

博士論文

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
—バーンアウト予防の観点から—

令和3年度

田部井 祐介
筑波大学

目次

	頁番号
用語の定義	…VII
表のタイトル一覧	…VIII
図のタイトル一覧	…VIII
第1章 研究の背景と目的	…1
第1節 はじめに	…2
第2節 研究の背景	…4
第1項 バーンアウト研究の推移	…4
1. 職業バーンアウト	…4
2. スポーツにおけるバーンアウト	…6
第2項 バーンアウトの概念化	…7
1. バーンアウトの定義	…8
2. スポーツにおけるバーンアウトの定義	…9
3. アスリートバーンアウトの理論	…12
3. 1 ストレス	…13
3. 2 組織的ストレス	…15
第3項 バーンアウトの兆候, 症状と結果	…18
第4項 バーンアウト概念の混同	…21
1. ドロップアウト	…22
2. オーバートレーニング	…23
3. ステイルネス	…23

4.	うつ病	...23
第5項	青年期におけるバーンアウト研究	...24
第6項	日本におけるバーンアウト研究	...26
第3節	本研究の目的と構成	...30
第1項	バーンアウト研究の意義	...30
第2項	バーンアウトの予防法と現場の課題	...32
第3項	サッカーにおけるバーンアウト	...34
第4項	本研究の目的	...35
第5項	本論の構成	...37
第6項	構成論文	...38
第2章	サッカー選手における組織的ストレスと	
アスリートバーンアウトの関連性		...39
第1節	研究の背景と目的	...40
第2節	方法	...42
第1項	第1調査：対象者選考プロセス	...43
第2項	第2調査：インタビュー手続き	...45
1.	調査対象者	...45
2.	インタビューガイド	...45
3.	データ収集	...46
4.	データ分析	...46
第3節	結果	...47
第1項	第1調査：対象者選考プロセス	...47
第2項	第2調査：インタビュー手続き	...50

1. 組織的ストレスとバーンアウトとの関連性	...51
1. 1 「トレーニングと競技負荷」とバーンアウト	...51
1. 2 「トレーニングと試合環境」とバーンアウト	...52
1. 3 「怪我」とバーンアウト	...54
1. 4 「リーダーシップスタイル」とバーンアウト	...55
1. 5 「対人関係」とバーンアウト	...56
1. 6 「キャリアとパフォーマンス向上」とバーンアウト	...57
1. 7 「スポーツの組織構造と風土」とバーンアウト	...58
1. 8 「組織内での役割」とバーンアウト	...59
2. バーンアウトに関する組織的要求の文化的差異	...59
第4節 考察	...64
第5節 まとめ	...68
第3章 試合期の大学生サッカー選手におけるメンタルコンディション とストレスの縦断的評価：バーンアウト予防に向けて	...69
第1節 研究の背景と目的	...70
第2節 研究I	...74
第1項 目的	...74
第2項 方法	...74
1. 調査対象者と手続き	...74
2. 質問項目	...75
2. 1 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)	...75
2. 2 Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)	...79

2. 3	Potential Early Signs of Athlete Burnout (PES)	...80
2. 4	Profile of Mood States (POMS 2) 短縮版	...80
3.	分析	...80
第3項	結果および考察	...81
1.	MCESB—S の記述的統計と主成分分析の結果 および考察	...81
2.	MCESB—S の信頼性・妥当性	...83
第3節	研究Ⅱ	...85
第1項	目的	...85
第2項	方法	...86
1.	調査対象者と手続き	...86
2.	測定項目	...86
2. 1	基礎情報と CAR への影響要因	...86
2. 2	ストレスの生理的指標	...87
2. 3	ストレスの心理的指標	...87
3.	分析	...88
第3項	結果および考察	...88
1.	CAR およびその影響要因の記述統計	...88
2.	ストレスの生理的指標の縦断的評価	...89
3.	バーンアウトに関するメンタルコンディション の縦断的評価	...90
第4節	総合考察	...91
第5節	まとめ	...96

第4章 総合討論	...97
第1節 本論文の概要	...98
第2節 まとめと現場への示唆	...101
第3節 今後の課題	...104
参考文献一覧	...105
付録・資料	...124
謝辞	...138

用語の定義

本論文において使用される用語の定義を以下に示す。

- ・ アスリートバーンアウト

「身体・情動的消耗感，スポーツに対する価値下げ，達成感（成就感）の低下の3つの側面（症状）からなる症候群」（Raedeke et al. 2002）

- ・ 組織的ストレス

「個人とその個人が活動する組織に直接関連する環境要求との継続的な関わりの過程」（Fletcher et al. 2006）

この博士論文は，以下の関連論文に基づいてまとめられたものである。

Tabei, Y., Fletcher, D., and Goodger, K. (2012) The relationship between organizational stressors and athlete burnout in soccer players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6, 146-165.

田部井祐介，曾根良太，中山雅雄，浅井武（2020）試合期のサッカー選手におけるメンタルコンディションとストレスの縦断的評価：バーンアウト予防に向けて．*体育学研究*，65, 303-320.

表のタイトル一覧

第2章

Table. 1	Descriptive data for the athlete burnout questionnaire: previous research and the present study	...48
Table. 2	Descriptive data for the interviews: organizational stressors linked to burnout dimensions in soccer players	...49

第3章

Table. 1	Items of Mental Conditions Evaluation Sheet, mean scores, and result of principle component analysis	...82
Table. 2	Correlation coefficient between MCESB—S, athlete burnout and POMS	...83
Table. 3	Descriptive statistics of mental condition, CAR and its influential factors	...89

図のタイトル一覧

第1章

Fig. 1	A meta-model of stress, emotions and performance	...14
Fig. 2	Athlete with burnout and no burnout symptoms	...20

第3章

Fig. 1	Mental Condition Evaluation Sheet with relation to Burnout for Soccer players(MCESB—S)	...78
Fig. 2	The changes of mental condition and cortisol awakening response among collegiate soccer players	...90

第 1 章 研究の背景と目的

第1節 はじめに

サッカー競技のストレスには、フィジカル(身体的)ストレスとメンタル(心理的)ストレスがあり、選手のコンディション管理は必要不可欠となっている。選手は競技場面における不安やプレッシャーなどに日々晒されており、ストレスが長期にわたり過剰な状況になるとオーバートレーニング、抑うつやバーンアウトといった症状に陥る可能性がある。元ドイツ代表ゴールキーパーのロベルト・エンケが、2009年にうつ病によって自ら命を絶ったことは国際的に大きなニュースとなった(レング, 2018)。また、日本においては、元Jリーガーの森崎和幸・浩司兄弟の著書「うつ白」(2019)に彼らの競技生活におけるうつ病体験が著されている。イギリスのサッカー選手におけるバーンアウト発症リスクに関して、Hill et al. (2008)はタレント発掘やサッカーアカデミーの増加といった現象が起こっているなか、ほんの限られた数の選手しかプロの世界に入れられないという現実があり、選手らに指導者や家族などから計り知れないプレッシャーがかけられていることを問題視している。日本においても近年サッカーの社会的認知度が高まっており、プロリーグ(Jリーグ)クラブの数が限られているなか、プロ選手になりたいという児童の数も増加している(広瀬・福林, 2008)。また、Jリーグクラブにおけるタレント発掘では選手選別の低年齢化が進んでおり(西嶋・山田, 2002)、選手は指導者やクラブから過度なプレッシャーを受けている可能性がある。Sarmiento et al. (2021)はサッカー選手のバーンアウトに関する研究をまとめたレビュー論文を発表し、この10年間サッカー選手のバーンアウトがスポーツ科学者の課題として取り上げられていることを明示している。選手がバーンアウトに陥った際には競技意欲の低下、スポーツからの脱退、パフォーマンスの低下、トレーニングによる疲れからの回復力の低下、怪我、自信の低下などが生じる危険性が示唆されている(Gould and Dieffenback, 2002; Raedeke et al., 2002)。また、選手の気分変化も著しく、

近づきがたい存在になってしまい、チームメイトとの間に確執が生じたり、自らも周囲との距離をとってしまったりする可能性もある (Cresswell and Eklund, 2006b). さらに、バーンアウトは社会問題に大きく関与する場合もあり、違法薬物に手をだしたり、アルコール中毒になってしまう選手や、家庭問題に発展するケースが報告されている (Cresswell and Eklund, 2003). これらのことから、サッカー選手におけるバーンアウトの効果的な予防方法の検討が必要であると考えられる.

アメリカを発端とするバーンアウト研究は数多くの研究者によって注目されており、時には、バーンアウトとは何かという問いに対してその概念が迷宮化し、用語そのものが研究者を弄び、我々の頭を抱えさせてきた. 一筋縄ではいかなかったものの、研究開始から時が流れ、徐々に概念が洗練され、国際的に認知された定義も出現している. バーンアウトに関する研究を実施するにあたり、これまでの研究の背景に触れないわけにはいかない. バーンアウト研究の概要を掲載している本 (例: Gould and Dieffenbach, 2002; Kallus and Kellmann, 2000; Raedeke et al., 2014) や論文のレビュー (例: Goodger, Gorely et al., 2007; Gustafsson et al., 2017; Schaufeli and Buunk, 2003) の存在により、近年ではたやすくバーンアウト研究に関する情報を得ることができる. 日本においてはヒューマンサービス対象のバーンアウト (職業バーンアウト) 研究のレビュー (例: 久保, 2007) や『バーンアウトの心理学』というタイトルの本 (久保, 2004) が出版されている. スポーツを対象としたものでは、岸・中込 (1989) がバーンアウト症候群についての文献的考察を行っている. また、田中 (2016) はスポーツ領域におけるバーンアウト研究の動向と展望として、これまで明らかとなっている知見と、そこで残された課題を整理している.

日本でのバーンアウト研究は海外で開発された概念を取り入れたものも多く存在している (例: 井川・中西, 2019; 田尾・久保, 1996). 海外の概念が日本においてどのように適用されているのかを知るためにも、本研究では「研究の背景」という章を

設け、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確認する。これは筆者のバーンアウトに対する理解を深めるだけではなく、バーンアウトに興味を持つ日本人研究者や今後の研究にとって有意義なものになると考えられる。

第2節 研究の背景

第1項 バーンアウト研究の推移

1. 職業バーンアウト

バーンアウト（燃え尽き症候群；burnout）という現象が研究者の注目を浴びるようになった社会的背景には、70年代中期以降にヒューマンサービスの需要が急速に増加したことが挙げられる。久保（2007）はヒューマンサービスを、顧客にサービスを提供することを職務としている職業の総称と捉えている。医療関係（看護師等）や教育関係（学校の教員等）のヒューマンサービス需要の急増に、サービスを提供する労働者が対応できなくなり、大きな負担を抱えてしまう。その過度な負担がストレスとなり、耐えきれなくなった労働者が意気消沈し、仕事から離脱してしまうといったケースも多々見受けられるようになった。バーンアウトによる情緒的な消耗状態やそのプロセスを、比喩的にメラメラと燃えさかる火が消えていくさまに喩えて描写する研究者（Schaufeli and Buunk, 2003）も存在しており、Raedeke et al.（2002）はバーンアウトに冒されているスポーツ選手や指導者を“like a candle that once glowed brightly, began to flicker, and eventually extinguished”（p.182）と表現し、一度明るく輝いたろうソクが揺らぎ始め、やがて消えていく様に例えている。また、『広辞苑』などの辞書によるとバーンアウトは、仕事などに打ち込みすぎて極度に疲労し、無気力な状態に陥ることと定義されている。

“Staff burnout”という用語は保護観察官を対象とした Bradley (1969) の論文によって言及されているが、バーンアウトの概念は、Freudenberger (1974) によって初めて学術論文に掲載された。彼は当時、薬物常用者を保護するためのフリークリニック（ニューヨーク）に勤務していた。はじめは高い志を持ち、やる気に満ちていた若いボランティアが、時間が経つにつれてどのようにエネルギーを失い、モチベーション（動機づけ）、仕事への関心や責任感をなくしていったかを観察し、報告している。その際、慢性的な薬物常用による作用（無気力など）に用いられていた言葉「バーンアウト」を、クリニックで働くボランティアが1年間ほどで上記の状態になるさまに喩えている。

Freudenberger の研究とほぼ同時期に、社会心理学者の Maslach (1976) はヒューマンサービス従事者がどのように仕事における情緒的刺激、要求に対処しているかに興味を持ち、実証的なバーンアウト研究を行っている。カリフォルニア州で働く、あまり裕福でない弁護士たちが、徐々に疲弊し、悲観的な考えを持ちはじめ、献身の気持ちなくなっていくプロセスを描写するために自らバーンアウトという言葉を実用的に用いていることに Maslach は気づき、研究でもその言葉を採用している。

Freudenberger (1974) と Maslach (1976) によってバーンアウトという用語と概念が研究領域に導入され、以降バーンアウトは世間の注目の的となっていった。臨床医 Freudenberger の研究は評価、予防、治療といった実用的なアプローチの基盤となり、研究者 Maslach の研究は、理論などに焦点を当てる科学的アプローチの基盤となった。なお、教師、社会事業家、看護師、警察官や看守向けの雑誌などのマスメディアにも用語が頻繁に出現するようになり、70年代後半から80年代初期にかけて一般大衆の関心が一気に高まり、バーンアウトは流行語（buzz word）となった (Schaufeli and Buunk, 2003)。

しかしながら、バーンアウトの知名度が上昇する一方で、バーンアウト現象に対す

る実証的な研究はなかなか進まなかった。この背景には、バーンアウト対処法など、バーンアウトに打ち勝つための手助けとなるワークショップやセミナーなど「バーンアウトビジネス」(Schaufeli and Enzmann, 1998) と呼ばれるビジネスが著しく普及した事が挙げられる。人々はバーンアウトに研究的価値よりも商業的価値を見出したのである。バーンアウトに対する研究は、通俗心理学“pop psychology”でしかないと強く批判されていた (Maslach and Jackson, 1984)。それゆえ世間では、本来の概念よりも幅広い意味でバーンアウトという言葉が使われはじめ、あらゆる精神状態に対してバーンアウトが言及されるようになった。つまり、バーンアウトの定義は曖昧になってしまい、実際の意味が何かわからないといった事態に陥ってしまったのである。

2. スポーツにおけるバーンアウト

スポーツ心理学領域に数多く存在する概念 (例 : Organizational Stress) と同様に、バーンアウトの概念化はもともとスポーツ以外の職業、すなわちヒューマンサービス分野を対象として行われている。スポーツ場面におけるバーンアウト研究は、1984年に Caccese と Mayerberg が *Journal of Sport and Exercise Psychology* で、指導者(コーチ)のバーンアウトを発表したのがはじまりである。コーチングという職業には選手、他のスタッフとの人間関係の構築が主要な役割として求められる。さらに、ストレスフルで変化し続けるコーチング環境が、指導者をバーンアウトの危険に晒している要因として提示されている。Caccese の研究以降、ここ 35 年ほどイギリスやアメリカを中心にスポーツにおけるバーンアウト研究が進められてきた。研究対象も指導者だけではなく、アスレチックディレクター (例 : Martin et al., 1999)、審判員 (例 : Taylor et al., 1990) やアスリート (例 : Raedeke, 1997) など幅広く取り扱われている。Cohn (1990) と Silva (1990) は初めてアスリートバーンアウトの研究に着目している。Cohn は高校生のゴルフ選手を対象とし、質的研究を通してストレスの要因と原因を調べ、バーンアウトがそれらのストレス要因によって引き起こされているかを調査した。一方

Silva は、バーンアウトとフィジカルトレーニングの関連性に焦点を当て、バーンアウトは過度のトレーニングによる負の結果（遺産）であると唱えている。

ヒューマンサービス従事者のバーンアウト同様にスポーツにおけるバーンアウトも多く、多くの研究者の興味をひき、「バーンアウト」、「スポーツ」というキーワードで論文検索をすると、たやすく関連の論文を見つけることができる。海外の学術誌、*International Journal of Sport Psychology* は、2007年に38巻4号を特別号として「バーンアウト研究の発展」という主題で発行している。また、Goodger, Gorely et al. (2007) は、2007年までに出版されたバーンアウト研究のレビュー（systematic review）を発表した。主にアスリートと指導者に焦点を当てているバーンアウト研究、計58本を対象として評価を行っている。続いて、Gustafsson et al. (2014) は、2012年までに出版された計102本の論文を対象としたレビューを発表し、スポーツにおけるバーンアウト研究を要約している。

バーンアウトという用語の普及は研究領域だけに限らず、テレビやインターネット等のメディアも大きな役割を担っている。知名度のあるスター選手の劇的な終末や、天才と謳われた若いスポーツ選手が資質を十分発揮できずに衰退していくさまを報道し、バーンアウトの概念を社会に浸透させる手段となっている（Goodger et al., 2007）。つまり、今日バーンアウトはスポーツコミュニティやスポーツ愛好者の中においても日常的に用いられる一般的用語となっている（Raedeke, 1997）。

第2項 バーンアウトの概念化

当初、職業バーンアウトは科学的観点からは着目されていなかったが、1980年代の初期から徐々にバーンアウト現象の実証的研究が進められてきた。1974年のFreudenbergerの研究から1980年代にかけて、数百ものバーンアウト関連の論文が掲載されており、2000年には6,000本以上に数が跳ね上がっている（Schaufeli and Buunk,

2003). 21 世紀に入ってからでもバーンアウトへの関心は依然として強く, 学術雑誌 *Psychology and Health* は 2001 年に特別号として職業バーンアウト研究のレビューを掲載している. また, PsycINFO データベース上に存在する 1991 年以降のバーンアウト関連の論文は 3,500 本以上にもなる (Raedeke and Smith, 2009). これら実証的研究の発展に大きな刺激となったものとして, バーンアウトの測定 (アセスメント) をする尺度の開発が挙げられる. 代表的なものとして, マスラック・バーンアウト・インベントリー (Maslach Burnout Inventory : 以下 MBI とする) 尺度がある. Maslach を中心とする研究グループは 80 年代初頭に MBI の第 1 版を出版し (最新版は第 3 版 ; Maslach et al., 1996), 90% 以上もの実証的研究が基本的枠組みとしてこの質問紙を採用している (Schaufeli and Enzmann, 1998).

1. バーンアウトの定義

バーンアウトの実証的研究に携わる研究者にとって最も重要な挑戦となっているのが, 全世界に通じる定義の確立である (Cox et al., 2005; Shirom, 2005). 研究が始まった当初, バーンアウトの定義は単に症状 (例 : Freudenberg, 1974) が「洗濯物リスト」のように長々と並べられているものであった. しかし, この定義では症状の対象範囲が広くなりすぎ, バーンアウトという言葉をより曖昧にしてしまった.

おそらく, 職業バーンアウト研究において最も引用されている定義は Maslach と Jackson の概念である (Schaufeli and Buunk, 2003). Maslach ほかはバーンアウトを次のように定義している.

“a syndrome of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment that can occur among individuals who work with people in some capacity” (1984, p. 134)

“emotional exhaustion”は情緒的消耗感, “depersonalization”は脱人格化, そして“reduced personal accomplishment”は個人的達成感の低下を意味しており, バーンアウトとはこ

れら3つの症状からなる症候群である。MBIのマニュアル(Maslach et al., 1996)によると、情緒的消耗感とは「仕事を通して、情緒的に力を出し尽くし、消耗している状態」と定義されている。つまり、単なる疲労や消耗感ではなく、情緒的な資源の枯渇状態を指しており、この情緒的消耗感はバーンアウトの主症状であるという認識がある。脱人格化とは「仕事や職場の人々に対する悲観的かつ皮肉的な態度」と定義されている。例えば、クライアントに対して距離を置こうとし、思いやりや人間味のない対応をするなどの行動は典型的な症状である。情緒的消耗感と脱人格化といった症状は、ヒューマンサービス従事者が提供するサービスそのものに大きな影響を与える。「個人的達成感」、つまりサービスの成果の急激な低下とそれにとまなう達成感の低下がみられるようになり、離職や自己否定的行動に結びつくこともある。この定義が流行したのは、バーンアウトを測定するゴールドスタンダード(最も信頼できる基準・尺度)として現在も認められているMBIの開発が背景にある。MBIは定義で唱えられているバーンアウトの3つの側面(下位尺度)を測定することができる。

2. スポーツにおけるバーンアウトの定義

近年、スポーツを対象としたバーンアウト研究は劇的に増えてはいるものの、その規模は職業バーンアウトのものとは比べ、それほど大きなものではない。スポーツにおけるバーンアウトという用語には強烈なイメージがまわりついているが、その定義と測定法については今現在も議論の対象となっている。この領域の研究者は、バーンアウトの定義化の難しさとその概念の不明瞭さに苦しめられてきたのである(Eklund and Cresswell, 2007)。

初期のアスリートバーンアウト研究(Coakley, 1992; Cohn, 1990)は、バーンアウトの象徴として「脱退」という現象があると述べているSmith(1986)の定義「過度のストレスや不満による、かつて情熱をもって活動からの心理的、情緒的そして時に身体的な脱退」を採用している。Raedeke and Smith(2001)はこの定義に対して批

判的な考えを持ち、Smith (1986) の定義は魅力的ではあるが、バーンアウトによって競技から脱退するアスリートと他の理由で脱退する人を明確に区別化できないと述べている。指導者や他のスポーツ実践者（トレーナー、メンタルトレーナーなど）を対象とした研究（例：Hjalm et al., 2007）は、職業バーンアウトにおいて長い間認められている Maslach and Jackson (1984) のバーンアウト概念を採用してきた。しかし、アスリートを対象にそのままの概念を採用するのは不適切ではないかという問題点が指摘されるようになり、Raedeke et al. (1997; 2002) によってアスリート特有の概念化が進められてきた。Raedeke (1997) と Raedeke et al. (2002) は Maslach らの定義を基盤とし、バーンアウトを以下のように定義している。

“a syndrome of physical/emotional exhaustion, sport devaluation, and reduced athletic accomplishment” (p. 398)

つまり、バーンアウトは「身体・情動的消耗感」、スポーツに対する「価値下げ」と「達成感（成就感）の低下」の3つの側面（症状）からなる症候群と定義されている。Shirom (2005) は症候群を、「様々な兆候や症状が同時に生じ、それらがある状態を特徴づけていること」と定義し、どれか1つだけではなく3つの側面全てが同時に進行している状態を示している。アスリートは、ストレスなどによる情動的な消耗だけではなく、過度のトレーニング負荷による慢性的な身体的疲労を感じることもある。Raedeke et al. (2002) が設定したバーンアウトの1つの側面である「身体・情動的消耗感」は、たいていトレーニングや試合の負担などに関連しており、例えば、肉体的に疲れきり、何もするエネルギーがないといった感情のことをいう。職業バーンアウトにおける脱人格化はアスリートバーンアウトの重要な要素としては認められず (Raedeke and Smith, 2001), かわりに「スポーツに対する価値下げ」が1つの側面として定義された。この側面は、以前まで高かったモチベーションの低下やスポーツに対するネガティブな感情（例：スポーツに対する憤り、もうスポーツをしたくないといった感情）を指

している。そして、「達成感の低下」は選手の技術や能力に関連し、パフォーマンスのレベルが一定せず、むらがあることで、以前に比べて自分のパフォーマンスや能力が低下したのではないかと不安になることを指している。この Raedeke ほかの多次元概念の有効性を調べるために、多くの研究者（例：Cresswell and Eklund, 2006a; Goodger et al., 2007; Gustafsson et al., 2008; Madigan et al., 2020; Smith et al., 2010）が様々なスポーツを対象として検証を行っている。例えば、Goodger et al. (2007) はイギリスのジュニアテニス選手を対象に、バーンアウトの側面それぞれと関連する症状やその結果について調査し、この概念の妥当性を立証している。このバーンアウト概念を用いた近年の研究では、バーンアウトとアスリートの自尊心（例：Gustafsson et al., 2018）、対処行動（例：Madigan et al., 2020）、完璧主義（例：Olsson et al., 2021）や、アイデンティティ（例：Chang et al., 2018）との関連性が明らかとなっている。

この概念の出現により、アスリートバーンアウトとは何かという問いに対する一致した認識がみられるようになった。また、Raedeke and Smith (2001) は 3 側面を算定する自己記入式の Athlete Burnout Questionnaire（以下 ABQ と略す）尺度の開発を行っている。職業バーンアウトにおける MBI と同様に、この ABQ の開発によってアスリートバーンアウト研究は大きく前進することになった。ABQ はアスリートバーンアウト研究において近年最も採用されている尺度であり（Gerber et al., 2018）、ABQ はバーンアウトを経験しているアスリートの特定にも活用することができると考えられている（Raedeke and Smith, 2009）。加えて、英語圏だけでなく様々な言語・国（例：ブラジル、カナダ、アメリカ、中国、日本、ニュージーランド、フランス、ドイツ、スウェーデン、イギリス）において使用されている。ABQ と Raedeke and Smith (2001) のバーンアウトの定義が主流となっている 1 つの理由として、この定義がバーンアウトとよく似た意味をもつドロップアウト、オーバートレーニングやステイルネスといった症状との区別を明確化していることが挙げられる。

3. アスリートバーンアウトの理論

アスリートバーンアウト研究では、バーンアウトがどのように発現するかの解明を試みた理論的モデルがいくつか存在し、それらはストレス誘発性 (stress-induced) と非ストレス誘発性 (non-stress induced) の2つの観点に分類される (Raedeke, 1997)。大半の研究は、ストレス観点のバーンアウト理論を採用しており、非ストレス観点の理論と比べて普及している。代表的なものとして、Smith (1986) の“Cognitive-Affective Stress Model”と Silva (1990) の“Negative Training Stress Response Model”が挙げられる。Smith のモデルは、バーンアウトは慢性的なストレスによる産物であると唱えている。また、バーンアウトのプロセスは、動機づけや性格といった身体、心理、行動的な要素に影響を受けるとし、ストレスのプロセスと類似している。Silva のモデルは、バーンアウトは過度のトレーニングによる負の産物であると論じている。このモデルではバーンアウトをオーバートレーニングとステイルネスからなる連続体の最終段階とし、それぞれの違いと関連性を明確にしている。この2つのモデル以降もストレス観点の理論の支持は続き、ストレスと回復 (リカバリー) の関連性に焦点を当てた新たなモデルも確立されており、生体心理の観点をもつ Stress-Recovery Model (Kallus and Kellmann, 2000) と Total-Quality-Recovery Model (Kentta and Hassmen, 1998) は、バーンアウトと同意語として用いられていたステイルネスなどといった概念との区別化をはかっている。なお、これらのモデルは Silva (1990) の研究やモデルを参考 (概念の一部を含む) にしている。

このようにストレス誘発性の観点を用いたモデルはバーンアウトをトレーニングへの不適応や回復不足によって引き起こされる最終状態と捉えている。したがって、バーンアウト研究はストレス研究の一端に位置付けられているのである。本章ではバーンアウト研究に焦点を当てているため、ストレス研究の歴史や、ストレス理論の詳細には言及しないが、最低限のストレス概念の説明、理解は必要であると考えられる。

3. 1 ストレス

競技生活をおくるアスリートのなかで、ストレスという言葉は今まで使ったことのない人はほぼいないであろう。ほとんどのアスリートはストレスで苦しんでいる、もしくはストレスを抱えている、ストレスがたまるといった経験をしている。「今日はストレスがたまった」や「ストレスを発散しなければ」などは日常的にも頻繁に用いられている表現であり、ストレスはスポーツにも深く根付いている。これらの表現の背景には、環境からの刺激がアスリートの負担となり、それらの負担にうまく反応できていないことが考えられる (Fletcher et al., 2006)。Fletcher et al. (2006) はストレスを “an ongoing process that involves individuals transacting with their environments” (p. 9) と定義している。すなわち、ストレスは「個人とその個人を取り巻く環境との継続的な関わり合いの過程」である。したがって、ストレスは個人と環境のどちらかではなく、2つの関連性に属しているのである。このように、日常語としてのストレスとこの本来の概念とは少なからずギャップがある。Fletcher et al. (2006) はストレスのメタモデルを提唱しており、このモデルによるとストレスとは「ストレッサー (stressor)」、 「ストレス反応 (ストレイン strain)」、 「評価 (appraisal)」と「対処 (coping)」が含まれている一連の過程である (Fig. 1 参照)。

ストレッサーとはある個人が遭遇する環境、外部からの刺激や状況を指している。個人が役割葛藤や過重負担などといったストレッサーを認知し、どの程度自分にとって重要か、意味をなしているかの評価が行われる。ここで、それらが不快もしくは脅威であった場合、ストレインと呼ばれるストレッサーに対する負 (ネガティブ) の心理的、身体的反応が起こる (例：血圧や呼吸数の増加など)。

