

2022年度 3月修了 修士論文

出産経験のある女性アスリートの競技継続要因  
—個人の内的要因に着目した事例研究—

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 コーチング科学研究領域

5020A064-8

森田 海

研究指導教員：堀野 博幸 教授

# 目次

<b>I. 序論</b> .....	4
1. 研究の動機	4
2. 非婚化・晩婚化・晩産化の現状	2
3. 出産前後・育児期に活用できる制度	3
4. 制度に対する活用の現状	4
5. 女性の就業と子育ての両立に関する先行研究	5
6. 女性アスリートの競技と子育ての両立に関する先行研究	6
7. 研究目的	8
<b>II. 方法</b> .....	8
1. 対象者	8
2. インタビュー方法	9
3. 分析方法	9
4. 研究倫理	10
<b>III. 結果</b> .....	10
1. 対象者 A	11
1) 妊娠がわかるまで	11
2) 妊娠から出産を経てチーム練習に合流するまで	13
3) 子育てと競技の両立	15
4) 個人の価値観や考え方	18
2. 対象者 B	19
1) 妊娠がわかるまで	19
2) 妊娠から出産を経てチーム練習に合流するまで	20
3) 子育てと競技の両立	23
4) 個人の価値観や考え方	25
<b>IV. 考察</b> .....	26
1. 対象者 A 氏と B 氏に共通してみられたテーマ	26
2. 対象者 A 氏と B 氏に個別にみられたテーマ	36
1) 対象者 A 氏の概念図	36

2) 対象者 B 氏の概念図	40
3. 総合考察	44
V. 結論.....	47
VI. 文献.....	48

# I. 序論

## 1. 研究の動機

筆者は女性である。6歳の時サッカーを始め、男子に混じって必死にボールを追いかけた。中学から大学までは本格的に女子サッカーチームに所属し、現在は指導者として男子サッカーチームを教えている。私がサッカーをプレーしていると周囲に伝えると必ず、「すごいね」と同時に、「ゴリゴリだね」、「結婚できるの?」という声を聞いた。男性が優位なスポーツ界において、当時はこのような会話が当たり前のようには繰り返されていた。このような日常の中で周囲の身近な女子サッカー選手たちからは、「結婚したら、出産したら、サッカーやめるよ」という声をよく聞いた。しかし筆者は、「結婚や出産のためにサッカーをやめるなんて、なんて寂しいのだろう」と感じていた。寂しいと感じた理由は、彼女らがサッカーを心から楽しそうにプレーする姿を間近に見てきたからである。また、筆者は結婚や出産を引退の理由にする男性のサッカー選手を聞いたことがなかった。なぜ、女子スポーツ選手は結婚や出産を機に、プレーヤーとしての夢を絶やさなければならないのだろうか。これが本研究を志したきっかけである。近年少しずつではあるが、筆者は身近にいる女性の将来の選択肢が以前と比べて増えるようになったと感じている。実際に2021年の調査では、女性が理想とする将来のライフコースについて、「結婚し、子どもを持つが、仕事も続ける」といった、プライベートと仕事を両立するライフコースを理想とする女性が過去最多となった(国立社会保障・人口問題研究所, 2021)。しかし一方で、同年に発表された年間出生数は6年連続で過去最少を記録し、年間婚姻件数も同様の減少がみられ、戦後最少の結果を表している(厚生労働省, 2021)。女性の非婚化・晩婚化・晩産化に伴い少子化が進む中、どのようなサポートがあれば女性が出産を決断し、産後も女性が活躍できる社会を整えていけるのだろうか。特にスポーツに関わる女性アスリートにとっては、このようなプライベートと競技の両立が非常に困難な課題となっている。一般女性や女性アスリートにとって、具体的にどのような点が仕事や競技と子育てとの両立に対して困難となっているのか、実際のデータを交えて提示していきたい。

## 2. 非婚化・晩婚化・晩産化の現状

日本の平均初婚年齢について、2021年の調査では男性が31.0歳、女性が29.5歳と発表されている。1995年の調査と比べると、男性が+2.5歳、女性が+3.2歳であり（厚生労働省、2021）、男女ともに上昇していることがわかる。50歳時の未婚率について、2015年の調査では女性14.9%、男性24.8%に対し、2020年の調査では女性17.8%、男性28.3%に増加している（国立社会保障・人口問題研究所、2021）。結婚の意思に関する調査では、「一生結婚するつもりはない」と答えた未婚者が女性で14.6%、男性で17.3%と過去最大となった。このことから、男女ともに婚姻から遠ざかっている人々が少なくないことがわかる。独身でいる理由について、18～24歳の男女は「結婚するにはまだ若すぎるから」「結婚する必要性をまだ感じないから」、「今は、まだ仕事（または学業）に打ち込みたいから」を選択する人が多く、25～34歳の男女は「適当な相手にまだ巡り合わないから」の選択率が最も多かった。2015年の調査と比べると「今は、趣味や娯楽を楽しみたいから」を選択する人が増加している（国立社会保障・人口問題研究所、2021）。また、独身生活の具体的な利点について、2021年の調査では、「行動や生き方が自由」の項目が男性70.6%、女性78.7%で最多となっている。また、「住宅や環境の選択の幅が広い」、「家族を養う責任がなく、気楽」の項目が増加傾向にあった（国立社会保障・人口問題研究所、2021）。この結果を見ると、個人での生活における楽しみを重要視している人が増加傾向にあることがわかる。しかし一方で、結婚意思を持つ未婚者への結婚に対する考え方を聞いた調査では、「ある程度の年齢までには結婚するつもり」と「理想的な相手が見つかるまでは結婚しなくてもかまわない」の項目が男女ともにほぼ半数であることがわかっている（国立社会保障・人口問題研究所、2021）。このことから、およそ半数の男女は自身の希望よりも、自身の年齢を考慮して結婚を選択していることがわかる。

第1子出生時の母の平均年齢については、2021年の調査では30.9歳と、過去最高齢の結果となった。1995年の調査と比べると+3.4歳と上昇しており（厚生労働省、2021）、夫婦が理想とする子供の数と実際の平均子供数の調査では、実際の平均子供数の方が下回っている。夫婦が理想の数の子供を持たない理由について、「子育てや教育にお金がかかりすぎるから」が最も多く、「高年齢で産むのは嫌だから」が2番目に多い結果となった（国立社会保障・人口問題研究所、2021）。これらの理由から、晩産化によって、高齢出

産によるリスクを恐れる女性が多いことがわかる。また、都市圏に住む 18~39 歳の日・米・仏・スウェーデン女性を対象に行った調査では、将来子どもが欲しいと思わない理由について、米・仏・スウェーデンに最も多かった答えが「現状のライフスタイルに満足しているから」だったのに対し、日本は「子育てをする自信がないから」が最も多かった (Cook Japan 株式会社, 2017)。このことから、日本人女性がネガティブな理由によって子どもを持たない選択をしている可能性が示唆される。以上の結果から、男女ともに非婚化・晩婚化が進み、女性は晩産化が進んでいることがわかる。

### 3. 出産前後・育児期に活用できる制度

子どもの妊娠がわかると、子どもの両親はさまざまな制度を活用することができる。産前産後休暇制度は国が定める労働基準法の法律であり、女性のみが活用できる制度である。産前休暇については、出産予定日を含む 6 週間、多胎妊娠の場合は 14 週間から活用することができる。この制度は妊娠している本人が雇用先に申請する必要がある。一方で産後休暇は、出産日の翌日から 8 週間は法律によって休暇の取得が義務付けられており、就業することができない仕組みになっている。ただし医師が許可を出した場合のみ、本人が望めば 6 週間で就業に戻ることもできる。

出産後は男女ともに育児休暇（以下、育休）制度を取得することができる。女性は 8 週間の産後休暇を終えた後から、子どもが 1 歳の誕生日を迎える前日までの期間に取得が可能である。男性は 2022 年 10 月より“産後パパ育休”という制度が新設され、子どもが生まれた日から 8 週間以内の期間に、最大 28 日の育休を、2 回に分割して取得することが可能となった。また、これまでの育休制度は子どもが生まれた日から、子どもが 1 歳になる誕生日の前日までの期間に取得することができたが、男女ともに同じ期間に 2 回まで分割して取得することが新たに可能となった。両親が共に育休を利用した場合は、子どもが 1 歳 2 ヶ月になる前日まで延長することができる。また、子どもが保育所に入所できない等の場合は、子どもが 2 歳になるまで育休を延長することもできる。これらの制度を活用するためには雇用先に事前申請が必要であり、その申請を可能にする条件に、子どもが 1 歳 6 ヶ月までの間に雇用契約が満了することが明らかでないことが挙げられる。

育休制度については 2021 年に育児・介護休業法の改正が行われ、2022 年 4 月からは主

に制度の個別周知の義務化や，“産後パパ育休”の創設，育休の分割取得などが導入されてきた。その背景には，男女格差を示すジェンダーギャップ指数において，日本が世界 146 カ国中 116 位（世界経済フォーラム，2022）であり，先進国主要国である G7 の中においては，16 年連続で最下位という結果が影響していると考えられる。「政治」，「経済」，「教育」，「健康」の 4 分野から導き出される指数において，日本は特に「政治」，「経済」におけるポイントが低く，政府は「女性の経済的自立」，「男性の家庭・地域社会における活躍」，「女性の登用目標達成」などについて，重点的に取り組むことを目標としている（内閣府男女共同参画局，2022）。

#### 4. 制度に対する活用の現状

厚生労働省（2021）は男女の育児休業取得率について，女性が 85.1%に対して男性が 13.9%と，大きな男女差があることを報告している。2015 年の調査では男性は 2.7%であり，大幅に上昇しているものの，女性は 2008 年頃から 8 割台を推移しており，男性の育休の取得が難航していることがわかる。男女の育休の取得期間については，女性の 9 割以上が 6 ヶ月以上の育休を取得しているのに対し，男性の約 5 割が 2 週間以内となっている。さらに男性はこのうち半数が 5 日未満の育休取得率となっており，女性と比べて男性の長期の育児休業取得が難航していることがわかる。一方で，男性において育休は取得しなかったが子育てのために他の休暇を取った人も多く，「有給休暇など他の休暇で対応できたため」（38.7%）や，「育休を取得すると収入が減るため」（29.3%）など，育休取得による収入の減少を懸念している人が多いことがわかった。育休中の経済的な支援として，社会保険料の免除や育児休業給付金などがあるが，育児休業給付金については「休業開始後 6 ヶ月間は休業開始前賃金の 67%，休業開始から 6 か月経過後は 50%」（厚生労働省，2022）の支給額となるため，収入の減額がない有給休暇の方が取得に踏み切りやすいことが考えられる。育休も他の休暇も取得しなかった人の中には，「仕事が忙しく，休むことができなかった」（39.9%），「休暇を取得すると周囲の迷惑になると思った」（27.7%）の回答が多く，職場環境での状況が育休や休暇の不取得に繋がっていることがわかる。

## 5. 女性の就業と子育ての両立に関する先行研究

女性の出産後の就業継続率は年々上昇している。第1子の妊娠が分かった時に就業していた女性の就業継続率は69.5%となり、前回調査の57.7%から大きく上昇した。また、妊娠前に正規の職員だった女性のうち、出産後も従業上の地位が変わらなかった人は68.3%であり、そのうち育休を活用した人は91.3%だった（国立社会保障・人口問題研究所，2021）。このように出産後も就業を継続する女性が増加している中、仕事領域と家庭領域間での葛藤を意味するワーク・ファミリー・コンフリクト（以下、WFC）について、研究が進められている。松田（2006）によると、家族領域において伝統的な性別役割分業の意識が高いとWFCが高くなることを示している。中井ら（2006）は、女性を対象に育児について、“自分が必ずしなければいけない仕事であると思うか”と聞いたところ、「そう思う」と答えた人の割合が専業主婦・就業継続・未婚の女性それぞれにおいて約7割と、高い役割意識を示しているのがわかる。また、久井（2017）は、子育てと就業を継続している女性にインタビューを実施したところ、「夫が家事を協力してくれるのはありがたいが、本来自分がすべきことを夫にさせている」という意識があったことを明らかにしている。また、仕事をする中で女性が周囲に対して「迷惑をかけている」と感じていたことも明らかにしており、女性が無意識的に、“子育ては女性がするものである”と感じていることが示唆されている。無意識レベルで感じてしまうということは、それだけ日常的に性別役割分業が実行されている可能性が高いと考えられる。反対に、夫婦間において性別役割分業の満足度が高ければWFCが低下する（皆川・宮内，2011）とされる一方で、家事や買い物、育児、介護などを含めた家事・育児関連時間については、男性が合計3時間34分に対し、女性が合計8時間54分と、5時間20分の差があったことを報告している（東京都生活文化スポーツ局，2021）。2019年の調査と比べると、男性が合計3時間33分、女性は合計8時間34分であり、女性は20分、男性は1分の増加である。現在のコロナ禍における働き方と平日の家事・育児への影響については、テレワークなどの仕事の取り組み方の変化により、平日の在宅時間のうち仕事以外に使える時間が増加したと答えた人が男性47.3%、女性32.4%であった（東京都生活文化スポーツ局，2021）。2019年度の調査が行われたのは8月末であり、コロナウイルス感染症の世界的な流行となったのは同年12月初期である。コロナウイルス流行前の生活と比較すると、

男女ともに仕事以外の在宅時間が増えたにも関わらず、家事・育児時間の増加の割合には男女差があることがわかった。このことから、いまだに伝統的な性別役割分業が根強く存在していることが考えられる。他にも WFC が高くなる要因として、仕事領域においては、勤務時間が長い（金井・若林，1998）、職務上の負荷が大きい（竹内，2010）、正規従業員である（金井，2002；皆川・宮内，2011）等、仕事の負荷が大きく感じることで葛藤を抱えている人が多いことが示唆されている。また、家族領域においては、0～6 歳の子供がいる（本間・中川，2002；西村，2006）子供の人数が多い（金井・若林，1998）等、子どもの年齢や人数によって負担を抱えやすいこと、さらに夫以外の家族と同居していない（本間・中川，2002）、友人による心理的サポートが乏しい（皆川・宮内 2011）など、周囲のサポートの少なさによって負担を感じるということが示唆されている。妊娠・出産を機に退職した人を対象に、退職した理由について最も多かった回答が、「仕事を続けたかったが、仕事と育児の両立の難しさでやめた」であった。さらに両立が難しかった具体的な理由として、約 6 割の人が「自分の気力・体力が持たなそうだった（持たなかった）」と答えている（株式会社日本能率協会総合研究所，2020）。このことから、出産後に仕事を続けたい人にとって、子育てと仕事の両立の困難を乗り越えるためには、本人の気力や体力が大きく影響していることが示唆されている。実際に WFC が高い場合の対処方法として、仕事を割り切ることや、自身の変化の中でもプラスの変化に注目することなどがあり（増田，2021）、本人の気持ちの持ちようが子育てと仕事の両立において重要であることが示されている。WFC が低くなる要因としては、仕事領域では、パートタイム（金井・若林 1998）、スケジュールに関して労働者の裁量度が高い（中山ら，2017）といった就業の柔軟性が負担を軽くすることが示唆されている。また家族領域では、保育時間の延長（松田 2006）、友人のサポート（皆川・宮内 2011）等、周囲のサポートが抱える負担を少なくしていることが示唆されている。このように、就業の仕方に柔軟性がある企業に勤めることや、周囲のサポートに頼ることが、就業と子育ての両立を促進する可能性がある。

## 6. 女性アスリートの競技と子育ての両立に関する先行研究

JOC（2015）の調査によると、二十代女性アスリートの約 7 割が出産後の競技引退を

示唆している。木村（2010）は、国内男女トップアスリートの競技引退理由について、男性が「身体の衰え」や「セカンドキャリア」を挙げた一方で、女性は「モチベーション」や「出産・育児」、「周囲の助言」を挙げたことを報告している。このことから、女性は男性と比較して、出産と心理的側面が競技継続を阻害する要因となっていることが示唆される。また、男性に「引退した（する）から結婚する」との回答があった一方で、女性からは「結婚するから引退する」、「子供が生まれたから引退する」との回答があったことから、両者において、結婚や出産と競技生活は両立するものとして捉えられていないことが報告されている。女性アスリートは男性アスリートと比較して平均引退年齢が早く（ウルヴェ、2018）、女性の出産においては35歳から高齢出産とされることを考えると、身体が資本である女性アスリートにとって、身体的な変化を有する出産を乗り越えプレーに復帰することは、非常に困難であるといえる。一般女性が出産後に就業を継続しながら子育てを“両立する”ことと同様に、女性アスリートにとっては出産後に競技を継続しながら子育てをすることが“両立する”こととなる。加えて、国内の女性アスリートでスポーツが仕事として成立している人は限られており、競技と子育てと同時に、企業に所属して就業を継続する女性アスリートも少なくない。仕事と育児の両立が難しく退職せざるを得ない一般女性もいる中で、女性アスリートの両立を促進させる要因はあるのだろうか。また、一般女性と比較してどのような困難の違いがあり、そこにどのように向き合っているのだろうか。しかし、これまで出産経験のある女性アスリートを対象とした研究は少ない。その中でも個人競技に着目したものが見受けられる（木村、2010； Wylleman & Erpič,2020； Francine & Heather,2017）。Wylleman & Erpič(2020)は個人競技について、自由度の高さや柔軟性があるとし、「個別のアプローチが可能になる」と示している。一般女性が柔軟な就業の仕方ができたことでWFCが低下したと上述したように、個人競技における練習環境は柔軟性が高く、子育てと競技の両立を促進させる可能性がある。それではチームスポーツに所属しているアスリートには、どのような困難が待ち受けているのだろうか。また、木村（2010）は、女性アスリートの競技継続や引退の選択に対して、世代別や個別に人生の選択の違いがあったことから、個々の家庭環境や文化などによって選択が変化することを示唆しており、私的領域に踏み込んだ調査が必要だと考察している。これまで出産を経験した女性アスリートがどのような考え方で競技継続を決断し、そ

