

平成11年度 日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告

No.III メンタルマネジメントに関する研究

— 第 1 報 —

財団法人 日本オリンピック委員会
選 手 強 化 本 部

平成11年度 日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告

No.III メンタルマネジメントに関する研究

— 第1報 —

研究班長	猪俣 公宏 ¹⁾				
研究班員	荒木 雅信 ²⁾	石井 源信 ³⁾	今井 恭子 ¹⁾		
	遠藤 俊郎 ⁴⁾	岡沢 祥訓 ⁵⁾	高妻 容一 ⁶⁾		
	楠本 恭久 ⁷⁾	西條 修光 ⁷⁾	鈴木 壯 ⁸⁾		
	中島 宣行 ⁹⁾	山中 寛 ¹⁰⁾	山本 勝昭 ¹¹⁾		
	吉澤 洋二 ¹²⁾	吉本 俊明 ¹³⁾			
担当研究員	森丘 保典 ¹⁴⁾				

目 次

1. はじめに	猪俣 公宏 ほか	2
2. シドニーオリンピックに向けてのメンタルサポートに関する調査報告	猪俣 公宏 ほか	3
3. 競技種目別心理サポート		
3-1 アーチェリー	荒木 雅信 ほか	17
3-2 ウエイトリフティング	楠本 恭久 ほか	19
3-3 カヌー	西條 修光 ほか	21
3-4 自転車	中島 宣行 ほか	22
3-5 ソフトボール	猪俣 公宏 ほか	25
3-6 卓球	吉澤 洋二 ほか	27
3-7 トライアスロン	鈴木 壯 ほか	30
3-8 馬術・レスリング	吉本 俊明 ほか	32
3-9 バドミントン男子	西條 修光 ほか	35
3-10 バドミントン女子	鈴木 壯 ほか	37
3-11 ビーチバレー	遠藤 俊郎 ほか	38
3-12 野球	山中 寛 ほか	40

1) 中京大学 2) 大阪体育大学 3) 東京工業大学 4) 山梨大学 5) 奈良教育大学 6) 東海大学
7) 日本体育大学 8) 岐阜大学 9) 順天堂大学 10) 鹿児島大学 11) 福岡大学 12) 名古屋経済大学
13) 日本大学 14) 日本体育協会スポーツ科学研究所

はじめに

研究班長 猪俣 公宏¹⁾

前年までの本研究プロジェクトは3年の期間を設け、長野オリンピックにおいて冬季種目を対象とした心理的サポートを行い、おもにフィールド研究の手法により研究を継続してきた。長野オリンピックにおける心理サポートの結果についてはこれまでの報告書(1997, 1998, 1999)を参照していただきたい。今回のプロジェクト研究のねらいは、大きく分けて2つ挙げられる。第1に夏季オリンピックにおける心理サポート方法の開発およびサポート実施体制の構築である。これは1985年以来、本研究プロジェクトにおいて開発研究されてきたトレーニング方法、心理診断法、コンディショニングの方法、サポートの実践法などを応用し、それらの有効性について検討することが主な内容になるであろう。また、サポートを実践する際の組織や体制について、過去にサポート経験のある大学研究者を中心にしながら、体制作りをすることが計画された。第2のねらいとして、国立スポーツ科学センターの設置ともない、我が国トップレベルの競技者に対する心理面の強化システムを構築する必要がある。その一環として、大学レベルにおける研究者のネットワーク作りおよびサポート内容等についての検討が不可欠である。そこで、第1のねらいを達成するなかで、第2の目的である国立スポーツ科学センターにおける心理研究の在り方の検討とサポート実践に必要なネットワーク作りを試みることにした。

今年度は、シドニーオリンピック大会の出場選手に対する心理サポートを行うことを計画し、参加種目にあげられている競技団体に対する調査を実施した。ここでの1次調査の結果により、積極的に心理サポートを実施したい競技団体に絞って、

聞き取り調査を実施した。これらの競技団体のメンタルマネジメントに関する関心は強く、実際のサポートに対する要望も多岐にわたっていた。そこで、これまで本研究プロジェクトに参加した経験のある大学研究者に今回のサポートプロジェクトへの参加を要請し、快諾してもらった研究者を中心に体制を組織した。サポートの担当競技種目については、卓球、野球、ソフトボール、ビーチバレー、自転車、アーチェリー、ウェイトリフティング、馬術、レスリングなど14種目が候補としてあげられ、担当者の決定にあたっては、所属大学において選手を出しているところ、あるいは過去に担当した種目をとくに考慮して決定した。分担条件はそれぞれの状況により個人もしくはチームによるサポートを行うようにした。各競技への対応は原則として選手・コーチからの要望を優先させ、最終的にこれらスタッフの意向をもとに具体的なサポート活動を開始することとした。したがって、今年度の報告は多くの種目において、これからのサポート計画についての説明が中心となり、実際のサポート活動内容、実施方法、効果などについては来年度の報告において説明されることになる。また残念なことに、本年度プロジェクトの立案が遅れたためサポートに必要十分な期間がとれないこと、来年度予算が大幅に削減されたことにより、当初計画していたサポート体制がとれないことも予測される。しかし、面接調査の結果にみられるように、多くの競技団体が積極的にこのプロジェクトに参加し成果があがることを期待していることから、困難な諸問題は解決できることを願いたい。

1) 中京大学

2 シドニーオリンピックにむけてのメンタルサポートに関する調査報告

報 告 者	猪俣 公宏 ¹⁾	今井 恭子 ¹⁾		
調査協力者	荒木 雅信 ²⁾	栗木 一博 ³⁾	石井 源信 ⁴⁾	
	遠藤 俊郎 ⁵⁾	岡沢 祥訓 ⁶⁾	楠本 恭久 ⁷⁾	
	西條 修光 ⁷⁾	鈴木 壮 ⁸⁾	立谷 泰久 ⁷⁾	
	中島 宣行 ⁹⁾	平田 大輔 ⁷⁾	山中 寛 ¹⁰⁾	
	山本 勝昭 ¹¹⁾	吉澤 洋二 ¹²⁾	吉本 俊明 ¹³⁾	

1. は じ め に

我が国においてはこれまでも JOC メンタルマネージメント・プロジェクトの一環として、オリンピックへのサポート活動が試みられてきた。今後さらなる成果をあげるためには、これまでの活動や研究報告をもとに実践面の充実を図るほか、大学関係者のあいだでネットワークシステムを構築するなどしてサポート体制の基盤を確立させる必要があるといえよう。これはまた、平成12年度の国立スポーツ科学センター発足とあいまって、サポート事業の拡充を図る準備段階としても位置付けることができる。このような背景のなか本年度のプロジェクトでは、シドニーオリンピックへのメンタルサポートの実施に先立ち、各競技団体の希望状況を把握することを目的としてアンケート調査および面接調査をおこなった。まずは、日本オリンピック委員会加盟団体、準加盟団体、承認団体として登録されている競技団体に対してアンケート用紙を配布し、次に回答のなかで「メンタルサポートを希望する」あるいは「一部希望する」と答えたところに対して、詳細を聴くための面接調査を行った。これらの調査結果をもとに、競技団体からの希望内容や地域的利便性などを考慮したうえで、サポート種目と担当者が決定された。各競技におけるサポート実施計画および内容は、各競技別の報告書を参照されたい。

2. 調 査 の 目 的

本調査の目的は、シドニーオリンピックにむけてのメンタルサポート計画に先立ち、各競技団体が選手の競技力向上や実力発揮の支援策として、メンタルサポートの利用を希望するかどうかに関してアンケート調査と面接調査を用いて把握することであった。

3. アンケート調査の目的と方法

アンケート調査は、メンタルサポート・プロジェクトのための第一次調査という位置付けで実施され、我が国で承認されている競技団体全般に対してメンタルサポートの利用意志または興味関心の有無、希望するサポートの内容、サポートを受けるにあたっての要望や意見等についての意見を把握するものであった(資料1)。最終的には、それらの希望状況をもとにサポート対象種目の絞込みをおこなうこととした。そこで、日本オリンピック委員会加盟団体、準加盟団体、承認団体の計48競技団体に対してアンケートを郵送し、回答は必要に応じて男女別、競技種目別の強化責任者に依頼した。競技団体側でメンタルサポートにはどのようなことが含まれるのかわからないという状況を想定して、回答しやすいようサポート内容とサポート形態について選択回答を提示し、続いて自由記述の欄を設けた。

1) 中京大学 2) 大阪体育大学 3) 仙台大学
4) 東京工業大学 5) 山梨大学 6) 奈良教育大学
7) 日本体育大学 8) 岐阜大学 9) 順天堂大学
10) 鹿児島大学 11) 福岡大学、名古屋経済大学
12) 名古屋経済大学 13) 日本大学

心理サポートに関するアンケート

(JOC強化本部医科学情報専門委員会 科学サポート部会 メンタルマネジメント研究班)

競技団体名 ()

強化責任者氏名 ()

オリンピック強化指定選手の人数 (名)

シドニーオリンピックに向けて、選手個人やチーム全体が競技力を高め、実力を発揮できるようサポートすることを目的として、心理サポート班による強化活動が計画されることになりました。

1) サポートの内容には、おもに以下のことが含まれます。必要性を感じる、選手の役に立ちそう、

あるいは興味のある項目にいくつでも ☒ マークをつけて下さい。

- ☐ ①イメージトレーニング(良いプレーの強化と修正、自信向上、試合のリハーサル)
- ☐ ②気持ちと体のコントロール(特に不安、舞上り、焦り、消極性などへの対処を中心に)
- ☐ ③自己分析と目標設定(自分(達)の課題の把握と段階的目標設定)
- ☐ ④計画的練習のための方法(質の高い日常トレーニングのために)
- ☐ ⑤競技用リラクセーション(試合場で使えるリラクセーションを中心に)
- ☐ ⑥集中力(集中力の高め方、途切れたときの回復法)
- ☐ ⑦試合計画(競技当日の行動と試合の流れの計画)

- ☐ ⑧選手・スタッフ間のコミュニケーション向上
- ☐ ⑨選手間のコミュニケーション向上
- ☐ ⑩マスコミ対策
- ☐ ⑪現地でのコンディショニング
- ☐ ⑫ケガへの対応
- ☐ ⑬引退問題
- ☐ ⑭その他 ()

2) 対応の形態としては、おもに以下のようなことがあります。希望するものにいくつでも

☒ マークをつけて下さい。

- ☐ ①チーム講習会
- ☐ ②個別相談
- ☐ ③ビデオによる行動記録と分析
- ☐ ④各種測定による情報フィードバック(内容は種目とニーズにより異なる)
- ☐ ⑤その他 ()

3) 心理面で、こんなサポートをやって欲しいという要望や提言があれば、具体的にお書き下さい。

4) 心理面で、こんなサポートはやって欲しくないという提言があれば、具体的にお書き下さい。

最後に、あなたの担当する競技団体種目における、心理サポートの希望状況をお答え下さい。

☐ 希望する ☐ 一部希望する ☐ 希望しない ☐ 検討したい

サポート開始希望時期： 年 月 よりサポートを希望

サポートの条件等についてご意見・ご質問がありましたら、ご自由にお書き下さい。

ご協力ありがとうございました。1人でも多くの日本選手が力を発揮できるよう、心理班として最大限の努力と協力体制を築いてまいりたいと思います。今後、ますますのご発展を信じております。

(Page 2)

4. アンケート調査の結果

アンケートを配布した48団体中、39団体（男女別、競技別団体等をふくむ）より回答があった（有効回答率81%）。そのうち、シドニーオリンピックに参加する競技は30団体、出場権を獲得できなかった、冬季種目である、またはオリンピック種目として採用されていないという理由からシドニーオリンピックに参加しない競技が9団体ふくまれたが、後者については現時点でのナショナルチームとしての活動状況が前者と大きく異なるため、本報告書ではオリンピック参加団体についてのみの調査結果を記載する。なお、オリンピック参加団体の分類には2000年3月の時点で出場が未決定の種目も含むこととし、アンケートの回答は1999年12月現在のものである。以下に、1）必要と思われるメンタルスキルトレーニング、2）希望するサポート形態、3）サポートの希望状況と開始時期、4）希望するサポート内容、5）サポートに関する要望・意見・質問について記述する。

1）必要と思われるメンタルスキル・トレーニング

サポートに関連するメンタルスキルまたはメンタルマネジメントの内容として14項目を挙げ、必要性を感じるまたは選手の役に立ちそうだとと思われる事項を複数回答可として選んでもらった。延べ回答数は表1に示すとおりである。全体としては集中力向上、イメージトレーニング、競技用リラクセーション、気持ちと体のコントロールといった主要なメンタルスキルに関して、ほとんどが必要性を感じると回答したのに続き、現地でのコンディショニングと選手／スタッフ間のコミュニケーション向上も半数を超える回答であった。しかし、ほとんどの項目に印をつけているケースもみられ、この場合、多くのことに必要性を感じているという見方ができる一方で、特にこれまでメンタルサポートの経験がない団体では、実際にどのようなものがよくわからないまま、ほとんどに印をつけたという解釈もできた。

