

吉備国際大学研究紀要
 (社会学部)
 第20号, 31-35, 2010

大学女子スポーツ競技者の精神的健康に関する研究

高藤 順¹ 坂中 尚哉²

Research on the Mental Health of the female athletes of the university

Jun TAKAFUJI Naoya SAKANAKA

Abstract

The present study investigated the state of mental health of the members of women's soccer at KIBI International University. As a result, a significant bias was to be seen in 'stuck to' factors such as "Pessimistic" and "inferior" feelings in the mind of inexperienced players. They showed higher ratio in stuck to factors than the representative experienced players. From the survey, the inexperienced players felt their lack of football abilities and inferiorities. According to the questionnaire, "suffered from nervous strain" and "too much attention to others' glances" marked high ranks. These were the factors of "stuck to", and many of the members considered "others' eyes", which exhausted their nerves. I think it necessary to examine how the player's mental fatigue influences their performance in the field in the future.

Key words : female athletes of the university, mental health, women's football

キーワード : 大学女子スポーツ競技者、精神的健康、女子サッカー

はじめに

大学スポーツ競技者の多くは、大学入学を契機に、これまでチームメイトや指導者と離れ、新たな環境において、選手や指導者との人間関係を新たに構築することを求められ、その一方で、競技者個人は、青年期後期の心理・社会的な発達課題を達成していく道も歩むことになる。

堀 (2009) によると、大学アスリートの不適應

の背景として、1. 環境の変化によるストレス、2. 部活動における対人関係ストレス、3. 部活動が大学生活の中心であること、4. 学業と競技の両立を迫られる状況、5. 同一性における葛藤、6. 不適應を起こしやすい性格特徴、の6つをあげている。また、女子スポーツ競技者における精神障害の一つに摂食障害 (eating disorder) の罹患率が高いと一般的に言われている。女子スポーツ競技者は男子スポーツ競技

¹吉備国際大学社会学部スポーツ社会学科
 〒716-8508 岡山県高梁市伊賀町8
 Department of Sports Sociology, School of Sociology, KIBI International University
 8, Igamachi Takahashi, Okayama Japan(716-8508)

²関西国際大学人間科学部人間心理学科
 〒673-0521 兵庫県三木市志染町青山1-8
 Department of Man psychology, School of Human science, KANSAI University of International Studies
 1-8, Aoyama Shijimi, Miki, Hyogo Japan(673-0521)

者よりも競技における体重コントロールの重要性を認識していると考えられる。つまり、女子スポーツ競技者は、指導者やチームメイトなどの他者から見られている自己の身体像を過剰に意識しており、スポーツ競技場面や日常生活上のストレスなどが重層的になった場合など、過食症状に走ることで精神的なはげ口として対処している場合もあり、問題解決はたやすくはない。

そこで、本研究では、競技スポーツとして行なっている吉備国際大学（以下、本学と略記）女子サッカー部の部員を対象に、精神的健康の状態に関して調査することを目論んだ。本調査を実施することにより、本学女子サッカー部の心理的状況を分析し、また、調査で得られた視点を今後のチーム運営に活かすことにしている。さらに、本調査結果を部員にフィードバックを行うことで、選手個人及びチームの今後のレベルアップにつなげたいと考えている。

1. 本学女子サッカー部の現状について

本学女子サッカー部は、2000年度創部、今年度で創部10年目を迎える。創部2年目の2001年度には、第10回全日本大学女子サッカー選手権大会中国地域予選に優勝し、全国大会に初出場するとともに、創部4年目の2003年度には、わが国の女子サッカーの全国大会では最も歴史の古い第25回全日本女子サッカー選手権大会中国地域予選に優勝し、初出場を果たした。

しかしながら、全国大会に出場するものの、関東や関西の壁は厚く、予選リーグ突破以前に、「予選リーグ1勝」が目標のレベルであった。また、創部時に1年生だった4年生の主力が卒業した2004年度は、さらにチームは弱体化し、部員数も11名で公式戦に臨まなければならない状況であった。

