

平成 21 年度  
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 修士論文

大学男子柔道選手のストレスと  
抑うつ反応に関する研究

スポーツ科学領域  
コーチング専門分野  
松平 憲彦

論文指導教員 中島 宣行 教授

合格年月日 平成 22 年 3 月 / 日

論文審査員 主査 廣瀬 伸良

副査 中島 宣行

副査 菅波 啓雄

## 目次

第1章 緒言.....	1
第2章 文献考証.....	4
第1節 ストレッサーとストレス反応.....	4
第2節 Lazarus&Folkman が提唱した「認知的ストレス理論」の概念.....	5
(1) ストレッサー.....	5
(2) 認知的評価.....	5
(3) コーピング.....	6
(4) ストレス反応.....	6
第3節 ストレッサーについて論じられた先行研究.....	7
第4節 抑うつ反応(ストレス反応)について論じられた先行研究.....	8
第3章 研究目的.....	10
第4章 予備調査.....	11
第1節 目的.....	11
第2節 方法.....	11
(1) 調査対象者.....	11
(2) 調査期間および実施場所.....	12
(3) 調査手続き.....	12
(4) 質問紙の構成.....	12
(5) データ処理.....	12
第3節 結果.....	13
(1) ストレッサー尺度の各項目における2群間の平均比較.....	13
(2) ストレッサー尺度の各因子における2群間の平均比較.....	13
(3) 「自由記述」において、両群であげられていた項目.....	13
第4節 考察.....	14

第5章 研究Ⅰ .....	16
第1節 目的 .....	16
第2節 方法 .....	16
(1) 調査対象者 .....	16
(2) 調査期間および実施場所 .....	16
(3) 調査手続き .....	17
(4) 質問紙の構成 .....	17
(5) データ処理 .....	18
第3節 結果 .....	18
(1) 項目分析 .....	18
(2) 因子分析 .....	19
(3) 因子の解釈および命名 .....	19
(4) 尺度の妥当性 .....	21
(5) 尺度の信頼性 .....	22
第4節 考察 .....	22
1、「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」について .....	23
2、「大学男子柔道選手用ストレス尺度」について .....	25
3、大学男子柔道選手のストレスについて .....	26
第6章 研究Ⅱ .....	29
第1節 目的 .....	29
第2節 方法 .....	29
(1) 調査対象者 .....	29
(2) 調査期間および実施場所 .....	29
(3) 調査手続き .....	29
(4) 質問紙の構成 .....	29
(5) データ処理 .....	30
第3節 結果 .....	30
1、「大学男子柔道選手用ストレス尺度」の得点の比較 .....	31
(1) 競技レベルによる比較 .....	31

(2) 学年による比較.....	32
2、大学男子柔道選手の抑うつ状態の把握.....	33
(1) 対象者全体および競技レベル別での抑うつ状態の程度の分類.....	33
(2) 競技レベル別での SDS 各因子の得点および合計得点の比較.....	34
(3) 学年別での抑うつ状態の程度の分類.....	34
(4) 学年別での SDS 各因子の得点および合計得点の比較.....	35
3、大学男子柔道選手のストレスと抑うつ反応の関連性の検証.....	36
(1) 競技レベル別でのストレスと抑うつ反応の関連.....	36
(2) 学年別でのストレスと抑うつ反応の関連.....	39
第4節 考察.....	43
1、大学男子柔道選手のストレスについて.....	44
(1) 競技レベルにおけるストレスの認知の差異.....	44
(2) 学年におけるストレスの認知の差異.....	46
2、大学男子柔道選手の抑うつ状態について.....	47
(1) 競技レベルにおける抑うつ状態の差異.....	48
(2) 学年における抑うつ状態の差異.....	49
3、大学男子柔道選手のストレスと抑うつ反応の関連性について.....	49
(1) 競技レベル別におけるストレスと抑うつ反応の関連性.....	49
(2) 学年別におけるストレスと抑うつ反応の関連性.....	51
第7章 今後の課題.....	53
第8章 結論.....	54
第9章 要約.....	55

謝辞

参考および引用文献

Summray

表の一覧

資料 1

資料 2

資料 3

資料 4

## 第1章 緒言

今日、記録の向上や勝利を目的とした競技スポーツでは、学習性無力感やバーンアウトというような精神的問題、競技からのドロップアウト等の問題行動が浮き彫りにされて大きな話題となっている<sup>54)62)95)</sup>。特に、大学生アスリートにおいては、高校時代までの部活動のように、親や指導者が密接に関わることができず健康管理体制が悪いこと、アスリート自身のメンタルヘルスに対する認識が低いことなどが相まって様々な問題が頻発している<sup>62)</sup>。

これらアスリートの精神的問題および行動を引き起こす要因の一つとして、ストレス源(以下、ストレッサー)が注目を集め、両変数の関係性を明らかにするために多くの研究がなされている。例えば、杉浦<sup>95)</sup>は、大学生運動部員における競技成績の停滞と抑うつ反応との関連を明らかにしている。岡ら<sup>62)</sup>は、大学アスリートの日常・競技ストレッサーを明らかにし、ストレス反応と関連があったことを報告している。また、Adam, R. N.<sup>9)</sup>は、ラグビー選手を対象とした調査を行い、大会期間中に多くのストレッサーを知覚していたことを報告している。さらに、彼は、ゴルファーにも同様の調査を行い、ストレッサーおよびストレス反応が確認されたと報告している<sup>2)</sup>。

このように、アスリートを対象としたストレス研究は、競技種目を限定しているものからアスリート全般をとらえたものまで数多く見受けられる。競技種目を限定した研究では、前述したラグビーやゴルフの他に、野球<sup>80)</sup>やサッカー<sup>42)97)</sup>を対象としたものは国内外を問わず報告されている。それに対し、武道とりわけ柔道を対象とした報告は数少ないのが現状である。

柔道は、「武道」的要素と「格技スポーツ」的要素を合わせ持つ競技である<sup>43)</sup>。武道的要素には、日々の生活を修行と捉え、肉体的欲望と物質的生活とを抑制して、精進刻苦しなければ、「道」(柔道においては社会に貢献すること等)に到達することはできないという教えが存在している。このことに関して、永木らは大学柔道人を対象として調査を行い、「柔道は「禁欲鍛練志向」が強い競技であると認知されていた」<sup>50)</sup>ことを明らかにしており、大学柔道人は「禁欲鍛練」は将来において継続すべきものではない<sup>50)</sup>と述べている。また、日々の稽古(練習)においても修行は行われ、行的修練、武心の練成、気の修練などの稽古形態があるとされ、「道」に到達するために「心」を錬る作業に主眼が置かれる。そのため、肉弾相打つ激闘を通し、厳しくつらい稽古(練習)内容

に耐える姿勢が求められていることが推察される。そして、一般的に、良い習わしだとされている「武道における礼の心」にも、ストレスとなる事象は存在する。武道は礼に始まり、礼に終わるといわれている<sup>60)68)</sup>。武士の世におけるの礼とは、「主従上下の身分階級を維持するために行われる。特に戦場においては、命令系統の維持を保つことが大切であるから…」(「武家法度」より抜粋)<sup>43)</sup>とされている。近代武道において、この礼の概念は遺習としてみられる。「体育科教育」で今村嘉雄<sup>43)</sup>はこの遺習について、「武士の世では、礼が厳然たる教権として確立されていたが、封建末期から近代にかけては次第にその概念が崩れた。しかし、それでも尚且つその遺習は今日にも見られ、大学を中心とするクラブ活動全般に多かれ少なかれ伝承され、近代デモクラシー思想とも融合して、学生生活の中に深く根をおろしている。」と述べている。さらに彼はこのことに対して、「良し悪しの明言は避ける。」としているが、暗に、近年の崩れた上下関係および師弟関係に警鐘を鳴らしていると考えられる。

「格技スポーツ」的要素の「格技」とは、学校体育の教材として、柔道、剣道、相撲など我国に発生した種目の、スポーツ面を大きくクローズアップしたものである<sup>43)</sup>。オリンピック種目に採用されたことからわかるように、今日の柔道は、「術」(柔道の技術)を高め、「術」を競い合うものである<sup>68)</sup>。そのため、他の競技スポーツと同様に、勝利至上主義からもたらされる過度な部内競争や競技力停滞などのストレスが存在する<sup>54)62)95)</sup>。また、競技スポーツ化が進む現在においても、「武道」的要素の「心」を研鑽しなければならない<sup>43)</sup>という教えは、「格技スポーツ」的要素に影響を与え、一般的に見れば無意味であると思われる精神論主義の稽古(練習)形態が行われているという記録がある。岡野好太郎<sup>43)</sup>は、学生柔道部での体験を、自身の著書である「学生柔道の伝統」で、「血のにじみ出るようななどという形容詞は、あまりにもやさしいと思います。“死”こそ最も適切な言葉ではないでしょうか。幾度か死に、幾度か骨折れ、しかもなおやむことなく勇往邁進、鍛錬に鍛錬をかさね、精進しています。」と表現している。また、青木直行<sup>43)</sup>は、柔道講座5巻「六高柔道部の思い出」の中で、「絶対に稽古は休まない。いな休ませなかった。」と述べている。このように、他の競技スポーツとは一線を画した「格技スポーツ」的要素独特の鍛錬姿勢が、柔道には存在していることがわかる。そして、柔道が「格技スポーツ」化したことで階級制が導入されたのは承知の通りである。この階級別によって行なわれる試合形態からもたらされる過度な減量も、嫌悪な事象であることが考えられる。渋谷ら<sup>85)</sup>は、柔道選手の減量時の心

理状態を明らかにするため大学柔道選手を対象として調査を行い、減量が柔道選手にとってストレスとなっていたとともに、抑うつや怒りなどのストレス反応と関連があったと報告している。また、中路ら<sup>53)</sup>や高橋ら<sup>99)</sup>も大学柔道選手を対象にして調査を行い、減量によって精神的ストレスが生じていたことを明らかにしている。

このように柔道は、他の競技スポーツとは異なる、「武道」および「格技スポーツ」特有のストレスも有していることが推察される。このストレスについて、柔道を「武道」的に捉えた際に、「心」を研鑽するために必要であるという見方もある。しかし、柔道は、昭和55年に国際柔道連盟が「柔道は武術ではなく、オリンピック・スポーツである」<sup>51)</sup>と決議したことから、今日、一競技スポーツとなり世界に広がっている<sup>51)68)</sup>。したがって、柔道においても、競技スポーツの観点からストレスを見ることが求められていると推察される。よって、ストレスとなっている事象およびそれがもたらす抑うつ反応の実態を把握し、メンタルヘルスならびに競技力の向上のための一助となる資料をコーチングの現場に提供することには意義があり、必要であることが考えられる。



## 第2章 文献考証

本章では、まず第1節で、ストレッサーとストレス反応の定義を明確にする。第2節では、近年、ストレスへの心理的アプローチを行う際の主流となっている理論である Lazarus&Folkman が提唱した「認知的ストレス理論」の概要について、文献考証を行う。第3節では、ストレッサーについて論じられた先行研究の考証を進める。さらに第4節で、抑うつ反応(ストレス反応)について論じられた先行研究の考証を行う。

### 第1節 ストレッサーとストレス反応

本来、ストレスとは、物理学の分野で用いられていた言葉であり、「外部から加えられた力により生じる物体内部のゆがみ・ねじれ」<sup>36)</sup>という意味である。Selye,H.<sup>22)81)</sup>は、これを生体に当てはめ、「全身適応症候群」として提唱し、ストレスという言葉に定着させていった。その後、ストレスという言葉は、Cannon,W.B.<sup>10)64)</sup>が医学の中に定着させていき、今日では医学の領域だけでなく、他の学問領域ひいては一般社会にまで浸透している。しかし、現在では、Selye,H が提唱したストレスをストレッサーと呼ぶことも多く、また、ストレッサーとストレス反応を合わせてひとまとめにしてストレスと呼んでいる場合があり、概念があいまいとなってきた。<sup>81)</sup>。そのため、本節では、ストレッサーとストレス反応の区別を明確にしたいと考える。

ストレスの概念を田中<sup>36)</sup>は、「何らかの刺激(ストレッサー)が生体に加えられ、その際に生じる生体側の歪みがストレス反応ということになる」としている。さらに彼は、「概念的にはストレスを語る場合に、生体に何らかの歪みを起こさせる刺激と、その結果生じる生体の変化(歪み)との二つの要因とが必要であることになる。つまり、生体側の変化(歪み)がストレス反応であり、その反応を引き起こした刺激はストレッサーと呼ばれてストレスとは厳密には区別されている。」と述べている。また、これについて、ストレスという言葉に最初に提唱した Selye,H.<sup>82)</sup>も、ほぼ同様のことを自身の論文の中で述べており、ストレス反応の定義は「外界からのあらゆる要求に対する生体の非特異的な反応」とし、ストレッサーの定義を「どんなときであれ、ストレスを生じさせるもの」としている。

本研究においては、ストレッサーおよびストレス反応を取り扱う。よって、外部から加えられる刺激がストレッサーであり、その結果もたらされる身体的・精神的症状がス

トレス反応であるということ、また、この一連のプロセスがストレスであるということ  
を明確にし、論を進めていきたい。

## 第2節 Lazarus&Folkman が提唱した「認知的ストレス理論」の概念

近年、ストレスへ心理的なアプローチを行う際には、Lazarus&Folkman<sup>39)</sup>が提唱した「認知的ストレス理論」を用いた報告が多い。この理論は、日常的な出来事に焦点を当て、ストレスの経験からストレス反応の表出に至るまでの個人差を説明したものであり、抑うつ反応や不安、摂食障害など様々な問題において、ストレスの影響を調査する時に役立てられてきた。

「認知的ストレス理論」は、4つの主要概念によって説明することができる。それは、「ストレス」、「認知的評価」、「コーピング」、そして、その結果としての「ストレス反応」である。

以下に、4つの主要概念の説明を行う。

### (1) ストレッサー

Lazarus&Folkman<sup>39)</sup>によるストレスの定義とは、「人間と環境との間の特定な関係であり、その関係とは、個人の資源に負担を負わせたり、個人の資源を超えたり、また個人の安寧をおびやかしたりするとその個人によって評価されるもの」としている。つまり、日常体験する様々な事象が認知的評価の過程でその人自身の資源を上回る・超えると評価された場合にはじめてストレスとなるのであり、ストレスがストレスフルであるかどうかはその人自身の主観的な評価に依存しているといえる<sup>32)</sup>。そして、この主観的な評価には、その個人のパーソナリティ、価値観、組織的風土などが影響しているため、ストレスとなるものは多種多様である<sup>32)74)</sup>。

### (2) 認知的評価

認知的評価とはストレスがなぜ、そしてどの程度ストレスフルであるかを決定する、主観的な認知の評価過程である<sup>39)</sup>。また、認知的評価には一次的評価と二次的評価がある<sup>39)</sup>。一次的評価の段階には、「無関係」、「無害—肯定的」、「ストレスフル」がある<sup>38)</sup>。さらに、「ストレスフル」であると評価された際には、「害—損失」、「脅威」、「挑戦」の三種類の評価を下し<sup>38)</sup>、対処を行う。そして対処は二次的評価の段階であ

り、自身の環境的・個人的資源を吟味して、その状況に対処できるかどうか、ストレスの影響を取り除いたり軽減することができるかどうかを評価する<sup>39)</sup>。

この一連の過程が認知的評価である。

### (3) コーピング

コーピングの定義は Lazarus&Folkman<sup>38)</sup>によると、「個人の資源を超えたり、負担をかけるストレスラーを処理するために行う認知的行動的努力であり、常に変化するものである」とし、「個人がストレスフルであると評価する、人間—環境の関係から起こっている要求と、そこから生じる感情とを、個人が処理していく過程のことである」と述べている。そして、コーピングは大きく分けて2つの要素から捉えることができるとされ、「問題焦点型コーピング」と「情動焦点型コーピング」に分類される<sup>38)39)</sup>。「問題焦点型コーピング」とは、ストレスラーを変化させ統制しようとする、問題解決のために情報を収集する、計画を立てる、具体的に行動を起こすなどのように、ストレスフルな状況そのものを解決しようとする具体的な努力である<sup>32)</sup>。一方、「情動焦点型コーピング」は、情動的な苦痛を軽減させるために行われるものであり、直面している問題から気をそらす、問題の最小化、問題から遠ざかったり肯定的な考え直しをしたり積極的な価値を見出そうと努力するなどの方法が含まれている<sup>32)</sup>。したがって、問題の直接的な解決ではなく、問題によって生じた情動の調整が目的である。

コーピングが適切で効果的である場合、感情的・身体的・行動的な健康の問題は生じないか、程度が軽くてすむとされている<sup>32)</sup>。

### (4) ストレス反応

ストレス反応とは、ストレスラーによって個人に生じた心身の反応である<sup>6)</sup>。日本で最初のストレス反応尺度を開発したとされている新名ら<sup>6)</sup>は、人間にみられるストレス反応は、感情面、行動面そして身体面に現れてくると自身の研究の中で述べている。また、山口ら<sup>118)</sup>もストレス反応尺度を開発し、新名らの見解と同様に3因子構造であったと述べている。そして、この他にも多くのストレス反応尺度が開発されているが、因子数は異なるものの、感情面、行動面、身体面を網羅した項目、および下位尺度を有している<sup>35)70)96)119)</sup>。

新名ら<sup>6)</sup>や山口ら<sup>118)</sup>のものをはじめとしたストレス反応尺度において、感情面の因

子で代表的な症状をあげると、抑うつ、焦燥、希望の無さ、空虚などがあり、行動面の因子では、引きこもり、自殺念慮、不決断等がある。また、身体面の因子では、体重減少、心悸亢進、食欲・性欲の減退等がみられるとされている。

そして、このストレス反応の中でも、抑うつ反応とそれに伴っておこる身体的・精神的症状は、ストレッサーによって必ずもたらされる反応であることが木村ら<sup>31)</sup>をはじめとして多数報告されており<sup>4)6)9)16)19)35)46)52)55)67)88)96)118)119)</sup>、メンタルヘルスを阻害している主要なファクターであると考えられている。

なお、本研究においては、上記した Lazarus&Folkman<sup>38)</sup>の「認知的ストレス理論」のうち、ストレッサーとストレス反応とりわけ抑うつ反応を取り上げて論を進めることとする。

この理由として、二つの点があげられる。まず一つ目に、柔道においてストレスにアプローチを行った研究が数少ないため、基礎的研究が必要であることがあげられる。坂田ら<sup>74)</sup>は、「心理的ストレスを明らかにする時、理論的構成概念であるストレッサーと心理的ストレス反応の測定は必須である」と指摘している。また、「これらの構成概念を測定することで、コーピングの機能、さらには心理的ストレスのプロセスにおける緩衝要因の検討も可能となる」とも述べている。そのため、まずはストレスの根源となるストレッサーの把握、およびそれがもたらす抑うつ反応と身体的・精神的症状を明らかにすることが急務であると考えられる。

そして二つ目に、本研究においては、コーチングの一助となることを目的としており、選手のメンタルヘルスの改善と競技力の向上を主要なテーマとしていることがあげられる。よって、ストレッサーからもたらされている精神的・身体的症状の把握を行い、改善にむけての一考察を論じることを主眼において研究を進めていく必要があると考える。

### 第3節 ストレッサーについて論じられた先行研究

上述したが、ストレッサーとなるものは、個人のおかれている立場、パーソナリティ、価値観、組織的風土などが影響しているため多種多様である<sup>32)74)</sup>。坂田ら<sup>74)</sup>はこのことに関して、「ストレッサーとなる刺激事態は、職場、学校、病院などの場面や各場面で個々人が担う役割によっても異なるであろう」とし、ストレッサー尺度多様化の

必要性を指摘している。そのため、児童<sup>8)65)</sup>、中学・高校生<sup>30)44)46)66)79)80)93)94)101)106)114)</sup>、大学生<sup>23)47)62)71)73)87)</sup>、成人・成人勤労者<sup>7)13)20)24)28)98)105)</sup>の幅広い年齢層、またはカテゴリーに合わせたストレス尺度が開発されている。そして、アスリートを対象としたものには、渋谷ら<sup>83)</sup>が開発した「高校生運動部員の部活動ストレス尺度」や、手塚ら<sup>106)</sup>が開発した「中学生用部活動ストレス尺度」がある。

また、本研究で取り扱う大学生アスリートを対象としたストレス尺度においては、岡ら<sup>62)</sup>が開発した「大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度」があり、多くの研究に用いられている。彼は、大学生アスリートが日常・競技を通して経験するストレスの構造を明らかにし、「日常・競技での人間関係」「競技成績」「他者からのプレッシャー」「自己に関する内的・社会的変化」「クラブ活動内容」「経済状態・学業」の6要因を抽出している。しかし、この尺度の問題点として、大きくわけて二つのことが考えられる。一つ目に、各競技が内包している、その競技独自のストレスを測定できないことがあげられる。特に本研究の対象種目である柔道は、「武道」的要素と「格技スポーツ」的要素をあわせ持つ競技である<sup>43)</sup>。そのため、「スポーツ」の要素は測定できるが、「武道」的要素および「格技」的要素は十分に捉えられない危惧があると推察される。そして、二つ目の問題として、「感じた」、「不満を持った」、「おもしろくなかった」等の認知的評価が項目の文言に含まれており、ストレスのみを測定できていない点があげられる。ストレスの構造を理解しようとした場合、ストレス尺度を他の尺度と合わせて取り扱うことが多くの研究でなされている<sup>9)54)67)71)83)93)95)</sup>。このような研究を行う際、ストレス尺度内にストレス以外(例えば認知的評価)が混在することによって、他のストレス段階と関連性を検討するのが難しくなると予測される。

したがって、本研究においては、先行研究で作成された尺度の問題点をふまえて、大学柔道選手が日常生活や競技生活を通して体験するストレスを明らかにしていく必要があると考えられる。

#### 第4節 抑うつ反応(ストレス反応)について論じられた先行研究

Lazarus&Folkman<sup>39)</sup>が提唱した「認知的ストレス理論」のうち、「ストレス」、「認知的評価」そして「コーピング」は、その個人のおかれている立場、パーソナリティ、価値観、組織的風土などが影響しているため多種多様であるが、ストレス反応においては、ほぼ同様の症状がみられている<sup>5)35)70)96)118)119)</sup>。

例えば、城ら<sup>86)</sup>は、高齢者を対象とした「高齢者用パブリックヘルスリサーチ版 ストレスチェックリスト」を作成し、「身体的反応」、「心理的反応」、「状況認知的反応」の計3因子を抽出している。また、矢富ら<sup>119)</sup>は成人を対象として「心理的ストレス反応尺度」を開発した。この尺度は、「状況認知」、「身体的反応」、「心理的反応」、「身体的反応のなかの心拍活動」、「睡眠」の5因子を下位尺度としている。そして、新名ら<sup>6)</sup>も、「心理的ストレス反応尺度(PSRS)」を開発して、「情動的反応」、「認知・行動的反応」の2因子を報告している。この他にも多くのストレス反応尺度が開発されているが、その因子として、「感情」、「身体」、「行動」の3側面からストレス反応をとらえているものが多い<sup>35)70)96)118)</sup>。

なかでも、抑うつ反応とそれにもなっておこる身体的・精神的症状は、どのストレス反応尺度においても必ずみられる因子であり<sup>5)6)35)70)96)118)119)</sup>、メンタルヘルスを損ねる主要な原因であると考えられている。また、木村ら<sup>31)</sup>は、「総じてどの領域の出来事でもネガティブに評価をする場合ほど、ストレス反応の中の「抑うつ・不安」の反応を高める」としており、抑うつ反応とストレスが密接に関わっていることを報告している。

現在、抑うつ反応を取り扱う研究においては、二つの抑うつ反応尺度が主流となっている<sup>41)</sup>。林ら<sup>41)</sup>は、Beckらが作成したBDI(Beck Depression Inventory)を日本語に翻訳し、日本語版BDIを作成しており、21の下位因子を報告している。BDIは、原作者Beckの「抑うつの本質は認知障害である」<sup>41)</sup>とする認知の歪み理論に基づいているため、抑うつの認知的に関する項目が多い。それに対し、本研究で用いるZungのSDS(Self-Rating Depression Scale)は、福田ら<sup>14)</sup>によって日本語版SDSが作成されており、「感情・認知・行動・身体症状がバランスよく配置されているのが特徴」<sup>41)</sup>である。そして、ZungのSDSは多くの先行研究でその有用性が報告されており<sup>54)78)95)111)122)123)</sup>、本研究においても十分に用いることが可能であると考えられる。

### 第3章 研究目的

本研究の目的は、大学男子柔道選手のストレスと抑うつ反応の実態を明らかにすること、および両変数の関連性を検証することである。その目的を達成するために研究を、予備調査、研究Ⅰ、研究Ⅱ、の三段階構成にして調査を進めた。

各段階の目的は以下の通りである。

#### 予備調査

本研究を行う意義があるのかを明確にするため、大学男子柔道選手が他の大学男子スポーツ選手とストレスの構造が異なっていることを示す。

#### 研究Ⅰ

大学男子柔道選手のメンタルヘルスに影響をおよぼす心理的・社会的要因、特に日常生活や競技生活(稽古・試合等)で柔道が起因して経験するストレスを明らかにすることを目的とし、「大学男子柔道選手用ストレス尺度」の作成を行なう。

#### 研究Ⅱ

「大学男子柔道選手用ストレス尺度」と抑うつ反応を測定する尺度を用い、知覚されたストレスの実態調査および抑うつ反応をはじめとした身体的・精神的症状の現状把握を行う。また、知覚されたストレスと抑うつ反応をはじめとした精神的・身体的症状との関連性を検証する。

これにより、バーンアウトや学習性無力感といった精神的問題、競技からのドロップアウト等の問題行動がみられるコーチングの現場において、それを抑制および改善するための一助となる資料を提供する。

## 第4章 予備調査

### 第1節 目的

予備調査の目的は、大学男子柔道選手においてストレスと抑うつ反応に関する研究を行う意義があるのかを検証することであり、他の大学男子スポーツ選手と比較した際に大学男子柔道選手のストレスの構造が異なっていることを明確に示すことを目的とする。

※予備調査の目的をよりわかりやすくするため、以下の仮説を設定した。

仮説1：ストレスの「量」に違いがある。

大学男子柔道選手群は大学男子スポーツ選手群(柔道以外の競技を行っている大学男子スポーツ選手)よりも既存のストレス尺度において有意に値が高く、ストレスフルな状態にある。

仮説2：ストレスの「質」に違いがある。

自由記述の欄において、既存のストレス尺度では測定できていない項目が多数書かれており、大学男子柔道選手に特化したストレス研究を行う必要性が示唆される。

### 第2節 方法

#### (1)調査対象者

a)大学男子スポーツ選手群：大学において運動部(柔道以外の競技種目)に所属する男子大学生 110 名であった。平均年齢は 20.1 歳(SD=1.39)であり、対象とした競技種目は、陸上、水泳、自転車、体操、バレーボール、バスケットボール、ハンドボール、サッカー、ラグビー、野球、スカッシュ等であった。競技水準は、いずれも関東大会出場レベルから全国大会出場・入賞レベルで、比較的レベルの高い集団である。

b)大学男子柔道選手群：大学の柔道部に所属する男子大学生 91 名であった。平均年齢は 20.7 歳(SD=1.23)である。競技水準は、大学アスリート群と同様に、いずれも関東大会出場レベルから全国大会出場・入賞レベルであり、比較的レベルの高い集団である。

なお、予備調査においては両群の比較を目的としているため、競技レベルを関東大会



出場レベルから全国大会出場・入賞レベルに統一してサンプリングを行った。また、女子に関してはサンプル数が全体の1割に満たなかったため、両群とも対象から除外して調査を進めることとした。

#### (2)調査期間および実施場所

2008年12月～2009年1月に質問紙による調査を行った。実施場所は、調査対象者の学校の教室および柔道場である。

#### (3)調査手続き

郵送調査法および集合調査法によって行った。調査用紙に関しては、対象者全員に対して口頭あるいは文書をもって説明を行った。その際、調査中や調査後に不安が生じた場合、記入を自ら中止することができ、それにより不利益をもたらすことはないと説明した。

#### (4)質問紙の構成(資料1)

a)フェイスシート：学年、年齢、性別、部活動継続の有無、大学での競技レベル、部活動内での役割を調査した。

b)ストレスターの測定：岡ら<sup>62)</sup>が作成した「大学アスリートの日常・競技ストレスター尺度」を用いて調査を実施した。回答は、各項目に対して、経験頻度(全くなかった0点)～(かなりあった3点)と、それに対する嫌悪度(何ともなかった0点)～(非常につらかった3点)によって得た。

c)自由記述：岡ら<sup>62)</sup>が作成した「大学アスリートの日常・競技ストレスター尺度」にないと思われる項目に関して、自由記述で書くように求めた。

#### (5)データ処理

a)「大学アスリートの日常・競技ストレスター尺度」：岡ら<sup>62)</sup>にしたがってそれぞれの項目に対しての評定を数量化した。経験頻度の「全くなかった」に0点、「あまりなかった」に1点、「すこしあった」に2点、「かなりあった」に3点を与えた。また、嫌悪度にも、「何ともなかった」に0点、「あまりつらくなかった」に1点、「すこしつらかった」に2点、「非常につらかった」に4点を与えた。そして、各項目の得点は、

先行研究<sup>62)</sup>と同様に経験頻度と嫌悪度の積によって求めた。

b)「自由記述」:「自由記述」で得られた回答に関しては、文脈を読み取ってカテゴリー化し、項目別に集計を行った。

### 第3節 結果

#### (1) ストレッサー尺度の各項目における2群間の平均比較

「大学男子柔道選手群」と「大学男子スポーツ選手群」のストレッサーの「量」の違いを明らかにするため、SPSS 10.0J for Windowsを用い、各項目において対応のないt検定を行った。

