Journal of High Performance Sport 9(2022)104-110

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 ―

# 自国開催大会における実力発揮に関わる心理要因の検討

# A study on psychological factor involved in successful performance at international competitions held in Japan

鈴木敦[1),2)]
Atsushi Suzuki[1),2)]

キーワード：自国開催, ホームアドバンテージ, 心理的プロセス, 柔軟な対処, 実力発揮

## Ⅰ．はじめに

国立スポーツ科学センター心理グループ（以下、JISS 心理グループ）は、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）開催に先立ち、「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」という特別プロジェクト研究（以下、特別 PJ 研究）を立ち上げた。そこでは、自国開催である東京大会における周囲からのプレッシャー対策が必要となることが議論された。そして、自国開催という特殊な環境下における実力発揮あるいは不発揮に関わる心理要因について詳細に検討し、アスリートの心理サポートにつなげていくことが目指された。

著者は東京大会が開催される 4 年前の 2016 年からの約 2 年間、本特別 PJ 研究に従事していた。そのため日本国内で 2020 年 3 月頃から感染拡大が始まった新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19）によるアスリートへの影響や競技現場の動向を、間接的にしか理解していない。したがって、本稿ではまず著者の関与した特別 PJ 研究の成果を紹介し、その上でアスリートの心理面に大きな影響を与えたであろう COVID-19 の感染拡大（以下、コロナ禍）とメンタルヘルスや実力発揮の関係について先行研究を概観しながら記していく。

## Ⅱ．先行研究の概観と特別 PJ 研究の成果

本特別 PJ 研究は先に示した通り、本拠地（以下、ホーム）となる競技の実施場所が有利に働く（実力発揮につながる）ホームアドバンテージを促進させることよりも、ホームであることが不利に働く（実力不発揮につながる）ホームディスアドバンテージを予防することを目的にスタートした。しかし、先行研究を概観してみると、ホームアドバンテージがあることを指摘している研究の方が多く、例えば Bray と Widmeyer[2)] は、施設などの環境面の適応のしやすさである親近性、大衆（観客）の声援、移動距離の長短がパフォーマンスに大きな影響を及ぼすことを示唆している。実際にオリンピック・パラリンピック競技大会のメダル獲得数を見ても、開催国である時には競技参加人数が多くなるとはいえ、そのメダル獲得数は非開催国である時よりも多くなることが明らかである。反対に、ホームディスアドバンテージについて、先行研究では観客によってプレッシャーが

[1)]千葉経済大学, [2)]国立スポーツ科学センター
[1)] Chiba Keizai University, [2)] Japan Institute of Sports Sciences
E-mail : a-suzuki@cku.ac.jp

生起される場合[1]や、自身の予測よりも周囲の期待が大きい場合にパフォーマンスにネガティブな影響を与えることを示唆している[7]。

このようにホームであることが有利に働く場合でも、そうでない場合にも「観客」がキーワードになっていることがわかる。つまり、応援や期待を含んだ観客の要因をアスリートが如何に認知するのかが、パフォーマンスにポジティブな影響を与えるのか、ネガティブな影響を与えているのかを分けていると考えることができる。しかしこれまでの先行研究では、実力発揮ならびに不発揮に関わる心理要因を時系列的に詳細な検討を行ったものはなく、アスリートの心理面の変容過程が明らかになっていなかった。我々 JISS 心理グループとしては、東京大会に出場するアスリートに対して効果的な心理サポートを提供するためには、これまでの先行研究の成果を基礎資料とするのは不十分だと考え、自国開催大会における実力発揮ならびに不発揮に至る心理過程を詳細に検討する必要性に迫られた。

