

# 大学生女子ハンドボール選手の 心理的競技能力とストレスについて

山崎 英幸\*, 本林 美咲\*\*, 谷向 みつえ\*\*\*

## Investigation into the psychological competitive ability and stress of female collegiate handball players

Hideyuki Yamasaki, Misaki Motobayashi and Mitsue Tanimukai

**要約**：本研究では、大学生女子ハンドボール選手の心理的競技能力と日常・競技ストレスについて競技成績による差が見られるかを2010年関西学生春季リーグ戦出場的女子1部リーグ、2部リーグに所属する選手の心理的競技能力診断検査及び大学生アスリートの日常・競技ストレスを測定する質問紙の結果からデータを抽出し、比較・検討した。

結果は、心理的競技能力と競技成績の関連は見られなかったが、日常・競技ストレスに関しては、「他者からの期待、プレッシャー」、「自己に関する変化」、「経済状態・学業」、「クラブ内容」において競技成績上位チームの得点が高く有意差が認められた。有意差を認めた要因として、上位チームは高い目標をチームや自分自身に掲げているので下位チームと比べて多くのストレスを感じているものと考えられる。

**Abstract** : The purpose of this study was to examine the relationships between competitive performance, and psychological competitive ability and daily competitive stress.

The subjects of this study were women's handball players in Division I and Division II of the 2010 Kansai Student Spring Women's League.

No correlation was found between psychological competitive ability and competitive performance. However, Division I teams showed significantly higher stress scores in factors such as expectations and pressure from others, personal changes, economic situation and progress of studies, and fulfillment of team activities. One possible explanation for these results is that as Division I teams have higher goals, they tend to experience higher degrees of stress.

**Key words** : 心理的競技能力 psychological competitive ability 日常・競技ストレス daily and competitive stress ハンドボール handball 競技成績 competitive results

---

\*関西女子短期大学 准教授

\*\*関西福祉科学大学 社会福祉学部 卒業生

\*\*\*関西福祉科学大学 社会福祉学部 教授

## I 問題と目的

2001 年のルール改正により、ハンドボールのゲーム様相が著しく変化した。そのルール改正は、得点後のスローオフの方法を変更したことにより、よりスピーディーで得点が多く入るゲーム展開へと導いた。60 分間の試合で両チーム合計 70 点を超える得点が入るスピーディーでめまぐるしく状況が変化する中でパス、シュート、ダッシュ、ランニング、ターン、フェイントといったスキルを的確に選択し、実行する能力が選手には必要とされる。フィットネス、フィジカルおよびスキルを高いレベルに引き上げ、ハイパフォーマンスを目指すことが競技スポーツでは第一に考えられる。それだけを耳にすると身体の基礎能力、筋力や技術力が重要であると感じられる。しかしながら、最終的に勝敗を決する最も重要な要素の一つに「精神力」が挙げられることは異論をはさむ余地のないことである。例えば、スポーツ選手が練習中に発揮する能力と競技場面で発揮する能力のギャップは心理的要因に負うところが大きいと考えられ、その原因は「精神力」の差と言われている。しかし、この「精神力」はいかにも抽象的であり、人によって様々な意味に捉えることのできる包括的で便利な言葉として使用されている。

徳永・橋本 (1988) は「精神力」の重要性が増すにつれ、その内容を明確にすることが必要だと考えた。そこで、スポーツ選手が競技場面で実力を発揮するために必要な心理的能力を「心理的競技能力」と呼び、心理的競技能力を評価する方法として「心理的競技能力診断検査」(DIPCA.3) を作成した。この心理的競技能力は、競技意

欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力、協調性の 5 因子からなり、この検査をすることにより、スポーツ選手の心理的競技能力の特徴を調べ、心理面のトレーニングに役立てることができる。

半田・高田 (1998) の先行研究では徳永・橋本 (1988) の心理的競技能力診断検査を用いて、西日本インターカレッジに出場した大学生ハンドボール選手を対象として技術レベル (レギュラー、準レギュラー、非レギュラー) によって、心理的競技能力にどのような特徴があるのかを検討した。結果、レギュラーと非レギュラーはほとんどにおいて有意な差がみられ、レギュラー群がすべてにおいて非レギュラー群を上回った得点が得られた。そして、準レギュラー群については中間に位置する数値が示された。試合に出られるか否かといった状況が、このような差を生み出すと推測された。また準レギュラー群についてはレギュラー群に近い選手と非レギュラー群に近い選手がいることが考えられ、中間の数値という結果につながったと考えられた。このことから、心理的競技能力の高い者が試合に出ていることがわかった。

また、檜塚・田中 (1999) のハンドボールの日本リーグに所属する女子選手の心理的競技能力に関する調査では、ナショナルチーム、日本リーグ上位群、下位群の競技成績での有意差は見られず、レギュラー、非レギュラーでの差としては、競技意欲、自信、作戦能力、協調性に有意な差が見られた。全体的に心理的競技能力は備えているがチーム別、個人別には能力の差や訓練の較差があることが示唆されている。

