
2018年度 岐阜経済大学

学内ゼミナール大会 参加論文

ゼミ名 岸ゼミナール A

テーマ アスリートにおけるスランプの実態と心理的影響

参加者 大谷法輝 安次富貴太 諫山英明 中村優孝 中山海晟 佐藤生萌

目次

1. はじめに
 2. 方法
 - (1) 対象者と調査時期
 - (2) 調査内容
 - (3) 統計処理
 3. 結果と考察
 - (1) スランプ経験者の割合
 - (2) スランプによるストレス反応の影響
 4. まとめ
 5. 引用・参考文献
- 資料 スランプについての意識調査

要約

本研究は、アスリートのスランプの実態とその心理的影響を検討することを目的とした。対象者は、大学生アスリート男性 63 名、女性 22 名の計 85 名であった。対象者にスランプの定義を示した上で、スランプの有無、発生時期、スランプの程度・回数、そして、高校 1 年から現在までの実力発揮度の推移を調べた。スランプの心理的影響としてストレス反応尺度を実施した。その結果、スランプ経験者は、85 名中 58 名、68%となり、先行研究と比べて少ない頻度を示した。スランプの程度と回数は重度になるにつれて再発する可能性が高く、軽度・中程度のスランプを経験しているアスリートは再発の可能性が低いことが予想された。また、ストレス反応尺度で憂鬱不安・無気力・引きこもりにおいてスランプ未経験者よりもストレスを強く感じている。それによるストレスで対人関係や日常生活への問題が生じていることが示された。

1.はじめに

スランプとは、元は株の暴落を意味する言葉であるが、スポーツ領域ではアスリートのパフォーマンスの低下、落ち込みに対して使用されている。高いレベルで活躍しているアスリートにとってスランプは、極めて重大な問題である。

競技スポーツを長年継続していると、一度や二度のスランプを経験した事があるものと考えられる。しかしながら、このスランプについて実証的な研究は、これまでほとんど行われていない。また、スランプの克服法は人それぞれであり、難しい問題である。

小野ら（1971）によると、スランプの原因は練習過程においてのハードワーク、同じ技術の反復練習やフォームや技能の悪化、心理的な動揺、自己の能力と求めている能力の水準の差が多い場合などといわれている。また、自覚しない栄養障害や慢性的な病気などでもスランプの原因になり、才能のある選手でも自分がスランプだとわからずにやる気を失い引退まで追い込まれたりすることもある。

松田（1984）は、スランプを元気や活動の消沈または不振状態を意味し、スポーツでは比較的スキル水準の高い選手が、一時的に元気が無くなり、スキルが低下した状態であると指摘している。また、スランプ状態で無理に成績を上げようとするれば、当然すでに無意識化された動作に意識的動作を加えることになり、そのように意識的な新しい動作を取り入れても成績が変わらなければ、より一層精神的動揺が形成され、スランプ状態は深刻になってしまうと指摘している。

スランプと類似した状態として、プラトーがある。プラトーとは高原現象とも呼ばれ、学習における一時的な停滞のことである。北野（2004）はスランプとプラトーについて、プラトーは学習の比較的初期に現れ、悪循環を克服し次の上昇期に移行すると報告している。それに比べてスランプは比較的後期に現れ、焦って緊張しそれがスキルの低下を導くといった悪循環を持ちこしながら、次第に作業低下の方向に移行するという性質を持っていると指摘している。またプラトーは精神的、身体的疲労特にオーバートレーニングなどにより現れるが、スランプは練習課程において疲労から起こったり、不要な動作が加わったり、取り除かれ動作を除外することが出来ないということが起りうる事が分かっている。

さらに北野はスランプをトップアスリートから普通のアスリートの自然な成績の変動の範囲を超えて、パフォーマンスが低下した状態であると定義づけている。その結果、選手自身その原因を説明できずに自己の力を出し切れず心的動揺を伴い、長期にわたって不振状態が続き練習意欲も低下するという悪循環を招いてしまうと指摘している。

