

解説

## 競技スポーツにおけるオンラインを活用した心理サポート事例

奥野 真由\*

### A Case Study of Online Mental Support in Competitive Sports

Mayu Okuno\*

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) has spread around the world, significantly affecting competitive sports. This article introduces online mental support services in competitive sports during the coronavirus pandemic. The services include information dissemination regarding stress management and mental training, workshops, and individual counseling sessions using a web conference system. It was found that the use of online services allowed athletes and instructors to perceive mental support more accessible to them. However, one challenge for the future is determining what consideration should be given to those who are not accustomed to online services.

キーワード： アスリート，心理相談，心理セミナー，メンタルトレーニング

#### 1. はじめに

新型コロナウイルス感染症（以下、「COVID-19」と略す）が世界各国で感染拡大し、深刻な影響を及ぼしており、競技スポーツもこの影響を大きく受けている。2020年開催が予定されていた第32回オリンピック競技大会（2020/東京）ならびに東京2020パラリンピック競技大会（以下、「東京2020大会」と略す）は、COVID-19の感染拡大を理由に、開催延期が決定された。日本国内でも、プロスポーツや社会人スポーツがシーズン開幕を延期するケースや、学生スポーツを始めとする多くの大会が中止となるケースが散見された。アスリートにとって試合や大会は、日々の努力で高めた能力を発揮し、自身の限界に挑戦する機会となる。コロナ禍において、多くのアスリートはその機会を失った。この状況を土屋は「喪失体験」と表現し「(アスリートの場合) 目標の喪失は、ショックや悲しみとい

う強い情動反応を経験し得る、心に痛みを伴う出来事になり得る」と述べ、心理的ストレスの適切な理解と対処の重要性を指摘している<sup>①</sup>。

本稿では、コロナ禍の競技スポーツの現場において、オンラインを活用して実践された心理サポートの事例を紹介していくこととする。筆者はこれまで、比較的競技力の高いアスリートやチームを対象とした心理サポート実践が多い。よって、関わってきた対象（アスリート、指導者、チーム等）に偏りがあることをお伝えし、その点をご容赦頂きたい。なお、本稿での心理サポートは、アスリートの競技力向上を目的とした取り組みとして、心理学、臨床心理学、スポーツ心理学、精神医学といった学問的基盤と科学的根拠に基づいて遂行されるサポートを指すこととする。

#### 1.1 心理サポートの内容

本題に入る前に、心理サポートについて説明する。具体的な内容の説明は、土屋の分類<sup>②</sup>を抜粋し引用す

\* 久留米大学人間健康学部 (Faculty of Human Health, Kurume University)

る。詳細は、ぜひ引用元を参照されたい。

#### (1)アセスメント

アセスメントとは心理査定のことである。支援を求めるアスリートやコーチの心理状態を観察し、その結果を心理学的に分析し、支援方策（見立て）を導き出す。

#### (2)心理相談

(1)でのアセスメント結果に基づき、その相談に応じ、助言、指導、そのほかの援助を行う。メンタルトレーニング指導やカウンセリングが中心となる。そのほか、チームを対象としたグループアプローチや、コーチに対するコンサルテーション等も心理相談に含まれる。

#### (3)関係者への心理支援

支援を求めるアスリートやコーチの関係者（家族やアスリートの所属する連盟関係者等）に対して、その相談に応じ、助言、指導、そのほかの援助を行う。問題解決に役立つ情報提供やアドバイス等が主な内容である。

#### (4)教育および情報提供

アスリートやチームの実力発揮、ならびに彼らのこころの健康に関する知識の普及を図るために、教育ならびに情報提供を行うことである。具体的には、メンタルトレーニングをわかりやすく解説したニュースレター等の発行や、競技団体主催による講習会の実施等が含まれる。

