

平成 21 年 6 月 15 日現在

研究種目：基盤研究（C）  
 研究期間：2005～2008  
 課題番号：17500450  
 研究課題名（和文） スポーツチームにおけるソーシャルサポートの有効活用を目指す  
 縦断的研究  
 研究課題名（英文） Longitudinal study for utilizing social support effectively  
 in sport teams.  
 研究代表者  
 土屋 裕睦（TSUCHIYA HIRONOBU）  
 大阪体育大学・体育学部・准教授  
 研究者番号：80272186

研究成果の概要：本研究では、アスリートのソーシャルサポートの構成要素を検討し、5タイプのサポートを確認した。これらを楽しんでいる選手の競技ストレスは緩和され、結果としてバーンアウトの予防、チーム適応感の高進に役立つことを認めた。これらの実証的・臨床的知見を踏まえてソーシャルサポートプログラムを独自に開発し、チームに提供したところ、新入部員の適応支援、競技チームのチームワーク向上に役立つとの示唆を得た。

## 交付額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2005年度	1,200,000	0	1,200,000
2006年度	1,000,000	0	1,000,000
2007年度	500,000	150,000	650,000
2008年度	800,000	240,000	1,040,000
年度			
総計	3,500,000	390,000	3,890,000

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：「健康・スポーツ科学」・「スポーツ科学」

キーワード：ソーシャルサポート、スポーツカウンセリング、メンタルトレーニング、チームビルディング、縦断的研究

## 1. 研究開始当初の背景

これまで体育・スポーツ領域におけるソーシャルサポート研究は、たとえば負傷した選手やバーンアウト等に悩む選手の心理的安寧をもたらす社会的資源として、あるいは運動継続を予測する社会的・心理的変数として、注目されることが多かった。

一方、最近ではスポーツチームにおいてソーシャルサポートを有効的に活用することで、組織風土の改善、チームパフォーマンスの向上にも役立つ可能性が示されている。

そこで本研究では、ストレス緩和効果の検討といったソーシャルサポートの有効性を

確認する従来の研究を超えて、その活用法を探究する実践研究を着想した。その際、質問紙調査ならびに事例研究を組み合わせながら、実証的かつ臨床的に縦断的検討を行うことで、ソーシャルサポートを通じた選手理解ならびにチーム理解が深められると考えた。

したがって本研究の成果は、具体的な教育プログラム（ソーシャルサポート活用プログラム）として体系化される予定であり、

コーチング、スポーツカウンセリング等の現場において、選手やチームの心理的成長に役立つ、これまでに例をみない、統合的な研究であると期待された。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、以下の3点を明らかにすることであった。

①大学運動選手にとってソーシャルサポートは具体的にどのような他者関係であるのか、またその機能はどのようなものか。

②ソーシャルサポートは大学運動選手のどのような心理的問題の解決に有効となるのか、またどのような取り組みによってソーシャルサポートが獲得されるのか。

③ソーシャルサポートを活性化するための教育プログラムはどのような形で開発され、実践されるのか、またその効果は競技生活にどのように波及するのか。

以上の目的に添って本研究は3部で構成された。第1部では、研究目的①に答える形で、大学運動選手におけるソーシャルサポートの構成要素と機能について検討がなされた。第2部は目的②に答える形で、ストレス対処資源としてのソーシャルサポートの有効性について、燃え尽き現象や負傷、運動部不適応との関連で多面的に検討された。第3部では、目的③に答える形で、ソーシャルサポートの活性化を促す教育プログラムを開発し、その実践を通じて効果を検討した。

## 3. 研究の方法

本研究では、以上の第1部から3部までの研究に対応して、それぞれ実証的解明を目指す質問紙調査研究と、有効な活用法を探る臨床事例研究が実施され、合計6つの研究が4年間にわたって縦断的に遂行された。それぞれの研究方法は以下のとおりである。

まず研究目的①に対応する第1部では、研究①-1:「ソーシャルサポート関連文献の検討」と研究①-2「平成17年度入学の新入生に対する縦断的面接調査」が実施された。

研究目的②に対応する第2部では②-1「ストレス過程とソーシャルサポートの関連に関する質問紙調査」と②-2「大学4回生に対する回顧的面接調査」とが実施された。

研究目的③に対応する第3部では、③-1「試合期にあるスポーツチームに対する教育プログラムの開発と実践」ならびに③-2「新入部員に対する適応支援プログラムの開発と実践」の2つの研究が実施された。

