

令和元年6月26日現在

機関番号：32608

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2017～2018

課題番号：17H07268

研究課題名（和文）ソーシャルサポート提供者を育む実践プログラムの開発 スポーツをささえる人材育成

研究課題名（英文）Development of social support provider for athletes

研究代表者

片上 絵梨子（KATAGAMI, ERIKO）

共立女子大学・文芸学部・専任講師

研究者番号：00808850

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,100,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、アスリートの受傷場面、女性特有の問題対処場面、キャリア移行場面に着目して、各場面で求められる支援内容を解明し、アスリートに対して適切なサポートを提供できる者の育成に繋がる介入プログラムを開発することであった。受傷場面では「所属感サポート」、女性特有の問題対処場面では「協働サポート」、キャリア移行場面では「環境適応サポート」など、場面ごとに求められるサポート行動が異なることが確認された。さらに、各場面における支援内容の共有や支援プランニングワーク等で構成された「サポート提供者育成プログラム」をコーチや主将を対象に実施することは、サポート環境整備の一助となる可能性が見出された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

アスリートに対する様々な支援の重要性が広く認識されている。本研究では、アスリートの受傷場面、女性特有の問題対処場面、キャリア移行場面の三場面に着目し、各場面の支援内容を明らかにすることを目的とし、調査を行なった。結果より、受傷場面では「所属感サポート」、女性特有の問題対処場面では「協働サポート」、新競技環境への適応場面では「環境適応を促すサポート」等が支援となり得ることが示された。また、本知見を基に開発したコーチ・主将対象「サポート提供者育成プログラム」を通して、各場面に必要な支援内容の共有やプランニングの実施が、アスリート支援促進やサポート環境整備に繋がる可能性が見出された。

研究成果の概要（英文）：The aim of the current study was 1) to examine social support in the context of sport injury & rehabilitation, career transition, and female-specific problems, and 2) develop a workshop program to enhance an effective social support provision for an athlete by educating coaches and team leaders. The results indicated that there are several specific types of social support in each context. Furthermore, a social support provider workshop program was developed based on the findings of this research. In the workshop, coaches and team leaders work on case study and the Support Planning Sheet which helps them to simulate to provide an effective social support to their athletes if needed. These findings would be used to encourage an establishment of supportive environment for athletes and evidence-based social support provision in sport context.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：ソーシャルサポート アスリートの心理的問題 受傷後のアスリート支援 女性アスリート支援 アスリートの環境適応支援 アスリートのサポート提供者育成

1. 研究開始当初の背景

(1) 他者から得られる有形・無形の援助は、総称してソーシャルサポートとよばれる。アスリートにとってのソーシャルサポートは、情緒サポート(励ましや慰めなど)、評価サポート(承認や評価など)、情報サポート(助言や情報など)、物質サポート(金銭や物品など)の4種類に分類されている(Rees, 2007)。こうしたソーシャルサポートがアスリートの競技力向上や精神的健康の維持・増進など競技生活の充実に寄与することが広く認識されており (Holt & Hoar, 2006)、ソーシャルサポートを得ることが、アスリートの競技における自信など競技力発揮に関わる心理変数のみならず、個人の心理的健康を促進する要因にもなり得ることが示唆されている (Freeman et al., 2014; Katagami & Tsuchiya, 2017)。これらの知見より、コーチや家族などアスリートを取り巻く周囲の他者からのソーシャルサポートは、アスリートの競技生活の充実や競技離脱につながる深刻な心理的問題の予防や早期発見にも寄与することが考えられる。

(2) スポーツ文脈におけるソーシャルサポート研究では、本人が利用可能なソーシャルサポートを知覚することの重要性が確認されており、利用可能なサポートの有効な活用を促すための取り組みが実践されてきた。一方で、今後の研究においては、「どのようなサポートを提供すべきか」という提供者の視点に立った研究の必要性が指摘されている。ソーシャルサポートはアスリートのストレス緩和のみならず競技力向上および心理的健康促進の一助となると考えられるものの、状況や文脈に応じたアスリートのニーズに対応するものでなければ、サポートではなく、単なる“余計なお世話”になりかねない。こうしたリスクを踏まえ、アスリートがサポートを必要とする場面において求められる支援の在り方や具体的な支援内容を明らかにする必要がある。これまでのソーシャルサポート研究では、アスリートの競技生活全般におけるソーシャルサポートに着目しており、よりサポートが重要視されるアスリートにとっての危機的状况において提供されるべき具体的サポート内容は提示されていない。

