

W 杯ブラジル大会にみるサッカー日本代表チームの心理的課題

——公認 A 級コーチ養成講習会「スポーツ心理学」の視点から——

梅 崎 高 行・川 田 尚 弘ⁱ

Psychological problems in Japan national football team observed during 2014 FIFA World-Cup

UMEZAKI Takayuki and KAWADA Takahiro

Abstract : Psychological problems in soccer were reviewed from the perspective of the “sport psychology” course held in the training seminar for obtaining Official Class A soccer-coaching license recognized by the JFA. The Japan national football team was focused. First, problems in the perspective of psychological reductionism are described. Next, psychological confusion and psychological skills training are explained with the aim of clarifying the contribution of theory on practice. Finally, daily and practical issues in coaching, such as counseling communication, burnout, and the psychology of injuries and rehabilitation are discussed. It is suggested that findings of sport psychology referred in this paper are useful for practice. Therefore, a model should be constructed inductively by thoroughly examining the available data. It is suggested that this process itself is one of psychological practice.

1. はじめに

(公財)日本サッカー協会では、公認指導者養成事業を展開し、指導者養成に努めている。講習は理論と実践の二つの学びから構成され、「スポーツ心理学」は、理論の学びに当たる。第一著者は養成事業の拡大に伴い、2013 年度から公認 A 級コーチジェネラル（以下、A 級コーチ）ⁱⁱ 養成講習会における「スポーツ心理学」の講義を担当している。講義で意識されるのは、指導の現場に立つ受講生にとって、実践に役立つ内容となることである。そのため理論は、実践と結び付けて語られる必要があるが（佐伯・宮崎・佐藤・石黒, 2008）、本命題にとって 2014 年度は、適切な材料が得られる好機となった。この理由が FIFA ワールドカップブラジル大会（以下、W 杯）の開催にあったことは言うまでもない。中でも日本代表チームは、この後見ていくように、サッカー競技における心理的課題を検討する上で、示唆的な事例を提供したと考えられる。

本稿は、そのような背景の下で構成された講義ⁱⁱⁱを文字化したものであり、言わば講義録に当たる。

議論を開始するに当たっては、講習の際と同様に本紙上でも断りが求められよう。それは著者らが、代表チームを対象に何らかのデータを収集し、分析した結果を示すことができるわけではない点である。つまりここで設定される議題とは、あくまで筆者らの主観に基づく選択でしかない。ただしその範囲において代表チームが直面した課題とは、A 級コーチ養成講習会「スポーツ心理学」の射程と重なり、サッカー競技における心理的課題を象徴していたように思われるのである。以上を前提とし、本稿では論点を抽出しながら、サッカー競技における問題を心理面から整理しようと試みるものである。

先立って、作曲家シベリウスが残したと伝えられる言葉を引用し、建設的な議論のキックオフとしたい。「これまでに批評家の銅像が建てられたためではない」。提示される以下の問題に、当事者として向き合えるかどうかは、実践者はもとより、研究者に突き

付けられた課題だと言えるだろう。

2. 本稿の構成

日本代表が戦ったグループリーグ全 3 試合から、主な論点を抽出する。各論点について、A 級コーチ養成講習会「スポーツ心理学」の講義内容に照らし、この立場から考察を試みる。この試みを通し、サッカー競技における心理的課題について整理する。主として議論の材料には、著者がテレビ観戦した W 杯の映像と、(公財)日本サッカー協会ホームページ(以下、協会 HP)に掲載された文書とを用いることにする。また考察は、A 級コーチ養成講習会「スポーツ心理学」の視点に全面的に依拠し、図表等に講義資料を転用する^{iv}。

3. 論点 1 —それは心理の問題か—

日本代表がグループリーグを突破できなかった要因を、心理的な面に求めることができるだろうか。

グループリーグ初戦(6月14日)、コートジボワールとの試合に、日本代表チームは1対2で逆転負けを喫した。2分の間に起こった立て続けの失点と、相手チームに追い縋った試合終盤の様子を、協会 HP は以下のように伝えている。

そして後半 64 分、右サイドのオーリエ選手のクロスに、ゴール前に走り込んだボニ選手に頭で合わされて同点。さらにその 2 分後、再びオーリエ選手からニアポストに走り込んだジェルビーニョ選手に速いクロスボールを入れられ、近い距離から頭で決められました。

終盤には吉田麻也選手をバックラインから前線にあげてパワープレーを試みますが、再び相手ゴールを割ることはできませんでした。

(協会 HP : <http://www.jfa.jp/news/00001039/>)

続いて協会 HP には、選手のコメントが次のように掲載された(下線部は著者による)。

FW 本田圭佑 選手 (AC ミラン/イタリア)

負けたこと自体よりも、敗因である、自分たちの良さを出し切れずに敗れてしまったということの方がやはりショックでした。(略) メンタル的な問題だと僕は

思っているので、改善するのは難しい作業ではありません。

DF 今野泰幸 選手 (ガンバ大阪)

しっかりコミュニケーションをとって、うまくコンパクトに組織しないと、個人のレベルも高くても強いので、なかなかボールを奪うのは難しい。まともないと日本の良さは出せません。

冒頭で述べたように本稿は、サッカー競技の問題に、心理学的な観点から解決策を提示しようとするものである。この意味で相矛盾することを認めるが、しかしそれでも次の点には触れておかねばならない。

ここで本田選手や今野選手は、敗戦の理由をメンタルやコミュニケーションといった心理の言葉で語っている。このような語りはサッカーに限らず、競技スポーツを省察する語りとしてよくあるものである。そこであらためて考えたい。敗戦は本当に、心理的な問題に起因するのだろうか。スポーツのあらゆる現象が心理の問題として回収され、要素還元/脱文脈化されるがゆえに、問題の本質が見失われるといったことはないのだろうか。あるいはそのような隘路に心理学が、無自覚のうちに実践者を招き入れるといった過誤について、考える必要はないのだろうか。

たとえば、A 級コーチ養成講習会の受講生にとって関心の高いテーマに、心理的スキルトレーニングと呼ばれる実践がある。詳細については後述するが、第一著者を含む「スポーツ心理学」担当講師が、このトレーニングの解説に慎重なのは、まさに上記した懸念と重なるためである。つまり、ある場合に有効なトレーニングは、ある場合には無効であるばかりか、有害でさえあるからだ。

関連して、サッカーの攻守におけるプレーの原則について(表 1)、これが決して、ア・プリオリに提示されるわけではない点にも触れておきたい。原則と呼ばれるこれら戦術も、実践から帰納的に立ち上げられ、更新の可能性を含んでいる。競技スポーツには俗に、「必ずしも強い者が勝つのではない。勝った者が強いのだ」といったフレーズがある。新たなチャンピオンの誕生によって過去の常識さえ変わる、競技スポーツ(ないしスポーツ科学)の実際を、よく表した言葉と言えるだろう。この意味において今大会、'死のグループ'と呼ばれた D 組を突破したコスタリカの分析は、わが国の代表チームに対し示唆をもたらすだろう。同時に自明であるように、コスタリカの勝因は、必ずしもわが国の勝因になるとも限らないだろう。

表1 プレーの原則

攻撃		守備
突破	1	遅らせる
厚み・幅（拡がり）	2	厚み・集結集中
活動性	3	バランス
即興性	4	コントロール

ここで、第一著者が参加した研修会^vの、講師・名波浩氏（現ジュビロ磐田監督）による講話を例に挙げよう。このとき披露されたのは、横浜FC監督（当時）山口素弘氏が行ったミーティングのエピソードであった。山口氏は、リーグの順位を決する大切なゲームに臨むに当たり、ホワイトボードに「戦」と書いた。そして、チームがいま、このよい状況にあるのも、ここまで「戦」を体現してきた君たち選手の力だと説明した。しかし、その言葉はすぐに山口氏本人の手で消され、代わって書かれた文字「闘」とともに山口氏は言ったという。「しかし今日はこちら（闘）だ」。言い終わるや否や、山口氏はホワイトボードを手の平で強く叩き、「行こう!」とひとこと選手たちを鼓舞したという。その途端、選手は一気に臨戦モードとなり、ゲームに勝利した結果、横浜FCは、過去に例のない成績でシーズンを終えることができた。

