

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 —

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

<研究背景と目的>

女性の非婚化・晩婚化・晩産化が進む中で、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。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のに対し、女性はモチベーションや出産・育児等を挙げ、女性にとって出産や育児、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わかる。女性アスリートは男性アスリートより平均引退年齢が若く (ウルヴェ, 2018), 35歳で高齢出産とされる女性にとって、競技活動と出産・育児の兼ね合いは困難なものである。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、比較的自由度が高い個人競技に着目したものが見受けられる (木村, 2010 ;

Wylleman and Erpič, 2020 ; Francine and Heather, 2017)。また、出産経験のある女性アスリートが競技を継続・引退の決断をするまでの心理的側面に着目した研究は少なく、特に女性アスリート自身がどのような考え方で競技継続・引退を決断したか、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。したがって本研究では、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した。

<方法>

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。対象者の条件には、Wylleman and Erpič (2020) を参考に、日本の代表として国際大会でプレーした経験を持ち、出産後も国内トップリーグや国際大会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。インタビューはコロナ禍の状況を考慮して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)。インタビューはZOOMの画面録画機能と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, Reints, and De Knop, 2013) を用いて整理した。

<結果>

I 対象者 A 氏

A氏は競技活動によって出産のタイミングを図ることや、妊娠や出産に伴う身体的・

心理的な変化など、さまざまな困難を体験している。しかし、その度に周囲から多くのサポートがあったことが明らかとなった。(例)チームの新契約の発足、復帰プランの提示、競技と子育てを両立している先輩選手が存在、両親の同居、チームの受け入れ態勢、周囲のサポートの充実性が、競技と子育ての両立を実現させる可能性がある。A氏は出産の決断をする前、オリンピックに向けた代表活動に選出されており、出産を遅らせていれば本番のオリンピックにも出場していた可能性があるが、母親になることの夢や、出産後も長く競技を続けたいという強い思いが、出産の決断に至った。さらにその思いの背景には、両親が共働きだったことから無意識的に母親がロールモデルになった可能性があり、本人の家庭環境や価値観が競技と子育ての両立を促進させた可能性がある。

II 対象者 B 氏

B氏は、海外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だった。しかし国内における競技と子育てを両立する選手は少なく、夢を実現させるための方法や専門的な知識について、周囲に相談することができなかった。競技復帰後には体型の変化などから膝関節などの怪我を頻発している。しかし長期のリハビリ後も夢を諦めず、結果的にオリンピックへの出場により自身の夢を実現させた。夢に実現につながったと考えられる要因として、B氏自身の挑戦することを楽しめる心や、怖いもの知らずの性格、夢の実現に対する強い思いが、夢の実現を引き寄せた可能性がある。また、時には周囲から反対され、心無い言葉を浴びたこともあったが、どんな時も応援してくれる母親の存在が常に支えとなっていたことが明らかとなった。また、競技に専念する上で、常に

子供を預けられる場所として家族のサポートが必要不可欠だったことを明らかにした。
＜考察＞

対象者 A と対象者 B 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)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。Wylleman and Erpič (2020) は家族のサポートが競技と子育ての両立に重要な役割を果たすことを示唆している。また、嘉本 (2004) は、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おり、先行研究を支持する結果となった。一方、2名に共通する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。B氏は産後の膝関節の怪我の頻発を示しているが、産後早期の運動再開が身体に悪影響を及ぼすことを示す明確な研究は発表されていない。しかし、膝関節の重要な機能を担う前十字靱帯は、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)、さらに産後の骨盤の緩みが下腿のアライメントの変化を引き起こしたことで、怪我につながった可能性がある。競技と子育ての両立に必要なサポートとして、2名がともに出産に関する知識を持った指導者の存在を挙げており、妊娠中や産後の身体変化に合わせたサポートへの必要性が示唆された。

本研究は事例研究として、私的領域に踏み込んだ女性アスリートのリアルなデータが得られた。今後は定量的な研究が必要である。