

長期的な活動自粛・制限中における大学運動部員の 心身の動向

阪田, 俊輔
横浜商科大学商学部

一ノ瀬, 大一
九州産業大学学生部学生課

<https://doi.org/10.15017/4773213>

出版情報：健康科学. 44, pp.107-117, 2022-03-25. 九州大学健康科学編集委員会
バージョン：
権利関係：

—研究資料—

長期的な活動自粛・制限中における大学運動部員の心身の動向

阪田俊輔^{1)*}, 一ノ瀬大一²⁾

The mental and physical trends of university sports club members during the forced long-term activity restrict

Shunsuke SAKATA^{1)*} and Dai ICHINOSE²⁾

Abstract

With the spread of covid-19, the University Athletic Club has been forced to refrain and restrict its activities.

The purpose of this study was to compare the mental and physical trends of university sports club members before and after the forced long-term activity restrict. We compared the autonomous and heteronomous motivation, competition status skills, life skills, and mental health as the mental and physical trends before and after the forced long-term activity restrict, and then scrutinized self-management skills and athletic identity after the forced long-term self-restraint.

A survey of 487 university sports club members was conducted, and it was confirmed that the improvement of heteronomous motivation was confirmed compared with before the forced long-term activity restrict. In addition, it was confirmed that the higher the heteronomous motivation, the less desirable the behavior in club activities and academics, and the lower the athletic identity.

These results have suggested that a lot of university sports club members have lost the opportunity to feel the fun and mastery of the sports events because of the forced long-term activity restrict, the improvement of heteronomous motivation, reducing desirable competition behavior, and reducing the athletic identity.

From the above, it can be inferred that it is effective for the coaches and teachers to satisfy the psychological needs of the university athletic club member who refers to the basic psychological needs theory.

Key Words: aotonomous motivation, heteronomous motivation, life skills, athletic identity

(Journal of Health Science, Kyushu University, 44: 107-117, 2022)

1) 横浜商科大学商学部 Faculty of Commerce, Yokohama College of Commerce, Yokohama, Japan

2) 九州産業大学学生部学生課 Student Affairs Office, Kyushu Sangyo University, Fukuoka, Japan

*連絡先：横浜商科大学 〒230-8577 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾 4-11-1 Tel&Fax : 045-571-3901

*Yokohama College of Commerce, 4-11-1, Higashiterao, Tsurumi-ku, Yokohama-shi, Kanagawa230-8577, Japan

Tel&Fax: +81-45-571-3901 E-mail: sakashun@shodai.ac.jp

初めに

大学運動部員は、競技における成功だけでなく、その活動を通じた人間的な成長も求められている。これは大学運動部員が、競技の中でチームメイトとのコミュニケーションや、他者との競争で経験する緊張・不安といった情動への対処などを経験し、その過程で心理社会的スキルが習得されること¹⁾、競技場面で習得された心理社会的スキルは、日常生活でも発揮される可能性がある²⁾というプロセスに基づいた期待であるといえる。

一方で、運動部活動においては心理社会的スキルが適切に発揮されているが、それ以外の修学場面では、修学態度が低い、所属校への帰属意識が低いなどといった、心理社会的スキルが十分に発揮できていない学生が少なくないことも指摘されている³⁾。

これらのことから、大学運動部活動に関わる教職員・指導者は大学運動部員に対して、学業とスポーツとの両立を適切に支援する必要があるといえる⁵⁾。また、大学生の心理的特徴は一概ではなく、内向性・外向性といった心理特性、競技に対する動機づけといった心理状態に様々な個人差があり、そのような個人差に合わせたきめ細かな教育の必要がある⁷⁾。つまり、個人個人の心理的特徴を正確に把握し、適切な指導をすることが、大学運動部員の競技場面、修学場面での望ましい行動を増進させる手助けとなる。

本研究では、大学運動部員の個人差を測る指標として、競技に対する動機づけに注目した。スポーツと心理社会的スキルの関連を考えた際、スポーツにどのように取り組んでいるのかが心理社会的スキルに影響するとする研究が行われている⁹⁾。これらの研究結果から、競技に対する動機づけが望ましいものであるほど、心理社会的スキルの習得状況も望ましく、動機づけが望ましい者でないほど不適応を示すリスクが高いと考えることができる。

ところで、2020年から2021年にかけて、新型コロナウイルス(COVID-19)の感染拡大により、多くの大学運動部活動は長期的な活動の自粛・制限を余儀なくされている。この状況下では、部員が集まり練習することが困難となり、選手個人での練習が求められることになる。浅野・中込(2014)¹¹⁾によれば、個人でパフォーマンス向上を望む際必要となるのは、課題の明確化、試行錯誤、体験の積み重ねであるとされ、つまり長期的な活動の自粛・制限下で、セルフマネジメント行動が取れていることが、状況に適応できていると解釈すること

ができる。また、大学部活動では、就職活動などにより活動を4年間すべて実施することは難しく、運動部員によっては長期的な活動自粛・制限により競技引退を考えなければならない懸念がある。高学年でなくとも、期待した練習ができない、チームメイトとの関係が築けないという理由から、運動部員としてのアイデンティティ¹²⁾が低下し、ドロップアウトしてしまう懸念もある。

著者らは、先述の背景から、運動部活動に所属しつつ、就学場面に適応できていない学生の特徴を把握するために心身の動向について定期的な調査を実施している¹³⁾。幸いにも長期的な活動自粛・制限前のデータを所有しており、そのデータとの比較を行うことで、大学運動部活動の心身の動向がどのように変化したのかを推察することが可能である。

