

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 26 日現在

機関番号：23102

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2011～2013

課題番号：23700730

研究課題名(和文)部活動指導者を対象としたストレスマネジメントプログラムの開発と評価

研究課題名(英文)Development and evaluation of the stress management program of the coaches in extracurricular sports activities

研究代表者

渋谷 崇行 (Shibukura, Takayuki)

新潟県立大学・人間生活学部・准教授

研究者番号：30288253

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,900,000円、(間接経費) 570,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、指導行動に影響を及ぼす要因としての指導者の心理的ストレスに注目し、指導者のストレスの実態とその効果的対処を理論的に検討することであった。そのため、部活動指導者の心理的ストレスに関わる文献調査、部活動指導者の悩み事や負担に関わる実態把握調査、部活動指導者のストレスとストレス反応との関連性に関わる調査を行った。その結果、本研究の検討課題が整理され、部活動指導者のメンタルヘルスに及ぼす苛立ち事や負担の影響が検討された。そして、本研究による知見が部活動指導の現場で応用されることが期待された。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to investigate the actual state of the coaches' stress and the method of effective coping. Following three researches were implemented in this study; the literature review regarding coaches' stress in Japan and other countries, the qualitative research concerning the actual state of coaches' worries and burdens, and the quantitative research concerning the relationship between the coaches' stressors and stress responses. As a main result, the relationship between the coaches' stressors and their mental health were revealed in this study. The results of this study would be expected to adopt in the real field of coaching behavior in extracurricular sports activities.

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学

キーワード：メンタルヘルス 運動部活動 心理的ストレス 部活動適応

## 1. 研究開始当初の背景

新学習指導要領において部活動が「教育課程に関連する事項」として明示されたことにより、学校教育活動に果たす部活動の役割はなお一層、重要視される。参加者である部員が部活動の意義に触れるためには、部員が部活動の環境に適應できることが重要である。これまでに部員の心理的ストレスに注目して、部活動適應に関わる検討は行われてきた。そこでは、部活動の主体である部員の側から部活動適應に関わる支援策が提案され、これには一定の効果が認められるといえた。さらに、今後の課題として、部活動における人的環境としての指導者が部員の部活動適應に及ぼす影響を検討することの必要性も指摘された。

指導者が部員の部活動適應に果たす役割は非常に大きい。ところが、部活動の指導を主に当該学校の教員が担っているという現状において、指導者を巡る問題は制度的、人材的な事柄をはじめとして多くのことが指摘されている(内海, 1998)。特に、近年では教育現場における多忙感の増大(羽田, 2007)が指摘されるようになり、そのような精神的ゆとりが少ない状況下で、部活動の指導はかなりの負担を要するものであることが想像される。さらに、多様な期待や価値観を有する部員やその保護者との人間関係、部活動が有する教育性と競技性への対応など、指導現場が抱える悩みは多くある(たとえば、西島, 2006)。このように、部活動の指導者を取り巻く現状は決して平穏ではなく、指導者は部活動の内外で直面する様々なストレスへの対応を迫られながら部員への指導を行っているといえる。

これらのことから、部員の部活動適應に影響を及ぼす人的環境としての指導者の心理的ストレスの実態を把握し、その効果的対処を検討することを通して、部活動指導者のストレスマネジメントに向けた支援策を講じることが重要であると考えた。

## 2. 研究の目的

本研究では、指導行動に影響を及ぼす要因として指導者の心理的ストレスに注目し、指導者のストレスの実態とその効果的対処を理論的、実践的に検討することを通して、部活動指導者を対象としたストレスマネジメントプログラム(Stress Management Program: 以下, SMP)の開発とその評価を行うことを目的とした。具体的には、以下の内容に取り組んだ。

