

# 高校生におけるストレス耐性と部活動との関係について

堤 俊介 ( 福岡教育大学 )

## 1. 目的

本研究では、高校生における部活動への参加状況の推移とストレス対処能力との関係を検討し、部活動を継続している生徒はストレス対処能力が高いのか、活動の継続によりその傾向は強くなるのか、また、それらは体育会系と文化系の部活動や無所属と比較して異なるのかを明らかにすることを目的とした。

## 2. 研究方法

- 1) 対象者 福岡県内の高校に通う生徒 (1年生と3年生) 398名に自記式のアンケート調査を実施した。
- 2) 調査方法 調査内容は性別、部活動所属の有無、3年生にのみ、3年間部活動を続けたかどうか、練習内容の程度 (練習時間や頻度)、学校外での活動 (クラブチームへの所属) とし、併せてSOC縮約版13項目スケール (東京大学大学院医学系研究科健康社会学・アントノフスキー研究会作成) を用いて、回答者のストレス対処能力を測定した。

## 3. 結果と考察

- 1) 部活動所属の有無とストレス対処能力との関係に有意差は認められなかった ( $p=0.065$ )。
- 2) 体育系部活動と文化系部活動に所属している者のストレス対処能力の比較において、有意差が認められた ( $p=0.031$ )。
- 3) 1年生と3年生との比較において、有意差は認められなかった ( $p=0.870$ )。また、部活動のカテゴリ毎での1年生と3年生との比較では、体育系・文化系・無所属のどの項目においても有意差は認められなかった。さらに学年毎の分析を行い、1年生だけで比較すると、体育系と無所属との比

較に関してのみ有意差が認められた ( $p=0.05$ )。3年生だけで見ると、体育系と文化系との比較に関してのみ有意差が認められた。 ( $p=0.047$ )。

- 4) 3年生の部活動所属者の中で、3年間続けた者と途中入部もしくは途中退部した者との比較を行ったが、有意差は認められなかった。 ( $p=0.257$ )。
- 5) 練習内容の程度の違いとストレス対処能力との関連を検討したが、有意差は認められなかった。

## 4. 結論

本研究では、高校生におけるストレス対処能力と部活動への参加との関係について検証した。その結果、体育系部活動に所属するの方が文化系部活動や無所属に比べて、ストレス対処能力が高いことが分かった。しかし、学年間での比較や3年間継続したかどうかによる関連性を検討した結果から、部活動を続ける中でストレス対処能力が向上したのではなく、元々ある程度高いストレス対処能力をもった者が体育系部活動に所属している可能性も残された。

本研究では横断的なアンケート調査の結果であるため、因果関係への言及には限界があり、ストレス対処能力の評価を経年的に実施することが必要である。

## 5. 主な参考文献

- 1) 山崎喜比古、戸ヶ里泰典、坂野純子、ストレス対処能力SOC、有信堂高文社、2008.