

オープンウォータースイミング参加者とフロー感覚の研究

遠藤大哉 江戸川大学スポーツビジネスコース非常勤講師

日本は海洋環境が豊かであるにも関わらず、海洋性レジャー・レクリエーションの発展が立ち遅れていると言える。そんな中、近年、海や湖を泳ぐオープンウォータースイミング（以下 OWS）が、新たな海洋性スポーツとして人気を博しつつある。

この種目は数キロを泳ぎ切る体力も必要だが、同時に自然条件との闘いが大きな要素となり、波や風、水温などの悪条件をいかに受け入れ、自分との折り合いをつけるかが、ポイントとなる。

このような過酷なスポーツにどのような人が、なぜ、どのように楽しんでいるのかを明らかにするために 2014 年度に開催された湘南 OWS 参加者と NPO バディ冒険団主催の湘南オーシャンスイムシリーズ第 3 戦参加者を対象に意識調査を実施した。

興味深いことに、8 割以上が「厳しく困難なほど達成感が大きい」と答えていた。今回は、特に「なぜ過酷な条件にあえて挑むのか」の内面的な心理に焦点を絞って調査研究してみた。

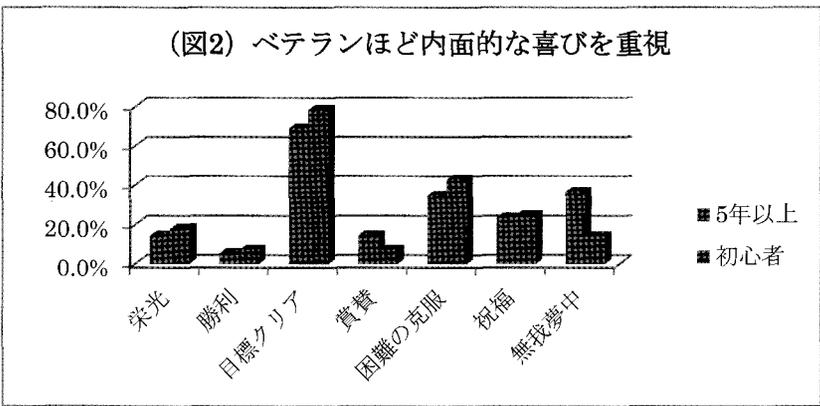
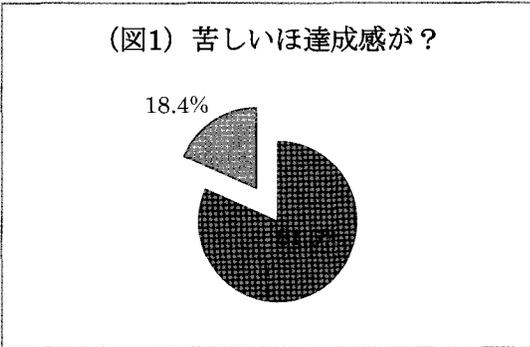
こうした「挑戦心理」は、「やった、できた」という形の上での達成感が大きな目的で、動機付けになっているとよく言われるが、これとは別に、苦しみ、もがく行為そのものの中に、実は本能的な快感が潜んでいるのではないかというのが、私の仮定である。

スポーツでは、この状態を集中力の極限の快感（ゾーン）、あるいは米国の心理学者、シカゴ大学のチクセントミハイ博士が提唱して広く受け入れられている「フローの状態」などと呼ばれている。

