

大学生剣道部員におけるライフスキルの獲得とバーンアウトとの関係について

境 英俊*・池田 秀美**・伊藤 豊彦*

Hidetoshi SAKAI, Hidemi IKEDA, and Toyohiko ITO

Relationships between the Acquisition of the Life Skill and Burnout in the University Student Kendo Club Member

要 旨

大学生剣道部員におけるバーンアウトとライフスキルとの関係を明らかにするために、運動選手のバーンアウト尺度および運動部員のライフスキル尺度を用い、性別、部での役職、剣道経験年数、試合経験、部内での競技レベルごとに得点を算出し検討した。その結果、ライフスキル得点が高いほどバーンアウト傾向が低く、ライフスキルの獲得がバーンアウトを抑制する可能性が示唆された。

【キーワード：ライフスキル、バーンアウト、ソーシャルスキル、大学生剣道部員】

【Key words; life skills, burnout, social skill, Student Kendo club member】

問 題

現在、剣道界では、「剣道人口減少」が大きな問題となっており、剣道愛好者の増加策とともに、剣道人口の減少をいかに食い止めるかに大きな関心が寄せられている。これに関して、全国教育系大学剣道連盟研究会(2003)が行った「剣道に対する意識調査」によると、剣道をやめる主な理由として「他への関心の移行」と「意欲の低下」が挙げられている。この「意欲の低下」を引き起こす原因として考えられるものがバーンアウトである。つまり、バーンアウトの抑制という視点から意欲の低下を防ぐことが剣道人口の減少を食い止める要因の1つとなることが考えられる。

ところで、近年、青少年の健全な人格形成につながるとして、教育やスポーツの場面でライフスキルが注目されている。

ライフスキルとは、WHO (1997) によって「日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」と定義され、その構成要素として、「意思決定」、「問題解決」、「創造的思考」、「批判的思考」、「効果的コミュニケーション」、「対人関係スキル」、「自己意識」、「共感性」、「情動への対処」、および「ストレスへの対処」という10の具体的スキルが挙げられ、それらのスキルを獲得することにより、人々が日常生活の問題に対して適応的、積極的に行動することができると考えられている (Botvin et al., 1979; Danish et al., 1995)。

ライフスキルは青少年が学習と練習によって獲得することが可能な能力であることから、早くからライフスキルを獲得するための教育が注目され、ライフスキルの獲

得に役立つことが期待される活動の1つとして、スポーツ場面が注目されてきた。

たとえば、横山 (2009) によれば、ライフスキル教育は、1980年代にアメリカの大学スポーツの現場で生まれたものである。当時、競技引退後に生計を立てていく術を持たない選手が続出したことを受けて、スポーツに打ち込む学生に、より良く生きていくためのスキルを身につけさせることを目的とした「ライフスキル教育プログラム」が開発された。

また、1990年代後半、Danish (1996, 1997) は、一般的なライフスキル教育プログラムについてスポーツを導入したプログラムへと発展させ、スポーツ活動への参加を通じて、参加者の生涯発達を促進する枠組みとして、生涯発達の介入 (Life Development Interventions) を提唱したという (上野, 2008)。このように、スポーツ活動は、ライフスキルの獲得に貢献できることが期待されているのである。

わが国では、徳永ら (1994) が、ライフスキルを含む心理的対処能力とスポーツクラブ経験との関係を検討し、男子のスポーツクラブ経験者は、忍耐力、積極性、自己実現意欲、競技意欲及び協調性において未経験者より優れていること、また、運動に対して好意的態度を示す者ほど忍耐力、積極性、自己実現意欲、競争意欲及び自信が優れていることなどを報告し、スポーツクラブの経験がライフスキルの獲得を促進させることを明らかにしている。

また、上野・中込 (1998) は、高等学校時の運動部活動参加者と不参加者のライフスキルを比較し、運動部活動参加者は不参加者よりも対人スキル及び個人的スキルを獲得している程度が高く、運動部活動に参加する中で

* 島根大学教育学部健康・スポーツ教育講座

** 八女郡広川町立中広川小学校

競技的スキルを獲得している生徒は、指導者からの適切な働きかけを受けることにより、そのスキルを一般化させることが可能であることを明らかにしている。これらにより、運動やスポーツ経験は、ライフスキル獲得の重要な要因であることが示唆された。

一方、吉田・徳永(2002)は、WHO(1997)やDanish et al.(1995)によるライフスキルの定義、ならびに上野・中込(1998)の成果をもとにライフスキルを測定するための尺度を作成した。その結果、スポーツにおけるライフスキルとして、「身体的スキル」、「心理的スキル」、「社会的スキル」、および「スピリチュアル」の4つが抽出され、運動部活動所属者や運動・スポーツ実施が多い者、運動量が多い者、レギュラー部員、競技レベルが高い者、経験年数が高い者ほどライフスキルを獲得していることを明らかにしている。

現在、スポーツを活用したライフスキル教育プログラムは、様々なスポーツ関連団体との連携によって広がりを見せており、青少年の心理社会的発達を促進するという観点から、スポーツが果たすべき社会的役割の一端を担うものとして認められつつある(杉山, 2004)。

