

小・中学生のスポーツ活動によるストレス耐性の比較

○田島 誠 (川崎医療福祉大学 健康体育学科)・門利知美 (川崎医療福祉大学 健康体育学科)

キーワード: ハーディネス, レジリエンス, スポーツ活動, 小・中学生

目的

一般に、運動やスポーツ活動は心身の健康維持・増進やストレス発散など、メンタルヘルスに対する一時的な効果が認められている(梶山・木村・田島, 2008 など)。その一方で、メンタルヘルスを恒常的に維持・増進するためには高いストレス耐性(ハーディネスやレジリエンス)が必要とされるが、このストレス耐性が運動やスポーツ活動によってどのような影響を受けるのかは未だ不明な点が多い。例えば、門利・田島(2013)はスポーツ活動を行なっている大学生のハーディネスがスポーツ活動を行なっていない大学生よりも有意に高いことを明らかにした。また、田島・門利(2013)は国体出場レベルのジュニアアスリートのハーディネスが体育会系部活動に所属する大学生やスポーツ活動を行なっていない大学生よりも有意に高いことを明らかにした。つまり、高い競技レベルのアスリートや大学生アスリートは高いストレス耐性を有している可能性が示唆されている。しかし、これらの研究は高校生や大学生だけを対象としているため、上記の示唆がその他の年代に対しても適用可能かどうかは定かではない。特に、精神面の成長過程において重要な時期である小・中学生のストレス耐性について明らかにしておくことは教育指導上重要であるが、これまで明らかにされていない。そこで、本研究では小・中学生のストレス耐性を調査し、小・中学生のスポーツ活動がストレス耐性に及ぼす影響を検討した。

方法

調査対象者

A市内の小学校5校(6年生6クラス127名)と中学校5校(1年生1クラスと2年生5クラス210名)に以下のアンケート調査を依頼した。有効回答数は小学生108名(有効回答率85.0%)、中学生187名(有効回答率89.0%)であった。

調査内容

- アンケート調査として、以下の質問紙を用いた。ただし、尺度や検査には小・中学生用に修正したものを使用した。
- ・スポーツ活動の有無とスポーツ種目、頻度、活動時間など
- ・大学生用ハーディネス尺度(田中・桜井, 2006)
- ・S-H式レジリエンス検査(佐藤・祐宗, 2009)

スポーツ活動実施の有無による群分け

学校の体育以外でのスポーツ活動の実施状況により、調査対象者を「スポーツ活動実施群(221名)」と「スポーツ活動非実施群(74名)」に群分けした。

倫理的配慮および利益相反の開示

本調査は川崎医療福祉大学倫理委員会の承認(承認番号: 17-068)を得た上で実施した。調査対象者には調査目的と内容等を口頭と書面にて説明し、調査参加の同意を得た。発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはない。

結果

小・中学生のハーディネスとその下位尺度(コミットメント、コントロール、チャレンジ)の平均得点と標準偏差を表1に示した。各得点に対して校種×スポーツ活動の2要因分散分析を行なった結果、コミットメント得点とコントロール得点、ハーディネス得点において校種間に有意な差が示された($p<.01, .001, .001$)、コミットメント得点においてスポーツ活動間に有意な差が示された($p<.05$)。これらの結果から、小学生のハーディネスは中学生よりも有意に高く、またスポーツ活動実施群のコミットメントはスポーツ活動非実施群よりも有意に高いことが明らかとなった。

表1. 小・中学生におけるスポーツ活動実施の有無によるハーディネス得点

校種	スポーツ活動	n	M	コミットメント	コントロール	チャレンジ	ハーディネス
小学生	実施群	82	21.1	19.8	16.1	57.0	
			SD 3.2	3.1	3.1	6.8	
	非実施群	26	20.0	19.9	16.2	56.0	
			SD 3.4	3.0	3.9	8.0	
中学生	実施群	139	19.5	17.5	15.4	52.3	
			SD 3.4	3.7	3.1	7.6	
	非実施群	48	18.6	17.4	15.7	51.6	
			SD 4.2	3.6	2.6	8.1	

小・中学生のレジリエンスとその下位尺度(ソーシャルサポート、自己効力感、社会性)の平均得点と標準偏差を表2に示した。上記と同様に分析した結果、ソーシャルサポート得点と自己効力感得点、社会性得点、レジリエンス得点において校種間に有意な差が示されたが($ps<.001$)、どの得点においてもスポーツ活動間に有意な差は示されなかった。これらの結果から、小学生のレジリエンスは中学生よりも有意に高いことが明らかとなった。

表2. 小・中学生におけるスポーツ活動実施の有無によるレジリエンス得点

校種	スポーツ活動	n	M	ソーシャルサポート	自己効力感	社会性	レジリエンス
小学生	実施群	82	52.8	40.6	20.7	114.1	
			SD 6.6	7.2	3.9	15.2	
	非実施群	26	53.2	40.4	21.1	114.7	
			SD 6.1	6.2	3.6	12.7	
中学生	実施群	139	49.4	35.8	19.0	104.2	
			SD 8.9	7.8	4.7	18.1	
	非実施群	48	49.1	35.4	18.3	102.8	
			SD 9.5	8.0	4.8	19.3	

考察

小学生のストレス耐性は中学生よりも高いことが明らかとなった。このような差は校種におけるカリキュラムや学年による違いが原因である可能性が考えられ、中学生のストレス耐性の低下には教育指導する上で注意が必要であろう。一方、先行研究で示されたストレス耐性に対するスポーツ活動の明確な影響は認められなかった。この理由については、高校生や大学生とはスポーツ活動に対する取り組み方(競技パフォーマンスの追求など)が異なっていた可能性が考えられるが、この理由を明らかにすることは今後の課題である。

(TAJIMA Makoto, MONRI Tomomi)