

<研究ノート>トリアスリーートのライフマネジメント

田中, 研之輔 / 八田, 益之

(出版者 / Publisher)

法政大学キャリアデザイン学会

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

生涯学習とキャリアデザイン : 法政大学キャリアデザイン学会紀要 = Lifelong learning and career

(巻 / Volume)

14

(号 / Number)

1

(開始ページ / Start Page)

95

(終了ページ / End Page)

113

(発行年 / Year)

2016-10

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00013355>

トライアスロンのライフマネジメント

国際人材育成協会理事 八田 益之

法政大学キャリアデザイン学部准教授 田中 研之輔

1. 耐久スポーツの隆盛

マラソンやトライアスロンなど、長時間にわたり持続的体力を競う「耐久スポーツ」(Endurance Sports) が急速に人気を高めている。顕著なのが、働き盛りの社会人の耐久スポーツへの参加である。これは単なる趣味もしくはスポーツの範疇に留まらない。より過酷になってゆくように見えるビジネスの最前線でキャリアを積む社会人たちが、わざわざ私生活をも過酷化させてゆく実践であり、すなわち仕事と生活を含めた日常全体のマネジメントを要するライフキャリアの問題であ

る。そこには社会を読み解く鍵が隠されているに違いない。

図1は「館山若潮マラソン」の開始以来の参加者数と、同時期の国内実質 GDP 成長率の推移だ。東京マラソンが初開催された2007年を境に参加者は急増し、2012年以降は定員を越えた。他の主要大会も同様で、東京マラソンの2014年応募総数は約30万人、大阪マラソンでは2013年で約15万人にもものぼる。ここで経済成長率との関係に注目すると、1997年以降の10年間、長引く不況はマラソン参加にマイナスに作用し(2000年および2005年のゆるやかな景気向上時には微

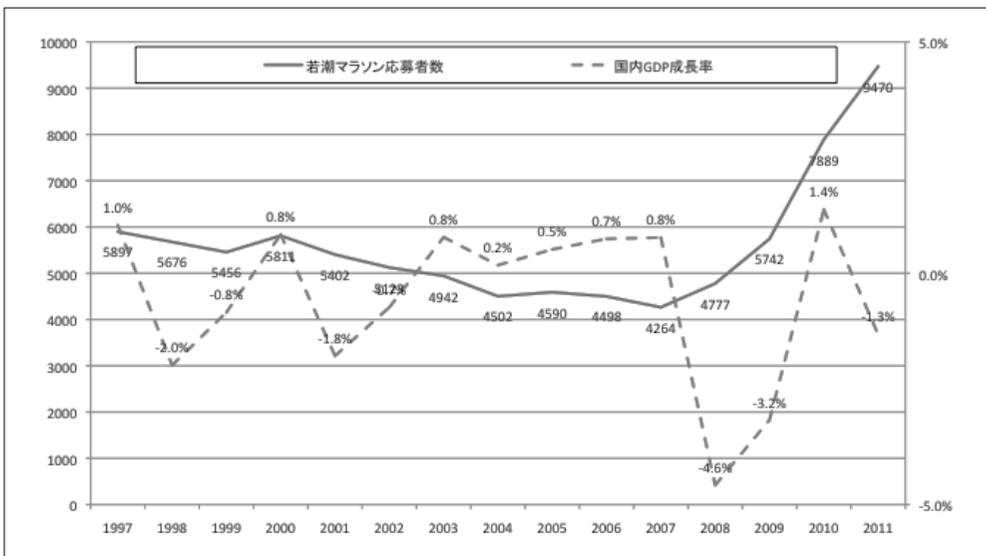


図1：「若潮マラソン応募者数（左軸）+国内 GDP 成長率推移（右軸）」

若潮マラソンおよび内閣府サイトより筆者作成

増)、「リーマン・ショック」の2008年以降はプラスに作用しているかのようだ。社会経済が過酷化するほど、より過酷な競技への参加が増えている、という関係性が見て取れるのではないだろうか。

ただし本研究の目的は、こうした統計データ等の客観的な実証ではない。研究者自らの競技参加も踏まえた現象学的アプローチを通じ、耐久競技に身を投じる社会人たちはどのように生まれ、その身体をどう操作してゆくのか、彼らの身体、心理、社会性はどのように変わってゆくのかを、その魅力と苦痛と共に描いてゆく。

そのための素材として「トライアスロン競技」をとりあげる。マラソンもいまや特別なことではなく、東京マラソンを例にとれば制限時間は7時間、1kmあたり9分50秒の早歩きでも完走は可能だ。一方、トライアスロン競技は自転車・遠泳など特殊な身体技法の習得、器材の管理など必要事項が多く、ライフスタイル全体にわたる競技へのより高い関与が求められる。中でも競技成績の高いものに研究対象を限定することで、耐久スポーツ参加者の特徴を、より明確に抽出することを目指している。

2. トライアスロンの源流

長距離を走ることは、人間にとって最も原始的な動作の1つだ(マクドゥーガル, 2010)。しかし産業革命以降の近代社会において、その苛酷さゆえにそれは男性青少年への教育的な行為、もしくは職業的ランナーたちを観戦する「見るスポーツ」の対象であった。青年期を過ぎた一般社会人たちが自ら走る「するスポーツ」としては、ほんの50年ほど前の欧米社会に突如現れたものだ。しかも登場からわずかに数年間で世界的に広がった文化的転換なのである。

この背景には、生活習慣病の急増という医療経済面での要請があった。1960年のニュージーランド、中長距離走の著名コーチ、アーサー・リディアードが、心臓病を抱える高齢の元ビジネスマン

にランニングを薦めると、数ヶ月で体調が大幅に改善し、その周囲からジョギングが広がった。1962年、これらジョギングクラブをアメリカ・オレゴンの陸上コーチ、ビル・パワーマンが訪れ、老人たちが元気に走るという当時としては驚異的な姿に衝撃を受け、ブームはアメリカへと広がる。1967年、パワーマンらが出版した「ジョギング一年齢を問わない体力向上プログラム」が100万部以上のベストセラーとなり、全米にランニング人口が急拡大する(ゴダス, 2011)。

当初は健康という合理性を求め始まったランニングであるが、その実践を通じ、その固有の精神的側面に人々が気づいてゆく。この背景には、1960年代から70年代にかけての「個人の力」を重視した大きな価値観の転換、さらにはその一部に流行した東洋的瞑想やドラッグを通じた精神的な高揚感の追求といった、時代の空気と合っていた点も指摘できる。

トライアスロンという競技形態も、こうした文化的解放の流れから生まれたと考えられる。1970年前後のアメリカ西海岸の自由な空気は、舗装路用のスポーツ自転車でもオフロードに乗り込む「マウンテンバイク」、水泳とランニングを応用して海水浴客の救助を競技化した「ライフ・セービング」などを生んだ。1973年頃、水泳・自転車・ランニングの3種目を連続させるレースが開催され、これがトライアスロンの起源とされる。当時は種目の順序や距離などもばらばらの、自然発生的な遊びの延長といえる。

同時期、世界初の都市型マラソン大会「ニューヨークシティ・マラソン」が1970年に開催された。参加126名、完走55名であった。1978年には参加者1万人を超えるまでに成長、世界各地でも同様の大会が始まり、競技としての市民ランニングも広く普及してゆく。

さらなる過酷化の契機は1970年代後半にある。ベトナム戦争で燃え尽きた退役軍人たちや日本企業の輸出攻勢による失業者たちが溢れる当時の陰鬱なアメリカ社会で、「勝利を求めず最後までやり抜くという愚直さ」そのものを目的とする実践

が人々の支持を集めてゆく。その象徴的な存在が映画「ロッキー」(1976)だ。主人公はボロボロに打ちのめされながら、ただ最後まで戦い抜くだけだ。このハリウッド映画として異色の映画は世界的にも圧倒的な支持を得る。この直後から、「最後まで走り切ること」そのものを目的とした過酷な長距離レースであるアラスカ 1,800km 横断犬ぞりレース「アイディタロッド」、カリフォルニアの 100マイルのウルトラ・トレイルランニングレース「ウエスタン・ステイツ」、ハワイの合計 226km のトライアスロン「アイアンマン」(1978～)などが誕生する(ゴダス, 2011)。

