日本体育大学体育研究所雑誌第 39-40 巻 pp. 5-9（2014-2015）

報　告

NASS事業における心理サポートの2014年度実践報告 および今後の活動に関する提案

髙井秀明[1]・園部　豊[1]・柴原健太郎[2]・藤本太陽[2]・
深見将志[1]・本郷由貴[2]・平山浩輔[3]

1. はじめに

現在,「日体大アスリートサポートシステム（NSSU Athlete Support System: 以下「NASS」と略す)」では,「国立スポーツ科学センター(Japan Institute of Sports Sciences: 以下「JISS」と略す)」との連携を図り，2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピックに向けて，世界で活躍する選手の育成を目的として活動が行われている。NASSでは，トレーニング，パフォーマンス分析，メディカル，心理，栄養，女性アスリートの6つの部門から，本学の学友会に所属しているオリンピック競技の選手を対象とした医・科学サポートの充実化に着手している。ここでは，心理サポート部門の2014年度実践報告および今後の活動に関して提案することにする。

心理サポート部門の主管は，心理サポート研究会が担っている。心理サポート研究会とは，スポーツ心理学研究室に所属している髙井秀明が責任者となり，園部　豊助教をはじめ，本学大学院の修了生である深見将志，本学大学院の体育科学研究科博士後期課程に所属している柴原健太郎と藤本太陽，博士前期課程に所属している本郷由貴の計6名により構成されている。そして，2015年度からは新たにNASS心理サポート部門の担当として体育研究所に所属する平山浩輔助教の1名が加わって計7名で活動を促進する予定である。本研究会では，競技に専念する選手やその指導者に対して質の高い心理サポートができるよう専門的知識の共有化を図るだけでなく，実践を積み重ねることも活動の目的としている。それに伴い，日本スポーツ心理学会が認定するスポーツメンタルトレーニング上級指導士（以下「上級指導士」と略す）やスポーツメンタルトレーニング指導士（以下「指導士」と略す）の資格取得を促している。現在，資格は髙井秀明（上級指導士）や平山浩輔（指導士），深見将志（指導士）が取得しており，そのほかのスタッフについても，上級指導士である髙井秀明がスーパーバイザーとなり，指導士の資格取得を目指している。

心理サポート部門のコンセプトとしては，もちろんのことながら，2020年に開催される東京オリンピックにおいて活躍できる日本体育大学の学生を数多く輩出することを掲げている。主な活動内容としては，心理サポートを希望するオリンピック競技のクラブを対象にサポートスタッフを2名ずつ配置し，集団に対して実施する心理講習会と必要に応じて希望する選手には個別サポートを実施している。そして，月1回のスタッフミーティングを行い，心理サポートの事例報告や新たな心理技法の習得に勤しんでいる。

2014年度の心理サポートとしては，カヌー部とアーチェリー部，自転車競技部の3つのクラブを対象に心理サポートが実施された。ここではカヌー部に対して実施された心理講習会を中心とした心理サポートの概観について紹介する。

2. カヌー部に対する心理サポートの概観

対象競技

対象競技は，日本体育大学学友会カヌー部44名（男性37名，女子7名）であった。日本体育

[1]スポーツ心理学研究室
[2]大学院体育科学研究科
[3]体育研究所

大学学友会カヌー部の2013年度の成績は，インカレ男子総合4位，女子総合5位であった。カヌーのシーズン期は主に6～10月であり，競技特性は主にクローズドスキルであるが，天候などにより試合状況が常に変化するため，オープンスキルの要素も混在している。

依頼経緯

コーチから「2014年度の9月に行われるインカレにおいてベストコンディションにもって行ってほしい」との依頼を受けた。

コーチの見立て

目標設定が曖昧，試合前の緊張（あがり），集中力が続かないなどであった。

心理サポートの構造

サポートスタッフの園部　豊（スポーツ心理学研究室：助教）と藤本太陽（大学院博士後期課程：大学院生）の2名が，3週間に1回（1時間），計6回の心理講習会を実施した。また，心理講習会とは別途に練習・試合にも帯同した。

