

平成 30 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

# 体育系大学男子柔道選手のレジリエンスが バーンアウトに及ぼす影響

学籍番号 4117034

氏名 富岡 新

研究指導教員 菅波 盛雄

論文指導教員 菅波 盛雄

合格年月日 平成 31 年 2 月 18 日

論文審査員

主査

廣瀬 伸良

副査

村山 豊男

副査

菅波 盛雄

## 目次

第1章 緒言.....	2
第2章 文献考証.....	5
第1節 レジリエンスの定義及び概念.....	5
第2節 バーンアウトについて.....	7
第3節 アスリートのストレスサーについて.....	9
第4節 文献考証のまとめ.....	11
第3章 研究目的.....	12
第4章 研究方法.....	13
第1節 調査対象者.....	13
第2節 調査期間及び実施場所.....	13
第3節 調査の手続き.....	13
第4節 質問紙の構成.....	14
第5節 分析方法.....	15
第5章 結果.....	17
第1節 回収データの概要.....	17
第2節 ストレスサーとバーンアウトの関連性について.....	18
第3節 重回帰分析.....	20
第4節 本研究における仮説（多重指標モデル）の適合性の検討.....	21
第6章 考察.....	23
第1節 ストレスサーとバーンアウトの関連について.....	23
第2節 重回帰分析について.....	24
第3節 本研究における仮説（多重指標モデル）の適合性の検討について.....	25
第4節 本研究の限界と今後の課題.....	26
第7章 結論.....	27
第8章 要約.....	28
謝辞	
参考・引用文献	
英文要約	
資料（アンケートサンプル）	

## 第1章 緒言

近年、記録の向上や勝利を目的とした競技スポーツにおいては、バーンアウトや学習性無力感などの精神面での問題が指摘されている<sup>30) 33) 42)</sup>。バーンアウトは、Raedeke<sup>37)</sup>によると「身体的・情緒的消耗感、競技の無価値化、達成感の減少の症候群」と定義されている。また、ドロップアウトや薬物依存（ドーピングなど）、摂食障害、オーバートレーニング、スポーツ外傷・障害などの身体的問題<sup>3) 4) 19) 34)</sup>も同様に報告されており、競技力向上に邁進しているアスリートたちの心理的・身体的な問題が大きな話題となっている<sup>32)</sup>。これらの問題は、競技スポーツのアスリートたちの多くが経験する弊害であり、競技生活に伴う心理的・身体的ストレスが引き金となっている場合が多い。特に大学生アスリートにおいては、上述のような問題が顕著であると推測される。考えられる問題点として、高校時代までの部活動のように、指導者や保護者が日常生活や競技生活に密接に関わることが難しいことや、プロスポーツや企業スポーツと比較して周囲の健康管理体制が悪いこと、大学生アスリート自身の健康管理に対する認識が低いことなどが挙げられ、それぞれが相まって様々な問題が頻発していると推測される。

これらスポーツ選手の精神的な健康問題を誘発する要因の一つとして、選手が日常や競技生活で経験するストレスが指摘され、我が国でも両者の関係が盛んに検討されている。中島・山田<sup>30)</sup>は、競技成績が停滞していると感じていない者は感じている者よりも抑うつや不満足感が低いことを報告している。岸ら<sup>15)</sup>によると、運動部活動において競技生活に関する様々なストレスがネガティブなストレス反応を喚起させ、バーンアウトやドロップアウトといった心身の問題につながることを報告されている。また、岡ら<sup>33)</sup>は、「大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度」を用いて、日常場面および競技場面における人間関係や競技成績、他者からの期待やプレッシャーなどといったストレスの経験が少なく嫌悪感が弱いほど、抑うつや不安、怒りといった精神的ストレス反応が少ないことを報告している。このように、アスリートを対象としたストレス研究は、特定の競技を対象としたものから、アスリート全般を対象としたものまで広範囲にわたる。競技種目を限定した研究では、野球<sup>39)</sup>やサッカー<sup>26) 43)</sup>、ラグビー<sup>1)</sup>やゴルフ<sup>2)</sup>などを対象としたものは国内外を問わず報告されているが、柔道や剣道などの武道を対象とした研究報告は数少ないのが現状である。

近年では、このようなスポーツ競技者の心理的ストレスを起因としたバーンアウトやドロップアウトなどの問題の予防策・解決策として、レジリエンス（精神的回復力）の概念の応用が試みられている。小塩<sup>36)</sup>によると、レジリエンスは「困難で驚異的な状況にさらされることで一時的に心理的不健康の状態に陥っても、それを乗り越え、精神

的病理を示さず、よく適応する力」、Masten ら<sup>24)</sup>によると、「困難で驚異的な状況にも関わらず、うまく適応する過程・能力・結果」と定義されており、高ストレスな環境を健康的に過ごしていくために重要な資質であると考えられる。このレジリエンスについては、誰もが保持し高めることができると言われ<sup>9)</sup>、運動やスポーツとの関連性が期待され、スポーツ競技者においてストレスマネジメントやバーンアウトといった問題に対して有益であることが示唆されている<sup>17) 18)</sup>。

柔道は、1882年に嘉納治五郎によって創始された日本古来の武道であり、1964年の東京オリンピックでは、初めて男子の正式種目として採用された。嘉納は、柔道の競技において勝つことが目的ではなく、身体・精神の鍛錬と人間教育が目的としていた。しかし、現在の柔道においては競技スポーツ化が進み、他の競技スポーツと同様に勝利することが目的となる勝利至上主義の考え方が重視されるようになってきている傾向がある。そのために、勝利至上主義からもたらされるチーム内競争や競技力の停滞がストレスとして存在し、過度な指導や長時間の練習、高強度の練習なども競技者にストレスを与えていると考えられる。これに加えて、武道特有の「精神を鍛える」という教えのもとで行われる精神論的な練習形態によって、身体的・心理的の両面から様々なストレスを受ける柔道は、他のスポーツとは異なるストレスを有していると考えられる。松平<sup>25)</sup>は、大学生男子柔道選手が日常生活や競技生活を通して経験しているストレスを測定し、「過度の練習」「怪我」「試合への出場機会の減少」「経済状態」「競技成績の停滞」「減量・増量」「精神論的な練習」の7因子から構成されており、「過度な練習」「怪我」「減量・増量」「精神論的な練習」の4因子が他の尺度にはない柔道独自のストレスであること、競技レベルや学年によってストレスの認知に差異があることを報告している。さらに、ストレスの7因子のうちで「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関連していると明らかにしている。また、大学生アスリートの日常・競技生活におけるストレスとバーンアウトの関係は先行研究<sup>14)</sup>によって認められているが、特定の競技を対象とした研究ではなく、柔道独自のストレスを考慮した調査ではないことから、柔道選手のみを対象とした調査が必要であると考えられる。つまり、柔道選手においては、バーンアウトなどように競技からのドロップアウトにつながる精神的な問題と、ストレスとの関連は明らかにされていない。また、現在日本の柔道界では人口の減少が大きな問題となっており、全日本柔道連盟登録人口推移においても13年連続での減少が認められている<sup>52)</sup>。この問題については、少子化や指導者の不足が主な要因として考えられてきたが、心理的なストレスを起因とするバーンアウト等で辞めていく者も少なからず含まれると推測される。

そこで本研究では、大学生男子柔道選手を対象にレジリエンスに焦点を当て、日常生活や競技生活における柔道独自のストレスと、そのストレス反応であるバーンアウトとの関連を検証し、柔道選手においてもレジリエンスがバーンアウトを低減させる可能性があるかどうかを検討する。

以上より、本研究は柔道競技者のドロップアウトを防ぐ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つながると考えられる。

## 第2章 文献考証

### 第1節 レジリエンスの定義及び概念

最初に、レジリエンスの定義及び概念に関する考証を進めていく。

レジリエンスは「困難で驚異的な状況にさらされることで一時的に心理的不健康の状態に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、よく適応する力」<sup>36)</sup> や「困難で驚異的な状況にも関わらず、うまく適応する過程・能力・結果」<sup>24)</sup> といった定義が示されており、誰もが保持し高めることができると言われている<sup>9)</sup>。