以上が全容となるこの興味深い心理的なアプローチを真似て、第一筆者が現在指導を行う4種年代^{vi}を対象に再現したとして、横浜FC同様のパフォーマンスが得られるかというのがここでの問いである。後から詳しく述べるように、心理的アプローチの難しさの一つは、ともすれば心と身体の乖離状態をつくりだしてしまう点にある。とりわけ低年齢層においては、思考変容の無理な強制により、実践可能なプレーが阻害される可能性が高い。その結果、動けなくなってしまう（プレーができなくなってしまう）選手も報告され、心理的スキルトレーニング導入の注意点として理解されている。

それ以前に、確かに横浜FCの選手たちを後押ししたのは山口氏の、ここで示された心理的アプローチだとして、他の要因、たとえばフィジカルコンディショニングやチーム戦術などは、低く見積もれるのが中心的な論点である。得られた結果に対する各要因の貢献は、ある料理がおいしかったとして、食材と調味料それぞれの貢献を明示すること同様に難しい。にもかかわらずこうした心理的な逸話は、それ自体が魅力的であるがゆえに、欠かせない他の要因を過小評価してしまう危険さえ孕む。誤解を恐れずに言えば、心理的スキルトレーニングを知らずともサッカー指導はでき

る。しかし、ボールを蹴ることができなければ、指導は始まらないのである。サッカーを心理的な面から捉えようとするに当たって、まずこのことは、最初に確認されるべき事項だろう。

翻ってザッケローニ当時日本代表監督は、W杯でどのようなミーティングを行ったのだろうか。そして、特別なそのミーティングに向けて、いかなる日々を積み重ねてきたのだろうか。私たちが知る内実は限定的なものでしかないが、少なくとも270分（グループリーグ3試合分）の経験は、私たちに財産として残されている。これを直接・間接の材料として、指導者個々の指導経験にも照らしながら、対話を深めていくことが求められている。

4. 論点2—心理的混乱にどう備えるか—

グループリーグ第三戦、予選突破にかけたわずかな望みも、相手エースの活躍によって碎かれる。大会を通じて陥っているように見えた混乱に、どう備えることができたのか。

後半、先手を取りたい日本でしたが、コロンビアは後半開始からハメス・ロドリゲス選手を投入して攻撃の主導権を握ります。コロンビア代表チームのエースは後半50分、同54分にチャンスを作ると、後半55分、右サイドから切れ込んでパスを出し、マルティネス選手のゴールをお膳立てします。

（中略）

2-1リードでコロンビアはゴール前を固め、機を見ては攻めの意識が高くなっている日本の守備陣の裏のスペースをカウンターでついてきます。

後半82分、ロドリゲス選手の縦パスを受けたマルティネス選手が、ボックス内で内田選手の追跡を交わしてこの日2本目のゴールを決めます。

（協会HP：<http://www.jfa.jp/samuraiblue/news/00001105/>）

後のない状況を迎え、代表チームはこれまでの二戦より、積極的にゲームを展開する。しかし後半に入り、欲しかった勝ち越し点を先取されると、チームを立て直せぬまま1-4の大差で敗れてしまう。同点に追いついたシーンでは光明が見えたかにも思えたが、総括すれば代表チームは、陥った心理的混乱から脱せぬまま大会を去ることになった。こうした、自らで状況打破できない幼い姿の対照として、成熟したサッカー強豪国が引き合いに出されることがある。たとえばイタリ

ア代表が、退場によってチームメイトを失った場面でも、慌てることなく選手だけで集まり、対応策を協議してしまうなどである。この例のように、わが国にとって心理的混乱が生じるような場面が、他国では当てはまらないとすれば、それは戦う以前の問題だと言えよう。協会が、強豪国とわが国との差を、幼少期からの教育の差にあるとして、問題を提起するゆえんがここにある(田嶋, 2007)。

一般に、心理的混乱が予想される場面としては、開始直後の予想外の失点や、自分やチームのプレーのうまくいかなさなどが挙げられる(表 2)。W 杯で代表チームが遭遇していたのも、まさにこのような状況であったと考えられる。強豪国がもつ「協議し決断する力」以前に、そもそも心理的混乱に際して人はどうになってしまうのか。そして、それらにはどのように対処すればよいのか。パニックに関する心理学的研究を参考にしながら整理する。

表 2 心理的混乱場面、根拠、対策・対応策

場 面	根 拠	対策・対応策
心理的プレッシャー、開始直後の失点・ビハインドで迎える終了間際、うまくいかなさ	パニックの研究	シチュエーショントレーニング、フィジカルフィットネスの向上、強い組織の構築、具体的に簡潔な情報の提示

安倍(1974)は、火災時の行動に関する動物実験を行っている。それは、火災からの脱出経験のある 1 匹のネズミと、火災経験そのものがない 4 匹とを一緒にカゴに入れ、火をつけるというものであった。火がついて間もなく、経験ネズミは逃げ回る動きの速さや力強さで他に抜きん出たが、しかしその行動には秩序がなく、まったく支離滅裂であった。すると最初のうちは何が起こったのか事態を飲み込めず怯えていただけの他のネズミも、経験ネズミにつられてパニックに陥り、結局どのネズミも脱出できぬまま 5 匹とも焼死したのである。このようにパニック状況では、誰かの過剰な反応が他者に伝染し、理性的行動を心理的・物理的に阻害することがある。日本代表でも大会本番が近づくにつれ、経験のあるベテラン選手の加入が議論される。このとき、通常ではできる理性的行動が、パニック場面では不可能になる可能性も想定した上で、その必要性が議論されるべきかもしれない。

また杉万・三隅・佐古(1983)は、地下街において避難誘導法の効果をアクション・リサーチの手法を用いて比較検討した。一つは指差誘導法であり、「出口はあちらです」と言って指を差す誘導法であった。も

う一つは吸着誘導法であり、周辺の 1～2 名に「自分についてきなさい」と言って引き連れる誘導法であった。両方法の比較により、吸着誘導法が指差誘導法のおよそ半分の時間で、ほぼ 2 倍の数の人々を避難させることに成功するという結果を得た(図 1)。このことは、心理的混乱が生じている集団パニックの場面においては、情報を言語的に伝えるだけではなく、普段とは異なるコミュニケーション様式が求められる可能性を示している。東日本大震災以来、津波でんでんこという言葉が一般にも知られるようになった。取るものも取らずまずは逃げろというこの教えは、一人、また一人と避難者をつくりだすことによって、人々に吸着誘導法と似た効果をもたらすのかもしれない。

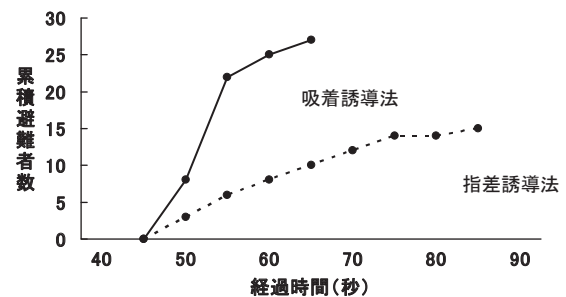


図 1 避難誘導の実験

これら知見を踏まえ、パニックを発生させる一般的な要因は、以下 3 つのカテゴリで整理される。すなわち心理的動揺、組織の崩壊、情報の混乱である(安倍, 1989; 正田, 1984)。

まず(1)心理的動揺とは、突然に予期しなかったことが生じ、不安や恐怖が人々に伝播していく事態を指す。次に(2)組織の崩壊とは、リーダー不在もしくは喪失のため、組織の連帯性や個々の役割が見失われ、協働すべきメンバー間に競合が出現する事態を指す。最後に(3)情報の混乱とは、情報が不足するとともに、行為に対するフィードバックが欠如し、目標行動が定まらない事態を指す。競技中に生じるパニックも、一般の社会的パニック同様に分類できると考えられ、指導者には、各事態に対する備えが求められる。

具体的には、(1)心理的動揺に対しては、(あ)予期していなかった事態への遭遇を回避すべく、心理的混乱を引き起こす様々な状況を想定したトレーニングを施しておく、(い)身体的な疲労は心理的混乱に対処する力を低下させ、認知的不安を増加させることから、フィジカルフィットネスを高めてこれに備える、(う)遭遇した心理的混乱に、いたずらに状態不安(覚醒水準)を高めてしまうことがないように、これを低

