

## <論文>

# 運動・スポーツ経験が心理的側面に及ぼす影響

勝 健 真

### 要旨

本研究の目的は、大学生を対象に、これまでの運動・スポーツ経験（スポーツ実施の有無、種目、継続年数）が、心理的側面に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。心理的側面の影響を検証するにあたって、本研究では自己効力感と情緒面の2点に焦点をあてた。具体的には、以下の3点について検証を行った。①スポーツを実施している学生と実施していない学生で自己効力感や情緒面に違いがあるか。②スポーツの継続年数によって、自己効力感や情緒面に違いがあるか。③実施しているスポーツ種目によって自己効力感や情緒面が異なるか。その結果、スポーツ経験がある学生の方が、スポーツ経験のない学生よりも自己効力感が高く、情緒面が安定しているということが明らかとなった。またスポーツの継続年数が長いほど、その違いは顕著であり、特に高校時代のスポーツ経験が、自己効力感の高さと情緒面の安定に大きな影響を及ぼすという結果となった。また、スポーツの実施種目の違いについては、自己効力感と情緒面共に違いが見られなかった。

### キーワード

スポーツ経験、自己効力感、情緒

### 【はじめに】

運動やスポーツは、人生をより豊かにし、充実したものにするとともに、人間の身体的・精神的な欲求にこたえることができる。心身の両面に良い影響を与える運動・スポーツは、日々の生活に活力をもたらし、個々の心身の健全な発達に必要なものである。三木(2000)や渋谷(2004)は、「スポーツは単に体を鍛えるという側面だけでなく、課題を遂行するための努力をしたり、コミュニケーション能力を高めたりするなど、心理的な側面の発達が促進される」と指摘している。また新本(2012)は、「スポーツや運動を実施していることで、自己を肯定し、様々なことに対しても積極的に自信をもって行動をとることに繋がっている」と述べている。このようなこ

とから、運動やスポーツを実施することによる心理的効果は、非常に大きなものであると考えられる。

運動やスポーツがもたらす心理的効果に関する先行研究では、Bandura (1977) によって提唱された社会的学習理論を採用しているところが多い。この社会的学習理論の中核概念に自己効力感 (self-efficacy) がある。自己効力感とは、ある状況において、必要な行動を効果的に遂行できるという行動の結果に対する期待 (自信) のことである。つまり自己の行動を自分自身で統制し、必要な行動を効果的に遂行できるという可能性の認知および信念のことを自己効力感と定義している。この自己効力感は、社会に出たときに必要な力の一つであると考えられる。例えば、社会に出ると、新たな環境で様々なことに挑戦したり、困難な課題に取り組んだりすることが予想される。そのような場面で、自己効力感の高い人間は、自分の能力を信じ、挑戦する力を持っているため、自分がとるべき行動について迷いなく実行に移すことができる。また、自分が持つ目標やゴールに対し、達成することができるという期待感・信頼感が高く、自分がやることに対して、「それは自分にできそうだ」と思える。それによって、仕事の効率が上がったり、新しいことに挑戦する気持ちやモチベーションが高まったり、困難な出来事に直面した時に前向きに取り組んでいくことができると考えられる。さらに、Bandura (1977) は、学業やスポーツ、コミュニティ活動などの人生のあらゆる場面において、自己効力感の高さが人々の生活に多大な影響を与えると指摘していることから、自己効力感の高さが一人一人の人生を豊かにする上で重要であるということが考えられる。

次に、自己効力を高める規定要因として、Bandura (1997) は、「遂行行動の達成」、「代理経験」、「言語的説得」、「生理的情緒の高揚」の4点を挙げている。この4点の要因を、運動・スポーツ場面に置き換えて考えると以下のように説明できる。「遂行行動の達成」については、日々の練習や試合において成果や経験を得られることである。「代理経験」は、同じ運動やスポーツを行っている選手が達成・成功した経験を視察することである。「言語的説得」は、練習や試合に対して、指導者や親、チームメイトから助言を受けることである。「生理的情緒の高揚」とは、運動やスポーツをすることによって、身体的にも精神的にも健康な状態になることである。以上のことから、運動やスポーツを行うことは、自己効力感の形成に多大な影響を及ぼすという

