

2011年度 修士論文

**被災地におけるトップアスリートによる
継続的スポーツ教室の効果**

The Physical and Mental Health Impact of Continuous Sports
Lessons by Top Athletes in a Disaster-stricken Area

早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科

スポーツ科学専攻 トップスポーツマネジメントコース

5011A320-9

長塚 智広

Tomohiro Nagatsuka

研究指導教員： 平田 竹男 教授

目次

第1章 序論	- 1 -
第1節 背景.....	- 1 -
第1項 研究動機.....	- 1 -
第2項 福島県相馬市の被災状況と支援の状況	- 2 -
第2節 先行研究	- 4 -
第1項 震災とスポーツ	- 4 -
第2項 震災が子どもたちに及ぼす影響	- 4 -
第3項 若年者の心理状態に関するスポーツ指導の効果	- 4 -
第3節 研究目的	- 5 -
第2章 研究手法	- 6 -
第1節 アスリートが被災地の高校生たちに継続的に指導することによる、子供たちの心理的側面、競技的側面におよぼす影響について	- 6 -
第1項 対象	- 6 -
第2項 方法	- 6 -
第3項 分析方法.....	- 7 -
第2節 アスリートが被災地の高校生たちに継続的に指導すること が、アスリートへ及ぼす影響について	- 7 -
第1項 対象	- 8 -
第2項 方法	- 8 -
第3項 分析方法.....	- 8 -
第3節 東日本大震災のスポーツ選手の支援の状況について.....	- 8 -
第1項 方法	- 8 -
第4節 倫理的配慮.....	- 8 -
第3章 結果	- 9 -
第1節 開催の概要.....	- 9 -
第1項 開催日程と参加者.....	- 9 -
第2項 スポーツ教室の内容	- 11 -
第3項 参加した高校生	- 14 -
第4項 参加したアスリート	- 15 -
第2節 アスリートが被災地の子どもたちに継続的に指導することによる、子供たちにおよぼす影響について	- 18 -
第1項 心理的側面への影響	- 18 -
第2項 競技面への影響	- 29 -
第3項 各項目の関連性について	- 30 -

第3節 アスリートが被災地の子どもたちに継続的に指導することが、アスリートへ及ぼす影響について	- 31 -
第1項 心理的側面への影響	- 31 -
第2項 競技面への影響	- 34 -
第4節 東日本大震災のスポーツ選手の支援の状況	- 35 -
第1項 相馬市へのスポーツ選手からの支援	- 35 -
第2項 東日本大震災へのスポーツ界からの支援	- 35 -
第3項 アスリートによる被災地支援に関する報道件数	- 37 -
第4項 日本赤十字社に寄せられた義援金の動向	- 38 -
第5項 災害復興ボランティア参加数の推移	- 39 -
第4章 考察	- 41 -
第1節 アスリートが被災地の子どもたちに継続的に指導することによる、子供たちの心理的側面、競技的側面におよぼす影響について	- 42 -
第2節 アスリートが被災地の子どもたちに継続的に指導することが、アスリートへ及ぼす影響について	- 44 -
第3節 研究の限界と課題	- 46 -
第5章 結語	- 47 -
謝辞	- 48 -
文献	- 61 -

表 1 「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」 in 相馬高校の開催概要 ..	- 9 -
表 2 主な指導内容	- 11 -
表 3 参加した高校生の背景	- 14 -
表 4 参加したアスリート	- 17 -
表 5 9月（2回目）開催時の自由記述の分析	- 18 -
表 6 10月（3回目）開催時の自由記述の分析	- 20 -
表 7 11月（4回目）開催時の自由記述の分析	- 21 -
表 8 12月（5回目）開催時の自由記述の分析	- 22 -
表 9 サブカテゴリーの整理と抽出されたカテゴリー	- 22 -
表 10 運動有能感の推移	- 23 -
表 11 運動有能感の構成因子ごとの得点推移	- 23 -
表 12 選手に出会うことに対する感動に関する変化	- 24 -
表 13 無力感に関する項目の変化	- 25 -
表 14 目標設定に関する項目の推移	- 26 -
表 15 教室に対する満足度の変化	- 27 -

表 16	普段の部活動と比べての評価 (Visual analogue scale)	- 28 -
表 17	部活に比べてたのしい (つまらない) と思う理由	- 28 -
表 18	取得した技術の内容	- 29 -
表 19	参加者の競技記録の変化	- 30 -
表 20	アスリートが感じた高校生の心理的变化と高校生に対する思い	- 32 -
表 21	アスリートと教員の信頼関係の変化	- 33 -
表 22	アスリート自身の心理的变化	- 34 -
表 23	主なスポーツ用品メーカーの支援活動	- 36 -
表 24	主なスポーツ量販店の支援活動	- 36 -
図 1	阪神淡路大震災「被災地 スポーツ 支援」記事件数	- 2 -
図 2	第 1 回目の参加者	- 10 -
図 3	第 2 回目の参加者	- 10 -
図 4	第 5 回目の参加者	- 10 -
図 5	教室の様子 1 (第一回初顔合わせ)	- 12 -
図 6	教室の様子 1 (リレーの優勝チームを)	- 13 -
図 7	教室の様子 3 (日本代表選手と高校生)	- 13 -
図 8	教室の様子 4 (技術指導)	- 13 -
図 9	教室の様子 5 (メンタル指導)	- 14 -
図 10	連続参加した 6 名の運動有能感の推移	- 23 -
図 11	参加 1 回目と 2 回目の運動有能感の変化	- 24 -
図 12	連続参加した 6 名の感動に関する項目の点数の推移	- 25 -
図 13	連続参加した 6 名の無力感に関する項目の点数の推移	- 26 -
図 14	連続参加した 6 名の達成動機に関する得点の推移	- 27 -
図 15	運動有能感と達成動機の関係	- 31 -
図 16	運動有能感の構成因子とその他の項目との相関	- 31 -
図 17	3 大日刊紙「アスリート 被災地 支援 選手」の掲載件数	- 38 -
図 18	「被災地 スポーツ 支援」記事件数	- 38 -
図 19	日本赤十字社義援金受け付け額推移	- 39 -
図 20	日本赤十字社義援金受付件数推移	- 39 -
図 21	ボランティア活動者数推移	- 40 -
付録 1	アンケート用紙(高校生用)	- 49 -
付録 2	アンケート用紙(高校生用);改定版	- 52 -
付録 3	アンケート用紙(アスリート用)	- 56 -
付録 4	アンケート用紙(アスリート用);改定版	- 58 -

第1章 序論

第1節 背景

第1項 研究動機

2011年3月11日14時46分頃、東北地方から関東全域にかけてマグニチュード9.0の巨大地震に見舞われた。その後、太平洋沿岸部では大規模な津波に襲われた。さらには、福島第一原子力発電所の事故が起きた。著者の出身地である茨城県も大きな被害を受けた。

東日本大震災の発生後、様々な支援活動が活発に行われた。その中で、アスリートである自分にはどのような支援活動ができるのだろうか、と自問した。3月14日、アスリートが集まって行ったディスカッションによって、アスリートであることを活かした支援活動をしたいという強い思いや、具体的にどのような支援活動が可能なのかという疑問は多くのアスリートに共通していることを知った。そこで著者は、これまでも様々な活動とともにしていた一般社団法人・アスリートソサエティ¹の会員であるアスリートと、支援活動について検討した。

アスリートは常日頃、応援される立場にある。そのアスリートが震災後、被災地の人々を応援する取り組みにしたいと思案した。そこで出た結論の一つが「被災地へのアスリート派遣プログラム(トップアスリートのよるスポーツ教室)」であった。この支援活動は、震災によって様々な困難に直面している子どもたちにスポーツを通じて「困難を乗り越える経験」を積み重ねることを目的としており、アスリートにしか行うことできないという特徴がある。この支援を通じて子どもたちの“有能感(自分の能力に気が付く、達成する喜び)”が向上し、この経験が子どもたちの心のケアの一助になるのではないかと考えた。

ここで重要なポイントは、子供たちとアスリートとの信頼関係が構築される中で、子供たちが困難を乗り越える経験を継続的に積み重ねることであると考えた。

図1は阪神大震災後、アスリートによる被災地支援について朝日新聞、毎日新聞、読売新聞の記事検索を「スポーツ 被災地 支援」のキーワードで実施した結果である。記事件数は1995年1月17日の震災発生後、2月にピークを迎え8月以降にはほとんど記事になっていない。この実態から阪神淡路大震災後のスポーツ分野からの支援活動や社会の意識が一過性のものが多い可能性が読み取れる。

したがって、今回の支援活動はこれまでの震災後にも多くみられた有名人の一度のイベント訪問に終始せず、アスリートが同じ地域に何度も足を運び、その地域や子どもたちの中に溶け込み、復興支援を長期にわたって継続的に行うプロジェクトを計画し

た。支援の候補は様々あったが、参加するアスリートや福島県相馬市、相馬高校の教諭や現地支援者らと協議を行い、福島県相馬高校において支援プロジェクトを行うこととなった²。著者は、福島県立相馬高校で実施する「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」の団長として、開催に関するマネジメント全般を担当した。教室においては、アスリートと高校生のコミュニケーションサポート及び競技におけるメンタル強化に関する指導を担当した。

被災した子供たちに対して、アスリートが継続的に関わった事例についての報告はこれまでにない。前述のようなアスリートによる支援活動が被災地の子どもたちに及ぼす影響、支援に関わったアスリート自身に及ぼす影響は不明である。そこで、相馬高校で実施した「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」をモデルケースとして、本研究課題に取り組むこととした。

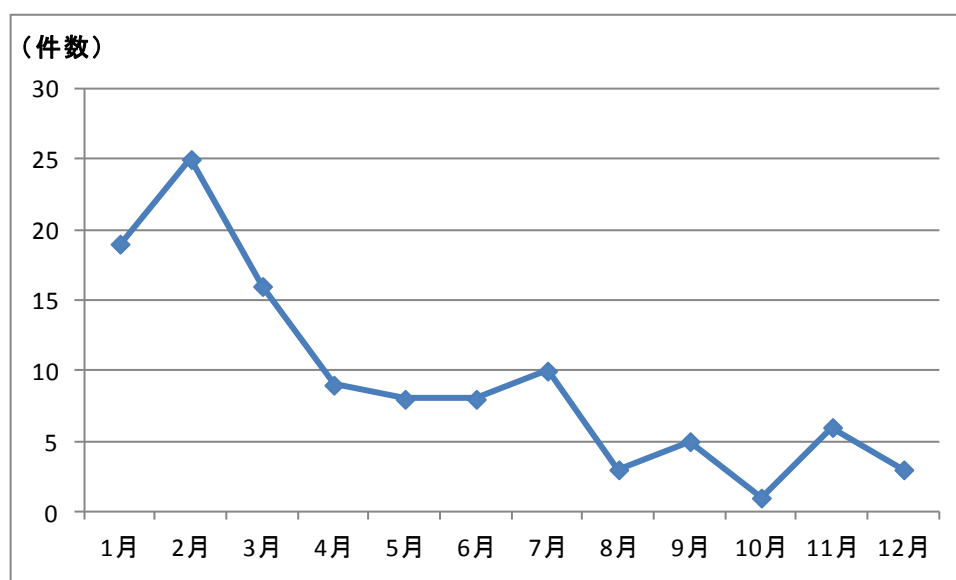


図 1 阪神淡路大震災「被災地 スポーツ 支援」記事件数

第 2 項 福島県相馬市の被災状況と支援の状況

福島県相馬市は福島県の東北端に位置し、西に阿武隈高地が連なり、東は太平洋に面した街である。面積 197.67 k m²、人口 38,054 人(2011 年 2 月)。距離的には、東京都から 300 km、仙台市から 53 km、県都福島市から 57 kmである³。福島県下の浜通りと呼ばれる地方で、福島第一原子力発電所から約 43 キロの位置にある。

3 月 11 日午後 2 時 46 分の東日本大震災で相馬市は震度 6 弱の地震を経験した。その約 1 時間後には、市の東側は巨大津波に襲われ、市街地である磯部地区、原釜地区を中心に、死者 475 名(行方不明者含む)、津波による家屋等の流出が 1500 棟を超えるなど人的、物的に甚大な被害をうけた。震災後 3 ヶ月にわたって、津波被害を

受けた地域住民5000名が避難生活を余儀なくされ⁴、市内の小中学校、地区センターは避難所となった。さらに、福島第一原子力発電所の事故直後、隣接する南相馬市は屋内退避区域に指定され、浜通りの物流が一時途絶した。

福島県相馬市の市街地にある福島県立相馬高校は、地震発生時体育館天窓や電球の落下、上下水道の停止などの被害があったが、校内で授業を受けていた生徒らは全員無事であった。しかし、3月1日に卒業した生徒の2人が津波により亡くなった。同校は震災後、南相馬市民を受け入れるため、学校の旧校舎(相馬女子高)を避難所として開放し、学生や教員は避難者の受け入れ準備や炊き出しなどのボランティア活動を積極的に行った。4月15日の段階では、新入生を含め全校生徒の約15%にあたる約100人が自宅に住めない状態で、4月8日に予定されていた始業式は18日にずれ込んだ。さらに相馬高校は原子力発電所事故による計画的避難区域となった南相馬市にある原町高校、小高工業高校、相馬農業高校のサテライト校(本校ではないところで開校する学校)として3校を受け入れた。原町高校が10月下旬に緊急時避難準備区域解除になるまで、同じ校舎に4校が入ることとなり、相馬女子高校グラウンドに仮設の教室設置や教室配置の変更など、様々な対応を余儀なくされた。現在も引き続き小高工業高校を受け入れている。

相馬高校には多くの支援が届けられた。物質的な支援では、教材用のわら半紙やコピー用紙、文房具や教材などが全国から届けられた。人的な支援活動としては、本稿の「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」のほかに、東京大学経済学部松井彰彦教授による東大研修⁵、代々木ゼミナール現代文講師による特別講義や清水商業高校サッカー部との交流試合、和太鼓奏者佐藤健作氏の特別指導が挙げられる。

相馬市には、震災直後から5億円を超える資金的援助⁶、900件を超える支援物資の提供⁷、があった。また、震災後は多くの人々が支援に訪れ、災害支援に参加したボランティア数は、6月に1万人を超えた。⁸

相馬市では被災した児童、生徒、園児の心のケアを行うことを目的に「相馬フォロアーチーム」体制が組織された。星槎グループ・世界こども財団の協力のもと、臨床心理士、精神保健福祉士や保健師等、専門的な経験値を持ったメンバーが学校(園)に訪問し、子どもたちや教員の心のケアを行うとともに、子ども達の交流を目的とした各種イベントを開催し、長期的なケアを開始した⁹。

第2節 先行研究

第1項 震災とスポーツ

震災とスポーツに関する先行研究は数少ない。野球と被災地に関する報告として、阪神大震災の際にプロ野球のオリックス球団は「がんばろう神戸」キャンペーンを展開し、その年に日本一となった報告がある¹⁰。震災によるスポーツ界の被害に関して、東日本大震災発生から約1ヵ月間の震災による中止や延期されたスポーツイベントおよびそれに伴う被害額が推定されている¹¹。

震災復興とスポーツは歴史的にも関係が深いが、その詳細についての報告はほとんどなく、アスリートの被災地支援、特に継続的な支援実施の効果に関する報告はほとんどない。

第2項 震災が子どもたちに及ぼす影響

東日本大震災は多くの子どもたちにもさまざまな影響をおよぼした。一つは外傷後ストレス障害(PTSD; Post Traumatic Stress Disorder)である¹²。大震災は肉体的にも精神的にも生命を脅かし、非日常的な生活を強いる典型的なPTSDの誘発要因である¹³。PTSDは大人と子どもではその症状の出現が異なることも指摘されており、災害に際して子どもの心のケアは特に重要であると指摘されている¹⁴。

震災後の子どものPTSDについては阪神淡路大震災後¹⁵⁻¹⁷、新潟県中越地震後¹⁸、北海道地震後¹⁹など多くの研究がなされている。しかしながら、これらの研究の多くが、高校生以下を対象²⁰に学校内で対応、教員、親との関わり方とその後の子どもたちの変化について報告したもので、地震後の甚大な津波被害、および地震の二次的災害として発生した福島第一原子力発電所事故後の子どものPTSDに関する報告は現時点で極めて数少ない。また震災後の子供のPTSDに関する報告は、家族や教員、心理カウンセラーや医師等の治療に関わった専門職によるものである。アスリートが継続的に子供たちに対して支援活動を行うことによる心理的影響に関する報告は皆無である。

第3項 若年者の心理状態に関するスポーツ指導の効果

スポーツ指導が子供たちに与える効果に関して、体育の授業を通じた心理的効果や運動能力についての研究が体育教育分野から報告されている。岡澤らは、運動に対する自信を「運動有能感」とし、運動ができるという自信や努力をすればできるという自信、教師や仲間から受け入れられているという自信が構成要因であることを明らか

