

# 本学学生のストレスの現状とストレス・マネジメントとしての体育実技の役割と可能性

## The Present State of Stress among Women at Otemae Junior College: the Role and the Possibility of Physical Education for Stress Management

北 島 順 子  
KITAJIMA Junko

### I. はじめに

現代社会はストレス社会とも言われ、現在そして将来、自分の身にふりかかるであろう様々なストレスに対して、どのように対処していくかというストレス・マネジメントテクニックを身につけることは、重要な課題である。

ストレスによってひき起こされる疾患を総称して、ストレス関連疾患と呼ばれているが、今後、ストレス関連疾患はますます増加することが予想されている<sup>1)</sup>。精神的ストレスが関係しているものとしては、心身症のほか各種精神障害がある<sup>1)</sup>と言われ、特に、思春期～青年期によくみられる心身症として、過敏性腸症候群、自律神経失調症、頭痛、過換気症候群、摂食障害などがあげられている<sup>2)</sup>。

心身症の治療にあたっては、行動療法の中に運動・スポーツを取り入れることができ、運動・スポーツは、抗不安・鎮静作用や抗うつ作用を有するので、神経症やうつ病の治療にも援用される<sup>1)</sup>ことなどから、「スポーツ・セラピー<sup>3)</sup>」は、ストレス関連疾患の治療としても期待されている。

さらに、体育科学センターが継続的に行ってきた調査において、運動・スポーツの目的ないしはそれに期待するものとして、ストレスの解消が第一位を占めていた。その傾向は性、年齢、職種を問わず認められ、成人病の予防や体力増進といった目的をしのいでいた<sup>1)</sup>と言われ、社会全般においても、ストレス・マネジメントとしての運動・スポーツの果たす役割は、今後、さらに広まり、深まっていくものと予想される。

竹中も、「スポーツや運動がストレス緩和、または解消に役立つことは、従来から言われてきたことでもあるし、精神科や心療内科の医師でさえ、気分転換の方法として、彼らの患者に軽いスポーツや運動を薦めていることも事実である<sup>4)</sup>」と述べ、「児童のためのストレス・マネジメント教育の試み<sup>5)</sup>」を行い、将来、ストレス・マネジメントを学校教育で扱うことが必要となることを予測している<sup>6)</sup>。

また、本学の理念である生涯教育という観点からも、生涯スポーツにむけてのモチベー

## 本学学生のストレスの現状とストレス・マネジメントとしての体育実技の役割と可能性

ジョンという意味で、ストレス・マネジメントとしての大学保健体育の果たす役割は、大きいと考える。

そこで、本研究では、本学学生を対象としたストレスと体育実技の授業に関するアンケート調査の結果から、本学学生のストレスの現状を把握し、ストレス・マネジメントとしての体育実技の役割と可能性について検討する。

## II. 方法

1. 調査対象：大手前女子短期大学一回生281名(調査内容10)のみ166名)。

2. 調査期間：1992年12月9日～1993年1月15日

### 3. 調査内容

- 1) ストレスに対する行動パターン：ストレスに対する行動パターンをみる指標として、東京ストレスマネジメント編の「ストレスマネジメント」から「ストレスチェックシートI<sup>7)</sup>」を使用した。心臓病患者の研究に基づく“タイプAとB”として有名な二つの行動パターンをテスト化したものであり、タイプAは、何事にも過剰適応しやすく、いつもストレスレベルが高いタイプ、循環器系の疾患に罹病しやすいと言われている。

### 評 価

0～53	平均的
54～89	ストレスに過剰適応しやすい傾向。要注意
90～	危険

- 2) ストレスサインの自覚：ストレスサインの自覚をみる指標として、桂戴作作成の「簡易ストレス度・チェックリスト(自己評定用)SCL-S<sup>8)</sup>」を使用した。

### 評 価

0～5	正常
6～10	軽ストレス(休養)
11～20	ストレス(医師受診)
21～30	ストレス強(要治療)

- 3) ストレスを感じる有無、4) どこで一番ストレスを感じるか、5) ストレッサー(多肢選択)、6) ストレス解消法(多肢選択)、7) 体育実技の授業はストレス解消になったと思いますか、8) 体育実技の授業の中でストレス解消になった種目(多肢選択)、9) 体育実技の授業後気分がスッキリした理由(自由記述)、10) 体育実技の授業へ望むこと・体育実技の授業が及ぼした影響(3項目まで選択可)。

### III. 結果

#### 1. ストレスに対する行動パターン

採点結果よりストレスに対する行動パターンは、図1に示すように、3つの評価に分けられ、「平均的」8.5%(24人)、「ストレスに過剰適応しやすい傾向、要注意」86.8%(244人)、「危険」4.6%(13人)であった。

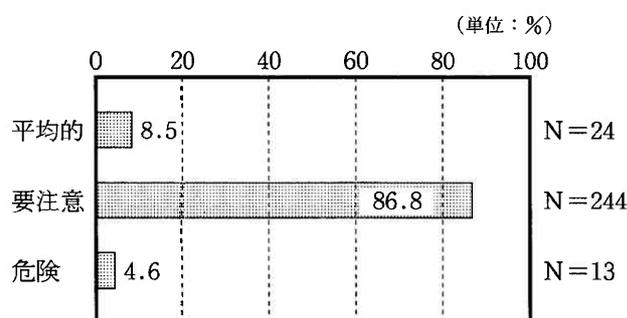


図1 ストレスに対する行動パターン評価

#### 2. ストレスサインの自覚

ストレスサインの自覚の各項目に○をした学生の人数と割合については、表1に示した。

また、図2に示したように、合計点数よりストレスサインの自覚は、4つの評価に分けられ、「正常」41.8%(115人)、「軽ストレス」42.2%(116人)、「ストレス」16.0%(44人)、「ストレス強」0%(0人)であった。

