

2025年度 3月修了 修士論文

**実業団女子長距離アスリートの身体調整は
いかに組み立てられるか
—練習参加を基準とする判断に着目して—**

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 健康スポーツマネジメントコース

5024A302-9

今村 聖子

研究指導教員： 中村 好男 教授

目次

1. 緒言.....	4
1.1. 研究の背景.....	4
1.2. 問題の所在.....	5
1.3. 研究の目的.....	5
1.4. 研究の意義.....	6
2. 先行研究の検討.....	7
2.1. 理論的枠組みに関する先行研究.....	7
2.2. インスティテューショナル・エスノグラフィー (IE) の理論的位置づけ.....	7
2.3. 先行研究と本研究の位置づけ.....	8
3. 研究方法.....	9
3.1. 研究デザイン.....	9
3.2. 調査対象者.....	9
3.3. データ収集方法.....	9
3.4. 分析手続き.....	10
3.5. 倫理的配慮.....	10
4. 結果.....	11
4.1. 逐語録よりリサーチクエスチョンごとに IE の枠組みで分解観察.....	11
4.1.1. 結果 1 RQ1 : 組織環境の中で競技経験をどう調整しているか.....	11
4.1.2. 結果 RQ2 : 日常的判断は何を前提／手がかりに行われる.....	12
4.1.3. 結果 RQ3 : 組織的環境の中で競技経験をどう位置づけ.....	13
4.1.4. 結果 4 RQ4 : 競技経験はその後にどう関与し続けるか.....	13
4.2. 言説からワークへの影響.....	14
5. 考察.....	17
5.1. 環境的特徴.....	17
5.2. 身体感覚「実践・行動決め手のワーク」の特徴.....	17
5.3. 競技経験の位置づけとして.....	17
5.4. 言説に方向づけられる実践としてのワーク.....	17
6. 結論.....	18
6.1. 結論 1 : 練習参加を前提に整える日課としてのワーク.....	18
6.2. 結論 2 : 競技生活を形成する実践ワーク.....	19
7. 謝辞.....	20
8. 参考文献.....	21

9. 付録.....	22
9.1. 逐語録.....	22
9.1.1. アスリート A 逐語録.....	22
9.1.2. アスリート B 逐語録.....	26
9.2. 結果 1 テキスト・言説・ワークの観察.....	30
9.2.1. アスリート A.....	30
9.2.2. アスリート B.....	37

1. 緒言

1.1. 研究の背景

日本の実業団スポーツに関しては、これまで主として制度や組織の側面から研究が蓄積されてきた。澤井（2011）は、日本型企业スポーツを「企業ドメイン（雇用慣行）」と「スポーツドメイン（競技活動）」のあいだに制度的補完性をもつ仕組みとして捉え、企業に所属するアスリートが「従業員」と「競技者」という二重の役割を担う存在として制度的に位置づけられていることを明らかにしている。これらの研究では、実業団制度の歴史的形成過程、日本的雇用慣行との関係、競技成績が企業経営やブランド戦略に果たす役割などが研究対象になってきていた分野も多い。そして、荻野（2007）は、企業スポーツ、とりわけ重点強化部・強化部が従業員に支持され、人事労務管理上の目的を果たすためには、勝つこと・活躍することがなにより重要であり、人事部門はそのために運動部の強化を支援する必要性を企業スポーツの会社の位置づけを示しており、企業に所属するアスリートは「従業員」「競技者」の二重役割に加えて企業スポーツ競技の中で、記録・勝敗を競うことを目的に存在し企業アスリートとして勝利も求められていることを示している。

また、スポーツ社会学の分野においては、競技活動を社会構造の反映として説明する視点に加え、競技者の実践や身体経験そのものに着目する研究が展開されている。渡（2014）は、競技者の身体経験を外部から与えられた社会的事実として捉えるのではなく、当事者同士の相互行為や具体的な文脈の中で立ち上がる実践に注目する必要性を指摘している。質的研究においては、競技者が日々の練習や競技生活の中で、どのように経験を積み重ね、意味づけを行っているのかを記述することが重要であるとされてきた。

さらに、実業団アスリートを対象とした研究では、競技成績やキャリア形成、引退後の進路などをめぐる議論も行われている。企業組織に所属するアスリートは、高い競技成果を求められる一方で、仕事との両立や将来のキャリア形成を同時に考える状況に置かれていることが指摘されている（吉田，2012）。こうした研究を通じて、実業団スポーツが競技と労働を併せ持つ独自の環境であることが明らかにされてきた。

これらの研究動向とあわせて、実業団アスリートとして競技に取り組む当事者の経験に目を向けると、競技生活のなかで、所属企業や競技の枠組みがつねに意識されているとは限らないことがうかがわれる。日々の練習では、身体の状態や周囲との関係をふまえながら、その都度、判断や調整がくり返し行われていく過程があり、そうした状況は、理解しやすいものではなく、経験として積み重ね自然と培われていく過程があると考えられる。

1.2. 問題の所在

先行研究により、澤井（2011）は、実業団スポーツにおいてアスリートが企業組織もとに位置づけられていることは明らかにされてきた。また、吉田（2012）は、企業スポーツにおけるアスリートが高度な競技力の維持を求められ、現役期には引退後のキャリアを考える余裕を持ちにくい状況に置かれやすいことを指摘しており、この点は Coakley（1982）とも重なっている、と論じている。

しかし、これらの研究では、競技経験が成績の達成や引退といった制度的節目を中心に語られる傾向が強い。そのため、競技生活のなかで日々反復される身体調整や判断が、どのような状況や条件のもとで行われ、当事者にどのように経験されているのかは、十分に記述されてこなかった。とりわけ、競技と仕事を併せ持つ実業団アスリートにおいて、練習計画・集合時刻・勤務体系といった条件が、日々の判断や身体調整とどのように結びついているのかを、当事者の経験から辿る実業団女子長距離アスリートに関する研究は見当たらない。

筆者は実業団女子長距離アスリートとして競技生活を送った。実業団という環境は刺激的である一方、故障や不調への対応を医療・トレーニング・セルフケア等で試みても改善に至らない局面では、判断や調整が「自己管理」「自分の問題」として個人の問題と片付けられやすく、何を根拠に、どのように判断を重ねているのかを捉えにくいことを経験した。また、ハードなトレーニングが前提となる中で選択肢が狭まる感覚があっても、それが言語化されにくく、共有しにくいという困難もあった。

ケガや故障・スランプ経験は、これまで個人の心理的側面や受け止め方の問題として理解されることが多かった。しかし先行研究の指摘を踏まえると、こうした経験を、競技者が置かれている関係性や条件の中で生じる実践として捉え直す余地がある。そこで本研究は、実業団女子長距離アスリートが、練習への参加を一つの基準にしながら、日々の身体感覚をどのように確かめ、どのように判断し、身体調整を組み立てているのかを当事者の経験から明らかにする。ここに、本研究の問題の所在を置く。

1.3. 研究の目的

本研究の目的は、実業団女子長距離アスリートが練習参加を基準に、日々の身体調整をどのように判断し、組み立てているのかを、当事者の経験から明らかにすることである。

1.4. 研究の意義

本研究の意義は、実業団女子長距離アスリートの競技経験を、制度や成果といった外部からの評価枠で捉えるのではなく、当事者が日々の練習と生活の中で行っている判断と身体調整の実践に即して実業団女子長距離アスリートの体験を観察分析することにある。先行研究が示してきた企業組織や成果規範のもとでの位置づけ（澤井，2011；吉田，2012）を前提にしつつも、本研究は、競技生活がアスリート自身の体験に目を向け実際にはどのような日々の実践として営まれているのかを、当事者の経験から具体的に示すものである。

従来の企業スポーツ研究では、制度設計や雇用慣行との関係からアスリートの役割や位置づけが論じられてきた一方で、競技者が日々の生活の中に存在する練習・休息・勤務体系といった条件のもとで、どのように身体感覚を確かめ、どのように練習にあたり準備が行われ、練習後の回復や向上への思考や行動などの組み立てについての研究は十分に扱われてこなかった。本研究は、アスリートの日常の練習への取り組みへの視点、身体感覚の確認や見立て、練習への参加判断、ケア・食事・睡眠の配分といった具体的な実践として描き出す点に特徴がある。

また本研究は、競技経験を成績達成や引退といった節目で区切られた出来事としてではなく、日々の判断と調整が連続して積み重なる過程として捉える。そのため、実業団アスリートの競技経験を、継続的な過程として理解するための記述的な手がかりを提示できる。加えて、故障や不調が「自己管理」「個人の問題」として語られやすい局面において、当事者が実際に何を根拠に判断し、どのような条件のもとで選択肢を組み立てているのかを可視化することは、当事者が抱える困難の所在を整理し、経験を言語化するための視点も意義があると考えられる。

2. 先行研究の検討

2.1. 理論的枠組みに関する先行研究

スポーツ研究においては、競技成績や身体能力などの量的指標を用いた分析が中心に行われてきた。一方で、競技実践の意味や構造を質的に捉えようとする研究も、スポーツ社会学を中心に一定の蓄積がみられる。

渡 (2014) は、スポーツ経験を社会構造や規範の反映として外側から説明するのではなく、実践の内側で当事者が用いている「ひとびとの・方法」から、実践の固有な論理を描く重要性を指摘している。また、渡 (2014) が示唆する重要点は、障害者スポーツを社会的な価値観や見方が「強く影響する」といった外部要因から一方的に説明するのではなく、当事者が実践のなかでどのように状況を捉え、相互行為を組み立てているのかという内側の論理から記述する姿勢にある。加えて、日常との連続性や「健常者一障害者」といったカテゴリー間の非対称性も、観察者が外側から設定する論点ではなく、当事者がカテゴリー化を参照する局面において立ち現れるとされる。さらに、競技の外側にある生活・制度・慣習等をどこまで「スポーツ経験」に含めて記述するかは、当事者にとっての意味のまとまり（レリヴァンス）に依存し、すなわち「どこまでが競技経験か」という境界そのものが実践の論理に内在すると論じられている。

競技者の経験を外部から説明するのではなく、競技時にその場で身をもって経験する当事者の立場から記述する意義として実業団女子長距離アスリートにおける競技者の経験を明らかにするうえでも重要な視座を提供している。

2.2. インスティテューショナル・エスノグラフィー（IE）の理論的位置づけ

実業団女子長距離アスリートの日常的な実践を出発点に、練習計画や勤務運用などのテキストを介して、現場の判断や身体調整がどのように方向づけられているのか（経験がどのように成り立たされているのか）を辿るため、質的研究の方法論の一つとして、制度や組織を分析の出発点とするのではなく、人びとの日常的な経験や実践に着目し、そこから制度的な関係性がどのように成り立っているのかを明らかにしようとする研究アプローチとしてインスティテューショナル・エスノグラフィー（以下 IE）を採用する。

瀧 (2005) は、E. Smith (1987) を引用し、「制度のエスノグラフィーとは、制度化によって不可視となっている日常世界の社会的組織化のアクチュアリティを可視化する手続きである」と述べている。ここでいう「不可視となっている社会的組織化」とは、明示的な規則や制度として意識される以前に、人びとの日常的な行為や判断の前提として機能している関係性や調整のあり方を指すものと理解できる。

このような IE の視点は、実業団スポーツにおいて、競技者が企業組織や競技にどのように組み込まれているのかを抽象的に説明するのではなく、日々の練習や生活の中で、競技者自身がどのような判断や調整を行っているのかを出発点として検討することを可能にする。本研究では、実業団女子長距離アスリートの語りや実践を起点に、競技経験がどのような文脈の中で形づくられているのかを捉えるための方法論として、IE の考え方を元にする。

2.3. 先行研究と本研究の位置づけ

渡(2014)と本研究に共通するのは、スポーツ経験を外側の制度や規範によって一方的に説明するのではなく、選手が日々の練習や試合のなかで行う判断・調整・やりとりといった実践を通して、その都度成り立ち編成されていくものとして捉える点である。

