

大学生の大学生活への適応過程に関する研究 (6)

——部活動における競技成績と対人関係を中心に——

都	筑	学	西	谷	明	子
舟	橋	一	早	川	宏	子
八	島	健	早	川	みどり	
後	藤	肇	白		善	美
			加	藤	弘	通

要 約

中央大学学友会体育連盟（以下、体連）に所属する学生は、一般学生と異なる生活様式のもとで学生生活を過ごしており、したがって、彼ら固有の適応上の問題を抱えていると考えられる。そこで本研究では、体連学生に固有に見られ、かつ重要であると考えられる要因を取り上げ、それが彼らのストレスやストレスラー、さらに学業成績や大学生生活全般に及ぼす影響を検討することを目的とした。具体的には、(1)ケガや病気をすることがストレスやストレスラーに及ぼす影響、(2)競技成績の伸びや停滞がストレスやストレスラー、学業や卒業後の進路希望に与える影響、(3)指導者や上級生との関係がストレスやストレスラーの程度、学生生活の過ごし方に与える影響を検討した。対象者は体連学生768名（男661名、女103名、不明4名）。その結果、次の点が明らかになった。

- 1) 競技成績の伸び・停滞によって、ケガや病気に対する不安の感じ方が異なっていた。また競技成績の伸び・停滞は、ストレス・ストレスラー、および学業・大学生生活にも関連していた。
- 2) 日常的な練習の場面に指導者が来てくれるかどうかは、部によって異なることが分かり、またそのことがストレスやストレスラーにも関連していた。さらに指導者との関係のあり方は、上級生との関係のあり方と関連していた。

以上の結果を踏まえ、競技成績が学生生活の多くの側面と関連していることから、競技成績が伸び悩んでいる学生へのサポートの必要性、特に指導者や上級生によるサポートの必要性があることが示唆された。

目 的

われわれは1997年度以降、体連に所属する学生を対象として、大学生活への適応過程に関する縦断的研究を行ってきた。

体連の学生は、部によって多少の人数のバラツキはあるものの、その多くが競技成績にもとづいて選抜されるスポーツ推薦入学試験を経て入学してくる。そして、大学に入学した後、体連の学生の大多数は、南平寮（大学から専用バスで15分程度）や部ごとの学外寮において集団的な生活を送ることになる。都筑ら（2002）によれば、寮生活はストレスの原因となっており、寮を出たいと思っている学生ほど、ストレスを強く感じていた。また、体連の学生は、それぞれのスポーツ分野でよい成績を上げることが期待されている。都筑ら（2002）は、レギュラーとして試合に出場する、あるいはインカレなどの大会に出場するなど、スポーツで活躍した学生ほどストレスの感じ方が少ないことを明らかにした。都筑ら（1998, 1999, 2000, 2001）によれば、体連の学生は日常的な練習や競技・大会への参加などの活動を通して、身体的疲労などの点から心理的ストレスを訴える者が多く、部活動や学習についてのストレスを体験している者も多いことも明らかになった。

これらのことが示すように、体連の学生は一般の学生とは異なる生活様式のもとで学生生活を過ごしているため、それゆえに彼らには固有の悩みやストレスが存在している。桂・中込（1990）によれば、運動部活動における適応感を規定する要因には、技術や運動能力などに関連する部内における自己有能感、部の指導者・運営についての満足感、部活動・練習による制約・束縛感、自分がやっている種目・部活動へのコミットメント、チームメイトに対する感情の5つがあることが明らかになっている。土屋・桂・中込（1995）は、ソーシャル・サポートを受けた経験が、これからもサポートを期待できるという評価に影響を及ぼし、それらが運動部学生の適応感の形成に寄与していることを明らかにした。特に、指導者やコーチからサポートを期待できると意識している者の方が、高い適応感を示していた。さらに、土屋・中込（1998）によれば、大学における新入運動部員は、入部当初は競技生活に対する戸惑いを多く感じるが、その後、競技力向上への不安や対人関係における軋轢からストレスを感じるようになり、ついには心理的に消耗した状態に陥ることが明らかになっている。

以上のことから、本論文では、これまでの一連の研究結果や先行研究での知見をふまえながら、体連の学生が部活動において、(1)ケガや病気をすることがストレスやストレスに及ぼす影響を検討し、(2)競技成績の伸びや停滞がストレスやストレス、学業や卒業後の進路希

望に与える影響を検討し, (3)指導者や上級生との関係がストレスやストレッサーの程度, 学生生活の過ごした方に与える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), ④自己評価 (自尊心尺度), ⑤部活動内の対人関係 (指導者, 上級生, 下級生との関係についての意識), ⑥高校時代と大学での部活動についての感じ方の違い, ⑦ケガや病気の有無やそれらについての悩み, ⑧競技に対する今後の希望, ⑨部活動についての自己評価, ⑩卒業後の進路希望, ⑪取得単位数 (2年生以上) であった。①～④, ⑨の質問項目は, 都筑ら (2002) で用いた質問紙と基本的にはほぼ同じであった。⑤～⑧, ⑩, ⑪は, 目的に照らして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 768 名。内訳は, 1年生 206 名 (男 188 名, 女 17 名, 不明 1 名), 2年生 206 名 (男 172 名, 女 32 名, 不明 2 名), 3年生 178 名 (男 151 名, 女 26 名, 不明 1 名), 4年生 178 名 (男 150 名, 女 28 名)。

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, 漕艇, 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

体連の学生については, 学友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いい, 部ごとに調査を実施した。

調査期間

2002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（付表1）。

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、勉強ストレッサー、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（付表2）。

（都筑 学）

結果と考察

1. ケガ・病気への不安と競技との関係

アスリートにとってケガ・病気は、最も不安となるものの1つである。競技により思わぬケガをした場合、予期せぬ病気に遭遇した時にどのような不安を抱かせるのかについて「競技成績の伸び」「レギュラー経験」との関係と比較検討した。

1-1 大学入学後における競技成績の伸びとケガ・病気への不安

ケガ・病気への不安が、競技成績にどのような影響を及ぼすかについて検討した。競技成績の群分けの手続きとして、高校時代より「自分の技術・記録が向上した」「記録・成績が伸びた」「大学に入ってから、記録・成績が伸び悩んだ」の合計得点を算出し、中央値を基準に、「伸び悩んだ群」（3～6点）、「中間群」（7～8点）、「伸びた群」（9～12点）の3群に分割した。この結果をもとに、「中間群」を除き、各項目毎に「伸びた群」と「伸び悩んだ群」で「ケガ・病気」を比較検討した。

表1より「部に迷惑をかけたことで悩んだ」「仲間に迷惑をかけたことで悩んだ」については、統計的にみた場合、10%水準で有意傾向が認められた。競技成績が「伸びた群」のほうが「伸び悩んだ群」に比べ、この2項目においてより悩んだ傾向にあるといえる。

表1 競技成績の伸びとケガ・病気への不安

項 目	伸び悩んだ群			伸びた群			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
部に迷惑をかけたことで悩んだ	290	2.07	1.12	234	2.26	1.11	522	1.92 ⁺
仲間に迷惑をかけたことで悩んだ	290	2.17	1.11	234	2.35	1.10	522	1.95 ⁺
打ち明けることができなくて悩んだ	290	1.80	0.95	234	1.74	0.90	522	0.74
練習が出来なくて悩んだ	290	2.43	1.20	234	2.47	1.21	522	0.37
競技を辞めるかどうかで悩んだ	290	1.78	1.04	234	1.69	1.03	522	0.92
部を辞めるかどうかで悩んだ	290	1.67	0.98	234	1.58	0.95	522	1.05
大学を辞めるかどうかで悩んだ	290	1.54	0.91	234	1.47	0.87	522	0.87
競技力が低下するのではないかと悩んだ	290	2.45	1.21	234	2.42	1.18	522	0.24
練習を休むわけにはいかなくて悩んだ	290	2.19	1.14	234	2.18	1.11	522	0.06
障害部位が悪化するのではないかと悩んだ	289	2.21	1.21	234	2.04	1.13	521	1.66

+ p < .10

「障害部位が悪化するのではないかと悩んだ」については、10%水準で有意傾向が認められ、この項目においては「伸び悩んだ群」のほうが「伸びた群」比べ、より悩んだ傾向にあるといえる。上記3項目以外の平均値をみると、競技成績が「伸び悩んだ群」は、競技や部の継続についての悩みが「伸びた群」に比べて高い傾向を示していた。