そこで、我々の特別 PJ 研究では、自国開催の国際大会に出場経験のあるアスリートに面接調査を行い、実力発揮ならびに不発揮の過程を明らかにし、アスリートの心理サポートに寄与することを目的とした。特別 PJ 研究は先に挙げたホームディスアドバンテージの視点からと、ホームアドバンテージの視点から研究を行った。まず鈴木ら[14]は、ホームディスアドバンテージの視点から調査を行った。そこでは、他国開催の国際大会では実力が発揮できたものの、自国開催時には実力発揮できなかった元アスリート 3 名に面接調査を行い、自国開催時の実力不発揮に関わる心理要因を明らかにした。対象者の語りを修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（以下、M-GTA）を用いて分析した結果、対象者は大会前から自国開催の盛り上がりによる自身へのネガティブな影響を解決できていなかった。そして、特定の事象に対して不適応的な対処方略にこだわるという「対処方略の柔軟性のなさ」と、自分のやるべきことに集中せず、周囲の言動や道具などにとらわれてしまう「自分以外へのとらわれ」という 2 つの要因が実力不発揮に関わる特徴的な心理要因であることが示唆された（図 1 参照）。また、佐々木ら[12]は、ホームアドバンテージの視点から調査を行った。そこでは、自国開催の国際大会において実力発揮できたアスリート 10 名に面接調査を行い、自国開催時の実力発揮に関わる心理要因を明らかにした。鈴木ら[14]と同様に対象者の語りを M-GTA によって分析した結果、自国開催の盛り上がりを感じながらも大きなストレスやアクシデントがなく実力を発揮したアスリートと、大きな心理的困難を抱えながらも実力を発揮したアスリートに二分されることが明らかになった。そして、後者のアスリートは、自国開催の盛り上がりを受け、日本代表選手としてのプレッシャーから切迫感を抱きながらも自身のやってきたことの「ふりかえり」や心理的に追い詰められた状態からの「開き直り」を通して、自身のやるべきことに集中し、実力発揮につなげていったことが示唆された（図 2 参照）。

以上の鈴木ら[14]および佐々木ら[12]の研究結果を要約すると、自国開催で実力を発揮するためには、自国開催によるプレッシャーや不測の事態の発生に対して、自身のやってきたことを振り返りながらも、起こった出来事に対して柔軟に対処すること、そして追い詰められた状態から開き直って自身のやるべきことに集中することが、実力発揮につながると推察された。

## Ⅲ．COVID-19 感染拡大による東京大会への影響

東京大会は COVID-19 の感染拡大により、オリンピック史上初めて大会が 1 年延期された。当初の予定から 1 年後の 2021 年には開催されたものの、ほとんどの会場では無観客での試合を余儀なくされた。大会延期をももたらした COVID-19 によるアスリートへの影響は東京大会を語る上では触れざるを得ない問題であるため、以下にコロナ禍におけるアスリートのメンタルヘルスへの影響と、無観客という状況下におけるホームアドバンテージについて検討する。

