

令和2年度 心理基礎調査報告 「これまでの心理基礎調査のまとめ」

基礎調査報告者：永田直也、橋口泰一

令和3年3月

公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 科学委員会
日本パラリンピック委員会医・科学・情報サポート 心理領域



JAPAN

JAPAN SPORT
COUNCIL

日本スポーツ振興センター

○本書では「しょうがい」の表記法については事業名等の
固有名詞を除きすべて「障がい」に統一する。

目 次

1. はじめに	1
2. 心理的競技能力診断検査について	2
1) 心理的競技能力診断検査とは.....	2
2) 心理的競技能力診断検査の用い方.....	2
3) 障がい者スポーツ選手の心理的競技能力.....	2
3. 心理的競技能力の分析に関する総括	8
4. 障がいのあるスポーツ選手を対象とした心理的問題および心理サポートのニーズ	10
1) 対象と調査内容.....	10
2) 対象者の属性.....	10
3) 心理的問題および心理サポートの必要性について.....	10
5. 心理サポートの必要性および心理的問題点における自由記述回答の整理・集約	15
1) 心理サポートの必要性について.....	16
2) 心理的問題について.....	17
6. 考察と今後の課題	17



1. はじめに

2006年より障がいのあるスポーツ選手に対する医・科学・情報サポートが、日本パラリンピック委員会（JPC）を中心とした科学的支援事業として行われてきた（表1に2020年度までの心理スタッフを示す）。

障がいのあるスポーツ選手の指導現場では、心理面への「科学支援」について、関心を持っているものの技術面や身体面ほど活用されている訳ではない。その理由は、「こころ」についての経験主義的な指導理念、伝統的な精神主義といった選手およびコーチの概念的側面と、科学としてのスポーツ心理学の多面性から結果を一般化しにくいという特性、心理サポートのスタンダード・メソッドの曖昧さ、生理心理学から臨床心理学までの一連のデータベースの未構築などの学術的な側

面をあげることができる。このようなことから、心理的な「科学的支援」は技術的・身体的支援に比べて、その学問的構築と指導への活用が遅れてしまった。この現状を踏まえて、心理面への「科学支援」を一般化する目的で、障がいのある国内のハイパフォーマンス・スポーツ選手の心理的特性を把握し、その結果を比較するために、「心理的競技能力診断検査」と「メンタル基礎調査」を実施してきた。これらの基礎調査で得られた資料は、継続的な支援についての課題を明確にした上で、サポートにおいて活用されている。

本報告は、2015年にまとめられ、JPC事務局ならびにJPC医・科学・情報サポート 心理領域内で共有されてきた調査結果である。本報告をもって調査結果を広く公開し、障がい者スポーツ選手の今後の競技力向上ならび育成への資料となることを期待したい。

表1 各事業を担当した心理スタッフ一覧

年度	心理スタッフ名(50音順)
2006(平成18)年度	荒木雅信、荒井弘和、内田若希、橋口泰一、吉田聡美(5名)
2007(平成19)年度	荒木雅信、荒井弘和、内田若希、橋口泰一、山崎将幸、松本和典、吉田聡美(7名)
2008(平成20)年度	荒木雅信、荒井弘和、内田若希、橋口泰一、山崎将幸、松本和典、吉田聡美(7名)
2009(平成21)年度	荒木雅信、荒井弘和、伊藤真之助、内田若希、齊藤茂、直井愛里、中山正教、永尾雄一、橋口泰一、山崎将幸、松本和典、吉田聡美(12名)
2010(平成22)年度	荒木雅信、荒井弘和、伊藤真之助、内田若希、齊藤茂、直井愛里、中山正教、永尾雄一、永田直也、橋口泰一、山崎将幸、松本和典、吉田聡美(13名)
2011(平成23)年度	荒木雅信、荒井弘和、伊藤真之助、内田若希、齊藤茂、中山正教、永尾雄一、永田直也、橋口泰一、山崎将幸、松本和典、吉田聡美(12名)
2012(平成24)年度	荒木雅信、荒井弘和、伊藤真之助、内田若希、齊藤茂、田中美吏、中山正教、永尾雄一、永田直也、橋口泰一、山崎将幸、吉田聡美(12名)
2013(平成25)年度	荒木雅信、荒井弘和、伊藤真之助、内田若希、小林亜未、齊藤茂、田中美吏、中山正教、永尾雄一、永田直也、橋口泰一、山内愛、山崎将幸、吉田聡美(14名)
2014(平成26)年度	荒木雅信、荒井弘和、伊藤真之助、内田若希、門岡晋、小林亜未、田中美吏、永尾雄一、永田直也、橋口泰一、山内愛、山崎将幸、吉田聡美(13名)
2015(平成27)年度	荒井弘和、伊藤真之助、内田若希、門岡晋、小林亜未、田中美吏、永尾雄一、永田直也、橋口泰一、百瀬容美子、山内愛、山崎将幸、吉田聡美(13名)
2016(平成28)年度	荒井弘和、伊藤真之助、内田若希、門岡晋、中山亜未、田中美吏、永尾雄一、永田直也、橋口泰一、百瀬容美子、山崎将幸、吉田聡美(12名)
2017(平成29)年度	荒井弘和、有富公教、伊藤真之助、内田若希、門岡晋、中山亜未、永尾雄一、永田直也、橋口泰一、山崎将幸、吉田聡美(11名)
2018(平成30)年度	荒井弘和、有富公教、伊藤真之助、内田若希、門岡晋、河津慶太、中山亜未、永田直也、橋口泰一、山田裕生、吉田聡美(11名)
2019(令和元)年度	荒井弘和、有富公教、伊藤真之助、内田若希、奥野真由、門岡晋、河津慶太、中山亜未、永田直也、橋口泰一、水崎佑毅、山田裕生、吉田聡美(13名)
2020(令和2)年度	荒井弘和、有富公教、伊藤真之助、内田若希、奥野真由、門岡晋、河津慶太、中山亜未、永田直也、橋口泰一、水崎佑毅、山田裕生、吉田聡美(13名)

2. 心理的競技能力診断検査について

1) 心理的競技能力診断検査とは

従来、心理的側面をサポートする際の測定方法としては、McNair et al. (1971) が開発した Profile of Mood States (POMS) が頻繁に使用されてきた。POMSとは、過去1週間の気分の状態を測定するための65項目から成る尺度であり、緊張・不安、抑うつ・落ち込み、怒り・敵意、活気、疲労、混乱の6因子で構成されている。これまでも、村木ら (2005) が、アテネパラリンピック日本代表の車いすマラソン選手を対象に、競技力向上を意図した低酸素トレーニングを実施した際に、選手の心理的側面をPOMSにより検討している。しかし、このPOMSはあくまで気分の状態を測定するものであり、メンタルトレーニングを実施する際にはスポーツ選手の気分の状態ではなく、「競技選手が試合場面で必要とする心理的能力（心理的競技能力）」を評価することがより重要である（荒井ら, 2005）。

このスポーツ選手の心理的競技能力を診断する方法として、徳永・橋本 (2000) は、52の質問項目から構成される心理的競技能力診断検査 (Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes: DIPCA.3) を開発している。DIPCA.3は、スポーツ選手が実力を発揮するために必要な心理的スキルを測定するものであり、競技意欲（忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲）、精神の安定・集中（自己コントロール能力、リラックス能力、集中力）、自信（自信、決断力）、作戦能力（予測力、判断力）、および協調性（協調性）の5因子12項目で構成されている。これまでに、心理的競技能力には男女差があることや、高い競技レベルの者ほど優れていること（徳永ら, 2000）、競技志向の強い者ほど競技意欲や自信などで高い得点を示すこと（内田ら, 2003）などが示されてきた。

2) 心理的競技能力診断検査の用い方

スポーツ選手が心理的側面で強くなるためには、まず自分を知ることが第1段階である。DIPCA.3は代表選考やレギュラー選考時の選手選抜などに用いるのではなく、選手が試合場面で必要な自分の心理的競技能力はどの程度かを把握して長所を伸ばし、短所をトレーニングするために

用いるものである。そういう意味で、DIPCA.3による診断は、ベストパフォーマンスを発揮するために行われるメンタルトレーニングのスタートといえる。

DIPCA.3の診断結果では、12項目の心理的競技能力が、尺度別プロフィールとして12角形の図で示される。この図を見て、図形が外側に広がっているほど望ましく、また、図形のデコボコ（凸凹）が少ないほどバランスがとれていると判断する。そして、図形がへこんでいる項目が、その選手にとって特にトレーニングする必要がある心理的競技能力なのである。たとえば、競技意欲（忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲）が低ければしっかりとした目標設定を、精神の安定・集中（自己コントロール能力、リラックス能力、集中力）が低ければリラクゼーショントレーニングや集中力を高めるトレーニングを実施する必要がある。

なお、DIPCA.3は、スポーツ選手がもっている「特性」を測定するものであるが、時間とともに変化するので1年間に1~2回ほど実施し、継続的にその変化をみていくことも大切である。

