

【「2022学生研究・調査・開発活動支援」成果報告】

企画：スポーツアスリートとしての資質

団体名：石濱ゼミ

代表：五十嵐功輝

メンバー：橋田 瑠樹、山本 晨拓、山本 蓮音、笠置 拡

1. 企画背景

私たちは、過去にスポーツ選手になって活躍したいという夢があった。しかし、現実はその甘くはなく、周りとの差を感じ、自分の実力のなさに自信を無くし、夢を諦めた。このように、トップアスリートを目指す人たちに、必要な資質を導き出し、参考になればと思いこの研究をはじめた。

2. 企画目的

世界のトップレベルで活躍していた、もしくは現在も活躍しているトップアスリートと社会人アスリートおよび学生アスリートを比較して、どのような違いがあるのかを調査することを目的とした。

3. 調査方法

調査①

方法は、インタビュー形式（対面およびZoom）とした。

対象者は、一般アスリート68名とした。

主な質問項目

- トップアスリートに何が必要だと思う？
- どんな努力をした？

調査②

方法は、対談形式（対面およびZoom）とした。

対象者は、世界で活躍したトップアスリート29名とした。以下、主なアスリートである。

アスリート	競 技	競 技 成 績
坂田 健史	プロボクシング	WBA世界フライ級王者
相馬 満利	ソフトボール	世界選手権優勝（2回）
尾崎 隼士	基礎スキー	ナショナルデモンストレーター
丸山 伸也	ラクロス	全日本選手権大会優勝
小酒部泰暉	バスケ（Bリーグ）	関東リーグ1部得点王（大学）
川端 佑沙	基礎スキー	全日本スキー技術選手権大会4位
金上 颯大	ウィンドサーフィン	全日本ジュニア選手権優勝
大政 涼	スポーツクライミング	スポーツジャパンカップ優勝
小野澤宏時	ラグビー	元日本代表、キャップ数2位
菊谷 崇	ラグビー	元日本代表キャプテン
長谷川円香	ゴルフドラコン競技	日本記録保持者、神大生
橋本 陸汰	ウィンドサーフィン	高校生プロ 神大生
坂本 由宇	女子レスリング	U20アジア選手権優勝 神大生
新倉すみれ	女子レスリング	U23世界大会3位 神大生

主な質問項目

- ・ トップアスリートになるために、どんなことが必要か？
- ・ トップアスリートになるために、どんな努力をしたか？

調査③

方法はアンケート形式とした。

対象者は、現役の学生アスリート31名とした。

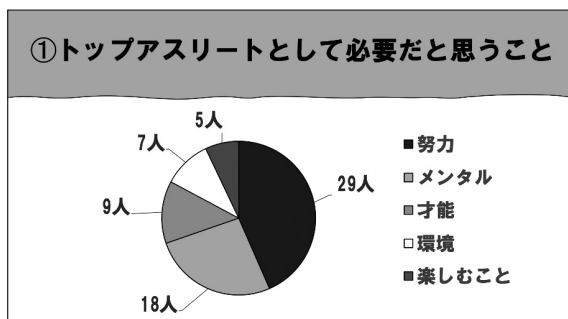
質問項目

- ・ その競技を楽しんで取り組んでいますか？
- ・ 毎回の練習、全力で取り組んでいますか？



4. 結果

調査①より、一般アスリートは、「トップアスリートとしてなにが必要だと思う？」の質問に対して、「努力」、「メンタル」、「才能」、「環境」、「楽しむこと」などの意見があがった。「どんな努力をした？」の質問に対して自主練習という意見が最も多かった。



そこで、調査②では、トップアスリートに対して実際にどうなのか、「トップアスリートとしてなにが必要だと思う？」と同様の質問をした。その結果、「努力」、「楽しむこと」、「環境」、「メンタル」、「才能」となった。しかし、「努力したこと」については、「決められた時間内での練習の質」、「自主練習（足りないと思っているところを）」、「目標を設定」と具体的な返答が多かった。

トップアスリートが努力したこと

- ・時間内練習での質
- ・自主練習（足りないと思っているところを）
- ・目標を設定
- ・ウェイトトレーニング、食事管理

トップアスリートのメンタル面

- ・結果がでないときは周りの仲間に支えてもらった
- ・辛いことを辛いと思わない
- ・ライバルの結果を見て自分を震いたたせた

最後に、調査③では、夢を追いかけている現役の学生アスリートに、これまでの結果を踏まえて「その競技を楽しんでいるか」、「全力で練習に取り組んでいるか」についてアンケートをおこなった。その結果、半分以上が「本気で楽しんでいる」ものが半数以下となり、「毎回の練習を全力で取り組んでいる」ものが半数程度であった。

これらのことより、質の高い努力を継続すること、その競技を楽しむこと、自分が成長できると思った環境を選ぶことが、トップアスリートになるための条件であることが分かった。

結論

～トップアスリートになるためには～

- ①質の高い努力を継続
- ②その競技を楽しむ
- ③自分が成長できると思った環境を選ぶ

5. 謝辞

最後に今回の「スポーツアスリートの資質」における調査にあたり、「学生企画プロジェクト」に採択していただいた神奈川大学国際経営学会およびトップアスリートのみなさまに厚く御礼を申し上げます。