心理的競技能力との関連研究として、集団凝集性と心理的競技能力の関連について

檜塚・五藤ら(2008)の研究がある。集団凝集性とは「成員に集団にとどまるように作用する心理的力の総量」と定義されており、チームワークの良いチームは連帯感があり、まとまっている、チームへの所属意識が高いといった集団の統一性がみられることである。この研究では、心理的競技能力が高いと試合中に望ましい心理状態が作れ、よい成績に結びつくので集団凝集性と試合成績の関連は大きいと仮定されて調査が行われた。結果、心理的競技能力で「自信」、「作戦能力」が高いと集団凝集性の「親密さ」、「チームワーク」も高くなることが示されている。

近年では、「ストレス」といった社会的な問題をよく耳にする。岡・竹中・松尾・堤(1998)が作成した「大学生アスリートの日常・競技ストレス」は、日常・競技生活での人間関係、競技成績、他者からの期待・プレッシャー、自己に関する内的・社会的変化、クラブ活動内容、経済状態・学業の6因子からなる。アンケート作成時の研究結果は、男女別に部内の地位を高位群と低位群の2つに分けて比較されている。高位群も低位群も女性の方が男性と比べ、ストレス得点が高かった。このことから女性の方が男性よりストレス度が高いということがわかる。

このように、私たちの日常には「ストレス」といってもさまざまな要因が考えられ、ストレスが生活に支障をきたす可能性が示唆される。岡・竹中・松尾(1998)の先行研究によると、「大学生アスリートの日常・競技ストレス」の質問紙を使用して、ストレスがスポーツを行うアスリートの疾患や事故の発生に関与している可能性を調査し、スポーツ外傷・障害の発生頻

度に関して「人間関係」、「他者からの期待・プレッシャー」、「自己に関する内的・社会的変化」、「クラブ活動内容」と弱いながらも相関があることがわかっている。このことから、スポーツ外傷・障害の発生に影響を及ぼす日常や競技のストレスとして、練習過多や技術の未熟・停滞といったことが言える。これらの競技生活に関連したストレスは外傷の頻度や競技停止日数の長期化傾向との関連がみられており、スポーツ外傷にとって無視できない要因として考えられている。

檜塚・田中(1999)の研究結果から、日本リーグに所属する女子ハンドボール選手には競技成績、順位による心理的競技能力の差は見られないが、本研究で取り上げる関西学生リーグの選手では、練習環境(指導者の有無、練習頻度、練習時間)や競技成績に1部リーグのチームと2部リーグのチームでは格段の差があるので、心理的競技能力にも差がみられるのではないかと仮説が立てられた。

そこで本研究は大学生女子ハンドボール選手の心理的競技能力と日常・競技ストレスについて競技成績や競技開始時期、学年によって差があるか、また、心理的競技能力と日常・競技ストレスの関連はどのようなものがあるのか検討することを目的とする。

## Ⅱ 方法

### 1. 調査対象

調査対象はハンドボール関西リーグの女子1部リーグ(8大学)、2部リーグ(7大学)に所属する15チームの大学生女子265名で、郵送により質問紙が回収できたのは226名(回収率85.3%)、そのうち有効デ

**Table 1** 関西ハンドボールリーグ別回答者数

1 部リーグ 8 大学 (n=133)		2 部リーグ 7 大学 (n=68)	
上位 4 大学	下位 4 大学	上位 3 大学	下位 4 大学
89 (44.3%)	44 (21.9%)	28 (13.9%)	40 (19.9%)

ータは 201 名 (有効回答率 75.8%) であった。回答者の平均年齢は 19.7 歳 (18-23 歳)、学年は 1 年生 45 名 (22.4%)、2 年生 63 名 (31.3%)、3 年生 52 名 (25.9%)、4 年生 41 名 (20.4%) であった。ハンドボールの平均競技歴は 7.5 年 (1-15 年) であった。リーグ別の回答者数を Table 1 に示す。

## 2. 調査内容

### (1) 心理的競技能力

徳永・橋本 (1988) が作成した心理的競技能力診断検査を使用した。「競技意欲 (忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲)」(16 項目)、「精神の安定・集中 (自己コントロール能力、リラクセス能力、集中力)」(12 項目)、「自信 (自信、決断力)」(8 項目)、「作戦能力 (予測力、判断力)」(8 項目)、「協調性」(4 項目) といった 5 因子 48 項目 (5 件法) と「嘘尺度」(4 項目) から構成されている。

### (2) 日常・競技ストレス

岡・竹中・松尾・堤 (1998) が作成した大学生アスリートの日常・競技ストレスを測定する質問紙を使用した。日常・競技生活での「人間関係」(8 項目)、「競技成績」(8 項目)、「他者からの期待・プレッシャー」(5 項目)、「自己に関する内的・社会的変化」(5 項目)、「クラブ活動内容」(5 項目)、「経済状態・学業」(4 項目) の 6 因子 35 項目から成り、経験の頻度と

それに対する嫌悪度をそれぞれ 4 件法で回答を求め、合計得点を出すものである。但し予備調査を行った際に、質問項目 25 の「将来の性格について考えるようになった」という項目は答えにくいという意見が出たので、本研究では「将来の自分について考えるようになった」に変更した。

