

車いすテニス競技選手への心理的サポートに関する実践研究 質問紙とインタビューを併用した支援のあり方について

A Practical Study of Psychological Support for Wheelchair Tennis Athletes
Possibilities for Support Using Combined Interview and Questionnaires

西村 麻希・花田 利郎・山田 力也

Maki NISHIMURA, Toshiro HANADA, Rikiya YAMADA

車いすテニス競技選手への心理的サポートに関する実践研究 質問紙とインタビューを併用した支援のあり方について

西村 麻希¹・花田 利郎²・山田 力也³

(¹西九州大学 臨床心理相談室, ²西南学院大学 人間科学部 心理学科,
³西九州大学 健康福祉学部 社会福祉学科)

(平成25年10月31日受理)

A Practical Study of Psychological Support for Wheelchair Tennis Athletes Possibilities for Support Using Combined Interview and Questionnaires

Maki NISHIMURA, Toshiro HANADA¹, Rikiya YAMADA²

Clinical Psychology Counseling Office, Nishikyushu University

¹*Division of Psychology, Department of Human Sciences, Seinan Gakuin University*

²*Department of Social Welfare Science, Nishikyushu University*

(Accepted: October 31 , 2013)

Abstract

This practical study investigates psychological support for wheelchair tennis athletes. In this initiative, we provided support to one wheelchair tennis athlete by employing interviews in combination with questionnaires (DIPCA.3, DIPS-B.1, DIPS-D.2) as psychological support for providing continuity between practices and matches. By verbalizing and reflecting on perceptions formed during each match and future challenges, together with a third party, we believe that the formation of an awareness of challenges and objectives was promoted in a chain reaction between practices and matches.

In this paper, in addition to reflecting on practical programs of psychological support that have existed thus far, we consider the sorts of experiences that were linked to the present support initiative on the part of the athlete. We seek additionally to investigate future possibilities for support as well as the utility of psychological support in the sporting world.

キーワード：選手、心理的サポート、質問紙、インタビュー、言語化

Key words : athletes, psychological support, questionnaires, interviews, verbalization

1. 問題と目的

スポーツ選手が、競技場面で有する実力を十分に発揮するためには、「心」・「技」・「体」の3要素の充実化を図ることが重要であるということは広く知られている。さらに近年、競技力を向上・強化するための“メンタルトレーニング”や部活不適應やバーンアウト、スランプなど個々の心理的課題を解決・サポートしていくための“スポーツカウンセリング”など、スポーツ選手の「心」に対する関心が徐々に高まり、その重要性についても着目されている。しかし、その一方で、日々の練習やトレーニング場面においては「技術面」や「体力面」が重要視されやすく¹⁾、せっかく築きあげた練習の成果が試合で十分に発揮されず、期待通りの競技成績を残すことのできないアスリートも少なくないとの指摘もある²⁾³⁾。つまり、選手の心理面への関心が高まる一方で、実際のトレーニング場面における心理的サポートやその取り組みは依然として根付いていないことが現状としてあるのではないかと考えられる。

先述したような指摘からも、日々の練習や毎回の試合から、自分自身の課題や次に繋がる目標をいかにして見出していかは非常に大切なことであり、且つ連続性を持って自己分析をおこない自己理解を深められるような心理的サポートは、充実した競技生活を送り、最高のパフォーマンスを発揮する上で非常に重要な意味をもつのではないかと考えられる。

そこで、本研究においては、車いすテニス競技選手を対象に実施した西九州大学パラリンピックサポートプロジェクト^{注1)4)}(以下、NPSP 略記)における心理的サポートの実践過程を振り返り、本サポートが対象選手にとってどのような体験として繋がったのかを考察するとともに、スポーツ領域における心理的サポートの有用性や今

後のサポートの在り方について検討していきたい。

2. 方法

1) 対象選手

- (1) 年齢：サポート開始時25歳
- (2) 性別：男性
- (3) 競技種目：車いすテニス
- (4) クラス区分：Quad^{注2)}(クアード)
- (5) 競技経験年数：サポート開始時7年目
- (6) 競技レベル：国際試合上位入賞のレベル
- (7) 車いすテニスを始めた経緯：17歳で交通事故により頸椎損傷となり、19歳の頃に車いすテニスを始める。本格的に試合出場し始めたのは22歳の頃からである。

2) サポート期間

2011年4月～2013年2月(23ヶ月間)

3) 対象選手のニーズおよび心理的サポートの方向性

サポート導入前の初回面接(#1/2011年4月)において、今後の心理的サポートに対する選手のニーズを確認した。

ここでは、これまでの競技生活から「試合が終わったあと、次の試合までにどのように繋げていくのかが分からない」「自分の気持ちを次の試合にどのように持っていったらいいのかが難しい」「同じ気持ちのまま試合に臨んでいいの分からないのでアドバイスが欲しい」といったニーズが語られ、競技生活における課題や目標について選手自身が連続性をもって意識化していくことの必要性が強く推測された。

