

—平成22年度 春期—

# 「体育・スポーツ・健康に関する教育研究会議」プログラム

— 大学スポーツのパラダイムシフト—大学スポーツの変革に向けて—

第1日目 平成23年3月13日(日)

10:00~12:00 理事会

12:00~12:50 受付

12:50~13:00 開会式・挨拶

13:00~16:20 研究発表

現在の大学スポーツの諸問題について

座長 内田 若希 (北九州市立大)

(13:00~13:20) 「元高校球児のスポーツ的社会化過程に関する研究  
— 大学野球部への適応状況に着目して —」

甲斐 義一 (大分大学大学院)

(13:20~13:40) 「大学生陸上競技者の『ギャンブル』的行動の構造解明に向けた予備的研究  
— スポーツをめぐる新たな『主体性』概念の構築を視野に入れて —」

新美 尚行 (大分大学大学院)

(13:40~14:00) 「大学体育におけるアクアエクササイズの実践が生涯スポーツに対する学生の  
意識に与える影響」

尾関 一将 (福岡大学)

大学体育授業の新たな展開について

座長 柿山 哲治 (中京大学)

(14:10~14:30) 「大学体育における知識・能力の形成 (4)  
— スポーツ文化を総合的に教える授業の検討 —」

則元 志郎 (熊本大学)

(14:30~14:50) 「女子大学生の日常生活における身体活動量と体育授業中の身体活動量との関係」

田原 亮二 (福岡大学)

(14:50~15:10) 「体力測定結果を活かす大学体育実習」

飯干 明 (鹿児島大学)

大学生の健康的な生活習慣づくりと大学体育授業の役割について

座長 磯貝 浩久 (九州工業大学)

(15:20~15:40) 「大学生生活の充実感と大学体育授業の関連性に関する研究」

中山 正剛 (別府大学)

(15:40~16:00) 「『生活習慣病予防スポーツ』授業における生活習慣及び心理的健康指標の分析」

藤原 大樹 (保健医療経営大学)

(16:00~16:20) 「大学初年次生の生活習慣の実態および健康状態」

正野 知基 (九州保健福祉大学)

16:30~17:30 講演 (招待講演)

「“A cross-cultural comparison of attitudes and influences on physical activity participation”  
(身体活動参加への意識と影響に関する比較文化的研究)」

講演者: Dr. Rafer Lutz (Baylor University・USA)

司会: 橋本 公雄 (九州大学)

18:00~20:00 情報交換会

第2日目 平成23年3月14日(月)

9:30~11:30 シンポジウム 「現代社会におけるスポーツ体験の意味を考える」

演者 「スポーツとヒューマンエージェンシー」  
「スポーツにおけるレジリエンシーの問題」

「スポーツドラマティック体験によるポジティブ特性の形成」

指定討論者 森 正明 (中央大学)

コーディネーター 橋本 公雄 (九州大学)

根上 優 (宮崎大学)

山本 勝昭 (福岡大学)

阿南 祐也 (九州大学大学院)

11:30~12:00 総会

12:00~12:10 閉会式

13:30~15:30 ゴルフ講習会 (講師: Dr. Rafer Lutz)

招待講演

身体活動に対する意識と参加行動への規定力に関する比較文化的研究

— 日本と米国を対象に —

Rafer Lutz Ph.D. (Baylor University)

平成22年度の九州地区大学体育連合春期研修会の招待講演には、アメリカから Dr. Rafer Lutz 氏を招聘した。3度目の来日である。氏は3月11日15時に成田に到着する予定であったが、到着直前に東日本大震災が発生したので、成田空港に着陸できず、大阪空港に回され、そこで1泊して福岡に来た。氏にとっても大変な日となった。Lutz氏は現在、橋本氏（九州大学健康科学センター）らと大学生の身体活動に対する意識と行動に関する比較文化的研究を行っており、この研究の打ち合わせを兼ねての来日であった。若干40歳の若さであるが、テキサス州にある Baylor 大学の Human Performance and Recreation センターの長を務めている新進気鋭のスポーツ心理学者である。

Lutz氏はまず、アメリカ社会で問題となっている肥満の実態について紹介した。アメリカでは1960年代以降に急激な肥満者の増加がみられ、2006年における肥満者率は世界的にみても非常に高く、日本人の約10倍となっていることを示した（図1、表1）。しかし、肥満と関係する身体活動量をみると、興味深いことに国際的身体活動調査票（IPAQ）を用いた身体活動量の測定結果では、実はアメリカ人は日本人より身体活動量は極めて多いのである（表2）。にもかかわらずアメリカ人に肥満者が多いのは、体質の問題か、ある

いは身体活動量より食事内容に要因があるのかもしれないと語った。

もう1つの理由として考えられるのは、アメリカ社会では肥満が深刻な問題となっているので、メディアを通じて身体活動が広く推奨されている。よって身体活動を行う人口が多くなることがあげられるだろう。つまり、身体活動が肥満の原因ではなく、肥満社会が身体活動を行う人口の増加を促しているといえることができるのである。

以前、喫煙と健康の調査を行ったことがある。そこ

表1 アメリカ・中国・日本における肥満者の推移

Obesity Changes in Recent Decades (Prentice, 2006)

Country	Survey date	Males	Females
		% Obese	% Obese
USA	1960-62	11	16
	1999-2002	26	32
Canada	1970-72	8	13
	2000-01	16	14
Japan	1976-80	0.8	2.7
	2001	2.9	3.3

Percentage of US Citizens Classified as Obese  
Flegal et al. (2002) JAMA

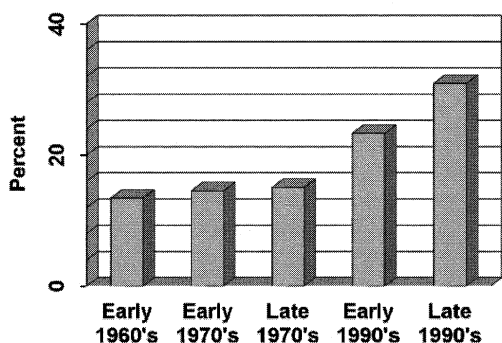


図1 アメリカにおける肥満者の割合

表2 身体活動（IPAQ）の国際比較

Prevalence of International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) categories among 18-65 year-olds by country; International Prevalence Study, 2002-2004  
Bauman et al., 2009

	Low active	Moderate Activity	High active
USA	15.9 (15-17)	22.1 (21-23)	62.0 (61-63)
Australia	17.2 (16-19)	24.3 (23-26)	58.6 (57-60)
Canada	13.7 (12-15)	26.7 (25-28)	59.6 (58-62)
China	6.9 (6-8)	35.4 (33-38)	57.7 (55-60)
Hong Kong	15.3 (14-16)	50.6 (49-52)	34.1 (33-35)
Japan	43.3 (42-45)	35.4 (34-37)	21.2 (20-22)
Taiwan	42.3 (41-44)	32.9 (32-34)	24.8 (24-26)

では喫煙をしている人は、していない人より健康状態が良いという結果が出た。どうしてこのような結果になるのか。それは、身体的不健康な人はタバコを吸わないし、あるいはやめているからであろう。肥満と身体活動実施の関係もこれと類似していることが考えられる。

また、アメリカ公衆衛生局の報告によれば、60%の者が推奨される身体活動量の基準値に達していないし、25%の者が座位的な活動を行っているとのことであった。運動プログラムにおけるドロップアウトの問題もあり、新年の決意は「運動を行うこと」を第1位に挙げていながら、6ヵ月後には50%がドロップアウトしてしまっているようである。継続は力なりといわれるが、身体活動の継続も同様であり、継続はなかなか難しい。これはどこの国においても同じであろう。

そこで、Lutz氏はまず人はなぜ身体活動を行い、また継続が難しいのかについて、Ajzen (2002) の計画的行動理論を用いて説明した。計画的行動理論の構成概念は、「行動意図」「態度」「主観的規範」「行動の統制感」の4つであり、「行動意図」を他の3つの変数で予測するという理論である（図2）。

この理論を運動行動に適用し、日米の学生の身体活動に対する意識を比較しているとのことであった。ただこの計画的行動理論には批判されている部分があり、それは主観的規範の測定の問題である。そこで、ソーシャルサポートなど別の概念と置き換えるべきとの意見もあることを紹介した。つまり、氏の日米比較の関心事はこの主観的規範にあり、東洋人の集団主義と西洋人の個人主義の視点からこの主観的規範の違いを調べようとしているとのことであった。個人主義の文化では規範よりも個人の態度が重視されるが、集団主義の文化では個人よりも規範が重視される傾向があるか

らである。

主観的規範とは他者の期待に対する社会的プレッシャーのことであり、直接的には測定できず、「人は私が・・すべきと思っている」という信念の設問項目（規範信念、強制的規範）で測定される。アメリカではこの主観的規範の行動意図への規定力は弱いし、行動を直接的には予測していないことから主観的規範は間違っただ信念を測定している可能性がある」と指摘した。つまり、記述的規範を測定する重要性である。記述的規範とは周囲に「対象となる行動を実施している者がいるかどうか」で測定される。主観的規範は、アメリカでは強制的規範より記述的規範のほうが行動意図への規定力が強く、これらの主観的規範をどのように測定するかに関して興味を持っていると語った。主観的規範は反社会的行動を減少させるのに有効かもしれないが、記述的規範は向社会的行動を促進するのに有効である可能性がある」と述べた。身体活動はタバコ（反社会的行動）と違って、向社会的行動であるので記述的規範で主観的規範を測定しようとする意図は理解できる。

Lutz氏はこの主観的規範（強制的規範と記述的規範）を中心に、行動意図や行動の規定力について日米比較のデータをとおして説明した。予想としては、西欧社会は個人主義的文化であり、東洋諸国は集団主義的文化といわれるので、主観的規範に大きな差がみられるだろうとのことであり、この仮説検証が最大の関心事であるようであった。

日米比較では、明らかにアメリカの学生のほうが個人主義的傾向に強いが、期待に反して集団主義的傾向も強く、この理由は明確には言えないが、アメリカの学生の調査が Baylor 大学というミッションスクールを対象にしたので、この影響が集団主義的傾向の強さとなったのかもしれないと語った。また、アメリカ人の学生は日本人学生より、運動行動意図は高く、ウォーキングや中等強度の運動を良く行っており、その影響もあつてか快ストレス（eustress）が高く、不快ストレス（distress）が低くメンタルヘルスは良いことをデータで示した。

行動意図に対する主観的規範の規定力における日米間の差についてであるが、記述的規範も強制的規範も国家間に差がみられるという興味深い結果を紹介した。これは実際の運動行動でも同様の結果であった。つまり、アメリカの学生は運動行動に主観的規範は影響しておらず、日本の学生は強く影響しているということである。そこで氏は、この規範信念の運動行動に対する日米間の差を個人主義／集団主義の視点、特に

The Theory of Planned Behavior  
計画的行動理論 (Ajzen, 2002)

Designed to explain the factors that shape behavior when people feel they have only partial personal control over their actions.

