

大学生アスリートを対象とした メンタリング

荒井弘和 法政大学

▼デュアルキャリア と アスリートライフスタイル



- ・「デュアルキャリア」とは...

「長い人生の一部である競技生活の始まりから終わりまでを、学業や仕事、その他人生それぞれの段階で占める重要な出来事やそれに伴う欲求とうまく組み合わせていくこと」

(EU expert group on “education and training in sport”, 2012; 訳は和久, 2015)

- ・デュアルキャリアとは、わが国で言えば、文武両道の考え方である

(スポーツ庁・経済産業省, 2016)

- ・デュアルキャリアに基づき...

競技者がパフォーマンスを最大限に高めるための考え方や習慣は...

「アスリートライフスタイル」として提唱されている。

(日本スポーツ振興センター, 2015)

アスリートライフスタイルで、デュアルキャリアを実現

▼スポーツ・ライフ・バランス (競技と生活の調和)

・ ワーク・ライフ・バランス (仕事と生活の調和)



→仕事だけではなく、生活にも焦点を当てる考え方

→仕事と生活の調和推進のための行動指針 (内閣府, 2010)



・ スポーツ・ライフ・バランス (競技と生活の調和)

→ワーク・ライフ・バランスの考え方を援用した語 (Arai, 2013)

→アスリートの競技以外の生活側面にも焦点を当てる考え方

スポーツ・ライフ・バランスで、デュアルキャリアを実現

▼3つの関係は？

デュアルキャリア



スポーツ・ライフ・バランス



アスリートライフスタイル
(ソーシャル・アスレティック・ライフ)



▼デュアルキャリアを実現するカギは「メンター」

- ・「メンター」の定義 (児玉・深田, 2010)

「一人の人間として成長するために大きく貢献してくれる人」

※「人生の師匠のような存在」とも言われる

- ・コーチング環境のオープン化のために...

スポーツ団体において、競技者やコーチに対する

メンター制度を創設することが期待されている

(スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議, 2013)

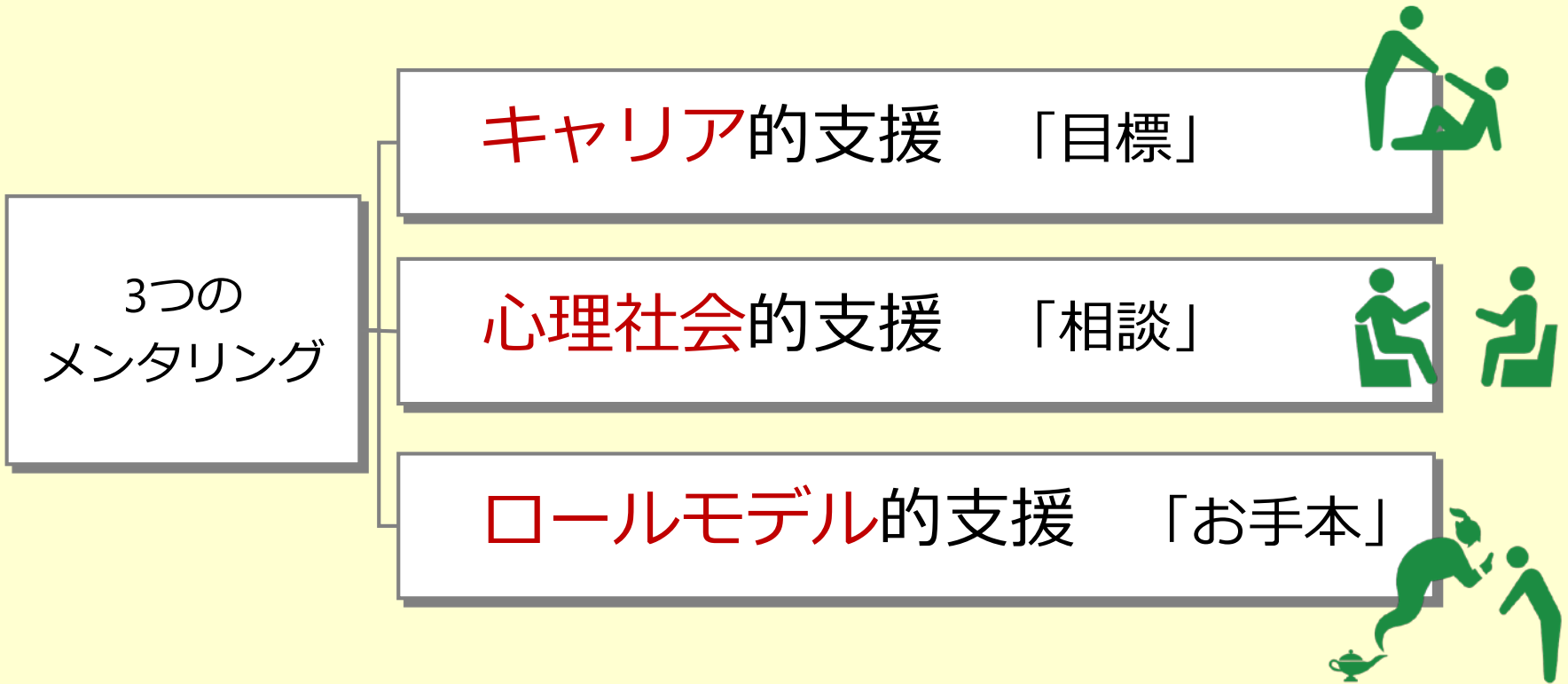
- ・スポーツにおいて、メンタリングは重要な資源になるが...

