

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—

本特別PJ研究を終えて ～成果のまとめと今後の課題～

After concluding this special PJ research
～ Summary of outcomes and future issues ～

立谷泰久¹⁾
Yasuhisa Tachiya¹⁾

I. はじめに

ここでは、国立スポーツ科学センター（以下、JISS）の心理グループが実施した本特別プロジェクト研究（以下、特別PJ研究）の7年間をふりかえり、7年間で得た成果のまとめや当時感じたこと、そして今後の課題・展望について述べていくこととする。

II. 本特別PJ研究立ち上げの「きっかけ」

この特別PJ研究がスタートするきっかけとなったのは、2014年のJISS内での「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）対策プロジェクト」の議論まで遡る。この時、「東京大会では、自国開催のプレッシャー対策が必要」という意見が複数出た。この意見を出したのは、心理グループのスタッフではなく、他分野・他領域の方々であった。我々心理グループの立場からすれば、自国開催ではプレッシャーが重くのしかかり、その対策は必要だろうと思っていたが、他分野・他領域の方々からのこの意見は、正直意外だった。このことに感慨深さを感じたと同時に、本研究テーマはJISSを挙げての重要なものと強く認識し、2015年度に本特別PJ研究がスタートした。

III. 自国開催大会に出場した元アスリートの「思い」

我が国の自国開催オリンピックは、1964年東京、1972年札幌、1998年長野であり、これらの大会に出場した方々がインタビュー調査の対象になる。1964年の東京大会に出場した方へのインタビュー調査を早急に進めるために、コンタクトが取れる方を通してお願いしたところ、早々に実現した。インタビュー調査は、対象の方の関係等も考慮し、筆者のみが担当することになった。インタビュー調査の時は非常に緊張したが、そんな私を皆さん快く受け入れてくださった。インタビュー調査が始まると、当時（50年以上前）のことを思い出しながら語る姿に、すぐに引き込まれた。その表情は、まさにアスリートの「顔」であり、その鋭い表情に、たびたび怯みそうになった。その語りの内容は、全てが興味深いものであり、あっという間に時間が経った。例えば、「当時の世界の人は、日本にはまだサムライがいて、刀を携え、着物を着ている人がほとんどと思っていた。都市化した日本、東京という都市の素晴らしさを見せたい!」、「新幹線や首都高を造っている建設現場の人々が頑張っているのだから、私たち選手も頑張らないといけない!」という熱い語りは、心の底に響いた。まさに戦後復興五輪、高度経済成長を感じさせるもので、50年という時

¹⁾国立スポーツ科学センター

¹⁾Japan Institute of Sports Sciences

E-mail : yasuhisa.tachiya@jpnsport.go.jp

を経た語りであったが、全身からほとばしるほどの熱を帯びた口調に、終始圧倒された。半世紀の時を経てもこれほどの熱量なのだから、当時はどれほどの情熱を傾けて競技に没頭していたのか、想像を絶すると感じた。

また、1998年の長野大会に出場した方々の言談も、心に突き刺さるものばかりであった。競技引退後に指導者になられたということもあり、「もっとこうできたかもしれない」という思いを滲ませた表情は、アスリートと指導者の両面を感じさせるものであった。ここで、ある方の自国開催のプレッシャーが詰まった語りを紹介する。「みんな、そのために動いているんですよ。金メダルのために。日本で行われたために、何から何までいつもお世話になった人が会場にいますよ。そういう人たち一人ひとりが、俺に何かできないだろうかと。みんながそういう思いをもって、会場にいるわけですね。整備の方や、トレーナーから、何から、マスコミも含めてですね。とにかくみんなが。金メダルってほしいっていう思いが、すごい伝わってきましたよ」（原文のまま）。

この方は、会場にいる全ての人たちがそう思っていることをひしひしと感じながら、オリンピックに挑んでいたのである。その語りは、まさに昨日の日のことのような口調であり、そのような状況の中で結果を残したこの方の言葉は、「感銘を受けた」という軽々しい言葉では言い表せないほどのものが、私のところに強く残っている。さらに、「最後に、ご自身のご経験から、これから東京大会を迎えるアスリートに伝えたいことがあったら、ぜひ教えてください」とお願いすると、次の言葉を贈ってくれた。