## 1.2 心理サポートの対象

心理サポートはその対象として、アスリートを中心に、コーチ、監督、チームスタッフ、その家族等の関係者が想定されている<sup>②</sup>（本稿では、文字数の関係上、心理サポートの対象者を総じて「対象者」と表記する）。一見すると、メディアを通じて目に触れるアスリートの姿は爽やかに健康的であり、その姿からは心理サポートの必要性など感じられないかもしれない。しかし、アスリートが生きる世界は「勝利追求、限界ギリギリまで追い込むトレーニング、ケガや病気の危険性、選手同士あるいは選手と指導者の密な人間関係、過剰な競争、賞金や年俵、華やかな世界、競技開始の低年齢化など」の側面を持ち、それは「両価的であり、心理的には大きな危険性をも内包している」と指摘<sup>③</sup>されている。実際には、程度の差こそあるものの、皆が心理

的課題を持っているとされている。この心理的課題克服に向けた取り組みを通じて、アスリートは自身のこころを成長させ、競技への取り組みの質を向上させる。そして、その結果として競技力が向上するのである。米丸らは、競技力停滞を契機に心理サポートを活用したアスリートの事例を考察し「死ぬか生きるかのギリギリのところでは試行錯誤する体験が彼らの心理的成長や競技力の向上につながる」と述べている<sup>④</sup>。アスリートのこういった取り組みの過程を支援することが、心理サポートの役割であると言える。

一方で、心理サポートに対しては、「弱い選手が受けるもの」といった消極的なイメージも根強く残っている。しかし、これは偏ったイメージであり、心理サポートは決してこころの弱いアスリートのためだけのものではない。武田は自身の心理支援の経験から、心理サポートを受けるアスリートに対し「自分自身の未来発展の可能性に対して開かれており、苦しい心の作業にも対峙し、模索して進むことのできる力をもっているような印象を受ける」と述べている<sup>⑤</sup>。筆者が、これまで実際に心理サポートの場でお会いしてきたアスリートを思い返しても、とてもしっくりとくる表現である。心理サポートは、決して「弱いアスリート」を対象にしているものではないことを、強調してお伝えしておきたい。

## 2. オンラインを活用した心理サポート

これまで心理サポートは、対面（ここでは、対象者と心理担当者が、直接お会いすることを指す）での実施を基本としてきた。特に、前章で紹介した「(1)アセスメント」や「(2)心理相談」は、実施する「場」を大切にしてきた背景がある。これは、心理的課題にじっくり取り組んでいくためには、どのような環境下で実施されるかが大きく影響するためである。そしてその環境は、対象者と心理担当者の互いにとって「守られた空間」であってはじめて、密な関係づくりが実現し、充実した時がもてると考えられている<sup>⑥</sup>。ただし、これまで遠隔での心理サポートが、全く実施されてこなかったというわけではない。長期間の合宿や、怪我による長期入院等、何らかの理由で来談できない対象者に関しては、電話やメール、ウェブ会議システム等、必

要に応じ、部分的にオンラインシステムが活用されてきた。ただ、あくまでも対面の心理サポートを補うものとして存在していた。

しかし、COVID-19の感染拡大が深刻化し、対面での心理サポートが全く実施できない状況となった。そこで多くの心理担当者は、これまでの心理サポートを継続させるため、混乱した競技現場に適切な情報を発信するため、遠隔で実施可能な心理サポートの形を模索した。そして、対面を前提としない新たな形として、オンラインで完結する心理サポートが導入された。ここでは2事例を紹介する。

## 2.1 日本陸上競技連盟の取り組み

日本陸上競技連盟（以下、「日本陸連」と略す）は、「日本における陸上競技界を統轄し、代表する団体として、陸上競技を通じスポーツ文化の普及及び振興を図り、もって国民の心身の健全な発達に寄与し、豊かな人間性を涵養すること」を目的とした公益財団法人であり、日本の陸上競技の普及、育成、強化の中心となる組織である。日本陸連は、様々な専門委員会が組織されている。本節では、その中の一つである科学委員会心理担当がオンラインを活用して実践した心理サポートを紹介する。

