

## 大学生武道部員におけるストレス対処力 (SOC) とその関連要因

浅沼 徹<sup>1)</sup>、武田 文<sup>2)</sup>、朴峠 周子<sup>3)</sup>、門間 貴史<sup>1)</sup>、香田 泰子<sup>1)4)</sup>、藤原 愛子<sup>1)</sup>、  
木田 春代<sup>1)</sup>、増地 克之<sup>2)</sup>、岡田 弘隆<sup>2)</sup>、酒井 利信<sup>2)</sup>、香田 郡秀<sup>2)</sup>

## Sense of coherence (SOC) and its related factors among martial arts practitioners in the university students

Tohru ASANUMA<sup>1)</sup>, Fumi TAKEDA<sup>2)</sup>, Shuko HOTOGE<sup>3)</sup>, Takafumi MONMA<sup>1)</sup>,  
Yasuko KOHDA<sup>1) 4)</sup>, Aiko FUJIHARA<sup>1)</sup>, Haruyo KIDA<sup>1)</sup>, Katsuyuki MASUCHI<sup>2)</sup>,  
Hirotaka OKADA<sup>2)</sup>, Toshinobu SAKAI<sup>2)</sup>, Kunihide KOHDA<sup>2)</sup>

### Abstract

This study examined the level of sense of coherence (SOC) among university students who practiced martial arts, and identified the associations between SOC and the beginning age of martial arts, psychosocial traits (social skills, social support, and interdependent construal of self). The data from 84 members of Judo or Kendo team was collected in the survey with an anonymous self-reported questionnaire at a university.

The findings showed that: (1) the mean SOC score was 55.7 (SD10.1), which suggested that the SOC level of students who practiced martial arts might be higher than that of general students at university; (2) SOC level was related to beginning martial arts in childhood, having high social skills, and having weak interdependent construal of self.

*Keywords* : university students, martial arts, sense of coherence (SOC), psychosocial traits

---

1) 筑波大学大学院人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科学専攻

Doctoral program in Human Care Science, Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba

2) 筑波大学体育系

Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

3) 人間総合科学大学人間科学部人間科学科

Department of Human Arts and Sciences, Faculty of Human Sciences, University of Human Arts and Sciences

4) 筑波技術大学

Tsukuba University of Technology

浅沼 徹 〒305-8577 茨城県つくば市天王台1-1-1 総合研究棟D

Laboratory of Advanced Research D, 1-1-1 Tennoudai, Tsukuba, Ibaraki, 305-8577

電話 (Tel) : 029-853-3996

電子メール (E-mail) : tohru\_asnm@yahoo.co.jp

## I. はじめに

内閣府<sup>1)</sup>によれば、2007年度から2011年度まで毎年の生徒・学生の自殺者数のうち、大学生が半数以上を占めている。大学生は、親元から離れて一人暮らしを始めるといった生活環境の変化に伴うストレスにより、抑うつや孤独感といったメンタルヘルスの不調が起りやすいことが指摘されており<sup>2)</sup>、大学生のメンタルヘルスの維持・増進は重要課題といえる。

メンタルヘルスの維持・増進については近年、危険要因 (risk factor) の軽減・除去による疾病予防とともに、健康を維持増進する要因 (salutary factor) の促進が重要視されるようになり、その要因の一つとして、「首尾一貫感覚 (Sense of coherence: SOC)」<sup>3)</sup>が注目されている。SOCは、ストレスフルな出来事や状況に直面させられながらも、それらに上手く対処して心身健康を維持させ、さらにそれらを成長や発達の糧に変えていく「ストレス対処力」あるいは「健康保持力」とされている。

大学生のSOCとメンタルヘルスとの関連について、SOCが高い者は低い者と比べて主観的健康度が高く<sup>4,5)</sup>、日頃のストレスの程度が低いこと<sup>4)</sup>、不機嫌・怒り感情や抑うつ・不安感情といったストレス反応を抑制すること<sup>6)</sup>が実証されており、青少年のメンタルヘルスの維持・増進の上で、SOCを向上させるアプローチが有効であると考えられる。