(3) 多くのアスリートが危機的な問題に直面し、サポートが特に重要な役割を果たす場面としては、受傷・リハビリテーション期、キャリア移行期、女性特有ストレス期などが挙げられており、こうした場面における支援の重要性が認められている。例えば、受傷したアスリートの競技離脱を防止すること、リハビリテーションの専念や競技復帰へのモチベーション維持には、ソーシャルサポートの有無が影響することが示唆されている (Rees, 2007)。また、ソーシャルサポートは、大学入学などにより環境が大きく変化するキャリア移行期においても、アスリートの環境適応に役立つことが示唆されており、土屋 (2012) は、競技キャリアの移行期にある進学直後の大学新入生アスリートに焦点をあて、新しい環境への適応におけるソーシャルサポートおよびサポートネットワーク構築の重要性を確認している。さらに、女性アスリートのストレスに関する研究では、ハラスメント・差別、競技力不振・競技環境など競技場面、体型の維持・変化、ジェンダー、月経など日常場面における女性特有のストレスが指摘されており (煙山・尼崎, 2013)、近年では月経前症候群などによる女性特有の身体的・精神的な問題を抱えるアスリート対しても、周囲の他者による理解やサポートが問題解決に役立つことが指摘されている。

(4) こうした場面において、受傷したアスリート、新しい競技環境に馴染めない新入生アスリート、女性特有の悩みを持つ女性アスリートがそれぞれ抱える課題と書く課題の解決につなげるために必要なサポートの具体的な内容を明らかにすることは、アスリートのサポート環境整備につながると思われる。

2. 研究の目的

本研究は、ソーシャルサポートが必要とされる3つの場面(受傷・リハビリテーション期、キャリア移行期、女性特有ストレス期)に着目し、それぞれのアスリートが求めるサポート内容を明らかにし、サポート提供のための実践的枠組みを構築することを目的とした。

本目的を達成するために、本研究では以下(1)～(4)の課題を設定した。

- (1)サポート提供が必要な3つの場面における具体的なサポート内容を特定すること
- (2)ソーシャルサポート尺度作成に向けてサポート内容を分類し、整理すること
- (3)サポート提供者育成プログラムを開発すること
- (4)提供者に向けたサポートガイドラインを作成すること

3. 研究の方法

(1) 各場面におけるソーシャルサポート具体的内容の検討 (研究1)

調査対象者および調査方法

次の①～③の状況に置かれている、あるいは経験したことがあるアスリートを対象に、質問紙法およびインタビュー法を用いた調査を行なった。

①受傷・リハビリテーション期:

体育系大学に通う、受傷経験のある大学生アスリート105名(男性73名、女性32名、平均年齢19.8±0.5歳)を対象とし、「受傷した学生アスリートに対するサポートの具体的内容」について自由記述で回答を求め、受傷アスリートにとってのソーシャルサポート内容を収集した。

②キャリア移行期:

体育系大学の運動部活動に所属する、大学入学後3ヶ月以内の新入生アスリート17名(男性15名、女性2名)を対象とし、「新しい環境における日常・競技生活に関する課題や必要としているサポートの具体的内容」についての半構造化形式のインタビュー調査を実施した。

③女性特有のストレス期:

体育系大学の運動部活動に所属する女子学生アスリート78名(柔道部11名、剣道部23名、ダンス部15名、チアリーディング部16名、体操競技部11名、平均年齢19.9±1.19歳)を対象とし、「女性アスリートに対するサポートの具体的内容」について自由記述で回答を求め、女性アスリートにとってのソーシャルサポート内容を収集した。

分析方法

収集された自由記述およびインタビュー内容について、内容分析法(Patton, 2002)の分析手順を参考に分析を行った。アスリートにとってのソーシャルサポートの定義(Rees & Hardy, 2000)を基準とし、スポーツ心理学を専門とする研究者1名およびスポーツ心理学を専門とする大学院生2名がそれぞれデータを熟読した上で分類した後、3名で協議をしてソーシャルサポートのカテゴリーを分類した。

