

トップレベルの競泳選手はジュニア期にどのように に競技に取り組んでいたのか

How the top swimmer approached to competitive sports as a junior athlete

遠 藤 愛

Abstract

The purpose of this study was to identify the factors that enabled the Olympic swimmer to compete enthusiastically until her goal achieved. Therefore, an interview survey was conducted with Ms. Ayari Aoyama who was the Japanese Olympic swimmer. The following questions were asked during the interview.

- ・ What was your most memorable moment as a swimmer.
- ・ Did you feel any pressure in training and competition.
- ・ How did you deal with the result in competition.
- ・ How did you maintain your motivation.
- ・ What were the factors that you became a top swimmer.

The following results were obtained.

- ① The subject had been skiing since she was 2 years old. Through this experience, she understood the joy of playing sports.
- ② She had loved swimming since she started and practiced on her own initiative. Because the swimming pool was a very special place for her. And she realized that she could swim faster with hard work and enjoyed the competition.
- ③ Her family had a understanding of the sport, encouraged and supported her challenge. In particular, her mother accompanied her to every practice and enthusiastically supported.
- ④ In daily practice, she challenged herself with the clear goal.
- ⑤ She was able to grow steadily and quickly as a swimmer without any setbacks or injuries.

Based on these results, the following points should be considered when training junior athletes.

トップレベルの競泳選手はジュニア期にどのように競技に取り組んでいたのか

- ・ When children show a desire to practice, parents respond to that desire to the extent possible.
- ・ If children are not feeling positive about practicing, encourage them with positive words.
- ・ Parents should understand the sports their children are engaged in.
- ・ When children are involved in sports, they should love playing the sports and have clear goals for daily practice. In addition to the aforementioned requirements, Ms. Aoyama was able to compete confidently without pressure. It is the reason that she could maintain her motivation.

I. はじめに

一流競技者の多くは、幼少期から長期間に渡って競技に取り組んでいる。しかし、勝敗や競争を強く意識する競技として取り組むことは、特に心身ともに発達過程にあるジュニア選手にとって負担になる場合があると考えられる。滝口（2005）は、ジュニアスポーツにおいて過剰に競争や勝負を意識した指導やトレーニングを行わせることが、子どもたちの心身の疲弊や燃え尽き症候群を招く危険性があると指摘している（滝口，2005）。2022年には、全日本柔道連盟が「行き過ぎた勝利至上主義が散見される」ことを理由として、毎年夏に開催されていた全国小学生学年別大会の廃止を発表した（朝日新聞 2022年3月18日付）。発育発達過程にある子どもたちの状態に配慮しながら競技力を向上させるために、どのようなトレーニングを行い、どの程度の負荷をかけながら実戦経験を積み上げていくのかということは、改めて検討すべき重要な課題だろう。

競技者育成においては、優れた技術・戦術の習得に加えて、実戦における様々な感情の動きに対応できること、対戦相手との駆け引きや試合の流れを読み取って戦う“試合勘”、“勝負勘”とよばれる独特の感覚を養うことも必要である。まず、技術習得の観点からは、基礎体力の養成に加えて競技独自のわざや身のこなしを習得するために、新しい運動経過を速やかに把握・習得できるとされる運動の最適学習期（9～12歳）にスポーツの専門化を図ることが望ましいとされている（マイネル，1981。三木，1990）。遠藤ら（2016）が世界レベルでの活動経験を有するテニス選手11名を対象として、ジュニア期の運動・運動遊び、および競技経験について調査した結果、調査対象者全員が12歳までに、そのうちの10名が小学校低学年までに、競技としてテニスに取り組んでいた（遠藤・村上・平田，2016）。さらに選手らは、ジュニア期における実戦経験を通して、勝敗に伴うプレッシャーとの向き合い方、他者との競争、駆け引きの面白さ、カンなどを養ったと述べていることから（遠藤・村上・平田，2016）、小学生の頃からある程度の実戦経験を積み重ねていくことも必要だと考えら

れる。

一方、1974年から開催されている全日本ジュニアテニス選手権大会14歳以下シングルスにおける優勝経験者の戦績を追跡調査した結果、優勝者46名のうち、2022年現在、グランドスラム大会やオリンピックといった国際大会への本戦出場を果たしたのは、男子2名、女子7名であった（日本テニス協会、<https://www.jta-tennis.or.jp>）。

これらのことは、小学生の間にスポーツの専門化を図ることが望ましいが、早い段階で全国優勝を果たすことよりも、競技に対する高いモチベーションを維持しながら適切なトレーニングや実戦経験を重ねていくことの重要性を示唆するものであろう。

以上を踏まえると、ジュニア選手の指導者は、選手の習熟度に応じて必要な技術・戦術を指導できるだけでなく、特に運動の最適学習期である小学生期において、いつ、どのように実戦経験を積みせるのか、どこまで勝利を追求すべきなのかなど、選手の心身の状態に配慮しながら目標を設定し、適切な指導を行なっていかななくてはならないだろう。そこで、実際に世界レベルで活躍した競技者が、幼少期から小学生期にかけて競技をどのように捉えて取り組んでいたのか、どのようにして競技に対する意欲を維持していたのかなどについて明らかにすることは、育成現場において有効な知見になると考えられる。遠藤はこれまでに、優れたテニス選手の幼少期の運動経験（遠藤・平田・村上、2016）や、ジュニア期における技術トレーニングなどについて調査、研究を進めてきた（遠藤、2018。遠藤、2017）。

