

オリンピックアスリートを支えるメンタルサポート

岡澤 祥訓, M.S., 関西福祉大学 教育学部保健教育学科 教授

1. はじめに

近年、競技スポーツの世界でもメンタルサポートという言葉をよく聞くようになってきた。競技スポーツのメンタル面のサポートやトレーニングは、スポーツメンタルトレーニング、メンタルマネジメントという言葉で表現されるのが一般的である。メンタルトレーニングは、スポーツ場面に必要な心理技法を教授、トレーニングするというイメージが強く、メンタルマネジメントは心理技法も含めて選手が自分自身のメンタルをうまくコントロールするというイメージで捉えられることが多いと思われる。

競技スポーツにおけるメンタル面のサポートに関して、オリンピック選手のメンタルサポートは1964年の東京オリンピックの際に心理学者によって「あがり対策」として行なわれた。しかし、その後、オリンピック選手のメンタルサポートは行なわれてこなかった。再びメンタル面のサポートが行なわれるようになってきたのは1984年ロサンゼルスオリンピック後、アメリカ、カナダ、ヨーロッパのスポーツ心理学者がオリンピック選手をサポートして多くの成果を挙げたという多数の報告がなされ、日本でも日

本体育協会(現 日本スポーツ協会)のメンタルマネジメントプロジェクトが1985年に発足したところからである。その後2001年に国立スポーツ科学センター(JISS)が開設されるまで、継続的にサポート活動が行なわれた。2001年以降は、JISSの心理部門が研究成果を引き継いで、より本格的なメンタルサポートが行なわれるようになった。

現在行なわれているスポーツのメンタルサポートには大きく分けて3つの立場がある。一つ目は、選手が自分の心身の状態をセルフコントロールするための心理技法をトレーニングすることをサポートする立場、二つ目は、精神分析理論を背景に、人間としての成長や問題解決をサポートする立場、そして三つ目は、問題のある競技場をどのように認知しているのかを選手とともに分析し、どのように考えればよいのかをサポートする立場である。

競技や選手それぞれの課題によって、どの立場のメンタルトレーニング専門家に依頼するかを選択する必要がある。心理技法を教授、トレーニングする立場のメンタルトレーニング指導士は、講習会形式のサポートに適していると思われる。一方、競技の場面に

おいて、その課題の基にあるものを親子関係等の無意識的なものも含めて検討する必要があるとき、臨床心理学を背景に有する専門家が適していると思われる。

筆者は、選手が試合において実力を発揮できるようになるためのサポート、自ら進んでトレーニングや練習に参加する選手になるサポートを行なっている。緊張して実力が発揮できないという選手にはリラクゼーションという心理技法のトレーニングを行なうし、選手との面接も行なう。また、競技場面で起きる問題を選手がどのように認知しているのか、選手とともに分析し、どのように考えれば良いのか考えることもサポートしている。このような内容でサポートしようとするれば、練習や合宿、大会に帯同し、競技指導者やトレーナー、ドクター、栄養等のサポートスタッフとの情報共有も含めてサポートする必要があり、どちらかというところメンタル面での“コーチ”という側面が強い。

2. 筆者が、なぜ競技選手の心理サポートを行なうようになったのか

筆者の最初の研究テーマは、運動とパーソナリティとの関係であった。学

生時代、運動したらこんな素晴らしい人間になる、というスポーツマンの性格に関する授業を受講した際に、柔道やバスケットボール等のスポーツを行なったらなぜ良い人間になるのかと疑問をもち、パーソナリティに関する論文や本を読んでいるなかで、アイゼンクのパーソナリティ理論に出合った。この理論は、脳幹網様体の閾値が低い人は少しの刺激で興奮してしまうので、刺激を避ける行動をとることが多くなり内向的な行動が多くなる、反対に、閾値が高い人は適度な興奮を得るために多くの刺激があるので、刺激を求めて行動することが多くなり、外向的な行動が多くなるというものである。この理論に従えば、スポーツマンは運動という刺激を求めるので外向的な人が多くなると考えられ、特にスポーツの中でも集団スポーツ、身体的な接触の生じるアメリカンフットボールやラグビー、サッカー、バスケットボールなどは、特に外向的な性格を示す人が多くなることが予測される。反対に、長距離選手や器械体操の選手のように、個人スポーツにおいて単調な練習に耐える必要があるような種目は、スポーツマンの中では比較的内向的な選手が多くなることが予想される。しかしながら筆者は、従来の運動すると外向的な性格が形成される、すなわち運動がパーソナリティに影響を与えるという考え方ではなく、パーソナリティが運動参加の仕方に影響を及ぼすという心理的適性としてのパーソナリティ論を証明する研究を行なった。しかし研究が進むと、ある種目に適した人を明らかにすることには、適さない人も明らかにすることになり、適さない性格の選手には迷惑をかける可能性があることに気づき、この研究はやめようと思つた。