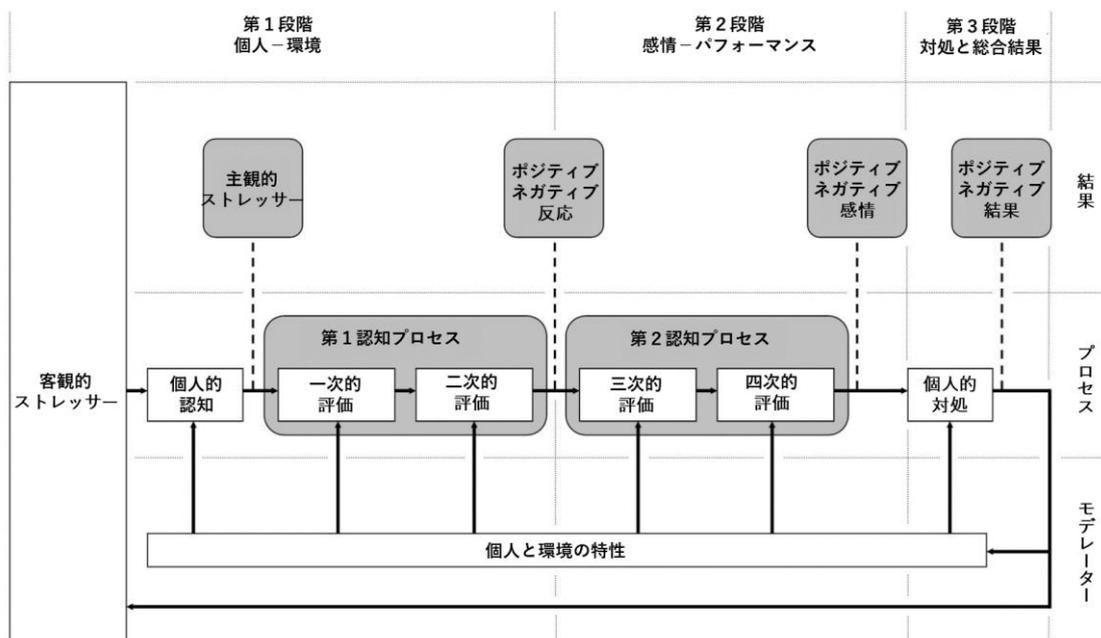


Fig. 1 A meta-model of stress, emotions and performance (Fletcher et al., 2006 をもとに作成)

次に、このストレスに対処できるかどうかの判断が行われ、最終的に対処（コーピング）過程においてストレスに対してうまく対処できなかった場合はストレス状態となる。短期間で解消されるストレス状態は特に問題視されることはないが、長期的なストレス経験はストレス性疾患発症（バーンアウトを含む）のリスクを高めることとなる。

スポーツを対象としたストレス研究では、Fletcher ほかを中心とした研究者グループ（例：Fletcher and Hanton, 2003；Hanton et al., 2005）が、ストレスを Organizational（組織的）ストレス、Competitive（競技的）ストレス、Personal（個人的）ストレスの3つのグループに分類、カテゴリー化を行うことにより、更なるストレスの理解を図っている。そして、それぞれのストレスがアスリートに及ぼす心理的影響のひとつとしてバーンアウトを挙げており、それらの関連性の実態把握を今後の研究課題としている（Fletcher et al., 2006）。

3. 2 組織的ストレス

職業バーンアウトの研究領域では、バーンアウトにおける組織の役割を調査しているものが数多く存在しており、スポーツにおいても組織がバーンアウト発症率を高める環境を作り出す危険性が危惧されている(例: Cresswell and Eklund, 2006b; Goodger et al., 2007; Gould, Tuffey et al., 1996)。組織的ストレスは、

“an ongoing transaction between an individual and the environmental demands associated primarily and directly with the organization within which he or she is operating”. (Fletcher et al., 2006, p. 329)

と定義づけられている。すなわち、「個人とその個人が活動する組織に直接関連する環境要求との継続的な関わりの過程」と示されている。スポーツにおける組織的ストレスは、Woodman and Hardy (2001) が理論的枠組みを構築するまで研究対象になることは稀であった。彼らの理論的枠組みは、トップアスリートが遭遇する負担(ストレスラー)を探究する研究を促進させた(例: Fletcher and Hanton, 2003; Hanton et al., 2005; Kristiansen and Roberts, 2010; McKay et al., 2008; Weston et al., 2009)。Fletcher et al. (2006, 2012) は、この研究領域を発展させ、アスリートにおける組織的ストレスラーについて、5つの側面からなる新たな概念的枠組みを構築している。この5つの側面には、スポーツに内在する要因(例: トレーニングや競技の負荷)、スポーツ組織における役割(例: 役割の過多)、スポーツにおける人間関係や対人関係に関する要求(例: リーダーシップスタイル)、スポーツアスリートのキャリアやパフォーマンス向上に関する問題(例: ポジション確保の不安)、スポーツの組織構造や風土(例: コミュニケーションチャネルの不備)が含まれている。Arnold and Fletcher (2012) は、組織的ストレスに関する34本の論文を分析し、アスリートが直面しうる計640もの組織的ストレスラーを識別している。また、Arnold et al. (2013) によって、組織的ストレスラーに直面した頻度を測定する23項目からなる Organizational stressor indicator

for sport performers (OSI-SP) が開発され、妥当性と信頼性が確認されている。バーンアウトとの関連について、Larner et al. (2017) は OSI-SP を用いて調査を実施した結果、アスリートが組織的ストレスに直面する機会が多いほどバーンアウトのリスクが増加することを明らかにしており、Wagstaff et al., (2018) はアスリートと指導者を対象に調査を行い、レジリエンス (psychological resilience) が組織的ストレスとバーンアウトとの関係を弱めることを提示している。他にも、組織的ストレスはネガティブな感情や幸福度 (例 : Arnold et al., 2017) , オーバートレーニング (例 : Meehan et al., 2004) や、パフォーマンス低下 (Didymus and Fletcher, 2017) との関連が示唆されている。

ここまで述べてきたように、ほとんどの先行研究はストレス誘発性の観点からバーンアウトの解明を図っている。しかし、それらのバーンアウト理論には批判がなくはない。バーンアウトがストレスのみによって引き起こされると理論づけた場合、バーンアウトという独特な現象の理解が妨げられてしまう危険性が考えられる。つまり、単にストレスという概念を他の観点から表現しただけであるとし、Raedeke (1997) は “the same old wine, but with a newer and fancier label” (p. 398) と表現している。ストレスは誰もが経験するものであるが、ストレスを経験する人全てがバーンアウトになるわけではないのである。

ストレス観点の理論の代案として2つの非ストレス誘発性観点のバーンアウト理論が存在している。これらの理論はストレス理論を完全に否定しているわけではなく、ストレスはバーンアウトの一部分しか説明できないと考えている。1つ目の Coakley (1992) が提唱した “Unidimensional Identity Development and External Control Model” は、ストレスをバーンアウトの原因とし、バーンアウトはアスリートを囲むスポーツ組織の形態と組織で発現する問題の産物であるという社会学的な解釈をしている。Coakley は、若いアスリートが1つのスポーツに熱中している状態をきわめて危険な「綱渡り

状態」と述べている。スポーツ以外のアイデンティティが存在しなくなり（1次元アイデンティティ）、アスリートの自律性の低下につながるのではないかと危惧している。もう1つは、Schmidt and Stein（1991）の“Sport Commitment Model”である。このモデルによると、バーンアウトは単なるストレスの作用だけではなく、アスリートのコミットメントも影響していると唱えている。コミットメント関連の研究は「個人がある活動を維持、もしくは固執する理由の理解」を深めることを意図している。コミットメントには、活動自体に魅力を感じ、その活動をしたい（want to）から参加するという理由と、しなければならない（have to）から参加するという理由の2つの種類がある。Schmidt と Stein はバーンアウトを経験してしまうアスリートは、バーンアウトにならない人とは異なる理由でスポーツに参加していると述べている。バーンアウトになりやすい選手は、ある活動に対するコストが高く、得られる報酬が少ないと感じるが、その活動にあまりにもたくさんの投資（金銭や時間）や精力を注いできたため他に魅力や関心を感じる事もなく、その活動に参加し続ける状態に陥る。Schmidt and Stein（1991）と Coakley（1992）は同様の論点をもっており、バーンアウトを経験するアスリートはスポーツの価値に疑問を抱くようになり、あたかもそのスポーツに抑制され、閉じ込められた感覚を持ち、活動に参加することを時間の無駄ではないかと思うようになる。このコミットメント観点は Raedeke ほかの研究者グループからの賛同を得ており、ストレス誘発性のバーンアウト理論に代わる有効な代案として推奨されている（Raedeke, 1997）。ストレス誘発性の理論とコミットメント理論を用いたバーンアウトの概念は全くの別物ではない。コミットメント理論は、高いレベルのストレスがバーンアウトを誘発しうる特定の状態の解明を試みているという認識が広がっている。

近年では、バーンアウトを捉える枠組みとして Deci and Ryan（2000）の提唱した自己決定理論（Self-Determination Theory）を用いた研究が行われるようになってきた。

自己決定理論とは5つの下位理論から構成される包括的な理論であり、動機づけを自己決定の程度によって分類し、「無動機づけ (amotivation)」、「外発的動機づけ (extrinsic motivation)」と、「内発的動機づけ (intrinsic motivation)」の連続体上に位置づけている。また、自己決定理論では、人間の基本的心理欲求として、自律性 (autonomy)、有能さ (competence)、および関係性 (relatedness) への欲求の3つを挙げ、それらの心理欲求の充足の程度が動機づけやその結果に影響することを明らかにしている。このような自己決定理論とバーンアウトとの関連を検討した研究では、バーンアウトと無動機づけには正の関連、内発的動機づけとの間には負の関連が示唆されている (例: Lonsdale and Hodge, 2011; Lemyre et al., 2008)。また、Hodge et al., (2008) は競技レベルの高いラグビー選手を対象に心理欲求の充足とのバーンアウトの関連を検討し、心理欲求を充足している選手ほどバーンアウト傾向が低いという結果から、基本的心理欲求の充足の支援が運動選手のバーンアウトを抑制する可能性に言及している。

第3項 バーンアウトの兆候、症状と結果

バーンアウト研究が発展していくなか、バーンアウトの原因となる要因や、症状、またはバーンアウトによって引き起こされる結果、帰結の検証を試みる研究も増えてきた。Cresswell and Eklund (2003) はアスリートにおけるバーンアウトを対象とした“Practitioner’s Guide” (指導従事者用ガイド) を開発し、コンサルタントや指導者のバーンアウト症候群に対する理解の促進を図っている。彼らは、アスリートバーンアウトの初期兆候 (early signs)、症状 (symptoms) と潜在的な結果 (consequences) それぞれの概要を提供しており、介入戦略 (intervention strategies) の提案も行っている。さらに、Cresswell らはバーンアウトの原因となる初期兆候をみることによってバーンアウトを経験するリスクがある選手の特定が可能であると述べている。実証的研究の結果、主な初期兆候として失望、欲求不満や周りから十分なサポートを受けていない

といった感情や身体的な疲労が挙げられている。これらの兆候には、アスリート自身が知覚しているもの（主観的兆候）と、チームメートや指導者などがそのアスリートを観察して感じとるもの（客観的兆候）があり、バーンアウトに直接関連性があるのは、アスリート自身が感じとる主観的な兆候であると考えられる。加えて、初期兆候をより詳しく吟味することによって、バーンアウト発生率の低下や予防につながることが示唆されており、2004年にはラグビー選手を対象としたバーンアウト兆候を測定する Potential Early Signs 尺度(以下 PES と略す)が開発された。この尺度は Smith(1986)のバーンアウトモデル(ストレス誘発性)が提唱している初期兆候の中から、「金銭面における困難度」、「スポーツ(ラグビー)面での困難度」、「ソーシャルサポート」、「能力」と「統制感」の計5つを下位尺度に設定し、それぞれの下位尺度においてアスリートが認知している度合いを測定することができる。これらの下位尺度とアスリートバーンアウト(ABQ)との有意な関連性は確認されており、金銭面、スポーツ面での困難度は正の相関、そしてソーシャルサポート、能力と統制感に対する認知度はバーンアウトと負の相関があることが明らかになっている(Cresswell and Eklund, 2004)。また、Cresswell(2009)の縦断的調査では、シーズン中盤の初期兆候(PES)とシーズン終盤に測定したバーンアウト(ABQ)との間に有意な関係があることが立証されている。このような実践への適応を試みた研究は数少なく、未だにスポーツ(コーチング)の現場と研究の間には大きな壁が存在している。PESの開発はその壁の打開策のひとつとして期待がもたれている。しかしながら、現在のところ PESを研究に採用しているのは Cresswellを中心とする研究グループのみであり、実践の現場に十分に活かされているとは言い難い。

Cresswellほかの Practitioner's Guide では初期兆候と症状が区別化されており、症状とはアスリートが実際にバーンアウトになってしまったときに経験するものと定義されている。バーンアウトの質的研究(例: Cresswell and Eklund, 2006a; Raedeke et al.,

2002; Goodger, Wolfenden et al., 2007) によって、主な症状として孤立感、精神と身体的消耗、自信の喪失、集中力の低下などが挙げられている。また、2人の仮想アスリート（症状を経験している選手としていない選手）を図式化、比較することによってバーンアウト症状は理論的にも明瞭化されている (Fig. 2, Cresswell and Eklund, 2003)。

Athlete with <i>burnout symptoms</i>	Athlete with <i>no burnout symptoms</i>
Mentally exhausted	Mentally energetic
Physically exhausted	Physically energetic
Negative, moody & low confidence	Involved, positive & confident
Athlete thinks own contribution to team is <i>small</i>	Athlete thinks own contribution to team is <i>effective</i>
Feels contribution to team is <i>not</i> valued by coach, athletes and management	Feels contribution to team is <i>valued</i> by coach, athletes and management
Unbalanced approach to life	Balanced approach to life
Feels that rugby career is <i>not</i> moving forward	Feels rugby career is moving in a good direction
Feels isolated from the team	Feels connected to people within the team
Concentration problems on the field	Focused on the field
Inflexible thinking – can't adjust	Flexible, can adjust

Fig. 2 Athlete with burnout and no burnout symptoms (Cresswell and Eklund, 2003 より抜粋)

バーンアウトによって引き起こされる結果 (Consequences) として、様々なものが先行研究によって提示されている。Schaufeli and Enzmann (1998) は、ヒューマンサービス従事者のバーンアウトがもたらす結果を3つのグループ：個人（健康問題やうつ病）；仕事に対する志向や態度（退職や職務満足感の低下）；個人が所属する組織（パフォーマンスの減損），に分類している。「はじめに」で触れたとおり、スポーツにおいても、バーンアウトが適切に対処されない場合はその選手の競技意欲の低下、スポーツからの脱退、パフォーマンスの低下、トレーニングからの回復力の低下、怪我、

自信の低下などが生じる危険性が示唆されている (Gould, Tuffey et al., 1997; Raedeke et al., 2002). また, 気分変化も著しく近づきがたい存在になってしまい, チームメートとの確執や, さらには自らも周囲 (指導者など) との距離をとるようになってしまう可能性もある (Cresswell and Eklund, 2006a). 加えて, バーンアウトは社会問題に大きく関与することもある. バーンアウトの結果, 薬物に手をだしたりや, アルコール中毒 (反社会的行動) になってしまうアスリートや, 家庭問題に発展するケースが報告されている (Cresswell and Eklund, 2003).

バーンアウトの症状と結果の概念を混同することを主張している研究も存在している. 例えば, バーンアウトの症状 (モチベーションやパフォーマンスの低下, 不安や疲労の増加など) はバーンアウトの結果としても捉えることができるのである. つまり, 上記で挙げられている結果 (例, 競技からの脱退など) は必ずしもバーンアウトによって引き起こされているとは言えないのである. バーンアウトの研究はもともとバーンアウトの原因, 初期兆候や症状に重点が置かれていた. したがって, これらの概念の明確化を図るためにもバーンアウトによる影響とその結果に関する実証的な研究の必要性が唱えられており, Goodger, Wolfenden et al. (2007) はバーンアウト経験者を対象とした研究を行い, 症状とその結果それぞれの特徴の明瞭化を試みている.

第4項 バーンアウト概念の混同

バーンアウト研究が発展していくなか, バーンアウトを取り巻く概念は常に議論の争点になってきた. 何によってバーンアウトが構成されているかは近年まで明確化されておらず, ひとつの争点であった. 職業バーンアウトはうつ状態, 疲労やストレスの概念と多くの共通点があり, バーンアウトははたして新しく, かつ特有の心理状態か否かは疑問であった (Schaufeli and Buunk, 2003). 職業バーンアウトにおいては, Maslach and Jackson (1984) の多次元概念 (情緒的消耗感, 脱人格化, 個人的達成感

の低下) と MBI の出現によって研究者間に一定の共通理解が得られるようになった。この概念は現在最も支持を得てはいるが、概念に対して批判をしている研究も存在している (例: バーンアウト単因子説; なぜこの3つの側面なのか, はたして3つも必要なのか, これら3つの側面間の関連性はあるのか)。

職業バーンアウトと同様に, スポーツのバーンアウト研究も概念化のプロセスにおいて研究者の共通認識が得られるのに長い年月がかかっている。そのひとつの理由は, バーンアウトと関連または類似している症状 (例: オーバートレーニングなど) との明確な区別化が行われていなかったからである。この壁を打開するために, Raedeke et al. (1997; 2002) は多次元モデルやバーンアウト症状の測定を可能とした ABQ (Raedeke and Smith, 2001) を提唱し, 彼らの研究がバーンアウト特有の概念化に成功し, その後のバーンアウト研究を著しく発展させている。

バーンアウト研究を行うにあたり, バーンアウトとは何か, 他の概念との違いを明確化することは必要不可欠である。ここからは, アスリートバーンアウトとよく似た現象として頻繁に混同されている「ドロップアウト」, 「オーバートレーニング」, 「ステイルネス」と「うつ病」との違いを明確にする。

1. ドロップアウト (*Dropout*)

ドロップアウトは競技からの脱退であり, バーンアウトになっている選手がうまく対処できない場合はドロップアウトにつながる可能性がある (Gould and Dieffenbach, 2002)。しかし, ドロップアウトは必ずしもバーンアウトの最終的な結果によって生ずるものではない。バーンアウトによって競技生活を終えるアスリートは慢性的かつ過度なストレス経験によるものである。スポーツからのドロップアウトの理由として考えられるものは数多くあり (例: 新たな競技への挑戦, 勉学に集中するためなど), バーンアウトはそれら理由のひとつにすぎない。

2. オーバートレーニング (*Overtraining*)

Gould and Dieffenbach (2002) は、アメリカのオリンピック委員会 (エリート指導者と研究者から構成されている) が提唱しているオーバートレーニングの定義を参考に、その現象を過度の身体的なトレーニング負荷がかかっている状態で十分な休養が得られていないときに発症すると定義している。オーバートレーニングの結果として、パフォーマンスの低下、トレーニング不参加、そして時にはバーンアウトやステイルネスにつながることもある。

3. ステイルネス (*Staleness*)

ステイルネス (気力喪失状態、又はへばりと呼ばれることもある) とは、オーバートレーニングによって起こる負の現象・産物のことである。厳しいトレーニングへの適応に失敗することが原因として考えられている (Raglin and Wilson, 2000)。ステイルネスの特質のひとつとして、予期せぬ数週間以上にわたる著しいパフォーマンスの低下 (怪我や病気が原因ではない) が挙げられており、食欲不振やうつ状態がその症状として考えられている。バーンアウトとの違いは、ステイルネスになっている選手のモチベーションは維持されていることが多いのに対し、バーンアウトを経験している選手は練習や試合に対するモチベーションの低下が著しいことが考えられる。

4. うつ病 (*Depression*)

うつ病とは、悲しみの状態によって特徴づけられる個人の気分の低下である (Ingram et al., 2009)。米国精神医学会の DSM-V (精神障害の診断・統計マニュアル) によると、うつ病の症状には、活動に対する興味や喜びの喪失、罪悪感、集中力の低下、疲労感などが含まれる。また、これらの症状は数週間から数年続くこともある (Dobson and Dozois, 2011)。うつ病の診断には既述の DSM や世界保健機構 (WHO) によって 2018 年に公表された ICD-11 (疫病及び関連保険問題の国際統計分類) の基準に則って行われており、臨床だけでなく研究にも活かされている。抑うつ気分とは、ICD-11 におけ

るうつ病の診断基準の項目のひとつであり、一時的な気分の落ち込みを示す用語である。バーンアウトに関する記述には、うつ病の症状が含まれていることも多い（例：Gustafsson et al., 2008）。一方、バーンアウトは ICD-11 において言及はされているものの医学的診断としてはみなされない。つまり、うつ病は国際的に認められた公式かつ代表的な精神疾患であるのに対して、バーンアウトは特定の状況（例：スポーツ現場におけるアスリートや指導者）において用いられる用語として捉えることができる。Maslach et al. (1996) のバーンアウト概念における情緒的消耗感や Raedeke et al. (2002) のアスリートバーンアウトの概念における身体・情動的消耗感は、うつ病と近いものとして捉えられるが、スポーツの価値下げや達成感の低下を含めるとバーンアウトはうつ病とは乖離しやすいであろう。

第5項 青年期におけるバーンアウト

テレビや新聞などのメディアがスポーツ報道の多くをプロスポーツに割いていることもあり、バーンアウトはトップアスリート、プロの世界でのみ起こる現象であるといった認識が広がっている。実際に、プロ選手やプロの指導者のバーンアウトを取り扱っている研究は数多く存在し（例：Cresswell and Eklund, 2004; 2006）、メディアによっても報じられている。プロ選手や指導者はある目標に向かって、その目標を達成するために様々なものを犠牲にし、長い間その競技に没頭、努力し、全力を出し切る。そして、彼らは精根尽き果てた状態になりバーンアウトを経験するのである。

しかしながら、バーンアウトはなにも大人、プロ選手や指導者にのみ発症するわけではない。様々な研究者によって、青年期のアスリートもバーンアウト発症という危険にさらされていると提唱されている（例：Appleton et al., 2009; Coakley, 1992; Gould, Tuffey et al., 1996; Hill et al., 2008）。Appleton et al. (2009) によると、極度な身体的要求と過度の精神的プレッシャーにより、エリート（プロ）を目指すジュニア世代の選

手がバーンアウトを経験するリスクが顕著に高まっている可能性がある」と主張している。近年、青年期のアスリートに求められている身体的・精神的な要求が急激に増えており、さらには周囲からのプレッシャーも高まっていく傾向にある。このような変化は、青年期におけるアスリートバーンアウト発症率を高める可能性がある (Holt, 2007)。

Erikson のライフ・サイクル理論によると、青年期とは 13 歳～22 歳ごろ、丁度中学から大学時代あたりまでの期間を指し、思春期という言葉もよく同じ意味で用いられている。青年期は、意識の大人化を自ら図ろうとする時期であり、中込ほか (2007) は、青年期を「子どもから大人への過渡期である」と述べている。この世代の若者にとって、運動・スポーツは一般的にプラス効果を発揮と言われており、主な心理的効果として、運動を通して固有の感情体験 (喜び、恐れ、不安、期待など)、特に強い感情体験をすることが挙げられている。中込ほか (2007) は、青年期での形態・運動機能のめざましい発達に関連する危機の存在に言及している。この時期の顕著な発達には、同一年齢での大きな個人差や、個人内における形態ならびに諸機能のアンバランスを招きやすく、運動に対する嫌悪感や、競技からのドロップアウト、バーンアウトなどの現象が生じやすくなるようである。加えて、土屋 (2011) と Coakley (1992) はスポーツにおける単一種目の早期専門化とバーンアウトとの関連性を示唆しており、バーンアウトに陥るアスリートは、たとえ競技活動における楽しみ、満足度が低くてもその競技に固執し続ける傾向があると述べている。つまり、スポーツの早期専門化によってその競技に対する投資 (金銭や時間) の量が莫大なものとなり、他の競技への関心もないため、「ここまできたらもうやめられない」といった状態になってしまう。青年期のアスリートは、若すぎる年齢からスポーツを 1 つに絞りこみ、過度のトレーニングと試合数をこなしながら指導者や両親からのプレッシャーにも対処し続けなければいけない状況に置かれているのである (Conroy and Coatsworth, 2006)。

青年期におけるバーンアウトはアスリートの身体的、心理的なパフォーマンスの低

下の原因となるだけでなく、健康状態や“*Well-being*”（アスリートの幸福）にも大きな悪影響となる。このような背景もあり、近年青年期アスリートを対象としたバーンアウト研究の数は増えてきている。例えば、Smith et al. (2010) は高校生アスリートを対象にバーンアウトと動機づけ雰囲気（*motivational climate*）との関連性の調査を、また、Curran et al. (2011) は、ジュニア世代のエリートサッカー選手を対象にパッション（特定の活動などに対して向けられる強い意向）とバーンアウトの実証的研究を行っている。パッションには統制力を備えた調和性パッション（*harmonious passion*）と統制力のない強迫性パッション（*obsessive passion*）の2側面が存在している。この2側面は、自己決定理論（Deci and Ryan, 2000）と一致しており、パッションは内在化過程において、自律性の違いにより生じるものであることが指摘されている。Curran et al. (2011) は、自律的な内在化で生じる調和性パッションがバーンアウト発症にある程度の回復力を与える可能性を示唆している。

このように青年期のアスリートを対象としたバーンアウト研究は活発化しているが、研究規模としては他の研究と比べはるかに小さいことから更なる研究の必要性がある（Curran et al., 2011）。中込・岸（1991）がアスリートの臨床事例の検討から、バーンアウトを「完全燃焼」や「燃えつき」よりも、「くすぶり」あるいは「不完全燃焼」ではないかと示唆しているように、プロ選手になれる素質をもつアスリートやプロの世界に入りたいといった夢をもつ選手が、その道のりの途中でバーンアウトによって不完全燃焼という形で競技から脱退してしまうことがありうるのである。

第6項 日本におけるバーンアウト研究

元来、バーンアウト概念の研究はアメリカで始まり確立されたものだが、イギリスやカナダの英語圏の国々やヨーロッパ、そしてアジア（中国や日本）の国々でもバーンアウト研究が行われるようになってきた。Golembiewski et al. (1996) が出版した

Global Burnout という本の副題には世界的流行病, “worldwide pandemic” という言葉が用いられており, 現在バーンアウトは国際的な問題として注目されている。

ヒューマンサービスを対象とした研究では, Golembiewski et al. (1993) がバーンアウトの文化間比較の調査を行っており, アメリカ, カナダと比べ日本はバーンアウトが最も深刻かつ多く発生(蔓延)していると述べている。さらに, Maslach et al. (2001) はアメリカ, ヨーロッパ圏のサービス従事者との比較で, アジア (日本と台湾) における高いバーンアウト発症率 (48~69%) について言及している。これらのように, 日本のバーンアウトは海外と比べ, より深刻, 問題視すべき現象ではないかと危惧されているなか, アスリートバーンアウト研究においては, 文化比較をしている研究は限られている。

日本のバーンアウト研究は海外のものと同様に, ヒューマンサービスを対象としたものがバーンアウト研究の発端となっている。宗像・椎谷 (1986) の中学教師の燃えつき状態に焦点を当てたものや, 宗像ほか (1988) のヒューマンサービス職 (教師, 看護師, 精神科医, 一般医) を対象とし, 予防と対策の検討も行っている研究が先駆となっている。以降 1980 年代後半から, 教師 (例: 伊藤, 2000; 高木・田中, 2003; 谷島, 2011), 看護師 (例: Higashiguchi ほか, 1999; Imai ほか, 2004; Shimizu ほか, 2003), ソーシャルワーカー (例: Fujiwara ほか, 2003) を対象とした研究が行われており, バーンアウト研究は徐々に発展している。また, 久保・田尾 (久保・田尾, 1991; 田尾・久保, 1996) は主に看護師など医療分野の職種を対象に社会心理学的観点から研究を行っている。

上記に挙げた研究のほとんどが Maslach のバーンアウト概念 (情緒的消耗, 脱人格化, 個人的達成感からなる症候群) を理論的枠組みとしており, 日本語版 MBI (田尾・久保, 1996 によって翻訳・修正) を調査尺度として採用している。一方, 日本におけるバーンアウト研究において主に使用されている尺度は Maslach ほかが開発した MBI

ではなく、日本版バーンアウト尺度（Japanese Burnout Scale：JBS）である。井川・中西（2019）は、この背景として MBI 尺度へのアクセシビリティと使用手続きの煩雑さを挙げている。久保（2014）がまとめた JBS 尺度の使用状況によると、2003 年から 2012 年までの期間に国内で 89 編もの論文が発表されている。

スポーツを対象としたものでは、岸・中込（1989）がスポーツ選手のバーンアウトについての概念規定を初めて試みている。それまでに日本で報告されているヒューマンサービス対象の研究や海外のバーンアウト研究を、病前性格—発病状況—症状という枠組みで捉え、心理臨床的視点で論じている。また、单相性うつ病の病前性格として知られている「メランコリー親和型・執着性格」がバーンアウトに陥りやすいアスリートの特徴であると述べている。この性格の特徴として、情熱的、完全主義、他者志向性や自己主張の欠如といったものがある。中込・岸（1991）は 5 名のアスリートの事例研究からバーンアウトの進行プロセス（要因連関図）を作成している。バーンアウトは競技の成功経験から、熱中→停滞・低下→固執・執着→消耗と進行することが示されている。さらに、パーソナリティ・自己認知、競技状況、対人関係の 3 つの要因を症候群の進行にかかわる要因として設定している。

これらの研究とほぼ同時期に、岸・中込（1989）が MBI（Maslach et al.）を参考にアスリート専用のバーンアウト状態を測定する質問紙 ABI（Athlete Burnout Inventory）を作成している。ABI は、競技に対する情緒的消耗感、チームメートとのコミュニケーションの欠如、個人的達成感の欠如、自己投入の低下の 4 つの下位尺度を測定するものである。様々な調査研究がこの尺度を用いており、土屋・中込（1998）は、ABI を指標として大学新入部員のバーンアウト傾向について追跡調査を実施し、ソーシャルサポートのバーンアウト抑制効果の有効性の検討とその活用法の探求を行っている。近年では、種ヶ島・花沢（2007）が ABI 尺度を用いてスポーツ選手の完全主義およびソーシャルスキルがバーンアウトに及ぼす影響を調査し、高い目標を課す完全主義と

