

第5章

モチベーション

1. 傾向

受傷・発症時またはスポーツ開始時から現在までのスポーツに対するモチベーションを5段階評価で図式化した。視覚障害、身体障害(肢体不自由・切断等)、聴覚障害という障害種と、障害発症時期(先天的か後天的か)で比較検討した。モチベーションが変動する要因として「競技成績」「パラリンピック/デフリンピック大会」、「競技環境」、「ライバル・理解者の存在」が示された。

スポーツを継続するためには、何らかの形で競技に対するモチベーションが維持されなければならない。モチベーションとは「行動を生じさせ、その行動を継続し、何らかの目標に方向づける一連の心理的な過程(日本スポーツ振興センター,2025)」と説明されており、内発的動機づけと外発的動機づけとして捉えることができる。内発的動機づけとは、「スポーツをすること自体が楽しい(興味)」、「もっと上手になりたい(意欲)」のような自分の内側に湧き起こった興味・関心・意欲である。それに強く影響するのが「自己の能力を十分発揮できている(有能感)」や「自分で考えて行動している(自己決定感)」である。一方で外発的動機づけとは、「勝ったら賞金がもらえる(外的報酬)」、「怒られたくない(賞罰)」などであり、短期間で効果が上がるが外的報酬がなくなった時や苦しい時に諦めてしまうなど、長続きしないと言われている。本章では、パラアスリートのモチベーションの維持に影響を与えた要因について、内発的動機づけという視点から、スポーツへの興味・関心・意欲、目標、社会的状況・環境・条件、重要な他者に着目して質的に分析した。

2. 前章までとの関連性

スポーツを継続するための外的条件として、情報、競技環境、重要な他者と障害種別の傾向が示されている。肢体不自由の場合、先天性ではパラスポーツ関係者と家族の影響が大きいこと、20歳代以降では家族、視覚障害の場合は学校での運動経験や指導者・支援者の存在が大きい。さらに、経済的な支援制度があることも継続の条件として指摘されている。

活動継続時の支援元については、「選手雇用」では雇用先からの支援が得られるが、「一般雇用」では雇用先からの支援があるのは約 4 割であった。それら雇用先支援選手の多くがパラリンピック上位という競技成績を持っていた。障害種別では、肢体不自由と視覚障害が中心で聴覚障害は少数であり、本調査対象者の聴覚障害選手には「選手雇用」はなかったが、東京 2025 デフリンピック開催に伴って、聴覚障害選手も選手雇用が増加している現状は、確認されている(齊藤, 赤羽根, 中島, 2025)。雇用先支援については、特に下肢切断競技者の割合が高く、冬季競技選手のほぼ全員が「雇用先支援あり」と回答しており、夏季競技と比べ費用負担が重く、「選手雇用」もしくは「雇用先支援」がなければ競技継続が難しい可能性も指摘された。これらの背景をもとに、選手にとってスポーツ(競技)に専念できる環境があり、かつモチベーションを保つためにどのような要因が関連しているのか、障害種・発症時期・競技種目の異なる 6 事例をもとに検討していく。対象者のプロフィールを図表 5-1 にまとめた。

図表 5-1 事例対象者のプロフィール

	障害について	パターン		調査時 年齢	競技 年齢	競技成績	調査時の支援制度
		A	B				
事例 1	身体障害 (先天的・肢体不自由)	A1	26	18	18	競泳パラリンピック入賞	スポンサー企業 (NFを通じて)・県
事例 2	身体障害 (脳性麻痺)	A2	25	7	7	ボッチャ国際大会入賞	自治体
事例 3	視覚障害 (全盲)	A2	33	23	23	ブラインドサッカーパラリンピック出場	雇用先
事例 4	聴覚障害 (ろう)	A3	33	20	20	バレー/ビーチバレーデフリンピック出場	雇用先
事例 5	身体障害 (18歳: 事故による右下肢切断)	B5	41	23	23	陸上競技パラリンピック入賞	雇用先
事例 6	視覚障害 (15歳: 疾病により発症・弱視)	B2	37	8	8	ローイング/クロスカントリースキーパラリンピック出場	雇用先

