

アスリートの心理支援

大阪体育大学大学院スポーツ科学研究科 教授

土屋裕睦 (つちや ひろのぶ)

アスリートを心理面から支えようとする試みは、1964年の東京オリンピックの頃に始まりました。当時の日本代表選手たちは大舞台であがってしまっていて実力が出し切れないということが課題にあったようです。自律訓練法にイメージ技法を組み合わせた「イメージトレーニング」が功を奏する例もあり、アスリートの実力発揮のために心理学を活用する試みは一定の成果を収めました。

それからおよそ50年。メンタルトレーニングは今や競技現場では常識となる一方、心理学の成果どころか、科学とも呼べないような手法を用いる「自称メンタルトレーナー」なども増え、競技現場に混乱をもたらしました。このことから担当者に一定の資質能力を保証する必要が生じ、日本スポーツ心理学会認定「スポーツメンタルトレーニング指導士」資格が生まれました (<http://www.jssp.jp/mentre.html>)。心理学の知識や技法をスポーツ現場に活用する専門家のための資格で、筆者は現在その資格認定の委員長を務めています。

資格取得者は現在133名。体育学部のスポーツ心理学専攻に加え、心理学部出身者もいます。大学院を修了することが基礎要件で、研修実績や現場指導経験、スーパービジョンが課せられており、かなり大雑把に言えばスポーツ現場で働く心理士のようなイ

メージになるでしょうか。

アスリートの実力発揮を個別に支援する心理相談が主ですが、時にチームに帯同し、チームを丸抱えでサポートすることも要請されます。最近ではラグビーワールドカップ日本代表チームに対して心理支援を行った荒木香織氏がよく話題に上りますが、彼女もこの資格取得者の一人です。五郎丸選手へのルーティーンの指導で有名になりましたが、心理学の知識に基づき、エディ監督を含め、チーム全体への配慮があったからこそその成功事例だと考えられます(荒木, 2016)。

最近では、東京2020オリンピック・パラリンピックを目指す若いアスリートへの心理教育の依頼も増えています。特に、彼らに対しては競技への卓越を目指しつつ、一人の人間として幸せな人生を歩んでもらうための「人間力」の養成が欠かせません。以前は競技引退後のセカンドキャリアと呼んでいましたが、現在は「デュアルキャリア」の養成、がキーワードとなっています。

また、心理学の知識を活用して、より良いコーチングにつなげ

Profile—土屋裕睦

筑波大学大学院体育研究科コーチ学修了後、中国復旦大学へ留学。帰国後、筑波大学文部技官、助手を経て現職。専門はスポーツ心理学、スポーツカウンセリング。JOC科学サポート部門員などを兼職。



東京2020を目指すアスリートへの心理支援の様子(日本レスリング連盟メダルポテンシャルアスリート育成システム構築事業より転載)

ようとする動きも加速化しています。2012年、運動部顧問の体罰を原因に高校生が自死した問題を発端に、文部科学省内に暴力根絶のためのタスクフォースが設置され、筆者も委員として加わりました。2016年3月、ついにグッドコーチ養成のための基準となる「モデル・コア・カリキュラム」が完成しました。そこで強調されているのは、「学び続けることの大切さ」です。内省力と対人関係スキルに秀でた「カウンセリングマインドを持ったスポーツコーチ」が増えることで、日本のスポーツ指導の現場から体罰・暴力が根絶できるのではないかと期待しています。

文献

荒木香織(2016)『ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」』講談社+α新書