

5. 心理スタッフの立場から

立谷泰久*

●1. JISSで行っている「派遣前チェック」の「メンタルチェック」

国立スポーツ科学センター(以下、JISS)では、日本オリンピック委員会(Japanese Olympic Committee, 以下JOC)からの要請により、オリンピック競技大会、アジア競技大会等に参加する競技者を対象に「派遣前チェック」と称して、メディカルチェック、メンタルチェック等が行われている。メンタルチェックでは、「心理的競技能力診断検査(精神力を測定するといわれているもの。以下、DIPCA.3)」という心理検査が用いられている。このDIPCA.3は52の質問項目で構成され、12の尺度で心理的競技能力を評価するものである。12尺度とは、「忍耐力」「闘争心」「自己実現意欲」「勝利意欲」「自己コントロール能力」「集中力」「リラックス能力」「自信」「決断力」「予測力」「判断力」「協調性」である。得点は各尺度20点満点で、総合得点は240点満点となる。

●2. ロンドンオリンピックとソチオリンピックの「メンタルチェック」の結果から

JISSでは、2001年の開所以来、オリンピックの派遣前チェックを行っているため、多数のデータが蓄積されているが、本稿では、ロンドンとソチオリンピックのDIPCA.3のデータから「見えてくるもの」について報告する。

ロンドンオリンピックに出場した全選手(n=295)の平均点は、240点満点中181.53点(±22.22)であった。性差(男子n=138,女子n=157)で比較したところ、男子は女子に比べ、「自信」「決断

力」「予測力」「判断力」が有意に高かった。また、女子は男子に比べ、「協調性」が有意に高かった。次に、競技成績で比較したところ、メダリスト(n=75)は非メダリスト(n=220)よりも、「忍耐力」「闘争心」「自己コントロール能力」「集中力」「協調性」「合計点」が有意に高かった(図1)。また、入賞者(n=152)は非入賞者(n=143)よりも「協調性」が有意に高かった。また、ソチオリンピックに出場した全選手(n=111)のDIPCA.3得点の平均点は、240点満点中177.24点(±22.90)であった。性差(男子n=47,女子n=64)で比較したところ、男子は女子よりも「自信」「決断力」「予測力」「判断力」が有意に高かった。次に、競技成績で比較したところ、メダリスト(n=10)は、非メダリスト(n=101)より、「リラックス能力」と「自信」、そして「合計点」が有意に高かった。ロンドンとソチのデータから、競技成績が高い選手は、心理的競技能力も高いということが明らかになった。日本代表選手の競技力向上のための「一つのポイント」として、心理的競技能力を向上するということが示唆されたと思われる。

●3. JISSの心理サポートについて

JISS心理グループは、国際競技力向上のために、選手個人や代表チームの心理面のサポートを行っている。このサポートの中の「個別(1対1)サポート」と「チーム帯同サポート」について説明する。

