

テニストップアスリートへのトレーナーサポート—樋口由佳選手の成功事例—
—ジュニアからシニアへの転換期に対するサポートについて—
佃 文子¹⁾

The Responsibilities of Athletic Trainers for Adolescent Athletes
Fumiko TSUKUDA

Abstract

In 2009, Yuka HIGUCHI as a senior won the JAPAN University Indoor Tennis Championship. This report reviews her success stories and highlights the growth progress stages as an athlete. An adequate training program was necessary for winning the championship. In addition, it was important for her to understand and acquire a conditioning method. I have supported many junior athletes so far and have considered growth progress stages of athletes thought their support. It is important for an athletic trainer to prompt independence and adaptive dependence of body and mind in the transition period from junior to senior athlete.

Key words : training, athletic training, athletic trainer, tennis, adolescence

1) 競技スポーツ学科

1. はじめに

樋口選手について1年次の授業の取り組みについて印象に残っていることがある。入学後のある日、本人が「平日に試合が行われるため欠席する授業を別の日程で受けさせてほしい」と申し出てきた。一週間に複数回開講されている授業の振替出席を認めてほしいというのだ。初めてのケースではあったが、同じ内容を展開する授業なので公式試合の場合のみ認めることにした。この時に、授業をととても大事にしていることに好印象を持ったばかりでなく、このようなスケジュールの交渉を行おうとする姿勢に、頼もしさを覚えたことを記憶している。

大学生競技者として樋口選手が輝かしい成績を残したのは、彼女自身の一心な取り組みの成果とコーチングの成果である。樋口選手に対して私が実際に行った主なサポートは、トレーニング計画への助言、トレーニング計画の立案と実施、セルフコンディショニング教育の3点であり、すべての面でトレーナーとして十分なサポートができたわけではない。しかし彼女は、少しずつ競技力を伸ばし4年目に大学一の座を手に入れた。

本報告では、樋口選手のサポートを通じて得た「学生競技者がアスリートとして成長していくための段階や時機」についてまとめ、加えて樋口選手と同世代選手のサポートを通じて、これまで私が経験し感じたことを述べたいと思う。

なお本報告に記載されている全ての内容について、樋口選手が今回の課題研究の趣旨に賛同し、本報告の公開について承諾を得ていることを申し添える。

2. 競技スポーツにおけるアスレティックトレーナーの役割

競技スポーツの最たる目的は勝つことである。近年の競技をとりまく環境は、スポーツの国際化、技術レベルの高度化やスポーツ医

科学の発展等により、より高度で複雑なものとなり、簡単に勝利を得ることは困難になった。特に競技力が高まれば高まるほど、頂点を極め勝利を手に入れることはますます困難で、競技者に対しコーチ一人でサポートするだけでなく、多くの専門家が連携を取り、一つのチームとなって勝利を得る時代へ突入したといっても過言ではない。

競技者の競技能力を、目的とするタイミングにあわせて効果的に向上させる取り組みだけでなく、競技成績に対してマイナス要素を持つスポーツ障害・外傷を防ぎ、またそれらの影響を出来るだけ少なくするための取り組みを担うのがアスレティックトレーナーである。財団法人日本体育協会の公認アスレティックトレーナーには、1. スポーツ外傷・障害の予防、2. スポーツ現場における救急処置、3. アスレティックリハビリテーション、4. コンディショニング、5. 測定と評価、6. 健康管理と組織運営、7. 教育的指導、の7つの役割が課せられており、スポーツ現場で発生する怪我などに対し、可及的に素早く救急処置等の対応を行うと同時に、怪我の発症メカニズムを把握しスポーツ現場で予防対策を行うことが求められている。特にスポーツ現場での怪我の予防に関わるコンディショニングには、コーチが技術や競技の専門家であれば、アスレティックトレーナーは怪我と競技の専門家として、アスリートの競技力向上と安全なスポーツ現場の提供に積極的に貢献しなければならない¹⁵⁾。

3. テニス競技におけるアスレティックトレーナーの役割

アスレティックトレーナーには、通常の練習時の他に、合宿や遠征、試合、海外遠征等、競技場面に応じて活動の内容やポイントが異なる。同様に競技種目により、種目の特性、ルール、ポジション、発生するスポーツ外傷・障害等も異なり、それぞれの競技のトップアスリートを専門的にサポートするために