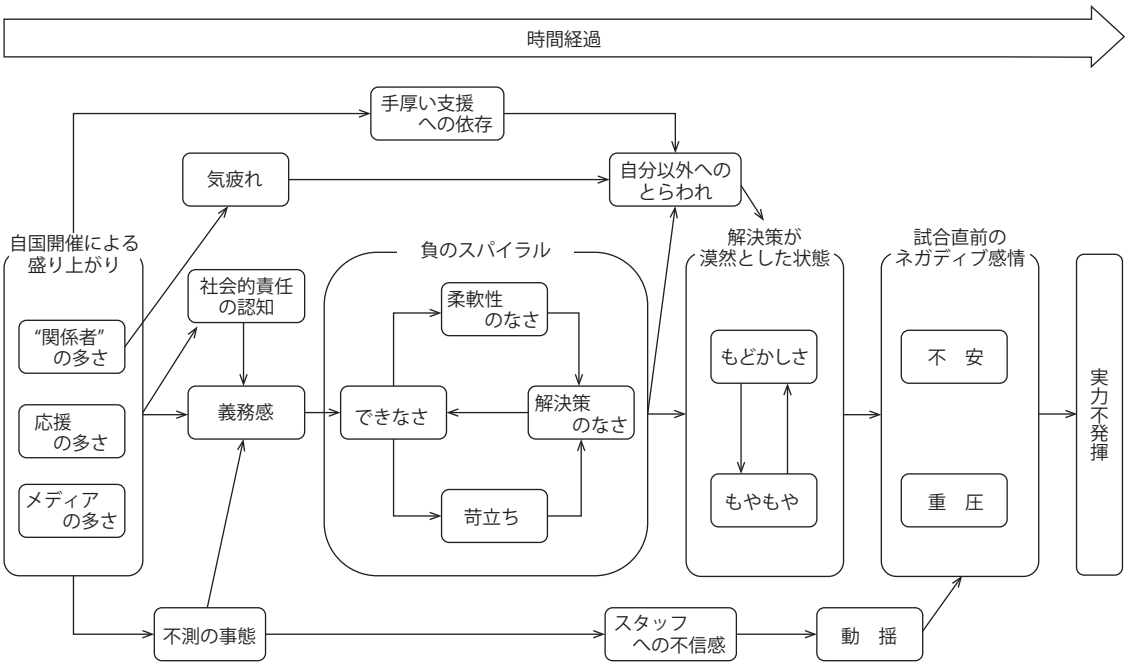


図１．自国開催の国際大会における実力不発揮の心理的プロセス[14)]

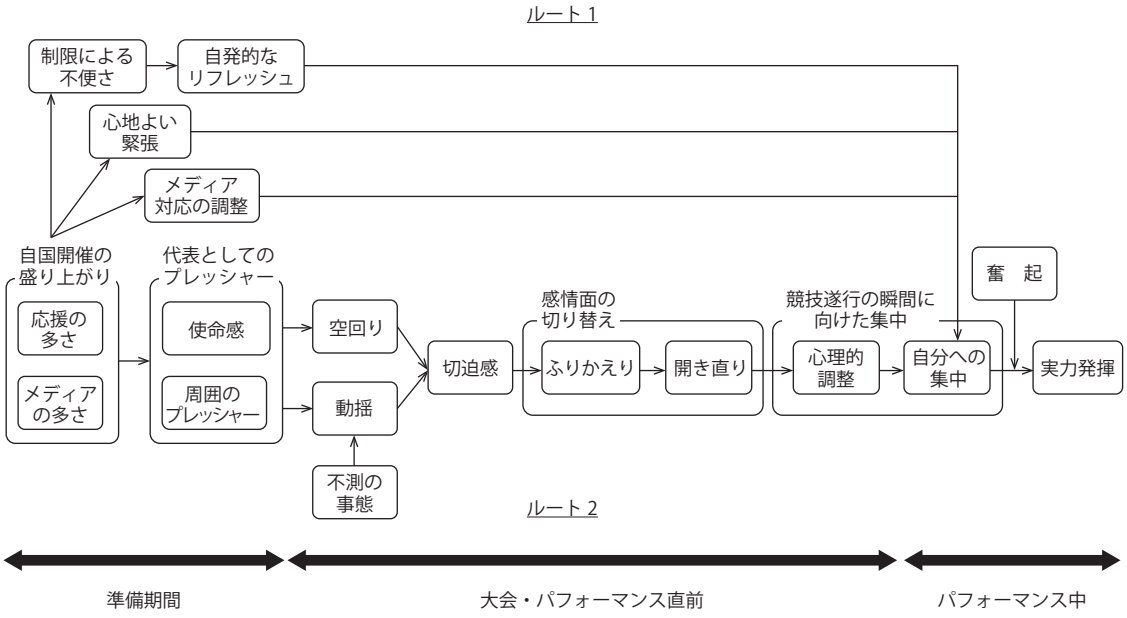


図２．自国開催の国際大会における実力発揮の心理的プロセス[12)]