現在、レジリエンスを構成する概念には、「過程と結果」及び「心理的特性」という大きく二つの解釈がある。前者は、「ストレスフルな状況でも、ストレスに抵抗して適応を果たしていく過程や結果」をレジリエンスという用語で説明している<sup>22)</sup>。一方、後者は「ある特定の逆境や傷ついた状態から回復する機能」をレジリエンシーと定義し、適応過程に影響を与える心理的特性であると捉えている<sup>11)</sup>。しかし本来、レジリエンスという概念は「リスクや逆境にも関わらず、良い社会適応をすること」<sup>22) 24)</sup> と考えられているため、二つの解釈を分離して考えた場合、レジリエンスを包括的に捉えることが困難になる。高辻<sup>45)</sup> は「レジリエンスは、個人の内的な性格特性だけでなく、個人の置かれた環境への適応プロセス全体も含め、包括的に捉えた概念である」と述べている。

これらの研究が進むのに伴って、レジリエンスを測定する心理的指標の開発も進んでいる。国内では「精神的回復力尺度」<sup>36)</sup>、「レジリエンス尺度」<sup>27)</sup>、大学生スポーツ競技者のレジリエンスを測定することのできる「大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度」<sup>48)</sup> などが開発され、研究に用いられている。しかしながら、これまでのスポーツ競技者を対象としたレジリエンス研究では、対象者を限定しないレジリエンス尺度を用いて調査を行っていたため、スポーツ競技者に特有なレジリエンス要因の測定が正確に行うことが出来ているのかという問題点が指摘されている。小林ら<sup>17) 18)</sup> はレジリエンスの研究についても、対象者のスポーツに従事している社会的・環境的な状況を考慮して、レジリエンス尺度の開発を行う必要があることを示唆している。またスポーツ競技者のレジリエンスが、ストレスマネジメントやバーンアウトといった問題に対して有益であることを報告している。

石毛ら<sup>11)</sup> は、ストレスに対して嫌悪感を経験しても、レジリエンシーにはネガティブな心理状態からの立ち直りを促す機能があることから、ストレスフルな状態に陥っても、レジリエンシーが高ければ心理的な適応状態に回復することができることを言

及している。

また小塩ら<sup>36)</sup>は、レジリエンスが危機やストレスに対して、常に有効な予防要因になっているのではなく、その危機的な状況に応じて、重要な役割を担うべき時に、その効力を発揮するとの報告をしている。

大学生アスリートを対象とした研究を行なった上野ら<sup>48) 49)</sup>は、大学生スポーツ競技者のレジリエンスには、個人の置かれている要因や経験によってレジリエンスに違いがあることが認められ、ストレス反応を低減する効果が示されたと報告している。しかし、レジリエンスがストレス反応を低減する過程においては、ストレスラーをはじめ他の認知的な要因における変数との関係性において、どのような働きを示すのかは明らかにされていないため、競技者用のストレスラー尺度、バーンアウト尺度との比較検討が必要であると述べている。

## 第2節 バーンアウトについて

本節では、バーンアウトについて考証を進めていく。

「バーンアウト」という概念を、初めて学術論文でとりあげたのは Freudenberger<sup>7)</sup> である。Freudenberger が、保健施設の同僚がエネルギーを失っていくように仕事への熱意や意欲を失っていく様子を表現するために「ドラッグ常用者が陥る無感動・無気力の状態」を意味する俗語であったバーンアウトを用いたことが発端である<sup>8)</sup>。そして、Maslach を中心とした研究グループが、バーンアウトの評価尺度である Maslach Burnout Inventory (MBI) を開発し<sup>23)</sup>、数多くの研究者に採用され、主に対人専門職を対象に幅広いバーンアウト研究が行われるようになった。以来、バーンアウトについては、ソーシャル・ワーカー、心理療法士、カウンセラー、看護師、保健師、教師といった健康や幸福、成長を促進することを目的とするヒューマン・サービスに従事する人を対象とした研究が多く行われている。

バーンアウトは、Raedeke<sup>37)</sup> によると「身体的・情緒的消耗感、競技の無価値化、達成感の減少の症候群」と定義されている。また Raedeke は、自らのバーンアウトの定義を踏襲し、アスリートのバーンアウトを評価する尺度である Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) を開発し<sup>38)</sup>、国際的に使用される尺度となっている。

バーンアウトに陥りやすい人の基本的な性格特性については、「共感的」「人間的」「繊細的」「献身的」「理想的な」志向が強いと報告されている<sup>8)</sup>。つまり機械志向でなく人間志向であり、同時に「不安定的」「内向的」「強迫的」「熱狂的」であり、他の人々と容易に同一化しやすいといった特性を有しているものとして、ある程度の共通な見解が得られている。

大隈ら<sup>35)</sup> は、「スポーツ領域におけるバーンアウト研究は、それまでのスポーツの高度化に伴った競技者への心理的弊害等の研究に、バーンアウトという新たな枠組みを導入することによって、概念的なまとまりが可能になったといえるであろう。しかし、現在においても、バーンアウトの定義については研究者間に若干の混乱が認められるのもまた事実である。」としている。

岸ら<sup>15)</sup> は、「運動選手のバーンアウト症候群に関する概念規定への試み」において、スポーツ競技者のバーンアウト定義について一定のコンセンサスを得るためには、メラコリー親和型・執着性格、それらとの関連からの「対象に対する固執」、そしてスポーツ領域でのオーバートレーニングによってみられる競技者への弊害等を加味しつつ概念規定を試る必要性を示唆している。同じく岸<sup>16)</sup> は、スポーツ選手のバーンアウトについて、ヒューマン・サービスの領域における一般概念を援用し、「運動選手がス

ポーツ活動や競技に対する意欲を失い、文字通り燃え尽きたように消耗・疲弊した状態」としている。岸のバーンアウト研究における定義は、バーンアウトの症状だけではなく発症に至るまでの感情の変化プロセスに目を向けていることに特徴があると思われ、感情的側面として、欲求不満、孤独感、無力感、焦燥感などを報告している。

中込・岸<sup>28)</sup>は、スポーツ選手のバーンアウト発生機序に関する事例研究を行い、バーンアウトの発症に至るまでの一連のプロセスが「成功経験→熱中状態→停滞・低下→固執・執着→消耗という時間的・問題的な経過」をたどることを明らかにしている。また、バーンアウトを形成する主要な要素として、つまり危機的状況への適切な対処を阻む主要素として、病前性格、報われない経験、同一性再確率の困難さ、危機状態における相互性の希薄をあげ、これらとの関連で競技者のバーンアウト発生機序について明らかにしている。さらに、スポーツ選手のバーンアウトが競技意欲の低下や運動集団からの離脱に留まらず、就学意欲の低下、不安感、自己嫌悪感、無力感、対人関係での不適応感、日常生活での抑うつ、選手の自我同一性の混乱など、多くの症状を確認している。

現在までにバーンアウトに関して、多くの調査研究が実施されている。それらの調査による共通的な理解として、バーンアウトは一時的なストレスに起因して発生するストレス反応ではなく、個人の特性や周囲の環境、また強大なストレスを長期的・複合的に体験することによって引き起こされ、それぞれの症状へ至るという、一連のプロセスを経て進行することが報告されている<sup>10) 21)</sup>。

近年の競技スポーツの高度化に伴うトレーニングの低年齢化、長時間の練習、勝利志向の重視等によって、スポーツ選手に対して競技そのものが強いストレスの原因となっているのが、競技場面における現状である。スポーツ選手にとってバーンアウトとは、競技ストレスが日常生活にも影響を及ぼす恐れのある深刻な問題で、且つ誰にでも発生する可能性のある問題であることが推測される。

### 第3節 アスリートのストレスラーについて

本節では、ストレスラーの定義やアスリートのストレスラーについての考証を進めていく。

ストレスの概念を河野ら<sup>13)</sup>は、「何らかの刺激(ストレスラー)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スラ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。つまり、外部から加えられる刺激がストレスラーであり、その結果もたらされるバーンアウトや学習性無力感などの身体的・精神的症状がストレス反応である。

Lazarus&Folkman<sup>20)</sup>によるとストレスラーの定義とは、「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。

アスリートが日常や競技生活で経験するストレスラーが、スポーツ選手の健康関連の問題を誘発する要因の一つとして注目され、わが国でも両者の関係が盛んに検討されている。アスリートを対象とした尺度開発も行われ、渋谷らが開発した「高校生運動部員の部活動ストレスラー尺度」<sup>40)</sup>や、手塚らが開発した「中学生用部活動ストレスラー尺度」<sup>46)</sup>、岡らが開発した「大学生アスリートの日常・競技ストレスラー尺度」<sup>33)</sup>があり、多くの研究に用いられている。

岡<sup>33)</sup>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ラー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。さらに、日常場面および競技場面における人間関係や競技成績、他者からの期待やプレッシャーなどといったストレスラーの経験が少なく嫌悪感が弱いほど、抑うつや不安、怒りといった精神的ストレス反応が少ないことを報告している。