めるリラクセーションの技法（心理的スキルトレーニングの一種、後述）を身につけておくなどが考えられる。今大会に臨んだ代表チームは、大会の舞台であるブラジルの暑さ対策には余念がなかったと報じられている。一方、フィジカルフィットネスの準備については、大会直前に相次ぐ主力選手のケガや所属チームでの不振（ゲーム経験の喪失）もあり、調整が難しい状況にあったとも聞こえている。でき得る万全は尽くされたはずであるが、ボールを保持し主導権を握って攻撃するといった当初のゲームプランが崩れ、相手チームのボールポゼッションに走らされた結果、体力を消耗したという側面がもしあれば、今後はそのことまで想定したトレーニングが求められることになる。

ついで（2）組織の崩壊に対しては、早急に組織の立て直しが図られなくてはならない。具体的には、（あ）指導者やキャプテン（リーダー）が事態へ冷静に対処し、地位・役割を明確化する、とりわけ（い）リーダーが、いま何をすべきかを競技の内外において行動によって実際に示す、（う）明確化された役割の下で、チームの目標及び各選手の役割を再確認し、余計な葛藤や対立が入り込む隙をできるだけ排除するなどである。このチームには、監督やチームメイトからも信頼の厚いキャプテンとして長谷部選手が存在があったが、大会前のケガにより、各試合にフル出場できないという事態に陥った。このとき、代わってキャプテンシーを発揮できる選手の下でチームは結束する必要があるはずであるが、では、それは誰が担うべき役割だったのだろうか。本田選手だったのか、香川選手だったのか、それとも遠藤選手だったのか。複数の選手が海外のクラブに所属するなど、昨今は、選手個々の地位を一つの物差しで測ることが難しさを増す過渡期にある。このような状況で、ますます指導者の選手をみる力量が求められていることは言うまでもない。

最後に（3）情報の混乱に対しては、混乱を解消する情報提供こそ求められる最終的な結論であるが、混乱の程度に応じてその方法は異なるとされる。まず、（あ）情報の処理が可能なレベルの混乱であれば、処理が可能な量の、具体的で簡潔な情報が提供されればよい。一方、（い）処理が困難なほど混乱が深い場合には、言語的な対応を避け、明確なジェスチャーや行動そのものを生起させる関わり（たとえば手を取って誘うなど）によって、具体的かつ簡潔に行動を導けばよい。以上のような対応が求められるとされる情報混乱のシーンとして象徴的だったのは、コートジボワール戦に大久保選手が交替で投入される場面であった。

テレビ映像では新たに誰がトップやサイドアタッカーといったポジションを担うのか、ベンチの意図がピッチに伝わらずバタつくような様子が放映されている。他にも、何としても得点したい第一戦、第二戦のゲーム終盤で採用された、パワープレー^{vii}も同様の場面に数えられる。少なくとも私たち一般の視聴者は、準備の過程でパワープレー採用の可能性を想像してはいなかったのであるが、なぜなら最終選考において長身の選手の選出が見送られ、小柄だが俊敏な選手が選ばれていたからであった。加えてパワープレーのシミュレーションを、直前のトレーニングマッチ等で目にしてこなかったためである。無論、私たちがそのように推察するのも情報戦の一部であり、選手にとっては想定範囲であったのかもしれない。しかしもしそうではないとすれば、情報混乱の原因をつくったのはベンチであると言ええる。

いずれにせよ心理的混乱は起きるものとして、ここで述べたような準備が求められる。今大会の経験を財産にすると、つまりそういうことだと考えられる。

5. 論点3－心理的スキルをいかに発揮するか－

相手競技者の一人が2枚目の警告を受けて退場となった。この機に乗じて勝ち点3を取るために、チームはどうすべきか。

グループリーグの突破には、初戦が肝心だとするデータがある。これによれば、初戦に勝利したチームの突破率は84.8%であり、敗れたチームの突破率は8.7%に止まる^{viii}。論点の3ではこのデータに目をむき、初戦には敗れたものの二戦目（ギリシャ戦）の勝利によって、グループリーグを突破できたのではないかという仮説に立つ。そしてこの仮説の下で、勝利のカギを握っていたと考えられる心理的スキルと、その一部でもあるコミュニケーションスキル、二つのスキルの発揮について考える。

この意図は3点ある。（1）最終的にグループリーグを通過したのが、日本代表が二戦目で敗れたギリシャであった点である。日本代表が振り分けられたグループCは、3勝したコロンビア以外、星の潰し合いの様相であった。ギリシャに対して日本代表が、勝ち点を3にまで伸ばせたかどうかは、日本を含む3チームの駆け引きに大きく影響したはずである。（2）その勝ち点3を取る上で、退場者を出したギリシャは格好の対象であった点である。論点3における結論となるが、

通常の心理状態とは異なる大舞台において起こり得る事態を想定し、ゲームプランを変更するなどの対処が冷静にできれば、言い換えれば、心理的スキルを効果的に発揮しさえすれば、その実現は可能だったのではないか。(3) 初戦が肝心といった言説は、初戦に敗れた後では意味をもたない。むしろこの状況下では、前回大会優勝国のスペインでさえも、グループリーグ初戦には敗れているといった例外を挙げることによって、心理状態を整えるべきであったと考えられる。このような思考法こそ、他でもない心理的实践そのものである。あるいは日本代表はそれができなかったのではないか。これが「たれば」とでも言うべき仮説設定の、第 3 の意図である。

ところが前半 34 分、ミトログル選手がケガでベンチに下がり、その 3 分後にはカツラニス選手が 2 枚目の警告で退場しました。(略)

10 人のギリシャは後半に入ってさらに守備を固めます。得点機は後半 60 分の右 CK に交代出場のゲカス選手が頭で合わせた場面ぐらいますが、川島選手が鋭い反応を見せて阻止しました。試合終盤には、ペナルティボックス周辺にギリシャのほとんどの選手が位置取り、日本につけ入るスペースを与えず、ゴールを割らせませんでした。

(代表 HP : <http://www.jfa.jp/news/00001080/>)

では、概要、実践上の注意に続き、各スキルの特徴を見ていこう。

5-1. 心理的スキルの概要

心理的スキルとは、心理面及び認知面をコントロールする技術・技能を指す。日本スポーツ心理学会(2008)は、「競技者が自己の潜在的能力を最大限発揮するためのスキル」と定義している。A 級コーチ養成講習会においても、いかにこれを鍛えるかといった心理的スキルトレーニング (psychological skills training : PST) に対する受講生の関心は高く、論点 1 で述べた「問題を心理還元する営為」への警鐘は、そのために生じている必要とも言える。PST は、一般にはメンタルトレーニングという呼び方で知られているが、たとえば選手に「リラックスしろ」「集中しろ」などと言っても、どうすればよいのかわからないことが多い。PST の目的は、このような心身の問題に対処する具体的な方法を習得することにある。なお、より広い概念に心理的支持 (psychological support) がある (図

2)。心理的支持は、選手の心理に対する総合的な支援活動を含む呼称であり、PST は、このうち競技における心理的問題の解決活動に当たる。心理的支持についてはこの後、6 節カウンセリングコミュニケーションであらためて触れる。

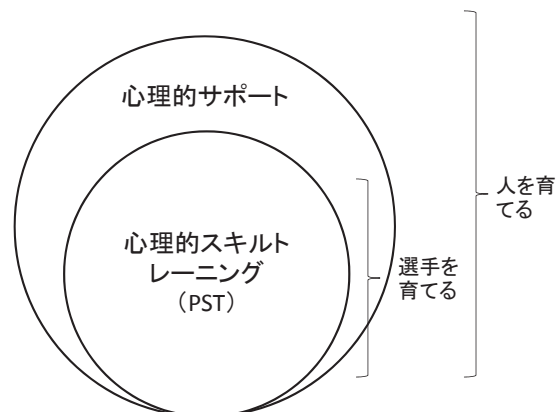


図 2 心理的支持と PST の関係

5-2. PST 実践上の注意

PST は指導者自ら実践することが期待される。また、事情により心理指導者などの専門家を活用する場合でも、指導者との密な連携の下で実施されることが望まれる。PST を実践する際の注意は、次の 3 点にまとめられる (表 3)。

表 3 PST 実践上の注意

- | |
|-------------------------|
| ・技術・技能の一種 |
| ・効果は状況や場面次第。対象者の個人差も要考慮 |
| - 根拠不十分なスキルもみられる |
| ・運動スキル学習・発揮を効率化 |
| - 知らなくてもサッカーはできる |

