

原 著

ハーディネスおよびレジリエンスと 運動・スポーツ活動の関係 —過去と現在の運動・スポーツ活動に着目して—

門利知美*¹ 堀家弥姫*² 田島誠*¹

要 約

これまでのハーディネスおよびレジリエンス研究では、現在や過去の運動・スポーツ活動経験との関係について検討されたものは少ない。本研究は、現在と過去の運動・スポーツ活動に着目をしてハーディネスおよびレジリエンスと運動・スポーツ活動の関係について明らかにすることを目的とした。過去と現在の運動・スポーツ活動実施状況における比較を行うために、過去も現在も競技スポーツを継続している群(継続群:24名)、現在は趣味の範囲で運動・スポーツを実施しており、過去は競技スポーツを実施していた群(引退群(活動あり):15名)、現在は運動・スポーツを実施しておらず、過去は競技スポーツを実施していた群(引退群(活動なし):64名)、学校の体育の授業以外で運動・スポーツ活動経験のない群(経験なし群:43名)のハーディネスとレジリエンスを比較した。コミットメントとチャレンジにおいて継続群は引退群(活動なし)よりも有意に高い得点を示した。また、コミットメントにおいて継続群は引退群(活動あり)よりも高い得点を示す傾向がみられ、チャレンジにおいて引退群(活動あり)は引退群(活動なし)よりも有意に高い得点を示した。レジリエンスについては、ソーシャルサポートにおいて引退群(活動なし)は経験なし群よりも有意に高い得点を示し、自己効力感において継続群は経験なし群よりも高い得点を示す傾向がみられた。現在と過去の運動・スポーツ活動実施状況におけるさまざまなパターンによってハーディネスとレジリエンスに差がみられたことから、ハーディネスおよびレジリエンスと、過去と現在の運動・スポーツ活動は密接な関係にあることが示唆された。

1. 緒言

運動やスポーツを実施することは、身体にはもちろんのことストレス軽減など心にも良い効果があることはよく知られている。例えば、体を動かすこととうつ病の関係については、身体活動や運動がうつ症状の発症リスクを減少させることが報告されており^{1,2)}、運動がうつ病を改善させるメカニズムについては、運動によって骨格筋が刺激されて発生した筋肉中のPGC-1 α がキネレニンの代謝を抑制させることがストレス誘発性うつ病と関係していることが明らかにされた³⁾。このように、一般人については、運動やスポーツを実施することにより心身への好ましい恩恵を受けることができる。一方、パフォーマンス

や記録の向上を目指して練習や試合に臨んでいるアスリートにとっては、スポーツ自体がストレスサーとなり得ることも予想される。また、競技場でのストレスサーには「競技成績」や「他者からの期待・プレッシャー」なども挙げられている⁴⁾。このようなストレスサーに曝され続け、対応を誤ると抑うつや無気力といった種々の心理的・身体的問題を引き起こすバーンアウトに至る可能性が高いことが報告されている⁵⁾。しかしながら、全てのアスリートにとってこれらがストレスサーとなるわけではなく、ストレスサーと認知するかどうかには、ストレスサーの経験に対する認知的評価の違いが大きく関係している。ストレスサーの経験に対する認知的評価

*1 川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科

*2 川崎医療福祉大学大学院 医療技術学研究科 健康体育学専攻

(連絡先) 門利知美 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学

E-mail: monri@mw.kawasaki-m.ac.jp

にはソーシャルサポートや価値観などの介在要因が関係しており、介在要因の中のひとつとして「ハーディネス (hardiness)」が挙げられる。

ハーディネスとは、厳しいストレスに曝されながらも比較的健康的に過ごすことの少ない人々が存在し、そのような人々が持っている性格特性と定義されており⁶⁾、「コミットメント (commitment)」、「コントロール (control)」、「チャレンジ (challenge)」の3要素から構成されている。コミットメントとは自分が誰であり、何をしているのかについての信念であり、自分自身や仕事や家族、対人関係、社会組織などの人生の様々な状況に対して自分を十分に関わらせている傾向である。コントロールとは個人が出来事の推移に対してある一定の範囲内で影響を及ぼすことができると信じ、かつそのように行動する傾向である。そしてチャレンジとは毎日の生活において安定性よりもむしろ変化が人生の標準であるという信念に基づく傾向である。これまでのハーディネス研究では、ハーディネスが高い者は、ストレスの認知・経験が少なく、ストレス反応が低いこと⁷⁻⁹⁾が明らかにされており、逆にハーディネスが低い者はストレス反応が高いこと^{9,10)}が報告されている。

