学生アスリートにおけるスポーツ・ライフ・バランスとメンタルヘルス： 入試経路による比較[†]

荒井 弘 和* 杉 本 龍 勇** 増 田 昌 幸***
釜 野 祥太朗**** 徳 安 彰*****

Sport-life Balance and Mental Health in University Student-athletes: A Comparative Study by Admissions Pathway[†]

Hirokazu ARAI*, Tatsuo SUGIMOTO**, Masayuki MASUDA***,
Shotaro KAMANO**** and Akira TOKUYASU*****

Abstract

The purpose of the present study was to examine the differences in sport-life balance and mental health between student-athletes admitted to the university through sports recommendation admissions and student-athletes who were not. Participants of this study were freshman athletes who were at a four-year private university, members of the athletic department, and who agreed to participate in the study. Participants were asked about demographic data, sport-life balance (current and ideal balance for each of the temporal and mental aspects), and mental health (subjective happiness, psychological stress, and summarized adjustment of feeling connected to a club). Of the 169 first-year student-athletes, 168 (136 males and 32 females) were included and one student was excluded for not consenting to the survey. Analyses of covariance, with gender, age, and residence status as covariates, showed that the gap between the ideal and current time balance was smaller for student-athletes admitted to the university through sports recommendation admissions. Mental health scores were found to be less favorable for student-athletes admitted to the university through sports recommendation admissions. However, there was no difference between the two groups in terms of psychological stress. Further research and practice should be carried out to develop the concept of “sport-life integration,” which is a concept that overlaps and integrates athletic and other aspects of life, through achieving sport-life balance.

[†] 原稿受付 2020年9月23日 原稿受諾 2021年3月23日

*法政大学文学部 〒102-8160 東京都千代田区富士見2-17-1

**法政大学経済学部 〒194-0298 東京都町田市相原町4342

***日本経済大学経営学部 〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町24-5

****法政大学保健体育センター 〒102-8160 東京都千代田区富士見2-17-1

*****法政大学社会学部 〒194-0298 東京都町田市相原町4342

*Faculty of Letters, Hosei University, 2-17-1, Fujimi, Chiyoda-ku, Tokyo, Japan (102-8160)

**Faculty of Economics, Hosei University, 4342, Aihara, Machida-shi, Tokyo, Japan (194-0298)

***Faculty of Business, Japan University of Economics, 24-5, Sakuragaokacho, Shibuya-ku, Tokyo, Japan (150-0031)

****Health and Physical Education Center, Hosei University, 2-17-1 Fujimi, Chiyoda-ku, Tokyo, Japan (102-8160)

*****Faculty of Social Sciences, Hosei University, 4342, Aihara, Machida-shi, Tokyo, Japan (194-0298)

Key words : Sports Recommendation Admissions to University, Pen and Sword (Bunbu-fuki/Bunbu-ryodo), Sport-life Integration, Japan Association for University Athletics and Sport (UNIVAS)

1. 緒 言

1.1 スポーツ推薦入学試験による入学者

スポーツ推薦入学試験（以下、スポーツ推薦入試）とは推薦入試制度のひとつである。大学入試においては、高校時の競技実績を評価して選抜する入試方法であり¹⁾、部活動という課外活動を主な基準とした選抜である²⁾。神谷³⁾は、1980年から大学スポーツの強化費に対して国庫補助が出されるようになり、大学運動部活動の強化は国策となったと述べており、このことは、スポーツ推薦入試の実施を促進してきたと考えられる。さらにいえば、大学にとって経営環境が厳しくなることや大学設置基準の緩和にともない、各大学の生き残り戦略が重視されるようになり、大学におけるスポーツ推薦入試の導入は促進されてきた¹⁾。

金森・蛭田⁴⁾によれば、体育会運動部に所属する大学生は、その活動を通して、対人関係に関する能力や内面に関する能力（非認知的能力を含む）を習得していると認識している。このように、いわゆる体育会系に関する肯定的な知見が明らかにされている一方で、現在の体育会系は、量的な拡大を経て、多様な状態で存在していると言われる⁵⁾。よって東原⁵⁾は学生アスリートの支援のためには、その多様性を認識した上で議論すべきと述べており、このことから、学生アスリートを層化した上で検討することの必要性が理解できる。