その結果は表1の示す通り、35項目全てにおいて「大学男子柔道選手群」の方が「大学男子スポーツ選手群」よりも高い得点を示し、そのうち29項目で有意差が認められた。

#### (2) ストレッサー尺度の各因子における2群間の平均比較

岡ら<sup>62)</sup>が命名した6因子にストレッサー尺度の各項目をあてはめ、因子間でも両群のストレッサーの「量」の違いを検証した。SPSS 10.0J for Windowsを用い、各因子において対応のないt検定を行った。なお、6因子とは、「日常・競技生活での人間関係」( $\alpha=.84$ )、「競技成績」( $\alpha=.83$ )、「他者からの期待・プレッシャー」( $\alpha=.77$ )、「自己に関する内的・社会的変化」( $\alpha=.76$ )、「クラブ活動内容」( $\alpha=.73$ )、「経済状態・学業」( $\alpha=.65$ )である。

結果は表2の通り、「日常・競技での人間関係」( $t(3.49)=3.45, p<.01$ )、「競技成績」( $t(7.11)=7.11, p<.001$ )、「プレッシャー・期待」( $t(5.41)=5.20, p<.001$ )、「自己の内的・社会的変化」( $t(6.31)=6.22, p<.001$ )、「部の活動内容」( $t(3.54)=3.54, p<.001$ )、「経済状態・学業」( $t(3.87)=3.78, p<.001$ )の6因子全てで「大学男子柔道選手群」が有意に高い値を示し、因子においても項目間で比較した際と同様の結果が得られた。

#### (3) 「自由記述」において、両群であげられていた項目

ストレッサーの「質」の違いを明らかにするため、「自由記述」を行った。両群であげられていた項目を表3のように示した。

「大学男子柔道選手群」においては、「減量をしている時」、「先輩からのまわし(しご

き)、「競技の特性上、怪我が多いこと」等をはじめとした計 30 通りの項目があげられた。一方、「大学男子スポーツ選手群」においては、「寮生活での規則」、「ゼミ活動で時間を束縛される時」、「先輩から怒られた」等の計 9 通りの項目があげられていた。

#### 第 4 節 考察

予備調査の目的は、大学男子柔道選手においてストレスサーと抑うつ反応に関する研究を行う意義を明確にすることであり、二つの仮説を立てて研究を進めた。

一つ目の仮説は「ストレスサーの「量」に違いがある」というものであり、「大学男子柔道選手群は大学男子スポーツ選手群よりも既存のストレスサー尺度において有意に値が高く、ストレスフルな状態にある」という予測を立てた。この仮説を検証するため、岡ら<sup>62)</sup>の「大学生アスリートの日常・競技ストレスサー尺度」を用いて調査を行った結果、各項目での 2 群間比較では、35 項目全てで大学男子柔道選手群が高い得点を示し、そのうち 29 項目において有意に高い値を示した。また、岡らにしたがい、各項目を 6 因子に当てはめて 2 群間で比較を行った。その結果、6 因子すべてで大学男子柔道選手群が有意に高い値を示した。

したがって本研究の予備調査においては、大学男子柔道選手と他の大学男子スポーツ選手のストレスサーの「量」は異なっており、大学男子柔道選手はストレスフルな状態であるということが示唆された。しかし、この結果の問題点として、岡らのストレスサー尺度では、調査対象者が各項目に関して多種多様な捉え方ができ、内実が明確ではないことがあげられると考えられる。また、各因子においては、様々なストレスサーを内包しているため(例えば「経済状態・学業」という因子のように 2 つの要因が 1 つの因子に混在している)、ストレスサーの具体的な把握が必要であると推測される。とりわけ、アスリートの抑うつ反応に大きな影響を及ぼすとされる「競技成績」の因子においては、杉浦<sup>95)</sup>が「競技成績そのものの停滞だけではなく、それに対する指導者やチームメイトからの評価や、試合への出場機会の減少などの項目も含んでいる」と指摘している。そして、「これらが 1 つの因子に混在した結果、ストレス反応との関連は得られていない」とも指摘している。そのため、ストレスフルだと考えられる大学男子柔道選手の、メンタルヘルスの改善および競技力の向上のためには、彼らが日常生活や競技生活において経験していると考えられるストレスサーを具体的かつ多面的に捉える尺度が必要であると考えられる。よって、彼らに適した項目および因子を準備し新たに尺度

を作成するとともに、抑うつ反応との関連を調査して精神的問題、問題行動の抑制および改善のための一助となる資料を提供することは重要であると推察される。

二つ目の仮説は「ストレスの「質」に違いがある」というものであり、「自由記述の欄において、既存のストレス尺度では測定できていない項目が多数書かれており、大学男子柔道選手に特化したストレス研究を行う必要が示唆される」という予測を立てて調査を行った。この仮説を検証するために「自由記述」の欄を設け、岡らの「大学アスリートの日常・競技ストレス尺度」にない項目を記述するように回答を求めた。その結果、大学男子柔道選手群においては、「減量をしている時」、「先輩からのまわし(しごき)」、「競技の特性上、怪我が多いこと」等をはじめとした計 30 通りの項目があげられた。一方、大学男子スポーツ選手群においては、「寮生活での規則」、「ゼミ活動で時間を束縛される時」、「先輩から怒られた」等の計 9 通りの項目があげられていた。

したがって、この異なる回答数および回答の内容からわかるように、両群のストレスの「質」は異なっており、岡らのストレス尺度では柔道競技の内包している「武道」的要素<sup>43)</sup>や「格技スポーツ」的要素<sup>43)</sup>、競技特性を捉えられておらず、大学男子柔道選手が日常生活や競技生活において経験しているストレスを測定しきれていないことが示唆された。そのため、大学男子柔道選手群があげた項目を考慮してストレス研究を行うことで、彼らにとって一助となる資料が提供できると考えられる。

一般的に、ストレスが多くストレスフルな状況におかれている者ほど抑うつ状態であることが予想され、身体的・精神的な健康を損ないやすいとされている<sup>59)</sup>。したがって、二つの仮説を予備調査において検証し、ストレスフルであることが明らかとなったことで、大学男子柔道選手においてストレスと抑うつ反応に関する研究を行う必要性が示唆された。

## 第5章 研究I

### 第1節 目的

大学男子柔道選手のメンタルヘルスに影響をおよぼす心理的・社会的要因、特に日常生活や競技生活(稽古・試合等)で柔道が起因して経験するストレスを明らかにすることを目的とし、「大学男子柔道選手用ストレス尺度」の作成を行なう。

※なお、尺度の有用性を高めてどのような対象にも用いることを可能にするため、調査を2度にわたって実施した。1度目の調査において作成された尺度を「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」と命名した。その後、1度目の調査で作成された尺度の一部を改善して2度目の調査を行い、「大学男子柔道選手用ストレス尺度」を作成した。

### 第2節 方法

#### (1) 調査対象者

##### ① 「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」

大学の柔道部に所属する男子大学生 201 名であった。平均年齢は 19.71 歳(SD=1.19)である。競技水準は、「出場なし」から「全国大会入賞」レベルまで、様々な競技水準の選手を網羅している。

##### ② 「大学男子柔道選手用ストレス尺度」

大学の柔道部に所属する男子大学生 389 名であった。平均年齢は 19.82 歳(SD=1.32)である。競技水準は、「出場なし」から「全国大会入賞」レベルまで、様々な競技水準の選手を網羅している。

#### (2) 調査期間および実施場所

##### ① 「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」

2009 年 3 月～2009 年 5 月に質問紙による調査を行った。実施場所は、調査対象者の学校の教室および柔道場である。

##### ② 「大学男子柔道選手用ストレス尺度」

2009 年 8 月～2009 年 11 月に質問紙による調査を行った。実施場所は、調査対象者の学校の教室および柔道場である。

### (3)調査手続き

「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」および「大学男子柔道選手用ストレス尺度」ともに郵送調査法および集合調査法によって行った。調査用紙に関しては、対象者全員に対して口頭あるいは文書をもって説明を行った。その際、調査中や調査後に不安が生じた場合、記入を自ら中止することができ、それにより不利益をもたらすことはないことを説明した。

### (4)質問紙の構成

#### ①「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」(資料2)

a)フェイスシート：学年、年齢、性別、部活動継続の有無、大学における個人戦・団体戦での競技レベル、大学における団体戦・個人戦での役割を調査した。また、過去半年から一年を振り返って、怪我に悩まされたか、減量・増量はあったか、経済状態が苦しいと思うか、の3問を「はい」か「いいえ」の2択で質問した。

b)ストレスの測定：「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」によって調査を実施した。この尺度の項目に関しては、予備調査での自由記述や関連文献<sup>23)42)44)62)71)83)87)106)</sup>、武道(柔道・剣道の四段以上の有段者)の専門家ならびにスポーツ心理学の専門家との話し合いによって採択した70項目を用いて尺度を作成した。

回答は岡ら<sup>62)</sup>や嶋ら<sup>87)</sup>の尺度と同様に、各項目に対して、経験頻度(全くなかった0点)～(かなりあった3点)と、それに対する嫌悪度(何ともなかった0点)～(非常につらかった3点)によって得ることとした。

#### ②「大学男子柔道選手用ストレス尺度」(資料3)

a)フェイスシート：学年、年齢、性別、部活動継続の有無、大学における個人戦・団体戦での競技レベル、大学における団体戦・個人戦での役割を調査した。また、過去半年から一年を振り返って、怪我に悩まされたか、減量・増量はあったか、経済状態が苦しいと思うか、の3問を「はい」か「いいえ」の2択で質問した。

b)ストレスの測定：「大学男子柔道選手用ストレス尺度」によって調査を実施した。この尺度の項目に関しては、1度目の調査で作成された「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」の25項目、ならびに尺度の有用性を高めるために追加した11項目の計36項目を用いた。なお、追加した項目は、武道(柔道・剣道の四段以上の有段者)の専門家ならびにスポーツ心理学の専門家との話し合いによって採択した項目

である。

回答は、各項目に対して、経験頻度(全くなかった 0 点)～(かなりあった 3 点)と、それに対する嫌悪度(何ともなかった 0 点)～(非常につらかった 3 点)によって得ることとした。

#### (5)データ処理

「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」および「大学男子柔道選手用ストレス尺度」のデータ処理に際して、それぞれの項目に対しての評定を数量化した。経験頻度の「全くなかった」に 0 点、「あまりなかった」に 1 点、「すこしあった」に 2 点、「かなりあった」に 3 点を与えた。また、嫌悪度にも、「何ともなかった」に 0 点、「あまりつらくなかった」に 1 点、「すこしつらかった」に 2 点、「非常につらかった」に 4 点を与えた。そして、各項目の得点は、先行研究<sup>62) 87)</sup>と同様に経験頻度と嫌悪度の積によって求めた。

### 第 3 節 結果

#### (1)項目分析

##### ①「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」

a)度数分布の確認：全 70 項目において度数分布の確認を行った結果、明らかに正規分布していない 23 項目を除外した。

b)Good-Poor 分析および Item-Total 分析：SPSS 10.0J for Windows を用い、全項目を上位 25%と下位 25%に分け Good-Poor 分析を行った。その結果は表 4 の示すように、全 47 項目において有意な差がみられた。よって、全ての項目は全体の得点に作用していることが確認された。

また、各項目の得点と全体の得点に関連しているのかを明らかにするため、全 47 項目の得点とその合計得点を用いて相関係数を算出する Item-Total 分析を行った。その結果は表 4 の示す通り、全ての項目において有意な相関がみられた。したがって、各項目は同一のもの(本研究ではストレス)を測定できていることが示された。

##### ②「大学男子柔道選手用ストレス尺度」

a)度数分布の確認：全 36 項目において度数分布の確認を行った結果、明らかに正規分布していない項目はとりわけてなかったため、36 項目全てを用いてこの後の分析

を行うこととした。

b) Good-Poor 分析および Item-Total 分析：SPSS 10.0J for Windows を用い、全項目を上位 25%と下位 25%に分け Good-Poor 分析を行った。その結果は表 5 に示すように、全 36 項目において有意な差がみられた。よって、全ての項目は全体の得点に作用していることが確認された。

また、各項目の得点と全体の得点に関連しているのかを明らかにするため、全 36 項目の得点とその合計得点を用いて相関係数を算出する Item-Total 分析を行った。その結果は表 5 の示す通り、全ての項目において有意な相関がみられた。したがって、各項目は同一のもの(本研究ではストレス)を測定できていることが示された。

## (2)因子分析

### ①「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」

項目分析において不適切であると判断した項目を除いた後の全 47 項目を用いて因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行い、解釈可能な 7 因子を抽出した。因子分析を 5 回繰り返して、いずれの因子においても因子負荷量 0.40 以上の項目を取り上げ<sup>108)</sup>、因子負荷量の低い項目を削除した。さらに、因子負荷量の高い項目の中からあまり重複している内容を聞いている 2 項目を削除し、表 6 に示す 25 項目を選出した。

### ②「大学男子柔道選手用ストレス尺度」

「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」において大学男子柔道選手のストレスは 7 因子構造であることが示唆されているため、因子数を 7 に設定し、全 36 項目を用いて因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行った。因子分析を 3 回繰り返して、いずれの因子においても因子負荷量 0.40 以上の項目を取り上げ<sup>108)</sup>、因子負荷量の低い項目を削除した。さらに、因子負荷量の高い項目の中からあまり重複している内容を聞いている 1 項目を削除し、表 7 に示す通り、解釈可能な 7 因子 32 項目を選出した。

## (3)因子の解釈および命名

### ①「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」

第 1 因子は「練習中、しめられた時に離してくれなかった」や「練習中、しごきをうけた」など、柔道精神に反するような他者からの度をこした攻撃やしごきに関する項目に高い負荷量を示しているため「過度な練習」と命名した。



第2因子は「高校時代と比べて、試合に出る機会が減った」や「団体戦・個人戦の選手になれなかった」など、自身の試合への出場機会減少に関する項目に高い負荷量を示したため、「試合への出場機会減少」と命名した。

第3因子は「意図がわからないまま、きつい練習をした」や「指導者を意識して、思うような練習ができなかった」など、競技を行っている者からは意図がわからない状態で指導される練習内容および指導者への恐れに関する項目に高い負荷量を示したので「精神論的な練習、指導者」と命名した。

第4因子は「柔道における個人的な目標が達成できなかった」や「試合の戦績が良くなかった」など、目標が達成できなかった経験や競技戦績の悪化ないし停滞に関する項目に高い負荷量を示したため、「競技成績の停滞」と命名した。

第5因子は「柔道をしていると怪我が多かった」や「怪我をした」など、自身の怪我の経験に関する項目に高い負荷量を示したため、「怪我」と命名した。

第6因子は「減量・増量があった」や「減量中、好きなものが食べられなかった」など、減量・増量の経験および減量中に経験したことに関する項目に高い負荷量を示したので「減量・増量」と命名した。

第7因子は「部活のための出費で、経済状態(生活費など)が悪くなった」や「部活のための出費(遠征費・怪我の治療費など)があった」など、柔道部活動が起因する自身の経済的困窮に高い負荷量を示したので「経済状態」と命名した。

## ②「大学男子柔道選手用ストレス尺度」

第1因子は「練習中、しめられた時に離してくれなかった」や「練習中、しごきをうけた」など、柔道精神に反するような他者からの度をこした攻撃やしごきに関する項目に高い負荷量を示しているため「過度な練習」と命名した。

第2因子は「怪我をした」や「柔道をしていると怪我が多かった」など、自身の怪我の経験に関する項目に高い負荷量を示したため、「怪我」と命名した。

第3因子は「高校時代と比べて、試合に出る機会が減った」や「団体戦・個人戦の選手になれなかった」など、自身の試合への出場機会減少に関する項目に高い負荷量を示したため、「試合への出場機会減少」と命名した。

第4因子は「夏・冬・春の合宿で多くのお金が必要だった」や「部活のための出費で、経済状態(生活費など)が悪くなった」など、柔道部活動が起因する自身の経済的困窮に高い負荷量を示したので「経済状態」と命名した。

第5因子は「試合の内容が悪かった」や「試合の戦績が悪くなかった」など、目標が達成できなかった経験や競技戦績の悪化ないし停滞に関する項目に高い負荷量を示したため、「競技成績の停滞」と命名した。

第6因子は「減量中、好きなものが食べられなかった」や「減量・増量があった」など、減量・増量の経験および減量中に経験したことに関する項目に高い負荷量を示したので「減量・増量」と命名した。

第7因子は「意図がわからないまま、きつい練習をした」や「意図がわからないまま、長い時間練習をした」など、競技を行っている者からは意図がわからない状態で指導される練習内容に関する項目に高い負荷量を示したので「精神論的な練習」と命名した。

#### (4) 尺度の妥当性

##### ① 「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」

因子の妥当性については、武道(柔道・剣道の四段以上の有段者)の専門家およびスポーツ心理学の専門家と話し合って項目を選出したことから内容的妥当性があると考えられる。また、各因子がアスリートを対象としたストレス尺度の先行研究と同様の因子(競技成績の停滞、試合出場機会の減少等)を有していることから因子的妥当性があると思われる。そして、判別的妥当性を検証するため、レギュラー群と非レギュラー群で対応のない t 検定を行った結果を表 8 に示した。「試合への出場機会減少」( $t(-3.74)=-4.23, p<.001$ )で非レギュラー群が有意に高い値を示した。また、「経済状態」( $t(2.06)=2.06, p<.05$ )ではレギュラー群が有意に高い値を示した。よって、ある一定の判別的妥当性もあることが示された。

##### ② 「大学男子柔道選手用ストレス尺度」

因子の妥当性については、武道(柔道・剣道の四段以上の有段者)の専門家およびスポーツ心理学の専門家と話し合って項目を選出したことから内容的妥当性があると考えられる。また、各因子がアスリートを対象としたストレス尺度の先行研究と同様の因子(競技成績の停滞、試合出場機会の減少等)を有していることから因子的妥当性があると思われる。そして、判別的妥当性を検証するため、対象者を「①全国大会出場チームレギュラー群」、「②全国大会出場チーム非レギュラー群」、「③全国大会不出場チームレギュラー群」、「④全国大会不出場チーム非レギュラー群」の4群に分別して、ストレス尺度の各因子における得点および合計得点の差の有意性を一元配置の分散分析

により算出した。その結果、表 9 に示すように、「過度の練習」( $F(3,385)=10.03, p<.001$ )、「怪我」( $F(3,385)=6.09, p<.001$ )、「試合への出場機会減少」( $F(3,385)=65.73, p<.001$ )、「経済状態」( $F(3,385)=8.07, p<.001$ )、「競技成績の停滞」( $F(3,385)=6.66, p<.001$ )、「精神論的な練習」( $F(3,385)=12.19, p<.001$ )において有意差がみられた。したがって、判別的妥当性も有していることが示された。

以上の結果より、「大学男子柔道選手用ストレス尺度」の妥当性が明らかとなった。

#### (5) 尺度の信頼性

##### ① 「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」

各因子の信頼性を検証するため Cronbach の  $\alpha$  係数を算出した。その結果、第 1 因子「過度な練習」で  $\alpha = .87$ 、第 2 因子「試合への出場機会減少」で .87、第 3 因子「精神論的な練習、指導者」で .75、第 4 因子「競技成績の停滞」で .75、第 5 因子「怪我」で .85、第 6 因子「減量・増量」で .81、第 7 因子「経済状態」で .77 となった。これにより、高い信頼性があることが示された。

##### ② 「大学男子柔道選手用ストレス尺度」

各因子の信頼性を検証するため Cronbach の  $\alpha$  係数を算出した。その結果、第 1 因子「過度な練習」で  $\alpha = .86$ 、第 2 因子「怪我」で .86、第 3 因子「試合への出場機会減少」で .83、第 4 因子「経済状態」で .80、第 5 因子「競技成績の停滞」で .82、第 6 因子「減量・増量」で .80、第 7 因子「精神論的な練習」で .81 となった。

これにより、「大学男子柔道選手用ストレス尺度」は高い信頼性を有していることが示された。

以上の分析により、「大学男子柔道選手用ストレス尺度」が作成された(資料 4)。

## 第 4 節 考察

研究 I においては、以下の手順で考察を行う。

- 1、「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」について
- 2、「大学男子柔道選手用ストレス尺度」について
- 3、大学男子柔道選手のストレスについて

## 1、「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」について

研究Ⅰの目的は、大学男子柔道選手のメンタルヘルスに影響をおよぼす心理的・社会的要因、特に日常生活や競技生活(稽古・試合等)で柔道が起因して経験するストレスを明らかにすることであり、2度の調査を経て「大学男子柔道選手用ストレス尺度」の作成を行なうことであった。そのため、1度目の調査においては、大学男子柔道選手のストレスとなると考えられる項目を選定して調査を実施し、項目分析および因子分析を行うことで、「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」の作成を行った。

その結果、1度目の調査においては二つの結果が得られた。まず一つ目に、大学男子柔道選手のストレスが具体的に把握できたことがあげられる。本研究の予備調査において、既存の尺度では大学男子柔道選手のストレスが測定しきれていないことが示唆されていた。この問題点を考慮し、柔道の「武道」的要素<sup>49)</sup>および「格技スポーツ」的要素<sup>49)</sup>からもたらされていると考えられるストレスの項目を取り入れて調査を行った結果、25項目が選出された。その内容は、「練習中、絞められた時に離してくれなかった」、「意図がわからないまま、きつい練習をした」、「減量・増量があった」等、柔道特有ともいえるものであった。このような項目を加えた尺度が作成されることによって、そのストレスがもたらす抑うつ反応を明らかにできることはもちろん、コーチングの現場に用いることでストレス軽減に向けてのアプローチを行う術にもなり得ることが予測できる。

二つ目は、本研究においては大学男子柔道選手のストレスの構造が7因子構造であるという結果が得られた。7因子は、アスリートを対象としたストレスの先行研究で報告されているものと同様の因子として「試合への出場機減少」および「競技成績の停滞」、「経済状態」の3つが抽出された。それに加え、柔道選手特有であると考えられるストレスの因子として、「過度な練習」、「精神論的な練習、指導者」、「減量・増量」、「怪我」の4つが抽出された。このような4因子は既存のどのストレス尺度にも存在せず、大学男子柔道選手が他のアスリートとは異なるストレスも経験していることが窺える結果であった。したがって、大学男子柔道選手は他の大学男子スポーツ選手と同様のストレスに加えて、柔道選手特有の「武道」的要素<sup>49)</sup>および「格技スポーツ」的要素<sup>49)</sup>からもたらされていると考えられるストレスも経験していることが示唆された。

なお、「大学男子柔道選手用ストレス尺度」を作成するにあたり、「大学男子柔道

選手用ストレス予備尺度」の課題として二つの点があげられた。一つ目は、第5因子「怪我」および第6因子「減量・増量」、第7因子「経済状態」を構成する項目が各2項目と少ないことである。尺度としては問題ないが、尺度の信頼性ならびに妥当性を高め、どのような対象においても対応可能な尺度にするためには、項目(第5因子「怪我」および第6因子「減量・増量」、第7因子「経済状態」の内容に適合する項目)を補充して調査を実施し、「大学男子柔道選手用ストレス尺度」の作成を行うことが求められる。なお、追加項目に関しては、武道(柔道・剣道の四段以上の有段者)の専門家およびスポーツ心理学の専門家との話し合いにより、調査に用いるのが適切であるか否かを判断した。以下に追加項目を示す。

※追加項目の例

第5因子 怪我

- 怪我が治らないまま、練習・試合を行った
- 怪我が試合に影響した
- 怪我が練習に影響した

第6因子 減量・増量

- 減量・増量したため、試合結果が悪かった
- 減量中、体重が落ちなかった
- 減量中、あまり水分がとれなかった

第7因子 経済状態

- 夏・冬・春休みの合宿で多くのお金が必要だった
- チームウェア・柔道着の購入でお金がかかった
- 部活の為の出費で、親にお金を催促することがあった
- 親からの仕送りが充分でない

そして二つ目の課題は、第3因子「精神論的な練習、指導者」において2つのストレスが同一の因子内に混在していることがあげられる。岡ら<sup>62)</sup>の「大学生アスリーの日常・競技ストレス尺度」においても2つ以上のストレスが同一の因子内に混在しているが、杉浦<sup>95)</sup>はこのことに関して「これら(2つ以上のストレス)が1つの因子に混在した結果、ストレス反応との関連は得られていない」と指摘している。

そのため、本研究においても杉浦の指摘を踏まえた上で大学男子柔道選手のストレスを把握していくことが不可欠であると判断することができる。

以上、これら二つの課題を考慮して「大学男子柔道選手用ストレス尺度」の作成を行い、大学男子柔道選手のストレスを把握する試みを引き続き行う。

## 2、「大学男子柔道選手用ストレス尺度」について

「大学男子柔道選手用ストレス尺度」においては、「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」の二つの課題を考慮して作成を行った。その課題として一つ目に、第5因子「怪我」および第6因子「減量・増量」、第7因子「経済状態」を構成する項目が各2項目と少ないことがあげられていた。この課題を改善するため、第5因子「怪我」および第6因子「減量・増量」、第7因子「経済状態」の内容に当てはまると考えられる項目を、武道(柔道・剣道の四段以上の有段者)の専門家ならびにスポーツ心理学の専門家との話し合いによって採択し、調査を行った。その結果、2項目のみの因子は第7因子「精神論的な練習」のみとなり、尺度の有用性を高めることができたと考えられる。

そして二つ目の課題として、第3因子の「精神論的な練習、指導者」(「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」での因子番号)において2つのストレスが同一の因子内に混在していることがあげられていた。2度目の調査では対象者を増やして分析を行った結果、この因子は第7因子に移動し、指導者に関する2項目(「指導者の機嫌をうかがうことがあった」、「指導者を意識して、思うような練習ができなかった」)も因子負荷量が0.39以下となり<sup>108)</sup>、尺度から除外することとなった。そのため、「大学男子柔道選手用ストレス尺度」においては、同一の因子内に2つ以上のストレスが混在するという問題点は改善され、抑うつ反応、ないしストレス反応との関連性が得られやすくなったことが推察される。

なお、尺度の妥当性に関しては、32項目を武道(柔道・剣道の四段以上の有段者)の専門家およびスポーツ心理学の専門家と話し合って選出したことから内容的妥当性があると考えられる。また、各因子がアスリートを対象としたストレス尺度の先行研究<sup>62)83)95)</sup>と同様の因子(競技成績の停滞、試合出場機会の減少等)を有していることから因子的妥当性があると思われる。そして、判別的妥当性を検証するため、対象者を競技レベル別に群分けし、ストレス尺度の各因子における得点および合計得点の差の有意性を一元配置の分散分析により算出した。その結果、「過度の練習」、「怪我」、「試合へ

の出場機会減少」、「経済状態」、「競技成績の停滞」、「精神論的な練習」の7因子中6因子において各群で有意差がみられた。これにより、判別的妥当性も有していることが示された。残りの「減量・増量」に関しては試合に出場する以上、競技レベルに関係なく経験するストレスであるため、有意差が確認できなかったことが推察される。以上、「大学男子柔道選手用ストレス尺度」は内容的妥当性、因子的妥当性、判別的妥当性の3つを有していることから妥当性があることが示唆された。

信頼性に関しては、各因子の Cronbach の  $\alpha$  係数を算出して信頼性を検証した。その結果、全7因子において  $\alpha = .80$  以上となった。この数値は徳永<sup>108)</sup>の「 $\alpha = .70$  以上、できれば.80 以上あることが望ましいとされている」という基準を満たすことができるものである。よって、「大学男子柔道選手用ストレス尺度」は信頼性を有していることが考えられる。

以上、「大学男子柔道選手用ストレス予備尺度」の2つの課題を解決したこと、妥当性と信頼性を有していることから、7因子32項目からなる「大学男子柔道選手用ストレス尺度」が作成され、大学男子柔道選手のストレスを把握することが可能となったと推察できる。

### 3、大学男子柔道選手のストレスについて

「大学男子柔道選手用ストレス尺度」を作成した結果、大学男子柔道選手のストレスは、「過度な練習」、「怪我」、「試合への出場機会減少」、「経済状態」、「競技成績の停滞」、「減量・増量」、「精神論的な練習」の7つから構成されていることが示された。「試合への出場機会減少」や「経済状態」、「競技成績の停滞」はアスリートを対象としたストレスの先行研究<sup>62)83)95)</sup>と同様のストレスである。また、本研究においては他の尺度にはない、「過度の練習」、「怪我」、「減量・増量」、「精神論的な練習」の4つのストレスを抽出した。

「過度の練習」についての項目は、「練習中、絞められた時に離してくれなかった」や「練習中、しごきをうけた」など、練習中におこる他者からの度を越した攻撃や必要以上に厳しい練習の経験を聞いたものである。厳しい練習はどの競技でも競技力を向上させようとしておこりえることであると考えられる。しかし、柔道においてはその競技形態が、投げる、首を絞める、関節をきめる等、相手の身体に直接的に攻撃を加えるものであるため、度を越すと身体的・精神的に障害を与えることにつながると予想される。

鍛守ら<sup>37)</sup>は柔道の競技人口減少に資するため、高校柔道部員 424 名を対象に意識調査を行い、彼らが高校柔道部活動に求めていることを明らかにした。その中で練習に関する要望として、「強制的に練習させないでほしい」、「上級生はいじめないでほしい」というものがあげられている。意識調査を行って「強制的な練習」や「いじめ」という内容があげられる競技は数少なく、競技形態が相手の身体に直接的に攻撃を加える柔道特有のストレスであると考えられる。年齢は異なるが大学生においても度を越した身体的な攻撃を避けたいという思いは変わらず、本研究において「過度の練習」として抽出されたと思われる。

