

転機を経験を通じたスポーツ選手の 心理的成長プロセスについてのナラティブ研究^{注1}

近畿大学教職教育部 杉 浦 健

(2003年9月16日 受付)

A Narrative Study of Mental Development Process of Athletes through Their Experiences of Turning Points.

Takeshi Sugiura Kinki University

Abstract

The purpose of this study was to clear the mental development process of athletes through their experiences of turning points by using narrative approach. The interviews about their athletic career, important events, turning points, recent motivation, competitive anxiety, etc., were conducted with twenty-two university athletes. The narratives of their turning points were collected and classified according to the similarity.

Three characteristic narratives, "narratives of self-change", "narratives of empty period" and "narratives of anchoring events" were found. "Narratives of self-change" is such narratives as "I have held a negative state of mind before the turning point, but after the turning point I have become a positive state of mind." "Narratives of empty period" is such narratives as "Before the turning point, I had gotten into a slump and lost my way." "Narratives of anchoring events" is such narratives as "As a result of the turning point, I have become aware of my belief in sport." What these narratives mean to the mental development process of athletes was discussed.

It was considered that because of those characteristic narratives, athletes could become aware of their development and acquire their belief in sport, and they could keep their motivation against some troubles or doubts they would confront.

Key words: turning point, narrative, mental development process of athletes, motivation, failure tolerance

注1 本研究は、平成14・15年度文部科学省科学研究費補助金（若手研究B：課題番号：14780029）および平成14年度近畿大学学内研究助成金（奨励研究）の助成を受けて行われた。

問 題

本研究の関心事は、スポーツ選手の心理的成長のプロセスである。ここでの心理的成長とは、スポーツ選手がスポーツに取り組むにあたって必要な心理的側面の肯定的変容を表す。例えば適応的な動機づけへの変化や競技不安の低減、集中力の向上などである。これらの心理的側面の肯定的変容は、しばしば競技歴の長い者に見られる特徴なのであるが、これまでの研究は、そのような肯定的変容がなぜ、どのようなプロセスで起こるのかを十分に明らかにできていないと言えなかった（中込, 1993）。

これに対して杉浦（2001a）は、競技場面に関わるスポーツ選手の心理的成長を「スポーツ選手としての心理的成熟」と捉え、その特徴が危機を克服することによって促進されることを明らかにした。また、そのような成長がなぜ起こるのかについて、スポーツ選手が自らの直面した危機を乗り越えたプロセスを「語る」ことによって、自己のあり方を変えているからではないかと述べた。

近年、文化人類学や社会学のライフ・ヒストリー研究、また生涯発達心理学などにおいて、語り（ナラティブ, narrative）の視点を取り入れた研究が現れてきている。これらの研究はナラティブ・アプローチと言われる。ナラティブ・アプローチとは、インタビューや自伝、伝記などの資料について、それらを客観的事実を表すものとして捉えるのではなく、聞き手に向けた語りとしてとらえ、その特徴を明らかにすることで、その語りを持つ意味や背後にある社会状況などを明らかにしようとする研究のあり方である（例えば、Kleinman, 1996; 能智, 2000; やまだ, 2000a）。

語りとは、やまだ（2000b）によると、2つ以上の出来事を筋立てる行為であり、出来事に意味を付与する意味づけの行為（acts of mean-

ing）である。人は語りによって出来事に様々な意味を付与している。例えば「一生懸命練習したから良い成績を上げられました」という言葉も、一生懸命練習したという出来事と良い成績を上げたという出来事を筋立てて意味づけている語りであると言える。このような出来事を筋立て、意味づける働きを持つ語りの重要な特徴は、たとえ同じ一連の出来事でも複数の意味づけが可能だということである。例えば、一生懸命練習を行ったという事と、大事な試合で負けたという出来事は、「あんなに練習したのに勝てなかった。自分には才能がないんだ」と意味づけることも、「勝てなかったけれど、一生懸命やったことに意味があるんだ」と意味づけることも可能なのである。そして語りによる意味づけの違いによって、我々の自己に対する見方や動機づけのあり方は大きく異なってくる。例えば上記の例では、出来事をどのように語り、どのように意味づけるかによって、その後の練習に対する取り組み方は大きく変わるのである。

スポーツ選手は、上記の例のように、これまでの自分の経験（成功経験であれ、失敗経験であれ）を自分なりに語ることによって意味づけていると思われる。そして、その意味づけのあり方次第で、例えばある者はやる気を失いドロップアウトし、ある者は手痛い敗戦を乗り越えて競技に対してより強い動機づけを持つようになるのだろう。

スポーツ選手の心理的成長は、後者のようにスポーツ選手が自らの経験を肯定的に意味づけることによってもたらされていると考えられる。だが、そのように自らの経験を肯定的に意味づけることができるようになるまでには、どのような心の変化のプロセスが働いているのであろうか。スポーツ選手の心理的成長のプロセスを明らかにするためには、一人一人のスポーツ選手がスポーツを続けていくにあたって経験

する様々な出来事を、いかに語り、いかに意味づけているのかを調べることで、つまりナラティブ・アプローチによる研究が必要になってくると思われる^{注2}。

本研究では、スポーツ選手の心理的成長のプロセスを明らかにするために、スポーツ選手が自らの経験をどのように語り、どのように意味づけているのかをインタビューをすることによって調べていくのだが、その際、スポーツ選手がスポーツを続けていく上でしばしば経験する「転機」の語りの特徴に注目していく。ここでの「転機」とは、「自分自身や自分の考え方が大きく変わることになったきっかけ、もしくは一連の出来事」である。