表1 サポートの必要性を感じること

集中力向上	28 (93%)
イメージトレーニング	27 (90%)
競技用リラクセーション	27 (90%)
気持ちと体のコントロール	26 (87%)
現地でのコンディショニング	18 (60%)
計画的練習の方法	14 (47%)
自己分析と目標設定	13 (43%)
試合計画	12 (40%)
選手/スタッフ間のコミュニケーション向上	15 (50%)
ケガへの対応	12 (40%)
マスコミ対策	11 (37%)
選手間のコミュニケーション向上	8 (27%)
引退問題	3 (10%)

表2 希望するサポート形態

チーム講習会	22 (73%)
個別相談	21 (70%)
各種測定による情報フィードバック	17 (57%)
ビデオ行動記録とパフォーマンス分析	13 (43%)
その他	1 (3%)

（海外遠征が多いため自己学習情報の提供）

2）希望するサポート形態

希望するサポートの形態として次の5項目を挙げたところ、延べ回答数はチーム講習会＝22件、個別相談＝21件、各種測定による情報フィードバック＝17件、ビデオによる行動記録とパフォーマンス分析＝13件、その他として海外遠征が多いため自己学習できる情報提供という回答が1件であった（表2）。そのうち、チーム講習会のみ希望としたところが4件、個別相談のみと回答したのが1件、残りは混合形態を希望した。

3）サポートの希望状況と開始時期

サポートの希望状況をたずねたところ、希望する＝8件、一部希望する＝6件、希望しない＝1件、検討したい＝13件、無回答2件であった（図1）。「希望する」と「一部希望する」をあわせると、半数近くが希望するということであった。また、検討したいという回答のなかにも、積極的な場合とやや消極的な場合が含まれ、自由記述からの質的な判断が必要となった。これまでサポート

を受けたことのある団体については、医科学サポートを中心として現在すでに進行しているケースと、内容を検討してからにしたいというケースとがみられた。サポート開始時期については、2000年1月から4月のあいだでの回答がもっとも多かったが、具体的なサポート内容がわからないことなどから、回答はあくまでも目安にすぎないもの

と思われた。対象となる選手の人数は7名から100名の幅があり、団体によって大きく異なった。

4) 希望するサポート内容

希望するサポートの内容を自由記述方式で回答してもらったところ、競技特性や環境条件に根拠した意見が多く述べられたが、その内容を大別すると以下の6項目に分類できた：①競技特性や試合場面に応じた具体的課題への対処法、②試合までのコンディショニング、③日常場面でのコンディショニング、④自己学習・評価の資料、⑤コーチへの指導へと情報提供、⑥メンタルトレーニング全般についての講習と個別相談(表3)。回答は協会スタッフあるいは監督・コーチというチーム全体を管理する立場からの見解であったため、選手自身は異なる意見をもつ可能性にも留意すべきである。この点については、各競技団体との接触をもった時点で配慮される。

図1 サポートの希望状況

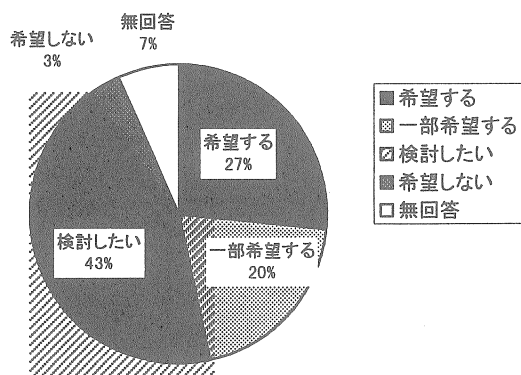


表3 希望するサポートの内容

競技特性や試合場面に応じた具体的課題への対処法
・スランプやレース中の厳しい展開に遭遇した場面の対処法とセルフマネジメント ・静と動の場面について選手個人へのサポート ・大会直前の心理面の在り方についてのサポート ・試合に負けた選手に対しての心のケア ・リードしてきて追いつかれはじめてきたとき、冷静に気持ちをコントロールして逃げ切るための方法 ・競技方法が変わったことに対応する気持ちのコントロール、競技用リラクセーション、集中力向上のアドバイス ・不安やプレッシャーを選手が感じているとき、試合でうまくコントロールできるようなワンポイントのサポート ・集中力を高め持続する方法、集中力回復法
試合までのコンディショニング
・調子をピークにもっていく方法を知りたい ・十分な強化ののち、よい方向に気持ちをもちいかせる方法 ・チームスポーツでの試合に向けての心理的コンディショニング
日常場面でのコンディショニング
・イメージトレーニング：マキシムトレーニングのなかでの脳波、心拍、血圧などによる集中力の測定 ・生理中の心理とトレーニング
自己学習・評価の資料
・海外トレーニングが多いため選手が自己学習できる資料がほしい ・選手個人が自分の心理状態をチェックできるリストの提供
コーチへの指導と情報提供
・メンタルトレーニング全般について、コーチ自身がアドバイスをほしい ・担当コーチが選手に施すことができるメンタルトレーニング講習会 ・選手と指導者の両方へのサポート ・メンタルサポートにより急成長をとげたと思われる諸外国での実施内容 ・女性の心理を知りたい
メンタルトレーニング全般についての講習と個別相談
・合宿等での講習会、個別相談 ・チーム全体への講習会后、希望者には個別相談 ・カウンセリングと心理的スキルの講習

表 4 サポートに関する要望と意見

サポートの基本姿勢
・プライバシーを守ってほしい ・メンタルサポートは信頼関係が大切であるため、1?2回の接触で断片的な判断は避けて欲しい ・サポートを必要としない選手、してほしくない選手もいるので、個別対応が必要 ・医科学部会スタッフに心理専門家が加わっているので、このスタッフとの連携をしてほしい ・効果的なカウンセリングの実施
選手との関係性について
・選手に迎合するようなことはしてほしくない ・選手の心理的な安定を重視しすぎると、過重負荷をわざと練習でかけねばならない ときの障害になるので注意してもらいたい
情報交換とコミュニケーション
・選手自身のニーズを確認した上で、サポート担当者とあらかじめ意見交換する機会が欲しい ・担当コーチと打ち合わせをしてほしい ・ケガやリハビリのときのトレーニング種目等のアドバイスはしてほしくない ・研究者のための心理テスト等が多く、また一般的過ぎる傾向があったため、選手に直接メリットのあるタイムリーなサポートにしてほしい ・心理テストのようなものを使って分析ばかりするのはやめてほしい ・より具体的事例を多く選手に提示し、選手が考える機会を与えたい
その他のサポート実践に関すること
・費用の負担はどのようになるのか ・誰がサポートするのか ・高校の指導者への講習会などは可能か ・カウンセリング担当者の紹介をして欲しい、具体的なことを知りたい

5) サポートに関する要望・意見・質問

メンタルスタッフが入ることを想定したときに、現場の監督あるいはコーチが感じる不安材料として挙げられた内容は多岐にわたったが、いずれも信頼関係を重視した対応をめざすならば、配慮されて然るべき意見であった(表4)。大別すると、①サポートの基本姿勢、②選手との関係性について、③情報交換とコミュニケーション、④その他、現実問題として誰がどのようなサポートしてくれるのか、費用はどの程度負担してもらえるのかという点などであった。特に留意すべき点として、第三者であるメンタルスタッフが現場に関与していく場合、できるだけ多くの接触時間を持ち、現場のニーズや状況を十分考慮し、情報交換を基盤にした支援を試みることが大切であろう。

5. 面接調査の目的と方法

面接調査の目的は、アンケートでサポートを希望すると回答した団体に対して、具体的なサポート内容や形態、チーム状況、環境条件に関する聞き取り調査をすることであった。「サポートを希望する」あるいは「一部希望する」と回答した団体に対して、双方での情報交換の意味あいを兼ねた

話し合いの機会を募ったところ、男女別をふくむ15種目の団体が来談の回答を示した。これはアンケートを返送してきたなかの39%であった。そのような団体に対してはあらかじめ協議内容を知らせたうえで、年間計画や選手名簿など参考資料の持参をお願いした。面接にあたっては、班員が手分けしておこなった。この面接調査をもとに、それぞれの団体のニーズや環境条件、サポートスタッフの人員数、地理的利便性などを総合的に検討した結果、卓球男子、卓球女子、ソフトボール、トライアスロン、バドミントン男子、バドミントン女子、カヌー、アーチェリー、バレーボール、自転車競技、野球、ウェイトリフティング男子、ウェイトリフティング女子、馬術の14競技に対してサポートの提案をすることで合意し、担当者が決定された。面接調査の実施時期は、遠征や試合・練習日程の関係でばらつきがあったため、ここに記載するのは一部であり、残りについては具体的なサポート案およびサポート計画とあわせて各競技担当者からの報告を参照されたい。

6. 面接調査の結果

卓球男子、ソフトボール、カヌー、トライアスロン、アーチェリーの5団体との面接結果をまとめたものが表5である。全体として、この5団体に限らず面接に応じたところに関しては、いずれも心理的サポートを積極的に受け入れる構えが見られ、競技現場におけるサポートについての関心や要望が強いことがうかがわれた。しかし、サポート実施にあたっては、監督からの要望とは別に選手側の意欲や要望についても十分考慮して臨む必要がある。サポートの内容については、各競技に共通して競技中における集中力の強化の必要性

が強調されていた。このことは過去の調査報告において、オリンピック選手のほぼ90%がその重要性を強調していることと一致している。したがって、オリンピック選手を対象としたする場合、集中力の強化は1つの重要なポイントとなるであろう。他方、今回の調査における問題点として挙げられるのが、面接にきた競技団体の代表者が強化責任上の役割という点で同質でなかったことである。協会としての統括的な意見を得るためには、監督やコーチといった現場に直接携わる指導者、ならびに協会運営に携わる事務局担当者の両名に出席してもらうことが、円滑な話し合いを可能にするといえよう。

表5 メンタルサポートに対する各競技団体の意向

	卓球男子	ソフトボール	トライアスロン	カヌー(スラロームのみ)	アーチェリー
チーム運営方針			男女とも出場枠確保することを目標。出場権を得られた場合、男子6位以内、女子上位入賞を目標。	スラロームは川で行うため、現地でトレーニング。	
チーム状況	円滑に進んでいる。5名代表選手確定。一部有力選手が海外トレーニングに出ているため、シングルスはまずまずだが、ダブルスは課題。バラバラに練習しているので、合流したときに問題が出る可能性あり。世界選手権でうまくいけば3位入賞レベルまで競技力アップしていると希望的観測。	強化合宿中に21名の選手から15名に絞り込む。オリンピック代表が決定しており、メダル目標。		現在、スラローム、レーシングとも1チームの枠を確保しており、代表選手は4月に決定。	シドニーオリンピック出場枠は男子3名、女子2名。まだ選手は決定しおらず、第2次選考は4月21日—23日、最終選考は5月21日—24日(掛川鑑窓にて)。
サポート目標	1)年齢差と物理的な接触時間の少なさをカバーするチームワークの強化。2)精神的にアンバランスになりがちな選手が多いので、そのサポート。	集中力の維持を中心にしたサポート	試合でも練習時の力が発揮できるようにする。特に不安や緊張を軽減する手立て。	集中力の持続をし、競技力発揮すること。	個別相談により、選手と積極的に接触して欲しい。決勝ラウンドでのマッチ戦を考慮したサポート。
これまでのサポート状況	メンタルサポートスタッフからサポートを受けていた(岡沢、吉澤)	特になし	特にないが、講師を呼んでMTの講演をしてもらったことはある。	なし	連盟としては行っていない。
希望するサポート内容	チーム全体(選手・監督・コーチ)の調整役および選手への個別対応	集中力を中心に、今後話し合いの中で決定していく。スランプへの対応。	特に不安克服のためのMTとカウンセリング。	集中力の持続。川の状況が多様に変化する中でいかにして集中力を持続するか。	具体的な希望内容は選手との話し合いの中で。
サポート形態	原則的には個別対応・講習会。指導者へのアドバイスと情報交換。	監督との話し合いで調整。	コーチと選手両方を対象としたMT。個別相談。	チーム講習会と個別相談。いずれもコーチと選手対象。	原則的に個別対応。
サポート場所と頻度	合宿期間中。その他は選手個人が担当者へ直接連絡。	4月以降の合宿をめぐりにサポート計画。国内合宿は天城湯ヶ島町の施設利用。	個別相談は、いつでもどこでも相談できるような頻度と形態を望んでいる。MTについては、合宿にもついてきてほしい。	海外遠征が多いので、1ヵ月に1回程度。場所は未定。	具体的には設定しないが、サポートする側とされる側の時間的・予算的制約内でおこなう。
	卓球男子	ソフトボール	トライアスロン	カヌー(スラロームのみ)	アーチェリー
サポート対象選手	代表選手。	21名の候補選手。	候補選手全員。	代表枠に入れそうな選手。	ナショナルチーム選手。
コーチその他からの協力	OK。	監督を中心に協力態勢あり。	コーチからの要求強い。	今回面接にきた藤野氏は必要性を感じているが、コーチも同様かは不明。	
資金面	予算には組み込まれていないが、50?100万程度なら出せる可能性あり。	できればサポート事業から。	問題なし。	連盟会長に相談しないと分からない。	検討中。