ソーシャルスキルはバーンアウトと負の相関関係があることを実証している。

ABI 以外の尺度を用いた研究も存在しており、例えば横田（2002）は松尾（1989）のバーンアウトスケール、大隈・西村（2003）は Pines Burnout Measure (Pines et al., 1981) の修正版を採用している。近年では、雨宮・上野（2013）によって開発された大学生スポーツ競技者版バーンアウト傾向尺度を用いた研究も増えており、例えば、バーンアウトとアレキシサイミア（雨宮・坂入, 2015）、バーンアウトとグリット（雨宮ほか, 2021）との関連について調査が行われている。

田中（2016）は、先行研究から得られた知見を基に理論モデルについて概観しており、以下の 5 つに類型化している：コミットメント・スタイル焦点型；発症過程焦点型；抑制要因焦点型；病態生起過程焦点型；発症一克服過程焦点型。その中で、日本のスポーツ領域におけるバーンアウト理論モデルにも言及しており、例えば、発症過程焦点型には既出の中込・岸（1991）の「心理臨床モデル」、抑制要因焦点型には土屋・中込（1998）の「ソーシャルサポートのバーンアウト抑制モデル」、病態生起過程焦点型には雨宮（2014）の「成就感モデル」を挙げている。これらの研究以外にも、スポーツ社会学の分野においてバーンアウトは注目されており、発症一克服過程焦点型として吉田（1994）の「スポーツにおける主体的行為モデル」が提示されている。吉田（1994）は、バーンアウト経験者の変容過程をスポーツ的社会化論の視点から検討しており、吉田・松尾（1992）は、バーンアウトを競技開始初期の成功経験により形成されたスポーツ的自我と、競技生成の停滞や低下に伴う実力相応の役割期待の対立から論じている。また、集団（チーム）と個人（集団に所属する）の関係性という社会学的な観点からバーンアウトの調査を実施している研究（大隈・西村, 2003）も存在する。

ここまで述べてきたように、日本においてもバーンアウトの研究開始から現在に至るまで、様々な対象、方法、アプローチを用いての研究が行われている。ヒューマン

サービスとスポーツのどちらの領域とも、現在国外で最も認められている Maslach のバーンアウト概念を理論的枠組みとして（少なくとも概念の一部を）採用しているものが多い。スポーツの領域については、中込・岸（1989；1991）の概念規定および ABI が様々な研究者によって認められているようである。しかし、この概念を用いた研究で検討されている事例は海外のものと比べると限られており、さらなる調査データの客観性を高める必要があるという指摘もある（吉田，1994）。また、日本人アスリート対象のバーンアウト測定に関しては、様々な調査尺度が用いられているように、未だにゴールドスタンダードというべきものが確立されていないことが考えられる。これはヒューマンサービスの領域にも当てはまることではあるが、日本のバーンアウト研究の数は海外で行われている研究の数と比べ、はるかに少ないのが現状である。日本では、海外で現在最も主流となっている Raedeke et al.（1997；2002）の多次元モデルに触れている書籍（例：中込，2007）はあるが、その有効性を調査している実証的研究は限られている。

第3節 本研究の目的と構成

第1項 バーンアウト研究の意義

バーンアウト研究者は「なぜバーンアウトの研究は必要なのか」という問いに答える必要がある。現在、ヒューマンサービスの現場で起こるバーンアウトはストレス性疾患のひとつとして認められているが、日本においてスポーツ領域のバーンアウトはさほど問題視されていないようである。しかしながら、バーンアウトはスポーツ選手にとって破滅的な症候群（Gould, Udry et al., 1996）であり、特にこのバーンアウトの問題は、深刻化するとアスリートを自殺に追い込む危険性すらある（大隈・西村，2003）。

才能あふれた若いアスリートのバーンアウトは、その個人のパフォーマンスだけに影響を及ぼすものではなく、個人が所属するチーム、そしてこの問題を見逃し続けると、結果的に国家的なナショナルチームの発展にとって大きなダメージとなる。Coakley (1992) は、バーンアウト発症における組織の役割と及ぼす影響について言及しており、スポーツの組織構造がバーンアウト発症率を高める環境を作り出す危険性が危惧されている（例：Cresswell and Eklund, 2006b; Goodger et al., 2007）。これまでの先行研究によって、アスリートが直面しうる組織的ストレス（例：Arnold and Fletcher, 2012; Fletcher et al., 2006）や、組織的ストレスに直面する機会が多いほどバーンアウト発症のリスクが増加することが明らかとなっている（Larner et al., 2017）。Fletcher et al. (2006) は、組織的ストレスがアスリートに与える影響を検証する研究が必要であると述べており、具体的な研究課題として、組織的ストレスに対する感情・情緒的反応と組織的ストレスがバーンアウトに与える影響を挙げている。

日本においては、バーンアウトの定義について研究者間に混乱が認められているのも事実である（大隈・西村, 2003）。中込・岸（例, 1989; 1991）が中心となり、日本におけるアスリートバーンアウト研究を発展させ、彼らの概念と測定尺度 ABI は様々な研究によって採用されている。一方で、現在海外で最もバーンアウトの定義として広まりつつある Raedeke の多次元概念は日本ではさほど普及していない。Goodger, Gorely et al. (2007) と Maslach et al. (2001) は、アスリートを取りまく状況や文化の違いなどによりバーンアウト経験やその誘発要因が異なる可能性があると指摘しており、海外でのアスリートバーンアウトの概念をそのまま日本のアスリートに適用することができるかどうかは定かではない。世界との比較を通して、日本特有のバーンアウトがあるのか、それともバーンアウト現象は世界共通のものなのか、これらのことを明らかにするためにもバーンアウト概念の精鋭化を試みる研究が必要不可欠である。

第2項 バーンアウトの予防法と現場での課題

概念の明確化と同様に、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。Cox et al. (2005) は、バーンアウトの性質と測定方法については今後も研究者の関心を集め続けることは明らかであるが、バーンアウトの予防、治療そして重度のバーンアウトに陥った人々の職場への復帰は最終的な目標であると述べている。バーンアウトの予防法や対処法は、主にストレス軽減や新たな自我の再確立などを目的としたものが中核をなしており、田中 (2016) は予防医学の観点から、バーンアウト症状の重篤化の防止を目的とする3次予防、バーンアウトの初期症状への対処を目的とする2次予防、バーンアウト発症の予防を目的とする1次予防に分類している。まず、バーンアウトの重篤化の回避を目的としたものでは(3次予防)、スポーツカウンセリングが当てはまる。中込 (2004) は、バーンアウトに関するスポーツカウンセリングにおいて選手が抱える問題の解決のみならず、問題に至った背景やこれまでの活動を俯瞰させることに焦点を当てている。続いて、バーンアウト傾向の悪化を早期に把握し対処することを目的としたもの(2次予防)では、スポーツメンタルトレーニング(SMT)が有効とされている。その中で、社会的な対処資源であるソーシャルサポートの積極的な活用が役立つことが指摘されている(例：岸, 1994; 土屋・中込, 1994; 1998)。例えば、土屋・中込 (1998) は大学生アスリートを対象とした縦断的な調査を通して、アスリートが満足できるサポートを享受することでバーンアウトが抑制されることを報告している。また、ソーシャルスキル(対人関係を円滑にはこぶためのスキル)がバーンアウトに及ぼす影響を調査した研究(種ヶ島・花沢, 2007)によると、ソーシャルスキルを高めることがバーンアウトにならないための条件のひとつとして挙げられている。海外では、Cresswell and Eklund (2003 ; 2004) がバーンアウトの初期兆候に着目し、“Practitioner’s Guide”を提供することによってバーンアウト研究とスポーツの現場(コーチング)との距離を縮めよう

と試みている。最後に、バーンアウトの発症を抑えることを目的としたもの（1次予防）では、ポジティブ心理学（例：ポジティブ感情）の観点から様々な検討が行われている。ポジティブ感情は良好な人間関係、ソーシャルサポートやレジリエンスなどの形成に寄与することが示唆されており、バーンアウトの発症を抑制することが報告されている（Fredrickson, 2001）。なお、ポジティブ感情に影響を及ぼす介入方法のひとつとして、Fredrickson et al. (2008) は瞑想法の一種である慈愛の瞑想 (loving-kindness meditation) を提示しており、この瞑想法を定期的にトレーニングすることによって、愛、喜び、感謝、希望、誇りといったポジティブ感情の経験量が増加することが明らかとなっている。

上記に挙げた介入や SMT といった心理サポートをスポーツ現場にて実施する際、いくつかの課題に留意する必要がある。例えば、サポート提供者にはサポートに関する専門的な知識の習得が必要とされるため（田中, 2016）、対象となるチームではサポート提供者となる SMT の指導者やスポーツ心理学者の確保が重要となる（Sarmiento et al., 2021）。チームに専門家が帯同している場合は、選手への直接的なアプローチ（直接的指導）が可能である。しかしながら、高等学校や大学の現場では、顧問や監督、コーチがすべての指導をしなければならない場合が多い。つまり、チームの技術指導者が如何にして心理サポートの専門的な知識、指導法を習得するかが課題として挙げられる。加えて、藤里ほか（2007）はチームスポーツに属する選手には、専門家への相談を選択しないという「カウンセラー以外の他者への相談重視」といった傾向が見られるという。バーンアウトの予防について、Goodger et al. (2007) はバーンアウト症状と心理的なコンディションを定期的に評価する必要性を唱えている。日常的に選手と接する現場の指導者が、選手の心理的なコンディションを可視化できる仕組みを確立することはサッカーの現場において有意義なものになるであろう。

第3項 サッカーにおけるバーンアウト

本研究では、サッカー選手におけるバーンアウトに焦点をあてていることから、この領域の先行研究に言及する必要がある。サッカーは世界で最も人気のあるスポーツの1つとして認知されており、世界的には数億人もの選手がサッカーという競技に関わっている。日本におけるサッカー競技人口（選手登録をしている人数）は818,414人（2020年度）であり（日本サッカー協会, 2020）、年に1回以上サッカーをするサッカー人口は436万（2018年度）との報告がなされている（笹川スポーツ財団, 2018）。

サッカー選手がエリート（プロ）選手になるためには、卓越した能力や技術が必要であり、そこには膨大な時間と労力、そして献身性が求められる（Sarmiento et al., 2018）。試合に勝たなければならないといった強迫概念や試合に負けることは、選手にとって重大なストレス源となっており、選手の苦痛、失望、悲しみといったネガティブ感情を引き起こす可能性がある（Heun and Pringle, 2018）。このようなサッカーの競技環境は選手に強烈な精神的プレッシャーをかけるため、バーンアウトといった選手のメンタルヘルスに関する問題を引き起こす可能性が考えられる。Sarmiento et al. (2021) はサッカー選手のバーンアウトに関する研究をまとめたレビュー論文を発表しており、近年サッカー選手のバーンアウトがスポーツ科学者の課題として取り上げられていること、研究対象が多岐にわたっていることを論じている。彼らのレビューでは、計7編の論文が分析の対象となっており、そのうちの4編がイギリス人のサッカー選手を対象としていた。この領域を対象とした研究では、横断的なアプローチを採用したものが多い。例えば、Verardi et al. (2015) は、オフシーズン期（試合期の前段階）におけるサッカー選手のバーンアウトへの脆弱性について調査している。その結果、対象となったほとんどの選手が低程度のバーンアウト症状の値を示したことから、オフシーズン期においてはバーンアウト発症のリスクが低くなることが示唆されている。他には、サッカー選手のバーンアウトとその調整変数：完璧主義（Hill, 2013）；心理

的欲求充足 (Curran et al., 2013) ; 動機づけ (Curran et al., 2011) ; リーダー・メンバー交換理論 (Yildiz, 2011) ; いじめ (Yildiz, 2015) との関連の検討した研究が報告されている。縦断的な研究デザインを用いたものでは, Smith et al. (2018) がイギリスのサッカーアカデミーに所属するサッカー選手を対象にシーズン中盤と終盤の計 2 回の調査を実施し, バーンアウトと完璧主義との関連を調べている。その結果, 自己に対して求める水準がきわめて高い完璧主義 (自己指向型 : self-orientated) はバーンアウト症状の「消耗感」と「価値下げ」の変化を予測することが明らかとなった。一方で, 社会の期待に応えようとする完璧主義 (社会規定型 : socially prescribed) とバーンアウトの間に有意な関連は認められなかった。

上述のとおり, サッカーにおけるバーンアウト研究は近年増加しているものの, 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おこなっているものは限られている。この背景にある要因のひとつとして, 調査時における認知的負荷, 調査用紙への記入時間や場所の確保といった対象となるチーム及び選手・指導者への負担と制限が考えられる。

第 4 項 本研究の目的

サッカー選手が過度なストレス状態に晒され, メンタルコンディションが低下した状態が続くとバーンアウトに陥る可能性がある (Raedeke and Smith, 2009)。バーンアウトが様々な要因に起因していることを考慮すると, その根底にあるメカニズムを指導者が理解することが重要である。また, 指導者は選手の疲労感, 不調, あるいは悲しみといった兆候にいち早く気づく必要がある。つまり, 指導現場において選手の身体的コンディションだけでなく, バーンアウト症状やその原因となる要因といったバーンアウトに関するメンタルコンディションを継続的に評価することは, バーンアウト発症のリスクを低下させることが考えられる (Cresswell, 2009)。

以上を踏まえ、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組織的ストレスを特定し、選手の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つの研究課題を設定した。

1. 研究課題1ではサッカーにおけるバーンアウトとその原因となりうる組織的ストレスの関連性を質的研究によって検討することを第一の目的とした。また、アスリートが置かれている状況や文化的背景によって、バーンアウト経験や先行要因が異なることが示唆されている (Goodger, Gorely et al., 2007) 。 Golembiewski et al. (1993) によると、バーンアウトは国や文化を超えた症候群であり、バーンアウトの発症率や原因となる要因は文化的に有意な違いがあることが報告されている。したがって、イギリス人と日本人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調べることを第二の目的とした。
2. 研究課題2では大学生サッカー選手を対象として指導現場にて簡易に用いることができ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を作成し、信頼性と妥当性を確認することを第一の目的とした。加えて、選手のストレス反応について心理的指標だけでなく客観的な生理的指標を用いることでストレス状態の更なる理解につながることから、作成した尺度と客観的な生理的ストレス指標となる CAR (Cortisol awakening response : 起床時コルチゾール反応) を用いて、サッカー選手の試合期における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を第二の目的とした。

第5項 本論の構成

第1章ではこれまでのバーンアウト研究の歴史を振り返ることにより、どのような推移で研究が行われてきたのか、バーンアウト研究における課題やその背景は何なのかといった本論文の基盤となる動機がどのようにして生まれたかを論じている。本論文では、バーンアウト予防の観点から、指導現場にて簡易に用いることができるメンタルコンディション測定法を開発することを目的に、以下の第2章と第3章において2つの研究課題について検討を行った。

第2章では、バーンアウト症状の測定を可能とした ABQ (Raedeke and Smith, 2001) と半構造化インタビューの量的と質的アプローチを用いて、組織的ストレッサーとバーンアウトとの関連性を検討している。データ収集と分析においては、対象者選考プロセス(第1調査)とインタビュー手続き(第2調査)の2つの調査に分けて実施した。第1調査では、日英の大学生サッカー選手98名を対象にバーンアウトを経験したことのある選手を特定し、第2調査では、バーンアウト経験を有する9名を対象に、組織的ストレッサー(ストレス要因)とバーンアウト症状との関連性を検討している。

第3章では、第2章で明らかとなったストレッサーや既存の尺度を参考に、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(Mental Condition Evaluation Sheet with relation to Burnout for Soccer players : MCESB—S)を作成し、大学生サッカー選手138名を対象に、横断的調査と再検査を通してその信頼性を確認するとともに MCESB—S と既存の心理的ストレスを評価する尺度との相関関係を検討した(研究Ⅰ)。続いて、作成した尺度と CAR を用いて、試合期における大学生サッカー選手25名におけるメンタルコンディションとストレスの縦断的変化を検証している(研究Ⅱ)。

第4章は第3章までの総括と今後の指導現場への示唆とした。本論で得られた知見から、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、指導現場の観点から重要な点を述べている。

第6項 構成論文

第2章の内容は以下に示した既発表論文に基づいてまとめられた。

Tabei, Y., Fletcher, D., and Goodger, K. (2012) The relationship between organizational stressors and athlete burnout in soccer players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6, 146-165.

第3章の内容は以下に示した既発表論文に基づいてまとめられた。

田部井祐介，曾根良太，中山雅雄，浅井武（2020）試合期のサッカー選手におけるメンタルコンディションとストレスの縦断的評価：バーンアウト予防に向けて．*体育学研究*，65, 303-320.

第2章 サッカー選手における 組織的ストレスとバーンアウト との関連性

第1節 研究の背景と目的

第2章（研究課題1）では、サッカーにおける組織的ストレスとバーンアウトとの関連について知見を獲得することを目的としている。スポーツの組織構造がバーンアウト発症率を高める可能性が報告されており（Goodger et al., 2007），バーンアウトの原因となりうるストレスを明らかにすることは、選手のバーンアウトを予防する上で重要なものとなる。

組織的ストレスは、個人とその個人が活動する組織に直接関連する環境要求との取引を含む継続的なプロセスと定義づけられている（Fletcher et al., 2006）。スポーツにおける組織的ストレスは、Woodman and Hardy（2001）が理論的枠組みを構築するまで研究対象になることは稀であった。Fletcher et al.（2012）は、この研究領域を進展させ、組織的ストレスについて以下の5つの側面からなる概念的枠組みを構築した：スポーツに内在する要因；スポーツ組織における役割；人間関係や対人関係に関する要求；キャリアやパフォーマンス向上に関する問題；スポーツの組織構造・風土。意外なことに、研究者らがスポーツにおける組織的ストレスの原因を明らかにし始めている一方、バーンアウトなど組織的ストレスによって引き起こされる症状や結果についてはさほど知られていない（Fletcher et al., 2006）。

これまでバーンアウトをどのように定義するかについて、様々な議論と混乱が見受けられたが（Cresswell and Eklund, 2006c; Goodger, Gorely et al., 2007），現在ではRaedeke（1997）の概念が最も普及し、広く受け入れられるようになった。Raedeke（1997）はアスリートバーンアウトを「身体・情動的消耗感」、スポーツに対する「価値下げ」と「達成感（成就感）の低下」の3つの側面（症状）からなる症候群と定義している。「身体・情動的消耗感」（physical emotional exhaustion：PEE）とは、疲労感を意味しており激しいトレーニングや競技に伴うものを指している。スポーツに対する「価値

下げ」(sport devaluation : DV) は、自分自身のパフォーマンスやスポーツそのものに対する興味の喪失や憤りを意味し、「達成感（成就感）の低下」(reduced accomplishment : RA) は、アスリートが以前のようなパフォーマンスを発揮できなくなったり、熟練度が低下したりすることを指している (Raedeke et al., 2002)。

Coakley (1992) は、バーンアウト発症における組織の役割と及ぼす影響を論じている。Coakley によると、アスリートバーンアウトは組織化されたスポーツの社会的構造によって引き起こされるアイデンティティの差し押さえと、自分の人生をコントロールできないといった感覚によって生じるものとして捉えられている。この考えは、いくらかの研究によって支持されており、スポーツの組織構造がバーンアウト発症率を高める環境を作り出す危険性が危惧されている (例 : Cresswell and Eklund, 2006b; Goodger et al., 2007; Gould, Tuffey et al., 1996) 。職業バーンアウトの研究領域では、バーンアウトにおける組織の役割を調査しているものが数多く存在している。Cooper et al. (2001) は、バーンアウトと相関関係にある要因として組織のマネジメントプロセス、組織内のコミュニケーション不足と役割要求を挙げている。また、Pines (1993) はバーンアウトの予防において、組織が個人に課す要求を最適化し、目標達成に向けて適切なリソースを提供することが重要な役割を果たすと主張している。

これまでの研究結果や、原因と予防の両面から組織とバーンアウトの関連性が指摘されていることに鑑みると、スポーツの文脈でこの分野に焦点をあてた研究が限られていることは驚きである。Fletcher et al. (2006) はスポーツにおけるストレスの観点から、組織的ストレスがアスリートに与える影響を検証する研究が必要であると述べており、具体的な研究課題として、組織的ストレスに対する感情・情緒的反応と組織的ストレスがバーンアウトに与える影響を挙げている。したがって、この分野をさらに詳しく研究することは、スポーツにおける組織的ストレスとバーンアウト両方の知見を深め、アスリートの心理的サポートを支援するうえでも価値があると考えられる。

本研究では、サッカーにおける組織的ストレスとバーンアウトの関連性を調査することを第1の目的とした。加えて、イギリス人サッカー選手と日本人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調べることを第2の目的とした。Gill (2009) は、文化が個人の認知や行動に与える影響はスポーツへの参加やパフォーマンスをより深く理解するうえで注目すべき側面であると主張しており、文化的なニュアンスを理解することは、スポーツ心理学の研究と実践において重要である (Schinke et al., 2009)。実際に、Golembiewski et al. (1993) によるとバーンアウトは国や文化を超えた症候群であり、バーンアウトの発症率や原因となる要因は文化的に有意な違いがあることが報告されている (Maslach et al., 2001; Golembiewski et al., 1993)。例えば、Schaufeli et al. (2002) は、ヨーロッパの大学生におけるバーンアウト経験を調査し、高等教育の状況が似ているにもかかわらず、バーンアウトは国によって異なる結論づけている。また、スポーツの観点からもアスリートが置かれている状況や文化的背景によって、バーンアウト経験や先行要因が異なることが示唆されている (Goodger, Gorely et al., 2007; Gustafsson et al., 2008)。バーンアウトの研究において、組織文化を比較することは有意義であると認識が広がっているなか、スポーツにおけるバーンアウトについて異文化比較を実施しているものは限られている。

第2節 方法

本研究では、量的アプローチ（質問紙調査）と質的アプローチ（インタビュー）の2つを採用した。データ収集と分析においては、対象者選考プロセス（第1調査）とインタビュー手続き（第2調査）の2つの調査に分けて実施した。第1調査の目的は、バーンアウトを経験したことのある選手を特定することであった。これまでのバーン

アウトに関する研究に共通する課題として、Schaufeli and Enzmann (1998) はバーンアウトを経験していない健康な人が研究対象者に含まれていることを挙げている。本研究の目的を考慮すると、第2調査に向けて第1調査でバーンアウトを経験したことがある対象者を選定することが必要不可欠である。第2調査の目的は、組織的ストレス（ストレス要因）とバーンアウト症状との関連性を調査することであった。

質的アプローチのインタビューは、これまでの組織的ストレス（例：McKay et al., 2008; Weston et al., 2008）とアスリートバーンアウト（例：Cresswell & Eklund, 2007a; Gustafsson et al., 2008）に関する研究において採用されていることもあり、本研究の研究課題においても有効であることが考えられる。インタビューは心理社会的現象における複雑さを捉えることに適しており、本研究では複数のストレスとバーンアウトとの関連性を捉えることができる。さらに、Patton (2002) は研究テーマが新規性の高い場合や十分に研究されている場合には、質的アプローチによってその分野を取り巻く課題をより深く洞察することができると述べている。なお、本研究のデータ収集に先立ち、研究機関の倫理委員会から倫理審査の承認を得ている。

第1項 第1調査：対象者選考プロセス

Raedeke and Smith (2001) は、アスリートを対象に15項目からなる The Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) と呼ばれるバーンアウトの程度を測定する尺度を開発した。ABQにはバーンアウトの多次元概念を構成する「身体・情動的消耗感：Physical / Emotional Exhaustion (PEE)」(例：スポーツに取り組む上で求められる精神的なことや身体的なことのせいで疲れ切っている)、スポーツに対する「価値下げ：Sport Devaluation (DV)」(例：スポーツに対して否定的な印象を持っている)とパフォーマンスに関連する「達成感の減退：Reduced Accomplishments (RA)」(例：たとえ何をしようとも、本来すべきかたちにはうまくやり遂げられない)の3つの症状が下位尺度に設定されている。

本研究では、筆者が翻訳した日本語版 ABQ を用い、回答方法は各質問項目において、どの程度感じたのかについて、(1) ほとんどない、(2) まれに、(3) 時々、(4) しばしば、(5) ほとんど常に、の 5 件法で評定させた。また、対象がサッカー選手であるために、質問項目の「スポーツ」を「サッカー」に変更した。この尺度において各項目の得点が高い者は、該当項目のバーンアウト症状をより強く感じていることを示している。ABQ は様々な研究によって、十分な内的整合性 (alphas between 0.85 and 0.91)、検査—再検査の信頼性 ($r = .86$) と構成概念妥当性が認められている (例: Cresswell and Eklund, 2005b, 2006a)。本研究で用いた日本語版 ABQ の α 値は .75 ~ .77 であった。

第 1 調査の対象者は 18 歳から 23 歳の男性大学生サッカー選手 98 名であった ($M = 20.25$, $SD = 1.20$)。対象者は大学サッカー部に所属しており、イギリス人対象者 ($n = 50$) はセミプロリーグ “Midland Combination League” と大学リーグ “Premier North League” に参加している単一の大学サッカー部から選出され、日本人対象者 ($n = 48$) は、九州大学サッカーリーグに参加している 2 つの大学サッカー部から選出された。調査対象者への研究内容と質問紙に関する説明は、チームの指導者から電話または E メールにて許可が得られた後に各チームのトレーニングセッションにて実施した。

ABQ における数値が高いものは実際にバーンアウトを経験している可能性が高いことから、彼らを調査することでバーンアウト経験に関して有効なデータを得ることが可能である (Gustafsson et al., 2008)。本研究では、これまでの研究で得られた ABQ の数値 (例: Cresswell, 2008; Cresswell and Eklund, 2004, 2005a, 2005b, 2006a; Hill et al., 2008; Raedeke and Smith, 2001) と Hodge et al. (2008) によって設定された閾値を参考に対象者の選定を行った。具体的には、Hodge et al. (2008) は高リスクの閾値 (3.00 for PEE and DV, and 2.70 for RA) と低リスクの閾値 (2.30 for PEE and RA, and 1.60 for DV) を採用した。本研究に参加した 98 名の対象者のうち、高リスクの閾値を超えた 22 名 (22.45%) に対して、第 2 調査のインタビューへの参加依頼を電話または E メールに

て実施した.

第2項 第2調査：インタビュー手続き

1. 調査対象者

インタビュー調査には、20歳から22歳の9名の大学生サッカー選手（男性）が参加した（ $M = 20.89$, $SD = 0.60$ ）。第2調査でのデータ収集が進む中で、対象者が類似したビニエット（シーン）を思い起こすようになったことから、サンプルサイズ（9名）は適切であったと考えられる。実際に、分析から新たなテーマが出てくることはなく理論的にもデータの的にも飽和状態になったと判断される（Biddle et al., 2001; Bowen, 2008）。また、第2調査に参加した9名と参加しなかった13名のABQ得点においてt検定を実施したところ有意な差はみられなかった。イギリス人対象者（ $n = 4$ ）は、ABQにおいて $PEE = 3.20$ （ $SD = 0.40$ ）、 $DV = 3.15$ （ $SD = 0.30$ ）、 $RA = 3.25$ （ $SD = 0.50$ ）、日本人対象者（ $n = 5$ ）は $PEE = 3.16$ （ $SD = 0.26$ ）、 $DV = 3.48$ （ $SD = 0.46$ ）、 $RA = 3.36$ （ $SD = 0.30$ ）の平均値を示した。Gould et al. (1996) が採用した方法に基づき、それぞれの参加者にアスリートバーンアウトの定義（Raedeke, 1997）を提示し、その定義が自身の経験を描写しているか尋ねたところ対象者全員が肯定的な回答をした。なお、対象者のサッカー競技の経験年数は10年から16年（ $M = 13.22$, $SD = 1.99$ ）であった。

2. インタビューガイド

インタビューガイドを作成するにあたり、ストレッサー（例：Fletcher and Hanton, 2003; Hanton et al., 2005）とアスリートバーンアウト（例：Cresswell and Eklund, 2007a; Gustafsson et al., 2008）に関する先行研究で採用されている手順を確認した。インタビュー対象者のバーンアウトと組織的ストレスの経験を十分に理解するために、スポーツ心理学や組織心理学の文献およびストレスとバーンアウトに関するインタビュー経

験がある筆者の協力のもとインタビューガイドを作成した。インタビューガイドは最終的に次の7つのセクションで構成された：導入 (introduction) , 定義 (definitions) , スポーツ歴と経歴 (sport history and background) , 組織的ストレッサーと PEE, DV, RA との関連 (organizational stressors associated with PEE, DV, and RA) , 結論 (conclusion) .

