

スポーツキョウギシャノバーンアウトニカンスル シャカイガクテキイチシザ：イチリュウキョウギ シャトショゾクシュウドントノカンケイセイオメ グツテ

大隈，節子
九州大学大学院人間環境学府

西村，秀樹
九州大学健康科学センター

<https://doi.org/10.15017/751>

出版情報：健康科学. 25, pp.79-85, 2003-03-25. Institute of Health Science, Kyushu University
バージョン：
権利関係：



— 原 著 —

スポーツ競技者のバーンアウトに関する社会学的一視座

— 一流競技者と所属集団との関係性をめぐって —

大隈 節子¹⁾ 西村 秀樹^{2)*}

A Sociological Prospect of Athlete's Burnout :
Findings to the Relationship between the Elite
Athletes and the Group They Belong to

Setsuko OKUMA¹⁾ Hideki NISHIMURA^{2)*}

Abstract

The purpose of this study is to conduct a sociological investigation, the relationship between the elite athletes and the group they belong to, by means of using the existing researches of social support and 'burnout'. The results of this study are as follows.

- 1) Social support score of the high burnout athlete is low.
- 2) Among the high burnout athletes, those who require "companionship support" from the group they belong to, have lower satisfaction of "affective support" and "self-esteem support". And then, their satisfactions are lower than those who don't require every support from the group they belong to.
- 3) As to "affective support" and "self-esteem support", the satisfaction of athletes who require either "affective support" and "self-esteem support" from the group they belong to, is lower than those who require "affective support" and "self-esteem support" simultaneously from the group.

Key words: Athletes, Burnout, Social Support

(Journal of Health Science, Kyushu University, 25: 79-85, 2003)

はじめに

現在、日本においては多くの国民が健康やレクリエーション、及び人生の喜びとしてスポーツを楽しむことを目的とした「生涯スポーツ」の奨励がなされている一方で、オリンピック等で繰り広げられている素晴らしいパフォーマンスに代表されるような、より高い技術、よりよい成績を目指して、また自らの目標への達成を

目的とする競技スポーツは、人々の感動をかきたてていると言える。また、スポーツ競技者がスポーツを行う中で実感している“競技者”としてのアイデンティティは、現代社会において担っている社会的役割を剥ぎ取り、より実存的なレベルでの自己把握につながりやすいと示唆されていることから分かるように、現在においても競技者を惹きつけるその魅力は変わらず存在し続けている。

1) 九州大学大学院人間環境学府 Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University

2) 九州大学健康科学センター Institute of Health Science, Kyushu University

* 連絡先: 九州大学健康科学センター 〒816-8580 福岡県春日市春日公園6-1 Tel/fax: 092-583-7847

Correspondence to: Institute of Health Science, Kyushu University 6-1 Kasuga-koen, Kasuga, Fukuoka 816-8580, Japan
Tel/fax: +81-92-583-7847 E-mail: nishimura@ihs.kyushu-u.ac.jp

しかし近年の研究において、競技スポーツは、スポーツの高度化に伴った過度な勝利志向によるドーピングの問題、また「トレーニングの低年齢化」や「長時間練習」などによるスポーツ競技者の身体的・心理的疲弊などといったさまざまな弊害が明らかにされている。特にスポーツ競技者のバーンアウトの問題は、深刻化すると自殺に追い込む危険性すらあるという意味において看過できない問題といえるであろう。このように競技スポーツにおいては、スポーツ自身の持つ魅力と、その影の部分におけるさまざまな弊害とが混在しており、その早急な解決が期待されている。

人間関係というものが人の心身の健康に密接に関連していることは言うまでもない。そして、これまでソーシャル・サポート研究においては、それを裏づけるように良好な対人関係は人々の健康に好ましい影響を及ぼすということを基本的な命題として検討がなされてきた。スポーツの領域においては、主にスポーツ心理学の分野において、よりよい競技生活を送るためのソーシャル・サポート研究が行われており、特にバーンアウト抑制効果に関する研究が、その有効性を示唆している。しかし、これまで「集団と個人の関係性」という社会学的な観点から着目したソーシャル・サポート研究は行われていない。

