

# 運動部活動での目標設定が負傷者に及ぼす影響 — 大学生の高校運動部活動経験から —

発表者 小川 悠太  
指導教員 加藤 敏弘

キーワード：運動部活動、目標設定、負傷者

## 1. 緒言

運動部活動の在り方に関する調査研究協力者会議（2013）によると、学校教育の一環として行われる運動部活動は、生徒に様々な意義や効果をもたらすものと考えられている。スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒が、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。また、互いに競い、励まし、協力する中で友情を深めるとともに、学級や学年を離れて仲間や指導者と密接に触れ合うことにより学級内とは異なる人間関係の形成につながる。このように、運動部活動は、各学校の教育課程での取組とあいまって、学校教育が目指す生きる力の育成、豊かな学校生活を実現させる役割を果たしていると考えられている<sup>1)</sup>。

しかし、部活動への参加により望ましい影響を与える可能性があるが、その一方で部活動への不適応を起し退部してしまう例も少なくない。

スポーツ受傷者のこころと体の痛みの研究で、中込（2003）によると、スポーツ選手では受傷を契機に心理的に問題を抱え、それがスランプやバーンアウトにつながる可能性があるという<sup>2)</sup>。これらのことから、スポーツ選手の受傷は、最終的に退部へ結び付く可能性もあると考えられる。

中村（2014）は、中学・高校運動部活動経験者に着目し、運動部活動で体験するつらい出来事を「辛苦体験」として扱い、その体験や立ち直りのきっかけについて質的に調査し、それらのカテゴリーを明らかにした。その結果、辛苦体験では「人間関係」「病気・怪我」などの6つのカテゴリー、辛苦体験から立ち直るきっかけでは「周囲からの支援」「パフォーマンスの発揮」などの5つのカテゴリーが生成された<sup>3)</sup>。

現在までの運動部活動での怪我に関する研究は、運動部活動への不適応による退部や、そこからの立ち直りに関するものが多く見られた。しかし、運動部活動での目標設定が負傷者に及ぼす影響についての研究はまだ少ないと言える。

そこで本研究では、高校運動部活動経験者の怪我の経験の有無と目標設定に着目し、運動部活動での目標設定が負傷者に及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。

## 2. 研究方法

### 2-1 被験者

高校時代に運動部活動に参加したことのある I 大学の男子学生 111 名、女子学生 70 名を対象とした。

### 2-2 調査方法

独自に作成した質問紙に合わせ、精神的回復力尺度を用いた。2015 年 12 月 18 日～2016 年 1 月 18 日までに、質問用紙を配布・回収を終了した。

## 2-3 調査項目

### a. 独自に作成した質問紙

学部、学年、年齢、性別、高校の頃に所属していた運動部活動名、競技歴、最も良かった成績、怪我の経験の有無、退部願望の有無、主観的な競技レベル、部や個人の目標の有無、また自由記述式の質問紙を用いてその具体的な内容を記入してもらった。

### b. 精神的回復力尺度

この尺度は、レジリエンス（resilience）の状態に結びつきやすい心理的特性（精神的回復力とよぶ）を「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の3側面から測定するためのものである。各項目について、「いいえ」「どちらかというといいいえ」「どちらでもない」「どちらかというとはい」「はい」の5段階評定を行い、それぞれ1点、2点、3点、4点、5点を割り当てる。そして、逆転項目の処理を行った後に全21項目の合計得点を項目数で除した得点を算出し、精神的回復力得点とする。また、3つの下位尺度「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」に焦点を当てた得点化も可能である。

「新奇性追求」とは、ものごとに興味や関心を持ち、追求することを意味する項目である。「感情調整」とは、内的な感情状態を調整することができることを意味する項目である。「肯定的な未来志向」とは、将来に希望を持ち、明るい未来を志向することを意味する項目である。

## 2-4 分析方法

Excel で集計し、有意水準 0.05 以下として t 検定を行った。自由記述形式の項目について質的分析として KJ 法を用い、意味の類似した概念をまとめカテゴライズした。

## 3. 結果と考察

### 3-1 怪我の経験の有無

対象者 181 名のうち、質問用紙<sup>1)</sup>の②のあなたは競技を停止しなければならぬほどの怪我をしましたか、という質問に「はい」と回答した人は 76 名であり、「いいえ」と回答した人は 105 名であった。怪我の経験ありと回答した 76 名の精神的回復力得点・新奇性追求・感情調節・肯定的な未来志向のそれぞれの平均は 3.442、3.722、3.081、3.689 であった。怪我の経験なしと回答した 105 名の精神的回復力得点・新奇性追求・感情調節・肯定的な未来志向のそれぞれの平均は 3.579、3.735、3.321、3.812 であった。有意水準 0.05 以下で t 検定を行ったところ、感情調節では有意な差が認められた。また、精神的回復力得点では、有意な差とまでは言えないが、有意な傾向が認められた（表 1）。

この結果から、次のようなことが考えられる。怪我の経験ありには、「怪我が再発するかもしれない」という「不安」や「恐怖」がある。その感情

を抑え込み、乗り越えていこうと奮起する。しかし、「やはり不安だ」と再び気分が下がることがある。この繰り返し、感情の起伏を激しくし、このような結果になったと考えられる。