3. データ収集

それぞれの対象者は、インタビューの1週間前にインタビューガイドが配布され、質問に対する回答を検討する期間が設けられた。インタビュー形式には半構造化インタビューを採用し、対象者には同一の質問が用意された (Hanton et al., 2005; Weston et al., 2008) . 質問の順番は対象者の反応や議論の流れに合わせて入れ替わり (Patton, 2002) , 新しい分野の探究と豊富なデータ生成のために自由形式のフォーマットを用いた (Gustafsson et al., 2008; Smith and Osborn, 2003) . 対話形式のインタビューでは、対象者のサッカー歴や経歴を知るための一般的な質問から開始された。続いて、組織的ストレッサーとバーンアウト症状との関連性を探る3つのセクションでは、「バーンアウトの症状が進行する要因としては何が考えられますか」といった質問が対象者に与えられた。「……についてより深く教えていただけませんか」といった質問は対象者のバーンアウト経験をより深く理解するために採用し、各セクションの最後には、対象者がそのセクションに関連する項目がすべて議論されたかを尋ねた。対面でインタビューでの会話は録音し、インタビュー時間は25分から43分 ($M = 31.4, SD = 5.66$) であった。なお、会話は逐語的に書き起こし、日本語の原稿は英語に翻訳した。

4. データ分析

初めに、筆者らは書き起こしたインタビュー原稿を全て読み返し、対象者の話に慣れることを試みた。続いて、データの分析には帰納的および演繹的内容分析を併用し、既存の理論と調査データを用いてバーンアウトの各症状に関連するストレッサーを特定した。組織的ストレッサーは、個人とその個人が活動する組織に直接関連する環境

要求との継続的な関わりの過程と定義されており，Fletcher et al. (2006, 2012) の概念に基づきインタビューデータから組織的ストレスを演繹的に分類した．具体的には，インタビュー原稿から類似したテーマを持つものを抽出，グループ化し，それらを階層的に分類した．このプロセスは何度も繰り返され，最終的に抽出されたストレスは Fletcher et al. (2006, 2012) の概念的枠組みにおけるカテゴリーに分類されたことから新しいカテゴリーの作成は不要であった．その後，帰納的内容分析を用いて，これらのストレスとバーンアウト症状との関連性について調査した．また，本研究の研究課題をより明確にするために，バーンアウトと関連のあるストレスについて言及された総数と，各ストレスについて言及した対象者の数を算出した．最後に，データの信頼性は研究課題を解決するために用いた複数の手法（量的質問紙，半構造化インタビュー，階層的内容分析，引用の活用）によって確保することを試みた (Sparkes and Smith, 2009) ．なお，Pitney and Parker (2009) が行っているように，本研究の結果を他領域に転用できるかを判断するために文脈情報を提供した．その際，本研究者と共同研究者 2 名（心理学系教員）の計 3 名において合意に達するまで様々な分析段階でコンセンサスの確認を行った．

第 3 節 結果

第 1 項 第 1 調査：対象者選考プロセス

ABQ 下位尺度の記述統計を表 (Table 1.) に示す．表には，比較を可能とするために先行研究と本研究の ABQ 平均値が含まれている．本研究の結果，98 人中 22 名 (22.45%) がバーンアウトの高リスク閾値を超えた数値を示しており，内訳はイギリス人対象者が 50 人中 6 人 (12%) ，日本人対象者が 48 人中 16 名 (33.33%) であった．

Table. 1 Descriptive data for the athlete burnout questionnaire:

previous research and the present study

	Athlete Burnout Questionnaire Subscales						
	PEE		DV		RA		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Previous Research							
Raedeke and Smith (2001) (<i>N</i> = 208)	2.62	0.86	2.02	0.88	2.37	0.76	
Cresswell and Eklund (2004) (<i>N</i> = 199)	2.32	0.72	2.16	0.76	2.43	0.68	
Cresswell and Eklund (2005a) (<i>N</i> = 102)	Pre	2.39	0.57	1.65	0.53	2.04	0.44
	Mid	2.36	0.63	1.82	0.67	2.23	0.52
	End	2.43	0.58	1.9	0.67	2.5	1.17
Black and Smith (2007) (<i>N</i> = 182)	2.92	0.89	1.99	0.9	2.29	0.81	
Hill, Hall, Appleton and Kozub (2007) (<i>N</i> = 151)	2.28	0.81	1.86	0.92	2.35	0.69	
Perreault, Gaudreau, Lapointe and Lacroix (2007) (<i>N</i> = 259)	2.16	0.75	1.62	0.69	1.92	0.59	
Cresswell (2008) (<i>N</i> = 183)	T1	2.82	0.71	1.9	0.7	2.38	0.59
	T2	2.82	0.69	2.01	0.69	2.4	0.61
Hodge, Lonsdale and Ng (2008) (<i>N</i> = 133)	2.76	0.63	2	0.7	2.35	0.57	
Appleton, Hall and Hill (2009) (<i>N</i> = 201)	2.25	0.81	1.66	0.77	2.1	0.67	
Lonsdale, Hodge and Rose (2009) (<i>N</i> = 201)	2.47	0.84	2.37	0.68	2.3	0.73	
Present Study (<i>N</i> = 98)							
English participants							
Non-interviewed (<i>n</i> = 46)	2.16	0.85	1.65	0.9	2.3	0.81	
Interviewed (<i>n</i> = 4)	3.2	0.9	3.15	0.85	3.05	0.85	
Japanese participants							
Non-interviewed (<i>n</i> = 43)	2.84	1.25	2.64	1.28	2.56	1.2	
Interviewed (<i>n</i> = 5)	3.12	1.04	3.48	1.13	3.2	0.91	
<i>Note:</i> Pre = Pre-tournament (after 5-9 weeks of training), Mid = Mid-tournament (6-7 weeks after pre-tournament), End = End-of-tournament (12-13 weeks after pre-tournament), T1 = Time 1 (after 17 weeks of competition), T2 = Time 2 (after 29 weeks of competition).							

Table 2 Descriptive data for the interviews: organizational stressors linked to burnout dimensions in soccer players

General Dimension of Stressor	Organizational Stressor	Burnout Dimensions					
		PEE		DV		RA	
		Eng	Jap	Eng	Jap	Eng	Jap
トレーニングと競技負荷	ハードトレーニング	4	5	3	2	1	2
	不十分な休養・トレーニング量	2	4	1	2	2	2
トレーニングと競技環境	不十分なトレーニング施設	1	3	0	2	0	0
	トレーニング内容	1	1	2	2	0	0
遠征のアレンジメント	長時間の移動	0	2	0	0	0	0
栄養面の問題	食生活の乱れ	2	0	0	0	0	0
怪我	怪我中のトレーニング	2	2	1	2	2	3
	怪我によるプレッシャー	1	3	1	2	3	5
リーダーシップスタイル	独裁的なコーチングスタイル	2	2	1	4	1	0
	指導者との関係	0	1	2	0	0	0
	指導者の知識不足	1	0	1	0	0	0
	指導者からのプレッシャー	1	1	0	2	0	4
	指導者の矛盾した言動	1	1	0	2	0	0
対人関係の要求	チームメートとの関係	0	5	2	2	0	3
	グループ結束力の低下	1	0	0	0	0	0
	チーム内の対立	1	0	0	0	0	0
	チームへの帰属意識の欠如	0	0	2	0	1	0
キャリアとパフォーマンス向上の問題	地位の不安	2	0	1	2	1	1
	選考における不公平感	3	1	4	2	0	0
スポーツの組織構造と風土	指導者と選手間のコミュニケーション	0	1	0	1	0	2
	派閥の形成	2	0	1	0	0	0
組織内での役割	様々なポジションでのプレー	0	0	0	1	2	2
	キャプテンであること	0	0	0	0	3	0
Total		26	32	22	28	16	24

Note: Eng = English participants, Jap = Japanese participants.

全体的には、イギリス人対象者はバーンアウトの3症状において低、中程度の数値を示し、日本人対象者はイギリス人と比較して高い数値を示している。イギリス人と日本人対象者の ABQ 数値を用いて t 検定を行ったところ、PEE ($t = 3.97, p < .001, r = .38$), DV ($t = 5.56, p < .001, r = .49$) と RA ($t = 3.30, p = .001, r = .32$) の3症状において有意な差がみられた。また、本研究のインタビュー対象者は先行研究で報告されている ABQ 数値よりも高い数値を記録した。

第2項 第2調査：インタビュー手続き

インタビューの内容分析によって、計23の組織的ストレスラーが抽出され、それらは10の高次 (higher-order) テーマに分類された：トレーニングと競技負荷 (training and competition load) ; トレーニングと競技環境 (training and competition environment) ; 遠征のアレンジメント (travel arrangements) ; 栄養面の問題 (nutritional issues) ; 怪我 (injury) ; リーダーシップスタイル (leadership style) ; 対人関係の要求 (interpersonal demands) ; キャリアとパフォーマンス向上の問題 (athletic career and performance development issues) ; スポーツの組織構造と風土 (organizational structure and climate of the sport) ; 組織内での役割 (roles in the sport organization) 。本節では2つのサブセクションに分けてインタビューの結果を提示する：(a) 組織的ストレスラーとバーンアウトとの関連性；(b) バーンアウトに関する組織的要求の文化的差異。また、本研究で明らかとなったストレスラーとバーンアウトとの関連性の理解を深めるために、各ストレスラーの高次テーマごとに対象者の引用を例示した。対象者の匿名性を確保するために各対象のラベルを使用し、イギリス人対象者は EP1-4、日本人対象者は JP1-5 と表記した。

1. 組織的ストレスとバーンアウトとの関連性

バーンアウト症状に関連する組織的ストレスの記述データを表 (Table 2) に示す。Table 2.ではそれぞれのストレスとバーンアウト症状との関連性を示しており、インタビュー対象者がバーンアウト症状に関連するストレスについて言及した回数を示すことでイギリス人と日本人対象者の比較が可能となった。なお、計 20 の組織的ストレスが PEE (physical/emotional exhaustion) , 18 が DV (sport devaluation) , 12 が RA (reduced accomplishment) への関連性を示した。

1. 1 「トレーニングと競技負荷」とバーンアウト

トレーニングと競技負荷は、バーンアウトの 3 症状との関連性が示されたことから、サッカー選手の競技生活を取り巻く重要な問題になりうる。特に、対象者全員が PEE につながる重要なストレスとして「ハードトレーニング」を挙げている。加えて、「ハードトレーニング」と「不十分な休養」は PEE と DV との関連性が次の引用の通り示された：

I normally feel that [physical exhaustion] towards the end of the season, just where you are overloading your body and working so hard. I've got other things to deal with such as studying, and other things going on in life as well as football. So when people put that much physical stress on you, it drains you mentally as well. I feel a bit grumpy when I get tired or exhausted, feel like you don't want to do anything, you don't want to see your friends or you don't want to play football. I think you lose the drive to play football when you get to that point through football training. (EP4)

一生懸命頑張ったということもありますが、身体への負担が大きすぎてシーズン終盤にかけていつも（身体的な疲労感を）感じます。サッカーだけでなく、勉強や生活においてもいろいろと対応しないといけません。

なので、あれだけ身体的なストレスをかけられると、精神的にも消耗してしまいます。疲れたり、へトへトになった時は不機嫌になってしまいますし、何もしたくない、友達にも会いたくない、サッカーもしたくないといった感じになります。トレーニングによってそのような状態になってしまうと、サッカーをする意欲もなくなってしまうと思います。

(和訳文)

「トレーニングの量（余暇時間を削る）」はサッカー以外の生活の質に影響を及ぼすことから、モチベーションの低下（DV）との関連性が示された。これは次の引用に要約されている：

I would link it [DV] to the amount of training that we were doing...coming back from school, having dinner, driving to training, training, driving back from training, and that's all my day is gone and that could be de-motivating, because not doing anything you wanna do in a time you've got. That often made me feel "I didn't wanna be at the training." and I'd be switching off at the training and it was sort of getting boring or tedious. (EP3)

学校から帰ってきて、夕食をとって、トレーニングに向かって、トレーニングをして、トレーニングから帰ってきて、それだけで1日が終わってしまいます。自分がしたいことも何もできず、そういった意味ではモチベーションも下がってしまいます。「トレーニングに行きたくなかった」と感じることも多く、行ったとしても途中でスイッチを切ってしまうと、退屈でつまらない感じでした。（和訳文）

1. 2 「トレーニングと試合環境」とバーンアウト

トレーニングと試合環境については、PEEとDVとの間に関連性が示された。バーンアウト症状の一因として「トレーニング内容」を挙げた対象者は、その内容がサッ

カーに対する憤り（DV）を生む可能性があることは以下の引用で述べている：

Having training for hours every day, it definitely de-motivated me in the sense that I didn't want to go to the training. At the end of each training session, we had fitness session and it was just exhausting and actually no one really wanted to do that. We obviously didn't have sufficient rest and it made me feel that I didn't even want to see footballs or wear boots. "I want no more football." (JP3)

きつい練習が毎日続いている時は、ここまでしなくてもいいだろうと思うくらい厳しくて、その時モチベーションはかなりさがってました。休みはほんとになかったです。1日だいたい数時間、2時間から3時間くらいの時間で毎日やってました。やっぱり毎日練習の最後に走ったり、誰もやりたくなかったと思うんですけど、ボールもスパイクも見たくない時期がありました。もうサッカーが嫌になっていました。（原文）

トレーニングの強度、量、内容に加えて、トレーニングの時間帯、特に早朝のトレーニングについて栄養上の問題とDVとの関連性が次のとおり示された：

You feel a bit of resentment towards the coaches for getting you up that early in the morning and making you feel tired throughout the rest of the day. I'm getting up at 6 a.m. three times a week, and that de-motivates me in a sense because I know that I'm not going to be properly rested. And it takes away from things like diet as well, you just feel like you haven't got as much time to eat or to prepare properly for games, prepare for training. I mean I rarely eat before training and especially at that time in the morning. (EP4)

朝早くから起こされて、一日中疲れを感じるということになるという面ではコーチに対しては少し恨めしい気持ちもありました。週3回、朝6時に起

きているのですが、ちゃんと休むことができないとわかっているの、
ある意味モチベーションが下がります。また、食事や試合、トレーニングの準備にもあまり時間を割くことができていません。特に朝一のトレーニング前にはほとんど食べることはなかったです。（和訳文）

1. 3 「怪我」とバーンアウト

ほとんどの対象者が怪我に関連するストレスをバーンアウトの3症状における問題として挙げており、RAに関連するストレスとして「怪我中のトレーニング」や「怪我によるプレッシャー」が示された。対象者のひとりがこの関連性を説明する引用を残している：

In my case injury was the main cause of reduced performance. My coach exerted pressure on me, and I had to start training before a full recovery. That injury got worse and I had to stop playing, but then I had to start training again...It took me months to get out of this vicious cycle. As a matter of course my performance did not improve at all or even got worse during the period.
(JP5)

怪我が一番のパフォーマンス低下の原因だったですね。コーチからのプレッシャーとかもあったりして、怪我が完璧に治る前に練習に復帰しました。怪我をした状態で練習をしてもあんまりのびないし、怪我が悪化したこともあったし、怪我をかばいながら練習とかもありました。練習入っても、途中でやめてまたテーピングとかしてもらって、また途中でやめて、それが何カ月かちょっと続いたこともあって。その時期は全くパフォーマンスはのびなかったと思います。（原文）

指導者からの「怪我によるプレッシャー」もサッカー選手の PEE や DV に影響を及ぼすことが示された。選手は怪我をするとチームから外されたり、指導者から「休ん

だらアウトだ」と言われたりすることによるプレッシャーから、十分な休息をとることが難しくなる。DV との関連性では、次のような言葉に表れている：

Because I was constantly injured, I felt the people were thinking that I was faking it...I questioned my personal adequacy within the sport and within the team and I did receive a lot of pressure from the manager to say “come on toughen up” you know “just get through it”, when I genuinely had injuries. So I had to play with injury several times. It only made things worse and I wanted to quit football. (EP1)

怪我ばかりしていたので、周りから嘘をついていると思われているような気がしていました。監督からも「もっと強くなれ」、「乗り切れ」とプレッシャーをかけられていましたし、サッカーでもチームの中でも自分自身の適性を疑っていました。何度か怪我をしながらプレーせざるをえない状況でしたし、それが悪化するばかりでサッカーを辞めたいって思っていました。（和訳文）

1. 4 「リーダーシップスタイル」とバーンアウト

リーダーシップスタイルのテーマは全てのバーンアウト症状との関連性が示されており、5つのストレッサーから構成された：「独裁的なコーチングスタイル」、「指導者との関係」、「指導者の知識不足」、「指導者からのプレッシャー」、「指導者の矛盾した言動」。RA との関連について、次の引用は独裁的な指導者とサッカー選手との関係を示している：

I could not get along with my coach. He was too stubborn about his own way or his own policy to listen to our ideas. So he could not establish a relationship of mutual trust with us. As a result we, the players, didn't follow his policy and our performance got poorer and poorer, which produced a bad

atmosphere in the team. (JP4)

監督とは全くうまくいかなかったです。本当に頑固だったし、自分の考えは絶対で、他の人の意見も全くきかなかったと思います。だから、選手との信頼関係はあまりなかったと思います。お互いに損をしたというか、選手は監督のいうことをきかなかったし、パフォーマンスもうまくいかなかったし、チームの雰囲気も悪くなっていました。（原文）

1. 5 「対人関係」とバーンアウト

「チームメートとの関係」、「グループ結束力の低下」と「チームへの帰属意識の欠如」等の対人関係に関するストレスとバーンアウトの3症状との間に関連性がみられた。次の引用は「チームへの帰属意識の欠如」がいかに関係しているかを示している：

There were other people that were in the changing room that make you feel really insecure. I can still remember going into the changing room and just being sat there...I had to sit next to one of my friends and just be quiet and not try to draw eye contact from some people (so that they didn't make a joke or so that they didn't pick on you) . Part of that was because I was younger and maybe they felt threatened by new people coming in, but it always had a negative impact on my performance. (EP4)

更衣室の中では、本当に不安になるといった状況でした。ただ座っていたのを今でも覚えています。友人の隣に座って、ただ静かにして、ある人たちから視線を集めないようにしていました（いじられたり、冗談を言われないように）。私が若かったこともあり、新しい人が入ってくることに脅威を感じていたのかもしれませんが、パフォーマンスには悪影響でした。（和訳文）

また、別の対象者は、新しいチームに移った際に他のプレーヤーとのコミュニケーションが難しくなったという同様の状況を経験している。彼のチームメートは彼を受け入れず、距離ができてしまい、最終的に選手の RA につながった。

1. 6 「キャリアとパフォーマンス向上」とバーンアウト

キャリアとパフォーマンス向上に関するストレスでは、チーム内の「地位の不安」と「選考における不公平感」が最もバーンアウト症状の DV に関連していた。イギリス人対象者のひとりはこの関連性について以下のように述べている：

There is lots of competition for places, so there is always in the back of your mind position insecurity. "Am I gonna be kept on at the end of this year?"

There is always a pressure...Obviously if you play bad then you think about the insecurity and I think that de-motivates and makes me feel a bit miserable at times because you think you are not doing enough. (EP3)

競争率が高いので、常に頭の片隅にポジションの不安があります。「今年の終わりまでこのままでいいのだろうか」と。もちろん悪いプレーをすれば、その不安や十分な働きをしていないと思いついで、少しみじめな気持ちになったりやる気を失ったりしていました。（和訳文）

選手の選考過程での不公平感は、日英双方の選手にとって常に問題となっており DV と関連性が最も強いと思われる。次の引用は、ある対象者が選考プロセスに不公平さを感じた際の気持ちを表している：

When I wasn't getting in the side, I was just thinking to myself "do I give up, do I move, or do I stay and fight?" and for a period I got to the point where I was thinking, "nothing I'm going to do here is going to change anything...I'm not going to be able to play, I'm not going to be able to play better." (EP4)

メンバーに入っていないときは、あきらめるか、動くか、残って戦うか

ということばかり考えていて、ここで何をやっても何も変わらないと思
っていた時期もありました。もっといいプレーができるはずなのにプレ
ーすることができないんだ。（和訳文）

1. 7 「スポーツの組織構造と風土」とバーンアウト

スポーツの組織構造と風土に関するストレスでは、イギリス人対象者が PEE に
関連するストレスとして「派閥の形成」を説明している：

*There were two or three groups of people within the team that were just doing
their own thing and that was very, very frustrating...They didn't really want to
play for us but pretty much for themselves. At times it would feel like they were
just passing to their friends or people within their group. Especially at
training, it was very much like an us and them situation where you have their
group and then you had the rest of us and there was a bit of a friction. I find it
annoying when that happens because you all want the same thing and some
people are kind of tripping you up. (EP4)*

チーム内で2, 3のグループが自分たちだけでやっていて、それがとても
もどかしかったです。チームのためにプレーするわけでもなく、彼ら自
身のためにプレーをしていた感じでした。グループ内の人だけにパスを
していたようにも感じましたし、特にトレーニングではそのグループと
それ以外の人たちがいてちょっとした軋轢があるような状況でした。皆
同じものを求めているのに、何だか引っかかる人がいて、そういう時は
イライラしていました。（和訳文）

「指導者と選手間のコミュニケーション不足」もストレスとして挙げられてお
り、何をすればよいのか分からない、何を期待されているのか分からないといっ
た言葉に代表されるように、対象者の混乱につながっていた。

1. 8 「組織内での役割」とバーンアウト

組織内での役割に関するストレスでは、「様々なポジションでのプレー」が対象者のモチベーションを下げる要因となっていた。また、チームのキャプテンを務めたことのある対象者全員が、「キャプテンであること」を RA につながる要因として挙げた。この関連性は次の引用に表れている：

Every time I was captain, my performance dropped because I felt like I had too many roles and conflicting roles...I never found the balance between trying to encourage my teammates or organize things and play for myself, so whenever I was captain I had about a season and a half where I was just struggling with form because I just didn't know what I should be doing, whether I should be standing there and organizing or getting involved and being quiet, and I never really struck that balance. (EP4)

キャプテンをするたびに、役割が多すぎて矛盾していることもありパフォーマンスが落ちてしまっていました。チームメートを励ましたり、物事を整理したり、自分のためにプレーすることのバランスがとれなかったです。なので、キャプテンになった時はシーズンの半分ほどは自分が何をすべきなのかわからなくなっていました。皆の前にたってまとめるべきなのか、それとも静かにしているのか、そのバランスがうまくいかなかったです。（和訳文）

2. バーンアウトに関する組織的要求の文化的差異

調査結果の解釈や一般化には注意が必要であるが、本研究の結果により日英のアスリートにおける組織的ストレスとバーンアウト経験に文化的な違いがあることが明らかとなった。そのひとつとして、「トレーニングの内容」において違いが明らかとなり、どちらのグループも PEE の原因として長期間にわたるハードトレーニングに

言及していたが、日本人選手はイギリス人選手よりも過酷なトレーニングを受けていたことが次の引用に示されている：

When I was in a high school, we lost an important game and couldn't go the national tournament. We had one month off-season training and it was so physically demanding. It was more like a punishment from coaches for losing that game. My body couldn't keep up with it and I wanted to quit the club. We trained everyday for about five hours without using balls; only running and running so I felt wiped out. (JP1)

高校生の時、夏に大事な大会があって予選で負けて出られなくて、結局そのせいで1か月間オフトレーニングっていう厳しい罰、トレーニングがありました。それに体がついていかなくて、やめたいってずっと思っていたし、ほとんど走りで、ボールも使わせてくれなくて、体が悲鳴をあげてました。軽く5時間くらい、半日はやってみました。それが毎日で体はボロボロでした。（原文）

日本人対象者は全員、「上級生との関係」をバーンアウトの3症状に関連するストレッサーとして挙げていたが、イギリス人対象者は誰も言及しなかった。以下の2つの引用によって、日本における先輩と後輩選手との関係についての見識を得ることができた：

When I was young at high school, we often got pressured or punishment from seniors. There was a time when we played badly and lost the match, and for that, senior players made us [junior players] shave our heads. I think it's kind of a traditional thing that junior players can't go against the seniors so we only could do as we were told. (JP5)

下級生の時に、先輩からの圧力だったりとか、罰というのがよくありま

したね。試合でちょっと悪いところがあって負けた時とかは、一種の体罰
というか坊主にしろとかそういう事があったりしたので。後輩が先輩に
対して何もできないっていうのは、伝統的なところもあると思うし、プ
レーに関係ないところでそういうのがありました。（原文）

*We [junior players] couldn't express our own opinion to seniors, so even when
we were told conflicting orders we just had to follow them. It surely led to
having frustration or a loss of motivation toward soccer. I think everyone who
has played soccer must have experienced this...Seniors also pressurized and
grumbled us for making mistakes. So we got scared or afraid of making
mistakes, and as the result performance level dropped. (JP3)*

先輩に対しては、理不尽なこととか言われても意見とか何も言うことは
できなかったです。それで不満とかいらいらしたし、サッカーに対
するモチベーションもなくなっていました。たぶん皆サッカーやってき
た人は経験したことあると思うけど。ミスとかしても、圧力っていうか
ぶつぶつ文句いつてきたりして、怖いしビクビクしながらだったんで、
パフォーマンスも悪くなっていったと思います。（原文）

また、日本では伝統的に後輩は先輩選手よりも早く練習に参加し、ボール、水、ゴ
ールやピッチの準備をし、練習後は残ってピッチの清掃を行う機会も多いようである。

指導者に関するストレスも注目すべき文化の違いとして挙げられた。日英双方
の対象者にとって「独裁的なコーチングスタイル」が PEE に関連するストレスと
して言及されており、次の引用は指導者の独裁的なアプローチによって対象者が PEE
を経験したことを語っている：

*The manager I've had, he'll ask you what you think the best team is, and then
he'll go on and do his own thing anyway so it's kind of, it's frustrating in the*

sense that he'll make you think that you have an input when really it's his choice...I was just fed up with him. (EP4)

ある監督の話になりますが、ベストなチームとは何かと聞いてくるのですが、自分たちの意見が参考にされている感じはなく、インプットしていると思わせておいて結局は自分のやり方でやるのもどかしかったです。（和訳文）

文化の違いとして、日本人対象者の 80%が「独裁的なコーチングスタイル」と DV との関連に言及したが、イギリス人対象者 25%しか挙げなかった点が挙げられる。次の引用は指導者の不公平さ、コーチングスタイルが DV に及ぼした影響を示している：

I didn't like my coach and had some trouble with him. He was very unreasonable and unjust to me. For example, once he ordered us to do something, saying that he would not take us to away matches if we didn't follow his order. But we found out that he took someone to the game, though that player did not do as he commanded. After all whether he chose players as starting members depended on his likes and dislikes. He was very unequal and discriminatory. Because of that my motivation dropped. (JP5)

コーチとトラブルというかあまり好きではなかったですけど、そのコーチの理不尽、不平等な扱いをされた時に嫌な思いをしました。例えば、みんなに対してこれをしろって言って、やっていない人は遠征などに連れていかないという話をしていたんですけど、結局やってない人の中でも遠征につれていったり、人によって不平等というか、自分の好き嫌いで選手を選んだりということもありました。それによって、モチベーション、サッカーに対してのやる気はさがりました。（原文）

さらに、バーンアウト症状との関連で「指導者からのプレッシャー」を日本人対象

者の 80% (4 名) が挙げたのに対し、イギリス人対象者においては言及されなかった。

次の引用はこの関連性の例を示したものである：

My coach pressurized me that one mistake means dropping out from the squad in the next game. Because of this, I always looked for easy options not to make mistakes and this led to a loss of dynamic plays and poor performance. I even had a feeling of not being willing to play matches, I'd rather sit on the bench, and I was always scared of making mistakes whenever I played. (JP2)

指導者から次ミスしたら使わないって圧力かけられてました。なので、ミスをしないようにプレーしていたし、簡単なオプションしか選ばなかったです。日によっては、試合でプレーしたくない、ベンチにいたいって日もありましたし、とりあえずミスはずっと恐れていました。(原文)

日本の学校クラブ、特に強豪校では 100 人以上の選手がチームに在籍していることが普通のものである。そのような状況で問題となるのがサッカー場の数が限られていることである。時には、他チームとサッカー場を共有しなければならず「不十分なトレーニング施設」がバーンアウトに関連するストレスとなる。イギリスでは、チームが数多くのサッカー場を持っていることが一般であり、このような状況は当てはまらない。DV との関連性について日本人対象者は次のように述べている：

There were more than 100 players in the squad, but we could only use half of the pitch. Obviously, you cannot train properly in that circumstance and training everyday with that was just frustrating. It made me de-motivated a lot and I often had a feeling of "Is it worth sacrificing other important things such as education?" (JP5)

トレーニング施設、グラウンドがすごく小さいのにもかかわらず、部員が約 100 人以上いたのに、グラウンドの半分しか使えないという状況が

ありました。それで、まともなトレーニングができるとは言えないという環境だったのはフラストレーション溜まっていました。そういう時って、モチベーションもないし、勉強とかを優先すべきなんじゃないかって考えるようになっていました。（原文）

第4節 考察

本研究では、ABQ とインタビューを用いて、大学生サッカー選手における組織的ストレスとバーンアウトとの関連性を調査することを目的とした。インタビューの内容分析により、バーンアウトの各症状に関連する組織的ストレスが明らかとなった。これまでのバーンアウト研究において、イギリス人と日本人サッカー選手の文化的な比較を取り入れたものは他に見当たらない。また、本研究ではインタビュー対象者全員が 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た。バーンアウトと関連性がある主な組織的ストレスとして以下が挙げられた：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。本研究から得られた主要な知見として、バーンアウト経験がスポーツ組織内の心理社会的なダイナミクスに影響されることが明確となった。

日英のサッカー選手に共通するものとして、「トレーニングと競技負荷」と「怪我」に関するストレスが多くの対象者によって言及された。日々のトレーニングや試合といった競技生活におけるストレスは選手のバーンアウトを引き起こす可能性