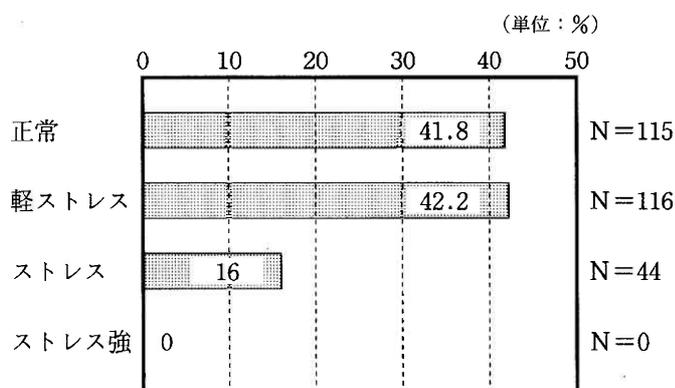


図2 ストレスサインの自覚評価

#### 3. ストレスを感じる有無

「ストレスを感じるがありますか」という設問に対しては、図3に示したように、「大いにある」8.5%(24人)、「多少ある」53.4%(150人)、「あまりない」35.9%(101人)、「まったくない」2.1%(6人)であった。

ストレスに対する行動パターンとストレスを感じる有無との

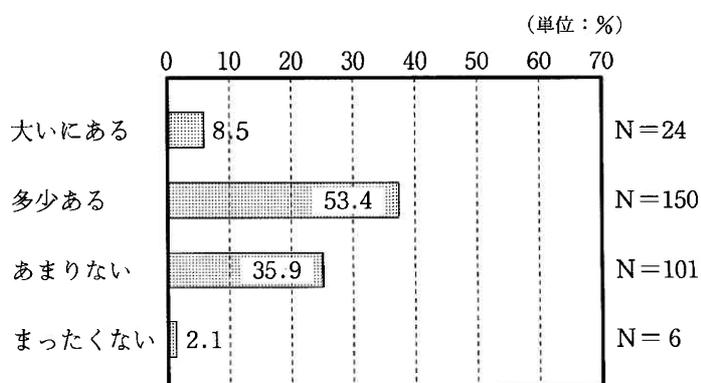


図3 ストレスを感じる有無

## 本学学生のストレスの現状とストレス・マネジメントとしての体育実技の役割と可能性

表1 ストレスサインの自覚

N=281

質 問 項 目	人	%
朝、気持ち良く起きられないときがある。(前日の疲れが残っているような気がする)	151	54.1
時々立ちくらみしそうになる。(一瞬、クラクラッとすることがある)	139	49.8
肩がこる。(頭が重い)	132	47.3
眼が疲れる。(以前に比べると眼の疲れることが多い)	131	47.0
勉強に対してやる気がない。(集中力もなくなってきた)	130	46.6
何かするとすぐ疲れる。(以前に比べると疲れやすくなった)	100	35.8
時々鼻づまりをすることがある。(鼻の具合がおかしいことがある)	89	31.9
頭がスッキリしていない。(頭が重い)	80	28.7
なかなか疲れがとれない。(以前に比べると疲れがたまりやすくなった)	78	28.0
手足が冷たいことが多い。(以前はあまりなかった)	78	28.0
夢を見るが多い。(以前はそうでもなかった)	65	23.3
寝付きが悪い。(なかなか眠れない)	64	22.9
背中や腰が痛くなることが多い。(以前はあまりなかった)	64	22.9
食物が胃にもたれるような気がする。(なんとなく胃の具合がおかしい)	60	21.5
腹がはったり、痛んだりする。(下痢と便秘を交互に繰り返したりする)	56	20.1
ちょっとしたことで腹がたつ。(イライラすることが多い)	51	18.3
のどが痛くなることが多い。(のどがヒリヒリすることがある)	49	17.6
しばしば口内炎ができる。(以前と比べて口内炎が出来やすくなった)	44	15.8
今まで好きだった物をそう食べたいと思わなくなった。(食物の好みが変わってきている)	41	14.7
よく風邪をひく。(しかも治りにくい)	38	13.6
目まいを感じることもある。(以前は全くなかった)	37	13.3
胸が痛くなることもある。(胸がギュッと締めつけられるような感じがする)	33	11.8
手のひらや脇の下に汗の出ることが多い。(汗をかきやすくなった)	28	10.0
人と会るのがおっくうになっている。(以前はそうでもなかった)	21	7.5
耳鳴りがすることがある。(以前はなかった)	19	6.8
このごろ体重が減った。(食欲がなくなる場合もある)	15	5.4
急に息苦しくなることがある。(空気が足りないような感じがする)	14	5.0
時々動悸をうつことがある。(以前はなかった)	12	4.3
舌が白くなっていることが多い。(以前は正常だった)	9	3.2
夜中の1時、2時頃に目がさめてしまう。(そのあと寝つけないことが多い)	8	2.9

相関関係については、図4に示した。クロス集計した結果、ストレス行動パターンは、「平均的」よりも「要注意」が、「要注意」よりも「危険」の方が、ストレスを感じる有無について、「大いにある」「多少ある」と答えた者が多く、「あまりない」「まったくない」と答えた者が少なく、有意な相関がみられた( $P < 0.05$ )。

また、ストレスサインの自覚評価とストレスを感じる有無との相関関係については、

図5に示した。クロス集計した結果、ストレスサインの自覚は、「正常」よりも「軽ストレス」が、「軽ストレス」よりも「ストレス」が、ストレスを感じる有無について、「大いにある」「多少ある」と答えた者が多く、「あまりない」と答えた者が少なく、有意な相関がみられた( $P < 0.001$ )。