の考え方に影響を及ぼした個人の価値観や考え方などといった、個人の内的要因に着目した研究はされていない。また、出産を経験した女性アスリートへの先行研究においては、パートナーの支えが両立への重要な要因だったことが示唆されている一方で、パートナーに対する定性的な調査はこれまで実施されていない。WFC への対処方法に、自己の容認や自己制御力が効果的と示唆する先行研究も存在することから、個人の内的要因について調査することは、今後女性アスリートが競技と子育てを両立する上で重要なポイントになり得るだろう。

## 7. 研究目的

本研究では、出産経験のある女性トップアスリートの競技継続促進要因と阻害要因を明らかにするとともに、これらの要因に影響を与えた個人の価値観を明らかにすることを目的とする。この研究を通じて、女性アスリートが出産・育児に直面した際の困難や心理的葛藤を明らかにすることで、今後の女性アスリートの支援の一助となることが目標である。

## II. 方法

### 1. 対象者

本研究では、出産を経験した女性トップアスリート 2 名、出産を経験した女性トップアスリートのパートナー 2 名の計 4 名を対象とした。対象者が競技と子育ての両立に至った経緯やそのリアルな経験、両立を可能にさせた個人の内的要因など、より有益な情報を手に入れるためには対象者に対して長時間のインタビューを行うことが必要である。そのため、複数名にインタビューを実施することは困難とし、事例研究として本研究を進めることとした。対象者の条件には、Wylleman and Erpič (2020) を参考に、日本代表チームの一員として国際大会でプレーした経験を持ち、出産後は国内トップリーグへの競技復帰、もしくは日本代表チームの一員として国際大会に出場するなどの、トップレベルの環境において競技を継続している女性アスリートを対象とした。対象者 A 氏のプロフィールを表 1、対象者 B 氏のプロフィールを表 2 に示した。調査への対象者は、スノーボール・サンプリングを用いて参加を呼びかけた。

表1 A氏プロフィール

所属	団体スポーツ競技者
経歴	元日本代表 出産後, 国内トップリーグにてプレー
現在のプレー状況	現在も国内トップリーグでプレーを継続
出産後の復帰時期	約2ヶ月後 チームに合流

表2 B氏プロフィール

所属	団体スポーツ競技者
経歴	元日本代表 出産後, 日本代表として五輪出場
現在のプレー状況	現役引退
出産後の復帰時期	約1ヶ月後 試合復帰

## 2. インタビュー方法

インタビューは2022年10月～12月の間に実施した。コロナ禍の状況を考慮して、インタビューはオンライン会議を可能とするZOOMを活用し、1時間のインタビューを数回に分けて実施した。内容は先行研究を参考に、半構造化インタビューを採用した(Darroch and Hillsburg, 2017; Wylleman and Erpič, 2020; Kelly and Amy, 2022)。基幹的質問は以下のように設定し、その後は対象者の語りに対して柔軟に変化させ、その都度感じたことや重要な出来事を追跡的質問として聞くようにした。インタビュー中、聞き手となる研究者は良き聞き役に徹するよう心がけた。また、語り手と聞き手の解釈の違いがないよう確認をしながら進めるようにした。

出産を経験した女性アスリート2名に対する基幹的質問

- (1) 出産前後の競技生活および結婚・出産への考えについて
- (2) 所属するチームの競技環境と結婚・出産に関する意思決定について
- (3) 周囲の人のサポートと結婚・出産に関する意思決定について
- (4) 自分自身の特徴や考え方や競技生活および結婚・出産への考えについて

女性アスリートのパートナー2名に対する基幹的質問

- (1) 競技継続をサポートすると決断した決め手について
- (2) 子育てと競技の両立において大変だったこと

## 3. 分析方法

まず、インタビュー音声を対象者の承諾を得たうえで、ZOOM機能の画面録画を行い、同時にICレコーダーに録音後、音声データは速やかに文字起こしを実施した。テキ

ストデータは先行研究を参考に、テーマ分析を行った後 HAC モデル (Wylleman and Lavallee, 2004) を用いて整理した。テーマ分析は、質的分析手法の 1 つであり、質的データの中にあるパターンを見出すための体系的なプロセスである (Boyatzis, 1998)。このテーマ分析について土屋 (2016) は、(1) 研究協力者の語りをを用いる方法、(2) 分析結果を数量化する方法、の方法があると述べており、(1) が適しているのは、①研究協力者が少ない場合、②結果の一般化を求めない場合、③結果に強い特異性が認められる場合、などである (Boyatzis, 1998)。本研究では、対象者自身の家庭環境や個人の内的要因に関する情報を収集するためデータに強い特異性がみられる。HAC モデル (Holistic Athletic Career model) は、スポーツ選手のキャリア移行を包括的に説明するモデルであり、競技キャリアの発展を通じて、人生のさまざまなレベルで直面する移行の特徴と種類について説明するものである。本研究では、テーマ分析と HAC モデルを併用することによって、対象者の出産前後におけるさまざまなレベルでの特徴と変容を捉え、分析することとした。分析過程において、スポーツ心理学領域で質的分析を行う大学院生 2 名とコーチング学研究領域の大学院生 1 名でインタビューデータを共有し、議論を通して分析を行い、信頼性を確保した。

#### 4. 研究倫理

本研究は、人を対象とする研究に関する研究計画を立て、早稲田大学研究倫理委員会 (承認番号: 2022-105) の承認を得てから研究を実施した。また、対象者にはあらかじめ研究目的、方法の説明を十分に行い、書面にて参加に対する同意を得て行った。

### III. 結果

収集されたデータは、全体で 129 のテーマが形成され、身体レベル (16 テーマ)、活動レベル (21 テーマ)、心理レベル (30 テーマ)、心理社会レベル (17 テーマ)、環境レベル (22 テーマ) に分類した。また、これらに関連する個人の価値観や考え方に関するものを価値観レベル (23 テーマ) として分類した。女性アスリートが出産後に競技を継続するまでの段階を、(1) 妊娠がわかるまで、(2) 妊娠から出産を経てチーム練習に合流するまで、(3) 子育てと競技の両立、の 3 段階のフェーズに分類した。各フェーズにおけるレベル別

の語りを、表 1～28 に示した。

## 1. 対象者 A

### 1) 妊娠がわかるまで

#### (1) 身体レベル

身体的レベルでは、【年齢】、【身体の丈夫さ】のテーマが生成された。【年齢】からは、〔年齢〕のサブテーマが生成された。【身体の丈夫さ】からは、〔身体の丈夫さ〕のサブテーマが生成された。

表3 A氏《妊娠がわかるまで》〈身体レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
年齢	年齢	自分の年齢とか体力的なところでも復帰するために年齢もあるし、早めに産みたいなっていうのはありました
身体の丈夫さ	身体の丈夫さ	自分はずっと怪我が少なくて身体も丈夫一回アキレス腱断裂はあって…。でも半年後に公式戦出れたので、そっからは例えば逆足切みたい人は結構多いんですけどそれもなくリハビリうまくいって、長く休んだのは本当にその半年だけ

#### (2) 心理レベル

心理レベルでは、【競技と子育ての両立を促進した要因】、【出産の決断を後押しした要因】のテーマが生成された。【競技と子育ての両立を促進した要因】からは、さらに〔競技を長く続ける意思〕、〔プレイヤーとしての向上心〕、〔母親になる夢〕、〔両立の意思〕のサブテーマが生成された。【出産の決断を後押しした要因】からは、さらに〔パートナーとのタイミング〕のサブテーマが生成された。

表4 A氏《妊娠がわかるまで》〈心理レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
競技と子育ての両立を促進した要因	競技を長く続ける意思	復帰してそれからもできるだけ長くやりたかった趣味ではなく、ちゃんと仕事とか競技として（競技名）を続けたい
	プレイヤーとしての向上心	まだまだ自分が（競技名）選手として成長できるというかもっとうまくなりたいっていう気持ちはずっとあるし
	母親になる夢	（競技名）続けたいけど、女性としての幸せも諦めたくない母親になりたいっていうのも同じくらい大事だからどっちも諦めたくないっていうのは1番大きい理由かな
出産の決断を後押しした要因	パートナーとのタイミング	主人が子供が好きで、結構8年待たせてた主人のこととか家族のこととか考えると、そろそろ産んであげたいなってやりたいこととやれることと今やるべきことがバランスが取れてる時に今かなって思ったのかもしれないですこっちとしてはそのタイミングは（A氏）に一任してたので、チーム事情とかは僕にはわからないので（パートナー）

#### (3) 心理社会レベル

心理社会レベルでは、【両親】のテーマが生成された。【出産をする決断を促進した要因】からは、さらに〔両親の同居〕、〔子育てと競技を両立している先輩選手の存在〕のサブテーマが生成された。

表5 A氏《妊娠がわかるまで》〈心理社会レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
両親	両親の同居	家族と一緒に同居してサポートしてくれるよっていうことを言ってくれたので、それが1番大きかったかもしれない
子育てと競技を両立している先輩選手の存在	子育てと競技を両立している先輩選手の存在	〇〇さんみたいに代表でバリバリ活躍されて、一旦お休みして赤ちゃん産んで、復帰するっていうケースは少ないですけど今まであって

#### (4) 環境（企業・チーム）レベル

表6 A氏《妊娠がわかるまで》〈環境レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
出産のタイミングを遅らせた要因	所属チームの廃部	結婚したタイミングでそのチームが廃部になってしまったんです 子供を産んでから違うチームを探して復帰するよりも移籍して何年かプレーして自分のチームの一員になってから出産して復帰するって方を選ぶっていうのが最初にあった
	所属チームの降格	移籍して3年やってそろそろかなって思った時にチームが降格してしまった 大変な時にわがまま言えないなっていうのは自分で感じました
	代表活動への選出	代表に選ばれるなんてなかなかないことなので、まずは子供は今ではないなっていうので代表に行くことを選んだ
出産をする決断を促進した要因	代表活動への不選出	最後の今産もうって決めた大きな要因は代表に行かなくなったってこと オリンピックもあるけど、でも前の年に呼ばれないってことはちょっともうないかなって
	妊娠中のTRプランの提示	妊娠出産産後のトレーニングもしっかりサポートしますっていう約束をしてくださったので、決心することができました
	同じポジションの選手の存在	自分のチームに同じポジションでしっかり試合に出て活躍できるなって選手の存在がいたので、自分が休んでも大丈夫だなっていうのは思いました
	競技におけるポジションの特徴	ポジションの特性としてもベテラン選手は多かったり、長くできるポジションかなって思う 経験も武器になるので、長くやればやるだけ味が出るポジション
	新契約	妊娠中の選手を契約するっていうのはなかったと思うんですけど、初めて契約更改の時に妊娠を希望しますという話をして、前例がなかったので、どういう契約にするかというのを話し合った
ロールモデルの少なさ	子育てと競技を両立する選手の少なさ	長くやったり続けてるかっこいい先輩がいる反面、結婚・出産とかそういうことは二の次みたいな (競技名)が1番みたいな、そういうのが当たり前みたいな世界

環境レベルでは、【出産のタイミングを遅らせた要因】、【出産をする決断を促進した要因】、【ロールモデルの少なさ】のテーマが生成された。【出産のタイミングを遅らせた要因】からは、さらに〔所属チームの廃部〕、〔所属チームの降格〕、〔代表活動への選出〕のサブテーマが生成された。【出産をする決断を促進した要因】からは、さらに〔代表活動への不選出〕、〔妊娠中のTRプランの提示〕、〔同じポジションの選手の存在〕、〔競技におけるポジションの特徴〕、〔新契約〕のサブテーマが生成された。また、【ロールモデルの

【少なさ】からは、〔子育てと競技を両立する選手の少なさ〕のサブテーマが生成された。

## 2) 妊娠から出産を経てチーム練習に合流するまで

### (1) 身体レベル

身体レベルでは、【妊娠中の身体的な困難の少なさ】、【産後の回復】、【全身の筋力低下】、【骨盤の緩みに伴う症状や対処】のテーマが生成された。【妊娠中の身体的な困難の少なさ】からは、さらに〔妊娠中の身体的な困難の少なさ〕のサブテーマが生成された。【産後の回復】からは、〔産後の回復〕のサブテーマが生成された。【全身の筋力低下】からは、〔全身の筋力低下〕のサブテーマが生成された。【骨盤の緩みに伴う症状や対処】からは、さらに〔骨盤の緩み〕、〔インナーマッスル〕、〔骨盤ベルト〕のサブテーマが生成された。

表7 A氏《妊娠から出産を経てチーム練習に合流するまで》〈身体レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
妊娠中の身体的な困難の少なさ	妊娠中の身体的な困難の少なさ	つわりが妊娠初期に少しあった お腹が大きくなるとかは普通じゃないですか でもそれくらいですね
産後の回復	産後の回復	体調もおかげさまで良くなって
全身の筋力低下	全身の筋力低下	やっぱり筋力の低下 ジャンプ力とか、瞬発力とかは衰えてるなというのを感じた
骨盤の緩みに伴う症状や対処	骨盤の緩み	骨盤の緩みが気になりました 骨盤底筋が多分弛んでる
	インナーマッスル	腹式呼吸をすとか、そういうレベルから始めた お腹全部使って呼吸するのがすごく難しかったです 腹筋とかではなくって、呼吸をするような時に使うようなインナーマッスルのようなところから鍛えるように 骨盤周辺のトレーニングはしました
	骨盤ベルト	産後すぐに骨盤ベルトを巻いて、骨盤を締めるというか、骨盤がすごいグラグラするので 私が使ってるのは、ショーツ型というか、パンツみたいに履いて骨盤のところがフックがついててぎゅっと締めれるんで、激しい動きでもずれないし、それが使いやすくて使ってるんです

### (2) 心理レベル

心理レベルでは、【競技と子育ての両立への不安】、【無力感】のテーマが生成された。【競技と子育ての両立への不安】からは、さらに〔妊娠中の不安〕、〔出産後の不安〕のサ

ブテーマが生成された。【無力感】からは、〔無力感〕のサブテーマが生成された。

表8 A氏《妊娠から出産を経てチーム練習に合流するまで》〈心理レベル〉

テーマ	テーマ	語り
競技と子育ての 両立への不安	妊娠中の不安	妊娠中は子供を産むとか、母親になるっていう、責任感というか、本当に大丈夫かな私みたいなのはありました
	出産後の不安	このちっちゃい赤ちゃんを健康に育てて、しかも（競技名）と両立できなくなっていう不安は生む前より産んでからの方がリアルに感じた もうすぐ練習も再開して競技復帰もするって宣言してきたけど、本当にできるかなみたいな不安もあった
無力感	無力感	いつも忙しくて1日（競技名）潰けみたいな毎日を送っていたギャップも大きかったし、何にもしてないけど大丈夫かなみたいな あれもこれもお母さんがやってくれて、っていう生活だったんで、産後のホルモンバランスもあると思うんですけど、何にもできない自分みたいな

### (3) 心理社会レベル

心理社会レベルでは、【競技の継続を促進したサポーター】のテーマが生成された。

【競技と子育ての両立への不安】からは、さらに〔母親〕、〔トレーナー〕、〔子育てと競技を両立している先輩選手の存在〕のサブテーマが生成された。

表9 A氏《妊娠から出産を経てチーム練習に合流するまで》〈心理社会レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
母親	母親	あれもこれもお母さんがやってくれて それも母親が大変なときは見てくれてるっていうのがあるからなんですけど
トレーナー	トレーナー	妊娠中からずっとチームのトレーナーが見てくれていた （トレーナーさんとお話されてプランを考えていたんですね）そうですね、話をしながらしましたね
子育てと競技を 両立している先 輩選手の存在	子育てと競技を 両立している先 輩選手の存在	〇〇さんに産後ちょっとしてから会う機会があって、自分が何にもできなくて悔しいみたいな話をしたら、「そんなの考えなくていいんだよ、頼れるものには全部頼っていいんだよ！私なんか全部寄りっぱなしだったよ」って明るく言ってくれたので、あの〇〇さんでもそうだったんだって思って、それでちょっとなんか力が抜けたというか

### (4) 環境（企業・チーム）レベル

環境レベルでは、【産休】、【新契約】、【復帰プラン】のテーマが生成された。【産休】からは、さらに〔産休〕のサブテーマが生成された。【産後の回復】からは、〔産後の回復〕のサブテーマが生成された。【新契約】からは、〔妊娠中の契約〕、〔妊娠中の経済的なサポート〕のサブテーマが生成された。【復帰プラン】からは、さらに〔復帰プランへの信頼〕の

サブテーマが生成された。

表10 A氏《妊娠から出産を経てチーム練習に合流するまで》〈環境レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
産休	産休	産休は一般の企業と同じで予定日の1ヶ月前からとった
新契約	妊娠中の契約	チームの契約も妊娠中も契約して
	妊娠中の金銭的な困難	ただ給料の面でもやっぱり妊娠中の契約っていうのは本当に少ない額だったので、チームと合流すれば選手としてのお給料がいただけるので、トレーナーとも話して、できるだけ早いに越したことはない
復帰プラン	復帰プランへの信頼	妊娠中から復帰のプランを立ててもらっていたのがすごく良かった 自分の状態がこうだからちょっとこれは遅らせようとか、プランのままいけそうだねとか。ビジョンがすごく見えていたので 出産後もこのトレーニングをしっかりとやればまた頑張れるんじゃないかっていうのは思っていました

