

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—

今村 律子¹⁾ 山本 勝昭¹⁾ 出水 忠²⁾ 徳島 了¹⁾
谷川 知士³⁾ 乾 真寛¹⁾

Resilience ability characteristic of University athlete —Examination of the resilience development using S-H Resilience Test—

Ritsuko IMAMURA¹⁾ Katsuaki YAMAMOTO¹⁾ Tadashi IZUMI²⁾ Satoru TOKUSHIMA¹⁾
Satoshi TANIGAWA³⁾ Masahiro INUI¹⁾

Abstract

Resilience has been described as recuperative strength or stability. Sport at the university level in Japan is highly competitive. Athletes must endure grueling practice and achieve results, in spite of the difficulty of dealing with their teammates. It is believed that such an environment plays a part in the development of resilience. The purpose of this study was to investigate the characteristics of this resilience ability among university student athletes. In this study, We used that the S-H Resilience Test(2007). We compared and examined the resilience ability of athletes and non-athletes with high-level athletes. Changes in resilience scores over three years among high-level athletes were observed. (1) Participants in the survey included 820 college students. As predicted, the higher a male athlete's resilience, the higher his level of play. (2) The participants included 64 high-level athletes. For males in the study, a significant difference was observed over three years as a result of a one-way analysis of variance. However, for females in the study, a significant difference was not observed over three years as a result of the one-way analysis of variance. In this investigation, a difference was observed in the resilience scores of athletes and non-athletes. Athletes face many difficulties when playing sports.

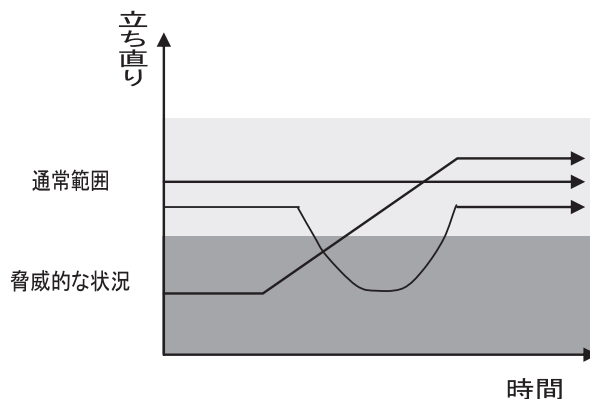
-
- 1) 福岡大学スポーツ科学部
Faculty of Sports and Health Science, Fukuoka University
 - 2) 福岡大学大学院 スポーツ健康科学研究科
Graduate School of Sports and Health Science, Fukuoka University
 - 3) 鹿児島女子短期大学
Kagoshima Women's Junior College

I. 緒言

レジリエンス (Resilience) は、1990年代より注目され始めた研究分野であるが、その定義は様々である。日本においてレジリエンスは、「回復力」「復元力」「反発力」とも言われ、「生きる力」などと訳されている。レジリエンス研究は、統合失調症などの重篤な障害、虐待や貧困などの過酷な状況をもつ者が、厳しい環境に直面しながらも適応的な結果を示す要因についての研究が行われたことが始まりといわれている (Baldwin,1993)¹⁾。現在では、重篤な障害の有無にかかわらず、日常生活の中で厳しい状況でも適応できる者と適応できない者の差を調査・研究したものを中心に、レジリエンス研究分野の対象範囲は全般的に広く扱われている。

Masten(1990)¹²⁾ は、レジリエンスを「挑戦的で脅威的な状況にも関わらず、うまく適応する過程・結果・能力」と述べており、レジリエンスという困難を克服する過程には個人の心理社会的な成長が付随するものであると示している。また、困難や危険に対して補償したり、保護したりする個人および環境要因の程度を測定し、その関係性を検討することや、長期間に渡る観察の中からレジリエンスを示した者がどういった特徴を持っていたのか検討をしている (Masten,2001)¹³⁾。これらの研究において、良好な精神状態へと変化した者には高い計画性、自律性、ストレスフルな状況をコントロールする能力、家族のサポートを備えているとも述べている (Masten, 2004)¹⁴⁾。さらに、小塩ら (2002)¹¹⁾ は、脅威的な状況にさらされることで一時的に心理的不健康な状態に陥ってもそれを乗り越え、適応している者のことをレジリエンスの状態にあると示している。レジリエンス研究において、レジリエンスとは困難からの回復として、図1のように大きく2つの意味を示していることが理解される。まず、過酷な状況を持って生まれた者が、脅威的な状況から時間の経過の中(主に発達過程)で通常の状態に適応していくものと、通常の状態から一度は傷つき落ち込み脅威的な状

況から通常の状態へ回復していくものである。現在の研究では、後者の意味を中心としたものが多いのではないかと考えられる。



(Masten,2001 より一部改訂)

Figure 1. Meaning of Resilience

石原ら (2007)³⁾ は先行研究について、幅広い概念を理解するために、レジリエンスの定義を整理している。まず、どのような環境に置かれても、個人が持っている力で対応できる個人内特性に着目したもの、次に逆境にかかわらず劇的な変化に適応していく過程そのものに焦点をおいたものに分けられる。しかし、加えて石原らは、不利な状況に落ち込み、回復することを前提としたときの、不利な状況がどのようなものか環境そのものに明確にする必要性を述べている。そこで、Hiewら (2000)⁶⁾ は、健康を促進する環境的な働きかけが存在すれば個人は逆境に耐えレジリエンスを発達させることが出来ると考え、レジリエンス発達を促進させる環境要因 (I have)、先天的な影響の強い特性的な個人内要因 (I am)、後天的に獲得できる能力要因 (I can) の3つの側面からレジリエンスは成るとしている。しかし、レジリエンスとは、もともと持ちえた個人内の特性なのか、レジリエンスが発達・向上可能な能力として存在するのか明確な議論は未だ進んでいない。

