

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

渋谷崇行*

(平成13年10月31日 受理)

The Relationship Between Athletic Stressors and Stress Responses in High School Athletes

Takayuki SHIBUKURA*

The purpose of the present study was to examine the relationship between athletic stressors and stress responses in high school athletes. Subjects were 604 high school athletes (390 males and 214 females), from the first to the second grade in public schools. They were requested to complete questionnaires that measures (a) the stressors frequently experienced by high school athletes in their daily club activities, and (b) their multiple stress responses in a daily life setting.

As a result of factor analysis, five main factors were extracted as stressors for high school athletes: coaches (F1), practice time (F2), performance (F3), teammates (F4), and injury – illness (F5). The results of analyses of variance on gender and grade revealed that the upper grade athletes tended to show higher evaluation of stressors, and there was no significant difference according to gender. And, the results of multiple regression analyses (independent variables: athletic stressors; dependent variables: stress responses) showed that the stressors about human relationships correlated with many stress responses.

Finally, the significance of psychological stress studies taking various factors into consideration for the interpretation of the psychological stress process in high school athletes was discussed.

Key words: high school athletes, athletic club, stressors, stress responses

1. 問題

青少年の運動部活動（以下「部活動」と略す）をめぐってはさまざまな不適應問題が指摘されている^{8,12)}。不適應問題の多くは彼らのストレスフルな状態が顕在化した結果と捉えることができる。つまり、外部からの要求に個人の対処資源が対応できず情動的、身体的、行動的な反応が喚起され、その結果として個人が周囲の環境に適應できなかったことを意味しているといえる。

不適應行動の原因としては、部員が日常的に経験するストレスに注目が集まる。例えば、大学生アスリートのバーンアウトの発症に「競技成績・記録の停滞」の影響が大きいこと¹¹⁾、高校運動部員のドロップアウトの理由として主に「人間関係のあつれき」「勉強との両立」「けが」があげられること²⁾が報告されている。これらの知見は、競技生活における不適應問題が日常的に経験するストレスと関係が深いことを示唆している。

ストレスと不適應問題との関連性について関心が高まる中、スポーツ選手が経験す

*体育学助手

るストレスを定量的に測定しようとする試みも精力的に行われてきた。代表的な尺度には、Bramwell ほか⁵⁾の Social and Athletic Readjustment Rating Scale, Passer & Seese¹⁶⁾の Athletic Life Experiences Survey, Petrie¹⁷⁾の Life Events Survey for Collegiate Athletes などがある。本邦においてもスポーツ選手用のストレス尺度は作成され、岡ほか¹⁴⁾が大学生アスリートの健康関連問題の発生機序を解明することを目的として6下位尺度からなる大学生アスリート用の日常・競技ストレス尺度を作成している。また、その尺度を用いてストレスとメンタルヘルスの指標としてのストレス反応との関連が検討された。その結果、ストレス反応に結びつきやすいストレスとそうでないストレスがあること、ストレスとストレス反応の間には特定のな関係があること(例えば、人間関係のストレスと抑うつ、引きこもり、クラブ活動内容と怒りなど)が報告されている。このようなストレスーストレス反応の検討は、メンタルヘルスの状態を表す代表的な指標であるストレス反応との関係から、個人が経験するストレスの特徴を把握しようとする点において重要性を見出すことができる。すなわち、どのようなタイプのストレスを経験すると、ストレス反応はどのような影響を受けるのか。こうした両者の関連性を綿密に分析することにより、部員の不適応問題を生じさせる原因を探ることができると思われる。同様の観点からの検討は、例えば学校ストレス研究でも行われてきた^{15, 19)}。そこでの分析結果は、児童生徒の心理的ストレスにおいてもストレスがストレス反応の規定要因であることを確認している。さらに、ストレスーストレス反応の関連性から得られた知見は、ストレスの除去など環境調整を行ううえでも役立てられる。すなわち、高校運動部員の不適応問題を考える際にも部活動に内在するストレスをストレス反応との関わりから捉え、両者の関係からストレスの特徴を明らかにする試みは意義あることであるといえる。

