

# 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—

研究領域：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

## 背景

日本の企業スポーツ研究は、雇用慣行や制度設計からアスリートの位置づけを説明する蓄積がある一方で、渡（2014）は身体的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たちあがる実践に注目する必要性を指摘している。実業団陸上長距離アスリートを取り巻く環境は日常の中で日々競技と勤務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。日々の練習のなかで、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繰り返し行われる過程があり、その内部からの視点は独自の価値や秩序を持つアスリートの環境の中での経験として積み重ね自然と培われていく可能性があると考えられる。

## 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。

## 方法

対象は、実業団女子長距離アスリート 2 名（アスリート A：競技歴約 15 年、アスリート B：競技歴約 19 年）に対して実施した半構造化インタビューの逐語録である。分析はインスティテューショナル・エスノグラフィー（Institutional Ethnography: IE）の視点に基づき、(1) 語りに現れるテキスト・言説・ワークを抽出し、(2) ワークがどのようなテキスト／言説を参照しつつ組み

立てられているかを検討し、(3) テキストを介して共有される理解や前提（言説）を整理した。加えて、4 つのリサーチクエスション（RQ1～RQ4）ごとに、ワークーテキスト言説のつながりを記述し、当事者の判断や実践がどのような条件のもとで方向づけられているかを検討した。倫理的配慮として、個人が特定され得る固有名詞・所属等は匿名化し、逐語録および分析データは研究目的以外に用いないよう管理した。

## 結果

逐語録の分析から、競技生活は「競技／勤務」という制度上の区分に単純に従うのではなく、練習参加を基準点として身体を整える日課（ワーク）が反復されていた。起床直後からの身体状態の確認、セルフケア、食事、睡眠、回復の選択は、個人の内面に閉じた工夫というより、練習計画や集合時刻、勤務の扱い、周囲との関係といったテキスト媒介を通じて「当然の行為」として取り組まれていた。一方で、故障・不調にて『前のように走れない』感覚を体感しは、日々の微調整の範囲を超えると、目標水準との不一致として認識し、回復への環境を巻き込んだ取り組みがあり、不一致が高まった時に、引退が現実的選択肢として立ち上がっていた。そのことから、競技経験は節目で完結せず、競技中・故障時・引退後も形を変えアスリート経験の延長線上に存在し、アスリートのおかれた環境の中で再編される個別の取り組みがある。

## 考察

複数の所属先での経験の中で、選手は集合時刻・移動・勤務運用などの条件変動に合わせ、起床直後の身体状況の確認→セルフケア→補食→準備という一連の調整ワークを反復し、練習参加へ接続する日課を成立させていた。そこでは「整えて参加するのが当然」「違和感があっても工夫して続ける」といった語りが参照され、身体感覚の確認を起点とするワークの進め方に影響していた。

表1 リサーチクエスチョン別の主要要約

RQ	観察焦点 (IE)	主要所見 (要約)
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	練習参加を基準点に、起床直後の身体の状態の確認・セルフケア・食事・治療・休息が日課化。勤務運用や役割配分を含む日常が、調整を「やるべきこと」として日常に組み込まれる。
RQ2	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	練習計画・集合時刻・勤務の扱い等のテキストが、身体サインの読み取りと調整判断を方向づける。判断は個人の感覚だけで完結せず、回復に関わる資源サポートに支えられる。
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	競技専念の環境は「結果で返す」として語られ、努力・成果の言説が当然のこととして言語化される。期待への対応がワークとして遂行される。
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	競技経験は節目で完結せず、形を変えて走りを継続。引退は身体サインと目標水準の不一致が「自分で選んだ／覚悟」として語り直される。

朝練・本練など練習参加を前提に、アスリートの合間の時間は治療・休息・栄養などの回復時間として位置づけられ、練習外でも調整が優先され身体管理は実践行為としてワークに組み込まれていた。さらに、年齢や役割の変化に伴い、選手―監督間の橋渡し（連絡・調整）といった周辺ワークが増え、競技ワークと重なり合う形で展開していた。この局面では「期待に応える」「当然やること」といった語りが参照され、回復を優先する判断や説明・関係調整を進めることが「やるべきこと」として選ばれやすい状況がみられた。

以上より、これらのワークは個人の性格や努力だけで説明されるというより、練習計画・勤務体系・役割配分といったテキストと、日常的に参照される語り（前提・当たり前）が結びつく中で、当事者にとって現実的な選択として組み立てられていた点が示された。

## 結論

【結論1】実業団女子長距離アスリートの競技生活は、練習参加を基準とする運用を起点に、起床直後からの身体確認と回復行為を日課として組織化するワークによって支えられていた。治療・セルフケア・食事・休養など、すべてが競技に向き合うための身体意識を常に必須のワークとし、反復するための体調判断と練習参加の可否を左右し調整が行われていた。

【結論2】努力・自己管理・成果・役割期待といった言説に強く方向づけられ、「自己管理」は個人の意思だけで完結しにくく、命令よりも日々の反復を通じて「こうするのが普通」「そうせざるを得ない」選択として成立していた。「自分で管理している」という感覚を保ちながら、チーム固有のルールや「当たり前」に沿う行動を続けおり、その結果、日常的なルーティンを通じて組織の規範が身体化し、内面化されたものとして浸透していく過程が見られた。