また、ライフスキルの構成要素の1つと考えられる概念にソーシャルスキルがある。ソーシャルスキルは「他者との関係や相互作用を巧みに行うために、練習して身につけた技能」(相川, 2000)と定義され、具体的には、挨拶の仕方、会話の仕方、主張の仕方など社会的場面において要求されるものである。このソーシャルスキルが欠如すると人間関係が悪化したり、問題行動が発生したりすることの原因になると言われている(松野・来田, 2009)。

いずれにしても、これらのライフスキルは、スポーツ活動への適応や積極的関与に重要な影響を及ぼしていると考えられることから、前述した剣道に対する意欲の低下とも密接な関連があると考えられる。

事実、種ヶ嶋ら(2005)は、陸上競技選手を対象に、ソーシャルスキルとバーンアウト及び完全主義との関連について検討し、バーンアウト傾向の高い選手は「ミス(失敗)を過度に気にする傾向」が強いものに対して、バーンアウト傾向が低い選手は、「自分に高い目標を課す傾向」が強く、またソーシャルスキルも高いことを報告している。つまり、ソーシャルスキルを獲得していることがバーンアウトに陥ることを防ぐ一助になっていることが示唆されるのである。

バーンアウトに関する多くの研究は、バーンアウトを慢性的なストレスによる反応であると捉えており(田尾・久保, 1996)、生じたストレスにうまく対応できないことがバーンアウトの最も大きな原因であるとされてきた。そのため、これまでの研究は、原因となるストレスや競技者の性格特性、ストレスを緩和するソーシャル・サポート(社会的支援)とバーンアウトとの関連を検討するものがほとんどであり、バーンアウトを抑制するという視点から、ライフスキルとの関連を検討したものはほとんど見当たらない。

そこで、本研究では、大学生剣道部員を対象に、ライフスキルの獲得とバーンアウトとの関連を明らかにすることを目的とした。

ライフスキルの獲得はバーンアウトを抑制することが予測されるが、これらの関連を検討することは、ライフスキル教育によってライフスキルを獲得させ、さらには剣道への活動意欲の低下を防ぐという意味において、指導上の有益な手がかりが得られることが期待できる。

方 法

1 調査対象

中四国学生剣道連盟、関西学生剣道連盟及び東海学生剣道連盟に加盟する7大学の剣道部に所属する190名(男子110名、女子80名)を調査の対象とした。

2 調査期間

調査は、2010年9月27日から10月16日までに実施した。

3 調査方法

調査票を各大学に送付し、部活動顧問教員に調査の実施を依頼した。なお、統計分析はすべてPASW Statistics18を用いて行った。

4 倫理的配慮

調査票に、調査の結果は統計的に処理すること、また個人情報保護に配慮することを明記した。

5 調査項目

調査項目は、大学名、性別、学年、部での役職(主将、副主将、主務、その他、なし)、剣道経験年数、大学での練習時間、高校での練習時間、試合経験(全国大会・地方大会・県大会・市町村大会・経験なし)、部内での競技レベル(レギュラー、準レギュラー、レギュラーでない)に関するフェイスシートの他に、バーンアウト尺度及びライフスキル尺度で構成した。

1) 運動選手のバーンアウト尺度(ABI: Athletic Burnout Inventory)

岸ら(1988)が作成した、運動選手のバーンアウトの程度や状態を測定する尺度である。これはMaslach and Jackson(1981)が作成した対人援助職のバーンアウト尺度を競技場面に置き換えて作成されたもので、「競技に対する情緒的消耗感」、「個人的成就感の低下」、「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」、および「競技への自己投入の混乱」の4つの下位尺度からなる計19項目で構成されている。

それぞれの項目について、「全くあてはまらない」、「どちらかといえばあてはまらない」、「どちらともいえない」、「どちらかといえばあてはまる」、「非常によくあてはまる」の5件法で回答を求めた。

具体的な項目は以下のとおりである。なお、「個人的

成就感（の低下）」と「競技への自己投入（の混乱）」の項目は逆転項目である。

①「競技に対する情緒的消耗感」

1. 私は自分の競技生活にうんざりしている
3. 私は競技に燃え尽きたと感じる
5. 自分自身の競技の目標がはっきりと定まっていない
7. 競技をすることがつまらなくなってきたと感じる
9. 練習することは今の私にとって大きなストレスになっている
11. 以前平気でやっていた練習が今は嫌いでたまらない
13. 私は競技に行き詰っていると感じている
17. 私は練習のしすぎだと思う

②「個人的成就感の低下」

2. 私はチームに自分なりに貢献している
8. 私は剣道部に関する問題をうまく解決している
14. 私の役割やチームへの貢献はメンバーから十分に認められている
16. 私は剣道部の人達と、リラックスした雰囲気を作ることが容易にすることができる
18. 私は剣道部の人達からよく理解されている

③「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」

4. 周りの人たちは私を快く思っていない
10. 私は剣道部の人達と親密な交際ができなくなっている
15. チームメイトとのコミュニケーションが少なくなった

④「競技への自己投入の混乱」

6. チームメイトは自分にとって大切な人たちである
12. 私の競技生活は、これまで非常に価値のあるものであった
19. 私はチームメイトと練習した後は有意義な気持ちになる