日本におけるレジリエンスの研究は、主に発達期にある未成年を対象とした研究が多く見られる。一方、成人を対象とした研究では、不利な状況という環境の特定が困難であり、社会生活で起こりうるリスク要因が多様すぎるためその研究の

数は少ないと考えられる。そこで、佐藤・祐宗(2009)¹⁶⁾は、レジリエンスの下位概念となる因子を収集し、立ち直りという観点でレジリエンス尺度の標準化を試みた。主に小塩ら(2002)¹¹⁾の精神的回復力尺度をはじめHiew(1998)⁵⁾、石毛・無藤(2005)⁴⁾らの既存因子を「活用資源」「肯定的自己概念」「効力感」の3因子(27項目)に整理・統合し、成人用として標準化された「S-H式レジリエンス検査」を作成した。これら3因子は「ソーシャルサポート…どれだけ他者からのサポートを受けることができるネットワーク構築力を持っているか」「自己効力感…目前の課題をやり通すだけの自信につながる能力をいままでにどの程度身に付けているか」「社会性…少々いやなことであっても、他者と上手に強調していく能力があるか」とし、人が不遇な境遇に出会ったときに発揮され得る力であると定義している。これらの3つの力が発揮されればされるほど、心理的立ち直りが促進されると示唆し、成人に至るまでの発達の要因を除いたレジリエンスの基本的要因を導き出している。

さらに近年では、スポーツにおけるレジリエンスの研究も注目され始めている。渋谷(2010)¹⁷⁾は、スポーツ活動は運動部活動やスポーツクラブという枠の中において、ネガティブな出来事として敗北と挫折や人間関係の悩みなどの比較的誰もが経験し得ると述べており、そのネガティブな経験がレジリエンスを向上させる「場」になり得る可能性を示唆している。また、葛西ほか(2010)⁸⁾は時間的展望と身体的自己知覚の観点からスポーツ活動とレジリエンスの関係を検討し、小林・西田(2009)¹⁰⁾はスポーツ活動経験から得られるだろう特殊なレジリエンス能力の探索を進めている。しかし、スポーツ活動場面におけるレジリエンスの研究分野は非常に少なく、まだ未発展な分野とも言え、いずれも未だスポーツ活動とレジリエンスについて明らかにしているものはない。

日本におけるスポーツ・運動部活動は、中学校や高校までは、「教育」に重きを置いていると思われるが、大学の競技スポーツでは、結果を出す

ための集団であることが強く求められ、競技性(勝利志向性)もより高まる。試合、ライバル争いなど競争や勝負という状況の中で不利な状況の中においても、それを乗り越え、良い結果を求められるものである。また、ケガなど、劣悪な状況でも回復し復帰後、ケガをする以前の状態よりも高いパフォーマンスが求められる。競技性が高まることは、渋谷(2010)¹⁷⁾の「ネガティブな出来事」がより強調され、レジリエンス能力が関与すると予測される。競技スポーツ選手は、レジリエンス能力が高く、競技レベルが高いほど、レジリエンス能力も高いのではないかと考えられる。

そこで本研究では、成人を対象として標準化されたS-H式レジリエンス検査用紙を使用し、大学生を対象として、レジリエンス能力がもともと持ちえた個人内の特性として競技スポーツ活動がレジリエンス能力に違いを生むのかを検討する。そのために、競技スポーツを行っていない学生、競技スポーツ活動を行っている学生と、より厳しい競争を迫られる競技レベルの高い学生のレジリエンス得点の比較を行った。次に、学生アスリートのレジリエンス得点を追い、レジリエンスが能力として向上するのか検討するために、レジリエンス得点変化の過程からスポーツ活動とレジリエンスの基礎的研究とすることを目的とした。

Ⅱ. 調査研究 1

1. 目的

発達の要因を除いた成人用として標準化されている「S-H式レジリエンス検査」²⁰⁾を使用し、競技スポーツ活動を実施している学生、実施していない学生とさらに競技スポーツ活動でもより競技レベルの高い学生の3群間において、レジリエンス能力そのものに違いが見られるのかを検討した。各群でレジリエンス得点の比較を行い、スポーツ活動が個人内の「特性」として違いがみられるのか、競技スポーツ活動の場を経験しているもの、そして、より厳しい競争を迫られる競技レベルの高いものは、高いレジリエンスを表すのか検

討することを目的とした。

2. 対象者と調査実施期間

A 大学に所属する競技スポーツ学生アスリート 239 名（男子 163 名，女子 76 名）と A 大学スポーツ系学部において地区大会上位または，全国大会出場レベル以上の学生アスリートを対象として実施されたプロジェクト^注参加の学生アスリート 250 名（男子 177 名，女子 73 名）と競技スポーツを行っていない学生 330 名（男子 58 名，女子 272 名）を対象とした。調査時期は 2008 - 2011 年の間において，競技スポーツ学生アスリートと競技スポーツを行っていない学生は 1 年次に受講した講義時間の一部を利用して毎年 11 月中旬に集団で実施した。全国大会レベルの学生については，2008 年 5 月 - 2011 年 3 月の約 3 年間に実施されたプロジェクト内にて（対象：1 - 3 年次）集団で実施した。なお，本研究では A 大学スポーツ系学部において全国大会出場レベル以上の学生アスリートを対象として実施されたプロジェクト参加の学生アスリートをトップアスリート群（以下 TA 群），競技スポーツ学生アスリートをアスリート群（以下 A 群），競技スポーツを行っていない学生をアスリートではない群（以下 NA 群）とする。