第 1 に、心理的スキルは技術・技能の一種であり、パス、コントロール、シュートといった運動スキル同様、トレーニングによって上達するものである。また、運動スキルがプレーの具現を助けるように、心理的スキルも、持っている力を効果的に発揮させるためのスキルに当たる。反対に言えば、心理的スキルの習得によって、持っている以上の力が出せるようになるわけではない。第 2 に、有効性は状況や場面次第であると同時に、効果については個人差もあり、選手の特性に合わせた処方が必要である。サッカー競技では、U-17 世界選手権 (1997 年) や、ユニバーシアード大邱大会 (2003 年) で、PST の実践が報告されている。また、アジアサッカー連盟コーチ研修で紹介されたような、公式度の高いプログラム^{ix}も見られる。これらは PST の言わば成功例であるが、先にも述べたように PST が、それぞれの大会や育成過程における唯一の成功要因ではない点に留

意が必要である。とりわけ、この種の報告で失敗例が取り上げられることは少なく、科学的根拠が不十分なスキルもある点に目を向けなければならない。第3に、そもそも心理的スキルは、運動スキルの学習や発揮を効率化するものである。心理的スキルだけ切り離してトレーニングするよりも、運動スキルの練習と並行してトレーニングを行った方が、双方のスキル向上にとっても有効である。さらに、心理的スキルの位置づけは、あくまで運動スキルに対して補助的なポジションにあり、習得すべき多くのスキルのわずかな一部と認識しておくべきだろう。先にも述べたように、たとえばバスを身につけなければサッカーはできないが、PSTを行ってもバスは上達しない。加えて、心理的スキルが身につけていなくても、サッカーはできるのである。

5-3. 心理的スキルの特徴

心理的スキルはコミュニケーションスキルを含む、複数の心理的アプローチである。ここで種々のスキルの特徴を順に見ていく（表4）。

5-3-1. リラクセーション

身体の緊張を解き、心を和らげるための技法である。次に説明するイメージリハーサルにおいても、イメージの想起を助ける目的で導入され、呼吸法、自律訓練法、漸進的筋弛緩法といった、呼吸スピードや筋緊張への自覚を促す技法で構成される。この技法において、リラクセーションの程度（どこまでリラックスすればよいのか）については、最高のパフォーマンスと覚醒水準（認知不安）との関係を示す逆U字関係を念頭に置くとよい（図3）。最高のパフォーマンスは、覚醒水準が高過ぎても低過ぎても（緊張し過ぎてもリラックスし過ぎても）得ることはできない。ちょうどよい緊張状態が、よいパフォーマンスを発揮できる条件と考えられており、やみくもにリラックスすればよいというわけではないのである。さらにリラックスの程度は、競技種目や選手個人、他にもチームのプ

レースタイル等を考慮して決定される必要がある。たとえばサッカーは、オリンピック100m決勝のように、心身の緊張を極限にまで高めて臨むスポーツではない（そうであるからこそその心理的課題がある）。またチームが、開始直後からボールプレスをかけようとする場合と、主導権を握ってボールを動かそうとする場合とでは、やはり覚醒水準を変える必要があると思われる。リラクセーションに限ったことではないが、スキルを効果的に発揮しようとする場合には、こうした理論的な理解が欠かせない。加えて運動スキルと異なり、目に見える成果を実感しにくいからこそなお、地道な練習が必要である。

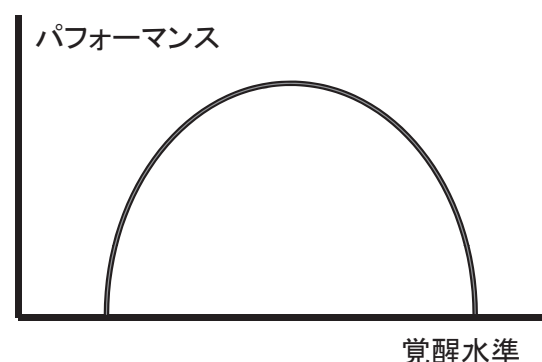


図3 逆U字型関係

5-3-2. イメージリハーサル (imagery)

実際に身体は動かさず、イメージの中で様々なプレーを体験する技法を指す。適切なイメージが実際のプレーに反映すると考えられている。このプロセスは一般的に、(1) シナリオ（イメージ内容）の設定、(2) リラクセーション、(3) イメージを行う、(4) イメージを評価する（鮮明であったか、コントロールできたか）といったプロセスを経るとされる。ただし、初めから内的（体験的あるいは筋感覚的）にイメージすることは難しく、先んじて外的（観察的あるいは視覚的）にイメージをしておくことが有効とされる。先に、アジアサッカー連盟コーチ研修にて紹介されたプログラムに触れた（脚

表4 対応表

実践での問題	心理的サポート	心理的スキルトレーニング ^注
バーンアウト、ケガやリハビリ	コミュニケーション (カウンセリング的コミュニケーション)	リラクセーション イメージリハーサル 目標設定 認知的トレーニング
試合中の心理的混乱		集中力トレーニング コミュニケーションスキルトレーニング ポジティブシンキング

注：あくまで一整理。たとえば試合中の心理的混乱にリラクセーションや目標設定が有効な場合も

注ix参照)。C.R.I メソッドと呼ばれるこの PST も、(1) デモンストレーション (コーチや優れた選手のプレーやビデオ) を観る、(2) リラクゼーション下で、自分がプレーに成功するイメージを複数回描く、(3) ピッチで実際に練習を行う、(4) 練習後、再びリラックスした状態 (目を閉じ、深呼吸し、筋を意識することによって至る状態) でよいイメージを描くといったプロセスから成るイメージリハーサルである。

関連して、近年の脳科学の発展において発見された、ミラーニューロンについても触れておかねばならない。ミラーニューロンは大脳皮質の運動前野の中にあり、自分が何らかの行為をするときに、あるいは、他者がしている行為を見たときに、その行為をしている他者と同様に活動する脳の部位を指す。他者の運動を見ることと、自分が運動をすることとで同じような処理が脳内で行なわれているとすれば、今後ますます、観察的あるいは視覚的に、プレーを「観る」ことの意味が増すものと思われる。心理的スキルとしてのイメージリハーサルはもとより、近年、現場での導入が著しい動機づけビデオの科学的根拠にもなり得る知見として、研究の成果に注目が集まっている (梅崎・遠山, 2012)。

5-3-3. 目標設定

スポーツ心理学領域では、適切な目標設定もスキルと見なされている。すなわち、練習によって向上するものと考えられている。目標設定の原則は次のように整理されており、原則に基づくことで、より効果的にパフォーマンスを高め、目標到達を助けるものと考えられる。すなわち (1) 挑戦的 (ある程度困難) であるが、しかし達成可能であること、(2) 抽象性を避け、十分に具体的であること、できれば定量的であること、(3) 長期の見通しとともに、それに向けた短期・中期目標が設定されること、その際、明確な期限が設けられること、(4) 「優勝する」など、得られる結果に対する目標のみならず、到達にプロセスの目標 (技術を高めるなど) が同時に設定されること、(5) 指導者などによって、結果に対するフィードバックが明確に競技主体にもたらされること、(6) 当初の目標に固執せず、状況に応じて必要な目標変更が柔軟に行われること、(7) 文字に書き出すなど可視化されること、である (表 10 参照)。

関連して、競技場面の目標は、とかく他者や結果を意識したものとなりがちである。このような他者あるいは結果志向的な目標を、達成動機づけ研究の文脈では、パフォーマンス・ゴールと呼ぶ⁵。パフォーマンス・

ゴールは、自らに打ち勝つことや、自身の記録の更新について設定されるラーニング・ゴールとは異なり、達成し損ねたときに不適応感に陥りやすい。すなわち競技の失敗を、努力や方法といった可変的な要因ではなく、能力や環境といった固定的な (自らコントロールできない) 要因に帰属してしまいやすい。このような統制不全感をもたらす最悪のケースは競技からの離脱であり、学習に対する暗黙の認知と結びついていることから (Dweck & Leggett, 1988)、健全な認知への変容によって心的耐性を向上させておくことが望ましい。とりわけ若年層に対しては、適応的な認知に向けた指導・教育は大人の責務とさえ言えるだろう。こうした認知の適応性については、7 節バーンアウトや、8 節ケガとりハビリテーションの心理において再び触れる。

