

## 大学生アスリートの日常生活経験について

—T 大学体育会アメリカンフットボール部員・野球部員の日常生活経験—

○遠藤 晃弘(東海大学大学院生) 西野 仁(東海大学)

### I はじめに

本研究は、試合に勝つことを目的とし、熱心にスポーツを行っている、いわゆる大学生アスリートが、どのような日常生活経験をしているかを明らかにしようと計画した。そのきっかけは、大学生アスリートであった本研究者の経験からくる、次のような素朴な疑問による。

「部活動は汗と涙にまみれ青春をかけてやる、とても素晴らしいものであった。その反面、生活の多くの時間を練習や試合に費やしているため、部活動とそれ以外の活動のバランスをとることが容易ではない状況にあったのではないだろうか。」

大学生時代という自由時間が多い時期を、大学生アスリートのように、スポーツ活動に多くの時間を費やすことが彼らの生活や気分に応じたような影響を与えているのか。その実態を明らかにするため、行為者の心理面を含め、生活経験をまとめて捉える **Experience Sampling Method**(経験標本抽出法、以下 **ESM** と略す)を用いて、データを収集し、分析することとした。

[本研究のデータは、学校法人東海大学総合研究機構プロジェクト研究「レジャー(ゆとり)サービスシステムの構築(略称:ゆとりプロジェクト)」で収集したデータの一部を使用している。]

### II 研究の目的

本研究は、大学生アスリートの日常生活経験を明らかにすることを目的としている。具体的には、彼らが「いつ」「どこで」「誰と」「何をして」「どのような気分」で過ごしているのか全体傾向を把握し、練習日・オフ日別で比較・検討を加えた。今回は、最初のステップとして T 大学体育会アメリカンフットボール部と野球部に所属する学生からデータを収集した。

### III 研究の方法

#### 1. 調査法

研究の目的を明らかにするため、**ESM** を用いた。**ESM** は、人々が日常生活の中でどのような経験をしているかを、その時の主観的な心理状態と合わせて測定するために、1970 年代後半に北米で Csikszentmihalyi、Larson らによって開発された。これは、「いつ」「どこで」「だれと」「なにを」「どんな気分で行っているのか」をまとめて捉える方法である。本研究ではその後、Larson、西野によって、日本人用に修正された **ESM** を用いた。

具体的には、まず調査協力者 1 人に **PHS1** 台と調査票 1 冊を配布し、1 週間の調査期間中、常に携帯してもらった。そして、それぞれの調査協力者に対して **PHS** の呼び出しを行い、それに気づいた調査協力者に、その時の経験などをできるだけ早く調査票に記入をしてもらった。質問項目は「呼び出しを受けた時刻」、「回答を記入した時刻」、「どこにいたのか」、「誰といたのか」、「何をしていたのか」、「どんな気分だったか」などである。調査時間帯は、7:00~22:59 までの間とし、2 時間ごとのランダムな時間に 1 回、1 日合計 8 回の呼び出しを行った。

## 2. 調査協力者

調査協力者は、神奈川県内にある私立 T 大学体育会のアメリカンフットボール部員と硬式野球部員の合計 20 名である。アメリカンフットボール部と硬式野球部は体育会運動部の中でも 2003 年度に好成績を残しており、所属している部員は、研究者が考える典型的な大学生アスリートであると判断した。具体的に、アメリカンフットボール部は、選手 71 名から 10 名を選出し、野球部からは調査協力可能な(海外遠征に行っている選手や強化選手を除いた)43 名の選手の中から 10 名を選出した。

## 3. 調査期間

調査は、2004 年 7 月 1 日(木)から 7 月 7 日(水)の 1 週間連続して実施した。この調査期間中には、大学の特別な行事や、部活の試合などはなかった。

## 4. 調査票

調査票は、① Experience Sampling Form(経験標本記録表、以下 ESF と略す)、② Experience Diary Form(一日の経験記録表、以下 EDF と略す)、③ Subject's Information Form(調査協力者の情報調査票、以下 SIF と略す)の 3 種類を用いた。ESF と EDF は PHS とともに常に携帯してもらうため、合わせて 1 冊の調査票(B6 版程度の大きさ)になっている。ESF は PHS が鳴ったら、「いつ」「どこで」「だれと」「なにを」「どんな気分で」などの質問の答えを記入してもらうもので、1 日 8 回、1 週間で合計 56 回の回答ができるようになっている。EDF は 1 日の終わりにその日の ESF の記入状況を自己評価する項目に答えるもので 1 日 1 回、1 週間で合計 7 回の回答ができるようになっている。EDF はまた、1 日の大まかな流れを書く欄もある。さらに SIF は調査協力者の性別、学年、学部、趣味、競技レベル、部活動への意識レベル、などの情報を得るためのアンケートで ESF 調査前に実施した。