「怪我」について中込<sup>59)</sup>は、「怪我の心理的影響は競技場面だけでなく、他へも波及させる例がある」とし、「受傷を契機にスランプ、そしてバーンアウトや部活動からの離脱へと問題を拡大してしまった選手と関わることが多い」と述べている。よって、怪我はアスリートにとって脅威であり重大なストレスであることが考えられる。特に、本研究において対象とした柔道はコンタクトスポーツである。他の競技種目より怪我の発生率およびその重症度も高いことが予測されるため、因子として抽出されたことが考えられる。そのため、アスリートを対象としたストレスの先行研究<sup>62)83)95)</sup>でもあまり見られない「怪我」がストレスとしてあげられたことが推察される。

「減量・増量」に関しては、渋谷ら<sup>85)</sup>が体育系大学男子柔道部員に POMS(気分プロフィール検査)と STAI(状態・特性不安検査)を用いて減量時の心理状態を調査した結果、気分状態では「減量をすることにより精神的緊張や抑うつ、怒りが増大し、情緒が混乱することが明らかとなった」とし、不安については「減量あり群は減量なし群よりそれ(不安)が高かった」と述べている。さらに彼らは「減量行為は身体面のみならず心理的にも大きな負担であることが判明した」と報告している。また、中路ら<sup>53)</sup>や高橋<sup>99)</sup>も柔道選手の減量を対象とした調査を行い、渋谷らとほぼ一致した見解を述べている。したがって、本研究において抽出された「減量・増量」のうち、とりわけ減量は大学男子柔道選手にとって競技を行っていく上で重大なストレスであり、精神的健康を損ねる要因となっていることが考えられる。今日の柔道は勝利至上主義となっていると指摘されていることからわかる通り<sup>43)68)</sup>、無理な減量によって競技力向上を図ろうとする競技者も少なくないと考えられる。堀田<sup>25)</sup>は柔道における階級制度について「恒常体重を尊重すべきである」と述べているが、困難なことが現状である。本来であれば体格のハンディキャップをなくし、公平な状況を作り出すための方策であった階級制度が競



技者のストレス要因となってしまうことが予測できる。そのため、ストレス要因尺度に「減量・増量」という因子が抽出されたと推察される。

「精神論的な練習」の項目は、「意図がわからないまま、きつい練習をした」、「意図がわからないまま、長い時間練習をした」等、競技を行っている者からは意図が理解できない練習の経験の有無を問うたものである。柔道は「武道」的要素を持つ競技である<sup>43)</sup>。武道において、日々の練習は修行と捉えられ、厳しくつらいことに耐える姿勢を醸成する目的があるとされている<sup>43)</sup>。しかし、今日の柔道はオリンピック・スポーツとなり<sup>51)</sup>、競技力の向上が主眼となって日々の練習が行われている。よって、精神面を鍛えようとして行われる身体的・精神的にきつい練習や競技者にとっては意図が把握できない長時間にわたる練習は、競技者に受け入れられづらいものとなっていることが考えられる。このような背景から、「精神論的な練習」という因子がストレス要因として抽出されたことが考えられる。

## 第6章 研究Ⅱ

### 第1節 目的

「大学男子柔道選手用ストレス尺度」および抑うつ反応を測定する尺度を用い、知覚されたストレスの実態調査および抑うつ反応をはじめとした精神的・身体的症状の現状把握を行う。また、知覚されたストレスと抑うつ反応をはじめとした精神的・身体的症状との関連性も検証する。

### 第2節 方法

#### (1)調査対象者

大学の柔道部に所属する男子大学生 389 名であった。平均年齢は 19.82 歳(SD=1.32)である。競技水準は、「出場なし」から「全国大会入賞」レベルまで、様々な競技水準の選手を網羅している。

#### (2)調査期間および実施場所

2009 年 8 月～2009 年 11 月に質問紙による調査を行った。実施場所は、調査対象者の学校の教室および柔道場である。

#### (3)調査手続き

郵送調査法および集合調査法によって行った。調査用紙に関しては、対象者全員に対して口頭あるいは文書をもって説明を行った。その際、調査中や調査後に不安が生じた場合、記入を自ら中止することができ、それにより不利益をもたらすことはないことを説明した。

#### (4)質問紙の構成(資料 3)

a)フェイスシート：学年、年齢、性別、部活動継続の有無、大学における個人戦・団体戦での競技レベル、大学における団体戦・個人戦での役割を調査した。また、過去半年から一年を振り返って、怪我に悩まされたか、減量・増量はあったか、経済状態が苦しいと思うか、の 3 問を「はい」か「いいえ」の 2 択で質問した。

b)ストレスの測定：研究Ⅰで作成した「大学男子柔道選手用ストレス尺度」

を用いて調査を実施した。

回答は各項目に対して、経験頻度(全くなかった 0 点)～(かなりあった 3 点)と、それに対する嫌悪度(何ともなかった 0 点)～(非常につらかった 3 点)によって得ることとした。

c)抑うつ反応の測定：福田ら<sup>14)</sup>によって日本語訳された Zung の SDS(Self-Rating Depression Scale)を用いた。SDS は、「抑うつ」、「日内変動」、「啼泣」、「睡眠困難」、「食欲」、「性欲」、「体重減少」、「便秘」、「心悸亢進」、「疲労」、「混乱」、「精神運動性減退」、「精神運動性興奮」、「希望のなさ」、「焦燥」、「不決断」、「自己過小評価」、「空虚」、「自殺念慮」、「不満足」の 20 の症状から抑うつ反応を捉える尺度である。

回答は福田ら<sup>14)</sup>にしたがい、各項目が示す症状について、「ないか、たまに」(1 点)～「ほとんどいつも」(4 点)の 4 件法で求めた。

#### (5)データ処理

a)「大学男子柔道選手用ストレス尺度」：それぞれの項目に対しての評定を数量化した。経験頻度の「全くなかった」に 0 点、「あまりなかった」に 1 点、「すこしあった」に 2 点、「かなりあった」に 3 点を与えた。また、嫌悪度にも、「何ともなかった」に 0 点、「あまりつらくなかった」に 1 点、「すこしつらかった」に 2 点、「非常につらかった」に 4 点を与えた。そして、各項目の得点は、経験頻度と嫌悪度の積によって求めた。

b)「SDS(Self-Rating Depression Scale)」：それぞれの項目に対しての評定を数量化した。「ほとんどない」に 1 点、「ときどき」に 2 点、「かなりのあいだ」に 3 点、「ほとんどいつも」に 4 点を与えた。

### 第 3 節 結果

研究Ⅱにおいては以下の手順で分析を行っていった。

- 1、大学男子柔道選手のどの競技レベル、ないし部活動内のどの学年がストレスフルなのかを明らかにするため、「大学男子柔道選手用ストレス尺度」の各因子の得点および合計得点を、競技レベルや学年で比較した。
- 2、大学男子柔道選手の抑うつ状態を明らかにするため、福田ら<sup>14)</sup>にしたがって抑うつ程度を分類した。また、どの競技レベル、ないし部活動のどの学年に抑うつ状態の

者が多いのかを明らかにする試みを行った。

3、どのストレスラーがどの抑うつ反応と関連しているのかを、大学男子柔道選手の競技レベル別および学年別に検証した。

### 1、「大学男子柔道選手用ストレスラー尺度」の得点の比較

#### (1)競技レベルによる比較

競技レベルの差異により、ストレスラー尺度の各因子の得点、ないし合計得点に差があるのかを明らかにするため、対象者を「①全国大会出場チームレギュラー群」、「②全国大会出場チーム非レギュラー群」、「③全国大会不出場チームレギュラー群」、「④全国大会不出場チーム非レギュラー群」の4群に分別して、一元配置の分散分析を行った。

その結果、表9に示すように、「過度の練習」( $F(3,385)=10.03, p<.001$ )、「怪我」( $F(3,385)=6.09, p<.001$ )、「試合への出場機会減少」( $F(3,385)=65.73, p<.001$ )、「経済状態」( $F(3,385)=8.07, p<.001$ )、「競技成績の停滞」( $F(3,385)=6.66, p<.001$ )、「精神論的な練習」( $F(3,385)=12.19, p<.001$ )、合計得点( $F(3,385)=22.28, p<.001$ )において有意差がみられた。

また、TukeyのHSD法による多重比較を行った結果を表9に示した。「過度の練習」においては、「①全国大会出場チームレギュラー群」が「③全国大会不出場チームレギュラー群」より、「②全国大会出場チーム非レギュラー群」が「③全国大会不出場チームレギュラー群」と「④全国大会不出場チーム非レギュラー群」より有意に高い値を示した。

「怪我」においては、「①全国大会出場チームレギュラー群」と「②全国大会出場チーム非レギュラー群」が「④全国大会不出場チーム非レギュラー群」より有意に高い値を示した。

「試合への出場機会減少」においては、「①全国大会出場チームレギュラー群」が「③全国大会不出場チームレギュラー群」より、「②全国大会出場チーム非レギュラー群」が他の3群より有意に高い値を示した。

「経済状態」においては、「①全国大会出場チームレギュラー群」が「④全国大会不出場チーム非レギュラー群」より、「②全国大会出場チーム非レギュラー群」が「③全国大会不出場チームレギュラー群」と「④全国大会不出場チーム非レギュラー群」より有意に高い値を示した。

「競技成績の停滞」においては、「①全国大会出場チームレギュラー群」が「④全国大会不出場チーム非レギュラー群」より、「②全国大会出場チーム非レギュラー群」が「④全国大会不出場チーム非レギュラー群」より、「③全国大会不出場チームレギュラー群」が「④全国大会不出場チーム非レギュラー群」より有意に高い値を示した。

「精神論的な練習」においては、「①全国大会出場チームレギュラー群」が「③全国大会不出場チームレギュラー群」と「④全国大会不出場チーム非レギュラー群」より、「②全国大会出場チーム非レギュラー群」が「③全国大会不出場チームレギュラー群」と「④全国大会不出場チーム非レギュラー群」より有意に高い値を示した。

ストレッサー尺度の合計得点においては、「①全国大会出場チームレギュラー群」が「③全国大会不出場チームレギュラー群」と「④全国大会不出場チーム非レギュラー群」より、「②全国大会出場チーム非レギュラー群」が「③全国大会不出場チームレギュラー群」と「④全国大会不出場チーム非レギュラー群」より有意に高い値を示した。

## (2) 学年による比較

どの学年がストレスフルなのかを明らかにするため、対象者を「①1年」、「②2年」、「③3年」、「④4年」の4群に分別し、一元配置の分散分析および Tukey の HSD 法による多重比較を行った。なお、競技レベルによってストレッサー尺度の各因子の得点ならびに合計得点を比較した際、全国出場チームと全国不出場チームではストレッサーの量が異なっている結果が示唆されたため、全国大会出場チームと全国大会不出場チームにあらかじめグループ分けしてからその中で学年によってストレッサーの量を比較した。

まず、全国大会出場チームのグループにおいて一元配置の分散分析を行った結果、表 10 に示すように、「試合への出場機会減少」( $F(3,255)=4.14, p<.01$ )、「競技成績の停滞」( $F(3,255)=3.05, p<.05$ )、「精神論的な練習」( $F(3,255)=5.67, p<.001$ )において有意な差がみられた。

次に同グループ内で Tukey の HSD 法による多重比較を行った。その結果、表 10 に示すように、「試合への出場機会減少」において、「②2年」が「④4年」より有意に高い値を示した。「競技成績の停滞」では、「②2年」が「③3年」より有意に高い値を示した。「精神論的な練習」においては、「②2年」と「③3年」が「①1年」より、「④4年」が「①1年」より有意に高い値を示した。

全国大会不出場チームのグループ内で一元配置の分散分析を行った結果は、表 11 に示すように、「競技成績の停滞」( $F(3,126)=2.92, p<.05$ )において有意な差がみられた。

そして、同グループ内で Tukey の HSD 法による多重比較を行った結果、表 11 に示す通り、「試合への出場機会減少」で「②2年」が「①1年」より有意に高い値を示した。「競技成績の停滞」においては「③3年」が「①1年」より有意に高い値を示した。

## 2、大学男子柔道選手の抑うつ状態の把握

福田ら<sup>14)</sup>によると、SDS はその合計得点によって抑うつ状態の程度を分類できるとしている。抑うつ状態の程度は、40 点以下が平常(抑うつ状態でない)、40~49 点が軽度抑うつ、50~59 点が中程度抑うつ、60 点以上が重度抑うつであるとし、うつ病患者の SDS 合計得点平均値は 60 点であったと述べている。本研究においてもこの方式にしたがって抑うつ状態の程度を分類し、大学男子柔道選手の抑うつ状態を把握した。

### (1)対象者全体および競技レベル別での抑うつ状態の程度分類

本研究の対象者における SDS 合計得点平均値は 44.60 点( $SD=7.73$ )であり、最小値は 25 点、最大値は 70 点であった。さらに、抑うつ状態の程度を明らかにするために福田ら<sup>14)</sup>の区分にしたがって対象者を分類した。その結果、表 12 に示す通り、対象者全体(389名)では、平常 103 名(26.5%)、軽度抑うつ 173 名(44.5%)、中程度抑うつ 104 名(26.7%)、重度抑うつ 9 名(2.3%)であった。

また、対象者を競技レベル別に区分してどの競技レベルに抑うつ状態の者が多いのかを明らかにするため、対象者を全国大会出場チームレギュラー、全国大会出場チーム非レギュラー、全国大会不出場チームレギュラー、全国大会不出場非レギュラーの 4 群に分けて分析を行った。その結果を表 12 に示した。

全国大会出場チームレギュラー(66 名)においては、正常 19 名(28.8%)、軽度抑うつ 29 名(43.9%)、中程度抑うつ 17 名(25.8%)、重度抑うつ 1 名(1.5%)であった。

全国大会出場チーム非レギュラー(193 名)においては、正常 41 名(21.2%)、軽度抑うつ 87 名(45.1%)、中程度抑うつ 59 名(30.6%)、重度抑うつ 6 名(3.1%)であった。

全国大会不出場チームレギュラー(74 名)においては、正常 31 名(41.9%)、軽度抑うつ 31 名(41.9%)、中程度抑うつ 11 名(14.9%)、重度抑うつ 1 名(1.4%)であった。

全国大会不出場チーム非レギュラー(56 名)においては、正常 12 名(21.4%)、軽度抑

うつ 26 名(46.4%)、中程度抑うつ 17 名(30.4%)、重度抑うつ 1 名(1.8%)であった。

## (2) 競技レベル別での SDS 各因子の得点および合計得点の比較

競技レベルが違うことで抑うつの症状(SDS の 20 因子)および抑うつの程度(SDS 合計得点)に差異が生じているのかを明らかにするため、対象者を「①全国大会出場チームレギュラー群」、「②全国大会出場チーム非レギュラー群」、「③全国大会不出場チームレギュラー群」、「④全国大会不出場チーム非レギュラー群」の 4 群に分別して、一元配置の分散分析を行った。

その結果、表 13 に示すように、「日内変動」( $F(3,385)=5.97, p<.001$ )、「心悸亢進」( $F(3,385)=3.81, p<.01$ )、「疲労」( $F(3,385)=8.17, p<.001$ )、「精神活動性減退」( $F(3,385)=3.26, p<.05$ )、「精神活動性興奮」( $F(3,385)=4.01, p<.01$ )で有意な差がみられた。

また、Tukey の HSD 法による多重比較を行ったところ、表 13 に示すように、「日内変動」においては、「①全国大会出場チームレギュラー群」が「③全国大会不出場チームレギュラー群」と「④全国大会不出場チーム非レギュラー群」より、「②全国大会出場チーム非レギュラー群」が「③全国大会不出場チームレギュラー群」より有意に高い値を示した。

「心悸亢進」においては、「②全国大会出場チーム非レギュラー群」が「③全国大会不出場チームレギュラー群」より有意に高い値を示した。

「疲労」においては、「①全国大会出場チームレギュラー群」が「③全国大会不出場チームレギュラー群」より、「②全国大会出場チーム非レギュラー群」が「③全国大会不出場チームレギュラー群」より有意に高い値を示した。

「精神活動性減退」においては、「②全国大会出場チーム非レギュラー群」が「③全国大会不出場チームレギュラー群」より有意に高い値を示した。

「精神活動性興奮」においては、「④全国大会不出場チーム非レギュラー群」が「③全国大会不出場チームレギュラー群」より有意に高い値を示した。

## (3) 学年別での抑うつ状態の程度の分類

対象者を学年別に分けてどの学年に抑うつ状態の者が多いのかを明らかにした。なお、ストレッサー尺度の各因子の得点および合計得点の比較と同様、あらかじめ全国大会出

場チームと全国大会不出場チームの 2 グループに分割して分析を進めた。

その結果、表 14 に示すように、全国大会出場チームの 1 年生(80 名)においては、正常 17 名(21.3%)、軽度抑うつ 50 名(40.0%)、中程度抑うつ 20 名(28.6%)、重度抑うつ 1 名(1.2%)であった。

全国大会出場チームの 2 年生(70 名)においては、正常 17 名(24.3%)、軽度抑うつ 28 名(40.0%)、中程度抑うつ 22 名(27.5%)、重度抑うつ 5 名(7.1%)であった。

全国大会出場チームの 3 年生(63 名)においては、正常 15 名(23.8%)、軽度抑うつ 29 名(46.0%)、中程度抑うつ 18 名(28.6%)、重度抑うつ 1 名(1.6%)であった。

全国大会出場チームの 4 年生(46 名)においては、正常 11 名(23.9%)、軽度抑うつ 19 名(41.3%)、中程度抑うつ 16 名(34.8%)、重度抑うつ 0 名(0.0%)であった。

一方、表 15 に示すように、全国大会不出場チームの 1 年生(43 名)においては、正常 10 名(23.3%)、軽度抑うつ 24 名(55.8%)、中程度抑うつ 8 名(18.6%)、重度抑うつ 1 名(2.3%)であった。

全国大会不出場チームの 2 年生(42 名)においては、正常 10 名(23.8%)、軽度抑うつ 23 名(54.8%)、中程度抑うつ 9 名(21.4%)、重度抑うつ 0 名(0.0%)であった。

全国大会不出場チームの 3 年生(30 名)においては、正常 15 名(50.0%)、軽度抑うつ 8 名(26.7%)、中程度抑うつ 7 名(23.3%)、重度抑うつ 0 名(0.0%)であった。

全国大会不出場チームの 4 年生(15 名)においては、正常 8 名(53.3%)、軽度抑うつ 2 名(13.3%)、中程度抑うつ 4 名(26.7%)、重度抑うつ 1 名(6.7%)であった。

#### (4) 学年別での SDS 各因子の得点および合計得点の比較

学年が異なることで抑うつの症状(SDS の 20 因子)および抑うつの程度(SDS 合計得点)に差異が生じているのかを明らかにするため、対象者を「①1 年」、「②2 年」、「③3 年」、「④4 年」の 4 群に分別し、一元配置の分散分析および Tukey の HSD 法による多重比較を行った。なお、ストレッサー尺度の各因子の得点および合計得点の比較と同様、あらかじめ全国大会出場チームと全国大会不出場チームの 2 グループに分割して分析を進めた。

まず、全国大会出場チームのグループにおいて一元配置の分散分析を行った結果、表 16 に示すように、「疲労」( $F(3,255)=2.79, p<.05$ ) で有意な差がみられた。

また、同グループ内で Tukey の HSD 法による多重比較を行ったところ、表 16 に示



す通り、「疲労」において、「②2年」が「④4年」より有意に高い値を示した。

一方、全国大会不出場チームにおいて一元配置の分散分析を行った結果、表 17 に示すように、「性欲」( $F(3,126)=3.94, p<.01$ )、「精神活動性興奮」( $F(3,126)=4.50, p<.05$ )で有意な差がみられた。

そして、同グループ内で Tukey の HSD 法による多重比較を行ったところ、表 17 に示す通り、「性欲」においては、「①1年」が「④4年」より有意に高い値を示した。

「精神活動性興奮」においては、「②2年」が「①1年」と「③3年」より有意に高い値を示した。

### 3、大学男子柔道選手のストレッサーと抑うつ反応の関連性の検証

#### (1)競技レベル別でのストレッサーと抑うつ反応の関連

競技レベル別に「大学男子柔道選手用ストレッサー尺度」と「SDS(Self-Rating Depression Scale)」の相関係数をもとめて、大学男子柔道選手におけるストレッサーと抑うつ反応の関連性を検証するため、対象者を、全国大会出場チームレギュラー、全国大会出場チーム非レギュラー、全国大会不出場チームレギュラー、全国大会不出場非レギュラーの 4 群に分けて、それぞれのグループにおいて Pearson の相関係数を算出した。

##### a)全国大会出場チームレギュラー(表 18)

「過度な練習」においては、「抑うつ」( $r=.29, p<.05$ )、「啼泣」( $r=.27, p<.05$ )、「食欲」( $r=.25, p<.05$ )、「体重減少」( $r=.29, p<.05$ )、「疲労」( $r=.25, p<.05$ )、「焦燥」( $r=.33, p<.01$ )、「自殺念慮」( $r=.36, p<.05$ )、SDS 合計得点( $r=.27, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。また、「不決断」( $r=-.29, p<.05$ )では有意な負の相関が確認された。

「試合への出場機会減少」においては、「抑うつ」( $r=.29, p<.05$ )、SDS 合計得点( $r=.36, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「経済状態」においては、「抑うつ」( $r=.30, p<.05$ )、「焦燥」( $r=.32, p<.01$ )、SDS 合計得点( $r=.28, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。また、「性欲」( $r=-.26, p<.05$ )では有意な負の相関が確認された。

「競技成績の停滞」においては、「体重減少」( $r=.34, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。また、「啼泣」( $r=-.28, p<.05$ )、「心悸亢進」( $r=-.27, p<.05$ )、「自殺念慮」( $r=-.28, p<.05$ )では有意な負の相関が確認された。

「減量・増量」においては、「自殺念慮」( $r=.27, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「精神論的な練習」においては、「心悸亢進」( $r=.25, p<.05$ )、「疲労」( $r=.26, p<.05$ )、「焦燥」( $r=.34, p<.01$ )、「自殺念慮」( $r=.27, p<.05$ )、SDS 合計得点( $r=.27, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

b)全国大会出場チーム非レギュラー(表 19)

「過度な練習」においては、「抑うつ」( $r=.24, p<.001$ )、「啼泣」( $r=.31, p<.001$ )、「疲労」( $r=.20, p<.01$ )、SDS 合計得点( $r=.25, p<.001$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「怪我」においては、「抑うつ」( $r=.24, p<.001$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「減量・増量」においては、「便秘」( $r=.20, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「精神論的な練習」においては、「抑うつ」( $r=.32, p<.001$ )、「啼泣」( $r=.39, p<.001$ )、「便秘」( $r=.23, p<.001$ )、「心悸亢進」( $r=.20, p<.01$ )、「疲労」( $r=.27, p<.001$ )、「焦燥」( $r=.30, p<.001$ )、SDS 合計得点( $r=.31, p<.001$ )との間に有意な正の相関が認められた。

c)全国大会不出場チームレギュラー(表 20)

「過度な練習」においては、「抑うつ」( $r=.37, p<.001$ )、「啼泣」( $r=.39, p<.001$ )、「食欲」( $r=.33, p<.01$ )、「焦燥」( $r=.41, p<.001$ )、「自殺念慮」( $r=.27, p<.05$ )、SDS 合計得点( $r=.39, p<.001$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「怪我」においては、「抑うつ」( $r=.33, p<.01$ )、「啼泣」( $r=.29, p<.05$ )、「食欲」( $r=.29, p<.05$ )、「疲労」( $r=.33, p<.01$ )、SDS 合計得点( $r=.33, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「試合への出場機会減少」においては、「啼泣」( $r=.34, p<.01$ )、「精神活動性興奮」( $r=.30, p<.01$ )、「焦燥」( $r=.32, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「経済状態」においては、「抑うつ」( $r=.24, p<.05$ )、「啼泣」( $r=.30, p<.01$ )、「心悸亢進」( $r=.25, p<.05$ )、「疲労」( $r=.26, p<.05$ )、「焦燥」( $r=.31, p<.01$ )、「自殺念慮」( $r=.35, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「競技成績の停滞」においては、「焦燥」( $r=.27, p<.05$ )、「自己過小評価」( $r=.43,$

p<.001)、SDS 合計得点(r=.27, p<.05)との間に有意な正の相関が認められた。

「減量・増量」においては、「体重減少」(r=.23, p<.05)、「便秘」(r=.29, p<.05)、「心悸亢進」(r=.31, p<.01)、「焦燥」(r=.25, p<.05)、「自殺念慮」(r=.34, p<.01)との間に有意な正の相関が認められた。

「精神論的な練習」においては、「抑うつ」(r=.32, p<.001)、「食欲」(r=.28, p<.05)、「焦燥」(r=.40, p<.001)、「自殺念慮」(r=.26, p<.05)、SDS 合計得点(r=.23, p<.05)との間に有意な正の相関が認められた。

#### d)全国大会不出場チーム非レギュラー(表 21)

「過度な練習」においては、「抑うつ」(r=.54, p<.001)、「啼泣」(r=.49, p<.001)、「睡眠困難」(r=.38, p<.01)、「便秘」(r=.29, p<.05)、「心悸亢進」(r=.38, p<.01)、「疲労」(r=.33, p<.05)、SDS 合計得点(r=.30, p<.05)との間に有意な正の相関が認められた。

「怪我」においては、「抑うつ」(r=.38, p<.01)、「啼泣」(r=.34, p<.05)、「睡眠困難」(r=.39, p<.05)、「体重減少」(r=.29, p<.05)、「焦燥」(r=.29, p<.05)との間に有意な正の相関が認められた。また、「空虚」(r=-.36, p<.01)では有意な負の相関が確認された。

「試合への出場機会減少」においては、「抑うつ」(r=.37, p<.01)、「啼泣」(r=.30, p<.05)、「睡眠困難」(r=.29, p<.05)、「体重減少」(r=.33, p<.05)、「便秘」(r=.44, p<.001)、「心悸亢進」(r=.36, p<.01)、「焦燥」(r=.29, p<.05)、「自殺念慮」(r=.33, p<.05)との間に有意な正の相関が認められた。

「経済状態」においては、「抑うつ」(r=.36, p<.01)、「疲労」(r=.29, p<.05)、「焦燥」(r=.33, p<.05)との間に有意な正の相関が認められた。また、「不満足」(r=-.27, p<.05)では有意な負の相関が確認された。

「競技成績の停滞」においては、「食欲」(r=-.26, p<.05)、「性欲」(r=-.31, p<.05)との間に有意な負の相関が確認された。

「減量・増量」においては、「体重減少」(r=.29, p<.05)、「心悸亢進」(r=.36, p<.01)との間に有意な正の相関が認められた。

「精神論的な練習」においては、「抑うつ」(r=.45, p<.001)、「啼泣」(r=.39, p<.01)、「体重減少」(r=.28, p<.05)、「心悸亢進」(r=.44, p<.001)との間に有意な正の相関が認められた。

## (2)学年別でのストレスと抑うつ反応の関連

学年別に「大学男子柔道選手用ストレス尺度」と「自己評価式抑うつ尺度(SDS)」の相関係数をもとめて、大学男子柔道選手におけるストレスと抑うつ反応の関連性を検証するため、対象者を全国大会出場チーム1年、2年、3年、4年の4群、全国大会不出場チーム1年、2年、3年、4年の4群の計8群に分けて、それぞれの群において Pearson の相関係数を算出した。

### a)全国大会出場チーム1年(表22)

「過度な練習」においては、「啼泣」( $r=.29, p<.01$ )、「便秘」( $r=.24, p<.05$ )、「疲労」( $r=.30, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。また、「不決断」( $r=-.35, p<.001$ )では有意な負の相関が確認された。

「怪我」においては、「日内変動」( $r=.25, p<.05$ )、「睡眠困難」( $r=.24, p<.05$ )、「混乱」( $r=.30, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「試合への出場機会減少」においては、「混乱」( $r=.20, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「経済状態」においては、「日内変動」( $r=.27, p<.05$ )、「疲労」( $r=.23, p<.05$ )、「焦燥」( $r=.24, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「競技成績の停滞」においては、「自殺念慮」( $r=-.24, p<.05$ )との間に有意な負の相関が認められた。

「減量・増量」においては、「精神活動性興奮」( $r=-.26, p<.05$ )との間に有意な負の相関が認められた。

「精神論的な練習」においては、「日内変動」( $r=.25, p<.05$ )、「啼泣」( $r=.36, p<.001$ )、「便秘」( $r=.42, p<.001$ )、「心悸亢進」( $r=.36, p<.001$ )、「疲労」( $r=.38, p<.001$ )、「精神活動性減退」( $r=.22, p<.05$ )、「焦燥」( $r=.39, p<.001$ )、「不決断」( $r=.24, p<.05$ )、「自殺念慮」( $r=.24, p<.05$ )、SDS 合計得点( $r=.41, p<.001$ )との間に有意な正の相関が認められた。

### b)全国大会出場チーム2年(表23)

「過度な練習」においては、「抑うつ」( $r=.37, p<.001$ )、「啼泣」( $r=.40, p<.001$ )、「睡眠困難」( $r=.31, p<.01$ )、「心悸亢進」( $r=.32, p<.01$ )、「疲労」( $r=.25, p<.05$ )、「精神活動性減退」( $r=.34, p<.01$ )、「精神活動性興奮」( $r=.31, p<.01$ )、「焦燥」( $r=.30, p<.05$ )、「空虚」( $r=.26, p<.05$ )、「不満足」( $r=.31, p<.05$ )、SDS 合計得点( $r=.44, p<.001$ )

