

**特集** 新型コロナウイルス感染症予防のための活動の自粛期間と再開期におけるトップアスリートへの影響  
——日本オリンピック委員会 (JOC) によるアンケート調査とハイパフォーマンススポーツセンター (HPSC) での事例

新型コロナウイルス感染症の拡大が我が国におけるトップアスリートの精神的健康、心理的ストレス及びコミュニケーションに与える影響—  
日本オリンピック委員会によるアスリート調査結果2  
Impact of COVID-19 pandemic on mental health,  
stress responses, and communication of elite Japanese athletes:  
Japan Olympic Committee Athlete Survey Part-2

土屋裕睦<sup>1)</sup>, 秋葉茂季<sup>2)</sup>, 衣笠泰介<sup>3)</sup>, 杉田正明<sup>4)</sup>  
Hironobu Tsuchiya<sup>1)</sup>, Shigeki Akiba<sup>2)</sup>, Taisuke Kinugasa<sup>3)</sup>, Masaaki Sugita<sup>4)</sup>

**Abstract :** The Intelligence and Scientific Support team of the Japanese Olympic Committee (JOC) surveyed all JOC-Athletes Targeted for Olympic High Performance ( $n=995$ ) on the impact of the COVID-19 pandemic in August 2020. The athletes responded to a web-based questionnaire. This study analyzed psychological stress responses and communication status from questionnaire data collected from identical participants using similar methods to the JOC Athlete Survey Part-1 (Sugita et al., 2021). Results indicated that summer sports athletes had significantly higher stress responses than winter sports athletes. Moreover, the Kessler Psychological Distress Scale (K6) score suggested that the proportion of summer sports athletes suffering from psychological distress ( $K6 \geq 13$ ) exceeded 10%. Mental health of summer sports athletes might have deteriorated due to the psychological impact of postponing the Tokyo 2020 Games. The stress response and mental health scores were positively correlated with stressors and negatively correlated with stress coping ability (Sense of Coherence: SOC). We speculate that reducing stressors associated with self-restraint and improving individual athletes' SOC might reduce stress responses and maintain or improve their mental health. Furthermore, the lack of communication between the athletes and their teammates and the coaches was indicated, especially during the state of emergency. Therefore, more holistic support activities for providing psychological support to Japanese elite athletes with mental health concerns using communication technologies, including videos and web conferences, might be required in the future.

**Key words :** COVID-19, elite athletes, mental health, psychological stress, communication

キーワード：新型コロナウイルス感染症, トップアスリート, メンタルヘルス, 心理的ストレス, コミュニケーション

---

<sup>1)</sup>大阪体育大学, <sup>2)</sup>国士舘大学, <sup>3)</sup>国立スポーツ科学センター, <sup>4)</sup>日本体育大学

<sup>1)</sup> Osaka University of Health and Sport sciences, <sup>2)</sup> Kokushikan University, <sup>3)</sup> Japan Institute of Sports Sciences, <sup>4)</sup> Nippon Sport Science University

E-mail : [tsuchiya@ouhs.ac.jp](mailto:tsuchiya@ouhs.ac.jp)

## I. はじめに

国際オリンピック委員会は、新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて、2020年5月に日本を含む135か国・地域の4,089人におよぶ選手、関係者らを対象に、その影響について調査を実施した。その結果、対象となったトップアスリートの約半数が「最も困難なこと」として挙げた内容は「やる気の維持」であり、感染拡大に伴う自粛生活等がアスリートの心理面に大きな影響を与えている実態が示された<sup>5)</sup>。

日本オリンピック委員会 (Japanese Olympic Committee: 以下「JOC」と略す) 情報・科学サポート部門 (部門長: 杉田正明) では、早くから上述の心理面への影響を危惧しており、コーチに対する情報提供を主たる目的とした「JOC 情報・科学サロン」を企画し、2020年5月より実施してきた。参加した監督・コーチからは日本代表選手の精神的健康度 (メンタルヘルス) の状況を心配する声が多く寄せられ、その実態把握ならびにより望ましい対処法の提示が急務となっていた。

そこで本稿では、「新型コロナウイルス感染症の影響に関する JOC アスリート調査結果 1」<sup>12)</sup> に続き、第 2 報として新型コロナウイルス感染症による自粛生活が、我が国のオリンピック強化指定選手の精神的健康に与える影響について検討することを目的とした。具体的には、心理尺度を用いて精神的健康度やストレス反応の実態を明らかにしつつ、それを引き起こしていると思われるストレスナーについても検討を行った。さらに今後のより良い情報提供の在り方を探るため、緊急事態宣言発令中のコミュニケーションの実態についても調査を行った。