以上から本紙では、大学運動部員の心身の動向について、長期的な活動自粛・制限前後の結果を比較し、その変化や、不適応に至る可能性のある大学運動部員の特徴を明らかにすること、どのような支援を行うべきか提言することを目的とした。

方法

調査方法及び調査期間

調査はWEBフォームを用いて実施され、WEBフォームはGoogle form (Google LLC)を用いた。大学学生部より各運動部代表者へWEBフォームURLを通知し、各運動部代表者から運動部員に周知することで回答が収集された。比較対象となる長期的な活動自粛・制限前のデータは、2020年1月に実施された調査のものをを用い、活動自粛・制限後のデータは2021年1月に実施された。

調査対象者

2021年調査に回答したものは合計487名で、男性366名、女性121名であった。また平均年齢は19.94±.91、現在従事している種目の継続期間の平均は8.06±4.78であった。学年は、1年生186名(38.2%)、2年生168名(34.5%)、3年生110名(22.6%)、4年生23名(4.7%)であった。なお、比較対象となる2020年調査の対象者は、運動部員413名(男性360名、女性53名;平均年齢19.75±.98)であった。2021年調査と2020年調査について、同一の部活動を対象に実施されているが、アンケートは無記名であったため、完全に同一の対象で行われたとは判断できない。

倫理的配慮

調査は無記名かつ、任意であることを調査前に説明した。また、回答内容から個人が特定されることはないこと、集計の際に暗号に変換されること、調査結果は学術集会や学術雑誌にて公開されること、公開の際は、平均化された数値のみを用い、個人が特定されないことを、調査用 WEB フォームの先頭画面にて説明した。個人が特定されず、且つ調査において侵襲性がないことから、所属機関の倫理委員会に諮らずに調査は実施された。

調査内容

1. 大学運動部員の心理的動向

『自己決定理論に基づく運動継続のための動機づけ尺度』¹⁴⁾を引用した。運動部員がどのような考えを持って競技に参加しているかを尋ねるもので、自己の利益や喜びのために参加していることを示す「自律的動機づけ」と、他者からの影響のために参加していることを示す「他律的動機づけ」の2側面で構成される。これら2側面は相反するものではなく、双方が高い場合、低い場合が存在する。

2. 大学運動部員の競技場面における望ましい行動

『競技状況スキル尺度』¹⁵⁾を引用した。運動部員が、競技に関わる試合や練習の場面において、望ましい行動がとれているかを尋ねるもので、個人で実行される行動である「個人スキル」と、他者との関係性の中で実行される「対人スキル」の2側面で構成される。

3. 大学運動部員の修学場面における望ましい行動

『ライフスキル尺度』¹⁶⁾を引用した。運動部員が、学業や友人関係に関わる場面において、望ましい行動がとれているかを尋ねるもので、個人で実行される行動である「日常個人スキル」と、他者との関係性の中で実行される「日常対人スキル」の2側面で構成される。

4. 大学運動部員のメンタルヘルス

運動部員の長期的な心理的健康を予測する心理的変数として『日本語版ポジティブ・ネガティブ感情尺度』¹⁶⁾を引用した。過去一週間での感情の経験頻度を尋ねるもので、「ポジティブ感情」「ネガティブ感情」の2側面で構成される。これら側面は相反するものではなく、双方が高い、もしくは低い状態も考えられる。

5. 大学運動部員の自律的な行動

困難な状況下において個人で望ましい行動を継続できているかを予測する行動的変数として、『スポーツセルフマネジメントスキル』¹⁷⁾より、項目を抜粋した。目

標の継続や自主練習を継続できているかを尋ねる「継続的取り組み」、目標に向けた努力や忍耐を尋ねる「達成努力」、自身の能力や取り組み方について考察する「創意工夫」の3側面で構成される。なお、本尺度については2021年調査のみ収集した。

6. 大学運動部員の競技者としてのアイデンティティ

新型コロナウイルス感染拡大による各競技大会の中止や、練習の中止により、競技者としての活動が制限されている。特にそのような、競技者としての期待をどの程度達成できているかを予測する変数として、『日本語版競技者アイデンティティ尺度』¹⁹⁾を引用した。自身を競技者としてとらえ、それに従った生活・行動がとれているかを尋ねる1側面で構成される。なお、本尺度については2021年調査のみ収集した。

分析方法

まず、全体の平均値について2020年と2021年の比較を行った。ただし、無記名でのアンケートのため、各年の調査回答者が完全に同一ということは判断できないため、繰り返しのあるt検定ではなく、独立したサンプルのt検定を実施した。

その後、動機づけ、競技者アイデンティティについて、平均点をもとに調査対象者を分割した。分割後の各グループの競技状況スキル、ライフスキル、メンタルヘルス、セルフマネジメントの平均点について、一元配置分散分析を用いて有意差検定を行い、有意差が確認された場合にはTukey法により多重比較を行った。

結果と考察

各点数の平均値および年比較

各点数のt検定の結果を表1に示す。2020年調査と比較し、有意に変化があったのは、他律的動機づけ(2020年 22.05 ± 10.08 ; 2021年 23.97 ± 10.72 , $p < .01$)及びネガティブな感情(2020年 16.69 ± 5.51 ; 2021年 17.47 ± 5.76 , $p < .05$)であった。

自律的動機づけの低下は有意ではなく、練習・試合の自粛による影響があると結論付けることはできないが、競技参加の機会が減少したことで競技の楽しさや動作の習熟を感じることができなくなっていることは大いに考えられる。他律的動機づけは有意に向上しており、試合成績や順位といった目標が、自己に起因しない状況の変化により絶たれてしまい、部活動参加の目的が友人との交流や監督・コーチからの指示に変化したと予測される。また、自身に因らない状況により、思い通

