

**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—

自国開催大会対策に特化した心理支援の実践および効果検証  
Effectiveness of psychological support practice specific to countermeasures  
for athletes competing in the home country games

浅野友之<sup>1),2)</sup>

Tomoyuki Asano<sup>1),2)</sup>

キーワード：東京オリンピック・パラリンピック競技大会, 自国開催対策, 心理支援, COVID-19

I. はじめに

2015年度より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）が取り組んできた「自国開催大会における実力発揮」のための特別プロジェクト研究（以下、特別PJ研究）は、東京オリンピック・パラリンピック競技大会（以下、東京大会）の本番を迎えるはずであった2020年度を前にして重大な局面を迎えることとなった。2019年に中国で初めて確認された新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19）は、その後世界規模かつ急速に感染が拡大し、2020年3月24日には東京大会の1年程度の延期が発表され、6日後の3月30日にはIOC臨時理事会で大会の延期日程が決定された。この事実は、東京大会に向けて準備をしてきた各国のアスリートの身体面および心理面に多大な影響を及ぼした。

「開催」か「延期」かについて盛んに議論され、先行きが不透明だった状況においてアスリートは「早期に方針を示して欲しい」と訴え<sup>3)</sup>、延期決定後は「現役引退」を表明して東京大会の出場を目指さないことを選択するアスリートもいた<sup>5),7),14)</sup>。もちろん、アスリート個々の置かれた状況や価値観を尊重すべきことは言うまでもない。ここで主張したいことは、これらの訴えや決

断が「トップアスリートがいかに緻密なトレーニング計画によって身体的・心理的にコンディショニングを行なっているか」、そして「1年間という期間がどれほど“永く、過酷な”時間であるか」ということを如実に物語っていることである。

このようなアスリートへの直接的・間接的な影響に加え、JISS心理グループが自国開催対策として取り組んできた特別PJ研究の活動にもCOVID-19の影響は及んだ。これまでの取り組みの流れを簡潔に示す。2015・2016年度にかけては【自国開催大会での実力発揮に関する心理的検討（実態の把握）】、2017・2018年度は【自国開催大会での実力発揮を促す心理的要因の検討（対策すべき課題の焦点化）】をテーマとした研究活動を中心に行なった。そして2019年度からは、これらの研究で明らかになった知見を基に【自国開催大会対策に特化した支援の実施（支援の実施&検証）】として、自国開催対策講習会という形で要望のあった競技団体へ支援を行ない、2020年度もその活動を継続する予定であった。しかしながら、COVID-19の感染拡大によって東京大会が延期となったことで、支援対象となるアスリートや競技団体の置かれた状況が一変してしまった。つまり、当初は「自国開催大会特有

<sup>1)</sup>奈良女子大学, <sup>2)</sup>国立スポーツ科学センター

<sup>1)</sup>Nara Women's University, <sup>2)</sup>Japan Institute of Sports Sciences

E-mail : t.asano@cc.nara-wu.ac.jp

の環境、プレッシャーに対処するための支援」を主眼としていたが、それらに加えて大会延期や、制限された環境下で競技に取り組まざるを得ないといった「COVID-19による様々な心理的影響に配慮した上での支援」が求められることになったということである。なお、本論執筆時点においては、COVID-19の感染拡大を契機としてオンラインツールを活用した新たな心理支援の形も徐々に浸透しつつあるが<sup>1),8),13)</sup>、従来の心理支援は対面で行われることが基本であり、講習会も実施形態を模索しながら活動を行っていく必要があった。このように、あらゆる側面での変化が迫られていたことを併せて述べておく。

以上を踏まえ、2020年度以降は「自国開催対策」というこれまでの研究知見に基づいた情報提供に加え、「COVID-19による影響を踏まえて現場へのサポートを継続すること」を主たる目的として活動した。はじめにその内容をⅡ・Ⅲで概観する。