本研究が転機の語りの特徴に注目するには、いくつかの理由がある。一つめの理由は転機というものが一般的に言って人が変わる（多くの場合、人が成長する）出来事であるからである。二つ目の理由は、ブルーナー（1990）が様々な出版された自伝を調べたところ、そこに必ず転機が存在することを明らかにしており、人が自分の人生を語り、意味づける際に転機が重要な役割を果たしていると思われるためである。三つ目の理由は、生涯発達と転機との関係を問題にした杉浦（2001b）において、人は特徴的な語り方で転機を語ることで、そしてその特徴的な語り方が人の生涯発達の原動力になることを示唆しているためである。例えば杉浦は、「自分は転機によって『～の状態から、…になった』『～だったのが、…に変わった』という特徴的な語り方が多くの者に共通して見られることを明らかにし、そのような語り方が現在の自己をより肯定的に捉えることを可能にしているのだと述べている。これらのことから、スポーツ選手がこれまでの経験を語り、意味づける際にも、同様に特徴的な転機が語られ、それがスポーツ選手の心理的成長に重要な役割を果たしていることが推測されるのである。

本研究の目的は、転機の経験によるスポーツ選手の心理的成長のプロセスを明らかにするために、スポーツ選手が転機の経験をどのように語り、どのように意味づけているのか、それによってスポーツ選手がどのようにスポーツに対する考え方や自己に対する見方、動機づけのあり方を変えているのかをナラティブ・アプローチによって、すなわちインタビューによって得られた語りの特徴を分析することによって明らかにしていく。

なお、本研究も含めたナラティブ・アプローチによる研究は、厳密な意味での仮説検証研究、すなわち検証すべき仮説が明確にあり、それを実証的に検証していく研究ではなく、複数事例の比較から共通性を見出し、そこから仮説や理論を生成していく仮説生成研究である。本研究でも、特徴的な転機の語りがスポーツ選手の心理的成長につながるのではないかという基本的な仮説はあるものの、それがどのようなものであるかはあくまでインタビューのデータから生成されるものである。そのため本研究では、インタビューでのスポーツ選手の転機の語りにどのような「繰り返し（類似性）」が確認されるのかを比較分析する（Bertaux, 1997; Glaser & Strauss, 1967）ことで特徴的な転機の語りを見出し、それらの語りの意味や役割を考察することによって、転機によるスポーツ選手の心理的成長のプロセスを明らかにしていく。

注2 ナラティブ・アプローチが必要とされるのは、同じ出来事を経験したとしても、語りによる意味づけのあり方が一人一人異なってくるからである。もちろん、その意味づけの特徴をア priori に理論化し、その理論を検証する研究も可能ではある。例えば問題において例としてあげた「練習して勝てなかった。自分には才能がないんだ」という意味づけは、原因帰属理論（Weiner, 1986）の「失敗の原因を能力不足に帰属すること」として説明することが可能である。ただし、本研究が取り上げた「転機によるスポーツ選手の心理的成長」などはほとんど研究が行われておらず、ア priori に理論化を行ってそれを検証するという研究では、重要な情報が失われることが危惧される。そのため、仮説生成研究であるナラティブ・アプローチが有用なのである。

方 法

情報提供者（インフォーマント、Infと略記）

大学生22名（男子18名，女子4名）。Infは、筆者の勤務する大学の学生および筆者がOBであるクラブの学生であった。本研究で明らかにしようとする転機によるスポーツ選手の心理的成長のプロセスが特定の種目、特定の競技レベルに偏ったものにならないように、Infはできるだけ競技種目および競技レベルに偏りがないように選んだ^{注3}。

インタビュー手続き

インタビュアーは筆者自身であり、筆者の研究室もしくは練習場所に出向き、他の者のいないグラウンドの隅などで1対1で行った。インタビューに先立ってすべてのInfに、研究の目的、インタビューの内容、テープでの録音及び研究目的でインタビュー内容を使用する旨を説明し、了承を得た。またたとえ転機と関係しても、話したくない内容については、話さなくてもよい旨についても説明した。質問した内容は以下の通りである。1.プロフィール（所属、学年、スポーツ種目、ポジション、記録、チームの競技レベル、自身の競技レベルなど）。2.競技歴（競技を始めたきっかけや、競技成績、重要な出来事など）。3.現在のやる気や身体の状態。4.競技不安、試合での不安、実力発揮の問題について。5.スランプの経験。6.スポーツ選手としての転機、転機の現在への影響。7.これ

注3 Infを競技種目、競技レベルに偏りがないように選んだといっても、大規模なアンケート調査のようにランダムサンプリングをしたわけではなく、ここで行ったのはいわゆる「理論的サンプリング（桜井，2002）」である。理論的サンプリングでは、特定の社会的現実、多数の語り手のライフストーリーを通して確定できると仮定しており、当初のインタビューをもとに次のインタビュー対象者が選ばれる（桜井，2002）。本研究に即して説明すると、例えばある種目の競技レベルの高い選手にインタビューを行ったところ、特徴的な転機の語り語が語られ、それが彼の心理的成長を示しているように考えられたとき、他の種目の選手でも同じように語られるのか、また競技レベルの低い選手でも語られるのかを調べるために、そのようなInfを選んでインタビューを行い、転機の語りと心理的成長との関係の普遍性を調べていくのである。

からについて（これからの目標ややる気の予想など）。8.競技の意味づけ・競技をする理由。

インタビューは40分から80分であった。録音したテープを起こして逐語録を作成した。

結果と考察

まず各Infの逐語録より転機の経験について語っている部分を抜き出した。次に、そこからスポーツ選手の心理的成長に関わると思われるような特徴的な語りを抜き出し、それぞれに対して命名を行なった（例えば、「スポーツをする意味の再確認」など）。さらに語りの共通性や類似性を基にして、それらを集約してカテゴリー分けし、カテゴリーの命名を行なった。その結果、「自己転換の語り」「空白期間の語り」「アンカーとしての出来事の語り」という3つの転機の語りの特徴が見い出された^{注4}。