例えば、比較的若く経験の浅いアスリートにとって、コミュニケーションの問題はストレスナーの一つであり、競技パフォーマンスにも影響を与える可能性がある<sup>8)</sup>。こうした中、緊急事態宣言解除直後に実施した第一生命経済研究所の全国一般男女 1,000 名を対象にしたコミュニケーションに関する調査で、家族や友人・知人と直接会って一緒に過ごす時間が減少した割合がそ

れぞれ回答者の 28.2%、48.9%であったことが明らかになっている<sup>3)</sup>。また、全米の学生アスリートを対象にした全米学生スポーツ協会 (National Collegiate Athletic Association; NCAA) の調査では、新型コロナウイルス感染の拡大後から 2020 年 5 月 1 日までの間に学生アスリートの 90% 近くがチームメイトと、56% がコーチと週に複数回コミュニケーションを取っていたことも報告されている<sup>9)</sup>。緊急事態宣言発令中に日本代表選手が誰とのコミュニケーションをどう維持していたかを把握することは重要である。

以上より、競技 (夏季・冬季) の比較を中心に、性差、競技種目差などについても探索的に検討を行い、より望ましいサポートの在り方について検討した。

## II. 方法

### 1. 調査対象者

調査は「新型コロナウイルス感染症の拡大が我が国におけるトップアスリートの練習環境、トレーニング及び情報収集に与える影響——日本オリンピック委員会によるアスリート調査結果 1」<sup>12)</sup> と一体として実施され、調査対象者は JOC オリンピック強化指定選手 1,693 名 (2020 年 7 月 1 日付認定者数) であり、37 競技団体 (夏季 31、冬季 6) から 995 名 (回答率 58.8%) の回答を得た。回答者数の属性、性別等は杉田ら (2021)<sup>12)</sup> を参照されたい。

### 2. 調査時期ならびに方法

2020 年 8 月 6 日～31 日、オンライン回答システム (クリエイティブサーベイ社製) を活用し、各競技団体に依頼をするかたちで、Web アンケート調査を実施した。またこの調査は、日本体育大学倫理委員会の承認を得て実施した (承認番号: 第 020-H032 号)。

### 3. 調査内容

以下の心理尺度およびコミュニケーションに関する項目について質問紙調査を行った。

- 1) 精神的健康度の測定：調査対象者の精神的健康度の測定のため、K6日本語版<sup>4)</sup>を用いた（以下メンタルヘルス（K6）と表記）。本尺度は「心理的ストレスを含むなんらかの精神的な問題の程度を表す指標」であり、厚生労働省が実施する国民生活基礎調査などで活用されている<sup>7)</sup>。全6項目に対し0（全くない）～4（いつも）の5件法にて回答を求めた。合計点数は0点～24点の範囲となり、得点が高いほど精神的健康度は低いとされている。
- 2) ストレス反応：アスリート特有のストレス反応を測定するため、「スポーツ選手用ストレス反応尺度」<sup>6)</sup>を使用した。本尺度は「身体的疲労感」、「無気力感」、「不機嫌・怒り」、「対人不信感」、「抑うつ」の5因子構造であり、各3項目、全15項目で構成されている。回答方法は、原版と同様に1（全くなかった）～5（とても多くあった）の5件法で回答を求めた。合計得点の範囲は15点～75点であった。
- 3) ストレッサー：新型コロナウイルス感染拡大に伴う「コロナ禍」ともいふべき特殊な状況におけるアスリーートのストレッサー認知度を適切に測定できる尺度がないため、NCAAのレポート<sup>9)</sup>を参考に質問項目を設定した。具体的には、日常生活に関するストレッサーとして「新型コロナウイルスに感染するのではないかと心配」「経済状況の悪化」等8項目、競技生活に関するストレッサーとして「目標とする試合・大会の延期や中止」「練習の場所がなかったり使用が制限されたこと」等8項目、合計16項目からなるストレッサー項目を作成した。回答は、1（全く感じなかった）～7（とても強く感じた）の7件法にて回答を求めた。
- 4) ストレス対処能力：ストレス対処能力を測定するため、Antonovsky（1987）のSense of coherence 尺度<sup>1)</sup>（以下「SOC」と表記）を用いた。この尺度では、ストレスを感じ

る出来事や状況に置かれながらも、それに対処して心身の健康を維持すること、さらにはそれを成長の糧にすることといった能力を測定するものであり、把握可能感（今は困難な状況だが解決する力が自分には備わっていると感じられている感覚4項目）、処理可能感（なんとかなる、なんとか出来るという感覚、5項目）、有意味感（ストレスへの対処も含めてやりがいを感じられるという感覚、4項目）から構成されている。合計得点と上記の3つの項目の得点から判断されるもので、それぞれの得点が高いほど、ストレス対処能力が高いと考えられる。回答は、1（まったくない）～7（とてもよくある）の7件法で回答を求めた。合計得点の範囲は13点～91点であった。