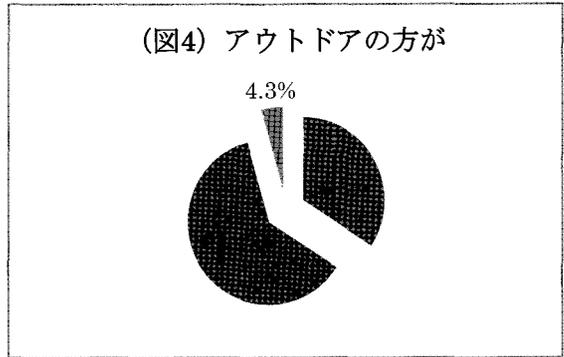
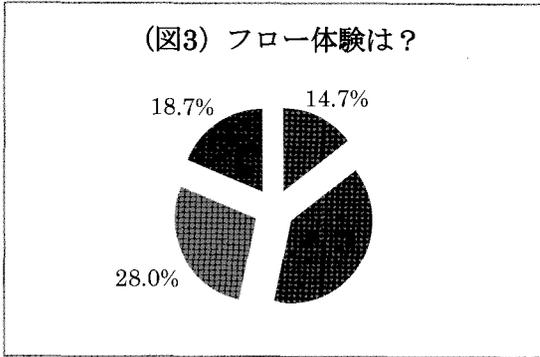
そこで、OWS 参加者が何に喜びを感じているか、尋ねたところ、ベテランほど内面的な喜びを重視している傾向が示唆された。（図 1）

フロー感覚の体験の有無について尋ねると、「ごくまれにある」もあわせると、

約 8 割が、経験があると答えた。これにより、OWS 参加者はフローの感覚を経験しやすいことが伺えた。（図 2）



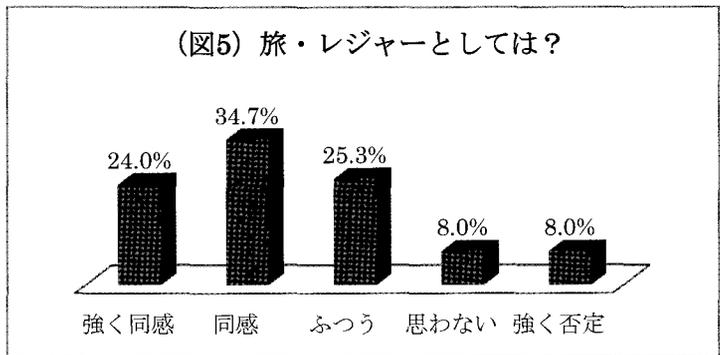
アウトドアは刻一刻と変化する自然への対応が求められることから、より雑念が排除され集中しやすいと考えられた。そこでアウトドアの方が集中状態に入りやすいかどうか尋ねたところ、アウトドアの方が入りにくいとした 4.0%に対し、34.0%（海）がアウトドアの方が入りやすいと答えた。このことにより、アウトドアの方がフローの感覚を味わいやすい可能性が示唆された。（図 3）



OWS の魅力や面白さについて尋ねたところ、約 6 割が、「海へ、という開放的な旅行・レジャーとしての側面」に「強く思う」あるいは「同感」と答えた。OWS 参加者にとってきれいな海で泳ぐことは大変魅力的であり、旅行やレジャーとスポーツが融合する「スポーツ・ツーリズム」の可能性が示唆された。（図 5）

以上より、OWS の魅力の要素として「困難の価値」の重要性が示唆された。

これは「緩（ゆる）いスポーツが好まれる時代」という傾向に対し、人は必ずしも「緩さ」を快樂とするのではなく、過酷と思えるほどの「困難」、あるいは苦闘を快樂ともしていること



の現れである。（いわゆるマゾヒスティックな快樂は受動的なものであり、ここで指摘する快感は、能動的なものであると定義したい）

産業面、特に地域の産業からも、海洋性レジャーの広がり、旅行の要素を兼ねたスポーツ、いわゆる「スポーツ・トラベル」の要素として今後大きな意味合いを持つと思われるが、この点からも、「人は困難の中に本能的な快樂を感じる」というテーマをさらに研究を推し進めたい。なお、OWS は、日本はあまり活躍していないが、2008 年から五輪正式種目になっており、また第 1 回 1986 年アテネ五輪も、水泳競技は海で行われ、泳ぐことのルーツは自然の中でのスポーツであったことを付記したい。