

大学生の大学生活への適応過程に関する研究 (8)

都 筑 学 西 谷 明 子
舟 橋 一 郎 八 島 健 司
早 川 宏 子 早 川 みどり
高 澤 健 司

要 約

本論文は、中央大学学友会体育連盟（以下、体連）に所属する学生を対象に、(1)体連の学生の競技種目ごとの食生活の意識や行動、飲酒・喫煙、睡眠の特徴、(2)飲酒・喫煙、睡眠が競技・部活動に与える影響、(3)部長との関係が競技・部活動に及ぼす影響、(4)友人との関係が大学生活に及ぼす影響を検討することを目的とした。体連の学生778名（男649名、女129名）を対象とした質問紙調査から、次のことが明らかになった。

- 1) 個人競技種目の学生は喫煙率が低く、食生活が規則正しい傾向にあり、身体管理に注意をしている学生が多かった。飲酒に関しては、競技別に特別な差異は認められなかった。
- 2) 学年が進むほど喫煙率は上がり、量も増えていた。喫煙者は非喫煙者に比べて身体的ストレス・精神的ストレスを多く感じ、進路ストレスも強く感じていた。非喫煙者の方が食生活に配慮し、高校時代よりも現在の部活動を肯定的に捉えていた。食生活に関しては、食生活規則群（朝食を毎日食べ、夜食を食べない）は、食生活不規則群（朝食を食べない日・夜食を食べる日が週3日以上）よりもストレスが少なく、意欲的な傾向にあった。6時間～8時間の適度な睡眠時間をとる学生が、ストレスが最も少なかった。
- 3) 部長が練習や試合に見に来てくれるのは部全体の43.1%、学業や就職の相談に乗ってくれるのは38.6%だった。部長が積極的に関わっている部ほど、充実した部活動を送り、ストレスが少なく、有意義な学生生活を送っていることがわかった。
- 4) 友人関係に恵まれている者ほど、満足のいく大学生活を送り、心理的ストレスが低く、勉学ストレスや寮生活ストレスの経験も少なかった。

以上のことから、食生活・喫煙・睡眠は体連の学生の健康管理や運動能力の発揮という面で重要であり、そして、部長や友人との関係が部活動や大学生活のあり方を根本から支える役割を果たしているといえるであろう。

目 的

われわれは1997年度以降、体連に所属する学生を対象にして、大学生生活への適応過程に関する質問紙調査を実施してきた。

最初の4年間は、体連の学生と一般学生を比較検討することを主な目的として調査を実施した。都筑ら(1998, 1999, 2000, 2001)は、体連の学生が身体的不調に関する心理的ストレスを強く感じ、部活動での悩みや学習上の悩みに関するストレスを受けていることを明らかにした。

このような調査結果にもとづいて、次の4年間では、体連の学生の生活に即した固有の問題に焦点を当てて調査を実施した。都筑ら(2002)によれば、競技成績(レギュラーとしての試合出場や記録・成績の伸びなど)や競技種目(個人競技・対人競技・集団競技)によってストレスの感じ方に違いがあった。都筑ら(2003)は、競技成績の伸び・停滞が、ケガや病気に對する不安の感じ方、ストレス・ストレス、学業生活に影響することを明らかにした。また、指導者が練習の場面に来てくれるかどうかはストレス・ストレスに関連すること、指導者との関係は上級生との関係のあり方と関連することもわかった。都筑ら(2004)は、競技種目によって食生活の意識や行動に違いがあることを明らかにした。また、食生活管理の重要性を認識し、適切な食生活を実践している学生は、高いモチベーションをもって積極的に部活動や競技に取り組み、大学卒業後も、競技を続けて成績・記録を伸ばしていきたいと考える傾向にあることも明らかになった。

これまでに7回の質問紙調査を実施して、上述のように多くの知見を得てきたが、次の点はまだ取り上げられてこなかった重要な視点である。第1は、都筑ら(2004)が検討した食生活の意識や行動の分析に加えて、飲酒や喫煙、睡眠の実態を併せて分析することによって、体連の学生が過ごしている生活全般のありようが部活動や大学生生活に及ぼす影響を明らかにできると考えられる。第2は、都筑ら(2003)が検討した部活動における指導者との関係以外にも、部長との関係は指導者との関係とは違った意味で大きな影響力をもつと考えられる。また、大学生生活での友人との関係は、部活動以外における大学生生活の過ごし方に大きな影響をもつと考えられる。

以上のことから、本論文では、(1)体連の学生の競技種目ごとの食生活の意識や行動、飲酒・喫煙、睡眠の特徴、(2)飲酒・喫煙、睡眠が競技・部活動に与える影響、(3)部長との関係が競技・部活動に及ぼす影響、(4)友人との関係が大学生生活に及ぼす影響を検討することを目的とする。

(都筑 学)

方 法

調査内容

質問紙の内容は、①フェースシート、②大学生生活についての意識、③寮生活、④食生活、⑤心身の適応状態（心理的ストレス反応尺度、ストレッサー尺度）、⑥自己評価（自尊心尺度）、⑦高校と大学の部活動の差異（1・2年生のみ）、⑧競技ストレッサーの経験と感じ方、⑨部活動内の対人関係（指導者、部長、上級生との関係についての意識）、⑩友人との関係、⑪高校時代と大学での部活動についての感じ方の違い、⑫ケガや病気の有無やそれらについての悩み、⑬競技に対する今後の希望、⑭部活動についての自己評価、⑮卒業後の進路希望、⑯取得単位数（2年生以上）であった。①～⑥、⑪～⑯の質問項目は、都筑ら（2004）と同じであった。⑦、⑧、⑨（部長との関係のみ）、⑩は今回新しく作成した質問項目である。

調査対象

体連の学生778名（男子649名、女子129名）。内訳は、1年生198名（男164名、女34名）、2年生194名（男162名、女32名）、3年生202名（男170名、女32名）、4年生184名（男153名、女31名）である。

また、これまでの研究と同様に、競技種目によって、個人競技（陸上、水泳、ヨット、馬術、弓道、スキー、女子陸上、自転車、重量挙げ、射撃、ゴルフ）、集団競技（硬式野球、ハンドボール、バレーボール、準硬式野球、サッカー、ラグビー、ボート、アメリカンフットボール、女子ラクロス、ソフトボール、フィールドホッケー）、対人競技（相撲、ソフトテニス、ボクシング、レスリング、卓球、硬式庭球、フェンシング、柔道、剣道、バドミントン、日本拳法、女子卓球、空手、合気道）に分類した。

調査手続

学生会および各部の部長、監督を通して調査への協力を依頼し、各部のマネージャーから調査用紙を配布してもらって部ごとに調査を実施した。

調査期間

2004年7月

結果の整理

ストレス

都筑ら（1999）によって6因子から成ることが確認されているストレス尺度（35項目）の中から、精神的不安、身体的ストレス、否定的感情、身体的不調、対人的孤立、情意減退の因子ごとに因子負荷量の高いものを3項目ずつ選び、合計点を算出した。

ストレッサー

都筑ら（2002）のストレッサー尺度からストレッサー全般の因子を除き、勉学ストレッサー、能力適性ストレッサー、寮生活ストレッサー、対人関係ストレッサーの4因子ごとに合計点を算出した。

（都筑 学）

結果と考察

1. 競技種目と生活習慣

競技種目別に個人競技、対人競技、集団競技の3つを独立変数として、生活習慣に関する喫煙、飲酒、朝食、夜食、睡眠の5項目について検討した。

1-1 学年別の喫煙の実態

寮生活をしている体連の学生を対象に喫煙の実態を表1-1に示した。学年をクロス集計し、 χ^2 検定をした結果、有意差が見られた（ $\chi^2(3) = 13.01, p < .01$ ）。さらに残差分析をしたところ、1年生においては期待値よりも非喫煙者数が多く（ $p < .01$ ）、喫煙者が少なかった（ $p < .01$ ）。そして4年生では期待値よりも非喫煙者が少なく（ $p < .05$ ）、喫煙者が多かった（ $p < .05$ ）。1年生は非喫煙者が多い一方で、4年生では喫煙者が有意に多いという結果となった。また、表1-1に見られるように、喫煙率は学年が上がるにつれて高くなっている。

表1-1 学年別喫煙者数（人）

	1年	2年	3年	4年
タバコを吸わない	163 (83.6%)	149 (79.3%)	141 (72.3%)	125 (69.4%)
タバコを吸う	32 (16.4%)	39 (20.7%)	54 (27.7%)	55 (30.6%)

（ ）内は学年内の割合

1-2 競技種目別の喫煙の実態

競技種目の違いによる喫煙の実態は、表1-2に示したとおりである。χ²検定の結果、個人競技と集団競技において有意差が見られた (χ²(2) = 16.25, p < .01)。さらに残差分析をすると、個人競技では期待値より非喫煙者が多く (p < .01)、喫煙者が少なかった (p < .01)。一方、対人競技では期待値より非喫煙者が少なく (p < .01)、喫煙者が多かった (p < .01)。よって、個人競技では非喫煙者が多いが、対人競技においては喫煙者が多いという傾向が示された。

健康や運動と喫煙の関係において有毒ガスの代表である一酸化炭素 (CO)、シアン化水素 (HCN) を喫煙によって吸い込むため体内での酸素摂取量の減少を招き、運動に悪影響¹⁾を与えることを考慮すると、個人競技種目の学生は身体機能に関して注意を払っているといえる。

表1-2 競技種別による喫煙者数 (人)

	個人競技	集団競技	対人競技
タバコを吸わない	196 (85.2%)	244 (73.9%)	136 (69.4%)
タバコを吸う	34 (14.8%)	86 (26.1%)	60 (30.6%)

() 内は競技種別内の割合

1-3 競技種目別の飲酒の実態

競技種目の違いによる飲酒の実態は、表1-3に示したとおりである。対人種目において飲酒率が高い傾向が示されたものの、χ²検定をした結果、有意差が見られるまでには至らなかった (χ²(2) = 0.85, n.s)。全体的な傾向として、種目を問わず、「酒を飲む」割合は半数以上いる。

表1-3 競技種別による飲酒者数 (人)

	個人競技	集団競技	対人競技
酒を飲まない	99 (43.8%)	142 (42.1%)	78 (39.4%)
酒を飲む	127 (56.2%)	195 (57.9%)	120 (60.6%)

() 内は競技種別内の割合

1-4 競技種目別の朝食摂取の実態

表1-4に見られるように、競技種目と朝食を食べるか食べないかをクロス集計し、χ²検定をした結果、個人競技と対人競技に有意差が見られた (χ²(3) = 36.12, p < .01)。さらに残差分析をした結果、個人競技では期待値より朝食を食べる人が多く (p < .01)、食べないことがある人が少なかった (p < .01)。一方、対人競技では期待値より朝食を食べる人が少なく

($p < .01$), 食べないことがある人が多かった ($p < .01$). 個人競技では朝食を食べる人が多く, 対人競技では朝食を食べないことがある人が多いという傾向が示された.

