



大学運動選手の恋愛経験が競技生活に及ぼす影響

高見, 和至
西田, 文香

(Citation)

身体行動研究, 6:1-8

(Issue Date)

2017

(Resource Type)

departmental bulletin paper

(Version)

Version of Record

(JaLCD0I)

<https://doi.org/10.24546/E0041164>

(URL)

<https://hdl.handle.net/20.500.14094/E0041164>



大学運動選手の恋愛経験が競技生活に及ぼす影響

Experience with romance in college athlete
Are romances undermining their athletic performance?高見 和至 西田 文香
Kazushi Takami* Ayaka Nishida**

Is experience with romance in college athlete undermining their athletic performance? This matter has been discussing for long time in athletic coaching fields. However, empirical researches about romance of college athlete were very few. The purposes of this paper are investigation of current state of college athlete's romantic experience and discussion of influence on their athletic performance. College athletes (N=592) from 17 teams of three universities participated in the study. They completed a survey by reporting their experience with romance during university student. Moreover, participants responded about their competitive sports. The 27 % athletes had lover, boyfriend or girlfriend currently. Moreover, more regular athletes had them than non-regular. And 73 % of senior have been going steady with partners. Athletes have had romantic experience were more satisfied their competitive career than the other athlete did. Romantic experience was associated with higher motivation for competition and lower feeling of enervation. Almost athletes of swimming and track & field could improve on their own record after third grade. Above results indicated that romantic experience was not undermining athlete's performance in many cases. On the contrary, many athlete had romantic partner are enhanced motivation for competitive sports and vitality of college life. It is suggested that coping with both competitive sports and romance is essential factor for their development as an adolescent.

Key words : romance, college athlete, performance

緒言

大学の体育会運動部には、各部においてそれぞれの部則が存在する。例えば、「1年生は練習開始の30分前に集合しなければならない。」「部の公式戦にはスーツ着用で移動しなければならない。」などだ。その中で時々「部員は恋愛禁止である。」という部則を耳にすることがある。一体何故、部の規則として恋愛を禁止しなければならないのだろうか。

1987年に創刊された我が国におけるスポーツコーチングの専門雑誌「コーチングクリニック（ベースボールマガジン社）」においても、特集や小見出しからみて、このテーマが紙面に割かれたことはないようである。また、米国のスポーツコーチング教育の入門書として1990年より重版を重ねている *Successful Coaching* (Martens, 2012) 第4版でも、選手の恋愛に関するテーマは扱われておらず、

この問題は重要だが扱いにくい課題になっているのが現状であろう。しかし、思春期から青年期にあたる男女にスポーツ競技を指導する者には、避けて通れない問題である。実際、筆者の所属大学体育会運動部でも「部内恋愛禁止」という決まり事が存在している団体もあるが、その是非は議論されないままになっている。

大学生のアイデンティティ形成に恋愛経験が及ぼす影響を検討した北原ら（2008）では、恋愛経験のある者、また長期間の経験がある者ほどアイデンティティ形成が進んでいるという結果が得られている。また、恋愛の効果については「恋人とは、自分を認めてくれる存在であり、家族以外の者から賞賛を得ているのだという感覚から、自信、有能感が得られ、何事にも意欲的に取り組むことができる（略）」と考察していることから、スポーツ競技においても肯定的な影響がうかがえる。また、神薗ら（1996）は「恋

愛関係にあることで、自尊心と日々の充実感が高く、抑うつが低い」ことを明らかにしている。このように大学生が恋愛をすることは、自尊心を高め、充実感など精神的にポジティブな影響をもたらすことが確認されている。ほかにも、多川（2003）や加藤（2012）でも、恋愛経験は精神的安定や生活意欲の向上という情緒的な効果が言及されている。つまり、少なくとも大学生の心理的側面については、競技生活にもプラスの影響をもたらすことが推察される。

一方で、高坂（2009）によると、「いつも相手のことを気にしていなければならなくなる」というような精神面の影響に加えて、「経済的負担」や「生活習慣の乱れ」など日常生活におけるネガティブな影響も明らかとなっている。これらの所謂ライフスタイルへの影響は、長時間の練習時間の確保やコンディション作り、競技に必要な経費の用意という運動選手の日常に否定的要素となることも考えられる。

では、実際に運動選手にとって恋愛をすることはどのような影響を与えているのであろうか。経験的には古くから論じられてきた課題であるが、競技スポーツと恋愛との関係を検討した研究は非常に少ないのが現状である。その中で、長谷川ら（1996）の研究では、体育専攻の学生はクラブ環境の条件以外にも異性関係やアルバイトなどを含む生活環境を競技生活にとって肯定的に捉える学生は、より高い競技意欲を持っていることが示されている。しかし、この研究では様々な諸要因の中の一つとして異性関係を取り扱っただけであり、恋愛経験が競技生活へプラスになるとは言いきれない。

