

大学トップクラスのテニス選手が獲得したライフスキル—個人的スキルに着目して

野沢絵梨¹⁾, 大谷俊郎¹⁾

¹⁾ 慶應義塾大学大学院

キーワード: ライフスキル, テニス, 質的研究

【要 旨】

本研究は学生全国大会(大学生対象全国大会)でトップレベルの競技成績を残した元学生テニス選手を対象に, 経験を通じて獲得したライフスキルと, そのライフスキル獲得に結びつく経験の内容を明らかにすることとした。本研究ではライフスキルの中でも, 特にテニス競技で競技成績と関係性が明らかにされている, 個人的スキル(上野・中込, 1998)の獲得に着目した。対象者 9 名に半構造化面接によるインタビュー調査を実施し, インタビュー内容をテキスト化した上で, テキストデータは質的データ分析を用いて分析した。その結果, 選手は「内省」「逆境抵抗」「目標設定」「課題解決」「自律的指導受容」の 5 つの個人的スキルを獲得していることが示され, 5 つの個人的スキルの獲得に結びつく経験内容が明らかになった。

スポーツパフォーマンス研究, 12, 32-45, 2020 年, 受付日: 2019 年 8 月 19 日, 受理日: 2020 年 2 月 12 日

責任著者: 野沢絵梨 慶應義塾大学大学院 eri.nozawa@gmail.com

* * * *

Life skills acquired by former top-level university tennis players: intrapersonal skills

Eri Nozawa¹⁾, Toshiro Otani¹⁾

¹⁾ Graduate School, Keio University

Key words: life skills, tennis, qualitative study

【Abstract】

The present study examined life skills of nine adults who, while students at university, were ranked at the top-level in all-Japan university student tennis tournaments, and experiences that may have been related to their acquisition of those skills (Nozawa & Otani, 2017; in Japanese). The study focused on those intrapersonal skills (Ueno & Nakagome, 1998; in Japanese) that are considered to be especially related to the outcome of tennis competitions. The participants in the present research were

interviewed using a semi-structured interview. The contents of the interviews were transcribed and then analyzed qualitatively. The results of this analysis suggested that the former athletes had acquired five intrapersonal skills: introspection, resistance to adversity, goal setting, problem solving, and autonomous acceptance of instruction; some of their relevant experiences were identified.

.

I. はじめに

スポーツ選手の育成には、技術面、体力面、戦略面、精神面など多岐に渡る観点から成長を促す指導が必要とされている。その中で国内では近年、スポーツ選手の「人としての成長」を促す能力としてライフスキルが注目され、様々な競技種目の指導場面においてライフスキル獲得を支援する実践と研究が活発に展開されている(島本ほか, 2013)。

ライフスキルとは、「人々が現在の生活を自ら管理・統制し、将来のライフイベントをうまく乗り切るために必要な能力(Danish et al.,1992)」「日常生活の中で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力(WHO,1997)」と定義される心理社会的能力である。また、日常生活、職場、部活動、学校生活など様々な場面で、パフォーマンス発揮を基礎部分から支え、人としての成長を促す力(島本ほか, 2013)であるとされている。Danish et al. (1992)は「スポーツは、その活動の焦点がライフスキルを教えることに置かれてはじめて、青年の望ましい発達に貢献する」と述べており、欧米ではスポーツ指導場面において、ライフスキルの獲得はスポーツの付随的な目的ではなく、主要な目標として認識される傾向が認められている(杉山, 2004)。海外では 1990 年代頃からスポーツを通じたライフスキルの獲得を促進するためのライフスキルプログラムが開発され、GOAL プログラム(Danish,2002)、SUPER プログラム(Danish,1996; Danish,1997; Danish et al.,2002)など多数のプログラムがスポーツ指導の現場で導入されている。それらはプログラムに参加する選手のライフスキルの獲得を促進させると同時に、スポーツスキルの向上に効果的なモデルとして役立つ可能性があることも示されている(Papacharisis et al.,2005)。一方、国内でも野球やハンドボールなど様々な競技でライフスキル獲得を支援するプログラムが展開されている(松野ほか, 2010;東海林, 2009;東海林・堀越, 2011)。また、レスリング、ゴルフ、柔道、テニスの選手を対象にした研究では、競技成績とライフスキルの間に正の相関があることが報告されている(清水・島本, 2012;島本・米川, 2014a;島本ほか, 2015;野沢・大谷, 2017)。なお、ライフスキルの種別は、目標達成を目指す過程における個人の自主的な取り組みによって獲得される「個人的スキル(ストレスへの対処、積極的な行動、目標設定、時間管理、体調管理、計画性、前向きな思考、情報要約力など)」と、他者との関わりによって獲得される「対人スキル(礼儀、マナー、コミュニケーション、協調など)」に大別されている(上野・中込, 1998;横山・来田, 2009)。国内のスポーツ分野におけるライフスキル研究が進む中で、課題として複数の研究者が指摘している点は、どのような経験がどのようなライフスキルの獲得に結び付くのかまだ十分に明らかにされていないことである(西田, 2004;島本・石井, 2008;上野, 2011)。今後ライフスキルを獲得するためのプログラム開発や、指導者が選手のライフスキル育成指導を検討していくにあたり、指摘されている「ライフスキル獲得における具体的な経験を明らかにする」ことができれば、スポーツの指導実践現場へ有益な情報を提供することになる。そこで本研究は、選手が経験を通じて獲得したライフスキルと、そのライフスキル獲得に結びつく経験内容を明らかにすることを目的とした。先行研究で競技種目によって競技成績と関係性のあるライフスキルは異なることから(野沢・大谷, 2017;島本・米川, 2014a;清水・島本, 2012)、競技毎に獲得されるライフスキルは、競技特有の傾向を有することが推察される。そのため特定の競技種目を対象とすることとした。中でも、テニス競技については競技成績とライフスキルに関係性が明らかにされ、特に選手の自己実現に強い関係性を持つ個人的スキル(最善の努力、考える力、目標設定、責任ある行動、体調管理)と競技成績の正の関連性が強く示されていた(野沢・大谷, 2017)。しかしライ

