

大学生アスリートへの心理サポートの現状と課題

The present situation and the future problem on mental support for college athletes

体育学部体育学科

崔 回淑

CHOI, Hwoisook

Department of Physical Education

Faculty of Physical Education

要約：本稿では、IPU体育会所属の学生アスリートを対象とした心理サポートの実施状況を報告し、大学生アスリートへの心理サポートにおける今後の課題について考察した。一般にアスリートに求められる競技力向上及び実力発揮の課題に加え、青年期後期にいる大学生アスリートは個性化に関わる課題が果たされている。高校から大学運動部への移行に伴う競技環境の変化がもたらす心理的問題の意味を踏まえ、今後のサポートにおいては自己形成や個性化の課題解決に向けた段階的な支援体制の構築が必要と考えられた。

キーワード：大学生アスリート、心理サポート、メンタルトレーニング、カウンセリング、パフォーマンス

I. はじめに

大学生アスリートはどのような心理的課題を抱えているのだろうか。競技活動が続けると、「気持ちで負けてしまった」「緊張してしまった」「プレッシャーに負けた」と例えられるような心が関連したパフォーマンス不全を幾度も経験する。日頃の練習で鍛え上げた成果が試合や競技会で発揮できない時、そのような成績の停滞ならびに低下に心理的要因が大きく関わっていることが明らかにされている（徳永、1996）。そして、実力発揮の問題のみならず最良のパフォーマンスを意識した積極的な強化の側面からも、アスリートとして競技活動が続ける限り心理面のコンディショニングは重要な課題である。

他方、青年期後期の発達段階にいる大学生アスリートは、学業との両立や卒業後の進路など様々な問題に対応しながら競技を続けることが求められ、これらの課題に上手く対処できない場合、競技生活に支障を来すような様々な心理的問題に発展してしまうことがしばしばある（中込・岸、1993）。さらに中込（1993）は、ケガやスランプ、指導者関係などのスポーツ場面での危機事象への対処の仕方、過程が青年期にあるアスリートのアイデンティティ形成への取り組みにおいて繰り返されることを明らかにし、スポーツ場面での危機様態の相互性の過程とアスリートの人格発達との

関連性を見出している。つまり、アスリートとしての自分を手掛かりとしながらも、競技場面での様々な体験にどのように関わってきたのかが、引退後の社会的場面での歩みにも大きく影響することを指摘している。IPU環太平洋大学は、中四国唯一体育学部が設置されている大学であり、教育とスポーツの融合を教育理念として掲げて学生のスポーツ活動を推奨している。実際に在学生の多くが体育系のクラブに属して日々競技活動を行っており、中には全国または世界レベルで優勝を果たしている者もいる。4年間の大学生活の中で、競技の世界では日本一を目指し自分の限界に挑戦しつつ、勉学に励んで見事に希望進路への就職を勝ち取り社会に羽ばたく学生アスリートの多くは、日頃文武両道を実践する過程で人間的成長をも成し遂げているのではないだろうか。

本学では、2019年度にスポーツ科学の研究・サポートの基盤となるスポーツ科学センターを学内に設立し、スポーツ科学や情報の先端的な研究のもと、最新施設を活用し各分野の研究者が彼らの競技力向上を支える取り組みを本格的に始めている。そこで筆者は、メンタルサポート部門を担当しており、学生アスリートを中心とした心理サポートに関わっている。これまで携わった相談事例からは、彼らはさまざまな競技場面や生活での心理的問題を訴えてくるが、重なるイメージは、アスリートとしての現実適応とも言える競

技力向上や実力発揮の課題と人としての個性化につながる人格的な成長に関わる課題の二つの側面が同期していることである。それは安定した高い競技パフォーマンスの発揮は、内面の充実に裏付けられる（中込・鈴木，2017）との考えに通じるものである。

本稿では、筆者が実施してきたIPU体育会所属の学生アスリートを対象とした心理サポートの実施状況を報告し、今後の課題について考えることをねらいとする。

Ⅱ. サポート実施の概要及び課題

平成25年度より、学生アスリート本人による要望ならびに指導者からの依頼を受けて、個別の心理サポートを中心に実施した。サポートの形態は、個人を対象とした個別の心理サポート（体験の整理・把握・蓄積、情報提供）を主として、原則週1回50分を1セッションとして継続的に実施するものである。サポートの内容は、2つに分かれており、まず「カウンセリングベース」では、一部の臨床心理学的技法（描画法）を適用し、内的課題解決、人格変容・成長を狙いとしている。次に「心理スキルトレーニング」では、いわゆるメンタルトレーニングと呼ばれているものとして、心理技法中心のアプローチとして情動・動機トレーニングを実施している。以上では、アスリートと定期的に面談を重ねていく中で、内省（語り）の場の提供、目標設定、リラクセーション、イメージ、積極的思考等、試合に向けての心理的準備を行い、これらの作業を通して、自らの競技への関わりについて考えるよう誘導している。

1. 実施状況

平成25年度より平成28年度までの年度別個別相談の件数を表1に示した。年度別の対象者数は少ないが、初回以降基本的に週1回のペースで面談を継続するため、対象者一人当たりの年間セッション数は平均45回

であった。特に競技レベルが高いほど、内的（心理面）変化を外的（パフォーマンス）変化につなげるまで時間を要することが多く、長期の場合はサポート終結まで120回を超えるケースもある。来談経緯は、アスリートの自発来談が全体の8割、指導者からの依頼が2割であった。