## １．コロナ禍におけるアスリートのメンタルヘルス

COVID-19 によってまず影響を受けたのがトレーニング環境である。感染拡大を防止するために種々の施設が利用できなくなり、トレーニング環境が制限された。杉田ら[13)]によると、COVID-19 による緊急事態宣言後、トレーニング環境に少しでも制限があると回答したアスリートは夏季競技・冬季競技ともに 90％程度存在し、

COVID-19 による悪影響には自治体や施設の規制による練習場所の閉鎖や集団行動の禁止、指導者との接触制限、トレーニングパートナーとの合同練習の制限、必要な練習用具の使用制限、コロナ感染に対する怖さなどを挙げている。心理面から特筆すべきは、最後に示された「コロナ感染に対する怖さ」という項目である。杉田らは緊急事態宣言前、緊急事態宣言中、緊急事態宣言解除後にかけた練習継続への悪影響の要因について調査し、「コロナ感染に対する怖さ」以外の要因を悪影響であると感じたアスリートの割合は緊急事態宣言解除後に減少しているが、本項目については緊急事態宣言中・解除後に関わらず、割合に変化は見られなかったことを明らかにした。それほど、多くのアスリートはコロナに対する恐怖や不安を抱えながら競技を継続していたのだと考えられる。

コロナ禍に関わらずアスリートのメンタルヘルスについて、まず Readon ら[11] は、エリートアスリートは非アスリートと比較して、同等もしくは同等以上にメンタルヘルスの問題に苦しんでいることを示唆している。このような主張を受けると、東京大会を控えたエリートアスリートにとって、COVID-19 は大きなストレッサーになったに違いない。土屋ら[16] は、JOC オリンピック強化指定選手 995 名にアンケート調査を実施し、コロナ禍において心理的苦痛を強く感じていると思われるアスリートの数が冬季オリンピック選手よりも夏季オリンピック選手の方が多かったことを明らかにしている。彼らの研究からも東京大会を間近に控えたアスリートたちには、COVID-19 が強いストレッサーとなったことを裏付けている。

そして、それらはトレーニングへのモチベーションの低下につながったと考えられる。諸外国の研究でも、アメリカのアスリート 105 名のうち、67.6％がトレーニングへのモチベーションが低下したという報告[6] や、南アフリカのアスリート 692 名のうち、55％がトレーニングへのモチベーションの維持に苦しんだという報告[10] があり、COVID-19 はメンタルヘルスの悪化やトレーニングのモチベーションの低下に大きな影響を与えていたことが推測される。

では、どのようなアスリートが COVID-19 による影響を強く受けたのだろうか。Clemente-Suarez ら[3] はスペインのオリンピック選手 136 名に調査を行い、コロナ禍において心理的柔軟性のないアスリートは、ネガティブな情緒反応を強く示したことを明らかにしている。また、Leguizamo ら[8] は、ポルトガルのエリートアスリート 310 名に調査を行い、コロナ禍における不適応的な完全主義はアスリートのメンタルヘルス悪化の指標となっていたことを報告している。また、この研究ではさらに有益な知見が得られている。それは、不安、ストレス、抑うつ症状の得点が相対的に低く、認知再構成（cognitive restructuring）や情緒的平穏（emotional calming）コーピング戦略を用いていたアスリートは、ネガティブな情緒状態が低いレベルであったことが示唆されていることである。つまり、何かが起こった時にポジティブに捉えようとする（cognitive restructuring）アスリートや、ネガティブな考えをブロックしようと試みる（emotional calming）アスリートは、ネガティブな情緒反応を示しにくいことが示唆されたのである。この研究結果は、筆者らの特別 PJ 研究の結果とも重なる部分がある。ネガティブな出来事が起こった時にポジティブな考えに変換させることが困難であるというのは、柔軟な対処が困難であることにつながり、自分以外の事柄にとらわれてしまうことにもなりかねない。このように予期せぬ事態に対応できないアスリートは、心理的不適応状態に陥る危険性が高く、かつそれがパフォーマンスに悪影響を及ぼすのではないかと考えられた。反対に、COVID-19 に代表されるような予期せぬ事態にも柔軟に対応できるアスリートは、試合でのパフォーマンスも安定していることが推察された。