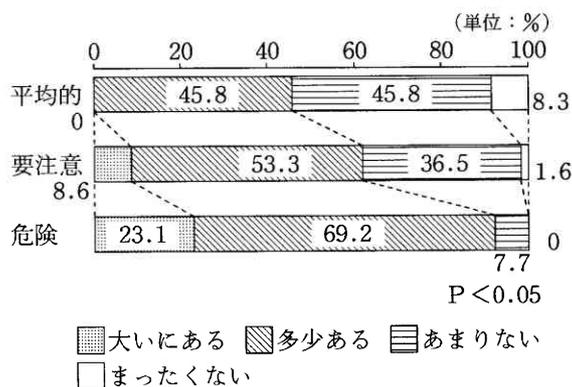


図4 ストレスに対する行動パターンとストレスを感じる有無

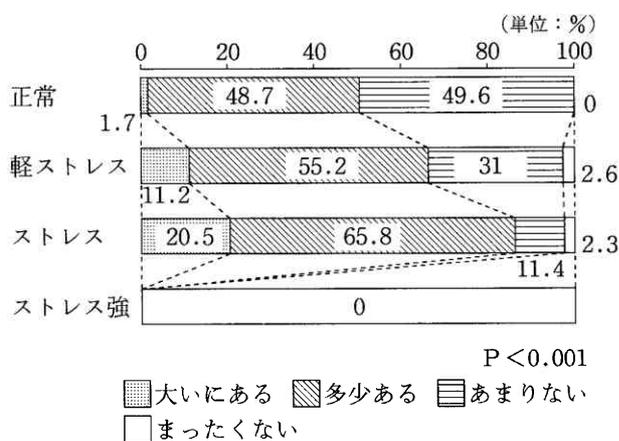


図5 ストレスサインの自覚評価とストレスを感じる有無

#### 4. どこで一番ストレスを感じるか

どこで一番ストレスを感じるかについては、図6に示したように、「家庭・学校生活以外」65% (165人)、「学校生活」17.7% (45人)、「家庭生活」13.4% (34人)であった。

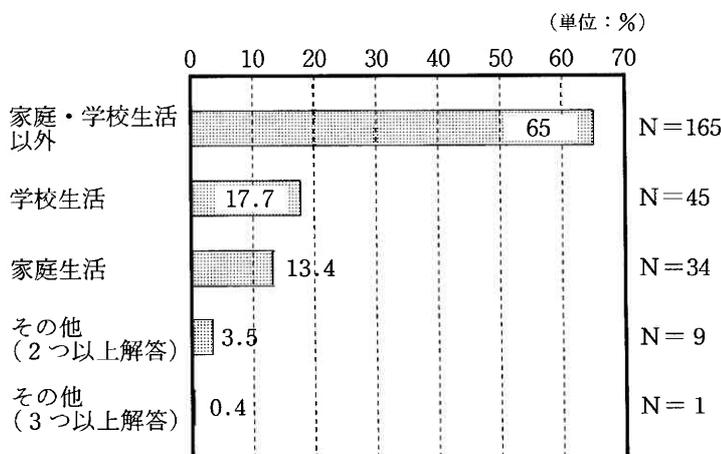


図6 どこで一番ストレスを感じるか

本学学生のストレスの現状とストレス・マネジメントとしての体育実技の役割と可能性

5. ストレッサー

ストレッサーについては、図7に示したように、「家族・友人以外との人間関係」30.6%(86人)が最も多く、「勉強のこと」29.2%(82人)、「お金がない」29.2%(82人)、「生きがい・将来のこと」25.6%(72人)、「自分の容姿のこと」20.6%(58人)等が続いた。

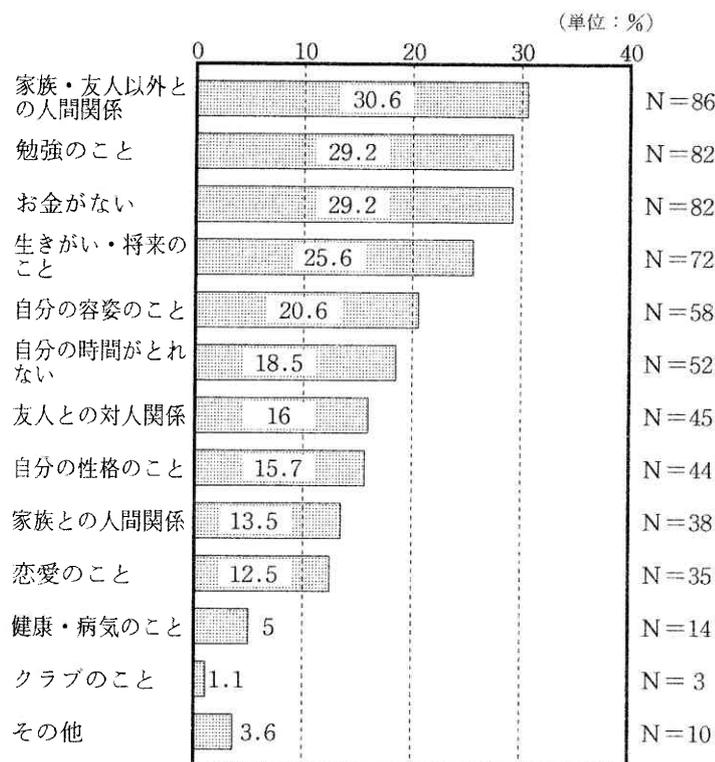


図7 ストレッサー (多肢選択による解答)

6. ストレス解消法

ストレス解消法については、図8に示したように、「人としゃべったり話を聞いてもらう」68%(191人)が最も多く、「カラオケ」41.3%(116人)、「寝てしまう」36.7%(103人)、「ショッピング」36.3%(102人)、「のんびりする時間をとる」28.1%(79人)、「食べる」23.8%(67人)、「音楽鑑賞」21.7%(61人)、「趣味・スポーツに打ち込む」20.6%(58人)等が続いた。