SOCの関連要因については、Antonovskyの健康生成モデル<sup>7)</sup>では、成人初期 (20代) までの人生経験および心理社会的特性 (ソーシャルサポート・社会的紐帯・社会との関係・自我アイデンティティなど) が挙げられている。

これらのうち、まず人生経験について大学生を対象とした先行研究からみると、わが国の1大学1年生において、運動・スポーツ経験年数の長さがSOCの高さと関連していること<sup>8)</sup>、フィンランドのpolytechnic (科学技術専門学校) に在籍する18～36歳において、週に3回以上の身体活動を行っている者は月に1回以下の者よりもSOCが高いこと<sup>9)</sup>、トルコの大学生において、歩行や階段の使用、家庭や学校・趣味などを含めた身体活動の総合的な多さとSOCの高さが関連していること<sup>10)</sup>が報告されており、人生経験の中でもとりわけ運動・スポーツ活動が大学生のSOCと関連する可能性が示唆されている。

しかし、運動・スポーツの競技別に検討した実証研究はほとんど見当たらない。正木ら<sup>11)</sup>が大学生男子柔道部員を対象とした研究から、体重区分やレギュラーであるかどうか、柔道を始めたきっかけ、および始めた時期 (学校区分) はSOCと関連がなく、SOCは健康の自己評価およびストレスの自己評価とそれぞれ単独で関連して

いることを報告したのみである。

ところで、柔道・剣道実践者とアメフト実践者とを比較検討した研究から、前者は後者に比べて心身を鍛えて自己を鍛練する志向を持つ者の割合が高いこと<sup>12)</sup>が報告されている。柔道と剣道は、用具の使用や対戦相手との間合いといった競技形態の違いはあるが、いずれも心身の鍛練や、対戦相手への礼儀を身に付け品位を高めることを重んじる武道種目<sup>13,14)</sup>である。

健康生成理論によれば、人生経験の中でも「一貫性の経験」や「結果形成への参与の経験」が、SOC形成の上で重要とされている<sup>7)</sup>。柔道や剣道における正座・黙想・礼といった所作の繰り返しは、ルールや規律が明確である「一貫性の経験」に、また実践の蓄積は競技力を向上させ試合での「結果形成への参与の経験」につながることを考えられる。これらの点から、スポーツ競技の中でも武道の実践がSOCを高める可能性が推測される。

次に、SOCのもう一つの関連要因とされる心理社会的特性について、大学生を対象とした先行研究からみると、医療系大学の1～4年生において、同学年や教員・サークルメンバー等と良好な関係にあると自覚している者はそうでない者よりもSOCが高いこと<sup>15)</sup>、都内の国・私立大学の1・2年生において、サポートネットワークが多い者ほどSOCが高いこと<sup>16)</sup>、看護系大学の1年生において、他者からの評価を気にしない者はそうでない者よりもSOCが高いこと<sup>17)</sup>が報告されている。したがって、大学生におけるSOCの高さは、対人関係を円滑に進める「ソーシャルスキル」が高いことや、周囲の人々から支えられているという「ソーシャルサポート」が良好であること、自我アイデンティティの一つである、他者からの評価を懸念し自己を抑制して周囲との親和を図ろうとする「相互協調的自己観」が弱いことと関係する可能性が示唆されている。

以上のことから、大学生における運動・スポーツの経験、また、スポーツの各種競技でも武道の経験がSOCを高める可能性が推察される。しかし武道実践者を対象とした実証研究は極めて少なく、心理社会的特性との関連性についても明らかにされていない。そこで本研究では、柔道および剣道を実践している大学生のSOCの状況を明らかにするとともに、武道開始年齢や心理社会的特性との関連を検討することにした。

## II. 対象および方法

### 1. 調査対象

茨城県内の某大学柔道部および剣道部に所属する1～4年生の全部員92名を対象とした。対象者は武道開始以来、調査時点まで継続して実践しており、柔道部員の約

8割、剣道部員の約6割がスポーツ推薦による入学者である。柔道部員の15%程度が国際大会、また20%程度が全国大会に、剣道部員の60%程度が全国大会に、それぞれ入賞している。回収数92部のうち、回答が完全であった84名（有効回答率91.3%）を分析対象とした。