そこで、支援者(第三者)とともに“試合を見つめな

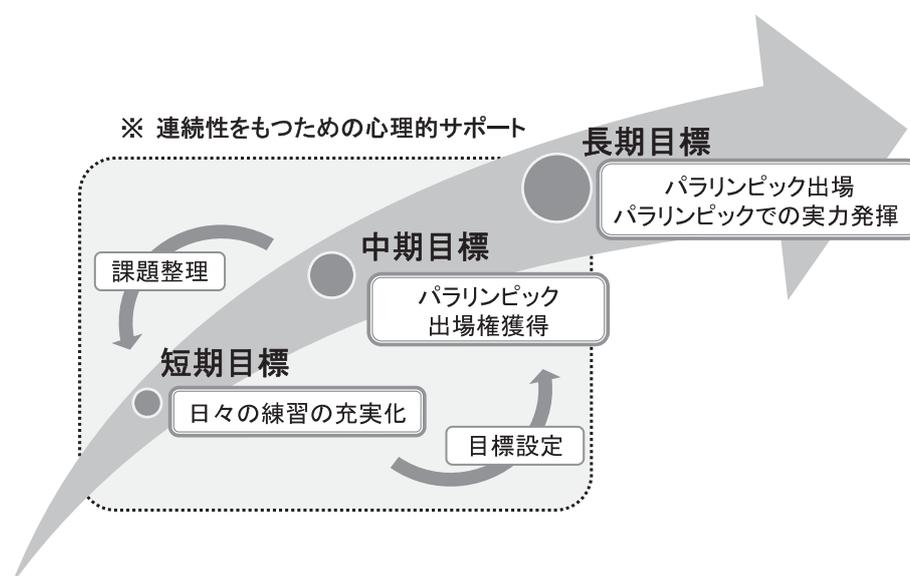


Figure .1 心理的サポートの方向性

おし、練習を見つめなおす機会”(課題整理)および、“試合を見越して、練習時の課題を明確化する機会”(目標設定)を提供することを本サポートの主たる目的として選手に提案し、選手 支援者間で今後のサポートの方向性について確認をおこなっていった (Figure .1)。

4) 心理的サポートの実施内容

(1) 質問紙による状態把握

心理的競技能力診断検査

(Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes 3 ; 以下「DIPCA 3」)

サポート期間中の心理的競技能力の変容を検討するために、徳永ら⁵⁾⁶⁾が作成した質問紙を使用した。この検査は、スポーツ選手に必要な心理的能力を測るために開発されたものであり、52の質問項目について5段階で評価していく。各因子と下位尺度は以下のとおりである (Table .1)。

Table .1 心理的競技能力診断検査(DIPCA 3)

因子	下位尺度
F 1 : 競技意欲	「忍耐力」「闘争心」「自己実現」「勝利意欲」
F 2 : 精神の安定集中	「自己コントロール能力」「リラックス」「集中力」
F 3 : 自信	「自信」「決断力」
F 4 : 作戦能力	「予測力」「判断力」
F 5 : 協調性	「協調性」

試合前の心理状態診断検査 (DIPS-B .1)

(Diagnostic Inventory of Psychological State Before Competition ; 以下「DIPS-B .1」)

試合前の心理的な状態を測るために、徳永⁷⁾⁸⁾が作成した質問紙を使用した。この検査は、試合に向けて十分な心理的準備ができているかを把握するものであり、試合前1ヶ月~前日の期間に20項目の質問につい

て5段階で評価をおこなった。

試合中の心理状態診断検査 (DIPS-D 2)

(Diagnostic Inventory of Psychological State During Competition ; 以下「DIPS-D 2」)

試合中にどのような心理状態で臨んだのかを把握するために、徳永ら⁹⁾が作成した質問紙を用いて確認をおこなった。10項目の質問について、試合終了後に5段階で評価をおこなった。

また、本研究においては対象者の麻痺による書字負担を考慮し、試合終了後に筆者が直接選手に電話を掛け、上記質問項目についての確認・代筆をおこなった。さらに、質問項目の確認に加えて「目標達成度」「実力発揮度」「試合を終えての所感」「今後の課題・目標」についてもインタビューをおこない、毎試合終了後に振り返りをおこなった。

(2) インタビュー

「心理検査の結果報告を受けての所感」および「各試合の振り返り(課題整理)」、さらに「次の試合までの練習目標(目標設定)」などについてインタビューをおこない、支援者(第三者)とともに選手自らが試合を振り返り、その所感について言語化できるような場を設けた。

5) 心理的サポートの流れ

DIPCA 3(心理的競技能力診断検査)については、本サポート実施期間の「前期」「中期」「後期」に実施し、DIPS-B .1(試合前)と DIPS-D 2(試合中)については、パラリンピック出場権獲得にあたって主要となる国内試合4大会に焦点をあてて実施した (Figure 2)。

6) 心理的サポートの実施状況

各サポートの実施回数は、DIPCA 3を3回、DIPS .B1を4回、DIPS-D2 .は出場試合(予選・本戦)ごとに14回実施した。インタビューについては11回実施