ストレスをストレスフルと認知しにくい性格特性であるハーディネスと併せて考えたいのがストレスによるダメージを受けてもそれをね返して立ち直ろうとするポジティブな力を意味する「レジリエンス (resilience)」である。レジリエンスとは、Masten et al.¹¹⁾によると、「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果」と定義されている。これまでのレジリエンス研究では、心理的ストレス反応との関係¹²⁾や、大学生アスリートのレジリエンス傾向¹³⁾などについて明らかにされている。ハーディネスとレジリエンスは、「ストレス耐性」と捉えることもできる。

ハーディネスと運動やスポーツの関係について、Monri et al.¹⁴⁾は大学生のハーディネスと運動の関係について調査した結果、運動実施者は非実施者よりもハーディネスが高いことを明らかにした。さらに同じように運動を実施していても、部活動に所属している者はサークルに所属している者よりもコミットメント得点が有意に高いことを明らかにした。また、レジリエンスと運動やスポーツの関係について門利と田島¹⁵⁾は、運動実施者は非実施者よりもレジリエンス尺度の中の「自己効力感」が有意に高いことを報告している。しかし、運動実施の有無は調査時現在の状況であり、対象者の過去の運動やスポーツの活動経験については着目していなかった。その

ため、過去に運動部活動で活動していたが現在は運動習慣がない者と、今までに体育の授業以外には運動経験のない者は「現在」で見ると同じ群に群分けされてしまう。運動部活動や運動サークル内で活動する中で、さまざまな運動・スポーツ特有のストレスを経験することとなる⁴⁾。そのような運動部活動や運動サークル特有のストレスを過去も現在も克服している者は過去に克服した経験がある者や克服の経験はない者よりも高いハーディネスやレジリエンスが身についているなどの違いが見られることが予想される。運動・スポーツとハーディネスの関係性について先行研究では、運動・スポーツ活動方法の違い(運動部活動か、運動サークル活動か、運動・スポーツ活動なしかの違い)でハーディネスの違いが認められた。部活動に所属している者はサークルに所属している者と運動・スポーツ活動がない者よりもコミットメント得点とコントロール得点が高い傾向にあり、サークルに所属している者は運動・スポーツ活動がない者よりもコントロール得点とチャレンジ得点が高い傾向にあった¹⁴⁾。また、園部ら¹⁶⁾は過去の運動・スポーツ経験は首尾一貫感覚 (Sense of Coherence : SOC) に影響し、SOCを介して身体的健康、精神的健康、社会的健康に間接的に影響を与えることを報告している。SOCとは、ストレスをポジティブなものとして捉え健康に導く概念を指す¹⁶⁾。これらの報告から、現在や過去の運動・スポーツ活動経験はハーディネスやSOCといった認知的評価の介在要因となる概念と関係していることから、対象者の現在までの運動・スポーツ活動経験、つまり、現在のみならず過去の運動やスポーツ活動経験の影響についても併せて考える必要がある。そのため、本研究では、過去と現在の運動・スポーツ活動経験に着目し、ハーディネスおよびレジリエンスと運動・スポーツ活動の関係を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

2.1 対象者

大学学部生154名を調査対象とした。有効回答数は146名(男性25名、女性121名、平均年齢18.8±0.6歳)であった。

2.2 調査内容

2.2.1 フェイスシート

過去と現在の運動・スポーツ活動状況を把握するために、過去(高校3年生まで)と現在の運動・スポーツ活動状況(競技として、または趣味の範囲での運動・スポーツ活動経験の有無)について記入を求めた。また、これまでに体育の授業以外で運動・スポー

ツ活動の経験がない者には文化系の部活動やサークル等の活動状況についての記入を求めた。

2.2.2 ハーディネス

大学生のハーディネスを測定するために、田中と桜井¹⁷⁾による大学生用ハーディネス尺度を用いた。「コミットメント」6項目、「コントロール」6項目、「チャレンジ」6項目の3つの下位尺度から構成されており、合計18項目であった。各項目について、「非常にあてはまる」4点から「全くあてはまらない」1点までの4件法で回答を求めた。各下位尺度の得点範囲は6点から24点であった。

