

大学生アスリートのスポーツ・ライフ・バランスはウェルビーイングと関連する

深町, 花子 / SUZUKI, Fumiya / ENOMOTO, Kyosuke / 荒井, 弘和 / MACHIDA, Aeri / 榎本, 恭介 / ARAI, Hirokazu / 鈴木, 郁弥 / FUKAMACHI, Hanako / 町田, 和梨

(出版者 / Publisher)

法政大学スポーツ研究センター

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

BULLETIN OF Sports Research Center, HOSEI UNIVERSITY / 法政大学スポーツ研究センター紀要

(巻 / Volume)

41

(開始ページ / Start Page)

5

(終了ページ / End Page)

9

(発行年 / Year)

2023-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00026644>

大学生アスリートのスポーツ・ライフ・バランスはウェルビーイングと関連する

Sport-life balance in college athletes linked to their well-being

荒井 弘 和 (法政大学)

Hirokazu Arai

榎 本 恭 介 (法政大学大学院)

Kyosuke Enomoto

鈴木 郁 弥 (ドクターキューブ株式会社)

Fumiya Suzuki

町 田 和 梨 (法政大学大学院)

Aeri Machida

深 町 花 子 (公益財団法人日本スポーツ協会)

Hanako Fukamachi

要 旨

本研究の目的は、大学生アスリートにおけるスポーツ・ライフ・バランスの現状、および理想と現実のギャップを検証することであった。さらに、初年次学生である1年生と2-4年生の間でスポーツ・ライフ・バランスの指標を比較したうえで、理想と現実のギャップとウェルビーイングとの関連も検討した。大学生アスリート149名のデータを分析したところ、(1) スポーツ・ライフ・バランスは、時間的なバランスも、精神的なバランスも、やや競技生活に偏っていた。(2) 学年差を検討したところ、精神的なバランスは、2年生以上の方が競技の比重が大きかった。(3) 時間的なバランス・精神的なバランスともに、バランスの現状と理想と現実のギャップが、ウェルビーイングと部分的に関連していた。

キーワード：デュアルキャリア、メンタルヘルス、幸福感、スポーツ・ライフ・インテグレーション

Key words: dual career, mental health, happiness, sport-life integration

緒言

1. デュアルキャリアとスポーツ・ライフ・バランス

文部科学省(2017)は、大学生アスリートに修学上の配慮をすることや、将来に向けたキャリア形成支援を行うことを期待している。つまり、大学生アスリートは、競技生活だけに専念するのではなく、競技以外の生活(勉強やキャリア形成)にも力を注ぐことが期待されている。そこで、2016年以降、デュアルキャリアという用語が政策や研究において用いられるようになってきた(阿部ほか, 2021)。デュアルキャリアとは、「長い人生の一部である競技生活の始まりから終わりまでを、学業や仕事、その他人生それぞれの段階で占める重要な出来事やそれに伴う欲求とうまく組み合わせていくこと」(EU expert group on "education and training in sport", 2012; 和久, 2015)である。そして、デュアルキャリアを横断的に捉える考え方として、「スポーツ・ライフ・バランス」(Arai, 2013)が注目されている。スポーツ・ライフ・バランスとは、アスリートにおける「競技とそれ以外の生活とのバランス(調和)」のことであり(荒井ほか, 2018)、アスリートの競技以外の生活側面に焦点を当てる考え方である。

米国のNCAA(全米大学体育協会)について言及した齊藤

(2018)によれば、スポーツの価値を実現するための手段として提唱された一連のスポーツ振興策には、営利的価値と非営利的価値の2つがある。さらに齊藤(2018)は、非営利的側面におけるNCAAの役割は「スポーツを通じた人材の育成」であり、それは言い換えると「スポーツと学業の両立」と説く。このことから、スポーツ・ライフ・バランスの重要性がうかがえる。

欧州では、大学生アスリートに着目した競技と教育の統合に関する研究が蓄積されているが、わが国では、体系的な研究の蓄積が成されていない(阿部ほか, 2021)。わが国においても、デュアルキャリアやスポーツ・ライフ・バランスに関する研究の実施が必要である。

