

大学女子中・長距離走選手における競技発達となった心理的背景を探る －「競技の転機」を手がかりとしたインタビューから－

松村 勲*, 瓜田吉久*, 金高宏文**

Analysis of the Athletic Development of a University Female Middle- and Long-Distance Runner

- Analysis Based on the Interview of “Turning Points in Athletic Performance” -

Isao MATSUMURA*, Yoshihisa URITA*, Hirofumi KINTAKA**

Abstract

The purpose of this study was to elucidate psychological factor facilitating athletic performances as an athlete in a varsity female middle- and long-distance runner. In this study, we attempted to interview of turning points in athletic performances and have depicted the diagram of mental fulfillment by a varsity female middle- and long-distance runner.

The results of this study, It was found that the diagram of mental fulfillment get useful data to analyze psychological factor of athletic development. And psychological factor on athletic development of this athlete was to accepted result of competition and training in college by one self.

KEY WORDS : interview, turning points, diagram, athletic development

I. はじめに

トレーニングやコーチングにおける成功や失敗に関連する情報は、直面する問題や新たな課題を考える上で極めて有益なヒントになると考えられる（佐伯，2006）。しかし，そのような情報も石塚（2005）によれば，「選手自身の語り」を無視しては指導現場で求められる知を提供することが難しいと指摘し，選手の競技発達に伴う「選手自身の思いや考え」も含めた情報提供（事例研究）を進めることが重要だとしている。また，杉浦（2004）は，「転機の語り」を重要視し，同様の指摘をしている。つまり，選手の競技発達に関する事例的研究では，「競技活動における選手自身の

思いや考え」，特に「競技における転機」を含めて情報を収集し，分析を進めることが肝要といえる。しかし，選手の思いや考えの情報を単に記述するだけでは心理的な競技発達の全体像やそのストーリーが浮かび上がってこない可能性もある。また，その分析期間が3～4年と長期の場合，その情報は膨大となり，報告紙面に限りがあることを考えると，競技に関する「選手の思いや考え」を象徴化，例えば図式化して示すことが期待されよう。

そこで，本研究では，ある大学女子中距離走選手の大学4年間の競技発達について「競技の転機」を手がかりにインタビューを行い，試験的に選手自身で心理的充実度の波を描いてもらい，競技発

*鹿屋体育大学スポーツパフォーマンス系

**鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター

達となった心理的背景を探究した。

Ⅱ. 方 法

1. 情報提供者

大学女子中距離選手 1 名（以後 A 選手）とした。A 選手は、高校生期の全国大会における入賞歴はなく、800m 走で全国高校総体（インターハイ）に出場する選手だった。大学生期には、紆余曲折しながらも全国大会での入賞も経験し、800m、1500m 走の記録を伸ばした（図 1）。800m の競技記録(タイム)は、大学 1 年次の 6 月に高校時のベスト記録を更新したが、それ以降は低下傾向を示し、大学 2 年次の西日本学生陸上競技対校選手権大会（以後西日本インカレ）で最も低かった。しかし、その後復調し、大学 3 年次、4 年次と自己記録を更新し、4 年次には 2 分13秒10（日本ラン

キング57位相当）まで向上した。1500m の記録は、大学 2 年次の西日本インカレ以降、積極的にレースへ出場するようになり、毎年自己記録を更新し、4 分30秒88まで向上した。その他の特筆すべき競技成績として、大学 4 年次の 2 月に行われた全日本大学女子選抜駅伝に出場し、2 区（3 km）で区間 4 位（9 分39秒）であった。そして、大学卒業後は実業団チームで中・長距離選手として活動している。

なお、表 1 は高校生期と大学生期における A 選手の競技特性を示したものである。

2. 選手へのインタビュー

A 選手に対し「競技の転機」を中心に大学 4 年間の競技生活全般に関するインタビューを行った。インタビューは、大学 4 年次の10月に実施され、インタビュアーがまず「大学 4 年間ににおける

