大学生アスリートが考えるメンターと競技・日常生活で求めるメンタリング[†]

額 賀 将* 鈴木 郁 弥** 秋 葉 茂 季***
飯 田 麻紗子**** 荒 井 弘 和*****

Mentor Thought of College Student Athletes and Mentoring Required in Competitive and Daily Life[†]

Sho NUKAGA *, Fumiya SUZUKI **, Shigeki AKIBA ***

Asako IIDA **** and Hirokazu ARAI *****

Abstract

The aim of this research was to clarify what kind of support collegiate student athletes seek, and to identify what kind of person they recognize as a mentor. A qualitative questionnaire was administered to collegiate student athletes, in which text data on mentors and support seeking was collected and then classified by the KJ method. According to responses from 135 students, support for athletic sports activities was classed into categories such as “environment in training,” “environment outside training,” “money,” “having an understanding of them,” “free time,” “care for themselves,” “psychological counseling,” “family,” and so on. Support for daily life was categorized into “environment,” “money,” “having a support network,” “leisure,” “having an understanding of them,” “self-development,” “having family members,” and so on. One hundred and six athletes had mentors, whereas 24 did not. Attributes of mentors were categorized as “family,” “same-grade peers in the athletic club,” “friends outside of the athletic club,” “seniors in the athletic club,” “coaches who taught them in the past,” “coaches who currently teach them,” “former teachers,” “past team mates,” “understanding people,” “junior colleagues,” “graduates of college athletic club,” and so on. The results of this study suggest that in order for collegiate student athletes to lead a fulfilling life, it is necessary to create an environment of sport-life balance. It is important to consider mentoring related to the competition life, as well as the daily life of the collegiate student athlete and to identify a familiar person who may be suitable as a mentor.

Key words : College Sport, Dual Career, Sport-Life Balance, Mentor, Athlete Entourage

[†]原稿受付 2017年8月22日 原稿受諾 2017年10月31日

*法政大学大学院スポーツ健康学研究科 〒194-0298 東京都町田市相原町4342

**株式会社フルネス 〒165-0026 東京都中野区新井1-25-6 2F

***国士舘大学大学院スポーツ・システム研究科 〒206-8515 東京都多摩市永山7-3-1

****港北もえぎ心療内科 〒224-0003 神奈川県横浜市都筑区中川中央1-2-1

*****法政大学文学部 〒102-8160 東京都千代田区富士見2-17-1

* *Graduate School of Sports and Health, Hosei University, 4342, Aihara, Machida, Tokyo, Japan (194-0298)*

** *Fullness, Inc., 1-25-6 2F, Arai, Nakano-ku, Tokyo, Japan (165-0026)*

*** *Graduate School of Sports System, Kokushikan University, 7-3-1, Nagayama, Tama, Tokyo, Japan (206-8515)*

**** *Kohoku Moegi Psychosomatic Clinic, 1-2-1, Nakagawachuo, Tsuzuki-ku, Yokohama, Kanagawa, Japan (224-0003)*

***** *Faculty of Letters, Hosei University, 2-17-1, Fujimi, Chiyoda-ku, Tokyo, Japan (102-8160)*

1. 緒 言

アスリートにおいて、大学時代は、育成期からパフォーマンス期へと移行する大切な時期である¹⁾。また、大学時代は、自我同一性に関して重要な時期であり、社会人として生活する上で必要なスキルを身につける時期でもある。また、大学生アスリートの中には、運動部活動に偏重するあまり、学業成績の低下や卒業要件を満たす事ができない者もいる²⁾。

このことから、文部科学省²⁾は、大学スポーツの価値を高めるため、企業などと連携し、大学生が学業と部活動を両立できる環境を構築していくことの必要性を提言している。そして、大学生アスリートを支援するために、そもそも大学生アスリートはどのような支援を求めているかを明らかにし、支援のための基礎的なデータを収集することが期待される。

大学生は、多くの場合、卒業後に仕事を持ち、社会人としての生活をスタートさせる。社会人になったとき、仕事と生活を調和させる「ワーク・ライフ・バランス」³⁾という考えを意識することになるであろう。ワーク・ライフ・バランスを大学生アスリートに置き換え、競技とそれ以外の生活との調和を考えると、「スポーツ・ライフ・バランス」⁴⁾という考え方が提示できる。つまり、大学生アスリートの支援を考える場合も、競技活動と日常生活の両方に着目して、支援を考えるべきであろう。