## Ⅱ. 2020年度の活動概要

### 1. 活動内容

2020年度の活動は「競技団体を対象とした心理講習会の継続」、「COVID-19による身体面・心理面への影響の調査」、「JISS オンライン心理セミナーの開催」であった。

「競技団体を対象とした心理講習会の継続」については、2019年度の活動同様に東京大会に臨む競技団体を対象として心理講習会を実施した。内容は、「自国開催対策」の研究成果に基づく5つのコンテンツであり、対象となる競技団体の指導者やスタッフと綿密にコミュニケーションを取りながら、最適な内容を提供できるように調整を行った。一部の講習会はオンラインで実施した。

「COVID-19による身体面・心理面への影響の調査」では、COVID-19による東京大会の延期・競技活動の制限が身体面・心理面に及ぼした影響、このような逆境における効果的な対処方法および今後求められる心理支援についての手がかりを得ることを目的とし、競技団体の指導者および選手を対象としてインタビュー調査を実施した。具体

的な基幹質問項目は、① COVID-19に伴う東京大会延期の影響（心理面・身体面・競技生活等）、② COVID-19に伴う競技活動中止の影響（心理面・身体面・競技生活等）、③現在の取り組みや工夫およびその中での課題、④必要と考えられる情報および心理支援、であった。

「JISS オンライン心理セミナーの開催」では、過去の特別PJ研究における成果と2020年度のインタビュー調査の結果を踏まえ、各競技団体に向けた情報提供、および参加者間の意見交換の機会として実施した。

### 2. 活動の成果

#### 1) COVID-19の影響を受けた現場の葛藤や工夫

2020年度の活動における最大の懸念であった「COVID-19による様々な影響」に関するインタビュー調査では、COVID-19の蔓延に伴う心身への影響が報告された。共通して語られた内容としては、トレーニング自体が十分に実施できないことによる「コンディショニング不良、トレーニングの質の低下」、各種大会が中止・延期になったことによる「目標設定の難しさ、モチベーションの低下」、今後の大会および選手選考のスケジュールが不明確なことによる「情報の『不透明さ』によるストレス」といった内容であった。また、物理的に他者との関わりが遮断されたことによって「SNS等で過剰に他者の様子を気にする」といった内容や、COVID-19の性質や社会的風潮も相まって「競技活動を行っていることを（一般の）他者からどう思われるかが気になる」といった内容など、自身が現在取り組もうとしていることに集中できなくなる様子が語られた。

このような負の影響が多く語られる一方で、COVID-19によって生じた変化を肯定的に捉えている語りもみられた。例えば、「各種ミーティングやコンディショニングの評価、トレーニングにオンラインツールを積極的に活用していくこと」、「これまで以上に選手が安心感を持って競技に取り組めるように環境を整備していくこと、試合ができない環境下において代替の環境（イベントな

ど)を用意すること」など、既存のやり方に囚われず柔軟に対応していこうとする様子が語られた。中には、東京大会が延期になって時間的余裕が生まれたことで、その時間を積極的に活用しようとする取り組みもみられた。具体的には、「少し競技から離れて自分について客観的に振り返る、競技に対する気持ちを再確認する」、「ハイパフォーマンススポーツセンター（以下、HPSC）での総合的なサポート（トレーニングサポート、メンタルサポートなど）を活用して、より一層自分のパフォーマンス向上につなげる」といった内容が語られた。

また、今後求められる心理面での支援については、他競技団体やHPSCを含む他組織と積極的にコミュニケーションを取って情報交換をしていくという「競技団体間・組織間の連携の強化」や、指導者や選手が感じている様々な不安に応じて専門的なフィードバックが必要であるといった「多様な心理的関わり」を求めていることが挙げられた。