大学運動選手を対象に恋愛の現状と競技成績への影響を検討した松本・山岸（2014）では、「現在片思いの者は、恋愛対象の者から影響を受けやすい」「恋愛に価値を置く者ほど影響を受けやすい」ことが報告されており、恋愛の影響を示唆している。しかし、この調査は恋人が観戦時の影響の有無を問うような一時的な効果に留まっており、大学運動選手としての中長期的な影響は分かっていない。はたして、大学生が競技生活を送るうえで、恋愛は邪魔なものなのか、それとも競技にもプラスになるものであろうか。もちろん、このテーマは個人差も大きく、そもそも恋愛の中身によることも当然ではあるが、現在の大学運動選手の恋愛事情や競技生活への影響を調査することは、競技スポーツと恋愛の関係を考える資料となるだろう。

本研究の目的は大きく二つある。一つは、大学運動選手が現在どれくらい恋愛経験を有しているのか、大学運動選手の恋愛経験の現状を把握することである。もう一つは、その恋愛経験が大学運動選手の実際の成績や競技意欲などの競技生活へどのような影響を及ぼしているのかを明

らかにすることである。

研究方法

【調査対象者】

神戸大学体育会に所属する運動部 15 団体と、近畿圏内の大学 2 校の陸上競技部に所属する選手である。対象の部活動は、実施している競技種目になるべく偏りがでないよう、集団競技のゴール型・ネット型・ベースボール型と、個人競技の記録型・対人型に調査可能な団体に依頼した。全回答者 592 名のうち、有効回答は 555 名であった。（男性 380 名、女性 175 名）

【調査手順】

原則として自記入質問調査票による集合調査法により実施したが、不可能な場合は留置調査法にて行った。調査時期は 2015 年 10 月 29 日～11 月 17 日。回答に要した時間は約 5 分～10 分程度であった。

【調査内容】

調査対象者全体に対して 1～6. まで、陸上競技部と水泳部の 3 回生以上の選手には 1～7. まで設定した。なお、7) を 3 回生以上の選手に限定した理由は、受験勉強によるブランク等が大学 1・2 年生では解消できていないと考えられるためである。

1) フェイスシート

部活動（種目）名、性別、学年、年齢、出場状況「レギュラー・準レギュラー・非レギュラー」から選択。

2) 主観的競技生活順調度

「順調・まずまず・不調」から選択。

3) 恋愛に関する質問

本研究では恋愛の定義として「特定の異性のことを“好きだ”と自覚し、その特定の異性と“話したい”“デートに行きたい”“そばにいたい”などその相手との関係を求める感情を抱くこと」と設定し、また、彼氏彼女の定義として「互いに相手に対して恋愛感情を持ち、何らかの互いの意思確認が一度以上あり、あなたが相手との関係を“異性の友人”でなく“恋愛の対象”として 1 ヶ月以上交際が続いている者」と設定し、以下の恋愛に関する質問項目に回答を求めた。

- ・ 彼氏彼女の有無
- ・ 彼氏彼女の部活動所属の有無と部活動名
- ・ 大学生生活の恋愛経験
- ・ 大学生生活の交際人数
- ・ 大学生生活の最長の交際期間

4) 競技意欲尺度

徳永（2003）が作成した心理的競技能力診断検査（DIPCA. 3）の下位尺度である競技意欲尺度のみを抽出し

使用した。DIPCA.3は心理的競技能力を測定する尺度であり、本研究では競技生活の「競技面」の指標として用いた。質問項目は忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲の4因子16項目であった。

5) 無気力感尺度

下坂（2001）の「青年期の無気力尺度」を使用した。無気力感尺度は生活感情としての無気力感を測定する尺度であり、本研究では競技生活の「生活面」の指標として用いた。質問項目は自己不明瞭感、他者不信不満足、疲労感の3因子19項目であった。

6) 競技生活と恋愛に対するイメージ

「プラス」か「マイナス」の択一。

7) 記録型種目における各時期ベストタイムの比較

水泳部と陸上競技部に所属する3年生以上の選手を対象として質問した。自身の専門種目において、“大学入学前” “大学2年生” “大学3年生以上”の各時期の最高タイムを比較し、記録のいい順に1～3の番号をつけてもらった。“大学3年生以上”に1がついている、つまり大学3年生以上で自身の最高タイムを更新した選手を「向上群」その他を「低下群」と分類した。

結果および考察

【大学運動選手の恋愛経験の現状】

1) 現在の恋愛対象の有無

今現在、彼氏または彼女がいる選手は149名（26.8%）、いない選手は406名（73.2%）であった（表1）。また、「部内で交際している」「他大学の同種目競技部の人と交際している」場合を、同種目群、「部活動に所属しているが同種目競技部でない人と交際している」場合を異種目群、「交際相手は部活動に所属していない」場合を所属無群とした結果、同種目群は70名（47.3%）、異種目群は16名（10.8%）、所属無群は62名（41.9%）であった。