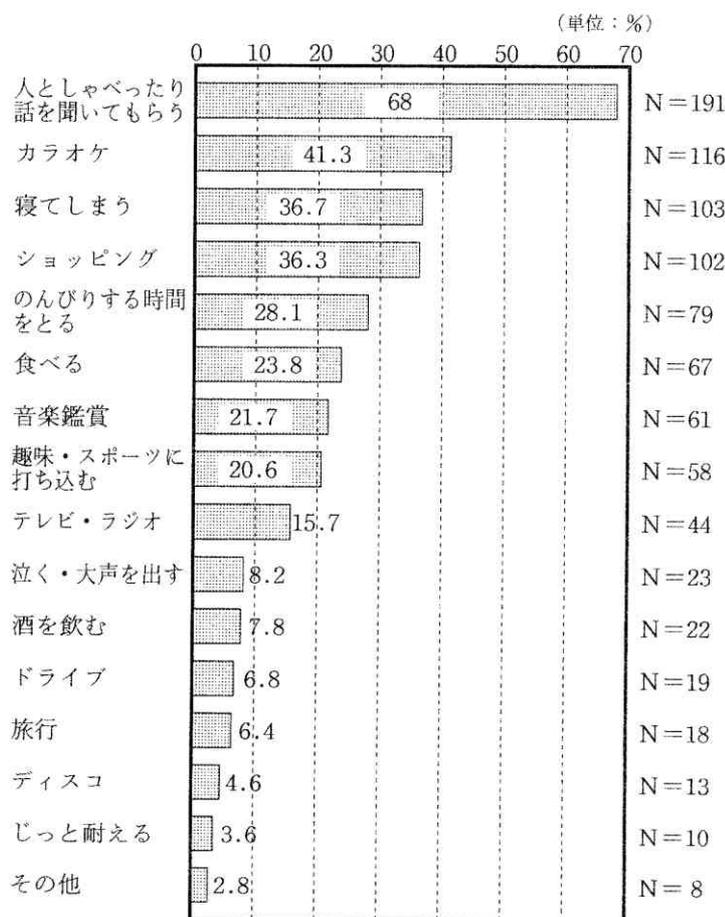


図8 ストレス解消法 (多肢選択による解答)

## 7. 体育実技の授業はストレス解消になったと思いますか

「体育実技はストレス解消になったと思いますか」という設問に対しては、図9に示したように、「いつもなった」10.8%(30人)、「時々なった」66.5%(185人)、「あまりならなかった」9.4%(26人)、「まったくならなかった」1.1%(3人)、「わからない」12.2%(34人)であった。

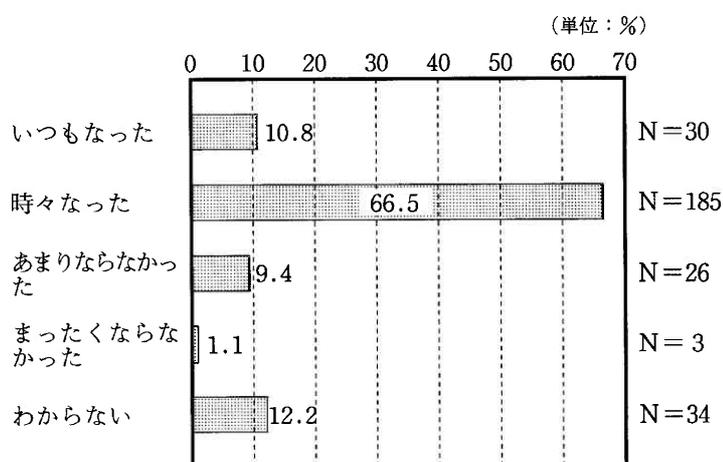


図9 体育実技の授業はストレス解消になったと思いますか

## 8. 体育実技の授業の中でストレス解消になった種目

ストレス解消になった種目については、図10に示したように、「エアロビックダンス」49.1%(138人)が最も多く、「バスケットボール」39.5%(111人)、「ドッジボール」37.7%(106人)、「バレーボール」29.9%(84人)、「バトミントン」19.6%(55人)、「ストレッチング」13.5%(38人)、「レクリエーションゲーム」11.7%(33人)、「呼吸(リラクゼーション)」7.1%(20人)等が続いた。

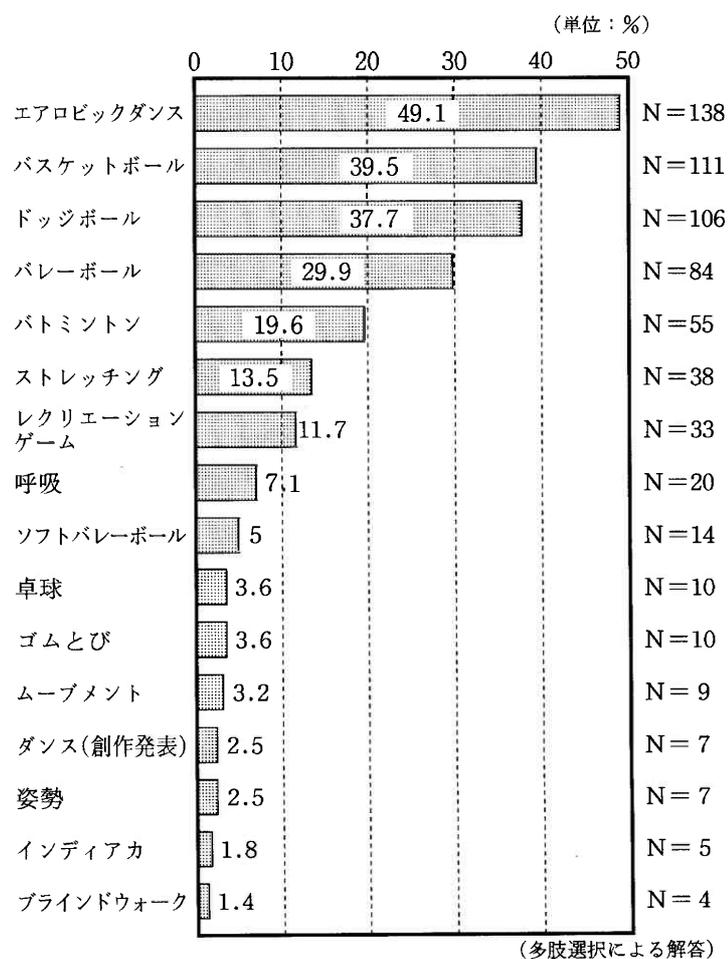


図10 体育授業の中でストレス解消になった種目

9. 体育実技の授業後気分がスッキリした理由

毎回の体育実技の授業の終わりに、「気分がすっきりした」「かわらない」「気分が不快になった」などを自己チェックする体調チェックカルテを記入しており、「気分がすっきりした理由」を表2に示した。