2.2.3 レジリエンス

大学生のレジリエンスを測定するために佐藤と祐宗¹⁸⁾によるS-H式レジリエンス検査を用いた。「ソーシャルサポート」12項目、「自己効力感」10項目、「社会性」5項目の3つの下位尺度から構成されており、合計27項目であった。各項目について、「全くそうではない」1点から「全くそうである」5点までの5件法で回答を求めた。得点範囲は「ソーシャルサポート」が12点から60点、「自己効力感」が10点から50点、「社会性」が5点から25点であった。

2.3 調査時期・手続き

調査は2018年9月～10月の間に筆頭著者が受け持つ体育実技系の必修科目の授業終了後の時間を利用した。上記3種類の質問紙を配布し、集団形式で実施した。

2.4 運動・スポーツ活動経験による群分け

ハーディネスおよびレジリエンスと現在・過去の運動・スポーツ活動経験の関係を明らかにするために、フェイスシートへの回答から以下のように群分けをした。

1) 競技継続群:24名(男性7名,女性17名)(以下,継続群)

現在も過去も競技スポーツを継続している群とした。

2) 競技引退群(活動あり):15名(男性6名,女性9名)(以下,引退群(活動あり))

現在は趣味の範囲で運動・スポーツを実施しており,過去は競技スポーツを実施していた群とした。

3) 競技引退群(活動なし):64名(男性8名,女性56名)(以下,引退群(活動なし))

現在は運動・スポーツを実施しておらず,過去は競技スポーツを実施していた群とした。

4) 運動・スポーツ活動経験なし群:43名(男性4名,女性39名)(以下,経験なし群)

競技スポーツやサークルスポーツを含め,学校の授業以外で運動・スポーツ活動経験のない群とした。

2.5 統計分析

結果は平均値±標準偏差で示した。統計分析用ソフトはSPSS ver.23を用いた。統計分析として,対応のない1要因分散分析を用いた。多重比較にはTukeyのHSD法を用い,各検定の有意水準は5%未満とし,10%未満を有意傾向とした。

2.6 倫理的配慮

本調査は川崎医療福祉大学倫理委員会の承認を得た上で実施した(承認番号18-116)。対象者には,調査前に調査の目的,内容などについて口頭と書面にて説明を行い,調査参加の同意を得た上で無記名式により実施した。

3. 結果

本研究の対象者は男女のばらつきが生じていたため,各尺度についてt検定を行い男女差がないことを確認した上で後の分析に進んだ。

3.1 運動・スポーツ活動状況におけるハーディネスの比較

各群におけるハーディネスの各得点(コミットメント得点,コントロール得点,チャレンジ得点)を図1~3に示した。各群でハーディネスの各得点の比較を行うために,対応のない1要因分散分析を行った結果,コミットメント($F(3, 142)=3.669, p<0.01$)とチャレンジ($F(3, 142)=5.854, p<0.001$)において有意な主効果が認められた。多重比較を行った結果,コミットメントとチャレンジにおいて,継続群は引退群(活動なし)よりも有意に高い得点を示した。また,コミットメントにおいて継続群は引退群(活動あり)よりも高い得点を示す傾向を示し,チャレンジにおいて引退群(活動あり)は引退群(活動なし)よりも有意に高い得点を示した。

3.2 運動・スポーツ活動状況におけるレジリエンスの比較

各群におけるレジリエンスの各得点(ソーシャルサポート得点,自己効力感得点,社会性得点)を図4~6に示した。各群でレジリエンスの各得点の比較を行うために,対応のない1要因分散分析を行った結果,ソーシャルサポート($F(3, 142)=2.782, p<0.05$)において有意な主効果が認められ,自己効力感($F(3, 142)=2.253, p<0.10$)においては有意傾向が認められた。多重比較を行った結果,ソーシャルサポートにおいて,引退群(活動なし)は経験なし群よりも有意に高い得点を示した。また,自己効力感において,継続群は経験なし群よりも高い得点を示す傾向を示した。

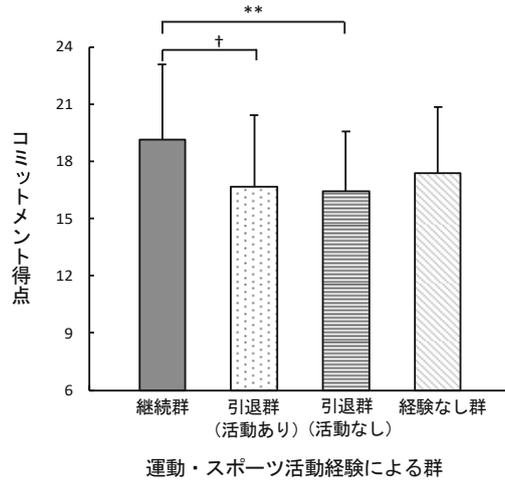


図1 運動・スポーツ活動経験による継続群，引退群（活動あり・なし），経験なし群のコミットメント得点の比較（エラーバーは標準誤差）
** $p < .01$, † $p < .10$