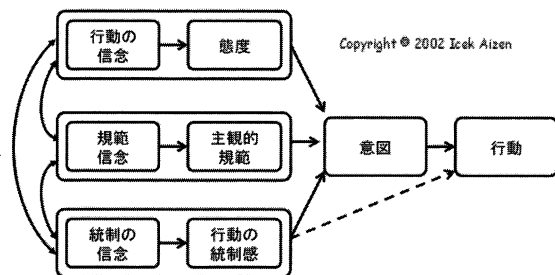


図2 計画的行動理論の構成概念図

Autonomy（自律性）という視点からの分析結果の試みを紹介した。結果、規範信念のタイプにかかわらず、自律性が低い者は運動行動意図の高さに規範信念の高さが比例し、自律性が高い者は運動行動の高さに規範信念の高さは関係ないか、あるいは低下するという分析結果を示した。このように、集団主義／個人主義の視点から運動行動に対する主観的規範の規定力における日米間の相違を検討しているということであった。

最後に、Lutz氏は日米間の学生における身体活動を説明する理論として、計画的行動理論はこれまでの研究結果と同様に、身体活動に対する態度と行動の統制感（コントロール感）は行動意図の強い予測因であるが、主観的規範は

低いことを示した。しかし、日本人学生は主観的規範が強い傾向がみられることも合わせて指摘した。個人主義・集団主義の視点から日米間の主観的規範の説明を試み、確かにアメリカの学生は個人主義傾向が強かったが、同様に集団主義傾向も強く、今回はこの視点から主観的規範の国家間の差を説明するには不十分であることを語った。

Lutz氏の講演内容は米国の学生から見たわが国の学生の身体活動に対する意識と行動および行動への規定要因に関するデータの紹介であり、非常に興味深い話題を提供してくれた。

（文責：橋本公雄）

## シンポジウム

# 現代社会におけるスポーツ体験の意味を考える

司 会 橋本公雄 (九州大学)

演 者 根上 優 (宮崎大学) 「スポーツとヒューマン・エージェンシー」

山本勝昭 (福岡大学) 「スポーツにおけるレジリエンシーの問題」

阿南裕也 (九州大学大学院) 「スポーツドラマティック体験によるポジティブ特性の形成」

指定討論者 森 正明 (中央大学)

### テーマ設定の主旨

「夕焼け小焼けで日が暮れて、山のお寺の 鐘がなる。お手々つないでみな帰ろう。カラスと一緒に帰りましょ」という童謡があるが、一昔前までは実感できた情景である。毎日、広っぱで群れて遊び、ときには山で木のほりや木の実を採り、また川で遊び魚釣りをしていた。夕方遅くまで遊び、真黒に汚れたシャツをみて、母親から怒られた。それでも飽き足らず年長者らを中心に外で思いっきり遊んでいた。これが私たちの子ども時代における男の子の普通の遊びであった。現在のパソコンやテレビゲームによる室内遊びとは異質の身体活動を伴った運動遊びであり、今から見ればまったく野性的な生活を送っていたことになる。

この時代には現在の子どもたちにみられる、体力や運動能力の低下、肥満児の増加、コミュニケーションスキルの低下、耐性の欠如、自尊感情の低下、メンタルヘルスの悪化などの心身の健康問題は起きていなかった。これらは、まさに戦後の都市化・近代化による生活環境や生活習慣の変化に伴う副産物であり、子どもたちからいわゆる「生きる力」が失せている感じがする。社会の変化や教育システム（方針）の変化も子どもや青少年の心身の成長や発達に大きく関連しているが、身体活動という側面から見れば、幼少時代からの運動遊びを中心とした、群れて遊ぶ実体験が少なくなっているところにこれらの心身の健康問題は起因している。かといって、進歩した文明を元に戻すことはできない。如何にして、活力のある、社会性を身に付けたたくましい子どもたちを育成するか。大きなチャレンジングな教育的課題である。

このような子どもや青少年の心身の健康問題の改善や向上にスポーツ活動が寄与する部分は大きい。スポーツ参加に伴う身体的な効果はもとより、ライフスキル

やコミュニケーションスキルの獲得、また自尊感情や自己概念の形成など心理社会的な効果も明らかにされている。スポーツは、レクリエーションなどの楽しみ志向の活動から競争志向性の強い活動まで多種多様であるが、特に競争を目的として行う競技スポーツの場合は、毎日ハードなトレーニングと練習が課せられ、日常生活の中ではおよそ成し得ないような自己を鍛錬する場となっている。競技スポーツでは、明確な目標があり、その目標達成の過程において、鍛錬、挑戦、忍耐、自信、団結、信頼など、人間の成長にとっても欠かせない重要な心理的要素が要求され、培われる。選手たちは競技生活の過程で、克服体験、躓き体験、苦痛体験をすることも少なくない。もちろんネガティブ体験だけでなく出会い体験などのポジティブ体験もある。現代社会はリスクマネジメントが重要視されるので、このようなドラマチックともいえるべき体験をする機会が減少しているのも事実である。

本シンポジウムでは、人間の成長にとっての、スポーツにおける体験の意味を考えることとした。「経験」とは長い期間での出来事で、「体験」は一過性の出来事であり、ドラマチックとも言うべきスポーツ体験を扱うことにした。

シンポジストとして、根上 優先生 (宮崎大学)、山本勝昭先生 (福岡大学)、阿南祐也先生 (長崎大学) に登壇してもらい、指定討論者として森正明先生 (中央大学) をお願いした。根上先生には、ヒューマン・エージェンシー (人間力) をキーワードとして、スポーツによる人間力の向上の可能性について語っていただいた。また、山本先生には人間が躓いたときに立ち上がる力のレジリエンス (復元力、回復力) について、スポーツ場面での問題について話題を提供してもらった。そして、阿南先生にはスポーツ競技で体験するドラマ

チック体験の自己形成における意味について語っても  
らった。

森先生のコメントのあとの討議は白熱したものとなっ  
た。阿南先生は大学院生ということもあってか、あま  
り発言する機会はなかったが、根上先生と山本先生は

実に雄弁であり、議論は尽きなかった。運動やスポー  
ツの楽しさも重要ではあるが、「自己成長」という視  
点で、もう一度スポーツ体験の意味を考えていく必要  
性を痛感させられるシンポジウムとなった。

## シンポジウム

# スポーツとヒューマン・エージェンシー

宮崎大学 根上 優

### 要旨

本研究の目的は、スポーツにおける「ヒューマン・エージェンシー」について考察することを通じて近年、「人間力」が大きな社会現象となっているその社会的背景に迫るための社会学的方法論的パースペクティブを探ることにある。

キーワード：エージェンシー、自己のスポーツ体験、人間力、自分史、現代社会、ジレンマのリスク

### 1. 問題の設定

スポーツとヒューマン・エージェンシー (human agency) の関連と、それを通じて現代社会の問題状況に迫る前に基本的に明らかにしておかなければならないのが、エージェンシーとは何か、である。これまで「エージェンシー」および「ヒューマン・エージェンシー」が日本の体育・スポーツ科学で問題になったことはなく、その言葉ですら耳にしたことはない。また筆者が研究分野とするスポーツ社会学や社会学一般においても、現代の社会現象を読み解く重要なキーワードになってきたこともほとんどない。ごく一部の研究者が「障害者」の問題を解くために身体の社会学ないし身体論を研究の基礎として置いたときに、それが社会に偏在する障害者にとっての「壁」とそれを乗り越える人間行為の強い意志を表象する言葉として使っている (後藤吉彦『身体の社会学のブレークスルー』2007)。この辺りに「エージェンシー」ないし「ヒューマン・エージェンシー」という概念のもつ意味を読み解くヒントが隠されているのかもしれない (以下、エージェンシーで包含する)。

このようにスポーツ科学においては「エージェンシー」の概念はまったく不鮮明であると言ってもよいが、数少ない研究の中から筆者と最も近い意味で使っている例を挙げると、それは「行為主体」ないし「行為主体の力」を意味する。確かに一部の英語の辞書のなかには「行為」や「主体」といった訳語が慣用的に会話の文脈のなかで使われていることが例示されているので、「行為主体」ないし「行為主体の力」と訳す研究者もいるのであろう。筆者には「行為主体」という訳語で、人が社会に対してアクティブに働きかけて生きること

を含意していることが理解できるので、そのような訳語も文脈によっては使うことがある。しかし、それでもなお、一般には「エージェンシー」という言葉を使っている文脈に接する機会があまりないと思われるので、後述するように誤解を招かないためにも「エージェンシー」すなわち「人間力」と、非常に回りくどい使い方をしている。

本研究では筆者は、この言葉を「自己の内部を含む、すべての社会的境界と限界を突破する身体力」として捉えているが、エージェンシーは多面的現象として立ち現れる以上、これは、障害者に典型的に表れている様々な「社会的障壁」の問題と軌を一にしていることは改めて述べるまでもない。当然のこととして筆者は、障害者や障害者スポーツ (現在「アダプテッド・スポーツ」と呼ばれている) を主たる研究領域としていないが、この問題を考えるにあたって最も重要なヒントを「そこ」から得ている。

さて繰り返すが、一言で「エージェンシー」を「人間力」として使うと誤解を受ける可能性が高く、きわめて厄介な言葉である。英語の辞書を繙くと、そこには「作用、働き(power)、手段、媒介、代理店、機関、等々」の意味が出てくるが、これまで筆者が訳語として充ててきた、あえて言えば「人間力」という言葉の意味は、どこにも見当たらない。「あえて言えば」と言ったのは、上述したように、この言葉には歴史的に「イデオロギー的残滓」——スポーツにおいて「人間力」という言葉を使い、また鉄拳制裁の指導で有名だった、明治大学野球部の監督だった島岡吉郎氏の強烈なイメージと、それに対する戦後民主主義のイデオロギー批判) —— が強くあるからだ。したがって、筆者が現

代のスポーツや身体の問題、さらには社会の問題を読み解くときには、その言葉を直接的に使うことはなく、きわめて慎重かつ間接的な言い回しで「エージェンシーとは、あえて現代風に言えば“人間力”と呼べます」と用いてきた。その言葉に「人間力」という訳語を充てた直接的なきっかけは、10年ほど前から取り組み始めた「エッジワーク」(edgework)——「自らリスクを冒す行動」(voluntary risk taking)——に関する西欧の文献を読んだときである。日本の学界では、とかく一義的に「定義」することが求められるが、一義性は却って問題の範囲を徒に狭くさせ、当該学問の問題の豊かな広がりを見えにくいものにし、学問それ自体を衰弱させかねない。英語としての“agency”と日本語の「人間力」は、今さらソ・シュールの構造言語学や生成文法変形論、さらにはエスノメソドロジーなどの知見を俟つまでもなく、一義的かつ絶対的ではなく、多義的、相対的、そして恣意的な関係性にある。その意味は、会話の文脈のなかで決められるのであり、それ自体「文脈依存性」の強い言葉なのである。そのようなわけで、“agency”に「人間力」という訳語を充てたのは、「自らリスクを冒す行動」を概念として理解するとき、その文脈状況から最も適合性があるのではないかと解釈し判断したことにある。

近年、多面的な現象であるリスクの研究は、社会学や社会心理学のみならず政治、経済、法律、教育、人生、等々のおよそ考え得るあらゆる学問分野にまたがっており、徐々にではあるが「リスク回避」ではなく「リスクテキング」を主たる研究領域とする研究者の中から「人間力」に近い意味で“agency”から“human agency”へと一歩踏み込んで使う者も現れるようになってきている。このように日本では、この問題のスポーツ科学の研究者は皆無に近く、未だ慎重でなければならぬが、そろそろエージェンシーを「人間力」と捉えても大きな「違和感」もないものと考えられる。

本研究では、「エージェンシー」という言葉を使うときには、それを「自己の内部を含む、すべての社会的境界と限界を突破する身体力」として捉え、その上で「スポーツ体験」の意味するところを探り、そして近年、とみに「人間力」が大きな社会的現象となっているその社会的背景に迫るための主として社会学の方法論的パースペクティブを浮き彫りにしたい。

## 2. 「自分史」としての「自己のスポーツ体験」の語りの社会的可能性

スポーツにおける体験すなわち「スポーツ体験」と

いう、どちらかと言えば「主観的領域」に切り込んでいくには様々な視点と方法が考えられるが、本研究では「自分史を語る」すなわち「自己のスポーツ体験を社会学・解釈することの可能性」を探るために、この問題の社会的パースペクティブと「スポーツにおけるエージェンシー」の問題の意味するその範囲について考えたい。

さて筆者の場合、「スポーツ体験」といえば、今まで50年以上にわたって続けてきた「剣道」である。その「剣道の自分史」を念頭に置きながら、一般的に「スポーツ体験」とは、何十年たっても忘れられない「心の奥に隠されている記憶」として捉えることができるだろう。したがって、人は過去の「スポーツ経験」のなかから、どのような「スポーツ体験」——暫定的にスポーツ経験の一部としてスポーツ体験を措定し、スポーツ体験を「瞬間、瞬間に強烈な思い出として思い出され、また消えていくもの」と捉える——を歴史の記憶として思い出し、そして人々と語り合うのか、が社会的関心の的となる。それを一般化した形で語ると、次のように類型化できるだろう。

まず第一に、個人の一つの衝撃的体験——おそらく「ドラマチックな体験」として経験されるもの——として記憶に残っている「一回性の出来事」のなかから「実際に自分自身、身を以って体験したこと」(実践)と「自分自身の体験ではないが、強烈な記憶として残っている他者の体験」(観戦)が代表的なものとして挙げられるだろう。たとえば、それは「チームとしても自分としても敗北が決定的な場面で起死回生の一本で逆転勝利を成し遂げたこと」(逆境に強い自分の発見)「決勝戦で自分がチームの勝利を決定づけたこと」(自分の実力を出せた)「それまでの試合で一度も使ったことのない<わざ>で勝ったこと」(無心の<わざ>)「自分には到底できない強い勝ち方」(超越性)「恐るべき<わざ>の冴えを見せる選手を視た」(超越性)等々が挙げられる。