ところで、洪倉・小泉¹⁸⁾は高校運動部員が日常の部活動で経験するストレスの因子抽出を試みている。その結果、「指導者」「練習時間」「競技力」「怪我・病気」「仲間」の5因子が導かれた。ただし、それら個々のストレスがどのような特徴をもっているのかという議論はなされていない。また、高校運動部員を対象としてストレスとストレス反応との関連性を検討した研究も今のところない。

本研究の目的は、高校運動部員が日常の部活動で経験するストレスと彼らが表出するストレス反応との関連性を明らかにし、両者の関係から部活動ストレスの特徴について検討することである。

2. 方法

2.1 調査対象

N県公立高等学校3校の1,2年生部員765名のうち、有効回答者604名(1年生男子221名、女子140名、2年生男子169名、女子74名:有効回収率79.0%)。なお、対象となった運動部は24種目48団体であり、競技レベルは全国大会出場から市町村大会出場までさまざまであった。

2.2 調査内容

1) 部活動ストレス：渋谷・小泉¹⁸⁾の高校運動部員用ストレス尺度を用いた。この尺度は「指導者」「練習時間」「競技力」「怪我・病気」「仲間」の5下位尺度40項目から構成されている。回答方法は、ストレス項目のそれぞれに対して最近その出来事を経験した頻度（「全然なかった(0)」～「よくあった(3)」）とその嫌悪度（「いやでなかった(0)」～「非常にいやだった(3)」）を4段階で評定するよう求めた。項目の得点は、経験頻度と嫌悪度の両方を掛け合わせたものを用いた。

2) ストレス反応：渋谷・小泉¹⁸⁾の高校運動部員用ストレス反応尺度を用いた。この尺度は「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「焦燥」「無気力」「引きこもり」の5下位尺度32項目から構成されている。回答方法は、ストレス反応項目が示す感情・意識・行動の状態を最近どの程度経験したかを、5段階（「全くなかった(0)」～「大体いつもあった(4)」）で評定するよう求めた。

2.3 調査時期

1998年11月下旬から12月上旬

2.4 手続き

部顧問教諭、部代表生徒（キャプテン、またはマネージャー）を介した留置法により、無記名方式で実施した。ただし、調査票の回収は部代表生徒が回収・厳封することとし、記入済みの回答が顧問教諭の目に留まらぬよう配慮した。

3. 結果

3.1 部活動ストレスの因子構造

ストレスを表す40項目に対して主因子法、及びバリマックス回転による因子分析を行った。固有値1.0以上の基準で7因子が得られたが、解釈可能性において最も優れていた5因子解を採用した。抽出された因子とそこに含まれる項目、各因子の α 係数、寄与率、各ストレス項目の因子負荷量、経験率を示したものがTable 1である。なお、経験率とは各ストレス項目において、得点1以上の回答をした部員の百分率である。

第1因子は「32.指導者とうまがあわないこと」「27.指導者の考えが自分の考えとあわないこと」など、指導者との人間関係を表す「指導者」に関する因子（寄与率14.53%、 $\alpha = .92$ ）、第2因子は「16.部活動に多くの時間がとられ好きなことができないこと」「19.練習時間が長いこと」など、練習による時間的拘束などを表す「練習時間」に関する因子（寄与率10.97%、 $\alpha = .91$ ）、第3因子は「4.自分の競技能力が低いと感じること」「22.試合のときミスすること」など、自分自身の競技力不足を表す「競技力」に関する因子（寄与率9.75%、 $\alpha = .85$ ）、第4因子は「40.他の部員の考えと自分の考えがあわないこと」「29.他の部員と気が合わないこと」など、チーム内の仲間との人間関係を表す「仲間」に関する因子（寄与率7.08%、 $\alpha = .80$ ）、第5因子は「12.怪我や病気で練習ができないこと」「9.怪我や病気で試合にでられないこと」など、傷（障）害や体調不良を表す「怪我・病気」に関する因子（寄与率6.70%、 $\alpha = .84$ ）であった。

以上、抽出された5因子の累積寄与率は49.0%であった。また、各因子における α 係数は.80-.92と比較的高い水準で、ストレス尺度の下位因子は一貫性の高い項目で構成