「アイアンマン」は、ハワイ・オアフ島の水陸の三大耐久レース(ホノルル湾の遠泳 3.9km + 自転車オアフ島 1周 180km + ホノルルマラソン 42km)を一度に連続するイベントとして生まれた。ベトナム帰還から 3年目の海軍将校 John Collins 氏らの酒場での会話から生まれ、参加わずか 15人。しかし、たまたま居合わせた観客たちは当時なかった過酷さに衝撃を受け、評判は広がって、第 3回大会から全米で TV 放映が開始。1981年より人の多いオアフ島から自然環境の過酷なハワイ島に会場を移す。ここでのレース形態が、今に至るトライアスロンの原型となっている。

つまり、当時の欧米先進国における「もう勝つことができない」という価値観の転換期に誕生し、その心の襞を強烈に刺激したのが、過酷であること自体を特徴とするこれらの長距離耐久レースだと考えられる。

トップ選手にはスポンサーが集まり、プロ選手が生まれる一方で、女性・高齢者などを含む無名のアマチュアたちの完走を目指した苦闘が感動を呼ぶ。これらを伝えるアメリカ NBC のアイアンマン KONA 特集番組は「エミー賞」スポーツ部門の常連だ。10月の世界選手権への予選参加人数は現在年間 10万人。主催団体 World Triathlon Corp (WTC) は、2015年、中国最大級の企業集団「ワンダ・グループ」(大連万達集団)により 6億 5000万ドルで前所有者のアメリカの投資ファンドから買収された。この金額は

「アイアンマンを完走できる感動」につけられた経済的価値といえる。参加者も高収入層が多く、平均で「39歳、家計年収 \$174,000」というデータがある(The Tribune, 2012)。また“Cycling is new Golf”といった表現は主要経済メディアでも複数みられ、これまでゴルフが中心であった高収入のビジネスエリートたちの趣味、さらには社交場としての役割を、より活動的な耐久スポーツが果たすようになってきていることを伝える(The Economist, 2013, The New York Times, 2016 など)。

日本では 1979年、鳥取からの観光客がハワイで第 2回アイアンマン大会をたまたま目にして衝撃を受け、地元での開催を目指し、1981年、島根県皆生で日本初のトライアスロン大会が開催された。ほどなくこの熱は日本各地に波及し、1985年には宮古島大会が NHK で TV 放映されるまでになる。主要メディアは、「並外れた強さを持つ『鉄人』が挑む過酷なレース」として象徴的にこの競技を描いていた。このトライアスロン誕生期の日本社会は「勝ち続けている」時代環境であったといえ、欧米とは状況が異なる。それでも受け入れられたのは、千年続く「千日回峰行」などの修行僧文化、そこに由来するであろうマラソン文化の存在ゆえであるようにも思われる。ただし、90年代以降の不況下で一度ブームが冷めた後で、今に至るブームが生まれていることから、現在の日本の状況は欧米を後追いしている状況であると思われる。

3. 先行研究の検討

こうしたトライアスロンのブームに対し、メディアでの典型的な伝え方は、「閉塞感から逃避するために、挑戦して、達成感を得る」といったものが目立つが、それだけでは単純に過ぎる。そこで学術的な議論について検討したい。なおここでは、研究の蓄積が豊富なランニングなど耐久スポーツ全般を対象とする。

(1) 参加の動機

1960年代のジョギング・ブーム以降、社会人ランナーの人物像についての研究が行われ、社会的属性としては職業的地位が高い高収入の男性、心理的特性としては情緒安定、高自尊心といった傾向がある一方で、ランニングは仕事からの現実逃避ともなりうる点も指摘されてきた。筆者自身の参与観察の実感として、現代日本のランナーやトライアスリート（トライアスロン競技者）にも共通するものといえる。より現代の欧米トライアスリートについては、参加者の中心はマネジメント職やサービス業の中産階級（経営者層と単純労働者層の間）であり、デスクワークが多く運動不足に陥りやすいという健康面の要因、欧米ビジネス社会のルールに沿った自制が常に必要で解放の機会が求められるという心理的要因が背景にある（Atkinson, 2008）。

苛酷さを伴うスポーツ一般の動機は、しばしば「フロー理論」（チクセントミハイ, 1990）により説明される。人は、目標達成のために集中する中で、意識や動作が自然に流れるかのような「フロー体験」に至り、それは今という瞬間の喜びを高め、自己肯定感をもたらし、努力と成長への動機となる。これは本能的な喜びの感情であり、その活動自体が報酬となる「内発的動機」と分類される。

しかし、オーストラリアのアマチュア・トライアスリートへの調査においては「外発的動機」、つまり、何らかの（トライアスロン以外の）目的のために、トライアスロンを手段として行う、という動機が多数であった。「健康」、「競争に勝つ」、「外的報酬」（大会出場のための旅行や自転車の所有など）、「友人関係」、「成長感」、「目標達成」などだ。内発的動機に分類される「自己への挑戦」、「充実感」などは少数であった（Lamont & Millicent, 2012）。

両者の関係を考えると、スポーツの動作自体は本能的行動として「内発的動機」が強いが、大会への参加とは社会的行動の一つといえるため「外発的動機」に強く影響されていると理解できる。

すなわち、トライアスロンという制度化された競技への参加は、社会学的な視点から考察する必要があるといえよう。

競技を開始した後、トライアスリート達が参加の度合いを高めてゆく過程について、Atkinson (2008) は自ら3年にわたりカナダの白人中産階級を中心としたトライアスロン・クラブへの参与観察を通じて調査した。

毎朝の水泳や定期的なランニングセッションなどを通じ、この競技特有の思考と行動の様式である「ハビトゥス」（ブルデュー, 1984 = 1990）が修得され、同時に、身体的な苦痛に耐えて目的を貫くという価値観が強化される。この組織形態は、家族のように価値観も実践も共有する「新たな伝統的コミュニティ」といえる（「内部結束型社会資本」パットナム, 1995 = 2006）。社会の絆が失われる中で、それは新たな居場所となり、この集団の一員となることは「特別な自分」という意識をより強く満たすものとなる。

クラブやチームに属しない市民トライアスリート間の「緩い」集合性については、日本で浜田 (2009) が調査している。そこではお互いの取り組みを承認しあう「互酬」関係が緩やかに続いており、そこに自律した個人が共存する、という新たなスポーツ参加の形を見出している。こうした集団性は強弱こそあれ、トライアスリートの動機を強化してゆく。

(2) 参加による変化

この実践の中で、トライアスリート達は何を得るのか。心理的効果としては、「アイデンティティ」の明確化が指摘されている。耐久スポーツの苦痛を乗り越えることで、自分の生き方は正しいと思える（Le Breton, 2000）、練習を経て大きな目標を達成する経験により「自分は強いトライアスリートである」という確かなアイデンティティを獲得し、それは社会的な役割を超えた新たな自己認識となる（Granskog, 2003）などだ。

社会・文化・宗教などの伝統的な枠組み、すなわち「大きな物語」が失われた「後期近代社会」

において、ライフスタイルや人間関係を自分の責任で選び続けねばならない。「特別な自分」でありたいと願いながら、自分はこれでいいのか、と自らを反省的に問い続けてゆく「再帰性」のプレッシャーが現代人に高まっている（ベック、ギデンズ、ラッシュ、1994 = 1997）。耐久スポーツへの参加は、そんな現代人の渴望への有力な解消手段となっている。

Atkinson (2008) の参与観察によれば、トライアスリートの多くが「自己責任原則」や「原因と結果の法則」などの合理的価値観を重視しており、トライアスロンを通じてそれらを育てており、その成果は仕事にも活かされていると考えている。がんばったから強くなれた、という関係性を明確に得やすい耐久スポーツは、こうした価値観を確認しやすいものだ。