その後、人に迷惑をかけずに、人の役に立つ研究をしようと考えて悩んだ末に、スポーツ競技で不適応を起こす人がいたとすれば、それに対してどのように適応できるのかという研究をしたいという考えに至った。そこで、当時勤務していた中京女子大学の運動部の選手や指導者にどのような不適応を起こす選手がいるのか、どのように対処すれば、適応できるのかをインタビューした。今考えれば、基礎知識もないのにインタビューしているわけで、細かな情報までわからないのは当然であるが、当時はそのことにすら気がつかずに、これは選手の競技レベルが低いのでわからないのだと考えることもあった。筆者に答えを教えてくださいという強い競技集団はないかと探していたときに、日本卓球協会のナショナルチームから誘いを受けた。1982年にナショナルチームの合宿に参加し、監督やコーチと話をし、その後日本卓球協会ナショナルチームのサポートが始まった。

3. 卓球ナショナルチームのメンタルサポート

卓球ナショナルチームの合宿に参加し、選手と一緒に生活する中で、信頼関係を築いていった。その後も可能な限り合宿に参加し、選手や指導者と話すようにした。時間があるときには、スポーツ競技の心理面について選手に講義を行なうこともあった。1983年に東京で開催された世界選手権が、筆者にとって最初の国際大会であった。このときの私の仕事は、選手のサポートを行なったというよりも、緊張する大会で何が起るのか、選手が何を考えるのかを知ることであった。元世界チャンピオンの故長谷川信彦氏が隣に座り、試合の流れや、なぜ失敗したの

か、また成功したのかを解説してくれた。卓球のメンタル面について、少しわかったような気がしたと同時に、卓球はメンタルでも勝敗が大きく分かれる種目だと確信した。

1988年のソウルオリンピックで卓球が初めてオリンピック種目になった。それまでの間に1984年にロサンゼルスオリンピックが開催され、1985年には日本体育協会のメンタルマネジメントプロジェクトが始まった。当時メンタルサポートを取り入れていた種目はほとんどなかったため、卓球はひとつのプロジェクト班として研究費をもらって活動を開始した。卓球班は、筆者、山本雄二氏(中京女子大学)、吉澤洋二氏(名古屋経済大学)、鈴木荘氏(岐阜大学)、米川直樹氏、鶴原清志氏(三重大学)の6名(以下敬称略)で活動を行なった。

鈴木は臨床心理学が専門で、面接の仕方等について、鶴原と山本は運動学習の専門家であり動き等について情報提供してくれた。米川は競争や協同、筆者と吉澤はスポーツ競技の心理的適性が研究テーマであった。これら専門が少しずつ異なるスポーツ心理学の専門家が、卓球ナショナルチームのメンタルをどのようにサポートすることが有効なのかを合宿に参加する前に集まって検討し、準備して合宿に臨むようにした。

合宿では、選手と面接を行ない、そこで何を悩んでいるのか、どのようにしたいのか、指導者にどのように対応してもらいたいのかを聞くようにした。その後深夜にわたって、監督およびコーチとミーティングを行なった。このミーティングでは、最初に監督およびコーチから各選手の状況を説明してもらい、このように指導しようと思うということ提案してもらった。そ

