

特集 ハイパフォーマンススポーツを対象とした医・科学支援
——ハイパフォーマンス・サポート事業の活動を例に

女子ソフトボール日本代表チームにおける心理サポートの事例報告
A case study of psychological support for the Japanese women's national softball team

遠藤拓哉¹⁾, 立谷泰久¹⁾
Takuya Endo¹⁾, Yasuhisa Tachiya¹⁾

キーワード：東京 2020 大会, 自国開催, 心理的プレッシャー, オンラインサポート,
新型コロナウイルス感染症

I. はじめに

2013 年 9 月に第 32 回夏季オリンピック競技大会（以下「東京 2020 大会」という。）の開催地が東京に決定した。また、2008 年北京大会以後に実施競技から除外された女子ソフトボール競技は、2016 年 8 月 6 日に東京 2020 大会の正式競技種目として 3 大会ぶりに追加され、悲願の復活を果たした。女子ソフトボール日本代表チームは、北京大会に続き東京 2020 大会での金メダル獲得を目標に掲げ、国内強化合宿や海外遠征など目標達成に向けて多くの取り組みを実施している。

東京 2020 大会に向けて、女子ソフトボール日本代表チームはハイパフォーマンス・サポート事業のターゲットスポーツとなり、2017 年に代表チームから心理サポートの依頼を受け、同年 7 月に筆者らが代表強化合宿に帯同したのが始まりであった。それ以降、筆者（筆頭著者）は国内外の強化合宿だけに留まらず、国際大会（アジア競技大会、世界選手権大会、USA インターナショナルカップ、ジャパンカップ国際女子ソフトボール大会、オーストラリアパシフィックカップ）にも

帯同し、選手やコーチングスタッフを対象に心理サポートを実施した。上記にあるような日本代表活動のほとんどの期間をチームに帯同し、東京 2020 大会での金メダル獲得のために、個人やチームの心理的課題を抽出し、多種多様な介入を実施した。帯同を通して抽出されたチームとして取り組まなければならない課題として、自国開催における心理的プレッシャーへの対策とコロナ禍における心理サポートが挙げられる。

II. 女子ソフトボール日本代表チームの課題

1. 自国開催における心理的プレッシャーへの対策

女子ソフトボール日本代表チームは、2008 年に実施された北京大会で金メダルを獲得しているため、東京 2020 大会においても金メダルの獲得、そして、オリンピック 2 連覇が有力視されていた。東京 2020 大会日本代表チームは、オリンピック出場未経験者が大半を占めるチーム（出場経験者 3 名と出場未経験者 12 名）であり、加えて、「自国開催のオリンピック」を経験している選手はコーチングスタッフを含め誰一人としておらず、

¹⁾国立スポーツ科学センター

¹⁾Japan Institute of Sports Sciences

E-mail : takuya.endo@jpnpsport.go.jp

自国開催の東京 2020 大会における心理的プレッシャーへの対処、対応が最優先事項の課題であった。

2. コロナ禍における心理サポート

2019 年 12 月以降に発生した新型コロナウイルス感染症（以下「COVID-19」という。）の世界的な感染拡大により、2020 年に予定されていた東京 2020 大会の開催が 1 年延期された。女子ソフトボール日本代表チームを取り巻く環境においても、日本リーグの開幕延期、実業団チームの活動自粛、外出自粛によるトレーニング環境の制限、代表強化合宿や国際試合の中止などが余儀なくされた。東京 2020 大会での実力発揮という心理的プレッシャーもある中で、コロナ禍での選手やコーチングスタッフへの心理サポート体制を確立することは喫緊の課題であった。

Ⅲ. 目的

本稿では、女子ソフトボール日本代表チームを対象に実施した東京 2020 大会に向けた自国開催における心理的プレッシャーへの対策とコロナ禍において実践した心理サポートの事例を報告する。なお、本稿での心理サポートは、スポーツメンタルトレーニングを基盤としており、アスリートをはじめとするスポーツ活動に携わる者が、競技力向上ならびに実力発揮のために必要な心理的スキルを習得することを目的とした、スポーツ心理学の理論に基づく体系的で教育的な取り組みであり、加えて、心身の健康や人間的成長も視野に入れたサポート²¹⁾を指すこととする。

Ⅳ. 女子ソフトボール日本代表チームにおける心理サポートの内容

1. 自国開催における心理的プレッシャーへの対策

アスリートや指導者にとって、4 年に一度しか開催されないオリンピック・パラリンピック競技大会は、心理的プレッシャーが最大にかかるイベントであると認識されている⁸⁾。また、この 4 年に一度という競技大会の特性は、彼らに多種多様

