

氏名	田中 奏一
学位の種類	博士（体育学）
学位記番号	第66号
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当
学位授与年月日	令和6年3月25日
学位論文題目	プロサッカー選手のフィジカルの経年変化に伴う 異状や改善プロセスに関する研究
論文審査委員	主査 前田 明 副査 金高 宏文 副査 竹中 健太郎

論文概要

近年、投資対象となっているプロサッカー選手の市場価値は31～35歳の範囲で大幅に低下するとされており、プロサッカー選手が長く現役を継続することは難しいと考えられている。プロサッカー選手が長く現役を続行するために「どのように課題を設定し、取り組んでいるか」について詳細に分析したものは見当たらない。プロサッカー選手であった筆者自身も、30歳を超えて自身に生じる様々な課題をどのように捉え、動機づけながら対応していけば良いのかを導いてくれる説得力のある選手目線に立った先行知見がないことから腐心した。

そこで本研究では、Jリーグのプロサッカー選手が長く現役選手を継続するために、プロサッカー選手がフィジカルの経年変化に伴う異状にどのように向き合い取り組んできたかやそこで得た実践知について検討し、プロサッカー選手が長く選手としてプレーする一助となる実践的な知見を導出することを目的とした。

そのために、まずJリーグ選手の平均引退年齢26歳を超えて31歳のプロサッカー選手であった筆者の1年間の取り組み事例について検討した。フィジカルの経年変化に伴う異状について、フィジカル課題の克服に関する取り組み事例を研究1、技能課題の克服に関する取り組み事例を研究2として検討した。そこからプロサッカー選手が抱えるフィジカルの経年変化に伴う異状を分析する視点を仮説的に整理し、33歳を迎えてもJリーグで活躍した元プロサッカー選手と現役のプロサッカー選手(以後、ベテラン選手とする)10名にインタビューを行い、ライフストーリー研究の立場から検討した。最後に総合考察として、プロサッカー選手がどのような過程でフィジカルの経年変化に伴う異状改善に向けて取り組めば良いかについて、研究で得られた知見をまとめ、ヒントとして示した。以下に各研究の結果について概説する。

まず研究1の筆者のフィジカル課題の克服に関する取り組み事例においては、食事内容の変更は短期間での効果が期待できる点や、若い頃から蓄積した体重データを参考に疲労

回復力を向上させることができる可能性を示した。一方、走行速度を改善するためには若い頃より長期的な視点で検討する必要がある、という長期的な視点で取り組まなければフィジカルの経年変化に伴う異状の改善が難しい面も示唆された。

次に研究2の技能課題の克服に関する取り組み事例においては、守備は予測して間合いを詰め、味方選手との連携でスプリント力の低下を補うことや、バイタルエリアへのパスは相手選手のポジショニングを動機にパスを出す必要があることが示唆された。そして、基本的なヘディングトレーニングの反復はベテラン選手となっても効果が期待されることを明らかにした。さらに、ベテラン選手からの助言を得ることは異状への対処をする上で有効である、というベテラン選手の実践知の有用性についても示された。

研究3のライフストーリー研究においては、長くプロサッカー選手を継続したベテラン選手には、共通した異状の感じ方や取り組みが多く見られることを確認した。その中でも、疲労に関する異状についてはほぼ全ての選手が実感しており、プロサッカー選手がベテラン選手としてキャリアを送る過程では必ず向き合っていく必要があることが示唆された。また、若い頃よりフィジカルの経年変化を想定することで、ベテラン選手となった時に取り組み内容を整理できることも示唆された。プレーエリアがサイドの選手と中央の選手の違いによって、異状との向き合い方を変える必要性があることなどについても明らかになった。