- 5) コミュニケーション：コミュニケーションに関する調査項目は、緊急事態宣言発令中のコミュニケーション不足の認識（1 [全くそう思わない]～5 [大いにそう思う]）、コミュニケーション対象者とその増減（1 [該当しない]～4 [以前より増えた]）、コミュニケーションの手段（対面での会話、ウェブ会議等）であった。

### Ⅲ．結果および考察

1. 性別ならびに競技差から見たストレッサー、ストレス反応、対処能力の特徴  
表1には、各尺度得点の平均値ならびに標準偏差を示した。性別と競技（夏季・冬季）の2要因分散分析の結果、交互作用は有意ではなく、尺度によって以下に示すような特徴的な主効果が確認された。

まず、生活面でのストレッサーを除くすべての指標について、競技要因の主効果が認められ、競技面でのストレッサー、メンタルヘルス（K6）、ストレス反応のいずれも冬季に比べ夏季競技アスリートにおいて得点の高いことが確認された（ $F=7.57, 8.52, 30.52$ , いずれも  $p<.01$ ）。一方、ストレス対処（SOC）得点については、下位尺度得点

表 1. 各尺度得点の平均値ならびに標準偏差

	男子				女子				主効果 (F値)		交互作用 (F値)
	夏季 (n=359)		冬季 (n=97)		夏季 (n=431)		冬季 (n=99)		性別	夏季・冬季	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
ストレッサー_生活	21.59	3.98	21.47	4.67	21.99	3.48	21.09	3.45	.00	2.81	1.67
ストレッサー_競技	29.20	6.90	27.44	7.31	29.70	6.22	28.40	5.67	1.95	8.56 **	.20
ストレッサー 合計	50.79	9.76	48.92	11.29	51.69	8.56	49.49	8.13	.99	7.57 **	.05
K6	4.71	4.97	3.91	4.10	5.64	5.45	4.10	4.16	1.95	8.52 **	.84
身体	7.30	3.50	6.14	3.04	8.48	3.32	6.79	2.99	11.73 **	28.78 **	1.01
無気力感	6.85	3.43	5.30	2.68	7.61	3.78	5.60	2.69	3.64	41.65 **	.70
不機嫌・怒り	5.14	2.74	4.38	2.47	5.88	3.31	4.87	2.25	6.85 **	14.13 **	.29
対人不安感	4.57	2.46	3.88	1.93	5.47	3.15	4.69	2.39	15.35 **	11.40 **	.04
抑うつ	6.11	3.19	5.47	2.83	7.53	3.81	6.43	3.04	18.78 **	10.01 **	.68
ストレス反応 合計	29.97	12.11	25.18	10.35	34.97	14.49	28.37	10.45	15.77 **	30.52 **	.76
有意味感	21.81	4.76	23.33	3.52	21.81	4.39	22.31	4.02	2.08	8.30 **	2.08
把握可能感	25.30	5.95	26.70	4.98	23.53	6.02	24.55	5.74	17.49 **	6.64 *	.17
処理可能感	20.24	5.37	21.33	4.46	18.79	5.10	19.84	4.57	13.10 **	6.93 **	.00
SOC 合計	67.34	14.49	71.36	11.30	64.13	13.99	66.70	12.63	12.77 **	8.93 **	.43

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ 

及び合計得点において、いずれも冬季競技アスリートの得点の高いことが分かった ( $F=8.30, 6.64, 6.93, 8.93$ , いずれも  $p<.05$ )。

性差については、無気力感を除くすべてのストレス反応の下位尺度得点および合計得点において女性の方が有意に高く ( $F=11.73, 6.85, 15.35, 18.78, 15.77$ , いずれも  $p<.01$ )、ストレス対処(SOC)得点については、有意味感を除き把握可能感と処理可能感の2つの下位尺度得点および合計得点において、男性の方が有意に高かった ( $F=17.49, 13.10, 12.77$ , いずれも  $p<.01$ )。ストレッサーやメンタルヘルス (K6) については有意な性差は確認されなかった。

## 2. 調査対象者の精神的健康度の状況

調査対象者の精神的健康度の状況を把握するため、厚生労働省の国民生活基礎調査<sup>7)</sup>に基づき、メンタルヘルス (K6) の得点分布を示したものが図1である。一般的な得点の解釈は、合計得点が4点以下であれば「心理的苦痛をほとんど感じていない者」とされ、5点以上は「心理的苦痛をやや感じている可能性のある者」、10点以上は「心