の対処法に関して、選手が考えていたことと一致していた場合は指導者の考えに賛同し、指導者が自信をもって指導してもらえようように背中を押した。一方で選手と異なった意見の場合は、選手の意見を選手が言ったとは言わずに、選手との面接の内容を参考に、こちらのほうがよいのではとアドバイスを行なうようにした。指導者が納得した場合には、そのように対処してみたいと伝えた。当然、指導者からそれはだめだということも多くあり、その際はなぜだめなのかを説明してもらい、納得できれば、選手に対してこのような理由でだめだということだから、指導者が言っている方法を提示した上でやってみてほしいと説明した。その結果をフォローし、解決するまで対処した。合宿中に時間があるときにはメンタルサポートスタッフのミーティングを行なったが、なるべく合宿前に集まって次の合宿の準備を行なうようにした。以上のことを1988年ソウルオリンピックの直前まで続けた。このような活動を通して、競技選手はどのような心理的な問題を起こすのか、どのような対処法があるのか、少しずつではあるが、わかってきた。

当時の合宿は、ナショナルトレーニングセンター（NTC）のような施設がなかったため、地方の体育館を借りて行なわれていた。地元の卓球協会や企業の方々のサポートで成り立っていたと思う。合宿中の休養日には、卓球教室を開催して、地元の卓球ファンと交流することも行なった。中心選手は休養日にしていたが、監督やコーチ、練習相手に来てくれていた選手などが教えたり、ゲームの相手をしたりして交流を図った。一方で選手にストレス刺激を与える練習試合を行なうために、地元のファンを招待して大きな声で声援

を送ってもらい、緊張しないようにする練習や、韓国で行なわれたアジア大会における声援の音声をボリュウム一杯にあげて流し、その中で練習するなど、オリンピックで想定される問題をシミュレーションして実施した。

このような準備を実施した上で、ソウルオリンピックには、筆者がメンタルマネジメントプロジェクトの一環として卓球チームに帯同させていただいた。本大会では、会場近くのホテルで面会の場所を設定してもらい、選手と面接し、会場で行動観察を行なった。オリンピックファミリータウンという、指導者と同じ宿舎に宿泊したので、選手村でのサポートはできなかった。初めてのオリンピック帯同だったので、成果が出たかどうか評価することはできないが、女子ダブルスがベスト4に入り、有意義であったと解釈している。このダブルスの試合中、韓国の男子選手の試合が同時に行なわれたため、大きな声援の中、対戦相手は両手を上げるポーズを何度も行なっていた。これに対し日本チームは、先述のような練習をしてきたので、メンタル面でそれほどの影響は受けなかったと思われる。このような経験から、オリンピックで選手は何を悩み、どのような解決策があるのかを少しずつ把握できるようになった。

ソウルオリンピック以降、1992年バルセロナオリンピックに向けてのサポートを継続したいと考えていたが、監督やコーチが変わり、体制が変わったために継続が難しくなったため、メンタルマネジメントプロジェクトとしてのサポートは、卓球競技から470級ヨットのサポートに切り替えて実施することとなった。

卓球ナショナルチームのサポートを再始したのは、2000年シドニーオリ

ンピックに向けて日本オリンピック委員会（JOC）が各競技団体に対して心理面のサポートを必要とするかという調査を行なった際である。このとき卓球協会から筆者を指名していただいたので、吉澤と二人で心理サポートを再開した。ソウルオリンピック時の監督が再び指導しておられたということもあって、合宿や、練習に参加し、選手に対して面接を繰り返して行なった。同時期、卓球ナショナルチームにトレーナーとして米澤和洋氏（NSCAジャパン副理事長）が加わっており、ともにサポートを行なうようになった。米澤氏とはそれ以来20年以上も一緒に活動している。ともに帯同した大会では米澤氏から、「身体がほぐれないので、先に面接をして心をほぐしてください」という依頼があったり、メンタル担当では気づかない緊張を察知して情報をいただいたりした。また、時間があるときには、二人で選手一人ひとりへの対処方法について相談した。

2016年リオデジャネイロオリンピックでは、団体男子銀メダル、女子団体銅メダルを、そして水谷選手が個人シングルスで銅メダルを獲得した。卓球王国復活を目指して36年間サポートに携わり、やっと満足できる結果が得られた。次の2020年東京オリンピックでは簡単ではないにせよ、金メダルを獲得してほしいと願っている。

