
2017年度 岐阜経済大学

学内ゼミナール大会 参加論文

ゼミ名 岸ゼミナール B

テーマ スポーツ選手の自己理解とレジリエンスの関係～己を知ることの意味～

参加者

島田昂幸、市原逸平、井上健二、水野拓実、韓志成

目次

1. はじめに
2. 方法
 - (1) 対象者と調査時期
 - (2) 調査内容
 - (3) 分析方法
3. 結果と考察
 - (1) 競技レベルによる自己理解得点
 - (2) 練習日誌の有無による自己理解得点
 - (3) 自己理解とレジリエンスの関連
4. まとめ
5. 引用・参考文献

資料 スポーツ選手の意識調査

要約

本研究では、大学生スポーツ選手計 92 名を対象として、自己理解とレジリエンスとの関連を検討し、練習日誌の影響についても分析することを目的とした。調査内容は、フェイスシートで性別、年齢、スポーツ種目、これまで出場した大会、練習時間と練習頻度、練習日誌記載の有無について質問をした。次に、スポーツ選手の自己理解度を把握するため、自己理解尺度短縮版とレジリエンス尺度を実施した。その結果、スポーツ選手の自己理解と競技成績との関連については有意な関係は認められなかった。そして、スポーツ選手の自己理解とレジリエンスについてはある程度の関連が認められた。自己理解とレジリエンスの競技生活での意欲や挑戦といった側面との関連が指摘され、マイナス面を含めて己を知ることが競技者としての生きる力に繋がっていることが示された。

1. はじめに

日本を代表するサッカー選手である中村俊輔選手と本田圭祐選手の共通点は、練習日誌を書いてきたことである。中村選手は高校の時から練習日誌を付け始め、2009年に「夢をかなえるサッカーノート」を出版している。そこでは、自身がこれまでに書いてきた練習日誌の内容の一部を公開している。本田選手も幼少の頃、東京オリンピックのカヌー競技の選手だった大叔父から、強くなるために練習日誌を書くことを薦められ、以来ノートは100冊を超えたそう。そして、2014年に目標と夢を明確にするための「夢ノート」、サッカー選手のための練習日誌「サッカーノート」を出版している。こうした練習日誌は自己理解を深め、己を知る為に必要なツールとなっていると考えられる。そしてこの二人の活躍から推測するに、己を知るといことはスポーツ選手、アスリートが強くなるためにとても重要なことであると考えこの研究を始めた。

まず、自己理解とは、青木（2008）が「個人の内面に着目し、自己の内面のあり様や感情に目を向け、自らについて捉え、自己を知ること」と定義している。特に青年期にある大学生にとって、自我同一性は、自分はどのような人間であるか、どのような役割を持っているという感覚を確かなものにする時期である。そこで、練習日誌や自己理解とスポーツ活動についての過去の文献を調べた。

まず、水谷（2012）は高校生アスリートの練習日誌の実施状況を把握し、その効果を心理的競技能力という観点から検討している。その結果、練習日誌の内容を詳しくすることで、自らの課題やチームの課題が明らかになると考えられ、過去の自分との比較により、モチベーションを高く持つことができるのではないかと考察している。このことから、練習日誌はアスリートにとって有効なツールだと考えられる。

唐澤（2016）は、スポーツ選手の心理的成熟と自我同一性の関連性を検討し、自我同一性という自分自身についてのより明確な感覚を持つアスリートは、心理的に成熟していることを報告している。このことから自分をよく知ることは、スポーツ選手にとって、大切な課題の一つであるといえる。

こうした自己理解との関連性が予想される要因として、近年注目されているレジリエンスが挙げられる。レジリエンスとは、Mastenら（1990）によって「困難で脅威的な状況にも関わらず、上手く適応する過程、能力、結果」と定義されているもので、日本語では、「精神的回復力」「抵抗力」「耐久性」など「生きる力」とも訳されている。

畑中（2016）はスポーツの経験年数及びスポーツ競技レベルとレジリエンスの関連性を検討し、競技レベルが高いほどレジリエンスが高いことを報告している。

こうした先行研究から、仮説として自己理解が高いアスリートほどレジリエンスが高いのではないかと、さらに練習日誌を書くことが、自己理解を促しているのではないかと予想し、本研究ではスポーツ選手の自己理解とレジリエンスとの関連を検討し、練習日誌の影響についても分析することを目的とした研究を行った。

2. 方法

(1) 対象者と調査期間

対象者は、陸上競技 34 名、野球 29 名、サッカー 18 名、ボート 7 名、バドミントン 5 名、計 92 名の大学生アスリートであった。調査期間は、は 2017 年 7 月～9 月に行った。対象