### (3) フェイスシート

大学名、年齢、学年、競技歴、ポジションについて回答を求めた。

本研究では春リーグの競技成績により、1 部リーグ上位群、1 部リーグ下位群、2 部リーグ上位群、2 部リーグ下位群の 4 群にわけ、競技成績ごとの分析を中心に行った。

## 3. 手続き

各チームのキャプテンに、質問紙の各選手への配布を依頼した。回答後の質問紙は、プライバシー保護のため回答者本人に封筒の封をしてもらい、キャプテンが回収し一括して郵送してもらった。配布時期は 2011 年 5 月から 6 月であった。

なお本調査の倫理的配慮に関しては質問紙の依頼文にその趣旨を記載し、了承を得た上で回答してもらうように配慮した。

## Ⅲ 結果

### 1. 心理的競技能力

心理的競技能力の各因子得点と総合得点の記述統計を Table 2 に示す。

### 2. 日常・競技ストレス

日常・競技ストレス各下位尺度と総合得点の記述統計を Table 3 に示す。

**Table 2** 心理的競技能力の記述統計

	平均値	標準偏差	最小値	最大値
競技意欲	60.1	8.7	24	76
精神の安定、集中	40.4	7.8	20	60
自信	20.0	5.2	8	33
作戦能力	20.6	5.0	8	36
協調性	16.5	3.1	6	20
総合得点	157.6	19.9	106	221

**Table 3** 日常・競技ストレスの記述統計

	平均値	標準偏差	最小値	最大値
人間関係	30.3	9.4	16	58
競技成績	40.6	10.3	16	64
プレッシャー	19.5	6.9	10	40
自己に関する変化	27.5	6.3	15	40
クラブ内容	25.0	6.7	10	40
経済、学業	17.8	4.8	9	30
総合得点	160.7	33.4	84	253

### 3. 学年別の心理的競技能力と日常・競技ストレスについて

学年を独立変数とし、心理的競技能力と日常・競技ストレスの各因子を従属変数とする一元配置の分散分析および Tukey 法による多重比較を行った (Table 4、Table 5)。

その結果、心理的競技能力に関しては「競技意欲」(F(2,198) = 3.451,  $p < .05$ )、「協調性」(F(2,198) = 2.777,  $p < .05$ )、「心理的競技能力総合得点」(F(2,198) = 3.428,  $p < .05$ )においてそれぞれ4年生が有意に高く、「精神の安定、集中」(F(2,198) = 3.764,  $p < .05$ )に関しては3年生が2年生よりも高いことが示された。

日常・競技ストレスに関しては「人間関係」(F(2,198) = 3.519,  $p < .05$ )、「競技成績」(F(2,198) = 6.713,  $p < .001$ )、「自己に関する内的、社会的変化」(F(2,198) = 6.516,  $p < .001$ )、「クラブ活動内容」(F

**Table 4** 心理的競技能力の学年別の平均値 (SD) と分散分析の結果

	1年	2年	3年	4年	F値
競技意欲	61.7 (9.2)	59.7 (8.4)	57.4 (9.2)	62.6 (7.0)	3.451* 4年>3年
精神の安定・集中	40.7 (7.9)	37.9 (8.3)	42.2 (7.1)	41.8 (6.8)	3.764* 3年>2年
自信	19.8 (4.9)	19.2 (5.9)	20.1 (5.3)	21.0 (4.1)	0.981 n.s.
作戦能力	20.1 (4.2)	20.1 (4.9)	20.4 (5.7)	22.3 (4.6)	2.021 n.s.
協調性	16.5 (3.4)	16.1 (3.0)	16.2 (3.3)	17.7 (2.0)	2.777* 4年>2年
心理的競技能力総合得点	158.8 (20.8)	153.0 (19.9)	156.3 (20.7)	165.3 (16.0)	3.428* 4年>2年

\* $p < .05$

**Table 5** 学年別の日常・競技ストレスの平均値 (SD) と分散分析の結果

	1年	2年	3年	4年	F値
人間関係	26.3 (7.5)	31.5 (10.8)	31.4 (9.1)	31.1 (8.5)	3.519* 2年>1年
競技成績	35.9 (9.7)	44.5 (10.1)	40.7 (9.3)	39.7 (10.6)	6.713*** 2年>1年
プレッシャー	20.0 (7.1)	18.6 (7.1)	19.1 (6.9)	20.9 (6.5)	1.081 n.s.
自己に関する変化	24.0 (5.8)	28.4 (6.3)	29.1 (5.7)	27.7 (6.5)	6.516*** 2年・3年・4年>1年
クラブ内容	22.7 (6.4)	25.3 (6.8)	26.7 (6.3)	25.0 (6.9)	3.016* 3年>1年
経済、学業	16.5 (3.8)	19.4 (4.9)	18.2 (4.6)	16.2 (5.1)	5.459** 2年>4年
日常・競技ストレス総合得点	145.5 (28.5)	167.7 (35.4)	165.3 (31.8)	160.7 (32.8)	4.582** 2年・3年>1年