理的苦痛を感じていると思われる者」、そして13点以上は「その度合いが強いと思われる者」とされている<sup>7)</sup>。

この基準を基に本調査対象者のデータを見ると、「心理的苦痛をほとんど感じていない者」とされる4点以下のアスリートの割合が最も多かったが、特に夏季競技のアスリートでは10点以上を示すアスリートの割合が2割を超えている。2019年度の国民生活基礎調査において、本調査で対象となった年齢に近い層 (20~29歳) では、この割合が11.8%であった<sup>7)</sup>。新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、2020年度の国民生活基礎調査は実施されていないため直接的な比較はできないが、一般にアスリートの精神健康度は非アスリートに比べ良好であることが知られている。東京2020大会が延期されたことも考え合わせると、この時期、夏季競技アスリートの精神的健康度は顕著に悪化した可能性が高い。

さらにメンタルヘルス (K6) 得点が13点以上の「心理的苦痛を強く感じている可能性の高い」アスリートの割合が、冬季競技 (4.0%) に比べ夏季競技 (11.3%) に高いことにも注意が必要で

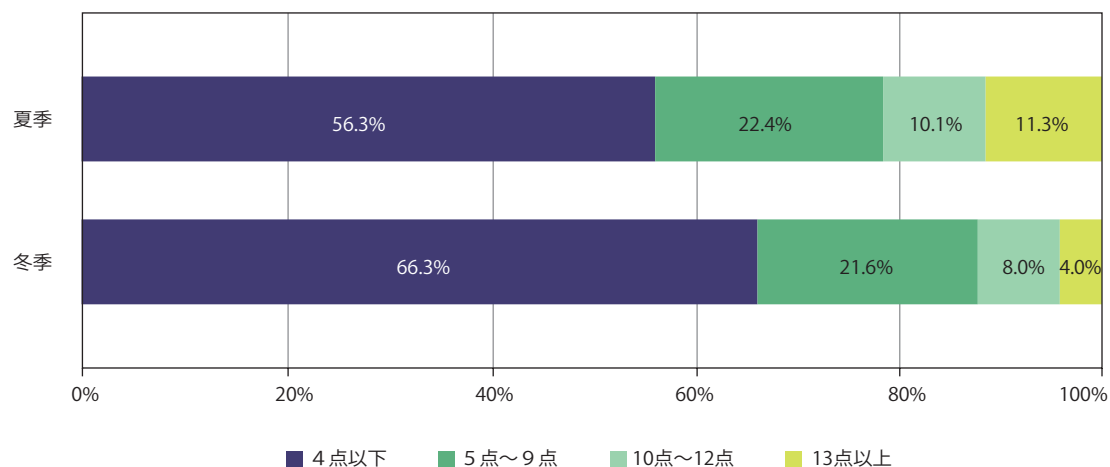


図1. 夏季・冬季別に見たメンタルヘルスの状況 (K6日本語版<sup>4)</sup> の得点分布)

ある。Sakurai et al. (2011) は、一般的な成人における平均得点が3.6 ( $SD=3.9$ ) である一方、気分障害や不安障害の患者における平均得点は13.1 ( $SD=4.2$ ) であることを示しており<sup>11)</sup>、彼らに対しては、必要に応じた心理支援が重要であると考えられる。また、本研究と同様にメンタルヘルス (K6) を用いてジャパンラグビートップリーグに所属する選手を対象に2019年12月から2020年1月にかけて調査を行ったOjio et al. (2021) の報告では、精神的健康度の悪化と自殺念慮との関係にも言及されており<sup>10)</sup>、今後は日本代表選手のみならず、プロスポーツ選手を含め、広くアスリート全体を対象とした調査が求められる。

### 3. ストレッサー、ストレス対処能力、ストレス反応とメンタルヘルスの関係

ストレッサー、ストレス対処能力 (SOC) とストレス反応およびメンタルヘルス (K6) の相関関係を検討するため、ピアソンの積率相関係数を求めたものが表2である。この表に示す通り、ストレッサーはストレス反応およびメンタルヘルス (K6) に対して正の相関を示した。このことから、本研究で設定した日常生活ならびに競技生活のストレッサーが調査対象者のストレス反応を亢進させ (それぞれ  $r=.344, .289$ , ストレッサー合

計得点では  $r=.345$ , いずれも  $p<.01$ )、メンタルヘルス (K6) の悪化をもたらした可能性が高い (それぞれ  $r=.409, .354$ , ストレッサー合計得点では  $r=.417$ , いずれも  $p<.01$ )。また、ストレス反応のうち、抑うつや無気力感とメンタルヘルスとの関係が強いことから (それぞれ  $r=.765, .641$ , いずれも  $p<.01$ )、これらの徴候を示すアスリートに対しては、注意を要すると考えられる。

一方、ストレス対処能力 (SOC) はストレス反応およびメンタルヘルス (K6) に対して中程度以上の負の相関関係を示すことが明らかとなった (それぞれ  $r=-.566, -.681$ , いずれも  $p<.01$ )。

