

芦屋大学論叢 第75号  
(令和3年7月27日)抜刷

コロナ禍の部活動自粛による、競技に対する  
モチベーションへの影響に関する一考察

武田 光平・別當 和香  
伊藤 武徳・金 相煥  
番平 守・石川 峻



## コロナ禍の部活動自粛による競技に対するモチベーションへの 影響に関する一考察

武	田	光	平
別	當	和	香
伊	藤	武	徳
金		相	煥
番	平		守
石	川		峻

### 1. 緒言

2019年12月に中国武漢市で確認されたCOVID-19（以下、新型コロナウイルス感染症）は世界中に広がっている。2021年6月現在においても、感染者及び死者数は増えてづけており、世界各国が感染拡大対策として、度重なるロックダウン措置が実施されている。日本においては、新型コロナウイルスの感染が都市部で急速に拡大している事態を受けて、政府は新型コロナウイルス対策特措法に基づく「緊急事態宣言」を行った。2020年4月7日に東京、神奈川、埼玉、千葉、大阪、兵庫、福岡の7都府県に緊急事態宣言を行い、4月16日に対象を全国に拡大した。その後、5月25日に感染の状況や医療提供体制、監視体制を総合的に勘案すれば緊急事態措置を取る必要がなくなったとして、緊急事態宣言が解除された<sup>1)</sup>。このように世界各国が感染拡大対策を講ずる中で、社会・経済・教育活動などに深刻な影響を与えていている。また、日本の教育面においては2020年3月以降、全国各地の小中高校が臨時休校となった。この臨時休校に対して十分な準備が整わなかった学校も多く、子どもたちの教育が家庭に委ねられる結果となった。

この新型コロナウイルスはスポーツにも大きな影響を与えた。世界各国のプロフェッショナルリーグ、各競技団体の世界選手権、そして2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会等も中断や延期を余儀なくされた。さらに、2021年6月現在では東京オリンピック・パラリンピック競技大会中止の声も大きくなりつつある。さらに、トップアスリートへの影響だけには留まらず、中学校・高等学校・大学などの部活動やサークル活動でも、大会中止や活動の自粛など大きな影響を与えている。このような状況において一般社団法人大学スポーツ協会の調査<sup>2)3)</sup>では、コロナウイルス感染症拡大の影響により、2019年度から2020年度にかけて、大学スポーツの6割を超える団体で選手やスタッフの数が減少したという報告もみられ、今後の部活動の再開についてもこれまで通り活動できるのか懸念される。

筆者らが所属する芦屋大学（以下、本学）でも、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、2020年4月上旬より、部活動の学内の練習、合宿、練習試合など、すべての活動を当面禁止する措置が取られた。この措置は2020年8月下旬に解除されたものの、活動再開にあたっては多くの制約が課された。また、2度目の「緊急事態宣言」発令に伴い、2021年1月下旬より2度目の部活動の禁止の措置が取られた。このように部活動に取り組めない期間が長期間に渡ったことにより、部活動所属学生へ様々な影響が出たことが考えられる。アスリートへの長期間の練習またはトレーニングの中止の影響について、Jukic et al.<sup>4)</sup>は、トレーニング中断期間が、2~4週間を超えて続く場合は、身体の退行的変化はより一層深刻になると述べている。他にも、未成年アスリート（9歳から19歳対象）において、学校閉鎖やスポーツ活動中止により、男性より女性、個人競技より団体競技、低学年より高学年及び貧困率が高い地域に居住する者において、不安や鬱レベルが高

く、QOL への影響があるとの結果が報告されている<sup>5)</sup>。しかしながら、長期間の練習中断についてストレスから完全に回復する可能性を持っており、プラスの効果もある<sup>4)</sup>との見解もなされており、活動停止が良い結果をもたらす可能性についても示唆されている。また、村上ら<sup>6)</sup>は、日々のトレーニングは通常通り行われていたとしても、公式戦がなくなると高いモチベーションを維持したまま練習に取り組むことができないと述べている。さらに、竹内ら<sup>7,8)</sup>は継続的なトレーニングが「競技意欲」を向上させる要因となることを示唆しているが、新型コロナウイルス感染症の影響によるチームでの活動中止期間における個人での継続的トレーニングでは「競技意欲」の向上は認められず、さらに「勝利意欲」については活動再開後に低下が認められており、チームでの活動停止期間が競技に対する心理的影響を与えることが示唆されている。