その他の条件・希望	最初のアプローチとしては、決めつけた言い方をしたり、否定感・拒否感を選手にもたせるような内容ではなく、自信と希望をもてるようにスタートさせてほしい(最初が肝心)。特に心理テストなどは、なぜ実施するのかの目的を理解させてから行って欲しい。	初めての経験なので、何が必要かは話し合いのなかで決定したい。			
問題になりそうな点	メンバー全員が備う合宿の機会が少ない。		サポートを強く求めており、それに応えられる体制がサポート班でとれるか。とれなければ連盟からプロの人をお願いしてもいいと思っている。		
質問・意見				今までも心理サポートの必要性を感じていたが、どこに相談すればいいか分からず困っていたが、今回のJOCアンケートがきてやってもらえそうで、本当にいいことだと思う。	
面接中にスタッフから提示したこと	2月10日の遠征前に担当者から今後の方向性について連絡するようにする。これまでのスタッフを継続的に登用する形にしたいとは思っている。今回参加できなかった女子監督には後日連絡する。	マスコミ対策、イメージトレーニングの必要性について。			
今後の方針についての見解	メンタルサポートに対する認識は十分なので、これまでも基本的に同じ流れで、個別を中心に進めていけばいいと思う。	監督との相談後は、積極的な介入を希望しているようである。	至急返事を出す必要あり。オリンピック出場が初めてなこともあり、連盟してもどんな心理サポートを受けられるのか不明な状況であり、それだけに色々な科学的な研究データも欲しいという熱意が感じられた。	心理サポートとしてどんな内容がどのようにやればいいのか連盟、選手、選手ともわからないという状況が見られる。	積極的な関心の姿勢がうかがわれた。どれだけ選手と接触する時間があるかがポイント。

アンケート調査のお願い

1999 年 10 月 25 日

競技団体強化本部長 各位

シドニーオリンピックまで 1 年を切り、各競技団体におかれましては、オリンピック予選あるいは、オリンピック大会の照準を合わせて活動していることと思います。さてこの度、JOC スポーツ医科学情報委員会心理サポート班では、これまでの心理調査の結果をサポートに活かし組織化していくために、各競技団体のメンタルサポートに関する希望を聞くことを狙いとしたアンケート調査を実施するはこびとなりました。今回は特に、シドニーオリンピックへ向けての強化を調査の対象としますが、同時に、国立スポーツセンターの平成 12 年度開設に向けて、今後センターによる長期的展望にもとづくサポート体制作りの基盤といたします。つきましては、ご多忙中とは存じますが、直接現場に関わっている強化責任者からのご意見・ご協力をいただければ幸いです。競技団体内で、複数にわたる種目別強化体制を敷いているところにつきましては、それぞれの強化担当者によるご回答をお願い致します。

返送期限日：1999 年 11 月 15 日（当日消印有効）

返 送 先：〒150-0041 渋谷区神南1-1-1 岸記念体育館内

日本オリンピック委員会強化本部メンタルマネジメント係

なお、ご意見、ご質問等がございましたら、下記宛先までご連絡ください。

中京大学体育学部 スポーツ心理学研究室

〒470-0393 愛知県豊田市貝津町床立 101

TEL: (0565) 45-0971（内線 560）今井恭子 または（内線 502）猪俣公宏 宛て

FAX: (0565) 46-1297

e-mail: imaisp@sass.chukyo-u.ac.jp

心理サポートに関するアンケート

(JOC 強化本部医科学情報専門委員会 科学サポート部会 メンタルマネジメント研究班)

競技団体名 ()

強化責任者氏名 ()

オリンピック強化指定選手の人数 (名)

シドニーオリンピックに向けて、選手個人やチーム全体が競技力を高め、実力を発揮できるようサポートすることを目的として、心理サポート班による強化活動が計画されることになりました。

1) サポートの内容には、おもに以下のことが含まれます。必要性を感じる、選手の役に立ちそう、あるいは興味のある項目にいくつでも ☒ マークをつけて下さい。

- ☐ ①イメージトレーニング(良いプレーの強化と修正、自信向上、試合のリハーサル)
- ☐ ②気持ちと体のコントロール(特に不安、舞上り、焦り、消極性などへの対処を中心に)
- ☐ ③自己分析と目標設定(自分(達)の課題の把握と段階的目標設定)
- ☐ ④計画的練習のための方法(質の高い日常トレーニングのために)
- ☐ ⑤競技用リラクセーション(試合場で使えるリラクセーションを中心に)
- ☐ ⑥集中力(集中力の高め方、途切れたときの回復法)
- ☐ ⑦試合計画(競技当日の行動と試合の流れの計画)

- ☐ ⑧選手・スタッフ間のコミュニケーション向上
- ☐ ⑨選手間のコミュニケーション向上
- ☐ ⑩マスコミ対策
- ☐ ⑪現地でのコンディショニング
- ☐ ⑫ケガへの対応
- ☐ ⑬引退問題
- ☐ ⑭その他 ()

2) 対応の形態としては、おもに以下のようなことがあります。希望するものにいくつでも ☒ マークをつけて下さい。

- ☐ ①チーム講習会
- ☐ ②個別相談
- ☐ ③ビデオによる行動記録と分析
- ☐ ④各種測定による情報フィードバック(内容は種目とニーズにより異なる)
- ☐ ⑤その他 ()

3) 心理面で、こんなサポートをやって欲しいという要望や提言があれば、具体的にお書きください。

4) 心理面で、こんなサポートはやって欲しくないという提言があれば、具体的にお書き下さい。

最後に、あなたの担当する競技団体種目における、心理サポートの希望状況をお答えください。

☐ 希望する ☐ 一部希望する ☐ 希望しない ☐ 検討したい

サポート開始希望時期： 年 月 よりサポートを希望

サポートの条件等についてご意見・ご質問がありましたら、ご自由にお書き下さい。

ご協力ありがとうございました。1人でも多くの日本選手が力を発揮できるよう、心理班として最大限の努力と協力体制を築いてまいりたいと思います。今後、ますますのご発展を信じております。

アンケート調査のお願い

1999 年 10 月 25 日

競技団体強化本部長 各位

各競技団体におかれましては、ますますご健勝のことと思います。さてこの度、JOC スポーツ医科学情報委員会心理サポート班では、これまでの心理調査の結果をサポートに活かし組織化していくために、各競技団体のメンタルサポートに関する希望を聞くことを狙いとしたアンケート調査を実施するはこびとなりました。これはまた、国立スポーツセンターの平成 12 年度開設に向けて、今後センターによる長期的展望にもとづくサポート体制作りの基盤といたします。つきましては、ご多忙中とは存じますが、直接現場に関わっている強化責任者からのご意見・ご協力をいただければ幸いです。競技団体内で、複数にわたる種目別強化体制を敷いているところにつきましては、それぞれの強化担当者によるご回答をお願い致します。

返送期限日：1999 年 11 月 30 日（当日消印有効）

返 送 先：〒150-8050 渋谷区神南1-1-1 岸記念体育館内

日本オリンピック委員会強化本部メンタルマネジメント係

なお、ご意見、ご質問等がございましたら、下記宛先までご連絡ください。

中京大学体育学部 スポーツ心理学研究室

〒470-0393 愛知県豊田市貝津町床立 101

TEL: (0565) 45-0971（内線 560）今井恭子 または（内線 502）猪俣公宏

FAX: (0565) 46-1297

e-mail: imaisp@sass.chukyo-u.ac.jp

心理サポートに関するアンケート

(JOC 強化本部医科学情報専門委員会 科学サポート部会 メンタルマネジメント研究班)

競技団体名 ()

強化責任者氏名 ()

ナショナル強化指定選手の人数 (名)

今後ナショナルチームとして、選手個人やチーム全体が競技力を高め、実力を発揮できるようサポートすることを目的とし、心理サポート班による強化活動が計画されることになりました。

1) サポートの内容には、おもに以下のことが含まれます。必要性を感じる、選手の役に立ちそう、あるいは興味のある項目にいくつでも ☒ マークををつけて下さい。

- ☐ ①イメージトレーニング（良いプレーの強化と修正、自信向上、試合のリハーサル）
- ☐ ②気持ちと体のコントロール（特に不安、舞上り、焦り、消極性などへの対処を中心に）
- ☐ ③自己分析と目標設定（自分（達）の課題の把握と段階的目標設定）
- ☐ ④計画的練習のための方法（質の高い日常トレーニングのために）
- ☐ ⑤競技用リラクセーション（試合場で使えるリラクセーションを中心に）
- ☐ ⑥集中力（集中力の高め方、途切れたときの回復法）
- ☐ ⑦試合計画（競技場に入ってから行動と試合の流れの計画）

- ☐ ⑧選手・スタッフ間のコミュニケーション向上
- ☐ ⑨選手間のコミュニケーション向上
- ☐ ⑩マスコミ対策
- ☐ ⑪現地でのコンディショニング
- ☐ ⑫ケガへの対応
- ☐ ⑬引退問題
- ☐ ⑭その他 ()

2) 対応の形態としては、おもに以下のようなことがあります。希望するものにいくつでも ☒ マークをつけて下さい。

- ☐ ①チーム講習会
- ☐ ②個別相談
- ☐ ③ビデオによる行動記録と分析
- ☐ ④各種測定による情報フィードバック（内容は種目とニーズにより異なる）
- ☐ ⑤その他 ()

3) 心理面で、こんなサポートをやって欲しいという要望や提言があれば、具体的にお書きください。

4) 心理面で、こんなサポートはやって欲しくないという提言があれば、具体的にお書き下さい。

5) ナショナルチームの強化という観点からみて、今から5年間で選手達が特にどのような点をレベルアップすべきだと思いますか。具体的にいくつでもお書きください。

6) ナショナルチームの強化という観点からみて、いまの時期にどのような対応をすることが、次のオリンピックへの突破口につながると思いますか。具体的にいくつでもお書き下さい。

最後に、あなたの担当する競技団体種目における、心理サポートの希望状況をお答えください。

☐ 希望する ☐ 一部希望する ☐ 希望しない ☐ 検討したい

サポート開始希望時期： 年 月 よりサポートを希望

サポートの条件等についてご意見・ご質問がありましたら、ご自由にお書き下さい。

ご協力ありがとうございました。1人でも多くの日本選手が力を発揮できるよう、心理班として最大限の努力と協力体制を築いてまいりたいと思います。今後、ますますのご発展を信じております。

3-1 アーチェリー・ナショナルチームに対する サポート活動と今後の計画

報 告 者 荒木 雅信¹⁾ 中宮 敏之²⁾

1. メンタルサポートの現状と将来

〔現状：ルール変更に伴う選手への影響〕

アーチェリー競技は、最近ルールの抜本的な変更が行なわれ、戦術的な変更を余儀なくされた。具体的には、従来は出場選手全員で得点を競う形式であったが、動きの無い競技性の弱点を補うことと、ビジュアル的な感覚とエキサイティングな試合をアピールするためにマッチ戦が採用された。オリンピックの決勝は、3射×4回のマッチ戦で行われる。したがって、やり直しが出来ないので一射の成否の重要性がこれまで以上に大きくなった。

マッチ戦での戦術的・心理的な要因のコントロールが勝敗のポイントとなった。その結果、選手は技術面に加え、戦術的・心理的事象にこれまで以上にエネルギーを分割しなければならなくなった。言い換えれば、技術的に劣っていても、上位に入賞する可能性が大きくなったということである。実際にマッチ戦で、日本チャンピオンが高校生に負け、その後、心理的サポートの要請がその選手から出され、対応したと報告されている。逆に、先の世界選手権では、日本選手が「勝てない」と予想されていた韓国選手に勝ったという報告もある。世界のトップは、韓国であり、近大では韓国のコーチが指導を行なっている。

〔現状：強化スタッフへの影響〕

現在の強化スタッフの殆どがこのマッチ戦の経験が無く、練習時や競技時に際して、選手への技術面の指導やアドバイスは兎も角として、戦術的・心理的アドバイスに不安がある。「戦術面・心理面を、どうアドバイスしていいかわからない」と

いう。ルール改正以前は、心理面の強化や指導は技術指導の一環として行なわれていたか、選手個人に任せていた。ルールの変更は、選手にとって技術的なトレーニングもさることながら、戦術的・心理的トレーニングの導入が必要となった。

(以上、日本体育大学立谷泰久氏面接記録から)

〔現状：メンタルサポート〕

これまで心理面の強化や指導は先の述べたように、技術指導の一環として行なっていたようだが、競技形式の変更により「戦術・心理面の強化の必要性」が、強化スタッフの間で話題になりつつある。連盟内での組織的・計画的メンタルサポートの実績は、これまでなかったといつてよいだろう。むしろ、所属チームや選手自身で、戦術面・心理面の強化を行なっていた考える方が妥当である。まずは、選手にそのマッチ戦のときの心理状態を選手に聞く必要がある。

〔強化スタッフからの要望〕

選手への個別対応を要望（個々の選手と積極的に接触し、決勝ラウンドでのマッチ戦をサポート）する。メンタル面のサポートは、平等に行なう。

〔メンタルサポートのマスタープラン〕

短期サポート目標：シドニーオリンピックは、男女ともに団体でメダル獲得。個人では、男子メダル、女子入賞以上。長期サポート目標：ジュニア強化選手のメンタルサポート。世界ランキング上位。

- 1) メンタルサポートについての、全ア連（連盟役員・強化スタッフ・選手）の受け入れ体制の準備と、メンタルサポート内容の周知
- 2) 所属チームの監督・コーチとメンタルサポーターの関係

1) 大阪体育大学 2) 大阪体育大学情報処理センター

サポート資料の作成：

- 1) 選手のプロフィール
- 2) 心理的スキルの診断
- 3) 評価表および心理的トレーニング記録
- 4) 面接
- 5) サポートシステムの構築(VTRによる認知トレーニングシステムの開発, インターネットによるサポートシステムの構築)
- 6) その他

以上, 基礎的資料のデータベース化とインターネットによるサポートシステムの構築.