Table1 The result of factor analysis of the athletic stressors in high school athletes

	Rate of experience	F1	F2	F3	F4	F5	h ²
F1.Coaches (11items, α = .92)							
32. 指導者とうまがあわないこと	35.8	.84	.17	.08	.08	.02	.74
27. 指導者の考えが自分の考えとあわないこと	47.8	.83	.24	.09	.07	.03	.76
33. 指導者が自分たちの意見を聞いてくれないこと	30.1	.79	.24	.01	.06	.04	.69
17. 指導者が理解を示してくれないこと	43.5	.78	.21	.12	.09	.03	.68
13. 指導者のものの言い方が威圧的なこと	39.7	.69	.40	.10	-.05	.02	.65
11. 指導者の言うとおりの試合をしなければならないこと	32.1	.66	.41	.07	.04	.05	.61
35. 指導者が勝ち負けにこだわりすぎる	27.0	.65	.30	.02	.01	.03	.51
28. 指導者がスポーツ以外のことまで干渉すること	26.8	.64	.26	-.01	.06	.02	.48
15. 指導者がひいきすること	31.8	.59	.09	.18	.14	.00	.41
38. 指導者がきちんと指導してくれないこと	35.1	.53	-.05	.10	.20	.06	.34
6. なんの為の練習か、目的がよくわからないこと	55.1	.42	.29	.16	.24	.02	.35
F2.Practice time (7items, α = .91)							
16. 部活動に多くの時間がとられ好きなことができないこと	65.9	.21	.78	.14	.16	-.04	.70
19. 練習時間が長いこと	50.8	.35	.78	.04	.08	.05	.74
5. 休日が少ないこと	67.2	.27	.72	.14	.06	.04	.62
7. 帰宅時間が遅くなること	55.0	.22	.72	.00	.06	.00	.56
39. 練習が厳しいこと	45.9	.33	.67	.08	.01	.11	.57
23. 部活動をしているために勉強時間がとれないこと	62.1	.20	.63	.15	.10	.03	.47
10. 練習したくないときでも、練習しなければならないこと	76.8	.31	.59	.21	.21	.03	.53
F3.Performance (10items, α = .85)							
4. 自分の競技能力が低いと感じること	83.8	.00	-.01	.72	.13	-.07	.54
22. 試合のときミスすること	76.2	.04	.14	.70	-.01	.16	.53
34. 努力して練習しているのに上達しないと感じる	68.5	.09	.01	.68	.04	.02	.47
25. 試合で自分の力が十分発揮できないこと	74.0	.07	.10	.64	.12	.16	.46
36. 試合で負けること	76.3	.04	.09	.57	.02	.14	.35
8. 自分の能力の限界を感じる	66.4	.09	.08	.55	.13	-.01	.33
3. 自分のせいでチームが試合に負けること	58.1	.07	.06	.53	.02	.15	.31
1. 練習中に失敗すること	82.9	.07	.17	.49	.01	.07	.28
30. 自分の体力が劣っていると感じる	69.4	.07	-.02	.48	.19	.12	.28
26. 他の部員が自分より上達したとを感じる	53.5	.06	.03	.47	.12	.00	.24
F4.Teammates (7items, α = .80)							
40. 他の部員の考え方と自分の考え方が合わないこと	35.1	.01	.15	.18	.67	.05	.51
29. 他の部員と気が合わないこと	30.6	.02	.14	.11	.67	.06	.48
24. 部内にまとまりがないこと	46.4	.13	-.03	.16	.58	.12	.39
18. 部内にもめごとがあること	36.4	.18	.09	.17	.57	.12	.41
20. 練習態度の悪い人がいること	50.2	.06	.01	.18	.55	.07	.34
14. 他の部員から悪口を言われること	17.9	.07	.05	-.02	.51	.15	.29
2. 他の部員にからかわれたり馬鹿にされること	27.0	.08	.08	-.04	.51	.09	.29
F5.Injury - illness (5items, α = .84)							
12. 怪我や病気で練習ができないこと	40.1	-.04	.01	.12	.13	.79	.66
9. 怪我や病気で試合にでられないこと	24.8	.06	.02	.09	.13	.76	.61
21. 怪我や病気でチームに迷惑をかけること	28.3	.05	-.02	.15	.05	.71	.53
37. 部活動をしていて怪我をすること	42.4	.06	.11	.07	.18	.65	.48
31. 怪我や病気で練習ができず競技力が落ちること	40.9	.05	.02	.19	.21	.57	.40
Eigenvalue		5.81	4.38	3.90	2.83	2.68	
Pct of Var (%)		14.53	10.94	9.75	7.08	6.70	
Cum Pct (%)		14.53	25.48	35.23	42.31	49.00	

