大学生アスリートのスポーツ・ライフ・バランスに関連する要因 ーデュアルキャリアの実現に向けてー[†]

荒井 弘 和* 深 町 花 子** 鈴 木 郁 弥***
榎 本 恭 介****

Factors Related to Sports-life Balance among Collegiate Athletes: Towards the Realization of Dual Careers[†]

Hirokazu ARAI*, Hanako FUKAMACHI**, Fumiya SUZUKI***
and Kyosuke ENOMOTO****

Abstract

The present study explored the factors related to realizing sport-life balance. It used semi-structured interviews of collegiate athletes, former collegiate athletes, and their entourage. We recruited eight participants who belonged to the athletic club of a university and participated in a national convention. Semi-structured interviews were conducted for about 60 minutes per person. The participants were asked about the facilitators or barriers to fulfillment in both competitive and non-competitive life, strategies used to become fulfilled in both areas, and the state that fulfilled them in both areas. The KJ method was used to categorize the responses of the participants. “Acquaintanceship as an athlete,” “athletic,” “life,” and “social” were identified as important facilitator and barrier factors to achieve fulfillment in both areas and strategies to attain fulfillment. Additionally, “accomplishment” and “process” were identified as states that fulfilled people in both lives. In the future, it will be important to conduct quantitative surveys and implement initiatives on dual careers among collegiate athletes based on the present study.

Key words : Athlete Lifestyle, College Sport, Athlete Entourage, Semi Structured Interview, Pen and Sword (Bunburyodo)

[†]原稿受付 2017年8月10日 原稿受諾 2017年12月12日

*法政大学文学部 〒102-8160 東京都千代田区富士見2-17-1

**早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15

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

****法政大学大学院人文科学研究科 〒162-0843 東京都新宿区市谷田町2-15-2

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

**Graduate School of Sport Sciences, Waseda University, 2-579-15, Mikajima, Tokorozawa, Saitama, Japan (359-1192)

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

****Graduate School of Humanities, Hosei University, 2-15-2, Ichigayatamachi, Shinjuku-ku, Tokyo, Japan (162-0843)

1. 背景と目的

1.1 大学生アスリートへの注目

スポーツ界において、大学はアスリートのキャリア継続を支援する機能を持っており¹⁾、欧米では、スポーツ科学における研究や政策決定に関わる者が、大学生アスリートに対して関心を高めている²⁾。わが国においては、大学スポーツの振興に関する検討会議³⁾で、スポーツを通じた社会の発展を支える存在として、大学スポーツはこれからも重要な位置を占めると予測されている。

そのため、大学に所属して活躍しているアスリート、つまり、大学生アスリートへの注目も高まっている。一般的な大学進学率の増加にともなって、トップレベルのアスリートが、ライフコースにおいて大学を通過する機会が増している。オリンピック競技大会などに出場するトップアスリートの中には、大学生または大学を卒業したアスリートも数多い。たとえば、2016年に開催された第31回オリンピック競技大会（リオデジャネイロ）に出場したアスリートのうち、約2/3は、大学生または大学を卒業した者であった³⁾。

その一方で、大学生アスリートが、競技に対して熱心になりすぎてしまい、学業不振に陥り、大学・短期大学を卒業できない事例も散見される。また、生活の大部分を競技に捧げてしまうことで、その後のキャリアをうまく展開できないことも避けなければならない。高水準の競技スポーツは、パートタイムまたはフルタイムの仕事に相当する⁴⁾。スポーツに多くの時間を割かなければならないことで、アスリートは、スポーツ以外の関心事やスポーツ以外の社会的な接触が制限されてしまう⁵⁾。

そのため、大学生アスリートが学業を修めスポーツでも活躍するための修学上の配慮をすると同時に、将来に向けたキャリア形成支援を行うことが期待されている³⁾。

1.2 アスリートのデュアルキャリア

国際スポーツ心理学会⁶⁾は、人生にはスポーツ以外の活動も含まれるので、アスリートを全体的な視点で見ることの重要性を強調しており、競技に関する関心・アイデンティティと、競技以外の関心・アイデンティティの両方を支援することが重要だとしている。たとえば、自らがアスリートであるという社会的役割に焦点化しすぎるアスリートは、身体的・心理社会的な健康に関連するリスクを受け入れやすいという問題がある⁷⁾。

このようなことから、アスリートのデュアルキャリアという考え方に注目が集まっている。デュアルキャリアとは、「長い人生の一部である競技生活の始まりから終わりまでを、学業や仕事、その他人生それぞれの段階で占める重要な出来事やそれに伴う欲求とうまく組み合わせていくこと」である⁸⁾⁹⁾。具体的には、デュアルキャリアとは、スポーツと勉強、または、スポーツと仕事の組み合わせである¹⁰⁾¹¹⁾。わが国では、デュアルキャリアとは文武両道の考え方だとも言われている¹²⁾。欧米では、デュアルキャリアを評価する尺度も作成されている。Ryba et al.¹³⁾は、Savickas and Porfeli¹⁴⁾が作成したThe Career Adapt-Abilities Scale (CAAS) 2.0を元に、デュアルキャリアを評価するCareer Adapt-Abilities-Dual Careerを作成している。

1.3 わが国のデュアルキャリア政策

わが国でも、アスリートのデュアルキャリア支援が強調され始めている。スポーツ基本計画¹⁵⁾において、トップレベルのアスリートに対して、デュアルキャリアに関する意識啓発を行うとともに、アスリートのキャリア形成のための支援を推進することが、具体的施策として掲げられている。

さらに、2016年4月から、大学スポーツの振興に関する検討会議が開始され、大学生アスリートへの学習支援・キャリア支援の充実について検討が進められている¹⁶⁾。スポーツ庁・経済産業省による「スポーツ未来開拓会議」の中

間報告¹²⁾では、学生アスリートが適切な学修支援を受けられるようにすることや、デュアルキャリアに係るプログラムの実施・普及を通して、アスリートが自らのキャリアを主体的に考えられるようにすることが記述されている。日本経済再生本部が提示した「日本再興戦略2016」¹⁷⁾においても、「大学スポーツ振興に向けた国内体制の構築」が、具体的施策として挙げられている。