浅沼ら (2015) は、大学生アスリートを対象とした検討において、ストレス対処能力 (SOC) が高いほどストレス反応が低いことを示している<sup>2)</sup>。このことから、自粛に伴うストレッサーの低減とアスリート個人のストレス対処能力 (SOC) を向上させることにより、ストレス反応の低下とメンタルヘルス (K6) の維持増進が可能になると考えられた。特にストレス対処能力 (SOC) のうち把握可能感は、メンタルヘルス (K6) やストレス反応合計得点に対して比較的高い負の相関係数を示していることから (それぞれ  $r=-.536, -.624$ , いずれも  $p<.01$ )、アスリートに対して自分の置かれている状態や、置かれるであろう状態が

表 2. 各変数間の相関関係

	1	2-1	2-2	2	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	3	4-1	4-2	4-3	4
1. 6K	-													
2-1. ストレッサー_生活	.409**	-												
2-2. ストレッサー_競技	.354**	.583**	-											
2. ストレッサー	.417**	.820**	.943**	-										
3-1. 身体	.582**	.288**	.252**	.295**	-									
3-2. 無気力感	.641**	.281**	.288**	.318**	.614**	-								
3-3. 不機嫌・怒り	.597**	.242**	.208**	.245**	.521**	.543**	-							
3-4. 対人不安感	.596**	.208**	.116**	.167**	.479**	.517**	.594**	-						
3-5. 抑うつ	.765**	.374**	.298**	.363**	.647**	.702**	.632**	.654**	-					
3. ストレス反応	.777**	.344**	.289**	.345**	.805**	.836**	.791**	.773**	.892**	-				
4-1. 有意味感	-.474**	-.109**	-.096**	-.112**	-.447**	-.559**	-.482**	-.491**	-.524**	-.611**	-			
4-2. 把握可能感	-.536**	-.263**	-.179**	-.234**	-.473**	-.479**	-.494**	-.497**	-.618**	-.624**	.626**	-		
4-3. 処理可能感	-.509**	-.235**	-.130**	-.188**	-.461**	-.484**	-.474**	-.478**	-.569**	-.601**	.635**	.840**	-	
4. SOC	-.566**	-.233**	-.155**	-.205**	-.513**	-.560**	-.538**	-.544**	-.639**	-.681**	.818**	.934**	.928**	-

\*\* $p < .01$ 

ある程度予測でき、また理解ができるという感覚を持てるよう支援することが重要になると思われる。

#### 4. コミュニケーションの実態

続いて、緊急事態宣言発令中のコミュニケーションの実態をまとめたものが図2である。

緊急事態宣言発令中のコミュニケーション不足について、「大いにそう思う」「ややそう思う」と回答した夏季競技アスリートは50%、冬季競技アスリートは51%であった(図2～図5)。

緊急事態宣言発令中のコミュニケーションが増えた相手は、夏季競技アスリートと冬季競技アスリートともに両親や家族(68～70%)が最も高い割合を示し、次いで相談相手(友人やパートナー等)(46～48%)、チームメイト(29～30%)の順であった(図3)。逆にコミュニケーションが減った対象者は、チームメイト(51～52%)が最も高い割合を示し、次いでナショナルコーチや所属先の指導者(41～51%)、サポートスタッフ(39～40%)の順であった(図4)。

一方でNCAAアスリートを対象にした調査では、米国学生アスリート回答者の9割近くがチームメイトと週に複数回、半数以上がコーチと週に

複数回コミュニケーションを取っていると回答していた<sup>9)</sup>。また、同調査の回答者の82%が、この間にコーチから受けたサポートについて肯定的又は非常に肯定的だと感じていると回答していた<sup>9)</sup>。我々の調査でコミュニケーションの頻度については調査していないが、これらの知見から考えるとコミュニケーションの頻度が高いほど、そのコミュニケーションを肯定的に感じる可能性が高かった。

コミュニケーション技術の活用は、物理的に離れている時にチームの交流を助けることができることが分かっている<sup>13)</sup>。我々の調査の結果、緊急事態宣言発令中のコミュニケーションの手段(方法)で増えたのは、「LINEやZoom等でのビデオ・ウェブ会議」(83～86%)が夏季競技アスリート、冬季競技アスリートとも最も高い割合を示し、次いで「電話での通話」(59～60%)、「TwitterやInstagram等のSNS投稿」(28～34%)の順であった(図5)。

これらのことから、緊急事態宣言発令中の「コミュニケーション不足」を調査対象者の半数近くが感じており、特にコミュニケーションが減ったのは、チームメイトやナショナルコーチや所属先の指導者等であった。こうした中でコミュニケー