### 3) 子育てと競技の両立

#### (1) 身体レベル

身体レベルでは、【授乳中の疲労感】、【身体の衰え】、【骨盤の緩み】、【全身の筋力低下】、【プレーの安定】のテーマが生成された。【授乳中の疲労感】からは、さらに〔貧血〕、〔授乳中の疲労感〕のサブテーマが生成された。【身体の衰え】からは、〔身体の衰え〕のサブテーマが生成された。【骨盤の緩み】からは、〔骨盤ベルト〕、〔尿漏れ〕のサブテーマが生成された。【復帰プラン】からは、〔復帰プランへの信頼〕のサブテーマが生成された。【全身の筋力低下】からは、〔筋力トレーニング〕のサブテーマが生成された。【プレーの安定】からは、〔プレーの安定〕のサブテーマが生成された。

表11 A氏《子育てと競技の両立》〈身体レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
授乳中の疲労感	貧血	私貧血が結構ひどくて 健康診断とかで血液検査とかすると数値が結構低くて、だから鉄剤飲んでいてって言われてた
	授乳中の疲労感	授乳してる間は、すごい疲れてたかもしれない あんまりあげなくて良くなってから、疲れが結構違うなあと思いました
身体の衰え	身体の衰え	身体のことやっぱり出産したからこそなのか、年だからなのかかわからないですけど、衰えてるところはありますけど
骨盤の緩み	骨盤ベルト	今も骨盤ベルトを一応巻いてプレーしてるので
	尿漏れ	いまだに尿漏れとかは気になります、ジャンプした時とか
全身の筋力低下	筋力 トレーニング	1年かけてウェイトトレーニングの数値とか、ほぼ産前と同じくらいに戻ってるので、急には戻らないですけど、1年くらいかけてじっくりやれば戻るもんだなって思います
プレーの安定	プレーの安定	精神的に安定して、前向きな思考になってることで、緊張しすぎないとか、メンタル的に安定してると、プレーもいつも通りできるというか、違うことに脳みそ使えるから、多分プレーも判断力とか、そういうところで、生かされているというか、プラスになってる気はします

## (2) 心理レベル

心理レベルでは、【競技継続によるメリット】、【競技継続によるデメリット】、【チームスポーツの葛藤】、【競技へのモチベーション】のテーマが生成された。【競技継続によるメリット】からは、さらに〔精神の安定〕、〔周囲の見る目の変化〕のサブテーマが生成された。【競技継続によるデメリット】からは、〔子育てのギャップや不安〕のサブテーマが生成された。【チームスポーツの葛藤】からは、〔チームスポーツの葛藤〕、〔杞憂〕、〔低姿勢〕のサブテーマが生成された。【競技へのモチベーション】からは、〔競技へのモチベーション〕のサブテーマが生成された。

表12 A氏《子育てと競技の両立》〈心理レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
競技継続による メリット	精神の安定	(競技名)の息抜きを家でしてて、子育ての息抜きを体育館でしてると感じて、すごいバランスがいいなって思ってます  最初は(競技名)のこと考えなきゃ明日の練習のこと考えなきゃって無理やり引き戻そうとしてたんですけど、今は子供という時はこども、体育館にいったら(競技名)ってメリハリがついて、精神的にも安定してるなって
	周囲の見る目の 変化	子供を産んで(競技名)してるっていうことで、応援してくれる人が増えた注目してもらって嬉しいなっていうのもあります
競技継続による デメリット	子育てのギャ ップや不安	子供が熱出しても子供を預けて自分は練習行ける、OKって思ってたんですけど、気持ち的にそれどころじゃないんですよ  こんな小さい子が熱出して泣いてるのに、私が病院に連れて行って、先生の話聞いて、ちゃんと看病してあげなきゃっていう気持ちが(競技名)より上に来ちゃうっていうのは想像もしてなかった  やっぱり子供が体調悪いとこっちも心配だし、(競技名)に100%気持ちが向かない時もある
	チームスポーツ の葛藤	チームスポーツなので、やっぱり自分が休むことによって周りに迷惑がかかるので、なるべく練習に穴を開けないようにとは思ってるんですけど  子供を連れて練習に行ったら例えば泣き声とかうるさいかなとか、ボールがそっちに行ったら危ないからみんなに気を使わせるとか
	杞憂	本当にストレスなく連れていけばした  自分の心配は全然必要なかったなと思って
	低姿勢	もしかしたらうるさいって思ってるかもしれないなっていう考えで動かないといけないとは思ってる  やっぱりこっちが「家族なんだから連れてきてもいいでしょ？」って言うスタンスで行くのではなくって、いつもうるさくてごめんねって、先に
競技へのモチ ベーション	競技へのモチ ベーション	今年は夏場もしっかり練習して、やっぱり自分がメインで試合に出たいし、その準備をしてきた

## (3) 心理社会レベル

心理社会レベルでは、【家族】、【保育園】のテーマが生成された。【家族】からは、さらに〔両親〕、〔パートナー〕、〔子ども〕のサブテーマが生成された。【保育園】からは、〔保育園〕のテーマが生成された。

表13 A氏《子育てと競技の両立》〈心理社会レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
両親	両親	子供も両親が同居してくれているので、安心して預けられるし 今年は遠征に連れてく回数を減らして、試合に専念できるように家族もサポートしてくれていて
パートナー	パートナー	夜泣きが結構ママがいないと夜泣いちゃうので、パパが頑張ってますけどいいパートナーがいないとできないのでね
子ども	子ども	バレーでしんどい時に子供の顔見たら癒されます 息子を家に置いてきてまでやってんだから頑張んなきゃって
保育園	保育園	保育園に行き始めてくれるので、日中は預けられるっていうのがある

(4) 環境（企業・チーム）レベル

環境レベルでは、【新契約】、【所属チームの受け入れ態勢】、【競技と子育てを両立するために必要なサポート】のテーマが生成された。【新契約】からは、さらに〔新契約〕のサブテーマが生成された。【所属チームの受け入れ態勢】からは、〔所属チームのスタンス〕、〔所属チームの遠征〕のサブテーマが生成された。【競技と子育てを両立するために必要なサポート】からは、〔金銭面〕、〔子どもを預けられる場所〕、〔妊娠中や産後の知識をもったトレーナーの存在〕のサブテーマが生成された。

表14 A氏《子育てと競技の両立》〈環境レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
新契約	新契約	7月産後からまた（競技名）選手としての契約に戻してもらった
所属チームのスタンスや雰囲気	所属チームのスタンス	監督はじめやっぱ家族が一番大事だよっていうスタンスでやってくれているチームなので、そこは理解があってよかったなって思います 子供が体調悪いとこっちも心配だし、（競技名）に100%気持ちが向かない時もあるので、そう言うのは隠さず、スタッフには共有して、理解をしても本当にチームの雰囲気とかサポートはありがたいですね
	所属チームの遠征	子供が0歳1歳の時は全試合母と子供連れて遠征に行ってたんですね 移動手段もないのでチームのバスと一緒に乗せてもらいますって了承を得てみんな子供が好きだからすごいあやしてくれたり、楽しそうしてくれたのが自分にとっては本当に救いだった
競技と子育てを両立するために必要なサポート	経済的なサポート	金銭面のサポートは必要ですね 妊娠中に契約してもらえないと全く収入がない状態になってしまう
	子どもを預けられる場所	自分は自分の母親が近くにいってくれたので全く心配せずに安心して預けられたんですけど、それができない人もいると思うので、そうすると本当に信頼できる人、ベビーシッターだったり、預ける人が必要 チームのスタッフに当たり前にベビーシッターとか保育士とかが常にいるような、託児所みたいなのが専用の体育館にあってとかだと最高に育てやすいし、プレーにも集中できますけど、それはすごい理想ですけど、難しいです
	妊娠中や産後の知識をもったトレーナーの存在	産後の身体ってなかなか普通のアスリートと違うので、そういう知識があるトレーナーというか チームのトレーナーやドクターが、そういう知識をちょっと勉強しておいてもらうというか

#### 4) 個人の価値観や考え方

価値観レベルでは、【競技と子育てを両立したい】、【両親が共働き】、【挑戦心】、【自分がモデルケースになる】、【パートナー】のテーマが生成された。【競技と子育てを両立したい】からは、さらに〔子どもを産みたい〕、〔子どもがすき〕、〔競技を長く続けたい〕、〔競技と子育てを両立したい〕のサブテーマが生成された。【両親が共働き】からは、〔両親が共働き〕のサブテーマが生成された。【挑戦心】からは、〔挑戦したい〕のサブテーマが生成された。【自分がモデルケースになる】からは、〔自分がモデルケースになる〕のサブテーマが生成された。【パートナー】からは、〔パートナーを選ぶ基準〕、〔パートナーの

表15 A氏〈価値観レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
競技と子育てを 両立したい	子どもを 産みたい	女性に生まれたからには出産とか育児を経験したいなっていうのは、深く考えたことはないですけど、ちっちゃい頃からずっと思っていた 子供を産みたい
	子どもがすき	小さい子供が元々好き 保育園ではなんか下の子のお世話して楽しいなっていうのはありました 保育士さんになりたいって思うくらい小さい子が好き
	競技を長く続け たい	復帰してそれからもできるだけ長くやりたかった 趣味ではなく、ちゃんと仕事とか競技として（競技名）を続けたい
競技と子育てを 両立したい	（競技名）続けたいけど、女性としての幸せも諦めたくないなっていうのも 漠然と高校生ながらにあって プライベートが充実してれば（競技名）も頑張れるんじゃないかなって考える派だった	
両親が共働き	両親が共働き	自分の両親が共働きだった お迎えも延長保育とかで遅かったりした 専業主婦で家にいるっていう想像があんまりできないくらい母親が働いてるのが普通だった
挑戦心	挑戦したい	ただチャレンジする人あんまりいないのでやってみたいなっていうのはありました
自分がモデル ケースになる	自分がモデル ケースになる	私みたいな普通の選手でもそういう選択肢はあるんだよっていうのを若い子 たちにちょっとでも思ってもらったら嬉しいなって思ったし、そのモデル ケースになれればいいなって
パートナー	パートナーを選 ぶ基準	今の旦那さんと付き合う時には、結婚しても（競技名）続けたいとか、子 供産んでも（競技名）続けてる選手かっこいいよねって そういうのを応援してくれる人じゃないとお付き合いできないなって
	パートナーの価 値観	結婚したって（競技名）続けていいんじゃない？って考えの人だった 応援するから一緒に頑張ろうみたいな感じ 旦那さんのそういう考え方ってのが1番大きくて
競技と子育ての 両立に対する パートナーの考 え方	競技と子育ての 両立に対する パートナーの考 え方	結婚する時にはいずれは子供を産んで復帰してっていうのは聞いてましたし 特に違和感はなく当然かなと 僕も野球やったりして、元々小さいときはプロ野球を目指したりもしてま したけど、その中で子供を産んだから引退しますっていうのはもったいない なっていうのを思ったりしたので うちは兄弟がみんな野球やってたのでスポーツに関する理解はあった 僕元々末っ子なので自由にやらせてもらってたのもあって、あんたの好きに したらいいんじゃないって感じ

(パートナー)

価値観), [競技と子育ての両立に対するパートナーの考え方] のサブテーマが生成された。

## 2. 対象者 B

### 1) 妊娠がわかるまで

#### (1) 身体レベル

身体レベルでは, 【年齢】のテーマが生成された。【年齢】からは, [年齢]のサブテーマが生成された。

表16 B氏《妊娠がわかるまで》〈身体レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
年齢	年齢	出産した時期がもっと遅かったら絶対無理だったって思う (競技名) ってすごく過酷なスポーツだしどの国見ても結構年齢層が若いんですよ 年齢的に34歳で自分がオリンピック行くななんて想像できなくて

#### (2) 心理レベル

心理レベルでは, 【目標の共有】のテーマが生成された。【目標の共有】からは, さらに [明確な目標を持つ], [パートナーとの約束], [母親への共有] のサブテーマが生成された。

表17 B氏《妊娠がわかるまで》〈心理レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
目標の共有	明確な目標を持つ	世界一のママさん(競技名) プレーヤーになることです 私が子ども産んでワールドカップ行くぞっていうのは結婚式の時にチームメイトの前で公言しました 私は母親になってワールドカップ行くのが目標ですって言ってたので, みんな知ってる別に今更って感じで, みんな知ってることだったので, もちろん誰も反対しなかったです
パートナーとの約束	パートナーとの約束	元々結婚そのものも夫との約束, 夫は夫の別の夢があって 夫の場合は難病で治らないって言われてるんですけど, 本人は治るって信じてて, 治して(競技名) やるっていうのが彼の夢だったんですよ, それをお互いに応援し合おうっていうのが公約だったんですよ, それが私たちのカナメというか
母親への共有	母親への共有	夢についても私お母さんになってワールドカップ行きたいんだよね, っていうのをずっと話してたんですよ それに対してうちの母親も, じゃあ子供見るよって感じの, 別にもう母親の中でもそれが当たり前だったっていう, 急に出てきた夢とかじゃなくて, ずっと思い描いてた夢だし, ずっと応援してたし, それは責任持ってやれよって感じでした

#### (3) 心理社会レベル

心理社会レベルでは, 【母親】, 【相談できる人の少なさ】のテーマが生成された。【母

親】からは、〔母親〕のサブテーマが生成された。【相談できる人の少なさ】からは、〔相談できる人の少なさ〕のサブテーマが生成された。

表18 B氏《妊娠がわかるまで》〈心理社会レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
母親	母親	1番の理解者が母親だったので 私は多分母の存在がすごく強くて、母親が絶対に自分を応援してくれてる、 絶対的な存在だったので 母には絶対的な信頼を持ってたし
相談できる人の 少なさ	相談できる人の 少なさ	なので相談する人もいなかったです

#### (4) 環境（企業・チーム）レベル

環境レベルでは、【夢のきっかけとなったロールモデルの存在】、【国内女子競技におけるロールモデルの少なさ】のテーマが生成された。【夢のきっかけとなったロールモデルの存在】からは、〔競技と子育てを両立する選手の存在〕、〔明確な目標を持つ〕が生成された。【国内女子競技におけるロールモデルの少なさ】からは、〔競技と子育てを両立する選手の存在〕、〔競技と子育てを両立する選手の少なさ〕が生成された。

表19 B氏《妊娠がわかるまで》〈環境レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
夢のきっかけと なったロールモ デルの存在	競技と子育てを 両立する選手の 存在	（ニュージーランドに半年間スポーツ留学をした際） 普通にクラブチームの中で母親になったあとに（競技名）してるチームメイ トが何人かいた 子供たちがお母さんがやってる練習についてきて芝生に転がって遊んでたり 試合になれば応援したり 競技者と女性というのが完全に別々じゃないですけど、メリハリがあった そういうのが当たり前なのがニュージーランドだったので、なんで日本はこ うじゃないんだろっていう疑問をまず持った だからすごくそれがカッコいいなあとまず思ったのが一つ
明確な目標を 持つ		10代の時にそういうロールモデルというか、海外の選手でロールモデルとな る人たちを目にしたことで、次のワールドカップは自分も母親として行きた いっていう新たな目標ができたっていうのはありますね じゃあ30近くになってから子供産んでオリンピック目指すって気持ちには 流石にロールモデルいなかったらそういう気持ちにはならないですよ
国内女子競技に おけるロールモ デルの少なさ	競技と子育てを 両立する選手の 少なさ	必ずしも母親になって（競技名）してる人がゼロだったわけではない OGの方が子供さん連れて練習に顔出してくれたりとかは何回かあった 周囲にそういう出産してバリバリやられてるって方がいなくて （競技名）を競技としてやってる、さらに日本代表としてっていう方は、私 が知る限りではいらっしやなくて

## 2) 妊娠から出産を経てチーム練習に合流するまで

### (1) 身体レベル

身体レベルでは、【帝王切開の傷】、【骨盤の緩みに伴う症状や対処】、【授乳による疲労感】、

【自分で考えた復帰プラン】のテーマが生成された。【帝王切開の傷】からは、〔帝王切開の傷〕のサブテーマが生成された。【骨盤の緩みに伴う症状や対処】からは、〔骨盤の緩み〕のサブテーマが生成された。【授乳による疲労感】からは、〔授乳による疲労感〕〔産後のトレーニング〕のサブテーマが生成された。【自分で考えた復帰プラン】からは、さらに〔復帰時期の目安〕、〔復帰プラン〕、〔妊娠中のトレーニング〕のサブテーマが生成された。

表20 B氏《妊娠から出産を経てチーム練習に合流するまで》〈身体レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
帝王切開の傷	帝王切開の傷	自然分娩じゃなかったのでお腹に傷があるっていうことが全く予想だにしていなかったの、傷が開かないようにというか 腹筋とか全然できないし
骨盤の緩みに伴う症状や対処	骨盤の緩み	緊急帝王切開だったので、陣痛きて出産する間まで行ったんですよね。だから骨盤開いたんですよ どこに力入れていいかわかんないみたいな
授乳による疲労感	授乳による疲労感	子供に授乳をする時間ってこちらで決められないじゃないですか ずっと疲れてましたね。単純に生活のリズムが狂ってたので 生活がやっぱり本来寝なきゃいけない時間に体動かしたりとか、自分が思うように生活できないから、疲れやすいついていうかも、体のバランスはもうぐちゃぐちゃだったなって思います
	産後のトレーニング	夜中の3時になるとぎゃーって泣き出すので、そこであげて、その後自分にとってはトレーニングの時間なんです いつも3時が自分のトレーニングの時間と思って、ジャージで寝てました 実際出産した後って全然予定通り行かなくて、甘かったんですけど、そんなのできるわかないってかんじだったんですけど、それはそれで楽しかった
自分で考えた復帰プラン	復帰時期の目安	娘が〇月〇日に生まれたんですけど、たまたま次の〇月〇日（約1ヶ月後）が私誕生日なんです。その誕生日の日に私のチームがたまたま試合が入ってチームメイトがみんな半分冗談半分本気みたいな感じで、それ復帰試合にしたらいんじゃないかみたいな感じで言ってたんですよ 確かに誕生日復帰試合って縁起いいなって感じでそれに乗せられて、じゃあ1ヶ月後に合わせて何するかみたいな計画を立ててたんですよ
	復帰プラン	本当に何も無い状態、参考書を読みながら実際トレーニング何ができるのか 妊娠中はトレーニング計画みたいなのを立てるのが楽しくって、
	妊娠中のトレーニング	例えばエアロビクスとか、マタニティビクスからスタートして有酸素運動 だったらちょっとでも体重増えすぎないようにとか