心理サポートの期間

心理サポートは，2014年4月14日～8月11日に実施された。

講習会の流れ

1回目の心理講習会では選手の主訴を確認した。その情報に基づいてスーパーバイザーの高井秀明（スポーツ心理学研究室：助教）とともに，選手の心理的な問題や課題を見立てて，心理講習会の流れを策定した（表1）。

毎回の講習会では，選手が能動的に心理講習会に参加できるように，作業や体験を取り入れるように心がけて行った。

講習会の内容

＃1：メンタルトレーニングの事始め

まず，スタッフとサポート体制の紹介を行った。次に，メンタルトレーニング（Mental Training：以下「MT」と略す）に関する概要について説明し，正しいMTの知識の共有化を図った。そして，選手には心理テストとして心理的競技能力診断検査（Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes：以下「DIPCA.3」と略す）を実施させた。

表1．心理講習会の流れ

No.	日時	内容
1	4月17日	メンタルの重要性心理テスト（DIPCA.3）を課題
2	4月30日	心理テストの結果の見方目標設定
3	5月15日	集中力
4	5月29日	練習視察
5	6月5日	リラクセーション
6	6月26日	イメージトレーニング
7	7月15日	リラクセーション（自律訓練法）心理的調整，心理テスト（DIPCA.3）
8	8月11日	試合視察

＃2：目標設定

まず，DIPCA.3の解説を行った。次に，目標設定を行う意義，心理的効果，目標設定の種類（結果目標，過程目標）の説明を行った。そして，目標設定シートを用いて長期（選手としての最終目標），中期（最終学年までの目標），短期（1年間の目標）の目標を立案させた。短期目標では，心技体それぞれの面から目標を立て，その目標を達成するためにどのような行動を実行すべきか目標設定シートに記入させた。目標設定のほかには，カヌー部の選手と話し合い，カヌー競技に必要と思われる漕ぎのフォームや心身の状態を評価できるような練習日誌を作成し，それを用いて日々の練習の振り返りをさせた。

＃3：集中力

集中力のとらえかたについて説明し，カヌー競技に必要な集中力の種類，集中が切れる場面の紹介を行った。そして，選手には集中力トレーニングとして技法を体験させた。集中力を高める技法は，アイコントロール法や作業法，キーワード法，最悪のシナリオでのトレーニングの4種類であった。

＃4：練習視察

練習場所，練習内容を視察することにより，心理講習会とは異なる選手の一面を伺った。また，競技の特性，選手個人の特徴，練習の雰囲気等を把握した。

＃5：リラクセーション

まず，覚醒水準のレベルとパフォーマンス発揮の関係を説明する逆U字仮説やリラクセーショ

表2.　男子における心理講習会前後の心理的競技能力の得点

尺度・因子・総合得点	男子（N=25）		t値（df=24）
	PRE	POST	
尺度			
忍耐力	15.44（±2.89）	16.52（±3.32）	2.08*
闘争心	16.40（±3.15）	16.84（±3.16）	0.89
自己実現意欲	17.48（±1.92）	18.48（±1.58）	2.74*
勝利意欲	14.52（±3.02）	15.40（±3.43）	1.52
自己コントロール能力	14.36（±3.50）	15.20（±2.87）	1.77
リラックス能力	11.88（±3.82）	13.00（±4.34）	1.71
集中力	15.56（±2.79）	16.00（±3.48）	0.72
自信	12.68（±3.39）	13.88（±3.17）	1.74
決断力	14.08（±3.00）	15.40（±3.12）	1.81
予測力	12.84（±2.85）	14.08（±2.96）	2.27*
判断力	13.84（±2.51）	14.88（±2.22）	1.66
因子			
競技意欲	63.84（±8.51）	67.24（±7.68）	2.62*
精神の安定・集中力	41.80（±9.02）	44.20（±9.84）	1.58
自信（合計）	26.76（±5.88）	29.28（±6.06）	1.91
作戦能力	26.68（±4.39）	28.96（±4.77）	2.10*
協調性	16.76（±2.68）	18.28（±1.65）	3.58**
総合得点	175.84（±22.69）	187.96（±21.19）	2.94**