5-3-4. 認知的トレーニング

集団スポーツ、とりわけ状況が様々に変わるゲームにおいて、チームが一致した考えを共有すること、すなわち共有メンタルモデルを持つことの重要性は言うまでもない。どのチームもトレーニングを通してこの構築を目指す、揺るぎないレベルで共有することの難しさに、集団スポーツの醍醐味がある。認知的トレーニングは、こうした困難を踏まえて乗り越えるべく、選手個々の考えの一致を目指すトレーニングである。具体的には、考えていることを書き出し (可視化し)、これに基づく対話によって、より明確に互いの考えを合致させていく方法に当たる。実施のポイントとしては、(1) チームが目指すべき方向の提示 (対話のきっかけ) に、効果的に映像を活用すること、(2) 文字化された共有メンタルモデルに基づき、これを更新しながら、トレーニングサイクルを展開していくことなどがある。現実の場面では、チームがある種の危機に見舞われ、対話の必要に迫られた結果、共有メンタルモデルの構築へと結実していくことがある。こうした実際を見れば、目指す本番での成功に向けて、乗り越えるべきハードルを課していくことも、認知的トレーニングの一部と考えられる。

5-3-5. 集中力トレーニング

スポーツ心理学の領域において「集中 (concentration)」は、注意 (attention) の方向づけと配分の問題に当たり、「適切な時に、適切な場所へ、適切な量の注意が配分されている状態」と定義される。サッカーでは、全競技時間を通じた集中よりもむしろ、場面や状況に応じて注意を適切に移動させていくことが求められる。従ってトレーニングも、この点を踏まえて行われなければならない。具体的には、為すべき行為を

明確化するとともに、必要なその瞬間を繰り返し意識させるようなトレーニングが有効である。たとえば、注意を向けるべき場面を切り取り、要点が重ねて強調されるグリッドエクササイズや、パフォーマンス・キューを用いたトレーニングなどがこれに相当する。パフォーマンス・キューを用いたトレーニングの例としては、「バイタルエリアを横切るようなクロスを増やそう」や「相手陣内のタッチライン際で2対1をつくろう」などが考えられる^{xi}。ゲーム場面においてもこのようなコーチングは、注意を向ける事象を明確化・単純化する効果をもつと考えられ、脱自動化現象の回避（すなわち集中力の回復）にもつながる（表5）。脱自動化とは、既に述べた心理的混乱など、注意の方向づけと配分が過度になることによって起こる現象であり、それまで無意識に行われていたプレー（自動化されたプレー）の崩壊を指す（杉原・船越・工藤・中込, 2000）。一般的に言われる「考え過ぎ」に当たり、今大会で前回大会優勝国スペインの特徴的な戦術、ティキタカが機能しなかった要因の一つも、脱自動化にあるのかもしれない。まとめれば、意識化と自動化の使い分けがプレーの成功のカギであり、集中力トレーニングによってこれを可能にする心理状態を保持することが目指されている。

5-3-6. コミュニケーションスキルトレーニング

そもそも〔指導—練習〕過程は対人的コミュニケーションそのものに当たる。コミュニケーションスキルを心理的スキルの一種とみなし、練習によって上達可能と位置づけることは、共有メンタルモデル構築以前のチームの根幹に関する課題でさえある^{xii}。したがってこのスキルは、選手・指導者の相互に向上が求められる。まず選手には、チームワークの形成やチームプレーの実践に向け、チームメイトとのコミュニケーションを円滑に行う必要がある。また、指導者からの情報を適切に受け取るためにも、コミュニケーションスキルの向上は必須と考えられる。一方、指導者にとっては、選手への情報伝達を効果的かつ効率的に行うため、これを支えるスキルの向上が望まれる。では、いかにしてそれは可能なのか（図4）。

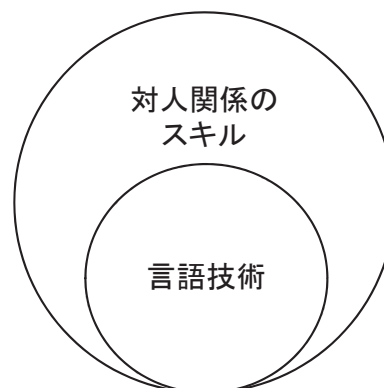


図4 コミュニケーションスキルの整理

コミュニケーションの構造は次の4要素から成ると考えられる。すなわち送り手（sender）、情報（information：やりとりされる内容やメッセージ）、チャンネル（channel：情報が流れる回路や媒体）、受け手（receiver）である。これを用いてコミュニケーションプロセスを記述すれば、「情報が送り手によって発信され、様々なチャンネルを通して伝達され、受け手に受信される一連の過程」とできる。

このうちチャンネルは、さらに言語的（verbal）チャンネルと非言語的（nonverbal）チャンネルとに分類できる。非言語的チャンネルに相当するパラ言語（アクセントや話の間）以外にも、非音声的な、（あ）身体動作（視線、表情、ジェスチャー、姿勢、身体接触）、（い）空間行動（対人距離、座席位置）、（う）人工的装飾（被服、化粧、アクセサリ）、（え）物理的環境（照明、騒音）などが、非言語的チャンネルに含まれる。このうち対人距離は、自分と相手がどのような関係にあるかを暗黙に伝えるチャンネルでもあり、コミュニケーションの良否に影響するため、互いにとって心地よい距離が意図的に調節されるとよい（ホール, 1970 日高・佐藤訳）。

すでに述べた相互性の他に、チャンネル（とりわけ非言語的チャンネル）のもつ特徴もコミュニケーションに影響するため、その特徴を理解しておく必要がある（表6）。第1は、送り手が意識しておらず、伝達が意図されない情報が、受け手に受け取られるという特

表5 集中力トレーニングの要点

集中とは	問題	要点
	脱自動化現象	
適切な時・場所・量の注意配分 （一点集中ではない）	自動化の例：スッと来た球をグウッと構えて腰をガツとしてバアッといってガンと打つ	自動化された動作を守る。 関連：逆U字型関係

徴である(無意識の使用)。声が上ずる、まばたきが頻回する、指導の距離が不適切さを帯びるといった状況下でこれが起こりやすい。第2は、チャンネルは単一ではなく複数あるため、異なる情報が異なるチャンネルから伝達されるという特徴である(矛盾信号の発信)。送り手の側が情報の矛盾、たとえば優しい言葉と威嚇的な表情、あるいは気前のよい返事と拒絶的な姿勢などを避けるとともに、受け手の側も、相手の真意を知るために複数のチャンネルへ注意を向けていく必要がある。実践上の問題として、たとえば選手交代も、〔指導者―選手〕間でコミュニケーションの齟齬が生じやすい場面かもしれない。指導者にとってあくまで戦術的な交代が、選手にとって評価的に感じられるなどである。第3は、コミュニケーションの7割を占めるとも言われる非言語的コミュニケーションではあるが、必ずしも詳細で具体的やりとりが為されている訳ではないという特徴である(情報量の限界)。したがってこれを補う言語的コミュニケーションや、認知的トレーニングを十分に経たコミュニケーションが求められる。やはり実践上の問題として、サッカーでは、アイコンタクトが重視される。しかしこの行為によって交換されるのは、プレーの意図など、極々限られた内容でしかない。そしてその内容も、共有メンタルモデル(互いの考えの一致)に基づいており、言い換えれば前提となるコミュニケーションが必要となるのであり、必ずしも過大評価や、まして絶対評価などできない類のものである。

表6 コミュニケーションの留意点

留意点	説明
無意識性 矛盾性 限界	非言語、距離 例：選手交代 例：アイコンタクト

以上の特徴を踏まえつつ、コミュニケーションスキルの向上は、言語的／非言語的チャンネルに基づく伝達スキル(encoding skill)と解読スキル(decoding skill)の、双方から目指される。伝達スキルは送り手のスキルであり、情報を送信できる形とし、実際に伝えていくためのスキルを指す。解読スキルは受け手のスキルであり、送られてきた情報を正しく解読するためのスキルを指す。コミュニケーション不全の場合には、以上の二側面に目を向けて、不具合が生じている箇所を特定・改善していくとともに、その対象へ明確にアプローチしていくトレーニング(コミュニケーションスキルトレーニング)が求められる。具体的には、(1)

情報発信の適切さ(声は相手に聞こえるように出ているか。ジェスチャーは明解か)、(2)情報コーディングの適切さ(情報は分かりやすいか。量は適切か)、(3)チャンネル調節の適切さ(視線、姿勢、対人距離など、非言語的チャンネルの影響は適切にコントロールされているか。矛盾した情報が発信されていないか)、(4)情報受信・解読の適切さ(相手の声は聞こえているか。意味は理解できるか。その理解は正しいか)などの視点を踏まえた指導が行われる必要がある。

