

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

5023A075-8 吉川 広士

研究指導教員：堀野 博幸 教授

研究背景

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。

スポーツ選手の挫折については、スポーツ競技のレベルに関わらず挫折は避けられない（Amber et al., 2014）。そして男子大学1年生を対象にした調査では「身体的負担・結果が出ないこと・環境の変化・人間関係」の4つに分類された（和ほか, 2011）。ま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り、バーンアウトと関係性があるとした（木村ほか, 2013）。そのスポーツにおけるバーンアウトについては「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要因の存在が明らかにされた（Kate et al., 2007）。

その一方で葛西ほか（2010）は、我々が生活していく上で、挫折や苦悩経験は避けられず、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とした。

大学生になると競技レベルも高くなり、出場機会獲得にむけた競争も激しくなる。そして優れた競技成績を取めなければ、大学卒業後に競技から引退せざるを得ない状況も存在している。このように、大学では高いレベルで競技してきたスポーツ選手が挫折を経験する機会も多く、そのインパクトは大きい。そしてその経験が精神的な側面だけでなく、キャリア形成にも大きな影響を与える可能性が考えられる。

そこで本研究では、大学生スポーツ選手の挫折のメカニズムを明らかにすることを目的とし、調査・研究を行った。

方法

本研究では、対面方式の半構造化インタビューを採用した。調査期間は2023年12月から2024年6月でそれぞれ60分程度であった。基幹的質問として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、そして調査対象者の語りに対して柔軟に対応し、追加で質問を実施した。調査対象者は表1に示す。

表1 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（女性）	記録競技	高校トップレベル
B氏（女性）	採点競技	日本代表レベル
C氏（女性）	記録競技	大学トップレベル
D氏（女性）	採点競技	日本代表レベル

分析方法はナラティブ分析を採用した。挫折についての語りは、人生の重要な局面であり、その語りを活かすことができると判断し採用した。本研究では1)挫折したと考える時点、2)挫折に至るまでの背景、3)挫折に対する対処方法、4)対処方法後の結末に分けた。

結果

表2 A氏の語り

1)挫折したと考える時点	大学2年生の夏、迷惑をかけるとコーチに相談したとき。
2)挫折に至るまでの背景	高校時代の練習は厳しく「もうやり切った」と思えた。大学では積極的に練習できず、好成績を残せなかった。特待生として「期待に応えることができない」と考えた。
3)挫折に対する対処方法	コーチから休部を勧められ大学3年春から半年間、海外学留学した。その間、トレーニング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。4年間（競技）してよかった。

表3 B氏の語り

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諦めたとき。
2)挫折に至るまでの背景
親族が不慮の事故で死亡し家族全員が多忙となった。親(=コーチ)が指導できない状況となった。大学の同期も支援してくれた。「親は私をコーチすることが生きがい」となっていたためコーチを変更しなかった。
3)挫折に対する対処方法
親(=コーチ)は「鬱になるのでは」のレベルで、家族の絆を守る事を優先し、採点競技を継続した。
4)対処方法後の結末
社会人で約1年継続し大学院に進学した。2年生の夏引退した。大学院卒業後は、親(コーチ)と一緒に採点競技の教室を始め、自身もコーチとして海外留学した。

表4 C氏の語り

1)挫折したと考える時点
大学2年生の秋「惨めに感じ」辞めたいと考えたとき。
2)挫折に至るまでの背景
大学では全員寮生活となり生活のリズムも乱れた。練習は、1軍と2軍で明確な差が存在し、ずっと2軍だった。
3)挫折に対する対処方法
同期とも仲が良く、ここ(寮)から出たくなかった。1軍は有名なコーチで、そのコーチが指導する合宿に「参加したい」と親に懇願し、お金を出してもらい参加した。
4)対処方法後の結末
帰国後、記録が向上し、目標の大会に出場できた。そして1軍に昇格し、キャリアハイの成績を出すこともできた。

表5 D氏の語り

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。日本代表のコーチの指導は厳しく、頼れるコーチや同僚もいなかったとき。
2)挫折に至るまでの背景
中学生からクラブチームで期待されていた。ただ苦手な部分があった。大学3年生のシーズン終了後、日本代表を目指し猛練習し、翌年日本代表に選ばれた。しかし「苦手な部分は変えられなかった」。日本代表コーチの指導は厳しく、泣きながら練習した。その指導方法に慣れることができず「もうやり切った」と思いが強くなった。

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「きっぱりと辞めて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

大学院に進学したが採点競技のコーチなどはおこなわなかった。卒業後、採点競技とは関係のない企業に就職した。

考察

1) 挫折と感じた時期

対象者全員が心理的な限界を挫折した時点としていた。

2) 挫折に至るまでの背景

挫折に至る要因は2要因に分類された。期待に応えなければならない「外圧的要因」と自身の目標に対する「内圧的要因」の2要因であった。外圧的要因のA氏とD氏の発言からは、Kate et al. (2007)の「スポーツにおけるバーンアウト」の可能性を示唆した。

3) 挫折からの対処方法について

A氏・B氏・C氏は、競技を継続しながら「心の整理」をおこない、D氏は「心の整理」なく引退していた。

4) 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け行動した。それぞれ目標を達成したと考えられる。D氏は、競技を引退してから「心の整理」おこない、新たな目標に向け動き出した。そして「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氏は、心理的な消耗することで回避していると考えられる。

結論

本究において大学生スポーツ選手の挫折に至るまでの要因とその対処方法の要素を明らかにすることができた。その概念を図1に示す。

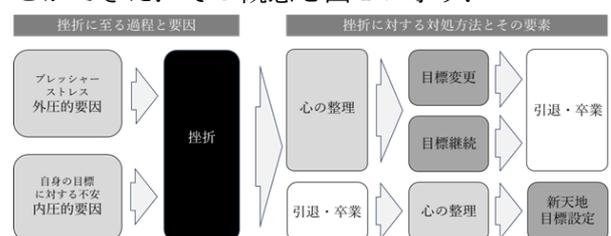


図1 大学生スポーツ選手の挫折に至るまでの過程とその対処方法概念図