

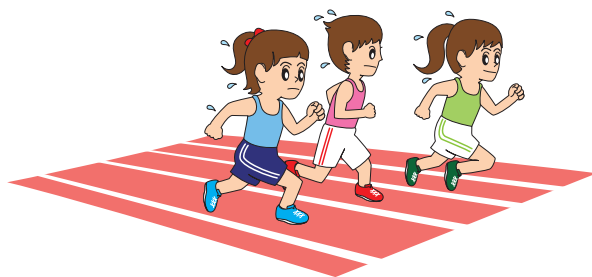
9. ところ

競技スポーツにおいて、幼い頃から専門的トレーニングを受けたジュニアアスリートが、シニアの国際大会で活躍している場面が多くみられます。日本の競技レベルを高めるうえでジュニア期のアスリート育成は必要不可欠です。成長期（児童期～思春期）のアスリートを指導する際には、発達段階に応じてやる気を引き出し、その長いスポーツキャリア全体を視野に入れて指導することが求められます。

1 児童期

1) スポーツ活動を通しての大切な体験

児童期前期までのアスリートたちは、できることの楽しさよりも、“運動すること自体が楽しい”という経験を十分に積むことが重要です。この楽しかった経験が強いほど、練習によって上手になりたい、強くなりたい、相手に勝ちたい、人に認められたいという期待や持続性を引き出し、できなかったことができるようになり、運動が好きになっていきます。



児童期後期になると、スポーツ活動の場はアスリートたちにとって、仲間との友情を育みつつ、集団におけるルールを身につける上で有効な場となります。加えて、自分自身の目標だけでなく、チームの目標に向かって努力することを学びます。そしてこの頃から、スポーツに対して“自分にはできる（有能感）”とを感じる体験ができるか否かが、運動の継続（動機づけ）に大きく影響してきます。友人と自分を比べたり、友人と比べられたりする機会が増えることで、“仲間ができないことを自分ができる”という体験が有能感を高め、“仲間と同じようにできない・同じことをするためには仲間より時間がかかる”という体験が有能感を低めるものとなります。指導者は、アスリートが自分自身の進歩や上達に目を向けるよう導くことが重要であるといえます。上記の体験に加えて、児童期での大切な体験の一つに、良い意味での競争があります。この頃に、勝つことの喜びと、負ける悔しさを十分に体験することが大切です。特に“悔しさ”、“みじめさ”を何回もこころの中に抱き、小さな挫折をしっかりと味わうことや、挽回の時に備えて待つことに意味があるといえます。それが、思春期以降の挫折や失敗に対して心理的意味での抵抗力となります。

2) アスリートの体験に寄り添う

トップアスリートを目指しての早期教育が盛んに行われており、発育・発達の問題や外傷・障害の予防などに十分配慮された指導が行われています。しかし、上達すればするほど、「勝たなければなら

らない」という勝利至上の考えが顔を覗かせます。ジュニアのクラブチームなどでは、上達していくと、より強いクラブチームへ移籍していくアスリートもいます。自分のチームでの役割や仲間との関係も、移籍という形で終わりにしていく姿は、まるでプロの世界を見ているようです。上手なアスリートが集まった強いチームは、勝利至上主義へ加速しやすく、運動やスポーツ自体が楽しいという要素は薄れてしまいがちです。児童期のスポーツ活動においては、アスリートの“自主性”や“自発性”が基本であり、やらされるものではありません。指導するうえで、指導が過剰になったり、歯がゆい思いをすることもあるかもしれません。しかし、そこでの大人の役割は、「将来、最高度のパフォーマンスを発揮できるようにするには、今何をしておくべきか」という、生涯発達の視点を持ち、アスリートがスポーツを通して体験していることに寄り添いながら、スポーツ活動をサポートすることであるといえます。

2 思春期

1) スポーツを通じて自分を確立していく

「私は何者なのか」「私は何者になっていくのか」。思春期のアスリートたちは、その答えを見つけるために、これまでの自分を見つめ直し、“これが自分”という自己像（アイデンティティ）を作ろうとしています。アスリートの場合、自己像を作る際にスポーツ活動の影響を強く受けます。スポーツ活動での、競技体験、集団生活、大人との関わり等の体験を通して、“これが自分”という自己像を形成し、自分の役割や生きがいを見つけていきます。スポーツ活動で、周囲に褒められたり認められる体験は、自分が何者かを確認することができ、自分らしさを形成していく大切な機会となります。また、スポーツ活動で経験する危機への取り組みを通じて、人生で直面する様々な課題解決の方法を学びます。しかしその反面、スポーツ活動への過度な没頭は、思春期に必要な同年代の仲間が限られ、“これが自分”という自己像、人間関係すべてがスポーツの中にあるという状態を招きかねません。それに加え、思春期は自分に向けられる周囲の期待に敏感になる時期であり、この時期のアスリートは、競技結果はもちろんのこと、“優秀なアスリート”としての立ち振る舞いなど、周囲の期待に沿うようギリギリまで頑張ろうとします。“優秀なアスリート”は良い競技成績を収めることはもちろん、大人たちが求める（時にはそれ以上に）しっかりとした受け答えをしてくれるため一見、落ち着いていて大人びてみえます。しかし、周囲の期待に応えるだけの能力を持っているアスリートほど、「もし落ちこぼれてしまったら」「期待に応えられなかったら」という不安を抱えやすいともいえます。「失敗した自分も決して意味のない見捨てられる存在ではない」とアスリートが実感できるような関わりが、周囲の大人に求められます。