中でも、やや特異な大学入学者という見方が可能なスポーツ推薦入学者については、2つの視点から注視することが重要と考えられる。1つは競技生活とそれ以外の生活のバランス（スポーツ・ライフ・バランス）であり、もう1つはメンタルヘルスである。

1.2 スポーツ・ライフ・バランス

スポーツ推薦入学者の中には、競技と学業との両立に困難を抱える者も少なくないとの指摘がある¹⁾。スポーツ推薦入学者が、高校までの間に競技と学業とを両立させてきた経験が乏しい、もしくは、その大学で学習するに足りる学力を身につけていない場合は、学生生活を送る上で何らかの困難に直面することが予想される。

高峰⁶⁾は、半数以上の体育会学生が「学業よりも競技を優先したい」と考えていることを示している。東原⁷⁾は、チームスポーツに取り組む学生アスリートを対象として、学業と競技の両立意識を大規模に検討している。この調査では、両立意識を「学業のみ(0)」-「スポーツのみ(10)」という1次元尺度（11件法）で測定し、平均値が6.22であったことから、全体として学業よりもややスポーツ重視であるなどの知見を導いている。しかし、いくつかの課題も残されている。1つは、両立には、実際に費やしている時間に基づく「時間的な両立」と、個人の主観的な認知に基づく「精神的な両立」の2つがあると考えられることである。López de Subijana et al.⁸⁾の調査によると、デュアルキャリアの最も大きなバリアは時間の管理であり、時間的側面について検討することは重要と考えられる。そして、ワーク・ライフ・バランスに関する先行研究⁹⁾では、主観的な評価に加えて客観的な評価基準を作成することで、客観的な指標と主観的な指標を踏まえて研究を行うことが指摘されている。よって本研究では、より客観的な指標である時間的側面と、より主観的な指標である精神的側面について評価する。たとえば、時間的にはバランスが取れていたとしても、精神的には競技に重点が置かれているため、精神的な両者の関係がアンバランスという状況は考えられる。とはいえ、時間的な要素を客観

的に測定することは困難なため、本研究では時間的な両立について自己報告を求める形式を採用する。もう1つの課題として、東原ら⁷⁾も述べているように、恋愛・友人との交流など、大学生らしい時間の使い方は他にも多く存在するため、学業以外の活動についても検討する必要性が挙げられる。

そこで荒井ら¹⁰⁾は、スポーツ・ライフ・バランスという考え方を提唱している。スポーツ・ライフ・バランスとは、ワーク・ライフ・バランスの考え方をスポーツに適用した考え方であり、アスリートの競技以外の生活側面に焦点を当てる考え方である。さらにいえば、デュアルキャリアを実現することを目指して、アスリートのある時点における生活に着目した考え方である¹⁰⁾。(1)学習機会の確保、(2)特定の活動が生活の中で過重になることによって心身の健康を損なう可能性、(3)アスリート自身が望むバランスで人生を過ごすことは許容されるべきという人権への配慮という視点から、スポーツ・ライフ・バランスの重要性が理解できる。「長い人生の一部である競技生活の始まりから終わりまでを、学業や仕事、その他人生それぞれの段階で占める重要な出来事やそれに伴う欲求とうまく組み合わせていくこと」⁽¹¹⁾⁽¹²⁾を表すデュアルキャリアという考え方が注目を集めていることから、競技生活だけでなく、競技以外の生活も重視する必然性が認識できる。そして、スポーツ・ライフ・バランスという考え方を適用することで、デュアルキャリアを横断的に見ることが可能になる。

デュアルキャリアを実践するためには、新しい環境への適応や、時間の管理、または要求に対する優先順位づけなどの課題を克服する必要がある¹³⁾。よって、アスリートを支援するために、デュアルキャリアについて検討し明らかにすることは極めて重要である¹⁴⁾。欧米におけるデュアルキャリアに関する研究は、デュアルキャリアを支援するスタッフに対して、入学前に在校生や卒業生とのミーティングを設けたり、年度が始まる前に学業と競技に関する計画

を立ててモニターしたりするなどの支援を行うべきと提言している¹⁵⁾。わが国においても、デュアルキャリアやスポーツ・ライフ・バランスに関する研究の実施が必要である。

