

青年期のサッカー選手におけるアスリートバーンアウトの予防に向けて

田部井 祐介^{*1}, 中山 雅雄, 浅井 武^{*2}

Towards Prevention of Athlete Burnout in Japanese Adolescent Soccer Players

Yusuke TABEL^{*1}, Masao NAKAYAMA and Takeshi Asai^{*2}

^{*1} University of Tsukuba, Graduate School of Comprehensive Human Sciences
Tennoudai 1-1-1, Tsukuba-shi, Ibaraki, 305-8574 Japan

This study investigated the associations between potential early signs and athlete burnout dimensions measured simultaneously, and between potential early signs measured at the beginning of the season and burnout dimensions measured at the end of the season. The sample comprised of 144 collegiate male soccer players (M= 20.0years, SD= ±1.3) from Japan. They completed Japanese version of two quantitative questionnaires: Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke & Smith, 2001) to measure burnout dimensions and Potential Early Signs of athlete burnout (Cresswell & Eklund, 2004) to measure five early signs: money hassles, sport-related hassles, social support, competence, and control items. The results exhibited Japanese soccer players scoring significantly higher values in reduced accomplishments compared to previous studies. In addition, significant positive relationship between perceived sport-related hassles and burnout dimensions was indicated, whereas perceived social support, competence and control illustrated negative relationships. Future studies should examine the process of how the perception of potential early signs lead to burnout.

Key Words : Burnout, Stress, Early Signs, Soccer

1. 緒 言

スポーツにおけるバーンアウトという用語には強烈なイメージがまわりついているが、その定義と測定法については今現在も議論の対象となっている。近年のアスリートバーンアウト研究で最も主流と考えられる Raedeke⁽¹⁾の多次元概念によると、バーンアウトは「身体・情動的消耗感」、スポーツに対する「価値観の低下」と「達成感(成就感)の低下」の3つの側面(症状)からなる症候群と定義されている。この定義が主流となっている1つの理由として、バーンアウトとよく似た意味をもつドロップアウト、オーバートレーニングやステールネスといった症状との区別を明確化していることが挙げられる。また、Raedeke and Smith⁽²⁾は3側面を算定する自己記入式の Athlete Burnout Questionnaire (以下 ABQ とする)の開発を行っており、バーンアウトを経験しているアスリートの特定に活用されている。これまでの日本スポーツ心理学のバーンアウト研究では、ABQ を引用もしくは採用している研究が海外のものとは比べてはるかに少なく、日本人アスリートの ABQ における得点傾向は定かではない。

バーンアウト研究が発展していくなか、バーンアウトの原因となる要因や、症状、またはバーンアウトによって引き起こされる結果、帰結の検証を試みる研究も増えてきた。Cresswell and Eklund⁽³⁾はアスリートにおけるバーンアウトを対象とした‘Practitioner’s Guide’ (実践者のためのガイド)を開発し、コンサルタントや指導者のバーンアウト症候群に対する理解の促進を図っている。Cresswell らはバーンアウトの原因となる初期兆候をより詳しく吟味することによって、バーンアウト発生率の低下や予防につながると述べており、2004年には、ラグビー選手を対象としたバーンアウトの初期兆候を測定する Potential Early Signs 尺度(以下 PES とする)が開発された。また、Cresswell⁽⁴⁾の縦断的調査では、シーズン中盤の初期兆候 (PES) とシーズン終盤に測定したバーンアウト

^{*1} 筑波大学大学院 人間総合科学研究科 (〒305-8574 茨城県つくば市天王台 1-1-1 体育科学系 B610)

^{*2} 筑波大学 体育系
E-mail: yaz.0519@gmail.com

(ABQ) との間に有意な関係があることが立証されている。しかしながら、現在のところ PES を研究に採用しているのは Cresswell を中心とする研究グループのみであり、調査の対象はオセアニア大陸のプロ・セミプロラグビー選手に限られている。このような実践への適応を試みたバーンアウト研究は数少なく、実践の現場に十分に研究成果が活かされているとは言い難い。つまり、未だにスポーツ（コーチング）の現場と学究的な研究の間には大きな壁が存在している。PES の開発はその壁の打開策のひとつとして期待がもたれており、バーンアウト予防に向けた実践的研究を進展させるものとして捉えられている。そのためにも Cresswell and Eklund⁽⁴⁾⁽⁵⁾は、彼らの研究成果を様々なスポーツ、競技レベルを対象に実施する必要性を指摘されている。