2. ウェルビーイング

「競技力強化のための施策に関する評価検討会報告書」によれば、アスリートを取り巻く昨今の環境を踏まえて、アスリート・ウェルビーイング(アスリートが身体的・精神的・社会的に良好な状態にあること)への関心が世界的に高まっている(競技力強化のための施策に関する評価検討会, 2021)。衣笠ほか(2021)は、先行研究を広く概観したうえで、ウェルビーイ

ングやメンタルヘルスといった概念を整理し、「アスリートの身体的・精神的・社会的幸福感が相互に作用した状態（ウェルビーイング）」をアスリート・ウェルビーイングと定義した。本研究ではこの現状に鑑み、多角的にウェルビーイングを評価する。

3. 本研究の目的

このように、スポーツ・ライフ・バランスとウェルビーイングは重要である。ただし、荒井ほか（2021）などの先行研究では、スポーツ・ライフ・バランスとウェルビーイング（メンタルヘルス）は別個に検討されており、両者の関連は検討されていない。

そこで本研究の目的は、大学生アスリートにおけるスポーツ・ライフ・バランスの現状、および理想と現実のギャップを検証することとする。さらに、初年次学生である1年生と2-4年生の間でスポーツ・ライフ・バランスの指標を比較したうえで、理想と現実のギャップとウェルビーイング（主観的幸福度、協調的幸福感、および、運動部活動に対する総括的適応感）との関連も検討する。

方 法

1. 調査対象者と調査時期

本研究の対象者は、首都圏に位置する4年制大学の1-4年生で、運動部（いわゆるサークルは除く）に所属している競技者で、研究参加に同意した者とした。全ての参加者は、いわゆるスポーツ推薦入試制度で入学した競技者であった。調査は、2017年6月に実施された。

2. 測定指標

(1) 人口統計学的データ

性別、年齢、学年などを測定した。

(2) スポーツ・ライフ・バランス

荒井ほか（2021）に準拠して、競技生活と競技以外の生活とのバランスについてたずねた。時間的側面と精神的側面の2つの側面について「バランスの現状」と「理想のバランス」の回答を求めた。「競技生活のみ（0）」から「競技以外の生活のみ（100）」の11段階で評価させた。そして、「理想のバランス」から「バランスの現状」を減ずることで、「理想と現実のギャップ」を算出した。

(3) ウェルビーイング

ウェルビーイングの指標として、本研究では、主観的幸福度、主観的幸福感、心理的ストレス、および、運動部活動に対する総括的適応感をたずねた。

主観的幸福度は、内閣府経済社会総合研究府（2012）にならって、「現在、あなた自身はどの程度幸せですか。」「とても幸せ」を10点、「とても不幸せ」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を1つだけ○で囲んでください」という教示に対して、0-10から1つの数字を選択させた。

相互依存の幸福である「協調的幸福感」の評価に、Hitokoto and Uchida（2014）を用いた。「全くあてはまらない（1）」、「あまりあてはまらない（2）」、「どちらともいえない（3）」、「ややあてはまる（4）」、「非常にあてはまる（5）」の5つから当てはまるものを1つ選択させた。9項目を合計して得点を算出し、得点範囲は9-45点であった。

運動部活動に対する総括的適応感は、桂・中込（1990）で使用された尺度の一部を用いて評価した。「全然そう思わない（1）」、「そう思わない（2）」、「あまりそう思わない（3）」、「どちらともいえない（4）」、「ややそう思う（5）」、「そう思う（6）」、「非常にそう思う（7）」の7つから当てはまるものを1つ選択させた。2項目を合計して得点を算出し、得点範囲は2-14点であった。

3. 手続き

大学の講義開始前を利用して質問紙の配布・回収を行った。その際、参加同意書を事前に配布し、研究参加の同意を得た上で、質問紙の配布・回収を行った。なお、参加同意書には、本研究の目的や所要時間、回収した質問紙やデータの取り扱い方法、本研究から得られる結果のフィードバック方法、研究者の情報と連絡先について明記した。そして、対象者が回答をいつでも中断できる権利を明記し、倫理的な配慮を行った。なお本調査は、法政大学文学部心理学科・心理学専攻倫理委員会において審査を受け、研究実施の承認を得た上で実施された。本研究のデータは「法政大学スポーツ・ライフ・バランス研究プロジェクト2017」で収集されたデータの一部であり、日比ほか（2019）、泉ほか（2019）、榎本・荒井（2020）と、人口統計学的データの一部を共有している。

