

## 日中柔道選手における身心の健康状態について

包延橋\*・包曉波\*\*・尾形 敬史\*\*\*・格朝魯門\*\*\*

(2009年11月30日 受理)

## Studies on general health among Japanese and Chinese Judo athletes

Bao Yan Qiao\*, Bao Xia Bo\*\*, Takashi OGATA\*\*\*, Ge Chao Lu Men\*\*\*

(Received November30, 2009)

### はじめに

柔道はオリンピック種目として世界中に普及発展しており、2009年現在では、国際柔道連盟には199の国と地域が加盟している。柔道は嘉納治五郎が1882年に日本古来の武術である柔術から、体育法・勝負法・修心法として目的をもつ近代的な「武道」として創始したものであり、日本においては競技スポーツとして訓練される場合でも、その目的を背景に指導が行われているが、諸外国においては柔道のもつ武道としての特性に興味をもち鍛錬を行う人々と、単に競技スポーツとして柔道に打ち込む人々がいるのも事実である。一方で、柔道の対人競技としての特性から、技術、体力はもとより精神面・心理面での充実が必要であり、全日本柔道連盟においては選手強化の面から心理的なサポートが行われている。その内容は、内田クレペリン精神検査（U-K）法を用いて、減量に伴う精神健康度の変化や、傷害多発者の性格特性の把握などが成果としてあげられ、ソウルオリンピック以降はオリンピック選手の競技力発揮へのサポートに利用されている。U-K法は連続加算方式の検査法であり、合宿時などに行われるが、説明の時間を加えた作業時間は約1時間が必要とされる。本研究では、国際的に活用されているアンケート方式のSCL-90法を用いて、柔道選手の身心の健康状態の把握を行うものである。このSCL-90法が柔道選手に適用されるのは、初めての試みであり、今回は、今までとは異なる視点から柔道選手の身心の健康状態の把握を行うものであり、日本選手及び中国の柔

---

\*中国刑事警察学院（中華人民共和国遼寧省瀋陽市）

\*\*中国武警学院（中華人民共和国河北省廊坊市）

\*\*\*茨城大学教育学部運動学研究室（郵便310-8512 茨城県水戸市2-1-1）

道選手にも同様の調査を行い、国際的な比較を行うものである。

## 研究方法

### 1. 調査対象および調査方法

#### 1.1 調査対象

調査対象は日本と中国における男子の柔道選手153名であり、日本人柔道選手（以後、日本選手とする）は119名、中国人柔道選手（同様に中国選手とする）は34名である。

日本選手は、柔道の日本代表選手7名、準日本代表選手36名、大学生強化選手22名、高校生強化選手27名、中学生強化選手31名であり、60kg級から100kg超級までが含まれている。中国選手は省レベル（遼寧省）の強化選手であり、60kg級13名、66kg級15名、73kg級12名、81kg級10名、90kg級8名、100kg級5名、100kg超級4名である。遼寧省はスポーツがトップレベルの地域であり、この柔道選手たちは準国家レベルであると考えられる。

#### 1.2 調査方法

本研究はアンケート形式を採った。この調査に使ったのはSCL-90調査法であり、日本選手は2007年12月、中国選手は2008年6月に調査された。

SCL-90は、Derogatisにより1980年代に開発された身心の健康状態を測定する方法であり、20カ国以上で用いられている。SCL-90は、(SCL-90)量表（症状の自己評定表）のことである。(SCL-90)量表の90項目は各項目を5つのレベルで採点した結果を分析し、身体化、強迫症、人間関係、抑鬱、焦慮、敵対、恐怖、偏屈、精神病性、および付加的な症状の10項目に分類される。各項目の評定は、1（全くない）、2（少しある）、3（ややある）、4（かなりある）、5（非常にある）の5段階で回答する。各項目の内容は、文末の表4～13を参照。

#### 1.3 分析方法

(SCL-90) 量表に答えてもらった結果は、SPSS11.0でデータを統計処理した。

## 結果と考察

## 1. 日本選手の結果と通常基準値との比較について

表1は、日本選手の調査結果と通常基準値とを比較したものである。

表1 日本選手の結果と通常基準値との比較

因子	日本選手	通常基準値	P
身体化	1.39 ± .33	1.34 ± .45	.945
強迫症	1.48 ± .45	1.69 ± .61	.086
人間関係	1.53 ± .49	1.76 ± .67	.000
抑鬱	1.43 ± .34	1.57 ± .61	.583
焦慮	1.28 ± .35	1.42 ± .43	.071
敵対	1.31 ± .43	1.50 ± .57	.005
恐怖	1.20 ± .28	1.33 ± .47	.103
偏屈	1.46 ± .53	1.52 ± .60	.823
精神病性	1.21 ± .34	1.36 ± .47	.162