テレビや新聞などのメディアがスポーツ報道のほとんどをプロスポーツに割いていることもあり、バーンアウトはプロの世界でのみ発症する現象であるといった認識が広がっている。しかしながら、バーンアウトはなにも大人・プロ選手にのみ発症するわけではない。様々な研究者によって、青年期のアスリートたちもバーンアウト発症という危険にさらされている事が提唱されている（例、Coakley⁽⁶⁾）。中込ら⁽⁷⁾は、青年期での形態・運動機能の発達は、同一年齢での大きな個人差や個人内における形態ならびに諸機能のアンバランスを招きやすく、運動に対する嫌悪感や、競技からのドロップアウトやバーンアウトなどの現象を招く可能性を危惧している。また、Hill, Hall, Appleton and Kozub⁽⁸⁾は青年期のサッカー選手のバーンアウトについて考察し、次の問題を指摘している。すなわち、タレント発掘やサッカーアカデミーの増加といった現象が起こっているなか、ほんの限られた数の選手しかプロの世界に入れないという現実があり、選手らには指導者や家族などから計り知れないプレッシャー・重圧がかけられている。その結果、バーンアウトなどの心理的弊害を発症してしまう可能性が高まるというのである。さらに、Tabei, Fletcher, and Goodger⁽⁹⁾は日本のサッカー界においてバーンアウトは顕著な社会心理的弊害のひとつであると主張している。Tabei らは、日本とイギリスの大学サッカー選手におけるストレスとバーンアウト経験の比較を行っており、対象グループ（日本人男性大学生）の約 33% のアスリートがバーンアウトを経験している可能性があると示唆している。つまり、日本サッカーにおいてバーンアウトは無視してはならない現象なのである。このように青年期アスリートを対象としたバーンアウト研究は活発化しているが、その現象の発達メカニズムは未だ十分に明らかにはなっておらず、さらなる研究の必要性がある。つまり、青年期におけるバーンアウトは未だはっきりとは認知されていない現象のひとつである（Goodger, Gorely, Lavallee & Harwood⁽¹⁰⁾）。

以上のことから、本研究では Raedeke の多次元バーンアウト概念を理論的枠組みに設定し、バーンアウトを測定する尺度として ABQ を用いて、青年期の日本人アスリートにおけるバーンアウト得点傾向の特徴及び変動を考察することをひとつの目的とした。加えて、バーンアウトの前駆的状況要因の研究・吟味は、バーンアウトの事前予防に大きな効果をもたらすことが考えられているため、Cresswell らが開発した PES 尺度を採用し、設定されているバーンアウトの初期兆候がどのようにバーンアウトを説明するのか、バーンアウトとどのような関連性があるのかを調べることを試みた。

2. 方 法

2・1 調査対象者

本研究では、大学サッカー選手 144 名（男性）を調査し、平均年齢は 20.0 歳（SD=1.30）であった。また、選手の平均競技年数は 12.4 年（SD=2.34）、サッカー以外の競技経験がある選手は 74 名（51.4%）であった。なお、対象となった大学のトップチームは全国大会に出場した経験を有しており、大学カテゴリーにおける国内トップレベルと考えられる。

2・2 手続き

本研究では、シーズン初め、2011 年 4 月に大学サッカー選手を対象に調査を行った。また、初期兆候がバーンアウトに及ぼす影響力に関してより深い知見を得るために、シーズン初めに調査対象となった選手を対象に、シーズン終盤、2011 年 11 月に 2 回目の調査を実施した。事前に、チームの代表者およびコーチからの許可を得た上で、選手は調査員立ち会いのもと、チームミーティング中に個別自己記入式の質問紙に回答した。

2・3 測定尺度

質問紙は年齢、競技年数などの記入を求めたフェイスシートの他、以下の調査項目・測定尺度により構成した。

(1) アスリートバーンアウト質問票

Raedeke and Smith⁽²⁾は青年期のアスリートを対象に“ABQ”と呼ばれるバーンアウトの程度を測定する尺度を開発した。ABQは15項目からなる質問紙であり、バーンアウトの多次元概念を構成する「身体・情動的消耗感：Physical/Emotional Exhaustion (PEE)」(例、スポーツが要求する精神的、肉体的なものによって疲れきっている)、スポーツに対する「価値観の低下：Sport Devaluation (DV)」(例、スポーツに対するネガティブな感情や印象がある)とパフォーマンスに関連する「達成感の減退：Reduced Accomplishments (RA)」(例、何をしても本来発揮すべきパフォーマンスがうまくできないような気がする)の3症状が下位尺度に設定されている。

