

# 日本人大学生アスリートにおけるウェルビーイング： 一般大学生との比較に基づくパイロット調査研究

小楠 龍之介<sup>1)</sup> 菅 唯志<sup>2,3)</sup> 寺田 昌史<sup>1,2)</sup>  
草川 祐生<sup>2,3)</sup> 伊坂 忠夫<sup>1,2)</sup>

=====

## Well-Being of Japanese Collegiate Student Athletes: A Preliminary Study in Comparison to Non-Athletes

Ryunosuke Ogusu<sup>1)</sup>, Tadashi Suga<sup>2,3)</sup>, Masafumi Terada<sup>1,2)</sup>,  
Yuki Kusagawa<sup>2,3)</sup> and Tadao Isaka<sup>1,2)</sup>

This study aims to investigate the well-being of collegiate student athletes, addressing both psychological and subjective well-being. Collegiate student athletes and non-athletes were recruited via snowball sampling using email to complete an online survey that queried their psychological and subjective well-being. Three hundred and fifty-one respondents completed the survey. Eleven respondents failed the attention check and were excluded from the analysis. One hundred and ninety-seven collegiate student athletes and 143 non-athletes were included in the final analysis. The survey utilized the 43-item Psychological Well-Being Scale, the 5-item Satisfaction with Life Scale, and the 12-item Affective Well-Being Scale to assess psychological and subjective well-being. Mann Whitney U analyses were utilized to discover differences in scores on each questionnaire between the athlete and non-athlete groups. The athlete group reported higher scores in the self-acceptance subscale of the Psychological Well-Being Scale compared to the non-athlete group ( $P = 0.044$ ). The positive relationship with others subscale of the Psychological Well-Being Scale were lower in the athlete group compared to the non-athlete group and while the difference approached statistical significance ( $P = 0.053$ ), it did not meet our criterion alpha (0.05). No significant differences were found in other subscales of the Psychological Well-Being Scale between the two groups ( $P > 0.05$ ). The Satisfaction with Life Scale was significantly higher in the athlete group compared to the non-athlete group ( $P = 0.003$ ). No significant differences were observed between the athlete and non-athlete groups in positive and negative affect scores on the Affective Well-Being Scale ( $P > 0.05$ ). This study highlighted collegiate student athletes had greater self-acceptance and better life satisfaction compared to non-athletes. Findings may offer valuable insights into the well-being benefits associated with high levels of physical activity and participation in sports competition. Further research is required to explore the effects of sports on well-being, considering characteristics associated with various sports and levels of competition.

Keywords: Psychological well-being, Subjective well-being, Life satisfaction, Self-acceptance, Positive relationship with others

E-mail : sh0266is@ed.ritsumeikan.ac.jp (R. Ogusu)

=====

<sup>1)</sup> 立命館大学スポーツ健康科学部、<sup>2)</sup> 立命館大学スポーツ健康科学総合研究所

<sup>3)</sup> 立命館大学総合科学技術研究機構

<sup>1)</sup> Faculty of Sport and Health Science, Ritsumeikan University, Kusatsu, Shiga 525-8577, Japan

<sup>2)</sup> Institute of Advanced Research for Sport and Health Science, Ritsumeikan University  
Kusatsu, Shiga 525-8577, Japan

<sup>3)</sup> Research Organization of Science and Technology, Ritsumeikan University  
Kusatsu, Shiga 525-8577, Japan

## 1. 背景

ウェルビーイングは、1946年に世界保健機関が定めた憲章の定訳である「健康とは身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態」を根幹とし、それに「幸福」を加えた概念として解釈されている (Ryff 1989)。したがって、ウェルビーイングは、良好な未来社会の構築に向けて、ヒトが本来的に目指すべき姿を象徴する概念であることから、今般多くの学術分野の中核的な研究課題になりつつある。