渡(2014)が、スポーツ経験を外在的な制度・規範の反映としてではなく当事者の実践(「ひとびとの・方法」)のうちにその都度達成されるものとして捉え、車いすバスケットボールにおいては用具やルールが相互行為を組織するなかで「障害」の意味が固定されず組み替えられ得ることを示したのに対し、本研究は実業団女子長距離競技アスリートを対象に、日々の判断と身体調整が自己管理として語られつつも、反復を通じてルーティンとして身体に浸透し、調整ワークとして日常実践を編成している可能性を記述的に示すことを試みる。

上記先行研究をもとに、本研究では、IE 分析を参照し、実業団女子長距離競技アスリートの語りを出発点として、日常的な練習や生活の中で行われている判断や調整の過程を丁寧に記述することを試みる。制度そのものを直接分析対象とするのではなく、競技者の経験を通して、実業団という環境の中で競技実践がどのように組み立てられているのかを捉えることに着目している。

3. 研究方法

3.1. 研究デザイン

本研究は、実業団女子長距離競技アスリートの競技経験を、当事者の語りを通して記述する質的研究である。分析枠組みとしては、IE を採用し、競技者の日常的な経験を出発点として、その背後でどのような社会的・組織的關係が作用しているのかを記述することを目的とする。

IE は、制度や組織をあらかじめ分析対象として設定するのではなく、人びとの日常的実践や経験を起点に、それらがどのように社会的に組織化されているのかを明らかにする方法論である。本研究においても、理論的概念を先行させるのではなく、インタビューで得られた語りを基点として分析を行った。

3.2. 調査対象者

研究対象は、実業団女子陸上競技長距離アスリートとしての競技経験者、2名。

・アスリート A: 2001 年→2014 年 (競技歴 15 年)

・アスリート B: 1998 年→2017 年 (競技歴 19 年)

3.3. データ収集方法

半構造化インタビューにて収集インタビュー内容は録音し、収集後に逐語録を作成して分析資料とした。

インタビューでは、競技成績や評価を中心に問うのではなく、実業団アスリートとしての日常生活、練習への向き合い方、身体の状態に応じた判断や調整、競技生活の継続や変化に関する経験について自由に語ってもらうことを重視した。

逐語録は、日常的な練習や生活の中で「何をしているのか」「どのように判断しているのか」が語られている部分を中心に精読し語られている行為・判断をできるだけ具体的に記述した。語りの中に繰り返し現れる行為や判断、前提となっている考え方に注目し、それらがどのような場面や関係性のもとで生じているのかを検討した。ここでは、経験を個人の性格や受け止め方、実業団という環境の中で、どのような条件や関係のもとで実践が組み立てられているのかという視点から分析を進めた。

3.4. 分析手続き

語りを、IEの考え方に沿いアスリートの日常行動が判断を手がかりに、実践がどのように成り立っているのかを、「テキスト(制度・ルール)/言説(規範)/ワーク(実践行動)」に区別し、実業団女子長距離アスリートの日常生活の実践を分析した。

「言説(規範)」においては、補助的に生成AIを用いた。研究テーマに関する問いをプロンプトとして入力し、AIが提示した一般的な言い回しを言説候補として参照した。プロンプト:「実業団アスリートに求められやすい自己管理の“言い方”を一般化して挙げてください」と入力し、AIが出した一般的表現を“言説候補”として参照した。

以上の手続きを通じて、実業団女子長距離アスリートの日常的な競技経験が、どのような前提や関係性のもとで調整されながら成り立っているのかを分析手続きの流れとした。

3.5. 倫理的配慮

本研究は、調査対象者に研究の目的および方法を事前に説明し、書面および口頭による同意を得たうえで実施した。インタビュー内容は研究目的以外には使用せず、個人が特定されないよう、氏名や所属に関する情報は匿名化した。

4. 結果

4.1. 逐語録よりリサーチクエスチョンごとに IE の枠組みで分解観察

リサーチクエスチョンは下記4項目とする。

- RQ1:実業団女子長距離アスリートは、組織環境の中で競技経験をどのように調整しているのか。
- RQ2:競技に関わるアスリートの日常的な判断は、どのような前提や手がかりに基づいて行われているのか。
- RQ3:組織的な環境の中で、アスリートは自身の競技経験をどのように位置づけているのか。
- RQ4:競技経験は、アスリートの日常生活やその後の実践にどのように関与し続けているのか。

4.1.1. 結果 1 RQ1：組織環境の中で競技経験をどう調整しているか

4.1.1.1. 結果 1-1 朝練習・本練習の日課としての意識

朝練が前提として置かれる運用のもとで、起床直後の痛み確認、ストレッチ、竹踏み、補食といった行為が、練習参加へ合流するための準備として繰り返し実施されていた。ここで重要なのは、これらが“ケアの工夫”として語られるというより、朝練参加を成立させるために必須の手順（ワーク）として、日課の中に埋め込まれている点である。

- 原文：「朝起きて足を着いた時に、痛みがないかの確認ですね、足に。」
- 原文：「軽いストレッチに入って」
- 原文：「竹踏みみたいなことは必ず起きて、パターンでルーティンで入って」
- 原文：「朝練は必ずしていたので。」
- 原文：「6時半とか7時だったのかな集合が」

4.1.1.2. 結果 1-2 練習後の時間は「自由時間」の位置づけ

朝練習と本練習という二部制の練習に合わせて運用枠に合わせ、練習外の時間が回復行為（ケア・治療・休息）を入れる時間として組み立てられていた。ここでの「自由時間」というより、練習枠を回すために各自が肉体を競技に適応するための回復時間として（ワーク）としている。

- 原文：「その後は体のケアだったり治療だったり、休息をとって」
- 原文：「それ以外の時間は基本的には自由な時間というか」
- 原文：「治療に行ったりするのもいいですし、本当に各々好きに過ごしていた」

4.1.1.3. 結果 1-3 集合形態・季節・所属先差など、運用条件の変動

集合場所が日によって変わることで、午後練時間が季節で変動すること、所属先が変わることが、日課の組み方（起床時刻、仕上げ方、午前～午後の過ごし方）、所属先でスタイルが変わる語りが並ぶ。ここで見えるのは、環境変動が競技に適応しトレーニングがアスリートの日常生活の一部として現れている。

- 原文：「寮起きて目の前が集合の時もあれば…10分ぐらい走っていかないと着かないところが集合の時もあって」

- 原文：「時によってだから仕上げ方が違うし起きる時間とかも…変わってくる」
- 原文：「冬場…一時半とか2時ぐらい…夏場だと…3時4時とか」
- 原文：「3つ会社を変えたんですよ。」「3つとも全然スタイルが違いましたね。」

4.1.1.4. 結果 1-4 競技以外の役割

年長者という配置が、チーム運営上の役割（キャプテン的立場・監督と選手）を仕事としての役割としていた。ここでは、調整が身体だけでなく、チーム運営・関係調整の（ワーク）としても立ち上がることが示される。

- 原文：「最後の方は…キャプテンというか。」
- 原文：「選手と監督のつなぎ役っていうところもしていた」
- 原文：「もう年が一番上なので。」

4.1.2. 結果 RQ2：日常的判断は何を前提／手がかりに行われる

4.1.2.1. 結果 2-1 身体サインは「私的感覚」ではなく、競技に適応するための判断指標

足底痛、貧血、月経停止、坐骨神経痛、走れない感覚が、「大丈夫／ダメ」「これではダメ」「サイン」といった判断語彙があり、肉体状況と競技への適応の手がかりとして機能していた。身体状態がそのまま“気分”として扱われているのではなく、練習に入る／取り組み方の調整するなどの情報として用いられている。

- 原文：「あっちも大丈夫だな、ダメだなとかいう確認」
- 原文：「貧血気味になったり走れなかったり…これではダメだっていう」
- 原文：「そっちにサインが出ている」

4.1.2.2. 結果 2-2 回復の前提（睡眠・食事・休養環境）が、日常の判断基準

回復の軸として睡眠・食事が回復の中心として明示され、さらに「相談しながら」「取り入れながら」と語られる。ここから、日常判断は「自分の感覚だけ」ではなく、回復を重視する理解や、相談可能な関係性からの情報などに支えられて判断されている。

- 原文：「睡眠っていうところと…しっかりと食事をとる」
- 原文：「いかにそのリカバリーを早くするか」
- 原文：「寝るときの寝具だったり…体を休める環境を整える」

4.1.2.3. 結果 2-3 身体不調時の監督・コーチとの関わり

不調や調整局面で、コーチ・監督への相談と取り入れが繰り返し語られ、関係者との連携を取りながら調整が心身へのアプローチが行われるワークとして存在した。

- 原文：「コーチとか監督と…相談しながら」
- 原文：「それをこう自分の中にも取り入れながら」

4.1.2.4. 結果 2-4 「加われない」局面では、自己の位置づけ

怪我で練習に参加できないことが「何をしに来ているんだろう」と結びつき、部署の仕事や会社の会話が「気が紛れる」環境として語られ自己理解の過程が語られる。そこで会社の人との会話や部署の仕事が「気が紛れる」とされる。これは、判断と調整が身体面に閉じず、居場所・関与の確保という別の（ワーク）を伴っていることを示す。

- 原文：「加われない…自分って何をしに来ているんだろう」
- 原文：「部署の仕事があったり…走る仲間とは違う会話ができたり」
- 原文：「気が紛れる」

4.1.3. 結果 RQ3：組織的環境の中で競技経験をどう位置づけ

4.1.3.1. 結果 3-1 「走り」が自己理解の中心として語られやすい一方、評価軸は成績以外にもずらさ れていた

アスリート A では「走りにしている」という強い自己定義がある一方、アスリート B では「活躍＝成績」を相対化し、「長く走った」ことを価値として語り直す場面がある。ここから、自己位置づけは固定された評価ではなくどの軸で語るかを立場や状況の変化により（ワーク）として現れることが確認された。

- 原文：「走りにしているわけですからね。」
- 原文：「活躍っていうのを何で見るかわからない」
- 原文：「結構長きにわたって走った…15年ぐらい…」

4.1.3.2. 結果 3-2 自己位置づけは「環境」との関係

「環境の中に育て上げられた」という語りは、競技経験を個人の資質や努力だけではなく、環境条件との関係で捉え直している。個人の内面ではなく、環境-実践の結びつきとして経験を把握しようとする視点が語られている。

- 原文：「走ることだけに純粹に取り組む環境がある」「返していくっていう思い」
- 原文：「自分のやっぱその環境の中に育て上げられたっていうような。」
- 原文：「気づいたらマラソンでいろんな大会に出られるような選手に」

4.1.4. 結果 4 RQ4：競技経験はその後にどう関与し続けるか

4.1.4.1. 結果 4-1 競技経験は節目（実業団終了）で完結せず、「形を変えて走る」実践・継続

アスリート A の「形を変えて…ずっと走っている」、支援がない状態でも走る、妊娠・出産後に再開する、現在の身体で試し楽しむ、といった語りは、競技経験が“過去の出来事”として閉じないことを示す。残っているのは記憶だけでなく、実業団アスリートを完了後も生活の中で走りを再編していつている。

- 原文：「結局ずっと走っているんですよ。だから形を変えて…」
- 原文：「支援がない状態で走るんですよ。」

- 原文：「出産後にすぐまた走り出すんですよ。」
- 原文：「今のこの状態でどれぐらい…楽しんでる」

4.1.4.2. 結果4-2 引退は「身体サイン」と「目標水準との不一致」

アスリート B では「前のように走れない」「目指せる世界のトレーニングができてない」「サイン」という語が並び、調整の延長線上に引退が現れている。ここで見えるのは、引退が突然の断絶ではなく、日々の微調整で埋めにくいズレが拡大したときに、移行として立ち上がる。この不一致が、「引退」を近づける判断材料として語られていた。