は、競技特性への十分な理解がアスレティックトレーナーにも求められる。

テニス競技の特徴は、ネット対戦型で相手とのコンタクトは無いが、前後左右に素早く移動し切り返す動作が多く、ラケットという道具を取り扱い、ボールを打ち返す動作が特徴的なスポーツである。また公式の試合時には比較的早くからスタッフの役割分担が確立しており、トーナメントにおける医事体制も確立されている。テニストーナメントでは、①トーナメントドクター、②トーナメントトレーナー、③トーナメントディレクター、④レフェリー、⑤アンパイアなどで「メディカルチーム」が構成され、トーナメントに直接関わる人たちに医学的問題とその対処に関し周知徹底されている。特に試合時にはトーナメントトレーナーは「on site オン・サイト」として、競技者に何らかの処置や手当てが必要で「メディカルタイムアウト」をとった場合に、常に初期対応にあたらねばならないため、会場内に常駐し、メディカルタイムアウトの対応にあたる。またトーナメントドクターと協力し安全対策を立て、トレーナールームを運営する。

このメディカルタイムアウトは、テニスに特徴的なルールで、ウォームアップを含む試合中に競技者が、怪我や体調不良をきたした時、医師の診察やアドバイスあるいはトレーナーの応急手当が必要になった競技者は、チェアアンパイアを通して医師又はトレーナーの処置を要求することが出来る。このとき医師又はトレーナーが必要と判断すればコート内で1回につき3分間のメディカルタイムアウトを取り、治療又は手当てが出来る。試合中にメディカルタイムアウトを競技者が要求した時には、トーナメントトレーナーは、きわめて限られた時間内でその状況を把握し、評価し、処置方法の選択を競技者に告げ、さらに選択された処置を3分以内に施さなければならない。トーナメントトレーナーは、大会終了後にトレーナー活動に関わるすべての

記録と業務をまとめ、報告書を作成し医事委員に提出し組織としての役割を終える¹⁵⁾。

筆者も2005年より毎年、8月に大阪で行われる「全日本ジュニアテニス大会」のトーナメントトレーナーを担当している。この大会のトレーナー活動を通じて、テニス競技に多いスポーツ障害・外傷に対する的確な処置とトレーナーが行える対応策等について自ら事前確認を行い、毎年変更される競技ルールへの対応をしている。この大会はジュニアの大会であるが、日本全国の頂点を競う大会で、小学生から高校生まで利用者も多く一日のトレーナールーム利用者は100人を超える日も多い。さらに暑熱環境下で行われるため、熱中症対策や小・中・高生のジュニア期の競技者に対するトレーナーの対応方法など、筆者自身もトレーナーとして再訓練される場もなっている。また、この大会に参加するジュニア選手は、このトレーナールームの利用により、ストレッチングやケガへの対応方法指導を受け、コンディショニングについての知識と実践力を少しずつ教育されている。

アスレティックトレーナーは、試合時の活動以外にも毎日の練習やトレーニング計画などを通して競技者の競技力の向上を図るために、コーチらと密な連携のもとに、効果的なトレーニングプログラムを立案及び実施し、怪我を防ぐための予防的方策を練り、万一怪我をした場合は、速やかな救急処置の対応を行いスポーツドクターを中心とした医療関係者とスポーツ現場を結びながらアスレティックリハビリテーションを担当する。

テニス競技以外にもあてはまることだが、一般的な医学とスポーツ医学には違いがあり、特に競技力の高い選手が怪我をして競技の現場に復帰する場合、再獲得する運動の質にはかなり厳しい条件が必要になる。そのために、競技現場でサポートを担当するアスレティックトレーナー等には、各種スポーツの特徴や特有の怪我の傾向などの必要な教育を受け実践知識と技術を兼ね備えておくことが

求められる²⁾。

4. 樋口選手のサポートについて

樋口選手は入学時から順調に競技力を伸ばしていったわけではない。アスリートが一般的に陥りやすいスポーツ外傷・障害にも悩まされてきている。トレーナーとして対応した主な出来事を表1にまとめた。

表1からもわかるように、1年次には怪我の相談、2年次には1年次の怪我をふまえて再発予防のためのトレーニングを試み、また新たな怪我の相談に応じた。2年次の冬季には次シーズンにむけたオフシーズンの体作りなど、年間の試合スケジュールなどを意識したトレーニング計画を試みた。3年次には実際に一年を通じたトレーニング計画に挑戦しているが、結局試合スケジュールに追われ一