しかし、テニス競技において世界ランキング100位以内やオリンピック代表選手を対象とした調査研究を進める場合は、達成した選手に限られているために研究対象者も限定される。競技スポーツには、団体競技、個人競技、あるいは採点系、記録系など多種多様な競技種目があるが、トップアスリートとして活躍した選手は幼少期からどのような環境のもとで競技に取り組んだのか、周囲はどのようにサポートしたのかなどについて明らかにすることは、競技者育成の現場において種目に関わらず有効な知見になるのではないかと考える。そこで、子どもたちの習い事として代表的なスポーツ種目である水泳（吉見、2012）に着目して調査協力を得られる対象者を検討した結果、元オリンピック競泳日本代表選手である青山綾里氏の協力を得られることとなった。

以上のことから、本研究では元競泳選手を対象として、特に競技導入期から小学生期におけるトレーニング環境、トレーニング内容、および競技に対する姿勢などについてインタビュー調査を行うこととした。

II. 研究方法

1. インタビューの対象者および実施方法

本研究では、アトランタオリンピック競泳日本代表の青山綾里氏の協力を得て、半構造化

トップレベルの競泳選手はジュニア期にどのように競技に取り組んでいたのか

面接のインタビューを行った。インタビューは2021年5月にオンラインにて実施し、インタビューの様子を録画するとともに、ICレコーダーでもやりとりを録音した。

表1には、インタビュー対象者である青山氏（以後、対象者）の主な競技歴を示した。

対象者には、事前に本研究の趣旨や目的について、文書を示しながら詳細に説明し、本研究への協力の承諾を得た。インタビューの実施に際しては、予め対象者に質問項目を示し、内容についての問い合わせにも対応した。また、いずれの質問項目についても回答を拒否できること、インタビュー後に作成した逐語録を本人が確認し、修正すべき箇所は対応すること、調査結果を実名で公表することについても説明し、承諾を得た。卓越した指導者や選手を対象とした調査研究において実名を公開することについては、「読み手が個別事象の中により深く降りていくために必要な情報である（北崎・會田，2020）」と言われている。本研究でも研究結果を実名で示すことによって、対象者の現役当時のパフォーマンスや記録などと、本調査において対象者自身が語る内容とを関連づけて読み解くことによって、一流競技者へと成長していく過程への理解をさらに深めることが可能になると考えられる。ただし、本調査においては対象者の家族構成や競技に伴う思い出など個人情報や個人の心情についての質問もあるため、対象者の意思や取り扱いに十分に配慮して調査を進めた。

インタビュアーは、自身も幼少期から競技としてテニスに取り組み、日本代表としてオリンピックに参加した経験を有する筆者が務めた。インタビュアー自身も小学2年生から家族の協力を得て競技に打ち込んだ経験があり、対象者が語る競技の捉え方や環境に共感できると判断した。

表1 青山氏の主な競技歴

年齢	競技歴
4歳	水泳を始める
5歳	スクール内での記録会に参加
6歳	公式の競技会への参加開始 スクール内の同学年では1, 2位のレベル
小学2年	選手クラスに入る
同3年	奈良県大会優勝
同4年	関西大会50mバタフライ優勝、全国大会初出場
同5年	全国大会で優勝
中学2年	日本選手権で優勝
中学3年	アトランタオリンピック競泳日本代表

2. インタビューの実施

先述の通り、筆者自身も小学生の頃からスポーツに親しみ、技術の向上に伴って徐々に競技として取り組んだ。技術の向上に伴って質量ともに増していくトレーニングをこなし、勝ち負けの体験を積み重ねていく過程において、競技としてスポーツに取り組むということは楽しいだけでなく、失敗や敗退にまつわる負の感情や、競争と勝負に伴うプレッシャーと向き合い、克服していかななくてはならないことも学んだ。筆者の場合は過度なプレッシャーを感じることなく、キャリアを通して意欲的に競技に取り組むことができたが、現役引退後に指導者としてジュニア選手の育成に携わってみると、毎日のトレーニングや試合などで感じるプレッシャーへの対処や、他者との競争、勝敗などを受け入れることに苦勞している選手、さらに競技に対する意欲を維持できない選手も散見された。このように競技としてスポーツに取り組むジュニア選手らにとっては、トップアスリートの具体的な事例は参考になると考えられる。

そこで本研究のインタビュー調査においては、対象者の家族構成、家族の運動経験、対象者自身の幼少期からの運動経験や専門となる競技への導入、トレーニング環境や競技成績に関する質問に加えて、競技を始めた時から小学生期において競技をどのように捉えていたのか、競争や勝負に臨むにあたりプレッシャーを感じていたのかなど対象者の内面や、指導者や家族は対象者をどのように支えていたのかなどについて明らかにするために、以下のような質問を行った。

- ・幼少期からスポーツにはどのように親しんでいたのか
 - ・水泳を始めた時から家族や指導者はどのようにサポートしていたのか
 - ・水泳を始めてから上達していく過程において、水泳に対してどのような思いを抱いていたのか
 - ・毎日の練習に対してどのように取り組んでいたのか
 - ・プレッシャーを感じていたか、ある場合はどのように対処していたのか
 - ・競争や勝負に対してどのように向き合っていたのか
 - ・目標を達成するまで継続して競技に取り組むことができた理由は何か
- 対象者はこれらの質問に対して自身の経験や考えを詳細に語った。

