

# 本学陸上競技部員はストレスをどのように語るのか

古川 真希 (競技スポーツ学科 スポーツ情報戦略コース)

指導教員 豊田 則成

キーワード：ストレス, 消極的取り組み, 積極的取り組み

## 1. 緒言

本研究では、「本学陸上競技部員はストレスをどのように語るのか」というリサーチ・クエスチョン (Research Question : 以下 RQ と略す) を設定し、質的にアプローチした。ここでは、ストレス経験の語りに着目し、発展継承可能で、有益な仮説的知見を導き出すことを目的とした。

## 2. 方法

インフォーマント (Informant: 情報提供者。以下 Inf. と略す) は、本学 (びわこ成蹊スポーツ大学) の陸上競技部員 10 名であった。インタビューを基に、一人当たり 1 時間程度 (1 対 1 形式) の半構造化インタビューを実施した。分析方法については質的研究法である複線径路・等至性モデル (Trajectory Equifinality Model, 以下 TEM と略す) を用いて行った。

## 3. 結果と考察

本研究では上記の RQ の下、本学陸上競技部員は、「ストレスを経験することで自ら壁を作ってしまう、どう関わったらいいかわからなくなる。そして消極的な取り組みになってしまう、自身の変化が見られない。しかし、ストレスから逃れられないことに気づき、受容する取り組み方に変えることで自身の変化に気付くと語る」という仮説的知見を導き出した。Fig.1 には「ストレスとの関わりを変えることで自身の変容に気付くプロセス」を示した。

## 4. まとめ

ストレスを経験する中で、生じた問題について消極的に取り組んだ失敗から、主体的な取り組みをすることで自身の内的変化に繋がるという 3 段階の変容を経験するといえる。