2) 運動部員のライフスキル尺度

吉田・徳永（2002）が作成した運動・スポーツ経験を通して得られるライフスキルを測定するための尺度で、「身体的スキル」、「心理的スキル」、「社会的スキル」、および「スピリチュアル」の4つに分類される10の下位尺度、計39項目で構成されている。

それぞれの項目について、「ほとんどあてはまらない」、「ときたまそうである」、「時々そうである」、「しばしばそうである」、「いつもそうである」の5件法で回答を求めた。具体的な項目は以下のとおりである。なお、(R)は逆転項目を示す。

(1)「身体的スキル」

①身体活動

1. 体重をうまくコントロールしている
16. 健康や体力の維持・増進に運動やスポーツを活用している
28. 他の人より運動やスポーツができる

32. とっさの危険回避ができる

36. いざという時に頑張りがきく

②体調維持

5. 病気になるように体調を整えている
9. 夜、ぐっすり眠っている
24. 身体的疲労を回復できる

③規則的生活

13. 1日の食事は不規則である (R)
20. 排便が不規則である (R)

(2)「心理的スキル」

①目標遂行

2. 何かをやり始めると、そのことに集中する
6. 何事も忍耐強くやりとげる
10. 何事にも自分の能力に応じて挑戦する
14. 目標を立て、計画的に行う

②プレッシャー対処

17. みんなの前で自分の意見をはっきり言う
21. 緊張場面でもリラックスできる
33. 嫌なことがあっても、うまく気分転換できる
37. 自分の能力に自信を持っている

③積極性・安定性

25. 何事にも消極的である (R)
29. いらいらしている (R)

(3)社会的スキル

①集団行動

11. グループのリーダーになり、みんなを引っ張っていきける
22. グループでの自分の役割を見つけている
26. 新しいクラスやグループにはすぐなじむ

②対人関係

3. 友達や仲間と力を合わせて作業や仕事をする事ができる
7. 目上の人にあいさつを礼儀正しくしている
18. 友達や仲間との約束は必ず守る
30. 友達の話を聞き、理解する
34. 困っている人にはうまく援助できる
38. 人からのアドバイスには素直に耳を傾ける

(4)「スピリチュアル」

①はつらつ・いきいき

4. 毎日の生活が充実している
12. 生きがいを感じている
19. 1日1日が大切である
27. 毎日が楽しい
31. 熱中しているものがある
35. 何かの目標を持っている

②孤独感のなさ

8. さびしさを感じる (R)
15. 1人になりたいと思う (R)
23. 別の人間になりたいと思う (R)
39. 心配事がある (R)

結果及び考察

1 大学生剣道部員のバーンアウトについて

剣道部員のバーンアウトの特徴を明らかにするために、性別、役職（主将、副主将、主務、その他、なし）、剣道経験年数、試合経験（出場経験なし、市町村大会、県大会、地方大会、全国大会）、部内での競技レベル（レギュラー、準レギュラー、非レギュラー）別にバーンアウト得点を算出した。

1) 剣道部員のバーンアウトの特徴

剣道部員の全般的なバーンアウトの特徴を明らかにするために、バーンアウト得点を算出した結果、平均が44.1、標準偏差は10.65であった。

なお、バーンアウトのグレーゾーンについてはABIが十分に標準化されておらず、明確な境界線は定められていない（土屋・中込, 1994）が、岩佐・岸（1992）によれば、46点を超えると神経症、うつ病傾向などの神経症状が出現する可能性が大きくなると考えられている。

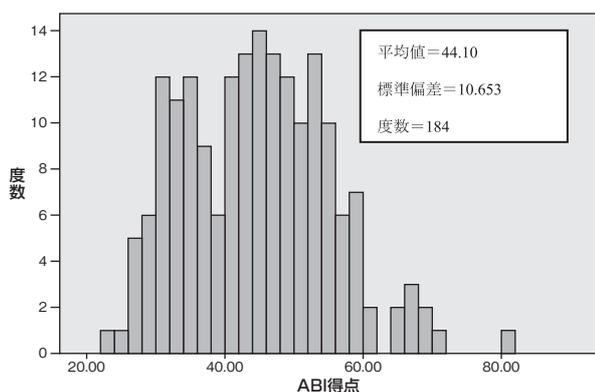


図1 バーンアウト得点の分布

表1 性別にみたABI得点（平均と標準偏差）

| | 男子 | 女子 | t 値 |
|---------------|----------|----------|------|
| ABI 合計得点 | 2.3(0.5) | 2.2(0.5) | 1.0 |
| 情緒的消耗感 | 2.3(0.7) | 2.4(0.7) | -0.6 |
| 個人的成就感（の低下） | 2.8(0.6) | 2.7(0.6) | 1.1 |
| コミュニケーションの欠如 | 2.2(0.8) | 1.9(0.8) | 1.9 |
| 競技への自己投入（の混乱） | 1.9(0.8) | 1.6(0.6) | 2.5* |

