

人生におけるスポーツの価値と 科学的エビデンス

「アスリートの人生におけるスポーツの価値： 競技引退理論の視点から」

田中ウルヴェ京

(慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科)

(国際オリンピック委員会マーケティング委員)

(国際オリンピック委員会アスリートキャリアプログラム認定トレーナー)

アスリートの人生における スポーツの価値：

競技引退理論の視点から
競技人生で得た心技体スキル

元シンクロ
五輪選手
五輪コーチ

博士研究
システムデザイン・
マネジメント

修士
スポーツマネジメント
スポーツ心理学



田中ウルヴェ京
Miyako Tanaka-Oulevey

IOC
マーケティング委員
キャリアトレーナー

メンタルトレーニング
指導士

メディア
執筆・番組監修
コメンテーター

メンタルトレーニング上級指導士とは？

アスリートのメンタルに携わる職種

マイナス

0

プラス

臨床心理士 / 精神科医

日本スポーツ心理学会認定
メンタルトレーニング指導士

心と体の「健康を取り戻す」

食べる、寝る、社会生活を送るため

心と体を「調整する、鍛える」

本番で力を発揮、自己向上、技を極めるため
幸福のため、WELL-BEINGのため

スポーツの価値とは？

- What are sport values? (UNESCO)

Sport can teach values such as

Fairness,

Teambuilding, Equality,

Discipline, Inclusion,

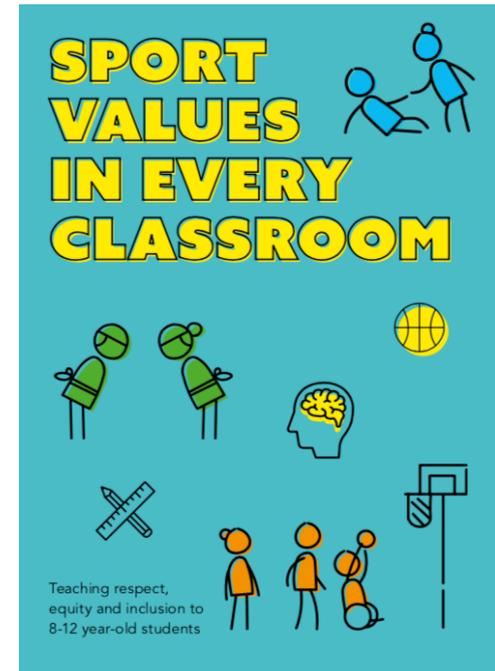
Perseverance, and Respect.

スポーツの価値を広める

- Values Education through Sport (VETS) programmes
(UNESCO, IOC, IPC, WADA, etc)