## 2. 調査方法

2011年6月上旬に、無記名自記式の調査票を用いて調査を実施した。各部の稽古終了後、某大学柔道場・剣道場にて調査票を配布した。調査票は、回答後に対象者本人によって糊付けできる封筒に入れて提出してもらった。

## 3. 調査項目

調査票は、1) 属性、2) 武道開始年齢、3) SOC、4) 心理社会的特性（①ソーシャルスキル、②ソーシャルサポート、③相互協調的自己観）に関する項目で構成した。SOC尺度および各心理社会的特性の尺度の妥当性は先行研究<sup>18-22)</sup>により確認されている。

### 1) 属性

性別・学年・現在実施している武道種目（柔道・剣道）について、それぞれ尋ねた。

### 2) 武道開始年齢

現在実践している武道種目を始めた年齢を尋ねた。

### 3) SOC

Antonovskyが開発し、山崎らが翻訳した日本語版SOC短縮版尺度<sup>18,19)</sup>を用いた。本尺度は大学生を含め広く一般に使用されている。13項目について7件法で尋ね、それぞれに1～7点（逆転項目については逆に7～1点）を付与し、13項目の合計得点を算出した。したがって得点範囲は13～91点であり、合計得点が高いほどSOCが高いことを表す。本対象者におけるクロンバックの $\alpha$ 係数は.78であった。

### 4) 心理社会的特性

#### ①ソーシャルスキル

菊池のKiSS-18 (Kikuchi's Scale of Social Skills: 18 items) 尺度<sup>20)</sup>を用いた。本尺度は大学生を含め広く一般に使用されている。18項目について、「いつもそうでない」～「いつもそうだ」の5件法で尋ね、それぞれに1～5点を付与し、18項目の合計得点を算出した。したがって得点範囲は18～90点であり、合計得点が高いほどソーシャルスキルが高いことを示す。本対象者におけるクロンバックの $\alpha$ 係数は.83であった。

#### ②ソーシャルサポート

和田のソーシャルサポート尺度<sup>21)</sup>を用いた。本尺度は大学生を対象として作成された尺度であり、サポート源を限定せず周囲からどれくらいサポートが得られているかを測定するものである。15項目について「あてはまらない」～「あてはまる」の4件法で尋ね、それぞれに

1～4点を付与し、15項目の合計得点を算出した。したがって得点範囲は15～60点であり、合計得点が高いほど周囲からのサポートが良好であることを表す。本対象者におけるクロンバックの $\alpha$ 係数は.92であった。

#### ③相互協調的自己観

高田の文化的自己観を測定する尺度<sup>22)</sup>のうち相互協調的自己観尺度を用いた。本尺度は大学生を含め広く一般に使用されている。10項目について、「全くあてはまらない」～「ぴったりあてはまる」の7件法で尋ね、それぞれに1～7点を付与し、10項目の合計得点を算出した。したがって得点範囲は10～70点であり、合計得点が高いほど相互協調的自己観が強いことを表す。本対象者におけるクロンバックの $\alpha$ 係数は.69であった。

## 4. 倫理的配慮

調査に先立ち、筑波大学人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認を受け（承認日：2011年5月25日）、某大学柔道部および剣道部の顧問教員の同意を得た。対象者に対しては、調査票のフェイスシートに研究の主旨説明およびプライバシーの保護、本人の自由意思の尊重、回答拒否および回答自体の中断が可能であること、調査票の提出をもって調査協力に同意とみなす旨を明記するとともに、調査員が口頭で説明した。

## 5. 分析方法

まず、SOC得点と属性、武道開始年齢、各心理社会的特性得点との関連性について単変量解析により検討した。ここで有意な関連がみられた変数について、相互に強い相関のないことを確認した上で、これらを独立変数とし、性別・学年を統制変数として投入し、SOC得点を従属変数とする重回帰分析（ステップワイズ法）を行った。