表1 彼氏彼女の有無と出場状況（人）

有無	レギュラー	準レギュラー	非レギュラー	計
有	69	30	50	149
無	132	101	173	406
計	201	131	223	555

$\chi^2=8.991, p<.05, df=2$

現在の彼氏彼女の有無と、出場状況の人数分布を表1に示す。 χ^2 検定の結果、有意差が認められ、レギュラー群は69名（34.3%）で一番多く、非レギュラー群は50名

（22.4%）と少なかった。本研究では、レギュラー群には彼氏彼女のいる割合が多いという結果になった、レギュラーが恋愛対象として選ばれやすい傾向にあるのか、また非レギュラーは競技に必死な状況で恋愛する余裕がないのかは不明であるが、競技における一つの成功と恋人の有無には関連性が示唆されたことになる。

2) 現在までの大学生活における恋愛経験

大学生活のうち、「彼氏または彼女が1人以上いたことがある」を選択した選手を“交際経験有”群、「彼氏または彼女はいなかったが恋愛感情を抱く異性はいた」を選択した選手を“交際経験無・恋愛感情有”群、「恋愛感情を抱く異性は大学生活の中で出来ていない」を選択した選手を“恋愛感情無”群とした。学年別にみた結果を表2に示す。1年生では交際経験有群は30.9%であるのに対して、4年生以上になると72.6%にも上る。また、4年生以上では、交際経験有群と交際経験無・恋愛感情有群を合わせると84.2%になる。つまり、4年生以上になると、大学生活中に一度でも恋愛感情を抱いたことのある選手が大半を占めており、大学運動選手にとって恋愛をすることは身近な出来事であることが分かった。

表2 学年別にみた恋愛経験別人数分布（%）

学年	交際経験有	交際経験無 恋愛感情有	恋愛感情無	計（人）
1	56 (30.9)	35 (19.3)	90 (49.7)	181 (100.0)
2	81 (49.4)	30 (18.3)	53 (32.3)	164 (100.0)
3	57 (49.6)	17 (14.8)	41 (35.7)	115 (100.0)
4+	69 (72.6)	11 (11.6)	15 (15.8)	95 (100.0)
計	263 (47.4)	93 (16.8)	199 (35.9)	555 (100.0)

$\chi^2=47.051, p=.000, df=6$

3) 大学生活の交際人数と交際期間

表3 出場状況3群と交際人数の関連

交際人数	レギュラー	準レギュラー	非レギュラー	計（100）
0人	80 (27.4)	78 (26.7)	134 (45.9)	292
1人	80 (42.3)	37 (19.6)	72 (38.1)	189
2以上	51 (55.4)	16 (21.6)	17 (23.0)	74
計	201 (36.2)	131 (23.6)	223 (40.2)	555

$\chi^2=26.388, p=.000, df=4$

交際経験者が大学生活のうちに交際した人数は、1人が189名（71.9%）と最も多く、続いて2人が49名（18.6%）で、最大は6人が1名いた。そこで、0人群（n=292）、1人群（n=189）、2人以上群（n=74）の3群に分類し、交際人数と出場状況との

関係を検討した（表3）．その結果，1%水準で有意な差が見られた．0人群の中には非レギュラー群の割合が一番高く，1人群・2人以上群ではレギュラー群の割合が一番高かった．

大学生活の中で交差期間が最長だったものの期間を問うところ，最短は1ヵ月であり，最長は72ヵ月であった．大学以前から交際が続いている場合も対象としているため，72ヵ月（6年間）という交際期間も考えられる．交際期間1ヵ月～半年（6ヵ月）までの人数を合わせると89人（33.8%）、半年以上（7ヵ月）～1年（12ヵ月）の人数を合わせると69人（26.3%）、1年以上（13ヵ月）～の人数を合わせると105人（39.9%）であるため，以降の分析は，1ヵ月～半年の交際を短期間群，半年以上～1年の交際を中期間群，1年以上の交際を長期間群とする．

4）競技生活と恋愛に対するイメージ

大学運動選手が恋愛をすることが競技生活に対してプラスになるか，マイナスになるかを選択してもらい回答を得た結果，プラスであると回答した選手は453名（81.6%），マイナスであると回答した選手は102名（18.4%）であり，多くの選手は恋愛をすることに対して肯定的な見方をしていることが明らかとなった．一方で，学年別にみでみると，マイナスであると回答した選手の割合は，1年生で12.7%，2年生で17.7%，3年生で19.1%，4年生以上で29.5%と，学年が上がるごとに増えていた．

5）まとめ：大学運動選手の恋愛経験

彼氏彼女がいる大学運動選手は，全体の26.8%であり，高坂ら（2009）や北原ら（2008）の先行研究でも，大学生に恋人の有無をたずねているが，高坂らの研究では52.4%，北原らの研究では48.6%の大学生が，現在恋人がいて恋愛関係にあると回答している．このことから，大学運動部員の彼氏彼女のいる割合は，一般大学生と比較してあまり高くないことが明らかとなった．また，大学運動選手の彼氏彼女は，同一種目競技者やマネージャーである割合が高いかどうかは，「男子選手女子選手一緒に練習を行っている」のか，「男子選手単体もしくは女子選手単体で練習を行っているか」などの練習形態に左右されることが明らかとなり，一概に彼氏彼女が同一種目競技者やマネージャーが多いとは言えない結果になった．