スポーツの価値を学校教育に

- Respect
- Equity
- Inclusion



スポーツの価値とは？

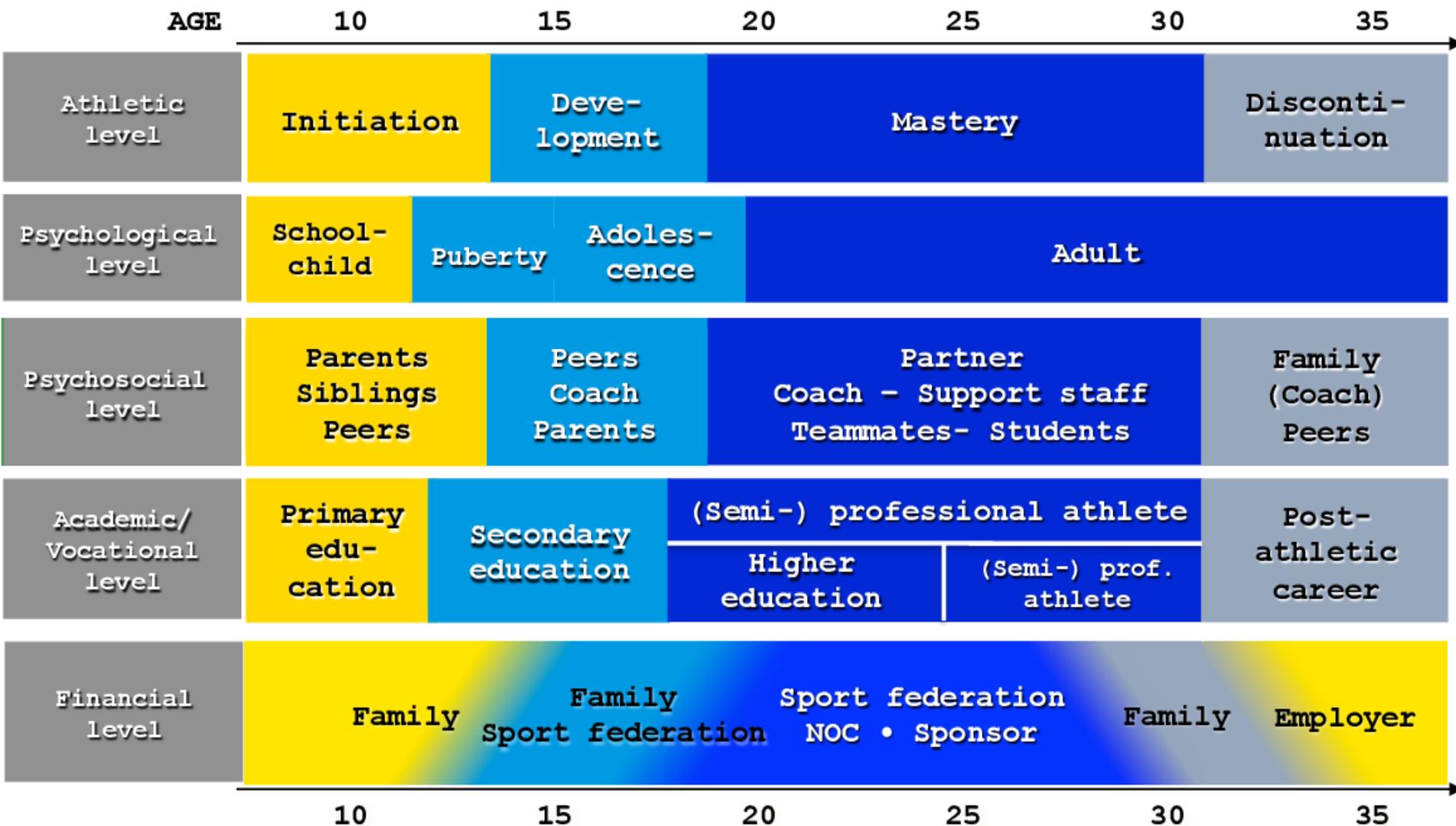
する

みる

ささえる

心・技・体

参考：平成28年度 日本体育協会スポーツ医科学研究報告
新たなスポーツ価値意識の多面的な評価指標の開発



The Holistic Athletic Career model (Wylleman, Reints, & De Knop, 2013).

金メダリストに共通する12の心理スキル (Gould et al.,2002)