2) オンラインツールを活用した支援の利点と課題  
インタビュー調査によって明らかとなったCOVID-19の影響について最新の情報を提供し、競技団体間の意見交換・交流するための機会としてJISS オンライン心理セミナーを開催した。セミナー後のアンケートでは「最新の研究知見によって新しい学びがあった」、「競技団体間で情報交換ができて良かった」、「COVID-19の影響を受けて東京大会に向かっていく上で、このような発信の機会があることの意義は大きい」といった意見が多かった。一方、「画面が小さく資料が確認しづらかった」、「音声聞き取りにくかった」、「その他のグループのディスカッション内容の共有の際、その全てを把握しきれなかった」といった、デバイスを含むオンライン環境の課題に関する意見も複数見られた。これらの回答をした参加者は満足度も低下する傾向にあり、オンラインで開催されるセミナーや心理講習会に対する意欲に関わる重要な問題となることが示された。

### 3. 活動のまとめ

インタビュー調査の結果、いずれの指導者・選手もCOVID-19に伴う競技活動の制限に様々な戸惑いや葛藤を感じていたことが明らかとなった。しかしながら、各対象者が語ったCOVID-19による影響はネガティブな側面だけに留まらず、今回の困難、すなわち「COVID-19による逆境」が両価的な意味を有する事象であることが示唆された。

さらに、オンラインツールを活用した最新の情報提供については好意的な意見が多く見受けられた一方、「もっと競技に特化した事例が知りたい」、「実際にメンタルトレーニングを行ってどうなるのかについて知りたい」といった具体性に関する意見や、「資料が見つらなかった」、「音声聞き取りにくかった」、「グループ毎の情報共有の際に、全てを把握しきれなかった」といった、オンライン環境特有の課題に対する意見も多かった。オンラインは物理的な時間や距離の影響を受けにくく、気軽に参加しやすいというメリットはあるが、環境設定や情報公開の仕方などのノウハウを蓄積していくことが求められる。

## Ⅲ. 2021年度の活動概要

### 1. 活動内容

2021年度はこれまでに述べたような心理支援の継続に加え、一連の活動の心理的な効果を検証することを目的とし、「支援を要望する競技団体への継続的な心理講習会の実施」、「心理講習会を継続的に活用した競技団体関係者を対象としたインタビュー調査の実施」の2つの活動を行なった。

「支援を要望する競技団体への継続的な心理講習会の実施」では、2020年度の活動と同様、東京大会に臨む競技団体を対象として心理講習会を実施した。また、競技団体の要望に応じてオンラインでの講習会も実施した。

「心理講習会を継続的に活用した競技団体関係者を対象としたインタビュー調査の実施」では、サポートの効果検証を目的として心理講習会を活用した競技団体の選手、指導者・チーム関係者を

対象としてインタビュー調査を行った。インタビュー調査の基幹項目は、①心理講習会の受講に対する動機づけ、②心理講習会受講後の具体的な競技への取り組み内容（行動およびその意識や認知）、③大会の振り返り及び今後の支援に関する要望、であった。

## 2. 活動の成果

2021年度の活動は、「心理支援による効果の検証」に重点を置いていた。そのため、インタビュー調査によって得られた典型事例の語りを提示しながら、一連の支援がどのように対象者に体験され、大会本番でのパフォーマンスに繋がったかを中心に述べる。

### 1) 身体的・心理的準備の充実

受講に対する動機づけに関して、基本的に本講習は『競技団体からの要望を受けて実施する』という構造であったこととも関連するが、動機づけの程度は個人差があり、積極的/消極的の両面の内容が語られた。一方、インタビュー調査の協力者に『主観的な実力発揮の度合い』を尋ねたところ、概ね「最善を尽くすことができた」、「実力を発揮できた」旨を回答し、心理講習会が大会本番でのパフォーマンス発揮に貢献した可能性が示唆された。