\* $p < .05$ 、\*\* $p < .01$ 、\*\*\* $p < .001$

(2,198) = 3.016,  $p < .05$ )、「経済状態・学業」(F(2,198) = 5.459,  $p < .01$ )、「日常・競技ストレス総合得点」(F(2,198) = 4.582,  $p < .01$ )において有意差がみられ、「経済状態・学業」以外はいずれも1年生のストレスが低いことが示された。

**Table 6** 競技成績別の心理的競技能力の平均値 (SD) と分散分析の結果

	1 部リーグ上位	1 部リーグ下位	2 部リーグ上位	2 部リーグ下位	F 値
競技意欲	60.6 (9.5)	60.0 (9.0)	60.2 (6.4)	59.3 (8.1)	.230 n.s.
精神の安定・集中	40.5 (8.0)	40.6 (7.9)	41.2 (6.4)	39.5 (8.2)	.299 n.s.
自信	20.1 (5.1)	20.7 (5.5)	18.4 (4.7)	20.1 (5.2)	1.189 n.s.
作戦能力	20.8 (5.0)	21.3 (5.3)	19.5 (4.2)	20.2 (5.0)	.860 n.s.
協調性	16.7 (3.1)	16.0 (3.3)	16.3 (2.9)	16.9 (2.8)	.635 n.s.
心理的競技能力 総合得点	158.6 (20.3)	158.5 (21.7)	155.6 (16.6)	155.9 (19.7)	.298 n.s.

**Table 7** 競技成績別の日常・生活ストレスの平均値 (SD) と分散分析の結果

	1 部リーグ上位	1 部リーグ下位	2 部リーグ上位	2 部リーグ下位	F 値
人間関係	30.7 (10.6)	31.5 (8.8)	29.2 (7.8)	28.5 (8.4)	.894 n.s.
競技成績	41.3 (11.8)	40.6 (9.5)	41.1 (9.0)	39.0 (8.7)	.467 n.s.
他者からの期待・ プレッシャー	20.4 (7.6)	21.1 (6.0)	19.1 (6.8)	16.0 (5.0)	5.161** ①・②>④
自己に関する変化	28.7 (6.5)	28.1 (6.3)	25.8 (5.0)	25.3 (6.2)	3.524* ①>④
クラブ内容	27.0 (7.1)	25.2 (6.8)	23.6 (4.7)	21.3 (5.3)	7.866*** ①・②>④
経済、学業	18.2 (4.7)	19.1 (5.1)	17.3 (4.2)	15.9 (4.5)	3.561* ②>④
日常・競技 ストレス総合得点	166.3 (37.5)	165.6 (31.5)	156.1 (26.5)	146.0 (24.9)	4.096** ①・②>④

①1 部リーグ上位、②1 部リーグ下位、③2 部リーグ上位、④2 部リーグ下位

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

#### 4. リーグ競技成績別の心理的競技能力と 日常・競技ストレス

1 部リーグと 2 部リーグの心理的競技能力と日常・競技ストレスを比較するために対応のない t 検定を行った。その結果、心理的競技能力に有意差はみられなかったが、日常・競技ストレスに関しては「プレッシャー」( $t(199) = 3.387, p < .01$ )、「自己に関する変化」( $t(199) = 3.212, p < .01$ )、「クラブ活動内容」( $t(199) = 4.781, p < .001$ )、「経済・学業」( $t(199) = 2.874, p <$

.01)、「総合得点」( $t(199) = 3.618, p < .001$ )に有意差が見られ、1 部リーグに所属する選手の方が、ストレスが総合的に高いということが言える。

同じリーグ内でも力の差が大きいと考えられたため、1 部・2 部リーグをそれぞれ上位チームと下位チームに分けた 4 群の競技成績を独立変数とし、心理的競技能力と日常・競技ストレスの各因子を従属変数とする一元配置の分散分析と Tukey 法による多重比較を行った (Table 6、Table 7)。

その結果、競技成績と心理的競技能力各尺度および総合得点に関して競技成績別の平均値に差は見られなかったが、日常・競技ストレスに関しては「他者からの期待、プレッシャー」(F(2,198) = 5.161, p<.01)、「自己に関する内的、社会的変化」(F(2,198) = 3.524, p<.05)、「クラブ活動内容」(F(2,198) = 7.866, p<.001)、「経済状態・学業」(F(2,198) = 3.561, p<.05)、「日常・競技ストレス総合得点」(F(2,198) = 4.096, p<.01)にそれぞれ有意差が見られ、2部リーグ下位チームの学生よりも、1部リーグの学生の方がより高いストレスを感じていることが示された。

### 5. 心理的競技能力と日常・競技ストレスとの関連

心理的競技能力と日常・競技ストレスの各下位尺度および合計得点との相関を Table 8 に示す。心理的競技能力の「精神の安定・集中」と日常・競技ストレスの「競技成績」や「総合得点」には中程度の負の

相関がみられた。つまり心理的競技能力の「精神の安定・集中」の項目が高いと「競技成績」へのストレスは低いことが示された。

また尺度内の相関として、心理的競技能力の「競技意欲」と「自信」、「作戦能力」、「協調性」、「自信」と「作戦能力」に関しては高い正の相関がみられた。日常・競技ストレスに関してはほとんどの項目で相関がみられた。