岸ら<sup>15)</sup>は、運動部活動において競技生活に関する様々なストレスラーがネガティブなストレス反応を喚起させ、バーンアウトやドロップアウトといった心身の問題につながることを報告している。

これらの報告の一方で、アスリートの精神的問題は「レベルアップや人格的な成熟や強さを得るチャンスともなりうる」との見方もある<sup>29)</sup>。また、ストレスラーへの対処法として、ストレスラーになりうる問題やものごとに対し、「ものごとの明るい面を見

るようにする」「神様が自分に与えた試練と受け止める」というように、自分自身の見方や考え方を変える認知的対処が指摘されている<sup>51)</sup>。したがって、大学生アスリートにとって、競技ストレスは認知の仕方次第で、精神健康の阻害要因にも増進要因にもなりうると考えられる。

浅沼ら<sup>5)</sup>は、首尾一貫感覚が強い者は精神健康に関わる競技ストレス要因をポジティブにとらえて精神健康を増進させるが、逆に首尾一貫感覚が弱い者は精神健康に関わる競技ストレス要因をネガティブにとらえて、精神健康を阻害する傾向にあることを報告している。

本研究の対象である大学生柔道選手に調査を行なった松平<sup>25)</sup>は、大学生男子柔道選手用ストレス尺度を作成し、「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因子からなり、競技レベルや学年別によってストレスへの認知に差異が生じていた。」と報告している。さらに、「過度な練習」「精神論的な練習」の2つの因子が、様々な抑うつ症状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も報告している。

#### 第4節 文献考証のまとめ

上記で述べた通り、様々なスポーツでレジリエンスやストレス、バーンアウトについての研究が行われていることを報告している。これらの研究を踏まえると、アスリートが日常生活や競技生活で感じるストレスは、バーンアウトを引き起こす要因になり得ること、レジリエンスがストレス反応を低減することがわかる。

しかしながら、これらの研究の多くは競技を包括的に捉えたものであり、一つの競技に限定した調査を行なったものは少ない。本研究の対象である柔道においても、バーンアウトやレジリエンスについての研究報告は少なく十分なエビデンスが蓄積されていないのが現状である。山口ら<sup>50)</sup>は、柔道選手の自己イメージやレジリエンスが心理的競技能力と関連があると指摘しているが、柔道選手においてレジリエンスがストレス反応を低減できるかどうかは検討されていない。また、柔道選手独自のストレスがバーンアウトと関連があるかどうかについても明らかにされていない。柔道選手のバーンアウトを未然に防ぐために、ストレスとの関連及びレジリエンスの有用性を検討することは必要であり、選手自身のメンタルヘルスや競技力の向上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につながる。そして、精神的な問題を抱えている柔道選手のサポートに役立つと考えられる。

### 第3章 研究目的

体育系大学男子柔道選手のストレスサーと、そのストレス反応であるバーンアウトとの関連性を検証する。そして、体育系大学男子柔道選手のレジリエンスがストレス反応であるバーンアウトに、どのような影響を与えているのかを検討することを目的とする。

## 第4章 研究方法

### 第1節 調査対象者

事前に承諾を得ることができた全国の体育系大学12校で、柔道部に所属する男子大学生674名であった。平均年齢は19.52歳(SD=1.13)である。競技レベルは、対象の大学全てが平成30年全日本学生柔道優勝大会に出場しており、全国大会出場から全国大会入賞レベルまで、様々な競技水準の選手であった。

### 第2節 調査期間及び実施場所

2018年5月～2018年8月までに質問紙による調査を行った。実施場所については、対象大学の教室及び柔道場である。

### 第3節 調査の手続き

本研究は、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科研究等倫理委員会の承認を得たのちに実施した。郵送調査法及び集合調査法によって行い、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い、書面による同意を得た。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被ることはないことを説明した。

#### 第4節 質問紙の構成

##### (1) フェイスシート

所属大学、学年、年齢、柔道の継続年数、大学における団体戦・個人戦での競技レベル、部活動内での役割について調査した。

##### (2) ストレッサーの測定

体育系大学男子柔道選手のストレッサーを評価するために、松平ら<sup>25)</sup>の開発した大学生男子柔道選手用ストレッサー尺度を採用した。このストレッサー尺度は、大学生男子柔道選手の日常や競技場面において認知する独自のストレッサーを評価することができ、「過度な練習(7項目)」、「怪我(6項目)」、「試合への出場機会減少(4項目)」、「経済状態(5項目)」、「競技成績の停滞(4項目)」、「減量・増量(4項目)」、「精神的な練習(2項目)」の全32項目で構成された7因子構造の尺度である。この尺度の信頼性と妥当性は、全7因子において $\alpha = .80$ 以上であること、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、一定水準の統計学上の信頼性・妥当性が認められているものとする。回答は、32項目の質問に対し、その出来事の過去半年～1年の経験頻度(「全くなかった(0点)」から「かなりあった(3点)」)と嫌悪度(「何ともなかった(0点)」から「非常につらかった(3点)」)の回答が求められる。そして、経験頻度と嫌悪度の得点の積を算出し、各項目の得点を求めた。

##### (3) Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)

体育系大学男子柔道選手のアスリート・バーンアウトを評価するため、Raedeke & Smith<sup>38)</sup>の開発したAthlete Burnout Questionnaire (ABQ)を採用した。この尺度は、国際的に著名な尺度のひとつであり、Raedeke<sup>36)</sup>のアスリート・バーンアウトの定義を踏襲し、「情緒的・身体的消耗感(5項目)」、「競技の無価値化(5項目)」、「成就感の減少(5項目)」の全15項目で構成された3因子構造の尺度である。回答は、15項目に対し「全く感じない(1点)」から「いつも感じる(5点)」までの5件法で回答を求め、得点はそれぞれの因子に含まれる項目の和と因子項目数の商で算出される。日本におけるABQを用いた研究では、下位因子の一つ「成就感の減少」において信頼性係数が低いことが報告されている。そのため本研究では、上村ら<sup>12)</sup>が既存の日本語版尺度を基に再度翻訳を行い、信頼性係数の向上を図った改訂版ABQを用いることとした。

##### (4) 大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度 (PRSUA)

体育系大学男子柔道選手のレジリエンスを評価するために、上野ら<sup>48)</sup>の開発した大

学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度（PRSUA）を採用した。この尺度は、大学生スポーツ競技者のレジリエンスを測定することができ、「部員からの心理的サポート（4項目）」、「友人からのサポート（4項目）」、「競技的身体力（4項目）」、「競技的自己理解（4項目）」、「競技的意欲・挑戦（4項目）」、「競技的精神力（4項目）」の全24項目で構成された6因子構造の尺度である。回答は、24項目に対し「いいえ（1点）」から「はい（5点）」まで5件法で回答を求め、得点はそれぞれの因子に含まれる項目の和で算出される。この尺度の信頼性と妥当性は、各下位尺度の信頼性係数は統計学的にも十分であり、尺度の構成概念妥当性を示す適合度指標も許容範囲内であるとされていることから、一定水準の信頼性と妥当性を兼ね備えた尺度であると判断できる。

## 第5節 分析方法

質問紙の配布は674通となり、最終的に回収された質問紙は496通（回収率74%）となった。内訳は1年生が162人、2年生が151人、3年生が110人、4年生が73人となっている。回収された質問紙の内、有効回答数は451通であった。

本研究では、第一に体育系大学男子柔道選手のストレスとバーンアウトの関連性を明らかにする。そのための分析として、ストレスを評価する尺度である大学生男子柔道選手用ストレス尺度と、アスリート・バーンアウトを評価する尺度であるABQの相関分析及び重回帰分析を行い、関連性を検討した。

次に、本研究における仮説は「体育系大学男子柔道選手のレジリエンスが高いほどストレス反応であるバーンアウトにポジティブな影響を与えることができる」である。この仮説を検証するために本研究では多重指標モデル（図1）を設定し、共分散構造分析を実施した。図では、ストレスとレジリエンスがバーンアウトに影響を与え、ストレスは学年と役割から影響を受けていると仮定している。図1の多重指標モデルは、3つの構成概念と13の観測変数から構成されている。なお本研究では、ストレスとバーンアウトの関連を検討するために行なった相関分析、重回帰分析ではIBM社製統計ソフトSPSS Statistics ver.22を、共分散構造分析ではIBM社製統計ソフトSPSS Amos ver.24をそれぞれ使用した。