本研究では、ABQを翻訳した日本語版(以下「J-ABQ」と略す)を用い、回答方法は先行研究(Raedeke & Smith⁽²⁾)に従い、各質問項目における、どの程度感じたのかについて、(1)ほとんどない、(2)まれに、(3)時々、(4)しばしば、(5)ほとんど常に、の5件法を採用した。バーンアウトは比較的慢性的なものと概念化されているため、ABQの回答者は本来、その年のシーズン全体を考慮して答えるものである。しかし、シーズン初め(以下「Time 1」とする)の調査実施時は、シーズン全体ではなく過去1ヶ月間を対象として回答が求められ、シーズン終盤(以下「Time 2」とする)ではシーズン全体を考慮した回答が求められた。また、対象がサッカー選手であるために、質問項目の“スポーツ”が“サッカー”に変更された。各項目の得点の高い選手は、該当項目のバーンアウト症状をより強く感じていることを示している。

(2) バーンアウトの潜在的初期兆候尺度

Cresswell and Eklund⁽⁵⁾は、ラグビー選手を対象に、バーンアウトの原因となりうる初期兆候を測定するために18項目からなる質問紙“PES”を開発した。この尺度では、バーンアウトとの関連性が示唆されている5つの要因、「金銭的困難度」(例、過去1ヶ月間、経済的安定を確保することが大変だった)、「スポーツ面での困難度」(例、過去1ヶ月間トレーニング回数が多くて大変だった)、「ソーシャルサポート満足度」(例、自分のパフォーマンスがうまくいっていない時の周りのサポートに満足している)、「能力への評価」(例、自分のサッカースキルのレベルに満足している)と「統制感の認知」(例、私がピッチ上で成功するかどうかは自分自身にかかっている)が下位尺度に設定されている。

本研究では、PESを翻訳した日本語版PES(以下J-PESと略す)を用い、回答方法は先行研究(Cresswell & Eklund⁽⁵⁾)に従い、各質問項目において、どの程度あてはまるかを、(1)あてはまらない、(2)ほとんどあてはまらない、(3)どちらともいえない、(4)すこしあてはまる、(5)あてはまる、の5件法で回答させた。また、対象がサッカー選手であるために、質問項目の“ラグビー”が“サッカー”に変更された。この尺度において各項目の得点が高い選手は、該当項目の初期兆候をより多く経験している、または感じていることを示している。

3. 結 果

3・1 記述的統計

本研究で用いたJ-ABQおよびJ-PES尺度における各下位尺度の記述統計を表1に示す。J-ABQとJ-PESの回答者144名のうち、Time 1での有効回答者は133名、Time 2での有効回答者は111名であった。

3・2 J-ABQ 得点の特徴

Time 1とTime 2両方において、調査対象となったサッカー選手はスポーツにおける「達成感の減退」を最も経験しており、次に「身体 / 情動の消耗」、そして最も得点が低かったバーンアウト側面はスポーツに対する「価値観の低下」であった。シーズン初めとシーズン終盤の下位尺度得点の比較では、PEEにおいては、Time 1(M=2.46)からTime 2(M=2.27)にかけて若干の減少が示された。DVでは、Time 1(M=2.11)からTime 2(M=2.06)にかけてほとんど差はみられず、RAにおいてもTime 1(M=3.18)とTime 2(M=3.29)では大きな差はみられなかった。ABQを用いた先行研究との比較では、達成感の減退において日本人アスリートが著しく高い得点を示すことが提示された。

Table. 1 Descriptive statistics for J-ABQ and J-PES

Subscale	Sample				Previous studies		
	Uni Time1 N=133	SD	Uni Time2 N=111	SD	ABQ Manual N=1627	Hill et al., 2008 N=151	
<i>J-ABQ</i>	M		M		M	M	
PEE	2.46	0.81	2.27	0.73	2.69	-	
DV	2.11	0.74	2.06	0.74	2.06	-	
RA	3.18	0.53	3.29	0.59	2.32	-	
					Cresswell & Eklund		
					2004	2009	
<i>J-PES</i>					M	M	
Money	1.88	1.14	2.32	1.25	2.74	2.66	
Sport	2.48	0.82	2.55	0.75	2.72	2.41	
Support	3.33	0.70	3.15	0.73	3.86	3.85	
Comp.	2.09	0.57	2.21	0.64	3.47	-	
Control	4.15	0.81	4.04	0.69	4.22	-	

Note. PEE = Sport = sport hassles; Comp. = competence. Uni = university participants.