にした²¹。この「運動有能感」指標は、その後多くの研究で用いられ、通常の体育授業時の効果について検討した報告²²や、井上らの高校生の体育の授業における運動有能感を高める工夫が楽しさに与える影響に関する研究、大学生の運動有能感²³に関する研究がある。

トップアスリートが子どもたちに直接指導する効果に関する調査研究の報告はない。

第3節 研究目的

アスリートがスポーツ教室を通じ、被災した子どもたちに継続的な支援を実施することによる子供たちの心身への影響については十分な情報がない。また、アスリート自身に支援活動がどのような影響を与えるかに関する調査報告はない。

本研究の目的は、スポーツ界が東日本大震災で行った支援活動の実態を把握しつつ、東日本大震災後の被災地支援活動の一つとして福島県立相馬高校で行われた、「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」をモデルとしてアスリートが被災地の高校生たちに継続的に指導することによる、高校生およびアスリート自身への影響を明らかにすることである。

第2章 研究手法

2011年4月から12月の期間に、以下に述べる第1～3節の研究を行った。

「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」は一般社団法人 アスリートソサエティの被災地支援活動の一つとして実施した。「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」への参加の呼び掛けは相馬高校陸上部顧問教諭および相馬高校教諭から相馬高校陸上部に所属する部員、相馬高校に避難しグラウンドを使用していた原町高校と相馬農業高校の陸上部に所属する部員に対して行った。その際に、「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」への参加は参加者の任意であることを説明した。

第1節 アスリートが被災地の高校生たちに継続的に指導することによる、子供たちの心理的側面、競技的側面におよぼす影響について

第1項 対象

福島県相馬市で実施される「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」に参加した高校生のうち、本アンケートに協力が得られた参加者。「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」に関するアンケート調査は、倫理委員会の承認を経た後、6月以降に開催された第2回目から実施した。

第2項 方法

「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」終了後に対象者にアンケート調査を実施した。アンケートは用紙1(付録1)、用紙2(付録2)を用いた。アンケート用紙1は運動有能感、競技記録、自由記述の感想、アンケート用紙2は、アンケート用紙1の項目に、教室参加への満足度、目の前でトップアスリートを目にすることに対する感動、参加による技術面の向上、目標設定、達成に関すること(参加によるモチベーション向上)、震災後のストレス(無力感)に関する項目を追加した。9月に開催した第2回教室後にはアンケート用紙1を用いた。アンケート用紙修正の倫理委員会承認を経て、10月以降に開催した第3回以降にはアンケート用紙2を使用した。

アンケート用紙中の運動有能感は岡澤らにより作成された「運動有能感尺度」を用いた。この尺度は12項目、3因子(運動ができるという自信である「身体的有能さの認知」、練習や努力をすればできるという自信である「統制感」、教師や仲間から受け入れられているという自信である「受容感」)各4項目から構成され、各項目を5段階評価で測

定した。各項目の回答は「よくあてはまる」の5点から「まったくあてはまらない」の1点まで5段階で質問項目の得点化を行い、合計得点と各因子の得点を算出した。

教室参加への満足度は、青木ら²⁴により作成された「部活動適応感測定尺度」を参考に、部活への満足度に関する項目を「部(活)」のと表現されている部分を「(アスリート)陸上教室」に置き換えて使用した。4項目で構成され、各項目の回答は「よくあてはまる」4点から「まったくあてはまらない」1点の4段階で得点化し合計得点を算出した。

目標設定に関する項目は、競技スポーツへの態度・意識測定尺度²⁴を参考に、達成動機・競技価値観に関する項目を参考に7項目設定した。各項目の回答は「よくあてはまる」4点から「まったくあてはまらない」1点の4段階で得点化し合計得点を算出した。さらに「本日の(アスリート)陸上教室では、新たな技術や方法を習得できた」「本日の(アスリート)陸上教室に参加し、新たな目標ができた」の2項目についても同様に設けた。

選手に出会うことに対する感動に関しての項目と無力感に関する項目は心理学研究者の指導を受け、独自にそれぞれ3項目と2項目設定した。各項目の回答は「よくあてはまる」4点から「まったくあてはまらない」1点の4段階で得点化し合計得点を算出した。

開催中の参加者の様子、表情、会話の内容について、著者と「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」の運営スタッフが観察し、教室終了後にフィールドノートに記載した。

第3項 分析方法

心理的指標、競技記録については、各項目の開催後の変化、および項目間の関連性について統計的解析を行った。介入効果を分析するためには、継続して教室に参加し回答が得られた対象者について、質問回答の得点の分散分析を行った。運動有意感の要因と他の因子の関連性については相関の分析を行った。欠損値は該当項目が属している下位項目(構成因子)の平均点を代入した。

自由筆記の内容およびフィールドノートの内容は、開催回数ごとに高校生の心の(心理的)変化、教室に対する考え、思いに関する部分について抽出し(コード)、さらに抽出したコードの類似性を検討し、サブカテゴリーを抽出した。さらに全開催期間のサブカテゴリーの類似性について検討し、カテゴリー抽出した。

分析の妥当性を保つため、参加したアスリート、非参加のアスリート、質的研究のエキスパートにより、その内容を確認した。

第2節 アスリートが被災地の高校生たちに継続的に指導すること

が、アスリートへ及ぼす影響について

第1項 対象

福島県相馬市で実施される「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」に参加したアスリート。

第2項 方法

各教室後に、付録3、4質問票を用い、指導内容、指導後の自己評価に関する内容についてアンケート調査を行った。また、実施後に各アスリートに参加への経緯や教室に関する思いについてインタビューを行った。

第3項 分析方法

自由筆記の内容およびインタビュー内容、フィールドノートの内容は、アスリートの変化、双方の人間関係に関する変化を抽出し(コード)、さらに抽出したコードの類似性を検討し、また開催回ごとの変化が追えるよう配慮し、サブカテゴリーを抽出した。さらにサブカテゴリーの類似性について検討し、カテゴリー抽出した。

第3節 東日本大震災のスポーツ選手の支援の状況について

第1項 方法

新聞報道や行政機関、スポーツ関係団体のホームページなどから、東日本大震災発生後の支援の状況およびスポーツ選手による被災地支援に関連する事実情報を抽出し、その出現頻度および内容について定量的分析を実施した。

第4節 倫理的配慮

第1節、第2節における高校生を対象としたアンケート調査、およびアスリートを対象としたアンケート調査は、早稲田大学の人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を経て実施した。(承認番号:2011-108(1))

また、アスリートへのインタビュー調査は対象者に研究(インタビュー)の目的、公開されることを口頭で説明し、本人の了承の得られた対象者に実施した。

第3章 結果

第1節 開催の概要

第1項 開催日程と参加者

「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」は表1とおり、2011年6月から12月までに5回開催した（図2～4）。

表1 「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」 in 相馬高校の開催概要

開催回数	開催日時	開催場所 (相馬高校)	参加者（人）		
			高校生	アスリート	教員、支援者等
1（研究対象外）	6月18日	グラウンド	18	4	15
2	9月18日	屋内練習場（雨のため）	13	4	7
3	10月30日	グラウンド	9	4	3
4	11月23日	グラウンド	11	5	3
5	12月18日	グラウンド	12	6	5

参加者は、高校生、指導にあたったアスリートの他、サポートする1名のアスリートソサエティのメンバー、相馬高校教諭の他、初回の開催には現地ですでに支援活動を開始していた世界子ども財団関係者や医師らの参加があった。

被災後の相馬市内は宿泊施設の確保が困難であったため、2回目以降の開催においては世界子ども財団に開催ごとに宿舎提供の協力を得た。運営にかかる費用は、東京都内から相馬高校までの往復の交通費、宿泊費が必要であったが、アスリートソサエティの運営資金から拠出された。また、福島駅から相馬高校間の移動は高校教諭の自家用車による送迎協力を頂いた回もあった。



図 2 第 1 回目の参加者



図 3 第 2 回目の参加者



図 4 第 5 回目の参加者

第2項 スポーツ教室の内容

教室での指導内容は開催回ごとに決めた指導リーダーを中心に組み立てられた。毎回、競技技術だけでなく、メンタルトレーニングや生活面に関する内容も盛り込むように配慮した(図 5～9)。

表 2 主な指導内容

開催回数	主な指導内容
1	・1チーム5～6名ずつでの個別技術指導 ■腿上げ足踏み(体の軸作りと身体を乗せる(脚を上げて前に運んだ脚に重心を乗せる)練習) ・腕をつけて足踏み ■スキップ 普通、前、上、早く(スキップはリズム感と脚を切り返す感覚が身につく、上肢と下肢の動きを合わせる効果もある。) ・バンザイの要領で肩を使う感覚も途中織り交ぜる ■スタートの感覚練習(後ろの脚で前方に膝蹴りする感覚 2人1組で練習、スタートの瞬間の脚運びの練習、膝や股関節の伸展動作でのスタートは力を使う割に初動が遅くなる。それを克服するための身体を倒す事で重心を強制的に動かし初動を早くする練習) ■(ミニコーンを使って)アングルジャンプ(感覚としては縄跳びに近い。下半身の間接をブロックして身長反射で上にはねる練習) ■ストライド走 ■バウンディングを前方向と上方向の2パターン(バウンディングとは片足ずつ交互に弾みながら前に進むトレーニング。筋力強化と身体感覚を掴む練習) ・参加者全員でのリレー対決 ・メンタル指導(1チーム5～6名)。 ・オリンピック陸上銅メダリスト朝原宣治、世界陸上銅メダリスト為末大からの激励ビデオメッセージ
2	1チーム4～5名での個別技術指導 雨天のため、屋根のあるところでの指導。 ■胸を張って腰を入れる(骨盤の前傾と胸郭を広げる)姿勢作り ■腕と脚の動き(ポイントは脳天に衝撃が抜ける感覚。上手く行くと頬と髪の毛がブルンと揺れる。腕を振り下ろす方が楽な選手は脚を上げるイメージ、腕を振り上げる方が楽な選手は脚をおくイメージで腕と脚の動きをリンクさせる) ■上記の動きを意識してのランニング(8割くらいで)を5本～7本
3	1チーム3名ずつの個別技術指導 ■ウォーミングアップを入念に(①四股を踏む姿勢で股関節を伸ばす、②前屈してハムストリングスを伸ばす、③立位から股関節を交互に回しながら歩く、④立位から脚を振り上げながら歩く、1と2の動作を再度行う。1と2の動作を2回やるのは3と4の動作が股関節周りの動的柔軟性と静的柔軟性を高める効果がある事を体感してもらうため) ■姿勢作り(みぞおちを斜め上に引き上げるようにして骨盤の前傾と胸郭を広げる) ■上記の姿勢から倒れる直前まで斜め上に引き上げて走り出す練習(最初の姿勢を作る以外は何も意識せず身体に任せる。ポイントは姿勢を作るまでしか意識しないこと、動き出してから脊髄反射で動くため考えない。もっと言うといい動きは身体が知っているという前提で走れるようになることが目標) ■上記の姿勢から腿上げで大腰筋のトレーニング ■倒れ込みからのランニングを数本 高校生とリレーでの対決。

- 4 中長距離グループと短距離グループに分かれての実技指導
- まずは基本となる姿勢作り(倒れる感覚と腕と脚の動きの同調、ポイントとしては腕振りを縄跳びのムチのように地面に叩き付ける動作。誰もが昔やった事のある動作を思い出してもらって力の強弱のタイミングを掴んでもらう。)
 - バウンディング動作の練習(小さく左右交互に弾む練習から大きく、上に弾む動作から前方方向に弾む動作へ)
 - みぞおちを中心とした重心の向き(前なのか斜め上なのか)で進行方向が変わる事を体感(1人は跳躍だったので前方から斜め上に切り替えれば踏切になるという感覚を伝えた。もう1人は短距離だったのでスムーズな重心移動の感覚を伝えた。ポイントは下半身が重心を動かすのではなく上半身が重心のバランスを前方に崩しそれに下半身が着いてくる感覚で走る事を言葉の実体験で感じてもらう。)
- アスリート一人対高校生チームのリレー対決。
- 5 実技指導
- 集団で先頭交代による2キロメートル走(後ろの生徒が前の生徒を外側から抜いていく、その度にスピードアップしていく。)
 - 集団馬跳びによる足腰の強化 200M(後ろの選手が前の選手を馬跳びで飛び越えていく。前に出た生徒は前で後ろの生徒を待って、飛び越えてもらう。)
- リレー対決
-



図 5 教室の様子 1 (第一回初顔合わせ)



図 6 教室の様子 1（リレーの優勝チームを）



図 7 教室の様子 3（日本代表選手と高校生）



図 8 教室の様子 4（技術指導）



図 9 教室の様子 5（メンタル指導）

第 3 項 参加した高校生

期間中に参加した高校生は 27 人、参加者の背景と参加回数を表 3 に示す。

表 3 参加した高校生の背景

参加者	学年	種目	参加回数
1	1	5000m	5
2	1		1
3	1		3
4	2	3000m 障害,1500m	5
5	1		1
6	2		1
7	2		1
8	1		1
9	2	5000m	5
10	1		1
11	2		1
12	1		1
13	2	100m,200m,400m,4 継,マイル	5
14	2		1
15	1	1500m	4
16	2		3

17	3		1
18	1	800m,1500m	5
19	2	800m,1500m	2
20		800m,1500m	4
21			1
22	3	3000m	3
23			1
24	1		2
25		1500m,3000m	2
26		5000m	2
27		1500m,5000m	1

第4項 参加したアスリート

「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」に参加したアスリートは6名で、菅野優太、寺田克也、細野史晃、横田真人、金丸祐三、秋本真吾の6名の陸上選手と競輪選手の長塚智広(著者)であった。アスリートの各回の参加状況は表4に示す。参加したアスリートのプロフィールは以下のとおりである。

菅野優太は1999年日本ジュニア選手権200mで優勝、1999年の400mリレーで優勝している。さらに、陸上競技100m、200mで全国大会の常連であり、100mで2003年度の日本ランキング2位の選手である。2008年の現役引退後、千葉県成田市内において子供向けの短距離陸上教室を主宰している。「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」に参加した理由は両親の出身地が福島県であり、震災後から何かの支援をしたいと思っていた。5月に細野史晃呼びかけられ、即座に参加意思を表明した。震災直後はスポーツをする事が不謹慎なのでは。という雰囲気を感じていたが、「スポーツは不謹慎ではない。逆に人々、子供たちの力になるんだ!」という事を立証したい思いもあり欠かさず参加している。

寺田克也は2000年のインターハイで400m、4×400mリレーで優勝し、2011年の全日本実業団対抗陸上選手権大会4×400mリレーで優勝した日本を代表する400m陸上の選手である。株式会社アムズデザイン陸上部に所属し競技を続けている。「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」に参加した理由は震災以降、被災地、被災者の方々の為に何か自分出来る事はないかと考えていた時に、アスリートソサエティ、プロフェッショナルサポーターの太田哲哉から「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」への参加の呼びかけがあり、支援の内容に共感し、参加を表明した。

細野史晃は陸上三段跳びの選手として指導者を付けず大学時代に日本ランキング入りした。大学入学後も陸上競技部には所属せず、自ら厳しい環境に身を置き競技を続け、2006年度、三段跳で東京都ランキング6位となる14m74を記録している。リクルート陸上競技部を経て、現在はフリーの陸上競技者である。「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」に参加した理由は自分の力で何かできるなら、被災地の子ども達を元気にしたいと思った時期にアスリートソサエティプロフェッショナルサポーターの太田哲哉からの呼びかけ、またその支援内容に共感できたことから参加を表明した。

横田真人は日本選手権男子800mにおいて4度の優勝を誇る、日本のトップアスリートである。2005年千葉インターハイ800mで優勝、岡山国体少年A800mでは大会新記録で優勝した。2006年慶應義塾大学入学の後、関東インカレ800m2位、日本インカレ800m優勝、そして日本選手権800m優勝と好成績を重ねる。同年7月に中国・マカオで開催されたアジアジュニア800m日本代表に選出、優勝、8月に北京で開催された世界ジュニア800m日本代表にも選出された。2007年日本選手権800mでは2年連続優勝、この後大阪で開催された世界陸上競技選手権大会大阪大会の800m日本代表に選出された。この大阪大会では1次予選7着となり準決勝進出はならなかったが、この時の記録1分47秒16は北京オリンピックの800m参加標準記録B(1分47秒60)を満たすものであった。日本選手権800mでは3度目の優勝を果たした。2010年富士通に入社後、現在まで企業所属の選手として活躍している。2010年5月第52回東日本実業団陸上競技選手権大会800mで大会新記録を樹立し優勝、2011年日本選手権800mでは連覇している。「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」に参加した理由は「自分に少しでもやれることがあるならやりたい。」と思ったが、自身の競技日程やトレーニングのスケジュール上、実際に被災地に直接出向くことができなかった。震災以降、直接被災地での支援を行いたい「このプロジェクトが立ち上がってから、シーズンが終わったらいこうとずっと思っていた。」10月に菅野優太からの呼びかけもあり、シーズン終了の11月以降に参加するようになった。