いずれにおいても、「モデル構築⇔仮説検証⇔事例検討」の研究の流れにそって、4年間にわたる継続的検討といった研究方法が採用された。

## 4. 研究成果

6つの研究成果の概要は以下のとおりである。なお、これらの成果については、カウンセリング学会ならびに日本心理学会において継続的に研究発表を行った。

### (1)研究①-1:「ソーシャルサポート関連文献の検討」

ここでは本研究におけるソーシャルサポートの概念モデルを構築し、体育・スポーツ領域におけるソーシャルサポート研究の課題を整理することがねらいである。そこで、これまで社会心理学領域を中心に発表されたレビュー論文を精読し、対処要件と結果変数の同定、定義と測定方法、実践研究の方向性の視点を持った概念モデルを構築した。

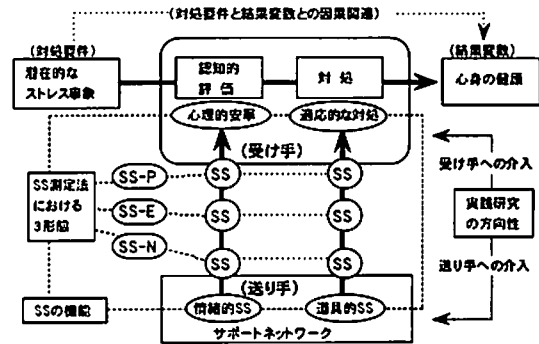


図1 本研究におけるソーシャルサポートの概念モデル

その後、このモデルを下敷きに、体育・スポーツ領域におけるソーシャルサポート研究の現状を把握するため、SPORT Discuss (The Sport Information Resource Centre, 2009)、MEDLINE (医学文献)、Teacher Reference Center (教育分野) をデータベースにし、①論文タイトルあるいはアブストラクトに“Social support”を含み、かつ②論文のどこかで“athlete”に言及していることを条件として検索を行ったところ、274件の文献が抽出された。さらに査読を検索条件に加えたところ、1978年以降2009年3月までに、210件の文献が発表されていることが分かった。

これらを対象に各論文に付されたアブストラクトを通読し、従属変数あるいは結果変数として設定されている問題事象のカテゴリー化を行なったところ、180件中53件が「負傷」として、44件が「ストレス対処」として、53件が「ソーシャルサポート活用法」として、そして30件が「リーダーシップ」として分類された。それぞれの先行研究について対処要件と結果変数の同定、定義と測定方法、実践研究の方向性の視点から考察を行ったところ、体育・スポーツ領域における研究では、これら4つの異なる関心からソーシャルサポート研究が行なわれてきており、1990年以降、発表論文数が増加してきていることが確認され、またそれぞれに独自の研究知見が積み重ねられてきていることが分かった。

(2)研究①-2「平成 17 年度入学の新生生に対する縦断的面接調査」

平成 17 年度入学の大学新入部員 9 名（男子 6 名・女子 3 名）に対して、図 2 に基づき独自に作成した面接マニュアルを用いて半構造化面接を実施した。面接調査では、調査趣旨の説明、同意書への署名を得た後、①面接 W-UP（ラポール形成）→②ストレス対処経験の聴き取り→③サポートネットワークマップの作成→④面接クールダウン（外傷体験の有無）の手順で行った。

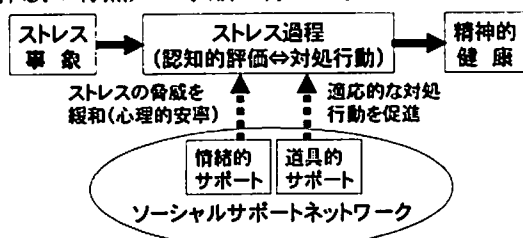


図 2 ストレス対処の概念モデル

対象者の精神健康度パターンを判定したところ、いずれも生活満足度は高いものの、ストレス度の高い「ふうふう型（ストレス抵抗型）」であった。中には、4 月入学当初は生活満足度が高く、心身のストレスがうまく処理されている「はつらつ型（適応型）」であったにもかかわらず、半年後の調査では「ふうふう型」に転落した事例（事例 A・B）も確認された。これは、新入部員にとって大学への環境移行が、ストレスフルなライフイベントであることを裏づけているものと考えられた。