「オリンピックの舞台に立って、スタート地点に立って、『あれ、これ何かおかしいな』と思った時点で、完全なる準備不足です。何かが自分に足りなかったはずなんです。それを、そのスタートラインに立ったときに感じるわけですね。『あれ?』って。たぶん、結果を出すために必要なものを取り揃えてこなかったから、オリンピックの舞台で結果を出せなかった。準備をしっかりする、

そこだけ気を付けてほしいですね」非常に厳しい言葉である。一方で、自分がどれほどの思いで準備をしてきたのかが伝わってくる。そして、東京大会に向かうアスリートへの期待もひしひしと感じる。この「箴言」は、この方の許可をいただき、講習会やセミナーで、東京大会を迎えるアスリート、指導者、スタッフの皆さんに、この方に成り代わるように熱く伝えた。

Ⅳ. 研究成果の公表

本特別PJ研究の第二期（2017-2018年度）からは、成果の公表として、「JISS心理セミナー」を開催した。セミナーの1回目（2017年9月30日）では、本特別PJ研究の第一期（2015-2016年度）の研究成果の公表のみならず、グループワークも実施し、他競技間の情報共有も行った。会では、自国開催大会の映像（1998年長野大会等）を用いながら、自国開催大会を身近に感じられるよう工夫した。また、グループワークでは、他の競技団体と交流できるような設えにし、競技間の交流のつなぎ役を意識した。これは、お互いの状況を知ることによって、自分たちの環境を客観視できるようにという趣旨があったからである。実際、「他競技の状況を知ることができ、自分たちの対策に活かしていこうと思う」という声が聞かれた。

2019年2月に行われた2回目の「JISS心理セミナー」では、元NHKアナウンサーの山本浩氏（法政大学教授）を招き、「メディアから見た自国開催大会」についてのご講演をいただいた。第二期の研究では、自国開催大会での「メディア対策」が重要なキーワードとして挙がり、その対策を考えるという意図があったからである。「自国開催大会ではメディアの影響をたくさん受ける、しかしそれは、メディア側の論理もある」ということについて学ぼうという趣旨であった。これまでに考えたことがない視点を学ぶことができ、「メディアは敵」と思いがちなところを再考する機会が得られた。

そして第三期（2019-2021年度）の研究では、これまでの研究成果を入れ込んだ「講習会プログ

ラム」を展開した。これは東京大会直前まで、効果的に競技団体に提供することができた。3回目の「JISS心理セミナー」(2021年3月)はオンライン開催となったが、東京大会を控え、コロナ禍の影響に関するインタビュー結果の提供もでき、非常に有益だった。実際に、筆者がサポートしている競技団体の講習会でもたびたびこの研究成果の内容を伝えたと、役に立ったという声をいただいた。

これらの研究成果については「JISS心理セミナー」「講習会プログラム」以外に、学会発表、学術論文^{3),4)}、JOCコーチ会議⁵⁾やJOCナショナルコーチアカデミー、書籍⁶⁾、ラジオ等のメディアにおいても発信した。また、2019年10月のハイパフォーマンススポーツ・カンファレンスでは、元ブラジル・オリンピック委員会のグスタボ・ハラダ氏と共に、「自国開催のプレッシャーを克服する～研究成果と実際の対策～」というテーマでシンポジウムを行った。ハラダ氏は、2016年のリオ大会の時にブラジル代表選手に起きた「自国開催のプレッシャー」や「メディアの影響」等について率直に語ってくださり、大変参考になった。筆者は、この特別PJ研究の成果を中心に、日本の取り組みについて発表し、ハラダ氏からも、これから自国開催に向かう我々にアドバイスをいただいた。前例を知ることができ、我々にとって非常に有意義な時間となった(写真1)。

V. 今後の課題

JISS心理グループでは本特別PJ研究を7年間遂行し、有益なものを見出し、それらを現場に提供できたと思っている。しかし、コロナ禍の影響による東京大会の延期は、様々なことを大きく狂わせた。アスリートやチームが受けた活動制限による心身やコンディショニングへの影響、そしてオリンピックやパラリンピックへの世論からの風当たりの強さは、アスリートや関係者のこころを痛めた。また「無観客」も想定外であり、プレッシャーどころか、応援のメリットを感じることもなかった。あらゆることを想定することがこころ