1) 主訴や希望に応じた個別サポート、そして関連領域との連携

個別サポートを担当するのは、スポーツメンタルトレーニング(SMT)指導士(日本スポーツ心理学会認定)、認定スポーツカウンセラー(日本臨

* 国立スポーツ科学センター

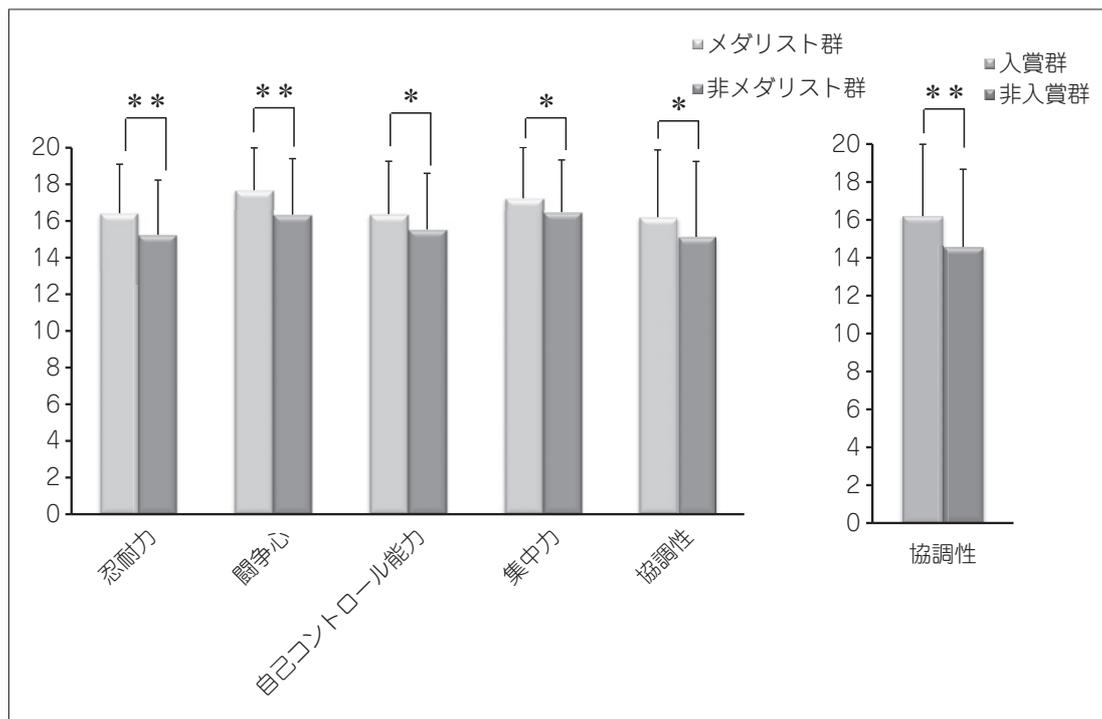


図1 ロンドンオリンピック選手の競技成績別による DIPCA.3 得点の比較

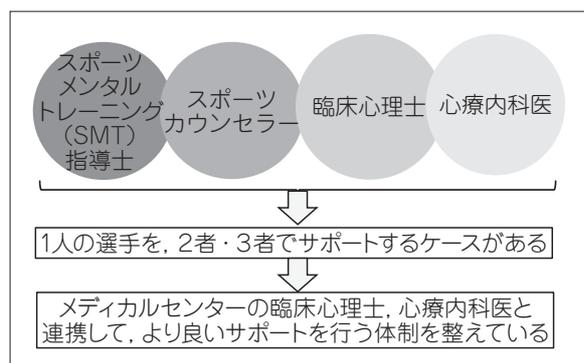


図2 主訴や希望に応じた個別サポート—関連領域との連携—

床心理身体運動学会認定), 臨床心理士(日本心理臨床学会認定)等の資格を有しているスタッフである。この個別サポートは、最初にインテーク(受理)面接を行い、選手の主訴や希望に合う担当者を決め、始まる。この個別サポートを進めていくと、担当者が対応できない訴えが出る場合がある。その際には、我々スタッフ(SMT指導士、スポーツカウンセラー、臨床心理士、心療内科医)間で連携しながら、1人の選手を2者・3者でサポートを進めていく。選手の中には、多様な心理的課題を抱えながら競技活動を行っている選手もいる。このような選手をサポートするためには、様々な

特長をもったスタッフがすぐに対応できることが望ましく、JISS心理グループは、それが可能となる国内でも唯一の機関といえる(図2)。

2) オリンピックチームへの帯同サポート

JISS心理グループが、2013年度にナショナルチームに帯同してサポートしたのは、スキージャンプ男子、スキージャンプ女子、カヌー、ウエイトリフティング、シンクロナイズドスイミングであった。このサポートは、競技団体からの依頼によって行われる。筆者は、スキージャンプ男子チームの帯同サポートを2006年のトリノオリンピック終了後から行い、2010年バンクーバー、2014年ソチオリンピックにも帯同した。帯同のサポートは、選手、指導者、他のスタッフとの「距離感」を常に考えながら行うという難しさがあり、その「微妙な距離感」を保ちながらサポートを行うことが求められる。

●4. メンタルチェック、心理サポート、そして2020年の準備から「見てくるもの」

メンタルチェックの結果から、競技成績が高い方が心理的競技能力も高いということが明らかになった。心理的競技能力を向上させるための方策として、選手個人やチームが、「心理サポート」を

さらに利用しやすいように環境を整える必要がある。また、2020年東京オリンピック/パラリンピックが決定し、各競技団体(NF)が2020年に向けての強化策(ジュニア世代の育成など)を講じている。2020年は、まさに国中が盛り上がると思われる。このことにより、選手、指導者は、相当な自国開催のプレッシャーを感じると予想され、これらに関する事を今から準備しておく必要があると思われる。2020年の東京オリンピック/パラリンピックが注目されるが、直近のオリンピック/パラリンピックとしては、2016年・リオデジャネイロ(夏季)、2018年・平昌(冬季)がある。選手や指導者にとっては、目の前のオリンピック/パラリンピックが重要であるため、我々は2020年を見据

えながら、2016年、2018年のオリンピック/パラリンピックに向けてのサポートをしっかりと行っていかなければならないと思っている。

●5. まとめ

今回、日本臨床スポーツ医学会という素晴らしい学会で、JISS心理グループが行っていることについて発表させて頂いた。他分野の先生の発表や質問等を伺い、「心理」というのは、スポーツ医・科学の分野の中では、まだまだマイナーなものであると改めて感じた。我々は、現場の選手・指導者、そしてスポーツ医・科学の他の分野の方々から、しっかり理解して頂けるように日々精進しなければならぬと再認識した。