との間に有意な正の相関が認められた。

「怪我」においては、「抑うつ」( $r=.27, p<.05$ )、「啼泣」( $r=.34, p<.01$ )、「疲労」( $r=.24, p<.05$ )、「精神活動性興奮」( $r=.26, p<.05$ )、「焦燥」( $r=.28, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「試合への出場機会減少」においては、「便秘」( $r=-.27, p<.05$ )、「希望のなさ」( $r=-.28, p<.05$ )との間に有意な負の相関が認められた。

「経済状態」においては、「抑うつ」( $r=.31, p<.01$ )、「焦燥」( $r=.25, p<.05$ )、「空虚」( $r=.35, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「競技成績の停滞」においては、「日内変動」( $r=.40, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「精神論的な練習」においては、「抑うつ」( $r=.41, p<.001$ )、「啼泣」( $r=.38, p<.01$ )、「睡眠困難」( $r=.42, p<.001$ )、「心悸亢進」( $r=.31, p<.01$ )、「疲労」( $r=.41, p<.001$ )、「精神活動性減退」、「焦燥」( $r=.28, p<.05$ )、「焦燥」( $r=.42, p<.001$ )、「空虚」( $r=.30, p<.05$ )、「不満足」( $r=.25, p<.05$ )、SDS 合計得点( $r=.45, p<.001$ )との間に有意な正の相関が認められた。

#### c)全国大会出場チーム3年(表24)

「過度な練習」においては、「体重減少」( $r=.31, p<.05$ )、「自殺念慮」( $r=.28, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「怪我」においては、「抑うつ」( $r=.32, p<.05$ )、「疲労」( $r=.27, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「試合への出場機会減少」においては、「抑うつ」( $r=.42, p<.01$ )、「啼泣」( $r=.25, p<.05$ )、「体重減少」( $r=.32, p<.05$ )、「疲労」( $r=.30, p<.05$ )、SDS 合計得点( $r=.27, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。また、「日内変動」( $r=-.29, p<.05$ )では有意な負の相関が確認された。

「経済状態」においては、「日内変動」( $r=-.26, p<.05$ )との間に有意な負の相関が認められた。

「競技成績の停滞」においては、「性欲」( $r=-.30, p<.05$ )、「心悸亢進」( $r=-.32, p<.01$ )との間に有意な負の相関が認められた。

「減量・増量」においては、「体重減少」( $r=.38, p<.01$ )、「便秘」( $r=.25, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。また、「性欲」( $r=-.28, p<.05$ )では有意な負の相

関が確認された。

「精神論的な練習」においては、「自己過小評価」( $r=-.26, p<.05$ )との間に有意な負の相関が認められた。

d)全国大会出場チーム4年(表25)

「過度な練習」においては、「啼泣」( $r=.37, p<.05$ )、「自己過小評価」( $r=.33, p<.05$ )、「空虚」( $r=.40, p<.01$ )、SDS合計得点( $r=.35, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「怪我」においては、「体重減少」( $r=.32, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。また、「心悸亢進」( $r=-.36, p<.05$ )では有意な負の相関が確認された。

「経済状態」においては、「啼泣」( $r=.31, p<.05$ )、「疲労」( $r=.31, p<.05$ )、SDS合計得点( $r=.30, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「競技成績の停滞」においては、「体重減少」( $r=.29, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。また、「便秘」( $r=-.33, p<.05$ )、「自殺念慮」( $r=-.45, p<.01$ )では有意な負の相関が確認された。

「精神論的な練習」においては、「焦燥」( $r=.35, p<.05$ )、「自殺念慮」( $r=.38, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

e)全国大会不出場チーム1年(表26)

「過度な練習」においては、「抑うつ」( $r=.53, p<.001$ )、「啼泣」( $r=.39, p<.01$ )、「睡眠困難」( $r=.45, p<.01$ )、「疲労」( $r=.35, p<.05$ )、「自殺念慮」( $r=.50, p<.01$ )、SDS合計得点( $r=.49, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。また、「日内変動」( $r=-.49, p<.01$ )では有意な負の相関が確認された。

「怪我」においては、「抑うつ」( $r=.42, p<.01$ )、「睡眠困難」( $r=.38, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「試合への出場機会減少」においては、「体重減少」( $r=.35, p<.05$ )、「焦燥」( $r=.37, p<.05$ )、SDS合計得点( $r=.36, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「経済状態」においては、「抑うつ」( $r=.34, p<.05$ )、「睡眠困難」( $r=.33, p<.05$ )、「焦燥」( $r=.40, p<.01$ )、「自己過小評価」( $r=.32, p<.05$ )、SDS合計得点( $r=.34, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。また、「食欲」( $r=-.32, p<.05$ )では有意な負の相関が確認された。

「減量・増量」においては、「抑うつ」( $r=.33, p<.05$ )、「睡眠困難」( $r=.42, p<.01$ )

との間に有意な正の相関が認められた。

「精神論的な練習」においては、「抑うつ」( $r=.63, p<.001$ )、「睡眠困難」( $r=.38, p<.05$ )、「心悸亢進」( $r=.46, p<.05$ )、「自殺念慮」( $r=.56, p<.001$ )、SDS 合計得点( $r=.36, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。また、「日内変動」( $r=-.31, p<.05$ )では有意な負の相関が確認された。

f) 全国大会不出場チーム 2 年(表 27)

「過度な練習」においては、「啼泣」( $r=.38, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「怪我」においては、「体重減少」( $r=.47, p<.01$ )、「心悸亢進」( $r=.46, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「試合への出場機会減少」においては、「精神活動性興奮」( $r=.31, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。また、「混乱」( $r=-.31, p<.05$ )、「精神活動性減退」( $r=.37, p<.05$ )では有意な負の相関が確認された。

「経済状態」においては、「啼泣」( $r=.34, p<.05$ )、「心悸亢進」( $r=.37, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。また、「希望のなさ」( $r=-.33, p<.05$ )では有意な負の相関が確認された。

「競技成績の停滞」においては、「自己過小評価」( $r=.31, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。また、「混乱」( $r=-.33, p<.05$ )では有意な負の相関が確認された。

「精神論的な練習」においては、「体重減少」( $r=.36, p<.05$ )、「心悸亢進」( $r=.49, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。

g) 全国大会不出場チーム 3 年(表 28)

「過度な練習」においては、「抑うつ」( $r=.44, p<.01$ )、「啼泣」( $r=.42, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「怪我」においては、「抑うつ」( $r=.43, p<.05$ )、「啼泣」( $r=.51, p<.01$ )、「不決断」( $r=.53, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「試合への出場機会減少」においては、「抑うつ」( $r=.41, p<.05$ )、「啼泣」( $r=.49, p<.01$ )、「便秘」( $r=.43, p<.05$ )、「心悸亢進」( $r=.49, p<.01$ )、「疲労」( $r=.42, p<.05$ )、SDS 合計得点( $r=.55, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「競技成績の停滞」においては、「日内変動」( $r=.39, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「減量・増量」においては、「自殺念慮」( $r=.38, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「精神論的な練習」においては、「啼泣」( $r=.42, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

#### h)全国大会不出場チーム4年(表 29)

「過度な練習」においては、「抑うつ」( $r=.92, p<.001$ )、「啼泣」( $r=.74, p<.01$ )、「睡眠困難」( $r=.59, p<.05$ )、「心悸亢進」( $r=.62, p<.05$ )、「混乱」( $r=.53, p<.05$ )、「焦燥」( $r=.83, p<.001$ )、「自殺念慮」( $r=.72, p<.01$ )、SDS 合計得点( $r=.84, p<.001$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「怪我」においては、「希望のなさ」( $r=.71, p<.01$ )、SDS 合計得点( $r=.52, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「試合への出場機会減少」においては、「抑うつ」( $r=.81, p<.001$ )、「啼泣」( $r=.76, p<.01$ )、「便秘」( $r=.61, p<.05$ )、「心悸亢進」( $r=.85, p<.001$ )、「疲労」( $r=.66, p<.01$ )、「焦燥」( $r=.69, p<.01$ )、「自殺念慮」( $r=.78, p<.01$ )、SDS 合計得点( $r=.71, p<.01$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「経済状態」においては、「抑うつ」( $r=.58, p<.05$ )、「疲労」( $r=.75, p<.01$ )、SDS 合計得点( $r=.54, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「競技成績の停滞」においては、「食欲」( $r=.53, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「減量・増量」においては、「疲労」( $r=.54, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

「精神論的な練習」においては、「抑うつ」( $r=.56, p<.05$ )、「食欲」( $r=.73, p<.01$ )、「希望のなさ」( $r=.62, p<.05$ )、「焦燥」( $r=.52, p<.05$ )との間に有意な正の相関が認められた。

## 第4節 考察

本節においては研究Ⅱで得られた以下の3つの結果について考察を行う。

- 1、大学男子柔道選手のストレスナーについて
- 2、大学男子柔道選手の抑うつ状態について
- 3、大学男子柔道選手のストレスナーと抑うつ反応の関連性について



## 1、大学男子柔道選手のストレスサーについて

### (1)競技レベルにおけるストレスサーの認知の差異

競技レベルが異なることによってストレスサーの認知に差異があるのかを明らかにするため、競技レベルを、全国大会出場チームレギュラー、全国大会出場チーム非レギュラー、全国大会不出場チームレギュラー、全国大会不出場チーム非レギュラーの4群に分別して、比較を行った。

その結果、「過度の練習」、「怪我」、「試合への出場機会減少」、「経済状態」、「競技成績の停滞」、「精神論的な練習」の7因子中6因子、およびストレスサー尺度の合計得点で、全国大会出場チームの2群が全国大会不出場チームの2群より有意に高い値を示した。本研究で対象とした全国大会出場チームは、全国大会で優勝、ないしそれに準ずる戦績を目的として競技を行い、競技スポーツとして柔道に取り組む競技者が多く含まれている。一方、全国大会不出場チームは、地区大会で勝利することを目的に競技を行い、生涯スポーツとして柔道に取り組んでいる競技者を多く含んでいる。このような競技に取り組む両チームの目的や組織風土の違い等が大きな有意差を生んだ原因であることが考えられる。大学生運動部員を対象として、ストレスサーの認知が男女で異なるのかを調査した杉浦<sup>95)</sup>は、目標志向性などの個人要因、各部の風土といった環境要因がストレスサーの認知に影響をおよぼしている可能性があることを自身の研究で報告している。そして、大学アスリートを対象にストレスサー尺度を作成した岡ら<sup>62)</sup>は、部内での地位で「高地位群」と「低地位群」の2群に分割してストレスサーの比較を行った結果、「高地位群」が有意に高い値を示したことを報告している。岡ら<sup>62)</sup>は、「部内での地位が高いアスリートは、日常や競技生活における人間関係(例えば指導者やOBなどとの関係)を保つことに困難さを感じており、他者から過度な期待を強いられていると感じていた。また、クラブ活動内容に対する不満といった競技生活でのストレスに加えて、経済状態の悪化や学業成績の不振など、日常生活でも様々なストレスを感じていることが明らかになった」としている。このように、競技スポーツにおいて競技レベルが異なることは目的や組織風土に影響を与え、ストレスサーの認知に大きく影響することが先行研究で明らかとなっている。本研究においても、競技レベルが高い者と低い者のストレスサーを比較した場合、競技レベルが高い者のほうが様々なストレスを抱えていることが示唆され、先行研究を支持する結果となった。

「過度の練習」と「精神論的な練習」で有意差が生じた要因として、両チームが目的

としている競技水準および組織風土の差異があげられると考えられる。全国大会出場チームの競技者は全国大会での上位進出を目的に練習に励んでおり、その練習は生涯スポーツとして競技を行う全国大会不出場チームの競技者の練習より厳しくつらいものであることが予想される。また、指導者も勝負に勝つための精神的な強さを競技者に身につけさせようと、時に競技を行っている側の者には意図が理解できない練習を課すこともあると思われる。よって、「過度の練習」や「精神論的な練習」に認知の差が生じたと推察される。

「競技成績の停滞」で有意差が生じた要因は、両チームに属する者の目的の違いにあると思われる。全国大会出場チームに属して競技を行っている者はその目的が競技力の向上であり、競技成績が停滞することが大きな脅威であることが考えられる。一方、全国大会不出場チームの競技者においては競技力を向上させることも目的であるが、カタルシス効果を求めて競技を行っている者も多いと推察される。このような両チームに属する者の目的の違いが「競技成績の停滞」に対する認知に影響を与えたことが推測される。

また、「怪我」と「経済状態」で有意差が生じた要因は、練習の質や量が異なっていること、部の合宿や遠征の頻度が異なっていることがあげられると思われる。全国大会出場チームは、日々、全国大会入賞を目的とした身体的・精神的にハードな練習を続けている。よって、怪我をすることも多いと考えられ、それによるストレスおよびその治療のために生じる出費がストレスとなっているため、「怪我」と「経済状態」の認知が全国大会不出場チームと異なっていたのだと推察される。また、より充実した練習を求めて全国大会出場チームは全国大会不出場チームより多くの合宿や遠征を行うことが予想され、これによる経済状態の悪化も「経済状態」のストレスの有意差を広げている要因になっていることが考えられる。

「試合への出場機会減少」で有意差が生じた要因は、両チームの部員数の大きな違い、ならびに部内競争の激しさの差異にあると思われる。本研究で対象とした全国大会出場チームは部員数が100人を超える大学も含まれている。一方、全国大会不出場チームの部員数は多くとも20人弱である。試合に出られる人数は限られているため、多くの部員がいる全国大会出場チームで競技を行う者は、高校時代と比べて試合へ出場する機会は減ってくるということが考えられる。また、少ない試合出場枠を確保するための熾烈な部内競争も競技者にとって強いストレスである。このような両チームの競技者のおかれている立場が「試合への出場機会減少」のストレスへの認知を異ならせているこ

とが推察される。

以上、上記の結果は、両チームの特性がよく反映されたものであることが示唆された。

## (2) 学年におけるストレスの認知の差異

どの学年がストレスフルなのかを明らかにするため、対象者を、1年生、2年生、3年生、4年生の4群に分別し、比較を行った。なお、競技レベルによってストレス尺度の各因子の得点ならびに合計得点を比較した際、全国出場チームと全国不出場チームではストレスに対する認知が異なっている結果が示唆されたため、全国大会出場チームと全国大会不出場チームにあらかじめグループ分けしてからその中で学年による比較をした。

全国大会出場チームにおいては、「試合への出場機会減少」で2年生が4年生より、「競技成績の停滞」で2年生が3年生より有意に高い値を示した。また、「精神論的な練習」においては1年生が他の学年より有意に低い値となった。まず、「試合への出場機会減少」と「競技成績の停滞」で2年生が高い値を示した要因として、本研究の調査を行った時期が関係していることがあげられる。本研究の調査は8月から11月にかけて行なわれた。この時期は1年生が大学生の柔道に適応しはじめて競技力を伸ばしていることが予想される。そのため、とりわけ上級生の中でも1年生との競技力に差異が少ない者が多いと考えられる2年生は、自身の競技力が停滞しているように思い込み、それがストレスとなっていることが考えられる。また、現に1年生の競技力が有意に向上している場合は、試合への出場を逃す経験もすることが予測される。このようなことが2年生の「試合への出場機会減少」と「競技成績の停滞」に影響を与えていることが推察される。そして、「精神論的な練習」で1年生が上級生より有意に低い値を示した一要因として、上級生に比べて高校時代に経験した練習のスタイルがぬけきっていないことあげられる。少年期にあたる高校時代の練習は指導者の発案する練習メニューに疑問を持たず、与えられた課題をこなすことが多く行われている<sup>59)</sup>。このような練習を数か月前まで経験していた1年生は、指導者に与えられた練習の意図をあまり意識せず、指導者の発案する練習メニューは常に正しいと知覚して練習を行っていることが推察される。一方、上級生は自主性が重んじられる大学の競技生活の中で自分に必要な練習を考えるようになっており、指導者の意図が明確でない練習に疑問をもつ時があることが予測される。そのため、上級生は意図が明確でない練習をストレスであると認

知しており、1年生と比較した際に有意に高い値を示したと考えられる。

全国大会不出場チームにおいては、「競技成績の停滞」にのみ、3年生が1年生より有意に高い値を示した。この要因としては様々なことが考えられるが、全国大会出場チームにおいて「競技成績の停滞」で2年生が1年生より有意に高い値を示した際と同じような考察が可能であると思われる。しかし、本研究の全国大会不出場チームにおいては、若干対象者が少なく、普遍的な結果であるとは言い難い。よって今後、さらに対象者を増やして調査を行い、「競技成績の停滞」において3年生が1年生より有意に高い値を示した結果が普遍的なものであるのかを明らかにしていかなければならない。

## 2、大学男子柔道選手の抑うつ状態について

大学男子柔道選手の抑うつ状態を明らかにするため、福田ら<sup>14)</sup>によって日本語訳された Zung の SDS(Self-Rating Depression Scale)を用いて調査を行った結果、SDS 合計得点平均値は 44.60 点となった。更井<sup>78)</sup>は SDS を用いて、ある地区の住民 1311 名の抑うつ状態を明らかにした結果、SDS 合計得点平均値は 38.72 点であったとしている。また、吉田<sup>123)</sup>が公立高校に通う男子生徒 621 名に SDS を用いた結果、平均値は 41.4 点であった。杉浦<sup>95)</sup>は大学運動部員(男子 124 名)に SDS を用いて抑うつの状態を調査した結果、平均値が 42.62 点であったことを報告している。そして、Y.Kaneda<sup>122)</sup>は精神分裂病患者の抑うつの程度を明らかにしようとして SDS を使用した結果、平均値は 40.2 点であったとしている。このような先行研究で得られた平均値と本研究で得られた平均値を比較すると、大学男子柔道選手の値は高いことがみてとれる。また、福田ら<sup>14)</sup>が様々な人々の抑うつ状態を調査した研究の中で、神経症患者の SDS 平均値は 46.17 点であったとしているが、大学男子柔道選手の平均値が患者のものと比較的近いことがわかる。したがって、今後さらなる抑うつに陥り、バーンアウトや競技からのドロップアウトを経験する可能性があるハイリスクグループが多く含まれていることが考えられる。

次に、大学男子柔道選手の抑うつ状態の程度を明らかにするため、福田<sup>14)</sup>の分類の仕方にしたがって対象者を分別した結果、全体の 7 割以上の者が軽度抑うつ状態以上であることがわかった。また、対象者全体で軽度抑うつ状態である者は 389 名中 173、中程度抑うつ状態である者は 389 名中 104 名、重度抑うつ状態である者は 389 名中 9 名であった。吉田<sup>123)</sup>は「SDS 得点が高いからといって、うつ病とはいえない」としてい

るが、今後、うつ病になる可能性を大いにひめている者たちを含んでいることを否定できない。そして、競技レベルおよび学年別にこの分類を用いて調査した。その結果、競技レベル別においては、軽度ないし中程度抑うつ状態の者の割合はどの群もさほど変わらないが、対象者数が多いこともあるが全国大会出場チームの非レギュラーに重度抑うつ状態の者が6名と、他の群と比べて多いことがわかった。また、学年別においては、全国大会出場チームの2年生に重度抑うつ状態の者が5名と、他の群より多いことが示された。ストレスの認知の差異を競技レベルおよび学年で比較した際も、この2つの群は他の群より比較的ストレスの値が高いことが明らかとなっていた。抑うつの状態を他の群と比べてみても重度抑うつ状態の者が多いことから、ストレスフルな状況下にさらされているだけでなく、メンタルヘルスが著しく損なわれている者が多くいることが示唆された結果となった。

杉浦<sup>90)</sup>は大学運動部員のおかれている現状を、「いわゆる精神論の流布によって、アスリート自身が心身の不調を訴えにくい環境に置かれている」としている。本研究で対象とした大学男子柔道選手は他の大学運動部員以上にその環境下に置かれている可能性が高いと思われる。上記した結果を踏まえると、早急にこの状況を改善し、メンタル面へのサポートを行っていく必要があると推察される。

#### (1) 競技レベルにおける抑うつ状態の差異

競技レベルが異なることによって抑うつ状態およびその症状の度合いに違いがあるのかを明らかにするため、競技レベルを、全国大会出場チームレギュラー、全国大会出場チーム非レギュラー、全国大会不出場チームレギュラー、全国大会不出場チーム非レギュラーの4群に分別して、比較を行った。

その結果、「日内変動」、「心悸亢進」、「疲労」、「精神活動性減退」、および SDS 合計得点で、全国大会出場チームの2群両方、ないしどちらか1群が、全国大会不出場チームの2群両方、ないしどちらか1群より、有意に高い値を示した。ストレスの認知を競技レベルで比較した際も、全国大会出場チームの2群が全国大会不出場チームの2群より有意に高い値を7因子中6因子、およびストレス尺度の合計得点で示している。抑うつ状態およびその症状の比較においても、競技力が高いチームの2群のほうが競技力の低いチームの2群よりその値が高いという、ほぼ同様の結果となった。Lazarus&Folkman<sup>99)</sup>が提唱した「認知的ストレス理論」を用いた場合、一般的に、ス

ストレスが強いものであれば抑うつ反応も重症化しやすいとされている。また、ストレスと抑うつ反応は密接に関連していることが先行研究で明らかとなっており、ストレスフルな環境であればあるほど抑うつ状態になる者が増大するとされている<sup>59)</sup>。

本研究で得られた結果は、Lazarus&Folkman<sup>39)</sup>が提唱した「認知的ストレス理論」および先行研究<sup>59)</sup>を支持する結果となったことが示唆された。

## (2) 学年における抑うつ状態の差異

学年が異なることによって抑うつ状態およびその症状の度合いに違いがあるのかを明らかにするため、対象者を、1年生、2年生、3年生、4年生の4群に分別し、比較を行った。なお、本研究においては、全国大会出場チームと全国大会不出場チームにあらかじめグループ分けしてから、その中で学年による比較を行った。これは、ストレス尺度の各因子の得点ならびに合計得点を比較した際、全国出場チームと全国不出場チームではストレスに対する認知が異なっていることが示唆されたため、抑うつ状態およびその症状にも差異があると考えられるためである。

全国大会出場チームのグループにおいては、「疲労」で2年生が4年生より有意に高い値を示した。一方、全国大会不出場チームのグループにおいては、「性欲」で1年生が4年生より、「精神活動性興奮」では2年生が1年生と3年生より有意に高い値を示した。この結果から、低学年である1年生と2年生のほうが比較的抑うつ反応に伴って表出する症状を多く経験していることが推察される。この要因としては、先輩との人間関係や高校時代と比べて試合へ出場する機会が減った等、高学年より多くのストレスにさらされやすい環境におかれていることがあげられると考える。

## 3、大学男子柔道選手のストレスと抑うつ反応の関連性について

大学男子柔道選手におけるストレスと抑うつ反応の関連性を検証するため、相関分析を行った。なお、本研究においては、Lazarus&Folkman<sup>39)</sup>が提唱した「認知的ストレス理論」に基づき、「ストレスが抑うつ反応をもたらす」という関連を想定し考察を行うこととした。

### (1) 競技レベル別におけるストレスと抑うつ反応の関連性

競技レベルが異なることによってストレスと抑うつ反応の関連性に違いがある

のかを明らかにするため、競技レベルを、全国大会出場チームレギュラー、全国大会出場チーム非レギュラー、全国大会不出場チームレギュラー、全国大会不出場チーム非レギュラーの4群に分別して、相関分析を行った。

その結果、どの群においても「過度の練習」と「精神論的な練習」の2つが、様々な抑うつ症状と有意な正の相関を示していることが明らかとなった。したがって、練習中の度を越したしごきや意図がわからないままきつい練習を行うことなどは、競技レベルを問わず誰もが脅威に感じるストレスであり、抑うつ症状と関連している主要な事象であることが示唆された。そして、この2つのストレスは、「抑うつ」や「疲労」、「焦燥」や「空虚」等、多くの抑うつ症状と関連がみられていることから、練習中の度を越したしごきや首を絞められた時に離してくれなかった経験、意図がわからないまま行われる長時間にわたる練習等は、疲労感や焦燥感、空虚感等のバーンアウトや競技からのドロップアウトの要因となる症状に関与していることが示唆されたと考えることができる。したがって、競技の現場においては、競技力の向上には無意味であると考えられる練習中の度を越した攻撃を抑制すること、指導者は練習の意図を競技者に十分理解させた上で練習に取り組みさせること等の試みを行い、抑うつ症状の改善のために尽力しなければならいと考えられる。

そして、競技レベル別に「過度の練習」と「精神論的な練習」以外に多くの症状と関連しているストレスをみた。まず、全国大会出場チームのレギュラーでは、「試合への出場機会減少」において「抑うつ」と、「経済状態」において「抑うつ」および「焦燥」と、「競技成績の停滞」において「体重減少」と、「減量・増量」において「自殺念慮」と有意な正の相関がみられた。このような結果から、試合へ常に出場できると認知しているレギュラーにとって試合へ出られないこと、またはその要因となる競技成績が停滞することは嫌悪な事象であるため、抑うつや体重減少といった身体的症状をもたらしたものと考えられる。また、先行研究<sup>53)85)99)</sup>においても柔道競技者の重大なストレスであることが知られている減量や増量は、自殺念慮というネガティブな思想と関係していることが示された。減量や増量は、それをする事自体が身体的・精神的に苦痛であるだけでなく、失敗した際には試合での敗退要因になりえる。これは柔道に専念している競技者にとって耐えがたいことであるため、このようなネガティブな思想を招いたのだと思われる。次に、全国大会出場チームの非レギュラーでは、「怪我」において「抑うつ」と、「減量・増量」において「便秘」と有意な正の相関がみられた。レギュラー

と同様、競技に没頭している群であるため、競技の妨げとなる怪我をした時に抑うつ  
の症状が表れやすくなるのだと思われる。また、症状は異なるものの、過度の減量や増量  
の経験は非レギュラーにとっても嫌悪的であることが推察される。

全国大会不出場チームのレギュラーおよび非レギュラーの2群では、「過度の練習」  
と「精神論的な練習」以外の5因子においても様々な症状と有意な正の相関が確認され  
た。これにより、ストレスを競技レベルで比べた際に全国大会出場チームの2群よ  
り有意に値が低かった全国大会不出場チームの2群が、全国大会出場チーム以上に抑う  
つの症状を経験していることが明らかとなった。その要因としては、本研究においての  
サンプル数が十分でなく、有意な値が得られやすかったということが考えられるが、全  
国大会不出場チームの競技者のコーピングに問題があることも推察できる。  
Lazarus&Folkman<sup>39)</sup>によると、コーピングとは「個人の資源を超えたり、負担をかけ  
るストレスを処理するために行う認知的行動的努力」であるとされ、コーピングが  
適切で効果的である場合、感情的・身体的・行動的な健康の問題は生じないか、程度が  
軽くてすむと報告している。現段階では断言できないが、競技力が低い競技者には適切  
なコーピングを行えていない者も多いことが考えられるため、今後、ストレスを認  
知してからコーピングを行い、ストレス反応に至るまでの一連の過程を明らかにしてい  
く試みが求められると推察される。

## (2) 学年別におけるストレスと抑うつ反応の関連性

学年が異なることによってストレスと抑うつ反応の関連性に違いがあるのかを  
明らかにするため、学年を、全国大会出場チームの1年生、2年生、3年生、4年生、  
および全国大会不出場チームの1年生、2年生、3年生、4年生の計8群に分別して、  
相関分析を行った。

その結果、全国大会出場チームの1年生および2年生の2群においては、「過度の練  
習」および「精神論的な練習」と「抑うつ」や「啼泣」、「疲労」や「焦燥」、「自殺念慮」  
など、様々な症状との間に有意な正の相関がみられた。この結果から、1年生や2年生  
の低学年は、上級生からの過度のしごきや、練習中の度を超した絞技や関節技での攻撃  
をストレスであると認知しており、抑うつや啼泣、焦燥感などの症状が表れている  
ことが考えられる。また、このような練習は、しごきを受けたり攻撃を受けたりしてい  
る側の人間からは、行っている側の人間の意図がわからない場合が多く、大学で柔道を



行っていく希望をなくし、時には自殺を連想させるほどつらい経験であることが推察される。したがって、競技レベル別で相関分析を行った際も述べたが、現場においてはこのような行為を抑制することや、競技レベルの向上のための理にかなった練習をするように競技者や指導者が努めることなどが求められると思われる。3年生においては、とりわけ「試合への出場機会減少」と「抑うつ」や「心悸亢進」、「疲労」などの間に有意な正の相関が確認された。3年生になり、やっと試合に出られるくらいまで実力をつけたとしても、有望な下級生やライバルが急激に競技力を向上させた場合は、当然試合に出る機会が減少する。このような努力が報われない経験が、抑うつや心悸亢進などをもたらしていることが推測できる。4年生は、1年生や2年生、3年生と違い、相関に偏りがなく、分散して有意な正の相関が確認された。したがって、ストレス尺度の得点および SDS の合計得点が高く、ストレスフルでありメンタルヘルスも決して良くない群ではあるが、他の学年に比べて抑うつの症状をもたらす特定されたストレスがないことが推察された。

一方、全国大会不出場チームの3年生および4年生の2群では、「試合への出場機会減少」において「抑うつ」や「疲労」、「焦燥」などの症状と有意な正の相関が確認された。大学柔道は高校や中学と異なり、1年を通して試合数が少ないのが特徴である。特に、全国大会に出場できなければ、さらに試合から遠ざかることが予測される。それに加え、1年生や2年生の下級生が台頭してくることによって、より試合に出場するチャンスは少なくなると考えられる。よって、競技者として当たり前の欲求である「試合に出たい」という思いがかなえられにくく、抑うつや疲労感をもたらされていることが考えられる。1年生においては、全国大会出場チームの低学年と同様に「過度の練習」および「精神論的な練習」と「抑うつ」や「睡眠困難」、「自殺念慮」などの症状との間に有意な正の相関がみられた。したがって、競技レベルに関係なく、上級生から下級生に対して行われていると考えられる過度の練習や意図が理解できない練習は、抑うつなどの精神的症状と関連していることが明らかとなった。2年生においては、これといった偏りはみられず、相関が分散していた。よって、全国大会出場チームの4年生と同様に、これといったストレスが特定されていない群であることが考察される。