の準備となり、そのことが良いパフォーマンスを産み出すことにつながるのだが、想定外のことが多々起こり、それらへの対応や有益な情報提供が我々にはできなかった。想定外とは言え、提供する我々の準備不足は否めない。今回の経験を貴重な学びと捉え、次に向けての準備をしなくてはならないと思っている。

また近年、国内外でアスリートのメンタルヘルスが注目されている。国際オリンピック委員会(International Olympic Committee、IOC)は2019年にアスリートのメンタルヘルスに関する共同声明を表明し²⁾、また「ツールキット」というものも発行している¹⁾。スポーツ心理学の世界では、アスリートのメンタルヘルスのケアについては以前から指摘されているが、COVID-19の蔓延もあり、関連学会や組織がその重要性を取り上げたり、選手個人が自身のメンタルヘルスに関することを公表したりすることは、ここ数年特に増えている。その背景には、メンタルヘルスに関する一般的な考え方・受け取り方の変化があるように思う。これまでメンタルヘルスの問題については、「個性が高く、触れてはいけないもの」という考えがあったが、近年では、「誰にでも起こり得ること」というように変わってきた。それゆえに、トップアスリートが、自らのメンタルヘルスのことについて公表するケースがみられる。今後のアスリー



写真1：グスタボ・ハラダ氏(左)と筆者

トのメンタルサポートにおいては、メンタルヘルスそしてウェルビーイングが重要なキーワードになると思われる。

Ⅵ. 終わりに

本特別PJ研究を通して、元トップアスリートそして東京大会に向かうアスリートの「思い」に深く接することができた。自国開催の実態を把握し、課題を焦点化し、そして支援の実施に役立ったことは、我々の大きな財産となった。これらを通して改めて強く感じたのは、我々心理サポート者は、「常にアスリートや指導者の内面に深く関わることを行っている」ということである。このことを強く再認識しながら、日々の業務を遂行しなければならぬと痛感し、今後のサポートと研究活動に真摯に向かうという決意がさらに強固になった。

また本研究を7年間行ってきた中で、スタッフの入れ替えやメンバーの変更、それに伴う引き継ぎ等様々な状況がありながらも、心理グループがまとまり、粛々と進めてきたという自負もある。これも、自国でのオリンピック・パラリンピックの開催に向けて、「何とか貢献したい！」という熱い思いを各個人が持っていたからである。関わった全てのスタッフは、JISSの研究員、そしてスポーツ心理学者としての「矜持」を持って遂行した。個人的にも、本プロジェクトリーダーとして関わられた全ての方々に支えられながら、7年間無事に遂行できたことに感謝の念しかない。関わった全ての方々を誇りに思い、この場をお借りして、改めてこころより御礼申し上げます。ありがとうございました。

今後も自国で開催されるビックイベントはある。何年後かは分からないが、今回の知見、そして我々の経験が役に立つことは間違いないと思っている。数年後に「あの時の特別PJ研究が役に立った」と実感した時、「あの7年間の特別PJ研究は、歴史に残る活動だった」という思いが湧き上がる日を楽しみにしている。

文献

- 1) International Olympic Committee. IOC Mental Health in Elite Athletes Toolkit. In Oly Com, 2021, <https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/IOC/Athletes/Safe-Sport-Initiatives/IOC-Mental-Health-In-Elite-Athletes-Toolkit-2021.pdf>
- 2) Reardon CL, Hainline B, Aron CM, Baron D, Baum AV, Bindra A, Budgett R, Campriani N, Castaldelli-Maia JM, Currie A, Derevensky JL, Glick ID, Gorczyński P, Goutteborge 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). *Brit J Sport Med*, 53: 667-699, 2019.
- 3) 佐々木文予, 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.
- 4) 鈴木敦, 米丸健太, 佐々木文予, 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.
- 5) 立谷泰久. JISS 特別プロジェクトに関するプレゼンテーション: 東京2020大会に向けて
2) メンタル面の対策. 平成30年度 JOC コーチ会議報告書. 日本オリンピック委員会 pp.23-27, 2018.
- 6) 立谷泰久. 第11章自国開催の心理—過去3大会の研究、そして東京2020大会に向けて. 荒井弘和編, アスリートのメンタルは強いのか? 晶文社, pp. 233-251, 2020.