

『体育会スケート部フィギュア部門に所属する選手 のモチベーションに関する研究』 ～部活動というコミュニティに注目して～

環境情報学部 4年

71847824

水野明保

要旨

本研究は、大学の体育会スケート部に所属するフィギュアスケート選手における部活動というコミュニティが生み出す競技に対するモチベーションを分析したものである。フィギュアスケートは個人競技であるため、関東地域では中学校や高校には部活動が存在しないケースがほとんどだ。中学校や高校時代に部活動を経験してこなかった学生が、大学に入学し部活動という組織に所属し、競技に打ち込む過程で意識面にどのような変化が生じるのかを分析する。また、大学で競技を始めた選手も所属しているため競技経験や競技レベルの違いによって感じ方に差異が生じるのかについても分析をする。

上記について、部活動を運営する幹部が理想とする部活動と部員が部活動に求めている環境は一致しているのかについて調査する。K大学体育会スケート部フィギュア部門に注目し、現状を分析することを目的とする。調査方法は、部員への構造化インタビュー及び幹部への半構造化インタビューを行った。特殊な小さいコミュニティではあるが、組織運営に関わる者と組織に所属する者の双方向の考えをまとめた調査だ。

キーワード：フィギュアスケート,体育会,大学生アスリート,モチベーション

目次

序論	4
1-1 主題	4
1-2 仮説	4
1-3 研究対象	5
1-4 研究手法	6
1-5 前提条件の確認	6
1-5-1 フィギュアスケートの競技人口や環境について	6
本論	9
第1章 先行研究と理論的枠組みの検討	9
1-1 関連先行研究のまとめ	9
1-1-1 日本におけるスポーツに打ち込む環境について	9
1-1-2 自己の認識に関する調査	9
1-1-3 スポーツにおけるバーンアウトの研究	10
1-2 第1章まとめ	11
第2章 大学の体育会に所属するフィギュアスケート選手のモチベーションの変化	13
2-1 データ収集と分析	13
2-1-1 アンケート内容	13
2-1-2 アンケートの集計結果について	14
2-2 アンケートの回答に対する分析	14
2-2-1 仮説に対するアンケート調査結果の分析	14
2-2-2 アンケート調査結果に基づいた考察	15

第3章 部活動の運営者への半構造化インタビュー	18
3-1-1 Y氏に対するインタビュー調査の結果	18
3-1-2 Y氏のインタビュー調査での考察	20
3-2-1 T氏に対するインタビュー調査の結果	21
3-2-2 T氏のインタビュー調査での考察	23
3-3 第3章の結論	23
結論	25
4-1 全体の考察	25
4-2 謝辞	26
4-3 参考文献	26
【付録①】	28
【付録②】	30

序論

1-1 主題

本研究は、大学の体育会スケート部フィギュア部門に所属する選手を対象に個人競技を組織（部活動）で取り組む過程で生じるモチベーションの変化を分析する。

フィギュアスケートは個人競技であるため、関東地域では中学校や高校には部活動が存在しないケースがほとんどだ。中学校や高校時代に部活動を経験してこなかった学生が、大学に入学し部活動という組織に所属し、競技に打ち込む過程で意識面にどのような変化が生じるのかを分析する。また、大学の体育会スケート部フィギュア部門の現状を分析することを目的とする。

第1章では、先行研究を元にスポーツにおけるセルフマネジメントやモチベーションについてどのような研究がなされているのかを明らかにする。

第2章では、K大学体育会スケート部フィギュア部門の部員へ焦点を当て、競技への考え方についてアンケート調査を実施する。結果を分析することで選手の競技へのモチベーションについて考える。また、モチベーションの変化と部活動との関係性についても深掘りしていくことで組織の実態を明らかにしていく。

第3章では、部活動の運営に関わっている幹部の部員2名にインタビューをおこなった。部活の運営に関わる幹部のメンバーは、部活動内のモチベーションをどのように維持したいと考え、どのような行動を実際に行なってきたのかを調査にする。

1-2 仮説

大学の体育会スケート部フィギュア部門に所属する選手は、大学でフィギュアスケートを始めた選手からスケート歴15年以上の選手まで様々である。そのため、中学校や高校で他の団体競技や個人競技に取り組み部活動を経験した選手やフィギュアスケートに幼い頃から取り組み大学に入学して初めて部活動という組織を経験した選手などバックグラウンドも多岐に渡る。

スポーツに取り組む選手は、競技によってはスポーツ推薦などで強豪校に入学するケースが多いが、フィギュアスケートは其々がクラブチームで練習に励み、自身が在籍している学校から大会に出場することが多い。実際に令和3年度全国高等学校総合体育大会における第71回全国高等学校スケート競技・アイスホッケー競技選手権大会（通称インターハイ）にエントリーを参照しても、上記の傾向が伺える。関東からの男女合わせて54名の選手がエントリーしており、出場校は44校である。¹

上記より<仮説1>として、幼少期からフィギュアスケートに取り組んでいる選手は、

¹ 全国高体連スケート専門部 青森大会ホームページ(最終検索日 2021年12月20日)

http://aomoriskate.ec-net.jp/71skateinterhigh2022/12_figure/F_startlist.pdf

部活動というチームで仲間と共に切磋琢磨する経験は特別なものであり、自身のモチベーションに何らかのプラスの効果が現れるのではないか。という仮説を検証する。

部活運営に関わる幹部では、大学で競技を始める選手でも劣等感を感じさせることなく自分のペースで上を目指す環境づくりをすることを心がけてきたが、実際に大学で競技を始めた選手は部活動の環境をどのように感じているのか。2つ目の仮説として以下を調査する。<仮説2>大学からフィギュアスケートを始めた選手にとって、体育会スケート部は居心地の良い環境であるのか。

一方で、中学校や高校で他の競技で部活動に取り組んでいた選手には環境やメンバーとの対人関係の違いを感じていると考える。団体競技であれば、全員で同じ目標に向かう経験をしている点やメンバー内でのレギュラー争いなどが存在するが、個人競技では各々が自身の目標を立てている。同じ目標を目指している団体競技の方が個人競技に比べて部活動内に強い仲間意識が存在するのではないかと考える。このことから、以下について調査をする。<仮説3>としては、チームで一つの目標達成に向けて励んだ経験のある選手は、個人競技での活動やチームの仲間との関係性に物足りなさを感じるのではないか。

1-3 研究対象

第1章で研究対象となるのは、モチベーションや個人競技と団体競技について言及した論文である。論文は、国立情報学研究所論文情報ナビゲータ CiNii のデータベース、公立図書館の文献データベース、日本スポーツ社会学会の文献データベースを主に使って関連する文献を選抜した。

第2章のアンケート調査では、大学の体育会スケート部フィギュア部門に所属する学生選手を対象とする。環境を統一するため、今回の調査は週2回以上練習を共にしている部活動であり、初心者から上級者まで全てのレベルの選手を受け入れている部活動を対象とする。本研究では、K大学体育会スケート部フィギュア部門に所属している学生21名に対して調査を実施した。調査にあたり、研究の主旨について説明を行い論文に使用することに対する同意を得た。部員21名の内訳は、男性2名・女性19名、1年生10名・2年生4名・3年生5名・4年生2名である。うち、アンケートの回答に協力してくれた選手は自分を除いた20名中16名である。(回収率76%)

第3章の半構造化インタビューでは、スケート部フィギュア部門を運営する幹部であるY氏とT氏を対象にインタビュー調査を行った。インタビュー対象者の選定として、アンケート調査で得た回答と組織運営者が実現したいことの一致を図るために2021年度のスケート部フィギュア部門の幹部を務めた2名とした。2021年度の幹部は、監督と前年度スケート部の幹部を務めた先輩からの推薦で決定している。

Y氏は22歳女性であり、9歳の時にフィギュアスケートを始めた。高校時代はインターハイに出場、大学生時代は国体予選や東日本学生氷上選手権大会出場という成績を収めて

いる。

T氏は21歳男性であり、10歳の時にフィギュアスケートを始めた。大学では日本学生氷上選手権大会にて入賞という成績を収めている。調査に先立ち、Y氏とT氏に研究の主旨について十分な説明を行い、発言内容の録音、研究成果の公開について了承を得た。

1-4 研究手法

本章第1章では、野邊・梶尾(2013)²の研究手法に則り、国立情報学研究所論文情報ナビゲータCiNiiのデータベース、公立図書館の文献データベース、日本スポーツ社会学会の文献データベースを主に使って関連する文献を収集した。そして、収集した論文を分類し、まとめていった。本稿で取り上げるスポーツ行動に関する論文は、スポーツ社会学や体育学の分野で研究されているものが多い。

第2章では、太田・時政(1999)³の研究手法に則り、アンケート調査を実施した。調査は、2021年12月に実施した。

第3章では、部活動の運営や指導についての聞き取り調査に関して、対面による半構造化インタビューで行った。テキストの作成方法については、永野(2018)⁴の手法に則り実施した。

1-5 前提条件の確認

1-5-1 フィギュアスケートの競技人口や環境について

2018年の段階でフィギュアスケートの登録競技者は全国で5200人である⁵。文部科学省の調査によるとスポーツ団体等の状況に関する調査による結果⁶が以下の図1である。2018年の5200名という数値と2011年の日本スケート連盟の登録者数6575名という数値の違いの背景には、日本スケート連盟の所属者数に“スピードスケート”と“ショートトラック”の選手も含まれるためである。

² 野邊政雄・梶房出(2013) スポーツへの関わりに関する研究動向—岡山大学大学院教育学研究科研究集録 第153号 pp.109-113

³ 太田雅夫・時政寛子(1999) 大学女子スポーツ選手の競技継続に関する調査研究—天理大学学報191: pp.7-13

⁴ 永田翔大(2018) 世界レベルの卓球選手に至るまでのアスリートキャリア助成研究報告 pp.268-269

⁵ 日本経済新聞(ウェブ)“スケート場はなぜ関西で建設急増? (もっと関西)”2018.12.20 関西タイムラインコラム(地域) 関西(最終検索日2021年12月28日)
<https://www.nikkei.com/article/DGXMZO39142580Z11C18A2AA2P00/>

⁶ 文部科学省「諸外国および国内におけるスポーツ振興施設等に関する調査対象」(平成22年度) 2-2 スポーツ団地等の状況に関する調査

図表 8-2 中央競技団体の登録者数および登録チーム数 (n=79)