ことがいえるだろう。

そして、この自己効力感には、2つの水準があると考えられている。1つは、ある課題やある場面に特異的に影響を及ぼす自己効力感 (Specific Self-Efficacy) と、もう1つは、具体的な個々の課題や状況に依存しない、より日常的、一般的な自己効力感 (Generalized Self-Efficacy) である。前者の例は、学習場面や運動場面での自己効力感が挙げられる。後者は、人格特性的な側面が含まれることから、特性的自己効力感と呼ばれている。これまでの研究において、Shererら(1982)は、自己効力感の高い人間は、未体験の事柄に対し、課題の遂行結果をポジティブに予測し、積極的に行動するができ、様々な問題に対処する能力が高いと報告している。また Cervone(1993)や Caprara & Cervone(2000)は、高い自己効力感は、挑戦的な目標設定を行い、自己制御もうまくいくと指摘している。

上述してきたように、運動やスポーツは、自己効力感の形成に肯定的な影響を及ぼすことが報告されているものの、近年運動やスポーツの実施率は決して高いものとはいえない状況が続いている。2015年にSSF 笹川スポーツ財団が行った『10代のスポーツライフに関する調査』によると、10代の運動・スポーツの実施頻度について、非実施者が全体の13.2%と7～8人に1人が運動やスポーツを全く行っておらず、週1回未満、週1回以上2回未満の実施割合も18.1%であり、習慣的に運動しない人の割合が約3割を占めていると報告している。また、鶴山ら(2005)の研究では、大学で運動部に所属する学生は、高等学校よりもさらに減少し、大学生の運動部離れが常態化していると指摘している。10代の時期というのは、スポーツや運動をするのに最も適した年代であるにも関わらず、スポーツや運動を習慣的に実施しない人が増えるという状況は、自己効力感の形成にとって好ましいとは言えないだろう。

さらに、近年学校における不登校や不適応などの問題が取り上げられている。文部科学省(2019)によると、平成30年度の小学校の不登校人数は44,841人、中学校は119,687人、高等学校は53,723人と報告されており、年々増加している。この原因としては、精神面の乱れ、無気力、人間関係等があげられ、情緒的な問題が原因で不登校や不適応を起こす人が増えてきていると考えられる。そのため、情緒面を安定・向上させることが、このような問題を解決する上で重要な課題であり、そこで重要な役割を果たすのが、運動やスポーツ活動である。これまでの研究においても、運動やス

スポーツ活動が、不安やうつ、様々なストレスの減少、ポジティブな感情の増加などの心理的効果があることが認められていることから、運動やスポーツを行う人を増やしていくことが重要であると考えられる。

また、運動経験と心の発育・発達の関係について、野口ら(1957)は、大学運動部員について経験年数の長い人ほど抑うつ性や劣等感が低いと報告している。運動経験に関する研究としては、スポーツキャリアパターン(体育の授業以外に定期的を実施していた運動やスポーツの活動歴)がある。筒井ら(1996)は、小学校から大学まで継続的にスポーツを実施している者は、肯定的結果予期と有能感の得点が高く、小学校から大学まで継続的にスポーツを実施していない人は、否定的結果予期の得点が高いと報告している。また富永・田口(2004)は、大学生を対象に4つのキャリアパターンと自己効力感、運動に対する有能感、スポーツの結果予期の3要因との関連を検討し、同一種目継続型(小学校から大学まで継続的にスポーツを実施している学生)は、離脱型(大学までに運動やスポーツの実施をやめた学生)より、3要因すべてにおいて高い得点を示したと報告している。これらの研究結果の中で共通しているのは、大学入学以後も継続的に運動やスポーツを実施している場合、継続していない場合と比べて、自己効力感が高くなるという点である。以上のことから、運動やスポーツを継続的に実施することが、自己効力感の形成にさらに肯定的な影響を及ぼすということがいえる。