以下では、それぞれの語りの特徴がスポーツ選手の心理的成長にどのような意味を持っているのかを考察した^{注5}。

自己転換の語り

今回のインタビューで見られた転機の語りの特徴のひとつは、「ある出来事の経験を境にして、それまでは否定的な意味を持つ心理的状态であったのが、肯定的な意味を持つ心理的状态に変わった」という語りである。このような語りは一般大学生を対象にして転機の調査を行った杉浦（2001b）でも見られた転機の語りの特徴であった。ここではこのような語りを「自己

注4 「自己転換の語り」「空白期間の語り」については、インタビュー中から既に各Infに共通する特徴的な語りとして認識されていたため、各Infの語りの特徴を命名する時点で既にその用語を使用していた。これに対して、「アンカーとしての出来事の語り」については、いくつかの異なった命名がなされた特徴を集約する形で命名を行なった。なお、3つの特徴はそれぞれ独立したカテゴリーではなく、重なり合っているものである。

注5 ここで行われる考察とは、インタビューの結果に基づいて事実を実証的に明らかにしていくことではなく、インタビューによって示された語りの解釈を行うことである。そこにおいて問題になるのは、考察の内容に信頼性や妥当性があるかどうかではなく、考察の内容に誰もが納得するような真実味があるかどうか（Bruner J., 1987）である。ナラティブ・アプローチは基本的には解釈学的な研究なのである。

転換の語り」と命名した。今回のインタビューを受けたスポーツ選手は、この自己転換の語りによって、自分自身の成長を語り、また現在の自分を肯定的にとらえていた。

Inf. 2

B: ・・・強いやつらは別世界の人間やみたいな、そういう気持ちがあったんですけど、大学入ったらそんなことなく、・・・リレーで日本インカレ行ったり、そういう人らを身近で見ると、それまで別世界だった競技レベルの高い人っていうのが、むしろ当たり前に思えてきて、そういう人がいるのは当たり前。そこに行ける可能性はあるっていうのを思うようになりました。・・・それがわかるようになって、視野が広がったっていうのもありますし。リアルなものになった。・・・地続きになった、間に断絶がなくなった。・・・

A: やっぱりモチベーションにつながってますよね?

B: やっぱりそうですね。地続きなんだから、そこに行けるんだって。行きやすいわっていうのがあるから。

Inf. 4

・・・僕たちの学年日本一が同じチームがいたんですけど、そいつといきなり監督から、お前がダブルスを組んでレギュラーとして試合に出ろ、といわれて、・・・目標とする選手が自分の友達だったというのが一番よかったと思うんですけど、同じように高校三年間生活してきて、同じように練習してきて一緒に練習してきて、正直言ったらもともと持ってたそいつのセンスとか技術が人より優れているからそいつができると思いついでいたんですけど、それとうって変わって人一倍練習していて、努力家だったんで、それに自分が面食らって、そんなんで決め付けていた自分がはつきり言ってあほらしくなって、あいつはもともとからできるものだから日本一強いんだとか、自分はもともと体が弱いし運動できないからここで負けるんだという風に思いついでいたのが、人一倍努力する日本一の友達を見て、自分の日本一の友達がこれだけがんばって日本一になっているんだから、日本一になるのは当たり前だな、っていう風に思いついて、逆に自分が大阪とか近畿で負けるのは、自分が体が弱くて努力しているから県・近畿で通用するんじゃないかと、自分がそれなりにしか努力していないからそれまで止まりなんだ、みたいな。^{注6}

Inf. 2 は、「地続きになった」という表現で競技レベルを上げることが可能だと思えるようにな

り、それがやる気につながっているという。また Inf. 4 は、日本一の友人の練習を見ることによって、自分が地区で負けるのは努力が足りないからだという考えを持つようになったという。このことはちょうど原因帰属理論における「失敗の原因を努力不足に帰属すること」であり、やる気につながる考え方である (Weiner, 1986)。

彼らは、転機をきっかけとしてやる気をもたらしような考え方ができるようになったとも言えるし、このように語ることでやる気をもたらし考え方を自ら生み出して競技を継続できるようになっているとも言えるだろう。いずれにせよ重要なのは、彼らはこの考え方をインタビュー時に持っているということである。すなわち、それぞれ数年前の出来事がその間のやる気を継続させるエネルギーになっていると思われるのである。

Inf. 16

B: じゃあお前、辞めるんだったら3年生になってから辞めれ、3年生になったら誰もなんも言わないよって、初めはそうやって3年になったら辞めようってそのときは思ったんですけど、そっからですね、変ったと。なんか、今まで嫌いだっただ先輩とかと仲良くなり始めて、自分が、あの時先輩とか集まって話しなかつたら、今の自分はないんじゃないかって思ったし、あと、なんか1年の初めっていうか、自分が惜けなくなつたっていうか、あーなんだこんなんで悩んでたんだっていうのがあったし。嫌いな先輩とかと仲良くなれて、逆に気にいられて、お前変わったなって言われて、自分何変わったのかわかんないんで、ただ今は楽しくてっていうのがあったし。ほんとに楽しかったし、飲みとかも辛かったんですけど、今は全然OKだし、うん、精神的に強くなったかなって思いますね。

・・・

1年の時あれで潰れたら僕は終わりでしたね、もうほんとに。もう先輩なんか早く引退しちゃえとか思ったし、毎日楽しくなかつたし、全部マイナスの方向に考えてたんで、今考えると、馬鹿らしい、ははは

注6 Inf = 情報提供者、・・・ = 省略、A = インタビュアーの発言、B = 情報提供者の発言 (特に記号がない場合は、情報提供者の発言)、アンダーラインは、直接、テーマに関係する発言である。

