様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　５ 年　６ 月 ２７ 日現在

機関番号：３２６０８
研究種目：若手研究
研究期間：2019～2022
課題番号：１９Ｋ２００１３

研究課題名（和文）アスリートの自己成長力を育むソーシャルサポート:「与える」から「育てる」支援へ

研究課題名（英文）Social support for developing athletes' self-growth

研究代表者
片上　絵梨子（Katagami, Eriko）

共立女子大学・文芸学部・准教授

研究者番号：００８０８８５０

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　3,100,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、自己成長の概念を概観した上で、アスリートに必要な自己成長の要素とその特徴を明らかにし、自己成長力獲得に寄与する周囲の他者の支援的関わりを探索的に検討することであった。アスリートを対象に実施した調査のうち、「アスリートの自己成長に必要な認知的及び行動的特徴」の記述回答を分析した結果、アスリートの自己成長力は、先行研究で示された10要素に加えて、スポーツ特有の要素（規律遵守、感謝、競技への愛着、礼儀、謙虚）が含まれることが示唆された。また、スポーツ指導者を対象としたインタビュー調査より、アスリートの自己成長力獲得には周囲の他者による支援的態度や環境づくりが重要であることが示された。

研究成果の学術的意義や社会的意義
本研究ではアスリートに必要な自己成長の要素を明らかにし、自己成長力獲得に寄与する周囲の他者の支援的関わりを検討した。結果よりアスリートの自己成長に必要な15の要素が抽出され、その獲得を支える周囲の他者の支援的関わりについて事例を収集することが出来た。本研究で明らかになった自己成長力要素を指標としてアスリートの課題や強みを把握しつつ、指導や支援の一助とすることで、自己成長を目指して主体的に取り組むことが出来るアスリートの育成が可能になると考える。今後さらに事例収集を重ねて体系化させ、指導者や保護者を対象にアスリートの自己成長力獲得を促す支援的関わりについて情報提供していく予定である。

研究成果の概要（英文）：The aims of this study were to provide an overview of the concept of self-growth, to identify the components of self-growth of athletes, and to explore the supportive involvement of others around them that contributes to the acquisition of self-growth skills. The results in the survey conducted on athletes suggested that athletes' self-growth skills include sport-specific factors (compliance with discipline, gratitude to others, attachment to the sport, courtesy, and humility) in addition to the 10 factors indicated in previous studies. In addition, interviews with sports coaches suggested that supportive attitudes and environment adjustment by others around them are important for athletes to acquire the ability for self-growth.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：social support　self-growth　grid　resilience　coaching

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９（共通）

１．研究開始当初の背景

(1) アスリートの自己成長とソーシャルサポート

アスリートの競技力向上やメンタルヘルス促進において、周囲の他者（指導者や保護者など）からの様々な形の支援、ソーシャルサポートの重要性は広く認識されている(Freeman, 2021)。ソーシャルサポート知覚や授受はアスリートの目標達成や競技生活の充実に影響し得る重要な要因の一つではあるが、高い水準で目標達成を目指し長期的な競技生活を送る上では、周囲の他者の支援に過剰に頼ることなく、アスリート自身がパフォーマンス改善や自らの成長に向けて主体的に取り組む力を身につけていくことも肝要である。周囲の他者はアスリートの主体性を尊重し、自ら成長する力を身につけるプロセスを支える支援の在り方も求められる。

スポーツ領域におけるソーシャルサポート研究では、主に、サポート利用可能性の知覚やサポート授受がアスリートの心理面に及ぼす影響など、アスリートがストレスフルな状況に置かれた際のサポートの機能に焦点を当てた研究が中心であった。上述のような自ら成長を持つアスリートの育成には、「困難な状況においていかにアスリートを支援するか」という直接的支援だけではなく、「困難な状況に自ら対処して成長できるアスリートをいかに育てるか」という間接的支援の在り方を明らかにするソーシャルサポート研究が必要である。

