

## 〈報告〉

## 恋愛感情と競技成績の予期との関連

松本 一輝\*・山岸 明子\*\*

The relationship between romantic feelings and estimate of sports performance

Kazuki Matsumoto\* and Akiko Yamagishi\*\*

## 問題と目的

運動部活動においては「恋愛をすると競技力が低下する」「競技と恋愛は両立できない」等、恋愛に対するネガティブなイメージが強い。一方で多川(2003)は恋愛は精神的安定の他に意欲の向上をもたらすことを報告しており<sup>6)</sup>、加藤(2012)は片思いをすることで、ポジティブな感情を抱きやすくなったり、生活や活動に対する意欲が高まり、活発になりやすくなることを明らかにしている<sup>4)</sup>。そして恋愛関係崩壊後にはストレス発散行動や心理的落ち込み、ネガティブな感情が見られることも報告されている<sup>3)7)</sup>。

そのようなポジティブ・ネガティブな感情に関しては、ストレスに伴うネガティブな感情が心身の健康に影響する一方、ポジティブな感情をもつことはストレスからの悪影響を緩和して身体の健康が促進されることが示されている<sup>5)</sup>。競技成績についても、競技成績が低かった群は試合開始1時間前の心理状態において、状態不安が大きく、恐怖、悲しみ、羞恥などの不快感情が多く、楽しみや興味などの快感情は低かったことが示されているが<sup>1)</sup>、反対にポジティブな感情をもつことが身体的・精神的安

定をもたらし、間接的に好成績に影響することも考えられる。

そこで本研究では、運動部活動を行っている体育系大学生を対象に、ポジティブ・ネガティブな感情をもたらす大きな要因と考えられる恋愛の状況や恋愛に対する考え方が、競技成績の予期と関連するかどうかを検討することとした。恋愛状況の競技成績への影響については、原田(2013)<sup>2)</sup>が検討しているが、本研究では恋愛状況をより明確に詳しく設定すると共に、競技成績への影響ではなく、「『自分の競技成績が上がるかどうか』その予期」との関連に関して検討を行う。またもっている恋愛の優先順位や態度によって異なるのかも合わせて検討する。

## 方 法

## (1) 調査対象

体育系大学生で、運動部活動に所属しており、恋愛関係や恋愛感情を抱いたことがある者136名(男子88名、女子48名)であった。なお現在までに恋愛関係や恋愛感情を抱いたことがない12名は除外した。

## (2) 手続き

授業終了後質問紙を配布し回答を求めた。一部所属する部活動の学生にも依頼した。無記名で協力は自由意思によることを口頭で説明した。

## (3) 調査内容

1)現在の恋愛状況 ①交際中 ②片思い ③別れた(1ヶ月以内) ④以前つきあっていた ⑤恋愛経

\* 順天堂大学スポーツ健康科学部

Department of Health and Sports Science, Juntendo University

\*\* 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

験なし から選択してもらった(⑤はデータから除外した).

2)恋愛の優先順位 日常生活における優先順位 ①恋愛, ②スポーツ活動, ③勉強・仕事, ④友人関係, ⑤その他(就活・アルバイト・趣味など)の中で優先するものを, 1位から3位まで記入してもらった.

3)恋愛に対する態度

和田(1994)<sup>8)</sup>の恋愛に対する態度尺度の内, 恋愛に価値をおく程度を測る項目7項目(例えば「恋愛は私の心の支えだと思う」「恋愛をしていると生活に張り合いが出る」「人生において本当の幸せや成功は恋愛関係によって左右する」等. 一部表現を変更した)と, 逆転項目を1項目つけ加えた(「恋愛には全く興味がない」). 「そう思う」5から「そう思わない」1の5件法で回答してもらった.

4)恋愛相手が関与する場面での競技成績の予期

試合前後に恋愛相手が関与する場面を原田<sup>2)</sup>を一部修正して設定し, そのことによって競技成績が「上がる」と思うか「下がる」と思うかについて「上がる」5, 「いくらか上がる」4, 「変わらない」3, 「いくらか下がる」2, 「下がる」1で回答してもらった. 恋愛相手が関与する場面として1)交際中の相手が試合の応援に来た時, 2)頻繁に連絡を取っている時, 3)試合前に会った時, 4)試合後に会う予定の時, 5)会って楽しかった時, 6)会って楽しくなかった時, 7)けんかした時, 8)仲直りした時, 9)振られた時, 10)振った時の10場面を設定した(そのよ

うな場面を経験していない場合は想像して答えるように指示した). 「片思い」と回答した者には1)2)3)4)9)の5項目への回答を求め, 「交際中の相手」のところを「片思いの相手」とした(なお9)に該当するものとして片思いの相手の場合は「他の誰かと付き合い始めた時」とした).