が示唆された。Cresswell and Eklund (2007b) は、アスリートバーンアウトの原因となりうる状況、環境的要求は様々であるが、バーンアウトの特徴は組織文化を超えて比較的一貫していると述べており、本研究はこの考察を支持するものとなった。本研究で報告された ABQ とインタビューデータはこの知見を発展させる形で、日英のサッカー選手におけるアスリートバーンアウトにおける文化的差異を明らかにした。驚くことに、これまでスポーツ心理学の先行研究で報告されてきたバーンアウトの発症率と比較し、本研究では日本人対象者の 33%、イギリス人対象者の 12%が Hodge et al. (2008) のバーンアウト閾値を超えていた。この結果は、職業バーンアウトの領域で報告されているものと類似している。Golembiewski et al. (1993) はアメリカ人やカナダ人と比較して、日本人は最もバーンアウトに陥る可能性が高いことを報告しており、Maslach et al. (2001) もヨーロッパの労働者と比較して、バーンアウトの発症率が日本人において最も高かったと言及している。今回の調査で明らかとなった日本人対象者における高いバーンアウトのリスクは、インタビューで明らかとなった日本の伝統的、社会的、文化的要因によって説明することができる。日本の指導者は伝統的に、身体を酷使するトレーニングを行うことで、選手の「根性: konjo」を高めようとする。この要因は日本人選手に悪影響を及ぼし、時にはバーンアウトの発症につながると考えられる。日本におけるスポーツ文化を研究してきた Kozuma (2009) は、次のように述べている。日本のアスリートや指導者は、何世代にもわたって「根性」という概念に影響を受けてきた。根性は英語でいう“guts”に近い意味となるが、身体的耐久性、逆境下での勇気、チームのために痛みや苦難に立ち向かう粘り強さなど、より深い意味を成す。チームや選手の失敗は、「練習が足らなかった」、「全力を尽くさなかった」、「犠牲を払わなかった」というように、根性をみせる努力が不足していると叱責されることも多い。

日本のサッカークラブ、特に強豪クラブでは指導者が技術的なトレーニングに割く

時間よりも多くの時間を持久走といったフィットネストレーニングを中心としたトレーニングプログラムを組むことが頻繁にみられる。さらに、インタビューに参加した日本人対象者の一人が自チームの指導者を「神様」と呼んでいたことは非常に興味深く、日本の指導者には最大限の敬意が払われ、選手は指導者の指示には何の疑問も持たずに従うようである。インタビューによって得られたトレーニングプログラムとその性質に関する知見は、イギリスと日本におけるバーンアウトに関する文化的差異を理解するうえで役立つであろう。

「上級生との関係」に関するストレスは、日本人対象者に共通するテーマとなり、先輩の理不尽な行動は PEE や DV の原因となっていた。日本ではチーム内での地位の低い選手（後輩）は、地位の高い選手（先輩や指導者）に話をしようとせず、同級生に積極的に話かけるようである（Kozuma, 2009）。また、チームトレーニングでは後輩が先輩よりも先に到着する必要がある、先輩が到着してようやくトレーニングが開始される。先輩や指導者はチームにおける決定、決断に最も重要な役割を果たしており、この社会的ヒエラルキーの存在が日本人のバーンアウトの原因になりうる。さらに、下級生時に悩んでいた選手は、先輩になった時に同じような行動パターンをとることが多い。すなわち、選手はこれらの伝統を受け入れながらキャリアを積んでいくようである。Van Maanen and Schein (1979) は、このような文化的形態は組織のメンバーが繰り返し抱える問題や共通の経験に根ざしているため、一度覚えてしまうと内部の人間は自分たちが住む世界に対して自然な反応であると考えられるように述べている。社会的なヒエラルキーはイギリスにおいても存在しているが、それが選手に与える影響、特にバーンアウトという社会心理的な文脈においては、日本と比べて少ないようである。Schinke et al. (2009) によると、イギリスのスポーツ文化は個人主義的で独自の自己意識と自律性を育み、日本の文化は集団主義的で、個人よりも集団のニーズ、願望を重視する社会である。この主張にはさらなる検討が必要である

が、個人主義と集団主義という考え方はバーンアウトの文化的差異を説明するひとつの材料になる可能性がある。

本研究の限界として以下の3つが挙げられる。第1に、今回の調査結果は、対象となった組織や文化に固有のものである可能性が考えられる。しかしながら、ほとんどの組織が、本研究で提示した問題に遭遇していると考えても不自然ではない。第2に、本研究の対象者が大学生サッカー選手に限られたことが挙げられる。今後プロ選手を対象にデータを収集することは有益になるだろう。スポーツにおける組織的ストレス（例：Woodman and Hardy, 2001; Fletcher and Hanton, 2003）やアスリートバーンアウト（例：Cresswell and Eklund, 2005a; Gustafsson et al., 2008）を調査した先行研究では、エリートアスリートに焦点があてられており、本研究では言及されていないストレスが特定されている。例えば、本研究では「金銭面での困難」をバーンアウトの原因として挙げた対象者はいなかったが、これはエリートアスリートに広くみられるストレスのひとつであることが指摘されている。第3に、本研究は男性サッカー選手のみを対象としており、今後の研究では女性アスリートにおける組織的ストレスとバーンアウトとの関連性を調査する必要がある。

本研究で得られた知見は、アスリートバーンアウトは多次元的な症候群であるという概念（Raedeke, 1997）を支持する形となり、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った。今後は、縦断的な研究デザインを用いることで組織的ストレスとバーンアウト経験がどのように展開し、相互に影響しあうかをより深く理解することができる。加えて、ストレス関連の構成要素がバーンアウトにどのように、なぜ影響を及ぼすのかといった認知的メカニズムを解明することはこの分野の知識を深めることになるであろう。認知的メカニズムの例として、ストレスのマネジメントにおける個人差（例：メンタルタフネス）、ストレス評価における認知プロセス、負のストレス反応に対するコーピング（対処）方法が挙げられる。

Fletcher et al. (2006) が主張しているように、アスリートが組織的ストレスに対するコーピング方法を身につけるためには、エビデンスに基づく介入が必要である。最後に、様々なスポーツのアスリートの経験を本研究と同様の方法を用いて調査することで、この分野の知識はさらに深まる。日本とイギリスにおいて、アスリートバーンアウトに関する研究の数が限られているため、スポーツ文化がバーンアウトにどのように影響を与えるかをさらに調べていく必要がある。

第5節 まとめ

本研究の目的は、スポーツにおける組織的ストレスとバーンアウトとの関連性について知見を得ることであった。その結果、日英のサッカー選手におけるバーンアウト経験の文化的差異が報告され、選手を取り巻く伝統的、社会的、文化的要因がサッカー選手のバーンアウトのリスクを高める可能性が示唆された。選手個人が組織を変えることは困難であり、スポーツ組織や組織環境を根本的に見直し、選手が経験するストレスを軽減することが不可欠である。さらに、日英のサッカー選手に共通するものとして、トレーニングや試合の負荷といった競技生活に関するストレスがバーンアウトのリスクに影響を及ぼすことが示唆された。サッカーの競技環境は選手に強烈的な精神的プレッシャーをかけるため、バーンアウトといった選手のメンタルヘルスに関する問題を引き起こす可能性が報告されている (Sarmiento et al., 2021)。これらのことから、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考えられる。

**第3章 試合期の大学生サッカー選手
におけるメンタルコンディション
とストレスの縦断的評価：
バーンアウト予防に向けて**

第1節 研究の背景と目的

第2章（研究課題1）では、日英のサッカー選手を対象にバーンアウトと組織的ストレスとの関連を検討した。その結果、日英の対象者に共通するストレスとして、トレーニングや試合の負荷といった競技生活に関するものがバーンアウトのリスクに影響を及ぼすことが示唆された。したがって、試合期のバーンアウトに関するメンタル（心理的）コンディションを定期的に評価する方法を確立し、選手のメンタルコンディションとストレスとの関連を評価する必要性が考えられる。

アスリートバーンアウト研究で最も主流と考えられる Raedeke (1997) と Raedeke et al. (2002) の多次元概念によると、バーンアウトは「身体・情動的消耗感」、スポーツに対する「価値下げ」と「達成感（成就感）の低下」の3つの側面からなる症候群と定義されている。バーンアウトの予防について、Goodger et al. (2007) はバーンアウト症状を定期的に評価する必要性を唱えており、Cresswell and Eklund (2003) は、バーンアウトの原因となりうる初期兆候をより詳しく吟味することが症状の予防につながると述べている。つまり、スポーツの指導現場においては選手の身体的コンディションだけでなく、バーンアウト症状やその初期兆候といった心理的コンディション（メンタルコンディション）を継続的に評価することでバーンアウト発症のリスクが低下すると考えられている（Cresswell, 2009; Raedeke and Smith, 2009）。

これまでの先行研究によってバーンアウトとメンタルコンディションの関連が示唆されているものの、バーンアウトに特化したメンタルコンディションを測定するのは見当たらない。選手のメンタルコンディションを捉えるうえでは、心理的コンディション診断テスト（PCI, 猪俣, 1997）が日本国内の様々な研究によって採用されているが（例：岩井ほか, 2003）、この診断テストは競技における心理状態として重要な

側面を評価し、スポーツ選手の心理的コンディションを測定するものである。また、井澤ほか（2010）や門岡ほか（2013）は、日々の生活で自己が感じている心理状態を正確に把握し、管理しておくことが心理的弊害の予防につながると述べている。サッカー選手の競技力は、心・技・体の統合的結果としてもたらされる（日本サッカー協会技術委員会，2017）。例えば、モチベーションの低下、過度のあがりや競技不安といった心理的要因はパフォーマンス発揮を阻害する要因として挙げられる（Reilly and Williams, 2003）。すなわち、その競技力の発揮にはスタミナや敏捷性といった体力面の要素や、パスやキックといったボールを扱う技術面の要素だけでなく、選手の心理面の要素も大きく影響を及ぼしていると言える。つまり、指導現場において選手のバーンアウトに特化したメンタルコンディションを定期的に評価することはバーンアウトの予防だけでなく、個々の選手やチームのパフォーマンスを向上させる要因のひとつとして考えられる。

バーンアウトを対象としたコンディションの測定法としては、心理尺度の採用が主流である。自己記入式の心理尺度による測定は、実施が容易であり、多人数のデータを収集することができるといった長所がある。Raedeke and Smith（2001）は青年期のアスリートを対象に Athlete Burnout Questionnaire（以下 ABQ と略す）を開発し、ABQ は近年のアスリートバーンアウト研究で最も採用されている尺度となっている。Cresswell and Eklund（2003）は指導者やコンサルタントに向けてバーンアウトの“Practitioner’s Guide”「実践者用ガイド」を開発しており、2004年にはバーンアウトの初期兆候を測定する Potential Early Signs of Athlete Burnout（Cresswell and Eklund, 2004：以下 PES と略す）を開発している。気分プロフィール検査（Profile of Moods Scale：以下 POMS と略す）もまたアスリートの心理状態を評価する尺度として様々な研究によって採用されており、バーンアウトの指標として活用している研究も報告されている（Kreider et al. 1998）。一方、これらのような心理尺度を用いた研究において、

項目数の少ない尺度が必要とされる場面も考えられる。例えば、スポーツの指導現場では、認知的負荷、調査用紙への記入時間や場所の確保といった対象となるチーム及び選手・指導者への負担と制限が研究の限界として挙げられる。回収率を一定以上に保つためにも、対象者への負担はできるだけ小さくする必要性があり、質問項目は少数かつ簡潔であることが求められる。サッカーを対象とした研究では、チームや選手事情によりシーズン中の試合期は避けられ、オフシーズンの時期に調査が実施されているものがほとんどである。すなわち、試合期に定期的に選手の心理状態を評価し、報告している研究は限られている。これまでに、様々な心理的構成概念の測定に関して、単一項目尺度をはじめ、少数項目からなる尺度（パーソナリティ傾向：Gosling et al., 2003；主観的健康感：Desalvo et al., 2006）の開発と信頼性・妥当性の確認が行われている。これらのことから、選手のメンタルコンディションにおいても、指導現場で簡易的かつ継続的に用いることができる評価法を模索する必要がある。

また近年では、主観的な心理的指標だけでは選手のストレス状態を正確に評価することが困難であるという観点から、客観的な生理的指標として唾液中に分泌されるストレスホルモンのひとつであるコルチゾールが注目されている。コルチゾールは免疫系、血管系、中枢系に対して生理的作用を有し、心理・身体的な健康状態を考える上でも重要なホルモンとなっている。また、唾液中のコルチゾールは血中のコルチゾールと相関が高く、非侵襲的に採取できるといった利点も挙げられている。高島ほか（2010）は、3週間に渡る看護学臨地実習中の看護学生におけるストレスの縦断的変化を明らかにし、ストレスを認知する際に生じる感情のうち脅威と有害の程度が高い学生のコルチゾール濃度比が他と比べ高いことを報告している。コルチゾールの分泌レベルは夜間低く、起床直後から上昇することが明らかとなっており、この反応は起床時コルチゾール反応（Cortisol Awakening Response:以下 CAR と略す）と呼ばれている（Pruessner et al., 1997）。Chida and Steptoe（2009）の文献研究によると日常的なス

トレス、疲労やバーンアウトが CAR に影響を及ぼすことが述べられており、CAR は慢性的ストレスや仕事上のストレスを評価する心理尺度との関連性を検討した研究に用いられている。例えば、Pruessner et al. (2003) は健常な大学生を対象に 4 週間にわたり調査を行い、CAR と抑うつおよびストレス評価との間に正の関連があることを提示している。

競技スポーツの領域においても、アスリートのストレス状態を評価するものとして CAR の測定が有効であると考えられている (Anderson and Wideman, 2017)。サッカー選手を対象とした研究では、Minetto et al. (2008) が 7 日間の高強度トレーニングが CAR に及ぼす影響を調査し、トレーニング負荷を上げることが CAR の上昇に繋がることを明らかにしている。一方、Ucar et al. (2016) は 1 回の運動と CAR の関連を明らかにするために、計 90 分のサッカー 1 試合を対象に調査を実施した。その結果、試合を消化した選手とコントロール群の選手において、起床時のコルチゾール値に有意な差は認められなかった。また、Haneishi et al. (2007) は、公式リーグ戦が通常のトレーニングと比べ CAR を有意に上昇させることを明らかにし、心理的要因となる競技不安も CAR の変動要因になると述べている。これらのサッカーの競技場面における研究により、CAR のストレス指標としての有効性が認められている一方で、定期的に選手のストレスを評価しているものは限られている。特に、試合期におけるサッカー選手のストレス状態の変化を縦断的にみているものは見当たらない。

以上のことから、サッカー選手のストレス状態について、心理的ストレス指標だけでなく、客観的な生理的指標を用いた評価、さらに試合期における縦断的な分析は、指導現場において有意義な知見を与えると考えられる。そこで、本研究はバーンアウト予防の観点から、大学生サッカー選手を対象として指導現場にて簡易に用いることができ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を作成し、信頼性と妥当性を確認することを第一の目的とし (研究 I)、作成した尺度と客観的な生理的

ストレス指標となる CAR を用いて、サッカー選手の試合期における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を第二の目的とした（研究Ⅱ）。

第2節 研究Ⅰ

第1項 目的

研究Ⅰでは、先行研究や既存の尺度を参考に、サッカー選手を対象とした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（Mental Condition Evaluation Sheet with relation to Burnout for Soccer players：以下 MCESB—S と略す）を作成し、横断的調査と再検査を通してその信頼性を確認するとともに、MCESB—S と既存の心理的ストレスを評価する尺度との相関関係を検討することで妥当性を確認することを目的とした。

第2項 方法

1. 調査対象者と手続き

本研究では、大学生サッカー選手 138 名（男性 98 名，女性 40 名）が調査の対象となり，平均年齢は 20.0 歳（SD=0.98）であった。対象となった大学のトップチームは全国大会に出場した経験を有しており，大学カテゴリーにおける国内トップレベルと考えられる。調査は，事前にチーム代表者およびコーチからの許可を得たうえで，選手は調査員立ち合いのもと，チームミーティング中に個別自己記入式の質問紙に回答した。また，調査目的，個人情報管理と研究参加の任意性については書面と口頭で説明を行い，調査の協力に対して同意が得られた者を対象に実施した。なお，調査時期は 2018 年 2 月であった。

2. 質問項目

質問紙は学籍番号，年齢，チーム内での地位（所属チーム）などの記入を求めたフ
ェイスシートのほか，以下の測定尺度により構成した．

2. 1 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)

本研究ではバーンアウトの予防に着目し，サッカー選手におけるバーンアウト症状
とその初期兆候からなるメンタルコンディションを測定する単一項目尺度の MCESB
—S の作成を試みた．指導現場で簡易的に測定するためには，チームや選手への負担
を最低限に抑え，練習前や練習後に数分で回答を終えることができるものが好ましい．
また，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，特徴がつかみやすいといった理由により MCESB—S をレーダーチャートの形状
に設定した．

Linn (1989) は，心理尺度において十分な妥当性を確保するために必要となる項目
数と，測定時に許容される紙幅，時間，認知的負荷といった制約はトレードオフの関
係にあると述べており，単一項目尺度のようにきわめて少ない項目数からなる尺度に
対する課題として，測定内容が偏ったものとなり，構成概念をとらえることができず，
妥当性の低い尺度になってしまうといった問題を指摘している．また，回答者自身が
項目に対してそれぞれ独自の意味を見出し，とらえ方に個人差が生じる可能性がある．
つまり，単一項目尺度においては，項目の「表現の包括性」と「解釈の均一性」のジ
レンマを，いかにして克服するかが課題となる（箕浦・成田，2013）．これらの課題を
克服するために，本研究は Konstabel et al. (2012) の提唱する「包括的単一項目
(comprehensive single items)」の考え方に従い，MCESB—S を作成した．これは，測
定対象の構成概念そのものに限りなく一致させた表現を用いることにより，項目数を
最小限にするとともに，構成概念がもつ側面を幅広く捉えることが可能であるという

考えである。加えて、メンタルコンディションを測定するための理論的枠組みや構成についての立場を明確にすることは、少数項目の MCESB—S の妥当性を確保するうえで必要であると考えられる。

バーンアウトは「身体・情動的消耗感」、スポーツに対する「価値下げ」と「達成感（成就感）の低下」の3つの側面からなる症候群と定義されており（Raedeke, 1997; Raedeke et al., 2002）、本研究では、Raedeke et al. (2002) の多次元概念をバーンアウトの理論的枠組みに設定した。MCESB—S の質問項目は、バーンアウト症状を測定するために開発された ABQ (Raedeke and Smith, 2001) と、バーンアウトの「実践者用ガイド」(Cresswell and Eklund, 2003) とそれを基に開発された PES 尺度 (Cresswell and Eklund, 2004) を参考に、計 16 項目からなる素案を本研究者が作成した。MCESB—S を作成するにあたり、調査対象者への認知的負荷や調査用紙への記入時間といった負担と制限を小さくするために、質問項目の表現を可能な限り簡潔にし、選手が理解しやすいであろう表現を採用した。バーンアウトの概念及び MCESB—S の質問項目に関しては、調査実施前にそれぞれの説明を口頭にて実施した。また、各項目が示す内容の一覧を評価シートに記載し、記入時に不明な項目がある際は一覧を参照するよう教示した。

MCESB—S の質問項目のうち、「疲労感」、「モチベーション」、「サッカーへの愛」、「チームへの貢献」、「パフォーマンス」、「目標到達」、「努力」はバーンアウトの多次元概念に基づくものである。Raedeke and Smith (2009) によると、バーンアウトの症状である身体・情動的消耗感は、トレーニングや試合による疲労感によって疲れ切っている状態を示している。スポーツに対する価値下げは、スポーツに対するモチベーションの低下や、チームへの貢献を気にしなくなるといった症状を示している。また、Raedeke (1997) はスポーツに対する価値下げとはスポーツへの愛、すなわちスポーツそのものに対して心から興味・関心を有することと述べている。達成感（成就感）の低

下は、選手のパフォーマンスの低下、設定した「目標に到達」しようとしなない、あるいはパフォーマンスに関心がなくなり努力をしなくなるといった症状を示している。

Cresswell and Eklund (2003, 2004) はバーンアウトの初期兆候の下位尺度として、金銭面の困難、スポーツ場面での困難とソーシャルサポート、自身の能力に対する満足度および統制感の認知を提示している。MCESB—S の質問項目のうち「休養・睡眠」、「仕事量」、「周りからのサポート」、「チーム内での関係」、「コミュニケーション」、「スキルレベル」、「自信」と「気持ちの切り替え」は Cresswell and Eklund (2004) らの提示している初期兆候に基づくものである。スポーツ場面での困難は、休養や睡眠がとれないといったものや、チームにおける仕事量の多さを示している。ソーシャルサポートについては、チーム内における周りとの関係、周りからのサポートと周りとのコミュニケーションといった項目に対する満足度を示している。能力への満足度は、選手自身のスキルレベルへの満足度と自信を示している。

これらの各項目についてサッカーの現場（選手・指導者）において適切か、理解が困難なものはないかを本研究者と共同研究者 2 名（心理学系教員とサッカーの指導現場に携わる体育学系教員）の計 3 名で合議した結果、Cresswell らが示している初期兆候「金銭面の困難」は、プロスポーツ選手の給料に関するものであり、本研究の対象者には不適切と判断し質問項目から除外した。したがって、最終的に 15 項目からなる MCESB—S を本研究では採用した。作成した MCESB—S を Figure 1 に示す。バーンアウト症状の測定を試みた研究の大半は月単位や年単位で測定を実施しているなか、バーンアウト症状は週単位で変化する可能性が指摘されており (Raedeke and Smith, 2009), バーンアウト予防のためには選手のバーンアウト症状の変化に可能な限り早い段階で気づくことが重要となる。サッカーの指導現場においても、日々のトレーニングの中で選手の体力面や技術面のパフォーマンスだけでなく、心理的なコンディションの変化に気づくことが指導者に求められている (Reilly and Williams, 2003)。これら

のことから、MCESB—S の測定期間を過去 1 週間に設定した。回答は「過去 1 週間を振り返って、あなたが各項目をどの程度評価できるかを選び、その数値の場所に○を記入してください」とし、各質問項目において 1 から 10 までの 10 段階で選ばせる形式を採用した。本研究では、「疲労感」以外の質問項目の総合得点から「疲労感」を減じた値を TMC (Total Mental Condition) 得点とした。この尺度において TMC 得点が高い者は、バーンアウトに関わるメンタルコンディションの評価および満足度が高いことを示している。

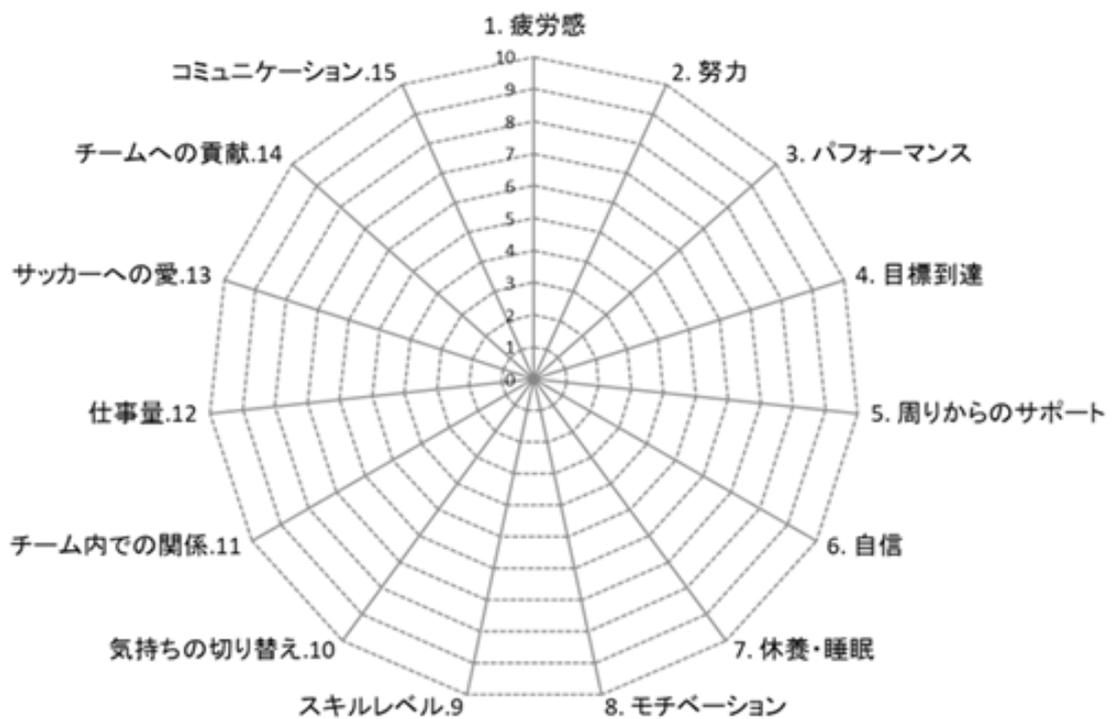


Fig. 1 Mental Condition Evaluation Sheet with relation to Burnout for Soccer players (MCESB—S)

2. 2 *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)*

Raedeke and Smith (2001) は、アスリートを対象に 15 項目からなる ABQ と呼ばれるバーンアウトの程度を測定する尺度を開発した。ABQ にはバーンアウトの多次元概念を構成する「身体・情動的消耗感：Physical / Emotional Exhaustion (PEE)」(例、スポーツに取り組む上で求められる精神的なことや身体的なことのせいで疲れ切っている)、スポーツに対する「価値下げ：Sport Devaluation (DV)」(例、スポーツに対して否定的な印象を持っている) とパフォーマンスに関連する「達成感の減退：Reduced Accomplishments (RA)」(例、たとえ何をしようとも、本来すべきかたちにはうまくやり遂げられない) の 3 症状が下位尺度に設定されている。本研究では、日本語版 ABQ (佐々木, 2004) を用い、回答方法は各質問項目において、どの程度感じているかについて、(1) ほとんどない、(2) まれに、(3) 時々、(4) しばしば、(5) ほとんど常に、の 5 件法で評定させた。また、対象がサッカー選手であるために、質問項目の「スポーツ」を「サッカー」に変更した。この尺度において各項目の得点が高い者は、該当項目のバーンアウト症状をより強く感じていることを示している。

2. 3 *Potential Early Signs of Athlete Burnout (PES)*

Cresswell and Eklund (2004) は、ラグビー選手を対象に、バーンアウトの原因となりうる初期兆候を測定するために 18 項目からなる質問紙 PES を開発した。この尺度では、バーンアウトとの関連性が示唆されている 5 つの要因、「金銭面の困難：Money Hassle」(例、経済的安定を確保することが困難だった)、「スポーツ場面の困難」(例、トレーニングの頻度が多くて大変だった)、「ソーシャルサポート」(例、自分のパフォーマンスがうまくいっていない時の周りのサポートに満足している)、「能力への評価」(例、自分のスキルレベルに満足している) および「統制感の認知」(例、ピッチ上で成功するかどうかは自分自身にかかっている) が下位尺度に設定されている。本研究では、本研究者と日英バイリンガルの日本人大学院生 (心理学系) 1 名の計 2 名が PES

尺度の 18 項目を翻訳し、英語を母国語とする心理学系教員が Back translation method に基づき再度英語に訳し直しを行ったものを日本語版 PES とした。回答方法は各質問項目において、過去 1 週間どの程度あてはまるかを、(1) あてはまらない、(2) ほとんどあてはまらない、(3) どちらともいえない、(4) すこしあてはまる、(5) あてはまる、の 5 件法で評定させた。また、対象がサッカー選手であるために、質問項目の「ラグビー」を「サッカー」に変更した。この尺度において各項目の得点が高い選手は、該当項目の初期兆候をより多く経験している（感じている）ことを示している。なお、各下位尺度の α 係数を本研究対象者のデータに基づいて求めた結果、『金銭面の困難』（ $\alpha = .60$ ）、『能力への評価』（ $\alpha = .61$ ）、および『統制感の認知』（ $\alpha = .67$ ）の 3 下位尺度が .70 未満の低い値を示した。したがって、PES の初期兆候については『スポーツ場面の困難』（ $\alpha = .72$ ）と『ソーシャルサポート』（ $\alpha = .82$ ）の 2 下位尺度を分析の対象とすることにした。

2. 4 Profile of Mood States 2 (POMS 2) 短縮版

POMS は、情動を主観的側面から評価することを目的とする気分プロフィール検査で広く世界的に使用されており、2012 年に POMS2 に改定されている。POMS2 日本語版（横山，2015）の短縮版は 35 の質問項目からなり、「怒り—敵意」、「混乱—当惑」、「抑うつ—落ち込み」、「疲労—無気力」、「緊張—不安」、「活気—活力」、「友好」の 7 つの下位尺度と、ネガティブな気分状態を総合的に表す「TMD (Total Mood Disturbance) 得点」から気分状態を評価するものである。TMD 得点が高いほど気分障害が大きいとされている。本研究では、「過去 1 週間」における状態を評価し、それぞれの得点において標準化得点（T 得点）を算出した。

3. 分析

はじめに、MCESB—S では「疲労感」以外の質問項目の総合得点から「疲労感」を減じた値を TMC (Total Mental Condition) 得点としている。そこで、本研究では主成

分析を用いて尺度の一次元性を検討した。次に、尺度の信頼性を確認するために、 α 係数を算出し内的整合性を確認するとともに、Pearsonの相関係数を算出することで検査一再検査間の安定性を検討した。最後に、MCESB-SのTMC得点と他の心理的変数との関連を、相関係数(Pearson)を算出することでMCESB-Sの基準関連(内容的)妥当性を検討した。