### 2.1.1 実施にいたる背景

2020年の春、全国高等学校総合体育大会や全国中学校体育大会、その関連する地方予選大会の中止が発表された。中学生、高校生アスリートが受けるショックや悲しみは計り知れず、その中でも深刻なストレス反応が認められるアスリートには、適切な関わりが急務であると考えられた。そこで、日本陸連科学委員会心理担当（精神科医1名、スポーツメンタルトレーニング指導士1名）は、日本陸連のホームページに、メンタルに関する情報を掲載することとした。

ショックや悲しみの渦中にある中学生、高校生アスリートが特に必要とするサポートは「身近な信頼できる大人（中学生、高校生アスリートの場合、指導者や保護者がその役割を担うことが多い）」が、常に見守ってくれていること、そして適切に関わってくれることである。しかし、目標を失ったアスリートを前に、どのように接したらよいかのわからない指導者や保護者も大勢いるのではないかと考えられた。そこで、情報

発信の対象を指導者や保護者とし、アスリートへ関わる際のヒントにしてもらいたい情報を掲載することとした。

### 2.1.2 実施内容

「新型コロナウイルス感染症に対応する中で選手たちを支えるために～科学委員会心理担当から選手を支える皆様へのQ&A～」と題し、2020年5月12日、日本陸連のホームページに情報を掲載した<sup>6)</sup>。パソコンやスマートフォンの画面上で読むことを想定すると、長文は読みづらいのではないかと考え、端的に情報がまとめられるQ&A形式を採用した。急を要したため、今回の情報発信では、指導者や保護者から質問を募ることはせず、日本陸連科学委員会心理担当が、想定される質問を作成した(表1)。その質問に対し精神医学、臨床心理学、スポーツ心理学の知見をもとにした回答をつけた。ぜひ日本陸連のホームページに掲載された情報と、合わせてご覧頂きたい。

表1 作成された質問一覧

目標としていた大会が中止となり、ふさぎ込んでいます。少しでも前向きになるよう励ましていますが、正直、関わり方が難しいと感じます。どのように関わればよいのでしょうか？
練習ができない状況がづらいのはわかるのですが、イライラしたり、やる気がなかったり、落ち込んでいるのを見ると、こんな調子では強い選手になれないと思います。どうしたら変えられますか？
大会が中止となってから、気が抜けたようにスマートフォンばかり見てゴロゴロしています。どうしたらやめさせられるのでしょうか？
大会が中止や延期となり試合がない状況で、選手には何を目標に取り組ませると良いのでしょうか？
個人練習に身が入らず、真剣に取り組んでいるようには見えません。こちら、ついうるさく声をかけてしまいます。本人は「わかっている」と言うものの、取り組む姿勢に変化は見られません。
新型コロナウイルスのために競技ができなくなってから、「ミスや忘れ物を極端に心配するようになりました」「行動がだらしくなりました」「足の痛みやだるさを口にするようになりました」大変なのは皆と同じなのに、どうしてこのようになってしまうのでしょうか？

## 2.2 日本パラリンピック委員会の取り組み

日本パラリンピック委員会（Japanese Paralympic Committee：以下「JPC」と略す）は、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会（Japanese Para-Sports Association：以下「JPSA」と略す）の内部組織とし

て、1999年8月20日厚生省の認可を受け発足し、競技大会への派遣や選手強化を担当している組織である<sup>9)</sup>。JPCでは、バイオメカニクス、フィジカルチェック、トレーナー支援、栄養、映像技術、心理の6つの領域による科学的サポートが展開されている。また、これら6つの領域はお互いに連携を取り、情報を共有しながら包括的なサポートを実践している。本節では、JPC 医・科学・情報サポート心理領域 (以下、「JPC 心理サポートチーム」と表記する) によるオンラインを活用した心理サポートの事例を紹介する。

JPC 心理サポートチームは、基礎調査と心理サポート実践を柱として取り組みを行っている。その具体的内容は、①心理的競技能力の増強方略の探索的検討、②アスリートの個別性に対応した方略の立案、③増強方略を踏まえた心理サポートの長期的実践と効果の検証、④包括的サポートへの応用として提案を行うこと、が挙げられている<sup>10)</sup>。本節で紹介する心理サポート事例は、これまで JPC 心理サポートチームが積み重ねてきた、これらの取り組みが基盤となっている。