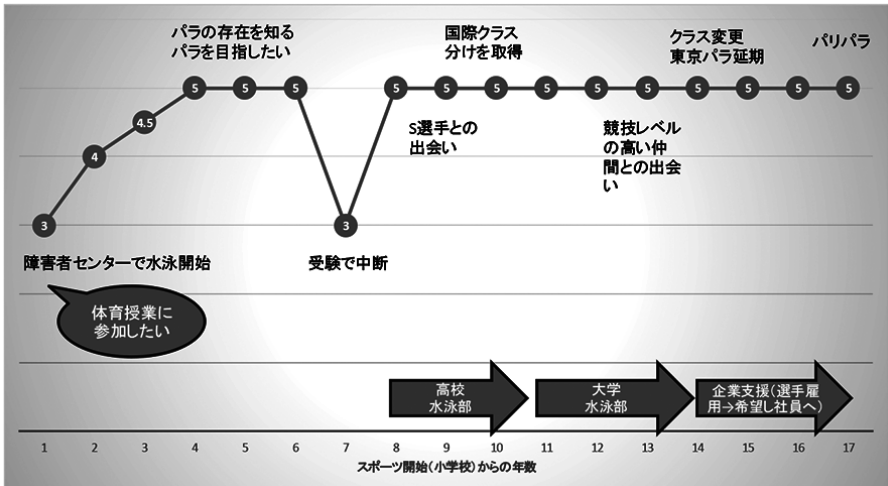
3. 事例

事例1(識別番号58): 競泳を専門とするパラリンピアン女性の女性である。先天的肢体不自由(左上腕および右大腿骨欠損)であるが、小学校から大学まで一般学校に在籍し、元々体を動かすことやスポーツが好きで、スキーや外で友達と遊んだりしていた。水泳を始めたきっかけは、学校の体育(水泳)授業に参加したいという思いである。障害者交流センターで水泳を習い始め、中学でも、母親の送迎で週 3~4 日泳いでいた。高校 1 年でジャパンパラに初出場し、日本代表監督の目に留まり、育成選手となり高校 2 年で国際クラス分けを受け海外の試合にも出場するようになる。

障害者水泳のチームに所属しロールモデルとなる選手にも出会う。そのころから徐々にパラリンピック出場を意識するようになるが、2016年リオ大会には出場できなかった。その後、クラス変更による泳法修正、震災（メキシコ）による大会中止などを経て東京パラリンピック代表となる。大会開催延期で一時落ち込むが、泳法修正への時間を得たとポジティブにとらえ練習し、翌年の東京パラリンピックに出場した。学生の間はほぼ自己負担であり親が金銭的負担をしてくれた。現在企業で週半日から1日ではあるが会社で他の社員と一緒に働く形である。当初の選手雇用から自らの意思で変更し、所属企業の社員とのコミュニケーションをとってつながりを持つ中で競技生活を続け、次のパラリンピックを目指しているが、引退後も同社で働き続けたいと思っている。

競泳継続の内発的動機づけとしては、家族の支援、幼少期からの多様なスポーツ経験が有能感を育てていたこと、練習成果が認められ国際大会参加へつながったこと、よりレベルの高い選手との出会いにより向上心や競争心が培われたこと、パラリンピック出場という目標、ロールモデルの存在があったこと、そして仲間の存在と居場所感を感じられていることである。

図表 5-2〈識別番号 58〉事例 1 女性 26 歳 肢体不自由(先天的)