フスキル獲得に関連した経験の内容については、不明な点が多い。それらのことから本研究は、学生全国大会(大学生対象全国大会)でトップクラスの競技成績を残したテニス選手を対象に、選手が経験を通じて獲得したライフスキルにおける個人的スキルを明らかにし、その獲得に結びつく経験内容を明らかにすることを目的とする。個人的スキルの獲得に関わる経験内容を明らかにすることにより、選手の強化を目指す指導者にとって、指導を検討する上での有益な資料となると考えられる。

II. 方法

1. 調査対象

対象者は以下 3 項目の選定基準を満たす 9 名で、性別は男性 4 名、女性 5 名、平均年齢は 23.9 ± 0.9 歳であった(表 1)。選定基準は、「①大学体育会テニス部に 4 年間在籍した者、②大学部活動引退後4年未満の者、③大学での個人戦最高成績が学生全国大会(全日本学生テニス選手権大会、全日本学生室内テニス選手権大会)でベスト 16 以上である者。」と設定した。なお、トップ選手として③の条件を設定するにあたり、大学テニス部指導歴 5 年以上の指導者 4 名に、大学テニス選手が学生テニス界においてトップレベルの選手であると認識できる競技成績について、見解を確認した。ここでは、年間 2 回開催される学生全国大会(全日本学生テニス選手権大会、全日本学生室内テニス選手権大会)への本戦出場が条件として考えられ、両大会への出場を満たすには 16 人の出場枠(2018 年時点)に入る必要があるため、ベスト 16 が妥当であると判断された。

表1 対象者一覧(9名)

大学最高成績	性別
全国大会 優勝	女性
全国大会 優勝	女性
全国大会 優勝	女性
全国大会 準優勝	男性
全国大会 準優勝	男性
全国大会 準優勝	女性
全国大会 ベスト4	女性
全国大会 ベスト16	男性
全国大会 ベスト16	男性

2. 調査方法

調査は 2017 年 7 月から 2018 年 2 月に実施し、半構造化面接法による 1 対 1 のインタビュー調査を実施した。あらかじめ表 2 のインタビューガイドに記載された質問を準備した上で 60 分から 120 分程度のインタビューを行った。質問にライフスキルという言葉を入れず、「人として成長」という表現にした意図については以下の三点が挙げられる。第一に対象者らはライフスキルという言葉や定義を理解していなかったためよりイメージしやすい言葉を選択する必要があったこと、第二に「人として」という表現を使うことで競技場面に限定されない力を想起させること、第三に「成長」という表現が、スポーツ領域のライフスキルの定義で強調されている要素の一つであり、「成長」には具体的に、できなかったことができるようになる学習経験や、弱点の克服や問題を解決するなどライフイベントの対処の経験が含まれると判断したことが挙げられ、「人としての成長」が「ライフスキルの獲得」に類似する表現であると判断した。なお、本研究は慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科研究倫理審査委員会の承認を得て

実施された(2017年7月承認)。対象者に研究目的を伝えた上で、本調査への参加を拒否する権利の保障、プライバシー保護と個人情報の取り扱い、匿名性が保持されるよう配慮すること、テキスト化するためにインタビュー内容の録音が必要な旨を説明し、同意を得て実施した。

表2 インタビューガイド

インタビュー内容	
1	テニスや部活動を通じて、技術・体力以外で人として成長したと感ずることはどのようなことがありましたか。
2	どのような出来事や経験から、1の成長を感じましたか。

3. 分析方法

インタビューによって得られた録音データは、筆者自身が文字起こしを行い、テキスト化した。得られたテキストデータの分析は佐藤(2008)の質的データ分析法を参考に以下のステップで行った。

(1) オープン・コーディング

テキストデータは、対象者が「競技経験を通じて人として成長した」と感じた経験の内容を意味単位に分けた。合計で1070の意味単位の中から、個人的スキルの獲得に関係する経験であると判断した328の意味単位を分析対象とした。個人的スキルに関わる経験についての判断は、上野・中込(1998)が示した個人的スキルの定義「目標達成を目指す過程における個人の自主的な取り組み」に関する経験であることを前提とした。その上で、まず国内のスポーツ分野におけるライフスキルに関する先行研究(島本・米川, 2014b; 上野・中込, 1998; 横山・来田, 2009)で示されてきた個人的スキルを構成する因子(ストレスへの対処, 積極的な行動, 目標設定, 時間管理, 体調管理, 計画性, 前向きな思考, 情報要約力など)と関係性がある意味単位を分析対象に含めた。次に、先行研究で示されてきた個人的スキルとの関係性が見出しにくい意味単位でも、上野・中込(1998)の個人的スキルの定義に関わる経験に含まれると判断できれば、それらの経験は本研究対象者らから語られる特徴的な経験と捉え、先行研究では明らかにされていなかった個人的スキルに関係する可能性を検討できると判断し、分析対象に含めることにした。分析対象とした意味単位に対して、その内容を端的に表現するラベルを検討し、すべての意味単位にラベル付けを行った。

(2) 焦点的コーディング

各ラベルの類似性に着目し、対象者が「人として成長した」と感じた経験の内容を考慮しながら、類似したラベルを集め、上位概念として形成されるサブカテゴリーへと再編成し、サブカテゴリー名を付けた。このサブカテゴリーは、「競技を通じて人として成長したと感ずた経験の一部」であり、これが「ライフスキル獲得経験の一部」を示すことになる。