されていることが示された。なお、抽出された5因子は、洪倉・小泉¹⁸⁾における抽出因子と同様のものであり、そこに含まれる項目も同一であった。ストレス経験率は競技力、練習時間に含まれる項目の値が比較的高く、怪我・病気、仲間、指導者に含まれる項目の値は比較的低かった(指導者: 26.8-55.1; 練習時間: 45.9-76.8; 競技力: 53.5-83.8; 仲間: 17.9-50.2; 怪我・病気: 24.8-42.4)。

3.2 部活動ストレスの性差, 学年差

部活動ストレスの性差, 学年差について検討するため、部活動ストレス5下位因子それぞれについて、性, 学年を要因とした2(男子, 女子) × 2(1年生, 2年生)の2

Table2 The results of ANOVA for gender and grade

Factor(Score range)	1st grade		2nd grade		Gender F-value	Grade F-value	Interaction F-value
	Male(N=221)	Female(N=140)	Male(N=169)	Female(N=74)			
F1.Coaches(0-99)	15.85 (22.93)	9.82 (15.52)	19.10 (24.94)	22.36 (24.01)	0.50 n.s.	16.27 *** 1<2 ***	5.63 *
F2.Practice time(0-63)	19.13 (18.71)	14.10 (15.15)	18.73 (18.26)	17.82 (13.13)	3.82 n.s.	1.20 n.s.	1.85 n.s.
F3.Performance(0-90)	31.27 (18.59)	29.96 (21.49)	35.10 (21.04)	45.40 (20.38)	6.38 *	29.26 *** 1<2 ***	10.61 **
F4.Teammates(0-63)	6.99 (9.68)	5.17 (8.41)	9.89 (10.77)	12.02 (13.05)	0.03 n.s.	29.41 *** 1<2 ***	4.82 *
F5.Injury – illness(0-45)	5.40 (7.74)	4.20 (7.85)	7.36 (9.88)	7.35 (9.82)	0.63 n.s.	11.11 *** 1<2 ***	0.60 n.s.

(): SD

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

要因分散分析を行った。部活動ストレスの性別、学年別の平均得点（標準偏差）、及び分散分析の結果を示したものが Table 2 である。

性差に有意な主効果が認められたストレスは「競技力」(F[1,600]=6.38,p<.05)であり、下位検定において有意差は認められなかった。学年に有意な主効果が認められたストレスは「指導者」(F[1,600]=16.27,p<.001),「競技力」(F[1,600]=29.26,p<.001),「仲間」(F[1,600]=29.41,p<.001),「怪我・病気」(F[1,600]=11.11,p<.001)であり、いずれのストレスも2年生の方が1年生よりも有意に得点が高いことが示された(「指導者」p<.001,「競技力」p<.001,「仲間」p<.001,「怪我・病気」p<.001)。また、性と学年との交互作用が「指導者」(F[1,600]=5.63,p<.05),「競技力」(F[1,600]=10.61,p<.01),「仲間」(F[1,600]=4.82,p<.05)において認められた。いずれも2年生女子の得点が高いことが示された。

以上の結果から、部活動ストレスの性差は「競技力」においてのみ有意な主効果が認められたものの下位検定では男女の差を確認できなかったことから、部活動ストレスの経験に性差はないことが示された。一方、部活動ストレスの学年差については「練習時間」以外の全てのストレスにおいて認められた。つまり、2年生の方が1年生よりも、指導者、競技力、仲間、怪我・病気に関するストレスの経験は高いことが示されたといえる。また、1年生から2年生への進級に伴うストレス経験の上昇は、特に女子において顕著であることが示された。