りの練習ができない、もしくは競技の機会が喪失したことで、不安や焦り、怒りといったネガティブな感情が生じたことが予測される。単純な比較ではあるが、長期的な活動の自粛・制限が大学運動部にネガティブな影響を与えたといえる。

動機づけタイプ毎の分布及び年比較

動機づけの下位尺度である自律的動機づけ及び他律的動機づけの平均値を用い、調査対象者を4群に分割した(表2)。自律的動機づけ、他律的動機づけ双方が低い群をah群、自律的動機づけが低く、他律的動機づけが高い群をaH群、自律的動機づけが高く、他律的動機づけが低い群をAh群、自律的動機づけと他律的動機づけ双方が高い群をAH群と命名した。

各群の分布を見ると、多い順番に、AH群、Ah群、ah群、aH群であった。2020年では、Ah群が最も高かったが、2021年はAH群と反転している。また、aH群

についても前年と比較し分布が増加している。これは、全体平均からも見て取れるように、大会・練習の自粛による他律的動機づけの向上が影響していると考えられる。一方で、自律的動機づけが高い群(AH,Ah)の分布は約60%と大きな変化がなく、全体的な若干の低下は見られながらも、高い自律的動機づけを保っている部員が多いと考えられる。

動機づけタイプ毎の心身の動向

動機づけにより分類された4群について、競技状況スキル、ライフスキル、メンタルヘルス、セルフマネジメントの各下位尺度得点の比較を行った(表3)。

1.競技状況スキル

動機づけ群ごとの競技状況スキルについて平均値を比較したところ、競技個人スキルは、ah, aH<Ah, AH ($F(3,483)=40.60, p<.01$)で、自律的動機づけが平均値より高い群が低い群よりも有意に平均値が高かった。

表1 各点数の年比較

変数	調査年	度数	平均値	標準偏差	有意確率(両側)	平均値の差	変数	調査年	度数	平均値	標準偏差	有意確率(両側)	平均値の差
自律的動機づけ	2020	413	46.41	9.08	.13	.93	日常個人スキル	2020	413	38.07	7.93	.97	.02
	2021	487	45.48	9.43				2021	487	38.05	7.39		
他律的動機づけ	2020	413	22.05	10.08	.01	-1.92	日常対人スキル	2020	413	50.73	9.30	.60	.32
	2021	487	23.97	10.72				2021	487	50.41	8.72		
競技個人スキル	2020	413	46.05	8.70	.83	.12	ポジティブ	2020	413	23.46	5.36	.48	.25
	2021	487	45.93	8.16				2021	487	23.20	5.31		
競技対人スキル	2020	413	42.96	7.36	.87	.08	ネガティブ	2020	413	16.69	5.51	.04	-.78
	2021	487	42.88	7.07				2021	487	17.47	5.76		

†調査は無記名で実施されたため、対応のないt検定を実施

表2 動機づけタイプの分布

人数	分布	2020年人数*	2020年分布*	自律的動機づけ		他律的動機づけ		†各点数の平均値をcut offとして高・低群に分割	
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
ah	106	21.77	95	23.00	34.98	9.11	13.76	5.74	ah=自律的動機づけ低、他律的動機づけ低群
aH	96	19.71	72	17.43	38.36	5.49	31.23	4.21	aH=自律的動機づけ低、他律的動機づけ高群
Ah	125	25.67	125	30.27	51.56	3.54	15.34	5.07	Ah=自律的動機づけ高、他律的動機づけ低群
AH	160	32.85	121	29.30	51.96	3.72	33.13	7.39	AH=自律的動機づけ高、他律的動機づけ高群

* 阪田・一ノ瀬(2021)¹³⁾を参照

表3 動機づけタイプごとの特徴

	ah		aH		Ah		AH		f値	多重比較(Tukey法)
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
競技個人スキル	41.89	8.64	41.33	5.91	48.32	8.00	49.50	6.51	40.60 **	ah,aH<Ah,AH
競技対人スキル	39.57	6.67	38.36	6.03	44.62	7.20	46.44	5.15	47.37 **	ah,aH<Ah,AH
日常個人スキル	35.23	4.30	35.25	5.23	38.57	4.90	39.97	5.20	26.17 **	ah,aH<Ah,AH
日常対人スキル	43.43	5.63	42.86	5.04	47.65	6.97	48.66	5.57	37.30 **	ah,aH<Ah,AH
ポジティブ	20.70	4.42	22.08	4.73	23.14	5.48	25.59	5.08	22.74 **	ah<aH, Ah<AH
ネガティブ	16.02	4.87	19.56	4.86	15.28	5.45	18.88	6.23	17.21 **	ah,Ah<aH,AH
継続的取り組み	9.49	2.77	10.50	2.73	10.62	2.78	11.91	2.68	17.47 **	ah<aH,Ah<AH
達成努力	11.00	2.60	11.27	2.53	12.76	2.59	13.05	2.39	37.30 **	ah,aH<Ah,AH
創意工夫	11.03	2.47	11.65	2.54	12.46	2.69	13.28	2.15	20.46 **	ah<aH,Ah<AH
セルフマネジメント	31.52	7.27	33.42	7.18	35.84	7.23	38.24	6.54	22.17 **	ah<aH,Ah<AH

†一元配置分散分析を実施 ‡ $F=3,383$ ** $p<.001$

次に競技対人スキルについて、競技個人スキルと同様に、ah, aH<Ah, AH ($F(3,483)=47.37, p<.01$) で、自律的動機づけが高い群が、有意に平均値が高かった。