これらの結果から、競技成績が「伸びた群」は日頃から部や仲間から期待され、部における自分の場が確立されているので、ケガ・病気をしたときには他人に対して迷惑をかけるのではないかという悩みにつながると考えられる。一方、競技成績が「伸び悩んだ群」においては、ケガ・病気をすることは自分が競技を続けられるかどうかに関わる問題となり、そうした不安が大きいと考えられる。

1-2 競技成績の伸びとケガの程度

図1に示されているように、ケガの程度が1週間以内の場合は、「伸び悩んだ群」と「伸びた群」の間には大きな差は認められない。しかしケガの程度が長期にわたる場合は、「伸び悩んだ群」に多く見られ、特に1週間以上1カ月にわたるケガは、「伸びた群」に比べ顕著であった。3カ月以上の場合、「伸び悩んだ群」は「伸びた群」と比べ2倍以上の値を示していた。ケガの程度が3カ月以上にわたることは、競技生活に大きな影響を及ぼすため、治るまでに長期間を要するようなケガをすることが、競技成績の伸び悩み原因となっていると考えられる。

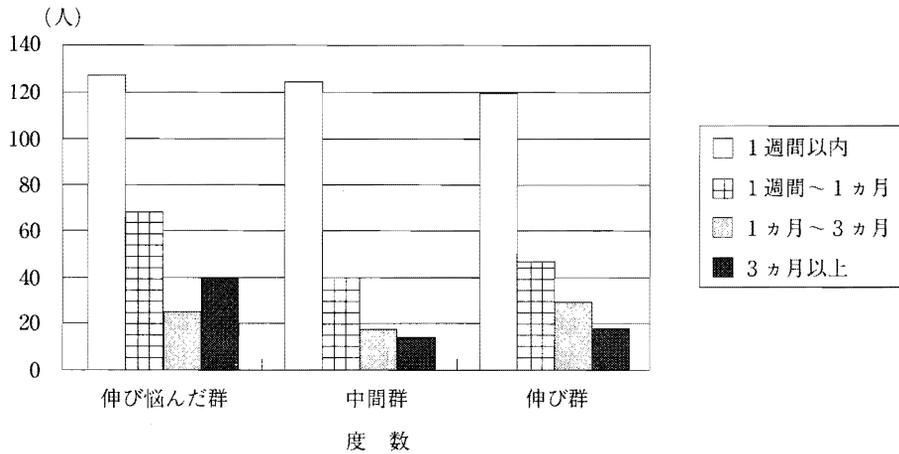


図1 競技成績の伸びとケガの程度の関係

1-3 レギュラー経験とケガ・病気への不安

レギュラー経験の群分けの手続きとして、「試合でレギュラーを経験した」「全日本選手権などの大会に選手として出場した」の項目で、レギュラーを経験した者や全日本選手権などの大会に出場したとした者を「レギュラー群」に、経験できなかった者や出場できなかった者を「非レギュラー群」として分類した。

「ケガ・病気」についての項目を「競技を継続する上での悩み」と「競技引退に関わる悩み」に分類して、それぞれ別々に合計得点を算出し、「レギュラー群」と「非レギュラー群」の比較を行った。

表2より「継続する上での悩み」については、「レギュラー群」と「非レギュラー群」との間に0.1%水準で有意差が認められた。競技を継続する上で、ケガや病気は大きな悩みとなるが、「レギュラー群」のほうが「非レギュラー群」に比べて悩みを多く抱えているといえる。

表2 レギュラー経験とケガ・病気への不安

項目	非レギュラー群			レギュラー群			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
競技を継続する上での悩み	326	14.17	6.03	358	15.94	5.98	682	3.86***
競技引退に関わる悩み	328	4.74	2.49	357	4.80	2.47	683	0.30

***p<.001

1-4 レギュラー経験とケガ・病気の程度との関係

図2を見ると, 1週間程度のケガは「非レギュラー群」が60%と多いが, 1週間~1ヵ月, 1ヵ月~3ヵ月, 3ヵ月以上とケガ・病気の程度が長期にわたるものは「レギュラー群」が多い。試合の出場の機会が多い「レギュラー群」は, 自分の持つ競技力を発揮させる機会に恵まれると同時に能力一杯に身体を使うことが要求される。そのため, ケガ等も多く, 程度も重くなると考えられる。

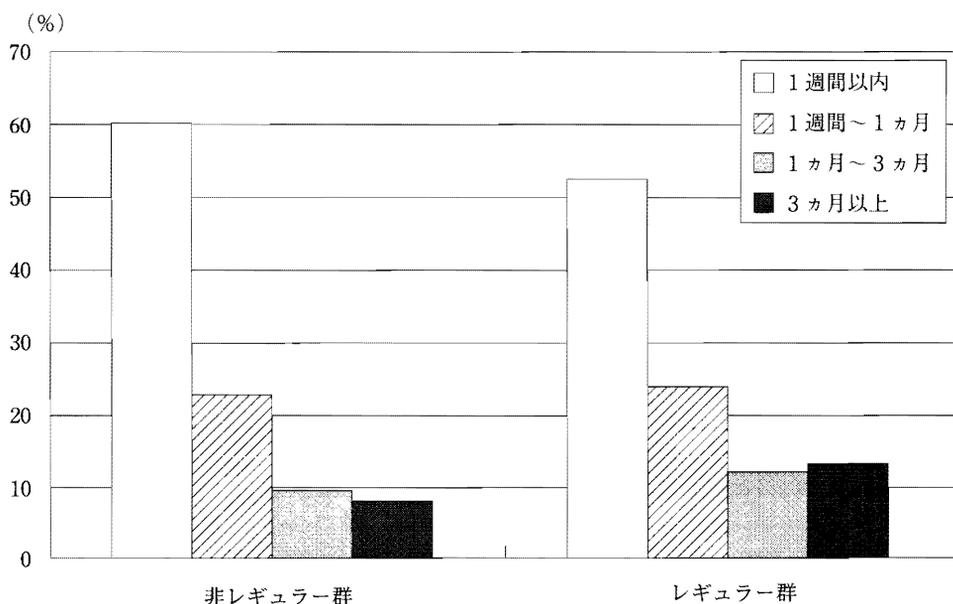


図2 レギュラー経験とケガ・病気の程度の関係

1-5 競技の種目形態別とケガ・病気の不安との関係

競技を集団競技, 対人競技, 個人競技の3群に分けて比較した。ケガや病気に関連する項目の中で, 特に高い値を示していたのが「練習ができないことで悩んだ」だった(図3)。集団競技では, 50.6%, 個人競技では48.7%, 対人競技では43.2%となっていた。次いで, 「競技力が低下するのではないかと悩んだ」が高く, 集団競技52.8%, 個人競技47.8%, 対人競技46.6%となっていた(図4)。

「競技を辞める」「部を辞める」「大学を辞める」については全体としては, そのことで悩んだ者の割合は多くはなかった(図5, 図6, 図7)。しかし, 「競技を辞めるかどうかで悩んだ」