しかしながら、一方で徳永・橋本(1975)は、高校運動選手において、抑うつ性、劣等感が高いという報告や、徳永(1981)は、運動経験群において情緒や社会的適応が非経験群よりも高いが、劣等感も高いという報告などがあり、運動やスポーツ経験が心理的側面に否定的な影響を及ぼすことを指摘している。また、運動部活動における適応の問題を実証的に扱った研究として、高田ら(1985,1986,1987)は、運動部活動における不適応が起因となって、神経症の症状を呈した多くの事例や、部活動体験がその活動を終えた後の自尊感情にネガティブな影響を及ぼすことがあると指摘している。これらの研究結果から、運動やスポーツ経験は、心理的側面に肯定的な影響を及ぼす場合もあれば、否定的な影響を及ぼす場合もあるということがわかる。本来、運動やスポーツは、健康の保持や体力の向上といった身体的効果に加えて、ストレス緩和や自己効力感の形成などの心理的効果が認められ、推奨されている。そのため、運動やスポーツ活動は、心身の健全な発育・発達に必要な不可欠なものであるが、他方で、

特に青少年のスポーツ活動における心身の問題が指摘されていることも見逃してはいけない。

このような現状を受けて、健全な心身の発育・発達を促すためや、望ましいスポーツ活動のあり方を追求していくためにも、運動やスポーツ活動が心身に及ぼす影響について検討することが重要であるといえる。

## 【目的】

運動やスポーツ活動が、心身の健全な発育・発達に重要な役割を果たしていることは、誰もが認めるところである。そして、運動やスポーツというのは、自主的・主体的に行うものであり、自主的・主体的に取り組むことによって、心身の健全な発育・発達がなされていく。しかしながら、近年スポーツ選手の低年齢化が進み、過剰な競技志向によって、スポーツ現場では、親や指導者からの行き過ぎた指導が散見される。それによって、怪我や故障などの身体的側面の弊害に加えて、バーンアウトやドロップアウトなど心理的な問題が生じてしまう。特に、主体的に運動やスポーツ活動を実践していくためには、動機や意欲などの心理的側面への配慮をすることが、運動やスポーツ活動の継続には重要な要因であると考えられる。また、運動やスポーツ活動が、身体的側面に及ぼす影響についての研究は、これまで数多くされてきているが、心理的側面に及ぼす影響についてはまだまだ少ない。

そこで、本研究では、大学生を対象に、これまでの運動・スポーツ経験（スポーツ実施の有無、種目、継続年数）が、心理的側面に及ぼす影響について検討する。心理的側面の検討については、運動やスポーツがもたらす心理的效果の中で中核的な概念とされている自己効力感をを用いることとする。また加えて、運動やスポーツ活動をしている人は、抑うつ性や劣等感が高いという指摘を踏まえ、情緒面と運動・スポーツの関係性についても検証を行う。具体的には、以下の3点について検証をする。①スポーツを実施している学生と実施していない学生で自己効力感や情緒面に違いがあるか。②スポーツの継続年数によって、自己効力感や情緒面に違いがあるか。③実施しているスポーツ種目によって自己効力感や情緒面が異なるか。

## 【方法】

### 1. 調査対象

大阪府下の大学生248名で、運動経験のある学生や運動経験のない学生など、様々な学生を対象とした。男子212名(85.4%)、女子36名(14.5%)であった。

### 2. 調査期間

2018年6月～2018年12月

### 3. 調査内容

#### 1) 運動・スポーツの実施状況に関する調査

運動・スポーツの実施状況に関する調査として、「現在までの運動・スポーツ歴」について尋ねた。「現在までの運動・スポーツ歴」については、中学校から大学までのスポーツ経験の有無と運動・スポーツ種目について尋ねた。

