

〈報告〉

競技力の違いによる大学男子柔道選手のストレスと抑うつの関係

松平 憲彦^{*,**}・廣瀬 伸良^{**}・中村 充^{**}・菅波 盛雄^{**}

Relationship between stressors and depression of male undergraduate judo players depending on various competitive abilities

Norihiko MATSUDAIRA^{*,**}, Nobuyoshi HIROSE^{**}, Mitsuru NAKAMURA^{**}
and Morio SUGANAMI^{**}

I. 諸 言

今日、競技スポーツにおいては、抑うつをはじめとした精神的問題および逸脱行動が問題視され、大きな話題となっている⁶⁾⁷⁾。

これらアスリートの抑うつを引き起こす要因の一つとして、ストレス源(以後、ストレス)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ストレス研究がなされている。しかし、柔道選手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³⁾。「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なら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⁴⁾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」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」と述べている。

「格技スポーツ」的要素においては、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⁶⁾。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、嫌悪な事象であると大学柔道選手に認知されていたことが先行研究で報告されている⁵⁾。

このように柔道選手は、他の競技スポーツと同様のストレスに加え、「武道」および「格技スポーツ」特有のストレスも経験していることが予想され、それにより抑うつ状態になる者が多数いることが考えられる。

そこで本研究においては、大学男子柔道選手のストレスと抑うつの実態把握、および両変数の関連性を検証することを目的とする。なお、競技レベルが異なることによってストレスの構造に差異が生じることが先行研究で明らかとされているため⁷⁾、本研究においても競技レベルの違いを考慮して研究を行うこととした。

近年、ストレスと抑うつとの関係性を検討する際、多くの先行研究で Lazarus & Folkman²⁾が提唱した「認知的ストレス理論」が用いられている。この理論は、「ストレスが抑うつ反応をもたらす」というモデルである。ストレスを取り扱う本研究においても両変数の関係性に考察を加える場合は、この理論に基づき考察を行うこととする。

* 津山市立津山東中学校

Tsuyama east junior high school

** 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科

Graduate School of Health and Sports Science,
Juntendo University

II. 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. 質問紙の構成

(1) ストレッサーの測定:「大学男子柔道選手用ストレッサー尺度」

この尺度は2度の調査を経て作成された。まず1度目の調査において、武道(柔道4名・剣道1名の四段以上の有段者)の専門家5名ならびにスポーツ心理学の専門家3名との話し合いによって81項目中70項目を採択して、大学男子柔道選手201名を対象として調査を実施し、項目分析と因子分析を行って25項目を抽出した。

そして2度目の調査において、前述した専門家と再度協議し、尺度の有用性を高めるために新しい11項目と1度目の調査で得られた25項目の計36項目を用いて、大学男子柔道選手389名に調査を実施して分析を行い、7因子32項目からなる「大学男子柔道選手用ストレッサー尺度」を作成した。

なお、この尺度の信頼性はCronbachの α 係数を算出して検証し、妥当性は内容的妥当性と因子的妥当性、判別的妥当性の3点を有していることが明らかとなっている。よって、本調査に用いることが可能であると判断した。

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。

(2) 抑うつ測定: ZungのSelf-Rating Depression Scale(以後SDSと略す)

福田らによって日本語訳されたZungのSDSを用いた。

回答は福田らにしたがい、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。

3. 分析の手順

本研究の目的を遂行するため、以下の手順で分析を進めた。なお、データの分析は、SPSS for Windows 10.0で統計処理を行った。

手順①

どのレベルで競技を行っている者がストレスフルなのかを明らかにするため、「大学男子柔道選手ストレス尺度」の各因子および合計得点を競技レベル別に分類して比較する。

手順②

どのレベルで競技を行う者に抑うつ状態の者が多いかを調査する。

手順③

とりわけメンタルヘルスが損なわれていると思われる一群において、どのストレッサーがどの抑うつ反応と関係しているのかを調査する。

III. 結果および考察

本研究では競技レベルの差異を考慮した考察を行うため、調査対象者を、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、全国大会不出場チーム非レギュラーの4群に分別して研究を進めた。