さらに近年、企業において、メンタリング制度が確立されつつある⁵⁾。メンタリング制度とは、社会的支援や専門職養成のための支援、人材育成をするために支援していく制度である⁶⁾。メンタリング制度は、主に企業において設けられている制度であり、若手の人材育成や管理職育成など、キャリア開発に向けた取り組みが行われている。このメンタリング制度では、メンタリングを行う存在、すなわちメンターの存在が非常に重要である。メンターについては様々な定義があるが、児玉・深田⁷⁾によると、メンターとは、ある者が一人の人間として成長する

ために、大きく貢献してくれる人のことである。メンターは、メンタリングを受ける者（メンティーやプロテジェと呼ばれる）のメンタルヘルスに大きな効果を与えられる⁸⁾。

スポーツ場面では、多くの場合、技術指導を目的としたコーチが存在する。コーチには、アスリートの競技能力や記録を上げ勝利に貢献するスポーツ専門家としての役割⁹⁾があり、アスリートが競技活動を行う上で重要な存在となる。ときには、アスリートにとって自身の生き方の模範や参考になり、人生の相談相手にもなり得る存在がコーチである。言い換えれば、メンターの役割を担っているコーチも存在すると考えることができるが、コーチだけでは十分にアスリートを支援することができていない状況もあると考えられる。そこで、スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議¹⁰⁾では、コーチング環境の向上のため、アスリートやコーチに対するメンタリング制度の確立が期待されている。

アスリートとメンターの関係を調査した研究¹¹⁾では、大学生アスリートがメンターに求めているのは、キャリアや学業支援、心理的な支援、競技に関する支援であり、大学スポーツにおけるメンターの役割は大きいとされている。わが国では、大学生アスリートを対象としたメンタリングの調査¹²⁾が行われており、約89%の大学生アスリートがメンターを持っており、メンタリングは大学生アスリートに肯定的な効果をもたらすことが示されている。その一方で、この研究では、どのような人物がメンターとして想定されているかは明らかにされておらず、大学生アスリートに対してどのような者がメンターとなりうるのかということは検討されていない。そして、より詳細な研究を行う必要があり、そのためには質的な研究が必要であると強調されている。大学生アスリートが求める支援やメンターを明らかにすることは、大学生アスリートに対してより効果的な支援が可能になるという点で意義があると考えられる。

そこで本研究では、大学生アスリートが、競

技活動と日常生活のそれぞれにおいて、どのような支援を求めているのかを明らかにした。さらに、大学生アスリートはメンターを持っているのかどうかを尋ねた上で、どのような者をメンターとして捉えているのかを検討した。なお本研究では、児玉・深田⁷⁾を参考に、メンターを「競技や人生について相談できる人」と幅広く捉えて調査を行う。

2. 方 法

2.1 調査対象者と調査時期

首都圏にある四年制大学の体育会部活動に所属する大学生135名を調査対象とした。調査は、2013年7月に行った。

2.2 調査項目

2.2.1 属性

性別、年齢、学年について回答を求めた。

2.2.2 競技活動への支援

「スポーツ活動を行う上で、欲しい支援（サポート）を具体的に書いてください」という問いに対して、自由記述で回答をさせた。

2.2.3 日常生活への支援

「スポーツ以外の活動（勉強や日常生活など）を行う上で、欲しい支援（サポート）を具体的に書いてください」という問いに対して自由記述で回答をさせた。

2.2.4 メンターの有無

先行研究⁷⁾¹²⁾を参考に「今、競技や人生について相談できる人はいますか？」という問いに対して、「いる」「いない」を選択させた。

2.2.5 メンターの属性

メンターが「いる」と選択した者に、「いる場合はその人がどのような立場（例：部内の友人、父親など）の人か以下に書いてください」という指示を行い、自由記述で回答をさせた。

2.3 手続き

大学の講義開始前を利用して質問紙の配布・回収を行った。その際、参加同意書を事前に配布し、研究参加の同意を得た上で、質問紙の配

布・回収を行った。なお、参加同意書には、本研究の目的や所要時間、回収した質問紙やデータの取り扱い方法、本研究から得られる結果のフィードバック方法、研究者の情報と連絡先について明記した。そして、参加者が回答をいつでも中断できる権利を明記し、倫理的な配慮を行った。