(今後のスケジュール)

○現在, オリンピック候補選手が11名おり, 今後, 5名に絞り込み.

・2000/4/24~26 全ア連(連盟役員・強化スタッフ)との会議

(サポートへのリサーチ)

○2000/5/25~27 これまでにサポート計画を提出. 実際のサポートは, 最終選考後から行なう.(オリンピック代表選手が希望すれば,)

(以上, 2000/2/18全ア連 強化委員長 末田 実氏との打ち合わせから)

(サポート体制)

サポート対象選手数が少ないので, スタッフは当面下記のものであたる.

チーフ; 荒木雅信(大阪体育大学)

システムエンジニア; 中宮敏之(大阪体育大学情報処理センター)

サポート補助; 大阪体育大学大学院学生(若干名)

2. インターネットによるメンタルサポートシステムの構築の準備(イメージ図, 参照)

- ・日々の心理状態を WWW 上の質問紙でチェック. あまり項目の多くないものが望ましい(POMS や STAI など)

毎日の変動をグラフ表示して視覚化

→サポートスタッフによるフォローアップ

- ・掲示板形式のコンサルティング

自由記述による報告や相談, あるいは練習日誌的なもの(競技特性に応じてカスタマイズが必要か)

→サポートスタッフによるフォローアップ

- サポート終了時には, 役に立ったかどうかを必ず尋ねること.

【利点】

- ・時間的制約から解放される(好きなときに行える)
- ・サポートスタッフとの空間的距離の制約がなくなる
- ・すべての記録が残される

【欠点(前提条件)】

- ・選手がインターネットに接続できる環境が必要
- ・WWW ブラウザの操作および日本語入力程度のコンピュータスキルを持っている必要がある

【個人のプライバシーとセキュリティの保護, および技術的課題】

- ・選手本人およびサポートスタッフのみしかアクセスできない仕組み

→ユーザ認証機構の組み込み

- ・通信路上の盗聴等に対するセキュリティ

→通信路暗号化対応(SSL)

- ・動作の高速化(表示が遅いとイライラしてしまう)

→HTMLの最適化(余分な修飾をなるべく施さない)

→CGI 高速化モジュールの組み込み

→通信路の高速化(現状では困難)

- ・サーバの安定性および自由度の確保

→PC-UNIX で専用のサーバ

3-2 ウェイトリフティング（男子・女子）ナショナルチーム に対するサポート活動と今後の計画

報 告 者 楠本 恭久¹⁾ 立谷 泰久¹⁾ 三村 覚¹⁾

1. ナショナルチームの背景

ウェイトリフティング競技は、1896年の第1回近代オリンピック大会から公式競技となり、それによって近代スポーツとしての競技化が行われた。この第1回アテネ大会から前回大会の26回アトランタオリンピック大会まで男子のみが正式種目であった。今回のシドニーオリンピックから女子も正式種目として採用された。競技種目は、〈スナッチ〉と〈ジャーク〉の2種目であり、種目毎の最高重量とその合計（トータル）で順位を決定する。競技は体重別で分かれ、男子8階級、女子7階級で構成されている。近年の我が国オリンピックの戦績は、1992年のバルセロナオリンピック大会では、西本宣充選手の8位入賞、1996年アトランタオリンピック大会では、池端大選手の4位が最高で、他入賞者はなかった。シドニーオリンピックでは女子入賞、男子はメダル獲得を目標に掲げている。

近年のウェイトリフティング競技は、男子はブルガリアと中国、女子は中国が強豪国で、女子の中国は圧倒的な強さを誇る。我が国のウェイトリフティング競技は、過去に輝かしい歴史があり、それに少しでも近づこうとしている。ここ数年は、栄養面、医学面をより重視し、スタッフとして招へいしている。また、心理面については、ナショナルチームとして専門家から指導を受けた経験はこれまでなかった。

したがって、まずは心理サポートとはどのようなものなのかを説明し、以後継続するかどうかの判断を協会側に委ねた。その後、協会側から快諾が得られ、心理班として可能なサポート体制と内容の検討がなされた。

2. ナショナルチーム強化日程

代表枠は、男子5名・女子3名である。既に内定者、男子1名・女子2名が決まっており、実質は、男子4名・女子1名の枠を残すのみである。残りの枠を、男子強化選手14名、女子9名の中で争う。最終代表選考は、6月23-25日の全日本選手権大会終了後に行われる。順位よりも国際大会で力が発揮できるかがポイントで選考される。男女ともに2月から強化合宿に入り、強化選手の中でも熾烈な戦いをしている。本格的なメンタルサポートは、合宿地に出向き選手全員に平等を期するよう行った。

3. サポート目標

サポート目標において最も重要なことは、監督をはじめとするスタッフ、そして選手との良好な関係を築くことである。これを大前提として、メンタルトレーニングの導入を行う。これまで心理の専門家による指導を受けた経験がないということから、より慎重に心理の重要性を紐解くような話をし、そこから、実践に役に立つものへと移行する。その場合においても、出来るだけわかりやすく、監督・コーチ・選手に受け入れられるような配慮は欠かさない。今回のサポートは、心理面の重要性に気づかせる良い機会だと思われる。また、当面の眼目は、シドニーオリンピックのサポートである。しかし、最終的な目標としては、監督をはじめとする強化スタッフの方々、選手と良好な関係を築くことと考えている。なぜなら、これがなければ、以後の関係の存続は皆無に等しく、現場における心理面の信頼もなくなると思われるからである。

1) 日本体育大学

4. これまでの経緯と今後の計画

〈2月18日〉

男子ウエイトリフティング：1回目

アンケートでの希望にもとづき強化スタッフと面談し、心理的サポートに関連する環境条件について打ち合わせを行った。

メンタルトレーニングの導入方法としては、講習会形式で選手全員に話をしてから、様々な技術・技法を指導する。その中で、個人的な相談があるならばそれに応じるという形式をとった。

〈2月25日〉

男子ウエイトリフティング：2回目

前回の打ち合わせの通りに講習会形式で、メンタルトレーニングの概要を説明した。その後、DIPCAを取り、心理的競技能力の診断を行った。その後、STAIとY-G性格検査をとるようお願いした（監督にお渡しした）。その後、郵送されてきた。

〈2月25日〉

女子ウエイトリフティング：1回目

男子同様、アンケートでの希望にもとづき強化スタッフと面談し、心理的サポートに関連する環境条件について打ち合わせを行った。

メンタルトレーニングの導入方法としては、講習会形式で選手全員に話をしてから、様々な技術・技法を指導する。その中で、個人的な相談があるならばそれに応じるという形式を行った。

〈3月8・9日〉

女子ウエイトリフティング：2回目

監督、コーチと強化選手11名にメンタルトレーニングに関する簡単な資料を配り、メンタルトレーニングの概要を説明した。その後、DIPCAを取り、心理的競技能力の診断を行った。検査は、DIPCAだけであったが、STAIとY-G性格検査をとるようお願いした（監督にお渡しした）。次の日は、練習を見学し、監督、コーチ、選手と選手とコミュニケーションを図るよう努めた。

〈3月18日〉

「第20回全日本ジュニア選手権」観戦

オリンピック候補選手のうち、男子1名、女子1名出場した。臨場感を味わう良い体験をした。試合場面も撮影し、メンタル面の重要性を示唆する題材にする。試合後、監督・コーチにもお会いし、今後の打ち合わせも行った。

5. 今後の方向性

監督、コーチ、選手との接する時間を少しでも多くし、信頼感を得られるよう努力する。どちらの団体においても、メンタル面には興味を持ち、期待も大きい。責務の重大さを実感し、期待を裏切らないよう最大限のサポートを行うよう努める。あくまでシドニーオリンピックのサポートを目標としているが、その先も考えた上での良好な関係を作ることも大事であると思われる。

3-3 カヌーに対するサポート活動と今後の計画

報告者 西條 修光¹⁾ 平田 大輔¹⁾ 須田 和也²⁾

1. ナショナルメンバーの背景

オリンピックでのカヌー競技は、レガッタコースを使ったレーシング競技と、自然または人口河川の急流で行われるスラローム競技とがある。とくにスラロームは現地の人口河川で開かれるため、候補選手は頻繁にシドニーに行き、そこでのコースデザインに慣れるようにしている。このような条件下で行われる競技のため、恐怖や不安のコントロール、持続的な集中力やリラクセーションの能力が選手に要求されるものと思われる。

協会では心理面について専門家から指導についてアドバイスを受けた経験がこれまでなかったので、心理的なサポートとはどういうものかについて知りたい、必要なものであれば今後指導者や選手に講習をしてほしいという要望もっている。とはいえ、時間的な制約もあり今年度はシドニーへの出場選手のみを対象に心理的なサポートの希望があった。

2. ナショナルメンバーのサポート目標

ナショナルメンバーは、現在スラローム競技の男子カヤック、レーシング競技の女子カヤックで各1名の出場枠を獲得しているが、2000年のそれぞれ4月と5月に開かれる最終選考会で決定されることになっている。

サポートは選手決定後に大会までの日も余らないこと、現地のコースデザインに慣れることが必要な為にシドニーで合宿を頻繁に行うこともあり、選手のカウンセリングを基にした心理的なコンディショニングに限定して行うことにした。

3. これまでの経過と今後の計画

〈2月18日〉アンケートでの希望にもとづき、連

盟のスラローム強化部委員と面談し、サポートについての聞き取り調査。なお、レーシング担当はシドニーでの合宿のため面談できず。その後、2月から3月にかけて2回連盟の科学研究部の委員に面談し、現場の意向を聞き取り調査。

聞き取り調査で明らかとなったことは、心理的なサポートについて指導者も選手もよく知らないもので、その意義と内容について講習してほしいということであった。とくにカヌー競技の特性をふまえ、気持ちと体のコントロール（不安や恐怖、舞い上がり、焦り、消極性への対処）、集中力の高め方と持続、試合場で使えるリラクセーションの技法、大会のある現地（日本と外国）での心理的なコンディショニングの仕方について知りたいというものであった。

今後は連盟の要望を踏まえ、合宿等で講習会や個別相談を実施すること。サポート班のメンバーがカヌー競技をよく知らないこともあり、実際に試合や合宿を見学したり、試合場面をビデオで撮影したりすることで、現場により密着したサポートの内容や課題を明確にしたい。ナショナルメンバーについては、日本での練習や合宿時に、心理的なサポートとくに試合までのコンディショニングのつくりかたについて、個別に面談しながら話したいと思っている。このように今年度は、ほとんど活動らしい活動をしてなかったことになるが、そこでは心理的なサポート班の組織されたのが遅いにもかかわらず、シドニーの大会が迫るという、時間的な制約に起因することが大きかったことを付記しておく。

なお、サポートの体制は先に報告したバドミントンと同様である。

1) 日本体育大学 2) 東京造形大学

3-4 自転車競技ナショナルチームに対するサポート活動と今後の計画

報 告 者 中島 宣行¹⁾ 宮田 浩二²⁾ 岩田 真一³⁾

1. シドニー五輪出場枠獲得までの経緯

現在までに、自転車競技はオリンピック出場枠を8獲得し、その内訳は、トラック男子4、ポイント女子1、マウンテンバイク1、ロード男女各1となっている。1km タイムトライアルで十文字貴信選手が銅メダルを獲得した1996年アトランタオリンピックを超える結果を残したいと、シドニーオリンピックに向け早々にナショナルチームの編成・再編成を繰り返し、現段階で考えられる最強メンバーを選んだ。中でも、競技水準が国際的レベルにあるトラック競技には、特に重点的な強化を図っている。ここでは、そのトラック競技に関してレポートをまとめることにした。

トラック競技に関しては、オリンピック候補選手は当然のことながら、連盟はじめ現場の監督・コーチ、実績のあるオーストラリア人コーチそして医科学委員会の各メンバーも意欲的に国内・海外の合宿を数回行ってきた。そして、短・中期的な見通しのもとに、ナショナルチームを次のような3つに分けている。