3. 調査内容

本研究は，前述したように成人を対象とし，発達の要因を除いて標準化された尺度として「S-H 式レジリエンス」を採用した。「S-H 式レジリエンス」は，パート 1（27 項目），パート 2（8 項目）に分かれており，本研究では，第 1 因子「ソーシャルサポート」，第 2 因子「自己効力感」，第 3 因子「社会性」で構成されているパート 1 のレジリエンス得点を分析対象とした。主な質問項目として，「あなたには必要な時に頼りにできる人がいますか（ソーシャルサポート因子項目）」「あなたはやる気をなくす問題がおこったときでも，解決する努力をしますと思いますか（自己効力感因子項目）」「あなたはどんな人とでも，うまくつきあうことができますか（社会性因子項目）」などがあり，全くそうである 5 点 - 全くそうではない 1 点の 5 件法で回答を求めた。今回，パート 2 においては，判定基準が 4 タイプに分けられる内心と行動（内潜在的態度試行 - 行動し，実践しようとする性質と，外顕的態度志向 - 自分の考えや意見を心の中で明確にしようとする性質の 2 つにおいて積極的か消極的か）が得点化されたものであるが，本研究の目的であるとされるレジリエンス構成内容にかかわる項目ではないと考えられ，今回は分析対象から除外した。

Table 1. 3 Group comparison of the Resilience score (male)

項目	n	NA 群	A 群	TA 群	F 値	
		58	163	177		
総得点	M	98.16	102.39	105.88	9.82*	TA>(A,NA)
	SD	13.9	10.41	12.75		
ソーシャルサポート因子	M	47.6	49.63	51.2	7.56*	TA>NA
	SD	7.74	5.89	6.25		
自己効力感因子	M	33.67	34.82	35.68	3.22*	TA>NA
	SD	5.72	4.84	5.54		
社会性因子	M	16.88	17.94	18.99	8.82*	TA>(A,NA)
	SD	4.3	2.91	3.18		

* p<. 05

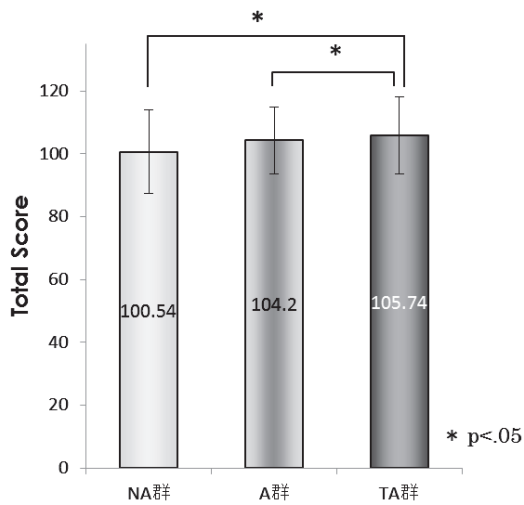


Figure 2. Total score of the Resilience test (male)

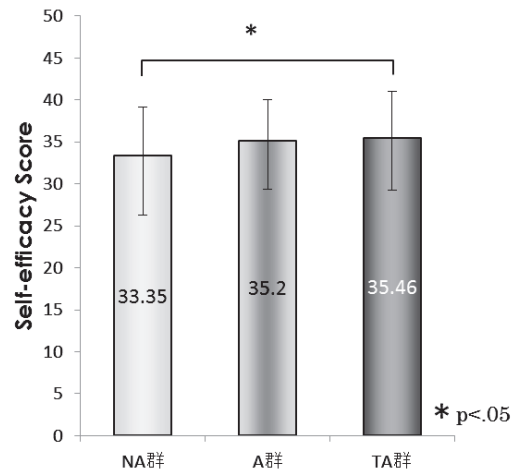


Figure 4. Self-efficacy score of the Resilience test (male)

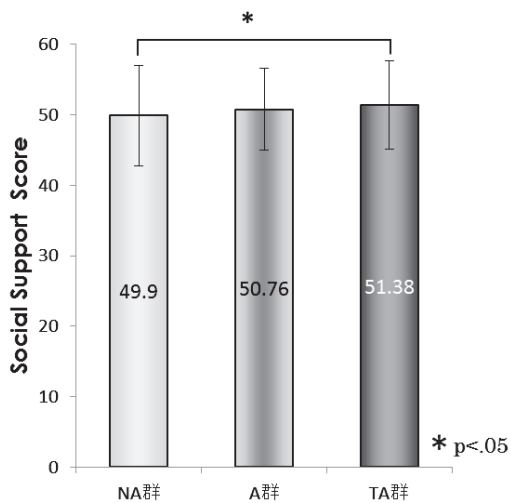


Figure 3. Social Support score of the Resilience test (male)

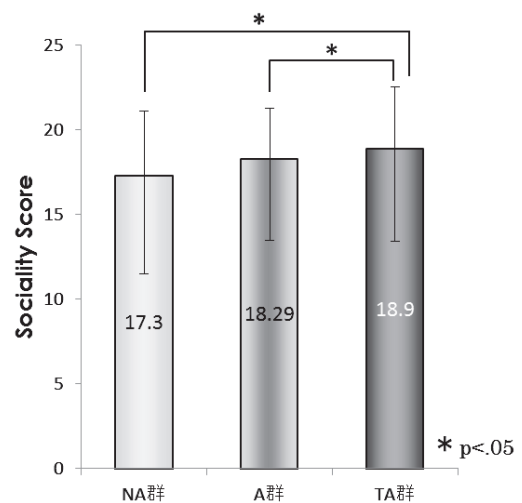


Figure 5. Sociality score of the Resilience test (male)