表1-4 競技種別による朝食を食べない人の数 (人)

	個人競技	集団競技	対人競技
朝食を食べる	139 (60.7%)	139 (41.1%)	66 (33.2%)
朝食を食べない	90 (39.3%)	199 (58.9%)	133 (66.8%)

() 内は競技種別内の割合

1-5 競技種目別の夜食摂取の実態

表1-5に見られるように, 競技種目と夜食を食べることがあるかをクロス集計し, χ^2 検定をした結果, 個人競技と対人競技において有意差が見られた ($\chi^2(3) = 30.61, p < .01$). さらに残差分析をしたところ, 個人競技では期待値より夜食を食べない人が多く ($p < .01$), 夜食を食べる人が少なかった ($p < .01$). 一方, 対人競技では夜食を食べる人が多く ($p < .01$), 夜食を食べない人が少なかった ($p < .01$). つまり, 個人競技では夜食を食べない人が多く, 対人競技では夜食を食べる人が多いということが明らかになった.

表1-5 競技種別による夜食を食べる人の数 (人)

	個人競技	集団競技	対人競技
夜食を食べない	149 (65.4%)	165 (48.7%)	78 (39.2%)
夜食を食べる	79 (34.6%)	174 (51.3%)	121 (60.8%)

() 内は競技種別内の割合

1-6 競技種目別の睡眠の実態

競技種目と睡眠時間とのクロス集計をした (表1-6). その結果, 睡眠時間に大きな偏りは見られず, χ^2 検定においても有意差は見られなかった ($\chi^2(8) = 7.46, n.s.$).

表1-6 競技種別による睡眠時間の分布 (人)

	個人競技	集団競技	対人競技
6時間未満	61 (26.6%)	79 (23.3%)	48 (24.1%)
6-7時間	120 (52.4%)	169 (49.9%)	96 (48.2%)
7-8時間	40 (17.5%)	70 (20.6%)	39 (19.6%)
8-9時間	6 (2.6%)	18 (5.3%)	11 (5.5%)
9時間以上	2 (0.9%)	3 (0.9%)	5 (2.5%)

() 内は競技種別内の割合

1-7 ま と め

喫煙に関して個人競技種目では喫煙が少なく身体管理に注意をしている学生が多いことがわかった。飲酒に関しては競技別の傾向はなく、半数以上の学生は何らかの形で飲酒を行っている。食生活の管理において、都筑ら(2004)と同様の傾向が見られた。特に今回は朝食と夜食の項目に限定すれば、個人種目では朝食をきちんととる学生が多く見られる。対人競技では朝食を食べない傾向が見られた。睡眠時間においては、競技形態との関係は見られなかった。

(八島 健司)

2. 喫煙・飲酒・食事・睡眠が生活意識に及ぼす影響

2-1 喫煙・飲酒と生活意識

2-1-1 喫煙の有無とストレスの関係

喫煙群と非喫煙群において、ストレスの6因子に差異が見られるかt検定を行った(表2-1-1)。その結果、「身体的ストレス」($t(756) = -2.02, p < .05$)において有意差が見られ、喫煙群は非喫煙群よりも身体的ストレスを感じていることがわかった。また、「対人的孤立」($t(755) = -1.73, p < .10$)において両群の差に有意傾向が見られた。統計的に有意差が見られなかった項目も含めて、すべてにおいて喫煙群は非喫煙群よりもストレスを感じていることが明らかになった。

表2-1-1 喫煙の有無とストレスの関係

	タバコを吸わない			タバコを吸う			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
精神的不安因子	576	1.98	2.47	180	2.15	2.64	754	-0.75
身体的ストレス因子	578	0.87	1.66	180	1.21	2.05	756	-2.02*
否定的感情因子	575	1.82	2.31	180	2.04	2.50	753	-1.10
身体的不調因子	576	2.87	2.65	179	2.98	2.86	753	-0.49
対人的孤立因子	577	1.19	1.89	180	1.52	2.30	755	-1.73 +
情意減退因子	570	1.67	2.06	180	1.82	2.18	748	-0.82

+ $p < .10$ * $p < .05$

2-1-2 喫煙の有無とストレスの関係

喫煙群と非喫煙群において、ストレスの4因子に差が見られるかt検定を行った(表2-1-2)。その結果、「寮生活ストレス」($t(735) = -3.08, p < .01$)において有意差が見られ、喫煙群は非喫煙群よりも寮生活がストレスになっていることがわかった。また、「勉強ストレス」($t(738) = -1.72, p < .10$)において両群の差に有意傾向が見られた。

表2-1-2 喫煙の有無とストレスとの関係

	タバコを吸わない			タバコを吸う			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
勉学ストレス因子	563	15.10	6.29	177	16.04	6.37	738	-1.72+
能力適性ストレス因子	565	12.06	5.85	175	12.50	5.72	738	-0.87
寮生活ストレス因子	561	6.04	4.22	176	7.15	3.99	735	-3.08**
対人関係ストレス因子	567	3.56	2.96	178	3.50	2.77	743	0.22

+ p<.10 *** p<.01

2-1-3 喫煙の有無と高校時代の部活動との比較の関係

喫煙群と非喫煙群において、高校時代の部活動と現在の部活動との比較において差が見られるかt検定を行った(表2-1-3)。その結果、「充実した部活動を送っている」(t(739)=2.55, p<.05), 「自分の部に誇りをもつようになった」(t(738)=2.22, p<.05), 「やる気をもって取り組んでいる」(t(739)=3.00, p<.01), 「自分で考え、工夫して練習するようになった」(t(739)=2.10, p<.05), 「競技に対する意識が高まった」(t(738)=2.99, p<.01)の各項目において有意差が見られ、喫煙群よりも非喫煙群の方が高校時代よりも肯定的な評価をしていることがわかった。また、「練習に満足している」(t(739)=1.96, p<.10), 「指導体制に満足している」(t(739)=1.89, p<.10), 「自分に対して誇りをもつようになった」(t(738)=1.74, p<.10)では非喫煙群の方が肯定的な評価をしているという有意傾向が見られた。

表2-1-3 喫煙の有無と高校時代との比較の関係

	タバコを吸わない			タバコを吸う			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
練習に満足している	565	2.75	0.98	176	2.59	1.00	739	1.96+
充実した部活動を送っている	565	2.84	0.93	176	2.62	1.00	739	2.55*
指導体制に満足している	565	2.53	0.96	176	2.38	0.99	739	1.89+
自分の能力を生かしている	564	2.67	0.88	176	2.56	0.94	738	1.36
自分の部に誇りをもつようになった	564	2.88	0.92	176	2.69	1.01	738	2.22*
やる気をもって取り組んでいる	565	3.02	0.85	176	2.77	0.98	739	3.00**
練習施設・設備に満足している	565	2.58	1.05	176	2.44	1.06	739	1.50
自分で考え、工夫して練習するようになった	565	3.19	0.76	176	3.03	0.95	739	2.10*
自分に対して誇りをもつようになった	564	2.73	0.87	176	2.59	0.98	738	1.74+
競技に対する意識が高まった	564	3.09	0.84	176	2.84	1.03	738	2.99**

+ p<.10 * p<.05 ** p<.01

2-1-4 喫煙の有無と将来の競技生活への希望との関係

喫煙群と非喫煙群において、将来の競技生活への希望に差異が見られるかt検定を行った(表2-1-4)。その結果、「もっと成績・記録を伸ばしたい」($t(750) = 4.29, p < .01$), 「もっとレベルの高いところ(全日本やオリンピック, 世界など)を目指したい」($t(746) = 4.45, p < .01$), 「競技についての知識を深めたい」($t(749) = 2.95, p < .01$)の各項目において有意差が見られ、非喫煙群の方が喫煙群よりも将来の競技生活に対する意識が高いことが明らかになった。

表2-1-4 喫煙の有無と将来の競技生活への希望の関係

	タバコを吸わない			タバコを吸う			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
もっと成績・記録を伸ばしたい	574	3.68	0.68	178	3.37	0.91	750	4.29**
大学卒業後も競技を続けたい	573	2.70	1.04	178	2.67	1.08	749	0.28
もっとレベルの高いところ(全日本やオリンピック, 世界など)を目指したい	572	2.91	1.06	176	2.51	1.06	746	4.45**
競技で生計を立てたい	574	2.04	1.09	177	1.96	1.00	749	0.94
一生, 競技にたずさわっていききたい	574	2.72	1.07	178	2.62	1.12	750	1.15
将来, 指導者になりたい	574	2.40	1.08	177	2.42	1.05	749	-0.23
競技についての知識を深めたい	573	3.12	0.95	178	2.87	1.02	749	2.95**

** $p < .01$

2-1-5 喫煙の有無と食生活意識

喫煙群と非喫煙群において、食生活意識の差異が見られるかt検定を行った(表2-1-5)。その結果、「競技に必要な体力を向上させるための食生活をしている」($t(756) = 5.52, p < .01$), 「一日三食規則正しく食事をしている」($t(756) = 7.25, p < .01$), 「運動量に適った食事をしている」($t(755) = 5.99, p < .01$), 「サプリメントを常用している」($t(753) = 5.50, p < .01$), 「試合に勝つ・記録を伸ばすためには, 日ごろからの栄養管理が重要であると思う」($t(755) = 4.75, p < .01$), 「体力の向上のためには, 食生活は重要であると思う」($t(756) = 3.25, p < .01$), 「身体管理のために嫌いな食べ物でもガマンして食べる」($t(755) = 3.54, p < .01$), 「競技前の食生活の管理は重要であると思う」($t(754) = 4.89, p < .01$), 「お腹が減るとファーストフードやインスタントラーメンを食べている」($t(756) = -7.27, p < .01$), 「好きなものや同じものばかり偏って食べている」($t(756) = -2.32, p < .05$), 「栄養バランスに気をつけて食事をしている」($t(754) = 5.75, p < .01$)の各項目において有意差が見られ、喫煙群よりも非喫煙群の方が食生活への意識が高いことが明らかになった。また、「自分でカロリー計算などをして食事をとっている」($t(756) = 1.84, p < .10$)では両群の差に有意傾向が見られた。