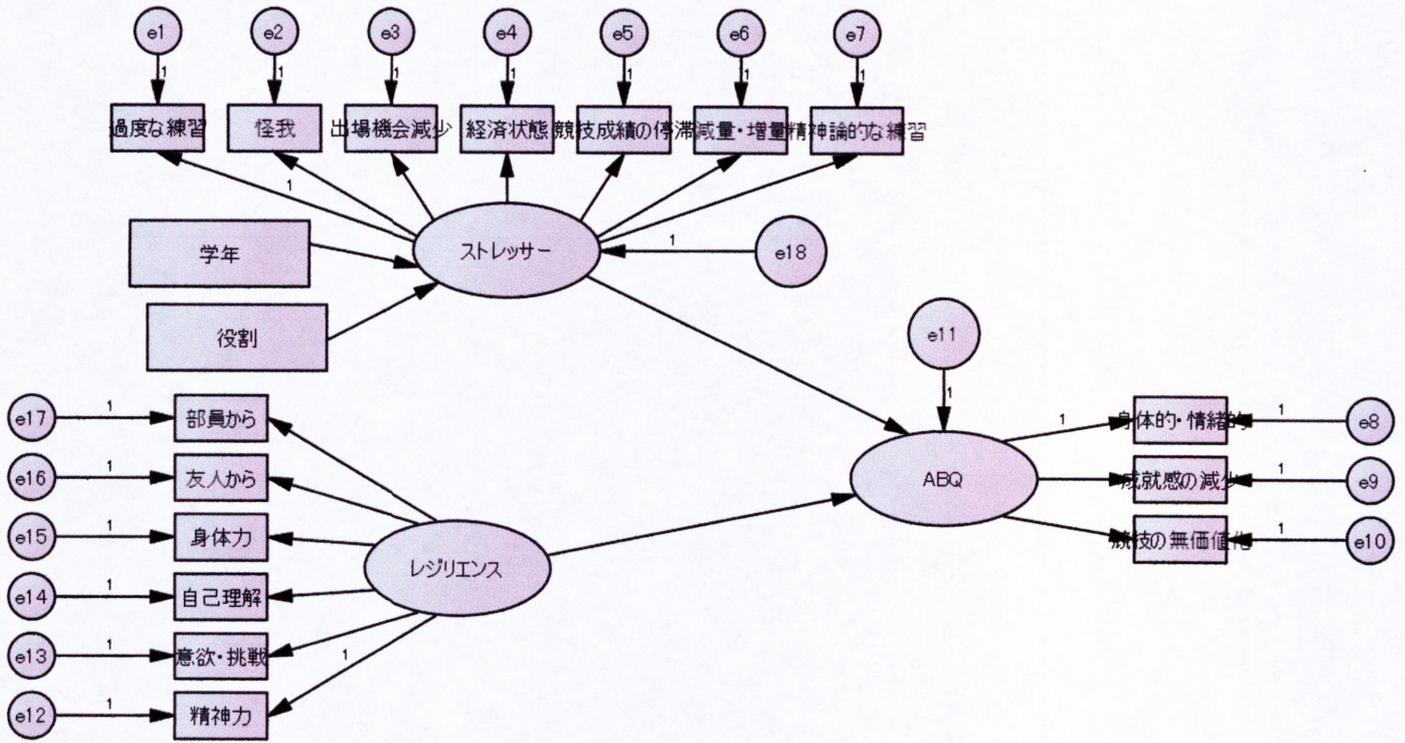


図1 レジリエンスとストレッサー及びバーンアウトの関連性の多重指標モデル

## 第5章 結果

### 第1節 回収データの概要

分析対象者の質問紙への回答状況及び各尺度下位因子平均得点は（表1）の通りである。年齢の平均は19.5±1.1歳となり、1年生が143名、2年生が139名、3年生が104名、4年生が65名であった。経験年数は、平均が12.6±2.6年となった。分布は、10年未満が57名、10-15年が345名、16-20年が49名であった。階級は、60kg・66kgの軽量級が144名、73kg・81kg・90kgの中量級が203名、100kg・100kg超の重量級が104名となっている。

表1 回収データの概要と各尺度下位因子平均得点

<u>全体（人）</u>	<u>451</u>	
年齢	19.5 (1.1)	ABQ平均スコア（標準偏差）
経験年数	12.6 (2.6)	身体的・情緒的消耗感 14.70 (4.25)
学年		競技の無価値化 13.15 (4.46)
1年生	143	成就感の減少 15.51 (2.66)
2年生	139	
3年生	104	
4年生	65	
		レジリエンス尺度平均スコア（標準偏差）
ストレッサー尺度平均スコア（標準偏差）		部員からの心理的サポート 15.68 (3.97)
過度な練習 12.10 (13.19)		友人からの心理的サポート 16.46 (3.58)
怪我 18.40 (15.80)		競技的身体力 15.01 (3.35)
出場機会減少 12.27 (11.08)		競技的自己理解 15.44 (3.35)
経済状態 12.50 (11.62)		競技的意欲・挑戦 15.67 (3.50)
競技成績停滞 16.88 (11.29)		競技的精神力 12.03 (4.24)
減量・増量 9.04 (9.23)		
精神論的な練習 3.60 (4.79)		

## 第2節 ストレッサーとバーンアウトの関連性について

本節では、大学男子柔道選手におけるストレッサーとバーンアウトの関連性を検証するため、ストレッサー尺度の各因子と ABQ の合計得点と各因子において、Pearson の積率相関係数を算出した。結果は（表 2）の通りである。

「過度な練習」においては、「身体的・情緒的消耗感」( $r=.30, p<.01$ )、「成就感の減少」( $r=.29, p<.01$ )、「競技の無価値化」( $r=.24, p<.01$ )、ABQ 合計得点 ( $r=.34, p<.01$ ) との間に有意な正の相関が認められた。

「怪我」においては、「身体的・情緒的消耗感」( $r=.28, p<.01$ )、ABQ 合計得点 ( $r=.26, p<.01$ ) との間に有意な正の相関が認められた。

「出場機会減少」においては、「競技の無価値化」( $r=.25, p<.01$ )、ABQ 合計得点 ( $r=.23, p<.01$ ) 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、「身体的・情緒的消耗感」( $r=.28, p<.01$ )、「成就感の減少」( $r=.27, p<.01$ )、「競技の無価値化」( $r=.20, p<.01$ )、ABQ 合計得点 ( $r=.31, p<.01$ ) 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、「競技の無価値化」( $r=.22, p<.01$ ) 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、ABQ 合計得点及び各因子との間に相関は認められなかった。

「精神論的な練習」においては、「身体的・情緒的消耗感」( $r=.36, p<.01$ )、「成就感の減少」( $r=.29, p<.01$ )、「競技の無価値化」( $r=.20, p<.01$ )、ABQ 合計得点 ( $r=.35, p<.01$ ) との間に有意な正の相関関係が認められた。

ストレッサー合計得点においては、「身体的・情緒的消耗感」( $r=.35, p<.01$ )、「成就感の減少」( $r=.25, p<.01$ )、「競技の無価値化」( $r=.29, p<.01$ )、ABQ 合計得点 ( $r=.35, p<.01$ ) との間に有意な正の相関が認められた。

表2 体育系大学男子柔道選手のストレスとバーンアウトの関連

	身体的・情緒的	成就感の減少	競技の無価値化	ABQ 合計
過度な練習	.309**	.285**	.243**	.338**
怪我	.278**	.194**	.168**	.261**
出場機会減少	.182**	.158**	.253**	.225**
経済状態	.276**	.270**	.203**	.305**
競技成績の停滞	.167**	.009	.219**	.139**
減量・増量	.119*	.038	.129**	.107*
精神論的な練習	.362**	.287**	.196**	.349**
ストレス合計	.346**	.254**	.293**	.354**

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

### 第3節 重回帰分析

本節では、バーンアウトに関連する要因を明らかにするために ABQ スコアを従属変数とし、ストレッサー尺度下位因子を独立変数として重回帰分析（ステップワイズ法）を行なった。結果は（表3）の通りである。

（表3）に示すように、ストレッサー尺度下位因子の「精神論的な練習（ $\beta = .209$ ）」「経済状態（ $\beta = .140$ ）」「過度な練習（ $\beta = .122$ ）」「出場機会減少（ $\beta = .095$ ）」が有意な変数（ $p < .05$ ）として選択され、決定係数  $R^2 = .178$ 、調整済み  $R^2 = .171$  であった。他のストレッサー尺度下位因子である「怪我」「競技成績の停滞」「減量・増量」においては、ABQ スコアとの顕著な関連は認められなかった。したがって、ABQ スコアに対して、「精神論的な練習」「経済状態」「過度な練習」「出場機会減少」の4因子が正の影響を与えていることが推測される。なお、この重回帰分析の決定係数  $R$  は.422 であり、 $VIF < 10$  で共線性の発生は見られなかった。