金丸祐三は北京オリンピック400m日本代表である。2004年国体で400メートルの高校記録を樹立(当時)、2005年国際グランプリ陸上大阪大会で世界の強豪相手に3位に入賞した。同年日本陸上選手権400メートルで高校生としては8年ぶりとなる優勝を果たし、世界選手権の出場権を得た。同年インターハイで400メートル2連覇、世界選手権は1600メートルリレーに第一走者で出場、アジア選手権では400メートルで金メダルを獲得、スーパー陸上では400メートルを高校記録で初優勝した。2006年7月日本選手権400メートル2連覇を果している。現在も大塚製薬陸上競技部に所属している現役プレイヤーである。「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」に参加した理由は、ほかのアスリートがTEAM JAPANの活動で被災地の相馬で活動していることを知り、自分の力で何かできるのなら、子供たちの力になりたいと思い、11月に横田真人が呼びかけで参加を表明した。

秋本真吾は福島県大熊町出身でプロの陸上選手で小学校から陸上を始め、双葉高校 1 年から 400Mハードルを始める。その後国際武道大学に一般入試で入学、同校大学院 1、2 年時に日本選手権ファイナリスト。2010 年時には 400Mハードルにノングランプリシリーズ 2 位、日本選手権にて5位入賞、ロンドンオリンピックの出場を目指している。「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」に参加した理由は、「自身も大熊町出身で、1 番は地元と同じ地区ということであった。実施の際の最初の課題でもあったが、支援をどこに絞るのかという課題に対して私自身地元の支援に絞ろうと決めていたこと、その中で地元と同地区の相馬市ということ、地元の大熊町からも避難している子もいるということも聞いていて参加を決めた。アスリートソサエティ、プロフェッショナルサポーターの太田哲哉から「TEAM JAPAN トップアスリート教室」への参加の呼びかけがあり、教室第一回の6月から参加を検討していたが、シーズン中の為に参加ができず、第5回からの参加となった。

長塚智広(著者)は98年にプロデビューした現役の競輪選手である。2000 年のシドニーオリンピック自転車競技チームスプリント 5 位、2003 年、W 杯第4戦オーストラリア大会・男子チームスプリント優勝、2004 年のアテネオリンピック自転車競技チームスプリントで銀メダル、2008 年の北京五輪自転車競技チームスプリントで 6 位入賞、チームスプリントの第一走者としてのスタートダッシュは世界 No.1 と言われている。「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」への参加の直接的な動機は、実家のある茨城県も被災し、支援活動の必要性を実感したことにある。その前段階として、著者は30 歳頃から地域活動として政治活動を志し、選挙活動の経験から、被災地の子供たち一人一人に直接届ける支援活動がしたいという強い気持ちがあった。

他に参加を希望するアスリートは30名いたが、陸上競技指導という専門性の高い指導を行うため、陸上競技選手に限られた。また、陸上選手の中でもトレーニングスケジュールや試合の日程調整で来られないものもいた。

表 4 参加したアスリート

開催回	参加したアスリート					
1	菅野優太	寺田克也	細野史晃	長塚智広		
2	菅野優太	寺田克也	細野史晃	長塚智広		
3	菅野優太	寺田克也	細野史晃	長塚智広		
4	菅野優太	寺田克也	細野史晃	横田真人		
5	菅野優太	寺田克也	横田真人	金丸祐三	秋本真吾	長塚智広

第2節 アスリートが被災地の子どもたちに継続的に指導することによる、子供たちにおよぼす影響について

第1項 心理的側面への影響

1) 参加による心理的变化

参加による心理的变化について対象者が記述した内容を開催回ごとに分析した（表5～8）。サブカテゴリー分析の結果、9月開催時には、8個の『サブカテゴリー』を、10月には5個、11月には5個、12月には5個の『サブカテゴリー』を抽出した。各回の分析結果は以下に示すとおりである。

9月（2回目）では、8個のサブカテゴリーが抽出された（表5）。「菅野さんにスタートの時の体重のかける場所やドリル、そして速く走るためのタイミングなどを教えてもらい本当に嬉しかった」や「アスリートの人たちと実際に体を動かして、指導していただいととてもうれしかった」と表現されるように『一流の選手に直接指導してもらえるとことの喜び（嬉しかった）』や「ていねいに教えていただき本当にありがとうございます。」「今日は本当にありがとうございます。」「1回だけではなく何回も来て頂けるのはとてもありがたく思っています。」と表現される『感謝の気持ち』が抽出された。教室の内容については「疑問に思っていたことなどがきけてとても自分のためになったと思います」「前回から今日まで疑問に感じていて、なかなかいい答えが見つからなかったこともあったので、今回その疑問を聞いて、自分で納得できる答えを見つけることができた」と、複数回の開催により、前回からの疑問を再び問い直すことができる『疑問が聞ける』や『その疑問に的確に答えてくれる』ことや「モチベーションの上げ方など、とても参考になりました」「レース前のことや食生活についてくわしくきくことができて、とてもためになる話をきけて嬉しかったです」という『競技技術以外の精神的な面や生活面に対する具体的な指導に対しての感謝』が抽出された。またそれらの指導やアドバイスが具体的・個別的であることは『教室の指導内容についての満足』や『レベルアップの実感』、『日ごろの練習への意欲の向上』につながっていた。

表5 9月（2回目）開催時の自由記述の分析

コード	サブカテゴリー
菅野さんにスタートの時の体重のかける場所やドリル、そして速く走るためのタイミングなどを教えてもらい本当に嬉しかったし、すごく勉強になりました。今回、参加して前回と比べて技術面などを教えていただきすごく嬉しかったです。アスリートの人たちと実際に体を動かして、指導していただいととてもうれしかった。アスリートの方々の気さくな雰囲気のおかげで、緊張などもせずに、楽しい時間を過ごすことができました。この教室の参加したのは、今回で2度目ですが本当に自分のためになりました。ぜひ、次もアスリートの方々に色々なことを教えて頂きたいし、お話も聞きたいので参加したいです。	一流の選手に直接指導してもらえるとことの喜び

コード	サブカテゴリー
また自分は精神面が弱いので試合前の緊張の解き方やケガしたときの気持ちの持ち方とかまた周りを意識せずに自分の目標タイムを設定して、それに向けて走るなど競技面や精神面また生活面などをていねいに教えていただき本当にありがとうございます。 進路の話や、試合にのぞむ前の気持ちの持ち方や、モチベーションの上げ方など、とても参考になりました。次に出場する大会に生かしていきたいです。 お話しなどを聞いても、レース前のことや食生活についてくわしくきくことができて、とてもためになる話をきけて嬉しかったです。 前はメンタルを主に聞いていましたが、今回は食事について聞くことができ、今後いかしていきたいなと思いました。 今日、教えられたことを冬の間の練習にいかしてどんどん記録をのばしていきたいです。	競技技術以外の精神的な面や生活面に対する具体的な指導に対する感謝
前回から今日まで疑問に感じていて、なかなかいい答えが見つからなかったこともあったので、今回その疑問を聞いて、自分で納得できる答えを見つけることができたのでとてもいい教室でした笑もありとても聞きやすかったです。 参加できてとてもよかったです。疑問に思っていたことなどがきけてとても自分のためになったと思います。 また、自分が疑問に思っていたことなどを分かりやすく教えていただき、これから聞いたことを意識しながら練習に励んでいきたいと思います。 今回参加させていただいて、今まで自分で疑問に思っていたことを話したことによって、納得する答えをもらえたり、どんなことをすればいいかなどのアドバイスを聞いて、大変貴重で充実した内容になりました。 お話をいただいた時は、質問に的確に教えてもらいました、おかげで、悩んでいた事がスッとしました。 普段、疑問に思っていたことを質問でき良かったです。食事など気を付けようと思ったし、これからもっと陸上を頑張っていこうと思いました。 初めて参加しましたが、今まで自分が伸び悩んでいた部分や、疑問に思っていたことが分かったりずっと気付いていなかった走り方の悪いところなどを知ることができました。 姿勢が大事だということが分かった。分からないところとかも質問しやすく、分かりやすい説明でためになった	疑問が聴ける 疑問に的確に答えてくれる。
今回参加してたくさん事を学ぶことができました。リズムをつかんで走ることや、ドリルのことなど為になることを教えていただき、今後、自分の記録を更新していきたい、更新することができるという自信を持つことができました。 腕の振り方や、基本的なドリルを教えてもらいすごいためになりました。 得られるものがたくさんあってとても勉強になりました。今回の練習ではもっと上げなどをやりましたが、ポイントを教えてもらい、いままでよりひざが上がるようになったので自分のレベルアップにつながったと思います。普段、自分たちだけではなかなか気付けないことを教えてもらえたことによって、リズムが付いて、軽い走りができるようになった。 前回より、より深い知識をすることができて、とても良い経験だった。	教室の指導内容についての満足 自信がもてる レベルアップの実感
また、このような機会があれば参加させていただきたいと思います。今日は本当にありがとうございました。 このように、1 回だけではなく何回も来て頂けるのはとてもありがたく思っています。 疑問って、つきないものだと思うので、疑問がうまれたらまた次回来て頂いた時に聞けて解決できるので、自分的にとっても安心できる場ができるなあと思っています。	感謝の気持ち
今回教えてもらった事を今後に役立つように、これからも日々考えて練習に打ち込んで行きたいと思いました。 今後の走りでも、今回学んだリズム感などを生かしていけるように気をつ	日ごろの練習への意欲向上

コード	サブカテゴリー
けながら走りたい。また、選手の人たちの経験談なども聞けて楽しかった。 また、より速く走る走り方を教えていただいて、これからの練習に向けて、モチベーションもあがったし、できないところがはっきりしたので、とてもよかったです。 始めは、理解するのが難しかったですが熱心に優しく教えてもらいました。これからいかしていきたいと思います。 このような機会は減多になくて貴重だと思うので、短時間でも取り入れられることも取り入れたいと思った。	

10月（3回目）では5個のサブカテゴリーが抽出された（表6）。教室や選手に対する思いとして「毎回毎回とても楽しみ」「とても楽しくスポーツができる」「陸上教室に参加するごとに練習方法や体験談を聞けたりして楽しいです」と言う『楽しい』思いや「いつも陸上をやっている人達だから、選手の気持ちもよくわかっているの、親近感もあるし、教わっていてすごく共感する部分が多い」という『親近感』が抽出された。教室の内容については、「今までやっていた練習での欠点に分かった嬉しかった」「普段いかに自分が姿勢に気を使えてなかったのか、地面から力をもらえてなかったのか等がとてもよく分かった」というような『欠点克服のための指導』に感謝し、『上の舞台に伝えたい』とい決意につながり「今回も来ていただけて嬉しかったです」「次回も必ず来てくださーい！」という『リクエスト』が抽出された。

表 6 10月（3回目）開催時の自由記述の分析

コード	サブカテゴリー
毎回の練習でいつもたくさんのかを学べて、しかもトップアスリートの方たちに教わるので、すごくためになるし、いつも陸上をやっている人達だから、選手の気持ちもよくわかっているの、親近感もあるし、教わっていてすごく共感する部分が多いです。	親近感
とても楽しくスポーツができるし、とても勉強になるので毎回毎回とても楽しみにしていたので、とても勉強になりました。	楽しい
陸上教室に参加するごとに練習方法や体験談を聞けたりして楽しいです。今回参加させてもらい、また新たなトレーニング方法など学ぶことができ、たいへん学ぶものが多く楽しかったです。	
アスリートの方々に教えて頂いたことを少しでも生かして、上の舞台に繋がっていききたいです。	上の舞台につなげていききたい
今回は前回よりも技術的なことを教わることが出来て、とても勉強になりました。普段いかに自分が姿勢に気を使えてなかったのか、地面から力をもらえてなかったのか等がとてもよく分かりました。	欠点克服のための指導
分からなかったことや、分かりにくいところをとても分かりやすく説明してもらいとても為になった。	
細かい技術について答えて頂き分かりやすかったです。今までやっていた練習での欠点に分かった嬉しかったです。これから参考にして練習していきたいです。	
今回の参加で勉強になったことは正しい姿勢で走ることや股関節を柔らかくするなど色んな話を聞けてためになりました。	
今回も来ていただけて嬉しかったです。	また来てほしいという
次回も必ず来てください！	リクエスト

11 月（4 回目）では、日本記録保持者の横田が初めて参加した。表 7 に示す通り 5 個のサブカテゴリーが抽出された。日本記録保持者の登場により「横田さんか来てすごく感動した」「日本記録保持者の横田さんの走りを間近で見れて感動しました。一緒に走って、もっと頑張りたいと思いました。」と『トップ選手が目の前にいることへの感動』が抽出された。また教室の内容については、『新たな体験』により新しい知識や技術を得られたことに対する『充実感』や『楽しさ』が抽出された。また毎回来ているアスリートが不在だったことに対する寂しさが書かれており、毎回来ているアスリートが不在だったことに対する寂しさや「また来てほしい」という『リクエスト』が抽出された。

表 7 11 月（4 回目）開催時の自由記述の分析

コード	サブカテゴリー
今回は横田さんに中距離のメニューを教えていただけてとてもうれしかったです。私は800mと1500mが自分の主な種目なので、中距離の選手から学べてとても感動しました。サングラスもアームウェアもジャンケンで勝てなくて、もらえなかったのか、とてもよかったです(笑) 初めて参加して日本記録保持者の横田さんの走りを間近で見れて感動しました。一緒に走って、もっと頑張りたいと思いました。 横田さんか来てすごく感動した。TVの中で見ていたすごい人が自分の近くにいてものすごくうれしくて、とても良い刺激をもらうことができました。いろいろな事を細かく教えていただいてタイミングや反発のうけ方などこれからの練習でとてもいい参考になりました。	(同じ種目の)トップ選手が目の前にいることへの感動
今回も参加して、また新たな事をたくさん教えていただき、大変充実した時間を過ごすことができ、楽しかったです。また参加したいです。 いつもやらないドリルをやってとても新鮮な体験ができたのでよかった 新しく学んだことをこれからの部活にいかしていく。 いつもよりも、より実の入った練習ができた。 走り方を教えてもらい、基本の大切さを感じた。また、とても楽しい雰囲気で行うことができよかった。 今日は本当に楽しかったです。アスリートの方々との交流だけでなくいろいろなことを教えていただけて、勉強になりました！ 毎回毎回とても楽しく新鮮な時間を過ごすことができ、とてもうれしく感謝しています。	新たな体験 充実した時間 楽しい
次回来るのを楽しみに待っています。 毎回楽しいです またきてください 今回の練習も、以前とは違う練習で、飽きないで練習できたので、とてもよかったと思います。長塚さんがいなかったのでさびしかったけど、実りのある時間だったので次回を楽しみにしたいです。	また来てほしいというリクエスト

12 月（5 回目）は表 8 に示す通り、5 つのサブカテゴリーが抽出された。12 月は金丸、秋本と言う新たなアスリートとの出会いにより『トップ選手が目の前にいることへの感動』、毎回来ていただけるのがとても楽しみ」「多くの事を教えていただき、ありがとうございました」と言う感謝の気持ちが抽出された。また、アスリートとのハンディーマッチで負けたことについて『悔しさ』を表出し『次回への目標設定』や「これからの練習で生かしたい」「これからがんばりたい」という『目標設定や決意』が抽出された。

表 8 12月（5回目）開催時の自由記述の分析

コード	サブカテゴリー
金丸さんといろいろ話せて本当に良かったです。 今日は2人の新しいトップアスリートに出会えて良かったです。 今回もアスリートの方々に来ていただいてたくさんのことを教えていただけたので、とても勉強になりました。とても楽しい時間を過ごすことができました。 今日は多くの事を教えていただき、ありがとうございました。 毎回来ていただけるのがとても楽しみで、きつく楽しい練習ができるので、とてもうれしいです。	トップ選手が目の前にいることへの感動 感謝の気持ち
横田さんに負けて凄く悔しかったです。次は自分もしあげてまた対戦して必ず勝ちたいです。よろしくお願いします。 新しいメニューが増えたのでどんどん練習に取り入れていきたいです。 トップアスリートの皆さんに色々な話を聞けたりしたので また頑張ろうと思いました。 いつか金丸さんのような強い選手になれるよう自分なりに頑張ります。 学んだことが多かった。これからの練習でいかしたい。 今回の練習で学んだことをこれから生かしていきたい。 これを生かして、今度もがんばろうと思います。	悔しさ 次回への目標設定 目標設定・決意

次に、各月に抽出されたサブカテゴリーの類似性を検討し、表 9 に示すように【トップ選手が目の前にいることへの感動】【選手との関係】【目標設定・意欲向上】【具体的・個別的な指導】【疑問の解決】の 5 つのカテゴリーを抽出した。