3. インタビュー内容の整理

インタビュー終了後、ICレコーダーに録音した全てのやりとりを逐語録として文章におこした。次に、筆者自身はその内容を読み込み、録音データと照合しながらやりとりを整理し、その内容を対象者に送付して発言内容、筆者の解釈などについて確認してもらった。

トップレベルの競泳選手はジュニア期にどのように競技に取り組んでいたのか

4. インタビュー結果の検討

本研究では、オリンピック代表として活躍した対象者は小学生期にどのように競技に打ち込んだのか、また周囲はどのような環境を整え、支えていたのかなどについて明らかにし、ジュニア選手の育成において有効な知見を示すことを目的としている。

上述した質問項目に関する回答は、水泳を始めた頃、選手クラスに入った頃などの年齢と関連づけて整理した。そして、インタビュー結果について、対象者はどのような環境で水泳に取り組んだのか、周囲はどのように対象者を支えたのか、また周りの期待や競技会の結果にどのように向き合ったのかなどについて考察を進め、オリンピック代表選手となる対象者が競技を始めた時から意欲的に競技に取り組む事ができた要因について検討した。

Ⅲ. 調査結果

インタビュー調査の結果について以下に示した。なお、対象者の発言内容は「 」、対象者の記憶にある第三者の言葉は『 』、また、筆者の補足は（ ）でそれぞれ示した。

1. 幼少期のスポーツ経験について

家族の運動経験については、父親は特にスポーツ経験はないが、母親が陸上短距離の選手として高校総体に出場した経験があり、次兄がスキーと競泳に親しんでいた。

対象者は、2歳からはスキーに、4歳からは水泳に親しんだ。その理由として、特に母親が子どもたちを将来のオリンピック選手にと望んで積極的にスポーツへの参加を促し、遊び相手の兄たちとともにスポーツに親しんでいたことを挙げた。スキーや水泳以外の運動遊びについては、「(スキーと水泳以外の) 記憶はほとんどありません。生活の中で身近に感じていたスキーや水泳に夢中になり、私自身は学校などで遊んで帰るよりも、スイミングスクールに熱中してました」と回答した。

スキーを始めたきっかけは、「北海道に住んでいたこともあり、母が家族と一緒にスキーをすることを望み、率先して子どもたちにスキーをさせた」ことだった。「冬になると自宅前のちょっとした丘でも(スキーができるような) 雪山になるので、そこで2歳からスキーのユニフォームを着てスキー板をはいてカニさん歩きから始めた。その後、3歳までにはスキー場のゲレンデで当たり前のように滑っていた」そうである。「多分私は運動神経が良かったのだと思う。(母に) 教えてもらったことがすぐに飲み込めてできた。3つ上の仲の良い兄をライバル視して、その背中を追いかけるようにどんどん上達した。手が小さすぎてストックが握れなかったので、ストックなしで滑っていた」、「(スキーは) 楽しかった。少しでも早く兄と同じレベルになりたいくて、兄の後ろを追いかけて滑り降りていくような感じ。ある程度一人で滑れるようになった3歳ごろからは、母が『待って、待って』と雪山で追い

かけるのが大変だったそう。兄への対抗心もあったと思う。(兄に)『早く来いよ』と言われると、追いつけ追い越せと言わんばかりに夢中で滑っていた。まさにスキーは、私自身が覚えている最初の運動遊びです」と語った。

また、「母はスポーツが好きなので、当時はスキーのオリンピック選手にさせたいと思っていた。子どものスポーツにとっても熱心だった。私にとって最初の運動遊びの思い出は、「スキー場に行ってスキーをする」です」とも述べ、2, 3歳の頃は冬になると毎日1時間から1時間半滑っていたそうである。

こうしたスキー経験は水泳選手としても役立ったようである。「小さい頃のスキーで下半身が鍛えられたのでしょうか。水泳を始めてから脚力だけは人一倍強く、(水泳の) 普通の練習でも板キックが誰よりも速かった。この脚(のキックの強さ)と柔軟性が自分の強み。おそらく、幼少期のスキーの影響でしょう。雪山を滑るためにスキー板を履いて、カニさん歩きで登っては滑るの繰り返し。小さい体で寒さとも戦いながら、スキー場デビューする前は公園で毎日練習していたので、ごく自然に下半身が鍛えられていたのでしょうか」とも語った。また、「3つ上の兄についていけるのが楽しかった。(兄と) 同じレベルでできることがある、兄の後ろを追いかけて滑り降りていくことが本当に楽しかった。負けたくないという気持ちもとても強かった」と述べた。

2. 水泳について

対象者は、4歳の時に北海道から千葉に移住し、次兄が自宅近くのスイミングスクールに通い始めたことをきっかけに水泳を始め、中学3年生の時に競泳女子バタフライ日本代表としてアトランタオリンピックに出場して6位入賞を果たした。以下に対象者が水泳を始めてから代表選手になるまでの水泳への思いや印象に残っているできごとなどについて語った内容を示した。内容については、水泳を始めた4歳から5歳まで、記録会に出場し始めた6歳から7歳、選手クラスに加入して毎日練習するようになった小学2年生から全国トップレベルのスイマーへと成長する6年生まで、及び中学生の頃にそれぞれ分けて整理した。

(1) 水泳を始めた頃の様子

1) 4歳から5歳頃まで

対象者は、次兄がスイミングスクールに通い始めたことをきっかけとして、4歳から水泳を始めた。水泳を始めた頃の様子について、「水泳を始めてからすぐスイミングスクールに熱中するようになった」、「スクールでは同級生ですごく速い子がいた。その子は既に4泳法¹⁾ができていて、私はまだ泳げるような状況ではなかったが、母がその子を目標にして『綾ちゃんも頑張れ頑張れ』と。私自身もプールが楽しかったし、その当時から母に喜んでもらいたいという意識があったのかもしれない」と振り返った。

