

2024年度 3月修了 修士論文

大学生スポーツ選手の挫折について
—挫折に至るまでの過程とその対処方法に着目して—

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

5023A075－8

吉川 広士

研究指導教員：堀野 博幸 教授

目 次

I. 序論.....	1
1. 研究背景.....	1
2. 先行研究.....	2
3. 研究課題.....	6
4. 研究目的.....	6
II. 研究方法.....	6
1. 調査対象者.....	6
2. 実施方法.....	7
3. 分析方法.....	7
4. 研究倫理.....	8
III. 結果.....	8
1. 調査対象者 A 氏の競技経歴と結果.....	8
2. 調査対象者 B 氏の競技経歴と結果.....	9
3. 調査対象者 C 氏の競技経歴と結果.....	11
4. 調査対象者 D 氏の競技経歴と結果.....	12
IV. 考察.....	14
1. 挫折に至るまでの過程.....	14
2. 挫折に対する対処方法とその結末.....	16
V. 結論.....	20
1. 挫折に至るまでの過程とその要因.....	20
2. 挫折に対する対処方法とその要素.....	21
VI. 引用文献.....	22
VII. 謝辞.....	23

I．序論

1．研究背景

厚生労働省によると、日本人男性の健康寿命の平均は 70.42 歳との報告がある。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間とされている（厚生労働省，online）。54 歳である著者の健康寿命は残り 15 年程度と考えられる。この健康寿命が尽きるまでに解決したいことの 1 つが、挫折からの立ち直りである。その背景には、著者が学生時代にスポーツで挫折し、立ち直るまで長期間有した経験があるためだ。また社会人時代にも挫折したと推察される人を多く見てきた。そして彼らもまた挫折を乗り越えているようには見えなかった。

挫折について北村（1983）は、挫折とはある目的や目標への到達を目指して続けてきたことが途中でくじけ折れだめになることである。そして対処できなくなると意欲を失い、抑うつに陥る可能性もあるとしている。挫折は、抑うつになる可能性もある重要な出来事だと考えられる。

特にスポーツ選手は、挫折する機会が多いと考えられる。なぜなら勝者・優勝者・チャンピオン以外は、全て敗者となり、挫折を経験している可能性は高くなる。また一般的に学校を卒業するとスポーツ選手は、競技生活を終え、引退するタイミングとなる。目標を達成し競技生活を終える人もいれば、不完全燃焼のまま引退しなければならない選手もいる。さらに 2020 年から発生した新型コロナウイルス感染症の拡大により、世界中の活動が制限される事態となった。東京オリンピックは 2021 年に延期され、中学・高校・大学の各種大会も中止となった。特に各学校年代の最終学年者は、今までの練習の成果を発揮する機会を失い、競技人生を終えたスポーツ選手も多いと考えられる。このように自分の力だけでは解決できない事態も存在する。また在学中に、ケガや病気のため断念せざるを得なかったスポーツ選手、今までのようなパフォーマンスを発揮できなくなったスポーツ選手、指導者の方針と合わずに退部、競技を中断したスポーツ選手なども存在する。この様に挫折に至る原因は、多岐にわたると考えられる。

そして挫折した者は、それをどのようにして乗り越えたのか。その過程について語られることは少ない。また挫折をした際の対処方法についての研究も少ない。挫折をしたスポーツ選手を調査し、そのメカニズムを明らかにする。そして挫折した人が、一日でも早く乗り越えることができる、一助となることを目指す。

2. 先行研究

スポーツに関する挫折について、和ほか（2011）は自由記述式質問用紙を用い、男子アスリートの調査を実施した。その調査の中で自己目標達成の阻害要因（挫折要因）が、身体的負担、結果が出ないこと、環境の変化、人間関係の4つに集約された。自己目標達成の阻害要因（挫折要因）を表1に示す。

表1 和ほか（2011）のスポーツ選手の挫折内容

カテゴリー	サブカテゴリー	概念
自己目標達成の障害	身体的負担	怪我，練習がきつすぎる
	結果が出ないこと	試合で負けた，結果が出ない（スランプ） 他人に遅れること，自分のプレーができない，スポーツやること自体つらい
	環境の変化	環境の変化，不祥事，期待のプレッシャー スポーツ以外でやるべきこと，練習できない環境，レギュラーからはずされる，重要な仕事を任された
	人間関係	人間関係，理不尽な注意，近親者の他界， 他者との考えのギャップ

和ほか（2011）：P.94の表を参考に著者作成

人間関係による挫折において、2012年12月に発生した大阪府立桜宮高校バスケットボール部主将が顧問教諭からの体罰を受け自殺した事件があった。関（2015）の調査では、「体育会系と称される部活動では、新聞、メディアには取り上げられない『隠れた体罰』の事例は多く見聞する限りである」と述べられ、「1名の権威ある教員の独善的な指導下では、他の2名（同部活の指導者）からの監視と配慮が欠落した組織体制となってしまった。2012年以前にも体罰問題が発覚し、当時の管理職は体罰が常態していたことを知っていたにも関わらず、体罰を管理、制御することができなかった」と報告されている。

また2020年から世界中を席卷したコロナウイルスでは、各種競技大会が延期・中止をせざるを得ない状況となった。特に高校・大学の最終学年生のスポーツ選手にとっては、その後の進路だけでなく競技生活そのものを終わらせなければならないタイミングでもある。練習の成果を発揮する機会を奪われたことは、選手にとってつらい出来事であったことが想像に難くない。山口ほか（2021）は、大学生4年生がコロナ禍で出場する機会が

奪われた生徒 5 人に対してアンケート調査とインタビュー調査を実施した。5 人に引退試合の必要性を問うと、各人から必要であるという返答を得た。さらに必要とする理由について、2 人は、「競技引退を伴う大会は目標となるため必要であり、目標に向かって頑張る過程が大事だ。その目標がなくなってしまうのであれば、部活をやる意味がない」としている。競技に対して区切りがつけられなかったことに対するストレスを感じていることが示唆された。

挫折を考えるうえで、教育心理学の領域の研究は興味深い。近藤ほか（2018）は、大学生・大学院生男女 16 名に対して挫折から立ち直りまでのプロセスにおける心理状態の推移、また人間関係との関連について調査した。最終的に挫折から立ち直りまでを 4 期に分けた。挫折からの立ち直りまでの内容を表 2 に示す。

