

本学学生のスポーツと健康に関する意識および実態：
『TWCPEウィメンアスリートのためのスポーツ指導・健康手帳
スポーツダイアリー』指導を通して
一心の打たれ強さ「レジリエンス」に関する
競技力別・専攻種目別の比較—

A Study on the Consciousness and Actual Behavior of TWCPE Students as Regards Sport and Health: During Instruction of “Handbook and Diary of Sport Coaching and Health for TWCPE Women Athletes”
—The Comparison on Mental Resilience according to the Degree of Competitive Skills on Sports and the Types of Sports—

キーワード：レジリエンス、心理的競技能力、体育大学、女性アスリート

Keywords: Resilience, Psychological Competitive Ability for Athletes, Competitive skills on sports

大石 千歳

OISHI Chitose

問題および目的

スポーツの世界で勝利や成功を取めるためには、自分が専門に行っているスポーツ種目の競技力のみでなく、いわゆるメンタル（心理面）の強さが重要になってくる。古くは精神力といわれてきたものであるが、近年では心理的競技能力（DIPCA.III：徳永・橋本, 1988）などとして、科学的な研究対象とされている。心理的競技能力には関しては、多方面からの研究があるが、本学作成の『ウィメンアスリートのためのスポーツ指導・健康手帳』（東京女子体育大学女子体育研究所, 2017. 以下、「手帳」とする）の第4章「アスリートに役立つ心理学の知識」では、心理的な打たれ強さとしての「レジリエンス」という概念を取り上げ、学生に紹介した。

レジリエンスとは「困難で脅威的な状況にも関わらず、うまく適応する過程・能力・結果」と定義されてい

る（Masten, Best, & Garmezy, 1990）。また American Psychological Association（以下、APA, 2011）によれば、レジリエンスの内訳は「計画・実行能力」「自己肯定・自信」「対人・問題解決」「感情・衝動制御」とされている。上野・清水（2012）が開発した、「大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度」は、レジリエンスの構成要素を、心の内側にある要因（内的要因）4つ（身体的競技力、競技的自己理解、競技的意欲・挑戦、競技的精神力）と外的な環境の要因（外的要因）2つ（部員からの心理的サポート、友人からの心理的サポート）に分け、それぞれ4項目ずつで測定するものである。スポーツ競技者に関してAPAのレジリエンスの内訳を当てはめると、ちょうど上野・清水（2012）の尺度の項目内容と合致すると考えられ、この尺度について体育大学学生である本学学生に知ってもらうことは、学生の心理面で啓発・サポート活動として非常に有益と考えられた。そのため本学「手帳」

では、上野・清水(2012)の尺度を掲載し、広く本学学生に紹介し、役立ててもらいたいと考えた。

本研究では、本学体育学部1年生を対象として、「手帳」に紹介したレジリエンスに関する測定尺度である「大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度」(上野・清水, 2012)の項目の一部を用いて、レジリエンスに関する実態調査を行うこととした。

方法

調査対象者：本学体育学部1年生367名であり、実施時期は平成29年9月29日であった。大学1年必修授業「スポーツ栄養学」の中で質問紙を配布し回収した。質問紙は、『ウィメンアスリートのためのスポーツ指導・健康手帳』(以下、手帳)の内容に沿った形で、手帳の使用実態や記載内容の理解度を尋ねる内容で、「スポーツと健康に関する意識および実態調査—体育学科—」として行われた。本研究では、レジリエンス部分の結果を取り上げる。なお質問紙調査の実施に際しては、本学研究倫理審査委員会による承認を得ている(研倫審・平29-7)。

本研究では手帳の内容に沿って、生活状況や食事・栄養・健康その他多くの質問項目とともに調査を実施した。レジリエンスに関しては、上野・清水

(2012)の因子分析結果に基づき、部員からの心理的サポート、友人からの心理的サポート、身体的競技力、競技的自己理解、競技的意欲・挑戦、競技的精神力の計6要因について、因子負荷量の上位2項目ずつを選択し、計12項目を実施することとした。