な心理的プレッシャーをもたらし、それらがパフォーマンス低下や実力不発揮の大きな要因となることが報告されている^{11),17)}。さらに、自国で開催される国際大会での心理的プレッシャーは、大会中だけでなく、準備期間中のアスリートのパフォーマンスにも悪影響を及ぼすことが明らかになっている^{11),20)}。そのため女子ソフトボール日本代表チームは、東京 2020 大会での実力発揮のために自国開催における心理的プレッシャーに関する対策は必須であった。

自国開催における心理的プレッシャーへの対策の一つとして、チームを対象とした講習会をシリーズ化して 5 回に分けて実施した。合宿内で実施した講習に関しては、この他にもチームの要望を受けて適宜実施した。

1) 第 1 回目

最初の講習では、スポーツ心理学領域におけるストレス研究について紹介し、パフォーマンスを阻害する多種多様なストレスについてチーム全体の共通理解を促した。具体的には、アスリートが知覚するストレスには、パフォーマンスに関するストレス（心理的プレッシャー、対戦相手、傷害など）と組織に関するストレス（競技環境、サポート体制、コーチングスタイルなど）があること¹⁰⁾、また、Lazarus と Forkman のストレス相互モデル¹⁴⁾を紹介し、それらのストレスが自分自身の捉え方によってストレスとなれば、それに伴い不安を感じることを説明した。加えて、年齢や競技歴、ポジション（投手、捕手、内野手、外野手、DP）、立場や役割（キャプテン、リーダー、ムードメーカー）によって、また所属チームの環境によってストレスに対する捉え方やアプローチ方法が異なることを明確に伝えた。また、終盤ではグループに分けて感想を話し合う機会を与え、最終的に互いに助言し合う空間を提供することができた。選手らからも「普段は聞くことができない他チームの選手の考えを聞いたことは貴重であり、勉強になった」、「グループでストレスの捉え方を共有した際、自分とは異なる考えを聞くことができたので練習で試して

みたいと思った」などのコメントがあった。

2) 第2回目

シリーズ2回目の講習では、進化心理学的観点から心理的プレッシャーのメカニズム¹⁾と心理的プレッシャーによりパフォーマンスが低下する現象²⁾の「あがり」が心理面、生理面、行動面に及ぼす影響^{11),12)}について説明をした。選手には、心理的プレッシャーによるパフォーマンス低下時に、どのような症状が起きているかを把握することが、心理的プレッシャーによるパフォーマンス低下の予防や対処に繋がることを伝えた。

次に、心理的プレッシャーによるパフォーマンス低下を防ぐためのアプローチとして、認知や感情をコントロールすることによって情動をコントロールするアプローチ（試合に対する考え方や人間関係の捉え方などを変えること）と身体の状態や身体に入る知覚情報を変化させることによって情動をコントロールするアプローチ（呼吸を整えることや視線を変えること）を伝えた。特に、身体の状態（姿勢）を変化させることで情動をコントロールするアプローチ^{3),13)}は、練習場面のみならず生活場面からでも変化を起こせるアプローチであるため、選手らは興味を持って聞いていた様子であった。

さらに、本番での「あがり」の対処法として、心理的プレッシャーを戦略的に練習場面で選手にかける「心理的プレッシャーをかけた練習⁵⁾」についても説明をした。本番では多種多様な心理的プレッシャーがあり⁶⁾、それらを想定した上で戦略的にかけることで心理的プレッシャーへの慣化を図り、選手が心理的プレッシャー下での対処能力やパフォーマンスを向上させる目的があることを伝えた。先行研究でも心理的プレッシャーへの慣化の効果が報告^{17),18),19)}されており、個人特性や状況に合わせてチームとして取り組んでいくように提案した。

その後、チームの中でも数少ないオリンピック経験者である選手・コーチらがオリンピックでの心理的プレッシャー体験を全体に共有する流れとなり、女子ソフトボール競技における日本リーグ

