

研究サポート

日体大における競技レベル別の心理的問題・課題に関する研究

高井秀明¹・平山浩輔¹・玉城耕二¹・永野遼平²・
大久保 瞳¹・園部 豊³・岩崎宏次²

1. はじめに

競技スポーツでは、最大限のパフォーマンスを発揮するために体力面や技術面の強化に加え、心理面の強化も必要不可欠である。2020年に自国開催されるオリンピック・パラリンピックでは、国民から多くのメダル獲得が期待され、日本代表選手には多大なプレッシャーがのしかかるだろう。そのプレッシャーに対処するため、トップアスリート特有の心理的問題・課題を把握しておくことは急務である。

本学の心理サポートの実態については、立谷(1999)が本学の大学生1,992名を対象にメンタルトレーニングに関する認知度を調査している。この調査では、選手が抱える本質的な心理的問題・課題の抽出はできていない。本質的な問題・課題は、競技場面や日常生活、そこでの対人関係など多岐にわたる。さらには、競技レベルや競技特性によっても抱える心理的問題・課題は異なることが予想され、これらを包括的に捉えることは難しい。

本研究では、スポーツにおける心理的問題・課題に関する調査用紙を作成したが、その内容は本学のアスリートの心理サポートに携わっている日体大アスリートサポートシステム(Nittaidai Athlete Support System: NASS)の心理サポートスタッフから挙がってきた意見をもとに作成しているため、対処すべき多様な心理的問題・課題を捉えることが可能になるだろう。

本研究は、調査1・2から構成されている。調

査1では、日本体育大学学友会運動部の大学生を対象に競技スポーツ場面における心理的問題・課題に関する実態について把握することを目的とする。調査2では、既存の質問紙を活用し、より質の高い心理サポートを提供するための情報を収集することを目的とする。今回は調査1の一部を報告することとし、調査2については今後の展望として述べることとする。

2. 方法

1) 調査対象者

調査対象者は、日本体育大学学友会運動部に所属する大学生96名であった。回収された調査用紙のうち、回答に記入漏れや記入ミスの不備があった者37名を除いた、59名(男子38名、女性21名、平均年齢 19.22 ± 0.53 歳)の有効回答を分析対象とした。有効回答率は61.06%であった。

2) 調査方法

調査は、2017年6月上旬から下旬にかけて、講義を利用して集合法により実施した。本調査で用いた調査用紙は、競技スポーツ場面における心理的問題・課題の実態把握を目的として項目を独自に作成した。調査用紙には、本研究の目的、個人情報保護に関する内容、記入方法を明記し、調査対象者には同様の内容を口頭で説明して調査協力を依頼した。回答は調査協力に同意した者のみが行い、回答終了後すぐに調査用紙は回収した。なお、本調査は日本体育大学倫理審査委員会の承認(承認番号: 第017-H38号)を得たうえで実施された。

3) 調査内容

フェイスシート

調査対象者には「年齢」「学年」「性別」「専門競

¹ 日本体育大学

² 日本体育大学大学院

³ 帝京平成大学

技名(種目, ポジション)」「大学の最高成績」「役職」「現在, 競技スポーツを行っていますか」「どのようなかたちで競技スポーツに関わっていますか」「競技レベル」「あなたはレギュラーですか」「競技歴」に関する回答を求めた。そのうち, 「どのようなかたちで競技スポーツに関わっていますか」については, 「1: 本学運動部」「2: 本学サークル同好会」「3: 本学準公認団体」「4: 外部団体(地区大会出場)」「5: その他」の5件法で回答を求めた。「競技レベル」については, 「1: 国際大会出場」「2: 全国大会出場」「3: 地区大会出場」「4: 大会出場経験なし」の4件法で回答を求めた。「あなたはレギュラーですか」については, 「1: レギュラー」「2: 準レギュラー」「3: 非レギュラー」の3件法で回答を求めた。

