

氏名	田部井 祐介		
学位の種類	博士（コーチング学）		
学位記番号	博乙第 3036 号		
学位授与年月	令和 4 年 4 月 30 日		
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 2 項該当		
審査研究科	人間総合科学研究科		
学位論文題目	サッカー選手のバーンアウトに関するメンタルコンディションと ストレスの関連ーバーンアウト予防の観点からー		
主査	筑波大学教授	博士（工学）	浅井 武
副査	筑波大学教授	博士（コーチング学）	中山 雅雄
副査	筑波大学准教授	博士（体育科学）	前村 公彦
副査	筑波大学助教	博士（体育科学）	雨宮 怜

論文の内容の要旨

田部井祐介氏の博士学位論文は、バーンアウト予防の観点から、サッカー選手のコンディショニングとストレスの関連を、日英の大学サッカー選手を対象にした調査と実践研究を通して検討したものである。その要旨は以下のとおりである。

第 1 章では、著者は本論文の研究背景として、どのような推移でバーンアウト研究が行われてきたかを先行研究に基づいてまとめている。本論文では、近年最も普及し認知されている Raedeke (1997; 2002) のバーンアウト概念「身体・情動的消耗感、スポーツに対する価値観の低下と達成感の低下の 3 つの側面からなる症候群」を理論的枠組みに設定した。また、著者はサッカー選手のバーンアウト研究について整理し、縦断的なアプローチ、特にバーンアウト症状が顕著になる試合期において定期的な調査を行う必要性を論じている。さらに、様々な研究によって、バーンアウトの性質や測定方法について議論が行われてきたなか、著者は研究者にとって大きなチャレンジとなっているのがバーンアウト研究の現場への実用化であると述べている。これらの背景を踏まえ、本論文ではバーンアウト予防の観点から、バーンアウトの原因となりうるストレスを明らかにし、バーンアウトに関するメンタルコンディションを測定する尺度を作成し、活用法を検討することを目的として以下の 2 つの研究課題が設定された。

- ① バーンアウトとその原因となりうる組織的ストレスとの関連を明らかにし、日英サッカー選手におけるバーンアウト経験の文化的差異を考察すること。
- ② 選手のバーンアウトに関するメンタルコンディション評価シートを作成し、試合期におけるメンタルコンディションとストレスとの関連を縦断的に評価すること。

第2章(研究課題1)では、サッカー選手のバーンアウトの発症率を高める要因のひとつとして考えられている組織的ストレスとバーンアウトとの関連について述べられている。第1調査では、著者はバーンアウト症状を測定する Athlete Burnout Questionnaire (ABQ; Raedeke and Smith, 2001) 尺度を採用し、調査に参加した日英の大学生サッカー選手の中からバーンアウト経験を有する選手の特定をおこなった。第2調査では、半構造化インタビューを用いて組織的ストレスとバーンアウトとの関連性を考察している。インタビューの対象者全員が ABQ において閾値を超えた数値を報告しており、バーンアウト研究における対象者選定の問題を解決し、より強固な結論に至ることが可能となっている。その結果、バーンアウトが選手を取り巻く多面的な組織環境に起因することが明らかとなり、著者はバーンアウトとの関連がある主な組織的ストレスとして以下のものを挙げている：トレーニングと競技負荷；トレーニングと競技環境；遠征のアレンジメント；栄養面の問題；怪我；リーダーシップスタイル；対人関係の要求；キャリアとパフォーマンス向上の問題；スポーツの組織構造と風土；組織内での役割。これらの中で、日常的なトレーニングや試合の負荷、環境及び怪我に関するストレスは日英のサッカー選手に共通するストレスとして提示されており、著者はバーンアウトを効果的に予防かつ長期的に軽減するためには、試合期における選手のストレス状態を現場の指導者が把握し、管理する必要があると述べている。また、バーンアウト経験の文化的差異が確認されており、「リーダーシップスタイル」や「チームメイトとの関係」といった日本人対象者に共通するストレスが明らかとなり、バーンアウトが日本の伝統的、社会的要因にも起因することが考察された。