表2-1-5 喫煙の有無と食生活意識

	タバコを吸わない			タバコを吸う			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
競技に必要な体力を向上させるための食生活をしている	578	2.76	0.89	180	2.34	0.89	756	5.52**
一日三食規則正しく食事をしている	578	2.92	0.96	180	2.32	0.98	756	7.25**
運動量に適った食事をしている	577	2.90	0.88	180	2.46	0.81	755	5.99**
サプリメントを常用している	575	2.50	1.15	180	2.03	0.97	753	5.50**
試合に勝つ・記録を伸ばすためには、日ごろからの栄養管理が重要であると思う	577	3.44	0.78	180	3.11	0.91	755	4.75**
自分でカロリー計算などをして食事をとっている	578	1.86	0.94	180	1.71	0.92	756	1.84 +
体力の向上のためには、食生活は重要であると思う	578	3.51	0.74	180	3.29	0.81	756	3.25**
身体管理のために嫌いな食べ物でもガンして食べる	577	2.98	0.98	180	2.67	1.01	755	3.54**
競技前の食生活の管理は重要であると思う	577	3.50	0.76	179	3.13	0.94	754	4.89**
お腹が減るとファーストフードやインスタントラーメンを食べている	578	2.22	0.98	180	2.82	0.91	756	-7.27**
好きなものや同じものばかり偏って食べている	578	2.33	0.89	180	2.51	0.91	756	-2.32*
栄養バランスに気をつけて食事をしている	577	2.81	0.86	179	2.39	0.85	754	5.75**

+ p<.10 *p<.05 **p<.01

2-1-6 飲酒の有無とストレスの関係

飲酒群と非飲酒群において、ストレスの6因子に差異が見られるかt検定を行った(表2-1-6)。その結果「身体的不調」($t(758) = 2.19, p < .05$)において有意差が見られ、非飲酒群の方が身体的不調を感じているという結果が見られた。しかし、他の因子については有意差が見られず、喫煙ほどストレスとの顕著な関連は見られなかった。

表2-1-6 飲酒の有無とストレスの関係

	酒を飲まない			酒を飲む			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
精神的不安因子	318	0.73	0.86	443	0.64	0.82	759	1.42
身体的ストレス因子	320	0.34	0.61	443	0.32	0.59	761	0.66
否定的感情因子	318	0.68	0.79	442	0.61	0.80	758	1.17
身体的不調因子	319	1.05	0.91	441	0.91	0.88	758	2.19*
対人的孤立因子	319	0.47	0.72	443	0.41	0.65	760	1.36
情意減退因子	316	0.62	0.72	440	0.54	0.68	754	1.54

* p<.05

2-1-7 ま と め

運動部の学生の喫煙に関しては、学年が進むほど喫煙率は上がり、量に関しても学年が進むほどヘビースモーカーが増える。喫煙者は非喫煙者に比べて身体的ストレス・精神的ストレスを多く感じている。

寮生活において、「寮を出たい」とか「ホッと息を抜く場がない」など、寮生活そのものがストレスになるという割合は喫煙者の方が強く、また、「単位が心配」「語学の授業についていけない」などの学業に関してのストレスが出てくる割合も多くなる。将来の就職など自分の進路に関しても喫煙者の方がストレスになる割合が強い。

三度のバランスの取れた食事や栄養を配慮し、サプリメントをとるなど、望ましい生活のリズムをつくる努力については、非喫煙者の方がしっかりと配慮をする傾向にある。

「高校の時の部活動との比較」においては、タバコを吸わない学生ほど現在の部活動を肯定的に捉えていて、意欲をもった生活を送る傾向にある。

飲酒に関しては、学年が進むほど「お酒を飲む」と答える学生が増える。

以上のように、喫煙をするかしないかということは、体連の部活動の中で競技ストレスと精神的ストレスを大きく受けているかどうかということと無関係ではない。しかし、飲酒に関しては喫煙のように顕著な差は得られなかった。

(早川 宏子)

2-2 朝食・夜食と生活意識

朝食・夜食との関連では、まず「朝食を食べないことがある」で「いいえ」を選び、かつ「夜食を食べる」で「いいえ」を選んだ人を抽出した。次に「朝食を食べないことがある」で「はい」を選んだ人のうち、食べない日が「週3日以上」と回答し、かつ「夜食を食べる」で「はい」を選んだ人のうち、食べるのが「週3日以上」と回答した人を抽出した。

2-2-1 朝食夜食の摂取と規則正しい食生活との関係

はじめに、「朝食を毎日食べ、夜食を食べない」人と「朝食を食べない日・夜食を食べる日が週3日以上」の人と「一日三食規則正しい食生活をしている」への回答をクロス集計し、 χ^2 検定をしたところ有意差が見られた ($\chi^2(3) = 160.50, p < .01$) (表2-2-1)。さらに残差分析をしたところ、「朝食を毎日食べ、夜食を食べない」では期待値より「やや当てはまる」および「非常に当てはまる」と回答した人 (204名) が多く ($p < .01$)、「全然当てはまらない」および「あまり当てはまらない」と回答した人 (28名) は少なかった ($p < .01$)。一方、「朝食

を食べない日・夜食を食べる日が週3日以上」の人は期待値より「やや当てはまる」および「非常に当てはまる」と回答した人(19名)が少なく($p < .01$),「全然当てはまらない」および「あまり当てはまらない」と回答した人(81名)が多かった($p < .01$).つまり,朝食を毎日食べ,夜食を食べない人は規則正しい食生活を送っており,朝食を食べなかったり夜食を食べる傾向にある人は規則正しい食生活を送っていない傾向にあることが示された。

表2-2-1 朝食夜食の摂取と規則正しい食生活との関係

一日三食規則正しい食生活をしている	朝食を毎日食べ,夜食を食べない	朝食を食べない日・夜食を食べる日が週3日以上
全然当てはまらない	4 (1.7%)	32 (32.0%)
あまり当てはまらない	24 (10.3%)	49 (49.0%)
やや当てはまる	77 (33.2%)	15 (15.0%)
非常に当てはまる	127 (54.7%)	4 (4.0%)

() 内は内は各群内における割合

そこで,「朝食を食べ,夜食を食べない」人のうち「一日三食規則正しい食生活をしている」という質問に対して「やや当てはまる」あるいは「非常に当てはまる」と回答した人を抽出して「食生活規則群」(204名)とし,「朝食を食べない日や夜食を食べる日が週3日以上」の人のうち「一日三食規則正しい食生活をしている」という質問に対して「全然当てはまらない」あるいは「あまり当てはまらない」と回答した人を抽出して「食生活不規則群」(81名)として,この2群間において学生生活に差があるかを検討した。

2-2-2 朝食夜食の摂取と競技ストレス

食生活が規則正しい人と不規則な人において,競技ストレスの差を見るためにt検定を行った(表2-2-2)。その結果,経験の程度では「試合や練習の努力・成果が認められなかった」($t(279) = -3.01, p < .01$)において有意差が見られ,「試合に出る時間がかかり減った」($t(277) = -1.76, p < .10$)において有意傾向が見られた。つまり,食生活が不規則な人は他者から認められない経験や試合に出る時間が減っていると感じるという経験をする傾向が高いことがわかった。一方,感じ方では「親類・親戚から期待やプレッシャーを感じた」($t(276) = 1.98, p < .05$)において有意差が見られ,食生活が不規則な人は大学の部に直接的に関わらない人たちからのプレッシャーを感じていることが明らかになった。

表2-2-2 朝食夜食の摂取と競技ストレス

	食生活規則群			食生活不規則群			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
経験の程度								
競技における個人目標が達成できなかった	201	3.07	0.98	80	3.09	0.89	279	-0.10
自分の記録や競技成績があまり伸びなかった	199	2.93	1.01	81	3.10	0.90	278	-1.27
日頃の練習の成果があまりでなかった	200	2.74	0.96	81	2.93	0.96	279	-1.51
試合に出る時間がかなり減った	199	2.26	1.16	80	2.53	1.12	277	-1.76 +
試合や練習の努力・成果が認められなかった	200	2.22	1.04	81	2.62	1.01	279	-3.01**
周囲の人から過度に期待された	201	2.18	1.01	81	2.17	0.97	280	0.09
指導者から期待やプレッシャーを感じた	200	2.06	0.95	81	2.20	1.01	279	-1.12
親類・親戚から期待やプレッシャーを感じた	200	2.12	1.01	81	2.27	0.99	279	-1.15
出身高校の先生から期待やプレッシャーを感じた	201	1.95	1.00	81	2.10	1.01	280	-1.12
先輩・後輩, ライバルから期待・プレッシャーを感じた	201	2.33	1.06	81	2.16	1.11	280	1.23
感じ方								
競技における個人目標が達成できなかった	199	2.15	1.14	81	2.15	1.07	278	-0.02
自分の記録や競技成績があまり伸びなかった	197	2.24	1.13	81	2.12	1.05	276	0.82
日頃の練習の成果があまりでなかった	198	2.30	1.10	81	2.36	1.10	277	-0.38
試合に出る時間がかなり減った	196	2.66	1.17	80	2.60	1.16	274	0.41
試合や練習の努力・成果が認められなかった	196	2.58	1.17	80	2.59	1.09	274	-0.04
周囲の人から過度に期待された	196	2.74	1.13	80	2.75	1.08	274	-0.03
指導者から期待やプレッシャーを感じた	197	2.76	1.09	80	2.63	1.07	275	0.91
親類・親戚から期待やプレッシャーを感じた	198	2.87	1.09	80	2.59	1.09	276	1.98*
出身高校の先生から期待やプレッシャーを感じた	199	2.93	1.15	81	2.81	1.09	278	0.81
先輩・後輩, ライバルから期待・プレッシャーを感じた	197	2.66	1.10	81	2.67	1.04	276	-0.01

+ $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$

2-2-3 朝食夜食の摂取と高校時代の部活動との比較

食生活が規則正しい人と不規則な人において、高校時代の部活動と現在の部活動との比較における差を検討するためにt検定を行った(表2-2-3)。その結果、「練習に満足している」($t(278) = 2.18, p < .05$), 「充実した部活動を送っている」($t(278) = 2.18, p < .05$), 「自分の部に誇りをもつようになった」($t(278) = 2.34, p < .05$), 「やる気をもって取り組んでいる」($t(278) = 2.73, p < .01$)において有意差が見られ、「指導体制に満足している」($t(278) = 1.67, p < .10$), 「自分の能力を生かしている」($t(278) = 1.75, p < .10$)において有意傾向が見られた。つまり食生活が規則正しい人は、高校時代と現在の部活動を比較して、現在の方を肯定的に捉えていることが明らかになった。

表2-2-3 朝食夜食の摂取と高校時代の部活動との比較

	食生活規則群			食生活不規則群			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
練習に満足している	200	2.92	0.92	80	2.63	1.06	278	2.18*
充実した部活動を送っている	200	2.96	0.90	80	2.66	1.05	278	2.18*
指導体制に満足している	200	2.63	0.95	80	2.41	1.05	278	1.67+
自分の能力を生かしている	200	2.78	0.86	80	2.58	0.87	278	1.75+
自分の部に誇りをもつようになった	200	3.03	0.87	80	2.73	1.01	278	2.34*
やる気をもって取り組んでいる	200	3.14	0.81	80	2.80	0.97	278	2.73**
練習施設・設備に満足している	200	2.76	0.98	80	2.56	1.11	278	1.39
自分で考え、工夫して練習するようになった	200	3.31	0.71	80	3.15	0.92	278	1.40
自分に対して誇りをもつようになった	199	2.78	0.89	80	2.68	0.96	277	0.90
競技に対する意識が高まった	199	3.21	0.79	80	3.04	0.95	277	1.52