次に，彼氏彼女の有無と出場状況についてだが，男子選手・女子選手で分けた場合には有意な差はなかったが，全体としてみると有意差が確認された．このことから，彼氏または彼女がいる割合は，男女による差はなく，出場状況によって左右されることが明らかとなった．割合を見ると男子選手のみ，女子選手のみ，全体，全てにおいてレギュラー群の中の彼氏または彼女のいる割合が一番高かった

ことから，準レギュラー・非レギュラーと比較して，レギュラー群は彼氏または彼女のいる割合が多いといえる．

大学生活のうち恋愛感情を一度でも抱いたことのある選手は，356人（64.1%）であり，学年別に見ると4年生以上では実に84.2%の大学運動選手が恋愛感情を抱いたことがあるという結果になった．大学運動選手にとって恋愛をするということは身近な事柄であるといえる．交際人数は多くが1人であり，4人以上交際した経験のある選手に非レギュラーはいなかった．交際期間は女子の方がやや長期間交際傾向にあり，競技生活と恋愛に対するイメージは学年があがるごとにつれてマイナスの割合が増えていった．4年生以上になると恋愛経験の影響を，大学生活全体を振り返り，俯瞰的に評価している側面があるのではないだろうか．

【恋愛経験が競技生活に及ぼす影響】

1) 現在の恋愛対象者の有無

現在の彼氏・彼女の有無で違いがあるかどうかを見るために，彼氏彼女有群149名と彼氏彼女無群406名の2群間で各指標を比較した．

表4 現在の恋愛対象者の有無と競技生活順調度（%）

有無	順 調	まずまず	不調	計(100)
有	39 (26.2)	92 (61.7)	18 (12.1)	149
無	75 (18.5)	267 (65.8)	64 (15.8)	406
計	114 (20.5)	359 (64.7)	82 (14.8)	555

$$\chi^2=4.420, p=.110, df=2$$

主観的競技生活順調度では χ^2 検定の結果，群間に有意な差はみられなかった（表4）．しかし，彼氏彼女がいる選手の方が順調だと答えた人数の割合が高く，不調だと答えた人数の割合が低いことから，彼氏彼女がいる選手の方が競技生活を順調だと捉える傾向にあることが推測される．

DIPCA 3の競技意欲尺度では4つの下位尺度別の分析を含め有意差は見られず，現在の彼氏・彼女の有無で，競技に対する意欲に差はないといえる．

生活面全体の心理指標とした無気力感では，有群50.3（SD12.86），無群54.39（SD13.00）でt検定の結果，1%水準の有差が認められた（ $t=3.27, df=553, p<.01$ ）．有群が無群よりも得点が低いことから，彼氏・彼女がいる大学運動選手は彼氏・彼女がいない大学運動選手よりも有意に日常生活に対する無気力感が低いといえる．また，現在から将来に対する自分自身が把握できており，他者に対する不信感や不満足感が低いことが明らかとなった．

2) 大学生活における恋愛経験の有無

大学生活における恋愛経験の影響を見るために、上述の交際経験有群、交際経験無・恋愛感情有群、恋愛感情無群の3群で比較検討した。

表5 恋愛経験の有無と競技生活順調度 (%)

	順調	まずまず	不調	計(100)
交有	68 (25.9)	162 (61.6)	33 (12.5)	263
感有	10 (10.8)	69 (74.2)	14 (15.1)	93
感無	36 (18.1)	128 (64.3)	35 (17.6)	199
計	114 (20.5)	359 (64.7)	82 (14.8)	555

$$\chi^2=12.18, p=.016, df=2$$

主観的競技生活順調度では、5%水準で群間に有意な差が見られた、このことから、大学生活で交際経験がある選手は、交際経験のない選手や恋愛感情を抱いたことのない選手よりも、競技生活を順調であると考えている。恋愛感情無群、交際経験無恋愛感情有群、交際経験有群の順番で、競技生活を不調だと答えた割合が高いことから、恋愛感情を抱いたり、交際に発展したりすることが競技生活への捉え方に影響しているのかもしれない。

DIPCA.3の競技意欲尺度では下位尺度別の分析を含め有意差はなく、交際相手の有無だけでなく恋愛経験の有無でも、競技の意欲に差はないといえる。競技に対する意欲と恋愛は別なものと考えてよいだろう。無力感の尺度(図1)では、3群間で1%水準の有意差が認められた($F=4.23$, $df=2.55$, $p=.010$)。多重比較(Tukey法)の結果、交際経験有群と恋愛感情無群に1%水準で有意差が見られた。