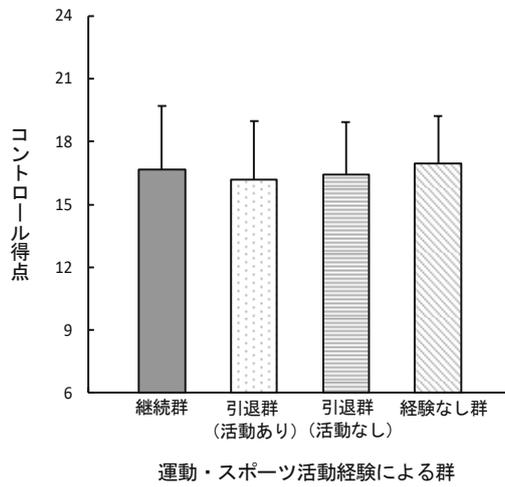


図2 運動・スポーツ活動経験による継続群，引退群（活動あり・なし），経験なし群のコントロール得点の比較（エラーバーは標準誤差）

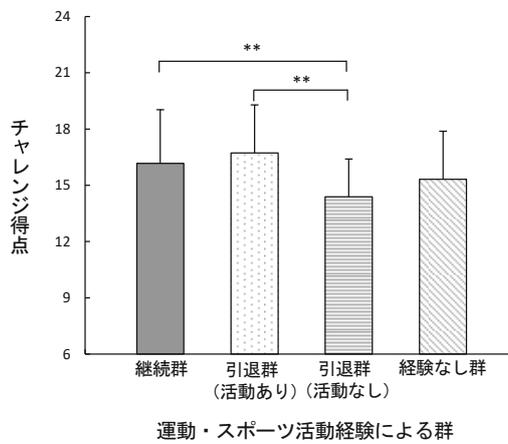


図3 運動・スポーツ活動経験による継続群，引退群（活動あり・なし），経験なし群のチャレンジ得点の比較（エラーバーは標準誤差）
** $p < .01$

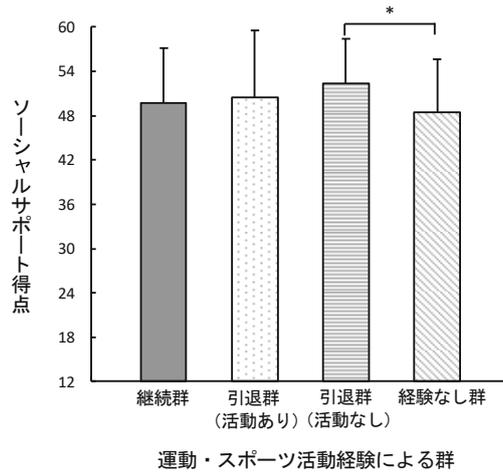


図4 運動・スポーツ活動経験による継続群, 引退群 (活動あり・なし), 経験なし群のソーシャルサポート得点の比較 (エラーバーは標準誤差)
* $p < .05$