A：今考えると馬鹿らしい。一つ克服したわけやな。

B：「はい。そうですね。なんかあったら、ふてつてるやろう、言われて。ふてつてないのにふてつてる言われて。2回生になって、もうそういうこと考えなくなって、毎日が充実してるって言うか。毎日が毎日ってわけじゃないですけど、だるい時もありますし、だけどやっぱ、楽しんで部活もしてるってのがあるんですよね。あ、こんな楽しいんだってのが、改めて分かったし、2回になってやっぱ気持ちの面で楽になったんでしょね。それプラスやっぱ自分の中で閉じこもってるのが全部なくなって、そうですね、今もう一所懸命になってる自分があるんですよ、・・・そこに、うん。なんか先輩から聞いたら、2年生のときに潰れるとか言われるんですよ、なんか。だけど僕はもうそういうことないし。・・・」

そうですね、ほんとに楽しいですね、やってて、嫌なことも忘れるくらいですからね、不思議ですよ。1人だけの先輩に、変わったな、じゃなくて、周りの友達とかにも言われたし、部活以外の友達にも言われたし、親にも言われたし、高校のときから親許離れてるんで、やっぱ仕送りとかそういうのがあったりして、お金が足りんとか、そういうことでしょっちゅう電話で喧嘩してたんですよ。・・・だけど、1年のあんどきに変わって、そこから親とも喧嘩もないですね、1回も。逆にきずなっていくか、家族の、出来た。今ほんとにお互い信頼してるっていうのがあって部活、嫌なことがあったら、オヤジに携帯、自分の辛かったこととか送ったりして、

・・・
もう2年になって、3年になったら辞めようとか考えないですよ、もうずっとやってきたいってあったし、もう1年のときは3年になる前に辞めるみたいな、春休みが来たら辞めるって。今は、そういうことも考えないじゃないですか。たとえメンバーに入れなくても、チームに貢献したい、何か残したいって。今しかできないことやろうってのがあったし。実際学校とか辞めてたらそういうこと経験しないんで。ほんとに辞めなくてよかったなって。あ、こんな楽しいんだ大学は、部活は、って感じました、ぼくは。もう胸に引っかかってる思いとか全部なくなったんですよ。のびのびしてやれるようになったし。自分が変わってくれば、周りも変わってくるし、親も変わってくるし。あ、これなんだなっていう。これが学生生活なんだなって。」

Inf.16は、1年生の時の退部騒動を転機とし

て、「自己転換の語り」を多用して自らの成長を多岐にわたって語っている。彼の語る成長はスポーツ分野だけではなく、大学生活全般や家族関係にまで及んでおり、非常に大きな転換であったことがうかがわれる。

これら自己転換の語りがスポーツ選手の心理的成長に対して持つ意味を考える際には、その語りが彼らの行動に対してどれだけ実効性を持っているかが問題になる。言い換えるなら、その語りが単に口先だけにとどまらないものであるかどうか問題になるのであるが、結論から言うと、これらの語りは口先だけにとどまらずスポーツ選手の行動を大きく左右しているのではないかと思われる。以下にそう思われる理由を説明する。

Anderson & Goolishian (1992) は、「人は他者とともに作り上げた物語的な現実によって自らの経験に意味とまとまりを与え、そうして構成された現実を通して自らの人生を理解し、生きる」と述べている。この考えに基づくと、スポーツ選手は自己転換の語りによって、自分は転機をきっかけにして成長した、そしてその成長を保っているという「物語的な現実」によって自らを理解していると言えるだろう。わかりやすく言い換えるなら、スポーツ選手は、自己転換の語りをすることで自分が成長したと「思い込んでいる」ということである。もちろん当初はその語りは思い込みなのかもしれないのであるが、その思い込みに基づいて行動することで、彼らの成長は客観的に観察されるものにもなると思われるのである。例えば、Inf.16が、「たとえメンバーに入れなくても、チームに貢献したい、何か残したいって。今しかできないことやろうって」という語られた思いに基づいて行動することで、その姿は周囲の人に成長したもものとして映ると思われるのである。そして時には、Inf.16が「1人だけの先輩に、変わったな、じゃなくて、周りの友達とかにも言われたし、部活以外の友達にも言われたし、親にも言われたし」というような周囲の人のフィードバックによって、その選手はさらに自分が成長したことに確信を持てるようになり、さらに語

りに基づいた成長した行動を続けられるようになると思われるのである。

スポーツ選手は、上記のように自己転換の語りによって自分が成長したと思ひ込むことになり、その思い込みに基づいた行動の結果のフィードバックを受けることで自分が成長したことを確信し、さらに自己転換の語りを行なうといった循環するプロセスを通して、心理的に成長しているのではないだろうか。そして、そのようなプロセスにおいて自己転換の語りは、スポーツ選手が心理的に成長していく際の起動力、推進力として働いているのではないだろうか。

空白期間の語り

ふたつめの転機の語りの特徴は、転機として語られる出来事の前に、やる気を失ったり、目標に迷ったり、思うような成績が上がらず悩んだりする状態があったという語りであり、転機のプロセスにおいて目標やアイデンティティを失った「空白」の期間があると述べたBridges (1980) にしたがって、「空白期間の語り」と命名した。これまでの研究では、空白期間は転機のプロセスの重要な一部になっていると考えられている (Brammer, 1991; Bridges, 1980; 大久保, 1989; 杉浦, 2001b)。

本研究における語りのあり方からは、この空白期間の語りは、スポーツ選手の心理的成長のために3つの意味を持っているのではないかと思われた。ひとつは、この語りがスポーツ選手が変わるための必然性を提供しているということである。

Inf. 7

自分にとってダメな記録が積み重なってくると、なんかそれが当たり前なものになってしまって、でまあどうでもいいやという風な感覚がずっと、しばらくあるんですね。そういう感覚がずーとあって、ああえやって思ってたんが、なんか、何のときか知らないんですけども、それがふと変わるんですよ、なんか、いやこれではいかんやろ、っていう、もう少し何とかしないといかんっていう・・・4年生、そのときの4年生ですから2つ上の先輩ですね、その人らが引退しはる時にまあ色々話してく

