

大学の運動部への所属とレジリエンス および楽観性との関連について

The relationships between resilience, optimism and sport club activity among college students

友田 貴子*¹

Atsuko TOMODA

根岸 佳奈*²

Kana NEGISHI

1. 問題・目的

人は人間関係や学業、仕事について悩んだり失敗をしたりすることによってストレスを感じる場面が多くある。内閣府（2008）によると、ストレスについての調査で「ストレスを感じる」と回答した人の割合は2003年以降5割前後で推移しており、ほぼ半数がストレスを感じながら生活していることが報告されている。

ストレスに対する反応は人それぞれであり、心身に大きなダメージを受ける人もいれば、ほとんど何の影響も示さずに過ごすことのできる人もいる。このようなストレスへの反応の差に注目した概念としてレジリエンス（resilience）がある。

レジリエンスとは、困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果のことである（Masten, Best & Garmezy, 1990）。レジリエンスが高ければ、日常生活においてストレスを感じても、その状況にうまく適応をして困難な状況から立ち直ることが容易になる。小塩・中谷・金子・長峰（2002）は、レジリエンスを測定するために精神的回復力尺度を作成し、調査の結果、「新奇性追求」、「感情調整」、「肯定的な未来

志向」の3因子を抽出した。また、森・清水・石田・富永・Hiew（2002）はレジリエンスを「逆境に耐え、試練を克服し、感情的、認知的、社会的に健康的な精神活動を維持するのに不可欠な心理特性」と定義し、「I AM」、「I HAVE」、「I CAN」、「I WILL/I DO」という下位尺度を含むレジリエンスの測定尺度を開発した。

では、レジリエンスについての個人差と関連する要因にはどのようなものがあるだろうか。本研究ではスポーツの経験とレジリエンスの関係に注目した。スポーツとレジリエンスの関連について以下のような研究がある。レジリエンスは、スポーツの経験の質的な側面との関連が強く、単にスポーツ経験が長いことがレジリエンスの高さと関連するわけではなかったという（葛西・澁江・宮本・松田, 2009）。また、トップアスリート群とアスリート群、スポーツを行っていない群に分けてレジリエンスの得点について比較したところ、アスリート群よりもトップアスリート群が、スポーツを行っていない群よりもトップアスリート群の得点が、有意に高いことが明らかにされている（今村・山本・出水・徳島・谷川・乾, 2013）。

また、レジリエンスの下位尺度と一部重複する

*1 埼玉工業大学人間社会学部心理学科

*2 埼玉工業大学人間社会学部心理学科2014年度卒業

と考えられる概念に楽観性がある。縦断的な質問紙調査において、調査の最初に楽観的であった学生は、その後、精神的な症状を呈すことが少ないことが示された (Scheier & Carver, 1985)。楽観性の高い人はストレスを感じた後にその状態から立ち直ることが早いと考えられる。

楽観性とスポーツに関しては以下のような研究がある。2つの大学の水泳選手を全力で泳がせた後に実際のタイムよりも悪いタイムを告げ、選手たちが失望した状況を作り、十分な休憩の後に再び全力で泳がせるという実験を行った。その結果、悲観性の高い選手たちは全体的にタイムの低下を示したが、楽観性の高い選手たちは同じか、前回よりも良いタイムを示したという (Seligman, 1990)。この結果から、楽観的であることが困難からの立ち直りに対して有効であるばかりか、楽観性の高い者が困難を糧にさらに高いパフォーマンスを示すことが可能であると推察される (小林・西田, 2009)。

本研究では運動部に所属しているか否かとレジリエンスおよび楽観性・悲観性との関連について検討することを目的とする。

2. 方法

(1) 調査対象者

埼玉工業大学の学生122名に調査協力を依頼し、104名から有効回答を得た。内訳は、男性87名 (84%)、女性17名 (16%)、平均年齢20.3歳 (± 1.48 歳)であった。また、今回は、現在運動部に所属している学生と所属していない学生のそれぞれを調査の対象とした。詳細は以下の通りである。

