

Applied Sciences / 事例報告

ロンドンオリンピックへ向けた心理サポートの取り組み
～フェンシング男子フルーレナショナルチームを対象として～
Strategy of psychological support for London Olympic Games
～ Target for Japan fencing men's foil national team ~

織田憲嗣¹、宇土昌志¹

要 旨

本報告では、マルチサポート事業により、ロンドンオリンピックへ向けてフェンシング男子フルーレナショナルチームを対象に行われた心理サポートの概要を報告した。2009年、フェンシング男子フルーレがチーム「ニッポン」マルチサポート事業の強化対象種目となり、2009年からロンドンオリンピック終了の2012年まで、上記種目選手を対象に心理サポートを行った。心理サポートにおいては、個別性を重視し、各選手に対して個別相談形式（個別心理サポート）で対応した。その期間に行ったセッション数は、対象者7名に対して、のべ380セッションであった。また、行われた個別心理サポートの内容をより具体的に説明するために、実際のケース2事例を選別して提示した。

Key words: 心理サポート, フェンシング, 男子フルーレ, ナショナルチーム,
ロンドンオリンピック

¹チーム「ニッポン」マルチサポート事業

〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1

Tel 03-5963-0237

Fax 03-5963-0214

E-mail oda.noritsugu@nifty.com

受付日：2013年1月15日

受理日：2013年5月31日

I. はじめに

ロンドンオリンピックへ向けて、フェンシング男子フルーレナショナルチームがマルチサポート事業の強化対象種目となったことを受け、2009年以降、上記種目選手を対象に心理サポートが行われた。本報では、その心理サポート活動について「事例報告」として以下にその概要を報告する。

II. 目的

ロンドンオリンピックへ向けて行われた、フェンシング男子フルーレナショナルチームを対象とした、心理サポート活動の概要を事例として報告し、トップアスリートを対象とした心理サポート活動において、参考となる視点を提供することを目的とした。

III. 事例の概要

1) 対象選手

競技団体の指定した強化選手7名

2) 心理サポートに至るまでの経緯

マルチサポート事業によるサポートが実質的に始まった2009年以前より、3名の選手(A, B, C選手)は既に個別心理サポートを行っており、当該選手に関してはそのまま継続という形でサポートを行った。他の3選手(D, E, F選手)に関しては、マルチサポートが始まるにあたり、コーチ、選手にヒアリングを行い、個別心理サポートの要望、本人の意思を確認の上、以降、サポートを行った。残り1名の選手(G選手)に関しては、2010年度よりコーチ・選手双方から追加サポートの要望があり、以降個別心理サポートを実施した。

3) サポート構造とその内容

原則として、JISS内での個別心理サポート(選

手の都合に応じて定期的に、守秘を保てる場所で、約1時間/1セッション)を実施し、その時間では、それぞれの選手の心理的課題に対して、個別性を重視したサポートを行った。

現在、アスリートの心理サポートにおいて、学術的バックグラウンドを基盤とした心理サポートの種類は、メンタルトレーニング(スポーツメンタルトレーニング:SMT)とスポーツカウンセリング(SpC)の2つの大枠で分類されている。前者は、日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士、後者は日本臨床心理身体運動学会認定スポーツカウンセラーと、それぞれ学会で認定された資格が発行されている。

上記の2分類を簡易に説明すると、前者は、教育的スポーツ心理学、もしくは心理コンサルテーションとも称され、欧米ではサイコロジカルスキルトレーニングと呼ばれているもので、主として認知・行動理論をベースとした競技力向上に関する心理技法を指導・教育し、心理的スキルを学習・強化していくといったアプローチである。また、後者は、臨床スポーツ心理学とも呼ばれ、カウンセリングをベースとし、対話を通じて、競技生活での出来事を振り返りながら自己理解を深め、競技を通じて発見的、創造的に歩むのを援助し、その結果として競技力向上につながっていくといった立場を取るアプローチである^{注1)}。