そこで、本稿では本学の部活動禁止措置による長期間の部活動停止状況が、運動部所属学生の部活動へのモチベーションや自主トレーニングに、どのような影響を与えていたのか調査を実施した。そしてこの分析結果から、長期間の部活動の活動停止においても選手個人の競技へのモチベーションやパフォーマンスに有用な対策を講じるための一助とすることを本研究の目的とした。

## 2. 方法

### 2-1 調査対象

調査対象は、本学の柔道部・剣道部・バスケットボール部・サッカー部・バレー部に所属する 191 名である。これらの対象者の内、有効回答数は男子学生 122 名及び女子学生 20 名の計 142 名であった。有効回答者の内訳は、表 1 に示す。

表 1 アンケート有効解答者の内訳

	柔道	剣道	バスケットボール	サッカー	バレー	計
男子	20	24	18	60	0	122
女子	6	1	1	0	12	20
計	26	25	19	60	12	142

### 2-2 調査時期及び調査内容

アンケート調査は Google Forms を用いて、2 度目の活動停止期間終了の 2021 年 2 月下旬より 3 月初旬に無記名により実施した。本研究の対象者には研究の趣旨、調査結果を研究の目的以外では使用しないこと、個人情報の保護について、文面にて説明した。その上で、研究への協力に同意してもらえる場合は、調査項目の 1 つ目に用意した「研究協力に同意していただけますか?」の「同意する」にチェックを入れてもらい、同意を得た。調査項目は、コロナウイルス感染拡大の影響による部活動停止期間における競技に対するモチベーションへの影響や、この期間中に学生が自主的に取り組んだ競技パフォーマンス維持・増進に関係する行動に関する 13 項目について自由記述にて回答を求めた。調査項目の詳細については表 2 に示す。

表2 アンケート項目

問1	コロナウイルス感染拡大に伴い、クラブ活動が禁止になりましたが、競技活動に対するモチベーションに変化はありましたか。
問2	なぜモチベーションが問1のようになったのか教えてください。
問3	活動自粛中に自主トレーニングに取り組みましたか。
問4	部活動の自粛前のトレーニング量と比べて、自粛中のトレーニング量に変化はありましたか
問5	トレーニング量が問4のようになった理由を教えてください。
問6	自主トレーニングは週に何回程度取り組みましたか。
問7	1回何時間程度取り組みましたか。
問8	自主トレーニングに取り組んだ人数について教えてください。
問9	自主トレーニングに取り組んだ場合、個人もしくは複数で実施したと思いますが、その理由を教えてください。
問10	自主トレーニングに取り組んだ場所について、詳しく教えてください。
問11	自粛中に取り組んだ、トレーニングによる強化目的について当ではまるものすべて選んでください。
問12	自粛中に取り組んだ、トレーニング内容を詳しく教えてください。
問13	トレーニング方法の情報はどの様にして入手しましたか。

### 2-3 分析方法

アンケート調査で回答を得られた自由記述項目に対して、テキストマイニングソフトウェアである HK Corder を用いて、単語の出現頻度と共にネットワークを描画する機能を利用し、単語の関連性を明らかにする分析を行った。共起ネットワークでは出現頻度の高い語句が大きな円で描かれ、共起関係の強い語句は太い線で結ばれ、その関係性を示すことができる方法である<sup>9)</sup>。

## 3. 結果及び考察

### 3-1 モチベーションの変化について

図1はアンケート調査項目「問1：コロナウイルス感染拡大に伴い、クラブ活動が禁止になりましたが、競技活動に対するモチベーションに変化はありましたか」に対する回答結果についてみたものである。新型コロナウイルス感染拡大に伴い、本学では感染対策として部活動の禁止の措置が取られたことによって、半数以上の学生が部活動に対してモチベーションが低下していることが分かった。このモチベーションの変化理由について「問2：なぜモチベーションが問1のようになったのか教えて下さい」の自由記述解答についてテキストマイニング分析を行った。その結果全てのモチベーションの変化理由の記述に含まれる単語から11つのサブグラフが抽出できた（図2）。その内、もっとも大きなサブグラフである左下のまとまり（サブグラフ①）を見ると「時間」「思う」の出現頻度が多いことがわかる。また、「時間」の単語には、「稽古」の単語との共起性が強く、「思う」の単語とは「自宅」「行動」「自分」の単語との共起性が強かつた。これらの単語の結びつきからは、部活動停止による活動時間の減少がモチベーションに影響があることが読み取れる。サブグラフ①に関する変化理由には、「そのスポーツと関わる時間が減ったから」「試合が無くなり、稽古も無くなり、先輩と稽古の時間が無くなったから」「練習の時間短縮などがあり満足にサッカーができなかった」「いつ練習ができるかわからない状況。練習したいのにできない状況だったから」「自分が思うように行動できずに制限されたから」などがある。また、「自粛」「落ちる」「外出」「家」「増える」「自主」「出来る」「集まる」「時期」「続く」の共起性から構成されたサブグラフ②からは、自主的に取り組んだ練習の頻度や期間がモチベーションの変化と関係していることを読み取ることができる。サブグラフ②に関する変