(1) 部活動指導者の心理的ストレスに関わる文献的研究。

(2) 部活動指導者の心理的ストレスに関わる理論的枠組みの検討と測定尺度の作成。

(3) 部活動指導者の心理的ストレス過程の検討。

## 3. 研究の方法

(1) 部活動指導者の心理的ストレスに関わる文献的研究を行った。目的は、部活動指導者、スポーツコーチ、教師等の心理的ストレスに関する国内外の文献をレビューし、部活動指導者の心理的ストレスと関連が深いこれまでの研究の成果を整理することであった。研究方法は、国立情報学研究所が提供する CiNii、および EBSCO 社が提供する SPORT Discus 等のデータベースを利用して、国内外の論文、著書を収集し、先行研究の結果をまとめた。

(2) 本研究の理論的枠組みの検討と測定尺度の作成を行った。目的は、部活動指導者のストレスについて実態把握調査を行い、その結果を基にして本研究の理論的枠組みを検討することであった。また、ストレス尺度を作成してその信頼性と妥当性を検討した。研究方法は、高等学校の部活動指導者 42 名を対象として、運動部顧問が普段の指導を行う中で体験している悩み事や負担となる出来事を自由記述形式で回答を求めた。つづいて、高等学校の部活動指導者 311 名を対象として、ストレス尺度の作成を目的とした質問紙調査を行った。

(3) 部活動指導者の心理的ストレス過程の検討した。目的は、質問紙を用いて部活動指導者のストレスとストレス反応との関連性を検討することであった。研究方法は、高等学校の部活動指導者 539 名を対象として、ストレス尺度の他、ストレス反応、メンタルヘルス、コミットメント等の項目で構成される質問紙調査を行った。

## 4. 研究成果

(1) 文献研究の結果、以下のことが検討された。部活動指導者、スポーツコーチ、教師等の心理的ストレスに関する国内外の文献をレビューし、部活動指導者の心理的ストレスと関連が深いこれまでの研究の成果を整理した。検討の結果、部活動指導者のストレス源として、部活動内の出来事はもとより、部活動外での活動もあることがわかった。また、部活動指導者は学校の教員であることが多いため、教員としての役割から生じる出来事もストレス源となることが指摘された。さらに、近年の特徴として、保護者と関係する内容もストレス源となることがわかった。このことについては、保護者と指導者との関係のみならず、保護者と部員間、保護者と保護者間の関係から生じるトラブルへの対処がストレス源となっている場合もあった。今後は、保護者に関わる内容に注目した研究が重要であることが考えられた。理論的枠組みの検討では、ラザルスとフォルクマンの心理的ストレスモデルに基づく研究を行うことの有効性が指摘された。また、本研究で指導行動への影響を導くとすると、指導者の負担感を含めた検討を行うことが重要であると考えられた。

(2) 運動部顧問が部活動の指導を行う中で

体験する悩み事や負担の実態を概観した。また、そこでの検討結果をもとにして、今後、運動部顧問用のストレッサー尺度を開発することに向けた調査項目群の選定に関しても言及した。

検討の結果、運動部顧問の悩み事や負担として、「部員」(「部員の能力や態度に関する事」と説明され、部員の活動意欲や生活態度に不十分な点があることを表す<活動意欲・態度>、部員の競技力が低かったり、上達しなかったりすることを表す<競技力>という2つのグループで構成された。),「活動環境」(「部活動の環境や指導条件に関する事」と説明され、部活動以外の校務が忙しく、部活動を指導する時間がとりにくいことを表す<校務の多忙さ>、練習施設の条件が十分に整っていないことを表す<練習施設>、部員数が不足して、試合や練習などの活動が十分に行えないことを表す<部員不足>、学校全体の部活動に対する志気が低いことを表す<学校の雰囲気>、そして、保護者やOB会からの協力が十分に得られないことを表す<保護者・OB>という5つのグループで構成された。),「指導力」(「自分自身の指導力に関する事」と説明され、自分の専門とは異なる種目の部活動を任され、満足な指導ができないことを表す<専門外種目>、自らの指導力が未熟であることを表す<指導力不足>という2つのグループで構成された。),「時間的負担」(「部活動に費やす時間的負担に関する事」と説明され、部活動の練習で、連日遅い時間まで拘束されることを表す<活動時間>、学校の休日にも部活動があり、十分な休息がとれないことを表す<休日の活動>、部活動に費やす時間が多く、家族と交流する時間がとりにくいことを表す<家族との時間>、そして、部活動に費やす時間が多く、校務に十分な時間を当てられないことを表す<校務への影響>という4つのグループで構成された。),「金銭的負担」(「部活動に費やす金銭的負担に関する事」と説明され、部活動の出費に対して自己負担があることを表す<出費>という1つのグループで構成された。),「体力的負担」(「部活動に費やす体力的負担に関する事」と説明され、部活動が体力的に負担となることを表す<体力>という1つのグループで構成された。),「制度の不整備」(「部活動運営に関わる制度上の問題に関する事」と説明され、部活動の顧問は負担が大きいにも関わらず、それを不平等に任されることを表す<負担の不均衡>、時間外手当のあり方に不満を感じながら指導することを表す<不十分な手当>という2つのグループで構成された。),そして「顧問の人間関係」(「他の顧問との人間関係に関する事」と説明され、部活動の指導に消極的な顧問がいることを表す<消極的な顧問>、部活動の理念や教師としての専門性から外れた顧問がいることを表す<過熱化した顧問>、同じ部内の他