### 2.2.1 実施にいたる背景

東京 2020 大会の延期や、各競技団体が活動を自粛している状況において、JPC 心理サポートチームは、心理担当者各々がコロナ禍以前から継続して関わっているアスリートやチームへの心理サポートを遠隔で継続させていた。

そのような中、JPC 強化委員会より心理サポート実施についての依頼があった。依頼を受け、JPC 心理サポートチームの代表者 (スポーツメンタルトレーニング指導士 2 名) および JPC 事務局担当者間で、心理サポート内容の検討、実施可能な方法等について話し合われた。そこで、オンラインを活用し、動画配信と心理オンラインセミナー (以下、「セミナー」と略す) を開催することが決定された。

### 2.2.2 実施内容

動画配信では、心理学やスポーツ心理学を学問的基盤としたメンタルトレーニング方法に関する解説動画を配信した。セミナーでは、メンタルに関する情報提供の他に、参加者同士が情報共有できる時間や、JPC 心理サポートチームの担当者と個別で話ができる時間を設けた。これらの心理サポートの主たる対象はアスリートであるが、指導者やチームスタッフ等、アスリ

ートを支える周囲の人々にも役立ててもらえるよう考慮された内容となっている。なお、セミナーは、指導者やスタッフを対象としたセッションも開催されている。詳細を表 2 に示す。

#### (1) 動画配信

動画共有サイト YouTube の JPSSA 公式チャンネルに配信先を限定し、メンタルトレーニング方法のワンポイントレッスン動画を 2 つ掲載した。

①「いま実施する目的・強化策の再設定」<sup>(11)</sup>

②「ストレス対処 (コーピング) について」<sup>(12)</sup>

#### (2) 心理オンラインセミナーの開催

セミナーは、回ごとにテーマを設定した。テーマは、その時々々の社会情勢や各競技団体の活動状況等に鑑みて、セミナー担当者間で協議し決定した。加えて、各セミナー終了時には参加者にアンケートを実施し、受講した感想、セミナーで取り上げて欲しいテーマ等の聞き取りを行った。第 2 回以降のセミナーでは、このアンケートで得られた回答を参考に、競技現場のニーズに沿うようセミナー内容を構成した。セミナーの参加人数は、5 名～26 名であった。

セミナーは、ビデオ会議システム Zoom を使用し、まずは、セミナー担当者からのメンタルに関する情報提供、そして参加者間で意見交換が行われた。第 4 回のセミナーでは、それらに加え、Zoom のブレイクアウトルーム機能を用いて、セミナー担当者と参加者が一対一で話をする時間を設けた。これは「個別サポートの重要性」をセミナーテーマとしていたことによるものである。JPC 心理サポートチームでは、サポートの形式として個別サポートを大切にしている。その理由は、前章で述べた「場」がもたらす効果等を含め、数多く挙げられる。個別サポートのメリットを詳細に解説することは、ここでは省略させて頂くが、少しだけ触れておきたい。前章で、心理的課題の克服に取り組むことが、ここを成長させる、と述べた。心理的課題の克服に取り組む場合、その課題が生じた背景に目を向ける必要がある。例えば「試合で緊張し過ぎてしまう」ことが課題の場合、多くのアスリートが「どうすれば緊張を緩和できるだろうか」と悩む。しかしその前に「なぜ緊張し過ぎてしまうのか」に視点を向けることが重要である。この「なぜ」が、アスリートの中で整理される過程で「では、どうすれば緊張を緩

和できるのか。(そもそも、緊張し過ぎていたのか?)」などが見えてくる。このようなことを、アスリート自身の進捗を尊重しながら丁寧に話し合っていく場合、個別サポートの形式が適しているのである。