結果および考察

レジリエンスに関する各質問項目は、1(全くそう思わない)~5(大変そう思う)までの5件法で実施された。競技力による比較

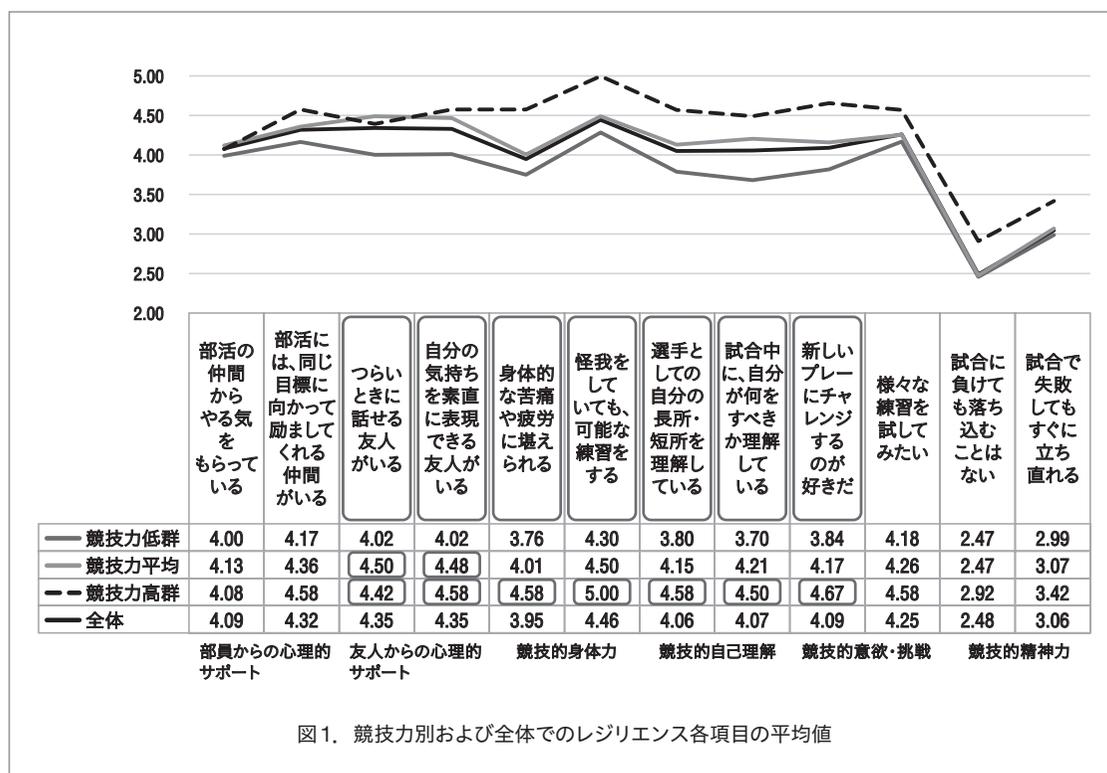
表1に、現在の競技力に関する質問(低い、平均、高い)への回答別、および調査対象者全体でのレジリエンスの各項目の得点の平均値、標準偏差、度数を掲載した。図1は、表1の内容を折れ線グラフにしたものである。競技力の内訳は、競技力高群(13名)、競技力平均群(235名)、競技力低群(101名)であった¹⁾。

