

自由時間の充実度がバーンアウトにもたらす影響
—大学アイスホッケー選手を対象として—

The relationship between fullness of free time and burnout among Japanese college ice hockey players

1K08B192-5 松浦駿

担当教員 主査 中村好男先生 塩田琴美先生

【目的】

スポーツ選手はできるだけ長い年数競技を続けて活躍したいものだが、なかなか難しいのが現状である。体力的にももちろんそうだが、精神的にも辛いものがある。今回は精神的な問題に焦点を当ててみた。やはり、高いレベルで競技を続けるには常に良いパフォーマンスを出さなければならぬし、結果も出さなければならぬ。そのため身体も精神的にもかなり疲れてしまう。長く続けていると競技を続ける気力が無くなってしまい、引退するという結果になってしまう。さらに競技を嫌いになってしまい、引退後一切趣味としても競技をしないということがある。いわゆるバーンアウトである。バーンアウトやバーンアウトの傾向を減らし、スポーツ選手が良いパフォーマンスや結果を常にだし、競技をできるだけ長く競技を続け、引退後も競技を愛し、楽しみながら競技を続けられるような様々な対策が考えられている。日本の社会のうつなどの精神疾患に対する取り組みで、仕事と私生活のバランスを取り、私生活を充実させるといことがされている。スポーツでも、バーンアウト予防のために、自由時間をもうけるということは言われているが、自由時間の過ごし方については何も言われていない。私は、自由時間を十分にとり、自由時間を充実したものにすることによって、競技も充実したものになり、バーンアウト防止に繋がると考えた。

そこで本研究では、スポーツ競技者の自由時間の充実度とバーンアウト傾向を調査し、自由時間の充実度がバーンアウトに及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。

【方法】

本研究では関東大学アイスホッケーリーグに所属する大学生競技者 142 名を対象とした。質問紙調査による横断的研究である。調査は 2011 年 11 月に実施した。142 名の対象者に対してチームごとの代表者（主将）を通して質問紙を配布し、後日回収した。なお、倫理的配慮として、質問紙に回答は任意であり、調査に協力しなくても何の不利

益ももたらされないことや個人情報の保護に関する事項を明記した。調査内容はバーンアウト尺度によるバーンアウト傾向調査、充実感を 5 段階評価で回答してもらった。

【結果】

アンケートを集計し、分析した結果、自由時間が充実している得点が高い対象はバーンアウト得点が高い傾向にあることがわかった。また、自由時間が充実している対象者は競技を楽しんでいて、競技を楽しんでいる対象者は競技の継続意欲が高いことから、自由時間を充実させると、バーンアウト傾向を低減し、競技の楽しさ、競技の継続意欲を高めることがわかった。

【考察】

本研究の結果から、自由時間の充実度がバーンアウトの進行に関係している要因の 1 つであることがわかった。この結果から自由時間が充実している選手はバーンアウトになりにくい傾向にあると考えられる。したがって選手のバーンアウトを回避するためには、自由時間を充実させることが重要である。

しかし、バーンアウトは非常に複雑な問題で、要因がいくつもあるものである。また個人差があるために、その人の性格や置かれている状況などを深く理解した上で判断しなければならない。今回の研究ではそこまでの複雑な関係を求められなかったため、この研究の結果の信頼度は低いと考えられる。性格や置かれている状況などを十分に理解したうえで調査を行い、信頼度の高い結果を出すことができれば、自由時間の充実度はバーンアウト対策として注目されるものになるのではないだろうか。また、今回調査した対象者は関東大学リーグの上位校が大半を占めたため、大学アイスホッケー界のトップであり、競技年数の長い人がほとんどであった。今後は 2~5 部校などの選手を対象として、比較することで、よりバーンアウトを回避するための方法を検討することができると思われる。