スポーツ選手の挫折とそこからの立ち直りの過程 : 男性中高生競技者の質的研究の観点から

和 秀俊¹⁾ 遠藤伸太郎²⁾ 大石 和男³⁾

Hidetoshi Kanou¹⁾, Shintaro Endo²⁾ and Kazuo Oishi³⁾: *Zasetsu* among male junior and senior high school athletes, and the process by which it is overcome. Japan J. Phys. Educ. Hlth. Sport Sci. 56: 89-103, June, 2011

Abstract : It is well known that junior and senior high school athletes who participate in team activities face *zasetsu* (a Japanese word meaning setback, conflict, or disappointment) many times. Some give up sports activities as a result, whereas others overcome *zasetsu* and continue to be active in their respective teams. The purpose of the present study was to grasp the process by which young male athletes overcome *zasetsu*. The subjects were all 18-year-old freshmen (59 males) who had reached national level in their sports and had been admitted to their individual colleges on the strength of their sport performance. All had belonged to their respective teams for more than three years while at junior and/or senior high school. The study was conducted using an open-ended questionnaire in the second week of April, at which time the subjects would still have clear memories of their previous sports activities, being unaffected by any experiences at college. Using the KJ method, we analyzed qualitatively the components of *zasetsu*, the subjects' state of mind when suffering from *zasetsu*, and the process by which they overcame it. It was concluded that the process of overcoming *zasetsu* in sports activities involved an improvement of cooperative autonomy accompanied by a conflict with regard to whether or not the subjects continued their sports activities, when they did not achieve their goals. This concept might be generally applicable in view of its conceptual consistency with former reports, and the fact that our results were based on a sufficient number of cases.

Key words : qualitative research, team activities, difficulties about achievement of one's goal, conflicting whether they continued their sports activities or not, improvement of cooperative autonomy

キーワード : 質的研究, 運動部活動, 自己目標達成の障害, 競技継続の葛藤, 共同的主体性の向上

I 緒 言

1. 運動部活動への参加と教育効果

中学および高校時代の運動部活動は、多くの生

徒が参加する学校での活動の1つである。2008年に行われた文部科学省による調査結果では、運動部に所属している生徒は中学生でおよそ65%, 高校生で約40%であったという。少子化の影響などで運動部に所属する生徒の数は減少傾向

- 1) 立教大学コミュニティ福祉学部
〒352-8558 埼玉県新座市北野 1-2-26
 - 2) 立教大学大学院コミュニティ福祉学研究科
〒352-8558 埼玉県新座市北野 1-2-26
 - 3) 立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科
〒352-8558 埼玉県新座市北野 1-2-26
- 連絡先 和 秀俊

1. College of Community and Human Services, Rikkyo University
1-2-26 Kitano, Niiza-shi, Saitama 352-8558
 2. Graduate School of Community and Human Services, Rikkyo University
1-2-26 Kitano, Niiza-shi, Saitama 352-8558
 3. College of Community and Human Services, Rikkyo University
1-2-26 Kitano, Niiza-shi, Saitama 352-8558
- Corresponding author kano@rikkyo.ac.jp

にあるが、その活動は豊かな学校生活を営む上で重要な役割を果たすと考えられている（文部科学省，2008）。

こうした中高生の運動部活動への参加については、学習意欲との関連や学校生活の充実度、さらにライフスキル獲得との関連などさまざまな領域から教育効果の研究が行われている。石田・亀山（2006）は、中学校における運動部と文化部の部活動への意欲を媒介とした学習意欲に及ぼす影響を比較検討している。その結果、どちらの部も部活動への参加を通して学習意欲に影響していたが、運動部では文化部に比べてより高い参加意欲を持つ可能性があることを明らかにした。鈴川ほか（2009）は高校生を対象とした調査で、運動部に所属する生徒の方が所属しない生徒に比べて生活状態がより良好で、学校生活を有意義に過ごしている可能性を示した。高校生のライフスキルとの関連を調べた研究では、運動部に所属している生徒のほうが所属していない生徒に比べて、ライフスキルの獲得の程度が高いことが示されている（上野・中込，1998）。

2. 部活動不適応とその要因

以上のように、部活動へ参加することによって良好な生活状態を招いたり、高いライフスキルを獲得できるという望ましい影響を与える可能性があるが、その一方で部活動への不適応を起し退部する例も少なくない。これまでの調査では、部活動へ参加した中高生の1-3割が退部しているという実態が報告されている（深谷ほか，1983；桑野，1984；海老原，1985；横田，2001）。このような退部者については「部活動不適応」、あるいは「離脱」という言葉を用いてその要因についての研究が行われている（青木，1989，2003；青木・松本，1997）。青木（1989）は、高校運動部における退部者の主な理由として、男子では「人間関係の軋轢」、「他にしたいものがある」、「勉強との両立」、女子では、「怪我」、「人間関係の軋轢」、「他にしたいものがある」がそれぞれ3大理由であることを明らかにしている。

女子の部活動の退部理由の1つである「怪我」

については、多くの報告がある。中込（2003）は、スポーツ選手にとって怪我は体に痛みをもたらすだけではなく、心にも大きな痛みをもたらすとし、Feltz（1984）は怪我の背後に心理的トラウマが存在することを指摘している。実際、スポーツ選手が受傷した後に、緊張や抑うつなどの否定的な心理的反応の起こりやすいことが報告されている（Smith et al., 1990, 1993; Pearson & Jones, 1992）。岡ほか（1996）は、POMSなどの心理尺度を用いて、怪我をした選手の情動的反応について調査している。その結果、怪我をした選手の方が怪我をしていない選手に比べ「不安」、「抑うつ」、「怒り」、「疲労」といった否定的な感情を強く感じ、「活気」が低下していたという。

以上のことから、スポーツ選手では受傷を契機に心理的に問題を抱え、それがスランプやバーンアウトにつながる可能性があり（中込，2003）、最終的に退部へ結び付くこともあると考えられる。

3. 怪我の受容と部活動への復帰

以上のように、部活動への参加は望ましいライフスキルの獲得などの肯定的側面ばかりでなく、種々の要因から不適応を起しやすという否定的な側面も含んでいる。しかし、不適応に陥ったからといって必ずしも退部せずに、復帰している例も決して少なくない（青木，1990）。このような一時的な不適応と、そこからの復帰の過程に関する研究もなされている。例えば怪我からの復帰の過程については、Kubler-Rossの「臨死5段階モデル」を用いた報告がある（McDonald and Hardy, 1990；上向・中込，1992；Uemukai, 1993）。そこでは、怪我をしてからの「否認」にはじまり、その後の「怒り」、「取り引き」、「抑うつ」、そして「受容」という過程において選手が心理的に成長し、結果的にトレーニングへの積極性を生んでいく可能性が指摘されている。また、受容に至った選手の心理的特徴として、「情緒の安定性」、「時間的展望」、「所属運動部一体感」、そして「脱執着的対処」といった肯定的な4側面が観察されたという（辰巳・中込，1999）。