#### 2) 自己効力感に関する調査

自己効力感の調査では、表1に示した成田(1995)らによって作成された特性的自己効力感尺度(GSE尺度)を用いて回答を求めた。自己効力感には2つの水準があり、課題や場面を特定した課題特異的自己効力感と、課題や場面に特定しない人格特性的な特性的自己効力感がある。本研究では、特定の課題や場面ではなく、運動・スポーツを経験することによる人格特性的な面への影響を検討することが目的であることから、成田ら(1995)の尺度を採用した。この尺度は、性別や年齢にかかわらず、信頼性・妥当性を持っており、全23項目で構成されている。質問紙の教示は、「この文章は一般的な考えを表しています。それがどのくらいあてはまるかを教えて下さい。」というものであり、回答は各項目について、「そう思う」、「まあそう思う」、「どちらともいえない」、「あまりそう思わない」、「そう思わない」の5件法で回答する。それぞれが、5点、4点、3点、2点、1点として、合計得点を算出した。なお23項目中14項目は逆転項目であるため、5点を1点、4点を2点に換算して加算を行った。そして、合計得点が高いほど特性的自己効力感が高いことを示す。

## 3) 情緒面に関する調査

情緒面に関する調査では、表2に示した廣ら(2016)の研究で用いられた質問項目を採用した。情緒面とは、現在の心理面の状態のことであり、感情の起伏の自覚意識や大学に対する意識のことである、質問項目は、全12項目で構成されている。質問紙の教示は、「現在のあなたの心理状態について、どのような状況であるか教えて下さい。」というものであり、「感じない」、「たまに(1ヶ月以上に1度)感じる」、「ときどき(1ヶ月に1度)感じる」、「しばしば(週に1度)感じる」の4件法で回答する。それぞれが、4点、3点、2点、1点として合計点を算出し、得点が高いほど現在の心理面の状態が良好で、情緒面が安定していることを示す。

表1 自己効力感に関する調査の質問項目

- 
1. 自分が立てた計画はうまくできる自信がある
  2. やらなければいけないことがあっても、なかなかとりかからない(\*)
  3. はじめはうまくいかないことでも、できるまでやり続ける
  4. 新しい友達を作るのが苦手だ(\*)
  5. (重要な)目標を決めても、めったに成功しない(\*)
  6. 何かを終わらせる前にあきらめてしまう(\*)
  7. 会いたい人を見かけたら、向こうから来るのを待たないで自分からその人のところへ行く
  8. 困難(困ること)に出会うことを避ける(\*)
  9. とてもややこしく見えることは手を出そうとは思わない(\*)
  10. 友達になりたい人でも、友達になるのが大変ならばやめてしまう(\*)
  11. おもしろくないことをする時でも、それが終わるまで頑張る
  12. 何かしようと思ったら、すぐにとりかかる
  13. 新しいことを始めようと決めても、出だしでつまずくとあきらめてしまう(\*)
  14. 最初は友達になる気がしない人でも、すぐにあきらめてしまう
  15. 思いがけない問題が起こった時、それをうまく処理(解決)できない(\*)
  16. 難しそうなのは、新たに学ぼうとは思わない(\*)
  17. 失敗すると一生懸命やろうと思う
  18. 人の集まりの中では、うまく立ちふるまえない(\*)
  19. 何かしようとする時、自分にそれができかどうか不安になる(\*)
  20. 人には頼らない方だ
  21. 私は自分から友達を作るのがうまい
  22. すぐにあきらめてしまう(\*)
  23. これから人生でおきる問題の多くは、うまく処理(解決)できるとは思えない(\*)
- 

\* マークは逆転項目である。

表2 情緒面に関する調査の質問項目

- 
1. 急に怒ったり、泣いたり、うれしくなったりすることがある
  2. ちょっとしたことでカッとなることがある
  3. 大学に行きたくないことがある
  4. 大学を休むことがある
  5. 大学を遅刻・早退することがある
  6. 気分が落ち込むことがある
  7. ちょっとしたことでイライラすることがある
  8. 体調が悪くなることがある
  9. 遊びや学習で集中できないと感じる時がある
  10. 落ち着きがないと感じることがある
  11. 必要以上にしゃべりすぎる傾向がある
  12. 順番を待ったり、じっとしているべき場面で、じっとしていることができないと感じることがある
- 