表2 オンラインを活用した  
JPC 心理サポートチームの取り組み概要

4月下旬	動画配信 ①「いま実施する目的・強化策の再設定」 ②「ストレス対処(コーピング)について」
5月上旬	第1回 心理オンラインセミナー 「思うように活動ができない時期の過ごし方について」 対象：・パラリンピック実施競技団体 強化指定選手 ・パラリンピック実施競技団体 スタッフ
5月下旬	第2回 心理オンラインセミナー 「目標設定」 対象：・パラリンピック実施競技団体 強化指定選手
6月下旬	第3回 心理オンラインセミナー 「強化活動再開に関わる心理的課題」 対象：・パラリンピック実施競技団体 スタッフ
8月下旬	第4回 心理オンラインセミナー 「セルフモニタリング、個別サポートの重要性」 対象：・パラリンピック実施競技団体 強化指定選手

### 3. 心理サポートにおけるオンライン活用の課題と可能性

前章で紹介した2事例は、競技スポーツにおける心理サポートの新たな試みであると言える。未だなお、COVID-19の感染拡大の渦中であり、オンラインを活用した心理サポートにおいても、心理担当者が協力しながら新たな試みを試行錯誤している段階にある。心理サポートをオンラインで実施することの功罪について言及することは、研究や事例が積み重ねられた段階であるべきであろう。本章では、日本学生相談学会が設定している「遠隔相談に関するガイドライン」を参考に<sup>(13)</sup>、競技スポーツにおける心理サポートのオンライン活用の可能性と課題について、筆者の所感を述べることにする。

#### 3.1 オンラインを活用した心理サポートの可能性

##### 3.1.1 即応性

日々、状況が変化する環境において、オンラインは、その時の状況に即応した心理サポートを可能にした。日本陸連科学委員会がホームページに掲載した情報や、JPC 心理サポートチームが投稿した動画は「まさに今、必要なこと」を伝える内容であった。また、一度掲載した情報も、状況の変化に応じ、随時更新することができることもオンラインの利点であった。

##### 3.1.2 心理サポートへのアクセスのしやすさ

オンラインでの心理サポートは、移動時間を必要としないため、スケジュールの調整が容易である。また、ネットワーク環境と必要な機器が整っていれば、好きな場所で受講できる。今回のJPC 心理サポートチームのオンラインセミナーにおいても、遠隔地に住むアスリートや指導者、スタッフも参加することができた。これまで、参加したくても、会場へのアクセスやスケジュール調整が困難であることを理由に断念していた対象者にとっては大きなメリットである。

また、個別サポートの形式による心理相談では、心理担当者と一対一で対面するという形式や、カウンセリングルームという特殊な環境に対し、緊張や不安等から抵抗感を持つ対象者も存在する。そのような対象者にとって、自室という安心できる環境で心理相談を受けられることは、心理相談へのこころのハードルを下げる一助になっていると考えられる。

##### 3.1.3 コミュニケーションの場としての活用

これまでウェブ会議システムは、対面での心理サポートの代用として用いられるケースが多かった。しかし、政府からの自粛要請や新しい生活様式の推進を受け、心理セミナーもオンラインで実施されるケースが増えた。JPC 心理サポートチームが行なったセミナーでは、心理担当者からの情報発信だけでなく、セミナー参加者間でのディスカッションの時間が設けられた。これに対し、参加者からは「他競技の選手とのディスカッションは、参考になることや刺激を受けることもあり、交流もできてとても良かった」「他のチームの現状の課題認識や取り組みが知れて有意義だった」など、有益な機会であったと受け取れる感想が散見された。自粛生活といった孤立しやすい状況において、競技種目や立場(アスリート、指導者、スタッフ等)を越えてコミュニケーションが取れる機会を提供することは、今後、心理担当者の重要な役割となるのではないだろう。

うか。

## 3.2 オンラインを活用した心理サポートの課題

### 3.2.1 安心できる場の確保とリスク管理

心理相談の場では、対象者のプライベートに関する内容が語られることも多く、それが第三者に漏えいしないよう配慮することが重要となる。場の確保として、対面であれば、音漏れのない個室で実施することで、安心感が担保された空間となる。

