

スポーツ場面におけるスランプエピソードの分析

Qualitative analysis of performance slump episode

葦原 摩耶子

Mayako ASHIHARA

要 旨

運動部活動経験を有する女子大学生48名のスランプエピソードを自由記述で収集し、分類した。その結果、スランプのきっかけとして、「わからない」、「ミス」、「プレッシャー」、「ネガティブな感情の経験」、「指導者との関係」、「人間関係」、「フォームの改善」、「ポジション争い」、「その他」の9つの要因が示された。続いて、スランプで経験した症状に関する記述を分類したところ、「パフォーマンスの後退」、「何をしてもうまくいかない」、「フォーム・感覚の乱れ」、「タイム・成績不振」、「身体症状」、「やる気の低下」、「プレーへの恐怖心」、「ミスの増加」、「技能が伸びない」、「その他」の10の要因が示された。最後にスランプの克服方法について分類したところ、「練習する」、「フォームの修正」、「周囲に相談する」、「いつの間にか」、「自信をつける」、「考えすぎない」、「休養」、「その他」の8つの要因が挙げられた。今後は、スランプのきっかけ、症状、克服方法の因果関係などメカニズムの検証を進める必要があるといえる。

キーワード：スランプ、きっかけ、症状、克服方法

1 序論

運動スポーツが心身の健康増進に与える恩恵は広く知られているが、運動部活動など競技としての側面が強くなると、ケガやバーンアウトなど心身にネガティブな影響を及ぼす事象が増加する。その一例として「スランプ」（その選手のそれまでの実績から割り出されるベースラインよりも説明不可能な低下が認められ、自然な成績の変動を超えたもの（Taylor, 1988））が挙げられる。スランプに陥った選手には、単なるミスや一時的な不調とは異なる著しい技能の低下が見られる。例えば、以前は問題なかったテニスのサーブが全く入らなくなるなどの症状が生じる。

その影響はパフォーマンスだけに留まらず、スランプが長引くことで抑うつやバーンアウトなど深刻なメンタル面のトラブルを引き起こしたり、競技からのドロップアウトなどその他の問題の誘引となる。例えば、バーンアウトの発症プロセスには、ケガやスランプなどで競技成績が伸びなくなるという「停滞」状態が存在し、その段階で目標や練習方法の見直しなどをせず、これまでの活動に「固執」すると、やがて心身ともに「疲弊」し、バーンアウトに陥ることが知られている（中込・岸, 1991）。また、横浜市・市民スポーツ環境調査（2005）では、中学生が学校の部活動、地域・民間のスポーツクラブを辞めた理由が示されてい

る。中学生の部活動非加入群335名のうち、「以前は、学校の運動部に入っていたがやめてしまった」生徒（34.9%）の退部理由の42.4%が「技術が上達しなかった」であり、「以前は、民間もしくは地域のスポーツクラブに入っていたがやめてしまった」生徒（40.9%）の28.1%が「技術が上達しなかった」を理由に挙げている。このようにスランプは、スポーツ選手として活動する間の競技成績やメンタルヘルスに関連するだけでなく、競技からのドロップアウトにより生涯に渡る運動習慣の形成にも悪影響を及ぼすといえ、その克服方法や予防方法を明らかにすることはアスリートの支援を考える上で重要な課題である。

しかし、スランプについて先行研究を概観すると、自然なスポーツ場面において発症するスランプについては、メカニズムに不明な点が多い。従来のスランプ研究は運動学習の分野で行われてきた。鈴木、大西、竹葉（2008）は、新しいスキルの導入と環境の設定には時間的なズレがある場合が多く、ここに生じるミスマッチがスランプをもたらす可能性があるとし、運動学習におけるスランプを「課題のパフォーマンス（成績や遂行時間）が、それまでの最高値を示した後、その記録が更新されるまでに、多様の試行を要する停滞状態およびその期間」と定義し、研究を行っている。この研究でターゲットとされたスキルは、色や大きさが異なる7つのレゴブロックを用いた飛行機状の形をしたモデルを提示し、それと同じものをできるだけ早く作るというもので、1日に1時間、合計12日間で155セッション、計2325回の試行が行われた。この実験においてスランプは、パフォーマンスの横ばいが長く続くプラトー、パフォーマンスがそれまでの水準より低下する後退、低下したパフォーマンスが回復し、記録を更新するまでの脱出といった形で観察されている。そして記録が停滞する期間がかなり長いこと、また、スランプが頻繁に観察されること、その原因として、記録の改善のために新しいスキルを導入しようとする、前後の動作とのつながりを含めて動きの修正を行う必要があり、その過程を経て