## 【結果と考察】

### 中学校から大学までの運動・スポーツ経験

分析にあたっては、「中学」「高校」「大学」の3期間に分け、3期間の組み合わせから、運動・スポーツ経験のグループ分けを行った。表3に各グループの人数及び割合を示した。本研究においては、運動をしている(していた)人、さらに継続して運動をしている人が、自己効力感や情緒面に及ぼす影響を明らかにすることが目的であることから、継続期間に連続性のないグループ、及び継続期間の人数が一桁のグループは分析対象外とした。その結果、本研究の分析対象者は235名であり、運動・スポーツ経験のグループを4つに分類した。

1つ目のグループは、「中学」「高校」「大学」と、3期間継続してスポーツを行ってきた学生のグループである。2つ目は、「中学」「高校」と、2期間継続してスポーツを行ってきた学生のグループである。3つ目は、「中学」のときだけ1期間スポーツを行ってきた学生のグループである。4つ目は、これまで全くスポーツを行っていない学生のグループである。表3の人数を見ると、「中高」の2期間実施が最も多く82名(33.1%)、次に「中高大」の3期間実施が60名(24.2%)、「中」の1期間実施が56名(22.6%)、「非実施」が37名(14.9%)という結果であった。

表3 中学から大学までの運動・スポーツ経験のグループ分け

継続時期	人数	割合	継続期間
中高大	60	24.2	3期間実施
中高	82	33.1	2期間実施
中	56	22.6	1期間実施
非実施	37	14.9	非実施
小計1	235	94.8	
中大	4	1.6	分析対象外
高大	3	1.2	
高	3	1.2	
大	3	1.2	
小計2	13	5.2	
合計	248	100	

注) 中：中学校、高：高等学校、大：大学

### 運動・スポーツ経験が自己効力感に及ぼす影響

先に示した中学から大学までの運動・スポーツ経験について、「3期間実施」、「2期間実施」、「1期間実施」、「非実施」の4つのグループに分類し、それぞれのグループの得点の平均を示したものが表4である。最も得点の平均が高かったグループは、「3期間実施」のグループで、次に「2期間実施」、次に「1期間実施」、最も得点が低かったのが、「非実施」のグループであった。

運動・スポーツ経験に関して4つのグループの間で得点に違いがあるかを検討するために、一元配置の分散分析を行った。その結果、有意差が認められた ( $F(3,231) = 8.77, p < .01$ )。そこで多重比較を行ったところ、「3期間実施」と「1期間実施」、「3期間実施」と「非実施」、「2期間実施」と「非実施」の間で有意差が認められた。

上記の結果から、スポーツ経験がある学生とスポーツ経験がない学生の間では、スポーツ経験がある学生の方が自己効力感が高く、さらに、スポーツの継続期間が長ければ長いほど、自己効力感は高くなるということが明らかとなった。これまでの先行研究(植田ら,2000; 富永・田口,2014; 宇恵・辰本, 2016)において、大学以降も継続してスポーツを実施していることが自己効力感を高める要因であるということや、スポーツの継続期間が長いほど自己効力感が高くなるということを指摘しており、本

研究においてもそれが確認できる結果となった。

また、中学時代にスポーツを実施していた学生とスポーツを実施していない学生の間では有意差は見られず、中学・高校・大学とスポーツを実施していた学生とスポーツを実施していない学生、中学・高校とスポーツを実施していた学生とスポーツを実施していない学生の間で有意差が見られたことから、高校以降のスポーツ実施が自己効力感の形成に影響を与えるということがいえるだろう。桂・中込(1990)は、高校生の時期は、内面的自己の観察・省察・形成に没頭する時期であり、内的世界を発見する時期であるという指摘をしていることから、運動やスポーツを行うことが、自己効力感を含む心理的側面の発育・発達に大きな影響を及ぼすことが考えられる。

表4 グループごとの自己効力感の得点の平均

継続時期	継続期間	得点
中高大	3期間実施	70.43 (12.63)
中高	2期間実施	67.45 (11.28)
中	1期間実施	62.64 (12.10)
なし	非実施	59.16 (11.37)