+ p<.10 * p<.05 ** p<.01

2-2-4 朝食夜食の摂取と将来の競技生活への希望

食生活が規則正しい人と不規則な人において、将来の競技生活への希望についての差を検討するためにt検定を行った(表2-2-4)。その結果、「4年間で卒業できる見込みである」($t(280)=2.82, p<.01$)において有意差が見られ、「企業からのオファーによって決めるつもりだ」($t(281)=1.95, p<.10$)において有意傾向が見られた。つまり、食生活が規則正しい人は、大学やその先における見通しがたっている傾向にあることが示された。

表2-2-4 朝食夜食の摂取と将来の競技生活への希望

	食生活規則群			食生活不規則群			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
4年間で卒業できる見込みである	201	3.25	0.93	81	2.90	1.01	280	2.82**
就職についての見通しはたっている	202	2.28	1.02	81	2.26	1.07	281	0.17
卒業後は、大学院に進学するつもりだ	202	1.48	0.81	80	1.33	0.67	280	1.65
進路の方向は自分で決めるつもりだ	202	3.48	0.66	81	3.42	0.77	281	0.67
部のOBや指導者のアドバイスに従って決めるつもりだ	202	1.97	0.89	81	1.84	0.91	281	1.07
企業からのオファーによって決めるつもりだ	202	2.13	0.97	81	1.88	1.00	281	1.95+
親からのアドバイスに従って決めるつもりだ	202	2.29	0.91	81	2.17	0.95	281	0.99

+ p<.10 ** p<.01

2-2-5 朝食夜食の摂取と大学生生活の評価

食生活が規則正しい人と不規則な人において2年生以上を対象に、過去1年間の大学生生活の

評価について差が見られるかを検討するためにt検定を行った(表2-2-5)。その結果,「授業にきちんと出席できた」($t(215)=2.34, p<.05$),「自分や寮で十分に勉強した」($t(215)=2.14, p<.05$),「満足できる大学生活を送れた」($t(215)=3.32, p<.01$),「満足できる部・サークル活動を送れた」($t(215)=3.54, p<.01$)において有意差が見られ,「満足できる単位数を取得できた」($t(215)=1.71, p<.10$)において有意傾向が見られた。これにより,食生活が規則正しい人の方が,大学生活全般について肯定的に捉えていることが明らかになった。

表2-2-5 朝食夜食の摂取と大学生活の評価

	食生活規則群			食生活不規則群			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
授業にきちんと出席できた	148	2.85	0.94	69	2.54	0.88	215	2.34*
図書館・自習室をよく利用した	147	2.11	0.94	69	1.96	0.93	214	1.11
自宅や寮で十分に勉強した	148	2.01	0.85	69	1.75	0.79	215	2.14*
計画通りに勉強を達成できた	147	2.10	0.97	68	1.97	0.86	213	0.96
満足できる単位数を取得できた	148	2.80	1.16	69	2.52	1.08	215	1.71 +
満足できる大学生活を送れた	148	2.76	0.91	69	2.32	0.90	215	3.32**
満足できる部・サークル活動を送れた	148	3.06	0.92	69	2.58	0.96	215	3.54**
満足行く人間関係を作れた	148	3.17	0.75	69	2.99	0.88	215	1.58

+ $p<.10$ * $p<.05$ ** $p<.01$

2-2-6 ま と め

「朝食を毎日食べ夜食を食べない」という「食生活規則群」は,高校時代の部活と比べ,大学時代の部活動に満足し,自分の競技成績も充実した評価を下している。また,就職も含め大学を4年間で卒業する見通しもきちんともっている。さらに大学生活においても,全般的に満足したものと捉えている。一方で,競技ストレスにおいては,「朝食を食べない日・夜食を食べる日が週3日以上」の「食生活不規則群」が,自分たちの成果が認めてもらえない,自分たちの出番が少なくなったといった経験や親や親類などからのプレッシャーを感じたことが明らかになった。

このことから,普段の食生活(特に朝食)が選手たちの大学生活に大切なもので,健康・体づくりといった面だけでなく,精神面への影響も大きいことが明らかになった。選手生活,大学生活が有意義なものになるか否かは,毎日の規則正しい食事に大いに関連しているということがわかった。

(早川 みどり)

2-3 睡眠時間

睡眠時間の長さを5群に分け独立変数として、心理的ストレスおよびストレッサーについて一元配置の分散分析を行った。睡眠時間と心理的ストレスの関係、睡眠時間とストレッサーの関係については項目ごとに検討した。

睡眠時間の分布は、「6～7時間」385人（50.2%）、「7～8時間」149人（19.4%）と適度な睡眠時間をとっている人が69.6%と全体の7割弱を占めるが、「6時間未満」の人も188人（24.5%）と睡眠時間が短い人もいた（図2-3-1）。

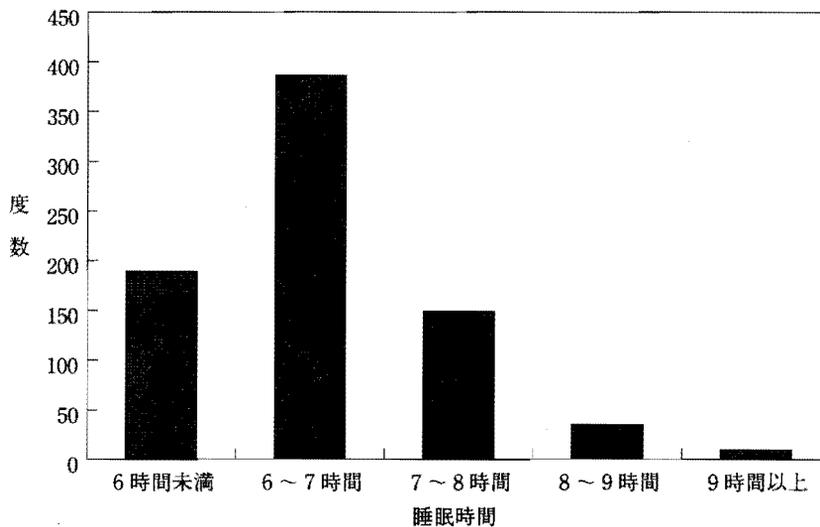


図2-3-1 睡眠時間の分布

2-3-1 睡眠時間とストレスの関係（項目別）

睡眠時間の長さの5群を独立変数とし、ストレスの各項目について分散分析を行った結果、以下の項目で有意差が見られた（表2-3-1）。「悲しい気持ちだ」（ $F(4,764) = 2.62, p < .05$ ）、「頭の回転が鈍く、考えがまとまらない」（ $F(4,763) = 3.08, p < .05$ ）、「不機嫌で怒りっぽい」（ $F(4,764) = 3.04, p < .05$ ）、「呼吸が苦しくなる」（ $F(4,764) = 3.25, p < .05$ ）、「他人に会うのがいやで、わずらわしく感じられる」（ $F(4,763) = 2.76$ ）、「身体がだるい」（ $F(4,762) = 5.54, p < .01$ ）、「胸部が締めつけられる気がする」（ $F(4,764) = 4.04$ ）、「動悸がする」（ $F(4,764) = 2.47, p < .05$ ）、「動作が鈍い」（ $F(4,762) = 4.15$ ）、「気分が落ち込む、沈む」（ $F(4,762) = 2.77$ ）、「さみしい気持ちだ」（ $F(4,764) = 3.22$ ）、「自分の殻に閉じこもる」（ $F(4,764) = 2.57$ ）、「身体が疲れやすい」

($F(4,763) = 6.19$), 「脱力感がある」 ($F(4,764) = 4.06$), 「イライラする」 ($F(4,764) = 4.82$).

次に, どの群間で差があったのかを検討するために多重比較 (LSD法) を行ったところ, 5%水準で以下の差が見られた.

「悲しい気持ちだ」では, 「6~7時間」「7~8時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた. 睡眠時間が短い人は, 適度な睡眠時間をとっている人より, 悲しい気持ちである割合が高かった.

「頭の回転が鈍く, 考えがまとまらない」では, 「6~7時間」「7~8時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた. 睡眠時間が短い人は, 適度な睡眠をとっている人より, 頭の回転が鈍いと感じることがわかった.

「不機嫌で怒りっぽい」では, 「6~7時間」「7~8時間」「8~9時間」「9時間以上」群と「6時間未満」群との間に差が認められた. 睡眠時間が短いと, 不機嫌で怒りっぽい傾向になることが明らかになった.

「呼吸が苦しくなる」では, 「6~7時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた. 睡眠時間が短いと, 呼吸が苦しくなるという傾向が示されたといえる.

「他人に会うのがいやでわずらわしくなる」では「6~7時間」「7~8時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた. 睡眠時間が短い人は, 適度な睡眠をとっている人より, 他者との関わりに否定的な感情になる傾向があるといえる.

「身体がだるい」では, 「6~7時間」「7~8時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた. 睡眠時間が短いと, 適度な睡眠をとっている人より身体にだるさを感じていることがわかった.

「胸部が締めつけられる気がする」では, 「6~7時間」「7~8時間」群と「6時間未満」群との間に, そして「6~7時間」「7~8時間」群と「9時間以上」群との間に差が認められた. 睡眠時間が短すぎたり長過ぎたりする人は, 適度な睡眠をとっている人よりも, 胸部に対する締めつけ感を強く感じることを示された.

「動悸がする」では, 「6~7時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた. 睡眠時間が短いと, 動悸が起こる割合が高くなることが明らかになった.

「動作が鈍い」では, 「6~7時間」「7~8時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた. 睡眠時間が短いと, 適度な睡眠をとるより動作に鈍さを感じることがわかった.

「気分が落ち込む, 沈む」では, 「6~7時間」「7~8時間」「8~9時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた. 睡眠時間が短い人は, 適度な睡眠をとっている人よりも, 気分が沈みがちになることが示された.