また、トライアスロンがつくりだす心身の極限状態は、日常生活から逸脱して独自の社会空間を浮遊する特別な体験であり、現代のビジネスパーソンが仕事上抑えねばならない感情を、コントロールされた形で解放する働きも担っている。つまり、現代のビジネス環境に典型的なプラス要因を育成し、マイナス要因を抑制する効果である。

これら状況は、現在の耐久スポーツの中心層である先進国ホワイトカラー職 30～40歳代男性に指摘される「中年の危機」と重なるものといえる。日本では1990年頃を境に、職業生活における地位が不安定化し、自律的な働き方と成果への自己責任とが求められる「個人化」が進行している（多賀，2011）。30代に入って仕事を創り与える役割へと変わり、長引く不況もあいまって、昇進昇格の望みが薄れる「キャリア・プラトール」に陥る人々はより増える。管理職へ昇進すれば責任の重さに苦しむ。しかもこの転換は昔ほど容易ではなく、超えられない壁として閉塞感を生む。その一部は心の病すら発症し、2010年の（財）日本生産性本部メンタル・ヘルス研究所の調査によれば、上場企業における「心の病」発症者の58%が30代、40代が20%台だ。こうした状況に有効なのは、仕事を超えた独自の人生の意義の発見、

他者との繋がり確保、その結果としてのアイデンティティの再獲得などだ（岡本，1999）。

以上まとめると、これら研究成果は本研究テーマの断片を照らすものの、その全体像を明らかにするものではない。現代日本人はなぜトライアスリートとなり、身体と生活とをどのように設計、改良し、操作して、何を得るのか。どのようなメカニズムが彼らをひきつけているのか。その解明のため、本研究では、働き盛り世代の彼らが過酷な耐久競技に参加してゆく一連の過程と変容とを捉えてゆく。

(3) 分析の素材

本研究では、トライアスロン競技者のうち、競技成績上位者として「アイアンマン・ハワイ世界選手権」のアマチュア部門（「エイジ」カテゴリーと称される）に出場した日本人の社会人トライアスリート（トライアスロン競技者）を対象とする。2013年、25名へのメールを通じたアンケートを実施し、必要に応じメール、電話、対面インタビューを追加した。さらに筆者は自らがトライアスロン競技者として、6年間にわたり国内外の計30を超える大会に出場しており、うち直近3年以上は「トライアスリートの社会学」の視点からの参与観察を行っている。またインターネットのSNSでは2016年時点で2,000名を超えるトライアスリートとの繋がりの中から観察を補完している。

図2の通り、おおむね30-50歳代の現役社会人世代を中心とし、高齢層であっても競技開始時点は20-30歳代であることが多い。多くはフルタイムの仕事を持ち、仕事・競技・家庭のバランスを考慮すべき状況にある。全て「社会人として耐久スポーツを開始した」体験を持つ者であり、例えば公務員の立場でマラソン競技に取り組む川内優輝選手のように学生スポーツでのトップレベルの成績をそのまま維持し続けている例はない。学生時代に水泳、長距離走のいずれかを競技として経験した者は比較的少数で、学生時代のトライアスロン経験者は一名のみだ。なお本文中の氏名表

業種	性	年齢	開始	調査方法
会社員	男	20代	10代	会話・メール
専門職	男	20代	20代	会話・メール
会社員	男	30代	30代	会話・メール
会社員	女	30代	30代	会話・メール
会社員	男	40代	10代	メール・対面インタビュー
自営	男	40代	20代	会話・メール
自営	男	40代	20代	会話・メール
会社員	男	40代	20代	会話・メール
専門職	男	40代	20代	会話・メール
自営	男	40代	20代	メール・対面インタビュー
団体職員	男	40代	20代	メール
専門職	男	40代	20代	会話・メール
専門職	女	40代	30代	会話・メール
自営	女	50代	20代	メール・対面インタビュー
会社員	男	50代	20代	メール・対面インタビュー
会社員	男	50代	20代	会話・メール
自営	男	50代	20代	メール・対面インタビュー
会社員	男	50代	20代	メール
自営	男	50代	20代	会話・メール
会社員	男	50代	30代	メール・電話インタビュー
会社員	男	50代	30代	対面・メール・電話インタビュー
会社員	男	50代	30代	メール
会社員	男	50代	30代	メール
会社員	男	50代	40代	メール
団体職員	男	60代	30代	メール

図 2：調査対象者一覧

記については、基本的に「当時 40代 男性」など、「性別と当時の年齢層」のみを記載している。トライアスロンは競技人口が少なく、本人のプライバシーを配慮している。

4. ライフマネジメント：働くこと、修練すること、生きること

(1) 肉体の覚醒

多忙な現代人がトライアスリートへと変容し、競技力を高めてゆく過程では、身体・精神・時間・費用などにわたる大きな資源投入を要する。この大きな行動に向かわせる背景には、何があるのだろうか。

競技開始時期は 30～40 歳ごろが多い。そのため、体力低下や肥満など「身体的衰え」、仕事上の不満やストレスなど「精神的な焦燥感」の自覚は多く見られる。

対人関係の仕事なのでストレスも多いのです。(トライアスロンの前に) マラソンを始めるまでは、胃潰瘍になったり、鬱っぽくなったりすることがありました。(当時 30代女性)

比較的大きく安定した組織に勤めていると、夜な夜な酒を飲みながら仕事や上司の愚痴をこぼして、翌朝には職場で良い社員を演じる、という日々が延々と続きます。それが嫌でした。会社を離れたところでは、もっとポジティブに生きたいと思うのです。(当時 30代男性)

同時に、大きな仕事や子育てが一段落するなど、競技準備が可能な「ゆとり」が生じた後である場合も多い。これまでの大きな目標がなくなった状況ともいえ、ある種の心理的欠落感が生まれているともいえる。

長男が高校生、次男が中学生になった頃で、クラブや塾などで忙しくなり、休日一緒に外出する機会も減り気味でした。仕事面では、以前から目標としていた職種と地位に立てました。(当時 30代男性)

性格や価値観など「パーソナリティ」の特徴、および「競技開始のきっかけ、および競技参加初期のあり方」とを併せて大別すると、典型的イメージといえる「苛酷さへの志向」は必ずしも主流とはいえない。まずパーソナリティ面では、(A)「努力重視」を伺わせる語りは目立つ。ただし一般的な日本人が多く持つ程度のものである。

当時、教師という立場にあり、「目標を達成する為に努力する」ということの大切さを訴えたくて、そこで偶然トライアスロンに出会いました(当時 20代男性)

一方で、(B) 身体運動の気持ちよさを追求する「楽しさ志向」もみられる。

身体を動かすことが好きです。自然の中で全身全霊で打ち込むと、心も身体も喜んでる感じがします。この感覚は、以前から熱中していたヨガでもトライアスロンもまったく同じです。ただ身体の動かし方が少し違うだけ。過酷で辛いことなんかじゃないです。(当時 20代女性)

社会人になって自転車競技を始めたのが初めての運動経験でした。それは単純に見た目がカッコ良く、挑み甲斐もあると思ったからです。当時、スポーツを頑張るという習慣は無かったです。楽しくて熱中した結果、自然と頑張るようになっていました。(当時 20代男性)

「競技開始のきっかけ」は、(A) メディアなどを通じトライアスリートの姿を目にして憧れとな

る、といった「初期接触者がメディアで描かれた存在である場合」は少数で、全て男性である。1980年代を中心に「過酷さ」を強調した報道が多く、このタイプの「競技参加初期の取り組み」は、その報道された偶像が自身の理想像として形成されたためか、当初から高い動機と目標を持って参加する傾向が強い。

きっかけは1980年代後半、アイアンマン・ハワイを特集したNHKのドキュメンタリーです。病み上がりのおじいさん、尼さん、若い医学生という3人の日本人がいかにしてトレーニングを積み、過酷なレースを完走したかというもので、今観てみるとたいしたことはないんですが、当時はめちゃくちゃ感動しました。「彼らにできることなら自分にもできるはずだ、これしかない」と思い立て、ハワイに出る決意をしました。(当時 20代男性)