(3) カテゴリー概念化

サブカテゴリーの類似性に着目し、さらに抽象度の高いレベルのカテゴリーに統合した。カテゴリー内にまとめられた複数のサブカテゴリーが、「ライフスキル獲得経験の一部」を示していることから、カテ

ゴリーは、対象者らがライフスキルを獲得した経験で構成されていることになる。そこでカテゴリーの名称は、対象者らの経験によって構成された「獲得したライフスキルの名称」と位置付けた。

4. 信憑性及び確実性

質的研究の評価基準に関してはさまざまな方向性の議論があるが(フリック, 2011), 本研究では Miles and Huberman(1994) が示した質的研究の方法論に基づき, 信憑性(データのリアリティ)および確実性(データや手続きが当てにできるか)の視点から, 研究の手続きに関する検討を行った。第一に, あらかじめインタビューガイド(表 2)を準備して半構造化面接法によるインタビューを実施することで, 柔軟性を持たせながらインタビュー内容を均質化し, データ収集の確実性を確保した。第二に, 対象者の発言を誘導しないようにインタビュー実施者の評価を控えた非指示的な質問を行うことで, インタビュー実施者の発言が対象者の発話に影響を及ぼすことができるかぎり無いように配慮し, 信憑性を確保した。第三に, 分析は本研究者とスポーツ心理学分野で質的研究経験を有する研究者, スポーツ科学分野において質的研究の研究指導経験を有する研究者とが分析過程の一連の作業を確認し, 解釈の違いが生じた場合には, 合意が得られるまで議論することにより確実性を担保するよう努めた。

III. 結果

対象者らのインタビュー内容から, 個人的スキルに関わる経験を分析した結果, 18 のサブカテゴリーが抽出され, 最終的に「内省」「逆境抵抗」「目標設定」「課題解決」「自律的指導受容」の 5 つのカテゴリーに統合された。18 のサブカテゴリーは対象者らの「ライフスキル獲得経験の一部」を示しており, 5 つのカテゴリー名を対象者らの経験によって構成された「獲得したライフスキル」の名称とした(表 3)。

表 3 カテゴリー構成

カテゴリー	サブカテゴリー	対象者									
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	
内省	変化の必要性を認める	○	○		○	○	○				
	自己分析から変化すべきことを明らかにする	○	○	○		○	○				
	自分の弱さと向き合う	○	○	○		○	○				
	変わる意味を見出して意思を固める	○	○	○	○				○	○	
	変わる決意を実行に移す	○	○	○	○	○	○		○	○	
逆境抵抗	つらいことから逃げずに耐える	○	○		○		○	○	○	○	
	好ましくない状況を割り切る	○	○	○	○		○		○		
	問題を解決するために周囲の助けを借りる	○	○		○				○		
目標設定	最終ゴールから逆算して目標を設定する		○	○				○			
	現状を分析して必要な課題を設定する	○	○	○			○	○			
	目標を達成するための行動を具体化する	○	○	○			○				
課題解決	積極的な情報収集をする	○	○	○	○	○		○			
	仮説を設定した上で試行錯誤する	○	○	○		○		○			
	失敗やうまくいかないことを足掛かりにする	○	○								
自律的 指導受容	指導者を信頼できるか判断する	○		○	○			○	○	○	
	指導者の指導哲学を理解する	○	○		○				○	○	
	指導に対して自分の意思を持つ	○	○	○	○	○		○			
	指導内容を取捨選択する	○	○	○	○	○				○	

※サブカテゴリーに該当する発話がある対象者欄に○を記載

ここから、対象者らの発話データを引用しながら、各カテゴリーとサブカテゴリーの内容を詳述する。カテゴリー、サブカテゴリー及びサブカテゴリーを代表するラベルと発話データは表 4-1, 4-2 に示した。これらの発話データには対象者らがライフスキルを獲得した経験の内容が示されている。なお、対象者が特定される可能性のある発話は、文脈が変化しないように配慮しながら一部修正を加えて記載した(表 4-1, 4-2)。以下、文中ではカテゴリー名は《 》, サブカテゴリー名は< >で表記する。

1. 内省

このカテゴリーは、競技生活の中で、対象者が自分自身の内的な問題があると判断した際に、自らその要因を探り、改善を試みた内省の経験で構成されている。対象者らはこの経験を通して、よりよい結果を出すために自らの悪しき習慣や思考と向き合い、それを変化させるライフスキルを獲得していたと考えられる。サブカテゴリーは<変化の必要性を認める>, <自己分析から変化すべきことを明らかにする>, <自分の弱さと向き合う>, <変わる意味を見出して意思を固める>, <変わる決意を実行に移す>の5つで構成された(表 4-1)。
 <変化の必要性を認める>のサブカテゴリーでは、競技生活の中で、他者からの指摘や自身の気づきから、自らの悪い習慣や思考に原因があると判断し、それを変化させる必要性を認識したことが示されていた。
 <自己分析から変化すべきことを明らかにする>のサブカテゴリーでは、自らの行動や思考の傾向を分析することで、どのような点を変化させるべきなのかを明らかにしていたことが示されていた。
 <自分の弱さと向き合う>のサブカテゴリーでは、競技生活の中で、自らの甘い考えや苦しさから逃げようとする自分の弱さと、それでは目標を達成できないと叱咤する自分との間で葛藤があったことが示されていた。
 <変わる意味を見出して意思を固める>のサブカテゴリーは、簡単には自分の考えや行動を変化させることができない中で、変化することに意味を見出したことが、変化する決意につながったことが示されていた。
 <変わる決意を実行に移す>のサブカテゴリーでは、自分が変えたと決意したことを、実行に移した経験が示されていた。