アスリートが自己成長する力を獲得する過程において、競技場面内・外の周囲の他者からの支援的関わりが影響していると思われるものの、こうした自己成長力の獲得プロセスおよびその養成につながるソーシャルサポートについてはこれまで検討されていない。本研究課題により、アスリートの自己成長する力を明らかにし、その獲得過程や必要な周囲の他者の支援的関わりを明らかにすることにより、アスリート支援の在り方についての新たな知見蓄積につなげる。

２．研究の目的

本研究の目的は、自己成長の概念を概観し、アスリートに必要な自己成長の要素とその特徴を明らかにすること（1, 2)、自己成長力獲得プロセスとそれに寄与する周囲の他者の支援的関わりを探索的に検討すること(3)であった。

３．研究の方法

(1) 自己成長力の概念整理：

自己成長力の概念を整理することを目的として、国内外の心理学分野における学術論文や専門書などの資料を収集し、「自己成長」に関連する研究知見を収集し、主に心理臨床領域や教育領域において検討されている自己成長概念を概観し、まとめた。

(2)アスリートの自己成長力要素：

アスリートの自己成長力の構成要素を検討するため、「アスリートの自己成長に必要な認知的及び行動的特徴」などの自由記述式の項目を含む web 形式の質問紙を作成し、大学生アスリート 196 名を対象に調査を実施した。収集したデータは主題分析法を用いてコード化し、先行研究を参照しながらコードの抽出とテーマの分類化を試みた。

(3)アスリートの自己成長力獲得プロセスとソーシャルサポート：

アスリートの自己成長力獲得プロセス検討やその過程における周囲の他者からの支援的行動抽出を目的として、スポーツ指導者 2 名を対象に半構造化面接を実施した。

４．研究成果

(1) 自己成長の概念整理：「自己成長」を含む研究や文献を概観した結果、自己成長に関連する研究には、自己成長を一種の動機づけと捉える自己成長主導性（徳吉・岩崎, 2014）や、異なる次元の力と捉える自己成長力（速水・西田・坂柳, 1994）などがあることが明らかになった。主に教育やキャリア支援などの領域において研究対象とされており、中でも自己成長の構成要素を詳細に分類し、概念化を試みた Jain et al.（2015）の研究では、10 の主要要素（自己成長思考、計画性、人生ヴィジョン、パフォーマンス基準設定、自己評価、自己内省、自己挑戦、メンタリング、グリット、熱意）から個人の自己成長を説明している。自己成長の要素を多面的に捉え、先行知見をもとに実践的な介入を念頭に置きつつ養成手法も含めた概念化をしていることから、本モデルはアスリートの自己成長を検討する上でも有用であると思われる。よって、本研究では、Jain et al.（2015）が提示する自己成長概念を参考にアスリートの自己成長力を検討し、さらに発展的にスポーツ特有の要素についても探索的に検討することとした。

(2) アスリートにおける自己成長力の構成要素：「アスリートの自己成長に必要な認知的及び行動的特徴」として収集された有効データ 730 項目の内容を２段階(Step1・Step2)に分けて分析した。Step1 では Jain ら（2015)の研究で提示された各要素に該当するコードを抽出した。その結果、アスリートにおいても、自己成長思考（e.g.競技力向上に向けた自分なりの信念がある)、計画性（e.g.順序立てた明確な目標に沿って練習に取り組む)、人生ヴィジョン（e.g.常に目標を更新し、目指す選手像を発展させている)、パフォーマンス基準設定（e.g.ベストパフォーマンスに向けてクリアすべき課題を把握している)、自己評価（e.g.改善が必要な点について理解している)、自己内省（e.g.置かれた状況や現状の課題を理解している)、自己挑戦（e.g.一つの方法に固執せず、新しい練習法を積極的に取り入れている)、メンタリング（e.g.他者からの助言を有効に活用している)、グリット（e.g.困難な局面においても諦めずに継続して取り組み続けている)、熱意（e.g.競技内外で定めた行動を習慣的に実行している）の 10 要素全てに該当する項目が抽出され、アスリートの自己成長においても必要な要素であることが示唆された。Step2 では、Step1 で該当しなかったコードを帰納的にカテゴライズした結果、規律遵守（e.g.時間やルールを守る)、感謝（e.g.周囲の他者に感謝している)、競技への愛着（e.g.競技が好きである)、礼儀（e.g.挨拶や他者を尊敬する気持ちを持つ)、謙虚（e.g.驕ることがない）など、スポーツ領域におけるパフォーマンスに特有と言える要素が抽出された。以上の結果より、先行研究で示された 10 要素に加えて、アスリートの自己成長には競技者特有の要素が 5 つ含まれることが示唆された。

