

アスリートのスランプ克服とライフスキルの関係性に関する研究

1220403 芦田佳代子

指導教員 中川善典

研究背景

私は過去に長期的にスランプに悩まされた経験があり、スランプへの対処法を知るために研究を始めた。先行研究「アスリートに求められるライフスキルの評価—大学生アスリートを対象とした尺度開発—島本好平・東海林祐子・村上貴聡・石井源信（2013）スポーツ心理学研究 40(1)」では、アスリートの問題は、試合の勝敗・試合中の各種パフォーマンスの発揮などとしている。また、ライフスキルは「生きる力」を構成する基本的なスキル・「人としての成長」を促す能力であり、アスリートは経験を通じて獲得可能であるこの「ライフスキル」を効果的に獲得できると言われている。ライフスキルを獲得することのメリットが多くあるため、アスリートを対象にライフスキルの獲得が求められている。

研究目的

先行研究から、アスリートにとって必要となるライフスキルは、スランプからの脱出にも関係しているのではないかと考えた。そこで本研究では、スランプ脱出までのプロセスを見つけ出し、スランプ脱出に必要なスキルは、既存のライフスキルのリストに含まれているかを明らかにしていくこととした。

調査・分析方法

スポーツ経験者・スランプ経験者を対象とし、Google フォームを利用した自由記述中心のアンケート調査を行った。主な内容は競技履歴と個人・団体の過去の競技成績、スランプに陥った時期と期間、きっかけと経緯（200字～400字程度で指定した自由記述形式）について。回答者のスランプ脱出エピソードからライフスキルを抽出していくこととする。

分析結果

スランプの入口から出口において、パターン化に成功した。スランプ脱出において、「対人的な糸口」→「コミュニケーション」に該当し、「自分との闘い」→「体調管理」「ストレスマネジメント」に該当するため、脱出にライフスキルが関係していることが分かる。

考察・結論

スランプ脱出に必要なスキルは既存のライフスキルのリストに含まれている。スランプに陥った場合は脱出に際してコミュニケーションを意識することが重要である。今回の研究を通して、ライフスキルはアスリートを成長させるためのものだけでなく、スランプを脱出するためにも必要となってくることが分かった。