## (2) 心理レベル

心理レベルでは、【復帰時期への不安】、【周囲の反対】、【罪悪感】、【アドバイスを受け入れられない】のテーマが生成された。【復帰時期への不安】からは、〔復帰時期への不安〕のサブテーマが生成された。【周囲の反対】からは、〔周囲の反対〕のサブテーマが生成された。【罪悪感】からは、〔周囲の反対に対する自分の気持ち〕のサブテーマが生成された。【アドバイスを受け入れられない】からは、〔アドバイスを受け入れられない〕のサブテーマが生成された。

表21 B氏《妊娠から出産を経てチーム練習に合流するまで》〈心理レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
復帰時期への不安	復帰時期への不安	すごい情けない感じがして、こんなんでも1ヶ月後に復帰できるのかっていう不安に襲われたのも覚えてます
周囲の反対	周囲の反対	うちの父親が、生まれてすぐの時に、私がトレーニング行くって言ったら、お前（競技名）と子供とどっちが大切なんだって1回だけ言われたことが主人の家族はスポーツが無縁の家族だったので、そこまでやんなきゃいけないのみたいな 母親失格って言う人もいるし、育児放棄してますねって言う人もいるし、ほんとに心無い言葉いっぱい言われました
罪悪感	周囲の反対に対する自分の気持ち	その時は私ショックで、子供と（競技名）ってものをそもそも天秤に乗せるなんてことを考えてもいなかったの どっちが大事って言われた時に普通だったら子供が大事に決まってるじゃないかって即答しなきゃいけないのに、即答できない自分もいて、それはそれで自分を攻めるといふか
アドバイスを受 け入れられない	アドバイスを受 け入れられない	一般的な常識で話をされると何もかも自分がおかしくなっちゃうので、アドバイスをいただいた時もそれ一般女性の話でしょみたいな感じで、受け入れられない自分がいたって言うのもあるかもしれないです 母親とかもちゃんと骨盤締めた方がいいよって、いつまでは安静にしておいて方がいいよって言うのは一般的な知識はくれるんですけど、そんなのこ 言ったら間に合わないから復帰、みたいな感じで跳ね除けてたんですよ

### (3) 心理社会レベル

心理社会レベルでは、【産婦人科】、【家族】、【パートナー】のテーマが生成された。

【産婦人科】からは、〔産婦人科〕のサブテーマが生成された。【家族】からは、〔家族〕のサブテーマが生成された。【パートナー】からは、〔パートナー〕のサブテーマが生成された。

表22 B氏《妊娠から出産を経てチーム練習に合流するまで》〈心理社会レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
産婦人科	産婦人科	産婦人科でやられてる講習会に参加して
家族	家族	家族のサポートなしでは全く何もできなかったです みんなが初めてなので、サポートしてくれるっていうふうに家族みんな私の夢を応援してくれていた
パートナー	パートナー	主人が一生懸命働いてくれたので、経済的なことはそこまで困難ではなかった それはもう仕事なくてもやらせてもらえた夫がいたおかげ 応援したいっていう気持ちがないと、いくら育児家事をやってくれる旦那さんであつても、例えばトレーニングばかりしやがってとか、（競技名）なんかしやがってとか、女なのにとか、そんなことをもし言われてたら多分目指せなかったと思う

### (4) 環境（企業・チーム）レベル

環境レベルでは、【所属がない】、【経済的なサポート】のテーマが生成された。【所属がない】からは、〔所属がない〕のサブテーマが生成された。【経済的なサポート】からは、〔経済的なサポート〕のサブテーマが生成された。

テーマ	サブテーマ	語り
所属がない	所属がない	みんなHP上に所属書くときにチーム名と会社名書くんですけど、私の場合会社名がない状態だったんで だからまあ産休とかそういうものはないです
経済的なサポート	経済的なサポート	クラブチームだったので、金銭的なサポートとかは一切なかった

### 3) 子育てと競技の両立

#### (1) 身体レベル

身体レベルでは、【骨盤の緩みに伴う症状や対処】、【母乳育児による困難】、【良いコンディション】、のテーマが生成された。【骨盤の緩みに伴う症状や対処】からは、〔体型の変化〕、〔膝の怪我〕、〔腰痛〕のサブテーマが生成された。【授乳による疲労感】からは、〔胸の張り〕のサブテーマが生成された。【良いコンディション】からは、〔良いコンディション〕のサブテーマが生成された。

表24 B氏《子育てと競技の両立》〈身体レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
骨盤の緩みに伴う症状や対処	体型の変化	骨盤開いたんです、昔の写真と産後の写真を見ると明らかに体型が違って私よりスプリンターの選手がいて、出産したら（競技名）やらないですって言い切ってる選手がいて、なんでって聞いた時に、「だって絶対アライメントが変わるから」って
	膝の怪我	出産してから怪我が多くて、前十字とか半月板とかやるようになって O脚とか、怪我しやすい体型にはなってるよなって
	腰痛	腰痛は出産後多くて、大抵面白いことに腰痛の後に膝怪我するんですよ 他のところのバランスが体幹なので、体幹に力が入らなくてとか、いろいろ関係してくるんだろうなって、腰痛は本当に注意しなきゃいけないって言うてるし、骨盤とかの問題でそうなるのかもしれないなって
母乳育児による困難	胸の張り	実際に復帰してみても思ったのは、別に帝王切開云々ではなく一番の問題は母乳。一番大苦労したことでした 子供に母乳あげてる時はいいんですけど、練習とかに行くと授乳しない状態しているとどンドン胸が張っちゃってすごい痛くなるんですよ （競技名）はコンタクトスポーツなので、当たるとめちゃくちゃ痛くて
良いコンディション	良いコンディション	私もその怪我が多い選手だったんですけど、最後の方はあんまりコンディションを崩すことなく順調に合宿に参加させてもらえたので

#### (2) 心理レベル

心理レベルでは、【現役続行の決断】、【アドバイスを受け入れられない】、【周囲の見る目の変化】のテーマが生成された。【現役続行の決断】からは、〔目標達成後の予定〕、〔大怪我による絶望〕、〔諦められない思い〕、〔周囲を巻き込む夢〕、〔子どもの存在〕のサブテーマが生成された。【アドバイスを受け入れられない】からは、〔早すぎた復帰への後悔〕のサブテーマが生成された。【周囲の見る目の変化】からは、〔周囲の見る目の変化〕のサブ

テーマが生成された。

表25 B氏《子育てと競技の両立》〈心理レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
現役続行の決断	目標達成後の予定	いよいよ子供を持って初めての世界の大会だーと思ったので、それで私（競技名）やめるつもりでいたんですよ、それが自分の最高の目標だったので
大怪我による絶望		ちょうど出発の1週間前の練習で膝の大怪我をして、自分その時キャプテンにも選んでもらえてたんですよ、全ての夢が叶うはずだったのに、一気に何もかもがなくなってしまって、まあ落ち込んだとよりかもうわけわかんない
諦められない思い		W杯に逆に出れなかったからこそやめられないというか、ここでは終われないというところがあったので、競技を継続した
みんなの夢		自分のために行きたいなんてそんな、そんなだったらとっくの昔に辞めるというか、こんな痛くて辛いスポーツもういいやって何度もなつたし、でもここで辞めたら周りが納得しないよなって 最後の方は自分の夢じゃないんですよね、オリンピックが全然
子どもの存在		健気に応援してくれる子だったから、ちょっと我慢しながらそう言ってくれるんだらうなって言うのもこっちはわかってたから、逆にここで止めるわけにはいかないなって気持ちにさせてくれた
アドバイスを受け入れられない	早すぎた復帰への後悔	（競技名）って結構骨盤締めなきゃいけないのに、コンタクトの姿勢とか逆に開かなきゃいけないので足を、逆の事やってるので、本当はある程度の時期落ち着くまではやってはいけなかったのかもしれない 一般女性だからじゃなくて、アスリートとしても守った方がいいよってもし言われてたら、怪我したくないから大人しくしようとか、一つ大会を見送ってでも今は我慢しよって気持ちになつてたかもしれないなって思います
周囲の見る目の変化	周囲の見る目の変化	日本代表とかオリンピックとか選ばれて初めて、新聞に取り上げられたりして、義理の両親もなんかうちの嫁さんすごいことをやってるんだなみたいな感じで、それはそこまで走んなきゃいけないんだなって、そんだけトレーニングしなきゃいけないよねとか、やっとな繋がってきた 私に触発されたのか、義理の母がいきなりカーブスに行き始めて、体動かすの楽しいって

### (3) 心理社会レベル

心理社会レベルでは、【家族や親戚】、【パートナー】、【子ども】のテーマが生成された。【家族や親戚】からは、〔家族や親戚〕のサブテーマが生成された。【パートナー】からは、〔パートナー〕のサブテーマが生成された。【子ども】からは、〔子ども〕のサブテーマが生成された。

表26 B氏《子育てと競技の両立》〈心理社会レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
家族や親戚	家族や親戚	家族様様なんです 仕事があるときは今度は実家の方の姉の家族と一緒に、娘にとっては従兄弟ですよ、従兄弟たちと兄弟のように過ごさせて遊ばせてもらったり 両親も近くにいるし、私が競技やってた時はずっと電車で通ってくれていて
パートナー	パートナー	夫が体大変な中でも一生懸命頑張ってくれたってことは、本当に経済的なところの自分の心配は持たずに続けられたと思ってます 怪我して復帰したって時に、私が怪我して乗り越えることよりも、夫の今の戦いに比べたら私は別に大したことないなって思えたところはありますよ
子ども	子ども	娘の支えが相当大きかった 健気に応援してくれる子だったから、ちょっと我慢しながらそう言ってくれるんだらうなって言うのもこっちはわかってたから、逆にここで止めるわけにはいかないなって気持ちにさせてくれた

#### (4) 環境（企業・チーム）レベル

環境レベルでは、【所属チームのスタンスや雰囲気】、【所属がない】、【競技と子育ての両立に必要なサポート】のテーマが生成された。【所属がない】からは、〔当時の競技と仕事の両立への困難〕、〔現在の競技と仕事の両立への困難〕のサブテーマが生成された。【競技と子育ての両立に必要なサポート】からは、〔子供を預けられる場所の存在〕、〔出産に関する知識を持った指導者〕のサブテーマが生成された。

表27 B氏《子育てと競技の両立》〈環境レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
所属チームのスタンスや雰囲気	所属チームのスタンス	子供を練習に連れてきた時はみんなが面倒見てくれた まさにニュージーランドで見た光景をみんなのおかげでやらせてもらった
所属がない	当時の競技と仕事の両立への困難	合宿の頻度がめちゃくちゃ多くなって、いくら非常勤といえど学校の教員とこの合宿の両立って難しいなって みんなHP上に所属書くときにチーム名と会社名書くんですけど、私の場合会社名がない状態だった 私が無職な状態なので、経済的に誰もがやっていけるわけではないと思うし、なんの保証もないので、その辺は今思えば恐ろしかった
	現在の競技と仕事の両立への困難	本来こんな年齢だったらある程度の会社とか企業とか、職場でもそれなりの立場、ベテランの立場でもあるはずなのに、そういうところが私には一切なく、そこはちょっと苦しいなあって
競技と子育ての両立に必要なサポート	子供を預けられる場所の存在	子供を安心して預かってもらえるところ もっと気楽にレクリエーションのレベルでスポーツを楽しみたいなっていう時に、近くにスポーツをやる場所と、子供を預けるっていう場所が、常にセットでなっていれば安心なのかなって
	出産に関する知識を持った指導者	男性女性関係なく、コーチングする方達は本当にみんな知っておくべき、ユース世代される方だったら、ちょうど女性の体のこと知らなきゃいけないし、二十代後半の人たちだったら妊娠期とか出産とか見据えたことも考えないといけないのかなって

#### 4) 個人の価値観や考え方

価値観レベルでは、【国内ロールモデルの少なさ】、【夢のきっかけとなったロールモデルの存在】、【挑戦心】、【両親が共働き】、【絶対応援してくれる母の存在】、【自分がモデルケースになる】、【パートナー】のテーマが生成された。【国内ロールモデルの少なさ】からは、〔国内ロールモデルの少なさ〕、〔両立の困難〕のサブテーマが生成された。【夢のきっかけとなったロールモデルの存在】からは、〔競技と子育てを両立する選手の存在〕、〔目標設定〕のサブテーマが生成された。【挑戦心】からは、〔挑戦を楽しむ〕、〔怖いもの知らずな性格〕、〔考え方の変化〕のサブテーマが生成された。【両親が共働き】からは、〔両親が共働き〕、〔母への尊敬〕のサブテーマが生成された。【絶対応援してくれる母の存在】からは、〔絶対応援してくれる母の存在〕のサブテーマが生成された。【自分がモデルケースになる】か

らは、〔自分がモデルケースになる〕のサブテーマが生成された。【パートナー】からは、〔パートナーの価値観〕、〔競技と子育ての両立に対するパートナーの考え方〕のサブテーマが生成された。

#### IV. 考察

これらの結果から、各フェーズ・各レベルごとに、出産後の競技継続を促進したと考えられる要因と、競技継続を阻害したと考えられる要因、競技継続促進要因に関連する個人の価値観を図に示した。対象者 A 氏のモデルを図 1、対象者 B 氏のモデルを図 2 とする。また、出産後の競技継続促進要因は赤字、競技継続阻害要因は青字にして示すこととした。

##### 1. 対象者 A 氏と B 氏に共通してみられたテーマ

###### 1) 身体レベル

対象者 A 氏と B 氏に共通するテーマとして、身体レベルにおいては、【年齢】、【骨盤の緩みに伴う症状や対処】、【授乳中の疲労感】が示された。【年齢】における具体的な語りとして、A 氏は『自分の年齢とか体力的なところでも復帰するために』、『年齢もあるし、早めに産みたいなっていうのはありました』、B 氏は『出産した時期がもっと遅かったら絶対無理だったって思う』と、年齢を考慮した出産のタイミングを図っていた語りがみられた。ウルヴェ (2018) は、日本五輪選手における競技引退の平均年齢について、男性が 30.5 歳であったのに対し、女性が 27.1 歳と、女性の競技引退年齢が男性より若いことを示している。女性において 35 歳からは高齢出産のリスクがあり、アスリートには身体的な限界もあることから、子供を産むタイミングは非常に困難である。2 名ともが出産後の競技復帰を予定していたことから、競技復帰後の体力的なパフォーマンスを視野に入れ、出産のタイミングを図ったと考えられる。【骨盤の緩み伴う症状や対処】における具体的な語りとして、A 氏は『お腹全部使って呼吸するのがすごく難しかったです』、『産後すぐに骨盤ベルトを巻いて、骨盤を締めるというか、骨盤がすごいグラグラするので』、『いまだに尿漏れとかは気になります』、B 氏は『昔の写真と産後の写真を見ると明らかに体型が違って』、『どこに力入れていいかわかんないみたいなの』と、産後の骨盤の緩みに伴う身体変化に頭を悩ませる語りが多くみられた。産後の尿失禁については、一般女性を対象に 15～

表28 B氏〈価値観レベル〉

テーマ	サブテーマ	語り
国内ロールモデルの少なさ	国内ロールモデルの少なさ	出産してバリバリやられてるって方がいなくて代表チームに入れていただいたんですけど、そこでもそういう方がいなかった
	両立の困難	10代の時の私は（競技名）というものは結婚や出産を期に辞めるものだと思っていた
夢のきっかけとなったロールモデルの存在	競技と子育てを両立する選手の存在	（ニュージーランドに半年間スポーツ留学をした際）母親になったあとに（競技名）してるチームメイトが何人かいた子供たちがお母さんがやってる練習についてきて芝生に転がって遊んでたり応援したり すごくそれがカッコいいなあとまず思ったのが一つ
	目標設定	次のワールドカップは自分も母親として行きたいっていう新たな目標ができた じゃあ30近くになってから子供産んでオリンピック目指すって気持ちには流石にロールモデルいなかったらそういう気持ちにはならないですね
	挑戦心	自分の性格的に人がやったことないっていうか、チャレンジすることが楽しいと思っていた 子供を産んだ後にやるってことに対しても不安はもちろんあるんですけど、そこに挑戦すること自体を楽しんでいた
挑戦心	怖いもの知らずな性格	本当に怖い物知らずみたいなの、なんでもできるみたいな気持ちになってた何もわからなかったの、実際は困難だったものも、今から思えば大変だったなって感じなんですけど、やってる時ってそんなに大変だと感じてなくて
	考え方の変化	自分はこういう選手だと思っていたことが、もっとこんなこともできるんじゃないかとか チームに貢献するというのは別に一つじゃないなってことに気づいて
	両親が共働き	両親が共働き 共働きで私たちを育ててくれた 私たちの家事とか育児っていうものは一切手抜きもしなかった働きながら子育てをするっていう、どちらかを選ぶんじゃなくて、どっちも全力でやるスタンス
絶対応援してくれる母の存在	母への尊敬	絶対超えられない人だなんていつも思ってます 自分すごい母親のこと尊敬してるんだなって思いました
	絶対応援してくれる母の存在	私は多分母の存在がすごく強くて、母親が絶対に自分を応援してくれてる絶対的な存在だった そういう母親がいてくれたっていうのは何がなんでも、みんながどんなに批判して母親失格って言う人もいるし、育児放棄してますねって言う人もいるし、ほんとに心無い言葉いっぱい言われましたけど、それでもこの人だけは絶対に、だから多分全部跳ね除けられたのかなっていう
自分がモデルケースになる	自分がモデルケースになる	自分らしく居られることが私の場合はたまたまママさんと（競技名）だったというだけで、もしかしたら仕事と子育てかもしれないし、組み合わせは色々あって、こういうのもあっていいよね、っていうサンプル1みたいな感じで思ってる・いろんなサンプル作りましょうよって感じ 10年後20年後にそんな私を笑い飛ばしながら誰かの何かに役立つんじゃないかみたいな
パートナー	パートナーの価値観	育児に関して家事に関して、結婚当時「女性だけが家事やるっていうのはそんなのおかしい、俺もやる」って言って、「家事も育児も全部半々だ」って言ってたんです 私が（競技名）がめちゃくちゃ好きだったことを1番にわかってくれてるから、自分らしく生きていけるから、楽って思いました
	競技と子育ての両立に対するパートナーの考え方	自分がやりたいことあるんだったらやりたいと思うし、若いうちじゃないとできないこともあると思うから、後悔しないためにも別に性別関係ないですから 僕の父はやりたいことがあるんだったら応援してくれる雰囲気だった、僕はお父さんに近いところがあったので