3.3 部活動ストレスとストレス反応との関連

高校運動部員の部活動ストレスがストレス反応に及ぼす影響を検討するにあたり、まずストレスとストレス反応との各下位因子について、Pearson の相関係数を個別に算出した (Table 3)。その結果、ストレス反応尺度の全ての下位因子において相関係数は有意であり(「抑うつ・不安」 $r=.21-.41$,「不機嫌・怒り」 $r=.16-.42$,「焦燥」 $r=.12-.32$,「無気力」 $r=.09-.42$,「引きこもり」 $r=.11-.34$)、ストレスの経験とストレス反応との間には正の相関があることが示された。そこで、各々のストレスがストレス反応の表出にどのような影響を及ぼすのかを検討するため、ストレス5 下位因子を説明変数、ストレス反応 5 下位因子を基準変数として重回帰分析を行った。重回帰係数 (R) とその 2

Table3 The results of multiple regression analyses

	Depressive-anxious feeling	Irritated-angry feeling	Restlessness	Helplessness	Withdrawal
R(R ²)	.57(.32)***	.55(.30)***	.39(.16)***	.50(.25)***	.39(.15)***
F1.Coaches	.24 *** (.40) ***	.27 *** (.42) ***	.18 *** (.26) ***	.24 *** (.42) ***	.05 n.s. (.22) ***
F2.Practice time	.06 n.s. (.34) ***	.09 * (.35) ***	-.03 n.s. (.18) ***	.22 *** (.41) ***	.14 ** (.25) ***
F3.Performance	.25 *** (.40) ***	.10 * (.27) ***	.15 *** (.25) ***	.03 n.s. (.18) ***	.05 n.s. (.18) ***
F4.Teammates	.25 *** (.41) ***	.31 *** (.42) ***	.24 *** (.32) ***	.18 *** (.29) ***	.29 *** (.34) ***
F5.Injury – illness	.02 n.s. (.21) ***	-.01 n.s. (.16) ***	-.01 n.s. (.12) **	-.03 n.s. (.09) *	-.01 n.s. (.11) **

(): correlation coefficient
 *p<.05 **p<.01 ***p<.001

乗値 (R²), 標準偏回帰係数 (β) を示したものが Table 3 である。

重回帰係数は, ストレス反応尺度の全ての下位因子において有意であった (いずれも p<.001)。さらに重決定係数の値から, 本調査で抽出された5つのストレッサー因子の分散は, 各ストレス反応下位因子の分散の約 15–32%を説明していることが示された。また, 標準偏回帰係数の値からは, ストレス反応である「抑うつ・不安」は「指導者」「競技力」「仲間」に関するストレッサーが主に影響を及ぼしていたことが示され, 同様に「不機嫌・怒り」は「指導者」「仲間」が, 「焦燥」は「指導者」「競技力」「仲間」が, 「無気力」は「指導者」「練習時間」「仲間」が, 「引きこもり」は「仲間」が主に影響を及ぼしていたことが示された。以上の結果をパス図で示したものが Figure 1 である。なお, パス図には標準偏回帰係数が.15 以上のものを取りあげた。「仲間」「指導者」といった人間関係に関するストレッサーからは多くのパスが引かれており, これらが多くのストレス反応と結びついていることがわかる。これに続くのが「競技力」「練習時間」であった。「怪我・病気」にあたってはどのストレス反応へもパスは引かれず, このストレッサーがストレス反応と結び