パフォーマンスが改善されることが報告されている。同様の現象がスポーツ場面でもアスリートの競技力向上の過程として生じていることが推察される。しかし、こうした結果は、実験室で条件を統制された上でのものであり、実際のスポーツに関わる技能は複数のスキルが組み合わさっている上に、競技成績や指導者との関係、学業との両立などアスリートを取りまく環境からも様々な影響を受けるため、そのまま適用することは難しい。

その一方で、自然なスポーツ場面でのスランプの発生は予測が難しく、観察、調査等を行うことが困難であり、事例研究は見られるものの定量的な評価による研究は進んでいない。しかし、学生アスリートの充実した競技生活を支援することを目的とし、スランプの克服や予防のための働きかけを行うためには、メカニズムの解明は不可欠である。そこで、本研究では、運動部活動経験者から過去のスランプ経験に関するエピソードを収集し、そのきっかけや症状、克服方法などに共通する要素を抽出することによって、メカニズム解明のための資料を得ることを目的とする。

II 方法

1. 対象者

運動部活動経験を有する女子大学生68名のスランプエピソードを収集した。そのうちスランプ経験の無い者が13名（19.11%）、軽度も含めてある者が54名（79.41%）、イップス経験者が1名（1.47%）であった。スランプ経験者のうち、記述のあいまいな6名を除き、48名（70.59%）を分析対象とした。

2. 調査内容

スランプエピソードは、自由記述で収集した。質問内容は、1) スランプ経験の有無、2) スランプになったきっかけ、3) スランプ時の症状、4) スランプの克服方法の4つである。

3. 分析方法

収集した自由記述を入力後、表現のゆれや誤字

脱字を修正し、その後、類似したものをカテゴリーごとにまとめてテーマをつける作業（コーディング）を行った。

III 結果

1. スランプのきっかけ

スランプのきっかけについて分類した結果を表1に示す。最も多く回答されたカテゴリーは「分からない」であった。続いて、試合でミスをしてからなどからなる「ミス」が続いた。「プレッシャー」や「ネガティブな感情の経験」といった精神的な要因も多く報告された。チーム内の要因として、「指導者との関係」、「人間関係」、「ポジション争い」の3つが挙げられた。また、技術的な指導の要因として「フォームの改善」が見られた。全体的な傾向としてネガティブな経験をきっかけにあげているものが多かったが、一部、「調子がよいことが続き、このまま打ち続けなければと思ったこと」などポジティブな経験の反動でスランプに陥ったとのエピソードも示された。

2. スランプの症状

スランプの症状を分類した結果を表2に示す。最も多く挙げられたのは、「パフォーマンスの後退」で、シュートが決まらないなど特定の技能ができなくなったとの回答と、今までできていたプレーができなくなったといったプレー全般への言及が見られた。次に多く報告されたのは「何をしてもうまくいかない」で漠然とした長引く不調を経験していた。その他にもパフォーマンスに関わる要因として、「フォーム・感覚の乱れ」、「タイム・成績不振」、「ミスの増加」、「技能が伸びない」が挙げられた。他にも手足の震えや動悸など「身体症状」や「やる気の低下」や「プレーへの恐怖心」など精神症状まで、スランプ症状は多岐にわたることが示された。

表1. スランプのきっかけの分類結果

分からない（8）	<ul style="list-style-type: none"> ・きっかけは分からない ・思い当たらない ・きっかけはなく、急に
ミス（6）	<ul style="list-style-type: none"> ・ミスが続いた ・試合でミスをしてから ・大事な場面でミスをしてしまったとき
プレッシャー（5）	<ul style="list-style-type: none"> ・スタメンで試合に出たとき、自分自身でプレッシャーをかけすぎていた ・試合に勝たないといけないうプレッシャー ・試合の緊張、プレッシャーなど
ネガティブな感情の経験（5）	<ul style="list-style-type: none"> ・結果を出さないとという焦り ・周囲と自分との競技レベルの差による焦り・不安 ・ある人はずっと勝つことができず自信低下
指導者との関係（4）	<ul style="list-style-type: none"> ・打率が悪くないのに打順を下げられた ・顧問に強く注意された ・どんなプレーをしてもライバルのほうが良いと言われた
人間関係（4）	<ul style="list-style-type: none"> ・部活の仲間との関係 ・所属集団の雰囲気 ・人間関係
フォームの改善（3）	<ul style="list-style-type: none"> ・今までとは違うフォームに先生に変えられた ・シュートフォームを改善した ・フォームの修正をした
ポジション争い（3）	<ul style="list-style-type: none"> ・怪我をしてポジションも友達に取られた ・エースのポジションを取られた ・レギュラー争いが激しくなって自分を追い込みすぎた
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・パフォーマンスの停滞 ・調子の良いことが続いた後 ・ケガからの復帰