4. 分析方法

本研究ではすべての検定において統計的有意水準は危険率5%未満とした。統計パッケージはSAS9.2 for Windowsを使用し、各因子とレジリエンス得点として総合得点を3群において分散分析を行った。なお、「S-H式レジリエンス」のレジリエンス得点は構成要素および合計得点のいずれも男女差が見られることから、判定は男女別であるため、男女を別にしてそれぞれ群間で比較・分析を行った。

5. 結果

男子3群間で総得点と各因子別に分散分析を行った結果は、総得点で有意な差がみられ、多重比較 (Tukey 法) の結果、A群よりTA群、NA群よりTA群の得点が5%水準で有意に高いことが明らかになった。ソーシャルサポート因子、社会性因子、自己効力感因子で有意な差が見られ、多重比較の結果、ソーシャルサポート因子、自己効力感因子ではTA群の得点はNA群より有意に得点が高く、社会性因子ではA群よりTA群、NA群よりTA群の得点が5%水準で有意に高いこと

Table 3. 3 Group comparison of the Resilience score (female)

項目	n	NA 群	A 群	TA 群	F 値	
		272	76	73		
総得点	M	101.01	108.07	105.41	11.31*	(TA, A) >NA
	SD	13.46	9.87	10.94		
ソーシャルサポート 因子	M	50.4	53.04	51.84	5.47*	A>NA
	SD	6.84	47.8	6.25		
自己効力感因子	M	33.29	36.01	34.9	8.4*	A>NA
	SD	5.84	4.78	4.65		
社会性因子	M	17.39	19.02	18.67	8.66*	(TA, A) >NA
	SD	3.7	3.03	3.04		

* p<.05

が明らかになった。

女子では、総得点と社会性因子に 5% 水準で有意な差が見られ、NA 群より A 群、NA 群より TA 群の得点が 5% 水準で有意に高いことが明らかになった。ソーシャルサポート、自己効力感因子においても有意な差が見られ、A 群が NA 群よりも 5% 水準で有意に得点が高いことが明らかになった。

6. 考察

調査 1 において、男子学生間には、全ての因

子で TA 群に高いレジリエンス得点が見られた。TA 群と NA 群では、ソーシャルサポートと自己効力感の 2 因子にレジリエンス得点の差が見られた。ソーシャルサポート因子の項目には、「お手本にしたい人や、その人のようになりたいと思う人はいますか？」や「これまでのつらい経験の中にはあなたの役に立った経験もあると思いますか？」などがあり、スポーツ活動を行っている TA 群にとって、目標の選手や過去の競技経験など想起しやすい項目であったと予測された。また、競技スポーツ活動を継続してきたからこそその「愛

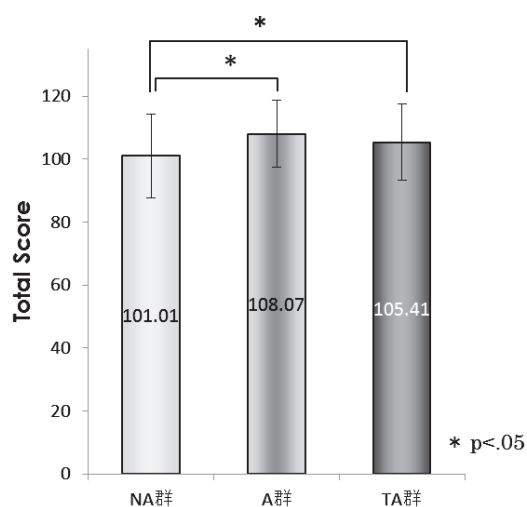


Figure 6. Total score of the Resilience test (female)

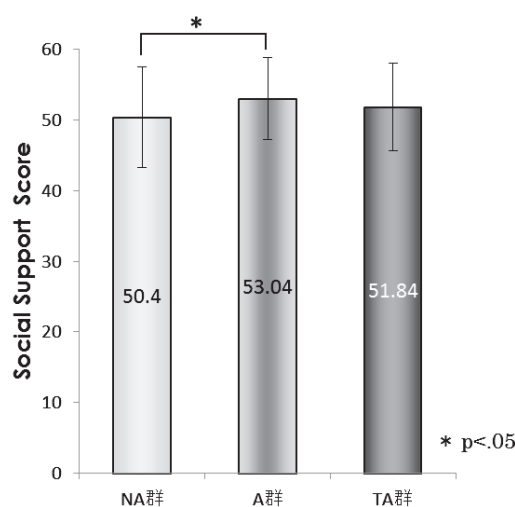


Figure 7. Social Support score of the Resilience test (female)

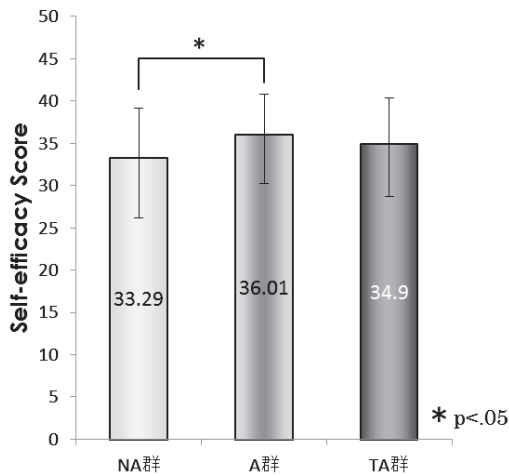


Figure 8. Self-efficacy score of the Resilience test (female)