表1にみられるようにレジリエンスの得点は、競技力高群において全般的に高く、競技力低群においては全般的に低いといえた。

レジリエンスの各項目を従属変数とし、現在の競技力(高群・平均群・低群)を独立変数とする1要因分散分析およびごとの多重比較(LSD法)を行った。

表1. レジリエンス各質問項目に関する現在の競技力別の集計値

	1 競技力 低群			2 競技力 平均群			3 競技力高 群			全体			主効果	多重比較 (LSD)
	Mean	N	(SD)	Mean	N	(SD)	Mean	N	(SD)	Mean	N	(SD)		
部員からの心理的サポート														
1. 部活の仲間からやる気をもたらしている	4.00	98	(1.13)	4.13	223	(1.03)	4.08	12	(1.24)	4.09	333	(1.07)		
2. 部活には、同じ目標に向かって動ましてくれる仲間がいる	4.17	98	(1.06)	4.36	223	(.90)	4.58	12	(.67)	4.32	333	(.95)		
友人からの心理的サポート														
3. つらいときに話せる友人がいる	4.02	98	(1.28)	4.50	223	(.89)	4.42	12	(.67)	4.35	333	(1.03)	**	1<2
4. 自分の気持ちを素直に表現できる友人がいる	4.02	98	(1.32)	4.48	222	(.92)	4.58	12	(.51)	4.35	332	(1.06)	**	1<2
競技的身体力														
5. 身体的な苦痛や疲労に耐えられる	3.76	98	(1.18)	4.01	223	(.95)	4.58	12	(.67)	3.95	333	(1.03)	*	1<2, 1<3
6. 怪我をしていても、可能な練習をする	4.30	97	(1.00)	4.50	223	(.77)	5.00	12	(.00)	4.46	332	(.84)	*	1<3, 2<3
競技的自己理解														
7. 選手としての自分の長所・短所を理解している	3.80	98	(1.10)	4.15	219	(.84)	4.58	12	(.67)	4.06	329	(.94)	***	1<2, 1<3
8. 試合中に、自分が何をすべきか理解している	3.70	98	(1.09)	4.21	221	(.75)	4.50	12	(.67)	4.07	331	(.89)	***	1<2, 1<3
競技的意欲・挑戦														
9. 新しいプレーにチャレンジするのが好きだ	3.84	98	(1.14)	4.17	220	(.95)	4.67	12	(.49)	4.09	330	(1.01)	**	1<2, 1<3
10. 様々な練習を試してみたい	4.18	98	(.96)	4.26	220	(.91)	4.58	12	(.67)	4.25	330	(.92)		
競技的精神力														
11. 試合に負けても落ち込むことはない	2.47	98	(1.19)	2.47	221	(1.19)	2.92	12	(1.51)	2.48	331	(1.20)		
12. 試合で失敗してもすぐに立ち直れる	2.99	98	(1.22)	3.07	221	(1.16)	3.42	12	(1.16)	3.06	331	(1.18)		



“友人からの心理的サポート”の因子に属する項目3「つらいときに話せる友人がいる」(F(2,330)=7.583, p<.01)、項目4「自分の気持ちを素直に表現できる友人がいる」(F(2,329)=6.843, p<.01)で競技力の主効果が有意であり、多重比較の結果、競技力低群が競技力平均群と比較して有意に得点が低かった。

また“競技的身体力”の因子に属する項目5「身体的な苦痛や疲労に耐えられる」(F(2,330)=4.501, p<.05)、項目6「怪我をしていても、可能な練習をする」(F(2,329)=4.566, p<.05)についても、競技力の主効果が有意であった。多重比較の結果、項目5では競技力低群が競技力平均群と比較して得点が有意に低く、競技力高群と比較しても有意に低かった。項目6では、競技力高群が競技力低群、および平均群よりも有意に得点が高かった。

“競技的自己理解”の因子に属する項目7「選手と

しての自分の長所・短所を理解している」(F(2,326)=6.931, p<.01)、および項目8「試合中に、自分が何をすべきか理解している」(F(2,328)=13.420, p<.001)については、競技力の主効果が有意であり、多重比較の結果、競技力低群が競技力平均群と比較して有意に得点が低く、平均群は競技力高群と比較して有意に得点が低かった。

“競技的意欲・挑戦”の因子に属する項目9「新しいプレーにチャレンジするのが好きだ」に関して、競技力の主効果が有意であり(F(2,327)=5.849, p<.01)、多重比較の結果、競技力低群が競技力平均群と比較して得点が有意に低く、競技力高群と比較しても有意に低かった。