*p<.05 **p<.01

ン，アクティベーション（サイキングアップとも言う）について説明を行った。その後，選手にはリラクセーション技法を体験させた。リラクセーション技法は，呼吸法や自律訓練法，漸進的筋弛緩法の3種類であった。

＃6：イメージトレーニング

イメージとイメージトレーニングについて，イメージトレーニングを行うことによる効果，イメージと身体反応，イメージの種類（主観，客観）について説明した。そして，イメージトレーニングワークシートを用いて，練習場面，過去のピークパフォーマンス場面，今後行われる試合場面についてイメージ想起させた。

＃7：心理的調整，リラクセーション体験

関東インカレ前の最後の心理講習会であったため，選手には関東インカレ直前までの心理的調整のまとめとリラクセーションを体験させた。心理的調整では，試合までの約1カ月間どのように心を整えていくのかについて個別で考えさせた。リラクセーション体験では，選手の多くが興味を示した自律訓練法を取り上げ，再び体験させた。そして，心理テストとしてDIPCA.3を実施させた。

＃8：試合視察

関東インカレ場所，関東インカレ内容を視察することにより，心理講習会とは異なる選手の一面を伺った。また，競技の特性，選手個人の特徴，試合の雰囲気等を把握した。

講習会前後の心理的競技能力の得点

表2は，男子における講習会前後の心理的競技能力の得点を示したものである。講習会前後の各尺度，因子，総合得点においてt検定を行った結果，忍耐力（$t(24)=2.08$, $p<.05$），自己実現意欲（$t(24)=2.74$, $p<.05$），予測力（$t(24)=2.27$, $p<.05$）の3尺度，競技意欲（$t(24)=2.62$, $p<.05$），作戦能力（$t(24)=2.10$, $p<.05$），協調性（$t(24)=3.58$, $p<.01$）の3因子，総合得点（$t(24)=2.94$, $p<.01$）において，講習会後が講習会前より有意に高い得点であった。

表3は，女子における講習会前後の心理的競技能力の得点を示したものである。講習会前後の各

表 3. 女子における講習会前後の心理的競技能力の得点

尺度・因子・総合得点	女性（$N=6$）		t 値（$df=5$）
	PRE	POST	
尺度			
忍耐力	16.00（±2.45）	16.83（±2.48）	0.77
闘争心	17.50（±2.07）	18.17（±1.83）	0.88
自己実現意欲	17.17（±1.17）	18.00（±1.41）	1.54
勝利意欲	17.50（±1.97）	18.00（±1.67）	0.47
自己コントロール能力	14.67（±1.75）	15.83（±2.86）	0.72
リラックス能力	12.83（±2.79）	14.17（±1.47）	0.95
集中力	16.17（±2.32）	17.67（±1.97）	1.34
自信	13.67（±3.50）	15.33（±2.66）	1.81
決断力	15.17（±3.76）	16.00（±3.16）	0.92
予測力	12.83（±3.97）	15.00（±3.52）	1.73
判断力	13.83（±4.40）	15.67（±3.27）	1.38
因子			
競技意欲	68.17（±6.43）	71.00（±3.90）	1.26
精神の安定・集中力	43.67（±6.22）	47.67（±5.82）	0.99
自信（合計）	28.83（±7.14）	31.33（±5.79）	1.45
作戦能力	26.67（±8.26）	30.67（±6.59）	1.59
協調性	17.83（±1.94）	18.83（±1.83）	1.00
総合得点	185.17（±25.87）	199.50（±16.42）	1.41

n.s.

尺度と因子において t 検定を行った結果，有意差はみられなかった。

2014年度のインカレ成績

男子では，カヤックシングルの200 m・1000 mで優勝，カナディアンシングルの5000 mで2位，500 m×4リレーで優勝，カナディアンペアの1000 mで3位，総合3位であった。女子では，カヤックシングルの200 mで優勝，500 mで3位，カヤックペアの500 mで優勝，総合4位であった。

