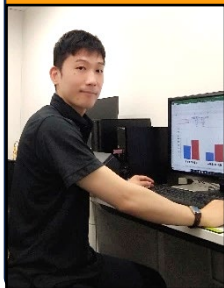


アスリートのストレス対処力についての研究



【中野キャンパス】人文社会学部 経営学科

トレーナー・スポーツ経営コース 准教授

園部 豊 Sonobe Yutaka

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)

キーワード : アスリート・首尾一貫感覚・メンタルヘルス・身体活動



研究の概要

SDGs 目標 3 : すべての人に健康と福祉を

東京 2020 オリンピックを代表として、多くのアスリートがメンタルヘルスの不調を訴え、メンタルヘルス管理の重要性が再認識されました (Walker et al., 2021)。研究によると、アスリートの 33.6% がうつ病などのメンタルヘルス不調を経験しており (Gouttebarger et al., 2019)、全世界の成人におけるうつ病罹患率 5% (WHO, 2023) よりも高い水準となっています。

さらに競技力向上を目指すアスリートは、競技生活の中で様々な困難に直面し、これまで以上に高い競技レベルが要求され、過酷なトレーニングをおこなっていくことが予想されます。そのなかで経験する様々な心理的ストレス源にどのように対処するかについては、メンタルヘルスの維持や向上を考える上で重要な課題です。一方で、困難な状況が必ずしも不適応を引き起こし、それを持続してしまうアスリートばかりではありません。むしろ困難な状況を成長の糧として競技力向上の一助としているアスリートも存在します。ストレスをポジティブなものとして捉え、健康に導く心理社会的概念として首尾一貫感覚 (SOC : Sense of Coherence, Antonovsky, 1987) があります。

本研究ではこの SOC の概念を用いて、アスリートのどのような経験によって SOC は構築されていくのか、さらに SOC はどのように強化できるのかについて、検討をおこなっています。

現在は、汎抵抗資源 (GRRs : Generalized Resistance Resources) にも焦点を当てています。GRRs とは、ストレスに対処し健康を維持するために個人が利用できるあらゆる資源 (身体的、心理的、社会的要因) を指し、SOC を育んでいく基盤となっています。

アスリートが持つ固有の GRRs を特定し、それらを効果的に SOC の向上へと転換させるメカニズムを解明することは、メンタルヘルスの不調予防だけでなく、パフォーマンスを最大化させるための重要な鍵となります。

実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

本研究は SOC の視点を用いて、

- ① トップアスリートの SOC 強化につながる要因の探索的検討
- ② アスリート全般の SOC 強化につながるモデルの作成

について、質的・量的研究法を用いて明らかにしようとするものです。メンタルヘルス不調を抱えているアスリートへの、ストレス対処強化を目指した具体的サポートの立案や実践への応用可能性につながる事が期待されます。

さらに本研究はアスリートだけのものではなく、健康スポーツ活動においても重要な知見を提供するものと考えています。具体的には、健康維持増進を目的としたスポーツ活動においても SOC が強化できる可能性があれば、メンタルヘルスの改善にも貢献できると考えています。

知的財産・論文・学術発表など (詳細は右上 QR コードの教員紹介からご確認ください)

- ・「大学生における運動および生活活動が精神的健康に与える影響 -首尾一貫感覚を媒介変数として-」
- ・「大学入学時における過去の運動・スポーツ経験が首尾一貫感覚 (SOC) および健康度に及ぼす影響」