1. ソーシャル・サポート研究について

ソーシャル・サポートをめぐる研究は、1970年以降頃頃からその前提となる研究がはじまっている。1974年、キャッセル¹⁾は、人と人との結びつきと健康との関連を考えることの重要性を強調し、現代の都市生活における過密や近隣関係の希薄化などといった対人関係をめぐる問題が人間の健康に悪影響を及ぼす過程を明らかにした。同年キャプラン²⁾は、なんらかの困難に直面している人に対しては、まずその人自身で問題を解決できるように情緒的に支え、それで解決できない場合には、課題を共有して問題解決に振り向けることのできるようなサポートを提供し、それでもなお問題が解決できないならば問題解決そのものを提供すべきだ、と段階的に捉えたサポートシステムを確立している。また1976年には、コップ³⁾によってソーシャル・サポートの概念的な定義づけの試みがなされたが、この定義に関しては、「サポート的な情報をソーシャル・サポートと呼ぶ」という循環論から結局抜け出すことができず、この問題は悪循環を解決していない。またソーシャル・サポートのメカニズムについてはス

トレスとの関連から理論的な整理が図られている。さまざまな形の生理的・心理的な障害に出会った時でも適切なソーシャル・サポート（適切な情報）を得ることができればその障害を処理し、適応を図れる、それゆえにそれらの危機の悪影響を受けずにすむと考えられている。これらの研究を契機にして、ソーシャル・サポート研究は、心理学の諸領域の中で現在も継続的に行われているといえよう。

また、わが国におけるスポーツ競技者のソーシャル・サポートに関する研究は、1990年代に入りそれまで対人サービス職において検討されていたバーンアウト問題とその問題の緩和に有効とされるソーシャル・サポート研究を踏襲する形で始まっている。

スポーツ競技者のソーシャル・サポートとは、広く「他者との関わりの中で得られる有形・無形の援助」と捉えられており、「競技者を取り巻くコーチやチームメイトからの共感的な理解や援助といったソーシャル・サポートによって、競技者の個人的資源を高める」ことを基本的な命題として研究が行われている。

1994年には土屋・中込⁴⁾によって、ソーシャル・サポートの構成要素がその機能別に4要素に特定され、それらとバーンアウトとの関連からソーシャル・サポートの有効性が検討されている。それらの構成要素とは、スポーツを行う際のストレス処理のための資源、情報、援助等といったタイプの「指導サポート」、性格や立場を理解し、激励するようなタイプの「親愛サポート」、チームの一員として尊重されるようなタイプの「自尊サポート」、気晴らしなどによる間接的なタイプの「娯楽関連サポート」の4要素である。

また同年同じく土屋・中込⁵⁾によって、ソーシャル・サポートのバーンアウト抑制モデルの構築を目的にストレスとの関係性が調査・検討され、1995年には土屋ら⁶⁾によって大学運動選手の運動部活動に対する適応感形成とソーシャル・サポートの関係性について検討が行われるなど、スポーツ心理学の領域においては多様な検討が行われている。

2. バーンアウト研究について

バーンアウト症候群 (burnout syndrome, 以下バーンアウト) とは、元来医療施設のスタッフに認められた病理現象として報告されており、長い間の目標への献身在十分に報いられなかった時に生じる情緒的・身体的消耗として、Freudenbergerによって提唱されたもので、仕事上のストレスが積み重なり、持続してい

た緊張の糸が切れてしまったような状態に陥ることを指して名付けられている。

以来このバーンアウトについては、ソーシャル・ワーカー、心理療法士、カウンセラー、看護婦、保健婦、教師といった人間、すなわち人間の健康や安寧、幸福、成長を促進することを目的とするヒューマン・サービスに従事する人々を対象として研究が行われている。