- 原文：「昔のように…走れなくなっているな」
- 原文：「目指せる世界に行くためのトレーニングができてない」
- 原文：「サインが出ている」

4.1.4.3. 結果4-3 引退後は、経験が「恩返し」や「ケース共有」として他者・地域への貢献

競技経験が、母校・故郷への貢献、後輩へ経験の共有をし、新しい別方向で活動をしていた。実業団女子長距離アスリートとして“終わった経験”ではなく、他者に渡せる資源として使われ直される。

- 原文：「恩返しっていう形で今動いている」
- 原文：「こんなケースもあるよっていうのを伝えたい」

4.2. 言説からワークへの影響

アスリート A 及び B の IE 分析結果を表1、表2にそれぞれまとめる。

表1 アスリートA IE分析

No	言説 (前提としての理解)	テキスト (日課・条件)	ワーク (実践)	〈原文〉
RQ1-1	練習に入る前に、身体状態を点検するのが当然だ	朝練が前提で、起床～集合までが準備時間になる	起床直後に足の痛み有無を確認して、その日の状態を見立てる	朝起きて足を着いた時に、痛みがないかの確認です ・竹踏みみたいなことは必ず起きて、パターンでルーティンで ・軽いストレッチに入って ・一口パン、ちっちゃいパンとかを詰め込んで ・体を起こさなくちゃいけない ・目の前が集合…10分ぐらい走っていかないと… ・仕上げ方が違うし起きる時間とかも…変わってくる
RQ1-2	違和感があるときは、セルフケアを日課として組み込む	起床後に短時間で整えて集合へ向かう流れがある	竹踏み・ストレッチを“いつもの流れ”として反復する	・出勤の場合もあれば…フリーの時間っていうこともあった ・練習後が荒ただしくて、そこから今度会社の準備をしないといけなかった ・場所によって全然取り組みが違う ・3つ会社を変えた ・3つとも全然スタイルが違いましたね
RQ1-3	練習に向けて“身体を起こす”準備も自己管理に含まれる	早朝集合に向け、起床直後の軽く摂食	少量でも口に入れてエネルギーを入れ、練習に接続する	
RQ1-4	条件 (場所・移動) が違えば整え方も変えるのが自然	集合場所が寮前の場合 / 走って移動が必要な場合がある	集合条件に合わせて、起床時刻や仕上げ方を変える	
RQ1-5	競技中心の生活配列は、所属先の運用に合わせて組むもの	朝練後の過ごし方 (出勤 / 寮で食事 / フリー) が分岐	朝練後の行動 (出勤か休息か) を、その都度切り替える	
RQ1-6	仕事があるときは、練習後の切替を自分で回す必要がある	練習後に“会社の準備”が必要になる運用がある	練習後すぐに勤務モードへ移行し、生活を慌たたく組み替え	
RQ1-7	所属先の違いは前提条件として受け止め、適応するもの	移籍 / 会社ごとにスタイルが異なる (勤務有無など)	会社が変わるたびに、取り組み方・生活の組み立てを更新する	
RQ2-1	判断の一次情報は身体感覚であり、まず自分で見立てる	起床直後から練習参加の可否判断が要請される	足底痛の有無を基準に「大丈夫 / ダメ」を当日判断する	・大丈夫だな、ダメだなとかいう確認をしてから ・やめるっていう選択にはならなくて ・チャレンジさせてください…お願いして ・移籍があんまり許されなかった時で ・加われないってなってくると…自分って何をしに来ているんだ ・会社の人と繋がると、気が紛れる
RQ2-2	「やめる」より「続けるための条件を探す」ことが選好されやすい	移籍が容易ではない時代背景 / 所属交渉が必要	種目変更の希望を提示し、次のチームに“お願いして”継続条件を依頼	
RQ2-3	競技に参加できないことは、自己の位置づけ感に影響する	会社の仕事・人間関係が競技以外の関与先になる	競技が止まる局面を想定し、会社とのつながりで気持ちを保つ	
RQ3-1	競技パフォーマンスが自己像と結びつきやすい	競技中心で生活が組まれる運用 (勤務なしの時期も)	「走り」を自己の軸として語り、自己理解に接続する	・走りしているわけですからね ・会社には行ってなかったので ・成績で見るとそこまで大した… ・15年ぐらいやった ・自分のやっぱその環境の中に育て上げられた ・スタイルが違いましたね
RQ3-2	「活躍 = 成績」という枠が前提になりやすい	成績で語る評価枠が想定される	成績基準に距離を取り、「長く走った」を核に再定義	
RQ3-3	実践者は環境の中で形づけられる、という理解が生じうる	会社ごとのスタイル差 / 移籍経験	「環境の中に育て上げられた」自己位置づけに含める	
RQ4-1	競技経験は節目で完結せず、形を変えて継続する	実業団の終了 (環境の切替)	実業団後も「形を変えて」走り継続する	・実業団は終わった時点で ・結局ずっと走っている ・支援がない状態で走るんですよ ・突然走らない期間が… ・出産後にすぐまた走り出す ・今のこの状態でどれぐらいの…パフォーマンス…楽しんでる
RQ4-2	支援の有無が変わっても、実践として続けられる場合がある	実業団支援のない状況への移行	支援なしの条件下で走る場をつくり、続ける	
RQ4-3	生活上の中断があっても再開は起こりうる	妊娠・出産に伴う中断条件	中断→出産後の再開という形で継続を組み直す	
RQ4-4	競技は成績以外の意味 (試す・楽しむ) でも持続しうる	ライフステージ変化後の実践条件	現在の状態でのパフォーマンスを“楽しみ”として位置づける	

表2 アスリート B IE 分析

No	言説 (前提としての理解)	テキスト (日課・条件)	ワーク (実践)	〈原文〉
RQ1-1	年次が上がれば、競技遂行だけでなくチーム運営 (橋渡し) も担うものだ	年長者が役割を担いやすい配置 (最年長がキャプテン相当になりやすい)	キャプテン的立場、選手と監督のつなぎ役	・最後の方は…キャプテンというか ・選手と監督のつなぎ役・年が一番上なので
RQ1-2	練習を成立させるには、練習外で身体を整えることが含まれる	朝練集合 + 午後練の二部練が日課として組まれる	朝練後にケア・治療・休息を入れ、午後練に向けて整える	・6時半くらいから朝練習集合・朝と午後の二部練習 ・体のケアだったり治療だったり、休息 ・それ以外の時間は基本的には自由
RQ1-3	練習以外の時間は各自が裁量で調整 (自己管理) するものだ	二部練以外の時間が「自由」として残される運用	自由時間を使ってケア・治療・休息・リラックス等を選択する	・体のケアをしたり、治療に行ったり ・各々好きに過ごしていた
RQ1-4	条件 (季節) に合わせて運用が変わるのは自然である	季節によって午後練開始時刻が変動する	午後練の開始時刻の違いに合わせて日中の過ごし方を組み替える	・冬場…1時半とか2時/夏場…3時4時 ・「季節によって時間は違かった」
RQ1-5	長距離は集団で一定量を積むことが基礎になる	集団練習の中で距離走が「メイン」として取り組み	朝練で集団の距離走 (16km程度) を実施する	・みんなでこら集団練習。朝16キロくらい…メイン ・みんなで走った後に
RQ2-1	回復 (睡眠・栄養) は競技継続の前提である	ハードなトレーニングが前提 / 監督の教えとして睡眠重視	睡眠・食事を回復の軸として意識し、回復を早める	・ハードなトレーニングだったので ・睡眠…食べること・監督も…寝ることが大事
RQ2-2	休む“環境”を整えることも自己管理の一部である	休養環境 (寝具等) を工夫できる生活条件	寝具などを含め、休める環境を整えようとする	・寝る時の寝具だったり…体を休める環境を整える
RQ2-3	体重操作 (絞) は起こり得るが、身体反応を手がかりに修正すべきである	競技上の身体調整が自己判断として入り込みやすい条件	摂食を減らして絞る→生理停止を経験→「食べる」へ方針転換	・食事の量を減らして…体を絞ろうとして、生理が止まった ・体のことを考えてよく食べるようにシフト
RQ2-4	「走れない状態」は問題としては正すべきである	走ることが日課の中心で、走れないことが問題化されやすい	貧血で走れない経験を「これではダメ」と捉えて調整	・貧血気味になったり走れなかったり…これではダメ
RQ2-5	判断は自己体験に加えて指導者の知見も取り込むものだ	コーチ・監督へ相談できる関係配置がある	体験をもとにしつつ、監督・コーチと相談しながら調整	・コーチとか監督と…相談しながら ・それを…取り入れながら…体験から実践してる
RQ2-6	不調期は停止ではなく、見直し・再設計の機会になり得る	不調が起こり得る長期競技条件 助言を得られる周囲の存在	走れない時期に、助言を取り入れ、痛みが出ないトレを 採用しつつ見直す	・周りの人にアドバイスをもらいながら ・痛くないようにするためのトレーニング…積極的に取り入れる ・走れない時期を…見直し、体と向きあう」
RQ2-7	心理状態 (ストレス・モチベ) も判断の手がかりになる	動けない状態が継続する競技条件 (不調局面)	動けないことのストレスやモチベ低下を自覚し、状態判断	・動きができていないことがストレス ・モチベーションも上がらなくなったり
RQ3-1	支援を受けたなら成果で返すべきだ	競技に専念できる配置 (社業を伴わない条件) がある	走ることに専念できる環境を受け取り、結果で返す姿勢で意味づけ	・社業もせず…走ることに純粋に取り組む環境 ・そこで結果を出す…返していく」
RQ3-2	限界を越える挑戦は世界を広げる (成長)	専念環境と継続的トレーニング条件がある	「ここまで」を越える経験を価値として語る	・“ここまで”と思う先より先へ行くことで、世界が広がり ・得たものがすごく大きかった
RQ3-3	強い環境が自己像を更新しうる	代表級の先輩がいる環境が基準を押し上げる	中距離出身の自己像から、マラソンで大会出場・日の丸に近づく経験 へ更新して語る	・先輩たちが…日本代表 ・まさか私がマラソン選手…想像もできない ・気づいたら…大会に出られる
RQ3-4	“日の丸に近づいたかも” = 到達可能性の実感	「もうちょっとで日の丸つかめたかもしれない」	代表という評価軸が組織内で共有	・もうちょっとで日の丸つかめたかもしれない」 (先輩の代表経験の語り)
RQ4-1	身体のサインと目標とのズレが、継続可否の判断を導く	最後の2～3年に不調が継続 / 目標水準の練習ができない状況	坐骨神経痛や「前のように走れない」感覚を手がかりに引退を現実化する	・最後の2、3年…坐骨神経痛 ・前のように走れなくなっている」 ・トレーニングができてない・サインが出ている
RQ4-2	納得しきれなくても、最終的には自己決定で受け入れる	引退は納得しきれない形になりやすい (共有知として語られる)	「違うな」を認めつつ、自分で選んだこととして受止める	・納得して辞められていない人の方が多い ・思ったよりちょっと違うな ・自分で決めてやるっていう覚悟
RQ4-3	経験は育った環境へ還元 (恩返し) できる	母校・故郷という実践の場が現在にある	母校・故郷への恩返しとして「今」動く	・母校のためとか…恩返しっていう形で今動いている ・故郷のために…力になれる
RQ4-4	経験は次世代へ共有すべき	「携わる選手」がいる (後輩との関係配置)	後輩選手に経験をケースとして語り、伝える実践	・携わる選手に経験として話して…伝えたい

5. 考察

本研究は IE の枠組みにより、実業団女子長距離アスリート 2 名の語りから、(1) 練習参加を基準点として日課化された身体調整ワーク、(2) そのワークを方向づけるテキスト(練習計画・集合時刻・勤務体制等)と言説(自己管理・期待への対応等)、(3) 故障・不調や引退局面でのズレの経験と引退後の在り方が示された。(4) 日々の実践で慣習化し、身体調整が身体化されていった。