年を通じたトレーニングが出来なかった。3年次の試合を終えた時に、次のシーズンへ向けての年間計画作りや新たなトレーニング導入に合わせたコンディショニングについての相談を受け、4年次にはトレーニングの実施及び怪我の相談といったように、年月の経過と共に競技にマイナスな要因に対してだけでなく、競技力向上のための総合的な取り組みに発展していった。

競技者がケガをする要因は、「内的要因」と「外的要因」に分けられる。内的要因は、身体的要因や自身に起因する心因的要因に分けられ、外的要因では環境要因等がある(表2)。身体的要因には、筋力や柔軟性、アライメント特長などがあり、トレーニングは身体的要因を高める手法である。トレーニングは怪我を防ぐためだけでなく、効率よくパフォーマンス

表1 主な樋口選手の対応歴

時期	対応部位または内容	対応と経過
2006年6月 (1年次)	下肢スポーツ障害	相談, アイシングを中心としたセルフコンディショニングの指導, アスレティックリハビリテーション指導, 症状は2~3ヶ月続いた
2007年1月	トレーニング相談	練習ノートにトレーニング記録出現
2007年9月 (2年次)	下肢スポーツ障害	スポーツ障害の相談, アスレティックリハビリテーション指導
	トレーニング相談	トレーニングを導入しようとするも, 試合スケジュールを優先に行動しているためトレーニングが定着しない
2008年4月 (3年次)	下肢スポーツ外傷	シーズンを通じたスケジュールの確認, インカレに向けたトレーニング計画
		スポーツ外傷の影響, アスレティックリハビリテーション指導
2008年12月	トレーニング相談	低酸素トレーニングの導入, トレーニング導入にあたってのコンディショニング指導, 経過の確認
2009年4月 (4年次)	トレーニング相談	スケジュールの確認, インカレまで意識したトレーニング計画
4.5月	上肢スポーツ障害	スポーツ障害の相談, アスレティックリハビリテーション指導

表2 コンディショニングの要素

身体的因子	筋力, 柔軟性, 関節不安定性, アライメント, トレーニング等 身体組成, 代謝系運動能力, 技術力, 免疫力, 等
環境因子	暑熱・寒冷環境, 高所順化, 時差, サーフェイス, 等
心因的因子	対人関係, 各種のストレス, 興奮状態のコントロール, 等

ンスを向上させるために必要で、トレーニングが多すぎても少なすぎてもパフォーマンスの向上は望めず、時期や段階に応じたプログラムが提供されなければトップアスリートになることは出来ない。よってシニアアスリートの世界で戦っていくためには、パフォーマンスに影響する怪我や他のすべての要因に対して、目標達成に向けて対応力を身につけていくことが重要と思われる。これらの要因を「コンディション」とし、コンディションの要因を目標達成に向けて整えることを「コンディショニング」という。

近年のメディア報道を通じて、「次の試合に向けてよい準備をしたいと思います」、「あとはコンディショニングをしっかりと行います」など「コンディション」や「コンディショニング」といった言葉が多数用いられるようになり、アスリートだけでなくコーチらもこの重要性の認識は深まっているといえよう。

コンディショニングの段階は様々に存在し、初歩的なものから、「コンディションを把握すること」、「競技者自身が行えるセルフコンディショニングの方法を学び実践すること」、「コンディションの変化を客観視し、パフォーマンスに結びつきやすい個別要因やパフォーマンス発揮の為に低下させてはいけない個別要因を探索すること」、「コンディションの変化に応じたコンディショニング活用の手法を段階的に習得すること」、「周囲の協力者が行うコンディショニングの専門的手法を理解すること」、また「専門的手法を享受・活用すること」などの段階があると考えられる。

この様にコンディショニングの段階はいくつかあるが、これらには競技を追及する心(動機)と自己を客観視できる能力、必要な情報や感情を伝え受け取るコミュニケーションの能力が備わっていなければ、コンディショニングの活用段階をあげることは困難と思われる。

一般的に高校生から大学生に移行する時期は、練習環境の変化や指導者の変更等、様々な変化がアスリートに押し寄せるとともに、思春期の不安定な時期から、人として自己を確立して自立する大きな転機を迎える時期でもある。アスリートとしてもこの時期を境に競技者としても大きく成長する。コーチングでは、競技者としての自覚と覚悟が決まる時期と捉えられているが、このような内なる意識の変化に伴い、アスリートとしての自己管理能力が高まりコンディショニングの実践能力も比例して高くなると考えられる。