表2-3-1 睡眠時間とストレスの関係 (項目別)

	6時間未満 (1)			6～7時間 (2)			7～8時間 (3)			8～9時間 (4)			9時間以上 (5)			分散分析	
	N	平均値	標準偏差	F値	多重比較												
悲しい気持ちだ	189	0.79	0.97	386	0.63	0.90	149	0.48	0.78	35	0.54	0.92	10	0.70	1.25	2.62*	2,3<1
頭の回転が鈍く、考えがまとまらない	189	0.94	1.01	385	0.71	0.85	149	0.63	0.82	35	0.83	1.07	10	0.50	1.08	3.08*	2,3<1
不機嫌で怒りっぽい	189	0.82	0.93	386	0.66	0.88	149	0.56	0.87	35	0.49	0.82	10	0.20	0.63	3.04*	2,3,4,5<1
呼吸が苦しくなる	189	0.53	0.86	386	0.30	0.66	149	0.40	0.80	35	0.29	0.67	10	0.50	1.08	3.25*	2<1
他人に会うのがいやで、わずらわしく感じられる	189	0.65	0.93	385	0.42	0.76	149	0.42	0.81	35	0.49	0.82	10	0.40	0.97	2.76*	2,3<1
怒りを感じる	187	0.71	0.96	385	0.57	0.87	149	0.56	0.90	35	0.40	0.65	10	0.20	0.42	1.83	2,3<1
身体がだるい	189	1.34	1.13	385	1.01	1.00	149	0.85	0.95	34	1.15	1.10	10	0.90	1.29	5.54**	2,3<1
胸部が締めつけられる気がする	189	0.52	0.84	386	0.31	0.66	149	0.30	0.68	35	0.31	0.80	10	0.80	1.32	4.04**	2,3<1, 2,3<5
行動に落ち着きがない	189	0.61	0.92	384	0.45	0.79	147	0.49	0.82	35	0.46	0.92	10	0.90	1.29	1.75	
生きているのがいやだ	189	0.43	0.78	386	0.28	0.67	149	0.33	0.78	35	0.43	0.85	10	0.70	1.25	1.94	
動悸がする	189	0.35	0.73	386	0.18	0.49	149	0.23	0.66	35	0.23	0.60	10	0.30	0.95	2.47*	2<1
動作が鈍い	189	0.67	0.91	385	0.39	0.70	149	0.43	0.82	34	0.44	0.82	10	0.70	1.25	4.15**	2,3<1
気分が落ち込む、沈む	189	0.96	1.04	386	0.70	0.95	148	0.67	1.01	34	0.59	0.99	10	0.70	1.25	2.77*	2,3,4<1
さみしい気持ちだ	189	0.85	1.07	386	0.59	0.88	149	0.52	0.91	35	0.74	1.09	10	0.70	1.25	3.22*	2,3<1
自分の殻に閉じこもる	189	0.64	0.93	386	0.42	0.76	149	0.44	0.83	35	0.51	0.89	10	0.70	1.25	2.57*	2,3<1
身体が疲れやすい	189	1.43	1.12	386	1.01	1.01	148	0.97	1.05	35	1.14	1.14	10	0.90	1.29	6.19**	2,3<1
脱力感がある	189	0.96	1.08	386	0.63	0.90	149	0.67	0.98	35	0.86	1.12	10	0.80	1.23	4.06**	2,3<1
イライラする	189	0.89	1.06	386	0.62	0.90	149	0.56	0.93	35	0.37	0.73	10	0.20	0.63	4.82**	2,3,4,5<1

* p<.05 ** p<.01

「さみしい気持ちだ」では、「6～7時間」「7～8時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた。睡眠時間が短い人は、適度な睡眠をとっている人よりも、さみしさを感じがちであることがわかった。

「自分の殻に閉じこもる」では、「6～7時間」「7～8時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた。睡眠時間が短い人は、適度な睡眠をとっている人よりも、自分の殻に閉じこもりがちであることが明らかになった。

「身体が疲れやすい」では、「6～7時間」「7～8時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた。睡眠時間が短い人は、適度な睡眠をとっている人よりも、身体に疲れを感じやすいことが示唆された。

「脱力感がある」では、「6～7時間」「7～8時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた。睡眠時間が短い人は、適度な睡眠をとっている人よりも、脱力感を感じていることが示された。

「イライラする」では、「6～7時間」「7～8時間」「8～9時間」「9時間以上」群と「6時間未満」群との間に差が認められた。睡眠時間が短い人は、イライラを感じる割合が高いことが明らかになったといえる。

2-3-2 睡眠時間とストレスの関係 (因子別)

睡眠時間の長さによって5群を独立変数として、心理的ストレスに関する6因子について一元配置の分散分析を行った(表2-3-2)。その結果以下のすべての因子で有意差が見られた。「精神的不安因子」($F(4,762) = 3.54, p < .01$)、「身体的ストレス因子」($F(4,764) = 4.21, p < .01$)、「否定的感情因子」($F(4,761) = 3.81, p < .01$)、「身体的不調因子」($F(4,761) = 6.68, p < .01$)、「対人的孤立因子」($F(4,763) = 3.08, p < .05$)、「情意減退因子」($F(4,757) = 3.85, p < .01$)。

次に、どの群間で差があったのかを検討するために多重比較(LSD法)を行ったところ、5%水準で以下の差が見られた。

「精神的不安因子」では、「6～7時間」「7～8時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた。つまり、睡眠時間が短い人は、適度な睡眠をとっている人よりも、精神的不安を感じていることが明らかになった。

「身体的ストレス因子」では、「6～7時間」「7～8時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた。睡眠時間が短い人は、適度な睡眠をとっている人よりも、身体的ストレスを感じていることが明らかになった。

「否定的感情因子」では、「6～7時間」「7～8時間」「8～9時間」「9時間以上」群と「6

表2-3-2 睡眠時間とストレスの関係（因子別）

	6時間未満 (1)			6～7時間 (2)			7～8時間 (3)			8～9時間 (4)			9時間以上 (5)			分散分析	
	N	平均値	標準偏差	F値	多重比較												
精神的不安因子	189	2.60	2.77	386	1.93	2.37	148	1.66	2.34	34	1.76	2.51	10	2.10	3.75	3.54**	2,3<1
身体的ストレス因子	189	1.41	2.04	386	0.79	1.59	149	0.93	1.73	35	0.83	1.93	10	1.60	2.99	4.21**	2,3<1
否定的感情因子	187	2.39	2.51	385	1.85	2.32	149	1.67	2.40	35	1.26	1.98	10	0.60	1.58	3.81**	2,3,4,5<1
身体的不調因子	189	3.74	2.82	385	2.64	2.52	148	2.47	2.62	34	3.06	2.93	10	2.60	3.78	6.68**	2,3<1
对人的孤立因子	189	1.72	2.22	385	1.12	1.84	149	1.19	2.11	35	1.43	2.21	10	1.80	3.22	3.08*	2,3<1
情意減退因子	189	2.22	2.35	382	1.54	1.88	147	1.52	2.06	34	1.76	2.30	10	2.10	3.48	3.85**	2,3<1

* p<.05 ** p<.01

時間未満」群との間に差が認められた。睡眠時間が短いと、否定的感情をもっていることが明らかになった。

「身体的不調因子」では、「6～7時間」「7～8時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた。睡眠時間が短い人は、適度な睡眠をとっている人よりも、身体的不調を感じていることが明らかになった。

「対人的孤立因子」では、「6～7時間」「7～8時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた。睡眠時間が短い人は、適度な睡眠をとっている人よりも、対人的孤立を感じていることが明らかになった。

「情意減退因子」では、「6～7時間」「7～8時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた。睡眠時間が短い人は、適度な睡眠をとっている人より、情意の減退を感じていることがわかった。

全体的に見ると、適度な睡眠時間をとっている群は睡眠時間が短い群よりもストレスを感じていないことが示されたといえる。

2-3-3 睡眠時間とストレスの関係 (項目別)

睡眠時間の長さによって5群を独立変数として、ストレスに関する18項目について一元配置の分散分析を行った(表2-3-3)。その結果、以下の項目で有意差が見られた。「自分の勉強がうまく進まなかった」($F(4,752) = 2.61, p < .05$)、「部活内の人間関係がうまくいかなかった」($F(4,753) = 2.86, p < .05$)、「寮の中で睡眠を十分にとれなかった」($F(4,749) = 9.64, p < .01$)、「部の活動で束縛される時間が増えた」($F(4,753) = 4.12, p < .05$)。

次に、どの群間で差があったのかを検討するために多重比較(LSD法)を行ったところ、5%水準で以下の差が見られた。

「自分の勉強がうまく進まなかった」では、「7～8時間」「9時間以上」群と「6時間未満」群との間、「9時間以上」群と「6～7時間」「8～9時間」群との間に差が見られた。適度な睡眠をとっている人と長時間睡眠をとっている人は、勉強がうまく進まなかった感じるが少ないことが示された。

「部活内の人間関係がうまくいかなかった」では、「6～7時間」「7～8時間」「8～9時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた。睡眠時間が短い人たちは、部活内における人間関係に不満をもっているといえる。

「寮の中で睡眠を十分にとれなかった」では、「6～7時間」「7～8時間」「8～9時間」「9時間以上」群と「6時間未満」群との間に差が認められた。睡眠時間が短い人たちは、寮内で

表2-3-3 睡眠時間とストレス者の関係(項目別)

