

環境の変化に対応する力 ：コロナ禍における活動自粛・制限を経験して

工藤 慈士¹⁾ 高儀 諒大¹⁾

Ability to adopt to a changing environment ： Experiencing club activity restrictions during COVID-19

Yoshito KUDO Ryota TAKAISO

Key words : COVID-19, resilience, college student

キーワード：新型コロナウイルス，レジリエンス，大学生

本稿では、新型コロナウイルス感染拡大の影響から自粛期間中に感じたことや考えた事、活動自粛・制限でアスリートがどのような心理的变化が生じたのか、競泳選手にアンケート調査を行って感じた個人的私見を交えてコロナ禍で対応する力について簡単に綴りたいと思う。

自粛で感じた変化

発端は、「自粛」という社会情勢において競技ができない環境下でアスリートはどのように感じ、考えたのかという素朴な疑問を呈したことから始まった。この素朴な疑問を消化するために自粛期間中、大学生競泳選手はコロナ禍の状況をどのように捉えているのかを調査しようと試みた。アンケート調査を行い、「自粛期間で気づいたことや考えた事、考えが変わったこと」を自由記述で回答を依頼した。現在、分析過程であるが一部紹介したい。回答の中には、「改めて水泳中心の生活であることを再認識した」や「いつまた水泳ができなくなるかわからないので、一回一回の練習をしっかりと取り組んでいきたい」など、これまで競技ができていたことを当たり

前な環境であった意見が散見された一方で、自粛したことで競技ができることが当たり前でないと肌で感じていた回答があった。また「水泳だけが人生でない」や「水泳より命の方が大事」とコロナ禍で活動できない状況を捉えている意見もあった。とりわけ、「モチベーションが低下した」という回答が目についた。競泳の場合、標準記録を突破することで国内主要大会の出場が決められているため、記録を出すための大会自体の開催が無くなり大会を目指してトレーニングしていたアスリートにとってモチベーションを保つことは難しい。このようにコロナ禍において競技に対する専心性（コミットメント）や不安や焦りなど心理的な変化も抽出され、大学生アスリートの心理状態は多様であるように捉えることができる。加えて、社会情勢が原因でトレーニングができなくなることは競技に対するコミットメントが個人的要因（外傷を除くケガなど）とは異なる心への影響が内在すると推察される。トレーニングできる環境が当たり前であった生活スタイルから一変し、体重増減や筋力低下などの身体的な変化だけでない「なにか」に気づくことがあったよう

1) スポーツ学部

に感じた。これらは今後、より深く分析する必要があるが、このように競技ができなくなった環境の変化を捉えることが人によってなぜ異なるのか、その要因について詳細に検討していきたいが、この疑問に対する一つの考え方としてレジリエンス (resilience) という考え方がある。

状況把握・理解, 競技以外へ汎用

今般、コロナ禍で活動自粛・制限でスポーツ活動が突如としてできなくなったように、人生には困難に直面しスポーツ場面においてもケガなどの予期せぬ事態に遭遇することがある。この挫折的経験から立ち直す過程に「レジリエンス」という概念が存在する。レジリエンスとは、困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、能力、および結果と定義される (Masten et al., 1990)。自粛が解除され活動の再開に伴って、不安や焦りを乗り越え現在のスポーツ活動に従事しているのであればレジリエンスが高いとされ、女性エリート選手はスポーツ場面における種々のストレスフルな経験 (スポーツ傷害など) は、肯定的な心理的变化を遂げる契機になりうるという報告がある (Tamminen et al., 2013)。従って、アスリートにとって逆境やストレスフルな環境は心理的な成長を促す機会になり得る²¹⁾。また、レジリエンスが高いと競技パフォーマンスを向上させること (上野・小塩, 2015) や大学生アスリートのレジリエンスは、自尊感情や精神健康など肯定的な影響をもたらすことが報告されている (上野ほか, 2014)。しかしながら、ケガに対する処方異なるようにレジリエンスの程度も人と異なる。千変万化なコロナ禍でも、大学生アスリートは現在置かれている状況を把握し理解することで心のゆとりを持ち、その場の状況に適応することで心理的成長が見込まれ、パフォーマンスの向上につながる。そして、今後の競技生活において有益なことはもちろんのこと、競技引退後のセカンドキャリ

アにおいても汎用が期待できる。

当然であるが、レジリエンスを含む心理的スキルは目には見えず形も存在しない。想定外の出来事が起きた中で現状を理解 (認知) することは簡単でなく、自分の置かれている環境も認知することは難しい。しかし、コロナ禍でスポーツ活動が制限された経験を活かし、競技から競技以外へ汎用することでアスリートとしても個人としても成長が期待できる。

終わりに

個人的私見をこれまで述べてきたが、長期間の運動習慣がなくなり、活動が再開するとどうしても過去の自分を現在の自分に投影することがある。例えば、「昔はできていたのに」や「前はこんなじゃなかった」といった具合に、体力的要素だけでなく技術的要素のトレーニングでも起こってくる。とりわけ体力は運動していた期間と比較しても低下していることを受け入れられるが、技術面では過去の自分と比較し、できない自分と重ね合わせてしまう現象が起きる。一概に、過去の自分と重ねることは悪いことではなく、試合映像やトレーニングデータを見返すことで達成すべき目標に対して自分なりのトレーニング計画を立てることが可能になるため必要な場合もある。しかしながら、過去に囚われすぎるのは良くない。現在の課題に取り組むことが重要であり、運動学習の観点からみてもスキルの獲得は複合的要因が重なっている。

さらに、大学生アスリートは4年間でアスリートキャリアを終えることが多い。だからこそ打ち込んでいる競技に対して燃え尽きるくらい向き合い、「勝利」に執着しなければならぬ。勝利への貪欲さを失うと改善点を思考する余裕がなくなってくる。目の前の課題を解決するための情報を探求し、自分自身と重ね合わせ情報を取捨選択することで失敗や成功を体験し、新たなアイデアを生み出すことができ、大学生アスリートとして技術的

にも心理的にも成長するのではないだろうか。身体的に成熟した大学生アスリートだからこそ、スポーツに向き合い心理的な自己の成長も感じコロナ禍においてもパフォーマンスの向上を期待している。

注) 推奨するものではないということをご理解いただきたい。

引用参考文献

- Masten, A.S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990) Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2 (4), 425-444.
- Tamminen, K. A., Holt, N. L., and Neely, K. C. (2013) Exploring adversity and the potential for growth among elite female athletes. *Psychology of sport and exercise*, 14 (1), 28-36.
- 上野雄己・小塩真司 (2015) 大学生運動部員におけるレジリエンスの2過程モデルの検討. *パーソナリティ研究*, 24 (2), 151-154.
- 上野雄己・鈴木平・清水安夫 (2014) 大学生運動部員のレジリエンスモデルの構築に関する研究. *健康心理学研究*, 27 (1): 20-34.