次に、チームに関係なく全ての選手の心理的競技能力の得点を、平均値±1 SD の値をもとに3群にわけ、日常・競技ストレスの各因子を従属変数とする一元配置の分散分析および Tukey 法による多重比較を行った (Table 9)。

その結果、日常・競技ストレスについて「競技成績」(F(2,198) = 6.489, p<.01)、「自己に対する内的、社会的変化」(F(2,198) = 5.179, p<.01)、「クラブ内容」(F(2,198) = 3.921, p<.05)、「経済状態・学業」(F(2,198) = 8.166, p<.001)、「日常・

Table 8 心理的競技能力と日常・競技ストレスとの相関係数

	競技意欲	精神の安定・集中	自信	作戦能力	協調性	心理的競技能力総合得点	人間関係	競技成績	プレッシャー	自己に関する変化	クラブ内容	経済・学業	日常競技ストレス総合得点
心理的競技能力 競技意欲	-	.067	.452**	.443**	.539**	.772**	-.110	-.056	-.007	-.133	-.172*	-.104	-.125
精神の安定・集中		-	.172*	.159*	.108	.520**	-.215**	-.391**	-.230**	-.258**	-.150*	-.277**	-.349**
自信			-	.766**	.203**	.747**	-.022	-.095	.070	-.138	-.039	-.128	-.074
作戦能力				-	.227**	.738**	.020	-.053	.054	-.068	.008	-.098	-.025
協調性					-	.539**	-.192**	-.171*	-.048	-.074	-.226**	-.274**	-.216**
心理的競技能力総合得点						-	-.162*	-.241**	-.068	-.223**	-.177*	-.253**	-.249**
日常競技ストレス 人間関係							-	.547**	.427**	.482**	.570**	.399**	.804**
競技成績								-	.381**	.592**	.486**	.439**	.817**
プレッシャー									-	.376**	.411**	.246**	.636**
自己に関する変化										-	.550**	.445**	.762**
クラブ内容											-	.451**	.767**
経済、学業												-	.619**
日常競技ストレス総合得点													-

\*\*p<.01、\*p<.05

**Table 9** 心理的競技能力の高さと日常・競技ストレスの平均値 (SD) と分散分析の結果

日常競技 ストレス	心理的競技能力			F 値
	低群	中群	高群	
人間関係	31.1 (10.3)	30.7 (9.6)	27.3 (6.9)	1.605 n.s.
競技成績	44.5 (7.5)	40.8 (10.7)	35.2 (9.0)	6.489** 低群>中群>高群
プレッシャー	20.9 (8.7)	19.3 (6.7)	19.1 (5.7)	.764 n.s.
自己に関する 変化	30.4 (6.3)	27.2 (6.3)	25.5 (5.5)	5.179** 低群>中群・高群
クラブ内容	27.5 (6.8)	24.9 (6.7)	22.8 (6.0)	3.921* 低群>高群
経済、学業	20.8 (3.9)	17.3 (4.7)	16.7 (4.9)	8.166*** 低群>高群
日常競技スト レス総合得点	175.2 (30.0)	160.1 (34.1)	146.6 (27.2)	5.808** 低群>高群

\* $p < .05$ 、\*\* $p < .01$ 、\*\*\* $p < .001$

競技ストレス総合得点」(F(2,198) = 5.808,  $p < .01$ )、に有意差がみられ、心理的競技能力の低い選手の方が、心理的競技能力の高い選手よりも日常・競技ストレスが高いことが示された。言い換えると、どのチームに属しているかに関係なく、心理的競技能力の高い選手は、日常・競技ストレスが低いことが示された。

## 6. 競技開始時期による心理的競技能力と日常・競技ストレスについて

競技開始時期を「小学生」、「中学生」、「高校生・短大生・大学生」の3群にわけて、開始時期を独立変数とし、心理的競技能力と日常・競技ストレスの各因子を従属変数とする一元配置の分散分析および Tukey 法による多重比較を行った (Table 10、Table 11)。

その結果、心理的競技能力の「競技意欲」(F(2,198) = 3.925,  $p < .05$ )、「作戦能力」(F(2,198) = 5.440,  $p < .01$ )、「協調性」

**Table 10** 競技開始時期別の心理的競技能力の平均値 (SD) と分散分析の結果

	小学生 から	中学生 から	高校・ 短大・ 大学から	F 値
競技意欲	61.8 (7.9)	58.0 (9.7)	59.7 (8.0)	3.925* ①>②
精神の安定・ 集中	40.4 (8.1)	41.5 (7.2)	38.6 (7.9)	1.714 n.s.
自信	20.8 (5.3)	19.3 (4.9)	19.1 (5.2)	2.521 n.s.
作戦能力	21.8 (5.1)	19.5 (4.2)	19.6 (5.2)	5.440** ①>②・③
協調性	16.9 (2.7)	15.6 (3.4)	17.1 (3.0)	4.682* ①・③>②
心理的競技能 力総合得点	161.7 (19.4)	153.9 (20.2)	154.1 (19.2)	3.907* ①>②