表3 ABQ スコアを従属変数とした重回帰分析（ステップワイズ法）

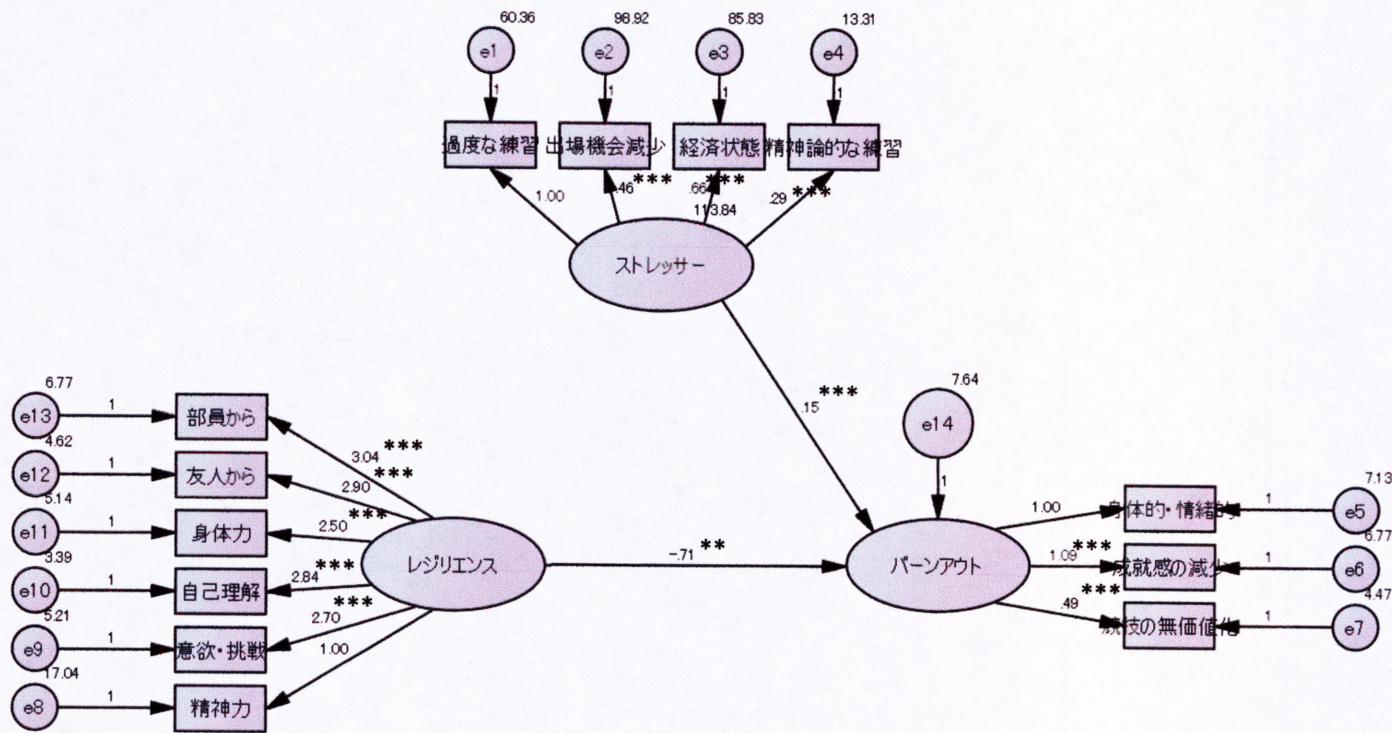
モデル	R	R <sup>2</sup> 乗（決定係数）	調整済み R <sup>2</sup> 乗	標準化係数 $\beta$	有意確率
（定数）	.422	.178	.171		
精神論的な練習				.209***	.000
経済状態				.140**	.005
過度な練習				.122*	.031
出場機会減少				.095*	.043

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

#### 第4節 本研究における仮説（多重指標モデル）の適合性の検討

本研究では、大学生男子柔道選手のレジリエンスがストレッサーとバーンアウトに関連性があると仮定して、多重指標モデルを構築し共分散構造分析を実施した。分析方法にて提示した多重指標モデルに回収データを当てはめて最尤法にて分析を実施し、モデルの全体評価を行う適合度指標としては GFI(Goodness of Fit Index)、AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index)、CFI(Comparative Fit Index)、RMSEA(Roots Mean Square Error of Approximation)の4種を用いた。それぞれの指標の採択基準としては豊田<sup>47)</sup>と出村他<sup>6)</sup>を参考に、GFIとCFIが.90以上、AGFIが $AGFI \leq GFI$ でありGFIに比べて著しく低下していないこと、RMSEAが.08以下(可の基準)または.05以下(良好の基準)とした。これらの採択基準を満たし、なおかつ本研究の主旨を損なわないモデルを探索するためにパスの改良を幾度か実施した。

モデル改良の結果が(図2)の通りである。学年・役割についてはストレッサーへの有意なパスが認められなかったため、モデルから削除した。また、ストレッサーの7因子において、重回帰分析の結果4因子がバーンアウトに影響を与えていると推測されたため、3因子をモデルから削除した。パス改良の結果、レジリエンスからストレッサーへ有意なパス( $p < .05$ )が認められ、レジリエンスからバーンアウトについても有意なパス( $p < .01$ )が認められた。モデルの適合度については、GFI=.893、AGFI=.845、CFI=.871、RMSEA=.102となり、GFIとCFI、及びRMSEAにおいて採択の基準を満たすことができなかった。全体的に豊田及び出村他のモデル採用の基準を満たすものではなかったが、これ以上の改良を重ねると本研究の主旨を損なうものになってしまうため、(図2)のモデルが本研究において最も妥当性のあるモデルだと考え採用した。



GFI=.893, AGFI=.845, CFI=.871, RMSEA=.102

\*\*=p<.01, \*\*\*=p<.001

(図2) 共分散構造分析による多重指標モデルの検討の結果

## 第6章 考察

### 第1節 大学生男子柔道選手のストレスとバーンアウトの関連について

大学生男子柔道選手におけるストレスとバーンアウトの関連性を検証するため、相関分析を行なった。なお、本研究においては「ストレスがバーンアウトをもたらす」という因果関係を想定して、考察を行うこととした。

ストレス尺度下位因子の「過度な練習」と「精神論的な練習」においては、様々なバーンアウト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。このことから、練習中に他者からの度を越えたストレスをかけられることや、指導者から意図が伝えられないまま長時間の練習を行うことなどはストレスとして認知されやすく、下位因子のなかで最もバーンアウトにつながる可能性があることが示唆された。そして、この2つのストレスはABQ下位因子の中で「身体的・情緒的消耗感」と最も高い関連が見られていることから、高強度な練習で関節技や絞め技をかけられた時に離してくれなかった経験や、意図のわからない長時間の練習は体育系大学男子柔道選手の身体的・情緒的な消耗感に関与し、バーンアウトにつながる一因になると考えられる。したがって、競技の現場においては武道特有の「精神を鍛える」という教えのもとで行われる精神論的な練習や、練習中や日常生活での他者からのストレスをなくしていくこと、指導者が練習の意図を選手に十分に理解させてから練習に取り組むこと等を行い、バーンアウトを引き起こさないための尽力が必要であると考えられる。

「経済状態」においても、様々なバーンアウト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。本研究の対象大学は、日々、全国大会入賞を目指してハードな練習を続けていると考えられる。そのために、よりレベルの高い環境での練習を目的とした合宿や遠征で交通費や宿泊費がかかること、柔道着の購入や体を作るためのサプリメント、トレーニングウェアなどの購入によって経済状態が悪化したり、親にお金を催促することに嫌悪感を感じたりすることで、精神的に消耗してしまうのではないかと推測される。大学生においては、プロスポーツ選手や実業団所属選手と違い安定した収入がないために、経済状態が悪化せずに集中して競技に取り組めるような支援が必要であると考えられる。

また、先行研究<sup>31) 41) 44)</sup>においても柔道選手の重大なストレスとして知られている「減量・増量」については、今回はバーンアウトとの有意な関連が認められなかった。減量や増量を行うこと自体は身体的・精神的に苦痛であり、失敗は試合結果に直接影響を及ぼすことから多大なストレスとなっていると推測していた。しかし、関連が認