れはって、・・・まあその人の話とかを聞いてると、なんかこのまま終わって自分はいいのかっていう、なんか自分に問い掛けることがあったんです、まあそこらへんが一番大きかったんですかね、それまでも、まあ、うすうす、うすうすっていうか、心の底では、このままでは、このままではダメやから何とかしなくちゃいけないという、そういう感覚は少しずつは持っていたんですけども、それが、がらっところ、表に出てきたというか

Inf. 7では、先輩の言葉でにわかにな変わったというのではなく、「なんかこのまま終わって自分はいいのかっていう、なんか自分に問い掛けることがあった」「このままではダメやから何とかしなくちゃいけないという、そういう感覚は少しずつは持っていた」ために、先輩の話が変わるきっかけとなったという。

これまでの研究では、空白期間は人に変わらないといけないという気持ちをもたらす動機づけの働きを持つと言われていた。例えば、大久保 (1989) は空白期間は転機の前にある「転機となる出来事を待つレディネス」状態であると述べた。本研究でも、空白期間は確かに転機となった出来事の前にあったと語られていた。空白期間は、転機となる出来事と必然性を持ってつながっているのであり、転機が起こって自分が変わったということを説得力をもって語ることを可能にしているのである。

ふたつめは、危機に伴う空白期間があることで自己転換の語りが容易になることである。空白期間は多くの場合、否定的な意味を持つ心理状態にあるため、それを乗り越えることで否定的な心理状態から肯定的な心理状態に変わったという自己転換の語りを語ることができ、それによって自分の成長を認識することが容易になるのである。Inf. 20は、自らが転機によって考えを変えたことで、他のドロップアウトした者とは異なり、やる気をもってラグビーに取り組めると語っているのである。

Inf. 20

高校生って大学生と違ってサッカーやったら本当にサッカーにかけるっていう感じじゃないですか。だから思い込み、思い入れが強かったじゃないです

か。結局は負けたんですけど、その負けた時点でやりきったっていう感じでバーンアウトしたっていうか。したみたいな感じになって、本当に。大学から推薦が来てたんですけど入るっていうことが決まってたんですけど、終わって一区切りがつくじゃないですか。ついでに、次にやっていけるんかになって感じになりましたね。そこでやっぱり思い返してやっぱりやろうと思えへん子がやっぱり大学来てもやる気がないままでやめていったり。実際にサッカー部でも何人か入ったのはいいけどやっぱり自分の想像しとったのと違うとかそういうんがあるじゃないですか。そういうのだったら、高校みたいにそういう感じじゃないんですぐやめていった子とか何人かいましたね。

B：僕は、その高校のときに、周りの友達と話をするじゃないですか。夢なんかあるとか。そういう話とか。たわいもない話だけど他の友達に聞いたら、一人の子に聞いたら教育とか受けられん子に現場に行って見てきて教師になって頑張ってる大変な子を助けてあげたいという子もおったりとえばあの役者になりたいとか、すごい大きな夢をもっていたりとか。そのとき思ってた自分の夢は、夢っていうかもうこのままサッカーで社会人とか続けて安定して暮らしていけたらいいなって思ってたんですけど、そういうみんなの話聞いたら、ああなんてちっちゃい夢なんだなって思って。もっとそういうふうな夢を持つんだったら大きくもたなあかんわって思って、で、サッカーとかだったら、世界がすごいじゃないですか。そういうところでプレーできるようになればいいな、っていうふうな、じゃあ俺こうするわって友達に言ったんですよ。だからそういうふうな思ってたから大会で負けてバーンアウトしかけたけど、ああでも俺はこんなところで腐る人間じゃないって思って、で、入った大学で夢に近づぐために頑張ろうって思って。それで思いとどまりました。

3つめの意味は、空白期間が自己転換の語りによる転換後のプラスの特徴を際出せる働きを持っているということである。Inf. 8の示す充実感は、その前の充実していない日々があったからこそ、より際立った満足感を与えてくれるのである。

Inf. 8

B：はい。で、中学校になって。今度、勉強も忙しくなるじゃないですか。で、まあ何かにつけて、もう相撲が嫌だったんで。まあ、テストの間近に近づいた日なんかはやっぱり、道場の先生に「テスト勉強あるんで休ましてください」と。まあ、表ではそう

いうこと言って、勉強なんか絶対しなかったんですよ。ラッキーと思って。寝てばかりで。そしたらですね、やっぱりなんか、もう勉強もできなくなって、相撲も弱くなって行って、もう何もできなくなっていったんですよ。

・・・

A：はい、とりあえず一通り。いくつか補足説明みたいな感じでちょっとお聞きしたいんですけども、いろんな転換みたいなあったと思うんですけど、どこが一番今に影響与えていると思う？

B：中学校で勉強相撲、両方できなくなったときですね。テスト勉強あるから休みますだとか。高校になってからですね、先生がテスト前だろうが休ませてくれなかったんですよ。で、まあ練習して帰ってきてくたくたになりながら勉強して思ったことがなんか充実感でいっぱいだったんですよ。疲れながらも。ああ、俺頑張ってたんだあって。自分で自己満足なんですけど、それがすごいいい意味で自己満足になって、むしろそっちの方がすごい吸収がよかったんですよ。だから二兎を追うものは一兎も得ずじゃなくてですね、やっぱり文武両道なんだなと。それが一番大事なんだなと。だから、何かをするから何かを犠牲にするとかじゃなくて、たとえ結果として出なくても、やるべきことは全部やらなきゃいけないなど。全部逃げちゃいけないなど。何かを逃げて相撲をしたとしても、相撲でもその何かの中でも絶対失敗するなど。だから僕は今もそうですけど相撲も一生懸命やって、勉強も、まあ自分なりに一生懸命やっていますけど。そのときが一番ですね。

