特集にあたり

児玉 昌久

早稲田大学

キーワード：アスリート、ストレス、支援

(ストレス科学研究 2019, 34, 1-2)

Abstract

The special issue is planned to offer the effective reports concerning stress problems of athletes. The first report deals mainly with the female athlete triad (FAT) that arises from constant and intense exercise, daily dietary restrictions and psychological stress. The second paper proposes to use physiological indicators such as cortisol, indicator of the endocrine system, for estimating the training load of athletes. These kind research, psychoneuroendocrinological approach, give effective data to control stress of athletes. Third one concerns with consultation for elite athletes. It involves important topics for sport performance, such as consultants competency, resilience, and team resilience. The last article compares the mindfulness acceptance-commitment approach with the psychological skill training. These topics would discuss on the points of their effectiveness and usefulness for Olympiad 2020.

Keywords: athlete, stress, support

1964年に開催されて以来のオリンピックが再び東京で56年ぶりに行われることになった。第二次世界大戦後、日本は長いブランクを置いてオリンピックに復帰を認められたが、当時の日本選手たちは言葉の問題から他国の選手とのコミュニケーションが図れなかったり、選手村で提供される食事が合わず、現地邦人の心づくしの握飯を食べ過ぎて出場階級の制限体重を超過したり、孤独と不眠に悩んだり、競技以前にベストパフォーマンスを行える状態からほど遠いコンディションの選手が少なからず見受けられ、東京で初めて開催されるオリンピックに臨むに当たり、解決されるべき競技スキル以前の問題が数多く指摘されていた。日本体育協会の主導でこれらの問題解決のための研究が行われたが、“ストレス”という概念がまだ十分に理解されていなかった当時、競技関係者、コーチ、

選手の間では、これらの問題の多くは“根性”の欠如という形で理解するものが多く、また、これらの人たちの大多数に、“根性”＝攻撃性と理解されていたため、オリンピック開催という機会が、スポーツ心理学発展の契機とはならなかった。その後、東欧の社会主義国家がオリンピックを国威発揚の場として捉え、その成績の目覚ましさに多くの国でメンタルトレーニングやストレスマネジメントをスポーツの世界に取り込むようになり、我が国でもスポーツ心理学会が創設され、専門資格の認定が行われるようになった。競技関係者の間でも選手の競技成績向上へ向けてのスポーツ心理学的関与の必要性の認識が次第に高まり、2020年7月の東京オリンピックの開催を目前に控え、アスリートのストレスやメンタルトレーニングに注目が集まって、多くの研究やスポーツ現場での実践活動が行われ

Stress of athletes: Introduction of the special issue

Masahisa Kodama

Waseda University

Received January 23, 2020

doi.org/10.5058/stresskagakukenkyu.2019006

るようになってきている。このような現今の状況を踏まえ、本誌でも“アスリートのストレス”をテーマに特集を組んで、この領域で活躍されている第一線の研究者に協力を求めた。

アスリート(特にトップアスリート)がハイパフォーマンスを目指し、あるいは求められている特殊な状況のなかで、彼らが遭遇し体験しているものは、従来のストレスの理論で説明する“ストレス”と多くの点で重なり合っており、その競技へのコミットメントや達成を目指すパフォーマンスレベル、モチベーションの強さや持続、それらに関わって生じる感情や生理状態などについて、問題の基礎に関わる十分に有効な研究成果が蓄積されつつある一方、フィールドの要請に応じて適用可能な支援手法や、ハイパフォーマンスを目指すトップアスリート特有の問題の解決を目指す研究の蓄積も次第に進んできている。

今回の特集ではこれらの問題の含まれる領域の専門家4氏に、直ちに適用可能な理論や手法の提案、さらに研究を進めて解決しなければならない問題点などについて論じていただいた。

寄稿を頂いた論文のうち、はじめの2報は比較的基礎的な内容の研究である。煙山論文では、女性アスリートに特有の問題であるFemale Athlete Triad(利用可能エネルギー不足、運動性無月経、骨粗鬆症)の予防を考慮した一連の研究成果が報告されている。女性アスリートの特有のストレスを評価するための尺度の開発や競技ストレスモデルの検討、最後には新体操選手を対象にした実践研究の成果も報告されている。

菅生論文では、アスリートを対象とした生理的指標、特に内分泌指標であるコルチゾールを利用したストレス研究が概説されている。この分野の生理的指標を利用した研究は決して数は多くなく、まだ、確定的な結論は導き出されていないが、この論文では、コルチゾールを扱う意義、基礎となる生理学的モデルを丁寧に紹

介し、競技不安やコンディショニングなどのテーマとの関連にも触れており、非常に有益な情報を提供している。

後半の2報は、実際の現場での経験に基づく内容となっている。荒木論文では、特にストレス研究の中でもチームレジリエンスに注目した研究が報告されており、これは、集団スポーツ(サッカー、ラグビーなど)と大きく関係する内容である。従来のストレスマネジメントは基本的には個人を対象とした問題を取り上げてきており、チームという同一目的に向かう集団のストレスに対する問題は、2019年のラグビーワールドカップに際して流行語となった“ワンチーム”にもかかわる問題であり、今後大いに興味を持たれるテーマになろう。また、実践においては、コンサルタントのコンピテンシーの向上の重要性をあげており、パッケージ化された押しつけがましいコンサルテーションではなく、個人やチームの状態を理解した上でのコンサルテーションが必要であることを説いている。

深町論文では、マインドフルネスを活用したアスリート支援の一例が報告されている。マインドフルネスは心理療法として利用されることが多いが、近年では、アスリートのパフォーマンス向上への効果も期待されている。この研究では、大学生アスリートを対象とした著者の具体的な支援の様子が描かれている。著者が試行錯誤しながらも、大学生アスリートのパフォーマンス向上を導いていく様子が伝わってくる。現場でこのような取り組みを行う関係者には、ぜひ目を通してほしい内容となっている。

これらの4本の論文はストレスやアスリート支援といった文脈で共通しており、採りあげられているトピックスも多彩である。この特集で提供する情報が、ストレス分野の研究者やスポーツ分野の関係者にとって、直面する問題への対応や解決に有益なものとなることを願っている。