樋口選手の場合、1年次の最初に相談を受けたスポーツ障害はアキレス腱炎であった。大学入学後の不慣れな一人暮らしから、食生活が乱れ体重が増加し、専門的なトレーニングに体がついていけなくなったことが原因と考えられた。

高校生から大学生競技者へ移行する時期には、このような問題がよく発生する。まず一人暮らしの生活が始まり、特に食事の環境が大きく変化する。例えば、栄養の偏りや摂取量の調整の不備、食事時間帯の変化、様々な環境変化によるストレス対処法として間食が増加するなどが原因となり、体組成へ影響がでることが多い。体重の増減に身体の機能が対応できなくなると、腰痛や疲労骨折やオーバーユースによるスポーツ障害を引き起こす。環境が変化する時期のこれらのスポーツ障害については大久保らも報告している²⁴⁾。

さらに次に大学生を待ち受けるのは競技が専門化することによる「練習の質の変化」である。これまでは、発育に伴って身体のサイズが変わり技術や身体能力が変化したが、専門的な指導を受ける時期にはアスリートとして専門的な発達を求められる。コーチの要求や自らの技術を磨く際に伴うオーバーユースや、身体能力が見合わなければ怪我を発症する可能性がある。また対戦相手も高度になり、例えばテニスであれば相手が打ち返すボールスピードやボールの回転力等の相手から

受ける負荷が強くなり、局所へのストレスの結果として傷害を発症する。

専門的立場からすると、上記のようなケガの発生を防ぐためには事前にコーチや選手等とミーティングを持ち、環境変化への対応策などを教育・啓蒙することが求められる。しかし当時の本学で行われた新入生の健康診断・メディカルチェックなどのスクリーニングの体制だけでは不十分だったのであろう。

また多くの選手は、事前に様々な情報を知らされているが、困難に直面しなければ、いかなる貴重な情報も自らに役立たせようとはしない。つまり覚悟の決まっていない競技者は、何事も自覚と自律が不十分で怪我の予防は実施されにくいのが現実である。

万一、怪我を発症させた時には速やかに経過させ、怪我の要因について改善を図ることが重要である。また同時に競技者としての自覚や自律を促す教育や啓蒙活動が重要である。このような転機に、必要な専門知識や選手の状況にあわせた柔軟な対応能力のあるトレーナー等が存在することで、アスリートの許容状況にあわせたコンディショニングの教育啓蒙プログラムが可能となる。

その後樋口選手は、食事指導や下肢の機能改善のトレーニングに懸命に取り組み、無事競技へ復帰している。大学入学後の比較的早い時期に、自己管理の不備によるスポーツ障害を発生したことにより、シニアアスリートへ移行する際に必要なセルフケアの手法を学び重要性を理解したことが、アスリートとしての段階をあげることに繋がったと考えられた。

この後は下肢の外傷や慢性的な障害を体の主要な部位に訴えていたが、本人がその都度相談に訪れ、必要なストレッチングやトレーニングなどの指導を受けていた。また幸いなことに学生トレーナーも同じチーム内にいたので、一人では難しいコンディショニングも常にチームメイトや学生トレーナーと共に行うことが出来た。さらに学年が上がって試合

スケジュールが増え、必然的に試合に対する欲も出てくると同時に「怪我を長引かせてはいけない」「少しでもよいコンディショニングで試合に臨みたい」という気持ちが増強し、コンディショニングに対する積極的な取り組みにつながったと考えられた。

5. 樋口選手のトレーニングサポートについて

トレーニングはコンディショニングの重要な要因である。次は4年間を通じて取り組んだトレーニングについて振り返る。

2007年1月（1年次）に初めてトレーニング相談の記録が残っているが、この内容は「改善を希望する動きの確認」「個人課題の確認」「週2回のトレーニングの定着」など、初歩的なものが多い。

2007年5月（2年次）には、相談内容として「シーズンの試合スケジュール中にどのようにして継続的にトレーニングを取り組むか」が記録されており、「フィールドを選ばず実施できる内容」「持久力の課題」等がトレーニングメニュー作成のポイントとなっていた。しかしまだこの時期のトレーニング内容も、とても基本的なメニューが多かった。