### 結果と考察

#### (1) 調査対象の恋愛状況

恋愛状況は「交際中」37名, 「片思い」30名, 「別れた」7名, 「以前つきあっていた」62名であった.

#### (2) 恋愛状況と競技成績の予期との関連

現在の恋愛状況—「現在交際中」「片思い」「別れたばかり」「以前つきあっていたが今はそうでない」—が, 恋愛相手が関与する場面での競技成績の予期とどう関連するかを見るために, 4つの恋愛状況を独立変数, 各場面での得点を従属変数とする一元配置の分散分析を行った. 事後の検定として Bonferroni 法による多重比較を行った(表1).

片思いも共通にデータが揃っている5項目(1)2)3)4)9)の内, 3項目(相手と頻繁に連絡を取っている, 相手と試合前に会った, 相手と試合後に会う予定の時)で有意差が見られた. 多重比較の結果どの項目でも片思いの競技成績の予期得点が高く「相手と頻繁に連絡を取っている時」では交際中よりも有意に高い(.01%水準)という結果であった.

表1 恋愛の状況別の競技成績予期得点

	平均値(標準偏差)				F 値	多重比較
	交際中①	片思い②	別れた③	以前交際④		
試合の応援に来た	3.78(1.16)	4.03(1.27)	3.71(1.11)	3.55(1.02)	1.30	
頻繁に連絡を取っている	3.62(1.11)	4.57(0.73)	3.71(0.95)	3.65(0.99)	7.02***	①<②*** ②>④***
試合前に会った	3.62(1.11)	4.23(1.01)	3.00(1.29)	3.73(0.89)	3.83*	②>③* ①<②†
試合後に会う予定	3.92(1.06)	4.33(0.96)	3.14(1.21)	3.76(0.94)	3.70*	②>③† ②>④†
振られた	2.08(0.98)	2.03(1.38)	2.57(1.62)	2.31(0.93)	0.48	

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001, † p<.10

なお片思いにはない5項目(「相手と会って楽しかった・楽しくなかった・けんか・仲直りした・振った時」)に関してはN=106で分析したが、有意差はなかった。全体的に交際中と現在つきあっていない群とでは有意差は見られていない。

交際中よりも片思いの方が、現在つきあっていない群よりも競技に対して意欲的になり、積極的に練習に取り組んだり、向上心をもって競技に励むことが示唆された。

(3) 恋愛の優先順位と競技成績の予期との関連

日常生活における優先順位において、恋愛が何位に選ばれたのかを集計した。1位に選んだ者は5名、2位37名、3位30名、4位以降にした者は64名であった。

表2は優先順位の4群を独立変数、片思いも共通にデータが揃っている5場面での競技成績の予期得点を従属変数とする一元配置の分散分析の結果(事後にBonferroni法による多重比較を実施)である。

「応援にきた時」「頻繁に連絡をとっている時」「試合後に会う予定がある時」は有意差が見られ(各々0.1%, 5%, 10%水準)、優先順位が高い者が競技成績が上がると回答している(多重比較では1位の者の数が少ないため、有意差は2位と4位以降の場合になっている)。自分の生活において恋愛に価値をおいている者は、競技成績に恋愛相手からの影響を受けると思っていることが示されている。

(4) 恋愛に対する態度と競技成績の予期との関連  
恋愛に対する態度尺度の8つの項目の合計点を算出した。平均値(SD)は29.42(6.24)であった。平均値+1/2SDと平均値-1/2SDを用い、26.3と32.54を境として低得点群/中得点群/高得点群の3群に分類した(該当者数は各41, 45, 50名)。そして3群を独立変数、10の全場面での得点を従属変数とする一元配置の分散分析を行い、事後の検定としてBonferroni法による多重比較を行った(表3)。

相手とのプラスのかかわりがある6場面で有意差が見られた。多重比較でも多くの組み合わせで有意差が見られ、恋愛に価値を置いている者の方が相手からの影響を受けて競技成績があがると回答していた。一方けんかした等ネガティブなことがあった場合に関しては有意差は見られなかった。