団体名	登録者数(人)[チーム数]			団体名	登録者数(人)[チーム数]		
	全体	男	女		全体	男	女
(社)全日本アーチェリー連盟	13,158	9,553	3,605	(財)全日本スキー連盟	11,735	8,730	3,005
日本アームレスリング連盟	3,000	2,900	100	(財)日本スケート連盟	6,575	-	-
(財)合気会	227,596	-	-	日本スポーツアクト体操協会	32	11	21
(財)日本アイスホッケー連盟	20,775 [989]	[904]	[85]	(社)日本スポーツチャンバラ協会	-	-	-
(社)日本アマチュアボクシング連盟	4,326	4,066	260	(財)日本相撲連盟	*	*	*
(社)日本アメリカンフットボール協会	19,552 [415]	19,552 [415]	0	(財)日本セーリング連盟	約10,000	約8,000	約4,000
(社)日本ウエイトリフティング協会	3,496	3,134	362	(財)日本ソフトテニス連盟	461,508	233,193	228,315
(社)日本エアロビクス協会	2,481	536	1,945	(財)日本ソフトボール協会	[10,670]	[6,081]	[4,589]
日本オーケーゴルフ協会	*	*	*	(財)日本体操協会	31,513	8,103	23,376
(社)日本オリエンテーリング協会	1,055	864	191	(財)日本卓球協会	300,096	187,474	112,622
(社)日本カーリング協会	2,428	1,859	569	(社)日本ダンススポーツ連盟	45,181	19,276	25,905
(公社)日本カヌー連盟	5,840	-	-	(社)日本綱引連盟	2,397	1,810	587
(財)全日本空手道連盟	80,027	-	-	(財)日本テन्दードー協会	6,000	3,600	2,400
日本キャストイング協会	231	220	11	(財)日本テニス協会	*	*	*
(財)全日本弓道連盟	129,891	70,272	59,619	(社)日本トライアスロン連合	20,000	15,000	5,000
(社)日本近代五種・バイアスロン連合	297	276	21	(一社)日本ドラゴンボート協会	1,617	1,080	537
(社)日本グラウンド・ゴルフ協会	191,475 ^(※1)	115,312	75,261	(社)日本トランポリン協会	1,233	-	-
(公社)日本グラススキー協会	[18]	-	-	(財)全日本なぎなた連盟	-	-	-
(社)日本クレー射撃協会	2,578	2,497	81	(財)全日本軟式野球連盟	[57,975]	-	-
(財)日本ゲートボール連合	206,292	144,404	61,888	(一財)日本バウンドテニス協会	17,800	5,700	12,100
(財)全日本剣道連盟	*	*	*	(社)日本馬術連盟	5,616	3,007	2,609
(財)日本ゴルフ協会	5,071	3,743	1,328	(財)日本バスケットボール協会	616,839	-	-
日本サーフィン連盟	10,200	8,800	1,400	(財)日本バドミントン協会	240,613	-	-
(財)日本サッカー協会	888,916 [28,818]	852,233	36,683	(財)日本バレーボール協会	429,830	120,894	308,936
(社)日本山岳協会	800	-	-	(社)日本バウリフティング協会	3,000	2,700	300
(財)日本自転車競技連盟	5,829	5,512	317	(財)日本ハンドボール協会	83,295	56,146	27,149
(社)全日本銃剣道連盟	*	*	*	(社)日本ビリヤード協会	9,000	7,000	2,000
(財)全日本柔道連盟	155,019	124,559	30,460	日本ファウストボール協会	57	35	22
(財)少林寺拳法連盟	*	*	*	(社)日本フェンシング協会	4,300	-	-
日本水上スキー連盟	400	300	100	(社)日本武術太極拳連盟	*	*	*
(財)日本水泳連盟	120,177 [5,701]	-	-	(特非)日本フライングディスク協会	3,105	2,033	1,072
(特非)日本水中スポーツ連盟	3,500	1,700	1,800	(特非)日本ベタング協会	5,830	3,601	2,229
(社)日本スカッシュ協会	2,041	-	-	日本ベタング連盟	952	811	141
東京スカイダイビングクラブ	*	*	*	(財)全日本ボウリング協会	48,000	36,000	12,000
				(社)日本ホッケー協会	10,540 [600]	5,900	4,640

団体名	登録者数(人)[チーム数]		
	全体	男	女
(社)日本ボディビル連盟	2,643	2,383	260
(財)日本モーターサイクルスポーツ協会	11,451	-	-
(特非)日本ライフセービング協会	*	*	*
(社)日本ライフル射撃協会	6,005	4,829	1,176
(財)日本ラグビーフットボール協会	122,520	122,081	439
(特非)日本ラケットボール協会	269	166	103
日本落下傘スポーツ連盟	*	*	*
(財)日本陸上競技連盟	261,265 ^(※2)	174,744	84,638
(財)日本レスリング協会	10,500	10,000	500
日本ローラースポーツ連盟	500	313	187

* 登録制度なし

- 回答なし

※1 性別不明 902人含む。

※2 性別不明 1,883人含む。

注1 バレーボールにはソフトバレーを含まない

注2 サッカーにはフットサルを含まない

出典：笹川スポーツ財団「中央競技団体現況調査」(2011)

[図1 文部科学省スポーツ団体等の状況に関する調査より引用]

日本フィギュアスケATINGインストラクター協会に所属する指導者数は、2021年12月29日の段階で283名である⁷。文部科学省作成の日本体育協会資料(2013,2015)⁸が以下

⁷ 日本フィギュアスケATINGインストラクター協会公式ホームページ
(最終検索日2021年12月29日) <https://www.jfsia.jp/index.html>

⁸ 日本体育協会資料(2013,2015)より文部科学省作成(最終検索日2021年12月29日)
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/001_index/bunkabukai/shiryo/_icsFiles/afieldfile/2016/10/13/1374264_006_1.pdf

の図2であるが、主な競技の指導者資格指導者数と比較しても人口の少なさが伺える。

競技別指導者資格指導者数

競技名	登録者数(人)	
	2013年度	2015年度
サッカー	32,386	34,254
水泳	19,729	17,563
バレーボール	14,666	15,028
ソフトボール	13,449	12,338
バスケットボール	6,350	8,003
テニス	5,429	4,731
スキー	4,850	4,263
弓道	4,214	4,724
空手道	4,084	3,793
卓球	3,466	3,129
	:	
合計	145,552	143,803

[図2 日本体育協会資料(2013,2015)より文部科学省作成]

本論

第1章 先行研究と理論的枠組みの検討

1-1 関連先行研究のまとめ

1-1-1 日本におけるスポーツに打ち込む環境について

競技者の競技へのモチベーションと部活動という組織の関係性を調査するにあたり、日本のスポーツにおける環境を整理したいと考える。

太田・時政は、「一般的に我が国では、小学校の高学年から開始される運動部活動や地域のスポーツクラブ等において競技スポーツへの社会化が始まる。多くは、中学校、高等学校時代に自己の専門種目を決定し、競技力の高い生徒はインターハイや国民体育大会などの全国大会、さらに競技力の高いものは国際大会を目標に練習を重ねている。そして、高等学校卒業と同時に競技スポーツ活動を離れる者もいれば、大学へ進学して継続する者もいる。競技スポーツ活動は、本人の相当なエネルギー消費や努力によって営まれている。また、本人の生活、価値観等は強くスポーツ活動によって影響を受け、競技スポーツが生活の中心に据えられている者が多い。しかしながら、それほどの情熱を傾けていても大学卒業後に競技スポーツを継続する者は非常に少ないという現状がある。」と述べている(太田・時政 1999,p.8)。このことから、どのような意識で競技スポーツに接し、卒業後の方向性をとらえているのかを明らかにすることを目的とした研究をされていることがわかる。石濱・飯塚では、「練習が効果をあげるかどうかは、その選手個人の心理的限界が関与すると考えられる。例えば、持久力のトレーニングのため、ある負担運動を『へばる』まで反復するようにし、これを毎日繰り返すとする。すると、その持久力は増加していくはずである。しかしこの時、選手が毎日のトレーニングに際し、本当に『へばる』まで反復しなければ持久力は十分な伸びを示さないと考えられる。すなわち、心理的限界が低い選手では、そのトレーニング効果は低くなる。つまり、十分な能力の発展のためには、トレーニング中に、できるだけ高いレベルの心理的限界を示す必要がある。」(石濱・飯塚 2020,pp.4-5)⁹と記されており、選手の“やる気”や“興味”、“継続性”を引き出すコーチング重要であると述べられている。

1-1-2 自己の認識に関する調査

石濱・飯塚(2020)¹⁰は、「もともと、運動をすることは、個人の運動であるのに対して、スポーツをすることは競技相手があってこそ成り立つ運動である。従って勝ち負けにより気分の高まりを覚えライバルの出現によって、より上を目指そうと“やる気”が生じ

⁹ 石濱慎司・飯塚重善(2020) スポーツトレーニング中のモチベーションアップのためのメンタル状態計測に関する基礎的研究 p.7 神奈川大学紀要論文

¹⁰ 同上

るのである。」と記されている。吉川・佐藤（2011）では、「対人比較行動」に着目し、「対人比較を促進する要因は何か」を検討している。「人は、自分自身をはっきりとさせたいという自己評価の欲求を持っているため、本来ならば、対人比較は、自分を知るために行う有益な心の働きであるといえる。」「しかし、他者と比較することによりあまり囚われすぎて、生きづらさやストレスを感じている人も同時に存在する。」（吉川・佐藤 2011,p.43）¹¹として、対人比較について検討しており、対人比較は『相手との差』『落ち込み』『新奇性』『相手の魅力』を感じた際に生じるとしている。

竹村・島本・加藤・佐々木（2013）¹²の研究では、スポーツ集団におけるスポーツ・セルフマネジメントスキルについて言及している。因子分析の結果から、「チームの価値（例：チームは必要不可欠な存在である）」、「チームへの貢献（例：チームに貢献するために個人力をあげる努力が、自分の成長につながる）」、「平等性（例：全体ミーティング等で学年問わず意見を出し合う）」、「信頼関係（例：衝突しても問題解決することで信頼関係が深まる）」、「チーム規範（例：チーム経験から社会性を獲得することができる）」、「課題達成（例：全体で取り組むことで厳しい練習や試合を乗り越えることができる）」、「相互作用（例：双方向からのコミュニケーションができる）」、「チーム支援（例：裏方に回ってサポートすることができる）」、「誠実な態度（例：環境に感謝することができる）」、経験共有（例：楽しい経験を共有することができる）」、「他者理解（例：良きライバルであり、チームメイトである）」という 11 要因が、集団の中での他者との関わりを示すと記されていた。