分析の際、武道開始年齢は「6歳以下」「7歳以上」で2群化した。中央値が6、平均値が7.1であり、また中央値を基準とする2通りの群別（カットオフポイント5歳あるいは6歳）のうち、6歳のほうが両群同数に近くなるためである。さらに競技スポーツを開始する適切な年齢として、発達心理学的観点からは小学校低学年の6～7歳が一つの基準とされ、これ以前に競技スポーツを始めることは子どもの精神健康への影響上好ましくないとされている<sup>23)</sup>。

全ての統計解析にはIBM SPSS Statistics 18.0を用い、有意水準は5%とした。

## III. 結果

### 1. 対象者の属性・SOC得点・各心理社会的特性得点および武道開始年齢

まず、対象者の属性を表1に示す。対象者全体でみると、性別は、男性61名（72.6%）であり、女性に比べて

男性が多かった。学年については、各学年に顕著な偏りはなかった。武道種目別の性別および学年別割合に有意差は認められなかった。

次に、SOC得点・各心理社会的特性得点および武道開始年齢を表2に示す。本対象のSOC得点平均値は55.7 (SD10.1)、ソーシャルスキル得点平均値は61.1 (SD8.6)、ソーシャルサポート得点平均値は53.4 (SD6.8)、相互協調的自己観得点平均値は49.8 (SD6.4)であった。武道開始年齢の平均値は7.1 (SD2.5)、中央値は6.0、範囲は3～14歳であった。

## 2. SOC得点と各変数との関連

SOC得点と属性との関連を検討した結果、性別・学年・武道種目のいずれも有意な関連を認めなかった(表3)。武道種目によるSOC得点の有意差が認められなかったため、柔道部員と剣道部員を一括して分析を進めることにした。

次に、SOC得点と武道開始年齢との関連について検討

したところ、武道開始年齢が「6歳以下」群は「7歳以上」群よりSOC得点が有意に高かった(表4)。また、SOC得点と各心理社会的特性得点との関連を検討したところ、ソーシャルスキル得点との間に有意な正の相関が、相互協調的自己観得点との間に有意な負の相関が認められた(表5)。

上記の単変量解析においてSOC得点と有意な関連がみられた変数(武道開始年齢については、「6歳以下」群を「0」、「7歳以上」群を「1」でダミーコーディング)を独立変数、性別・学年を統制変数として投入し、SOC得点を従属変数とする重回帰分析を行った。その結果、武道開始年齢( $\beta = -.213, p < .05$ )、ソーシャルスキル得点( $\beta = .334, p < .01$ )、および相互協調的自己観得点( $\beta = -.203, p < .05$ )がSOC得点と単独で有意な関連を持つことが示された(表6)。すなわち、武道開始年齢が6歳以下の者、ソーシャルスキルが高い者、相互協調的自己観が弱い者ほど、ストレス対処力が高いことが示された。

表1 対象者の属性 (n=84)

	全体 (n=84)	柔道部員 (n=36)	剣道部員 (n=48)	検定
性別				
男性	61 (72.6%)	25 (69.4%)	36 (75.0%)	p=.572
女性	23 (27.4%)	11 (30.6%)	12 (25.0%)	
学年				
1年生	22 (26.2%)	9 (25.0%)	13 (27.1%)	$\chi^2(3)=4.526$ p=.210
2年生	27 (32.1%)	9 (25.0%)	18 (37.5%)	
3年生	23 (27.4%)	14 (38.9%)	9 (18.8%)	
4年生	12 (14.3%)	4 (11.1%)	8 (16.7%)	

性別の比較 : Fisherの直接確率法

学年の比較 :  $\chi^2$ 検定

表2 SOC得点および各心理社会的特性得点・武道開始年齢

	平均値 (SD)
SOC	55.7 ( 10.1)
ソーシャルスキル	61.1 ( 8.6)
ソーシャルサポート	53.4 ( 6.8)
相互協調的自己観	49.8 ( 6.4)
武道開始年齢	7.1 ( 2.5)
中央値	6.0
range	3-14

表3 属性別にみたSOC得点

	平均値 (SD)	検定
性別		
男性 (n=61)	55.9 ( 10.2)	t= .314    p=.755
女性 (n=23)	55.1 ( 10.2)	
学年		
1年生 (n=22)	58.1 ( 10.8)	F=2.658    p=.052
2年生 (n=27)	51.7 ( 9.1)	
3年生 (n=23)	58.7 ( 10.1)	
4年生 (n=12)	54.3 ( 9.2)	
武道種目		
柔道部 (n=36)	57.4 ( 8.7)	t=1.410    p=.162
剣道部 (n=48)	54.3 ( 11.0)	