しかし、オンラインの場合、場の確保は対象者に委ねられており、自宅にネットワーク環境が無い、家族がいるので自宅では落ち着いて話せない、等の理由から、公共の場で心理相談を受けるしかない対象者がいることも考えられる。ウェブ会議システムや電話で心理相談を実施する場合、対象者のネットワーク環境や、話をする環境に関するアセスメントが必要であると考えられる。たとえ対象者が公共の場でも構わないと意思表示したとしても、盗聴やハッキング等によりデータを傍受されるリスクがあることや、心理相談中、対象者に何か生じた場合も危機介入できない難しさ等、心理担当者は検討しておく必要があるだろう。

また、ヒューマンエラーによる情報漏えいのリスクにも留意する必要がある。対面の場合は、心理担当者が心理相談中に取ったメモや、個人情報を含む相談内容の記録は、機関外に持ち出さない、鍵のかかるキャビネットで保管する、電子ファイルへの入力インターネット未接続の端末で行いパスワードを設定する等、心理相談内容が漏えいするリスクを防止する対応が取られる。

しかし、オンラインを活用した心理サポートの場合、対面であれば起こり得ないヒューマンエラーによって、情報が漏えいする危険性がある。メールの場合、宛先の入力ミスといった誤送信により、第三者に相談内容が送信されてしまうリスクがある。また、ウェブ会議システムでは録画、録音、撮影が容易であるため、対象者が記録として保存することも考えられる。そして、そのようなデータを意図せず漏えいさせてしまうといった問題が発生する可能性がある。こういったことが起こらないよう、心理担当者はオンラインに関する操作技術やセキュリティ、倫理について学び、正しいスキルと知識を持つことが必要となる。また、対象者に

は情報漏えい防止について説明をし、同意を得ておくことも重要であろう。

### 3.2.2 非言語的コミュニケーションの難しさ

メンタルトレーニング講習会や、心理相談の場でアスリートとお会いすると、アスリートの雰囲気を感じつつ、こちらの雰囲気もアスリートに伝わりつつ、心理サポートが展開していく、ということを経験する。メンタルトレーニング等のセミナーであれば、会場に来てセミナーが開始されるまでの時間、アスリートは、チームメイトと談笑していたり、疲れた様子で机に突っ伏して寝ていたり、緊張した面持ちで静かに座っていたりと、様々である。この時間がセミナーの進め方や雰囲気作りにおいて、非常に重要な示唆を与えてくれる。継続して心理相談の場でお会いしているアスリートであれば、心身の調子などは、その日お会いした様子から伝わってくる部分も多い。しかし、こういった非言語的コミュニケーションが、オンラインでの心理サポートでは非常に困難である。筆者は、オンラインでの心理相談では、対象者に体調について尋ねる、サポート中にも必要に応じて疲労度を確認することを意識的に行っている。こういった言語的コミュニケーションや視覚情報で補える部分もあるが、それでもなお非言語的コミュニケーションの難しさは、筆者にとって継続中の課題である。

## 4. おわりに

これからも、アスリートが成長に向かう取り組みは変わらず行われるだろう。そしてその取り組みに対し心理サポートは、対面と遠隔、双方の長所を生かした形でのサポートが求められるのではないだろうか。心理担当者は、それぞれの特徴、またその効果を把握した上で適切なサポートの形を選択する必要がある。そのためには研究や事例を蓄積することが、現段階での課題であると筆者は考えている。

さらに、分野や立場を超えた連携が、より一層重要となるだろう。新しい生活様式が示されたことで、生活の活動範囲が狭くなり、日常的に関わる人の人数が減少した。このような場合、身近な人からの支援が重要となる。指導者やコーチはもちろん、所属チームのスタッフ、職場や学校の関係者、そして家族等、身近

な人達がお互いに支え合う必要がある。オンラインを活用して必要な情報提供や心理サポートを行う等、アスリートを支える指導者やチームスタッフへの後方支援も、心理担当者の重要な役割であると考えられる。そのためには、連携体制を築いておくことが必要である。