化理由は、「自主的にしか練習が出来ず、本来なら始まっている時期に練習が出来なかつたため」「自肃で筋力が落ちてきたと実感し、オンライン授業等で昼間に活動時間が増えた為、ジムに通い始めたから」「自主練時間が増えたから」「自肃期間で練習時間に制限があり試合のために頑張らないといけないのに練習ができないことによって焦りと不安が生まれるため」などがあげられる。

これらの分析結果から、竹内ら<sup>8)</sup>と同様にコロナ過における個々でのトレーニングの継続は、競技モチベーションに対して有益に働いていない可能性がある。また、チームの活動停止や大会の中止がモチベーションの低下に影響していることが考えられる。

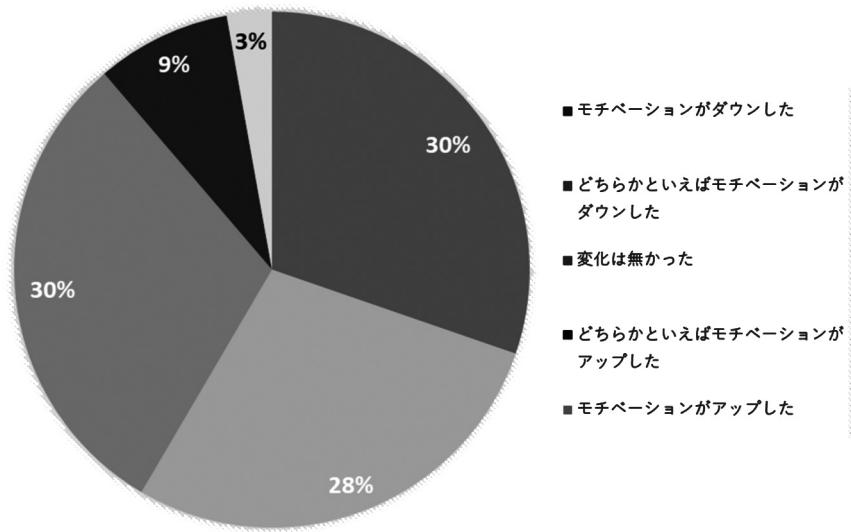


図1 モチベーションの変化

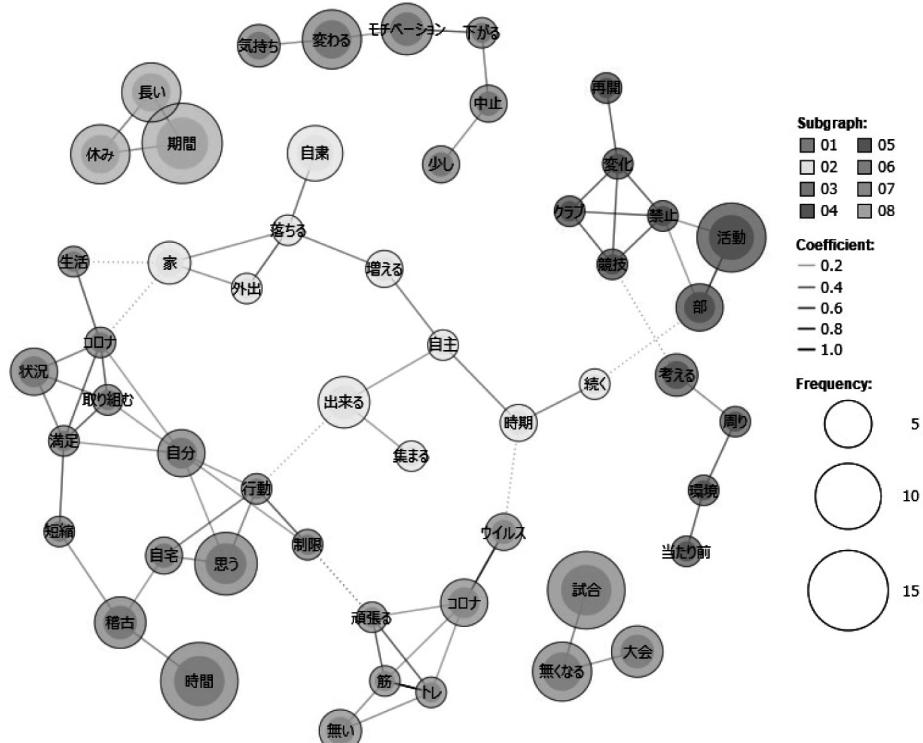


図2 モチベーションの変化理由

### 3-2 自主トレーニングの取り組みについて

「問3：活動自粛中に自主トレーニングに取り組みましたか」については、8割の学生が自主トレーニングに取り組んでいたと回答した。しかし、「問4：部活層自粛前のトレーニング量と比べて、自粛中のトレーニング量に変化はありましたか」については、部活動の自粛期間前と比較して8割の学生が減少したと答えた（図3）。そこで、「問5：トレーニング量が問4のようになった理由を教えて下さい」の自由記述回答についてテキストマイニング分析を行った。その結果11のサブグラフが抽出できた（図4）。その内、もっとも大きなサブグラフである、右側のまとまり（サブグラフ①）は、「場所」「無い」「スペース」「出来る」「自宅」「環境」「動ける」「毎日」「励む」「期間」「自粛」の単語から構成されている。これらの単語の結びつきからは、動ける環境や、場所がなくトレーニングに取り組む頻度に影響を与えたことが考えられる。また、サブグラフ①の変化理由には、「トレーニングするところが無かったから」「スペースなど無く出来ることが減ったので」「自宅ではやるスペースがないため」「自宅では練習相手もおらず環境も整ってないので今までのような練習は取り組めなかった。」「できる環境もないしお金もないしなにもできなかつた」「やはり、自粛してできるトレーニングなどには限度があるから。」サブグラフ⑧では、「モチベーション」と「下がる」の単語で共起性があり、モチベーション低下が自主トレーニングの頻度に影響を与えたことも読み取ることができる。