トップレベルの競泳選手はジュニア期にどのように競技に取り組んでいたのか

また、対象者は水泳を始めた直後に溺れた経験について次のように語った。「普段、練習でつけていたヘルパー（浮き具）を付け忘れ、兄を追ってプールに飛び込んだ瞬間にズボンと沈んだ。それから息を吸おうともがいたが、水面上に顔を上げることができず、視界がぼやけて水も大量に飲んで溺れた」が、監視員に助けられて人工呼吸で水を吐き出し、意識を取り戻した。その直後であっても兄を追ってプールに入ったそうである。「溺れた直後でも水に対する恐怖心もなく」水泳を続け、「水の中に入るともう楽しい場所っていうのしかなかった」、[スイミングスクールでは年上の選手に交じっていたため、練習についていくのが大変で、プールに行きたくないと思った時もあったが、水の中に入ってしまうほど何よりも楽しくて。普段生活している場所とは別世界、自分の居心地のいい場所という感覚で、とにかくプールが好きでした」と語った。

スクールに通い始めた対象者は、週1、2回、1時間の水泳教室と週末の一般開放で2時間ほど泳いだ。当時の様子について、「通っていたスイミングスクールでは週末に一般開放があり、私は週1、2回の水泳教室に加えて、週末は兄と2人で一般開放へ泳ぎに行っていた。この週末に兄から泳ぎを教わって、見よう見まねで4泳法を習得。コーチとしても『あ、この子はできるな』とか、『可能性があるな』みたいなものを感じていたのでしょうか。（私は）飛び級でどんどんと進級し、その時にはもう遊びではないですよ。スポーツとしてやっていたのかな。私の意識の中でも水泳が人生の一部というか」、「週末の一般開放では、時に、先生もプールに入って1対1で泳ぎを教えてくれることもあった。もちろん兄が泳ぎを教えてくれていたことは嬉しかったし、コーチもすごく熱心に私を見てくれていて、だからこそ上達が早かったのかもしれない」と語った。

このようにして対象者は水泳が「とにかく好き」になり、スイミングスクールでのクラスも「飛び級で進級」した。進級した直後は「周りの子たちの方がレベルが上だから嫌で行きたくない」という気持ちもあったが、「（母が）『綾ちゃんすごいから』ってひっぱり出してプールまで送ってもらってました。で、水に入るとやっぱり楽しいんですよ、泳ぐことが。そうやって続けてるうちにスクールが嫌だっていう思いはなくなって。1年ちょいぐらいでもう泳げるようになって。スイミングスクール内の記録会とかに出るようになって」いった。また、水泳に対して「母が最初から積極的で『綾ちゃん、頑張れ、頑張れ』と応援してくれた。母に喜んでもらいたい気持ちもあった」が、「（周りに）やらされているという感じは全然なくて、自分が水泳が好きで、自分から（水泳を）やりたいと思ってやっていた」とも語った。

2) 6歳から7歳（小学1年生）まで

対象者は、6歳頃からこれまでの練習に加え、兄が選手クラスで泳いでいる時間に空いているコースで、自主的に2時間ほど泳ぐようになった。この時間帯に、「私の担当クラスの

コーチなんかがまた個人レッスンでみてくれたりして」いた。また、一緒に通っていた兄が熱を出したので対象者も一緒にスクールを休むように言われると、「泣いて、泣いて、親が根負けして私だけ行って泳いだりとかしてました。もう好きだったんですよね、ひたすら泳ぐことが。それしか思い浮かばない」という状況であった。そして、「6歳の頃には、最初にスクールに入った時にいたすごい速い子ともう競るレベルにはなったんですね。同学年で1, 2位を争うくらい。そして大会にも出るように」なり、「『綾ちゃんすごい、速い子に勝ったね』と言ってもらえるのが嬉しかった」、「25m板キックで記録（スクール内の最高記録）を破って母にも褒めてもらえたこともとても嬉しかった」、「記録で自分の上達がわかるのが嬉しかった。また、勝ち負けのある記録会で勝つとメダルがもらえることもとても嬉しかった」と述べた。この他にも、「努力をすれば記録を更新できるという達成経験でしょうか。大会前には必ず目標記録を設定して、それを破ることができる」と母は喜び、自分も嬉しいという気持ちがおそらく水泳をやる楽しさにつながっていた。そして自分にとって水泳がみるみると大きい存在になっていましたね。小学1年生の文集には、夢はオリンピック選手になりたいって書いていたし、「負けるともちろん悔しいが、すぐに次の大会へ気持ちを切り替えて、頑張ることができていたんだと思う。水泳を始めた当初、同級生ですごく速いと言っていた子を小学1年生に上がる前くらいには追い抜くことができ、そういう勝負の楽しさも水泳をやる楽しさにつながっていたのだと思います」、「記録会の時、プールの前にトロフィーが飾られていて、“あれが欲しい！頑張って取りたい！”とすごく思っ。周りはまだ無理だって思われていたけど取っちゃったりとか、そういうのが嬉しかった」などと当時の様子を振り返った。