「気分がすっきりした理由」については、「思いっきり、たくさん体を動かしたから」、「汗をかいたから」、「楽しかった、おもしろかったから」、「運動不足解消になったから」、「音楽を聴きながら動いたから」等の答がみられた。

表2 体育実技の授業後気分がスッキリした理由

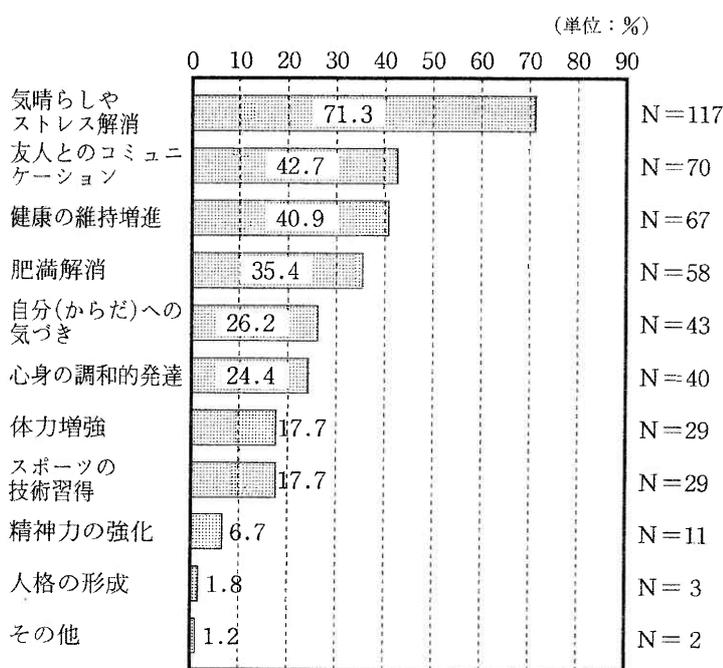
理由	人数
思いっきり、たくさん体を動かしたから	133
汗をかいたから	37
楽しかった、おもしろかったから	28
運動不足解消になったから	20
前向きに一生懸命取り組んだから	17
好きな(得意な、興味のある)種目だったから	17
ストレス解消になったから	16
(大)声を出した、笑ったから	13
リラックスできたから	13
友人とのコミュニケーションがうまくとれたから	9
嫌なことを忘れて、何も考えずに打ち込めたから	9
無理なく、自由に(体調に合わせて)できたから	7
充実感、満足感があったから	4
音楽を聴きながら動いたから	4
眠気がさめたから	4
ゲームをして勝ったから	3
体育が好きだから	2
その他	3

(自由記述による解答)

10. 体育実技の授業へ望むこと・体育実技の授業が及ぼした影響

体育実技の授業へ望むことについては、図11に示したように、「気晴らしやストレス解消」71.3%(117人)が最も多く、「友人とのコミュニケーション」42.7%(70人)、「健康の維持増進」40.9%(67人)、「肥満解消」35.4%(58人)、「自分(からだ)への気づき」26.2%(43人)が続いた。

さらに、1994年に行った調査結果においては、「気晴ら



(3項目まで選択可による解答)

図11 体育実技の授業へ望むこと

しやストレス解消」61.6%が最も多く、「健康の維持増進」41.3%、「友人とのコミュニケーション」39.4%、「肥満解消」31.1%の順であった<sup>9)</sup>。

体育実技の授業が及ぼした影響については、図12に示したように、「気晴らしやストレス解消」84.9%(141人)が最も多く、「友人とのコミュニケーション」53.6%(89人)、「自分(からだ)への気づき」46.4%(77人)、「健康の維持増進」38.6%(64人)が続いた。

さらに、1994年に行った調査結果においては、「気晴らしやストレス解消」73.9%が最も多く、「友人とのコミュニケーション」56.9%、「自分のからだへの気づき」42.1%健康の維持増進」41.8%の順であった<sup>9)</sup>。

1992年と1994年の調査結果を比較すると、担当教員の特色により、項目の順と数値に多少の違いは見られたものの、「体育実技の授業へ望むこと」と「体育実技の授業が及ぼした影響」の両者共に、「気晴らしやストレス解消」が第一位にあげられたという点は、一致していた。

#### IV. 考察

##### 1. 本学学生のストレスの現状

以上の結果から、約9割の学生がストレスサーに過剰適応しやすい傾向にあり、約6割の学生がストレスサインを自覚し、ストレスを感じていると意識していることがわかった。半数近い学生が、ストレスサインとして、「朝、気持ち良く起きられないときがある(前日の疲れが残っているような気がする)」「時々立ちくらみしそうになる(一瞬クラクラとすることがある)」「肩が凝る(頭が重い)」「眼が疲れる(以前に比べると眼の疲れることが多い)」「勉強に対してやる気がない(集中力もなくなってきた)」といった症状を自覚していることから、教育現場においては、身体健康づくりの充実を図ることはもちろんのこと、精神的ストレスを抱えた学生たちを受け止め、ケアする場の必要性を強く感じる。