日本選手は、人間関係や敵対因子などが通常基準値より低い。さらに、日本選手の身体化や強迫症、抑鬱、焦慮、恐怖、偏屈、精神病性因子などの数値は、標準基準値とあまり差は見られなかった。

このことは、日本選手は一般的な人より強い自信を持っており、人間関係をうまくまとめて、よりよい心理状態を保てるということを示している。さらに、自分の思想、感情と行為とを自分で有効にコントロールできるということにも繋がるといえる。

## 2. 中国選手の結果と通常基準値との比較について

表2は、中国選手の結果と通常基準値とを比較したものである。中国選手は、身体化因子が通常基準値より著しく高い。さらに、中国選手の強迫症や人間関係、抑鬱、焦慮、敵対、恐怖、偏屈、精神病性因子などの数値は、通常基準値とあまり差は見られなかった。

このことは、中国選手は一般的な人より身体の不良反応が出やすいということである。たとえば、頭痛や背中痛みや、筋肉痛などといったものである。

表2 中国選手の結果と通常基準値との比較

因子	中国選手	通常基準値	P
身体化	1.69 ± .36	1.34 ± .45	.000
強迫症	1.82 ± .51	1.69 ± .61	.073
人間関係	1.66 ± .44	1.76 ± .67	.178
抑鬱	1.52 ± .42	1.57 ± .61	.192
焦慮	1.47 ± .40	1.42 ± .43	.775
敵対	1.63 ± .50	1.50 ± .57	.210
恐怖	1.30 ± .29	1.33 ± .47	.182
偏屈	1.48 ± .36	1.52 ± .60	.433
精神病性	1.43 ± .39	1.36 ± .47	.091

### 3. 日中柔道選手の調査結果の比較について

表3は、日本と中国の柔道選手の調査結果を比較したものである。両国柔道選手の比較から、日本選手の身体化や強迫症、焦慮、敵対、精神病性因子などは、中国選手より著しく低いことが分かる。しかし、人間関係、抑鬱、恐怖、偏屈因子などの数値の差は国籍によってあまり差がないことが分かる。

このことは、日本選手は中国選手より、健康状態がよいということに繋がる。また、日本選手が中国選手と比べて、衝動的な行為や手段を取りにくく、合理的な考えや固定行為モデルにより対応性があり、自分自身の気持ちと行為をより巧くコントロールできるということにも繋がるといえる。

表3 日中柔道選手の調査結果の比較

因子	日本選手	中国選手	P
身体化	1.39 ± .33	1.69 ± .36	.000
強迫症	1.48 ± .45	1.82 ± .51	.000
人間関係	1.53 ± .49	1.66 ± .44	.178
抑鬱	1.43 ± .34	1.52 ± .42	.192
焦慮	1.28 ± .35	1.47 ± .40	.007
敵対	1.31 ± .43	1.63 ± .50	.000
恐怖	1.20 ± .28	1.30 ± .29	.093
偏屈	1.46 ± .53	1.48 ± .36	.836
精神病性	1.21 ± .34	1.43 ± .39	.001

## ま と め

本研究では日本と中国における男子の柔道強化選手を対象にし、SCL-90を用いて心身の健康状態の基本調査を行った結果、次のような知見が得られた。

- 1) 日本選手は人間関係や偏屈因子などが通常基準値より低い。
- 2) 中国選手の身体化因子は通常基準値より高い。
- 3) 日本選手の身体化因子や強迫症，焦慮，敵対，精神病性因子などは中国選手より著しく低い。

このような結果に違いが見られるのは，それぞれの国における文化的背景や柔道の教育訓練理念に関係があると考えられる。もちろん，日本は柔道の発祥地であることも重要な関係があると考えられる。日本における柔道訓練における背景には，単にスポーツとしての取り組みではなく，伝統文化である武道としての取り組みがなされているからである。中国における柔道訓練の背景には，オリンピックなどでメダルを目指す競技スポーツへの志向性があるのが事実である。