スポーツの種類による比較

次に、現在の所属クラブコード(以下、専攻種目と表記)に基づくレジリエンスの各項目の得点を算出

表2. レジリエンスの各質問項目に関する専攻種目別の集計値

	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		主効果 (主効果が有意・有意傾向の場合のみ)
	Mean	(SD)																			
部員からの心理的サポート																					
1. 部活の仲間からやる気	3.75	24 (1.39)	3.96	28 (.96)	4.13	45 (1.08)	4.31	39 (1.08)	3.82	11 (1.25)	4.17	30 (.99)	3.96	25 (.89)	4.26	35 (1.20)	4.09	11 (.94)	4.08	95 (.99)	
2. 励ましてくれる仲間	4.00	24 (1.41)	4.18	28 (1.06)	4.47	45 (.87)	4.44	39 (.91)	4.00	11 (.89)	4.37	30 (.93)	4.36	25 (.81)	4.49	35 (.78)	4.45	11 (.69)	4.26	95 (.94)	
友人からの心理的サポート																					
3. つらいときに話をしてくれる友人	4.33	24 (1.20)	4.18	28 (1.28)	4.56	45 (.72)	4.33	39 (.98)	4.18	11 (.96)	4.27	30 (1.05)	4.36	25 (.91)	4.40	35 (1.14)	4.45	11 (.69)	4.32	95 (1.08)	
4. 気持ち表出できる友人	4.42	24 (1.10)	4.07	28 (1.33)	4.47	45 (.66)	4.23	39 (1.18)	4.18	11 (1.33)	4.40	30 (.97)	4.56	25 (.86)	4.43	35 (1.07)	4.36	11 (.67)	4.23	95 (1.22)	
競技的身体力																					
5. 苦痛や疲労に耐えられる	3.63	24 (1.10)	3.54	28 (1.17)	4.13	45 (.92)	4.05	39 (1.17)	4.18	11 (.87)	4.10	30 (.92)	3.76	25 (.93)	4.29	35 (.86)	3.82	11 (.75)	3.89	95 (1.08)	1<3, 1<8 2<3, 2<4, 2<6, 2<8 7<8
競技的自己理解																					
6. 怪我でも可能な練習	4.54	24 (.72)	4.39	28 (.74)	4.56	45 (.72)	4.67	39 (.66)	4.27	11 (.90)	4.40	30 (.89)	4.68	25 (.56)	4.29	35 (1.18)	4.55	11 (.69)	4.36	94 (.89)	
競技的意欲・挑戦																					
7. 長所・短所を理解	4.33	24 (.76)	3.79	28 (.88)	4.22	45 (.82)	3.97	38 (.97)	3.82	11 (.98)	4.07	29 (.80)	4.00	25 (.82)	4.20	35 (1.13)	4.27	11 (.79)	3.97	93 (1.02)	
8. 何をすべきか理解	4.17	24 (.92)	4.04	28 (.79)	4.20	44 (.73)	3.82	39 (1.07)	3.64	11 (.92)	4.17	30 (.65)	4.12	25 (.73)	4.23	35 (.97)	4.09	11 (.70)	4.05	94 (.99)	
競技的柔軟性																					
9. 新しいプレーヤーやレジャ	3.91	23 (1.04)	4.00	28 (1.09)	4.05	43 (.97)	4.08	38 (.97)	4.18	11 (.75)	4.20	30 (.81)	4.12	25 (.93)	4.29	35 (.89)	3.85	11 (1.13)	4.03	93 (1.18)	
10. 様々な練習を試して	4.46	24 (1.02)	4.32	28 (.77)	4.02	44 (1.07)	4.42	38 (.83)	4.00	11 (.89)	4.20	30 (.81)	4.24	25 (.78)	4.51	35 (.74)	3.91	11 (.83)	4.18	93 (1.03)	
競技的精神力																					
11. 負けても落ち込まない	2.13	24 (.99)	2.04	28 (1.04)	2.42	43 (1.20)	2.28	39 (1.21)	2.91	11 (1.14)	2.10	30 (.92)	2.72	25 (1.21)	2.97	35 (1.12)	2.18	11 (1.08)	2.67	94 (1.29)	1<8, 1<10 2<5, 2<7, 2<8, 2<10 3<8, 4<8, 6<8, 6<10
12. 失敗してもすぐ立ち直る	2.88	24 (1.33)	2.68	28 (1.12)	3.02	44 (1.28)	3.15	39 (1.27)	3.64	11 (.81)	2.73	30 (.94)	3.28	25 (1.28)	3.31	35 (1.25)	2.91	11 (.70)	3.15	94 (1.19)	