表 2 近藤ほか（2018）の挫折から立ち直りまで

時 期	内 容
I 期	挫折経験による衝撃（驚愕・混乱・事実の把握）の時期、挫折経験自体を受け入れることができない時期
II 期	落ち込み、現状理解、固執、諦め、感情表出、他者との関わりを拒否し長期的に感情が入り混じる時期
III 期	迷走、現実検討、他者からの支援の認識と受容、前進するために挫折経験を払拭する時期
IV 期	回顧（挫折経験が再び起こることに対する不安）と挫折経験への肯定的評価を果たす時期

近藤ほか（2018）：P.61 の表を参考に著者作成

IV 期になると挫折経験への肯定的評価の概念が含まれ、挫折を経験したことを次第に「いい経験だった」と肯定的に捉えるようになる。またインタビューの中では、「同じような経験をした先輩からの具体的なアドバイス」があげられ、「挫折経験を乗り越える際には信頼できる人からのアドバイスが重要なポイントとなる」と報告した。

また社会人においても挫折といえる報告がある。社会人において離職に至る件について田井（2022）は、組織に上手く馴染むことができず、そのことで悩み、強い不満を抱くようになる。その状態が長期化すると最終的に離職という選択につながる場合もあると報告した。その原因として、OJT の機能不全、仕事や職場への戸惑いを上げた。このことは

職場の上司や先輩社員の指導が関係していると考えられる。

挫折を乗り越えるのに要した年数の調査を木村（2012）が、大学生を対象に挫折の乗り越え程度を高い群と低い群のレベルに分けアンケート調査した結果を報告した。その挫折経験の乗り越え度とその経過年数を表3に示す。

表3 木村（2012）挫折からの経過年数（％）

乗り越え度数	1～3年	4～6年	6年以上
乗り越え度高群	59.2	28.3	7.5
乗り越え度低群	47.4	26.3	10.6

木村（2012）：P.48-49の挫折からの経過年数より著者作成

調査の結果から、挫折から乗り越えるまでに6年以上要する者も一定数存在することが示唆された。

また海外におけるスポーツ選手の挫折に関する研究では、Mosewich et al. (2014) がスポーツ競技のレベルに関わらず、挫折は避けられないとした。個人や他人からの大きな期待、トレーニングや大会での肉体的及び精神的プレッシャー、目標達成に向けて発生する障害は避けられず、そしてストレスに対応する能力が求められると述べた。さらに女性アスリート5人に対して半構造化インタビューした結果では、挫折の原因を以下の3つ挙げた。競技に対する意欲の低下、パフォーマンスの停滞、怪我であった。そしてその対処方法については、コーチ・トレーナーとのコミュニケーションの重要性、孤立感や自己批判回避の必要性をあげた。

プレッシャーについて堀川・八木（2007）は「プレッシャーにより喚起される不安は、一般に何か危険を感じ、心配する悩みの感情である」とし、プレッシャーは必ずしもパフォーマンスにマイナスの効果を及ぼすわけではない。低いときよりパフォーマンスが良くなることもあり、コントロールできることが重要であると述べた。

スポーツ選手の挫折に影響していると指摘されたストレスについて、木村ほか（2013）は、大学生スポーツ選手に対して調査した。大学生スポーツ選手は、ある特定のストレスを高く評価すると、慢性的なストレスにつながる。日常・競技生活での人間関係、競技成績、自己に関する内的・社会的変化、クラブ活動内容によって、競技に対する情緒的消耗感に影響すると報告した。さらにストレスには、性差も存在する。煙山（2019）は、

女性特有の健康問題，運動性無月経，骨粗鬆症に加えハラスメント・差別が存在すると報告した．そして木村ほか（2013）は，日常生活と競技生活のストレスはバーンアウトと関係性があるとした．

スポーツにおけるバーンアウトについては，Kate et al. (2007) がストレス，コーチや親からのプレッシャー，動機づけの喪失，過剰トレーニングの4つを上げた．特にコーチや親からのプレッシャーについて，コーチや親が声に出して言う非現実的な期待，批判，およびパフォーマンスに対するプレッシャーも潜在的なストレス要因とした．そして社会的支援はバーンアウトと負の相関関係にあることを明らかにした．

また久保（2007）は，バーンアウトへの対処方法としてヒューマンサービス従業者を対象にした調査で「高いレベルで仕事を維持しながら，心身的に消耗を回避することが最も効果的」とした．

挫折やネガティブな状況から脱する際の回復力，レジリエンスに関する報告もある．レジリエンスについてアメリカ心理学会（2018）は，「精神的，感情的，行動的な柔軟性と，外部および内部の要求への適応をと通じて，困難又は困難な人生経験にうまく適応するプロセスと結果」としている．葛西ほか（2010）は，レジリエンスとスポーツ活動経験は関連がある．それは我々が生活していくにあたって，挫折や苦悩経験は避けられない．そのため，レジリエンスは重要である．それを育むためにスポーツ活動経験を積むことは有益である．スポーツを指導する際は，選手が成長感を得られるようにスポーツ活動経験の意義を考える機会を与えたり，フィードバックしたり，自尊心を高められるように指導することが有効かもしれないと述べた．

スポーツ活動で成長を得られる研究として，金森ほか（2018）が大学体育会運動部を通じて習得した内容について報告した．インターネットによる自由記述式の調査において「大学体育会運動部活動に所属していた者は，企業が学生に求めている能力を習得している傾向が高い．企業が求める能力であるコミュニケーション能力，主体性，協調性などと合致する」と報告した．このように大学体育会運動部活動を行う事は，その後のキャリアにおいて有意に役に立つ可能性がある．特に女性の個人競技を幼少期や中学・高校から大学まで継続していることで，日々自己研鑽に励み競技成績を向上させることを通して，努力・忍耐力・精神力を修得している人が多いと考えられるとした．

3. 研究課題

挫折に関する研究は、過去や現在の心身的苦痛を伴う可能性もある。そのためアンケートによる量的研究や質問用紙による調査が中心となっている。大谷（2017）は、今日の医療専門職教育の研究では、急速に質的研究が盛んになっている。医療で扱うものには、個人や集団の気持ち、感じ方、意識、意欲、希望、信念、価値観など主観的なものが中心である。言語的で、動的かつ相互作用的なものが含まれ、それらは量的・客観的に測定・処理することが困難である。それに対してインタビューや観察を通して採取したデータを分析する質的研究は、それを扱うことを可能にしている。この様に量的研究には、限界があることが示された。