このように実力を発揮できた理由として多く挙げられたのが、講習会を通じた【自己理解・気づきの深まり】であった。例えば、「その内容（講習会のテーマ）に自分を照らし合わせるっていうのは、ずっとやっていた。自分がその状況に陥ったり、このシチュエーションに遭遇したら、自分はどんな対応を取るかなっていうのをイメージしてました」（事例A）という語りが得られた。また、東京大会本番で自己ベスト更新やメダル獲得などの好成績を収めた対象者ほど、大会での【明確な展望】を抱いていたことも特徴的であった。例えば、「自国開催というのは今回が初めて。今までの大会とは違ってくることは予想できていたし、注目度はすごく高いなというのは感じた。その中でどうやって戦っていったらいいのかな、ど

ういう準備をしていったらいいのかなという部分を（講習会で）知りたかった」（事例B）という内容が語られた。

こうした自己理解や気づきが深まることにより【競技に取り組む上での“軸”】が定まり、身体的・心理的に充実かつ安定した状態で試合に臨めるようになっていったようである。例えば、「（一時怪我で苦しかった時期があったが）その経験があったからかは分からないけど、より一層、他は他、自分は自分というような気持ちでトレーニングできるようになった」、「とにかく浮ついていないか、地に足を着けてちゃんと生活できてるかっていうことを、しっかり考えていた」（事例B）といった語りが得られ、こうした日々の積み重ねがあったからこそ、大会本番への実力発揮へと繋がっていったと考えられる。

### 2) 競技継続の意欲向上

興味深いのは、東京大会の結果を受けて【次なるステップへの活力】となったことが言及されていることである。典型的な例では「本番の中で余裕を持つじゃないんですけど、自分を最後まで信じ抜くっていうことがどれほど難しいかということがわかった。（それは今後の）試練かなという感じ」（事例A）、「試合後のインタビューで『次、パリに向けて』って言っている自分がいた。ようやく一つ区切りがついたけど、それでもまだ続けたい自分がある。じゃああと3年間、頑張ろうかなっていうような気になった」（事例B）といった語りが見られた。もちろん、個々の置かれた状況により異なるため一概に論じることはできない。しかしながら、東京大会へ向けた試行錯誤の取り組みによって十分な手応えを感じ、さらなる自己の成長可能性に挑戦しようとする意欲が喚起されたと推察される。

### 3) 自己理解の深化に向けた欲求の高まり

今後に向けた心理支援の要望では、【より密接な現場・個人との関わり】が多く挙げられた。例えば、「心理だったら、みんなの内側にどんどん入ってって、話をするのが良いと思う。現場の様子を知るためには、現場に行くのが一番いい。

合宿のときとかも、ちょっと来てくれたり、1日だけとかでも来てくれたりするといいなと思う。やっぱり（オンラインではなく）実際に話すことで、距離も縮まると思う」（事例A）、「やっぱり失敗事例を、自分の中にしっかり落とし込めるような講習内容だとありがたい。当然、誰でも失敗する可能性はあるし、自分が失敗しそうなときに失敗してしまった事例を知っていれば、対処の幅が広がると思う」（事例B）といった語りが得られた。これらは講習会形式の支援における限界（多数に向けて行うため“最大公約数的な関わり”にならざるを得ない）であるとも言えるが、視点を変えるならば、講習会を受講して手応えを感じた対象者にとっては「より密接に、個別に関わることで、さらに効果が期待できるのでは」と感じているとも受け止められる。今後は、対象者の心の動きや関心を把握しながら、そこから個に深く関わる支援へと展開していくことが求められる。

#### IV. 東京大会本番に向けた支援活動を通して

ここまでCOVID-19による東京大会延期決定以降の特別PJ研究の取り組みについて概観した。大会延期決定から大会本番に至るまで大きな変動を伴いながらの活動となった訳であるが、その中で工夫し続けた活動にどのような意味があったのかについて振り返ってみる。