	6時間未満(1)			6~7時間(2)			7~8時間(3)			8~9時間(4)			9時間以上(5)			分散分析	
	N	平均値	標準偏差	F値	多重比較												
授業の課題やレポートをこなすのが大変だった	189	2.40	1.31	381	2.59	1.21	145	2.59	1.24	35	2.89	1.05	10	2.20	1.32	1.65	
自分の性格について考えるようになった	189	1.89	1.26	379	1.73	1.20	144	1.60	1.31	34	1.76	1.21	10	1.80	1.55	1.16	
自分の勉強がうまく進まなかった	188	2.46	1.22	381	2.29	1.20	143	2.13	1.28	35	2.43	1.17	10	1.50	1.51	2.61*	3,5<1.5<2,4
周りの人から期待された	189	1.73	1.17	380	1.55	1.20	145	1.51	1.15	35	1.51	1.09	10	2.20	1.23	1.94	
寮の中でホッと息を抜ける場所がなかった	186	1.68	1.45	375	1.40	1.38	145	1.35	1.38	35	1.54	1.40	10	1.00	1.49	1.83	
自分が取るべき進路や目標が決まらなかった	189	1.81	1.29	381	1.62	1.32	145	1.64	1.32	35	1.97	1.34	10	2.20	1.55	1.52	
授業と部活動の両立に苦しんだ	188	2.49	1.31	381	2.26	1.27	145	2.10	1.29	35	2.40	1.35	10	2.50	1.35	2.06	
一人で過ごす時間が増えた	189	1.27	1.21	380	1.05	1.06	144	1.12	1.13	35	1.14	1.09	10	1.80	1.62	2.11	
友人関係がうまくいかなかった	188	1.23	1.20	380	1.01	1.10	144	1.01	1.07	35	0.86	1.00	10	0.80	1.40	1.73	
寮生活の規則による束縛やプライバシーの侵害を受けた	187	1.58	1.53	377	1.25	1.32	145	1.23	1.24	35	1.54	1.40	10	1.50	1.84	2.36	
将来の職業について考えるようになった	188	2.04	1.28	381	1.93	1.37	145	1.93	1.31	35	2.23	1.33	10	1.80	1.62	0.63	
4年間で卒業単位が取れるかどうか悩んだ	189	2.16	1.54	381	2.08	1.42	145	2.18	1.35	35	2.23	1.52	10	2.50	1.35	0.37	
スランプに陥り苦しんだ	189	2.15	1.40	381	2.00	1.43	145	1.96	1.38	35	2.00	1.41	10	2.30	1.49	0.56	
語学などの授業についていけなかった	189	2.12	1.45	380	2.06	1.39	144	2.11	1.37	35	2.34	1.47	10	2.20	1.55	0.35	
部活内の人間関係がうまくいかなかった	188	1.49	1.25	381	1.23	1.19	144	1.15	1.16	35	0.91	1.15	10	1.10	1.29	2.86*	2,3,4<1
寮の中で睡眠を十分に取れなかった	186	1.87	1.51	379	1.29	1.23	144	1.13	1.22	35	1.06	1.14	10	0.70	1.34	9.64**	2,3,4,5<1
卒業後に就職できるかどうか悩んだ	189	2.16	1.37	379	1.93	1.37	143	1.99	1.28	35	2.17	1.40	9	2.00	1.32	1.05	
部活において自分の適性や能力について悩んだ	189	2.14	1.29	380	2.06	1.32	144	1.93	1.27	35	2.23	1.17	10	2.30	1.25	0.78	
部の活動で束縛される時間が増えた	188	2.25	1.34	381	1.85	1.25	144	1.74	1.28	35	1.89	1.32	10	1.80	1.55	4.12**	2,3<1
友人の悩みやトラブルに関わった	188	1.42	1.21	381	1.25	1.17	144	1.16	1.09	35	0.94	0.97	10	1.00	1.41	1.94	
授業の時間割と部の練習スケジュールが重なり、授業に出られなかった	188	2.26	1.42	381	2.15	1.37	144	2.06	1.39	35	2.37	1.35	10	1.90	1.60	0.71	

* p<.05 ** p<.01

の睡眠に不満をもっているということがいえる。

「部の活動で束縛される時間が増えた」では、「6～7時間」「7～8時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた。睡眠時間が短い人たちは、適度な睡眠をとっている人より、部活による時間的束縛を感じていることが明らかになった。

2-3-4 睡眠時間とストレスの関係 (因子別)

睡眠時間の長さによる5群を独立変数として、ストレスに関する4因子について一元配置の分散分析を行った(表2-3-4)。その結果、「寮生活ストレス因子」($F(4,742) = 4.26, p < .01$), 「対人関係ストレス因子」($F(4,749) = 3.12, p < .05$)において有意差が見られた。

次に、どの群間で差があったのかを検討するために多重比較(LSD法)を行ったところ、5%水準で以下の差が見られた。

「寮生活ストレス因子」では、「6～7時間」「7～8時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた。つまり、睡眠時間が短い人は、適度な睡眠をとっている人よりも、寮生活がストレスとなっていることがわかった。

また「対人関係ストレス因子」では、「6～7時間」「7～8時間」「8～9時間」群と「6時間未満」群との間に差が認められた。睡眠時間が短い人は、対人関係がストレスとしてはたらいっていることが明らかになった。

2-3-5 ま と め

睡眠時間が6時間未満と睡眠時間が短い人は、適度な睡眠時間をとっている人より、すべての項目でストレスを感じていることがわかった。睡眠時間が長い場合も短い場合もストレスの原因となるのは、「胸部に対する締めつけ感を強く感じる」であった。睡眠時間が短い場合にのみあらわれるのは「不機嫌で怒りっぽい」「イライラを感じる割合が高くなる」であった。これらのことから、睡眠時間が長い場合も短い場合もストレスの原因となるため、6時間～8時間と適度な睡眠時間をとることが望ましいといえる。

睡眠時間とストレスの関係を因子別に見ても同様で、適度な睡眠をとっている群は、睡眠時間の短い群よりもストレスを感じていないことがわかった。「否定的感情」については、睡眠時間が短いことがストレスと関連するといえる。

睡眠時間とストレスの関係については、ストレスと同様に睡眠時間が短いことがストレスとなるといえる。ストレスとなる項目は「自分の勉強がうまく進まない」「部活内の人間関係がうまくいかない」「寮のなかで十分に睡眠がとれない」「部の活動で束縛される時

表2-3-4 睡眠時間とストレスの関係 (因子別)

	6時間未満(1)			6~7時間(2)			7~8時間(3)			8~9時間(4)			9時間以上(5)			分散分析	
	N	平均値	標準偏差	F値	多重比較												
勉強ストレス因子	186	16.09	6.48	378	15.08	6.30	141	14.84	6.16	35	16.34	6.10	9	15.22	5.67	1.26	
能力適性ストレス因子	188	13.03	5.90	376	11.92	5.94	142	11.61	5.35	34	12.76	5.26	10	14.40	7.14	1.99	
寮生活ストレス因子	184	7.40	4.58	374	6.07	3.99	144	5.76	4.08	35	6.51	3.88	10	5.10	4.79	4.26**	2,3<1
対人関係ストレス因子	186	4.15	3.02	380	3.49	2.94	143	3.31	2.68	35	2.71	2.63	10	2.90	3.18	3.12*	2,3,4<1

* p<.05 ** p<.01

間が増えた」である。

因子別に見ても同様で、適度な睡眠時間をとることにより寮生活や対人関係に対するストレスは少なくなるといえる。

睡眠時間が短いと、ストレスやストレスの原因として働くことが明らかであるといえる。適度な睡眠時間をとることは、スポーツの選手として、自己の能力を発揮するためにも健康管理面においても重要な要素であるといえる。

(西谷 明子)

3. 部長との関係が部学生の生活に及ぼす影響

大学の運動部は教育の場であり、部長は教育職として、部の学生の教育上のサポートをするのが望ましいと考えられる。そこで部長が学生との間に、事実上どの程度のつながりをもっていかを検討した。

「部長は試合を見に来てくれる」「普段の練習を見に来てくれる」の2項目(4件法)の合計得点(2~8点)を部長の「参観」の得点とした。「学業の相談に乗ってくれる」「就職の相談に乗ってくれる」「悩み事の相談に乗ってくれる」の3項目(4件法)の合計得点(3~12点)を部長の「相談」の得点とした。参観の得点を低得点2~3点(35.8%), 4点(21.1%), 高得点5~8点(43.1%)に三分割した。相談の得点を低得点3~5点(44.9%), 6点(16.6%), 高得点7~12点(38.6%)に三分割した。さらに参観得点と相談得点に関して、低得点の評価をした学生が50%を超える部を抽出し、また高得点の評価をした学生が50%を超える部を抽出した。参観得点に関しては、「参観低」が13部、「参観高」が9部となった。相談得点に関しては、「相談低」が16部、「相談高」が7部となった。さらに、参観と相談を2軸としてかけ合わせた結果、「参観低・相談低」が10部(194名)、「参観高・相談高」が3部(129名)となり、「参観低・相談高」および「参観高・相談低」の部はなかった。これらの競技種目別の分布は「参観低・相談低」が個人競技が5部、集団競技が3部、対人競技が2部で、「参観高・相談高」が集団競技3部であった。

3-1 部長との関係から見た高校の部活動との意識比較

「参観低・相談低」の部と「参観高・相談高」の2つの部を独立変数として、大学と高校の部活動の比較について差が見られるかt検定を行った(表3-1)。その結果、「練習に満足している」($t(317) = -5.23, p < .01$)、「充実した部活動を送っている」($t(317) = -4.26, p < .01$)、「指導体制に満足している」($t(317) = -3.90, p < .01$)、「自分の能力を生かしている」($t(316) =$

-4.96, $p < .01$), 「自分の部に誇りをもつようになった」($t(317) = -2.60, p < .01$), 「練習施設・設備に満足している」($t(317) = 3.69, p < .01$), 「自分に対して誇りをもつようになった」($t(317) = -3.53, p < .01$) において有意差が見られ, 「競技に対する意識が高まった」($t(317) = -1.71, p < .10$) では有意傾向が見られた。つまり, 練習施設を除くと, 部長が積極的に関わっている部では高校時代の部活動よりも肯定的な評価を現在の部活動に対してもっていることが明らかになったといえる。

表3-1 部長との関係と高校の部活動との比較

	参観低・相談低の部			参観高・相談高の部			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
練習に満足している	191	2.66	1.00	128	3.20	0.85	317	-5.23**
充実した部活動を送っている	191	2.77	0.97	128	3.20	0.80	317	-4.26**
指導体制に満足している	191	2.39	0.96	128	2.80	0.91	317	-3.90**
自分の能力を生かしている	191	2.50	0.89	127	2.98	0.79	316	-4.96**
自分の部に誇りをもつようになった	191	2.83	0.95	128	3.10	0.89	317	-2.60**
やる気をもって取り組んでいる	191	3.01	0.87	128	3.12	0.88	317	-1.12
練習施設・設備に満足している	191	2.81	0.95	128	2.37	1.11	317	3.69**
自分で考え,工夫して練習するようになった	191	3.22	0.74	128	3.14	0.76	317	0.93
自分に対して誇りをもつようになった	191	2.58	0.95	128	2.93	0.82	317	-3.53**
競技に対する意識が高まった	191	3.05	0.90	128	3.22	0.85	317	-1.71+

+ $p < .10$ ** $p < .01$

3-2 部長との関係から見た学生の食生活

2つの部を独立変数として, 食生活習慣について差が見られるかt検定を行った(表3-2)。その結果, 「競技に必要な体力を向上させるための食生活をしている」($t(323) = -3.67, p < .01$), 「運動量に適った食生活をしている」($t(323) = -3.28, p < .01$), 「サプリメントを常用している」($t(322) = -7.10, p < .01$), 「試合に勝つ・記録を伸ばすためには, 日頃からの食事の栄養管理が重要であると思う」($t(323) = -1.98, p < .05$) の各項目において有意差が見られ, 「一日三食規則正しく食事をしている」($t(323) = -1.80, p < .10$) では有意傾向が見られた。いずれも部長が積極的に関わっている部では適切な食生活習慣がついているといえる。

