

2020年4月8日
日本スポーツ心理学会

新型コロナウイルス感染症に負けないための 「スポーツ心理学」からのヒント

新型コロナウイルス感染症に対する脅威がわが国だけでなく、全世界に広がっています。またその影響を受け、オリンピック・パラリンピックも来年に延期されることが決まり、選手や指導者の方も戸惑っておられることでしょう。

さらに、緊急事態宣言が出され、小中学校や高等学校の休校も広がり、いつまで続くかわからない状況でご家庭でも不安が高まっているのが現状でしょう。そして外出自粛が要請され、重苦しい雰囲気の世界を覆っています。

特に、「外出しないでください」という要請は、一步も外に出るなと受け取られかねません。しかし、実際には屋外での個人の運動などは、逆に推奨されています。今、われわれみんなにとって大切なのは、毎日どう過ごしたかをきちんと振り返る「振り返りの大切さ」だと思います。「外出しないでください」ということに対して、自分はどう行動したかを振り返ってみましょう。どういった外出をすれば良いかを、みんなが考えることが、選手、指導者などスポーツにかかわる人だけでなく、一般の方々にとっても自律につながるチャンスにもなると思います。自らが考え、他者を考えながら行動するという事です。

日本スポーツ心理学会では、トップアスリート、中高生アスリート、スポーツ指導者、保護者や市民の方々に対し、どのようにこの状況を乗り切るのかを考える上でのヒントを、スポーツ心理学に基づいてまとめてみました。

一人ひとり自律して、この危機を一緒に乗り越えていきましょう。

(日本スポーツ心理学会会長 山本裕二)

東京 2020 大会を目指すトップアスリート・指導者の皆さんへ ～少し緩んで、考えて、再設定～

新型コロナウイルスの影響で、東京 2020 大会が延期になり、そして4月7日（火）の緊急事態宣言により、十分な練習・トレーニングができないというトップアスリートやプロ選手が多くいらっしゃると思います。皆さん、本当に日々大変だとお察しいたします。

今の状況について、僕の周りにはいるトップアスリートやその指導者の皆さんに聞いてみました。「この延期を、さらに成長できるチャンスと捉えたい」、「コンディショニングをもう一度、考えないといけない」、「東京オリンピックで引退を考えていたので、正直きつい」など様々な意見があります。また、ある指導者が、「ゴールが目前に見えていたのにも関わらず、一年延期になり、息切れと言いますか、もう一度深呼吸しなければならぬと感じています。選手、指導者ともに、心身ともに一度ギアを

緩め、もう一度入れる作業が必要になってくると思います」とおっしゃいました。何年もかけてここまで準備をし、「残り4ヵ月」というところまで来て、コンディショニングやピーキング、そして最後の仕上げに入ろうとしていたのですから、気持ちの整理はすぐにはつかないと想像します。

この指導者がおっしゃる「一度深呼吸する。ギアを緩める」というのは、とても大事だと思います。深呼吸してギアを緩め、少し時間をおいて考えることは重要です。考える時間ができたことで、現状を冷静に客観的にみることができるようではないでしょうか。そうすると、「残り4ヵ月が16ヵ月になったという現実」を受け入れられるようになると思います。その「受け入れ」ができると、気持ちも少し落ち着くと思います。さらに、時間的な余裕ができたことで、「自分にとってのオリンピック（パラリンピック）とは？」ということのを少し考えてもいいかもしれません。答えがすぐに出るものでないと思いますが、「そのことを考える」ということに、とても意味があると思います。

そんなことを考えながらも、16ヵ月後には本番を迎えますので、メンタルトレーニング技法から考えますと、「目標の再設定」が重要です。まずは、16ヵ月後の本番で、何をどうするのかの具体的な目標を考えます。もちろん、代表選考会（試合）がいつ開催されるのか分からない等、不確定なことが多いと思いますので、指導者や関係者と密にコミュニケーションをとりながら、自らの新たな目標に向かっていく覚悟を再構築することが重要だと思います。とはいえ、このことはとてもきついことだと思いますので、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等の専門家に相談することも重要です。こんな時だからこそ、周りのサポートを上手に活用してみてください。学会としても、皆さんが笑顔になれるようできる限りのことをしたいと思っています。