性別間・武道種目間の比較 : 対応のないt検定

学年間の比較 : 一元配置分散分析



#### IV. 考察

##### 1. 本対象の武道開始年齢とストレス対処力の状況

本対象の武道開始年齢は3～14歳（平均値7.1, SD2.5）であった。武道実施の場として、地域道場と中学～大学の部活動が挙げられるが、本対象集団の半数以上は小学生以下で柔道・剣道を開始していることから、多くは地域道場で武道を始めたと考えられる。

本成績では、柔道部員と剣道部員のSOC得点に有意差を認めなかった。したがって、両者のSOCレベルは同等である可能性が示唆された。

また、本対象におけるSOC得点平均値（55.7）を、本研究と同じ13項目7件法のSOC尺度を用いた先行知見と比較すると、大学文系・理系学部1～4年生（47.1）<sup>24)</sup>、医療系大学1～4年生（48.1）<sup>25)</sup>のいずれよりも、本成績のほうが有意に高いことから（いずれも $p<.01$ ）、大学生武道部員のSOCレベルは一般大学生に比べて高い可能性が示唆された。

一方で、本対象と同じ大学における体育専攻学生について、29項目7件法のSOC尺度を用いた先行研究<sup>26)</sup>によれば、SOC得点平均値は126.1であり、関東圏内の国・私立大学生および大学院生（116.6）<sup>6)</sup>、都内の国・私立3大学の1・2年生（117.6）<sup>16)</sup>、公立2大学の1～3年生（114.5）<sup>27)</sup>のいずれと比べても有意に高い（いずれも $p<.01$ ）。このことは、本調査対象の大学における体育専攻学生のSOCレベルが、他大学の一般学生よりも高い可能性を示唆している。

そこでさらに、本対象のSOCレベルと、本対象と同じ大学における体育専攻学生<sup>26)</sup>のそれを、得点率で比較してみると（本研究と先行研究<sup>26)</sup>でのSOC得点範囲が異なるため、それぞれについて満点（本研究：91点、先行研究<sup>26)</sup>：203点）に対する得点率を算出）、前者が61.2%、後者が62.1%であった。したがって、厳密な比較はできないものの、武道部員と体育専攻学生のSOCはほぼ同水準であると思われる。

表4 武道開始年齢別にみたSOC得点

	平均値 (SD)	検定	
武道開始年齢			
6歳以下 (n=49)	58.1 ( 10.7)		
7歳以上 (n=35)	52.2 ( 8.3)	t=2.718	p=.008
対応のないt検定			

表5 SOC得点と各心理社会的特性得点との相関係数

	ソーシャル スキル	ソーシャル サポート	相互協調的 自己観
SOC得点	.406 ***	.206	-.278 *
Pearsonの積率相関係数			*: $p<.05$ , ***: $p<.001$

表6 SOC得点に関する重回帰分析

	$\beta$ 値	p値
武道開始年齢*	-.213	.033
ソーシャルスキル	.334	.001
相互協調的自己観	-.203	.042

調整済み $R^2$ 値=.225 F(3,80)=9.047 p<.001

※ 武道開始年齢:6歳以下を「0」、7歳以上を「1」とした  
性別、学年を統制変数として投入した  
変数選択はステップワイズ法による

以上のことから、本調査対象の武道部員におけるSOCレベルは、一般大学生よりも高い可能性が示された。一方で、本調査対象と同じ大学における体育専攻学生のSOCレベルも、一般大学生より高く、本成績とほぼ同水準にあると思われた。両者はいずれもハイレベルなスポーツ競技者集団であり、したがって、ハイレベルなスポーツ競技を実践している大学生は一般大学生よりもSOCレベルが高いという可能性も考えられる。今後さらに、競技レベルの異なる他大学の武道部員においても実証検討を重ねる必要がある。