しかし残念ながら、これらを進めるための政策根拠は不十分であると言わざるを得ない。各国のデュアルキャリアのガイドラインは、その国の文化に適應させるべきであり、その国で行われた研究成果に基づくべきである¹¹⁾。また、大学スポーツの振興に関する検討会議では、大学が学生アスリートの学業とスポーツの両立を適切に支援するためには、学生アスリートの状況を正しく把握する必要があることが強調されている³⁾。しかし、わが国において、大学生アスリートのデュアルキャリアに関する研究はほとんど行われていないのが現状である。

大学が、自らに関わるスポーツをほとんど研究してこなかったという批判¹⁸⁾は、わが国においても当てはまる。また、アスリートのキャリアに関する研究と実践では、社会的・文化的な観点を踏まえることが重要であり、そのためには、欧米の知見を参照するととどまらず、わが国でもアスリートのキャリアに関する研究を行うことが求められる¹⁹⁾。

1.4 アスリートライフスタイルとスポーツ・ライフ・バランス

日本スポーツ振興センター²⁰⁾は、デュアルキャリアに基づき、アスリートがパフォーマンスを最大限に高めるための考え方や習慣を「アスリートライフスタイル」として提唱している。アスリートライフスタイルは、アスリートとしてのココロエ（アスリートとして大切にしたいこと）をもとに、アスレティック（スポーツに関わること）、ライフ（生活や人生に関わること）、ソーシャル（社会に関わること）という

3つの分野で構成されている²⁰⁾。このフレームワークを元にして、アスリートとして競技力を最大限に高めるために、常に課題を探して、その課題を解決するための方法を決め、そして、実行するということを習慣化することが求められている²⁰⁾。

ところで、アスリートではなく勤労者の生活に目を向けると、仕事だけではなく、生活にも焦点を当てる「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」²¹⁾という考え方が浸透しつつある。スポーツの領域でも、学業とスポーツに取り組むバランスの確保が重要であると指摘されている²²⁾。

アスリートにワーク・ライフ・バランスの考え方を援用すると、「スポーツ・ライフ・バランス」²³⁾という考え方を提示できるであろう。ワーク・ライフ・バランスとは、「仕事とそれ以外の生活とのバランス」であるという先行研究²⁴⁾の言葉を借りれば、スポーツ・ライフ・バランスとは、「競技とそれ以外の生活とのバランス（調和）」であると説明できる。スポーツ・ライフ・バランスとは、アスリートの競技以外の生活側面に焦点を当てる考え方であり、デュアルキャリアを実現することを目指して、アスリートのある時点における生活に着目した考え方である。

この考え方は、国際スポーツ心理学会⁶⁾が強調する「人生にはスポーツ以外の活動も含まれるので、アスリートを全体的な視点で見ることに」にも通ずる。そして、競技を引退した者が、充実したキャリアを構築できるようにするために、デュアルキャリア支援が重視されていることに鑑みれば³⁾、大学生アスリートのスポーツ・ライフ・バランス実現を支援することは重要である。

O'Neill et al.²⁵⁾によれば、スポーツと学校生活のバランスをどのように取ればよいのかということについて、知見は十分に得られていない。Ryba et al.¹³⁾によると、アスリートは、引退後のキャリアよりも、今まさに直面しているデュアルキャリア、つまり、現在の競技生活と日常

生活のバランスを取る（本研究で言うところのスポーツ・ライフ・バランス）に関心を持っている。また、大学生アスリートがスポーツボランティアへ参加することが、スポーツ・ライフ・バランスに影響を与える可能性が示唆されている²³⁾。

1.5 本研究の目的

そこで本研究では、大学生アスリート、元大学生アスリート、およびその関係者を対象として半構造化面接を行い、スポーツ・ライフ・バランスに関連する要因を明らかにする。具体的には、スポーツ・ライフ・バランスを促進・阻害する要因を明らかにし、スポーツ・ライフ・バランスを実現するための工夫や、スポーツ・ライフ・バランスが実現している状態についても探索的に検討する。本研究を通して、大学生アスリートのデュアルキャリアを実現するための基礎資料を得ることを目指す。

2. 方法

2.1 調査対象者

四年制大学の運動部に所属した経験があり、所属していた運動部において全国大会を経験したことのある者8名を対象とした。8名のうち、選手として大学の運動部に所属していた者は7名で（うち2名はコーチの経験もある）、トレーナーとして所属していた者が1名であった。

2.2 調査実施期間

2014年12月10日－2015年2月20日であった。

2.3 調査手続き

一人あたり60分間程度の半構造化面接を行った。複数の大学運動部の関係者に依頼して、対象者を招集した。面接者は、第2著者と第3著者であり、事前に作成されたインタビューガイドに従って、面接を実施した。インタビューにおける音声は、対象者の許可を得た上で、ICレコーダーによって録音を行った。

研究を実施する前に、研究の目的を説明し、

研究参加は任意であること、質問の際に心理的な負担を感じる可能性があること、研究参加の途中で同意を撤回することが可能であること、研究結果は公表される場合があるが、その場合もプライバシーは厳守されることを伝えた。回答にあたっては、気になることがあればいつでも質問してかまわないこと、思ったことは率直に語って欲しいことを確認した。

なお、本研究は、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ている。

2.4 調査内容

2.4.1 対象者の属性

性別、年齢、大学運動部での役職をたずねた。

2.4.2 競技生活と競技以外の生活が充実することを促進する要因

「アスリートが、競技生活と競技生活以外の生活の両方を充実させることを促進する要因には、どのようなものがあると思いますか」という問いに対して回答を求めた。

2.4.3 競技生活と競技以外の生活が充実することを阻害する要因

「アスリートが、競技生活と競技生活以外の生活の両方を充実させることを阻害する要因には、どのようなものがあると思いますか」という問いに対する回答を求めた。

2.4.4 競技生活と競技以外の生活を充実させるための心がけ・工夫

「あなたが競技生活と競技生活以外の生活の両方を充実させるために、心がけたことや工夫したことを教えてください」という問いに対して回答を求めた。コーチの経験がある者に対しては、自身だけではなく「アスリートが両方の生活を充実させるために」という視点でも回答を求めている。