4. 研究目的

本研究では、大学生スポーツ選手を対象にインタビュー調査することで、挫折に至るまでの過程とその要因、そして挫折に対する対処方法とその要素を明らかにすることを目的とした。上述のように、大学生スポーツ選手は挫折する機会が多い。そして卒業を期に競技生活を終えることが多く、その後のキャリア形成において影響を与えている。こうした挫折した大学生スポーツ選手に対する支援の一助となることを本研究の意義とする。

II. 研究方法

1. 調査対象者

本研究では、表4に示すように大学生時代にスポーツを実施し、その経歴として全国大会出場経験を持つ女性4名を対象とした。さらに大学卒業後1年3カ月から10年程度経過し、現在は選手として競技を実施していない者を調査対象とした。その背景には、挫折経験をした者は、そのことを思い出すことで心的外傷後ストレス症状（PTSD）を発症する可能性もあり、それを回避するためである。

表4 調査対象者プロフィール

調査対象者	競技種目	主な競技経歴
A氏	記録競技	高校トップレベル
B氏	採点競技	日本代表レベル
C氏	記録競技	大学トップレベル
D氏	採点競技	日本代表レベル

2. 実施方法

本研究では半構造化インタビューを採用した。対面方式にてそれぞれ約 60 分間実施した。調査期間は 2023 年 12 月から 2024 年 6 月であった。調査に際して事前に文章にて研究内容を説明し、同意を得た上で実施した。基幹的質問として下記 4 点を設定した。

- 1) これまでの競技経歴と主な実績。
- 2) 選手として挫折した（競技を断絶、又は断絶しようと考えた）内容。
- 3) その挫折に至るまでの経過。
- 4) それを乗り越えるためにどのように対処したのか。

調査対象者の語りに対して柔軟に対応し、重点部分については追加で質問を実施した。インタビュー場所は、調査対象者が希望する場所で個人情報の漏れることがない環境下で実施した。また調査対象者が深層部分を語ることができるリラックスした環境を作るように配慮した。インタビュー実施の際は、調査対象者の許可を得た上で IC レコーダー（パナソニック PR-XS410）に録音を行い、後日逐語録を作成した。

3. 分析方法

挫折についての語りは、人生における一局面ではあるが、人生の重要な局面でもある。その語りを活かすことができるのがナラティブ分析だと判断し採用した。

ナラティブ分析について矢崎（2016）は、ナラティブ「語り」を節に分けたのち、その節を入れ替えたり、再構成したりしながら、それぞれの節の機能を確認するというものである。そしてそれらは、導入→複雑化→評価→解決→終結という構造を持つとしている。その構成の詳細と本研究の分析の対応を表 5 に示す。

表 5 ナラティブ分析の構成と本研究の分析方法

語りの節	語りの内容	本研究の分析
導入	人物・場所・時間・状況	1) 挫折したと考える時点
複雑化	行為の詳細	2) 挫折に至るまでの背景
評価	語りに対する考え方	考察にて検討
解決	行為に対してどのようになったか	3) 挫折に対する対処方法
終結	その後への言及	4) 対処方法後の結末

矢崎（2016）P.50 を参照に著者作成

4. 研究倫理

本研究は、早稲田大学の人を対象とする研究に関する倫理審査の承認（承認番号：2023-369）を経て調査を実施した。調査対象者には、事前に本研究の概要と調査内容の説明を行い、インタビュー実施日に参加同意書に承諾のサインを得た上でインタビュー調査を実施した。

III. 結果

1. 調査対象者 A 氏の競技経歴と分析結果

A 氏は、中学 1 年生から記録競技を始め、中学 3 年生の時に近畿大会で 4 位に入賞した。高校は特待生として入学し、本格的に記録競技を始めた。高校 3 年生の時、学校の選抜メンバーに選ばれ全国大会に出場し高校トップレベルの成果を残すことができた。大学も特待生として入学したが、記録は伸びなかった。大学 4 年生まで記録競技を継続し引退した。A 氏の挫折に関する語りの分析結果、挫折に至るまでの過程を表 6 に、その対処方法については表 7 に示す。

表 6 調査対象者 A 氏の挫折に至るまでの過程の分析結果

1) 挫折したと考える時点
大学 2 年生の時に記録競技を続けることができなくなり、担当コーチに相談した。そのことに至った理由として「ほかの部員に迷惑をかけるかと思った」。
2) 挫折に至るまでの背景
高校時代の顧問の先生の練習は厳しかったが頑張った。ケガをしても練習させられたこともあった。「夢で（社会人となった今でも）まだ出てきます。しょっちゅう高校時代のあの辛かったことなど」。高校で記録競技を終えた際には「もうやり切った」と思える状態になっていた。大学は、特待生として入学したので頑張らなければならないとの思いはあったが、積極的に練習できなかった。大学は、自主的に練習するスタイルで、今までの「やらされていた（練習）とは違う」と環境の変化に対応できなかった。結果として記録を伸ばすことができなかった。特待生として入学しており、「期待に応えることができない」と感じた。
A 氏は、高校卒業時には「やり切った」状態にあった。その状況から再びハイレベルな

目標に向けてトレーニングすることはできなかった。

表 7 調査対象者 A 氏の対処方法の分析結果

3) 挫折に対する対処方法

コーチから一旦競技から離れることを勧められた。そのコーチは、過去に途中で退部した部員の後悔を知っており、休部すること勧めた。「休部してもいい」という選択肢が増えたことでちょっと落ち着いた。その後、大学 2 年生の秋から大学の交換留学の手続きを行い、大学 3 年生の春から秋まで半年間、海外に学留学した。その間、記録競技に関するトレーニングなどは一切行わなかった。

4) 対処方法後の結末

帰国後、「みんなと一緒に卒業したい」との思いから記録競技に復帰した。周囲のメンバーも私の状況を理解してくれた。大学 4 年生のときには、クラブの選抜メンバーにも選ばれ、大学生最後の大会まで記録競技を継続して引退した。「やっぱり 4 年間やって、よかったかな（と思う）。高校時代の記録は自分の自信の一つにもなっていますし、記録競技をしていたことは後悔していない。でも高校でもうすっぱり辞めときゃよかったかな。大学時代に迷惑を掛けない方がよかったかな」という（思いはある）。