一方で、怪我による不適応を起した選手を心

理的に支援していく活動もなされている。身体的な痛みやストレスに対して、その軽減および復帰の促進を目的とした認知行動技法、ソーシャルサポートなどの適用の試みである。竹中・岡(1995)は、怪我をした選手に対する心理的介入(リラクセーション訓練・イメージ訓練など)による復帰促進の効果を検討した。その結果、怪我そのものの回復を促進できなかったものの、介入を受けた群は怪我に伴う不安や諦め感を低減させ、結果的に痛みの受容や積極的な態度を作り出すことを明らかにした。ソーシャルサポートについても同様に、復帰に重要な役割を果たすことが示されている(岡ほか, 1996)。

4. 研究の目的

以上のように、運動部活動における不適応に関して、怪我という要因に限れば復帰例やその変容過程についての研究はあるものの、青木(1989)が指摘した「怪我」以外の要因についての具体的な研究はあまり存在しない上、種々の問題点も指摘される。たとえば、山田(1999)は「どん底体験」という言葉を使い、「体験の時期」、「体験の場面」「その瞬間に感じたこと」、「現在への影響」、「体験の頻度」についての調査を実施している。しかしながら、調査対象となった生徒がその後も競技を続けているのかどうかは不明であり、「どん底体験」から現在に至る過程についても明確にされていない。その他には、不適応からの復帰についてのカウンセリングによる事例報告がある程度である(吉田, 2001; 山中, 2001; 竹田, 2001)。また、青木(1990)の研究も退部を思いとどまる理由にのみ焦点を当てているため、そこに至る過程、心境およびその後の状態などについては明らかにされていない。そのため、「その人にとって不幸な出来事でありながらも立ち直る」ことを表す言葉は、体育学領域の中で定義づけられていない。

一方、教育心理学の領域では神原(2008)が「挫折」という言葉を使い、「主観的価値、特に達成価値を感じていたことに対して失敗をし、その際に無力感や絶望感を感じる」と定義し、

「挫折とは何かを考える際、そこから回復可能かが重要である」と指摘している。また、古木・森田(2009)は、「挫折経験」という言葉を用いて、大学生を対象にそこから自己受容に至るプロセスについて分析を行っている。このように挫折という言葉を用いることで、運動部活動に関連した怪我やそれ以外の要因による無力感や絶望感などの不適応と、それらを受容し立ち直る過程について説明できる可能性があるため、本研究では挫折の意味を探っていきたいと考えている。

そこで本研究では、スポーツ選手が運動部活動で経験した不適応をすべて挫折として扱い、その内容とその時の心境、さらにそこからの立ち直る過程について質的研究によって分析することで、概念枠組みを構築することを目的とした。

Ⅱ 方 法

1. 研究方法

本研究では、協力者の内面的変容に注目し、主観的意味世界を射程にしているため、特定の現象だけでなく、社会の文脈の中での人々の感情や認識や行為に焦点を当てる手法である質的研究法(Qualitative Research)を選択した。また本研究では、より多くの対象者に協力してもらうために自由記述形式による質問紙を用いた。

1) 調査協力者

本研究の調査協力者は、主にスポーツ活動の成績評価で入学した(スポーツ推薦入学者)首都圏の大学在籍の1年生(全員18歳)男性59名である(本調査の調査協力者の中に6名の女性が含まれていたが、大多数が男性であるため、調査結果に男性の特徴が多く反映され则认为、本研究では女性を除いた)。彼らは、高校あるいは中学・高校時代に部活動として、最低でも3年間以上の同一種目の経験者で、何らかのスポーツ種目で全国大会出場以上の競技レベルを有していた(野球14名、ラグビー13名、バスケット3名、水泳、相撲、卓球、レスリングは各3名、剣道、ゴルフ、柔道、スピードスケート、漕艇、バレーボールは各2名、テニス、アーチェリー、サッ

カー、ボクシング、陸上競技は各1名)。本研究で競技レベルの高い被調査者に限定して調査の対象にしたのは、強い不適応感を感じながらもそれを乗り越えている可能性があり、また部活動への取り組みの姿勢が高い状態の対象者に限定したかったためである。

2) 調査期間

調査期間は、2007年および2008年のそれぞれ4月の第2週目に実施された。この時期を選んだのは、高校時代までの部活動の記憶が鮮明であることと、大学入学後の影響が最小限であると考えられたためである。

3) 調査内容

自由記述形式の質問紙を用いて、以下の質問内容に回答を依頼した。これまでの競技生活を振り返って、①挫折の内容(つらかった出来事)、②当時の心境(その出来事を、当時どのように考えていたか)、③立ち直りのきっかけ(そこから学んだこと)を3事例以上思い出して記入してもらった。その結果、181事例を収集することができた。

4) データ分析方法

自由記述形式による質問紙の結果をKJ法によって分析し、生徒が挫折から立ち直る過程とその内容を概念化することとした。KJ法は、一見まとめようもない複数多様な情報やデータを、個人の思考だけではなく、複数人によって類似性や共通性のあるものごとにカテゴリー化し、これを繰り返すことで新たな意味や構造を理解する方法である(川喜田, 1995)。

KJ法の特徴としては、以下のようにまとめることができる。①データ収集と分析を別々に行う、②分類と集約を通して、分析前には気付かなかったことを創造的に作りだす、③単なるデータの分類ではなく、分類と結合によって全く新しい意味のまとまりを見出していく、④語りの背後にある構造を読み取ることができる、⑤経験や想いのある程度まで一般化できる、⑥カテゴリー化して見出しをつけることによって、要約、抽象化することができる。

本研究の調査対象である挫折から立ち直る過程

は、①どのようなことで挫折を体験し(挫折の内容)、②その際どのような心境となり(挫折当時の心境)、③何がきっかけ(立ち直りのきっかけ)、立ち直っていったかの過程であるといえる。つまり、①から③の各質問項目が、そのまま立ち直る各過程となっている。したがって、各過程を類似している概念ごとに低次カテゴリー化した。

しかし、はじめから過程ごとに概念をカテゴリー化して概念化した結果を、機械的に各過程に当てはめるだけでは、181事例それぞれが意味する内容や各過程のつながりが薄れてしまう。本研究では、すべての事例それぞれの各過程の連続性や文脈を大事にして概念化することに注意を払うために、すべての事例ごとに概念化することから分析を始め、その結果を、挫折の内容を分析枠組みとして、以下のように分析を試みた。

a) 専門領域の異なる複数研究者による熟読

まず、生徒が書いた181事例のテキストデータを各質問内容に注意しながら、筆者(福祉社会学)と他の専門領域の2人の共同研究者(スポーツ心理学, 健康心理学)、合計3名で熟読した。

b) オープンコーディング

次に、この3名によるオープンコーディングの作業では、各質問内容に関与している言葉や、その前後の文脈を意味単位として切片化し、それぞれの意味単位に対して、それらを的確かつ簡潔に説明し得る概念を付与した。

c) カテゴリー化

さらに、概念の類似性や差異性に着目しながら意味の類似した概念をまとめ、具体的な内容を示す低次のカテゴリーを生成し、徐々に類似した低次のカテゴリーをまとめて、より抽象的な高次のカテゴリーを生成した。これらのカテゴリー化は、絶えず概念のテキストデータ内における文脈を考慮しながら、高次のカテゴリーが新たに生成されなくなるまで繰り返された。