2.4.5 競技生活と競技以外の生活がどちらも充実している状態

「あなたは、競技生活と競技生活以外の生活の両方が充実している状態とは、どのような状態だと考えますか」という問いに対する回答を

求めた。

2.5 分析

本研究では、報告された「競技生活と競技以外の生活が充実することを促進する要因」「競技生活と競技以外の生活が充実することを阻害する要因」「競技生活と競技以外の生活を充実させるための心がけ・工夫」「競技生活と競技以外の生活がどちらも充実している状態」に対するそれぞれの回答について整理・集約した。回答内容の整理・集約は、KJ法²⁶⁾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・検討した上で、それらのカードをグループ化（小カテゴリ）した。グループ化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。その後、同じくKJ法の手順に従って、小カテゴリを大カテゴリにグループ化した。

分析作業は、スポーツ心理学を専攻している大学院生2名（修士課程1名・博士後期課程1名）、心理学を専門とする教員1名の合計3名で実施された。

3. 結 果

3.1 対象者の人口統計学的データ

表1に示す。

3.2 競技生活と競技以外の生活が充実することを促進する要因

以下、大カテゴリを隅付き括弧【 】で、小カテゴリをカギ括弧「 」で示す。ここでは、4つの大カテゴリが得られた。「達成感」など10個の小カテゴリが【アスリートとしてのココロエ】として、「競技が好きなこと」など2個の小カテゴリが【アスレティック】として、「スケジュールやタスクの管理」など9個の小カテゴリが【ライフ】として、「人間関係」など7個の小カテゴリが【ソーシャル】として、それ

表1 対象者の属性

性別	年齢	種目	大学運動部での役職
男	29	バレーボール	主将, 卒業後はコーチ
男	27	アーチェリー	主将, 卒業後はコーチ
女	24	フェンシング	主将
女	24	ハンドボール	トレーナー
男	23	ソフトボール	主将
女	23	ソフトテニス	主務
男	22	自転車競技	主将
女	22	レスリング	主将

ぞれグループ化された（表2）。【アスレティック】以外の大カテゴリに含まれる小カテゴリの数は、比較的多かった。

3.3 競技生活と競技以外の生活が充実することを阻害する要因

4つの大カテゴリが得られた。表3に示すように、「パーソナリティ」など3個の小カテゴリが【アスリートとしてのココロエ】として、「部内の組織風土」など5個の小カテゴリが【アスレティック】として、「不適切なバランスの取り方」など8個の小カテゴリが【ライフ】として、「部活以外の交友がないこと」など4個の小カテゴリが【ソーシャル】として、それぞれグループ化された。アスリートライフスタイルの要素が広く得られていることがわかる。

3.4 競技生活と競技以外の生活を充実させるための心がけ・工夫

3つの大カテゴリが得られた。「文武両道を体現したい気持ち」など5個の小カテゴリが【アスリートとしてのココロエ】として、「時間の捻出」など7個の小カテゴリが【ライフ】として、「他者からの声かけ」など3個の小カテゴリが【ソーシャル】として、それぞれグループ化された（表4）。アスレティック以外のアスリートライフスタイルの要素が得られている。