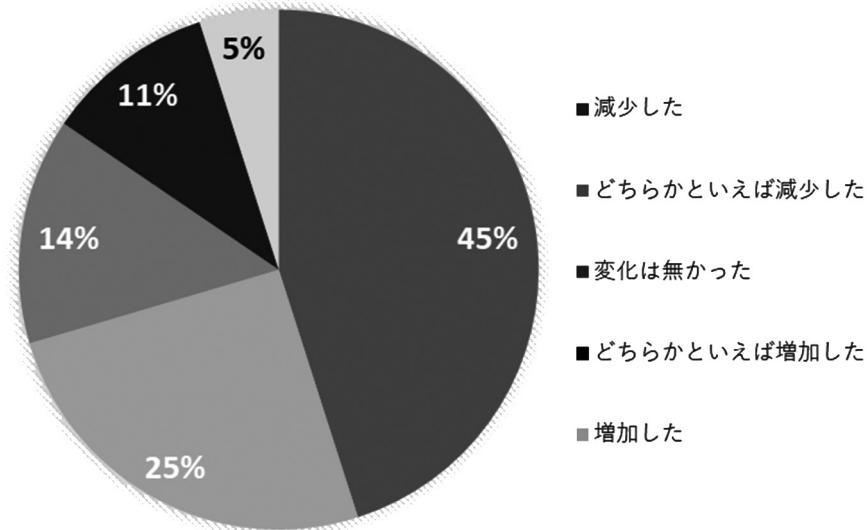


図3 トレーニング量の変化

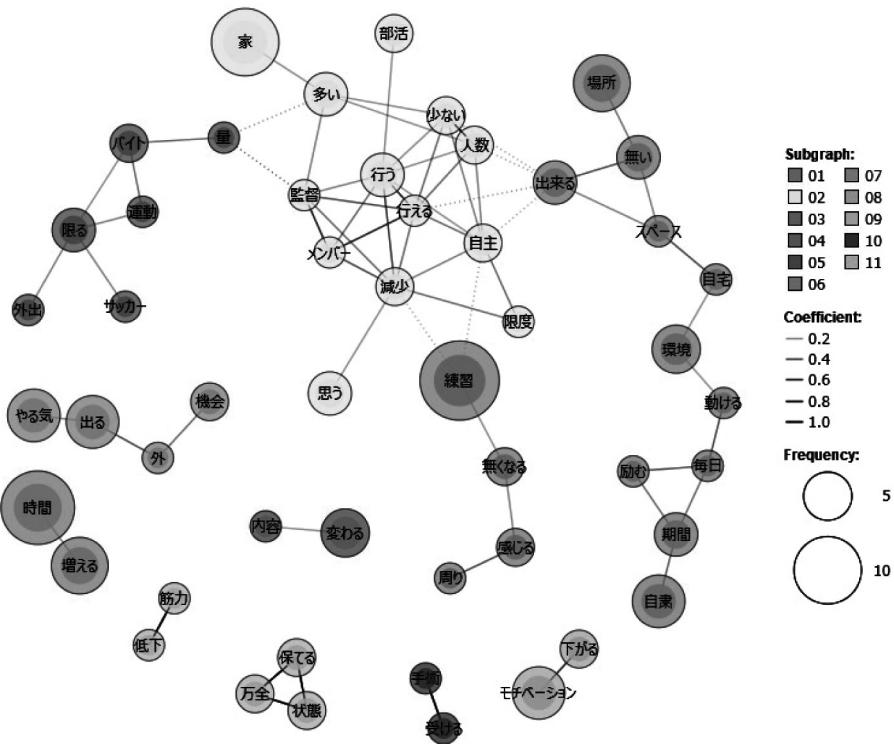


図4 トレーニング量が変化した理由

全てのトレーニング量が変化した理由の記述に含まれる単語による共起ネットワークからは、11つのサブグラフが抽出され、学生が自主的に取り組んでいるトレーニングは、トレーニングに取り組めるスペースの確保が状況や、部活動に対するモチベーションが、トレーニング頻度に影響があることが考えられる。竹内ら<sup>8)</sup>は、チームでの活動中止期間における個人での継続的トレーニングの心理的影響について示唆しているが、継続的に実施したトレーニングについての詳細について示していない。しかし、今回の分析結果から、継続的にトレーニングに取り組んでいたとしても、トレーニングを実施できる環境や場所がなく、トレーニングに取り組む頻度が減少していることが考えられる。また北村ら<sup>10)</sup>は、トレーニングに対して良いイメージを持てない場合、モチベーションが低下することを示唆している。このことから、チームでの活動や大会の無い状況下では、トレーニング成果と競技を関連付けることが難しく、モチベーションを維持することが困難になり、トレーニング頻度に影響を与えた可能性が高い。

### 3-3 自主トレーニングの内容、頻度について

自主トレーニングの頻度と時間について調査した「問7：自主トレーニングは週に何回取り組みましたか」および「問7：1回何時間程度取り組みましたか」の回答に対して、週に3回取り組んだ学生が22%，次いで週4回20%，週5回15%の順で多くなっており、一回当たりのトレーニング時間は、1時間（42%）と2時間（37%）が大半を占めていた。また、「問8：自主トレーニングに取り組んだ人数について教えてください」および「問10：自主トレーニングに取り組んだ場所について教えてください」に対しての回答では57%の学生が主に1人でトレーニングに取り組んでいた回答し、トレーニング場所については、39%の学生