本研究では、最終的に最も抽象度が高い高次カテゴリーをカテゴリーとし、その下位に位置する低次のカテゴリーをサブカテゴリー、さらにサブカテゴリーを構成する最も具体性の高い項目を概

念とした．具体的には，次のような手順でカテゴリー化を進めた．

- ① 1)挫折の内容，2)挫折当時の心境，3)挫折から立ち直るきっかけの3つの質問ごとに概念を抽出し，181事例を3つの質問ごとに概念で整理．
- ② 挫折の内容の概念をカテゴリー化することにより，サブカテゴリーを生成．
- ③ 挫折の内容のサブカテゴリーを分析枠組みとし，挫折当時の心境と立ち直るきっかけの概念をカテゴリー化して整理し，それぞれのサブカテゴリーを生成．
- ④ 挫折の内容，挫折当時の心境，立ち直るきっかけのサブカテゴリーをカテゴリー化し，立ち直る過程を抽出した後，挫折の概念枠組みを構築．

これらの一連の分析過程では，不適応や挫折などに関する先行研究における既存の仮説や概念枠組みにとらわれず，書かれているテキストデータからわかることだけを抽出するように細心の注意を払った．

d) 妥当性・信頼性の確保

質的研究では妥当性や信頼性を客観的に評価することが難しいため（瀬島，2005），研究方法や結果が研究対象のリアリティをどの程度反映しているかを示し，確実性を確保する必要がある（村山ほか，2009）．そこで本研究では，データ収集・分析方法，解釈の基準や枠組みを研究の中に具体的に提示し，リアリティと確実性を示すことで，研究方法の信頼性と妥当性を確保した．

また，解釈の信頼性と妥当性を確保するためには，専門領域の異なる複数の研究者によって分析

を行うことが重要であると指摘されている（ウィリッグ，2003；杉村，2004；渡邊，2004；村山ほか，2009）．そこで本研究では，前述の3人の研究者の視点を輻輳化し，異なる研究者間の解釈が収束する点を検索するトライアングレーション（Triangulation）を実施した．そして，意味単位と概念の整合性，さらにサブカテゴリーとカテゴリーの内容について3名の解釈が一致するまで議論した．

以上のような分析過程を経て，量的調査では明らかにすることができない調査対象者の持つ新しい意味や構造を調査することが可能となった．

Ⅲ 結 果

1. 概念の抽出

まず，181事例のテキストデータを3つの質問項目ごとに抽出した概念で整理した．表1に，整理された事例ごとの概念を例示する．

2. サブカテゴリーの生成

挫折の内容の概念から生成されたサブカテゴリーを分析枠組みとして，挫折当時の心境と立ち直るきっかけを整理して生成したサブカテゴリーを表2に示した．以下，データは〔 〕内に，概念は「 」内に，サブカテゴリーは『 』内に示す．

1) 挫折の内容

挫折の内容に関する4つのサブカテゴリーを，以下のように生成した．まずは，〔左足の靱帯を切ってしまった〕，〔練習中に全治2ヶ月くらいの肉離れを起こした〕などアスリートの多くが体験する「怪我」や，〔練習でみんなについて

表1 事例ごとの概念整理

事例	挫折の内容	挫折当時の心境	立ち直るきっかけ
1	怪我	あきらめたくない	体のケアの大切さ
13	試合で負けた	仲間に迷惑をかけて申し訳ない	チームワークの大切さ
37	人間関係	競技をやめようかと迷う	成長するためには試練がある
51	環境の変化	不安	気持ちの切り替え

表2 各質問項目のカテゴリー

質問項目	カテゴリー	サブカテゴリー	概 念
挫折の内容	自己目標達成の障害	身体的負担	怪我，練習がきつすぎる
		結果が出ないこと	試合で負けた，結果が出ない(スランプ)，他人に遅れをとる，自分のプレーができない，スポーツやること自体つらい
		環境の変化	環境の変化，不祥事，期待のプレッシャー，スポーツ以外でやるべきこと，練習できない環境，レギュラーからはずされる，重要な仕事を任された
		人間関係	人間関係，理不尽な注意，近親者の他界，他者との考えのギャップ
挫折当時の心境	競技継続の葛藤	あきらめたくない	焦り，不安，自分の未熟さがわかる，あきらめたくない，腹立たしさ，仲間に迷惑をかけて申し訳ない，後悔，悲しさ
		あきらめかける	あきらめかける，競技をやめようと迷う，開き直り，ホッとしたり，相手が悪い，しばらく競技から離れたい
立ち直りのきっかけ	共同的主体性の向上	周囲の人の大切さ	周囲の人の大切さ，信頼関係の大切さ，周囲のありがたさ，チームワークの大切さ，相手への思いやり，謙虚な心の大切さ，自制することの大切さ
		気持ちを切り替えること	気持ちの切り替え，できることをやる，練習方法の見直し，基本的なことの大切さ，スポーツへの思い，目標の設定，特にならない
		心身向上の必要性	心身向上の必要性，体のケアの大切さ，精神的な強さ，集中力の大切さ，自分に自信を持つ
		あきらめないことの大切さ	あきらめないことの大切さ，努力は裏切らない，あきらめない強さ，勝ちに対する強い気持ち，悔しさをバネにする，さらに努力すること，成長するために試練がある，勝たなければ意味がない，自分の未熟さが分かる

いけず，つらかった]，[とても練習がきつく体と言うことをきかないくらい，つらかった]という「練習がきつすぎる」ことは，身体的に通常以上に負荷がかかる状態を示すということで、『身体的負担』というサブカテゴリーとした。

次に，[全国につながる試合で負けた]，[自分のせいで負けてしまった]などの「試合に負けた」，[いくら練習をしても全く試合で勝てなかった]，[すごく辛い練習の毎日だったのに，大会では良い成績を残せなかった]という「結果が出ない(スランプ)」，[練習で出来ていたことが試合で全く発揮できなかった]，[思うようなプレーができなかった]の「自分のプレーができない」といった努力や練習をしていたものの，それに見合

った成果または結果が伴わないことを体験すること，また[3年で1人だけ試合に出れない]，[他の人より多い練習をしていたのに，下から2，3人目の実力であったこと]といった「他人に遅れをとる」ことを『結果が出ないこと』とした。

また，[それまで習っていたクラブよりも強いクラブチームに行った]，[高校入学当初その学校の練習になじめず，自分のプレーと全く違う指導方法・メニューに対し，嫌悪感を毎日感じていた]といったチームのレベルや練習環境，練習方法などの「環境の変化」や[国体予選メンバーだったのに，急に本国体でメンバーを外された]，[自分よりヘタなやつにレギュラーを取られ，ショックを受けた]などの「レギュラーから外され