1-1-3 スポーツにおけるバーンアウトの研究

スポーツに関する論文を調べていくと、多くの確率でバーンアウトの研究にたどり着いた。中込・岸では、「バーンアウト症候群（burnout syndrome）とは、医療施設のスタッフに認められた、長い間の目標への献身が十分に報いられなかった時に生じる情緒的・身体的消耗とされている。1974 年にアメリカの精神分析医 Freudenberger が、自らのクリニックのスタッフに認めた現象を報告したのが発端である」（中込・岸 1991,p.313）¹³と記されている。岡・竹中・松尾・堤（1998）¹⁴では、スポーツ選手にお

¹¹ 吉川祐子・佐藤安子（2011）対人比較が生じる仕組みについての心理学的検討 pp.41-53

¹² 竹内りょうこ・島本好平・加藤貴昭・佐々木三男（2013）スポーツ集団における学生アスリートのセルフマネジメントに関する研究：スポーツ・セルフマネジメントスキル尺度の開発 体育学研究 58：pp.483-503

¹³ 中込四郎・岸順治（1991）：運動選手のバーンアウト発生機序に関する事例研究 体育学研究 35：pp.313-323

¹⁴ 岡浩一郎・竹中晃二・松尾直子・堤俊彦（1998）大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度の開発及びストレスの評価とメンタルヘルスの関係 体育学研究 43：5-6号 pp.245-259

ける心身の健康問題は、発育期から青年期の選手に至るまで幅広く見受けられている。「特に大学生のスポーツ選手は、プロスポーツや企業スポーツと比較して周囲の健康管理体制が悪いこと、運動選手自身の心身の健康管理に対する認識も低いことも重なって様々な問題が頻発しているとしている。また、スポーツ選手にとってバーンアウトとは、競技ストレスが日常生活にも影響を及ぼす恐れのある深刻な問題で且つ誰にでも発生する可能性のある問題である」とも記されている。小室・荒井・竹中（2013）¹⁵では、バーンアウトを慢性的ストレスとして捉え、大学生スポーツ選手の日常生活及び競技生活で経験しているストレスと、バーンアウトの関係について調査をしている。小室らは、「日々の練習での努力が周囲のメンバーに認められない、周囲に相談できる友人や仲間がいないと感じることによって、情緒的消耗感の経験や周囲の人と上手くコミュニケーションが円滑に行われなくなるのではないかと考えられる。また、競技場面のメンタルヘルスと組織風土に関する研究では、部の方針に従い、個人のことよりもまず組織のことを優先させるように求めている雰囲気を感じている選手は、疲労やストレスを上手くコントロールできないこと」という報告と、「バーンアウト発症には、疎通性の欠如したチーム状況が関係していると言われており、選手が自分ひとりで塞ぎ込まないように周囲のサポートや管理体制が必要である」（木村・手塚・杉山 2013,p.30）¹⁶という結論が述べられていた。

1-2 第1章まとめ

第1章では、広い意味でのモチベーションの研究を先行研究として注目した。先行研究をもとに次章に向けて理論的枠組みを検討することを目的とした。

1-1-1 では日本におけるスポーツ環境についてまとめている。ある一定のレベルに到達した選手を除き、競技者としてのキャリアが学生の期間に限定されているという環境は、フィギュアスケートにもよく当てはまると感じた。一方で、長年に渡り競技を継続してきた選手と大学で競技を始めた選手とでは競技への意識面に違いが生じていると考えられる。また、トレーニング時の追い込みに関する研究では、的確なコーチングが必要であると言及されていた。選手間での正しいコーチングの理解も組織レベル向上のために必要であるだろう。

1-1-2 では、対人比較に関する先行研究をまとめた。対人比較の因子として『相手との差』『落ち込み』『新奇性』『相手の魅力』があげられた。スポーツ・セルフマネジメントに関する先行研究からは、「チームの価値」、「チームへの貢献」、「平等性」、「信頼

¹⁵ 小室啓子・荒井弘和・竹中晃二（2008）大学生アスリートのメンタルヘルスとスポーツ集団の組織風土 体育の科学 p.30

¹⁶ 木村彩・手塚洋介・杉山佳生（2013）大学スポーツ選手におけるバーンアウトとストレスサーの関係 九州大学学術情報リポジトリ 健康科学 vol.35, pp.25-31

関係]、「チーム規範]、「課題達成]、「相互作用]、「チーム支援]、「誠実的態度]、経験共有]、「他者理解]といった集団の中での他者との関わりを示す 11 要因が抽出されている。対人比較とスポーツ・セルフマネジメントの先行研究で抽出されたキーワードに関連したものを構造化インタビューと半構造化インタビューに取り入れる。

1-1-3 では、バーンアウトに関する先行研究をまとめた。バーンアウト発症の背景には、疎通性の欠如したチーム状況が関係していると言われていることがわかった。スケート部では、選手が自分ひとりで塞ぎ込まないように周囲のサポートや管理体制が整っているのかについても調査する必要があると考える。1-1-2 で抽出されているキーワードと同様に、構造化インタビューと半構造化インタビューを通して検証していく。

第2章 大学の体育会に所属するフィギュアスケート選手のモチベー

ションの変化

2-1 データ収集と分析

2-1-1 アンケート内容

K 大学体育会スケート部フィギュア部門に所属しているフィギュアスケート選手に対して、部活動という組織が個人のモチベーションにどのように作用しているのかについて検証するためアンケート調査を実施した。アンケート項目は、太田・時政（1999）¹⁷の研究を参考に作成した。太田・時政（1999）の論文では、競技スポーツの継続と引退という問題を考察するために体育学部に進学した女子学生達が、どのような意識で競技スポーツに接し、卒業後の方向性を捉えているのかを明らかにすることを目的としていた。競技スポーツの継続と引退の背景には、競技への意識の変化が密接に関係していると考え、上記先行研究の質問項目が適切だと判断した。一方、太田らの研究の質問項目として本研究に合致しない設問は省いた。加えて、仮説検証のために付け加えた設問も存在する。具体的は、以下の通りである。

対象として合致しない部分は2点ある。1点目として、太田らは体育学部の生徒を対象としているため、競技継続に関する意識について大学卒業後について言及されている点。2点目としては、団体競技を対象としてレギュラー、非レギュラーの意識面の違いについて言及している点である。1点目については、本研究の対象者は体育学部の学生ではないため、指導者やプロを目指している方への質問項目は合致しないと考え省略した。2点目は、本研究の対象競技がフィギュアスケートという個人競技であるため合致しない。続いて、仮説検証のために追加した項目について補足する。<仮説1>幼少期からフィギュアスケートに取り組んでいる選手は、部活動というチームで仲間と共に切磋琢磨する経験は特別なものであり、自身のモチベーションに何らかのプラスの効果が見れるのではないか。<仮説2>大学からフィギュアスケートを始めた選手にとって、体育会スケート部という環境は居心地の良い環境であるのか。について検証するために、部のメンバーとの関係性についての具体的な質問や入部しての感想について調査した。設問（20）～（27）が該当項目である。<仮説3>チームで一つの目標達成に向けて励んだ経験のある選手は、個人競技での活動やチームの仲間との関係性に物足りなさを感じるのではないか。について検証するために、設問（28）を加えて調査をした。アンケート調査で実施した設問は、付録①にて添付している。¹⁸

また、アンケート結果を元にスケート部フィギュア部門の全体の傾向を捉えるために

¹⁷ 太田雅夫・時政寛子（1999）大学女子スポーツ選手の競技継続に関する調査研究—天理大学学報 191：pp.7-13

¹⁸ アンケートの設問は 28～29 ページに記載

類型化を行った。＜仮説1＞＜仮説2＞＜仮説3＞の3つの仮説のうち、「1つに当てはまっている人」を類型1、「2つに当てはまっている人」を類型2、「3つに当てはまっている人」を類型3、「1つも当てはまらない人」を類型4として割合を調査する。

2-1-2 アンケートの集計結果について

アンケート回答の詳細は、付録②にて記載する。¹⁹

2-2 アンケートの回答に対する分析

2-2-1 仮説に対するアンケート調査結果の分析

アンケートを通じて仮説であげた＜仮説1＞「幼少期からフィギュアスケートに取り組んでいる選手は、部活動というチームで仲間と共に切磋琢磨する経験は特別なものあり、自身のモチベーションに何らかのプラスの効果が現れるのではないか。」＜仮説2＞大学からフィギュアスケートを始めた選手にとって、体育会スケート部という環境は居心地の良い環境であるのか。＜仮説3＞チームで一つの目標達成に向けて励んだ経験のある選手は、個人競技での活動やチームの仲間との関係性に物足りなさを感じるのではないか。を明らかにしていく。

最初に＜仮説1＞に対して分析する。設問（1）の競技を始めた年齢について、3歳から18歳までの回答にはばらつきがあったが、半数以上の選手が高校までにもフィギュアスケートに取り組んでいた経験があるため仮説を検証する対象になり得るだろう。設問（20）の部のメンバーと競技について相談しているという質問に対して、31.3%がよく当てはまる、56.3%が当てはまる、12.5%が当てはまらないと回答している。また、設問（21）の部のメンバーは励みになっているかという質問に対してよく当てはまるが56.3%、当てはまるが43.8%という結果となり回答者全員が励みになっていると認識していることがわかる。設問（22）の部のメンバーがどのような時に励みになるかという記述式の質問に対しては、「①アドバイスをし合う時、自分の技術向上を部員が真剣に考えてくれるとき」「②試合を部活全員で応援し合う時」「③一緒に練習できること」などの回答があった。設問（23）の悩みを相談できる人が部内にいるかという質問に対して、よく当てはまるが50%、当てはまるが50%という回答であった。回答者全員が部内に悩みを相談できる人がいると回答している。設問（25）の大学の部活動に所属しての感想では、「①入部前は常に個人競技としか思っていなかったが、今は部員と共に頑張ろうと思えている」「②個人競技で上手くなる子は上手くなるというのが当たり前だったが、チームとしてみんなと一緒に頑張るという雰囲気は驚き、とても素敵だと感じた」という意見や、「③仲間の成長を見られることが喜びである」という回答などがあった。上記の結果より、回答者全員が「個人競技であるフィギュアスケ