目の前のアスリートが、現在コロナ禍で経験していることをどのように受け止め、それをこれからの競技や人生にどのようにつなげていくのか、その過程で必要とされる心理サポートや心理担当者の役割とは何か、引き続き模索していきたい。

## 5. 付録

「スポーツメンタルトレーニング指導士」とは「競技力向上のための心理的スキルを中心とした指導や相談を行う専門的な学識と技能を有すると認められた者」に対して日本スポーツ心理学会が認定する資格である。

## 参考文献

- (1) 土屋裕睦：“コロナ禍における心理的ストレスとその対処法”，コーチング・クリニック，Vol34, No8, pp.4-8 (2020)
- (2) 土屋裕睦：“東京 2020 大会およびその延期に伴う心理サポートの展望”，体育の科学，Vol70, No5, pp.329-334 (2020)
- (3) 鈴木壯：“第2章 アスリートの生きる心理的世界”，アスリートの悩みと支援 ―スポーツカウンセリングの実例―，中込四郎・鈴木壯(編)，誠信書房，東京，pp.15-27 (2017)
- (4) 米丸健太，鈴木壯：“「自分が分からない」と訴えて来談したアスリートとの面接 ―対話を通して独り立ちするまでの過程―”，スポーツ心理学研究，Vol43, No1, pp.15-28 (2016)
- (5) 武田大輔：“トップアスリートに対するカウンセリングアプローチ ―臨床スポーツ心理学の立場から―”，心身医学，Vol59, No1, pp.22-29 (2019)
- (6) 中込四郎：“アスリートとの関係づくり” スポーツメンタルトレーニング教本三訂版，日本スポーツ心理学会(編)，大修館書店，東京，pp.24-28 (2016)

- (7) 日本陸上競技連盟公式サイト：“団体情報” <https://www.jaaf.or.jp/about/rikuren/rinen/> (参照 2020.10.20)
- (8) 日本陸上競技連盟公式サイト：“COVID-19 に対応するなかで選手たちを支えるために ―科学委員会心理担当から選手を支える皆様への Q & A―” <https://www.jaaf.or.jp/files/article/document/13822-0.pdf> (参照 2020.10.20)
- (9) 日本パラリンピック委員会公式サイト：“組織・委員会情報” <https://www.jsad.or.jp/paralympic/jpc/> (参照 2020.10.20)
- (10) 内田若希：“パラアスリートおよびデフアスリートに対する実践例” スポーツメンタルトレーニング教本三訂版，日本スポーツ心理学会(編)，大修館書店，東京，pp.192-196 (2016)
- (11) 公益財団法人日本障がい者スポーツ協会：“JPC 心理オンラインセミナー①いま実施する目的・強化策の再設定”，<https://youtu.be/EyAP9i9nrcA> (参照 2020.10.20)
- (12) 公益財団法人日本障がい者スポーツ協会：“JPC 心理オンラインセミナー②ストレス対処 (コーピング) について”，[https://youtu.be/ubv-zrV\\_8b8](https://youtu.be/ubv-zrV_8b8) (参照 2020.10.20)
- (13) 日本学生相談学会：“遠隔相談に関するガイドライン ver.01 ” ， [https://www.gakuseisodan.com/wp-content/uploads/2020/10/enkaku\\_soudan\\_guideline\\_ver01.pdf](https://www.gakuseisodan.com/wp-content/uploads/2020/10/enkaku_soudan_guideline_ver01.pdf) (参照 2020.10.20)

## 著者紹介

### 奥野 真由



2008年 大阪国際大学人間科学部卒。  
2010年 大阪体育大学大学院博士前期課程修了。スポーツ科学修士。2012年より、独立行政法人 日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター 研究員。2017年より、久留米大学助教。現在に至る。アスリートやチームへの心理サポートに従事。日本陸上競技連盟科学委員会委員，日本パラリンピック委員会医・科学・情報サポートスタッフ (領域：心理)，日本オリンピック委員会強化スタッフ (医・科学スタッフ)，日本体育学会，日本スポーツ心理学会，各会員。