

**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—

自国開催大会での実力発揮を促す心理的要因の検討 (課題の焦点化)  
Investigations of the psychological factors that facilitate the performances  
of Japanese athletes at international competitions held in Japan

佐々木丈予<sup>1),2)</sup>

Joyo Sasaki<sup>1),2)</sup>

キーワード：自国開催大会, プレッシャー, 逆境, メディア対応, 心理サポート

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)の「自国開催プレッシャー対策」特別プロジェクト研究(以下、特別PJ研究)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)における日本代表選手の活躍に資することを目的として企画された。それまで、「自国開催大会」、「ホームアドバンテージ」、ならびに「ホームディスアドバンテージ」に関する研究は海外において一定の蓄積があったが、その主眼は「メダル獲得数<sup>1)2)</sup>」、「環境的要因<sup>3)</sup>」、「観客<sup>4)</sup>」といった点に置かれてきた。しかしながら、自国開催大会に出場したアスリートがそこで心理的にどのような体験をしているのかに着目した研究は行われておらず、心理サポートに活用できる研究知見は存在していなかった。上記を踏まえ、本プロジェクトの企画にあたっては、理論的な理解のみならず、心理サポートにつなげていくための「アスリート目線からの理解」を重視した。

第一期に相当する2015・2016年度には、「自国開催大会への出場体験」の実態を心理的過程として把握するため、過去に開催された自国開催のオ

リンピック・パラリンピック競技大会に出場した経験を有する元アスリートにインタビューを行い、その内容を分析した。その結果、最終的に本番で実力を発揮できたかどうかに関わらず、そこまでの経過の中で、重圧による不調感や不測の事態による切迫感に苛まれていたことが明らかとなった。そして、そのような状況下で「ふりかえり」や「開き直り」といった心理的過程を経て競技への集中を引き出せるかが実力発揮を左右することが示された<sup>6)7)</sup>。また、この点に対して別の見方をするならば、四年に一度の世界一を決める大会で、さらにそれが自国で開催されるような特殊な状況では、何らかの逆境や心理的困難に直面することは「つきもの」であると捉えられる。そして、このような大会に臨む過程では、問題を完全に排除しようとするよりも、問題の存在を受け入れ、積極的に対処していく態度を得ることの方が必要であると考えられた。そしてそのためには、「自国開催のプレッシャー」の実態を「逆境」や「心理的困難」の形で具体化し、それらを克服するための必要な手立てを考案することが必要であった。

以上の経緯を踏まえ、第二期にあたる2017・

<sup>1)</sup>東京成徳大学, <sup>2)</sup>国立スポーツ科学センター

<sup>1)</sup>Tokyo Seitoku University, <sup>2)</sup>Japan Institute of Sports Sciences

E-mail: j-sasaki@tsu.ac.jp

2018年度のプロジェクトの研究課題においては、「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」と題し、自国開催特有の逆境や心理的困難を抽出するためのインタビュー調査を実施した。また本年度より、研究知見の創出に加え、強化現場に対する成果の還元についても本格的な取り組みを開始し、「JISS心理セミナー」を開催した。以下では、これらの取り組みの内容を紹介したい。

## Ⅱ. インタビュー調査

### 1. 目的

本調査では、「自国開催のプレッシャー」の実態をアスリートが体験した「逆境」や「心理的困難」の形で具体化し、整理することを目的とした。また、それらの問題に対処する上で必要な手立てを検討することも目的とした。

### 2. 調査内容

自国開催の主要国際大会に出場した経験を有する元アスリートおよび現役アスリート12名を対象として行われた。調査は、2018年5月から9月にかけて実施された。インタビューは個別での半構造化面接によって行われ、基幹質問項目は①大会本番に至るまでの過程、②その過程で経験した逆境や心理的困難、ならびに③それらを乗り越えるために行った対処、であった。また、上記に加えて、研究知見を強化現場に還元する際に心がけるべき点について、アスリート目線での意見を求めた。対象者1人あたりのインタビュー時間は、約3時間程度であった。インタビューはボイスレコーダーにより録音され、テキストデータ化された。