2. 逆境抵抗

このカテゴリーは、外的な要因によるつらく苦しい体験をしながらも、それを乗り越えるライフスキルを獲得した経験で構成されている。サブカテゴリーは<つらいことから逃げずに耐える>, <好ましくない状況を割り切る>, <問題を解決するために周囲の助けを借りる>の3つで構成された(表 4-1)。
 <つらいことから逃げずに耐える>のサブカテゴリーでは、競技を続ける中で、長く厳しい練習やトレーニング、人間関係がうまくいかないこと、思うような環境に身を置くことができないなど、多くの試練を経験する中で、そこから逃げずに耐える我慢強さを身につけた経験が示されていた。
 <好ましくない状況を割り切る>のサブカテゴリーでは、外的な問題に対して、状況を打開するために、割り切った考えをすることで前に進むエネルギーを生み出したことが示されていた。
 <問題を解決するために周囲の助けを借りる>のサブカテゴリーでは、自分だけでは解決が難しいと判断した場合に、積極的に周囲の人々に助けを求めることで、悪い状況を打破するきっかけを得ている経験が示されていた。

表 4-1 カテゴリー・サブカテゴリーごとの代表的な発話

《内省》
＜変化の必要性を認める＞ 【指摘をきく必要性の認識】周りから言われるのが嫌いで、でも指摘を受けないと気づかないし、指摘を受けたことを直さないと勝てなくなってきた。勝てなくなってきたっていうのが大きな原因。きっかけ。[対象者E] ＜自己分析から変化すべきことを明らかにする＞ 【振返って自分の傾向を知る】腐っていた時期を振り返ることで、良いことも、悪いことも見れるようになったかなと。でもこういう自分はこういう傾向にあったら自分はダメで、こうなってるときはがんばれるときだっていうのは、そこを経て気づいた。[対象者C] ＜自分の弱さと向き合う＞ 【自分の弱さとの葛藤】練習中も葛藤していることが多かったかもしれないですね。例えばきつい場面で、8割で流せば楽だろうと、100(パーセント)でやったら最後までほたないだろうと考えたりして、ただ100(パーセント)でやらないとせっかくこの機会があるのにもったいないだとか、求められているものに答えられないだとか、常にそのせめぎ合いだったと思います。[対象者B] ＜変わる意味を見出して意思を固める＞ 【意味を見出したことでがんばるエンジンがかかる】全体練習とかはしっかりやってきましたけど、身が入らなかった時期がありました。…中略…何のためにがんばっているのか、明確になると自分は力を発揮できるんですよ。先輩Xさんの最後の年だし、先輩Xさんの為に、チームの為にがんばろうと。理由とか意味を理解したときによりエンジンがかかりました。[対象者I] ＜変わる決意を実行に移す＞ 【「我慢」を何に対しても行う】いろんなときに「我慢する」っていうことをその価値観をすべてに使っていて、日常生活とリンクさせるようにして、何に対しても、それをやり始めてなんかいろいろ変わってきて…中略…そのときに意識が変わったので、関東大会で優勝できて、大学入ってから初めての優勝で、そこから変わり始めて我慢するっていうところから全部。自炊して、栄養考えて、全部やって…。[対象者A]
《逆境抵抗》
＜つらいことから逃げずに耐える＞ 【きついトレーニングに耐える】すごく地道なきついトレーニングはやらなきゃいけなかった。自分がさぼれないのはもちろん、周りをブッシュしなければならぬ。苦しい表情を絶対に出してはいけないとか、みんなきついのにがんばっているから、自分だけ楽してちゃいけない。ほんとに嫌だったんですけど。乗り越えて、こんだけやってきたみたい。これやってきたんだから、ここで負けちゃいけないでしょとか…。[対象者F] ＜好ましくない状況を割り切る＞ 【まわりの嫌がらせはどうでもいいと考える】メンバーに入る、入らないで、負け惜しみみたいな。私は結構無視されたりとか、いじめみたいなことがあったんですけど、ほんとに辞めたいと思った。…中略…「なんのために(その環境に)行ったの？」っていうのと、極論はテニスと勉強頑張ればいい…中略…ここでがんばらなきゃいけないので、そんな周りの同期のいやがらせとかもどうでもいい。[対象者D] ＜問題を解決するために周囲の助けを借りる＞ 【自分からコーチや先輩に助けを求める】指導者に部活以外の時間でも(テニスを)見てもらって、技術面もぐちゃぐちゃになっていたんで、基本的なところから教えてもらったり。あとは先輩とかにはごはん行ってもらったり、よくしてもらって、がんばろうって。悩んでたら、相談してたりとかあったので…。[対象者D] 【いろいろな人の話を自分からききにいく】それはいろんな人に話して、それは先輩Yさんに話して、先輩Zさんに話して、高校までの指導者にも言って、…中略…そこでいろいろな人の意見を吸収するようになって、親とも話しましたし、いろんな人を頼った時期があったんですね。[対象者A]

※《》はカテゴリー名、＜＞はサブカテゴリー名、【】はサブカテゴリー内の代表的なラベル、文章はラベル付けがされた発話の内容、()は発話を理解する上での補足、[]は発話した対象者を示す。