* $p < .05$

表2 役職別にみたABI得点（平均と標準偏差）

| | 主将 | 副主将 | 主務 | その他 | なし | F 値 | 多重比較 |
|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|---------|
| ABI 合計得点 | 2.2 (0.4) | 2.5 (0.6) | 2.1 (0.6) | 2.2 (0.4) | 2.4 (0.6) | 1.7 | |
| 情緒的消耗感 | 2.0 (0.5) | 2.7 (0.7) | 2.1 (0.8) | 2.1 (0.6) | 2.5 (0.8) | 3.6** | なし>その他* |
| 個人的成就感（の低下） | 2.8 (0.6) | 2.8 (0.9) | 2.4 (0.5) | 2.7 (0.6) | 2.8 (0.5) | 1.4 | |
| コミュニケーションの欠如 | 2.4 (0.8) | 2.3 (1.2) | 1.9 (0.7) | 1.9 (0.6) | 2.1 (0.8) | 1.6 | |
| 競技への自己投入（の混乱） | 1.6 (0.7) | 2.1 (0.9) | 1.8 (0.8) | 1.6 (0.6) | 1.9 (0.7) | 1.3 | |

** $p < .01$

2) 性別とバーンアウトについて

バーンアウトに性差が認められるかを検討するために、ABI得点と4つの下位尺度得点を男女別に算出し、t検定を行った。その結果、表1より、「競技への自己投入（の混乱）」においてのみ有意差が認められた ($t=2.5, p<.05$)。これは、男子の方が女子よりも高い得点を示したことを意味していることから、男子剣道部員は女子剣道部員よりも競技に没頭し、部活動のために自分自身を犠牲にしやすい、結果が伴わなかった場合に、活動意欲を低下させやすいということが示唆される。

3) 役職とバーンアウトについて

剣道部内の役職（主将、副主将、主務、その他、なし）によりバーンアウトに差が認められるかを明らかにするために、役職の5群別に、ABI合計得点と4つの下位尺度得点を算出し、一元配置分散分析を行った。その結果、表2より、「競技に対する情緒的消耗感」においてのみ有意差が認められた ($F=3.6, p<.01$)。そこで、多重比較（Bonferroni法）を行った結果、「なし」の方が「その他」よりも有意に高い得点を示すことが明らかとなった ($p < .05$)。

今回は、学生剣道連盟や体育会の役員、OB会担当、会計、HP係、学年主事などを「その他」の役職として処理した。

岸（1994）は、バーンアウトの主要な要因が慢性的なストレスであるとすれば、環境調整によってストレスの低減を図ることが有効であるとしている。そしてそのストレスを引き起こす要因として、役割の混乱や曖昧さを挙げている。役割の混乱は、自分の役割・期待感と実際の行動のギャップによって生じるストレスであり、役割の曖昧さは、何をすべきか分からないことから生じるストレスとしている。これらのことから、役職について

いない者は、その他の役職の者と比べ、自分の役割が明確でないため何をすべきか分からず、ストレスを感じているものと思われる。したがって、部員一人ひとりの役割を明確（再確認）にすることがバーンアウトの予防につながると考えられる。

4) 経験年数とバーンアウトについて

競技経験年数とバーンアウトの関係を検討するため、ABI合計得点および4つの下位尺度得点と経験年数との相関係数を求めたところ、有意な相関は認められなかった。

種ヶ嶋・花沢（2005）は、運動経験年数とバーンアウトには関連がないことを明らかにしており、今回はこの結果を支持するものとなった。

5) 試合経験とバーンアウトについて

試合経験によってバーンアウトに差が認められるかを検討するために、試合経験別（出場経験なし、市町村大会、県大会、地方大会、全国大会）に、ABI得点および4つの下位尺度得点を算出し、一元配置分散分析を行った。その結果、表3より、「競技への自己投入の混乱」においてのみ有意差が認められた（ $F=3.6, p<.01$ ）。つぎに、多重比較を行ったところ、「県大会」出場レベルの選手の方が「全国大会」出場レベルの選手よりも有意に高い得点を示すことが明らかとなった（ $p<.01$ ）。

種ヶ嶋・花沢（2005）は、競技大会出場レベル（地域大会等、全国大会、国際大会）によってバーンアウトに差が認められなかったと報告しているが、本研究では異なる結果になった。これは、対象となった選手の競技水準の違いが影響しているものと考えられる。

また、岸ら（1988）は、記録・技能の向上が見られないと認知している者ほどバーンアウト傾向が高いことを

報告している。すなわち、バーンアウトは期待する効果が得られないことによって生じる欲求不満反応であり、記録・技能の停滞や低下などによる不満感と直接的な関連をもつと考えられることから、本研究の県大会レベルの者は全国大会レベルの者に比べ、記録・技能の向上が見られないと認知している割合が高いということが示唆される。

6) 部内での競技レベルとバーンアウトについて

部内での競技レベルとバーンアウトとの関連を検討するために、部内での競技レベル別（レギュラー、準レギュラー、非レギュラー）に、ABI合計得点と4つの下位尺度得点を算出し、一元配置分散分析を行った。その結果、ABI合計得点においてのみ有意差が認められた（ $F=3.2, p<.05$ ）。多重比較を行ったところ、「レギュラー」と「非レギュラー」の間に有意差が認められ（ $p<.05$ ）、「非レギュラー」の方が「レギュラー」よりも高い得点を示した（表4）。