・運動部に所属していない学生

104名中55名であり、男性38名 (69%)、女性17名 (31%)、平均年齢20.6 (± 1.63) 歳であった。

・運動部に所属している学生

104名中49人であり、全員男性、平均年齢20.0 (\pm

1.21) 歳であった。

・各部活動の所属リーグについて

調査に協力してもらった運動部は、当該大学でそれぞれ強化クラブに指定されている。

(2) 調査票の構成

調査票は運動部に所属する学生と所属しない学生で構成が異なっていたが、まず共通する部分について述べ、異なる部分については後に述べる。共通する部分は以下の通りである。

1) 基本属性

年齢、性別、居住スタイルについて回答を求めた。

2) 運動経験

体育の授業以外でのスポーツの経験について、種目、形式、実績、経験年数、経験した時期、運動によるけがについて質問した。

3) レジリエンス尺度

森ら (2002) によって作成されたレジリエンス尺度と金原 (2013) を参考にして、著者が一部改変し使用した。項目数は27項目であった。下位尺度は以下の4つである。

“I AM”：自己を肯定的にとらえているかどうかを問う項目であり、「自分にかなり自信がある」、「自分にはよいところがたくさんあると思う」など8項目によって構成されている。

“I HAVE”：自分を助けてくれる人がいるかどうかという対人的安定性を問う項目であり、「私の考えや気持ちを分かってくれる人がいる」、「自分の問題や気持ちを打ち明けられる人がいる」など6項目から構成されている。

“I CAN”：自分の能力に対する信頼感について問う項目であり、「一つの課題に粘り強く取り組むことができる」、「自分で決めたことなら最後までやり通すことができる」など6項目から構成されている。

“I WILL/I DO”：自分の将来に対する楽観的な見通しについて問う項目であり、「いやなことが

あっても次の日には何とかかなりそうな気がする」、
「物事は最後にはうまくいくと思っている」など
7項目から構成されている。

いずれもそれぞれの質問項目に対して5件法で
回答を求めた。得点が高いほど、その傾向が高い
ことを示している。

4) 楽観・悲観性尺度

外山(2013)によって作られた20項目の尺度で
ある。楽観性と悲観性について、それぞれ10項目
で測定することができる。

楽観性に関しては、「自分の将来は、恵まれて
いると思う」、「結果が予測できない時は、良い方
向に期待する」などの項目がある。悲観性に関し
ては、「何かにとりかかる時は、失敗するだろう
と考える」、「何をしてもうまくいかないことばか
りを想像する」などの項目が含まれている。

それぞれの質問項目に対して4件法で回答して
もらった。得点が高いほど、その傾向が強いこと
を意味する。

以上のほか、運動部に所属する学生については、
「大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度」(岡・竹中・松尾・堤, 1998)、部活動にお
けるストレスやけが(渋谷・小泉, 1999の「高
校運動部員用ストレス反応尺度」を参考に作成)、
部活動におけるポジティブな面に注目した質問項
目などが含まれていたが、今回は分析に含めない
ため詳細は割愛する。

(3) 手続き

調査票の表紙に記載されている注意事項につ
いて調査者が口頭でも説明をし、調査への参加に同
意する場合は、性別、学年、年齢を記入して次の
ページから回答をはじめよう教示した。

運動部に所属していない学生については、授業
の最後に調査票を配布し回答してもらった。運動
部に所属している学生については、各部の監督や
部員に調査票を託し、調査票の配布と回収をお願

いした。

分析はIBM SPSSver.19Jを用いて行った。

(4) 倫理的配慮

調査について配布時に調査の趣旨を説明した。
調査票には、回答は任意であること、答えたくな
い項目には答えなくてもよいこと、無記名である
ことなどを記し、調査に同意する方のみ回答して
もらうよう伝えた。調査票の1ページ目は同意書
を兼ねていた。その他、調査票やデータの扱いは
日本心理学会倫理規程に従った。

3. 結果

(1) スポーツの経験について

対象者104名について、運動部所属群49名と運
動部非所属群55名の平均年齢を比較したところ、
運動部所属群が20.0(±1.21)歳、運動部非所属
群が20.6(±1.63)歳で、運動部非所属群の方が
有意に高かった($t(102)=2.43, p<.05$)。