Aチーム-代表選手に最も近い選手5人

Bチーム-特にスピードとダッシュ力に優れた選手2名

Cチーム-若手で次回アテネに向けての強化選手5名

1999年6月のアジア選手権でスプリント、ケイリン、1km タイムトライアルの3種目で優勝、同10月ベルリンで行われた世界選手権でオリンピックスプリントが6位、ケイリンで4位となり、1国の最大枠4をすでに獲得している。国際的にみても高い競技水準にあり、特に、オリンピックスプリント、ケイリン、1km タイムトライアルについてはシドニーオリンピックではメダル獲得

を目標に掲げている。

2. ナショナルチーム強化日程

すでに現在まで数回の海外及び国内合宿を行い、今年5月14～15日に新潟・弥彦で行われる全プロと6月17～18日群馬・前橋で行われる最終選考会の結果を基に代表選手4名を決定する。

尚、平成12年度シドニーオリンピックまでのスケジュールは次の通りである。

3月31日～4月7日…国内合宿（伊東）

4月26日～5月1日…シドニーキャンプ

6月6～9日……………国内合宿（前橋）

7月12～17日……………シドニーキャンプ（このキャンプ以降、オリンピックチームのみ）

8月8～14日……………アデレードキャンプ

9月5～8日……………最終調整合宿（前橋）

10日……………トラックオリンピックチーム出発

オリンピック日程

9月16～21日……………トラック

23～24日……………マウンテンバイク

26～27日……………ロード

3. 心理的サポートの受け入れ

自転車競技連盟のスポーツ医科学委員会の構成は次の通りである。

運動生理学	2名
バイオメカニクス	1名
スポーツ心理学	3名
スポーツドクター	9名
スポーツ栄養学	1名
体力トレーニング	3名
トレーナー	3名

以上の合計22名で編成され、各領域の情報伝達を頻繁に行いながらサポート活動を行ってきた。

心理的なサポートについては、現場の指導陣は非常に積極的で、サポート活動を不可欠であると

1) 名古屋経済大学 2) 奈良教育大学
3) 奈良女子大学

の認識に立っているので全く問題はなかった。選手に関しては、過去の合宿時に講習会形式でメンタルトレーニングの必要性、具体的なサポートの内容について説明し理解を求めた。さらに、個別のカウンセリングを通して個々の選手の具体的な問題の明確化と対応策の検討を行った。

3回のカウンセリングの結果、半数の選手たちが非常に積極的にサポートを受け入れたいという意向を示した。残りの選手も指導陣から見ると心理的問題を内包しているようなので、今後のサポートを通して受入態勢が整ってくる可能性はある。

4. 現在までのサポート内容

現在までのサポート内容はカウンセリングが中心である。以下、全選手に共通の心理状態・問題点と各選手に対するサポート内容を報告する。

【全選手に共通の心理状態及び問題点】

- ① 選手の意欲は高く、オリンピックへの出場・メダル獲得に向けて、AチームのみならずB、Cチームも、シドニー五輪に対する情熱が感じられる。いい意味でのライバル意識がチーム内にある。しかし、チーム内の雰囲気は非常に良好で、特定の選手が浮いているとか、チーム内の小グループの対立があるというような事実は存在しない。ベテラン選手を中心に若手、新人に至るまで、互いのコミュニケーションも良好で対人関係上のストレスは見うけられない。

これは、恐らく全員がプロの競輪選手で互いに良く知っている間柄であることからくるものであろう。日本の競輪選手は、4,000数百名いるが(世界最大のプロスポーツ団体)、一部の年齢の高い選手を除くとそのほとんどが我が国唯一の日本競輪学校の卒業生であり、先輩-後輩関係にある。さらに、シーズンオフのない日程で年間100前後のレースを戦っているライバルでもある。外国選手に比べ段違いのレース数の多さ、コミュニケーションの密度の濃さは我が国の強力な武器になるのではないかと考える。

- ② 全員が競輪選手なので、仕事との兼ね合いの難しさが選手全員の共通問題として挙げられる。

例えば、Aチームのある選手の場合、昨年12月から斡旋を断り、オリンピックに専念している。しかしながら全員が人気選手で、特に、年6回の特別競輪は断ることもできず、仕事とオリンピックの両立が大きなネックとなっている。例えば、大きなレース終了後、1日を置いて豪州合宿とか国内合宿が開始という超過密スケジュールの中で、調整に苦しんだり疲労と戦いながら懸命に取り組んでいる。

- ③ アトランタ以来、選手の連盟、指導陣にする不信感も、全員ではないがベテラン選手を中心に見られる。永遠の課題でもあり、どの競技種目にも多少共通することではあるが、候補選手の選出・入れ替え、代表選手の選考についての選手の不満をできるだけ解消する努力は必要であろう。

【個々の選手に対するメンタルサポート】

個々の選手に対して以下のような取り組みを始めている。

- ・国際試合で実力を発揮できない選手2名に自己コントロール法とイメージトレーニングの指導・実践
 - ・競輪選手としての自己同一性の危機にある選手1名へのカウンセリング
 - ・過緊張になりやすくネガティブシンキングに陥りやすい選手1名にリラクゼーション技法の指導とネガティブシンキングからポジティブシンキングへの切り替え法の指導
 - ・実力がありながら自信を持ってない選手への行動療法的アプローチ。具体的には、レース前の自分の思考や行動をチェックさせイラショナルビリーフをラショナルビリーフに改めさせる
 - ・生理的限界と心理的限界のギャップの大きさに悩む選手1名へのサポート
- 以上のようなサポートの進行中である。

尚、11年度の活動内容をまとめると次のようになる。

- 4月13～16日－中長距離・国内合宿（福島・泉崎）
各選手との面接、エゴグラムの実施等
11月25日－関東プロ選手権大会（前橋グリーンドーム）

関東プロ選手権に出場したナショナルチーム A の 4 名について面接を実施。

11月29日－身体の不調と睡眠の不安定さを訴えた選手のメディカルチェック。検査の合間をぬって、ロールシャッハテスト、CMI、SDS の実施。

12月11日－1999ケイリンフェスティバル(水道橋・東京ドーム)
ナショナルチーム A の 4 名と面接。今後の方針を探る。

1月14～15日－チャレンジ・ザ・オリンピック（修善寺サイクルセンター）

プロ・アマを問わず250m と1000m のタイムトライアルに挑戦させ、基準タイムをクリアした選手をナショナルチームに加えようとする試み。その結果、250m で18秒台を2度出した1名をナショナルチーム C に加えた。

その際、豪州から招聘したコーチも加わった医科学委員会が開催され、心理班から心理的サポートを必要とする選手に対して現在行っている具体的な対応策について説明した。招聘コーチはじめ、監督、コーチ、ドクターなどの一致した意見として、今後のメンタルサポートの益々の必要性が強調された。

1月27～2月5日－豪州キャンプ（アデレード）
ナショナルチーム A 5 名、B 2 名、C 4 名計11名と現地の招聘コーチ、監督、コーチ、メカニック、マッサージャー、医科学委員（運動生理、管理栄養士、スポーツ心理）、通訳、連盟職員、現地コーディネーターが参加。各選手のカウンセリング、メンタルトレーニング、イメージトレーニングの指導。

2月28～3月2日－国内合宿（前橋グリーンドーム）
各選手のカウンセリング、メンタルトレーニング指導

5. 今後の予定

上述した豪州・国内合宿への帯同を要請されており、可能な限りキャンプ、合宿に参加し、選手との密接なコミュニケーションの確保、より詳細な問題点の把握、適切なトレーニングの検討を行う予定である。

6月中旬の代表選手決定以降は、オリンピック出場選手4名に焦点を合わせ、本番に向け、現場のコーチ陣、他の医科学委員会のメンバーと情報交換しながら万全のサポート体制をとるつもりである。

3-5 ソフトボール・ナショナルチームに対する サポート活動と今後の計画

報 告 者 猪俣 公宏¹⁾ 今井 恭子⁴⁾ 高妻 容一²⁾
妹尾江里子³⁾ 武田 徹¹⁾ 小山 哲¹⁾
若山 裕晃⁴⁾ 佐藤 敬広⁴⁾ 安永 円⁴⁾
村井 剛⁴⁾ 呂 中 凡⁴⁾

1. ナショナルチームの背景

ソフトボール競技はバルセロナオリンピックで公開種目として実施され、アトランタオリンピックからは正式種目として採用された。我が国のナショナルチームの戦績は、1996年アトランタオリンピック4位、1998年世界選手権3位と国際的にみても高い競技水準にあり、シドニーオリンピックではメダル獲得を目標に掲げている。また近年になって、栄養面、コンディショニング面を重視し、スポーツ科学を取り入れたトレーニングの実施が進められているようであるが、ナショナルチームとして心理の専門家から指導を受けた経験はこれまでなかった。したがって、まずは心理サポートとはどのようなものなのかを試験的に体験したうえで、以後継続するかどうかの判断をしたいという協会側からの要望を出発点とした。このような背景と時間的制約のなか、心理班として可能なサポート体制と内容の検討がなされた。

2. ナショナルチーム強化日程

最終代表選考は複数の強化合宿および国際試合におけるパフォーマンスを評価したうえで、5月中旬に決定される。21名候補選手のうち17名に絞られることになる。そののち6月から海外遠征をはさんで集中的に国内での強化合宿が始まるため、本格的なメンタルサポートは代表選手決定以後の強化合宿で実施することとした。

3. サポート目標

サポート目標は、導入段階と実践段階に大別される。これまで心理の専門家による指導を受けた経験がないということから、特に初回は講習会形式を用いて、現場のコーチ及び選手にメンタルトレーニングへの一般的興味や理解を深めてもらうことを目的とし、第2段階では具体的な課題の把握と対応策の検討へと移行する。

(第1段階サポート目標)：身近な事例を提示しながら、選手・コーチの心理サポートに関する興味・関心・理解を深めてもらい、オリンピックでの実力発揮に役立てられるという意識を持たせる。

(第2段階サポート目標)：チーム全体および選手個人において、オリンピックを考慮した具体的な心理的課題を明らかにし、対策を見出すことで技術力・競技力の向上を助ける。

4. これまでの経緯と今後の計画

〈2月18日〉 アンケートでの希望にもとづき、事務局次長と面談し、心理的サポートに関連する環境条件についての聞き取り調査。

〈3月7日〉 監督、事務局次長、マネージャー(総務)とチーフ担当者の4者が顔合わせ。現場の意向を聞き取り調査。

〈4月3-4日〉 日本リーグオープン戦(愛知県豊田市)見学：1) 試合場面を撮影し、次回講習会での説明材料とする；2) 第1回講習会(4月の強化合宿)について監督と打ち合わせ。

〈4月10-15日〉 ナショナルチーム強化合宿にて第1回講習会。1) メンタルトレーニングとは何かについての資料配布；2) 試合を収録したビ

1) 中京大学 2) 東海大学 3) 成城大学
4) 中京大学大学院

デオを見せ、具体的な事例から心理的スキル向上のポイントを説明；3）オリンピックに向けての心理的準備についての討議；4）DIPCA.2の実施；5）練習風景をビデオ撮影；6）選手個々人とインフォーマルにフリーディスカッション。

5. 予想される課題

Q 1) これまでメンタルトレーニングの経験がないチームに対して、どうしたら効果的に理解を促すことができるか？

A 1) まずは現場のニーズに訴えるようなプレゼンテーションをすることが肝要である。チーム全体に対して講習会を実施するなかで、ゲーム映像を用いて身近な事例やポイントを示し、どのように活用するものなのかを分かりやすく説明する。選手が自分にもできそうだと、あるいは役に立てられそうだと思うようなアプローチを心がける。チーム課題と個人の課題の両方からアプローチし、できる限りきめ細かい対応を心がける。

Q 2) 短期間で選手・コーチとの信頼関係をどのようにして築くか？

A 2) よりコミュニケーションの機会を多くし、双方向での情報交換、意見交換を促進するようなシステムを構築する。現場の意見をダイレクトに得られる環境設定をする。現場の話をよく聴き、ニーズを理解する。迅速なフィードバックを心がける。具体的なデータや情報を示す。できる限り現場に足を運ぶようにする。選手やコーチが気軽に話せるような環境をつくったり、チーム状況を観察することで見通しを立て、潜在的な課題に敏感でいるようにする。メンタル面の課題に対しては、ある程度の時間を要することなど現実的な理解を促がし、リップサービスで終わらない。シドニーオリンピック終了後にも、フォローアップを行うと同時に、スタッ

フに関する評価をしてもらい、今後活かせるようにする。

Q 3) 限られた予算と時間のなかで、いかにして密にコミュニケーションをとるか？

A 3) 利用可能者には、インターネットなどを用いてコンタクトすることで、より選手やコーチがスタッフにアクセスしやすいよう条件を整える。

Q 4) アトランタオリンピック参加経験者などのベテラン選手と国際大会未経験者とのギャップにどう対処するか？

A 4) 特にベテランの選手に対しては、これまでの競技経験から、心理的方策に関しても独自の方法を持っている場合があり、心理的技法などの押し売りにならないよう注意する必要がある。具体的なことに関しては、今後、チームの状況を観察したり、話を聞くなかで検討していく。