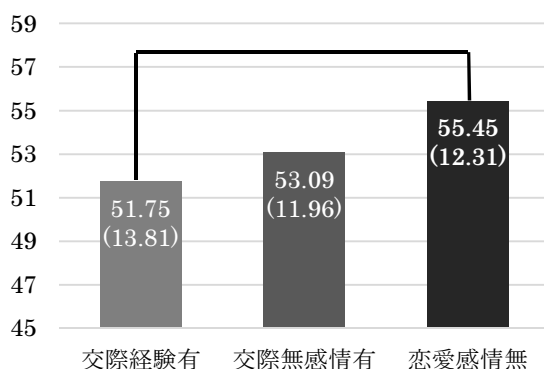


図1 恋愛経験の有無と無気力感 (SD)

このことから、大学生活の中で交際を経験したことのある運動選手は、恋愛感情を持たない選手よりも有意に無気力感が低いということが明らかとなった。次に無気力感下位尺度得点を比較したところ、自己不明瞭感尺度において

合計得点と同様の差が認められた。他者不信不満尺度・疲労感尺度には有意な差は見られなかった。この結果は、神蘭ら(1996)多川(2003)、加藤(2012)の大学生における恋愛の肯定的効果と一致するものであろう。交際経験がある者と交際には至っていない者との間には有意差がないことから、恋愛感情の喚起は大学運動選手にとってもメンタルヘルスの重要な要素であると考えられる。

3) 大学生活において交際した人数

大学生活における交際人数で差があるかを見るため、0人群と1人群、2人以上群の3群間で比較した。

主観的競技生活順調度では5%水準で群間に有意な差が見られた(表6)。大学生活での交際人数が0人、1人、2人以上になるにつれて競技生活を順調だと考える選手の割合が増加し、不調だと考える選手の割合が減少していくことから、交際人数が増えることで競技生活を順調だと捉える傾向にあった。

表6 交際人数と競技生活順調度 (%)

	順調	まずまず	不調	計(100)
0人	46 (15.8)	197 (67.5)	49 (16.8)	292
1人	45 (23.8)	119 (63.0)	25 (13.2)	93
2人以上	23 (31.1)	43 (58.1)	8 (10.8)	199
計	114 (20.5)	359 (64.7)	82 (14.8)	555

$$\chi^2=11.06, p=.026, df=4$$

交際人数と競技意欲(図2)では、3群間の平均値に5%水準の有意差が認められた($F=3.05$, $df=2.55$, $p=.048$)。多重比較(Tukey法)の結果、「0人」群と「2人以上」群に有意な差が見られた。下位尺度別では闘争心において、合計得点と同様の差が認められ、忍耐力尺度・自己実現意欲尺度・勝利意欲尺度には有意差は見られなかった。少なくとも交際人数の多さは競技意欲を低下させるものではない。

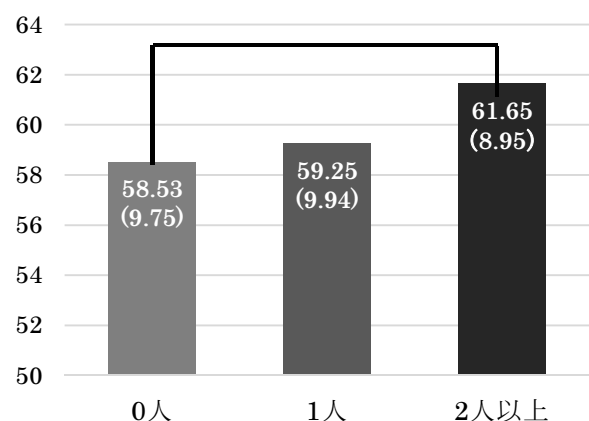


図2 交際人数と競技意欲 (SD)

無気力感(図3)でも1%水準の有意差が認められ($F=5.71$, $df=2.55$, $p=.004$), 多重比較(Tukey法)の結果, 「0人」群と「2人以上」群に1%水準で有意な差が見られた。下位尺度では自己不明瞭感尺度と疲労感尺度において同様の有意差が確認された。このことから, 大学生活の中で2人以上と交際した経験のある運動選手は, 大学生活の中で交際した経験がない運動選手に比べて, 現在から将来に対する自分自身の把握が出来ており, 日常生活に対する疲労感が少ないということが明らかとなった。

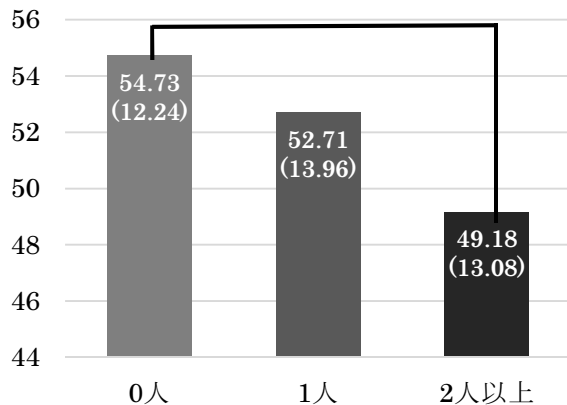


図3 交際人数と無気力感(SD)