3) 障がい者スポーツ選手の心理的競技能力

①障がい者スポーツ選手の心理的競技能力

JPC医・科学・情報サポート 心理領域は、2006年度から2014年度まで、2010年度の中断を挟んで8年間、9回に渡って障がい者スポーツ選手の心理的競技能力を測定した。また、2004年度には、本事業とは別に、アテネ大会派遣選手に対して測定を実施した。測定は、障がい者スポーツ選手の心理的特徴を明らかにし、強化方略のための資料を示すことが目的であった。本報告では、これまで実施した9年間合計10回の測定結果をまとめ、障がい者スポーツ選手の心理的競技能力の分析を実施した。

表2は、各年度の測定対象者を示している。測定対象者は、年度によりパラリンピック派遣選手、アジアパラ競技大会派遣選手、アジアユースパラ競技大会派遣選手、JPC加盟団体強化選手と違いがあり、測定人数も異なる。これまで、1508名の選手に測定を実施し、1444名から回答を得た。延べ数にすると、2470名分の回答となる。そのうち有効となったのは、回答に漏れがなく、Lie Scaleが13以上である1427名、延べ2452名分



であった。選手は、所属団体不明を含む50団体に所属していた。

図1は、10回の測定における心理的競技能力各項目の平均得点を示している。レーダーチャートの形は、図形が円に近い形をしており、選手が各能力を満遍なくもっていることがわかる。しかし、図形が外へ大きく広がっているわけではなく、日本を代表する選手の能力としてはどの能力も不十分であるといえる。特に、自信、決断力、予測力、判断力の項目が、他の項目に比べて低い値を示している。これらの項目は、自信（自信、決断力）や作戦能力（予測力、判断力）という尺度にまとめられる。自信は、自分の能力やプレーに対する確信のことであり、自身の行動やプレーについて迷いのない決断をすることができるか質問している。また、作戦能力では、試合中の作戦に対して十分に準備し、かつ試合中の作戦変更を的確に行えるかを質問している。このことから2

つの因子は、選手が練習や試合においてプレーを遂行する際に重要な心理的能力であり、パフォーマンス向上のために更に強化を図る必要がある。

表3は、各項目の相関関係を示している。各因子を構成している項目間の値は、ほとんどが中程度以上の相関があることを示していた。しかし、忍耐力と勝利意欲間の値が0.28となっており、同因子内でも関係の低い項目があることが示された。

10回の測定を平均した結果からは、障がい者スポーツ選手全般の心理的競技能力を示すことが出来たが、この能力が9年でどのように変化しているのかはわからない。そこで、心理的競技能力がこれまでの測定でどのように推移したか、各測定回の平均を算出して分析した。図2は、各測定回の心理的競技能力各項目の平均得点を示している。検査結果全体を比較すると、夏季パラリンピック派遣選手のみを測定対象とした2004年、

表2 各年度の測定対象

年度	測定対象	有効回答人数
2004 (H16)	夏季パラリンピック・アテネ大会派遣選手	161
2006 (H18)	JPC 加盟団体強化選手	524
2007 (H19)	JPC 加盟団体強化選手	417
2008 (H20)	夏季パラリンピック・北京大会派遣選手	143
2009 (H21)	アジアユースパラ・東京大会派遣選手 冬季パラリンピック・バンクーバー大会派遣選手	170
2010 (H22)	-	-
2011 (H23)	JPC 加盟団体強化選手	549
2012 (H24)	夏季パラリンピック・ロンドン大会派遣選手	80
2013 (H25)	アジアユースパラ・マレーシア大会派遣選手(派遣前・後) 冬季パラリンピック・ソチ大会派遣選手	106(派遣前+ソチ) 73(派遣後)
2014 (H26)	アジアパラ・インチョン大会派遣選手	229

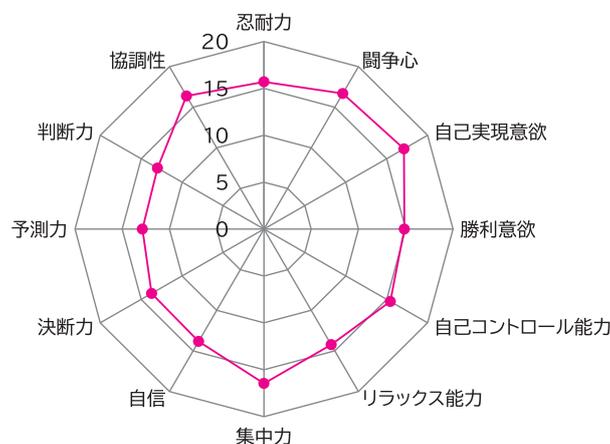


図1 10回の測定における心理的競技能力診断検査項目の平均得点



表3 心理的競技能力診断検査の項目間の相関係数

	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	リラックス能力	集中力	自信	決断力	予測力	判断力	協調性
忍耐力	1											
闘争心	.58	1										
自己実現意欲	.54	.61	1									
勝利意欲	.28	.52	.44	1								
自己コントロール能力	.37	.27	.15	-.10	1							
リラックス能力	.30	.25	.09	-.11	.75	1						
集中力	.41	.27	.22	-.07	.75	.71	1					
自信	.63	.62	.51	.36	.41	.36	.40	1				
決断力	.65	.61	.49	.32	.44	.39	.44	.81	1			
予測力	.56	.56	.43	.30	.36	.30	.34	.71	.78	1		
判断力	.61	.55	.45	.28	.43	.36	.42	.73	.83	.85	1	
協調性	.45	.49	.43	.32	.13	.12	.18	.35	.40	.39	.41	1

すべての相関係数は、1%水準で有意

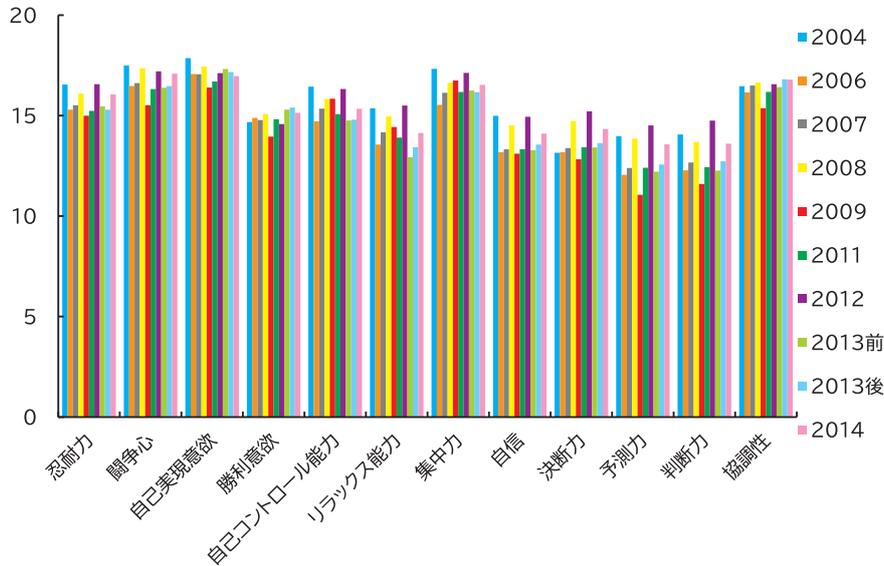


図2 各年度の心理的競技能力診断検査項目の平均得点

2008年、2012年の値が他の測定回のものより高いことがわかる。

障がい者スポーツ選手の心理的競技能力の推移を明確にするため、JPC加盟団体強化選手が対象となった2006年度、2007年度、2011年度の得点に関して、対応ある分散分析を実施した。3回すべてに回答した1490名を対象に分析した結果、2011年度の勝利意欲、予測力、判断力の得点が、他の年度より有意に高い値であることが示された（勝利意欲：2011>2007、予測力：2011>2006、判断力：2011>2007）。作戦能力の得点は、低い値ながらも向上していることがわかる。一方、他の項目に関して変化は見られなかった。これは、すべ

での障がい者スポーツ選手に対し、心理面の強化が十分に行われていなかった可能性を示唆するものである。JPC医・科学・情報サポートは、2006年度から始まり、本調査実施時には9年目を終えた。当時は、10数名のJPC心理サポートスタッフが、JPC強化ランク上位の団体を中心にサポートを行っており、要望のある強化ランク下位の団体にまでサポートが行き届かなかった。2013年度からは、日本スポーツ振興センターが委託したマルチサポート事業（当時、現ハイパフォーマンスサポート事業）が始まり、メダルポテンシャルアスリートへのサポートはマルチサポートが中心となり、JPC心理サポートチームと協力して行ってい



る。障がい者スポーツ全体の心理的側面の強化には、この連携を今後も強め、幅広い対象へサポートを継続的に行う必要があると考える。

図3は、10回の測定結果を男子選手と女子選手に分類した結果を示している。結果を見ると、全体的に男子選手は、女子選手より自己実現意欲、協調性以外の項目の得点が高いことがわかる。のべ2452名分結果について対応のない分散分析を実施した結果、男子選手は女子選手より忍耐力、闘争心、勝利意欲、自己コントロール能力、リラックス能力、集中力、自信、決断力、予測力、判断力の得点が有意に高いことが示された。一方、女子選手は男子選手より協調性の得点が有意に高いことが示された。

