



笹川スポーツ財団スポーツアカデミー第6回

# トップアスリートのアイデンティティ

アスリートのキャリアトランジション

日本スポーツ心理学会認定メンタルトレーニング上級指導士  
株式会社ポリゴン代表取締役  
笹川スポーツ財団理事

田中ウルヴェ京



## 田中ウルヴェ京(みやこ) Personal Background



日本スポーツ心理学会認定メンタルトレーニング上級指導士

国立鹿屋体育大学客員教授、慶應義塾大学大学院SDM研究員

(株)ポリゴン代表取締役 心身の健康をテーマに会社経営



元オリンピック選手  
1988年ソウル五輪シンクロ・デュエット銅メダリスト

元代表コーチ(1989~1999)  
日本、アメリカ、フランスの代表チームで合計10年間のコーチ業

1998年~ 国際水泳連盟(FINA) アスリート委員

6年半で3つの米国大学院留学、修士修了。  
専門は「実力発揮のための認知行動理論」、「競技引退の心理」





# 日本における「アスリートのためのキャリアプログラム」との関わり

**2002 J League (Japan Professional Football League) Career Support Center**

**2003 JOC Second Career Project Working Group**

**2004 JOC Second Career Project**

**2008 JOC Career Academy**

**2013 JSC Athlete Lifestyle Program**



## 競技引退とアスリートキャリア

- どの時代も「引退」はあった
- 1980年代後半から、諸外国NOCでキャリアプログラムが構築され始めた背景は？



# プログラム構築の背景： なぜキャリアを考えることが必要なのか

- 時間的背景
- コミットメント度の質的・量的背景
- ビジネスキャリア的背景
- 現場認知度的背景

「選手のキャリア支援が必要な理由」(参考文献:IASF2006シンポジウム参加資料、田中2006)



## 競技引退とアスリートキャリアに関する言葉

- 先行研究関連

- ① Career termination/rebirth (Coakley, 1983)
- ② Athletic retirement (Ogilvie & Taylor, 1993)
- ③ Career transition (Wylleman, P., Lavallee, D., & Alfermann, D. 1999)

- 支援プログラム関連

- ① セカンドキャリア
- ② キャリアトランジション
- ③ キャリアサポート
- ④ デュアルキャリア



# アスレティック・アイデンティティとは

Athletic identity is the degree to which an individual thinks and feels like an athlete. (Brewer, Van Raalte, and Linder, 1993)

- アスレティック・アイデンティティは、競技パフォーマンスにポジティブに影響する。(Werthner & Orlick, 1986)
- しかし「それまでの**選手としての自分**に対して、強い自己アイデンティティを持っている選手」という表現を競技引退時にはする視点で考えると:

選手としての自分以外に人生が考えられないというアイデンティティの持ち方が、引退時あるいは引退後の多くのストレスの原因になりうる(Wylleman, et al., 1999).



# 引退時におけるアスレティックアイデンティティ

青年期の心性に対して、「青年期危機説」と「青年期平穩説」の2つがあるように、競技引退においても、当該アスリートの意識レベルでの体験における危機意識の程度は様々である。しかしながら、思春期・青年期に一貫してアイデンティティの拠り所を強く競技スポーツに求めてきたトップアスリートは、競技引退によって、程度の差はあれアイデンティティの再体制化の課題を突きつけられることになる。引退後、周囲から与えられた軌道にそのまま乗れるならば良いが、それまでの自分やこれからの自分に対して真正面から問いかけ・問い直しをするならば、引退後の適応過程は心理・物理的にも大きな課題となるはずである。しかしその課題への取り組みは、同時に、今後の新たな個性化(individuation)を果たす上で重要な意味をもっているのである。(中込, 2012)





# 競技引退時の心理的問題

- 強いアイデンティティ問題を含め、現役引退時にともなう選手特有の心理的問題としては、次があげられている。(Taylor and Ogilvie, 1998)
  - ① 競技そのものから得られた様々な価値の消失に対する失望感
  - ② これまでの自己アイデンティティを消失したと思ってしまう寂寥感
  - ③ 引退せざるを得なくなった場合の外的環境に対する怒り
  - ④ 将来への漠然とした不安
  - ⑤ 選手という特別なステータス消失に対する失望感



# トップアスリートのアイデンティティ

彼らの競技人生を登山に喩えると、「高い山に登れば登るほど下りる困難さが強くなる」ように、競技引退でも同質の体験がなされるようである。(中込, 2012)

## 1. 下山には時間がかかる

支援介入例: モラトリアム期間としての留学研修プログラム、キャリアトランジションの基本的な啓蒙(アスリートの特殊性や、個人の独自性を含む)

## 2. Conformismの弊害

支援介入例: 競技団体、指導者、保護者へのキャリアトランジション啓蒙

## 3. エリクソンのジェネラティビティにも通じる、「やる気の変換作業」

支援介入例: 自己探求のプログラム、コーピングストラテジー構築のプログラム



## 参考文献:

- Coakley, J. J. (1983). Leaving competitive sport: Retirement or rebirth? *Quest*, 35: 1-11.
- Ogilvie, B.C., & Taylor, J. (1993). Career termination issues among elite athletes. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 761-775). New York: Macmillan.
- Wylleman, P., Lavallee, D., & Alfermann, D. (1999). FEPSAC Monograph Series. Career transitions in competitive sports. *Lund: European Federation of Sport Psychology FEPSAC*
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles' heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.
- Werthner, P., & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *Journal of Sport Psychology*, 17, 337-363.
- 中込四郎 (2012). 競技引退後の精神内界の適応. *スポーツ心理学研究第39巻第1号* (pp. 31-46), 2012
- Taylor, J., and Ogilvie, B. C. (1998). Career transition among elite athletes: is there life after sports? ; In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield, pp. 429-444
- 田中ウルヴェ京 (2009). トップアスリートのキャリアサポート. *SCO-OP国際セミナー2009*