2007年（2年次）のトレーニングの反省として記録されているのは、トレーニング時間の確保が十分出来なかったことや、チームとしてもトレーニングの必要性が選手に理解されておらず十分な実施に結びつかなかったことなどが挙げられていた。これらをふまえて、オフシーズンからトレーニングの期分を徹底し、学生を中心とした定期的な勉強会なども合わせて実施しながらトレーニング実施の徹底を図ることになった。

2008年（3年次）はこれまでの反省を活かし、シーズンのスケジュールをふまえて定期的にトレーニングに取り組もうとしたが、試合のエントリー機会が増し、トレーニング意欲はあるものの試合に振り回されているような状態であった。しかしこの年はインターカ

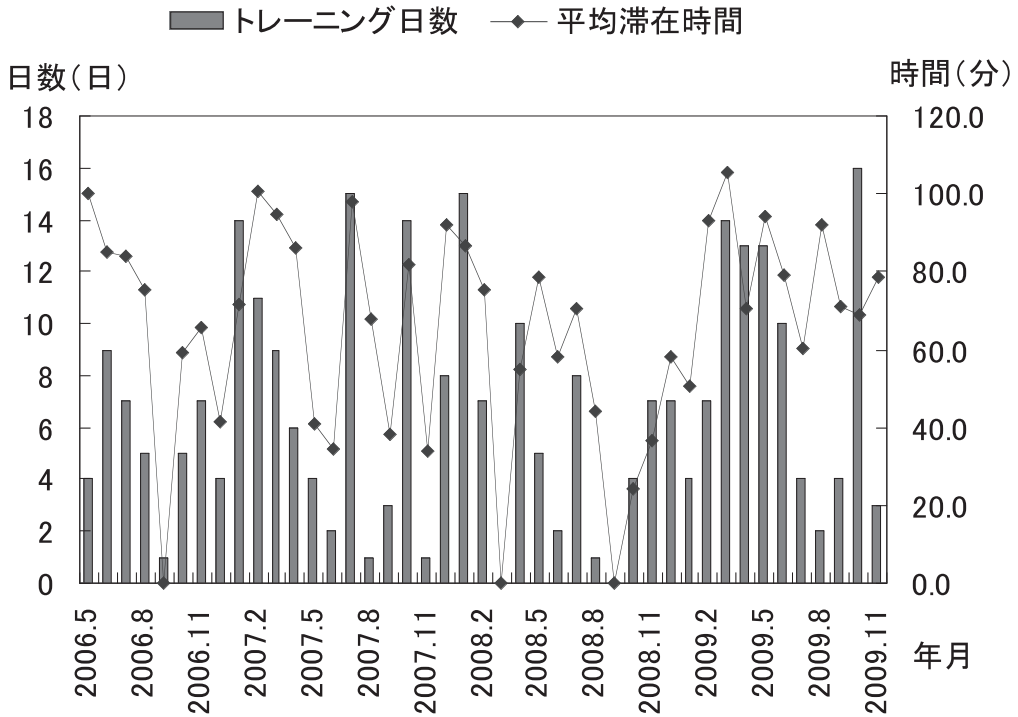


図1 トレーニング日数と平均滞在時間

レッジに向けて全体的なスケジュールがつかめた事は、2009年の一つのポイントになったと思われる。

2009年にはシーズンが始まる前に、1年を通したスケジュールを確認し、3年次に行っていたトレーニング内容の過不足やスケジュール対応についても検討されている。またオフシーズンから取り組んだハイクリーンなどパワー系トレーニング種目を、さらに高度に全身パワーへ移行させるメニューや、動きの中で体の軸を意識させるようなトレーニングにも取り組んでいる。また低酸素トレーニング導入後のコンディションの変化を確認している。このように4年次には常にインターカレッジトーナメント（8月）を意識し、1ヶ月に一度程度トレーニング内容を確認し、断続的にスケジュールされている試合にあわせて細かくトレーニング内容に調整を加えるようになった。残念ながら8月のインカレでは4回戦のbest16で負けてしまったが、この時

期には試合に向けたトレーニングの調整パターンが出来上がっていたように思う。この後の12月の全日本室内学生選手権に向けて、9月下旬にこれまでのトレーニング内容を整理し、メニューを厳選してトレーニングは継続していた。

図1には、樋口選手が入学時から4年次の室内インカレまでの間の、月間トレーニング日数とトレーニングルームの平均滞在時間を示した。オンコートや本学トレーニングルーム以外でのトレーニング時間は含まれていない。