## 参考文献

1. 「青少年学生の心理障害が増えている」『健康諮問報』1989年9月23日
2. 王晓刚（オウショウコウ），廖军（リョウグン），范国祖（ハンコクゾ）「杭州商学院大学生心理健康评测」『中国心理衛生雑誌』1992；6（3）：108
3. 蔡则环（サイソクカン），陈桂兵（チンキヘイ）「淮阴地区大学生精神衛生现状调查分析」『中国心理衛生雑誌』1995；9（1）：38-39
4. 韩聪（カンチョン）「青少年問題行為の因素と群体差違」『中国心理衛生雑誌』1995；9（4）：145-147
5. 張智勇（チョウチユウ），罗珊红（ロサンコウ）「大学生SCL-90量表測查結果の比べ研究」『中国心理衛生雑誌』1998，12（2）：38

表4 身体化症状尺度（12）

1	頭痛がする
4	めまいがする
12	胸の痛みがある
27	腰痛がある
40	嘔気や胃不快感を感じる
42	筋肉痛
48	息がうまくできない
49	熱が高かったり低かったりすること
52	体の中がマヒしたりちくちくしたりする
53	のどが詰まった感じがする
56	体の一部が弱っていると感じる
58	腕や足が重いと感ずること

表5 強迫症状尺度（10）

3	いつも心から離れない嫌な考えや言葉がある
9	覚えるのが困難
10	うっかりしていることが心配
28	何かやろうとすると、じゃまされていると感じる
38	正確に物事をやるために、非常にゆっくりやらなければならない
45	自分のやることに非常に慎重になる
46	意志決定ができない
51	心がまっ白になる
55	注意することができない
65	物にふれたり、数えたり、洗ったり同じことを繰り返す

表6 人間関係症状尺度（9）

6	他人を批判しない。
21	異性に恥ずかしかったり不安になる。
34	自分の感情がすぐに傷付きやすい
36	他人は自分を理解していなかったり、同情していないと思う
37	他人は自分に友好的でないか、自分を嫌っていると思う
41	他人より自分は劣っていると感じる
61	人々が自分のことを見ていたり、話したりしている時に不安になる。
69	他人のことが非常に気になる
73	人前で食べたり飲んだりするのは落着かない

表7 うつ病症状尺度 (13)

5	性的関心がなくなる
14	活力がない
15	人生が終わると感じることもある
20	すぐ泣く
22	どうしようもないと思うような状態
26	物事を自分のせいであると思う
29	さみしいと思う
30	ゆううつと思う
31	物事を心配し過ぎる
32	何事にも関心がない
54	将来に希望が持てないこと
71	すべては努力であるという感じ
79	自分には価値がないと思う

表8 不安性症状尺度 (10)

2	神経質になる, 落ち着かない
17	ふるえる
23	突然, 理由がなく不安になる
33	恐怖感がある
39	胸がドキドキする
57	緊張している
72	恐怖やパニックにおそわれる
78	じっとしてられないほど落ち着かない
80	なじみのある物が奇妙に見えたり不思議な物に見える
86	物事をすぐに片付けなければと思う

表9 敵意性症状尺度 (6)

11	イライラしやすい
24	自分でもコントロールできないほど, 怒る
63	他人をなぐったり, 傷つけたいと思う
67	物を壊したいと思うこと
74	しばしば議論する
81	さげんだり, 物を投げたりしたい感じ

表10 恐怖症状尺度（7）

13	いつも心から離れない嫌な考えや言葉がある
25	一人で家をでるのが怖い
47	バス，地下鉄，電車に乗るのが怖い
50	あり事や場所が怖いのでそれらの事や場所を避けようとする
70	買い物や映画館などの群衆のなかにいると落ち着かない
75	一人になると不安である
82	人前で倒れるのではないかと恐れる

表11 偏執性症状尺度（6）

8	誰かが自分の問題や失敗を批判しようとしている
18	多くの他人は信頼できないと思う
43	他人から見張られていたり他人の話題になっていると感じる
68	他人と違った考えや信念をもっている
76	他人は本当に自分を評価していないと思う
83	他人が自分を利用しようと思う

表12 精神病症状尺度（10）

7	誰かが自分を支配しようとしていると感じる
16	他の人が聴こえない声が聴こえる
35	他人が自分の考えを知っていると感じる
62	自分が自分でないと感じる
77	人と一緒にいても，一人ぼっちであると思う
84	自分を悩ますセックスについて考える
85	自分の罪で罰せられると思う
87	自分の体が非常に悪くなっていると思う
88	他人に対して自分は良く思われていないと感じる
90	自分の心がおかしいと思う

表13 付加的な症状尺度（補助7）

19	覚えるのが困難
44	なかなか寝付けない
59	死ぬことを考えること
60	食べ過ぎ
64	非常に朝早く眼が覚める
66	安眠できない
89	罪の意識