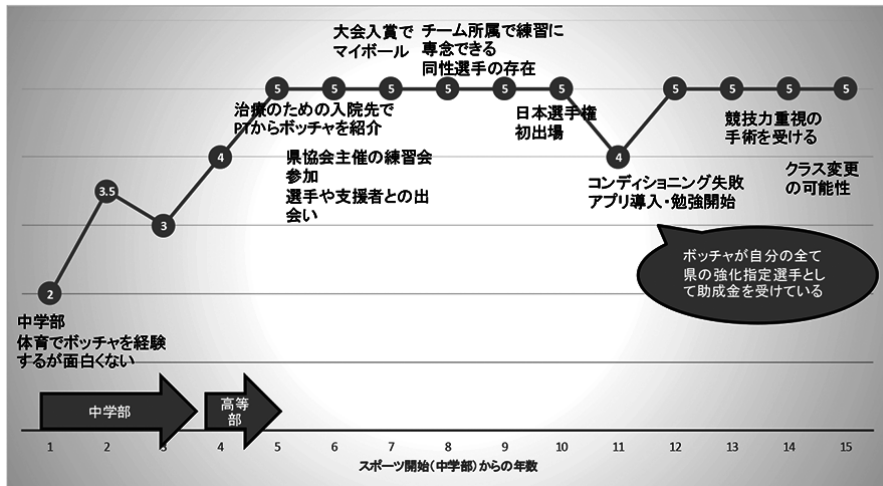
事例2〈識別番号 46〉:ボッチャを専門とする日本代表を目指す女性選手である。脳性麻痺による肢体不自由があり、中学校と高等学校の途中まで特別支援学校に在籍、現在は在宅勤務をしている。これまでに障害に伴う手術を計 11 回受けており、ボッチャ開始前は日常生活で歩くことを意図した手術を、ボッチャ選手になってからは、日常生活機能よりもパフォーマンス重視の方向性での手術を行った。スポーツ(ボッチャ)を始めるに当たっては、ボッチャの先輩選手、選手関係者(選手の父)、母親、リハビリ機関の理学療法士が重要な他者として挙げられた。特に、治療のために入院した際に理学療法士による情報提供があり、それが母親による練習場所への移動支援へと繋がり、さらにボッチャの先輩選手による影響でパフォーマンスが維持されてきたという過程を見ることができる。環境要因として、当該地域にボッチャの県協会があり、練習の機会が提供されていたことが大きい。

初めてボッチャを体験したのは中学部在学中であったが、その時は教員の知識不足あるいは経験不足の影響から面白いスポーツだとは感じられなかった。しかし、同性の選手の存在、先輩選手、コーチ、母親らの影響や支援があったことから、ボッチャを継続できた。ボッチャにおいてできるだけよいパフォーマンスを期待して何回かの手術をしており、中には体の機能を低下させる(歩けなくなる)可能性のある手術も含まれていた。

ボッチャ継続の内発的動機づけとしては、自分自身で考え自分の体を使って主体的に参加できることのうれしさを感じられたことをきっかけに、試合で勝てないことの悔しさと、勝てるかもしれないという可能性を認識できたことが指摘できる。また、それらの状況を踏まえ自分の身体状況を自己研究・自己分析することによる可能性を見出し、そうすることでパフォーマンスに対する向上心が生じ、さらには支援者への恩返しにも向かっている。

現在クラス変更の可能性があり、そのことに対する気持ちの整理をしようと努力している段階である。

図表 5-3 事例 2〈識別番号 46〉 女性 25 歳 肢体不自由(先天的)



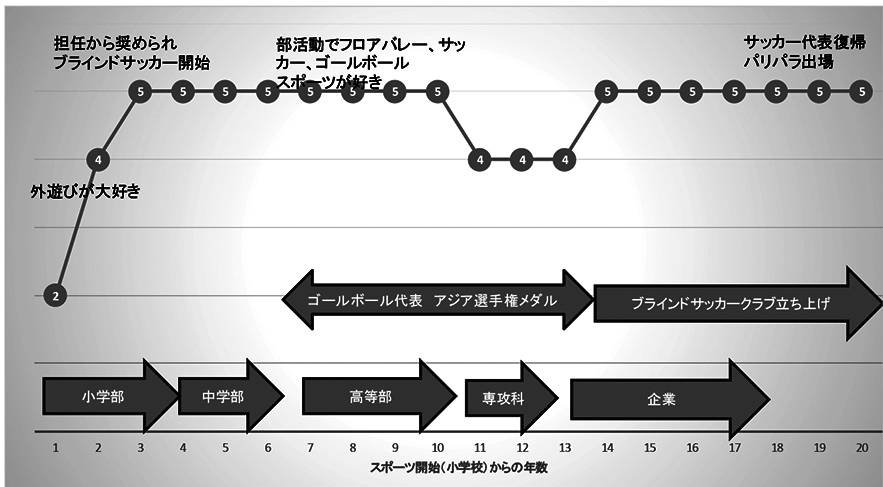
事例3〈識別番号 89〉:ブラインドサッカーとゴールボールを専門としたパラリンピアン男性である。1歳3か月で病気を発症し、全盲となる。幼稚園から専攻科まで視覚特別支援学校に在籍し、様々な視覚障害者向けのスポーツを経験した。小学5年で担任からブラインドサッカーを紹介されクラブチームに加入、中学3年で日本代表入りを果たした。高等部ではゴールボール部とフロアバレーボール部に入り、土日にブラインドサッカーをやっていた。高等部3年の2009年にゴールボール日本代表チームに招集され、以降2014年までゴールボールに専念した。2015年にブラインドサッカーに戻り、自分のチームを立ち上げ、2022年に日本代表チームに復帰、2023年にパリパラリンピック出場権を得た。