Table. 2 Potential early signs associated with athlete burnout at Time1 and Time2

Variables	PEE		DV		RA	
	β	Corr.	β	Corr.	β	Corr.
<i>Association with Burnout Time1</i>						
Money Hassles	0.042	0.15	0.108	0.21*	-0.018	-0.03
Soccer Hassles	0.455**	0.50**	0.224**	0.29**	-0.021	-0.03
Social Support	-0.174	-0.21*	-0.295**	-0.31**	-0.237**	-0.37**
Competence	-0.160	-0.111	0.004	0.03	-0.390**	-0.45**
Control	-0.027	-0.04	-0.173	-0.25*	0.004	-0.04
<i>Associations with Burnout Time2</i>						
Money Hassles	0.041	0.13	0.048	0.12	-0.001	-0.04
Soccer Hassles	0.175	0.19	0.087	0.12	0.137*	0.20*
Social Support	0.027	-0.06	-0.113	-0.18	-0.236**	-0.34**
Competence	-0.076	-0.03	-0.016	-0.02	-0.249*	-0.28**
Control	-0.230*	-0.24*	-0.262**	-0.33**	-0.043	-0.10

Note. β = standard partial regression coefficient; Corr. = Correlation. * $p < .05$, ** $p < .01$

3・3 J-PES 得点の特徴

バーンアウトと正の関連性が示唆されている困難度因子の得点に関して、調査の対象となった選手は金銭的な困難 (Time1; M = 1.88, Time2; M = 2.32) に比べ、サッカーに直接関係のある要因 (Time1; M = 2.48, Time2; M = 2.55) に対してより困難であると認知していた。また、バーンアウトと抑制因子として考えられている要因では、選手は統制感 (Time1; M = 4.15, Time2; M = 4.04) を最も認知しており、次にソーシャルサポートに対する満足度 (Time1; M = 3.33, Time2; M = 3.15)、そして自身の能力に対する選手の評価 (Time1; M = 2.09, Time2; M = 2.21) は最も低い数値となった。なお、これらの得点傾向はシーズンを通して変化はみられなかった。

3・4 J-PES と J-ABQ との関連性

シーズン初めに測定したバーンアウトの初期兆候が、シーズン初め及び終盤のバーンアウト数値をどのように説明するかを検討するため、相関及び重回帰分析を行った。なお、関連性の分析には Time1 と Time2 共に調査に参加した 95 名が対象となった。その結果を表 2 に示す。

(1) 「身体・情動的消耗感」

Time1 の PEE は、ソーシャルサポートとの間に有意な相関関係 ($r = .21$)、サッカー面での困難度との間に有意な相関及び相互関係 ($r = .50$, $\beta = -.455$) が示された。Time 2 の PEE では、統制感因子と有意な相関及び因果関係 ($r = .24$, $\beta = -.230$) が明らかとなった。

(2) スポーツに対する「価値観の低下」

Time1 の DV は、金銭面 ($r = .21$)、サッカー面での困難度 ($r = .29$)、ソーシャルサポート ($r = -.31$) と統制感の認知 ($r = -.25$) との間に有意な相関関係が示された。そのうち、サッカー面での困難度 ($\beta = .224$) とソーシャルサポート ($\beta = .295$) に関しては有意な相互関係も示された。Time 2 の DV では、統制感因子と有意な相関及び因果関係 ($r = -.33$, $\beta = -.262$) が明らかとなった。

(3) 「達成感の低下」

Time1 の RA は、ソーシャルサポート ($r = -.37$, $\beta = -.237$) と能力因子 ($r = -.45$, $\beta = -.390$) との有意な関係が示された。また、Time 2 ではサッカー面での困難度 ($r = .20$, $\beta = .137$)、ソーシャルサポート ($r = -.34$, $\beta = -.236$) および能力因子 ($r = -.28$, $\beta = -.249$) との有意な関連性が提示された。

4. 考 察

本研究では、青年期の日本人サッカー選手におけるバーンアウト得点傾向の特徴、そしてバーンアウトとの関連性が示唆されている初期兆候とバーンアウトとの関連性を調査することが目的であった。