横田（2002）は、部内での競技レベルとバーンアウトの関係について、レギュラー群と非レギュラー群では運動部の継続に伴う意欲の低下や情緒的消耗感が、非レギュラー群に顕著であったことを明らかにしており、今回の結果からも、非レギュラーの方がバーンアウトに陥りやすい傾向が示唆される。

2 大学生剣道部員のライフスキルについて

剣道部員のライフスキル獲得の特徴を明らかにするために、性別、役職（主将、副主将、主務、その他、なし）、剣道経験年数、試合経験（出場経験なし、市町村大会、県大会、地方大会、全国大会）、部内での競技レベル（レギュラー、準レギュラー、非レギュラー）別にライフスキル得点を算出し、検討した。

表3 試合経験別にみたABI得点（平均と標準偏差）

| | なし | 市町村大会 | 県大会 | 地方大会 | 全国大会 | F 値 | 多重比較 |
|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|-------|
| ABI 合計得点 | 2.4 (0.6) | 2.5 (0.4) | 2.3 (0.5) | 2.3 (0.6) | 2.2 (0.5) | 1.0 | |
| 情緒的消耗感 | 2.1 (1.0) | 2.5 (0.7) | 2.4 (0.7) | 2.4 (0.8) | 2.2 (0.7) | 0.7 | |
| 個人的成就感(の低下) | 3.1 (0.4) | 2.9 (0.5) | 2.8 (0.5) | 2.8 (0.6) | 2.6 (0.5) | 1.1 | |
| コミュニケーションの欠如 | 2.2 (0.7) | 2.2 (0.5) | 2.0 (0.7) | 2.1 (0.9) | 2.1 (0.7) | 0.1 | |
| 競技への自己投入(の混乱) | 2.0 (0.5) | 2.5 (1.1) | 2.1 (0.8) | 1.8 (0.7) | 1.6 (0.6) | 3.6 ** | 県>全国* |

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

表4 部内での競技レベル別にみたABI得点（平均と標準偏差）

| | レギュラー | 準レギュラー | 非レギュラー | F 値 | 多重比較 |
|---------------|-----------|-----------|-----------|------|----------|
| ABI 合計得点 | 2.1 (0.5) | 2.2 (0.4) | 2.4 (0.5) | 3.2* | 非レギ>レギ * |
| 情緒的消耗感 | 2.2 (0.8) | 2.3 (0.6) | 2.4 (0.7) | 1.4 | |
| 個人的成就感(の低下) | 2.6 (0.6) | 2.7 (0.7) | 2.2 (0.8) | 2.3 | |
| コミュニケーションの欠如 | 2.0 (0.8) | 2.0 (0.7) | 2.2 (0.8) | 1.3 | |
| 競技への自己投入(の混乱) | 1.6 (0.7) | 1.8 (0.6) | 1.9 (0.7) | 2.8 | |

* $p<.05$

1) ライフスキル得点について

剣道部員のライフスキル得点（合計得点）を算出したところ、平均は135.1、標準偏差は20.42であり（図2）、得点分布に大きな偏りは認められなかった。

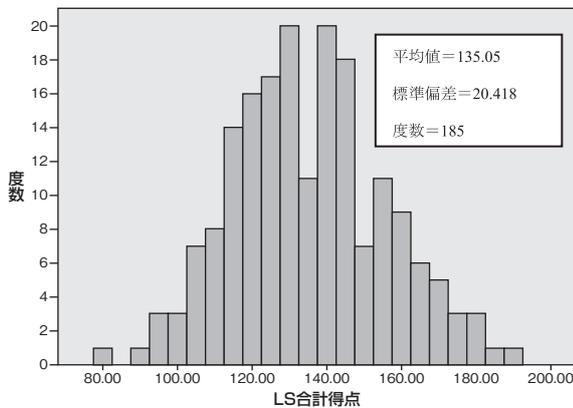


図2 ライフスキル得点の分布

2) 性別とライフスキルについて

ライフスキルの獲得に性差が認められるかを検討するために、男女別にライフスキル得点を算出し、t検定を行った。その結果、合計得点およびいずれの下位尺度得点においても有意差は認められなかった。このことは、ライフスキルの獲得に、性差が認められないことを意味している。

3) 役職とライフスキルについて

役職の違いによってライフスキルの獲得に違いが認められるかを検討するために、役職別（主将、副主将、主務、その他、なし）にライフスキル得点を算出し、一元配置分散分析を行った（表5）。その結果、「ライフスキル平均得点」（ $F=3.9, p<.01$ ）、「身体的スキル」（ $F=2.7, p<.05$ ）、「社会的スキル」（ $F=3.2, p<.05$ ）、「スピリチュアル」（ $F=4.0, p<.01$ ）において有意差が認められた。

つぎに、多重比較を行ったところ、まず、「ライフスキル得点」において、「主務」が「副主将」（ $p<.01$ ）、「その他」（ $p<.05$ ）、「なし」（ $p<.05$ ）よりも高い得点を示すことが明らかとなった。つぎに、「身体的スキル」においては、「主務」が「その他」よりも5%水準で有意に高い得点を示すことが明らかとなった。また、「社会的スキル」においては、「主務」が「副主将」よりも5