図4は、心理的競技能力を選手の障がい別に分

類した結果を示している。分類の結果、障がいによって心理的競技能力に特徴があることがわかる。肢体に障がいがある選手は、他の障がいに比べ全般的に高い得点だが、勝利意欲が低い値となっている。視覚に障がいがある選手は、自己実現意欲、勝利意欲が高い値を示しているが、リラックス能力が低い値となっている。聴覚に障がいがある選手は、闘争心、勝利意欲、協調性が高い値を示しているが、自己コントロール能力、集中力が低い値となっている。知的障がいがある選手は、全般的に他の選手より低い値を示しているが、自己コントロール能力、集中力は他の選手に近い値を示している。これらのことから強化の際には、選手の障がいに合わせて強化を必要とする能力、方略を考慮していく必要がある。

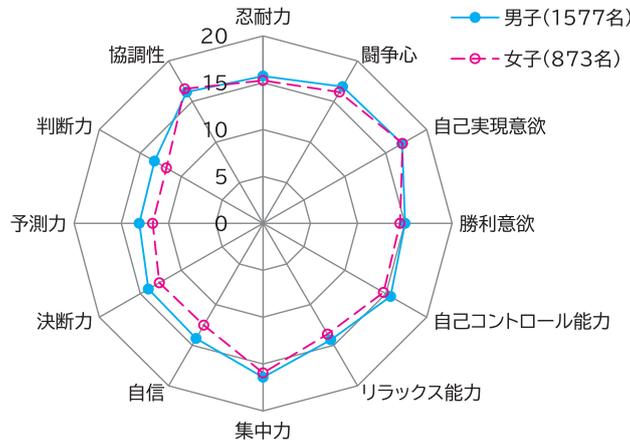


図3 男子選手と女子選手の心理的競技能力診断検査項目の平均得点

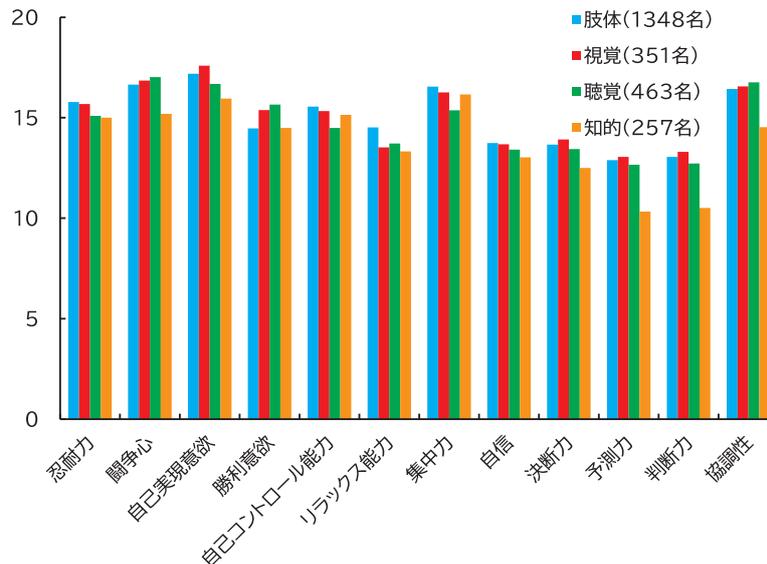


図4 障がい別の心理的競技能力診断検査項目の平均得点



図5は、JPC加盟団体を個人競技（ペアやチームで行う種目も含む）と集団競技で分類した際の選手のDIPCA.3項目の平均得点である。分析の結果、自己実現意欲は、個人競技の選手が有意に高い値を示している。一方、闘争心、勝利意欲、リラックス能力、予測力、協調性は、集団競技の選手が有意に高い値を示している。

②パラリンピック派遣選手の心理的競技能力

日本障がい者スポーツ協会では、日本の障がい者スポーツの将来像（ビジョン）においてパラリンピック国別金メダルランキングの目標を、夏季（2020）世界トップ7位、冬期（2022）世界トップ5としている（インタビュー当時）。この目標達成のためには、これまでのパラリンピックメダリストの特徴を明らかにし、その特徴を指標とした強化が有効であろう。そこで本項では、パラリンピックメダリストの心理的競技能力について分析しその特徴を示す。本項の分析では、パラリン

ピックで開催される種目を対象に分析を行った。

図6は、過去5大会のメダリストがメダルを獲得した大会前の平均得点（メダル獲得得点、のべ88名）、メダリストのメダル非獲得時と非メダリストの平均得点（メダル非獲得得点、のべ1696名）を示した。メダル獲得得点は、メダル非獲得得点に比べ、勝利意欲、決断力、協調性を除いた9項目で有意に高い値を示している。非メダリストがメダリストと同等の心理的競技能力となるためには、特定の能力ではなく、すべての能力を高い値にまで高める必要があることがわかる。特に大きな差のあった得点は、自信、予測力、判断力である。これらの得点は、障がい者スポーツ選手全体の心理面を分析した際にも強化すべき点として挙げたものである。競技力向上、特にメダル獲得を目指すためには、自信、予測力、判断力といった、図で言えば左側の項目を向上させていく必要がある。

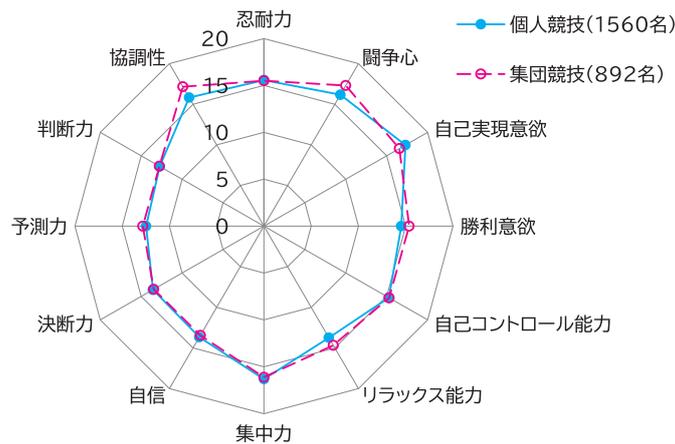


図5 個人競技と集団競技の心理的競技能力診断検査項目の平均

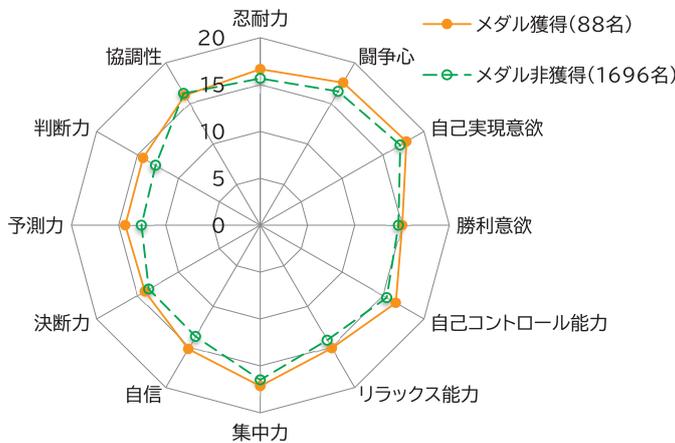


図6 メダリストと非メダリストの心理的競技能力診断検査項目の平均得点



図7は、各パラリンピックにおけるメダリストがメダルを獲得した大会前に実施したDIPCA.3項目の平均得点を示したものである。また、図には先の分析で用いた非メダル獲得得点（のべ1696名）を加えた。図を見ると、各大会において点数にばらつきがあることがわかる。特に、夏季大会の結果は、冬季大会の結果に比べて高い値を示していることがわかる。さらに、ロンドン大会前の得点が、他の大会前の得点に比べて、全体的に高い値を示している。これは、近年の夏季大会の競技化が進み、メダル獲得には技術・体方面のみならず心理面においてもより高い能力が必要とされることが推察される。

③ユース選手の心理的競技能力

先に述べた日本の障がい者スポーツの将来像（ビジョン）達成には、現在のユース選手の強化も必須である。そこで本項では、ユース選手の現在を示し、強化に必要な要因について検討を行う。

図8は、2009年度のアジアユースパラ・東京大会派遣選手（132名）と2011年度のアジアユースパラ・マレーシア大会派遣選手（88名）のDIPCA.3項目の平均得点を示している。得点は、全体として図形が中程度に外へ広がっているが、左側の得点が低い値を示している。これは、今回の分析で多く示されてきた結果であり、障がい者スポーツ選手の強化課題であるといえる。

