

# 女子大学生におけるスポーツ実施とストレスとの関係について

西村 美香(生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 佐藤 馨

キーワード：女子大学生，スポーツ，ストレス

## 1. 諸言

今日，体育・競技スポーツ領域に関するストレス関連研究が多く行われており，特に心理学の分野では，学校体育場面におけるストレスの種類(佐々木，1995)が研究されている．競技スポーツでは常にストレスを抱えており，顧問や先輩，後輩，同級生との人間関係もストレスの原因になっている．ストレッサーに対して心理的ストレスを感じ，何らかのストレス反応が生起するまでの過程には，さまざまなレベルがあり，それは個人差に応じている．

そこで本研究は，学生が日常の大学生活において表出するストレス反応に関連するストレッサーやコーピングについて明らかにすることを目的とする．

## 2. 研究方法

本研究の調査対象者は，びわこ成蹊スポーツ大学女子学生の部活動に所属している1～4年生52名．調査期間は，2014年10月上旬～10月中旬．調査票は，部活ごとに配布し，回収した．調査項目は，基礎項目(4項目)，ストレスの認知度(20項目)である．

## 3. 結果と考察

### 1) 競技をはじめたきっかけ

「その競技はいつからおこなっているのか」と質問をしたところ，9歳と18歳が22%が多かった．幼いころから行なってる人もいれば，大学に入って新たに新しいことを始めようとしている人もいることが分かった．

「親，兄弟がしていた(44.2%)」の回答をした人は幼いころから行なっており，家族がしていたり，兄弟の試合や練習を見ていて憧れて始めた人もいると思われる(表1)．

表1 現在している競技をはじめたきっかけは何ですか

	n	%
自分から	11	21.2
親，兄弟がしていたから	23	44.2
友人からの勧誘	13	25
クラブ活動	2	3.8
TVの影響	3	5.8

### 2) ストレス分析

ストレスの感じ方は人それぞれ違い，さらにストレスの中にも部活動，私生活，家族間で問題があった．部活動では，毎日，スポーツと一緒にいる仲間を尊敬していると感じることもあるが，その反面理解しきれない部分もある．私生活では，古い友人に部活動のことを相談しており，自分のことを相談しやすいことがわかった．家族の間では，親に迷惑をかけられないと気を使い，話したくても話せない人もいるのではないかと考えた．

### 4. まとめ

結果から分かったことは，ストレッサーから逃避したり回避するようなコーピングを多く行う者は，問題解決ができないためにストレス反応の表出が高くなると考えられる．ただし，自分でストレス事態をコントロールできない状況下にある場合は，問題に積極的に取り組むよりも，気分転換などのコーピングがストレス低減に効果的である．ストレス状況を解決するために，様々な対処法を選択できるような援助が必要である．

### 引用・参考文献

佐々木万丈(1995)：体育の授業における生徒の心理的ストレスの分析-授業場面におけるストレスフルイベントの因子構造の検討を通して-，東北体育学研究，33，13-27