最後に総合考察では、前述の3つ研究の結果を踏まえて、若いプロサッカー選手の立場からフィジカルの経年変化に伴う異状に対してどのように解決していけば良いか、5つの改善のヒントを示した。①若い頃からフィジカルの経年変化を想定することが重要であること、②ベテラン選手を観察したり、ベテラン選手から助言を求めることで、どのように異状に向き合うべきか考える機会となること、③ベテラン選手となつてからの前十字靭帯損傷を含む大怪我については、特に予防に努めなければならないこと、④疲労回復力の低下を期に、怪我の予防やプレーに関する異状に対する予防と対策が重要であること、⑤異状を自覚した際には、プレーエリアに応じた対応が必要であること。

以上のように本研究では、プロサッカー選手が長く選手としてプレーする一助となる知見を導出することができた。しかし、本研究は長年プロサッカー選手であった筆者の実践知を手がかりによって行われたものであり、ライフストーリー研究においても筆者の事例研究から得られた主観的な分析視点が用いられ、インタビューや回答内容の解釈に偏りや抜けがあることも否定できない。今後は、筆者以外の異なったインタビューアーや分析視点でもベテラン選手へのライフストーリー研究が行われること。さらに、より多くの他のベテラン選手における事例を検証し、一段と精度の高い実践的な指針が示されることが望まれる。

論文審査の要旨

田中奏一氏の博士学位論文は、Jリーグのプロサッカー選手が長く現役選手を継続するために、プロサッカー選手がフィジカルの経年変化に伴う異状にどのように向き合い取り組んできたかやそこで得た実践知について検討し、プロサッカー選手が長く選手としてプレーする一助となる実践的な知見を導出することを目的とした。この目的を達成するために、3つの研究に取り組んでいる。

まず研究1として、Jリーグ選手の平均引退年齢26歳を超えて31歳のプロサッカー選手であった筆者の1年間の取り組み事例、特にフィジカルの経年変化に伴う異状について、フィジカル課題の克服に関する取り組み事例を検討した。その結果、食事内容の変更は短期間での効果が期待できる点や、若い頃から蓄積した体重データを参考に疲労回復を向上させることができる可能性を示した。一方、走行速度を改善するためには若い頃より長期的な視点で検討する必要がある、という長期的な視点で取り組まなければフィジカルの経年変化に伴う異状の改善が難しい面も示唆された。

研究2では、研究1に引き続き、技能課題の克服に関する取り組み事例を検討した。その結果、守備は予測して間合いを詰め、味方選手との連携でスプリント力の低下を補うことや、バイタルエリアへのパスは相手選手のポジショニングを動機にパスを出す必要があることが示唆された。そして、基本的なヘディングトレーニングの反復はベテラン選手となっても効果が期待されることを明らかにした。さらに、ベテラン選手からの助言を得ることは異状への対処をする上で有効である、というベテラン選手の実践知の有用性についても示された。

研究3では、長くプロサッカー選手を継続したベテラン選手10名のライフストーリー研究においては、共通した異状の感じ方や取り組みが多く見られることを確認した。その中でも、疲労に関する異状についてはほぼ全ての選手が実感しており、プロサッカー選手がベテラン選手としてキャリアを送る過程では必ず向き合っていく必要があることが示唆された。また、若い頃よりフィジカルの経年変化を想定することで、ベテラン選手となった時に取り組み内容を整理できることも示唆された。プレーエリアがサイドの選手と中央の選手の違いによって、異状との向き合い方を変える必要があることなどについても明らかになった。

本研究は長年プロサッカー選手であった筆者の実践知を手がかりによって行われたものであり、ライフストーリー研究においても筆者の事例研究から得られた主観的な分析視点が用いられていることが特徴であるが、他者の視点での見解も今後考察する必要があるとまとめている。

上記の研究成果は、Jリーグのプロサッカー選手が長く現役選手を継続するために、プロサッカー選手がフィジカルの経年変化に伴う異状にどのように向き合い取り組んできたかやそこで得た実践知をまとめた研究であり、これまでにないオリジナリティの高い情報が

提供されたと高く評価された。以上のことから本論文の内容は博士（体育学）の学位論文としてふさわしいものであると判断する。