者には個別で配布し、後日回収した。

(2)調査内容

調査内容として、まずフェイスシートで性別、年齢、スポーツ種目、これまで出場した大会、練習時間と練習頻度、練習日誌記載の有無を問い、次にアスリートの自己理解度を把握するために、青木ら（2009）によって作成された自己理解尺度短縮版（Self-Understanding Scale-12）と上野ら(2012)のレジリエンス尺度（Psychological Resilience Scale for University Athletes）を実施した。

(3)分析方法

現在の練習日誌記載の有無により2群に分類して、自己理解尺度の4因子得点をt検定によって比較した。統計的有意水準は、5%未満とした。さらに自己理解4因子とレジリエンス6因子の得点の相関係数を求め、関連を検討した。検定と相関係数の算出には、エクセルの分析ツールを使用した。

3. 結果と考察

(1)競技レベルによる自己理解得点

表1は競技レベルによる自己理解4因子得点の比較である。対象者をこれまでの大会出場経験から全国大会出場と東海大会などの地区大会、県大会以下の2群に分類して、「肯定的側面の自己理解」、「自分らしさへの欲求」、「内省的自己理解」、「否定的側面の自己理解」の4因子得点をt検定により比較したものである。いずれの因子においても2群間に有意差は認められなかった。競技レベルによる自己理解得点に差がないことを示している。競技レベルで差が見られなかったのは、全国大会と地区大会では大きな差はなく国際大会に出場するほど、競技レベルに差があれば差が見られたのではないかと考えられる。

表-1 競技レベルによる自己理解得点の比較

| 因子 | 全国 | 地区以下 | t 値 |
|---------------|--------------|--------------|------|
| F1：肯定的側面の自己理解 | 12.66 (3.66) | 13.46 (4.04) | 0.98 |
| F2：自分らしさへの欲求 | 17.30 (3.42) | 16.70 (3.53) | 0.83 |
| F3：内省的自己理解 | 14.34 (3.62) | 14.20 (4.24) | 0.18 |
| F4：否定的側面の自己理解 | 15.55 (3.61) | 16.02 (3.29) | 0.65 |

(2)練習日誌の有無による自己理解得点

表2は練習日誌の記載の有無による自己理解6因子得点の比較である。対象者を練習日誌への記載状況から「日誌あり」群と記載していない「日誌なし」群の2群に分類して、同様に自己理解の4因子得点をt検定により比較した。いずれの因子においても2群間に有意差は認められなかった。練習日誌の記載の有無によって、自己理解得点に差がないことを示している。

当初の予想では、練習日誌を書くことで、自分の感情や思考を見つめ直すことに繋がり、自己理解の向上に関係があるのではないかと考えた。しかし、本研究では練習日誌を日々つけることが自己理解の向上につながっていないことが示されたのである。佐々木ら

(2007) の調査では、練習日誌における意識度、満足度の自己評価と自由記述および試合の反省における評価を、心理的競技能力に影響を与えるもではないことを示している。本研究でも同じように練習日誌の有無では、自己理解に差異は認められなかった。しかしながら、練習日誌を書くことで内省が深まることは十分に考えられるため、単に練習日誌を書いているかいないかだけでなく、どのような日誌をどの程度記載しているかを検討する必要があると考えられる。また、対象者数を増やして検討することも必要である。

表－２ 日誌の有無による自己理解得点の比較

| 因子 | 日誌有り | 日誌なし | t 値 |
|----------------|--------------|--------------|------|
| F1: 肯定的側面の自己理解 | 13.74 (4.39) | 12.77 (3.61) | 1.09 |
| F2: 自分らしさへの欲求 | 17.33 (4.39) | 16.86 (3.34) | 0.58 |
| F3: 内省的自己理解 | 14.07 (3.79) | 14.35 (3.84) | 0.30 |
| F4: 否定的側面の自己理解 | 15.52 (3.87) | 15.89 (3.27) | 0.47 |

(3) 自己理解とレジリエンスの関連

表 3 は、自己理解 4 因子得点とレジリエンス 6 因子得点の相関係数を示している。ここでは、中程度の相関を示す 0.4 以上に下線を引いた。自己理解因子の自分の長所を把握しているという「肯定的側面の自己理解」と中程度の相関を有するレジリエンス因子は、「部員からの心理的サポート」「競技的身体能力」「競技的自己理解」「競技的意欲・挑戦」であった。自己の肯定的な長所をより理解しているスポーツ選手は、部員という他者からのサポートを得て、競技における高い身体・心理的力を有することが考えられている。村上 (2003) の研究によると挑戦的態度、自己理解、個性の発揮と競技意欲との間に中程度の相関関係が認められた。このことは、競技意欲の高い選手は競技に対して挑戦的であり、何のために競技を行っているのかを理解し、さらに個性をいかして競技を行っているものと考えられる。チームへの適応は、協調性と有意な正の相関がみられ、チームにおける人間関係を評価できるものと考えられる。