%水準で有意に高い得点を示すことが明らかとなった。最後に、「スピリチュアル」においても、「主務」が「副主将」（ $p<.01$ ）、「その他」（ $p<.05$ ）よりも有意に高い得点を示すことが明らかとなった。

大学の運動部活動における主務の仕事は、大会へのエントリー、宿泊・交通の手配等対外的な内容が多く、他の役職よりもライフスキルを獲得していることが明らかになった。

4) 経験年数とライフスキルについて

経験年数によってライフスキルの獲得に違いが認められるかを検討するために、ライフスキル得点および下位尺度得点と経験年数との相関係数を求めた結果、いずれにおいても有意な相関は認められなかった。

5) 試合経験とライフスキルについて

試合経験の違いによってライフスキルの獲得に違いが認められるかについて検討するために、試合経験別（全国大会・地方大会・県大会・市町村大会・経験なし）にライフスキル得点を算出し、一元配置分散分析を行った。その結果、「社会的スキル」において有意差が認められた（ $p<.05$ ）ものの、多重比較の結果、有意差は認められなかった。

村上ら（2001）は、試合経験とライフスキルについて、国体選手の中でも全国大会出場回数が多い選手ほど、ライフスキルが優れていることを報告している。また、吉田・徳永（2002）、吉田（2002）は、競技において好成績を収めることがライフスキルの獲得に望ましい影響を及ぼすことを明らかにしている。本研究においては、社会的スキルの獲得のみに差があるということは明らかになったが、村上ら（2001）、吉田・徳永（2002）、吉田（2002）の結果とは一致しないものとなった。これは、調査対象者の試合経験に偏りがあり、全国大会出場レベル（ $N=82$ ）に比べ、出場経験がない（ $N=3$ ）や市町村大会レベル（ $N=3$ ）が極端に少なかったことが影響していると考えられる。

6) 部内での競技レベルとライフスキルについて

部内での競技レベルによってライフスキルに差が認められるかを明らかにするために、競技レベル別（レギュラー、準レギュラー、レギュラーでない）に、ライフス

表5 役職別にみたライフスキル得点（平均と標準偏差）

| | 主将 | 副主将 | 主務 | その他 | なし | F値 | 多重比較 |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|------------------|
| ライフスキル | 3.6(0.6) | 3.0(0.4) | 3.8(0.4) | 3.4(0.5) | 3.4(0.4) | 3.9** | 主務>副主将, その他, なし* |
| 合計得点 | | | | | | | |
| 身体的スキル | 3.4(0.5) | 3.2(0.6) | 3.8(0.5) | 3.3(0.5) | 3.4(0.5) | 2.7* | 主務>その他* |
| 心理的スキル | 3.5(0.7) | 3.0(0.4) | 3.6(0.5) | 3.3(0.6) | 3.3(0.5) | 2.0 | |
| 社会的スキル | 3.8(0.7) | 3.1(0.7) | 3.9(0.5) | 3.5(0.6) | 3.5(0.5) | 3.2* | 主務>副主将* |
| スピリチュアル | 3.6(0.5) | 2.9(0.7) | 3.9(0.5) | 3.4(0.6) | 3.5(0.6) | 4.0** | 主務>副主将, その他* |

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

キル得点を算出し、一元配置分散分析を行った。その結果、すべての得点において有意差は認められなかった。

吉田 (2002) は、部内での地位 (競技レベル) の向上が、ライフスキル獲得へ望ましい影響を及ぼすことを明らかにしているが、本研究においては、吉田 (2002) の結果と異なるものとなった。これは、吉田 (2002) の調査対象者が様々な運動部や文化部に所属する学生及び部活動に所属していない学生であったのに対し、本研究では剣道部に所属する学生のみを対象にしたことが影響を及ぼしていると考えられる。

3 ライフスキルの獲得とバーンアウトとの関係について

本研究の主たる目的であるライフスキルの獲得とバーンアウトの関連を検討するために、ライフスキル総合得点とABI合計得点の相関係数を求めた結果、有意な負の相関が認められた ($r=-.549, p<.001$)。これは、ライフスキル得点が高い者ほどバーンアウト得点が低いということを示している。

また、ABI合計得点の上位約30% (50点以上; 以下、高バーンアウト群) と下位約30% (37点以下; 以下、低バーンアウト群) の2群別に、ライフスキル得点を算出し、t検定を行った (表6)。

その結果、すべての項目において1%水準で有意差が認められ、低バーンアウト群が高バーンアウト群より高い得点を示した。このことは、低バーンアウト群、すなわち、バーンアウトに陥っている可能性が低い剣道部員はバーンアウトに陥っている可能性が高い高バーンアウト群よりもライフスキルをより獲得していることを意味している。換言すれば、ライフスキルの獲得によってバーンアウトが抑制される可能性が示唆される。