なお本調査は、法政大学文学部心理学科・心理学専攻倫理委員会において審査を受け、研究実施の承認を得た上で実施された。

2.4 分析方法

分析作業は、スポーツ科学を専攻している修士課程の大学院生1名、心理学の修士号を取得している研究者1名で実施された。本研究では、競技活動場面で求める支援、日常生活で求める支援の要因、メンターの属性をグループ化した。グループ化は、KJ法¹³⁾の4つのステップのうち、1つ目の「紙切れづくり」および2つ目の「グループ編成」に基づいて行った。報告された自由記述を改変することなく1つずつカードにした上で、作業者間で議論を行い、研究目的に鑑みて、同意にいたるまで吟味・検討し、それらのカードをグループ化した。集約が困難な回答があった場合は、無理に他の回答群に集約せず、そのまま独立して扱った。最終的に、カテゴリは2段階（上位カテゴリおよび下位カテゴリ）または3段階（上位カテゴリ、中位カテゴリ、および下位カテゴリ）に分けられた。なお、上位カテゴリは【 】、中位カテゴリは[]、下位カテゴリは「 」として表示している。

3. 結 果

3.1 対象者の人口統計的データ

135名を対象に質問紙を配布し、回収率は100%であった。分析対象となった135名のうち、男性は108名、女性は26名、無記入者1名であり、平均年齢は18.82 ($SD=3.18$) 歳であった。

3.2 大学生アスリートの競技活動への支援

大学生アスリートが求める競技活動への支援

について、226の回答が得られた。集約された結果をTable 1に示す。

【トレーニング時間内の環境】【トレーニング時間外の環境】【金銭】【理解者がいること】【自由な時間】【ケア】【心理相談】【家族】【その他】【特になし】という上位カテゴリが得られた。

【トレーニング時間内の環境】には、「競技用具」「施設」などの「インフラ」「トレーナー」「指導者がいること」「ライバル」など、大学生アスリートがトレーニング時間内に求めていると思われる回答が分類された。【トレーニング時間外の環境】は、「アスレティックトレーナー」や「マネージャー」などの「サポートネットワークがあること」「食事・栄養補給」など、大学生アスリートがトレーニングをしていない時に求めるトレーニングに関する支援と考えられる回答が集約された。【金銭】には、「金」「資金援助」など、金銭面に関する回答が分類された。【理解者がいること】には、「仲間」「恋人」など、大学生アスリートにとっての理解者と思われる回答が集約された。【自由な時間】には、時間に関する回答がまとめられた。【ケア】には、身体面のケアについての回答が集約された。【心理相談】には、大学生アスリートが求める心理サポートに関する回答が分類された。

3.3 大学生アスリートの日常生活の支援

大学生アスリートが日常生活で求める支援について、156の回答が得られた。集約された結果をTable 2に示す。

【環境】【金銭】【サポートネットワークがあること】【余暇】【理解者がいること】【自己開発】【家族がいること】【その他】【特になし】という上位カテゴリが得られた。

【環境】には、「単位取得」「勉強時間」などの「教育環境的支援」と、「食事支援」「生活支援者」などの「生活環境的支援」の2つの大学生アスリートの環境に関する回答が含まれた。【金銭】は、「金」という金銭に関する回答が含まれている。【サポートネットワークがあること】は、「栄養士」「トレーナー」など、大学生

アスリートが必要なサポーターを予測する回答がグループ化された。【余暇】は、「休息」「時間」など、休む時間や自由な時間などを予測する回答によって構成された。【理解者がいること】には、「理解者」「心理サポートのスタッフ」などを集約した。【自己開発】には、「地位」「精神力」など、大学生アスリートの自分の能力に関すると思われる回答を分類した。

3.4 大学生アスリートのメンターの有無

大学生アスリートのメンターの有無について、130名から有効回答が得られた。このうち、メンターが「いる」と回答した者は130名中106名であり、24名はメンターが「いない」と答えた。

3.5 大学生アスリートのメンターの属性

大学生アスリートのメンターの属性について、229個の回答が集められた。集約された結果をTable 3に示す。

【家族】【部内の同期】【部に関係ない友人】【部内の先輩】【過去の指導者】【現在の指導者】【理解者】【過去のチームメイト】【恩師】【後輩】【部活動のOB】【その他】という上位カテゴリが得られた。