注1) 中：中学校、高：高等学校、大：大学

注2) 括弧内は標準偏差

#### 運動・スポーツ経験が情緒面に及ぼす影響

運動・スポーツ経験について、4つのグループの情緒面の得点の平均を示したものが表5である。最も情緒得点が高かったグループは、「2期間実施」のグループで、次に「3期間実施」、次に「1期間実施」、最も得点が低かったグループは「非実施」であった。

これについても4つのグループ間で情緒面の得点に違いがあるかを検討するために一元配置の分散分析を行った。その結果、有意差が認められた( $F(3,231) = 5.28, p < .01$ )。そこで多重比較を行ったところ、「3期間実施」と「非実施」、「2期間実施」と「非実施」、「2期間実施」と「1期間実施」の間で有意差が認められた。

上記の結果から、スポーツ経験がある学生の方がスポーツ経験のない学生よりも情緒面が安定しているということがいえる。また自己効力感と同様に、高校時代のスポーツ経験の有無が情緒面の安定に大きな影響を及ぼすということが明らかとなった。

徳永ら(1994)は、スポーツの心理的効果と継続性の関係において、長期にわたってスポーツクラブを経験した人ほど優れた傾向が見られたと報告しており、本研究においてもその報告と一致しており、スポーツ経験が情緒面に肯定的な影響を及ぼすということが言える結果となった。また、自己効力感に及ぼす影響と同様に、情緒面においても高校における運動・スポーツ経験が、情緒面の安定にとって重要であるという結果が示されたことについて、特徴的な点であるといえる。

表5 グループごとの情緒面の得点の平均

継続時期	継続期間	得点
中高大	3期間実施	31.35 (7.43)
中高	2期間実施	31.60 (6.78)
中	1期間実施	28.64 (6.91)
なし	非実施	26.67 (8.01)

注1) 中：中学校、高：高等学校、大：大学

注2) 括弧内は標準偏差

### スポーツ種目の違いにおける GSE 得点と情緒得点の関係

ここでは、「2期間実施」のグループと「3期間実施」のグループの中から、スポーツ種目を「個人スポーツ」と「チームスポーツ」と「混合」に分け、実施してきたスポーツ種目によって、GSE 得点と情緒得点が異なるかを検討した。「混合」については、中学のときに個人スポーツを行い、高校ではチームスポーツを行ってきた人、または中学のときにチームスポーツを行い、高校で個人スポーツを行ってきた人を、「混合」とすることにした。

まず GSE 得点について、最も得点が高かったのが「混合スポーツ」で、次に「チームスポーツ」、最後に「個人スポーツ」であった。この3つのグループの得点に違いがあるかを検討するために一元配置の分散分析を行ったところ、有意差は見られなかった ( $F(2,141) = 3.04, ns$ )。

続いて情緒得点について、最も得点が高かったのが「チームスポーツ」で、次に「個人スポーツ」、最後に「混合スポーツ」であった。この3つのグループに違いがあるかを検討するために一元配置の分散分析を行ったところ、こちらも有意差は見られなかった ( $F(2,141) = 0.19, ns$ )。

## 運動・スポーツ経験が心理的側面に及ぼす影響(勝)

スポーツの実施種目の違いが自己効力感や情緒面に与える影響について、有意差が見られなかった原因としては、データ数が少ないことが原因の一つとして考えられる。実際、情緒得点においてはほとんど得点の違いがなかったが、自己効力感の得点において、最も高い得点を示した混合スポーツ(74.45点)と、最も低い得点を示した個人スポーツ(65.48点)の間では、約10点の差があることから、今後はデータ数を増やして分析をする必要があるだろう。

表6 スポーツ種目におけるグループ分け

スポーツ種目	人数	割合
個人	41	28.9
チーム	90	63.4
混合	11	7.7
合計	142	100

表7 スポーツ種目のグループごとのGSE得点と情緒得点の平均

スポーツ種目	自己効力感得点	情緒得点
個人	65.48 (13.01)	31.19 (6.42)
チーム	69.47 (10.99)	31.75 (7.59)
混合	74.45 (12.92)	30.45 (5.37)