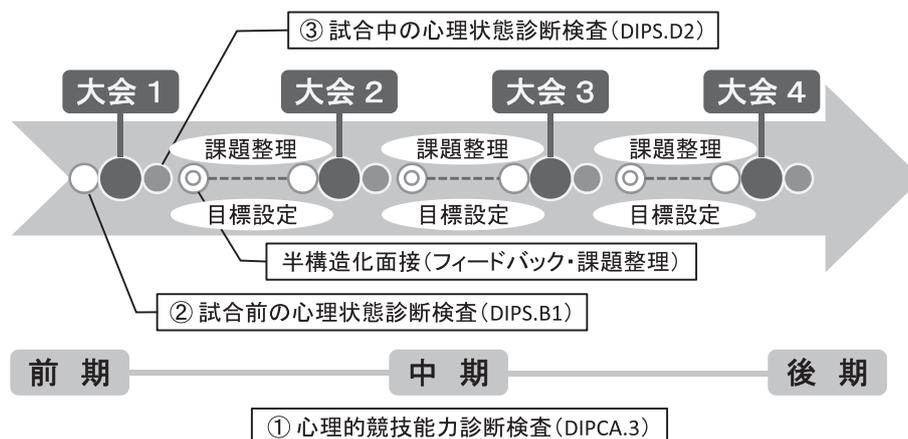


Figure 2 心理的サポートの流れ

Table .2 心理的サポートの実施状況

スケジュール (月)	サポート内容	質問紙			半構造化面接		
		心理的競技能力診断検査	試合前の心理状態診断検査	試合中の心理状態診断検査	インタビュー	内容	
平成23年度	4				# 1	初回面接(ニーズ確認)	
	5				# 2	課題整理・導入面接	
		大会1【JAPAN OPEN】					
	6	海外遠征			# 3	課題整理・目標設定	
	7	海外遠征			# 4	目標設定	
	8				# 5	目標設定	
	9	海外遠征					
		大会2【OSAKA OPEN】				# 6	課題整理・目標設定
	10	海外遠征					
		大会3【PEACE CUP】					
		強化合宿					
	11				# 7	課題整理・目標設定	
	12						
平成24年度	1	海外遠征					
	2	海外遠征					
	3				# 8	振り返り・ニーズ確認	
	5				# 9	課題整理・目標設定	
		大会4【JAPAN OPEN】					
		海外遠征					
6				# 10	課題整理・目標設定		
8	強化合宿						
9	パラリンピック						
2				# 11	全体の振り返り(総括)		

対象選手に実施した調査を「印」・「印」で表記する。

実施したインタビュー調査の中から、本研究で面接記録を抜粋したものは「印」で表記する。

した。サポートの実施状況をまとめたものを以下に記す (Table 2)。

5. 結果

本研究においては、実施した調査の中でも「インタビューによる面接経過」および「心理的競技能力診断検査(DIPCA 3)」の結果を抜粋し、考察を述べていくこととする。

1) 面接経過

面接経過では、主に「初回面接(# 1)」「導入面接(# 2)」「主要4大会の前後に実施したインタビュー(#

3, 6, 7, 9, 10)」および「シーズン終了後の振り返り面接(# 8, 11)」に焦点をあて、全11回の面接のうち、上記9回の面接内容について、面接記録を抜粋して記述する [Table 2では で表記]

【初回面接】(# 1 / 2011年4月)

前述のため、「2. 方法 - 3) 対象選手のニーズおよび心理的サポートの方向性」を参照。

【サポート導入面接】(# 2 / 2011年5月)

サポート導入面接(# 2)では、初回面接時に実施したDIPCA 3のフィードバックをおこない、その結果を受けての選手の所感についてインタビューをおこなった

(Figure 3)

この面接では、「 < 勝利意欲 > の高さは自分でも感じるところ。先日の試合でも “ 勝ちたい ” という気持ちばかりが先走って空回りした。この気持ちをどうコントロールするかが難しい」と、今回の結果を通して自分自身の課題について改めて再確認した様子であった。

さらに続いて、「国内で上位に位置するようになってからは、“ 勝ちたい ” という気持ちよりも “ 勝たなきゃ ” という気持ちが大きくなった。今はポイントが入ったら “ ホッ ” と安心する。以前は “ よっしゃ ! ” とか “ Come on ! ” とか言ってガッツポーズができていた」「最近の自分の試合は守りに入っていると思う。2年程前は今よりももっと思い切ってプレイができていた気がする」と過去と今とを比較する中で、試合に向かう姿勢や気持ちの違いについて語り、このような選手の報告の内容から、国内上位のレベルに立ちプレイをする中で “ 勝敗へのプレッシャー ” や “ 失敗への恐れ・不安 ” が表面化していることが強く予測された。さらに、本人から “ 勝ちへの気持ち ” が先行して空回りをしたり、“ 守りの姿勢 ” から < 判断 > < 予測 > が遅くなったりするなど、自分自身が納得のいくプレイを十分にできていないことが述べられた。

そこで、初回面接時 (# 1) に語られたニーズも踏まえて、選手自身が納得のいく充実したプレイをおこなっていくためにも、今後は一つひとつの場面での課題・目標を整理し、練習 - 試合に連続性を持たせていくことが必要であることを伝え、本サポートの方向性について確認をおこなった。さらに、翌月開催の大会 1 (JAPAN OPEN 2011) に向けて選手と課題確認を実施していった。

【大会 1】JAPAN OPEN 2011 (# 3 / 2011年 6月)

3 では、大会 1 (JAPAN OPEN 2011) の試合前・試合中の心境や、試合を終えての所感について確認をおこない、課題整理および今後の目標設定を明確化していった。