競技スポーツ場面における心理的問題・課題に関する実態調査

調査項目として, 質問1「あなたは, 競技や日常での悩みをお持ちですか」では「1: そうでない」「2: ややそうでない」「3: ややそうである」「4: そうである」の4件法で回答を求め, 「3: ややそうである」「4: そうである」と回答した者のみ現在の心理的問題・課題となる内容について複数回答を求めた。その選択肢には, 国立スポーツ科学センター(Japan Institute of Sports Sciences: JISS) 心理グループが使用している「メンタルサポート申込票」(菅生・今井, 2006)を参考に, 「1: 競技の停滞・スランプ」「2: 試合での実力発揮の問題」「3: 試合での精神面の乱れ」「4: 作戦・状況判断の能力」「5: 競技生活での不安・焦り」「6: コンディショニング」「7: 目的意識・意欲の低下」「8: 練習環境について」「9: 競技継続の迷い・引退」「10: マスコミ等への対応」「11: 経済面での問題」「12: 仕事や学業のこと」「13: だるさ・疲労感」「14: 食事や睡眠のこと」「15: けがや病気のこと」「16: 競技場面での人間関係」「17: 日常生活での人間関係」「18: 家族・恋愛のこと」「19: 自分の性格や気分」「20: その他」とした。

質問2「心理サポートを受けた経験はありますか」

では「1: はい」「2: いいえ」の2件法で回答を求めた。質問3「あなたは心理サポートに興味がありますか」, 質問4「あなたは, 授業や部活動などで心理サポートの内容について説明を受けたことがありますか」, 質問5「心理サポートに関わる理論や実践方法を, 授業や講習会等で取り上げられることを希望しますか」, 質問6「心理サポートに関わる理論や実践方法についての講習会を企画した場合, 参加したいと思いますか」, 質問7「あなたは, 実力発揮をするために心理サポートは必要だと思いますか」では「1: そうでない」「2: ややそうでない」「3: ややそうである」「4: そうである」の4件法で回答を求めた。質問8「心・技・体のうち, これまでの練習で時間をかけてきた割合」, 質問9「心・技・体のうち, 競技力向上のために必要だと思う割合」では「心・技・体」の割合が合わせて100%となるよう記入を求めた。

4) 統計処理

質問項目のうち選択項目では, 回答人数のデータをもとに χ^2 検定を行った。質問1, 質問3-7の4件法の回答について, 「1: そうでない」「2: ややそうでない」は「いいえ」, 「3: ややそうである」「4: そうである」は「はい」と2つに分類した。統計処理には, IBM SPSS Statistics 24を使用し, 有意水準は5%とした。

3. 結果及び考察

質問1-7における「はい」「いいえ」の回答数は, 表1に示す。質問1「あなたは, 競技や日常での悩みをお持ちですか」について, 「はい」と回答した人数は「いいえ」と回答した人数より有意に多かった($\chi^2=16.29, p<.001$)。質問2「心理サポートを受けた経験はありますか」について, 「はい」と回答した人数は「いいえ」と回答した人数より有意に多かった($\chi^2=25.78, p<.001$)。質問3「あなたは心理サポートに興味がありますか」について, 「はい」と回答した人数は「いいえ」と回答した人数より有意に多かった($\chi^2=10.59, p<.001$)。質問4「あなたは, 授業や部活動などで心理サポートの内容について説

表1. 質問1-7における「はい」「いいえ」の回答数

No.	質問項目	はい	いいえ	χ^2 値 (df=1)
1	あなたは、競技や日常での悩みをお持ちですか	45	14	16.29***
2	心理サポートを受けた経験はありますか	49	10	25.78***
3	心理サポートに興味がありますか	42	17	10.59***
4	あなたは、授業や部活動などで心理サポートの内容について説明を受けたことがありますか	53	6	37.44***
5	心理サポートに関わる理論や実践方法を、授業や講習会等で取り上げられることを希望しますか	45	14	16.29***
6	心理サポートに関わる理論や実践方法について講習会を企画した場合、参加したいと思いますか	39	20	6.12*
7	実力発揮をするために心理サポートは必要だと思いますか	50	9	28.49***