¹⁹ アンケートの回答詳細は、30~36ページに記載

ートを仲間と共に切磋琢磨する経験を実感できており、自身のモチベーションにプラスの効果が見られている」と実感していることがわかる。

<仮設2>に対しては、<仮説1>で取り上げた設問(20)、(21)、(22)、(23)、(25)の回答に加えて、大学でフィギュアスケートを始めた選手の設問(25)に対する回答として、「初心者でも出場できる試合があり、他大学にも初心者の選手が沢山いるためライバルがいること」「下手な人は放置される覚悟で入ったが、基礎から丁寧に教えてくださり嬉しい」などの意見があり、競技歴が浅いことによってストレスを感じているというコメントはなかった。

<仮設3>に対しては、設問(28)の質問に回答した人＝高校までに団体競技を経験したことがある選手は全体の25%であった。回答内容は、「高校時代に団体競技でレギュラーメンバーになれずに苦しんだ経験があるため、個人競技は自分の努力を試合で発揮する機会を与えてもらえることが嬉しい」「所属していた部活は圧倒的人手不足であったため、スタメンの競争がなかったため現在の方が厳しい環境にいると感じる」「全く別ものであると考えるため比較し難い」「個人競技は自分がサボっても他のメンバーの足を引っ張らないからこそ、自律して競技に取り組まなければならない」などであった。

2-2-2 アンケート調査結果に基づいた考察

今回の調査では、競技へ取り組む際の価値観の違いが明らかになった。特に興味深いと感じた点としては、設問(10)の自分より競技レベルの高い選手と自分を比べることがあるかという質問に対して、当てはまると回答した部員と当てはまらないと回答した部員が極端に分かれたことだ。また、設問(11)の比べたことによるモチベーションの変化についても、64%の選手はモチベーションが上がると回答したことに対して、27%の選手はモチベーションが下がると回答している。続いて、設問(10)と設問(17)の回答を結びつけて考察する。設問(17)の引退までに達成したい目標に対する現在の努力量の%に対して50%以下の数値を回答した19%の選手が、設問(10)の自分より競技レベルの高い選手と自分を比較することはないと回答した31%の選手の中に全員含まれていた。この結果から、自分より競技レベルの高い選手と比較することがない選手ほど、自分の目標に対する努力量が低いことがわかる。他者と比較することと向上心には相関性があることが示唆できる。

一方で、設問(11)と設問(17)の関係性について考察する。設問(11)でモチベーションが上がると回答した選手と下がると回答した選手の(17)の回答での相関性は見られなかった。モチベーションが下がる選手は目標に対する努力量も下がると予測していたが意外な結果となった。設問(12)での回答理由から考察するに、モチベーションが下がると回答している方は、「劣等感を抱いて落ち込むが自分は自分だと割り切る」「自分の能力が低いと感じ自己肯定感が下がるが、周囲でサポートによって

頑張ろうと持ち直すことができる」などモチベーションが上向ききっかけがあることがわかった。設問（25）より、下がったモチベーションを持ち直すきっかけには部員の存在があるという意見もあった。自己評価の高い人と低い人とでは、他者と自分を比較する過程での感情やモチベーションの変化は様々であると言えるだろう。他者との比較や競争後に生じる感情や行動に関する研究は数多く存在している。Festinger (1954)²⁰の社会比較理論では「正確な自己評価や自己高揚感を得るために人は他者との比較を行う」とあり、太田（2004）²¹では「ライバルの認知要因には様々なものがあり、ライバルを持つ目的も人によって様々である」と論じている。

<仮説1>の考察として、2-2-1での分析結果と上記までの考察を結びつけると、集団で練習を行うことは概して良いが、ケアが必要な選手も存在するという示唆が導ける。フィギュアスケートに限らず、時間をかけて物事の取り組む以上は、「努力経験」と「成功体験」をすることが理想であると考え。そのためには卒業までの限られた時間の中で、目標を実現させるためには全員が100%の努力をしていると言えるレベルでなければいけない。設問（26）の部活動をより良いものにするために必要なものという設問に対して、「切磋琢磨できる環境」や「全員のモチベーションを高い状態で維持するコーチング」が挙げられた。ケアを必要としている選手をサポートし、他者の存在を向上心に繋げることのできる関係性が理想であり、組織として目指す姿であると言える。

<仮説2>の考察として、2-2-1での回答分析から大学でスケートを始めた選手にとって、体育会という環境は居心地の良い環境であると導くことができるだろう。設問（21）と設問（25）の回答から2つの視点があると考え。1つ目は、全国の大学生スケーターに与えられている環境。2つ目は、スケート部内の環境だ。1つ目に関しては、「初心者でも出場できる試合があり、他大学にも初心者の選手が沢山いるためライバルがいること」という回答があるように大学のフィギュアスケートの環境は、競技レベル別で試合が開催されるため自分と同じレベルの大学生と試合をすることができる。高校生まではこのようなカテゴリ別の試合は存在しないため、出場資格のあるローカル大会に出場しても下級クラスではライバルは小学生や中学生という光景が一般的である。このような環境で競技を続ける意識は芽生えないだろう。高校生までの環境と比較すると、大学生には初心者でも競技に打ち込みやすい環境が確立されていると言える。2つ目のスケート部内の環境について、「下手な人は放置される覚悟で入ったが、基礎から丁寧に教えてくださり嬉しい」「アドバイスをし合うこと」「自分が疲れていても周り頑

²⁰ Festinger, L. (1954) "A theory of social comparison processes". Human Relations, Vol.7, pp.117-140.

²¹ 太田信幸（2004）「ライバルの関係の認知の基準：ライバル観尺度の作成」『社会心理学研究』第19巻第13号 pp.221-233

張っている人がいること」など部内で作り上げた雰囲気の影響していることがわかる。部員の存在が励みとなり、モチベーションの向上につながっていると言えるだろう。

<仮説3>について、設問(28)の項目により考察を導く。チームで一つの目標達成に向けて励んだ経験のある選手は、個人競技での活動やチームの仲間との関係性に物足りなさを感じるという意識に当てはまる人は今回の調査ではいなかった。「レギュラーメンバーになれずに苦しんだ」や「人数が少なくスタメン争いはなかった」などの回答が多かったことから、団体競技特有の達成感を味わった経験がある人が少ないことも理由であると考えられる。第3章では、個人競技におけるチームメンバーとの理想の関係性を検討するため、部活動を運営している幹部に半構造化インタビューを実施した。

続いて、スケート部フィギュア部門の全体の傾向を3つのカテゴリーに分類して検討した。<仮説1>に該当する選手は87.5%という結果となり、<仮説2>に該当する選手は37.5%、<仮説3>に該当する選手は0%、<仮説1><仮説2>どちらにも該当している選手は25%という結果となった。この結果から<仮説1><仮説2><仮説3>の3つの仮説のうち、「1つに当てはまっている人」である類型1は75%、「2つに当てはまっている人」である類型2は25%、「3つに当てはまっている人」である類型3は0%、「1つも当てはまらない人」である類型4も同様に0%であることがわかった。<仮説1>の回答対象となる選手は大学入学前から本格的に競技に取り組んでいる選手であり、<仮説2>の回答対象となる選手は大学に入学してから競技を始めた選手である。<仮説1><仮説2>のどちらにも該当する選手は、大学入学前にも競技経験があるが本格的に競技を始めたのは大学に入学してからという選手である。類型結果の割合から、競技歴や競技レベルに関わらず全ての選手が部活動という組織での取り組みに良さを感じていると言えるだろう。

第3章 部活動の運営者への半構造化インタビュー

この章では、2021年度スケート部フィギュア部門を運営した幹部への半構造化インタビューを行った。スケート部の幹部がスケートを通して学んだ経験を部活動という組織にどのような形で生かしていきたいと考えているのかについて知ることを目的とする。幹部の役割とは、部内の課題に向き合いトレーニングメニューの作成やコーチングなどを主に行う。インタビュー調査をする2名は、部活動の軸となる役割を担っているため彼女らの考え方で部活動の方針が決まっていると言える。また、〈仮設1〉〈仮設2〉〈仮設3〉に対しても言及を行った。

3-1-1 Y氏に対するインタビュー調査の結果

Y氏によるインタビューは、2022年1月8日に1時間程度かけて実施した。Y氏は大学4年生であり競技引退を控えているため、スケート人生全体を振り返った質問から大学の体育会に所属した当初を振り返った質問、1年間の幹部としての経験を聞き出した。彼女は第2章で導いた類型1に該当する。

以下に、Y氏によって語られたスケートキャリアに関するテキストを示した。文中の()は文言の補足を示している。

競技を始めたきっかけは、家族でスケートに行って時にスケート教室があることを知り、親に勧められて始めた。競技を始めた年齢は、小学校3年生の時。フィギュアスケート人生を振り返って、13年間本当に長かったなということが一番にある。何もできなかった自分がここまで成長したことに対して感慨深い。抱いていた感情は時々によって違うけれど、最初に始めた頃は上を見て上を見てやってきたが、大学に入ってから変わった。部活でやるから人のためにやろうとも思え、スケートを通して色々な人に出会えて良かった。スケートに取り組んだことによって、目標達成までの工夫やプロセスを学ぶことができた。コミュニケーション的部分も先輩や先生から学んだ。親への感謝の気持ちも人より感じる。

競技を続けている過程でモチベーションに大きな影響を及ぼしていたエピソードとして、目標を達成できずに競技を辞めようとした時にコーチから言われた言葉がある。「今辞めても良いけど、今辞めたら諦め続ける人生になる。やりたいと決めたことがあるならできるまでやってみたら」この言葉がなければ、中学2年生で競技を辞めていたと思うし、今スケートを好きで続けていられるのは先生のおかげである。

大学受験で一度競技から離れたが、スケート部のある大学に進学したいと考えていた。競技を休んだ理由は2つ。1つは、高校でインターハイに出てとりあえず目標を達成したこと。2つ目は、進学校に通っていたため周囲が部活に打ち込んでいない環境であった。そのため、まだスケートやっているのかという先生からの圧力などもあった。行き

たい大学に余裕で行けるほどの学力があったわけでもなかったため、朝練や夜練という不規則な生活で練習を続けることも中途半端であると思い一旦競技から離れた。

自分より競技レベルの高い選手と自分を比べて落ち込むことがあるかという質問に対して、自分は元々運動神経が良い方ではなかったため、こうなりたいというのはあるけど比べて劣っているから嫌になるという感情はなかった。