図からは、1年次の2006年からトレーニングルームを継続的に利用しているが、試合期の5月から11月にかけては、日数も一回の平均滞在時間もバラバラである。12月から4月にかけては、滞在時間も増加している傾向があるが、継続性は認めにくい。2007年の後半から2008年には出場機会の増えた試合に参加し、まとまったトレーニング時間が確保でき

なかったことが読み取れる。しかし、2008年11月（3年次後半）からは、導入した低酸素トレーニングの影響もあり、比較的一定したトレーニング日数と滞在時間を記録している。やはり全日本学生室内選手権の優勝（2009.11）は、これらのトレーニングの積み重ねが基盤になったといえるだろう。

6. 青年期のアスリートに対するアスレティックトレーナー活動で注意すること

私がこれまで最も多く対応したアスリートの世代は、高校を卒業した後の実業団のアスリートや、大学生のアスリートである。この世代は、ジュニア世代からシニア世代へアスリートが大きく変化する年代であり、指導体制についても大きく変わる時期であると思われる。この時期を如何に乗り切るか、またこの時期に競技者としての覚悟を決めていけるかにより、シニア世代アスリートの将来がかかっているといっても過言ではない。

大きな変化を伴うだけに、競技者の心理的变化の幅も大きく、トレーナー等周囲の支援スタッフは、競技者の心理的サポートのさじ加減には配慮することが多い。トレーナーはコーチらとは異なり、競技者は「コーチに言えないことをこっそり伝える」「弱みを吐露する」対象として、競技活動に利害関係の少ないトレーナーを選ぶ。この場面には、競技からの逃避や指導者からの逃避であることも含まれており、競技者の言葉や要求を鵜呑みに対応すると、今度は指導者から「甘やかさないでくれ」と責められることもある。多くの「痛い」「苦しい」という競技者の訴えについて、真に障害や外傷の発生を予期する状況であれば、トレーナーは指導者に限度や改善方法を提言することもあるが、一定の評価を行い競技者のできる範囲であれば、競技者を励まし練習や競技へ向かう方向へ位置づけなければならない。もちろん競技者へは、競技の活動レベルが厳しくなればなるほど、それ

に見合った自己管理が必要なことを教え、自ら働きかけが可能なコンディショニングの手法を指導することが重要であろう。

厳しい競技環境に向き合おうとする競技者には、強い達成動機、自立性、自律性、信頼感などを感じる。その半面「疲れている」「少しでも楽になるように手助けがほしい」という青年期の競技者の訴えは、「甘え」「依存」と評価されるだろう。競技者が高校を卒業し大学生やプロや実業団の選手になっても、すぐに自立できるわけではなく、この時期の競技者には、他者による支援や他者への依存は必ず必要なのだと考える。

「依存」は、広辞苑では「依存」他のものを頼りとして存在することとされる。一方「自立」は他の援助や支配を受けず自分の力で身を立てることひとり立ちすること、そして「自律」は自分で自分の行動を規制すること、外部からの制御から脱して自身の立てた規範に従って行動することと記されている。

一般的に、「依存」と「自立」は対極的概念におかれ、依存から独立・自立へという発達方向が仮定されているが、高橋（江口）らは、依存性は幼児から青年期・成人期にかけて存在し、発達とともに変容していくものであるとし、自立性の獲得の為には依存性の必要を論じ、青年期における依存性の積極的な意義を示した^{5, 18, 19, 20}。

井上（1995）は、自律性は自分の行動や感情を自分がこのトロールしているという感覚であり、人は青年期に親との依存—独立の葛藤の解決を経る課程で自律性を発達させ、そして、成長過程で自律性が向上し自立状態となるとしている¹²。

また岩田（2006）らは、自立に躰や動機付けが加わり、「自分が自分に言い聞かせながら行動を調整していくことが出来る」ようになり、「自分から行動し人が見ていなくてもルールを守る」といった行動の自律力を育んでいくとしている¹³。

自立と依存に関するこれまでの研究から

は、それぞれ別の発達課題ではなく相反する概念でもない、一連の関連の強い発達課題であることが読み取れる。また竹澤ら（2008）は自立的な依存の仕方について、「依存状況を最終的には自分で決定し、その決定の責任は自分が負うといった自立的な依存の仕方は、依存後に自己成長感や気持ちの安定を高め、主体性が失われず成長が阻害されにくいと感じる」と報告している²²⁾。よって自立的依存の一連の発達が、強い競技力にも必要といえるだろう。