内容の分析は、出場した自国開催大会を他の出場大会と明確に区別して語ることができた8名を対象として行った。まず、各被調査者の競技体験の事例を詳しく理解するために、テキストデータを熟読した。そこから、JISS心理グループのメンバーで議論を重ね、逆境、心理的困難、ならびに対処方策の抽出を行った。

### 3. 調査結果

表1に、分析対象となった事例について、性別、種目ならびに本番のパフォーマンス結果についての属性と事例の概要を示した。表2には抽出された合計15の心理的問題を示した。

本調査で抽出された問題の中には、周囲からのプレッシャーに関連するものや、メディアに関連するものなど、これまでの研究成果と共通するものも多く見られた。その一方で、「浮き足立った雰囲気流される」「良すぎる調子と過信」、「さみしさから周りに合わせてしまう」、「日本大会なのになぜ?」、「バッシング」といったこれまでにみられなかった問題の存在も明らかとなった。

これらの自国開催大会がアスリートの心理面に及ぼす影響を大きくまとめると、「自分を見失わせてしまうこと」であると言える。例えば、「周囲からのプレッシャー」は、周囲の緊張感やそれに伴う要求を受けることにより、本来の目標やすべきことへの注意を削ぐものである。また、「メディアに作られるアスリート像」の問題も、作られたアスリート像が本来の自分とは関係がないにも関わらず、その期待に応えるような意思決定してしまうことである。さらには、「良すぎる調子と過信」は、大会に向けて万全の調整を行ってきた成果としての好調がさらなる欲を生み、本来の自分の目標を見失ってしまうという問題である。なお、この問題について語ったBは「自分の実力というのは、あくまでアベレージとして捉えるべきなのに、調子が良くなると、そのピークを実力と勘違いしてしまうことがある」とも述べていた。このように、自国開催大会という存在は直接的にも間接的にも、「自分を見失わせる」という形での影響をアスリートの心理面に与えるものであると言えるだろう。

また、「バッシング」も重要な問題であった。まず、目標としてきた自国開催大会で満足のいく結果を残すことができなかつた上にバッシングを受けることの苦しさは計り知れない。それを受け止めきれずに競技を続けられなくなるようなことがあれば、そのアスリートの競技人生のみなら