(B) きっかけが、知人の経験者から誘われ、一度出てみよう(あるいは応援に行こう)と思う、といった「初期接触者が身近な存在である場合」は多数派で、女性は全てこのタイプであった。この場合の初期の取り組みは、思い出になりそうだし一度やってみよう、といった気軽なものが多い。おそらく、その勧誘者自身が楽しく取り組んでいるおり、また勧誘の際にも「楽しさ」を強調することから、その取り組み姿勢がロールモデルとして設定されたためと思われる。つまり「楽しさ」と「苛酷さ」の関係とは、(B) スポーツが持つ「楽しさ」の要素を突き詰めてゆく中で、結果的に(A)「過酷さ」を追求しようとする姿勢が表れる、という過程が、より実態に近いように思われる。

トレーニング面では、社会人アスリートをスポーツエリート(学生やプロ選手と比較すると、一人でのトレーニングが基本になる点)が大きな違いだ。クラブチーム等に所属する者は多いが、少なくとも平日は仕事の合間の単独トレーニングが基本となり、制約条件内での効率向上は不可欠だ。

そこで活用されるのが、心拍数・GPS計測による速度・自転車のペダリング・パワーなど、身体パフォーマンスを数値計測できる電子機器だ。ランニングであれば「1km3分40秒ペース」「毎分心拍数150」など腕時計でリアルタイムに確認することで、本能的な「苦痛」を理性的な「数値の上昇」へと転換できる。トレーニング終了後にはデータがパソコンに無線転送されて専用ウェブサイトに自動保存され、詳細な振り返りが可能だ。かつてチームの監督やマネージャーが記録・分析していた作業を自動化し個人化することができる。有益な知識もネット空間から豊富に存在し、スポーツ科学理論も、その活用報告も検索できる。こうして「セルフコーチ」が容易になっているのが近年の変化だ。こうして情報を得たら、あとは自らの身体との対話だ。

トライアスロンの取り組みは、常に「PDCA」（計画・実行・振り返り・対策）サイクルに尽きます。3種目それぞれに、スピード、持久力、筋力、練習方法などいろいろ考えてやるので、飽きがこなくて、伸びしろが多い。仕事では意識はしてもなかなか実行できないんですが、トライアスロンならできる。それでも、レースでは必ず何かしらの「抜け」が出てしまう。（40代男性）

日々のトレーニングでは、からだの感覚やデータをもとに、成功と失敗について、原因と対策の「仮説」をたて、次のトレーニングで検証する。長時間にわたり身体負荷がかかる耐久スポーツで真に問われるのは、個々の動作の正確なコントロールと、その負荷レベルのマネジメント力だ。レースを決めるのは、日々のこうしたPDCAサイクル、現場での行動、仮説検証など、考えぬくことの積み重ねだといえる。社会人アスリート達のトレーニングには、「自発性・自省的かつ合理的な思考・自己統制」を核とした、新たなありかたがある。

(2) 成長の快樂

「トライアスリート」とは辞書的には「トライアスロン競技に参加する者」を指すが、競技界の文化では「トライアスロン大会で（制限時間内に）完走を果たした者」への称号である。初めて大会で完走することで、真の「トライアスリート」としての自己肯定と、仲間からの承認を獲得する。その称号を目指して練習し、デビューする。この原体験は参加者にそれぞれの強烈な印象を刻み込む。耐久競技独特の魅力は耐久要素自体に由来し、長時間の心身の極限状態がもたらす達成感に加え、同じ体験を共有することによる仲間意識も生まれる。また応援する側も長時間にわたって「真剣にがんばる大人」を応援し続けることができ、それが参加者への新たな魅力ともなっている。

レース中に仲間と励ましあったりするような、大人の競争という感覚がとても新鮮でした。家族が応援に駆け付けて一生懸命応援していたり、レースには感動と愛がいっぱいです。以前やっていた別の競技では自分の成績にだけ集中していたような雰囲気がありました。トライアスロンは「個」でありながらも、仲間と切磋琢磨しあい、高めあうことができる競技だと感じます。ゴールした後で、本当に皆、素敵なお顔をしていました。そして一度レースを体験することで、もっとやりたいと思うようになりました。（当時30代女性）

「トライアスリート」の称号を得た後の選択は人それぞれだ。完走経験で満足する、運動習慣として継続する、旅行を兼ねて景観の美しい大会にたまに参加する、より高い目標を設定し高度なトレーニングを積んでゆく、などだ。これら動機の方角性は、「垂直方向」と「水平方向」とに大別できる。垂直方向の動機とは運動能力と競技成績の向上、水平方向の動機とは人間関係を軸として取り組みの幅が広がることだ。

運動能力自体の向上について、一般に運動能力のピークは男性で20代後半で、30代半ばから衰

えが自覚され始めるといわれる。しかし運動を始めれば、5～10年ほどの間は潜在的な運動能力が開発されてゆき、年齢にかかわらずタイムを向上できる場合が多い。これにより、競技開始前の「身体的な欠落感」が補償され、むしろ加齢と共に身体性能を高めてゆく。

30代以降に始めたほうが、成長を感じられるから、楽しめるんじゃないかな。20代だと学生の頃のように身体が動かないから嫌になっちゃう。30代からだ、一度体力が落ちきった後だから、逆にやればやるほど手応えあるんだよね。それに、これほど健康向上に良いものは無い。年を取って、周りの運動習慣の無い同世代を見ていると、特にそう思う。(50代男性)

この身体的成長実感は強い動機となり、トレーニングの質を高め、同世代で争われる「カテゴリ順位」が上昇していく。陸上や水泳におけるマスターズ大会と同様、年齢別カテゴリー制度により、その年齢なりに戦うという相対的成長が可能だ。

最初の頃の大会では、後ろから数えて10番、20番レベルだったのです。それが悔しくて夢中で練習に打ち込みました。すると、やった分だけ力になり、順位が上がっていききました。それが楽しくてのめりこみました。(当時20代男性)

トライアスロンにおける社会的集団の規模は小さく、有名大会への上位入賞、競技団体による年間ランキング上位入りなどの好成績は、すぐに知れ渡ることが多い。なお大会の優勝・入賞の副賞は、参加料を上回ることは稀だ。成績上昇の動機には、心理的達成感のみならず、名誉、さらには知名度がもたらす社会的承認もあるといえる。

(3) ソーシャルの快楽

トライアスロンとは個人競技であるが、競技仲

間との交流は、チームやスクールなどの団体内でも、また競技界全体でも活発だ。レース会場では独自ユニフォームで揃えた数名～数十名のチーム員が固まってチームメンバーを応援し、またチームを超えて談笑する光景を目にする。競技特性としても、ランニング等では個人で練習を完結できるのに対し、トライアスロンでは競技用自転車と遠泳において、修得すべき特殊技術やリスク要因が多く、情報交換を密に行うメリットが大きい。

この中で、当初は孤立的に活動していた個人でも、次第に集団性を帯びてゆくことも多い。以下の例では、当初、互酬的な交流の中から、緩やかに形成された自律的な個人の共存（浜田，2009）といえるつながりが、同じ経験を共有する中で育ってゆき、大きなチームへと成長している。この組織は、ビジネス界のような「明確な目標に動機づけられた個人のリーダーシップによって拡大した」ものではない。

始めはただ順位を争うことだけを目指し、3年ほどで表彰台に上がれるようになりました。とても嬉しかったけど、一人で練習して、一人で大会に出かけ、一人で帰ってゆくことに寂しさを感じるようにもなりました。

次第に名前が知られるようになって、レース会場で声を掛けられるようになり、声を掛けられるのはこんなに嬉しいものなんだと気づきました。自分からも初めて会った人に声を掛けるようになって、レースごとに仲間が増えていく。そこに競技そのものと同じくらい大きな幸福感を感じるようになりました。当時、「40歳から会社以外の交友関係をどれだけ築けるかで老後が決まる」という内容の本を読んでいて、まさにこのスポーツがそれを実現させてくれると確信しました。ホームページを作って情報発信を始めると、いただくコメントがさらに嬉しかったです。それで知り合った相手と実際にレースで会えるのは、さらに嬉しい。せっかく集まってくれた仲間たちを形にできないか、とチームを