* $p < .05$ *** $p < .001$

表2. 質問1における現在の心理的問題・課題となる内容の回答数(複数回答)

No.	項目	回答数	No.	項目	回答数
1	競技の停滞・スランプ	22	11	経済面での問題	5
2	試合での実力発揮の問題	22	12	仕事や学業のこと	4
3	試合での精神面の乱れ	14	13	だるさ・疲労感	8
4	作戦・状況判断の能力	5	14	食事や睡眠のこと	9
5	競技生活での不安・焦り	17	15	けがや病気のこと	16
6	コンディショニング	10	16	競技場面での人間関係	6
7	目的意識・意欲の低下	8	17	日常生活での人間関係	3
8	練習環境について	3	18	家族・恋愛のこと	1
9	競技継続の迷い・引退	4	19	自分の性格や気分	10
10	マスコミ等への対応	0	20	その他	0

明を受けたことがありますか」について、「はい」と回答した人数は「いいえ」と回答した人数より有意に多かった($\chi^2=37.44, p<.001$)。質問5「心理サポートに関わる理論や実践方法を、授業や講習会等で取り上げられることを希望しますか」について、「はい」と回答した人数は「いいえ」と回答した人数より有意に多かった($\chi^2=16.29, p<.001$)。質問6「心理サポートに関わる理論や実践方法についての講習会を企画した場合、参加したいと思いますか」について、「はい」と回答した人数は「いいえ」と回答した人数より有意に多かった($\chi^2=6.12, p<.05$)。質問7「あなたは、実力発揮をするために心理サポートは必要だと思いますか」について、「はい」と回答した人数は「いいえ」と回答した人数より有意に多かった($\chi^2=28.49, p<.001$)。

また、質問1における現在の心理的問題・課題

となる内容の回答数は、表2に示す。選択された回数上位の項目として、「競技の停滞・スランプ(22名)」「試合での実力発揮の問題(22名)」「競技生活での不安・焦り(17名)」「けがや病気のこと(16名)」「コンディショニング(10名)」「自分の性格や気分(10名)」が挙げられた。

質問1-7の結果から、本学学友会運動部に所属する大学生は競技レベルに関わらず、競技・日常において少なからず悩みを抱えており、心理サポートに興味を持っていることがうかがえる。加えて、心理サポートに関わる理論や実践方法に関する講習会への参加に意欲的であり、多くの大学生が実力発揮のために心理サポートの必要性を訴えていた。

質問6と質問7における「心・技・体」の割合の平均値および標準偏差は、表3に示す。「これまでの練習で時間をかけてきた割合」、「競技力向

表 3. 質問 8 と質問 9 における「心・技・体」の割合の平均値および標準偏差

質 問 項 目	心理面	技術面	体力面
これまでの練習で時間をかけてきた割合 (%)	27.97 (±16.00)	34.83 (±11.96)	36.27 (±14.99)
競技力向上のために必要だと思う割合 (%)	38.10 (±15.23)	31.07 (±10.70)	30.81 (±11.33)

上のために必要だと思う割合」について平均化した結果、「これまでの練習で時間をかけてきた割合」については、心理面 (27.97%) が体力面 (36.27%) と技術面 (34.83%) に比べて低い割合を示した。その一方で、「競技力向上のために必要だと思う割合」については、心理面 (38.1%) が技術面 (31.07%) と体力面 (30.81%) に比べて高い割合を示した。