## 5. 分析

調査票回収後、コード化、スクリーニングを行い、20 名 677(78.54%)の日常生活経験のデータについて分析した。分析は統計プログラム SAS を用いた。

## IV 結果及び考察

### 1. 大学生アスリートはどんな活動をしているか

表 1 は、大学生アスリートが日常生活でどんな活動をしているかをまとめたものである。アメリカンフットボール部のオフ日は日曜日と水曜日で、野球部のオフ日は土曜日であった。水曜日と土曜日は、大学では授業が開講されているが「授業」はほとんど報告されなかった。

表 1 どんな活動をしているか

全 体 n=677				練 習 日 n=547				オ フ 日 n=130			
順位	行動内容	n	%	順位	行動内容	n	%	順位	行動内容	n	%
1	部 活 動	118	17.4	1	部 活 動	118	21.6	1	テレビ・ラジオの視聴	28	21.5
2	授 業	90	13.3	2	授 業	88	16.1	2	睡眠・うたた寝	21	16.2
3	睡眠・うたた寝	89	13.2	3	睡眠・うたた寝	68	12.4	3	食 事	13	10.0
4	テレビ・ラジオの視聴	76	11.2	4	食 事	53	9.7	4	コミュニケーション	10	7.7
5	食 事	66	9.8	5	テレビ・ラジオの視聴	48	8.8	5	外 出	9	6.9
6	移 動	41	6.1	6	移 動	34	6.2	5	身の回りの用事	9	6.9
7	身の回りの用事	34	5.0	7	身の回りの用事	25	4.6	7	娯 楽	8	6.2
8	コミュニケーション	27	4.0	8	家 事	19	3.5	8	移 動	7	5.4
9	自学・自習	22	3.3	9	自学・自習	18	3.3	9	自学・自習	4	3.1
10	家 事	20	3.0	10	コミュニケーション	17	3.1	10	読書/運動/野外活動	3	2.3

## 2. 大学生アスリートはどんな場所にいるか

表2は、大学生アスリートがどんな場所にいるかをまとめたものである。練習日においては、「学校」にいたことが48.8%、「寮・合宿所」にいたことが22.5%、「下宿・アパート」にいたことが18.1%であったが、オフ日においては「学校」にいたことはほとんどなかった。

表2 どんな場所にいるか

全 体 n=677				練 習 日 n=547				オ フ 日 n=130			
順位	場 所	n	%	順位	場 所	n	%	順位	場 所	n	%
1	学 校	274	40.5	1	学 校	267	48.8	1	下宿・アパート	52	40.0
2	下宿・アパート	151	22.3	2	寮・合宿所	123	22.5	2	レジャー施設	29	22.3
3	寮・合宿所	137	20.2	3	下宿・アパート	99	18.1	3	寮・合宿所	14	10.8
4	レジャー施設	49	7.2	4	公共の場	21	3.8	4	公共の場	13	10.0
5	公共の場	34	5.0	5	レジャー施設	20	3.7	5	他人の家	9	6.9

## 3. 大学生アスリートは誰と一緒にいるか

表3は、大学生アスリートが誰と一緒にいるかをまとめたものである。練習日では「友人」ということが41.4%、「ひとり」でいることが36.2%であった。オフ日では「ひとり」でいることが54.3%、「友人」ということが37.8%であった。

表3 誰と一緒にいるか

全 体 n=671				練 習 日 n=544				オ フ 日 n=127			
順位	同 伴 者	n	%	順位	同 伴 者	n	%	順位	同 伴 者	n	%
1	友 人	273	40.7	1	友 人	225	41.4	1	ひ と り	69	54.3
2	ひ と り	266	39.6	2	ひ と り	197	36.2	2	友 人	48	37.8
3	そ の 他	91	13.6	3	そ の 他	86	15.8	3	そ の 他	5	3.9
4	先 生	20	3.0	4	先 生	20	3.7	4	家 族	3	2.4
5	知 ら な い 人	13	1.9	5	知 ら な い 人	11	2.0	5	知 ら な い 人	2	1.6
6	家 族	8	1.2	6	家 族	5	0.9				

## 4. 大学生アスリートはどんな気分にいるか

### 1) 練習日・オフ日の比較

図1は、7段階のリッカートタイプの気分得点の平均値を練習日・オフ日別でプロットしたものである。

練習日よりオフ日の方が有意に、より“安定”、より“幸せ”、より“うれしい”、より“自由”、より“リラックス”、より“満足”、より“やすらぎ”、より“さわやか”な気分であった。特に、“自由”と“リラックス”の項目で大きな気分の差があった。