第二は、「あの時代の剣道とか稽古」とかいう「現在と過去を比較する視点」で「肯定的・反省的・批判的文脈」において語り継がれる「体験」である。「今の自分や我々が在るのは、あの時代、あの時の厳しい経験・指導者との出会いがあるからだ」(自己肯定)とか「今の剣道は武道ではなくスポーツだ」(現代文化への批判と反省)「あの時もっと稽古をしておけばよかった」(自己反省)「自分は先生に恵まれなかった」(不運)とか、さらには「昔の稽古の方が激しかった」(現代文化への批判と過去の肯定)「今の選手は当てる



のが巧い」(現代文化への批判と反省)「今は試合の数が多すぎる」(現代文化への批判と反省)等々が挙げられる。

そして第三に「過去から現在までの経験の持続」を個人のライフコースとの関連で捉える視点と、それを「世代」との関連で比較する視点が挙げられる。特にこの視点は、時代と社会の変容と関連させると深い意味が得られる。

ライフコースとは、加齢とともに個人のたどる人生経路を意味する。個人は、スポーツを持続するには加齢とともに解決しなければならない「発達課題」——入試、卒業、就職、結婚、離家、子どもの誕生・入学、離婚、倒産、失業、病気、けが、死別、等々——がある。もし発達課題を解決できなかった場合には、スポーツ・キャリアに終止符を打たねばならなかったり、あるいはキャリアの終焉にまで至らなくても一時的に離脱しなければならなかったりすることがある。しかし、発達課題は個人の負っている社会的条件(家族の協力や会社のサポートなど)によって異なるため、一概には捉えられず、たとえば「同じ条件」(就職、倒産、失業など)であっても「家族の支援」などによってスポーツを続けることができる場合がある。また失業や病気やけがで中断していても、その発達課題が解決されたためカムバックできることがある。

この個人の人生経路とスポーツ体験を「世代」の概念と結びつけて考えると、スポーツ体験の「世代性」の問題として、その世代特有の人生観や死生観の表象として個人の「スポーツ体験」——スポーツの考え方や実践の仕方など——を捉えることができる。たとえば、「死のコンボイ世代」として独特の死生観をもって人生を生きる「戦争・兵役世代」(特攻隊員の生き残り、原爆で被爆して家族を失った被爆者、等々)や、「明治生まれ」や「大正生まれ」、さらには「戦後世代」「戦後生まれ」「新人類」「就職氷河期」等々の世代のスポーツの仕方やスポーツ観の研究はまったく解明されていない。

個人のスポーツ体験と人生体験すなわち「自分史」および「世代の歴史」としてのスポーツ体験を通じて、その人、その世代の「人間力」の形成過程を知り、それが現代においてどれだけ説得力を持つものになっているのか、を明らかにすることは、社会的に重要な課題であろう。その人、その世代の「成功体験」と「挫折体験」が、どのようにしてその人、その世代の「人間力」となり、その中から次代を担う若者に伝えられるものがあるのかを、様々な「壁」や「障壁」、

「限界」を自己の内部と外部の間(境界)に抱えている現代社会との関連で理解することが大切であると考ええる。そこには「語りたいこと」と「語りたくないこと」が複雑に絡み合っていて記憶されているものもあるはずである。この錯綜を解きほぐし、そして読み解く方法論を磨き上げることが、次の研究者の世代に課せられた課題ではないだろうか。

この問題に挑戦するためには、既存の学問の方法論の内部に閉じこもらずに、また文献から出発して単に既定の方法を適用したり、対象への適合性にお構いなく方法を決めて単にデータを取るのではなく、まずは「現象」を自分の目で見て「面白いこと」を発見し、それに見合った方法論を開拓する学問的態度が求められてこよう。まずは「俺の20代のスポーツとお前の20代のスポーツはどうだったか」に始まって、「俺の50代までの人生とお前の50代までの人生はどうだったか」という議論の戦わせ方も面白いのではないかと。

人間は、しばしば「嘘」をつく。「あの頃は逃げ出したいくなるような不条理な体験をしたが(実際は逃げ出した)、あの厳しい過酷な体験があるからこそ今の自分が在る」という言説は皆、一度は耳にしただろうし、また他人(ひと)に語ったことがあるだろう。このような過去の「ネガティブ体験」が「ポジティブ体験」に変容する様は、まさに逆説的であり、「人間力」といった主観的なものに切り込むときには、研究の信頼性に関わって、その「人間性の本質」を見抜く力を試される。

### 3. 現代社会における「スポーツ体験」と「人間力」のもつ意味

今、社会では「人間力」だけでなく、それに関わる言葉が氾濫している。電車の中には「再就職には人間力で」といったリクルートの企業広告に始まって、街場の本屋さんの新書本コーナーには「コミュニケーション能力」や「生き抜く力」等々の「人間力」を含意する図書で溢れかえっている。アマゾンの図書販売欄で「人間力」とキー・ワード検索をすると、実に一万一千冊を超える検索結果が立ち現れる。とりわけ2007年前後から多くなってきた傾向が窺えるが、これは、それほど人間力の衰退が現代社会において看過できない事態となっているものと解釈できよう。

現代社会はリスクに満ち溢れた社会である。かつて共同体は、個人にとっては息苦しかったかもしれないが、一方で個人の失敗と挫折(リスク)を全体でカバーする力として働いていた。しかし、工業化の成功とそ

の後の福祉国家・社会のなかで徐々に、個人の人生の失敗のリスクは、国家のセーフティ・ネットへと移り変わり、今やその後にやってきた「リスク社会」（ウルリッヒ・ベック『危険社会』1988）のなかで、もはや個人の失敗をサポートする「共同体」も「社会システム」も機能しなくなり、個人がそのリスク全体の責任を自ら負わねばなくなっている（ウルリッヒ・ベック他『再帰的近代化』1997）。まさに「社会の底が抜けてしまっている」（宮台真司『日本の難点』2009）。かかる時代においては、意思決定におけるジレンマのリスクをすべて個人が負わねばならず、このジレンマのリスクを生き抜く「エージェンシー」を鍛

えなければならない。しかし、それにしても人間はリスク社会を生き抜くための「人間力」を持続的に鍛えていくには、あまりにも脆弱な存在になっている（ジェイムズ・ジャスパー『ジレンマを切り抜ける』2009）。スポーツにおける体験がかかる人間の「行為持続の脆弱性」を鍛えなおす「力」を与えることができるのか、また、そのためには「どのようなスポーツ体験が必要なのか」が今試されている。スポーツ体験で獲得した人間力が、福祉社会ですっかり脆弱になった人間の「逆境」を生き抜く力となり得るのだろうか。今まさに我々に問われている課題である。

シンポジウム

スポーツにおけるレジリエンスの問題

福岡大学スポーツ科学部 山本勝昭

緒論

30年前と比べ、日本の子供達の体力・運動能力の低下傾向、1990年代後半からの働き盛りの中高年を多く含んだ3万人以上の自殺者の現状、2011/3/11東日本大震災、福島原発事故後のPTSDの問題等、少子超高齢化が進んでいる今日の日本社会は五木寛之氏の「下山の思想」がベストセラーになるほど下向き、内向き世相の社会現象として関心がもたれている。レジリエンスには、この下向き、内向き社会現象と対極にあるポジティブに生きる力を表現する積極的精神健康の考え方であり、それを含んだ概念である。レジリエンス (Resilience) とは、人が逆境に遭遇した際の精神疾患からの防御機能 (Rutter, 1985) と定義された。すなわちダメージを受けた状態から元の精神的に健康な状態に戻ろうとする復元力 (回復力) が機能する。これこそが精神的・心理的ホメオスタシスともいべきレジリエンスである (Sukemune; Hiew の検査2007より)。祐宗 (2007) は、これまでの研究を総括して標準化を進め S-H レジリエンス検査を作成している<sup>1)</sup>。

スポーツ心理学領域での先行研究にもみられるように身体的能力を含めたレジリエンス尺度の開発、運動スポーツがレジリエンスに及ぼす影響などに関する研究発表が多くみられるようになった<sup>2)3)4)5)6)</sup>。

本研究は大学体育に限らず、学校期の運動・スポーツ継続経験 (部活) あるいは生涯運動・スポーツの継続経験が本人のレジリエンシー (回復力・復元力) に与える効果について、学校期の部活動継続と今につながる5年以上の運動・スポーツ活動体験の意義・価値について、レジリエンスという概念から分析を行い、今日の我が国における社会的問題と関連し、ネガティブ社会環境下でも逞しく生きる力につながるレジリエンスと運動・スポーツの関係を明らかにしていこうとするものである。

方法

調査1

1) 対象者：大学生420名

表1 対象者内訳

対象	男性	女性	合計
一般群(A)	47	231	278
運動群(S)	99	43	142
合計	146	274	420

2) 期日：2008年5月～7月の間にアンケートとレジリエンス検査を教室で実施し回収した。

調査2

1) 対象者：大学生223名

調査対象は、N体育協会講習会の参加者、軽スポーツ (マレットゴルフ) 愛好者、S市のボランティア団体、Y県の弓道愛好家、H市の市民イベント参加者で40代68名、50代75名、60代85名の計228名である。調査地は東京、宮崎、福岡、山口、大分県である。

表2 対象者内訳

性別	年代			合計
	40代	50代	60代	
男性	46	39	48	133
	34.6%	29.3%	36.1%	100%
女性	22	36	37	95
	23.2%	37.9%	39.0%	100%
合計	68	75	85	228

2) 測定と調査項目

a. 質問紙：

- ① スポーツ歴 (種目・期間・レベル)
- ② 体力・運動能力・健康・心身のストレス対処・病気に対する抵抗力・回復力についての自信 (5項目)
- ③ スポーツに対する自己効力感 (13項目)

b. 検査：S-H式レジリエンス検査 (竹井機器)  
構成 Part1 A因子：ソーシャルサポート

- B因子：自己効力感  
 C因子：社会性 (計3因子)  
 Part2 1. 課題への挑戦 2. 問題解決  
 3. 感情統制 4. 協力関係  
 5. 社会的関係の維持  
 6. 積極思考 7. 自己開示  
 8. 能力・業績の自己評価  
 (計8項目)

## 結果と考察

これまで集めた標本(サンプル)について、主な分析と結果考察を述べる。

### 〈調査1の結果と考察〉

運動・スポーツ実施群(以下S群)と一般の非運動スポーツ実施群(以下A群)とのアンケート調査の比較。及びレジリエンス検査のPart1(3因子)とPart2(8項目)の両群の比較。運動・スポーツに対する効力感とレジリエンスとの関係は以下のようにまとめられる。

- ① S群は体力・運動能力においてA群と比べこれらの能力に対する自信は高い。

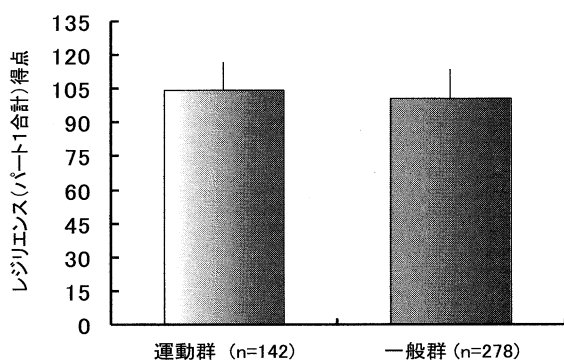


図1 運動群と一般群の違い  
 (t = 3, df = 418, p < .01)

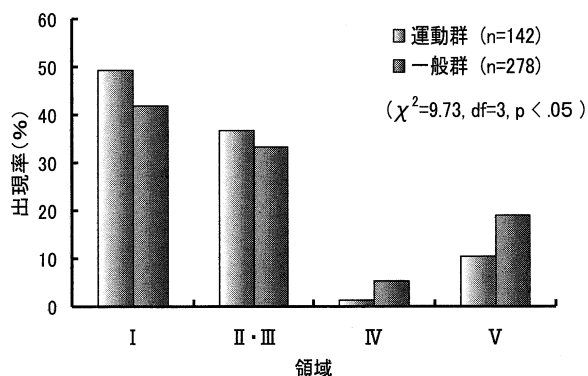


図2 運動群と一般群の「パート2 領域出現率」の違い

- ② S群は運動・スポーツに対する肯定的自己効力感が、A群と比べ有意に高い。  
 ③ S群はA群よりPart1の「ソーシャルサポート」「自己効力感」「社会性」から構成される総合得点において有意にレジリエンス能力が高い(図1)。  
 ④ Part2の「仕事に対する挑戦」「問題解決への態度」「感情統制」「協力関係」「社会的関係の維持」「積極思考」「自己開示」「能力・業績の自己評価」以上8項目の全てについて、I項目の得点が高く、IV項目の得点が高いので、S群は考え方と行動のバランス、それらの積極性においてA群よりレジリエンスは有意に高いといえよう(図2)。

