

スポーツ観戦が大学生の日々の充実感に与える影響

The influence which spectating sports may have an impact upon the university student's daily fulfilling life.

1K09B131

指導教員 主査 木村和彦 先生

田丸 綾香

副査 作野誠一 先生

【目的】

現代の日本人は心の健康が損なわれている。現代社会を特徴づけるものは、社会に蔓延するストレスである。また、モノ作りの産業社会から情報社会への変化に伴い、労働環境も変化している。このような変化は労働者の意思にかかわらず受け入れざるを得ない変化である。そのような状況の中で労働者に見られるのがストレス関連疾患である。労働者のストレス関連疾患の中で増加傾向にあるのがうつであり、これを食い止めることが企業だけでなく社会全体で求められている。これらのストレスが現代人を疲労困憊させている。

ところで、「スポーツで人を元気に」と言われることがある。上條（2002）は、過去に遡りオリンピックやサッカーワールドカップなどを例に出し、選手たちの流麗で戦列なプレーが世界に配信されることで、スポーツによる純粋で無垢な感動こそが活気を失った我々日本人に、強力なモチベーションを与えてくれたと述べている。また、「スポーツをする」ことによって心の健康に影響を与えることを明らかにする研究は存在する。金崎・徳永ら（1979）は、スポーツ教室への参加が、身体的・心理的・社会的効果があったことを明らかにした。また、題酬（2010）、霜島（2012）の研究から、「スポーツを観る」ことが競技に対するモチベーションや競技力向上に影響を与えることが明らかとなった。

これらの先行研究から考えると、スポーツは人の心理になんらかの影響をおよぼしていることは明らかである。そこで、筆者はスポーツ観戦が競技へのモチベーションだけでなく日々の充実感になんらかの影響を与える可能性があると考えた。今までスポーツ観戦が日々の充実感に与える影響を検証した研究はされていない。したがって、本研究の目的は、スポーツを観ることで日々の充実感に影響が出るのかを明らかにすることである。

【方法】

研究の目的である「スポーツを観ることで日々の充実感に影響が出るのかを明らかにする」ために、本研究においては学生を対象にスポーツを見せることで心理的な変化が起こるのかを調べることにした。方法としては、試合の前後でテレビのプログラムを見せて観戦の前後でどのような変化が起こるのかを質問紙調査を用いて調査することにした。

場所は東京都N市にあるW大学のキャンパスの一室を使用した。調査対象はスポーツを定期的におこなっているW大学に通う学生とし、フットサルA・バスケットボールサークル

B・バスケットボール部Cから合計29名を選出した。そして、調査の方法としてW大生にW杯アジア最終予選イラク戦を見せて、試合の前後に質問紙を配りその場で記入させた。観戦中はアルコールを含まない軽食を可とし、自由に観戦させた。

【結果】

質問紙は試合の前後に一人各1枚配布し、合計で58枚を配布、回収し、すべてを有効回答として分析に用いた。性別については、男性が68.97%、女性が31.03%であった。年齢層別については、19歳以下10歳代の観戦者が10.34%、20歳代の観戦者が89.66%であった。観戦者の平均年齢は20.9歳であった。また、19歳以下は3人、20歳代は26人であった。試合観戦満足度の平均点は7点満点中6.5であった。

自己受容（2.01、 $p<0.1$ ）、自己実現的態度（4.22、 $p<0.05$ ）及び充実感（3.98、 $p<0.01$ ）について、対応のあるt検定の比較を行った結果、3つの尺度すべてにおいて有意差が認められた。変化は自己実現的態度・充実感・自己受容の順で大きく見られた。つまり、本調査においてスポーツ観戦が観戦者の心理に影響を及ぼしたと言える。また、各項目において試合観戦前後の変化を分析した。24項目について、対応のあるt検定の比較を行った結果、すべての項目において有意差が認められた。

【考察】

本研究の目的は、スポーツを観ることで日々の充実感に影響が出るのかを明らかにすることであった。本研究では、サッカーW杯アジア最終予選イラク戦の観戦が、観戦者の自己受容・自己実現的態度・充実感に影響を与えることが明らかとなった。試合の観戦が観戦者の心理に影響を与えた理由は、試合内容は辛勝という言葉からわかるように、先制点を守り、逃げ切る形だったことから面白い試合では必ずしもなかった可能性があるが、W杯に進むには大事な試合をひとつ白星にしたという意味では満足した試合であった。そのことが観戦者の満足度を上げ、心理に変化を及ぼした原因であると考えられる。

平石（1990）は自己肯定尺度が改善すると、心の健康に良い影響があることを明らかにしている。本研究においては、自己肯定尺度の改善が見られたため、スポーツ観戦が観戦者の心の健康に良い影響を与える可能性が高いことを明らかにした。