3. 目標設定

このカテゴリーは、ただ目標を掲げるだけではなく、自己実現するための目標の設定方法や状況に応じた適切な目標設定方法を身につけた経験で構成されている。対象者らが競技での望ましい結果や成功を実現するために適切な目標設定を行い、その目標を達成する方法を検討するライフスキルを獲得していたことが示されていた。サブカテゴリーは＜最終ゴールから逆算して目標を設定する＞、＜現状を分析して必要な課題を設定する＞、＜目標を達成するための行動を具体化する＞の3つで構成された(表 4-2)。
 ＜最終ゴールから逆算して目標を設定する＞のサブカテゴリーでは、大会で結果を出す、特定の対戦相手に勝つ、希望の進路に進むなど、自らの最終的な目標の実現に向けて、いつまでに何をやる必要があるのかなど、スケジュールを意識しながら具体的な計画に落とし込み、短期的な目標設定をしていく経験が示されていた。
 ＜現状を分析して必要な課題を設定する＞のサブカテ

ゴリーでは、やみくもに自らの願望で課題を設定するのではなく、自らの置かれた状況や、周囲の環境にも目を向けて現状を把握するための分析を行い、その上で必要な課題を設定してきた経験が示されていた。＜目標を達成するための行動を具体化する＞のサブカテゴリーでは、目標を設定するだけでなく、それを達成するために何が必要なのかを整理することによって、具体的な行動に結び付けられた経験が示されていた。

4. 課題解決

このカテゴリーは、対象者らが自分なりの工夫をしながら課題を解決してきた経験で構成されている。対象者らが競技における技術の習得や戦略の考案など、主に競技スキルの向上を目指す経験の中から課題を解決するライフスキルを獲得していたことが示されていた。サブカテゴリーは＜積極的な情報収集をする＞、＜仮説を設定した上で試行錯誤する＞、＜失敗やうまくいかないことを足掛かりにする＞の3つで構成された(表 4-2)。＜積極的な情報収集をする＞のサブカテゴリーでは、競技に関する課題を解決するために、試合や動画などで優れた選手のプレーを見て真似したり、自ら積極的に指導者や強い選手、先輩などの周囲とコミュニケーションを取って情報収集する経験が示されていた。＜仮説を設定した上で試行錯誤する＞のサブカテゴリーでは、行動する前にまず考えて課題解決のための自分なりの仮説を持った上で行動し、さらに修正しながら解決していく経験が示されていた。＜失敗やうまくいかないことを足掛かりにする＞のサブカテゴリーでは、失敗は恐れるものではなく、失敗から得た学びを、課題解決や目標達成の糸口にする経験が示されていた。

5. 自律的指導受容

このカテゴリーは、対象者らが指導者からの指導を受動的に実行するのではなく、自身の考えを持った上で、効果的に指導を受容するようになった経験で構成されている。対象者らが指導者の人間性や指導哲学を理解しながら、指導に対する自らの考えを確立し、自分にとって必要な指導を選択していくライフスキルを獲得していく経験が示されていた。サブカテゴリーは＜指導者を信頼できるか判断する＞、＜指導者の指導哲学を理解する＞、＜指導に対して自分の意思を持つ＞、＜指導内容を取捨選択する＞の4つで構成されていた(表 4-2)。＜指導者を信頼できるか判断する＞のサブカテゴリーでは、指導者の行動や指導者の発する言葉の意図などを理解することによって、指導者を信頼するかどうか判断する経験が示されていた。＜指導者の指導哲学を理解する＞のサブカテゴリーは、指導者の発する日常的なメッセージから、指導者が重視している指導の根本にある方針(指導哲学)を理解する体験が示されていた。その経験によって、対象者らは指導に対する自分なりの意味づけを行いながら、納得感を持って競技に臨んでいた経験が示されていた。＜指導に対して自分の意思を持つ＞のサブカテゴリーでは、指導者から助言されたことを受動的に聞き入れるだけでなく、助言に対する自分の考えを持った上で競技に臨んだ経験が示されていた。＜指導内容を取捨選択する＞のサブカテゴリーでは、指導者から受けた指導内容を咀嚼した上で、自分にその指導を取り入れる必要があるかを自ら判断して、指導内容を取捨選択するようになった経験が示されていた。