の顧問との関係づくりが大変なことを表す<新たな関係の構築>という3つのグループで構成された。)のそれぞれに関する内容が示された。また、運動部顧問用ストレッサー尺度の開発に際しては、上記の悩み事や負担の他、部員や保護者関係などの人間関係上のトラブル、練習用具、地域からの期待等といった内容も考慮して、調査項目群を選定することの重要性が指摘された。

ところで、今回の調査は、運動部顧問の悩み事や負担の実態を明らかにすることであったが、調査対象者となったのは高等学校3校に所属する運動部顧問であった。したがって、この調査をもって悩み事や負担感の実態を捉えきれているわけではない。たとえば、指導者の性、年齢、指導年数の違いによって悩み事や負担に何らかの特徴があることは予想される。また、運動部の競技レベルや指導者自身の指導理念によっても、それらは異なることが考えられる。今後は、開発が見込まれるストレッサー尺度を用いて、多くの属性を想定した運動部顧問を対象として調査を行うことにより、悩み事や負担の実態を詳細に検討することが課題である。

(3)部活動指導者用のストレッサー尺度の作成に関わる調査と部活動指導者のストレッサーとストレス反応との関係に関わる調査を実施した。高校運動部指導者を対象とした質問紙調査の結果、運動部指導者のストレッサー尺度が作成され、その尺度の信頼性と妥当性が確認された。つづいて、作成された部活動指導者用ストレッサー尺度を用いて、部活動指導者のストレッサーとストレス反応、メンタルヘルス、コミットメントとの関連性が検討された。その結果、部活動指導者のストレッサーはメンタルヘルスに影響を及ぼしており、またメンタルヘルスは部活動指導者のコミットメントと関連していることが確認された。さらに、部活動指導者の指導種目(専門種目かそれ以外の種目か)や指導年数によってもストレッサーとなる内容が異なっていたことから、ストレスマネジメントプログラムの立案においては、指導者の属性に応じた内容を構成することの必要性が示唆された。このように、本研究によって、部活動指導者のストレッサーはメンタルヘルスに影響を及ぼし、またメンタルヘルスは部活動指導者のコミットメントと関連があるという一連の関連性が明らかとなった。

## 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1件)

渋谷崇行, 高校運動部顧問の悩み事や負担の実態: スレッサー尺度の開発に向けた予備的研究, 人間生活学研究, 査読有, 第4巻, 2013, pp. 91-99.

〔学会発表〕(計1件)

Takayuki Shibukura and Banjou Sasaki.  
Actual state of the coaches' worries and burdens in extracurricular sports activities at high school. The 7<sup>th</sup> ASPASP (Asian-South Pacific Association of Sport Psychology) International Congress. 2014. Tokyo, Japan.

6. 研究組織

(1) 研究代表者

渋谷 崇行 (SHIBUKURA, Takayuki)  
新潟県立大学・人間生活学部・准教授  
研究者番号：30288253