4) 交際期間の長さ

大学運動選手の大学生活における交際期間で差があるかを見るため, 有効回答者263名を対象として短期間群と中期間群, 長期間群の3群間の比較検討を行った。

主観的競技生活順調度の分布の差異をみたものが表7である。 χ^2 検定の結果, 群間に有意な差は見られなかった。しかし, 中期間交際した経験のある選手は, 3群の中で一番競技生活を順調と考える割合が少なく, 不調と考える割合が多い。また, 長期間交際した経験のある選手は, 競技生活を順調と考える割合が多く, 不調と考える割合が少ない。このことから, 交際が中期間続いた経験がある又は現在中期間続いている選手は, 競技生活に対して順調であると考えにくい, 長期間交際にまで発展することで順調だと考えやすい傾向にある。

表7 交際期間と競技生活順調度(%)

	順 調	まずまず	不調	計(100)
短期	20 (22.5)	58 (65.2)	11 (12.4)	89
中期	12 (17.4)	45 (65.2)	12 (17.4)	69
長期	36 (34.3)	59 (56.2)	10 (9.5)	105
計	68 (25.9)	162 (61.6)	33 (12.5)	263

$\chi^2=8.08$, $p=.089$, $df=4$

交際期間と競技意欲の関連(図4)を見るため3群間の平均値の差を検定したところ, 5%水準で有意な差が見られた($F=3.68$, $df=2.26$, $p=.027$)。多重比較(Tukey法)の結果, 「中期間」群と「長期間」群に5%水準の有意差が見られた。下位尺度得点では忍耐力尺度・闘争心尺度・自己実現意欲尺度において有意な差が見られ, 忍耐力尺度と自己実現意欲尺度において「短期間」群と「長期間」群に, 闘争心尺度において「中期間」群と「長期間」群に, 有意差が確認された。総じて, 特定相手との交際期間が長い者の競技意欲が高いことが分かる。安定した恋愛経験は競技に専心させる肯定的な要因として働くことが示唆された。

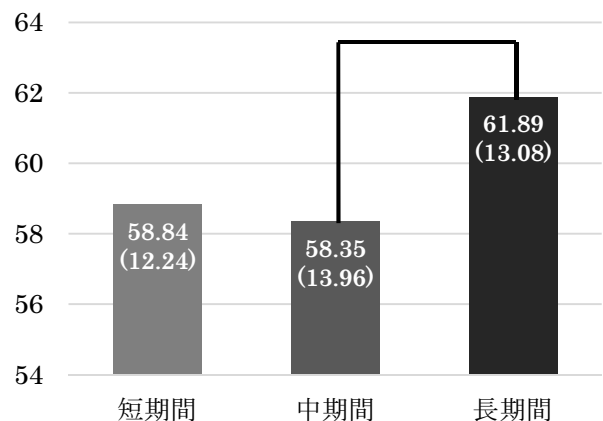


図4 交際期間と競技意欲(SD)

無気力感尺度でも5%水準の有意差が認められ($F=3.12$, $df=2.26$, $p=.038$), 多重比較(Tukey法)の結果, 「中期間」群と「長期間」群に5%水準の有意差が認められた。下位尺度別の有意差は見られなかった。特定相手との長い交際期間を有している者は, 無気力感が低いという結果は, あらためて大学生の安定的な恋愛が心理的に活力を与える要素になっていることが考えられる。一方, 順調でない交際の影響までは明らかにできていないことには留意する必要がある。

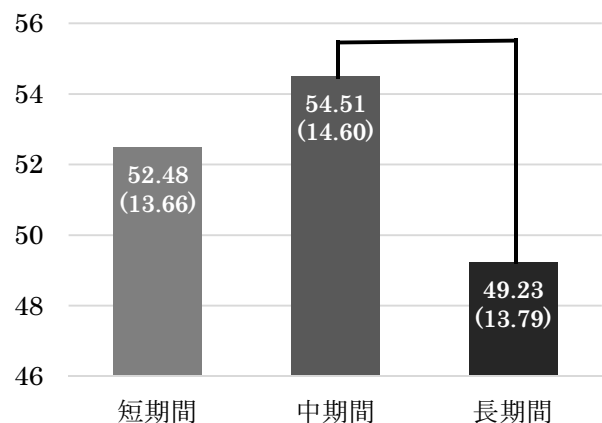


図5 交際期間と無気力感(SD)

5) まとめ：恋愛経験の競技生活への影響

上述してきた結果から、大学運動選手の恋愛経験は競技生活に影響を及ぼしており、特に生活の指標としての無気力感に関してはすべての恋愛経験で影響することが明らかとなった。表6はそれらの結果の概要である。有意差が認められた場合、それぞれの効果量から図示している。