これまでのユース選手に対する強化結果を明ら

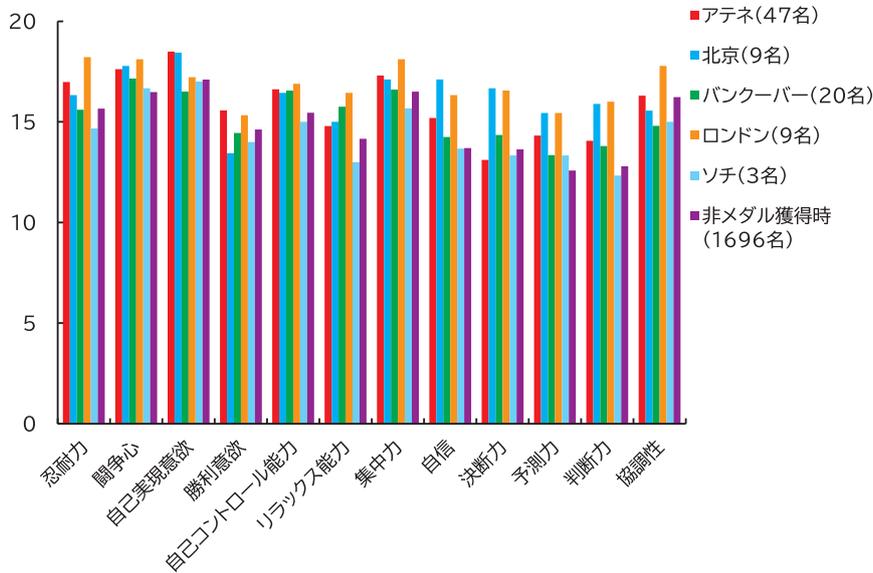


図7 各パラリンピック大会におけるメダリストの心理的競技能力診断検査項目の平均得点

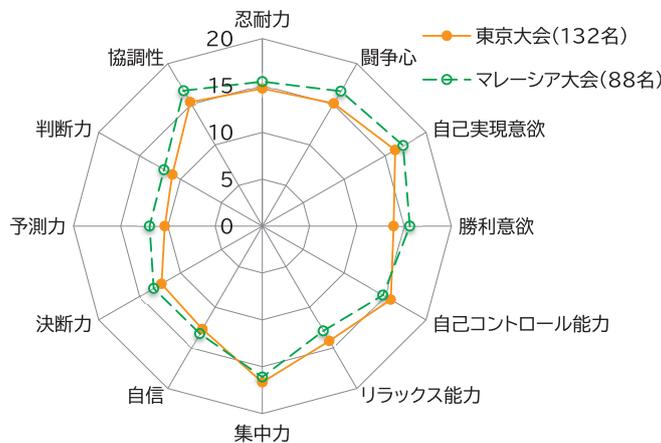


図8 アジアユースパラ・東京大会派遣選手とアジアユースパラ・マレーシア大会派遣選手の心理的競技能力診断検査項目の平均得点



かにするため、東京大会とマレーシア大会の派遣選手を比較した。その結果、マレーシア大会派遣選手は闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、予測力、判断力、協調性の得点が東京大会派遣選手より高く、東京大会派遣選手は自己コントロール能力、リラックス能力がマレーシア派遣選手より高いことが示された。これは、マレーシア大会では全体としてより高い心理的な能力をもった選手が派遣されていることを示している。選手の心理的競技能力が高まっていることは、心理的競技能力と競技成績の関連が示されていることから、金メダルランキング上位を目指す目標達成には良いことである。一方、自己コントロール能力やリラックス能力が低下していることは、今後より大きな大会への派遣が期待される選手の特徴としては不十分な結果といえる。

図9は、パラリンピックメダリストがメダルを獲得した大会前に実施したDIPCA.3の平均得点（メダリスト、のべ88名）とアジアユースパラ大会に派遣された選手の平均得点（ユース選手、のべ220名）を示している。2群を比較した結果、メダリストが集中力と協調性を除いた10項目でユース選手より有意に高い値を示した。特に、自信、予測力、決断力の得点差が大きく、他の分析と同様、強化点であることがわかる。

これまでJPC医・科学・情報サポート推進事業は、各競技団体の強化選手を対象にサポート活動を実施してきた。その中では、強化選手に指定されたユース選手をサポートすることはあったが、次世代の育成を中心にしたユース選手のサポート活動は行っていない。現状は、先のアジアユース

パラ2大会の比較では得点が高まった項目と下がった項目があり、強化が進んでいるとは言えない。また、ユース選手の育成には、選手の人間的成長へアプローチすることも重要であり、この点についても心理サポートが貢献できると考えられる。

3. 心理的競技能力の分析に関する総括

本調査では、2004年度、2006年度から2014年度に計10回実施した障がい者スポーツ選手の心理的競技能力の測定結果を分析し、今後の強化方略のための資料を示すことを目指した。

分析は、大きく分けて、JPC加盟団体強化選手、パラリンピックメダリスト、ユース選手を対象として実施した。分析の結果、どの分類においても心理的側面全般の強化が必要であることが示された。その中でも特に、自信、予測力、判断力を強化する必要がある。メダリストと非メダリスト、メダリストとユース選手の比較では、これらの項目において有意な違いがあり、他の項目に比べて得点差も大きい。これらの項目は、競技場面においてパフォーマンスを行うためには必要なスキルであり、日本選手が世界の高いレベルで戦っていくために強化を進める必要がある。これらの能力を高めるためには、適切な目標を設定した上でそれらを達成していくこと、試合や大会に向けて過ごし方やプランなどの心理的な準備を行うことが具体的な方法として挙げられる。これらの方略を、全体的な強化の中で強調し、高いレベルにまで能力を高めていくことが今後のサポート活動

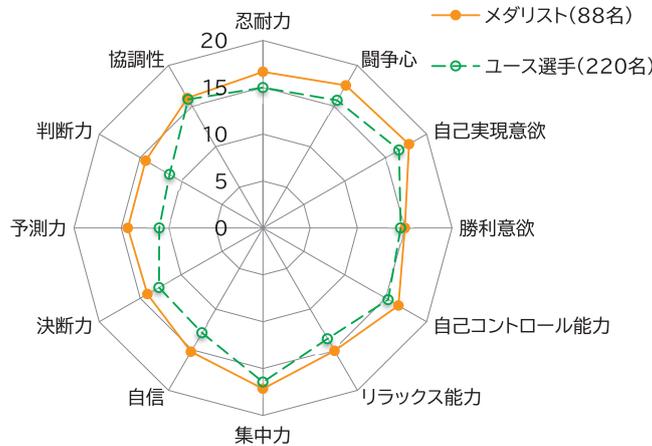


図9 メダリスト・メダル獲得時とアジアユースパラ派遣選手の心理的競技能力診断検査項目の平均得点



に求められる。

10回の分析を進めていく中では、これまでのサポートでは行き届いていない部分があることがわかった。これまでのサポート活動は、JPC強化ランク上位の競技団体に対し実施していたため、下位の競技団体や非パラリンピック団体へのサポートが十分ではなかった。また、競技団体強化指定選手がサポート対象であったため、ユース選手へのサポートは実施されなかった。これら選手へのサポートは、障がい者スポーツ全体の強化や次世代の育成にとって重要な活動である。

9年間10回に渡り実施したDIPCA.3の測定によって、障がい者スポーツ選手の心理を明らかにし、強化方略を検討する有効な資料を得ることができた。JPC心理サポートチームは、この資料によって得られた特徴を考慮し、強化方略を実施することで障がい者スポーツ選手の更なる強化を図っていく。加えて、今後も定期的な心理面の分析を行い、資料収集と強化のサイクルを行うことで継続的なサポート活動を行っていく。

(文責：永田直也)

内田若希・橋本公雄・竹中晃二・荒井弘和・岡浩一郎 (2003) 男子車いすスポーツ競技選手の心理的競技能力に関わる要因. 障害者スポーツ科学, 1 (1) : 49-56. doi: https://doi.org/10.20796/jjadss.1.1_49

文献

- 荒井弘和・木内敦詞・大室康平 (2005). 心理的競技能力を増強する方略の探索的検討：特定の大学野球選手を対象として. スポーツ心理学研究, 32 (1) : 39-49.
- McNair, D. M., Lorr, M., and Droppleman, L. F. (1971). Manual profile of mood states. Educational & Industrial testing service.
- 村木里志・調俊太郎・齋藤誠二・内田若希 (2005). アテネパラリンピック日本代表車いすマラソン選手の低酸素トレーニングに関する事例報告. 障害者スポーツ科学, 3 (1) : 57-66. doi: https://doi.org/10.20796/jjadss.3.1_57
- 徳永幹雄・橋本公雄 (2000) 心理的競技能力診断検査用紙 (DIPCA.3, 中学生～成人用). トーヨーフィジカル発行.
- 徳永幹雄・吉田英治・重枝武司・東健二・稲富勉・斉藤孝 (2000) スポーツ選手の心理的競技能力にみられる性差, 競技レベル差, 種目差. 健康科学, 22 : 109-120.