すべての統計分析には、統計解析ソフトSPSS Statistics 25を用いた。有意水準は、5%未満に設定した。

第3項 結果および考察

1. MCESB-Sの記述的統計と主成分分析の結果および考察

本研究で用いたMCESB-Sに含まれる15項目の平均値、標準偏差を算出した。各項目の得点はTable 1に示すとおりであり、MCESB-S総合得点の平均値は88.57(SD=16.29)であった。

MCESB-Sの各項目の得点を用いて、主成分分析を行った結果をTable 1に示す。その結果、MCESB-Sは固有値1.0以上の主成分として、4つの成分が抽出された(寄与率67.52%)。まず、第1主成分において、全ての項目が.40を満たし、正の値を示していることから選手の総合的なメンタルコンディションを表す主成分として考えられる。第2主成分では、周りからのサポート、チーム内での関係やコミュニケーションといったサッカーにおける対人関係に関するものが比較的大きな正の負荷を示しており、パフォーマンス、目標到達といった選手の達成感に関するものは、負の負荷を示している。したがって、選手のメンタルコンディションの特徴として対人関係と達成感のどちらが高いかを反映する主成分と解釈した。次に、第3主成分では、休養・睡眠と仕事量が比較的大きな値を示していることから、サッカー場面における困難を表す主成分と解釈した。最後に、第4主成分においては疲労感が高い正の値を示して

おり，選手の身体と精神的な消耗，疲労感を表す主成分と解釈した．バーンアウトの予防について，Raedeke and Smith (2009)は選手の身体的・精神的な疲労感を定期的に評価し，トレーニングや試合の負荷をコントロールすることと，選手のパフォーマンスに対する満足度や達成感を高めることの重要性を論じている．本尺度には，選手の疲労感と選手自身のパフォーマンスや達成感に関わるものが含まれており，それらを反映する項目内容となっていると考えられる．また，サッカーといったチームスポーツにおいて，対人関係（例，先輩・後輩の関係）によって生じるストレスがバーンアウトの原因になりうるということが報告されている（Tabei et al., 2012）．これらのことから，MCESB—S によって得られる得点はバーンアウトの予防において重要とされる選手のメンタルコンディションを表すことが示唆される．

Table 1. Items of Mental Conditions Evaluation Sheet, mean scores, and result of principle component analysis

項目	内容	Mean (SD)	第1主成分	第2主成分	第3主成分	第4主成分
1 疲労感	身体と精神の疲労感	6.24 (1.86)	0.480	0.409	0.330	0.662
2 努力	パフォーマンス向上のための努力	6.93 (1.55)	0.558	-0.236	0.342	-0.446
3 パフォーマンス	トレーニングや試合におけるパフォーマンス	5.96 (1.86)	0.628	-0.587	-0.184	0.067
4 目標到達	設定している目標への到達感	5.45 (1.74)	0.578	-0.560	-0.039	0.135
5 周りからのサポート	チームメートやスタッフからのサポート	6.99 (1.59)	0.477	0.520	0.001	-0.221
6 自信	サッカーに対する自信	6.34 (1.65)	0.761	-0.312	0.092	0.174
7 休養・睡眠	休養と睡眠の時間確保	7.12 (1.69)	0.520	0.269	0.534	0.037
8 モチベーション	サッカーに対するモチベーション	7.78 (1.67)	0.683	0.100	0.323	-0.068
9 スキルレベル	自身のサッカースキルのレベル	5.66 (1.79)	0.768	-0.319	0.040	0.285
10 気持ちの切り替え	サッカーにおけるオン・オフの切り替え	6.52 (1.96)	0.673	0.118	-0.224	0.389
11 チーム内での関係	チームメートやスタッフとの関係	7.12 (1.65)	0.673	0.401	-0.309	0.125
12 仕事量	チームから課せられるピッチ上以外での仕事量	6.55 (1.59)	0.534	0.196	-0.422	-0.144
13 サッカーへの愛	サッカーそのものへの愛（関心・興味）	8.11 (1.80)	0.721	0.318	0.138	-0.155
14 チームへの貢献	自身のチームへの貢献度	6.42 (1.68)	0.740	0.100	-0.385	-0.180
15 コミュニケーション	チームメートやスタッフとのコミュニケーション	7.31 (1.56)	0.584	0.433	-0.244	-0.238
	固有値		5.774	1.748	1.481	1.126
	寄与率 (%)		38.490	11.654	9.874	7.505
Total Mental Condition		88.57 (16.29)	-			

Table 2. Correlation coefficient between MCESB—S, athlete burnout and POMS

	Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)			Potential Early Signs of Athlete Burnout (PES)				
	身体・情動的 消耗感	価値観の低下	達成感の減退	スポーツ場面の困難	ソーシャルサポート			
	Mean = 2.05 SD = .69	Mean = 1.69 SD = .79	Mean = 3.20 SD = .70	Mean = 2.01 SD = .75	Mean = 3.57 SD = .77			
TMC in MCESB—S	-.43**	-.44**	-.58**	-.25**	.27**			
抑うつを調整した ABQとの偏相関	-.25**	-.25**	-.36**					
Profile of Mood States 2 (POMS2)								
	怒り—敵意	混乱—当惑	抑うつ—落込み	疲労—無気力	緊張—不安	活気—活力	友好	総合的気分状態
	Mean = 46.07 SD = 9.06	Mean = 51.58 SD = 10.47	Mean = 51.47 SD = 9.71	Mean = 48.32 SD = 8.12	Mean = 50.79 SD = 10.39	Mean = 61.52 SD = 10.07	Mean = 59.56 SD = 9.30	Mean = 47.14 SD = 9.92
TMC in MCESB—S	-.50**	-.50**	-.57**	-.48**	-.45**	.53**	.25**	-.63**
ABQを調整した 抑うつとの偏相関			-.23**					
note: **p<.01								

2. MCESB—S の信頼性・妥当性

MCESB—S の α 係数は.87 であり、尺度の内的整合性が確認された。次に、検査—再検査の関連を検討した結果、 $r = .76$ ($p < .01$) という相関係数が得られ、尺度の安定性が確認された。なお、再検査の実施時期は 1 回目の測定から 2 週間後であった。

内容的妥当性においては、MCESB—S の TMC 得点と ABQ、PES および POMS との関係性を Pearson の相関係数と ABQ と抑うつを調整した偏相関係数により検討した (Table 2)。TMC 得点と ABQ の各下位尺度に着目すると、バーンアウトの 3 症状 (身体・情動的消耗感、価値下げ、達成感の減退) との間に負の相関が認められた (順に、 $r = -.43$, $p < .01$; $r = -.44$, $p < .01$; $r = -.58$, $p < .01$)。また、抑うつ調整後の偏相関係数はそれぞれ $r = -.25$ ($p < .01$)、 $r = -.25$ ($p < .01$)、 $r = -.36$ ($p < .01$) と有意な値を示した。PES との関係では、「スポーツ場面の困難」との間に負の相関が認められ ($r = -.25$, $p < .01$)、「ソーシャルサポート」との間には正の相関が認められた ($r = .27$, $p < .01$)。このことから、本研究の対象者においてメンタルコンディションの評価が高いものはバーンアウト症状の程度が低く、初期兆候であるスポーツ場面における困難も低いこ

とが考えられる。また、メンタルコンディション評価が高いほどソーシャルサポート得点が高いという関係が示され、TMC がバーンアウトの緩和に有効と考えられている要因を反映していることが示唆される。選手の気分状態を測定する POMS においては、すべての下位尺度との間に有意な相関が認められ、「活気—活力」と「友好」とは正の相関（順に、 $r = .53, p < .01$; $r = .25, p < .01$ ）、「怒り—敵意」、「混乱—当惑」、「抑うつ—落込み」、「疲労—無気力」、「緊張—不安」と「総合的気分状態（TMD）」とは負の相関が認められた（順に、 $r = -.50, p < .01$; $r = -.50, p < .01$; $r = -.57, p < .01$; $r = -.48, p < .01$; $r = -.45, p < .01$; $r = -.63, p < .01$ ）。「抑うつ—落込み」に関して、バーンアウト調整後の偏相関係数は $r = -.23$ ($p < .01$) と有意な値を示した。TMD はネガティブな気分状態を総合的に表す指標であり、得点が高いほど気分障害が大きいとされている。本研究の結果、メンタルコンディション評価が高いほど TMD が低くなる関係が示され、TMC がポジティブな心理状態を表していることが示唆される。これらの関係性により、MCESB—S にて算出される TMC は選手のバーンアウトに関するメンタルコンディションを総合的に反映することが明らかになった。さらに、TMC を算出することで、選手のバーンアウト症状及び気分状態のどちらも検討することが可能となる。

一方、PES の初期兆候との関係に関して、「金銭的な困難」、「能力への評価」及び「統制感の認知」の初期兆候を α 係数の値が不十分であったために分析から除外しており、「スポーツ場面の困難」と「ソーシャルサポート」は相関係数に鑑みて MCESB—S との関連が強いとはいえないことから構成概念妥当性が課題として挙げられる。

Cresswell and Eklund (2004) は、バーンアウト発症のリスクは複数の初期兆候が同時に進行することで高まり、ある一つの初期兆候がバーンアウトの唯一の原因となることは考え難いと述べている。つまり、スポーツ場面での困難が高まることやソーシャルサポートへの満足度が低下するといった単一の概念だけでは TMC を十分に説明することができず、今回の比較的低い相関係数に至ったと考えられる。MCESB—S の質

問項目はバーンアウトの各症状（身体・情動的消耗感，価値下げ，達成感の低下）と，バーンアウトの原因となりうる初期兆候を測定する PES（Cresswell and Eklund, 2004）を参考に作成されている．バーンアウトの各症状間およびバーンアウトと初期兆候との間に有意な関係が先行研究において明らかとなっており，TMC が PES と比べてバーンアウト症状（ABQ）との間に高い相関係数を示した要因のひとつとして，TMC がバーンアウトに直接関係する 15 要因の情報を含む総合的なメンタルコンディションを表す指標であることが考えられる．

本研究では 2 つの初期兆候しか分析の対象として採用しておらず，今後の妥当性の検討において MCESB—S と Cresswell and Eklund (2003) が開発したバーンアウトの「実践者用ガイド」に提示されている今回採用していない初期兆候との関連をみる必要性がある．また，MCESB—S の妥当性をより確固たるものにするためにも，競技者用ソーシャル・サポート尺度（土屋・中込，1998）やスポーツ競技者版マインドフルネス尺度（雨宮ほか，2015）といったバーンアウト概念との関係が示唆されている尺度との関連をみる必要性が考えられる．

第 3 節 研究 II

第 1 項 目的

研究 II では，メンタルコンディションを測定する MCESB—S とストレスの客観的な生理的指標である 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の縦断的变化を明らかにすることを目的とした．

第2項 方法

1. 調査対象者と手続き

対象者は、関東女子サッカーリーグに参加している単一の大学女子サッカー部に所属する25名で平均年齢は20.0歳(SD=0.86)であった。対象となった選手は競技力向上のため週5日以上以上の練習を行っていた。また、所属するサッカー部は全国大学選手権大会にも多数回出場していることから、大学カテゴリーにおいてトップレベルと考えられる。

研究に先立ち、チーム代表者およびコーチからの許可を得たうえで、調査の事前に説明会を開き、調査目的、個人情報管理と研究参加の任意性については書面と口頭で説明を行い、調査の協力に対して同意が得られた者を対象に実施した。調査は2018年6月の第4週の金曜日(Week 1:ベースライン)から開始し、第5週の金曜日(Week 2)、7月第1週の金曜日(Week 3)、そして第2週の金曜日(Week 4)の計4回にわたり実施した。なお、リーグ戦①はWeek 1調査日の2日後(Week 2調査日の5日前)、リーグ戦②はWeek 2調査日の2日後、そしてリーグ戦③はWeek 3調査日の2日後に実施された。

2. 測定項目

2.1 基礎情報とCARへの影響要因

井澤ほか(2010)は、正確なCARの評価において、睡眠時間と唾液採取時刻の確認を推奨している。また、CARは身体的ストレスとの関連が明らかとなっている(Chida and Steptoe, 2009; Anderson and Wideman, 2017)。本研究では、唾液採取日における睡眠時間と採取時刻に加え、CARへの影響要因として選手の体重、起床時の心拍数と過去1週間分の練習時における主観的疲労度を記録した。練習時の主観的疲労度は以下の数式によって算出した。主観的疲労度 = 自覚運動強度(Rate of Perceived Exertion: RPE) × トレーニング時間(min)。RPEはBorg(1973)が提示した指標で、

運動者自身が主観的に数値評価するものである。

2. 2 ストレスの生理的指標

CAR は起床時に複数回の唾液採取を実施して評価されるものである。これまでの研究では、起床直後、起床 30 分後、45 分後および 60 分後の 4 点で唾液採取を実施するものや (Ucar et al., 2016)、起床直後と起床 30 分後 (Lasby et al., 2013) の 2 点で唾液採取が行なわれている。本研究では、選手の唾液採取の負荷軽減のため、起床直後 (T0) と 30 分後 (T30) の計 2 点を採取ポイントに設定した。自宅で唾液採取を行うにあたり、重要となるのは唾液採取手順に対するコンプライアンスである。したがって、調査説明会において本研究者と共同研究者の立会いのもと唾液採取の方法を口頭及び書面で説明し、対象者が確実に手順を理解するよう実際にその場で唾液採取を実施した。また、採取日前日のアルコール摂取は禁止し、採取日の起床後 30 分間には激しい運動、入浴、歯磨き、飲食を行わないように教示した。起床時刻や唾液採取時刻によって起床時反応が変化することが報告されていることから (井澤ほか, 2010)、計 4 回の測定時における採取を可能な限り同時刻に実施することと書面の記入欄に正直に記述するよう教示した。

唾液は滅菌綿 (SALIVETTE : SARSTEDT 製) を口の中に入れ 1 から 2ml 程度しみこませて採取した。採取した唾液は当日中に遠心分離した状態で冷結保存 (-80°C) した。分析の際、唾液検体を室温にて自然解凍し、先行研究 (Papacosta, 2015) に従いコルチゾール濃度分析キット (1-3002; Salimetrics, PA, USA) を用いた ELISA 法によって測定した。

2. 3 ストレスの心理的指標

研究 1 で作成した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を評価する MCESB-S をストレスの心理的指標として用いた。MCESB-S は計 15 項目からなる評価シートであり、バーンアウトの予防において重要とされる選手のメンタ

ルコンディションを反映するものとなっている。なお、妥当性に関してバーンアウトの初期兆候との関連について、更なる検討が必要である。この尺度において TMC 得点が高い者は、バーンアウトに関するメンタルコンディションの評価および満足度が高いことを示している。

3. 分析

はじめに、CAR への影響要因と考えられる睡眠時間、体重、起床時心拍数、および主観的疲労度について、4 回の採取日ごとの値に差があるのかどうかを確認するために、一元配置分散分析を行った。次に、ストレスの生理的指標として、CAR の分泌総量に関連する AUC_g と CAR の反応性に関連する AUC_i を算出した。本研究では、先行研究に従い AUC_g をストレスの生理的指標として用いた。主観的、客観的なストレスの縦断的变化については、個人差を排除するために Week 1 (ベースライン) の値を 1 とした場合の比を算出し、一元配置分散分析を実施した。その中でも有意な差があるものには Bonferroni を用いた多重比較検定を行った。

すべての統計分析には、統計解析ソフト SPSS Statistics 25 を用いた。有意水準は、5% 未満に設定した。

第 3 項 結果および考察

1. CAR およびその影響要因の記述統計

計 4 回計測された CAR とその影響要因、そして MCESB—S の記述統計を Table.3 に示す。睡眠時間、対象者の体重、起床時心拍数および主観的疲労度において 4 回の測定間に有意な差は認められなかった。また、各測定時の採取時刻の差が 60 分以内であることから、比較的一定の条件下で調査が実施されていたことが考えられる。

Table 3. Descriptive statistics of mental condition, CAR and its influential factors

n = 25		Week 1 (Baseline)		Week 2		Week 3		Week 4	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
起床時 コルチゾール反応 (CAR : nmol/l)	Cortisol T0	27.93	12.44	29.86	13.26	25.40	14.33	29.61	10.21
	Cortisol T30	45.59	10.03	44.80	9.20	39.53	10.79	45.84	9.32
	Cortisol AUCi	264.83	177.80	224.05	131.71	212.00	157.43	243.57	112.85
	Cortisol AUCg	1089.41	283.73	1029.66	396.83	709.24	377.60	1046.56	328.31
メンタルコンディ ション評価シート MCESB-S	TMC得点	75.24	15.38	75.36	13.57	82.00	15.57	73.00	15.85
	CARとの相関(r)	—	—	-.22	—	-.41*	—	-.45*	—
	スキルレベル	4.76	1.16	4.96	1.40	6.04	1.27	4.76	1.23
	気持ちの切り替え	5.76	1.76	5.84	1.65	6.88	1.27	5.40	2.00
	コミュニケーション	6.28	1.70	6.32	1.46	7.24	1.20	6.16	1.55
CARの影響要因	睡眠時間 (h)	5.46	0.84	4.90	1.20	5.64	1.53	5.48	1.43
	1回目唾液採取時刻	5:06	0:50	5:04	0:48	5:38	0:18	4:55	0:17
	2回目唾液採取時刻	5:37	0:50	5:34	0:48	6:11	0:21	5:27	0:20
	体重 (kg)	56.05	6.41	56.03	6.47	55.4	6.29	55.54	6.42
	起床時心拍数 (bpm)	52.60	8.22	56.88	11.20	53.44	9.81	51.41	8.16
	主観的疲労感	1767.30	327.96	1853.57	589.29	1612.83	652.92	1634.87	764.13
試合結果	概要	準備期	リーグ戦① (2 : 1) 勝利	リーグ戦② (1 : 1) 引分	リーグ戦3 (1 : 5) 敗北				
			前回結果 (4 : 0)	前回結果 (0 : 3)	前回結果 (1 : 2)				

2. ストレスの生理的指標の縦断的評価

Figure 2a.にストレスの生理的指標となる CAR の分泌総量 (AUC g) の縦断的変化を示す. AUCg はベースラインにおいて, 576.08 から 1656.64nmol/l の幅をもち, 平均値±SD が 1089.41±289.83nmol/l で個人差が大であった. この個人差は, 環境因子や個体の内的因子の影響があると考えられるため, 縦断的変化の分析には個人の変動率 (AUC g 変動率 = 算出する Week の AUC g / ベースラインの AUC g) を用いた. 一元配置分散分析の結果, 調査期間における CAR が有意に変化していることが明らかとなった ($F(3,72) = 4.97, p < .01$). また, 多重比較を用いて群間比較を行った結果, CAR は Week1 から Week2 にかけて有意な変化はみられなかったが, Week2 から Week3

にかけて有意に低下し，Week3 から Week4 にかけて有意に上昇 ($p < .05$) していることが確認された。したがって，試合期には心身のストレス状態を生理的に反映する起床時コルチゾール反応が，統計的にみても明らかに変化することが示されたことになる。これにより，選手のストレス状態を定期的に評価することの重要性が示唆される。

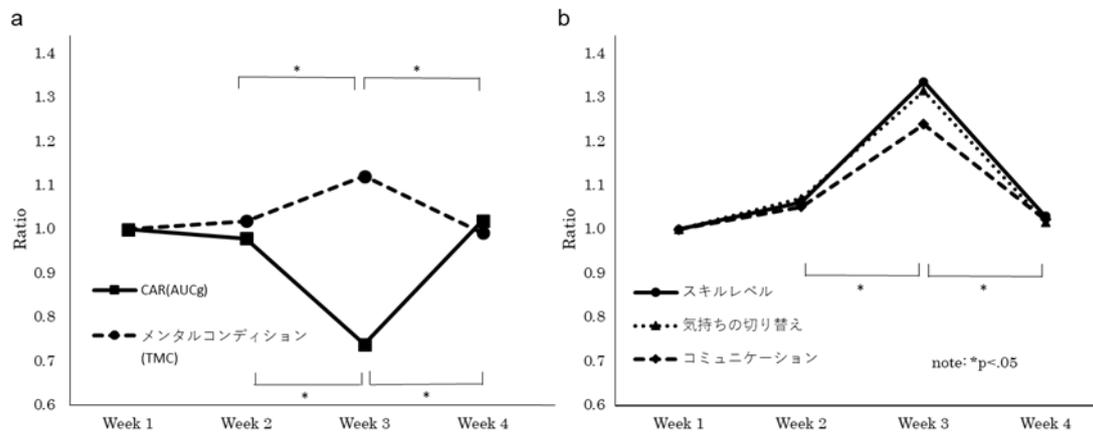


Fig. 2 The changes of mental condition and cortisol awakening response among collegiate soccer players

3. バーンアウトに関するメンタルコンディションの縦断的評価

Figure 2a.にバーンアウトに関するメンタルコンディションとなる TMC 得点の変動率 (TMC 変動率 = 算出する Week の TMC 得点 / ベースラインの TMC 得点) を示す。一元配置分散分析の結果，調査期間における TMC 得点が有意に変化することが明らかとなった ($F(3,72) = 6.14, p < .01$)。また，選手の CAR が減少した Week2 から Week3 にかけて TMC が有意に上昇し ($p < .05$)，CAR が上昇した Week3 から Week4 にかけて TMC が有意に低下する変化が確認された ($p < .01$)。加えて，TMC 得点と CAR との変化の相関では，Week2 から Week3 ($-.41, p < .05$)，Week3 から Week4 ($-.45, p < .05$) にかけて有意な負の相関が確認された。したがって，バーンアウトに関するメンタルコンディションがストレス指標となる CAR と連動して変化している可能性が示唆さ

れた。

Figure 2b.にメンタルコンディションの項目において有意な変化が確認されたものを示す。メンタルコンディションの各項目に着目した際、「スキルレベル」($F(3,72) = 9.07, p < .01$)、「気持ちの切り替え」($F(3,72) = 5.12, p < .01$)と「コミュニケーション」($F(3,72) = 5.95, p < .01$)に対する満足度において、Week2 から Week3 にかけて有意に上昇し（順に、 $p < .05$; $p < .05$; $p < .05$ ）、Week3 から Week4 にかけて有意に低下する変化が確認された（順に、 $p < .01$; $p < .05$; $p < .05$ ）。一方で、メンタルコンディションの各項目と CAR との変化の相関では、いずれの項目にも有意な関係が確認されなかった。この背景としては、選手それぞれの個人要因や環境要因、そしてバーンアウトやストレス経験は個人によって異なることが考えられる。

第4節 総合考察

サッカー選手が過度なストレス状態に晒され、メンタルコンディションが低下した状態が続くとバーンアウトに陥る可能性がある。サッカーの指導現場において、選手のメンタルコンディションを定期的に評価することがバーンアウトの予防につながることから、本研究では、まず「メンタルコンディション評価シート (MCESB-S)」を作成した。この評価シートにおける項目は、ストレス反応のひとつであるバーンアウト症状を測定する ABQ とその初期兆候を測定する PES を基に作成しており、信頼性、妥当性の検討には上記尺度と、緊張、抑うつや怒りといった気分状態を測定する POMS を用いた。

これまでの心理尺度を用いたスポーツのストレス研究では、現場における使用の有用性を高めることが課題として挙げられてきた（例：Elo et al., 2003）。また、縦断的

かつ定期的に選手のストレス状態を分析した研究は限られている（例：Quested and Duda, 2011）。本研究により作成された MCESB-S は，Raedeke and Smith（2009）や Tabei et al.（2012）が指摘しているバーンアウトの予防に関係する事項（身体的・精神的な疲労感，トレーニングや試合などの活動による負荷，パフォーマンスに対する満足感や達成感，対人関係など）を反映しており，内容的な妥当性を有していると考えられる。したがって，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を測定する尺度としては有用性があると言える。また MCESB-S の最大の特徴は，単項目によってメンタルコンディションを説明する要因を評価できることであり，これによって回答が 1, 2 分と短時間で済む点にある。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。加えて，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。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，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。MCESB-S の TMC 得点はバーンアウトに関する総合的なメンタルコンディションを表す指標であり，この指標が低下した選手はバーンアウト発症のリスクが高まっている可能性が考えられる。したがって，該当する選手に対して指導者はコミュニケーションを密に行い，選手の状態を正確に把握することが重要となる。

従来，ストレスのアセスメントとして心理尺度の採用が主流であったが，近年，唾液中に分泌されるコルチゾールが生理学的な指標として注目されている。選手のストレス反応について心理的指標だけでなく客観的な生理的指標を用いることで，ストレス状態の更なる理解につながり，ストレス状態の変化を縦断的に明らかにすることはスポーツ指導において意義があると考えられる。そこで，本研究では大学生サッカー選手を対象に試合期における起床時コルチゾール反応（CAR）とバーンアウトに関す

るメンタルコンディションとの関連を検討した。

CAR は起床時刻、採取時刻及び睡眠時間が影響することが報告されている。本研究の各週 1 回、計 4 回の唾液採取では睡眠時間に有意な差はみられず、比較的一定の条件下で実施されていたことが考えられる。対象となった大学女子サッカー選手の cortisol 値は起床時から起床 30 分後にかけて上昇しており、これらは先行研究 (Pruessner et al., 1999; Grossi et al., 2005) と同様の傾向を示した。また、CAR のベースライン値においても、門岡ほか (2013) が示した女性アスリートの数値と同程度のもとなった。これらのことから、本研究で得られた CAR はアスリートのストレス評価指標として使用できると考えられる。

cortisol 濃度は個人差が大きいことが報告されている (高島ほか, 2010)。そこで、本研究は公式戦のない初週の cortisol 値をベースラインに設定し、個人の変動率を用いて縦断的な変化を分析した。その結果、2 週目から 3 週目にかけて心理的ストレス指標となるメンタルコンディションが有意に上昇し、生理的ストレス指標となる CAR が有意に低下した。3 週目から 4 週目にかけては、メンタルコンディションが有意に低下し、CAR は有意に上昇した。つまり、選手のメンタルコンディションが上昇した週はストレス指標が低下し、メンタルコンディションが低下した週はストレス指標が上昇することが確認された。非アスリートを対象とした CAR の文献研究では、職業や生活から生ずるストレスの認知が高い者は CAR の数値が高いことが報告されており (Chida and Steptoe, 2009)、スポーツ場面においても同様な結果が確認されている (門岡ほか, 2013)。本研究の結果では、これら先行研究を支持するものとなり、CAR は選手のメンタルコンディションと連動して変化していることが明らかとなった。CAR は身体的ストレスにも関連していることが報告されているため、本研究は練習時における選手の主観的疲労度と起床時心拍数を記録し、それらと CAR との関連を分析した。その結果、CAR と主観的疲労度及び心拍数との間には有意な関連が示

されなかった。試合期においては、練習日程のルーティン化や練習負荷の調整を指導者が実施していることが一般的であるため、各週の選手への負荷が大きく変化しないことが今回の結果につながったと想定される。したがって、本研究によって作成された MCESB-S で算出することができる指標が、生理的ストレス指標を反映していることから、バーンアウトに関するメンタルコンディションが選手の客観的なストレス状態の評価においても有効であることが示唆される。

調査の実施時期における公式リーグ戦の結果に着目すると、2週目から3週目にかけてストレス指標が低下した週は、前回完敗した相手に引き分けており、良い結果を残したといえる。一方、その次の週では前回互角に戦った相手に大敗しており、ストレス指標も上昇している。このことから、試合期におけるストレス状態の評価に対して、試合結果は少なからず影響を及ぼすことが推測される。しかし、試合の結果は自由にコントロールできないため、試合結果に加えて重要となるのは選手のメンタルコンディションである。ストレスの生理的指標である CAR が低下した週では、メンタルコンディションの中でも「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。Cresswell and Eklund (2004) はアスリートのバーンアウト研究において、能力に関する自信や満足感がストレスに影響を及ぼすと述べている。コミュニケーションにおいては、Hanin (1992) と Smith et al. (2013) はチームスポーツにおいてその実力を最高レベルで発揮したり、団結を強くしたりするためには、選手間のコミュニケーションを最適化することが欠かせないと指摘している。また、スポーツ場面の挫折を防ぐためには気持ちの切り替えが重要になるが、特にチームや選手のパフォーマンスが満足できる状態でないときは、それが難しい状況に陥りやすい(和ほか, 2011) と言われている。これらのことから、試合期における選手のストレス状態に大きく影響する要因として、選手のメンタルコンディションの中の「スキルレベル」、「コ

コミュニケーション」と「気持ちの切り替え」に対する満足感が挙げられる。

本研究では、試合期のストレス状態を定期的、縦断的に評価した結果、選手のバーンアウトに関するメンタルコンディションがストレス状態と連動して変化することが明らかとなった。従って、日常的に選手のメンタルコンディションをモニタリングすることはバーンアウトの予防において重要であると考えられる。バーンアウトに関するメンタルコンディションのうち、スキルレベルの評価がストレス状態に影響を与えるため、選手それぞれへのパフォーマンスフィードバックの機会を指導者が増やすことは選手のストレス緩和につながる事が考えられる。また、指導現場では選手への技術指導はもちろんのこと、日々の選手間のコミュニケーションに注意を払い、練習時のコミュニケーションの質や量を振り返る必要がある。このためにも、練習前や練習後にコーチ陣によるスタッフミーティングを開くこと、時には選手も交えて振り返りを行うことは有効ではないだろうか。気持ちの切り替えの観点においては、練習方法の修正や目標設定の改良を頻繁に行うことも選手のメンタルコンディションをコントロールし、バーンアウトを予防する上で有意義なものになると考えられる。