バーンアウトに陥りやすい人の基本的な性格特性⁷⁾については、「共感的」、「人間的」、「繊細的」、「献身的」、「理想的な」志向が強く、つまり機械志向でなく“人間志向”であり、同時に「不安定的」、「内向的」、「強迫的」、「熱狂的」であり、他の人々と容易に同一化しやすいといった特性を有しているものとして、ある程度の共通な見解が得られている。また、バーンアウトに陥りやすい人と狭心症や心筋梗塞などの冠状動脈疾患にかかりやすいタイプ A 行動をとる傾向にある人との類似性に着目した研究も行われているが、近年の研究⁸⁾においてはむしろメランコリー親和型性格特徴・執着性格といった類型によってその性格が特徴づけられている。

仕事環境の特徴⁹⁾としては、長時間にわたる仕事、自立性を欠く仕事、要求がましいクライアントや患者に接する仕事、正当に評価されない仕事、測定困難な仕事、過度に要求される生産性、不適切な job training、上司の不適切なリーダーシップ等があげられ、これらによる悪性ストレスがバーンアウトの病因となっているといわれている。特に教師、精神療法家、弁護士や警察官、看護婦等の職業はバーンアウトと関連する特異的なストレスを誘発させるとされている。

バーンアウトの症状¹⁰⁾については個人差がみられ、その症状は多様だとされているが、精神的症状としては不安、抑うつ、罪悪感、感情の鈍麻、気分の変動、怒り・焦燥などといった欲求不満反応、他者に対する敵意、ないし懐疑的態度、全能感を伴う妄想、自殺念慮が挙げられ、身体症状としては、疲労感、頭痛、消化器系・心臓血管系不調、睡眠障害、体重の減少あるいは増加、浅い呼吸、心拍数の増加、性的不能、薬物・アルコール依存などが報告されている。

スポーツ領域におけるバーンアウト研究は、それまでのスポーツの高度化に伴った競技者への心理的弊害等の研究にバーンアウトという新たな枠組みを導入することによって、概念的なまとまりが可能になったといえるであろう。しかし、現在においても、バーンアウトの定義については研究者間に若干の混乱が認められるのもまた事実である。

以下これまでの研究を概観すると、岸ら¹¹⁾は1989年、「運動選手のバーンアウト症候群に関する概念規定への試み」において、スポーツ競技者のバーンアウト定義について一定のコンセンサスを得るためには、メランコリー親和型・執着性格、それらとの関連からの「対象に対する固執」、そしてスポーツ領域でのオーバートレーニングによってみられる競技者への弊害等を加味しつつ概念規定を試る必要性を示唆した。

また中込¹²⁾は、運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究を行い、バーンアウト競技者は「成功経験→熱中→停滞・低下→固執・執着→消耗」という時間的・問題的な経過をたどることを明らかにしている。またバーンアウトを形成する主要な要素として、つまり危機的状況への適切な対処を阻む主要な要素として、病前性格、報われない経験、同一性再確率の困難さ、危機状態における相互性の希薄をあげ、これらとの関連で競技者のバーンアウト発症機序について明らかにしている。

また、岸ら¹³⁾は運動選手独自のバーンアウトを測定する尺度の必要性から Athletic Burnout Inventory (ABI) を作成し、その有効性についても検討を行っている。

バーンアウトに関する研究は心理学の領域において始まっていることから、精神衛生的側面に着目した検討が主であるが、スポーツ社会学の分野においてもバーンアウトに関連する研究が散見される。

松尾¹⁴⁾は、スポーツ・ドロップアウトの発生メカニズムについて言及している。すなわち彼は「勝利」という価値の一元化が規範の固定化をもたらし、その規範への同調を強いられるところに逸脱の契機が生まれ、平等に与えられた勝利や成功という目標に向かって、絶え間ない競争に駆り立てられるものの、目標の平等配分に対する素質やスポーツ環境などの手段の不平等配分という矛盾・緊張の中でアノミー緊張が高まり、順次敗者が再生産しつづけられるのだとしている。