(2) アスリートへのサポート提供者育成プログラムの開発 (研究2)

研究1の知見を基に、各時期にアスリートへのサポート提供者となり得るコーチや監督などの指導者、主将などチームリーダーを対象とした介入プログラムを作成した。プログラムの目的は、アスリートを取り巻く周囲の他者が危機的な問題に直面しているアスリートを支援するために、供与すべきサポートの内容やその必要性について理解し、サポート実践に必要な知識を身につけることであった。

① 受傷・リハビリテーション期アスリートへのサポート提供者育成プログラム:

アスリートの育成・指導に携わるコーチ2名(集団競技の女性コーチ1名、個人競技の女性コーチ1名)を対象とし、受傷アスリートに必要なサポートの理解促進と必要に応じた支援を実践できるサポート提供者の育成を目的とした「サポート提供者育成プログラム～受傷アスリートをサポートするために～」を実施した。

② キャリア移行期アスリートへのサポート提供者育成プログラム:

4年制大学の体育会運動部主将4名(男子野球、女子バスケットボール、女子ソフトボール、女子バレーボール)を対象とし、新入生アスリートに必要なサポートの理解促進と必要に応じた支援を実践できるサポート提供者の育成を目的とした「サポート提供者育成プログラム～新入生アスリートをサポートするために～」を実施した。

③ 女性特有のストレス期アスリートへのサポート提供者育成プログラム:

4年制大学の体育会運動部の女性アスリートとスタッフ計18名(女子バスケットボール選手17名、トレーナー1名、監督1名)を対象とし、女性アスリート特有の課題についての理解促進と必要に応じた支援を実践できるサポート提供者の育成を目的とした「サポート提供者育成プログラム～女性アスリートをサポートするために～」を実施した。

4. 研究成果

(1) 各場面におけるソーシャルサポートの具体的内容 (研究1)

質問紙調査およびインタビュー調査の結果より、①受傷・リハビリテーション期アスリートへのソーシャルサポート、②キャリア移行期アスリートへのソーシャルサポート、③女性特有のストレス期アスリートへのソーシャルサポート内容がそれぞれ明らかになった。詳細は以下の通りである。

①**受傷・リハビリテーション期アスリートへのソーシャルサポート**: 受傷アスリートにとってのソーシャルサポートは、問題である受傷部位の回復や改善につながる助言や支援提供すること(問題解決サポート)、アスリートとしてのアイデンティティを尊重すること(尊重サポート)、情緒面に働きかけること(情緒サポート)、チームの一員として居場所を提供すること(所属サポート)が挙げられた(表1)。

また、抽出した項目を基にアスリートを対象に質問紙調査を実施し、受傷アスリート用ソーシャルサポート尺度(Social Support Questionnaire for Injured Athlete) 暫定版を作成した。受傷・リハビリテーション期にある学生アスリートを対象とした調査により尺度の信頼性・妥当性が確認された。