最後に、本研究の限界を述べる。第1に、縦断的調査の対象者が女性アスリートに限られていたことが挙げられる。Pruessner et al. (1999) や門岡ほか (2013) は CAR の性差を提示しており、性周期が生理的ストレス指標へ影響を与えている可能性も考えられる。したがって、今後アスリートの心理的・生理的ストレスを解釈する際は、性差を考慮する必要がある。第2に、今回の調査は試合期の1集団としての縦断的ストレス傾向の分析を目的としており、選手それぞれの個人要因や環境要因の影響を詳細に扱っていないことが挙げられる。バーンアウトやストレス経験は個人によって異なることが考えられており、今後は MCESB-S を用いて個別的分析を行い、バーンアウトの予防策を模索する必要がある。

第5節 まとめ

本研究では、指導現場において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メンタルコンディション評価シートを作成し、MCESB-Sと客観的な生理的ストレス指標を用いて、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。その結果、MCESB-Sにて算出されるTMC得点はバーンアウト予防に関連する項目を反映する内容となっており、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た。試合期において、選手のメンタルコンディションの指標となるTMCを定期的に算出することで選手のバーンアウト症状だけでなく抑うつといった気分状態を検討することが可能となる。メンタルコンディションの悪化が長期間続く場合、バーンアウト発症のリスクが想定されることから、選手への個別アプローチを介して症状が顕在化する前に対処する必要がある。また、指導者は選手の「スキルレベル」、「コミュニケーション」と「気持ちの切り替え」に対する満足感を高めることで、バーンアウト発症のリスクを軽減することが見込めるであろう。

第4章 総合討論

第1節 本論文の概要

青年期のサッカー選手は、競技場面における不安やプレッシャーなどに日々晒されており、ストレス状況が長期にわたり過剰な状態になるとバーンアウトといった症状に陥る可能性がある。選手がバーンアウトに陥った際には競技意欲やパフォーマンスの低下、チームメイトとの間に確執などが生じることが考えられており、結果的にスポーツからの脱退につながる危険性も報告されている (Raedeke et al., 2002)。また、競技生活だけではなく、日常生活に対しても深刻な影響を与える問題であることから、効果的な支援法の開発・実践が求められる。

本論文では、バーンアウト予防の観点から、青年期のサッカー選手を対象に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することを研究課題1に設定した。続いて、選手の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、試合期における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を研究課題2に設定した。

第1章「研究の背景と目的」では、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確認した。バーンアウトの概念化はもともとスポーツ以外の職業、すなわちヒューマンサービス分野を対象として行われてきた。スポーツ場面におけるバーンアウト研究は、1984年に Caccese と Mayerberg が指導者のバーンアウトを発表したのがはじまりである。以降、イギリスやアメリカを中心に研究が進められ、近年では 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下げと達成感の低下の3つの側面からなる症候群」が最も普及し、認知されるようになってきた。様々な研究によって、バーンアウトの特徴や測定方法について議論が行われてきたなか、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 (Cox et al., 2005)。バーンアウト予防の観点から、ソ

ーシャルサポートの獲得を試みた研究（例：土屋・細川，2009）や，バーンアウトの発症を抑制するポジティブ感情を高める方法を検証した研究（例：Fredrickson et al., 2008）によって，予防法や対処法について一定の見解が導き出されている．一方で，上記のような取り組みにはメンタルトレーニングの専門家やスポーツ心理学者がチームに関わる必要がある．高等学校や大学の現場では，顧問や監督，コーチがすべての指導をしなければならない場合が多い．メンタルトレーニングの間接指導法（監督やコーチといった組織風土へアプローチ）における有効性を報告している研究（例：来田ほか，2006）もあり，チームの指導者が如何にして心理サポートの専門的な知識と指導法を習得するかといった点が現場の課題として考えられる．バーンアウトの効果的な予防方法が模索されているなか，Goodger et al. (2007) は，選手のメンタルコンディションを定期的に測定し，評価する必要性を論じている．すなわち，日常的に選手と接する現場の指導者が，選手の心理的なコンディションを可視化できる仕組みを確立することが求められる．

第2章（研究課題1）の目的は，スポーツにおける組織的ストレスとバーンアウトとの関連について知見を深めることであった．組織的ストレスは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（Fletcher et al., 2006）．まず，バーンアウト症状を測定するABQ（Raedeke and Smith, 2001）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行った．続いて，Hodge et al. (2008) が設定したバーンアウト閾値を超えた選手を対象に，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検討した．その結果，日英のサッカー選手に共通するものとして，トレーニングや試合の負荷といった競技生活に関するストレスが対象となった多くの選手から言及され，バーンアウトのリスクに影響を及ぼすことが示唆された．したがって，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考えられる。また、バーンアウト経験の文化的差異が確認され、「上級生との関係性」といった日本人対象者に共通するストレスサーが明らかとなり、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確認された。

第3章（研究課題2）の目的は、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であった。まず、研究課題1と先行研究を基に、青年期のサッカー選手を対象とした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、十分な値が確認された。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と示された。続いて、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（TMC）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。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。

第2節 まとめと現場への示唆

サッカーでの成功には、テクニック、戦術のノウハウ、フィジカルの特徴など、サッカーに対応するために必要な運動能力や心理的な能力を持ち合わせているかが基本となる。つまり、サッカー選手の競技力は心・技・体の統合的結果としてもたらされる（日本サッカー協会技術委員会，2017）。現代サッカーでは技術や戦術的知識はますます洗練されてきており、フィジカルコンディショニングと評価といったスポーツ科学も進歩している。しかしながら、心理的な要素はまだ明確になっていないようである。さらに、2020年の新型コロナウイルス感染拡大の間、ヨーロッパでは選手のメンタルヘルスについて大いに話題になり、メンタルヘルスの重要性が注目されるようになった。日本サッカー協会は他競技に先駆けてこの問題への解決を目指しており、アジアサッカー連盟の中で中心となり「AFC エモーションズプロジェクト」を展開し、サッカーの現場における心理的アプローチを検討している。本論文ではサッカーを題材とすることで、サッカー選手におけるメンタルヘルス向上にむけた一知見を提供することを試みている。また、この領域の研究を更に進めることで、サッカーだけでなく他競技におけるメンタルヘルスの課題解決に貢献することが期待される。

以下では研究課題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、指導現場の観点から重要な点を述べる。

研究課題1では、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、社会、組織的問題によってサッカー選手のバーンアウト発症のリスクが高まる可能性が示唆された。特に、日常的なトレーニングや試合の負荷といった競技生活に関するストレスがバーンアウトに影響を及ぼしており、選手の日々の生活における心理状態を正確に把握し、管理することができればバーンアウトが顕在

化する前に対処することが可能となると予想される。これまでの心理尺度を用いた研究では、現場における使用の有用性を高めることが課題として挙げられてきた (Elo et al., 2003)。スポーツの現場にて調査を実施する際、認知的負荷、調査用紙への記入時間と場所の確保といった、対象者への負担と制限が研究の限界として挙げられる。このような背景もあり、サッカーを対象とした研究では、チームや選手事情によりシーズン中の試合期は避けられ、オフシーズンの時期に調査が実施されているものがほとんどである (例 : Minetto et al., 2008; Ucar et al., 2016)。

研究課題 2 で作成した 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、上記の課題を克服し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。MCESB—S の最大の特徴は、単項目によってメンタルコンディションを説明する要因を評価できることであり、これによって回答が 1, 2 分と短時間で済む点にある。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、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、特徴がつかみやすい。加えて、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。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、選手の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可能となる。さらに、メンタルコンディション指標となる TMC と選手のストレス状態を評価する CAR との連動した変化が確認されたことで、MCESB—S は選手の主観的だけでなく客観的なストレス状態の評価においても有効であることが実証された。試合期においては、選手の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」に対する満足感を高めることが、ストレス経験を軽減するこ

とが考えられる。指導者は、選手へのパフォーマンスフィードバックの機会を増やすこと、日々の選手間のコミュニケーションに注意を払い、練習時のコミュニケーションの質や量を振り返ること、練習方法の修正や目標設定の改良を頻繁に行うこと、といったアプローチを用いて選手のメンタルコンディションを高める必要がある。

最後に、バーンアウト予防の観点から、指導者が選手のメンタルコンディションを把握、管理するうえで重要な点を整理する。サッカーの現場において、1年間のスケジュールが準備期（プレシーズン）、試合期（オンシーズン）と、移行期（オフシーズン）に分類されていることが多い。準備期では、バーンアウトを予測する個人要因を調査する必要がある。アレキシサイミア傾向（alexithymia）やグリット（grit）といった特性が例として挙げられる。この期間に、誰がバーンアウトに陥りやすい傾向をもっているのかを把握し、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。試合期では、MCESB—Sを用いて週1回のメンタルコンディション測定を実施する。なお、選手のメンタルコンディションを測定する際、MCESB—Sの総合的な指標となるTMCを評価することが重要となる。メンタルコンディションの悪化（低下したTMCがベースラインに戻らない状態）が長期間続く場合、バーンアウト発症のリスクが想定される。その場合、選手への個別アプローチを介して、症状が顕在化する前に対処する必要がある。また、指導者は選手の「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」に対する満足感を高めるアプローチを継続することが課題となる。移行期は、1年間の活動を振り返り翌シーズンに備える期間となる。この期間では、試合期における各選手のメンタルコンディションの変動を振り返ることで、選手やチームのパフォーマンスとの関連を調べることが可能となる。

第3節 今後の課題

本論文では、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 MCESB—S を作成し、尺度の指標がバーンアウト予防に関連する項目を反映することが確認された。また、尺度の簡易な構造により、試合期においても定期的な評価を実施することが可能となった。しかしながら、今後の課題として以下の点が挙げられる。第1に、試合期における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課題2（研究Ⅱ）では、対象者が単一大学の女性サッカー選手に限られていたことが挙げられる。Pruessner et al.（1999）がストレス経験の性差について言及していることから、アスリートの心理的・生理的ストレスを解釈する際は、性差を考慮する必要がある。したがって、今後更なる知見を得るためにも MCESB—S を用いて様々な年代、競技レベル及び性別のサッカー選手を対象とした研究を通じて、更なる知見の蓄積が重要であろう。また、MCESB—S の妥当性をより確固たるものにするためにも、バーンアウト概念との関係が示唆されている尺度（例：競技者用ソーシャル・サポート尺度，土屋・中込，1998；スポーツ競技者版マインドフルネス尺度，雨宮ほか，2015）との関連をみる必要性が考えられる。

第2に、メンタルコンディション向上の具体的な方法の検討が今後の課題として挙げられる。MCESB—S をサッカーの指導現場で用いることで、選手のメンタルコンディションの変化に気づくことが容易くなり、メンタルコンディションを管理することが可能となった。そこで、次に課題となるのは、いかにして選手のメンタルコンディションを向上させるかといった具体的な心理的サポート、メンタルトレーニングの実践と検証である。これらの課題を達成することによって、選手とチームパフォーマンスの底上げが期待され、将来的な日本サッカーの発展に繋がるであろう。

参考文献一覧：

- 雨宮 怜 (2014) プロセスから見たバーンアウト：大学生スポーツ競技者を対象としたモデルの比較検討. 教育研究, 56, 71-79.
- 雨宮 怜・坂入 洋右 (2015) スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトに対する抑制因としてのマインドフルネスの役割. スポーツ心理学研究, 42, 81-92.
- 雨宮 怜・上野 雄己 (2013) 大学生スポーツ競技者のアスレティック・バーンアウトに関する研究—大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度の開発及び基本的属性を用いた検討—. スポーツ精神医学, 10, 51-61.
- 雨宮 怜・吉田 昌宏・坂入 洋右 (2021) スポーツ競技者 Grit とバーンアウトの直線および曲線的関係. 感情心理学研究, 28(2), 29-37.
- 雨宮 怜・遊佐 安一郎・坂入 洋右 (2015) スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度の開発. 認知療法研究, 8(1): 106-115.
- Anderson, T., and Wideman, L. (2017) Exercise and the cortisol awakening response: a systematic review. *Sports medicine-open*, 3(37): 1-15.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., and Hill, A. P. (2009) Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 457-465.
- Arnold, R., and Fletcher, D. (2012) A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 397–429.
- Arnold, R., Fletcher, D., and Daniels, K. (2013) Development and validation of the organizational stressor indicator for sport performers (OSI-SP). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35, 180–196.

- Arnold, R., Wagstaff, C. R. D., Steadman, L., and Pratt, Y. (2017) The organizational stressors encountered by athletes with a disability. *Journal of Sports Sciences*, 35,1187–1196.
- Biddle, S. J., Markland, D., Gilbourne, D., Chatzisarantis, N. L., and Sparkes, A. C. (2001) Research methods in sport and exercise psychology: Quantitative and qualitative issues. *Journal of Sports Sciences*, 19, 777–809.
- Bowen, G. A. (2008) Naturalistic inquiry and the saturation concept: A research note. *Qualitative Research*, 8, 137–152.
- Borg, G. (1973) Perceived exertion: a note on history and methods. *Medicine and science in sports and exercise*, 5: 90-93.
- Bradley, H. B. (1969) Community-based treatment for young adult offenders. *Crime and Delinquency*, 15, 359-370.
- Caccese, T. M., and Mayerber, C. K. (1984) Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 279-288.
- Chang, W. H., Wu, C-H., Kuo, C-C., and Chen, L. H. (2018) The role of athletic identity in the development of athlete burnout: The moderating role of psychological flexibility. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 45-51.
- Chida, Y., and Steptoe, A. (2009) Cortisol awakening response and psychosocial factors: a systematic review and meta-analysis. *Biological psychology*, 80(3): 265-278.
- Coakley, J. A. (1992) Burnout amongst adolescent athletes: A personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Cohn, P. (1990) An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*, 4, 95-106.
- Conroy, D. E., and Coatsworth, J. D. (2006) Coach training as a strategy for promoting youth

- social development. *The Sport Psychologist*, 20, 128-144.
- Cooper, C. L., Dewe, P. J., and O'Driscoll, M. P. (2001) *Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cordes, C., and Dougherty, T. (1993) A review and integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18, 621-656.
- Cox, T., Tisserand, M., and Taris, T. (2005) The conceptualization and measurement of burnout: Questions and directions. *Work and Stress*, 19, 187-191.
- Cresswell, S. L., and Eklund, R. C. (2003) *The Athlete Burnout Syndrome A Practitioner's Guide*. *New Zealand Journal of Sports Medicine*, 31(1): 4-9.
- Cresswell, S. L., and Eklund, R. C. (2004) The athlete burnout syndrome: Possible early signs. *Journal of science and medicine in sport*, 7(4): 481-487.
- Cresswell, S. L., and Eklund, R. C. (2005a) Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37, 1957-1966.
- Cresswell, S. L., and Eklund, R. C. (2005b) Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37, 469-477.
- Cresswell, S. L., and Eklund, R. C. (2006a) The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: A multi-method multi-trait analysis. *Journal of Sports Sciences*, 24, 209-220.
- Cresswell, S. L., and Eklund, R. C. (2006b) The nature of player burnout in rugby: key characteristics and attributions. *Journal of applied sport psychology*, 18(3): 219-239.
- Cresswell, S. L., and Eklund, R. C. (2006c) Athlete burnout: Conceptual confusion, theoretical limitations, and future research directions. In S. Hanton, & S. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 91-126). Hauppauge, NY: Nova Science.

- Cresswell, S. L., and Eklund, R. C. (2007a) Athlete burnout: A longitudinal qualitative investigation. *The Sport Psychologist*, 21, 1-20.
- Cresswell, S. L., and Eklund, R. C. (2007b) Athlete burnout and organizational culture: An English rugby replication. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 365-387.
- Cresswell, S. L., (2009) Possible early signs of athlete burnout: A prospective study. *Journal of science and medicine in sport*, 12(3): 393-398.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., and Hall, H. K. (2011) Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 655-661.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., and Hall, H. K. (2013) The mediating role of 2 psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete 3 burnout. *Journal of Sports Sciences*, 31, 597-606.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2000) The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- DeSalvo, K. B., Fisher, W. P., Tran, K., Bloser, N., Merrill, W., and Peabody, J. (2006) Assessing measurement properties of two single-item general health measures. *Quality of Life Research*, 15: 191-201.
- Didymus, F. F., and Fletcher, D. (2017) Organizational stress in high-level field hockey: Examining transactional pathways between stressors, appraisals, coping and performance satisfaction. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(2): 252–263.
- Dobson, K. S., and Dozois, D. J. A. (2011) *Risk Factors in depression*. Cambridge, MA: Academic Press.
- Eklund, R. C., and Cresswell, S. L. (2007) Athlete burnout. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund

- (Eds), Handbook of sport psychology (3rd edn., pp. 621-641). Hoboken, NJ: Wiley.
- Elo, A., Leppanen, A., and Jahkola, A. (2003) Validity of a single-item measure of stress symptoms. *Scandinavian Journal of Work Environment and Health*, 29(6): 441-451.
- Fletcher, D., and Hanton, S. (2003) Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist*, 17, 175-195.
- Fletcher, D., Hanton, S., and Mellalieu, S. D. (2006) An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton, & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). Hauppauge, NY: Nova Science.
- Fletcher, D., Hanton, S., Mellalieu, S. D., and Neil, R. (2012) A conceptual framework of organizational stressors in sport performers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
- Fletcher, D., and Wagstaff, C. R. D. (2009) Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 427-434.
- Fredrickson, B. L. (2001) The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., and Finkel, S. M. (2008) Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95 (5): 1045-1062.
- Freudenberger, H. J. (1974) Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- 藤里紘子・杉江征・小玉正博 (2007) アスリートのカウンセリング利用に関連する要因の検討. *筑波大学心理学研究*, 33: 105-114.
- Fujiwara, K., Tsukishima, E., Tsutsumi, A., Kawakami, N., and Kishi, R. (2003) Interpersonal

- conflict, social support, and burnout among home care workers in Japan. *Journal of Occupational Health*, 45, 313-320.
- Gerber, M., Gustafsson, H., Seelig, H., Kellmann, M., and Ludyga, S., et al. (2018). Usefulness of the ABQ as a screening tool for the detection of clinically relevant burnout symptoms among young elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 104–113.
- Gill, D. L. (2004) Gender and cultural diversity across the lifespan. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 475-501). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Golembiewski, R. T., Boudreau, R. A., Munzenrider, R. F., and Luo, H. (1996) *Global Burnout: A Worldwide Pandemic Explored by the Phase Model*. Greenwich, CT: JAI Press.
- Golembiewski, R. T., Scherb, K., and Boudreau, R. A. (1993) Burnout in cross-national settings: Generic and model-specific perspectives. In M. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 217-236). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., and Harwood, C. (2007) Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151.
- Goodger, K., Wolfenden, L., and Lavallee, D. (2007) Symptoms and consequences associated with three dimensions of burnout in junior tennis players. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 342-364.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., and Swann, W. B., Jr. (2003) A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37: 504-528.
- Gould, D., and Dieffenbach, K. (2002) Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. In M. Kellman (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*.

Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 25-35.

Gould, D., and Dieffenbach, K. (2003) Psychological issues in youth sports: Competitive anxiety, overtraining, and burnout. In R. M. Malina, & M. A. Clark (Eds.), *Youth sports: Perspectives for a new century* (pp. 149-170). Champaign, IL: Human Kinetics.

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., and Loehr, J. (1996) Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10, 341-366.

Grossi, G., Perski, A., Ekstedt, M., Johansson, T., Lindström, M., and Holm, K. (2005) The morning salivary cortisol response in burnout. *Journal of psychosomatic research* 59(2): 103-111.

Gustafsson, H., Defreese, J. D., and Madigan, D. J. (2017) Athlete burnout: review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109-113.

Gustafsson H., Hancock D. J., and Cote J. (2014) Describing citation structures in sport burnout literature: a citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 620–626.

Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., and Johansson, M. (2008) A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 800-816.

Gustafsson, H., Martinent, G., Isoard-Gauthier, S., and Hassmén, P. (2018) Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 56-60.

Haneishi, K., Fry, A. C., Moore, C. A., Schilling, B. K., Li, Y., and Fry, M. D. (2007) Cortisol and stress responses during a game and practice in female collegiate soccer players. *Journal of strength and conditioning research*, 21(2): 583-588.

Hanin, Y. L. (1992) Social psychology and sport: Communication processes in top performance teams. *Sport science review*, 1(2): 13-28.

- Hanton, S., and Fletcher, D. (2005) Organizational stress in competitive sport: More than we bargained for? *International Journal of Sport Psychology*, 36, 273-283.
- Hanton, S., Fletcher, D., and Coughlan, G. (2005) Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23, 1129-1141.
- Harwood, C., and Knight, C. (2009) Understanding parental stressors: An investigation of British tennis-parents. *Journal of Sports Sciences*, 27, 339-351.
- Heun, R., and Pringle, A. (2018) Football does not improve mental health: A systematic review on football and mental health disorders. *Global Psychiatry*, 1, 25–38.
- Hjalm, S., Kentta, G., Hassmenan, P., and Gustafsson, H. (2007) Burnout among elite soccer coaches. *Journal of Sport Behavior*, 30, 415-427.
- Higashiguchi, K., Morikawa, Y., Miura, K., Nishijo, M., Tabata, M., Ishizaki, M., and Nakagawa, H. (1999) Burnout and related factors among hospital nurses. *Journal of Occupational Health*, 41, 215-224.
- Hill, A.P. (2013) Perfectionism and Burnout in Junior Soccer Players: A Test of the 2 x 2 Model of Dispositional Perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35, 18–29.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., and Kozub, S. A. (2008) Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5): 630-644.
- 広瀬統一・福林徹 (2008) プロサッカー選手のタレント識別指標の検討. *スポーツ科学研究*, 5: 1-9.
- Hodge, K., Lonsdale, C., and Ng, Johan, Y. Y. (2008) Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfillment. *Journal of Sports Sciences*, 26, 835-844.

- Holt, N. L. (2007) Introduction: Positive youth development through sport. In N. L. Holt (Ed.), *Positive youth development through sport* (pp. 1-5). London: Routledge.
- 井川純一・中西大輔 (2019) 日本版バーンアウト尺度と MBI-HSS の異同に関する研究. *心理学研究*, 90(5): 484-492.
- Imai, H., Nakao, H., Tsuchiya, M., Kuroda, Y., and Katoh, T. (2004) Burnout and work environments of public health nurses involved in mental health care. *Occupational and Environmental Medicine*, 61, 764-768.
- Ingram, R. E., Scott, W. D., and Hamill, S. (2009) Depression: Social and cognitive aspects. In P. H. Blaney & T. Millon (Eds.), *Oxford textbook of psychopathology* (pp. 230-252). New York, NY: Oxford University Press.
- 猪俣公宏 (1997) PCI 実施手引. 竹井機器工業, 東京.
- 伊藤美奈子 (2000) 教師のバーンアウト傾向を規定する諸要因に関する探索的研究—経験年数・教育観タイプに注目して—. *教育心理学研究*, 48, 12-20.
- 岩井一師・中里浩一・入江一憲・安達巧・中島寛之 (2003) 腰痛を有する大学レスリング選手の心理的特徴—心理的コンディションインベントリーにおける検討—. *体力科学*, 52 : 179-188.
- 井澤修平・小川奈美子・原谷隆史 (2010) 唾液中コルチゾールによるストレス評価と唾液採取手順. *労働安全衛生研究*, 3(2): 119-124.
- 門岡晋・平田勝士・菅生貴之 (2013) 学生アスリートを対象とした唾液中コルチゾールによるストレス評価の基礎的検討—起床時コルチゾール反応に着目して—. *体力科学*, 62(2): 171-177.
- Kallus, K. W., and Kellmann, M. (2000) Burnout in athletes and coaches. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 209-230). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 和 秀俊・遠藤伸太郎・大石和男 (2011) スポーツ選手の挫折とそこからの立ち直りの

- 過程：男性中高生競技者の質的研究の観点から．体育学研究，56(1): 89-103.
- Kentta, G., and Hassmen, P. (1998) Overtraining and recovery: A conceptual model. *Sports Medicine*, 26, 1-16.
- 来田宣幸・西貝雅裕・田口耕三・小田伸午（2006）現場の指導者が果たす役割に注目したスポーツメンタルトレーニングの実践研究．京都体育学研究，22, 33-47.
- 岸順治・中込四郎（1989）運動選手のバーンアウト症候群に関する概念規定への試み．体育学研究，34, 235-243.
- Konstabel, K., Lönnqvist, J.E., Walkowitz, G., Konstabel, K., and Verkasalo, M. (2012) The ‘Short Five’ (S5) : measuring personality traits using comprehensive single items. *European Journal of Personality*, 26, 13-29.
- Kozuma, Y. (2009) Samurai and science: Sport psychology in Japan. In R. J. Schinke, & S. J. Hanrahan (Eds.), *Cultural sport psychology* (pp. 205-218).ampaign, IL: Human Kinetics.
- Kreider, R. B., Fry, A. C., and O’Toole, M. L. (1998) Overtraining in sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kristiansen, E., and Roberts, G. C. (2010) Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20, 686-695.
- 久保真人・田尾雅夫（1991）バーンアウト—概念と症状，因果関係について—心理学評論，34, 412-431.
- 久保真人（2004）バーンアウトの心理学—燃え尽き症候群とは—．サイエンス社．
- 久保真人（2007）バーンアウト—ヒューマンサービス職のストレス．日本労働研究雑誌，558, 54-64.
- 久保真人（2014）サービス業従事者における日本版バーンアウト尺度の因子的，構成

概念妥当性. 心理学研究, 85, 364-372.

- Labsy, Z., Prieur, F., Le Panse, B., Do, M. C., Gagey, O., Lasne, F., and Collomp, K. (2013) The diurnal patterns of cortisol and dehydroepiandrosterone in relation to intense aerobic exercise in recreationally trained soccer players. *Stress*, 16(2): 261-265.
- Larner, R. J., Wagstaff, C. R. D., Thelwell, R. C., and Corbett, J. (2017) A multistudy examination of organizational stressors, emotional labor, burnout, and turnover in sport organizations. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2103–2115.
- Lemyre, P. A., Hall, H. K., and Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 18, 221-234
- Linn, R. L. (1989) Educational measurement. 3rd ed. Washington, DC: American Council on Education & Macmillan.
- Lonsdale, C., Hodge, K., and Rose, E. (2009) Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27, 785-795.
- Lonsdale, C., and Hodge, K. (2011) Temporal ordering of motivational quality and athlete burnout in elite sport. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43, 913-921.
- Madigan, D. J., Rumbold, J. L., Gerber, M., and Nicholls, A. R. (2020) Coping tendencies and changes in athlete burnout over time. *Psychology of Sport and Exercise*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101666>
- Martin, J. J., Kelley, B., and Dias, C. (1999) Stress and burnout in female High School athletic directors. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 8, 101-116.
- Maslach, C. (1976) Burn-out. *Human Behavior*, 5, 16-22.
- Maslach, C., and Jackson, S. E. (1984) Burnout in organizational settings. In S. Oskamp (Ed.), *Applied social psychology annual: Applications in organizational settings* (Vol. 5, pp.

- 133-153). Beverly Hills, CA: Sage.
- Maslach, C., Jackson, S. E., and Leiter, M. (1996) Maslach Burnout Inventory. Manual, 3rd edn. Pal Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., and Leiter, M. P. (2001) Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- 松尾哲矢 (1989) スポーツ競技者のバーンアウトに関する因果的研究. 日本体育学会 第40回大会号, p.165.
- McKay, J., Niven, A. G., Lavalley, D., and White, A. (2008) Sources of strain among elite U.K. track athletes. *The Sport Psychologist*, 22, 143-164.
- Meehan, H. L., Bull, S. J., Wood, D. M., and James, D. V. B. (2004) The overtraining syndrome: A multicontextual assessment. *The Sport Psychologist*, 18, 154-171.
- Miles, M. B., and Huberman, A. M. (1994) *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Minetto, MA., Lanfranco, F., Tibaudi, A., Baldi, M., Termine, A., and Ghigo, E. (2008) Changes in awakening cortisol response and midnight salivary cortisol are sensitive markers of strenuous training-induced fatigue. *Journal of endocrinological investigation*, 31(1): 16-24.
- 箕浦有希久・成田健一 (2013) 2項目自尊感情尺度の提案：評価と需要の2側面に注目して. *人文論究*, 63(1): 129-147.
- 森崎和幸・森崎浩司 (2019) うつ白, TAC 出版.
- 宗像恒次・椎谷淳二 (1986) 中学校教師の燃え尽き状態の心理社会的背景. *精神衛生研究*, 33, 129-153.
- 宗像恒次・稲岡文昭・高橋徹・川野雅資 (1988) 燃え尽き症候群—医師・看護婦・教師のメンタルヘルス— 土居健郎監修. 金剛出版.