## 第7章 今後の課題

本研究の課題として、二つの点があげられる。

まず一つ目に、全国大会不出場チームにおいての対象者数が少なかったことがあげられる。本研究において、全国大会出場チームの対象者が 259 名なのに対し、全国大会不出場チームの対象者は 130 名であった。結果の一般化を図るためには、今後さらに全国大会不出場チームの対象者を増やして調査を実施することが必要であると考えられる。また、対象者を増やして平均値の比較や相関分析等を行うことによって、より信頼できる数値が求められることが推察できる。

二つ目は、本研究においては Lazarus&Folkman<sup>39)</sup>が提唱した「認知的ストレス理論」のうち、「認知的評価」、「コーピング」の測定を行えなかったことがあげられる。本研究は、ストレスに関する研究が数少ない大学男子柔道選手にとって、基礎的研究となるものであるため、ストレスとストレス反応(抑うつ反応)の関連性を検証するに留まった。よって今後、ストレスが、大学男子柔道選手にどう評価され、どうコーピングが行われているのかを明らかにすることで、ストレス構造の全体像が把握でき、研究の有用性がさらに高まることが考えられる。

## 第8章 結論

本研究の目的は、大学男子柔道選手のストレスと抑うつ反応の実態把握、ならびにストレスと抑うつ反応の関連性を明らかにし、メンタルヘルス改善のための一助となる資料をコーチング現場に提供することである。

### 1、大学男子柔道選手のストレスの認知に関して

大学男子柔道選手のストレスは、「過度の練習」、「怪我」、「試合への出場機会減少」、「経済状態」、「競技成績の停滞」、「減量・増量」、「精神論的な練習」の7因子であり、競技レベルや学年別がによってストレスへの認知に差異が生じていた。

### 2、大学男子柔道選手の抑うつ状態に関して

大学男子柔道選手の抑うつ状態を明らかにするため、Zung の SDS(Self-Rating Depression Scale)を用いて調査を行った。その結果、軽度抑うつ状態である者は173名(44.5%)、中程度抑うつ状態である者は104名(26.7%)、重度抑うつ状態である者は9名(2.3%)であり、競技レベルや学年別によって抑うつ状態およびその症状の度合いに違いがみられた。

### 3、大学男子柔道選手のストレスと抑うつ反応の関連性について

「過度の練習」と「精神論的な練習」と命名した2つのストレスと様々な抑うつ症状とに正の相関を示したことから、練習相手や指導者など、他者との関わりのなかでのストレスが生じていることが示唆された。

## 第9章 要約

本研究の目的は、大学男子柔道選手のストレスと抑うつ反応の実態把握、ならびにストレスと抑うつ反応の関連性を明らかにすることで、コーチング現場におけるメンタルヘルス改善のための一助とするものである。

研究の遂行にあたり、大学男子柔道選手に特化したストレス研究が必要であるか否かを、予備調査を実施することで検討した。その結果、他の大学男子スポーツ選手とストレス構造に差異があることが示唆され、研究意義が明確となった。研究Ⅰにおいては、大学男子柔道選手のストレスを把握することを目的として調査を行い、選手が日常生活や競技を通して経験しているストレスを検証した。さらに研究Ⅱにおいては、大学男子柔道選手のストレスと抑うつ状態の実態、および両変数の関連性を明らかにした。

研究の結果をもとに考察を行い、以下の結論が得られた。

### 1、大学男子柔道選手のストレスの認知に関して

大学男子柔道選手のストレスは、「過度の練習」、「怪我」、「試合への出場機会減少」、「経済状態」、「競技成績の停滞」、「減量・増量」、「精神論的な練習」から構成されていた。競技レベルでストレスへの認知が異なっているのかを調査した結果、全国大会に出場しているチームに属している者のほうが全国大会に出場していないチームに属している者よりストレスフルであった。

### 2、大学男子柔道選手の抑うつ状態に関して

大学男子柔道選手の抑うつ状態を明らかにするため、Zung の SDS(Self-Rating Depression Scale)を用いて調査を行った。その結果、軽度抑うつ状態である者は 173 名(44.5%)、中程度抑うつ状態である者は 104 名(26.7%)、重度抑うつ状態である者は 9 名(2.3%)であり、軽度抑うつ状態以上の者が 7 割以上いることが明らかとなった。これにより、メンタルヘルスが著しく損なわれていることが示唆された。

### 3、大学男子柔道選手のストレスと抑うつ反応の関連性について

競技レベルを問わず、「過度の練習」と「精神論的な練習」の 2 つのストレスが、様々な抑うつの症状と関連していることが明らかとなった。また、ストレスを競技レベルで比べた際に全国大会出場チームより有意に値が低かった全国大会不出場チームが、全国大会出場チーム以上に抑うつの症状を経験していることが明らかとなった。

## 謝辞

本論文を執筆するにあたり、ご指導を賜りました柔道研究室の菅波盛雄准教授、廣瀬伸良准教授、体育心理学研究室の中島宣行教授に御礼申し上げます。また、ご助言を賜りました剣道研究室の中村充准教授に深く御礼を申し上げます。そして、本研究の調査対象者としてご協力を下さいました各大学の指導者ならびに学生の皆様方にも深く御礼を申し上げます。

参考および引用文献

- 1) Adam R. Nicholls, Nicholas L. Holt, Remco C. J. Polman and Jonny Bloomfield : Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Professional Rugby Union Players, The Sport Psychologist, 20, 314-329, (2006)
- 2) ADAM R. NICHOLLS, NICHOLAS L. HOLT, REMCO C. J. POLMAN, D. WIL G. JAMES : Stress and Coping Among Internatinal Adolescent Golfers, JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY, 17, 333-340, (2005)
- 3) 安藤 信義, 野田 且, 渡辺 政史 : 格技スポーツ選手の性格に関する研究(第 2 報-柔道選手について), 法政大学体育研究センター紀要, Vol. 1, 13-20, (1978)
- 4) 荒井 弘和, 中村 友浩, 木内 敦詞, 浦井 良太郎 : 男子大学生における身体活動・運動不安・抑うつ傾向との関係, 心身医, 第 45 巻第 11 号, 866-871, (2005)
- 5) 新美 明夫, 植村 勝彦 : 心身障害幼児をもつ母親のストレスについて—ストレス尺度の構成—, 特殊教育学研究, 第 18 巻第 2 号, 18-33, (1980)
- 6) 新名 理恵, 坂田 成輝, 矢富 直美, 本間 昭 : 心理的ストレス反応尺度の開発, 心身医, 第 30 巻第 1 号, 30-38, (1990)
- 7) 朝倉 隆司 : 働く女性の職業キャリアとストレス, 日本労働研究雑誌, 第 394 巻, 14-29, (1992)
- 8) 朝倉 隆司, 有光 由紀子 : 大都市部における小学生の生活上のストレスと健康に関する研究, 学校保健研究, 第 35 巻, 437-449, (1993)
- 9) 浅野 壮志, 小田島 裕美, 宮 聡美, 阿久津 洋己 : 性格 5 因子とポジティブ・ネガティブ感情, ストレス反応, 対人不安の関連, 岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 第 7 号, 113-133, (2008)
- 10) Cannon, W.B. : Bodily changes in pain, hunger, fear and rage. 2nd Ed., Bradford, Boston, (1953) : 河野 友信, 田中 正敏 : ストレスの科学と健康, 第 3 刷 7-18, 朝倉書店 : 東京(1988)より引用
- 11) Daniel C. Ganster and Bronston T. Mayes, Wesley E. Sime, Gerald D. Tharp : Managing Organizational stress : A Field Experiment, Journal Of Applied Psychology, Vol. 67, No. 5, 533-542(1982)
- 12) Fujigaki, Y., Asakura, T., & Haratani, T. : Work stress and depressive

symptoms among Japanese information system managers., Industrial Health,  
32, 231-238, (1994)

- 13) 藤原 千恵子, 本田 育美, 星 和美, 石田 宣子, 石井 京子, 日隈 ふみ子:  
新人看護婦の職務ストレスに関する研究:職務ストレス尺度の開発と影響  
要因の分析, 日本看護研究学会雑誌, 第 24 巻, 77-88, (2001)
- 14) 福田 一彦, 小林 重雄:自己評価式抑うつ尺度の研究, 精神神経学雑誌, 第 75  
巻第 10 号, 673-679, (1973)
- 15) 萩野 佳代子, 今津 芳恵:スクールカウンセラーのストレスに関する研究Ⅰ—ス  
トレス要因の検討—, 日本教育心理学会第 41 回大会発表論文集, 655, (1999)
- 16) 萩野 佳代子, 今津 芳恵:スクールカウンセラーのストレスに関する研究Ⅱ—バ  
ーンアウトとの関係—, 日本教育心理学会第 42 回大会発表論文集, 516, (2000)
- 17) 萩野 佳代子, 今津 芳恵:スクールカウンセラーのストレスに関する研究Ⅲ—勤  
務形態および個人属性との関係—, 日本教育心理学会第 44 回大会発表論文集, 70,  
(2002)
- 18) 萩野 佳代子, 今津 芳恵, 岩崎 容子:スクールカウンセラーのバーンアウト—  
ストレスおよびソーシャルサポートとの関連—, ストレス科学研究, 第 16 巻,  
37-47, (2001)
- 19) 萩野 佳代子, 北岡 和代, 増田 真也, 谷本 千恵:日本語版 MBI-GS の作成  
(1)—バーンアウト概念の再検討—, 産業・組織心理学会第 18 回大会発表論文集,  
62-65, (2002)
- 20) 原谷 隆史:質問紙によるストレス測定 NIOSH 職業性ストレス調査票, 産業衛  
生学雑誌, 第 40 巻, A31-32, (1998)
- 21) Haratani, T., Fujigaki, Y., & Asakura, T.: Job Stressors and depressive  
symptoms in Japanese computer software engineer and managers. In Y. Anzai,  
K. Ogawa & H. Mori(Ed. ) symbiosis of human and Artifact, Elsevier Science,  
699-704, (1995)
- 22) 畠山 茂:セリエの一般適応症候群, 医学の歩み, 125, 317-370, (1983) :河  
野 友信, 田中 正敏:ストレスの科学と健康, 第 3 刷 7-18, 朝倉書店:東京(1988)  
より引用
- 23) 橋本 剛:大学生における対人ストレスイベント分類の試み, 社会心理学, 第 13

卷, 64-75, (1997)

- 24) 東口 和代, 森河 裕子, 三浦 克之, 西条 旨子, 田畑 正司, 中川 秀昭: 臨床看護職者の仕事ストレスについて—仕事ストレス測定尺度の開発と心理測定学的特性の検討—, 健康心理学研究, 第 11 巻第 1 号, 64-72, (1998)
- 25) 堀田 登: 現代柔道のあり方, 日本武道学会 武道学研究, 第 1 巻第 1 号, 10, (1968)
- 26) 池澤 徹也: ストレススケールガイドブック, 第 1 版第 1 刷, 2-35, 38-104, 142-154, 156-186, 214-215, 222-328, 330-377, 408-431, 実務教育出版: 東京(2004)
- 27) 金子 修己, 秋田 武, 小野 勝敏, 高橋 邦郎: 大学柔道部員のパーソナリティーについて, 日本武道学会 武道学研究, 第 4 巻第 1 号, 12, (1971)
- 28) 川上 憲人, 橋本 修二他: 「仕事のストレス判定図」の完成と現場における有用性の検討, 加藤正明(班長): 労働省平成 11 年度「作業関連疾患の予防に関する研究」報告, 12-39, (2000)
- 29) Kent C. Kowalski, Peter R. E. Crocer, Sharleen D. Hoar and Cory B. Niefer: Adolescents` control beliefs and coping with stress in sport, Int. J. Sport Psychol., 36, 257-272, (2005)
- 30) 菊島 勝也: ストレッサーとソーシャル・サポートが中学時の不登校傾向に及ぼす影響, 性格心理学研究, 第 7 巻第 2 号, 66-76, (1999)
- 31) 木村 愛, 小林 正幸, 松田 修: 大学生のストレス過程に関する検討—認知的評価と個人内評価に注目して—, 東京学芸大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 第 27 集, 27-40, (2003)
- 32) 北村 俊則: 抑うつの現代的諸相—心理的・社会的側面から科学する—, 第 1 版第 1 刷 71-93, ゆまに書房: 東京(2006)
- 33) 北岡 和代, 萩野 佳代子, 増田 真也, 谷本 千恵: 日本語版 MBI-GS の作成 (2)—demand control との関連—, 産業・組織心理学会第 18 回大会発表論文集, 66-69, (2002)
- 34) 北岡 和代, 中川 秀昭, 森河 裕子, 石崎 昌夫, 三浦 克之, 成瀬 優和, 城戸 照彦, 東山 正子: 日本語版 MBI-GS(Maslach Burnout Inventory—General Survey)の構成概念妥当性について—男性中間管理職者の場合—, 産業衛生学雑誌, 第 45 巻(Suppl. ), 284, (2003)



- 35) 小杉 正太郎, 田中 健吾, 大塚 泰正, 種市 康太郎, 高田 未里, 河西 真知子, 佐藤 澄子, 島津 明人, 島津 美由紀, 白井 志之夫, 鈴木 綾子, 山手 裕子, 米原 奈緒: 職場ストレススケール改訂版作成の試み: ストレッサー尺度・ストレス反応尺度・コーピング尺度の作成, 産業ストレス研究, 第 11 卷(印刷中), (2003)
- 36) 河野 友信, 田中 正敏: ストレスの科学と健康, 第 3 刷 7-18, 朝倉書店: 東京(1988)
- 37) 鍛守 信彦, 下和田 勝喜, 松本 芳三, 中原 一, 黒川 真幸: 高校柔道部員の部活動に対する意識調査, 日本武道学会 武道学研究, 第 9 卷第 2 号, 31, (1976)
- 38) Lazarus. R. S. : stress and emotion : A new synthesis. London : Free Association Books. (1999) : 北村 俊則: 抑うつの現代的諸相—心理的・社会的側面から科学する—, 第 1 版第 1 刷 71-93, ゆまに書房: 東京(2006)より引用
- 39) Lazarus. R. S. & Folkman. S. : stress, appraisal and coping. New York : Springer. (本明 寛・春木 豊・織田 正美(訳)『ストレスの心理学』実務教育出版)(1991) : 北村 俊則: 抑うつの現代的諸相—心理的・社会的側面から科学する—, 第 1 版第 1 刷 71-93, ゆまに書房: 東京(2006)より引用
- 40) Mark Anshel : Coping style Among Adolescent Competitive Athletes, The Journal of Social Psychology, 136(3), 311-323, (1996)
- 41) 松井 豊, 堀 洋道: 心理測定尺度集Ⅲ, 第 1 刷, 15-19, 136-139, 140-152, 397-408, サイエンス社: 東京(2001)
- 42) 松本 光弘, タイペル ディーダー, 杉山 佳生: 日本サッカー選手におけるトレーニング中及び試合前後のストレス状況の評価, 大学体育研究, 第 16 卷, 35-42, (1994)
- 43) 松本 芳三: 柔道のコーチング, 第 6 版, 1-31, 33-65, 大修館書店: 東京(1994)
- 44) 松岡 利夫: 中学生の心理的ストレスと対処の研究(1)—学校生活と学校生活外の心理的ストレス尺度開発の試み—, 日本教育心理学会総会発表抄録集, No. 37, 275, (1995)
- 45) Michel J. Mahoney and Marshall Avener : Psychology of the Elite Athlete : An Exploratory study, Cognitive Therapy and Research, Vol. 1, Vol. 2, 135-141, (1977)
- 46) 三浦 正江: 中学生の日常生活における心理的ストレスに関する研究, 風間書房,

- (2002) : 松井 豊, 堀 洋道 : 心理測定尺度集Ⅲ, 第 1 刷, 15-19, 136-139, 140-152, 397-408, サイエンス社 : 東京(2001)より引用
- 47) 宮松 直美, 祖父江 育子, 松田 宣子, 早川 和生, 上羽 康之 : 高ストレス状態の大学生における自律訓練法によるストレス過程の変化, 神大保健紀要, 第 20 卷, 11-20, (2004)
- 48) 森川 千鶴子 : 高齢者における生活習慣と抑うつ状況・性格傾向との関連, 広大保健学ジャーナル, Vol. 5, 53-61, (2006)
- 49) 宗像 恒次, 仲尾 唯治, 藤田 和夫, 諏訪 茂樹 : 日常苛立事(主観的ストレス源)尺度, 精神衛生研究, 第 32 卷, 47-68, (1986)
- 50) 永木 耕介, 山崎 俊輔, 千駄 忠至 : 豪州柔道人のスポーツ観に関する研究—「禁欲鍛錬的態度」を焦点として—, 兵庫教育大学学校教育学部附属実技教育研究指導センター紀要, 39-47, (2000)
- 51) 永木 耕介, 山崎 俊輔, 永崎 久仁, 千駄 忠至 : 日米柔道実践者の柔道観に関する比較研究—「嘉納柔道観」への反応から—, 兵庫教育大学学校教育学部附属実技教育研究指導センター紀要, 83-89, (2001)
- 52) 長根 光男 : 学校生活における児童の心理的ストレスの分析, 教育心理学研究, 第 39 卷, 182-185, (1991)
- 53) 中路 重之, 菅原 和夫, 持田 典子, 斎藤 一雄, 梅田 孝, 佐藤 光歳, 戸塚 学 : 大学柔道選手の減量時における POMS, STAI の変動, 体力科学, VOL. 45 No. 6, 884, (1996)
- 54) 中島 宣行, 山田 康行 : 競技成績の停滞によって生じる抑うつ反応とコーピング, 順天堂医学, 第 53 号, 257-267, (2007)
- 55) 中村 伸枝, 兼松 百合子 : 10 代の子どものストレスと対処行動, 小児保健研究, 第 55 卷第 3 号, 442-449, (1996)
- 56) 夏目 誠, 村田 弘, 藤井 久和他 : 勤労者におけるストレス評価法(第 1 報)—点数法によるストレス度の自己評価の試み—, 産業医学, 第 30 卷, 266-279, (1988)
- 57) 夏目 誠, 藤井 久和 : メンタルヘルスの現状とあり方, 心身医, 第 32 卷, 285-290, (1992)
- 58) 夏目 誠 : 勤労者のストレス評価法(第 2 報), 産業衛生, 第 42 卷, 107-118, (2000)
- 59) 日本スポーツ心理学会 : スポーツ心理学, 初版, 231-242, 大修館書店 : 東京(2004)

- 60) 新渡戸 稲造：武士道，第 12 版，98-113, 162-173, 174-185, 講談社インターナショナル株式会社：東京(2004)
- 61) 西堀 好恵，諸井 克英：看護師におけるバーンアウトと対人環境，看護研究，第 33 卷，245-255, (2000)
- 62) 岡 浩一郎，竹中 晃二，松尾 直子，堤 俊彦：大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度の開発およびストレスの評価とメンタルヘルスの関係，体育学研究，第 43 卷，245-259, (1998)
- 63) 岡 浩一郎，竹中 晃二，松尾 直子：大学生アスリートの日常・競技の評価がスポーツ外傷の発生に及ぼす影響，スポーツ心理学研究，第 25 卷第 1 卷，54-63, (1998)
- 64) 岡田 和夫：キャノンの緊急反応とホメオスターシス，医学の歩み，125, 310-316, (1983)：河野 友信，田中 正敏：ストレスの科学と健康，第 3 刷 7-18, 朝倉書店：東京(1988)より引用
- 65) 岡安 孝弘，由地 多恵子，高山 巖：児童用メンタルヘルス・チェックリスト(簡易版)の作成とその実践的利用，宮崎大学教育学部教育実践研究指導センター研究紀要，第 5 卷，27-41, (1998)
- 66) 岡安 孝弘，高山 巖：中学生用メンタルヘルス・チェックリスト(簡易版)の作成，宮崎大学教育学部教育実践研究指導センター研究紀要，第 6 卷，73-84, (1999)
- 67) 大前 泰彦：中学生のストレスとコーピング及びストレス反応との関係—実践研究の観点から—，和歌山大学教育学部教育実践研究指導センター紀要，No. 9, 1-8, (1999)
- 68) 大滝 忠夫，竹内 善徳，杉山 重利，手塚 政孝，高橋 邦郎：論説 柔道，初版，10-14, 89-107, 不昧堂出版：東京(1984)
- 69) 尾関 友桂子，原口 雅浩，津田 彰：大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析，健康心理学研究，第 7 卷，20-36, (1994)
- 70) 尾関 友桂子：大学生用ストレス自己評価尺度の改訂—トランスアクション的な分析に向けて—，久留米大学大学院比較文化研究科紀要年報，第 1 卷，95-114, (1993)
- 71) 尾関 友桂子，原口 雅浩，津田 彰：大学生の生活ストレス，コーピング，パーソナリティとストレス反応，健康心理学研究，第 4 卷，1-9, (1991)
- 72) 斎藤 瑞希，菅原 正和：ストレスとコーピングの実行性と志向性(I)—ストレス

- とコーピングの理論一, 岩手大学教育大学附属教育実践総合センター研究紀要, 第6号, 231-243, (2007)
- 73) 坂原 明, 松浦 光和: 女子短大用ストレッサーテストの改訂, 学生相談研究, 第20巻第1号, 32-37, (1999)
- 74) 坂田 成輝, 音山 若穂, 古屋 健: 教育実習生のストレスに関する一研究一教育実習ストレッサー尺度の開発一, 教育心理学研究, 第47号, 335-345, (1999)
- 75) 佐藤 宣践: 柔道選手の性格特性に関する研究, 日本武道学会 武道学研究, 第12巻第1号, 39, (1979)
- 76) 佐藤 宣践, 松永 義雄, 白瀬 英春, 佐藤 昌宏: 柔道選手の技術上達に関する心理的研究, 東海大学紀要, 第14巻, 77-93, (1974)
- 77) 佐藤 宣践, 松永 義雄, 白瀬 英春, 佐藤 昌宏: 柔道選手の技術上達に関する心理的研究 その2, 東海大学紀要, 第19巻, 49-55, (1980)
- 78) 更井 啓介, 児玉 久: うつ状態の疫学調査, 精神神経学雑誌, 第81巻第12号, 777-853, (1979)
- 79) 佐々木 万丈: 中学生用体育学習心理的ストレスレベル測定尺度の短縮版の開発と標準化, 体育学研究, 第47巻, 383-394, (2002)
- 80) 佐々木 万丈: 中学生野球選手の試合前競技状態不安: ストレスに関わる認知的要因の因果的関連に基づく検討, 体育学研究, 第51巻, 493-503, (2006)
- 81) Selye, H. : A syndrome by diverse nocuous agents, Nature, 138, 32, (1936) : 河野 友信, 田中 正敏: ストレスの科学と健康, 第3刷 7-18, 朝倉書店:東京 (1988)より引用
- 82) Selye, H. : Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions, Canad. Med. Ass. J., 115, 53-56, (1976) : 河野 友信, 田中 正敏: ストレスの科学と健康, 第3刷 7-18, 朝倉書店: 東京(1988)より引用
- 83) 渋谷 崇行: 高校運動部員の部活動ストレッサーとストレス反応との関連, 新潟工科大学研究紀要, 第6巻, 137-146, (2001)
- 84) 渋谷 崇行, 森 恭: 高校運動部員の心理的ストレス過程に関する検討, 体育学研究, 第49号, 535-545, (2004)
- 85) 渋谷 聡, 吉川 政夫, 恩田 哲也, 中西 英敏: 柔道選手の減量時の心理状態とそれが立位姿勢時の重心動揺に及ぼす影響, 東海大学紀要, Vol. 27, 41-49, (1998)

- 86) 嶋 信宏：大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果，社会心理学研究，第7巻，45-53，(1992)
- 87) 嶋 信宏：大学生用日常生活ストレス尺度の検討，中京大学社会学部紀要，第14巻第1号，69-83，(1999)
- 88) 嶋田 洋徳：小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究，風間書房，(1998)：松井 豊，堀 洋道：心理測定尺度集Ⅲ，第1刷，15-19，136-139，140-152，397-408，サイエンス社：東京(2001)より引用
- 89) 嶋田 洋徳，岡安 孝弘，坂野 雄二：小学生用ソーシャルサポート尺度短縮版作成の試み，ストレス科学研究，第8巻，1-12，(1993)
- 90) 嶋田 洋徳，戸ヶ崎 泰子，坂野 雄二：小学生用ストレス尺度の開発，健康心理学研究，第7巻第2号，46-58，(1994)
- 91) 下光 他：労働省平成9年度“作業関連疾患の予防に関する研究”労働の場におけるストレスおよびその健康影響に関する研究報告書，(1998)
- 92) 下光 他：労働省平成9年度“作業関連疾患の予防に関する研究”労働の場におけるストレスおよびその健康影響に関する研究報告書，(2000)
- 93) 神籬 貴昭：中学生の学業ストレスと対処方略がストレス反応および自己成長感・学習意欲に与える影響，教育心理学研究，第46巻，442-451，(1998)
- 94) 菅 徹，上地 安昭：高校生の心理的・社会的ストレスに関する一考察，カウンセリング研究，第29巻，197-207，(1996)
- 95) 杉浦 幸：大学生運動部員における競技成績の停滞と抑うつ反応との関連，ライフデザイン学研究，第3巻，123-133，(2007)
- 96) 鈴木 伸一，嶋田 洋徳，三浦 正江，片柳 弘司，坂野 雄二：新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討，行動医科学研究，第4巻，22-29，(1997)
- 97) タイペル ティーダー，松本 光弘，杉山 佳生：日本サッカー選手におけるポディション別にみたストレス状況の評価，筑波大学運動学研究，第10巻，1-8，(1994)
- 98) 高木 亮，田中 宏二：教師の職業ストレスに関する研究—教師の職業ストレスとバーンアウトの関係を中心に—，教育心理学研究52，第1巻，165-174，(2003)
- 99) 高橋 一平，梅田 孝，中路 重之，石橋 恭之，田辺 勝，小嶋 新太，北田 典

- 子, 山本 洋祐: 大学男女柔道選手の減量が精神的コンディションに及ぼす影響とその性差について, 体力科学, Vol. 53, 475, (2004)
- 100) 高比良 美詠子: 対人・達成領域別ライフイベント尺度(大学生用)の作成と妥当性の検討, 社会心理学研究, 第 14 卷, 12-24, (1998)
- 101) 高倉 実, 城間 亮, 秋坂 真史, 新屋 信雄, 崎原 盛造: 思春期用日常生活ストレス尺度の試作, 学校保健研究(日本学校保健学会誌), 第 40 卷, 29-40, (1998)
- 102) 竹内 洋美, 根津 綾子, 田村 由子, 大島 ヨネ子, 布施 克也, 室岡 寛, 塚田 浩治, 村松 芳幸, 荒川 正昭: 看護婦のバーンアウトとストレス認知の関連, 心身医, 第 36 卷抄録号, 199, (1996)
- 103) 田邊 敏明, 堂野 佐俊: 大学生におけるネガティブストレスタイプと対処行動の関連-性格類型およびストレス認知・反応を通じた分析-, *Japanese Journal Psychology*, 第 47 号, 239-247, (1999)
- 104) 田中 佑子: 単身赴任と心理的ストレス, ナカニシヤ出版, (2003): 松井 豊, 堀 洋道: 心理測定尺度集Ⅲ, 第 1 刷, 15-19, 136-139, 140-152, 397-408, サイエンス社: 東京(2001)より引用
- 105) 田中 佑子, 姜蘭恵, 崔恵景: 中年期女性生活ストレス尺度, 日本健康心理学会, 第 13 回発表論文集, 172-173, (2000)
- 106) 手塚 洋介, 上地 広昭, 児玉 昌久: 中学生の部活動に関するストレス尺度作成の試み, ストレス科学研究, 第 16 卷, 54-60, (2001)
- 107) Thomas M. Caccese, Cathleen K. Mayerberg: Gender Differences In Burnout Of College Coaches, *Journal Of Sport Psychology*, 6, 279-288, (1984)
- 108) 徳永 幹雄: 体育・スポーツにおける心理尺度開発の動向と展望, 体育学研究, 第 47 卷, 479-484, (2002)
- 109) 東京都立労働研究所: 働く女性の疲労とストレス, 労働衛生研究, 第 13 卷, (1992)
- 110) 津田 彰, マチエース, G, 矢島 潤平: ストレス状態と特性, 現代のエスプリ, 第 392 卷, 106-117, (2000)
- 111) 辻 幸作, 水落 文夫: 学生競技選手における抑うつ症候群とその特徴, 日本スポーツ心理学会第 33 回大会抄録集, 124-125, (2007)

- 112) Tsutsumi, A., Ishitaka, T., Peter, R., Siegrist, J., & Mtoba, T. :  
The Japanese Version of the Effort-Reward Imbalance Questionnaire : A  
study in dental technicians, Work and Stress, 15, 1, 86-96, (2001)
- 113) 内田 香奈子, 山崎 勝之 : 感情コーピング尺度(状況版)の作成と信頼性, 妥  
当性の検証, 美作大学・美作大学短期大学部紀要, 通巻第 51 号, 17-23, (2006)
- 114) 上田 礼子, 前田 和子 : ストレス源に関する調査—中学生の場合—, 学校保  
健研究, 第 31 巻第 4 号, 191-199, (1989)
- 115) 植村 勝彦, 永田 忠夫, 松田 惺, 鈴木 眞雄 : 社会的ストレス尺度, 社会  
福祉学部研究報告, 第 4 巻, 1-21, (1979)
- 116) 馬岡 清人, 甘利 知子, 中山 恭司 : 中学生のストレス過程の分析, 日本女  
子大学大学院紀要 家政学研究科・人間生活学研究科, 第 6 巻, 85-96, (2000)
- 117) 山田 泰行, 中島 宣行, 広沢 正孝, 田中 純夫, 水野 基樹, 杉浦 幸 :  
運動選手の用いるストレスコーピングの共通性に関する研究—性差と競技特性に  
着目して—, 順天堂大学スポーツ健康学研究, 第 10 号, 21-28, (2006)
- 118) 山口 桂子, 服部 淳子, 中村 菜穂, 水野 貴子, 小林 督子 : 看護婦用ス  
トレス反応尺度の作成—既存尺度の看護婦への適用と短縮版作成の試み—, 愛知県  
立看護大学紀要, Vol. 7, 1-11, (2001)
- 119) 矢富 直美, 渡辺 直登 : 項目反応理論による心理的ストレス反応尺度(PSRS)  
の分析, 経営行動科学, 第 10 巻第 1 号, 23-34, (1995)
- 120) 矢島 潤平, 津田 彰, 岡村 尚昌 : ストレス状態と心理生物学的反応 : 実験  
的フィールド研究, 平成 10-12 年度文部科学研究費補助金基盤研究(B)(2)報告書,  
9-39, (2001)
- 121) 矢島 潤平, 津田 彰, 津田 茂子 : ストレスへの実験心理学アプローチ, ス  
トレス科学, 第 15 巻第 3 号, 184-191, (2000)
- 122) Yasuhiro Kaneda : Usefulness of the zung self-rating depression scale for  
schizophrenics, The journal of Medical Investigation, Vol.46, 75-78, (1999)
- 123) 吉田 勝也 : 高校生における生きがい尺度の意味と特徴—Zung SDS, 自覚症  
状度および主観的ストレス量との関連において—, 心身医, 第 34 巻第 6 号, 482  
-487, (1994)

## Summary

The purposes of this study were to reveal the realities of stressors and depressive reactions in university male Judo athletes, and to provide useful data helpful for the improvement of their mental health to the field of coaching.