## 2. 大学生武道部員におけるストレス対処力の関連要因

大学生武道部員におけるストレス対処力の関連要因について検討した結果、武道開始年齢、ソーシャルスキル、相互協調的自己観とそれぞれ単独で関連していた。

まず、武道開始年齢について考察する。本研究では、6歳以下と7歳以上に2群化して検討したところ、武道開始年齢が6歳以下の者は7歳以上の者よりSOCが高かった。

SOCの形成・発達の上では、「一貫性の経験」「結果形成への参与の経験」<sup>7)</sup>、また幼少期における人間関係や社会環境が重要とされている<sup>28)</sup>。柔道や剣道の道場は、「心身鍛錬の場であり、規律と礼儀作法を守り、静粛・清潔・安全を旨とし、厳粛な環境の維持に努める」場とされる<sup>29)</sup>。そこでは正座・黙想・礼といった作法や、基本動作を入念に教え込む型稽古、実際に相手と対峙して技を掛け合う組手・乱取などを経験する。

したがって、幼少期に武道を開始してルールや規律が明確で価値観を共有できる「一貫性の経験」を積んだこと、また稽古を継続することで競技力が向上し試合での「結果形成への参与の経験」がもたらされたこと、さらに師範や共に厳しい稽古に励む仲間といった人間関係が構築されたことが、SOCの向上につながった可能性が推察される。

ところで、子どもが競技スポーツを開始する適切な時期については、発達心理学的観点から6～7歳の小学校低学年期が一つの基準とされており、これ以前の幼少期は競争と勝利の強調による心理的ストレスを受けやすく精神健康を阻害されやすいことから、小学校低学年以前の開始は望ましくないとされている<sup>23)</sup>。しかしながら本成績によれば、6歳以下で柔道・剣道を始めた大学生は、7歳以上で始めた者よりもSOCレベルが高かった。このことは、競争や勝利を強調する競技スポーツ一般とは異なり、武道には、心身の鍛錬や対戦相手への礼儀を身に付け品位を高めることを重んじる<sup>13,14)</sup> 特質があることから、むしろ幼少期に開始し継続実践することでスト

レス対処力が向上し、その後の精神健康に好ましい影響をもたらす可能性を示唆している。

また一方で、本成績は大学1年生におけるスポーツ経験年数の長さやSOCの高さが関連するという先行知見<sup>8)</sup>と類似していることから、競技種目に関わらずスポーツ活動全般における経験の長さがSOCと関連する可能性もある。他方で、大学生男子柔道部員のSOCと柔道開始時期は関係がないという先行知見<sup>11)</sup>もみられる。これについては、本研究では柔道部員だけでなく剣道部員も併せて分析していること、また本研究では柔道・剣道を開始した年齢を中央値である6歳と7歳に分けたのに対し、先行研究<sup>11)</sup>では柔道を開始した時期を学校区分（小学校以前・小学校・中学校・高校・大学）に分けて一元配置分散分析により検討しており、分析方法の違いによることも考えられる。このように、スポーツ経験の長さやSOCとの関連については異論がみられるため、今後さらに検討が必要である。

次に、ソーシャルスキルについて考察する。ソーシャルスキルとは、「対人関係を円滑にするスキルで、相手から肯定的な反応をもらうことができ、相手の否定的な反応を避けることのできるようなスキル」であり、具体的には、周りの人たちとの間でトラブルが起きてもそれを上手に処理できる、自分の感情や気持ちを素直に表現できる、といった自信の強さを表している<sup>20)</sup>。ソーシャルスキルの高い者は社会生活の中で対人関係を良好に保てるため周囲からのサポートなどを得やすく、またSOC理論によれば、それらを動員してストレスにうまく対処することでSOCが強化される。本成績はSOC理論と一致しており、したがって、武道の稽古や試合場面において、仲間と積極的にコミュニケーションを図ることのできる雰囲気を作ること等がストレス対処力の向上に効果的であると考えられた。

