

# 受傷アスリートの胸の内

荒井弘和 法政大学

上級スポーツメンタルトレーニング指導士

ICB53570@nifty.com

鈴木郁弥 株式会社フルネス

## 本日のメニューです

1. 私はスポーツメンタルトレーニング指導士です

2. 受傷アスリートの心理状態

3. 受傷アスリートとチームメイトは互いをどう考えているのか？



HEARSPO (アスポ)  
スポーツで世界を健康に  
Health, Earth, Sports

# 1. スポーツメンタルトレーニング (SMT) 指導士の分布



中国・四国

15名

広島大など

九州・沖縄

18名

九州大、鹿屋体大など

信越・北陸・東海

18名

中京大、名古屋大など

近畿

34名

大阪体育大など

北海道・東北

7名

北星学園大など

関東 (除東京、含山梨)

25名

筑波大、東海大など

東京

41名

JISS、日体大、日大など

有資格者は **158名** (2018年10月現在)

(日本スポーツ心理学会HP)

## 2. 受傷アスリートの心理に注目した研究



- Mellalieu et. al. (2009: Journal of Sports Sciences)

「ケガを抱えながら競技するのは**ストレス**だな...」

- Podlog & Eklund (2006: Journal of Applied Sport Psychology)

「受傷中に**ポジションを奪われる**んじゃないか...」

- Nixon (1994: Journal of Sport and Social Issues)

アスリートの4割は **チームメイトのプレッシャー**を感じている  
復帰・競技への期待を感じるので、**ATとの接触**を回避する？

- Krochus et al. (2015: Current Sports Medicine)

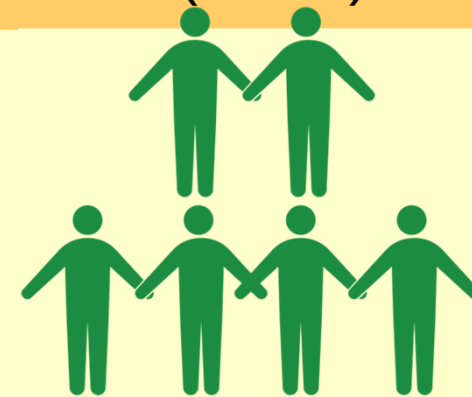
チームメイトからのプレッシャーは  
受傷アスリートに大きな影響を与えている

### 3. 受傷アスリートに対する、チームメイトの認識



(鈴木・荒井, 2017: スポーツ産業学研究)

### 3. チームメイト対する、受傷アスリートの認識 (推測)



早く復帰して欲しい

早く治せよ

...と思っている  
だろうな

サボってるだろ

痛いのはどこだろう



しっかり休んだ方がいい

今のうちに  
できることを  
やっておけ

ちゃんと  
ストレッチしてないからだ

### 3. 受傷アスリートとチームメイトのコミュニケーション

- 受傷アスリートは、チーム練習に参加できないことがある  
別メニューで練習することも多い  
受傷アスリート自身も、チームメイトに会いにくいと感じる  
→関わりが減ってしまい、お互いを理解しにくくなる
- 多元的無知 (社会心理学辞典)  
「集団の多くの成員が、自らは集団規範を受け入れていないにもかかわらず、他の成員のほとんどがその規範を受け入れていると信じている状況」

受傷アスリートとチームメイトの  
コミュニケーションは どうあるべきか？