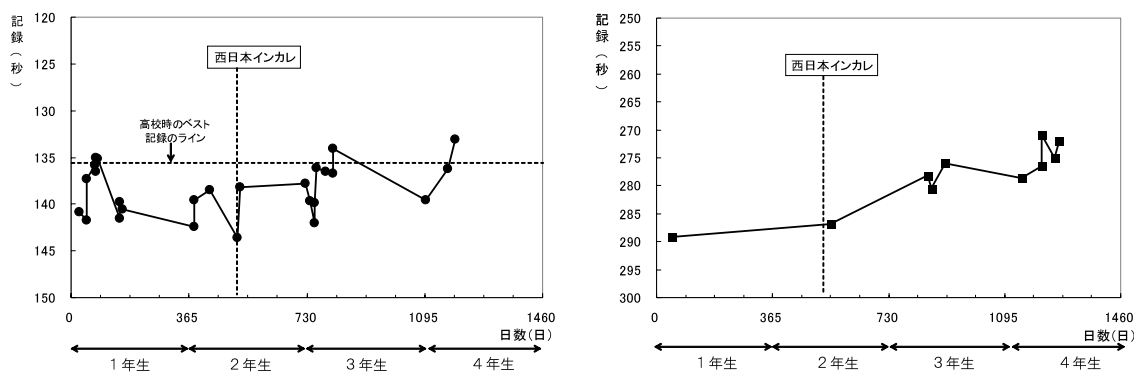


図 1. A 選手の競技記録変遷（左：800m，右：1500m）

表 1. A 選手の競技特性

特 性	高校生期	大学生期
全日本大会成績	出場のみ(800m)	4 位入賞(800m)
800m 走の記録	2 分15秒32	2 分13秒10
1500m 走の記録	未出場	4 分30秒88
トレーニング内容	短距離的	中長距離的
トレーニング立案	顧問教員	本人/コーチ
トレーニング頻度	1 日 1 回週 6 日	1 日 2 回週 6 日
希望進路	高校体育教師	高校体育教師/実業団選手
生活形態	家族と同居	一人暮らし

競技の転機」について聴き、次にその転機を中心とした大学4年間の競技生活の中身を聴いた。そして、その内容をインタビューメモとして記録し、そのインタビューメモを参考に、A選手自身でトレーニング日誌の記述内容とも照らし合わせながら、再度その内容を補足・記述してもらった。また、選手自身で自伝を描くように時系列に出来事やそのときの心理状態について綴ってもらった。その後、インタビュアーが不明な点や省略表現に関して、補足して記述するように求め、インタビューメモを完成させた。

3. 心理的充実度の波の作成

次に、大学4年間の心理的充実度の変化（波）について、A選手自身にインタビューの記録・記述を手がかりに作図を行ってもらった。その模式図は、横軸を時間軸とし、縦軸に心理的な「揺れ」

「波」を模式的に示すこととした。また縦軸のプラスは、心理的に「軽く」「積極性」「躁感情」を保持していることを、マイナスは心理的に「重く」「消極性」「鬱感情」を示すこととした。

Ⅲ. 結果及び考察

本研究は、大学女子中・長距離選手に「競技の転機」を手がかりにインタビューを行い、その上で選手自身に心理的充実度の波を描いてもらい、競技発達となった心理的背景を探索するものである。