内発的動機づけとして、「とにかくスポーツすることが好き」であることが指摘できる。それを育んだのは、生育環境・教育環境である。1歳3か月で眼球を摘出し全盲になったが、体を動かすのが好きで様々な遊びや運動に参加していた。障害のない子どもと遊ぶこともしばしばだったこと、幼稚園から視覚特別支援学校に通っていたことから体育等でも障害に配慮された教材が使われていたものと推測され、体を動かす機会が保証されていたことが指摘できる。身体を動かすことが好きだったこと、ブラインドサッカーの情報を得たこと、高校時にブラインドスポーツの部活があ

ったことが影響を及ぼしている。

自分のチームを立ち上げた時から「ブラインドサッカーの普及や選手育成にかかわりたい」と考えており、このことから日本ブラインドサッカー協会は、パラスポーツ競技団体のマネジメントに関して日本でトップの競技団体であり、競技団体の着実な発展と成長が選手の境遇や競技強化に影響を与えていることが伺えた。

図表 5-4 事例 3〈識別番号 89〉 男性 33 歳 視覚障害(先天的)



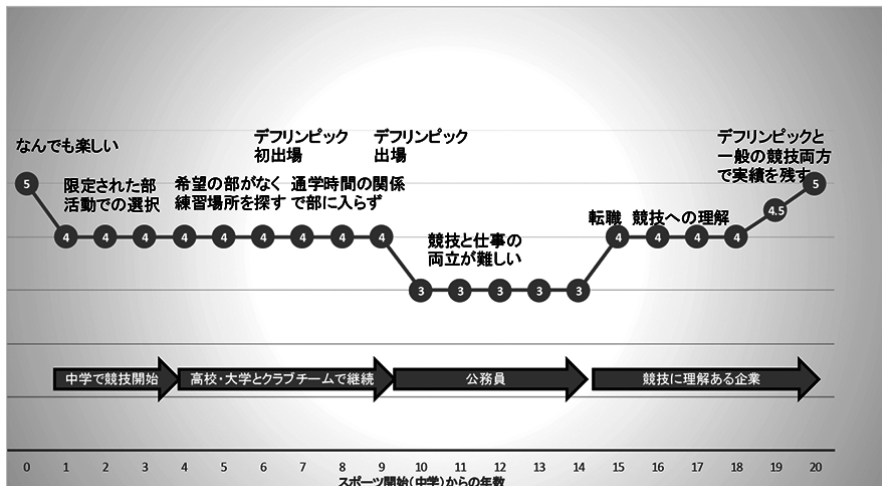
事例4〈識別番号 100〉:ビーチバレーボールとバレーボールを専門とするデフリンピアン男性である。早期教育から中学部まで15年間ろう学校で教育を受け、高校、大学は一般校に在籍した。ろう学校中学部でバレーボールを始め、高校進学後は関西のデフバレーボールチームに所属、高校2年(2009年)の時に当時最年少で台北デフリンピックに出場、大学3年生(2013年)でもソフィアデフリンピックに出場したが、2014年に友人からビーチバレーボールの誘いを受け二足の草鞋を履くようになる。大学卒業後は市役所に勤務し、バレーボールとビーチバレーボールを並行して行っていたが、2018年一般企業に転職後はビーチバレーに専念し、ビーチバレー大阪代表として、またデフビーチバレー日本代表とし

て活躍している。デフファミリーとして生まれ、幼少期から学齢期をろう学校で過ごし、コミュニケーションに不自由することなく遊びや多様な運動経験をすることで現在の競技力の基礎が培われた。中学部ではろう学校特有の限定された部活動としてバレーボールに接することになったが、ネット型競技であるバレーボール特有の面白さに魅かれていった。高校からは将来を見据え一般校に進学、聴者のコミュニティに入っていく。しかしデフバレーとの関わりは続いており、最年少でデフリンピック参加を果たすなど、特定のチームにこだわらないハイブリッド型でバレーボールとかわっていった。