表 9 サブカテゴリーの整理と抽出されたカテゴリー

サブカテゴリー	カテゴリー
一流の選手に直接指導してもらえるとことの喜び トップ選手が目の前にいることへの感動(2) 感謝の気持ち(2) また来てほしいというリクエスト(2) 親近感 悔しさ 楽しい(2)	トップ選手が目の前にいることへの感動 選手との関係
教室の指導内容についての満足 日ごろの練習への意欲向上 上の舞台につなげていきたい 目標設定・決意 次回への目標設定 自信がもてる	目標設定・意欲向上
欠点克服のための指導 競技技術以外の精神的な面や生活面に対する具体的な指導に対しての感謝 レベルアップの実感	具体的・個別的な指導 満足
新たな体験 充実した時間 疑問が聴ける 疑問に的確に答えてくれる。	疑問の解決

2) 運動有能感と心理的指標の変化

(1) 運動有能感

参加者全体の運動有能感の変化を表 10 に、下位項目（構成因子）の変化を表 11 にそれぞれ示す。また、「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」に 9 月（第 2 回）から 10 月（第 5 回）までの 4 回すべてに出席した 6 名（a～f）の運動有能感の推移を図 10 に示す。4 回すべてに出席した 6 名の運動有能感は、9 月に比べ 10～12 月は高い値だったが、有意差は認められなかった（ $F(3)=0.344$, $p=0.79$ ）。

表 10 運動有能感の推移

	9 月 (n=13)	10 月 (n=8)	11 月 (n=12)	12 月 (n=11)
運動有能感	47.6±6.0	51.4±5.8	49.7±6.0	48.7±6.5

表 11 運動有能感の構成因子ごとの得点推移

	9 月 (n=13)	10 月 (n=9)	11 月 (n=12)	12 月 (n=11)
身体的有能さの認知	12.5±3.2	15.0±2.8	12.8±3.7	12.8±4.2
統制感	17.5±2.1	17.9±2.4	18.6±1.5	17.7±2.7
受容感	17.8±1.9	18.3±1.5	18.4±1.7	18.0±1.5

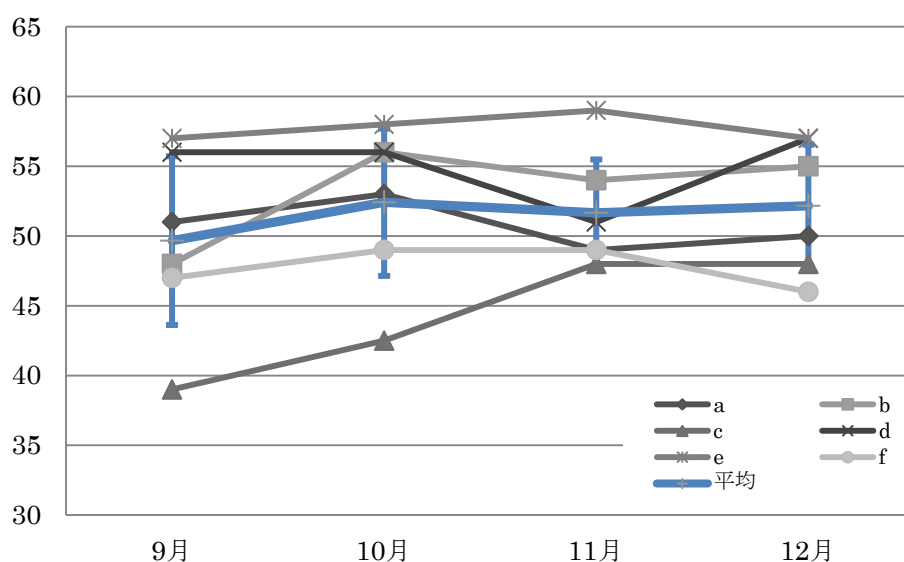


図 10 連続参加した 6 名の運動有能感の推移

また、参加者のうち複数回参加したものは 13 人いた。有効回答者 12 名の 1 回目の参加時と 2 回目の参加時の得点推移を図 11 に示す。運動有能感得点が増

えた人が 8 人、変化なしが 2 人、低下した人が 2 人だった。下がった 2 名は 9 月と 11 月、9 月と 12 月のみの参加で、二人とも身体的有能さの認知の質問の 2 番と統制感の質問 11 番が 1 点ずつ減っていた。

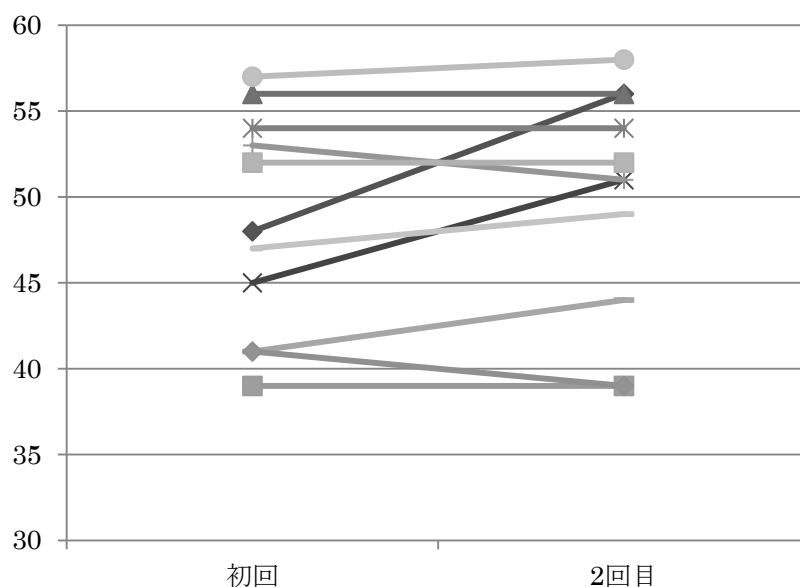


図 11 参加 1 回目と 2 回目の運動有能感の変化

(2) 選手に出会うことに対する感動

アスリートスポーツ教室を通じて選手と出会うことに対する感動に関する項目の合計得点の平均値の推移を表 12 に示す。また、10 月（第 3 回）から 12 月（第 5 回）まで継続して参加した 6 名の点数の変化を図 12 に示す。
 $(F(2)=1, p=0.39)$ 「トップアスリートが運動しているのを間近で見て、感動を覚えた」「トップアスリートと身近に触れて、その身体能力に、驚いた」「トップアスリートの精神力の強さに触れて、気持が高ぶった」との質問に対して、ほぼ全回答において「よくあてはまる」と回答していた。

表 12 選手に出会うことに対する感動に関する変化

	10 月(n=9)	11 月(n=12)	12 月(n=12)
感動に関する項目の平均得点	11.56±1.01	12.00±0	11.58±1

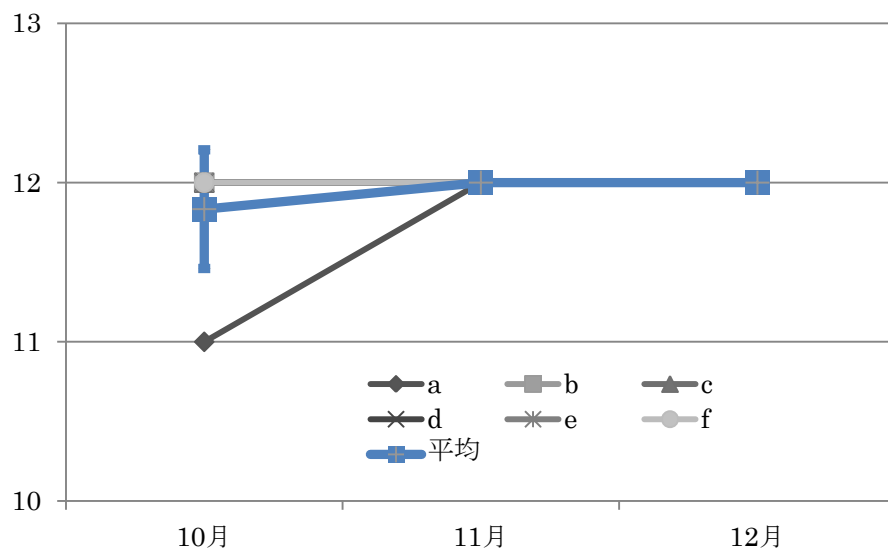


図 12 連続参加した 6 名の感動に関する項目の点数の推移

(3) 無力感に関する項目

参加時の気分について「生活する中で、漠然としたけだるさを感じる」「毎日、なんとなく無力感を感じる」の 2 項目について「よくあてはまる (4)」から「あまりあてはまらない (1)」の 4 点法できいた。合計得点の平均値推移を表 13 に示す。

表 13 無力感に関する項目の変化

	10 月(n=9)	11 月(n=12)	12 月(n=12)
無力感に関する項目の平均得点	3.22±1.23	4.42±1.75	3.41±1.18

連続 3 回とも出席した 6 人の無力感に関する項目の合計得点の推移を図 13 に示す ($F(2)=0.622$, $p=0.55$)。合計得点に変化なしが 1 名、下がり続けた人 2 名、下がり、上がった人 2 名、3 回目に下がった人 1 名であった。

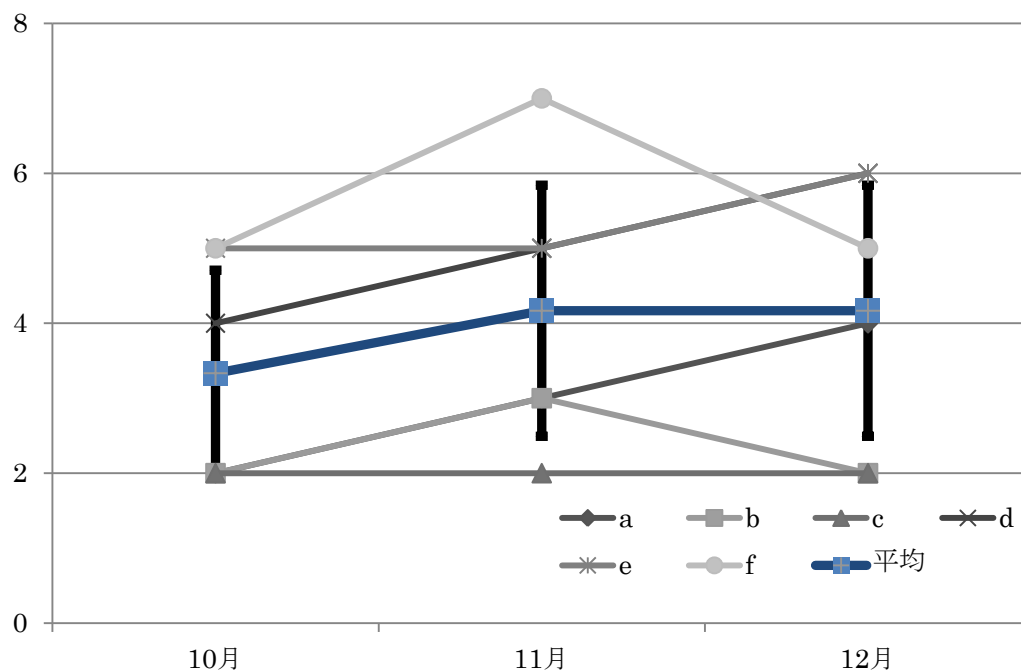


図 13 連続参加した 6 名の無力感に関する項目の点数の推移

(4) 参加後のモチベーション変化、参加による目標の変化

「アスリートスポーツ教室への参加により新たな目標ができたか。」という問いに対して、10 月には全員が、11 月は 12 人中 10 人が、12 月には 12 人中 11 人が新しい目標ができたと言っていた。具体的目標については、3 回目では、9 名の回答した学生のうち 1 名が「東北大会出場」と書いていたが、4 回目には 11 人中 5 人が「東北大会（以上の大会へ）出場」を記入し、5 回目終了後には参加 11 名中 4 人が「東北大会への出場を」2 名が「インターハイ、全国大会出場」と言っていた。また、3 回目では、4 回目ではそれぞれ 1 名ずつしか具体的な数字の目標を上げていなかったが、5 回目には 3 名が具体的な目標値を設定していた。

目標設定に関する項目は、競技スポーツへの態度・意識測定尺度を参考に、達成動機・競技価値観に関する項目を参考に 7 項目設定した。合計得点の平均値推移を表 14 に示す。

表 14 目標設定に関する項目の推移

	10 月 (n=9)	11 月 (n=12)	12 月 (n=11)
目標設定に関する項目の平均得点	24.22±0.68	24.08±1.83	23.67±2.53

図 14 に連続して参加した 6 名の得点を示す。達成動機（目標設定）に関する

項目は10月に比べ11月12月の平均点は高い値であったが、有意差はなかった($F(2)=0.13$, $p=0.88$)。

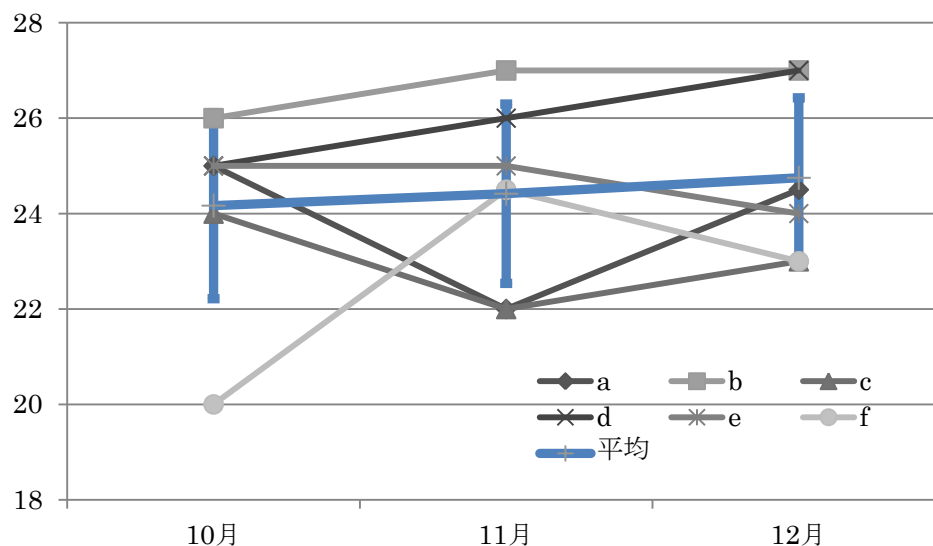


図 14 連続参加した 6 名の達成動機に関する得点の推移

(5) 参加への満足度

「アスリート陸上教室に対して満足している」という質問には10月は全員が「よくあてはまる」と回答していた。11月には12人中11人が「よくあてはまる」、1人が「ややあてはまる」、12月は、12人中10人が「よくあてはまる」2人が「ややあてはまる」と答えていた。

質問紙中の陸上教室への満足度に対する項目(12点満点)の平均値推移は表15に示す。また、普段の部活にくらべての楽しさについて Visual analogue scale (VAS) で聞いた結果を表16に示す。VASの結果は、表12の満足度に関連する項目とは同じ推移を、4点評価の満足度とは異なる推移を示していた。普段の部活に比べて楽しい理由を3つずつ記載してもらった結果(表17)、92個の記述のうち、「アスリートの技術を直接見れる」「トップアスリートに触れ合うことで自分も頑張ろうと思う」というような、アスリート、トップアスリートと直接記載されていた内容は26個、他には「内容の濃い練習ができる」「わかりやすい説明」「新しいトレーニング法を学べる」などの記述があった。

表 15 教室に対する満足度の変化

	10月(n=9)	11月(n=12)	12月(n=11)
満足度に関連する項目の 平均値(12点満点)	11.11±0.60	10.83±0.37	10.91±0.45
満足度(4点満点)	4.00±0	3.91±0.29	3.83±0.11

表 16 普段の部活動と比べての評価 (Visual analogue scale)

	10 月 (n=9)	11 月 (n=12)	12 月 (n=11)
日ごろの部活と比べての 評価 (VAS)	9.84±0.47	9.05±0.74	9.56±0.75