A選手が「競技の転機」と捉えた時期は、大学2年生の秋の西日本インカレであった。彼女はこの転機を次のように述べていた。

『私は、大学2年生の秋、西日本インカレにおける800m走の惨敗（予選落ち）をキッカケに陸上

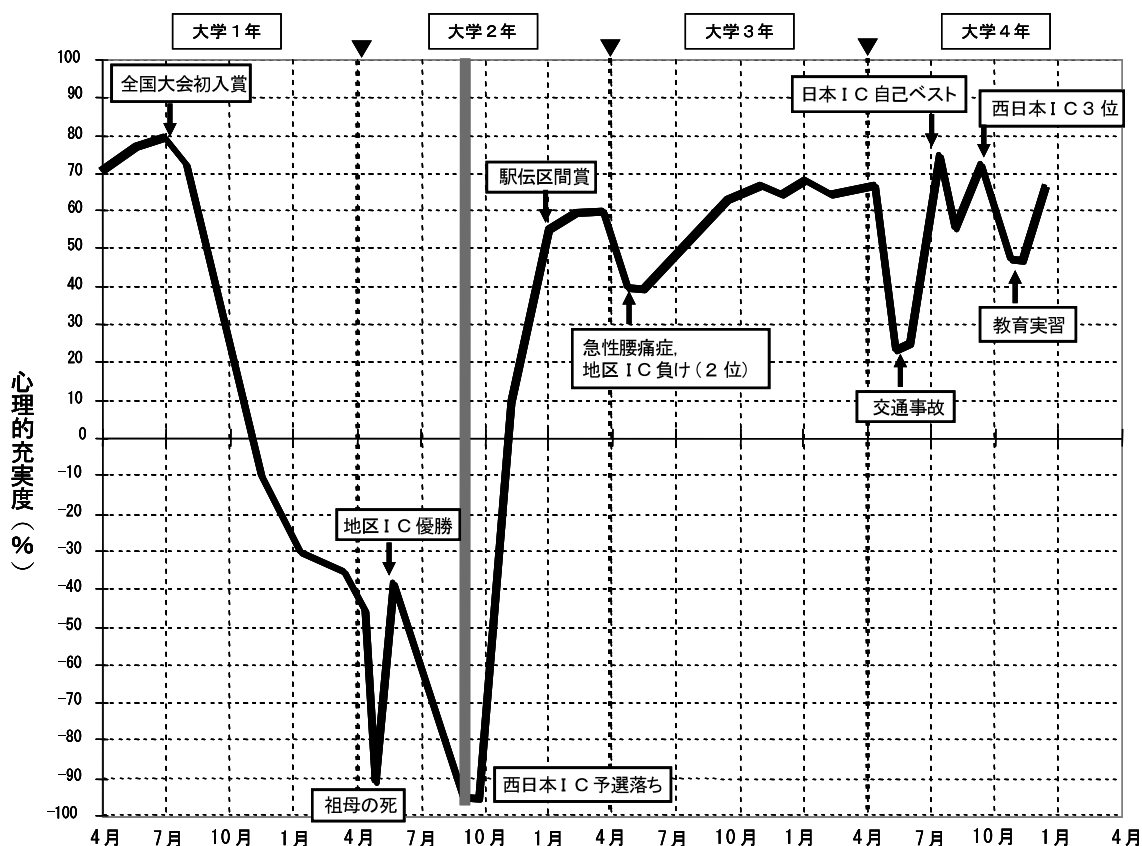


図2. A選手の心理的充実度の模式図

競技選手としての大きな転機を迎えた。多分、この試合の予選落ちがなく、大きな心理的衝撃や混乱が生じなければ、卒業後も実業団選手（セミプロ）として中・長距離走を続けることにはならなかった。』

A選手は、この転機をきっかけに競技記録、特に800m走の記録を回復、向上させていた（図1）。また、この転機時には、図2のA選手が描いた心理的充実度の波において、心理的充実度がマイナス100%から大きくプラスへと転換するように描かれていた。これは、競技の転機が心理的充実度の波として図的にも大きな転換点として描かれ、図2が選手の競技発達における心理的背景を分析する（読み解いていく）上で有用性が高いことを示していると考えられた。

さらに、この転機のことをA選手は次のように振り返った。

『私はなかなか立ち直れなかった。この結果をすんなり受け入れることができなかった。そんなある日、私はD先輩へ「これが生まれて初めての挫折だな。」と言った。すると「これぐらいで挫折だと思ってるなら、競技をする資格なんてない。お前の挫折なんて勘違いだ！」そう言って突き放された。私は、そこから考え始めた。ダメな自分、2分23秒で予選落ちしたのも私なんだ。いいことも悪いことも全てが私なんだ。今はダメな自分だけど、絶対戻るんだ！そう思えるようになっていった。

その後、貧血になりながらも9月末の日本学生ジュニア選手権に出場した。結果は今期ベストだった。その時の試合の反省(日記)で今までにはなかった言葉で反省していた。「決していいタイムじゃないけど、今回は次につながるレースだったと思う。」と前向きに反省しているのだ。それから九州学生選手権の1500mに向けて練習をしていく。その中で、過去と比較し落胆する自分はいなくて、練習しながら戻ってきている自分を感じた

り、新しく前よりできる自分に対して素直に喜びを感じながらトレーニングしている自分がいた。そして、試合ではベストを出して2位なることができた。負けたけど、1500m走ってよかった。そんな風に反省している。練習が積めていけて、12月の駅伝が楽しみになるところまで私は変わっていった。地元の駅伝で初めての1区で今まで走ったこともないような5.52kmという距離を走った。おまけに区間賞を頂き、チームに貢献することが出来た。私は5.52kmも走れるんだなあと思った。』

杉浦（2001）によれば、スポーツ選手の心理的成熟には心理的な「危機」が大きな役割を果たし、それに対処したとき競技に対する参加動機が変化し、心理的成熟が生じるとしている。前述のA選手の転機の叙述は、まさに大会での予選落ちという予想できない競技成績を生んだ「自分自身」をどのように受け入れていくかの過程を示しているといえよう。つまり、「ダメな自分、2分23秒で予選落ちしたのも私なんだ。いいことも悪いことも全てが私なんだ」という「自己受容」ができたことで、A選手は競技の転機を迎えたと考えられる。そして、その時点での競技能力や怪我の状態を正確に把握できるようになり、競技成績的にも心理的にも充実した競技活動が行えるようになっていったと考えられる。