競技を続けている過程で喜びを感じることに關しては、小・中学生や高校生の時は新しい技ができるようになることが嬉しかった。大学は現状維持で大変だったけど、周りですごく頑張っている人がいたから、その人たちの成長を見ることも一つ楽しみでもあった。競技を続けている上で苦しいことは特になくて、不規則な生活になってしまうことぐらい。競技自体は怪我もなくやってこられたから嫌だと思えることもなかった。

部活に關しては、一年生から任される仕事があるためその仕事をこなすことで部に貢献しているという自覚があった。教え合う機会が多かったから、今まで考えてきた身体をこう使えばできるという知識をまだできていない人に教えてあげることが楽しい。部にも貢献できていると実感する。(彼女は部活動の中では競技経験が長く指導する機会が多かった)

引退までに達成したい目標があり、そこに向けてやれることは全てできたと思うので、悔いはない。

競技を続けるために自分のやりたいことを犠牲にしていたかと思うかについて、スケートをやってきたことに後悔はないが、その時間を他に使えたら違うことをしていたというのはある。スケートをやっていなくても何かしら一つのことを続けることをやってきたかもしれない。

スケートは自分自身を高めてくれたと思う。小学校3年生の時にスケートに出会わなければどんな人生を歩んでいただろうと高校生で一度スケートを辞めるときに考えていたが、「自分は長く一つのことを続けられる」ということもスケートを通して知ることができた。目標に向かって努力を積み重ねることができるということもスケートを通して知ることができた。長く続けていたから、自分はこれができると自信を持って言えることが増えたというのは技術面以外にもたくさんあった。就職するに当たっても今までやってきたことは自分の自信になる。

その中でも、スケートを通して一緒に頑張ってきた友達との思い出が自分にとっては大きい。良い友達に出会えたことがスケートをしてきて一番良かったと思うこと。部のメンバーとの競技面の相談などは、同じレベルの人が中心にはなるけれど、戦略を話し合ったりしていた。

部のメンバーは常に自分の励みになっていた。同期が頑張っている姿に刺激され凄いと思うし、下の級の子でもコツコツ努力していることかは見習いたいなど思った。部活内に悩みを相談できる人もいた。何か起きたらすぐに仲の良い同期と話している。大学の部活動に所属しての感想として、最初は厳しい部活だと思ったけど部の規則に引張

られるように自分自身がしっかりと仕事などをこなせるようになった。大雑把に生きてきたが、ちゃんとやることはやらなければいけないということがわかるようになってきた。

より良い部活にするためには、個人競技だからこそトレーニングも練習もみんなんで集まってやるなら、みんながいるから頑張ろうと思えるような切磋琢磨し合える環境を作ることが大事である。団体競技を見ていたらチームで頑張ってきたのだろうと思うけれど、バラバラだからこそできることは何かと考えることが大切だと思う。今年も工夫して取り組んでいたと思うけれど。

今まで個人でずっとやってきたものを、部活という組織で仲間と共に競技に励むことで自分の中に変化があった。

高校と違うと感じた。高校では一人で周りはライバルだったし、仲が良い子でも同じ試合に出ればライバルだしというのもあったけど、大学になってからは、同じ級(大学の試合は級ごとに試合カテゴリーが分かれている)の人でも順位が良かったら応援し合える。順位だけでなく、人の成長も見えるようになった。周りの人を見るようになった気がする。高校までは自分しか見えていなかったけれど、大学に入ってから自分から目を配ろうと思って、後輩などと接することができるようになったのが一番の変化。周りを見て頑張っているから頑張ろうと思ったのは、大学で組織に入ったからであると思うし、部活に入っていなかったら絶対に思わなかった。

幹部になった3年生と4年生の境目ですごく変わったと言える変化はなかった。3年生の時よりも一つ一つのことをちゃんとやらなきゃなと思うことはあったけど。4年生ができていないことを下ができるわけがない。トレーニングにしても、サボっているのを見たら周りもサボるし練習とかも休んでいたら下もそうなる。自分が見本とならなければいけない。良い意味でも悪い意味でも見られるという意識はあった。

今後、部に入部してくる後輩に対しては、せっかく大学の部活に入って競技に取り組むならできる限り自分の時間を多く使って本気で4年間やって欲しいと思う。自分のできる範囲で打ち込むことも良いが、4年間本気でやり切ったという経験を自信にして欲しい。高い目標を掲げてコツコツ頑張る続けるという経験をして、結果はどうあれその過程で感じたことを今後の人生につなげて行って欲しい。

3-1-2 Y氏のインタビュー調査での考察

テキストを熟読した結果、Y氏が競技生活を通して培った大切な価値観は、「目標を工夫して達成するというプロセス」「自分は長く一つのことを続けられるという自信」の2点であると考えられる。また、高校までの競技への取り組みと大学で部活動の違いについては、「周りを見て頑張っているから頑張ろうと思ったのは、大学で組織に入ったから」「人のために頑張りたい」など自分のモチベーションに部活動の存在が影響していることがわかる。彼女の運営方針としては、部活に入部する以上は部活動に貢献す

るためにやるべきだということがわかる。

より良い部活動にしていくためには、「切磋琢磨し合える環境づくり」が大切であり、個人競技だからこそできることを考えることが必要であるという意識がある。高い目標を掲げてコツコツ頑張り続ける経験をして、結果はどうあれ4年間本気でやり切った経験を自信にして欲しいという思いがあることがわかった。彼女は〈仮説2〉での環境をつくる側の役割を担っているが、「上達をサポートするために自身が身につけてきた知識を共有することが楽しい」という回答や「競技レベル関係なく努力する大切さを学んで欲しい」という回答から大学から競技を始めた選手との関係性の良さを伺うことができる。

3-2-1 T氏に対するインタビュー調査の結果

T氏によるインタビューは、2022年1月11日に1時間程度かけて実施した。T氏は大学3年生である。2021年度スケート部の幹部で補佐を勤め、2022年度はスケート部フィギュア部門の主将となる予定だ。T氏にもY氏と同様にインタビューを行った。T氏の場合は、高校時代に団体競技経験があるため個人競技との比較した意見もインタビュー内容に取り入れた。彼も第2章で導いた類型1に該当する。

以下に、T氏によって語られたスケートキャリアに関するテキストを示した。文中の()は文言の補足を示している。

競技を始めたきっかけは、親が高橋大輔選手のファンでバンクーバーオリンピックをきっかけにリンクに連れて行ってもらったこと。10歳の時にフィギュアスケートを始めた。

競技を続けている理由は、大きく分けて3つある。1つ目の理由はフィギュアスケートそのものが好きだから 2つ目は、部活動など頑張る仲間がいるから。3つ目は目標があること。

中学生高校生の時は新しい技ができるようになった時や、練習していた成果が発揮できた時など次のステップにいけると感じた時にモチベーションが上がっていた。モチベーションが下がった時は全中（全国中学生フィギュアスケート大会）の出場資格を取れなかった時。目標が達成できなかった時に急激にやる気が低下してしまった。この出来事があり、他にやりたいことができたということもあって競技を辞める決断をした。大学生になって競技を再開したきっかけは、親にあなたのやってきたフィギュアスケートというスポーツで体育会という特殊な組織に入れることを教えてもらって見学に行ったこと。最初はあまりやる気がなかったけれど、実際に少し滑った時に今までは強制されていたスケートであまり楽しむことができているけれど、これからは自主的にできるなと感じたから入部を決意した。

今現在継続できている理由としては、2つある。1つ目は、自分で自主的にやるスケートが好きだということ。2つ目は、自分を縛るような目標があること。部活でのチームメイトの存在も大きいと思う。

自分の性格上、目標を達成するために努力することが苦にならないため、目標があれば自動的にやってしまう。受験勉強などもそうだった。

競技を続けている上で自分より競技レベルの高い選手と自分を比べることはあまりない。その理由として自分の場合は、競技レベルの高い選手を教材のような存在と見て見ているから。劣等感や追いついてやろうという気持ちよりは、その綺麗な完成系にどうしたら合わせられるかという捉え方をしている。自分軸にはあまり関係がなく、モチベーションが上がることも下がることもない。

競技を続けている上で喜びを感じることは、何かできなかったことができるようになること。そこに対して2つの側面があるとしたら、1つは自分で自覚して何か新しい技ができるようになること。2つ目はそれが自分の側面だけではなく他の人から認めてもらえた時というのも喜びを感じる。

競技を続けている上で苦しいことや辛いことがあるかという質問に対しては、体力が追いつかなくなることがストレスに感じる。逆にいうと、何かができないということに対してはあまり心情が上下左右しないタイプだ。調子が悪いことに対してイライラしたりする感情はあまり抱かない。

競技スポーツは自己を高めてくれるかという質問に対しては、非常に当てはまると思う。フィギュアスケートに取り組んで良かったことは、目標を自分なりに工夫して達成するという癖がついたことだと思う。

部員同士で競技に対する相談をすることもよくありますし、非常に部員の存在が励みになっている。自分を評価してくれることに対してもそうだし、部員のみんながそれぞれ目標に向かって頑張っている姿を見ることも自分自身頑張らなきゃいけないという気持ちにさせられる。自分の悩みを打ち明けられる関係性でもあると。

スケート部に入部した感想としては非常に温かい雰囲気があるなと思った。人を受け入れるという面での暖かさもそうですし、励まし合ったり高め合ったりとただただ緩いだけの関係性ではなくて、自分を成長させてくれる環境だなというのは感じる。部員間の熱量の違いに関しては自分としては何か目標に向かって努力するというプロセスが人生において踏めているのであれば、必ずしもその対象がフィギュアスケートでなくても良いのかなと考えている。

今後のスケート部に関しては目標をしっかりと定めて取り組んでいる状態が自分としていい状態だと思うので、そのような状態を作っていきたい。目標達成までのコーチングが必要だ。コーチングという点で言うと2点あり、1つ目は、幹部が部員の様子をしっかりと把握すること。2つ目は、コミュニケーションを相手から引き出すことというのも同様に大切になってくる。

今後入部する後輩に部活動を通して何を学んで欲しいかという質問に対しては、努力経験を積んで欲しいというのは前提としてある。部活ならではの面では、人が目標を達成する過程をサポートするという経験を積んで欲しい。

団体競技と個人競技の違いについて、確かに違いはすごくあると思う。ポジティブな違いをいうのであれば、その人の目標達成と一緒にやっていきたいというという前提がもちろんあった上で、その人にとっての目標がどれくらいの意味を持つのかを確認するためにはチームメイト全員と個別で話をし、個々を知る必要があると思う。その過程を踏むと、おそらく一つの明確な目標があるチーム組織よりも個人のことを深く知るようなきっかけづくりになるという点では良いと思う。ネガティブな側面でいうと、相手に積極的に関わってほしいと自分が思わなければ、ただの個人の集まりになってしまうところがある。

