

ストレスマネジメントに関する事例研究  
—ストレスを感じた大学野球選手を対象として—

小林 拳大 (スポーツ学研究科 競技スポーツ系 スポーツ情報戦略分野)  
主査 豊田 則成 (指導教員) 副査 高橋 佳三, 林 綾子

A Case Study of Stress Management  
—College baseball player research subjects who feel stress—  
Kendai Kobayashi

キーワード：大学野球選手，ストレスマネジメント，心理教育，スポーツ指導・支援，質的研究  
Keyword：College Baseball Player，Stress Management，Psychological Education，  
Sports coaching and support，Qualitative Research

### I. 緒言

本研究の関心事は，大学野球選手がストレスに対処していく過程において，選手の内面ではどのような変容があるのか質的に検討することにある。

したがって本研究は，大学野球選手は「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（以下，RQ）を設定し，質的にアプローチし，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する。

### II. 研究方法

- 1) 対象者：B 大学硬式野球部に所属する選手 1 名（19 歳,男性,競技歴 12 年）
- 2) 調査期間：20XX 年〇月△日～〇月△日+189 日。
- 3) 調査方法：1 回につき約 1 時間の個別セッションを行い，そこでの会話内容を IC レコーダーに録音後，逐語化したものを発話データとした。
- 4) 分析方法：質的研究法の代表的手法であるグラウンデッド・セオリー・アプローチを参考に分析を行った。

### III. 結果と考察

分析の結果，「ストレスをどのように語るのか」という RQ に対し，大学野球選手は，

「ストレスを感じると，①どうすればいいか分からなくなり，②周囲に助けを求めるというように課題に依存的に取り組む。そして，③失敗を繰り返し，④先が見えない不安に駆られるようになるが，その中で外界を通してできない自分と向き合っていく。そのことによって，⑤現状を認め，⑥やるべきことが明確になり，自分の基準を持って課題に取り組んでいくと語る」という仮説的知見を導き出した。（Fig. 2 ストレスを通して課題への取り組み方が変容するプロセス）

### IV. 総括

選手はストレスに対して段階的に対処をしていると読み取ることができた。

下記の 5 点を現場への提言とする。

- 1) どうすればいいか分からない状況に素直に身を投じることが大切である。
- 2) 自身の歩みを進めるためには,不安に直面することが必要である。
- 3) できない自分と向き合うためには,外界との関わりを持つことが大切である。
- 4) 外界との関わりを持ち,安心して模索ができる「場」を作ることが大切である。
- 5) 選手の内界の課題に目を向け,選手の歩みに寄り添うことが大切である。

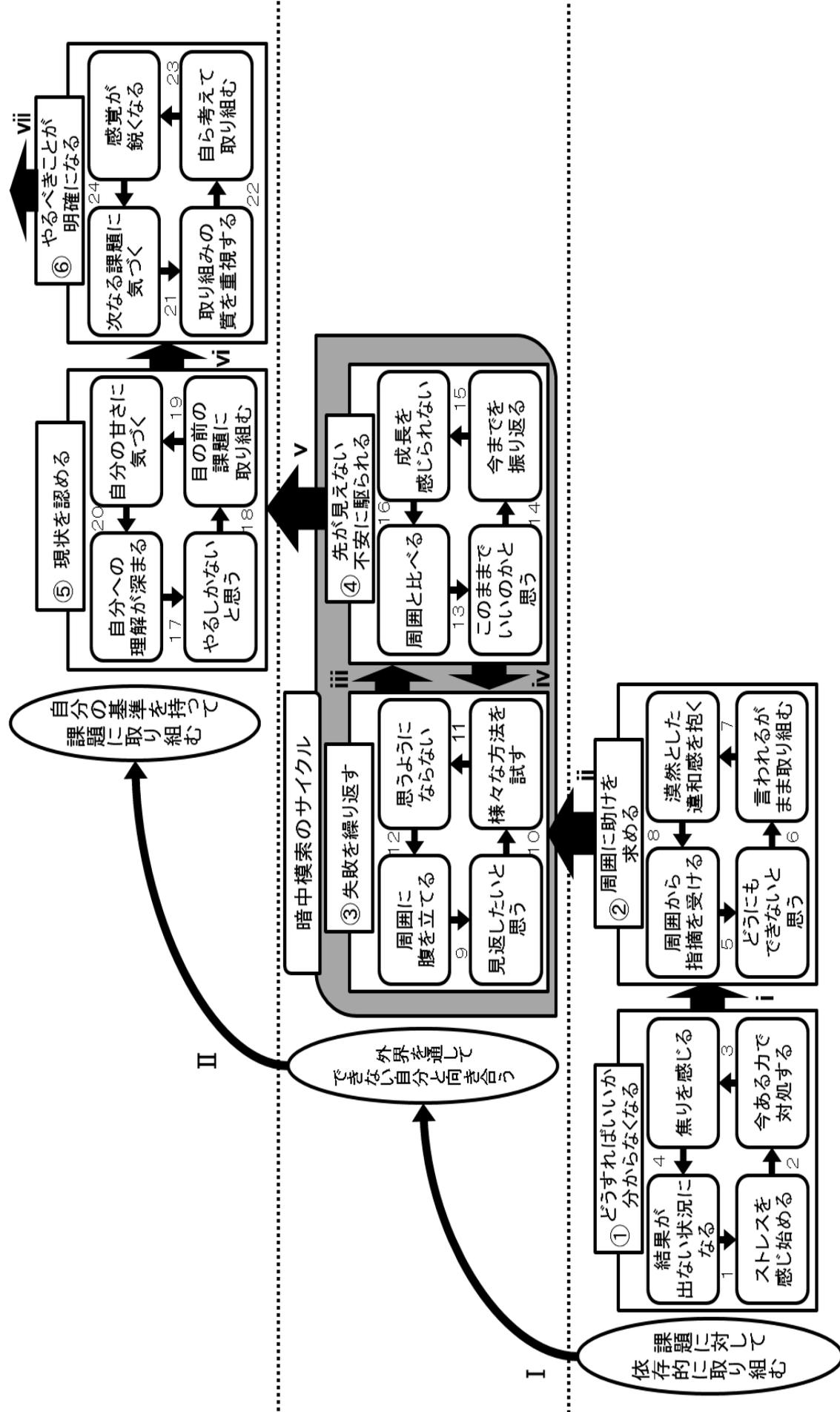


Fig. 2 ストレスを通して課題への取り組み方が変容するプロセス