し検討を行った(表2)。

集計の際のグループ分けは、1(陸上水泳)、2(他の個人競技:スキー、基礎スキー、スノーボード、スケート、フィギュアスケート、カヌー、ボート、アクアダイビング、ライフセービング、トライアスロン、ワンダーフォーゲル、その他)、3(バレーボール、バスケットボール、ハンドボール)、4(他の球技:サッカー、水球、ラクロス、アイスホッケー、フィールドホッケー)、5(ラケット系:ソフトテニス、硬式テニス、卓球、バドミントン)、6(ベースボール系:ソフトボール、野球、ゴルフ、その他の球技)、7(体操新体操:器械体操、新体操、トランポリン)、8(ダンス系:ダンス、バレエ、舞踏、チアリーディング、パントワリング、ストリートダンス、その他のダンス系種目)、9(武道系:剣道、なぎなた、フェンシング、柔道、合気道、空手道、レスリング、弓道、アーチェリー、その他の格闘技系種目)、10(無所属、マネージャー等)とした。

レジリエンスの各項目を従属変数とし、専攻種目を独立変数とする1要因分散分析および多重比較(LSD法)を行った。

専攻種目の主効果が有意であったのは“競技的精神力”に属する項目11であり($F(9,330)=2.515$, $p<.01$)、有意傾向であったのは“競技的身体力”に属する項目5「身体的な苦痛や疲労に耐えられる」で

あった($F(9,333)=1.693$, $p<.10$)。

専攻種目別の多重比較の結果の詳細は、表2に記載した通りである。中でも顕著な結果としては、項目11「負けても落ち込まない」において、ダンス系、ラケット系の得点の高さが目立った。ダンス系は、陸上水泳、他の個人競技、バレーバスケット、他の球技よりも有意に得点が高かった。無所属・マネージャ等は、他の個人競技、ベースボール系よりも得点が高かった。ラケット系、体操新体操、無所属・マネージャー等は、他の個人競技よりも得点が高かった。項目5では、ダンス系は陸上水泳、他の個人競技、体操新体操よりも得点が高かった。バレーバスケット、他の球技、ベースボール系、ダンス系は、他の個人競技よりも得点が高かった。

まとめ

本学体育学部1年生のレジリエンスに関しては、競技力低群においては、友人からの心理的サポート、競技的身体力、競技的自己理解、競技的意欲・挑戦において、レジリエンスの低さがみられた。競技力の高さの裏づけとして、やはりレジリエンスという心理面での力の重要性が示された結果であるといえる。今後の本学での学生指導においては、このような心理面の強化も重要になってくるといえる。種目別

の分析については、競技の特性とレジリエンスの各要素の組み合わせや、その時々でのパフォーマンスや人間関係など、様々な要素による影響を受けると考えられるため、本研究の結果のみから何か一般的な傾向を導くのは難しい。しかし本学における多彩なスポーツ種目に関して、競技種目の特性やその時々でのパフォーマンスとの組み合わせにおいて、レジリエンスの各要素を指導に取り入れてゆくことは有効であるといえよう。

引用参考文献

- American Psychological Association (2011) The road to resilience. Brochure/Pamphlet. July, 2011.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990) Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- 徳永幹雄・橋本公雄(1988) スポーツ選手の心理的競技能力のトレーニングに関する研究(4) —診断テストの作成— *健康科学*, 10, 73-84.
- 上野雄己・清水安夫(2012) スポーツ競技者のレジリエンスに関する研究 —大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度の開発による検討— *スポーツ精神医学*, 8, 68-85.

脚注1

レジリエンスに関する各項目に1項目でも回答した人の度数は、最大で競技力高群(12名)、競技力平均群(223名)、競技力低群(98名)であった。レジリエンスに関する各項目には無回答者がいるため、競技力別集計(表1)および専門種目別集計(表2)の各質問項目に関する度数は多少異なる数字となっている。