試合前の心境については「試合直前にパラリンピックの出場枠数の変更を知り、中々気持ちがのらなかった」と語り、出場規定の変更を巡っての不安や戸惑いがあった様子であった。しかし「逆に吹っ切れて “ どうせやるなら思い切り納得のいくプレイをしよう ” という気持ちになれた」と、勝敗の結果よりもその過程に意識を向けて試合に臨んでいたことが語られた。さらに、試合中の心境としては “ 勝つ ” というよりも “ 納得のいくプレイを ” という意識を持って臨んだ」「格上の相手でも胸を借りるつもりで思い切りのプレイをした」「こんな試合運びが出来たのは久しぶり」という内容が語られ、本人が結果を恐れずに自分の力を発揮できたことを肯定的

に捉えていることが表明された。

しかし、その一方で「自分の良さを出不させてくれないプレイを相手がしてくると、気持ちがイライラしてくる」「そういう時は特に集中が途切れやすくプレイが乱れる」と試合中に抱いたネガティブな感情への気付きや課題についても言及がなされた。

その課題を受けて、どういう場面で集中が途切れやすいのか本人と共に再度確認をおこない、“ 練習場面の中でどのように集中するのか ” “ どこに意識を焦点化するのか ” について、選手とともに課題整理・目標設定を実施した。さらに、日々の練習の中でもその課題を意識化していく必要があるため、選手の同意を得た上で、上記の課題についてコーチと情報共有をおこない (# 4)、練習の中でどのようにその課題を取り入れていくのか選手にフィードバックをおこなった (# 5)。

【大会 2】OSAKA OPEN 2011 (# 6 / 2011年 9月)

6 では、大会 2 (OSAKA OPEN 2011) の試合前・試合中の心境の振り返りや試合を終えての所感について確認をおこなった。

今回の大会を迎えるにあたっては “ 勝ち ” “ 負け ” というよりも試合の中身の充実化を図りたかった」と述べ、さらに海外遠征 (2011 . 6月下旬 ~ 9月上旬) を終えて「自分の中で試したいことがあり、それを挑戦したいと思った」「自分のやるべきことややりたいことがはっきりしていたので、試合前から気持ちがより集中していた」と、何に集中をしてプレイをするのか、明確な目標を抱いて試合に臨んだことが語られた。

また、試合中の心境については「気持ちがリラックスしていて、ミスをして焦る思いが無かった」「戦い方を変えることには凄く勇気がいった。外したらどうしようという怖さもあったが、練習でやっていることを試合で出せたと感じる」と失敗やこれまでのプレイ形態からの変化を怯まずに持てる力を発揮しようと努めていたことが述べられた。さらに、「こうやって振り返るとプレイの中身やその時のことなど色々と思い出す。これまでだったら、何となくプレイをしていたと思う。“ いつか勝てる ” は通用しない。もっと早くやっておけばよかった」と、この場での振り返りをおこなうことを通して、毎試合での記憶がより印象的に残っているということがいきいきと語られた。

【大会 3】PEACE CUP 2011 (# 7 / 2011年 11月)

7 では、大会 3 (PEACE CUP 2011) を終えての振り返りおよび、サポート開始後の心理的競技能力の状態・推移を測るために DIPCA 3 (2回目・中期) を実施した。

まず、大会 3 (PEACE CUP 2011) 出場前については

「決勝に行くことを目標にした」「初戦の相手は以前戦ったことのある選手。これまでも作戦や方略を考えて試合に臨んでいたが、相手にポイントをとられてしまうパターンだった。“これまでと同じではいけない”と思い、リスクはあるけど1stセットから思い切りプレイをしようと思った」と述べ、過去の試合から課題や目標を見出し、新たにプレイスタイルを変えて戦おうとした姿勢が語られた。試合中・試合後の所感としては「前回の試合での感触(# 6)が持てずに不安に思うこともあったが、相手の苦手なところを狙って思い切り決めた。危なかったけど何とかとれた」「前の自分だったら負けていたパターン。自分の中で何かが変わってとれたのだと思う」「試合の合間で気持ちを抜いて、集中することもできた」と、これまでのパターンから脱却して自ら変わろうと強い意識化がなされていることが窺えた。選手の言葉を受けて筆者からは、過去の反省点から自分自身で次の目標を考えたことや試合の合間に集中が乱れないように工夫したことを肯定的に捉え、支持的にフィードバックをおこなった。

【2011年シーズンの振り返り】(# 8 / 2011年3月)

8では、サポート開始年度のシーズンが一区切りつくということで、この1年間の振り返り、および前回の面接時に実施したDIPCA 3(2回目・中期)のフィードバックをおこなった。

まず、今シーズンの振り返りとして、本サポートが選手にとってどのような体験として繋がったのかについて確認をおこなった。そこでは「今年の一つひとつの試合で感じたことが、とても印象に残っている」「これまで良いことは気持ちいい体験として次の試合まで残っていても、“嫌だったこと”や“課題”はあまり残っていない。だから、次の試合でも同じミスを繰り返していた」「これまでも、試合後に自分の中で振り返っていたが、誰かに話したりすることはなかった。ここで振り返りながら言葉にすることは自分の中でもポジティブな体験として繋がっている」と、日頃の練習や試合を通して感じたことや今後の課題・目標を支援者(第三者)がいる中で言語化することを通して、試合での所感がより意識化されていることが語られた。