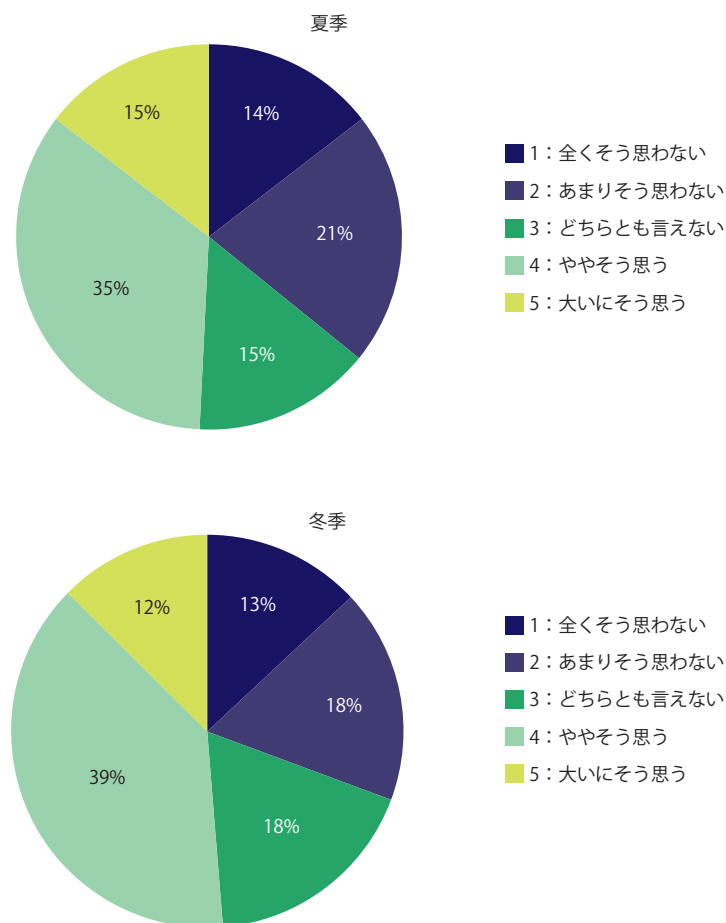


図2. 調査対象者における緊急事態宣言発令中のコミュニケーション不足について

ションの手段（方法）を用いたビデオ・ウェブ会議が増えていたことから、コミュニケーション不足をビデオ・ウェブ会議等のオンラインコミュニケーション技術で補っていた可能性が示唆される。緊急事態宣言発令中という物理的なつながりの制限や地理的な分断の中で、チームワークやリーダーシップのためにコミュニケーション技術を利用することができる可能性があった。

#### IV. まとめと今後の課題

本研究では、JOC オリンピック強化指定選手 995 名を対象に、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響について調査を行った。その結果、夏季

競技アスリートのストレス反応は冬季競技アスリートに比較して有意に高く、また新型コロナウイルス感染症拡大に関連するストレスに対して強い脅威を感じていることが分かった。それにより精神的健康度の悪化が確認され、特に夏季競技アスリートでは、メンタルヘルス（K6）の得点が 13 点以上を示し、心理的苦痛を強く感じている可能性の高いアスリートの割合が 10% を超えていることが確認された。そこには東京 2020 大会延期に伴う心理的影響のあることが推測された。