各カテゴリに含まれた具体的な回答について、【家族】には、「母親」「きょうだい」など、大学生アスリートの家族を表す回答がまとめられた。【部内の同期】には、大学生アスリートの「部内の同期」という回答が分類された。【部に関係の無い友人】には、「友人」「部外の友人」など、大学生アスリートの競技活動に関係がないと考えられる友人を表す回答がまとめられた。【部内の先輩】には、大学生アスリートの先輩という回答が集約された。【過去の指導者】には、「過去の監督」「過去の顧問」など、大学生アスリートがかつて指導を受けていた人物の回答が集約された。【現在の指導者】には、「コーチ」「監督」など、大学生アスリートの現在の指導者と思われる回答を集約した。【恩師】は、「恩師」「先生」など、大学生アスリートにとって過去から現在まで指導を受けている、または

Table 1 大学生アスリートが競技活動場面で求める支援

【上位カテゴリ】	【中位カテゴリ】	【下位カテゴリ】	回答例
トレーニング時間 内の環境 (96)	インフラ (68)	競技用具 (27)	用具の援助 競技に使う道具の支援
		施設 (13)	好きな時に練習できる施設がほしい 地域の総合スポーツセンターなどで剣道場の施設をもっと充実させてほしい
		設備 (12)	機材 道場の設備を良くする
		環境 (9)	充実した練習環境 スポーツに集中できる環境を作って欲しい
		ケア用具 (5)	テーピング 体のケアをする器具がもっと数を増やして欲しい
		運営してくれる人の支え (1)	その競技を運営している人の支え
		整備士 (1)	壊れてしまった機材を治してくれる人
		トレーナー (17)	スポーツトレーナーによるサポート トレーナーによる個別メニュー作成 トレーナー 専属トレーナー
		指導者がいること (10)	正しい知識を持った指導者 オフシーズンでのトレーニング指導者
		指導者 (2)	指導者 コーチ
トレーニング時間 外の環境 (61)	ライバル (1) サポートネットワークがあること (31)	ライバル (1)	競い合う相手
		アスレティックトレーナー (12)	マッサージなどが出来る人 ケガをした時にテーピングや対処法を教えてくれるトレーナー
		スポンサー (5)	スポンサー (バットやいろいろ支援してくれるメーカー) 大企業
		応援団 (4)	応援してくれる人 チアガールや吹奏楽による応援
		栄養士 (3)	食事を教えてくれる栄養士 栄養管理人
		心理サポートのスタッフ (2)	メンタルマネジメント メンタルトレーナー
		マネージャー (2)	試合をする上で、試合までの流れをとりしめる人 (マネージャー) 一年生の雑用を少し減らしてほしいのでマネージャーがほしい
		人的サポート (2)	他人の支援 周りのサポート
		プロのアスリート (1)	プロ選手
		食事・栄養補給 (30)	食べ物などは、いいものを食べたいので食事についてのサポート 食品面でのサポート
金銭 (33)		ドリンク (8)	スポーツドリンク、練習中にお茶や水では夏場乗り切れない 夏場の栄養補給のためのドリンク等
		サプリメント (3)	トレーニングを行う上でのサプリメント プロテインやサプリメントの支援
理解者がいること (11)		金 (17)	お金 金銭的な面
		資金援助 (16)	遠征費の援助 資金援助 (部費や合宿費、移動費の負担)
自由な時間 (6)		仲間 (3)	仲間 練習にマンツーマンでついてくれるパートナー
		恋人 (3)	彼女 彼女の支え
ケア (5)		選手を理解してくれる指導者 (3)	選手のことを考えられる指導者 本当に選手のことを考えて指導できる監督
		理解者 (2)	話を聞いてくれる 励ましの声かけ
心理相談 (2)		自由な時間 (6)	自由な時間 休息の時間
		ケア (5)	ケア ストレッチ
家族 (1) その他 (3)		精神面 (2)	メンタルサポート メンタル
		家族の支え (1)	家族の支え
特になし (5)		その他 (3)	競技を行ううえで良い知識などを学びたい イベントなどをもっと行ってほしい