2) 思春期のアスリートが抱える心理的問題

思春期におけるスポーツ活動の弊害として、①負傷、②アルコールと薬物乱用、③摂食障害と体重コントロール、④オーバートレーニングとバーンアウト、⑤競技移行・引退、という5つの問題事象があげられます (Murphy, 1995)。

①負傷

アスリートにとっての負傷は、身体が傷を負うだけでなく、こころの面でも傷を負います。競技に取り組む時間、チームでのポジション、身体的な体力、自信など、アスリートにとって重要なものが奪われるからです。重症度が高い場合は、負傷後の対処行動を誤るとバーンアウトへとつながる可能性があるため、特に注意が必要です。

②アルコールと薬物乱用

ここでの薬物は、非合法的な薬物やパフォーマンス強化剤、ウエイトコントロールのために用いられる薬物が含まれています。アルコールは手軽に入手できることから、多量摂取が問題となりやすい物質です。薬物やアルコールの乱用は、競技ストレスへの不適切な対処として行われる傾向があり、これは競技レベルが高くなるほど、味わう競技ストレスも高まることが背景として考えられます。周囲の大人が薬物やアルコールの乱用について知識を得て、ジュニア期から教育・啓発活動を行うことが重要です。

③摂食障害と体重コントロール

摂食障害には大きく分けると、神経性無食欲症と神経性大食症があり、障害発生の多くが思春期以降の女性です。しかしアスリートの場合、体重コントロールがパフォーマンスを左右する重要な要因であるため、それに対する配慮が必要です。体重階級制が存在する種目（柔道、ウエイトリフティング等）、身体美が評価対象となる種目（新体操、シンクロナイズドスイミング等）、競技特性から低体重となる種目（陸上競技長距離、ノルディックスキー等）、体重の増加と維持が要求される種目（ラグビー等）のアスリートに「あまり体重や体型にこだわるのは良くない」というようなアプローチは好まれません。アスリートの場合には、過食と自己誘発性嘔吐を繰り返している場合、下剤や利尿剤といった薬物を乱用する行為がある場合、食事への過度のこだわりによって日常生活や競技の取り組みが阻害されている場合に問題として対処する必要があります。また、アスリート自身が食行動の問題に気づいていたとしても、激しい後悔や自己嫌悪、メンバーから外されてしまうことへの恐れから、隠している場合も多いことが想像できます。アスリートが自らの力で摂食障害を克服することは困難であり、周囲の大人のサポートが必要不可欠です。**症状が見られる場合は、専門医（心療内科）への受診をおすすめします。小児科は子どもの病気全般を診ているので、かかりつけの医師がいる場合は、まず小児科医へ相談してみるのも良いかもしれません。**

④オーバートレーニングとバーンアウト

バーンアウトは“熱中—停滞—固執—消耗”という特徴的なプロセスが共通して認められます。勝利や記録の更新といった成功体験を競技で積み重ね、さらに努力を重ね競技に“熱中”している時期

が前提としてあります。その後、何かのきっかけで競技成績が“停滞”しても、目標を修正せず状況を打破するため、より一層努力し、競技へ“固執”します（その結果、オーバートレーニング状態へ陥る）。そして、努力しても報われない体験が積み重なり“消耗”していくという悪循環が、バーンアウトのプロセスです。“停滞”から“固執”へ発展する背景として、練習熱心で完璧主義な性格要因や、自己像がアスリートに限定されていること、などがあげられます。

⑤競技移行と引退

思春期のアスリートにとって、競技移行や引退はまだ先の課題のように感じるかもしれません。しかし、この時期を通じて行う“これが自分”という自己像（アイデンティティ）を形成する作業が、その後の競技移行と引退に大きく影響します。思春期年代は、競技スポーツを行うアスリートにとって、スポーツの取り組みを強化する時期と重なります。すると、“アスリートとしての自分”イコール“自分すべて”という自己像が確立されやすくなります。これは、競技移行や引退に直面した時、アスリートでなくなることは自分でなくなることと結びつきやすく、深刻な危機に発展する可能性を含んでいます。競技引退はどのようなレベルのアスリートであっても、いずれ必ず直面しなければならない発達課題です。周囲の大人には、アスリートが現役の頃から、自分自身の人生を見通す視点をもてるような関わりが求められます。

参考文献

- 1) 文部科学省, 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.
- 2) 杉原隆(編). 生涯スポーツの心理学—生涯発達の視点からみたスポーツの世界—, 福村出版, 東京, 2011.
- 3) 青木省三. 思春期の心の臨床—面接の基本とすすめ方—, 金剛出版, 東京, 2001.
- 4) 日本スポーツ精神医学会(編). スポーツ精神医学, 診断と治療社, 東京, 2009.
- 5) 日本スポーツ心理学会(編). スポーツ心理学事典, 大修館書店, 東京, 2008.
- 6) 鳥居俊(編). フィーメールアスリートバイブル—スポーツをする女性の健康のために—, NAP Limited, 東京, 2005.
- 7) Murphy, S.M. Sport psychology interventions, Human Kinetics, 1995.
- 8) 米国精神医学会(編)高橋三郎, 大野裕, 染矢俊幸(訳). DSM-IV-TR精神疾患の診断・統計マニュアル, 医学書院, 東京, 2002.