卓球ナショナルチームのサポートは、一緒に活動してきた吉澤氏が中心になってサポートしたほうがよいと判断し、リオデジャネイロオリンピックでサポートを終了した。

4. サスライのメンタルトレーナーに

2016年3月に奈良教育大学を定年退職後は、競技スポーツのメンタルサポート中心の生活をしようと計画して

いたが思ったように仕事がなかった。そこで、米澤氏に相談したところ、米澤氏がサポートしている広島ガスのバドミントン部、モーグルナショナルチームと一緒にサポートしませんかと誘われ、現在もサポートするに至っている。モーグルでは2018年ピョンチャンオリンピックやワールドカップ、合宿、広島ガスバドミントンでは、ほとんどの大会と一緒に帯同サポートさせていただいている。その中で学んだことは、サポートスタッフ、監督およびコーチが協力体制をもち、連携を図ることが成果を出すために必要であるということである。メンタル面のサポートだけでは不足で、トレーナー、ドクター、栄養、映像アナリストなどのサポートスタッフと協力することによって、多くの選手をサポートできると実感している。

5. モーグルチームのサポート

現在のナショナルチームの監督が選手時代に米澤氏のサポートを受けていたので、私も監督が指導していたジュニア世代の選手に講義に行ったり、合宿に参加したりした。ピョンチャンオリンピックのサポートに米澤氏が加わっていたこともあり、筆者もサポートスタッフの一員に加えていただいた。

ウォータージャンプ中心の合宿から始まり、NTCで行なわれる測定やトレーニング合宿に参加して、講義と面接を繰り返し行なった。ピョンチャンオリンピックの年には、最初のワールドカップであるフィンランドの大会に帯同した。そこでは、大会中の選手の行動観察や面接を通して選手が何をストレスに感じるのかを理解するように努めた。当初、この競技はかなりのスピードで斜面を滑ってきて、さらに

ジャンプを行なうので、恐怖心が問題になるだろうと考えていたが、恐怖心を感じている選手は一人もおらず、他の競技種目の選手と同じように、結果を気にしてマイナス思考になることが一番の問題点だと感じたため、面接を繰り返しながらこの問題の解決に努めた。

ピョンチャンオリンピックに際しては、派遣基準をギリギリのところまでクリアできない女子選手が多く出てしまった。この点、メンタルサポートの部分で力になれなかったことに責任を感じている。ピョンチャンオリンピックに参加できた女子選手は1名、一方男子選手においては、対象の4名全員が派遣基準をクリアでき、本番ではメダルの獲得が目標になった。それまで男子はオリンピックでメダルを獲得することがなかったが、私は密かに表彰台の独占を考えていた。前年度の世界選手権の金メダリストで、ピョンチャンオリンピック直前のワールドカップでも金メダルを獲得した選手が金メダル、オリンピックを経験しているベテラン選手が銀メダル、勢いのある若手選手が銅メダルを獲ればと期待していた。本番では、女子選手を含めて全員が予選を通過して決勝に進み、筆者の夢は現実になるかと思われたが、実際にメダルを取ったのは男子若手の銅メダルであった。この結果は指導者、サポートスタッフ、選手が頑張った結果で誇れるものだと思う一方、メンタルサポート担当の筆者の力量不足は認めざるをえないと反省している。

6. 野村忠宏選手のサポート

私が一番かかわったオリンピックアスリートは柔道の野村忠宏選手である。野村選手と最初に会ったのは、野村選手が大学3年のときに大学院でス

ポーツ心理学を学びたいということで、研究室に来た際である。「もうオリンピックは無理ですか」と質問すると、「全日本ランキング3位で膝もけがをしているので無理だと思います」ということであったが、実際にだめだと決まるまではオリンピックを目指してほしいという話をした。現実的には難しいと筆者も思っていたが、1996年アトランタオリンピックに出場することが叶った。行けるようになったと報告に来た際に、満足してしまわないように、色は何でもよいのでメダルを持って帰ってきてほしいと伝えたが、結果として金メダルを持ち帰った。当時はテレビで応援していたが、試合が始まるとすぐに技をかけ、その技がほとんど決まっていた。そんな積極的な攻撃ができるメンタル面を有しているとは思っていなかった。メダルを持って研究室に来てくれたときに、どれほどメンタル面で強気だったのかと質問すると、「けががあったので、早く勝負をつけないと最後まで膝がもたないと思い、相手を捕まえたらずに技をかけようと考えていた」との答えだった。柔道は、技をかけないと勝てないが、技をかけると返される可能性もあり、選手によっては、技を仕掛けることができなくて負けることも多い競技だと思われる。どんな状況でも技をかけきれた野村選手は、素晴らしい心、技、体の持ち主だったと思う。