表3-2 部長との関係と食生活習慣

	参観低・相談低の部			参観高・相談高の部			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
競技に必要な体力を向上させるための食生活をしている	198	2.55	0.88	127	2.92	0.93	323	-3.67**
一日三食規則正しく食事をしている	198	2.69	1.01	127	2.90	0.99	323	-1.80+
運動量に適った食事をしている	198	2.68	0.92	127	3.02	0.90	323	-3.28**
サプリメントを常用している	197	1.98	1.02	127	2.83	1.09	322	-7.10**
試合に勝つ・記録を伸ばすためには、日ごろからの栄養管理が重要であると思う	198	3.35	0.87	127	3.53	0.74	323	-1.98*
自分でカロリー計算などをして食事をとっている	198	1.67	0.90	127	1.82	0.89	323	-1.45
体力の向上のためには、食生活は重要であると思う	198	3.53	0.76	127	3.46	0.84	323	0.82
身体管理のために嫌いな食べ物でもガマンして食べる	198	2.82	1.06	127	2.87	1.03	323	-0.43
競技前の食生活の管理は重要であると思う	198	3.47	0.81	126	3.45	0.85	322	0.24
お腹が減るとファーストフードやインスタントラーメンを食べている	198	2.26	1.02	127	2.46	0.99	323	-1.74
好きなものや同じものばかり偏って食べている	198	2.43	0.97	127	2.39	0.86	323	0.41
栄養バランスに気をつけて食事をしている	198	2.77	0.89	126	2.73	0.83	322	0.38

+ p<.10 *p<.05 **p<.01

3-3 部長との関係から見た学生のストレス

2つの部を独立変数として、心理的ストレスについて差を見るためにt検定を行った(表3-3)。その結果、「精神的不安因子」($t(323) = 3.03, p < .01$), 「情意減退因子」($t(321) = 2.02, p < .05$)において有意差が見られ、「身体的不調因子」($t(323) = 1.66, p < .10$), 「対人的孤立

表3-3 部長との関係とストレス

	参観低・相談低の部			参観高・相談高の部			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
精神的不安因子	197	2.48	2.76	128	1.65	2.15	323	3.03**
身体的ストレス因子	198	1.08	1.90	128	0.88	1.69	324	0.97
否定的感情因子	197	2.04	2.47	127	1.72	2.28	322	1.19
身体的不調因子	197	3.21	2.92	128	2.71	2.43	323	1.66+
対人的孤立因子	198	1.57	2.32	128	1.10	1.92	324	1.96+
情意減退因子	196	2.04	2.33	127	1.53	1.99	321	2.02*

+ p<.10 *p<.05 **p<.01

因子」($t(324) = 1.96, p < .10$)では有意傾向が見られた。ほか有意差が出なかった因子も含めて、部長が積極的に関わっている部に属している学生はストレスが低く、あまり関わっていない部に属している学生はストレスが高いということが明らかになった。

3-4 部長との関係からみた学生の大学生活の評価

2つの部を独立変数として、大学生活への評価について差を見るためにt検定を行った(表3-4)。その結果、「授業にきちんと出席できた」($t(239) = 3.11, p < .01$)、「図書館・自習室をよく利用した」($t(239) = 4.06, p < .01$)、「自宅や寮で十分に勉強した」($t(239) = 2.02, p < .05$)、「満足できる部・サークル活動を送れた」($t(238) = -2.23, p < .05$)において有意差が見られ、「満足できる大学生活を送れた」($t(239) = -1.93, p < .10$)では有意傾向が見られた。つまり、学業に関しては部長があまり関わらない部においても肯定的な評価をしている一方で、部活動や大学生活全般に関する評価では部長が積極的に関わっている部の方が評価が高いということが明らかになった。

表3-4 部長との関係と大学生活の評価

	参観低・相談低の部			参観高・相談高の部			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
授業にきちんと出席できた	150	2.78	0.97	91	2.37	1.01	239	3.11**
図書館・自習室をよく利用した	150	2.25	0.97	91	1.75	0.85	239	4.06**
自宅や寮で十分に勉強した	150	1.95	0.86	91	1.74	0.65	239	2.02*
計画通りに勉強を達成できた	150	2.05	0.88	90	1.88	0.80	238	1.49
満足できる単位数を取得できた	150	2.59	1.13	91	2.71	1.14	239	-0.85
満足できる大学生活を送れた	50	2.63	0.95	91	2.87	0.92	239	-1.93+
満足できる部・サークル活動を送れた	149	2.92	0.96	91	3.19	0.79	238	-2.23*
満足行く人間関係を作れた	150	3.01	0.81	91	3.05	0.79	239	-0.39

+ $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$

3-5 ま と め

部長が積極的に関わっている部ほど、学生が満足して充実した部活動を送り、自分の能力を生かしていると感じ、誇りをもつようになっていくことがわかった。また食生活の面でも学生が競技力の向上を目的とした食生活管理に、積極的に取り組んでいた。部長が積極的に関わっている部の学生は、不安、落ち込み、根気の低下などのストレスが低かった。大学生活についても、授業に出席し、自主的に勉強し、満足できる部活動を行うなど有意義な学生生活を送っていることがわかった。

以上を見ると、部長の部に対する働きかけは、体連学生をプラスの方向に導いていることがわかる。しかし部全体では、参観の場合、部長が積極的に関与していると考えられるのは全体の43.1%であり、相談の場合も38.6%に過ぎない。いずれも半数以下である。これを見ると部長の関与はまだ十分とはいえ、部長がより積極的に部に関与し、体連の学生に対して肯定的な働きかけをする余地はかなり残されている。

(舟橋 一郎)

4. 友人との関係が大学生生活に及ぼす影響

友人関係について質問した7項目(「あなたの立場や生き方を尊重してくれる」「心の支えになってくれる」「必要なものを貸してくれる」「勉強の手助けをしてくれる」「試合を見に来てくれる」「悩み事を聞いてくれる」「落ち込んだときに励ましてくれる」)の合計点を算出し、中央値を基準に3分割した。それにより、友人関係低群、中群、高群の3群に分けられた。これらの3群のうち低群と高群を独立変数として、「過去1年間の大学生生活の評価(2年生以上対象)」「学生生活への期待」「心理的ストレス」「ストレスサー」の各項目、および各因子ごとの差を検討した。

4-1 友人関係と過去1年間の大学生生活の評価

2~4年生における過去1年間の大学生生活の評価が、友人関係の低群と高群において差があるかどうか検討するためにt検定を行った。表4-1に示したように、「授業にきちんと出席できた」($t(386) = -2.72, p < .01$)、「自宅や寮で十分に勉強した」($t(386) = -2.11, p < .05$)、「満

表4-1 友人関係と過去1年間の大学生生活の評価

	参観低・相談低の部			参観高・相談高の部			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
授業にきちんと出席できた	186	2.49	0.93	202	2.76	1.00	386	-2.72**
図書館・自習室をよく利用した	186	1.99	0.95	201	2.04	1.02	385	-0.50
自宅や寮で十分に勉強した	186	1.79	0.78	202	1.97	0.85	386	-2.11*
計画通りに勉強を達成できた	185	1.95	0.85	201	2.08	0.95	384	-1.45
満足できる単位数を取得できた	186	2.54	1.07	201	2.62	1.18	385	-0.69
満足できる大学生生活を送れた	186	2.44	0.92	202	2.75	0.95	386	-3.28**
満足できる部・サークル活動を送れた	183	2.73	0.96	202	3.03	0.97	383	-3.06**
満足行く人間関係を作れた	186	2.76	0.83	202	3.28	0.86	386	-6.11

* $p < .05$ ** $p < .01$

足できる大学生活を送れた」(t(386)=-3.28, p<.01), 「満足できる部・サークル活動を送れた」(t(383)=-3.06, p<.01), 「満足行く人間関係を作れた」(t(386)=-6.11, p<.01) の各項目において有意差が見られ, 友人関係高群は低群よりも肯定的な評価をしていることが示された。

4-2 友人関係と学生生活への期待

学生生活への期待に関して, 友人関係の低群と高群において差があるかどうかを検討するためにt検定を行った。表4-2に示したように, 「親しい友人と出会うこと」(t(519)=-6.24, p<.01), 「よい学業成績を取ること」(t(519)=-2.14, p<.05), 「部の活動で活躍すること」(t(520)=-3.97, p<.01), 「専門的知識や高度の技術を習得すること」(t(519)=-4.42, p<.01), 「資格を取得すること」(t(518)=-3.50, p<.01), 「豊かな教養を身につけること」(t(519)=-4.25, p<.01), 「素晴らしい異性と出会うこと」(t(517)=-2.37, p<.05), 「人間的に成長すること」(t(519)=-3.20, p<.01), 「自由に遊べること」(t(518)=-2.23, p<.05), 「自分の可能性をいろいろと試すこと」(t(518)=-4.60, p<.01), 「授業時間以外の勉強をすること」(t(518)=-3.21, p<.01), 「自分で自由に過ごせる時間をもつこと」(t(519)=-2.14, p<.05) の各項目で有意差が見られ, 「就職試験に合格すること」(t(519)=-1.86, p<.10) で

表4-2 友人関係と学生生活への期待

	友人関係低群			友人関係高群			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
親しい友人と出会うこと	252	2.91	0.93	269	3.39	0.82	519	-6.24**
よい学業成績を取ること	252	2.57	0.92	269	2.74	0.95	519	-2.14*
部の活動で活躍すること	253	3.32	0.88	269	3.61	0.78	520	-3.97**
専門的知識や高度の技術を習得すること	252	2.62	0.92	269	2.98	0.93	519	-4.42**
資格を取得すること	251	2.37	0.94	269	2.66	0.98	518	-3.50**
豊かな教養を身につけること	252	2.79	0.86	269	3.12	0.90	519	-4.25**
就職試験に合格すること	252	2.92	0.97	269	3.08	1.01	519	-1.86+
素晴らしい異性と出会うこと	251	2.78	0.98	268	2.99	1.01	517	-2.37*
人間的に成長すること	252	3.42	0.79	269	3.63	0.71	519	-3.20**
自由に遊べること	252	2.63	0.95	268	2.82	0.95	518	-2.23*
自分の可能性をいろいろと試すこと	269	3.44	0.75	251	3.12	0.87	518	-4.60**
授業時間以外の勉強をすること	252	2.10	0.87	268	2.37	0.99	518	-3.21**
自分で自由に過ごせる時間をもつこと	252	2.89	0.92	269	3.06	0.90	519	-2.14*

+ p<.10 * p<.05 ** p<.01

も有意傾向が見られた。つまり、友人関係に関して肯定的な評価をしている人は、学生生活全般への期待が高いということが明らかになった。

4-3 友人関係と心理的ストレス

友人関係の低群と高群において心理的ストレスがあるかどうかを検討するためにt検定を行った。表4-3に示したように、「精神的不安因子」(t(515) = 4.05, $p < .01$), 「身体的ストレス因子」(t(517) = 2.64, $p < .01$), 「否定的感情因子」(t(514) = 3.41, $p < .01$), 「身体的不調因子」(t(515) = 3.47, $p < .01$), 「対人的孤立因子」(t(517) = 4.48, $p < .01$), 「情意減退因子」(t(512) = 3.55, $p < .01$)といずれの因子においても1%水準で友人関係高群の方が得点が低いことがわかった。つまり、友人関係に肯定的な評価をしている人は、全体的にストレスが低いということが示された。

