A-10

プロサッカー選手にとってのウィルダネスプログラムの意義及び課題
－ファジアーノ岡山の選手を事例として－

The Value and Issue of Wilderness Program for Professional Soccer Players
－ the Case Study of Fagiano Okayama－

○岡村泰斗（backcountry classroom Inc.）
徳田真彦（北翔大学）　水津真衣（びわこ成蹊スポーツ大学）

キーワード：プロサッカー選手、チーム力、ウィルダネスプログラム、半構造化面接

1. 緒言

近年、サッカークラブにおける野外プログラムの導入が盛んに行われている。日本プロスポーツリーグディビジョン2に所属するファジアーノ岡山は、2010年よりウィルダネスプログラム（以下WP）を導入したウィンターキャンプを開始し、導入後年々着実に順位を上げてきている。そこで本研究は、これらのWPに参加したファジアーノ岡山の選手に面接調査を実施し、選手の視点からWPの意義及び課題を明らかにすることを目的とした。

2. 過去の活動実績

2010年よりWPをメインプログラムとする、1泊2日～3泊4日のウィンターキャンプを実施した。

1)　2010 九重山ウィンターキャンプ（1 泊 2 日）
主活動：ASE、九重山雪山登山

2)　2011 蒜山ウィンターキャンプ（2 泊 3 日）
主活動：雪上 ASE、雪中キャンプ、蒜山雪山登山

3)　2012 蒜山ウィンターキャンプ（2 泊 3 日）
主活動：雪上 ASE、雪中キャンプ、蒜山雪山登山

4)　2013 小豆島ウィンターキャンプ（3 泊 4 日）
主活動：小豆島 88 霊場山岳サイクリング、ロッククライミング、寒霞渓登山

5)　2014 小豆島ウィンターキャンプ（3 泊 4 日）
主活動：小豆島 88 霊場山岳サイクリング

6)　2015 無人島ウィンターキャンプ（3 泊 4 日）
主活動：無人島生活、イカダ脱出

3. 研究方法

3.1. 調査対象及び手続き

本研究の調査対象は2010年から2015年の間に実施されたWPに、4回以上参加した事のある選手9名であった(2010年～6名、2011年～2名、2012年～1名)。面接は、2015年8月26日11:30～17:00の間にファジアーノ岡山政田グランウンドクラブハウスにて実施した(一人20～30分程度)。

3.2. 調査内容及び分析方法

参加者の内的な体験から WP の意義及び課題を明らかにするために半構造化面接を行った。質問内容は、①「ウィンターキャンプの全体的印象」、②「ウィンターキャンプがチーム力向上に役立ったところ」、③「ウィンターキャンプがチーム力向上のデメリットになったところ」、④「自分自身の成長に役に立ったところ」の 4 つであった。得られた録音データは GTA の手法を参考に、スクリプトを意味の固まりごとにカテゴライズし、それぞれに、概念の定義、対象活動、解釈的キーワードを選出した。それぞれの概念を、質問項目ごとに単純集計を行った。なお、データの解釈が共同研究者内で異なった場合、一致するまで議論を行い、妥当性を確保した。

4. 結果

4.1 全体的印象

ポジティブな概念として、「自転車」、「ASE」、などの課題・活動の適正と、「達成感」、「統制感」、「コミュニケーション」など、心理的な肯定評価が散見された。一方、ネガティブな概念としては、キャンプスタート当初のコンセプトであった「過酷な体験」が顕著にあげられた。それに伴い「非統制感」、「期間の長さ」に複数回答が見られ、その他、「リスク」、「ケガ」、「健康」に対する否定的評価が挙げられた。

4.2.チームへのプラス面

チームへのプラス面として、「新加入選手とのコミュニケーション・入りやすさ」(5 件)が最も多く挙げられた。また、「他者理解」(4 件)、「チームビルディング」(3 件)、「一体感」(2 件)など、選手との人間関係に関する肯定的評価が見られた。さらには、「リーダーシップ」(3 件)、「自己成長」(3 件)など自己の成長に関しても肯定的に評価されていた。これらの効果を生んだ要因として、「自転車」、「ASE」の課題・活動の適正と、それらの課題の質として「過酷な体験」(3 件)、「絶対的環境」、「非日常性」が挙げられた。

4.3.チームへのマイナス面

チームへのマイナス面として、「シーズン準備へのダメージ」(3 件)が最も多く挙げられた。また、選手間にこのキャンプに対する意識の違いがあるといった、「モチベーションのギャップ」が挙げられた。さらに、「食事」、「健康」などの健康面の問題、「危険」、「過度の活動」、「ケガ」などのリスクに関する問題、「情報不足」、「全員参加」、「班の不可変性」、「開催自体」といった運営面に関する問題、「無人島のねらい」といった、課題及びプログラム面に関する問題が挙げられた。特に自転車では、同じ運動の繰り返しによる疲労性のケガが顕在化し、チームへの直接的なダメージとして現れる結果となった。一方で、活動後時間が経つと体験を肯定的にとらえられるようになったなどの「ポジティブ転換」(3 件)に関する意見や、チームへの「マイナス面がない」、「マイナス面の個人差」など意見が挙げられた。

4.4.個人の成長

個人の成長に関しては「自己への気づき」(6 件)が最も多く、自己の弱さや、サッカー場面での特性の再認識などが挙げられた。「コミュニケーション」、「ストレス耐性」、「価値観の変化」、「計画性」、「日常への感謝」などの具体的な効果を認知する意見と、「Leader of the Day」、「班行動」「非日常」など、その効果を生んだキャンプの特性に対して言及されていた。

5.総括

本調査の結果、プロサッカー選手に実施する WP の意義が明らかとなり、いくつかの二律背反する課題が示された。。

1) 野外環境とコンディショニング

効果を生んだ要因として、「非日常」、「絶対性」、「過酷さ」などの WP の特性である野外環境が挙げられた。一方で、その環境に身を置くための、「限定された食事」、「野外での睡眠」等が、シーズン準備にむけたコンディショニングに大きなダメージを及ぼしていた。今後、野外環境を維持しつつ、栄養、睡眠環境をどう改善していくかが課題である。

2) 自転車とケガ

自転車による活動は、「課題の明瞭性」、「適度な身体的負荷」、「グループワーク」という点で、適切な活動であった。一方で、同じ運動の繰り返しによる疲労性のケガのリスクが内在していた。自転車活動を選択する場合、負傷した選手やその可能性があるために活動を停止した選手に対する代替の課題が必要である。

3) 班活動と全員参加

人間関係形成に対する高い効果を生んでいる要因として、「班活動」が挙げられた。一方で、この班活動が、他の班の選手との「交流」や、チーム全体としての「一体感」の阻害要因ともなっていた。今後班活動を基礎としつつ、人間関係をチーム全体に広げていく工夫が必要である。

４）ASE と野外環境

ASE は、メインプログラムである WP のための班づくりを目的として行われてきたが、選手にとって、短期集中、課題の明瞭性、結果の即座のフィードバックにより、高く評価された。一方で、効果要因として挙げられた野外環境で行う活動ではなく、適度な身体運動ができないため、ASE のみでこれまでのキャンプの成果を再現するには限界がある。

以上の考察から、1)野外環境、2)身体的負荷、3)課題の明瞭性、4)十分な食事と睡眠の確保、5)全員参加、6)ASE の効果的活用が、プロサッカー選手に対する適切な WP の要因と考えられる。