(2) 選手クラスに入ってから様子

小学2年生から6年生までについて語った内容を以下にまとめた。

1) 小学2年生の頃

対象者は、小学2年生の時に千葉県から奈良県に引っ越してから選手クラスに入り、毎日2時間の練習をするようになった。

2年生からは、「全国大会に出るという明確な目標」を持って練習に臨んだ。当時から「試合に出るたびに記録がどんどん縮まっていったので、速くなっていたので、練習すれば上手になるんだ、速くなるんだっていうの」を感じていた。練習では、「先生が提示する練習メニューや先生の指導を聞いて、その通りにするだけ。私は、水泳に対してだけは単純で真面目だったんだと思う。練習が嫌だとかサボりたいと思うこともなかった」と述べた。6歳頃から勝ち負けのある記録会などに出ていたが、勝敗や記録といった結果に対しては、「当時は“結果”というものをまだ理解してはいなかった。とはいえ、責任感のような

トップレベルの競泳選手はジュニア期にどのように競技に取り組んでいたのか

ものが芽生えていたのかもしれない。とにかく泳がなければいけないというか、その時には周りが『綾ちゃん、凄いな』みたいな感じで、周りから期待されているっていうのも自分の中で感じていたのだろう。私は泳ぎに行かなければいけないという責任感があって、それでも泳ぐことが嫌だと思ふことはなかった。何よりも好きだった」

筆者は、対象者に当時、母親や周りの期待に対してプレッシャーを感じていたかと尋ねた。それに対しては、「全然、全然。まるっきりないんです。もう（母と）一緒になってもっと頑張らなきゃねと私も思ったし。全然ストレスにもならなくて。嬉しかったのが、練習でも母はストップウォッチを持っていて、メインメニューでは記録を測ってるんです。そして練習で自己ベストが出たらお小遣いくれたり、とても褒めてくれたり。多分そういうのがあったから練習でもモチベーションが高かったんです。練習で自己ベストを出す。1本何秒で泳げた！とか」と答えた。毎日の練習には、「ずっと母がついてくれた。（練習が始まる）前にプールに私を送って、一旦、帰宅して兄弟のご飯の準備して食べさせて。そして1時間後くらいにプールに戻ってくる。メインメニューと言って厳しいメインセットっていうのが大体ウォーミングアップして1時間後、夜7時頃から始まるのでその時間に合わせて（母が）来て。そうすると私自身も『あ、お母さん来た、来た』みたいな。お母さん来たから頑張ろうみたいな。見られてるから頑張らなきゃと思うんです。母との二人三脚ですね、本当にそれはありましたね。水泳を続ける上で、そこが一番のモチベーションだったんですよね」と述べた。さらに、「週末は水泳の大会がしょっちゅうあった。両親は水泳大会についてきて、兄弟3人は家で留守番。それが普通だった。母はもう本当にオリンピック選手に絶対させたっていう思いがあったので。スキーしてた時からあったので。それが水泳になった瞬間にさらに拍車がかかって。毎日、母が練習の送迎もしてくれてましたし、私の水泳を中心に家族は回っていたというか。でも、みんな嫌がる感じはなくて、兄弟も綾ちゃん頑張れと応援してくれましたし、父も楽しんでみてた」というように、家族全員が競技をサポートしていた。

2) 小学3年生から6年生まで

対象者は、「小学校3年生ぐらいから県大会に出始めたらすぐ県で1番、次は関西の大会では小4で50mバタフライで1番に」なり、5年生の時に全国大会で優勝した。この当時の様子について、「小学3年、4年で県大会で優勝して、関西大会でも優勝できるようになってくると、なんか周りから見られるっていうのを意識するようになってきて。だから負けたくないっていうのと、小学4年、5年くらいになると負けたら恥ずかしいという思いもありました」と述べた。

指導者との関わりについて尋ねると、「指導者からプレッシャーをかけられたことはないですね。そういう意味では親の方が厳しかったイメージがあります。多分、先生が言ってい

た以上に私ができてたんだと思います。(練習を重ねれば) すぐ記録が上がって行って、スクール内の同世代では1番になって、全国レベルにもなったので」と述べ、「私はコーチから怒られた記憶がほとんどありません。周りの同世代の子たちは怒られることもあったのですが。水泳の練習メニューでは制限タイムというものがあり、例えば50mを8回、32秒ぐらいで泳ぎなさいとコーチから課題が与えられたとすると、私はその設定(制限)タイムで、あるいはそれよりも速いタイムで泳げていたからでしょう」、「小学校2年生から5年生頃のクラスではコーチに課されるメニューに対しては確実にこなしていて、それに伴って試合でも自己ベストが出ていたので、多分コーチとしても厳しく指導する必要もなく。言わなくても勝っていた状況でした」と振り返った。全国大会で優勝した5年生の頃は、「優勝を狙えるレベルになっていることを私自身も親も実感していた。小学5年で初優勝して以降は、プレッシャーを感じるというよりも、勝って当たり前でした」と語った。

(3) なぜトップ選手になることができたと考えているのか

インタビューの最後に、なぜトップスイマーになることができたと考えているのかについて尋ねた。その問いに対しては、「うーん、難しい。周りの環境もすごい良かったんですね。ちっちゃい時からなんかこの子才能あるなあっていうふうに思って貰えたのか、週末の一般開放でも先生が指導してくれたり。小学校5年生頃から始まった朝練も、それまでその選手クラスで朝練なかったのに、『綾里が全国大会行けるようになってきたから』って言うので急遽、朝練が組まれて、周りの子たちも巻き添えになって朝練にするように始まった。母の影響も大きいですね。なぜトップに立てたかという、本当に母の熱心なオリンピック選手にならせたいという思いがあって、それがわたし自身にも伝わっていたし、母が喜ぶために私も頑張りたいという思いがずっとあったので。なぜトップに立てたかという、周りのサポート、母の影響、私自身もやっぱり水泳が好きだったからですかね。言われたことに対して、嫌じゃなくて努力するのが当たり前であって、コーチが課した課題に真摯に取り組んだこともあるかな。投げやりにすることはなかった」という回答であった。