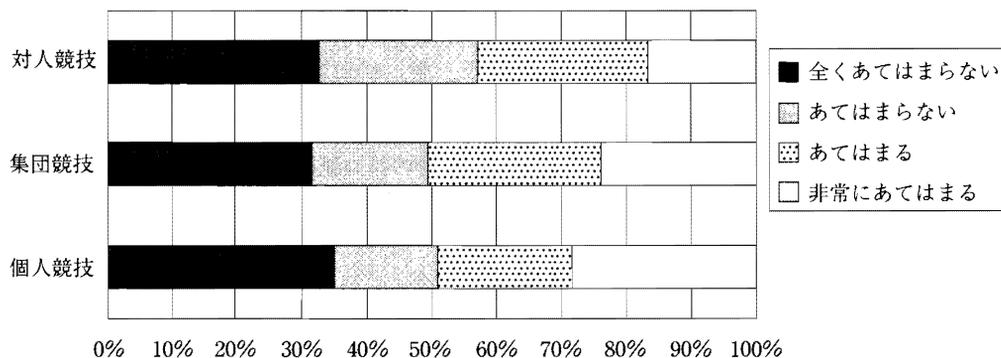


図3 練習ができないことで悩んだ

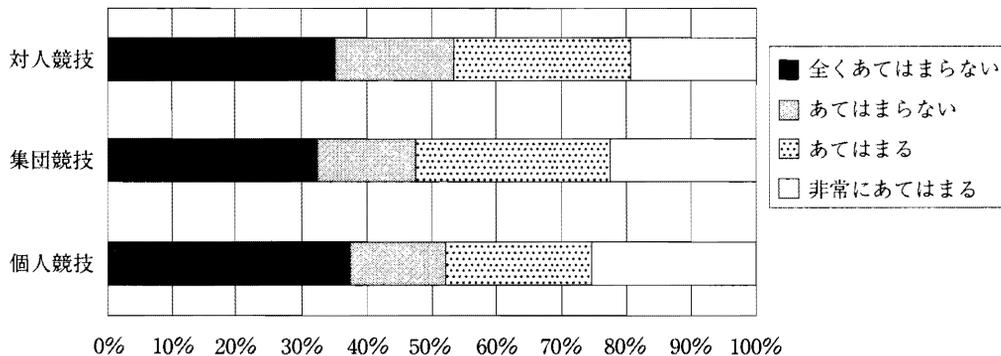


図4 競技能力が低下するのではないかと悩んだ

者が20～27%、「部を辞めるかどうかで悩んだ」者が17～18%の割合で見られ、どの競技においても同程度に見られたことは問題として考える必要性があるだろう。

全体として、集団種目において、悩みを抱えている人が多い傾向にあった。これは競技の性格上、集団の中の個人という立場が重要視されるため、他者との関係性において悩みが多くなるからだと考えられる。その一方、「競技を辞める」「部を辞める」というような深刻な悩みは、わずかな差ではあるが個人種目、対人種目において多い傾向にあった。こうした競技においては、ケガ・病気が個人の成績により密接に繋がっているからだと推測される。

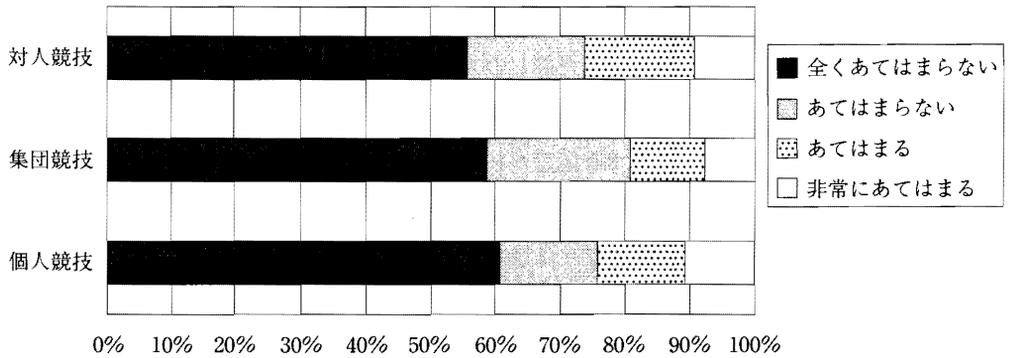


図5 競技を辞めるかどうかで悩んだ

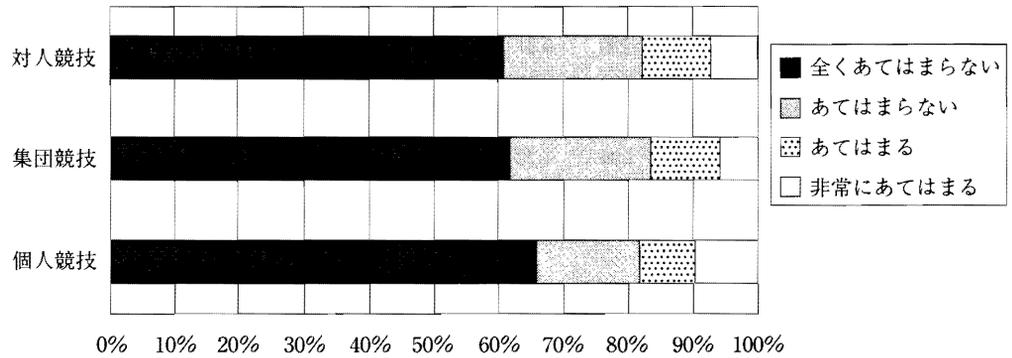


図6 部を辞めるかどうかで悩んだ

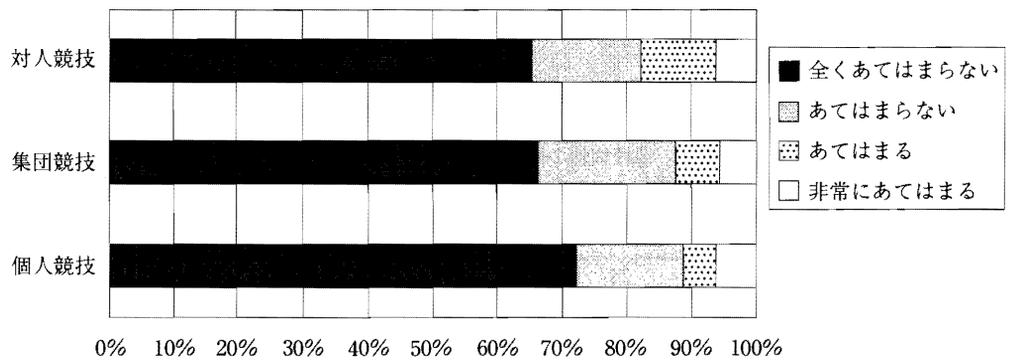


図7 大学を辞めるかどうかで悩んだ

1-6 競技成績の伸びとストレスとの関係

競技成績の「伸びた群」と「伸び悩んだ群」のストレスについて比較した。競技成績が「伸びた群」と「伸び悩んだ群」でストレスについて比較してみると、「精神的不安」因子と「対人的孤立」因子において、5%水準で有意差が認められた。表3に示したように、「伸び悩んだ群」のほうが「伸びた群」に比べ、「精神的不安」「対人的孤立」の2因子において、よりストレスを感じているといえる。体連の学生は寮などで同じ部の仲間と生活を共にしており、練習で顔を合わせる機会も多いため、競技成績が伸び悩んだときには精神的な不安や対人的孤立が一層助長されると推測される。

表3 競技成績の伸びとストレスの関係

因 子	伸び悩んだ群			伸びた群			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	291	2.23	2.80	233	1.66	2.39	522	2.53*
身体的ストレス	290	0.67	1.47	232	0.81	1.77	520	0.99
否定的感情	290	1.69	2.25	232	1.70	2.24	518	0.01
身体的不調	289	2.82	2.64	233	2.40	2.56	520	1.80
対人的孤立	290	1.22	1.93	231	0.90	1.68	519	1.97*
情意減退	289	1.61	2.03	230	1.37	1.85	517	1.39

*p<.05

1-7 「競技成績の伸び」と「ストレス」の関係

競技成績の「伸びた群」と「伸び悩んだ群」のストレスについて比較した。平均値をみると、「勉強」「能力適性」「寮生活」「対人関係」のいずれのストレス因子も、群間に統計的な有意差は認められなかったが、競技成績の「伸び悩んだ群」のほうが高い得点を示していた(表4)。この結果より、競技成績が「伸び悩んだ群」は「伸びた群」と比較して、生活面でのストレスが高いといえる。

(西谷 明子)

表4 競技成績の伸びとストレスの関係

因 子	伸び悩んだ群			伸びた群			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	287	17.15	7.02	227	16.52	6.47	512	1.04
能力適性ストレス	289	9.50	4.76	230	8.95	4.76	517	1.30
寮生活ストレス	289	6.09	4.26	232	5.66	3.79	519	1.20
対人関係ストレス	289	3.34	2.96	233	3.25	2.71	520	0.36

2. 競技成績と学業・大学生活

2-1 大学入学後の競技成績の伸びと取得単位との関係

大学に入学してからの競技成績の伸びについて、「伸びた群」と「伸び悩んだ群」との間で、学年別に取得単位数を比較した。

表5に示されたように、2年生では、競技成績が「伸びた群」の取得単位数が多かったが、「伸び悩んだ群」との間で統計的な有意差は認められなかった。3年生では、2年生同様に両群における統計的な有意差は見られなかったが、「伸びた群」において取得単位数が多い傾向にあった。4年生になると、両群間に5%水準の有意差が見られた。つまり、4年生においては競技成績が「伸びた群」の方が、「伸びなかった群」に比べ取得単位数が多い傾向にあった。