A 氏は、競技を継続する目標を変えた。自身が良い結果を出すことで貢献する、から一部員としてクラブに貢献することに競技を継続する理由を変えた。

2. 調査対象者 B 氏の競技経歴と分析結果

B 氏は、親が採点競技の先生をしていたこともあり、小学 1 年生のころから採点競技を始めた。小学生時代はアンダーカテゴリーの強化選手に選ばれた。中学 2 年生のときには、日本選手権で好成績を収め、強化選手となった。高校時代は、トレーニング拠点近くの学校に通い、授業終了後はトレーニング拠点で練習に打ち込んだ。高校を卒業した年に国際大会に出場することができた。翌年、特待生として大学に入学し、採点競技を継続した。大学入学後も国際大会出場を目指しトレーニングしたが、結果的に出場することができなかった。大学卒業後は、社会人となり採点競技を 1 年間継続するも、今後のキャリアを考え大学院に進学した。採点競技は大学院 2 年生の夏まで継続し、引退した。

B 氏の挫折に関する語りの分析結果、挫折に至るままでの過程を表 8 に、その対処方法については表 9 に示す。

表 8 調査対象者 B 氏の挫折に至るまでの過程の分析結果

1) 挫折したと考える時点

大学 4 年生の冬ごろ。国際大会出場を目指しトレーニングしていたが、コーチでもある親のメンタルが不安定になり、十分なトレーニングができず国際大会出場を諦めた。

2) 挫折に至るまでの背景

ずっと親（＝コーチ）と二人三脚で歩んできた。コーチ（＝親）と意見の対立もあり、別のクラブのコーチが仲介に入ってくれることもあった。高校 2 年生の時には、疲労骨折となった。高校卒業後は国際大会に出場することができた。そして大学 4 年生の大会から採点競技の調子が上がってきた夏の終わりに、親族が不慮の事故で死亡した。家族全員が多忙となった。その状況で「練習に行くことが申し訳なくて」「自分だけが練習して良いのだろうか」と思った。コーチでもある親は、（多忙な状況となったことやショックを受け B 氏を国際大会にむけて）コーチできない状況となっていた。その間、大学の同期などはすごく支援してくれたが、コーチに期待することができなくなった。（コーチが）親でなければコーチを変えるべきだとも考えた。しかし（B 氏が）コーチ（＝親）を変えることになれば親（＝コーチ）は、死んでしまうのではないかと思った。「もう生きがいだっただけで、自分が採点競技していることが、デートの相手がいないと…。」この様な思いもあり、コーチの変更やクラブチームの移籍などはしなかった。

表 9 調査対象者 B 氏の対処方法の分析結果

3) 挫折に対する対処方法

もともとこの年の国際大会までと決めていた。日本代表選考会前には「家族が誰も立ち直れない」状況となっていた。特に親（＝コーチ）が落ち込んでいる状況だった。「私が採点競技を辞めたり、一緒に練習しなくなったら多分、鬱になるレベルだった。やっぱり外出してもらわないと、トップ（採点競技で日本代表など）を目指すのではなく」と考えた。家族の絆を守る事を優先し、採点競技を続けることにした。

4) 対処方法後の結末

大学卒業後は、社会人として採点競技を約 1 年継続した。しかし今後のキャリアを考え、大学院に進学することにした。採点競技を引退したのは大学院 2 年の夏ごろ。大学院卒業後は、親（＝コーチ）と一緒に採点競技の教室（事業）を始めた。自身もコーチとしてのキャリアを積むために留学した。

B氏は、採点競技を通してコーチ（＝親）と過ごしてきた。その関係を断ち切ることをせず、目標である国際大会の出場を諦めた。

国際大会に出場が断たれたのち、競技を継続する目標を変えた。国際大会出場から家族を元の姿に戻すことを目標に競技を継続した。

3. 調査対象者C氏の競技経歴と分析結果

C氏は、小学4年生に記録競技の選手として全国大会で入賞した。以降中学、高校時代も全国大会に出場した。高校3年生の時には国体の選手にも選ばれた。大学は、一般入試で合格し、記録競技を継続した。大学3年生の春に記録が伸び、目標だったジャパンオープンに出場した。大学4年生の春には、日本選手権出場、11月には国際大会にも出場した。大学卒業後は、社会人となり、会社の記録競技サークルに所属し年に数回大会に出場した。その後は、仕事も多忙になり自然と遠ざかる。C氏の挫折に関する語りの分析結果、挫折に至るまでの過程を表10に、その対処方法については表11に示す。

表10 調査対象者C氏の挫折に至るまでの過程の分析結果

1) 挫折したと考える時点

大学2年生の秋ごろメンタルが落ち、辞めたいと思った。記録が低迷し、ずっと2軍での練習で「惨めに感じた」。

2) 挫折に至るまでの背景

高校時代には、成績が伸びずにスランプに陥ったこともあった。大学は、一般入試で合格し進学した。推薦（AO入試）などの手続きで上手いいかない部分があり、勉強して大学に進学した。大学の記録競技部は、のちに国際大会でメダリストを輩出する名門校で、記録競技部に所属すると全員寮生活となった。初めての寮生活でリズムも乱れた。練習は、1軍と2軍で分けられており、練習シフトなどで明確な差が存在していた。大学に入学してからは、成績が伸びずずっと2軍での練習だった。同僚には、スポーツ推薦で競技成績優秀な選手が入部していたこともあり、その力の差に驚いた。このようなことがあり、記録競技を辞めたいと思った。

C氏は、小学生から全国レベルで競ってきた。高校時代には、成績が低迷する。そして大学では、C氏より優れた選手も入部した事や2軍での練習で劣等感を感じた。

表11 調査対象者C氏の対処方法の分析結果

3) 挫折に対する対処方法

この大学を選んだ理由を今一度考えた。同期とも仲が良く、ここ（寮や記録競技部）から出たくない思いもあった。1軍の練習を担当するコーチは、記録競技界で有名なコーチだった。のちの国際大会でメダリストとなる選手を指導したコーチで、その指導を受けたと思っていた。2年生の冬に、そのコーチが指導するアメリカでの高地合宿に参加した。合宿期間は、約3週間と長く、費用も高額だった。費用は全員が自費のため、希望者だけが参加する合宿だった。「1度だけ参加したい」と親に（懇願して）お金を出してもらって（参加した）。

4) 対処方法後の結末

帰国後すぐに記録が向上し、目標だった大会にも出場することができた。その後は、1軍の練習にも参加することができた。ずっと1軍での練習ではなかったが、2軍で練習することが気にならなくなった。3年生の冬に肩を脱臼し練習が制限されたが、復帰後の4年生春以降は、さらにキャリアハイの成績を出すことができた。

C氏は、競技を継続する目的を再確認した。そして改めて入学当初の目標に向かってチャレンジすることを決めた。目標を変えなかった。そして目標達成を目指しトレーニングを継続した。