る」,そして「入っていたクラブのメンバーがほとんどやめてしまい、メンバーが足りなくなってしまったので自分もやめることになった」,「練習をせずに遊びに行ってしまう、そのことが父に知られてしまって、一時練習が出来なくなってしまう」という「練習できない環境」,「チームメートの不祥事により出場が危うくなった」,「同級生とケンカをしてしまい、部停になり先輩や友達に迷惑をかけてしまった」の「不祥事」といった自分の置かれる立場が悪くなること、さらに「最上級生になった時に主将をまかされた。どのようにみんなを引っ張っていけばいいか、全くわからなかった」,「自分がリーダーになり始めにまとめられなかった」などの「重要な仕事を任された」や「先生の期待で試合に出させてもらい、先輩たちについていけなかった」,「まわりからの期待が大きくなったことからくるプレッシャーによる疲れ」という「期待のプレッシャー」などの期待される役割を担うことは、どれも環境の変化という状況であるとして、『環境の変化』というサブカテゴリーにした。ここでいう環境とは、人間関係といった周囲の人間との関係ではなく、これまで置かれていた自分の状況の変化を指す。

最後に、「主将との練習のやり方について考えが違い、ケンカをした」,「親、コーチともめた」という「他者との考えのギャップ」や「キャプテンとして活動していた時、一番に怒られるのが自分で、どうしていいか分からなかった」,「コーチにボロくそにいわれて精神的においこまれた」などの「理不尽な注意」を受けることで、「1年生の仕事がつらく上下関係がすごく」,「意見のぶつかりあいがあり、本当に人間関係にくろうした」という「人間関係」が拗れ、「父親が他界」という「近親者の他界」によって競技をあきらめかけるといように、人との関係を通して挫折を経験することから、サブカテゴリーを『人間関係』とした。

2) 挫折当時の心境

次に、挫折の内容の4つのサブカテゴリーを分析枠組みとして、挫折当時の心境の概念を整理しカテゴリー化した。そして、4つの挫折の内容

のサブカテゴリーごとにカテゴリー化された内容を比較しながら収斂していくことで、次の2つのサブカテゴリーを生成した。

その結果、まず「とにかく焦っていた。練習しなければ他の人に負けてしまうという思い」,「早く治したいと焦ってばかりいた」という「焦り」,「一番がんばらなければいけない時期に故障し、シーズンの事を考え、あせりや不安が大きくなっていた」,「その時はすごい不安でたまらなかった」などの「不安」といった心理的反応、そして「とてつもなく腹が立つという感情しかなかった」,「うさかった。本当に頭にきた。手を出しそうになったけど、競技でやり返したかった」の「腹立たしい」,「何も考えられず、ただ後悔ばかりをしていた」,「もし自分が注意の声をかけていればその事故はふせていたのではないかという後悔」という「後悔」など挫折を否定する感情、また「とにかく地道に取り組む」,「つらかったが、野球が大好きだったので、ケガで野球をあきらめたくなかった」という「あきらめたくない」,「自分の技術のなさ、力のなさに落ち込んだ」,「もっと自分のスキルを上げていかないと通用しないと思った」などの「自分の未熟さがわかる」,「大事なオープン戦の時期なのに大きなケガをしてしまい悲しかった」,「自分がなさけなかった」の「悲しい」,「勝てる試合だったのに、自分のせいで負けてチームに申し訳ない」,「自分のせいで負けてしまったので、せきにんを感じた」などの「仲間に迷惑をかけて申し訳ない」という挫折の受容につながる感情には、その競技を継続したいという心境が根底にあると考えられる。したがって、これらの心境を『あきらめたくない』というサブカテゴリーとした。

それに対して、「もう競技をやめて働こうかな」,「ケガをした時は本当に落ち込み競技をやめようと思った」という「競技を辞めようかと迷う」や「ふてくされて、やる気がなくなった時期があった」,「勝つ事しか考えていなくて負けた経験もなかったのでしたら練習はやりたくなかった」などの「しばらく競技から離れようと思う」,「あぁ…これで終わりだな…と変な開放感」といった

競技の離脱で「ホッとした」という逃避的な感情や、〔別に自分は悪くないと思っていた〕、〔自分の才能のなさは親のせいだと思った〕など「相手が悪い」としたり、〔しょうがない．自分はその相手より弱いんだ〕という「開き直り」などの感情は、その出来事を否定的に捉えているものと判断して、サブカテゴリーを『あきらめかける』とした。

3) 立ち直りのきっかけ

挫折からの立ち直りのきっかけについても、挫折当時の心境と同様に、4つの挫折の内容ごとにカテゴリー化された内容を比較しながら収斂することにより、さらに4つのサブカテゴリーを生成した。

まず、〔チームワークの影響力は大きいんだなと気づいた〕、〔自分がいなくてもチームメイトが力を合わせてチームをまとめてってくれた〕という「チームワークの大切さ」、〔スポーツをやる中で仲間とはホンマに大切な存在です．泣きたくなるほどやめたくても一緒に戦っている仲間がいるコトで乗りこえてくれた〕、〔先生方が僕の支えになってくれた．親がはげましてくれ、ありがたみが分かった〕などの「周囲のありがたさ」、〔チームを信頼して、ケガもしっかり治せた〕、〔信頼関係はとても大切〕といった「信頼関係の大切さ」という周囲の人間、特にチームメイトや親の存在の大切さに気づくことが挙げられる．そして、周囲の人間の存在が大切だからこそ、〔後輩に注意するときには、どこが悪いとかちゃんと説明して言うようにした〕、〔ちゃんと父の話を聞くようにした〕という「相手への思いやり」、〔けんきょ心が大事だなと思った〕などの「謙虚な心の大切さ」、〔慎重に行動するようになった〕といった「自制することの大切さ」が欠かせないと考えられる．したがって、これらの概念のサブカテゴリーは、『周囲の人の大切さ』とした。

次に、〔無理をしてはいけないんだと学びました〕、〔スポーツだけでなくあたりまえのことをあたりまえにやることを学んだ〕という「できることをやる」、〔私生活から変えていくことでプレーも競技に対する気持ちも変わってきた〕、〔練習と

休みのバランスを上手く保つ事がとても大切〕などの「基本的なことの大切さ」に気づき、〔ただ練習ばかりするのではなく、しっかり一回一回の練習の目的を考えやっていたかなければいけないと言う事を学んだ〕、〔普段から自分をおいこんで練習する〕といった「練習方法の見直し」や〔新しい環境で練習することで気分も新たに目標を設定したりやる気がでてきた〕、〔合わせる基準はどこなのか〕などの「目標の設定」をすることで、気持ちを一新し、再び取り組もうとするようになる．その結果、〔テニスができていることに感謝する気持ち〕、〔好きなことができないとこんなにも辛いんだなと思った〕と改めて「スポーツへの思い」を強く持つようになる．このように、挫折後の心境をうまく切り替えることが立ち直りのきっかけとなることから、『気持ちを切り替えること』をサブカテゴリーとした。