Q 5) スタッフが効果的に機能するためにはどうしたらいいか？

A 5) 監督・コーチはもとより、栄養スタッフやトレーナーなどとも連携を取り、効果的に機能できるよう積極的に対応する。サポートスタッフ側の体制をしっかり整える。

6. サポート体制

より組織的なチームサポーティング・システム（マネージメント班、実行班、作業班）を構築する。マネージメント班は、現場のスタッフとの情報交換などつなぎ役として機能し、実行班はおもに現場に出向いて対応し、作業班はビデオ録画・編集作業およびデータ処理などにあたる。できるだけ頻繁にサポートスタッフ・ミーティングを開き、共通理解と進行状況を確認する。構成メンバーは、猪俣公宏、武田徹、小山哲、今井恭子（以上中京大学）、高妻容一（東海大学）、妹尾江里子（成城大学）、中京大学大学院生とする。

3-6 卓球ナショナルチームに対するメンタルサポート活動と 今後の計画

報 告 者 吉澤 洋二¹⁾ 岡澤 祥訓²⁾ 佐久間春夫³⁾

1. これまでのサポートの経緯

ナショナルチームへのかかわりは、1982年6月のナショナルチーム合宿、8月のインターハイ上位者合宿に参加したときから始まった。当初、選手の心理的特性を把握することに徹し、結果をコーチングスタッフにフィードバックすることはなかった。これは、心理テストの結果が選手の選別（ラベリング）に使用される危険があったからである。

その後、1986年2月に日本卓球協会は心理的ストレスへの耐性の向上、基礎体力の必要性についての選手への喚起という目的で、脱落した選手は各ラウンド終了時に帰すという過酷なサドンデス合宿を行った。この際に、TSMIとTEGを合宿の最初と第1ラウンド（体力テスト）終了時、および第2ラウンド（リーグ戦）終了時にそれぞれ脱落した選手に実施した。この結果から、トップレベルの選手に対して、心理的トレーニングやカウンセリングなどの心理的サポートの必要性が感じられた。

前後して、1985年の世界選手権大会直前の合宿で、コーチングスタッフからの要請でメンタルトレーニングを実施した。この合宿でコーチングスタッフと十分な話し合いをすることができ、心理テストの結果をフィードバックしてもよいという感触を得た。1987年5月からは本格的なサポートを実施するため、6名のサポートスタッフで活動を開始した。

まず、1987年5月から9月までを、コーチングスタッフ・選手とのラポールを形成するための時期として考え、合宿中にはコーチングスタッフと

十分なミーティングを行い、意見交換をした。また、選手とは面接の中で悩みを聞き出し、個々の選手に合わせたサポートを実施した。

その後、1987年10月から1989年3月までは、ソウルオリンピック代表選手を中心にサポート活動を行った。内容は試合時における問題行動の把握とその対処をねらいとしてコーチングスタッフ・選手に接した。

さらに1990年6月から1991年5月にはダブルスペア間の問題行動の把握とその対処をねらいとして活動した。

以上のように、長期にわたる活動によってコーチングスタッフ・選手とラポールが形成されたが、事情により活動は以後停止せざるをえなかった。

2. ナショナルチームの強化日程

ナショナルチームとしての強化はすでに始まっている。国内での試合、海外への遠征など、厳しい日程の中、オリンピック直前まで強化合宿が予定されている。今回のサポートは、コーチングスタッフとの面識があり、十分な打ち合わせができたと考える。次年度の活動は4月中旬より開始される。

その後、千葉、神戸、北海道、青森などで合宿が組まれているが、この間に中国オープン、第15回アジア選手権大会（ドーハ）、ジャパンオープン、USオープン、ブラジルオープンと内外での大会が続く。これらの強化期間の中で、4月、6月、8月の合宿やジャパンオープンに参加することになった。

3. サポートのねらい

メンタルサポートのねらいは、選手、あるいはコーチ個人の心理的な問題点を改善すること、そしてチーム内のコミュニケーションを良好にする

1) 名古屋経済大学 2) 奈良教育大学
3) 奈良女子大学

ことである。このことによってチームとしてのまとまりを生み出し、チーム力を高めることにつながる。したがって、この2点を中心としてコーチングスタッフと綿密な打ち合わせをしながらサポートを進めることがベターであると考え

4. コーチからの要望

【男子監督より】

- 1) 選手へのメンタルトレーニングの喚起（今までの活動内容、成果からどんなことができるのかなどを選手に紹介する）。
- 2) 面談を中心とした選手の問題点のチェック。
- 3) 試合に対する心構え、準備、トレーニングなどの紹介。
- 4) 試合後のフォローの必要性。

5) 試合中の心理面の動きへの対処方法。

【女子監督より】

- 1) 競技への動機づけが低下している選手に対するサポート。
- 2) 自信のない態度を示す選手に対するコーチの接し方、心理面での指導方法。
- 3) チーム母体のコーチとNTのコーチとの選手への対応の違い。
- 4) 試合への準備（心理面）

【その他】

- 1) 若い選手へのかかわり方。
- 2) 若いコーチングスタッフへのアドバイス。

5. サポート活動の内容

- 1) 選手へのメンタルトレーニングの喚起。
- 2) 心理テストの実施とフィードバック

【サポートの流れ図】

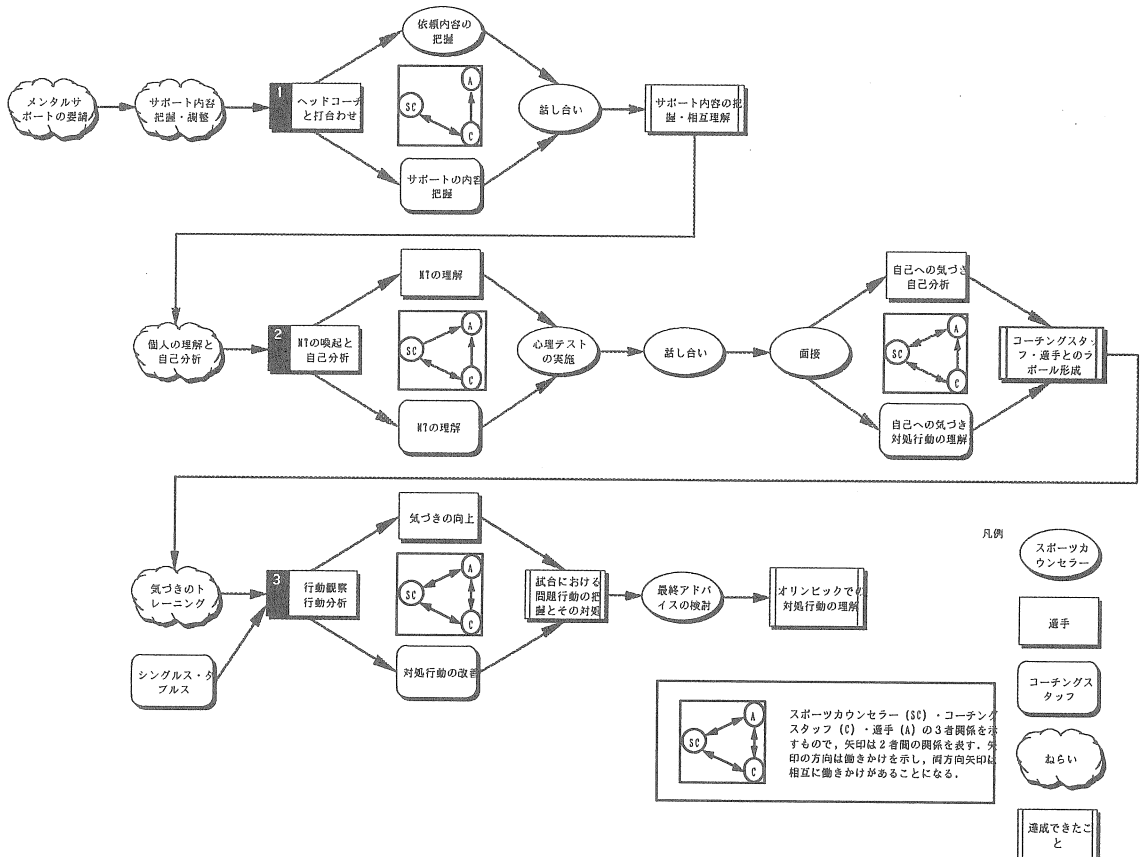


図 卓球選手を対象として行うメンタルトレーニングの概要

- 3) 行動観察による表情分析，チーム内のコミュニケーションを中心としたサポートする。
- 4) 卓球協会医科学委員会のスポーツドクターと連携しながら進める。
- 5) 選手の個人面接。
- 6) コーチングスタッフとのミーティング。
- 7) 選手，コーチングスタッフの行動把握と対処行動の検討。
- 8) 認知行動分析を中心としたテクニックを利用する。

6. サポート計画

- ①メンタルトレーニングの喚起と面接
 <4月14・16日：NT合宿：秦野市>
- ②行動観察と分析
 <6月15・18日：JPNオープン：神戸市>
- ③結果のフィードバックと対処法の伝達
 <7月・8月：NT合宿：北海道>

④その他

 <メール，電話，FAXによる相談への対応>

7. サポートの流れ

 今まで行ってきた卓球選手へのサポートで得られた知見を活かし，この流れに沿って実施していく。時間にも限りがあるので，自己への気づき（自己の心の動きを知る→対処方法の習得）と，他者との相互理解（良好なコミュニケーションを促すために）を得られるようにサポートを実施することがベターである。

参 考 文 献

- 1) 鈴木，岡澤，山本，吉澤，米川，鶴原(1997). 実践プログラム 卓球. 猪俣編，選手とコーチのためのメンタルマネジメント・マニュアル，JOC・日本体育協会監修. 大衆館書店，329-354.

3-7 トライアスロン・ナショナルチームに対する サポート活動と今後の計画

報 告 者 鈴木 壯¹⁾

1. 競技特性と心理的課題

20世紀が生んだ究極のスポーツと考えられるトライアスロン競技はシドニーオリンピックから正式種目として採用される。オリンピック出場の手枠はITU (International Triathlon Union) のナショナルランキングによって決定され、我が国は1999年11月17日現在で女子が4位、男子が7位である。そのため、女子が3名、男子が2名の出場枠がある。オリンピックでは、競技成績として男子は6位以内を、女子はメダルを目指している。

我が国でのトライアスロンの歴史は浅い。そのため選手の大半は他の競技をやって燃え尽き、あるいはその競技でトップになれなかった、またはその競技を卒業した者である。(最近になって、中学から開始する選手が出てきている。)それゆえに、練習や試合で追い込みが足りなく、メンタル面の弱さが見えるようである。具体的には、不安があったときにドギマギする、予測がはずれたときの対応が難しい、などがある。従って、試合で練習の時の力が発揮できるように、特に不安や緊張を軽減できるようにすることが心理的課題である。

また、全体の競技(スイム1.5km・バイク40km・ラン10kmの合計51.5km)の時間が男子で1時間40分以内、女子で2時間以内であるため、全体のレース展開の予測、ペース配分、その間の集中の仕方なども心理的課題となろう。

これまでトライアスロン選手へのメンタル面からのサポートは手つかずの状態だった。今回初めて実施することになるため、トライアスロン連合から、普段から課題を出したり、テストをしたり、カウンセリングをしたりしてほしいとの要望が出

された。また、個別相談がいつでもできること、合宿へも参加してほしいとの要望も出された。さらに、オリンピック出場が監督・コーチも含めて初めての体験となるため、どのような心理サポートが必要であるのか不明であり、それだけに様々な面で科学研究を行なってほしい、最終的には「トライアスロンの心理学」の構成も考えてほしいとの要望も出された。

2. トライアスロン選手への全体的な心理サポート計画

現在のところ、日本トライアスロン連合の強化指定選手が21名(男子12名、女子9名)いる。長期的な展望に立って、彼らへの心理サポートを行ないつつ、サポートシステムの構築を図る。強化指定選手の中には、心理サポートを強く求め、あるいは求められる選手がいる。

3. ナショナルチームの選抜とシドニーオリンピックに向けての心理サポート計画

4月に出場資格をめぐる試合が2つあり、それによって5月にシドニーオリンピック代表が決定される。代表が決定した選手に対しては、5月以降、以下のように心理サポートしていく。

1) まず4月に行なわれる2つの大きな大会を観察し、選手の心理的課題を把握する。

観察の観点；競技会の特徴とその選手のパーソナリティへの影響度、実力発揮度、競技のスタイルから見た選手の心理的特徴、選手の全体的なパーソナリティの特徴、競技の心理的特性、など。