また吉田¹⁵⁾は、役割論を援用したスポーツ的社会化論の枠組を用いてバーンアウトに関する研究を行い、海老原¹⁶⁾は、最小のコストと最大の便益という費用便益分析を意志決定に用いる社会的交換論によってバーンアウトの解釈を試みており、設定した最低水準が高く、かつコストと報酬がともに高い水準で交錯し、常にコストが上回る結果としてバーンアウトを捉えている。

これらのスポーツ社会学の領域におけるバーンアウトに関連する研究は、臨床的な側面からの検討という

よりは、バーンアウトを理論的な視点から考察することにより、その根底にある問題の所在を明らかにしている。

以上のように、スポーツ領域におけるソーシャル・サポートとバーンアウトの関係に着目した研究は、ほとんどがスポーツ心理学の領域において検討されており、スポーツ社会学の分野においてはバーンアウトに関する研究は行われているものの、ソーシャル・サポートに関する研究は行われていない。つまり、これまでスポーツ競技者の最も基本的な社会的集団であるチームと競技者個人との関係性に着目したバーンアウト研究はほとんど検討されていないのが現状なのである。

3. 研究の目的

本研究の目的は、優れた競技成績を修めているスポーツ集団、つまり競技志向のスポーツ集団に所属すると考えられるスポーツ競技者の所属集団との関係性について、これまでのソーシャル・サポート研究を援用しつつ、社会学的な視点を踏まえて実態調査・検討を行うことである。

既存のソーシャル・サポート研究においては、スポーツ競技者と彼らが所属しているチーム集団との関係性を考慮したソーシャル・サポート満足度、バーンアウト得点との関係性を検討されたものはない。そこで本研究においては、まずこれらのスポーツ競技者がソーシャル・サポートを誰に求めているのかについて、これまでのソーシャル・サポート研究において明らかになっている内容の異なる3つのサポート（親愛・自尊・娯楽関連サポート）別に回答してもらい、それらを基にソーシャル・サポート満足度とバーンアウト得点との関連から検討を行った。（ソーシャル・サポートの構成要素の一つである指導サポートについては、スポーツ競技者がチーム外に求める割合が少なかったため、今回の調査では比較から外している）。

4. 調査の概要

本研究の調査対象は、平成10年度インターハイに出場した高校バレーボール競技者206名、平成10年度秋季関東大学1部リーグに所属するバレーボール競技者、及び平成10年度秋季九州大学1部リーグに所属するバレーボール競技者227名、実業団チームに所属する競技者128名、Vリーグに所属するバレーボール競技者144名の合計755名のうち、無回答等で使用不可能であっ

たものを除く691名である。

調査時期は平成10年9月初旬～平成10年11月下旬までの3ヶ月間で、郵送法によるアンケート調査を実施した。

調査におけるバーンアウト得点の尺度は、ある専門領域においてのみ利用できるスケールということではなく、より一般的なスケールとして妥当性が確認されているという理由から修正 Pines Burnout Measure (修正 P.B.M) を用いた。この指標においては、その得点が3.0未満においては精神的に安定し、心身ともに健全であり、～4.0未満がバーンアウトの警戒徴候が見られる、～5.0未満はバーンアウトに陥っており、5.0以上は臨床的にうつ状態と判断されている。

ソーシャル・サポートの構成要素としては、有効性が示唆されている4要素「指導サポート」「親愛サポート」「自尊サポート」「娯楽関連サポート」を設定し、サポート源の選択肢については所属チーム内の関係者（監督・コーチ、同学年のチームメイト、先輩、後輩）と、それ以外の人物（同性の友人、恋人を除く異性の友人、恋人、両親、以前の指導者、その他）を設定した。

サポートの満足度については、各サポートに対し「4非常に満足している」、「3やや満足している」、「2あまり満足していない」、「1不満である」の4件法により回答を求め、得点化を図った。

5. 調査結果

1) 基礎調査 —ソーシャル・サポートとバーンアウトとの関係性—

表1は、各サポートのB.O得点によるサポート満足度平均点の比較を表している。各群をそれぞれバーンアウトの警戒徴候が見られる3.0以上と3.0未満とにわけ、それぞれ高バーンアウト得点群と、低バーンアウト得点群においてソーシャル・サポート満足度の比較を行ったところ、各サポート間の平均値において、すべてに有意な差がみられた。