The study was composed of three stages: Preliminary Survey, Study 1 and Study 2. The Preliminary Survey was conducted to clarify whether a stress study specializing in university male Judo athletes is needed. As a result, it was suggested that there is a difference in the stress structure as compared to other university male athletes, thereby verifying the significance of conducting a stress study. And in Study 1, a survey was conducted for the purpose of understanding stressors in university male Judo athletes, and it was revealed that the structure of stressors is a 7-factor structure. And in Study 2 as the last stage, the realities of stressors and depressive states in university male Judo athletes were revealed.

We conducted an examination based on the results of the study, and obtained the following conclusions:

### 1. About the recognition of stressors in university male Judo athletes

Stressors in university male Judo athletes were composed of “excessive exercise,” “injury,” “reduced opportunities for participation in matches,” “economic situation,” “plateau of competition results,” “weight reduction/gain,” and “mentalistic exercise.” When we investigated whether the recognition of stressors differs depending on the competition level, athletes who belong to a team participating in the national tournament were more stressful than athletes who belong to a team not participating in the national tournament.

### 2. About depressive states in university male Judo athletes

To reveal depressive states in university male Judo athletes, we conducted an investigation by using the “Self-Rating Depression Scale (SDS)”<sup>14)</sup> created by Fukuda et al., it was revealed that mild depressive state was seen in 173 out of 389 athletes, intermediate depressive state in 104 out of 389, and severe depressive state in 9 out of 389, showing that athletes with mild or higher degree depressive



state account for more than 70%. This data suggested that mental health has been markedly deteriorated.

3. About the relationship between stressors and depressive reactions in university male Judo athletes

It was revealed that regardless of the competition level, two stressors – “excessive exercise” and “mentalistic exercise” – are related to various kinds of depressive symptoms. And it was revealed that when stressors were compared by the competition level, teams not participating in the national tournament who were found to have a significantly lower degree than that in teams participating in the national tournament, have experienced depressive symptoms more frequently than teams participating in the national tournament.

表1 各項目における2群間比較

項目	大学男子柔道選手群(n=91)		大学男子アスリート群(n=110)		t値
	M	SD	M	SD	
1. クラブ活動で時間が束縛された	4.7	3.17	3.5	2.94	2.73 **
2. クラブ活動のための出費(遠征費、部費)があった	5.4	3.27	4.6	3.39	1.55
3. クラブの活動内容に不満を持った	3.6	2.98	2.8	2.75	2.16 *
4. 単位を落とす、留年するなど学業のことで失敗した	2.6	3.24	0.9	2.09	4.37 ***
5. クラブの先輩や後輩と議論、不和、対立があった	3.1	3.27	2.0	2.62	2.65 **
6. クラブの同僚や同級生と議論、不和、対立があった	3.2	3.32	1.8	2.49	3.11 **
7. 友人や仲間から批判されたり誤解されたりした	2.3	2.92	1.6	2.43	1.78
8. クラブの練習やトレーニング時間が長かった	3.4	3.12	2.3	2.89	2.57 *
9. 友人との付き合いが楽しくなかった	1.6	2.57	1.2	2.19	1.39
10. クラブの練習内容がおもしろくなかった	2.8	2.85	2.1	2.35	1.95
11. 競技活動で、指導者に裏切られたような感じがした	2.4	2.69	1.4	2.39	2.60 **
12. 競技活動で、先輩や後輩に裏切られたような感じがした	1.6	2.54	0.9	2.02	2.09 *
13. 競技活動で、同僚や同級生に裏切られたような感じがした	1.5	2.36	0.9	2.20	1.73
14. 自分の経済状態(生活費、交際費など)が悪くなった	3.1	3.26	2.4	2.81	1.61
15. 日頃の練習成果があまりでなかった	4.3	3.34	2.3	2.56	4.70 ***
16. 自分の記録や競技成績があまり伸びなかった	5.3	3.42	2.6	2.96	5.79 ***
17. 自分の勉強、試験、卒業などがうまくいかない	2.7	2.98	1.7	2.45	2.70 **
18. 仲間の話題についていけなかった	1.8	2.34	1.0	1.86	2.42 *
19. 友人の悩みやトラブルに関わった	2.6	2.80	1.4	2.16	3.31 **
20. 競技における個人的な目標が達成できなかった	5.1	3.43	3.0	3.16	4.45 **
21. スターティングメンバー(一軍)に入れなかった	3.9	3.55	1.7	2.60	5.00 ***
22. 試合に出る時間が全くなかった、あるいはかなり減った	3.2	3.33	1.4	2.46	4.14 ***
23. 競技を続けていく意欲を失った	3.3	3.41	1.6	2.59	3.79 ***
24. 競技を続けていく自信を失った	3.2	3.22	1.5	2.34	4.27 ***
25. 将来の性格について考えるようになった	3.7	3.45	2.2	2.66	3.40 **
26. 試合や練習の努力や成果が指導者に認められなかった	3.1	3.03	1.2	2.15	4.99 ***
27. 将来の職業について考えるようになった	4.7	3.34	2.4	2.59	5.30 ***
28. 試合や練習の努力や成果が先輩や後輩に認められなかった	2.1	2.36	1.3	2.10	2.30 *
29. 自分の能力・適性について考えるようになった	4.2	3.28	2.4	2.57	4.24 ***
30. 試合や練習の努力や成果が同僚や同級生に認められなかった	2.2	2.37	1.1	1.97	3.27 **
31. 周りの人から過度に期待された	2.4	2.86	1.4	1.99	2.79 **
32. 指導者から期待やプレッシャーを感じた	2.3	2.96	1.1	1.85	3.31 **
33. 先輩や後輩、ライバルから期待やプレッシャーを感じた	2.0	2.32	1.3	2.23	2.21 *
34. 出身校の顧問から期待やプレッシャーを感じた	2.8	3.07	1.1	2.00	4.57 ***
35. 両親、親戚などから期待やプレッシャーを感じた	2.5	2.91	0.7	1.24	5.36 ***

\*p&lt;0.05 \*\*p&lt;0.01 \*\*\*p&lt;0.001

表2 各因子における2群間比較  
大学男子柔道選手群(n=91) 大学男子アスリート群(n=110)

因子名	M	SD	M	SD	t値
日常・競技での人間関係	17.6	14.49	10.9	12.89	3.45 **
競技成績	29.2	15.08	14.8	13.50	7.11 ***
プレッシャー・期待	11.9	10.07	5.6	6.41	5.20 ***
自己の内的・社会的変化	19.1	10.87	10.1	9.19	6.22 ***
部の活動内容	16.9	10.34	12.1	8.94	3.54 ***
経済状態・学業	13.8	8.69	9.6	6.71	3.78 ***

\*\*p&lt;0.01 \*\*\*p&lt;0.001

表3 自由記述において、両群であげられていた項目

大学男子柔道選手群(n=91)		大学男子アスリート群(n=110)	
自由記述で得られた項目	数	自由記述で得られた項目	数
減量をしている時	27	寮生活での規則	7
先輩からのまわし(しごき)	9	ゼミ活動で時間を束縛される時	5
競技の特性上、怪我が多いこと	8	先輩から怒られた	4
関節を取られた時に離してもらえない	8	後輩が言うことを聞いてくれない	3
精神主義の意味がない練習	8	指導者のひいき	2
日常生活での先輩からの暴力	6	思うようなプレーができない時	1
先輩を投げたらキレられる(突然怒られる)	6	自分のプレーについて文句を言われた時	1
先輩と練習する時に、機嫌をうかがいながらする練習	6	チームをうまくまとめられない	1
休んではいけない雰囲気・伝統	5	コーチとの関係	1
先輩に意味のない呼び出しを受ける(使い走り)	5		
絞められた時に離してもらえない	5		
練習中、理不尽に先輩に怒られる	3		
練習中、先輩の怖さから技が出せなくなってしまう	3		
増量しなければならない	3		
絞技が怖い	3		
自分の思いが伝わらない時	3		
実業団・県警との練習	3		
減量中の食事	3		
色々な束縛が多い	3		
意味のわからない部の伝統	3		
礼儀に関して必要以上にうるさい	2		
坊主頭を強要される	2		
タムシができている人との練習	2		
怪我で休んだら怒られる	2		
練習中、他の人がまわされている(しごき)を見た時	1		
練習中、先生・先輩からの罵声や侮辱	1		
柔道の試合において、ルール変更が多すぎる	1		
耳がつぶれること	1		
先生に自分の柔道を否定されること	1		
陰険な人と練習する時	1		

表4 予備尺度の項目分析

項目番号	Good-poor分析				t値	Item-Total 相関係数
	上位群(n=50)		下位群(n=50)			
	M	SD	M	SD		
1	5.9	2.82	3.9	2.81	3.48 **	.31 ***
2	6.3	2.75	4.0	2.84	4.15 ***	.29 ***
3	5.0	3.30	2.1	3.02	4.58 ***	.32 ***
9	2.5	2.61	1.0	1.82	3.24 ***	.25 ***
10	2.3	2.50	0.7	1.18	4.04 ***	.30 ***
11	5.8	3.03	2.4	2.47	6.19 ***	.43 ***
12	4.5	2.87	1.6	2.46	5.50 ***	.40 ***
13	4.6	3.04	0.8	1.55	7.79 ***	.48 ***
14	5.6	3.01	0.9	1.51	8.65 ***	.58 ***
15	4.5	3.43	0.7	1.55	7.18 ***	.51 ***
16	5.9	2.83	1.5	2.06	8.77 ***	.56 ***
17	5.6	3.18	2.5	2.88	5.10 ***	.42 ***
18	6.1	2.97	1.6	2.06	8.84 ***	.55 ***
19	3.9	3.42	0.5	1.09	6.73 ***	.43 ***
20	4.0	3.42	0.5	1.09	7.48 ***	.50 ***
21	5.3	3.17	2.6	3.39	4.05 ***	.27 ***
22	4.7	3.41	2.0	3.25	4.05 ***	.25 ***
25	6.5	2.75	3.3	3.33	5.17 ***	.33 ***
26	6.2	3.06	3.5	3.33	4.31 ***	.33 ***
27	5.5	3.34	2.0	2.90	5.66 ***	.42 ***
28	5.4	3.46	1.6	2.26	6.53 ***	.47 ***
29	3.4	2.56	0.5	1.11	7.23 ***	.51 ***
30	4.6	3.42	1.2	1.87	6.16 ***	.39 ***
35	5.1	3.10	1.1	1.45	8.42 ***	.51 ***
36	5.7	2.87	1.3	2.12	8.72 ***	.51 ***
38	5.3	3.20	1.2	2.57	7.06 ***	.52 ***
39	5.4	3.05	1.6	2.60	6.74 ***	.47 ***
40	5.9	3.18	1.5	2.51	7.79 ***	.42 ***
41	4.7	3.36	0.4	0.73	8.75 ***	.54 ***
42	6.3	2.78	1.3	1.89	9.60 ***	.58 ***
46	3.4	2.96	0.8	1.04	5.92 ***	.37 ***
47	5.0	2.94	1.5	2.04	6.83 ***	.34 ***
48	5.4	3.29	2.8	2.60	4.26 ***	.45 ***
49	5.6	3.18	1.7	2.62	6.59 ***	.33 ***
52	4.1	3.11	0.8	1.04	7.24 ***	.46 ***
53	6.2	2.92	1.2	1.91	9.27 ***	.56 ***
54	5.0	3.31	0.6	1.29	8.80 ***	.54 ***
55	6.3	3.00	1.9	2.84	7.53 ***	.54 ***
56	5.9	3.11	0.8	1.49	9.45 ***	.60 ***
58	6.2	3.03	2.3	3.00	6.50 ***	.42 ***
59	5.8	2.96	2.7	3.26	5.02 ***	.36 ***
60	5.5	3.13	2.4	2.70	5.27 ***	.35 ***
61	6.2	2.93	2.3	2.79	6.88 ***	.50 ***
62	4.0	3.23	0.2	0.52	8.17 ***	.54 ***
63	4.7	2.85	0.8	1.53	8.51 ***	.54 ***
65	4.5	3.27	0.7	1.52	7.46 ***	.45 ***
67	3.4	3.61	0.3	0.64	9.06 ***	.56 ***

\*\* p&lt;.01, \*\*\* p&lt;.001

表5 本尺度の項目分析

項目番号	Good-poor分析				t値	Item-Total 相関係数
	上位群(n=97)		下位群(n=97)			
	M	SD	M	SD		
1	4.72	3.30	0.61	1.31	11.37 ***	.53 ***
2	5.68	3.41	0.63	1.19	13.79 ***	.58 ***
3	5.31	3.51	1.40	2.16	9.33 ***	.48 ***
4	4.86	3.42	0.89	1.55	10.43 ***	.51 ***
5	7.22	2.70	2.76	2.70	11.49 ***	.52 ***
6	5.78	3.24	1.89	2.39	9.53 ***	.44 ***
7	4.00	3.68	1.30	2.31	6.13 ***	.32 ***
8	4.93	3.28	0.81	1.53	11.19 ***	.51 ***
9	4.96	3.12	1.46	2.22	8.99 ***	.49 ***
10	4.57	3.50	1.13	1.92	8.47 ***	.44 ***
11	5.75	3.37	0.70	1.42	13.59 ***	.59 ***
12	7.23	2.63	3.04	3.08	10.18 ***	.48 ***
13	6.43	3.24	1.93	2.50	10.84 ***	.49 ***
14	4.29	3.89	1.46	2.78	5.81 ***	.32 ***
15	6.34	2.96	1.63	2.35	12.28 ***	.55 ***
16	5.54	3.45	0.68	1.25	13.05 ***	.62 ***
17	4.84	3.45	1.04	1.84	9.57 ***	.48 ***
18	5.12	3.33	1.22	2.05	9.83 ***	.49 ***
19	7.21	2.68	3.06	3.08	9.99 ***	.49 ***
20	6.03	3.29	1.39	2.17	11.59 ***	.51 ***
21	2.70	3.31	0.61	1.31	5.79 ***	.34 ***
22	4.41	3.36	1.03	1.98	8.55 ***	.45 ***
23	5.81	3.19	1.22	1.84	12.28 ***	.59 ***
24	5.46	3.49	0.97	1.78	11.29 ***	.54 ***
25	4.44	3.43	0.79	1.61	9.49 ***	.52 ***
26	6.77	2.95	3.05	3.10	8.56 ***	.41 ***
27	6.39	3.20	1.07	1.33	15.10 ***	.61 ***
28	3.10	3.29	0.60	1.42	6.89 ***	.41 ***
29	5.93	3.12	1.55	2.05	11.55 ***	.55 ***
30	6.15	3.21	1.30	2.05	12.56 ***	.56 ***
31	5.15	3.47	0.68	1.22	11.98 ***	.53 ***
32	2.34	2.84	0.28	0.67	6.96 ***	.33 ***
33	5.35	3.23	0.89	1.84	11.83 ***	.58 ***
34	6.28	3.19	1.49	2.18	12.18 ***	.53 ***
35	5.24	3.54	0.90	1.72	10.85 ***	.51 ***
36	7.32	2.74	2.98	2.84	10.82 ***	.51 ***

\*\*\*  
p<.001

表6 予備尺度の因子分析結果

大学男子柔道選手用ストレスサー予備尺度質問項目 (信頼性: $\alpha$ ) $\alpha=0.87$	因子	1	2	3	4	5	6	7
<b>第1因子 過度な練習(<math>\alpha=0.87</math>)</b>								
39.練習中、絞められた時に離してくれなかった	0.79	-0.03	-0.04	0.01	-0.08	-0.06	0.01	
40.練習中、関節技をとられた時に離してくれなかった	0.79	-0.10	-0.06	-0.10	0.05	0.04	0.07	
67.関節技をかけられた	0.72	0.04	-0.04	-0.01	0.06	0.05	0.04	
54.練習中、しごきをうけた	0.68	0.04	0.08	-0.02	-0.11	0.01	0.00	
61.絞技をかけられた	0.64	-0.02	-0.15	0.13	0.14	-0.09	-0.06	
55.練習中、他の人がしごきをうけているのを見た	0.55	0.02	0.22	0.11	0.00	-0.03	-0.10	
53.荒い練習をする先輩と練習をした	0.51	0.06	0.18	-0.04	-0.08	0.10	0.05	
<b>第2因子 試合への出場機会減少(<math>\alpha=0.87</math>)</b>								
4.高校時代と比べて、試合に出る機会が減った	-0.03	0.77	0.08	-0.06	0.05	-0.04	-0.01	
27.レギュラー・メンバー(一軍)になれなかった	0.07	0.76	-0.12	0.05	0.06	0.07	-0.01	
3.団体戦・個人戦の選手になれなかった	-0.05	0.74	0.04	0.07	-0.07	-0.03	-0.09	
49.大学に入ってから、試合に出る機会が減った	0.00	0.70	0.02	0.04	0.01	0.01	0.13	
<b>第3因子 精神論的な練習、指導者(<math>\alpha=0.75</math>)</b>								
18.意図がわからないまま、きつい練習をした	-0.03	-0.05	0.82	0.09	0.03	-0.04	0.03	
17.意図がわからないまま、長い時間練習をした	-0.07	-0.16	0.77	0.11	0.05	0.02	0.01	
35.指導者の機嫌をうかがうことがあった	0.18	0.11	0.52	-0.16	0.02	-0.01	-0.03	
52.指導者を意識して、思うような練習ができなかった	0.01	0.19	0.48	-0.13	-0.04	0.02	-0.02	
<b>第4因子 競技成績の停滞(<math>\alpha=0.75</math>)</b>								
26.柔道における個人的な目標が達成できなかった	0.04	0.09	-0.04	0.75	0.00	-0.05	-0.11	
25.大会での目標が達成できなかった	0.05	-0.10	0.00	0.67	0.00	0.13	-0.08	
48.試合の内容が悪かった	-0.02	0.00	-0.02	0.54	-0.01	-0.02	0.20	
2.試合の戦績が悪くなった	-0.10	0.19	0.03	0.52	-0.04	0.00	0.08	
<b>第5因子 怪我(<math>\alpha=0.85</math>)</b>								
58.柔道をしていると怪我が多かった	0.01	0.04	0.04	-0.09	0.93	-0.03	0.00	
59.怪我をした	-0.03	-0.01	0.01	0.08	0.79	0.04	0.00	
<b>第6因子 減量・増量(<math>\alpha=0.81</math>)</b>								
21.減量・増量があった	-0.04	-0.01	0.04	0.06	0.05	0.85	0.03	
22.減量中、好きなものが食べられなかった	0.04	0.01	-0.04	0.00	-0.04	0.80	-0.03	
<b>第7因子 経済状態(<math>\alpha=0.77</math>)</b>								
12.部活の為の出費で、経済状態(生活費など)が悪くなった	-0.04	0.04	0.00	-0.10	0.00	0.05	0.90	
11.部活の為の出費(遠征費・怪我の治療費など)があった	0.11	-0.06	-0.01	0.19	0.00	-0.08	0.67	
主因子法:プロマックス回転								累積寄与率 66.5%

表7 本尺度の因子分析結果

大学男子柔道選手用ストレス尺度質問項目 (信頼性: $\alpha$ ) $\alpha=0.90$	因子						
	1	2	3	4	5	6	7
<b>第1因子 過度な練習 (<math>\alpha=0.86</math>)</b>							
2. 練習中、絞められた時に離してくれなかった	0.80	-0.08	0.01	-0.10	0.05	0.00	0.09
23. 絞技をかけられた	0.77	-0.02	0.04	-0.05	0.03	0.04	-0.06
1. 練習中、関節技を取られた時に離してくれなかった	0.70	-0.08	0.05	-0.02	-0.02	-0.04	0.07
16. 練習中、しごきをうけた	0.67	0.06	0.02	0.03	-0.07	0.04	0.06
9. 関節技をかけられた	0.59	-0.04	0.10	-0.02	-0.03	0.10	-0.06
33. 荒い練習をする先輩と練習をした	0.52	0.14	-0.02	0.14	-0.03	-0.08	0.03
30. 練習中、他の人がしごきをうけているのを見た	0.49	0.05	-0.02	0.09	0.10	-0.07	0.08
<b>第2因子 怪我 (<math>\alpha=0.86</math>)</b>							
13. 怪我をした	-0.14	0.86	0.05	-0.02	-0.02	-0.02	0.01
6. 柔道をしていると怪我が多かった	-0.20	0.78	0.09	-0.05	-0.04	0.01	0.07
20. 怪我が治りにくかった	-0.09	0.74	0.11	-0.04	0.01	-0.02	0.04
34. 怪我が練習に影響した	0.18	0.71	-0.08	0.02	-0.03	-0.05	-0.08
27. 怪我が治らないまま、練習・試合を行った	0.19	0.62	-0.06	0.02	0.06	0.07	-0.05
31. 怪我が試合に影響した	0.24	0.59	-0.17	0.03	0.02	0.05	-0.06
<b>第3因子 試合への出場機会減少 (<math>\alpha=0.83</math>)</b>							
3. 高校時代と比べて、試合に出る機会が減った	-0.08	0.05	0.76	0.01	-0.01	0.03	0.06
17. 団体戦・個人戦の選手になれなかった	0.11	-0.02	0.72	0.08	-0.04	-0.10	-0.04
24. 大学に入ってから、試合に出る機会が減った	0.03	0.09	0.71	-0.08	0.05	0.06	0.04
10. レギュラー・メンバー(一軍)になれなかった	0.13	-0.06	0.69	0.01	0.02	-0.01	-0.11
<b>第4因子 経済状態 (<math>\alpha=0.80</math>)</b>							
22. 夏・冬・春の合宿で多くのお金が必要だった	0.06	-0.06	-0.09	0.78	-0.06	-0.07	-0.05
8. 部活のための出費で、経済状態(生活費など)が悪くなった	-0.07	-0.07	0.10	0.74	-0.07	0.03	0.04
15. 部活のための出費(遠征費・怪我の治療費など)があった	-0.02	0.07	-0.03	0.68	0.04	0.04	-0.03
29. 部活のための出費で、親にお金を催促することがあった	-0.01	-0.02	0.01	0.53	0.10	0.06	0.09
35. チームウェア・柔道着の購入でお金がかかった	0.02	0.01	0.08	0.49	0.05	0.06	-0.02
<b>第5因子 競技成績の停滞 (<math>\alpha=0.82</math>)</b>							
19. 試合の内容が悪かった	0.07	-0.03	-0.09	-0.06	0.83	0.03	0.02
26. 試合の戦績が悪くなった	0.00	-0.07	0.03	-0.02	0.82	-0.01	-0.11
12. 大会での目標が達成できなかった	-0.05	0.03	0.05	-0.03	0.66	0.04	0.08
36. 柔道における個人的な目標が達成できなかった	-0.05	0.09	0.07	0.16	0.58	-0.11	-0.01
<b>第6因子 減量・増量 (<math>\alpha=0.80</math>)</b>							
14. 減量中、好きなものが食べられなかった	-0.08	0.00	-0.07	0.01	0.03	0.79	0.02
7. 減量・増量があった	-0.14	0.02	-0.01	0.04	0.02	0.73	0.04
28. 減量中、あまり水分がとれなかった	0.11	-0.03	0.03	0.00	0.01	0.63	0.02
21. 減量をしたため、試合結果が悪かった	0.17	0.00	0.06	0.00	-0.10	0.60	-0.11
<b>第7因子 精神論的な練習 (<math>\alpha=0.81</math>)</b>							
4. 意図がわからないまま、きつい練習をした	0.15	-0.01	-0.04	-0.01	-0.04	-0.03	0.79
11. 意図がわからないまま、長い時間練習をした	0.20	0.01	0.00	0.03	0.01	0.03	0.64

主因子法: プロマックス回転

累積寄与率 67.5%

表8 各因子における2群間比較

因子名	レギュラー(n=55)		非レギュラー(n=148)		t値
	M	SD	M	SD	
過度な練習	20.78	15.65	24.60	16.47	-1.49
試合への出場機会減少	10.20	8.66	16.52	11.35	-4.23 ***
精神論的な練習、指導者	14.02	8.27	13.07	9.64	0.64
競技成績の停滞	20.02	9.36	19.82	9.68	0.13
怪我	10.00	6.26	8.10	6.47	1.87
減量・増量	6.35	6.37	6.70	6.18	-0.36
経済状態	9.07	5.70	7.24	5.62	2.06 *

\*  $p < 0.05$  \*\*\*  $p < 0.001$

表9 大学男子柔道選手用ストレス尺度の各因子および合計得点の4群間比較(競技レベル別)

	全国大会出場チーム				全国大会不出場チーム				F値	多重比較
	①レギュラー(n=66)		②非レギュラー(n=193)		③レギュラー(n=74)		④非レギュラー(n=56)			
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
過度な練習	23.2	18.15	24.4	14.88	14.1	15.27	15.9	16.24	10.03 ***	①>③ ②>③ ②>④
怪我	24.5	14.78	22.8	14.96	18.1	18.11	14.7	13.03	6.09 ***	①>④ ②>④
試合への出場機会減少	9.0	8.20	18.8	10.20	4.1	5.60	7.6	7.10	65.73 ***	①>③ ②>① ②>③ ②>④
経済状態	17.1	10.18	18.7	11.85	13.1	11.84	11.5	11.25	8.05 ***	①>④ ②>③ ②>④
競技成績の停滞	22.7	9.46	20.7	10.50	20.9	11.84	14.5	11.45	6.66 ***	①>④ ②>④ ③>④
減量・増量	9.4	9.35	10.1	9.15	8.1	10.25	6.5	8.46	2.49	
精神論的な練習	7.2	6.31	7.0	5.81	3.1	5.03	3.6	5.32	12.19 ***	①>③ ①>④ ②>③ ②>④
ストレス尺度合計	124.4	48.07	135.5	50.34	91.4	63.20	81.5	53.52	22.28 ***	①>③ ①>④ ②>③ ②>④

\*\*\*p<0.001

表10 大学男子柔道選手用ストレス尺度の各因子および合計得点の4群間比較(全国大会出場チームの学年別)

	①1年(n=80)		②2年(n=70)		③3年(n=63)		④4年(n=46)		F値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
過度な練習	26.5	14.98	25.1	16.82	21.6	15.37	21.8	15.58	1.57	
怪我	23.7	14.64	22.0	14.71	22.6	15.40	25.1	15.25	0.46	
試合への出場機会減少	18.0	10.55	18.6	10.73	14.1	9.78	13.2	10.59	4.13 **	②>④
経済状態	19.4	11.86	17.5	12.07	18.3	11.50	17.5	9.78	0.45	
競技成績の停滞	21.4	10.45	24.0	9.98	19.2	9.92	19.3	10.16	3.05 *	②>③
減量・増量	10.6	9.94	8.1	8.52	9.6	8.48	11.8	9.52	1.71	
精神論的な練習	4.9	4.42	8.3	6.65	7.6	5.98	8.0	6.12	5.67 ***	②>① ③>① ④>①
ストレス尺度合計	135.9	43.80	137.8	53.61	125.6	50.71	129.0	53.14	0.86	

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001



表11 大学男子柔道選手用ストレス尺度の各因子および合計得点の4群間比較(全国大会不出場チームの学年別)

	①1年(n=43)		②2年(n=42)		③3年(n=30)		④4年(n=15)		有意差	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
過度な練習	13.5	13.91	13.9	16.02	16.0	16.06	19.4	18.94	0.64	
怪我	16.1	15.81	14.7	16.31	16.9	15.19	22.9	18.48	0.98	
試合への出場機会減少	3.5	5.14	7.2	7.22	6.2	6.07	6.1	7.69	2.48	②>①
経済状態	12.4	12.05	10.6	11.22	13.5	11.65	15.1	11.34	0.69	
競技成績の停滞	14.4	12.32	18.0	12.09	22.1	10.57	21.3	11.70	2.92 *	③>①
減量・増量	8.1	10.00	6.9	10.20	4.8	6.50	11.7	10.27	1.93	
精神論的な練習	2.3	4.14	3.2	5.11	4.0	5.57	5.3	6.54	1.51	
ストレス尺度合計	78.0	53.73	82.3	66.27	93.3	48.07	114.5	69.13	1.64	