5.1. 環境的特徴

結果(RQ1・RQ2)では、朝練・本練を基準点とする運用のもとで、起床直後からの身体確認、セルフケア、補給、治療・休息の配分が日課として反復されていた。ここでの「自由時間」は余暇ではなく、練習参加を成立させるための身体回復と次の練習への準備としており、競技と勤務の二重性をもつ実業団スポーツの環境(澤井, 2011)のなかで、身体調整が「当然のこと」として遂行される過程が観察された。IE の視点からみれば、これらのワークは個人の工夫の問題として説明されるのではなく、練習計画や集合時刻、勤務運用といったテキストを媒介にして日常へ浸透している点に特徴がある。

5.2. 身体感覚「実践・行動決め手のワーク」の特徴

結果(RQ2)で示されたように、痛みや違和感などの身体サインは、私的感覚としてではなく、練習を継続・修正・中止するための判断指標として用いられていた。こうした判断は「自己管理」として語られやすい一方で、監督・コーチとの相談、治療資源、睡眠・食事の確保といった関係者との連携に支えられており、当事者の判断が単独で完結しないことが確認された。渡(2014)が指摘するように、スポーツ経験は外部から与えられた影響の反映としてではなく、実践の内側でその都度達成される。本研究の所見は、身体調整が当事者の「ひとびとの・方法」として反復される過程を、実業団という環境の文脈で具体化したものといえる。

5.3. 競技経験の位置づけとして

結果(RQ3・RQ4)では、競技経験は成績だけでなく「続けたこと」「形を変えて走り続けること」として再解釈される一方、故障・不調の長期化は引退を現実化させていた。引退は突然の断絶ではなく微調整の延長で成立し、節目で区切る理解(吉田, 2012)を補完する。

5.4. 言説に方向づけられる実践としてのワーク

IE の視点より、ワークは個人の「努力/自己管理」だけで説明できず、チームルールや当たり前の慣習になっている言説に強く方向づけられて成立していた。規範が命令や指示で一方的に押しつけられるのではなく、日々の実践のなかで「こうするものだ」という形で馴染み、自ら管理しているという感覚を保ったまま、組織内の規範に従順に適合し、ワークが行われていた。

6. 結論

6.1. 結論 1：練習参加を前提に整える日課としてのワーク

実業団女子長距離アスリートが、組織環境の中で競技経験を調整していく過程は、当事者が日々の練習参加を最優先の基準として、身体感覚を手がかりに判断を積み重ね、その都度の実践＝work(整える仕事)へつながっていく日常のワークへのつながりとして捉えられた。朝練／本練の枠、集合形態、合宿、季節対応、練習計画や勤務の扱いといったテキストは、選手にとって「その日その環境に合わせるべき基準点」として優先に置かれており、ワークはアスリートの日常または変化する環境を基準点を起点に、日々の生活の中で繰り返し立ち上がっていた。

当事者の経験のレベルでは、調整は「参加する／休む」という二択ではなく、練習にどう入るかを定めるための連続した見立てとして進行していた。具体的には、起床時や練習前の段階で、身体確認として痛み・張り・重さ・疲労感・違和感といった身体のサインを感覚的に確認し、そのサインを「今日は行ける／調整」という単純な評価ではなく、部位・質・程度・変化の仕方として捉え直ししながら、練習への入り方(通常通りか、抑えるか、途中で切り上げる前提か等)を組み立てていた。ここでの判断は、練習そのものの内容だけでなく、集合の時刻や場への合流、合宿や季節対応といった環境と身体の状態を照らして行われ、選手はその環境に身体を対応させるために、身体状態の確認、ケア、食事、睡眠・休息を優先順位づけしていた。つまり、整える work は症状が出たから行う対処ではなく、練習参加への前提の身体を整える手段として日々反復されていた。

さらに、判断は練習前で完結せず、練習の進行に合わせて更新されていた。練習中も身体感覚を確認しながら、「どこまで続けるか」「どの強度で保つか」「どのタイミングで切り替えるか」といった微細な判断が積み重なり、その判断の結果は練習後の回復行動(ケア、食事、睡眠の確保)へ接続され、翌日への身体の準備とされていた。ここでは、反復された work が身体感覚の読み取り方そのものを整え直し、同時にその感覚が次の work の選択を導く循環的な構造が確認された。したがって、身体調整は「体を良い状態にする」一般的な管理というよりも練習参加を軸に、感覚の確認－見立て－参加への準備や組み立て－回復調整－次の行動への身体の状態の見立て、というつながりを日課として循環し続ける実践として現れていた。

6.2. 結論 2 : 競技生活を形成する実践ワーク

実業団女子長距離アスリートの行為はしばしば「自己管理」「自己判断」として語られるが、本研究の語りからは、それだけでは捉えきれない調整の過程が確認された。当事者は「自分で決めている」感覚を保ちながらも、実際の判断は、練習の組み立て、役割の配分、などチームの枠組みを前提に進められていた。つまり、個人の判断は枠組みの外で自由に行われるのではなく、枠組みを踏まえた上で成立する判断として認識されていた。

当事者の経験では、行動は命令への単純な対応としてではなく、日々の反復の中で「この場ではこう動く」という見通しを立て、それに合わせて自分の行動を組み直していく過程として現れていた。具体的には、練習前から、練習内容だけでなく、練習への集合、練習までの準備、役割の意識など、自分の状態と環境の要請を認識し調整していた。その競技への調整は、明確な指示が出てから動くというより、練習ややりとりの反復の中で、次第に「こうするのが普通」「これくらいは合わせる」という感覚が形成され、それが判断の基準として働いていた。こうした日常での対応は、本人の感覚としては「自分で管理している」「自分で整えている」経験として語られながら、結果としてチームの意向から大きく外れない形に身体また行動を整合していった。

以上より、当事者が単に「従順だった／従わされた」という形で練習実践をしているというよりも、自己判断として経験される微調整の積み重ねを通じて、行動の優先順位や基準が一定の方向へ整えられていく過程があった。実業団女子長距離アスリートは、独自の価値や秩序をもつ環境の中で、「自分で管理している」という感覚を保持したまま、枠組みに沿う行動を継続し、その枠組みの「当たり前」が身体化していくことが示された。

7. 謝辞

本研究を進めるにあたり、多くの方々から多大なるご指導、ご支援を賜りました。
ここに深く感謝の意を表します。

まず、本研究の遂行にあたり、終始懇切丁寧なご指導と貴重なご助言を賜りました、早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 中村先生に心より感謝申し上げます。アカデミックな学びとともに学びの深さと共に温かい愛情を頂きました。

また、研究の過程において元実業団ランナーの体験から様々な過去の記憶を整理するにあたり有益なご意見やご助言を賜りました、アドバイスにより大きな心の整理など視点の変化なども起きました。大きな気づきと前進へのサポートを頂きましたこと感謝いたします。

同時に、副査としてお力添えを頂きました岡先生また龍野先生からのご助言を頂きました。貴重なご指導とお時間を頂きましたこと感謝いたします。

そして、サポートいただきました奥田先生・松下さん・大武さん、山口さんそして中村ゼミのOB・OGの皆様そして関係して頂いた皆様に厚く御礼申し上げます。さらに、本研究にご協力いただいた元実業団アスリートの貴重な体験を頂きました皆様に深く感謝いたします。

最後に、常に温かく見守ってくれた家族に心から感謝いたします。精神的な支えがあったからこそ、本研究に真摯に取り組むことができました。

ここに改めて、関係していただきましたすべての皆様に深く感謝申し上げます。

8. 参考文献

- 澤井和彦「日本型企業スポーツの制度と制度移行の課題に関する研究」スポーツ産業学研究, 21-2, 263-273, 2011
- 吉田毅・山本教人・多々納秀雄「スポーツ選手のリタイアメントに関する社会学的研究：先行研究動向」九州大学健康科学センター21, 69-75, 1999
- 荻野勝彦「企業スポーツと人事労務管理」日本労働研究雑誌 564, 69-79, 2007
- 渡 正「スポーツ経験を社会学する—実践の固有な論理に内在すること—」スポーツ社会学研究, 22-2, 2014.
- 大場ゆかり・徳永幹雄 (2000)「アスリートの競技引退に関する研究の動向」健康科学 22, 47-58.
- 吉田毅「競技者の現役引退をめぐる困難克服プロセスに関する社会学的研究-車椅子バスケットボール競技者へのキャリア移行を遂げた元Jリーガーのライフヒストリー-」体育学研究 57, 577-594, 2012
- 関めぐみ『「女子マネージャー」の社会学』左右社, 2025
- 瀧則子「社会組織的アクチュアリティ—「制度のエスノグラフィー」における日常世界の探求—」国際開発研究フォーラム 30, 167-182, 2005
- 上谷香陽「インスティテューショナル・エスノグラフィーとは何か Simply Institutional Ethnography を読む (1) -」文教大学国際学部機構 33-2, 2023
- 上谷香陽「インスティテューショナル・エスノグラフィーとは何か - Simply Institutional Ethnography を読む (2) -」文教大学国際学部機構 34-1, 2023
- 上谷香陽「インスティテューショナル・エスノグラフィーとは何か - Simply Institutional Ethnography を読む (3) -」文教大学国際学部機構 34-2, 2024

9. 付録

9.1. 逐語録

9.1.1. アスリート A 逐語録

(I:聴き手/A:アスリート A)

- I このインタビューなのですからけれども、実業団アスリートとして競技に取り組んでいた経験についてです。また成績とか結果ではなくて、日常の工夫や身体と向き合う、どのように向き合ったかっていうものをお話しするもの、お聞きするようなものになります。なので、正解や評価ではなくて、話したいことをお聞きするものでもありませんので、その部分も考慮してお聞きいただけたらと思います。
- I まず質問内容なんですが、当時の普段の朝起きて寝るまでの流れって、1日のスタイルを教えてください。
- A 朝起きて。はい要は現役の時でいいですもんね。
- I そう現役時代です。
- A 朝まず起きて足を着いた時に、痛みがないかの確認ですね、足に。結構その足底部分が痛くなることが多かったんで、あっちも大丈夫だな、ダメだなとかいう確認をしてから、軽いストレッチに入って感じでいいですか
- I そんな感じでいいです。
- A まずは、天気とか。練習とか場所は事前に分かっているので、お手洗いとかが、いつもの流れをね、あと結構その足の裏の痛みが気になっているので、毎回。百均とかでうっている、竹踏みみたいなことは必ず起きて、パターンでルーティンで入って、が出てくるので、お手洗い行って、それぐらいなんですけど。あと少し口に入れることもしましたね、食べるっていうか、その一口パン、ちっちゃいパンとかを詰め込んでいくっていう感じで入れて、体をおこして、そのあと練習に行くって形ですね。ちゃんとこう体にエネルギーを入れながら自分の体の自分の体の感じを感じて、エネルギーを入れて、結構気合がいるのでね、体を起こさなくちゃいけないので。
- I そういう職業ですもんね。
- A そうですよ。
- I 朝練って何時からでした
- A どうだったかな。もう記憶にあんまりないんだけど6時半とか7時だったのかな集合が結構その寮起きて目の前が集合の時もあればちょっとウォーミングアップで10分ぐらい走っていかないと着かないところが集合の時もあって時によってだから仕上げ方が違うし起きる時間とかもやっぱ少し変わってくるので
- I 前提の環境設定で随分変わりますよね。そうですね。そういうところで言うと会社員、会社員っていう前提かもしれないけれども、ほぼ実業団プロみたいな状態になっているってことですかね。