4. 分析

まず、スポーツ・ライフ・バランス得点の分布を確認した。つづいて、学年（1年生かそれ以外か）を独立変数、スポーツ・ライフ・バランス得点を従属変数とした t 検定を行った。さらに、スポーツ・ライフ・バランス得点と、ウェルビーイングとの関連を相関分析によって検討した。

結 果

1. 対象者の人口統計学的データ

152名に対して調査用紙を配布したところ、3名が研究参加に同意しなかったため、本研究の対象者は149名（男性122名、女性26名、未回答1名、平均年齢 18.5 ± 1.6 歳）となった。また、有効回答は149名から得られた（有効回答率98%）。

2. スポーツ・ライフ・バランスの実態

時間的なバランスも、精神的なバランスも、やや競技生活に偏っていた（Figure 1, Table 1）。

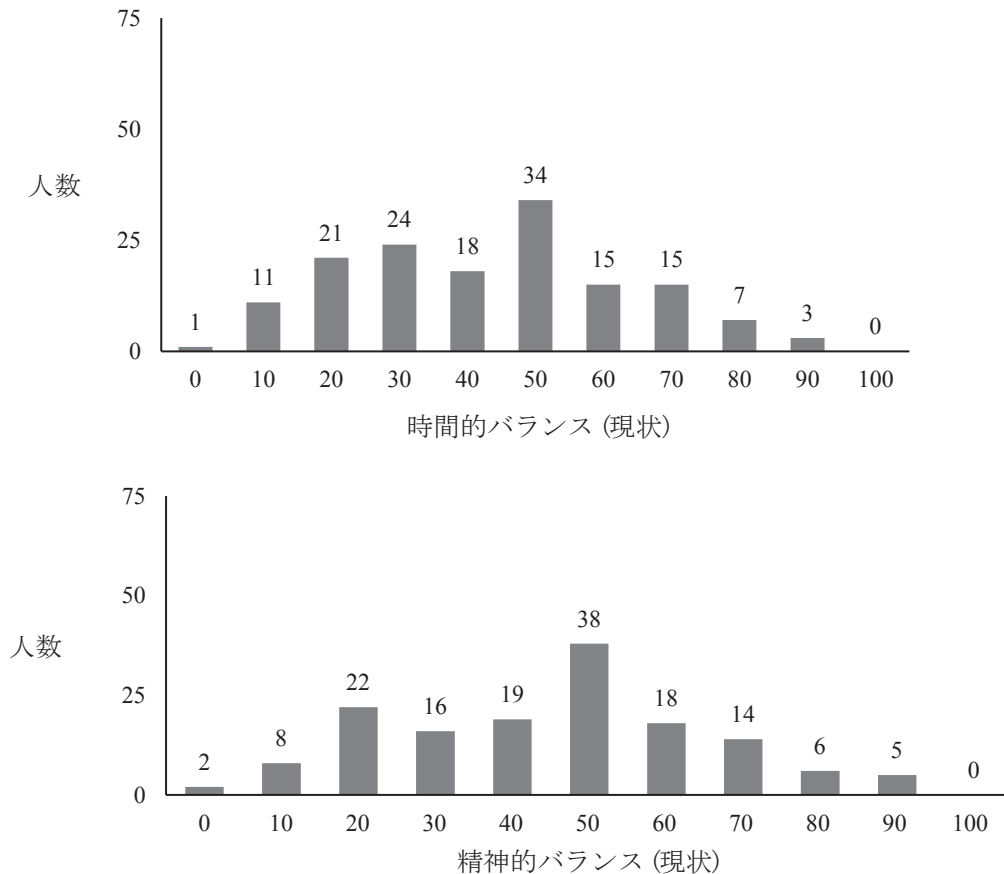


Figure 1 時間的バランス (現状) と精神的バランス (現状) の度数分布

Table 1 時間的バランスと精神的バランスの記述データ

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
時間的バランス (現状)	149	0	90	43.29	20.52
時間的バランス (理想)	149	0	100	48.52	16.08
時間的バランス (理想と現実のギャップ)	149	-50	90	5.23	19.51
精神的バランス (現状)	148	0	90	44.93	20.69
精神的バランス (理想)	148	0	90	48.65	14.51
精神的バランス (理想と現実のギャップ)	148	-50	50	3.72	20.38