その後、初期(# 1)・中期(# 7)に実施したDIPCA 3の結果を比較し、その結果を見ての所感について確認をおこなった(Figure 3)。そこでは「初めの頃は、“負けてはいけない”“絶対に勝たなきゃいけない”と自分で自分にプレッシャーをかけて固くなっていた。<リラックス感>の向上は、そういう固さが抜け、“思い切りのプレイをしたい”と思えるようになったから」と、“勝敗の結果”ではなく“自身のプレイの在り方”に意識転換をおこなうことで、落ち着いてプレイができ

ていたことが語られた。さらに「今シーズンはそういう気持ちで試合に臨んで結果がついてきた。それが積み重なって<自信>がつき、“次も勝ちたい”“練習を頑張ろう”という<勝利意欲>や<忍耐力>の向上に繋がったのだと思う」と結果の比較を通しての変化にポジティブな自己評価がなされていった。

また、<判断力><予測力>については「トップ選手と戦う時は、自分のプレイをさせてくれないので迷うことがある。さらに“決めなきゃいけない”と思うと迷いが出てきて、思い切りのプレイができなくなる」と自分自身の課題についての言及もなされた(Figure 3)。

最後に、2012年度の心理的サポートへのニーズについて確認をおこなったところ「自分の感覚としてもいい感触が残っている。まだ、伸び白があると思うので、このままの体制でサポートをお願いしたい」との要望があった。

そこで翌シーズンにおいても、これまでの方針を維持し、引き続き質問紙およびインタビューを併用しながら心理的サポートを実施していくことを伝えた。さらに、2012年度はパラリンピック開催年ということもあり、選手の練習・合宿のスケジュールを踏まえて、JAPAN OPEN 2012(最終選考試合) パラリンピック出場後の総括に重点をおいてサポートをおこなっていくこととした。

【大会4】JAPAN OPEN 2012(# 9 , # 10 / 2012年5月, 6月)

大会出場前の面接(# 9)では「パラリンピックの選考試合もこれが最後になる。最近は焦ってイライラしている自分がある」「良いときのイメージを思い起こして立て直したい」と、パラリンピック出場権獲得が掛かる最後の試合ということで、本人から強いプレッシャーを抱いているという発言がなされた。そこで、筆者からはこれまでの面接で語られた選手自身の気付きをフィードバックし“良いイメージ”の再意識化を図っていった。それを受けて選手からは「これまでやってきたことを試合で発揮したい」「勝ちに行く気持ちや目標をしっかり持ち、空回りしないようにしたい」という本試合での目標が語られた。

試合出場後の面接(# 10)では、「これまでやってきたことを全力でぶつけよう」という気持ちや“これまで通りに”という気持ちを持って試合に臨んだ。実際に試合に入るとプレイに集中できた」と最終選考というプレッシャーの掛かる試合であっても、意識的に気持ちを落ち着かせようと工夫して取り組んでいたことが語られた。

結果的にパラリンピックへの出場権を獲得することになり、車いすテニス競技のクワードクラス(ダブルス)

において、4位入賞を果たすことができた。試合後の記者インタビュー^{10),11)}では「気持ちでは負けず、接戦に持ち込めた」「約3,000人の観客の前で緊張せず、集中して自分の力を出し切ることができた」と振り返り、しっかりとした気持ちを持って自分の力を最大限に発揮することができたことが語られた。

【2012年シーズンの振り返り・総括】(# 11 / 2012年2月)

11では、パラリンピック出場を終えての所感と、これまでの心理班によるサポートを受けての所感について確認をおこなった。さらに、サポート開始後の心理的競技能力の状態・推移を測るためにDIPCA 3(3回目・後期)を実施した。

まず、パラリンピックでの試合については「終わった後に後悔しないプレイをしたい」「何千人もの観客がいる中での試合は初めてだったが“いつも通りのプレイを”と心掛けた」と、いかなる場面においても平常心を心掛け、試合に臨んでいたことが語られた。さらに、試

合終了時には「自分が持っているものをしっかり出し、納得して終われた」「道のりは長かったけれども短かった」と有する力を十分に発揮できたことへの満足感や達成感が述べられた。

次に、これまでの心理班によるサポートを振り返っての所感については「全部が初めてのことだった。頭の中では“やった方がいい”と思っただけで一人ではできなかった。これまでも、試合後の反省はしていたけれど、直ぐに忘れてしまい結局次の試合でも同じところを反省していた」と、サポート導入以前の振り返りの在り方について語られた。また、「この場では、試合のことを思い出して自分の言葉で話をする中で、自分の課題が見えるようになった。そうすることで、同じミスを繰り返すことも少なくなり“次はこうしてみよう”と新たなプレイを試すこともできた。そういう過程を繰り返して、自分の今のプレイスタイルが見えてきたのだと思う」と、これまでのNPSPでの心理班におけるサポートを振り返っての所感が語られた。

2) 心理的競技能力診断検査 (DIPCA 3)