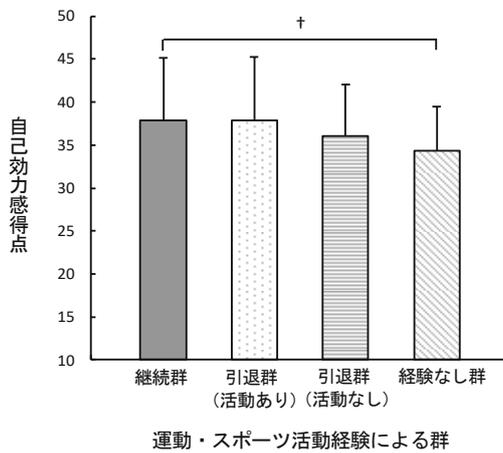


図5 運動・スポーツ活動経験による継続群, 引退群 (活動あり・なし), 経験なし群の自己効力感得点の比較 (エラーバーは標準誤差)
† $p < .10$

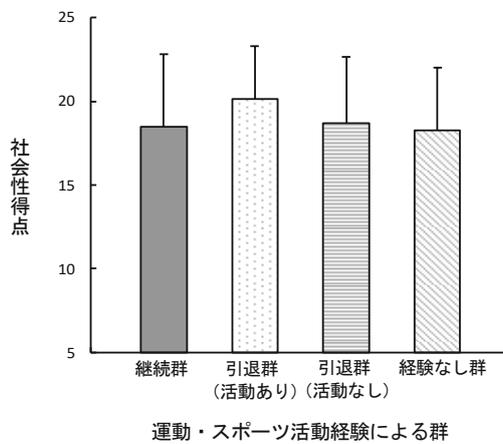


図6 運動・スポーツ活動経験による継続群, 引退群 (活動あり・なし), 経験なし群の社会性得点の比較 (エラーバーは標準誤差)

4. 考察

本研究では、過去と現在の運動・スポーツ活動に着目してハーディネス・レジリエンスと運動・スポーツ活動の関係について明らかにすることを目的として調査を行った。ハーディネスとレジリエンスについてそれぞれ考察を述べる。

ハーディネスでは、コミットメントとチャレンジにおいて継続群は引退群（活動あり・なし）よりも有意に高い得点または高い得点を示す傾向がみられ、チャレンジにおいては、引退群（活動あり）は引退群（活動なし）よりも有意に高い得点を示した。

継続群が引退群よりもコミットメントとチャレンジが高かったことは、競技スポーツという大きなストレスを感じる環境が積極性（コミットメント）や気持ちを切り替える力（チャレンジ）を向上させた可能性と、コミットメントやチャレンジが高い選手しか競技を継続できなかったという二つの可能性が考えられる。

高橋と今城¹⁹⁾は、大学生の過去の部活動経験とハーディネスの関係について調査しており、中学校・高校時代に部活動に入部してから最後まで参加した群において、部活動ストレスがコミットメントを増大させた可能性があることを報告している。大山と大石²⁰⁾は、大学生を対象に高校部活動の継続理由について調査をした結果、「部活仲間と喜びを共有したかった」、「支えてくれる人ががっかりさせなくなかった」、「部員に迷惑をかけたくなかった」などの理由が関係していることを報告している。さらに、「辞めたい」と思った経験があっても、実際に辞めた者はほとんどいないという結果から「続けたい」のではなく、「辞められない」者が存在している可能性があることも報告している。そして、支えてくれる人の期待を裏切れないというプレッシャーが部活動継続の背景にあると考察している。本研究では継続または退部理由については調査していないが、対象者の中にも先行研究と同じような理由で継続している者がいる可能性もある。また、大山と大石²⁰⁾は前向きな継続理由として「部活仲間といると楽しかったから」、「少しでもうまくなりたかったから」「大会等で良い成績を残したかったから」などと答えた者が多くいたことも報告している。このような「楽しい」、「もっとうまくなりたい」といった競技に対する前向きな姿勢には、コミットメントやチャレンジの要素が大きく関係していることが考えられる。

一方、競技場面や人間関係でのプレッシャーなどアスリートは大きなストレスを抱えている。煙山と尾崎²¹⁾は、スポーツ選手のストレス関連成長がスト

レス反応に及ぼす影響について調査した結果から、ストレスを克服して成長感を認識することにより、ストレス体験を以前よりも負担に感じることなく適切に対処できるようになり、結果的にストレス反応の出現が抑制される可能性があることを報告している。前述した通り、本研究の対象者の中には「楽しい」、「もっとうまくなりたい」などの理由から競技を継続している者と辞めたくても辞められず競技を継続している者が混在していることが予想される。競技を続けたくて継続している者にとって競技スポーツ特有のストレスを経験し、ストレスを克服したことによりコミットメントやチャレンジが育まれた可能性についても考えることができる。一方、運動部活動における中途退部について横田²²⁾は、監督やチームメイトとの人間関係のあつれき、過度の競争、勉強との両立の困難さ、楽しさの欠乏、失敗の経験などが理由となることを指摘している。これらのストレスに耐えることのできなかった選手は退部している可能性があり、ハーディネスやレジリエンスも同様にハーディネスやレジリエンスの低い選手は退部していることが予想される。競技スポーツというストレスフルな状況がハーディネスを向上させた、あるいはハーディネスが高い選手しか競技を継続できなかったというこの2点についてどちらの割合が高いのかを明らかにするためには、縦断的な調査が必要となる。このことが明らかになれば、ストレスが原因で退部していく選手を減らし、競技スポーツを通して心身ともに成長する選手を増やすためにハーディネスを活用できる可能性がある。