4. 障がいのあるスポーツ選手を対象とした心理的問題および心理サポートのニーズ

本報告では、障がいのあるスポーツ選手を対象として、2007年度ならびに2011年度に行った基礎調査における選手自身が感じている心理的問題と心理サポートの必要性について報告するものである。心理的課題や心理サポートの必要性について今後検討する資料としたい。

1) 対象と調査内容

対象として、2007年度では（公財）日本障がい者スポーツ協会に加盟している33の競技団体に所属する856名、2011年度では（公財）日本障がい者スポーツ協会に加盟している30の競技団体に所属する920名から調査用紙を回収した。選手の競技レベルは、両年度とも競技団体が主催する強化合宿に参加できるレベルである日本代表候補および代表レベルの選手である。なお、回答洩れのある回答などを削除した結果、有効回答数は2007年度602名、2011年度438名を調査の対象者とした。

調査用紙は各競技団体の担当者に依頼し、JPCから各競技団体へ郵送した。各競技団体の担当者が回収した上で、調査票を返送するよう依頼した。なお、質問は下記の(1)～(3)について回答を求めたが、回答したくない設問があれば、記入しなくてもかまわないことを明記した。

(1) 対象者の属性：性別、年齢、競技名、クラス分け、障がい名（肢体不自由・視覚障がい・聴覚障がい・知的障がい・内部障がい）について回答を求めた。

(2) 心理的問題について：1) 競技の場面で心理的問題（課題）を感じたことの有無、2) ある場合はどのような内容か、3) その時にどのように解決したのか、について回答を求めた。

(3) 専門家による心理サポートについて：1) これまで競技を継続してきた中で、専門家による心理サポートや相談が必要と感じたことの有無、2) ある場合はどのようなサポートが必要か、について回答を求めた。

2) 対象者の属性

2007年度対象者全体の平均年齢は29.14歳であり、男子399名、女子203名であった。年代別の分

類では、10歳代95名、20歳代258名、30歳代164名、40歳代45名、50・60歳代40名であった。障がい別の分類では、肢体不自由264名、視覚障がい48名、聴覚障がい194名、知的障がい96名であった。また競技種目別の分類では、個人競技309名、チーム競技234名、射的競技59名であった。

2011年度対象者全体の平均年齢は30.86歳であり、男子273名、女子165名であった。年代別の分類では、10歳代60名、20歳代176名、30歳代104名、40歳代66名、50・60歳代32名であった。障がい別の分類では、肢体不自由191名、視覚障がい47名、聴覚障がい120名、知的障がい80名であった。また競技種目別の分類では、個人競技267名、チーム競技141名、射的競技30名であった。

3) 心理的問題および心理サポートの必要性について

①性別による比較

性別からみた心理的問題の有無について、2007年度（図10）と2011年度（図11）に分けて示す。

2007年度の性別からみた心理的問題の有無では、男子選手で「心理的問題がある」のは42.15%、「心理的問題を抱えていない」が57.85%であった。女子選手で「心理的問題がある」のは54.87%、「心理的問題を抱えていない」が45.13%であった。性別からみた心理的問題の有無について比較したところ、有意な違いがみられた [$\chi^2(1)=8.404, p<.05$]。残差分析の結果、男女において問題の有無の割合が異なっており、女子選手で心理的問題をより抱えていた。

2011年度の性別からみた心理的問題の有無では、男子選手で「心理的問題がある」のは41.90%、「心理的問題を抱えていない」が58.10%であった。女子選手で「心理的問題がある」のは59.60%、「心理的問題を抱えていない」が40.40%であった。性別からみた心理的問題の有無について比較したところ、有意な違いがみられた [$\chi^2=12.759, p<.001$]。残差分析の結果、男女において問題の有無の割合が異なっており、女子選手で心理的問題をより抱えていた。

次に、性別からみた心理サポートの必要性の有無について、2007年度（図12）と2011年度（図13）に分けて示す。

2007年度の性別からみた心理サポートの必要性

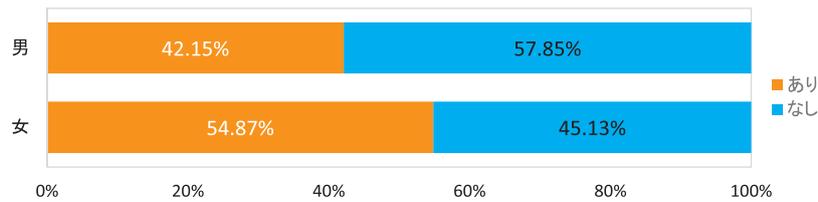


図10 性別からみた心理的問題の有無について (2007年度)

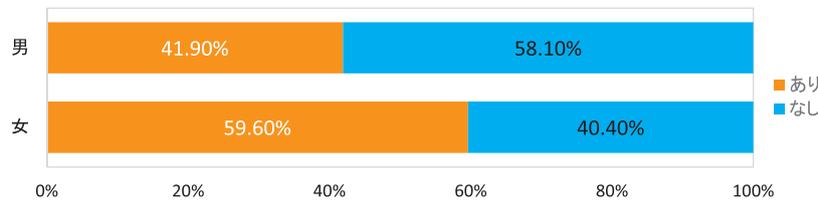


図11 性別からみた心理的問題の有無について (2011年度)

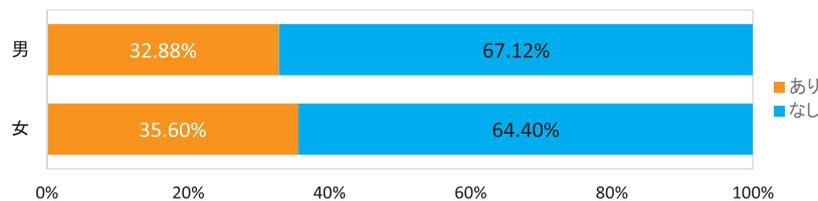


図12 性別からみた心理サポートの必要性の有無について (2007年度)

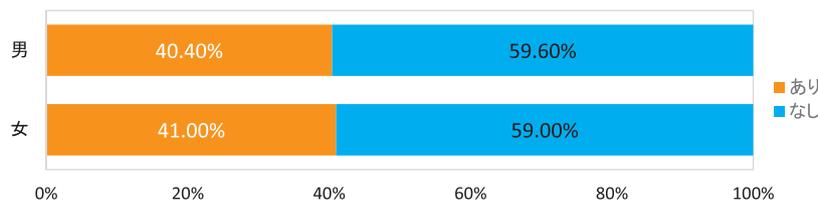


図13 性別からみた心理サポートの必要性の有無について (2011年度)

の有無では、男子選手が「必要性を感じている」が32.88%、「必要を感じていない」が67.12%であった。女子選手で、「必要性を感じている」が35.60%、「必要を感じていない」が64.40%であった。性別からみた心理サポートの必要性の有無について比較したところ、有意な違いがみられなかった。

2011年度の性別からみた心理サポートの必要性の有無では、男子選手が「必要性を感じている」が40.40%、「必要を感じていない」が59.60%であった。女子選手で、「必要性を感じている」が41.00%、「必要を感じていない」が59.00%であった。性別からみた心理サポートの必要性の有無について比較したところ、有意な違いがみられなかった。

②年代による比較

年代からみた心理的問題の有無について、2007

年度(図14)と2011年度(図15)に分けて示す。

2007年度の年代からみた心理的問題の有無では、10代の選手で「心理的問題がある」のは40.45%、「心理的問題を抱えていない」が59.55%であった。20代の選手で「心理的問題がある」のは44.72%、「心理的問題を抱えていない」が55.28%であった。30代の選手で「心理的問題がある」のは54.38%、「心理的問題を抱えていない」が45.63%であった。40代の選手で「心理的問題がある」のは47.73%、「心理的問題を抱えていない」が52.27%であった。50・60代の選手で「心理的問題がある」のは36.84%、「心理的問題を抱えていない」が63.16%であった。年代からみた心理的問題の有無について比較したところ、有意な違いがみられなかった。

2011年度の年代からみた心理的問題の有無で

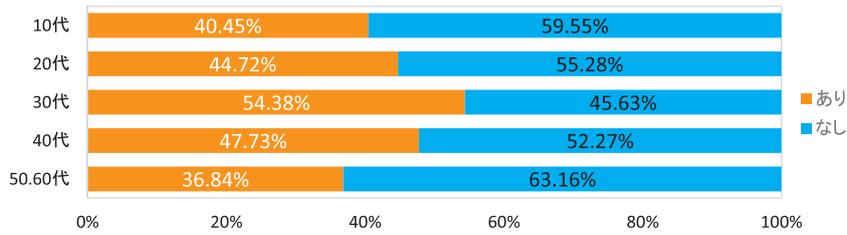


図14 年代からみた心理的問題の有無について (2007年度)

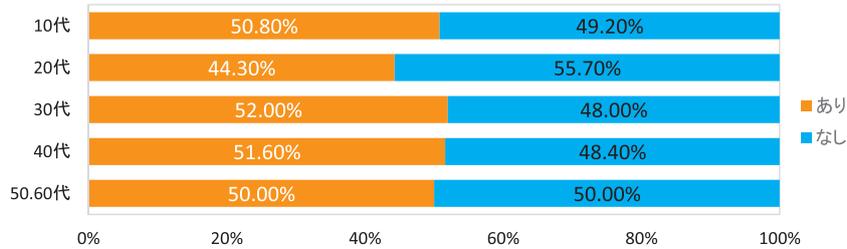


図15 年代からみた心理的問題の有無について (2011年度)