や世界選手権大会とは異なるオリンピックならではの心理的プレッシャーに関する共通理解をチームとして得ることができた。

3) 第3回目

シリーズ3回目の講習では、1回目と2回目で学習した内容の振り返りも兼ねて、各選手に適した心理的プレッシャーの対応、対処法の習得を目的としたアクティビティを実施した。アクティビティの課題は、プラスチック製のコップを指でフリップして立たせることとした。また、心理的プレッシャー下でのパフォーマンス低下を防ぐための対応、対処法の習得のために、課題遂行時に心理的プレッシャーを与える必要があった。そこで、心理的プレッシャーを与えるために以下の条件を提示した：「10秒以内に成功すること」、「できるだけ早く成功させて全参加者の中で上位5名に入ること」、「1試行のみで成功すること」、「60秒以内に連続で成功すること」とし、互いに競い合う環境を設定した。加えて、後半部分では選手らをグループに分けてチーム戦を実施した。チーム戦における心理的プレッシャーを与えるための条件は、個人戦と同様に「10秒以内に成功すること」、「1試行のみで成功すること」とし、チーム内の成功者数のポイントだけ本人がポイントを獲得できる条件とした。最後に、リレー形式（一人1試行をローテーションする）で「180秒以内に2者連続で成功すること」という条件で実施した。これら全ての条件での課題終了後、個人としてどのような状況でプレッシャーを感じたか、そのプレッシャーをどのように対処したか、について振り返らせ、個人特性を考慮しながら競技場面への応用・実践に結び付けた。心理的プレッシャーを受けるあまり、パフォーマンス発揮に必要なことへ集中ができない例（視野が狭くなる、手足が震える、力む、心臓がバクバク鳴る、ネガティブになる等）を提示し、「必要なことに集中するスキル」を向上する重要性も説明した。講習内でプレッシャーのかかる状況を作ることができたため、選手らから「自分がどのような状況が苦手なのか再確認できた」、「自分がどのようにプレッシャーに

対処しているのかを振り返ることができた」、「続けて出塁しないといけないという状況においても、今回の対処法を応用できることがわかった」などの具体的なコメントがあった。体験型にすることで選手たちがより実戦に応用しやすくなるという印象を得た。

4) 第 4 回目

シリーズ4回目の講習では、自国開催ならではの心理的プレッシャーについて理解を促した。国立スポーツ科学センター（以下「JISS」という。）心理グループは、東京2020大会に向けた心理的プレッシャー対策として、「自国開催」の国際大会を経験したアスリートの心理状態を調査し、東京2020大会に出場するアスリートにその結果を応用することは非常に重要であると考え、自国開催の国際大会におけるアスリートの実力不発揮と実力発揮についての心理的プロセスを解明するための研究を実施した^{20),22)}。鈴木ら²²⁾は、実力不発揮に繋がる特徴的な心理的要因として「自国開催に伴う応援やメディアの盛り上がり」や「解決策のなさ」、「自分以外のとらわれ」を指摘しており、佐々木ら²⁰⁾は、実力発揮に繋がる特徴的な心理的要因として「自発的なリフレッシュ」や「メディア対応の調整」、「ふりかえり」、「開き直り」、「自分への集中」を指摘していた。これらの研究で明らかとなった心理的プロセスモデルをスライドで表示しながら、選手らには上記の特徴的な心理的要因についての説明をし、実力発揮の失敗を今後どのように未然に防ぐかを個人の視点で考えさせた。心理的プレッシャーというテーマに自国開催という条件を追加することによって、本番での実力発揮のために必要な心理的準備を各々の捉え方で想定することができた。

5) 第 5 回目

シリーズ最後の講習では、自国開催における心理的プレッシャーにおいて、チームとしてどのような要因に対して、どのような対応をするかを議論した。第4回目の講習では自国開催における心理的プレッシャーについて個人の対応に着目したが、今回の講習では集団の対応に着目し、チーム

全体として強化合宿内や練習内で意識して取り組めるように促した。

まず、実力発揮と共に実力不発揮にも繋がる心理的要因として「メディアの影響」について説明した。実際に代表活動中の取材日には50社前後の取材陣が練習場に訪れる。また、オンライン取材となれば50社以上の取材陣から選手、コーチングスタッフらはインタビューを受ける。その中でCOVID-19の拡大やワクチン接種、緊急事態宣言下での東京2020大会開催についての繊細な質問への回答には、慎重に言葉を選ぶ必要があった。チーム内では、どのような回答をしてもネット記事で叩かれてしまうのではないかという恐れがストレスになっていたことは事実である。メディアが及ぼす選手や指導者への影響について、チームは理解していたものの、どのように対応するか不透明であったため講習内で他国の事例^{4),9)}を説明した。米国では、チーム内で取材を受ける期間を限定し、それ以外は全く取材を受け付けないという方法をとる競技団体があることや、取材の内容に対しても練習内容やチーム戦術、選手選考に関する質問は全て指導者や協会に回答させるように選手らに促すことを一貫させている事例を提示し、改めてメディアへの対応をチームとしてコントロールする必要性を伝えた。