Table 2 大学生アスリートが日常生活場面で求める支援

【上位カテゴリ】	【中位カテゴリ】	【下位カテゴリ】	回答例
環境 (98)	教育環境の支援 (52)	学習支援者 (17)	勉強を教えてほしい すぐ勉強を教えてくれる人 単位を取得しやすくしてほしい 単位の支援
		単位取得 (11)	分かりやすい参考書がほしい 質問できる環境
		学習環境 (6)	スポーツ推薦入学生へのスポーツに関わる資格の充実 必修の授業についていけないので、配慮してほしい
		授業環境 (5)	学業との両立 競技と勉強を両立しやすい環境
		勉強と部活を両立しやすい環境 (5)	テスト期間の勉強時間がほしい 勉強する時間が少ないので、学校側にサポートしてほしいです。
		勉強時間 (3)	先生 しっかりとした教育者
		教育に関する支援者 (2)	単位の取り方を教えてもらう 単位を支援してくれる先生（スポーツにより集中できるように）
		単位取得に関する支援者 (2)	学費 (1) 学費免除
		学費 (1)	生活環境の支援 (46)
	生活環境の支援 (46)	食事支援 (16)	食生活の支援 食事面やウェイト面のサポートが欲しい 学校の近くにアパート（安い）作ってほしい 寮が古いので新しくしてほしい
		施設 (8)	水風呂、練習の疲労を次の日に残さないために寮に欲しい 空調
		設備 (6)	暮らしの中での家事など 朝起こしてほしい
		生活支援者 (4)	どうしても寮生活だし、お金がなくなるとご飯や飲み物などがかたよって栄養がとれないのでサポートしてほしい 苦のない生活（金銭的にあまりぜいたくできない）
		生活費 (4)	規則正しい生活 電話
		ライフスタイル (4)	交通環境 (3) 大学で道場の距離を近くしてほしい 交通の支え
		交通環境 (3)	住まいの充実 (1) 住まいの充実
		住まいの充実 (1)	金銭 (13) 金 (13) 金銭的サポート
		金 (13)	サポートネット ワークがあること (12)
		栄養士 (6)	栄養士 ご飯を作る人がほしい、一年生が作るためメニューがだいたい決まっているし栄養とか考えずに作る為
サポートネット ワークがあること (12)		トレーニングのトレーナー (2)	筋力トレーナー トレーニングで、アドバイスをくれる人、メニューを組んでくれる人
		アスレチックトレーナー (2)	体のケアやメンテナンスができるトレーナー マッサージなどのコンディショニング
		応援団 (1)	応援に来てほしい
		ドクター (1)	自分の体の不調や不具合をチェックしてくれる理学療法等の医師やドクターの支え
余暇 (8)		休息 (4)	休みがほしい 休日
		余暇 (3)	日常生活では、自由な時間がほしいです（部活をしているので仕方ないのですが、もう少し遊ぶ時間がほしいです） 家族・友達と出かける時間がほしい
		時間 (1)	時間
		理解者がいること (4)	理解者 (2) 頭のいい彼女 友達 優しい人 相談に乗ってくれる人
自己開発 (3)		心理サポートのスタッフ (2)	名声 地位 熱中できる精神力
		地位 (2)	家族 (1) 家族
		精神力 (1)	家族 (1) 家族
家族がいること (1)		家族 (1)	練習量を減らしてほしい スポーツマンにあって勉強などをもっと取り入れてほしい
その他 (3)		その他 (3)	特になし (11)
特になし (11)			