(パートナー)

	妊娠がわかるまで	妊娠～出産～合流	子育てと競技の両立
身体レベル	年齢	つわり 骨盤の緩み 睡眠不足	インナーマッスルが使えない 尿漏れ プレ－の安定
	身体の丈夫さ	産後の回復	全身の筋力低下→筋トレ 貧血 授乳中の疲労感 身体の衰え
心理レベル	出産のタイミング	両立への不安	子育てへのギャップや不安 チームスポーツの葛藤
	競技を長く続けたい 母親になりたくない	無力感	精神の安定 競技へのモチベーション 周囲の見る目の変化
心理社会レベル	両親の同居 パートナー		
環境レベル	子育てと競技を両立している先輩選手が存在 トレーナー		
	所属チームの廃部 代表活動への不選出	所属チームの降格 妊娠中のTRプラン	経済的なサポート 復帰プラン 所属チームの雰囲気やスタンス
価値観レベル	新契約		
	子どもを産みたい+競技を長く続けたい=競技と子育て両立したい 両親が共働き 挑戦心 自分がモデルケースになる 自分のやりたいことを応援してくれるパートナーの存在		

図1 A氏の競技継続の促進要因と阻害要因

	妊娠がわかるまで	妊娠～出産～合流	子育てと競技の両立
身体レベル	年齢	帝王切開の傷 骨盤の緩み インナーマッスルが使えない 体型の変化 授乳による疲労感 夜中3時のトレーニング 自分で考えた復帰プラン	大怪我の頻発 胸の張り 良い コンディション
心理レベル	目標の共有 『世界一のママさんプレーヤーになること』 パートナーとの約束	アドバイスを受け入れられない 大怪我による絶望 早すぎた復帰への後悔 周囲からの反対の声 罪悪感	競技へのモチベーション 周囲の見る目の変化 みんなの夢
心理社会レベル	相談できる人の少なさ	パートナー 家族	子ども パートナー 家族や親戚
環境レベル	国内ロールモデルの少なさ 夢のきっかけとなったロールモデルの存在 ニュージーランドの女子選手をロールモデルに『世界一のママさんプレーヤーになること』が夢に	競技以外の所属がない 経済的なサポート	所属チームの雰囲気やスタンス
価値観レベル		両親が共働き 母親への尊敬 挑戦することを楽しむ 自分がモデルケースになる お互いの夢をサポートし合うパートナーの存在	

図2 対象者Bの競技継続の促進要因と阻害要因

45%の女性が経験しており、そのうち多くは骨盤底筋群の弛緩が要因であることがわかっている(河内, 2009)。骨盤底筋は体幹のインナーマッスルを構成する要素のうちの一つであり、激しい身体動作を伴うアスリートにとっても重要な機能を果たしている。産後の尿失禁の予防策として、妊娠中から骨盤底筋のトレーニングをすることが推奨されており(Bø, Artal, Barakat, et al., 2018; Mørkved and Bø, 2014)、産後の競技復帰を目指す女性にとっても、身体動作の基礎となるコアの獲得によって、スムーズな競技復帰への手助けになると考えられる。一方、B氏は、産後に腰や膝関節などの大怪我が頻発したことも語っている(『腰痛は出産後多くて』、『出産してから怪我が多くて、前十字とか半月板とかやるようになって』)。産後に腰痛を訴える女性は多く、松谷ほか(2009)は、産後1ヶ月までに過剰な負荷をかけることによって腰痛が悪化することを示唆している。また、Hannah et al. (2012)は、分娩方法が帝王切開の女性は、産後の疲労感と腰痛を引き起こす割合が、自然経膣分娩の女性に比べて多かったことを報告している。これまでの研究では、帝王切開による分娩と腰痛との間に明確な関連性は認められていないものの、B氏が出産して1ヶ月後に競技に復帰し過剰な負荷がかかったこと、帝王切開という分娩方法等の理由により、腰痛を引き起こした可能性がある。また、出産後は骨盤が開くため、大腿骨の一部である大転子が外側に開くことで、下肢のアライメントが変化しやすい可能性がある。膝関節の重要な機能を担う前十字靭帯は、男性と比較して女性が2~8倍も受傷しやすく(川島ほか, 2015)、産後のアライメントの変化によって受傷機会が増加したことが考えられる。【授乳中の疲労感】における具体的な語りとして、A氏は『授乳してる間は、すごい疲れてたかもしれない』、『私貧血が結構ひどくて』、B氏は『ずっと疲れてましたね。単純に生活のリズムが狂ってたので』と、授乳中の疲労についての語りがみられた。妊娠中の貧血は起こりやすく、妊娠中のアスリートを対象とした研究においても、最も多かった合併症として貧血が挙げられている(東京大学医学部附属病院, 2019)。B氏は、毎日夜中の3時に子どもに授乳をしていたことから、生活のリズムが乱れていたことで疲れを感じていたと語っているが、実際には貧血も疲労の要因となっていた可能性がある。このように、出産後は骨盤の緩みや授乳によって多くの身体変化があることから、産後の競技継続を妨げる要因となる可能性がある。

## 2) 心理レベル

心理レベルにおいては、【競技へのモチベーション】、【周囲の見る目の変化】が示された。【競技へのモチベーション】については、A氏は『やっぱり自分がメインで試合に出たいし、その準備をしてきた』、B氏は『世界一のママさん（競技名）プレイヤーになることです』と、競技に対する高いモチベーションを示している。競技と子育てを両立している女性を対象にしている先行研究では、多くの女性が競技に対して高いモチベーションを持っていることが明らかにされている（Wylleman and Erpič, 2020）。A氏の競技へのモチベーションに関連する個人の考え方として、以下の語りがみられた（『復帰してそれからもできるだけ長くやりたかった』『（競技名）続けたいけど、女性としての幸せも諦めたくない』）。A氏は競技を長く続けたい思いに加えて、子どもを産むことについても強く望んでおり、競技と子育てのどちらにおいても継続する道を選択している。また、B氏の競技へのモチベーションに関連する個人の考え方として、『世界一のママさん（競技名）プレイヤーになることです』、『私が子ども産んでワールドカップ行くぞってというのは結婚式の時にチームメイトの前で公言してました』と語っており、競技と子育てを両立しながら国際大会に出場することを自身の目標として考えていたことがわかる。Locke and Latham（1985）は高いパフォーマンスを生む目標設定について、明確性と困難性が重要であることを示唆している。B氏が所属する競技界では、子育てと競技を両立しながら世界で活躍する選手はみられなかった（『（競技名）を競技としてやってる、さらに日本代表としてっていう方は、私が知る限りではいらっしやなくて』）。このことから、B氏の目標が困難なものであり、挑戦的であったことが伺える。実際にB氏は競技復帰後、実際にオリンピックに出場し、自信の夢を叶えている。このように、競技に対する高いモチベーションを持つことが、競技と子育ての両立を可能にすることが示唆された。

## 3) 心理社会レベル

心理社会レベルにおいては、【母親】、【家族】、【パートナー】、【子ども】が示された。両名ともに、【母親】と【パートナー】には全てのフェーズにおいて、【子ども】は出産後のサポーターであった事が示された。【母親】については、A氏は『あれもこれもお母さんがやってくれて』、『子供が0歳1歳の時は全試合母と子供連れて遠征に行ってたんですね』、

B氏は『1番の理解者が母親だったので』、『私は多分母の存在がすごく強くて、母親が絶対に自分を応援してくれてる、絶対的な存在だったので』と、母親のサポートが大きかったことを示している。母親に関連する個人の考え方として、両名ともに両親が共働きの家庭のもと育てられたことが以下の語りから示された（A氏『専業主婦で家にいるっていう想像があんまりできないくらい母親が働いてるのが普通だった』、B氏『働きながら子育てをするっていう、どちらかを選ぶんじゃなくて、どっちも全力でやるスタンス』）。このことから、子育てと競技の両立を促進した価値観として、母親がロールモデルになった可能性がある。嘉本（2004）は、大学生のキャリアプランの選択に、実母と祖母が過去に選択してきたキャリアが影響することを示唆している。出産後に就業を継続し、仕事と子育てを両立してきた経験を持つ母親は、対象者にとって心強いサポーターであったと考えられる。また、B氏の母親に対する個人の考え方として、以下の語りがみられた（『私は多分母の存在がすごく強くて、母親が絶対に自分を応援してくれてる、絶対的な存在だった』、『そういう母親がいてくれたっていうのは何がなんでも、みんながどんなに批判して母親失格って言う人もいるし、育児放棄してますねって言う人もいるし、ほんとに心無い言葉いっぱい言われましたけど、それでもこの人だけは絶対に、だから多分全部跳ね除けられたのかなっていう』、『自分すごい母親のこと尊敬してるんだなって思いました』）。このことから、B氏が普段から母親を尊敬し、厚い信頼を寄せていた事がわかる。B氏は当時競技と子育てを両立することに対して周囲から反対されることもあったが、どんな事があっても絶対的に応援してくれる母親の存在が、B氏の競技と子育ての両立を継続するための支えとなった可能性がある。【家族】については、A氏は『子供も両親が同居してくれているので、安心して預けられるし』、B氏は『うちの母親も仕事をしてるので、日中ずっと娘を見ていられるわけじゃないから、仕事があるときは今度は実家の方の姉の家族と一緒に、娘にとっては従兄弟ですよ。従兄弟たちと兄弟のように過ごさせて遊ばせてもらったりとか』と、家族や親戚に子どもを預けていたことを示している。競技と子育ての両立を可能にするサポートについて、A氏は『自分は自分の母親が近くに来てくれたので全く心配せずに安心して預けられたんですけど、それができない人もいると思うので、そうすると本当に信頼できる人、ベビーシッターだったり、預ける人が必要』、B氏は、『子供を安心して預かってもらえるところ』と、子どもを安心して預けられる場所の必要性を示唆してい

る。【パートナー】については、A氏は『結婚したって（競技名）続けていいんじゃない？って考えの人だった』、『旦那さんのそういう考え方っていうのが1番大きくて』、B氏は『私が（競技名）がめちゃくちゃ好きだってことを1番にわかってくれてる』、『育児に関しても家事に関しても、結婚当ても「女性だけが家事やるっていうのはそんなのおかしい、俺もやる」って言って、「家事も育児も全部半々だ」って言ってたんです』と、パートナーが持つ価値観が競技継続への決断の促進要因となった可能性が示された。このことから、個人が持つ価値観が、競技と子育ての両立に重要な影響を与えることが示唆された。【子ども】については、A氏は『息子を家に置いてきてまでやってんだから頑張んなきゃって』、B氏は『娘がいたおかげで戻る場所があったというか。ちゃんとしなきゃなって、落ち込んで暇ないなってなりました』、『娘の支えが相当大きかった』と、子どもの存在が競技へのモチベーションに繋がっていたことを示唆している。A氏は、子どもの存在がプレーの安定につながったことを、以下の語りから示唆している（『今は子供といる時はこども、体育館にいったら（競技名）ってメリハリがついて、精神的にも安定してるなっているのはすごく感じていて』、『精神的に安定して前向きな思考になってることで、緊張しすぎないとか、メンタル的に安定してるとプレーもいつも通りできるというか、違うことに悩みそ使えるから、多分プレーも判断力とかそういうところで生かされているというか、プラスになってる気はします』）。Wylleman and Erpič (2020)は、競技と子育てを両立している女性アスリートが、妊娠前と比較して、競技について精神的に悩むことが少なくなったことを明らかにしており、先行研究を裏付ける結果が得られた。これらのことから、競技と子育ての両立は精神を安定させ、競技パフォーマンスに良い影響を与える可能性がある。

#### 4) 環境レベル

環境レベルにおいては、【経済的なサポート】、【所属チームの雰囲気やスタンス】が示された。【経済的なサポート】について、A氏は『給料の面でもやっぱり妊娠中の契約っていうのは本当に少ない額だったので、チームと合流すれば選手としてのお給料がいただけるので、トレーナーとも話して、できるだけ早いに越したことはない』、B氏は『クラブチームだったので、金銭的なサポートとかは一切なかった』と、金銭的なサポートについて語っている。出産による収入減少については、育休制度を収入の減少のために取得しない

男性も多い（厚生労働省，2021）。A氏は，チームや企業による妊娠中の新しい契約が設立されたことにより，出産への決断を促進したことを示しているが，一方で，妊娠中には全体的な収入の減少により，チームへの合流を早めたことも示唆している。B氏は経済的なサポートに対して、『主人が一生懸命働いてくれたので，経済的なことはそこまで困難ではなかった』、『頑張って仕事を続けてくれたので，経済的に私が無職で最後オリンピックまでやれたっていうのはある』と語っており，パートナーの経済的支援により競技と子育ての両立を可能にしたことを示唆している。Darroch and Hillsburg（2017）は，競技と子育てを両立する女性アスリートの多くが，パートナーを主な収入源にしていたことを明らかにしており，競技と子育てを両立するためには，経済的なサポートの支援が必要不可欠であると考えられる。【所属チームの雰囲気やスタンス】においては，A氏は『監督はじめやっぱ家族が1番大事だよっていうスタンスでやってくれているチームなので，そこは理解があってよかったなって思います』、『子供が0～1歳の時は全試合母と子供連れて遠征に行ってたんですね』、『みんな子供が好きだからすごいあやしてくれたり』，B氏は『子供を練習に連れてきた時はみんなが面倒見てくれた』と，所属チームの受け入れる姿勢を示した。A氏は，子どもを練習場所に連れていくことに対して，『子供を連れて練習に行ったら例えば鳴き声とかうるさいかなとか，ボールがそっちに行ったら危ないからみんなに気を使わせるかなとか』と，チームに気を遣っていたことを示唆した。一方，チームの受け入れる姿勢によって，『みんな楽しそうにしてくれたのが自分にとっては本当に救いだった』と語っている。個人競技においては，このような周囲への気遣いはみられなかった一方で，子どもに注意を向けたことでトレーニングが疎かになった事例が報告されている（Darroch and Hillsburg，2017）。また，A氏は，出産の時期を遅らせた要因として，所属チームの降格や競技における同じポジションの選手の存在を挙げている（『移籍して3年やってそろそろかなって思った時にチームが降格してしまった』、『大変な時にわがまま言えないなっていうのは自分で感じました』、『自分のチームに同じポジションでしっかり試合に出て活躍できるなって選手がいたので，自分が休んでも大丈夫だなっていうのは思いました』）。チーム競技に所属しなければこのような気遣いや心配は生まれまいだろう。しかしA氏のチームのように，チームの受け入れ態勢や雰囲気が整っている場合は，子どもとチームメイトの関わりによってチームの雰囲気をより良くさせる可能性がある。個人競

技では、練習中に意図して子どもの泣き声に耳を澄ませることもできるが、チーム競技ではコントロールできない他人の存在によって、子どもに注意を向けることなく競技に集中できる可能性もある。チーム競技に所属しながら子育てを両立する場合は、チーム側の受け入れる姿勢や雰囲気が重要な要素と考えられる。

#### (5) 価値観レベル

価値観レベルにおいては、【ぶれない目標】、【両親が共働き】、【挑戦心】、【自分がモデルケースになる】、【パートナーの存在】が示された。【ぶれない目標】については、A氏は『女性に生まれたからには出産とか育児を経験したいなっていうのは、深く考えたことはないですけど、ちっちゃい頃からずっと思っていた』、『復帰してそれからもできるだけ長くやりたかった』、『(競技名) 続けたいけど、女性としての幸せも諦めたくないなっていうのも漠然と高校生ながらにあって』と、幼い頃から考えていた目標であったことが示唆された。B氏は『世界一のママさん(競技名) プレーヤーになることです』、『(ニュージーランドの女子スポーツ選手を見て) 子供たちがお母さんがやってる練習についてきて芝生に転がって遊んでたり応援したり』、『すごくそれがカッコいいあとまず思った』と、明確な目標と共に、自身の夢の背景に理想とするロールモデルの存在があったことを示している。A氏は幼い頃から考えていたことであり、B氏は理想とする姿を目で見てイメージできたことで、絶対的な目標として考えていたことが予想される。【両親が共働き】については上述した通り、両名共に両親が共働きであったことから、無意識的に自身の母親をロールモデルとしてイメージしていた可能性がある。【挑戦心】については、A氏は『ただチャレンジする人あんまりいないのでやってみたいなっていうのはありました』、B氏は『自分の性格的に人がやったことないっていうか、チャレンジすることが楽しいと思っていた』と語っており、周囲にチャレンジする人がいなくともチャレンジする姿勢を示唆した。B氏は挑戦すること自体を楽しんでいたことを示唆しており、個人の価値観が両立に影響していたことが示唆された。【自分がモデルケースになる】について、A氏は『私みたいな普通の選手でもそういう選択肢はあるんだよっていうのを若い子たちにちょっとでも思ってもらったら嬉しいなって思った』、B氏は『こういうのもあっていいよね、っていうサンプル1みたいな感じで思ってる』、『10年後20年後にそんな私を笑い飛ばしながら誰かの何かに役