5-3-7. ポジティブシンキング(positive thinking)

スポーツで成功するための、重要な思考の在り方である^{xiii}。物事を望ましい方向で考えることによって、認知的不安を低下させ、パフォーマンスを向上させる働きがあると考えられる。具体的な技法としては、自分に繰り返し語りかけるセルフトークがある。これを行う際には、次のようなポイントを踏まえるとよい。すなわち(1)語りかける言葉がポジティブ(肯定的、積極的)であること、(2)否定文(たとえば「負けない」)でなく、肯定文(たとえば「勝つ」)であること、(3)未来に向けた命令形(たとえば「強くなれ」)ではなく、現在形(たとえば「私は強い」)であること、などである。なお、先に横浜FC監督(当時)山口氏の逸話でも触れたように、ポジティブシンキングの低年齢層への導入には、細心の注意が求められる。繰り返し述べることになるが、実際に可能なプレーと、認知された望ましいプレーとの間のギャップがあまりに広がると、プレーが阻害され動けなくなってしまうためである(脱自動化現象)。なお、ポジティブシンキングと、マインドコントロール下の思考停止とは、まったく異なる認知的状態と考えることができる。とりわけ若年層にとって、プレーの向上はもとより、競技者としての健全な発達のためにも、反省的な実践は不可欠である。この意味で、くよくよと悩むことは決して悪いことではなく、むしろ成長に必要な過程でさえある。バランスのよい思考を育みたい。

5-4. PST のまとめ

本節冒頭でも述べたように、ギリシャ戦では、起こり得る事態を予測し、また実際に起こった事象の対処に向けて、心理的スキルを発揮できる余地はなかったのだろうか。たとえば事前には、大舞台および強豪との対戦で力を発揮するための覚醒水準のコントロール(リラクセーション、イメージリハーサル)や、目標とその達成に向けた共有メンタルモデルの設定・構築(目標設定、認知的トレーニング)は、現実に照らし

て適切だったろうか。また、実際にゲームの中で相手選手が退場し守備を固められるという戦術に直面した際、コミュニケーションスキルを発揮して為すべきプレーを単純・明確化する（集中力トレーニング、コミュニケーションスキルトレーニング）とともに、実際にそれを慌てることなくやり抜く（ポジティブシンキング）といったことが、どこまで徹底できたのだろうか（表4参照）。以上を検証することはもはやできず、上記したPSTの整理も単純には過ぎるが、私たちがPSTを導入・活用するに当たり参照できる知見ということではできるだろう。なお、ここで触れたような点について、代表チームに抜かりがあったとは思われない。むしろ目を向けるべきは、十分な準備をした（と思った）にもかかわらず勝ち切れなかった現実である。このことが私たちにもたらす示唆は大きいと言わざるを得ない。

以上、W杯ブラジル大会から課題を抽出し、サッカー競技における心理的問題の整理を試みた。本稿のこれ以降では、ここまでで取り上げられなかったA級コーチ養成講習会「スポーツ心理学」の残された視点、カウンセリング的コミュニケーション、バーンアウト、ケガとリハビリテーションの心理、以上3項目について触れ、まとめていく。

6. カウンセリング的コミュニケーション

本節では、先に課題を先送りした心理的サポートのうち、具体的対応に当たるカウンセリング的コミュニケーションについて説明する。

カウンセリング的コミュニケーションとは、すでに述べた心理学的スキルとしてのコミュニケーションよりも、包括的なコミュニケーションに相当する（図2参照）。カウンセリング的コミュニケーションの基本は、対象者と信頼に満ちた関係を築こうとする態度や心構えとしてのカウンセリングマインドである。コミュニケーションを円滑にしようとするこの姿勢は、オン（競技場面）とオフ（生活場面）の両場面において必要とされ、カウンセリング場面に限ったものではない。対人関係に臨む上で、言わば人としての基本的姿勢に当たるものである。

カウンセリングマインドを理解し実践するポイントは、クライアント中心主義カウンセリングの立場から3点を挙げることができる。

第1に自己一致である。相手を理解し、受け入れるためには、まず自分自身について知り、認めなければ

ならない。第2に積極的傾聴である。相手との関係において条件をつけたり、取引をしたりすることなしに、無条件の積極的関心をもって相手の言うことに耳を傾けなければならない。第3に共感的理解である。相手の立場に立ち、我がことのように相手の気持ちや感情を感じ取らなければならない。選手も心因性の問題を抱えることがあり、カウンセリングマインドは、カウンセラーのみならず指導者も用いたい対人的態度である。たとえば、選手との関係に難しさを抱える場合や、選手の本音を引き出したいときなどに有効であり、必要に応じて短時間でも、こうした態度で振る舞いたい。具体的には、（あ）相手の話題に対し、それがいかなる内容であっても評価することなく関心を示す、（い）うなずきや相づちを用いて、相手の話の理解あるいは理解すべく努めていることを、目に見えるかたちで示す、（う）相手の言葉や、相手の話の中のキーワードを繰り返す、（え）非言語的行動（視線、表情、姿勢、身体の向きなど）を好意的に用いるなどの行為によって、カウンセリングマインドの表現が可能になると考えられる。

関連してかつてオリンピック日本代表やジュビロ磐田で監督を務めた山本昌邦氏が、雑誌に次のような記事を寄稿していた^{xiv}。対象者がもつ「物語」を聴く行為（斎藤・岸本、2003）としての、カウンセリング的コミュニケーションの典型例に当たると思われる。

若い選手が「相談がある」とやってくる。ふんふんと相づちを打ちながら聞いてやる。話題が彼女等に脱線するが構わない。しばらくすると「あ、そうか。そうすりゃいいんですね。すっきりしました」と、一人で納得して帰っていく。

関連して斎藤・岸本（2003）は医療場面において、エビデンス（科学的根拠）に基づく対応と、ナラティブ（患者の訴えたい物語）に基づく対応とを比較している。医療も指導も、人と人の間で交換される「説得—納得」コミュニケーション様式である点に変わりはない。また、先にコミュニケーションスキルトレーニングの項でも触れたように、指導者に見られる傾向の一つに、発信する情報の過多がある。選手に対する山本氏の対応は、この点からも示唆深い。いずれにせよ、額面通りに選手の悩みを聞き、答えるという関わりを越えて、悩みを表現する選手の言葉の奥に何があるかを聴く営為は、とかく発信の側面が強調される指導者にとって、心に留め置かれるべき姿勢と言えよう。

7. バーンアウト

W 杯直後に心配されたのは、「この大会に賭けてきた」という選手心理であった。本稿を構成するに当たり、資料として用いてきた協会 HP 等で公表されたわけではないものの、非公式には、今大会の主力選手も代表引退を示唆している。

このように、「長い間の献身が十分に報いられなかったと感じられるとき、生じる情緒的・身体的消耗」を指して、バーンアウト (burnout) と呼ぶ (Dale & Weinberg, 1990; 上田, 2000)。この症状は、(あ) それ以前には生活の中心であった競技に対する嫌悪感 (情緒的消耗)、(い) 周囲から認められていないといった実感 (競技に対する自己投入の混乱)、(う) 競技や練習に見出す価値の喪失 (個人的成就感の低下)、(え) チーム内での孤立 (チームメイトとのコミュニケーションの欠如) といった様子に認められる。

バーンアウトの発生機序について、中込・岸 (1991) は、熱中、停滞、固執、消耗のプロセスから説明を試みている (表 7)。まず (1) 熱中は、競技成績を伸ばし、周囲からの賞賛や期待が強まり、より高い目標を掲げて深く競技に専心していく過程とされる。次いで (2) 停滞は、怪我などによって訪れる競技成績の低下といった経験に、パフォーマンスや取り組みが停滞する過程とされる。この過程においてもなお、多くの選手がひたむきに競技に専心し、努力によって解決を試みようとする点に、バーンアウトへの経路がある。さらに (3) 固執は、停滞によってもなお、目標の再設定や取り組みの見直しをせず従来の方法に固執し、オーバートレーニング状態に至る過程とされる。最後に (4) 消耗は、焦燥感を抱きながら継続されるトレーニングによって、それ以前には楽しみであった競技が一

種の義務となり、オーバートレーニングへと至る結果、心身ともに疲れ果ててしまう過程とされる。以上がバーンアウトに至るプロセスであるが (岸, 2000; 上田, 2000)、かつて Seligman & Maier (1967) が提唱した、学習性無力感 (learned helplessness) とよく似た様相を示していると考えられる^{xv}。

