

箱根駅伝選手の退部率、メンタルヘルスの実態

およびパフォーマンス変化の特徴

上迫 彬岳（筑波大学大学院）

1. 目的

本研究の目的は、3つの研究課題を通して、箱根駅伝選手の退部率、メンタルヘルスの実態を解明するとともに、パフォーマンス変化との関係性について検討することであった。

2. 方法

【研究1】箱根駅伝選手の退部率の実態

「陸上競技マガジン」に掲載される情報を用いて、2020年度までの10年間で8回以上箱根駅伝本戦へ出場した、20チーム合計7世代2,228選手を対象に、過退部者の人数を記録した。

【研究2】箱根駅伝選手のメンタルヘルスの実態

第98回箱根駅伝本戦出場校8校、同予選会出場校6校の計14チームの456選手（平均年齢＝19.87歳、SD＝±1.17）を対象に、2021年10月末～11月末の期間で、以下の心理尺度などから構成される質問紙を用いた、横断的調査を行った。

- 1) 組織内における競技力順位の自己評価
- 2) スポーツ集合的効力感尺度（内田ほか, 2014）
- 3) 日本語版 Kessler Psychological Distress Scale (K10)（古川ほか, 2003）
- 4) 日本版 Baron Depression Screener for Athletes (Ojio et al., 2020)

【研究3】箱根駅伝選手の成長率の実態

「陸上競技マガジン」と「陸上競技ランキングモバイル（陸上競技マガジン記録部、参照日2023年1月2日）」を用い、2011年度～2020年度に箱根駅伝本戦に出場、または予選会15位までのチームに当時所属した選手3,196人の高校・大学期間における5,000mベストタイムを集計した。

3. 結果と考察

まず研究1において、7世代の箱根駅伝選手における退部率を確認した。その結果、2,228名中

567名（25.45%）の箱根駅伝選手が、途中退部していることが明らかとなった。

次に研究2の結果から、16.23%の選手が自死について「ときどき」考え、4.61%の選手が「ほぼ常に」考えていることが明らかとなり、プロスポーツ選手を対象とした先行研究よりも高い割合を示した（Ojio et al., 2021）（図1、2）。また28.07%の選手が中～高抑うつ不安者と判別され、これは Amemiya & Sakairi（2022）の報告と類似した結果（28%～35%）であった。

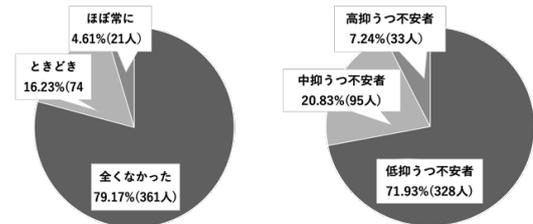


図1. 希死念慮の実態

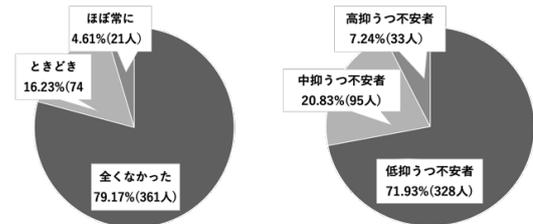


図2. 抑うつ不安の実態

さらに、集団効力感を低く認知している選手は所属群が下位の場合、所属群上位の選手より Baron 抑うつ尺度の希死念慮項目の得点が有意に高いことも確認された（ $p < .05$ ）。

加えて研究3の結果から、集団効力感が高いチームは低いチームに比べて選手の成長率が有意に大きいことが示唆された（ $p < .001$ ）。

4. 結論

本研究の結果、4人に1人の箱根駅伝選手が退部しているとともに、箱根駅伝選手は他の競技選手と同程度の抑うつ不安症状とともに、高い比率で希死念慮を抱えていることが認められた。またそのような問題の抑制や競技力の成長と、チームの集団効力感が関係することが示唆された。そのため上記の問題の改善や競技力向上を見据え、箱根駅伝チームの集団効力感を高める支援が有効であると期待される。