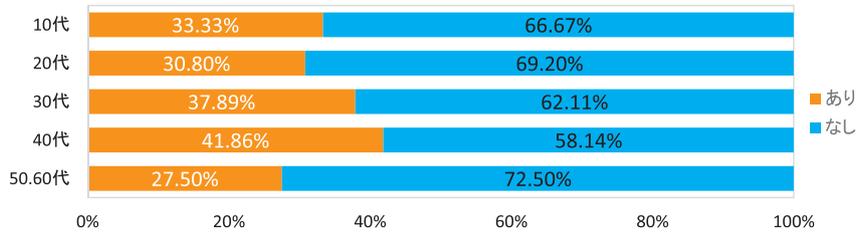


図16 年代からみた心理サポートの必要性の有無について (2007年度)

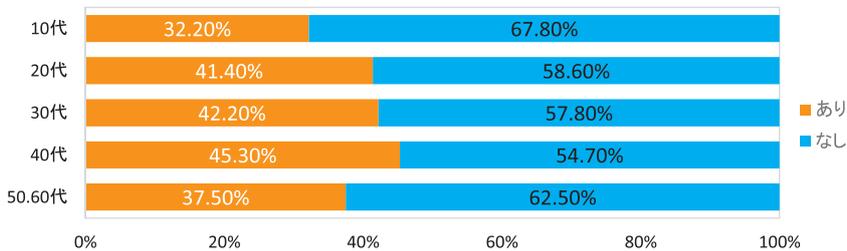


図17 年代からみた心理サポートの必要性の有無について (2011年度)

は、10代の選手で「心理的問題がある」のは50.80%、「心理的問題を抱えていない」が49.20%であった。20代の選手で「心理的問題がある」のは44.30%、「心理的問題を抱えていない」が55.70%であった。30代の選手で「心理的問題がある」のは52.00%、「心理的問題を抱えていない」が48.00%であった。40代の選手で「心理的問題がある」のは51.60%、「心理的問題を抱えていない」が48.40%であった。50・60代の選手で「心理的問題がある」のは50.00%、「心理的問題を抱えていない」が50.00%であった。年代からみた心理的問題の有無について比較したところ、有意な違いがみられなかった。

次に、年代からみた心理サポートの必要性の有無について、2007年度（図16）と2011年度（図17）に分けて示す。

2007年度の年代からみた心理サポートの必要性の有無では、10代の選手で「必要性を感じている」が33.33%、「必要を感じていない」が66.67%であった。20代の選手で「必要性を感じている」が30.80%、「必要を感じていない」が69.20%であった。30代の選手で「必要性を感じている」が37.89%、「必要を感じていない」が62.11%であった。40代の選手で「必要性を感じている」が41.86%、「必要を感じていない」が58.14%であった。50・60代の選手で「必要性を感じている」が

27.50%、「必要を感じていない」が72.50%であった。年代からみた心理サポートの必要性の有無について比較したところ、有意な違いがみられなかった。

2011年度の年代からみた心理サポートの必要性の有無では、10代の選手で「必要性を感じている」が32.20%、「必要を感じていない」が67.80%であった。20代の選手で「必要性を感じている」が41.40%、「必要を感じていない」が58.60%であった。30代の選手で「必要性を感じている」が42.20%、「必要を感じていない」が57.80%であった。40代の選手で「必要性を感じている」が45.30%、「必要を感じていない」が54.70%であった。50・60代の選手で「必要性を感じている」が37.5%、「必要を感じていない」が62.50%であった。年代からみた心理サポートの必要性の有無について比較したところ、有意な違いがみられなかった。

③競技種目による比較

競技種目からみた心理的問題の有無について、2007年度（図18）と2011年度（図19）に分けて示す。

2007年度の競技種目からみた心理的問題の有無では、個人競技の選手で「心理的問題がある」のは48.78%、「心理的問題を抱えていない」が51.22%であった。チーム競技の選手では「心理的問題がある」のが39.29%、「心理的問題を抱えていない」が60.71%であった。射的競技の選手では「心理的問題がある」のが64.71%、「心理的問題を抱えていない」が35.29%であった。競技種目か

らみた心理的問題の有無について比較したところ、有意な違いがみられた [$\chi^2(3)=12.083$, $p<.05$]。残差分析の結果、種目において問題の有無の割合が異なっており、チーム競技の選手で心理的問題を抱えている選手が少なく、射的競技選手において心理的問題を抱えている選手の割合が多かった。

2011年度の競技種目からみた心理的問題の有無では、個人競技の選手で「心理的問題がある」のは47.10%、「心理的問題を抱えていない」が52.90%であった。チーム競技の選手では「心理的問題がある」のが49.30%、「心理的問題を抱えていない」が50.70%であった。射的競技の選手では「心理的問題がある」のが56.70%、「心理的問題を抱えていない」が43.30%であった。競技種目からみた心理的問題の有無について比較したところ、有意な違いがみられなかった。

次に、競技種目からみた心理サポートの必要性の有無について、2007年度（図20）と2011年度（図21）に分けて示す。

2007年度の競技種目からみた心理サポートの必要性の有無では、個人競技の選手で「必要性を感じている」が36.53%、「必要を感じていない」が63.47%であった。チーム競技の選手では「必要性を感じている」が34.39%、「必要を感じていない」が65.61%であった。ターゲット競技の選手では「必要性を感じている」が18.52%、「必要を感じていない」が81.48%であった。競技種目からみた心理サポートの必要性の有無について比較したところ、有意な違いがみられなかった。

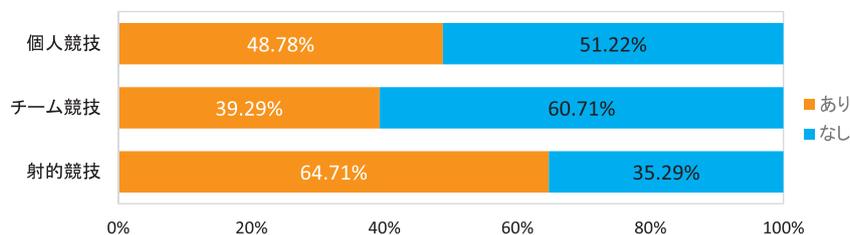


図18 競技種目からみた心理的問題の有無について（2007年度）

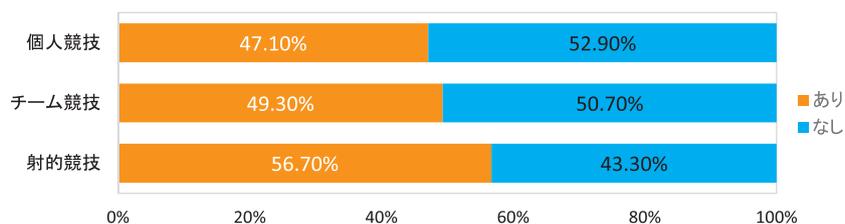


図19 競技種目からみた心理的問題の有無について（2011年度）

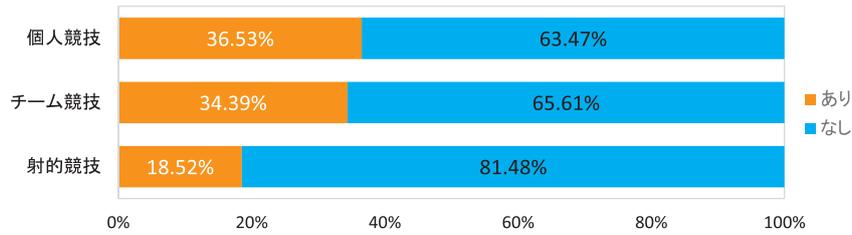


図20 競技種目からみた心理サポートの必要性の有無について（2007年度）

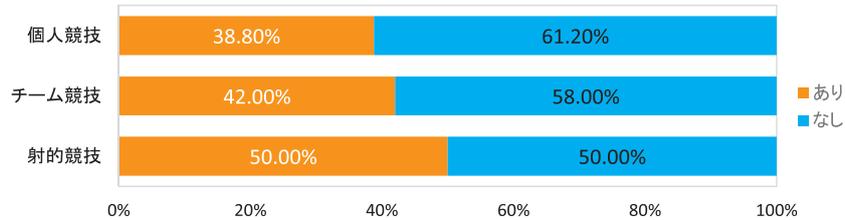


図21 競技種目からみた心理サポートの必要性の有無について（2011年度）

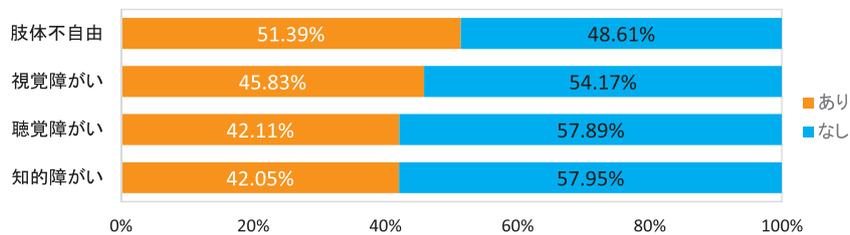


図22 障がい種別にみた心理的問題の有無について（2007年度）

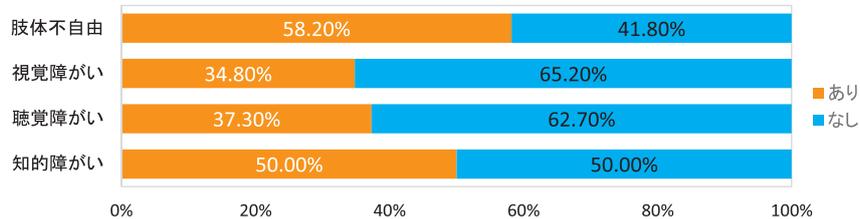


図23 障がい種別からみた心理的問題の有無について（2011年度）

2011年度の競技種目からみた心理サポートの必要性の有無では、個人競技の選手で「必要性を感じている」が38.80%、「必要を感じていない」が61.2%であった。チーム競技の選手では「必要性を感じている」が42.00%、「必要を感じていない」が58.0%であった。ターゲット競技の選手では「必要性を感じている」が50.00%、「必要を感じていない」が50.00%であった。競技種目からみた心理サポートの必要性の有無について比較したところ、有意な違いがみられなかった。