また、実力発揮と共に実力不発揮にも繋がる心理的要因として「自分への集中」についても説明した。まず、女子ソフトボール日本代表チームにおいては、自己犠牲をしてまで他を優先し、周りの選手のために協力することができており、組織として非常に素晴らしいと伝えた。また、周りに注意を向けて生活・競技することが習慣化されていることも伝えた。これらのことを支持しながらも、上記のことは団体競技としては素晴らしいかもしれないが、周りへの過度な注意や極端な配慮が、「自分への集中」を妨げるリスクがあることを補足した。自分ではなく周りに集中することは、自身のやるべきことを疎かにし、自身のパフォーマンス向上や実力発揮の機会を阻害し得ることに繋がることを伝えた。最後に「自分への集中」が

チームへの最大の協力になるというマインドをチーム内で浸透させるように促した。

以上が、自国開催における心理的プレッシャーへの対策の一環としてシリーズ化した5回の講習内容である。この他にも、講習後の各選手らへのフォローアップ、練習内での個人特性を考慮した選手への声掛けも継続して実施した。自国開催の心理的プレッシャーを個人だけではなくチームとして理解し、選手やコーチングスタッフが本番で実力発揮できるように継続して準備を徹底していく必要がある。

Ⅳ. コロナ禍における心理サポートの事例

本稿を執筆している東京2020大会開催目前でさえCOVID-19が世界各国で感染拡大し、深刻な影響を及ぼしている。コロナ禍の中で、女子ソフトボール日本代表選手やスタッフらへのヒアリングから、「活動再開の時期が示されない活動自粛に入り、代表活動や国際試合が次々と中止となったことで目標を見失いかけている」、「東京2020大会も開催されるかわからず、日本国民が大会開催を望んでいないニュースも多い中でモチベーションを保てない」などの目標の喪失や不安を蓄積させている「声」が聞かれた。長期のトレーニング不足による自信の喪失、活動復帰時に生じるモチベーションの低下、他の選手との比較によるパフォーマンスへの不安、不明確な東京2020大会の開催についてのストレス増加など懸念事項が多くなり、選手やスタッフのメンタルヘルスが大きく崩れる危険性を感じた。パンデミック禍の影響で不安やうつ病の症状を示すプロサッカー選手の数が急激に増加しているという報告⁷⁾もあり、そのような症状がパフォーマンス低下や怪我の原因となる可能性も高くなるのが容易に予想できる。また、最悪の場合、思い悩むことで代表辞退という選択をする選手やスタッフが出てくる可能性もあった。これらの問題を解決するためにも、選手やスタッフへの心理面に関する早急な対応が必要であると判断し、遠隔で実施できるオンライン心理サポートを実施した。以下が、実施し

た心理サポートの内容である。

1. オンライン個別相談窓口の設置と周知

オンライン個別相談窓口という形で、心理面での不調があれば心理サポート者（筆頭著者）がいつでも柔軟に対応できる体制が構築されている旨をチーム全体に伝えた。代表合宿期間以外の時間でも、心理相談が自由にできる場所が身近にあることを知ることで、選手やスタッフの心理面での安心にも繋がった印象である。また、身体面と同様に、心理面においても違和感があれば問題が起きる前に早めに窓口を利用するようにも補足した。

2. 「メンタルコンディショニングシート」の 回付とフィードバック

COVID-19の感染拡大以前から、心理サポートの一環としてメンタルコンディショニングシート（図1）を代表チームで活用していたが、コロナ禍になり代表強化合宿期間以外でも活用することをチーム全体に伝えた。このメンタルコンディショニングシートは、竹中²⁴⁾の作成した簡易的に行える心理的コンディションの測定指標である「気分チェック調査票」に若干修正を加えたものであり、アスリートの心理的コンディションを測る指標としての有用性が示されている¹²⁾。選手は、一日の終わりに自身の感情を振り返り、競技面と生活面に分けて各感情の項目を数値化して記入した。加えて、その日の感情コントロールの出来を、100点満点の中で数値化して記入できるように自己評価得点の項目を設けた。最後に、選手が抱えている悩みなどがあれば自由に記述できるコメント欄を設けた。守秘義務の観点から、シートの提出先は心理サポート者（筆者）のみとし、シートの内容においても心理サポート者は口外しないことを伝えた。運用当初、メンタルコンディショニングシートは紙媒体であったが、効率や感染防止対策を考慮し同様の質問をオンラインで記入できるように作成した。1日の終わりにシートを記入することで自国開催の実力発揮に繋がる心