①小学生から、②中学生から、③高校・短大・大学から

\* $p < .05$ 、\*\* $p < .01$ 、\*\*\* $p < .001$

**Table 11** 競技開始時期別の日常・競技ストレスの平均値 (SD) と分散分析の結果

	小学生 から	中学生 から	高校・ 短大・ 大学から	F 値
人間関係	30.3 (9.8)	30.9 (9.4)	28.9 (8.8)	.588 n.s.
競技成績	41.3 (11.5)	40.3 (9.4)	39.6 (9.1)	.468 n.s.
プレッシャー	21.0 (7.1)	19.6 (6.9)	15.7 (4.9)	9.198*** ①・②>③
自己に関する 変化	28.8 (5.9)	27.0 (6.5)	25.0 (6.4)	5.677** ①>③
クラブ内容	26.6 (6.7)	24.8 (6.8)	21.6 (5.2)	8.640*** ①・②>③
経済、学業	18.2 (4.8)	18.5 (5.0)	15.7 (3.9)	4.886** ①・②>③
日常競技スト レス総合得点	166.4 (35.0)	161.1 (32.9)	146.4 (25.9)	5.240** ①・②>③

①小学生から、②中学生から、③高校・短大・大学から

\* $p < .05$ 、\*\* $p < .01$ 、\*\*\* $p < .001$

(F(2,198) = 4.682,  $p < .05$ )、「心理的競技能力総合得点」(F(2,198) = 3.907,  $p < .05$ )において有意差がみられ、小学生からハンドボールを始めた選手の方が、中学生から始

めた選手よりも能力が高いことが窺えた。

日常・競技ストレスは「プレッシャー」( $F(2,198) = 9.198, p < .001$ )、「自己に関する内的・社会的変化」( $F(2,198) = 5.677, p < .01$ )、「クラブ活動」( $F(2,198) = 8.640, p < .001$ )、「経済状態・学業」( $F(2,198) = 4.886, p < .01$ )「総合得点」( $F(2,198) = 5.240, p < .01$ )について有意差がみられ、小学生、中学生からはじめた選手は総合的にストレス度が高いことが言える。

#### IV 考察

##### 1. 心理的競技能力について

徳永・橋本(1988)は、心理的競技能力の判断基準として、「1、かなり低い(131以下)」「2、やや低い(132~154)」「3、もう少し(155~178)」「4、やや優れている(179~202)」「5、非常に優れている(203以上)」の5段階を設けている。本研究の心理的競技能力総合得点の全体平均は157.6(SD 19.9)で、徳永らの基準の「3、もう少し」という評価に位置する。また下位尺度の「自信」に関しては「2、やや低い」に該当した。これらの結果は、本研究の対象が、初心者から10年以上の経験者まで経験年数の開きも大きく、1部リーグから2部リーグまで幅広い選手を含んでいたためと考えられる。

##### 2. 日常・競技ストレスについて

日常・競技ストレスは、岡・竹中・松尾・堤(1998)の大学生女子アスリートの平均と比較すると、数値的にいずれも高かった。このことから大学生女子ハンドボール選手が抱えているストレスは高いことが示唆される。中でもストレスの要因として、下位尺度の「競技成績」と「人間関係」

は、岡らの調査とかなりの差がみられた。これは岡らの調査対象者がバスケットボールなどのコンタクトスポーツ、陸上競技などの非コンタクトスポーツの両方を含んでいることに起因していると考えられる。特に、「人間関係」はチームスポーツと個人スポーツとで、選手のストレスの感じ方はかなり違うものと考えられる。また、管理されることの多かった高校生活と、自由度は強いが自己責任を求められる大学生活との環境の違いなども、ストレスに関連していると考えられる。

##### 3. 学年別の心理的競技能力と日常・競技ストレスについて

心理的競技能力を学年別にみると、4年生は「競技意欲」、「協調性」、「総合得点」が3年生や2年生より有意に高かった。大学最終学年の4年生は、試合に勝つためにチーム一丸となってクラブに取り組んでいることが、意欲や協調性といった心理的競技能力を高めることに繋がっているのではないかと考えられる。「精神の安定・集中」は3年生が2年生より有意に高かった。クラブの運営は4年生が担い、2年生は1年生の指導を担い、3年生が一番クラブの練習に集中できるため得点が高いのではないかと考えられる。

日常・競技ストレスは「プレッシャー」をのぞく全ての尺度で学年の有意差が認められた。2年生はストレスの「総合得点」が最も高く、「人間関係」、「競技成績」、「経済・学業」、「自己に関する変化」も他の学年より有意に高かった。1年生の指導係である2年生は、上級学年と下級学年に挟まれ、項目にある通り先輩や後輩との不和や対立に巻き込まれることが多く「人間

関係」のストレスが高くなると考えられる。3年生は「クラブ内容」、「自己に関する変化」、「総合得点」が高く、先述の通りクラブの練習に一番集中しているからこそ、“クラブ活動の内容に不満を持った”や“クラブの練習内容が面白くなかった”という項目が示す通り、4年生が運営するクラブの練習や活動内容に対して不満を持ちがちで「クラブ活動内容」のストレスが高いと考えられる。4年生は就職など進路選択の最中にあり「自己に関する変化」のストレスが1年生より有意に高かった。