表 17 部活に比べてたのしい (つまらない) と思う理由

開催時期	理由
10 月	
笑顔で練習ができる。 アスリートが今まで経験したことを聞ける。 アスリートの方々の動きを見て、少しでも近づこうと努力できるようになる。 アスリートの方々の体験談を聞く。 アスリートの技術を直接見ることができる。 新しいトレーニングを学べる。 新しい発見がとてたくさんある。 色々な事に細かく答えてくれるから。 1つ1つの動きの説明が分かりやすく、学びやすい。 会話をしながら楽しんで学べる。 記録や走り方が変わったのが分かる。 詳しい練習の話が聞ける。 上手にできると褒めてくれる。	相談すれば解決策を教えてくれる。 たくさん話ができる。 トップアスリートに触れ合うことで自分もがんばろうと思う。 楽しみながら運動ができる。 楽しみながら勉強できる。 楽しい。 トップアスリートと身近で勉強できるから 内容の濃い練習が出来る。 普段分からないことを分かりやすく教えてくれる。 リラックスしてできる。 練習方法が聞ける。 分からないことをすぐに聞ける。 分かりやすい説明。
11 月	
アスリートからアドバイスしてもらえる アスリートの方々と触れ合えて楽しいから アスリートの方々の走りを見れるから。 アスリートの方と話せる アスリートのすごさをしれるから アスリートの走りを見れるから アスリートの人たちとの交流が楽しい アスリートの人たちと交流できるから 新しい技術や知識を教えてもらえる 新しい発見があった。 新たないろんな発見ができるから いつもとは違った練習ができる 色々教えていただける いろいろなことを知ることができる 自分の体が変わっていくのが分かる。 楽しくやることができる 楽しく練習ができる	つらいけどみんなでやれて楽しい トップアスリートがくるから トップアスリートの動きを間近で見れる トップアスリートを間近で感じれる とにかくたのしい トレーニング方法など教えてもらえるから 部活をしている時間が長いから 普段とは違った練習ができる 雰囲気が楽しい 毎回別な練習ができて楽しい 練習がわかりやすい 練習の仕方を教えてもらえるから わかりやすく教えてもらえる 楽しみながらできる 笑いながら楽しくできる 月に 1 回
12 月	
アスリートの方々が色々教えてくださるから アスリートの方々との交流ができるから アスリートの方と話せること トップアスリートから直接いろいろ調べる トップアスリートのみなさんにいろいろな話を聞けたから アドバイスをしてもらえる トップアスリートの人たちとかかわる トップアスリートの方々と一緒に練習できること	伸びるのがわかる 普段できない練習ができる 記録がのびるから 新しい事を発見できる トップアスリートのみなさんにいろいろな話を聞けたから方々の動きを間近で見れる 多くのことを習得できるから いつもと違う練習ができたから 高度な技術や練習メニューを教えていただくことができる

開催時期	理由
交流できるから 色々な人と交流をして、人間的に成長できている気がするし、何より楽しい。 明るく笑顔で練習できる。 なんか自然と笑顔になる わからないところをアドバイスしてもらえる 色々な新しい練習法を教えていただける 練習が楽しい 今回新しいアスリートの方が来て、前よりももっと楽しかったです。ありがとうございました。	いろいろな人がいるから 練習がつらくても、1つ1つの動きに意味があってよく理解しながらできるから 楽しくできる (2) 楽しいから (2) 楽しみながらできる 楽しみながら練習ができる いつも以上に楽しいから

第2項 競技面への影響

1) アスリートスポーツ教室により、新たに習得した技術

「アスリートスポーツ教室の開催により、新たな競技新たな技術や方法を習得できたか」という質問に対して、アンケートに答えている15人の参加者のうち13名の参加者はいずれの回も「よくあてはまる(4)」を選んでいった。残る2名は、すべての回に出席している1名が3回のアンケートのうち最終回の12月に「ややあてはまる(3)」を、初回から3回続けて参加した者のうちの1名が3回目(10月)に「ややあてはまる(3)」を選び、以降の回(11、12月)には参加しなかった。

子供たちが教室を通じて習得できたと感じた技術を表18に示す。競技技術の「他に「スポーツに対する考え方や姿勢」と答えていた者や、4回目では参加者の半数が「中距離のハードルドリル」と答えていた。

表 18 取得した技術の内容

開催回数	内容
3回目	足首のバネで前に進む。どれだけ効率よく走るのかのコツ。 ウォーミングアップの仕方や股関節のウォーミングアップ 体の部分的な使い方。 今日は細かい部分を鍛えたり、伸ばしたりする練習をやって、いつもやる ことができないことや、新しいアップメニューを学ぶことができました。 姿勢に気をつける。 スポーツに対する考え方や姿勢などです。 接地の仕方やうでの振り方 正しい姿勢で走る。足のせっち方法。 ミニハードルや腕の振りのタイミング 足首のバネで前に進む。どれだけ効率よく走るのかのコツ。 ウォーミングアップの仕方や股関節のウォーミングアップ
4回目	ハードルドリル (6) 上半身の使い方を詳しく教えてもらった。 股関節の動かし方・動き (2) うでと足のタイミングや、体のばねの使い方など スポーツに対する考え方やドリルや技術などです 動きづくり タイミング、地面からの反発のもらい方
5回目	400m のスタートと最後 100m の走り方

開催回数	内容
	足の運び、こかんせつの動きなど
	新しいドリルや補強などの技術
	アップの仕方 (2)
	股関節のドリル
	ストライドを伸ばす
	スプリント
	スプリントや腕のふり
	すり足、スキップ
	冬季の練習方法
	はねないで走る方法

2)競技記録の変化

競技記録を記載したものは9名であった。それぞれの競技と記録は表 19 に示す通りである。競技成績は全員が一度向上した。しかし、1 人は一度向上したがその後記録が悪くなっていた。

表 19 参加者の競技記録の変化

	競技	参加前	参加後
a (6 月以前→9 月)	100m	12 秒 34	12 秒 04"
	200m	25 秒 3	24 秒 15"
(10 月→11 月)	400m	58 秒	53 秒
b (6 月以前→9 月)	800m	2 分 41 秒	2 分 36 秒
	1500m	5 分 45 秒	5 分 26 秒
c (11 月→12 月)	5000m	17 分 01 秒	16 分 37 秒
d (6 月以前→9 月)	5000m	17 分 46 秒	17 分 20 秒
e (6 月以前→9 月)	3000m 障害	10 分 46 秒	10 分 20 秒
f (6 月以前→9 月)	3000m	9 分 14 秒	9 分 2 秒 39
g (6 月以前→9 月)	1500m	6 分 9 秒 99	6 分 6 秒 57
h (6 月以前→9 月)	3000m 障害	11 分 54 秒	10 分 41 秒
i (6 月以前→9 月)	5000m	17 分 11 秒	16 分 58 秒
(11 月→12 月)	5000m	16 分 58 秒	17 分 30 秒

第 3 項 各項目の関連性について

運動有能感、運動有能感の下部因子である「身体的有能さの認知:運動ができるという自信」、「統制感:練習や努力をすればできるという自信」、「受容感:教師や仲間から受け入れられているという自信」に関して、教室参加における目標設定に関する項目である「達成動機」、「教室参加の満足度」、「アスリートに出会うことに対する感動」、「無力感」との関連性につき検討した結果を図 15 に示す。

結果、教室参加における目標設定「達成動機」の点数が高いほど、運動有能感の評価が有意に高得点となった。また、無力感が低いほど、また、満足感が高いほど、運動有能感の高い得点となる傾向が認められた。

さらに、運動有能感の因子毎に関連を検討した結果、身体的有能感と達成動機、統制感と教室参加の満足感とは有意な正の相関を認めた(図 16)。

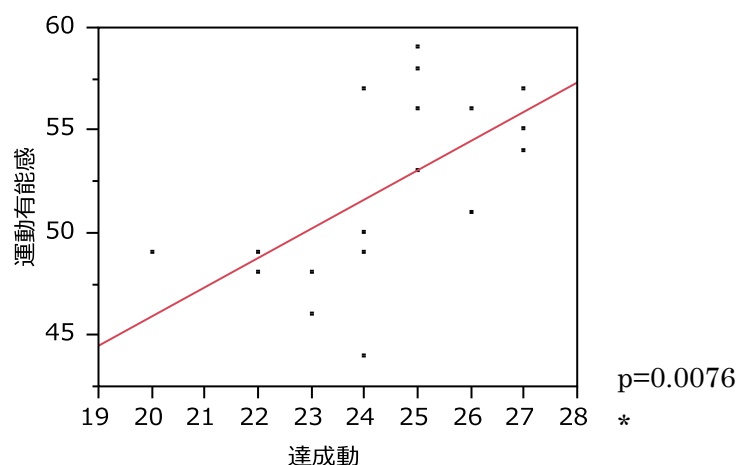


図 15 運動有能感と達成動機の関係

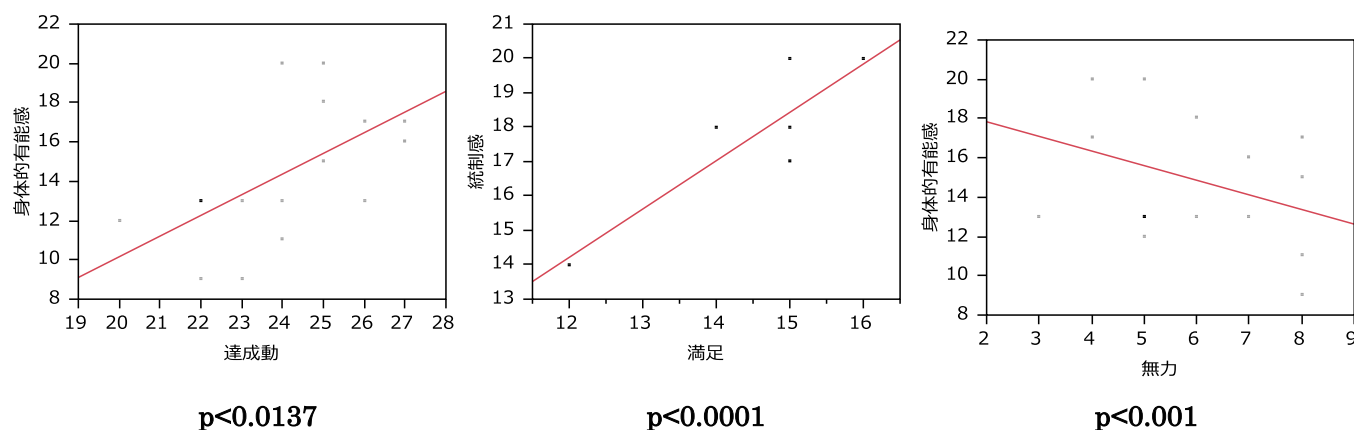


図 16 運動有能感の構成因子とその他の項目との相関

第3節 アスリートが被災地の子どもたちに継続的に指導することが、アスリートへ及ぼす影響について

第1項 心理的側面への影響

自由筆記の内容と参加したアスリートへのインタビューおよびフィールドノートの内容を高校生との関わり(表 20)、担当教員との関わり(表 21)の視点から分析した結果を示す。

1) 高校生との関係性について

アスリートは「回数を重ねるごとに、自分たちへの信頼感が増していくのがわかる。」と表現していたが、回数を追うごとに『笑顔が増える』ことや、表情や思ったことを隠さず『本音が言える』ようになってきたこと、会話がため口

に変わる『口調の変化』、『学生からの言葉・反応』という【子どもたちの変化】に喜びを感じていた。また、共通の競技（リレー）を通じて「東京から自分たちの世界とは違う人、すごい人が少しだけ来た」という『別世界の人』から『身近な人』への【生徒との距離感の変化】を実感した。さらには、「強くなって欲しい」「日本一になってほしい」と『日本一の選手にさせてみたいという』【後輩の育成】が抽出された（表 20）。

表 20 アスリートが感じた高校生の心理的变化と高校生に対する思い

コード	サブカテゴリー	カテゴリー
最初はこわばっていたのが、だんだん回数を重ねるごとに笑顔が増えた、笑顔が増える表情を隠さなくなった。 (3回目)全員の表情がすごく明るい。		
子供たちの口調にも変化が出てきて、一緒に動きながら少しだけ難しい動本音が言えるきを教えた時、「できねえー」というため口でいうのが嬉しい。 最初はできない、わからないものが、笑ってごまかしていたのが、本音を口調の変化言うようになった。 それまでは名前でも一回も呼ばなかったのに、4 回目にしてやっと、初め名前で呼ばれる「〇〇さん！」と名前を呼ばれた。それが凄く嬉しかった。「もう一回やりたいです！」という言葉がすごく嬉しかった。		
学生からのことば・反		子供たちの変化
実は自分自身、12 月にうつ病になったけれど、彼らの笑顔を見たときに、応彼らから受けた「ありがとうございます！」の言葉に、自分の存在感がわかり、病状が楽になった。 (3回目) 最後の挨拶で部長が「今度はアスリートの皆さんに私たちが元気を与えられるように頑張ります！」というのを聞いたときに、もの凄く嬉しかった。涙が出そうに。 ある生徒に、寺田さんと、細野さんで教えた後に「普通のシューズで土の上なのに、自己ベストが出ちゃいました。来年相当がんばれそうな気がしますので、49 秒台を出します。」 と言われた。その時の顔は本当に自信に満ち溢れていた。		
別の世界の人		生徒と距離間の変化
「自分たちとは別の世界の人」のような目で見られた感じがする。 どうやって接していいのかわからなかった(1回目) 完全に信用していない、距離感を感じた 回数を重ねるのがすごく大きい。「被災地だから、東京から自分たちの世身近な人界とは違う人、すごい人が少しだけ来た」という感じが減って、どんどん身近な感覚になって来た。 (4回目)(今回が初参加の選手には)ちょっと距離があった。 回数を重ねるごとに、自分たちへの信頼感が増していくのがわかる。		
3 回目は選手、先生も含めてリレーをやった、それが相馬陸上教室に参加する全員と(生徒、先生、アスリート)の距離がぐっと近くなった。 自分が持っている(今までの経験)ものが、人に変化を与えられるんだという事が分かって嬉しかった。		
日本一の選手にさせ 後輩の育成		後輩の育成
愛着が生まれて「この子たちに強くなってほしいな」と心から思う。 気になってほしいという感覚から、今は日本一になってほしいと思うようにてみたい なってきた。		

2) 教員との関係性について

アスリートは教員と『世間話ができる』『質問が来る』という教員との関わりを通じて【教員とのコミュニケーションの変化】を実感していた。また、「肩に無理な力が入らなくなっている！」という『アスリートの指導の効果への気づき』を教員が表出してくれたことで、アスリートは「指導を任せてもらえる」という【指導への自信】を感じていた（表 21）。

表 21 アスリートと教員の信頼関係の変化

コード	サブカテゴリー	カテゴリー
(顧問の先生と)1 回目は一言もしゃべらない。 2 回目は笑ってごまかしたぐらい。 第 2 回陸上教室T先生と喋っていない。生徒とも先生ともまだ壁がある。	一言もしゃべらない 笑顔のみ	教員とのコミュニケーションの変化
3 回目は初めて先生から質問された。信じてくれた感がある。空気が格段に良くなった。 第3回陸上教室T先生と世間話ができるようになってきた。先生と一気にフレンドリーになった。 メディシンボールをやっている時に、何でそれをやっているんですか？先生からも質問があったことは、本当にうれしい。 K先生がすごく変わった。	世間話ができる 質問が来る	
先生たちからすると、凄い人が来て、先生の指導方針とは違うような、一回だけ変なことを言われて変えられるのは一番困るんだろうと思った。 回数を重ねて、先生の指導を伸ばすようなことを言うことも大事だと思った。それが生徒も、先生も一番幸せだと思う。 「肩に無理な力が入らなくなっている！（部長）」こういう事を言われたので、先生に対する信頼感を得られた気がする。自分としてとても嬉しい、という、実感を得られたのが嬉しい。子供たちと関わったからには変化を与えたい。ちょっとずつ、それが出来てきている。 継続するってことはとても大切なことだと思った。 先生と仲良くなることで、指導にも自信が出てくる、先生にも指導を任せてもらえているという感覚が起きる。	教員に対する思い アスリートの指導の効果への気づき 指導への自信	指導への自信

3) アスリート自身の心理的变化

自由筆記の内容と参加したアスリートへのインタビューおよびフィールドノートの内容をアスリート自身の心の変化について分析した(表 22)。サブカテゴリー分析の結果、9 個の『サブカテゴリー』を抽出し、サブカテゴリーの類似性を検討した結果、【満足感の変化】、【新たな目標の確立】、【トップアスリートとしての責任の再認識】の3つカテゴリーを抽出した。

【満足感の変化】は、一回目は達成感が優先した『やり遂げた満足感』であったが、『2 回目ぐっと近くなる』、3～4 回目の満足はすごく高かったと表現されるように、回数を重ねるごとに異なる満足感をアスリートは感じていたことを示す。

【新たな目標の確立】は、アスリートは参加により、子どもたちが頑張る姿に勇気づけられ『自分自身の強化への決意』や『自分自身の成長』への決意をあらたにしたり、子どもたちを幸せにしたいという思いから「新たな目標の確立」につながったりしていた。

そして、開催後半には『活動意義を認知』し、『競技者としての責任感』を認識しており、カテゴリー名を【トップアスリートとしての責任の再認識】とした。

表 22 アスリート自身の心理的变化

コード	サブカテゴリー	カテゴリー
1 回目のほどの満足感無し。逆に(2 回目)ぐっと近くなれた。 3～4 回目の満足はすごい高かった。 一回目は達成感があって、なんとかやり遂げたことで自己満足がすごかった。	2 回目ぐっと近くなる 3～4 回目満足感があがる (一回目は)やり遂げた自己満足	満足感の変化
回を重ねるごとに被災地が良くわかってきた。 彼らに尊敬される人間でありたい！と思うようになった。 自分自身も競技に対して強くなろうとか、頑張ろうという気持ちが強くなっている気がする。 ちょっとやさそとじゃめげなくなってきた。子供たちはこんなにつらい思いをしているのに、おれは何でこんなに小さいことでビビっているのだろうか？と思うようになった。 自分もしっかりしなくてはならない。それが自分たちへもプラスになっている。良い意味で責任感が付いてくる。より自分から行動しよう。という気持ちが強くなってきている。 もっともっと子供たちを幸せにするために、政治も変えてみたい！と思った。	被災地への理解 自分自身の強化への決意 自分自身の成長 競技者としての責任感の認識	新たな目標の確立 トップアスリートとしての責任の再認識
日本の未来につながる、良くなることを自分たちがやっている。という事を今思う。	自分たちの活動の意義の認知	