以下では、まずバーンアウト質問票と初期兆候尺度それぞれの尺度得点の含意を検討し、次に相互間の関連性についての解釈を先行研究の見解を交えながら記述する。

4・1 バーンアウト質問票 (J-ABQ) 得点の解釈

調査対象となったサッカー選手は、バーンアウトの 3 症状のうち、サッカーにおける成果などパフォーマンスに関する「達成感の減退」を最も経験しており、海外の先行研究と比べても著しく高い数値であった。次に、トレーニングによる過度な負荷など、「身体・情動的な消耗」を感じている傾向がみられた。サッカーに対する否定的な感情などを示唆する「価値観の低下」においては、バーンアウト症状の中で最も低い数値がみられ、この得点傾向 (RA > PEE > DV) は、シーズンの時期による変化はみられなかった。つまり、多くの選手がパフォーマンスの低下を感じつつ、サッカーに求められる身体、精神的な要求などにより疲れきってはいるが、サッカーに対する気持ちは依然として保っており、競技を継続しているのである。これは、土屋⁽¹¹⁾が指摘している、単一種目の早期専門化によってバーンアウトに陥るアスリート独特の心理状態に類似している。単一種目の早期専門化は、そのスポーツへの投資 (金銭や時間など) が莫大なものとなり、その結果、アスリートの「固執」感情を生み出す。つまり、“Sport Only Identification” (Coakley⁽⁶⁾) と呼ばれる、偏った自己概念が形成され「自分はもうサッカーしか生き甲斐がない」や、「サッカーをやめたら自分の存在意義がなくなる」といった感情をアスリートがもつようになる。このような選手は、たとえ競技成績の向上や競技に楽しみを感じない状況に陥ってもその競技に固執し続けるのである。

4・2 バーンアウトの初期兆候尺度 (J-PES) 得点の解釈

今回対象となったサッカー選手は、生活費などに関連する金銭的な要因と比べ、サッカー競技そのものから生ずる困難 (トレーニング回数の多さなど) をより多く経験していたことが明らかとなった。また、ソーシャルサポートに対する満足度と統制感の認知においては比較的高い得点を示したが、自身のサッカースキルへの評価は低い数値となった。これらの得点傾向は、尺度を開発した研究 (Cresswell & Eklund⁽⁵⁾) の傾向と類似している点

もあるが、金銭的困難度と能力因子においては、先行研究と比べはるかに低い得点傾向が明らかとなった。この違いのひとつの理由として、先行研究の調査対象がプロ・セミプロ選手であったことが挙げられる。本研究に参加した学校の部活動もしくはクラブチームに所属する選手には、自分の能力評価の比較対象としてメディア等で頻繁にとりあげられるプロ選手が存在する。自身よりもスキルレベルの高い選手を見る、比較することにより「まだ向上しなければ」や「これが限界ではない」といった感情が生み出され、その感情が能力因子の低い得点を反映している可能性が考えられる。また、金銭的困難度に関しては、金銭の取得がシビアなプロ世界と比べ、青年期のアスリートは親の支援や奨学金といった収入源の存在により、低い困難度の認知につながっていることが考えられる。

4・3 バーンアウトと初期兆候との関連性の検討

バーンアウト症状との関連性が明らかとなったものでは、「サッカー面での困難度」が正の関係を示した。つまり、サッカーへの莫大な投資や精力による困難（不十分な休養・睡眠など）を認知している選手は、すでにバーンアウトに陥っている可能性が推察される。すなわち、バーンアウトはストレスの結果生ずるストレス反応のひとつとしての可能性が示唆され、Smith⁽¹²⁾が唱えているバーンアウトのストレス誘発性理論を支持する形となった。なお、職業バーンアウトの先行研究（例、Friesen & Sarros⁽¹³⁾など）においても同様の関係性が示唆されており、職場環境における過重負担がバーンアウトのリスク要因として挙げられている。バーンアウト症状の軽減のためには、選手の疲労、心理状態の把握と、それに応じたトレーニング回数や内容を構築することが重要である。

本研究の結果によると、バーンアウトと負の相互関係をもつ初期兆候として、「ソーシャルサポートへの満足度」、「能力への評価」と「統制感の認知」の有意性が立証され、これらはバーンアウト発症者の特定において考慮すべき兆候であることが明らかとなった。自身のパフォーマンスがうまくいっていない時の周囲からのサポートや、自身のサッカースキルレベルに満足できず、さらには、自分自身の頑張りではサッカーにおける成功は達成できないといった認知をもつ選手は、バーンアウト値が高い傾向をもつことが示された。バーンアウトとソーシャルサポートの関係性に着目した研究（種ヶ嶋・花沢⁽¹⁴⁾）は、バーンアウトの予防においてソーシャルサポートは重要な役割を担っていると論じている。また、Kobasa⁽¹⁵⁾はストレスに強い性格特性に「頑健さ（Hardiness）」を提示しており、統制感は頑健さを構成する概念として挙げられている。つまり、統制感を高く認知する人は、ストレスおよびバーンアウトに対して強い耐性が見受けられる。