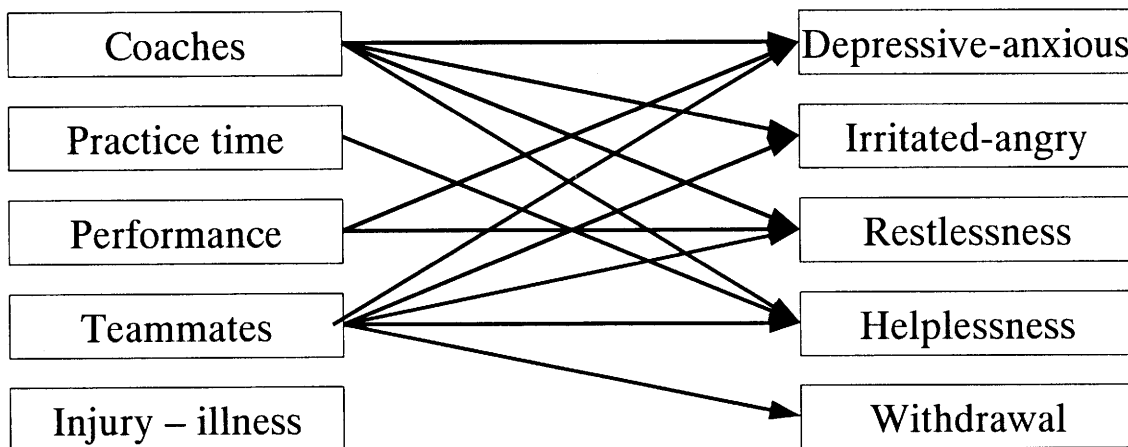


Figure 1 The effect of athletic stressors on stress responses

つきにくいことが示された。

4. 考察

本研究の目的は、高校運動部員が日常の部活動で経験するストレスと彼らが出すストレス反応との関連性を明らかにし、両者の関係から部活動ストレスの特徴について検討することであった。

高校運動部員の部活動ストレスは、「指導者」「練習時間」「競技力」「仲間」「怪我・病気」の5因子より構成されており、各因子における Cronbach の α 係数はそれぞれの因子が一貫性の高い項目で構成されていることを示していた。また、高校運動部員の部活動ストレスとして得られた5因子は、渋谷・小泉¹⁸⁾における抽出因子と同様のものであり、そこに含まれる項目も同一であることが確認された。さらに、これらの因子はこれまでに行われてきたスポーツ選手のストレスに関する検討結果（高校運動部員の部活動苛立事³⁾：「技術の未熟・停滞」「指導者/先輩とのあつれきと叱責」「練習過多」「部員とのいざこざ」；大学生用日常・競技ストレス¹⁴⁾：「日常・競技生活での人間関係」「競技成績」「他者からの期待・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」；小学生から大学生までのスポーツ活動のストレス¹⁰⁾：「練習」「試合」「指導者」「チームメイト」「怪我」「競技力（上達）」「家族との関わり」「他の活動との関わり」）を反映しており、このことはストレス尺度の妥当性の一部を示唆するものといえる。すなわち、本研究で用いられたストレス尺度は高い信頼性を有するとともに、高校運動部員が日常の部活動で経験するストレスの内容を表していると考えられる。

性と学年を要因とした分散分析の結果からは、部活動ストレスの経験に性差は認められなかったものの、指導者、競技力、仲間、怪我・病気に関するストレスの経験は2年生の方が1年生よりも高いことが明らかとなった。また、1年生から2年生への進級に伴うストレス経験の上昇は、特に女子において顕著であることも明らかとなった。この結果から、部活動でストレスに曝される機会は上級生において多いという可能性が示唆された。環境移行期には多くの心配事や不安感があると考えられることから、心理的ストレスに関わる教育的介入の必要性は特に入部間もない時期にあるように思われる。しかし、本研究結果から示唆されたように、適応初期の段階を終えた高学年の部員に対してもストレス経験の高まりの応じた適切な介入が要求されると考えられる。

ストレスを説明変数、ストレス反応を基準変数とした重回帰分析の結果からは、特定のストレスが特定のストレス反応と結びつく傾向にあることが明らかとされた。この結果は、部活動ストレスの種類によって喚起されるストレス反応が異なるということを表している。つまり、部活動ストレスがストレス反応に及ぼす影響を検討するためには、BDI⁴⁾やSTAI²¹⁾など特定のストレス反応のみを測定する一次的な尺度では不都合であることを意味している。また、仲間、指導者といった人間関係に関するストレスが比較的多くのストレス反応に影響を及ぼしているということが明らかとされた。仲間関係ストレスとストレス反応との関連性については、両者の密接な関係が多様な対象者において確かめられている^{14, 15, 20)}。本研究でも先行研究を支持する結果が得られ、一

