

## スポーツとレジリエンスの関係性について

1220572 矢野貴大

指導教員 坂本泰祥

### 研究背景

一般的にスポーツ経験は忍耐力に繋がると考えられている。北の研究の「平成 28 年度 卒業論文 スポーツ経験の質による忍耐力の違い」などがある。しかしこの研究では狭い範囲でしか忍耐力をとらえていないと考え、忍耐力の他にどのような影響があるのかということに疑問を持った。そこから関連のある論文を調べていくうちにレジリエンスという概念に辿り着いた。小塩レジリエンスには明確な定義のようなものはないが小塩によると一般的に知られているのが困難あるいは重篤な人生経験に対してうまく適応する過程や結果。特に外的、内的な需要に対して精神的、情緒的、行動的な柔軟性や順応性をもってうまく適応する過程や結果とされている。特に回復力と略して訳されることが多い。しかしスポーツとレジリエンスの関係性を示した論文が少ないため調査することにした。

### 研究目的

本研究ではスポーツ経験とレジリエンスの関係性について明らかにすることを目的とする。回復力の観点から指導者の寄り添い方や関わり方を明確にすることを目的とする。

### 調査・分析方法

本研究は文献研究とアンケート調査を行う。文献研究の結果より小塩の精神回復尺度を用いアンケート調査で精神回復尺度を測る。それと同時にスポーツ経験における辛い経験、指導者に求めることを尋ねた。

### 分析結果

スポーツ経験とレジリエンスには関係性があることが明らかになった。さらにスポーツ経験にはレジリエンスを形成する 3 つの要因全てが関わりあっていることが明らかになった。その中でも特にスポーツ経験と関係性が高いとされる上位 15% の回答者に着目すると感情調整において若干得意な人不得意な人に分かれる傾向にあることが明らかになった。

### 考察・結論

以上本研究を通して次のことが言えると考えられる。

- ・スポーツ経験とレジリエンスの関係性の一端を明らかにした。
- ・指導者の視点ではなく競技者の視点で研究行うことで指導者のかかわり方や寄り添い方の重要性を明らかにすることができた。