4. 調査対象者D氏の競技経歴と分析結果

D氏は、小学5年生から採点競技を始め、中学生からは日本選手権に出場した。中学1年生の時には、アンダーカテゴリーの日本代表に選出された。中学・高校ともの採点競技を優先できる環境の学校を選択した。大学はトップアスリート推薦で入学した。大学3年生までは、日本代表に選出されなかったが、大学4年生のとき日本代表として国際大会に出場した。そして大学卒業を期に採点競技を引退した。大学卒業後は大学院に進学、大学院卒業後は社会人となった。

D氏の挫折に関する語りの分析結果、挫折に至るままでの過程を表12に、その対処方法については表13に示す。

表12 調査対象者D氏の挫折に至るまでの過程の分析結果

1) 挫折したと考える時点

日本代表に選ばれた大学4年生の春ごろ、どうしても苦手な部分ができなかった。また日本代表のコーチの指導は厳しく、周囲に頼れるコーチや同僚もいなかった。

2) 挫折に至るまでの背景

中学生のころから、所属していたクラブチームの方から将来を期待して頂いていた。ただ苦手な部分があった。「その期待に自分の技術が追いついていない」との思いがずっとあった。大学3年生のシーズン終了後に日本代表を引退する選手が出たため、チャンスが巡ってきた。翌年（大学4年生）の日本代表を目指し猛練習した。1日8時間ぐらいずっと練習していた。このワンチャンスをつかむ。そのような思いで練習した結果、日本代表に選ばれた。しかし「苦手な部分はどうしても変えられなかった（上手くいかなかった）」、日本代表コーチの指導は厳しく、泣きながら練習した。このコーチの指導は、メンバー全員に対して厳しかったが、その指導方法に慣れることができなかった。また親身になって相談できるコーチや同僚もいなかった。そのような背景もあり「もうやり切った」という気持ちはすごく強くなった。

D氏は、日本代表となり期待に応え、孤独な環境下でも頑張ったが限界をむかえた。

表13 調査対象者D氏の対処方法の分析結果

3) 挫折に対する対処方法

大学4年生のシーズン終了後に「どちらの方（競技を継続するか別のことを始めるか）が自分の人生幸せになれるかって（色々）考えたが、もうきっぱりと諦めて、辞めて、自分の次の人生に再トライしよう」と決意し引退した。

4) 対処方法後の結末

「社会に出るまで1度もしてなかった勉強もやってみよう」と考え大学院に進学した。クラブチームでお世話になったコーチとは食事することもあるが、採点競技のコーチをすることはなかった。大学院卒業後、採点競技とは関係のない企業に就職した。「悔いはない。記憶が薄れている中で、すごい自分の中に残っているのは、（日本）代表の時の練習がすごく辛かったこと」。

D氏は、競技から離れた。次の人生に向け、新たなことに挑戦することを決めた。

IV. 考察

1. 挫折に至るまでの過程

1) 挫折したと考える時点

対象者全員が競技の目標に対する結果ではなく、心理的な限界により競技断絶の決断をしたときを挫折した時点としてあげた。挫折と感じた時点についての考察を表 14 に示す。

表 14 挫折したと考える時点

(1) A 氏
高校時代の成績を越えるような成果を上げることができなかったこともあるが、「期待に応えられない、迷惑を掛ける」ことを重視していた。
(2) B 氏
日本代表選考会の数ヶ月前、最終結果が出る以前に、自身のコーチ（＝親）を変えないと決断し、国際大会出場を諦めたとき。たとえ国際大会を目指した指導ができなくとも、親の生きがい（＝娘のコーチをしている事）となっていることを優先した。
(3) C 氏
記録が低迷していたこともあるが、自身が大学に進学した際の目標を見失ったこと。他者との比較で「惨めに感じた」としていた。
(4) D 氏
日本代表として大会に出場する以前の練習の際としている。「苦手な部分ができず、また日本代表のコーチの指導は厳しくて、周囲に頼れるコーチもいなくて」と語った。
大学生スポーツ選手の挫折について調査した和ほか（2011）の分類、身体的負担、結果がでないこと、環境の変化、人間関係と比較した内容を表 15 に示す。

表 15 和ほか（2011）の挫折要因と本研究における挫折要因の比較

	身体的負担	結果がでないこと	環境の変化	人間関係
A 氏	なし	なし	語りあり	語りあり
B 氏	なし	なし	なし	語りあり
C 氏	なし	なし	語りあり	なし
D 氏	語りあり	なし	語りあり	語りあり

結果が出ないことについては、4氏全員語りに含まれていなかったことは興味深い。なぜなら和ほか（2011）の調査は、男子大学生を対象としたものに対し、本研究では女性を対象としたため、挫折に対する捉え方に性差が存在する可能性が示唆された。

2)挫折に至るまでの背景

挫折に至るまでの背景については4氏全員が異なり、それぞれ要因が複数存在し複雑に絡みあっていた。挫折に至るまでの背景の考察を表16に示す。

今回の調査で挫折に至る要因を2要因に分類することができた。A氏とD氏は、期待に応えなければならない、プレッシャーが語りにあった。挫折の要因として、外部からの圧力の割合が高いと考えられる、外圧的要因である。一方B氏とC氏の語りは、周囲の人から受ける期待・プレッシャーの発言はなかった。挫折の要因として、自身の目標に対する内面的な割合が高いと考えられる、内圧的要因である。挫折に至るまでの要因は、外圧的要因と内圧的要因の2つに分類された。

外圧的要因のA氏とD氏には、プッシャー、ストレス、やり切った、の3つが共通点としてあげられた。プレッシャーとは、一般に何か危険を感じ、心配する悩みの感情である（堀川・八木、2007）。スポーツ選手のストレスは、競技成績や自己に関する内的・社会的変化が影響することである（木村ほか、2013）。A氏とD氏ともに数年間にわたり期待を背負いプレッシャーとストレスを蓄積していたと考えられる。そして木村ほか（2013）は、日常生活と競技生活のストレスがバーンアウトと関係性があるとしている。A氏とD氏ともに「やり切った」と発言していることから、バーンアウトの可能性が示唆される。スポーツにおけるバーンアウトについて Kate et al. (2007) は、「ストレス」「コーチや親からのプレッシャー」「動機づけの喪失」「過剰トレーニング」の4つを上げている。A氏とD氏の語りから、ストレス、コーチや親からのプレッシャー、過剰トレーニングの3つが確認されたが、動機づけの喪失は確認されなかった。一方B氏とC氏は、過剰トレーニング、ストレス、動機づけの喪失を感じさせる発言は確認されたが、コーチや親からのプレッシャーの発言は確認されなかった。スポーツにおけるバーンアウトについては、挫折からの対処方法の結末中で述べるものとする。