次にストレス過程の概要を整理したところ、調査対象者の面接内容からは、それぞれのストレス過程にユニークな転機のあることが分かった。たとえば、生活満足度に改善を認めた事例 C では、競技への取り組み姿勢・態度をめぐって先輩との軋轢に悩んでいたが、合宿に参加することが契機となって、チームへの適応感を高めていった。同様に、ストレス度に改善を認めた事例 D では、当初同級生と馴染めず孤立感を高めていたが、話しかけるタイミングや話題をリハーサルするなど努力し、徐々に馴染んでいった。事例 A・B がそれぞれ「負傷」「練習についていけない」と訴えながら心身ともに消耗していくのに対して、彼らは自ら周囲のサポートを得られるよう、自ら取り組んでいる点が大きな特徴であった。

以上から、ソーシャルサポートの果たした役割について検討したところ、事例 A・B のサポートネットワークを見ると、いずれも「トレーナー」や「信頼できるチームメイト」のようなサポート提供者が確認されたが、その機能を考えると、いずれも心理的安寧をもたらす「情緒的」サポートであった。他方、

事例 C では、先輩より「自分からやらなきゃ」と指摘されたことが行動の変化につながっていた。また事例 D では「話せる時間を作ってやる」という先輩の計らいが、同級生とのコミュニケーションを円滑にするきっかけになった。このように新入運動部員にとっては、適応的な対処行動を促進する「道具的」サポートが有効であると示唆された。

さらに彼らに対して 4 年間にわたる縦断的な追跡面接調査を実施した結果、環境移行に伴うストレス事象や問題への取り組み過程において、それぞれにユニークな転機のあること、そして転機を生み出す環境要因としてソーシャルサポートが作用することを認めた。精神健康度パターンの変化より、ソーシャルサポートはストレス度の低減のみならず QOL の向上にも寄与する可能性が認められた。

(3)研究②-1「ストレス過程とソーシャルサポートの関連に関する質問紙調査」

本研究では、ストレス過程とソーシャルサポートの関連を検討するため、体育系大学生 186 名（男子 115 名、女子 71 名）を対象に以下の 3 つの尺度より構成される質問紙調査を実施した。

- ①東大式エゴグラム (TEG, 金子書房)
- ②「競技者用ソーシャルサポート尺度」(土屋・中込, 1998)
- ③「ストレス対処行動尺度」(西野・土屋, 2003)

ソーシャルサポートの有効な活用方法を探るため、TEG で測定される 5 つの性格特性 (CP, NP, A, FC, AC) と 5 つのサポートタイプ (①理解・激励サポート、②尊重・評価サポート、③直接援助サポート、④情報提供サポート、⑤娯楽共有サポート) の間で男女別に相関係数を算出した。表には有意な相関係数を示した (いずれも  $p < .05$ )。

表 1 性格とソーシャルサポートの関連

		理解激励	尊重評価	直接援助	情報提供	娯楽共有
CP	男子					
	女子					.234*
NP	男子	.265**				
	女子					
A	男子					
	女子				.355**	
FC	男子	.302**	.334**	.228*	.278**	.387**
	女子		.266*		.257*	.240*
AC	男子					
	女子					

まず男子学生では、NP と理解激励サポートとの間に有意な正の相関が認められた。また FC と 5 タイプすべてのサポートとの間に有意な正の相関が認められた。

女子では、CP と娯楽共有サポートとの間に有意な正の相関が認められた。また A と情報提供サポートとの間に有意な正の相関が

認められた。そしてFCとは、尊重評価、情報提供、娯楽共有サポートとの間に有意な相関が認められた(表参照)。

TEGで測定される性格特徴は、意識して行動することで変容可能なものであるとされている。したがってTEGの判定結果から自己理解を深め、さらに現在の他者関係の吟味を経ることで、ストレスマネジメントの観点からみて、より望ましい行動変容がもたらされと期待された。その際、多項目(男子学生は5項目、女子学生は3項目)のサポートに満足しているFCに注目することが有効であると考えられた。

#### (4)研究②・2「大学4回生に対する回顧的面接調査」

本研究では、全日本学生選手権優勝あるいは上位入賞経験のある体育系大学4回生15名(男子7名、女子8名)を対象に、ソーシャルサポートに関する回顧的面接調査を実施した。彼らの、専門種目は、野球、剣道、バスケットボール、ハンドボール、陸上競技(投擲、跳躍、長距離)、サッカー、水泳、ラグビー、アメリカンフットボール、トライアスロンであった。なおこのうち3名は、ユニバーシアード入賞等の、国際競技力優秀者でもあった。調査実施にあたっては、本調査が対象者の競技生活や進路決定に影響を与える可能性があるため、主要な試合や大会が終了し、かつ大学卒業後の進路を決定した後に実施した。調査にあたっては、予め研究の趣旨および目的を書面にて説明し、同意を得て実施した。