表6 恋愛経験の影響のまとめ			
	順調度	競技意欲	無気力感
現在の対象	・	・	+
恋愛経験	+	・	++
交際人数	+	++	++
交際期間	・	++	++

++：効果量中～大，+：効果量小，・：有意差なし

今現在交際相手がいるかどうかでは、主観的競技生活順調度と競技意欲には有意差は見られなかったものの、彼氏彼女のいる選手の方が自分の競技生活を順調と考え、競技意欲も高い傾向にあり、無気力感は低い。恋愛経験の有無も競技意欲には関連していないが、競技生活への満足度や活気のある生活に肯定的影響がみられる。恋愛という個人差が大きい事象ではあるが、競技も含めた大学生活全般に肯定的な影響を及ぼすものと考えられる。

その傾向は、交際人数や交際期間との関連からも指示される複数との交際経験者の競技意欲は相対的に高く、無気力感は低い。また長い交際期間を有している者も同じ傾向にある。大学生においては、恋愛が競技に対する意欲を下げることに直結してはいないし、「恋愛は競技の邪魔」という一義的な捉え方は正しい見方ではないと言える。

【記録型運動種目選手の恋愛経験と成績】

記録型種目（水泳や陸上競技等）の各時期の最高タイムを比較し大学入学以降の成績の向上と恋愛経験との関係を検討する。

神戸大学水泳部、神戸大学陸上競技部、立命館大学陸上競技部、園田学園女子大学陸上競技部の3回生以上の選手合計81名に、各時期の最高タイムの比較をしてもらい、その結果、高校生時と大学2年生時が最高タイムで大学3年生以上になってからタイムを更新していない選手を合わせて「低下群（26名）」、大学3年生以上が最高タイムである選手を「向上群（55名）」の2群に分けて以降は分析を進めていく。

記録分類と大学生生活の恋愛経験について調べた結果を、図6に示す。 χ^2 検定の結果、群間に有意差は

見られなかった（ $\chi^2=1.036$, $df=1$, $p=.309$ ）。向上群と低下群を比較すると、向上群の方が交際経験のある選手が多かった。

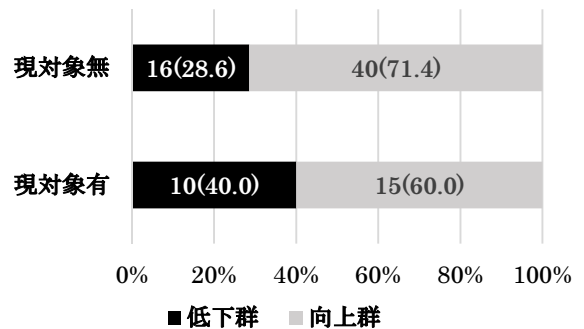


図6 記録の向上と現在の交際相手

恋愛経験の有無3群で比較したところ（図7）、有意には至らなかったが（ $\chi^2=4.01$, $df=2$, $p=.135$ ）、交際経験を有する者の約75%が、記録を伸ばしているし、いずれの群でも過半数以上が大学3年生以上で記録を伸ばしている。今回の調査対象者には競技レベルの差があることは否めないが、恋愛経験と成績向上には負の関連性はないし、恋愛の肯定的効果も示唆される。

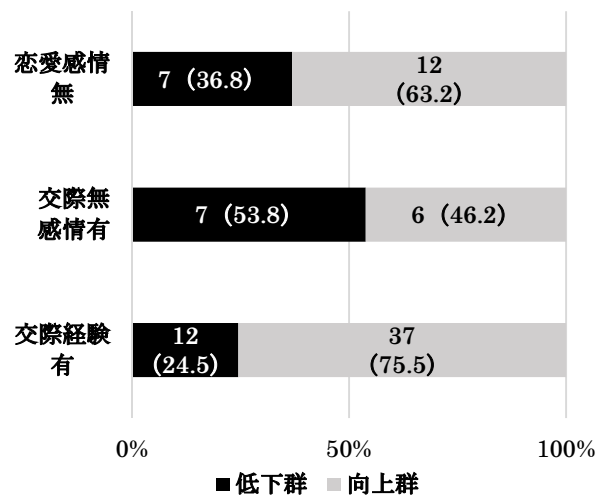


図7 記録の向上と恋愛経験

次に、交際期間の長さ3群で比較した（図8）。対象は恋愛経験のある49名である。 χ^2 検定の結果、5%水準で有意差が認められ（ $\chi^2=6.38$, $df=2$, $p=.041$ ）、長期間交際群の約8割は記録を向上させている。中期間では向上、低下が半数となっている。短期群13名でも記録低下させていた者は1名のみである。長期にわたる特定相手との交際のみならず、短い期間であっても、記録の向上とは関係なく、長期間の安定した恋愛経験は記録の向上に寄与することも考えられる。