表1 各サポートのB.O得点によるサポート満足度平均点の比較

NO.	分析群	高B.O	低B.O	t-値	有意差
1	親愛サポート	1.83	2.10	3.95	***
2	自尊サポート	1.68	2.07	6.05	***
3	娯楽関連サポート	1.60	2.04	6.49	***

*** p < .001

親愛サポートにおけるサポート満足度の平均は、「高バーンアウト得点者」が1.83, 「低バーンアウト得点者」は2.10, 自尊サポートにおいては、「高バーンアウト得点者」が1.68, 「低バーンアウト得点者」が2.07, 娯楽関連サポートにおいては、「高バーンアウト得点者」が1.60, 「低バーンアウト得点者」は2.04であった。

2) 所属集団とスポーツ競技者個人との関係性の実態について

表2は、スポーツ競技者がよりよい競技生活を送る上で必要とされるソーシャル・サポートのうち、競技者が競技集団に求める可能性のあるすべての組み合わせからその割合を提示したものである。

この表において捉えるべき視点は、スポーツ競技者はよりよい競技生活を送る上で必要とされるサポート、強いていうならば競技集団にどのような関係性を求める傾向があるのか、その実態を見ることである。

以上のうち、一番割合が高かったのは「(親愛・自尊・娯楽関連)すべてのサポート」であり35.3%, 二

番目は「親愛・自尊サポート」で28.7%, 三番目は「自尊サポートのみ」で17.4%, 次いで四番目は「自尊・娯楽関連サポート」で11.0%, 「(親愛・自尊・娯楽関連)すべて求めない」の3.5%, 「親愛サポートのみ」2.2%, 「娯楽関連サポートのみ」1.2%と続き、一番割合が少なかったのは「親愛・娯楽関連サポート」の0.9%であった。

3) 高バーンアウト得点者による8分析群間比較

表3.4.5は、それぞれのサポートにおいて、高バーンアウト得点者の満足度の平均を各8群間において比較したものである。

まず、はじめに8群間において分散分析を行ったところ親愛サポートと自尊サポートにおいて、有意な差が得られた(共に $p < .05$)。娯楽関連サポートについては、有意差がみられなかった。

親愛サポートの満足度において、一番平均値が低かった群は「親愛・娯楽関連サポート」の1.20, 二番目は「娯楽関連サポートのみ」の1.25, 三番目は、「すべて

表2 分析群の分類

NO.	分析群	人 (%)
1	すべてのサポート	244 (35.3)
2	親愛サポートのみ	15 (2.2)
3	自尊サポートのみ	120 (17.4)
4	娯楽関連サポートのみ	8 (1.2)
5	親愛・自尊サポート	198 (28.7)
6	親愛・娯楽関連サポート	6 (0.9)
7	自尊・娯楽関連サポート	76 (11.0)
8	すべて求めない	24 (3.5)
合計		691 (100.0)

表3 高B.O得点者による親愛サポート満足度平均の群間比較

NO.	分析群	平均得点	標準偏差	有意差
1	すべてのサポート	1.90	0.06	
2	親愛サポートのみ	1.55	0.24	
3	自尊サポートのみ	1.73	0.09	
4	娯楽関連サポートのみ	1.25	0.29	
5	親愛・自尊サポート	1.92	0.07	*
6	親愛・娯楽関連サポート	1.20	0.36	
7	自尊・娯楽関連サポート	1.78	0.11	
8	すべて求めない	1.53	0.19	

F: 2.25 * $p < .05$

表4 高B.O得点者による自尊サポート満足度平均の群間比較

NO.	分析群	平均得点	標準偏差	有意差
1	すべてのサポート	1.76	0.06	
2	親愛サポートのみ	1.73	0.23	
3	自尊サポートのみ	1.54	0.09	
4	娯楽関連サポートのみ	1.00	0.27	
5	親愛・自尊サポート	1.79	0.06	*
6	親愛・娯楽関連サポート	1.40	0.34	
7	自尊・娯楽関連サポート	1.56	0.10	
8	すべて求めない	1.47	0.17	