2) 5月から個別に心理サポートを実施。

・具体的には、選手に直接面接し、試合での観察結果と照合する。

・その後、競技力向上のために、目標設定、イ

1) 岐阜大学

メージ技法，リラクセーション技法，暗示技法などの心理技法を指導する。

- ・同時に，電話，Eメール等で随時選手への心理サポートを行う。
- ・背景に心理的な問題を抱えている選手に対してはカウンセリングを実施する。

3) 監督やコーチに対するカウンセリングを定期的に実施する。

以上であるが，トライアスロン選手への心理サポートは初めてのことであり，協会側（トライアスロン連合），コーチングスタッフ，そして選手と連携をとりながら進めていく。

3-8 馬術、レスリング・ナショナルチームに対する サポート活動と今後の計画

報 告 者 吉本 俊明¹⁾ 菅生 貴之²⁾

馬 術 競 技

1. 心理サポートに関するアンケート内容

サポート開始に当たっての事前アンケートの回答内容は以下のとおりであった。

(1)希望するサポート内容

- ①イメージトレーニング
- ②気持ちと体のコントロール
- ③競技用リラクセーション
- ④集中力

(2)希望する形態

自己学習的なもの。

オリンピック参加予定者は海外でのトレーニング(各回)が多く、ほとんど帰国しないため各個人が自己学習可能なものを希望する。

2. 馬術競技選手の特性

馬術競技は自宅等で馬術に関わる環境に置かれている選手が多く、競技経験が非常に長い。若い選手でも15年から20年以上の競技歴を持つ選手が多く、プロフェッショナルの競技選手に近い意識を持って競技に臨んでいるといっても過言ではない。

また経済的、人的な面で多大な援助を受けている選手が多いため、競技に対する意識は非常に高く、競技力向上に強く動機づけられている。

選手の多くはヨーロッパを中心とした海外での競技生活をおくっており、日本国内に帰国することは少ない。選手と馬ともに帯同のトレーナーがついており、常時行動をともにするため、精神的な一体感が非常に強く、これまでは精神的な悩み事等もトレーナーが聞き役になっていたと考えら

れる。

3. 提示したサポート内容とそれぞれに対する反応(2000年3月15日日本馬術連盟 オリンピック対策副本部長 渡辺 弘 氏との打ち合わせ)

(1)目標設定

先述のとおり、選手の競技に対する意識が非常に高く、自覚もあると考えられる。そこで、もともと持っている競技に対する意識の高さを自己確認させることを目的として行って欲しいとの要望があった。また、そうした目標設定を行うことの意義や趣旨を選手に対して十分な説明をして欲しいとの要望があった。

(2)自己分析

メンタルマネジメントを行う上でスタート地点となるものであり、必須のものとの理解を得られた。正確な診断を行うため、7月の体協の体力測定時に質問紙を直接手渡し、条件を一定にして調査を行う予定である。

(3)心理的コンディショニング

シドニーオリンピックまで選手の移動が激しく、1週間のロード等もあって、ホテル住まいを続けることも多くなると考えられる。そのため毎日チェックシートに記入を続けられるか疑問であるとの指摘を受けた。

また、代表が決定している選手の中で、日本国籍であるが英語しか理解できない選手がおり、英語での対応が必要であるとの要望があった。

(4)リラクセーショントレーニング

危険性の高い競技であり、事故に対するプレッシャーが非常に高いため、選手は競技前のリラクセーションには高い関心を持っていると考えられる。

また全ての選手がすでにベテラン選手としての経歴をもっており、何かしらのリラクセーションテ

1) 日本大学 2) 日本大学大学院

クニックをすでに身に付けている可能性が高いので、一般論的なリラクゼーションテクニックの紹介をしていく中で、普段、何気なく使っているテクニックに対する自覚を促すように導いて欲しいとの要望があった。

(5)イメージトレーニング

失敗や事故など、マイナスのイメージを抱きがちであるため、競技を行う直前にプラス方向へ気持ちを転じさせるようなきっかけ(cue)を教えて欲しいとの要望があった。

また、試技に対するイメージ能力の向上を目的として日常の練習の中で行うイメージトレーニングに関しても練習効果の向上に効果があるとの理解を得られた。

(6)集中力トレーニング

イメージトレーニングの項で触れたのと同様に、競技直前に観客の声援や視線、他の選手の結果などの阻害要因を排除して、試技に集中できるようなテクニックを教えて欲しいとの要望があった。

4. その他の要望

- (1)選手に対する理解を促進するため、図や絵などを挿入した、わかりやすい説明をして欲しいとの要望があった。
- (2)学術的な表現を極力避け、まずは選手の興味のわくものを、そしてそれを選手の長年の経験と結びつけるようなものにして欲しいとの要望があった。
- (3)移動が多く、心理的にも体力的にも負担の大きい選手にこれ以上の負担がかからないようにして、なおかつ競技を行う上でワンポイントでもプラスになるものを提示して欲しいとの要望があった。
- (4)シドニーへ向けてのメンタルマネジメントの経験を踏まえて、ナショナルチームよりも下のレベルの学生選手などに対してもプログラムを作成して、長期的なマネジメントも行えるようにして欲しいという積極的な反応が得られた。

5. 今後の課題

選手がそれぞれに大変な負担のもとで生活していることや事故への恐怖心が大変に大きいことを

考えると、競技力向上へ向けての施策よりも、選手の心理的な負担を除去することが最大の目的と思われる。競技特性もまだ十分に把握しきれていないとは言えず、今後もオリンピック対策副本部長である渡辺氏との密接なコンタクトが重要になると思われる。

また、シドニーオリンピックまで選手が国内に帰国することがほとんどないため、選手とのコンタクトは不可能である。体協の体力測定時に初めての面談ということになるが、それまでにできるだけ細かく連絡を取り合うことである程度の信頼関係を築いておくことが最重要課題である。

6. 今後の予定

- | | |
|--------|---|
| 4月上旬 | 具体的サポート内容の提示(渡辺氏) |
| 4月中旬 | サポート開始 |
| 7月28日 | 体協の体力測定のため、全代表選手が集合するので個別面談および自己分析を行う予定 |
| 8月20日頃 | 選手団シドニー入り(馬の検疫のため早めに入国) |
| 9月16日～ | 競技開始 |

7. サポートスタッフ

サポートスタッフはチーフ担当者を吉本俊明(日本大学)とし、菅生貴之(日本大学大学院)で構成する。選手が海外で活動していることから、FAXやE-mail、手紙のやり取りを中心として作業を分担しながら行っていく予定である。

レスリング競技

1. 心理サポートに関するアンケート内容

サポート開始に当たっての事前アンケートに対する回答は得られなかった。

2. 2000年3月22日 日本大学 富山英明先生との打ち合わせ

(1)心理サポートに関する説明

JOCメンタルマネジメント・サポート班の活動として、メンバーが分担して各競技団体に当たっていることを説明した。

(2)レスリング協会としての取り組みの状況

シドニーオリンピックの代表決定は5月下旬となる。それに先立ち、レスリング、柔道、相撲の3競技団体からそれぞれ3～4名とJOCから平野氏が加わり、4月18日(火)に山梨にて検討会を開催する予定である。精神面の強化に対する意識は非常に高いといえる。

(3)今後の協会との接点

心理サポート班からのサポート内容の提示は4月上旬の予定であり、今後のサポートに対する要望等を面接調査する。

(4)サポートスタッフ

サポートスタッフはチーフ担当者を吉本俊明(日本大学)とし、菅生貴之(日本大学大学院)で構成する。

3-9 バドミントン（男子）に対するサポート活動と今後の計画

報 告 者 西條 修光¹⁾ 平田 大輔¹⁾ 須田 和也²⁾

1. ナショナルメンバーの背景

日本のバドミントン競技は、60～70年代に世界で活躍し、とくに女子はユーバーカップで5回優勝した実績がある。しかしながら近年停滞し、本年度より強化策の一つとして、ナショナルメンバー、海外大会の派遣選手の選考は、すべて試合結果を基にしたポイント制を導入し、日本ランキングにより決定されるようになった。また、全日本監督というポジションは設けず、各選手の強化は所属チームの指導者に一任し、海外の大会にはそれぞれの支援コーチとして同行するという形とし、選手がバドミントンに集中できる環境づくりを重視している。

これまでバドミントンについての心理的なサポートは、協会として組織的に行った経験はなく、それぞれの選手（とくに女子）が所属しているチームで講師をよんで、メンタルトレーニングについての話を聞くといった座学を主としたものであったようだ。このような状況のなかで、協会から①心理的サポートの内容と方法について、指導者や選手の理解を深めたい、②シドニーの候補選手については、選手決定後心理的なコンディショニングをしてほしいという要望があり、それを出発点として本班は取り組んだ。

2. 男子ナショナルメンバーのサポート目標

ナショナルメンバーは、2000年の5月1日付けの世界ランキングにおいて16位以内であることが条件となっており、協会の強化本部が掲げる目標は、男子単2人、複2組出場となっている。5月1日以降にメンバーが決定するが、海外遠征を繰り返しながら強化することになり、サポートは日程的な制約や予算上の制約もあり、心理的なコンディショニングに限定して行うことにした。とく

に、バドミントン競技はオリンピックの正式種目となって日も浅く、オリンピックという特殊な状況を経験したことのない選手がナショナルメンバーとして選ばれることが予想されるので、大会まで、大会中、大会後にわけて心理的なコンディショニングをサポートの内容とした。

3. これまでの経過と調査結果について

・これまでの経過

〈3月1日〉サポートについてのアンケートでの希望にもとづき、協会の強化本部長、男子担当、女子担当と面談し、サポートについての希望内容を聞き取り調査。

〈3月25日〉日本ランキングサーキット大会の開かれた富山県・高岡市民体育館で、指導者を対象に心理的なサポートの意義を話し、その後参加選手72名（男子37名、女子35名）を対象に、①DIPCA.2、②心理的なサポートについてのアンケート、③競技上の悩み事へのアドバイスを実施。

〈4月24日〉上記の調査で明らかとなったDIPCAの結果と心理的な課題をまとめ、対象者全員に郵送した。協会へは、DIPCAの全体平均や属性との関わり、心理的なサポートの実態について報告を予定している。

・調査結果（男女含む）

・メンタルトレーニングの経験	
ある	33.3%
なし	66.7%
・メンタルトレーニングの必要性	
必要	61.1%
どちらかという必要	22.2%
どちらともいえない	13.9%
どちらかという必要でない	2.8%
必要でない	0
・メンタルトレーニングを受けてみたいか	
受けてみたい	40.3%
どちらかという受けてみたい	30.6%

1) 日本体育大学 2) 東京造形大学

どちらともいえない	23.6%
どちらかというと受けたくない	2.8%
受けたくない	2.8%
・希望するメンタルトレーニングの内容	
集中力	18.3%
自信	12.4%
自己コントロール	10.5%
忍耐力	10.2%
リラクセーション	8.6%
心理的コンディショニング	7.8%
・DIPCA.2の尺度ごとの得点	
忍耐力	14.7
闘争心	16.8
自己実現	16.8
勝利意欲	15.3
自己コントロール	14.1
リラックス能力	13.9
集中力	15.7
自信	13.1
決断力	13.3
予測力	12.7
判断力	12.7
協調性	17.2
・DIPCA.2の因子ごとの得点	
競技意欲	63.5
精神の安定・集中	43.9
自信	26.4
作戦能力	25.5
協調性	17.3
合計点	176.6

4. 今後の計画について

アンケートの結果をみると、メンタルトレーニングが必要と感じ、やってみたいと思っている選手は70～80%おり、その内容は集中力、自信、自己コントロールを強化したいというものであった。DIPCAの結果もそのことを裏付けており、今後心理的なサポート課題として必要であろう。また、

選手の「希望するメンタルトレーニングの内容」で回答としては少なかったが、バドミントンという開放的なスキルが要求される競技にもかかわらず、DIPCAでの予測や判断といった作戦能力に関わる尺度の低いことが注目される。今後この能力をどう育てていくかが、長期的な視点に立った場合、練習や指導内容を含めて心理面からも問われていくことになろう。

ナショナルメンバーについては、協会として全日本の監督といった責任者を設けず、メンバーの所属チームの指導者が支援コーチとなることもあり、合宿や所属チームへ出向き、メンバーや指導者一人一人と面談し、心理的なコンディショニングについての必要性への理解を深めることが当面の課題となる。その上で、メンバーの心理的な特徴と課題を明らかにし、具体的な対応策を検討したい。とはいえ、「メンタルトレーニングを行うことを、監督・コーチが必要とていない」という選手の声があるように、短期間で選手や指導者との信頼関係を築くのは困難なことも予想される。この点については、よりコミュニケーションの機会を増やし、できるだけ具体的な情報を迅速にフィードバックすること等を通して解決を図りたい。大会中は時間的、予算的な制約もあり、現地へ行くことが困難と思われるので、eメールを用いてできるだけコンタクトを取れるようにしたい。

大会終了後には、今回のサポートの内容やスタッフについて評価をしてもらい、今後も継続して協力ができる体制をつくっていきたいと思っている。

5. サポート体制

スタッフの構成メンバーは、西條修光、平田大輔（日本体育大学）、須田和也（東京造形大学）、日本体育大学大学院生とする。少人数なためできるだけ頻繁にスタッフミーティングを開き、共通理解と進行状況を確認し、より現場に密着したサポートを心がけたい。