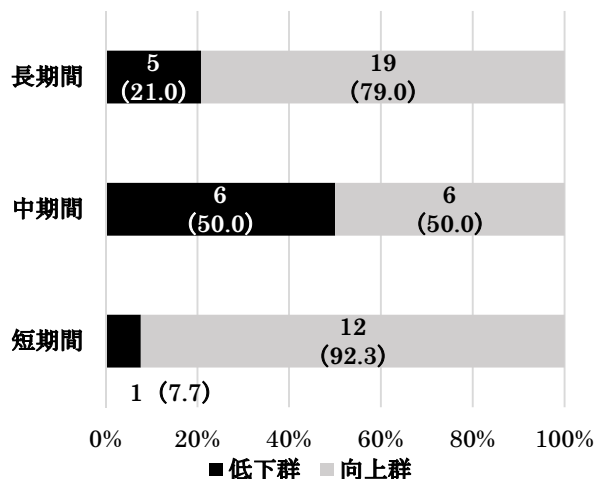


図8 記録の向上と交際期間

以上の結果からみると、有意差は交際期間のみではあったが、記録向上群は記録低下群より恋愛経験が豊富なものの、現在彼氏彼女がいる割合は少ないということになる。また、恋愛に対するイメージの問いにマイナスと答えた者の割合は、向上群が25.5%、低下群が11.5%となっていた。恋愛経験がない向上群は、恋愛を否定的に考えていることや、恋愛しながら記録を伸ばしてきた者も恋愛の負担を感じているケースもあると思われる。

総括

まず、本研究の限界と課題について述べる。恋愛という事象は個人差が大きいことは言うまでもない。人によって捉え方も違えば交際経験の内容も異なり、その影響も異なってくる。本研究では恋愛の有無や頻度、期間からしか競技生活への影響を検討していない。個人の恋愛観や交際内容に踏み込むことが、競技に好影響を与える恋愛経験の在り方を考えるうえで不可欠である。調査対象者も関西圏の国立大学1校と私立大学2校の強豪陸上競技部に限られており、全ての競技レベルに当てはめることができるのか留意する必要がある。また、本研究は質問紙法を用いた関連研究である。そのため、恋愛経験の影響によるという因果関係は推測の範疇に留まっている。

我々のデータからは、大学運動選手の恋愛は競技のマイナス要因ではなく、競技生活を充実させるプラスの要因になると言える。本論の副著者は、在学中も全日本のトップレベルの女性アスリートで4年生次に最高成績を収めている。彼女自身、学生時代の恋愛には肯定的であったし、「あくまでも競技生活が第一優先事項という前提が不可欠で、恋愛関係と競技生活の優先度が逆転してしまうと、やはり競技生活に悪影響を及ぼしかねなかった」と回想している。

恋愛と競技は対立項で考えるものではなく、恋愛はこの時期における心理社会的発達の主要な材料でもある。競技

を理由に制止するものではなく、選手にその機会が訪れたなら、自分の生活パターンや自己の目標と折り合いをつける模索をしてゆく。その努力も競技にプラスにする姿勢が運動選手として、また青年としての課題であろう。

文献

- 松本一輝・山岸明子：恋愛感情と競技成績の予期との関連. 順天堂スポーツ健康科学研究. 66:13-16, 2014
- 長谷川悦示・土屋裕睦・日野克博：体育専攻学生の競技意欲を規定する要因の探求. スポーツ教育学研究. 16-2:105-112, 1996
- 堀毛一也：恋愛関係の発展・崩壊と社会的スキル実験社会. 心理学研究. 34-2:116-128, 1994
- 北原香緒里・松島公望・高木秀明：恋愛関係が大学生のアイデンティティ発達に及ぼす影響. 横浜国立大学人間科学部紀要 I (教育科学). 10 : 91-114, 2008
- 高坂康雅：恋愛関係が大学生に及ぼす影響と交際期間、関係認知との関連. パーソナリティ研究. 17-2:144-156, 2009
- 下坂剛：青年期の各学校段階における無気力感の検討. 教育心理学研究. 49:305-313, 2001
- 多川則子：恋愛関係が青年に及ぼす影響についての探索的研究—対人関係観に着目して—. 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要. 50:251-267, 2003
- 徳永幹雄・橋本公雄：心理的競技能力検査用紙DIPCA. 3, トーヨーフィジカル社(発行所), 2000
- 石本奈都美・今川民雄：青年期における失恋後の立ち直り過程. 対人社会心理学研究. 1:119-132, 2001
- 加藤司：男性は片思いの影響を受けやすい—片思いのメリット・デメリット尺度の開発—. 東洋大学社会学部紀要. 49-1:115-126, 2012
- Martens R. Successful Coaching (4th ed).US: HUMAN KINETICS, 2012
- 神薮紀幸・黒川正流・坂田桐子：青年の恋愛関係と自己概念および精神的健康の関連. 広島大学総合科学部紀要IV理系編. 22:93-104, 1996