F: 2.52 * $p < .05$

表5 高B.O得点者による娯楽関連サポート満足度平均の群間比較

NO.	分析群	平均得点	標準偏差	有意差
1	すべてのサポート	1.69	0.06	
2	親愛サポートのみ	1.36	0.25	
3	自尊サポートのみ	1.44	0.09	
4	娯楽関連サポートのみ	1.25	0.29	
5	親愛・自尊サポート	1.64	0.07	
6	親愛・娯楽関連サポート	1.60	0.37	
7	自尊・娯楽関連サポート	1.49	0.11	
8	すべて求めない	1.63	0.19	

N.S

求めない」の1.53, 四番目は「親愛サポートのみ」の1.55, 五番目は「自尊サポートのみ」で1.73, 六番目は「自尊・娯楽関連サポート」で1.78, 七番目は「すべてのサポート」の1.90, 八番目は「親愛・自尊サポート」で1.92の順であった。

自尊サポートの満足度において, 一番平均値が低かった群は「娯楽関連サポートのみ」の1.00, 二番目は「親愛・娯楽関連サポート」で1.40, 三番目は「すべて求めない」の1.47, 四番目は「自尊サポートのみ」の1.54, 五番目は「自尊・娯楽関連サポート」の1.56, 六番目は「親愛サポートのみ」の1.73, 七番目は「すべてのサポート」の1.76, 八番目は「親愛・自尊サポート」で1.79の順であった。

6. 考察

ソーシャル・サポートとバーンアウトとの関係性について, 高低バーンアウト競技者によって各サポート満足度を比較したところ, 今回の調査対象者においても既存のソーシャル・サポート研究と同様, ソーシャル・サポートのバーンアウト抑制効果を支持する結果であった。

また, 本研究の目的はスポーツ競技者と所属集団との関係性を考慮した上でのソーシャル・サポートとバーンアウトの関連性について検討することであったため, 更に検討を行った。まず, 所属集団との関係性において考えられる8群を設定し, これらによる群間差の検定を行ったところ, 高バーンアウト得点者の親愛サポート, 自尊サポートにおいて有意な差が得られたが, 高バーンアウト得点者の娯楽関連サポートと, 低バーンアウト得点者のすべてのサポート間においては有意な差は見られなかった。

所属集団とスポーツ競技者個人との関係性の実態は, 所属集団に「(親愛・自尊・娯楽関連サポート) すべてのサポート」を求めている競技者の割合が一番多く, 次いで「親愛・自尊サポート」を求めている競技者, 以下「自尊サポートのみ」を所属集団に求めている群の順で上位を占め, 特に自尊サポートにおいては所属集団に求めている傾向があった。

有意差の見られた高バーンアウト得点者の8分析群間比較による親愛サポートと自尊サポート満足度についてみると, 両サポートとも順位は異なるが「親愛・娯楽関連サポート」, 「娯楽関連サポートのみ」, 「すべて求めない」の3群が低い方から挙がっていた。つまり, 両サポート満足度において, 所属集団に娯楽関連

サポートを求めている競技者の満足度が低い傾向がみられ, 特に所属集団に「親愛・娯楽関連サポート」, あるいは「娯楽関連サポートのみ」を求めている競技者は, 所属集団にサポートを「すべて求めない」競技者よりも両サポートの満足度が有意に低かった。勝利という価値が前提となっている競技スポーツ集団と所属する競技者との関係性においては, 集団内に娯楽関連サポートを求めることが, 親愛サポート・自尊サポート共にその満足度の低下につながっていることが推測される。しかし, 所属集団に娯楽関連サポートを求めている競技者においても, 自尊サポートとの組み合わせによっては, 両サポートともに満足度が高くなっていること, また高バーンアウト得点者内においてのみではあるが, 所属集団にそれぞれ「親愛サポートのみ」, 「自尊サポートのみ」を求めている競技者の各サポート満足度よりも, 所属集団に「親愛・自尊サポート」を求めている競技者の親愛サポート, 自尊サポート満足度の方がともに高かったことは, 所属集団と競技者との関係性において新たに有用な知見と思われる。