\*p<0.05

表12 対象者全体および競技レベル別での抑うつ状態の程度区分

抑うつの程度		正常	軽度	中程度	重度	合計
全国大会出場チーム	レギュラー	N 19	29	17	1	66
		% 28.8	43.9	25.8	1.5	100.0
	非レギュラー	N 41	87	59	6	193
		% 21.2	45.1	30.6	3.1	100.0
全国大会不出場チーム	レギュラー	N 31	31	11	1	74
		% 41.9	41.9	14.9	1.4	100.0
	非レギュラー	N 12	26	17	1	56
		% 21.4	46.4	30.4	1.8	100.0
全体		N 103	173	104	9	389
		% 26.5	44.5	26.7	2.3	100.0

表13 競技レベルにおけるSDS合計得点および抑うつ症状の比較

	全国大会出場チーム				全国大会不出場チーム				F値	多重比較
	①レギュラー(n=66)		②非レギュラー(n=193)		③レギュラー(n=74)		④非レギュラー(n=56)			
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
抑うつ	2.1	0.80	2.1	0.79	1.9	0.84	2.1	1.02	1.69	
日内変動	3.5	0.61	3.3	0.78	3.0	1.00	3.0	1.04	5.96 ***	①>③ ①>④ ②>③
啼泣	1.5	0.64	1.7	0.88	1.8	0.99	1.8	1.01	1.29	
睡眠	1.9	0.93	2.0	0.97	1.9	1.02	2.1	1.06	0.57	
食欲	1.9	1.07	1.9	1.00	1.9	1.10	1.9	0.96	0.05	
性欲	1.7	0.85	1.9	0.92	1.7	0.87	2.0	1.00	1.48	
体重減少	2.3	1.06	2.4	1.09	2.1	1.07	2.0	0.99	2.66	
便秘	1.5	0.73	1.5	0.84	1.4	0.81	1.7	1.11	1.81	
心悸亢進	1.5	0.75	1.6	0.84	1.3	0.63	1.6	0.87	3.81 **	②>③
疲労	2.6	1.01	2.7	1.00	2.0	0.99	2.4	1.08	8.14 ***	①>③ ②>③
混乱	2.7	0.92	2.8	0.92	2.7	0.92	2.7	1.04	0.66	
精神活動性減退	2.6	0.91	2.7	0.91	2.3	0.97	2.5	0.95	3.26 *	②>③
精神活動性興奮	2.0	0.89	2.0	0.89	1.7	0.90	2.3	1.14	4.01 **	④>③
希望のなさ	2.3	1.08	2.3	1.07	2.1	0.96	2.5	1.13	1.88	
焦燥	1.9	0.97	2.1	0.97	1.9	0.88	2.0	1.00	0.83	
不決断	2.8	0.95	2.9	0.89	2.7	0.98	3.0	0.93	1.37	
自己過小評価	2.8	0.92	2.9	0.94	2.6	0.99	3.0	0.93	1.97	
空虚	2.5	0.93	2.6	0.98	2.4	0.96	2.4	0.96	1.67	
自殺念慮	1.6	0.86	1.7	0.89	1.4	0.86	1.7	1.01	1.50	
不満足	2.6	0.89	2.8	0.96	2.5	1.05	2.7	1.03	1.59	
SDS合計	44.2	6.65	45.8	7.51	41.1	7.99	45.4	8.08	7.20 ***	②>③ ④>③

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

表14 学年別での抑うつ状態程度区分(全国大会出場チーム)

		正常	軽度	中程度	重度	合計
1年	N	17	40	22	1	80
	%	21.3	50.0	27.5	1.2	100.0
2年	N	17	28	20	5	70
	%	24.3	40.0	28.6	7.1	100.0
3年	N	15	29	18	1	63
	%	23.8	46.0	28.6	1.6	100.0
4年	N	11	19	16	0	46
	%	23.9	41.3	34.8	0.0	100.0
全体	N	60	116	76	7	259
	%	23.2	44.8	29.3	2.7	100.0

表15 学年別での抑うつ状態程度区分(全国不出場チーム)

		平常	軽度	中程度	重度	合計
1年	N	10	24	8	1	43
	%	23.3	55.8	18.6	2.3	100.0
2年	N	10	23	9	0	42
	%	23.8	54.8	21.4	0.0	100.0
3年	N	15	8	7	0	30
	%	50.0	26.7	23.3	0.0	100.0
4年	N	8	2	4	1	15
	%	53.3	13.3	26.7	6.7	100.0
全体	N	43	57	28	2	130
	%	33.1	43.8	21.6	1.5	100.0

表16 学年におけるSDS合計得点および抑うつ症状の比較(全国大会出場チーム)

	①1年(n=80)		②2年(n=70)		③3年(n=63)		④4年(n=46)		F値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
抑うつ	2.2	0.80	2.3	0.92	2.0	0.76	2.0	0.56	1.52	
日内変動	3.5	0.66	3.3	0.83	3.3	0.74	3.2	0.74	1.50	
啼泣	1.5	0.76	1.8	0.96	1.7	0.77	1.6	0.78	1.21	
睡眠	2.0	0.96	2.0	1.01	1.9	0.91	1.8	0.94	0.43	
食欲	1.8	0.95	1.9	1.02	2.0	1.03	2.0	1.10	0.75	
性欲	1.9	0.98	1.8	0.87	1.7	0.83	2.0	0.88	1.15	
体重減少	2.5	1.18	2.4	1.01	2.4	1.06	2.0	1.01	1.98	
便秘	1.5	0.78	1.6	0.85	1.5	0.80	1.5	0.81	0.86	
心悸亢進	1.6	0.79	1.7	0.91	1.6	0.79	1.6	0.78	0.18	
疲労	2.7	1.00	2.9	1.00	2.6	0.98	2.3	0.97	2.79 *	②>④
混乱	2.8	0.99	2.8	0.91	2.6	0.89	3.0	0.84	2.01	
精神活動性減退	2.7	0.92	2.6	0.94	2.7	0.84	2.7	0.95	0.39	
精神活動性興奮	1.9	0.93	1.9	0.91	2.0	0.83	2.1	0.88	0.27	
希望のなさ	2.1	1.05	2.4	1.03	2.4	1.11	2.5	1.09	1.43	
焦燥	2.1	1.07	2.0	0.94	2.0	0.97	2.0	0.84	0.25	
不決断	2.8	0.89	2.9	1.02	2.9	0.86	3.0	0.82	0.78	
自己過小評価	2.8	0.89	3.0	0.96	2.7	0.95	2.9	0.94	1.18	
空虚	2.5	1.03	2.7	0.92	2.6	0.93	2.7	0.99	0.43	
自殺念慮	1.5	0.80	1.7	0.92	1.8	0.97	1.6	0.83	1.96	
不満足	2.9	0.97	2.8	0.91	2.6	0.83	2.5	1.07	1.40	
SDS合計	45.2	6.80	46.3	8.67	45.0	6.78	45.0	6.77	0.52	

\*p<0.05

表17 学年におけるSDS合計得点および抑うつ症状の比較(全国大会不出場チーム)

	①1年(n=43)		②2年(n=42)		③3年(n=30)		④4年(n=15)		F値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
抑うつ	1.9	0.88	2.1	0.89	1.9	0.91	2.1	1.19	0.61	
日内変動	3.2	0.92	3.0	1.08	2.7	1.08	3.2	0.86	1.26	
啼泣	1.7	1.00	1.8	1.03	1.6	0.93	1.9	1.06	0.29	
睡眠	2.0	1.06	2.0	1.06	1.8	0.89	2.5	1.13	1.76	
食欲	2.0	1.11	1.9	1.05	1.8	0.94	1.9	1.06	0.31	
性欲	2.1	0.97	1.9	1.00	1.7	0.84	1.2	0.41	3.94	** ①>④
体重減少	1.9	0.96	2.1	1.09	2.1	1.08	2.3	1.03	0.50	
便秘	1.5	1.01	1.5	0.86	1.6	1.07	1.4	0.91	0.22	
心悸亢進	1.4	0.76	1.3	0.69	1.4	0.81	1.5	0.83	0.15	
疲労	2.2	1.13	2.1	0.92	2.4	1.10	2.1	1.10	0.54	
混乱	3.0	0.89	2.7	0.92	2.5	1.01	2.3	1.10	2.68	
精神活動性減退	2.7	0.97	2.3	0.89	2.1	0.88	2.5	1.13	2.32	
精神活動性興奮	1.7	0.93	2.4	1.09	1.7	1.12	1.8	0.68	4.50	*** ②>① ②>③
希望のなさ	2.4	1.05	2.2	1.01	2.2	1.19	2.0	0.93	0.54	
焦燥	1.8	0.91	2.1	0.95	2.0	0.98	2.0	0.85	0.70	
不決断	2.9	1.00	2.9	0.94	2.7	0.96	2.5	0.99	1.05	
自己過小評価	2.9	1.01	2.8	0.97	2.7	1.06	2.5	0.74	0.92	
空虚	2.6	0.93	2.4	1.01	2.1	0.80	2.2	1.08	1.85	
自殺念慮	1.5	0.88	1.7	1.05	1.4	0.72	1.7	1.11	0.89	
不満足	2.7	1.19	2.7	1.00	2.4	1.00	2.2	0.68	1.24	
SDS合計	44.1	7.56	43.8	7.46	40.8	9.08	41.6	10.32	1.24	

\*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

表18 全国大会出場チームレギュラーにおけるストレスと抑うつ反応の関連

	過度な練習	怪我	試合への出場 機会減少	経済状態	競技成績の 停滞	減量・増量	精神論的な 練習
抑うつ	0.29 *	0.11	0.29 *	0.30 *	-0.09	0.05	0.19
日内変動	0.00	0.08	-0.02	0.21	0.23	-0.02	-0.01
啼泣	0.27 *	-0.11	0.20	0.05	-0.28 *	-0.08	0.04
睡眠困難	0.24	0.06	0.20	0.17	0.10	0.13	0.15
食欲	0.25 *	0.01	0.22	0.06	-0.14	-0.06	0.07
性欲	-0.04	-0.13	0.15	-0.26 *	-0.21	0.07	0.10
体重減少	0.29 *	0.21	0.24	0.01	0.34 **	0.05	0.16
便秘	0.16	-0.12	0.22	0.01	-0.13	0.18	0.10
心悸亢進	0.16	-0.23	0.17	0.12	-0.27 *	0.13	0.25 *
疲労	0.25 *	0.07	0.19	0.07	0.10	0.07	0.26 *
混乱	-0.09	0.08	0.11	0.01	0.14	0.23	0.06
精神活動性減退	-0.04	-0.05	0.00	0.11	-0.20	0.20	0.22
精神活動性興奮	0.08	-0.09	0.09	0.14	-0.11	0.00	0.03
希望のなさ	-0.04	-0.04	0.13	0.15	0.00	0.18	-0.03
焦燥	0.33 **	0.07	0.17	0.32 **	-0.14	0.16	0.34 **
不決断	-0.29 *	-0.07	0.13	0.00	-0.01	0.09	-0.04
自己過小評価	-0.20	-0.07	-0.02	0.05	0.12	-0.14	-0.18
空虚	0.03	0.06	0.02	0.16	0.01	0.09	0.10
自殺念慮	0.36 **	-0.13	0.22	0.22	-0.28 *	0.27 *	0.27 *
不満足	0.00	0.18	-0.02	0.16	0.02	-0.01	-0.05
SDS合計	0.27 *	0.00	0.36 **	0.28 *	-0.09	0.22	0.27 *

\*p<0.05 \*\*p<0.01

表19 全国大会出場チーム非レギュラーにおけるストレスと抑うつ反応の関連

	過度な練習	怪我	試合への出場 機会減少	経済状態	競技成績の 停滞	減量・増量	精神論的な 練習
抑うつ	0.24 ***	0.24 ***	0.15 *	0.18 *	0.04	-0.11	0.32 ***
日内変動	0.04	0.07	0.00	0.04	0.08	-0.04	-0.07
啼泣	0.31 ***	0.17 *	0.12	0.15 *	0.00	0.00	0.39 ***
睡眠困難	0.08	0.16 *	-0.09	0.04	-0.01	-0.03	0.15 *
食欲	0.07	-0.03	-0.17 *	-0.09	-0.15 *	0.02	-0.01
性欲	-0.15 *	0.00	-0.06	-0.11	-0.09	-0.08	-0.19 **
体重減少	0.07	0.02	-0.04	-0.07	0.03	-0.01	0.05
便秘	0.17 *	0.04	-0.09	0.04	-0.18 *	0.20 **	0.23 ***
心悸亢進	0.17 *	0.03	-0.05	0.01	-0.14	0.12	0.20 **
疲労	0.20 **	0.18 *	0.05	0.15 *	0.05	-0.01	0.27 ***
混乱	0.05	0.11	-0.02	0.11	-0.02	0.13	0.08
精神活動性減退	0.16 *	0.10	-0.07	0.17 *	-0.01	0.02	0.09
精神活動性興奮	0.08	0.08	-0.01	0.06	-0.05	-0.14	0.10
希望のなさ	0.10	0.04	-0.08	0.00	-0.10	0.07	0.09
焦燥	0.09	0.13	0.07	0.15 *	-0.09	-0.10	0.30 ***
不決断	-0.04	0.07	-0.04	0.11	0.07	0.04	-0.02
自己過小評価	0.11	-0.06	0.08	-0.06	0.09	0.02	0.07
空虚	0.14	0.05	0.05	0.15 *	0.09	-0.04	0.18 *
自殺念慮	0.03	0.00	-0.05	0.05	-0.19 **	-0.03	0.13
不満足	0.11	0.07	-0.03	0.14	-0.01	-0.04	0.15 *
SDS合計	0.25 ***	0.18 *	-0.04	0.15 *	-0.07	0.00	0.31 ***

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

表20 全国大会不出場チームレギュラーにおけるストレスと抑うつ反応の関連

	過度な練習	怪我	試合への出場 機会減少	経済状態	競技成績の 停滞	減量・増量	精神論的な 練習
抑うつ	0.37 ***	0.33 **	0.17	0.24 *	0.21	0.18	0.32 ***
日内変動	-0.05	0.19	-0.07	-0.18	0.16	-0.02	-0.06
啼泣	0.39 ***	0.29 *	0.34 **	0.30 **	0.14	0.22	0.21
睡眠困難	0.15	0.11	0.06	0.09	-0.01	0.14	0.02
食欲	0.33 **	0.29 *	0.01	-0.05	0.14	0.15	0.28 *
性欲	0.04	0.00	0.06	0.03	-0.09	-0.04	-0.15
体重減少	0.10	0.22	0.13	0.16	-0.06	0.23 *	0.02
便秘	0.05	0.15	0.14	0.10	-0.01	0.29 *	-0.06
心悸亢進	0.21	0.10	0.11	0.25 *	-0.04	0.31 **	0.20
疲労	0.16	0.33 **	0.19	0.26 *	0.23	0.21	0.20
混乱	0.06	0.03	-0.14	-0.05	0.06	-0.01	-0.10
精神活動性減退	0.14	0.03	-0.06	0.16	0.12	0.02	0.13
精神活動性興奮	0.19	0.17	0.30 **	0.04	0.03	0.15	0.14
希望のなさ	0.01	0.06	-0.05	-0.11	0.01	-0.14	0.01
焦燥	0.41 ***	0.17	0.32 **	0.31 **	0.27 *	0.25 *	0.40 ***
不決断	0.09	0.03	0.06	0.03	0.22	-0.15	0.01
自己過小評価	0.15	0.10	0.08	0.13	0.43 ***	-0.16	0.13
空虚	0.17	0.13	0.00	0.10	0.12	-0.08	0.08
自殺念慮	0.27 *	0.03	0.21	0.35 **	0.09	0.34 **	0.26 *
不満足	-0.05	-0.01	-0.07	-0.11	0.18	-0.08	-0.03
SDS合計	0.37 ***	0.33 **	0.20	0.22	0.27 *	0.19	0.23 *

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001



表21 全国大会不出場チーム非レギュラーにおけるストレスと抑うつ反応の関連

	過度な練習	怪我	試合への出場 機会減少	経済状態	競技成績の 停滞	減量・増量	精神論的な 練習
抑うつ	0.54 ***	0.38 **	0.37 **	0.36 **	0.12	0.17	0.45 ***
日内変動	-0.10	0.03	-0.07	-0.04	0.08	-0.06	0.02
啼泣	0.49 ***	0.34 *	0.30 *	0.25	0.08	0.19	0.39 **
睡眠困難	0.38 **	0.39 *	0.29 *	0.18	0.01	0.26	0.15
食欲	-0.09	-0.07	-0.05	-0.08	-0.26 *	-0.11	-0.02
性欲	-0.24	-0.12	-0.18	-0.04	-0.31 *	-0.07	-0.05
体重減少	0.21	0.29 *	0.33 *	0.24	0.04	0.29 *	0.28 *
便秘	0.29 *	0.01	0.44 ***	0.23	-0.11	0.02	0.17
心悸亢進	0.38 **	0.12	0.36 **	0.24	-0.04	0.36 **	0.44 ***
疲労	0.33 *	0.11	0.21	0.29 *	0.25	-0.03	0.23
混乱	-0.01	-0.08	-0.08	-0.07	-0.20	-0.06	-0.15
精神活動性減退	-0.06	0.01	-0.08	-0.05	-0.25	-0.08	-0.10
精神活動性興奮	-0.05	0.06	0.24	-0.01	0.14	-0.14	-0.18
希望のなさ	0.04	0.03	0.08	-0.05	-0.05	-0.09	-0.14
焦燥	0.23	0.29 *	0.29 *	0.33 *	0.09	-0.11	0.13
不決断	0.00	0.03	0.11	0.02	-0.01	-0.02	-0.03
自己過小評価	-0.03	-0.10	0.17	-0.09	-0.08	0.00	-0.22
空虚	-0.14	-0.36 **	0.13	-0.03	-0.11	-0.11	-0.23
自殺念慮	0.25	0.06	0.33 *	0.10	0.07	0.07	0.14
不満足	-0.01	-0.07	-0.04	-0.27 *	0.01	0.00	-0.12
SDS合計	0.30 *	0.18	0.40 **	0.19	-0.06	0.05	0.14

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

表22 全国大会出場チーム1年生におけるストレスと抑うつ反応の関連

	過度の練習	怪我	試合への出場 機会減少	経済状態	競技成績の 停滞	減量・増量	精神論的な 練習
抑うつ	0.21	0.08	0.11	0.20	-0.01	-0.05	0.37
日内変動	0.08	0.25 *	-0.14	0.27 *	-0.09	0.02	0.25 *
啼泣	0.29 **	-0.07	0.06	0.13	-0.10	-0.08	0.36 ***
睡眠困難	0.15	0.24 *	0.02	0.03	-0.12	-0.04	0.21
食欲	0.10	0.04	-0.07	-0.03	-0.13	0.04	0.14
性欲	-0.18	0.09	-0.08	-0.08	0.04	0.10	-0.17
体重減少	0.07	-0.11	-0.06	-0.17	0.06	-0.17	0.11
便秘	0.24 *	0.08	0.04	-0.02	-0.07	0.18	0.42 ***
心悸亢進	0.17	-0.13	0.05	0.13	-0.04	0.04	0.36 ***
疲労	0.30 **	0.13	0.10	0.23 *	0.09	0.13	0.38 ***
混乱	-0.12	0.30 **	0.02 **	0.07	-0.08	0.07	0.04
精神活動性減退	0.01	0.03	0.04	0.19	-0.06	0.18	0.22 *
精神活動性興奮	0.13	-0.08	-0.04	0.12	0.01	-0.26 *	0.20
希望のなさ	0.07	0.14	0.05	-0.05	-0.10	0.12	0.03
焦燥	0.21	-0.02	0.04	0.24 *	-0.05	-0.13	0.39 ***
不決断	-0.35 ***	0.13	-0.06	0.08	-0.02	0.11	-0.22 *
自己過小評価	-0.13	-0.06	-0.01	-0.09	0.04	0.18	-0.18
空虚	-0.02	0.21	0.01	0.04	-0.02	0.08	-0.05
自殺念慮	0.02	-0.12	0.01	0.17	-0.24 *	0.05	0.24 *
不満足	-0.16	0.20	-0.07	0.11	-0.02	0.02	0.08
SDS合計	0.13	0.18	0.01	0.19	-0.11	0.07	0.41 ***

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

表23 全国大会出場チーム2年生におけるストレスと抑うつ反応の関連

	過度な練習	怪我	試合への出場 機会減少	経済状態	競技成績の 停滞	減量・増量	精神論的な 練習
抑うつ	0.37 ***	0.27 *	0.06	0.31 **	0.06	-0.05	0.41 ***
日内変動	0.07	0.03	0.16	0.04	0.40 **	-0.05	-0.06
啼泣	0.40 ***	0.34 **	0.15	0.13	-0.01	-0.04	0.38 **
睡眠困難	0.31 **	0.06	-0.05	0.22	-0.03	0.07	0.42 ***
食欲	0.18	0.03	-0.13	-0.03	-0.09	0.18	-0.04
性欲	-0.16	-0.08	0.03	-0.22	-0.16	-0.12	-0.21
体重減少	0.11	0.09	-0.18	-0.03	-0.11	-0.03	0.20
便秘	0.18	0.12	-0.27 *	-0.01	-0.19	0.21	0.19
心悸亢進	0.32 **	0.21	-0.14	0.07	-0.16	0.21	0.31 **
疲労	0.25 *	0.24 *	-0.15	0.05	0.06	0.00	0.41 ***
混乱	0.20	0.06	-0.09	0.11	0.09	0.10	0.16
精神活動性減退	0.34 **	0.13	0.05	0.17	-0.02	0.17	0.28 *
精神活動性興奮	0.31 **	0.26 *	0.17	0.18	-0.03	-0.08	0.23
希望のなさ	-0.01	-0.08	-0.28 *	0.00	-0.07	0.05	0.12
焦燥	0.30 *	0.28 *	0.09	0.25 *	-0.03	-0.02	0.42 ***
不決断	-0.02	-0.14	-0.04	-0.01	0.13	-0.07	0.02
自己過小評価	0.10	-0.05	0.14	0.04	0.22	-0.07	0.18
空虚	0.26 *	0.06	0.20	0.35 **	0.19	-0.03	0.30 *
自殺念慮	0.22	0.22	0.04	0.13	-0.07	0.04	0.17
不満足	0.31 *	0.01	-0.07	0.23	0.08	-0.11	0.25 *
SDS合計	0.44 ***	0.22	-0.04	0.21	0.02	0.04	0.45 ***

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

表24 全国大会出場チーム3年生におけるストレスと抑うつ反応の関連

	過度な練習	怪我	試合への出場 機会減少	経済状態	競技成績の 停滞	減量・増量	精神論的な 練習
抑うつ	0.18	0.32 *	0.42 **	0.13	-0.20	-0.09	0.18
日内変動	-0.18	-0.05	-0.29 *	-0.26 *	0.01	-0.08	-0.16
啼泣	0.13	0.08	0.25 *	0.10	-0.09	-0.03	0.19
睡眠困難	0.02	0.03	-0.04	-0.11	0.00	0.16	-0.10
食欲	0.14	-0.14	0.01	0.00	-0.21	-0.11	-0.13
性欲	-0.08	-0.10	0.15	-0.21	-0.30 *	-0.28 *	-0.08
体重減少	0.31 *	0.13	0.32 *	0.00	0.18	0.38 **	0.17
便秘	0.03	-0.01	0.10	0.11	-0.23	0.25 *	0.02
心悸亢進	0.07	0.01	0.15	-0.10	-0.35 **	0.20	0.09
疲労	0.07	0.27 *	0.30 *	-0.01	-0.07	-0.04	0.03
混乱	-0.06	-0.05	0.16	0.16	0.11	0.24	0.17
精神活動性減退	-0.08	0.08	0.02	0.20	-0.03	-0.18	-0.03
精神活動性興奮	-0.13	0.15	-0.01	-0.09	-0.12	-0.17	-0.10
希望のなさ	0.07	-0.01	0.00	0.10	-0.02	0.02	-0.05
焦燥	-0.10	0.21	0.22	0.04	-0.22	0.08	0.18
不決断	-0.09	0.04	0.24	0.17	0.04	-0.03	-0.05
自己過小評価	-0.16	-0.11	-0.08	-0.14	0.00	-0.16	-0.26 *
空虚	-0.09	-0.15	-0.06	0.05	0.11	0.02	-0.01
自殺念慮	0.28 *	-0.03	0.12	0.12	-0.17	0.16	0.19
不満足	-0.12	0.03	0.02	0.05	-0.12	0.06	-0.08
SDS合計	0.04	0.09	0.27 *	0.05	-0.21	0.07	0.02

\*p<0.05 \*\*p<0.01

表25 全国大会出場チーム4年生におけるストレスと抑うつ反応の関連

	過度な練習	怪我	試合への出場 機会減少	経済状態	競技成績の 停滞	減量・増量	精神論的な 練習
抑うつ	0.10	0.24	0.06	0.15	0.07	-0.05	0.13
日内変動	0.08	0.07	-0.03	0.19	0.08	-0.04	-0.06
啼泣	0.37 *	0.09	0.24	0.31 *	-0.13	0.26	0.19
睡眠困難	-0.13	0.23	-0.13	0.13	0.27	-0.11	-0.01
食欲	0.15	-0.03	0.01	-0.18	-0.14	-0.17	0.01
性欲	-0.01	-0.14	0.00	-0.03	-0.17	-0.02	0.09
体重減少	-0.05	0.32 *	0.11	0.04	0.29 *	0.04	-0.14
便秘	0.23	-0.27	0.14	0.16	-0.33 *	0.20	0.13
心悸亢進	0.03	-0.36 *	-0.01	0.02	-0.24	0.08	0.01
疲労	0.16	-0.04	-0.03	0.31 *	0.01	-0.02	0.28
混乱	0.02	-0.04	0.10	0.00	-0.09	0.27	-0.19
精神活動性減退	0.13	-0.04	-0.23	0.02	-0.11	-0.05	-0.02
精神活動性興奮	-0.08	-0.23	-0.13	0.08	-0.12	0.20	-0.11
希望のなさ	0.21	0.01	0.28	0.21	-0.15	0.27	-0.01
焦燥	0.22	-0.04	0.10	0.22	-0.22	0.05	0.35 *
不決断	0.13	0.17	0.03	0.25	0.08	0.28	0.05
自己過小評価	0.33 *	-0.06	0.24	0.15	0.05	-0.09	0.23
空虚	0.40 **	0.02	0.11	0.27	-0.03	-0.16	0.38 *
自殺念慮	0.00	-0.28	-0.06	-0.17	-0.45 **	-0.04	-0.04
不満足	0.28	0.10	0.08	0.17	-0.05	-0.10	0.22
SDS合計	0.35 *	-0.03	0.12	0.30 *	-0.18	0.09	0.20

\*p<0.05 \*\*p<0.01

表26 全国大会不出場チーム1年生におけるストレスと抑うつ反応の関連

	過度な練習	怪我	試合への出場 機会減少	経済状態	競技成績の 停滞	減量・増量	精神論的な 練習
抑うつ	0.53 ***	0.42 **	0.23	0.34 *	0.21	0.33 *	0.63 ***
日内変動	-0.40 **	0.06	-0.16	-0.17	0.19	-0.01	-0.31 *
啼泣	0.39 **	0.25	0.00	0.24	0.17	0.22	0.28
睡眠困難	0.45 **	0.38 *	0.17	0.33 *	0.20	0.42 **	0.38 *
食欲	0.08	0.13	-0.16	-0.32 *	0.04	0.05	0.06
性欲	-0.13	0.00	0.09	-0.08	-0.11	-0.11	-0.14
体重減少	0.13	0.17	0.35 *	0.20	-0.10	0.21	0.07
便秘	0.25	0.16	0.27	0.24	-0.09	0.23	0.05
心悸亢進	0.26	-0.11	-0.02	0.15	-0.08	0.29	0.46 *
疲労	0.35 *	0.27	0.02	0.21	0.18	0.07	0.16
混乱	0.19	-0.04	0.06	0.20	0.12	-0.08	0.10
精神活動性減退	0.23	-0.12	0.27	0.22	0.02	-0.19	0.17
精神活動性興奮	0.04	-0.02	0.28	0.08	-0.03	0.01	-0.27
希望のなさ	0.07	0.02	0.20	-0.07	0.06	0.02	0.01
焦燥	0.29	0.15	0.37 *	0.40 **	0.08	0.02	0.29
不決断	-0.04	-0.03	0.16	0.24	0.21	-0.04	0.20
自己過小評価	0.29	-0.04	0.29	0.32 *	0.12	-0.11	0.23
空虚	0.20	0.01	0.29	0.16	0.03	-0.03	0.09
自殺念慮	0.50 **	-0.07	0.17	0.20	0.02	-0.02	0.56 ***
不満足	0.12	0.02	-0.03	-0.18	0.05	-0.02	-0.12
SDS合計	0.49 **	0.22	0.36 *	0.34 *	0.17	0.16	0.36 *