(日本スポーツ心理学会理事 立谷泰久)

中高生アスリートの方々へ

スポーツに一生懸命な中学生・高校生のみなさんにとって、自由に活動できない現状はとてもストレスフルで、イライラしたりもどかしく感じたりしていることと思います。それでも、このような状況だからこそ、自分でできることはなんだろうか？と考えてみていいですね。

自宅でできるトレーニングなどを、YouTubeといったソーシャルメディアを通じて紹介しているトップアスリートがたくさんいます。紹介されたトレーニングを真似るところから始めましょう。そして、さらに自分なりにアレンジできるといいですね。自分の行っているスポーツに合うようにアレンジされれば、仲間に教えることもできますね。家族に映像を撮ってもらって、その映像を今はいっしょに活動できない仲間にシェアすることもいいと思います。

ところで、このようにさまざまなトレーニングを紹介してくれるトップアスリートらについて考えてみましょう。なぜ彼らはそのようなことをするのでしょうか？試合に勝つことだけを目標としていけば、自分の努力を他の人に見せる必要はありません。彼らは自分の技術の向上だけを考えているのでなく、アスリートとしてこの世の中に役立つことはなんだろうか？自分のできることはなんだろうか？といった、言わば、人としてどのように生きるべきかといったことを考えているのだと思います。

みなさんの憧れるアスリートは、中学、高校年代は、どのように過ごしていたのかを想像してみまし

よう。そしてこの機会に、スポーツを通じて、どのような人間になりたいかを考えてみませんか？

(日本スポーツ心理学会理事 武田大輔)

スポーツ指導者の方々へ

試合時期が近づきつつあるにも関わらず、集団での練習自粛が要請され、指導者としては焦る気持ちが積もることと思います。もちろん、勝利を目指して集団で練習させたいと思っている指導者は多いと思いますが、選手の健康、さらに選手の家族への安全を考えると、しばらくは集団での練習自粛はやむを得ないと思われまふ。ただ、一人で屋外においてランニングなどのトレーニングをすることまでは、自粛を要請されていません。

そこで、この時期だからこそ、個別練習をさせてみてはいかがでしょうか？それも、指導者が個別に練習メニューを与えるのではなく、選手一人一人に自分の練習を考えさせ、指導者が少しのアドバイスを提供するだけにするのです。選手は、競技力を高めていく上で自分自身が一番改善しなければならない点は何かを考え、それを埋めるための練習を自分自身で考え、実際に行う。そして、一定期間を経た後、自分自身がどのように変わったかを振りかえる。それに基づき、また、次の練習メニューを自分自身で考える。このサイクルを繰り返すことで、自分自身をコントロールする能力を高めることができます。

スポーツ選手が成長する上で重要なことは、指導者のアドバイスを参考にしながらも、状況に応じて最適な動きを自分自身で選択し、実行する自律能力を高めることです。そのためには、個別練習は最適であり、この時期だからこそできる練習です。取り入れてみてはいかがでしょうか？

(日本スポーツ心理学会理事長 筒井清次郎)

保護者はじめ市民の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私たちはできるだけ外出を自粛するよう求められました。外出が困難になるということは、身体を動かさないことに直結します。身体を動かさないことにより、私たちの心身の健康はすこしずつ悪化してゆきます。

日本スポーツ心理学会に所属する私たちは、スポーツのことだけを研究しているわけではありません。身体を動かすこと全般を「身体活動」と呼びますが、この身体活動の心理的な効果を研究することも、スポーツ心理学の主要なテーマです。

散歩やちょっとした家事などで身体を動かすだけでも、私たちの心理面が好ましく変化するという多くの研究があります。感染予防に注意を払いつつ、家の近所を散歩するだけでも、自宅にいたときとは違うことが頭に浮かんできたり、ちょっと気分がスッキリしたりと、心の変化が感じられます。

ずっと家にいると、新型コロナウイルス感染症に関するテレビニュースやインターネット情報を見ず

ぎてしまい、余計に気が滅入ってしまうこともあるでしょう。そんなときはまず、ご自宅のトイレやテレビの後ろ側を掃除してみるとよいかもかもしれません。私も両方やってみました。汚れを取るのに夢中になって、少しは気晴らしになりました。