また、怪我や病気などで挫折した場合には、特に〔ちょっとしたケガで自分の好きな事が出来なくなるのはイヤなので、体を大切にしていこうと思った〕、〔無理をしすぎてケガをするより、その時休んで、肩を休ませてから練習をしたほうが良いと思った〕という「体のケアの大切さ」を実感しケアするようになり、また〔体を鍛えるだけではなく、心も鍛える為にメンタルトレーニングを行い心身共に強くなればチャンスを活かす事ができない〕、〔気持ちが強くなった．今回だめだったら次に頑張る〕などの「精神的な強さ」や〔1ついいプレーをするとそれが自信となり今まで以上のプレーができる〕、〔いっぱい練習して自信を付けなければいけないと思った〕といった「自分に自信を持つ」ことで今後の成長に生かしていこうと意欲的になることで立ち直っている．そしてそのためには、〔最後の30秒ではあきらめていたが、実際集中力がとぎれなかったら何が起こるかわからなかったので集中力の大切さを学んだ〕、〔試合中に気を抜かず集中する〕という「集中力の大切さ」も感じている．したがって、自分の体のケアや心の持ち方によって挫折から立ち直るきっかけを、『心身上上の必要性』というサブカテゴリーとした。

最後に、「最後の最後に大事な大会で結果がでた．この時は努力はうらぎらないんだと思った」，「自分の出来る事の取り組みは毎日したので，努力は絶対に裏切らない事を学んだ」という「努力は裏切らない」，「その時の悔しさをバネにその後の1年間精一杯野球に打ち込んで最後の大会良い結果で終わった」，「先生は自分の成長がストップしたと思っていたらしいが，またこの子が変わったと思えたくらい，自分が変わった！」などの「悔しさをバネにする」，「スランプを克服した時に，スランプは自分が成長する為の物なんだと思った」，「我慢強くて、この壁を越えればまた自分が成長できる」といった「成長するためには試練がある」と挫折を成長の糧とし，「上には上がいることを再確認し，大学で頑張ることを決意した」，「自分の勝負弱さ」などの「自分の未熟さがわかる」，つまり自分の未熟さを受け入れた上で，「あきらめずに頑張って練習をしたら思うように投げれるようになって野球が楽しくなった」，「最後まであきらめない事が大事という事を学びました」という「あきらめない強さ」，「上手いチームではなく，強いチームにならないと勝てない」，「自分の出るしあいは負けれない」などの「勝ちに対する強い気持ち」，「あきらめないで努力し続ければ，結果が出せる」，「努力を継続すること」といった「さらに努力すること」，「もっと努力をして，その相手に勝たなければならない」，「勝たなければ意味がない」などの「勝たなければ意味がない」というように，挫折に対して積極的に向き合って取り組むことで立ち直っている．したがって，挫折を乗り越えられる挑戦として，努力し継続して取り組むという概念は『あきらめないことの大切さ』というサブカテゴリーとした．

3. カテゴリーの生成

最後に，挫折の内容，挫折当時の心境，立ち直りのきっかけのそれぞれのサブカテゴリーからカテゴリーを生成した．カテゴリーは【 】内に示す．

まず『身体的負担』，『結果が出ないこと』，『環

境の変化』，『人間関係』の4つのサブカテゴリーから形成される挫折の内容はすべて，競技者として試合に勝ちたい，優勝したいという彼ら自身の目標を果たすためには障害となるものである．そこで，これらの内容を【自己目標達成の障害】のカテゴリーとした．

次に，挫折当時の競技を『あきらめたくない』，『あきらめかける』という2つの心境は，競技を続けるかどうかを葛藤している心境だといえよう．そこで，挫折当時の心境を【競技継続の葛藤】というカテゴリーとした．

最後に，立ち直りのきっかけについては，『心身向上の必要性』や『気持ちを切り替えること』，そして『あきらめないことの大切さ』を実感しながら積極的に取り組むことが重要となる．そしてそのためには『周囲の人の大切さ』，つまり周囲に支えられることで，一緒になって主体的に取り組むことができ，それにより挫折から立ち直ることができたと考えられる．つまり，周囲の人々の支えがあってはじめて，学生たちは積極的に主体的に取り組む，挫折から立ち直ることができると結論できる．したがって，挫折からの立ち直りのきっかけは，【共同的主体性の向上】というカテゴリーとした．

4. 挫折から立ち直る過程

以上のように，挫折の内容，挫折当時の心境，立ち直りのきっかけのそれぞれのカテゴリーは，【自己目標達成の障害】，【競技継続の葛藤】，【共同的主体性の向上】と分類が可能となった．すなわち，【自己目標達成の障害】によって，【競技継続の葛藤】をするが，【共同的主体性の向上】に

図1 スポーツにおける挫折から立ち直る過程

よって挫折から立ち直るということになる。これらの過程を、図1に示した。この図から、スポーツにおける挫折から立ち直る過程とは、「自己の目標が達成できなかった際に、競技の継続について葛藤し、共同的主体性の向上によって立ち直る過程」であると結論づけられた。

Ⅳ 考 察

1. 挫折の内容

本研究での分析の結果、スポーツにおける挫折の内容は、『身体的負担』、『結果が出ないこと』、『環境の変化』、『人間関係』という【自己目標達成の障害】に分類された。先行研究には競技者の挫折を焦点にした報告は見当たらないが、それに近い研究として部活動への不適応を起し退部する「部活動不適応」、あるいは「離脱」の要因についての調査がある（青木，1990，2003；青木・松本，1997）。これらの研究によると、退部者の主な理由として「人間関係の軋轢」や「怪我」などが主な理由であるという。特に怪我は、体の問題であると同時にスランプやバーンアウトなどに繋がる心の問題でもであるとされ、多くの研究者が退部の理由としてもそれを指摘している（Feltz，1984；Smith et al.，1990，1993；Pearson & Jones，1992；岡ほか，1996；中込，2003）。

また青木（1990）によれば、『身体的負担』である「練習がきつすぎる」ことも退部したい理由（練習がハードでつらい）として最も多いという。また「部活動変化出来事」として、練習内容や指導者の変更、レギュラーからの離脱なども部活動適応感に関連する要因として挙げられ、これは本研究の『環境の変化』に該当すると考えられる。以上のことから、本研究で抽出された挫折の内容は、退部につながる可能性が高い部活不適応の要因とほとんど一致するといえるかもしれない。

しかし先行研究では、要因の洗い出しや順位付けに留まり、不適応の要因の整理や概念化までは行われていない。さらに本研究でのように、多くの事例を質的に分析し、挫折の内容を『身体的負担』、『結果が出ないこと』、『環境の変化』、『人間