コーピング
スキル

自信

メンタル
タフネス

スポーツイン
テリジェンス

集中力

競争意欲

ハードワーク

目標設定・
達成能力

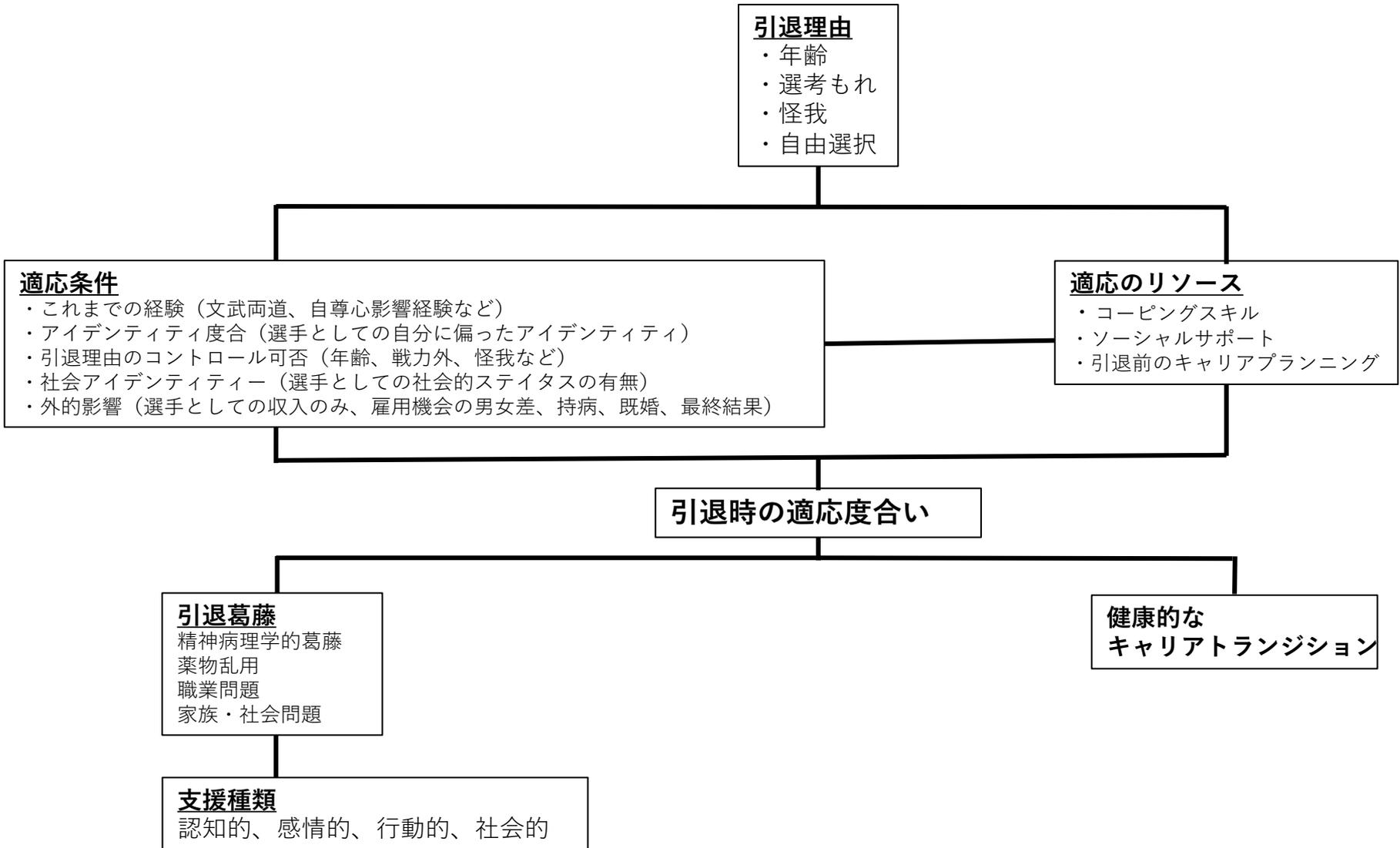
コーチャビリ
ティ

希望

楽観性

適応的な
完璧主義

競技人生を振り返り、引退時の心理葛藤を経て 競技で得たスキルを言語化する作業が必要



日本におけるキャリア支援

日本では実業団（企業）がスポーツを支える仕組みがあった

崩壊

就職支援のキャリア支援発足（Jリーグを見習いJOCキャリア支援発足）

就職に特化
したキャリ
ア支援

ニーズに応
える支援強
化

就職支援の
説明

就職支援を
希望する選
手来訪

キャリア支援＝
セカンドキャリア探しが定着

ありがとうございました

田中ウルヴェ京

(慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科)

(IOCマーケティング委員)

(IOCアスリートキャリアプログラム認定トレーナー)