現場におけるバーンアウトの診断も、ここに挙げた 4 要因に基づいて為され、単なる競技意欲の低下や競技からの離脱とは区別して理解したい (岸・中込, 1989; 中込・岸, 1991)。具体的には、(1) 競技に熱中・没頭していた時期があるかどうか (熱中プロセスの判断)、(2) ケガや競技成績の停滞などによって、自らのパフォーマンスに不満を抱いていたか (停滞プロセスの判断)、(3) 停滞にもかかわらず競技に打ち込み続けていたか (固執プロセスの判断)、(4) 様々な心理的・身体的問題が生じているか (消耗プロセスの判断) である。このようにバーンアウトは報告される症状のみではなく、以上のプロセスを考慮した上で診断される。

本稿執筆の現時点において、W 杯から間もなく半年が過ぎようとしている。W 杯直後に引退を表明した選手はその後内面で、競技にどう向き合っているのだろう。バーンアウトに陥ってもおかしくない経験をもつ選手が回復し、新しい代表チームに選出されるなどして競技の世界で生き続けることは、経験が伝承されていく観点からも望ましい。したがってバーンアウト発生機序の理解や、それに基づく対応が為されることは、一人の選手を救うのみならず競技世界の発展のためにも意義深いことだと言える。

8. ケガとリハビリテーションの心理

代表 HP は、W 杯本番前の壮行試合キプロス戦の様子を以下のように伝えている。

表 7 バーンアウトのプロセスと診断

プロセス	診断
熱中	競技に対する熱中・没頭経験
↓	
停滞	ケガや成績低下によるパフォーマンスへの不満
↓	
固執	競技に対する愚直で凝り固まった姿勢
↓	
消耗	心理的・身体的問題症状 (オーバートレーニング状態)
↓	
バーンアウト	

日本は右サイドバックにケガから復帰した内田選手を起用し、(略)こぼれ球に飛び込んだ内田選手が近いエリアからシュートを放ち、相手 GK の跳ね返りに反応してゴール前で押し込みました。

(<http://www.jfa.jp/news/00000896/>)

web ページには、ゴール後の内田選手の写真も掲載されている。喜びを伝えるために駆けたその先には、監督とコンディショニングコーチの存在があったという。ケガをして選出も危ぶまれた選手が、周囲の支えによってプレーできるまでに回復し、それに対して感謝を示したシーンである。本稿を閉じるに当たり、競技には付き物とも言えるケガとリハビリテーションについて心理面から整理する^{xvi}。

ケガをした選手には種々のネガティブな心理的反応が見られる。Chan & Grossman (1988) はケガをした選手の特徴について、緊張、抑うつ、怒り、混乱などの気分を強く経験し、活気が低いを挙げている。また Pearson & Jones (1992) は、欲求不満、失望感、退屈などの反応を示すという特徴を挙げている。ケガをした選手のこのような心理的反応には、認知評価スタイルや状況など、様々な要因が影響すると考えられている。したがって、すべての選手が一律に心理的苦痛を経験するわけではない。ケガの影響を小さなものと捉え、うまく対処できると認識している選手ほど、心理的苦痛を経験せずリハビリに専念できると考えられている(上田, 2000, 表 8)。

そのリハビリ過程は、Wiese-Bjornstal, Smith, Morrey (1998) の包括的モデルによって理解することができる(図 5)。第 1 段階は、選手が自身のケガを客観的に評価する段階である(「客観的要求としてのケガ」段階)。第 2 段階は、ケガをした選手が、自分を取り巻く状況と、自身の対処能力を評価する段階である(「自分の能力の認知的評価」段階)。選手の認知的評価に影響を与える要因のうち、個人的な要因としては、対処スキルやケガの経験等が挙げられる。また状況要因としては、ケガの重篤度、周囲からの支援の有無等が挙げられる。第 3 段階は、認知的評価が情緒的反応と実際の行動に影響を与え、リハビリへの積極的関与か、もしくはリハビリからの逃避かといった反応をもたらす段階である(「情緒反応と行動反応」段階)。以上のモデル活用により、ケガをした選手が示す反応の個人差も説明可能となる。

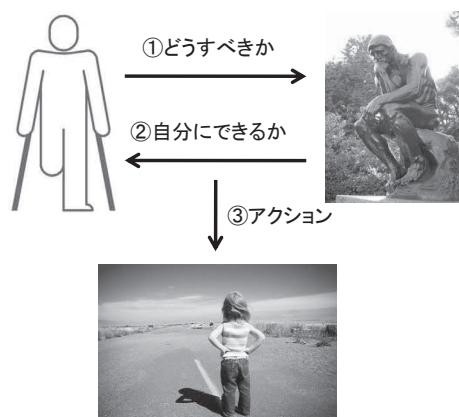


図 5 リハビリの包括的モデル

表 8 ケガに関するセルフトークの例

ポジティブ	ネガティブ
どうしたら今できる範囲で最大限ができるだろう	もうよくならないんじゃないか
同じ症状の選手より早く回復するぞ	ちくしょう、なんてバカなミスをしてしまったんだ
俺ならきっとできる	もう以前のように走れないかもしれない
最後の大会には絶対出る。それまでに完治するぞ	なんで俺だけが…

表 9 ケガの回復に関わる心理的介入のプロセス

①選手の情緒的反応	②心理的介入のポイント
怒り、抑うつ、混乱、無関心 復帰への強迫観念 非現実的な回復物語 誇張や自慢話 くどくどとした不満 罪悪感 人から離れる 気分の不安定性	役割認識、ケガの性質、選手の対処能力、副産物、 社会的支援の有無、他の状況的な要因
	③心理的介入の技法
	リラクゼーション、イメージトレーニング、 リハビリテーション目標設定、認知的技法(セルフトーク)、 教育、社会的支援
基盤としての心理的サポート 聞く、技術的な評価と挑戦、情緒的支援と挑戦、現実の共有	

関連して Petitpas & Danish (1995) は、ケガに対する選手の心理的調整の思わしくないサインをリストアップしている (表 9)。すなわち、(あ) 怒り、抑うつ、混乱、無関心、(い) 復帰への強迫観念、(う) 非現実的な回復物語、(え) 誇張や自慢話、(お) くどくどとした不満、(か) 罪悪感、(き) 人から離れる、(く) 気分の不安定性などである。情緒的反応の具体的評価として、こうした様子を手掛かりにすることもできる。

こうした反応に対し Cornelius (2002) は、心理的介入に当たって事前に考慮すべきポイントを挙げている。すなわち (1) 選手の役割認識を明らかにすること、(2) ケガの性質を明らかにすること、(3) 選手のケガへの対処能力を把握すること、(4) ケガをしたことによる副産物を理解すること、(5) 社会的支援の有無を明らかにすること、(6) その他の状況的な要因を把握することである。この上で Cornelius (2002) は、介入の最も効果的な方法は、選手の話じっくりと聞くインタビューだとしており、そのためにもまずは選手の情緒的反応の評価を重視している。また、介入技法としては、Petitpas & Danish (1995) が①リラクゼーション、②イメージトレーニング、③目標 (リハビリテーション目標) 設定、④認知的技法 (セルフトーク) に加え、⑤教育 (ケガとリハビリに関する情報収集と理解) と⑥社会的支援 (ソーシャルサポート) の 6 つを挙げており、通常の PST との重なりを見て取ることができる。

上記した介入技法のうち、③リハビリテーション目標の設定については、指標が用意されている (表 10)。このうち PST の目標設定と表現が異なる内容として

Heil (1993) は、③-1 前向きな言葉を用いる、③-2 観察・記録・評価できる、③-3 自らが目標を立てる、③-4 生活目標と結び付ける、③-5 試合日程を盛り込むを挙げている。また、やはり上記した介入技法のうち⑥社会的支援 (ソーシャルサポート) について、留意を 6 点にまとめている (Heil, 1993)。すなわち⑥-1 聞く：評価や判断なしに相手の喜びや悲しみに共感すべく耳を傾ける、⑥-2 技術的な評価：よいパフォーマンスを認める、⑥-3 技術的な挑戦：パフォーマンスに関する目標を達成できるよう励ます、⑥-4 情緒的支援：情緒的に厳しい環境を通して積極的に応援する、⑥-5 情緒的挑戦：情緒的に厳しい障害を克服するよう応援する、⑥-6 現実を共有する：似た境遇にある他者との比較によって、類似した体験、価値、視野を共有し、自己評価の基準とするである。これらは選手のリハビリテーションを支援すべく、指導者はもちろん、チームメイトや家族・友人など、周囲のすべての人に意識が望まれるサポート (基盤としての心理的サポート) に相当する。