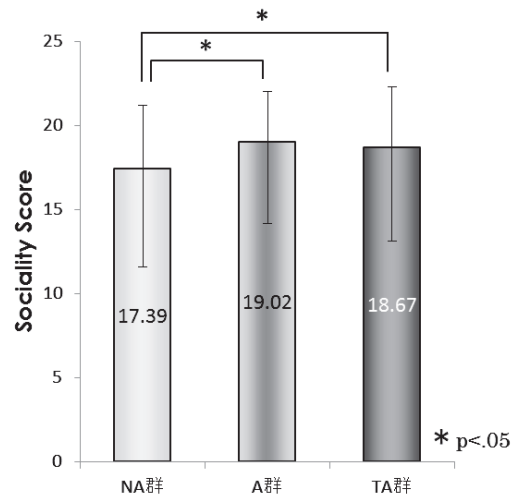


Figure 9. Sociality score of the Resilience test (female)

情を注いでいるものがありますか？」なども上記項目と同様に考えられる。加えて、TA群のソーシャルサポート因子得点の高さは、スタッフの手厚いサポートなどを受けていることも考えられる。自己効力感因子では、「そのときの状況によって、計画を変えることができると思いますか？」や「やる気をなくす問題が起こった時でも解決する努力をすると考えられますか？」などの項目から、より競技力を求められるアスリートにとって状況判断やリスクに対応する臨機応変さなどが求められることや、競技スポーツを選択し、より向上を望む立場であれば、必要である要素が問われていることに反応していることが考えられた。社会性因子では、TA群とNA群、TA群とA群の間で差が見られたが、「嫌いな人でも仕事のためならうまく付き合っていくと思いますか？」という周囲への協調性が重視されている中で、部（集団）への所属意識が競技スポーツを行っていない学生よりも影響していると思われる。さらに、A群よりも、遠征や合宿など練習環境などが学内だけにとどまらないTA群において、他大学の選手との練習や代表コーチからの指導などに対する適応が考えられる。

男子においては、NA群とA群の2群間でレジリエンス得点の差はみられず、大学生の競技スポ

ーツ活動とレジリエンス能力の関係を明確にすることはできなかった。しかし、NA群とTA群の差がみられたことから、競技スポーツ活動でも競技レベルの高い集団であるTA群は、合宿や遠征など国内外で活動を行い、卒業後も競技継続を志望するものを多く、大学生活がより競技中心となっており、その環境の違いが表れたのではないかと推察される。

女子学生では、TA群とNA群、A群とNA群の間で、総得点と社会性因子に差が見られた。社会性因子においては、女子学生のA群とTA群でも男子学生TA群と同様に競技スポーツ活動集団への所属が競技スポーツを行っていないNA群と違いがあることが推察された。ソーシャルサポート因子、自己効力感因子においてNA群A群の間で得点の差が見られた。競技スポーツ活動をしていることで、周囲へのサポートの感じ方や問題解決への取り組み具合などに違いが見られた。しかし、この2因子ではNA群とA群との差のみであり、NA群とTA群には差が見られなかった。TA群よりもA群のほうがすべての因子において得点が高く、調査1では、TA群がより厳しい状況を経験しておりA群よりもレジリエンス得点は高いと予測していたが、この仮説は女子学生において支持されない結果となった。競技スポ

ーツを行っている TA 群と A 群の 2 群の競技レベルについては、A 群の中でも競技レベルは地区大会入賞以下などの低い競技レベルのものがいなかったため、女子学生では競技レベル別を基準としたこの 2 群間には明確な差がみられなかったと思われ、競技レベルにおいてレジリエンスとの関連はみられなかった。

Ⅲ. 調査研究 2

1. 目的

大学スポーツ系学部において地区大会上位または、全国大会出場レベル以上の大学生アスリートを対象として実施されたプロジェクト^(注「トップアスリート強化・支援のための実践教育プログラム」)に参加した学生(以下トップアスリートとする)において「S-H 式レジリエンス検査」を毎年実施したデータを用い、レジリエンスが能力として向上するのか検討するために、レジリエンス得点変化の過程からスポーツ活動とレジリエンスの基礎的研究とすることを目的とした。

2. 対象者と調査実施時期

2008 年 5 月－2011 年 3 月の約 3 年間に実施されたプロジェクトの開始時期である 5 月のガイダンス時において毎年「S-H 式レジリエンス検査」を実施した。検査に回答した対象者総数 250 名(男子 177 名、女子 73 名)のうち、1 年次から参加し 3 年次まで 3 年連続で検査実施日に出席し、すべて回答できている 64 名(男子 44 名、女子

20 名)を対象とした。

3. 調査内容

調査研究 1 と同様に、S-H 式レジリエンスの、パート 1 (27 項目)の第 1 因子「ソーシャルサポート」、第 2 因子「自己効力感」、第 3 因子「社会性」と総得点を分析対象とし、本調査においても、調査研究 1 と同様にパート 2 を分析対象から除外している。

4. 分析方法

本研究ではすべての検定において統計的有意水準は危険率 5% 未満とした。統計パッケージは SAS9.2 for Windows を使用し、レジリエンス尺度の得点について 1 要因被験者内分散分析 (3 水準)を行った。また、調査研究 1 と同様に男女別に得点の比較を行った。

5. 結果

トップアスリートの 3 年間のレジリエンス得点の変化を男女別に 1 要因分散分析で検定を行った。検定の結果、男子トップアスリートにおいて総得点 ($F(2,86)=6.49, p<.01$)、そして、ソーシャルサポート因子 ($F(2,86)=4.33, p<.05$)、自己効力感 ($F(2,86)=4.18, p<.05$) で有意な主効果が見られた。Tukey 法による多重比較の結果、総得点、ソーシャルサポート因子、自己効力感因子に 5% 水準で、1 年次と 3 年次で有意な差が見られた。女子トップアスリートにおいて検定を行った結果、ソーシャルサポート因子以外は 2 年目よりも