④障がい種別による比較

障がい種別からみた心理的問題の有無について、2007年度（図22）と2011年度（図23）に分けて示す。

2007年度の障がい種別からみた心理的問題の有

無では、肢体不自由の選手で「心理的問題がある」のが51.39%、「心理的問題を抱えていない」が48.61%であった。視覚障がいの選手では「心理的問題がある」のが45.83%、「心理的問題を抱えていない」が54.17%であった。聴覚障がいの選手では「心理的問題がある」のが42.11%、「心理的問題を抱えていない」が57.89%であった。知的障がいの選手では「心理的問題がある」のが42.05%、「心理的問題を抱えていない」が57.95%であった。障がい種別からみた心理的問題の有無について比較したところ、有意な違いがみられなかった。

2011年度の障がい種別からみた心理的問題の有無では、肢体不自由の選手で「心理的問題がある」のが58.20%、「心理的問題を抱えていない」

が41.80%であった。視覚障がい選手では「心理的問題がある」のが34.80%、「心理的問題を抱えていない」が65.20%であった。聴覚障がい選手では「心理的問題がある」のが37.30%、「心理的問題を抱えていない」が62.70%であった。知的障がい選手では「心理的問題がある」が50.00%、「心理的問題を抱えていない」が50.00%であった。障がい種別からみた心理的問題の有無について比較したところ、有意な違いがみられた [$\chi^2 = 16.593$, $p < .001$]。残差分析の結果、障がい種別において心理的問題の有無の割合が異なっており、肢体不自由の選手において、心理的問題を抱えている選手が多かった。

次に、障がい種別からみた心理サポートの必要性の有無について、2007年度（図24）と2011年度（図25）に分けて示す。

2007年度の心理サポートの必要性の有無では、肢体不自由の選手で「必要性を感じている」が34.36%、「必要を感じていない」が65.64%であった。視覚障がい選手では「必要性を感じている」が33.33%、「必要を感じていない」が66.67%であった。聴覚障がい選手では「必要性を感じている」が31.45%、「必要を感じていない」が68.55%であった。知的障がい選手では「必要性を感じている」が36.46%、「必要を感じていない」が63.54%であった。障がい種別からみた心理サポートの必要性の有無について比較したところ、有意な違いがみられなかった。

2011年度の心理サポートの必要性の有無では、肢体不自由の選手で「必要性を感じている」が

49.70%、「必要を感じていない」が50.30%であった。視覚障がい選手では「必要性を感じている」が26.10%、「必要を感じていない」が73.90%であった。聴覚障がい選手では「必要性を感じている」が28.80%、「必要を感じていない」が71.20%であった。知的障がい選手では「必要性を感じている」が44.90%、「必要を感じていない」が55.10%であった。障がい種別からみた心理サポートの必要性の有無について比較したところ、有意な違いがみられた [$\chi^2 = 17.945$, $p < .001$]。残差分析の結果、障がい種別において心理サポートの有無の割合が異なっており、肢体不自由の選手において、心理サポートを必要とする割合が高かった。

5. 心理サポートの必要性および心理的問題点における自由記述回答の整理・集約

2007年度に回答された専門家による心理サポートの必要性および心理的問題について、KJ法（川喜田、1970）を行って集計した。回答内容の整理・集約は、2名の作業者によって行われた（作業者1：障がいのあるスポーツ選手を対象として約2年間のメンタルトレーニング指導経験を有しており、日本スポーツ心理学会認定のスポーツメンタルトレーニング指導士の資格を持っていた。作業者2：障がいのある選手を対象として約2年間のメンタルトレーニング指導経験を有しており、日本スポーツ心理学会認定のスポーツメンタルトレーニング指導士および日本障がい者スポー

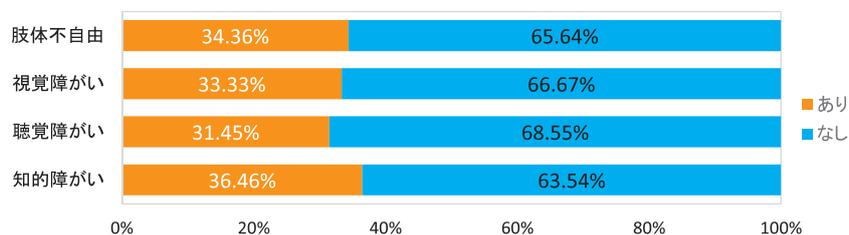


図24 障がい種別にみた心理サポートの必要性の有無について（2007年度）

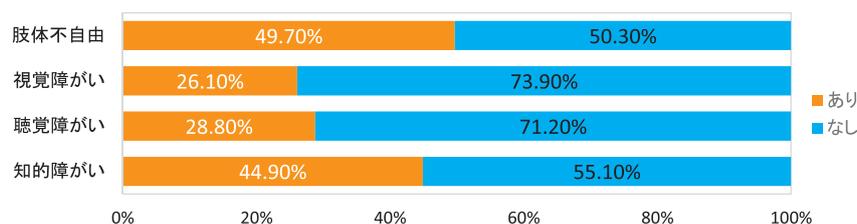


図25 障がい種別にみた心理サポートの必要性の有無について（2011年度）



ツ協会公認中級スポーツ指導員の資格を持っていた；いずれも作業時）。分析場所は、大学の教室にて2日間に渡り検討を行った。

本研究では、回答を1つの意味を持つ単位（意味ユニット）ごとに分解し、それらを1つずつのカードにした上で、作業者間で議論を行い、作業者間で同意にいたるまで吟味・検討した上で、それらのカードを整理・集約した。なお、内容があいまいな回答および意味が不明瞭な回答は、分析の過程で除外した。

2007年度に報告された心理サポートの必要性および心理的問題について、KJ法による分析の結果を表4および表5に示す。なお、表4および表5における【 】内の数字は報告された内容の数である。

1) 心理サポートの必要性について

選手の自由記述から分類した「心理サポートの必要性」について表4に示した。

「気持のコントロール、プレッシャー、リラクセス」、「試合中のメンタル向上（ここの一番での活躍）」、「集中力」、「切り替え」、「モチベーション」など13項目は「心理的競技能力」というカテゴリに、「抽象的なメンタルトレーニングの指導の要望」「メンタルトレーニングの解説を求める」など3項目は「メンタルトレーニングの要望（抽象的な表現）」というカテゴリに、「競技と仕事・家庭・学業・プライベートの両立」「忙しい中での練習方法」など4項目は「練習方法」というカテゴリに集約された。以下、同様の手順によって、「心理以外のニーズ」、「コミュニケーション・チームビルディング」、「上手くいかなかったとき/失敗したとき/苦しいときの対処」、「指導者への要望、感謝」、「本人以外が回答（主に知的障がい）」、「けがのリハビリ」、「プライベートに関する事柄」、「物理的な条件」、「サポート」、「今後メンタルトレーニングが必要」、「障がいへの対処」というカテゴリに集約され、合計14