これらの結果から、競技個人スキル及び競技対人スキル双方とも、行動の生起には自律的動機づけが強く関わっており、他律的動機づけの影響はそれほど大きくないと考えられる。自律的動機づけは、能力の習熟や練習中の工夫、挑戦が動機となる状態であり¹⁸⁾、部活動への参加において、自身のパフォーマンス向上のための考察が個人スキルの発揮、他者にアドバイスを求めることで対人スキルの発揮につながったといえる。一方で、他律的動機づけは周囲の評判の向上というような他者からコントロールされる要因や、運動をしないと堕落するといった、運動をしないことによる不利益を回避することが動機となるため、自己の能力向上には大きく関与せず、競技状況スキルに影響しなかったといえる。

2. ライフスキル

動機づけ群ごとのライフスキルについて平均値を比較したところ、日常個人スキルは ah, aH<Ah, AH ($F(3,483)=26.17, p<.01$) で、自律的動機づけが平均値より高い群が低い群よりも有意に平均値が高かった。日常対人スキルは ah, aH<Ah, AH ($F(3,483)=37.30, p<.01$) で、日常個人スキルと同様に自律的動機づけが平均値より高い群が低い群よりも有意に平均値が高かった。

競技状況スキルと、ライフスキルの関係性について、競技中の行動が日常生活への行動に応用(般化)されると考えた場合、AH群は競技状況スキルも、ライフスキルも高い値を示したため、他の群よりも競技中に培った能力を日常に応用できているといえる。ただし、ah群とaH群、Ah群とAH群において有意な差が見られないことから、他律的動機づけは行動の応用には関与しないと考えられる。つまり、競技において自己の習熟や競技自体を求める動機を持つものは、日常生活に何らかを憂いを持つことが競技に影響することを理解しており、競技・日常での行動をより望ましいものにするこゝと努力をしていると予測される。

3. メンタルヘルス

動機づけ群ごとのメンタルヘルスについて平均値を比較したところ、ポジティブな感情は ah<aH, Ah<AH ($F(3,483)=22.74, p<.01$) で、自律的動機づけ及び他律的動機づけ双方とも低い群が有意に平均値が低く、自律的動機づけ及び他律的動機づけ双方が高い群が有

意に平均値が高かった。ネガティブな感情については、ah, Ah<aH, AH ($F(3,483)=17.21, p<.01$) で、他律的動機づけが平均値よりも高い群が、有意に平均値が高かった。

ポジティブな感情について、自律・他律双方の動機づけが高いほど、メンタルヘルスが良好であるといえる。一方で、ネガティブな感情について、aH及びAH群が高いことから、他律的動機づけが高いほどメンタルヘルスを害するリスクが高い可能性があるといえる。特に2021年においては、他律的動機づけの全体平均が高くなったことから、メンタルヘルス悪化のリスクは調査対象者全体でも高くなっていることが予測される。

他律的動機づけは、運動を続けないと堕落した気がする、運動を続けないと、周りの人が落胆してしまうといった、運動について主体的ではないものとなっており、練習頻度の減少が余儀なくされた状態が継続したことで、他律的な動機・目標を達成できず、ネガティブな感情が助長されるというプロセスが考えられる。一方で自律的動機づけは能力の習熟がその動機に含まれるため、個人でのトレーニングにより目標を達成できていたため、ネガティブな感情は抑制されるというプロセスであったと考えられる。

4. セルフマネジメント

動機づけ群ごとのセルフマネジメントについて、継続的取り組みは ah<aH, Ah<AH ($F(3,483)=17.47, p<.01$) で、自律的動機づけ及び他律的動機づけ双方とも低い群が有意に平均値が低く、自律的動機づけ及び他律的動機づけ双方が高い群が有意に平均値が高かった。達成努力は ah, aH<Ah, AH ($F(3,483)=37.30, p<.01$) で、自律的動機づけが平均値よりも高い群が低い群よりも有意に平均値が高かった。創意工夫は、ah<aH, Ah<AH ($F(3,483)=20.46, p<.01$) で、継続的取り組みと同様に、自律的動機づけ及び他律的動機づけ双方とも低い群が有意に平均値が低く、自律的動機づけ及び他律的動機づけ双方が高い群が有意に平均値が高かった。最後に、3つの合計得点について、ah<aH, Ah<AH ($F(3,483)=22.17, p<.01$) で、自律的動機づけ及び他律的動機づけ双方とも低い群が有意に平均値が低く、自律的動機づけ及び他律的動機づけ双方が高い群が有意に平均値が高かった。

本調査の結果、すべてのセルフマネジメント行動においてAH群が有意に高い数値を示し、ah群が有意に低い数値を示していた。達成努力のみ、Ah群とAH群に有意な差がなく、つまり他律的動機づけが関与しな

いと考えられる。部員が集合しての練習の頻度が減ったことにより、練習中の姿勢や努力が見られることで他者の評価が向上するというプロセスは成り立たず、そのため他律的動機づけは、目標達成に向けた努力に影響しないと考えられる。

継続的取り組み、創意工夫については、aH群、Ah群の有意差が見られず、自律的動機づけ・他律的動機づけのどちらが促進的に働くのかが判別できない。継続的取り組みは、目標設定や練習記録に関する項目であり、自身の能力の習熟のために、自律的動機づけが促進的に働いていると考えられ、他律的動機づけについても、練習記録等が将来的にチームメイトや指導者の目に触れることを想定して、促進的に働くことも考えられる。創意工夫についても同様に自身の習熟のために、個人でできる練習に創意工夫がもたらされること、将来的に他者に自身の行動を報告する機会を想定して、練習に工夫をすることが考えられる。

競技者アイデンティティによる調査対象者の分割

アイデンティティの平均値を用いて、対象者を2群に分割した。アイデンティティ得点が平均値より低い群をla群(205名)、高い群をHA群(282名)として命名した(表4)。

競技者アイデンティティタイプ毎の心身の動向

競技者アイデンティティにより分類された2群について、競技状況スキル、ライフスキル、メンタルヘルス、

表4 競技者アイデンティティによる分布

	人数	平均値	SD
la	205	16.60	3.73
Ha	282	24.64	2.44

セルフマネジメントの各下位尺度得点の比較を行った(表5)。

1.競技状況スキル

競技者アイデンティティ群の競技状況スキルについて平均値を比較したところ、競技個人スキルは、la<HA ($t(485)=-9.15, p<.01$)で、競技者アイデンティティ得点が平均値より高い群が低い群よりも有意に高かった。競技対人スキルはla<HA ($t(485)=-9.70, p<.01$)で、競技個人スキルと同様に、競技者アイデンティティ得点が平均値より高い群が低い群よりも有意に高かった。

競技者アイデンティティとは、自身をどれくらいアスリートとして考えているのかを測定する変数であり、一言でまとめると、競技者としての自分らしさをどれくらい感じているかを表している。競技者アイデンティティは、同じスポーツに従事する集団に属することで段々と形成されていくため¹⁹⁾、集団での練習や大会の自粛により、低下する懸念がある。また、競技者アイデンティティが高いほど、競技に対するコミットメント(傾倒の度合)が高まり、競技を実施・継続する意図が高まるということが明らかにされている²⁰⁾。

競技者アイデンティティと競技状況スキルとの関連について、本調査の結果から、競技者アイデンティティが高い群ほど、競技に対し望ましい行動がとれているといえる。これは、上記のように、高いアイデンティティを維持したことでトレーニングの実施・継続が図られたと考えられる。

2.ライフスキル

競技者アイデンティティ群のライフスキルについて平均値を比較したところ、日常個人スキルは、la<HA ($t(485)=-6.47, p<.05$)で、競技者アイデンティティ得点

表5 競技者アイデンティティ群ごとの各点数

下位尺度	la		HA		t値	有意確率	平均値の差
	平均値	SD	平均値	SD			
競技個人スキル	42.26	8.05	48.60	7.15	-9.15	0.00	-6.33
競技対人スキル	39.54	6.58	45.31	6.40	-9.71	0.00	-5.77
日常個人スキル	35.47	7.23	39.92	6.94	-6.87	0.00	-4.45
日常対人スキル	48.28	8.84	51.95	8.32	-4.68	0.00	-3.67
ポジティブ	20.60	4.73	25.10	4.89	-10.17	0.00	-4.50
ネガティブ	16.27	4.79	18.34	6.24	-3.97	0.00	-2.07
継続的取り組み	9.37	2.48	11.80	2.70	-10.17	0.00	-2.44
達成努力	10.80	2.42	13.18	2.36	-10.90	0.00	-2.39
創意工夫	11.09	2.48	13.10	2.32	-9.14	0.00	-2.01
セルフマネジメント							
合計	31.25	6.63	38.09	6.67	-11.19	0.00	-6.83

が平均値より高い群が低い群よりも有意に高かった。日常対人スキルは $la < HA$ ($t(485) = -6.78, p < .05$) で、競技者アイデンティティ得点が平均値より高い群が低い群よりも有意に高かった。

競技者アイデンティティとライフスキルとの関連について、競技者アイデンティティが高いグループが、日常においても望ましい行動をとれていることが分かった。これは、日常生活を正しく送ることで競技に集中できるとする「生活管理力」が発揮されたこと、もしくは自身を競技者としてとらえる際に、日常場面でも、競技中と同様に行動すべきと考え、競技中の行動を日常場面に応用・般化させたことが考えられる。萩原ほか(2020)³⁾は、競技者としてのアイデンティティと、学生としてのアイデンティティは中等度以上の関連があることを報告しており、自己を単に競技者ではなく、学生競技者としてとらえることがライフスキルを高める要因になると考えられる。

3.メンタルヘルス

競技者アイデンティティ群のメンタルヘルスについて平均値を比較したところ、ポジティブな感情は、 $la < HA$ ($t(485) = -10.16, p < .01$) で、競技者アイデンティティ得点が平均値より高い群が低い群よりも有意に高かった。ネガティブな感情は $la < HA$ ($t(485) = -3.97, p < .01$) で、競技者アイデンティティ得点が平均値より高い群が低い群よりも有意に高かった。

競技者アイデンティティとメンタルヘルスの関連について、競技者アイデンティティが高いほどポジティブ、ネガティブ双方の感情を高く感じている。ポジティブな感情については、望ましい競技者として自身が振る舞っていることで、満足感が高まり、ポジティブな感情が促進されていると考えられる。ネガティブな感情

は、自身が競技者であると強く認知している一方で、練習の自粛や大会の中止など活動が大きく制限されてしまったため、競技者として望ましいと思える状態ではなくなったために、認知的不協和²⁾が生じネガティブな感情が促進されたと考えられる。

4.セルフマネジメント

競技者アイデンティティ群のセルフマネジメントについて平均値を比較したところ、継続的取り組みは、 $la < HA$ ($t(485) = -10.17, p < .01$) で、競技者アイデンティティ得点が平均値より高い群が低い群よりも有意に高かった。達成努力は $la < HA$ ($t(485) = -10.90, p < .01$) で、競技者アイデンティティ得点が平均値より高い群が低い群よりも有意に高かった。創意工夫は $la < HA$ ($t(485) = -9.14, p < .01$) で、競技者アイデンティティ得点が平均値より高い群が低い群よりも有意に高かった。セルフマネジメントの合計得点について、 $la < HA$ ($t(485) = -11.19, p < .01$) で、競技者アイデンティティ得点が平均値より高い群が低い群よりも有意に高かった。

セルフマネジメントの全ての下位尺度において、競技者アイデンティティが高いグループほど、個人でのトレーニングにおいて望ましい行動をとれていることが分かった。これは、競技状況スキルと同様の理由が考えられ、つまりアイデンティティが高いほど競技の実施・継続意図が高く、それは集団での練習や大会が自粛となっても、競技を恵贈するための工夫や努力を怠らなかつたと考えられる。

動機づけタイプと競技者アイデンティティとの関連

動機づけによる群と競技者アイデンティティによる群との関係について、クロス集計表を作成し、 χ^2 検定を行った(表6)。高い競技者アイデンティティを持つ群

表6 動機づけタイプと競技者アイデンティティとのクロス表

		自律×他律				合計	
		ah	aH	Ah	AH		
競技者 アイデンティティ	la	度数	78	49	39	39	205
		期待度数	44.6	40.4	52.6	67.4	205.0
		調整済み 残差	7.4	2.0	-2.9	-5.5	
	HA	度数	28	47	86	121	282
		期待度数	61.4	55.6	72.4	92.6	282.0
		調整済み 残差	-7.4	-2.0	2.9	5.5	
合計	度数	106	96	125	160	487	
	期待度数	106.0	96.0	125.0	160.0	487.0	

† la=平均値より低 HA=平均値より高

‡ $\chi^2 = 72.97, df = 3, p < .001$

(HA)について、自律的動機づけ及び他律的動機づけの双方が高い群(AH)、自律的動機づけが高く他律的動機づけが低い群(Ah)、自律的動機づけが低く、他律的動機づけが高い群(aH)、自律的動機づけ及び他律的動機づけ双方が引く群(ah)の順に多い分布となっていた。一方で、競技者アイデンティティが低い群(La)は、自律的動機づけ及び他律的動機づけ双方が低い群(ah)、自律的動機づけが低く、他律的動機づけが高い群(aH)、自律的動機づけが高く、他律的動機づけが低い群(Ah)、自律的動機づけ及び他律的動機づけ双方が高い群(AH)の順に多い分布となっていた($\chi^2=72.97, df=3, p<.001$)。

クロス集計の結果から、競技者アイデンティティが低い者ほど動機づけが低くなる、もしくは動機づけが高いほど競技者アイデンティティが高くなることが分かった。また、Ah、AH群について、アイデンティティが低い群に当てはまるものが少なく、HA群に当てはまることが多いこと、Ah群とAH群の比較ではAH群がla群に当てはまるものが少なく、HA群に当てはまることが多いことから、競技者アイデンティティと動機づけの関係については、自律的動機づけとアイデンティティの関連が強く、他律的動機づけが副次的に関連することが考えられる。

まとめと提言

2020年調査と2021年調査との比較について

2020年の調査時期と、2021年の調査時期では、新型コロナウイルスの感染拡大による、運動部活動の自粛が強いられたことから、大きく外的な状況が変化している。その結果として、自律的動機づけが有意ではないが若干の低下、他律的動機づけが向上していた。これは選手が、部活動に所属する理由が自分のためではなく、チームメイトのために変化したと考えられ、練習成果を示す場を失った状況に適応したと考えられる。一方で、競技者アイデンティティとの関連から、自分が思うような競技者としての活動ができず、認知的不協和²¹⁾が生じたため、部活動に対する内的な動機づけがないが、退部することはほかの人のことを考えて憚られるというような、主体的・自律的ではない状態になっているとも解釈が可能であり、顕在化するほど強烈ではないが、慢性的にストレスを感じる学生が増加している可能性が示唆される。自律的動機づけが低いグループは本調査対象者の4割となっていることから、運動部活動に対し内発的に動機づけられない学生を抽出することが必要となる。

競技状況スキルについて

競技状況スキルと動機づけとの関係については、2020年の調査と変化がなく、自律的動機づけが大きく影響し、他律的動機づけは、関与しないもしくは副次的に影響することが明らかとなった。これは、「競技自体を自ら楽しんでいるグループは、しっかりとした目標設定を行い、積極的に他者とコミュニケーションを取り、プレーに関するアドバイスを受けて入れている」と解釈できる。したがって、競技において望ましい行動を促進させる、もしくは能力を獲得させるためには、自律的動機づけにアプローチが必要となる。

競技状況スキルと競技者アイデンティティの関係では、競技者アイデンティティが高いほど競技において望ましい行動を促進され、能力の獲得につながる事が示唆された。

動機づけと、アイデンティティとの関連では、自律的動機づけとアイデンティティの関連が高いことが示唆されており、これらの結果を総括すると、競技者アイデンティティ→自律的動機づけ→競技状況スキルの3つの変数が循環的に影響し合うことで、競技についてより望ましい能力を獲得できると予測される。新型コロナウイルス感染拡大により集団での練習ができず、競技としての楽しさを実感できない状況に陥った場合、競技者アイデンティティと自律的動機づけ双方が低下する可能性がある。この2つの要因には、競技に関する明確な目標があることが共通しており、つまり、大会の成績や結果ではなく、自己の能力に関する目標設定を行うことが重要であるといえる。さらに、目標については、選手が個人で実施可能な内容であり、目標の達成度合いを手っ取り早く評価できることも条件として挙げられる。つまり、筋力トレーニングや持久走といった、重量や距離という普遍的な数値で目標を評価できるトレーニング方法を指導することで、このアイデンティティと動機づけ、競技状況スキルの循環を望ましいものにすることができる。

ライフスキルについて

ライフスキルと動機づけとの関係について、日常個人スキルでは自律的動機づけが高いほど望ましい行動がとれており、日常対人スキルは自律的動機づけと他律的動機づけ双方が高いほど、望ましい行動がとれていることが明らかとなった。日常対人スキルについて、2020年では自律的動機づけが高く、他律的動機づけが低いグループが最も数値が高いという結果が得られて

おり、結果が変化していた。これは、2021年の調査では他律的動機づけの影響が弱まり、自律的動機づけの影響が強化されたと解釈でき、授業の大部分が遠隔となり、自身の行動が他者の目に触れなくなり他者の非難を受けるような場面が激減し、他律的動機づけの影響が弱まったと考えられる。また、遠隔授業となり、他者との関係を持つ場面自体が減少したことも原因の一つとして考えられる。

ライフスキルと競技者アイデンティティとの関係について、競技者アイデンティティが高いほど、日常個人スキル、日常対人スキル双方について望ましい行動がとれていることが明らかとなった。競技者アイデンティティは、学生としてのアイデンティティと関連が深いことや、競技に集中するために学業をおろそかにしないという点で、アイデンティティの影響が見られたと考えられる。

競技者アイデンティティと動機づけとの関係から、競技者アイデンティティ→自律的動機づけ→ライフスキルという3つの要因が循環していると想定される。つまり、部活動・学業双方で個人的な目標設定を行うことで、競技者アイデンティティと自律的動機づけを高めること、もしくは積極的に他者とコミュニケーション・情報交換を行うことで、競技者アイデンティティと自律的動機づけを高めていくことで、ライフスキルについて望ましい循環を獲得できると予測される。

メンタルヘルスについて

本調査の結果から、自律的動機づけが高い者、競技者アイデンティティが高い者がポジティブな感情を強く感じており、他律的動機づけが高い者、競技者アイデンティティが低い者がネガティブな感情を強く感じていることが明らかとなった。

動機づけについて、自律的動機づけ他律的動機づけ双方とも、競技状況スキル、ライフスキルに促進的な作用を持っている一方で、他律的動機づけはメンタルヘルスを害するリスクがあり、かつ、前年と比較し点数が増加している。これらのことから、特に集団での練習や大会が自粛となる昨今では、できる限り自律的動機づけを高める指導が重要となる。具体的には、個人個人が明確な目標設定ができるようになること、遠隔でも、チームメイトとの情報交換ができるようになることといった手続きが重要となる。

競技者アイデンティティについては、自律的動機づけとの関連が深いことが明らかとなっている。練習や

大会の頻度が減少することで、競技者アイデンティティの減少が懸念されるため、自律的動機づけを維持することで、競技者アイデンティティを維持し、メンタルヘルスを良好にすることができる。

セルフマネジメントについて

セルフマネジメントと動機づけとの関連について、達成努力を除いて、自律的動機づけと他律的動機づけ双方が高いほど、望ましい行動がとれていることが明らかとなった。特に自律的動機づけが影響し、他律的動機づけが副次的に影響する可能性がある。

セルフマネジメントと競技者アイデンティティについて、競技者アイデンティティが高いほど、セルフマネジメント行動が高いことが明らかとなった。セルフマネジメントは、競技個人スキルをさらに詳細に分けたものとしてとらえることができ、つまりセルフマネジメント行動を多くとることで、競技者アイデンティティが向上し、さらにセルフマネジメント行動の実施・継続意図を高められると考えられる。

先述の通り、競技者アイデンティティと動機づけは相互に関係することが予測されるため、個人での練習が必要となる状況においては、単に個人での努力や工夫を求めるだけでなく、自律的動機づけを高められる手続きを行い、競技者アイデンティティとセルフマネジメント行動を促進できるようにする必要がある。

新型コロナウイルス感染拡大による学生の変化と留意点について

前年の調査との比較にて、他律的動機づけが向上していることが明らかとなっている。これは、練習や大会という本来部活動の主題となる活動が自粛されたために、「他のチームメイトも参加しているから」という意図から部活動に参加している者が増加した可能性がある。

自律的動機づけが高かった者は、競技者アイデンティティを高い水準に保っていることから、新型コロナウイルスの影響下にある状況に適応できており、競技実施・継続意図が高く、日常でも望ましい行動がとれていると考えられる。

一方で、自律的動機づけが低いものは新型コロナウイルスの影響下にある状況に適応できていない可能性がある。こういった学生については、自律的動機づけの低下から、競技・日常における望ましい行動の減少、競技者アイデンティティの低下といったプロセスをたど

り、部活動に対する動機づけを大きく損なうことが予測される。これは、「集団で競技をする」ことに楽しさを見出しており、集団での練習が中止されたことで自律的動機づけが低下してしまったこと、もしくは個人で実施可能な練習方法に関して知識を持たず、自身の習熟について見込みを失ってしまったことが原因と考えられる。

上述のような動機づけ喪失のリスクを持つ学生について、自律的動機づけを向上させるため、基本的欲求理論²²⁾²³⁾を応用することで指導方法を考案できる。基本的欲求理論とは、内発的動機づけに影響する要因についてまとめたものであり、自律性の欲求、関係性の欲求、有能さの欲求の3つで構成される。自律性の欲求は、練習内容について自己決定がどれくらいできているか、関係性の欲求は、部活動の中でどれくらい他者と友好的な関係が気づけているか、有能さの欲求は、自身の過去の行動をどれくらいうまくこなせてきたかと定義されている。例えば、自律性の欲求であれば、集団での練習ができない機関において、練習内容を自己決定させるためのトレーニング方法や練習方法の知識の教授が、指導として有効であると考えられる。また、関係性の欲求についても、練習方法、成果の共有や情報交換を遠隔で、気兼ねなく行える仕組みを作ることが有効であると考えられる。有能さの欲求については、練習成果に関して指導者がポジティブなフィードバックをできる限り頻繁に行うことが有効であると考えられる。重要なことは、選手が練習方法について選択する余地がある、簡便で、効果的なトレーニングに関する情報提供を行うことであり、練習記録の徹底と頻繁なフィードバックを行うことで、自律的動機づけ、競技・日常での望ましい行動、競技者アイデンティティの循環的な関係を望ましい形にすることができる。

引用文献

- 1) 島本好平・石井源信 (2010) : 運動部活動におけるスポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係の推定. *スポーツ心理学研究*, 37 (2) : 89-99.
- 2) 洪倉崇行・西田保・佐々木万丈・北村勝朗・磯貝浩久 (2018) : 高校運動部活動における心理社会的スキルの日常生活への般化:3 時点での交差遅れ効果モデルによる検討. *体育学研究*, 63 (2) : 563-581.
- 3) 萩原悟一・Mariya A. YUKHYMENKO-LESCROART・下園博信・磯貝浩久・秋山大輔・神力亮太・大下和茂・萩原裕子 (2020) : 日本語版学生競技者アイデンティティ尺度 (AAIS-J) の作成. *スポーツ産業学研究*, 30 (2) , 183-193.
- 4) 松本裕史・戸山彩奈 (2017) : 健康・スポーツ系学生を対象とした予習レポートによる授業改善の工夫—WEB アンケートによる評価を活用して—. *武庫川女子大学情報教育研究センター紀要*, 26 : 11-16.
- 5) 文部科学省 (2017) : 「大学スポーツの振興に関する検討会議最終とりまとめ: 大学のスポーツの価値の向上に向けて https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/005_index/toushin/_icsFiles/afieldfile/2017/03/10/1383246_1_1.pdf (参照 2022-2-4).
- 6) 笹川スポーツ財団 (2011) : 政策提言—国民が生涯を通じて、それぞれが望むかたちでスポーツを楽しみ、幸福を感じられる社会の形成:35-38.
- 7) 清宮孝文・阿部征大・門屋貴久・依田充代 (2020) : 体育系大学生が学校不適応に陥る要因の検討, *日本体育大学紀要*, 49 : 1009-1018.
- 8) 文部科学省 (2000) : 「大学における学生生活の充実方策について(報告)—学生の立場に立った大学づくりを目指して—」 https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/012/toushin/000601.htm (参照 2022-2-4)
- 9) 西田保・伊藤豊彦・佐々木万丈・磯貝浩久・杉山佳生・洪倉崇行 (2010) : 生きる力に影響する要因: 体育における学習意欲, ストレス適応, 心理社会的スキルの視点から. *総合保健体育科学*, 33 (1) : 23-29.
- 10) 島本好平・石井源信 (2006) : 大学生における日常生活スキル尺度の開発. *教育心理学研究*, 54 (2) : 211-221.
- 11) 浅野友之・中込四郎 (2014) : アスリートのコツ獲得におけるプロセスモデルの作成. *スポーツ心理学研究*, 41 (1) : 35-50.
- 12) 萩原悟一・磯貝浩久 (2014) : 競技スポーツにおけるコミットメントの検討 日本語版スポーツ・コミットメント尺度の作成. *スポーツ心理学研究*, 41 (2) : 131-142.
- 13) 阪田俊輔・一ノ瀬大一 (2021) : 大学運動部員の動機づけの在り方が競技状況スキル及び日常生活スキルに及ぼす影響. *健康・スポーツ科学研究*, 23 : 1-8.
- 14) 外山美樹・湯立 (2019) : 大学運動部活動における部員の自律的動機づけが部活動への適応感に及ぼす影響—主将のリーダーシップを調整変数として—. *教育心理学研究*, 67, 175-189.
- 15) 上野耕平・中込四郎 : 運動部活動への参加による生徒のライフスキル獲得に関する研究, *体育学研究*,

- 1998 : 33-41.
- 16) 佐藤徳・安田朝子 (2001) . 日本語版 PANAS の作成. 性格心理学研究, 9 (2) : 138-139.
- 17) 竹村りょうこ・島本好平・加藤貴昭・佐々木三男 (2013) : スポーツ集団における学生アスリートのセルフマネジメントに関する研究:スポーツ・セルフマネジメントスキル尺度の開発. 体育学研究, 58 (2) , 483-503.
- 18) 杉原隆 (2008) : 運動指導の心理学—運動学習とモチベーションからの接近—新版. 大修館書店.
- 19) 萩原悟一・磯貝浩久 (2014) : スポーツにおける個人・社会志向性と競技者アイデンティティの関連を基軸としたスポーツ・コミットメントモデルの検討. スポーツ産業学研究, 24 (1) , 7-15.
- 20) 萩原悟一 (2014) : スポーツ・コミットメント形成モデルの構築-ソーシャルサポートの授受と競技者アイデンティティの関連を基軸として, 九州工業大学博士論文.
- 21) フェスティンガー (末永俊郎監訳) (1965) : 認知的不協和の理論—社会心理学序説—, 誠信書房. (Leon Festinger (1957) : A Theory of Cognitive Dissonance. California: Stanford University Press.)
- 22) Ryan, R.M. (1995) . Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63 : 397-427.
- 23) 西田保 (2013) : スポーツモチベーション: スポーツ行動の秘密に迫る!. 大修館書店.