関係』という【自己目標達成の障害】と概念化した研究は見当たらない。

2. 挫折当時の心境

本研究で分析した結果、挫折当時の心境は、「焦り」、「不安」、「腹立たしい」、「後悔」、「あきらめたくない」、「自分の未熟さがわかる」、「悲しい」、「仲間に迷惑をかけて申し訳ない」という『あきらめたくない』心境と、「競技を辞めようかと迷う」や「しばらく競技から離れようと思う」、「ホッとした」、「相手が悪い」、「開き直り」の『あきらめかける』心境とで揺れ動く【競技継続の葛藤】であった。辰巳・中込（1999）および中込（2003）は事例研究によって、怪我の心理的受容に関して、受傷直後の「不安」や「焦燥感」、「悲嘆」、「葛藤」が交錯する不安定な心理状態から、怪我の受容が深まるにつれて行動が能動的かつ積極性を帯びたものへと変容していくと論じている。この研究は、怪我のみの事例であるが、本研究の挫折当時の心境と挫折からの立ち直りのきっかけに重なる部分が多い。しかし本研究では、挫折の内容が怪我だけでなく、「練習がつらすぎる」を含めた『身体的負担』、『結果が出ないこと』、『環境の変化』、『人間関係』という複数の挫折の原因から生じる心境を整理したことに特徴がある。

また、「自分の未熟さがわかる」という心境は、他の先行研究では見受けられなかった。「自分の未熟さがわかる」というのは、現状を受け止め振り返ることで反省し、自己分析できていることに他ならない。つまり、これは、自分を相対化し、評価、改善するという「再帰的」、reflexive な意識、行動であり（ギデンズ，1991；和，2008），自己を内省し統制するという意味で、自律性の高さを示している。このような意識や行動は、調査協力者がスポーツにおける挫折を乗り越える過程の中で培われた可能性がある。また、和（2008）は、高齢者がスポーツを行うことで、自らの身体を相対化・評価、改善する reflexive な意識、行動が身につく、地域社会における日常生活においても reflexive な生き方ができるようになると報告している。それに対して本研究の調査協力者は

競技レベルの高い競技者であるため、より一層スポーツを行うことによる効果や影響が現れやすい特性を持つものとも考えられる。

「仲間に迷惑をかけて申し訳ない」という心境も、本研究で明らかになった特徴の1つである。この心境は、陸上競技などの個人スポーツ、球技などのチームスポーツのどちらのスポーツを行っている生徒にも該当する知見であった。先行研究においても、退部を思いとどまる理由として、「友人（先輩）の存在とはげまし」が最も多く（青木，1990）、「ソーシャルサポート」や「部員との関係」も部活動適応感を高めるのに大きく影響するという（青木・松本，1997）。また、ソーシャルサポートが、怪我による不適応を起こした選手を心理的に支え、復帰に重要な役割を果たすことも知られている（岡ほか，1996）。本研究では、怪我やスランプだけでなく、『環境の変化』や『人間関係』による挫折であっても、つまりすべての挫折の内容において「仲間に迷惑をかけて申し訳ない」という心境を見出すことができた。この事実からも、競技者として競技を継続するためには仲間は大切な存在であり、「周囲のありがたさ」、『周囲の人の大切さ』が重要な要因となることが指摘できる。

部活動の継続性に『周囲の人の大切さ』が重要な役割を果たすことは先行研究でも示されてきたが、本研究では統計的な相関性などからの推測ではなく、「仲間に迷惑をかけて申し訳ない」というリアルな言葉として抽出できたことに意義がある。

3. 立ち直りのきっかけ

本研究での分析の結果、挫折からの立ち直りは、『周囲の人の大切さ』、『気持ちを切り替えること』、『心身向上の必要性』、『あきらめないことの大切さ』という【共同的主体性の向上】がきっかけとなっていることがわかった。

先行研究によれば、「退部を思いとどまる理由」として最も多かったのが「友人（先輩）の存在とはげまし」で、次に多かったのが「途中でやめて後悔したくない」であった（青木，1990）。これ

らの理由は、本研究の結果の『周囲の人の大切さ』と『あきらめないことの大切さ』に当てはまると考えられる。また、『周囲の人の大切さ』に関しては、前述した青木（1990）および青木・松本（1997）や岡ほか（1996）が指摘したように、部活動適応感を高めたり、不適応からの復帰にソーシャルサポートや人間関係が大きく影響するという知見からも、挫折から立ち直るきっかけとして捉えることも可能であろう。

また青木・松本（1997）の報告では、部活動適応感を高めるためには精神的統制能力、精神的強靱さ、積極的対処行動、逃避的対処行動などのコーピングスキルが有効であるという。これらのスキルは、本研究の結果の『気持ちを切り替えること』と『心身向上の必要性』に極めて近い内容であると考えられる。このように、本研究で抽出された挫折から立ち直るきっかけは、先行研究における部活動適応要因や不適応からの復帰要因とほぼ一致したことから、結果の妥当性や信頼性が他の研究により支持されたものと考えられる。ただし先行研究では、立ち直るきっかけの分析の過程で、サブカテゴリー、カテゴリーを抽出しそれを概念化するという作業がなされていない。したがって、本研究における『周囲の人の大切さ』、『気持ちを切り替えること』、『心身向上の必要性』、『あきらめないことの大切さ』というサブカテゴリーや【共同的主体性の向上】というカテゴリーを抽出し概念化したことは、新たな知見といえる。

この【共同的主体性の向上】という概念枠組みは、挫折から立ち直るには、周囲の人たちに支えられ、共に主体的に取り組めるようになることを意味している。つまり、挫折から立ち直るために、他者と共同してはじめて主体的に取り組むことができ、この「共同的主体性」を向上させることが挫折から立ち直るきっかけとして重要だと考えられる。和（2010）は、高齢者がスポーツや地域スポーツクラブにおける活動を通して、「他者と一緒に『配慮』した組織づくり」や「共有意識の地域づくり」を行うことにより、他者と共に主体的に（共有的主体性）、自己の生活を組織す

るようになることを明らかにした。ここでいう主体的、主体性とは、他者と「つながり」を形成し、他者と一緒に「助け合い」ながら確立する主体性である。これを「共有的主体性」としているが、濱口（1982）がいう「関与的主体性」に近い。共有的、共有性という意味は、「他者と一緒に共有する意識」が強く、共同的、共同性は、一般的に言われているように「他者と共に、一緒に取り組む」ことの意味合いが強い。したがって、本研究においては、挫折から立ち直るために、周囲の人たちに支えられ、共に主体的に取り組むことを表す概念枠組みとして、「共同的主体性」という新たな概念が構築されたといえよう。

4. 挫折から立ち直る過程

古木・森田（2009）は、14名の一般大学生を対象に半構造化インタビューを行い、その結果を修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（Modified Grounded Theory Approach）を用いて分析し、挫折経験から自己受容に至るプロセスを明らかにしている。そこでは、挫折を経験した自己受容のプロセスは、挫折経験によって「良い結果を出せない苦しさ」や「自分を信じられない状態」となり、「楽観的態度」や「問題の切り離し」を行うようになるが、「他者の受容的な態度」や「ピアの存在」に支えられながら、「自分自身と直面化」し、また「新たな努力による自信の回復」へ移行することで、「挫折した自分自身の受容」をする過程としている。