立ち上げました。すると今、全国各地に広がり始めて、自分でもびっくりしています。(50代男性)

人的関係をさらに強化するのが、近年普及するインターネット上のソーシャルネットワークサービス(SNS)だ。特に実名制SNS「facebook」でのトライアスリート相互の繋がりは強い。例えば国内最大の宮古島大会で申込者数が4000名に満たないトライアスロン界だが、2016年8月時点で筆者のfacebookでは約2400名が繋がっており、その浸透率の高さをうかがわせる。2013年度アイアンマン・ハワイ出場の68名の日本人選手のうち、筆者が当時facebookで連絡できた者は40名を超え、現在ではさらに増えている。

例えば、あるトライアスリートが週末に「ロングライド」と呼ばれる100km以上の自転車練習の途中、スマートフォンで撮影した美しい風景をfacebookに掲載すると、競技仲間は共感を込め、運動習慣の無い友人達は驚きを込めて、「いいね!」ボタンを押し、コメントを付ける。帰宅後にはGPS計測のルートや速度・心拍数・パワー値などのトレーニング数値も公開できる。即座に寄せられる好意的フィードバックは、厳しいトレーニングを促進するエネルギーとなる。また見る側も、仲間の充実したトレーニング内容に刺激される。大会会場で一度出会っただけ、さらにはその友達、といった会ったこともない競技者も含めて、価値観の相互強化を加速させる擬似的な共同体(Atkinson, 2008)となる。SNSは文字通り、緩やかに実在するソーシャルなネットワークをさらに強化する装置として機能している。

同時に、利害関係が存在しないトライアスリート同士の人間関係は、職場でも家庭でもない「サードプレイス」であり、「仕事で必要であるにもかかわらず仕事の間では得にくい能力」を育てる場合すらある。仕事における人間関係は、常ににかしらの緊張感と義務感を伴う。純粋な趣味を共にする集団なればこそ安心領域たりうるのだ。

トライアスロンを続ける中で、コミュニケーション力、トラブル対応力が格段に上がってきたことを実感しています。その一番大きい理由は、トライアスリートという純粋に楽しみあえる仲間の存在だと思います。一緒に活動してゆく中で、人とコミュニケーションを取ることが上手くなっているからです。その中で自分に期待されているものは何なのかを考え、実行する行動力も上がります。

仕事では、社内外のいろいろな関係者とやりとりをするので、いろいろなトラブルが起こります。それぞれ立場も利害関係もあるから、プレッシャーみたいなものをずっと気にしてきました。でもトライアスロンを続ける中でのトラブルは気にしなくなってきました。余計なことを考えずにポジティブに行動できるようになったと思います。これは過去の私には想像できないことのひとつです。(当時40代男性)

こうして、垂直ないしは水平方向での動機付け、そして身体的達成の中で、参加前に抱えていた「身体的・心理的欠落感」が補償され、初期動機は完結する。

(4) 時間の密度～環境の創出

トレーニング時間確保をはじめ、競技可能な「環境」を自ら用意することは社会人スポーツの大前提だ。とりわけ仕事や家庭を犠牲にしないことは共通の正義とされる。一方で、耐久競技においてはあるレベルまでは練習時間に比例して競技力を高めることができるため、時間資源の配分は大きな問題となる。実態として、筆者自身の競技活動を含めた国内外の情報収集からは、国内外の多くの強豪社会人トライアスリートの週あたりトレーニング時間は、時期にもよるが、12～20時間程度が主流といえる。選手個々のタイプにより「低負荷×長時間」か「高負荷×短時間」かに軸が分かれ、後者の場合には少なめの練習時間となりや

すい。多過ぎるとオーバートレーニングのリスクもあり、フルタイムのプロであっても週15～25時間に留める選手もいる(Thomas, 2014)。なお身体負荷を高めるトレーニングとは別に、負荷を落とすための休養やケアも必要であり、広義での所要時間はさらに多い。それら時間の確保のため、個人の生活全て、時には職場全体までもを合理化する努力は一般的に行われる。

平日で1時間30分くらいの練習時間を確保するために、まずテレビを見なくなりました。同僚などといたら酒を飲むのもやめました。それだけで平日の時間は十分にとれるようになりました。(当時30代男性)

長時間労働気味な組織風土だったので、定時になんとか帰ろうと思って工夫しました。毎朝誰よりも早く出社して、1日の段取りを考えて、始業前までに全部メールしておく。とにかく早め、早めに。それで「○○はもう仕事終わったんだな」とみんなを納得させる。実際、前倒しで仕事するのは、すごくはかどりました。続けていたら、職場内で早く退社する社員が増え始めました。皆が効率よく仕事を進めようとするから、自分の仕事もさらにはかどって好都合でした。(50代男性)

時間の獲得の過程では、「平日に休んでレースするし、ケガもしやすいので、周りの応援やサポートが多少なりともあることで、このスポーツが成り立ちます。」(40代男性)など、職場の支援を確保することは強く意識されている。最低条件は「トライアスロンばかりして仕事に手を抜いている」という印象を与えないことだ。ここで「仕事との両立」とは、独立した二項の並行作業ではなく、動的な相互作用によって影響しあい共に変化していくものだ。その変化は、仕事とライフステージ全般のありように応じ、数年単位の時間軸を辿る。

仕事と練習とのバランスを、高いレベルで取り続けることは、お互いにとって大事。いい仕事ができないといい練習はできないし、レースでの結果は仕事のモチベーションにも変わります。(50代男性)

20代の頃の仕事は、量をこなすことが求められていました。自分の守備範囲は明確で、その中で、上からきたものを下に、左からきたものを右に、とにかく流し続けます。悲しいですが。その頃はトライアスロンでも猛烈に量をこなしていました。すべてのレースは勝負レースで、何人か居たライバル達とにかく負けたくありませんでした。それで3年ほど高いレベルで成績を伸ばし続けることができたけど、そこで燃え尽きてしまった。

今の仕事は、全体をより広く、長期的な視点から見ることが求められています。直接担当する仕事が終わった後も、気持ちとしては終わらなくて、常に考え続けています。そんな中で、少し余裕ができてトライアスロンを再開した時に、最初に考えたのは、5年かけて最終目標を目指すことです。タイムマネジメントは昔より難しくなっているし、回復力も落ちています。それでも、長い階段の途中、とイメージできるから、焦りもなくいつも楽しめています。(40代男性)

後者の例では、20代の「短期視点・大量処理」という仕事のスタイルは、当時の競技スタイルにも反映されている。30代で仕事に没頭する時期の中断を挟み、40歳前後に「長期視点・課題解決重視」へと仕事のスタイルが変化し、競技への取り組みも共に変貌している。時々の環境を「制約条件」として受け入れることは、新たな楽しみ方を生む。

こうした努力の結果、トライアスリートであることの仕事面でのメリットを感じる者は多い。

取引先に、スポーツがんばってる奴、って

思われる効果は、すごくあったと思う。やっぱり仕事って、元気でやる気のある人に任せたいものでしょう。(当時 20代男性)

未だに過酷さの先入観が根強いようで、ウケはよく、イメージ像として得することが多いです。うまくハマると仕事上で会話のネタにもなりますし、社内でも目立ちます。(40代男性)

勤務先の会社では、中高年社員が元気を失いがちな状況をなんとかかしたい、という課題があります。私は中年になってからトライアスロンを始めて、良い成績を続けていることで、ロールモデルとしての役割を評価してもらっています。この環境があるから打ち込めるといふ面は大きい。(匿名)

一方で、「趣味と仕事は完全に別」という意見も多い。

お客さんは、「また変なこと始めたなあ」くらいに思ってるんじゃないですかね。まあ、口では「すごいすごい」っておっしゃいますけど。(50代男性)

よくメディアに、「トライアスロンをすると仕事が上手くいく」というような良い話が流れてるんですけど、僕はああいうのは違うって思います。そうゆうメリットを求めてやるものではない。トライアスロンはあくまでも自分の趣味でしかない。仕事はトライアスロンに大いに影響するものだけど、トライアスロンが仕事に影響することは、あってもオマケ程度の些細なものです。(40代男性)