メンタルコンディショニングシート		日付			名前	
非常に高い	5	5	5	5	5	5
やや高い	4	4	4	4	4	4
ふつう	3	3	3	3	3	3
やや低い	2	2	2	2	2	2
非常に低い	1	1	1	1	1	1
競技場面 → ✓ 生活場面 → ○	緊張 そわそわ 心配 	楽しくない 悲しい さびしい 	腹がたつ イライラ 	元気 気分スッキリ 	つかれた ぐったり 	わからない うまく考えられない 
コメント					今日の自己評価 点	

図1. メンタルコンディショニングシート

理的要因の一つである「ふりかえり」を実施することとなり、感情コントロールスキルの向上²⁰⁾も期待できる。立谷²³⁾は「『ふりかえり』を行うことで、いい意味で開き直れ、自分の役割が明確になって心理的な調整がうまくいき、自分自身に集中できて実力が発揮できた」と主張し、心理的プレッシャーへの対策にも有益な情報であると考えられる。また、これらのデータはまとめて、選手ごとにフィードバックを行った。心理サポート者にとっても、チーム内（競技面・生活面）の中で起こる事柄を把握でき、問題になる前に予防・対処・報告ができる体制を構築できた。

3. 心理オンラインセミナーの実施

心理オンラインセミナーは、全選手から提出されるメンタルコンディショニングシートの数値やコメント等のデータを参考にしてテーマを決定した。セミナーは、ビデオ会議システムソフトを使用し、終盤ではグループディスカッションができる機能を用いて、意見交換の機会を設けた。ここでは、心理サポート者からの情報提供だけではなく、参加者間でのディスカッションの時間を設け

ることでコミュニケーションが取れる機会を提供することができた。選手からも「みんなの顔を見れて安心した」、「自粛生活の中でも工夫してトレーニングをしている選手がいて、自分も頑張ろうという思いになった」、「良いリフレッシュになった」等のコメントがあった。代表活動中止や自粛生活といった孤立しやすい環境において、各選手やスタッフがチームという「繋がり」を意識することができた貴重な機会となった。

COVID-19の感染拡大によって実施を余儀なくされたオンラインを活用した心理サポートは、COVID-19の状況やそれに伴う選手やスタッフのライフスタイルや心の変化にも対応し得るサポート方法であることを体感できた。

V. まとめ

本稿では、東京2020大会に向けて行われた、女子ソフトボール日本代表チームを対象とした心理サポートの事例を報告した。心理サポート者（筆頭著者）は、選手やチームを実力発揮に導くことを目的として、選手やコーチングスタッフ、組織、チームを取り巻く環境の特徴を理解するために、

ここまで多くの時間を費やしてきた。加えて、日々のヒアリングや練習内外の行動観察、競技・個人特性を考慮した声掛け、最新の研究結果の整理を継続できていることが、チームとの信頼関係構築に繋がり、その結果として女子ソフトボール日本代表チームオリジナルの心理サポート体制が確立されたと考える。心理サポートには、多種多様なアプローチやサポート体制があるが、本稿で報告した事例はその一つに過ぎない。それでも、自国開催における心理的プレッシャー対策に関する取り組みやコロナ禍におけるオンラインサポートの内容を報告することは、過去の事例が少ない中で、今後の心理サポート活動における有益な参考資料になると推測される。

女子ソフトボール日本代表チームは、「金メダルの、その先へ。Gold again, and over the gold.」というスローガンを掲げており、金メダル獲得の先にあるソフトボール競技の普及を目指している。ソフトボール競技は2024年パリ大会で再び実施競技から外れることが決定しており、2028年ロサンゼルス大会での実施競技復活のためにも、女子ソフトボール日本代表チームは東京2020大会やそれ以降でソフトボール競技の魅力や価値を表現してくれるはずである。