Table 3 大学生アスリートが考えるメンターの属性

【上位カテゴリ】	「下位カテゴリ」	回答例
家族 (57)	親 (20)	親 両親
	父 (16)	父親 父
	母 (15)	母親 母
	きょうだい (12)	兄 姉
	家族 (6)	家族
部内の同期 (44)	部内の同期 (44)	部内の友人 同期
部に関係のない友人 (34)	友人 (19)	友人 友達
	高校の友人 (7)	高校の友達 高校時代の親友
	部外の友人 (3)	部外の友 部外の友人
	小・中・高の友人 (2)	小・中・高時代の友人
	就職している友人 (1)	すでに就職している友人
	地元の友人 (1)	地元の友達
	他大の友人 (1)	違う大学の友人
	他大で同じ部活の友人 (1)	他大でゴルフ部の友人
	部内の先輩 (28)	部内の先輩 先輩
過去の指導者 (15)	過去の監督 (8)	高校の監督 中学時のクラブチームの監督
	過去の顧問 (4)	高校の顧問の先生 高校の部活の顧問
	過去のコーチ (2)	中・高のコーチ 小・中・高を教えてくれたコーチ
	過去の指導者 (1)	中学生の時の指導者
現在の指導者 (13)	コーチ (8)	コーチ 地元のコーチ
	監督 (5)	監督
	恋人 (4)	彼女 彼氏
理解者 (9)	親族 (2)	親族 親戚
	味方をしてくれる人 (1)	どんな時も味方をしてくれる
	競技経験のあるきょうだい (1)	兄 (競技経験あり)
	過去にお世話になった人 (1)	今までお世話になった人
過去のチームメイト (9)	過去のチームメイト (9)	高校のチームメイト 高校の同期
恩師 (9)	恩師 (6)	恩師 中・高の恩師
	先生 (2)	先生
	道場の先生 (1)	道場の先生
後輩 (1)	後輩 (1)	後輩
部活動のOB (1)	部活動のOB (1)	部活のOB
その他 (3)	プロのアスリート (1)	習っているプロ
	同じ種目のアスリート (1)	同じ競技をしている人
	自分 (1)	自分

競技には関係のないと思われる人物の回答が集約された。【過去のチームメイト】には、「過去のチームメイト」と回答されたものの集約した。【理解者】は、「恋人」「味方をしてくれる人」など、大学生アスリートの身近な人物が回答にまとめられた。

4. 考 察

4.1 大学生アスリートが競技活動を行う上で求める支援

まず、大学生アスリートが競技活動を行う上で求める支援の分類結果では主に【トレーニング

【トレーニング時間内の環境】と【トレーニング時間外の環境】を求める回答が多くを占めた。具体的には、【トレーニング時間内の環境】では、競技用具や施設などアスリートが競技を行う上での物的支援と、トレーナーや指導者のような人的支援を求めている回答が、【トレーニング時間外の環境】でも同様に、食事などの物的支援と栄養士などの人的支援を求めている回答が多く存在した。このことから、大学生アスリートの競技活動の支援には物的支援と人的支援が重要であることが示唆された。さらに【理解者がいること】や【心理相談】という回答があり、大学生アスリートを支えるには物的支援だけでなく、アスリートを取り巻く人的支援、つまり、アスリート・アントラージュの存在が重要であると考えられる。アスリート・アントラージュとは、アスリートがパフォーマンスを発揮できるようにするために連携協力する関係者のことを呼び、コーチ、家族、トレーナー、医療スタッフなどが含まれる¹⁴⁾。

また、少数ではあったが【自由な時間】を求める回答があった。大学生アスリートは日々の競技活動に打ち込むにあたり、それ以外の生活が阻害される、スポーツ・ライフ・バランスが実現できていない可能性が考えられる。大学生アスリートの卒業後のキャリアを考えると、競技活動だけでなく、学業など日々の生活の充実が大切であることは言うまでもない。

4.2 大学生アスリートが求める日常生活での支援

大学生アスリートが求める日常生活での支援の分類結果では、【環境】に関する回答が多かった。その中でも「勉強」などの「教育環境的支援」と「食事」や「住居」など「生活環境的支援」と、【環境】のカテゴリの中で2つに分かれた。「生活環境的支援」では、住まいの充実や食事面での支援を求める回答が目立った。「教育環境的支援」では、「単位習得」など「単位」だけを求める回答も存在したが、「勉強時間」「勉強と部活を両立しやすい環境」など、学習そのもの

を求める回答が存在した。競技活動だけに熱心に取り組み、卒業さえできれば、大学での成績は悪くてもかまわないと考える者もいるかもしれないが、大学生アスリートは学習環境が確保されていない現状に不満を抱いている可能性がある¹⁵⁾。さらに先行研究¹⁶⁾によると、大学生トップアスリートが、卒業した時点で正規雇用にく就く割合は4割未満である。大学生アスリートのキャリア支援を行う上で「教育環境的支援」は非常に重要であり、【自己開発】というカテゴリからも言えるように、学習意欲のある大学生アスリートの存在を考慮すると、早急に学習環境などを整える必要があるだろう。また、自由な時間が確保されていないことを考えると、部活動の練習時間や期間も考慮するなど、いっそうスポーツ・ライフ・バランスを充実させることが必要であると示唆された。【サポートネットワークがあること】のように人的支援を日常生活でも求める回答があり、その中でも「栄養士」を求める回答が多かった。【環境】のカテゴリ内の食事支援のことも踏まえると大学生アスリートの食事に関する意識の高さがうかがえる。【理解者がいること】では心理的なサポートを求める回答があった。大学生アスリートが競技活動をする上で求める支援においても、【理解者がいること】などの回答があったことから考察すると、大学生アスリートには、アスリート・アントラージュの存在が必要である可能性が示唆された。精神的支援や与えられた環境で競技に集中するための支援など、本研究で明らかになった大学生アスリートが求めるメンタリングの内容について、大学生アスリートと大学で意見交換を行う機会を設けて、両者の食い違いがなくなるように議論が進んでいくことを期待したい。