自分の納得できる生き方をしたいという「自分らしさへの欲求」と中程度の相関を有するレジリエンス因子は、「友人からのサポート」「競技的自己理解」「競技的意欲・挑戦」の因子であった。自分らしく生きるという欲求を有するアスリートは、つらいときに話せる友人の存在や競技の上での自己理解、やる気や挑戦に関連があることを示している。

自分自身について深く考えるという「内省力」と相関のあるレジリエンス因子は、「競技的意欲・挑戦」であった。アスリートの深い内省は、レジリエンスの新しいプレーへの試みといったチャレンジ精神に関連があると考えられる。

自分の短所を把握しているという「否定的側面の自己理解」とある程度の関連を持つレジリエンス因子は、「友人からのサポート」「競技的自己理解」「競技的意欲・挑戦」であった。自己の否定的な側面をより理解しているスポーツ選手は、つらいときに話せる友人の存在や競技の上での自己理解、やる気や挑戦に関連があることを示している。

全体としては、自己理解因子とレジリエンスの「競技的自己理解」の相関は想定されたが、レジリエンスの「競技的意欲・挑戦」は自己理解 4 因子全てに中程度の相関が認めら

れ、関連が強いということが分かる。自己をよりよく理解することが、競技生活を送る上での「生きる力」に繋がっているものと考えられる。当初は、自己のマイナス面を知るとは意欲や挑戦の妨げになると考えていたが、予想とは反対の結果となった。それは、自己のマイナス面を知ること、改善したいさらに向上したいという意欲に向かうものと考えられる。

表－3 自己理解因子とレジリエンス因子の相関係数

| | レジリエンス | | | | | |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|
| | 部員サポート | 友人サポート | 身体力 | 自己理解 | 意欲・挑戦 | 精神力 |
| 肯定的側面の自己理解 | <u>0.43</u> | 0.37 | <u>0.53</u> | <u>0.51</u> | <u>0.50</u> | 0.38 |
| 自分らしさへの欲求 | 0.36 | <u>0.47</u> | 0.36 | <u>0.53</u> | <u>0.63</u> | 0.14 |
| 内省的自己理解 | 0.26 | 0.24 | 0.28 | 0.31 | <u>0.44</u> | 0.17 |
| 否定的側面自己理解 | 0.37 | <u>0.45</u> | 0.37 | <u>0.62</u> | <u>0.56</u> | 0.16 |

スポーツ選手の自己理解が競技成績や練習日誌、心理的回復であるレジリエンスと関連しているのではないかと考えた。スポーツ選手の自己理解と競技成績との関連については、直接的な関係は認められなかった。己を知ることが直接的に競技成績につながるとはいえない結果となった。今回の調査は、全国大会レベルでの比較にとどまり、国際大会の出場者を含めてさらに拡大して調査を実施する必要がある。また、スポーツ選手の練習日誌が自己理解を促進していると考えたが、本研究で関連は認められなかった。練習日誌において、自分のプラスとマイナスをみつめ、自分らしさを追求し、内省を行うことは自己理解を促進する上でとても重要なものと考えたが、日誌の記載内容など今後の課題であると考えられる。

そして、スポーツ選手の自己理解とレジリエンスについては、多くの部分で中程度の関連を認めることができた。中でも、自己理解とレジリエンスの競技生活での意欲や挑戦といった側面との関連が指摘され、マイナス面を含めて己を知ることが競技者としての生きる力に繋がっていることが明らかになった。

引用・参考文献

- ・青木万里・澤冬子(2016) 自己理解尺度短縮版の作成、日本心理臨床学研究、34(5)、550-556,2016-12
- ・青木万里(2009) 自己理解に関する文献研究、埼玉鈍真短期大学研究論文(2)、1-15
- ・石垣琢磨(2017) レジリエンス予防と健康生成のため、東京大学大学院総合文化研究科臨床心理学、(17)、101-603-606
- ・上野雄己・清水安夫(2012) (スポーツ競技者のレジリエンスに関する研究 大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度の開発による検討、スポーツ精神医学、68-85
- ・唐沢翔(2015) スポーツ選手の心理的成熟と自我同一性との関連、2014年度岐阜経済大学経営学部演習論集(岸演習)、48-62