ウェルビーイングは、その哲学的背景や構成概念に基づき、大きく心理的ウェルビーイングと主観的ウェルビーイングに大別される (Ryff 1989; Diener et al., 1985)。心理的ウェルビーイングは、自己実現や生きがい得られる幸福を示すユーダイモニア (精神的繁栄) を背景として定義されるウェルビーイングである (Ryff & Singer, 2008)。これに対して、主観的ウェルビーイングは、一時的な快楽感情や欲求が満たされることで得られる幸福を示すヘドニア (快楽的幸福) を背景として定義されるウェルビーイングである (Waterman 1993)。また、主観的ウェルビーイングは、情動的側面と認知的側面の2つに大別される (Diener et al., 1999)。

ヒトにおける身体活動は、身体的・精神的・社会的な健康あるいは幸福に対して、広範かつ強力な効能を有することが広く知られている (Haskell et al., 2007; Paluska & Schwenk, 2000)。また、近年の研究において、身体活動は、ウェルビーイングを高める可能性も報告され始めている (Cordes et al., 2019; Kim et al., 2017; Herbert 2022; Ugwueze et al., 2021; Wickham et al., 2020)。例えば、若年者や中高齢者において、身体活動レベルが高いほどウェルビーイングが高いことが報告されている (Cordes et al., 2019; Kim et al., 2017; Ugwueze et al., 2021; Wickham et al., 2020)。さらに、Herbert (2022) は、継続的にスポーツ競技を行う若年アスリートのウェルビーイングが高いことや、習慣的な有酸素運動トレーニングの実施がウェルビーイングを高めることを報告している。したがって、スポーツ競技の実施を含む、継続的かつ習慣的な高い身体活動は、ウェルビーイングを高める効能を有していることが示唆される。しかしながら、これらの先行研究は、欧米人を対象として行われたものであり、日本人においても同様の結果が得られるかは不明な点が多い。実際、Nakagawaら (2018) やTasfilizら (2018) は、日本人と米国人ではウェルビーイングに差異があることを報告していることから、文化的背景や国民性がウェルビーイングに影響する可能性が示唆される。

以上のことを鑑み、日本人を対象としたウェルビーイングの実態調査に関する研究結果を蓄積することは、日本人が独自に有するウェルビーイングの理解や学術的かつ社会的価値を創出することに有益である。また、日本人若年者を対象としたウェルビーイングの実態調査は行われていないことから、その調査を行うことは、本邦の良好な未来社会の構築において有用である。さらに、本邦における若年者のスポーツ競技の実施率が減少傾向にあることから (笹川スポーツ財団 2019)、日本人若年アスリートを対象としたウェルビーイングの実態調査を行うことは、スポーツ競技の実施による新たな効能を明らかにすることへ役立つことが期待され、スポーツ健康科学分野やその隣接分野を発展させるための有益な学術的資料となり得る。

## 2. 目的

本研究は、心理的ウェルビーイングと主観的ウェルビーイングの両方を扱った上で、日本人大学生アスリートと一般大学生 (以下、非アスリートと称す) におけるウェルビーイングの実態調査を行うことを目的とした。

### 3. 方法

#### 3.1 調査対象者および解析対象者の選定

本研究におけるオンラインアンケート調査は、立命館大学に所属する大学生および大学院生を対象とし、オンラインアンケートツール（Googleフォーム；Google社製）を用いて2023年10月から2023年11月の間に実施した。調査対象者は、全ての項目に回答した351名であった。その中で、複数のダミー項目に対して正しく回答できなかった調査対象者11名は、解析対象から除外した。最終的に体育会に所属するアスリート197名（アスリート群；年齢：20.1±1.2歳、身長：171.3±7.9cm、体重：72.6±17.0kg）および定期的な運動習慣を持たない非アスリート143名（非アスリート群；年齢：21.6±2.0歳、身長：168.0±8.4cm、体重：59.9±9.8kg）を解析対象者とした。なお、本研究は、立命館大学「人を対象とする医学系研究倫理」委員会の承認（BKC-LSMH-2023-026）を得て実施した。