4.3 大学生アスリートが考えるメンター

大学生アスリートのほとんどは、メンターを有していることが明らかとなった。グループ化された大学生アスリートのメンターの属性では、【部内の同期】【先輩】【後輩】【指導者】といっ

た競技に関係する人物と、【家族】【理解者】【部に関係ない友人】という競技に関係の無い人物を示す回答が多く見られた。このことから、大学生アスリートは、自らのメンターについて、必ずしも競技に関する知識を持っていないとも良いと考えていることがうかがえる。大学生アスリートは、競技に直結する支援を求める場合には競技に関するメンター、競技以外に関する支援については競技に関係しないメンターを求めており、2種類のメンターを使い分けていると考えられる。Wvllleman¹⁷⁾はLifespan Modelを提唱しており、キャリア発達は心理的レベル、心理社会的レベル、職業・学業レベルに大別できるが、アスリートにはこれらに加えて競技レベルが加わると説明している。そして、特に思春期から成人期にかけては進学や入寮など各要素の転換期にあるだけでなく、競技レベルにおいても育成期からエリート期を迎え、人としてのキャリア発達とアスリートとしてのキャリアの発達が同時に起こる困難な時期になると説明している¹⁷⁾。このことから、大学生アスリートは大学生としての日常生活場面、アスリートとしての競技活動場面それぞれに適したメンターや、そのどちらも兼ね備えたメンターを採用している可能性が考えられる。

また、最も多い回答が【家族】であり、少ない回答は【過去の指導者】や【現在の指導者】など指導者を表す回答であった。このことから、大学生アスリートのメンターには身近である人物ほどメンターに採用されることが示された。そして、現在は利害関係が少ないと想定される過去の競技関係者も、メンターになり得るという視点は興味深い。さらに、競技活動場面と日常生活場面のどちらにも、話を聞いてくれたり、励ましてくれたりする【理解者】を求める回答があった。そのため、大学生アスリートの競技活動と日常生活の双方に関連するメンタリングに注目することが重要であると考えられる。その際、スピルオーバーという視点が重要かもしれない。スピルオーバーとは、一方の役割での状況や経験が、他方の役割での状況や経験に影響を及ぼすことである¹⁸⁾。大学生アスリートに当てはめて考えると、競技活動が日常生活に及ぼす影響について検討することが期待される。

4.4 本研究の限界点と今後の展望

本研究の限界として、一つの大学に所属する大学生アスリートのみを対象としていることがある。今後は、本研究で得られた結果を元に質問項目を作成し、定量的な調査を行うことが期待される。また、競技活動場面と日常生活場面の両方で挙げられていた人的資源である「トレーナー」や「心理サポートのスタッフ」といったアスリート・アントラージュについては、アスリートとの関係性に関する知見が十分に蓄積されているとはいえない。これらのアスリート・アントラージュの機能や、アスリートとの関係性について、さらなる検討が必要であると考えられる。

5. 結 論

本研究では、大学生アスリートがどのような支援を求めているのかを明らかにした。さらに、大学生アスリートはメンターを持っているのかどうか、そして、どのような者をメンターとして捉えているのかについても検討を行った。自由記述形式で収集したテキストデータをKJ法によって整理・集約した。その結果、競技活動場面では【トレーニング時間内の環境】【トレーニング時間外の環境】【サポートネットワークがあること】など、日常生活場面では【環境】でも学習などの教育的支援や生活環境の支援など競技活動場面と日常生活場面で求める支援の違いが明確になった。メンターとしては、【家族】や【部内の友人】などが挙げられた。大学生アスリートは、自らのメンターについて、必ずしも競技に関する知識を持っていないとも良いと考えていることや、競技に直結する支援を求める場合には競技に関するメンター、競技以外に関する支援については競技に関係しないメンターを求めており、2種類のメンターを使い分けていることや、競技活動場面と日常生活場

