

スポーツ活動経験がレジリエンスに及ぼす影響

発表者 小川 真里
指導教員 松坂 晃

キーワード：レジリエンス、スポーツ活動経験、大学生

1. 緒言

レジリエンス(resilience)は、弾力性、回復力、復元力などと訳されており、心理学や精神医学などの領域で研究が進められてきたが、近年、健康教育やヘルスプロモーションなどの領域でも注目されるようになってきた。その定義は統一されていないが、レジリエンスとは、ストレスのかかった状態や困難な環境にも関わらずうまく適応する過程・能力・結果とされ、ストレスの防御因子、またはストレス反応を低減させる機能であると考えられている。また、小塩ら¹⁾によると、自尊心が高いほどレジリエンスも高いとされている。

スポーツの世界において、選手生命に関わる大怪我や重篤なスランプに陥っても、そこから必死のリハビリやトレーニングに耐え、選手としての輝かしい栄光を再び手にする者が存在する。また、スポーツで良い成績をおさめるためには、一般的に「心・技・体」のトレーニングが必要であるが、ときに精神面の強さは結果を大きく左右するだろう。これより、スポーツ活動経験の有無、あるいはその内容がレジリエンスに影響することが考えられる。

葛西ら²⁾はスポーツ活動経験とレジリエンスが関連することを報告している。スポーツの質的な側面との関連が強く、単にスポーツ活動経験の長さが必ずしもレジリエンスの高さと関連するわけではないことを指摘している。しかし、スポーツの競技種目別の分析や、個人種目と集団種目との相違、活動に対する評価、怪我の有無などについては検討されていない。

以上より、本研究ではスポーツ活動経験がレジリエンスに及ぼす影響について、葛西ら²⁾が触れていない個人種目と集団種目との相違、スポーツ活動に対する評価、競技レベル、怪我の有無などの視点から検討することを目的とした。

2. 研究方法

2-1 研究対象

1 大学に通う大学生 1104 名（男性 514 名、女性 590 名）を対象とした。学年別では 1 年生 613 名、2 年生 416 名、3 年生 39 名、4 年生 36 名であった。

2-2 調査方法

無記名自記式による質問紙調査を実施した。レジリエンスについては、S-H 式レジリエンス検査用紙 (Sukemune-Hiew Resilience Test) を使用した。加えてスポーツ活動経験の有無、活動内容、最高成績、スポーツ以外での活動経験、石毛・武藤ら⁴⁾による成長感尺度について質問した。分析は SPSS により統計処理を行い、有意水準は 5% とした。

3. 結果と考察

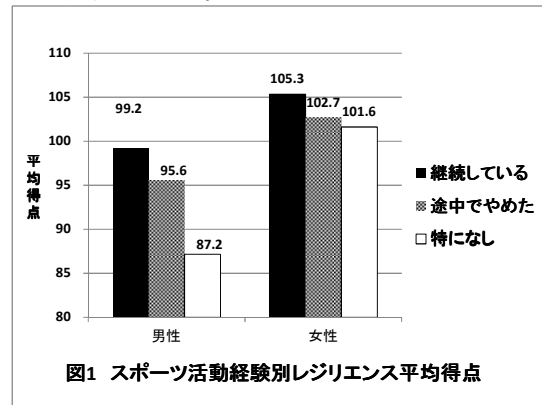
3-1 スポーツ活動経験

現在までスポーツ活動を続けている学生は 1104

人中 381 人(34.5%)であり、男性 208 人(40.5%)、女性 173 人(29.3%)であった。また、以前はスポーツ活動を行っていたが現在はないと回答した学生は 529 人(47.9%)であり、男性 253 人(49.2%)、女性 276 人(46.8%)であった。スポーツ活動経験がないと回答した学生は、194 人(17.6%)であり、男性 53 人(10.3%)、女性 141 人(23.9%)であった。

3-2 スポーツ活動経験とレジリエンス

スポーツ活動経験別にレジリエンス尺度の平均得点を図 1 に示した。スポーツ活動を継続している男性は 99.2 点(±1.32)、女性 105.3 点(±0.99)であった。以前はスポーツ活動を行っていたが現在はない者は、男性が 95.6 点(±1.20)、女性が 102.7 点(±0.78)であった。今までにスポーツ活動経験がなかった者は、男性が 87.2(±2.63)、女性が 101.6 点(±1.10)であった。男女共に、スポーツ活動継続者と非経験者の間に有意差が見られ、スポーツ活動を現在も継続している者の方がレジリエンス得点が高い結果となった。



3-3 スポーツ活動に対する評価とレジリエンスの関連

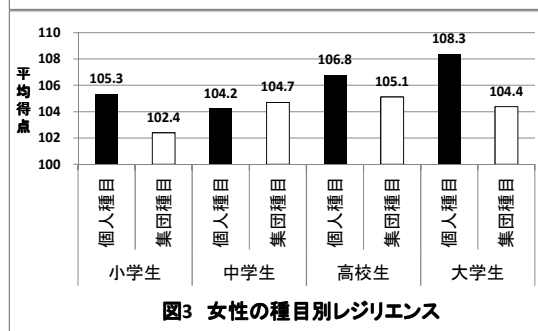
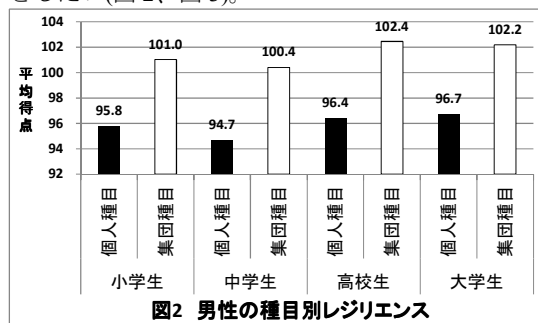
スポーツ活動に対する評価について、「あなたはその活動に満足していましたか」「その活動は厳しかったですか」「指導者に満足していましたか」「チームメイトと良好な関係を築けていましたか」「上下関係は厳しかったですか」「その活動は充実していましたか」という 6 つの独自の質問を作成した。そのうち「上下関係は厳しかったですか」以外の 5 項目でレジリエンス得点に有意差が見られた。これにより、スポーツに対する満足度や充実度、指導者やチームメイトとの関係等がレジリエンスに影響していることが考えられた。