サポートは、サポートする側のスタッフによってバックグラウンドが異なり、それぞれの立場・スタンスに基づいて行われた。それぞれのケースに関しては、事例検討会やスーパーバイズを通して、サポート時に主観的な偏りが出ないように、客観的な視点でそれぞれのケースを振り返る取り組みを継続的に取り入れながらサポートを行った。事例検討会やスーパーバイズとは、スタッフ自身が行っているケースを逐語に落とし、そのやり取りを、守秘をしっかりと守ることができる専門的知識に精通した専門家に客観的な視点でそのケースを検討してもらう取り組みである。

また、競技団体、コーチ、選手の要望に応じて、試合・合宿現地での帯同サポートも実施し、宿泊

先の1室を用いてサポートできる場（空間）を作り、基本的に通常のサポートと同様の構造で行った。

チームにおける対応としては、各選手の状況に関するフィードバックを文書で作成し、定期的にコーチに近況を伝えた。

4) 実施者と担当

契約研究員1名；2012年度はマルチサポートスタッフ（担当者①）

マルチサポートスタッフ1名（担当者②）

実施にあたり、担当者①が4名（A, B, C, G選手）、担当者②が3名（D, E, F選手）を担当した。

実施者のバックグラウンドに関して、担当者①は、メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングの双方を、対象や状況により使い分けるスタンス、担当者②は、スポーツカウンセリングをバックグラウンドとした関わりであった。担当の割り振りにおいては、実施者と対象選手双方の状況と適性を考慮し、その選別を行った。

5) 個別心理サポートの件数

2009年～2012年ロンドンオリンピックまで（以降のフォローアップセッションも含む）、対象選手7名に対して、2009年度；103セッション、2010年度；101セッション、2011年度；140セッション、2012年度；36セッションの合計380セッション（全ケースのべ数）の個別心理サポートを行った。年度別件数の推移から、オリンピックセレクト年度の2011年度に最も件数が多かった。

2012年度の件数が少ないのは、オリンピック出場が確定し、出場メンバーが4名に絞られたこと、またオリンピックが夏期で終了し、マルチサポートの組織的活動自体が終了したことによるものである。ロンドンオリンピックにおけるマルチサポート終了に伴い、以降の個別心理サポートに関しては、ひとまずは終結の方向で進めていくことが選手のために最も適した選択であると判断されたため、以降はフォローアップセッションの実施のみにとどめ、終結という形をとった。

総じて、実施時期、回数、各選手の状況、対応スタッフの違いによる個人差は若干みられるが、おおむね全選手共に継続して来談しており、選手のニーズに応じて、サポートを遂行できたと思われる。参考資料として、担当者別、月別件数を表1に記した。

表1. 担当者の月別、年度別個別心理サポート件数

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	担当者別計	合計
担当者① (対象選手4名)	2009年度	11	4	3	4	5	9	9	4	1	4	4	6	64	200
	2010年度	5	5	3	3	3	6	6	5	1	5	4	2	48	
	2011年度	6	11	8	4	5	7	8	2	3	3	3	1	61	
	2012年度	3	11	4	5	1	3	0	0	0	0	0	0	27	
担当者② (対象選手3名)	2009年度	0	0	0	0	7	6	4	2	3	5	6	6	39	180
	2010年度	4	3	2	5	8	8	10	3	3	4	3	0	53	
	2011年度	6	8	7	6	9	9	5	6	7	6	6	4	79	
	2012年度	4	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9	

IV. 個別事例

個別心理サポート全体としては、選手個々の心理的課題に対し、それぞれ個別で対応できたことにより、より個別性を重視したサポートを提供することができた。個々の関わりの詳細に関しては守秘義務があるため提示できないが、われわれの関わりの詳細を示すために、以下に簡単なケースの概要を2例ほど提示した（提示したケースの内容に関しては、本人の了承を得た上で掲載させていただいている）。

ケース1

A選手（計68セッション：2009年マルチサポート開始から2012年ロンドンオリンピックまでのセッションカウント数）

A選手は、元来内向的な性格で、外乱に乱されやすいと言った主訴で来談された。来談当初は試合中、コーチのアドバイスや周囲の応援などに心を乱されたり、対人緊張が強いことにより、至近距離での反応が遅れる、苦手選手に対する対応策が全く見つからないといったことを訴えていた。