### 〈調査2の結果と考察〉

- ① 従属変数をS-Hレジリエンスに含まれる下位項目、性別と年代別及び性別 \* 年代(交互作用)を独立変数としてSAS (glm)による分散を行った。有意な差として、Part2(4)協力関係において男性が女性より有意に高い平均値を示した。S-Hレジリエンステストは、テスト得点には男女差があるという解釈をされているが、今回、男女差が認められなかったのは、年齢要因によるものと考えられる。

### ② 運動継続とレジリエンス

過去5年間継続している運動・スポーツの有無とレジリエンスの下位項目については、何らかの運動・スポーツを実施していると答えた人に「ソーシャルサポート感」「問題解決・効力感」「親和・協調性」の総合得点が高く、また思考と行動において積極性があり、Part1. Part2ともにレジリエンス能は高い人が有意に多い(図3)。

### ③ 運動スポーツと効力感

「運動が得意」「体力に自信がある」と答えた人に、問題解決や自己効力感が有意に高い(図4)。

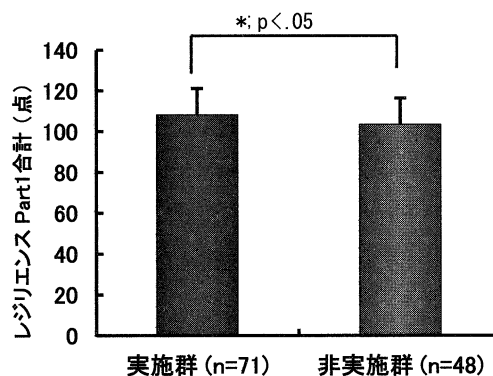


図3 レジリエンスと運動実施状況(過去5年間)

④ セルフコントロールとレジリエンス

「感情のコントロール」「楽天的」「気分転換が早い」など、セルフコントロールの高い人ほど、Part 1. Part2 ともにレジリエンス能が有意に高い。この感情のコントロールは重要な要因である (図5, 図

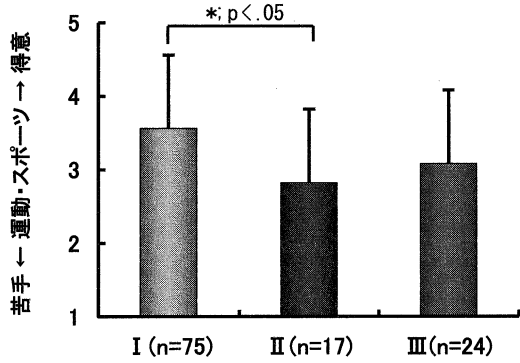


図4 レジリエンスと運動・スポーツ継続の有無

6, 図7)。

⑤ 生活習慣とレジリエンス

レジリエンスに関する中高大学期6年以上運動経験ありで過去5年間の運動実施あり群は、スポーツ有能感、生活習慣、自己管理の項目において、なし群に比べて有意に高い値を示した。また、規則正しさと食のバランスが高い人ほど、ソーシャルサポート感、積極思考と行動のバランスなどのレジリエンスが有意に高い。

〈調査1と2の総括〉

- ① 一般学生と部活動経験の学生についてはレジリエンスに有意差がみられ、運動活動群が総合的なレジリエンス能が高い。
- ② 社会人の調査では過去 (学校期の6年以上) の運動経験と今のレジリエンス能とは、直接的に結びつく明確な関係は見られていない。
- ③ 社会人の過去 (学校期部活動経験) とそうでない

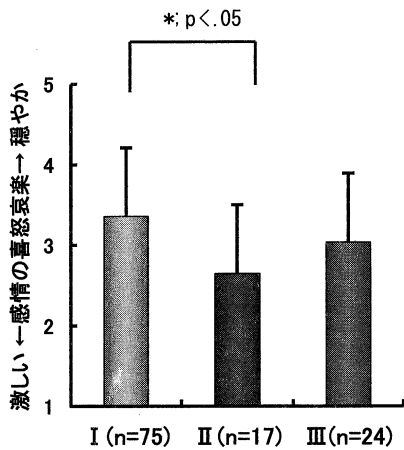


図5 レジリエンスと感情の起伏

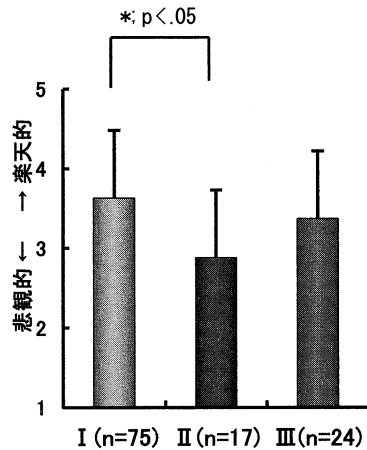


図6 レジリエンスと楽天主義

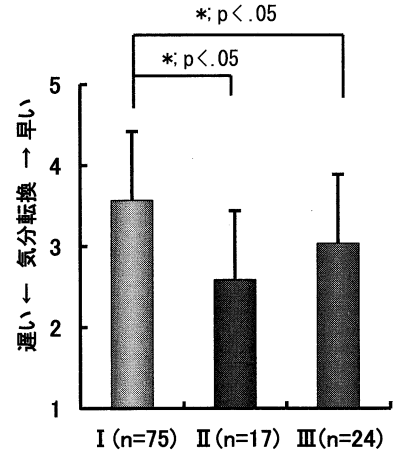
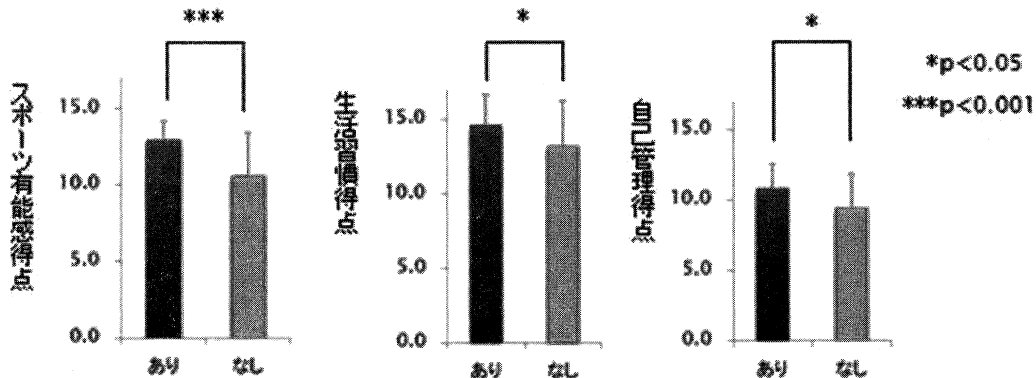


図7 レジリエンスと気分転換



あり: 中高大学期6年以上運動経験ありで過去5年間の運動実施あり(n=36)  
なし: 中高大学期6年以上運動経験ありで過去5年間の運動実施なし(n=26)

図8 過去と現在における運動とレジリエンス

社会人を比較すると今につながる運動・スポーツ継続（5年以上）は、学校期の部活動経験者の方が多い傾向にある。

- ④ 今につながる過去5年以上の運動・スポーツ継続経験をもつ社会人のレジリエンス能力は、学校期における運動経験より、その影響力は強い。
- ⑤ 女性においても学校期における部活動経験は、その後の社会人のレジリエンスの一部であるソーシャルスキルに効果がみられる。
- ⑥ 運動・スポーツの実施、運動スポーツや体力に対する自己効力感、生活習慣における規則正しさ、食のバランスなど代表される生活面における自己管理、喜怒哀楽などの感情のコントロール、気分転換の早さにみられるストレスコントロール、積極思考と行動のバランスなど、まとめると a. 運動効力感 b. 健康な生活習慣 c. 自己管理能力の3つの要因は、生活史の中でレジリエンスを高める重要な要因となろう。学校期における運動・スポーツ経験が中高年期のレジリエンスにどのような効果がみられるかについては標本を増やし、更なる継続的研究が必要である。

#### 引用参考文献

- 1) 祐宗省三 (2007) S-H 式レジリエンス検査. 竹井

機器工業株式会社

- 2) 山本勝昭・今村律子・山崎多瑛・徳島了・千葉寛子・栗田健児・坂元瑞貴・谷川知士 (2008) 大学生の運動・スポーツ実施とレジリエンスに関する研究. 九州体育・スポーツ学会：47
- 3) 小林洋平・西田 保 (2009) スポーツにおけるレジリエンス研究の展望. 総合保健体育科学, 32 (1)：11-19
- 4) 葛西真記子・澁江裕子・宮本友弘・松田保 (2010) スポーツ活動経験とレジリエンスの関連. 教育実践学論集, 11：39-50
- 5) 山本勝昭・徳島了・谷川知士・坂元瑞貴・横山千尋 (2009) 中高年のレジリエンスと自己管理能力との関係. 日本スポーツ心理学会：44
- 6) 山本勝昭・岡村豊太郎・出水忠・徳島了・今村律子・坂元瑞貴・横山千尋 (2010) スポーツ指導者のレジリエンス 九州スポーツ心理学研究 第23巻1号：66-67

#### 謝 辞

緒方学術振興財団からの援助及び調査の協力を頂いた日本キネシオン協会の吉富理事長、河本東京支部長、日体協、日田市、宮崎市、佐賀市、山口市、春日市の関係各位には心よりお礼を申し上げます。

シンポジウム

スポーツドラマチック体験によるポジティブ特性の形成

九州大学大学院 阿南 祐也

1. はじめに

「スポーツは望ましい人格を形成する」という神話のごく一般に広まっている。文部科学省 (2010) はスポーツ立国戦略の中でスポーツ振興の必要性を主張しており、Fraser-Thomas and Côté (2009) は先行研究をもとにスポーツは青少年のポジティブな発達に重要な役割を担う可能性があるとしている。実際、高校生を対象とした調査において運動部所属者は一般生徒と比較し、ライフスキルが高いことが明らかにされており (上野・中込, 1998), 確かにスポーツは望ましい人格を形成する可能性があるといえるだろう。しかし、Hansen et al. (2003) が高校生を対象に調査をおこなった結果、スポーツ活動ではポジティブな成長経験とともにストレスや仲間関係などに関するネガティブな経験をするのも高い割合で報告された。この他にもスポーツや運動部活動が青少年にネガティブな影響を与える事例 (高田ら, 1987) が報告されていることから、スポーツが手放して良いものとは言い難い。すなわち、スポーツの有用性を明示するには、「スポーツの何が望ましい人格を形成するか」を明らかにする必要があるだろう。

青少年の人格形成に影響を与える要因を検討する際、スポーツでの体験内容に着目することが有効だと考えられる。青山 (2006) の主張に基づくと、青少年がスポーツにより良くも悪くも影響を受けている以上、スポーツでの体験は何らかの価値を含んだものであり、「良い体験」と「悪い体験」の区別が前提として存在する。よって、スポーツに存在する様々な体験の中で、どのような体験が青少年にポジティブな影響を与える「良い体験」であるかを明らかにすることがスポーツの価値を問い直すことにつながるのではないだろうか。

2. スポーツでの体験内容

これまでスポーツでの体験に関しては、至高体験やどん底体験 (山田, 2000), 危機 (杉浦, 1996) や転機 (杉浦, 2004), ケガ (豊田, 2006) などの体験がスポーツ選手の心理的側面に影響を及ぼす可能性が検討されてきた。しかし、いずれの先行研究においてもスポーツ活動での体験内容を漠然と、あるいは断片的

