

特集 東京2020大会に向けた心理対策 —「自国開催のプレッシャー」を起点とした研究と支援—

はじめに ～特集号の発行に当たって～

中嶋耕平¹⁾

Kohei Nakajima¹⁾

2013年9月、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会（以下、東京大会）の開催が決定した。これを受けて国立スポーツ科学センター（以下、JISS）では、スポーツ医・科学研究事業部会において、東京大会に向けて日本代表選手・チームに貢献できることを検討するために「東京オリンピック・パラリンピック対策特別プロジェクト（PJ）」を立ち上げ、複数の特別PJ研究を2015年4月にスタートさせた。その中の一つに、「自国開催大会の心理面の対策」があり、「自国開催オリンピック・パラリンピックにおける実力発揮を促進する心理的要因の検討」というタイトルで本特別PJ研究が始まった。研究は順調に進み、2020年3月末には東京2020大会の1年延期決定に伴い、本研究も継続となり、最終的に7年間にわたって実施した。

本特集号では、7年間実施した本研究を3つの段階に分けて報告する。まず第一期にあたる「1. 自国開催大会における実力発揮に関わる心理的要因の検討（実態の把握）【2015・2016年度】」（鈴木敦氏）では、自国開催のオリンピック・パラリンピック（一部、世界選手権も含む）に出場したアスリートが、どのような心理状態で戦ったのかをインタビュー調査で明らかにした。そこでは、自国開催で実力を発揮できなかった群／できた群に分けて分析したところ、試合直前は、両群ともに、ネガティブな心理状態になるが、その後の対処行動に

違いが表れ、悪い／良いパフォーマンスの発揮にそれぞれつながっていることが分かった。つまり、自国開催大会前には、不安やプレッシャーを感じてしまうが、良いパフォーマンスを発揮するためには、ネガティブな心理状態に陥っても、自分自身がこれまで行ってきた練習・トレーニング、コンディショニング、そしてあらゆる準備等をふりかえり、最後は開き直って、試合に挑むということの重要性が分かった。このように、自国開催での実力発揮に関する実態の把握を行うことができた。

第二期にあたる「2. 自国開催大会での実力発揮を促す心理的要因の検討（課題の焦点化）【2017・2018年度】」（佐々木丈予氏）では、第一期で抽出された自国開催大会に「つきもの」である不安やプレッシャー等のネガティブな心理的要因を「逆境」や「心理的困難」と称して、さらに踏み込んだ「自国開催の主要国際大会における『逆境』の克服を促進する心理的要因の検討」として実施した。ここではインタビュー調査から、「浮き足立った雰囲気流される」、「良すぎる調子と過信」、「メディアに作られる選手像」、「バッシング」等、新たな自国開催大会の心理的困難が抽出でき、そのことに対処するサポートが必要との認識を得ることができた。さらに、強化現場への研究成果の還元として、「JISS心理セミナー」を2回（2017年9月30日、2019年2月1日）実施し、アスリー

¹⁾国立スポーツ科学センター

¹⁾Japan Institute of Sports Sciences

E-mail : kohei.nakajima@jpnpsport.go.jp

ト、指導者、競技団体関係者に、研究成果の提供およびグループワークを行った。セミナー後のアンケートでは、概ね好評を得、かつグループワークでは各競技団体間の交流も進んだとの報告が得られた。

そして第三期にあたる、「3. 自国開催大会対策に特化した心理支援の実践および効果検証（支援の実施・検証）【2019・2020・2021年度】」（浅野友之氏）においては、第一、第二期で行った研究を現場に応用するというので、それまでの研究成果から「講習会プログラム」を作成し、現場の要望に合わせてながら「講習会プログラム」を複数の競技団体に提供した。またこの時には、新型コロナウイルス（以下、COVID-19）の感染拡大（以下、「コロナ禍」）という別の要素も加わったため、「COVID-19による身体面・心理面への影響の調査」も実施し、現場の声を吸い上げた。そこでは、「コンディショニング不良、トレーニングの質の低下」、「目標設定の難しさ、モチベーションの低下」、「情報の『不透明さ』によるストレス」といっ

たコロナ禍特有のことが語られた。さらに、研究成果の還元として、2021年3月に「JISS オンライン心理セミナー」を開催し、これまでの研究成果を提示し、そしてコロナ禍における競技団体の声を届けた。オンラインの難しさがあったもののオリンピック・パラリンピック本番の数か月前ということで、内容の濃い情報提供ができ、セミナー後のアンケートも概ね好評を得ることができた。

本研究当初のメインテーマであった「オリ・パラ大会の自国開催」に加え、2020-2021年度の活動においては、「COVID-19の蔓延」の影響があり、研究計画の変更を余儀なくされた部分もあったが、可能な限り柔軟に対応し、目標は遂行できたのではないかと考えている。また、本活動を通して、東京大会に出場したオリンピック・パラリンピックのアスリートのパフォーマンス発揮やチームの活躍にも貢献できたのではないかと感じており、次の自国開催の国際総合競技大会やパンデミック禍での大会実施としての知見として活かされることを期待したい。