

# コロナ禍による課外活動自粛に伴う心身への影響について

## —大学生陸上競技選手に着目して—

佐藤日彦 （ 群馬大学 ）

### 1. 目的

現在、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、新様式での生活が求められている。感染症防止の対策の中で、大学における課外活動も自粛が余儀なくされた。更には練習成果を発揮する大会の中止に伴う目標の喪失や練習意欲の低下、チームメイトとの交流機会の減少など、課外活動にかかわる多くの学生にとって大きな環境変化に伴うストレスが発生したと考えられる。そこで、本研究では、大学生陸上競技選手に着目し、コロナ禍での心身への影響を明らかにすることを目的とした。

### 2. 研究方法

- 1) 対象者：課外活動に取り組んでいる大学生
- 2) 調査方法：Google フォームを用いたアンケート調査。  
回答数 194 人の内、有効回答数 188 人

### 3. 結果と考察

アンケート調査で得られた 188 件のうち、コロナ禍で特に影響を受けた項目として挙げられたものは、精神面 74 人(39.6%)、社会面 65 人(34.8%)という結果であった。予測されていたことではあるが、多くの学生がコロナ禍の影響を受けていることが認められた。大会の中止や練習場所が確保できないなど環境面（社会面）での回答も多く見受けられたことから、環境整備を進めつつ生鮮面でのサポートを行う両面からのアプローチが必要であると考えられる。

「練習頻度」「課外活動を行う上で重要な事項」「今年度の自己記録」に関して中長距離選手のみ有意な関係が見られ、練習頻度が低下することで自己記録が低下していた。先行研究においても走行距離と競技成績の関連が報告されており、本研究でもコロナ禍における練習頻度低下が自己記録低下の要因の一つであることが認められた。練習頻度の低下の要因として、中長距離選手は、課外活動を行う上で「チームメイトの存在」を重要視(52 人中 26 人：50%)していることがあげられる。しかし、「チームメイト」

と回答しているのは競技レベル下位群が多く、尾方(2016)の研究でも協調性のスキルが下位群は競技レベル上位群よりも高いと明らかにされている。この結果から、特に競技レベルの下位群にとってチームメイトとの関わりの中で練習に対するモチベーションの維持や、練習の質の向上につながっており、記録影響を与えていると考える。一方で、上位群は「練習内容」「練習場所」「大会」などの自己に関しての項目に回答していたが、練習の質の担保のために他者との練習は必要と回答していた。

以上より、競技レベルに関わらず、チームメイトと関わりは有益であり、特に競技レベルの低いものにとっては重要なものであると考える。

大学1年生は影響があった項目において「精神面」と42名の内、26人(61.9%)が回答していた。これは他学年より高い割合であり、新入生は入学後の環境移行期において、不安や不満に加えてコロナ禍における強いストレスが不安・不満を更に増幅させたと考えられ、大学1年生へ精神的なサポートが必要であると考えられる。

また、コロナ禍における大会の中止は、練習しても記録が向上しない心理状態である「学習性無力感」を誘発する状況と類似している。本研究でも内発的動機づけの低下や無力感を起因として、練習頻度減少などに影響が認められた。陸上競技が専門の130人の内、86人(66%)が意欲低下や練習場所確保の難しさを理由に練習頻度が減少したと回答しており、学習性無力感を感じないために目標となる大会の開催や練習場所確保が必要である。

### 4. 結論

本研究では、精神面の改善には社会面などの整備が必要であり、目標となる大会や練習場所の確保が重要であると示唆された。今後もコロナ禍で活動が非常に制限された環境下ではあるが、小規模でもチームメイトとの練習の機会を多く設けるなど仲間との繋がりを密にしていくことが今後の課外活動の充実や自己記録向上に寄与すると考える。