3-10 バドミントン女子ナショナルチームに対する サポート活動と今後の計画

報 告 者 鈴木 壮¹⁾

1. オリンピック出場権

バドミントンのシングルス、ダブルスともオリンピック出場は世界ランクに基づいて決定される。世界ランク16位以内に3人（組）が入っていると3人（組）とも出場できる。5月1日現在のランクで出場選手が決まる。そのため、そのランクに入ると予想される選手が出場のためのポイント獲得のため海外での試合に出かけており、全員集まる機会がない。今後連絡をとりながら支援を考えていく。

2. 今後のサポート計画

オリンピックの出場が予想される選手の中に、数年前より心理サポートを継続している選手がおり、引き続きサポートを続ける。他の選手には、希望者に面接し、心理サポートを提供する。以下のような心理サポートを計画している。

- ・目標設定
- ・心理技法の教授
- ・パーソナリティ特性の試合中の心理への影響のコントロール法
- ・心理的課題についてのカウンセリング

等。

1) 岐阜大学

3-11 全日本女子ビーチバレーボール選手に対するメンタルサポート

報 告 者 遠藤 俊郎¹⁾

1. は じ め に

本報告では、女子ビーチバレーボール選手に対する医・科学的サポートの内、特に心理的サポート活動に関して、その活動の概要と成果を報告することにより、今後の選手の心理的競技力向上のための指導の一助となることを期待した。

なお、本報告では概要を述べるに留めるので、その詳細は「平成11年度 JOC スポーツ医・科学研究報告, No.II 競技種目別競技力向上に関する研究-第23報-」を参照されたい。

2. 方 法

(1)対 象

シドニーオリンピックビーチバレー女子強化指定選手および強化候補選手, 計5名を対象とした。

(2)サポート活動の実施期日

1999年9月16日, 神奈川県足柄上病院において, メディカルチェック, 体力測定と共に, 心理検査とメンタルマネジメントに関する講話を行った。心理面に関するコンサルタント活動は現在も実施中である。

(3)サポート活動内容の概要

1) メンタルマネジメントに関する啓蒙的活動

チーム全体としてメンタルマネジメントに関する知識・理解を深めるために以下の内容について資料「メンタル・トレーニング=心理的に強い人間になるために=」を配付し, さらに講話とそれに基づく簡単な実習を行った。

①メンタルマネジメントとメンタルトレーニングの考え方: 気持ちの持ち方, 切り替え方等

②メンタルトレーニングのプロセス

③目標設定の重要性

④自己の心理的能力の確認: 自己分析, SCAT

⑤リラクゼーショントレーニングとイメージトレーニング etc.

2) 心理的諸問題に関するコンサルタント活動

本サポート活動の中核をなすものであり, 基本的には可能な全選手を対象に個人的な面談を行い, 何か問題や気になることがあったら, 選手と共に考え解決の糸口を探ろうとすることを大前提として, 個人の心理的状态把握, ストレス事項の確認, 心理的諸技術の発揮法のアドバイス, 等のメンタルマネジメントに関するコンサルテーションを行うことを目指した。

しかし, 9月に行われるシドニーオリンピックまでの2000年の選手の強化活動スケジュールのほとんどがブラジルでの合宿や海外でのワールドツアー参加が予定されており, 直接会っての面談はほとんど不可能な状態であった。

そこで, 選手全員がインターネット・メールアドレスを所有していることから, 本サポートにおいてはEメールを利用したコンサルテーションを行うこととした。インターネットが一般化しつつある現在ではあるが, このような形式によるコンサルティング活動はこれまで例を見ない。

基本的には, 不定期で良いので, 選手サイドからは, 練習や試合時, その他等で気になることや不明な点があったらいつでもメールすること。筆者サイドからは1ヶ月に1回程度定期的に近況を打診する, という形をとった。

3) 心理的コンディショニングの把握

本サポート活動ではその時の心理的コンディショニングの把握や具体的サポートのための資料を得るために以下の3つの検査を用いた。今回はチーム全体に対する講話時に実施した。

1) PCI (Psychological Condition Inventory) (心理的コンディショニング診断テスト) (猪俣他, 1996)

①一般的活気, ②技術効力感, ③技術失敗不安,

1) 山梨大学

④闘志、⑤期待認知、⑥情緒的安定感、⑦疲労感、の7尺度59項目から成り心理的コンディションを測定する。専用のプロフィール用紙に得点をプロットする事によりその時の心理的コンディションの良否が視覚的に確認できる。

2> SMI (Sport Motivation Inventory) (スポーツ競技動機テスト) (吉沢他, 1991)

選手の競技意欲を測定するために日本体育協会が作成した TSMI を基に、短時間で実施できるように項目数を精選して作成されたテストである。

「やる気」「冷静さ」「闘志」「コーチ受容」「反発心」「不安」の6尺度42項目から成る。

3> DIPCA (Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes) (心理的競技能力診断検査) (徳永, 1995)

スポーツ選手に必要な試合場面での心理的能力(通称、精神力)を診断するテストであり、①忍耐力、②闘争心、③自己実現、④勝利意欲、⑤自己コントロール、⑥リラックス、⑦集中力、⑧自信、⑨決断力、⑩予測力、⑪判断力、⑫協調性、の12尺度から構成される。さらに、各尺度は競技意欲因子(①忍耐力、②闘争心、③自己実現、④勝利意欲)、精神の安定・集中因子(⑤自己コントロール、⑥リラックス、⑦集中力)、自信因子(⑧自信、⑨決断力)、作戦能力因子(⑩予測力、⑪判断力)、協調性因子(⑫協調性)の5因子にまとめる事が出来る。

このテストの得点が高ければ、試合中の望ましい心理状態が予測可能とされており、心理的競技能力の変化をみるために用いた。

3. ま と め

本報告では、ビーチバレーボール全日本女子選手を対象に、1) 啓蒙的活動、2) コンサルティング活動、3) 心理的コンディションの把握、と

いう3側面から心理的サポート活動を試みた。サポート活動そのものは開始されたばかりでありその成果を云々することは早計ではあるが、概要は以下のようにまとめることができた。

1) パンフレットの配布や講話と実習等による啓蒙的活動に対して、各選手は概ね肯定的に受け止めており、メンタル面に関する認識を更に高めるきっかけになったものと思われる。しかし、更なる心理的技術の実践に結びつくためにはこのような啓蒙活動を継続する必要性が指摘された。

2) 心理検査の結果、全体的には非常に高い精神力を感じさせたが、中には障害の影響による心理的コンディションの不良や心理的競技能力に改善の余地のある選手等が確認され、選手個人レベルでの心理検査結果の分析の有用性が確認された。

3) ビーチバレー選手の強化活動が主に海外であり、直接面談することが不可能という現状を補うために、インターネット・Eメールを用いたコンサルティング活動を継続している。その結果、選手たちの詳細な反応は感じ取れないという欠点はあるものの、選手たちといつでも必要なときに問題に関するやり取りができ、距離を超えてややもすると海外での大会でストレスにさらされる選手たちをサポートすることが可能となった。

特に今シーズンのワールドツアー開幕戦(ブラジル、ビトリア)で初めて一組が3位の表彰台に立つことができた。しかし、大会直前、1人の選手が心理的に不安定な状態を呈したが、Eメールによるコンサルティングで「気持ち楽になり、プラス思考ができるようになった」と報告しており、本サポートの有効性が示唆されたと思われる。

3-12 野球・ナショナルチームに対するサポート活動と今後の計画

報告者 山中 寛¹⁾ 竹中 晃二²⁾ 中尾 誠一³⁾
田崎智佳子³⁾ 林 朋³⁾

1. 11年度の活動

平成11年度のナショナルチームに対する心理的サポートに関する詳細は、「平成11年度日本体育協会スポーツ・医科学研究報告－競技種目別競技向上に関する研究－」に報告しているので、以下その概要について報告する。

平成11年度のナショナルチームの最大の目標は、9月に韓国ソウルで開催されるアジア予選でシドニーオリンピック出場権を獲得することであった。ナショナルチームはプロ8名を含む史上初のプロ、アマチュア合同チームとして臨み、オリンピックの出場権を獲得した。このアジア予選に向けて、アマチュア選手に対しては既に平成10年度から心理的サポートが開始された。それ以前には心理的トレーニングに関する指導はナショナルチームでは行われておらず、平成10年度当初は心理的トレーニングを行っていた選手は強化合宿参加選手の30%未満であったが、強化合宿期間中に心理的トレーニングを指導したことにより、平成10年12月のバンコクアジア大会では参加選手の65%が大会期間中に心理的スキルを活用するようになった(山中他, 1999)。

このように心理的トレーニングに関する講義と実習指導を継続することによって心理的技法の実施率が高まり、選手の自己コントロールに効果的であることがわかったので、コーチングスタッフと協議し、平成11年度も心理的サポートを継続することにした。具体的には、4月からアジア予選直前の9月の強化合宿まで計5回の合宿にスポーツカウンセラーが帯同し、心理的トレーニングお

よび個人カウンセリングを行った。心理的トレーニングの指導内容は、心的構えのコントロール法→基本的リラクセーション→アクティブ・リラクセーション→軸イメージ法→基本的イメージ活用法であった。その結果、アジア予選に参加したアマチュア16名中14名が指導した心理的スキルを大会期間中に活用していたことが明らかになった。特に、アクティブ・リラクセーションに関するスキルは上達し、「緊張」「抑うつ」など否定的感情に対するコントロール能力が向上した。

さらに、オリンピックアジア予選ではスポーツカウンセラーが現地に同行し、カウンセリングだけでなく、試合直前の心理的コンディショニングも個別に行った。

2. 今後のサポート目標

シドニーオリンピックには、アジア予選同様プロ、アマチュア合同チームとして臨むことが決まっており、アマチュア代表に関しては今後複数の強化合宿を経て代表選手が決定されることになっている。そのいずれの強化合宿にもスポーツカウンセラーが帯同し、心理的トレーニングの経験に応じて心理的トレーニング・プログラム内容を工夫することが、コーチングスタッフとの会議で確認されている。特に、応用的イメージ活用法やイメージ動作法の個別指導が計画されている。また、オリンピックではプロ選手が使命感やプライドからプレッシャーを感じることが予測されるので、彼等に対する心理的サポートの必要性が考えられる。

1) 鹿児島大学 2) 早稲田大学
3) 鹿児島大学大学院

平成11年度 財団法人 日本体育協会
スポーツ医・科学専門委員会

委員長 蓮見 圭一 (全日本空手道連盟)
委 員 阿江 通良 (筑波大学)
〃 青木純一郎 (順天堂大学)
〃 浅見 俊雄 (日本体育大学)
〃 猪俣 公宏 (中京大学)
〃 大山 喬史 (東京医科歯科大学)
〃 加賀谷淳子 (日本女子体育大学)
〃 勝田 茂 (筑波大学)
〃 川原 貴 (国立スポーツ科学
センター)
〃 菊 幸一 (奈良女子大学)
〃 河野 一郎 (筑波大学)
〃 小林 修平 (国立健康・栄養研究所)
〃 佐伯 聰夫 (筑波大学)
〃 白川 博 (近江屋)
〃 鈴木 正成 (筑波大学)
〃 竹中 晃二 (早稲田大学)
〃 中嶋 寛之 (日本体育大学)
〃 並木 孝 (富山県体育協会)
〃 林 敏弘 (早稲田大学)

平成11年度 財団法人 日本オリンピック委員会
選手強化本部 医科学・情報専門委員会

委員長 川原 貴 (国立スポーツ科学
センター)
委 員 青木純一郎 (順天堂大学)
〃 青木 剛 (東京スイミングセンター)
〃 浅見 俊雄 (日本体育大学)
〃 雨宮 輝也 (日本体育協会)
〃 猪俣 公宏 (中京大学)
〃 亀岡 寛治 (帝産地所)
〃 河野 一郎 (筑波大学)
〃 坂本 静男 (順天堂大学浦安病院)
〃 高尾 良英 (藤沢湘南台病院)
〃 樋口 満 (国立健康・栄養研究所)
〃 福永 哲夫 (東京大学)
〃 船渡 和男 (国立スポーツ科学
センター)

財団法人 日本体育協会 スポーツ科学研究所

雨宮 輝也 伊藤 静夫
加藤 守 森丘 保典
内丸 仁 原 孝子

財団法人 日本オリンピック委員会 強化事業部

木下 孝二 平野 祐司
井手 均 山本佳代子
今井 泰徳 萩原 直樹

平成11年度 財団法人 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告集

編集代表者 蓮見 圭一 川原 貴
発 行 者 岡崎 助一 小粥 義朗
平成12年 3月31日発行

発行所 財団法人 日本体育協会
東京都渋谷区神南1-1-1
TEL (03) 3481-2240

日本体育協会の
スポーツの医・科学を応援します。

Otsuka
people creating
new products
for better health
worldwide





ボディリクエスト
パワーアシスト
携帯タンパク食
バランス栄養食
16種類のビタミン・ミネラル
カルシウムウエハース

ポカリスエット
エネルゲン
ジョグメイトプロテイン
カロリーメイト
ネイチャーメイド
ザ・カルシウム

(財)日本体育協会のスポーツ医・科学の振興を応援しています。

大塚製薬