一方、これらのストレス反応およびメンタルヘルス（K6）の得点は、ストレスと正の相関を、

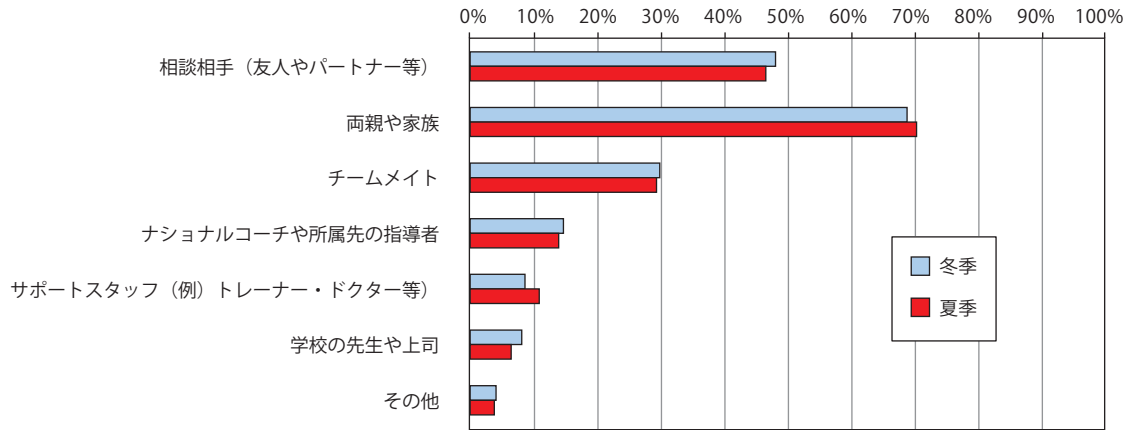


図3. 調査対象者に対して緊急事態宣言発令中にコミュニケーションが増えた対象者の割合

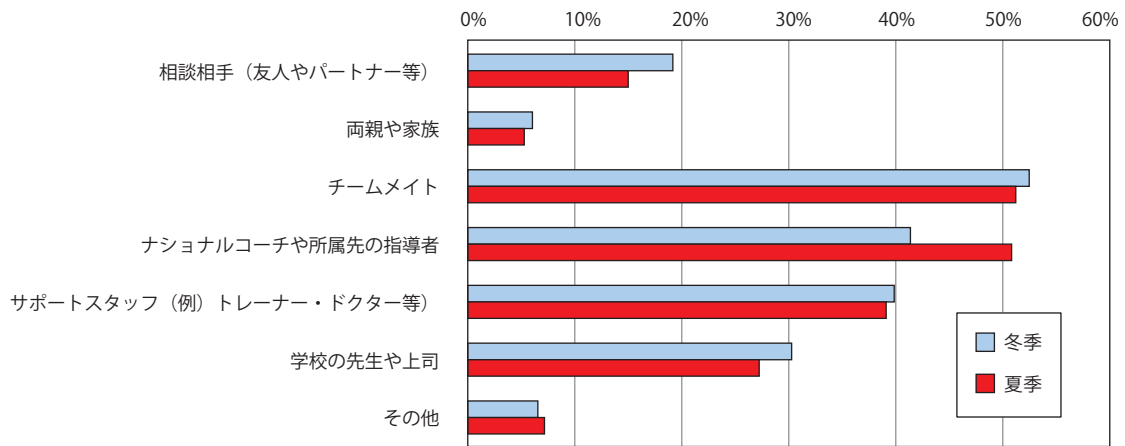


図4. 調査対象者に対して緊急事態宣言発令中にコミュニケーションが減った対象者の割合

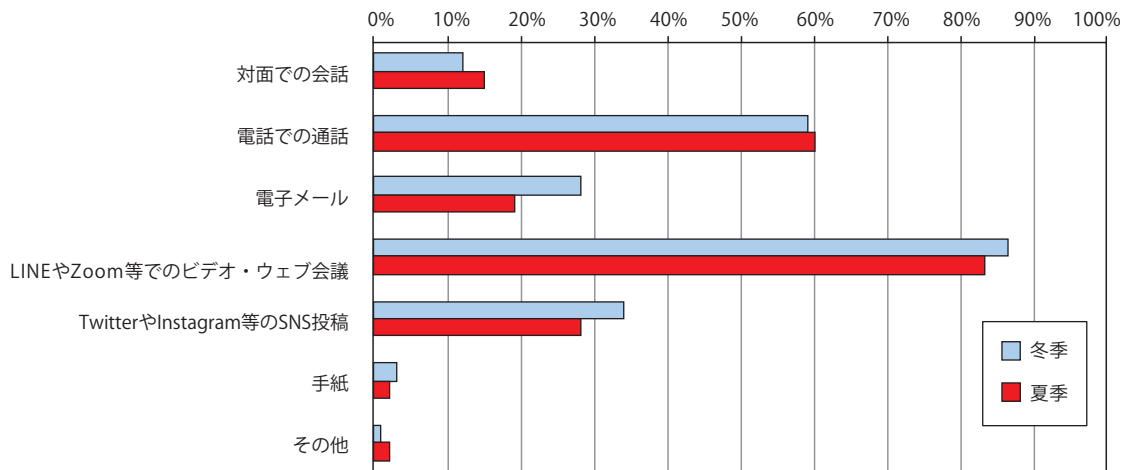


図5. 調査対象者の緊急事態宣言発令中におけるコミュニケーション手段 (方法) の割合



ストレス対処能力（SOC）と負の相関を示した。このことから自粛に伴うストレスの低減とアスリート個人のストレス対処能力を向上させることにより、ストレス反応の低下とメンタルヘルス（K6）の維持増進が可能になると考えられた。

さらにコミュニケーションの実態について調査を行った結果、緊急事態宣言発令中に特にチームメイトやナショナルコーチ・指導者等とのコミュニケーションが不足していたことが明らかとなった。緊急事態宣言は、調査対象者にとってチームメイトやコーチ、家族等の人間関係を再構築する機会となり、ビデオ・ウェブ会議等のコミュニケーション技術を活用してコミュニケーション不足を補っていた可能性があった。