本研究では分析の結果、挫折から立ち直る過程とは、「自己の目標が達成できなかった際に、競技の継続について葛藤し、共同的主体性の向上によって立ち直る過程」であることが明らかとなった。古木らの研究における挫折経験は、学業や人間関係、部活動など多様な内容なので、本研究のように運動部活動に限られた挫折とは異なるものの、本研究での結果と同様なプロセスを経て自己受容し、挫折から立ち直ることを示している。したがって、本研究の結果から導き出された挫折から立ち直る過程は、他の研究からある程度支持されたものと考えられる。

5. 従来の研究との差異

先行研究では、不適応や離脱などの概念を用いて、様々な競技レベルの運動部員を対象に研究が行われてきたが、これらの概念や調査対象だと幾つかの限界が指摘できるかもしれない。まず、運動部員の不適応や離脱という概念であると、スポーツや部活動をやめることが前提となる点である。しかし、実際に競技を継続している生徒は、幾つもの辛い出来事があってもそれらを克服して継続しているのである。したがって、競技の継続を前提とした捉え方や概念が必要となるであろうが、挫折という言葉の中にその概念が含まれる可能性が指摘できる。

国語辞典によると、挫折とは「(計画や事業などが)途中でくじけ折れること。だめになること」(新村, 1998), 「仕事や計画などが、途中で失敗しためになること」(松村, 1998)とされている。一方、神谷・伊藤（1999）は、大学生を対象にした調査において、挫折経験を「学業、人間関係、部活動など、自分にとって重要である事柄での失敗、良い結果が得られないといった経験」と捉えている。しかし神原（2008）は、挫折を定義づけた上で実証的に扱った研究や、心理学的な考察を与えた研究はほとんどないと指摘する。そこで、失敗と挫折の違いを考慮しながら質問紙による分析を行った結果、まず挫折とは「何かを考える際、そこから回復可能かが重要である」ことを指摘し、「主観的価値、特に達成価値を感じていたことに対して失敗をし、その際に無力感や絶望感を感じる」と定義できる可能性を示した。

本研究では分析の結果、スポーツにおける挫折から立ち直る過程とは、「自己の目標が達成できなかった際に、競技の継続について葛藤し、共同的主体性の向上によって立ち直る過程」であった。したがって、スポーツにおける挫折とは、「自己の目標が達成できなくなった際に、競技の継続について、共同的主体性の向上によって立ち直ることを含み、葛藤すること」といえるかも知れない。なお特筆すべきは、将来的に挫折という言葉がそこから回復、復帰、立ち直ることを含み、希望を内在する可能性があるという点であ

る。なぜならば、今まさに挫折している競技者に対して、この定義を伝えることで希望を与えられる可能性があるからである。従来使用されてきた不適応や離脱などの言葉は、回復や復帰が困難、あるいは立ち直ることができない意味合いが強く、将来の希望を含んでいない場合が多い。以上の点で本研究の結果は、スポーツにおける挫折の定義を構築する上で何らかの役割を果たす可能性がある。今後、研究を積み重ねていくことでスポーツにおける挫折の定義を構築したいと考えている。

そしてもう1つは、従来の研究は様々な競技レベルの運動部員を対象とした研究であるため、スポーツが持つ特徴や影響力が曖昧となってしまう可能性が指摘できる点である。この点を考慮し、本研究では対象者を高い競技レベルを有する者に限定した。このような対象者では、スポーツ活動の持つ積極的・肯定的な働きかけが顕著に現れやすいと考えられる。

6. まとめと今後の展望

本研究は、挫折の程度（重症度）を評価せずに分析を行ったが、それには次のような理由がある。まず、得られた181事例の中で、挫折の重症度が明確である記述もみられたが、各質問項目における調査協力者の記述が約5-40文字と幅があり、すべての協力者の挫折の程度を評価することが困難である記述も多かった。また、重篤な怪我であっても、あまり絶望していない事例がある一方、些細なことでも大きな無力感を抱いている事例もあり、個人差が少なくなかった。そこで本研究では、筆者たちの恣意的な判断や評価をできるだけ排除することを考慮し、主観的な挫折の程度の評価はせずに、すべての挫折を包括して分析することを心掛けた。

ただし、今回の研究には限界のある点も指摘しておきたい。まず、本研究で対象となった対象者は、様々な困難を乗り越えた競技者だけである点に注意しなければならない。今回、対象とならなかった競技者の中には、困難を乗り越えられずに競技を中断した者も少なくないであろう。また、

大学新入生が中高生時代を振り返って調査された内容であるため、中込（2003）が指摘するような引退の問題や年齢を重ねることにより複雑になる人間関係の問題などが考慮されていない点、さらには男性だけが調査の対象になった点などである。結果の解釈には、このような限界を含んでいることを考慮する必要がある。

今後の課題として、スポーツの持つ積極的・肯定的な働きかけ、たとえば前述の reflexive な意識や行動が身につくこと、主体性や自立・自律性を向上させること、挫折から立ち直らせることなどについてより詳細に明らかにする必要があると思われる。それを検証できる尺度として、著者らは Sense of Coherence（以下「SOC」と略す）スケールにその可能性をみている。SOCは、健康保持・ストレス対処能力概念で、生活の中の出来事には何らかの意味があり、把握可能で、適切に処理可能であるという確信で、3つの下位概念「有意味感」、「把握可能感」、「処理可能感」からなる。そして、これら3つの感覚が高い場合、挫折時にその経験の意味を見出しやすく、自分が置かれている状況を理解し、何とかできると感じられるため、挫折からの立ち直りにつながりやすいと考えられる（山崎ほか、2008）。

今後、スポーツの持つ積極的・肯定的な働きかけの可能性を検証するために、一般成人、高齢者や障がい者などを対象としてSOCスケールを用いた実証研究を行うことを考えている。

V 結 論

本研究は、挫折の内容とその時の心境、そしてそこから立ち直る過程について、他の専門領域の共同研究者によるトライアンギュレーションを用いて質的に分析することによって、挫折から立ち直る過程の概念枠組みの構築を試みた。その結果、スポーツにおける挫折から立ち直る過程とは、「自己の目標が達成できなかった際に、競技の継続について葛藤し、共同的主体性の向上によって立ち直る過程」と結論づけられた。これらの概念枠組みは、種々の限界はあるものの、181と

いう多くの事例を質的分析によって導き出されたという点、さらに先行研究との概念的な整合性を検討した結果を考慮すれば、ある程度の一般化がはかれたと考えられる。そして、質的調査によって、量的調査では明らかにすることができない調査対象者の持つ新しい意味や構造を明らかにすることで、新たな概念枠組みを導き出すことができたことは、本研究において最も意義があることだといえよう。