#### 3.2 ウェルビーイングの評価

ウェルビーイングは、心理的ウェルビーイングと主観的ウェルビーイングの両方を評価した。また、主観的ウェルビーイングは、情動的側面と認知的側面の両方を評価した。

心理的ウェルビーイングは、Ryff（1989）が定義した心理的ウェルビーイングの構成概念に基づき、西田（2000）が開発した43項目から成る心理的ウェルビーイング尺度を用いて、「全くあてはまらない」から「まさにあてはまる」までの単極6件法で回答を得た。下位尺度は、人格的成長、人生における目的、自律性、自己受容、環境制御力、積極的な他者関係の6つで構成されており、それぞれに該当する項目の総得点を評価した。

主観的ウェルビーイングの情動的側面は、MroczekとKokaraz（1989）が開発した感情的ウェルビーイング尺度に基づき、中原（2011）が翻訳した12項目から成る日本語版感情的ウェルビーイング尺度を用いて、「全く感じなかった」から「いつも感じた」までの単極5件法で回答を得た。下位尺度は、ポジティブ感情とネガティブ感情の2つで構成されており、それぞれに該当する項目の総得点を評価した。

主観的ウェルビーイングの認知的側面は、Dienerら（1985）が開発した5項目から成る人生に対する満足尺度の日本語版を用いて、「全くあてはまらない」から「非常によくあてはまる」までの単極7件法で得た回答の総得点（以下、人生満足度と称す）を評価した。

なお、感情的ウェルビーイングの下位尺度のネガティブ感情を除き、全ての尺度の下位尺度あるいは尺度自体の総得点が高いほどウェルビーイングが高いと評価した。また、感情的ウェルビーイング尺度の下位尺度のネガティブ感情は、総得点が低いほどウェルビーイングが高いと評価した。

#### 3.3 統計解析

年齢および身体特性（身長と体重）は、平均値および標準偏差で示した。アスリート群と非アスリート群におけるウェルビーイングの比較は、マン・ホイットニーのU検定を用いて行った。2群間の比較は、統計解析ソフト（SPSS Statistics ver.29；IBM社製）を用いて行った。測定値は、中央値および四分位範囲（第一四分位数－第三四分位数）で示し、有意水準5%未満をもって統計学的有意とした。効果量は、検定統計量をZ値に変換した $r$ を用いて評価した。

### 4. 結果

表1にアスリート群と非アスリート群におけるウェルビーイングの比較を示す。心理的ウェルビーイングにおいて、心理的ウェルビーイング尺度を用いて評価した自己受容は、アスリート群が

表1 アスリート群と非アスリート群におけるウェルビーイングの比較

	アスリート群 (n = 197)	非アスリート群 (n = 143)	P 値	効果量 (r)
<b>心理的ウェルビーイング尺度</b>				
人格的成長	43 (38-46)	44 (40-47)	0.197	-0.07
人生における目的	35 (28-40)	34 (27-39)	0.507	0.04
自律性	29 (27-33)	30 (25-35)	0.769	-0.02
自己受容	28 (25-32)	27 (22-31)	<b>0.044</b>	<b>0.11</b>
環境制御力	26 (23-29)	27 (24-29)	0.233	-0.07
積極的な他者関係	27 (24-30)	28 (25-32)	0.053	-0.11
<b>感情的ウェルビーイング尺度</b>				
ポジティブ感情	23 (19-26)	22 (18-25)	0.269	0.06
ネガティブ感情	10 (8-13)	10 (8-13)	0.249	0.06
<b>人生に対する満足尺度</b>				
人生満足度	23 (19-26)	21 (16-25)	<b>0.003</b>	<b>0.16</b>

測定値は、中央値および四分位範囲（第一四分位数-第三四分位数）で示す。太字は、アスリート群と非アスリート群の間の有意な差を示す。

非アスリート群よりも有意に高値を示した ( $P = 0.044$ ,  $r = 0.11$ )。これに対して、積極的な他者関係は、アスリート群が非アスリート群よりも低値を示す傾向がみられた ( $P = 0.053$ ,  $r = -0.11$ )。その他の下位尺度は、両群間に有意な差は認められなかった。