立つんじゃないかみたいなの』と、【挑戦心】に関連した語りがみられた。誰もやってないからやらないのではなく、誰もやってないから自分がモデルになって若い世代に貢献する考えを持っていたことが明らかになった。【パートナーの存在】について、A氏は『結婚したって（競技名）続けていいんじゃない？って考えの人だった』、『応援するから一緒に頑張ろうみたいな』と、競技の継続に理解があり、やりたいことを応援してくれるパートナーの存在を挙げている。B氏は『私が（競技名）がめちゃくちゃ好きだってことを1番にわかってくれてる』、『夫の場合は難病で治らないって言われてるんですけど、本人は治るって信じてて。治して（競技名）やるっていうのが彼の夢だったんですよ。それをお互いに応援し合おうっていうのが公約だったんですよ。それが私たちのカナメというか』と、競技への理解があり、お互いの夢を応援し合うパートナーの存在を挙げている。両者ともに競技への理解があることから、競技と子育ての両立を実現するために、競技への理解があるパートナーの存在は重要な要素と考えられる。

## 2. 対象者A氏とB氏に個別にみられたテーマ

対象者A氏とB氏に個別にみられた概念を、それぞれ図として以下に示すこととした。フェーズごとに分け、出産後の競技継続促進要因は赤色、競技継続阻害要因は青色にして示す。A氏は図3～5、B氏は図6～8に示した。

### 1) 対象者A氏の概念図

#### (1) 妊娠がわかるまでのフェーズ

A氏は、自身がプレーする競技界において、他の選手より比較的早期に結婚したことを示している。結婚後は自身が競技を継続していく中で、妊娠・出産のタイミングを図る語りがみられた（『結婚はしたいと思った時期にできて、（競技名）も続けることができ、それと同時に子供のことも少しずつ考えるようになった』）。しかし、競技活動におけるさまざまな要因によって、出産のタイミングを遅らせていた語りがみられた（『今はやるべきじゃないなって』）。当時予定していた出産時期より実際の出産の時期が遅れたことから、出産を遅らせた要因が競技継続を阻害する要因になりうるということが考えられる（【チームの廃部】、【チームの降格】、【代表活動への選出】）。一方で、出産への決断を促進した要因に、

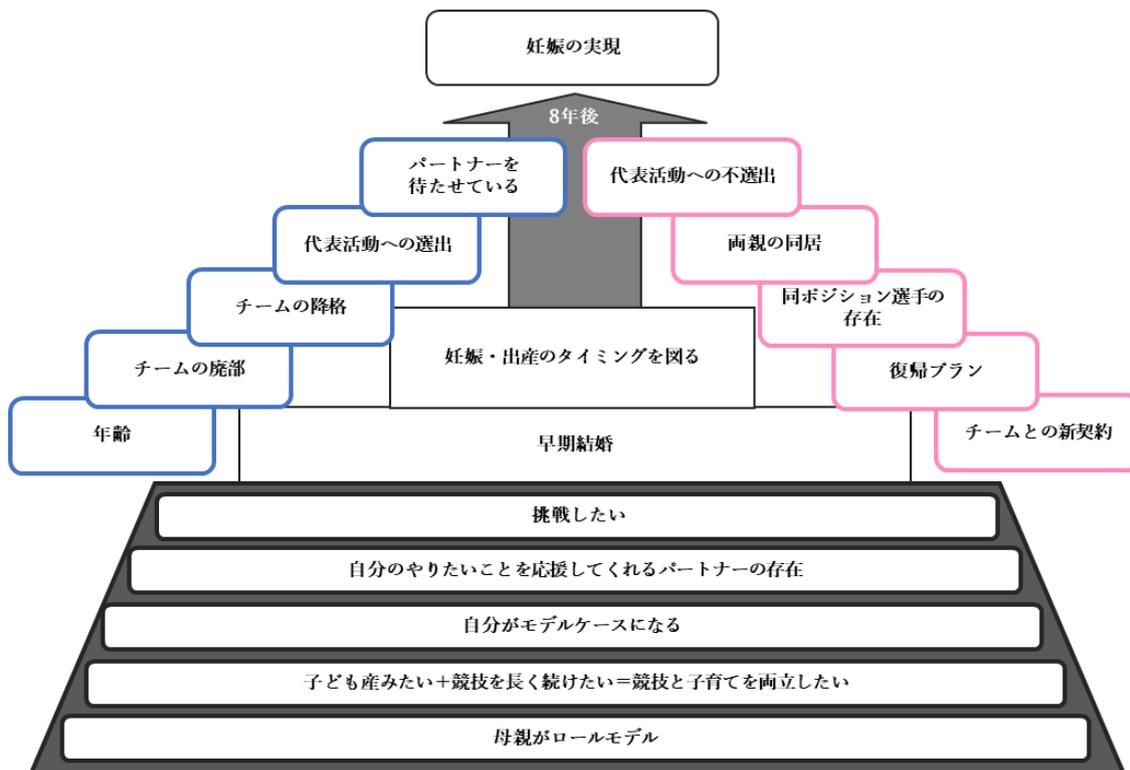


図3 A氏の妊娠がわかるまでのフェーズにおける概念図

多くのサポートがあったことが明らかになった（【チームとの新契約】，【妊娠期からの復帰プランの提示】，【同ポジション選手の存在】，【両親の同居の提案】）。最終的に出産の決断を促進したと考えられる要因として，【パートナーとのタイミング】を考慮していたことが伺えた。A氏は結婚から出産までに8年かかっており，妊娠のタイミングに対しパートナーを思いやる語りが見られた（『旦那さんもずっと待っていてくれるし，っていうのもあって』）。これに対してパートナーは，『子供が欲しいって気持ちは少なからずあったので，本人的には待たせてるっていう表現になってしまったのかもしれないですけど，僕は子供がほしいから結婚したわけじゃないので』や，『（出産時期の希望について）全くなかったですね』と語っており，子どもを授かりたい気持ちがある中でも，そのタイミングを『（A氏）に一任してた』と，A氏の競技での活躍を尊重している語りが見られた。このような競技への理解があるパートナーの存在や，子どもを産みたいという夢，競技を長く続けたという強い思いが，A氏の出産の決断を支えたと考えられる。

## (2) 妊娠から出産を経てチーム練習に合流するまで

A氏は，【妊娠期からの復帰プラン】に厚い信頼を寄せていたことを語っている（『妊娠中から復帰のプランを立ててもらっていたのがすごく良かった』，『出産後もこのトレーニ

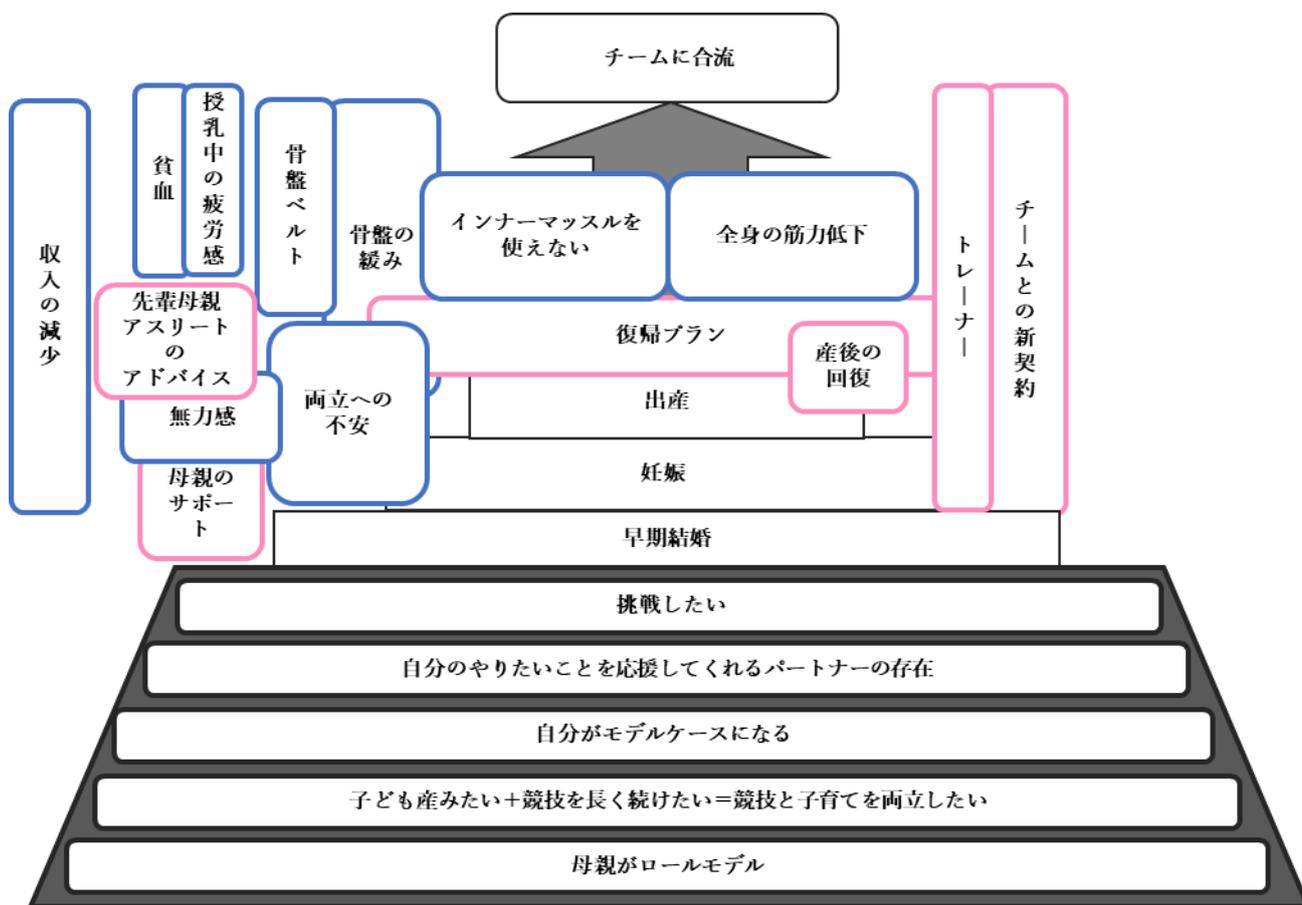


図4 A氏の妊娠から出産を経てチーム練習に合流するまでのフェーズにおける概念図

ングをしっかりとやればまた頑張れるんじゃないかっていうのは思っていました』)。復帰プランに伴い、このフェーズにおいて、【トレーナー】のサポーターの役割が大きかったことが語りからも示された（『トレーナーも妊娠中にできることだったり出産後の復帰までのトレーニングプランを妊娠中に立てて相談しながらやってくれた』）。産後はさまざまな身体の変化があったことも明らかにしており、それらの変化に対してトレーナーの助言は心理的な安心につながったと考えられる。妊娠中から産後にかけては、【両立への不安】や【無力感】が大きくなったことを明かしている（『妊娠中は子供を産むとか、母親になるっていう、責任感というか、本当に大丈夫かな私みたいな』、『このちっちゃい赤ちゃんを健康に育てて、しかもバレーと両立できるかなっていう不安は生む前より産んでからの方がリアルに感じた』）。これに対して、【競技と子育てを両立している先輩選手の存在】が、心理的なサポートの役割を担ったことが示された（『自分が何にもできなくて悔しいみたいな話をしたら、「そんなの考えなくていいんだよ、頼れるものには全部頼っていいんだよ！私なんか全部便りっぱなしだったよ」って明るく言ってくれたので、あの〇〇さんでもそうだったんだって思って、それでちょっとなんか力が抜けた』）。A氏は出産後2ヶ月でチーム

に合流している。その具体的な意図として、以下の語りがみられた（『給料の面でもやっぱり妊娠中の契約っていうのは本当に少ない額だったので、チームと合流すれば選手としてのお給料がいただけるので、トレーナーとも話して、できるだけ早いに越したことはない』）。【チームとの新契約】は出産への促進要因となったが、収入の減少を懸念しチームへの合流を早めたと考えられる。

### (3) 子育てと競技の両立

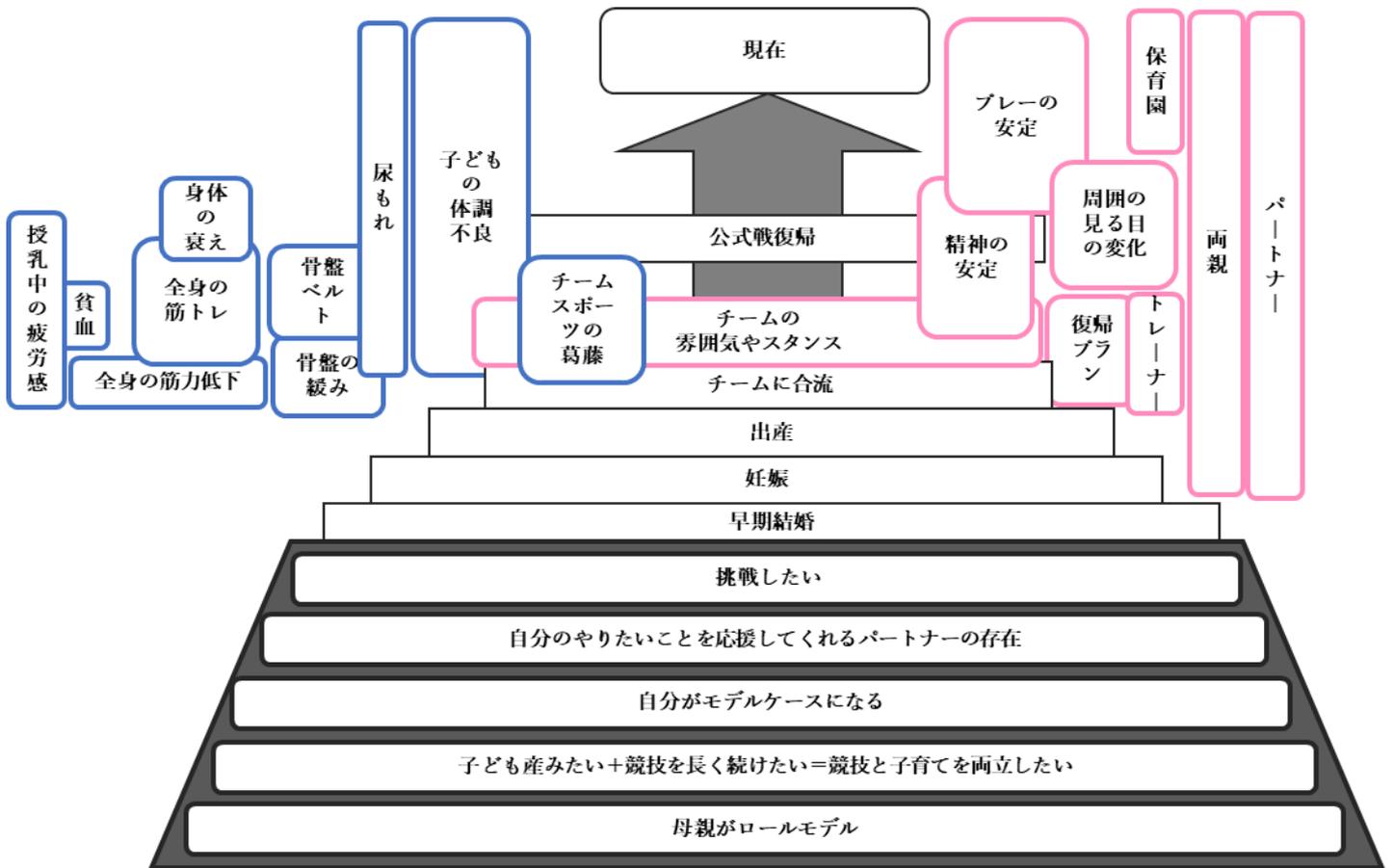


図5 A氏の子育てと競技の両立のフェーズにおける概念図

A氏は、このフェーズにおいても身体的変化について頭を悩ませていた（【骨盤の緩み】、【尿漏れ】、【貧血】）。時間をかけて改善した語りがみられたものの（『1年かけてウェイトトレーニングの数値とか、ほぼ産前と同じくらいに戻ってるので』）、中には公式戦に復帰後、現在も続く症状もみられた（『いまだに尿漏れとかは気になります、ジャンプした時とか』）。このような身体症状には個人差があるため、症状がひどい場合には競技を退ききっかけとなる可能性がある。また、A氏は産後、【プレーの安定】を示唆しており、その背景に【精神の安定】を挙げている（『（競技名）の息抜きを家でしてて、子育ての息抜きを体

育館でしてると感じて、すごいバランスがいい』、『精神的に安定して、前向きな思考になってることで、緊張しすぎないとか、メンタル的に安定してると、プレーもいつも通りできるというか、違うことに脳みそ使えるから、多分プレーも判断力とか、そういうところで、生かされているというか、プラスになってる気はします』)。このことから、競技と子育ての両立は、競技に良い影響を与える可能性がある。A氏はチーム合流後、【チームスポーツの葛藤】に直面したことを示唆している（『チームスポーツなので、やっぱり自分が休むことによって周りに迷惑がかかる』、『子供を連れて練習に行ったら例えば泣き声とかうるさいかなとか、ボールがそっちに行ったら危ないからみんなに気を使わせるなとか』)。遠征の際は、『ホテルの部屋は選手と別のフロア取るとか、なるべく迷惑かけないように』や、『移動手段もないのでチームのバスと一緒に乗せてもらいますって了承を得て、チームメイトにも試合前なのにうるさくてごめんねとか』と語っており、常日頃からチームメイトへの子どもへの影響を考え行動していたことが明らかとなった。もしチームの監督やメンバーのうち子どもがいる事を受け入れられない選手がいれば、選手は肩身の狭い思いを体験するだろう。しかしA氏のチームは、家族に理解のある雰囲気やスタンスであったため、A氏の競技と子育てとの両立を大きくサポートしたと考えられる。