(4) インタビュー結果のまとめ

本調査において行った約2時間のインタビューにおいて、対象者は母親について33回、次兄については25回、それぞれ言及した。また、水泳については「好き(6回)」、「楽しい(2回)」といった表現を用いた。

対象者は、まず2歳からのスキー経験を通して、スキーで滑る楽しさや兄と同じことができる喜びや兄に負けたくないという気持ちを抱いていた。

4歳からの水泳では、始めてからすぐに水泳に熱中し、水泳って楽しい、水の中は特別な場所だと思っていた。6歳頃から記録を目指して泳ぎ、結果から自分の上達がわかること、

トップレベルの競泳選手はジュニア期にどのように競技に取り組んでいたのか

努力すれば記録が更新できること、勝負の楽しさなどを感じ、母親が自分の上達を喜び、褒めてもらえることも嬉しかったと語った。小学2年生頃からは水泳をやらなくてはいけないという責任感のようなものが芽生えており、県大会で優勝するレベルになった。3年生からは周りから見られることを意識し、4年生からは負けたら恥ずかしいという思いもあった。しかし、このように注目や期待を集めることをプレッシャーに感じることはなく、毎日の練習では、自己ベストを出すという目標を持って臨み、タイムを更新することによって自分の進歩を実感できていた。

IV. 考察

(1) 競技に取り組む環境

1) スポーツとの出会い

対象者は、母親が子どもたちのスポーツに積極的であったこと、スキーを身近に体験できる地域に住んでいたことなどの理由から、2歳からスキーに親しんだ。始めた頃はストックを握れないほど小さな手をした子どもだったが、スキーができる季節には、毎日、兄たちとスキーを楽しみ、3歳頃からはゲレンデで「当たり前のように」滑っていたそうである。毎日、寒い中、雪山を「カニさん歩き」で登っては滑るを繰り返して遊びながら、体を動かす楽しさや、兄と同じことができる嬉しさや兄に負けたくないという気持ちを体験している。この後、4歳で水泳と出会い、競技として真剣に打ち込むようになるが、運動する習慣やスポーツを楽しむという気持ちのあり方は2歳からのスキー経験によって培われたと考えられる。

2) 水泳との出会い

対象者は、兄の影響で4歳から始めた水泳にすぐに「熱中」して「夢中に」なり、通常のレッスンに加え、兄と共に週末のプール一般開放に通った。週末は、兄やコーチから個人指導を受けながら2時間程度泳いだ。対象者が水泳に熱中した様子は、溺れた後でも全く水を怖がらなかったことや、水泳を始めた頃にスクールを休むように言われ、聞き入れられずに「泣いて、泣いて。親が根負けして連れて行ってくれた」ということなどからも推測できる。さらに対象者は、当時のコーチが自分に水泳選手としての可能性を感じて熱心に指導してくれたと語り、こうした機会を得たことが上達の早さにつながったと考えていた。

水泳に熱中する対象者に対して、母親もまた将来にオリンピック選手させたいと願い、子どもたちを熱心に支えた。「母は最初から水泳にも積極的で『綾ちゃん、頑張れ、頑張れ』と応援してくれた」のに対して、対象者もまた「母に喜んでもらいたいという気持ちもあった」と語った。若い選手のハイレベルなスポーツへの参加は親に大きく依存するとされてい

るが (Baxtor, et al, 2003), 対象者の場合も, 全国大会での競技経験を有する母のスポーツへの理解と熱意が, 子どもたちの積極的なスポーツへの参加を促したといえるだろう。

3) 水泳選手として

対象者は, 小学校2年時の引っ越しを機にスクールを移り, より本格的に取り組む選手クラスに加入し, 毎日練習するようになった。その後も記録を「どんどん」更新し, 3年生で奈良県大会, 4年生で関西大会, 5年生で全国大会の各大会で優勝するなど, 国内トップクラスの水泳選手へと成長していった。母親は, プールへの送迎だけでなく, 練習でのタイムの計測と記録, 大会における他選手の情報収集, 練習前後のストレッチなどの身体のケアなどでも支え, 水泳選手として望ましい環境づくりに貢献している。

当時は, 「私の水泳を中心に家族は回っていた」が, 兄弟も嫌がることなく「綾ちゃん頑張れと応援してくれました」と語り, 父親は対象者の活躍を「楽しんで」見ていたそうである。水泳選手として活躍し始めた対象者を, 張り詰めるような緊張感ではなく, 楽しみながら支える家族の雰囲気を感じられる。こうした家庭の雰囲気が, 対象者が過度なプレッシャーを感じることなく競技に取り組めた要因でもあると考えられる。

選手としての成長は個人差も大きく, それぞれの習熟度に応じた指導が理想であるが, 複数の選手を指導するスクールなどにおいては実現が難しい場合もある。しかし, 対象者は, スクールの時間外にも関わらず週末の一般開放などで個人指導をしてくれたコーチや, 全国大会を目指せるレベルになった時に朝練を組んでくれたコーチなど, その才能と習熟度に柔軟に対応した指導を受けることができていた。