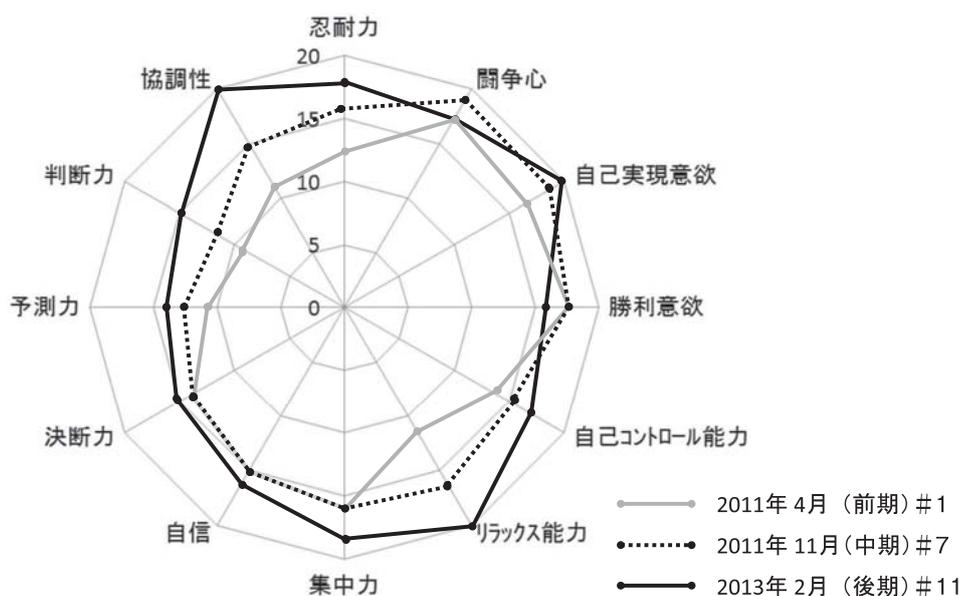


Figure 3 心理的競技能力診断検査 (DIPCA 3) の推移

6. 考 察

1) 第三者に言語化することの意義

今回の心理的サポートの取り組みでは、大会の前後や心理検査のフィードバック時に、選手と支援者(第三者)とが対面し、各試合で感じたことや今後の練習や試合に向けての課題・目標をともに振り返り、且つ選手自身が抱えている所感を言語化するような場を定期的に設けてきた。

このような場を設ける以前の様子について、選手は「こ

れまでも試合の反省はしていたけれど直ぐに忘れてしまい、結局次の試合も同じ所を反省していた」と語っていた。しかし、サポート終了時には「自分の試合を振り返って誰かに伝える。伝えるには自分が整理できていないといけない。話すことを通して整理したり意識することができた(# 11)」という感想が述べられ、本取り組みにおけるサポートの在り方が選手の中でポジティブな体験として繋がっていたことが示唆された。そこで、ここでは一つひとつの試合を振り返り、そこで抱いた所感を言語化していくことが、選手にとってどのような体験とし

て繋がったのかを検討し、さらにそのサポートの有用性について考察していきたい。

まず、サポート導入前後の構造面の大きな違いとして“第三者の存在”がある。一人で振り返っていた頃は「次の試合でも同じ所の反省をしている」「試合での嫌な体験や課題は、次まで残っていなかった」とその場で振り返った内容が、持続的に次の試合まで意識化されにくい様相であったことが窺える。しかし、そこに“第三者”としての“受け手”が加わるということで、自分の思いを他者に伝えるために選手自身が「思いを言語化し表現すること」が求められる。すなわち、自分が抱えている所感を第三者に伝え、理解してもらおうと言語化する中で、自身の気づきや理解が徐々に深まっていき「言語化していく中の気づき」を促進させたのではないかと推察する。その結果、選手自身が主体的に自己理解を深めていく体験として繋がっていたのではないかと推測される。つまり、選手個人のイメージや思考の中だけに、抱いた思いを留めておくのではなく、第三者に言語化することを通して、課題や目標がより明確化され、持続的な意識化が促進されたのではないかと考えられる。

また、選手の主体的な気づきが促進される背景には、“第三者の存在”のみならず、“受け手側が示す態度”も少なからず影響していたのではないかと予想される。本サポートの場では、選手が言語化した内容に対しての指示的・教育的な介入は、ほとんど実施しておらず、選手の主体的な気付きをより促せるように、その材料の提供（心理検査の結果報告や選手の気付きの強調・語りの想起など）を意図的におこなってきた。さらに、第三者である受け手が選手の発言に耳を傾け受容的な態度を示し続けたことで、より安心して積極的に自身の課題・目標について真正面から見つめ直すことができたのではないと思われる。中込（2004）は、『アスリートは面接室の「守られた空間」の中で自己表現する（自分を本音で語る）ことによって、競技場面での表現の仕方に変化をもたらす』と述べており¹²⁾、今回の取り組みにおいても言語化による気付きと競技場面における変化が連続的に作用し、選手自身の中での理解を深めていくことができたのではないかと推察される。

本サポートにおいては、選手が抱く競技生活での課題について積極的に問題解決を図るというスタイルをとるというよりも、選手自身のメタ認知を活用しての“主体的な気付きを促す”その過程を支援してきた。このように選手の自己成長の過程を支えていく支援の在り方も、充実した納得のいくプレイを引き出していく上で極めて重要になるのではないかと考えられる。