1.3 メンタルヘルス

もう1つの重要な視点は、メンタルヘルスである。現在、ハイパフォーマンススポーツにおけるアスリートのメンタルヘルスへの注目が高まっている¹⁶⁾。Gouttebarger et al.¹⁷⁾によると、各国の現役トップアスリート2,895人の34%が不安や抑うつ症状を示した。わが国の動向として、日本学術会議¹⁸⁾は、「科学的エビデンスを主体としたスポーツの在り方」と題した提言の中で、トップアスリートたちがメンタルヘルスを維持することは極めて難しいためサポートが必要であり、そのための調査を実施する必要性を強調している。スポーツ推薦入学者は、競技水準が比較的高いことが考えられるため、トップアスリートまたはそれに近い要素を持つと考えられる。大学生は、高等学校までと違い、日常的に学級(クラス)という集団に所属しない状況で生活を行ったり、入学と同時に単身生活を開始する者も存在したりするように、環境が大きく変化する。このことは、大学生アスリートに対しても心理的な適応やデュアルキャリアの形成に好ましくない影響を与える可能性があるだろう。また、荒井ら¹⁹⁾が示唆しているように、メンタルヘルスが好ましくないことにより、日常生活における様々な健康行動の実施が阻害される可能性も考えられる。よって、大学生アスリートの中でも、とりわけスポーツ推薦入学者のメンタルヘルスに注目すべきであろう。

1.4 本研究の目的

本研究の目的は、スポーツ推薦入試によって入学した学生アスリートと、そうでない学生アスリートにおいて、スポーツ・ライフ・バランスとメンタルヘルスに違いがあるかを比較することとした。

2. 方 法

2.1 研究デザインと研究対象者

本研究は、横断的調査研究である。本研究の対象者は、関東圏にある4年制の私立大学の1年生で、体育会運動部に所属しているアスリートであった。

2.2 調査内容

2.2.1 人口統計学的データ

性別、年齢、居住形態（「一人暮らし」「実家暮らし」「寮」「その他」のいずれかを選択）、スポーツ推薦入学かどうか（スポーツ推薦入学者のコースに在籍しているかどうか）をたずねた。

2.2.2 スポーツ・ライフ・バランス

競技生活と競技以外の生活とのバランスについて、時間的側面と精神的側面の2つの側面を想定し、それぞれについて「バランスの現状」と「理想のバランス」をたずねた。「競技生活のみ(0)」から「競技以外の生活のみ(10)」の11段階で評価させた。そして、「理想のバランス」から「バランスの現状」を減ずることで、「理想と現実のギャップ」を算出した。

2.2.3 メンタルヘルス

メンタルヘルスの指標として、主観的幸福度、主観的幸福感、心理的ストレス、および、運動部活動に対する総括的適応感をたずねた。

主観的幸福度は、内閣府経済社会総合研究所²⁰⁾にしたがい、「現在、あなた自身はどの程度幸せですか。」「とても幸せ」を10点、「とても不幸せ」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を1つだけ○で囲んでください」という指示によってたずねた。0-10から1つの数字を選択させた。

日本版主観的幸福感尺度²¹⁾を用いて、主観的幸福感を評価した。4項目から構成され、7件法で回答させた。回答欄において付記される言葉は、項目によって異なっている。4項目の平均値を主観的幸福感得点として用いた。

心理的ストレスの評価には、10項目から成る

K10質問票日本語版²²⁾を用いた。回答においては、1から5までの数字を5段階で選ばせる形式を採用し、回答欄には「まったくない(1)」「少しだけ(2)」「時々(3)」「たいてい(4)」「いつも(5)」という表記を付加した。得点範囲は10-50点であった。

桂・中込²²⁾で使用された尺度の一部を用いて、運動部活動に対する総括的適応感を評価した。「全然そう思わない(1)」、「そう思わない(2)」、「あまりそう思わない(3)」、「どちらともいえない(4)」、「ややそう思う(5)」、「そう思う(6)」、「非常にそう思う(7)」の7つから当てはまるものを1つ選択させた。2項目の平均値を得点として算出した。

2.3 調査方法

体育会学生を対象とした研修会（2019年9月開催）において無記名の調査を実施し、質問紙の配布・回収を行った。その際、研究参加に関する説明をするとともに、同意書を配布した。なお、同意書には、本研究の目的や所要時間、回収した質問紙やデータの取り扱い方法、本研究から得られる結果のフィードバック方法、研究者の情報と連絡先について明記した。そして、対象者が回答をいつでも中断できる権利を明記し、倫理的な配慮を行った。なお本調査は、法政大学文学部心理学科・心理学専攻倫理委員会において審査を受け、研究実施の承認を得た上で実施された。