(3) アスリートの自己成長力獲得プロセスとソーシャルサポート：スポーツ指導者を対象としたインタビューでは、先の調査から明らかになったアスリートの自己成長力について説明した上で、「自己成長力を持つアスリート」に該当する事例を挙げてもらい、自己成長力獲得のプロセス及び獲得を促進する他者の支援的関わりについて回答を求めた。アスリートは競技内外の困難な体験(e.g. 結果に結びつかない、思い通りの結果が得られない等)を通して段階的に自己成長の力を身につけていくことが指摘された。また、自己成長力獲得に影響する関わりは、困難時に指導者など周囲の他者が寄り添う態度を示すこと、本人の意思を尊重すること、競技外の多様な経験（e.g.スポーツ以外の習い事の許容）をさせること、自由に競技に取り組める環境を作ること（e.g.地域のスポーツ風土）などが挙げられた。

(4)本研究より明らかになった知見と今後の課題

本研究では、アスリートの自己成長力を構成する 15 の要素が抽出され、その獲得には周囲の他者による支援的態度や環境づくりが重要であることが示唆された。今後の課題は、今回 Covid-19 の影響により実施がかなわなかったアスリートを対象としたインタビュー調査を実施することである。本研究から明らかになったアスリートの自己成長力の要素とその獲得を促進した周囲の他者の支援について当事者の視点も含めて調査し、アスリートの自己成長についてさらなる検討を重ねる予定である。

＜引用文献＞

Freeman, P. (2021). Social support. Stress, well-being, and performance in sport, 240-258.

Jain, C. R., Apple, D. K., & Ellis, W. (2015). What is self-growth. International Journal of Process Education, 7(1), 41-52.

速水敏彦, 西田保, & 坂柳恒夫. (1994). 自己成長力に関する研究. 名古屋大學教育學部紀要. 教育心理学科, 41, 9-24.

德吉陽河, & 岩崎祥一. (2014). 自己成長主導性尺度 Ⅱ (PGIS-II) 日本語版の開発と心理的測定. 心理学研究, 85(2), 178-187.

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計0件

〔学会発表〕　計3件（うち招待講演　0件／うち国際学会　3件）

１．発表者名 KATAGAMI, E., Maitani, H., Kobayashi, M., & Tsujita K.
２．発表標題 The effects of coaches’ use of nonverbal communication on interpersonal trust between athletes and coaches
３．学会等名 15th European Congress of Sport and Exercise Psychology (Munster, Germany)（国際学会）
４．発表年 2019年

１．発表者名 KATAGAMI, E.
２．発表標題 Examination of social support for athletes in support demanding contexts: Development of social support provider program
３．学会等名 15th European Congress of Sport and Exercise Psychology (Munster, Germany)（国際学会）
４．発表年 2019年

１．発表者名 KATAGAMI, E.
２．発表標題 Types of social support for Japanese athletes: pilot study for development of social support questionnaire for Japanese athletes
３．学会等名 European College of Sport Science (Plague, Czech Republic)（国際学会）
４．発表年 2019年

〔図書〕　計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

－

６．研究組織

	氏名 （ローマ字氏名） （研究者番号）	所属研究機関・部局・職 （機関番号）	備考

７．科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕　計1件

国際研究集会	開催年
15th European Congress of Sport and Exercise Psychology	2019年～2019年

８．本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関