彼はその後大学院に入学し、勉学と柔道の両立に悩んでいた。教員の好意で補講をやってもらったり、レポートの提出に追われたりして苦労していたように思う。そして夕方には大学の練習に参加するという日々を過ごしており、この時期が野村選手にとって最も苦しかった時期であったと考えている。しかし勉学と柔道の両立に苦しみ

つつも、大学院修了後の2000年シドニーオリンピックも金メダルを獲得し、2連覇を成し遂げた。

その後、目標が一度達成されたからだと思われるが、1年間はほとんど柔道をできない状態で過ぎた。さらに1年間のアメリカ留学を終え、シドニーオリンピックから2年過ぎたころから2004年アテネオリンピックでの3連覇を目指し、本格的に柔道に復帰した。ここからの2年間も野村選手にとって苦悩の時期であったと思うが、結果としてアテネオリンピックでは3連覇を達成した。私もアテネオリンピックの会場で優勝の瞬間を迎えることができ、涙がこぼれた。10年近く野村選手の側で彼の苦悩を見てきたが、その苦悩の多くは、私が与えた苦悩であった。というのも、彼の大学院での修士論文に関して、筆者は妥協しなかったからだ。これは、オリンピックでの2連覇は柔道の自信だけでは達成できない、修士論文の作成を通して得られる人間としての自信が必要だと考えたことによる。野村選手は「私は勉強が苦手です」と言ってきたが、「何と比べて苦手だと言っているのですか？柔道でしょう。野村の柔道は世界一です。勉強は世界一ではないかもしれませんが、十分やれる能力をもっています。」と励ましたつもりが、彼をかなり追い込んでいたようであったのだ。

シドニーオリンピックから2年が過ぎ、アメリカ留学から帰国してすぐに研究室に来た際、これはアテネオリンピックでの3連覇を狙っていると感じた筆者は、背中を思い切り押した。しかし3連覇宣言をした後、試合に出ても勝てない日々が続き、アテネオリンピック代表に決定するまで野村選手が悶々としている横

で、見ていることしかできなかった。

そんな中で達成した3連覇の間、頑張ったのも達成したのも筆者ではないがこの満足感は何だろうというほどの感動を与えてもらった。野村選手は大切な教え子の一人であるが、メンタルサポートの基礎を教えてくれた仲間ともいえる。

7. 今後の課題

メンタルサポートスタッフの必要性を理解してもらえる時代にはなってきたと感じるが、実際にサポートスタッフに加えてもらえる段階には、まだ来ていないと思われる。サポートスタッフとしてトレーナーはほとんどのチームに配置されていると思う。栄養のサポートスタッフの認知度も向上しているが、メンタル面に関しても同様だと考えている。

筆者は現状メンタルサポートスタッフがチームに入れなくても、実際の現場ではメンタルサポートが必要だと考え、トレーナーにメンタルサポートに関して学んでいただき、選手をサポートしていただければと考え、専門学校でスポーツ心理学の講義をするなどの努力を行なったが、なかなか現場で直接その成果を還元できるまでには至ら

なかった。

思えば、筆者がチームにサポートスタッフとして入れてもらっているのは、スポーツ場面におけるメンタルサポートを誰も行なっていない段階でトレーナー、栄養、ドクターと協働で選手を支えた経験があり、米澤氏のように自身がサポートしているチームにメンタルサポートの必要性を説明し、導入してくれる仲間がいるからだと思う。スポーツ心理学の仲間が集まって勉強会を行なっても、そこにいるのはスポーツ心理の人たちだけになってしまうため、もし現場で活動するメンタルトレーニング指導士がいたとしても、すでにそのチームにはメンタルサポートの担当者がいるということであり、新たに活動場所を獲得することは難しいのが現状だと思われる。

現場でサポートする人たちが領域を限定せずに、悩みや疑問について話し合えるような研究会があれば、そこに参加させてもらい、競技選手のサポートでは何が必要なかを理解することが肝要である。また、そのような場で知り合った仲間チームをサポートすることができるようになれば理想であると考え。◆



ピョンチャンオリンピック時、米澤氏と