面の両方に通じているメンターを採用していることが推察された。

謝 辞

本研究は、平成26-28年度科学研究費補助金(基盤研究C)「大学生競技者の生活支援マニュアルの開発: スポーツ・ライフ・バランスの実現に向けて」, 2016年度 法政大学スポーツ研究センター研究プロジェクト「アスリートとアスリート・アントラージュが考えるスポーツパーソンシップ」, および2017年度法政大学スポーツ研究センター研究プロジェクト「大学生アスリートを対象とした大学スポーツにおけるインテグリティ」から援助を受けました。また, 研究実施にあたっては, 競技者の方々に多大なご協力をいただきました。皆様に記して感謝の意を表します。

参 考 文 献

- 1) Gulbin J., et al. ; Patterns of Performance Development in Elite Athletes. *Eur J Sport Sci*, Vol. 13(6), pp.605-614, 2013.
- 2) 文部科学省; 大学スポーツの振興に関する検討会議 最終とりまとめ-大学のスポーツの価値の向上に向けて-, 2017.
- 3) 内閣府男女共同参画局; 仕事と生活の調和とは (定義), 2011. <http://www.cao.go.jp/wlb/towa/definition.html> (参照日2017年8月5日).
- 4) Arai, H. ; Involvement of College Athletes in Sports for People with Disabilities, *Int. J. Sport Health Sci.*, Vol.11, pp.101-108, 2013.
- 5) Baugh, S.G. and Fagenson-Eland E.A. ; Formal Mentoring Programs : A "Poor Cousin" to Informal Relationships? In Ragins, B.R. and Kram, K.E.(Eds) *The Handbook of Mentoring at Work: Theory, Research, and Practice*, Los Angeles: Sage Publications, pp.249-272, 2007.
- 6) 渡辺直登; 産業・経済変革期の職場ストレス対策の進め方 各論1 一次予防 (健康障害の発生の予防) 教育 研修 メンタリングプログラム, 産業衛生学雑誌, Vol.43, p.198, 2001.
- 7) 児玉真樹子・深田博巳; 育児中の女性正社員の就業継続意思に及ぼすメンタリングの効果: ワーク・ファミリー・コンフリクトと職業的アイデンティティに着目して, *社会心理学研究*, 26, pp.1-12, 2010.
- 8) 榊原 (関) 圭子, 他; 企業労働者におけるメンターからの支援と職務満足感および精神健康の関係, *民族衛生*, Vol.82, pp.3-19, 2016.
- 9) 久保正秋; コーチの役割に関する一考察, *スポーツ教育学研究*, Vol.11, pp.33-44, 1991.
- 10) スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議; スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議 (タスクフォース) 報告書, 2013.
- 11) Carter, A. R. and Hart, A. ; Perspectives of Mentoring : The Black Female Student-Athlete, *Sport Manage Rev*, Vol.13, pp.382-394, 2010.
- 12) Arai, H., et al. ; Perception of Japanese Collegiate Athletes about the Factors Related to Mentoring Support, *J Phys Educ Res*, Vol.3(4), pp.12-24, 2016.
- 13) 川喜田二郎; 続・発想法, 中央公論新社, 1970.
- 14) 日本オリンピック委員会; アスリートのアントラージュ (取り巻く関係者) が大切にしたいこと, 2016.
- 15) 清水聖志人, 他; 大学運動部の指導, 運営内容差異による就職状況の比較-レスリング競技者を対象として-, *スポーツ産業学研究*, Vol.20, No.1, pp.119-129, 2010.
- 16) 清水聖志人, 他; 大学生トップアスリートの卒業後における雇用状態とライフスキルの関連-卒業後4年間に渡る縦断調査の結果より-, *スポーツ産業学研究*, Vol.26, No.2, pp.303-313, 2016.
- 17) Wylleman, P., and Reints, A ; A Lifespan Perspective on the Career of Talented and Elite Athletes: Perspectives on High-intensity Sports. *Scand J Med Sci Sports*, Vol.20(S2), pp.88-94, 2010.
- 18) 島津明人; ワーク・ライフ・バランスとストレス, *ストレス科学*, Vol.31, pp.173-182, 2017.