主観的ウェルビーイングにおいて、感情的ウェルビーイング尺度を用いて評価したポジティブ感情とネガティブ感情は両群間に有意な差は認められなかったが、人生に対する満足尺度を用いて評価した人生満足度は、アスリート群が非アスリート群よりも有意に高値を示した ( $P = 0.003$ ,  $r = 0.16$ )。

## 5. 考察

本研究は、スポーツ競技の実施を高い身体活動を有していると捉え、日本人大学生アスリートと非アスリートのウェルビーイングを比較した。この主要な結果において、アスリートは、非アスリートよりも心理的ウェルビーイング尺度の下位尺度である自己受容と主観的ウェルビーイングの認知的側面を評価する人生満足度が高値を示すことを明らかにした。

本研究における自己受容が非アスリートよりもアスリートが高いという結果は、身体活動レベルと心理的ウェルビーイングの好適な関係性を報告したUgwuezeら (2021) の研究結果と一致する。自己受容は、自己実現の過程で長所と短所の両方を理解し、それを受け入れる能力と解釈される (Ryff & Singer, 2008)。また、Riff (1989) は、自己受容が高い者は自己に対して前向きな姿勢を持っており、過去の出来事を積極的に受け止めることができると述べている。これらの見解を本研究の結果に置き換えて解釈すると、アスリートは、日々の練習や試合を通じて自己課題を見出し、それを次に起こる事象に応用する過程で高い自己受容を得ている可能性が考えられる。さらに、本研究における人生満足度が非アスリートよりもアスリートで高いという結果は、身体活動レベルと人生満足度の好適な関係性を報告したAnら (2020) の研究結果と一致する。これまでの先行研究

において、スポーツ競技の実施は、不安やうつ症状を含むメンタルヘルスの改善 (Yang et al., 2022)、自己効力感の向上 (Bueno et al., 2008)、活動意欲の増加 (Pedersen et al., 2017) 等の多くの精神的・心理的な効能を有していることが明らかにされており、これらの効能と関連し、アスリートは高い人生満足度を得ている可能性が考えられる。したがって、本研究の結果は、ウェルビーイングの観点から、高い身体活動やスポーツ競技の実施による新たな効能を提案する一助となり得る。

本研究の結果において、統計学的に有意な差は認められなかったが、心理的ウェルビーイングの下位尺度である積極的な他者関係は、アスリートが非アスリートよりも低値を示す傾向がみられた。積極的な他者関係は、良好かつ信頼できる対人関係を構築できる能力と解釈される (Ryff 1989)。本研究の解析対象者としたアスリート群には、集団スポーツ競技を行うアスリートに加えて、個人スポーツ競技を行うアスリートが含まれている。Pluharら (2019) は、個人スポーツ競技を行うアスリートは、集団スポーツ競技を行うアスリートに比較し、楽しさよりも目標志向のために競技を実施していることが多いことを報告している。したがって、アスリートの中でも実施するスポーツ競技・種目によって、異なるウェルビーイングの特性を呈する可能性が考えられる。このことから、今後の研究展開として、スポーツ競技・種目による特性や競技レベルの違い等を包括した、より詳細なアスリートのウェルビーイングの実態調査を進めて行くことが必要とされる。

本研究の結果から、スポーツ競技の実施は、ウェルビーイングを部分的に高める効能を有することが示唆された。スポーツ競技を実施する価値は多岐にわたるが、それを定義する際、近代オリンピックの父であるピエール・ド・クーベルタン男爵が唱えたオリンピズム「スポーツを通して心身を向上させ、さらには文化・国籍など様々な差異を超え、友情、連帯感、フェアプレーの精神をもって理解し合うことで、平和でよりよい世界の実現に貢献する」が真っ先に思い浮かぶ。これをスポーツの価値として捉えた場合、スポーツ競技を実施する本来的価値、そして、良好な未来社会の構築に向けた新価値は、ウェルビーイング社会の実現にあると考えられる。一方、ウェルビーイングは、その広義な概念から単一の研究分野だけでは本質的な理解を進めることはしばしば困難である。したがって、今後の研究展望として、複数の研究分野を統合した分野横断的なアプローチから、スポーツ競技の実施がウェルビーイングに及ぼす効能を明らかにしておくことが必要であり、それがスポーツ健康科学分野やその隣接分野の学術的発展に寄与し、ひいては次世代のスポーツのあり方とその価値の基礎基盤を構築する上で有用であると考えられる。

