

# スポーツ外傷・障害と心理に関する先行研究例と 今後の応用可能性への期待

# スポーツ障害に対する心理的アプローチ

- スポーツ障害の発生にどのような心理的要因が関与しているのか？
- 受傷した選手がどのような心理的苦痛を経験しているのか？
- スポーツ障害発生の危険性を低減させるためにどのような心理的介入が可能か？
- 受傷した選手のリハビリテーションに対する動機づけを高め、競技復帰（回復）を促進するためにどのような心理的介入が有効か？



# スポーツ外傷・障害に直面したアスリートのメンタルヘルスの問題

## ● 情緒的な不安

深刻なスポーツ外傷・障害から競技復帰までの道のり  
自己決定力の低下、再受傷、痛みの再発・再現への恐怖心

## ● 「頑張ったのに報われない」

競技の停滞・低下期の段階で  
競技意欲の低下を引き起こす

(松尾直子, 2000)

(Podlog, 2010x)

情緒的、身体的な消耗状態へ  
(バーンアウト症状に関連)

競技活動を回避、あるいは拒絶する  
精神症状、身体症状

(離脱行動＝ドロップアウトに関連)



## ● 痛みの原因が特定できない場合は心理的な影響が生じる

## ● 競技水準が高いアスリートは受傷時以降の情緒的な影響が高い (Heidari J, 2017)

- ✓ 著しい落ち込みと不安感、自信の低迷
- ✓ 一定期間の情緒的な苦痛を抱える
- ✓ 臨床介入が必要となる重度の症状を呈するケースがある
- ✓ 受傷したアスリートの中には、うつ状態に陥る可能性を多く秘めている



アスリートのメンタルヘルス  
回復に向けての  
心理的ケアは極めて重要

# スポーツ傷害に対する心理的反応

- スポーツ障害に対する心理的反応への個人的要因や状況的要因の影響の検討

## 認知的評価・情動的反応に影響を及ぼす要因

### ✓ 個人的要因

達成動機, 自尊感情, 特性不安, 自己効力(感)

### ✓ 状況的要因

ソーシャルサポート  
受傷時期, 受傷の程度  
(傷害関連変数)



(Brewer, Linder, & Phelps, 1995;  
Oka, Ta-kenaka, & Kodama, 1997)

# スポーツ傷害に対する心理的反応の個人差

- **受傷したすべてのアスリートが心理的苦痛を経験するわけではない**

認知的評価のゆがみ, 様々な個人的・状況的要因と結びついて否定的なストレス反応が表出

- **重度の傷害を負ったアスリートの競技復帰**

長い時間を要するため負傷からの時期によって  
経験する心理的ストレスの種類や程度が異なる

アスリートの心理的反応を理解していく際には  
単一の測定ではなく, 時間の経過を追った  
縦断的な測定が行われる必要がある

# COVID-19の影響 アスリートの「感覚」と これまでのスポーツ科学理論の応用への期待（1/2）

トレーニングと競技会に向けた準備ルーチンが中断された中  
アスリートはこれまで培ったコンディショニング方法やルーチンを  
どのように維持することができるのか？

Andreato, L. V., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic. *Strength and Conditioning Journal*.

- COVID-19の予防戦略、疾患の一般的な症状や、潜在的な治療オプションの確認が必要
- 感染後の競技復帰と安全な時期についての相互認識

Toresdahl, B. G., & Asif, I. M. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): considerations for the competitive athlete.

# COVID-19の影響

## アスリートの「感覚」と

### これまでのスポーツ科学理論の応用への期待 (2/2)

#### 長期間のトレーニング離脱後 骨格筋—腱—軟骨に変化が生じる

- 骨格筋横断面積が減少
- 筋電図の活動電位が低下
- 筋力低下
- 筋パワー低下
- 腱組織構造の障害が発生
- 軟骨の潤滑が減少

Paoli, A., & Musumeci, G. (2020). Elite Athletes and COVID-19 Lockdown: Future Health Concerns for an Entire Sector.

これまで蓄積されてきたスポーツ科学データ  
エビデンスをどのように応用していくのか？  
それらを元に、どのような予測を立てられるのか？

Thank you!!

ご清聴いただき  
ありがとう  
ございました！



順天堂大学スポーツ健康科学部  
順天堂大学スポーツ健康科学研究科  
スポーツ医学：アンチ・ドーピング研究室  
室伏由佳

