

# パフォーマンスとストレスコーピングの関係

黒崎 純 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)  
指導教員 佃 文子

キーワード：ストレスコーピング，大学運動部員，個人競技

## 1. 緒言

ストレスと競技スポーツは関係が切れないものであり，ストレスを適度に対処することが必要である。坪井<sup>2)</sup>らによると，「ストレスに直面したとき，自分の能力・過去の経験・自分の価値観などを基に，ストレスの種類・強さの程度・解決の困難性を自己評価・認知し，ストレスを解決するための行動」をストレスコーピングと定義している。

本研究は，スポーツ系大学運動部員の個人競技者が，競技力や競技成績の停滞を感じた時のストレス対処法として，性の特性と競技水準別で，各群の採用するコーピングの傾向を明らかにすることを目的とする。

## 2. 研究方法

1) 対象者：2016年B大学個人競技種目運動部（テニス，陸上競技，水泳（競泳），ゴルフ）に所属する大学生競技者128名（1～3年次生）を対象とした。

2) 調査方法：プロフィール（回答者属性・競技年数・競技成績）と，渋谷ら<sup>1)</sup>の作成した高校運動部員用コーピング尺度を基に作成した「ストレスコーピングに関するアンケート」の20項目からなる質問紙を用いて調査を行った。

## 3. 結果および考察

各競技水準を性別に分け，分散分析を用いて統計処理を行ったが，各群間で有意な差は認められなかった。よって各群の調査結果の特徴的な点を考察する。

### 1) 性の違いと用いるコーピング

男子学生は「問題解決」「肯定的思考」「気晴らし」の3項目が高い値を示したことから，個人競技に適したコーピングを用いる選手が多いことが推察できた。女子学生は「回避」「カタルシス」が高い値を示したことから，個人競技種目であっても「情動焦点型コーピング」を

用いる選手が多いことが推察できた。

### 2) 競技水準と用いるコーピング

全日本インカレ出場レベルの男子学生は「問題解決」「肯定的思考」「気晴らし」が高い値を示した。この結果から競技水準の高い男子学生は，競技年数が長く，多くの経験をしてきたことで問題解決能力に長けているためであることが推察できる。

全日本インカレ出場レベルの女子学生は，個人競技であっても「カタルシス」が高い値を示した。この結果から競技水準の高い女子学生は，自分だけで問題解決に臨まずに，人に相談し意見を求めるなどの方法を用いて問題解決を行う傾向があると推察できる。

表1 コーピング得点（男女の平均）

因子	男子の平均	SD	女子の平均	SD
問題解決	23.8	1.3	23.5	1.1
肯定的思考	7.2	0.3	7.1	1.0
回避	13.0	0.5	14.5	1.0
カタルシス	8.6	0.6	10.5	1.7
気晴らし	10.9	0.1	9.4	2.1

## 4. 結論

個人競技の男子学生は競技水準の高さに関わらず，個人競技に適切なコーピングである「問題解決」「肯定的思考」「気晴らし」を用いる傾向が見られ，個人競技の女子学生は，個人に見合ったコーピングを用いており，中でも競技水準の高い女子は「カタルシス」を多用することが明らかとなった。

## 引用・参考文献

- 1) 渋谷崇行・森恭 (2002)，高校運動部員の部活動ストレスに対するコーピング採用とストレス反応との関連，スポーツ心理学研究，29(2)：19-30
- 2) 坪井康次 (2010)，ストレスコーピング—自分でできるストレスマネジメント—，心身健康科学 6号2巻