



博士（人間科学）学位論文 概要書

スポーツ傷害の治療・リハビリテーションと
予防に対する行動科学的アプローチ

1999年1月

早稲田大学大学院人間科学研究科

岡 浩 一 朗

指導教授 比 企 静 雄

本研究の目的は、スポーツ傷害の治療・リハビリテーションと予防という2つの側面に関して、従来のスポーツ医学からのアプローチとは別に、行動科学の知識を活かした基礎および応用研究を行うことであった。具体的には、まず治療・リハビリテーションについて、受傷によってアスリートが示すストレス反応や治癒に影響を及ぼす要因を見極めるとともに、リハビリテーションに取り組むアスリートを対象にした心理的援助の可能性を探った。予防に関しては、スポーツ傷害の発生に関わる心理社会的要因、特にアスリートが日常や競技生活で経験するストレスに注目し、それらを測定するための尺度を作成すると同時に、メンタルヘルス（ストレス反応）およびスポーツ傷害との関係について検討した。第1部では、これらの内容に関する研究の意義と目的、さらには研究の構成と概要を述べた。

第2部では、スポーツ傷害の治療・リハビリテーションに関する研究を行った。第2部第1章では、受傷したアスリートが経験する心理的問題、特に受傷によるアスリートのストレス反応を扱った研究を概観した。その結果、わが国ではこの領域における研究がほとんど行われておらず、受傷したアスリートがどのような内容のストレス反応をどの程度経験し、どのように変化していくのかが明確にされていないこと(問題点①)、受傷したアスリートが経験しているストレス反応を軽減させ、リハビリテーションへ専念させるための試みといった応用的な観点からの研究は、内外を問わず行われていないことが現状として明らかになった(問題点②)。

第2部第2章では、問題点①を解決するために、受傷によるアスリートのストレス反応の内容や程度を検討した。その結果、重度の傷害を負ったアスリートは、怒りや疲労、ショック、痛みなどのストレス反応を強

く示していた。さらに、受傷から2カ月が経過しても、怒りや引きこもり、焦燥といったストレス反応の水準は低下しないことが明らかになった。

第2部第3章は、アスリートの受傷後のストレス反応や治癒に影響を及ぼす個人的、状況的要因について検討した。結果として、特性不安や一般性セルフ・エフィカシー、家族や友人からの一般的なソーシャル・サポートに対する満足感が受傷後のアスリートのストレス反応の表出に影響を及ぼしていた。また、イメージ・トレーニングや目標設定などの方略は、受傷したアスリートの主観的回復度を促進させる重要な心理的方略であることが分かった。

問題点②に対する試みとして、受傷したアスリートのストレス反応を軽減させ、リハビリテーションへの専心性を高めるための介入を行った(第2部第4章)。これらの介入は、対照群を設けていないことやプラセボ効果など、いくつかの問題を抱えているものの、受傷したアスリートの抑うつや怒り、混乱といったストレス反応を軽減し、自分が負った傷害に対して肯定的な考え方や態度を持つことに貢献すると考えられた。

一方、スポーツ傷害の予防に関する研究として、第3部第1章では、スポーツ傷害の発生に影響を及ぼす心理社会的要因を調べた研究における「ストレス-スポーツ傷害」モデル (Andersen & Williams, 1988) の重要性を論じた。また、この領域における研究に関して、③スポーツ傷害の発生に影響を及ぼすと考えられてきた日常や競技生活でアスリートが経験するストレスの内容を測定する尺度が存在しないこと、④わが国では、アスリートを対象にしてストレスに対する評価とメンタルヘルス(ストレス反応)の関係、さらに⑤実際のスポーツ傷害発生との関係を調べた研究が行われてこなかったことなどの問題点が明らかになっ

た。

第3部第2章は、問題点③を解決するために、大学生アスリートが日常や競技生活で経験するストレスの内容を測定するための尺度の作成を試みた。結果として、日常・競技生活での人間関係、競技成績、他者からの期待・プレッシャー、自己に関する内的・社会的変化、クラブ活動内容、経済状態・学業という6つのストレスが抽出され、尺度の信頼性および妥当性が確認された。

第3部第3章では、問題点④について、大学生アスリートの日常・競技ストレスに対する評価がストレス反応へ及ぼす影響について調べた。その結果、ある特定のストレスがある特定のストレス反応と結びつく傾向が見られること、アスリートの日常・競技ストレスの評価パターンは5つに分類され、中でも日常や競技生活での人間関係およびクラブ活動内容に対する評価が特に高い群や、他者からの期待・プレッシャーに対する評価が特に高い群が、強いストレス反応を示すことが認められた。

第3部第4章においては、実際のスポーツ傷害の発生と日常・競技ストレスとの関係を検討し、問題点⑤の解決を試みた。結果として、日常・競技ストレスは受傷の程度よりもむしろ傷害の発生頻度との関係が強いこと、クラブ活動内容、競技成績といった内容のストレスが傷害の発生に強い影響を及ぼしていること、コンタクト・スポーツのアスリートのみ、「ストレス-スポーツ傷害」の関係が認められることなどが示された。

最後に第4部として、本研究で得られた知見を基に、スポーツ傷害の治療・リハビリテーションおよび予防を円滑に進めていくための方策について提案を行った。