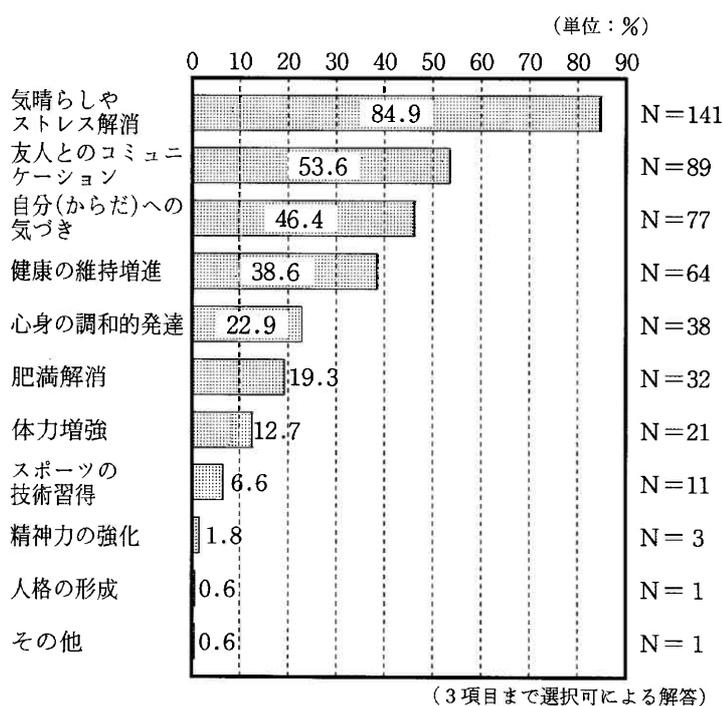


図12 体育実技の授業が及ぼした影響

## 本学学生のストレスの現状とストレス・マネジメントとしての体育実技の役割と可能性

また、「勉強に対してやる気がない(集中力もなくなってきた)」と感じている学生が半数近く存在していることは、現代社会では、当たり前の現象なのであろうか。

丸野<sup>10)</sup>は、「本来、子どもとは、いろいろなものに興味、関心を示すはずなのに、最近の子どもは、何事に対しても全く無関心であり、たとえ感動を引き起こすような場面や状況に遭遇したとしても全く無感動、無表情を示し、何を考えているのかわからない。それだけでなく、ほとぼしるようなエネルギーはどこに消え去ったのか全く無気力で、自分から積極的に課題や問題状況に取り組む姿勢がみられない。…なぜ、このような歪んだ精神世界が子ども達の心の中に産み出されてしまったのであろうか。」と問題定義を投げかけている。「勉強に対してやる気がない(集中力もなくなってきた)」と、多数の学生たちが感じてしまうことは、心理的ストレス以前の、非常に大きな根本的な問題が存在しているように感じる。

さらに、6割以上の学生が家庭・学校以外の場で一番ストレスを感じると答えており、ストレッサーとして「家族・友人以外との人間関係」や、「生きがい・将来のこと」と答えた者が多かった。このことから、コミュニケーションやアイデンティティ確立のためのアプローチが望まれる。

次に、ストレス解消法についてみると、約4割の学生が、「カラオケ」と答え、2割の学生が、「音楽鑑賞」と答えている。「ミュージック・セラピーには、受動的療法一聴く、能動的療法一歌う、演奏するの3つがある<sup>11)</sup>。」と言われ、「カラオケ」「音楽鑑賞」は、「音楽療法(ミュージック・セラピー)」としての役割も果たしていると考えられる。

また、約2割の学生がストレス解消法にあげていた「趣味・スポーツに打ち込む」については、打ち込み過ぎることも、それ自体が大きなストレスになることがあり、話は別であるが、夢中になれる趣味・スポーツをもっているということは、幸せなことであり、特に、現代のような高齢化社会においては、重要な意味をもつと思われる。

「人がリラックスし、意識が集中したときに強く出る脳波の一種である『α波』が、音楽や絵画、スポーツなどの趣味に没頭しているときや、禅やヨガの瞑想をしているときにもたくさん出る」<sup>12)</sup>と言われ、また、白山<sup>13)</sup>が、「これからは、『見るスポーツ』よりも『やるスポーツ』により精神的ストレスを解消するのが主流となるよう望まれる」と述べているように、学生たちが、将来、充実した豊かな社会生活を送るためにも、自分の好きな趣味・スポーツに出会う機会を与える生涯教育の充実が望まれる。

その他、「食べる」ということを、ストレスの吐け口としている学生が2割を越すという点については、ストレスと過食との関係を追研究する必要がある。

## 2. ストレス・マネジメントとしての体育実技の役割と可能性

体育実技の授業は1年次に必修で通年ある。

授業の目的としては、「体育嫌い」の学生に対応するため、運動・スポーツ技術の向上のみにとらわれることなく、「ストレスマネジメント」「友人とのコミュニケーション」「自分(からだ)への気づき」「健康の維持増進」等を重視して行ってきた。

授業の内容としては、毎回の授業前半に、「エアロビックダンス」「ストレッチング」「筋力トレーニング」などを行い、授業後半は、「ダンス」「ボールゲーム」「軽スポーツ」「レクリエーション」などを行った。具体的な種目としては、「バスケットボール」「バレーボール」「ソフトバレーボール」「インディアカ」「バトミントン」「卓球」「ドッジボール」「ゴムとび」「レクリエーションゲーム」、その他、ダンスの関連領域として、他者とのコミュニケーションや自分への気づきを深めるため、「呼吸」「姿勢」「ブラインドウォーク」「ムーブメント」をそれぞれ1回ずつ行った。その他、後期の授業のうち5回は学園祭にて行うダンスフェスティバルに向けての「ダンスのグループ創作・発表」を行った。

体育実技の授業に望むことについて、「気晴らしやストレス解消」と答えた学生が最も多かったことから、体育実技の授業におけるストレスマネジメントに対するニーズが、大いにあることが認識できた。

また、体育実技の授業が及ぼした影響について、「気晴らしやストレス解消」と答えた学生が最も多いことや、約8割の学生が「体育実技の授業はストレス解消になった」と答えていることから、体育実技の授業が、ストレスマネジメントに貢献できうる可能性を、見いだせた。また、体育実技の授業の目的としていることが、学生の意識の中でも認知されていることが確認できた。

ストレス解消になった種目として、「エアロビックダンス」という答が最も多かったことは、注目すべき点である。

関<sup>13)</sup>はフィットネスクラブのエアロビクスについて、「無理することなく、自分のペースで楽しみながら鍛えようとの姿勢が貫かれている。きっとエアロビクスが最もストレスの解消を意識的に考慮しているに違いない。…ストレッチは筋肉を伸ばすことで身体の緊張を解くばかりでなく精神面のリラックスも図っている。そして、リラクゼーションに至っては初歩的な瞑想(メディテーション)をも含んでいる。終了時には、…エアロビクスは…心も身体もリフレッシュさせる。しかも、それは自力でなされねばならない。ここにストレス発散以上のことが実践されている。」と述べている。