表5 2～4年生における競技成績の伸びと取得単位数

学年別取得単位数	伸び悩んだ群			伸びた群			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
2年生の取得単位数	75	28.72	11.51	54	30.61	10.09	127	0.97
3年生の取得単位数	68	64.66	18.00	55	65.00	16.94	121	0.15
4年生の取得単位数	53	93.53	37.69	64	106.17	23.22	115	2.22*

*p<.05

図8に示したのは、学年別取得単位数である。この図に見られるように、4年生で70単位以下の単位しか取れていない一部の学生は、大学での学業に対して苦勞しているようである。ここまで述べてきたような結果に見られるように、大学入学後に高校時代よりも自分の記録や成績が伸びた者は、伸び悩んでいる者に比べて、卒業単位数をより多く取得している傾向にあるといえる。

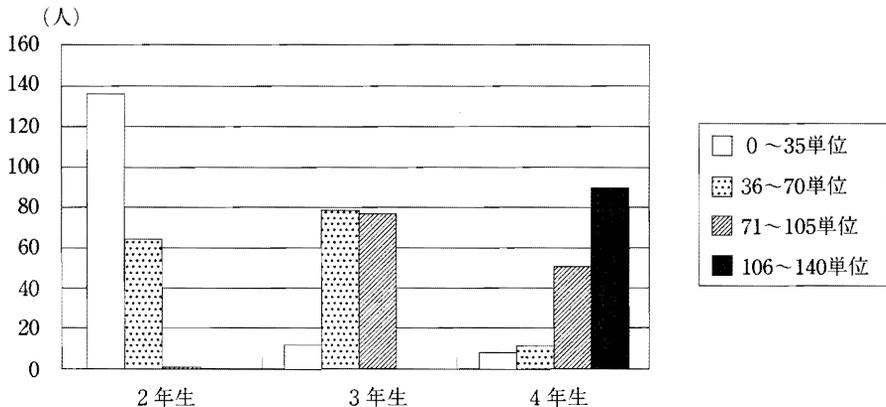


図8 学年別取得単位数

2-2 大学入学後の競技成績の伸びと大学生活との関係

学年別に、競技成績の伸びと大学生活をどのように送っているかとの関係について分析した。

表6に示されているように、2年生では、「満足できる部・サークル活動を送れた」の項目で両群間に0.1%水準の有意差が見られた。競技成績の「伸びた群」は「伸び悩んだ群」よりも、部活動での満足感が大きいことがわかった。

3年生では、両群間に「満足できる大学生活を送れた」で1%水準の有意差、「満足できる部・サークル活動を送れた」で0.1%水準の有意差が見られた。4年生では、「満足できる部・サークル活動を送れた」と「満足できる大学生活を送れた」の2項目において両群間に0.1%

表6 2年生における競技成績の伸びと大学生活の関係

項 目	伸び悩んだ群			伸びた群			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	77	2.55	0.85	55	2.31	0.86	130	1.57
図書館・自習室をよく利用した	77	2.17	1.08	55	1.98	0.95	130	1.03
自宅や寮で十分に勉強した	77	1.95	0.92	55	1.75	0.78	130	1.33
計画通りに勉強を達成できた	77	2.13	0.96	55	1.87	0.86	130	1.58
満足できる単位数を取得できた	77	2.37	0.85	55	2.53	0.94	130	0.01
満足できる大学生活を送れた	76	2.37	0.84	55	2.53	0.94	129	1.01
満足できる部・サークル活動を送れた	77	2.55	0.97	55	3.11	0.85	130	3.46***
満足のいく人間関係を作れた	77	2.71	0.92	55	2.95	0.78	130	1.52

***p<.001

表7 3年生における競技成績の伸びと大学生活の関係

項 目	伸び悩んだ群			伸びた群			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	67	2.60	0.94	58	2.67	1.02	123	0.43
図書館・自習室をよく利用した	67	1.88	0.96	58	2.19	1.10	123	1.68
自宅や寮で十分に勉強した	67	1.87	0.83	58	2.02	1.02	123	0.92
計画通りに勉強を達成できた	67	1.91	0.88	58	2.24	1.08	123	1.88
満足できる単位数を取得できた	67	2.52	1.16	58	2.93	1.17	123	1.96
満足できる大学生活を送れた	67	2.31	0.78	58	2.76	0.98	123	2.82**
満足できる部・サークル活動を送れた	66	2.45	0.93	58	3.24	0.90	122	4.76***
満足のいく人間関係を作れた	67	2.85	0.74	58	3.09	0.94	123	1.56

p<.01 *p<.001

表8 4年生における競技成績の伸びと大学生活の関係

項 目	伸び悩んだ群			伸びた群			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	56	2.25	0.88	73	2.51	0.99	127	1.54
図書館・自習室をよく利用した	56	1.93	0.89	73	2.04	0.93	127	0.69
自宅や寮で十分に勉強した	56	1.80	0.77	73	1.89	0.83	127	0.61
計画通りに勉強を達成できた	56	1.91	0.88	73	2.10	0.96	127	1.13
満足できる単位数を取得できた	56	2.41	1.19	72	2.81	1.15	126	1.90
満足できる大学生活を送れた	56	2.38	0.98	73	3.01	0.92	127	3.79***
満足できる部・サークル活動を送れた	56	2.64	0.92	73	3.28	0.82	127	4.18***
満足のいく人間関係を作れた	56	3.05	0.88	73	3.23	0.81	127	1.20

***p<.001

水準で有意差が見られた(表7, 表8)。競技成績が「伸びた群」は大学生活や部活動において、「伸び悩んだ群」よりも有意義で積極的な大学生活を送っている傾向にあるといえる。

(八島 健司)

3. 競技成績と希望進路

3-1 大学入学後の競技成績の伸びと競技に対する希望との関係

競技成績の「伸び悩んだ群」と「伸びた群」との間で、競技に対する希望を比較した。

表9に示してあるように、競技に対する将来の希望に関連する7項目の中で、「もっと成績・記録を伸ばしたい」「大学卒業後も競技を続けたい」「もっとレベルの高いところを目指したい」「競技で生計を立てたい」「競技についての知識を深めたい」において両群間に0.1%水準で有意差が見られ、「将来、指導者になりたい」において1%水準での有意差が認められた。

以上「競技に関する希望」の全ての項目において、統計的有意差が認められた。スポーツ推

表9 競技成績の伸びと競技に対する(将来の)希望の関係

項 目	伸び悩んだ群			伸びた群			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	295	3.52	0.86	235	3.81	0.51	127	4.52***
大学卒業後も競技を続けたい	295	2.43	1.11	235	2.92	1.03	127	5.26***
もっとレベルの高いところを目指したい	295	2.52	1.15	235	3.23	0.98	127	7.56***
競技で生計を立てたい	295	1.81	1.03	235	2.18	1.12	127	4.00***
一生、競技にたずさわっていたい	295	2.44	1.14	234	2.67	1.08	126	2.28*
将来、指導者になりたい	295	2.23	1.15	235	2.52	1.11	127	2.92**

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

薦制度によって入学した学生は、全員が原則として中央大学の体連に入り自分の種目を行っていくが、その中でも、大学入学後に練習の成果が感じ取れている学生あるいは試合でよい結果を生んだ学生は、自分の行っている競技でさらに記録を伸ばしたり、メダルや代表を勝ち取るという強い意欲を持っている。そして、そのために競技に関する知識をさらに深めて、卒業後も、自分の行っている競技を続け、できれば自分が選んだ競技で生計を立て、将来は指導者になりたいというような希望を持っている。競技で成果を挙げていると感じ取れる事が、日々の練習で更に精を出しそして向上する姿勢を生むのであろう。

3-2 大学入学後の競技成績の伸びと卒業後の進路との関係について

競技成績の「伸び悩んだ群」と「伸びた群」との間で、卒業後の進路のあり方について比較した。

表10に示したように、「進路の方向について、企業からのオファーによって決めるつもりだ」において、両群間で0.1%水準の有意差が認められた。「卒業後は、大学院に進学するつもりだ」「部のOBや指導者のアドバイスに従って進路の方向を決めるつもりだ」の項目で、「競技成績の伸び悩んだ群」と「伸びた群」間に1%水準の有意差が認められた。その他の項目においては統計的な有意差は認められなかったが、7項目の全てにおいて、競技成績が「伸びた群」は「伸び悩んだ群」よりも、得点が高かった。