表 1. 各事例の概要

| 対象者 | 性別 | 種目   | パフォーマンスの成否 | 事例の概要  |
|-----|----|------|------------|--|
| A   | 女性 | 記録系  | 失敗         | 現地入りまでに、怪我や周囲からのプレッシャーに苦しんだが、練習日記による振り返りで克服した。<br>しかし、現地入り後の選手村生活における苦痛があり万全のコンディションで本番を迎えることができなかった。<br>試合本番も、予選で世界チャンピオンとの戦いに自分を見失い、納得のいくパフォーマンスはできなかった。   |
| B   | 男性 | 記録系  | 失敗         | 現地入りまでは順調なシーズンを過ごし、技術面・体力面では万全の状態の本番を迎えた。<br>しかし、心理面では、大会に向けたメディアや世間の盛り上がりに伴うストレスや、現地入り後の選手村生活に大きな不満を感じ、大きな狂いが生じていた。<br>その結果、試合本番では通常では考えられない失敗をしてしまい、最悪の結果に終わった。<br>競技後は SNS でバッシングを受け、すぐに立ち直ることはできなかった。  |
| C   | 男性 | 対人系  | 失敗         | 事前合宿において、芸能人を招いてのイベントや取材等が入るようになり、浮き足立った雰囲気があった。<br>この影響で周囲の選手が自立つため奇抜な格好などをするようになっていた。<br>B 本人はそのような行動を取ることはなかったが、現地入り後の調整で、一人でやるべきことをできなくなるなど、知らず知らずのうちに影響を受けていた。<br>競技本番でも、調整の失敗やメディアに作られたイメージの影響で自分のプレーを見失い納得のいくパフォーマンスは発揮できなかった。<br>しかし、試合後は SNS で好意的なコメントが多く寄せられ、自分の結果を冷静に振り返ることができなかった。 |
| D   | 女性 | ネット系 | 成功         | 自分自身を「3 番手の選手」と考えていたが、大会直前にエースが負傷し出場できなくなったため、一気にプレッシャーが高まった。<br>また、試合時も自分の初戦の直前に日本選手が負け、会場の雰囲気が沈んでいた。<br>自身の調子も十分に上がっていない中、心理的に追い詰められるが、このようなピンチが重なることで雑念がなくなり、逆に「やるべきことに集中する」という心境に至った。<br>結果、初戦を勝利し、「戦える自分」という感覚を得ることができた。<br>その後は、順調に勝ち進み、十分な成績を得ることができた。                                  |
| E   | 男性 | 対人系  | 成功         | 周囲からは「自国開催のプレッシャーはとても大きい」と聞かされていたが、それほど感じることもなく、優勝することができた。<br>その背景には、この大会出場の前に、摂食障害に苦しみ、競技を一度離れるも、最終的にはそれを乗り越えたという経験があった。<br>「あれを一度経験すると大抵ことは乗り越えられる」と語っていた。  |
| F   | 男性 | 対人系  | 失敗         | 現地入りまでは、本番に向けた練習を工夫し、良い準備をしていた。<br>しかし、試合本番の前の心境として、「身の回りを世話をしてもらえらるせいで、気持ちに締めりがなくなってしまう」と語り、試合中も、優勢に進めていたにも関わらず、家族が応援する姿が日に入った途端に集中力が切れてしまった。<br>その後は集中力を失ったまま力を発揮できずに終わってしまった。   |
| H   | 男性 | ゴール系 | 成功         | 事前合宿の環境が非常に良く、ストレスなく競技に集中できる状況を作ることができた。<br>全員にチャンスがあるという良い緊張感の中でチーム力を高めることができ、自国開催での周囲の後押しを受け自信を持って開幕を迎えられた。<br>初戦は引き分けであったが、ここで全力で戦えたことによってさらなる自信を得て、非常に良い雰囲気が継続されていた。<br>その勢いのまま勝ち進み、期待以上の結果を出すことができた。  |
| I   | 男性 | ゴール系 | 成功         | 代表選考の時期に海外へ移籍。試合に出られない状況が続き、それが当たり前だと思ってしまう。<br>そんな自分を反骨精神で追い込み、代表入りを果たす。<br>選んでくれた監督の期待に応えたいという思いと、競技に集中できる周囲のサポートや応援という「頑張らないわけがない環境」によって奮起して自信を高め、ベストコンディションで開幕を迎えられた。<br>出場した各試合で結果を残し、チームの好成績に大きく貢献することができた。  |