以上のことから挫折に至る要因は、近しい人からのプレッシャーによる外圧的要因と自身の目標に対する未達（動機づけの喪失）による内圧的要因の2要因が、挫折に至る要因として大きな影響を与えていることが示唆された。

表 16 挫折に至るまでの背景

(1) A 氏
すでに高校時代に「やり切った」状況だったこと、さらに大学では、「自主性」を求められる環境への変化で自らを厳しいトレーニングに向き合えなくなっていた。そのため記録は低迷し、期待に応えなければならない、しかし応えられない「プレッシャー」と「ストレス」が約 2 シーズン続いた。心理的に追い詰められた。
(2) B 氏
親族の不慮の事故死で家族が多忙を極める中、自分だけ練習することに対して「申し訳なく」感じていた。既に国際大会の出場経験がある B 氏は、日本代表に選ばれるためにはトレーニングが十分できていないことを認識していた。コーチ（＝親）に「指導は期待できない」と考え、コーチの変更、他のチームへの移籍も考えたが、コーチ（＝親）を変更しなかった。この間、大学の採点競技の同期が色々と支えてくれた。その決断の背景には、「（親は私をコーチすることが）生きがいになっていた」と家族の絆を優先した。最終的に自らが、国際大会断念を決断した。
(3) C 氏
大学から環境が大きく変化した。全寮制となり生活リズムが変化したこと。そして所属チームが 1 軍と 2 軍に分けられ、入学以来ずっと 2 軍での練習であったこと。さらに「スポーツ推薦で競技成績優秀な選手が入部している」との語りから、C 氏は、大学入学を決めた際の理由、目標を見失った可能性が高い。
(4) D 氏
中学生のころから関係者から期待され「プレッシャー」を背負っていた。そして自身の競技の技術レベルが追いついていない事に不安「ストレス」を感じていた。そして大学 3 年生のシーズン終了後に日本代表になれるチャンスが巡ってきた。そこから猛練習し翌年の日本代表に選ばれた。しかし苦手部分については、満足できるレベルに到達することはできなかった。日本代表コーチは、厳しい発言で選手を鼓舞するコーチだった。その言動に慣れていないこと、心を許せる人もなく、「もうやり切った」と心の限界を迎えた。

2. 挫折に対する対処方法とその結末

1) 挫折に対する対処方法について

4 氏の挫折に対する対処方法についての考察を表 17 に示す。

表17 挫折に対する対処方法

(1) A 氏

コーチに相談するまで、競技を「辞める」又は「継続する」の2択しかなかったが、コーチに相談したことで「休部する」選択が新たに追加された。そのことで「ちょっと落ちついた」と語った。苦しい状況から解放された事が伺えた。そして「休部する」ことを決断した。短期留学中は「一度もトレーニングしなかった」と語っており、心身共にリフレッシュしたと考えられる。

(2) B 氏

〇〇年日本代表として国際大会出場し、第一線を退くと決めていた。その日本代表選考会前に家族全員が落ち込んだ状態となっていた。B氏の親(=コーチ)は、親族の不慮の事故死によるショックとB氏が日本代表を諦めたことに対する責任の重さを痛感したと考えられる。そのような背景から親(=コーチ)は、ひきこもりがちとなった。B氏は、親(=コーチ)を外出させなければならないと考え、競技を継続する決断をした。競技の目標を「自身の競技成績」から「親(=コーチ)のため」に変更した。

(3) C 氏

大学を選んだ動機や目的、現状について考えたと推察される。そして1軍の(有名)コーチの指導を受けて、目標を達成目指すことにたどり着いたと考えられる。そしてその有名コーチが指導するアメリカ合宿に参加することを決めた。C氏は、親に「一度だけ」と懇願し費用支援を受け合宿に参加した。この間にC氏は、仲間(寮で一緒に生活する体育会運動部活の)と一緒に居たかったとも語った。C氏は目標を継続する決断した。

(4) D 氏

日本代表として国際大会出場しシーズン終了後引退した。日本代表選手である事を考慮すると、大学卒業後も採点競技を継続することは可能だったと推察される。競技を継続するより、新しい人生を歩んだ方が自分のためになると判断し、大学卒業後は大学院に進学した。その理由として、今まで採点競技しかしてこなかったので勉強したい、との考えからであった。採点競技シーズン終了後から引退、そして大学院入試手続きまで短期間である事から、競技に対して心の整理を十分にしていなかったと推察できる。

A氏・B氏・C氏は、競技を継続しながら一定の時間をかけて心の整理を行っていた。それに対してD氏は、挫折をしてから短時間で競技から引退しており、心の整理をおこなった語りがなかった。

A氏とD氏は、スポーツにおけるバーンアウトの可能性が示唆された。その際の対処方法としてヒューマンサービス従業者の研究ではあるが、久保（2007）は「高いレベルの仕事を維持しながら、心理的な消耗を回避するのが効果的」と述べている。この点においてA氏は競技を休部し、D氏は競技を断念しており、心理的な消耗は回避しているが、高いレベルの仕事（＝競技）を維持していなかった。この点については、久保（2007）のバーンアウトの対処方法と合致しなかった。

B氏は、自身の目標である国際大会出場を諦め、親（＝コーチ）のために競技することに目標を変えた。C氏は、自身の目標を再認識し競技を継続した。目標を変えなかった。

2) 対処方法後の結末

A氏とB氏は新たな目標を掲げ、C氏は当初の目標に向かって行動した。その結末は、それぞれ目標を達成したと言える。一方でD氏は、競技は引退してから心の整理を行い、新たな目標に向けて動き出した。これらの対処方法後の結末の考察を表18に示す。

スポーツにおけるバーンアウトの可能性があるA氏は、目標を変えて競技を継続した。そしてD氏は、競技に関わらなかった。日本代表に選ばれ、挫折したのち競技に関する目標の語りはなかった。目標＝動機づけと考えると、A氏とD氏はともに挫折した時点で、動機づけの喪失に該当していると考えられる。以上のことからA氏とD氏は、挫折した時点でスポーツにおけるバーンアウトになっていた可能性は高い。ただ両氏とも抑うつを発症し、専門的なカウンセリングを受診した経験はない。