スポーツ成績が伸びるという事実、あるいは伸びていると自覚できる者達は大学での選手生活のみならず卒業後の就職に関しても、先輩や監督、コーチのアドバイスに従うつもりである、あるいは就職に関しては企業からのオファーがあってから考えるという気持ちがあって、就職に関しての悩みは少ないといえる。競技成績で伸び悩んでいる学生は、「こんな状態で練

表10 競技成績の伸びと卒業後の進路

項 目	伸び悩んだ群			伸びた群			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	294	2.95	0.99	234	3.11	0.95	526	1.90
就職についての見通しはたっている	295	2.10	0.99	234	2.26	1.03	527	1.80
卒業後は、大学院に進学するつもりだ	295	1.21	0.55	233	1.39	0.79	526	3.11**
進路の方向は自分で決めるつもりだ	295	3.40	0.81	232	3.41	0.76	525	0.19
部のOBや指導者のアドバイスに従って決めるつもりだ	295	1.76	0.86	234	2.01	0.93	527	3.18**
企業からのオファーによって決めるつもりだ	295	1.84	0.96	234	2.18	1.01	527	3.91***

p<.01 *p<.001

習を積んでいても就職が待っていてはくれない」「先輩や監督コーチは自分の就職の面倒は見えてくれないだろう」等の不安を持っているようである。OB会が日々の学生たちの練習の面倒から就職に関してまでをしっかりと面倒をみるという部もいまだに残っているようであるが、そのような部に所属している学生たちは、一生懸命に練習に励み競技成績を残すことによって実業団やプロへの道が開けている。しかし実業団チームも崩壊をし続けている今日、多くの学生たちにとって、練習漬けの選手生活というものが卒業に続く就職を考える上でもっとも大きな不安の原因になっているのではないだろうか。

成績を上げている学生が更に指導者になるために大学院進学という希望を持つ傾向がある。これは競技をもう少し続けたいと考えた時に出てくる一つの方向性でもあるようだ。

全体的には大学クラブで競技生活を送る彼らにとって、日々の生活の中での積極性や競技種目に対するモチベーションの高さなどは、選手自ら競技成績が上がっていると感じ取れるか否かにかかっている。一生懸命に練習に励み成績が上がると満足感が得られ、更に練習に精が出せる。ところがいくら頑張ったとしても目に見える成果が出ないし、また感じとれなければ、残るのは疲労感ばかりであり、そして数々の不安が出てくるのであろう。

(早川 宏子)

4. 指導者が練習に来る部と来ない部の比較

「指導者（監督もしくはコーチ）は、普段の練習に来てくれる」の設問に対し、「全くあてはまらない」を選択した学生が全体の28.5%、「あてはまらない」を選択した学生が30.5%、「あてはまる」を選択した学生が21.4%、「非常にあてはまる」を選択した学生が19.5%いた。これは全体の平均値であり、それぞれの運動部により状況が異なり、指導者が普段の練習に来る部もあれば、来ない部もある。

そこで、指導者の在、不在が体連の学生の精神衛生上どのような影響を与えているかを知るために、次のような手順で、指導者が来る部と来ない部とを分類した。「非常にあてはまる」を選択した学生が60%以上の5つの運動部を指導者が「練習に来る部」とし、「全くあてはまらない」を選択した学生が40%以上の6つの運動部を指導者が「練習に来ない部」とし、その二つのタイプの部を比較して、それらの運動部の学生のストレスおよびストレスが、どのように異なるかについて、付表1, 2に示された因子ごとに検討した。

4-1 指導者が練習に来る部と来ない部におけるストレス

表11から明らかなように、「身体的不調」ストレス因子にて、指導者が練習に来る部と来ない部の間で、5%水準で統計的に有意の差が認められた。つまり指導者が来ることは、自分の

体調不良による悩みを減少させていることがわかった。

「精神的不安」「身体的ストレス」「否定的感情」「対人的孤立」「情意減退」のストレス因子すべてについて、「指導者が練習に来る部」のストレスの得点は「来ない部」より低い。精神的な不安や、動悸などの体のストレス反応や、イライラ感などの否定的感情や、抑うつ感情による対人孤立や、情意の減退についても、指導者が来る部の方が、それらを軽減させる方向にあるのではないと思われる。

表11 指導者が練習に来る部と来ない部のストレス

因 子	指導者が練習に来ない部			指導者が練習に来る部			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	132	17.67	6.92	175	17.17	7.22	305	0.62
能力適性ストレス	131	9.98	5.07	177	8.82	4.70	306	2.07*
寮生活ストレス	132	7.30	3.83	178	6.75	4.14	308	1.19
対人関係ストレス	135	3.81	2.78	176	3.02	2.88	309	2.44*

*p<.05

4-2 指導者が練習に来る部と来ない部におけるストレス

表12の通り、「能力適性」と「対人関係」ストレス因子では、指導者が練習に来る部と来ない部の間で、t検定の結果5%水準で統計的に有意な差が認められた。つまり指導者が普段の練習に来ることは、自分の能力適性に関する悩みや対人関係による悩みを減少させていることがわかった。

表12 指導者が練習に来る部と来ない部のストレス

因 子	指導者が練習に来ない部			指導者が練習に来る部			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	135	1.96	2.37	179	1.70	2.53	312	0.90
身体的ストレス	134	0.69	1.42	178	0.61	1.53	310	0.48
否定的感情	134	1.75	2.15	178	1.59	2.22	310	0.66
身体的不調	135	2.93	2.65	178	2.32	2.50	311	2.07*
対人的孤立	134	1.06	1.64	178	0.80	1.75	310	1.35
情意減退	134	1.61	1.77	177	1.28	1.96	309	1.56

*p<.05

4-3 指導者が練習に来る部と来ない部におけるストレス

「勉学」「寮生活」ストレス要因については、指導者が練習に来る部の平均値が来ない部より低く、勉学上の悩み、寮生活上の悩みに関しても、指導者が来る部の方が、それらを軽減させる方向にあるのではないかと考えられる。

指導者が普段の練習に来る部の学生のストレス、ストレスは、来ない部に比較して概して低い方向にある。つまり指導者が来ることは、運動部学生の精神衛生に良い影響を与えている。スポーツ指導者といえば運動能力の向上の指導が主な仕事とされているが、そればかりでなく学生にとって指導者が身近にいることが、彼らのストレス、ストレスを減少させている。それは、一つには中央大学の運動部指導者が、学生の精神的支えになれるような良い指導者であることも意味している。また、一般学生より強いストレスにさらされている体連の学生(都筑ら, 2001)にとって、指導者が普段の練習に来ることは自分をサポートしてくれる重要な意味をもつと考えられる。

(舟橋 一郎)

5. 指導者との関係の相違によるストレス・ストレスの比較

ここでは、学生個人と指導者との関係の違いによるストレス、およびストレスの差異を検討する。

分析に先立ち、調査対象とした体連の学生の回答の中から、指導者との関係に関わる9項目(付表3)の回答結果を用いて、指導者との関係が良好であるか否かについての群分けを行った。群分けに際して、まず指導者との関係に関する個々の回答から合計得点を算出し、この中央値を規準とした上で、指導者との関係が「良好な群」(10～28点)、「中間群」(29～32点)、「良好でない群」(33～40点)の3群に分割した。

この手続きによる群分けから、指導者との関係が「良好な群」と「良好でない群」のデータのみを抽出し、この両群間で各因子別にストレス・ストレスの平均値を比較した。

比較の対象としたストレス因子、およびストレス因子は、4-1および4-2と同様に、ストレスについては「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」の計6因子(付表1)であり、ストレスについては「勉学ストレス」「能力適性ストレス」「寮生活ストレス」「対人関係ストレス」の計4因子であった(付表2)。

5-1 指導者との関係の相違によるストレスの比較

表13は、各群におけるストレスの平均得点、および分析結果を示したものである。t検定の結果、「精神的不安」および「対人的孤立」の2因子において1%水準で、さらに「否定的感情」「身体的不調」の2因子においては5%水準で、指導者との関係が「良好である」群と「良好でない」群の間に有意差が認められた。また、「身体的ストレス」因子では両群間に有意傾向がみられた。このことから、指導者との関係が良好でないと感じている者は、指導者との関係が良好であると感じている者よりも、より強いストレスを感じ、精神的な負担もより大きくなっているということが示唆された。