### 3-2 個人目標の有無

個人目標あり 159 名と、個人目標なし 22 名で比較したところ、精神的回復力得点・新奇性追求・肯定的な未来志向において有意な差が認められた。いずれも、個人目標ありの方が高くなっていた (表 2)。

この結果から、個人目標は、将来に明るい希望を持ち、困難にぶつかっても、それを乗り越えていこうとする原動力になると考えられる。

### 3-3 チーム目標の有無

チーム目標あり 163 名と、チーム目標なし 18 名で比較したところ、有意な差は認められなかった (表 3)。

この結果から、チーム目標は、あくまでチームでの目標であるため、個人の心理面にはあまり影響を及ぼさないと考えられる。

### 3-4 個人目標の有無 (怪我の経験あり)

怪我の経験あり 76 名のうち、個人目標ありは 67 名、個人目標なしは 9 名であった。

個人目標あり 67 名、個人目標なし 9 名で比較したところ、精神的回復力得点・感情調節・肯定的な未来志向で有意な差が認められた。新奇性追求では、有意な差とまでは言えないが、有意な傾向が認められた。いずれも、個人目標ありの方が高くなっていた (表 4)。

この結果から、個人目標は怪我の経験ありに対し、怪我を乗り越え、明るい未来への推進力になると考えられる。また、感情の起伏を抑制することも考えられる。

### 3-5 個人目標の有無 (怪我の経験なし)

怪我の経験なし 105 名のうち、個人目標ありは 92 名、個人目標なしは 13 名であった。

個人目標あり 92 名の精神的回復力得点・新奇性追求・感情調節・肯定的な未来志向のそれぞれの平均は 3.61、3.761、3.342、3.869 であった。個人目標なし 13 名の精神的回復力得点・新奇性追求・感情調節・肯定的な未来志向のそれぞれの平均は 3.359、3.549、3.179、3.415 であった。このとき、肯定的な未来志向で有意な差が認められ、個人目標ありの方が高くなっていた (表 5)。

この結果から、個人目標は、怪我の経験の有無に関係なく、将来に明るい希望を抱く要因になると考えられる。

## 4. まとめ

本研究では、運動部活動での目標設定が負傷者に及ぼす影響について調べた。そこで、次のことがわかった。

- 1) 怪我の経験ありの方が、怪我の経験なしより感情の起伏が激しいことがわかった。
- 2) 個人目標は、怪我の経験ありに対し、怪我を乗り越え、明るい未来への推進力になることがわかった。
- 3) 個人目標は、怪我の経験ありに対し、感情の起伏を調節することがわかった。
- 4) 個人目標は、怪我の経験の有無に関係なく、

将来に明るい希望を抱く要因になることがわかった。

以上のことを踏まえ、チーム目標は個人にあまり影響を及ぼさないが、個人目標は心理的に良好な影響を及ぼすため、特に重要なものであるといえる。

## 5. 文献

- 1) 運動部活動の在り方に関する調査研究協力者会議 (2013) 運動部活動の在り方に関する調査研究報告書～一人一人の生徒が輝く運動部活動を目指して～, 6-7.
- 2) 中込四郎 (2003) スポーツ受傷者のこころと体の痛み, 体育の化学, 53:856-860.
- 3) 中村恒貴 (2014) 運動部員の辛苦体験からの立ち直り契機に関する一考察—大学生の中高運動部活動経験から—
- 4) 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (2002) ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成—, カウンセリング研究, 35, 57-65.

表1 怪我の経験の有無

	平均 n=181	標準偏差	あり n=76	なし n=105	有意確率 (両側)
精神的回復力得点	3.521	0.547	3.442	3.579	0.079
新奇性追求	3.729	0.659	3.722	3.735	0.884
感情調節	3.221	0.659	3.081	3.321	0.017
肯定的な未来志向	3.76	0.819	3.689	3.812	0.299

表2 個人目標の有無

	平均 n=181	標準偏差	あり n=159	なし n=22	有意確率 (両側)
精神的回復力得点	3.521	0.515	3.531	3.437	0.001
新奇性追求	3.729	0.585	3.743	3.603	0.029
感情調節	3.221	0.669	3.223	3.198	0.063
肯定的な未来志向	3.76	0.776	3.774	3.633	0.0001

表3 チーム目標の有無

	平均 n=181	標準偏差	あり n=163	なし n=18	有意確率 (両側)
精神的回復力得点	3.521	0.515	3.531	3.437	0.463
新奇性追求	3.729	0.585	3.743	3.603	0.337
感情調節	3.221	0.669	3.223	3.198	0.878
肯定的な未来志向	3.76	0.776	3.774	3.633	0.467

表4 個人目標の有無 (怪我の経験あり)

	平均 n=76	標準偏差	あり n=67	なし n=9	有意確率 (両側)
精神的回復力得点	3.447	0.547	3.514	2.947	0.003
新奇性追求	3.721	0.631	3.769	3.365	0.071
感情調節	3.09	0.659	3.145	2.674	0.043
肯定的な未来志向	3.696	0.819	3.809	2.844	0.001

表5 個人目標の有無 (怪我の経験なし)

	平均 n=105	標準偏差	あり n=92	なし n=13	有意確率 (両側)
精神的回復力得点	3.579	0.484	3.61	3.359	0.081
新奇性追求	3.735	0.549	3.761	3.549	0.195
感情調節	3.321	0.661	3.342	3.179	0.411
肯定的な未来志向	3.812	0.739	3.869	3.415	0.038