そのような状況であったが、2005年度4月、社会学部にスポーツ社会学科が新設され、新1年生13名が入部。強化元年のこの年は、全日本女子サッカー

選手権大会において、日本女子サッカーリーグ2部の「ルネサンス熊本」を破り初勝利した。また、全日本大学女子サッカー選手権大会においても、1勝2敗で予選リーグ敗退したが、関東・関西勢との差を縮めたことを実感させる内容であった。

強化元年に入学した1年生が4年生になった2008年度までの3年間で、部員数の増加に伴い、チーム力も段階的にアップし、全日本女子サッカー選手権大会では、3年連続ベスト16、全日本大学女子サッカー選手権大会においては、創部9年目にして初めて予選リーグを突破し、3位入賞した。

また、ユニバーシアード日本女子代表4名、U-20日本女子代表に4名輩出するなど、各年代の日本代表選手も在籍している。

部員数に関しては、2008年度は65名、2009年度は62名が在籍し、全日本大学女子サッカー連盟所属70大学で1番多い。

2. 方法

(1) 使用した質問紙 UPI について

質問紙UPIは、1966年に榊原をはじめとする学生の精神健康に携わる研究者によって作成された（宮田他、1967）。現在用いられているものは、A5版60項目よりなる（小柳、1987）。

UPIの項目内容は、大学生活で不適應をきたす恐れのある性格傾向、神経症傾向、抑うつ傾向、統合失調症傾向などの有無を問うことを意図した56項目と、4項目の妥当性項目（陽性項目）の全60項目から構成されている。

各項目は0点か1点で、本研究では、妥当性項目を除いた56項目の得点をUPI得点としているので、UPI得点がとりうる得点範囲は0～56点である。得点が高いほど精神的あるいは身体的に不健康であることを示すよう評定されている。

(2) 調査対象者および調査の実施

1) 調査対象者について

本学女子サッカー部54名に行った。

2) 調査実施方法と実施期間

2009年3月、ミーティング時に実施した。後日、チーム関係者により回収が行われた。回収率は、88.9%であった。

3) 調査対象者のスポーツ経験及び競技レベルの内訳

代表経験者とは、各年代日本代表、中国四国選抜などの地域選抜、国体選手などの都道府県レベル以上の代表経験者を指している。

表1 スポーツ経験及び競技レベルの人数の内訳

競技レベル	年齢	スポーツ経験年数
代表経験者群	20歳	9年
未経験者群	20歳	8年

3. 結果と考察—本学女子サッカー部の精神的健康の視点から—

本稿では、本学女子サッカー部の精神的健康について、各年代の日本代表、地域選抜代表、国体選手などの代表経験者群（エリート競技者）と代表経験のない群と比較し、心理的な手掛かりを得ることを目的としている。また、直接確率計算を行い、その結果を10%の危険率のある有意項目を*、5%の危険率のある有意項目を**、1%の危険率のある有意項目を***の記号で記載している。

(1) 代表経験者群と未経験群との比較から

1) 陽性項目について

表2は、代表経験者群と未経験者群の陽性項目に関する出現率について示している。陽性項目には、

- ①「いつも体の調子がよい」（以下、身体良好と略す）②「いつも活動的である」（以下、活動的と略す）③「気分が明るい」④「よく他人に好かれる」の4項目である。

「活動的」（両側検定：0.0983、 $p < .10$ ）の陽性項目において、代表経験者群の得点が有意に高かった。本来、4つの陽性項目（妥当性項目）は、受検態度の判定を意図して作成された項目であるが、「妥当性項目を活動性と解釈する」（伊藤、1983）という見解が一般的であり、妥当性項目の高さは「活動性」「積極性」として解釈される。このことから、代表経験者群の精神的健康さは、未経験者群の競技者と比べて、若干、活動性や積極性が強いと考えられる。