スポーツの経験については、回答者全104名につ
いて、現在スポーツを行っている人は56名、過去
に行っていた人は40名、スポーツを行ったことが
ない人は8名であった。スポーツの形式としては、
部活動が79名、サークル活動が3名、クラブチ
ームが5名、趣味が6名、その他が3名であった。

スポーツの経験年数については、最小値が3ヶ
月、最大値は216ヶ月、平均98.7(±56.60)ヶ月
であり、平均すると約8年のスポーツ経験があっ
た。運動部非所属群の学生の経験年数は最小値
3ヶ月、最大値192ヶ月、平均54.6(±25.28)ヶ
月であり、平均4.5年のスポーツ経験があった。
運動部所属群の学生の経験年数は最小値54ヶ月、
最大値216ヶ月、平均138.5(±32.04)ヶ月であ
り、平均11.5年のスポーツ経験があった。スポ
ーツの経験年数については、 $t(89)=-10.61, p<.001$
で、現在運動部に所属している群の方が有意にス

表1. 現在の運動部への所属・非所属によるレジリエンスおよび楽観性・悲観性得点の平均値の差の検定

	現在の部活	N	M	SD	t (df)
レジリエンス合計	非所属群	55	85.2	15.36	-2.84**
	所属群	49	93.2	13.22	(102)
レジリエンス “I AM”	非所属群	55	21.4	5.22	-2.03*
	所属群	49	23.2	4.04	(102)
レジリエンス “I HAVE”	非所属群	55	21.6	5.43	-2.09*
	所属群	49	23.6	4.09	(102)
レジリエンス “I CAN”	非所属群	55	18.7	4.54	-2.90**
	所属群	49	21.2	4.42	(102)
レジリエンス “I WILL/I DO”	非所属群	55	23.5	4.74	-1.80 †
	所属群	49	25.2	4.72	(102)
楽観性	非所属群	55	24.1	5.68	-4.17***
	所属群	49	28.7	5.41	(102)
悲観性	非所属群	55	23.7	6.91	2.25*
	所属群	49	21.1	5.15	(102)

非所属群：現在運動部に所属していない群

所属群：現在運動部に所属している群

* : $p < .05$ ** : $p < .01$ *** : $p < .001$ † : $p < .10$

スポーツ経験年数が長いことが確認された。

スポーツを現在行っている人と過去に行っていた人に関し、そのスポーツの種目について回答が得られた96名の具体的な種目は以下の通りである。サッカー27名、バスケットボール20名、ラグビー8名、水泳7名、卓球5名、剣道3名、バドミントン3名、野球2名、陸上競技3名、硬式テニス2名、軟式テニス1名、スキー1名、ソフトバレー1名、ソフトボール1名、フットサル1名、ボーリング1名、ボート競技1名、器械体操1名、空手1名、柔道1名、その他の武道1名であった。また、複数のスポーツを経験していると回答した人も5名おり、その内容はサッカーとフットサルと野球の経験者が1名、サッカーと陸上競技1名、硬式テニスと軟式テニス1名、卓球と硬式テニス1名、卓球と水泳1名であった。

(2) 運動部への所属とレジリエンスおよび楽観性・悲観性の関連について

現在運動部に所属しているか否かでレジリエンスや楽観性・悲観性に違いがあるかどうかを検討した。レジリエンス尺度とその下位尺度および楽観・悲観性尺度の各下位尺度について平均値の差の検定(両側検定)を行ったところ、表1のような結果が得られた。

レジリエンス合計、レジリエンスの各下位尺度と楽観性については、運動部所属群が運動部非所属群に比べて有意に得点が高かった。また、悲観性については、運動部所属群が運動部非所属群よりも有意に得点が低いという結果が得られた。

4. 考察

運動部に所属していることがレジリエンスや楽観性と関連があることが明らかになった。運動部に所属している人はしていない人に比べレジリエンスも楽観性も高いことが示された。以下、この結果について考えていきたい。

運動部に所属している人の方がしていない人に比べてレジリエンス“I AM”の値が有意に高かったことから、「今まで一生懸命練習してきたから試合に勝てる」といった自信から、部活動以外のことでも自信をもち、ものごとをプラスに考えることができるのではないかと考えられる。