- A ですね。会社には行ってなかったなので、当時も。
- A 何個か移籍していて、だからその場所によって全然取り組みが違う
- I 会社のスタンスによってずいぶん違うんですね。
- A そうです。今言ったのはもう当初のところですよね。一緒ですよ。朝練は必ずしていたので。そんなとことによって、朝練して終わってから出勤の場合もあれば、朝練が終わって、もう寮でご飯食べて、そのままフリーの時間っていうこともあったし。
- I じゃあ作業に行くってようなスタンスはあんまない
- A あった時もありましたね。
- I あった時もあったんだ。
- A はい。
- I そういう時ってどんな感じでしたか。
- A 時は結構練習後が慌ただしくて、そこから今度会社の準備をしないといけなかったんで、ご飯はどこも寮食だったかな。3 つ会社を変えたんですよ。当時は結構ね、移籍がダメっていうか、あんまり。
- I いろいろ許されなかった時代ありましたよね。
- A ですけど、3 つとも全然スタイルが違いましたね。
- I 3 つの会社でご活躍されたのですね。
- A あんまり活躍っていうのを何で見るかわからないですけど、成績で見るならそこまで大した。活躍とは言えないかもしれないですけど。結構長きにわたって走ったっていうのは変わらないですかね。15 年ぐらいやったのかな、結局。
- I やっぱり体を武器にして行うってところで言うと、ケガで競技が十分にできない時期、会社の中での“あなたの位置づけ”はどう感じましたか？（期待・評価・居場所・役割など）ご自身の体について不具合があったりとかすることってあったと思うんですけどそういう部分で言うとどういう風にこう感じらどうパフォーマンスをしていたのか。
- A そうですね。まあでも結構その長いスパンで考えると、自分はやっぱり体が丈夫だったんだなっていうのは思っていて。怪我はやったことはやったんですけど、そこまで長引いたっていう怪我がなかったのがやっぱり長くできた一つだったのかなと思うんですけど。
- A そう、長く、長くこうね、そのやっぱりこう競技というか、会社に行っているとその気が紛れるというか、結局なんていうかな、社会、自分の仕事が走るってことだけしかない時と、保証していても仕事行っていれば気が紛れる。会社に行っていない時間何をするかっていうので、怪我をしてしまうと、練習ができない状況で加われないってなってくると、やっぱりそこでメンタルをやられるというか、なんか自分って何をしに来ているんだろうみたいなところに落としちゃうと思うんですよ。それがまあ会社の人と繋がっていられるところで、部署の仕事があったりだとか、走る仲間とは違う会話ができたりだとかっていうのがあった時は、結局そこでも自分は故障してなかったわけですけど、だから、そうですね、なんて言うんだろう、気が紛れるっていうのはあるかもしれないですね。

- I 今お話をお聞きしたいのでやっぱりパフォーマンスっていうことは、やっぱりこう自分の姿っていうところ繋がっていているっていうことですよね。
- A そうですね。パフォーマンスが自分の姿か。まあそうですね。走りにしているわけですからね。
- I どんな調整、日常でどんな調整していたっていう部分でいうと、さっき朝起きた時点で足底を確認してっていうところからスタートしたっていうところがあると思うんですけど、『続ける・抑える・休む・復帰する』判断は、誰と・何を根拠に決めていましたか？。
- A だから17年行ったのか。初めの実業団の時は本当にそれしかないっていう感じで行っていて。次の移籍に至ったんですけど、結局。でも走ることをやめるっていう選択にはならなくて結局それを実現させるために戦いたっていうのがあったのであった。3000m 障害、今競技人口が少ないし自分やってみたいなっていうことを、それにチャレンジさせてくださいみたいな形で次のチームにお願いして取り組んでっていう形で行ってだから自分で常にこう探していたというか
- I すごい、
- A なんか、もともとその高校でこう判断プロセスというかなんか目標を達成できたという、優勝台に乗ったというのが大きいことかもしれないですね。
- I 選手を続けながら、将来（引退後）をどう考えていましたか？競技をこう続けられなくなった時、今はどのようなスタイルでお過ごしになってらっしゃるんです
- A 結構特殊だと思うんですけど、私。結局ずっと走っているんですよ。だから形を変えて、どんどん形を変えています。結局実業団は終わった時点で地元の方に帰ってきてうんでまた地元でもこの何も実業団の支援がない状態で走るんですよ。突然の妊娠してしまってで普通にマラソンとか走ってその矢先にこう妊娠していたんで、あらってなっちゃって、突然走らない期間が数ヶ月後できて、また出産後にすぐまた走り出すんですよ。でも別にそのなんかお金のためとかでもなく、今のこの状態でどれぐらいのなんていうかなパフォーマンスができるかっていうのをそれぞれの年で楽しんでいるっていうか。
- I ちょっとイメージとしては特殊バージョンですね。
- A だと思います。
- I いろいろね。じゃあ、ある種、陸上で未来を作ってきたっていうような感じですか。
- A ていうんですかね、走りのおかげでそこまで来ているっていうか。でもその支えっていうのは、一応全国大会に一度優勝した経験があって、だからそれがやっぱり元になっているんじゃないかなって、今結構そういう、昔に深掘りする機会が結構ありまして、人の前で話したりするにあたり、そう思っていると、やっぱりそれでなんか上を目指していたってことと、あと結構その押さえつけられてやっちゃった高校じゃなくて、なんていうかな、好きにやりなさいみたいな形で走った中でのことだったので、なんか嫌なイメージがないんですよ、多分。
- I いろいろね、やっぱりこう育った環境っていうのも大きいのかもしれないですよね。
- A そうですね。今も恩師とちょっと会う機会もあったりして。もう80歳ぐらいなんですけど。
- I じゃああの実業団選手であるご自身を一言で表すとしたらどんな言葉になりますかね

A そうですね。思うんですけど、今だともう終わっているから、なんて、ですよ。

I 自分のやっぱその環境の中に育て上げられたっていうような。

A そうですね。

I もし現役の時代にそれを表現するとしたらどんな感じですかね

A どうなったんだろう

I 環境って随分ね、そこで変わってくるとは思いますけど

A 結構なんか忘れてくことも多いし、嫌なものは書き換えられちゃっているし。

I 確かにね。

A そう。

I でもそこが今お話しいただくあれですね、全てというか、今の陸上人生っていう形ですね。

A そうですね、なんか結構その陸上の世界って小さいじゃないって人に言っていたことってあったんですよ。こんなちっちゃい世界でそんななんかとかって人にね、自分のことを言うときにそこでしか生きてきてないからみたいなことを言っちゃっていたんですけど、なんか今はあんまそうじゃなくて、なんか異常のおかげで全然繋がれないような人とも出会えて、それで育ててもらっている感じなので、それも一つの社会じゃないですか。なんか、という社会とか会社のというか、あんま会社に所属したっていう経験が、その実業団以降にあんまりないんですよ。

A 事業主としてやっているの、なんか、自由にやっているから。

I じゃあ本当にその自分の体を使いこなして今をまた切り開いていくっていうのも陸上のセンス。

A そうですね。なんかもう今は全然陸上と関係ないような、米屋作りを今年はしようと思ったり。そうそうなんかランニングチームを一つ作って持っているっていうかねやっているんですけどそこでやいうコミュニティをどどんね広げたいなど

I いまは新潟の方にいらっしゃって活躍しているのですね。最後に、今日話した内容で『これだけは補足したい／誤解されたくない』ことはありますか？

A ただ、思うのは走りたいという気持ちが大きいという事かな。やはり、高校時代の表彰台に上がった体験、恩師との体験がおおきとおもうな。その時その時悩んでいる中で、色々な思い出はあるけれど、思い通りに進まないこともあったけれど、その時の自分の選択を府に落としながらすごしているかな。

I 過去の思い出をお聞きして、本当にお体をね、軸にお使いになられているパワーを感じるお時間でした。

A ありがとうございます。

I 貴重なお時間、本当にありがとうございました。こちらで終わらせていただきます。

A はい、失礼いたします。

9.1.2. アスリート B 逐語録

(I:聴き手/B:アスリート B)

- I まず現役時代の立場としてのお話をお聞かせください。アスリートランナーとして、実業団の中距離とか長距離とか、会社ではどんな立場でどのように走って、どんな役割だったのかお話をいただけますか。
- B 役割。まあ、年代によっては変わってくるんですが。あの、在籍して長い間走らせてもらったので。まあ最後の方はもうチームの。まあ一応キャプテンというか。まあもう年が一番上なので。最後はあれですね、選手と監督のつなぎ役っていうところもしていた感じでした。最後の方はそうでしたね。
- I 一つの会社に属されていたとお聞きしましたが、定型的な1日の朝起きてから寝るまでの流れてなると、どのようなイメージ、競技と仕事、社業とはちょっとまた、いろんな実業団があるとは思いますが、どんなような日常を送られていたのかなというところをお聞かせいただきたいんですが、そうですね。
- B まず朝、まあ6時半ぐらいから朝練習集合がありまして。で、それでみんなでこう集団練習をして、集団で朝練習だったら、だいたい朝16キロぐらいの距離走ってというのが、まあだいたいメインで。みんなで走った後に、練習終了も終わって食事をしたりっていう生活だったので、その後は体のケアだったり治療だったり、休息をとって、お昼では各自昼食をとってっていう形で、午後はだいたい冬場とかだと結構一時半とかA時ぐらいから早い時間から午後のトレーニングで、夏場だともう少し遅くて4時、3時4時とかっていうちょっと季節によって時間は違ったんですが、朝と午後の二部練習っていう形でトレーニングがあったので、それ以外の時間は基本的には自由な時間というか、自分自身で体のケアをしたり、治療に行ったりするのもいいですし、本当に各々好きに過ごしていたっていう形だったので、私はリラックスを時間として食べて、あとはもういろんな時間っていうことだったんで、本当に朝と午後のA部練習ぐらいは完全にフリーだ。
- I やっぱり実業団によって様々なスタイルがあるって感じですね。練習やパフォーマンスを保つために日常で身体と向き合うような工夫や、大切にされていたことって、など意識していたことはありますか。
- B そうですね、やっぱり自分自身はちょっと完全にできていたわけではないんですけど、やっぱり睡眠っていうところと、食べること、しっかりと食事をとるっていうハードなトレーニングだったので、いかにそのリカバリーを早くするかっていうところで、ちょっと私は睡眠時間はちょっと多分他の選手よりもちょっと少なかったんで、ちょっとですけども、やっぱり監督もよく寝ることが大事だっていうのはすごく教えとしてあったので、結構睡眠だったり、あと寝るときの寝具だったりもあったりっていうところで、体を休める環境を整えるなくて、怪我をしてなるっていうことを自分自身も学びながらよく食べて走る、よく走るっていうのを自分の中では大切にしていました。
- I じゃあ女性的な、例えば生理とか貧血とかっていうところはあんまりこうなんだろう、問題点としては抱えてなかったって感じですかね。
- B 生理不順はあったんですけども、それこそやっぱり食事なんか若い時なんかやっぱりこう食

事の量を減らして、できるだけ体を絞ろうとして、生理が止まったりしましたが、体のことを考えてよく食べるようにシフトしました。生理はそれでも不順なほうだったかな

B こう貧血気味になったり走れなかったりっていうので、これではダメだっていう じゃあいろいろ繰り返しながらっていう感じで。

I では、ご自分の体を使いこなすっていう判断基準としては、今おっしゃった自分の体験をそのまま実践の現場に持っていったっていうような感じですかね。

B そうですね。あとはやはりコーチとか監督とそこで相談しながら、食べて、あっとっていう風で、こう貧血気味だなんていうのもこうくれたりっていうこともあったので、それをこう自分の中にも取り入れながら、まあやってみてとか。やっぱり体験から実践してるっていうかんじです

I ケガやスランプの時ほどのような判断基準っていうのはどんな感じで走っていたのですか

B 休むってことに関してですよ。長く走ると体力も落ちてくるし。で、やっぱりそれをこうやり続けることによって、こうちょっと悪化しまったりとか。あと、やっぱりこの思ったような動きができないってことがストレスになって、やっぱりこう、モチベーションも上がらなくなったりっていうところで、やっぱりこのままで。自分がこう後半 本当にずいぶんこう不調というか、坐骨神経とか大変な怪我というか、戦いがあったっていう全部の周りの人にアドバイスをもらいながら、そこが痛くならないようにするためのトレーニングを教えてもらったら、積極的に取り入れるようにしたりとか、ところで、なんか休むっていうか、走れない時期を、そういう今まで走れない時期は丁寧にできなかった部分を見直し、体と向きあう意識を持っていた。