以上から、今後はコロナ禍という特殊な状況において心理的苦痛を感じている可能性の高い日本人トップアスリートを中心に、一層きめ細かな支援が届くような対策が求められる。具体的には、監督・コーチに対する情報提供が有効となろう。JOC 情報・科学サポート部門では、ビデオ・ウェブ会議による「サロン」を企画しており、第1回を土屋裕陸部門員が中心となり「東京2020大会延期に伴う心理的ストレス：事例に学ぶ有効な対処法」と題したセミナーを2020年5月28日に実施した。そして続く7月28日には、田中ウルヴェ京部門員が中心となって「メダリストから学ぶストレスコーピング方略～特別対談～」と題した第3回のセミナーを実施した。

いずれも新型コロナウイルス感染症拡大に伴う心理ストレスへの対処法を探ることを目的としたセミナーであり、これらのサロンではJOC情報・科学サポート部門員以外に、アスリートの現状をよく知る国立スポーツ科学センターの心理グループに所属するスタッフがファシリテーターを務めた。その結果、心理支援を求めるアスリートに対して、監督・コーチがどのようにコミュニケーションをとるべきかについて有効な知見が示され、同時に異なる競技間で活発な情報交換がなされた。今後もJOC情報・科学サポート部門は、国立スポーツ科学センターのスタッフとも連携・協働し

ながら、アスリートに直接指導にあたる監督・コーチへの情報提供を継続することも有効であると考えられる。

#### 文献

- 1) Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco: Jossey-Bass, 1987 (アーロン・アントノフスキー：山崎喜比古, 吉井清子監訳. 健康の謎を解く—ストレス対処と健康保持のメカニズム. 有信堂高文社, 2001)
- 2) 浅沼徹, 武田文, 門間貴史, 朴峠周子. 大学生アスリートの精神健康と競技ストレスとの関連—首尾一貫感覚のレベルによる違い—. 健康支援, 17(1): 7-14, 2015.
- 3) 第一生命経済研究所. 第2回新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査(つながり編) (2020年5月26日)  
[http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/news2005\\_05.pdf](http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/news2005_05.pdf) (2021年2月25日)
- 4) Furukawa TA, Kawakami N, Saitoh M, Ono Y, Nakane Y, Nakamura Y, Tachimori H, Iwata N, Uda H, Nakane H, Watanabe M, Naganuma Y, Hata Y, Kobayashi M, Miyake Y, Takeshima T, Kikkawa T. The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. Int J Methods Psychiatr Res, 17(3): 152-158, 2008.
- 5) International Olympic Committee. Athlete365 Survey Findings. June 2020.  
<https://d2g8uwgn11fzhj.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/06/12121525/Athlete365-Key-Findings.pdf> (2021年3月6日)
- 6) 煙山千尋. スポーツ選手用ストレス反応尺度の開発. 岐阜聖徳学園大学紀要(教育学部編), 52: 31-38, 2013.
- 7) 厚生労働省. 2019年国民生活基礎調査の概況.  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/> (2021年2月25日)
- 8) Kristiansen E, Roberts GC. Young elite athletes

- and social support: coping with competitive and organizational stress in ‘Olympic’ competition. *Scand J Med Sci Sports*, 20(4): 686-695, 2010.
- 9) NCAA student-athlete well-being study (Spring 2020).  
[https://ncaaorg.s3.amazonaws.com/research/other/2020/2020RES\\_NCAASACOV19Survey-Report.pdf](https://ncaaorg.s3.amazonaws.com/research/other/2020/2020RES_NCAASACOV19Survey-Report.pdf) (2021年2月25日)
- 10) Ojio Y, Matsunaga A, Hatakeyama K, Kawamura S, Horiguchi M, Yoshitani G, Kanie A, Horikoshi M, Fujii C. Anxiety and Depression Symptoms and Suicidal Ideation in Japan Rugby Top League Players. *Int J Environ Res Public Health*, 18(3): 1205, 2021.
- 11) Sakurai K, Nishi A, Kondo K, Yanagida K, Kawakami N. Screening performance of K6/K10 and other screening instruments for mood and anxiety disorders in Japan. *Psychiatry Clin Neurosci*, 65(5): 434-441, 2011.
- 12) 杉田正明, 広瀬統一, 立花泰則, 尾崎宏樹, 土屋裕陸. 新型コロナウイルス感染症の拡大が我が国におけるトップアスリートの練習環境、トレーニング及び情報収集に与える影響—日本オリンピック委員会によるアスリート調査結果 1. *Journal of High Performance Sport*, 3-12, 2021.
- 13) Whales L, Frawley S, Cohen A, Nikolova N. Everyday things change: Australian athlete communication during the coronavirus lockdown. *Int J Sport Commun*, 13(3): 541-550, 2020.