第 2 項 競技面への影響

現役選手である横田、金丸、秋本、長塚はそれぞれ「2012 年ロンドンオリンピックに出場する」という目標を教室終了時に改めて宣言した。

細野は選手生活休止中だったが、このプロジェクトでの子供の笑顔と有難うのことで現役復帰を決めた。

菅野はこのプロジェクトを通じ「子ども達によりよい環境づくりをしたい」という思いを新たにし、地元成田市の子どものための運動環境改善のための行動を開始した。

長塚智広(筆者)は、G1 レースである第 64 回日本選手権競輪と第 54 回オールスター競輪で決勝進出を果たした。さらに 12 月に開催された G1 レースである第 53 回朝日新聞社杯競輪祭でも決勝に進出し特別競輪での初優勝し、競輪王の称号とグランプリレースへの出場権を得た。G1 レースの制覇とグランプリレースへの出場は本人の悲願であり、選手生活 14 年目にして初めて達成した。今季は大学院の講義や研究の遂行のため例年に比べ練習時間が非常に限られていたが、競輪選手生活最高の成績で賞金額は競技生活最高額であった。

第4節 東日本大震災のスポーツ選手の支援の状況

第1項 相馬市へのスポーツ選手からの支援

スポーツ界からの相馬市への支援活動も多数行われた²⁵。相馬市出身のプロ野球・読売巨人軍の鈴木尚広選手からの義援金、相馬市内に合宿所を持つ大相撲玉ノ井部屋の炊き出し、ボクシングのWBC・WBAミニマム級の元チャンピオン・高山勝成さんとWBOのアジア太平洋ジュニアフェザー級チャンピオン山口賢一さんからの縄跳び寄付、プロレスラー・ハヤブサさんの炊き出し、元Jリーガーでスポーツジャーナリストの中西哲生さんが中村二小を訪問し、児童らを対象にサッカー教室を開催、元バレーボール全日本代表選手の益子直美さんのそうまさいがいエフエム出演による市民へのメッセージ発信、大相撲の力士琴欧州と阿覧の避難所訪問、女子プロレスラーで元柔道家の神取忍さんによる少年柔道教室の児童らへの激励、光陽サッカー場のオープンを記念した、清水商業高校サッカー部OB有志による被災地支援活動「取り戻せ！元気の相馬サッカー大会」の開催等があった。

第2項 東日本大震災へのスポーツ界からの支援

災害発生直後より、スポーツ界からも様々な支援が被災地へ届けられた。スポーツによる被災地への主な貢献は大きく3つに分かれる。1つ目が募金やチャリティーイベント、オークション等の「資金援助」、2つ目が救援物資や食糧・燃料、その他の生活必需品等を送る「物資提供」、3つ目がアスリートの被災地訪問、ボランティア活動等の「人的支援」である。

1) 資金援助

サッカー男子日本代表は3月29日「東北太平洋沖地震復興支援チャリティーマッチ」を開催した²⁶。大阪・長居スタジアムに40,613人の観客を動員し試合会場や事前の一般公開練習などで復興支援のための募金活動を行った。結果、チケット収入で113,498,492円、募金活動により22,317,199円、物販収入により33,891,485円等、総額169,707,176円の義援金が集められ、119,707,176円を日本赤十字社に、50,000,000円はサッカーファミリー復興支援に寄付された。

日本の公営競技は元来、収益金を第二次世界大戦後の復興に充てる目的で開催されるようになったが、東日本大震災後はそれぞれの競技で被災地支援活動が活発に行われている。

競艇では、収益金から125億円を拠出し、日本モーターボート競走会が10億円の義援金を寄付し、競艇の収益金を元に公営・福祉事業を行なっている法人日本船舶

振興会は死者・行方不明者 1 人にあたりに各 5 万円の見舞金、漁船を失った漁業者に無利息の緊急融資制度を設ける等の支援を行なっている。

競馬では JRA から 1 億円の義援金、レースに出走する馬は一頭につき 4 万 3 千円の義援金を捻出している。また、4 月 24 日から 6 月 26 日まで競馬場の最終レースの売上の 5% 相当を寄付している。1995 年の阪神大震災時には約 24 億円を寄付している。

競輪はレースのほとんどに被災地復興競輪と銘打ちレースを開催し、11 月末までに 4 億 9000 万円余りの義援金を寄付している。

2) 物資提供

援物資や食糧・燃料、その他の生活必需品等を送る「物資提供」では、スポーツ用品メーカー(表 23)やスポーツ量販店(表 24)が義援金だけでなくメーカーの商品を救援物資として送っている。

表 23 主なスポーツ用品メーカーの支援活動

メーカー名	支援内容
アディダス	商品約 10 万点 (5 億円相当)
プーマ	200 万ユーロ (2 億 3000 万円相当)、ウェア等の物資総数 17,000 点
ブリヂストン	2 億円、自転車及び寝具 (1 億円相当)
S R I スポーツ	1 億円、仮設住宅向けのガス管や車いす用スロープ、ゴム手袋など物資約 1 億円相当
ミズノ	3000 万円、スポーツウェアなど約 2 万点
アシックス	2000 万円、ウェアや靴の提供
デサント	2000 万円
ヨネックス	1000 万円、ウェア等 1 万点

表 24 主なスポーツ量販店の支援活動

メーカー名量販店名	支援内容
アルペン	水・トイレットペーパー・防寒用品店・アウトドア用品
ムラサキスポーツ	スノーボードウェア上下セット約 1,600 枚 (5,000 万円相当) 義援金の募集
ゼビオグループ	防寒用品等の商品を無償提供 義援金の募集 避難所を訪問し、運動教室の開催 (3 月 30 日からのべ 9 回開催) 東京ヴェルディの試合に福島の子供達を招待

3) 人的支援

アスリートによる被災地への支援活動も積極的に行われている。チーム単位の活動では、深刻な被害を受けた岩手県釜石市をホームとする「釜石シーウェイブス」の選手たちは、震災直後から自主的に街のボランティア活動に参加し、救援物資の運搬等のボランティア活動などの復興支援に積極的に取り組んだ。

東北楽天イーグルスは震災から 9 日後の 3 月 21 日にはコーチ・選手・スタッフ総勢 60 名が物資の詰め込み作業などの支援活動を行った。また、4 月 2 日～5 月 29 日ま

で被災地での楽天イーグルスの選手によるベースボールクリニックを 24 回開催し、被災地の子供たちを試合に招待するなどの活動を積極的に行なっている。

横浜 FC は 4 月 12、13 日に岩手県を訪問し、地元の JFL のクラブであるグルージャ盛岡との練習試合を行ない約 1 万 3 千人の観客を集めている。また、サッカー教室、炊き出し、救援物資の運搬等を行った。

川崎フロンターレでは、短期的な支援活動はもちろん、継続した中長期的な支援が必要であるというコンセプトの元「Mind-1 ニッポンプロジェクト」を企画し、継続的な支援活動を行っている。街頭募金活動は 3 月 18 日から行われて 12 月 15 日までの期間に計 47 回行われ、義援金は 7 月 29 日までで 46,369,287 円集めている。また、オークションやハンマープライスの売り上げの寄付や、算数ドリルの寄付、被災地の子供たちを試合に招待するなど、様々な形で復興支援活動を行なっている。

また、プロスポーツだけでなく企業スポーツも積極的な支援活動を行なっている。IBM アメフト部とラグビー部は 70 人合同で復興支援活動を行った。泥のかき出しや救援物資の整理、ラグビー教室、避難住民へのストレッチ運動指導を交通費や宿泊費は会社負担で行った。

アスリートを構成メンバーとして構成されているアスリートソサエティは、東日本大震災発生後、被災地支援プログラムとして「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」を企画し、被災地の中学生、高校生を中心としたスポーツ教室の開催を通じて子どもたちの支援を行っている。著者はアスリートソサエティの理事の一人としてこの支援活動の企画運営、実施に関わっている。福島県相馬市での「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」は、6 月 18 日に第 1 回目を実施した。以後、相馬高校教員らの全面的な協力を得ながら、継続的に月 1 回開催している。そのほかに石巻でのバスケットボール教室やラグビー教室を実施した。

第 3 項 アスリートによる被災地支援に関する報道件数

図 17 は朝日新聞、毎日新聞、読売新聞で「アスリート 被災地 支援 選手」のキーワード検索をした際にヒットした記事件数である。また、図 18 は同様に「被災地 スポーツ 支援」のキーワード検索をした際にヒットした記事件数である。

3 月が記事件数のピークであり、減少し続けている。10 月に一時的に記事件数が増加するが、これは 10 月 1 日から 11 日に開催された第 66 回国民体育大会（山口国体）が「東日本大震災復興祈念」の冠称がつけられていたことや、被災 3 県の選手の活躍記事に「被災地」等が記されていたためである。11 月の記事件数は 3 月時点と比べ、7 分の 1 程度にまで減少した。

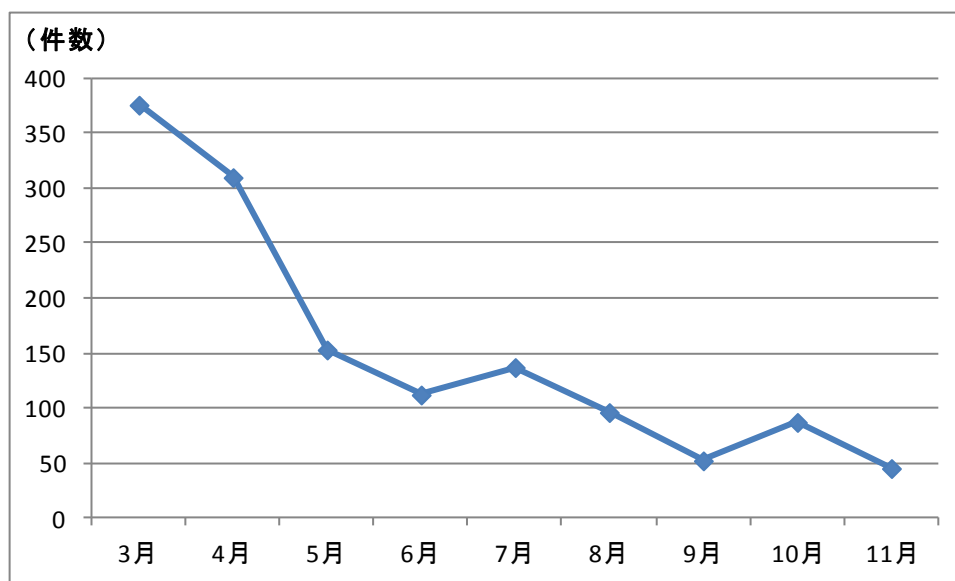


図 17 3 大日刊紙「アスリート 被災地 支援 選手」の掲載件数

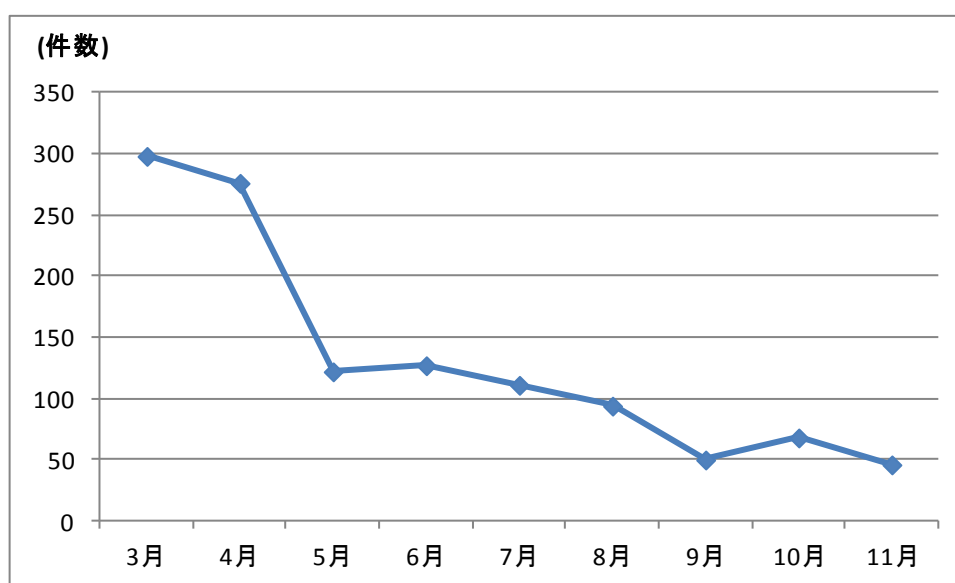


図 18 「被災地 スポーツ 支援」記事件数

第 4 項 日本赤十字社に寄せられた義援金の動向

図 19 は 3 月 14 日に受付を開始した赤十字義援金受け付け額の月毎の推移である。3 月の日本赤十字社の義援金受付額は 14～31 日までの 18 日間にもかかわらず約 950 億円であった。4 月には約 726 億円を受け付けたが、7 月には約 110 億に、10 月の 1ヶ月間は 68 億円となっている。

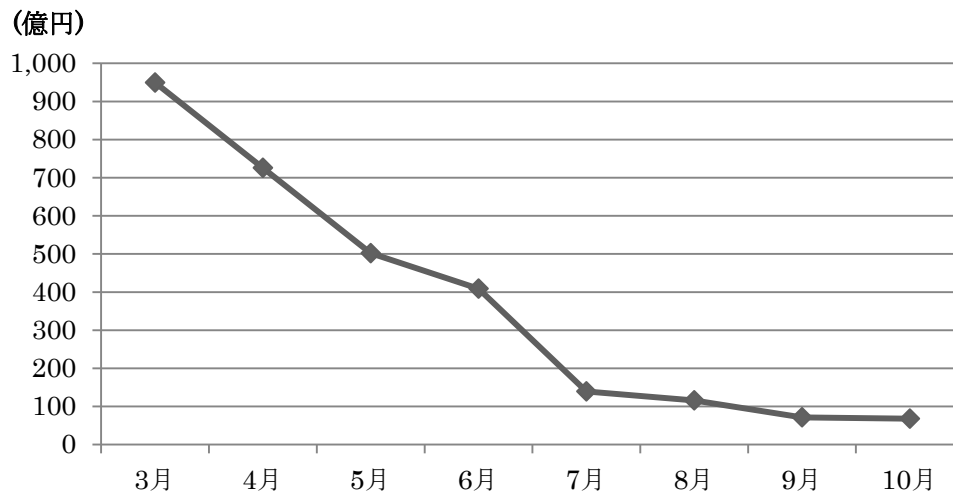


図 19 日本赤十字社義援金受け付け額推移

図 20 は 3 月 14 日に受付を開始した赤十字義援金の受付件数の月毎の推移である。3 月の日本赤十字社の義援金受付件数は 14～31 日までの 18 日間にもかかわらず約 150 万件あった。4 月には半分以下の約 61 万件、10 月時点には約 50 分の 1 の約 3 万件にまで減っている。

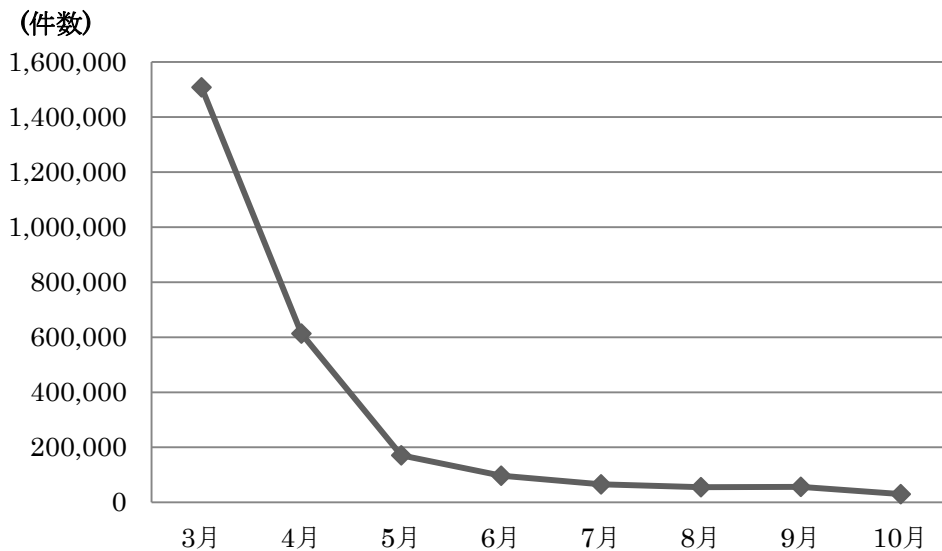


図 20 日本赤十字社義援金受付件数推移

第 5 項 災害復興ボランティア参加数の推移

社会福祉法人の全国社会福祉協議会の発表している災害ボランティアセンターで

受け付けたボランティア活動者数の推移を図 21 に示す。

被災地 3 県(岩手県、宮城県、福島県)での合計ボランティア活動者数は 4 月に急激に増加し、5 月にピークを迎え 17 万人を超えるが、その後大きく落ち込み 11 月には 3 万人強となっている。岩手県でのボランティア活動者数は 3 月から徐々に増えていき、8 月にピークを迎え約 5 万人を記録するが、徐々に減少し 11 月には 2 万人を下回っている。宮城県でのボランティア活動者数は 4 月に急激に増え、5 月は維持していたが、その後減少し 11 月には 1 万人程度になっている。福島県でのボランティア活動者数は 3 月から徐々に増え、5 月にピークを迎え約 3 万 5 千人を記録するが、徐々に減少し 11 月には約 1,900 人となっている。