められなかったことから、全国大会常連校や上位校の選手は、自分なりの減量法を確立して身体的・精神的な負担を減らしていること、増量についてはすでに階級が定まっているといったことが理由として挙げられ、それほどのストレスにならなかったのではないかと考えられる。

「出場機会減少」と「競技成績の停滞」のストレッサーにおいては、競技の無価値化との間に正の相関が認められた。この結果については、全国常連・上位校は熾烈なレギュラー争いやチーム内競争によって、高校までのように試合に継続的に出続けることが難しくなっている。試合に出場して好成績を残したいと思っている選手にとっては、試合に出られないこと、またはその要因になりえる競技成績が停滞することは嫌悪な事象であるために、競技への関心がなくなっていく無価値化と関係しているのではないかと考えられる。また、大学は中学や高校に比べて1年間の試合数は少なく、春は体重無差別の団体戦、秋は体重別の個人戦と団体戦という日程になっている。上級生になっても、1・2年生の下級生が力をつけ台頭してきたり、同級生が急に競技力を向上させたりした場合には、試合に出場するチャンスが徐々に減っていき、試合から遠ざかることになると考えられる。よって、競技者としては当たり前欲求である「試合に出たい」「試合で勝ちたい」といった思いが薄れていき、徐々に柔道への関心が無くなっていくことに繋がるのではないかと推測される。

## 第2節 重回帰分析について

本節では、バーンアウトに関連する要因を明らかにするために ABQ スコアを従属変数とし、ストレッサー尺度下位因子を独立変数として重回帰分析（ステップワイズ法）について考察を行なっていく。

それぞれ標準偏回帰変数は、「精神論的な練習 ( $\beta = .209$ )」、「経済状態 ( $\beta = .140$ )」、「過度な練習 ( $\beta = .122$ )」、「出場機会減少 ( $\beta = .095$ )」であった。この結果から分かる通り、ストレッサー尺度下位因子のなかでバーンアウトに一番影響を与えているのは、「精神論的な練習」であることがわかった。「精神を鍛える」という教えのもとで行われる寒稽古や暑中稽古などに代表される練習や、意図がわからないままに高強度の練習をすること、意図がわからないままに長時間練習するといったことは、バーンアウトにつながる恐れがあるために、指導者は練習の意図や根拠を選手に明確に伝えた上で練習に臨まなければならないと考えられる。また、練習中に関節技や絞め技をかけられて離してくれなかったことや、荒い練習をする他者からストレスをかけられるなどの「過度な練習」と「精神論的な練習」のストレッサーを同時に認知することで、よりバーンア

ウトになりやすくなってしまわないかと考えられる。

以上の結果から、バーンアウトに一番大きな影響を与えるのは「精神論的な練習」ついで「過度な練習」となっているが、今回の重回帰分析の結果では、ストレスラーがバーンアウトを引き起こす主な要因であると言えないと判断できる。あくまでもバーンアウトを引き起こすいくつかの要因のうちの一つであると考えられ、バーンアウトはストレスラー以外の他の要因も相まって引き起こされるものであると推測される。

### 第3節 本研究における仮説（多重指標モデル）の適合性の検討について

本研究では「大学生柔道選手のレジリエンスが高いほどストレスラーとバーンアウトの関連にポジティブな影響を与えることができる」という仮説を掲げ、仮説に即した多重指標モデルを設定して共分散構造分析を用いて検証を行った。検証の結果、(図2)のパス図が十分なモデル適合度を有してはいないが本研究の趣旨に即しているとして採択された。パス図では、ストレスラーがバーンアウトに有意 ( $p < .001$ ) に正の影響を与え、ストレスラーから影響を受けたバーンアウトはレジリエンスからも有意 ( $p < .01$ ) な負の影響を受けていることがわかった。このことから、レジリエンス得点が高いと ABQ 得点が低くなる傾向にあり、レジリエンスがストレス反応であるバーンアウトにポジティブな影響を与えていることが示唆された。分析方法で提示した(図1)と採択されたパス図である(図2)を比較してみると、本研究の仮説である「体育系大学男子柔道選手のレジリエンスが高いほどストレス反応であるバーンアウトにポジティブな影響を与えることができる」は支持されたこととなる。他競技の大学生アスリートと同様に、独自のストレスラーを有する柔道選手においても、レジリエンスがバーンアウトなどのストレス反応を低減できる可能性があることを示唆したといえよう。暑中稽古や寒稽古に代表されるような、修行と形容できるような環境で稽古を行うことによって心身を鍛錬する柔道選手においては、他競技の大学生アスリートとは違う経験をしているために、レジリエンスが高いと推測していた。しかし、PRSUA 合計及び下位因子の平均得点においては、先行研究において調査された武道を含まない多種目の大学生アスリートと同程度の平均値であった。

先行研究<sup>25)</sup>においては学年やレギュラー・非レギュラーにおいてストレスラー認知に有意な差があるとされていたため、学年と役割をストレスラーに影響を与える変数としてパス図の中に組み込んだ。しかし本研究においては、学年と役割はストレスラーへの有意な影響は与えていないということが示されたため、パス図から削除した。先行研究では、体育系大学のみならず、全国大会出場チームから不出場チームまで様々な競技水準の大学を対象として調査を行っていた結果、学年や役割、競技レベルによってス

トレッサー認知に差異があると報告していた。しかし、対象を体育系大学に限定した本研究では、対象の大学や競技レベルをある程度統一したことによってストレッサー認知に差異は見られず、先行研究を支持しない結果となった。このことから、体育系大学男子柔道選手においては、ストレッサーは学年や役割を問わず誰しもが感じるものであることがわかった。

以上より、多重指標モデルに基づいて共分散構造分析を実施した結果、体育系大学男子柔道選手におけるレジリエンスが高いほど、ストレス反応であるバーンアウトに有意な負の影響を与えていることが示唆された。しかしながら、本研究の仮説モデルはモデル適合度が全体的に採択の基準を満たすことができなかつたので、モデル適合度を十分に満たすことができる且つ研究の趣旨を損なわないパス図を作成することが今後の課題であるといえよう。

#### 第4節 本研究の限界と今後の課題

本研究では、体育系大学男子柔道選手を対象として質問紙調査を実施し、分析対象者として451名分のデータを収集することができた。記述の研究結果について俯瞰すると、体育系大学男子柔道選手のストレッサーとバーンアウトには関連があること、「精神論的な練習」「経済状態」「過度な練習」「出場機会減少」の4因子がバーンアウトに影響を与えていることが示唆された。また、レジリエンスがストレッサーとバーンアウトと関連性があり、柔道選手においてもストレス反応を低減させる可能性があることが確認された。しかし、レジリエンスは個人の置かれている要因や経験によって違いがあることが認められている<sup>48)</sup> ために、今後は誰しもがレジリエンスを高めることのできる方法を検討していく必要があると考えられる。

本研究の限界としては、一つ目に調査対象者が男性のみに留まってしまったことが挙げられる。大学生女子柔道選手は男子選手に比べると人数が少ないことや、ストレッサー尺度が男子選手用に作られていたためことで本研究から女子選手を除いたが、男子と同じような結果が女子にも言えるかどうかを確認する必要があると考えられる。そのため、次の機会では女子選手を対象として調査を実施することが課題として考えられる。

もう一つは、本研究の対象者を体育系の大学生に限定していたことが挙げられる。体育系の大学生だけではなく大学生柔道選手全般や、実業団所属の選手や高校生、中学生を対象に研究を進めていくことも必要である。

また、多重指標モデルの適合度についても、GFI 及び CFI、RMSEA が採択可の基準を満たすことができなかつたため、適合度を満たし研究の趣旨を損なわないモデルへの改良をしていくことを今後の研究課題とする。

## 第7章 結論

本研究では、スポーツ選手においてストレス反応を低減する可能性を持つレジリエンスに着目して、体育系大学男子柔道選手のストレッサー及びバーンアウトとの関連性を検討することを目的とした。本研究により以下の結論が得られた。

1. ストレッサー尺度下位因子7つのうち、「過度の練習」「怪我」「試合出場機会の減少」「経済状態」「競技成績の停滞」「精神論的な練習」は様々なバーンアウト症状との有意な正の関連が認められた。
2. ストレッサー尺度下位因子7つのうち、「精神論的な練習」「経済状態」「過度な練習」「出場機会減少」の4因子がバーンアウトに影響を与えていることが示唆された。
3. 大学生男子柔道選手のレジリエンスが、ストレッサー及びバーンアウトとの関連があり、レジリエンスが高いほどストレス反応であるバーンアウトを低減させる可能性を持つことが示唆された。