さらに北野（2004）は、アスリートの88%が過去にスランプを経験していると報告している。スランプに陥った時期は高校より大学の方が多く、何事にも一生懸命に行うような真面目な人間やあがり症の人に多いことを指摘している。

松田（1984）によると、スランプを克服するには気持ちの持ち方、ポジティブに物事を考える気分転換に違うスポーツをする、ビデオでいい時の動きを見てコーチと理想的な身体動作などの基本の繰り返し、休養をしっかりと取るといった様々な方法が考

えられるが場合によってはスポーツカウンセラーに相談するのも有効である。

そこで本研究は、アスリートのスランプの実態を把握するとともにアスリートに与える心理的影響をストレス反応から検討することを目的とした。

2. 方法

(1) 対象者と調査期間

対象者は大学生アスリート 85名男性 63名女性 22名であった。対象者の平均年齢は 19.56 ± 1.17 歳、平均競技年数は約 8 年である。対象者の種目の内訳は表 1 の通りである。

表 1 競技種目の内訳

	男性	女性
陸上競技	35	4
駅伝	12	2
卓球	1	0
バレーボール	4	11
野球	4	0
テニス	2	0
サッカー	3	0
バスケットボール	2	0
ソフトボール	0	5
合計	63	22

対象者の競技レベルは、全国大会出場者 47 名、地方大会出場者 16 名、県大会 16 名、名地区大会 5 名、出場なし 1 名となり、このことから、本対象者はかなり高い競技レベルを有するものであると言える。調査期間は夏季休暇中に行った。

表 2 競技レベルの内訳

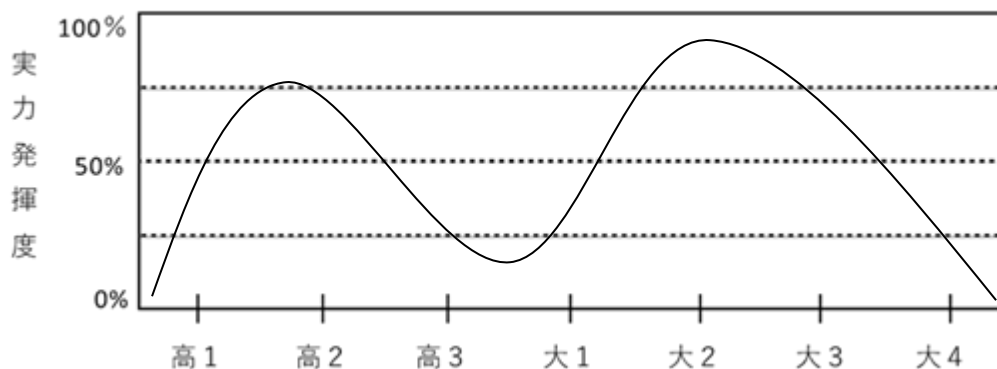
レベル	出場者数
全国大会	47
地方大会	16
県大会	16
地区大会	5
出場なし	1
合計	85

(2) 調査内容

調査内容は、フェイスシートに学年、年齢、性別、競技種目、競技経験年数、今までに出場した最もレベルの高い大会を問いさらに、スランプの定義を示した上で、スランプの有無、発生時期、スランプの程度・回数を記入してもらった。

さらに、スランプの原因、克服方法の有無とその内容について自由記述を求め、過去のスランプの経過を把握するために、高校1年から現在までの実力発揮度を図-1のようにフリーハンドで描かせた。

図-1 スランプの時期と程度のグラフ化



次に、スランプによるストレス反応を把握するために渋谷・小泉（1999）が開発した高校生用ストレス反応尺度を実施し、この尺度は高校生用ではあるが、設問内容から大学生にも使用できると判断した。項目数は32項目あり、5因子から構成されている。「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「焦燥」「無気力」「引きこもり」の5因子と、総合得点から構成されており、選択肢は、「まったくなかった」から「かなりあった」までの5件法となっている。