バレーボール選手として2度、ビーチバレーボール選手としても2度、合計4度のデフリンピック参加を果たし、東京大会で5度目の代表を目指している。デフビーチバレーボール協会のU氏から強く影響を受け、自身の成長も含め、現在はビーチバレーボール選手としてデフコミュニティと聴者のコミュニティの両方でパフォーマンスを発揮することを求めている。デフビーチバレーの選手が健常者の試合で活躍することで、デフスポーツの認知度と競技力も高まる。また、ビーチバレーの試合では健常者とペアを組むこともあるので、デフスポーツのみにこだわるとはならず、それぞれの環境で自己のパフォーマンスを発揮させることにこだわりを持って練習や試合にのぞんでいる。先輩たちの努力を無駄にしないためにも、現役の自分たちが健常者の大会で結果を残し、デフビーチバレーボールの存在を知って応援してもらえるよう頑張っていきたい。それが、結果としてデフスポーツの競技力を高め、社会における聴覚障害者の理解や取り巻く環境の改善につながるものと確信しているからである。

内発的動機づけとして、限定された状況下でもスポーツ活動の場を自己選択・決定し、それに対して成果を求める姿勢を持ち続けたことが指摘できる。それを支えたのは、自らがプレーをして楽しいことだけでなく、自らがプレーすることの社会的意義を見出したことである。デフコミュニティと聴者のコミュニティの両方で競技することで、ろうの子どもたちにとってのロールモデルとしての役割、デフスポーツの競技力を高め、社会における聴覚障害者の理解や取り巻く環境の改善につながるという社会的使命に気づいているからである。

図表 5-5 事例 4<識別番号 100> 男性 33 歳 聴覚障害(先天的)

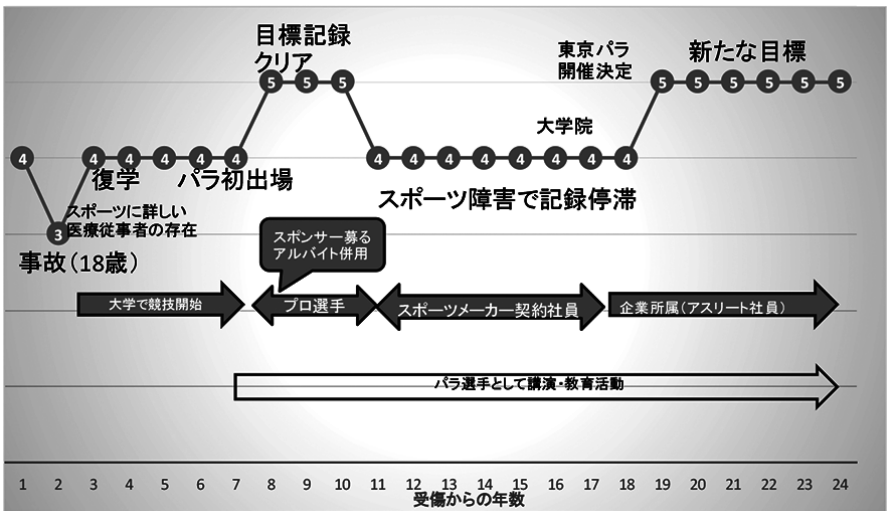


事例5<識別番号 26>:陸上競技走り高跳びを専門とするパラリンピアン
の男性である。大学入学直前に事故により受傷、下肢を切断するが義足
をつけてスポーツの場に復帰した。大学卒業後、母校の科目履修生とし
てアテネパラリンピックに出場、自らスポンサーを集め、2005年4月か
らプロアスリートとして活動、2004年には芸能プロダクションにも所属
した。スポンサーがない苦しい時期もあったが、アルバイト等をつなぎ、
2009～2015年はスポーツメーカー契約社員として競技に専念できた。
母校の大学院に戻り修士号を取得、2015年から金融証券会社に所属し、
今後も現役を続けるが指導者としての道も切り拓き、指導者として勉強
をしながら、選手とともに高めていきたいと考えている。さらに、一般の人
と同じ土俵でマスターズでの競技(義足側で踏み切らなければ出場でき
るという約束を取り付けている)を考えている。現在所属している会社と
は一線での現役引退後のことは詰め切れていないが、現在の業務であ
る社員の健康管理に関する仕事の継続、社内パラリンピックチームの指
導者、一般社員と同じ仕事をするという可能性もある。

