

# 大学生女子サッカー選手におけるスポーツ傷害と心理の関係性

## The relationship of sports injure and mental in female collegiate soccer team by using POMS

1K06A135

指導教員 主査 正木宏明先生

杉山 佐穂

副査 堀野博幸先生

### 【目的】

本研究の目的は、気分を調べる質問紙 Profile of Mood State (以下 POMS とする) を用いて、女子サッカー選手におけるスポーツ傷害と心理の関係性を調査することであった。Petrie (1992) は、何度も繰り返し受傷する負傷頻発選手の存在や、競技シーズンに入ると負傷が多くなる選手が存在することは、突発的、物理的な要因とは別に、何らかの心理的環境がスポーツ障害の発生に関与していることを示唆している。スポーツ傷害と心理的要因の関係性を明らかにすることは、選手がスポーツ傷害を引き起こす事なくスポーツに専念するために重要なことであると考え、調査を行うことにした。

### 【方法】

平成 21 年 8 月から 11 月にかけて、早稲田大学ア式蹴球部女子に所属している大学生 26 名を対象にプロフィールの質問紙と POMS を配布し回収した。POMS は定期的に配布し、計 16 回の練習後または試合後に行った。この質問紙と POMS の結果を採点、集計し、スポーツ傷害の有無による POMS の違い、トレーニング期と試合期による違い、スポーツ傷害受傷前、受傷後、復帰後の心理の特徴、受傷しにくい選手の特徴、同一の選手でも複数スポーツ傷害を負った選手の心理変化など、さまざまな視点からスポーツ傷害と心理の関係性を分析した。

### 【結果】

スポーツ傷害の有無によって POMS の結果に違いが見られた。また、トレーニング期と試合期によっても、スポーツ傷害の有無によって POMS の結果にはそれぞれ特徴があり、違いが見られた。スポーツ傷害を受傷前は疲労 (F) の数値が高く、活気 (V) が低く、受傷後はネガティブ因子が急激に上昇し、不安定な精神状態である「逆冰山型」が示され、復帰後は、理想的な心理状態である「冰山型」を示した。また、スポーツ傷害を受傷しにくい選手には特徴が見られ、また複数スポーツ傷害を負った選手を事例研究として検討した結果、受傷によっても POMS の結果に違いが見られた。

### 【考察】

スポーツ傷害を受傷している選手は、緊張や不安、抑鬱気分、落ち込みといったネガティブな情動が多く存在しているということわかった。受傷することによって、受傷前に比べてネガティブな情動が急激に上がり、不安定な心理状態になることも確認された。また、受傷前に見られる POMS の特徴から、受傷前に疲労が蓄積し、また活気がなくなっていることが、スポーツ傷害発生の原因のひとつと考えられる。さらに、受傷しにくい選手と何度も受傷を繰り返す選手を比較したところ、やはりネガティブな感情がスポーツ傷害発生の要因になると示唆できた。また、スポーツ傷害の受傷頻度、受傷した時期、痛みの強度などによっても、心理状態には違い

が見られた。スポーツ傷害と心理の関係性を研究することは、スポーツ傷害の発生を抑制することにつながるだろう。研究が進み、今後スポーツ傷害に悩まされる選手が少なくなることを期待したい。