またA氏は、「みんな（同期）と一緒に卒業したい」こともあり、記録競技部に復帰した。この時点で動機づけの喪失に該当せず、スポーツのバーンアウトの可能性のある状態から脱したといえる。そして大学体育会運動部活動の同期の存在については、B氏とC氏もインタビュー中で語っていた。B氏は、挫折に至るまでの過程で「同期は支援してくれた」と語った。C氏は、挫折からの対処方法で「仲間と一緒に居たかった」と語っていた。今回の調査は、挫折経験の語りであるため、仲間や同期の発言は、自然と発せられた語りである。このことから仲間や同期の存在は、重要であることが示唆された。このことは、Kate et al. (2007) のスポーツにおけるバーンアウトと負の相関関係にある社会的支援

表18 対処用法後の結末

(1) A 氏
帰国後「みんな（同期）と一緒に卒業したい」との思いから記録競技に復帰した。この時点で競技を継続する目標を変更していると考えられる。従来の好記録・好成績で記録競技部に貢献する事から、自らの判断で記録競技部に所属し、「主体的」に練習し、同期や仲間と同じ時を過ごし、引退・卒業する事に変更したと言える。「記録競技をしていたことは後悔していない」との発言は、大学卒業まで競技を継続したことで得るものがあったと考えられる。
(2) B 氏
採点競技を引退したのは大学院2年生の夏ごろだった。大学院卒業後に親（＝コーチ）と一緒に採点競技の教室（事業）を始めた。二人で新しい目標を設定し動き出した。新しい形で二人三脚を始めた。そして自身もコーチとしてのキャリアを積むために留学した。このことから親（＝コーチ）は、回復していると考えられる。
(3) C 氏
アメリカ合宿から帰国後すぐに成績が向上し、目標だった大会にも出場することができた。その後、1軍の練習にも参加することができたが、常時ではなかった。大会前や全体の調整の中だけだった。しかし「惨めな思い」は感じなかったと語った。目標を達成した自信の表れと考えられる。
(4) D 氏
大学院に進学後は、採点競技のコーチとして関わる事はなかった。インタビュー終盤のまとめにおいて、「悔いはない」の語りから、やはり「やり切った」感はうかがえた。ただ、「記憶が薄れる中で、すごい自分の中に残っているのは、代表の時の練習がすごく辛かったこと」とも語った。ポジティブな発言、満足感や充実感のある語りはなかった。大学院卒業後は、採点競技とは関係のない民間企業に就職した。 に該当していると考えられる。大学体育会運動部活動の同期の存在は、バーンアウトを防ぐ1つの手段である可能性が示唆された。そして金森ほか（2018）が報告している、大学体育会活動運動部活動に所属することで得られるコミュニケーション能力や主体性、協調性といった社会人で求められている能力を身につけている可能性もある。 最後に4氏は、スポーツ活動を通じて成長し、社会的に必要なスキルを修得している可

能性が高い。スポーツ活動で成長を得られる研究として金森ほか（2018）は、女性の個人競技を幼少期や中学・高校から大学まで継続しているアスリートは、努力・忍耐力・精神力を修得している人が多いと考えられると報告している。4氏は、幼少期より競技を継続しており、これらのスキルを修得している可能性は高い。

そして今回の挫折についての調査においてコーチ、指導者の存在が示唆された。A氏は、高校時代の指導者、大学時代にアドバイスを与えたコーチの存在があった。B氏は長年二人三脚で歩んできたコーチの存在、C氏は大学1軍のコーチの指導、D氏は日本代表のコーチと所属チームのコーチの存在があった。以上のことから、挫折に対してコーチの存在や指導が、影響している可能性は高いと考えられる。そしてコーチは、アスリートに対して競技成績向上に向けた指導だけでなく、心理面を含めた指導をすることが重要であると考ええる。

V. 結論

本研究では、大学生スポーツ選手の挫折に至るまでの要因を明らかにし、その対処方法の要素を明らかにすることを目的とした。その概念を図として図1に示した。

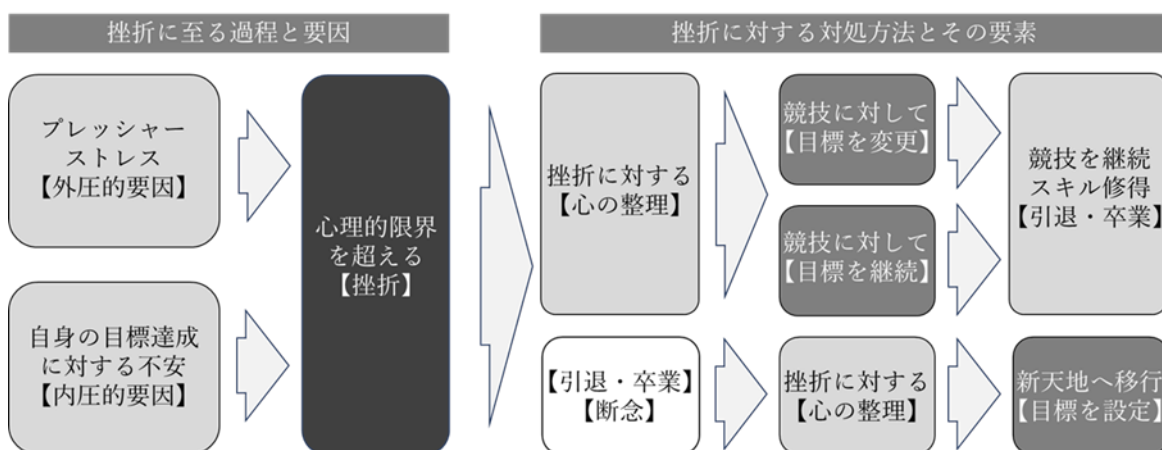


図1 大学生スポーツ選手の挫折に至るまでの過程とその対処方法概念図

1. 挫折に至るまでの過程とその要因

調査対象者全員が、挫折に至る時点を心理的限界と捉えていた。そして心理的限界に至る要因として、外圧的要因と内圧的要因の2要因が存在していることが明らかとなった。

外圧的要因は、周囲からの期待に応えなければならないというプレッシャーを長期間に渡り蓄積したストレスである。そしてその期待に応えられないと判断した時点を挫折としていた。調査対象者A氏とD氏は、外圧的要因に該当する。さらに両氏から「やり切った」との発言があった。このことは、スポーツにおけるバーンアウトの可能性が示唆された。スポーツにおけるバーンアウトについて Kate et al. (2007) は、ストレス、コーチや親からのプレッシャー、動機づけの喪失、過剰トレーニングの4要素をあげている。今回の調査から、ストレス、コーチや親からのプレッシャー、動機づけの喪失、過剰トレーニングの4要素は語られていた。ただ今回の調査は、バーンアウトの調査をしたものではなく、両氏とも抑うつを発症し、専門的なカウンセリングを受診した経験はない。そのため可能性の域を出ない。内圧的要因については、自身の目標に対して達成する事ができなという自身の内部でのウェイトが高い場合であった。調査対象者B氏とC氏が内圧的要因に該当する。以上のことから、動機づけの喪失を防ぐうえで、状況に応じた柔軟な目標設定をすることは非常に重要であるといえる。