3-2-2 T氏のインタビュー調査での考察

テキストを熟読した結果、T氏は部員からの評価や部員それぞれが目標に向かって頑張っている姿を見ることで励みになるという言及を何度もしていることがわかる。この結果から、＜仮説1＞の環境を入部当初から感じていて、部を運営する立場になっても部員間の高め合う関係性を大切にしていることがわかる。

後輩にもスケート部での経験として、「努力経験」と「人が目標を達成する過程をサポートするという経験」を積んで欲しい。そのために目標達成までのコーチングが必要であると認識していることがわかった。＜仮説2＞の環境づくりを担っている人間として、競技レベルに関係なく努力経験をできる環境をつくり、サポートしたいと考えていることが伺える。

T氏は団体活動の経験を持っているが、団体競技と個人競技の違いについて＜仮説3＞のような悲観的な感情は抱いていなかった。「個人競技だからこそ相手に積極的に関わっていくことで個人のことを深く知ることができる」と考えていることがわかった。団体競技でいう「チームでの大きな目標」と同じくらい、個人競技の場合は「相手と積極的に関わってほしい」とする全体意識が大切になってくるという意識があった。これらの回答から、＜仮説1＞や＜仮説2＞の環境づくりに対する意欲が伺える。

3-3 第3章の結論

幹部の2名に半構造化インタビューを行った結果、＜仮説1＞＜仮説2＞の環境をつくるための取り組みに励んでいることがわかった。＜仮説3＞に対しても悲観的に捉えるのではなく、団体競技だからこそできることや個人競技の良さを引き出そうとしている意識が伺える。2名の共通の意識として3点上げられるだろう。1つ目は、「目標を達成できなかったとき」にモチベーションが低下したこと。2つ目は、「部活動に所属してチームメイトが自分の励みになっている」ということ。3つ目は、「高い目標を掲

げて努力を続ける経験が貴重であり、スケート部の後輩にも経験して欲しい」と願っていることだ。1つ目に上げた、「目標が達成できなかったとき」にモチベーションが下がった経験としてどちらも大学入学前の事例を上げていた。スケート部でお互い切磋琢磨し合い高みを目指す環境では、「目標に対する結果」以上に「目標までのプロセス」を重要視していると言えるだろう。仮に目標を達成できなかった時、励まし支えてくれるチームメイトの存在が次の挑戦への第一歩に導いてくれるように感じる。

結論

4-1 全体の考察

第1章では、スポーツに関する先行研究をもとに次章に向けて理論的枠組みを検討することを目的とした。『日本国内でのスポーツ環境』や『トレーニングにおけるコーチングの手法』、『対人比較における因子』、『スポーツ・セルフマネジメントに関する要因』、『バーンアウト症候群』についての先行研究から前提知識を学び、背景を踏まえることができた。特にバーンアウト発症には、疎通性の欠如したチーム状況が関係していると言われており、選手が自分ひとりで塞ぎ込まないように周囲のサポートや管理体制が必要であるという結論が述べられていたことから、部活動での対人関係においても求められていることだと考えた。

第2章では、第1章で踏まえた知識をスケート部フィギュア部門の部員に当てはめて検証するために、太田・時政(1999)の研究を参考にアンケート調査を実施した。アンケート結果より、自分より競技レベルの高い選手と比較することがない選手ほど、自分の目標に対する努力量が低いことがわかった。他者と比較することと向上心には相関性があると示唆できる。一方で、競技レベル高い選手と比較した際のモチベーションの変化については目標に対する努力量と相関性がないことがわかった。モチベーションが下がったとしても、部員のサポートなどモチベーションを持ち直すきっかけが存在することが背景にあるだろう。自己評価の高い人と低い人とでは、他者と自分を比較する過程での感情やモチベーションの変化は様々であるとも言える。集団で練習を行うことは概して良いが、ケアが必要な選手も存在するという示唆が導けた。そのためには、技術面のコーチングだけでなく、部活動にコミットするという面においてもコーチングが必要であると考えられる。

第3章では、部活の運営に関わる幹部の部員2名に半構造化インタビューを実施した。2名とも、部活動を通して「高い目標を掲げて努力を続ける経験が貴重であり、スケート部の後輩に経験して欲しい」と願っていることがわかった。また、切磋琢磨できる環境や人が目標を達成する過程をサポートできている状態が理想であると考えて取り組んでいることから、<仮説1>と<仮説2>の環境づくりに励んでいることがわかった。<仮説3>に対しても悲観的に捉えるのではなく、団体競技だからこそできることや個人競技の良さを引き出そうとしている意識があった。一方で、第2章でのアンケート調査の結果からは、ケアが必要な選手がいることがわかる。特に、「努力経験」と「成功体験」を積んで欲しいという幹部の願いに反して、自身の目標達成への努力量にはまだまだ伸び代が見られた。個人個人と向き合い、細かい部分まで考慮したコーチングや意識の高さを全選手に求めていくことが今後の課題であるだろう。

4-2 謝辞

本論文の執筆にあたり、新たな視点を与えて下さり丁寧にご指導下さった小熊英二先生に深く感謝いたします。また、アンケート調査とインタビュー調査に快くご協力して下さった体育会スケート部フィギュア部門に所属する学生の皆様に心から感謝の気持ちと御礼を申し上げます。

4-3 参考文献

<和文>

- 野邊政雄・梶房出（2013）スポーツへの関わりに関する研究動向—岡山大学大学院教育学研究科研究集録 第153号 pp.109-113
- 太田雅夫・時政寛子（1999）大学女子スポーツ選手の競技継続に関する調査研究—天理大学学報 191：pp.7-13
- 永田翔大（2018）世界レベルの卓球選手に至るまでのアスリートキャリアー助成研究報告 pp.268-269
- 文部科学省「諸外国および国内におけるスポーツ振興施設等に関する調査対象（平成22年度）2-2 スポーツ団地等の状況に関する調査
- 石濱慎司・飯塚重善（2020）スポーツトレーニング中のモチベーションアップのためのメンタル状態計測に関する基礎的研究 p.7
- 吉川祐子・佐藤安子（2011）対人比較が生じる仕組みについての心理学的検討 pp.41-53
- 竹内りょうこ・島本好平・加藤貴昭・佐々木三男 2013 スポーツ集団における学生アスリートのセルフマネジメントに関する研究：スポーツ・セルフマネジメントスキル尺度の開発 体育学研究 58：483-503
- 中込四郎・岸順治（1991）運動選手のバーンアウト発生機序に関する事例研究 pp.313-323
- 岡浩一郎・竹中晃二・松尾直子・堤俊彦 1998 大学生アスリートの日常・競技ストレス—尺度の開発及びストレス—の評価とメンタルヘルスの関係 体育学研究 43 pp.245-259
- 木村彩・手塚洋介・杉山佳生（2013）大学スポーツ選手におけるバーンアウトとストレス—の関係 九州大学学術情報リポジトリ 健康科学 vol.35, 2013年3月
- 小室啓子・荒井弘和・竹中晃二 2008 大学生アスリートのメンタルヘルスとスポーツ集団の組織風土, 体育の科学 p.30
- 太田信幸（2004）「ライバルの関係の認知の基準：ライバル観尺度の作成」『社会心理学研究』第19巻第13号 pp.221-233
- 杉山卓也（2017）大学運動部に所属するアスリートの心理的特性に関する研究 静岡大学教育学部研究報告.人文・社会・自然科学編 pp.273-283

<英文>

- Festinger, L. (1954) "A theory of social comparison processes". *Human Relations*, Vol.7, pp.117-140.

<インターネット資料>

全国高体連スケート専門部 青森大会ホームページ(最終検索日 2021 年 12 月 20 日)

http://aomoriskate.ec-net.jp/71skateinterhigh2022/12_figure/F_startlist.pdf

日本フィギュアスケートインストラクター協会公式ホームページ(最終検索日

2021,12,29) <https://www.jfsia.jp/index.html>

スポーツ関係データ集 (最終検索日 2021 年 12 月 29 日)

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/001_index/bunkabukai/shiryo/_icsFiles/afieldfile/2016/10/13/1374264_006_1.pdf

日本経済新聞(ウェブ)“スケート場はなぜ関西で建設急増? (もっと関西)”2018.12.20 関西タイムラインコラム (地域) 関西 (最終検索日 2021 年 12 月 28 日)

<https://www.nikkei.com/article/DGXMZO39142580Z11C18A2AA2P00/>

日本体育協会資料 (2013,2015) より文部科学省作成 (最終検索日 2021 年 12 月 29 日)

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/001_index/bunkabukai/shiryo/_icsFiles/afieldfile/2016/10/13/1374264_006_1.pdf

【付録①】

第2章 アンケート調査質問項目

- 1) 競技を始めたきっかけ <記述式>
- 2) 競技を始めた年齢 <記述式>
- 3) 1週間の平均練習時間（氷上練習以外も含む） <選択式>
週3時間以下 週3～6時間 週6～9時間 週9時間以上（平均練習時間）
- 4) 競技を続けている理由 <記述式>
- 5) 競技を続けている過程でモチベーションに大きな影響を及ぼした出来事（良いことでも悪いことでも可） <記述式>
- 6) 今までに競技をやめようと思ったことがある <選択式>
よく当てはまる 当てはまる 当てはまらない 全く当てはまらない
- 7) どんな時にやめようと思ったか <記述式>
- 8) それでも継続している理由 <記述式>
- 9) 競技をやめていた時期がある人はやめた理由、再開した理由 <記述式>
- 10) 自分より競技レベルの高い選手と自分を比べることがある <選択式>
よく当てはまる 当てはまる 当てはまらない 全く当てはまらない
- 11) 10で「よく当てはまる」「当てはまる」と回答した方は、比べたことによるモチベーションの変化 <選択式>
モチベーションが上がる モチベーションが下がる 変化なし
- 12) そのような変化を自分の中でどのように処理しているかまた、変化なしと回答した方はその理由 <記述式>
- 13) 競技を続けている上で喜びを感じる事 <記述式>
- 14) 競技を続けている上で苦しいことや辛いこと <記述式>
- 15) 部のために選手として貢献したい <選択式>
よく当てはまる 当てはまる 当てはまらない 全く当てはまらない
- 16) 引退までに達成したい目標 <記述式>
- 17) その目標を達成するために現在何%の努力ができていると思うか <記述式>
- 18) 競技を続けるために自分のやりたいことを犠牲にしている <選択式>
よく当てはまる 当てはまる 当てはまらない 全く当てはまらない
- 19) 競技スポーツは自己を高めてくれる <選択式>
よく当てはまる 当てはまる 当てはまらない 全く当てはまらない
- 20) 部のメンバーと競技について相談している <選択式>
よく当てはまる 当てはまる 当てはまらない 全く当てはまらない
- 21) 部のメンバーは励みになっているか <選択式>
よく当てはまる 当てはまる 当てはまらない 全く当てはまらない