般に仲間関係のトラブルが多く、ストレス反応の表出に関わっていることが考えられる。一方、これまでにスポーツ指導者とストレス反応との関連性を直接調べた研究は見当たらないが、両者の密接な関係を示唆する報告は少なくない（例えば、森ほか¹²⁾、伊藤・遠藤⁹⁾）。本研究結果より、指導者との人間関係が部員にとっては多様なストレス反応を表出する原因となることが指摘された。つまり、部員のストレスマネジメントの観点からは、指導者との人間関係はストレス反応に多大な影響を及ぼす可能性を有しているのであり、我々が特に注意を向けるべき重要なストレスサーということになる。

さらに、怪我や病気をすることはストレス反応に影響を及ぼすことがほとんどないという結果が本研究で得られた。この結果から示唆されることは、怪我や病気という出来事がストレス反応の表出に至るまでの過程において、ストレス反応の低減を促す適切な対処過程が介在するということである。ただし、怪我や病気は競技生活の存続や競技力の低下に関わる重大な出来事となるケースがあることも報告されている²⁾。このような研究結果と現実との格差を生む理由についてはさまざまな心理社会的要因の関与が予想される。また、本研究では競技力ストレスサーが抑うつ感や不安感、それに焦燥感といったストレス反応に影響を及ぼしているということが明らかにされた。ところが、大学生アスリートを対象とした研究¹⁴⁾では、競技成績がストレス反応に及ぼす影響はほとんど見出されていない。高校生と大学生との間でこのような結果の差異が生じた理由として競技志向性などの関与を予測することができる。このように、本研究では部活動ストレスサーが部員のストレス反応の規定要因であることが確かめられたが、ストレス反応の表出に関する理解をより詳細なものにするためには部員の個人差を考慮した検討が必要ということである。

さて、今後部員の心理的ストレスを検討していくうえで、以下の点に留意すべきである。まず、心理的ストレス過程の介在諸変数を交えた検討が求められる。ストレスサーの衝撃性を低減する要因として、コーピングやソーシャル・サポートなどの効果が盛んに議論されている。個人の対処資源に関する議論はスポーツ分野でも行われており、例えばスポーツ傷害予防^{1, 7)}やバーナウト抑制^{22, 23)}、運動参加^{6, 24)}などを目的とした研究がある。高校運動部員の不適応をめぐる心理的ストレス研究においても個人の対処資源に関する議論は不可欠である。そうした試みは介在諸変数間の相互関係理解を深め、部活動ストレスに対する具体的な予防策を提案できると思われる。

次に、個人の特徴を規定する心理社会的な要因を考慮する必要がある。例えば、本研究で指摘されたストレスサー経験の学年差が生じた理由については、部内における地位や役割、あるいは部活動へのコミットメントの程度などの要因が関わっていることが推察される。また、ストレスサーの経験がストレス反応に結びつくかどうかということについても競技志向性などの関与が示唆された。このように、部員をとりまく心理社会的な要因は彼らの心理的ストレスと密接な関わりをもつものと思われる。

最後に、高校運動部員の心理的ストレスが、実際の不適応問題とどのような関係にあるのかを詳細に調べる必要がある。そのためには、高校運動部員の適応-不適応をどのようなものとして捉え、彼らがストレスマネジメントを行った結果、彼らのどのような状態を期待すべきなのかという点について明確に論じられる必要がある。

5. 要約

本研究の目的は、高校運動部員が日常の部活動で経験するストレスと彼らが出すストレス反応との関連性を明らかにし、両者の関係から部活動ストレスの特徴について検討することであった。本研究から得られた知見は以下の通りである。

1) 因子分析により抽出された部活動ストレスを表す5因子は、渋谷・小泉¹⁸⁾と同様のものであり、そこに含まれる項目も同一であった。Cronbachの α 係数もそれぞれの因子が一貫性の高い項目で構成されていることを示しており、高校運動部員用ストレス尺度の信頼性と妥当性の一部が支持された。