表2 競技生活と競技以外の生活が充実することを促進する要因

大カテゴリ	小カテゴリ（回答数）	回答例
アスリートとしてのココロエ（10）	達成感（7）	・目標をクリアする。そう、好きだね ・何か疲れたって言ってるけど、実はすげえ達成感に満ちあふれている。みたいな
	熱中・集中できること（5）	・私、一回やり始めると集中力は結構すごいと思います ・両方共に自分が熱中していないと、多分両立はできないんじゃないかな
	楽しいと感じること（4）	・まあXXX（競技名）が好きですし、授業も、やっぱり大学の授業、XXX（所属学科名）の授業とかもXXX（スポーツ推薦入学生を対象としたコース名）の授業も、聞いてて結構楽しいと思うので ・そうやって自分を管理していくのが楽しいというか
	全力でやること（4）	・何に関しても、多分、全力なんだと思う ・XXX（競技名）部の練習で、ちょっと表現は悪いかもしれないけど、疲労困憊するぐらいまでやってるやつというのは、やっぱり両方ともものすごく充実している気がする
	向上心・人間力を高めたいと考えること（3）	・大学時代だけの、目先の勝つとかどうこうとかうまくなくなるとかじゃなくて、自分が大事にしているものとか、将来的に成長したい自分につながるべくように、うまく配置できたり、意味付けができる ・何か人間力を上げたいなという。何かこんなすごい人になりたいなって、常に思ってます
	あこがれの人に近づきたいという気持ち（3）	・ああ、なりたい、こういう人、みたいな、だから常にあります、いろんな人を見てて ・私がその人をすごいって思ったように、私も周りからすごいなと思われるぐらいになりたいというか
	嬉しさをを感じることに（3）	・何か、できたらうれしいじゃないですか ・XXX（アルバイト先）だったら、上の人がこうやってくれたら喜ぶだろうと思って、「ありがと」って結構XXX（アルバイトの職場）は言ってくれるんですけど、それを言ってもらったときは、「よし、しめた」と思うし、逆にキャプテンとかだと、いろんな後輩に指導して、それが結果につながって、うまくいったときはすごく充実感を感じる
	苦痛に感じないこと（3）	・授業と練習が絶対あって、その合間いかにレポートを書いていくかみたいなのが楽しいというか、何かクリアしていくのが楽しいというか、そういう生活に対して苦が何もない ・大学生活が何も苦じゃないんですね、基本的に大学生活と練習が
	体育会コンプレックスの払拭（2）	・やっぱり体育会だから何とかかんとかって思われないというのが一番ですね ・やっぱり推薦とかで入ってきた人たちを見て、スポーツに関してはすごくたけているけど、それ以外を見たときに、知識とか学力もそうだし、常識とかもないなというのを感じて、自分はこういうふうにはならないようにしようというか、とは、思いましたね
	義務感（1）	・大学で単位取ることも練習に行くことも、やらなきゃいけないことだったので
ライフ（9）	スケジュールやタスクの管理（17）	・XXX（競技名）から離れたときの時間の使い方というのも上手な気がする ・1年の夏、インカレが終わったぐらいから手帳を持ち始めたんです
	将来の見通し（5）	・社会に出てからちゃんと働けるかとか、自分で動けるかとかというのがやっぱり大事になってきて ・子どもが好きで、教員になりたいという夢がすごいあるので、だからそういう勉強もできたらいいじゃないですかね、教員になるためだった
	居住環境（5）	・一人暮らしと実家だったら、実家の方が余裕はあるなとは思ってますけど ・あと寮にいる子
	周りの影響を受けにくいこと（4）	・例えば休んじやえばいいとか、そういう感覚が、そういうところはしっかり自分の中で完結してる ・そういう上からの命令とか、勘めに対してやっぱり逆らえないというふうにいる人と、そうじゃなくて「まあそうはいっても、これは必要なことなんだから」とか、かなり自分の意思が強いタイプというのは、そういうふうにはプレッシャーがあったとしてもやりやすいね
	読書（4）	・その一つが本を読むことだったり ・自己啓発本
	バランスを取ろうとすること（3）	・やっぱり練習と授業というのが結構、僕は個人的には大事だと思っていて ・練習だけでなく、授業だけでなく、夜遊びだけでなくというような感じ
	興味を持つこと（3）	・何かそれ以外の趣味を持つこととか、興味を持つこと ・何事にも積極的というか、基本、諦めは断らないとか
ソーシャル（7）	バランスを取ろうとしないこと（2）	・拠点をつくったほうがいい ・いったん本腰を入れるところというか、ホームをつくって、そこでやり切ると、まず7～8割大きな充実感を味わえるので、残りの2～3割をそれ以外のところに費やせば、トータルの充実感も大きくなるのかなと
	アルバイトをしないこと（2）	・バイトはしてなくて ・バイトしてないです
	人間関係（14）	・違う競技とか、それ以外の人と話をすることがいいのではないかなと ・僕の場合はどちらかというと選手という要素よりも、学生か、いわゆる、学生としての生活というのが謳歌しているやつが、結構充実していたような気がする
	周囲からの期待（8）	・何かいいところを見せたいというか、だから部活も頑張るし、資格も「合格したよ」という報告をしたみたいな感じになって、促進要因になりますね ・特に下だったら、やっぱり褒められるということに価値を置いて、褒められるためにはどうしようという工夫ができて、それを逆に部活とかにも還元できてたので
	役割の認識（8）	・部活をやっている中で、役割を持つことで自覚が持てて、それに加えて、その役割を果たすために努力をしようとするので、立場というか、役割分担が大切なんじゃないかなと思います

表2 つづき

大カテゴリ	小カテゴリ (回答数)	回答例
		・XXX (競技名) 選手という一面と、大学生という一面を両立できているという。どちらかがということよりも、両方ともある程度こう、自分の役割を果たしている
部外の人間関係 (6)		・部活外の人で、大学の友達と話をしていたり、留学に行ったりとか、何か資格を取ったりとか、あと公務員試験の勉強をしているとかいう話を聞いて、刺激を受けたというのがありますね ・友達に教えてもらったとか、いろいろ助けてもらったりは全然してるんですけど
部内の人間関係 (4)		・部活も、どんなに練習がきつくても、仲間がいたら何とかなるじゃん ・部活の人間関係とか、大きいんじゃないかなと思います
社会人との交流 (2)		・社会人の人とふれあうこと ・部として、部活のOBさんとふれあうことが多くて
ストレスのはけ口としての人間関係 (1)		・ストレスも、ほかのコミュニティで解消できる
アスレティック (2)	競技が好きなこと (5)	・まずXXX (競技名) が好きなので、XXX (競技名) の練習時間を確保する ・あんまり長時間は練習したくないけど、でもXXX (競技名) は大好きなんですよ
	部の方針 (4)	・XXX (競技名) の場合は全体練習という形が必要なくて、個人がどれだけ強くなるかということが重要なので、その分、アルバイトとか、教職だとかも取りやすいと思います ・部活の方針としては、部活よりも授業を優先しています

3.5 競技生活と競技以外の生活がどちらも充実している状態

2つの大カテゴリが得られた。表5に示すように、「結果が出ていること」など8個の小カテゴリが【成果】として、「楽しさを感じていること」など5個の小カテゴリが【過程】として、それぞれグループ化された。どちらも充実している状態には、過程と成果の両者が重要であることがわかる。

4. 考 察

4.1 競技生活と競技以外の生活が充実することを促進する要因

促進する要因においては、アスリートライフスタイルのうち、【アスリートとしてのココロエ】【ライフ】【ソーシャル】という、【アスレティック】以外の大カテゴリに含まれる小カテゴリが多彩であったことが特徴的である。このことから、大学生アスリートがスポーツ・ライフ・バランスを実現するためには、競技に関連しない要因が重要であると考えられることが示唆された。

「部内の人間関係」「部外の人間関係」「人間関係」などの小カテゴリが得られたことから、アスリートを取り巻く関係者の存在が重要であることがうかがわれる。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はアスリート・アントラージュと呼ばれ、コーチや家族だけでなく、マネージャー、代理人、教員、トレーナー、医療スタッフ、科学者、競技団体、スポンサー、弁護士などが含まれる²⁷⁾。このアントラージュが適切に機能していれば、スポーツ・ライフ・バランスが促進されると推察される。