このように空白期間の語りは、自己転換の語りにつながる必然性を提供すると同時に、自己転換の語りを容易にし、またそれによって認識される自己の成長をより強調する役割を持っていると思われる。杉浦 (2001a) は、スポーツ選手の心理的成長が危機によって促進されることを明らかにしたが、それは危機がしばしば空白期間として語られ、自己転換の語りにつながるからではないかと思われる。

アンカーとしての出来事の語り

転換の語りの特徴の3つめは、「アンカーとしての出来事の語り」と命名した。アンカーとしての出来事の語りは、転換の経験の結果、競技をするにあたっての信念を見出したというような語りである。「アンカーとしての出来事」は、もともとPillemer (1998) が「自伝的記憶

の機能」として提唱した概念である。Pillemer (1998) は、「アンカーとなる出来事は、その人の持つ信念を確認するものとして役立っている。人はその出来事の思い出によって、現在の信念や感情を確認することや、悩みや困難に直面した時、それを乗り越える自信を得ること、その思い出に込められた教訓に従って思考や行動の方向性を定めることが可能になるのである」と述べている。本研究でも、転機の経験を競技をするにあたっての信念を作った出来事として語ることが多く見られた。

Inf. 10

A：いろんな出来事があったんですけど、そのなかで今の自分に1番影響を与えていることは？

B：高校の全国大会の準々決勝の時の話なんですけど、相手はそんな時優勝したチームなんですけど、僕やっぱりその時怪我してて全力で走れない状態で試合に挑んだんですけど。そんな時、不思議なことにトライしたんですよ、全力で走れないのに。そんな時の話が相手がゴール前でピンチだったんですよ。ラグビーってのは相手がピンチになったらキッカーが外へ蹴り出すんですよ

A：はい、わかるわかる。

B：その時にこちらのチームはプレッシャーかけに行くんですよ、その時にプレッシャーかけた人の手にボールがパーンて当たったんですよ。僕も一緒にプレッシャー当ててたんですけど、僕全力で走れない状態だから遅れてしまうじゃないですか。遅れたところにパーンて当たったボールが僕の所にコロコロ落ちて転がってきて、それでトライしたんですよ。それで思ったんですけど、あの時怪我してなくて、全力で走れたら絶対トライできなかつた。あれは不思議なこともあるもんだなと。

A：今話したのは？

B：僕の学校は宗教系なんですよ。・・・一応週に2回授業があって、そこで教義みたいなを学ぶんですけど。・・・そこでトライしたときにこれもひとつの転機なんかなーと。普通にプレイしてたらトライできてないし。どんな時でもチャンスはあるみたいな。そんな時の試合に挑むときに、やっぱり神頼みみたいなするじゃないですか。

A：わかるわかる。

B：お願いやから今日の試合はちょっとでもいいから全力で走らせてくれとか。神頼みもして。僕はトップで走れたと思ってるんですよ、ボールを追いかけた瞬間だけ。実際はそうじゃないと思うんですけど僕自身は全力で走れたと思ってるんですよ。

やっぱ願いは届くんかなくて。

A：それが印象に残っていると。

B：はい。やっぱりやっただけ願いは叶うと、思ってます。

Inf. 10の「やっただけ願いは叶う」という信念は、このエピソードによって確認されることで、今後、苦しい時や迷った時に力を与えてくれるものになると思われる。実際、彼はインタビューを受けた時点まで常に怪我に悩まされながらも、ラグビーを続けているのである。

Inf. 17

B：その先生に出会ったおかげで、バスケの強いこの大学に入ろうと思った。恩師と出会うというのは、スポーツ選手にとっては、重要なと思います。ぼくは、いい先生に出会えたんで、よかったなあと思います。中学生、高校生では、自分では、あんまり分かってない部分が多かったんで、いわれないとやらない。

A：今にも影響あります？

B：はい。そのとき、先生に教えてもらったことを、今実行している。やり続けることにしている。いわれたことは、常に弱い自分に負けたくない。敵は、自分やで。自分に負けたいかん。あと、初心を忘れない。

Inf. 18

もう1番の転機ってのはバレーではなくて、学校生活であって、たまたまバレーに集中したら成績も伸びたんすよ。その成績がどんどんどんどん伸びるほど、バレーにも集中できた。勉強に集中すればするほどバレーが伸びて、その逆もあって、バレーに集中すればするほど勉強にも集中できる。

・・・

A：バレーって言うのは一日の半分っていうか、もうバレーして勉強してって感じでバレーを欠く日はないんですよ。そういった中で、絶対に自分の中でだめなのはバレーだけやってればいいっていう考えで、絶対だめだと思うんですよ。たとえ大学生でも大学生であるからバレーができるっていうのもこれも高校のときによく言われたんですけど、お前は高校生だからバレーができるんだよとさんざん言われて高校生だってことはそれなりの高校生活も送れなきゃだめだし勉強もしなきゃだめだ。それがあってバレーがあるんだってことをさんざん言われて、ああそうなんだなあって、それは大学生も変わらなくて、大学生であるからこの大学でバレーができる。バレーだけやってても単位は取れないし留年

しちゃうし卒業もできない。バレーがある、そのバレーを支えてくれるのも大学生は勉強だと思うんですよ。たとえばバレーだけすればいいっていう考えかたしてる人はもしいるんだったらそういうのは考え直してほしいっていうか、今言ったような、大学生だから、高校生だからできるんだよってことを、知ってもらいたいし、こういったことが自分の中であるんで最初にも話したようにバレーを集中すれば集中するほど勉強に集中できるっていうか、もう一緒なんです。絶対に。バレーだけじゃできないです。バレーがあつて勉強があつて、セットのようなものなんです。学生だからバレーができるっていう。バレーができるのが学生だからっていう。そういうのってやっぱり一つでは考えられないんですよ。スポーツってか、バレーっていうのは、これ絶対かたっばだけでバレーならバレーだけって考えたら絶対失敗すると思うんですよ。スランプ陥ったときもそうなんですけど、絶対何かが支えになってくれると思うんですよ。セットにあるこの二つが。