これらのことから, 対象者は家族全体で彼女の競技をサポートしてもらえたこと, 泳ぎたいという欲求が満たされていたこと, 水泳選手としての習熟度に応じた指導を受けられたことなど, トップ選手を目指すための環境にも恵まれていたと考えられる。

(2) 競技とどのように向き合ったのか

1) 周囲の期待に対して

4歳から水泳を始め, 6歳から大会に出場していた対象者は, その頃から「泳がなければいけない」という責任感が「芽生えていたかもしれない」と述べ, 小学校3, 4年生頃からは, 「なんか周りから見られるっていうのを意識するようになってきて。だから負けたくないっていうのと, 小学4年, 5年くらいになると負けたら恥ずかしいという思いもありました」と語った。また, 「母の影響も大きいですね。なぜトップに立てたかというところ, 本当に母の熱心なオリンピック選手にならせたいという思いがあって, それがわたし自身にも伝わっていた」というように, 周囲の注目や期待も理解していたようである。特に母親は熱心にサポートしていたが, その熱意や期待をプレッシャーに感じたことは「全く, 全然ない」

トップレベルの競泳選手はジュニア期にどのように競技に取り組んでいたのか

と述べ、「お母さんに褒めてもらえるのが本当に嬉しかった」、「お母さん来たから頑張ろうみたいなの。見られてるから頑張らなきゃと思う」、「母との二人三脚ですね、本当にそれはありましたね。水泳を続ける上で、そこが一番のモチベーションだったんですよね」、「母が喜ぶために私も頑張りたいという思いがずっとあった」と語った。子どものスポーツ活動においては、「子ども自身が認知する親の態度・行動は強い影響力を有する（武田，中込，2003）」ものであり、特に競技志向の高い環境でのスポーツ活動や保護者からの過度な期待は、時として子どもにとって大きなプレッシャーになると考えられる。しかし、対象者は家族の期待や励ましを負担と捉えるのではなく、モチベーションにして競技に取り組んでいたと考えられる。

また、対象者は「綾ちゃん、すごい」、「綾ちゃん、がんばれ」といった励ましや讃えられる言葉について語ったが、「怒られたことはない」というように対象者を否定する言葉をかけられた記憶はないようである。幼かった対象者がプールに行きたくないと言った時も対象者を叱るのではなく、「綾ちゃん、すごいから」と一歩を促す周囲の接し方も、対象者が競技に対して正の感情を持つことができた要因であると考えられる。中学生になった時も練習が「めちゃくちゃきつくて、めっちゃ嫌だったんですよ」と語ったが、それでも「（プールが）小さい頃から自分にとって特別な場所で好きという気持ちは変わらなかった」という。

対象者は、インタビューにおいて水泳が「好き」、「楽しい」、「嬉しい」といった正の感情を何度も繰り返し、「やらされているという感じは全然なくて、自分が水泳が好きで自分から（水泳を）やりたいと思ってやっていた」と語った。水泳を始めた時から水中という特殊な空間を楽しみ、トップスイマーとして注目されるようになっても「私自身もやっぱり水泳が好き」という気持ちを維持できたことが、自ら意欲を持って水泳に取り組むことができた最大の要因であると考えられる。

2) 競技への意欲をどのように維持していたのか

筆者は、子どもがスポーツに取り組む過程において、勝敗のある大会に出場する段階が一つの転換点になると考えている。競技者は、常に上を目指して自分や他者と競い、様々な感情と向き合いながらトレーニングを積み重ねていかななくてはならない。特に、発達過程にある子どもたちが、失敗や敗戦に伴う悔しさ、惨めさといった負の感情や、身体的な負荷をどのように解決してトレーニングに取り組むかが重要になるだろう。

5, 6歳頃から勝敗に伴う記録会等に出場するようになった対象者は、インタビューにおいて負けた悔しさや勝った嬉しさ、勝負の楽しさにも言及している。低学年の頃は「まだ結果というものを理解していない」子どもではあったが、毎日の練習には「自己ベストを出す」という目標を持って臨み、更新できた場合は母親がお小遣いをくれたり、とても喜んで褒めてくれたそうである。対象者は、日々の練習において目標を達成する充実感や喜びがあ

ったこと、常に自分を励まし、一緒に喜んでくれる母親の存在があったことなども練習でのモチベーションの高さの理由として挙げた。また、実戦で記録を更新し、勝ってトロフィーを手にする体験を通して、「努力をすれば記録を更新できる」ということを実感していた。「上達する喜びや成功体験は競技に打ち込む原動力になる（マイネル, 1981, pp. 372-374)」、 「競技に対する意欲は運動ができるという喜びに内発されて高まっていく（三木, 1996, pp. 40-47)」とされているように、競技者が自分の上達を実感できることが、競技への意欲をさらに刺激する。対象者は、競技を始めた時から順調にタイムを縮め、毎日の練習や大会で結果を出せたことも、モチベーションを維持できた要因だろう。

さらに対象者は、スキー経験や水泳においても、「自分は運動神経がいい」、「可能性がある」、「優勝を狙えるレベルになっていることを私自身も親も実感していた」、「勝って当たり前」など、自身の運動能力や実力に対する自信を語っていた。記録によって自分の状態を確認できる水泳の競技特性と、競技者として順調に記録を更新し、勝つことによって裏付けられた自信が、オリンピック代表という高い目標を掲げた対象者の取り組みを支えていたと考えられる。