皆さんのご家族にお子さんがある場合は、お子さんの身体活動にも気を配りたいところです。子どもたちは、身体を動かさなくなることに敏感です。外出自粛が続くことで、子どもたちが身体を動かしたいと訴えるとき、私たち大人にも身体を動かしたいという欲求が芽生えているはず。しかし大人は、身体の欲求に対して鈍感なので、そのことに気づけないのです。子どもたちの訴えは、私たちの訴えでもあるはず。

新型コロナウイルス感染症の流行が収まったら、お子さんたちが思い切り身体を動かせる機会をたくさん提供してあげてください。

(日本スポーツ心理学会会員 荒井弘和)

新型コロナウイルス終息後、私たちはどれだけ成長できているだろうか？

新型コロナウイルス感染症に負けないための「スポーツ心理学」からのヒントをお読みいただきありがとうございました。学会からの情報発信はいかがだったでしょうか？

日本スポーツ心理学会は1974年に設立され、会員800人を擁し、我が国の体育・スポーツに関わる心理学研究の中核を担う学会です。その特徴は、最先端の研究を行いつつ、それを体育・スポーツの現場へいかに還元できるかを常に考えているところにあります。立谷理事から紹介のあった「スポーツメンタルトレーニング指導士」は本学会が認定している専門家の資格です。これまでトップアスリートは言うに及ばず、ジュニアアスリートから一般の愛好家や指導者・保護者の皆さんに向けて、研究成果（科学的根拠）に基づく心理サポートを実施してきました。

例えば、今回の新型コロナウイルスのような思いもよらない事態に直面すると、否定したい気持ちや腹立たしい怒りの気持ち、そしてうつうつとした晴れない気持ち等、いわゆる「マイナスな感情」が出てくるものです。アスリートの皆さんは、弱音を吐くことが許されないように感じているかもしれませんが、これまでの研究から、このような感情を抱くのは人として正常なことだということが分かっています。それを知るだけでほっとするアスリートもいるようです。正直な気持ちをこっそりと日記に綴ってみたり、もし身近に信頼できる人がいるならば、相談してみたりするのも良いでしょう。また、あなたがアスリートの支援者（コーチや家族）であるならば、彼らの気持ちを否定したり、「前向きになろう」のような安易なアドバイスをしたりするよりも、まずは耳を傾けて、彼らの気持ちを聴いてあげてください。

私たち「スポーツメンタルトレーニング指導士」はアスリートやコーチの気持ちに寄り添うことを仕事にし、それを実践研究として積み重ねてきました。その結果、こういった失意の経験からアスリートやコーチが人間的に成長する可能性のあることが知られています。マイナスに思われる感情も、よりよく生きたい気持ちの表れです。それを認め、どうすることが自分らしいかを考え始めた時、否定したい気持ちは謙虚な気持ちへ、腹立たしい気持ちは他者への感謝やねぎらいへ、そしてうつうつとした気持

ちは良い意味での諦めや目標の再設定につながる事が知られています。

新型コロナウイルスにまつわる事態が終息した後、私たちはどれだけ成長できているでしょうか？こういう時こそ正しい情報に触れ、自分のできること（すべきこと）に思考をフォーカスし、精一杯の努力をしましょう。感染拡大を予防するためにより望ましい行動を模索して、仲間と連帯しながら率先して行動しましょう。それはスポーツの大事な価値だと考えられます。この機会に、アスリートも、指導者や保護者の方も、そしてスポーツ愛好家の方も、スポーツ心理学に興味を持っていただき、新型コロナウイルスに負けないための、そして自分を成長させるためのヒントを見つけてほしいと願っています。

(日本スポーツ心理学会副会長 土屋裕睦)

参考文献

日本スポーツ心理学会編 (2016) スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店.

日本スポーツ心理学会編 (2004) 最新スポーツ心理学：その軌跡と展望. 大修館書店.

日本スポーツ心理学会編 (2008) スポーツ心理学事典. 大修館書店.