レジリエンス“I HAVE”において、運動部に所属している人の方がしていない人に比べて得点有意に高かった。この結果から以下のことが考えられる。部活動を行う中でチームメイトと共に目標に向かって練習をしたり、一緒に練習を乗り越えて試合に臨むというように、共に取り組んで一緒に戦ってきたという仲間意識が生まれてくることも多いだろう。

そのような関係の中では、本音で話したり相談したりと、チームメイトへの信頼感も大きくなるであろう。また、運動部に所属している人はけがで試合に出場することができなかつたりレギュラーになれなかつたりスランプに陥ることもあるだろう。そのようなときには家族やコーチ、またチームメイトから支えられることが多いのではないだろうか。

レジリエンス“I CAN”について、運動部に所属している人の方がしていない人に比べ得点有意に高かったことから、運動部に所属していると、「試合に出場したい」、「試合に勝ちたい」というように目標に向かって練習や試合に粘り強く一生懸命取り組むことができるようになったのではないかと考えられる。

レジリエンス“I WILL/I DO”について、運動部に所属している人の方がしていない人に比べて得点が高い傾向にあることが認められたことから以下のことが考えられる。部活動を行っている中ではすべてが自分の思う通りにいくわけではない。試合に勝てない、良い成績が残せない、けがのため活動が制限されるというようなことも起こるだろう。しかし、このような状況から立ち直って再び活動ができる喜びを知っているため、ものごとが最後にはうまくいくと考える傾向があるのではないだろうか。また、部活動で厳しい練習に耐えたり、試合を経験してきた自信から、日常生活においても「どうにかなる」と考えることができるようになったと考えられる。

楽観性について、運動部に所属している人が所属していない人に比べて得点が高かったのは、困難な状況に直面したときにも、普段の厳しい練習などに耐えてきたことに支えられ、その状況からどうにか抜け出すことができると思えるからではないだろうか。悲観性についても同様のことがいえるだろう。

以上のように、本研究では、運動部に所属している人のレジリエンスと楽観性の高さ（悲観性の低さ）が示されたが、運動部に所属するとレジリエンスや楽観性が高くなるのか、それらが高い人しか運動部の活動を続けられないのかといった因果関係については明らかにすることができなかった。今後因果の方向を明らかにするような研究をする必要があるだろう。また、本研究では、運動部所属の学生は全員が男性であり、また運動部に属していない学生についても女子学生の割合が著しく低かった。女子学生についても今回の研究の結論と同様のことがいえるのかどうかも今後検討していく必要があるだろう。

5. 引用文献

- 今村律子・山本勝昭・出水忠・徳島了・谷川知士・乾真寛 (2013) 大学生アスリートのレジリエンス傾向：S-Hレジリエンス尺度からみたレジリエンス能力の検討. 福岡大学スポーツ科学研究 43, 57-69.
- 葛西真記子・澁江裕子・宮本友弘・松田保 (2009) スポーツ活動経験とレジリエンスの関連, 時間的展望, 身体的自己知覚の視点から. 教育実践学論集 11, 39-50.
- 金原由季 (2013) レジリエンスとハーディネスについての比較研究—適応感への影響とストレスコーピングとの関連から—. 埼玉工業大学臨床心理センター年報 8, 1-4.
- 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, 11-19.
- Masten A. S., Best K. M. & Garmezy N. (1990) Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology* 2, 425-444.
- 森敏昭・清水益治・石田潤・富永美穂子・Hiew, C. C. (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.
- 内閣府 (2008) 平成20年版国民生活白書消費者市民社会への展望—ゆとりと成熟した社会構築に向けて—. (http://www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/h20/10_pdf/01_honpen/pdf/08sh_0103_03.pdf)
- 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.
- 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.
- Scheier M. F. & Carver C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology* 4, 219-247.
- Seligman M. E. P., Nolen-Hoeksema S, Thornton N. & Thornton K. M. (1990) Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science* 1, 143-146.
- 渋谷崇行・小泉昌幸 (1999) 高校運動部員用ストレス反応尺度の作成. スポーツ心理学研究 26, 19-28.
- 外山美樹 (2013) 楽観・悲観性尺度の作成ならびに信頼性・妥当性の検討. 心理学研究 84, 256-266.