にしか捉えておらず、概念の構築や尺度の作成が行われてこなかった。その点に関して、島本・石井 (2008) は、「自己開示」「指導者からの生活指導」「挑戦達成」「周囲からのサポート」「努力忍耐」の5因子から構成される「運動部活動経験評価尺度 (大学生用)」を作成している。しかし、この尺度は日々展開される一般的なスポーツ経験を評価するものであり、一度や二度しか体験しない内容やケガなどに関しては捉えきれない (島本・石井, 2008)。スポーツの有用性を明示するにはよりスポーツ特有の体験を捉える必要があると考えられる。そこで注目すべきは、橋本 (2005) のスポーツドラマチック体験である。スポーツドラマチック体験とは「試合や練習を通して体験した心に残る良い出来事や悪い出来事を含むエピソード」と定義され、スポーツ特有のドラマともいえる体験を捉えた概念である。人間に何らかの明確な変化を起こさせる体験とは「強烈な情動を伴う出来事 (戸梶, 2004)」であることから、ドラマチック体験がスポーツ選手に及ぼす影響は多大であると考えられる。さらに、橋本 (2005) は、「努力・練習の重要性への気づき」「技術向上への気づき」「対人トラブルによる自己反省」の3因子からなるスポーツドラマチック体験尺度を作成しているが、下位尺度の信頼性の低さや先行研究と比較して因子構造に検討の余地が残るなどの課題が指摘できる。そこで、阿南 (2010) は橋本の知見をもとに7因子からなる改訂版スポーツドラマチック体験尺度 (Revised Inventory of Dramatic Experience for Sport: RIDES) の作成を行った (表1)。

表1 改訂版スポーツドラマチック体験尺度の因子および項目例

因子名	項目例
ケガ体験	ケガや病気などの身体的な問題で苦しんだが、それを克服して復帰したことがある
自己貢献体験	非常に重要な試合で周囲の人も驚くようなパフォーマンスを発揮し、劇的な勝利に導いたことがある
フロー体験	試合中にこれまでにないほど集中し、思い通りに試合をコントロールできたことがある
成功試合体験	ずっと目指していた大会で、思い描いていた通りに目標を達成したことがある
試合失敗克服体験	完全に勝てる試合で逆転負けをしたことで、次は絶対にこのような失敗はしないと心に誓ったことがある
激励体験	試合で失敗をして落ち込んでいたとき、再度、競技に励むきっかけとなった周囲の人からの言葉があった
チーム内問題解決体験	部内問題が発生したとき、苦勞しながら解決できるように取り組んだことがある

### 3. スポーツドラマチック体験と心理的スキル

スポーツドラマチック体験と心理的スキルの関係について、これまで行ってきた研究を紹介する。

1) 目的：スポーツドラマチック体験が心理的スキルに与える影響について、試合での実力発揮に関係する心理的競技能力との関係を検討した。

2) 方法：運動部に所属する高校生および大学生462名を対象にスポーツ経験年数、改訂版スポーツドラマチック体験尺度、心理的競技能力診断検査（徳永・橋本，1991）に対する回答を求めた。

3) 結果と考察：心理的競技能力に対するドラマチック体験の影響とスポーツ経験年数の影響を比較するために階層的重回帰分析を行った。独立変数として第1段階で改訂版スポーツドラマチック体験尺度の合計得点を、第2段階でスポーツ経験年数を投入した結果、ドラマチック体験のみで「精神の安定・集中」因子を除く心理的競技能力の分散の22.6～33.6%を説明し、スポーツ経験年数を追加しても0.1～0.7%しか上昇しなかった（表2）。さらに、心理的競技能力を獲得するプロセスの一面を明らかにするため、スポーツドラマチック体験を独立変数とした重回帰分析を行った結果、心理的競技能力のすべての下位尺度に対して有意な規定力を示した。以上のことから、スポーツ選手の心理的スキルの獲得には経験年数の長さよりも体験量が重要であり、なおかつスポーツを通してどのような体験をしたかが重要な意味を持つことが明らかとなった。

### 4. スポーツドラマチック体験とポジティブ特性

ポジティブ特性とは人間がもつ共通のポジティブな面の特性を捉えたものであり、「-5から0にするのではなく、+2から+6にする」（Peterson et al., 2006）考えを基にしている。徳永ら（2007）は、スポーツ経験に関連した日常場面におけるポジティブ特性を捉える「スポーツ版強み・長所尺度」を作成しており、スポーツ版ポジティブ特性はスポーツ経験（活動年数、大会レベル）と生きがいの間を繋ぐ媒介変数であるこ

とを明らかにしている。よって、スポーツ版ポジティブ特性の形成にも心理的スキルと同様に、経験年数を重ねていく過程や競技レベルが向上していく過程にあるドラマチック体験が重要な役割を果たしている可能性が予想される。そこで、スポーツドラマチック体験とスポーツ版ポジティブ特性の関係を検討するため、運動部に所属する大学生18名に対して、改訂版スポーツドラマチック体験尺度とスポーツ版強み・長所尺度について回答を求めた。その結果、両者の合計得点の相関は $r=.612$  ( $p<.10$ ) であり、スポーツドラマチック体験がポジティブ特性の形成にも重要な役割を担っている可能性が示唆された。

### 5. まとめ

スポーツが手放しで良いものとは言い難いが、ポジティブな人格形成に有益な体験を多く含むとは考えられる。そのような体験を捉える一側面としてスポーツドラマチック体験が存在すると考えられるが、スポーツ選手に対して意図的にドラマチック体験を経験させることは難しい。ただ、スポーツドラマチック体験の背景には「仲間とともに目標に向かって懸命に努力する姿」が存在すると考えられる。よって、指導者は個々に応じた目標を明確に定めさせ、その目標に向かって仲間と努力するよう支援することが必要なのではないだろうか。また、そのような体験がポジティブな特性を形成し、スポーツ場面を離れた日常場面における生きがいやQOLの向上にもつながると考えられる。

### 主要引用参考文献

- 1) 上野耕平・中込四朗（1998）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 43：33-42
- 2) 青山鉄兵（2006）体験活動における「体験」概念の原理的検討．国立オリンピック記念青少年総合センター研究紀要 6：9-20
- 3) 島本好平・石井源信（2008）大学生における運動部活動経験評価尺度の開発．スポーツ心理学研究 35(2)：27-40
- 4) 橋本公雄（2005）運動・スポーツ活動のドラマチック体験と生きる力の養成——生きる力の共分散構造分析——．平成17年度文部科学省研究助成金基盤研究報告書
- 5) 戸梶亜紀彦（2004）『感動』体験の効果について——人が変化するメカニズム．広島大学マネジメント研究 4：27-37

表2 心理的競技能力に対するスポーツ経験年数とドラマチック体験の影響

従属変数	独立変数	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> change	F
合計得点	ドラマチック体験	.58	.33		227.938**
	経験年数	.58	.34	.01	117.349**
競技意欲	ドラマチック体験	.58	.34		232.860**
	経験年数	.58	.34	.00	117.543**
精神の安定・集中	ドラマチック体験	.02	.00		0.098
	経験年数	.10	.01	.01	2.239
自信	ドラマチック体験	.51	.26		163.584**
	経験年数	.52	.27	.01	84.245**
作戦能力	ドラマチック体験	.52	.27		171.654**
	経験年数	.52	.27	.00	86.088**
協調性	ドラマチック体験	.48	.23		134.320**
	経験年数	.48	.23	.00	67.734**



## シンポジウム

# コメンテーターとしてのまとめ

中央大学 森 正 明

「現代社会におけるスポーツ体験の意味を考える」について、コメンテーターの立場から意見を言わせて頂いた。特に、スポーツ体験ではないが3.11.直後に九州に行ったので当日の東京駅周辺の帰宅困難者の実態等も話した。当日詳しい話ができなかったので、再度紙面をかりて報告する。

スポーツ場面、スポーツ体験という視点から振り返れば、東京駅前の最新ビルで地震にあい、徒歩以外の帰宅方法の選択肢がなくなったので、母校である中央大学時代の「ナイトハイク」が大いに役に立った。この行事は22年間続いた中大の名物行事で、神田駿河台の校舎から50キロ離れた現在の多摩キャンパスまで、12時間(20:00~8:00)かけて歩くというものである。神田周辺から皇居のお堀沿いに歩いて新宿南口を經由し、ひたすら甲州街道(国道20号)を八王子目指して歩けば良い。この体験は、JRを含む全ての交通機関が止まった際に、歩いて帰るルートを正確に描く事ができるので、交通網の復帰時間予測と共に大きな安心感を自分自身に与えた。研修会終了後の午後5時頃の東京駅周辺は、コンビニに水や食料を求める人、携帯が通じないので公衆電話のまわりには、長蛇の列ができていた。東京駅の各出入り口は出入り自由、電車が動くまでここで待つ人やインフォメーションで地図をもらい、帰路のルートを確認する人などでごったがえしていた。後日JRが神田駅等を封鎖した対応に対して石原都知事からクレームがついていたが、東京駅の対応は見事だった。この日が金曜日という事もあり、さらに都心の被害報告が九段下の天井落下のニュース以外に大きな報告が無かった事も重なって、多くの人々は行けるところまで歩く事を選択したようであった。筆者が目にした人の数は多分2万人以上であったと思う。(これは、サッカーやラグビーのスタジアムに入っている観客数からの推察である)

ここからはこのドラマチック体験とスポーツ体験の比較検討を行う。

歩く事が少なくなった現代生活で、今回の体験はまさに想定外の出来事だった。仮に10年後の都心直下型を想定した場合、果たして歩いて帰る事ができる体力

を保持している人の率は保たれているのだろうか。もちろんビルを中心とする建物の老朽化もすすんでいるので、窓ガラス等が上からふってくる危険率もあがることになるので、外を歩くことの是非も問われるが。こうした条件を加えても、日頃もしくはそれまでの歩く体験やスポーツ体験は、こうした災害時にも役立つ事は間違いない。筆者が都心から50キロを歩いた経験もその一つである。日常の運動、スポーツの実施頻度なども、冷静に判断できる材料となる。この日は全国大学体育連合の指導者研修会が、明治大学の泉校舎(この日は、その後帰宅困難者の為の臨時宿泊施設として解放された)で行われており、参加された方々は、宿泊場所の新宿のホテルまで約4、5キロを歩いて帰られた。体育の先生方だけに何の問題も無く歩いて帰られたという事を後日確認。

若年時のさまざまな体験の重要性はこれまでもいわれてきた。特に運動やスポーツ経験は、こうした年代に体験した人達によってその後のウォーキングブームやジョギングブーム、ハイキングブームにつながっている傾向が見られる。近年のジョギングファッションが皇居周辺のジョギングブームに繋がっている例もあるが。

何れにしても経験知としてのスポーツ体験等は、安全に対する配慮やその場の環境における判断力、行動力につながることは確かである。震災後、外出時の必需品として水350~500ml(ペットボトルに入っている事が重要、空になっても持ち歩くこと)、ラジオ(的確な緊急情報を入手できる)、ライト(携帯電話でも代用可)、方位磁石(建物倒壊時に帰路の方角が確認できる)等である。こうしたリスクマネジメントもこれまでの体育・スポーツ場面で実施してきた集中授業との関連がある事ばかりである。今後は、再度リスクマネジメントの視点から授業内容等を再検討し、より安全でより配慮されたプログラムを提示し、学生の能力をのばしていく事も重要な課題である。体育・スポーツ関連科目の大きな成果の一つは、体育・スポーツ場面で学んだことがその後の実践につながっている(実践知と表現されることもある)という事にある。その

意味で、我々体育・スポーツ関係者に課せられた課題も大きい。

今回のシンポジウムのテーマ設定も含め、九州地区

の大学体育関係者の真摯な取り組みに感謝を申し上げ、  
コメンテーターのまとめとする。

研究発表

# 元高校球児のスポーツ的社会化過程に関する研究

## — 大学野球部への適応状況に着目して —

大分大学大学院 甲斐義一

大分大学 谷口勇一

大分大学大学院 内倉康二

### 1. はじめに

スポーツ社会学における社会化論(スポーツの社会化論)において、ソーシャライジ―の主体的側面を検討する必要性が指摘されて久しい。

甲斐ら(2010)は、競技者の主体性に関し、予てから問題視されてきた高校野球に着目し、吉田(1992)による主体性理論枠組みをもとに高校球児の主体性構造の解明を試みた。そこでは、選手が「規範への適合格行」、 「自己実現行」、 「規範の消化行」という3つの主体的行為のなかで葛藤しながら主体性を形成するという、高校野球における主体性形成のメカニズムが提示されている(甲斐ら, 2010)。

しかしながら、指導者が絶対的な規範として存在する高校野球の管理主義的な側面は看過できず、規範の受容を強いられながら形成された選手の強固な主体性は、その後の社会化を妨げる可能性があるとも指摘された(甲斐ほか, 2010)。

以上のことから、本研究では大学野球部に所属する元高校球児を対象とし、彼らの高校球児としての主体性が大学野球への社会化場面においていかなる意味をもつのかを明らかにすることを目的とする。