さらに、相互協調的自己観について考察する。相互協調的自己観は、人が自分をどう思っているのかを気にしたり、自分の所属集団の仲間と意見が対立することを回避したりするような対人不安や他者依存的な性格の強さを表している<sup>22)</sup>。相互協調的自己観が強い者は弱い者と比べて相対的幸福感が低く、抑うつレベルが高いとされている<sup>30)</sup>。本江ら<sup>17)</sup>の看護学生を対象とした研究によれば、他者からの評価を気にしないことがSOCの高さと関連しており、本知見と整合する結果と言える。

本研究は、大学生柔道・剣道部員を対象に、ストレス対処力の状況を明らかにし、またSOCと武道を始めた時期および心理社会的特性との関連について検討した初めての研究であるが、以下のような限界と課題が考えられる。第一に、本対象は一大学の柔道および剣道部員で競

技レベルの高い集団であるため、今後は他のスポーツ種目実践者との比較や競技レベルの異なる集団での検討が必要である。第二に、本研究は横断研究であり、武道経験とストレス対処力との因果関係については明らかでないため、今後は縦断研究により因果関係を検討する必要がある。第三に、武道実践における経験内容、師範および仲間との関係性、道場・師範の方針等を詳細に取り上げ、ストレス対処力との関連性を検討する必要がある。

日本武道協議会が提唱する「武道憲章」<sup>29)</sup>では、武道の目的として「武技による心身の鍛練を通じて人格を磨き、識見(正しい物事を見極める目あるいは能力)を高める」ことがあげられている。こうした特質をもつ武道とストレス対処力との関連について、今後さらに検討を加えたい。

## V. まとめ

大学生武道部員(柔道部・剣道部)84名を対象に、ストレス対処力(SOC)の状況および関連要因を検討した。本対象におけるSOC得点平均値は55.7(SD10.1)であり、一般大学生より高い可能性が示唆された。SOCの高さは、武道を幼少期に開始したこと、ソーシャルスキルが高いこと、相互協調的自己観が弱いことと関連していた。

## 附記

本研究の調査にご協力頂きました某大学体育会柔道部・剣道部員の皆様に心より感謝申し上げます。なお本研究の一部は、第13回日本健康支援学会年次学術集会(2012)において発表した。

## 文献

- 1) 内閣府, 子ども・若者白書(旧青少年白書), <http://www8.cao.go.jp/youth/suisin/hakusho.html>. (平成25年2月13日アクセス可能)
- 2) 堀匠, 鳥津明人, 大学新入生のソーシャルスキルが, 入学後の友人サポート, 抑うつ, 孤独感に及ぼす影響, *ストレス科学*, 2005; 19(4): 245-253.
- 3) 山崎喜比古, ストレス対処力(sense of coherence)の概念と定義, *看護研究*, 2009; 42(7): 479-490.
- 4) 落合龍史, 大東俊一, 青木清, 大学生におけるSOC及びライフスタイルと主観的健康感との関係, *心身健康科学*, 2011; 7(2): 91-96.
- 5) von Bothmer MI, Fridlund B, Self-rated health among university students in relation to sense of coherence and other personality traits, *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 2003; 17: 347-357.
- 6) 藤里絃子, 小玉正博, 首尾一貫感覚(Sense of Coherence)とストレス反応, および対処方略との関連, *ヒューマン・ケア研究*, 2009; 10(1): 23-33.
- 7) 山崎喜比古, ストレス対処能力SOCとは, 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子編, *ストレス対処能力SOC*, 東京: 有信堂高文社, 2008: 3-24.
- 8) 園部豊, 續木智彦, 西條修光, 大学入学時における過去の運動・スポーツ経験が首尾一貫感覚(SOC)および健康度に及ぼす影響, *学校保健研究*, 2012; 53: 527-532.
- 9) Kuuppelomäki M, Utriainen P, A 3 year follow-up study of health care students' sense of coherence and related smoking, drinking and physical exercise factors, *International Journal of Nursing Studies*, 2003; 40: 383-388.
- 10) Öztekin C, Tezer E, The role of sense of coherence and physical activity in positive and negative affect of Turkish adolescents, *Adolescence*, 2009; 44(174): 421-432.
- 11) 正木嘉美, 細川伸二, 篠原信一, 男子柔道選手におけるSOC(Sense of Coherence)に関する一考察, *天理大学学報*, 2010; 224: 1-13.
- 12) 村田直樹, 武道とスポーツ, 田中守, 藤堂良明, 東憲一, 村田直樹著, *武道を知る*, 東京: 不昧堂出版, 2000: 39-44.
- 13) 村田直樹, 柔道の歴史, 田中守, 藤堂良明, 東憲一, 村田直樹著, *武道を知る*, 東京: 不昧堂出版, 2000: 50-58.
- 14) 東憲一, 剣道の歴史, 田中守, 藤堂良明, 東憲一, 村田直樹著, *武道を知る*, 東京: 不昧堂出版, 2000: 58-68.
- 15) 岸田秀樹, 足利学, 首尾一貫感覚(SOC)測定に基づく医療系教育論の試み—医療系学生生活におけるストレス一般抵抗資源(GRRs)の検索, *藍野大学紀要*, 2009; 23: 35-46.
- 16) 木村知香子, 山崎喜比古, 石川ひろの 他, 大学生のSense of Coherence(首尾一貫感覚, SOC)とその関連要因の検討, *日本健康教育学会誌*, 2001; 9: 37-48.
- 17) 本江朝美, 高橋ゆかり, 古市清美, 看護学生のSense of Coherenceと自己および他者に対する意識との関連, *上武大学看護学部紀要*, 2011; 6(2): 1-8.
- 18) Antonovsky A著, 山崎喜比古, 吉井清子監訳, *健康の謎を解く ストレス対処と健康保持のメカニズム*, 東京: 有信堂高文社, 2001: 221-225.
- 19) 戸ヶ里泰典, SOCはどのように測ることができるのか, 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子編, *スト*