表 2. スランプ症状の分類結果

パフォーマンスの後退 (18)

- ・今までできていた簡単なプレーができなくなった
- ・レシーブが返らなくなった
- ・シュートが決められなくなった

何をしてもうまくいかない (7)

- ・何のプレーをしてもうまくいかない
- ・何をしてもうまくいかない
- ・何もかもうまく行かない

フォーム・感覚の乱れ (5)

- ・フォームが崩れた
- ・バッティングフォームが崩れる
- ・以前のタイミングで動けなくなった

タイム・成績不振 (4)

- ・成績が残らない
- ・タイムが出ない
- ・その日の制限タイムが1本も切れない

身体症状 (4)

- ・手足が震える
- ・怪我はしていないのに身体が重い
- ・練習中に動悸がした

やる気の低下 (4)

- ・やる気が出ない
- ・やる気がなくなる
- ・やる気の無さ

プレーへの恐怖心 (3)

- ・積極的にプレーできなくなった
- ・アタックを打つのが怖い
- ・打球への恐怖心が出てきた

ミスの増加 (2)

- ・失敗が多い
- ・ミスが増えたりした

技能が伸びない (2)

- ・技術の能力が上がらない
- ・技術が一時期向上しなかった

その他

- ・自信の低下
- ・周囲の人が怖くなる
- ・ミスの後気持ちの切り替えができない

3. スランプの克服方法

スランプ克服法を分類した結果を表3に示す。最も多く報告された克服法は「練習する」であった。続いて「フォームの修正」、「周囲に相談する」が続いた。また、「自信をつける」、「考えすぎない」といったメンタル面の対処法や「休養」をとってリフレッシュするといった対処法も報告された。これらの具体的な克服方法のほかに多く見られたのが、「いつの間にか」といった回答で、本人も気づかないうちにスランプを抜けていたという回答が示された。また、3名はスランプを脱することなく競技引退を迎えており、有効な克服方法が見つからなかった者も存在した。

表3. スランプ克服方法の分類結果

練習する (11)
<ul style="list-style-type: none"> ・とにかく練習した ・あせらず練習に取り組む ・あきらめずに練習を続ける
フォームの修正 (7)
<ul style="list-style-type: none"> ・フォームの見直し ・元のフォームに戻す努力をした ・フォームを変えた
周囲に相談する (7)
<ul style="list-style-type: none"> ・友だちに相談する ・友だちに相談にのってもらった ・先生と話をし、言葉をかけてもらった
いつの間にか (4)
<ul style="list-style-type: none"> ・いつの間にか克服できた ・いつの間にか抜け出していた ・時間がたつと徐々に消えていった
自信をつける (4)
<ul style="list-style-type: none"> ・自主練習をして自信がつくようにした ・試合に出て自信をつける ・自信をつける
考えすぎない (3)
<ul style="list-style-type: none"> ・何も考えずに打席に入るようにした ・何も考えず、ミスを恐れず挑戦する ・没頭してほかの事を考えないようにした
休養 (3)
<ul style="list-style-type: none"> ・少しの間競技から離れた ・休養をもらった ・気持ちを上げるためオフを満喫した
その他
<ul style="list-style-type: none"> ・カウンセリングをうけた ・整体に行って身体のケアをした ・種目を変えた

IV 考察

本研究は、運動部活動経験を有する女子大学生からスランプに関わるエピソードを収集し、そのきっかけ、症状、克服方法について質的に分析した。対象者のうち約8割とスランプ経験率は非常に高かった。

はじめにスランプのきっかけについて分類したところ、「わからない」、「ミス」、「プレッシャー」、

「ネガティブな感情の経験」、「指導者との関係」、「人間関係」、「フォームの改善」、「ポジション争い」、「その他」の9つの要因が示された。中でも最も多く回答されたのが「わからない」であり、多くのアスリートが理由も分からないままスランプに陥り、不安な時間を過ごしていることが推測される。自覚されたきっかけの中で多く見られたのは、「ミス」、「プレッシャー」、「ネガティブな感情の経験」であり、ストレスフルな出来事や感情を経験することがスランプの発症と強く関連していることが伺える。また、「指導者との関係」、「人間関係」、「ポジション争い」などチーム内の対人関係に起因する要因も多く見られ、チーム内の人間関係での摩擦もスランプの予防を考える際に重要なポイントとなると考えられる。