実施者としては、元来持っている内向的な性格、対人緊張が強い傾向といった気質は、意識レベルでの強化、いわゆるメンタルトレーニング技法のみで対応するのは困難であると判断されたため、競技場面でのさまざまな出来事に対して、共感的対話を通じて自己内省を深め、A選手の個性をパフォーマンスにつなげていく取り組みを継続して実施した。内向的であることはネガティブに捉えると内向きのエネルギーが強いため、自己完結的、自己表現の困難さなどの支障を生じるが、物事を熟考できる、自分の内面をしっかりと見ることができるというポジティブにとらえることもできる特性である。そのポジティブな側面を強化しながらも、本人の内側で考えていることを、できる限りコーチに伝えて、コーチと協議しながら、自分の内側に返して整理をしていく心理的作業の繰り返しだが、A選手自身の内面のアスリートとしての

成熟を促すと考えられた。そこでコーチにもその由を伝え理解していただいた上で、そのような姿勢で練習・試合に取り組むようになった。そして、その取り組みの自己整理の場としてA選手自身がそれらの体験をどのようにとらえ考えているのか、個別心理サポートの守られた「場」と「時間」の中で継続して話を聴いていった。このような安心して保護された場と時間を設けることにより、A選手は、自身のこころの課題に対してより真剣に取り組むようになっていった。

内的作業が進み、それまでの自身の価値観や、考え方を練り直す過程で、パフォーマンスが一旦低下・停滞する時期が生じた。その時期も継続して自身の内面と向き合いながら、パフォーマンススタイルを模索する作業を共に行い続けた。その作業で自己整理されていくにしたがい、当初は狭い範囲でしかパフォーマンスを行っていなかったものが、内面の広がりとともにダイナミックな動きや視野を獲得していき、自身のパフォーマンススタイルに幅が生まれてきた。また対人緊張が強いことによる、至近距離での反応が遅れることに対しても、自身の動きを内省していくうちに、それはもう仕方ないことであるという自己受容が高まり、その対策として、対戦相手を徹底的に分析し、自身が持っているスキルで何ができるのかということ事前に整理し、準備しておくという対処策を持つことにより、反応の遅れに対しても対応できるようになっていった。そのような過程を踏んでいく中で、自身のパフォーマンスの幅の広がり、スタイルの確立と並行して、成績も伴うようになり、当初は対応策すら解らないと訴えていた選手に対しても、対等に戦うことができるようになっていった。

ケース2

D選手（計46セッション：同上）

D選手は、協会から心理サポートを紹介され、「試合で押されてる場面でミスしないようになりたい。自分らしいプレーができるように」との期待からサポートを希望した。これに関連して、過去の主要な国際大会で結果を出すことへ意識がいき、強い緊張や不安を感じて試合の序盤で身体が動かず負けたという出来事が語られた。また、自分らしいプレーについて尋ねたところ、自分から無理に攻めるのではなく相手の出方に合わせて攻めるスタイルだと言及していた。D選手の印象は、差し迫って焦る様子はなく、また語りにおける比喻などの表現から独特の感性があるように感じられた。そこで、サポートでは、彼が自由に語れる場を提供し、じっくりと思考の幅や奥行きをつける作業をしていくことが競技場におけるプレーの柔軟性・創造性を高め、ひいては気持ちの切りかえや集中に繋がるものと考え、その語りを傾聴していくこととした。

D選手は初期に、これまで試合前には他者と話すことで緊張を和らげるようになってきたことを振り返る。そして、過去のピーク時を思い出し、そこから試合前の心理的方略として、日常のリラックスした場面のイメージ想起によって特に何も考えない状態をつくることを思いつく。また、試合では自分の間合いでプレーすることを課題として取り組んでいった。これらを実践し、振り返る中で、D選手は徐々に調子の良い時の感覚など自分の心身に対する気づきを深めていく。それとともに相手に合わせるプレースタイルだと語っていたD選手だが、敗因をはっきりさせるために自らが出す技を決めてプレーする必要を感じ、自分から前へ攻めるプレーを心掛けるようになっていった。

そして、迎えた目標の大会では、前述のイメージ想起など自身の心理的方略を活かし、初回に語られたような緊張や不安から身体が動かなくなるという状況に陥ることはなかった。しかしながら、彼は緒戦で集中しきれないまま負けてしまう。この集中を阻害した要因について、D選手は試合で