- Nakagomi, S., and Kishi, J. (1991) Case studies on the formation of athlete's burnout. *Japan Journal of Physical Education*, 35, 313-323.
- 中込四郎 (2004) アスリートの心理臨床—スポーツカウンセリング—. 道和書院.
- 中込四郎・山本裕二・伊藤豊彦 (2007) スポーツ心理学, からだ・運動と心の接点, 培風館.
- 西嶋尚彦・山田庸 (2002) サッカー選手のタレント発掘—体力・運動能力テスト. *体育の科学*, 52(5): 367-376.
- 日本サッカー協会技術委員会 (2017) JFA 指導指針. 公益財団法人日本サッカー協会.
- 大隈節子・西村秀樹 (2003) スポーツ競技者のバーンアウトに関する社会学的一視座—一流競技者と所属集団との関係性をめぐって—. *健康科学*, 25, 79-85.
- Olsson, L. F., Madigan, D. J., Hill, A. P., and Grugan, M. C. (2021) Do athlete and coach performance perfectionism predict athlete burnout? *European Journal of Sport Science*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1916080>
- Papacosta, E., Nassis, G. P., and Gleeson, M. (2015) Effects of acute postexercise chocolate milk consumption during intensive judo training on the recovery of salivary hormones, salivary SIgA, mood state, muscle soreness, and judo-related performance. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 40(11): 1116-1122.
- Patton, M. Q. (2002) *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). London: Sage Publications.
- Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M.-C., and Lacroix, C. (2007) Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 437-450.
- Pines, A. (1993) Burnout: An existential perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp.

- 33-51). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Pitney, W. A., and Parker, J. (2009) Qualitative research in physical activity and the health professions. Champaign, IL: Human kinetics.
- Pruessner, J. C., Wolf, O. T., Helhammer, D. H., Buske-Kirschbaum, A., VonAuer, K., Jobst, S., Kaspers, F., and Kirschbaur, C. (1997) Free cortisol levels after awakening: a reliable biological marker for the assessment of adrenocortical activity. *Life sciences*, 61(26): 2539-2549.
- Pruessner, J. C., Helhammer, D. H., and Kirschbaum, C. (1999) Burnout, perceived stress, and cortisol responses to awakening. *Psychosomatic medicine*, 61(2): 197-204.
- Pruessner, M., Hellhammer, D. H., Pruessner, J. C., and Lupien, S. J. (2003) Self-reported depressive symptoms and stress levels in healthy young men: associations with the cortisol response to awakening. *Psychosomatic medicine*, 65(1): 92-99.
- Quested, E., and Duda, J. L. (2011) Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2): 159-167.
- Raedeke, T. D. (1997) Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19: 396-417.
- Raedeke, T. D., Lunney, K., and Venables, K. (2002) Understanding athlete burnout: Coach perspectives. *Journal of Sport Behavior*, 25: 181-206.
- Raedeke, T. D., and Smith, A. L. (2001) Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of sport and exercise psychology*, 23(4): 281-306.
- Raedeke, T. D., and Smith, A. L. (2009) *The athlete burnout questionnaire manual*, WV: Fitness Information Technology, Morgantown.
- Raglin, J. S., and Wilson, G. S. (2000) Overtraining in athletes. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions*

- in sport (pp. 191-207). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Reilly, T., and Williams, A. M (2003) *Science and Soccer*. London: Routledge.
- ロナルドレング (2018) うつ病とサッカー, 木村浩嗣訳, ソルメディア.
- Sarmento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., and Araújo, D. (2018) Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*. 48, 907–931.
- 笹川スポーツ財団 (2018) スポーツライフ・データー国内スポーツ活動の統計データ・分析一. https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/index.html, 参照 2021.12.30.
- 佐々木万丈 (2004) スポーツと子どものストレス. 日本スポーツ心理学会 (編) 最新スポーツ心理学—その軌跡と展望—. 大修館書店, pp. 55-67.
- Schaufeli, W. B., and Buunk, B. P. (2003) Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.), *The handbook of work and health psychology* (2nd ed., pp. 383-425). New York: John Wiley.
- Schaufeli, W. B., and Enzmann, D. (1998) *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor and Francis.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., and Bakker, A. B., (2002) Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481.
- Schinke, R. J., Hanrahan, S. J., and Catina, P. (2009) Introduction to cultural sport psychology. In R. J. Schinke, & S. J. Hanrahan (Eds), *Cultural sport psychology* (pp. 3-12). Champaign, IL: Human kinetics.
- Schmidt, G. W., and Stein, G. L. (1991) A commitment model of burnout. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5-20.
- Shimizu, T., Mizoue, T., Kubota, S., Mishima, N., and Nagata, S. (2003) Relationship between burnout and communication skill training among Japanese hospital nurses: A

- Pilot Study. *Journal of Occupational Health*, 45, 185-190.
- Shirom, A. (2005) Reflections on the study of burnout. *Work and Stress*, 19, 263-270.
- Silva, J. M. (1990) An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5-20.
- Smith, A. L., Gustafsson, H., and Hassmén, P. (2010) Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 453-460.
- Smith, E. P., Hill, A. P., and Hall, H. K. (2018) Perfectionism, Burnout and Depressive Symptoms in Youth Soccer Players: A Longitudinal Study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(2), 179–200.
- Smith, M. J., Arthur, C. A., Hardy, J., Callow, N., and Williams, D. (2013) Transformational leadership and task cohesion in sport: The mediating role of intrateam communication. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2): 249-257.
- Smith, R. E. (1986) Towards a cognitive-affective model of athlete burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Sparkes, A. C., and Smith, B. (2009) Judging the quality of qualitative inquiry: Criteriology and relativism in action. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 491-497.
- Tabei, Y., Fletcher, D., and Goodger, K. (2012) The relationship between organizational stressors and athlete burnout in soccer players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2): 146-165.
- 田部井祐介，曾根良太，中山雅雄，浅井武（2020）試合期のサッカー選手におけるメンタルコンディションとストレスの縦断的評価：バーンアウト予防に向けて。体育学研究，65，303-320。
- 高木亮・田中宏二（2003）教師の職業ストレスに関する研究—教師の職業ストレスとバーンアウトの関係を中心に—。教育心理学研究，51，165-174。

- 高島尚美・大江真琴・五木田和枝・渡部節子 (2010) 成人看護学臨地実習における看護学生のストレスの縦断的变化—心理的ストレス指標と生理的ストレス指標から. 日本看護研究学会雑誌, 33(4): 115-121.
- 田中輝海 (2016) スポーツ領域におけるバーンアウト研究の動向と展望：理論モデルの構築を目指して. スポーツ産業学研究, 26(2): 217-231.
- 種ヶ島尚志・花沢成一 (2007) スポーツ競技者がもつ完全主義とソーシャルスキルがバーンアウトに及ぼす影響—. 心理臨床学研究, 25, 356-361.
- 谷島弘仁 (2011) 教師が学校コンサルタントに求める援助特性と教師バーンアウトとの関係, 生活科学研究, 33, 67-77.
- 田尾雅夫・久保真人 (1996) バーンアウトの理論と実際—心理学的アプローチ—誠信書房.
- Taylor, A. H., Daniel, J. V., Leith, L., and Burke, R. (1990) Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 84-97.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., Greenlees, I. A., and Hutchings, N. (2008) Stressors in elite sport: A coach perspective. *Journal of Sports Sciences*, 26, 905-918.
- 徳永幹雄・橋本公雄 (2001) 心理的競技能力診断検査用紙 (DIPCA.3). トーヨーフィジカル：福岡.
- 土屋 裕睦・細川 佳博 (2009) 大学新入運動部員に対する構成的グループ・エンカウンター適用 —ソーシャルサポート獲得に向けた教育プログラムの開発とバーンアウト抑制効果の検討— カウンセリング研究, 42, 165-175.
- 土屋裕睦・中込四郎 (1994) ソーシャル・サポートのバーンアウト抑制効果の検討. *スポーツ心理学研究*, 21(1): 23-31.
- 土屋裕睦・中込四郎 (1998) 大学新入運動部員をめぐるソーシャル・サポートの縦断

- 的検討:バーナウト抑制に寄与するソーシャル・サポートの活用法. 体育学研究, 42, 349-362.
- 土屋裕睦 (2011) スポーツにおける単一種目の早期専門化ーバーンアウトを考える. 現代スポーツ評論, 24, 50-62.
- Ucar, C., Özgöçer, T., and Yildiz, S. (2016) Late-night exercise affects the autonomic nervous system activity but not the hypothalamo-pituitary-adrenal axis in the next morning. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 58(1-2): 57-65.
- 内田直 (2011) スポーツカウンセリング入門. 講談社.
- Van Maanen, J., and Schein, E. H. (1979) Toward a theory of organizational socialization. In B. M. Staw (Ed.) *Research in organizational behavior* (pp. 209-264). Greenwich, CT: JAI.
- Verardi, C. E. L., Nagamine, K. K., Domingos, N. A. M., De Marco, A., and Miyazaki, C. (2015). Burnout and pre-competition: A study of its occurrence in Brazilian soccer players. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2): 259-264.
- Wagstaff, C. R. D., Hings, R., Larner, R., and Fletcher, D. (2018) Psychological resilience's moderation of the relationship between the frequency of organizational stressors and burnout in athletes and coaches. *The Sport Psychologist*, 32, 178-188.
- Weston, N. J. V., Thelwell, R. C., Bond, S., and Hutchings N. V. (2009) Stress and coping in single-handed round-the-world ocean sailing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 460-474.
- Woodman, T., and Hardy, L. (2001) A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 207-238.
- Yamamoto, N., Tatano, H., Yoshida, T., Sanbonmatsu, M., and Matsuo, T. (1999) Career development process and career orientations of elite soccer players in Japanese high

- school. *Journal of Health Science*, 21, 29-39.
- Yildiz, S. M. (2011) Relationship between leader-member exchange and burnout in professional footballers. *Journal of Sports Sciences*, 29(14): 1493-1502.
- Yildiz, S. M. (2015) The Relationship between bullying and burnout: An empirical investigation of Turkish professional football players. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 5(1): 6-20.
- 横田匡俊 (2002) 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.
- 横山和仁 (2015) POMS 2 日本語版マニュアル. 金子書房.
- 吉田毅・松尾哲矢 (1992) スポーツ選手のバーンアウト研究に関する社会学的研究—社会学的概念規定への試み. *体育の科学*, 42, 640-643.
- 吉田毅 (1994) スポーツ的社会化論からみたバーンアウト競技者の変容過程. *スポーツ社会学研究*, 2, 67-79.

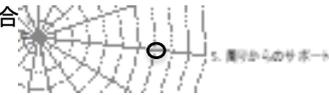
付録・資料：

本研究で用いたメンタルコンディション評価シートサッカー選手版（MCESB—S）

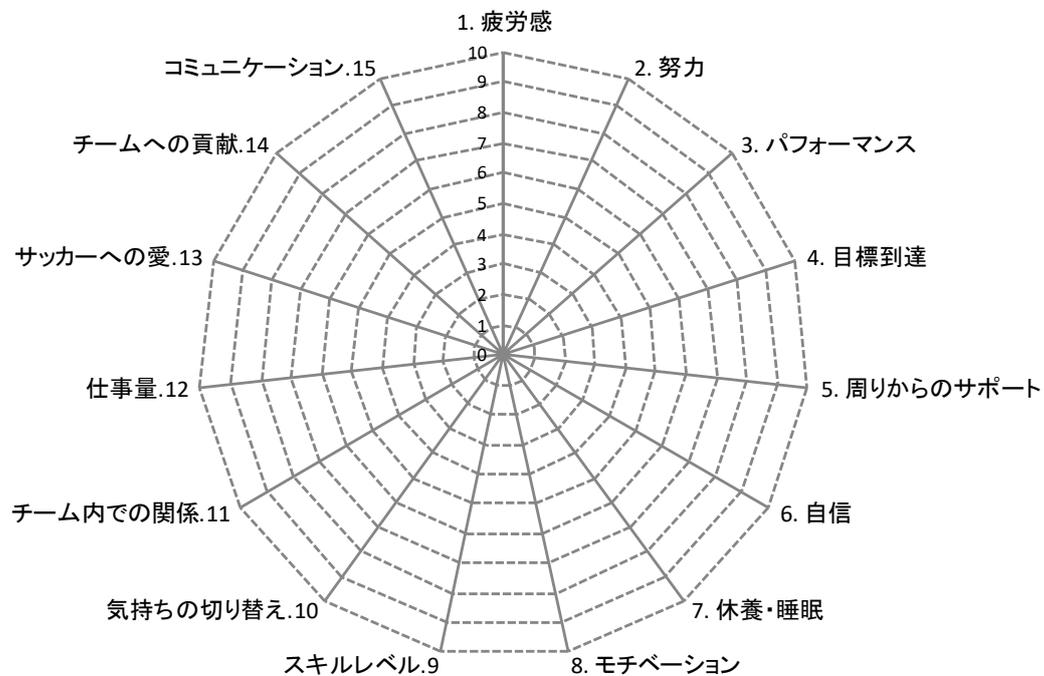
バーンアウトに関するメンタルコンディション評価シートサッカー選手版
【Mental Condition Evaluation Sheet with relation to Burnout for Soccer players】

学籍番号 _____

Q. 過去1週間を振り返って、あなたが下の1.～15までの項目をどの程度評価できるかを、1～10で選んで、その数値の場所に○を記入してください。例、7の場合



1から10まで数値が高くなるほど、評価(満足度)は高くなります。
「疲労感」は、数値が高くなるほど疲れている(疲労が抜けない)状態を表します。



項目	内容
1 疲労感	身体と精神の疲労感
2 努力	パフォーマンス向上のための努力
3 パフォーマンス	トレーニングや試合におけるパフォーマンス
4 目標到達	設定している目標への到達感
5 周りからのサポート	チームメートやスタッフからのサポート
6 自信	サッカーに対する自信
7 休養・睡眠	休養と睡眠の時間確保
8 モチベーション	サッカーに対するモチベーション
9 スキルレベル	自身のサッカースキルのレベル
10 気持ちの切り替え	サッカーにおけるオン・オフの切り替え
11 チーム内での関係	チームメートやスタッフとの関係
12 仕事量	チームから課せられるピッチ上以外での仕事量
13 サッカーへの愛	サッカーそのものへの愛(関心・興味)
14 チームへの貢献	自身のチームへの貢献度
15 コミュニケーション	チームメートやスタッフとのコミュニケーション

本研究で用いた Athlete Burnout Questionnaire (日本語版)

下の A から R の文章は、サッカーに対するさまざまな思いです。それぞれの文章を読んで、あなたが最近その文章の内容をどの程度感じているかを、次の 1～5 から選んで、その番号を()の中に記入して下さい。

1 ほとんどない 2 まれに 3 時々 4 しばしば 5 ほとんど常に

- A. () たくさんのやりがいのあることを成し遂げている。
- B. () 練習のせいでかなり疲れており、他のことをするやる気がなかなか出てこない。
- C. () サッカーのために費やしている努力は、他のために費やしたほうがまだ。
- D. () サッカーに対する取り組みがもとで、あまりに疲れ過ぎている。
- E. () サッカーの成績や成果を十分に上げていない。
- F. () サッカーの出来栄を以前のようにには気にしていない。
- G. () サッカーの能力を上げていない。
- H. () サッカーのせいでくたくたに疲れている。
- I. () かつてのようににはサッカーに心を奪われていない(心酔していない)。
- J. () サッカーのせいで体がぼろぼろになってしまった感じだ。
- K. () サッカーで成功することに対して、かつてよりも関心が少なくなっている。
- L. () サッカーに取り組む上で求められる精神的なことや身体的なことのせいで疲れきっている。
- M. () たとえ何をしようとも、本来すべきかたちにはうまくやり遂げられない。
- N. () 選手として成功していると感じている。
- O. () サッカーに対して否定的な印象を持っている。

裏面の質問にもお答えください

本研究で用いた Potential Early Signs of Athlete Burnout (日本語版)

下の①から⑱の文章の内容を読んで、過去1週間を振り返ってあなたがどの程度感じたかを、次の1～5から選んで、その番号を()の中に記入して下さい。

- 1 あてはまらない 2 ほとんどあてはまらない 3 どちらともいえない
4 すこしあてはまる 5 あてはまる

- ① () サッカーがうまくいかない時も、自分自身でその状況を打破できる。
② () 必需品(例、生活費)を買うための十分な金銭を得ることが困難だった。
③ () 自分のパフォーマンスがうまくいっている時の周りのサポート(例、コーチ、チームメート、家族、友人など)に満足している。
④ () 自分のサッカースキルのレベルに満足している。
⑤ () サッカーのことでいらいらしたり失望したりしている時に元気づけてくれる周りのサポートに満足している。
⑥ () 生活の安定を確保することが困難だった。
⑦ () ストレスを感じている時の周りのサポートに満足している。
⑧ () サッカーに専念したことで、十分な休養や睡眠をとるのが困難だった。
⑨ () 自分のパフォーマンスがうまくいっていない時の周りのサポートに満足している。
⑩ () ピッチ外でやらなければならない課題(例、ビデオ分析を観る)が多すぎて大変だった。
⑪ () トレーニングの頻度が多すぎて大変だった。
⑫ () 自分のパフォーマンスが良い時も悪い時も、周りは受け入れてくれる。
⑬ () ピッチ上で成功するかどうかは、自分自身にかかっている。
⑭ () 予期していなかった(臨時的な)作業をたくさんしなければならず大変だった。
⑮ () 私のポジションに必要とされるスキルレベルに達していない。
⑯ () ハードワーク(がんばり)をすれば、良い結果につながる。
⑰ () チームにおける責任・義務が多すぎて大変だった。
⑱ () ピッチ上での気持ちの切りかえがうまくできなかった。

ご協力ありがとうございました。

本研究で用いたインタビューガイド（英語版）

Interview Guide

Yusuke Tabei

An Interview Guide

Subject : _____ **Age :** _____

Date : _____ **Time Commenced :** _____ **Time Concluded :** _____

Time duration : _____ **Years involved in soccer :** _____

Highest performance level (when) : _____

Section 1

Introduction (Not Recorded)

My study focuses on the relationship between the organizational stress and burnout in soccer players. In this interview I am interviewing soccer players who are or had been participating in elite/ high standard level in the past.

The purpose of this interview is to gain an insight into your experience of both the sport organization and burnout in your soccer career so I am looking at how high level performers undergo issues related to the organization and burnout and also how organization and burnout relate to each other. The information which will be gained from this interview will be used for my dissertation.

I would like to emphasize that your interview information will remain completely confidential. For the presentation of the results I might use quotes from the interviews in order to illustrate important ideas, however, these will be strictly anonymous, and I will ensure that your identity is protected. I am going to use a tape recorder to get complete and accurate information, and to make the interview process more efficient. This means that I will be able to make a typed transcript for later scrutiny and reference.

I would like to also remind you that your participation in this study is entirely voluntary, and you are free to decline to answer any questions or to stop the interview at any point. There are no right or wrong answers to any of the questions I will be asking. It is your experiences that are the most important thing that I want to look at. I hope, therefore, that you will answer the questions honestly. If there are any questions you do not feel comfortable answering, I would rather you declined to comment, than to tell me what you think, or what you think I, or others, want to hear. So if you would prefer not to answer a question, simply state "no comment", and no further questions related to that topic will be asked.

If you have any questions as we go along please ask.

There are some things I need you to remember throughout the interview. I want to explore your whole sporting career so it may take you a little time to remember things. You can take your time to try and recall your experiences and if you have difficulty remembering details please let me know. Also I am interested in your whole experience as an athlete and this is likely to include wider aspects of your life that occurred on and off the pitch, including relationships, interaction with others, schedules, funding, education and so on.

So in your answers you can draw on any or all experiences you may have had during your time competing in high-level soccer.

The interview contains several sections, which after establishing a brief background of your performance experiences, will progress from the issues concerning burnout to organizational stress and then the relationships between burnout and organizational stress. At the end of the interview there will be a chance for you to add anything you may feel is important but has not been covered in the interview.

Section 2

Definitions

Before we start the interview please read the following definitions, as this will enable you to get better understanding of burnout and organizational stress (stressor).

Burnout

Raedeke et al. (2002) offer the following sport specific definition of burnout: “A withdrawal from sport noted by a reduced sense of accomplishment, devaluation/resentment of sport, and physical/psychological exhaustion”.

- **Physical and Emotional Exhaustion** Feelings of physical and emotional exhaustion (associated with training and competition) i.e. ‘Just having nothing left’
- **Sport Devaluation** A lack of motivation that the athlete once had, and negative feelings towards the sport such as resentment and ‘just not wanting to be there anymore’
- **Reduced accomplishment** Feeling that they can no longer perform how they used to. Performance may be inconsistent and erratic, and there is a feeling of going backwards.

Stressors

Stressors are environmental demands (i.e., stimuli) encountered by an individual.

Probably you came across the phrase “being under stress” in your soccer career. Implied in this expression are environmental stimuli exerting demands on an athlete. In this part of the interview, we focus on organizational stressors which are defined as environmental demands associated primarily and directly with the organization within which an individual is operating (Fletcher, Hanton & Mellalieu 2006).

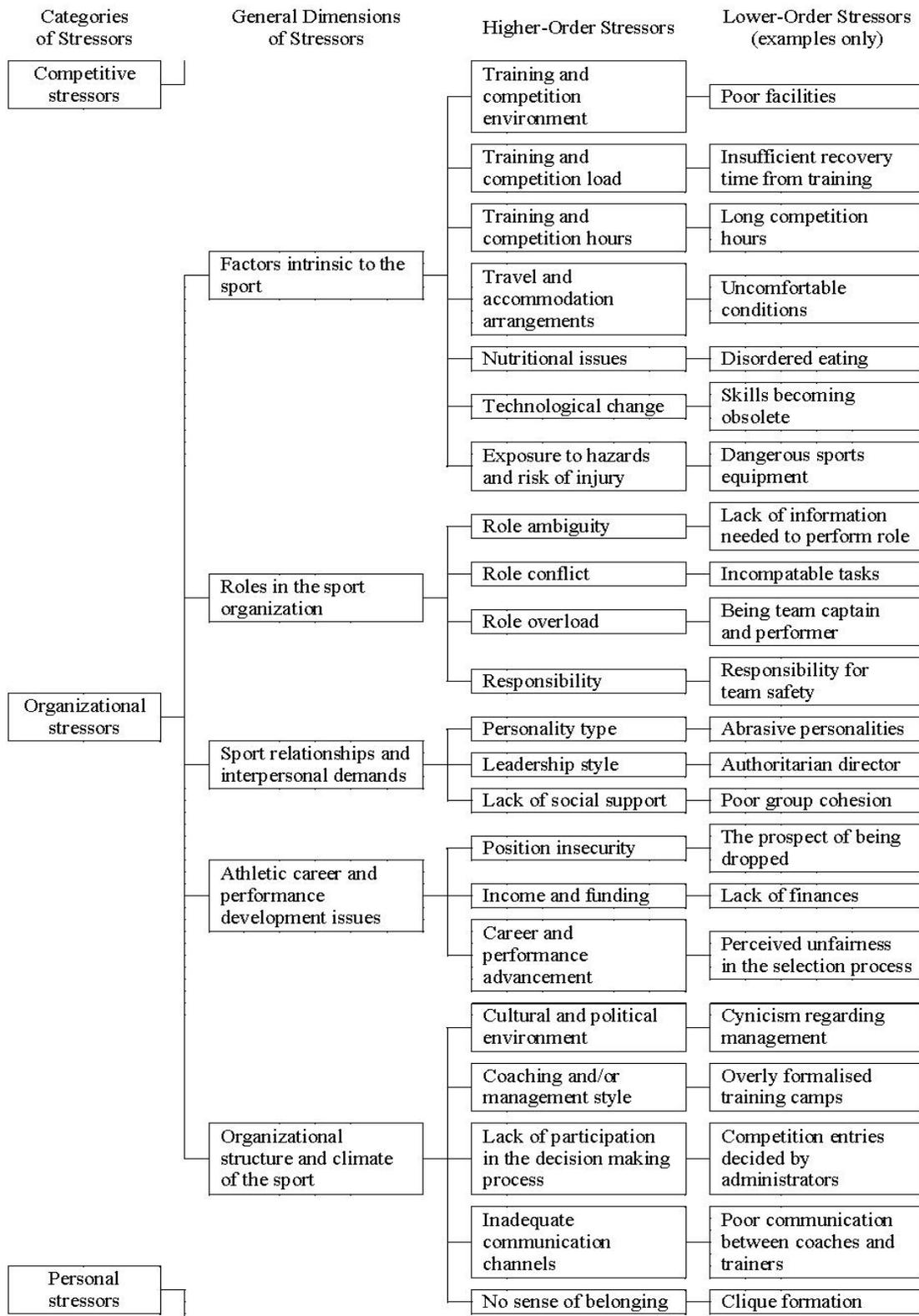


Figure 1. A conceptual framework of organizational stressors in sport performers (taken from Fletcher, Hanton & Mellalieu 2006)

Section 3

Sport History and Background (Recorded)

Introduction

To better understand your experiences as a soccer player, I would like to know your sport history and background information

Questions

1. What (Who) got you involved in soccer?

Probe: Parents, Brothers, etc

2. From when you started, how did your involvement progress? E.g. when did you first join a club and so on.

3. Did you have any ambitions in soccer?

Probe: Have you achieved them?

Section 4

Organizational Correlates of Physical and Emotional Exhaustion

Physical and Emotional Exhaustion: Feelings of physical and emotional exhaustion (usually associated with training and competition) i.e. 'Just having nothing left'

Have you experienced physical and emotional exhaustion?

Introduction

In this section, I am looking at the relationship between organizational stress and physical/emotional exhaustion. I would like you to think of a time when you have been physically/emotionally exhausted.

Questions

1. Can you describe the situation (what it felt like, physically & emotionally)?
2. Can you tell me why you felt like this? (What do you think the causes of it?)

Probes – see all the stressors on 'Conceptual Framework of Organizational Stressors in sport performers' (Fletcher, Hanton & Mellalieu, 2006) page 5 of this interview guide

3. By looking at the stressors, is there anything (stressor) you would like to add as a cause of physical/emotional exhaustion?

Prompts

Could you expand on...

Can you tell me a little more about...

Can you give me an example of...

Go on...

What are your thoughts on...

What feelings do you have about...

Please describe...

Section 5

Organizational Correlates of Sport Devaluation

Sport Devaluation: A lack of motivation that the athlete once had, and negative feelings towards the sport such as resentment and 'just not wanting to be there anymore'

Have you experienced sport devaluation?

Introduction

Motivational loss is sometimes described as burnout. In this section, I would like to look in detail at how your experiences in soccer have affected your motivation. I would like you to think of a time when you have been least motivated about soccer. You may have felt you had a loss or lost your motivation, or you may have thought about quitting.

Questions

1. How would you describe your motivation at that time?
2. What do you think caused you to lose your motivation?

Probes – see all the stressors on 'Conceptual Framework of Organizational Stressors in sport performers' (Fletcher, Hanton & Mellalieu, 2006)

4. By looking at the stressors, is there anything (stressor) you would like to add as a cause of physical/emotional exhaustion?

Section 6

Organizational Correlates of Reduced Accomplishment

Reduced accomplishment: Feeling that they can no longer perform how they used to. Performance may be inconsistent and erratic, and there is a feeling of going backwards.

Have you experienced reduced accomplishment?

Introduction

In this section, I am looking at the relationship between organizational stress and reduced accomplishment. I would like you to think of a time when you have suffered from the reduced accomplishment (i.e. your performance is going backwards or is in slump).

Questions

1. Can you describe what the situation was like?
2. What do you think the causes of it?

Probes – see all the stressors on ‘Conceptual Framework of Organizational Stressors in sport performers’ (Fletcher, Hanton & Mellalieu, 2006)

3. By looking at the stressors, is there anything (stressor) you would like to add as a cause of physical/emotional exhaustion?

Section 7

Conclusion

That is almost the end of the interview. However, before we finish, there are some final questions I would like to ask related to the interview itself.

Questions

1. How do you think the interview went?
2. Did you feel that you could convey your thoughts fully?
3. Are there any important factors you feel we failed to discuss?
4. Have you any comments or suggestions about the interview itself?

Thank you very much for helping out with this interview.

謝辞

本論文は、筆者が筑波大学大学院人間総合科学研究科3年制博士課題コーチング学専攻に在籍中の研究成果をまとめたものになります。本論文を結ぶにあたり、本研究を遂行する上でご指導、ご鞭撻とご援助をいただいた方々に感謝に意を表します。

主査であり指導教員である浅井武教授には、筆者が筑波大学大学院に進学した2010年からの12年間、研究の構想からデータ解析、論文作成に至るまで、終始一貫して暖かいご指導とご鞭撻を頂きました。深くお礼申し上げます。ご教授いただいた「論文のメインメッセージは何か」を深く胸に刻み、今後の研究活動に励みます。

副査とともに副指導教員である中山雅雄教授には、研究と実践を繋げる視点の大切さをご丁寧に指導して頂きました。研究者としてだけでなく、指導者（コーチ）視点をいかに研究に落とし込むかご教授いただきました。心より感謝いたします。

同じく副査として本論文を審査して頂いた前村公彦准教授、雨宮怜助教には、本論文を完成させるにあたり、論文に必要なご指摘やデータの解釈方法など貴重なご助言を数多く頂きました。予備審査会からの先生方との議論を経て、本論文をより良いものへ執筆することができました。また、各セミナー及び研究報告会にて、佐野淳教授には研究に対するご助言など多くのご支援をいただきました。ご助力いただきました先生方に心より感謝の意を表します。

この謝辞を書きながら、改めて一人では本論文を創りあげることが出来なかったと感じています。サッカーコーチング論研究室、蹴球部の皆様には、データ収集、調査への協力等、ご助力いただきました。そして、ここまで自分の思う道を進むことに対し、温かく、辛抱強く支援してくれた両親と妻に深く感謝します。この他にも様々な方面で多くの方にお世話になりました。ここには書ききれませんでしたが、ここに深く御礼申し上げます。

最後に、この論文を新たな出発として、コーチング学分野に少しでも貢献できるよう、今後さらに精進することで皆様へのご恩返しとしたいと存じます。

2021年 3月 田部井 祐介