

新型コロナウイルス禍での競技参加に対するサポート事例

—令和2年度スポーツカウンセリング室の取り組みから—

村川 大輔¹⁾, 幾留 沙智²⁾, 原 真結香¹⁾, 日野 正崇¹⁾

¹⁾鹿屋体育大学大学院体育学研究科

²⁾鹿屋体育大学スポーツ人文・応用社会科学系

I. はじめに

競技選手の多くは試合で十分な実力を発揮するために、日々の練習を行っている。しかしながら、常に試合で実力を発揮するためには、適切な目標を定めた上で、自身の心身の状態（コンディション）を把握し、最適な強度で質の高い練習を実施していく必要がある。そこで、本稿では、令和2年度にスポーツカウンセリング室（以下SC室）に来談した相談内容を紹介し、新型コロナウイルス禍における競技参加、特にモチベーションの維持に対して、目標設定の側面からサポートを行った事例について紹介を行う。

II. 令和2年度の来談者数および相談内容

表1は令和2年度にSC室を訪れた来談者の延べ人数及び相談内容を月毎に示したものである。表1に示した通り、今年度の主な相談内容は競技への参加に関することであった。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大により、公式戦が延期・中止となるなど部活動への影響が大きく、競技に対するモチベーションを維持することが困難であったという声が多く選手から聞かれた。特に、怪我等によって昨年度に満足な活動ができず、今年度に対するモチベーションが高かった選手ほど、その影響は大きかったように思われる。そこで本稿では、試合の延期・中止によって自身のプレーを表現する場を失ったが、競技に対するモチベーションを維持したいという思いのもとSC室を訪れた選手に実施したサポートに関して紹介を行う。

表1. 令和2年2月～令和3年1月までの月別来談件数および相談内容（令和2年1月31日現在）

月	来談者数 (名)	主な相談内容
2020年2月	0	
3月	0	
4月	1	競技への参加
5月	2	競技への参加
6月	2	競技への参加
7月	2	競技への参加
8月	0	
9月	0	
10月	0	
11月	0	
12月	0	
2021年1月	0	
合計	7	

III. 問題の所在

来談者が所属する部活動では、公式戦は延期・中止が決定したものの、日々のトレーニングは通常通り行われていた。しかしながら、来談した選手は、公式戦という自身を表現する場がなくなったため、高いモチベーションを維持したまま練習に取り組むことができないという問題を抱えていた。そのため、どのような環境でも自身の実力を最大限発揮できるようになる取り組みを行うことで、現在抱えている問題を解決したいと述べていた。

面談を通して、モチベーションの維持が困難である原因として、自身のプレーを表現する機会（公式戦）が無いことが大きく影響していることが明らかとなった。来談選手は、諸事情により昨年度の部活動に満足に参加できなかったため、今年度の競技活

動においては、監督やチームメイトからの信頼やスカウトからの評価を得たいという目標を設定していたが、その目標に挑戦する場が失われた状況であった。

IV. 短期目標の設定

来談者は、卒業後にプロ選手になりたいという目標を有しており、その目標を達成するためには、周囲からの評価を得る必要があるという段階的な目標（中期目標）を設定していた。しかしながら、設定していた中期目標が漠然としていることや、そこに至るための短期目標については具体的な目標設定は行っていなかった。従って、1) 監督やチームメイトからどのような選手としての評価を得たいのか、2) その評価を得るためにはどのようなことが必要なのかといったように、中期・短期目標を具体的に設定することが、モチベーションの維持につながり、日々のトレーニングに対する取り組み方を変化させると考えた。目標設定は、現実的で挑戦的な目標を定めることが良いとされている（岡澤, 2008）。そこで、面談を通じて具体的な中期目標を設定した後、中期目標を達成するための短期目標として、適切な目標設定のもと日々のトレーニングに取り組むことができるように、高妻（2008）を参考に作成した目標設定シートを実施した。来談者とは、2週間に一度のペースで面談を行い、振り返りや目標再設定などを行った。これらの活動を継続し、最後に面談を行った際の報告では、自分の中でトレーニングを行う意図が明確になり、日々のトレーニングに対する取り組み方が変化したと述べていた。また、高いモチベーションを保ちトレーニングでよいパフォーマンスを発揮することが、監督やチームメイトとの信頼関係の構築につながることに気づいたとの報告を受けた。さらに、日々のトレーニングを通じて自らの課題改善に取り組むことで、公式戦再開に向けた良い準備ができていることや、トレーニングに前向きに取り組むことによって、競技を楽しむというこれまで大切にしてきた競技に対する心がけに改めて気づいたなど、競技離脱前のプレー感覚を取り戻すことができたとの報告を受けた。

V. おわりに

本稿で紹介したサポート内容は、最終的には選手自身で実施できる内容である。競技生活において問題や悩みが生じた際には、最終的には選手自身で解決する必要があるが、SC室では問題を解決するための力を身につけるサポートや、来談者の状態によっては保健管理センターの臨床心理士への引継ぎを行っている。もし、詳しい内容について興味がある、あるいは、相談したいことがあれば、気軽にSC室まで足を運んでいただきたい。

VI. 参考文献

- 高妻容一（2008） 基礎から学ぶ！メンタルトレーニング. ベースボールマガジン社：東京.
- 岡澤祥訓（2008）メンタル練習技法の基礎－心理技法を中心に－. 日本スポーツ心理学会（編）スポーツメンタル練習教本. 大修館書店：東京, 92-95.