表1 受傷アスリートにとってのソーシャルサポート(SSQA)の因子分析

	F1	F2	F3	F4
F1 問題解決サポート (n=620)				
21 受傷箇所以外を鍛えるトレーニングを考えてくれる	.829			
25 回復期間に合わせて適切なトレーニングを提供してくれる	.796			
22 回復に合わせて回復を促すトレーニングを考えてくれる	.779			
24 体力・筋力向上させるメニューを考えてくれる	.741			
27 再発防止のためのトレーニングを提供してくれる	.741			
23 テーニングメニューを考えてくれる	.734			
23 体力・筋力向上させるメニューを考えてくれる	.703			
19 受傷箇所の処置をしてくれる	.684			
26 回復期間に合わせて適切なトレーニングを提供してくれる	.676			
7 回復期間に合わせてくれる	.513			
3 治療に関する知識を提供してくれる	.468			
8 リハビリの重要性を伝えてくれる	.418			
F2 尊重サポート (n=674)				
34 怪我の状況を把握してくれる	.795			
32 復帰前と変わらず、復帰後扱ってくれる	.741			
36 チームがけいけいや偏見による差別を解消し、認められる	.715			
31 復帰を待っている状態にしてくれる	.528			
30 「戻ってきてほしい」と思ってくれる	.500			
35 復帰を待たないで自然な形で復帰してくれる	.495			
39 復帰を待たなくてもいいから復帰させてくれる	.494			
31 復帰を待たないで自然な形で復帰してくれる	.489			
F3 情緒サポート (n=615)				
50 気にかけてくれる	.915			
49 励ましてくれる	.914			
48 不安を解消できるようにしてくれる	.662			
54 前向きに話しかけてくれる	.633			
55 リハビリに励むモチベーションを上げてくれる	.590			
43 回復期間に合わせて適切なトレーニングを提供してくれる	.570			
17 気が配るようにしてくれる	.549			
15 優しくしてくれる	.461			
46 自分自身の気持ちよく過ごさせてくれる	.456			
16 回復期間に合わせてくれる	.417			
14 手助けをしてくれる	.409			
F4 所属サポート (n=603)				
10 復帰を待たないで自然な形で復帰させてくれる	.856			
11 復帰選手が戻らなくなる心配をなくしてくれる	.779			
12 復帰選手が復帰しやすくなる環境をつくってくれる	.607			
2 復帰選手がチームの雰囲気に馴染めるようサポートしてくれる	.527			
9 チーム内の居場所をつくってくれる	.521			
5 今後の目標を一緒に考えてくれる	.384			

因子相関

F1	-.01	-.01	-.01
F2	.541**	-.01	-.01
F3	.593**	.726**	-.01
F4	.628**	.659**	.708**

**p<.01

②キャリア移行期アスリートへのソーシャルサポート:

新入生アスリートにとってのソーシャルサポートは、身体面のケアに関する助言、生活面(栄養・睡眠など)に関する助言や問題対処方法についての情報提供、競技環境に関して話を聴くこと・相談に乗ること、競技での取り組みに関する助言、心理面の問題解決につながる助言や相談、学業との両立に向けた助言などであることが確認された(表2参照)。競技および生活環境が大きく変わることについて不安に対して、具体的な問題解決につながる支援が挙げられた。

現在、これらの項目をもとに尺度の信頼性・妥当性の検証を進めている。

③女性特有のストレス期アスリートへのソーシャルサポート:

先行研究の女性の日常・競技ストレスを測定する尺度(煙山・尼崎, 2013)を参考に、必要となるサポートについて調査した結果、次のストレスに対してそれぞれのサポート内容が挙げられた。差別・ハラスメントに関する悩みへのサポートとして、既存のソーシャルサポートのいずれにも当てはまらない女性特有の課題に関連するサポート内容は「問題の解決に向けた対策を一緒に考えること」など、共感して寄り添う態度を示すことや、「言いにくいことを代弁すること」、「周囲に対して女性差別への反論を言葉にすること」といった差別・ハラスメント排除に向けた直接的な言動が挙げられた。競技力・競技環境に関する悩みへのサポートとして、「女性のコーチやスタッフをチームに含めること」など、同性の人的資源配置など環境改善に関わるサポートが挙げられた。体型の維持・変化に関する悩みへのサポートとして、「悩みを共有して一緒に考えること」や「一緒に食事制限に取り組むこと」など、共に取り組む行動がサポートとして挙げられた。ジェンダーに関する悩みへのサポートとして、「女性アスリート同士でお互いの体験を共有すること」など、共感できる相手と交流する行動がサポートとして挙げられた。月経に関する悩みへのサポートとして、「体調を考慮した練習メニューの提案(提示)すること」や「月経中の欠席や見学を冷たい目で見ないこと」など月経による不調を理由とした休養を容認することなどがサポート行動として挙げられた。

女性アスリートにとってのソーシャルサポートとして「協働・共有サポート」が挙げられたことは、従来の“サポート提供”という一方的なソーシャルサポート授受の在り方ではなく、“問題解決に向けて共に取り組むこと”が女性アスリートにとって