また、上記の心理的な不適応傾向は男性アスリートよりも女性アスリートに多く見られる傾向にあった。Fiorilli ら[4] は女性アスリートおよびコーチの方が、男性アスリートおよびコーチより

も高ストレスであったことを報告した。Fiorlli らの研究をはじめ、女性アスリートの方がネガティブな感情を感じやすかったことを報告している研究は多い[3), 9)]。しかし、メダル獲得数は女性アスリートの方が多く、これらの精神的な症状とメダル獲得数との関係は見られなかった。両者の関係の背景に何があるのかは明らかになっていないが、女性アスリートの心身の特徴や支援体制などから検討する余地はあると考えられる。

2．コロナ禍における観客の有無とホームアドバンテージ

先述したように、東京大会はほとんどの会場を無観客で競技実施することとなった。それは応援というアドバンテージを得られないということにつながった。これに関連した先行研究では、国際大会を対象とした研究ではないものの、コロナ禍におけるサッカーの応援に関するホームアドバンテージ研究が実施されている。例えば、Tilp と Thaller[15)] はドイツブンデスリーガの 2018-19 年（コロナ禍前）と 2019-20 年（コロナ禍）のシーズン中における有観客試合と無観客試合を比較し、2018-19 年よりも 2019-20 年の無観客試合の方が統計上有意にホームでの敗戦が多かったことを明らかにしている。このことはコロナ禍におけるロックダウン中の無観客試合が、ホームディスアドバンテージにつながったことを示唆している。一方で Vandoni らの研究は、コロナ禍において無観客試合であってもホームアドバンテージが見られたことを報告している。ここで得られたデータも国際試合ではなく、イタリアのサッカーリーグのセリエ A とセリエ B を対象としたものではあるが、2018-19（コロナ禍前）シーズンと 2020-21（コロナ禍）シーズンを比較し、特に上位リーグであるセリエ A では観客の有無による影響がほとんど見られなかったことが示唆されている[17)]。このように観客による影響が認められた研究もあれば、競技レベルが高くなれば観客の影響は認められないという研究もある。また、20,000 人以上の観客のいる国際トーナメントにおいて観客の影響が見られるという報告[5)] もあり、観客数もホームアドバンテージには影響しているようである。東京大会の結果を振り返ると、観客の影響はメダル獲得数から推測するとホームディスアドバンテージ要因とはならず、むしろ先述した会場の親近性や移動距離といった要因、さらにはコロナ禍を通しての無観客試合への慣れも競技結果に影響したのではないかと推測される。

## Ⅳ．おわりに

以上のように、コロナ禍という特殊な状況下はアスリートのメンタルヘルスに悪影響を及ぼしたが、その状況をどのように捉えるのか、出来事の認知の仕方次第でパフォーマンスへの影響は軽減されたのではないだろうか。我々の特別 PJ 研究の結果を見ても、トレーニングを積み重ねた上で、何かが起こった時に柔軟に対処することや、追い込まれた時に開き直れるかが実力発揮のために重要であることが明らかになった。おそらく東京大会に出場し、活躍した多くのアスリートはこれらの対処を行っていたのではないかと推測している。

最後に、本 PJ 研究は東京大会での実力発揮を目的に立ち上げられた研究であるが、本研究で得られた知見はその他の国際大会における心理サポートに活かすことができると考えている。アスリートやアスリートを取り巻くスタッフの間に起こった出来事に対する不適応的な認知は、継続的な心理サポートを通して変容可能となる。本稿が、アスリートや支援スタッフが心理サポートを受けるきっかけになってくれれば幸いである。

文献

1）Baumeister RF. Disputing the effect of championship pressures and home audiences. J Pers Soc Psychol, 68: 644-648, 1995.