V. まとめ

本研究は、元オリンピック競泳日本代表選手へのインタビュー調査を行い、優れた選手は幼少期から小学生期にかけてどのように競技に打ち込んだのか、また周囲はどのような環境を整え、支えていたのかなどについて明らかにし、ジュニア選手の育成において有効な知見を示すことを目的としたものである。

対象者にインタビューした結果、対象者は全国レベルの競技経験を有する母親が主導して、2歳からスキー、4歳からは水泳に親しむなど、幼少期から豊富なスポーツ経験を有していた。特に水泳選手としては、競技を始めてすぐに熱中し、心から水泳を楽しんだ。対象者は、自分が泳ぎたいという欲求が満たされる環境にあったこと、才能を認められ本人のレベルにあった個人的な指導も受けられたこと、水泳選手として着実に、速やかに成長できたこと、毎日の練習や大会に付き添ってサポートする母親を始め、家族全員が対象者の取り組みを応援したことなどを語り、選手として恵まれた環境にあったと考えられる。

対象者が語った内容から、ジュニア選手の育成において指導者や保護者が留意すべき点として以下が考えられる。

- ・保護者は子どもが取り組むスポーツについて理解すること
- ・子どもが心から競技への意欲を見せた際は、可能な範囲でその欲求に応えること
- ・子どもの気持ちが練習に前向きでない場合は、叱るのではなく、できる点を誉めるなどのポジティブな声かけでやる気を促すこと

トップレベルの競泳選手はジュニア期にどのように競技に取り組んでいたのか

- ・ 家族全員がその子を励まし、サポートする態勢を整えること
- ・ 毎日の練習に明確な目標を持って臨むこと
- ・ 成長に応じた指導を受けること
- ・ 本人がその競技が好きで、楽しむ気持ちを持っていること

これらの点を全て満たすことは難しいかもしれないが、例えば、子どもが練習やトレーニングに対する意欲を見せた際は可能な限り応じる姿勢や、競技経験のない保護者であってもスポーツの理解に努めることは必要だろう。また、毎日の練習に達成可能な目標を持って臨むことはモチベーションの維持にもつながると考えられる。そして特に重視すべきは、子どもが心からその競技を楽しむことだろう。

本研究の結果から、対象者がオリンピック代表選手になるまで意欲的に競技を続けることができた要因は、まず、才能に恵まれていたと同時に上述した要件が満たされた環境にあったことが挙げられるだろう。また、競技成績の向上に伴う周囲の期待を本人が理解した上で大会に臨み、結果を出していたことや、プレッシャーは全く感じなかったという語りから、本人にとって健全な状態で競技に打ち込めたと推測される。筆者は、対象者とのやりとりにおいて実体験を通して積み重ねた自信を感じたが、このように自分の取り組んだ結果に裏付けられた自信も、対象者が迷いなく競技に打ち込めた要因の一つだろう。

一流競技者には、それぞれ一流になった個別の要因があると考えられる。今後はさらに調査対象者を広げて様々な事例を明らかにし、ジュニア選手がモチベーションを維持しながら健全に競技に打ち込めるトレーニング環境をどのように作っていくべきかについて検討を進める必要があるだろう。

注 _____

- 1) 4泳法とは、クロール、平泳ぎ、バタフライ、背泳ぎの泳ぎ方を示す。

文 献

朝日新聞 2022年3月18日付、小学生の柔道全国大会廃止「行き過ぎた勝利至上主義が散見される」。

Baxter-Jones AD, Maffulli N, TOYA study group. (2003) Parental influence on sport participation in elite young athletes, *J Sports Med Phys Fitness*;43 (2): 250-255.

遠藤愛 (2018) エリートテニスプレーヤーがジュニア期に実施したトレーニングについて、*東京経済大学人文自然科学論集*：143, 63-74.

遠藤愛 (2017) 競技導入期の子どもを対象としたコーチングのあり方について—プロテニスプレーヤーを事例として—, *スポーツ運動学研究*, 30：49-59.

遠藤愛・村上貴聡・平田大輔 (2016) エリートテニス選手における幼児期からの運動経験—インタビュー調査による検討—, *テニスの科学*, 24：21-36.

- 北崎悦子・會田宏（2020）卓越したテニス指導者におけるグラウンドストローク指導の実践知に関する事例研究—ショットのコンビネーションに着目して—, コーチング学研研究, 33（2）：175-183.
- マイネル, K（1981）スポーツ運動学. pp. 328-336. 大修館書店.
- 日本テニス協会, 全日本ジュニア14歳以下歴代優勝者. https://jta-tennis.or.jp/Portals/0/resources/tournaments/pdf/alljapan_jr/rekidai/u14.pdf.
- 三木四郎（1990）運動ゲシュタルトの発達. 金子明友・朝岡正雄編. 運動学講義. pp. 118-120. 大修館書店.
- 三木四郎（1996）教師のための運動学. pp. 40-47. 大修館書店.
- 滝口隆司（2005）スポーツ英才教育に潜む危険性, 現代スポーツ評論, 12：28-41.
- 武田大輔・中込四郎（2003）子どもに対する親の行動に伴うメッセージと競技における子どもの認知・情動的態度との関係：ジュニアサッカー選手を対象として, 体育学研究 48：421-438.
- 吉見譲（2012）スイミングスクールに通う子どもたちの入退会・進級動向及び相対的年齢効果について, 千葉体育学研究, 34：27-29.

付記：本稿は2021年度東京経済大学国内研究員制度の研究成果の一部である。

謝辞：本研究を進めるにあたり，青山綾里氏には多大なご協力をいただきました。改めて感謝申し上げます。