3. 結果と考察

(1) スランプ経験者の割合

本対象者におけるスランプの経験者の割合は、スランプは比較的后期に現れる性質があり、本研究の対象者はかなり高いレベルで競技をしている選手であるためスランプ経験者は先行研究に近いものになると予想していたが、スランプ経験者は85名中58名、68%という結果であった。北野（2004）は、競技スポーツを行っているアスリートの88%がスランプを経験していると報告していたが、これよりもかなり少ないものであった。本研究の調査対象者は大学1年生2年生がほとんどであるため、今後スランプをこれから経験する可能性があるのではないかと考えられる。

次にスランプの程度と回数においては、スランプ経験者にこれまでのスランプの回数と最も重い程度を軽度、中程度、重度の三つから選択させ、軽度、中程度、重度の人数とこれまでのスランプの合計回数とその平均を算出した（表-3）。

表－3 スランプ経験の程度と回数

程度	人数	回数	平均
軽度	17	31	1.8
中程度	29	51	1.7
重度	12	30	2.5

結果から、人数は中程度が最も多く、重度が少ないものだった。しかし回数の平均をみると重度のアスリートの回数が多い結果となり、つまりスランプは中程度、軽度に陥っても再発の可能性が低い、重度に陥ってしまうと再発の可能性が高まる性質があると考えられる。

表－4 スランプの発生時期

学年	男性	女性
高校1	7 (17.5)	2 (11.0)
高校2	11 (28.0)	4 (22.0)
高校3	5 (13.0)	4 (22.0)
大学1	7 (18.0)	4 (22.0)
大学2	6 (15.0)	4 (22.0)
大学3	3 (7.5)	0 (0)
大学4	1 (2.5)	0 (0)
合計	40 (100)	18 (100)

表－4はスランプ発生時期の頻度と割合を示したものである。高校1年から、スランプは発生し、男子では高校2年が顕著となっている。大学3・4年で少なくなっているが、対象者の多くが大学1・2年生であるため、このような結果となったと考えられる。北野(2004)はスランプが高校時代よりも大学時代以降に経験するアスリートが多いと報告しているが、この結果からは高校でもスランプは発生していて、必ずしも大学生で多いわけではないことを示している。

(2) スランプによるストレス反応の影響

スランプの経験がストレス反応と関連しているかを検討するために、スランプの有無で2群に分け、ストレス反応5因子と総合得点をt検定により比較した(表－5)。

「抑うつ・不安」「引きこもり」そして総合得点において1%水準で有意差が認められた。また、「無気力」において、5%水準で有意差が認められた。いずれの因子においても、スランプを経験したアスリートが高いことを示している。「抑うつ・不安」は「心配な気持ちになる」「気分が落ち込み、沈む」など不安感や落ち込みといったストレス反応を表している。「無気力」は「やる気がおこらない」「生気がなく、心の張りが出ない」といった内容である。努力しても成績が向上しないという学習性無力感を引き起こしている可能性がある。次に「引きこもり」は、「ひとりきりになりたいと思う」「話すことが嫌で、わずらわ

しく感じられる」というものである。スランプにより対人関係の問題も生じることがもうかがわれている。そして、ストレス反応の総合得点においてもスランプ経験者が高いことから、スランプによってストレスを受け、様々な問題につながっている事が考えられる。

表－５ スランプ経験によるストレス反応の比較

因子	有	無	t 値
憂鬱不安	35.0 (11.4)	26.4 (12.3)	3.11**
怒り	12.6 (5.3)	10.3 (5.0)	1.91
焦り	11.1 (4.5)	9.2 (4.1)	1.85
無気力	10.8 (3.8)	8.6 (4.7)	2.53*
引きこもり	7.3 (2.4)	5.6 (2.4)	3.04**
総合得点	69.6 (2.0)	54.5 (23.3)	3.03**