さいごに

斉藤¹⁷⁾ は, NBAのマイケル・ジョーダンと1996年当時所属していたシカゴ・ブルズの監督であったフィル・ジャクソン, そして同チームのピッペン選手との関係性について, これらのお互いを高めあうクリエイティブな関係が個人としての能力をはるかに超えた測りがたいパワーを生み出す源泉になっていたことを示唆している。また, 新しい何かを生み出す場合の鍵となるのは, 何よりも人との関係のあり方にあり, リラックスしているがしまりがあって活気のある雰囲気, 互いのすべき仕事をし, 互いに伸びていくような関係を持つことだとして集団と競技者との関係性の重要性について明らかにしている。

集団と競技者との関係性は, そのあり様によっては個人に弊害をもたらすものになりかねない一方で, クリエイティブな関係にもなり得る。近年さまざまな弊害が指摘されている競技スポーツにおいては, スポーツ競技者を取りまく社会的関係性やスポーツの特性等を考慮した所属集団と競技者個人のよりよい関係性についての詳細な研究が期待されていると言えるだろう。

参考・引用文献

- 1) Cassel, J. (1974): Psychological processes and

- “stress”: Theoretical formulations. *International Journal of Health Service*, 4, 471-482.
- 2) Caplan, G. (1974): *Support systems and community mental health*. New York: Behavioral Publications.
 - 3) Cobb, S. (1976): Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
 - 4) 土屋裕睦, 中込四郎 (1994): 大学運動選手におけるソーシャル・サポートの構成要素とその機能. 筑波大学体育科学系紀要, 17: 133-141.
 - 5) 土屋裕睦, 中込四郎 (1994): ソーシャル・サポートのバーンアウト抑制効果の検討. *スポーツ心理学研究*, 21-1: 23-31.
 - 6) 土屋裕睦, 桂 和仁, 中込四郎 (1995): ソーシャル・サポートが大学運動選手の運動部活動に対する適応感形成に与える影響. 筑波大学体育科学系紀要, 18: 75-83.
 - 7) Freudenberger, H. J. & Richelson, G. (1980): *Burnout: The High Cost Achievement*, Garden City, N.Y.: Anchor Press.
 - 8) 岸 順治, 中込四郎 (1989): 運動選手のバーンアウト症候群に関する概念規定への試み. *体育学研究*, 34: 235-243.
 - 9) Maslach, C. (1976): *Burned Out*, *Human Behavior*, 5, 16-22.
 - 10) Freudenberger, H. J. (1974): *Starr burn-out*, *Journal of Social Issues*, 30-1: 59-65.
 - 11) 岸 順治, 中込四郎 (1989): 運動選手のバーンアウト症候群に関する概念規定への試み. *体育学研究*, 34: 235-243.
 - 12) 中込四郎, 岸 順治 (1991): 運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究. *体育学研究*, 35: 313-323.
 - 13) 岸 順治, 中込四郎, 高見和至 (1988): 運動選手のバーンアウト尺度作成の試み. *スポーツ心理学研究*, 15-1: 54-59.
 - 14) 松尾哲矢 (1998): ドロップアウト, 池田 勝, 守能進次 (編), *講座・スポーツの社会科学1 スポーツの社会学*, 杏林書院, pp.187-197.
 - 15) 海老原 修 (1991): スポーツ社会化における成果と課題. 山下高行他著, 「*体育・スポーツ社会学研究10: 新しいスポーツ社会学をめざして*」, 道和書院, pp.153-171.
 - 16) 吉田 毅 (1994): スポーツ的 sociology 論からみたバーンアウト競技者の変容過程. *スポーツ社会学研究*, 2: 67-79.
 - 17) 齊藤 孝 (2000): *スラムダンクを読み返せ!!*, *パラダイム*, pp.14-20.