表 4-2 カテゴリー・サブカテゴリーごとの代表的な発話

《 目標設定 》
＜最終ゴールから逆算して目標を設定する＞ 【テニスと大学受験の目標達成に向けたプランニング】高校の時に思っていたのが、高3ではインターハイがラスト、ここでやっぱ自分の最大限のパフォーマンスをして、出来る限りの結果を出してベスト8くらいを目標にしていたんで、そのくらい行きたいっていう目標があって、でも大学はいいところ、B大学とかC大学とかに行きたいってなったときに、…中略…大学受験に向けての資格取るとか、評定取るとかが自分に必要だと思っていて、でもそれは高3の夏にかぶると後手後手になるから、高2までに全部取り切っちゃって決めて…で、実際高2までに資格とか取り切って、評定もそれなりに取っておいて、高3はテニスに集中できた。[対象者C]
＜現状を分析して必要な課題を設定する＞ 【必要な技術を明らかにするために現状分析する】自分が何ができて、何ができないっていうのを整理した上で試合に入って、で、相手の長所はこうで、逆にここはできなくて、っていうところを考えていて、じゃあ自分がどうしたら、自分が持っているもののなかでどうしたら勝てるかということを考えて…中略…こういうショットが打てたら、すごい便利なのになとか、だから次やっておこうかなとかすごい考えましたね。 [対象者B]
＜目標を達成するための行動を具体化する＞ 【書き出して行動を整理する】なんで負けたのか、次どうしたら改善できるのか、次の自分の課題まで書き出すところまでやったんで、しっかり整理することができて…書き出すからには行動しようと思って。 [対象者F]
《 課題解決 》
＜積極的な情報収集をする＞ 【真似をするために先輩を見る】周りの先輩とか強い先輩とか見ていて、真似しようとか、そういうことは意識しました。[対象者D] 【いいところを盗むために強い人と話す】Z先輩が勝っているのは絶対理由があるだろうって思っていて、いいところは絶対盗もうと思いがいろいろ話したり…。 [対象者A]
＜仮説を設定した上で試行錯誤する＞ 【コート外で考えてから、コート上で試す】いろいろ考えるようにして、コートの外でどうやって（どのようにして）やってみたらいいのかなっていうのを考えて、コートでやってみて、違ったらまた違うことを考えてっていうのをやってたんで、たぶんあまり練習時間なくてもちょっとずつ上手くなったのかなっていうのは思ってた。 [対象者G]
＜失敗やうまくいかないことを足掛かりにする＞ 【失敗から成長する要因を見出す】その場、その場で新たに見えたことを高めたいっていうか、プラン通り行かないんじゃないかという思いが強い。だから例えば、失敗をしました。でも失敗もプラスに考えられるようになったというか、これが起きたっていうことは、何かこういう理由があって、こうやって成長できるんじゃないかみたいなのを見出しやすいんです。 [対象者A]
《 自律的指導受容 》
＜指導者を信頼できるか判断する＞ 【指導者の人柄が信頼できるからついていく】やっぱり指導者Aさんという人が、本当はすごく人間的に良い人で、自分たちのために厳しいことをしているっていうのはみんなわかっていたので、そういう人から掛けられる言葉とかは、すごい重みがあったので、なので練習がきつくても、みんな頑張ってたっていういったんたろうなって。 [対象者H]
＜指導者の指導哲学を理解する＞ 【学生の成長を第一に考えている指導者の思いの理解】長時間練習してたんですけど、それは勝つためだけでなく、今後人間的に成長するための過程にしかすぎないから、みんなは今が一番自分のやるって決めたことをやる時期だから人生の中で、…中略…、なのでやるなら真剣に打ち込みたい話が多かったんで、そこはみんな（うなずく）、やっぱり指導者として勝ちたいからそう（長時間練習）してるんじゃないかって、っていうのが…（うなずく）。 [対象者H] *インタビューから見て対象者のうなずきは「理解している」という表現であると解釈できた。
＜指導に対して自分の意思を持つ＞ 【従属的な指導受容からの脱却】それまでは見られていたとか、指導者がこういうことを求めているからとか、指導者がこうしてほしいからとか、ずっと気にしながらやっていた、だから練習でも、チームの理想形をやっていた。ただがむしやりにやっていた、そこに頭がなくて、…中略…周りと同じことやっていても一緒に結果しか出てないでしよって…中略…わかってきて。 [対象者A] 【指導を自分の中で落とし込めたらトライする】指導者の意見に対しては、一つの意見として捉えていたと思うんですけど、それも自分にちゃんと噛み砕いて落とし込んだときに、トライしたと思います。 [対象者B]
＜指導内容を取捨選択する＞ 【自分に合わない指導はきかない】指導者の言っていることは日々変わっていく感じだったので、自分で取捨選択しないと、壊れるというかわからなくなってしまう。1年生のころは全部きかなくて思ってやってたんですけど、最後は自分で、もういいやとかになってたら、「お前は頑固だ」とか言われてたんですけど、でもそれが別にいいかって、自分に合わないことあるじゃないですか。聞く必要ないかと思って。 [対象者D] ※《 》はカテゴリー名、〈 〉はサブカテゴリー名、[]はサブカテゴリー内の代表的なラベル、文章はラベル付けがされた発話の内容、()は発話を理解する上での補足、[]は発話した対象者を示す。

IV. 考察

本研究では、学生全国大会でトップクラスの競技成績を残した選手たちが競技経験を通して獲得した可能性があるライフスキルと、その獲得に関わったと思われる経験の内容について明らかにすることを目的とした。その結果、「内省」「逆境抵抗」「目標設定」「課題解決」「自律的指導受容」の5つの個人

的スキルと、その獲得に関わる経験の内容が明らかになったと考えられる(表 3, 4-1, 4-2)。したがって、スポーツに関連したライフスキル獲得についての大きな課題の一つとして挙げられていた「どのような経験がどのようなライフスキルの獲得に結び付くのかまだ十分に明らかにされていない」という指摘(西田, 2004; 島本・石井, 2008; 上野, 2011)に対して、一つの示唆を与える情報が得られたと考えられる。また、スポーツ実践現場で指導者が選手のライフスキル育成を具体的に検討する際、選手にどのような経験をさせることがライフスキル獲得に効果的であるかを判断するための参考資料になると考えられる。

さらに、本研究の結果をふまえて、個人的スキルの獲得に関わる経験に共通する点について考察する。第一の共通点として、対象者らは自己決定している点が挙げられる。対象者らは、誰かから言われたからというような受動的な経験についてはほとんど述べておらず、さまざまできごとに対象者自身で思考し決断する経験を重ねることが、人としての成長の実感に結びついていた。第二の共通点として、対象者らはライフスキルの獲得過程において、自己決定から得られた成功体験によって「自信」を得たことを実感していた点が挙げられる。

以下の発言は対象者の発話の中で上記の 2 つの共通点について最も明確に述べられている部分である。

「周りから、『こうだこうだ』って言われて覚えたんじゃなくて、自分でやってみて『これだ』って掴んだんで、自分でやったからですかね。自分で考えて、自分でやってみて掴んだものだったからこそ、すごい自信があったのかもしれないです。」