これまで、ライフスキルとバーンアウトとの関連を検討した研究はほとんど行われていないが、ライフスキルと類似した概念であるソーシャルスキルとバーンアウトの関連を検討した研究として、種ヶ嶋・花沢 (2005) の研究がある。そこでは、バーンアウトの程度が低い群は高い群よりソーシャルスキルが身につけていることを明らかにしており、本研究結果もそれを支持するものであった。

4 剣道指導への示唆

本研究結果から、剣道選手のバーンアウトの抑制にライフスキルの獲得が有効であることが示唆された。

これまで、バーンアウトの原因が競技ストレスである

と捉えられてきたことから、それを緩和するためのソーシャル・サポート研究が盛んに行われてきた (例えば、土屋・中込, 1994)。しかし、ソーシャル・サポートは運動選手以外の周囲の人々のサポートが必要であり、部活動の状況によってはサポートを受けられなかったり、環境が変化すると対応できなかつたりといった欠点があった。一方、ライフスキルは、運動選手自身が日常生活の問題に対して適応的、積極的に行動するための能力なので、この能力を身につけることによって周囲の環境が変化しても対応することができると考えられる。つまり、ソーシャル・サポートに加え、ライフスキル教育を進めることがバーンアウトの予防につながるものと考えられる。

現在、スポーツを用いてライフスキルを獲得させることを目的とした総合的な教育プログラムは、アメリカにおいて開発、実践されている。杉山 (2004) によれば、その代表的なものとして、Danishらによって開発されたGOALプログラム (Danish, 1996, 1997, 2002; Danish and Nellen, 1997) や、それが発展したSUPERプログラム (Danish, 1996; Danish et al., 2002; Danish and Nellen, 1997)、世界ゴルフ財団によって始められたThe First Tee (Danish et al., 2002; Petlichkoff, 2001) などがある。また、我が国では、上野 (2003) がライフスキル獲得のためのスポーツ介入プログラムを試行的に作成し、学生競技者を対象に目標設定スキルの獲得を目的とした取り組みが行われている。

したがって、今後、剣道選手を対象にライフスキル獲得のためのプログラムを作成し、その効果を検討するといったより実践的な取り組みが必要とされよう。今後の課題としたい。

まとめ

本研究の目的は、大学生剣道部員におけるバーンアウトとライフスキルとの関係を明らかにすることであった。190名 (男子110名, 女子80名) の大学剣道部員を対象に、ライフスキルおよびバーンアウト尺度からなる質問紙調査を実施した。主な結果は、以下のとおりである。

1. 大学生剣道部委員におけるバーンアウトについて

①性別とバーンアウト

男子の方が女子よりも「競技への自己投入 (の混乱)」

表6 高・低バーンアウト群別にみたライフスキル得点 (平均と標準偏差)

| | 高バーンアウト群 | 低バーンアウト群 | t値 |
|------------|----------|----------|---------|
| ライフスキル合計得点 | 3.1(0.3) | 3.8(0.4) | 8.0 *** |
| 身体的スキル | 3.2(0.4) | 3.6(0.5) | 4.4 *** |
| 心理的スキル | 3.0(0.4) | 3.7(0.5) | 7.0 *** |
| 社会的スキル | 3.2(0.5) | 3.8(0.5) | 6.6 *** |
| スピリチュアル | 3.1(0.5) | 3.9(0.6) | 8.0 *** |

*** $p<.001$

に高い得点を示したことから、男子の方が競技に没頭し、部活動のために自分自身を犠牲にしやすい、結果が伴わなかった場合に、活動意欲を低下させやすいことが示唆された。

②役職とバーンアウト

役職についていない者は、その他の役職の者と比べ、「競技に対する情緒的消耗感」が高い得点を示したことから、役職についていない者は、自分の役割が明確でないため、何をすべきか分からずストレスを感じているものと考えられる。

③試合経験とバーンアウト

「県大会」出場レベルの選手の方が「全国大会」出場レベルの選手よりも「競技への自己投入（の混乱）」が高い得点を示した。このことから、県大会レベルの者は全国大会レベルの者に比べ、記録・技能の向上が見られないと認知している者が多いと考えられる。

④部内での競技レベルとバーンアウト

バーンアウト合計得点において、「非レギュラー」の方が「レギュラー」よりも高い得点を示したことから、非レギュラーの方がレギュラーよりもバーンアウトに陥りやすいことがうかがえる。

2. 大学生剣道部員におけるライフスキルについて

①役職とライフスキル

「ライフスキル合計得点」, 「身体的スキル」, 「社会的スキル」, および「スピリチュアル」において、「主務」が他の役職に比べて高いライフスキル得点を示す傾向が認められた。このことから、他の役職に比べ、主務が最もライフスキルを獲得していることが明らかになった。

3. ライフスキルの獲得とバーンアウトとの関係について

ライフスキル得点が高い者ほどバーンアウト傾向が低く、ライフスキルの獲得がバーンアウトを抑制する可能性が示唆された。

文 献

相川 充 (2000) 人づきあいの技術—社会的スキルの心理学—, サイエンス社.

Botvin, G. J., Eng, A. and Williams, C.L.(1979) Preventing the onset of cigarette smoking through life skills training. *Prev. Med.* 9:135-143.