結局、趣味が仕事に及ぼす影響とは、「好影響」「悪影響」「無関係」の全てが個々人の中で併存するものだ。その比率は状況に応じて変わる、もしくは、意図して変えている。

(5) ライフワークへの進化

時に、競技への取り組みを抑制、中断することも起こり得る。それは単に「仕方ない」ではなく、中長期的に楽しむための積極的な意味も込め語られる場合もある。

震災直後から、毎日帰宅が午前で、1年間なんにもできなかつたし、しようとも思えなかつた。あの厳しい日々を経て、再びハワイのレースに戻ってこれたのは、格別に嬉しかった。(50代男性)

目標の成績を取れた後で、トライアスロンをやっていく環境が少しずつ悪くなっていき、それでモチベーションも下がってしまった。今の練習量は当時の三分の一くらい。仕事は周りの理解はあるのですが、それだけではね。結局、トライアスロンで勝つためには、いかに練習時間を作るか、が大事なので。でもチャンスがあれば、もう一度、狙いたいです。(40代男性)

忙しい仕事の合間に猛烈にトレーニング量を詰め込んで、燃え尽きました。その後に転職、そこからの2年間は人生で一番仕事が重荷となった時期で、全くもってトライアスロンへのやる気も興味もありませんでした。でも、両方経験したからこそ、今こうしてバランス良く頑張れると思っています。(40代男性)

環境が整った後いつでも戻ることはできる、という選択肢の存在は、ライフキャリアをより多彩なものとしている。

(6) 犠牲の配分

魅力あるものには、やり過ぎる誘惑がつきまとう。仕事・家庭・競技のバランスの枠内で活動するのが社会人スポーツであるが、枠を壊してまでやりつくす衝動に身を投じる場合もある。家族の支援の重要性とそこへの感謝はほぼ常に語られる

が、中には、家庭を犠牲にすることで仕事と競技とを両立させようとする場合もある。

強いトライアスリートは、たいてい、家族とか周りのサポートがしっかりしています。または、自分勝手に顧みない人。もしくは、その両方。周りにトライアスロンに熱中して離婚する人はわりといます。仕事外のプライベートな時間を使ってやるわけだから、熱中するほど、奥さんからすれば家庭から離れていくわけですよ。(50代女性)

トライアスロンの活動時間を増やすために転職する例は少数ながら、けして例外ではない。その多くは、希少性のある特殊技能や安定した家業など、労働市場における強い立場を持ち、仕事を「制約条件」ではなく「変数」として扱う自由を持つ。

ハワイを目標に真剣に練習し始めると、仕事で十分に時間が取れないことに耐えられなくなりました。そこで練習時間を確保できそうな転職先を半年がかりで探し、今に至ります。(当時 20代男性、専門職)

中には、仕事を放棄する場合もある。

ハワイに絶対出る、と決意して、地元の大会で上位入賞できるようになった頃に、超多忙な部署への異動の内示がありました。もともと辞めるきっかけを探していたようなところがあつた私は「じゃあ、辞めます」と即答し、トレーニングに集中することを決意しました。向こう見ずなことをしたものです。(当時 20代男性)

彼はそうして出場したハワイ大会で生涯最大の「達成感」を得たという。同時に「達成感以上のものはトライアスロンには存在しない」ことも知った。

レースが終わってみて、そこには何の生産性も無い事に気づき、愕然としました。この時既に妻は退職しており、しかも身籠っており、人生最大の達成感の後には、皮肉にも人生最大の危機感を味わう事になったわけです。(同上)

彼は結局、競技活動に理解ある仕事環境を得て競技に熱中してゆく。後に「トライアスロンのように、自分でやったことがダイレクトに結果として返ってくる仕事」へのキャリアチェンジを成功させ、競技を完全中断し仕事に没頭した後、50歳を手前にかつての興奮を思い起こすようになり、競技復帰している。

また仕事と競技との両立を成功させている場合であっても、その継続負荷の高さゆえに、競技の側が「燃え尽き症候群」に陥る場合もある。

かつて、世界的にもトップクラスの競技成績を継続していた社会人トライアスリートがいました。責任ある立場で忙しく働きながら、すごい練習量をこなすことで有名でした。少し前に再会したのですが、「もうトライアスロンはやらない。続けるのが苦しくなった。」と言ってました。運動自体は好きで、ほどよく続けているそうです。(匿名)

以上から、「熱中」と「過度な没入」との境界のありようが見えてくる。社会生活との両立を成功させる競技者も、常に両者のあいだを揺れ動いている。逸脱ともいえる没入を起こす場合もあるが、それが報われることもある。熱中の果てに垂直的動機が飽和点を迎えた時に、続けるかどうかは、水平的動機のありかた次第だ。一ついえるのは、それほど強い魅力と魔力とが複雑に絡みあい、そこに参加する現代日本人のライフキャリアに多彩な変化を与えているということだ。

5. 究極の達成

(1) 達成の内実

「達成感」は、トライアスロン含め耐久スポーツ参加の魅力として広く語られる。とりわけトライアスロンでは、3種類の耐久動作を通じた身体疲労に加え、雨や風や蒸し暑さなどの自然状況や器材トラブルなどもあり、想定外の極限状態を招きやすい。これら心身の高揚の果てに辿り着いたゴールでようやく得られるのが、「トライアスロンの達成感」だ。自然の中で、心身の強烈な極限感覚の果てに訪れる点が、仕事における達成感との大きな違いといえる。そこに鮮烈な感動があり、これは他のスポーツの経験者にとっても新鮮に感じられている。

それまで海の遠泳大会や、海外の自然の中でのランニング大会などにも出てきたけど、トライアスロンにはこれまで経験の無い刺激があった。何か違う。(当時 30代男性)

この達成感をもたらすのは、日々の努力だ。

一生懸命、無我夢中でやることは当たり前。練習してきたことがレース中に全て出てしまう。練習不足や基礎練習に手を抜いていると、それが判ってしまう。ゆえに誤魔化しが効かない。それを克服したいし、大変だけど挑戦していきたい。続けるほど、そういうことに魅力を感じるようになりました。(40代女性)

達成感とか限界への挑戦などがトライアスロンの魅力とされていますが、僕が感じているのはその公平性です。トライアスロンほど練習と結果が直結するスポーツは他に無いと思います。3種目にまたがることで不得意な種目も他でカバーできますし。自分のやったことの結果がストレートに自分に返ってくるのが僕には向いてます。(50代男性)

ここには「努力の有効性」に対する信念がみられる。例えばチーム競技ではチーム選択、対戦相手など自力の及ばない外部要因に大きく影響されるのに対し、耐久型個人競技では、結果の大部分が純粋な「自己責任原則」により決まる。この「がんばることで確実に得られる達成感」は、日常生活で得ることが容易ではない希少な経験となっている。

仕事って、自分の努力じゃどうしようもないことが多いじゃないですか。不景気な時もあるし、ライバル社がたまたま安い値段で出してくることもあるし、お客さん社内にもいろいろ都合がある。でも耐久スポーツには、そういう要素が一切無い。昨日の自分に勝てばいいだけ。とても明快です。(当時 20代男性)

中間管理職という立場は、上から怒られ、下から突き上げられ、自分の努力ではどうにもならないことばかりです。おもいっきり力を出し切るだけでいい場所があるのは救われます。(50代男性)

努力は必ずしも報われるとは限らない。だが、努力しなければ成果は得られない。この現実と理想のはざまにあって、社会人トライアスリート達は、実社会における「努力の有限性」を自覚し、その上でなお、「努力の有効性」を、競技を通じて確認している。

その背景には、努力の対象を仕事とは異なる「身体の次元」で持つことによる、「努力の相対化」があると考えられる。こうして得られる「努力と直結した達成感」には、「努力をあおられる社会」に対しても自己を確実に繋ぎ留める役割がある。それは、一部の成功者などが自身の限られた成功体験をもとに「努力の絶対性・無限性」を強調しがちなことと対照的でもある。