スポーツ科学領域ではメンタリング研究が行われていない

(Carter & Hart, 2010)



▼3つのメンタリング



ワーク：メンタリングごとに、メンターを教えてください

アスリートが
考えるメンターとは
どんな人か？

▼メンターになり得るのは？

(大学生アスリート130名中 106名が「メンターがいる」と回答)

▼スポーツ活動と関係のない人

- ・ 家族：親、きょうだい
- ・ 恋人
- ・ 部活動に関係のない友人：高校時代、地元、他大学

▼現在のスポーツ活動と関係のない人

- ・ 過去のチームメイト
- ・ 過去の指導者、恩師

▼現在のスポーツ活動に関係している人

- ・ 部員：同期、先輩、OBOG
- ・ 現在の指導者



ワーク：それぞれのメンターの役割を挙げてみましょう

どんなメンタリングが
アスリートには効果的なのか

▼メンターからの支援

「あなたが一人の人間として成長するために、大きく貢献してくれる人を『メンター』と呼びます。なお、メンターが複数いる場合は、全てのメンターのことを総合して回答してください」

【キャリア的支援】



- ・私のメンターは、私のキャリアに対して自ら関心を寄せてくれている
- ・私のメンターは、私の競技に関する様々な目標を取りまとめる手助けをしてくれる
- ・私のメンターは、私のキャリアのために特別に時間を割き、配慮を与えてくれる

【心理社会的支援】



- ・私は自分の個人的な問題を、私のメンターに相談している
- ・私はメンターと打ち明け話をする
- ・私はメンターを友人のように思っている

【ロールモデル的支援】



- ・私はメンターを自分の行動の手本とするようにしている
- ・私はメンターの人をやる気にさせる能力をすばらしいと思っている
- ・私はメンターの人に教える能力を尊敬している

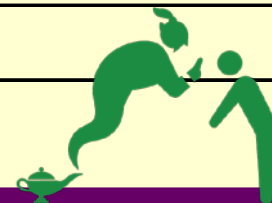
▼主観的幸福度 との関係 (メンターがいる182名の分析)



主観的幸福度	β	P
キャリア的支援	.36	.03
心理社会的支援	-.19	.17
ロールモデル的支援	-.14	.39
年齢	.06	.59
Adj- R^2	.03	.21



主観的幸福度	β	P
キャリア的支援	.11	.28
心理社会的支援	.08	.43
ロールモデル的支援	.22	.04
年齢	.12	.23
Adj- R^2	.11	.003



男子は、**キャリア的支援**を受けているほど幸福度が高い

女子は、**ロールモデル的支援**を受けているほど幸福度が高い

▼部への適応感 との関係 (メンターがいる182名の分析)



部への適応感	β	P
キャリア的支援	.53	.00
心理社会的支援	-.02	.86
ロールモデル的支援	-.03	.84
年齢	-.07	.52
Adj- R^2	.23	.00



部への適応感	β	P
キャリア的支援	-.01	.93
心理社会的支援	-.04	.70
ロールモデル的支援	.12	.32
年齢	.01	.95
Adj- R^2	-.03	.88

男子は、**キャリア的支援**を受けているほど 部に適応している

▼メンターについて私たちの役割

1) その人がメンターとして機能していることを再認識させる

2) その人がメンターになれることに気づかせる

3) 新たにメンターを見つけさせる

4) メンターを紹介する仕組みを作る



ワーク：メンターを紹介する仕組みを考えてみましょう