I もう本当、体が武器ですからね。そしたら、あの、例えばこう、今こう振り返ってみて、実業団っていう制度の中で、競技と体っていうのは、ご自身にとっては何だったのかなって、こう一言で言えることでもないかもしれないんですけど、こう今 いろいろ地域に貢献するとか、様々なことがあると思うんですけど、なんかそういうところっていうと、自分の身体っていうところって、なんて表現されますか

B 実業団に入って、自分の体を使いこなすっていうのは、やっぱり。まあ、いろんな人にサポートしてもらって、本当に、それこそ、あの社業もせず作業もせずというか、まあ、本当に走ることだけに純粹に取り組む環境がある。与えてもらって、やっぱりそこで結果を出すっていうことで。まあ返していくっていう思いもあったので。あ、やっぱりその。痛みだけじゃなくても、やっぱり自分が思っているここまでっていうところよりも、もっと先に行くっていうことで、こうどんどん世界をこうなんていうのかな、“ここまで”と思う先より先へ行くことで、世界が広がり、思いもよらぬ所へ行けた。じゃあもっとどうって夢にも一生懸命頑張ることで、頑張ることで得たものがすごく大きかったかな。

I ちなみに自分が行けないところに行けたっていうと、どのようなイメージですか

B すごくわかりやすく言うと、私やっぱりその中距離選手で手をぶしたので、中距離といえども長い距離も走っていましたが、やっぱり活躍していたメンバーの先輩たちが、それこそ 1 万メートルの日本代表とか、もうマラソンでもう広がるとか、そういう先輩方がいたので、まさか私がマラソン選手として走っているっていうのはちょっと想像もできないぐらい、こうレベ

ルの差を感じて入部した状態だったので、まあそういう環境に入って 我々ながらも、なんかこういろいろ自分自身が想像してもいなかった、気づいたらマラソンでいろんな大会に出られるような選手になっていたりとか、もうちょっとで日の丸つかめたかもしれないみたいな。

B もっと大きくして走れたっていうのは、っているというか。

I ほんとスピードとかすっごい強かったですもんね。ガーンっていう爆発力がね。そこからよりこぎ鍛えてったっていう本当に土台があって、そこがあるっていうことなんですかね。そうですね。例えば選手を続けながら、いろいろなこぎ、なんだろうな、局面があって、将来を考えたりとか、引退とか、そういう部分で言うと、何かこうターニングポイントだったりとか、ちょっとこぎ考えたタイミングっていうなんていうんだろうな、ことって何か大きな、大きなことだったり、小さなことだったり、あとは長く続けるにあたって いろいろ考えることはあったと思うんですが、そういう部分で言うと、どういうようなところで、怪我だったり、あとは引退だったりっていうところを考えながら走っていた。多分、鍛えるところとまた別のポジションが 考える視点があったと思うんですが、そこら辺はなんか

B やっぱり引退っていうことに関しては、やっぱりその坐骨神経痛っていう、もともと故障もそんなに大きな骨折とかそういう怪我もしたことがないまま、順調に選手としては歩んできていたので、やっぱり そういうことを経験したのが最後の A、3年ぐらいだったので、やっぱりその時にはやっぱり引退っていうのも、昔のように前のように走れなくなっているとか、やっぱり思っている自分が目指せる世界に行くためのトレーニングができてないなっていうのを感じたんです。そっちにサインが出ているって言ったら、うん、なんですけれど。

I はい。

B まあ、やっぱりこぎ、いろんなものがこう思っているものとかこうずれてきた時に、やっぱり引退っていうこと。

I ああ。じゃあ本当に体を、体との対話っていうのが大きかったってことですね。

B そうですね、やっぱり、

I 今日お話しした中で、これだけはなんか補足したいなとか、なんかあの、誤解されたくないなみたいなことがあったら、ちょっとお伝えいただけたらと思います。

B みんな引退する時っていうのは、納得して辞められていない人の方が多いと思うので、自分自身も正直ちょっとこういう辞め方ではなかった、思ったよりちょっと違うなどは思ったんですけども、正直にやって、自分で選択したことだったら、やっぱり最終的には自分で決めてやるっていう覚悟で、その時も後とかもそういう感じで。

B また、今、母校のためとか、自分の育った環境に対して恩返しっていう形で今動いているっていうのは、すごく今までのご経験が間違いなく感じています。長い陸上期間色々な大変なことがあったけれど故郷のために あの、なんだろう、力になれるのはうれしい事だとおもいます。

B ありがとうございます。

I 本当になんか貴重な、複雑な思いまで、あの、お聞きしてありがとうございます。

B はい、いえいえ、なにか携わる選手に経験として話して、こんなケースもあるよっていうのを伝えたいです。

- I ありがとうございました。じゃあ、こちらで失礼いたします。ありがとうございます。
- B はい、失礼します。

9.2. 結果1 テキスト・言説・ワークの観察

9.2.1. アスリート A

9.2.1.1. RQ1：組織環境の中で競技経験をどう調整しているか

(IE RQ1①) 起床時点検と練習への入り方

- ワーク：起床直後に足の痛みを確認し、身体の状態を見ながら練習に入る準備を整える。
- 原文：
「朝起きて足を着いた時に、痛みがないかの確認ですね、足に。」
「結構その足底部分が痛くなるが多かったので、あっちも大丈夫だな、ダメだなとかいう確認をしてから、軽いストレッチに入って」
- テキスト：現役期の生活は「朝練」に合わせて組まれている。
- 原文：
「朝練は必ずしていたので。」
- 言説：競技者は、練習前に身体状態を確かめて自分で整える、という前提が共有されている可能性がある。
〈対応する語りの特徴〉痛み確認が特別な出来事ではなく、「まず…確認」として日課の冒頭に置かれている。
- AI 一般言説：『アスリートはコンディション管理も仕事』という理解が、起床直後からの自己点検・自己調整を要請しやすい。
-

(IE RQ1②) ルーティン化したセルフケア（竹踏み等）

- ワーク：足裏の不安に備え、竹踏み等を起床後に必ず行うことで身体を整える。
- 原文：
「百均とかでうっている、竹踏みみたいなことは必ず起きて、パターンでルーティンで入って」
- テキスト：起床後～練習までの時間が、セルフケアを組み込める“いつもの流れ”として運用されている。
- 原文：
「いつもの流れをね」
- 言説：違和感があっても、工夫しながら練習に接続することが“普通”になっている可能性がある。
〈対応する語りの特徴〉竹踏みが「必ず」「ルーティン」と表現され、説明よりも当然性が前に出ている。
- AI 一般言説：『痛みは予防・ケアで付き合いながら続ける』という理解が、ルーティン化を後押ししやすい。

(IE RQ1③) 補食による“身体を起こす”調整

- ワーク：練習に向けて少量でも口に入れ、エネルギーを入れながら身体感覚を確かめて起動する。
- 原文：

「一口パン、ちっちゃいパンとかを詰め込んでいくっていう感じで入れて」
「ちゃんとこう体にエネルギーを入れながら自分の体の自分の体の感じを感じて、エネルギーを入れて」
「結構気合があるのでね、体を起こさなくちゃいけないので。」
- テキスト：朝練の集合が早く、起床から集合までが短い時間で組まれている。
- 原文：

「6時半とか7時だったのかな集合が」
- 言説：練習に耐えうる状態へ整えることも自己責任で担う、という前提が共有されている可能性がある。
〈対応する語りの特徴〉「気合」「体を起こす」と語られ、準備が“必須の仕事”として描かれている。
- AI 一般言説：『練習前は最低限の補給と起動が必要』という理解が、簡便な補食を正当化しやすい。

(IE RQ1④) 集合形態に合わせた起床・仕上げの変更

- ワーク：集合場所までの移動条件に合わせて、起床時刻や仕上げ方（準備）を変える。
- 原文：

「寮起きて目の前が集合の時もあればちょっとウオーミングアップで10分ぐらい走っていかないと着かないところが集合の時もあって」
「時によってだから仕上げ方が違うし起きる時間とかもやっぱ少し変わってくるので」
- テキスト：集合場所・集合形態が複数あり、日によって条件が変動する運用がある。
- 原文：

「時によって」
- 言説：環境条件が変われば個人がそれに合わせて整えるのが当然、という理解が共有されている可能性がある。
〈対応する語りの特徴〉条件差が“問題”ではなく「時によって」として前提化されている。
- AI 一般言説：『ルーティンは環境に合わせて更新する』という理解が、起床・準備の調整を要請しやすい。

(IE RQ1⑤) 朝練後の生活配列の切り替え（出勤／フリー）

- ワーク：朝練後に出勤する日と、寮で食事後にフリーに入る日を切り替え、生活の配列を整える。
- 原文：

「朝練して終わってから出勤の場合もあれば、朝練が終わって、もう寮でご飯食べて、そのままフリーの時間っていうこともあったし。」
- テキスト：所属先や時期により「出勤の有無」が変わる運用がある。
- 原文：

「会社には行ってなかったの、当時も。」

「作業に行くっていうようなスタンスはあんまない」

「あった時もありましたね。」

- 言説：実業団では、競技と仕事の組み合わせ方が状況によって変わりうる、という理解が共有されている可能性がある。
〈対応する語りの特徴〉「場合もあれば」と並列で語られ、切替が日常の前提として提示されている。
- AI一般言説：『実業団は会社・チーム方針で生活が変わる』という理解が、配列の組み替えを当然化しやすい。

(IE RQ1⑥) 勤務がある日の“慌ただしさ”を織り込む

- ワーク：練習後すぐに会社準備へ移行し、時間の詰まりを前提に動く。
- 原文：
「その時は結構練習後が慌ただしくて、そこから今度会社の準備をしないといけなかったの」
- テキスト：練習後に勤務準備が発生する運用（出勤前提）がある。
- 原文：
「朝練して終わってから出勤の場合もあれば」
- 言説：競技と仕事の両方を回すには、個人が段取りで吸収する、という前提が共有されている可能性がある。
〈対応する語りの特徴〉負担の訴えよりも、「慌ただしい」ことが条件として語られている。
- AI一般言説：『両立は時間管理と切替で成立する』という理解が、慌ただしさを織り込む行動を要請しやすい。

(IE RQ1⑦) 移籍・所属先差への適応

- ワーク：複数の所属先を経験し、場所やスタイルの違いに合わせて取り組み方を調整する。
- 原文：
「何個か移籍していて、だからその場所によって全然取り組みが違う」
「3つ会社を変えたんですよ。」
「3つとも全然スタイルが違いましたね。」
- テキスト：移籍や所属先変更が競技生活の条件として存在する。
- 原文：
「3つ会社を変えたんですよ。」
- 言説：所属先のやり方に合わせて自分の生活・練習を組む、という理解が共有されている可能性がある。
〈対応する語りの特徴〉違いが批判的に語られず、「違いましたね」と事実として配置されている。
- AI一般言説：『チーム文化・運用に適応することが求められる』という理解が、調整を当然化しやすい。

9.2.1.2. RQA：日常的判断は何を前提／手がかりに行われる

(IE RQA①) 判断の一次情報としての足裏痛

- ワーク：足裏痛の有無を手がかりに、その日の身体の可否を見立てる。
- 原文：
「あっちも大丈夫だな、ダメだとかいう確認をしてから」
- テキスト：朝練が生活の基準点として置かれ、判断は起床直後に求められる。
- 原文：
「朝練は必ずしていたので。」
- 言説：身体の小さな変化を自分で読み取り、判断を積み重ねることが前提になっている可能性がある。
〈対応する語りの特徴〉「確認してから」と語られ、判断が自動的に生活手順へ組み込まれている。
- AI 一般言説：『違和感の段階で判断し、悪化を避ける』という理解が、起床点検を支持しやすい。