内発的動機づけとしては、元々アスリートであったことから、競技に復
帰するという強い意思を持ち続けたことである。その背景には、急性期・

リハビリ期を担当する医師がパラスポーツの知識を持っていたことであり、予後にスポーツを実施することを想定した手術や治療ができた。そしてその医療関係者が国内でも有数のスポーツを理解した義肢装具士につないでくれ、さらに障害者スポーツセンターでのリハビリにつながった。そのリハビリ中に陸上競技と出会っている。スポーツ継続に関しては、生活する経済的基盤がしっかりしていることが重要であるが、本件の場合、自らスポンサー探し・契約をするなど主体的な活動の成果が示された。さらに大学での練習環境と運動部や学生としての仲間がいたこと、目標記録の達成を通してスポーツの継続が可能となっていた。受傷後に地元でスポーツができる受け皿と仲間の存在が重要であることが示された。

図表 5-6 事例 5<識別番号 26>男性 41 歳 下腿切断(受傷後 23 年)

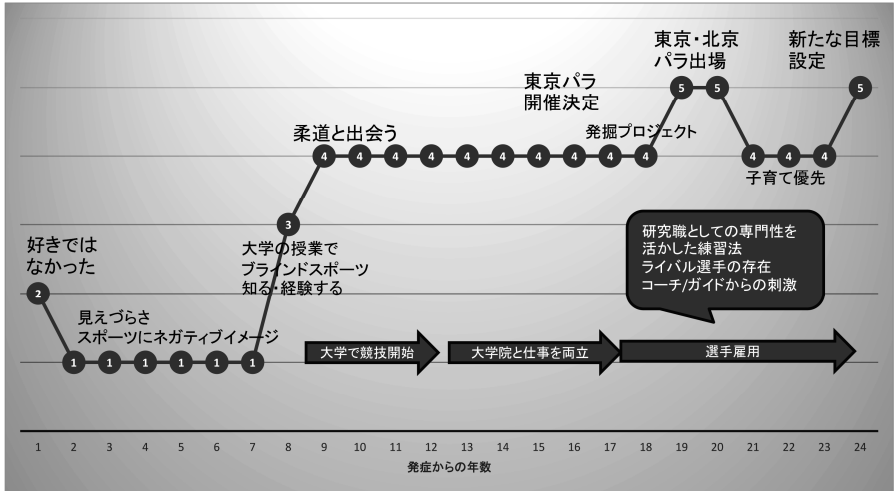


事例6<識別番号 95>:ローイングとクロスカントリースキーという夏と冬2大会でのパラリンピアン男性である。15歳の時に黄斑ジストロフィーによる視覚障害(弱視)となる。進学した大学の視覚障害者のための学部で、視覚障害柔道選手と出会い20歳で柔道を始めた。理学療法士の資格取得後、別の大学研究員を経てK大学大学院に進学、実験助手としても勤務する。2016年に、パラリンピック東京大会出場を目指し、東京都

パラリンピック選手発掘プログラムを経てローイング選手としてトレーニングを開始、着実に力をつけ2021年東京パラリンピック混合舵手つきフォアに出場した。同時にクロスカントリースキー選手として、2022年北京パラリンピックへの出場を果たし、夏・冬両大会に出場するパラリンピアンとして現在もトレーニングを続けている。ローイングの競技をやりながらトレーニングとして始めたクロスカントリースキー競技、現在はそちらを主としており、ローイングはロサンゼルス大会で新しいクラスが増えて、もしチャンスがあればという意識でいる。スキーと重ならないところで練習や合宿に参加しながら競技活動は続けているが、位置づけとしてはスキーをメインでやる上で、フィジカルトレーニングの一環という位置づけでローイングを継続している。

内発的動機づけという視点では、まず、自分がスポーツをすることに対する気づきを得たことを指摘したい。視覚障害があることで、スポーツに積極的ではなかった学齢期を経て、大学で同世代の視覚障害者と出会い、パラスポーツと出会った。そこから自分がパラリンピックの日本代表になるチャンスがあることを知った時に、本気で競技スポーツと向き合うことができ、本質的に障害をプラスに捉えることができたという意味ではパラリンピック、パラスポーツとの出会いが障害受容への大きなきっかけであった。さらに、研究職としての専門性が競技継続への影響としては大きい。自らトレーニング方法を調べ、クロストレーニングの一環としてローイングとクロスカントリースキーを行うことや、目標値を計算して具体的に目標を立てながら実践することでモチベーションを高く保つことにもつながっている。コロナ禍で集団練習ができない環境であっても、自らできることを見つけ競技に向かう姿勢を示す、競技継続のために選手雇用や家族(子育て)との時間も含めた競技環境のあり方などを開拓していくことで、2030年への目標に向かって着実に自己実現を果たしている。