表2. 新入生アスリートにとってのソーシャルサポート

身体面のケアに関する助言
疲れが溜まっていると感じるので、対処法が知りたい
怪我で100%ではできないので、どうしたら良いか情報が欲しい
生活面(栄養・睡眠)に関する助言や問題対処方法についての情報提供
忙しくて自炊できていないので、時間の使い方など助言して欲しい
競技環境に関して話を聴くこと、相談に乗ること
練習内外で一年生の部の仕事があることにより、練習に集中できない時の対処法
練習を周りの雰囲気やレベルに合わせてしまう時の対処法
苦手な先輩など人間関係による気分の波が激しく、競技に影響するので改善法
競技での取り組みに関する助言
自分の強みを活かせていないので、客観的な課題を提示してくれる助言
心理面の問題解決につながる助言や相談
リラックスできる方法が知りたい
試合前に不安を払拭できないことがあるのでその対処法
ミスが続くと気持ちが下がって悪循環になるのを改善するための方法
集中力の欠如し、気持ちの切り替えが出来ないので、その対処法
学業との両立に向けた助言
ついていくのが難しい授業もあり単位が取れるか不安なので、両立する方法

のサポート行動となり得ることを示唆している。また、女性アスリート特有のストレスサーには差別やハラスメントなど女性アスリート個人の対処スキルのみならず、環境の改善など根本的な問題解決への働きかけが必要になることから、「環境整備サポート」が確認されたと考えられる。

これらをまとめると、女性特有の課題に直面している女性アスリートにとってのソーシャルサポートとは、協働することや問題につ

いて共有すること、女性アスリートが競技に打ち込みやすい環境を整備すること、女性特有の課題について周囲の理解が得られるように働きかけることであった(表3)。現在、これらの項目をもとに尺度の信頼性・妥当性の検証を進めている。

以上の結果より、各場面において求められるサポート内容が異なることが確認された。

(2) ソーシャルサポート提供者育成プログラムの開発 (研究2)

研究1より得られた知見を基に、各場面に必要なソーシャルサポート内容を理解し、実際に実践できるサポート提供者を育成することを目的とした、90分のワークショップ形式講習会のプログラムを開発した。プログラムの基本構成は、必要とされるソーシャルサポートの理解に、ケーススタディを通じた体験的理解、サポート実践に向けたサポートプランニング、振り返り・シェアリングから構成された(表4)。

基本構成を基に、各場面に応じた課題の内容やケーススタディ内容を設定し、各プログラム(①受傷アスリートをサポートするために、②新入生アスリートをサポートするために、③女性アスリートをサポートするために)を作成した。

サポートプランニングには本プログラムのために作成したサポートプランニングシートを用いて行った。サポートプランニングシートは、サポートを提供するタイミングや、サポート内容、サポート提供者など、サポート提供状況を細かく分析することにより、支援を必要とするアスリートへの効果的なサポート実践方法を計画し、実践に向けたプロセスを可視化するためのマテリアルである。シートへの記入を通して提供者自身がサポートを必要とするアスリートに対して過不足のない効果的なサポートを考案し、提供するために活用可能であると思われる。

(3) まとめと今後の課題

本研究課題の結果より、受傷場面では「所属感サポート」、女性特有の問題対処場面では「協働すること」、キャリア移行期場面では「環境適応に役立つ助言や情報を提供すること」など、場面ごとに求められるサポートは異なることが確認された。さらに、各場面における支援内容の共有や支援プランニングワーク等で構成された「サポート提供者育成プログラム」をコーチや主将を対象に実施することは、アスリートが聞き問題に直面した時にサポートできる人材を育成することにつながり、サポート環境整備の一助となる可能性が見出された。こうしたプログラムを通して、アスリートを支える人材が科学的知見に基づくアスリート支援に関する知識や有用なサポート提供方策について理解を深め、アスリートにとって必要なサポートを提供できるスキルを身につけることにより、スポーツ現場での効果的なアスリート支援につなげることが期待される。今後、研究1・2の知見をまとめて作成した「アスリートサポートガイドライン(①受傷アスリート編、②新入生アスリート編、③女性アスリート編)」を活用しつつ、アスリートの支援環境を整備することができるとと思われる。