## 6. 結論

本研究は、日本人大学生アスリートと非アスリートにおけるウェルビーイングの比較から、スポーツ競技の実施による新たな効能を示唆した。本研究の成果がスポーツ健康科学分野やその隣接分野の将来的な学術展開の一助となることを祈念する。

## 7. 参考文献

- An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4817.
- Bueno, J., Weinberg, R. S., Fernández-Castro, J., & Capdevila, L. (2008). Emotional and motivational mechanisms mediating the influence of goal setting on endurance athletes' performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 786-799.
- Cordes, T., Bischoff, L. L., Schoene, D., Schott, N., Voelcker-Rehage, C., Meixner, C., Appelles, L. M.,

- Bebenek, M., Berwinkel, A., Hildebrand, C., Jöllenbeck, T., Johnen, B., Kemmler, W., Klotzbier, T., Korbus, H., Rudisch, J., Vogt, L., Weigelt, M., Wittelsberger, R., Zwingmann, K., & Wollesen, B. (2019). A multicomponent exercise intervention to improve physical functioning, cognition and psychosocial well-being in elderly nursing home residents: a study protocol of a randomized controlled trial in the PROCARE (prevention and occupational health in long-term care) project. *BMC Geriatrics*, 19, 1-11.
- Diener, E. D., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. H., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081-1093.
- Herbert C. (2022). Enhancing mental health, well-being and active lifestyles of university students by means of physical activity and exercise research programs. *Frontiers in Public Health*, 10, 849093.
- Kim, E. S., Kubzansky, L. D., Soo, J., & Boehm, J. K. (2017). Maintaining healthy behavior: a prospective study of psychological well-being and physical activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(3), 337-347.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333-1349.
- Nakagawa, T., Cho, J., Gondo, Y., Martin, P., Johnson, M. A., Poon, L. W., & Hirose, N. (2018). Subjective well-being in centenarians: a comparison of Japan and the United States. *Aging & Mental Health*, 22(10), 1313-1320.
- 中原純. (2011). 感情的 well-being 尺度の因子構造の検討および短縮版の作成. *老年社会科学*, 32(4), 434-442.
- 西田裕紀子. (2000). 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究. *教育心理学研究*, 48(4), 433-443.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*, 29, 167-180.
- Pedersen, M. T., Vorup, J., Nistrup, A., Wikman, J. M., Alström, J. M., Melcher, P. S., Pfister, G. U., & Bangsbo, J. (2017). Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(8), 852-864.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P., 3rd (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(3), 490-496.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- 笹川スポーツ財団. (2019). 子ども・青少年のスポーツライフ・データ2019.
- Tasfiliz, D., Selcuk, E., Gunaydin, G., Slatcher, R. B., Corriero, E. F., & Ong, A. D. (2018). Patterns of perceived partner responsiveness and well-being in Japan and the United States. *Journal of Family*

*Psychology*, 32(3), 355-365.

- Ugwueze, F. C., Agbaje, O. S., Umoke, P. C. I., & Ozoemena, E. L. (2021). Relationship between physical activity levels and psychological well-being among male university students in South East, Nigeria: A cross-sectional study. *American Journal of Men's Health*, 15(2), 15579883211008337.
- Yang, W., Liang, X., & Sit, C. H. (2022). Physical activity and mental health in children and adolescents with intellectual disabilities: a meta-analysis using the RE-AIM framework. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 80.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Wickham, S. R., Amarasekara, N. A., Bartonicek, A., & Conner, T. S. (2020). The big three health behaviors and mental health and well-being among young adults: a cross-sectional investigation of sleep, exercise, and diet. *Frontiers in Psychology*, 11, 579205.