## 2) 対象者 B 氏の概念図

### (1) 妊娠がわかるまでのフェーズ

B氏は、ニュージーランドへのスポーツ留学の際、そこで出会った女性アスリートをロールモデルに、『世界一のママさんプレーヤーになる』ことを目標とした（【ニュージーランドの女子選手がロールモデル】【明確な目標を持つ】）。国内におけるロールモデルはほとんどみられなかったものの（【国内ロールモデルの少なさ】）、自身の【挑戦することを楽しむ心】や、自身がモデルケースになるという思いによって、競技と子育てを両立することを決意している（『自分の性格的に人がやったことないっていうか、チャレンジすることが楽しいと思っていた』）。B氏はパートナーとの結婚式において、自身の夢を周囲に語り、チームメイトや家族、周囲を取り巻く環境に対して、【自身の夢を共有】していた。このフェーズにおいては、自身の夢を積極的に周囲に伝えていたことから、周囲からの反対がなかったことも明らかにしている（『私は母親になってワールドカップ行くのが目標

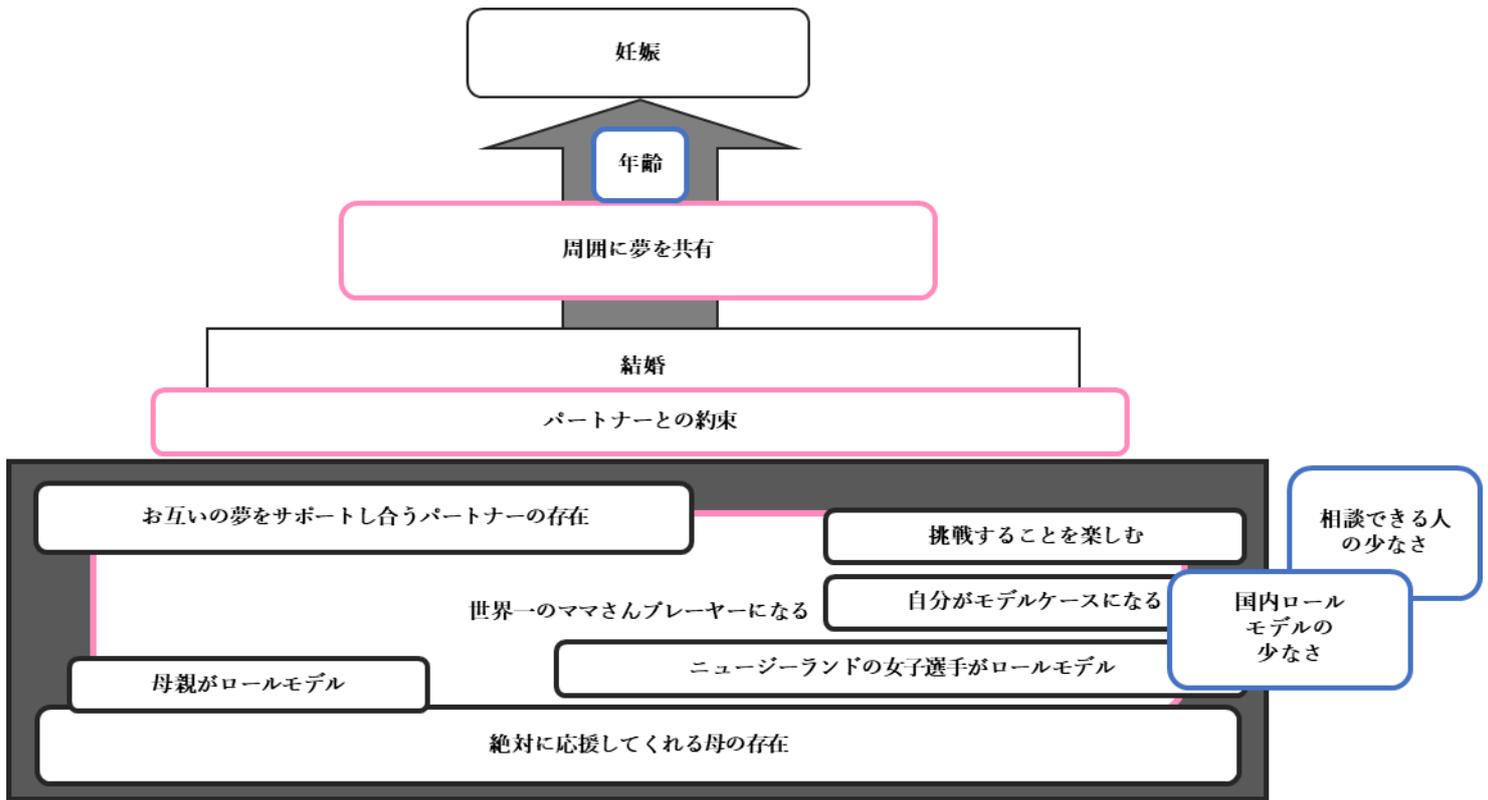


図6 B氏の妊娠がわかるまでのフェーズにおける概念図

ですって言ってたので、みんな知ってる別に今更って感じで、みんな知ってることだったので、もちろん誰も反対しなかったです。また、B氏は【パートナーとの約束】について、『私が母親になって（競技名）W杯行くっていうのが私の夢だったんですけど、夫にもあって、夫の場合は、難病で治らないって言われてるんですけど、本人は治るって信じてて、治して、（競技名）やるっていうのが彼の夢だったんですよ。それをお互いに応援し合おうっていうのが公約だったんですよ。それが私たちのカナメというか』と語っている。お互いの夢を理解し、応援し合い、支え合うことができるパートナーの存在は、B氏にとって競技と子育ての両立を実現する重要な要素となったことが示唆された。

(2) 妊娠から出産を経てチーム練習に合流するまで

B氏は妊娠後、【自身で考えた復帰プラン】の存在を明らかにした。相談できる人が少なかったことから、手探り状態でプランを練っていたことが伺える（『本当に何もない状態、参考書を読みながら実際トレーニング何ができるのかなとか』）。B氏は周囲に競技と子育てを両立する選手がいなかったため、自身が周りと違うことを感じており、一般的な妊娠後の日常生活への復帰に対するアドバイスを跳ね除けていたことを明らかにしている（【ア

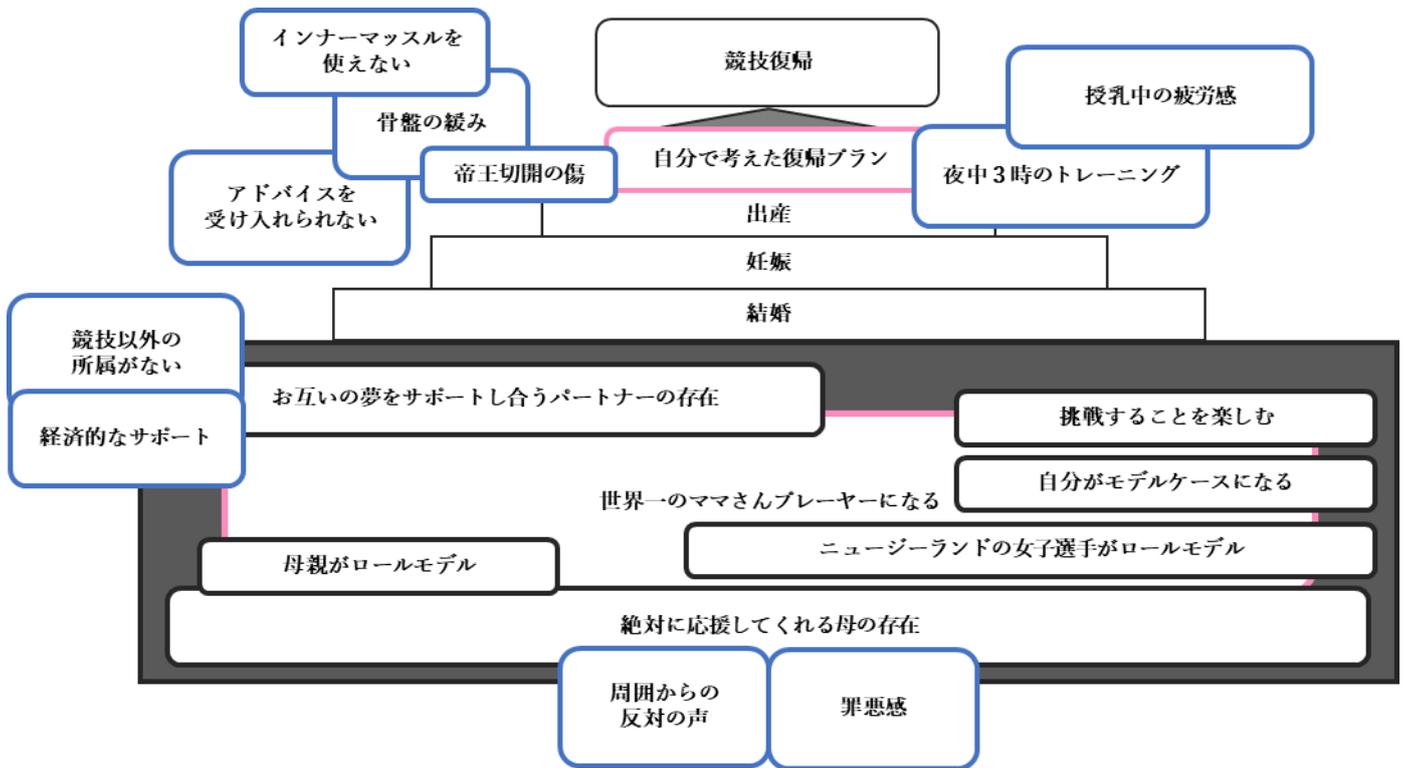


図7 B氏の妊娠から出産を経てチーム練習に合流するまでのフェーズにおける概念図

ドバイスを受け入れられない】、『一般的な常識で話をされると何もかも自分がおかしくなっちゃうので。だからアドバイスをいただいた時もそれ一般女性の話でしょみたいな感じで、受け入れられない自分がたって言うのもあるかもしれない』。また、このフェーズでは、【周囲からの反対の声】も多く、それに対してB氏が【罪悪感】を感じている様子が明らかとなった（『どっちが大事って言われた時に普通だったら子供が大事に決まってるじゃんて即答しなきゃいけないのに、即答できない自分もいて、それはそれで自分を攻めるというか』）。しかし、どんなことがあっても【絶対的に応援してくれる母親の存在】がB氏にとって常に支えとなっており、母親に何でも相談することで困難を乗り越えたことが考えられる（『みんながどんなに批判して母親失格って言う人もいるし、育児放棄してますねって言う人もいるし、ほんとに心無い言葉いっぱい言われましたけど、それでもこの人だけは絶対に、だから多分全部跳ね除けられたのかなっていう』）。他にも、夜中の授乳によって生活リズムが崩れ、【夜中3時のトレーニング】を行っていたことが明らかとなった。この時期には生活リズムの崩れにより、疲弊していたことが伺えた（『疲れやすいっていかもう、体のバランスはもうぐちゃぐちゃだったなって思います』）。このフェーズにおいては、【競技以外の所属がない】ことによる【経済的なサポートのなさ】についても示唆している。

(3) 子育てと競技の両立

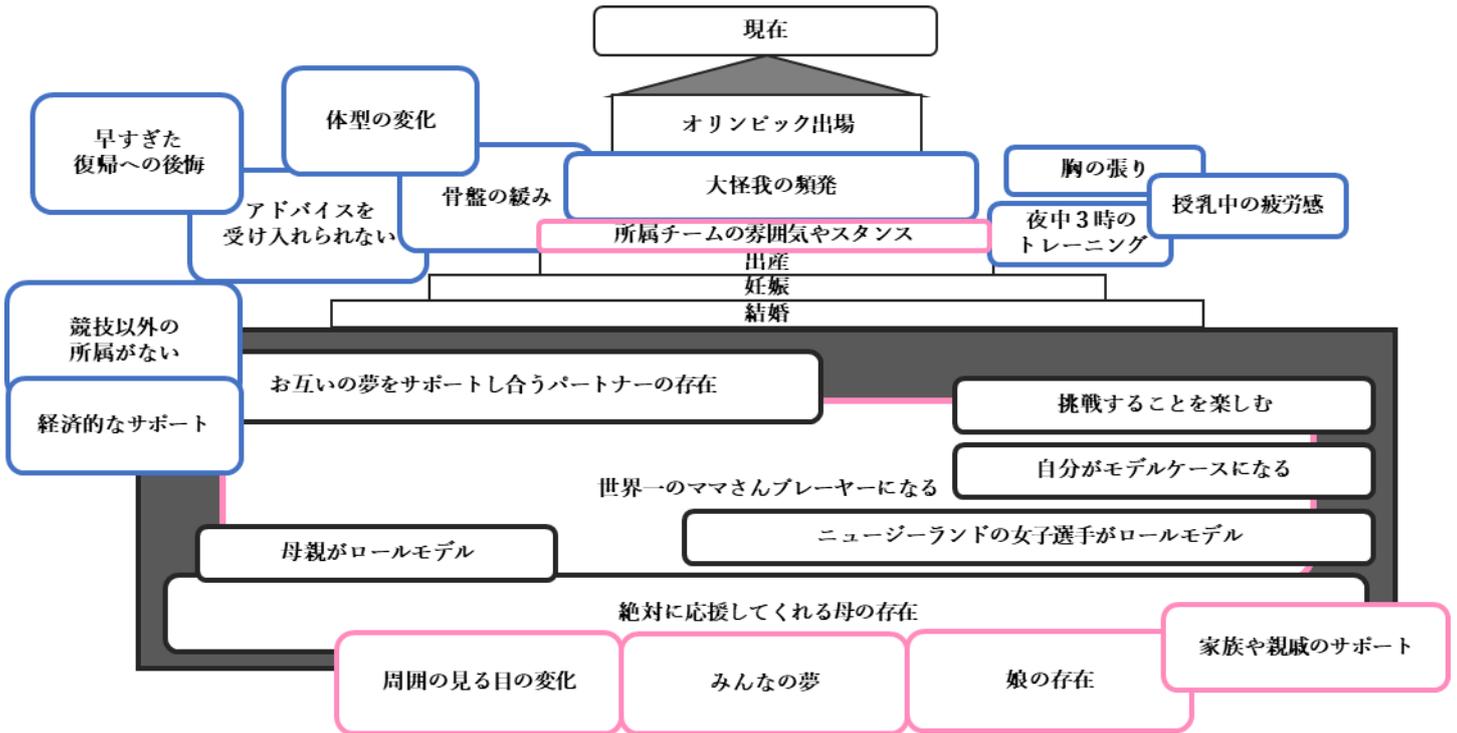


図8 B氏の子育てと競技の両立のフェーズにおける概念図

B氏は、競技復帰後に多くの身体的変化があったことを明らかにしている（【体型の変化】、【大怪我の頻発】）。このことについて、一般的な妊娠後のアドバイスを受け入れるべきであったと後悔している様子が明らかになった（【早すぎた復帰への後悔】、『本当はある程度の時期落ち着くまではやっちはいけなかったのかもしれない』）。また、『それが一般女性だからじゃなくて、アスリートとしても守った方がいいよってもし言われてたら、怪我したくないから大人しくしようとか、一つ大会を見送ってでも今は我慢しよって気持ちになってたかもしれないなって思います』と、アスリートとして競技復帰するための正しい知識があれば、大怪我を防ぐことができた可能性を示唆した。これにはB氏の周囲に身近なロールモデルがいなかったことや、アスリートの競技復帰に関する正しい知識を持った指導者がいなかったことで、相談できる人が少なかったことが要因と考えられる。大怪我によって夢の実現が先延ばしになった際には、子どもの存在が大きな支えとなっていたことを明らかにしている（『心の中では寂しいとか思っても、そういうこと応援してるから言わない子だったんですよ。健気に応援してくれる子だったから、ちょっと我慢しながらそう言ってくれてるんだろうなっていうのもこっちもわかってたから、逆にここで止めるわけにはいかないなって気持ちにさせてくれた』）。また、自身の子どもの存在を筆

頭に、B氏をサポートする家族や親戚など、周囲が一丸となってB氏の夢を応援していたことが示唆された（【みんなの夢】、『自分のために行きたいなんてそんな、そんなだったらとっくの昔に辞めてるといふか。こんな痛くて辛いスポーツもういいやって何度もなつてたし、でもここで辞めたら周りが納得しないよなつて。こんなに頑張つて付き合つてくれたのにつていう』）。他にも、自身が所属するクラブチーム以外に所属がなかつたことによる現役引退後の現在の困難についても語つてゐる（【競技以外の所属がない】、『本来こんな年齢だつたらある程度の会社とか企業とか、職場でもそれなりの立場、ベテランの立場でもあるはずなのに、そういうところが私には一切なく、そこはちよつと苦しいなつて』）。