アテネオリンピックと北京オリンピックで二大会金メダルを制した北島康介選手のコーチである平井伯昌氏は、自身のHPに「確かにコーチが指導をするのだけれども、**や、以前では**のように、自分自身が変わっていかなければ、記録も成績も伸びないと思います。コーチや他人に依存するのは仕方のないことだし、当たり前だけど、選手自身が考えてやっていく分野を徐々にでも増やして行って欲しいと思います。金メダリストも、最初から自分マネジメントを完璧にやっていた訳ではないのですから。」と記載している（**は選手名⁹⁾）。平井氏が指摘するように、最初から完全に自立し自律できる競技者はいない。しかし競技力を高めるには徐々に自立していくことが必要で、また競技者は自立しながらもコーチら関係者の力を借りることの必要性を示しているといえる。

ジュニア世代のスポーツを楽しむ子どもは、競技への動機が何であれ、父母の総合的管理下であり、かつ指導者の総合的管理下にあるのが一般的だろう。この時期には多くの「依存」が自然にみられる。日々自己の極限に挑戦しようとする競技者には、自ら厳しく律し続ける反動として、競技生活のどこかに依存が発現してもおかしくない。

怪我などの弱みを吐露できる環境は、幼児期に安心して身をゆだねることが出来る場所（つまり母親）としての「依存」対象と似ているため、競技者は幼児期の安全基地に逃げ込

むがごとく、トレーナーに依存的態度の受容を求めようとする。一種の甘え行動には信頼性があるとなされるものと思うが、競技者との接する時間が短ければ、甘えなのか自立性を隠しているだけなのかの判断はつかない。また経験の浅い比較的若いトレーナーは、この依存行動を、誤って競技者からの信頼と受け取ってしまうこともある。このように競技者の状況を十分に見極められず、サポートする側にも十分な自立が見られなければ、競技者の自立行動を促進する言動は期待できず、相互依存を拡大させ、競技力向上の足かせになりかねない。

競技からの離脱や競技復帰への不安などを伴う競技者の怪我は、これまでの自己形成を揺るがす一大事であり、競技を続けるためには乗り越えなければならない壁である。この困難を克服する体験について豊田（2007）は、競技者の怪我の体験は、「違和感」「受傷」「否定的感情の顕在化」「否定的感情の潜在化」「肯定的態度の獲得」（自己の内的課題に対峙し克服していく）といった心理のプロセスを経て、自己の気づきや成長を促す獲得体験として位置づけることができると報告²³⁾しており、この側面をトレーナーとして支えるには、必要な依存を提示しながら競技者を支援することが重要だと考えた。

デン（1999）らは「他者の自立性を支える」ということは、他者を統制することの対立概念であるが、それが本当に意味していることは、「他者の視点で考え他者の立場に立って行動できるようになるということ」である。つまり他者の自発性やチャレンジしようという気持ち、あるいは責任を持つとする姿勢を積極的に励ましていくことを意味しているとしている⁶⁾。

また速水（1998）は、周囲の自律的行動が他動的に影響を与え、対象者らの自律的行動を促進するとしており⁸⁾、競技者を見守るコーチやトレーナー等は、自らも自律的な行動に徹し、かつ温かな目で競技者を見守り、常

に競技者の自立性を支える様に心がけ、他動的なトレーニング指導ばかりでなく競技者の自主的行動を促し、競技者の自己形成に貢献するよう働きかけなければならない。

7. おわりに

現在、私自身は本学に大学教員として勤める以上、プロフェッショナルなトレーナーとは言いがたい。しかし本学所属の学生に対しては物理的にも距離が近く、また私のトレーナー活動を学生に見てもらうことは学生トレーナーの教育に必要なことと思ひ、本学学生を対象とした「アスレティックリハビリテーション相談」の対応時間を設けて、可能な範囲でのトレーナー活動を継続している。樋口選手の対応もこれに従い、時期に応じてこの相談を発展させて対応してきた。このようなトレーナーとしての活動スタイルは、完全なトップアスリートに対する対応は出来ないが、競技者の自己形成をはかり競技のレベルに応じて「自立した依存」へ発展させていくことは支援できる。樋口選手へのサポートは一部個別の指導を含んでいるが、大学業務の間の指導であるので、必要十分なサポートが出来たとは思えない。しかし樋口選手はとてもまじめな選手だったので、これ以上指導の間が途切れては、というタイミングでは必ず研究室を訪ねてくれた。樋口選手に一度だけ「あなたがやる気がないなら、私は次のアドバイスをしません。」と伝えた事を覚えているが、競技者としての気持ちを指摘したことはこの一回だけだったと思う。