が主に室外で取り組んでおり、主に室内で取り組んだ学生は27%と回答していた。

次に、学生が取り組んだトレーニング内容の傾向を明らかにするために、「問12：自粛中に取り組んだ、トレーニング内容を詳しく教えてください」の自由記述回答についてテキストマイニング分析を行った。その結果、全てのトレーニング内容の記述に含まれる単語による共起ネットワークからは、7つのサブグラフが抽出された（図5）。その内、もっとも大きなサブグラフである、中央上部のまとまり（サブグラフ①）は、「パス」「技術」「対人」「シュート」などの単語から構成されている。これらの単語の結びつきからは、競技特化したスキルの維持・修得を考慮したトレーニングに取り組んでいたことが考えられる。サブグラフ①のトレーニング内容の記述には、「技術の向上を目的とした練習に取り組んでいた。パス練習、ポゼッションなど」「シュート、パス、ドリブル、筋トレ」「パス、対人、技術系」などがある。さらに、サブグラフ④は出現頻度の多い単語である「トレーニング」「体」「幹」「腕立て」「腹筋」「素振り」「筋力」などとの共起性が観られた。このサブグラフ④からは、特別な器具を用いらずに取り組める自重トレーニングを行っていたことを読み取ることができる。サブグラフ④のトレーニング内容の記述には、「体幹トレーニング、腹筋、背筋、腕立て」「腕立て、腹筋、ランニング、スクワット」「素振り、体感トレーニング、腹筋」などがある。また、学生が取り組んだトレーニングの強化目的については、筋力（94人）・全身持久力（45人）・競技スキル（41人）などを目的にしており、テキストマイニング分析の結果とも共通している。