2.4 分析方法

まず、入試経路（スポーツ推薦入学群・非スポーツ推薦入学群）と、性別、居住形態との χ^2 検定を行い、年齢を従属変数、入試経路を独立変数とした対応のない t 検定を行った。その後、スポーツ・ライフ・バランスまたはメンタルヘルスの各指標を従属変数、入試経路を独立変数、性別・年齢・居住形態を共変量とした共分散分析を行った。居住形態については、回答のあった「一人暮らし」「実家暮らし」「寮」について、それぞれダミー変数を作成したうえで、共

Table 1 対象者の人口統計学的データ

			ス ポー ツ 推 薦 入 学 群	非ス ポー ツ 推 薦 入 学 群	合 計	統 計 量	p		
性別	男	度数	64	72	136	$\chi^2(1) = 0.43$	0.559		
		%	47.1%	52.9%	100.0%				
		調整済み残差	0.70	-0.70					
	女	度数	13	19	32				
		%	40.6%	59.4%	100.0%				
		調整済み残差	-0.70	0.70					
合計	度数	77	91	168					
	%	45.8%	54.2%	100.0%					
居住形態	一人暮らし	度数	15	25	40	$\chi^2(2) = 29.70$	<.001		
		%	37.5%	62.5%	100.0%				
		調整済み残差	-1.20	1.20					
	実家暮らし	度数	17	49	66				
		%	25.8%	74.2%	100.0%				
		調整済み残差	-4.20	4.20					
	寮	度数	45	17	62				
		%	72.6%	27.4%	100.0%				
		調整済み残差	5.30	-5.30					
	合計	度数	77	91	168				
		%	45.8%	54.2%	100.0%				
年齢の平均値			18.55	18.65		$t(166) = 1.15$	0.254		
年齢の標準偏差			0.501	0.639					

変量に投入した。統計ソフトには、IBM SPSS Statistics 26を用いた。なお、各尺度において、欠損が項目数の25%を超えている場合は分析から削除することとした。ただし本研究では、この条件に該当する対象者はいなかった。

3. 結果

3.1 対象者の人口統計学的データ

1年次の学生アスリート169名のうち、調査に同意しなかった1名を除く168名(男性136名、女性32名)を対象とした。居住形態は、一人暮らし40名、実家暮らし66名、寮62名であった。年齢は 18.60 ± 0.58 歳、各群の人口統計学的データは、Table 1に示すとおりである。

3.2 スポーツ・ライフ・バランスの比較

Table 2に示すように、時間のバランスにお

ける理想と現実のギャップは、非スポーツ推薦入学群 (6.59 ± 18.45) と比較して、スポーツ推薦入学群 (0.65 ± 19.42) の方が小さかった。

3.3 メンタルヘルスの比較

各変数の得点は、非スポーツ推薦入学群(主観的幸福度 7.34 ± 2.07 , 主観的幸福感 4.69 ± 0.85 , 運動部活動に対する総括的適応感 4.88 ± 1.33) と比較して、スポーツ推薦入学群(主観的幸福度 6.48 ± 1.96 , 主観的幸福感 4.41 ± 0.70 , 運動部活動に対する総括的適応感 4.35 ± 1.31) の方が低いことが明らかとなった(Table 2)。ただし、心理的ストレスについては、両群に差が認められなかった(スポーツ推薦入学群 10.04 ± 4.14 , 非スポーツ推薦入学群 9.89 ± 4.09)。

Table 2 入試経路による変数の比較 (共分散分析)

	スポーツ推薦入学群			非スポーツ推薦入学群			<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
	平均値	標準偏差	度数	平均値	標準偏差	度数			
時間的なバランス (現実)	48.05	18.64	77	45.60	19.51	91	1.21	0.27	0.01
時間的なバランス (理想)	48.70	16.01	77	52.20	14.28	91	2.16	0.14	0.01
時間的なバランスのギャップ (理想-現実)	0.65	19.42	77	6.59	18.45	91	5.18	0.02	0.03
精神的なバランス (現実)	48.31	18.45	77	47.69	20.98	91	0.14	0.71	0.00
精神的なバランス (理想)	48.57	14.12	77	51.32	13.10	91	3.01	0.08	0.02
精神的なバランスのギャップ (理想-現実)	0.26	16.78	77	3.63	19.41	91	2.88	0.09	0.02
主観的幸福度	6.48	1.96	77	7.34	2.07	91	9.90	0.00	0.06
主観的幸福感	4.41	0.70	77	4.69	0.85	91	7.06	0.01	0.04
心理的ストレス	10.04	4.14	77	9.89	4.09	91	0.48	0.49	0.00
運動部活動に対する総括的 適応感	4.35	1.31	77	4.88	1.33	91	6.25	0.01	0.04