Inf. 17やInf. 18は、教師からの言葉や教師の言葉が身にしみた経験から得られた信念によって、スランプや心が弱くなった時に自分を支える力を生み出しているようであった。このようにスポーツ選手は、アンカーとしての出来事の語りによって、自分がこれから競技を続けていくにあたってどのような信念に基づいて行動を行なっていくのかを明確に意識することが可能になっているのであろう。

ただし、このような肯定的な変化が起こったとしても、スポーツ選手がまったく悩まなくなるというわけではないようである。競技スポーツを続けている限り、どんな優秀な選手であれ、程度の差はあっても、体調の不良やけが・故障、スランプなど、日々の状況に一喜一憂しているのである。例えば以下の3名は、それぞれ転機の経験とそれに伴う心理的成長、例えば自分が肯定的に変わったとか、自分なりの信念や目指すべき目標を見つけたなどと語っているのであるが、その一方でこのように今の悩みを語っているのである。

Inf. 6

B：はい、そうですね、まあ、今少々怪我が多くて、ちょっと、前回ひざを、右ひざを怪我して、で、ちょっと二ヶ月ほど柔道やってなくて、トレー

ニングばかりで、で、それ治ったと思ったら、また今度、右の足首を横からでっかい人二人が乗ってきて、まあ、ちょっと捻挫という形なんですけども、今回は、それでちょっと休んで、どっかゆうたら、そうですね、波が激しいというか、調子よくなったら怪我して、また治って調子よくなったら怪我したという状態で。まあ、そうですね、落ち込んでるってわけでもないんですけども、こう、順調ではないですね。つまりながらつまりながらっていうか、まあやる気がなくなってるってのはないんですけどもまあつまずいてるって分、こうなんていうんですか、いらいらって言うか、いまいましいって言うか。

A：落ち込みとはちょっと違って。

B：落ち込みではないんですけども、何でやったらできぬのにこうなんのやろ。っていう、ちょっと悩みっていうかね、考えるところがあります。まあそんな状態ですね。はい。

Inf. 14

不安は大いにありますね。今までこうやってきて全然記録がでなかったというのが一番大きな不安ですし、だからもしこのまま四年間記録がでなかったらどうしようとか、なんのためにこんなにきつい練習して、記録出したいのに出なかったらどうしようっていう不安は大きいです。で、どうしたらいいのかわかんない状態だし。

Inf. 17

今までの自分の状況では、満足してないんで。単純に評価されなかったら悔しくて、モチベーションが下がるっていうのは、確かにやってきたこと。スポーツ選手として、自分の能力はわかんないんですけど、何で見てくれてないんかなあと思ったり、これは、正直な話なんですけど、見てくれてない。不満がたまって、自分の中で・・・

スポーツ選手は、競技スポーツを続けていく限り、このような悩みに対して動機づけを失ってしまう危険性を常にはらんでいるのだろう。そのときに、そのような悩みに対して一喜一憂し、それに翻弄されて崩れてしまわないように、以下のInf. 7やInf. 18のように、アンカーとしての出来事によって得た信念を語ることによって、自分を鼓舞するのであろう。そしてそれによってやる気を自律的に維持・回復できるようにするのであろう。それは言い換えるなら、悩みや迷いなどの危機に動じない安定した

動機づけを持つということであり、転機の語りによってもたらされるスポーツ選手の心理的成長の重要な一側面なのであろう。

Inf. 18

B：もちろん今も、もーやっぱり高校と大学の勉強システムが違って・・・高校ってのは1限から6限まで机の前で、自分の机ってのがあってって感じですけど、大学ってのは自分で授業選んで、出席とるときもあれば無いときも、出るときもあればという状況の中で、やっぱり、バレーが集中できて、勉強って部分がどうしても高校より集中力落ちるんで、そりゃやっぱり環境の違いなんすけどちょっと落ちてしまうなって部分・・・

B：でもその気持ちをやっぱり高校で芽生えた自分ってのを絶対忘れないんで、何がいかもって言うかこうすれば集中できるってか、ここを忘れたらだめになるとかわかってるんで、そう大崩れてか生活まで大崩れすることはないなーって

Inf. 7

A：それはこう今につながっているみたいなんがあるのかな。

B：そうですね、やっぱり、どういったらいいんですかね、何ていうんですか、その大学2回の時のああいう、なんか、なんか、もうどうでもいいような気持ちで陸上続けたくないという、そういうのが、今、だからその大学2年のときの、その、スランプのときが、まあ、今もばねになっているというか、そういうのがありまして・・・

総 括

本研究は、転機の経験によるスポーツ選手の心理的成長のプロセスを明らかにするために、スポーツ選手が転機の経験をどのように語り、意味づけているのか、それによってどのようにスポーツに対する考え方や自己に対する見方、動機づけのあり方を適応的に変えているのかを、インタビューによって得られる語りの特徴を分析することで明らかにしてきた。

本研究では、スポーツ選手が転機を語る際の語りの特徴として、「自己転換の語り」「空白期間の語り」「アンカーとしての出来事の語り」の3つの特徴が見出され、それぞれの語りがスポーツ選手の心理的成長にどのような意味を持っているのかが考察された。

転機となった出来事は退部騒動であったり、勉強も競技もどちらもできなくなったときであったりとどちらかという否定的な意味を持つ出来事であることが多かったのだが、スポーツ選手は、上記のような特徴的な語りによって、転機をそれまでの悩みや迷いから回復して自分が成長した経験、もしくは競技をするにあたっての自分の信念を形作った経験として肯定的に捉え直しているようであった。

やまだ(2000b)は、物語ることは、変えられない過去の事実を納得させ、自己の志向を過去から未来へ向け変える働きを持っており、人は語ることで現状を変えていく力を回復することができる」と述べているが、本研究で示された3つの特徴的な転機の語りは、まさにスポーツ選手が過去の出来事を納得し、未来へ向かう力を得るための働きを果たしていると言えるのであり、そのような語りの働きを通して、スポーツ選手は心理的な成長を成し遂げているのではないと思われる。