本研究の継続群、引退群（活動あり）、引退群（活動なし）の3群は、現在はそれぞれ運動・スポーツ活動状況が異なるが、過去には同じように競技スポーツを行っていた。過去の運動・スポーツ活動状況が同じでも本研究ではコミットメントとチャレンジに差がみられた。Monri et al.¹⁴⁾は大学生のハーディネスと運動量および所属との関係について調査した結果、運動部活動群と運動サークル群の間でハーディネスに差がみられたことを報告している。この結果には、運動部と運動サークルの運動量の違いではなく、所属の違い（運動・スポーツを行う目的の違い）が関係していることを明らかにした。このことから、継続群と引退群の間でハーディネスに差がみられたのは、競技スポーツという大きなストレスを感じる環境がハーディネスを向上させたことと、ハーディネスが高い選手しか競技を継続できなかったという2つのことに加え、現在の運動・スポーツの実施目的がハーディネスと関係しているためであることも考えられる。

チャレンジにおいては、同じ引退群でも現在の運動・スポーツ活動状況の違いにより差がみられた。Monri et al.¹⁴⁾はチャレンジについて、非運動群よりも運動サークル群の方が高い得点を示したことを報告している。本研究では経験なし群との差は認められなかったが、現在は趣味の範囲で運動・スポーツを実施している引退群（活動あり）と現在は運動・スポーツを実施していない引退群（活動なし）との間にチャレンジの差が認められたことが予想される。

レジリエンスでは、ソーシャルサポートにおいて、引退群（活動なし）は経験なし群よりも有意に高い得点を示した。また、自己効力感において継続群は経験なし群よりも高い得点を示す傾向がみられた。継続群、引退群（活動あり）、引退群（活動なし）の3群間での有意な差は認められなかった。前述した通り、競技スポーツは大きなストレス環境の中で行うこととなる。継続群、引退群（活動あり）、引退群（活動なし）の3群とも競技スポーツ現役時に競技スポーツというストレス環境の中で受けたストレスから立ち直る方法を身につけていたことが予想される。競技スポーツを引退した現在でもその力が身につけていることから、現在の運動・スポーツ活動実施状況の違いではレジリエンス得点に差がみられなかったことが考えられる。上野と清水²³⁾は大学生スポーツ競技者のレジリエンスは「部員からの心理的サポート」などの環境要因と「競技意欲・挑戦」などの内的要因から構成されており、これらのレジリエンスの要因を高く保持していることが抑うつ不安などのストレス反応の低減につながることを報告している。また、競技生活や日常生活のストレスを抱えていてもレジリエンスを介在することで自尊感情を維持し、ネガティブな反応を抑制することも報告されている²⁴⁾。さらに、平野²⁵⁾はレジリエンスの獲得的な性質の強い要因として「問題解決志向」と「自己理解・他者心理の理解」を挙げている。これらの性質は、競技スポーツの中で獲得するであろう性質である。これらの報告からも、競技スポーツ経験者はある程度の高いレジリエンスを保持していることが予想されるため、競技スポーツ経験者と経験なし群の間でレジリエンスの差が認められたことが考えられる。

佐藤²⁶⁾は自己効力感と性格特性との関連について調査した結果、自己効力感が高い人は活動的であることを報告している。そのため、過去も現在も活動的に競技スポーツを継続している者は自己効力感が

高いことが考えられる。

ソーシャルサポートについては、越と関澤²⁷⁾は中学生を対象に文化部と運動部のソーシャルサポート授受の程度を比較した結果、人間関係に関するソーシャルサポートの授受得点は運動部よりも文化部の方が高かったことを報告している。本研究では、運動・スポーツ活動経験者の方が高い結果となり、運動・スポーツ経験のみならず文化系活動の経験やどちらも未経験などの要素についても検討していく必要がある。