表2. 抽出された心理的困難

| 局面    | 項目名               | 内容   | 取られた対処               |
|-------|-------------------|--|----------------------|
| 現地入り前 | 周囲からのプレッシャー       | 周囲のスタッフらの緊張感により、自分本来のモチベーションが影響を受ける。                         | なし                   |
|       | 浮き足立った雰囲気流される     | 自国開催の盛り上がりに伴って浮かれた雰囲気が生じ、それに流されてしまう。                         | なし                   |
|       | メディアに作られる選手像      | メディアに作られた選手像を意識してしまい、知らず知らずのうちに影響を受けてしまう。                    | なし                   |
|       | 知名度の上昇によるストレス     | 知名度の上昇に伴い、日常生活でストレスを感じるようになる。                                | なし                   |
|       | 取材で前向きなコメントを強要される | 取材等で「メダル」と言われる雰囲気に苦痛を感じる。                                    | 割り切った。               |
| 現地入り後 | 良すぎる調子と過信         | 調子が良すぎるあまり、本来の目標を超えて、過信や欲がでてしまう。                             | なし                   |
|       | さみしさから周りに合わせてしまう  | さみしさのような感情が生じ、本来の調整方法などをやめてまで、周囲の行動に流され、合わせてしまう。             | なし                   |
|       | 宿泊所への不満           | 宿泊所（部屋の広さや設え）に大きな不満を感じる。                                     | なし                   |
|       | 出歩けない・缶詰          | 知名度の高まりにより出歩くのが難しく、合宿所に缶詰となり、気晴らしができない。                      | なし                   |
|       | 関係の薄い人たちからの連絡     | 関係の薄い人たちからの余計な連絡やアドバイスに対応しなくてはならず、ストレスを感じる。                  | なし                   |
|       | 日本大会なのになぜ？        | 「日本開催なら日本代表選手にとって快適なはずだ」という期待を裏切られたという不満。                    | なし                   |
| 試合時   | 悪い流れへの焦り          | 自分の試合の直前に別の日本人選手が負けるなどして、日本人観客で埋まった会場が沈み、その中でプレーしなくてはいけなくなる。 | ピンチが重なりすぎて、雑念がなくなった。 |
|       | アクシデントとパニック       | 試合中の想定外のアクシデントで頭が真っ白になる。                                     | なし                   |
|       | 家族の姿が目に入り、我に戻る    | 試合中に家族の姿が目に入り、集中が途切れてしまう。                                    | なし                   |
| 試合後   | バッシング             | テレビ、スポーツ新聞、SNS等のメディアにおいて、バッシングを受ける。                          | なし                   |

ず、人生そのものを大きく損なうものであると言える。また、バッシングという現象の存在自体が、アスリートのプレッシャーや不安を掻き立てるものがあると言える。つまり、「失敗するとバッシングを受けるかもしれない」ということを競技前に考えてしまえば、それに伴うストレスが生じた状態で競技に臨むこととなる。これでは、パフォーマンスに集中することは難しくなるだろう。これらを踏まえ、アスリートがバッシングを受けてし

まった際のサポート、バッシングへの不安を軽減するようなサポートが必要であると考えられた。

加えて、「研究知見を強化現場に還元する際の心構え」についても有益なコメントが数多く得られた。代表的なものとして、「分析されたものばかりではなく、生の事例や事例間の共通点などを見せてほしい」、「いくつかの事例を平均化して示すのではなく、事例としてこういうことがある」ということで詳しく話してもらった方が、引っかか

りを持ちながら理解することができる。自分と共通点のある話とか、リアリティのある話の方が食いつくと思う」、「成功の事例だけを聞いていると、現実的ではなくなるので、成功の事例と失敗の事例の両方を見せてほしい。その両方があるって、じゃあ自分はこうしていきこうっていうのが出てくる」といったものであった。これらのコメントが示すものは、アスリートは自身の競技に関連する情報に触れる際、単純に情報として受け取って活用するばかりではなく、その内容を追体験しながら「自分ならどう感じるか、どうすべきか」という心理的な作業を行っているということである。この点は、「人は統計的事実よりも、特定可能な個別のストーリーの影響を受けて行動する傾向がある」とする“identifiable victim effect<sup>9)</sup>”と関連していると言え、研究知見をアスリートに届ける際の重要な示唆であった。

### Ⅲ. セミナーの開催

#### 1. 目的

「自国開催大会特有の問題」がどのような逆境や心理的困難をアスリートに与えるのかを理解し、その対処策を提示・模索することを目的として、「JISS 心理セミナー」を開催した。本セミナーの企画にあたっては、研究成果の報告という情報提供としての側面のみではなく、それらの情報を題材として強化現場とのコミュニケーションをとり、関係づくりを図ることもねらいとしていた。