Danish, S. J. (1996) Interventions for enhancing adolescents' life skills. *The Humanistic Psychologist*, 24:365-381.

Danish, S. J.(1997) Going for the goal: A life skills program for Adolescents. In: G.W. Albee and T.P. Gullotta (Eds.) *Primary Prevention works*. Thousand Oaks, CA, pp.291-312.

Danish, S.J.(2002) Teaching life skills through sport. In: M. Gatz, M. A. Messner, and S. J. Ball-Rokeach (Eds) *Paradox of youth and Sport*. Albany, NY, State

University of New York Press, pp.49-60.

Danish, S. J., Fazio, R. J., Nellen, V. C., and Owens, S.S.(2002) Teaching life skills through sport: Community based programs to enhance adolescent development. In: J. L. Van Raalte and B. W. Brewer (Eds) *Exploring sport and exercise psychology* (2nded.). Washington, D C: American Psychological Association , pp.269-288.

Danish, S. J. and Nellen, V. C.(1997)New roles for sport psychologists: Teaching life skills through sport to at risk youth. *Quest* 49:100-113.

Danish, S. J., Petitpas, A. J., and Hale, B. D. (1995) Psychological interventions: A life development model, In: S. M. Murphy (Eds.) *Sport psychology Interventions*. Human Kinetics, pp.19-38.

岩佐美喜子・岸 順治 (1992) 運動選手のバーンアウトと精神症状との関係, 日本スポーツ心理学会第19回大会研究発表収録集, A, Pp.3.

岸 順治 (1994) 運動選手のバーンアウトの理解と対処. *Japanese Journal of SPORTS SCIENCE* , 13(1):9-14.

岸 順治・中込四郎・高見和至 (1988) 運動選手のバーンアウト尺度作成の試み. *スポーツ心理学研究*, 15:54-59.

Maslach, C. and Jackson, S. E. (1981)The measurement of experience burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2:99-113.

松野光範・来田宣幸 (2009) ライフスキル—現代社会の暗黙知—, 横山勝彦・来田宣幸 (編) ライフスキル教育—スポーツを通して伝える「生きる力」—. 昭和堂. pp.24-37.

村上貴聡・徳永幹雄・橋本公雄 (2001) スポーツ選手のライフスキル獲得に関する研究. *日本体育学会第52回大会号*, Pp.249.

Petlichkoff, L. M.(2001)Teaching life skills through golf: Development and delivery of a sports based program.10th World Congress of Sport Psychology: Programme and Proceedings, Vol. 2, 318.

杉山佳生 (2004) スポーツとライフスキル. 日本スポーツ心理学会, 最新スポーツ心理学—その軌跡と展望—. 大修館書店, pp.69-78.

種ヶ嶋尚志・花沢成一 (2005) スポーツ選手のネガティブな信念と競技不安およびバーンアウトとの関係について. *応用心理学研究*, 32 (2) :123-133.

種ヶ嶋尚志・高橋正則・水落文夫 (2005) 陸上競技選手のバーンアウトと完全主義及びソーシャルスキルとの関連. *陸上競技研究*, 63 (4) :54-58.

田尾雅夫・久保真人 (1996) バーンアウトの理論と実際—心理学的アプローチ. 誠信書房.

徳永幹雄・橋本公雄・高柳茂美 (1994) スポーツクラブ経験が日常生活の心理的対処スキルに及ぼす影響. *健康科学*, 14:59-68.

- 土屋裕睦・中込四郎（1994）ソーシャルサポートのバーンアウト抑制効果の検討．スポーツ心理学研究, 21:23-31.
- 上野耕平（2003）ライフスキルの獲得を目指したスポーツ介入プログラムの開発：目標設定スキルの獲得を柱とした試行介入．日本スポーツ心理学会第30回記念大会プログラム・研究発表抄録集, 82-83.
- 上野耕平（2008）社会的スキル．日本スポーツ心理学会（編）スポーツ心理学事典, 大修館書店, pp.336-342.
- 上野耕平・中込四郎（1998）運動部活動への参加による生徒のライフスキル獲得に関する研究．体育学研究,43:33-42.
- WHO（編）川畑徹朗・西岡伸紀・高石昌弘・石川哲也（監訳）（1997）WHO・ライフスキル教育プログラム, 大修館書店.
- 横田匡俊（2002）運動部活動の継続及び中途退部にみる参加動機とバーンアウトスケールの変動．体育学研究, 47:427-437.
- 横山勝彦（2009）「人間の力」の再構築, 横山勝彦・来田宣幸（編）ライフスキル教育—スポーツを通して伝える「生きる力」—. 昭和堂, pp.1-8.
- 吉田安宏（2002）運動・スポーツ経験がライフスキルに及ぼす影響．平成13年度九州大学大学院人間環境学研究科修士論文.
- 吉田安宏・徳永幹雄（2002）運動・スポーツ経験とライフスキル．徳永幹雄（編）健康と競技のスポーツ心理．不昧堂出版, pp.156-166.
- 全国教育系大学剣道連盟研究部会（2003）青年の剣道に対する意識—高校生・大学生を対象として—. 全国教育系大学剣道連盟, pp.147-225.