これまでのハーディネスとレジリエンスの研究では、運動実施群は非実施群よりもハーディネスやレジリエンスが高いことが報告されている¹³⁻¹⁵⁾。本研究においても継続群と引退群（活動あり）は経験なし群よりもハーディネスとレジリエンスが高いことを予想していたが、コミットメント、コントロール、チャレンジ、社会性においては経験なし群との差は認められなかった。経験なし群の約30%は、過去に吹奏楽部や管弦楽団に所属していた。長谷川ら²⁸⁾は、マーチングバンドでは様々な身体の動きを取り入れながら楽器演奏をおこなう必要があり、その練習は非常に運動量が多く、機敏な動作能力も要求されると指摘している。本研究の対象者の中にマーチングバンド経験者が存在するのかわかりませんが、大きな楽器を抱えて演奏する、多くの肺活量が必要であるなどマーチングバンド以外の練習においても運動量が多くなることが予想される。そのため、経験なし群との間に明確な差が認められなかったことが考えられる。今後は、運動・スポーツ活動経験はないが文化部系での活動経験がある対象者については活動内容（身体活動を伴うような活動等）についても詳細に調査・検討する必要がある。

本研究の調査結果から考察したことで、過去に同じように競技スポーツを行っていたが、現在の運動・スポーツ活動実施状況でコミットメントとチャレンジに差がみられた。現在は運動・スポーツを実施していなくても、過去に競技スポーツを行っていると運動・スポーツの経験がない者よりもソーシャルサポートが高値を示すことが明らかとなった。また、現在も過去も競技スポーツを行っていると運動・スポーツの経験がない者よりも自己効力感が高値を示すことが明らかとなった。以上の結果より、過去と現在の運動・スポーツ活動経験とハーディネスおよびレジリエンスは密接な関係にあることが示唆された。

文 献

- 1) Hemer M, Molloy GJ, de Oliveira C and Demakakos P : Leisure time physical activity, risk of depressive symptoms, and inflammatory mediators: The English Longitudinal Study of Ageing. *Psychoneuroendocrinology*, 34, 1050-1055, 2009.
- 2) Smith TL, Masaki KH, Fong K, Abbott RD, Ross GW, Petrovitch H, Blanchette PL and White LR : Effect of walking distance on 8-year incident depressive symptoms in elderly men with and without chronic disease: the Honolulu-Asia Aging Study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 58, 1447-1452, 2010.
- 3) Leandro ZA, Teresa F, Funda O, Margareta PP, Michel G, Vicente MR, Jorge CC, Manizheh I, Maria B, ...Jorge LR : Skeletal muscle PGC-1 α 1 modulates kynurenine metabolism and mediates resilience to stress-induced depression. *Cell*, 159, 33-45, 2014.
- 4) 岡浩一郎, 竹中晃二, 松尾直子, 堤俊彦: 大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度の開発およびストレスの評価とメンタルヘルスの関係. *体育学研究*, 43, 245-259, 1998.
- 5) 中込四郎, 岸順治: 運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究. *体育学研究*, 35, 313-323, 1991.
- 6) Kobasa SC : Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11, 1979.
- 7) 山崎幸子, 山崎久美子: 大学生の心理的ストレス過程に及ぼすハーディネスの影響. *日本保健医療行動科学会年報*, 19, 88-104, 2004.
- 8) 田中秀明, 桜井茂男: 大学生におけるハーディネスとストレスおよびストレス反応との関係. *鹿児島女子短期大学紀要*, 41, 153-164, 2006.
- 9) 城佳子: ハーディネスとパーソナリティ特性, ストレッサー体験, ストレス反応, および生活習慣との関連. *人間科学研究*, 32, 9-19, 2010.
- 10) 門利知美, 田島誠, 宮川健, 松枝秀二: 大学新入生におけるハーディネスがストレスに及ぼす影響. *川崎医療福祉学会誌*, 24, 47-58, 2014.
- 11) Masten AS, Best KM and Garmezy N : Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Depression and Psychopathology*, 2, 76-82, 1990.
- 12) 中野良哉, 野々篤志, 塩見将志: 臨床実習における心理的ストレス反応とレジリエンスとの関連. *高知リハビリテーション学院紀要*, 10, 1-7, 2009.
- 13) 今村律子, 山本勝昭, 出水忠, 徳島了, 谷川知士, 乾真寛: 大学生アスリートのレジリエンス傾向—S-H レジリエンス尺度からみたレジリエンス能力の検討—. *福岡大学スポーツ科学研究*, 43, 57-69, 2013.
- 14) Monri T, Tajima M, Miyakawa T and Matsueda S : Relationship between hardiness and exercise habits in Japanese undergraduates. *Kawasaki Journal of Medical Welfare*, 19, 38-44, 2013.
- 15) 門利知美, 田島誠: 青年前期のストレス耐性と運動・スポーツの関係. *岡山体育学研究*, 25, 13-20, 2018.
- 16) 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*, 53, 527-532, 2012.
- 17) 田中秀明, 桜井茂男: 大学生におけるハーディネスとストレスおよびストレス反応との関係. *鹿児島女子短期大学紀要*, 41, 153-164, 2006.
- 18) 佐藤琢志, 祐宗省三: レジリエンス尺度の標準化の試み—『S-H 式レジリエンス検査 (パート1)』—の作成および信頼性・妥当性の検討. *看護研究*, 42, 45-52, 2009.
- 19) 高橋悠佳, 今城周造: 大学生の過去の部活動経験とハーディネスとの関連. *昭和女子大学生活心理研究所紀要*, 16, 59-67, 2014.
- 20) 大山祐太, 大石幸太郎: 高校部活動の継続に影響を及ぼす要因に関する研究—スポーツ系と芸術系の差異に着目して—. *北海道教育大学紀要 (教育科学編)*, 69, 303-311, 2019.
- 21) 煙山千尋, 尾崎光洋: スポーツ選手のストレス関連成長がストレス反応に及ぼす影響—ストレスコーピングを媒介変数としたモデルにおける影響性の性差の検討—. *岐阜聖徳学園大学紀要 教育学部編*, 57, 87-94, 2018.
- 22) 横田匡俊: 運動部活動の継続及び中途退部にみる参加動機とバーンアウトスケールの変動. *体育学研究*, 47, 427-437, 2002.
- 23) 上野雄己, 清水安夫: スポーツ競技者のレジリエンスに関する研究—大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度の開発による検討—. *スポーツ精神医学*, 9, 68-85, 2012.
- 24) 上野雄己, 鈴木平, 清水安夫: 大学生運動部員のレジリエンスモデルの構築に関する研究. *健康心理学研究*, 27(1), 20-34, 2014.