3. スポーツ・ライフ・バランスの比較

学年差を検討したところ、精神的なバランスは、2年生以上の方が競技の比重が大きかった (Table 2)。

4. スポーツ・ライフ・バランスとウェルビーイングとの関連

Table 3 に示すとおり、時間的なバランス・精神的なバランスともに、現状のバランスと理想と現実のギャップが、ウェルビーイングと部分的に関連していた。

考 察

1. スポーツ・ライフ・バランスの実態

本研究の対象者において、スポーツ・ライフ・バランスの現状の分布は、競技外の生活よりも、やや競技生活に偏っていることが明らかとなった。半数以上の体育会学生が「学業よりも競技を優先したい」と考えていることを示した高峰 (2010)、チームスポーツに取り組む学生アスリートを対象とした調査において、全体として学業よりもややスポーツ重視であると明らかにした東原ほか (2019) と同様の結果が導かれた。

Table 2 学年による時間的・精神的バランスの比較

	学年	度数	平均値	標準偏差	t 値	有意確率
時間的バランス (現状)	1年生	104	45.10	20.29	1.46	.15
	2-4年生	44	39.77	20.40		
時間的バランス (理想)	1年生	104	48.08	15.08	-.12	.91
	2-4年生	44	48.41	16.84		
時間的バランス (理想と現実のギャップ)	1年生	104	2.98	18.64	-1.73	.09
	2-4年生	44	8.64	16.93		
精神的バランス (現状)	1年生	104	47.40	20.15	2.27*	.03
	2-4年生	44	39.09	21.00		
精神的バランス (理想)	1年生	104	49.81	14.35	1.50	.14
	2-4年生	44	45.91	14.68		
精神的バランス (理想と現実のギャップ)	1年生	104	2.40	19.78	-1.21	.23
	2-4年生	44	6.82	21.65		

* $p<.05$

Table 3 スポーツ・ライフ・バランスとウェルビーイングとの関連

		協調的幸福感	運動部活動に対する 総括的適応感	主観的幸福度
時間的バランス	相関係数	.16*	.13	.16
	有意確率	.05	.12	.05
	度数	145	148	148
	相関係数	-.14	-.21*	-.13
	有意確率	.09	.01	.13
	度数	145	148	148
精神的バランス	相関係数	.19*	.22**	.20*
	有意確率	.02	.01	.01
	度数	144	147	147
	相関係数	-.10	-.21*	-.17*
	有意確率	.22	.01	.04
	度数	144	147	147

* $p<.05$, ** $p<.01$

2. スポーツ・ライフ・バランスの比較

精神的なバランスは、2年生以上の方が競技の比重が大きかった。このことから、大学生アスリートの関係者は、アスリート自身に自分のスポーツ・ライフ・バランスを考える機会を提供し、アスリートが自らのあるべき姿を追求することを支援すべきと考えられるが（荒井ほか, 2021）、こういった支援は、とりわけ1年生において重要であると考えられた。

また、学生が自分のスポーツ・ライフ・バランスについて考えた時に、部活動によっては伝統的な強制力が強く、あるべき姿を追求することが難しい可能性もある。そのため、部活動の文化・伝統・体制の見直しを検討することも大切と考えられる。

3. スポーツ・ライフ・バランスとウェルビーイングとの関連

競技生活と競技以外の生活のバランスとウェルビーイングとの関連については、(1) 競技以外の生活の比重が高い方がウェルビーイングは好ましく、なかでも、(2) 精神的側面における競技以外の生活の比重がより重要である。さらに、(3) 時間的側面と精神的側面のギャップが大きいと、ウェルビーイングは低いという結果が得られた。これらの結果から、ウェルビーイングを好ましく保つためにも、スポーツ・ライフ・バランスを始めとしたデュアルキャリアのサポートを行うことが有効である可能性が示されたと考えられる。

4. 本研究の限界と今後の展望

本研究は、特定の大学における体育会運動部の学生アスリートを対象として実施された。よって、本研究の結果を一般化することには注意が必要である。しかし、本研究によって明らかにされた知見は、大学生アスリートの支援を考える際の貴重な示唆を与えていると考えられる。