表3. 女性アスリートへのソーシャルサポート

協働することや共有すること	
問題の解決に向けてどうしたらいいのか一緒に考えること	
自分にとって必要なことを一緒に考えること	
体重が減らない理由や栄養バランスを一緒に考えてること	
一緒に減量に取り組むこと	
一緒にトレーニングをすること	
一緒に食事制限をすること	
話を聞いて共感すること	
環境の整備や周囲の理解を促すこと	
女性のコーチや監督がチームにいること	
当事者が言いにくい問題を代弁すること	
月経周期に合ったトレーニングを提示すること	
見学や休憩を入れながらの練習参加を認めること	
生理で休んでも冷たい目で見ないこと	
体調を考慮した練習参加を認めること	

表4. サポート提供者育成プログラムの基本構成

内容	
1 講習概要の説明	
2 課題の意識化に向けたW-up	自らの体験などを基に、アスリートが経験し得る問題を考える
3 アスリート支援に係る知見の共有	当該アスリートが抱える課題と必要とする支援(研究1の研究結果)を共有する
4 アスリート支援ケーススタディ1	アスリートの仮想ケースを基に、アスリートの課題とその支援について考え、発表する
5 アスリート支援ケーススタディ2	自チームのアスリートのケースを基に、自分が行う支援について考え、発表する
6 サポートプランニング	今後、自チームにおけるサポートが必要なアスリートに向けた支援実践計画を立てる
7 振り返り&シェアリング	ワークショップ振り返り、他参加者との意見交換を通して、サポートを多角的に考える

<引用文献>

- ① Freeman, P., Coffee, P., Moll, T., Rees, T. and Sammy, N., The ASRQ: The athletes' received support questionnaire, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36, 2014, 189-202
- ② 煙山千尋、尼崎光洋、女性スポーツ選手のストレスとストレス反応、*Female Athlete Triad との関連、ストレス科学研究*、28 巻、2013、26-34
- ③ Katagami E., and Tsuchiya, H., Effects of received social support on athletes' psychological well-being: role of coaches and teammates as support provider, *International Journal of Sport and Health Science*, 15, 2017, 72-80.
- ④ Holt, N.L., and Hoar, S.D. , The multidimensional construct of social support. In S. Hanton, & S. D., Mellalieu (eds.), *Literature review in sport psychology*, 2006
- ⑤ Patton, M., Q., *Qualitative Research and evaluation methods*, SAGE, 2002, 452
- ⑥ Rees, T. and Hardy, L., An investigation of the social support experiences of high-level sports performers, *The Sport Psychologist*, 14, 2000, 327-347
- ⑦ Rees, T. and Freeman, P., The effects of perceived and received support on self-confidence, *Journal of Sports Sciences*, 25, 2007, 1057-1065.
- ⑧ 土屋裕睦、ソーシャルサポートを活用したスポーツカウンセリング、2012、

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 1 件)

- ① 片上絵梨子、女性アスリートのキャリア形成、*体育の科学*、査読あり、68 巻、2018、879—883 杏林書房

〔学会発表〕(計 5 件)

- ① 片上絵梨子、藤村克、會田空、土屋裕睦、受傷アスリート用ソーシャルサポート尺度開発の試み、日本心理学会第 82 回大会、仙台国際センター、2018
- ② 片上絵梨子、土屋裕睦、女性アスリートへのソーシャルサポートの探索的検討：女性アスリート用ソーシャルサポート尺度作成の予備調査、日本スポーツ心理学会第 45 回大会、名古屋国際会議場、2018
- ③ Katagami, E., & Tsuchiya, H. Stressors of female athletes and social support. 11th International Congress of Clinical Psychology, Granada, Spain, 2018
- ④ 片上絵梨子、荒木雅信、土屋裕睦、女性アスリート特有の心理的課題特定に向けた調査研究:競技種目ごとのストレスに着目して、日本スポーツ心理学会第 44 回大会、大阪商業大学、2017
- ⑤ Katagami, E., Tsujita, K. & Tsuchiya, H. Effects of social support on athletes' psychological well-being, International Society of Sport Psychology, ISSP14th World Congress Sevilla, University of Sevilla, Spain. 2017