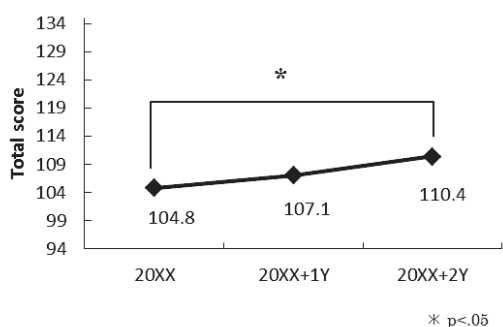


Figure 10. Total score of the top athlete of 3 years (male)

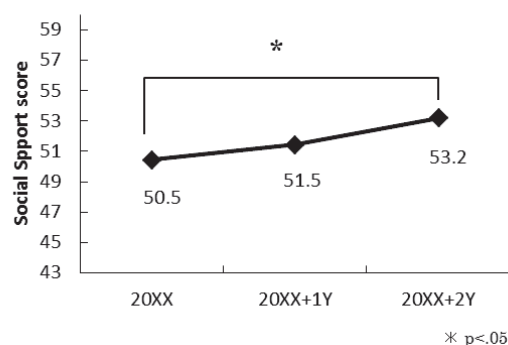


Figure 11. Social support score of the top athlete of 3 years (male)

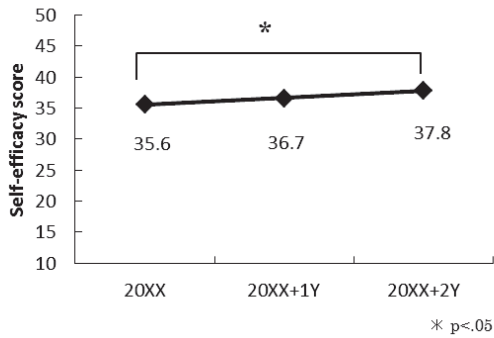


Figure 12. Self-efficacy score of the top athlete of 3 years (male)

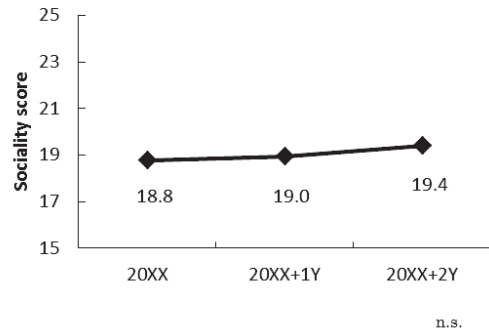


Figure 13. Sociality score of the top athlete of 3 years (male)

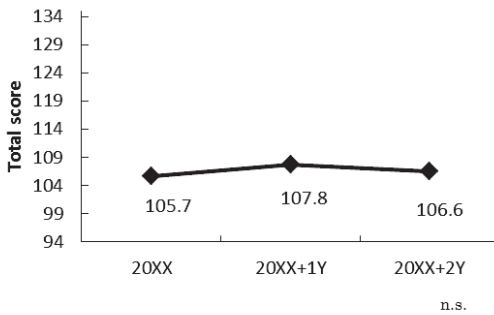


Figure 14. Total score of the top athlete of 3 years (female)

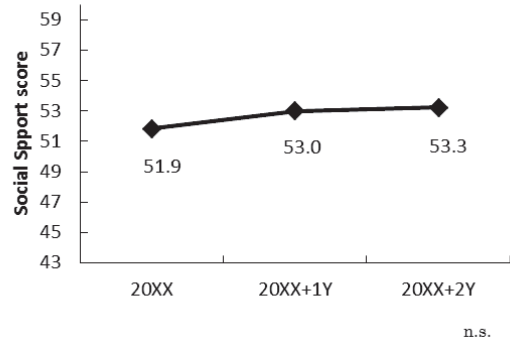


Figure 15. Social support score of the top athlete of 3 years (female)

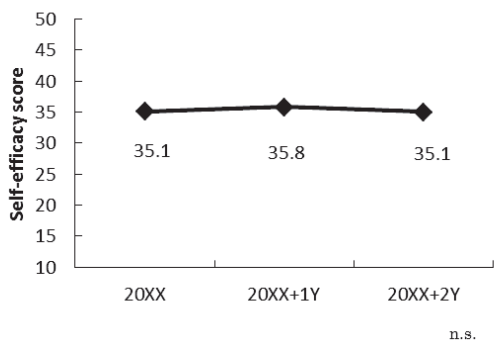


Figure 16. Self-efficacy score of the top athlete of 3 years (female)

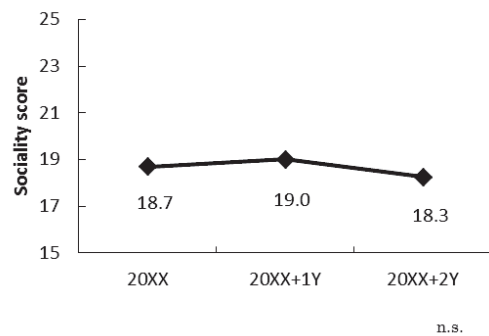


Figure 17. Sociality score of the top athlete of 3 years (female)

3年目に得点が下がっているという傾向が見られたが、総得点および3因子の3年間の得点の変化に有意な差は認められなかった。

6. 考察

トップアスリートの3年間のレジリエンス尺度得点の変化において、男子は総得点が有意に上昇

し、因子別でみると、ソーシャルサポート因子と自己効力感因子で変化が見られた。ソーシャルサポート因子からは、1年目時点よりも3年目になると、友人やスタッフなど周囲の協力や支援を得られていることが考えられる。また、自己効力感因子の変化からは、3年間の期間に問題解決などを重ね、自律性や計画性に影響を与えたのではな