#### 2. 実施内容

本セミナーは、2019年2月1日（金）に国立スポーツ科学センター（以下、JISS）にて開催された。アスリート4名、指導者17名、その他（中央競技団体医科学スタッフ、JOC/JPC 関係者等）22名の、合計43名が参加した。なお、ハイパフォーマンススポーツセンター（以下、HPSC）内部スタッフもオブザーバーとして20名が参加した。表3に本セミナーのプログラムを示す。

##### 1) 研究成果発表

研究成果発表として、自国開催大会出場経験者

へのインタビュー調査の結果を提示した。ここでは、インタビューで得られた「研究知見を強化現場に還元する際の心構え」を考慮した。具体的には、理論化された内容を情報として提示するばかりではなく、「事例の追体験」を促すために、実際の語りを引用しながら、各事例の経過をストーリー化して詳細に示した。

そして、調査の結果を踏まえて、東京大会に向けた準備や心理面の対策を提案した。まず、これまでの成果を踏まえ、「自分を見失わないこと」、「自分一人で戦わない・戦わせない」ならびに「最後は、開き直る」をコアメッセージとして伝えた。その上で、現地入り前（例：セルフモニタリング、カウンセリング）、現地入り後（例：選手村生活の主體的な設計）、試合時（例：メンタルリハーサル等の各種心理技法）、ならびに試合後（例：ソーシャルサポートの整備）の各局面で必要と考えられる具体的な準備や対策等を提案した。

##### 2) シンポジウム：自国開催における「メディア対応」を議論する

それまでの調査により、自国開催大会において特に大きな問題は「メディア対応」に関連するものであり、アスリートにとって負担になっていることが明らかとなった。しかしながら、メディアにはメディアの論理があり、これを一方的に排除しようとすることは適切ではないと考えられた。この点について、インタビュー調査の中では、「メディアがあるからこそ、競技の知名度が高まり、スポンサーを得て競技に専念させてもらえる」という語りが得られており、メディアの肯定的な存在意義についても理解する必要が窺えた。また、メディア対応は必ずしもアスリートが調整するものではなく、競技団体の事務局スタッフによって行われる場合も多い。つまり、アスリート、メディア、ならびに事務局スタッフが適切なコミュニケーションや調整を行うことが、調査で得られたメディア対応の問題の解決にとって必要なことであると考えられた。以上を踏まえ、「スポーツ心理学」、「メディア」、「事務局スタッフ」のそれぞれの観点から話題提供を行い、適切なメディア

表3. セミナーのプログラム

|  |                           |
|--|---------------------------|
| I. 研究成果発表：特別プロジェクト研究「自国開催オリンピック・パラリンピックをはじめとする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」  |                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• アスリートは自国開催大会をどのように体験しているのか？ 出場者の個別事例の紹介</li> <li>• 自国開催大会特有の逆境・困難とは？複数の事例を通じて見えてくる自国開催大会の難しさ</li> <li>• どのような観点からの準備が必要なのか？開幕までの局面を踏まえた心理面の対策の提案</li> </ul> | 佐々木文予（JISS 心理グループ）        |
| II. シンポジウム：自国開催における「メディア対応」を議論する   |                           |
| スポーツ心理学における研究の観点から   | 佐々木文予（JISS 心理グループ）        |
| スポーツメディアの観点から  | 山本浩氏（法政大学教授、元 NHK アナウンサー） |
| 競技団体事務局スタッフの観点から   | 福井邦宗（JISS 心理グループ）         |
| セミナー参加者を交えた議論  | 司会：立谷泰久（JISS 心理グループリーダー）  |
| III. グループワーク：東京大会に臨むにあたり直面する問題に関する意見交換   |                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 研究成果を基に、東京大会に臨むにあたり直面すると予想される問題を提示</li> <li>• 参加者（アスリート、指導者、競技団体スタッフ）それぞれの観点から、問題への対策について意見交換</li> </ul>  | 司会：立谷泰久（JISS 心理グループリーダー）  |
| IV. まとめ：総括および JISS 心理サポートの紹介   | 立谷泰久（JISS 心理グループリーダー）     |