続いて、スランプで経験した症状に関する記述を分類したところ、「パフォーマンスの後退」、「何をしてもうまくいかない」、「フォーム・感覚の乱れ」、「タイム・成績不振」、「身体症状」、「やる気の低下」、「プレーへの恐怖心」、「ミスの増加」、「技能が伸びない」、「その他」の10の要因が示された。そのうち最も多く見られたのが「パフォーマンスの後退」であり、加えて「フォーム・感覚の乱れ」、「タイム・成績不振」、「ミスの増加」、「技能が伸びない」などパフォーマンスに関する症状が複数挙がっていた。技能の低下に関連する症状としては、手足の震えなどの「身体症状」とアタックを打つのが怖いなどの「プレーへの恐怖心」が見られ、スランプ症状は心身両面にわたって生じていることが分かった。また、「何をしてもうまくいかない」、「やる気の低下」といった漠然とした不調もスランプとして捉えられていることが示された。

最後にスランプの克服方法について分類したところ、「練習する」、「フォームの修正」、「周囲に相談する」、「いつの間にか」、「自信をつける」、「考えすぎない」、「休養」、「その他」の8つの要因が挙げられた。その中で最も多く回答されたのは「練習する」であり、練習方法を工夫するといった具体的な内容より、スランプが続く中でもあきらめ

ずに練習し続けることでスランプを抜け出したとする記述が目立ったことが特徴といえる。また、フォームに関する記述は、スランプのきっかけ、症状、克服方法に共通して出現しており、スランプに関わる要因として重要であることが伺える。「周囲に相談する」は、スランプの克服方法の上位に挙がっており、周囲の支えが不可欠であることが分かる。「自信をつける」、「考えすぎない」で挙げられた内容から、スランプに陥ることによって受けたメンタル面への悪影響をカバーすることがスランプ克服には必要であるといえる。また、スランプのきっかけで「分からない」という回答が多く見られたが、克服方法でも「いつの間にか」という回答が見られ、本人も気づかないようなちょっとした出来事や、一見スポーツと関係ないと思われるようなことがスランプに影響を及ぼしている可能性が考えられる。

以上をまとめると、大学生アスリートのスランプ経験率は8割と高く、そのきっかけは本人にも「分からない」ことが多いが、ストレスフルな出来事や感情の経験や周囲との人間関係が引き金になったケースも目立ち、ストレスマネジメント教育やチームビルディングといったメンタルサポートがスランプの予防に有効である可能性が示されたといえる。また、スランプの症状は「パフォーマンスの後退」をはじめとするスポーツパフォーマンスに現れる事象が中心ではあるがその影響は心身両面に及ぶこと、「何もかもうまく行かない」、「やる気の低下」など運動学習上のスランプの定義には含まれないような漠然とした不調もアスリートが実感しているスランプの症状に含まれ、スランプを再定義し新しい視点で行われた知見を蓄積する必要性があることが示唆された。スランプの克服方法では、具体的な練習方法に関する内容より、とにかく「練習する」といった回答が目立ちまだ不明な点が多いこと、スランプ症状による悪影響を取り除きスランプを抜け出すまで周囲からのサポートが不可欠であることが示された。

本研究の限界として、収集したエピソードは1

つ1つが短く詳細に欠けていたこと、過去の経験を想起して記述されたため記憶に残っておらず見落としている事象が存在することが挙げられる。現在スランプ中である対象者を数多く集めることは難しいと考えられるが、インタビュー調査で詳細を明らかにするなどしてメカニズムの検証を進めることが必要である。また、今回は、きっかけ、症状、克服方法を単独で分類したが、それぞれの因果関係（このスランプ症状を示すものにはこの対処方法が有効であるなど）を明らかにすることが求められる。

V 引用文献

- 中込 二郎・岸 順治 1991 運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究 体育学研究 35, 313-323
- 鈴木宏昭・大西仁・竹葉千恵 2008 スキル学習におけるスランプ発生に対する事例分析的アプローチ、人工知能学会論文誌、23、86-95.
- Taylor, J. 1988 Slump busting: a systematic analysis of slumps in sports. Sport psychologist, 2, 39-48.
- 横浜市・市民スポーツ環境調査 2005 中学生のスポーツ実施に関する調査報告書(資料編) <http://archive.city.yokohama.lg.jp/shimin/sports/shingikai/20/kaigiroku20-5/shingikai20-5/shiryo1.pdf>