選手がストレスを感じることなく競技に傾倒し、建設的に日々の生活を送るためには、単にストレスとなるようなマイナス要因を排除するだけでなく、さまざまなプラス要因の存在が不可欠であると考えられる。したがって、選手が指導者との関係を良好であると感じることは、ストレスを低減するための重要な要因となっていると考えられる。

また、選手が指導者との関係を良好であると感じる背景においては、指導者が選手の不安や不調などの心身のストレスやネガティブに働く要因を除去したり、事前に回避するような役割を担っているということ、選手に対する積極的コミュニケーションを通して、より円滑な人間関係を築くような対応に努めているということが推察される。

一方、選手はストレスへの対処策やその原因の所在を指導者との関係のような外的要因だけに求めるのではなく、ストレスを処理していくだけのセルフ・コントロール能力を持つことが必要であると考えられる。

表13 指導者との関係のストレス

因 子	指導者が練習に来ない部			指導者が練習に来る部			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	264	2.36	2.62	224	1.68	2.47	486	2.92**
身体的ストレス	263	0.92	1.72	224	0.63	1.53	485	1.90
否定的感情	263	2.04	2.34	223	1.54	2.17	484	2.40*
身体的不調	263	2.95	2.65	224	2.47	2.58	485	1.99*
対人的孤立	263	1.27	1.76	222	0.78	1.67	483	3.11**
情意減退	262	1.74	2.04	222	1.46	1.89	482	1.59

*p<.05 **p<.01

5-2 「指導者との関係」の相違によるストレスラーの比較

表14は、各群におけるストレスラーの平均得点および分析結果を示したものである。t検定の結果、「寮生活ストレスラー」因子において0.1%水準で、「勉学ストレスラー」「能力適性ストレスラー」「対人関係ストレスラー」の3つの因子において5%水準で、指導者との関係が「良好である群」と「良好でない群」の平均の差に有意差が認められた。このことから、「指導者との関係が良好な群」と比較し、「関係が良好でない群」では、ストレスラーの値が高いということが結果から示唆された。すなわち、指導者との関係が「良好でないと感じている群」においては、より強いストレスラーを体験しているということが明らかとなった。

この結果だけから、指導者との関係が良好ではないことが、ストレスラーと深い結びつきを持っているというような直接的な因果関係について言及することはできないが、指導者との関係を含め、能力適性ストレスラーや対人関係ストレスラーのように、運動部を中心とした指導環境の要因と直接関係があると考えられる因子の得点が高くなっていることがわかる。また一方で、勉学ストレスラーや寮生活ストレスラーのように、指導者との関係の良し悪しと直接関連をもたないと思われる因子においても、指導者との関係が良好でないときの方が得点が高く、とりわけ寮生活ストレスラーでは、その傾向が顕著である。

したがって指導者は、実際の競技場面でのストレスラーだけに目を向けるのではなく、一般的に目の行き届きにくい寮生活における環境の劣悪化やプライベートの侵害、上下関係の問題などにも注意を払うこと、大学生活内の単位取得、進級、卒業、進路決定(就職)などの選手の悩みにも配慮することなど、実際の競技指導以外の側面についてもフォローアップしていく必要があるのではないかとということが指摘される。

表14 指導者との関係とストレスラー

因 子	良好でない群			良好な群			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
勉学ストレスラー	260	18.04	6.60	220	16.49	6.85	478	2.51*
能力適性ストレスラー	259	9.90	4.73	222	9.01	4.64	479	2.08*
寮生活ストレスラー	261	6.77	4.22	222	5.37	3.68	481	3.85***
対人関係ストレスラー	263	3.66	2.85	223	3.13	2.79	484	2.07*

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

6. 「指導者が練習に来る部／指導者との関係が良好である」群と「指導者が練習に来ない部／指導者との関係が良好でない」群とのストレス・ストレッサーの比較

表15には、指導者が練習に来る部/来ない部と指導者との関係が良好である群/良好でない群とのクロス集計の結果を示してある。指導者が練習に来る部においては、個人的にも指導者との関係が良好であると感じている者が51.4%と過半数を超えていた。その一方、指導者が練習に来ない部においては、個人的にも指導者との関係が良好でないと感じている者が64.7%と多数を占めていた。ここでは、「指導者が部の練習に来ていて、指導者との関係が良好であると感じている群」と、「指導者が部の練習に来ない状況で、指導者との関係が良好でないと感じている群」におけるストレス・ストレッサーの強度を比較する。

表15 指導者が練習に来る部・来ない部と指導者との関係のクロス集計

	指導者との関係		
	良好でない群	中間群	良好な群
指導者が練習に来ない部	88	31	17
%	64.7	22.8	12.5
指導者が練習に来る部	37	48	90
%	21.1	27.4	51.4

6-1 「指導者が練習に来る部／指導者との関係が良好である」群と「指導者が練習に来ない部／指導者との関係が良好でない」群とのストレスの比較

表16は、両群におけるストレスの各平均得点、および分析結果を示したものである。t検定の結果、「精神的不安」において1%水準、「身体的不調」および「対人的孤立」の2つの因子

表16 指導者が練習に来る／指導者との関係が良好である群と指導者が練習に来ない部／指導者との関係が良好でない群のストレスの比較

因子	来ない／良好でない群			来る・良好である群			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	86	2.26	2.52	90	1.20	2.03	174	3.07**
身体的ストレス	85	0.82	1.61	90	0.47	1.38	173	1.57
否定的感情	86	1.91	2.24	90	1.33	2.04	174	1.78
身体的不調	86	2.87	2.50	90	2.04	2.29	174	2.29*
対人的孤立	85	1.26	1.83	89	0.62	1.58	172	2.48*
情意減退	85	1.58	1.83	89	1.07	1.76	172	1.87

*p < .05 **p < .01

において5%水準,計3因子で両群間に有意差が認められ,「否定的感情」および「情意減退」の2因子において両群間に有意傾向がみられた。「身体的ストレス」を除いた5つの因子において,「指導者が練習に来る/指導者との関係が良好」群は,「指導者が練習に来ない/指導者との関係が良好でない」群よりもストレスの感じ方が少ないことがわかった

これらの結果から,「指導者が練習に来ていて,指導者との関係が良好」な群と比較して,「指導者が練習に来ない状況で,指導者との関係が良好でない」群では,選手のストレスが高くなるという明確な傾向が示唆される結果となった。指導者は常に指導現場に足を運び,選手の動向に注意を払う役割を果たすことが重要であり,選手もそれを望んでいるという傾向が伺えるものと思われる。

さらに,指導者が「練習に来る部/来ない部」とストレスの関連性や,指導者との関係が「良好である群/良好でない群」とストレスの関連性を検討した結果と比較して,その2つの要因を組み合わせた場合に,両群の差が大きくなっていった。このことから,指導者が練習に来ないことと個人的に指導者との関係が良好でないことという2つの要因が重なった場合,特にストレスが顕著に高くなるということが理解できる。

6-2 「指導者が練習に来る部/指導者との関係が良好である」群と「指導者が練習に来ない部/指導者との関係が良好でない」群とのストレスの比較

表17は,両群におけるストレスの各平均得点,および分析結果を示したものである。t検定の結果,「寮生活ストレス」では0.1%水準,「能力適性ストレス」では1%水準,「対人関係ストレス」では5%水準の計3つの因子において,「指導者が練習に来る/指導者との関係が良好」群と「指導者が練習に来ない/指導者との関係が良好でない」群の平均の差に有意差が認められ,「勉強ストレス」においては,両群の平均の差に有意傾向がみら

表17 指導者が練習に来る/指導者との関係が良好である群と指導者が練習に来ない部/指導者との関係が良好でない群のストレスの比較

因 子	来ない/良好でない群			来る/良好である群			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	83	18.04	6.58	88	15.95	7.43	169	1.94
身体的ストレス	82	10.13	4.82	88	8.19	4.60	168	2.69**
否定的感情	83	7.73	3.89	89	5.74	3.52	170	3.53***
身体的不調	86	3.77	2.71	89	2.87	2.82	173	2.13*

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

れた。

このことから、指導者が練習場面に来ないことに加えて、指導者との関係が個人的にも良好でないスポーツ環境にある者は、自分に悪影響を及ぼすストレスの存在をより強く感じているということが示唆された。

とりわけ、能力適性ストレスと寮生活ストレスではその傾向が強く、選手が自分の能力適性についての相談役や、寮生活の秩序を守るためのマネジメントの役割を指導者に期待しているのではないかと推察される。