## 第8章 要約

体育系大学男子柔道選手のストレッサーと、そのストレス反応であるバーンアウトとの関連性を検証する。そして、体育系大学男子柔道選手のレジリエンスが、ストレス反応であるバーンアウトにどのような影響を与えているのかを検討することを目的とする。

対象者は、事前に承諾を得ることができた全国の体育系大学12校で、柔道部に所属する男子大学生674名であった。質問紙による郵送調査法及び集合調査法によって行い、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い、書面による同意を得た。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かができ、それにより不利益を被ることはないことを説明した。質問紙の構成は、大学生男子柔道選手用ストレッサー尺度、ABQ、大学生スポーツ競技者用レジリエンス尺度となっている。

結果は以下の通りである。

- 1) 相関分析の結果、ストレッサー尺度の下位因子とバーンアウトの下位因子のほとんどの間に有意な正の相関が認められた ( $p < .01$ ,  $p < .05$ )。
- 2) バーンアウトに関連する要因を明らかにするために ABQ スコアを従属変数とし、ストレッサー尺度下位因子を独立変数として重回帰分析 (ステップワイズ法) を行なった。結果、バーンアウトに対して「精神論的な練習」「経済状態」「過度な練習」「出場機会減少」の4因子が有意な正の影響を与えていることが示唆された。  
( $R = .422$ ,  $R^2 = .178$ )
- 3) 共分散構造分析により、ストレッサーがバーンアウトに有意 ( $p < .001$ ) に正の影響を与えていること、レジリエンスがバーンアウトに有意 ( $p < .01$ ) な負の影響を与えていることがわかった。

以上のことから、バーンアウトに対して「精神論的な練習」「経済状態」「過度な練習」「出場機会減少」のストレッサーが有意な正の影響を与えており、柔道選手においてもレジリエンスがストレス反応であるバーンアウトを低減させる可能性が示唆された。

今後は、レジリエンスを高めることのできる働きかけや方法について検討する必要があると考えられる。

## 謝辞

本研究・論文執筆を進めるにあたり、ご指導ご鞭撻をいただきました菅波盛雄教授、川田裕次郎助教、小崎亮輔助教をはじめ、その他ご支援いただきました多くの皆様に感謝申し上げます。

並びに、本調査にあたりご協力をいただきました順天堂大学柔道部、東海大学男子柔道部、国士舘大学男子柔道部、早稲田大学男子柔道部、帝京科学大学男子柔道部、拓殖大学柔道部、東洋大学柔道部、日本体育大学男子柔道部、筑波大学男子柔道部、桐蔭横浜大学男子柔道部、国際武道大学男子柔道部、鹿屋体育大学男子柔道部の皆様に感謝申し上げます。

## 参考・引用文献

- 1) Adam R.Nicholls, Nicholas L.Holt, Remco C.J.Polman, D Wil G.James (2005). Stress and Coping Among International Adolescent Golfers, Journal of Applied Sport Psychology, 17, 333-340.
- 2) Adam R.Nicholls, Nicholas L.Holt, Remco C.J.Polman and Jonny Bloomfield (2006). Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Professional Rugby Union Players, The Sport Psychologist, 20, 314-329.
- 3) 青木邦男(1989). 高校運動部員の部活動継続と退部に影響する要因. 体育学研究, 34, 89-100.
- 4) 青木邦男, 松本耕二 (1999) . スポーツ外傷・障害と心理社会的要因. 山口県立大学看護学部紀要 3, 9-19.
- 5) 浅沼徹, 武田文, 門間貴史, 朴峠周子 (2015). 大学生アスリートの精神健康と競技ストレスとの関連-首尾一貫感覚のレベルによる違い-, 健康支援第 17 巻 1 号, 7-14.
- 6) 出村慎一, 西嶋尚彦, 長澤良則, 佐藤進 (2004). 健康・スポーツ科学のための SPSS による多変量解析, 杏林書院.
- 7) Freudenberger, H. J. (1974). Starr burn-out, Journal of Social Issues, 30, 159-165.
- 8) Freudenberger, H. J. &Richelson, G. (1980). Burnout: The High Cost Achievement, Garden City, N.Y.: Anchor Press.
- 9) Grotberg EH (2003). What is resilience? How do you promote it? How do you use it? In : Grotberg, EH, editor. Resilience for today : gaining strength from adversity, 2nded. Westport, CT : Praeger Publishers.
- 1 0) Gustafsson,H.,Kenttab,G.,& Hassmen,P. (2011). Athlete burnout : an integrated model and future research directions, International Review of Sport and Exercise Psychology, 4, 3-24.
- 1 1) 石毛みどり・無藤隆 (2005) : 中学生におけるレジリエンシー (精神的回復力) 尺度の作成, カウンセリング研究 38, 235-246.
- 1 2) 上村明 (2012). 大学生競技者におけるアスリート・バーンアウトと抑うつ性との関連-今日の両概念およびメランコリー親和型性格の再考-, 順天堂大学スポーツ健康科学研究科, 修士論文.
- 1 3) 河野友信, 田中正敏 (1988). ストレスの科学と健康, 第 3 刷, 7-18, 朝倉書店

- 1 4) 木村彩, 手塚洋介, 杉山佳生 (2013). 大学スポーツ選手におけるバーンアウトとストレスの関係, 九州大学健康科学センター, 健康科学, 35.
- 1 5) 岸順治, 中込四郎 (1989): 運動選手のバーンアウト症候群に関する概念規定への試み. 体育学研究, 34 (3), 235-243.
- 1 6) 岸順治 (1994). 運動選手のバーンアウトの理解と対処, Japanese Journal of Sports Sciences, 13, 9-14.
- 1 7) 小林洋平, 西田保 (2007). 競技スポーツ場面におけるレジリエンス構成要因に関する探索的研究, 第 34 回日本スポーツ心理学会大会研究発表抄録集. 80-81.
- 1 8) 小林洋平, 西田保 (2009). スポーツにおけるレジリエンス研究の展望, 総合保健体育科学, 32 (1), 11-19.
- 1 9) 近藤良亨 (2001). 薬物ドーピング問題の再考. 日本体育学会大会号 52, 181.
- 2 0) 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.
- 2 1) Lewin,J.E.,& Sager,J.K. (2007). A process model of burnout among salespeople : some new thoughts, Journal of Business Research, 60, 1216-1224
- 2 2) Luthar SS, Cicchetti D, Becker B (2000). The construct of resilience : A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development and Psycho-pathology 2, 425-444.
- 2 3) Maslach, C. & Jackson, S.E. (1996) . Maslach Burnout Inventory-Human Service Survey (MBI-HSS):In C. Maslach, S.E.Jackson, & M.P.Leiter, Maslach Burnout Inventory Manual (3ed), Consulting Psychologists Press. Palo Alto, CA.
- 2 4) Masten AS・Best KIM (1990). Garmezy N.Resilience and development : Contributions from the study of children who overcome adversity, Development and Psycho-pathology, 2, 425-444.
- 2 5) 松平憲彦 (2010). 大学生男子柔道選手のストレスと抑うつ反応に関する研究, 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科, 修士論文.
- 2 6) 松本光弘, タイペル・ティーター, 杉山佳生 (1994). 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 巻, 35-42.
- 2 7) 森敏昭, 清水益治, 石田潤, 他 (2002). 大学生の自己教育力とレジリエンスの関係, 学校教育実践学研究 8, 179-187.

- 28) 中込四郎, 岸 順治 (1991): 運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究, 体育学研究, 35, 313-323.
- 29) 中込四郎 (2004). トップアスリートのストレス, 中込四郎著, アスリートの心理臨床, 東京: 道和書院, 73-82.
- 30) 中島宣行, 山田康行 (2007). 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.
- 31) 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 (1996). 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.
- 32) 西川大輔, 鈴木功士 (2009). 大学生スポーツ選手の日常・競技生活における心理的ストレスとパーソナリティの関係. 桜門体育学研究 44, 15-24.
- 33) 岡浩一朗, 竹中晃二, 松尾直子, 堤俊彦 (1998). 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, 43, 245-259.
- 34) 岡浩一朗, 竹中晃二, 松尾直子 (1998). 大学生アスリートの日常・競技ストレスの評価がスポーツ外傷・障害の発生に及ぼす影響. スポーツ心理学研究 25, 54-64.
- 35) 大隈節子・西村秀樹 (2003). スポーツ競技者のバーンアウトに関する社会学的一視座: 一流競技者と所属集団との関係性をめぐって, 健康科学 25, 79-85.
- 36) 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (2002): ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成—, カウンセリング研究, 35, 57-65.
- 37) Raedeke, T.D. (1997). Is athlete burnout than stress? A commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- 38) Raedeke, T.D. & Smith, R.E. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23:281-306.
- 39) 佐々木万丈 (2006). 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.
- 40) 渋谷崇行 (2001). 高校運動部員の部活動ストレス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.
- 41) 渋谷聡, 吉川政夫, 恩田哲也, 中西英敏 (1998). 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.
- 42) 杉浦幸 (2007). 大学生運動部院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.

