

# 運動部員におけるライフスキルの獲得と

## バーンアウトとの関係について

～中高一貫校に通う学生に着目して～

生涯スポーツゼミナール 1313023 金子 開人

### 1. 研究動機・研究目的

2020年、オリンピックの東京開催が決まり、開催国である日本としては、各競技でのメダルラッシュが期待されている。現在の中高生が4年後、世界の舞台で戦う場面も増えることであろう。しかし、現在日本が直面している少子高齢化問題は、2020年に向けて大きな障壁となることが予想される。総務省の統計によると、平成8年から24年の間に65歳以上が60%も増えているのに対し14歳以下の人口は16%ほど減少しており、まさに少子高齢化が本格的にしているといえる。スポーツにとって、少子化の進行は大きな問題であるといえる。多くのスポーツにとって、取り組む子供の数は、その競技人口のみならず、競技レベルを大きく左右するからである。しかし、2020年に向けて少子化問題だけでなく、学校等で部活動に励む生徒が直面している部活問題もまたスポーツ人口に大きく関わってくるであろう。その部活問題の一つとして、スポーツの高度化に伴った過度の勝利志向による過度の競争、怪我、技能向上の停滞、他のスポーツへの興味移行、バーンアウトを原因とする中途退部やドロップアウトが挙げられる。今回はその中でも、バーンアウト症候群にスポットライトを当て、バーンアウトを抑制するためには、先行研究においてライフスキルの獲得が有効であるという結果が出ているが、対象者を変えても当てはまるのかどうかということについて研究することを目的とする。

### 2. 研究方法

本調査は、私立中高一貫校に通う高校生を対象にアンケート調査を行った。調査項目は、クラブ名、性別、学年、部での役職（部長・副部長・その他・特になし）、競技年数、中学校・高校での練習時間、試合経験（全国大会・地方大会・県大会・市町村大会・経験なし）、競技レベル（レギュラー・準レギュラー・レギュラーでない）に関するフェイスシートの他に、バーンアウト尺度及びライフスキル尺度で構成した。

### 3. 主な結果と考察

高校生運動部員におけるバーンアウトとの関連について調査したところ、役職という項目において強い関連性を示した。役職についていない者は、その他の役職の者と比べ、「個人的成就感（の低下）」が高い得点を示したことから、役職についていない者は、自分の役割が明確でないため、何をすべきか分からずストレスを感じているものと考えられる。また、部内での競技レベルという項目では、「コミュニケーションの欠如」において、「非レギュラー」の方が「レギュラー」よりも高い得点を示したことから、記録・技能の停滞や低下などによる不満感が非レギュラーに少なからず見られることが予想され、非レギュラーの方がレギュラーよりもバーンアウトに陥りやすいことがわかる。役職とライフスキルにおいて

は、「ライフスキル合計得点」、「社会的スキル」、「スピリチュアル」の項目で、部長、副部長といった役職についている者の方が、他の部員に比べて高いライフスキル得点を示す傾向が認められた。このことから、一般部員よりも役職のある部員の方が高いライフスキルを獲得していることが明らかになった。部内での競技レベルとライフスキルにおいて「社会的スキル」の項目で、非レギュラーよりレギュラーの方が高い得点を示したことから、レギュラーの方がより高いライフスキルを獲得していることがわかった。最終的な結果として、ライフスキルの獲得とバーンアウトとの関係については、ライフスキル得点が高い者ほどバーンアウト傾向が低く、ライフスキルの獲得がバーンアウトを抑制する可能性が示唆された。これまで、大学生におけるライフスキルとバーンアウトとの関連を検討した研究が行われており、ライフスキルの獲得によってバーンアウトが抑制される可能性を示しており、今回はその結果を支持するものとなったが、対象者が大学生で特定の種目のみであったという点で研究以前は、違う結果が出ることも予想されたが、以上のような結果になった。

#### 4. 結論

これまで、スポーツ選手のバーンアウトの原因が身体的・心理的疲労といった競技ストレスであると捉えられてきたことから、それを緩和するための「指導サポート」、「親愛サポート」、「自尊サポート」、「娯楽関連サポート」といったソーシャル・サポート研究が盛んに行われてきた。しかし、ソーシャル・サポートは運動選手以外の周囲の人々のサポートが必要であり、部活動の状況によってはサポートを受けられなかったり、環境が変化すると対応できなかったりといった欠点があった。一方、ライフスキルは、運動選手自身が日常生活の問題に対して適応的、積極的に行動するための能力なので、この能力を身に付けることによって周囲の環境が変化しても対応することができると考えられる。今回の結果からライフスキル獲得の有効性が証明され、ライフスキル教育を進めることがバーンアウトの予防につながると考えられることがわかった。今後、それぞれの競技ごとのライフスキル獲得のためのプログラムを作成し、ライフスキル教育の有効性を広めることで、バーンアウト抑止だけでなく、スポーツ選手のセカンドキャリアにおいても役立つことがいえると思う。

#### 5. 卒業論文の執筆を終えて

本研究を行うにあたり、多くの方のご指導、ご助言、ご協力を賜りました。この場をお借りして心より感謝を申し上げます。特に、指導教官である黒須充教授には大変ご迷惑をおかけしました。また、お忙しい中、卒業論文の面倒を最初から見ていただき、貴重なアドバイスを下さった大学院生の前田さんや同級生の皆様には本当に感謝しております。皆様のおかげで無事に書き終えることができました。本当にありがとうございました。4年間の大学生活で学んだことを糧に、これからは社会人として一人前になれるよう頑張っていきたいと思っております。