スポーツ活動の最高成績とレジリエンスの関連を調べた結果、レジリエンス得点の平均で、男女共に有意差が見られた。また、レベルが上がるにつれてレジリエンス得点も高くなることから、競技成績のレベルとレジリエンスには関係があると考えられる。競技成績のレベルがレジリエンスに関連しているということは、スポーツの活動内容

にもレジリエンスを高める要素があるということになると考えられる。

また、スポーツ活動による怪我の経験の有無とレジリエンスの関連を調べた結果、男女共に怪我の有無でレジリエンス得点に有意差が見られた。スポーツの場面において怪我からの立ち直りはレジリエンスを高めると考えられる(表 1)。

また、種目別では男性では、小学生から大学生までの時期においても集団種目の方でレジリエンス得点が高く、有意差が見られた。しかし、女性では、個人種目の方でレジリエンス得点が高い傾向があり、小学生と大学生において有意差が見られた。男女とも集団種目の方でレジリエンスが高いのではないかとこの仮説と反する結果となった。この男女の結果の違いについては今後の検討課題としたい(図 2、図 3)。



3-4 スポーツ活動による成長感とレジリエンス

スポーツ活動による成長感とレジリエンスの関係について分析したところ、成長感尺度得点が高い者は、低い者に比べ、男女共レジリエンス尺度得点に有意に高かった。

3-5 レジリエンス下位尺度

本研究で使用したレジリエンス尺度は、「ソーシャル・サポート」、「自己効力感」、「社会性」の3つの下位尺度で成り立っている。下位尺度全てにおいて有意差がみられたものは、スポーツ活動による怪我の経験の有無であり、怪我の経験をしている者の方が、男女共にレジリエンス得点が高いという結果であった。指導者やチームメイト、保

護者といった周りからの支え、怪我をどのように克服するかという問題解決への本人の感じ方、親和性や協調性といった他者との付き合い方などが、怪我からの復帰の過程において重要であると考えられる。その怪我からの復帰の過程がレジリエンスの発達に影響を与えていると思われる(表 1)。

4 まとめ

本研究では大学生を対象に、小学生から大学生までのスポーツ活動経験とレジリエンスとの関連について検討した。その結果、スポーツ活動経験の有無では、継続者と非経験者の間にレジリエンス得点に有意な差があると確認された。また、スポーツ活動に対する評価とレジリエンスとの関連を検討した結果、スポーツ活動に対する満足度、指導者に対しての満足度、チームメイトとの関係、スポーツ活動の充実度において、有意な差が見られたため、スポーツ活動の内容がレジリエンスに影響を与えていると考えられた。スポーツの最高成績では、高い最高成績を残している者の方がレジリエンス得点が高い傾向にあったため、スポーツ活動内容がレジリエンスに影響していると思われる。また、スポーツ活動で得た成長感がレジリエンスに影響を与えていることも考えられた。そして、スポーツ活動による怪我の有無に有意な差が見られたため、怪我からの復帰の過程がレジリエンスの発達に影響があると考えられた。また、個人種目と集団種目では、男女とも集団種目の方でレジリエンスが高いのではないかとこの仮説と反する結果となった。本研究では、レジリエンスとスポーツ活動内容の関連性が明らかとなったが、どのようなスポーツ活動が良いのか、どのような指導者が必要なのかまでは調べることができなかった。今後は上記の点を考慮しつつ、より詳細に検討していく必要があると考える。

5. 参考文献

- 1) 小塩真司, 中谷素之, 金子一史, 他. ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理特性—精神的回復力尺度の作成—. *Japanese Journal of Counseling Science* 2002 ; 35 : 57-65.
- 2) 葛西真紀子, 澁江裕子, 宮本友弘, 他. スポーツ活動経験とレジリエンスの関連—時間的展望, 身体的自己知覚の視点から—. *教育実践学論集* 2010 ; 11 : 39-50.
- 3) 石毛みどり, 武藤隆. 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連—受験生の学業場面に着目して—. *教育心理学研究* 2005 ; 53 : 356-367.

表1 スポーツによる怪我の経験の有無とレジリエンスの平均得点

	ソーシャル・サポート		自己効力感		社会性		レジリエンス	
	平均	標準誤差	平均	標準誤差	平均	標準誤差	平均	標準誤差
男性								
経験あり	50.0	(.4)	35.6	(.31)	17.5	(.3)	101.4	(1.2)
経験なし	47.7	(.36)	33.7	(.28)	16.1	(.3)	94.3	(1.11)
女性								
経験あり	51.8	(.46)	35.9	(.39)	18.8	(.25)	106.5	(.88)
経験なし	49.9	(.4)	34.3	(.34)	17.7	(.25)	102.0	(.76)

全て有意差あり(p<0.05)