4. 考 察

4.1 スポーツ・ライフ・バランスの比較

スポーツ・ライフ・バランスについて、全体としてみると、理想よりもやや競技生活寄りになっていた。東原ら⁷⁾では、全体として学業よりもややスポーツ重視であったが、学業を含む競技以外の生活全般を競技の対極に位置した本研究でも、同様の傾向が認められた。そして、現実のスポーツ・ライフ・バランスと理想とするスポーツ・ライフ・バランスにはややギャップがあると考えられた。このギャップがあることを明らかにすることができたのは、理想のバランスを評価したためであり、理想のバランスは東原ら⁷⁾では検討されていなかった変数である。そして、ギャップがあるという現状に鑑みれば、学生自身に自分のスポーツ・ライフ・バランスを見つめ直す機会を提供すべきと考えられる。

スポーツ推薦入試による入学者の方が、時間的なスポーツ・ライフ・バランスにギャップを感じていないことがわかった。これは、時間的な側面について競技にやや重心が置かれている状況に対して、スポーツ推薦入学者の方が受けている・前向きに捉えていることを示して

いる。つまり、同じ時間をかけて活動したとしても、その活動時間を受け入れるかどうかは、スポーツ推薦入学者かどうかによって異なると示唆された。さらにいえば、生活が競技に偏っていることを学生自身が受容していたとしても、それは必ずしもよいこととはいえない。生活の比重が競技に偏り過ぎているゆえ、学業が疎かになってしまうなど、学生として好ましくない状況に陥ってしまう可能性があるためである。よって、大学教職員や指導者などの関係者は、学生アスリート自身に自分のスポーツ・ライフ・バランスを考える機会を提供するだけでなく、学生アスリートに寄り添いながら、学生アスリートがあるべき姿を追求することを支援することも重要であろう。

4.2 メンタルヘルスの比較

得点が低く床効果が生じていると考えられた心理的ストレスを除き、メンタルヘルスは、スポーツ推薦入学者の方が好ましくないと確認された。つまり、スポーツ推薦入学者に対して、優先的にメンタルヘルスをサポートすることの重要性が示唆されたと言える。この背景には、環境的な要因と精神的な要因があると推察される。環境的な要因としては、スポーツ推薦入試

が部活動という課外活動を主な基準とした選抜であるため²⁾, スポーツ推薦入学者は学力が比較的低いと考えられることがある。実際, 東原²⁴⁾は, スポーツ推薦体育会系(スポーツ推薦入学者)と一般受験体育会系(一般受験入学者)の学業成績(成績評価)を比較している。その結果, 一般受験体育会系よりも, スポーツ推薦体育会系の方が学業成績は好ましくないと実証されている。精神的な要因としては, 運動部に所属しているために学力が低いと蔑まれていると感じる「体育会コンプレックス」¹⁰⁾が考えられる。推測の域を出ないが, スポーツ推薦入学者は, この体育会コンプレックスをより強く抱いている可能性がある。そうであるとするならば, その認識はすなわち「スポーツ推薦コンプレックス」とも言える。このスポーツ推薦コンプレックスが, スポーツ推薦入学者のメンタルヘルスに影響したのかもしれない。

スポーツ推薦入学者は, 部の中核を担うと期待されていることが多いと予想された。よって, 運動部活動に対する総括的適応感は, スポーツ推薦入学者の方が好ましいと予想されたが, スポーツ推薦入学者の得点は低かった。このことには, 2つの理由が考えられる。1つは, 周囲に期待されて入部したにもかかわらず, 他のメンバーの競技水準の高さに直面したことにより²⁵⁾, 部への適応感が低くなってしまっている可能性である。もう1つは, 競技の水準が高かったとしても, 必ずしも競技以外の活動(たとえば, 部の運営に関わる活動)を含めた部活動においては, 部の中心に位置していないという可能性が考えられる。