他方、1年生は「プレッシャー」、「経済・学業」を除くすべての尺度で他の学年より有意にストレスが低かった。試合に出る機会の少ない1年生は「競技成績」に関するストレスも低く、自分の将来の進路や適性など「自己に関する変化」も大学に入って間もないこの時期には深刻なストレスとはならないと考えられる。

#### 4. リーグ競技成績別の心理的競技能力と日常・競技ストレスについて

先行研究の結果と同様、心理的競技能力は競技成績による有意差は見られなかった。しかし、日常・競技ストレスは「他者からの期待、プレッシャー」、「自己に関する変化」、「クラブ内容」、「経済状態・学業」、「総合得点」に競技成績による有意差が認められた。

「他者からの期待・プレッシャー」は1部リーグの学生が有意に高い。上位チームの選手ほど全日本学生チャンピオンシップを目指し、「勝たなければいけない」という使命感が強く、周囲（指導者、先輩、後輩、出身校の顧問、保護者）からの「勝って当たり前」や「出来て当たり前」といっ

た高期待がプレッシャーとなっていると考えられる。「自己に関する内的、社会的変化」でも1部リーグの上位群が2部リーグ下位群よりも高かった。1部リーグ上位選手は実業団に入り競技を続ける選手も多く、“競技を続けていく自信や意欲を失った”や“将来の職業や適性について考えるようになった”という項目が示す通り、自身の成長のもどかしさや、向上心が強いといったことに関係するものと考えられる。

「クラブ活動内容」においてストレスが高かったのは、やはり1部リーグのチームであった。高校時代は、強いチームほど顧問の先生に管理されたクラブという形態が多くみられ、その多くは大学の上位チームに進学している。しかし、大学になると学生が主体となってクラブ運営を進めていくようになり、高校時代のように指示を待つのではなく自分で考え行動を起こさなければならず、“競技活動で指導者に裏切られたような感じがした”という項目が示す通り、クラブの運営の違いがストレスに繋がっていると考えられる。

また、「経済状態・学業」に関しても1部リーグのチームが、ストレスが高かった。特に、“クラブ活動のための出費があった”、“自分の経済状態が悪くなった”など、学業よりも経済面に関してのストレスが高いと考えられる。これは、項目にある通りクラブ活動の時間が長く、アルバイトへの時間配分が及ばなくなったことも原因ではないかと考えられる。もう一つ大きな要因としては、上位チームは競技力をより向上させるために日本リーグチームや関東の強豪校との合宿を含めて年間に数回の遠征を自費で行っていることもあげられる。しかし背に腹は代えられず、クラブ活動に

注力することが競技成績に影響しているのは言うまでもない。

逆に、2部リーグ下位チームのストレス総合得点が有意に低かったのは、上位チームの選手に比べると、大学に入って初めてハンドボールを始める選手が多く、毎日のようにクラブ活動があるわけでもなく、自分の時間が十分に取れること、また上位チームから得点を奪取しただけでも大喜びするような現状があり、項目にあるように“先輩や後輩、両親からの期待やプレッシャー”も少なく、“競技に関する適性や意欲”に関して深刻に考えることも少ないと推察することができる。

## 5. 心理的競技能力と日常・競技ストレスとの関連

心理的競技能力と日常・競技ストレスの各因子間には強い相関は見られなかったが、心理的競技能力の「精神の安定・集中」と日常・競技ストレスの「競技成績」は中程度の負の相関がみられた。つまり心理的競技能力の「精神の安定・集中」の項目が高いと「競技成績」のストレスは低くなることが示されたことになり、メンタルが安定していると自分の思ったパフォーマンスが大きな舞台でも発揮できるので、「競技成績」に関してのストレスが低くなると考えられる。

また尺度内の相関として、心理的競技能力の「競技意欲」と「自信」、「作戦能力」、「協調性」、「自信」と「作戦能力」に関しては高い正の相関がみられた。「競技意欲」すなわち忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲が高ければ、勝つためにトレーニングを積む、対策を考える、一致団結するそれらの相乗効果として「自信」が

生まれてくるのではないかと考えられる。また、自信や決断力が身につけてくれば自ずとより高度な作戦を作りたい、実行したいという気持ちが湧いてくるものと考えられる。

心理的競技能力の高さを高・中・低の3群に分けて、日常・競技ストレスの平均値を比較したところ、「人間関係」と「プレッシャー」を除く全ての尺度で心理的競技能力の低群は、高群よりも有意にストレスが高いことがわかった。これは、心理的競技能力、すなわち、競技意欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力、協調性が低いと“自分に自信が持てず”、“クラブの練習内容に不満を持ち”、競技成績も思ったように上がらず、「うまくいかない」という思いを反映して、強いストレスを感じていると考えられる。