表4-3 友人関係と心理的ストレス

	友人関係低群			友人関係高群			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
精神的不安因子	249	2.63	2.71	268	1.72	2.38	515	4.05**
身体的ストレス因子	250	1.22	1.92	269	0.81	1.66	517	2.64**
否定的感情因子	249	2.36	2.52	267	1.63	2.34	514	3.41**
身体的不調因子	249	3.41	2.74	268	2.59	2.66	515	3.47**
対人的孤立因子	250	1.80	2.31	269	0.99	1.73	517	4.48**
情意減退因子	247	2.12	2.19	267	1.46	2.01	512	3.55**

** $p < .01$

4-4 友人関係とストレス

友人関係の低群と高群におけるストレスの差があるかどうかを検討するためにt検定を行った。表4-4に示したように、「勉強ストレス因子」(t(510) = 2.11, $p < .05$)において有意差が見られ、「寮生活ストレス因子」(t(508) = 1.87, $p < .10$)では有意傾向が見られ

表4-4 友人関係とストレス

	友人関係低群			友人関係高群			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
勉強ストレス因子	248	16.07	6.00	264	14.89	6.70	510	2.11*
能力適性ストレス因子	245	12.59	5.64	267	12.35	6.19	510	0.46
寮生活ストレス因子	245	6.76	4.39	265	6.03	4.31	508	1.87 +
対人関係ストレス因子	249	3.79	2.97	267	3.55	3.08	514	0.92

+ $p < .10$ ** $p < .05$

た。友人関係に肯定的な評価をしていない人は、勉強や寮生活をストレスとして感じやすい傾向にあることが明らかになった。

4-5 ま と め

友人関係に恵まれている者ほど大学生活に対して肯定的な期待を抱くとともに、授業や勉強にも積極的に取り組み、満足いく大学生活を送っていることがわかった。また、友人関係に恵まれている者は心理的ストレスを感じる程度が低く、勉強ストレスや寮生活ストレスの経験も少なかった。こうしたことから、体連の学生にとって友人関係は有意義な学生生活を送るための基盤であり、ストレスやストレスから身を守る盾となっているといえるであろう。

(高澤 健司)

ま と め

本論文は、体連の学生の競技種目ごとに食生活の意識や行動、飲酒・喫煙、睡眠の特徴を明らかにし、飲酒・喫煙、睡眠が競技・部活動に与える影響を検討するとともに、部長との関係が競技・部活動に及ぼす影響や、友人との関係が大学生活に及ぼす影響を検討することを目的としていた。対象となった体連の学生778名（男649名，女129名）の調査データから、以下のような知見が得られた。

1) 競技種目別の分析から、喫煙に関しては、個人競技種目では喫煙率が低く、身体管理に注意をしている学生が多いことが明らかになった。飲酒に関しては、競技種目別に特別な差異は認められず、半数以上の学生が何らかの形で飲酒を行っていた。食生活の管理においては、都筑ら（2004）と同様の傾向が確認され、個人種目では朝食をきちんととる学生が多く見られ、対人競技では朝食を食べない傾向が見られた。睡眠時間においては競技形態との関係は見られなかった。個人種目の場合には、身体管理が重要な要素になるので、それだけ喫煙や食生活に対する意識が高まるのだと考えられる。

2) 学年別の分析から、喫煙に関しては、学年が進むほど喫煙率は上がり、量に関しても学年が進むほどヘビースモーカーが増えることが明らかになった。喫煙者はタバコを吸わない学生に比べて身体的ストレス・精神的ストレスを多く感じていた。将来の就職など自分の進路に関しても、喫煙者の方がストレスになる割合が強かった。非喫煙者の方が、三度のバランスの取れた食事や栄養を配慮し、サプリメントをとるなど、望ましい生活のリズムをつくる努

力をしっかりと配慮をする傾向にあった。タバコを吸わない学生の方が、高校時代よりも現在の部活動を肯定的に捉えていて、意欲をもった生活を送る傾向にあった。飲酒に関しては学年が進むほど「お酒を飲む」と答える学生が増えていたが、それ以外の傾向は認められなかった。このことから、飲酒と比べて喫煙は、ストレスやストレスラーとの関連が強いことがわかった。

3) 食生活に関しては、食生活規則群(朝食を毎日食べ、夜食を食べない)は、高校時代の部活と比べ、大学時代の部活動に満足し、自分の競技成績も充実した評価を下していた。また、就職も含め大学を4年間で卒業する見通しもきちんともっていた。さらに大学生活においても、全般的に満足したものと捉えていた。一方で、食生活不規則群(朝食を食べない日・夜食を食べる日が週3日以上)は、競技ストレスに関して、自分たちの成果が認めてもらえない、自分たちの出番が少なくなったといった経験や親や親類などからのプレッシャーを感じたことが明らかになった。このことから、普段の食生活(特に朝食)が選手たちの大学生活に大切なもので、健康・体づくりといった面だけでなく精神面への影響も大きいことが明らかになった。

4) 睡眠時間に関しては、睡眠時間が短い(6時間未満)人は、適度な睡眠時間をとっている人よりもすべての項目でストレスを感じていた。睡眠時間が長い場合も短い場合もストレスの原因となるのは、「胸部に対する締めつけ感を強く感じる」であった。睡眠時間が短い場合にのみあらわれるのは「不機嫌で怒りっぽい」「イライラを感じる割合が高くなる」であった。睡眠時間とストレスラーの関係については、ストレスと同様に睡眠時間が短いことがストレスラーとなるといえる。ストレスラーとなる項目は「自分の勉強がうまく進まない」「部活内の人間関係がうまくいかない」「寮の中で十分に睡眠がとれない」「部の活動で束縛される時間が増えた」であった。睡眠時間が短いと、ストレスやストレスラーの原因として働くことが明らかであるといえる。睡眠時間が長い場合も短い場合もストレスの原因となるため、6~8時間の適度な睡眠時間をとることが望ましいといえる。適度な睡眠時間をとることは、スポーツの選手として、自己の能力を発揮するためにも健康管理面においても重要な要素となるといえる。

5) 部長の関係については、部長が練習や試合を見に来てくれる、学業や就職の相談に乗ってくれるという点に注目して検討した。その結果、部長が積極的に関わっている部ほど、学生が満足して充実した部活動を送り、自分の能力を生かしていると感じ、誇りをもつようになった。また食生活の面でも学生が競技力の向上を目的とした食生活管理に、積極的に取り組んでいた。部長が積極的に関わっている部の学生は、不安、落ち込み、根気の低下などのストレス

が低かった。大学生生活についても、授業に出席し、自主的に勉強し、満足できる部活動を行うなど有意義な学生生活を送っていた。これらのことから、部長の部に対する働きかけは、体連学生をプラスの方向に導いていることがわかる。しかし、部長が練習や試合を見に来てくれるのは部全体の43.1%であり、学業や就職の相談に乗ってくれるのも部全体の38.6%に過ぎない。こうした点から見て、部長の関与はまだ十分とはいえ、部長がより積極的に部に関与し、体連学生に対して肯定的な働きかけをする余地がかなり残されているといえるであろう。

6) 友人関係に関しては、友人関係に恵まれている者ほど大学生生活に対して肯定的な期待を抱くとともに、授業や勉強にも積極的に取り組み、満足のいく大学生生活を送っていることがわかった。また、友人関係に恵まれている者は心理的ストレスを感じる程度が低く、勉強ストレスや寮生活ストレスの経験も少なかった。こうしたことから、体連の学生にとって、友人関係は部活動における指導者との関係に加えて、有意義な学生生活を送るための基盤となっていることがわかった。

以上のことから、食生活・喫煙・睡眠は体連の学生の健康管理や運動能力の発揮という面で重要であり、そして、部長や友人との関係が部活動や大学生生活のあり方を根本から支える役割を果たしているといえるであろう。

体連の学生に対する支援の方策については、学内に設けられたスポーツ能力に優れた者の推薦入学制度検討委員会が「スポーツ推薦入学生への学業支援および学習環境整備に関する審議報告」(2002年12月9日)を提出し、各学部教授会においても報告された。その報告書では、体連の学生の学業を支援する体制や寮における学習環境整備のあり方についての改善策が提言された。2003年度から課外活動における「公欠制度」が全学的な制度として開始されたが、その一方で、寮における学習環境整備のあり方については、改善すべき課題として残されている。体連の学生が充実した学生生活を送ることを保障することは重要な教育的な課題の一つであり、大学全体として、体連の学生に対するサポート体制を実現できるところから具体的に整えていくことが強く求められているといえる。

(都筑 学)

注

- 1) 厚生省「喫煙と健康」喫煙と健康問題に関する報告書 1987年10月54-61頁

文 献

都筑学・八島健司・深瀬吉邦・西谷明子・宮本知次・白善美 1998 大学生の大学生生活への適応過程に関する研究(1) —大学1年次生における体育連盟所属学生と一般学生との比較— 中央大学保健体育研究所紀要 16, 1-34.

- 都筑学・西谷明子・宮本知次・舟橋一郎・八島健司・早川宏子・深瀬吉邦・白善美 1999 大学生の大学生活への適応過程に関する研究(2) 一体育連盟所属学生のストレスおよびストレッサーに対する意識の検討一 中央大学保健体育研究所紀要 17, 147-171.
- 都筑学・西谷明子・宮本知次・舟橋一郎・八島健司・早川宏子・深瀬吉邦・白善美 2000 大学生の大学生活への適応過程に関する研究(3) 中央大学保健体育研究所紀要 18, 1-27.
- 都筑学・西谷明子・深瀬吉邦・八島健司・舟橋一郎・宮本知次・早川宏子・加藤弘通 2001 大学生の大学生活への適応過程に関する研究(4) 一1年生から4年生までの横断データと縦断データの比較分析一 中央大学保健体育研究所紀要 19, 1-33.
- 都筑学・西谷明子・舟橋一郎・早川宏子・八島健司・早川みどり・後藤肇・加藤弘通 2002 大学生の大学生活への適応過程に関する研究(5) 一体育連盟の学生における部活動・大学生活での活動とストレス・ストレッサーとの関連一 中央大学保健体育研究所紀要 20, 1-39.
- 都筑学・西谷明子・舟橋一郎・早川宏子・八島健司・早川みどり・後藤肇・白善美・加藤弘通 2003 大学生の大学生活への適応過程に関する研究(6) 一部活動における競技成績と対人関係を中心に一 中央大学保健体育研究所紀要 21, 1-31.
- 都筑学・西谷明子・舟橋一郎・早川宏子・八島健司・早川みどり・白善美・加藤弘通 2004 大学生の大学生活への適応過程に関する研究(7) 一体育連の学生における寮生活, 食生活管理, モチベーションを中心に一