### 3. 総合考察

本研究の結果、競技と子育ての両立を促進させたと考えられる要因に、2名に共通して、(1)競技に対するモチベーションが高い、(2)子供を預けられる家族のサポートがある、(3)両親が共働きで母親がロールモデルになつた可能性、(4)競技への理解があるパートナーの存在、(5)所属チームの受け入れ態勢がある、が挙げられた。個別にみられた要因には、チームの妊娠中の契約や妊娠中のトレーニングプランの提案、妊娠や出産の知識があるトレーナーの存在、子育てや競技を両立する先輩選手の存在が挙げられた。促進要因の中では、心理レベルと価値観レベルの間に強い関連性がみられたほか、心理社会レベルと環境レベルとの関連性、心理社会レベルと心理レベルとの関連性、心理社会レベルと心理レベルと身体レベルとの関連性が確認された。心理レベルと価値観レベル間における強い関連性については、個人が生まれ育つた家庭環境やこれまでの競技環境により育まれた価値観が、女性アスリートの心理に大きく影響を与え、競技に対する高いモチベーションとして作用したことが考えられる。家庭環境と個人の価値観の関連性については、尾花・倉田・神崎（2022）は、青年が親の態度を共感的と捉えた場合に、青年のアイデンティティ発達の度合いが高くなると報告している。また、青年が両親から受け入れられていると認識することで、アイデンティティが強化されることを示唆している。B氏は仕事と子育ての両立に励みつつ、常にB氏の意味を尊重してくれた母親の存在が、周囲からの非難や困難な状況を乗り越える際の支えとなつたことを示唆している。このことから、家庭環境における受容や共感が、将来的な個人のキャリアを実現するための心理的なサポートとなる可能性が

ある。女性アスリートには月経に伴うホルモンバランスの乱れなどから、心理的サポートの必要性が指摘されている（土肥，2017）。本研究の結果は、女性アスリートの競技へのモチベーションを強化させる可能性があるとして、今後さらなる調査が求められる。また、心理社会レベルにおいては、周囲からのサポートが両立を促進させたことが明らかになった。特に、家族や親戚など、子供を預けられる場所については、競技と子育てを促進させた大きな要因となっている。A氏においては、チームのトレーナーや競技と子育てを両立している先輩選手との関わりもあり、環境レベルと心理社会レベルとの関連性が両立を促進する一つの要因であることが示唆された。さらに、本研究では自身の子どもの存在が精神の安定を生み、最終的に競技におけるプレーの向上につながった事例がみられた。このように、アスリートと関わりを持つ全ての人々を指す、アスリートのアントラージュの存在が競技と子育ての両立に必要不可欠であると考えられる（日本オリンピック委員会，2016）。

競技と子育ての両立を阻害させると考えられる要因に、2名に共通して、(1)骨盤の緩みに伴う身体の変化、(2)授乳中の疲労感、(3)経済的なサポートのなさが挙げられた。個別にみられた要因には、ロールモデルの少なさや、妊娠や出産の知識がある指導者の少なさ、周囲からの批判の声、チームスポーツの葛藤などが挙げられた。阻害要因では、身体変化による競技復帰への不安など、身体レベルと心理レベルの間に関連性がみられた。一般的な産後の身体症状には、骨盤周囲痛や尿失禁、腰痛、乳房痛、貧血、産後うつなどが挙げられるが、今回の事例においては、産前には経験がなかった怪我を産後に頻発し、長期離脱を繰り返す事例がみられた。女性アスリートの産後の怪我については、複数の事例において報告されているが、明確な要因などは明らかにされていない（Miranda et al., 2021 ; Jorunn et al., 2019）。米国産婦人科学会（2015）は、妊娠期から出産後の運動についてガイドラインを提示している一方で、そのほとんどが妊娠中の運動に関することであり、出産後の運動に関する再開時期や強度について明確なものは示されていない。また、女性アスリートを対象とした出産後の運動再開に関する明確なガイドラインはこれまで作成されておらず、産後の身体変化と怪我との関連性は明らかにされていない。そのため国内では、国立スポーツ科学センター（以下、JISS）において、出産後に競技復帰した女性アスリートに対し個別にインタビューを行い、一人一人の妊娠期から競技復帰までの道りを個別

事例として紹介している（国立スポーツ科学センター，online）。JISS では，2021 年から妊娠期から出産後の競技復帰まで女性アスリートをサポートするプログラムを行っているが，サポートを受けるためには競技会の審査に通る必要があり，すべての女性アスリートに対してサポートがあるわけではない。今後はさらなる知見を増やし，競技レベルに関わらず，すべての女性アスリートが出産後も安心して競技復帰の道を選択できるよう，必要な情報が必要ときに手に入る環境をつくる必要がある。

最後に，競技と子育てとの両立に必要なサポートについては，2名に共通して，(1)子供を預けられる場所，(2)出産に関する知識を持った指導者やトレーナー，(3)経済的なサポート，が挙げられた。どちらの対象者も，競技と子育ての両立を促進した要因に，子供を預けられる場所を挙げている。一般女性を対象とした研究では，出産後の就業継続を促進する要因の一つに，親との同居が報告されている（高山憲之・有田富美子，1992；永瀬伸子，1994；藤野敦子，2002）。本研究は先行研究を支持する形となり，女性アスリートに限らず，一般女性の就業継続にもつながる結果が得られた。また，出産に関する知識を持った指導者やトレーナーについては，A氏はポジティブな面から，B氏はネガティブな面から必要性を示唆した。2名ともに産後の身体症状には頭を悩ませていたが，復帰プランについては，A氏は妊娠中からトレーナーと密にコミュニケーションを取り，身体の状態に合わせたトレーニングを行うことができた。A氏のトレーナーは過去に病院で勤務していたこともあり，妊娠中や出産後の身体症状やそのケアについて知識が豊富であり，A氏は競技復帰後も大きな怪我をすることなく順調にプレーしている。一方，B氏は周囲に相談できる人が少なく，自身でプランを考えたことを示しており，産後の受傷回数が増えたことから，出産に関する身体症状への知識がある指導者やトレーナーが必要な存在であることを明らかにしている。特に身体を資本とするアスリートにとっては，妊娠や出産は身体への影響が大きく，全身に怪我を負っている状態に近いと考えられる。長期のリハビリを要することになるため，身体のケアだけでなく，心理的なサポートも重要であると考えられる。しかし，これまでの研究では女性アスリートを対象とした研究が少なく，出産後の運動や心理的なケアについて明確な基準は示されていない。今後は研究数を増やし，すべての女性アスリートが参考となるガイドラインの作成や，その情報を誰もが簡単にアクセスできるような工夫が求められる。最後に，経済的なサポートについては，妊娠期間中や産

後休暇中の収入減少をサポートする契約やパートナーの必要性が示唆された。日本では国内男性における育休取得が進まないことが問題視されているが、男性らの懸念には収入の減少があり、育休以外の有給などを取得することによって収入の減少を免れているのが現状である。競技と子育てを両立する女性アスリートにおいては、常にパートナーのサポートが必要不可欠である。今後はパートナーが育児に協力しやすいよう、長期の育児休暇の取得に踏み切りやすい国の政策が重要であると考えられる。以上の結果により、女性アスリートが競技と子育てを両立するためには、周囲のさまざまなサポートが必要である。

## V. 結論

本研究では、出産を経験した女性トップアスリートの競技継続促進要因と、競技継続阻害要因、それらに関連した個人の価値観について明らかにすることが目的であった。対象者 A 氏と対象者 B 氏の共通項として、競技と子育ての両立を促進させた要因に、(1)ぶれない目標がある、(2)子供を預けられる家族のサポートがある、(3)両親が共働きで母親がロールモデルになった可能性、(4)競技への理解があるパートナーの存在、(5)所属チームの受け入れ態勢がある、ことなどが挙げられた。その他に、チームの妊娠中の契約や妊娠中のトレーニングプランの提案、妊娠や出産の知識があるトレーナーの存在、子育てや競技を両立する先輩選手の存在、が挙げられた。競技と子育ての両立を阻害させると考えられる要因に、(1)骨盤の緩みに伴う身体の変化、(2)授乳中の疲労感、(3)経済的なサポートのなさ、が挙げられた。その他に、ロールモデルの少なさや、妊娠や出産の知識がある指導者の少なさ、周囲からの批判の声、チームスポーツの葛藤などが挙げられた。競技継続を促進した個人の価値観については、(1)ぶれない目標がある、(2)両親が共働きで母親がロールモデルになった可能性、(3)挑戦心、(4)自身がモデルケースになる思い、(5)競技への理解があるパートナーの存在、が挙げられた。その他に、夢のきっかけとなったロールモデルの存在や、子どもが好きで保育士に憧れていた幼い頃からの思い、怖いもの知らずの性格、何があっても味方で応援してくれる母親の存在などが挙げられた。競技と子育てとの両立に必要なサポートについては、(1)子供を預けられる場所、(2)出産に関する知識を持った指導者やトレーナー、(3)経済的なサポート、が挙げられた。今後は研究数を増やし、すべての女性アスリートが参考となる出産後の競技復帰のガイドラインの作成や、その情報を誰もが

簡単にアクセスできるような工夫が求められる。

本研究は、競技継続を促進・阻害した要因に加えて、それらに関連した個人の価値観など、私的領域に踏み込んだ深いデータが得られた。これまで少なかった女性アスリートのリアルなデータとして、女性アスリートのキャリア研究の一端となるだろう。また、本研究は事例研究であるため、今後母親になるすべての女性アスリートにとって同じ結果が得られるとは限らない。今後は一般化のための定量的な研究も必要である。しかし未だ出産後に競技継続を選択する選手は少なく、本研究でも対象者を探すことに苦労した背景がある。本研究が、筆者の周囲の女性アスリートをはじめ、すべての女性アスリートにとって出産後の選択肢を広げるきっかけとなることを願っている。

## VI. 文献

- ・ ACOG Committee Opinion (2015) Physical activity and Exercise during Pregnancy and the Postpartum period. *Obstet. Gynecol.*, 65(126):135-42.
- ・ Beatriz, M. P., Sara, A. H., César, F. P. and Domingo, P. C. (2016) Pregnancy in Spanish elite sportswomen: A qualitative study. *Women. Health.*, 57(6): 741-755.
- ・ Boyatzis, R. E. (1998) Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development. Sage Publications: Thousand Oaks.
- ・ Cook Japan 株式会社 (2017) 日・米・仏・スウェーデン女性対象：リプロダクティブ・ヘルスに関する意識調査結果を発表。  
file:///C:/Users/horino/Downloads/pdf\_23433.pdf, (参照日 2022 年 10 月 23 日).
- ・ 男女共同参画局 (2022) 女性版骨太の方針 2022.  
<https://www.gender.go.jp/public/kyodosankaku/2022/202207/pdf/202207.pdf>, (参照日 2022 年 10 月 23 日).
- ・ 土肥美智子 (2017) 女性アスリートの特徴と課題. *女性心身医学*, 22(2) : 141-144.
- ・ Francine D. and Heather H. (2017) Keeping pace: Mother versus athlete identity among elite long distance runners. *Womens. Stud. Int. Forum.*, 62: 61-68.
- ・ 藤野敦子 (2002) 子供のいる既婚女性の就業選択—夫の働き方, 性別役割意識が及ぼす影響. *季刊家計経済研究*, 56 : 48-55.

- ・ 久井志保 (2007) 女性のキャリア・ディベロップメントとワーク・ファミリー・コンフリクトについての研究. 経営戦略研究, 1: 155-165.
- ・ 本間千代子・中川禮子 (2002) 看護職における家庭と仕事の両立葛藤——看護職と働く一般女性との比較. 日本赤十字武蔵野短期大学紀要, 15: 31-7.
- ・ Jorunn, S. B., Christine, S. B., Grethe, M., Nina, S. and Monica, K. T. (2019) Elite athletes get pregnant, have healthy babies and return to sport early postpartum. *BMJ. Open. Sport. Exerc. Med.*, 5(1):1-9.
- ・ 株式会社日本能率協会総合研究所 (2020) 仕事と育児等の両立に関する実態把握のための調査研究事業. <https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000791047.pdf>, (参照日 2022 年 10 月 30 日).
- ・ Tekavc, J., Wylleman, P. and Cecić, E. S. (2020) Becoming a mother-athlete: female athletes' transition to motherhood in Slovenia. *Sport. Soc.*, 23(4): 734-750.
- ・ 金井篤子 (2002) ワーク・ファミリー・コンフリクトの規定因とメンタルヘルスの影響に関する心理的プロセスの検討. *産業・組織心理学研究*, 15(2): 107-22.
- ・ 金井篤子・若林 満 (1998) 女性パートタイマーのワーク・ファミリー・コンフリクト. *産業・組織心理学研究*, 11(2): 107-22.
- ・ Kari, B., Raul, A., Ruben, B. Wendy, J. B., Gregory, A. L. D., Michael, D., Kelly, R. E., Lene, A. H. H., Bengt. K., Tarja, I. K., Karin, L., Michelle, F. M., Ingrid, N., Mireille, P., Britt, S. and Karim, M. K. (2016) Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/2017 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 5. Recommendations for health professionals and active women. *Br. J. Sports. Med.*, 52(17): 1080-1085.
- ・ 河内美江 (2009) 出産後 3 年以内の女性の尿失禁と出産との関連性—尿失禁予防と改善に向けた助産師の役割. *日本看護研究学会雑誌*, 32(1): 47-57.
- ・ Kelly, L. M. and Amy, E. W. (2022) Pregnancy and motherhood in elite sport: The longitudinal experiences of two elite athletes. *Psychol. Sport. Exerc.*, 60: 102139.
- ・ 木村華織 (2010) 女性トップ・アスリートの競技継続のための社会的条件に関する研究 —1960~1990 年代に活躍した選手の結婚・出産・育児というライフイベント

- に着目して－. スポーツとジェンダー研究, 8: 48-62.
- ・ 国立スポーツ科学センター. 女性アスリートの育成・支援プロジェクト (委託事業): 女性アスリート支援プログラム: ママアスリート情報.  
[https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/business/female\\_athlete/program/tabid/1763/Default.aspx](https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/business/female_athlete/program/tabid/1763/Default.aspx), (参照日 2022 年 11 月 13 日).
  - ・ 公益財団法人日本オリンピック委員会 (2016) アスリートのアントラージュ (取り巻く関係者) が大切にしたいこと. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.joc.or.jp/about/entourage/pdf/athlete\_entourage.pdf, (参照日 2022 年 11 月 10 日).
  - ・ 厚生労働省 雇用環境・均等局職業生活両立課 (2021) 育児・介護休業法の改正について. <https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000788616.pdf>, (参照日 2022 年 10 月 27 日).
  - ・ 増田裕子 (2021) 働く母親のワーク・ファミリー・コンフリクトと対処行動に関する研究－ウェルビーイングに着目して－. 社会福祉学, 62(3): 1-16.
  - ・ 松田茂樹 (2006) 仕事と家庭生活の両立をさせる条件－ライフデザインレポート. 第一生命経済研究所, 4-15.
  - ・ 松谷綾子・左右田裕生・関 啓子 (2009) 妊娠中から出産後の姿勢アライメントおよび筋硬度の経時的変化と腰痛の特徴. 甲南女子大学研究紀要, 2: 51-58.
  - ・ 皆川州正・宮内智子 (2011) ワーク・ファミリー・コンフリクトの規定因に関する研究 仕事状況, 家族状況, 家族機能, ソーシャルサポートとの関連. 東北福祉大学大学院研究論文集, 総合福祉学研究, 8: 1-13.
  - ・ Miranda, L. K., Sarah, M., Tara-Leigh, M., Jane, T., Rshmi, K., Allison, S. and Margie, H. D. (2021) Health Outcomes after Pregnancy in Elite Athletes: A Systematic Review and Meta-analysis. *Med. Sci. Sports. Exerc.*, 1:53(8):1739-1747.
  - ・ 長沼裕介・中村かおり・高村静・石田絢子 (2017) 男性の育児休業取得が働き方, 家事・育児参画, 夫婦関係等に与える影響. *New ESRI Working Paper*, 39.
  - ・ 永瀬伸子 (1994) 既婚女子の雇用就業形態の選択に関する実証分析－パートと正社員. *日本労働研究雑誌*, 36 (12): 31-42.

- ・ 中井美樹・松井真一・相良千弘・長濱なつみ（2006）現代女性の就労・家族・地域生活 ―京都市女性調査データにみる女性の仕事と家庭をめぐる現状と課題―. 立命館産業社会論集, 42(3) : 143-164.
- ・ 中山純果・飯島佐知子・大西麻未（2017）ワーク・ファミリー・コンフリクト（WFC）の低減を目的とする職場介入に関する文献レビュー. 医療看護研究, 20 : 54-62.
- ・ 西村純子（2006）ライフステージ, ジェンダー, ワーク・ファミリー・コンフリクト ―ワーク・ファミリー・コンフリクトの規定要因と生活の質との関連. 第2回家族についての全国調査（NFRJ03）第2次報告書, 1 : 75-88.
- ・ 尾花真梨子・倉田由美子・神崎亮佑（2022）大学生の認知した親からの期待と養育態度がアイデンティティに及ぼす影響. 江戸川大学紀要, 32 : 165-174.
- ・ Siv, M. and Kari, B.(2014) Effect of pelvic floor muscle training during pregnancy and after childbirth on prevention and treatment of urinary incontinence: a systematic review. Br. J. Sports. Med., 48(4): 299-310.
- ・ 高山憲之・有田富美子（1992）共稼ぎ世帯の家計実態と妻の就業選択. 日本経済研究, 22(3) : 19-45.
- ・ 竹内朋子（2010）看護師のワーク・ファミリーコンフリクト（WFC）についての文献レビュー. 日本看護管理学会誌, 14(1) : 85-94.
- ・ 土屋雅子（2016）テーマティック・アナリシス法-インタビューデータ分析のためのコーディングの基礎-. ナカニシヤ出版：京都.
- ・ ウルヴェ京・筒井香・神武直彦（2018）夏季冬季・男女の違いによる日本のオリンピック選手の競技引退理由の量的調査. スポーツ産業学研究, 28(4) : 295-306.
- ・ World Economic Forum（2022）The Global Gender Gap Report 2022.  
[https://www3.weforum.org/docs/WEF\\_GGGR\\_2022.pdf](https://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2022.pdf),（参照日 2022年10月25日）.
- ・