2)「課題整理」「目標設定」をおこなうことの意義

心理的サポート導入時、選手からは「試合が終わった

あと、次の試合までにどのように繋げていくのかが分からない。自分の気持ちを次の試合にどのように持っていったらいいのかが難しいのでアドバイスが欲しい（#1）」といったニーズが語られた。この内容から“日々の練習で培ったものを試合で発揮する”さらには“試合から得たものを日々の練習で生かす”といった競技生活における“練習 - 試合”間での連続性が上手く保てずにいることが予測され、「同じミスを繰り返し、課題が次の試合まで残らない（#8）」というような、負の連鎖が生じているのではないかと推察された。

そこで、今回の心理的サポートの取り組みでは、“試合を見つめなおし、練習を見つめなおす機会（課題整理）”および、“試合を見越して、練習時の課題を明確化する機会（目標設定）”を設け、練習 - 試合に連続性を持たせていくためのアプローチをおこなってきた。これまでの面接における選手の語りおよびDIPCA 3の推移から、このようなアプローチの在り方が選手にとってどのような体験として繋がっていたのか、その有用性について大きく二つの視点から考察していきたい。

まず一つ目に、“自己実現意欲（挑戦する気持ち）の賦活化”が挙げられる。サポート導入時、試合に向かう今の自分の競技姿勢について「最近は守りに入っている。“勝たなきゃ”という気持ちが大きく、ポイントが入ったらホッと安心する（#2）」と、勝敗を意識するあまり、競技に対して保守的な姿勢になっていたことが示唆された。テニスという競技特性上、コートに入れば選手自身が一人で状況判断をし、試合の流れをつくっていかなければならない。失点や失敗への恐れから対戦相手のペースに振り回されすぎると、自分の実力を最後まで発揮できないまま試合が終わってしまうことも考えられる。つまり、コートに立てば選手の自主性・主体性がより求められ、“自分自身のプレイ”をいかにして確立していくかが重要となってくる。今回の心理的サポートの取り組みの中で、課題整理・目標設定をおこない“練習 - 試合”間に連続性を持たせていくことで、勝つか負けるかといった対照的なもの（外面）だけではなく、競技に向かう姿勢の在り方や試合の中身（内面）により意識を向けやすくなり、“こういうプレイをしたい”“自分の納得のいくプレイをしたい”というような、選手の自己挑戦的な側面が引き出されたのではないかと考える。実際に面接の中で選手からは「“勝ち”“負け”というよりも試合の充実化を図りたかった。自分の中で試したいことがあり挑戦したいと思った（#6）」「相手の苦手なところを狙って思い切り決めた。自分の中で何かが変わってとれたのだと思う（#7）」という報告もあり、本人が課題・目標を改めて見つめなおすことで、自分のプレイスタイルを新たに確立しようとする姿勢が出てきたのではないかと考えられる。このことは、<自己実現

意欲>が上昇し<勝利意欲>低下しているというDIPCA 3の推移からも示唆され、“勝敗への思い”というよりも競技をする上で“自分がどうありたいか”という側面により意識が向いていったのではないかと考えられる (Figure 3)。

次に二つ目として、“注意・集中の視点の獲得”が挙げられる。「集中が途切れるとプレイが乱れる (#3)」「自分のやるべきことややりたいことがはっきりしていたので、気持ちがより集中した (#6)」という内容の報告からも、競技場面において選手が持つ力を最大限に発揮する上で「集中力」は欠かせない心理的競技スキルであり、“注意・集中する軸(目標)をいかにして持つか”ということが大切になってくる。

先述したように、今回の取り組みでは“言語化”することを通して、課題・目標への気づきを促し持続的にその気づきを意識化していくことを目指してきた。過去-現在のプレイを振り返り、これからの試合へと繋げていく。このような連続的な過程があるからこそ、選手の中での課題・目標が徐々に整理され、集中すべき方向性がより明確になってきたのではないかと予想される。

さらに、明確な課題・目標を選手自身が主体的に見いだせるようになれば、例えば試合中に不利な状況やプレッシャーの掛かる場面に遭遇したとしても、心理的に大きく動揺することなく、今やるべき自分自身のプレイに意識を向けやすくなるのではないかと考えられる。このことは「自分にプレッシャーをかけて固くなっていたが、思い切りのプレイをしたい」と思うことで固さが抜けた (#8)」「目標をしっかりと持ち、空回りしないようにしたい (#9)」という発言からも支持でき、<リラックス能力><自己コントロール能力><判断力><予測力>の上昇にも連鎖的に繋がったのではないかと推察される。

3) 量的アプローチ(質問紙)・質的アプローチ(インタビュー)を併用することの意義

今回の取り組みでは、質問紙を用いた「量的アプローチ」と面接場面におけるインタビューを用いた「質的アプローチ」の二つを併用し、選手への心理的サポートを実施してきた。量的・質的の両側面から選手の状態像を把握していくことで、より深く丁寧に選手の内的変化を捉えることができた。

つまり、質的・量的の二つのアプローチを併用することを通して、“選手”とその“周囲”における「受け止め方の違い」や「心理的側面の評価基準の違い」を把握することができ、その上で支援にあたることができたのではないかと考えられる。