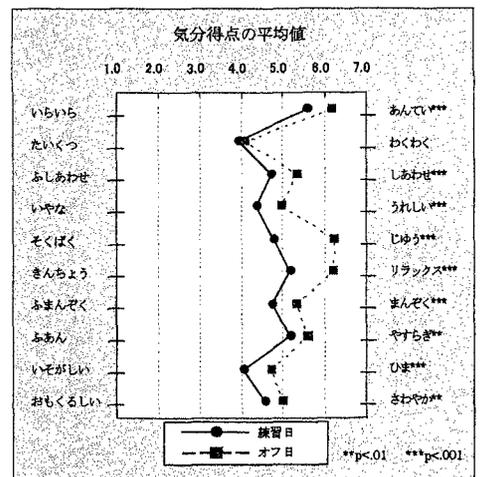


図1 大学生アスリートの気分(練習日・オフ日別)

## 2) 主な活動での比較

図2は、大学生アスリートの頻度が高かった活動である、「部活動」「授業」「睡眠・うたた寝」「テレビ・ラジオの視聴」「食事」について、気分得点の平均値をプロットしたものである。

それら5つの活動を行っている時の気分を比べると、「部活動」は最も“わくわく”するが、“きんちよう”して“いそがしい”気分であった。「授業」は“たいくつ”で“そくばく”されていて“いやな”気分であった。「睡眠・うたた寝」「テレビ・ラジオの視聴」「食事」は、あまり“わくわく”はしていないが、より“あんてい”、より“じゆう”、より“リラックス”した気分であった。

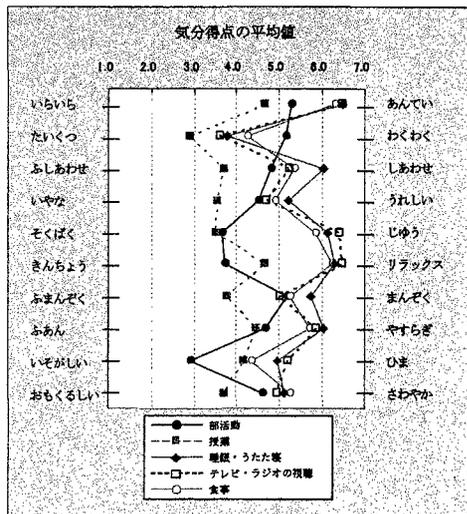


図2 大学生アスリートの気分(主な活動別)

## 3) 気分の週間パターン

図3は、大学生アスリートの気分の10項目を主成分分析することによって得られた第一主成分(固有値4.96、寄与率49.64%)を総合指標として気分の週間パターンをまとめたものである。

アメリカンフットボール部員も野球部員もオフ日は気分がポジティブであり、練習日はネガティブである傾向がみられた。また、土日のオフ日の前日は、どちらの部員も気分がややポジティブであった。

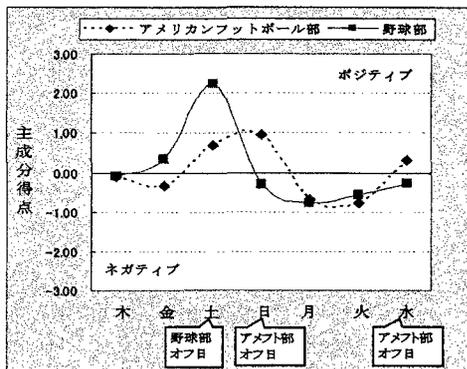


図3 気分の週間パターン

## V まとめ

大学生アスリートの日常生活経験は、「部活動」「授業」「睡眠・うたた寝」「テレビ・ラジオの視聴」「食事」といった活動が中心であり、「学校」や「寮・合宿所」「下宿・アパート」に、「友人」と一緒に「ひとり」でいることが多かった。練習日は「部活」や「授業」を「学校」で行うことが多かったが、オフ日は授業が開講されているが、「授業」はほとんど報告されなかった。「部活動」を行っている時は、わくわくするが緊張して忙しい気分であり、「授業」の時は退屈で束縛されていて嫌な気分であった。また、練習日よりオフ日の方が、より自由で、よりリラックスした気分であり、気分の変化を一週間で見ると練習日はネガティブな気分、オフ日はポジティブな気分になるというパターンが見られた。これらのことから大学生アスリートの日常生活経験は練習日とオフ日で大きく異なることが明らかになった。

### 主な参考文献

- 1) 西野仁、中学生の1週間の生活リズムと「ゆとり」の構造について、平成11年度～13年度科学研究費補助金(基盤研究(C))研究成果報告書、2002
- 2) 西野仁、高校生の日常生活経験調査研究報告書、1998