

オリンピックは困難に対してどのように対処しているのか？

—アスリートのSOC強化にむけた探索的検討—

田邊亜香里、野崎由佳、清水彩紀、園部豊

帝京平成大学 現代ライフ学部

【目的】 アスリートは競技生活の中で、失敗や怪我による挫折など、困難な状況下に置かれることが多々ある。困難によるストレスをポジティブに捉え、自己成長の糧にしようとする概念としてストレス対処力（Sense of Coherence：以下SOC）がある。SOCは積極的なストレス対処力ともいわれ、ストレスによりもたらされる緊張状態の成功的な対処によって強化される。オリンピックなどの競技力の高いアスリートは、より多くの困難を経験しながらも、それらを乗り越えてきている可能性がある。そこで本研究では、オリンピックは困難に対してどのような対処をしているかを探索的に検討し、アスリートのSOC強化につながる要因を明らかにすることを目的とした。

【方法】 ①**対象者**：レスリング元オリンピックA（32歳男性、現在レスリング指導者）を対象とした。また、Aが指導を行っている大学レスリング部所属の男性7名と女性3名（ 19.5 ± 1.2 歳）を非オリンピックとし、比較対象とした。②**調査内容**：SOCの強化につながる要因を明らかにするために、対象者の会話の流れに応じて質問の変更や追加をおこない、自由な反応を引き出す半構造化面接（約40分）を行った。本研究では遠藤ら（2013）に基づき、以下の質問項目を設けた。質問1）あなたはスポーツ場面で生じる困難や問題の解決策をどのように見つけてきましたか。質問2）あなたはスポーツ場面で生じる困難や問題のいくつかにどのように向き合い、また、それらにはどのような取り組む価値があると思いましたか。質問3）あなたはスポーツ場面で生じる困難や問題をどのように理解したり、予測したりしてきましたか。③**分析方法**：得られた回答は概念として位置づけ、KJ法によって類似性や共通性のある概念ごとにサブカテゴリー化し、それらをさらにカテゴリー化した。

【結果および考察】 オリンピアンと非オリンピックに共通したカテゴリーとして『失敗の受け入れ』、『資源の活用』、『切り替え』、『自己理解』、『自己解決』の5つが生成された。概念を構成するサブカテゴリーを見てみると、『失敗の受け入れ』においてオリンピックは、失敗経験を次にどう生かすかを考えていたのに対し、非オリンピックは、失敗を引きずり後悔していた。また『自己解決』においてオリンピックは、困難に対して「なぜうまくいかなかったのか考える」や「今の状況をよく把握する」など、現状を把握し分析することで次につなげようとしていた。それに対し非オリンピックは、「逃げたいけど逃げられない」や「耐える、我慢する」など自分を追い込んで解決をしようとしていた。

【現場への提言】 困難や失敗に対してネガティブに捉えるのではなく、「努力を惜しまないことの大切さを学んだ」のように失敗のメリットを考え、周囲の資源（モノや情報など）を活用しながら、次につなげるための指導をしていくことが重要であると考えられる。