調査では、以下の4項目からなる面接マニュアルにしたがって、半構造化面接を行った。面接に要した時間はおよそ90分であった。

##### ①ライフライン作成

大学での競技生活全般の概要を知るため、横軸に時間の変化、縦軸に競技活動の主観的充実感をとり、河村(2000)の方法に準じてライフラインを作成してもらった。

##### ②競技生活において転機となった出来事の聴き取り

##### ③ピークパフォーマンス状況の聴き取り

##### ④競技生活を支えた他者関係の聴き取り

大学スポーツ選手が必要とするソーシャルサポートには、「理解・激励」「尊重・評価」「問題解決」「情報提供」「娯楽共有」の5つのタイプがある(土屋, 2004)。そこで本研究では「競技生活を送る上で重要な人」について、それぞれ5つのタイプにあてはまるサポート提供者を尋ね、競技生活における具体的なエピソードを聴き取った。

まず、転機の出来事と競技力向上に到る心理的旅程を明らかにするため、ライフラインに注目して分析を行った。その結果、ライフラインに記載された主観的充実度の曲線は、

それぞれの対象者に特有であった。しかし転機となる出来事の観点から見ると、以下の事柄が共通して認められた。すなわち、①新環境への移行と適応への取り組み、②同性の親友あるいはライバルの出現、③こつの体得(プレーの質の変化)、④競技生活継続の危機(負傷・障害、スランプ、チームでの対人関係の軋轢、家族内のトラブル、他)とそれへの対処、⑤目標達成(ピークパフォーマンス)の体験、の5つが確認された。したがって、これらの出来事に対して、どのような心理的サポートを行うかが、競技力向上にとって、重要なポイントになると思われた。

続いて、競技力向上に伴う感情・認知・思考・行動の変化について検討したところ、ピークパフォーマンス状況では、「からだは勝手に動いた」(トライアスロン選手)、「最後は開き直って、よく覚えていない」(水泳選手)等が報告され、多くの場合主要な競技局面では、無意識的なプレーによって目標が達成されていた。

さらにすべての調査対象者が、これらピークパフォーマンス体験の後、感情・認知・思考・行動において、独特の変化を体験していた。たとえば、「全日本選手権で優勝してからは、一度剣を交えるだけで同じ剣道をやっているもの同士分かり合える感じがするようになった」のような報告には、競技力向上に伴って、外界の変化と同様に精神内界にも変化の起こる可能性が指摘できる。この知見は、スポーツ選手のこころの成長を理解する視座になると考えられた。

最後に競技生活を支えるソーシャルサポートについて検討した。他者関係のエピソードには、「わざわざ高校の先生が試合を見に来てくれて…。『よくやったな』と言われたときは、テレビカメラが入っていたのに、わんわん泣いてしまった」(水泳選手、理解激励サポート)、「同じ部位の2度目の負傷だったのでもうあきらめかけていたけど、トレーナーが私につきっきりでケアをしてくれて、治らなくても私はこの人のために(リハビリを)やる義務があると思いました」(サッカー選手、問題解決サポート)、「現地に入るまでは、体重管理や食生活等ストレスが多かったけど、選手村では、同じ仲間同士なので一緒に買い物行ったり、服を見に行ったりして楽しく過ごしました」(陸上女子長距離選手、娯楽共有サポート)等があった。

本研究における調査対象者のその後の歩みからは、これらのソーシャルサポートには、心理的安寧を図る情緒的機能と、問題解決のための適応的な対処行動を促進する道具的機能があると考えられた。スポーツカウンセリング(土屋, 2001)の実践では、このようなソーシャルサポートを提供できるような競技環境を整備するようコーチに働きかけ

ること、そしてまた選手自身が必要なソーシャルサポートを獲得できるよう、選手教育を行うことが重要であると考えられた。

#### (5)研究③-1「試合期にあるスポーツチームに対する教育プログラムの開発と実践」

本研究で対象となった大学女子チーム(N=30、個人種目)は、タイムを競う競技であり、コーチによれば試合において十分に実力発揮がなされない状況が続いているとのことであった。またチームメイト間でのコミュニケーションが不足しており、練習の雰囲気が悪く、目標とする試合(インカレ)に不安があるとのことであった。