また、特に「能力適性ストレス」において両群の差が大きいことから、選手は自分の能力を正当に評価した上で、適切なアドバイスを与えてもらえるようなコミュニケーションの量（練習を見てくれる時間）と質（良好な相互関係）の確保を指導者に求めているのではないかと考えられる。

(後藤 肇)

7. 指導者や上級生との関係

7-1 指導者が練習に来る部／来ない部と上級生との関係

15ページと同じで手続きで「指導者が練習に来る部」と「来ない部」を分け、「上級生との関係」について比較した。

表18に示されているように、「指導者が練習に来る部」と「来ない部」で、「上級生との関係」について見た場合、平均値からは「指導者が練習に来ない部」のほうが、上級生との関係

表18 指導者が練習に来る部・来ない部の上級生との関係

項 目	指導者が練習に来ない部			指導者が練習に来る部			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
上級生との関係（合計）	107	29.98	6.35	133	28.79	7.44	238	1.32
適切なアドバイスをしてくれる	108	3.07	1.61	134	2.92	0.88	240	1.46
公平に接してくれる	108	2.94	0.72	134	2.76	0.96	240	1.65
普段の練習で指導・アドバイスをしてくれる	108	3.11	0.73	134	3.00	0.81	240	1.11
試合のとき、競技上のアドバイスをしてくれる	108	3.10	0.75	134	3.04	0.82	240	0.56
あなたの競技成績が低下したときサポートしてくれる	108	2.89	0.75	134	2.78	0.93	240	0.95
スランプのとき、助けてくれる	108	2.78	0.82	134	2.73	0.95	240	1.46
信頼できる指導方針をもっている	107	2.88	0.81	134	2.73	0.95	239	1.27
尊敬でき人である	108	3.00	0.85	134	2.88	0.93	240	1.03
相談できる人である	108	2.95	0.81	134	2.81	0.95	240	1.28
自分より競技レベルが高い	107	3.25	0.72	133	3.25	0.87	238	0.04

がよいといえるが、統計的に有意な差は認められなかった。

さらに、「指導者が来る部」と「来ない部」との間の差について、「上級生との関係」の各項目ごとに比較を行った。しかし、いずれの項目においても統計的に有意差はみられなかった(表18)。

7-2 指導者との関係と上級生との関係の関連性

17ページと同じ手続きで、運動部の個々の学生と指導者との関係について、「良好な群」と「良好でない群」に分け、「上級生との関係」について比較した。

表19に示されたように、指導者との関係が「良好な群」のほうが、「良好でない群」より、上級生との関係がよかった。統計的にも1%の水準で有意差が認められた。つまり、指導者との関係が良ければ、上級生との関係が良い傾向にあり、その逆に、指導者との関係が悪ければ、上級生との関係も悪くなるといえる。

表19 指導者との関係と上級生との関係の関連性

項 目	非レギュラー群			レギュラー群			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
上級生との関係 (合計)	201	7.07	0.5	166	6.84	0.53	365	-6.25***

***p<.001

7-3 上級生との関係とストレスの関係

ここでは、「上級生との関係」とストレス(6因子: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)について比較をした。

表20 上級生との関係とストレス

因 子	上級生との関係が良好でない群			上級生との関係が良好な群			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	197	2.48	2.72	191	2.14	2.84	386	1.21
身体的ストレス	195	0.80	1.60	191	0.87	1.96	384	0.38
否定的感情	197	2.05	2.20	188	1.63	2.22	383	1.88 ⁺
身体的不調	196	2.97	2.53	190	2.88	2.92	384	0.31
対人的孤立	196	1.25	1.67	189	1.07	2.07	383	0.95
情意減退	194	1.57	1.84	190	1.84	2.28	382	1.28

⁺p<.10

手続きとして、まず「上級生との関係」の合計得点を算出し、中央値を基準に3分割（上級生との関係が「良好でない群」（10～28点）、「中間群」（29～32点）、「良好な群」（33～40点））した。さらに、そこから「中間群」を抜き、上級生との関係が「良好な群」と「良好でない群」とでストレスに違いがあるかを検討していた。

表20に示されているように、「情意減退」を除く、いずれのストレスについても上級生との関係が「良好な群」のほうが、「良好でない群」に比べてストレスが低かったが、統計的には、「否定的感情」因子においてのみ有意傾向が見られた。

「指導者が来る部」と「来ない部」での「上級生との関係」についてその関連性を見てきたが、両者には明確な関連は認められなかった。個人的に指導者と良好な関係をもっている学生は上級生との関係もよく、対人関係全般に肯定的なかかわりを結んでいることがわかった。

体連の学生のストレスに関しては、上級生との関係が良い者の方が、否定的感情をあまり抱かないことがわかった。上級生からのアドバイスや助言が得られる、相談相手になってもらえるといった上級生からの働きかけが、下級生の否定的感情を和らげる一つの要因となっているのではないだろうか。

(早川みどり)

8. 指導者との関係と高校・大学での生活

8-1 指導者との関係と高校時代

15ページと同様の手続きで、「指導者が来る部／来ない部」を分け、「高校時代」との比較を行った。

表21に示されているように、「指導者が練習に来る部」と「来ない部」の高校時代との比較において、平均値からは「指導者が練習に来る部」のほうが、高校時代より現在を肯定的に評価している。しかし、統計的な有意差は認められなかった。

表21 指導者が練習に来る部・来ない部における高校時代との比較

	指導者が練習に来ない部			指導者が練習に来る部			t検定	
	N	平均値	標準偏差	N	平均値	標準偏差	df	t値
高校時代との比較（合計）	135	26.79	7.18	174	28.11	7.99	307	1.51

8-2 指導者との関係と大学生生活

ここでは、「指導者が来る部/来ない部」と「大学生活」について、1年生を除いた2～4年生までを学年別に比較した。

表22に示されているように、2年生については、t検定の結果、「計画通りに勉強を達成できた」という項目で、「指導者が練習に来る群」と「来ない群」の間に1%水準の有意差が認められた。つまり、2年生においては、「指導者が練習に来ない部」のほうが「来る部」に比べて、「計画通りに勉強できた」という割合が高いといえる。「指導者が練習に来る部」というのは、球技系の運動部のように比較的一斉練習の形態をとる運動部が多いようである。そのため、一斉練習の形態をとる部ほど学生は単独で授業のために練習を抜け出すことができない。一方、練習を個人で行う形態が多い運動部では、指導者を伴っての練習が少ない、そのため授業へ出席やすいという結果を生じさせるのであろう。

表22 指導者が練習に来る部・来ない部における大学生生活の比較(2年生)

項 目	指導者が練習に来ない部			指導者が練習に来る部			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	39	2.41	0.91	49	2.31	0.80	86	0.57
図書館・自習室をよく利用した	39	2.00	1.03	49	1.91	1.08	86	0.36
自宅や寮で十分に勉強した	39	1.92	0.93	49	1.92	1.08	86	1.56
計画通りに勉強を達成できた	39	2.33	1.01	49	1.65	0.69	86	3.18**
満足できる単位数を取得できた	39	2.31	0.92	49	1.73	0.76	86	0.36
満足できる大学生活を送れた	39	2.39	0.86	49	2.22	0.88	85	0.69
満足できる部・サークル活動を送れた	39	2.74	0.91	49	2.69	1.06	86	0.23
満足のいく人間関係を作れた	39	2.64	0.71	49	2.67	0.99	86	0.17

**p<.01

表23に示されているように、3年生については、t検定の結果、「計画通りに勉強を達成できた」という項目で、「指導者が練習に来る群」と「来ない群」の間に1%水準の有意差が認められた。3年生においても、「指導者が練習に来ない部」のほうが「来る部」に比べ、「計画通りに勉強ができる」という傾向がみられた。

表24に示されているように、4年生においては、t検定の結果、どの項目においても有意傾向は見られなかった。つまり、4年生においては、指導者が練習にくるか否かは大学生活に関わってこないということがいえる。

表23 指導者が練習に来る部・来ない部における大学生生活の比較 (3年生)

