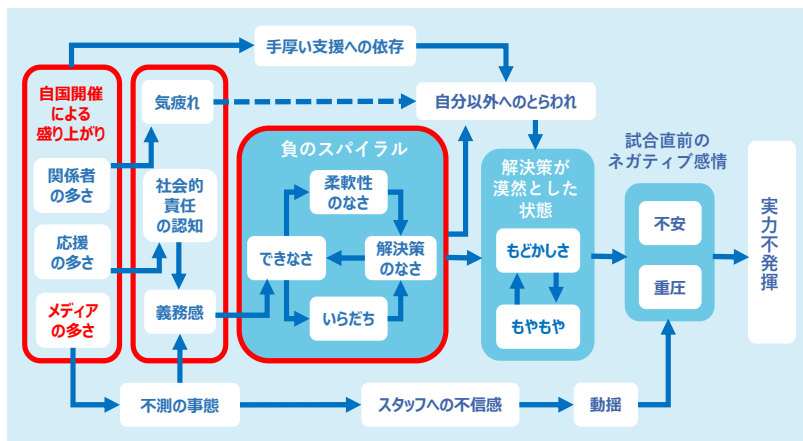


これは避けたい！ 「実力不発揮の心理的プロセス」

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
スポーツメンタルトレーニング指導士 栗原 啓

令和7年度に山口県で全国高校総体（中国ブロック大会）6競技が開催されることが決まりました。地元開催となると周囲の期待が高まり、メディアに取り上げられる機会も増えます。メディアに取り上げられることは、自分の存在や競技のアピールになる半面、プレッシャー・ケガ・指導者との不仲のきっかけとなることが報告されています。これについて鈴木ら（2018）は、自国開催の国際大会における実力不発揮のプロセスについて図のようにまとめています。

周囲の盛り上がりから「頑張らなきゃいけない」「期待に応えたい」といった義務感や使命感が心理面に影響を与え、自分のできなさに目が向いていき、負のスパイラルに陥りがちになります。選手はこのような心理面の対処方法が分からず、不安や重圧を抱えたまま試合に臨み、実力が発揮できずに終わってしまうということになります。



負のスパイラルから抜け出すためには

【次の試合は絶対に勝たなきゃと思っているのに、練習でミスばかり。私ってダメだ…】

負のスパイラルに陥ると頭の中はまさにこんな感じです。このような流れから抜け出すためには、物事の良し悪しを自分で判断して対処することが必要です。

実践

ポイントは、振り返りと言語化(言葉や文字にすること)です。
出来事や考え方、解決方法、気づきなどを次のようなシートに書き出してみましょう！

Q1. 今日上手いかなかった状況や出来事は？（どのような出来事が起こりましたか？） (例) ミスして監督に怒られた。「A選手はできているのに私はできていない」と言われた。自分だけほめられなかった。
Q2. ↑の時、どのような考えが頭に浮かびましたか？どのような気持ち・気分になりましたか？ (例) ミスばかり。また怒られた。自分には能力が無いのかも。自分はダメな奴だ。
Q3. ↑以外の考え方にはどのようなものがありますか？（バランスのとれた考え方を探しましょう） (例) もしかしたら能力じゃなくて取り組み方について言われたのかも。試合に勝つには私の力が必要なようだ。そういえばB選手もC選手もほめられていなかったな。「自分だけ」と思い過ぎかも。怒られるのは期待の表れかも。
Q4. ↑こう考えられると、その時の気持ちや気分はどう変わるとおもいますか？ (例) ダメな奴ではなく必要な人と思えるとちょっと嬉しい。もっと積極的に練習に取り組んでみよう。
Q5. 書いて気づいたことや今後の課題は何ですか？ (例) 「ダメだから怒られる」と思いこみ過ぎていたかも。自分をダメな奴だと決めつけていた。前向きになれた。

自分自身がその出来事をどう捉えたかを振り返ることで、新しい気づきがあり、考えや行動に変化をもたらすきっかけになります。

また、自分自身の理解を深めることは競技力やパフォーマンスの向上につながると言われています。様々な側面から自身を振り返り、広い視野で物事を捉えてみましょう。

今回紹介したモデルやシートを活用して、選手であれば自分自身の、指導者や支援者であったら選手理解や対処につなげ、実力発揮に役立ててみてください。

参考資料 鈴木敦、米丸健太、佐々木文予、福井邦宗、小野真由、立谷泰久（2018）
「自国開催の国際大会における実力不発揮の心理的プロセスの検討」Sports Science in Elite Athlete Support. 3 p1-13
日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンスセンター「アスリートを支えるスポーツ科学 自国開催対策におけるプレッシャーに打ち克つ実力発揮する手がかりとは？」
大野裕、さのかける、サイドランチ（2021）「マンガでわかる 認知行動療法」株式会社池田書店