第3章(研究課題2)では、試合期にサッカーの指導現場で簡易に用いることができるメンタルコンディション評価シートを作成し、選手のメンタルコンディションとストレスを縦断的に評価することが目的とされている。著者は、研究課題1とバーンアウトの先行研究を基に、青年期のサッカー選手を対象としたメンタルコンディションを測定するバーンアウトに関するメンタルコンディション評価シート(MCESB-S)を作成した(研究I)。尺度の信頼性と安定性を検討した結果、MCESB-Sの α 係数(.87)と検査-再検査の関連($r=.76, p<.01$)において、十分な値であった。内容的妥当性に関しては、MCESB-SのTMC得点とバーンアウト症状を測定するABQ、初期兆候を測るPESおよび選手の気分状態を測定するPOMSとの関係性を検討した。その結果、MCESB-Sによって算出される指標がバーンアウト症状や選手の気分状態に関するメンタルコンディションを評価するものとして有効な尺度であることが示された。続いて、著者はMCESB-Sと客観的な生理的ストレス指標となる起床時コルチゾール反応(CAR)を用いて、試合期における大学生サッカー選手のメンタルコンディションとストレス指標の変化を縦断的に明らかにした(研究II)。その結果、試合期において選手のメンタルコンディションが生理的ストレス指標と連動して変化することが確認され、メンタルコンディションの指標が上昇した週は、CARが低下していた。なお、CARが低下した週では、メンタルコンディションの中でも特に「スキルレベル」、「コミュニケーション」及び「気持ちの切り替え」への満足感が有意に上昇しており、また逆に指標が上昇した週ではこれらが低下していたことを報告している。

第4章では、研究課題1および研究課題2において得られた知見から、青年期のサッカー選手におけるバーンアウトに関するメンタルコンディションとストレスについて、著者は指導現場の観点から重要な点を述べている。研究課題2で作成されたMCESB-Sは、生理学的なエビデンスに基づいて選手のメンタルコンディションを測定することが可能であり、バーンアウト予防のためのツールとなることが期待できる。著者はMCESB-Sの最大の特徴として、単項目によってメバーンアウトに関するメンタ

ルコンディションを評価できることを挙げており、これによって回答が 1, 2 分と短時間で済むことが可能となる。このことはチームや選手への負担を最小限に抑えることにつながり、さらに定期的な実施を可能にすると考えられる。また、練習前や練習後にピッチ上で記入させすぐに回収できるため、選手のメンタルコンディションを簡易にモニタリングすることができることが述べられている。MCESB—S はレーダーチャートの形状に設定されており、選手や指導者へのフィードバックの際に各項目の変化やバランスが視覚的にわかり特徴が掴みやすい。特にコーチや監督など、サッカーの指導に関わる関係者にとっては、選手の技術面や体力面だけでなく、心理面の要素を評価・管理できることになり、メンタルコンディションの向上を促し、悪化を避けることが期待される。著者は、サッカーのシーズン（準備期・試合期）における MCESB—S の活用法についても考察しており、準備期では、誰がバーンアウトに陥りやすい傾向を持っているかといったバーンアウトを予測する個人特性を調査し、選手におけるメンタルコンディションの基準となるベースラインを測定することが不可欠であると述べている。試合期では、MCESB—S を用いて週 1 回程度のメンタルコンディションを測定することで、選手のバーンアウト症状が顕在化する前に対処することが可能となると論じている。

審査の結果の要旨

(批評)

日本と英国の大学サッカー選手を対象にした調査において、バーンアウトが選手を取り巻く多面的な組織環境に起因し、文化的差異があることを明らかにできた点は評価できる。また、本論文で開発した MCESB—S が現場レベルで簡易に活用できる可能性を示しており、コーチング学領域でのバーンアウトに関わる研究の発展に貢献し得る成果をあげることができたと考えられる。

令和 4 年 2 月 28 日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

なお、学力の確認は、人間総合科学研究科学学位論文審査等実施細則第 11 条を適用し免除とした。

よって、著者は博士（コーチング学）の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。