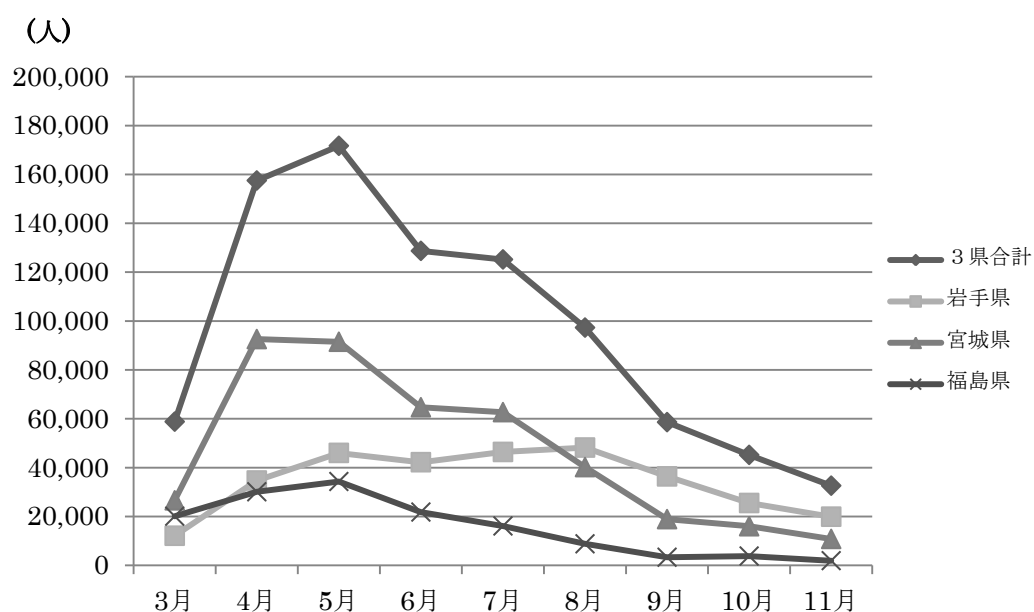


図 21 ボランティア活動者数推移

第4章 考察

「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」は、2011 年 3 月 11 日の大震災以後、まだまだ、想像を絶するような被害が残る6月から開催された。地震や津波の被害、復興への不安を抱えながらも、高校生、アスリートが約半年間継続し、定期的に同じスポーツを一緒にすることからこの活動が生まれ、6 月 18 日から 12 月 18 日までの間に、5 回開催された。

今回筆者がアスリートの一人として被災地支援プロジェクトを開始するにあたって、最も大切なことだと考えたことは、以下の5つの点である。①こどもが普段やっている共通のスポーツを行う、②トップアスリートと一緒に体を動かす、③トップアスリートによる密な指導をとおして、競技技術の向上をはかるが、④それだけではなく心の交流を通じて、⑤困難なことに逃げないで挑戦する精神を身に付けてほしい、ということであった。

菅野優太は、以前より子供を対象とした陸上教室に精通しており、「TEAM JAPAN トップアスリート教室」の 5 回すべてに参加したが、彼から支援の開始にあたってのアドバイスは「子供たちと一緒に体を動かすこと」であった。実際にアスリートと一緒に体を動かしてトレーニングすることは、参加した子供たちに感動をもたらした。トレーニングだけでなく同じ種目で競争をすることが、親近感や一体感を生んだ。子ども達の疑問に具体的に直接答えながらトレーニングをすることで、子ども達自身、競技スキルの成績にそれが反映される手応えを感じ、教室に対し高い熱意を維持していた。毎回アスリートと子ども達の距離が近くなり、「一緒に困難なことを解決していこう」という気持ちを育んでいった。

本研究では、このようなアスリートによる子ども達への継続的な支援が、子ども達に対しどのような影響を与えるか、その一端を明らかにしたいと考え開始した。考察においてはこの開催期間を通して、アスリートが被災地の子どもたちに継続的に指導することによって、子供たちの心理的側面、競技的側面のそれぞれに及ぼす影響、およびアスリートが被災地の子どもたちに継続的に指導することがアスリート自身に及ぼす影響の2点について述べる。

第1節 アスリートが被災地の子どもたちに継続的に指導することによる、子供たちの心理的側面、競技的側面におよぼす影響について

アンケートの自由記述の分析結果より、回数を重ねる毎に、着実に高校生が成長していることが伺える。一流の選手に直接指導してもらえる喜びが持続し、具体的な疑問点を直接アスリートに質問することができ、具体的な指導を得られたことが満足感、レベルアップの実感、日頃の練習意欲の向上につながっている。複数回の開催は、前回からの疑問点の解決につながり、さらに日頃の練習意欲の向上へもつながっている。何度も接するアスリートには親近感が芽生え、高校生からの「リクエスト」や「負けたことの悔しさ」に見られるように、積極的により親密な両者の関わりが発生している。回数が増える毎に、感動、新しい体験が増えることが個々人のモチベーションに繋がり、より具体的な未来への目標設定が可能となっていることがわかる。

高校生は、アスリートに直接接する喜びを率直に表現していた。陸上教室中の子ども達の表情を見ていると、有名な選手や日本代表級の選手が来て、とても盛り上がり嬉しそうにする。特に教室第1回目に初めて、日本トップクラスのアスリートの走りを生で見ていた時に、「スッゲー」「はええー」「人間じゃない」などと声を発し、心の底から驚いたり、大きく感動したりしていた。今回感動の指標について回答が得られたのは2回目以降の開催であったため、十分に子どもたちの感動を反映できなかった可能性がある。しかしながら子どもたちは自由記述からも明らかなように、4回目、5回目の開催であっても『トップ選手が目の前にいることへの感動』を表現しており、開催期間すべてを通じて感動は持続していたと推察される。得点による回答は前回ほぼ満点であったため、今後アスリートに直接接する感動を測定する指標についてはさらに検討が必要である。

開催期間中で感動の項目の平均値が最も高かったのは、11月(4回目)の元日本記録保持者の横田真一選手の登場の時である。第3回目まで短距離の選手しかいなかったことから、生徒たちは自分と同じ種目を専門とする選手に来てほしいと強く思っていたようだ。800Mの日本記録保持者、中距離選手の登場で、生徒たちの目は輝き、質問が大きく飛び交ったり、グラウンドで横田選手の走る姿を見せた時にはいつも以上に教室は大きく盛り上がっていた。

4回目の感想には「今回は横田さんに中距離のメニューを教えていただけてとてもうれしかったです。私は800mと1500mが自分の主な種目なので、中距離の選手から学べてとても感動しました。」「初めて参加して日本記録保持者の横田さんの走りを間近で見れて感動しました。」「横田さんか来てすごく感動した。TVの中で見ていたすごい人が自分の近くにいてもものすごくうれしくて、とても良い刺激をもらうことができました。」と答えていることから、自分の専門種目のアスリートが来ることはとても刺激であるし、子ども達は感動が強かった。テレビで見るような超一流のアスリートを目の前で見

たり、生の競技力を見ることで、子どもたちと遠い世界の人から身近なアスリートになり、アスリートから直接力をもらえたことにより、子どもたちは自分にもできるかもしれない、やらなくてはならないと思い始めた。

本研究において、少数例の検討ではあるが、継続的にアスリートが支援することにより、高校生の運動有能感が高まることが示唆された。運動有能感の向上に密接に関係する因子の検討を通して、教室における達成動機に関する得点が高いほど、運動有能感の構成因子である、身体的有能感の得点が高いことが明らかになった。この事実は、自由記述に書かれた各人の今後の目標が地方大会から全国大会になったり、今までの漠然とした目標からより具体的に高い目標設定への変化や、「いままでよりひざが上がるようになったので自分のレベルアップにつながったと思います。」や「普段、自分たちだけではなかなか気づかないことを教えてもらえたことによって、リズムが付いて、軽い走りができるようになった」というような言葉に代表される『自信が持てる』表現でも確認できる。

以上より、トップアスリートによる持続的な教室開催により、高校生の疑問に的確に答え続けることや、トップアスリートがこれまでに経験した技術を習得する上での重要な練習方法や特別なトレーニング法、メンタルトレーニングなども伝えたことが高校生の達成動機を高める上で有効に働くと考ええる。

教室参加の満足度が高いほど、統制感(練習すればうまくなれるという自信)が有意に高得点となった。このことから、「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」の継続的開催は参加した高校生にトップアスリートが具体的な疑問に答えながら指導することを可能にし、練習や努力をすればできるという自信である「統制感」の向上に寄与したと考えられる。

トップアスリートの指導内容は時に、その取得が難しい内容が含まれていた。何度も何度も丁寧に技術を教えてもらう事により、高校生はその技術を習得した。難しいトレーニングを乗り越えた生徒は競技成績が良くなったことだけでなく、喜びを経験した。トップアスリートは競技技術だけではなく、勝つためのトレーニングを知っている。トップアスリートからの指導は記録を伸ばすだけでなく、自分の知らない貴重なトレーニング方法、特にメンタル面についてアドバイスを受けることで、自分では実現できなかった記録を更新する経験を積み重ねることができ、それが無力感の払拭に働く可能性がある。本研究の結果から、10月(教室3回目)より12月(教室5回目)は無力感の点数は低下していた。また、身体的有能感の得点が高いほど、無力感は低減する相関関係を認めたことから、アスリートによる適切な指導による高いモチベーションの維持、身体的有能感の獲得が、無力感の払拭に寄与したと考えられる。

しかしながら、今回無力感の変化に有意な差はなかった。これは被災地である相馬市の陸上教室に参加した生徒の無力感は低かった可能性がある。陸上教室に参加したい生徒は、もっと速く走りたいと前向きな努力を見せていた。震災の影響によるストレ

スを乗り越え、次の目標の一つである競技の向上への意識が無力感を上回っていたのではないかと考えられる。

競技記録の面においても高校生は大きく向上していた。女子の 1500Mの選手は教室開催中に 5 分 45 秒から 5 分 26 秒、男性の 100Mで 12 秒 34 が 12 秒 04、200M25 秒 30 が 24 秒 15 と大きく記録を更新していた。体力・運動能力調査の結果によると、同年代の女性は、1000M走で平成 19 年の 16 歳平均 4 分45 秒、平成 20 年の17歳平均 4 分 35 秒である。同様に男子の短距離 50M では、平成 19 年の 16 歳 7 秒 25 が平成 20 年の 17 歳 7 秒19 の記録更新であった。同じ種目で比べることはできないが、このように短期間の指導で中距離では 19 秒、短距離では 0 秒 30 や 1 秒 15 と大きく記録を更新したことは、トップアスリートによる指導には一定の効果があることが示されたと考える。

大震災に見舞われた時、人間は災害の前に無力であることを実感することは多くの研究で指摘されている^{27,28} 相馬フォロアーチームの学校カウンセラーによると、相馬市の小中学生たちも震災による喪失感、震災以後の子ども達をとりまく状況を敏感に感じ取っているという。「津波や原発事故による被害で家業の目処がつかず、両親が不安になっているために過度に我慢をしている」「友人達の被害状況も様々であるために配慮して、心から笑うことが少なくなっている」等の影響が報告されている。アスリートの支援により、高校生の運動有能感が高まることで、無力感が低減する可能性が本研究から示唆される。実際にアスリート教室においては、『笑顔が増える』『本音を言える』感情の表出を助けることが可能であった。また、運動有能感を高める体育授業の研究²²によると、小学生の初回の運動有能感の合計平均は 49.82 で、今回のアスリートスポーツ教室は合計平均 47.6 であった。第 2 回目の教室終了後には 51.4 と上昇しており、この事実は、高校生に対するアスリートによる継続的な支援の有用性を示唆する。

第 2 節 アスリートが被災地の子どもたちに継続的に指導することが、アスリートへ及ぼす影響について

他方、アスリートが被災地の子どもたちを継続的に支援することにより、アスリート自身にも大きな変化が認められた。

アスリートは「回数を重ねるごとに、自分たちへの信頼感が増していくのがわかる。」と表現していたが、『子どもたちの笑顔が増える』『他人行儀な口調から変化し本音を言ってくれる』『子どもたちの変化』に喜びを感じた。また、生徒や先生との距離感が身近になることにより、後輩を育成し、もっと強くなしてほしい、という気持ちにつながったことが明らかになった。さらに、教室開催の回数を重ねる毎に、その満足感が「教室が成

功しやり遂げた満足感」から、子どもたちに対する指導内容が子ども達に高く評価され、子ども達の成長が見られることに対する満足感に変遷していった。ここから本教室の活動意義を認知するとともに、子どもたちが頑張る姿に勇気づけられ、「自分自身の新たな目標」を確立し、トップアスリートとしての責任を再認識するに至った。

参加したアスリートにおいても、競技成績の向上がみられたのは、上記の経過から、高いモチベーションを維持した結果であると考えられる。

一方、東日本大震災から 9 ヶ月が経過した現在、メディア報道等から被災地に対する人々の関心が薄れていることが懸念される。

新聞報道では被災地でのアスリートの支援について震災直後から記事数が大きく増えていた。しかしその後、3 月をピークにそのあとは減少の一途をたどっている。川崎フロンターレが継続的な支援活動を行っている事も知られているが、今後に関して継続性は不明である。アスリートやスポーツ選手の支援活動が打ち切られたとは言いきれないが、報道数も減ってきている。

本研究の結果からも、アスリートの継続的な支援活動には意義がある。継続的にアスリートが支援するには、現地との調整、現役アスリートの日程の確保、交通費等の経費など乗り越えなくてはならない壁はある。しかしながら、継続的な被災地支援は、社会の一員であるアスリートにとって社会的な責務であると考ええる。

アスリートにとって、被災地支援のボトルネックは、①現地との調整、②選手の調整、③交通費などの費用のロジスティック調整、と考えられる。「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」開催にあたっては、以下により解決を図ることができた。①相馬高校の高村泰広教諭が被災地側の受け入れ窓口役をつとめてくれたことにより、被災地との調整がスムーズに行われた。②選手や学校側との日程調整は、コアメンバーを長塚、太田とし、1 か月に 1 回開催を目処に長塚が調整した。③交通費をアスリートソサエティの運営資金から拠出した、また宿舎は世界子ども財団より協力を得た。

今後アスリートの支援活動を活性化するためには、このような活動の有用性や社会的意義をより広く認識してもらう必要がある。

筆者自身も、このプロジェクトにアスリートの一人として参加し、高校生への指導と高校側との調整を行った。筆者本人にとっても、選手生活と支援活動を両立することは時間的に制約があった。しかし、継続的に支援を行う中で、被災地の高校生達や関係者との、新たな信頼関係が構築できた。自転車競技はスピードに対する恐怖心からメンタル面が大きく左右する競技である。特に 3 月以降のレースでは「相馬の子ども達が頑張っているの、自分もレースで妥協できない」とこれまでよりも更に強い精神力が生まれたことが、成績に反映したと考える。

現在、我が国は経済不況、政治不信、膨大に増える社会保障費など多くの問題に直面している。将来を不安視する声が上がる中で、未曾有の大震災を経験

した。今こそ国民の力が問われる時代になっている。日本の子ども達が、スポーツの力で精神を鍛え、心身とともに成長することは、将来のより良い日本をつくる事につながると考える。

本研究が、多くの方にスポーツの力を知っていただくきっかけになる事を願ってやまない。

第3節 研究の限界と課題

本研究には3つの限界がある。

まず、本研究は東日本大震災の支援プロジェクトの一つとして実施した「TEAM JAPAN アスリート教室」のうち「陸上教室」に限定した内容である。したがって、他の競技に関する応用についてはさらなる検討が必要である。

2つめは2011年3月11日の東日本大震災以降、調査開始の6月から調査終了の12月までという非常に限られた研究期間、限定された地域での実施であることが挙げられる。本調査はアスリートソサエティの支援決定から研究内容の検討、およびこの研究実施に必要な倫理的手続きに伴う時間、受け入れ高校との教室開催のタイミングの調整、参加アスリートの日程調整などいくつもの手続きがあり長期間かつ頻回の開催は非常に難しかったため、このような限られた期間、地域での実施となった。