表2 代表経験者群と未経験者群の陽性項目について

NO	項目	代表経験者群	未経験者群	有意差
5	身体良好	13%	7%	
20	活動的	33%	20%	*
35	気分明るい	42%	40%	
50	他人に好かれる	4%	0%	

*10%水準で有意差あり **5%水準で有意差あり
***1%で有意差あり

2) 神経症状とUPIとの関連について

平山（1991）らは、UPIを用いて、恐怖症や抑うつ神経症、不安神経症、強迫神経症などの判別について80%可能であることを報告している。また、神経症の下位分類として、第1因子『こだわり』（45、42、51、22、57、44、52、60、58、13、39、38）、第2因子『身体症状』（46、2、17、48、1、18、4、5）、第3因子『抑うつ』（28、30、39、14、28、12、38）、第4因子『嫌人・不信』（41、10、26、43、25、59）、第5因子『気分変動』（24、23、6、15）、第6因子『Lie』（35、20、50）、第7因子「易感性」（56、40、55）、第8因子「自律系症状」（31、32）の8因子に分類している。

表には、神経症項目（10、13、22、25、43、44）に関して、代表経験者群と未経験者群との比較検討を行った。

表3は、代表経験者群と未経験者群の神経症項目

について示してある。その結果、代表経験者群は、10「人と会うのが嫌」(p = 0.0195, .05 < p < .10)、43「付き合いが嫌」(p = 0.0356, .05 < p < .10)の『嫌人・不信』因子に有意な偏りが見られ、未経験者群よりも対人関係に対する気疲れを体験しているかもしれない。

一方、未経験者群は、13「悲観的」(p = 0.0137, p < .05)、44「引け目を感じる」(p = 0.0002, p < .01)の『こだわり』因子に有意な偏りが見られ、代表経験者群よりも得点が高かった。このことから、未経験者群は、代表経験者群と比べて、自分の能力に対する自信のなさなどの劣等感を体験していることが推測される。

表3 代表経験者群と未経験者群の神経症項目について

NO	項目	代表経験者群	未経験者群	有意差
10	人と会うのが嫌	29%	13%	*
25	死にたい	4%	0%	
43	付き合いが嫌	17%	7%	*
13	悲観的	13%	33%	**
22	気疲れ	50%	60%	
44	引け目を感じる	0%	13%	***

*10%水準で有意差あり **5%水準で有意差あり
***1%で有意差あり

(2) 本学女子サッカー部の精神的健康の特徴について

表4には、チーム全体の上位項目をあげている。

本学女子サッカー部のUPIの上位項目の特徴を以下に記述する。

はじめに、22「気疲れする」や58「他人の視線が気になる」の項目が上位であった。これらの項目は、「こだわり」の因子であり、部員の半数近くが、「他者の目」を意識し気疲れしている現状が見られた。すなわち、本学女子サッカー部内のチームメイトや

指導者などの人間関係において、相互に気遣い、緊張感のある対人関係を体験していることが考慮される。しかし、アスリートは健康を目的としたレクリエーションスポーツとは異なり、競技スポーツでは記録の向上や勝利を強く要求されている・・・個々の優劣を非常に明確にする(中込, 2004)のために、指導者との服従関係やチームメイトとの対人関係は、中島(1992)の‘一流チーム内部に生じている、強い葛藤と高い緊張感こそが、チームワークの本質である’。また、チームスポーツでは、状況に応じた役割行動が期待されるものであり、とりわけ、サッカー種目は、チーム戦術をはじめチームとしての役割が明確になっている種目である。したがって、サッカー競技者は、スポーツ集団内の役割を順守しつつ、個人のスタイルの発揮する、この両極をバランスよく保持することが求められる。また、‘強い個性だけでなく、人に従う個性も重要な役割である。’(阿江, 2009)