なお、本稿の内容は、紙幅の都合や守秘のこともあり、全てではないことを付け加えておく。

文献

- 1) Balmer NJ, Nevill AM, Williams AM. Home advantage in the Winter Olympics (1908-1998). *J Sports Sci*, 19(2): 129-139, 2001.
- 2) Baumeister RF, Steinhilber A. Paradoxical effect of supportive audiences on performance under pressure: The home field disadvantage in sports championship. *J Pers Soc Psychol*, 47(1): 85-93, 1984.
- 3) Carney DR, Cuddy AJC, Yap AJ. Review and Summary of research on the embodied effects of expansive (vs. contractive) nonverbal displays. *Psychol Sci*, 26(5): 657-663, 2015.
- 4) Cogan K. In search Olympic success: Use every media opportunity or hide from the press? 32nd Annual Conference AASP 2017 abstracts, p.133, 2017.
- 5) Driskel JE, Johnston JH. Stress exposure training. In: Cannon-Bowers JA, Salas E. (Ed.) *Making decisions under stress: Implications for individual and team training*. American Psychological Association, pp.191-217, 1998.
- 6) 遠藤拓哉, 来間千晶, 関矢寛史. 試合と練習における心理的プレッシャーについて. *広島体育学研究*, 43: 25-26, 2017.
- 7) FIFpro. Coronavirus shutdown: Sharp rise in players reporting depression symptoms. <https://www.fifpro.org/en/health/coronavirus-covid-19-page/coronavirus-shutdown-sharp-rise-in-players-reporting-depression-symptoms> (2020年4月20日)
- 8) Gould D. Sport psychology and the Nagano Olympic Games: The case of the U.S. freestyle ski team. In: Tenenbaum G. (Ed.) *The practice of sport psychology*. Fitness Information Technology, pp.49-76, 2001.
- 9) Greenleaf C, Gould D, Dieffenbach K. Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *J Appl Sport Psychol*, 13: 154-184, 2001.
- 10) Hanton S, Fletcher D, Coughlan G. Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *J Sport Sci*, 23: 1129-1141, 2005.
- 11) Hill DM, Hanton S, Fleming S, Matthews N. A re-examination of choking under pressure. *Eur J Sport Sci*, 9: 203-212, 2009.
- 12) 今井恭子, 村上貴聡, 菅生貴之, 立谷泰久, 高橋英幸. 心理的コンディションの評価指標としての「気分チェック調査票」: 競技場面と日常場面の比較. 第2回 JISS 国際スポーツ科学会議 2004 収録集, p. 81, 2004.
- 13) Körner R, Petersen LE, Schütz A. Do expansive

- or contractive body postures affect feelings of self-worth? High power poses impact state self-esteem. *Current Psychol*, 40:4112-4124, 2019.
- 14) Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, 1984.
- 15) 村山孝之, 関矢寛史. スポーツにおける「あがり」の要因と要因間の関係性. *体育学研究*, 57(2): 595-611, 2012.
- 16) 村山孝之, 田中美史, 関矢寛史. 「あがり」の発現機序の質的研究. *体育学研究*, 54(2): 263-277, 2009.
- 17) Nibbeling N, Oudejans RR, Daanen HA. Effects of anxiety, a cognitive secondary task, and expertise on gaze behavior and performance in a far aiming task. *Psychol Sport Exerc*, 13: 427-435, 2012.
- 18) Nieuwenhuys A, Oudejans RRD. Training with anxiety: Short- and long-term effects on police officers' shooting behavior under pressure. *Cogn Process*, 12(3): 277-288, 2011.
- 19) Oudejans RRD, Pijpers JR. Training with anxiety has a positive effect on expert perceptual-motor performance under pressure. *Q J Exp Psychol*, 62: 1631-1674, 2009.
- 20) 佐々木丈予, 福井邦宗, 鈴木敦, 米丸健太, 奥野真由, 立谷泰久. 自国開催の国際大会における実力発揮に至る心理的過程の質的研究. *Journal of High Performance Sport*, 4: 79-93, 2019.
- 21) 関矢寛史. メンタルトレーニングとは. 日本スポーツ心理学会編. *スポーツメンタルトレーニング教本三訂版*, 大修館書店, pp.7-11, 2016.
- 22) 鈴木敦, 米丸健太, 佐々木丈予, 福井邦宗, 奥野真由, 立谷泰久. 自国開催の国際大会における実力不発揮の心理的プロセスの検討. *Sports Science in Elite Athlete Support*, 3: 1-13, 2018.
- 23) 立谷泰久. 自国開催のプレッシャーを克服する～研究成果と実際の対策～. *コーチング・クリニック*, 34(2): 42-45, 2020.
- 24) 竹中晃二. 運動と精神的疲労—「悪玉」、「善玉」としての疲労感. *体育の科学*, 52(3): 191-197, 2002.