役職名はすべて当時

対応のあり方について議論するためのシンポジウムを行った。

### 3) グループワーク：東京大会に臨むにあたり直面する問題に関する意見交換

本グループワークでは、参加者が現在抱えている問題や課題を共有し、横のつながりを持ってもらうことを目的とした。まず、司会から東京大会で直面すると考えられる問題を提示し、JISS 心理スタッフがファシリテーターとなってグループディスカッションを行った。各アスリートや各競技団体が抱えている問題が共有され、解決策等が意見交換された。

### 3. 参加者の声

セミナー終了後、満足度、ならびに具体的な感想や意見を求めるアンケートを実施した。合計 33 名から回答が得られ、満足度については 15 名 (45%) が「大変満足」、18 名 (55%) が「満足」

と回答した。また、自由記述においては、「研究成果から競技団体との情報交流まで、大変な学びを得ることができた」、「心理面、メディア面、所属協会の状況を周囲と比較して考えることができた」等の内容が得られた。以上より、セミナー企画にあたっての目的やねらいに対する一定の成果を挙げることができたと考えられる。

### IV. おわりに

本稿では、特別 PJ 研究課題「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」において実施した調査ならびにセミナーについて、その内容を解説した。

本課題は、JISS 心理グループのみならず HPSC 各部署による多大な協力の下で遂行された。調査対象者の募集にあたっては、ハイパフォーマンス戦略部を中心とする人的ネットワークが不可欠であった。また、インタビューで得られた逆境や心

理的困難を局面ごとに整理して提示するというアイデアは、各部長や各系リーダーの参加で実施されたサポート検討会にて得られたものである。他にも HPSC スタッフの様々な専門性に基づく意見の上に本課題の成果は成り立っている。このような形でプロジェクトを実行し、結果を精査できることは HPSC ならではと言えるだろう。

最後に、本課題における取り組みでは、自国開催大会や「ホームアドバンテージ」、「ホームディスプレイアドバンテージ」に関する海外の研究が理論的理解を志向していることとは対照的に<sup>8)</sup>、「アスリート目線」での理解を重視した。この点は、緻密な理論的背景や客観性、一般化可能性を重視する研究に対して、特殊な対象への実際的で主観性に開かれたサポートにつなげるにはどのような研究が必要か、という点について JISS 心理グループ内で議論を重ねた結果としての方針であった。このような研究のあり方は、今後も変化を続けながら進むハイパフォーマンス・スポーツの研究におけるひとつの型として、発展させていく必要があるだろう。

#### 文献

- 1) Balmer N, Nevill AM, Williams AM. Home advantage in the Winter Olympics (1908-1998). *J Sport Sci*, 19(2): 129-139, 2001.
- 2) Clarke SR. Home advantage in the Olympic Games. In *Proceedings of the 5th Australian Conference on Mathematics and Computers in Sport*. University of Technology Sydney, pp. 76-85, 2000.
- 3) Courneya KS, Carron AV. The home advantage in sport competitions: a literature review. *J Sport Exercise Psy*, 14(1): 13-27, 1992.
- 4) Cox RH. *Sport psychology: Concepts and applications*. 6th edition, McGraw-Hill, 2006.
- 5) Jenni K, Loewenstein G. Explaining the identifiable victim effect. *J Risk Uncertainty*, 14(3): 235-257, 1997.
- 6) 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.
- 7) 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.
- 8) Wann DL, Hackathorn J. Audience effects in sport: The reciprocal flow of influence between athletes and spectators. In: Anshel MH et al. (Eds.) *APA handbook of sport and exercise psychology. Sport psychology*. Vol.1, American Psychological Association, pp.469-488, 2019.