まとめ

2014年度は，日本体育大学学友会カヌー部を対象に6回の心理講習会，2回の練習視察，試合視察を実施した。その結果，男子における心理講習会前後の心理的競技能力の得点は，忍耐力や自己実現意欲，予測力の3尺度，競技意欲や作戦能力，協調性の3因子，総合得点において，心理講習会前から心理講習会後にかけて有意に得点が高まった。また，女子においては心理講習会前後で得点の顕著な変化はみられなかったが，心理講習会前から心理講習会後にかけて得点の平均は高まった。なお，2014年度の成績はインカレ男子総合3位，女子総合4位であり，2013年度のインカレ男子総合4位，女子総合5位よりも少しではあるが成績は高まった。

3. 2020年の東京オリンピック・パラリンピック後を視野に入れた心理サポート

心理サポートの形式

心理サポート部門では，選手またはクラブに対して，心理講習会と個別サポートの心理サポートを提供することができる。これらの心理サポートでは，競技力向上や実力発揮を目的としたメンタルトレーニングに関する助言や技術練習に関する心理的な助言，社会心理的な側面に関する助言，心理的コンディショニングに関する助言，競技に関する心理検査の実施とフィードバックなどを中心に行われる。

心理講習会とは，講習会形式の心理サポートプログラムのことである。本サポートは単年単位ではあるものの，2020年の東京オリンピック・パラリンピックを意識した5年間の継続的なステッ

プアップ方式のサポートである。選手の競技力をより高いレベルに引き上げるために，心理的スキルの向上を図った講習内容である。これらは主に，競技に関する心理検査の実施・評価やメンタルトレーニング，心理的コンディショニングに関する講習である。なお，ここでは，心理的スキルとメンタルトレーニングの理論，期待される効果，具体的な心理技法の理解，および実践を想定した演習などのプログラムから構成されている。

個別サポートとは，心理サポートを希望する選手に対して，担当スタッフ1名がカウンセリングを行い，個々の心理的問題に対して心理サポート実施するものである。

選手の心理的問題は，行動失調やスランプ，実力が発揮できない，バーンアウトなど多種多様であり，心理講習会において示したプログラムでは対応できないケースも存在する。これらのケースに対応するためには，担当スタッフによるカウンセリングを通して，選手自身が抱える悩みや心理的問題の原因を突き止める必要がある。そして，これらの問題を克服するためには，担当スタッフが選手と共に心理的問題について考えを共有し，問題克服に必要な助言を行う必要がある。個別サポートは，選手の実力発揮や競技力向上，競技復帰などを目的とした，選手個人に対応した専心的な心理サポートプログラムである。

心理サポート開始までの手続き

これら2つのサポートは，本学学友会に所属するオリンピック競技・パラリンピック競技の選手またはクラブからの依頼を心理サポート研究会が受けて実施する。ただし，心理サポート研究会では，サポートを希望するすべての選手あるいはクラブを対象としない。心理サポートの実施には，スタッフがクラブの部長や監督，コーチ，選手の代表者などへのヒアリングの実施や競技場面の視察などを含めて心理サポートの必要性の有無を確認し，どのようなサポートを提供すべきかについて検討する。

その後，心理サポートが必要であると判断された選手あるいはクラブに対しては，アセスメント（査定，評価および診断）を行い，それにより得られた情報と選手自身やクラブの主訴を基に心理サポート研究会のサポートスタッフのミーティングの中で，サポート内容の確認ならびに担当スタッフを選定する。そして，選定された担当スタッフがサポート内容の年間プログラムを作成し，選手もしくはクラブへの心理サポートを開始する。

心理サポート部門の今後の方向性

最後に，我々が提供する心理サポートの目指すべき方向性について提案する。本部門では，2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピックにおいて活躍できる日本体育大学の学生を数多く輩出することを目的としている。この目的を達成するためには，サポート体制の早期構築はもとより，上記の心理サポートプログラムにより，選手が自らの心理的問題に対応できる心理的スキルを獲得し，競技場面において安定した実力を発揮できることが重要である。さらには，これらの心理的スキルを競技場面で発揮するための方法を身につけ，自らの心理的問題を管理できる選手の育成をしたいと考えている。そして，我々が実施する心理サポートにより自己管理能力の高い選手を輩出して1名でも多くの日本体育大学の学生が東京オリンピック・に出場し，活躍できるよう我々は日々のサポート活動に邁進する所存である。