### 2. 研究方法

任意に選ばれた0大学野球部に所属する元高校球児2名を調査対象とした。高校球児としての主体性構造を把握する目的から、半構造化インタビュー法による調査を行い、大学野球への社会化をめぐる主体性構造を把握する目的からナラティブ・インタビュー法による調査を行った。

分析作業では、質的データの分析上のテクニックとして、グラウンデッド・セオリー・アプローチを用い、データを概念化し、関係を考察した。

なお、高校球児としての主体性構造を検討する際は、

甲斐ら(2010)による先行研究知見を援用し、大学野球への社会化をめぐる主体性構造の分析においては、吉田(1992)による主体性理論枠組みを援用し、大学野球部員が困難を克服することとなった様々な要因に関して探索的に検討を行った。

### 3. 結果および考察

#### 1) 大学野球部員の高校球児としての主体性構造

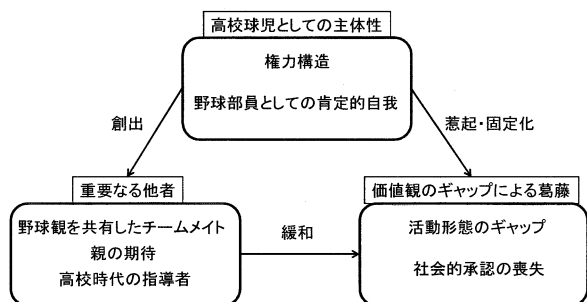
高校時代の指導者との関係について、「采配や指導法の面で、賛同していた部分もあるが、おかしいと思った部分もある」ことから、指導者という規範存在の下でも自らの主体性を保持し、規範と自らの意思とのコンフリクト状態が惹起されていたと推察される。

しかしながら、「監督に不満や意見をぶつけたことはなかった」ことや、指導に対し「全幅の信頼をよせ、なんとかその意図を酌もうとしていた」ことから、活動において「自己実現」がなされることはなく、「規範への適合」を前提とし、監督の指導への解釈から「規範の消化」へと移行するという、高校野球において典型的な主体性形成の過程を辿ってきたといえよう。

#### 2) 大学野球部への社会化をめぐる主体性構造に関する考察

データの分析・考察の結果、7つの概念が生成された。そして、さらに<価値観のギャップによる葛藤>、<高校球児としての主体性>、<重要な他者>という3つのカテゴリーが生成された。そして、全ての概念・カテゴリーを包摂するコア・カテゴリーを、<<再社会化場面における高校球児としての主体性のアンバランス>>として位置づけた(図1)。

元高校球児は、大学野球部への社会化場面において、【活動形態のギャップ】や【社会的承認の喪失】といった過去の競技への価値観と現在の状況との差異により、<価値観のギャップによる葛藤>状態に陥る。



《再社会化場面における高校球児としての主体性のアンビバレンス》

図1 元高校球児の大学野球部への社会化をめぐる主体性構造図

こうした葛藤は他にもなく、＜高校球児としての主体性＞によって惹起され、現在の状況との価値観の差異の大きさによって葛藤の程度は異なると思われる。つまり、良好なく高校球児としての主体性＞を形成してきた者ほど、本研究で対象とした大学野球部への社会化場面においては大きな困難に直面するのである。

そして、＜高校球児としての主体性＞は＜価値観のギャップによる葛藤＞を惹起すると同時に、【権力構造】という行動規範をもつため、主体性の顕現による困難の克服を妨げ、葛藤状態を固定化させるのである。

しかしながら、＜高校球児としての主体性＞は、【野球部員としての肯定的自我】を内包し、競技継続への心的な支えとなるとともに、【野球観を共有したチームメイト】や【高校時代の指導者】といった＜重要なる他者＞関係を創出し、元高校球児はそこから困難克服のための情緒的支援を得ることとなる。

以上のことから、＜高校球児としての主体性＞が、大学野球への社会化場面において、困難を惹起・固定化させると同時に、その克服のための情緒的な支えともなること、すなわち《再社会化場面における高校球児としての主体性のアンビバレンス》が明らかとなった。

#### 4. まとめと今後の課題

以上のことから、高校球児としての主体性は、情緒的な安定、すなわち、「自我の強度」をもたらすものの、その限定的性質から「新たな価値の受容」が妨げられ、次なる社会化場面において困難をもたらす可能性が示唆された。これは前述の甲斐ら（2010）による指摘に合致するものであった。

しかしながら、本研究の方法論によって元高校球児のスポーツ的社会化過程を見るにあたり、諸々の限界が存在することを述べておかなければならない。

本研究は、指導者がおらず活動が学生の自主的な運営に一任された大学野球部員を対象とした。大学野球部の活動形態をめぐっては、こうした事例は少なからず看取され、本研究で得られた知見は一定以上の意義があると思われるが、そこから提示できる理論は一般性を欠いたものであることは否めない。

また、高校野球といった教育的行為の意義について語る際、本研究で取り扱った大学野球部への社会化場面のような即時的な効果をみるだけでは不十分であろう。よって、今後は元高校球児の生涯的社会的な射撃とした研究が求められよう。

さらに、本研究では元高校球児の大学野球への社会化場面へに焦点化し、そこでの主体性構造を明らかにしたものであるが、研究を進める中で、諸言の通りスポーツによる社会化の側面との明確な区分が不可能であり、一側面からの視点からの考察には限界があるとの結論にいたった。このことは、データから導き出された【大学教員による指導】という概念により説明される。

「なんかC先生にもなんか言われたような気がするんよね。『教員になろうとしてるんやから、部活動をやらんとだめよ』ってことを。でもまあその当時はそこまで大きくなかったと思う。なんとなく聞き入れるっていうかね。」

上記のとおり彼にとってこの【大学教員による指導】は当初はそれほど重要ではなかった。しかし、後にその教員を＜重要なる他者＞と位置づけ、大学野球への社会化を遂げる上で重要な要因の一つであったとの認識に至る。つまり、この概念からは、「指導による個人の自我変容」と「大学野球部員という新たな役割取得」が並列的に進行したことが看取される。以上のことから、従来の社会化論のような「スポーツへの社会化」と「スポーツによる社会化」という二元論的な解釈の限界性が示唆されよう。

最後に今後の課題を述べておく。本研究で明らかとなった再社会化場面における高校球児としての主体性のもつ性質は、高校野球文化の持つ構造と、その再生産のメカニズムに関する重要な示唆を与える。つまり、高校野球文化そのものが我が国において神話化されており、制度としての強度はもっているものの、新たな価値観を受け入れ、変容を遂げることができないのではなからうか。それゆえ、再生産過程においては、同じ価値意識を伝達する単純な再生産に傾倒し、自らその価値を変換・再構成する作業はあまりなされていないものと思われる。

以上のような観点から、今後は元高校球児の生涯社

会化過程を視野に入れ、彼らがソーシャルエージェントとして再社会化を遂げる様相を明らかにし、高校野球の文化的再生産のメカニズムを解明することを課題としたい。

### 引用・参考文献

江刺正吾，小倉博 編（1994）高校野球の社会学——甲子園を読む——。世界思想社。

大隈節子（2010）運動部活動が大学生のアイデンティティ形成に与える影響——社会的承認との関連から——。日本体育学会第61回大会体育社会学専門分科会発表論文集：7-8。

甲斐義一，谷口勇一，後藤貴浩（2010）高校球児の主

体的プレーに関する社会学的考察。日本体育学会第61回大会体育社会学専門分科会発表論文集：9-14。

木下康仁（2003）グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践——質的研究への誘い——。弘文堂

船津衛（1983）自我の社会理論。恒星社厚生閣：東京。  
森川貞夫・佐伯聡夫 編著（1988）スポーツ社会学講義。大修館書店。

吉田毅（1992）スポーツ社会学における社会化論への一視覚：主体性をめぐって。体育学研究，37：255-267

渡辺秀樹（1981）個人・役割・社会——役割概念の統合を目指して——。思想，8（686）：98-121

大分大学大学院 新 美 尚 行

大分大学 谷 口 勇 一

大分大学大学院 内 倉 康 二

### I 緒 言

#### 1. はじめに

様々なスポーツにおいて、アスリートの競技成績に差異を生み出す要因には、身体的能力とともに、精神的要素が強く関係すると言われている。

アスリートの多くは、自己の更なる成長を目的とした自己開発過程において“記録の伸び悩み”をはじめとした各種「困難」との対峙が頻繁に生じ、その都度、「困難」を克服する作業が為されている可能性が高いと言えよう。競技者自身が何を変化させればよいのかを考えると精神的要素を含む、「主体性」が自分自身を大きく成長させ、“記録の伸び悩み”等の各種「問題」を解決する要因になると思われる。「主体性」に関して船津（2000）は、「人間は日常的な状況においては自動的、習慣的、ルーティン的な行動を行うが、何らかの問題に直面した場合、これまでとは異なる新たな行動を行わねばならず、自己を内省化し、思考をあれこれめぐらし、問題を解決しようとする」とし、問題解決の過程で発揮される「創発的内省性」によって「自我形成」が見出され、その結果として「主体性」形成に至ると説明する。各種「困難」と対峙する中で、自己の更なる成長を目指し、これまでとは異なる新たな行動を起こそうとする「主体性」には、確実な結果の保証がなされていないような一種の「賭け」、つまり「ギャンブル」的な要素が内包されているように思われる。

#### 2. 社会学における「ギャンブル」の捉え方と、スポーツ場面への援用可能性

私たちは一生の中でその人生を左右するような入学試験や就職といった様々な投機行為、遊びの中での冒険的な行為、つまり「ギャンブル」を行ってきたと思われる。ギャンブルについて谷岡（1997）は、「人々

は人生における地位の向上を目指して投機行為を行うのであり、これは多くの者が述べているように『本質的に正常な本能的欲求』なのだ、と考える。」と述べる。社会学における「ギャンブル」の捉え方はスポーツ場面においても同様に援用が可能ではなからうか。

陸上競技世界大会の男子400m ハードルにおいて2度の銅メダルを獲得している為末大選手（以下、為末選手と記す）は、これまでとは違う新しい調整方法を試し試合に臨んだ経験や、500日間ハードルを跳ばないという「ギャンブル」ともいえる行為を行っている。結果はどのようであれ、新たな自分、今までより速い自分になるためには、新たなことに恐れず挑戦してみること、一見マイナスになりそうなことに賭けてみることで、つまり選手の「ギャンブル」的行動が為末選手の体験から見出され、スポーツ場面への援用可能性が示唆されよう。スポーツ場面において「ギャンブル」的行動は、自分自身の能力の向上を目指す際にはなされて当然の行動と言っても過言ではなさそうである。しかしながら、これまでスポーツ場面における「ギャンブル」的行動の構造解明に向けた研究は見当たらない。そこで大学生陸上競技者を対象とした調査をもとに、「ギャンブル」的行動の構造解明に向けた予備的研究を行うことは、スポーツをめぐる新たな「主体性」概念の構築に繋がると考えられる。

### II 研究目的

- 1) 大学生陸上競技者の「ギャンブル」的行動の構造を探索的に把捉する。
- 2) 大学生陸上競技者の「ギャンブル」的行動と競技成績との関連性を検討する。

### Ⅲ 研究方法

#### 1. 調査方法

大学生陸上競技者の「ギャンブル」的行動の内容を把握し、ギャンブル性測定項目を作成するため、O大学陸上競技部に予備調査を実施し、本調査は任意に選定された九州内の大学陸上競技部に対し郵送法で行い、質問紙調査を実施した。

#### 2. 分析方法

統計処理は、SPSS 11.0J for Windowsを用いた。手順としては単純集計の後、因子分析(最尤法, スクリュープリットにより因子数を決定, プロマックス回転)を行い、「競技成績」を独立変数とし、「ギャンブル的行動得点」を従属変数とした一元配置分析を実施した。