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

表27 全国大会不出場チーム2年生におけるストレスと抑うつ反応の関連

	過度な練習	怪我	試合への出場 機会減少	経済状態	競技成績の 停滞	減量・増量	精神論的な 練習
抑うつ	0.16	0.13	0.01	0.11	0.07	-0.04	0.21
日内変動	0.02	0.09	-0.06	-0.23	-0.03	-0.08	0.05
啼泣	0.38 *	0.25	0.26	0.34 *	0.09	0.18	0.30
睡眠困難	0.04	-0.14	0.08	-0.09	-0.16	-0.08	-0.13
食欲	0.25	0.26	-0.13	0.00	-0.06	-0.03	0.14
性欲	-0.17	-0.10	-0.17	-0.03	-0.17	0.02	-0.15
体重減少	0.25	0.47 **	0.15	0.29	0.12	0.30	0.36 *
便秘	0.11	0.09	0.28	-0.05	-0.05	-0.04	0.03
心悸亢進	0.27	0.46 **	0.23	0.37 *	0.04	0.34 *	0.49 **
疲労	0.23	0.24	0.19	0.14	0.23	0.04	0.28
混乱	-0.16	-0.20	-0.31 *	-0.29	-0.33 *	-0.12	-0.17
精神活動性減退	-0.18	-0.07	-0.37 *	-0.26	-0.29	-0.05	-0.08
精神活動性興奮	0.29	0.10	0.31 *	0.08	0.16	-0.02	0.17
希望のなさ	-0.18	-0.22	-0.09	-0.33 *	-0.30	-0.33 *	-0.24
焦燥	0.28	0.22	0.12	0.22	0.20	0.08	0.25
不決断	-0.03	-0.18	0.04	-0.15	0.05	-0.30	-0.25
自己過小評価	0.03	-0.05	0.14	-0.13	0.31 *	-0.27	-0.04
空虚	-0.27	-0.26	-0.10	-0.24	-0.05	-0.21	-0.26
自殺念慮	0.13	0.08	0.27	0.24	0.11	0.27	0.11
不満足	-0.20	-0.21	-0.13	-0.22	0.12	-0.17	-0.04
SDS合計	0.16	0.12	0.09	-0.04	0.01	-0.07	0.12

\*p<0.05 \*\*p<0.01

表28 全国大会不出場チーム3年生におけるストレスと抑うつ反応の関連

	過度な練習	怪我	試合への出場 機会減少	経済状態	競技成績の 停滞	減量・増量	精神論的な 練習
抑うつ	0.44 *	0.43 *	0.41 *	0.27	-0.01	0.03	0.22
日内変動	0.09	0.19	0.14	0.22	0.39 *	-0.06	0.15
啼泣	0.42 *	0.51 **	0.49 **	0.25	0.10	0.24	0.42 *
睡眠困難	0.09	0.16	0.34	0.00	-0.27	0.22	-0.08
食欲	-0.04	-0.01	0.29	0.10	-0.26	-0.17	0.01
性欲	0.12	-0.02	0.28	0.18	-0.32	-0.12	0.19
体重減少	0.18	0.15	0.17	0.06	0.04	0.33	0.00
便秘	0.07	-0.04	0.43 *	0.10	-0.19	0.26	0.07
心悸亢進	0.19	-0.10	0.49 **	0.03	-0.19	0.20	0.12
疲労	0.03	0.10	0.42 *	0.21	0.16	0.05	0.09
混乱	-0.12	0.15	-0.02	-0.18	0.02	0.07	-0.34
精神活動性減退	-0.05	0.09	0.11	0.15	0.12	-0.06	-0.08
精神活動性興奮	-0.14	0.19	0.31	-0.12	-0.18	0.09	-0.05
希望のなさ	0.09	0.08	0.11	-0.06	-0.06	-0.27	-0.14
焦燥	0.20	0.16	0.28	0.35	0.03	0.18	0.15
不決断	0.35	0.53 **	0.33	-0.02	0.13	0.12	0.33
自己過小評価	-0.19	0.18	0.06	-0.26	0.23	-0.04	-0.25
空虚	0.08	-0.07	0.26	0.21	0.23	-0.05	0.05
自殺念慮	-0.17	0.00	0.06	0.16	0.11	0.38 *	-0.09
不満足	0.01	0.07	0.20	-0.16	0.16	0.04	-0.11
SDS合計	0.17	0.30	0.55 **	0.14	0.03	0.14	0.06

\*p<0.05 \*\*p<0.01



表29 全国大会不出場チーム4年生におけるストレスと抑うつ反応の関連

	過度な練習	怪我	試合への出場 機会減少	経済状態	競技成績の 停滞	減量・増量	精神論的な 練習
抑うつ	0.92 ***	0.39	0.81 ***	0.58 *	0.19	0.37	0.56 *
日内変動	0.05	0.30	-0.13	-0.47	0.24	-0.28	0.03
啼泣	0.74 **	0.29	0.76 **	0.32	0.08	0.19	0.16
睡眠困難	0.59 *	0.48	0.46	0.21	0.03	-0.07	0.15
食欲	0.45	0.38	0.26	0.37	0.53 *	0.50	0.73 **
性欲	0.45	0.24	0.02	0.19	-0.06	0.08	0.13
体重減少	-0.22	-0.05	0.03	0.16	-0.50	0.15	-0.20
便秘	0.43	-0.01	0.61 *	0.49	-0.21	0.33	0.22
心悸亢進	0.62 *	-0.02	0.85 ***	0.43	-0.30	0.42	0.18
疲労	0.45	0.28	0.66 **	0.75 **	-0.09	0.54 *	0.48
混乱	0.53 *	0.37	0.24	0.16	0.50	0.20	0.23
精神活動性減退	0.39	0.37	0.18	0.30	0.40	0.19	0.31
精神活動性興奮	0.20	0.48	0.21	0.13	0.09	-0.10	0.19
希望のなさ	0.49	0.71 **	0.35	0.49	0.40	0.21	0.62 *
焦燥	0.83 ***	0.41	0.69 **	0.31	0.48	0.34	0.52 *
不決断	0.15	-0.07	0.02	-0.01	-0.04	-0.11	-0.19
自己過小評価	0.50	0.14	0.46	0.39	0.04	0.29	0.30
空虚	0.45	0.48	0.12	0.31	0.35	-0.12	0.18
自殺念慮	0.72 **	0.10	0.78 **	0.45	-0.17	0.38	0.23
不満足	0.19	0.37	-0.04	0.09	0.41	0.09	0.39
SDS合計	0.84 ***	0.52 *	0.71 **	0.54 *	0.23	0.35	0.49

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

資料 1

大学生アスリートのストレスに関する調査

「大学生アスリートのストレスに関する調査」ご協力をお願い

順天堂大学柔道研究室

大学院スポーツ健康科学研究科 博士前期課程 1年 松平 憲彦

指導教員 菅波 盛雄

時下ますますご清栄のことお慶び申し上げます。

私は現在、順天堂大学大学院に在籍し、心理的ストレスと抑うつ反応に関する研究を行っています。近年、スポーツ・体育領域においても、心理的ストレスに関する問題は注目を集め、様々な対策が考えられています。しかし、依然として部活内での過剰競争、対人関係の複雑化などにより、多くのアスリートが慢性的なストレス下にあることが考えられ、そのために精神的身体的健康を損ない、競技パフォーマンスの低下へつながるアスリートが多いのが現状です。

本調査を実施することで、大学生アスリートの置かれる状況を把握しストレス要因を明らかにすることで、競技パフォーマンスの向上へとつながる対策の構築、および選手一人ひとりが少しでもストレスのない状況で練習や試合に臨めるための情報を得ることを目指しています。

\*なお、今回の研究の調査におきまして、ご自身のお名前を記述していただくことはありません。よって、個人のプライバシーが侵害されることは無く、それにもよる不利益も一切ありませんのでご自身の感じたままをお書きください。

つきましては、本研究の趣旨をご理解の上、調査にご協力を賜りたいと存じます。

以下の質問にお答え下さい

学年:           年	年齢: 満       歳       ヶ月
性別: 男 ・ 女	

柔道を継続しているか	いる(競技年数:       年) ・ いない
個人戦での競技レベル	全国大会入賞以上・全国大会出場・地区大会入賞・地区大会出場・出場なし
柔道部内での役割	レギュラー・非レギュラー・スタッフ

\* 個人情報は厳重に管理し、本研究の目的以外に使用いたしません

I. 以下に示す項目は、日常生活や競技生活の中で体験する様々な出来事について表しています。

- i) 各項目について、過去半年～一年の間に、あなたはどの程度経験しましたか？その頻度を表す数値を「全くなかった(0)～かなりあった(3)」から選び、○をつけて下さい。
- ii) また、それらの出来事について経験がある場合には(1～3に該当した場合)、どのように感じましたか？その嫌悪度を「何ともなかった(0)～非常につらかった(3)」から選び、○をつけて下さい。

	i) 経験頻度				ii) 嫌悪度			
	全く		かなり		何とも		非常に	
	なかった	あった	なかった	あった	なかった	つらかった	なかった	つらかった
1. クラブ活動で時間が束縛された	0	1	2	3	0	1	2	3
2. クラブ活動のための出費(遠征費、部費など)があった	0	1	2	3	0	1	2	3
3. クラブの活動内容に不満をもった	0	1	2	3	0	1	2	3
4. 単位を落とす、留年するなど学業のことで失敗した	0	1	2	3	0	1	2	3
5. クラブの先輩や後輩と議論、不和、対立があった	0	1	2	3	0	1	2	3
6. 同僚や同級生と議論、不和、対立があった	0	1	2	3	0	1	2	3
7. 友人や仲間から批判されたり誤解された	0	1	2	3	0	1	2	3
8. クラブの練習やトレーニング時間が長かった	0	1	2	3	0	1	2	3
9. 友人との付き合いが楽しくなかった	0	1	2	3	0	1	2	3
10. クラブの練習内容が面白くなかった	0	1	2	3	0	1	2	3
11. 競技活動で、指導者に裏切られたような感じがした	0	1	2	3	0	1	2	3
12. 競技活動で先輩や後輩に裏切られたような感じがした	0	1	2	3	0	1	2	3
13. 競技活動で、同僚や同級生に裏切られたような感じがした	0	1	2	3	0	1	2	3
14. 自分の経済状態(生活費、交際費など)が悪くなった	0	1	2	3	0	1	2	3
15. 日頃の練習成果があまり出なかった	0	1	2	3	0	1	2	3
16. 自分の記録や競技成績があまり伸びなかった	0	1	2	3	0	1	2	3
17. 自分の勉強、試験、卒業などがうまくいかない	0	1	2	3	0	1	2	3
18. 仲間の話題についていけなかった	0	1	2	3	0	1	2	3
19. 友人の悩みやトラブルに関わった	0	1	2	3	0	1	2	3
20. 競技における個人的な目標が達成できなかった	0	1	2	3	0	1	2	3
21. スターティング・メンバー(一軍)に入れなかった	0	1	2	3	0	1	2	3
22. 試合に出る時間が全くなかった、あるいはかなり減った	0	1	2	3	0	1	2	3
23. 競技を続けていく意欲を失った	0	1	2	3	0	1	2	3
24. 競技を続けていく自信を失った	0	1	2	3	0	1	2	3
25. 自分の性格について考えるようになった	0	1	2	3	0	1	2	3

	i) 経験頻度				ii) 嫌悪度			
	全く		かなり		何とも		非常に	
	なかった	あった	なかった	あった	なかった	あった	なかった	あった
26. 試合や練習の努力や成果が指導者に認められなかった	0	1	2	3	0	1	2	3
27. 将来の職業について考えるようになった	0	1	2	3	0	1	2	3
28. 試合や練習の努力や成果が先輩や後輩に認められなかった	0	1	2	3	0	1	2	3
29. 自分の能力・適性について考えるようになった	0	1	2	3	0	1	2	3
30. 試合や練習の努力や成果が同僚や同級生に認められなかった	0	1	2	3	0	1	2	3
31. 周りの人から過度に期待された	0	1	2	3	0	1	2	3
32. 指導者から期待やプレッシャーを感じた	0	1	2	3	0	1	2	3
33. 先輩や後輩、ライバルから期待やプレッシャーを感じた	0	1	2	3	0	1	2	3
34. 出身校の顧問から期待やプレッシャーを感じた	0	1	2	3	0	1	2	3
35. 両親、親戚などから期待やプレッシャーを感じた	0	1	2	3	0	1	2	3

II. I であげられた項目以外で、あなたがストレスだと感じていることを自由にお書き下さい。

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

☆以上で終了です。ご協力ありがとうございました。

## 資料 2

### 大学男子柔道選手のメンタルヘルスに関する調査

「大学男子柔道選手のメンタルヘルスに関する調査」ご協力のお願

順天堂大学柔道研究室

大学院スポーツ健康科学研究科 博士前期課程 1 年 松平 憲彦

指導教員 菅波 盛雄

時下ますますご清栄のことお慶び申し上げます。

私は現在、順天堂大学大学院に在籍し、心理的ストレスと抑うつ反応に関する研究を行っています。近年、スポーツ・体育領域においても、心理的ストレスに関する問題は注目を集め、様々な対策が考えられています。しかし、依然として部活内での過剰競争、対人関係の複雑化などにより、多くのアスリートが慢性的なストレス下にあることが考えられ、そのために精神的身体的健康を損ない、競技パフォーマンスの低下へつながるアスリートが多いのが現状です。

本調査を実施することで、大学男子柔道選手の置かれる状況を把握しストレス要因を明らかにすることで、競技パフォーマンスの向上へとつながる対策の構築、および選手一人ひとりが少しでもストレスのない状況で練習や試合に臨めるための情報を得ることを目指しています。

\*なお、今回の研究の調査におきまして、ご自身のお名前を記述していただくことはありません。よって、個人のプライバシーが侵害されることは無く、それにもよる不利益も一切ありませんのでご自身の感じたままをお書きください。

つきましては、本研究の趣旨をご理解の上、調査にご協力を賜りたいと存じます。

以下の質問にお答え下さい

学年:            年	年齢: 満        歳        ヶ月
性別:    男 ・ 女	

柔道を継続しているか	いる(競技年数:            年) ・ いない
大学での競技レベル	全国大会入賞以上・全国大会出場・地区大会入賞・地区大会出場・出場なし
大学柔道部内での役割	レギュラー・非レギュラー・スタッフ

\* 個人情報は厳重に管理し、本研究の目的以外に使用いたしません

★以下に示す項目は、日常生活や競技生活の中で体験する様々な出来事について表しています。

①各項目について、過去半年～一年の間に、あなたはどの程度経験しましたか？その頻度を表す数値を「全くなかった(0)～かなりあった(3)」から選び、○をつけて下さい。

②また、それらの出来事について、どのように感じましたか？その嫌悪度を「何ともなかった(0)～非常につらかった(3)」から選び、○をつけて下さい。

	①経験頻度		②嫌悪度	
	全く	かなり	何とも	非常に
	なかった	あった	なかった	つらかった
例. 試合で勝てなかった	0	1	2	3
		②	0	1
				③
1. 練習の成果が試合に出なかった	0	1	2	3
2. 試合の戦績が良くなかった	0	1	2	3
3. 団体戦・個人戦の選手になれなかった	0	1	2	3
4. 高校時代と比べて、試合に出る機会が減った	0	1	2	3
5. 試合結果や練習の努力が、指導陣に認められなかった	0	1	2	3
6. 試合結果や練習の努力が、先輩に認められなかった	0	1	2	3
7. 同級生との不和があった	0	1	2	3
8. 同級生から批判をうけた	0	1	2	3
9. 指導陣から期待をうけた	0	1	2	3
10. 先輩から期待をうけた	0	1	2	3
11. 部活のための出費(遠征費・怪我の治療費など)があった	0	1	2	3
12. 部活のための出費で、経済状態(生活費など)が悪くなった	0	1	2	3
13. 先輩から使い走り(俗にいう「パシリ」)に使われた	0	1	2	3
14. 先輩から理不尽な言動をうけた	0	1	2	3
15. 指導陣から理不尽な言動をうけた	0	1	2	3
16. 先輩の機嫌をうかがうことがあった	0	1	2	3
17. 意図がわからないまま、長い時間練習をした	0	1	2	3
18. 意図がわからないまま、きつい練習をした	0	1	2	3
19. 怪我や病気で練習・試合を休んだら、指導陣が怒った	0	1	2	3
20. 怪我や病気で練習・試合を休んだら、先輩が怒った	0	1	2	3
21. 減量・増量があった	0	1	2	3
22. 減量中、好きなものが食べられなかった	0	1	2	3
23. 減量中、体重が落ちなかった	0	1	2	3
24. 減量をしたため、試合結果が悪かった	0	1	2	3
25. 大会での目標が達成できなかった	0	1	2	3

☆次のページへ進んでください。



①経験頻度  
 全く                      かなり  
 なかった                  あった

②嫌悪度  
 何とも                      非常に  
 なかった                  つらかった

26. 柔道における個人的な目標が達成できなかった . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
27. レギュラー・メンバー(一軍)になれなかった . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
28. 試合に出る機会が全くなかった、あるいは減った . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
29. 試合結果や練習の努力が、同級生に認められなかった . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
30. 自分の柔道スタイルを他者が否定した . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
- 
31. 同級生から期待をうけた . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
32. 出身校の顧問から期待をうけた . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
33. 部活に時間をとられ、定期試験がうまくいかなかった . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
34. 勉強する時間がなく、単位を落とした . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
35. 指導陣の機嫌をうかがうことがあった . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
- 
36. 練習中、先輩を投げたら、先輩がキレた . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
37. 練習中、先輩に関節技をかけたら、先輩がキレた . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
38. 先輩を意識して、思うような練習ができなかった . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
39. 練習中、絞められた時に離してくれなかった . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
40. 練習中、関節技を取られた時に離してくれなかった . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
- 
41. 怪我や病気の時、練習・試合を休めなかった . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
42. 練習を休んではいけないという雰囲気があった . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
43. 減量をしたため、本来の力が発揮できなかった . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
44. 減量をしたため、体調を崩した . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
45. ルール変更が自分の柔道スタイルに影響した . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
- 
46. 柔道は何度もルール変更があった . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
47. 自分の競技力が伸びなかった . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
48. 試合の内容が悪かった . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
49. 大学に入ってから、試合に出る機会が減った . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
50. 自分の柔道スタイルの変更を、他者が強要した . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
- 
51. 両親・親戚などから期待をうけた . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
52. 指導陣を意識して、思うような練習ができなかった . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
53. 荒い練習をする先輩と練習をした . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
54. 練習中、しごきをうけた . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3
55. 練習中、他の人がしごきをうけているのを見た . . . . . 0・1・2・3 . . . . . 0・1・2・3

☆次のページへ進んでください。

①経験頻度		②嫌悪度	
全く	かなり	何とも	非常に
なかった	あった	なかった	つらかった

- |                              |         |         |         |
|------------------------------|---------|---------|---------|
| 56. 意味がわからない部の伝統・しきたりがあった    | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 57. 礼儀について何度も注意をうけた          | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 58. 柔道をしていると怪我が多かった          | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 59. 怪我をした                    | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 60. 白癬(たむし)ができている人と練習を行った    | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
|                              |         |         |         |
| 61. 絞技をかけられた                 | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 62. 日常生活で、先輩から時間的束縛をうけた      | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 63. 精神主義の練習をした               | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 64. 髪型や身だしなみについて何度も注意をうけた    | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 65. 部としての髪型(坊主頭など)を厳しく指導された  | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
|                              |         |         |         |
| 66. 練習中、先輩に絞技をかけたら、先輩がキレた    | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 67. 関節技をかけられた                | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 68. 就職活動ができなかった              | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 69. 就職や進学のための勉強を行う時間がなかった    | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 70. 部活があり、課外活動・講義などに参加できなかった | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |

☆以上で終了です。ご協力ありがとうございました。

## 大学男子柔道選手のメンタルヘルスに関する調査

「大学男子柔道選手のメンタルヘルスに関する調査」ご協力をお願い

順天堂大学柔道研究室

大学院スポーツ健康科学研究科 博士前期課程 1 年 松平 憲彦

指導教員 菅波 盛雄

時下ますますご清栄のことお慶び申し上げます。

私は現在、順天堂大学大学院に在籍し、心理的ストレスと抑うつ反応に関する研究を行っています。近年、スポーツ・体育領域においても、心理的ストレスに関する問題は注目を集め、様々な対策が考えられています。しかし、依然として部活内での過剰競争、対人関係の複雑化などにより、多くのアスリートが慢性的なストレス下にあることが考えられ、そのために精神的・身体的健康を損ない、競技パフォーマンスの低下へつながるアスリートが多いのが現状です。

本調査を実施することで、大学男子柔道選手の置かれる状況を把握しストレス要因を明らかにすることで、競技パフォーマンスの向上へとつながる対策の構築、および選手一人ひとりが少しでもストレスのない状況で練習や試合に臨めるための情報を得ることを目指しています。

\*なお、今回の研究の調査におきまして、ご自身のお名前を記述していただくことはありません。よって、個人のプライバシーが侵害されることは無く、それにもよる不利益も一切ありませんのでご自身の感じたままをお書きください。

つきましては、本研究の趣旨をご理解の上、調査にご協力を賜りたいと存じます。

I. 学年、年齢、性別をお答え下さい。

学年:	年	年齢:	歳
性別:	男・女		

II. 次の各質問に対して、当てはまるものに○をして下さい。(継続年数は数字を記入して下さい)

1. 現在、柔道を継続しているか?	いる(継続年数	年)	・ いない
2. 個人戦での競技レベルは?	(出場なし・地区大会出場・地区大会入賞・全国大会出場・全国大会入賞)		
3. 団体戦での競技レベルは?	(出場なし・地区大会出場・地区大会入賞・全国大会出場・全国大会入賞)		
4. 個人戦(体重別選手権大会等)での役割は?	(レギュラー・非レギュラー・スタッフ)		
5. 団体戦(優勝大会、体重別団体大会等)での役割は?	(レギュラー・非レギュラー・スタッフ)		

III. 次の各質問に対して、「はい」か「いいえ」でお答え下さい。

1. あなたは過去半年～一年を振り返って、怪我に悩まされましたか?	( はい	いいえ )
2. あなたには減量・増量がありますか?	( はい	いいえ )
3. 自分の経済状態は苦しい(お金が足りない等)と思いますか?	( はい	いいえ )

\* 個人情報 は 厳重に 管理し、本研究の目的以外に使用いたしません

★以下に示す項目は、日常生活や競技生活の中で体験する様々な出来事について表しています。

①各項目について、過去半年～一年の間に、あなたはどの程度経験しましたか？その頻度を表す数値を「全くなかった(0)～かなりあった(3)」から選び、○をつけて下さい。

②また、それらの出来事について、どのように感じましたか？その嫌悪度を「何ともなかった(0)～非常に伝わった(3)」から選び、○をつけて下さい。

	①経験頻度		②嫌悪度	
	全く なかった	かなり あった	何とも なかった	非常に 伝わった
例. 試合で勝てなかった	0	1	2	3
1. 練習中、関節技を取られた時に離してくれなかった	0	1	2	3
2. 練習中、絞められた時に離してくれなかった	0	1	2	3
3. 高校時代と比べて、試合に出る機会が減った	0	1	2	3
4. 意図がわからないまま、きつい練習をした	0	1	2	3
5. 柔道における個人的な目標が達成できなかった	0	1	2	3
6. 柔道をしていると怪我が多かった	0	1	2	3
7. 減量・増量があった	0	1	2	3
8. 部活のための出費で、経済状態(生活費など)が悪くなった	0	1	2	3
9. 関節技をかけられた	0	1	2	3
10. レギュラー・メンバー(一軍)になれなかった	0	1	2	3
11. 意図がわからないまま、長い時間練習をした	0	1	2	3
12. 大会での目標が達成できなかった	0	1	2	3
13. 怪我をした	0	1	2	3
14. 減量中、好きなものが食べられなかった	0	1	2	3
15. 部活のための出費(遠征費・怪我の治療費など)があった	0	1	2	3
16. 練習中、しごきをうけた	0	1	2	3
17. 団体戦・個人戦の選手になれなかった	0	1	2	3
18. 指導陣の機嫌をうかがうことがあった	0	1	2	3
19. 試合の内容が悪かった	0	1	2	3
20. 怪我が治りにくかった	0	1	2	3
21. 減量をしたため、試合結果が悪かった	0	1	2	3
22. 夏・冬・春の合宿で多くのお金が必要だった	0	1	2	3
23. 絞技をかけられた	0	1	2	3
24. 大学に入ってから、試合に出る機会が減った	0	1	2	3
25. 指導陣を意識して、思うような練習ができなかった	0	1	2	3

☆次のページに進んで下さい。

	①経験頻度		②嫌悪度	
	全く なかった	かなり あった	何とも なかった	非常に つらかった
26. 試合の戦績が良くなかった	0	1	2	3
27. 怪我が治らないまま、練習・試合を行った	0	1	2	3
28. 減量中、あまり水分がとれなかった	0	1	2	3
29. 部活のための出費で、親にお金を催促することがあった	0	1	2	3
30. 練習中、他の人がしごきをうけているのを見た	0	1	2	3
31. 怪我が試合に影響した	0	1	2	3
32. 親からの仕送りが充分でない	0	1	2	3
33. 荒い練習をする先輩と練習をした	0	1	2	3
34. 怪我が練習に影響した	0	1	2	3
35. チームウェア・柔道着の購入でお金がかかった	0	1	2	3
36. 柔道における個人的な目標が達成できなかった	0	1	2	3

☆次のページに進んで下さい。

★次の各質問に対し、1~4の回答のうち最も当てはまるものに1つだけ○をして下さい。

※1=ないか、たまに、2=ときどき、3=かなりのあいだ、4=ほとんどいつも

- |                                      | ないか、<br>たまに | ときどき        | かなりの<br>あいだ | ほとんど<br>いつも |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1. 気が沈んでゆううつだ . . . . .              | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 2. 朝方は一番気分が良い . . . . .              | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 3. 泣いたり、泣きたくなる . . . . .             | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 4. 夜、よく眠れない . . . . .                | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 5. 食欲は普通だ . . . . .                  | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 6. 異性に関心がある . . . . .                | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 7. 痩せてきたことに気がつく . . . . .            | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 8. 便秘している . . . . .                  | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 9. 普段よりも動悸がする . . . . .              | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 10. 何となく疲れる . . . . .                | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 11. 気持はいつもさっぱりしている . . . . .         | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 12. いつもと変わりなく柔道や勉強がやれる . . . . .     | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 13. 落ち着かず、じっとしてられない . . . . .        | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 14. 将来に希望がある . . . . .               | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 15. いつもよりイライラする . . . . .            | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 16. たやすく決断できる . . . . .              | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 17. 役に立つ、働ける人間だと思う . . . . .         | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 18. 生活はかなり充実している . . . . .           | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 19. 自分が死んだほうが他の者は楽に暮らせると思う . . . . . | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |
| 20. 日頃していることに満足している . . . . .        | 1 . . . . . | 2 . . . . . | 3 . . . . . | 4 . . . . . |

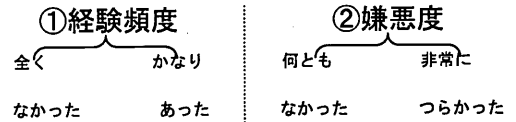
☆以上で終了です。ご協力ありがとうございました。

資料 4

★以下に示す項目は、日常生活や競技生活の中で体験する様々な出来事について表しています。

①各項目について、過去半年～一年の間に、あなたはどの程度経験しましたか？その頻度を表す数値を「全くなかった (0) ～かなりあった (3)」から選び、○をつけて下さい。

②また、それらの出来事について、どのように感じましたか？その嫌悪度を「何ともなかった (0) ～非常につらかった (3)」から選び、○をつけて下さい。



- |  |         |   |         |   |
|--|---------|---|---------|---|
| 例. 試合で勝てなかった . . . . .                   | 0・1・2・3 | ② | 0・1・2・3 | ③ |
| 1. 練習中、関節技を取られた時に離してくれなかった . . . . .     | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 2. 練習中、絞められた時に離してくれなかった . . . . .        | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 3. 高校時代と比べて、試合に出る機会が減った . . . . .        | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 4. 意図がわからないまま、きつい練習をした . . . . .         | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 5. 柔道をしていると怪我が多かった . . . . .             | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 6. 減量・増量があった . . . . .                   | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 7. 部活のための出費で、経済状態(生活費など)が悪くなった . . . . . | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 8. 関節技をかけられた . . . . .                   | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 9. レギュラー・メンバー(一軍)になれなかった . . . . .       | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 10. 意図がわからないまま、長い時間練習をした . . . . .       | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 11. 大会での目標が達成できなかった . . . . .            | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 12. 怪我をした . . . . .                      | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 13. 減量中、好きなものが食べられなかった . . . . .         | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 14. 部活のための出費(遠征費・怪我の治療費など)があった . . . . . | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 15. 練習中、しごきをうけた . . . . .                | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 16. 団体戦・個人戦の選手になれなかった . . . . .          | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 17. 試合の内容が悪かった . . . . .                 | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 18. 怪我が治りにくかった . . . . .                 | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 19. 減量をしたため、試合結果が悪かった . . . . .          | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 20. 夏・冬・春の合宿で多くのお金が必要だった . . . . .       | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 21. 絞技をかけられた . . . . .                   | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 22. 大学に入ってから、試合に出る機会が減った . . . . .       | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 23. 試合の戦績が良くなかった . . . . .               | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 24. 怪我が治らないまま、練習・試合を行った . . . . .        | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |
| 25. 減量中、あまり水分がとれなかった . . . . .           | 0・1・2・3 |   | 0・1・2・3 |   |



①経験頻度

全く                      かなり  
 なかった                  あった

②嫌悪度

何とも                      非常に  
 なかった                  多かった

- |                               |         |         |
|-------------------------------|---------|---------|
| 26. 部活のための出費で、親にお金を催促することがあった | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 27. 練習中、他の人がしごきをうけているのを見た     | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 28. 怪我が試合に影響した                | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 29. 荒い練習をする先輩と練習をした           | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 30. 怪我が練習に影響した                | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 31. チームウェア・柔道着の購入でお金がかかった     | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |
| 32. 柔道における個人的な目標が達成できなかった     | 0・1・2・3 | 0・1・2・3 |