アスリートの心がけとして、「バランスを取ろうとすること」と「バランスを取ろうとしないこと」という背反する要因が抽出されたことも興味深い。競技と競技以外の生活を両立する感覚を重視するのか、どちらかに軸足を置こうとするのかについては、そのアスリートに関連する何らかの要因によって違いが生じていると考えられる。

運動部に所属しているために学力が低いと蔑まれたくないという「体育会コンプレックスの払拭」も注目すべき要因である。体育会とは、大学内において、各運動部を包括する組織を表す。わが国の大学生アスリートにおいては、競技のために全てを捧げて、勉強などの他の活動は犠牲にするべきであるという考え方も根強い。実際、運動部に所属する大学生アスリートの学業不振や就学態度不良は、たびたび指摘されている²⁸⁾。この「体育会コンプレックスの払拭」

表3 競技生活と競技以外の生活が充実することを阻害する要因

大カテゴリ	小カテゴリ (回答数)	回答例
ライフ (8)	不適切なバランスの取り方 (6)	・力の配分がうまくできていないと思う ・何かいくつもあると優先順位がつけられなくなって、手つかずみたいな感じになってしまうときもあったりしましたね
	アルバイト (5)	・部活の後、夜勤でバイトをして、朝起きれなくて授業に行けないとか ・バイトはたぶん大きいと思います
	時間にゆとりがあること (4)	・期限が迫ってこないといけないです ・卒業してから稼げる選手になるにはもっと練習しなきゃと思って毎日考えてるんですけど、その中に卒論とか勉強とかが入ってくる と本当に切羽詰まってできなくなるので
	授業 (4)	・授業に出なきゃいけないと練習に出れないときもある ・授業があるんで休みたいです、部活をを休むようになって、それで実際にやめちゃう子もいるだろうし
	眠気 (4)	・練習でもう疲れてるし、さらに夜帰ってくるのも遅いから ・起きられない
	競技以外の知識・情報がないこと (2)	・本当はこうやりたいというのはあるんだけど、それができてなかったり、それに気づけてなかったりだと思う ・学生の時は何が自分にプラスなのかとか、やったほうがいいのか、それともやらないほうがいいのかとかわかんないじゃん、手探りだから
	時間がないこと (1)	・まずは、時間
	体調 (1)	・体調が悪い
	アスレティック (5)	・なんか「今日、寝る」とか、「学校行かないわ」みたいな感じの、周りの雰囲気にもまれてる感じですかね ・ここは全体練習のために空けてるんだから、極力ここでは授業を取らないでほしいというようなプレッシャーもあると思います
	部活・競技至上主義 (9)	・競技にばかり集中してるから、それ以外の趣味が持たなくて、競技の世界しか見えてないから、両立できないんじゃないかなと思っていて ・XXX (競技名) に関しては本当に真面目なんですけど、それ以外に関しては結構そういうのも興味が無い
アスリートとしてのココロエ (3)	部の仕事 (4)	・特に1〜2年生とか、慣れてなかったり、雑用が多いときは、結構ネックになるかもしれないですね ・部活は練習時間にただでさえ拘束されるのに、さらに一番上の学年になると、練習後にチームの方向性を決めるためのミーティングをやるから、結局一日が部活のことで終わってしまっ
	部活動で時間がないこと (4)	・やっぱり部活で何だかんだ時間を取られちゃうので、何か始めようと思っても、ちょっと今は無理だな、とか思ってしまうので ・部活の練習時間です
	部活動の練習内容・形態 (2)	・練習時間がばらばらだから、行っても1人だったりとか、練習に行ってみたらあまり人がいなかったとか ・練習の内容に刺激がない
	ソーシャル (4)	・特に部員の子たちは、本当に部内だけで固まっている子が多くて、部活以外の交友関係が少ないです ・XXX (競技名) に全力投球して、それで交友関係もXXX (競技名) 内だけになって、ほかの世界が見えないから、別にやろうとも思わないという感じで
	人間関係 (6)	・人間関係が崩れちゃうといろんな悪いことが起きてくる ・仲間関係がうまくいってなかったら、部活にも行きたくないわけじゃん
	恋愛ネガティブスピルオーバー (3)	・彼女とうまくいってないとかはありますね ・男は結構そういう点ではデリケート
	交際相手 (1)	・彼氏は阻害要因ですかね
	パーソナリティ (4)	・何か競技に妥協するやつは、私生活も妥協するというか ・授業を取ったりバイトをしたりというのは、その部員の性格が関係していると思って
	ストレス (3)	・ストレスとかね ・きっと自分のやりたい競技よりも、自分にかかるストレスのほうが大きくなっちゃったのだよね、それが継続的になったら
	モチベーションが足りないこと (1)	・モチベーションが上がらない

は、そういった考え方や状況を払拭したいというアスリートの意識の発露ではないかと考えられる。

4.2 競技生活と競技以外の生活が充実することを阻害する要因

アスリートライフスタイルの4つの大カテゴリにまんべんなく、要因が抽出されている。促

進要因の結果の裏返しとも理解できるが、「部活以外の交友がないこと」「人間関係」といった回答から、アスリート・アントラージュが機能していなければ、スポーツ・ライフ・バランスの実現は阻害されてしまうであろう。