(3)優先順位でも(4)恋愛に対する態度でも、恋愛を重要と感じている者の方が、競技成績への影響があると感じていることが示された。

なお本研究で取り上げられたのは「競技成績があがる」という本人の考え・予期であり、実際に競技成績があがったということではないことを最後に再度述べておきたい。しかしそのような本人の考えも競技成績に影響することも考えられ、今後その影響の検討が必要である。

表2 現在の恋愛の順位別の競技成績予期得点

	平均値 (標準偏差)				F 値	多重比較
	1位①	2位②	3位③	4位以降④		
試合の応援に来た	4.40(0.89)	4.19(1.00)	3.83(1.09)	3.36(1.12)	5.55***	②>④***
頻繁に連絡を取っている	4.60(0.55)	4.16(1.07)	3.90(0.96)	3.58(1.02)	3.67*	②>④*
試合前に会った	4.20(1.30)	4.08(1.12)	3.73(1.08)	3.58(0.91)	2.22†	
試合後に会う予定	4.20(1.30)	4.24(1.09)	3.87(1.04)	3.69(0.91)	2.56†	②>④*
振られた	2.40(1.67)	2.28(1.11)	1.87(1.04)	2.30(1.05)	1.22	

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001, † p<.10

表3 恋愛に対する態度に関する3群別の競技成績予期待点

	平均値(標準偏差)			F 値	多重比較		
	低群①	中群②	高群③		①-②	②-③	①-③
試合の応援に来た	3.10(1.04)	3.76(1.03)	4.22(1.04)	13.27***	<*	<†	<***
頻繁に連絡を取っている	3.22(0.96)	3.89(0.93)	4.32(0.94)	15.40***	<**	<†	<***
試合前に会った	3.15(0.96)	3.80(0.89)	4.26(0.94)	16.06***	<**	<†	<***
試合後に会う予定	3.27(0.95)	3.89(0.93)	4.42(0.86)	17.96***	<**	<*	<***
会って楽しかった	3.31(0.96)	3.69(0.80)	4.19(0.95)	8.44***		<†	<***
会って楽しくなかった	2.54(0.74)	2.51(0.78)	2.47(1.11)	0.56			
けんかした	2.46(0.89)	2.51(0.92)	2.33(0.93)	0.37			
仲直りした	3.14(0.88)	3.31(0.80)	3.78(0.96)	4.94**		<†	<**
振られた	2.46(0.95)	2.27(1.07)	1.92(1.17)	3.00†			>†
振った	2.54(0.82)	2.69(0.76)	2.19(0.95)	3.17*		>*	

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001, † p<.10

## 結 論

体育系の大学生を対象に質問紙調査を行い、現在の恋愛の状況と恋愛に対する考えや態度、恋愛相手に関与する場面で競技成績があがると思うかについて回答してもらった。その結果以下のことが示された。

1. 現在の恋愛の状況に関しては、恋愛中よりも片思いの方が競技成績への影響があると感じており、現在つきあっていない者よりも競技成績の予期待点が有意に高いのは片思いの者であった。
2. 自分の生活の中で恋愛が重要と考えている者、恋愛に価値をおく態度をもつ者は、恋愛の対象とポジティブな関わりがある時、その影響を受けて競技成績があがると考えていることが示された。

〈注〉本稿は第2筆者の指導の元で提出された第1筆者の平成25年度卒業論文のデータを再分析して書き直したものである。

## 引用文献

- 1) Cerin, E., 2003 Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 223-238.
- 2) 原田恵里 2013 恋愛感情がスポーツパフォーマンスに与える影響について 平成24年度順天堂大学スポーツ健康科学部卒業論文(未公刊)。
- 3) 石本奈都美・今川民雄 2001 青年期における失恋後の立ち直り過程。対人社会心理学研究, 1, 119-132.
- 4) 加藤 司 2012 男性は片思いの影響を受けやすい? 片思いのメリット・デメリット尺度の開発 東洋大学社会学部紀要, 49-1, 115-126.
- 5) 島井哲志 2006 ポジティブ心理学—21世紀の心理学の可能性。ナカニシヤ出版。
- 6) 多川則子 2003 恋愛関係が青年に及ぼす影響についての探索的研究: 対人関係観に着目して。名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 心理発達科学, 50, 251-267.
- 7) 飛田 操 1997 失恋の心理。松井 豊(編) 悲観の心理。サイエンス社, 218-250.
- 8) 和田 実, 1994 恋愛に対する態度尺度の作成 実験社会心理学研究, 34-2, 53-163.

(平成26年2月22日 受付)  
(平成26年4月22日 受理)