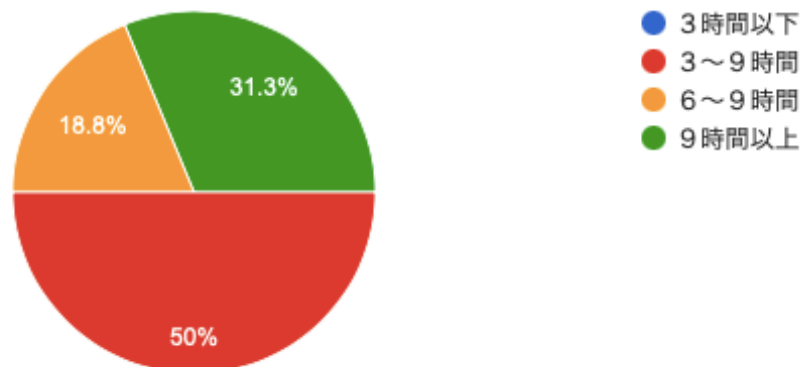
- 22) 21で「よく当てはまる」「当てはまる」と回答した方はどのような時に感じるか <記述式>
- 23) 悩みを相談できる人が部内にいる <選択式>
よく当てはまる 当てはまる 当てはまらない 全く当てはまらない
- 24) 23で当てはまると回答した人は該当する対象は誰か <選択式>
先輩 同期 後輩 監督やコーチ
- 25) 大学の部活動に所属しての感想（入部前と入部後のギャップ） <記述式>
- 26) 部活動をより良いものにするためには何が必要か <記述式>
- 27) 26に対して自分はどのように貢献できると考えるか <記述式>
- 28) 中学や高校時代に団体競技に取り組んだ経験がある方は、個人競技としての部活とどのような違いがあると感じるか <記述式>

【付録②】

アンケートの回答は以下の通りである。記述式の設問に関して、回答の内容が似ているものはまとめている。また、アンケートに基づき聞き取り調査をした内容も含まれる。

- 1) 競技を始めたきっかけについては、「①家族の影響」「②オリンピックなどトップ選手への憧れ」「③環境的要因（自宅の近くにスケートリンクがあった）」などが回答として多くあげられた。
- 2) 競技を始めた年齢は、3歳が1名、5歳が3名、8歳が3名、9歳が2名、10歳が2名、13歳が2名、15歳が1名、18歳が2名であった。回答にはばらつきがあったが、平均して8~10歳が最も多い回答である。
- 3) 1週間の平均練習時間（氷上練習以外も含む）については、3~9時間が50%、6~9時間が18.8%、9時間以上が31.3%という結果であった。9時間以上と回答した30%は全員幼少期から競技に取り組む選手であることがわかった。

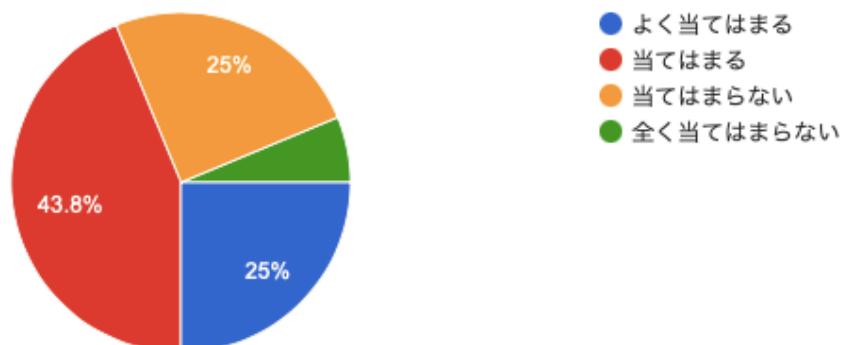
16件の回答



- 4) 競技を続けている理由としては、「①スケートという競技が好きだから」「②ここまでやってきたから最後までやり切りたいと思う」「③上手になりたいから」「④周囲に頑張っている仲間がいるから」などの回答があげられた。
- 5) 競技を続けている過程で自身のモチベーションに大きな影響を及ぼした出来事について。モチベーションが上がった出来事としては、「部活動に入部したこと」「上手な選手の演技を近くで観た時」「落ち込んでいた時に励まされてこと」「新しい技ができるようになった瞬間」などの回答があった。一方で、モチベーションが下がった出来事としては、「目標が達成できなかった時」「怪我をした時」という回答が多数あった。
- 6) 今までに競技をやめようと思ったことがあるかという質問に対して、よく当てはまるが40%、当てはまるが40%、当てはまらないが20%であった。また、「よく当てはまる」と「当てはまる」と回答した方に対して、感じた時期を聞いたところ全員

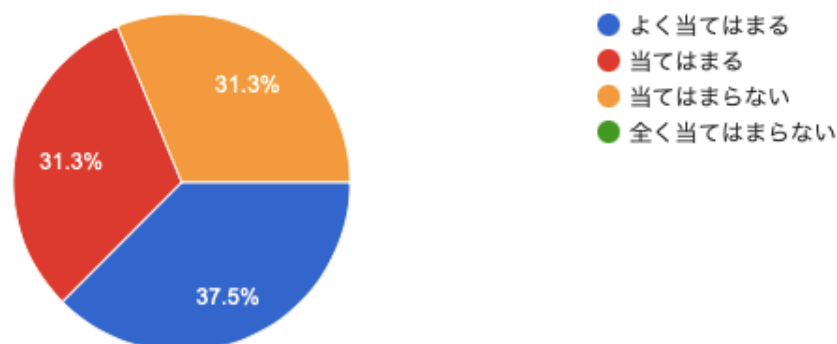
が大学入学前であることがわかった。

16 件の回答



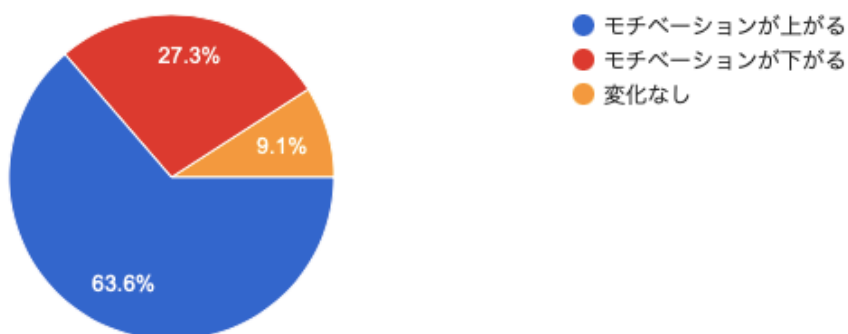
- 7) どのような時にやめようと思ったかという質問に対しては、「結果が出なかった時・目標は達成できなかった時」という回答と「他にやりたいことができた」という2つの意見に分かれた。
- 8) それでも続けている理由については、「達成したい目標はあり諦めたくないから」「上手くいった時の経験があるから」「競技が好きだから」という回答が多かった。
- 9) 競技をやめていた時期がある人は辞めた理由と、再開した理由について。まず競技をやめた理由として「高校受験・大学受験」「限界を感じたから」「他にやりたいことを見つけたから」という回答があった。一度やめた中でも再開した理由については、「これまでやってきたスポーツの中で一番好きだったから」「全国学生氷上競技選手権を目指せると知ったから」「大学のスケートは、部内での試合応援などもあり高校までのものとは全く違うとコーチに言われていたから」「大学では体育会という特殊な組織に入れると知ったから」などの回答があった。
- 10) 自分より競技レベルの高い選手と自分を比べることがあるかという質問に対しては、よく当てはまるが30%、当てはまるが30%、当てはまらないが40%という回答であった。

16 件の回答



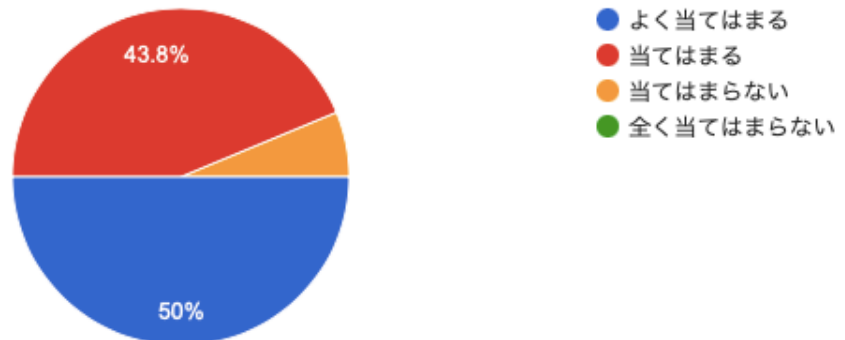
- 1 1) 10で「よく当てはまる」「当てはまらない」と回答した方への比べた事によるモチベーションの変化として、モチベーションが上がるが 50%、モチベーションが下がるが 33.3%、変化なしが 16.7%であった。

11 件の回答



- 1 2) そのような変化は自分にどのような影響を及ぼしているのか（変化なしと回答した方はその理由）という質問に対して、モチベーションが上がると回答したかたの中では「目標・見本としている」という回答があった。一方で、モチベーションが下がると回答した方の中では、「落ち込むが、自分は自分だと割り切るようにする」「自分は自分のペースで頑張るのだと思うようにする」「自分の滑りの良いところを探す」という回答があった。変化なしと回答した方の理由として上げられたものは、「比べて劣っているからといって嫌になるわけではない」という理由があげられた。
- 1 3) 競技を続けている上で喜びを感じることにについて、「素敵な仲間に出会えたこと」「試合で結果を残せた時も嬉しいが、シンプルにスケートが楽しいと思える瞬間」「技術面での向上を感じたとき」「他者に褒めてもらえた時」「大学に入ってから周りの成長を見るのも楽しみの一つであった」などの回答があった。
- 1 4) 競技を続けている上で苦しいことや辛いことについては、「結果がついてこないとき」「勉強との両立が苦しくなった時」「体重管理・体調管理」「練習が思うようにできない時、怪我をした時」「試合前の恐怖心」「早朝練習や深夜練で生活が不規則になってしまうこと」などの回答があった。
- 1 5) 部のために選手として貢献したいかという質問に対して、よく当てはまるが 50%、当てはまるが 40%、当てはまらないが 10%であった。当てはまらないと回答した選手は、1年生で試合経験のない選手だったため妥当であると考えられる。