今後の展望として、大学生アスリートのスポーツ・ライフ・バランスが変容していく様子を縦断的に検討することが期待される。そして、大学生アスリートが理想的なスポーツ・ライフ・バランスを保てるよう支援するプログラムの開発が望まれる。さらに、競技に取り組む者が競技に取り組む中で積んだ経験を競技以外の人生にも活かし、競技以外の生活で体験したことを競技にも活かしてゆく「スポーツ・ライフ・インテグレーション」(荒井ほか, 2021) という考えを元に、大学生アスリートを支援してゆくことが期待される。

謝 辞

本研究を行うにあたり、大学生アスリートの方々に多大なご協力をいただきました。また本研究は、平成 26-28 年度・平成 30 年度-令和 2 年度・令和 4-6 年度科学研究費補助金基盤研究 (C) から援助を受けました。関係各位に感謝申し上げます。

文 献

- 阿部拓真・木村和彦・醍醐笑部・作野誠一 (2021) アスリート・キャリアに関する国内研究の動向と課題：スコーピング・レビューを通じて。体育・スポーツ経営学研究, 34: 1-23.
- 荒井弘和・深町花子・鈴木郁弥・榎本恭介 (2018) 大学生アスリートのスポーツ・ライフ・バランスに関連する要因—デュアルキャリアの実現に向けて—。スポーツ産業学研究, 28: 149-161.
- Arai, H. (2013) Involvement of college athletes in sports for people with disabilities. *International Journal of Sport and Health Science*, 11: 101-108.
- 荒井弘和・杉本龍勇・増田昌幸・釜野祥太郎・徳安彰 (2021) 学生アスリートにおけるスポーツ・ライフ・バランスとメンタルヘルス：入試経路による比較。スポーツ産業学研究,

31: 341-349.

榎本恭介・荒井弘和 (2020) 競技種目の違いによる競技中の反社会的態度の比較：大学生競技者を対象として。法政大学スポーツ研究センター紀要, 38: 11-13.

EU expert group on “education and training in sport” (2012) EU guidelines on dual careers of athletes: Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport, 2012. http://ec.europa.eu/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf, (参照日 2020 年 9 月 10 日)。

日比千里・榎本恭介・鈴木郁弥・荒井弘和 (2019) 大学生アスリートの競技中の暑熱に対する施行と対処方略。法政大学スポーツ研究センター紀要, 35: 31-33.

Hitokoto, H. and Uchida, Y. (2014) Interdependent happiness: Theoretical importance and measurement validity. *Journal of Happiness Studies*, 16: 211-239.

泉重樹・鈴木郁弥・荒井弘和・梅下新介 (2019) 大学生アスリートを対象とした脳震盪経験の実態調査。法政大学スポーツ健康学研究, 10: 1-7.

桂和仁・中込四郎 (1990) 運動部活動における適応感を規定する要因。体育学研究, 35: 173-185.

衣笠泰介・榎本恭介・荒井弘和・野口順子 (2021) アスリート・ウェルビーイングの概念：専門家による意見合意形成。 *Journal of High Performance Sport*, 8: 113-124.

競技力強化のための施策に関する評価検討会 (2021) 競技力強化のための施策に関する評価検討会報告書。 https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/005_index/toushin/_icsFiles/afieldfile/2017/03/10/1383246_1_1.pdf, (参照日 2023 年 2 月 20 日)

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/034_index/toushin/jsa_00004.html, (参照日 2023 年 1 月 10 日)。

文部科学省 (2017) 大学スポーツの振興に関する検討会議 最終とりまとめ—大学のスポーツの価値の向上に向けて—。

内閣府経済社会総合研究府 (2012) 平成 23 年度生活の質に関するパネル調査 調査票。 https://www.esri.cao.go.jp/jp/esri/prj/current_research/shakai_shihyo/pdf/houkoku_tyosahyo_01.pdf, (参照日 2023 年 1 月 10 日)。

齊藤裕志 (2018) 日本版 NCAA の前途：大学スポーツを考える。経済論集, 43 (2) : 147-185.

高峰修 (2010) 体育会学生の大学・競技生活とキャリア意識に関する調査報告。明治大学教養論集, 452: 23-38.

東原文郎・横田匡俊・舟橋弘晃・澤井和彦・長倉富貴・石川勝彦・中村祐介・村島夏美 (2019) 学生アスリートにおける学業と競技の両立意識の実態とその背景。スポーツ産業学研究, 29: 281-291.

和久貴洋 (2015) スポーツの才能を育てる教育と組織。子どもと発育発達, 13: 232-238.