9. ま と め

本稿では、A 級コーチ養成講習会「スポーツ心理学」の視座から、W 杯日本代表を題材に、サッカー競技における心理的問題について整理を試みた。最初に、心理還元主義的スタンスの問題について述べた。次いで、実践に対する理論の寄与を企図し、心理的混乱と心理的スキルトレーニングについて言及した。最後に、カウンセリング的コミュニケーション、バーンアウト、

表 10 目標設定の指標

通常時	リハビリテーション時
挑戦的 + 達成可能 具体的 > 抽象的、+ 定量的 長期 + 短期 + 中期 結果とプロセス フィードバック 柔軟な目標変更 可視化	前向きな言葉を用いる 観察・記録・評価できる 自分で立てる 生活と連動させる チームと連動させる

表 11 サッカーにおける心理的問題の整理

①どのような心理的課題が起こり得るか	②どのように対策するか
知見 1 心理的混乱	
知見 2 心理的スキルトレーニング	
知見 3 カウンセリング的コミュニケーション、バーンアウト、ケガとリハビリテーションの心理	

ケガとリハビリテーションの心理といった、指導の日常的・実践的な課題について触れた(表11)。今後も、本稿で取り上げられたスポーツ心理学の知見を固定的なものではなく更新可能なものとして捉え、実践の結果得られたデータを省察の材料として、再び帰納的にモデル構築を目指していく営みが求められる。このプロセスこそが、他でもない心理的实践そのものだと考えられる。

10. 文 献

- 安倍北夫 (1974). パニックの心理 講談社 pp. 83-90.
- 安倍北夫 (1989). 第14章 群衆と流言 大橋正夫・佐々木薫 (編) 社会心理学を学ぶ [新版] 有斐閣 pp.242-270.
- Chan, C. S., & Grossman, H. Y. (1988). Psychological effects of running loss on consistent runners. *Perceptual and Motor Skills*, 66, 875-883.
- Cornelius, A. (2002). Psychological interventions for the injured athlete. In Silva, J. M., & Stevens, D. E. (Eds.), *Psychological foundations of sport*. Boston, MA: Allyn & Bacon. pp. 225-246.
- Dale, J. & Weinberg, R. (1990). Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 67-83.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L., (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Heil, J. (1993). *Psychology of sport injury*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- ホール, E. 日高敏隆・佐藤信行 (訳) (1970). かくれた次元 みすず書房 pp. 160-181.
- 岸 順司 (2000). スポーツ選手のバーンアウト 杉原 隆他 (編) スポーツ心理学の世界 福村出版 pp. 212-225.
- 岸 順司・中込四郎 (1989). 運動選手のバーンアウト症候群に関する概念規定への試み. *体育学研究*, 34, 235-243.
- 中込四郎・岸 順司 (1991). 運動選手のバーンアウト抑制機序に関する事例研究. *体育学研究*, 35, 313-323.
- 日本スポーツ心理学会 (編) (2008). スポーツ心理学事典 大修館書店
- Pearson, L., & Jones, G. (1992). Emotional effects of sports injuries: Implication for physiotherapists. *Physiotherapy*, 78, 762-770.
- Petitpas, A. & Danish, S. J. (1995). Caring for injured athletes. In Murohy, S. (Ed.), *Sport psychology interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp.225-281.
- 佐伯 胖・佐藤 学・宮崎清孝・石黒広昭 (2008). 心理学と教育実践の間で 東京大学出版会
- 斎藤清二・岸本寛史 (2003). ナラティブ・ベイスト・メディスンの実践 金剛出版
- Seligman, M. E. P., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.

- 杉原 隆・船越正康・工藤孝幾・中込四郎 (編著) (2000). スポーツ心理学の世界 福村出版
- 正田 亘 (1984). 環境心理学入門 学文社 p.74.
- 杉万俊夫・三隅二不二・佐古秀一 (1983). 緊急避難状況における避難誘導方法に関するアクション・リサーチ (1) - 指差誘導法と吸着誘導法 - 実験社会心理学研究, 22, 95-98.
- 田嶋幸三 (2007). 「言語技術」が日本のサッカーを変える 光文社新書
- 上田雅夫 (監修) (2000). スポーツ心理学ハンドブック 実務教育出版
- 梅崎高行・遠山孝司 (2012). スポーツ心理学における動機づけ 上淵寿 (編著) キーワード動機づけ心理学 金子書房 pp. 206-208.
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dimensions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 46-69.

11. 謝 辞

本稿は資料の転用も含め A 級講習会「スポーツ心理学」に全面的に依拠しました。講習に当たり、吉久直子さん (日本サッカー協会技術部)、竹内まりえさん (日本サッカー協会技術部)、杉山佳生先生 (九州大学)、北村勝朗先生 (東北大学)、中山雅雄先生 (筑波大学) にご指導とご支援をいただきました。記して感謝申し上げます。

- ⁱ 本稿は、第一著者によって執筆された。執筆に当たって第二著者の示唆を受けた。
- ⁱⁱ (公財) 日本サッカー協会の公認指導者資格は、S 級を筆頭として、A 級、B 級、C 級、D 級、キッズリーダーと体系化されている。
- ⁱⁱⁱ 講義は 2014 年 7 月 2 日に実施された。
- ^{iv} スポーツ心理学担当講師：杉山佳生氏 (九州大学)、北村勝朗氏 (東北大学)、中山雅雄氏 (筑波大学) によって執筆され、(公財) 日本サッカー協会技術委員会が監修している。未公開。
- ^v (一社) 兵庫県サッカー協会技術委員会の主管による。2013 年 3 月 16 日開催。
- ^{vi} (公財) 日本サッカー協会では、選手登録に際し、1 種 (一般・大学)、2 種 (高校生)、3 種 (中学生)、4 種 (小学生)、女子といった種別を定めている。
- ^{vii} 長身の選手を最前線に置き、その選手目がけてシンプルにボールを放り込み、競り勝つことで、あるいはこぼれ球を拾うことで、素早くフィニッシュに至ろうとする戦術を指す。
- ^{viii} Sponichi Annex 掲載記事による。URL <http://www.sponichi.co.jp/soccer/news/2013/12/08/kiji/K20131208007161200.html>
- ^{ix} C.R.I. Metod と呼ばれる。スウェーデンのユース育成に導入されているプログラムである。練習の前中後で Concentration (集中：いまやっていることだけに意識を

向け、他のことは考えない), Relax (リラックス: その動きで求められるできるだけ小さいパワーを発揮する), Imagination (イマジネーション: スキルを特別にうまくやり遂げることをイメージする) を実施し, スキル獲得の効率化を図るものである。効果の実証性は今後に待たれるが, トレーニングに心理的技法を取り入れようとする試み自体は評価できる。

^x 目標設定の原則 (4) 結果 (パフォーマンス) に対する目標とは意味が異なるので留意されたい。

^{xi} (一社) 神戸市サッカー協会 4 種技術部長日向寛峰氏との対話から着想を得た。

^{xii} ここで言うコミュニケーションスキルは, 対人関係のスキル全般を指す。(公財) 日本サッカー協会が進める「言語技術 (協議し決断する力)」(田嶋, 2007) もコミュニケーションスキルと呼ばれるが, これとは区別されたい。

^{xiii} 後述されるセリグマンは, 「オプティミストはなぜ成功するか」を著している。

^{xiv} Number (文藝春秋社) からの出典。記録が残っておらず, 第一著者の記憶に基づく記述であることを断っておく。

^{xv} 学習性無力感とは, 度重なる統制不全経験の結果, 課題に対する無気力が常態化することを指す。Seligman & Maier (1967) では, どうあがいても電気ショックから逃れられない経験をした犬が, 逃げるのが可能になってからもジッとショックをやり過ごそうとする行動から, これを見出した。

^{xvi} 一方でコンディショニングコーチの存在が, [監督一選手] 間のコミュニケーションを阻害する可能性にも目を向けた。特別支援教育を実施するために配置された加配教員の存在が, 担任教員から障害のある児童・生徒の存在に対する意識を低めるといった現実もみられる。