いかとも考えられる。3年間の期間を経るということは、学生アスリートとして先輩となり立場や役割の変化、また、学業においても就職活動なども念頭に置きながらの競技生活になることが考えられ、より高い計画性が求められることが予測される。

一方、女子においては、3年間のレジリエンス尺度得点に有意な差は見られなかった。3年間のレジリエンス得点にほとんど変化が見られず、有意な差こそ見られなかったが、自己効力感因子と社会性において得点が下がっている傾向があった。もともと持ち得ていたレジリエンス能力を維持していたとも考えられる。

調査2では、大学生アスリートのレジリエンスが3年間の中でどう変化するのかを見ることを目的としていたが、男子においては、レジリエンス能力が変化する可能性がうかがえた。しかし、女子学においては、大学生活の3年間にレジリエンス得点の向上が見られなかったことについて、一般的に男性に比べて女性のほうにレジリエンスの発揮が高い(Skolnick,1986)¹⁸⁾という結果が示されており、大学生の競技スポーツ活動の中でも、レジリエンスを発揮する対象となる状況が同じであっても女性のほうが高いレジリエンス能力を発揮するのか明らかにすることは、今後の大きな課題であると思われた。

IV. 総合考察

本研究では、大学生を対象として、競技スポーツを行っていない学生、競技スポーツ活動を行っている学生と、より厳しい競争を迫られる競技レベルの高い学生のレジリエンス得点の比較し、レジリエンス能力が個人内の特性として競技スポーツ活動の影響の検討を行った。次に、学生アスリートのレジリエンス得点を追い、レジリエンスが能力として向上するのか検討するために、レジリエンス得点変化の過程からスポーツ活動とレジリエンスの基礎的研究とすることを目的とした。

調査1の男子TA群においては、小花和

(2002)⁹⁾がまとめたレジリエンス構成要因にはソーシャルサポート因子にあたる活用資源として「安定した学校環境」や「周囲の情緒的サポート」などを挙げており、それらのことは、安定した練習環境や支えてくれるスタッフ（コーチ、トレーナー、マネージャーなど）の手厚いサポートにあたるのではないかと推察される。その環境の中で活用資源としてどれだけ他者からのサポートを受けられるかネットワーク構築力を持っているかが問われる部分でもある。また、自己効力感因子では「達成志向」や「自律性」が挙げられ、社会性因子では、コミュニケーション能力が挙げられている。これらにおいて日々のスポーツ活動において欠かすことのできない期分けなどの計画性に直結していると考えられ、学業と練習の両立を強いられるTA群・A群にとって仲間からのサポートは必須である。また、共にする時間も多く、遠征や合宿など生活空間でも常に共有時間が多いと思われ、特にソーシャルサポートや社会性因子には影響を与えていることが推察される。

女子のソーシャルサポート因子においては、A群とNA群に差が見られたことは男子と同様なことが考えられる。しかし、TA群とNA群に差が見られなかったことについては、A群がTA群より高い得点であったことから、レジリエンス能力は競技レベルによって異なることも考えられ、加えて女子の競技レベル群の設定について、再検討の必要性もうかがえた。

レジリエンスとは、「特定の社会的課題を上手に遂行することを可能にする特定の能力(McFall,1982)¹⁵⁾」とあるように、まさに学生でありながら、トップを目指し、プロや実業団などの生業としている立場の選手と肩を並べる世界であることを考えると、大学生まで競技スポーツを継続してきたということは、特殊な立場であると予測される。調査1によって、男子TA群、A群、女子A群が大学まで競技スポーツを継続してきた背景には、大学時までには保有もしくは発達したレジリエンス力が関連していることが推察された。また、男子学生アスリートにおいて、困難

な状況を克服していく中で、対人関係スキルの強化など心理社会的な成長を果たすことから (Bogar & Hulse-Killachy, 2006)²⁾、学年が上がるにつれ、責任や役割がより重視され、社会性の発達に影響を与えたとも考えられる。

調査2では、大学生アスリートの3年間のレジリエンス得点の向上は男子においてのみ見られたが、葛西ほか (2010)⁸⁾も指摘するように、スポーツ活動によってレジリエンスが育ったのか、レジリエンスが高かったからこそスポーツ活動が継続されたのか不明確であることが課題となった。

レジリエンスの定義は多岐にわたっており、発達の要因を含む過程や個人のあらゆる特性、それらに伴う結果といったすべてを包含するものとして考えられる。そして、Masten(1990)¹²⁾が「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」のことをレジリエンスとしていることから、レジリエンスの概念は非常に幅広い概念であるといえる。一度獲得したレジリエンス能力を「脅威的な状況」で発揮するもしくは、過去の経験が「脅威的な状況」を生み出さないように察知し対応する能力として考えることもできる。そのためには、高い計画性は必要である。佐藤・祐宗 (2009)¹⁶⁾は自己効力感謝や社会性を「意欲」とし、ソーシャルサポートなどの周辺環境を「活用資源」としている。井隼・中村 (2008)⁷⁾は、レジリエンスには個人の気質やパーソナリティを含む個人内要因があるとし、佐藤・祐宗 (2009)¹⁶⁾と同様にソーシャルサポートなど環境的資源の獲得を挙げている。つまり、レジリエンスは特性も含みながら、変化に適応していく能力も存在していると推察される。

Werner(1989)²⁰⁾が、人生の転換点となる出来事はレジリエンス発生に影響を与えている可能性を述べているように、学生アスリートのスポーツ活動継続の先には人生の大きな転換点に直面することが考えられ、最終学生生活となる時間の大部分をスポーツ活動に捧げ、その結果を将来にどう生かすべきか、大学生アスリートにおける特殊な時間的展望観を探索する必要性もある。大学生ア