(*p < 0.05 **p < 0.01)

4. まとめ

この研究から、大学生アスリートのスランプの経験者は先行研究より少ないことがわかり、これからスランプに陥ってしまう可能性を秘めていることが推測された。次に軽度、中程度のスランプに陥った選手は、スランプが再発する可能性は低く、逆に重度のスランプに陥った選手は克服した後も再発の可能性が高い傾向にあることが予想される。

スランプの発生時期に関しては、先行研究では、高校生より大学生においてスランプ発生率が高いことが報告されている。しかし、本研究では、必ずしも大学生に多いわけではなく、高校でもスランプは発生していたことがわかった。

そして、スランプにより抑うつ、無気力、引きこもりといったストレス反応が生じ、様々な問題につながっている可能性が示された。スランプ状態にあるアスリートに対して、ストレスを緩和するような心理的介入、例えば、メンタルトレーニングで用いられるリラクゼーション技法やカウンセリングなどが必要になると考えられる。

今後の課題として、今回の対象者は 85 名と決して多いわけではなく、より正確なデータを得るためにはさらに多くの対象者数が必要である。加えて、スランプを経験したアスリートの個々の事例を検討することにより、克服方法を含めたスランプへの理解を深めることにもなると考えられる。

引用・参考文献

- ・北野洋子（2004）スランプに陥る心理プロセス、豊田一成（編）「体育・スポーツのサイコロジー」、アイオーエム
- ・中澤史（2016）アスリートの心理学、日本文化出版、178～180
- ・菊池直子（2012）よくわかるスポーツ心理学、ミネルヴァ書房、132～133

- ・小野三嗣、調枝孝治、吉岡隆徳（1971）スランプ、不味堂出版、123～142
- ・松田岩男（1984）日本スポーツ心理学会スポーツ心理学Q & A、不味堂出版、144～145
- ・渋谷崇行・小泉昌幸（1999）高校運動部員用ストレス反応尺度、スポーツ心理学研究、26(1)、19～28

資料：スランプについての意識調査

岸ゼミ A：大谷、安次富、諫山、中村、中山海、中山望、佐藤

調査目的

この調査は、スポーツにおけるスランプの心理的影響を把握するために調べるものです。結果は統計的に処理しますので、個人情報公開されることはありません。ご協力お願いします。