また、学生が今回取り組んだトレーニング方法について、どのようにして情報を収集したのかを明らかにするために「問13：トレーニング方法の情報はどの様にして入手しましたか」の自由記述回答についてテキストマイニング分析を行った。その結果、トレーニング方法の情報収集に関する記述に含まれる単語から9つのサブグラフが抽出できた（図6）。その内、もっとも大きなサブグラフである、中央上部のまとまり（サブグラフ①）を見ると「トレーニング」「知り合い」「聞く」「友達」「教える」「先輩」「指導」「検索」の単語との共起性がみられた。これらの単語の結びつきからは、身近な友人や先輩や、インターネットによる検索を用いてトレーニング方法の情報を集めていたことが読み取れる。サブグラフ①に関する変化理由には、「知り合いが整体師をしていて、トレーニングの指導をしているため、その知り合いに聞いた」「YouTubeで検索、人から聞く」などがある。また、最も出現頻度の多い単語である「自分」と「考える」の2つの単語から構成されている。サブグラフ⑧からは、自分自身が持っているトレーニング知識を用いてトレーニングに取り組んでいたことが読み取れる。サブグラフ⑥に関する変化理由には、「自分が知っているトレーニング法や、わからなければYouTubeを参考にしました。」「自分の知っている知識」「自分が今までしてきた事をした」などがある。

今回の調査で対象となった学生は、トレーニング方法を様々なツールを用いて収集しており、SNSやYouTubeなどの動画配信サービスを活用し、自主トレーニングに取り組んだ様子が見受けられた。誰もが気軽に利用することができる動画配信サービスを用いることで、トレーニング方法の収集やトレーニング意欲向上にも期待できると思われる。斎藤ら<sup>11)</sup>は、コロナ禍における運動不足解消について、動画サービスの活用を提言しており、個々人の用途に合わせた動画配信は必要不可欠であると述べている。その為、専門競技や個人差によって求める運動強度やトレーニング効果が異なる為、学生たちが自主的にトレーニングを行う際に有用なコンテンツの提案や提供が必要であると考えられる。