そのことは、心理的充実度の波の下降期である大学1年次以降の振り返りと比較するとよく理解できた。

『大学1年の9月は日本インカレ以降の試合がすべて棄権となり、モチベーションもがた落ちだった。頼りになるのは、理学療法士しかいなかった。とにかく理学療法士の言うことを聞いていれば治るはずだと思っていた。だから、なんでも信じていた。リハビリに通って約1ヶ月たった頃、理学療法士に「あと3回で治す」と具体的に言われ、どんなに痛い治療も耐えて元気に走る自分を想像

していた。しかし3回通っても回復せず、焦りや不安に加えて走れない自分や治し切らない理学療法士に対して怒りさえ感じるようになっていった。10月にあった九州学生選手権も欠場することになり、地元の駅伝も参加できず、いつになったら走れるのだろうと思っていた。9月いっぱい練習では走ることはできないし、エアロバイクでさえ痛くてできない日が続く、「一体何をしに競技場にきたのだろう」とか「なんのためにここに入學したのだろう」とも考える日もあった。相変わらず12月に入っても足は治らず練習ノートの一説に「なんで治らないんだ?! 足に気を使ってメニュー変更して、強度も下げて、栄養ある食事考えて睡眠もとってトレーナーや病院にも行ってるし、なのになんでなんで治らないんだ?! もう充電が切れる。」とあった。』

つまり、転機となる以前のA選手は、「私は、とにかく理学療法士の言うことを聞いていれば治るはずだと思っていた。だから、何でも信じていた。」や「...なんでなんで治らないんだ?!」に表れているように、自分自身の問題(怪我)を受け入れるというよりも、誰かに問題を取り除いてもらうことばかりを考え、その問題状況を自分自身で引き受け「受容」をするだけの心理的な状態になかったことが窺われた。そのため、その時点での状況を正確にかつ前向きに捉えることができなかったと考えられる。

このことは、インタビューや作図をした後に、A選手が語った次のようなコメントから、さらに窺い知ることができた。

『今考えるとあの転機(危機)は、単なる試合における「予選落ち」ということで生じたわけではないように思う。私は、高校から大学進学により、「身近な人間関係の変化」や「生活環境の劇的な変化」、さらに「自らの裁量で練習すること(トレーニングやコーチングスタイル)」への戸惑い、「長距離的なトレーニング内容」等をなかなか受

け入れることができずに苦労していた。この西日本インカレの惨敗は、前述の変化を受け入れ、新たな段階—高校生・短距離走的選手から大学生・中長距離走的選手のトレーニングへ変わるための「きっかけ」だったような気がする。』

このコメントは、まさに著者らがA選手の競技発達の心理的背景として「現状を受け入れるという自己受容が重要であった」という考察と軌を一にするものとなっていた。

V. まとめ

本研究では、ある大学女子中距離走選手の大学4年間の競技発達について「競技の転機」を手がかりにインタビューを行い、試験的に選手自身で心理的充実度の波を描いてもらい、競技発達となった心理的背景を探った。その結果、競技の転機は心理的充実度の波においても急激な転換点として描かれ、心理的充実度の波が競技発達における心理的背景を探る上で有用な資料になることが推察された。そして、A選手の競技発達の心理的要因は「大学での競技活動やその競技成績を自己受容すること」であったと考えられた。そのことができることで、その時点での競技能力や怪我の状態を正確に把握できるようになり、競技成績的にも心理的にも充実した競技活動が行えるようになったと考えられた。

なお、A選手にとって、競技発達を振り返るという今回の作業は、過去や現状を理解し、未来を受け入れ、変化する素地となったようでもあった。インタビュー後、A選手は実業団チームに所属し、半年で自己記録を4度更新し、1500mの記録を4分26秒26、3000mの記録を9分28秒73まで伸ばしている。そのようなことから、選手自身が「競技の転機」を語り、整理するという活動は、単なる研究やコーチング情報の収集としてだけでなく、選手を新しい環境へ送り出す指導者として、今後とも継続して取り組んでいきたいと考えている。

VI. 引用文献

- 1) 石塚浩 (2005) 陸上競技の指導現場に寄与する事例研究への提言 - ナラティブ・ベスト・メディスンを下敷きにして - . 陸上競技研究62(3) : 2 - 9.
- 2) 佐伯徹郎・中山寛子・加藤昭 (2006) 競技者自身によるトレーニング実践の試み. 陸上競技学会誌 4 (1) : 14 - 18.
- 3) 杉浦健 (2004) 転機を経験を通じたスポーツ選手の心理的成長プロセスについてのナラティブ研究. スポーツ心理学研究31(1) : 23 - 34.
- 4) 杉浦健 (2001) 生涯発達における転機の語りの役割について. 近畿大学教育論叢12(2) : 1 - 29.
- 5) 杉浦健 (2001) スポーツ選手としての心理的成熟理論についての実証的研究. 体育学研究46 : 337 - 351.