

スポーツ選手の心理支援

筑波大学大学院人間総合科学研究科教授

中込四郎 (なかごみ しろう)

スポーツや運動場面のさまざまな対象や問題に心理学が活かされています。ここでは、スポーツカウンセリングをスポーツ選手の心理支援と広義にとらえ、紹介します。

スポーツカウンセリングルーム

スポーツ選手の心理支援に組織的な取り組みがなされるようになった大きなきっかけは、1980年のロスアンゼルスオリンピックだといわれています。米国オリンピック委員会は、強化策の一つとして、代表選手の心理支援をスポーツ心理学や臨床心理学の専門家に要請しました。その後、選手の支援を行った人たちが体験をもとに、論文、著書、VTR等を通して国内外に発信しました。それを受けて、わが国でも選手の心理面の強化（メンタルトレーニング）や心理的問題へのカウンセリングに関心がもたれるようになりました。

筆者が所属する大学では、スポーツ系の課外活動に参加している学生を支援する目的の常設機関（スポーツクリニック）を20年ほど前に設置しました。それは大きくフィジカルとメンタルの二つの部門からなっています。メンタル部門のスタッフは、3名の臨床心理士の教員とスポーツカウンセリングを学ぶ博士後期課程の学生からなっています。主な活動は、学生やコーチ向けのコンサルテーション、メンタルトレーニング、そしてカウンセリングです。メン

タルトレーニングは、個別に対応するというよりも、一定のプログラムにもとづいて、講習会形式で行われています。カウンセリングでは、運動部不適應、引退、バーンアウト、スランプ・実力発揮の問題、怪我、チームメイトやコーチとのトラブル、食行動問題、動作失調、緊張・不安などの心理的問題を扱います。青年期にあるスポーツ選手をクライアントとすることから、さまざまな主訴の背景に、アイデンティティ形成・自立といった発達課題をうかがうことがたびたびあります。

JISS 心理サポート

国を代表する競技力の高いスポーツ選手を対象としたスポーツ科学領域の基礎研究や実践的支援を行う国立の専門機関が都内にあります（国立スポーツ科学センター：通称 JISS）。その中にスポーツ心理学部門があり、そこでは臨床スポーツ心理学・臨床心理学・精神科医の常勤・非常勤を合わせて10名近くの専門スタッフが心理支援を行っています。通常の機関とは異なり、自発来談者への相談室での対応だけでなく、選手の合宿や遠征に帯同してのコンサル

Profile — 中込四郎

1951年、山梨県生まれ。博士（体育科学）。臨床心理士、認定スポーツカウンセラー、スポーツメンタルトレーニング指導士。スポーツ心理学、スポーツカウンセリング、メンタルトレーニングを担当。



スポーツカウンセリングルームにて

テーションも求められています。さらに最近では、将来を嘱望され、選抜されたジュニア期のスポーツ選手の心理支援の取り組みもなされています。ここでは実力発揮や競技力向上だけでなく、選手の心理的成長にもつながる発達の視点からのかかわりがなされています。

スポーツカウンセラーの養成

現在、学会認定による関連する二つの資格があります。それは「スポーツメンタルトレーニング指導士」（日本スポーツ心理学会）、そして「認定スポーツカウンセラー」（日本臨床心理身体運動学会）です。両資格では、スポーツ経験やスポーツ心理学の専門的トレーニングだけでなく、心理臨床学領域での経験も求められています。養成段階でそれらをどのように結合させ、資格の独自性をさらに実現するかが課題となっています。