1. ストレッサー尺度について

本研究で用いた「大学男子柔道選手用ストレッサー尺度」の7因子(「練習における過度な振舞い」 $\alpha=.86$ 、「怪我」 $\alpha=.86$ 、「試合への出場機会減少」 $\alpha=.83$ 、「経済状態」 $\alpha=.80$ 、「競技成績の停滞」 $\alpha=.82$ 、「減量・増量」 $\alpha=.80$ 、「過度な練習内容」 $\alpha=.81$)の得点とストレッサー尺度の合計得点を競技レベル別に比較した。

その結果は表1が示すように、柔道選手なら競技レベルを問わず経験すると思われる「減量・増量」の因子以外の6因子、およびストレッ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。

先行研究において、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ッサーの認知に影響をおよぼしている可能性があることが報告さ

表1 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				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			
練習における過度な振舞い	23.2	18.15	24.4	14.88	14.1	15.27	15.9	16.24	10.03***	①>③ ②>④	②>③
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>③	②>① 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>④	②>③
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 ③>④	②>④
減量・増量	9.4	9.35	10.1	9.15	8.1	10.25	6.5	8.46	2.49		
過度な練習内容	7.2	6.31	7.0	5.81	3.1	5.03	3.6	5.32	12.19***	①>③ ②>③	①>④ 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 ②>③	①>④ ②>④

*** p<0.001

表2 抑うつ程度分類

抑うつ程度			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

れている。本研究においても先行研究を支持する結果が得られたと考えられる。

2. 抑うつ状態の程度について

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、SDSの得点から福田らの分類の仕方にしたがって対象者を、正常、軽度抑うつ、中程度抑うつ、重度抑うつ、の4段階に分別した。その結果は表2が示すように、対象者全体の7割以上の者が軽度抑うつ以上の抑うつ状態であることが示唆された。次に、競技レベル別にこの分類を用いて分析を

行った。その結果、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。ストレスへの認知の差異を比較した際も、全国大会出場チームの非レギュラー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。

3. 両変数の関連性について

ストレスと抑うつ関連性を検証するため、

表3 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との関連

	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

相関分析を行った。本研究においては、Lazarus & Folkman²⁾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」というモデルを想定し考察を行うこととした。

とりわけ、ストレス尺度と抑うつ尺度の得点が高かったメンタルヘルスが損なわれている全国大会出場チームの非レギュラー群の相関をみた。その結果は表3が示すように、「練習における過度な振舞い」と「過度な練習内容」の2つが、様々な抑うつの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。よって、練習中の柔道精神に反するような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脅威に感じているストレスであり、抑うつの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。

IV. 結 論

1. ストレス尺度について

本研究において、大学男子柔道選手のストレスは7因子から構成されていることが考えられた。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. 抑うつ状態の程度について

抑うつ状態を調査した結果、対象者全体の7割以上の者が軽度抑うつ以上の抑うつ状態であった。そして本研究においては、全国大会出場チームの非レギュラーに重度の抑うつ状態であると考えられる者が6名いた。

3. ストレッサーと抑うつに関連性について

ストレッサー尺度と抑うつ尺度の得点が高かった全国大会出場チームの非レギュラー群の相関をみた結果、「練習における過度な振舞い」と「過度な練習内容」と命名した2つのストレッサーと様々な抑うつ症状とに正の相関がみられた。したがって、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。

(当論文は、平成21年度順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の修士論文を基に作成されたものである)

引用文献

- 1) 福田一彦, 小林重雄 (1973). 自己評価式抑うつ尺度の研究. 精神神経学雑誌, 75(10), 673-679.
- 2) 北村俊則 (2006) 抑うつの現代的諸相—心理的・社会的側面から科学する—. 東京, ゆまに書房, 71-93.
- 3) 松本芳三 (1994). 柔道のコーチング. 東京, 大修館書店, 1-31, 33-65.
- 4) 永木耕介, 山崎俊輔, 千駄忠至 (2000). 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.
- 5) 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, 45(6), 884.
- 6) 岡 浩一郎, 竹中晃二, 松尾直子, 堤 俊彦 (1998). 大学生アスリートの日常・競技ストレッサー尺度の開発およびストレッサーの評価とメンタルヘルスの関係. 体育学研究, 43, 245-259.
- 7) 杉浦 幸 (2007). 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, 3, 123-133.

(平成23年1月5日 受付)
(平成23年9月6日 受理)