##### 1. 相互理解を深める支援

前提として、一連の特別PJ研究の目的は「自国開催対策とその支援」であった。対策すべきポイントを研究によって明らかにし、中核となるテーマを5つに絞って講習会を実施した。基本となるこの枠組みはCOVID-19以降の活動においても変わっていないが、講習会の都度、競技団体の担当者と要望やアスリートの様子などについて十分に意見交換し、そうした作業を経て主要テーマに肉付けを図った。講習会に先立つ十分なコミュニケーションは、個別の心理サポートにおける「心理的課題の見立て」に準ずる作業であったと捉えられる。米丸らは「見立てを手がかりにサ

ポートを進めていくことによって、アスリートの意識上での悩みや問題（主訴）と同時に、その背景にある心理的課題の解決が進んでいくのである。そして、心理的課題の解決と同期して相応の競技力向上を果たしていく」とし、支援の仕方は主訴と心理的課題の特徴を踏まえた上で検討する必要があることを述べている<sup>15)</sup>。一般的に、大人数を対象とする心理講習会はその実施形式上『教える-教わる』という構造に陥りやすい。今回の活動では互いの担当者が双方の状況を理解するという作業を繰り返しながら継続的に実施できたことで、受講するアスリートが自分のこととして取り組みやすくすることを可能にしたのではないかと考えられる。

##### 2. 「今ここ」に焦点を当てる支援

これまでの検討課題において、自国開催大会においては「自分以外へのとらわれ」が実力発揮を阻害し<sup>11)</sup>、日々の「ふりかえり」や試合場面での「心理的調整」が実力発揮へとつながることを明らかにした<sup>9)</sup>。COVID-19による大会延期は世界中のアスリートにとって強烈な目標喪失の体験であり、まさに「自分以外へのとらわれ」が生じうる最大の心理的危機でもあった。その危機をなんとかして乗り越えるべく、アスリートや競技団体関係者は懸命に試行錯誤していたと推察される。こうした状況下にあって、心理講習会を受講し、大会本番で実力を発揮したアスリートは「自分のこと」により注意を向けて競技に取り組んでいたことを報告した。近年、「今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく、能動的に注意を向ける」心理状態のことをマインドフルネスと定義し<sup>2)</sup>、スポーツを含む様々な文脈でその効果が検討されている。杉浦は、マインドフルネスが治療的に働く仮説として「ネガティブな思考から距離をおく」ことを挙げ、それを可能とするのが「注意の柔軟なコントロール」であるとした<sup>10)</sup>。講習会では、実際にマインドフルネスのトレーニングを行ったわけではないが、「自分以外へのとらわれ」の状態に陥らないようにするための「ふりかえり」や

「心理的調整」の重要性について事例を交えながら伝えることで、マインドフルネスの状態に近似した気づきが生じた可能性が考えられる。このような気づきは、本番での実力発揮に寄与するのみならず、COVID-19の影響に苦悩するアスリートにとって競技に取り組むための大きな手がかりになったといえよう。

#### V. まとめ —今後の心理支援の在り方—

ここまで述べてきたように、自国開催対策として取り組んできた本活動は、COVID-19による困難を乗り越える上で一定の効果があったことが示された。一方、COVID-19の影響は広範かつ多岐に渡ったため、全ての心理的問題に対処できたとは到底いえない。そこで、COVID-19がスポーツ界にもたらした変化や今後の心理支援における展望について考察して論を結ぶ。

その変化の最たるものは、「アスリートのメンタルヘルスへの関心の増加」である。大会延期を受けて競技引退を選択するアスリートもいたことは冒頭でも触れたが、「自分自身を守るため」に東京大会での試合の欠場を選択したり、大会後に競技を休養することを公表したりするアスリートが現れるようになった<sup>4)6)</sup>。このことは、トップアスリートにとっては「ただの一年」ではないということ、そして我々が各種メディアの報道を通して理解したりイメージしたりしているのはあくまでも“その人の表層部分”だけであり、「アスリートも一人の人間である」ことを改めて社会全体に突きつけたと捉えることができる。まさに、アスリートは「勝利追求、限界ギリギリまで追い込むトレーニング、ケガや病気の危険性、選手同士あるいは選手と指導者の密な人間関係、過剰な競争、賞金や年俵、華やかな世界、競技開始の低年齢化など」といった「過酷で、非健康的ですらある」心的世界を生きているのである<sup>12)</sup>。奇しくも、COVID-19という世界的混乱によってスポーツの孕む“裏側の世界”の存在が否応なしに露わとなった。心理の専門家としてアスリートを支援していく上では、部分だけではなく「一人の人間」とい