表4 心理サポートの必要性について
（【 】は報告された内容の数）

カテゴリ	項目
1 心理的競技能力【72】	・気持のコントロール、プレッシャー、リラクセス【23】 ・試合中のメンタル向上(ここの一番での活躍)【14】 ・集中力【10】 ・切り替え【7】 ・モチベーション【5】 ・コンディショニング【3】 ・協調性【2】 ・ポジティブシンキング【2】 ・自信【2】 ・忍耐力【1】 ・イメージのコントロール【1】 ・セルフトーク【1】 ・予測力 判断力【1】
2 メンタルトレーニングの要望【46】 (抽象的な表現)	・抽象的なメンタルトレーニングの指導の要望【42】 ・メンタルトレーニングの解説を求める【2】 ・一般的な解説の要望【2】
3 練習方法【41】	・競技と仕事・家庭・学業・プライベートの両立【33】 ・忙しい中での練習方法【5】 ・オフのトレーニング【2】 ・自分でできる学習方法を知りたい【1】
4 心理以外のニーズ【31】	・心理以外のニーズ【31】
5 コミュニケーション・チームビルディング【10】	・チームビルディング【5】 ・障害からくる不満(コミュニケーション)【3】 ・ペアとのコミュニケーション【2】
6 上手くいかなかったとき/失敗したとき/苦しいときの対処【9】	・上手くいかなかったとき/失敗したとき/苦しいときの対処【9】
7 指導者への要望、感謝【9】	・指導者から指導を受けたい【4】 ・指導者からの良いアドバイス【3】 ・指導者に心理的サポートを勉強してほしい【2】
8 本人以外が回答(主に知的障害)【9】	・本人以外が回答(主に知的障害)【9】
9 けがのリハビリ【8】	・けがのリハビリ【8】
10 プライベートに関する事柄【8】	・競技以外のこと【8】
11 物理的な条件【5】	・環境・天候【3】 ・練習場所【2】
12 サポート【4】	・関係者【2】 ・練習のサポート【2】
13 今後メンタルトレーニングが必要【4】	・今後メンタルトレーニングが必要【4】
14 障害への対処【1】	・障害への対処【1】



表5 心理的問題について
 (【 】は報告された内容の数)

カテゴリ	項目
1 心理的競技能力【178】	・気持ちのコントロール・プレッシャー・リラックス【115】 ・試合中のメンタル向上【30】 ・集中力【11】 ・切り換え【9】 ・イメージのコントロール【5】 ・忍耐力【4】 ・ポジティブシンキング【2】 ・自信【2】
2 心理以外の問題【49】	・技術・体力面での問題【31】 ・対戦相手【6】 ・障害に関わる問題【4】 ・練習方法【3】 ・指導者への要望・不満【2】 ・クラス分け【2】 ・ケガのリハビリ【1】
3 コミュニケーション・チームビルディング【16】	・チームビルディング【10】 ・ペアとのコミュニケーション【2】 ・障害からくる不満(コミュニケーション)【2】 ・サポート【1】 ・恥ずかしがり【1】
4 環境・天候面【6】	・天候面【4】 ・環境面【2】
5 本人以外と思われる回答(主に知的障害)【8】	・本人以外が回答(主に知的障害)【8】
6 代表選手に選ばれた責任【1】	・代表選手に選ばれた責任【1】

のカテゴリが得られた。

2) 心理的問題について

選手の自由記述から分類した「心理的問題」について表5に示した。

「気持ちのコントロール、プレッシャー、リラックス」、「試合中のメンタル向上」、「集中力」など8項目に集計され「心理的競技能力」というカテゴリに、「技術・体力面での問題」、「対戦相手」、「障害に関わる問題」など7項目に集計され「心理以外の問題」というカテゴリに、「チームビルディング」、「ペアとのコミュニケーション」など5の項目に集計され「コミュニケーション・チームビルディング」というカテゴリに集約された。以下、同様の手順によって「環境・天候面」、「本人以外と思われる回答(主に知的障がい)」、「代表選手に選ばれた責任」というカテゴリに集約され、合計6つのカテゴリが得られた。

6. 考察と今後の課題

本調査では、障がいのあるスポーツ選手を対象として、選手が感じている心理的問題および心理サポートの必要性について、探索的に検討するこ

とを目的とした。

2007年度と2011年度における障がいのあるスポーツ選手を対象とした心理的問題と心理サポートの必要性について量的な分析を行った結果では、各年度共に女子選手が男子選手に比べ心理的問題が多く、心理サポートの必要性については増えている傾向であり、その他の項目では心理的問題および心理サポートのニーズの有無それぞれの割合に増減がみられた。しかしながら全体の傾向として、心理的な問題(競技力向上、仕事面、プライベートなど)を抱えているが、それぞれの事項に対しての心理サポートについてのニーズが低い傾向があった。

心理サポートの要望についての分析では、心理的競技能力に関する内容が多く抽出されたことは考えられる範囲であるが、漠然としたメンタルトレーニング指導を望む要望や練習方法に集約された家庭や仕事との両立といったプライベートに関する面、栄養面や体力面といった心理的側面以外の要望が多いことが注目される。

心理的問題について分析を行った結果では、心理サポートの必要性と同様に、心理的競技能力について多くの問題としてあげられた。その中でも、「気持ちのコントロール、プレッシャー、リ

ラックス」に関する項目が多くあげられた点が注目される。この中には「あがり」「緊張」などといったキーワードが多かった。「あがり」の要因は様々考えられる中で、「あがり」にいたる過程や「あがり」を科学的に理解することなく、「心理的な問題＝あがり」という思考が影響していると推察される。また、心理サポートの要望と同様に、試合中のメンタル面以外、例えば、技術・体力方面での問題が多くあげられた。

過去のパラリンピックの報告書では、選手から「心理面の弱さ」「心理面強化の必要性」といった内容の記述が多くみられた。また北京2008パラリンピック後の日本代表チーム監督コメントでは、「心理的耐久力や自己分析力」「競技場面での心理サポートを重要視」「メンタル面強化が競技力向上に繋がる」といった報告もある。今後さらなる詳細な分析も必要であるが、選手がサポートをあまり必要としない理由として、選手は心理サポートの存在やサポート内容についての知識が少ないのか、または存在の認知あるいは知識がある中でサポートを必要としていないのかが問題となる。現在、競技団体への研修制度などにより以前と比べて心理サポートの概念や内容が普及してきているが、いまだ十分とは言いがたい。競技に直結した心理的問題では、競技に対する意欲の向上や心理的コンディショニングといった部分に重きを置いた心理的スキルの向上が求められよう。

しかし、心理的問題について競技場面以外の心理的問題が2番目に多く挙げられている通り、日常生活における問題の所在について明確化する必要が考えられる。ストレス対処としての問題焦点型のコーピング能力が求められ、社会的資源や物理的資源が大きく影響していると思われる。したがって心理サポートの必要性については、「メンタルトレーニングの要望（抽象的な表現）」にも表れているように、メンタルトレーニングや心理サポートの実施内容についての知識が少ない場合は、選手に対して教育的な啓蒙活動が求められ、その効果によってメンタルトレーニングに対しての意欲を向上させ、継続させる可能性が期待される。また、「仕事やプライベートとの両立」などといった競技以外の問題点がある場合などは、これらが競技場面の心理的問題に影響を及ぼしていることに気づいていない可能性がある。選手が心理サポートを必要としていないと判断した場合で

も、様々な角度から選手の状況を把握できるようメンタルトレーニング指導者とコーチや介助者、JPC、他のサポート領域スタッフ、各競技団体との連携を深め、より一層選手に対してのサポート体制を強固なものにしていく必要がある。

現在の障がい者スポーツでは、主に日本を代表する選手を中心とした心理サポートとなっている。健常者での心理サポートでは、トップアスリートだけを対象に行われているといった特殊な見方ではなく、中高生の部活動や社会人のスポーツサークルなどでも徐々に浸透しつつあるという報告もあり、障がいをもつスポーツ選手においてもジュニア選手やその保護者など幅広い層を対象を広げた中で、メンタルトレーニングの内容について教育的な啓蒙活動が必要であると考えられる。

また、障がい者スポーツの中では、健常者のスポーツ場面とは違い、多くの介助者のサポートによりトレーニングや試合が成り立っている。そういった現状から、選手だけにメンタルトレーニングを実施するのではなく、一番選手の身近にいる各競技団体のコーチや介助者の方々にもメンタルトレーニングを身近なトレーニングとして理解してもらい、メンタルトレーニング指導者と選手・コーチ・介助者がサポート内容を共有できる体制の構築が必要と考えられる。

本調査では、これまで得られなかった障がいのある選手の心理サポートに関する基礎的なデータを収集することができた。このことの意義は大きく、指導現場やサポート現場で非常に有効なツールになると思われ、本調査は障がいのある選手にメンタルトレーニングを実践するための貴重なデータを提供していると考えられる。今後は、本調査結果を基にして、現場にフィードバックし、障がいのあるスポーツ選手を対象とした心理サポートを実践することが期待される。また、様々なサポート体制が整いつつある今、障がいの種別や競技経験年数などによる違い、ジュニア選手へのサポート、ソーシャルスキル、選手に対しての試合中の心理面・心理的側面以外の問題という点も含めた詳細な調査および現状を継続的に把握した上で、心理サポートの在り方について、引き続き検討していく必要がある。

(文責：橋口泰一)



本報告には、関連学会やセミナーで発表された内容が含まれている。

調査協力者一覧

荒木雅信、荒井弘和、伊藤真之助、内田若希、
門岡晋、齊藤茂、中山亜未、田中美吏、直井愛里、
永尾雄一、百瀬谷美子、山内愛、山崎将幸、
松本和典、吉田聡美

令和2年度 心理基礎調査報告 「これまでの心理基礎調査のまとめ」

基礎調査報告者：永田直也、橋口泰一

【プロジェクトメンバー】

公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 科学委員会
日本パラリンピック委員会医・科学・情報サポート 心理領域

発行日 2021年3月31日

発行 公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 日本パラリンピック委員会

印刷 株式会社 外為印刷