学年： _____ 年齢： _____ 性別： 男・女

競技種目： _____

競技年数 _____ 年

今までに出場した最もレベルの高い大会（いずれかに○）

1. 全国大会 2. 地方大会 3. 県大会 4. 地区大会 5. 出場なし

（1）スランプについての意識調査

ここではスランプは、「一定期間、競技成績が停滞（落ち込んだ）状態であり、その理由がはっきりしないもの（怪我を除く）」とします。

① これまでの競技生活でスランプになったことがありますか？（どちらかに○）

・ある ・ない

以下は、「ある」と答えた方のみ、ないと答えた方は（2）に進んで下さい。

② そのスランプの程度は？（最も重いものに○）

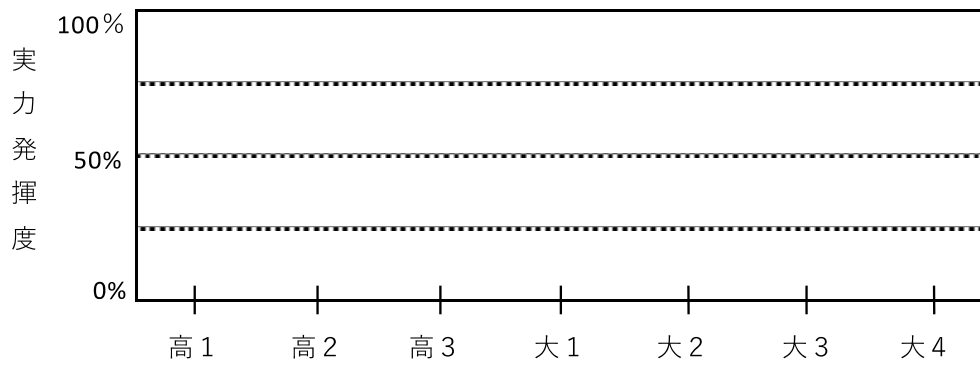
・軽度 ・中程度 ・重度

③ これまでのスランプの回数は？

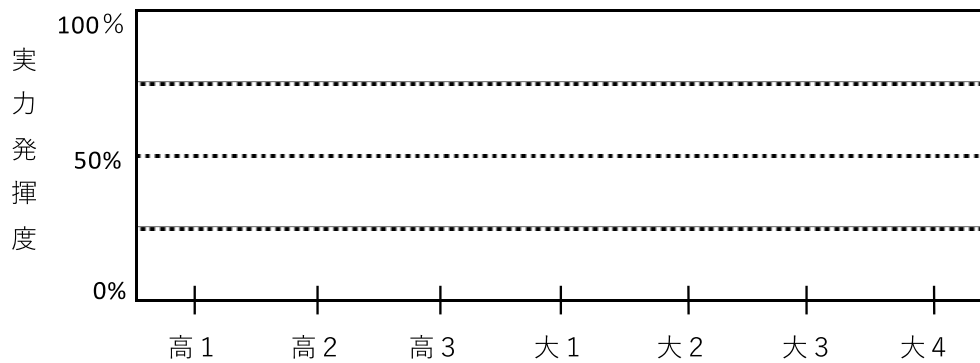
_____ 回

④ 自己の競技歴を振り返って、実力発揮度を線で描いてください（高校1年から現在まで。最も調子が良かったときの実力発揮度を100として）。

例）高校2年夏から高校3年春頃にスランプに陥った。その後回復して現在に至る。



—記入欄—



⑤ 自己のスランプの原因として思い当たることを自由に書いて下さい。

⑥ スランプの対処として、どんなことをしていたか自由に書いて下さい。

(2) 次のグラフを参考に、スランプの原因として思い当たることを自由に書いて下さい。グラフについて最も当てはまる答えを選び、その番号に○をつけてください。

1. 全くなかった 2. あまりなかった 3. どちらでもない

4. 少しあった 5.かなりあった

1. 恐怖感がある。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
2. 一人きりになりたい時がある。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
3. 心配な気持ちになる。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
4. やる気が起こらない。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
5. 残念な気持ちだ。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
6. 無気力だ。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
7. 何をするにもおっくうだ（面倒くさい）。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
8. 不機嫌である。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
9. 気分が落ち込み、沈む。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
10. 話や行動にまとまりがない。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
11. 他人に会うのが嫌で、わずらわしく感じられる。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
12. 次々とよくないことを考えてしまう。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
13. 頭の回転が鈍く、考えがまとまらない。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
14. 泣きたい気分だ。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
15. あれこれと思い悩む。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
16. がっかりする。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
17. 心に不安感がある。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
18. 怒りを感じる。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
19. 悲しい気持ちだ。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
20. 行動に落ち着きがない。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
21. 生気がなく、心の張りがでない。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
22. みじめな気持ちだ。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
23. 判断力が低下している。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
24. 誰かに慰めてほしい、自分を支えてほしいと思う。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
25. むやみに動き回り、じっとしてられない。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
26. ゆううつだ。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
27. びくびくしている。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
28. 怒りっぽい。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
29. 不愉快な気分だ。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
30. 話すことが嫌で、わずらわしく感じられる。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
31. いらいらする。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
32. 腹が立つ。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5

調査は以上になります。ご協力ありがとうございました。

1. はじめに

2. 方法

(1) 対象者と調査期間

(2) 調査内容

3. 結果と考察

(1)

(2)

4. まとめ

引用・参考文献

資料