(IE RQA②) 「やめる」より継続条件を探す判断

- ワーク：競技を続けるために、自分で道を探し、チームにお願いして新しい挑戦へ移る。
- 原文：
「走ることをやめるっていう選択にはならなくて」
「チャレンジさせてくださいみたいな形で次のチームにお願いして取り組んで」
「だから自分で常にこう探していたというか」
- テキスト：当時は移籍が容易でないという条件がある。
- 原文：
「当時は結構ね、移籍がダメっていうか、あんまり。」
- 言説：継続は本人の探索・交渉で成立する、という前提が立ち上がっている可能性がある。
〈対応する語りの特徴〉継続が“気持ち”ではなく「お願いして」「探していた」という行為で語られている。
- AI 一般言説：『続けるために環境や種目を変える選択がある』という理解が、交渉行為を正当化しやすい。

(IE RQA③) 「加われない」ことをめぐる位置づけの揺らぎ

- ワーク：競技ができない状況を想定し、会社のつながりや会話で気持ちを保つ工夫をする。
- 原文：
「怪我をしてしまうと、練習ができない状況で加われないってなってくると、やっぱりそこでメンタルをやられるというか、なんか自分って何をしに来ているんだろうみたいなところに落としちゃうと思うんですね。」
「会社の人と繋がっていられるところで、部署の仕事があったりだとか、走る仲間とは違う会話ができたりだとか」
「気が紛れるっていうのはあるかもしれないですね。」
- テキスト：部署の仕事・出勤という関与の枠が、競技が止まる局面で別の居場所とし働きうる。

- 原文：

「部署の仕事があったりだとか」
「会社に行っていれば気が紛れる。」
- 言説：競技参加の可否が自己の位置づけと結びつきやすい、という前提が成立している可能性がある。
 〈対応する語りの特徴〉身体症状より、「加われない」「何をしに来ている」が中心語彙になっている。
- AI 一般言説：『競技ができない時期は居場所感が揺れやすい』という理解が、関係維持の工夫を要請しやすい。

9.2.1.3. RQ3：組織的な環境の中で、アスリートは自身の競技経験をどのように位置づけているのか。

(IE RQ3①) 走り＝自己の姿としての位置づけ

- ワーク：走り（パフォーマンス）を自己の姿と結びつけて捉える。
- 原文：

「走りにしているわけですからね。」
- テキスト：競技中心の配置（会社に行かない時期がある）。
- 原文：

「会社には行ってなかったもので、当時も。」
- 言説：実業団では「走り」が自己理解の中心になりやすい、という前提が成立している可能性がある。
 〈対応する語りの特徴〉説明を挟まず「走りにしている」と即答され、当然の前提として語られている。
- AI 一般言説：『競技成績・走りは自己評価と結びつきやすい』という理解が、自己像の構成に影響しやすい。

(IE RQ3②) 「活躍＝成績」への距離の取り方

- ワーク：「活躍」を成績だけで測らず、長く続けたことを競技経験として位置づけ直す。
- 原文：

「活躍っていうのを何で見るかわからないですけど、成績で見るならそこまで大した。」
「結構長きにわたって走ったっていうのは変わらないですかね。15年ぐらいやったのかな、結局。」
- テキスト：成績で評価されやすい状況（質問の枠組み）がある。
- 原文：

「成績で見るなら」
- 言説：成果で測られやすい一方で、経験の語りは別の軸（継続）でも成立しうる。
 〈対応する語りの特徴〉否定ではなく「何で見るかわからない」と置き、評価軸をずらしている。
- AI 一般言説：『結果だけでなく継続も価値』という理解が、語り直しを可能にしやすい。

(IE RQ3③) 環境に「育てられた」という自己位置づけ

- ワーク：競技人生を、環境との関係の中で形づくられたものとして振り返る。
- 原文：
「自分のやっぱそこの環境の中に育て上げられたっていうような。」
「そうですね。」
- テキスト：所属先によって取り組みが変わるという条件がある。
- 原文：
「その場所によって全然取り組みが違う」
- 言説：競技経験は個人だけで完結せず、環境条件と結びついて形成される、という理解が示されている可能性がある。
〈対応する語りの特徴〉自己責任の語りではなく、「環境の中に育て上げられた」と環境側を主語にしている。
- AI 一般言説：『チーム文化が選手を形づくる』という理解が、環境主語の自己理解を支えやすい。

9.2.1.4. RQ4 組織的な環境の中で、アスリートは自身の競技経験をどのように位置づけているのか

(IE RQ4①) 実業団後も「形を変えて走る」

- ワーク：実業団が終わっても、形を変えながら走り続ける。
- 原文：
「結局ずっと走っているんですよ。だから形を変えて、どんどん形を変えています。」
「実業団は終わった時点で地元の方に帰ってきて」
- テキスト：実業団の終了という節目がある。
- 原文：
「実業団は終わった時点で」
- 言説：競技経験は節目で完結するとは限らず、生活実践として継続しうる。
〈対応する語りの特徴〉「終わった時点」と言いながら、「ずっと走っている」が同じ段落で強調される。
- AI 一般言説：『競技は引退後も形を変えて続くことがある』という理解が、継続の語りを支えやすい。

(IE RQ4②) 支援の有無が変わっても継続する

- ワーク：支援がない状態でも走ることを選び、実践を続ける。
- 原文：
「地元でもこの何も実業団の支援がない状態で走るんですよ。」
- テキスト：支援の有無という環境条件の変化がある。
- 原文：
「支援がない状態で」
- 言説：競技は制度的支援に依存するだけでなく、個人の生活選択として続けうる。
〈対応する語りの特徴〉支援欠如を嘆くのではなく、事実として「走るんですよ」と継続が語ら

れる。

- AI 一般言説：『支援がなくても走り続ける選手がいる』という理解が、継続の正当性を支えやすい。

(IE RQ4④) 妊娠・出産による中断と再開

- ワーク：妊娠で一時中断しつつ、出産後に再開して走りへ戻る。
- 原文：
「突然の妊娠してしまって」
「突然走らない期間が数ヶ月後できて、また出産後にすぐまた走り出すんですよ。」
- テキスト：ライフイベントが実践条件を変える。
- 原文：
「突然走らない期間が」
- 言説：生活条件の変化に合わせて、競技実践が再編されることがありうる。
〈対応する語りの特徴〉中断が“断念”ではなく、経過として語られ、再開が自然に続く。
- AI 一般言説：『ライフイベント後に競技へ復帰する例もある』という理解が、再開を可能にしやすい。

(IE RQ4⑤) 現在の身体で試し、楽しむという意味づけ

- ワーク：お金目的ではなく、その年の身体状態でどこまでできるかを試し、走りを楽しむ。
- 原文：
「お金のためとかでもなく、今のこの状態でどれぐらいのなんていうかなパフォーマンスができるかっていうのをそれぞれの年で楽しんでいるっていうか。」
- テキスト：実業団の枠外で、個人の裁量で走り方を選べる状況がある。
- 原文：
（「実業団は終わった時点で…」以降の語りとして提示）
- 言説：走りは成果以外（試す・楽しむ）でも意味づけられうる。
〈対応する語りの特徴〉評価や成果より、「今の状態」「それぞれの年」「楽しむ」が中心語彙になっている。
- AI 一般言説：『競技は達成だけでなく自己探索・楽しみにもなる』という理解が、意味づけの転換を支えやすい。

9.2.2. アスリート B

9.2.2.1. RQ1：組織環境の中で競技経験をどのように調整しているのか

(IE RQ1①) 組織内役割の調整 (キャプテン/つなぎ役)

- ワーク：キャリア終盤に、年齢が上がるに応じてチーム内でキャプテン的立場を担い、選手と監督の間をつなぐ調整役としてふるまう。
- 原文：
「最後の方はもうチームの。まあ一応キャプテンというか。」
「最後はあれですね、選手と監督のつなぎ役っていうところもしていた感じでした。」
- テキスト：年長者（最年長）がチーム運営上の役割を担う運用がある。
- 原文：「もう年が一番上なので。」
- 言説：年次が上がると、競技者として走るだけでなく、チームを支える役割に移行するのが自然だ、という理解が示されているように見える。
AI 一般言説：『ベテランはチームをまとめ、橋渡しを担うべきだ』という理解が、役割引き受けと

(IE RQ1②) 二部練を核にした一日の組み替え (ケア・治療・休息)

- ワーク：朝練と午後練の二部練を生活の中心に置き、練習後はケア・治療・休息を組み込みながら一日を調整する。
- 原文：
「その後は体のケアだったり治療だったり、休息をとって」
「朝と午後の二部練習っていう形でトレーニングがあったので」
- テキスト：朝は集合して集団練習、午後もトレーニングがあるという運用枠が日常を規定する。
- 原文：
「6時半ぐらいから朝練習集合がありました。」
「みんなでこう集団練習をして」
- 言説：練習を成立させるために、練習外の時間で身体を整える（回復・治療を入れる）ことが前提として語られているように見える。
〈対応する語りの特徴〉ケア・治療・休息が“特別な工夫”ではなく日課の流れとして語られる。
- AI 一般言説：『強い練習ほど回復が重要』『練習とケアはセット』という理解が、二部練の合間に回復行動を組み込むことを正当化しやすい。

(IE RQ1③) 「自由時間」を調整資源として運用する

- ワーク：二部練の合間を基本的に自由時間として扱い、各自の裁量でケア・治療・休息・リラックス等を選んで過ごす。
- 原文：
「それ以外の時間は基本的には自由な時間というか」
「治療に行ったりするのもいいですし、本当に各々好きに過ごしていた」
「私はリラックスを時間として」
- テキスト：練習以外の時間が組織的に細かく管理されず、各自裁量として残されている。

- 原文：

「朝と午後のA部練習ぐらいは完全にフリーだ。」
- 言説：自由時間は余暇というより“自分で整えるための時間”として前提化されているように見える。

〈対応する語りの特徴〉自由時間の説明が「好きに過ごす」と簡潔で、自己裁量が当然視されている。
- AI 一般言説：『実業団選手は自己管理が前提』『自由時間は回復・調整に使うべき』という理解が、裁量時間の自己責任化を促しやすい。

(IE RQ1④) 季節に応じた午後練時間への適応

- ワーク：午後練の開始時刻が季節で変わることに合わせて、午前～午後の過ごし方（休息や準備）を調整する。
- 原文：

「冬場とかだと結構一時半とかA時ぐらいから」
 「夏場だと…3時4時とかっていう」
 「季節によって時間は違った」
- テキスト：季節要因に応じて午後練時間が変動する運用が存在する。
- 原文：

「ちょっと季節によって時間は違ったんですが」
- 言説：練習運用は固定ではなく、条件（季節）に応じて変わりうるものとして語られている。

〈対応する語りの特徴〉「違った」で処理され、変動が“当然の条件”として淡々と語られる。
- AI 一般言説：『暑熱・寒冷で練習時間は変えるのが合理的』という理解が、運用変更への適応を自然化しやすい。

(IE RQ1⑤) 集団距離走（朝16km）を基礎として組み込む

- ワーク：朝練で集団の距離走（16km程度）を実施し、基礎づくりを行う。
- 原文：

「朝16キロぐらいの距離走っていうのが、まあだいたいメインで」
- テキスト：集団練習の枠内で距離走がメインとして組み込まれる運用がある。
- 原文：

「みんなでこう集団練習をして」
- 言説：長距離の基礎は一定量を集団で積むもの、という前提が共有されているように見える。

〈対応する語りの特徴〉距離走が“メイン”として提示され、理由説明が不要な前提として語られる。
- AI 一般言説：『長距離は走り込みが土台』『集団でベースを作る』という理解が、距離走中心の運用を支えやすい。