- ス対処能力SOC, 東京: 有信堂高文社, 2008: 25-38.
- 20) 菊池章夫, Kiss-18の構成, 菊池章夫編, 社会的スキルを測る: Kiss-18ハンドブック, 東京: 川島書店, 2007: 23-36.
- 21) 和田実, 鄭曉齊, 郭小蘭, 日本と中国の大学生のストレスとその対処行動—質問項目の作成—, 東京学芸大学紀要1部門, 1993; 44: 247-246.
- 22) 高田利武, 相互独立的—相互協調的自己観尺度に就いて, 奈良大学総合研究所報, 2000; 8: 145-163.
- 23) Passer MW, Wilson BJ, 西野明訳, スポーツを始める適切な時期: 動機づけ的, 情動的, 認知的要因, Smoll F, Smith R編著, 市村操一, 杉山佳生, 山本裕二監訳, ジュニアスポーツの心理学, 東京: 大修館書店, 2008: 1-14.
- 24) 山本武志, 阿部愛美, 福代亜矢子, 北池正, 中学校・高校時代の友人関係が大学生のストレス対処能力SOCに与える影響, Campus health, 2010; 47(2): 174-180.
- 25) 岸田秀樹, 足利学, 都市勤労者型自殺予防のための地域的資源の探索に向けて—医療系大学生の首尾一貫感覚(SOC)と地域的連帯との関係についてのプレテストに基づいて—, 藍野大学紀要, 2009; 23: 28-33.
- 26) 細川麻, 中学・高校の運動部活動とストレス対処能力に関する検討—体育専攻とその他専攻大学生の比較分析—, 筑波大学体育専門学群卒業論文, 2007.
- 27) 岩崎眞和, 五十嵐透子, 大学生におけるsense of coherenceとアタッチメント・スタイルおよび知覚されたソーシャル・サポートの関連, 教育実践学論集, 2011; 12: 71-81.
- 28) 戸ヶ里泰典, SOCの形成要因, 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子編, ストレス対処能力SOC, 東京: 有信堂高文社, 2008: 39-53.
- 29) 日本武道協議会, <http://www.nipponbudokan.or.jp/shinkoujigyou/kenshou.html>. (平成25年2月13日アクセス可能)
- 30) 黒田祐二, 有年恵一, 桜井茂男, 大学生の親友関係における関係性高揚と精神的健康との関係—相互協調的—相互独立的自己観を踏まえた検討—, 教育心理学研究, 2004; 52: 24-32.