2) ストレスの経験は2年生の方が1年生よりも高く、また進級に伴うストレス経験の上昇は特に女子において顕著であった。

3) ストレスの種類によって、喚起されるストレス反応が異なるということが示された。また、仲間、指導者といった人間関係に関する出来事は、比較的多くのストレス反応に影響を及ぼすストレスであると考えられた。一方、怪我や病気をすることはストレス反応に影響しにくいことが考えられた。

文献

- 1) Andersen, M. B., and Williams, J. M. (1988) A model of stress and athletic injury : Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 10: 294-306.
- 2) 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.
- 3) 青木邦男・松本耕二 (1997) 高校運動部員の部活動適応感に関連する心理社会的要因. *体育学研究* 42 : 215-232.
- 4) Beck, A. T. (1967) *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press: Philadelphia.
- 5) Bramwell, S. T., Masuda, M., Wagner, N. H. and Holmes, T. H. (1975) Psychological factors in athletic injuries: Development and application of the Social and Athletic Readjustment Rating Scale (SARRS). *Journal of Human Stress* 1: 6-20.
- 6) Duncan, T. E., and Stoolmiller, M. (1993) Modeling social and psychological determinants of exercise behaviors via structural equation systems. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 64: 1-16.
- 7) Hanson, S. J., McCullagh, P., and Tonymon, P. (1992) The relationship of personality characteristics, life stress, and coping resources to athletic injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 14: 262-272.
- 8) 原瀬瑞夫 (1992) *いまスポーツで子どもが危ない*. 五月書房: 東京.
- 9) 伊藤豊彦・遠藤俊郎 (1993) コーチの社会的勢力と選手の適応感との関係. *島根大学教育学部紀要* 27 : 37-44.
- 10) 加賀秀夫・杉原 隆・石井源信・深見和男・筒井清次郎・杉山哲司 (1995) 心理学的側面からの青少年のスポーツ参加に関する研究. 平成 7 年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No.VII 青少年のスポーツ参加に関する研究—第3報— 61-106.
- 11) 岸 順二・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 : 235-243.
- 12) 森 恭・伊藤豊彦・豊田一成・遠藤俊郎 (1990) コーチの社会的勢力の基盤と機能. *体育学研究* 34 : 305-316.

- 13) 中村敏雄 (1995) 日本的スポーツ環境批判. 大修館書店: 東京.
- 14) 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.
- 15) 岡安孝弘・嶋田洋徳・丹羽洋子・森 俊夫・矢富直美 (1992) 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関係. 心理学研究 63: 310-318.
- 16) Passer, M. W. and Seese, M. D. (1983) Life stress and athletic injury: Examination of positive versus negative events and three moderator variables. *Journal of Human Stress* 9: 11-16.
- 17) Petrie, T. A. (1992) Psychosocial antecedents of athletic injury: The effect of life stress and social support on female collegiate gymnasts. *Behavioral Medicine* 18: 127-138.
- 18) 渡倉崇行・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.
- 19) 嶋田洋徳 (1998) 小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究. 風間書房: 東京.
- 20) 嶋田洋徳・岡安孝弘・浅井邦二・坂野雄二 (1992) 児童の心理的学校のストレスとストレス反応の関連. 日本健康心理学会第5回大会発表論文集 56-57.
- 21) Spielberger, C. D., Gorsuch, R. and Lushene, R. (1970) *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologist Press: Palo Alto, CA.
- 22) 土屋裕睦・中込四郎 (1994) ソーシャル・サポートのバーナウト抑制効果の検討. スポーツ心理学研究 21: 23-31.
- 23) 土屋裕睦・中込四郎 (1998) 大学新入運動部員をめぐるソーシャル・サポートの縦断的検討: バーナウト抑制に寄与するソーシャル・サポートの活用法 体育学研究 42: 349-362.
- 24) Wankel, L. M., and Mummery, W. K. (1993) Using national survey data incorporating the theory of planned behavior: Implications for social marketing strategies in physical activity. *Journal of Applied Sport Psychology* 5: 158-179.