### Ⅳ 結果と考察

#### 1. 「ギャンブル」的行動の構成因子解釈

大学生陸上競技者の「ギャンブル」的行動は5因子から構成されることとなった(表1)。

表1 「ギャンブル」的行動の因子構造—大学生陸上競技者を対象に—

因子解釈と構成項目	因子負荷量 (最尤法, Promax回転)					共通性	平均
	F1	F2	F3	F4	F5		
<b>第1因子: 演技性 (<math>\alpha=0.78</math>)</b>							
31 試合前において選手の良いときにあえて選手の悪い振りをする	0.85	0.09	-0.02	-0.01	-0.06	0.42	1.79
36 試合中において選手の良いときにあえて選手の悪い振りをする	0.80	-0.04	0.00	0.10	-0.02	0.48	1.73
13 周りに対してやる気のない振りをする	0.53	-0.26	0.03	0.02	0.05	0.22	1.55
27 試合中において選手が悪いときにあえて選手の良い振りをする	0.49	0.23	-0.01	-0.04	-0.01	0.40	2.02
15 テム・マイに対して、自分の都合だけで走を引かないことと覚悟をみる	0.49	0.20	-0.04	-0.02	0.01	0.37	2.20
20 練習において走るペースがわからないので、前の人についていく	0.44	-0.11	0.04	-0.02	0.03	0.66	2.17
7 レースにおいて周りがペースアップする中あえてついでに同じペースを守る	0.40	-0.11	0.05	-0.05	0.07	0.67	2.50
<b>第2因子: 代償性 (<math>\alpha=0.70</math>)</b>							
24 練習においてペースを速くするために序盤から突っ込む	-0.06	0.81	-0.15	0.05	-0.01	0.24	3.14
33 練習において後半のことを意識せず、序盤から突っ込む	0.02	0.78	0.05	0.06	-0.07	0.59	3.03
2 レースにおいてペースを速くするために序盤から勝負をかける	0.04	0.59	0.10	-0.18	0.04	0.50	3.59
5 レースにおいて後半のことを意識せず、序盤から勝負をかける	-0.15	0.57	0.09	0.08	0.09	0.67	3.43
<b>第3因子: 冒険性 (<math>\alpha=0.84</math>)</b>							
38 専門種目とはかけ離れた練習を行う時期をあえてつくる	-0.06	0.01	0.59	0.00	-0.04	0.46	2.79
37 全く試したことのないような練習を行う時期をあえてつくる	0.08	0.05	0.78	-0.02	0.00	0.36	2.90
26 専門練習を行わない時期をあえて作る	0.05	-0.04	0.61	0.05	0.03	0.64	2.68
<b>第4因子: 反発性 (<math>\alpha=0.85</math>)</b>							
29 指導者の指示に従わず練習を行う	-0.04	-0.05	0.01	0.96	-0.13	0.64	1.93
25 指示されたメニューに従わずに練習を行う	0.00	0.01	0.00	0.81	0.08	0.56	1.95
23 指導者の指示に従わず練習を行う	0.06	0.05	0.04	0.60	0.14	0.64	2.25
<b>第5因子: 差別性 (<math>\alpha=0.88</math>)</b>							
18 試合において普段とは違うアップ方法を行う	0.01	-0.04	-0.06	0.00	1.03	0.65	2.63
17 普段とは違う調整方法で試合に臨む	0.04	0.10	0.09	-0.01	0.71	0.70	2.95
	因子寄与	2.55	2.82	2.39	1.61	1.06	
	因子寄与率(%)	13.40	14.84	12.60	8.50	5.60	
	累積寄与率(%)	13.40	28.23	40.84	49.33	54.93	
<b>因子間の相関</b>							
F1 演技性	1.00	0.23	0.25	0.46	0.18		
F2 代償性		1.00	0.38	0.40	0.31		
F3 冒険性			1.00	0.37	0.41		
F4 反発性				1.00	0.46		
F5 差別性					1.00		

#### 2. 競技成績と「ギャンブル」的行動の関連性

抽出された各因子に対する回答を得点化し、競技レベルごとに算出されたそれぞれの平均値について比較を行った(表2)。

表2 因子別平均点比較—競技成績別—(一元配置分析)

各項目の平均値(標準偏差)	各項目の平均値(標準偏差)			F値・df	多重比較 (Tukey's 5%水準)
	全国大会レベル (n=59)	ブロック大会レベル (n=51)	県大会以下レベル (n=56)		
演技性	12.58 (6.85)	15.88 (7.34)	13.91 (6.53)	F(2,163)=2.76	n.s.
代償性	13.00 (4.41)	13.24 (5.09)	13.36 (4.60)	F(2,163)=0.09	n.s.
冒険性	8.88 (3.87)	8.90 (4.84)	7.57 (4.95)	F(2,163)=1.58	n.s.
反発性	5.20 (3.35)	6.76 (4.65)	7.02 (3.80)	F(2,163)=5.88	*

\*p<0.05

結果、「冒険性」を除くすべての因子において、全国大会レベルよりもブロック大会・県大会以下レベルが高い数値を示した。

続いて、質問紙における、「陸上競技者には『ギャンブル』的な行動があると思いますか」の問いに対しては、有意な差は確認されなかったが、ブロック大会レベルの競技者においては約半数が「ギャンブル」的な行動が「大いにあると思う」とし、他の2つの競技レベルよりも高い数値を示している(図1)。

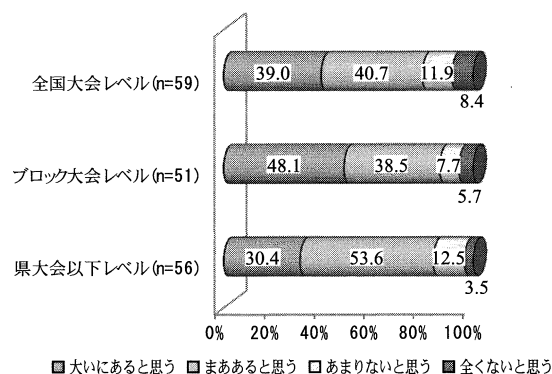


図1 「ギャンブル」的行動の有無に対する回答割合—競技成績別—

全国大会レベルの競技者においては、今回抽出された因子項目は、全国大会レベルに達するまでに日常的に行われてきた行動であるが故に、他のレベルの競技者程「ギャンブル」的な行動と捉えていない可能性が推察されよう。ブロック大会レベルの競技者においては、あと一段階で、学生陸上競技国内最高峰の大会レベルに達することができる状況にある。全国大会レベルに到達するには、今までとは異なった新たなことに挑戦しなければいけないことを自覚している競技者が多いが故に「ギャンブル」的な行動が「大いにある」と思っている競技者が約半数に達したと推察される。県大会以下レベルの競技者においては、今回抽出された因子項目が日常的には行われていないような行動であったため、「ギャンブル」的な行動と捉えており、日常的には行われていないような行動であるが故に、「ギャンブル」的な行動がブロック大会レベルの競技者ほど「大いにある」とは思っていないと推察されよう。

以上のことを踏まえると、競技レベルが上がるにつれて、「ギャンブル」的行動の構造も変容し、より高い次元を目指す競技者にとっては本研究で抽出された因子項目にはない「ギャンブル」的行動が行われている可能性があるとし唆できよう。また、より高い次元

を目指す競技者程、「ギャンブル」的な行動が必要であると感じている可能性も示唆されよう。為末選手のように、現状には満足せず、世界一を目指すといった競技者においては、「ギャンブル」的な行動は「大いにある」ものと捉えられ、行動を起こしている可能性があるだろう。しかしながら、今回の調査では、競技者の理想とする競技レベルを把握することができていないため、その点に関しては今後の課題であると言えよう。

## 文 献

- 船津衛 (1981) スポーツと社会的相互作用 — スポーツ社会学への一視角 — . 体育社会学研究会編. 一流競技者の社会学. 道和書院: 東京, pp87-106.
- 船津衛 (2000) ジョージ・H・ミード — 社会的自我論の展開 — . 東信堂: 東京
- 小野三嗣・調枝考治・吉岡隆徳 (1971) スランプ. 不昧堂: 東京
- 為末大 (2007) 日本人の足を速くする. 新潮新書
- 谷岡一郎 (1997) ギャンブルの心理 — ヒトはなぜ賭けるのか — . 谷岡一郎・中村洋一編. ギャンブルの社会学. 世界思想社: 京都, pp2-22.



## 研究発表

# 大学体育におけるアクアエクササイズの授業が 学生の意識に与える影響

— 泳力と生涯スポーツへの意識の関係 —

福岡大学スポーツ科学部 尾 関 一 将

福岡大学スポーツ科学部 田 原 亮 二

福岡大学スポーツ科学部 田 口 正 公

## 諸 言

大学体育においてアクアエクササイズの授業がいくつかの大学で行われているが、アクアエクササイズに対して「泳ぐだけ」、「きつい」などの負のイメージを持つ学生も多い(正野, 2007)。F大学の生涯スポーツ演習アクアエクササイズ/フィットネス(必修科目, 1単位)において4分の1程度の学生が泳げないと事前申告しており、泳げないことによってアクアエクササイズの授業に抵抗のある学生は多い。本研究の目的は、泳力を高めることが運動に対する意識改善を促進するという仮説に基づき、F大学の必修授業であるアクアエクササイズを履修する一般学部生を対象として、生涯スポーツに関する授業実施前後の意識調査および泳力調査を比較することで、アクアエクササイズの授業が大学生の生涯スポーツに関する意識および、泳力に与える影響を明らかにすることである。

## 方 法

### 1. 対象者

本研究の対象は、F大学で平成22年度前期に開講された「生涯スポーツ演習I」を受講した1年生130名(介入群66名, 男性25名, 女性41名, 統制群64名, 男性42名, 女性22名)とした。なお、調査前に回答への同意を得られた者のみ実施を行い、前期授業の1回目およびアクアエクササイズの最終授業においてアンケート調査を行った。

### 2. 調査内容

調査内容は、個人的属性(性, 年齢, 運動経験年数), 泳距離, アクアエクササイズの好感度, 運動行動ステージ, アクアエクササイズ実施に際しての阻害要因について調査を行った。

## 3. 統計処理

運動行動変容ステージについては、受講前後の回答をクロス集計し、全体に対しての向上および減退率を算出した。泳力については、受講前の測定値に有意差があったため、受講前の泳距離を共変量とし、平行性の検定および回帰の有意性を確認したのちに、共分散分析を実施した。また、群それぞれについて対応のあるt検定を用いて泳距離の比較を行った。運動自己効力感, 意思決定バランスについては平均値および標準偏差を算出し、群と時間を独立変数とした二要因分散分析を行った。また、アクアエクササイズの好感度はマン・ホイットニーのU検定を、アクアエクササイズ実施に際しての阻害要因についてはウィルコクソンのT検定を用いて、それぞれ介入群, 統制群の別に受講前後の比較を行った。有意水準は5%とした。

## 結 果

### 1. 泳力

泳力を示す泳距離について共分散分析を実施した結果、介入群(Pre $24.2 \pm 14$ m, Post $34.7 \pm 12$ m)と統制群(Pre $29.0 \pm 17$ m, Post $37.1 \pm 13$ m)の受講後の泳力に有意差は認められなかった。また群別に受講前後の比較を実施した結果、介入群では有意に泳距離が伸びていた。

### 2. 運動行動ステージ

ステージが向上した人数は、介入群66人中18人(27.3%)であり、統制群64人中22人(34.4%)であった。反対にステージが減退した人数は、介入群66人中7人(10.6%)に対して、統制群64人中7人(10.9%)であった。授業前後のステージの変化に介入群および統制群の間に有意な差は認められなかった。

### 3. アクアエクササイズ的好感度

アクアエクササイズ的好感度の分析の結果、時間×群間の有意な交互作用が認められ、時間の主効果も認められた。

### 4. アクアエクササイズ実施に際しての阻害要因

受講前 (Pre) に行った調査の結果、中央値が2 (ややあてはまる) となった項目は、「お金がかかる」「プールに行くのが面倒」「泳ぐ前の準備、片付けの手間が面倒」「道具を揃えることが面倒」であった。また、受講前後で阻害要因について分析した結果、介入群では、「道具を揃えることが面倒」「泳ぎを見られるのが恥ずかしい」「おもしろくない」について有意な意識の改善が認められた。統制群では「道具を揃えることが面倒」「水着姿を見られるのが恥ずかしい」「おもしろくない」について有意な意識の改善が認められ、それ以外の項目に関しては有意な変化は認められなかった。

## 考 察

### 1. 泳力の変化

受講前の泳力は介入群と比べ統制群の泳力が高かったものの、介入後には両群に差が認められなかった。これは、介入群の泳力が向上したことを示している。一般的に、泳げない理由の一つとしてキック動作の問題が挙げられる。鎌田ら (1993) は大学生男子を対象としたフィンを用いたキック動作の指導により、泳力の向上が認められたことを報告している。この報告に基づき、本研究では介入群に対して短期間で泳力の向上を図るためフィンを用いたキックの技術指導を行った結果、介入群の泳力が向上し、フィンを用いた初心者指導の有効性が示唆された。