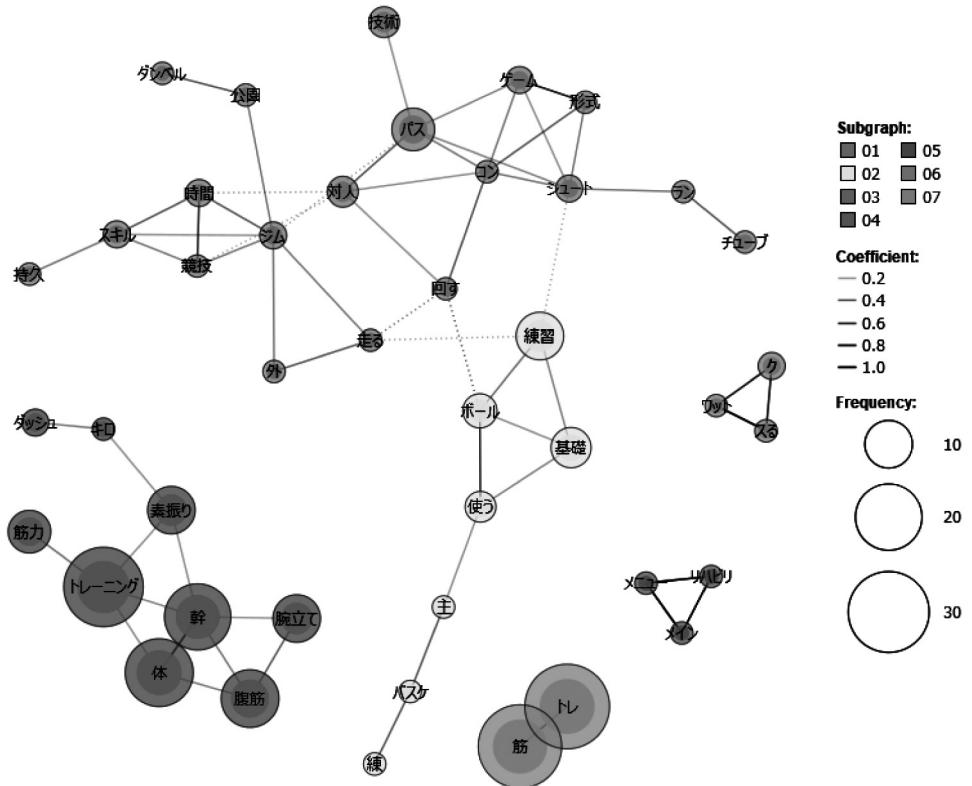


図5 トレーニング内容の傾向

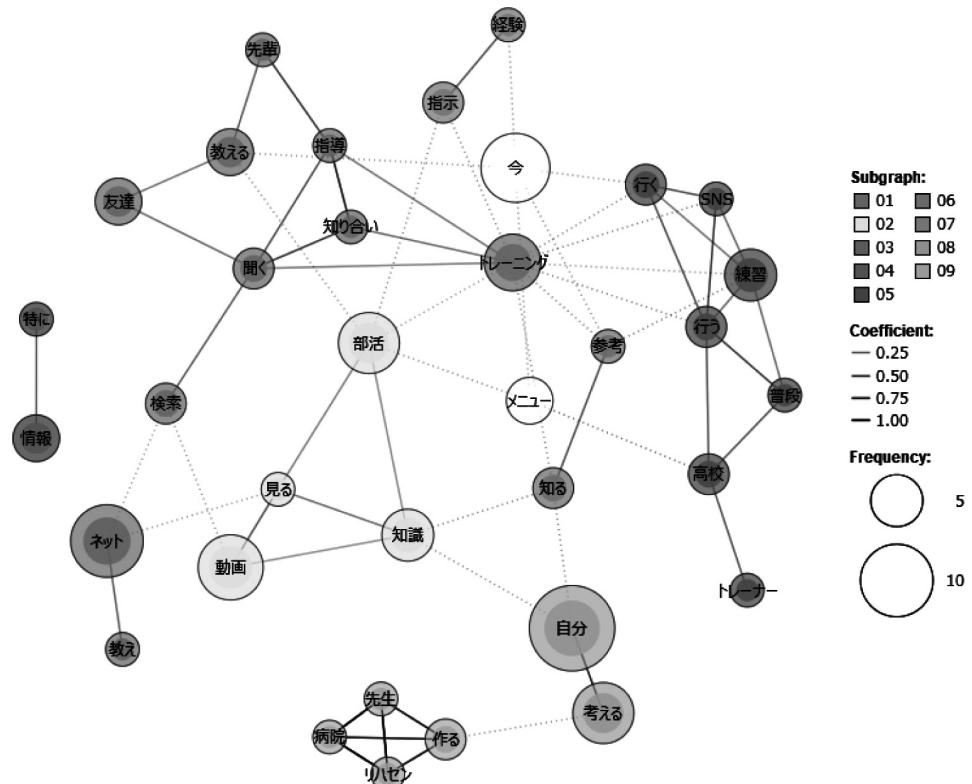


図6 トレーニング方法の調べ方

## 4.まとめ

### 4-1 結論

本稿では本学の部活動停止期間が、運動部学生のモチベーションや自主トレーニングにどのような影響を与えたのかについて、アンケート調査から得た自由記述回答についてテキストマイニング分析を実施し、モチベーション維持ならびに自主トレーニングの有用な対策を検討するための基本的資料を収集すること目的とした。得られた結果は下記の通りである。

1. モチベーションの変化理由についてテキストマイニング分析から、活動時間の減少がモチベーションに影響を与えていていることが示唆された。
2. 自主トレーニングの取り組みについては、8割の学生が自主トレーニングに取り組んでいたが、トレーニング量については、8割の学生が以前に比べて減少した。これは、大学施設が利用できないという環境的要因と部活動の組織運営上、指導者による直接的な指導場面の減少、組織的活動の自粛、学生主体の活動、精神的要因が起因しているといえる。
3. 部活動の自粛期間における、自主トレーニングの傾向として、1人での取り組みが多く、トレーニング頻度は週3回程度、活動時間は1時間から2時間が大半を占めていた。実施場所では、室内より室外が多い傾向にあった。トレーニング内容の傾向では、競技に特化したスキルの維持・修得を考慮したトレーニングに取り組んでおり、大学内外の施設利用が困難であったなどの要因から自重トレーニングを行っていた傾向にあった。
4. トレーニングに関する情報については、インターネットで様々なトレーニングに関する情報を検索し、トレーニングを実践しており、学生自身が部活動自粛という状況下の中においても、適応しながら課題を見つけて行動していたことが伺うことができた。