注) 括弧内は標準偏差

## 【まとめ】

本研究では、これまでの運動・スポーツ経験(スポーツ実施の有無、種目、継続年数)の違いによって、自己効力感や情緒面に違いがあるかを検証した。その結果、運動・スポーツ経験がある学生の方が、スポーツ経験のない学生よりも自己効力感が高く、情緒面が安定していた。また、運動・スポーツの継続年数が長いほど、その違いは顕著であり、特に高校時代の運動・スポーツ経験が、自己効力感と情緒面に大きな影響を及ぼすということが明らかとなった。スポーツ種目の違いについては、自己効力感と情緒面共に違いが見られなかった。

以上の結果から、運動やスポーツを行うこと、さらに継続的に行うことが、自己効力感や情緒面に肯定的な影響を及ぼすということが明らかとなった。今回の研究結果は、本来の運動やスポーツのあるべき姿であり、今後運動やスポーツをする人を増や

していくために親や指導者は、自己効力感や情緒面を含む心理的側面の発育・発達を視野に入れた指導を行う必要がある。

また、今回の研究では、運動・スポーツ経験が自己効力感や情緒面に、肯定的な影響を及ぼすという結果であったが、はじめにも述べたように、運動やスポーツ経験が、心理的側面に否定的な影響を及ぼす要因についても検討していく必要がある。この否定的な影響を及ぼす要因として考えられることは、記録の向上や勝つことを目的とした競技スポーツの世界での経験である。競技スポーツは、日々競争の世界に身を置き、成功や失敗、勝利や敗北を経験し続ける。一般的に、勝利や成功は、自信を高め困難な課題へ向かわせる傾向があるが、敗北や失敗は、自信を喪失させ意欲を失い、バーンアウトや学習性無力感等の心理的問題を引き起こしてしまう場合があると考えられている。スポーツの世界では、勝利や成功の経験の数に対して、敗北や失敗の数の方が何倍も多く経験する。この敗北や失敗の経験をどのように認知するのかという原因帰属の問題によって、心理的側面にも否定的な影響を及ぼしてしまう場合がある。つまり、敗北や失敗に対して、肯定的な認知ができれば、心理的側面には肯定的な影響を及ぼし、逆に敗北や失敗に対して、否定的な認知をしてしまうと、心理的側面にも否定的な影響を及ぼしてしまうということである。そのため、敗北や失敗に対して、いかに肯定的な認知ができるかということが、競技スポーツをする人にとって極めて重要な課題であるといえる。

そこで、肯定的な認知ができるようになるための重要な概念が、自己肯定感である。自己肯定感とは、自分のあり方を積極的に評価できる感情や、自らの価値や存在意義を肯定できる感情のことである。本研究で扱った自己効力感は、自分自身の能力に対する評価のことで、自己肯定感は、自分自身の存在そのものに対する評価であり、この2つは相関関係にあると言われている。つまり、自己肯定感が高ければ、たとえ敗北や失敗をしたとしても、自分の存在価値は変わらないと感じられるので、その経験を肯定的に捉えることができ、自己効力感の成長につなげていくことができると考えられる。反対に、自己肯定感が低いと、敗北や失敗をしたときに、自分の感情や存在を否定的に捉えてしまい、自己効力感の形成の妨げとなってしまう。この点を踏まえると、自己効力感の形成には、根底に自己肯定感の高さが必要ということが推測できる。

以上のことから、運動やスポーツ経験が心理的側面に及ぼす影響を検討するにあ

たっては、自己肯定感にも着目していく必要があるだろう。

最後に、本研究では運動やスポーツ経験の違いによって、自己効力感や情緒面が異なるかを分析・検討してきた。今後の研究においては、運動・スポーツ経験の質や量、競技レベル等を視野に入れて分析する必要があると考えられる。また、今回の研究では性差については取り扱わなかったが、岡澤(1996)らや、筒井ら(1996)は、大学生を対象とした調査で、女性よりも男性の方が自己効力感や有能感が高いということを報告していることから、性差についても検討する必要があるだろう。

