

大学生アスリートのウェルビーイングに関する研究

―指導者の能力や集団凝集性に注目して―

氏名 西内梨乃

指導教員 前田和範

研究背景

大学生アスリートは学業と競技を両立するため、心身に負担がかかることが多く、競技力向上だけでなくウェルビーイングの維持も重要である。ウェルビーイングは、身体的・精神的・社会的に良好な状態を指し、ポジティブ心理学の PERMA モデルでは、感情・関与・人間関係・意味・達成感の 5 要素で構成される。卓球競技においても、指導者の関わりやチーム内の関係性がウェルビーイングに影響する可能性がある。

研究目的

本研究は、大学生卓球選手を対象に、指導者の能力とチームの集団凝集性が選手のウェルビーイングに与える影響を明らかにすることを目的とする。特に、指導者の能力が集団凝集性を介してウェルビーイングに影響を及ぼす可能性について検討する。

研究方法

本研究では、大学生卓球部の選手 98 名を対象に、オンライン質問紙調査を実施した。質問紙は、主観的幸福感・ウェルビーイング・集団凝集性・指導者の能力に関する既存尺度で構成され、5 段階リッカート尺度で評価した。収集データは、指導者の有無に基づく群間比較および相関分析により分析した。

分析結果

指導者の有無自体は、大学生卓球選手のウェルビーイングや集団凝集性に明確な差をもたらさなかった。しかし、指導者がいる選手では、指導者との関係性や指導内容がウェルビーイングと関連しており、チームの課題達成感や心理的充足感に影響を与えている可能性が示された。一方で、指導者がいない選手では、仲間との関係性や集団凝集性がウェルビーイングに強く関連しており、チーム内の人間関係が心理的支えとなっていることが示唆された。

考察・結論

大学生卓球選手のウェルビーイングは、指導者の有無だけでは左右されず、指導者がいる場合は指導者との関係性、いない場合は仲間との関係性が重要な要因となる。指導者の継続的な関与はチームの目標志向性や課題達成感を高める可能性があり、大学スポーツでは選手の心理的充足感も考慮した指導の在り方が重要である。