その特徴的なものとして、DIPCA 3初回時(前期)の結果報告を受けた際の選手の所感を例に挙げる(#2)。DIPCA 3初回時は、他の因子よりも<勝利意欲>が相対

的に高い数値を示していた。これは、一見すると、ポジティブな評価として受け取りがちではあるが、選手自身はこの結果を「自分の中では課題だと感じる」「“勝ちたい”という気持ちばかりが先走って空回りしまう」「この気持ちをどうコントロールするかが難しい」とポジティブな評価としてではなくむしろ、現時点における自分自身の“課題”として受け止めており、選手の心理的側面を把握していく上で大変興味深い内容となった。

つまり、個別性の高い人間の心理をサポートしていくにあたって、単純に“高得点だからポジティブ(良い)”あるいは“低得点だからネガティブ(悪い)”と、表面化された数値のみに着目して解釈することは短絡的であり、それは、選手の気持ちの在り方や心理的な状態像の見立てを誤る要因として繋がりがかねないのではないかと推測される。この点に関して、内田(2007)は『質問紙を用いた従来の量的アプローチだけでは、方法論的な基準を満たすことが求められ、実際の選手の変化を捉えることができず、意味のあるメンタルトレーニングの効果を測定するためには不十分』と述べており、量的アプローチの限界を指摘している¹³⁾。

心理的支援をしていく上で大切なことは、選手自身が“なぜそのように評価したのか”という自己評価の在り方やその背景をも併せて捉えていく視点であり、その手段の一つとしてインタビューを併用した「質的アプローチ」の必要性があるのではないかとと思われる。

“表面化された量的な評価(量的側面)”と“評価の裏に隠れた選手の思い(質的側面)”の両面を捉えていくことで、選手個々人の心理的側面への理解がさらに深まり、効果的な心理的サポートの導入・展開へと、より繋がりがやすくなるのではないかと考えられる。

7. 今後の課題

本研究では、対象選手が車いすテニス競技選手一事例にとどまった。今後は、競技特性や障害特性など様々な種別特性を含めた更なる検討が必要である。

また、心理班の中で得られた知見をいかにして練習フィールド・指導者さらには他分野のサポーターと連携・共有し、総合的に選手をサポートしていくのか、その協働支援・アプローチの在り方についても検討していく必要があるのではないかと考えられる。

<付記>

本稿でまとめた取り組みは、西九州大学の健康福祉教育研究(平成23年度、24年度)の助成を受けて実施したものである。本研究の対象となった選手には、多大なご協力と貴重な学びの機会をいただき、深く感謝致します。

注

注1) 西九州大学パラリンピックサポートプロジェクト (NPSP)

NPSP はスポーツ選手の日常の健康管理から競技力向上のための科学的サポートを実施することを目的に平成22年3月に組織されたものである。本プロジェクトでは西九州大学の教職員を中心メンバーとし、「メディカルチェック・健康管理部門」「栄養管理部門」「運動能力評価部門」「運動機能評価部門」「心理学的・社会的調査部門」「トレーニング管理部門」の各部門から、スポーツ選手に対してパフォーマンス向上への助言をおこなっている⁴⁾。

注2) Quad (クアード)

四肢麻痺 (quadriplegia) の略で重度の障害をもつ選手が出場する、車いすテニス競技のクラス区分のことである。

13) 内田若希「車いす陸上競技選手の心理的競技能力向上に向けたメンタルトレーニングに関する研究」, 障害者スポーツ科学, 5(1), 41-49, 2007

参考文献

- 1) 落合 優「我が国一流選手のメンタルトレーニングの現状」, 指導者のためのスポーツジャーナル, 121, 56-61, 1989
- 2) 猪俣公宏「競技における心理的コンディション診断テストの標準化」, 文部科学省研究費(一般研究B)研究成果報告書, 1-47, 1996
- 3) 岡 浩一郎「トップアスリートを支える心理学の役割と貢献」, 体育の科学, 62(8), 562-565, 2012
- 4) 石橋弘人「パラリンピック出場の夢をかなえてやりたい。一人の青年の夢を実現しようと15人のプロが立ち上がった。」, ノーマライゼーション 障害者の福祉, 6月号, 61-63, 2013
- 5) 徳永幹雄・橋本公雄「スポーツ選手の心理的競技能力のトレーニングに関する研究(4)-診断テストの作成-」, 健康科学, 10, 73-84, 1988
- 6) 徳永幹雄・橋本公雄「心理的競技能力診断検査(DIPCA 3)」, トーヨーフィジカル発行, 2000
- 7) 徳永幹雄「競技者の心理的コンディショニングに関する研究-試合前の心理状態診断法の開発-」, 健康科学, 20, 21-30, 1998
- 8) 徳永幹雄「試合前の心理状態診断検査用紙(DIPS-B.1)」, トーヨーフィジカル発行, 1997
- 9) 徳永幹雄・橋本公雄「試合中の心理状態の診断法とその有用性」, 健康科学, 21, 41-51, 1999
- 10) 佐賀新聞, 2012年9月25日
- 11) 讀賣新聞, 2012年9月26日
- 12) 中込四郎「アスリートの心理臨床」, 道和書院, 17-19, 2004