尚、「エアロビックダンス」を含む有酸素運動(エアロビクス)が、ストレス・マネジメントに有効であるということは、科学的にも立証されている。

竹中<sup>4) 14)</sup>は、「有酸素性作業能の大きい人は、小さい人に較べ、心理的ストレスを与

## 本学学生のストレスの現状とストレス・マネジメントとしての体育実技の役割と可能性

えた後の心拍数の回復が速いことが報告されている。これらの研究は、定期的な運動により、心理的ストレスに対する生理反応が変容することを報告しており、ストレス・マネジメントとしての運動の心理的効果を客観的に調べたものとしてきわめて興味深い。」  
「有酸素運動が最大酸素摂取量、心拍出数の増強、安静時心拍数の低下などの生理学的恩恵をもたらすことは、従来の研究により確かめられてきた。…現実には、体力の低い者がストレスに対して過度の反応を示し、それ故体力の高い者と比較してストレス関連疾患を導くリスクが大きいならば、有酸素運動は体力の低い者にとって、ストレス対処のため有効な処方と成り得る。」と述べ、「今後の研究として、なぜストレス反応が有酸素運動によって改善されるのかを明確にする必要がある。」と指摘している。

これらの観点からも、ストレスマネジメントの方法の1つとして「エアロビックダンス」が有効であることが期待できる。その他、「ボディワーク」、「ストレッチング」は、自分のからだへの気づきやリラクゼーションという点からも、ストレス・マネジメントとしての役割が、大いに期待できると思われる。

最後に、体育実技の授業の中の種目で、特に、「ダンス」に関して、ストレス・マネジメントとしての可能性を検討してみたい。

高度に発達した機械化、文明化が進行する社会状況への対応として、1940年代にアメリカでダンスや音楽、あるいは絵画や演劇などの芸術的表現活動による精神療法が取り上げられるようになった<sup>15)</sup>。近年、日本においてもダンスセラピーの研究報告がされ<sup>16)</sup> <sup>17)</sup>、注目されるようになってきた。

1966年にアメリカン・ダンス・セラピー協会(ADTA)が設立された当時「ダンス・セラピーは身体と精神の統合を達成するために、ダンスのあらゆる要素を計画的に用いること」と定義されたが、1970年代に入ると「ダンス／ムーブメント・セラピーは、個人の感情と身体との統合を促進させる過程でムーブメントを心理療法に用いること」という定義に改定した。現在では流派や理論的背景、あるいは実施される場所によって、ダンス・セラピーやムーブメント・セラピー、さらに、ADTAの定義どおり両者を併せてダンス／ムーブメント・セラピーと呼ばれている<sup>18)</sup>。

ダンス・セラピーの対象は、精神病から発達や情緒障害、リハビリテーション、摂食障害の治療、そして健常者のストレス解消や潜在能力開発まで多種多様であり<sup>17)</sup>、「人が居るところならどこでも、ダンス・ムーブメント・セラピストが活動する余地がある」とも言われている<sup>19)</sup>。

宮原<sup>20)</sup>はクリエイティブダンスとダンス療法を比較して、「クリエイティブダンスは、人間をまるごと扱う活動であるために、知的、感情的、身体的機能をすべて活用し、自己への気づき、自己成長、自己実現などを促進するのに理想的な媒体である。こうした教育的意義を考慮すると、クリエイティブダンスを純粋な芸術活動としてのみとらえる

ことには問題はあるが、そうかといって、教育の一環として心理療法としてダンス療法を実施するのは不適切だ」と述べている。

確かに、授業において、治療としてのダンス療法を実施するということになると、不適切であろうが、イギリス・ラバンセンター所長、マリオン・ノースが述べた<sup>21)</sup>「すべてのよき教育にはセラピーとしての効果がみいだせる。特にダンス芸術は、特別の問題を抱えた生徒を助けるという価値をもっている。…学校現場でダンスがもつセラピーとしての価値はたいへん大きい。」という言葉どおり、良きダンス教師のもとで、技術の上手下手にこだわることよりも、学生たちの心の解放を重視した理想的なダンス教育が展開された時、意図しなくても、結果として、「ダンス」は、セラピーにもつながるものであると考える。学校現場で行われる「創作ダンス」等の「ダンス」においては、プロのダンサーを育てる機関でないならば、芸術面ばかりがクローズアップされ、テクニックのあるなしで評価されることよりも、「セラピーとしてのダンス」の価値に注目し、その精神を教育の中にかかしていくことは、むしろ、大切で、意義のあることだと感じている。もしかすると、ダンサーを育てることにおいても、ダンサーとしての身体をつくり、表現するためのテクニックを鍛錬することと並んで、必要不可欠なものであるのかもしれない。

今回の調査結果からは、体育実技の授業で行ったダンスの関連領域のうち、「エアロビックダンス」以外のダンスに関してストレス・マネジメントとしての可能性を認識することはできなかったが、今後、「ダンス創作・発表」が、自己表出・自己表現・非言語的コミュニケーションを促し、ストレス・マネジメントにつながるような授業を展開していくことが理想である。

#### IV. まとめ

本学学生を対象としたストレスと体育実技の授業に関するアンケート調査を実施した。

調査結果より、本学学生のストレスの現状を把握し、ストレス・マネジメントとしての体育実技の役割と可能性について検討した。

##### 1. 本学学生のストレスの現状

###### 1) ストレスに対する行動パターン

約9割の学生がストレスに過剰適応しやすい傾向にあることがわかった。

###### 2) ストレスサインの自覚

ストレスサインの自覚評価は、約6割の学生が、「軽ストレス」、「ストレス」であり、約4割の学生が「正常」であった。

###### 3) ストレスを感じる有無

## 本学学生のストレスの現状とストレス・マネジメントとしての体育実技の役割と可能性

約6割の学生が、「大いにある」「多少ある」と感じており、「あまりない」「まったくない」と感じている学生は4割に満たなかった。

### 4) どこで一番ストレスを感じるか

6割以上の学生が、「家庭・学校生活以外」の場で一番ストレスを感じると答えていた。

### 5) ストレッサー

3割の学生が、ストレッサーとして、「家族・友人以外との人間関係」をあげ、「勉強のこと」、「お金がない」、「生きがい・将来のこと」、「自分の容姿のこと」等が続いた。