質問 8 と質問 9 の結果から、「これまでの練習で時間をかけてきた割合」では、心理面 (27.97%) が体力面 (36.27%) と技術面 (34.83%) に比べて低い割合を示したが、極端に低い割合とはいえない。質問 2 「心理サポートを受けた経験はありますか」、質問 4 「あなたは、授業や部活動などで心理サポートの内容について説明を受けたことがありますか」の結果からも「はい」と回答した人数が「いいえ」と回答した人数より有意に多かったため、本学学友会運動部に所属する大学生は、日頃から心理サポートを活用もしくはそれに関連する講義等を受講しながら知識を得られる機会があるため、このような結果をもたらしたものと推察される。また、「競技力向上のために必要だと思う割合」では、心理面 (38.1%) が技術面 (31.07%) と体力面 (30.81%) に比べて高い割合を示したことから、本学学友会運動部に所属する大学生は、競技力向上のためには心理面の強化が重要であると考えていた。

4. 今後の展望

今や心理サポートはトップアスリートにのみ必要とされることではない。本学の NASS では心理サポート部門が設置され、本学のアスリートには心理サポートを受けられる環境が整いつつある。また、近年では、このような心理サポート体制を構築している大学が国内で増加している。このように心理サポートの普及が進んでいる中で、

競技レベル別の心理的問題・課題の把握や心理サポートの需要に関する実態は不明瞭であった。アスリートに最適な心理サポートを提供するためには、競技レベル・種目、性格特性を考慮し、本質的な心理的問題・課題を抽出することが必要不可欠であるが、そのような研究はこれまでに見受けられない。本研究の調査 1 から、本学学友会運動部に所属する大学生は心理サポートを必要としていることが明らかとなったが、調査人数が少数であり、競技レベル別の群分けが困難であった。よって、競技レベル別の本質的な心理的問題・課題の抽出には至っていない。

以上のことを踏まえ、調査 2 では心理的問題・課題を競技レベル・種目、性格特性から分類し、より詳細に捉えることを目指す。さらに、アスリートに最適な心理サポートを提供するにあたり、現在、アスリートは心理的問題・課題に対してどのように対処しているのか、その対処法は適切であるかについて検討する必要があるだろう。競技レベル・種目、性格特性といった要因が対処行動の選択、そして選択した対処行動が精神的健康に及ぼす影響について検討することで、不適応な対処行動を規定する要因を明らかにすることが可能となり、心理サポートを提供するうえで重要な知見を示すことができるだろう。

現在は、競技レベル・種目、性格特性ごとに心理的問題・課題を多角的に捉えるため、既存の心理尺度である「Big Five 尺度短縮版 (並川・谷ほか, 2012)」「日本語版 Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (榊原, 2015)」「日本版 The General Health Questionnaire 精神健康調査票 (中川・大坊, 1996)」「ソーシャルサポート提供・受領尺度 (萩原・磯貝, 2014)」を用いて調査を進めているところである。なお、調査 2 の結果は、改めて報告する予定である。

引用文献

- 中川泰彬, 大坊郁夫 (1996) 日本語版GHQ精神的健康調査票手引 (改訂版). 日本文化科学社.
- 並川 努, 谷 伊織, 脇田貴文, 熊谷龍一, 中根愛, 野口裕之 (2012) Big Five尺度短縮版の開発と信頼性と妥当性の検討. 心理学研究, 83: 91-99.
- 萩原悟一, 磯貝浩久 (2014) スポーツチームにおけるソーシャルサポート提供・受領尺度作成の試み. スポーツ産業学研究, 24: 49-62.
- 榎原良太 (2015) 認知的感情制御方略の使用傾向及び精神的健康との関連—日本語版Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) の作成及びネガティブ感情強度への着目を通して—. 感情心理学研究, 23: 46-58.
- 菅生貴之, 今井恭子 (2006) スポーツ選手の心理サポートシステム. 日本スポーツ心理学会編, スポーツメンタルトレーニング教本 改訂増補版. 大修館書店, pp. 234-242.
- 立谷泰久 (1999) メンタル・トレーニングの実態と課題—日本体育大学の学生に対する調査から—. 日本体育大学紀要, 28: 171-180.