次に、今回の対象者らは大学時代にトップクラスの競技成績を残している事をふまえ、前述の二つの共通点と競技成績との関連についてその可能性を考察してみたい。最初の共通点である「自己決定」についての考察には、Deci and Ryan (2002) が示した自己決定理論が参考になる。自己決定理論では、自律性の視点から動機づけとパフォーマンスの関係を捉えており、近年の研究でも学ぶこと、働くことなど多くの活動において自己決定することが高いパフォーマンスや精神的な健康をもたらす(櫻井, 2012)とされ、自己決定の重要性が示されている。したがって自己決定は、対象者らの大学時代の競技成績に正の影響を与えた要因の一つとなっていた可能性がある。

第二の共通点である「自信」については、先行研究で述べられている自己効力感を参考に考察する。自己効力感とは、自分がある具体的な状況において、適切な行動を成功裡に遂行できるという予測および確信とされている(Bandura, 1977; 磯貝, 2004)。また自己効力感の促進要因として最も影響が大きいのは成功体験であること(バンデューラ, 1997)や、スポーツ場面での自己効力感の高まりは競技結果に正の影響を与えることが明らかにされている(磯貝ほか, 1991; Kane et al., 1996)。これらのことから、対象者らは、自己決定による様々な成功体験を積み重ねることで自己効力感の向上が促され、競技結果へ望ましい影響を及ぼした可能性が推察される。しかしながら、ライフスキルの獲得経験と競技結果の関係については先行研究に基づく推測の域を出ないため、これらの点については更なる研究が必要と考えている。

また、国内のスポーツ分野における先行研究で示されてきた個人的スキルには、筆者の渉猟しえた範囲では、今回の結果に示された「自律的指導受容」に相当すると考えられるスキルは見当たらなかった。そのため「自律的指導受容」は本研究の対象者らが獲得した特徴的なライフスキルである可能性がある。一方、「自律的指導受容」に類似性のある概念として「コーチャビリティ」(Ogilvie and Tutko, 1966)

がある。コーチャビリティの定義にはいまだ諸説あるが、海外では選手が指導者からのフィードバックや指示に耳を傾け、学び、反応することであり、指導を受ける能力(Smith et al.,1995;Favor,2011)とされ、コーチャビリティが、選手としての成功を予測するための重要な因子であることが示されている(Favor,2011;Giacobbi et al.,2002;Driska,2012; Larkin,2017; Jooste et al.,2013)。また日本では「人の意見やアドバイスをいったん受け止め、何でも「イエス」と言うのではなく、自分に必要なものを咀嚼する能力(塩野・佐々木, 2017)」と説明されているが、日本国内のスポーツ分野でのコーチャビリティに関連する調査は少ないのが現状である。

コーチャビリティについては、年齢、性別のみならず文化的背景や社会規範、生活環境など多くの要因に影響を受けると考えられ、国や地域によっても異なる可能性が高く、海外の研究結果をそのまま国内に応用することは難しい。今回「自律的指導受容」の重要性が示されたことを鑑みると、国内で、スポーツを対象にしたコーチャビリティについてのより詳細な研究が今後望まれるところである。

V. 本研究の限界

本研究の限界については、第一に、本研究は学生全国大会トップクラスの成績を残した元学生テニス選手 9 名を対象としたもので、一般化にはより多くの研究の蓄積が必要である点が挙げられる。第二に、本研究におけるインタビューは選手本人を対象にしており、指導者へのインタビューを行っていない点である。指導者へのインタビューを行うことで、選手自身には自覚されていない選手が獲得したライフスキルを確認できる可能性があり、さらに指導者が行うべき効果的なアプローチがより具体的に見える可能性もある。第三に、筆者が示した対象者らのライフスキルの獲得と競技成績や競技結果の関係については推測に留まる点である。

VI. 結語

本研究は学生全国大会(大学生対象全国大会)でトップレベルの競技成績を残した元学生テニス選手9名を対象に、経験を通じて獲得したと考えられるライフスキルにおける個人的スキルと、その獲得に結びつく経験の内容を明らかにすることを目的に行ったものである。そして、以下の点を明らかにした。

- ① 対象者らは、競技経験を通して「内省」「逆境抵抗」「目標設定」「課題解決」「自律的指導受容」の5つの個人的スキルを獲得していた。
- ② それぞれのライフスキル獲得に関わる経験の内容について明らかにした(表 3, 4-1, 4-2)。
- ③ これらの経験の共通点として、「自己決定」していることと、「成功体験による自信」を得ていることの2つが挙げられた。

文献

- ・ Bandura,A.(1977)Self-efficacy:Toward aunifying theory of behavioral change.
- ・ Psychological review.84(2):191-215.
- ・ バンデューラ:本明寛ほか訳(1997)激動社会の中の自己効力.金子書房.pp.1-41.
- ・ Danish,S.J.(1996) Interventions for enhancing adolescents' life skills.The Humanistic Psychologist.24(3):365-381.