### 6) ストレス解消法

ストレス解消法として、約7割の学生が、「人としゃべったり話を聞いてもらう」をあげ、約4割の学生が「カラオケ」と答えており、「寝てしまう」、「ショッピング」、「のんびりする時間をとる」、「食べる」、「音楽鑑賞」、「趣味・スポーツに打ち込む」等が続いた。

## 2. ストレス・マネジメントとしての体育実技の役割と可能性

### 1) 体育実技の授業はストレス解消になったと思いますか

約8割の学生が、体育実技の授業はストレス解消に、「いつもなった」、「時々なった」と答えていた。

### 2) 体育実技の授業の中でストレス解消になった種目

ストレス解消になった種目については、半数近い学生が、「エアロビックダンス」をあげ、「バスケットボール」、「ドッジボール」、「バレーボール」、「バトミントン」、「ストレッチング」、「レクリエーションゲーム」、「呼吸(リラクゼーション)」等が続いた。

### 3) 体育実技の授業後気分がスッキリした理由

「気分がスッキリした理由」については、「思いっきり、たくさん体を動かしたから」、「汗をかいたから」、「楽しかった、おもしろかったから」、「運動不足解消になったから」、「音楽を聴きながら動いたから」等の答がみられた。

### 4) 体育実技の授業へ望むこと・体育実技の授業が及ぼした影響

体育実技の授業へ望むことについては、約7割の学生が「気晴らしやストレス解消」をあげ、「友人とのコミュニケーション」、「健康の維持増進」、「肥満解消」、「自分(からだ)への気づき」が続いた。

体育実技の授業が及ぼした影響については、8割以上の学生が、「気晴らしやストレス解消」をあげ、「友人とのコミュニケーション」、「自分(からだ)への気づき」、

大手前女子短期大学・大手前栄養文化学院・大手前ビジネス学院「研究集録」第15号（1995年）

「健康の維持増進」が続いた。

本学学生は、高校までの体育実技の好き嫌いについて「大好き＋好き」（59.6%）、「普通」（29.6%）、「大嫌い＋嫌い」（10.8%）という調査結果がでている<sup>8)</sup>。このことから、全体の一割程の学生が、高校時代までに、体育実技の授業自体をストレスとして感じてきたとも考えられる。高校時代までに、体育実技が「大好き＋好き」であった学生たちにとっては、短期大学卒業後も、何らかの形で運動・スポーツに親しむことが容易であろうが、「大嫌い＋嫌い」と感じてきた学生たちは、このまま意識が変わらなければ、一生涯、運動・スポーツから、遠ざかってしまうことが予想される。今後、そのような学生たちにも、ストレス・マネジメントとしての運動・スポーツを体感してもらえるような授業プログラムを、提供していく努力を続けていきたい。

尚、本研究の要旨は、第44回日本体育学会(1993年11月、大阪府)において発表した。

#### 文献(References)

- 1) 白山正人：ストレスと運動・スポーツ，こころの科学，第26号：90-91，1989.
- 2) 末松弘行：心で起こる身体の病い，青年心理，67：81-87，1988.
- 3) 岩田泉・長谷川浩一：心身の障害とスポーツによる治療，体育の科学，Vol.38，4月号：356-360，1988.
- 4) 竹中晃二：ストレス・マネジメントとしての運動の役割，現代ストレス学，信山社出版株式会社：175-177，1992.
- 5) 竹中晃二他：児童のためのストレス・マネジメント教育の試み，マツダ財団研究報告書，VOL.8，1995.
- 6) 竹中晃二：ストレス・マネジメント教育，現代ストレス学，信山社出版株式会社：245-250，1992.
- 7) 市毛智雄・市毛恵子：ストレスマネジメントーストレスとうまくつき合っていくための知恵，青年心理，67：108-119，1988.
- 8) 桂戴作：ストレス・ケアー東洋の療法における心身問題を含む一，精神療法，第15巻第1号：35-44，1989.
- 9) 小泉直子：体育実技の必要性と課題ー体力からの検討一，大手前女子短期大学・大手前栄養文化学院・大手前ビジネス学院研究集録，VOL.14：164-180，1994.
- 10) 丸野俊一：教育心理学の立場から教育ストレスを考える，教育と医学，1月号：30-36，1990.
- 11) 浅野麻水：ミュージック・セラピー，精神療法と瞑想，宝島編集部編：80-81，1991.
- 12) 精神鍛えるメンタルトレーニングって？，朝日新聞夕刊，8月26日付：2面，1995.
- 13) 関修：ストレスを癒すフィジカル・エクササイズ，imago，Vol.1-6，青土社：172-181，1990.
- 14) 竹中晃二：運動を用いたストレス・マネジメントーストレス反応から見た効果一，体育の科学，Vol.41，8月号：618-623，1991.
- 15) 平井タカネ：リズム運動の心身への影響についてー舞踊・運動療法の基礎資料のために一，平成6年度文部省科学研究費(一般研究C)研究成果報告書，1995.

本学学生のストレスの現状とストレス・マネジメントとしての体育実技の役割と可能性

- 16) 八木ありさ・秋山剛：セラピーとしての舞踊，体育の科学，Vol.41. 3月号：208-211, 1991.
- 17) 宮原資英：ダンス療法と科学の関わり，体育の科学，Vol.43. 1月号：55-60, 1993.
- 18) 宮原資英：ダンス療法入門，体育科教育，9月号：24-26, 1989.
- 19) 町田章一：1980年代におけるアメリカのダンス・ムーブメント・セラピー，聖カタリナ女子大学研究紀要，第2号：211-235, 1990.
- 20) 宮原資英：コミュニケーションとしてのダンスの可能性，体育科教育，6月号，1995.
- 21) マリオン・ノース：学校におけるダンサーそれは贅沢品か必須のものか，体育科教育，9月号：27-29, 1989.