9.2.2.2. RQA：競技に関わる日常的な判断は、どのような前提や手がかりに基づいて行われているのか

(IE RQA①) 回復の手がかりとしての睡眠・食事（回復観）

- ワーク：睡眠と食事を回復の中心に置き、回復を早めることを意識して日常を整える。

原文：

「睡眠っていうところと、食べること、しっかりと食事をとる」

「いかにそのリカバリーを早くするかっていうところで」

- テキスト：ハードなトレーニングが前提で、回復が重要になる運用条件がある。
- 原文：「ハードなトレーニングだったので」
- 言説：回復（睡眠・食事）が競技継続の前提として語られている。
〈対応する語りの特徴〉睡眠・食事が判断の中心として先に出てくる。
- AI 一般言説：『競技者は睡眠と栄養で自己管理するべき』という理解が、回復中心の判断を正当化しやすい。

(IE RQA②) 休養環境（寝具）を判断材料として整える

- ワーク：寝具など、身体を休める環境を整えることも回復の一部として扱う。
- 原文：「寝るときの寝具だったりもあったりっていうところで、体を休める環境を整える」
- テキスト：休養環境を整えることが、生活の中で選択可能な行為として許容されている。
- 原文：（上記発言の文脈：睡眠重視の流れ）
- 言説：休む“質”を整えることが回復に関与するという理解が示されている。

〈対応する語りの特徴〉寝具が具体物として挙げられ、回復を環境の問題として捉えている。

- AI 一般言説：『睡眠の質はパフォに直結する』理解が、寝具など環境整備の行為を支えやすい。

(IE RQA③) 月経停止を契機にした食事方針の修正

- ワーク：若年期の食事制限（絞る）によって月経停止を経験し、その後「体を考えて食べる」方向へ方針転換する。

- 原文：

「食事の量を減らして、できるだけ体を絞ろうとして、生理が止まったりしましたが」

「体のことを考えてよく食べるようにシフトしました」

- テキスト：体重を操作対象としやすい競技文脈が（本人の選択として）立ち上がっている。

- 原文：

「できるだけ体を絞ろうとして」

- 言説：“絞る”判断は起こり得るが、身体反応を手がかりに修正する、という理解が示されているように見える。

〈対応する語りの特徴〉「止まった→シフト」と転換が接続して語られる。

- AI 一般言説：『痩せた方が有利になりやすい』という言説と、『健康が前提』という言説の緊張が、食事方針の揺れと修正を生みやすい。

(IE RQA④) 貧血と「走れない」を手がかりにした是正判断

- ワーク：貧血気味になり走れない状態を「これではダメ」と捉え、繰り返しながら調整する。
- 原文：
「貧血気味になったり走れなかったりっていうので、これではダメだっていう」
「いろいろ繰り返しながらっていう感じで」
- テキスト：“走れること”が前提の競技運用の中で、走れない状態が問題として立ち上がりやすい。
- 原文：
「走れなかったり…これではダメ」
- 言説：走れない状態は是正対象であり、身体状態を手がかりに修正するべきだという理解が示される。
〈対応する語りの特徴〉評価語「これではダメ」が判断の規範を明示する。
- AI一般言説：『競技者は不調を管理して復帰を目指すべき』という理解が、是正志向の判断を強めやすい。

(IE RQA⑤) 自己体験+指導者相談を判断資源として統合する

- ワーク：体験からの学習に加え、コーチ・監督と相談しながら食事や体調対応を調整する。
- 原文：
「やはりコーチとか監督とそこで相談しながら」
「それをこう自分の中にも取り入れながら」
「体験から実践してるっていったかんじです」
- テキスト：相談できる指導関係（コーチ・監督）が運用資源として存在する。
- 原文：「相談しながら」
- 言説：判断は個人だけで完結せず、他者の知見を取り込んで組み立てるという理解が示される。
〈対応する語りの特徴〉「取り入れながら」「相談しながら」が繰り返され、共同的な判断形成が示される。
- AI一般言説：『自己管理+専門家の助言が合理的』という理解が、相談と統合を促しやすい。

(IE RQA⑥) 不調期を「見直し・再設計」の期間として扱う

- ワーク：走れない時期を、これまで丁寧にできなかった部分の見直しとして位置づけ、身体と向き合う。
- 原文：
「走れない時期を、そういう今まで走れない時期は丁寧にできなかった部分を見直し、体と向きあう意識を持っていた。」
- テキスト：長期競技生活の中で不調が起り得て、調整期が発生する運用前提がある。
- 原文：
「長く走ると体力も落ちてくるし」
「やり続けることによって…悪化しまったりとか」

- 言説：不調は停止ではなく、身体理解を更新する機会になり得るという理解が示される。
〈対応する語りの特徴〉「休むっていうか」と言い換え、休止を“再設計”として語る。
- AI 一般言説：『休養は再発予防や立て直しに使うべき』という理解が、不調期の再定義を支えやすい。

(IE RQA⑦) ストレス・モチベ低下を状態判断に含める

- ワーク：思うように動けないことをストレスとして捉え、モチベーション低下も不調局面の判断材料として認識する。
- 原文：
「思ったような動きができないってことがストレスになって」
「モチベーションも上がらなくなったり」
- テクスト：不調状態が継続しうる競技運用の中で、心理負荷が生じる状況がある。
- 原文：
(上記ストレス発言の文脈：不調・走れない時期の話)
- 言説：身体だけでなく心理状態も競技継続に関わるという理解が示される。
〈対応する語りの特徴〉ストレス→モチベ低下が連鎖として語られ、状態が統合されている。
- AI 一般言説：『メンタルはパフォーマンスに影響する』という理解が、心理を含む状態判断を正当化しやすい。

9.2.2.3. 組織的な環境の中で、アスリートは自身の競技経験をどのように位置づけているのか

(IE RQ3①) 競技専念の環境＝返報（結果で返す）としての位置づけ

- ワーク：社業をほぼ伴わず競技に専念できる環境を受け取り、結果を出して返すという姿勢で競技に取り組んできた経験を語る。
- 原文：
「社業もせず作業もせずというか…走ることに純粋に取り組む環境がある。」
「そこで結果を出すっていうことで。まあ返していくっていう思いもあった」
- テクスト：競技専念に近い配置（制度的支援）が可能になっている。
- 原文：
「走ることに純粋に取り組む環境がある」
- 言説：支援を受けた以上、成果で返すべきという返報性の理解が示される。
〈対応する語りの特徴〉環境への言及が「返していく」と直結して語られる。
- AI 一般言説：『支援を受けているのだから成果で応える』『競技に専念できるのは恵まれている』等が、返報の語りを促しやすい。

(IE RQ3②) 限界超え＝世界の拡張としての位置づけ

- ワーク：「ここまで」と思う先を越える挑戦を重ね、世界が広がった／得たものが大きいと価値づける。
- 原文：
「“ここまで”と思う先より先へ行くことで、世界が広がり」
「頑張ることで得たものがすごく大きかったかな。」
- テキスト：競技に集中できる環境が、挑戦の継続を可能にしている。
- 原文：
（同上：競技専念環境の語り）
- 言説：挑戦と努力は到達可能性を拡張し、想像以上の経験へつながる、という成長言説で経験が語られる。
〈対応する語りの特徴〉「世界が広がり」「思いもよらぬ所へ」等の価値づけ語が前景化する。
- AI 一般言説：『努力で世界が広がる』『限界突破が成長を生む』という理解が、経験の肯定的な物語化を支えやすい。

(IE RQ3③) 自己像の更新（中距離→マラソン／代表に近づく）としての位置づけ

- ワーク：中距離出身で入部時はレベル差を感じていたが、気づけばマラソンで大会に出られる選手になり、代表（“日の丸”）に近づいた可能性として経験を語る。
- 原文：
「まさか私がマラソン選手として走っているっていうのはちょっと想像もできない」
「気づいたらマラソンでいろんな大会に出られるような選手になっていたりとか」
「もうちょっとで日の丸つかめたかもしれない」
- テキスト：日本代表級の先輩がいる環境が、基準や視野を押し上げる。
- 原文：
「先輩たちが、それこそ1万メートルの日本代表とか」
- 言説：自己の可能性は固定ではなく、環境と継続の中で更新されるという理解が示される。〈対応する語りの特徴〉「想像できない→気づいたら…」という対比で変化が強調される。
- AI 一般言説：『強い環境が人を引き上げる』『経験が自己像を更新する』という理解が、変化の語りを支えやすい。

9.2.2.4. RQ4：競技経験は、日常生活やその後の実践にどのように関与し続けているのか

(IE RQ4①) 不調を契機に引退が立ち上がる (ズレ/サイン)

- ワーク：坐骨神経痛などの不調により、以前のように走れない感覚や目標とのズレを手がかりに、引退を現実の選択肢として捉える。
- 原文：
「最後のA、3年ぐらい…坐骨神経痛っていう」
「昔のように前のように走れなくなっているな」
「目指せる世界に行くためのトレーニングができてないなっていうのを感じた」
「そっちにサインが出ている」
- テキスト：目標水準の練習ができることが継続の前提になり、それが崩れると進路判断が立ち上がる。
- 原文：「トレーニングができてない」
- 言説：身体のサインと目標の整合性（ズレ）が意思決定を方向づけるという理解が示される。
〈対応する語りの特徴〉「サイン」という語で、身体状態が判断根拠として言語化される。
- AI 一般言説：『身体が限界を知らせる』『無理は危険』という理解が、引退判断を身体根拠で語ることを後押ししやすい。

(IE RQ4②) 非納得を抱えつつ、自己決定（覚悟）で回収する

- ワーク：理想の辞め方ではなかったという感情を認めながらも、「自分で選択した」こととして引き受け直す。
- 原文：
「納得して辞められていない人の方が多いと思うので」
「自分自身も正直ちょっとこういう辞め方ではなかった…思ったよりちょっと違うな」
「自分で選択したことだったら…自分で決めてやるっていう覚悟」
- テキスト：引退は“納得”だけで完結しにくい（経験知として共有される）状況がある。
- 原文：「多いと思う」
- 言説：最終的には自己決定として引き受けるべき、という主体性の理解が示される。
〈対応する語りの特徴〉揺れ（違うな）を出しつつ、結論を「覚悟」で閉じる。
- AI 一般言説：『決断は自分で責任を持つべき』という理解が、非納得の感情を“覚悟”でまとめる語りを支えやすい。

(IE RQ4③) 母校・故郷への恩返しとして現在の実践へ接続する

- ワーク：競技経験を、母校や故郷への恩返しとして現在の活動に接続する。
- 原文：
「母校のためとか、自分の育った環境に対して恩返しっていう形で今動いている」 「故郷のために…力になれるのはうれしい」
- テキスト：引退後の実践の場（母校・故郷）が生活文脈として存在する。

- 原文：
「今動いている」
- 言説：競技経験は、地域や育った環境への還元として意味づけ直されうるという理解が示される。
〈対応する語りの特徴〉「今動いている」という現在形が、経験の継続的関与を示す。
- AI 一般言説：『成功体験は社会還元すべき』『恩返しは美德』といった理解が、経験の転用（地域貢献）を肯定しやすい。

(IE RQ4④) 後輩への指導として関与し続ける

- ワーク：後輩選手に自分の経験を語り、「こんなケースもある」と共有することで実践知として継承する。
- 原文：
「携わる選手に経験として話して、こんなケースもあるよっていうのを伝えたいです。」
- テキスト：引退後に「携わる選手」がいる＝支援・指導関係が成立している。
- 原文：
「携わる選手に」
- 言説：経験は語り直すことで他者の資源になり、次世代に渡せるという理解が示唆される。
〈対応する語りの特徴〉「伝えたい」が明確な意図として語られ、継承が実践として前景化する。
- AI 一般言説：『経験共有は価値がある』『失敗や不調のケースは次世代の学びになる』という理解が、継承実践を後押ししやすい。