3つめは、本研究はアスリートが被災地の高校生達に継続的に指導することによる、高校生への影響を明らかにすることが主要な目的であるが、調査実施者がアスリートであった点である。この点に関しては、アンケート調査実施主体を、アスリートではなく教室開催とも無関係な第三者として実施することをも検討したが、調査実施のために被災地の受け入れ側に対する負担がさらに増大すること、日程調整などのため教室開催がさらに困難になることが懸念され、アスリートが調査を担当する決定に至った。今後、同様の研究を実施する場合には検討が必要である。

第5章 結語

「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」において、アスリートと高校生達が普段行っているスポーツを一緒に行い体を動かすこと、直接指導しメンタルトレーニングを伝えることで、高校生達の達成動機が高まり、運動有能感を向上させ、無力感の低減に寄与した。

アスリートの継続的な高校生達への支援活動は、被災地の高校生達の運動有能感を高め、無力感を払拭することに役立つ。

支援したアスリート自身も高いモチベーションを得られる効果がある。

今後アスリートの支援活動を活性化するためには、活動の有用性や社会的意義を広く認識してもらう必要がある。

現在、我が国は経済不況、政治不信、膨大に増える社会保障費など多くの問題に直面している。将来を不安視する声が上がる中で、未曾有の大震災を経験した。今こそ国民の力が問われる時代になっている。日本の子ども達が、スポーツの力で精神を鍛え、心身をともに健全な成長することは、将来のより良い日本をつくる事につながると考える。

本研究が、多くの方にスポーツの力を知っていただくきっかけになる事を願ってやまない。

謝辞

本研究を行うにあたり、多くの方々の協力やお力添えのおかげで完成することができました。関わってくださったすべての方に感謝の意を申し上げます。

指導教員である早稲田大学大学院教授 平田竹男先生には本稿に対するご指導はもちろんの事、研究の計画段階から実施、とくに現地まで同行いただき丁寧な指導をいただきました。私が現役の選手生活と大学院生を何とか両立できたのは、平田先生のご理解と応援があったからです。

相馬高校陸上部部員の方々、ご家族の皆様、顧問の高篠直也先生、鈴木奏美先生には、被災して大変な状況にあるにもかかわらず、趣旨をご理解くださり多大なご協力をいただきました。相馬高校教諭の高村泰広先生は、相馬高校での実施において陸上部、そして高校との窓口となり様々な調整をしてくださり、お力添えはとても心強く、公私ともにお世話になりました。相馬高校の生徒の皆様、教職員の皆様にもお世話になりました。

研究計画から、論文作成に至るまでまた違った角度から貴重なご意見を頂きました早稲田大学大学院教授 中村好男先生、村岡功先生、平田ゼミ修士 1 年生と現役のフットサル日本代表で忙しい中、時間を割いて協力していただいた原章展様、そして平田ゼミ 6 期生の小池匠様、井上義浩様、東野智弥様、松倉信裕様、橋爪達也様、金子柱憲様、日下部大次郎様、山田浩健様、佐藤真海様には研究内容の検討などゼミにおいて一年間ともに議論をしてくださいました。

一緒にアスリートソサエティ陸上教室活動に指導者としての参加してくれた、菅野優太様、寺田克也様、細野史晃様、横田真一様、金丸祐三様、秋本真吾様そして全期間マネジメントを担当してくださったアスリートソサエティ プロフェッショナルサポーターの太田哲哉様、相馬での開催に協力してくれたアスリートソサエティメンバーの皆様には、教室開催において大変お世話になりました。

星槎グループ会長 宮澤保夫先生に相馬市での活動において様々な支援をいただきました。

東北福祉大学 高田奈緒美先生には、調査票作成の際ご指導いただきました。

早稲田大学院進学をすすめてくださり、研究遂行のあらゆる過程で相談にのってくださった東京大学医科学研究所 特任教授 上昌広先生、松村有子先生、児玉有子先生はじめいつも教室で温かく迎えてくださった上研究室の皆様。

最後になりましたが、私の活動を応援してくださるファンの皆様、茨城の皆様にも、深くお礼を申し上げます。

お世話になりましたすべての方々のご健康とご発展、被災地の早期の復興を祈念いたしまして、本稿を締めくくらせていただきます。

付録 1 アンケート用紙(高校生用)

TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室に参加に関するアンケート

お名前

参加しての感想を自由に書いてください

参加前に比べ、または前回参加後、タイムや飛距離などの記録に変化はありましたか

1) 競技名 :

- 2) 記録について
1. ベスト記録を更新した
 2. ベスト更新とはいかないが、よい記録が続いている
 3. かわらない
 4. 悪くなった

3) 変化について教えてください

参加以前の記録	参加後の記録

以下の項目、もっとも当てはまるものの番号に○をつけてください。

運動について、それぞれの質問にあてはまると思う番号に○をつけてください。

	よくあてはまる	ややあてはまる	どちらともあてはまらない	あまりあてはまらない	全くあてはまらない
運動能力が優れていると思います	5	4	3	2	1
たいていの運動は上手にできます。	5	4	3	2	1
練習をすれば、必ず、技術や記録は伸びると思います。	5	4	3	2	1
努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。	5	4	3	2	1
運動している時、先生が励ましてくれたり、応援してくれます。	5	4	3	2	1
運動をしている時、友達が励ましてくれたり、応援してくれます。	5	4	3	2	1
一緒に運動をしようと誘ってくれる友達がいます。	5	4	3	2	1
運動の上手な見本として、よく選ばれます。	5	4	3	2	1
一緒に運動する友だちがいます。	5	4	3	2	1
運動について自信を持っているほうです。	5	4	3	2	1
少し難しい運動でも、あきらめないうで練習すればできるようになると思います。	5	4	3	2	1
できない運動でも、あきらめないうで練習すればできるようになると思います。	5	4	3	2	1

次回の開催に向け、希望があればご記入ください

以上です。

ご協力ありがとうございました。

TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室に参加に関するアンケート

お名前

競技について教えてください。

1) 競技名:

2) 記録についてあてはまると思う番号に○をつけてください。

参加前に比べ、または前回参加後、タイムや飛距離などの記録に変化がありましたか。	とてもよくなった	よくなった	変わらない	悪くなった	とても悪くなった
	5	4	3	2	1

3) 記録について教えてください

参加以前の記録	参加後の記録

運動について、それぞれの質問にあてはまると思う番号に○をつけてください。

	よくあてはまる	ややあてはまる	どちらともあてはまらない	あまりあてはまらない	全くあてはまらない
運動能力が優れていると思います	5	4	3	2	1
たいていの運動は上手にできます。	5	4	3	2	1
練習をすれば、必ず、技術や記録は伸びると思います。	5	4	3	2	1
努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。	5	4	3	2	1
運動している時、先生が励ましてく	5	4	3	2	1

れたり、応援してくれます。					
運動をしている時、友達が励ましてくれたり、応援してくれます。	5	4	3	2	1
一緒に運動をしようと誘ってくれる友達がいます。	5	4	3	2	1
運動の上手な見本として、よく選ばれます。	5	4	3	2	1
一緒に運動する友だちがいます。	5	4	3	2	1
運動について自信を持っているほうです。	5	4	3	2	1
少し難しい運動でも、あきらめないうで練習すればできるようになると思っています。	5	4	3	2	1
できない運動でも、あきらめないうで練習すればできるようになると思っています。	5	4	3	2	1

以下の質問にお答えください。

	よくあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	全くあてはまらない
(アスリート)陸上教室の時間が来るのが待ち遠しい	4	3	2	1
(アスリート) 陸上教室の練習以外の時でも、今やっている陸上教室のことを考えることがよくある	4	3	2	1
(アスリート) 陸上教室に対して満足している	4	3	2	1
(アスリート) 陸上教室に参加する事で、人間的に成長する	4	3	2	1
本日の(アスリート) 陸上教室では、新たな技術や方法を習得できた	4	3	2	1

「よくあてはまる（４）、あるいは、ややあてはまる（３）」と答えた方、習得できた内容を具体的に教えてください				
本日の(アスリート)陸上教室に参加し、新たな目標ができた	4	3	2	1
「よくあてはまる（４）、あるいは、ややあてはまる（３）」と答えた方、その目標を教えてください				
自分で決めた目標は必ず達成しようと努力したい	4	3	2	1
自分で満足できないプレーは、納得するまで練習したい	4	3	2	1
練習では、自分の弱点を克服することにつとめたい	4	3	2	1
競技(スポーツ)は私の人生のすべてである	4	3	2	1
競技スポーツは単なる暇つぶしに過ぎない	4	3	2	1
目標を持ったときに、それを実現するために綿密な計画をたてることが多い	4	3	2	1
何か他に意義のあることがみつければ、今の競技(スポーツ)をやめたい	4	3	2	1
トップアスリートが運動しているのを間近で見て、感動を覚えた	4	3	2	1
トップアスリートと身近に触れて、その身体能力に、驚いた	4	3	2	1
トップアスリートの精神力の強さに触れて、気持が高ぶった	4	3	2	1
生活する中で、漠然としたけだるさを感じる	4	3	2	1
毎日、なんとなく無力感を感じる	4	3	2	1

あてはまるところに矢印（↓）を入れてください。

1) アスリート陸上教室は日ごろの部活に比べ、

とってもつま

いつもの部活と同じ

とっても楽

らない

くらい

しい

--	--	--

2) その主な理由を3つ書いてください

1.

2.

3.

参加しての感想を自由に書いてください

次回の開催に向け、希望があればご記入ください

以上です。
ご協力ありがとうございました。

付録 3 アンケート用紙（アスリート用）

TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室に参加に関するアンケート調査

お名前

本日の指導内容

参加人数と参加者の背景

指導した内容

次回に向けて改善したほうが良いところ

参加人数と指導者のバランス、時間配分、場所など

子どもとの会話で印象に残っていること、子どもたちとの会話の変化について記述してください。

参加前に比べ、または前回参加後、タイムや飛距離などの記録に変化はありましたか

1) 競技名 :

2) 記録について

1. ベスト記録を更新した

2. ベスト更新とはいかないが、よい記録が続いている

3. かわらない

4. 悪くなった

3) 変化について教えてください

参加以前の記録	
参加後の記録	

参加しての感想

以上です。

ご協力ありがとうございました。

付録 4 アンケート用紙(アスリート用);改定版

TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室に参加に関するアンケート調査

お名前

本日の指導内容

参加人数と参加者の背景

指導した内容

次回に向けて改善したほうが良いところ

参加人数と指導者のバランス、時間配分、場所など

2. ①参加した子どもとの会話で印象に残っている内容を書いて下さい。

②今日の教室の始まりと終わりで、子供達との会話においてどのような変化がありましたか。

③前回までの教室での会話と比べて、どのような変化があったでしょうか。

3. ① この教室に参加をする前に比べて、あなた自身の競技成績に変化はありましたか？

はい ・ いいえ

「はい」の場合、どのような変化ですか？

② 競技に対するあなた自身の取り組み方や、メンタル面で変化はありましたか？

はい ・ いいえ

「はい」の場合、どのような変化ですか？

4. 今日の指導の経験は、あなたの今後の人生や考え方に影響を及ぼすと思いますか。

はい ・ いいえ

「はい」の場合、具体的にどのような影響でしょうか。その理由もあわせて教えてください。

5. 今日の指導は、あなたがこれまでに経験した被災地以外での指導と比べて、指導の心持や感情面、指導内容や、子供への配慮等において異なる点がありましたか？

はい ・ いいえ

「はい」の場合はどういう点でしたか？ またその理由を具体的に教えてください。

6. 本日の参加において、貴方自身に何か負担はありましたか？

(用事や練習をキャンセルした、費用の負担など)

7. 6の負担を考えて、本日の教室への参加は、あなたにとって満足なものでしたか？

8. あなたが他のアスリートに、この教室への参加を呼びかけるとしたら、どんなキャッチフレーズで声をかけますか？

以上です。
ご協力ありがとうございました！

文献

1. <http://www.athletesociety.org/>. Athlete Society Home. (accessed 16 Dec 2011).
2. <http://teamjapan.ne.jp/haken.html>. アスリートソサエティ 被災地へのアスリート派遣プログラム. (accessed 21 Dec 2011).
3. <http://www.city.soma.fukushima.jp/data/statistics/file/01010201.doc>. 福島県相馬市の概況(位置). (accessed 21 Dec 2011).
4. http://www.city.soma.fukushima.jp/0311_jishin/hukkou_keikaku.html. 相馬市復興計画(ver.1.1). (accessed 16 Dec 2011).
5. <http://www.asahi.com/national/update/0415/TKY201104150215.html>. 震災に負けず 勉強意欲を持って 相馬高校生、東大に招待. (accessed 16 Dec 2011).
6. http://www.city.soma.fukushima.jp/0311_jishin/gienkin/haibun_jyoukyou.html. 相馬市災害義援金. (accessed 21 Dec 2011).
7. http://www.city.soma.fukushima.jp/0311_jishin/sienbussi_itiran.html. 相馬市 支援物資. (accessed 21 Dec 2011).
8. <http://d.hatena.ne.jp/somasaigai/20110622/1308703603>. 相馬市生活復興ボランティアセンター(accessed 21 Dec 2011).
9. <http://keirin.jp/pc/dfw/portal/guest/info/shien2011/index.html>. 東日本大震災被災地支援競輪について. (accessed 14 Dec 2011);
<http://keirin.jp/pc/dfw/portal/guest/info/shien2011/index.html>.
10. 高尾堅司. 新聞などの報道に見る被災地の復興と野球の関連. *川崎医療福祉学会誌*. 2006;15(2):621-262.
11. 原章展, 平田竹男. 東日本大震災がスポーツイベントに与えた損害に関する調査. *スポーツ産業学研究*. 2011;21(2):195-205.
12. American Psychiatric Association [編] 高橋三郎 大, 染矢俊幸訳. *DSM-IV-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル* 東京: 医学書院; 2004.
13. 森山成彬. 「心的外傷後ストレス障害」の現況. *精神医学*. 1990;32(5):458-466.
14. 岩切昌宏. 子どもの PTSD と治療について. *学校危機とメンタルケア*. 2009;1:27-34.
15. 岡田(高岸)由香, 北山真次, 宅見晃子, 山本明代, 鎌江伊三夫, 中村安秀. 阪神淡路大震災9年後の子どもたちの心身の健康状況に関する研究. *神戸大学都市安全研究センター 研究報告*. 2005;9:329-333.
16. 村岡弘朗. 子どもにとっての学校の大切さ--阪神・淡路大震災の経験から(特集 子どもにとって必要な、災害時・災害後のケア). *教育と医学*. 2011;59:1096-1103.
17. 小川嘉憲. 阪神・淡路大震災と子ども(特集 震災のなかで、何を学び、何を変える--子どもたちと危機を生きる)--(東日本大震災と教育). *教育*. 2011;61:55-60.
18. 五十嵐幸絵, 中村久乃, 田中篤, 内山聖. 新潟県中越大震災後の子どもの心のケアに対する小児科医の役割に関する検討. *小児科臨床*. 2009;62:321.

19. 藤森和美. 災害が子どもに及ぼす影響--北海道南西沖地震を体験した子どものストレス (特集 心的外傷とストレス(PTSD)). *教育と医学*. 1997;45:737-745.
20. 小林朋子. 震災を体験した小学校高学年の子どもの心理. *静岡大学教育学部研究報告. 人文・社会科学篇*. 2007;58:171-179.
21. 岡沢祥訓, 北真佐美, 諏訪祐一郎. 運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究. *スポーツ教育学研究*. 1996;16(2):145-155.
22. 小畑 治, 岡澤祥訓, 石川元美. 運動有能感を高める体育授業に関する研究 ―フラグフットボールの授業実践から―. *教育実践総合センター研究紀要*. 2007;16:123 -130.
23. 藤田勉, 西種子田弘芳, 長岡良治, et al. 大学生を対象とした運動有能感下位尺度の検討. *鹿児島大学教育学部研究紀要. 人文・社会科学編*. 2010;61:73 -81.
24. 青木邦男. 高校運動部員のスポーツ観とそれに関連する要因. *体育学研究*. 2011;48(2):207-223.
25. http://www.city.soma.fukushima.jp/topics_list.asp?offset=40. 福島県相馬市ホームページ(トピック一覧). (accessed 16 Dec 2011).
26. <http://www.j-league.or.jp/release/000/00003916.html>. 「東北地方太平洋沖地震復興支援チャリティーマッチ がんばろうニッポン！」開催決定のお知らせ. (accessed 21 Dec 2011).
27. Nilamadhab Kar BKB. Post-traumatic stress disorder, depression and generalised anxiety disorder in adolescents after a natural disaster: a study of comorbidity. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*. 2006;2:17.
28. Shinfuku N. Disaster mental health: lessons learned from the Hanshin Awaji earthquake. *World Psychiatry*. Oct 2002;1(3):158-159.