本来、大学生時期の競技者は自己形成の過程にあり、そこで行われる競技活動は、内的動機付けか、または報酬以外の他者との関係性などの純粋な外的動機付けで行われている。学生競技者は「依存状態」から徐々に「自立しつつ他者との関係性を発展させた依存」へ発達を遂げ、見事なアマチュアアスリートとしてのストーリーを作っていく。この間には、人として様々な葛藤があり、人間く

さい落ち込みがあり、勇気と成功と失敗があるが、様々な困難を乗り越えた学生競技者は、卒業時には非常に頼もしく見える。これが学生スポーツの面白さであり醍醐味なのだろう。

最後に、競技に真摯に取り組み、本学から全国の優勝を勝ち得た樋口選手に敬意を表し、今後の活躍を祈りたい。

引用・参考文献

- 1) 天貝由美子 (1995) 高校生の自我同一性に及ぼす信頼感の影響. 教育心理学研究, 第43巻 第4号; pp.11-18
- 2) Babette Pluuijm, Marc Safran 別府諸兄監訳 (2006) テニスパフォーマンスのための医学的実践ガイド. エルゼビアジャパン
- 3) 土井健郎・斉藤孝 (2010) 「甘え」と日本人. 角川書店
- 4) 土井健郎 (1971) 「甘え」の構造. 弘文堂
- 5) 江口恵子 (1966) 依存性の研究. 教育心理学研究, 第14巻 第1号; pp.45-58
- 6) Edward L. Deci and Richard Flaste (1999) 人を伸ばす力 桜井茂男監訳. 新曜社
- 7) 福島朋子 (1993) 自立に関する概念的考察—青年・成人及び女性を中心として. 発達研究, 9; pp.73-85
- 8) 速水俊彦 (1998) 自己形成の心理. 金子書房
- 9) 平井伯昌 (2011) 平井伯昌のブログ.
<http://www.hirairacingteam.jp/coach/archives/545>
- 10) 平田賢二 (2010) 親はいつ、どのように子どもから手を離していくか. 児童心理 64 (5), pp.437-441. 金子書房
- 11) 平田陽子 (2010) 青年期における「自立」と生きがい感. 九州大学心理学研究, 第11巻; pp.177-184
- 12) 井上忠典 (1995) 大学生における親との依存—独立の葛藤と自我同一性の関連について. 筑波大学心理学研究, 17, pp.163-173
- 13) 岩田純一 (2006) 発達課題としての自立と信頼. 児童心理 60 (8), pp.731-736. 金子書房
- 14) 水野治久 (2010) 自立した人間は依存しない人間か?. 児童心理 64 (5), pp.402-406. 金子

書房

- 15) 村木良博 (2007) 公認アスレティックトレーナー専門テキスト1. 財団法人 日本体育協会
- 16) 中田研 (2010) テニス (競技スポーツ帯同時に役立つ外傷初期治療ガイド). 臨床スポーツ医学 27, pp.291-304. 文光堂
- 17) 大久保衛 (2007) 新設スポーツ大学におけるスポーツ外傷・障害相談の現状と問題点. びわこ成蹊スポーツ大学紀要, 第4号; pp.95-101.
- 18) 高橋恵子 (1968) 依存性の発達の研究: I. 教育心理学研究, 第16巻 第1号; pp.7-16
- 19) 高橋恵子 (1968) 依存性の発達の研究: II. 教育心理学研究, 第16巻 第4号; pp.216-253
- 20) 高橋恵子 (1970) 依存性の発達の研究: III. 教育心理学研究, 第18巻 第2号; pp.65-75
- 21) 竹澤みどり (2009) 依存性が自律性に与える影響. 学園の臨床研究, 8, pp.31-38
- 22) 竹澤みどり (2008) 自律的な依存の仕方が依存後の自己成長感に及ぼす影響について. 筑波大学心理学研究, 35, pp.65-72
- 23) 豊田則成 (2007) 学生アスリートは怪我をどう物語るのか?. びわこ成蹊スポーツ大学紀要, 第4号; pp.123-135.
- 24) 植田実 (2006) テニスにおけるコーチ学の経緯と展望. びわこ成蹊スポーツ大学紀要, 第3号; pp.15-21.

