

指導者のアプローチによって向上する

競技スポーツ選手のレジリエンス

佐藤 未来（長崎大学）

I. 問題の背景

競技スポーツ活動では、指導者が選手の性格を表す際に「打たれ強い」という言葉を用いることがある。選手の「打たれ強さ」は競技力向上に影響し、「打たれ強い」選手の方が選手としての成長を目指すのではないかと。また、選手の「打たれ強さ」が競技力向上に影響するのならば、どのような手立てにより「打たれ強く」なることができるだろうか。一方、競技力向上のためには「打たれ強さ」以外の能力も必要である。例えば心理面に着目すると、競技力と関連のある能力の1つにレジリエンスが挙げられる。レジリエンスは日常的に生じ、心理学では「困難で脅威を与える状況にも関わらず、うまく適応する能力、及び適応の結果のことで、精神的回復力」と紹介されている。常にストレスを抱えた状況下でプレーが強いられる選手の競技力はレジリエンスと関係し、レジリエンスの向上が選手の成長を生み出すのではないかと。加えて、選手の競技力向上のためには個人の能力向上の他にチーム力の向上も必要となる。この役割を担うのが指導者である。

II. 目的及び方法

本研究では、競技スポーツに特化した個人及びチームのレジリエンスを明らかにし、選手の競技力向上に必要なレジリエンスを向上させるための指導者のアプローチを検討する。研究方法は、個人及びチームのレジリエンスと競技力向上との関係についての考察である。

III. 結果及び考察

レジリエンスという能力や概念は、心理的能力に留まらない。そこで本研究では、競技スポーツにおけるレジリエンス（以下、「レジリエンス」）を「困難な状況にうまく適応して回復する力であり、立ち直るための能力、機能、概念」とした。また、APA（2011）が示したレジリエンスを形成する方法の

10項目を参考に、レジリエンスと10項目との親和性を検討した。その結果、3つの項目がレジリエンスに直接影響することが明らかになった。加えて、「レジリエンス」を高める関連要因を9つ（「社交性」「楽観性」「柔軟性」「目標指向性」「誠実性」「開放性」「自己肯定感」「未来志向性」「自尊感情」）示した。選手はストレスを抱えることで、バーンアウトやオーバートレーニング、摂食障害、月経不順などの問題が発生する。これらの問題は競技活動状況や環境、ストレスが関与している。困難な状況をストレスとして捉えれば、「レジリエンス」の向上により、選手が抱える問題を軽減することが可能となる。

競技スポーツにおけるチーム力は一般的にチームの競技力と捉えられているが、本研究では、チーム力をチームワーク、チーム競技力、チームコンセプト、など複数の要素を含めたものと捉えた。したがって、チーム力の高いチームとは、チームを機能させる複数の要素が総合的に高いチームと言えよう。このように考えれば、「レジリエンス」はチームにも適用することができる。チームでは個人の特性に応じて役割を分担し、状況に応じてその場に適した特性を持つ者がリーダーとしてチームが動いていく。このような「チーム全体として状況に適応し、より適切な形へと変化する能力、機能、概念」を本研究ではチームレジリエンスと位置付けた。また、「レジリエンス」向上のための指導者のアプローチは、褒めと叱りのバランス、目標設定、相互作用、情報共有、影響力、安心感を育成する際の関与が必要である。

IV. 主要参考文献

- The American psychological Association (2011) The Road to Resilience.
- 上野雄己・鈴木平・清水康夫(2014) 大学生運動部員のレジリエンスモデルの構築に関する研究. 健康心理学研究, 27(1):20-34.