(2) 達成の閾値

この達成感についてさらに考察するため、起業を成功させた後でトライアスロンを始めた者たちを取り上げてみたい。彼らは社会的・経済的には最高度の「達成」を成し遂げた者ともいえる。彼らはなぜ、(ステレオタイプな成功のご褒美のイメージの)安楽的なものではなく、「過酷な達成」を求めるのか。そこで、トライアスロン指導業などを幅広く展開する白戸(2010)による経営者トライアスリートへのインタビューより、自ら起業した会社を株式公開させるなど、成功したオーナー経営者6名を抽出し、語りを整理した(図3)。

彼らの典型的な「きっかけ」は以下の4段階で整理できる。(1) 企業経営が軌道に乗り、いわゆる成功者としての地位を獲得した後で、(2) 友人の企業経営者トライアスリートから誘われ、(3) 「好奇心」「冒険心」が刺激され、また自身の「楽観性」「行動力」「意志の強さ」を信じて、(4) メンバーに経営者の多いトライアスロン・クラブに参加した。ここから、彼らは同質性の高い集団を結成し、それぞれを成功に導いた「仕事とトライアスロンに共通する価値観」を相互に強化し合っている(Atkinson, 2008)姿がみえる。また語彙・

表現方法に注目すると、「ビジネスの価値観」に即してトライアスロンを表現していることも指摘できる。彼らが典型的に挙げるトライアスロン参加の効果は、身体的・心理的な極限体験により思考がシンプルになる、トラブル耐性が高まる、体力向上が自信につながる、などで、「仕事における複雑性・不確実性に対処するための現実的な能力」と理解することができる。彼らにとっての「達成感」の位置づけを、当時40代の著名実業家の語りが端的に示す。

この歳になると、普段の生活で達成感あまり感じません。まして仕事に達成なんて永遠にないでしょ。達成したかと思ったら、あつという間に奈落の底に落ちたりする。その繰り返しです。その点トライアスロンは素直に“やりきった!”と喜べます。(玉塚元一：白戸(2010)より引用)

ここに見出される達成感への強い渴望は、「達成感への没入」とみることも可能であろうが、本論では「身体」から「達成感」までを包括した古典的動機付け理論である「マズローの欲求段階説」

氏名(業種)	年代	開始	成績	きっかけ	競技の魅力	仕事との関係	生活全体への影響
1 井上英明 (花小売)	40代	40代	ショート2 時間30分	身体劣化	・経営者トライアスリートとの交流(チーム性とライバル性) ・成長感	・競技特性(複雑。自由)が起業家の性格に合う ・ハードな仕事はハードな運動でバランスを取る	・加齢と共に楽しめる ・自然を感じられる ・家族との接点向上
2 高島郁夫 (家具製造販売)	50代	30代 (起業前)	ショート2 時間30分 アイアンマン 完走 (13)	身体劣化 友人の誘い	・成長感(加齢の中でタイム短縮) ・レース中のトラブル ・知的ゲーム感覚(マネジメント対象が多い)	・確実な達成感 ・仕事モチベーション向上 ・体力と精神力との関連性 ・ストレス対策 ・アイデアが出る	・自然を感じられる
3 玉塚元一 (企業再生)	40代	40代	ショート2 時間30分	友人の誘い	・レースで頭を使う ・利害関係のない人間関係	・確実な達成感 ・ストレス対策 ・体力と精神力との関連性	・朝の有効活用(主に練習し、忙しいと仕事に振り替え)
4 稲本健一 (外食)	40代	30代	年4-5 レース	友人の誘い	・レース中のトラブルとスリル ・精神的豊かさ	・確実な達成感 ・仕事モチベーション向上 ・判断力向上	・トライアスリートである自分がかっこいい ・生活に溶け込んでいる
5 牧野正幸 (ソフトウェア)	40代	40代	完走目的	友人の誘い	・成長感(泳げるようになる) ・ゴールの達成感	・目標達成による自己向上(仕事と同じ) ・苦手克服による成長感 ・個人で完結できる	・日常を練習に変える楽しみ(靴には常に水着) ・決めた練習を完遂する達成感
6 横井啓之 (料理教室)	40代	40代	完走目的	友人の誘い	・ゴールの達成感	・利害関係のない人間関係による刺激	・健康管理

図3：経営者トライアスリートの語り整理

(白戸, 2010をもとに筆者作成)

に照らしてみたい。同理論には様々な解釈があるが、基本的枠組みとして、人間の欲求段階を「生理的欲求→安全性欲求→社会的欲求→自我の欲求→自己実現の欲求」の5段階に分けた上で、低次の欲求が概ね満たされると欲求の対象はより高次へ移るとする（廣瀬、菱沼、印東、2009）。これを彼らにあてはめると、株式公開等の起業家としての成功は、最上位の「自己実現の欲求」を高いレベルで達成しており、その過程で低次の欲求すべても満たされているといえるだろう。そんな彼らがトライアスロンを通じて向かっているのは、トライアスロンによる身体的苦痛という欲求段階の最底辺だ。

ここにおいて「欲求」とは一方通行の「段階」ではなく、常に達成されることなく循環し続ける「再帰的な欲求サイクル」となっているといえる。両者の差異を考えると、マズローが『人間性の心理学』を発表した1954年当時から社会・経済の流動性は著しく上昇し、「安住できる達成」は存在しがたくなった点を指摘できるだろう。すなわち、現代社会の「再帰性」は欲求段階説を部分的に無効化しており、欲求も再帰的なものへ変貌していると考えられるのではないだろうか。

(3) 達成の構造

次に、そんな経営者たちをも惹きつけるトライアスロンを「欲求段階説」に沿って整理してみる。すると、(1) 日々のトレーニングの中で「生理的欲求」レベルでの危機を感じ、(2) その極限からの脱出としてのトレーニング終了（あるいはレースでのゴール）という「安全の欲求」を求め、(3) 利害関係のないチームメイトとの交流から得られる「所属の欲求」を満たし、(4) 「トライアスリートとして認められる・アイアンマンの称号を得る」などの「承認・尊厳の欲求」を満たし、(5) 究極の目標としてのアイアンマン・ハワイへの出場などの目標を追求し続ける、という「自己実現」を目指している、と見ることができる。すなわちトライアスロンには、自己を「欲求段階サイクル」の起点に置くことにより、「欲求段階を上昇する

達成感」を獲得させる効果があるものといえる。

さらに、物語の構造に沿って整理することも可能だ。人気小説家ディーン・R. クーンツがストーリー・パターンを整理した『ベストセラー小説の書き方』に即し、レースでたどる心身の過程を整理しよう。(1) 今まさに過酷なレースがスタートする主人公としての自分がいて、(2) 複数の種目を連続する中、身体的過酷さは深みにはまる一方で、(3) レース中には、疲労、暑さ、器材の扱いなどの複合要因により、いろいろとやっかいなことが持ち上がり、しかもそのトラブルの多くは主人公自身が招いており、(4) それら困難さが頂点に達した時に、ゴールが訪れる。結果は成功することも失敗に終わることもあるが、失敗ですら、力を出し切ったというハッピーエンドとなりうるものだ。また、トレーニングを含めた日常生活全体についてあてはめると、(1) 高い目標を目指し始めた主人公が、(2) 日々のトレーニングで疲労や成長鈍化に打ちのめされ、(3) 制約条件の中で競技成績を上げるジレンマの中で試行錯誤に明け暮れながら、(4) 主人公自身についての新たな発見の中で、ゴールという明確な結末を迎えるといえる。

(4) 埋め込まれる達成感

いわば日常の中に、自分自身を主人公とする「物語」が埋め込まれてゆく。その主人公は、自身の努力に応じて確実に成長し、それを身体的実感として感じることができる。その物語の結末には「達成感」までもが保証されているのだ。ゴールで得られる大きな達成感の源泉は、様々な制約下でレースを目指す「統制された生活」にある。その継続により、「トライアスロンという物語構造」は日常として身体に埋め込まれてゆく。すなわちゴールにおける達成感は、自身の身体を媒介に、「日々のトレーニングから大会参加へと至る生活全体」へと拡張されてゆく。