上記を踏まえ、以下の心理尺度を用いてチーム状況のアセスメントを行った。

①競技者用ソーシャルサポート尺度短縮版:因子構造の検討を経て、土屋・中込(1994)により開発された競技者用ソーシャルサポート尺度。

②BO傾向の測定:岸ら(1988)により開発されたアスリート用BO尺度。

③適応状態の測定:土屋・桂・中込(1995)で開発された、運動部活動に対する適応感尺度。

上記の心理尺度を用いたチーム状況のアセスメントの結果、選手のBO傾向(燃え尽き状態)が高く、チーム適応感の低いことが確認された。またチーム内におけるソーシャルサポートの十分に機能していないことが推測された。

そこで上記のアセスメント結果に基づき、本プログラムは、國分(1992)の構成的グループ・エンカウンター(SGE)を理論的基盤とし、「本音と本音の交流」を通じてソーシャルサポートの活性化を目指すこととした。すでに集団種目においてはその有効性が確認されており(土屋, 2007)、またSGEの生みの親でもある國分康孝も、競技チームへの適用についてその有用性を認めている(川北・他, 2009)。本研究では当該チームの競技特性を考慮して、①自己分析、②目標設定、③リラクゼーション、④イメージトレーニング、⑤チームルーティーン決定、⑥チームメイトからのフィードバックの交換といった独自のエクササイズを設定した。これらへの取り組みとチームメイト間でのシェアリング(体験の分かち合い)を行うことで、チーム内のソーシャルサポートを活性化させることがねらいであった。セッションは週1回60分×9回として構成し、インカレ2ヶ月から直前にかけてチームに提供した。

チームビルディングの実力発揮度に与える効果を検討するため、練習状況から割り出した選手それぞれの目標タイムをもとに、コーチによりインカレでの実力発揮度を評価してもらったところ、85%の選手が目標を達

成したと評価された。また今シーズンの自己記録更新率について、過去4年間で比較を試みたところ、もっとも高いことが確認された。以上より、目標とした試合における実力発揮度は概ね高いと考えられた。

次にチームビルディングの心理状態の変化に与える効果を検討するため、インカレ終了後にアセスメント時に用いた心理尺度を用いて、質問紙調査を行い、チームビルディング実施前後で得点を比較した。その結果、ソーシャルサポート得点について有意に向上したことが分かった。バーンアウト得点および適応感得点について同様の分析を行ったところ、燃え尽き傾向の改善ならびにチームに対する適応感の向上したことが明らかになった。

以上より、個人種目においてもSGEを理論的基盤にするチームビルディングがポジティブな心理的・行動的变化をもたらすことが確認された。

#### (6)研究③-2「新入部員に対する適応支援プログラムの開発と実践」

本研究において適応支援プログラムを提供した2チームは、いずれも過去に全国大会優勝経験があり、高いレベルで競技活動を行っている大学スポーツチームであった。そのため新入部員には競技場面での実力発揮への期待や、運動部特有の上下関係など、様々な競技ストレスへの対処が求められていた。またコーチからの報告によれば、これまでドロップアウトする選手も少なくないとのことであった。したがって介入目標はチームワークの向上ならびに適応促進のためにソーシャルサポートを活性化すること、さらに競技生活を充実させるためのライフスキルを身につけることであった。

プログラムは50分×3セッション(オリエンテーション、目標設定、積極的思考)とし、構成的グループ・エンカウンターに準拠して開発した。たとえば#1のエクササイズでは、最初にリレーション作りとアイスブレーキングを兼ねてバースデーチェーンを行った。その後、ペアで各自の「目標達成場面」を紹介するセッションを設けており、自己開示から自己理解・他者理解を経ながら、ソーシャルサポートネットワーク作りが進むよう試みている。

調査は前掲のチームに所属し、本プログラムに参加した大学新入部員を介入群(N=33)、同じ大学で他の運動部に所属する新入部員を統制群(N=25)として以下の質問紙調査を行った。

①競技者用ソーシャルサポート尺度(ASSS)短縮版(土屋・中込, 1998)

②競技者用ライフスキル尺度(井伊・土屋, 2007)