次の上位項目の特徴として、46「体がだるい」、18「首筋や肩がこる」、1「食欲がない」の3項目があげられた。いずれも「身体症状」の因子の項目であり、先ほどの対人関係の気疲れに加え、身体的疲労感を部員の半数が体験していることとなった。その背景として、部員の約半数が、全日本大学女子サッカー選手権大会に参加し、その後、調査時期に

表4 チーム全体の上位10項目について

	NO	項目	出現率
1	22	気疲れする	54%
1	46	体がだるい	54%
3	12	やる気が出てこない	49%
3	36	不安	49%
5	15	気分が波がありすぎる	46%
6	18	首筋や肩がこる	41%
6	35	気分が明るい	41%
8	1	食欲がない	38%
8	14	考えがまとまらない	38%
8	58	他人の視線が気になる	38%

おいては、中国・四国選抜チームの一員として全日本地域選抜大会に参加し、優勝をしており、数か月に及んで気の抜けない緊張感を持続的に体験していることが加味される。すなち、一種の燃え尽き症候群的な状態にチーム全体がなっていたのかもしれない。

まとめ

本研究において、本学女子サッカー部の精神的健康の特徴について、以下の点が明らかになった。

1. 各年代の日本代表、地域選抜代表、国体選手などの代表経験者群（エリート競技者）と未経験者群と比較したところ、未経験者群は、「悲観的」「引け目を感じる」などの『こだわり』因子に有意な偏りが見られ、代表経験者群よりも得点が高かった。このことから、未経験者群は、代表経験者群

と比べて、個人の競技能力に対する自信のなさなどの劣等感を体験していることが考えられた。

2. 本学部員の精神的健康の調査の項目において、「気疲れする」や「他人の視線が気になる」が上位であった。これらの項目は、「こだわり」の因子であり、部員の半数近くが、「他者の目」を意識し、気疲れしている現状が見られた。加えて、「体のだるさ」などの身体的疲弊した状態にあり、適度な休息を考慮したトレーニングスケジュールが必要と考えられた。

以上の結果を踏まえ、今後、選手間の気疲れなのか、指導者と部員との気疲れなのか、また重層的な状態なのか、また、そうした「気疲れ」した関係性が、競技場面の個人のパフォーマンスにどのように影響しているのか質的な視点からの分析、検討が必要であると思われる。

参考文献

- 1) 伊藤裕子：「UPI 25番についての検討－女子学生に見るUPI 25番の意味について－」『第四国大学精神衛生研究会報告書』1983 60～64頁
- 2) 坂中尚哉・浦野俊美・中島力・田中亜裕子・小林俊三・清水将之：「カウンセリング室からみた学生の姿（3）－新入生生活意識調査のUPI結果報告－」『関西国際大学研究紀要』6号 2005 147～159頁
- 3) 田中亜裕子・小林俊三・浦野俊美・坂中尚哉・山本真由美：「カウンセリング室からみた学生の姿（2）－新入生生活意識調査の結果報告－」『関西国際大学研究紀要』5号 2004 171～179頁
- 4) 中込四郎：「アスリートの心理臨床」2004 道和書院
- 5) 中島登代子：「スポーツと臨床」氏原寛・他（共著）心理臨床学大事典 培風館 1191～1194頁
- 6) 阿江美恵子：「集団の中の個人」日本スポーツ心理学会編（共著）スポーツ心理学大事典 大修館 2008 295～297頁
- 7) 平山皓・岡庭武・湊博昭・沢崎俊夫：「大学生の神経症とUPI」『第11回大学精神衛生研究会報告書』1990 87～95頁
- 8) 平山皓・岡庭武・湊博昭・沢崎俊夫：「大学生の神経症とUPI」『第12回大学精神衛生研究会報告書』1991 60～67頁
- 9) 堀正士：「大学アスリートに見られる諸問題」スポーツ精神医学 2009 診断と治療者47～50頁
- 10) 山本真由美・荻田純久・田中亜裕子・浦野俊美：「カウンセリング室から見た学生の姿」『関西国際大学研究紀要』1号 2000 271～283頁