自分の限界まで挑戦してみたいのです。それを、少ない時間の中でいかに効率よく達成

するか。そんな時間のしほりがあるから自己マネジメントするようになり、時間を有意義に使えます。(20代男性)

世界最高の舞台での目標を設定し、目標達成のための計画を立て、計画を実行し、目標を達成する。この達成感は最高です。ハードルは高いですが、高いからこそ楽しい。楽しさだけでは、心から楽しめない。(50代男性)

40歳手前で出会ったトライアスロンは、人生観を180度変え、人生を豊かにしてくれた。家族、チーム、仲間、友人と共にこの競技を生涯に渡りエンジョイし続けていきたい。その過程においてレース結果も伴えば、至福の至りだ。(50代男性)

絶対的に信じられる価値も、成長し続ける経済環境も、日本では20年以上にわたって失われている。「液状化」が進んだ社会において「自己の一貫性」を維持することは困難になっており、その中で帰属を求めようとすれば、たとえば脆弱なネット空間に拠り所を置いた、継続可能性を欠いた「カーニヴァル」に陥りもする(鈴木, 2005)。このもやもやとした足場の不確かな社会にあって、しかしながら、耐久スポーツが最後に提供する達成感、道を示すことに成功している。信じられるものを失くした不透明な世の中でも、身体はたしかに今ここにあり、その内なる感覚はたえずプラスに更新されてゆく。そしてアイデンティティの核となり、それを準拠点として社会へ向き合う力となる。身体という、徹底的に内在化されたレベルであるからこそ、個としても、社会集団としても、たしかな力を持つ。それが「達成感」とよばれるのも内実であり、社会人による耐久スポーツという現象の本質ではないだろうか。

6. おわりに

本研究では社会人トライアスリートの姿につい

て「理論」のみならず「身体」のレベルで迫るべく、筆者が自ら入り込んだ感覚を踏まえ、探ってきた。筆者自身の経験から本調査対象の語りに含まれない点を述べるならば、複合競技であるトライアスロンの本質とは、「中途半端さ」にある。限られた時間の中、3種目それぞれを極めることはできない。ある1つを高めることは、別の1つを高める機会を捨てることであり、トレーニングとは妥協の連続だ。レースでは、海という自然環境と泳ぎ方の技術が問われる水泳、メンテナンスや操車技術が問われるバイク、そしてこの2種目でエネルギーを消費した状態での最善の戦い方が問われるラン。刻一刻とかわる状況での多様な要素を読み解き、その時々最善を尽くすほかない。

莫大な情報量、常に変化する状況、相矛盾する連立方程式によるマルチタスク。身体の上で行われるこの複雑なマネジメントには、競技者自身の日常が投影される。そんな「果てることのない複雑な中途半端さ」の日々の中で、自身の身体の限界の閾値を更新していく。その過程を、ほかでもない己の身体によって楽しむことを許されるのは、アスリートならではの特権である。

彼らはみな、「日々、ちょっと余分に頑張っている普通の人たち」だ。彼らの生き様は、華やかな成功や大きな社会問題への対応とは違い、社会の中で目立つことはない。しかし現実の社会を動かしているのは、そんな「少しの頑張り」の積み重ねだ。その動機と行動とを理解することは、閉塞感が指摘される社会にとって、いくらかの意味はあるかもしれない。またその姿は、「自分のやりたいこと」を貫き通すためのキャリアデザイン上のヒントともなりうる。

トライアスリートたちの行動は会社の制度など上から与えられるものではなく、自ら工夫し、周囲も味方にするすることで、初めて実現する。こうした自律的なありかたは、2020年東京五輪の時代に向けた新たなスポーツの価値観でもあるだろう。多くの日本人のスポーツ観には、1964年東京五輪の残滓ともいえる「現代の修行僧による荒行を讃える」といった側面が未だに残るように思

われる。近年ではファッション性の高いランニングブームが起き、「楽しさ」という新たな価値観を与えてもいる。それらの有用性は認めるものだが、本論で描いてきた、統制された日常の中で達成感を得てゆく自律的姿勢は、また新たな要素であると思う。

不確かな社会の中で、環境に適応しながら、統制された日々を送り、年に数度か、あるいは何年に一度かの祝祭空間に立つ日がやってくる。このゴールの一瞬の祝祭性が、日常を変化させてゆく。結局のところ、トライアスリートが本当に競っているのは、自身の身体に現代を投影したライフマネジメントなのだ。

参考文献

- 岡本祐子 (1999) 「アイデンティティ論からみた生涯発達とキャリア形成」 組織行動 Vol.33 No.2:4-13
- トル・ゴタス (2011) 『なぜ人は走るのか：ランニングの人類史』 楡井浩一訳、筑摩書房
- 佐々木正徳 『揺らぐサラリーマン生活』 多賀太編 (2011) 「ポスト会社人間のメンタリティ」 ミネルヴァ書房
- 白戸太朗 (2010) 『仕事ができる人はなぜトライアスロンに挑むのか』 マガジンハウス
- 鈴木謙介 (2005) 『カーニヴァル化する社会』 講談社
- M. チクセントミハイ (1990) 『フロー体験 喜びの現象学』 今村浩明訳、世界思想社
- 日経ビジネスオンライン 「なぜ経営者は泳ぎ、漕ぎ、走るのか」 (2010年10月～2011年4月連載) <http://business.nikkeibp.co.jp/article/manage/20100927/216403/> (2013年1月取得)
- ロバート・D. バットナム (1995 = 2006) 『孤独なボウリング—米国コミュニティの崩壊と再生』 柴内康文訳、柏書房
- 浜田雄介 (2009) 「エンデュランススポーツの実践を支え合う「仲間」—トライアスリートの互酬的実践の記述的分析から—」 スポーツ社会学理

論 17-1

- ピエール・ブルデュー (1984 = 1990) 『ディスタシオン (1)—社会的判断力批判 ブルデューライブラリー』 石井洋二郎訳、藤原書店
- 廣瀬清人、菱沼典子、印東桂子 (2009), 「マズローの基本的欲求の階層図への原典からの新解釈」, 『聖路加看護大学紀要』 No.35, 2009
- W・ベック、A・ギデンズ、S・ラッシュ (1994 = 1997) 『再帰的近代化—近現代における政治、伝統、美的原理』 松尾精文、小幡正敏、叶堂隆三訳、而立書房
- クリストファー・マクドゥーガル (2010) 『BORN TO RUN 走るために生まれた～ウルトラランナー VS 人類最強の“走る民族”』 近藤隆文訳、日本放送出版協会
- Atkinson.M, (2008) “Triathlon, suffering and exciting significance”, *Leisure Studies* 27(2), Routledge, 161-180.
- Granskog, J., (2003) “Just “Tri” and “Du” It” The variable impact of female involvement in the triathlon/duathlon sport culture. in A. Bolin and J. Granskog (eds)
- Lamont, M & Millicent, K (2012) “A qualitative exploration of participant motives among committed amateur triathletes” *Leisure Sciences*, vol. 34, no. 3, pp. 236-255.
- Le Breton, D., (2000) “Playing Symbolically with Death in Extreme Sports”, *Body & Society* 6(1) Athletic intruders. Ethnographic research on women, culture, and exercise, State University of New York Press, 27-52.
- The Tribune “SLO County wants to host Ironman triathlon” (JANUARY 6, 2012) <http://www.sanluisobispo.com/news/local/article39192402.html> (2016年8月閲覧)
- The Economist, “Cycling is the new golf” (April 26, 2013) <http://www.economist.com/blogs/prospero/2013/04/business-networking> (2016年8月閲覧)
- The New York Times, “Cycling Matches the

Pace and Pitches of Tech” (August. 25, 2016)
<http://www.nytimes.com/2016/08/26/business/dealbook/cycling-matches-the-pace-and-pitches-of-tech.html> (2016年8月閲覧)

Jesse Thomas, “Tri Training: Five Weeks to Worlds”, STRAVA blog (October 17, 2014)
<http://blog.strava.com/tri-training-five-weeks-to-worlds-8765/> (2016年8月閲覧)