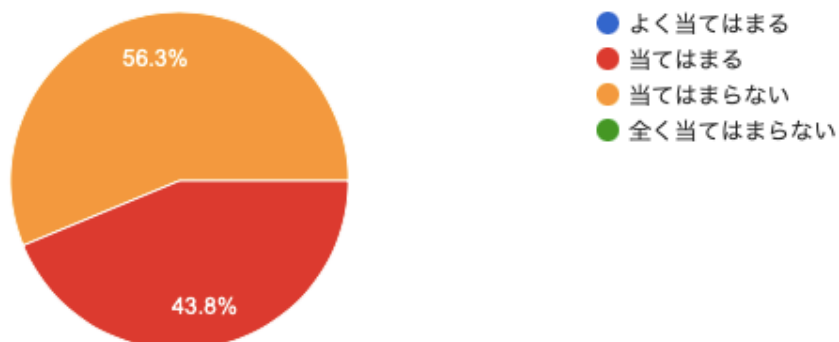
16 件の回答



- 16) 引退までに達成したい目標については、「インカレ・全日本への出場」「自分にしかできない演技をすること」「悔いなく引退すること」「最後までやり切る」「スケートingの質を上げること」「バッジテスト²²での目標級合格」という回答があった。
- 17) その目標に達成するために現在何%の努力ができていると思うかという質問に対して、70%と回答した方が40%、50%以下・60%・90%以上と回答した方がそれぞれ20%であった。他人の努力量を自分自身の尺度で測ることはできないが、本人が100%に近い努力ができていることが理想であるためモチベーションを上げるためのコーチングには伸び代があると感じた。
- 18) 競技を続けるために自分のやりたいことを犠牲にしているかという質問に対して、当てはまると回答した方が60%、当てはまらなると回答した方が40%であった。

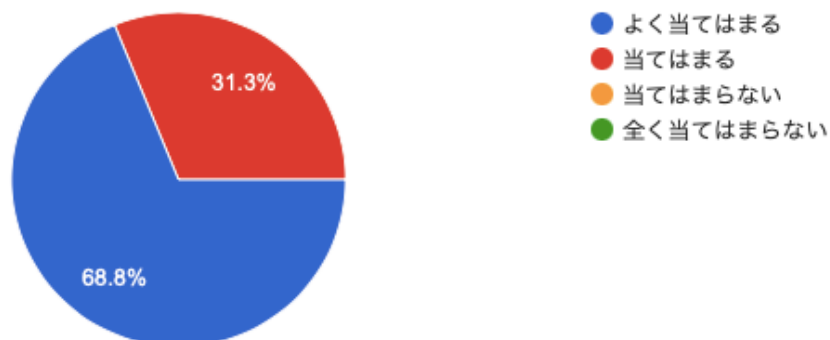
²²フィギュアスケートのバッジテストとは、ISU（国際スケート連盟）規定に基づいて定められた級。初級、1～8級までの階級があり、数字が上がるにつれて難易度が上がっていく。日本スケート連盟に登録すると、毎月受けることが可能である。それぞれ級別に課題があり、それぞれの課題で合否判定をする。

16 件の回答



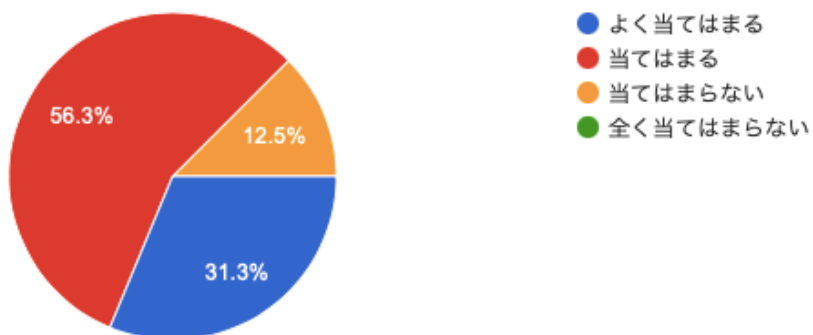
19) 競技スポーツは自己を高めてくれるという質問に対しては、よく当てはまると回答した方が 50%、当てはまると回答した方が 50%であった。

16 件の回答



20) 部のメンバーと競技について相談しているかという質問に対して、よく当てはまると回答した方が 40%、当てはまると回答した方が 50%、当てはまらなると回答した方が 10%であった。

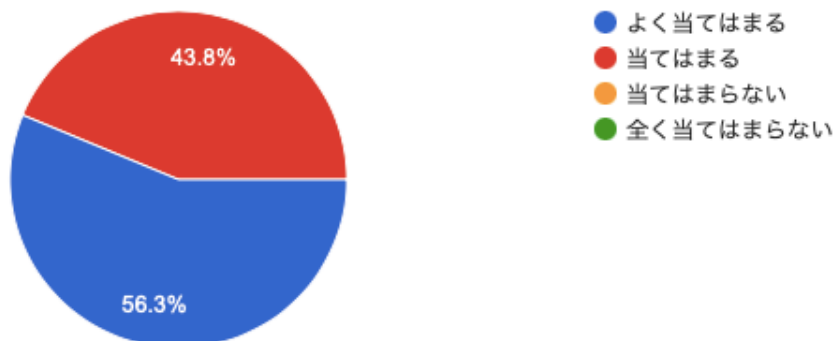
16 件の回答



21) 部のメンバーは励みになっているかという質問に対しては、よく当てはまるが

60%、当てはまるが40%であった。

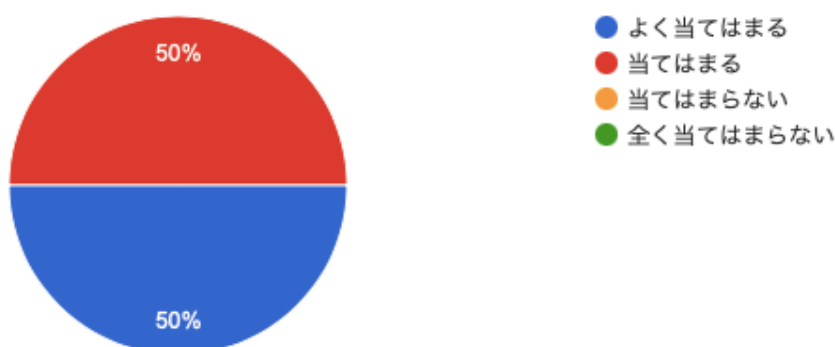
16件の回答



2 2) 21で当てはまると回答した方はどのような時に感じるかという質問に対して、「部員内でアドバイスをし合ったり、自分がアドバイスして、上達した部員がいると自分も頑張ろうという気持ちになる」「疲れた時に、周りを見ているとみんなが真剣にトレーニングに取り組んでいるので、自分の身を引き締めることができる」「一緒に練習してくれること」「成長を褒めてくれたり、修正点を教えてくれること」「試合などで応援してくれること」「失敗しても良かった部分を伝えてくれること」「自分の演技に対して意見を言ってもらえるとき」「たわいもない話をして楽しいとき」「部員を全力で応援している時」「部活動の練習の時間」などの回答があった。

2 3) 悩みを相談できる人が部内にいるかという質問に対して、よく当てはまるが50%、当てはまるが50%という結果であった。

16件の回答



2 4) 当てはまると回答した方は該当する対象は誰か（複数回答可）という質問に対しては、1番多かった回答が「同期」、2番目に多かった回答が「先輩」、3番目に多かった回答は「後輩」、一番少なかったのが監督という結果になった。

2 5) 大学の部活動に所属しての感想（入部前と入部後のギャップ）については、「入

部前は常に個人競技としか思っていなかったが、今は部として頑張ろうと思えている」「切磋琢磨できる環境に入れている」「初めての部活動で上下関係や体育会らしい環境で様々なことを学んでいる」「配慮する心や、同期同士で助け合ったり、先輩方から色々と生活面においても学べたりと充実している」「入部前はもっと日数が多いと思っていたけれど、実際にはそこまで多くなかった」「練習が厳しいのかと思っていたが、練習よりも態度や挨拶に厳しいことに驚いた」「思っていたよりも規則やルールが厳しかった」「個人競技で上手くなる子は上手くなるというのが当たり前だったが、チームとしてみんなと一緒に頑張るという雰囲気には驚き、とても素敵だと感じた」「個人競技を気楽にやってきたが責任も増えた」「最初はなんとなくなくはあったが、部の厳しさにつられて生活面できちんとできるようになった」「緩いとは違う人を受け入れる温かい雰囲気がある」「初心者でも出場できる試合があり、他大学にも初心者の選手が沢山いるためライバルがいること」などの回答があった。

- 26) 部活動をより良いものにするために何が必要かという質問に対しては、「アドバイスを伝え合う機会を増やすこと」「全員のモチベーションを保つこと」「話し合いや全員の意見をなるべく取り入れること」「見返りを求めずに部に尽くせる精神をみんなが持つこと」「切磋琢磨できる環境」「コーチング」などの意見が上がった。
- 27) 26) に対して自分がどのように貢献できると考えるかという質問に関しては、「自分に与えられた仕事を全うし、後輩たちの行動を気に掛ける」「面談や普段の会話」「意見を飲み込まず、伝える」「周囲をみて行動する・困っている人がいたら手を差し伸べる」などの回答があった。
- 28) 中学高校で団体競技に取り組んだ経験がある方は、個人競技としての部活とどのような違いがあると感じるかという質問に関しては、「高校時代に団体競技でレギュラーメンバーになれずに苦しんだ経験があるため、個人競技は自分の努力を試合で発揮する機会を与えてもらえることが嬉しい」「所属していた部活は圧倒的人手不足であったため、スタメンの競争がなかったため現在の方が厳しい環境にいると感じる」「全く別ものであると考えるため比較し難い」「個人競技は自分がサボっても他のメンバーの足を引っ張らないからこそ、自律して競技に取り組まなければならない」などの回答があった。