- 25) 平野真理: レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み—二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成—, パーソナリティ研究, 19, 94-106, 2010.
- 26) 佐藤祐基: 自己効力感と性格特性との関連. 人間福祉研究, 12, 153-161, 2009.
- 27) 越良子, 関澤敬子: 中学生校文化系部活動におけるソーシャル・サポートと適応感との関連. 上越教育大学研究紀要, 29, 69-73, 2010.
- 28) 長谷川昌士, 三谷保弘, 松木明好, 小枝英輝, 向井公一, 北山淳, 西脇健司, 河井秀夫: 高校吹奏楽部所属学生における身体症状と身体機能に関する研究. 四條畷学園大学リハビリテーション学部紀要, 8, 39-49, 2012.

(令和2年12月11日受理)

Relationship between Hardiness, Resilience, Exercise, and Sports Activities: With a Focus on Past and Present Exercise Sports Activities

Tomomi MONRI, Miki HORIKE and Makoto TAJIMA

(Accepted Dec. 11, 2020)

Key words : hardiness, resilience, past and present exercise sports activities

Abstract

Few previous studies on hardiness and resilience have examined their relationship to past and present exercise and sports activities experience. This study examined the relationship between hardiness, resilience, exercise, and sports activities, with a focus on past and present exercise and sports activities. We compared the hardiness (Commitment, Control, Challenge) and resilience (Social support, Self-efficacy, Sociality) of four groups: (1) people who have continued competitive sports up to the present (Continuation group: n=74), (2) people who currently engage in exercise and sports within the scope of their hobbies, while in the past engaged in competitive sports (Retirement (activity) group: n=15), (3) people who do not currently engage in exercise and sports within the scope of their hobbies, but in the past that engaged in competitive sports (Retirement (non-activity) group: n=64), and (4) people who do not engage in exercise (Non-exercise group: n=27). In the Commitment and Challenge comparisons, the Continuation group scored significantly higher than the Retirement (non-activity) group. Furthermore, the Commitment of the Continuation group tended to have a higher score than that of the Retirement (activity) group, while the latter had a significantly higher score than the Retirement (non-activity) group. In terms of resilience, the Retirement (non-activity) and Continuation groups tended to score significantly higher than the Non-exercise group in terms of social support. The results of these suggest that hardiness and resilience between past and present exercise and sports activities is related.

Correspondence to : Tomomi MONRI

Department of Health and Sports Science
Faculty of Health Science and Technology
Kawasaki University of Medical Welfare
Kurashiki, 701-0193, Japan
E-mail : monri@mw.kawasaki-m.ac.jp

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.30, No.2, 2021 537-545)