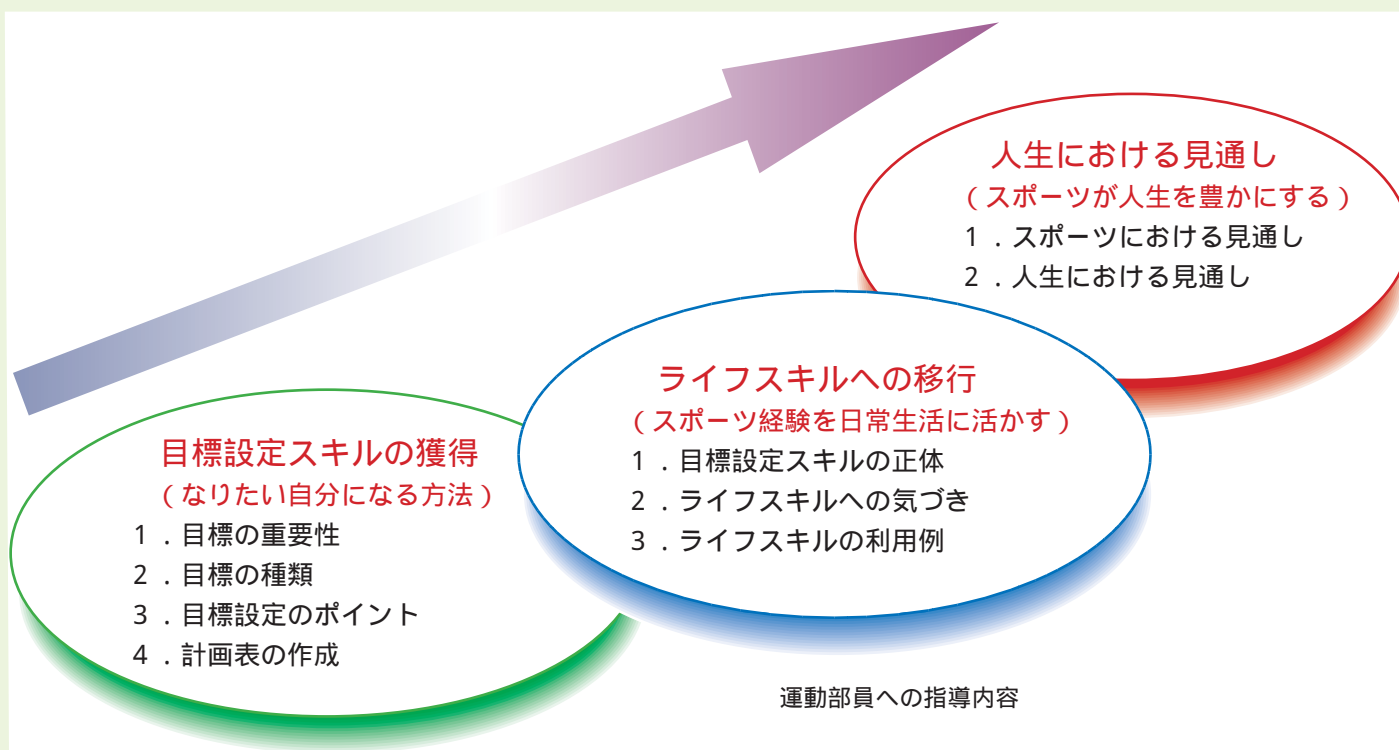


# 心の健康とスポーツ活動

運動やスポーツ活動における経験が、からだの鍛錬のみならず、心の健康や成長に好ましい影響をおよぼすことは、多くの選手の実例や指導者の言葉からも頷けることです。しかし、昨今の大学運動部員によるいくつかの不祥事は、スポーツを行うことが無条件に心の健康や成長を支えているのではないことを証明しています。スポーツにどのように関わったのか、スポーツ活動の中身、すなわち質的側面がどうであったのかが重要であることを再認識させてくれました。

スポーツ活動の質的側面を考えると、そこに参加する者の心の発達段階がどのレベルにあるのか考えなくてはなりません。心理学者エリクソンの考えに基づくならば、発達段階ごとに、

定スキルは、自らの将来に目を向けさせたり、人生に対する冷静で前向きな見通しを持たせる上で役立ちます。中学・高校時代は、ともすれば目先の楽しさやカッコよさだけに目が向きがちですが、このような状況において、学校生活での勉強のしかたや進路の決定、あるいは日常生活における様々な出来事への対処、健康な生活習慣の維持などに対する目標設定スキルは有効です。一般に、運動部活動では、勝利や技能の向上を目指して目標が設定されていますが、そこでの適切な目標設定は、生涯において有効なライフスキル（よりよく生活するための能力）の獲得にもつながるのです。図は運動部員への指導の中で示される具体的な目標設定スキルの内容



例えば児童期であれば「成功や記録の達成を経験すること」、青年期であれば「自分自身にとってスポーツの意味を考えること」、壮年期であれば「次世代スポーツの楽しさを伝達すること」などの経験が重要であると考えられます。つまり、人生の発達段階（ライフステージ）に応じてスポーツ経験を吟味することが心の成長を支え、ひいては、人生の質（QOL：キュー・オー・エルと呼びQuality of Lifeの略です）を高めていくことに貢献します。

私は、中学・高校の運動部員の指導において、目標設定スキルを提示することを通じて、人生に対する「見通し」を持たせる活動を行ってきました。ここで言う「スキル」とは、技術とか技能と呼ばれるもので、工業技術や運動技能などと同様に、目的達成のためのもっとも適切な行動のしかたや心の持ち方を意味しています。そして、運動部活動を通して培われた目標設

を示しています。このような指導が上手くなされることで、スポーツ場面における経験は心を健康にして、人生を裕にする糧となるのです。

大学運動部員の不祥事の背景として、時代に認められる閉塞感を指摘する意見がありました。そのことだけで説明できるとは思いませんが、多くの研究成果からも、非行や暴力あるいは現実逃避などの行動の背景に、人生目標やその時間的展望の欠如が挙げられています。多くの情報が錯綜する現代において、将来に希望や目標を持つことは容易ではありません。しかし、こういった時代だからこそ、冷静に自分を吟味して、将来の夢や希望を見据えて、現在の活動に具体的な方針をもって取り組むことが重要であると考えます。

（大学教育総合センター 上野 耕平）