2. 来談の主訴

表2は、来談当初の主訴を示している。一番多いのは練習時のパフォーマンスが試合場面で発揮できないといった実力発揮の問題であり、全体の5割を占めている。中には、急激なパフォーマンス向上によるランキングの上昇や、追いかける立場から追いかける立場になったことでこれまでのパフォーマンス発揮ができなくなってしまう、いわゆる「優勝恐怖」として捉えられる問題行動と重なり合うケースもあった。

二番目に多いのは、努力しても伸びない、これまでの自然な成績の変動をはるかに超えるようなパフォーマンス不全を訴えるケースである。環境の変化や青年期後期の課題として受け止められるような内容が多く、つまり大学生になって一人暮らしを始めたことから生じる問題や、指導者・指導方法が変わることによる不適応など移行期に生じるような問題も含め、競技に対する姿勢や自主性の課題など、さらなる成長を遂げるために直面する課題として受け止められた。次は、競技力向上の課題である。身体や技術のトレーニングと同様にここにも目を向けて積極的に強化するねらいである。この場合アスリート自身のやる気が高い傾向があるため、試合場面など劣勢状況での自己理解を深めるような心理スキルトレーニングを軸とした取り組みだけでもパフォーマンス向上を果たすことができた。その他、精神の安定・集中における不具合の問題、食行動や睡眠の問題、対人関係の問題である。特に食行動の問題として拒食症、過食嘔吐などは女性選手に多く見られる症状である。本ケースでは、強いストレスによる心身のコントロールのできなさを「食

表1. 年度別個別相談の件数（平成25年度～平成29年度）

		2013 (9月～)	2014	2015	2016	2017	2018 (～8月)
個別 相談	対象者数(継続含)	2	3	3	5	4	4
	セッション数(のべ)	25	107	109	116	93	65
	新規申込者数	—	1	2	4	1	2
	他	2	3	3	4	3	3

べて吐く」といった食行動の問題として表わしていた。また、部内における人間関係の問題がきっかけで、部の方針や指導体制等の不満を来談の理由としている者も多く、学生アスリートが心理的問題を抱えた時は、所属運動部への不適応や競技意欲の低下の問題を通して訴えることがうかがえた。

表 2. 来談の主訴

来談の主訴（多い順）	
1	試合での実力発揮の課題
2	競技成績の停滞、スランプ
3	競技力向上
4	精神の安定・集中における不具合
5	食行動や睡眠の問題
6	対人関係の問題

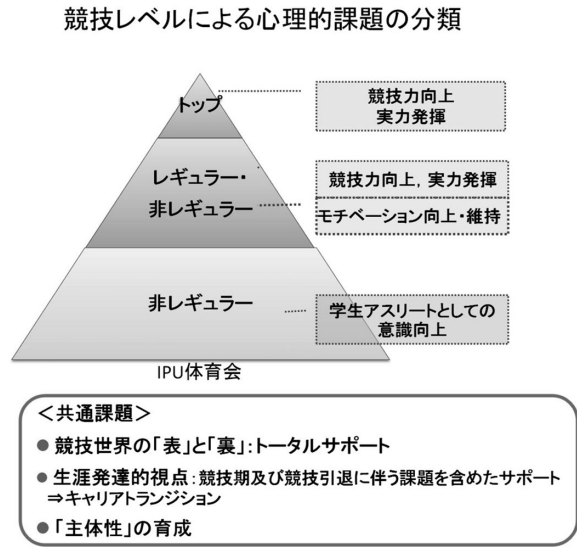
3. 対象者の特徴及び心理的課題

対象者の特徴として、サポート希求の度合を性別でみると、男性よりも女性の方が心理サポート希求傾向が強く、全体の9割を占めていた。これは、2001年から2009年まで国立スポーツ科学センター心理部門における個別心理サポート利用者の特徴（織田，2011）と同様の結果である。女性の方が男性より内省性が高く、また女性アスリートの方が男性アスリートよりストレス反応が高いことを裏付けるものと言える。

また、競技種目別には個人種目が多く、継続されたケースは全て個人種目であった。学年別でみると、新規申し込み者の9割が1年次の後期から2年次前期に差し掛かっている者であった。高校から大学への環境移行に伴い、新入部員は様々なストレスに直面することになる。日常生活のストレスに加えて、競技環境の変化に伴うストレスも多く、そこでの対処の失敗を契機にバーンアウト（燃え尽き現象）のような日常生活にも波及するような問題に広がることが示された。一方、広義の「環境の変化」の側面から捉えた時、特に大学1・2年生の時期は、指導体制や競技水準の変化に適応しジュニアからシニアへシフトする移行期であることを考えると、この時期に呈される心理的問題は、外的な環境の変化に個人の内面の変化が追いついていない状況としても受け止められる。

以上のことから、大学生アスリートにおける心理的問題の主な危機事象として挙げられた「環境の変化」要因に関しては、新入部員のためのメンタルサポートプログラムの実施など、競技レベルや学年に応じた対処が望まれる。また、彼らが青年期後期の発達段階にいることを踏まえると、今後のサポートにおいては自己形成や個性化の課題（伊藤他，2006）を踏まえ

つつ、図1に示したような共通課題を解決できる段階的な支援体制の構築が必要と考えられた。



参考文献

伊藤正哉・小玉正博（2006）大学生の主体的な自己形成を支える自己感情の検討—本来感，自尊感情，並びにその随伴性に着目して—教育心理学研究，54，pp. 222-231.

徳永幹雄（1996）ベストプレイへのメンタルトレーニング．大修館書店：東京．

中込四郎・岸 順治（1991）運動選手のバーンアウト発症に関する事例研究 体育学研究，35，pp. 313-323.

中込四郎（1993）危機と人格形成—スポーツ競技者の同一性形成—．道和書院：東京．