③橋本ら(1994)の「精神健康度パターン診断検査」(MHP.1, トーヨーフィジカル社)。本尺度は大きく生活満足度や生きがい度(QOL)と、心理的、社会的、身体的ストレス度(SCL)の2つの側面から精神健康度を測定することが可能である。

なお、調査時期は、調査対象者の入部直後の4月初旬と、環境移行の終了時と考えられる7月下旬であった。

ソーシャルサポート得点について混合計画による2要因分散分析を行ったところ、交互作用が有意であり、介入群の得点が向上することが分かった。

ライフスキル得点についても同様の分析を行ったところ、交互作用が有意であり、介入群の得点が向上することが分かった。特に目標設定スキルや社会的スキルにその傾向が顕著であった。

次に精神健康度について検討するため、QOL得点について混合計画による2要因分散分析を行ったところ、群要因の主効果が有意であり、介入群において生活満足度や生きがい度が低いことが分かった。SCL得点についても同様の分析を行ったところ、群ならびに時期の要因に主効果が見られ、両群ともにストレス度が高くなるものの、介入群においては常に高いことが分かった。

最後に、競技における実力発揮度について検討したところ、介入群の競技における実力発揮度は高く、新人戦優勝等、コーチの期待する成果を収めているとの報告があった。

以上から、本プログラムの適用により、介入群のソーシャルサポートは活性化し、また競技生活に役立つライフスキル得点が向上した。またそれに伴って、競技場面での実力発揮度も高く、本プログラムにより一定の成果が得られたと思われる。

しかしMHP.1の判定基準によれば、統制群は「はつらつ型」(ストレス適応型)であるのに対し、介入群は入部直後よりすでに「ふうふう型」(ストレス抵抗型)に分類されることが分かった。また、プログラムの適用によってもそれは大きく改善することはなく、したがって高い競技レベルのチームに所属する大学新入部員に対しては、精神的健康度の維持・増進に役立つようなストレスマネジメント教育が必要であると示唆された。

## 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔雑誌論文〕(計20件)

- (1) 土屋裕睦:メンタルトレーニングを活用したチームビルディングの展開. 体育の科学, 58(11), 809-813, 2008. (査読無)
- (2) 土屋裕睦:大阪体育大学におけるメンタルサポートとスタッフの育成. 臨床スポー

ツ医学, 26-6:677-681, 2009. (査読無)

- (3) 土屋裕睦, 細川佳博:大学新入運動部員に対する構成的グループ・エンカウンターへの適用—ソーシャル・サポート獲得に向けた教育プログラムの開発とバーンアウト抑制効果の検討—. カウンセリング学研究, 42-2:印刷中, 2009. (査読有)

〔学会発表〕(計37件)

- (1) Hironobu TSUCHIYA (2007) Case study of a collegiate athlete developing schizophrenia while striving for excellence in competitive sports. 2007 World Mental Health Congress of the World Federation for Mental Health in Hong Kong. (The Hong Kong Polytechnic University. 2007年8月19日~23日)
- (2) H. TSUCHIYA (2008) The effect of team building program on athletic performance in a collegiate women's soccer players. The 2008 International Convention on Science, Education, Medicine in Sport: ICSEMIS, Guangzhou, China (7月31日-8月5日).
- (3) H. TSUCHIYA (2008) Stress management education utilizing social support for a collegiate athlete with schizophrenia. The 5th World Congress of Psychotherapy, Beijing China. (10月12日~16日).

〔図書〕(計8件)

- (1) 土屋裕睦:チームとしての集中力の高め方. チームづくりの戦略. 徳永幹雄(編)「教養としてのスポーツ心理学」, 大修館書店, pp. 66-68, 68-70. 2005. (分担執筆)
- (2) 土屋裕睦:スポーツカウンセリングとソーシャルサポート. 水野治久・谷口弘一・福岡欣治・古宮昇(編)「カウンセリングとソーシャルサポート—つながり支えあう心理学」, ナカニシヤ出版, pp. 110-121. 2007. (分担執筆)
- (3) 土屋裕睦:実力発揮のための心のコンディショニング. 齋藤実(編著)「強くなるための剣道コンディショニング&トレーニング」, 体育とスポーツ社, pp. 115-120. 2008. (分担執筆)

## 6. 研究組織

(1) 研究代表者

土屋 裕睦 (TSUCHIYA, HIRONOBU)  
大阪体育大学・体育学部・准教授  
研究者番号: 80272186