スリートから世界に並ぶアスリートを輩出するためにレジリエンス研究では、アスリート自身の過去から脅威的なあるいは、不利な状況に着目し、練習環境や関わってきた支援者など不利な状況を与える影響と、そこからの回復や対処がどのように行われてきたかを競技スポーツにおける特徴的なレジリエンス構成要因として断定される要因を明確にしなければならない。これらの観点から、競技スポーツにおけるレジリエンス研究の役割は大きな意味をもつのではないかと考えられる。困難を克服するために重要であった要因を探索することが、スポーツにおける困難の克服を目的とした介入方法へとつながるのではないだろうか。また、種目や競技レベルによっては異なることが予測されるため、質的研究を行うことが有効であると考えられる。インタビューなどを行い、本来スポーツ選手にとっての「脅威的な状況」などを把握し、自分がどう感じて何を乗り越えられたと感じるのかデータを蓄積していくことが必要である。今後はさらなる知見を重ね、競技スポーツにおけるレジリエンス理論の構築が、現場でのスポーツ指導に生かされ大学生トップアスリートの輩出に貢献できるであろう。

本研究では、成人用に標準化されたレジリエンス尺度を用いたことで、大学生アスリートのレジリエンス得点の高さと、継続的測定により縦断的变化は明らかになったが、競技スポーツ活動経験による要因の明確な特定には至らなかった。トップアスリートを生み出すことにつなげるためには、オリンピックなど世界レベルを目指す中で通常のスポーツ活動では想像が容易ではない「脅威的な状況」の背景的要因を導き出すことであり、尺度を作成し「一般化」することは困難であると思われる。しかし、今後の課題として、競技スポーツ特有のトップアスリートを目指す上で派生する諸問題として想定される「困難で脅威的な状況」の背景的要因を推定することで、パート1の3因子にどのような影響を与えたかを検討し質問項目を追加・再構築することで、競技スポーツにおいて種目や競技レベルに特化したレジリエンス尺

度の作成の試みが期待される。

V. 注釈

「トップアスリート強化・支援のための実践教育プログラム」は、2008年5月－2011年3月までの約3年間において「福岡大学の魅力ある教育」事業として文科省に採択されたプロジェクトである。プロジェクトの対象者は、A大学スポーツ系学部において地区大会上位または、全国大会出場レベル以上の経験をもつ150名（各学年約50名で3年生までを対象 - 初年度は4年生までの200名が対象）であり、毎年月に1回、年間10回にわたり召集していた。召集された対象者は、世界レベルで活躍する選手・指導者の講演に参加することや、海外研修へ行くことができるプロジェクトである。

VI. 参考文献

- 1) Baldwin AL, et al.(1993) Contextual risk and resiliency during adolescence. *Dev Psychopathol*, 5:741-761.
- 2) Bogar, C.B., & Hulse-Killacky, D. (2006). Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Counseling Development*, 84, 318-327.
- 3) 石原由紀子・中丸澄子(2007)レジリエンスについて—その概念, 研究の歴史と展望—, 広島文京女子大学紀要, 42: 53-81
- 4) 石毛みどり・無藤隆 (2005) 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連—受験期の学業場面に着目して, 教育心理学研究, 53. (3), 356 - 367.
- 5) Hiew,c.c.(1998). Child resilience : Conceptual and evaluation issues. *23rd Child learning forum*, 21-24.
- 6) Hiew,c.c.,Mori,T.,Shimizu,M.,and Tominaga,M. (2000) Measurement of resilience development:preliminary results with a state-trait resilience inventory 学習開発 研究 ,1111-117
- 7) 井隼経子・中村知靖 (2008) 資源の認知と活用を考慮した Resilience の 4 側面を測定する 4 つの尺度. パーソナリティ研究, 17(1), 39-49.
- 8) 葛西真記子・澁江裕子・宮本友弘・松田保 (2010) 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, 2010-03
- 9) 小花和 Wright 尚子(2002) 幼児期の心理的ストレスとレジリエンス, 日本生理人類学会誌. Vol.7 No.1.
- 10) 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, 名古屋大学強豪保健体育科学センター総業保険体育科学, 32-1, P11-19
- 11) 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.
- 12) 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.
- 13) Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- 14) Masten, A. S., Burt, K. B., Roisman, G. I., Obradovic, J., Long, J. D., & Tellegen, A. (2004) Resources and resilience in the transition to adulthood: Continuity and change. *Development and Psychopathology*, 16, 1071-1094.
- 15) McFall, R. M.(1982). A review and reformulation of concept of social skills. *Behavioral Assessment*. 4, 1-33
- 16) 佐藤琢志・祐宗省三 (2009) レジリエンス尺度の標準化の試み「S-H式レジリエンス検査(パ

- ート1)の作成および信頼性・妥当性の検討」
看護研究, Vol.42-1, P45-52
- 17) 渋谷崇行(2010)レジリエンスと子どもの成長,
体育の科学, Vol.60, No1.p33 - 37
- 18) Skolnick, A.(1986). Early attachment and
personal relationship across the life course.
Life-span Development and Behavior. 7.173-
206./ 齋藤耕二訳(2001). 変化に対する柔軟
性. (齋藤耕二, 本田時雄編) ライフコースの
心理学, 22章, 金子書房.
- 19) 祐宗省三(2007). S-H式レジリエンス検査.
竹井機器工業株式会社.
- 20) Werner, Emmy E. (1989). High-risk children
in young adulthood: a longitudinal study
from birth to 32years. *American Journal of
Orthopsychiatry*, vol. 59, n.1, pp. 72-81.