さらに、本研究における最も大きなキーワードである自己効力感は、人生の幸福感や適応感に深く関わるものであり、今後さらに理解を深めていく必要がある。桂・中込(1990)は、運動部活動の適応感を規定する要因として、「部内における自己有能感」、「部の指導者・運営」、「制約・束縛感」、「種目・部活動へのコミットメント」、「対チームメイト感情」の5つの要因があると述べている。自己効力感の形成には、これらの要因も深く関係していることが推測され、この5つの要因と自己効力感との関係性についても検討を進めていきたい。

## 【引用・参考文献】

- 野口義之, 岡部弘道, 野口博敏, 近藤衛, 和田寿, 山崎剛(1957) 運動選手の性格特性についての研究, 体育学研究, 2(5), 227-233.
- 徳永幹雄, 橋本公雄(1975) 運動経験と発育発達に関する研究 —高校運動選手について— 体育学研究, 20(2), 109-116.
- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Psychological Review, 84, 191-215.
- 桂和仁, 中込四郎(1990) 運動部活動における適応感を規定する要因, 体育学研究, 35, 173-185.
- Cervone, D. (1993) The role of self-referent cognitions in goal setting, motivation, and performance. In M.Rabinowitz(Ed.), Cognitive science foundations of instruction. pp.57-96.
- 成田健一, 下仲順子, 中里克治, 河合千恵子, 佐藤真一, 長田由紀子(1995) 特性的自己効力感尺度の検討 —生涯発達の利用の可能性を探る—, 教育心理学研究, 43(3), 306-314.
- 岡澤祥訓, 北真佐美, 諏訪祐一郎(1996) 運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究, スポーツ教育学研究, 16, 145-155.
- 筒井清次郎, 杉原隆, 加賀秀夫, 石井源信, 深見和男, 杉山哲司(1996) スポーツキャリアパターンを規定する心理的要因 —self-efficacyを中心に— 体育学研究, 40, 359-370.

- Caprara, G.V., & Cervone, D. (2000) Personality: Determinants, dynamics, and potentials. New York: Cambridge University Press.
- 三木ひろみ (2000) 体育は子供の心の発達に寄与する, 体育科教育, 48 (16), 10-13.
- 植田史生, 近藤明彦, 佐々木玲子, 山内賢, 村山光義, 小森康加, 上向貴志, 田中伸明 (2000) 学生の運動実施キャリアパターンと運動・スポーツ活動に対する意識, 体育研究所紀要, 39, 29-37.
- 洪倉崇行 (2004) 身体活動はコミュニケーションスキルを高めるか, 体育科教育, 52 (5), 18-21.
- 鶴山博之 (2005) 大学生の運動経験と運動意欲に関する研究, 富山国際大学国際教養学部紀要, 1, 81-91.
- 新本惣一郎 (2012) 小学生のスポーツ実施状況の違いが特性的自己効力感に及ぼす影響, 発育発達研究, 57, 1-9.
- 富永徳幸 田口節芳 (2014) 大学生のキャリアパターンを規定する心理的要因, 近畿大学工学部紀要. 人文・社会科学篇, 44, 27-38.
- 宇恵弘, 辰本頼弘 (2016) スポーツキャリアパターンが特性的自己効力感に及ぼす影響, 関西福祉科学大学紀要, 20, 79-90.
- 廣美里, 沖村多賀典, 金愛慶, 斎藤健治, 中野貴博, 早坂一成, 松田克彦, 野村良和 (2016) スポーツ健康学部1年生の健康意識とスポーツ活動に関する調査研究, 名古屋学院大学研究年報, 29, 77-91.
- 文部科学省 (2019) 平成30年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸問題に関する調査結果について. (<https://www.mext.go.jp/content/1410392.pdf> 2019年10月17日閲覧)