文 献

- 青木邦男 (1989) 高校運動部員の部活動継続と退部に影響する要因. 体育学研究, 34: 89-100.
- 青木邦男 (1990) 高校運動部員の退部を思いとどまる理由と部活動継続に影響する要因. 体育の科学, 40 (1): 65-70.
- 青木邦男・松本耕二 (1997) 高校運動部員の部活動適応感に関連する要因. 体育学研究, 42: 215-232.
- 青木邦男 (2003) 高校運動部員のスポーツ観とそれに関する要因. 体育学研究, 48: 207-223.
- 海老原 修 (1985) 柏市教育計画樹立のための基礎調査報告書 柏市教育委員会: 704.
- Feltz, D.L. (1984) The psychology of sport injuries. Vinger, P.E., & Hoerner, E.F. (Eds.) Sports injuries. Boston: John Wright, PSG.
- 古木美緒・森田美弥子 (2009) 挫折経験から自己受容に至るプロセス—大学生を対象にして—. 日本教育心理学会総会発表論文集, 51: 172.
- ギデンズ: 秋吉美都・安藤太郎・筒井淳也訳 (2005) モダニティと自己アイデンティティ—後期近代における自己と社会—. ハーベスト社: 東京. <Giddens, A. (1991) Modernity and Self-Identity: Polity Press.>
- 濱口恵俊 (1982) 人間主義の社会. 東洋経済新報社: 東京.
- 深谷昌志・尾木直樹・田村 豊・長嶋安男・松永渉・山田暁生 (1983) 中学生の部活動. モノグラフ・中学生の世界, 14: 45.
- 石田靖彦・亀山恵介 (2006) 中学校の部活動が学習意欲に及ぼす影響—部活動集団の特徴と部活動への意欲に着目して—. 愛知教育大学教育実践総合センター紀要, 9: 219-225.
- 神谷秀次・伊藤美奈子 (1999) 挫折体験の受容と有能感. 日本教育心理学会総会発表論文集, (41): 548.
- 神原知愛 (2008) 大学生の挫折経験に関する心理学的考察(1)—挫折観をもとに—. 日本教育心理学会総会発表論文集, 50: 451.
- 和 秀俊 (2008) 個の時代における男性退職者の『つながり』の形成. 園田恭一・西村昌記編 ソーシャル・インクルージョンの社会福祉—新しい〈つながり〉を求めて—. ミネルヴァ書房: 京都, pp. 163-189.
- 和 秀俊 (2010) 男性退職者が地域の生活者となるプロセスの概念枠組みの構築—地域スポーツクラブを通した一考察—. 立教大学コミュニティ福祉学部紀要, 12: 11-29.
- 川喜田二郎 (1995) 発想法 創造性開発のために (69版). 中央公論新社: 東京.
- 桑野裕文 (1984) 運動部と文化部における退部・転部についての調査研究. 日本体育学会第35回大会号: 704.
- 松村 明監 (1998) 大辞泉 増補・新装版. 小学館: 東京, pp. 1076.
- McDonald, S.A., & Hardy, C.I. (1990) Affective response patterns of the injured athlete: An exploratory analysis. The Sport Psychologist, 4: 261-274.
- 文部科学省 (2008) 平成20年度文部科学白書 第2部 文教・科学技術施策の動向と展開 第7章スポーツの振興と心身の健やかな発達に向けて.
- 村山孝之・田中美吏・関矢寛史 (2009) 「あがり」の発現機序の質的研究. 体育学研究, 54: 263-247.
- 中込四郎 (2003) スポーツ受傷者のこころと体の痛み. 体育の科学, 53: 856-860.
- 岡浩一朗・竹中晃二・児玉昌久 (1996) スポーツ障害が選手に及ぼす心理的影響—受傷選手の情動的反応とソーシャルサポートとの関係—. 体育の科学, 46 (3): 241-245.
- Pearson, L., & Jones, G. (1992) Emotional effects of sports injuries: Implication for physiotherapy. Physiotherapy, 78: 762-770.
- 瀬島克之 (2005) 質的研究に問われるもの 科学的研究としての背景と課題. 保健の科学, 47: 353-360.
- 新村 出編 (1998) 広辞苑 第5版. 岩波書店: 東京, pp. 1074.
- Smith, A.M., Scott, S.G., O'Fallon, W.M., and Young, M.L. (1990) Emotional responses of athletes to injury. Mayo Clinic Proceedings, 65: 38-50.
- Smith, A.M., Stuart, M.J., Wiese-Bjornstal, D.M., Milliner, E.K., O'Fallon, W.M., and Crowson, C.S. (1993) Competitive athletes: Pre injury and post injury mood state and self-esteem. Mayo Clinic Proceedings, 68: 939-947.
- 杉村和美 (2004) 事例研究. 無藤 隆ほか編 質的こ

- 理学 創造的に活用するコツ. 新曜社: 東京, pp. 169-174.
- 鈴川一宏・小山内弘和・植木貴頼・越智英輔・野井真吾・梅田 孝・伊藤 孝・中路重之 (2009) 高校生の運動部所属の有無が生活・健康状況に及ぼす影響. 日本体育大学体育研究所雑誌, 34: 87-93.
- 竹田和也 (2001) 励まされて素直に頑張ってしまう子へのケア—スポーツの挫折から子どもが立ち直りはじめたとき, 新しい親子関係が生まれました—. 月刊学校教育相談, 15(13): 52-55.
- 竹中晃二・岡浩一郎 (1995) スポーツ障害における心理的治療プログラムの有効性に関する実践研究. スポーツ心理学研究, 22(1): 32-39.
- 辰巳智則・中込四郎 (1999) スポーツ選手における怪我の心理的受容に関する研究—アスレチック・リハビリテーション行動の観点からみた分析—. スポーツ心理学研究, 26(1): 46-57.
- 上向貫志・中込四郎 (1992) スポーツ選手の負傷に対する情緒的反応とその変容. 日本体育学会大会号, 43A: 204.
- Uemukai, K. (1993) Affective responses and the changes due to injury. Proceedings of the VIIth World Congress of Sport Psychology, Lisbon: 500-503.
- 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: 33-42.
- 渡邊芳之 (2004) 質的研究における信頼性・妥当性のあり方 リアリティに至る過程. 無藤 隆ほか編 質的心理学 創造的に活用するコツ. 新曜社: 東京, pp. 59-64.
- ウィリッグ: 上淵 寿ほか訳 (2003) 心理学のための質的研究法入門 創造的な探求に向けて. 培風館: 東京, pp. 59-64.
- 山田秀樹 (1999) スポーツにおける「至高体験」と「どん底体験」の研究. 北海道東海大学紀要. 芸術工学部, 18: 13-16.
- 山中寿江 (2001) 部活動で挫折した子への保健室でのケア—子どもは今の自分の不安な気持ちを受け止めてほしいのです—. 月刊学校教育相談, 15(13): 48-51.
- 山崎喜比古・戸ヶ里泰典・坂野純子編 (2008) ストレス対処能力 SOC とは, ストレス対処能力 SOC. 有信堂: 東京.
- 横田匡俊 (2001) 高校運動部における中途退部の実態と要因の検討. 日本体育学会大会号, 52: 208.
- 吉田隆江 (2001) 部活動での挫折を成長のきっかけに—生徒や親が訴えてくる問題と, 「本当の問題」は違うことがあります—. 月刊学校教育相談, 15(13): 44-47.

(平成22年4月7日受付)
(平成22年12月20日受理)