図表 5-7 事例 6<識別番号 95>男性 37 歳視覚障害(発症後 22 年)



4. まとめと提言

アスリートのモチベーションについて共通している点が3つあった。

1 つ目は、学齢期もしくはパラスポーツを開始してまもない時期に「楽しい」と感じる経験が得られたことである。幼少期から体を動かすことが好きだったという事例1、3、4、5は、学齢期から自らに合った外遊びやスポーツを経験することによって、運動有能感が形成されたものと推察される。一方で、事例 2 は最初の経験が十分ではなかったことから自分には主体的に取り組めるスポーツはないと感じていた。事例6も視覚障害による見えづらさからスポーツに対する苦手意識があった。しかし、事例 2 では専門的知識を持つ指導に触れたことがきっかけでスポーツ本来の持つ楽しさに気づき、そのメリットを享受することができ、さらなる意欲へとつながっていった。同様に事例6も、障害特性に合う様々なスポーツを授業で経験することで、自らが「スポーツをする主体」へと意識変容を遂げていった。

2 つ目は、継続にあたっての身近な活動場所と集団への所属意識が見られたことである。その要因としてパラスポーツに接した後に、継続する

ための受け皿があったことである。その受け皿は、パラスポーツの協会であったり、クラブであったり、学校の部活動の場合もあるが、それらの集団において、競う仲間の存在やそうなりたいと思えるロールモデルの存在、そしてスポーツをすることに理解を示してくれる人々に巡り会えたことである。

3 つ目は、目標設定である。客観的に目標設定ができ、それを達成するための方法を自らが主体的に探っていた。例えば、競技力向上のためにどうすれば良いかを積極的に学ぼうとする姿勢が見られることである。方法は様々であるが、事例2、5、6は実際に専門的知識を学ぶ、大学院で得た知識を具現化するなどの行動を起こしている。受け身ではなく、自らが主体的に行動する、アスリートとしてどうあるべきかを考え、その後の方向性を見据えて行動を起こしていくことである。

以上のことから、競技を継続するにあたって、競技環境として身近に活動の場があること、それらをつないでくれる人や仕組みが構築されていることがモチベーションを継続するために重要である。やりたいが場所がない、指導者がいない、仲間がいない、理解者・支援者がいない、経済的に厳しいなどの継続阻害要因は、当然のことながらモチベーションの低下をもたらす。今回事例としてあげた 6 名は、ファーストアクセスから次のステップへとつながる中で、スポーツでの成功体験があり、興味・関心・意欲が形成されていった。さらに、目標設定が的確に行われ、自己決定のもとで自らを高める姿勢が涵養されたと考えられる。

最後に、100 名のインタビューでは「生涯現役」という発言も散見された。これは、比較的競技歴の浅い選手や暦年齢の低いアスリートにその傾向があり、現実の目標達成が最優先で、それ以降のことは考えられない、その時に考えるという意図が伺えた。アスリートのデュアルキャリアやセカンドキャリアは、障害の有無にかかわらず重要視されなければならない課題であるが、特に障害のあるアスリートにとっては、第一線からの引退後にスポーツとどう関わっていくかを定義づけられるかが重要である。スポーツを生活の中にどうデザインしていけるか、スポーツを生活の中心に置いて生活リズムを形成していると言い切るアスリートも散見されたことから、競技だけでなく生涯スポーツが生活を豊かにすることにつながる

と考えられる。この点についても、支援制度が構築されるとよいのではないだろうか。

文献

日本スポーツ振興センター:「動機づけ(モチベーション)」心理グループ・ハイパフォーマンススポーツセンター。

<https://pathway.jpnsport.go.jp/sports/column11.html>
(2025/12/28)

齊藤まゆみ, 赤羽根颯河, 中島幸則: デフ選手が抱くデフリンピックの存在意義. 日本アダプテッド体育・スポーツ学会第 30 回大会, 広島, 2025

(第 5 章担当: 齊藤まゆみ)