2. 挫折に対する対処方法とその要素

A氏、B氏、C氏の三者は、競技を継続しながら挫折に対して向き合い、心の整理をする時間を確保していた。その後、目標を変えた者と目標を継続した者に分けられた。そして最終的に競技を引退し、次のステージへと移行していった。心の整理をする際は、辞める、継続する、選択肢以外に、休むという選択肢が必要であることも示唆された。D氏については、挫折した時点から引退までの時間において心の整理ができている様子がうかがえなかった。恐らく引退した後、大学院に進学してから心の整理をしていると考えられる。そしてD氏は、採点競技とまったく関係のない一般企業へ就職し、新たな人生を歩む目標を設定した。

スポーツにおけるバーンアウトの可能性が示唆されたA氏とD氏の対処方法については、ヒューマンサービス従業者を対象にした久保（2007）の研究報告と一致しなかった。ただ、Kate et al. (2007) のスポーツにおけるバーンアウトと負の相関関係にある社会的支援は、大学体育会運動部の同期の存在がスポーツにおけるバーンアウトを防ぐ1つの手段である可能性がある。さらに目標を設定することもスポーツにおけるバーンアウトを防ぐ方法であるといえる。

そして4氏全員が、挫折に関してコーチや指導者の関わりを語っていた。このことから、

コーチや指導者は、アスリートに対して心理的フォローを含めて指導することが必要であると考ええる。

本研究は、女性、個人競技、トップクラス選手4名を調査したものにとどまった。さらに倫理的な配慮から、追加調査を行っておらず主観的、推察の域を出ない部分も存在した。さらに調査対象者の育った国や環境、社会、文化、信仰、時代などのバックボーンについて調査しなかった。そのため一般的な大学生スポーツ選手の挫折とまでは言いきれず、個人競技を対象とした大学生女性エリートアスリートの挫折にとどまった。今後は、調査対象者のバックボーンを含め、横断的調査に加え縦断的調査をおこなう必要がある。

VI. 引用文献

- Mosewich, A.D., Crocker, P.R., and Kowalski, K.C. (2014) Managing injury and other setbacks in sport: Experiences of (and resources for) high-performance women athletes. *Qual. Res. Sport. Exerc. Health.*, 6(2): 182-204.
- 堀川雅美・八木昭宏（2007）スポーツ場面におけるプレッシャーによる心理生理的影響とパフォーマンスの関係．*人文論究*，57(3)：47-60．
- 葛西真記子・澁江裕子・宮本友弘・松田保（2010）スポーツ活動経験とレジリエンスの関連－時間的展望，身体的自己知覚の視点から－．*教育実践学論集*，11：39-50．
- Kate, G., Trish, G., David, L., and Chris, H. (2007) Burnout in sport: A systematic review. *Sport. Psychol.*, 21(2): 127-151.
- 金森史枝・蛭田秀一（2018）大学における正課外活動としての体育会運動部活動の意義－体育会運動部活動を通して何を習得しているのか－．*総合保健体育科学*，41(1)：45-54．
- 和秀俊・遠藤伸太郎・大石和男（2011）スポーツ選手の挫折経験とそこからの立ち直りの過程－男性中高生競技者の質的研究の観点から－．*体育学研究*，56：89-103.
- 煙山千尋（2019）女性アスリートのストレス．*ストレス科学研究*，34：3-8．
- 木村彩・手塚洋介・杉山佳生（2013）大学生スポーツ選手におけるバーンアウトとストレスの関係．*九州大学健康科学センター健康科学*，35：25-31．
- 木村早希（2012）挫折体験に対するロゴセラピーの進め方に関する具体的検討．*岩手大学大学院人文社会科学部研究科紀要*，21(6)：45-60．
- 北村晴朗（1983）挫折経験の意味（“おちこぼれ新論”特集）．*教育と医学*，31：

479-485 .

近藤茉莉依・宮戸美樹（2018）挫折経験から立ち直りまでのプロセスー立ち直りを促進する要因の検討ー．横浜国立大学大学院 教育学研究， 18 : 55-74 .

厚生労働省 健康日本 21（第2次）の推移に関する参考資料．

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kenkounippon21.html,（参照日 2024 年 12 月 12 日）．

久保真人（2007）バーンアウト（燃え尽き症候群）ーヒューマンサービス職のストレスー．日本労働研究雑誌， 15 : 150-163 .

大谷尚（2017）質的研究とは何か.YAKUGAKU ZASSHI, 137(6): 653-658 .

関朋昭（2015）学校運動部活動の体罰問題に関する管理論的一考察ー部活動運営に困難を極めた中学校や体罰があった高等学校の事例からー．北海道体育学研究， 50 : 69-79 .

田井浩人（2022）自治体新人職員の組織適応課題と対処方策ー自治体における組織社会化の一側面．自治総研， 48(527) : 70-97 .

The American psychological Association : <https://www.apa.org/search?query=resilience> ,
（参照日 2024 年 12 月 22 日）．

山口柚実・高橋豪仁（2021）学生スポーツ選手の競技引退に関する一考察ーコロナ禍によって競技会が中止された事例ー．奈良教育大学紀要， 70 : 1-137 .

矢崎千華（2016）ナラティブ分析を再考するー構造への注目ー．関西学院大学大学院社会学研究紀要， 125 : 45-57 .

VII. 謝辞

堀野博幸教授には，2年間にわたり本件研究に関する多大なるご指導を賜り心より感謝申し上げます．また副査をお引き受けくださった倉石平教授，松井泰二教授には，日ごろから幅広い見識のもと研究活動内外で多くのことをご教授いただきましたこと心より感謝いたします．そしてインタビューご協力して頂いた方々には，心よくご対応頂き誠にありがとうございました．貴重な語りによる結果や考察は，今後の大学生スポーツ選手や指導者の一助となるものと考えております．最後となりましたが，コーチング科学研究領域に在籍された院生には，日ごろからご支援いただき誠にありがとうございました．