特に、「交際相手」や「恋愛ネガティブスピルオーバー」という回答から、交際相手もアスリート・アントラージュの一人とみなすことが

表4 競技と競技以外の生活を充実させるための心がけ・工夫

大カテゴリ	小カテゴリ (回答数)	回答例
ライフ (7)	時間の捻出 (12)	・XXX (競技名) の練習に間に合うように全部スケジュールを組んでいくので、そのためにレポートとかをやったりする時間、授業に出る時間というふうにやらなきゃいけないことを片づけるんです ・いつからか、ちゃんと手帳を持って
	目標設定 (8)	・結構小まめに目標設定していたのかもね ・自分の中で、目標というか、何のために学校に行ってるのかとか、そういうのを見つけないきゃなかなかできないですよ
	予定を立てること (6)	・毎日、今日、練習が終わったら何しようとかっていうのを、前の日に決めてから過ごすことが多いです ・重要なものから埋めていって、それで逆算して行動してることでか
	振り返りをする (5)	・一日が終わったら反省するのと ・日記を付けるとか
	情報を収集すること (3)	・新聞を読むとか、ニュース、世間で何が起きてるかを知らないと結構気にしてましたね ・本を読む
	予定のすき間を埋めること (2)	・忙しくすることとか ・予定を埋める
	寝食を欠かすこと (2)	・寝なきゃいいとか、ご飯も食べなきゃいいみたいな ・だったら寝なきゃいいみたいな
	文武両道を体現した (5)	・いったん本腰を入れるところとか、ホームをつくって、そこでやり切ると、まず7~8割大きな充実感を味わえるので、残りの2~3割をそれ以外のところに費やせば、トータルの充実感も大きくなるのかなと ・やっぱり推薦とかで入ってきた人たちを見て、スポーツに関してはすごくたけているけど、それ以外を見たときに、知識とか学力もそうだし、常識とかもないというのを感じて、自分はこういうふうにならないようにしようとか、とは、思いましたね
	向上心を持つこと (6)	・社会に出てからちゃんと働けるかとか、自分で働けるかとかというのがやっぱり大事になってきて、そういうところをいつも意識してる ・何か人間力を上げたいという、何かこんなすごい人になりたいなって、常に思ってます
	全力を尽くすこと (4)	・場面場面で全力を尽くせるか ・もちろんクリアするということを大前提として、仮に失敗したとしても、そこで全力を尽くせるかという
アスリートとしてのココロエ (5)	競技以外のことに興味を持つこと (3)	・自分は興味ないですけど、興味をもってやろうとして ・何かそれ以外の興味を持つこととか、興味を持つこと
	文武不岐を体現したい気持ち (2)	・体育会というのは一つのことしか頑張ってたので、なので、別のところでも頑張ってみようかな ・まあそういう努力とかを、勉強に転化できればいいのかなと思って
	ソーシャル (3)	・「じゃあ将来はどうなりたいの？」というふうに、ざっき言ったけど、もう少し大きな視点で、どういうところに価値を見出しているのか ・その子の内面を探って言語化してあげたり、気付けてあげる
	部外の人との交流 (12)	・違う競技とか、それ以外の人と話をすることがいいのではないかなと ・OBOGで人事の仕事をしてた人の話を皆さんに聞かせる機会を設けるとか、そういうふうなサポートはしてます
部内環境の最適化 (9)		・自分が動きやすくするようにしていたから ・部内環境を良くする

できる。アスリートの恋愛関係は、競技のパフォーマンスにポジティブな影響を与える²⁹⁾。アスリートと交際相手との関係性については、これまで研究としては関心を示されてこなかったため、実証的な研究が期待されている³⁰⁾。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²⁹⁾。欧米では、アスリートの恋愛関係がアスリートの満足度や抑うつに与えるスピルオーバーが実証されており³¹⁾、わが国でも同様の検討が期待される。

4.3 競技生活と競技以外の生活を充実させるための心がけ・工夫

ここでは、【アスレティック】以外のアスリートライフスタイルが重要であると示唆された。「他者からの声かけ」「部外の人との交流」といった回答から、アスリート・アントラージュの一つである、メンターの存在が重要であると言える。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を言う³²⁾。米国のコロラドスプリングス・オリンピックトレーニングセンターでは、メンターのプログラムが採用されている³³⁾。スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議³⁴⁾

表5 競技生活と競技以外の生活がどちらも充実している状態

大カテゴリ	小カテゴリ（回答数）	回答例
成果 (8)	結果が出ていること (5)	・結果が出てるというのが ・一つ一つの出来事に、成果とか収穫を得ること
	主体性があること (5)	・大人っていうか、何だろう、自立 ・考えがちゃんとしてる人って、一つのことで終わりたくないと思ってやってるので
	達成感があること (4)	・たとえ練習でうまくいってなくても、その練習時間、一応自分の中で精いっぱいやりきれば、その日は、やりきったという充実感 は得られて、で、院の勉強に対しても、今日はここまでやると決めてやって、それをやり終わったら、よしと思って、何かそれを毎日繰 り返しているのが充実感だったかな ・やりがいか達成感をどちらでも味わえていれば、両立
	他者から認められる こと (3)	・それを認めてもらうことが両立になるんじゃないですかね ・自分の中ではまだまだだと思ってるときでも、ほかの人から「両立できてるね」って言われたら、何かこの状態でもいいんだというか、 両立できるんだって思える
	競技以外のことが身 についていること (1)	・競技以外のことが自分の身になってるというか、そういうふうに取り扱える状態が、充実している状態かなと思います
	満足していること (1)	・自分が満足しているなら、それで充実してるって
	他者よりも達成して いること (1)	・人よりできたら充実感はあるのかな
過程 (5)	他者に貢献できている こと (1)	・他者貢献を得ることが充実につながり、そのためにいろんなところで知識や経験を取獲し、その取獲のためにはいろんな準備と振り返 りが必要で
	楽しさを感じている こと (2)	・本人たちが楽しいのが、たぶん、やっぱりいろんな経験を一緒にしている仲間というのはたぶん楽しいと思うし、きっと一緒にいるの が楽しくてという感じがすね ・競技を楽しめてて
	ポジティブ・スビル オーバーしているこ と (2)	・オンとオフの切り替えがうまくできていて、A（※競技以外の事柄をAと名づけている）でやったことがXXX（競技名）に好影響を与 えていたり、アーチェリーをやったことがAに逆に好影響を与えていたりとかというふうに、相互にいい影響を与え合っている状況 ・その好影響を与え合ってる関係というのができる
	熱中していること (2)	・何かに熱中できているというところが充実している状態なんじゃない ・やったことを、自信を持って言えること
	時間を効率よく使え ていること (1)	・例えば人が一つしかできない時間で、同じ時間で二つのことができれば、それだけで自分の成長とかにもつながるし、充実感につなが るのかなと思います
	自分を高めようとし ていること (1)	・競技でもそうなんですけど、自分を常に高めようとしてできているときに、充実してる時かなと思います

