

マンガで
わかる

アスリートを支えるスポーツ科学

自国開催対策における プレッシャーに打ち克ち 実力発揮する 手がかりとは？



HP SC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORTS CENTER
ハイパフォーマンス スポーツセンター

POINT

全ての競技を終えた日本の累計メダル獲得数は58個でした！

見た！見た！
現時点で
46個だって！
最終日まで
いくつと
るんだらうねー

広瀬 ゆみ子

西が丘中学 テニス部 部長

昨日のオリンピック
見た？日本また
メダルとったね！

丸山 しゅう

西が丘中学 サッカー部 MF

自国開催となる東京
2020オリンピック
大会。
大会14日目の時点
でメダル獲得数は前
回のリオデジャネイ
ロ五輪を上回り史上
最多となった。



ホントだ！
おーい、井手くん、
こんな時間に
なにしているのー

あれ？たくまかな

試合前は
いい意味で
開き直ることが
できたので、
リラックス
した状態で
本番に
臨めました。
それが
良かったのかも
しれません

ダメダメ！
明日に備えて
早く帰って
寝たほうが
いいよ！
そうそう！
オリンピックの
メダリストも
言ってたよ！
『開き直り』
だって

やあ、きみたちか…
明日はハンドの試合なんだ。
ギリギリまで練習して
いないとなんだか不安で…

井手 たくま

西が丘中学 ハンドボール部



その通り！
試合で実力を発揮
するためには
正しく『開き直る』
ことが大切です！

タチヤ 研究員

日本スポーツ振興センター 研究員



競技において
実力発揮に成功した事例と
失敗した事例を比較したところ、
アスリートの心理面の
切り替え方に大きな違いが
ありました。



J-SSS心理グループでは
自国開催となる東京オリンピック・
パラリンピック競技大会で、
日本代表選手が実力を発揮して
もらうための研究プロジェクトを
推進してきました

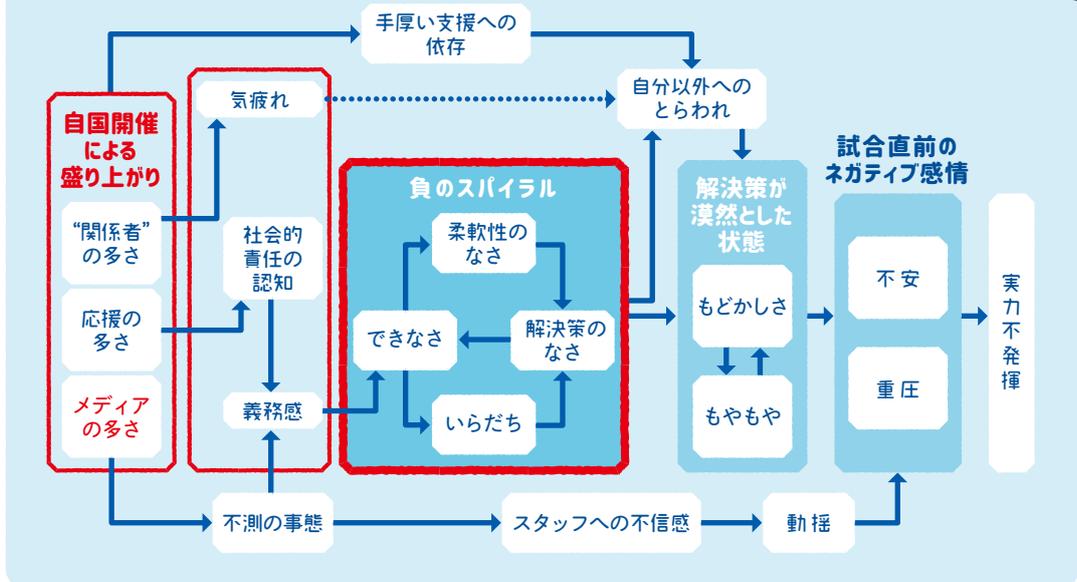


明日、ハンドボールの
大事な試合なんです！
このままだと緊張で
ぐっすり眠れないし
結果だって目に見えて
います！

本番で実力を
発揮するための
秘訣を教えてください！



実力不発揮群

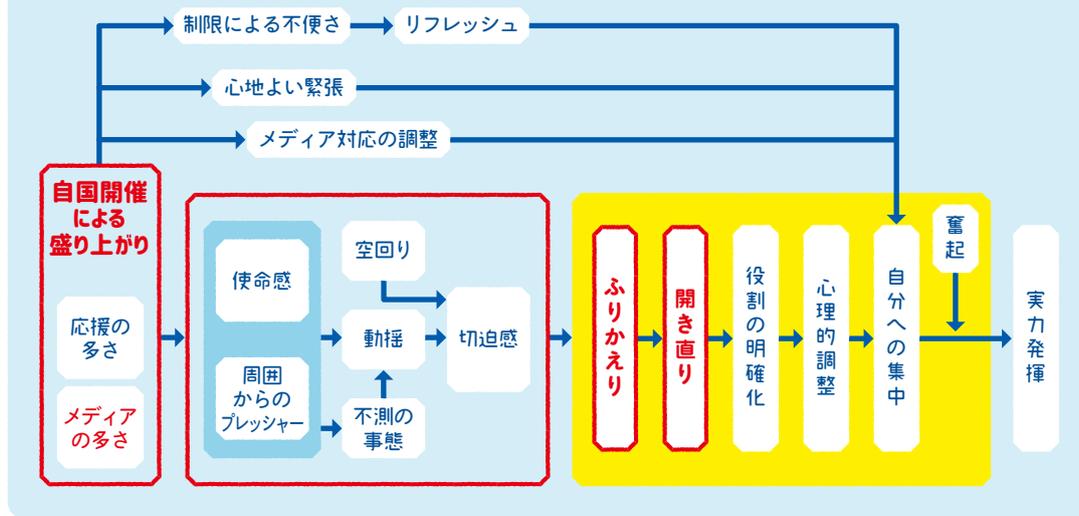


これは自国開催の国際大会で実力発揮に失敗した選手の心理面を凶解したものです。

鈴木敦・米丸健太・佐々木文子・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 Athletes Support, vol.3, 1-13, 2018



実力発揮群



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. (2019)

実力が発揮できた選手は心理的動揺を「ふりかえり」と「開き直り」によって奮起する心に変え、実力発揮につなげています。



想定外の困難な事態への対処

切迫した状況における「ふりかえり」と「開き直り」は、新型コロナウイルス(COVID-19)といった想定外の困難な事態においても、自信回復へつなげる心理的調整として有効です。



練習量も大事だけど、その質をいかに高めるかがもっとも大事なんです。やるだけやったら、少し落ち着いて、練習で積み上げてきたものをふりかえる時間を設ける。

日頃の練習をふりかえり、心を調整することで自信につながる。そしてあとは開き直ることが大切です。



はい！メニューを組んでチームのみんなと毎日練習に励みました！

たくまくん、明日の試合に向けてしっかり練習してきましたか？

国際試合で勝利したアスリートには、開き直りが勝利につながったと語る人が多いんです





日常生活で活用できる「ふりかえり」と「開き直り」

自国開催におけるアスリートの実力発揮の心理的調整である「ふりかえり」と「開き直り」は、日常生活においても応用が可能です。そのためには常に自身の置かれている状況や立場を客観視して、自分なりの心の調整方法を身に付けておくことが大切です。



POINT
「ふりかえり」と「開き直り」は、日常生活においても応用が可能です。