

ソーシャルメディア依存がスポーツ活動に及ぼす影響 —陸上競技者を対象にして—

渡辺 真規 (競技スポーツ学科 コーチングコース)
指導教員 渋谷 俊浩

キーワード：ソーシャルメディア，陸上競技者，依存症

1. 緒言

近年、スマートフォンが凄まじい勢いで普及しており、その普及率は64.2%（総務省情報通信白書2015）と、インターネットは生活に欠かせないものとなっているのが現状である。このような現状に伴い「ソーシャルメディア」という言葉が頻繁に聞かれるようになった。ソーシャルメディアとは、インターネット上で展開される情報メディアのあり方で、個人による情報発信や個人間のコミュニケーション、人の結びつきを利用した情報流通などといった社会的な要素を含んだメディアのことで、ソーシャルメディアの利用時間に比例してSNSなどに長くアクセスしないことに極度の不安を感じるような「ソーシャルメディア依存」が多くなってきている。

そこで本研究では、陸上競技者の「ソーシャルメディア依存」の現状を調査することによって、競技にどのような影響を与えているのかを明らかにし、陸上競技者の競技力向上に寄与することを目的とする。

2. 研究方法

調査対象：B大学陸上競技部員75名を対象とした。回収率は100%であった。

調査方法：①生活環境に関するアンケート項目を4段階で評価させ、回答結果を集計・分析した。②インターネット依存度テストに5段階で評価させ、依存度別に3項目に分け、回答結果を集計・得点化・分析した。

3. 結果・考察

ソーシャルメディア依存での調査では「夜遅くまでの携帯電話使用・携帯電話の使用による視力の低下」という項目で、全体の半数以上の部員が「影響がある」と回答した。インターネット依存度テストでは、競技力の高い選手と低い選手との間には顕著な差は見られなかった。競技力が高い選手もソーシャルメディアに依存しているにも関わらず、競技力に顕著な差が見られなかったのは、B大学陸上競技部員が「ソーシャルメディア内で得た情報を競技に有効的に活用できている」「他者と繋がっていることによって安心感を得られ、リラックスして競技に向き合うことができている」ためだと考えられた。

4. まとめ

本研究の結果からは、ソーシャルメディア依存度と競技力とは関係性は見られなかったが、その一方で「視力の低下・睡眠不足」といった問題は、今後の競技活動に悪影響を及ぼしかねないため、今回得られた知見を競技現場にフィードバックすることで、同部の競技力向上に貢献したい。

引用参考文献

橋本良明 (2011) メディアと日本人—変わりゆく日常—岩波新書
今津孝次朗ら (2015) スマートフォン等に関する実態調査愛知東邦学志第44巻 193 - 210