- 4 3) タイペル・ティーター, 松本光弘, 杉山佳生 (1994). 日本サッカー選手におけるポジ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.
- 4 4) 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 (2004). 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.
- 4 5) 高辻千恵 (2002). 幼児の園生活におけるレジリエンス尺度の作成と対人葛藤場面への反応による妥当性の検討, 教育心理学研究 50, 427-435.
- 4 6) 手塚洋介, 上地広昭, 児玉昌久 (2001). 中学生の部活動に関するストレス尺度作爲の試み, ストレス科学研究, 第 16 巻, 54-60.
- 4 7) 豊田秀樹 (1998, 2015). 共分散構造分析 [入門編] -構造方程式モデリング-, 朝倉書店, 170-177
- 4 8) 上野雄己・清水安夫 (2012). スポーツ競技者のレジリエンスに関する研究—大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度の開発による検討—. スポーツ精神医学, 9, 68-85.
- 4 9) 上野雄己・鈴木平・清水安夫 (2014) : 大学生運動部員のレジリエンスモデル構築に関する研究. 健康心理学研究, 27 (1) , 20-34.
- 5 0) 山口香・橋本左由理・小林好信 : 柔道選手の自己イメージやレジリエンスが心理的競技能力に与える影響 (特集 格闘技の科学), バイオメカニクス研究, 19 (2), 65-68, 2015.
- 5 1) 山崎喜比古 (2008). ストレス対処能力 SOC とは, 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子編, ストレス対処能力 SOC, 東京: 有信堂高文社, 3-24.
- 5 2) 全日本柔道連盟. 全日本柔道連盟ホームページ, 2003 年~2016 年人口推移, [http://www.judo.or.jp/wp-content/uploads/2015/07/touroku\\_jinkou20170403.pdf](http://www.judo.or.jp/wp-content/uploads/2015/07/touroku_jinkou20170403.pdf)

## Abstract

The influence of resilience of sports college student boys players on burnout

Arata Tomioka

### **【Background and Purpose】**

In recent years, there are many stress studies targeting athletes, but there are currently few stress studies targeting martial arts such as judo and kendo. Also, in Japan's judo, the decline of the population has become a big problem, and the trend of registered population of all Japan Judo Federation has also been decreasing for 13 consecutive years. It is speculated that those who quit from burnout caused by psychological stress are included in this problem.

### **【Method】**

The subjects were 12 colleges nationwide who were able to obtain consent in advance, and 674 male college students belonging to the judo club. Mailing survey method and collective survey method were conducted, and with regard to the survey form, explanation was given orally or by document to all the subjects, and written consent was obtained.

### **【Result and Consideration】**

It is suggested that four factors, "psychological exercise", "economic condition", "excessive exercise" and "decreasing opportunity to participate" have a positive influence on burnout. It also suggested that resilience has the potential to reduce stress response. However, as resilience is recognized to have differences depending on individual factors and experiences, it is thought that it is necessary to examine ways in which everyone can enhance resilience in the future.

### **【Conclusion】**

It was suggested that the stressor of "psychological exercise" "economic condition" "excessive exercise" "decreasing opportunity to participate" had a significant positive influence. It also suggested that resilience has the potential to reduce stress response.



※以下に示す項目は、日常生活や競技生活の中で体験するさまざまな出来事について表しています。

①過去半年から一年の間に、あなたはどの程度経験しましたか？その頻度を示す数値を選び、○をつけて下さい。【1:全くなかった 2:あまりなかった 3:少しあった 4:かなりあった】

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？その嫌悪度を選び、○をつけて下さい。

【1:何ともなかった 2:あまりつらくなかった 3:少しつらかった 4:非常につらかった】

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

◎次のページに進んでください。

	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	
21. 締め技をかけられた・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	1	2	3	4
22. 大学に入ってから、試合に出る機会が減った・・・・・・・・	1	2	3	4	1	2	3	4
23. 試合の戦績が良くなかった・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	1	2	3	4
24. 怪我が治らないまま、練習・試合を行った・・・・・・・・	1	2	3	4	1	2	3	4
25. 減量中、あまり水分が取れなかった・・・・・・・・	1	2	3	4	1	2	3	4
26. 部活の為の出費で、親にお金を催促する事があった・・・・	1	2	3	4	1	2	3	4
27. 練習中、他の人がしごきを受けているのを見た・・・・	1	2	3	4	1	2	3	4
28. 怪我が試合に影響した・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	1	2	3	4
29. 荒い練習をする先輩と練習した・・・・・・・・	1	2	3	4	1	2	3	4
30. 怪我が練習に影響した・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	1	2	3	4
31. チームウェア・柔道着の購入でお金がかかった・・・・	1	2	3	4	1	2	3	4
32. 柔道における個人的な目標が達成できなかった・・・・	1	2	3	4	1	2	3	4

●次のページへ進んでください

※次の各質問に対し、もっとも当てはまる番号を選び、○をつけてください。

【1：全く感じない， 2：感じない， 3：どちらとも言えない， 4：感じる， 5：いつも感じる】

全く感じない 感じない どちらとも言えない 感じる いつも感じる

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. 私は柔道に関するたくさんのやりがいのあることを成し遂げている・・・                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 私は練習のせいでかなり疲れており、他のことをするためのやる気がなかなか出てこない<br>..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 私が柔道のために費やしている努力は、他のために費やした方がまだ<br>.....          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 私は柔道に対する取り組みが元で、あまりに疲れすぎている.....                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 私は柔道の成績や成果を十分にあげていない.....                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 私は柔道のできばえを以前のように気にしてはいない.....                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 私は柔道の能力を上げていない.....                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 私は柔道のせいで、疲れ果てていると感じる.....                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 私はかつてのように柔道に心を奪われてはいない.....                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 私は柔道のせいで、身体的に疲れていると感じる.....                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 私は柔道で成功することに対して、かつてよりも関心が少なくなっている<br>.....       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 私は柔道に求められる精神的なことや身体的なことのせいで疲れ切っている<br>.....      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. たとえ私が何をしても、思うようなパフォーマンスはできない.....                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 私は柔道で成功していると感じる.....                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 私は柔道に対して否定的な印象を持っている.....                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

◎次のページに進んでください。

※次の各質問に対し、あなたが部活動を行う上で、最も当てはまると思う数字に○をつけて下さい。

【1：いいえ， 2：どちらかというといいえ， 3：どちらでもない， 4：どちらかというとはい， 5：はい】

いいえ どちらかというといいえ どちらでもない どちらかというとはい はい

- |                                 |   |   |   |   |   |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 部活の仲間からやる気をもらっている            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 部活には、同じ目標に向かって励ましてくれる仲間がいる   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 部活の仲間は、悩みの相談に乗ってくれる          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 部活の仲間は、練習中のつらいときに声をかけてくれる    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. つらいときに話せる友人がいる               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 自分の気持ちを素直に表現できる友人がいる         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 部活以外に、自分の悩みに共感し受け止めてくれる友人がいる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 中学・高校時代の友人が、いろいろと相談に乗ってくれる   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 身体的な苦痛や疲労に耐えられる              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 怪我をしていても、可能な練習をする           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 体調が悪い時でも練習を欠かさない            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. きつい練習に耐えられる体力がある            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 選手としての自分の長所・短所を理解している       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 試合中に、自分が何をすべきか理解している        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. チーム内での自分の役割を分かっている          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 問題に直面したとき、自分が出来ることからする      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 新しいプレーにチャレンジするのが好きだ         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 様々な練習を試してみたい                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 自分が到達したい目標を具体的に持っている        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 失敗したとき、自分のどこが悪かったかを考える      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. 試合に負けても落ち込むことはない            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 試合で失敗してもすぐに立ち直れる            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. 気分の上がり下がりがありあまりなく、安定している    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 試合中には、何が起こっても冷静に対処している      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

◎質問は以上になります。ご協力ありがとうございました。