4・4 研究の限界と今後の展望

本研究の限界のひとつとして、2度の調査間（約6ヶ月）が大きく開いたことが挙げられる。すなわち、シーズン中盤の初期兆候は測定されておらず、シーズン初めとシーズン中における初期兆候では、バーンアウトに及ぼす影響が異なる可能性が考えられる。今回得られた結果の更なる精緻化のためには、調査間隔を狭め、より長い期間にわたる調査を行う必要性が考えられる。

次に、PES尺度で設定されている初期兆候以外の要因がバーンアウトに影響を与えていることも考慮すべき点である。Goodger et al.⁽¹⁰⁾は、アスリートをとりまく状況や文化の違いにより、バーンアウト経験やその誘発要因が異なる可能性を指摘している。さらに、Tabei et al.⁽⁹⁾は、青年期の日本人アスリート特有のバーンアウト要因として、「先輩・後輩の関係性」と「指導者のコーチングスタイル」を挙げており、研究の対象（国や年齢など）によってバーンアウトとその誘発要因の関係性は異なることが示唆されている。したがって、PES尺度に含まれる初期兆候以外の要因を探索する重要性があるといえる。

7. 結 論

本研究では、青年期アスリートのバーンアウト予防の観点から、バーンアウトを測定するABQ尺度とその初期兆候を測定するPES尺度を採用し、尺度の得点傾向とその実践的な活用について検討を行った。その結果、結論として以下の2つの知見が得られた。

- (1) アスリートバーンアウト質問票において、日本人特有の得点傾向が示唆された。すなわち、多くの選手がパフォーマンスにむらを感じつつ、さらにはサッカーに求められる過度な身体・精神的要求により疲れきってしまう。しかし、サッカーに対するモチベーションは依然として保っており、競技を継続している。
- (2) バーンアウト予防における着目すべき初期兆候として、「サッカー面での困難度」、「ソーシャルサポート満足度」、「能力への評価」と「統制感の認知」が明らかとなった。コーチングに携わる実践者は、選手の疲労状態の把握をし、ソーシャルスキル獲得や選手の統制感と能力に対する自信を高めるトレーニング手段を考える必要がある

将来有望なアスリートを事前にバーンアウトから防ぐことはそのアスリート本人の幸福 (Welfare) につながるだけでなく、結果的に本人が所属するチーム、さらには国全体の競技力向上にもつながる可能性がある。そのためにも、青年期のアスリートを対象としたバーンアウトの誘発要因に関する研究は有意義なものになるのである。

文 献

- (1) Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- (2) Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- (3) Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2003). The athlete burnout syndrome: A practitioner's guide. *New Zealand Journal of Sports Medicine*, 31, 4-9.
- (4) Cresswell, S. L. (2009). Possible early signs of athlete burnout: A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 393-398.
- (5) Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2004). The athlete burnout syndrome: Possible early signs. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7, 481-487.
- (6) Coakley, J. A. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- (7) 中込四郎・山本裕二・伊藤豊彦 共著 (2007) スポーツ心理学, からだ・運動と心の接点, 培風館
- (8) Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 630-644.
- (9) Tabei, Y., Fletcher, D., & Goodger, K. (2012). The Relationship between Organizational Stressors and Athlete Burnout in Soccer Players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6, 146-165.
- (10) Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151.
- (11) 土屋裕睦 (2011) スポーツにおける単一種目の早期専門家バーンアウトを考える. 現代スポーツ評論, 24, 50-62.
- (12) Smith, R. E. (1986). Towards a cognitive-affective model of athlete burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50
- (13) Friesen, D., & Sarros, J. C. (1989). Sources of burnout among educators. *Journal of Organizational Behavior*, 10, 179-188.
- (14) 種ヶ島尚志・花沢成一 (2007) スポーツ競技者がもつ完全主義とソーシャルスキルがバーンアウトに及ぼす影響一. 心理臨床学研究, 25, 356-361.
- (15) Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.