Moreland et al.²⁶⁾によれば, 学生アスリートはメンタルサポートなどのメンタルヘルスサービスを利用するにあたって, 認知されたスティグマ(たとえば, メンタルヘルスサービスに対する偏見がある)や仲間の規範(たとえば, メンタルヘルスサービスを求めることが一般的であるという共通認識がない)など様々な障壁がある。大学関係者には, 学生アスリート, とりわけスポーツ推薦入学者がメンタルヘルスサー

ビスを積極的に利用できるような仕組み作りが期待される。

4.3 本研究の限界と今後の展望

本研究は特定の大学に所属する体育会運動部の学生アスリートを対象として実施されたため, 本研究の結果を一般化することには注意が必要である。また, 競技と学問を分けずに考える文武不岐という視点にたてば, 学業と競技を合わせて, それ以外の生活と対比させることも検討する必要があるかもしれない。また本研究では, 何が競技生活に該当するかについて, あえて厳密な定義を行わなかった。これは, 対象者本人の認識が重要であると判断したためである。たとえば食事について, 競技生活の一部と考えているアスリートもいるし, そう考えないアスリートもいる。この点は, 学生アスリート自身の認識によって異なってしかるべきであろう。そしてこのことこそが, 文武両道・文武不岐がアスリートに求められるゆえんではないだろうか。荒井²⁷⁾が紹介するように, 文武両道や文武不岐とは, 学業と競技が独立していることを表す言葉ではなく, 文武は分かれておらず重なり合っているべきという主張を帯びた言葉である。その言葉の本質を見つめながら, 学生アスリートの今後を展望する。

本研究で扱ったスポーツ・ライフ・バランスという考え方の典拠は, 仕事と生活の調和を表すワーク・ライフ・バランスという考え方である。このワーク・ライフ・バランスに関連して, 昨今ワーク・ライフ・インテグレーションという考え方が示されるようになってきた。経済同友会²⁸⁾によると, ワーク・ライフ・インテグレーションとは, 「会社における働き方と個人の生活を, 柔軟に, かつ高い次元で統合し, 相互を流動的に運営することによって相乗効果を発揮し, 生産性や成長拡大を実現するとともに, 生活の質を上げ, 充実感と幸福感を得ることを目指すものである」とされている。

これをスポーツ・ライフ・バランスに置き換えると, スポーツ・ライフ・インテグレーション

ンという考えが成立する。つまり、競技とそれ以外の生活を重ね合わせ、統合してゆく考え方である。このスポーツ・ライフ・インテグレーションこそ、現代の学生アスリートが目指すべき文武両道・文武不岐ではないだろうか。それは、競技に取り組む者が、競技に取り組む中で積んだ経験を競技以外の人生にも活かし、また、競技以外の生活で体験したことを競技にも活かす考え方である。スポーツ・ライフ・バランスという概念が発展的に消失し、スポーツ・ライフ・インテグレーションという概念が多くの学生アスリートによって体现されることが期待される。

謝 辞

本研究は、令和元年度スポーツ庁大学スポーツ振興の推進事業（大学スポーツアドミニストレーター配置事業）「大学スポーツアドミニストレーター主導による体育会学生のキャリア形成支援体制の構築」（法政大学）より援助を受けました。調査の実施に当たっては、多くの学生アスリートの皆様・法政大学体育会本部の皆様にご協力いただきました。また、調査実施時に法政大学常務理事であった近藤清之氏・増田正人氏より支援を受けました。関係各位に厚くお礼申し上げます。