## 6. 競技開始時期による心理的競技能力と日常・競技ストレスについて

競技開始時期を小学生、中学生、高校生・短大生・大学生の3群に分け、心理的競技能力と日常・競技ストレスについて検討した。徳永ら(1988)の先行研究では、「経験年数」が10年以上のスポーツ競技経験者は心理的競技能力の「精神の安定・集中」、「自信」、「作戦能力」が優れているという結果が出ていた。今回の結果では、「競技意欲」「作戦能力」「協調性」「心理的競技能力の総合得点」において有意差が見られた。小学生から競技を始めた選手は、10年以上という長年の競技経験から、忍耐力や自己実現意欲、予測力、判断力が身につくにつれ、試合に勝つためにはやはりチームとしての協調性が必要であるということをも身をもって体験しているので高くなってい

るのではないかと考えられる。

日常・競技ストレスについては「プレッシャー」、「自己に関する内的・社会的変化」、「クラブ活動内容」、「経済状態・学業」、「総合得点」のいずれも小学生、中学生から始めた人のストレス度が高い。小学生、中学生から始めた人が、高校・短大・大学から始めた人と比べてストレスが高いのは、本来なら小学生、中学生はハンドボールを楽しむということを主目的として活動すべき時期であるが、全国大会など多くの大会があり、現状は競技スポーツとして勝つことを主眼に置いた活動が行われており、そのころから“指導者や両親からのプレッシャー”にさらされ、高校や短大・大学に進学するとその時期から始めた人よりハンドボールの経験を積んでいるので“周りの人から過度に期待される”などの要因が関連していると考えられる。

## V まとめ

以上の結果から先行研究と同様、心理的競技能力とリーグ競技成績の関連はみられなかった。

しかし、日常・競技ストレスに関しては「他者からの期待、プレッシャー」、「自己に関する変化」、「経済状態・学業」、「クラブ内容」にリーグ競技成績別の有意差が認められたことから、リーグ競技成績の高いチームは指導者や先輩、後輩、出身校の顧問、保護者からの期待やプレッシャーを感じ、自分の能力や適性について考えるようになることでストレスを感じるようになった。また、チームの競技成績ではなく、心理的競技能力の個人差と日常・競技ストレスとの関連を見た結果から、心理的競技能力の高い個人はチームの競技成績

に関係なく日常・競技ストレスが低いことが示された。

また檜塚ら(1999)が調査した、日本リーグ選手のナショナルチーム、日本リーグ上位群、下位群の3群の平均・標準偏差と、今回の調査の大学生の競技レベル別でみた結果とを比較すると、全体的に日本リーグに所属する選手の方が標準偏差の数値が低かった。日本リーグに所属する選手は選抜された選手ばかりで、心理的競技能力に大きな差がないことが考えられる。このことから、やはり大学生は競技成績で1部リーグ上位群、1部リーグ下位群、2部リーグ上位群、2部リーグ下位群と分類しても、各チーム内での競技に対する意識に差があるということがわかった。

「経済状態・学業」のストレス項目について、遠征や練習にかかる費用の状況の回答を求めれば、より裏付けされるデータが示されたかもしれない。また今回はレギュラー、非レギュラーの回答を求めなかったため、リーグ競技成績の中でもレギュラーと非レギュラーの差が見えてこず有意な差が表れなかったのかもしれない。また、今回の結果では、リーグ競技成績と心理的競技能力に関連がみられなかったので、今後レギュラー、非レギュラーでの比較、身体能力の差や練習環境の差、指導者の有無に関する検討などが必要であると考えられる。

## 謝辞

本論文は、平成 23 年度提出、本林美咲の卒業論文のデータを再分析し、加筆、修正したものです。

本調査に関しまして、ご協力いただきました関西学生ハンドボール連盟の1部リーグ、2部リーグの女子選手の皆さまに深謝申し上げます。

引用文献

樫塚正一・田中美紀 (1999) 女子ハンドボール競技者の心理的競技能力の特性、武庫川女子大学紀要 47、65-70

樫塚正一・五藤佳奈・伊達萬里子・田嶋恭江 (2008) 集団凝集性と心理的競技能力の関連性、武庫川女子大学紀要 56、77-85

半田洋平・高田正義 (1997) ハンドボール選手の心理的競技能力、愛知学院大学 教養部紀要 第44巻 第3号、25-31

半田洋平・高田正義 (1998) 大学ハンドボール選手の心理的競技能力について-東日本インターカレッジ、西日本インターカレッジ出場チームの比較-、愛知学院大学 教養部紀要 第45巻 第4号、203-213

岡浩一郎・竹中晃二・松尾直子 (1998) 大学生ア

スリートの日常・競技ストレスの評価がスポーツ外傷・障害の発生に及ぼす影響、スポーツ心理学研究 第25巻 第1号、54-64

岡浩一郎・竹中晃二・松尾直子・堤俊彦 (1998) 大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度の開発およびストレスの評価とメンタルヘルスの関係、体育学研究、43、245-259

徳永幹雄・橋本公雄 (1988) スポーツ選手の心理的競技能力のトレーニングに関する研究 (4): 診断テストの作成、九州大学健康科学センター紀要 健康科学、10、73-84

徳永幹雄 (2002) 健康と競技のスポーツ心理、不味堂出版

徳永幹雄 (2004) 体育・スポーツの心理尺度、不味堂出版