本研究の結果から、転機の経験によるスポーツ選手の心理的成長のプロセスとは、転機の経験を語りによって肯定的に意味づけることで、現在の自己を肯定的に捉えたり、競技をするにあたっての信念を容易に思い出ししたりすることが可能になり、そのような肯定的な自己や明確な信念に基づいて行動できるように変わっていくことではないかと考えられる。そして、そのような心理的成長によって、競技生活において今後も直面するであろう悩みや迷い、失敗に対する耐性を持ち、容易にやる気を失わないようになっているのではないと思われる。

本研究の結果をふまえ、今後、転機の経験によるスポーツ選手の心理的成長のプロセスをさらに明確にするためには、より実証的な調査が必要になってくるとと思われる。例えば、転機の経験を持ち、その肯定的な意味づけを行なっている者と、そのような経験を持っていない者として、自分に対する自信や競技に対する動機づけ、様々な悩みや迷い、失敗に対する耐性などを客観的に調べる必要があるだろう。

また本研究における転機の語りは必ずしも固

定したのではなく、その後の競技生活のあり方によって変わりうるものである。本当の意味で転機の語りによってスポーツ選手が心理的な成長をしたと言うためには、転機の語りによって認識された自己の成長や信念がどのくらい変わらないものであるのかを縦断的に調べることも必要であろう。それによって転機の語りによるスポーツ選手の心理的成長の持続性や有効性を明確にすることができるのではないかと思われる。

最後に、本研究ではスポーツ選手の心理的成長のプロセスを明らかにするにあたって転機の経験に注目したが、今後、転機の経験以外の心理的成長の要因を明らかにしていくことも必要であろう。例えば、身体的能力や競技成績の向上がどのようにスポーツ選手の心理的成長に影響を与えるかなどを探索的に調べることも必要だと思われる。それによってより包括的なスポーツ選手の心理的成長のプロセスを明らかにすることができるのではないかと思われる。

引用文献

- アンダーソン, H. & グーリシャン, H. 野口裕二・野村直樹 (訳) クライアントこそ専門家である マクナミー, S.・ガーゲン, K.J. (編) ナラティブ・セラピー 社会構成主義の実践 1997 金剛出版 (Anderson, H. & Goolishian, H. 1992 The client is the expert. In McNamee, S. & Gergen, K.J. (Eds) *Therapy as Social Construction*. Sage Publication.)
- ベルトー, D. 小林多寿子 (訳) 2003 ライフストーリー —エスノ社会学的パースペクティブ— ミネルヴァ書房 (Bertaux, D. 1997 *Les Récits De Vie : Perspective Ethnosociologique*. Editions Nathan)
- ブラマー, R.M. 楡木満生・森田明子 (訳) 1994 人生のターニングポイント プレーン出版 (Lawrence M. Brammer. *How to cope with life transition*. Hemisphere Publishing Co.)
- ブリッジズ, W. 倉光 修・小林哲朗 (訳) 1994 トランジション 創元社 (Bridges, W. 1980 *Transition*. PERSEUS BOOKS)
- Bruner, E. 1986 Ethnography as narrative. Turner, V. & Bruner, E. (Eds) *The anthropology of experience*. University of Illinois Press.
- ブルーナー, J. 田中一彦 (訳) 1998 可能世界の心理みすず書房 (Bruner, J. 1987 *Actual Minds, Possible Worlds*. Harvard University Press.)
- ブルーナー, J. 岡本夏木・中渡一美・吉村啓子 (訳) 1999 意味の復権 ミネルヴァ書房 (Bruner, J. 1990 *Acts of meaning*. Harvard University Press.)
- 江口重幸 1999 病いの経験を聴く —医療人類学の系譜とナラティブ・アプローチ 小森康永・野口裕二・野村直樹編 ナラティブ・セラピーの世界 日本評論社
- グレイザー, B.G. & ストラウス, A.L. 後藤 隆・大出春江・水野節夫 (訳) 1996 データ対話型理論の発見 新曜社 (Glaser, B.G. & Strauss, A.L. 1967 *The discovery of Grounded theory : Strategies for qualitative research*. Aldine Publishing Company.)
- クラインマン, A. 江口重幸・五木田紳・上野豪志 (訳) 1996 病の語り 慢性の病いをめぐる臨床人類学 誠信書房 (Kleinman, A. 1988 *The illness narratives: Suffering Healing and the human condition*. Basic Books.)
- 中込四郎 1993 危機と人格形成 —スポーツ競技者の同一性形成— 道和書院
- 能智正博 2000 頭部外傷者の〈物語〉/頭部外傷者という〈物語〉 やまだようこ (編) 人生を物語る —生成のライフストーリー— ミネルヴァ書房
- Pillemer, D. 1998 *Momentous events, vivid memories*. Cambridge University Press.
- Ross, M. 1989 Relation of implicit theories to the construction of personal histories. *Psychological Review*, 96, 341-357.
- 桜井 厚 2002 インタビューの社会学 ライフストーリーの聞き方 せりか書房
- 杉浦 健 2001a スポーツ選手としての心理的成熟理論についての実証的研究 体育学研究, 46 (4), 2001.
- 杉浦 健 2001b 生涯発達における転機の語りの役割について 教育論叢, 12 (2), 1-29.
- Weiner, B. 1986 An attributional theory of motivation and emotion. Springer-Verlag.
- やまだようこ 2000a 人生を物語ることの意味 —なぜライフストーリー研究か— 教育心理学年報, 39, 146-161.
- やまだようこ 2000b 喪失と生成のライフストーリー やまだようこ (編) 人生を物語る —生成のライフストーリー— ミネルヴァ書房