参 考 文 献

- 1) 小野雄大, 他; わが国における大学のスポーツ推薦入学試験制度の形成過程に関する研究, 体育学研究, Vol.62, pp.599-620, 2017.
- 2) 栗山靖弘; 運動部員の進路・キャリアデザイン, 平野裕一, 他 (編) グッドコーチになるためのココロエ, 培風館, pp.72-80, 2019.
- 3) 神谷拓; 「進学のための運動部活動」の背景, 運動部活動の教育学入門 - 歴史とのダイアローグ -, 大修館書店, pp.112-116, 2015.
- 4) 金森史枝・蛭田秀一; 大学における正課外活動としての体育会運動部活動の意義: 体育会運動部活動を通して何を習得しているのか, 総合保健体育科学, Vol.41 (1), pp.45-54, 2018.
- 5) 東原文郎; 体育会系の研究: エリート神話の成立と崩壊 学歴差・男女差・競技差を直視せよ, 中央公論, No.10, pp.130-137, 2018.
- 6) 高峰修; 体育会学生の大学・競技生活とキャリア意識に関する調査報告, 明治大学教養論集, Vol.452, pp.23-38, 2010.
- 7) 東原文郎, 他; 学生アスリートにおける学業と競技の両立意識の実態とその背景, スポーツ産業学研究, Vol.29, pp.281-291, 2019.
- 8) López de Subijana, C., et al.; Supporting dual career in Spain: elite athletes' barriers to study, Psychol Sport Exerc, Vol.21, pp.57-64, 2015.
- 9) 佐藤和順, 他; 保育者のワーク・ライフ・バランスが保育の評価に与える影響, 保育学研究, Vol.52, pp.243-254, 2014.
- 10) 荒井弘和, 他; 大学生アスリートのスポーツ・ライフ・バランスに関連する要因 - デュアルキャリアの実現に向けて -, スポーツ産業学研究, Vol.28, pp.149-161, 2018.
- 11) EU expert group on "education and training in sport": EU guidelines on dual careers of athletes: Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport, 2012. http://ec.europa.eu/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf (参照日2020年9月10日).
- 12) 和久貴洋; スポーツの才能を育てる教育と組織, 子どもと発育発達, Vol.13, pp.232-238, 2015.
- 13) Brown, D.J., et al.; A British university case study of the transitional experiences of student-athletes, Psychol Sport Exerc, Vol.21, pp.78-90, 2015.
- 14) Cartigny, E., et al.; Typologies of dual career in sport: a cluster analysis of identity and self-efficacy, J Sports Sci, 2020, Vol.39, pp.583-590, 2021.
- 15) Stambulova, N.B., et al.; Searching for an optimal balance: dual career experiences of Swedish adolescent athletes, Psychol Sport Exerc, Vol.21, pp.4-14, 2015.
- 16) 野口順子, 衣笠泰介; トップアスリートのメンタルヘルス, 荒井弘和 (編), アスリートのメンタルは強いのか? - スポーツ心理学の最先端から考える -, 晶文社, 東京, pp.163-190, 2020.

- 17) Gouttebarga, V., et al. : Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes : a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, Vol.53, pp.700-706, 2019.
- 18) 日本学術会議；提言 科学的エビデンスを主体としたスポーツの在り方, 2020. <http://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-24-t290-5.pdf> (参照日2020年9月10日).
- 19) 荒井弘和, 他；行動科学に基づいた体育授業プログラムが男子大学生の不安・抑うつ傾向に与える影響, *体育測定評価研究*, Vol.5, pp.21-25, 2005.
- 20) 内閣府経済社会総合研究所；平成23年度生活の質に関するパネル調査 調査票, 2012. http://www.esri.go.jp/jp/prj/current_research/shakai_shihyo/pdf/houkoku_tyosahyo_01.pdf (参照日2020年9月10日).
- 21) 島井哲志, 他；日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale : SHS) の信頼性と妥当性の検討, *日本公衆衛生雑誌*, Vol.51, pp.845-853, 2004.
- 22) 古川壽亮, 他；一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究, 平成14年度厚生労働科学研究費補助金 (厚生労働科学特別研究事業) 心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究 研究協力報告書, 2002.
- 23) 桂和仁, 中込四郎；運動部活動における適応感を規定する要因, *体育学研究*, Vol.35, pp.173-185, 1990.
- 24) 束原文郎；“スポーツ推薦体育会系”の実像－“一般受験体育会系”との比較から－, *体育の科学*, Vol.71, pp.93-102, 2021.
- 25) 谷釜尋徳；大学運動部員へのデュアルキャリア支援に関する覚え書き, *東洋法学*, Vol.64, pp.255-281, 2020.
- 26) Moreland, J.J., et al. ; Collegiate athletes' mental health services utilization : a systematic review of conceptualizations, operationalizations, facilitators, and barriers. *J Sport Health Sci*, Vol.7, pp.58-69, 2018.
- 27) 荒井弘和；はじめのことば デュアルキャリアと文武不岐, *体育の科学*, Vol.68, pp.858-860, 2018.
- 28) 経済同友会；21世紀の新しい働き方「ワーク＆ライフ インテグレーション」を目指して, 2008. <https://www.doyukai.or.jp/policyproposals/articles/2008/pdf/080509b.pdf> (参照日2020年9月10日).