項 目	指導者が練習に来ない部			指導者が練習に来る部			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	29	2.76	0.83	39	2.69	0.98	66	0.30
図書館・自習室をよく利用した	29	2.28	1.03	39	1.92	1.06	66	1.37
自宅や寮で十分に勉強した	29	2.17	0.93	39	1.95	1.02	66	0.93
計画通りに勉強を達成できた	29	2.48	0.95	39	2.05	0.97	66	1.83 ⁺
満足できる単位数を取得できた	29	2.83	1.10	39	2.51	1.21	66	1.10
満足できる大学生活を送れた	29	2.41	0.91	39	2.28	0.92	66	0.59
満足できる部・サークル活動を送れた	29	2.97	0.91	39	2.85	0.93	66	0.53
満足のいく人間関係を作れた	29	2.79	0.90	39	3.10	0.88	66	1.42

+ p < .10

表24 指導者が練習に来る部・来ない部における大学生生活の比較 (4年生)

項 目	指導者が練習に来ない部			指導者が練習に来る部			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	29	2.45	0.95	41	2.46	0.90	68	0.07
図書館・自習室をよく利用した	29	2.07	0.92	41	2.07	0.93	68	0.02
自宅や寮で十分に勉強した	29	1.90	0.72	41	2.02	0.82	68	0.67
計画通りに勉強を達成できた	29	2.14	0.88	41	1.95	0.92	68	0.85
満足できる単位数を取得できた	29	2.55	1.06	41	2.41	1.05	68	0.54
満足できる大学生活を送れた	29	2.52	0.83	41	2.61	1.00	68	0.41
満足できる部・サークル活動を送れた	29	2.93	0.75	41	2.83	0.97	68	0.47
満足のいく人間関係を作れた	29	3.17	0.71	41	3.05	0.97	68	0.58

(白 善美)

ま と め

本論文では、体連の学生が部活動において経験するケガや病気、競技成績の向上や停滞、指導者や上級生との関係が、生活上のストレスの体験の程度やストレスの感じ方の程度、さらには学業成績や大学生活全般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768名の体連の学生における調査データの分析から、以下のような知見が得られた。

1) 大学入学後の競技成績の伸び・停滞によって、ケガや病気に対する不安の感じ方が異なっていた。競技成績が伸びた者は対部・対仲間へ迷惑をかけるという悩みを訴えていた。また、レギュラー経験者には、ケガや病気をした者が多く、それも長期にわたるケースが多かった。それに対して、伸び悩んだ者は重度・長期のケガをする者が多く、自分が競技を続けられ

るかかどうかという悩みを訴えていた。ストレスやストレスラーについても、競技成績の伸び・停滞は大きな影響を及ぼすことが示された。競技成績が伸び悩んだ者は、精神的不安や対人的孤立のストレスを多く感じ、生活面でのストレスラーの体験も多い傾向にあった。

競技成績の伸び・停滞は、学業・大学生活にも関連していた。競技成績が伸びた者は伸び悩んでいた者と比べて、単位取得数も多く、部活動・大学生活への満足度も高かった。さらに、卒業後の進路についても、競技成績の伸びた者は、競技をもっと続けたいとか記録や成績を伸ばして高いレベルを目指したいと考えていた。

体連の学生にとって、競技での成績は大学生活の中でも中心的な位置を占めている。入学後に競技成績が伸びた学生が、練習や試合によって生じるケガや病気という不安材料をかかえながらも、高い動機づけをもって積極的・能動的に自らの競技に励むとともに、学業や競技以外の大学生活にも意欲的に取り組んでいる様子が、得られた結果から明らかになったといえる。その一方で、競技成績が伸び悩んでいる学生は多くのストレスをかかえ、ストレスラー体験を重ねている。こうした学生に対するサポートが不可欠である。

2) 体連に所属している部において、日常的な練習の場面に指導者(監督もしくはコーチ)が来てくれるかどうかについては、その様子が部ごとにかなり異なることがわかった。そこで、指導者が来る部と来ない部を分けて比較したところ、指導者が来る部においては、ストレスの感じ方が少なく、自分の能力・適性についてのストレスラーや対人関係のストレスラーを経験することが少なかった。

また、個人的に指導者との関係が良好であると感じているかどうか、ストレスのみならずストレスラー体験にも関連が強く、指導者との関係が良好だと感じている者ほど、ストレスが少なく、ストレスラー体験も少なかった。また、指導者との関係が良好だと感じている者ほど、上級生との関係においても肯定的な感じ方をしていた。

これらの結果は、土屋・桂・中込(1995)が示した、運動部学生が指導者からサポートを受けられると期待できると思うほど、部活動への適応感は高くなるという結果と一致するものであった。

部活動内で指導者や上級生などのサポートを受ける、あるいは、受けられると期待できることは、体連の学生にとって安心して競技や生活を送る基盤となるといえる。さらに、部活動内部にとどまらず、大学全体として、体連の学生に対するサポート体制を整えていくことは重要な教育的な課題である。

彼ら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、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ている。そうした提言の実現が、体連の学生の充実した大学生活を保障するものであると考えられる。

(都筑 学)

文 献

- 桂和仁・中込四郎 1990 運動部活動における適応感を規定する要因 体育学研究 35, 173-185.
- 土屋裕睦・桂和仁・中込四郎 1995 ソーシャル・サポートが大学運動選手の運動部活動に対する適応感形成に与える影響 筑波大学体育科学系紀要 18, 75-83.
- 土屋裕睦・中込四郎 1998 大学新入運動部員をめぐるソーシャル・サポートの縦断的検討：バーナウト抑制に寄与するソーシャル・サポートの活用法 体育学研究 42, 349-362.
- 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) —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— 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) —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— 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) —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— 中央大学保健体育研究所紀要 20, 1-39.

付表1 ストレスの因子と各因子に含まれる項目

精神的不安

- 1) 悲しい気持ちだ
- 13) 気分が落ち込み、沈む
- 14) さみしい気持ちだ

身体的ストレス因子

- 4) 呼吸が苦しくなる
- 8) 胸部が締めつけられる気がする
- 11) 動悸がする

否定的感情

- 3) 不機嫌で怒りっぽい
- 6) 怒りを感じる
- 18) イライラする

身体的不調

- 7) 身体がだるい
- 16) 身体が疲れやすい
- 17) 脱力感がある

対人的孤立

- 5) 他人に会うのがいやで、わずらわしく感じられる
- 10) 生きているのがいやだ
- 15) 自分の殻に閉じこもる

情意減退

- 2) 頭の回転が鈍く、考えがまとまらない
- 9) 行動に落ち着きがない
- 12) 動作が鈍い

付表2 ストレッサーの因子と各因子に含まれる項目

勉学ストレス

- 1) 授業の課題やレポートをこなすのが大変だった
- 3) 自分の勉強がうまく進まなかった
- 7) 授業と部活動の両立に苦しんだ
- 12) 4年間で卒業単位が取れるかどうか悩んだ
- 14) 語学などの授業についていけなかった
- 17) 卒業後に就職できるかどうか悩んだ
- 19) 部の活動で束縛される時間が増えた

能力適性ストレス

- 2) 自分の性格について考えるようになった
- 4) 周りの人から期待された
- 6) 自分の取るべき進路や目標が決まらなかった
- 8) 一人で過ごす時間が増えた
- 11) 将来の職業について考えるようになった
- 13) スランプに陥り苦しんだ
- 18) 部活において自分の適性や能力について悩んだ

寮生活ストレス

- 5) 寮の中でホッと息を抜ける場所がなかった
- 10) 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
- 16) 寮の中で睡眠を十分に取れなかった
- 21) 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

対人関係ストレス

- 9) 友人関係がうまくいかなかった
- 15) 部活内の人間関係がうまくいかなかった
- 20) 友人の悩みやトラブルに関わった

付表3 指導者との関係に関する項目

- 1) 普段の練習に来てくれる
- 2) 公平に接してくれる
- 3) 普段の練習で指導・アドバイスをしてくれる
- 4) 試合のとき、競技場のアドバイスをしてくれる
- 5) あなたの競技能力が低下したときサポートしてくれる
- 6) スランプのとき、助けてくれる
- 7) 信頼できる指導方針をもっている
- 8) 尊敬できる人である
- 9) 相談できる人である

付表4 上級生との関係に関する項目

- 1) 適切なアドバイスをしてくれる
- 2) 公平に接してくれる
- 3) 普段の練習で指導・アドバイスをしてくれる
- 4) 試合のとき、競技上のアドバイスをしてくれる
- 5) あなたの競技能力が低下したときサポートしてくれる
- 6) スランプのとき、助けてくれる
- 7) 信頼できる指導方針をもっている
- 8) 尊敬できる人である
- 9) 相談できる人である
- 10) 自分より競技レベルが高い