でも、コーチング環境のオープン化のために、スポーツ団体において、アスリートやコーチに対するメンター制度を創設することが期待されている。わが国の大学生アスリート205名を対象に行われた調査では、約89%の大学生アスリートがメンターを持っており、メンターの機能によって大学生アスリートが受ける恩恵は異なっており、その恩恵は性によっても異なるという知見も明らかにされている³⁵⁾。大学は教育・研究機関であり、様々な者が在籍し、また関与しているため、メンターになり得る者は大学生アスリートの周囲に多く存在するであろう。大学生アスリートがメンターを見つけられるような仕組みを構築することは、課題の一つであると考えられる。

わが国の固有な文化である武士道を反映し

た「文武両道」と「文武不岐」という要因が抽出されたことも興味深い。「人間にとって文武両道の教養が必要であり、人間完成のためのこの両道の完備こそ教育の要諦であるとする」ことは、江戸・明治・大正期を経て現代に至るまで一貫して説かれてきている（p83）」³⁶⁾という認識は、わが国では一般的であり、スポーツ界で「文武両道」という言葉は頻繁に用いられている。スポーツ庁・経済産業省¹²⁾も、デュアルキャリアは「文武両道」の考え方であると提示しているが、単に2つのキャリアを両立すると思うのではなく、根本は一つであるということを強調した考え方「文武不岐」というグループが抽出されていることも見逃せない。水戸学の綱領の1つである「文武不岐」とは、「文と武とは岐ち得ざるものである。武なき文は文に非ず、

文なき武は武に非ざるを言う。即ち文と武とは岐ち得ざるものを言う」とされている³⁷⁾。わが国では、中世において、文と武は世襲的に分かれており、それぞれの家業において、文あるいは武にいそしむべきであるとされていたが³⁸⁾、現代のスポーツ界では、まさにその状況が復古しているとも思える。さらに言えば、昨今アスリートの周りで生じているスポーツ・インテグリティ（高潔さ）に関する問題は、この部分が不足しているために起こっていると考えられる。わが国のスポーツ界で、この「文武不岐」という考え方が浸透することが期待される。

4.4 競技生活と競技以外の生活がどちらも充実している状態

スポーツ・ライフ・バランスの実現には、成果と過程の双方が重要であり、双方を支援することが肝要であると示された。とりわけ、「主体性があること」という今後の大学生アスリート支援の基本的な考え方が抽出されたことは意義深い。日本オリンピック委員会³⁹⁾によれば、アスリート・アントラージュが連携協力し、コーチング環境を改善することに関する課題として、アスリートの主体的な行動を支援する取り組みが十分でないことや、主体的な行動の基となる、アスリートとしての在り方をアスリート自身が考える機会が十分でないことが挙げられている。アスリート・アントラージュには、アスリートの主体性をどう支援するかが求められている。

4.5 本研究のまとめ

本研究では、大学生アスリート、元大学生アスリート、およびその関係者を対象として半構造化面接を行い、スポーツ・ライフ・バランスの実現に関連する要因を明らかにした。大学の運動部に所属した経験があり、所属していた運動部において全国大会以上の水準の大会を経験したことのある者8名を対象として、一人あたり60分間程度の半構造化面接を行った。その結果、大学生アスリートがスポーツ・ライフ・バ

ランスを実現するためには、競技に関連しない要因と、アスリート・アントラージュが大きな影響を与えることが示唆された。

4.6 本研究の限界と今後の課題

本研究には、わずか8名を対象としているに過ぎないという限界がある。しかし、本研究で得られた知見を元に、(1)スポーツ・ライフ・バランスの実現を支援することによって、主体性のある大学生アスリートを育成することが可能になること、(2)主体性のある大学生アスリートの育成を支援することで、大学を卒業した後も、大学生アスリートが幸福な人生を送ることの支援につながると考えられる。

すでに紹介したデュアルキャリアを評価するCareer Adapt-Abilities-Dual Career¹³⁾は、元の尺度であるCAAS¹⁴⁾から新たに「Dual career concern」という因子が加えられている。ただし、この因子を構成する5つの項目では、アスリートライフスタイルで表されているような考え方や習慣、すなわち、どのように考えて、どのような生活を行えば、デュアルキャリアが実現できるかという側面を評価することができない。このことから、本研究のオリジナリティおよび意義が理解できる。さらに本研究を元に、デュアルキャリアを評価する指標が作成されることが望まれる。

そして今後は、本研究を基礎資料として、量的な調査を実施することや、大学生アスリートのデュアルキャリア支援に関する取り組みを実施することが期待される。

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」および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」から援助を受けました。また、研究実施にあたっては、調査対象者の方々