- ・ 中村俊輔(2009)夢をかなえるサッカーノート、文藝春秋、9-4
- ・ 西野明(2016) 心理的競技能力におけるスポーツ選手の自己理解、千葉大学教育学部研究紀要、64-209-211
- ・ 畑中昂 (2016) 大学生アスリートのレジリエンスに関する研究 スポーツ経験年数、競技レベルに焦点をおいて、2015年度岐阜経済大学経営学部演習論集(岸演習)、51-63
- ・ 本田圭佑(2014) 夢ノート、ガンビット
- ・ 水谷友紀 (2012) 高校生アスリートの練習日誌の使用状況とその効果について、2011年度岐阜経済大学経営学部演習論集(岸演習) 、85-98

資料

スポーツ選手の意識調査

岐阜経済大学 演習Ⅱ 岸ゼミ
島田昂幸、市原逸平、井上健二
韓 志成、水野拓実

—お願い—

私たちのゼミでは「スポーツ選手の自己理解が競技力やレジリエンス（精神的回復力）にどのような影響を与えるか」について調査を行うことになりました。簡単な調査をお願いいたします。なお、ここで得たデータは研究のため使用するものであり、個人に迷惑をかけることはありません。ご協力のほど、よろしく申し上げます。

名前： _____ 性別： 男 ・ 女 年齢： _____

専門種目： 中学校⇒ _____ 高校⇒ _____ 大学⇒ _____

- ・ これまで経験してきた最もレベルの高い大会（いずれかに○を）
 1. 全国大会
 2. 地区大会（例：東海大会）
 3. 都道府県大会
 4. 市町村大会
 5. 出場経験なし
 - ・ 今現在、行っている練習頻度 1週間に約 _____ 回
 - ・ 今現在、行っている練習時間 1日に約 _____ 時間
 - ・ 練習日誌（試合の結果と反省を含む）はつけたことがありますか？ 有 ・ 無
 - ・ いつ頃からいつ頃までつけていましたか？
（例：中3から高3まで）
-

問1 以下に人の性格や行動に特徴を表す文章が24項目あります。それぞれを読んであなたにどのくらい当てはまるかを、選択肢の中から1つ選び、数字に○を付けてください。

1：いいえ。 2：どちらかというといいえ。 3：どちらでもない。
 4：どちらかというとはい。 5：はい。

- | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 部活の仲間からやる気をもらっている。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. つらいときに話せる友人がいる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 身体的な苦痛や疲労に耐えられる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 選手として自分の長所・短所を理解している。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 新しいプレーにチャレンジするのが好きだ。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 試合に負けても落ち込むことはない。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 部活には、同じ目標に向かって励ましてくれる仲間がいる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 自分の気持ちを素直に表現できる友人がいる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 怪我をしていても、可能な練習をする。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 試合中に、自分が何をすべきか理解している。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 様々な練習を試してみたい。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 試合で失敗してもすぐに立ち直れる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 部活の仲間は、悩みの相談にのってくれる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 部活以外に、自分の悩みに共感し受け止めてくれる友人がいる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 体調が悪い時でも練習を欠かさない。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. チーム内での自分の役割をわかっている。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 自分が到達したい目標を具体的に持っている。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 気分の上がり下がりあまりなく、安定している。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 部活の仲間は、練習中のつらいときに声をかけてくれる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 中学・高校時代の友人が、いろいろを相談にのってくれる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. きつい練習に耐えられる体力がある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 問題に直面したとき、自分ができることからする。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. 失敗したとき、自分のどこが悪かったかを考える。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 試合中は、何が起こっても冷静に対処している。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

問2 以下のそれぞれを読んであなたにどのくらい当てはまるかを、選択肢の中から1つ選び、数字に○を付けてください。

1 : 全く当てはまらない。 2 : ほとんど当てはまらない。
3 : あまり当てはまらない。 4 : どちららともいえない。
5 : やや当てはまる。 6 : かなり当てはまる。 7 : 非常に当てはまる。

- | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 自分自身について深く考えることがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. 日頃、自分の存在する意味を自問自答することがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. 自分についてもっと知りたい。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. 自分の納得できる生き方をしたい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. <u>どんなことにも自分らしく取り組んでみたい。</u> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. 自分の気持ちに正直でありたいと思う。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. 自分の短所をすぐ言える。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. 自分に欠けている部分をきちんと把握している。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. 自分が怒っているかどうか分かる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. <u>自分のどこに価値があるか人に説明できる。</u> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. 自分自身に自信を持っている。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. 自分の長所をすぐ言える。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |