

大学生の運動に対する意識と自己効力感の変遷過程 の関連

岡田, 彩美
九州大学大学院人間環境学府

小澤, 永治
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/6796232>

出版情報：九州大学総合臨床心理研究. 14, pp.17-23, 2023-03-20. Center for Clinical Psychology and Human Development, Kyushu University

バージョン：

権利関係：



大学生の運動に対する意識と自己効力感の変遷過程の関連

岡田彩美 九州大学大学院人間環境学府 / 小澤永治 九州大学大学院人間環境学研究院

要約

本研究は、大学生の運動の重要性、および自己効力感の変化過程について調査を行い、運動の重要性と自己効力感の発達的变化の関連、および自己効力感に影響を及ぼす要因について検討した。大学生11名に半構造化面接を行った結果、特に児童期では運動に対する得意意識を背景とした運動の重要性の高さは肯定的に、苦手意識を背景とした運動の重要性の高さは否定的に自己効力感に影響を及ぼすが、中学校入学以降はその影響力が次第に弱くなっていくことが明らかになった。また、調査参加者を運動に対する意識ごとに得意群、不得意群に分けると、得意群は競技や人間関係などの運動の様々な要素に自己効力感を支えられ、試合などでの挫折から立ち直った経験も現在の自己効力感が高くなっている要因の1つであると推測された。不得意群は特に部活動に所属し続けたこと自体が自己効力感の要因となっていることが特徴的であり、あまり得意だと認識していないものからも逃げることなく最後まで続けたという自信や部活動の中での良好な人間関係が自己効力感を支えていたことが示唆された。

キーワード：運動、部活動、自己効力感、大学生

問題と目的

青年期後期に当たる大学生の期間は、社会進出を目前に自己を確立していくための重要な時期であると言える。福森・小川(2009)は、青年は様々な情動や葛藤を受け止め悩むことによって成長していくとしており、その終わりに差し掛かる大学生は心理的に不安定な状態や不適応状態に陥りやすいことが考えられる。

大学生の心理状態を左右する自己認知に影響を及ぼす要因の1つとして、自己効力感が挙げられる。Bandura (1997) は自己効力感を「ある結果を導くために必要な行動を上手く行うことができるという確信」と定義し、特定の場面における課題特異的自己効力感 (task-specific self-efficacy) と様々な日常場面における行動に影響する特性的自己効力感 (generalized self-efficacy, 以後 GSE と表記, 「一般性自己効力感」と訳される場合もある) の2水準に分類している。佐藤 (2009) は GSE の高い人は憂鬱になりにくく気分が安定している一方、GSE の低い人は憂鬱になりやすく気分が変わりやすい、自分に対して自信が無いなどの性格傾向を持つことを明らかにしている。したがって、大学生の精神的健康と安定した自己の確立のためには、高い自己効力感を持つことが重要であると考えられる。

児童期から青年期までの自己効力感の形成に影響を及ぼす要因の1つとして、運動が挙げられる。児童期は運動に自信を持っていることが自尊感情の向上につながるとされ (賀川・横田, 2003), 中学生においても男女共に運動嫌いである人の方が運動好きである人に比べて精神的健康度が低く、対人緊張や非効力感といった傾向が強いことが示されている (遠藤他, 2014)。また、高校時代の体育授業での運動への積極性と授業外での運動実施状況が、大学生の運動有能感と自尊感情を介して現在の主観的幸福感を高める可能性があること (須崎他, 2018) などが明らかにされている。以上より、児童期および青年期において運動の位置づけが自己効力感の形成に対して、肯定的にも否定的にも影響を及ぼす可能性があることが示唆されている。

杉原 (2003) は、子どもが運動を嫌いになる原因として、怪我などの恐怖体験や、練習しても上達しないという経験から生まれる学習性無力感などがあり、そうした経験は無気力な性格

の形成にもつながるとしている。また、自分の運動能力が低位であることを自覚し、劣等感を抱いたり、周囲から劣等感を強く意識させられる社会的経験を多く積んだりすることは、学校での体育授業に対する否定的な態度の形成に関わるとされる (佐々木・須甲, 2016)。これらのことから、運動が嫌いな子どもや苦手な子どもは、運動実施の中で何らかの挫折体験をしている可能性があり、その挫折が消極的、否定的な性格傾向と関連していることが考えられる。

しかし、挫折体験による性格傾向や考え方が、その後の青年期に至るまで変わることなく続くとは限らない。松下 (2008) は、過去のネガティブな経験が自分を成長させてくれたと感じるタイプである「成長確認型」の人は、ネガティブな経験の意味づけの過程で肯定的、否定的な意味づけを繰り返しながら、最終的に肯定的な意味づけが相対的に大きくなることを明らかにしている。このことから、たとえ過去に挫折を経験していても、次第にそれを乗り越え受容することができ、その経験に対する考え方が変化していくことが示唆されている。運動に関する挫折についても、その体験に対する考え方の変化やその中での様々な経験に伴い、関連する消極的、否定的な性格傾向や考え方も成長と共に変化していく可能性がある。

これまで、子どもの自尊感情や精神的健康と運動の関連について多くの研究がなされているが、自己効力感と運動に関する研究は少ない。自尊感情と自己効力感は類似した概念であるが、自尊感情は「自分自身を価値あるものとして評価し信頼する感覚」 (榎本, 1998) と定義されていることから、自尊感情は自分に価値があると感じ自分を大切に思う感情、自己効力感はその行動に対する自信のことであると言える。運動に苦手意識のある子どもは、先に述べたような挫折体験や失敗の積み重ねから起こる学習性無力感により、他者と比較して自分の運動能力を低いと感じることから劣等感を強く感じる可能性がある。そして学習性無力感や能力の低さによる劣等感は「自分はやっても上手くいかない」という感覚と関係していることから、運動に対する苦手意識は自己効力感の低さおよび低下と関連していると考えられる。また Bandura (1997) は、自己効力感は個人の努力などによって変化していく特徴があるとしており、様々な経験や時間の経過を通して変化することが示唆されてい

るが、児童期から青年期にかけての自己効力感の発達のな変遷について行われた研究は未だ少ない状態である。現在研究の少ない運動と自己効力感の関連と発達の变化を明らかにすることによって、体育授業などで運動との関わりが多い中で運動を原因として自己効力感が低くなっている子どもへの支援に寄与することができると考えられる。

以上より、本研究では青年期にいる大学生にとっての人生における運動の重要性、および自己効力感の変化過程について調査を行い、運動の重要性と自己効力感の発達の变化の関連、および自己効力感に影響を及ぼす要因について検討することを目的とする。これにより、運動に対する意識の差による自己効力感を支える要因について明らかにしたい。

方法

1. 調査参加者

福岡県内の4年制大学に通う大学生11名を対象とした。11名それぞれをA～Kとし、概要を表1に示した。11名の内、男性7名、女性4名であり、学年は2年生が2名、3年生が1名、4年生が8名であった。

2. 調査内容および手続き

(1) 事前調査

大学生を対象に事前調査としてWebフォームを利用した質問紙調査を行った。内容は以下の通りであった。

- ① 学年
- ② 自認する性別
- ③ 運動に関する経験：これまでの運動部活動やクラブチーム、運動に関する習い事などの所属経験の有無及び所属期間。記憶している限り幼い頃からの記載を求めた。
- ④ 運動への得意意識：「あなたは、運動が得意だと思いますか（運動とは、スポーツを含め、身体を動かすこと全体を指します）」という問いに対して、「得意である」、「まあまあ得意である」、「あまり得意でない」、「得意でない」の4件法で回答を求めた。
- ⑤ 特性的自己効力感尺度（成田他、1995）：全23項目、5件法で回答を求めた。

(2) 本調査

事前調査の対象者において、特性的自己効力感尺度の得点を算出し、宇恵（2018）における大学生のGSE得点における平

表1 調査参加者の概要

名前	学年	性別	運動部などの所属	運動に対する意識	特性的自己効力感合計値
A	4	男	小学生：野球チーム 中学生：陸上部	あまり得意でない	76
B	3	女	中学生：剣道部 高校生：山岳部 大学生：ワンダーフォーゲル部	あまり得意でない	92
C	4	男	小学生～高校生：陸上部 大学生：アメリカンフットボール部 陸上部	得意である	88
D	2	女	幼稚園児～小学生：水泳クラブ 小学生：新体操クラブ 中学生：ソフトテニス部 高校生：新体操部	まあまあ得意である	74
E	2	女	中学生～高校生：テニス部	あまり得意でない	74
F	4	男	中学生：卓球部	あまり得意でない	70
G	4	女	小学生：陸上部 小学生～中学生：バスケットボール部 高校生：陸上部 大学生：ボート部、バスケットボールサークル	まあまあ得意である	84
H	4	男	中学生：野球部	あまり得意でない	65
I	4	男	中学生：軟式野球部 高校生～大学生：硬式野球部	得意である	101
J	4	男	幼稚園児：簡単な器械体操のクラブ 小学生：サッカークラブ 小学生～高校生：硬式テニスクール 中学生～大学生：硬式テニス部	まあまあ得意である	92
K	4	男	小学生：地域の柔道クラブ 中学生～大学生：柔道部	あまり得意でない	99

均値65点を上回った者を本調査の対象者として抽出し、半構造化面接によるインタビュー調査を行った。インタビュー調査にあたっては、語りを促進する媒介としてグラフ用紙3枚と鉛筆・消しゴムを用意し、下に挙げる3つのグラフを作成するよう求めた。

- ① グラフを作成する練習として、「これまでの1日の勉強時間の長さ」というテーマで勉強時間の変化を線で描き表す。
- ② 「あなたのこれまでの人生における自己効力感の変化を線で描いてください」という教示のもと、自己効力感のこれまでの変化を線で描き表す。
- ③ 「あなたのこれまでの人生における運動の重要性の変化を線で描いてください」という教示のもと、運動の重要性のこれまでの変化を線で描き表す。

②、③のグラフをもとに、それぞれの変化の原因や内容、両者の関連などの語りを中心に聞き取りを行った。自己効力感、運動の重要性については以下の通りの定義の説明を行った。

- ・自己効力感：自分の意志で行動している、自分の行動をコントロールできている、自分は求められたことがきちんとできる、といった自分に対する自信のこと。
- ・運動の重要性：あなたが運動することが自分の振る舞いや考え方にどれくらい影響を与えたか。運動とは、スポーツを含め身体を動かすこと全体を指す。

3. 倫理的配慮

事前調査ではWebフォームの表紙に、回答は自由意志であり拒否・中止しても不利益はないこと、回答はいつでも中断してよいこと、回答は匿名で処理され個人が特定されることはないこと、得られたデータは厳重に管理し研究発表が終了後速やかに破棄することを明記し、同意した者のみ回答するよう教示した。

本調査では、調査開始時に書面および口頭で研究への参加は自由意志であり拒否や中断も可能であること、参加しない場合にも不利益は生じないこと、面接内容は録音されデータは厳重に保管されること、面接で知り得た情報は匿名化して処理され研究以外の目的で使用されることはないこと、作成したグラフは個人が特定される情報や描写を除外した上で研究成果の発表に用いられる場合があること、研究成果の発表後に同意書および調査で得られたデータは安全に破棄されることを説明し、同意書への署名を受けた者のみを対象とした。インタビュー終了後は気分の落ち込みなど心的負荷について確認し、終了後も不調時には連絡を受けフォローアップが可能な体制を取ることとした。

研究の全ての手続きは、九州大学大学院人間環境学研究院臨床心理学講座の研究倫理審査委員会の承認を受けて実施された。

4. 分析方法

本調査のインタビュー内容は録音し、逐語録を作成した後、SCAT (Steps for Coding and Theorization) (大谷, 2008; 大谷, 2011) に準じて分析を行った。SCATでは、言語データをセグメント化した後、①データ中の着目すべき語を記入する。②①を言い換えるデータ外の語句を記入する。③②を説明するための概念、語句、文字列を記入する。④そこから浮上するテーマ・構成概念を記入する。これらの手順に従い4ステップのコーディングを行い、その結果からストーリーライン、理論記述、

さらに追及すべき点・課題を作成した。ストーリーラインとはデータに記述されている出来事に潜在する意味や意義を、主に④に記述したテーマを紡ぎ合わせて書き表したものであり、理論とは、ストーリーラインを命題や定義のような端的な表現で記述したものである。SCATは分析手続きが明示化されており、分析過程の省察可能性と反証可能性が高いこと(大谷, 2008)から、本研究において分析方法として採用した。

結果

1. 運動に対する意識による群分け

調査参加者11名の内、運動に対する意識について「得意である」「まあまあ得意である」と答えた人を得意群、「あまり得意でない」「得意でない」と答えた人を不得意群とした。それぞれの調査参加者の属性および各群のGSE合計値の平均および標準偏差を算出した(表2)。各群のGSE合計値の平均の差を検討するため、対応のないt検定を行ったところ、有意な差は見られなかった($t = 1.74, p > .01$)。

表2 各群の構成員と特性的自己効力感(GSE)合計値の平均値・標準偏差

群名	構成員	GSE合計値の平均値	GSE合計値の標準偏差
得意群	C, D, G, I, J	87.8	8.9
不得意群	A, B, E, F, H, K	79.3	12.1

2. 代表的なストーリーラインと理論記述

SCATによる分析の結果得られた調査対象者のストーリーラインと理論記述のうち、運動に対する意識が自己効力感に強く影響を及ぼしていた代表的な3名を抽出し以下に示した(下線部は構成概念を表す)。

(1) Eさん

(a) ストーリーライン

児童期は積極的に物事に取り組む性格から様々な活動への参加やリーダーの経験を積んでいた。コミュニケーションを取ったり人間関係を広げたりするための手段の1つとして運動が機能しており、多くの友人ができたが、親の意向により遠い中学校を受験したことで友人との関係の消失があった。中学校入学後も新しい環境で人間関係がうまく構築できずにいた。しかし部活動に意欲的に取り組む中で次第に友人も増え、部活動が居心地の良い環境となっていた。中高一貫校のため引き続き高校でもテニス部に所属するが、2年生頃から周囲のレベルについて行けなくなり、意欲の低下と実力差の拡大が連鎖的に起こり、部活動への本気度が下がることがあった。この時期に勉強を本格化し始めるが、部活動に所属することに意義を感じていたため、多くの部員がやめていく中、葛藤を抱えながらも最後まで所属した。次第に勉強の成果も出始め、大学に合格した。大学入学後は自由度が上がった生活の中にもかかわらず何も成し遂げていないという感覚がある。児童期に人をまとめる役割をしていたことから、求められればまとめ役ができるという意識は現在も授業などで役立っている。

(b) 理論記述

- ① 積極的な活動や人をまとめる経験の多さから自己効力感が高い。(小学生)
- ② コミュニケーションを取ったり人間関係を広げたりする手段であったため、運動の重要性が高い。(小学生)

- ③ 過去の友人関係を喪失し、新しい環境で関係を構築できず自己効力感が低下する。(中学生)
- ④ 部活動で居場所が確立されたことで運動の重要性が上昇する。(中学校)
- ⑤ 部活動の意欲低下と勉強の本格化により運動の重要性が低下する。(高校生)
- ⑥ 周囲に流されず部活動に所属し続けたこと、成績の向上により自己効力感が上昇する。(高校生)
- ⑦ 達成感の無さから自己効力感が低下する。(大学生)

(2) Fさん

(a) ストーリーライン

運動に苦手意識があり、児童期の外遊びなどでは能力の低さを恥ずかしいと感じていたが、中学校入学にかけて耐性がついた。特に児童期には運動と勉強の得意さは自己効力感に影響しており、どちらも苦手なFは芽ええない印象を持たれていると感じていた。4年生での入塾を機に成績の向上と共に自己効力感が上昇した。体育の授業では明確な成績の優劣がつけられたため、苦労した記憶があった。中学校の卓球部の中では良好な人間関係を築き、競技にも熱中して取り組み充実した時間を過ごしていた。児童期に比べ自由度が高くなり能動的な行動が増え、体育の授業でも、うまく手を抜けば良いという価値観の変化があり苦痛が軽減し始めた。高校では早期から勉強が本格化し、特に勉強に関して親からの干渉が強くなり、自身も周囲に順応しようとするあまり自分の意志での行動が減った。しかし次第に制限を破り、手を抜くということに主体的な感覚(周りに流されず、自分の意志に基づいて行動しているという感覚)を覚えるようになり、大学では親元を離れたことで自律的になる(自身で決めた決まりに従って行動できるようになる)。また、大学生になり運動の楽しさや健康のための必要性を実感する。自己効力感の背景として、物理的な場所や熱中できる対象という拠り所の存在を考え、その強みや拠り所が運動である人が多いように感じている。ただ運動が強みや拠り所になりやすい一方、苦手な場合は弱みや劣等感にも繋がりがやすいと考えている。

(b) 理論記述

- ① 運動に対する苦手意識から否定的な意味で運動の重要性が高い。耐性がつき次第に重要性が低下する。(小学生～中学生)
- ② 運動と勉強の得意さが自己効力感に影響する。どちらも苦手なため自己効力感は低い、成績の向上と共に上昇する。(小学生)
- ③ 明確な優劣がつく体育授業での苦労。(小学生) 体育授業でも手を抜くことを覚え、苦痛が軽減する。(中学生)
- ④ 部活動での良好な人間関係や競技への熱中により運動の重要性が上昇する。(中学生)
- ⑤ 能動的な行動が増えたことにより自己効力感も上昇する。(中学生)
- ⑥ 親の干渉の増大、周囲に順応しようとしたことにより自己効力感が低下するが、制限を破るという主体的な行動の増加により回復する。(高校生)
- ⑦ 一人暮らしを始め自律的に生活することにより自己効力感が上昇する。(大学生)
- ⑧ 楽しさの気づき、健康のための必要性の実感から運動の重要性が上昇する。(大学生)

- ⑨ 運動は拠り所になりやすい反面、劣等感にも繋がりがやすいという考え。

(3) Gさん

(a) ストーリーライン

児童期は運動と勉強が他者に良く見られる要因の全てであるという感覚があるが、外見のコンプレックスの出現を機に中学校入学にかけて次第に考え方が変化した。小学6年生で地区の選抜選手に選ばれ、レベルの高い選手との圧倒的な実力差を実感するも、中学校の部活動で良い指導者の下競技力が大きく向上した。バスケットボールの競技の雰囲気が対人関係に影響しており、より社交的な性格になった。高校入学後は学業面で周囲に劣等感を感じ、部活動でも葛藤の末バスケットボール部の入部を断念し陸上部に入った。陸上部でも1年生の頃は良い結果を出すその後怪我により競技への意欲が下がり、バスケットボール部への未練から更に意欲が低下した。その後大学受験も失敗したことで自己効力感は過去最低となるが、大学で所属した部活動がとても居心地が良く、教師という将来の展望も見え始め自己効力感が回復した。高校の学校行事で経験した裏で支える役職にやりがいを感じ、教師という仕事を考えるきっかけとなったこともあり、その役職の経験が当時の自己効力感を支える要因であったと考えている。身体を動かすことが生活の一部であり常に運動の占める割合は高いが、最近は学業などの重要性が上昇していることなどから低下している。

(b) 理論記述

- ① 運動と勉強の得意さが評価基準のすべてという感覚。どちらも得意なため自己効力感も運動の重要性も高いが、考え方の変化、外見のコンプレックスの出現、また運動における劣等感から自己効力感はやや低下する。(小学生～中学生)
- ② 競技力が上がったこと、競技の影響でより社交的になったことから自己効力感が回復する。(中学生)
- ③ 学業面での劣等感、入りたかった部活動を諦めたことから自己効力感が低下する。加えて怪我による競技への意欲の喪失、諦めたものへの未練などからさらに自己効力感が低下し、大学受験の失敗で過去最低となる。学校行事での役職のやりがいの実感が自己効力感を支えた。(高校生)
- ④ 部活動での良好な人間関係と将来への安心感により自己効力感が回復する。(大学生)
- ⑤ 最近は下がっているものの、常に運動の重要性は高い。

3. 自己効力感を支えた要因とその変遷

インタビューの回答から、児童期から青年期にかけて自己効力感を支えてきた要因について抽出した。SCATにより得られた構成概念および理論記述に基づき分類を行った結果、自己効力感を支えた要因は「運動・部活動」「勉強・受験」「人間関係」「その他」の4つのカテゴリーに分類された。各カテゴリーの代表例として、取り上げたE、F、Gの3名からの語りの例について表3に示した。

抽出された4つのカテゴリーについて、対象者全11名の小学生～大学生の学校段階における回答数を運動に対する得意群・不得意群に分けて集計した。結果は図1・図2に示す通りであった。

表3 自己効力感を支える要因の各カテゴリーと語りの代表例

カテゴリー	調査参加者	語りの例	構成概念
運動・部活動	E	やだなって時もあったけど結局やめずに最後までやったっていうのは、自信っていうか、一応ちゃんとやったんだぞって。	・所属することに意義 ・葛藤を抱えながらも最後まで所属
	G	多分（小学校）3年生くらいの時って、運動できて勉強できればオッケーみたいな気持ちがあった。（中略）正直、運動できて勉強できればモテるだろうみたいな気持ちだった。	運動と勉強が他者に良く見られる要因の全て
勉強・受験	E	成績も上がりつつってことで、その点では自信になったと思います。（中略）大学も頑張って入った感じで。	・勉強を本格化 ・勉強の成果も始め、大学に合格
	F	勉強していったって少し自己効力感上がるというか、少しでもできるようになったぞみたいな。	成績の向上
人間関係	E	友達も結構仲良くて感じで、この辺では（自己効力感が）上がりましたね。	友人も増え
	G	大学で部活してた時はずっと（部活の友達と）一緒にいて、旅行も何回も行ったりして、結構仲良くて。	居心地が良い
その他	F	一人暮らしできるようになったから、そういった意味では結構効力感上がるよなっていう。	親元を離れた
	G	企画長（行事での役職）ってほとんどが裏でやる仕事ばかりだから、それが楽しいって思って、割と教員もそれに近いことが多いから。それでやっぱり教員になろうっていう。	将来の展望

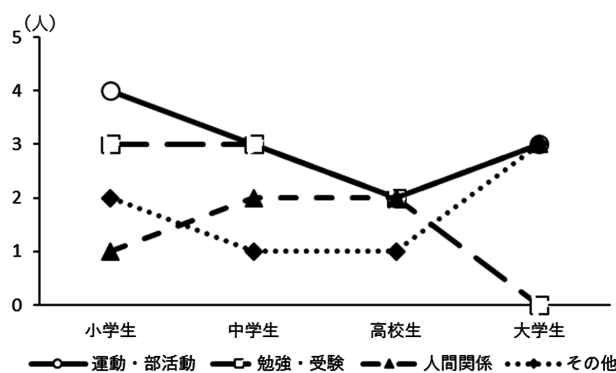


図1 得意群の自己効力感を支えた要因について語られた人数

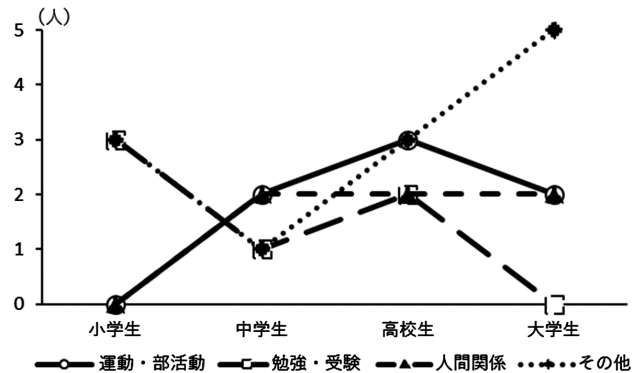


図2 不得意群の自己効力感を支えた要因について語られた人数

考察

以下、「自己効力感」と「GSE」を同義語として扱い、「自己効力感」と統一して表記することとする。

1. 運動の得意・不得意と自己効力感を支えた要因の変遷

運動に対する意識として、本研究で得意群に分類された5名は、全員が計9年以上1つの競技を行っており、うち3名はその競技を10年以上継続していた。このような継続期間の長さから、得意群は運動に自己効力感が支えられている期間が長くなっていると考えられる。それまでの人生の中で運動が占める割合が高いがゆえに、短い期間の中で運動が肯定的にも否定的にも自己効力感に影響しており、運動、あるいは自分が取り組んでいる競技そのものへの自己評価が全体的な自身の評価基準と直結していることが考えられる。加えて、競技の雰囲気が性格や

対人関係にも影響していることから、運動を長く続けている得意群は、競技あるいは運動そのものがパーソナリティを方向付ける大きな要因の1つとなっている可能性が推測される。また、運動が得意であり長く続けている場合、様々な年齢段階において試合などの場面で、挫折と立ち直りを経験した数も多いと考えられる。上野他（2014）は、大学生の運動部員が困難な状況に直面した際には、レジリエンスを活用することでストレス反応といったネガティブな要因を取り除くだけでなく、自尊感情といったポジティブな要因を高めることが可能であるとしている。今回の結果からもこれと同じく、得意群は運動における挫折を乗り越えた経験からレジリエンスを獲得しており、それにより現在の自己効力感の高さに繋がっていることが示唆された。

一方、不得意群では、6名全員が運動部に所属している期間

があり、中学生以降は4名が運動・部活動に自己効力感が支えられていた時期があると述べていた。特に中・高校生の時には運動部から退部する人が多い環境の中で、周囲に流されず最後まで部活動に所属し続けたことが自己効力感の高さに影響しているとする語りが多く得られた。不得意群に属する6名は、運動種目そのものへの思い入れや、「厳しい練習に耐えている運動部員」という評価を周囲から受けることへのこだわりなど、運動部への所属を続けた理由は様々であった。今回の結果から、継続の理由にかかわらず児童期に苦手意識を持ったものから逃避することなく最後まで続けるという経験が、自分の意志の強さの評価や達成感を得ることに影響したことが推測される。また永松他（2010）は、青年期の運動部・スポーツクラブ活動の長期継続は、身体疲労への馴化・適応を通して精神的疲労の軽減に寄与するとしている。したがって、運動部の継続による精神的疲労への軽減効果に加え、意志の強さの実感や達成感が自己効力感を高める影響があることが示唆された。加えて、部活動の中で生まれた良好な人間関係が自己効力感を支えている要因となっていたことも語られた。横井（2011）は、部の役職につく、レギュラーメンバーになるなどの経験がない、部への貢献度が比較的低い部員でも、他の部員や顧問から自分の存在を認められたりすることで自己効力感が高まると述べている。本研究の結果からは、不得意群では同じ運動・部活動の影響であっても、得意群と比較すると、競技への意識や結果よりも部内での人間関係の方が重視され、自分の居場所があることを感じられたことで自己効力感を高めていたことが推測される。

2. 児童期の運動の重要性和自己効力感

続いて、インタビューを通して得られた、児童期の運動の重要性の感じ方と自己効力感の関連について考察する。

理論記述G①から、特に小学生時代に自分は運動が得意である、あるいは足が速いと認識している場合、それによって自己効力感が高まり、周囲との人間関係が良好になりやすいという特徴があることがうかがえた。これは、賀川・横田（2003）が述べた運動に自信を持つことが自尊心の向上につながることに類似しており、自己効力感に関しても同様の結果であることが明らかとなった。この運動の重要性和自己効力感の関連について、児童期には強く見られるが、外見への意識の高まりや運動が得意であることに対する考え方の変化など、他の要因の重要性が高くなっていく影響を受け、中学校入学頃までには関連性は次第に弱まっていくことが推測された。

一方、理論記述F①、②のように運動に対する苦手意識が強い場合、外遊びなどで頻繁に恥ずかしいと感じる経験することから、否定的な意味で運動の重要性が高く、自己効力感の低さに影響していたと考えられた。同様に、理論記述F③からは運動に対する苦手意識や嫌悪感により体育授業で苦悩を抱えていることもうかがえた。井谷他（2019）は、体育授業における身体運動は、可視的なパフォーマンスとして人目にさらされるという特徴を持ち、運動が苦手な場合は低いパフォーマンスを人目にさらすことの恥ずかしさを強く感じたり、体育カリキュラムで多用される球技などの集団スポーツでは低い技能のために「仲間に迷惑をかける」という意識が強くなったりすることを明らかにしている。このように、学校生活において運動は優劣が視覚的に認識しやすいことに加え、体育授業などを通して得意・不得意が他者からの評価として実感されやすく、それが

自己評価に繋がるため自己効力感に大きく影響を及ぼすことが考えられた。運動に対する苦手意識による自己効力感の低さや体育授業での苦悩に関しては、Fの語りのように、恥ずかしさに耐性がつくことや手を抜く術を身につけ始めることから、中学校入学頃にかけて緩和していくことが推測される。学校での運動場面や体育授業への認識を「運動課題を完璧にこなさなければならない」というものから「その時間を友人と楽しく過ごせればよい」というものへ変化させることによって、次第に運動場面や体育授業への取り組み方を変えることで児童期のような苦痛を感じる機会が減少していく可能性が示唆された。

3. 本研究のまとめ

本研究の目的は、大学生の運動の重要性和自己効力感の関連の変遷過程を捉え、運動に対する意識の差による自己効力感を支える要因を検討することであった。結果より、特に児童期は運動に対する得意意識は肯定的に、苦手意識は否定的に自己効力感に影響を及ぼすが、中学校入学以降はその影響力が次第に弱くなっていくことが示唆された。加えて、運動に対し苦手意識がある場合は優劣の明確さなどから体育授業場面で苦痛を感じやすいが、その関連も運動や体育授業への取り組み方が変化することで中学校入学以降は次第に弱くなることが示唆された。

また、運動が比較的得意であると感じている人を得意群、比較的得意ではないと感じている人を不得意群とし、それぞれの自己効力感を支えた要因について考察を行った。得意群は運動を中心とした人生の中で、競技や人間関係などの運動の様々な要素に自己効力感を支えられ、試合などでの挫折から立ち直った経験が現在の自己効力感が高くなっている要因の1つとなっていることが推測された。不得意群は、様々な分野の中でも特に部活動に所属し続けたこと自体が自己効力感の要因となっていることが特徴的であり、あまり得意だと認識していない対象から逃げることなく最後まで継続したという自信や、部活動の中での良好な人間関係が自己効力感を支える要因となっていたことが示唆された。

4. 今後の課題と展望

本研究の課題として、運動部などへの所属経験のない参加者が含まれなかったこと、学力や家庭の経済状況など児童期の運動経験に関連すると考えられる他の要因まで十分に検討できなかったことが挙げられる。また、本研究では得意群と不得意群との間に自己効力感の差が見られなかったが、倫理的配慮として現在の自己効力感の高い大学生に限定した調査としたことが原因であると考えられる。今後の研究では、運動経験がさらに少なく、かつ児童期に運動への苦手意識を持っていた人へ調査を行うことで、児童期の運動への苦手意識に影響された困難を乗り越えてきた過程についてさらに検討することが期待される。

〈付記〉

本論文は、第一著者が九州大学教育学部に提出した卒業論文の一部に加筆・修正を加えたものです。調査にご協力いただいた調査参加者の皆様、並びに執筆にあたり様々なご助言を賜りました九州大学大学院人間環境学府実践臨床心理学専攻 山口知昌様、人間環境学府人間共生システム専攻 指方賢太様に心よりお礼申し上げます。

文献

- 福森崇貴・小川俊樹 (2009). 青年期における不快情動との直面を促進する要因に関する検討. パーソナリティ研究, 18 (1), 12-20.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.
- 佐藤祐基 (2009). 自己効力感と性格特性との関連. 人間福祉研究, 12, 153-161.
- 賀川昌明・横田直樹 (2003). 小学校高学年児童の自尊感情と体育授業における価値観及び運動有能感との関連. 鳴門教育大学研究紀要 (生活・健康編), 18, 9-18.
- 遠藤朝・井上功一・宮井信行 (2014). 中学生における体育および運動に対する意識と精神的健康度との関連. 大阪教育大学紀要, 62 (2), 1-10.
- 須崎康臣・中須賀巧・谷本英彰・杉山佳生 (2018). 高校体育授業が大学生の主観的幸福感に及ぼす影響. 体育学研究, 63, 411-419.
- 杉原隆 (2003). 運動指導の心理学. 大修館書店.
- 佐々木万丈・須甲理生 (2016). 体育授業に対する劣等コンプレックスの因子的概念と児童生徒の主観的要因との関連. 体育学研究, 61, 663-680.
- 松下智子 (2008). ネガティブな経験の意味づけ方の変化過程: 肯定的な意味づけに注目して. 九州大学心理学研究, 9, 101-110.
- 榎本博明 (1998) 「自己」の心理学. サイエンス社.
- 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・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, 306-314.
- 宇恵弘 (2018). 芸術活動の経験が特性的自己効力感の形成に及ぼす影響. 総合福祉科学研究, 9, 31-37.
- 大谷尚 (2008). 4ステップコーディングによる質的データ分析手法 SCAT の提案—着手しやすく小規模データにも適用可能な理論化の手続き—. 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 (教育科学), 54 (2), 27-44.
- 大谷尚 (2011). SCAT: Steps for Coding and Theorization—明示の手続きで着手しやすく小規模データに適用可能な質的データ分析手法—. 感性工学, 10 (3), 155-160.
- 井谷恵子・井谷聡子・関めぐみ・三上純 (2019). 体育離れのジェンダー・ポリティクス: 当事者へのインタビュー調査から. スポーツとジェンダー研究, 17, 6-20.
- 上野雄己・鈴木平・清水安夫 (2014). 大学生運動部員のレジリエンスモデルの構築に関する研究. 健康心理学研究, 27 (1), 20-34.
- 永松俊哉・青山健太・鈴川一宏・甲斐裕子・須山靖男・松原功・植木貴頼・小山内弘和・越智英輔・若松健太 (2010). 青年期における運動部・スポーツクラブ活動がストレスおよびメンタルヘルスに及ぼす影響—高校生を対象とした15か月間の縦断研究—. 体力研究, 108, 1-7.
- 横井彩奈 (2011). 部活動が与える自己効力感への影響—達成場面と人間関係に着目して—. 研究所報, 60, 122-132.

The relationship between university students' exercise awareness and the transition process of self-efficacy

Ayami OKADA

Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University

Eiji OZAWA

Faculty of Human-Environmental Studies, Kyushu University

This study aimed to investigate the importance of exercise among university students and the process of change in self-efficacy. It considered the relationship between the importance of exercise and developmental changes in self-efficacy and the factors that affect self-efficacy. Semi-structured interviews were conducted among eleven university students. Consequently, especially in childhood, the high importance of exercise due to the feeling of being good at exercise had a positive effect on self-efficacy while being bad at it had a negative impact. However, the influence gradually weakened after joining junior high school. Additionally, when the participants were divided into good and weak groups on the basis of their exercise awareness, the good group supported self-efficacy in various exercise elements. The study hypothesized that the experience of recovering from setbacks in competitions was one of the factors contributing to current high self-efficacy. Participants in the weak group were characterized by the fact that continuing to participate in a club activity affected their self-efficacy. Furthermore, self-confidence allowed them to persevere through club activities without avoiding whatever they were not very good at, and positive interpersonal relationships supported self-efficacy.

Keywords: exercise, club activities, self-efficacy, university students