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) Aquilina, D. : A Study of the Relationship between Elite Athletes' Educational Development and Sporting Performance, *Int. J. Hist. Sport*, Vol.30, pp.374-392, 2013.
- 2) Brown, D. J., et al. : A British University Case Study of the Transitional Experiences of Student-Athletes, *Psychol Sport Exerc*, Vol.21, pp.78-90, 2015.
- 3) 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.
http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/005_index/toushin/___icsFiles/afiedfile/2017/03/10/1383246_1_1.pdf (参照日2017年8月2日) .
- 4) Fletcher, D., and Wagstaff, C.R.D. : Organizational Psychology in Elite Sport: Its Emergence, Application and Future, *Psychol Sport Exerc*, Vol.10, pp.427-434, 2009.
- 5) Tracey, J., and Elcombe, T. : A Lifetime of Healthy Meaningful Movement : Have We Forgotten the Athletes? *Quest*, Vol.56, pp.241-260, 2004.
- 6) Stambulova, N., et al. : ISSP Position Stand: Career Development and Transitions of Athletes, *Int J Sport Exerc Psychol*, Vol.7, pp.395-412, 2009.
- 7) Schnell, A., et al. : Giving Everything for Athletic Success! Sports-specific Risk Acceptance of Elite Adolescent Athletes, *Psychol Sport Exerc*, Vol.15, pp.165-172, 2014.
- 8) EU expert group on "education and training in sport" (2012). EU guidelines on dual careers of athletes : Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport.
http://ec.europa.eu/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf (参照日2017年8月2日) .
- 9) 和久貴洋：スポーツの才能を育てる教育と組織，子どもと発育発達，Vol.13, pp.232-238, 2015.
- 10) Stambulova, N., and Wylleman, P. : Athletes' Career Development and Transitions, In Papaioannou, A. and Hackfort, D. (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology*, London/New York: Routledge, pp.605-621, 2014.
- 11) Stambulova, N. B., et al. : Searching for an Optimal Balance : Dual Career Experiences of Swedish Adolescent Athletes, *Psychol Sport Exerc*, Vol.21, pp.4-14, 2015.
- 12) スポーツ庁・経済産業省：スポーツ未来開拓会議中間報告－スポーツ産業ビジョンの策定に向けて－, 2016.
<http://www.meti.go.jp/press/2016/06/20160614004/20160614004-1.pdf> (参照日2017年8月2日) .
- 13) Ryba, T. V., et al. : Career Adapt-Abilities Scale - Dual Career Form (CAAS-DC) : Psychometric Properties and Initial Validation in High-school Student-athletes, *Health Psychol Behav Med*, Vol.5, No.1, pp.85-100, 2016.
- 14) Savickas, M. L. and Porfeli, E. J. : Career Adapt-Abilities Scale : Construction, Reliability, and Measurement Equivalence across 13 Countries, *J Vocational Behavior*, Vol.80, No.3, pp.661-673, 2012.
- 15) スポーツ庁：スポーツ基本計画, 2016.
http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop01/list/1372413.htm (参照日2017年8月2日) .
- 16) 大学スポーツの振興に関する検討会議：大学スポーツの振興に関する検討会議について (概要資料), 2016.
http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/005_index/shiryo/___icsFiles/afiedfile/2016/05/23/1370914_02.pdf (参照日2017年8月2日) .
- 17) 日本経済再生本部：日本再興戦略2016－第4次産業革命に向けて－, 2016.
http://www.kantei.go.jp/jp/singi/keizaisa-isei/pdf/2016_zentaihombun.pdf (参照日2017年8月2日) .
- 18) Coakley, J. : Studying Intercollegiate Sports: High Stakes, Low Rewards, *J Intercollegiate*

- Sport, Vol.1, pp.14-28, 2008.
- 19) Stambulova, N., and Ryba, T. : A Critical Review of Career Research and Assistance Through the Cultural Lens : Towards Cultural Praxis of Athletes' Careers, *Int Rev Sport Exerc Psychol*, Vol.7, pp.1-17, 2014.
 - 20) 日本スポーツ振興センター：アスリートライフスタイルガイドブック, 2015.
 - 21) 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2日).
 - 22) 海老島均：スポーツの重要性和学業のバランス－アイルランドの中等学校の課外活動を参考に－, 山本敦久 編：身体と教養－身体と向き合うアクティブ・ラーニングの探求－, ナカニシヤ出版, pp.157-169, 2016.
 - 23) Arai, H. : Involvement of College Athletes in Sports for People with Disabilities, *Int J Sport Health Sci*, Vol.11, pp.101-108, 2013.
 - 24) 松原敏浩, 他：家庭状況要因, 仕事状況要因がワーク・ライフ・バランス, ストレス及び仕事満足感に与える影響－女性看護師を対象にしたKarasekとKawachiの仮説の比較検討－, *経営行動科学*, Vol.27, pp.115-135, 2014.
 - 25) O'Neill, M., et al. : Pressures to Perform: An Interview Study of Australian High Performance School-age Athletes' Perceptions of Balancing Their School and Sporting Lives, *Perform Enhancement Health*, Vol.2, No.3, pp.87-93, 2013.
 - 26) 川喜田二郎：続・発想法, 中央公論新社, 1970.
 - 27) 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.
 - 28) 木内敦詞・奈良雅之・島本好平・山口幸生・長倉富貴：学生アスリートのライフスキルと学業・学習支援, *大学教育学会誌*, Vol.34, pp.77-81, 2012.
 - 29) Campbell, K., et al. : Does Love Influence Athletic Performance? The Perspectives of Olympic Athletes, *Rev Eur Stud*, Vol.8, No.2, p.1-7, 2016.
 - 30) Jowett, S. and Cramer, D. : The Role of Romantic Relationships in Athletes' Performance and Well-being, *J Clinical Sport Psychol*, Vol.3, pp.58-72, 2009.
 - 31) 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.
 - 32) 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*, Vol.26, pp.1-12, 2010.
 - 33) Poczwardowski, A., et al. : Successful Transitions to the Olympic Training Center, Colorado Springs : A Mixed-method Exploration with Six Resident Athletes, *J Appl Sport Psychol*, Vol.26, pp.33-51, 2014.
 - 34) 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, 2013. http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/sports/017/toushin/_icsFiles/afield-file/2014/06/12/1337250_01.pdf (参照日2017年8月2日).
 - 35) Arai, H. et al. : Perception of Japanese Collegiate Athletes about the Factors related to Mentoring Support, *J Phys Educ Res*, Vol.3, No.4, pp.12-24, 2016.
 - 36) 村上繁・中西英敏：文武観に関する史的考察Ⅴ, *武道学研究*, Vol.23, No.2, pp.83-84, 1990.
 - 37) 福島正義：水戸学と文武不岐論－弘道館記述義を中心とす－, *武道学研究*, Vol.10, No.3, pp.7-13, 1978.
 - 38) 村上繁・中西英敏：文武観に関する史的考察, *武道学研究*, Vol.18, No.2, pp.21-22, 1985.
 - 39) 日本オリンピック委員会：平成27年度コーチング・イノベーション推進事業「アスリート・アントラージュ」の連携協力推進報告書, 2016. http://www.joc.or.jp/about/pdf/athlete_entourage.pdf (参照日2017年8月2日).