う“全体”として理解していこうとする姿勢や不断の努力が一層求められるであろう。

#### 文献

- 1) 遠藤拓哉, 立谷泰久. 女子ソフトボール日本代表チームにおける心理サポートの事例報告. *Journal of High Performance Sport*, 7: 107-114, 2021.
- 2) カバットジン, ジョン: 田中麻里, 松丸さとみ訳. マインドフルネスを始めたあなたへ: 毎日の生活でできる瞑想. 星和書店, p.4, 2012.
- 3) NHK. “コロナショック” 史上初の1年延期決定までの経緯.  
[https://www3.nhk.or.jp/news/special/2020news/special/article\\_20200420\\_01.html](https://www3.nhk.or.jp/news/special/2020news/special/article_20200420_01.html) (2022年6月5日)
- 4) NHK. オリンピック 体操女子 バイルズが個人総合決勝を欠場.  
<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20210728/k10013165661000.html> (2022年6月5日)
- 5) 日刊スポーツ. 【復刻】あまりに長かった「あと1年」引退決断5選手の胸中.  
<https://www.nikkansports.com/olympic/tokyo2020/news/202107220000528.html> (2022年6月5日)
- 6) 日刊スポーツ. 萩野公介は休養へ 進退に「未来の気持ちは誰にもわからない」.  
<https://www.nikkansports.com/olympic/tokyo2020/swimming/news/202107300001025.html> (2022年6月5日)
- 7) 西日本スポーツ. 「このまま引退なのかな」五輪1年延期で葛藤するベテラン選手たち.  
<https://www.nishinippon.co.jp/nsp/item/n/629055/> (2022年6月5日)
- 8) 奥野真由. 競技スポーツにおけるオンラインを活用した心理サポート事例. *教育システム情報学会誌*, 38(1): 24-30, 2021.
- 9) 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.
- 10) 杉浦義典 . マインドフルネスにみる情動制御  
と心理的治療の研究の新しい方向性 . 感情心  
理学研究, 16(2): 167-177, 2008.
- 11) 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.
- 12) 鈴木壯 . 第2章 アスリートの生きる心理的世  
界 . 中込四郎・鈴木壯 (著) アスリートのここ  
ろの悩みと支援 — スポーツカウンセリング  
の実際 . 誠信書房, 15-27, 2017.
- 13) 谷木龍男, 和田拓真, 稲垣和希, 水野哲也 . 健  
康教育・ヘルスプロモーションと COVID-19  
大学新生を対象としたオンライン自律訓  
練法講習会の効果 . *日本健康教育学会誌*, 29  
(1): 87-94, 2021.
- 14) 読売新聞 . 「2021年は遠すぎる」…リオ「金」  
英選手、五輪延期で引退決意 .  
[https://www.yomiuri.co.jp/olympic/2020/  
20200405-OYT1T50051/](https://www.yomiuri.co.jp/olympic/2020/20200405-OYT1T50051/) (2022年6月5日)
- 15) 米丸健太, 鈴木壯, 鈴木敦, 秋葉茂季, 奥野真  
由, 立谷泰久 . 国立スポーツ科学センタース  
ポーツ科学部の個別心理サポートに来談す  
るトップアスリートの主訴と心理的課題の  
特徴 . *Sports Science in Elite Athlete Support*, 1:  
1-13, 2016.