### 4-2 今後の課題

今回の研究結果から、本学の新型コロナウイルスの影響による部活動停止期間は、学生にとってレジリエンス的な経験を与える機会となった。しかし、限られた時間の中で活動自粛、大学施設の利用制限、大会・試合が中止となったことにより著しくモチベーションの低下を招いたことは否めない。また、練習や試合の機会減少により体力低下・意欲低下による精神的不安を抱える運動部学生も多くみられた。本研究の限界として、データ収集にあたり本学の一部の運動部を対象としており、すべての運動部学生に一般化できる結果では無い点があげられる。その為、今後は調査対象を全運動部に広げていく必要がある。また、トレーニング内容の傾向に関するテキストマイニング分析において、「トレーニング」と「トレ」の単語が混在していた(図5)。「トレ」は「トレーニング」の略語であり、同義語の統一が必要であった。その為、語句統一の検討についても今後の課題であると考えている。さらに、今回の研究では各クラブのモチベーションや自粛中の活動については取り上げないが、各クラブで対応策が違っており、統轄されていなかった。ここから、モチベーションが競技や運動に取り組める状況や取り組む頻度によって変化していることに繋がっている要因であることが考察される。本学には、運動部活動を統轄する組織も設置している。今後の課題として、運動部学生の統轄組織が軸となり、各クラブ共通でZoomなどのIT機器を活用したモチベーション維持向上に関する講習会や実技指導を講じることで、極端な意欲低下や体力低下は免れるのではないかと考えられた。

## 参考・引用文献

- 1) 新型コロナウイルス感染症について, 厚生労働省,  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html) (2021.4.15 閲覧).
- 2) 新型コロナウイルスが未成年アスリートに与えた精神・身体・QOLへの影響, 一般財団法人日本スポーツ栄養協会スポーツ栄養 Web, <https://sndj-web.jp/news/001132.php>, 2021 (2021.5.10 閲覧).
- 3) 大学スポーツ 6割超の団体で選手減 コロナで勧誘制限が原因か, NHK NEWS WEB,  
<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20210503/k10013010511000.html>, 2021 (2021.5.15 閲覧).
- 4) Jukic et al. : Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19, Sports, 8(4), 56, pp.1-9, 2020.
- 5) 加盟大学におけるコロナウイルス感染防止対応の現状調査について, 一般社団法人大学スポーツ協会,  
<https://www.univas.jp/article/13488/>, 2020 (2021.4.15 閲覧).
- 6) 村川大輔・幾留沙智・原真結香・日野正崇：新型コロナウイルス禍での競技参加に対するサポート事例－令和2年度スポーツカウンセリング室の取り組みから－, スポーツトレーニング科学, 第22巻, pp.61-62, 2021.
- 7) 竹内雅明・畠中智史・水落文夫・升佑二郎：女子大学生バドミントン選手の心理的競技能力に関する総合的研究, 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センタ一年報, 10巻, pp.25-27, 2019.
- 8) 竹内雅明・畠中智史：大学生バドミントン選手の心理的競技能力:新型コロナウイルス感染症の影響に関する一考察, 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センタ一年報, 11巻, pp.1-4, 2020.
- 9) 横口耕一：言語研究の分野における KH Coder 活用の可能性, 計量国語学, 31巻, 1号, pp.36-45, 2017.
- 10) 北村暢治・幾留沙智・森司朗・山本健太・畠中智恵：トレーニングの質を高めるためのセルフモニタリング－平成30年度スポーツカウンセリング室の取り組みから－, スポーツトレーニング科学, 20巻, pp.61-62, 2019.
- 11) 斎藤れい・山崎恵悟・高橋直希・小林麗彩・宮澤直倫・永谷衣吹・佐藤昂省：新型コロナウイルス感染症の影響による運動不足解消のための運動配信ポータルサイトに関する提言, スポーツ産業学研究, 31巻, 2号, pp.247-250, 2021.
- 12) 山本順之：「大学におけるスポーツの役割に関する研究?大学スポーツの変遷と発展」, 九州国際大学社会文化研究所紀要 64巻, pp.81-99, 2009.
- 13) 杉田文章：「大学スポーツをめぐる諸課題に関する考察」, 経営・情報研究：多摩大学研究紀要(20), pp.157-60, 2016.
- 14) 橋本剛：コロナ禍初期における大学生の心理社会的ストレスに関する探索的検討：社会規範としての援助要請スタイルの効果も含めて, 人文論集:静岡大学人文学部人文学科研究報, 71巻, 2, pp.15-34, 2021.