- ・ Danish,S.J.(1997) Going for the GOAL: A life skills program for adolescents. In:George W.A. and Thomas P.G.(eds.) Primary Prevention Works.SAGE.pp.291-312.
- ・ Danish,S.J.(2002)Teaching life skills through sport. In:Gatz,M et al.,(eds.) Paradoxes of youth and sport.SUNY press.pp.49-60.
- ・ Danish,S.J., Fazio R.J., Nellen,V.C., Owens,S.S.(2002)Teaching life skills through sport: Community-based programs to enhance adolescent development. In:Van Raalte,J. L.and Brewer,B. W.(eds.)Exploring sport and exercise psychology.American Psychological Association. pp.269-288.
- ・ Danish,S.J., Petitpas,A.J., Hale,B.D.(1992) A developmental-educational intervention model of sport psychology. The Sport Psychologist.6(4):403-415.
- ・ Deci,E.L., Ryan,R.M.(2002) Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective,Handbook of self-determination research. University Rochester Press Rochester.pp.3-33.
- ・ Driska,A.P.,Kamphoff,C.,Armentrout,S.M.(2012) Elite swimming coaches' perceptions of mental toughness.The Sport Psychologist. 26(2):186-206.
- ・ Favor,J.K.(2011) The relationship between personality traits and coachability in NCAA divisions I and II female softball athletes.International Journal of Sports Science and Coaching.6(2):301-314.
- ・ フリック・ウヴェ:小田博志監訳(2011)質的研究入門. 初版, 春秋社.
- ・ Giacobbi,P.R. , Whitney,J.,Roper,E.,Butryn , T . (2002)College Coaches' views about the development of successful athletes : A descriptive exploratory investigation . Journal of Sport Behavior.25(2):164-180.
- ・ 磯貝浩久(2004)スポーツにおける目標設定.日本スポーツ心理学会編,最新スポーツ心理学.大修館書店.pp.46-54.
- ・ 磯貝浩久,徳永幹雄,橋本公雄,高柳茂美,渡植理保(1991)運動パフォーマンスに及ぼす自己評価と自己効力感の影響.健康科学.13:9-13.
- ・ Jooste,J., Steyn,B.J., Van Wyk,J.G.(2013)The relationship between mental skills and level of cricket participation.African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance.19(1):180-192.
- ・ Kane, T. D., Marks, M. A., Zaccaro, S. J., Blair, V. (1996)Self-efficacy, personal goals, and wrestlers' self-regulation. Journal of sport and exercise psychology. 18(1): 36-48.
- ・ Larkin,P., O'Connor,D.(2017)Talent identification and recruitment in youth soccer: Recruiter's perceptions of the key attributes for player recruitment.PLOS one.12(4):e0175716.
- ・ 松野光範,来田宣幸,横山勝彦(2010)「ライフスキル教育」開発プロジェクトの実践と課題-硬式野球部の取り組みを事例として-.同志社スポーツ健康科学.2:61-72.
- ・ Miles,M.B., Huberman,A.(1994) Qualitative data analysis: An expanded sourcebook. SAGE.
- ・ 西田保(2004)「スポーツ参加とライフスキル」研究の課題と展望.日本スポーツ心理学会編,最新スポーツ心理学.大修館書店.pp.79-86.
- ・ 野沢絵梨,大谷俊郎(2017)ライフスキルと集団凝集性がテニスの競技力に及ぼす影響: 大学体育会

テニス部員を対象にして.テニスの科学.25:91-101.

- ・ Ogilvie,B.C., Tutko,T.A.(1966); Problem athletes and how to handle them. Pelham Books.
- ・ Papacharisis,V., Goudas,M.,Danish,S.J., Theodorakis,Y.(2005)The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context.Journal of applied sport psychology.17(3):247-254.
- ・ 櫻井茂男(2012)夢や目標をもって生きよう!自己決定理論.鹿毛雅治編,モチベーションを学ぶ 12 の理論.金剛出版.pp.45-71.
- ・ 佐藤郁哉(2008)質的データ分析法.新曜社.
- ・ 島本好平,垣田恵佑,山本浩二(2015)大学生柔道実践者におけるライフスキルと競技成績との関連. 笹川スポーツ研究助成研究成果報告書(2014 年度).pp.280-289.
- ・ 島本好平,石井源信(2008)大学生における運動部活動経験評価尺度の開発.スポーツ心理学研究.35(2):27-40.
- ・ 島本好平,米川直樹(2014a)高校生ゴルフ選手におけるライフスキルと競技成績との関連. 体育学研究.59(2):817-827.
- ・ 島本好平,米川直樹(2014b)運動部活動におけるスポーツ経験がライフスキルの獲得に与える影響- 青年期におけるゴルフ選手を対象として-.三重大学教育学部研究紀要,65: 327-333.
- ・ 島本好平,東海林祐子,村上貴聡,石井源信(2013)選手に求められるライフスキルの評価.スポーツ心理学研究.40(1):13-30.
- ・ 清水聖志人,島本好平(2012)男子大学生レスリング選手におけるライフスキルと競技成績との関連. 体育経営管理論集.4:47-53.
- ・ 塩野誠,佐々木紀彦(2017)コーチャブルか否か.ポスト平成のキャリア戦略,幻冬舎. pp.143-147.
- ・ Smith,R.E., Schutz,R.W., Smoll,F.L., Ptacek,J.T.(1995) Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory-28. Journal of sport and exercise psychology.17(4):379-398.
- ・ 杉山佳生(2004)スポーツライフスキル.日本スポーツ心理学会編,最新スポーツ心理学.大修館書店.pp.70-78.
- ・ 東海林祐子(2009)選手のためのライフスキルプログラム(10)ライフスキルプログラムの実践.Sports medicine.21(7):36-38.
- ・ 東海林祐子,堀越正巳(2011)子どもに夢を持つことの大切さを伝えたい-熊谷ライオンズクラブ 45 周年事業にて-. Sports medicine.23(4):29-33.
- ・ 上野耕平(2011)体育・スポーツ活動への参加を通じたライフスキルの獲得に関する研究の現状と今後の課題.スポーツ心理学研究.38(2):109-122.
- ・ 上野耕平,中込四郎(1998)運動部活動への参加による生徒のライフスキル獲得に関する研究.体育学研究,43(1):33-42.
- ・ WHO 編:川畑徹朗ほか監訳(1997)WHO・ライフスキル教育プログラム.大修館書店.pp.11-30.
- ・ 横山勝彦,来田宣幸(2009)ライフスキル教育.昭和堂.pp.24-37.