失敗した際、競技外の懸念が頭を過ぎり、気になってしまったことがプレーへ影響したと振り返る。また、その状況で前へ攻めるプレーに囚われていたことを敗因の一つに挙げた。それらから、彼は競技外の出来事を含めて競技と捉え、競技生活全体をより充足させることや、柔軟に攻められるようになるため、明確な意図をもって練習し、技や動きに幅をつけることが必要だと考えた。

その後、試合前は、以前と同じイメージ想起であっても周囲や自分の状況を感じ取れるよう注意を払いながら待機するようになり、試合への集中の整え方を模索していく。また、競技場における相手との間合いの取り方や攻撃タイミングの工夫、さらには独自の戦術の体系化など、自らのプレーを追究する作業を行っていった。そして、次第にD選手は相手の特徴や間合いなどを感じつつ自分の間合い、自分主体で動くというようなプレースタイルを築いていく。それに伴い、試合状況に左右されずパフォーマンス発揮できる手応えを掴み、本番へ向けてさらなる自分のルール・世界の構築を目指して最終準備を進めていった。

本事例からは、サポートの継続により、選手の心身の気づきが深まるにつれて徐々に主体性が高まり、競技生活の質の向上やパフォーマンスの変化していく様子が見受けられた。D選手にこのような変化が現れた要因の一つは、その時々々の試合結果などではなく、その内容に焦点をあて、自らの体験として納める作業を続けていったことにあると考えられる。それを行うために、さらにはここで具体的に述べていないものの、より深い選手の内的変容を期待する上でも、選手を取り巻く現実の状況とは離れた時間や場所といった枠組みを十全に設定していくことは重要であると考えられる。

V. まとめ

本報告では、ロンドンオリンピックへ向けて行われた、フェンシング男子フルーレナショナルチームを対象とした、心理サポート活動の概要を事例として報告した。内容に関しては、あくまでも事例的な報告であるため、理論ベースの厳密な因果関係や方法論を明確に示すことを目的としていない。しかしながら、チームを対象とした心理サポート活動における関わりの1ケースとして、オリンピック選手を対象とした現場での心理サポート活動の形態や内容を報告することは、今後の心理サポート活動における、有用な参考資料になると推測される。本報告の心理サポートでは、チームを対象としながらも、個別性を重視した形態をとり、メンタルトレーニング、スポーツカウンセリング双方のアプローチを織り交ぜながら、現場の選手が心理の専門家に求めることに対して、幅広い専門性をもって柔軟に対応するといった内容でサポートを行った。科学的サポートという立場で関わる以上、理論ベースの視点を持って対応することは当然ではあるが、様々な要因が複雑に絡み合う心理という分野においては、理論通りにサポートが進行することは極めて稀である。従って、理論だけでは対応できない現場でのケースに対処していく上での参考資料として、このような実践報告を積み重ねていくことは、現場への応用という視点において、極めて有用かつ意義あることであると思われる。

VI. 参考・引用文献

- 1) 中込四郎. メンタルトレーニング—何がどのように役立つか (9) スポーツ選手の心理サポートにおける2つの資格, 専門家. 月刊トレーニング・ジャーナル, 28 (10) : 66-69, 2006.
- 2) 鈴木壯. メンタルトレーニングの理論と実際 (2) メンタルトレーニングとカウンセリングの2つのアプローチ. 体育の科学, 58 (9) : 657-660, 2008.

注1) メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングの分類に関しては、中込(2006)¹⁾、鈴木(2008)²⁾に詳しい。

Abstract

**Strategy of psychological support for London Olympic Games
~ Target for Japan fencing men's foil national team ~**

This report outlined the psychological support for a Japan fencing men's foil national team until the London Olympic Games. In 2009, this team was chosen as one of target sports of the Team 「NIPPON」 Multi Support Project, and the psychological support has made to the athletes from 2009 to 2012 ended of the London's competition. In this support, it was important to regard individuality. Therefore, it was carried out in individual consultation form (Individual consultation support). The number of sum total sessions of support was 380 for 7 athletes in about 3 years. Moreover, to explain the content of the Individual consultation support more concretely, 2 cases of the actually performed support were sorted out and shown.

Key words: Psychological Support, Fencing, Men's Foil, National Team,
London Olympic Games