2）Bray SR, Widmeyer W N. Athletes' perceptions of the home advantage: an investigation of perceived casual factors. J Sport Behav, 23(1): 1-10, 2000.

3）Clemente-Suárez VJ, Fuentes-García JP, de la Vega Marcos R, Martínez Patiño MJ. Modulators of the personal and professional threat perception of Olympic athletes in the actual COVID-19 crisis. Front Psychol, 11: 1985, 2020.

4）Fiorilli G, Grazioli E, Buonsenso A, Di Martino G, Despina T, Calcagno G, di Cagno A. A national COVID-19 quarantine survey and its impact on the Italian sports community: implications and recommendations. PLoS One, 16: e0248345, 2021.

5）Fischer K, Haucap J. Does crowd support drive the home advantage in professional Football? Evidence from German ghost games during the COVID-19 Pandemic. J Sports Econ, 22: 982–1008, 2021.

6）Jagim AR, Luedke J, Fitzpatrick A, Winkelman G, Erickson JL, Askow AT, Camic CL. The impact of COVID-19-related shutdown measures on the training habits and perceptions of athletes in the United States: a brief research report. Front Sports Act Living, 2: 208, 2020.

7）Kent R. Great British athletes' perceptions of competing at the London 2012 Olympic games. The Sport Journal, 39: 1-22, 2016.

8）Leguizamo F, Olmedilla A, Núñez A, Verdaguer FJP, Gómez-Espejo V, Ruiz-Barquín R, Garcia-Mas A. Personality, coping strategies, and mental health in high-performance athletes during confinement derived from the COVID-19 pandemic. Front Public Health, 8: 924, 2021.

9）Parm Ü, Aluoja A, Tomingas T, Tamm A-L. Impact of the COVID-19 pandemic on Estonian elite athletes: survey on mental health characteristics, training conditions, competition possibilities, and perception of supportiveness. Int J Environ Res Public Health, 8: 4317, 2021.

10) Pillay L, Janse Van Rensburg DCC, Jansen Van Rensburg A, Ramagole DA, Holtzhausen L, Dijkstra HP, Cronje T. Nowhere to hide: the significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite south african athletes. J Sci Med Sport, 23: 670-679, 2020.

11) Reardon CL, Hainline B, Aron CM, Baum AL, Bindra A, Budgett R, Campriani N, Castaldelli-Maia JM, Currie A, Derevensky JL, Glick ID, Gorczynski P, Gouttebarge V, Grandner MA, Han DH, McDuff D, Mountjoy M, Polat A, Purcell R, Putukian M, Rice S, Sills A, Stull T, Swartz L, Zhu LJ, Engebretsen L. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). Br J Sports Med, 53: 667-699, 2019.

12) 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.

13) 杉田正明 , 広瀬統一 , 立花泰則 , 尾崎宏樹 , 土屋裕睦 . 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, 7:3-12, 2021.

14) 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.

15) Tilp, M., Thaller, S. Covid-19 has turned home advantage into home disadvantage in the German Soccer Bundesliga. Front Sports Act Living, 2: 593499, 2020.

16) 土屋裕睦 , 秋葉茂季 , 衣笠泰介 , 杉田正明 . 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. Journal of high performance sport, 7: 13-22, 2021.

17) Vandoni M, Ferraro OE, Gatti A, Marin L, Giuriato M, Silvestri D, Lovecchio N, Puci MV, Carnevale Pellino V. The role of crowd support on home advantage during COVID-19 restrictions on Italian football competitions. Comparison between 2018–19 and 2020–21 seasons of the Italian Serie A and Serie B Championships. Sports, 10(2): 17, 2022.