### 2. 運動・アクアエクササイズに対する意識の変化

介入群の泳力が統制群と比較して有意に向上し、アクアエクササイズに対する思いは、両群とも授業後に「好き」という方向に好転しており、とくに介入群においては統制群と比較して有意な変化が認められた。これらの結果は、この授業を通して両群がアクアエクササイズの楽しさを知ったからであると考えられる。また、介入群のアクアエクササイズに対する思いの好転は泳距離の向上によるものであると考えられるが、

運動行動ステージ、アクアエクササイズの利用度に有意な影響を与えることはなかった。

### 3. アクアエクササイズ実施に際しての阻害要因

運動行動ステージ、運動自己効力感、アクアエクササイズの利用度に有意な影響を与えることはなかった。これらはアクアエクササイズを実施したいという気持ちは高まったが、実施する際の阻害度がそれを上回っているため運動実施の効力感に影響しなかったと考えられる。そこで、アクアエクササイズ実施に際しての阻害要因について検討を行った結果、プールに行く手間や準備の煩雑さによってアクアエクササイズが手軽に行えないことが示された。また、群による特徴的な阻害要因として介入群では「泳ぎを見られるのが恥ずかしい」の項目に有意な改善を示しており、これは泳力の向上が影響を及ぼしていると推察される。また、介入群、統制群ともに「道具を揃えることが面倒」の項目が有意な改善を示しており、これは授業を行うために水着等の用具を準備したこと、また道具を使わずにできるアクアエクササイズの指導が行われたことが影響を及ぼしていると推察される。これらの結果から、生涯スポーツの一つとしてアクアエクササイズを選択させる際には、泳力を向上させ、好感度を上げる一方で、いかにしてネガティブな要因を制御するかが課題と言えよう。

## 謝 辞

本研究は、平成22年度九州地区大学体育連合研究助成金 (研究代表者：尾関一将) の補助を受けて行われた研究成果である。記して感謝の意を表します。

## 参考文献

- 鎌田安久, 栗林徹, 澤村省逸, 山下芳男, 出口敦美 (1993) 水泳指導における補助具の活用 ― 足ひれ (フィン) の活用について ―, 岩手大学教育学付属教育実践研究指導センター研究紀要第3号, 185-203
- 正野知基 (2007) 水中運動授業の一実践 ― 「プールでの運動に対する考え方」と「運動実践へのステージ」の変容を目指して ―, 大学体育学, 4 (1) : 27-36

研究発表

## 大学体育における知識・能力の形成（4） — スポーツ文化を総合的に教える授業の検討 —

熊本大学 則元志郎  
西九州短期大学 西田明史  
東海大学 笠井妙美  
尚綱大学 柿原一貴

緒言

筆者らは2009年より「大学体育における知識・能力の形成」をテーマに継続研究を行ってきた。まず、実態調査を実施し、大学入学時における保健体育教科の知識・実践力を分析した。実態調査から導出された大学体育の課題は、全般的な補習教育の必要性および生涯スポーツ、技術・戦術、文化的総合性、体力などを教科内容として設定すべきかどうかの検討であった。

これらの課題を基に教科内容を設定し、実験的実践により習得可能性および教科内容としての可能性を検討しなければならない。

そこで本研究では、総合的文化としてのスポーツの構成要素を教科内容として設定し、教材と関わらせながら学ぶ実験的授業を行い、大学体育の教科内容としての可能性を検討した。教科内容として設定した構成要素は、体育・スポーツに関わる①発生・伝播・普及、②ルール史、③ウエアとファッション、④技術戦術史、⑤施設・用具の変遷、⑥組織・運営、⑥行財政と権利、⑦ライフスタイルの8つの構成要素である。

方法

対象：K大学1年生49名（男子30名，女子15名）  
実験授業期間：2009年4月～7月（90分×15回）  
教材：テニス（硬式）

実験授業内容：表1に示すように毎回の授業ではテニスの技術学習が行われ、おおよそ隔週で総合的文化内容が演習形式で行われた。

結果および考察

1. 総合的文化内容について

本実験授業の主要な目的は、体育・スポーツに関わる総合的文化内容の獲得である。そこで、体育・スポー

表1 授業実践概要

時 限	技術学習の計画・運営	テニス文化と総合的文化内容（演習） ①以下のテーマをグループで調査・発表 ②教師が文化総合的に補足 （テニス → スポーツ全般）
1	ガイダンス	
2	技能測定・記録・分析 ルール ゲーム測定・記録・分析①	テニス文化に関わらせながら総合的に学習することの説明
3	グループ学習の内容と方法	
4	技術内容と方法の学習グループの内容作成準備	
5	グループ学習① （計画・運営）	(1)発生・伝播・普及
6	グループ学習②	
7	グループ学習③	(2)ルール史
8	グループ学習④	(3)ウエアとファッション
9	グループ学習⑤	(4)技術戦術史
10	グループ学習⑥	(5)施設・用具の変遷 [公共施設と民間施設の実態]
11	グループ学習⑦	
12	グループ学習⑧	(6)組織・運営 [学校・地域のクラブ～世界の組織]
13	戦術発表会	(7)行財政と権利 [スポーツ政策とテニス愛好者の要求]
14	技能・ゲーム測定・記録・分析②	
15	学習の総括	(8)ライフ・スタイル（スポーツ権） [国内・外比較，金・暇・場所]

ツ分野全般に関して人文科学領域，社会科学領域，自然科学領域に関する内容の用語説明や実践がどの程度可能かを事前と事後において分析した。また，他大学で行われた一般的な教養体育の授業と比較分析も行った。

総合的文化内容は多領域にわたるため，それらすべてに対して実践可能レベルを目標とすることは不可能に近い。ここでは用語説明レベルでの分析および

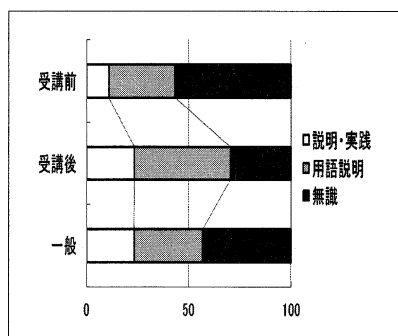


図1 受講前後の変化（人文科学領域）

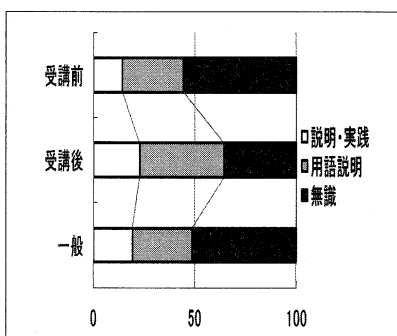


図2 受講前後の変化（社会科学領域）

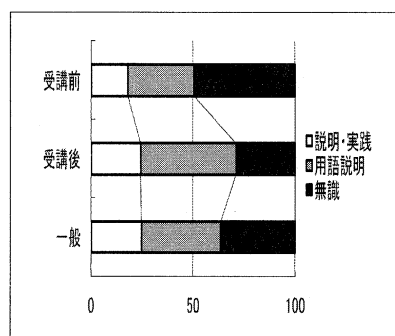


図3 受講前後の比較（自然科学領域）

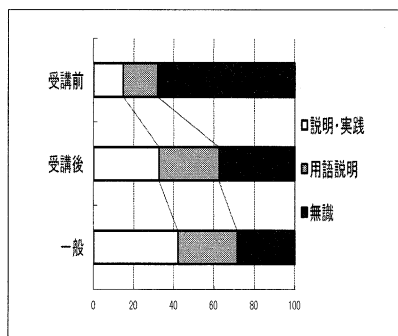


図4 受講前後の変化（受講教材）

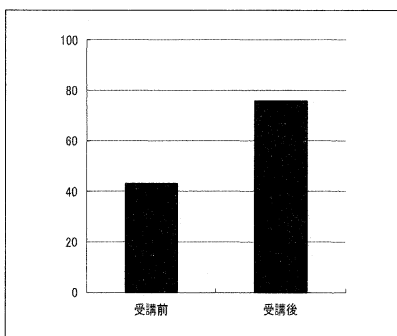


図5 技能得点の対経験者比（男子）

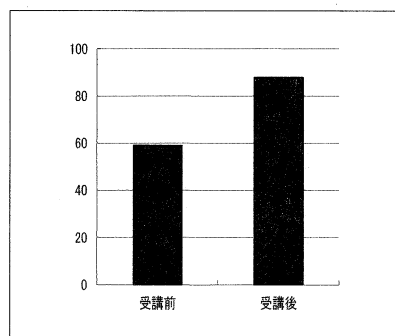


図6 技能得点の対経験者比（女子）

び一般授業との比較分析を行うこととした。

人文科学領域を図1，社会科学領域を図2，自然科学領域を図3に示している。

人文，社会，自然のどの領域においても用語説明レベルは明らかに増加を示した。

また，一般授業と比較しても明らかな差があった。

これらのことから，実験授業において教科内容として構成した総合的文化内容は獲得されていると推測できる。

図4は受講教材そのものにおける用語説明とその実践のレベルを示したものである。本実験授業の事前と事後を比較すると増加傾向を示しているものの一般授業と比較するとわずかに低いレベルであった。これは，直接の教材から学ぶことより他領域にわたって広く，浅く学んだ可能性を示唆している。

## 2. 技能の習得について

体育・スポーツの文化的総合性が学ばれたとしても，直接の教材に関わる技能が修得されていなければ体育授業としては成立しない。

図5，図6はテニスの技能テスト（ストローク，ボレーのフォアハンドとバックハンド計6種）の結果を男女別に示したものである。図中の技能レベルは，受講生中の3年以上の経験者を100とした場合の割合を示している。

男子は，受講前に経験者比の約40%程度であったも

のが約80%近くまでに向上した。女子は，受講前に経験者比の約60%程度であったものが約90%近くまでに向上した。

これらのことから，テニス技能は確実に向上したことがいえる。テニス教材の受講中に受講生にとってやや異質とも感じられる総合的文化内容を並行的に学ぶ授業であったが，テニス技能に影響を及ぼし技能低下を起こすことはなかった。

## まとめ

本研究は，文化的総合性を内容とした授業の可能性を検討するものであった。実験授業の結果，以下の点が示唆された。

- (1) 総合的文化内容を教科内容として設定することにより，体育・スポーツに関わる多くの領域を学ぶことができる。ただし，健康・体力・保健に関しては「体育理論（講義）」で補足する必要がある。
- (2) 内容理解と技能に関しては高い到達度を示したが，到達点に関しては検討の必要がある。
- (3) 受講教材の説明・実践力は一般の大学体育よりやや低くなる。
- (4) 高校までに未修得であった内容の補習をある程度可能とする。

研究発表

## 女子大学生の日常生活における身体活動量と 体育授業中の身体活動量との関係

福岡大学 田原 亮 二  
金沢星稜大学 神野 賢 治

別府大学 中山 正 剛  
福岡大学非常勤講師 丸井 一 誠  
久留米大学研究推進課 村上 郁 磨

### 緒 言

大学で行われている体育授業の目標は大学ごとに様々であるが、生涯に亘る運動習慣を身につけることは、表現の違いはあれども、いずれの大学のシラバスにも表記されている事項であると思われる。この目標を達成するために授業では、健康について、また健康に対する身体活動の重要性についての情報提供を行い、自らの身体を積極的に動かし、楽しさや体調の変化などを感じながら、それを体得していくことを目指している。

先行研究において、田原ら(2008)は大学における体育授業中の学生の身体活動量を調査し、運動行動変容ステージとは関連性が無いことを報告している。その要因として、体育授業中の運動行動にはある程度の強制力が働いており、そのため自発的な運動意図を示す運動行動変容ステージとは必ずしも一致しないことを挙げている。このことにも示されるように、Oka et al. (2000)が作成した運動行動変容ステージは、対象者の運動行動の現状やその意識を測るために有用ではあるものの、日常における身体活動に関しては必ずしもその測定値に反映されていない可能性がある。先にも記したように大学における体育授業の目標は、生涯に亘る、つまりは授業後の運動習慣の獲得であり、この点から考えると運動行動変容ステージで学生の状況を把握し、授業効果の評価とすることは疑いのないところである。しかし運動の解釈を拡張し、身体活動として授業効果の評価をする場合には、体育授業中の身体活動量とともに実際の日常生活におけるトータルの身体活動量を測定することが必要となってくるだろう。

そこで本研究では日常生活における身体活動量を測定し、授業中の身体活動量との関連性を明らかにすることで、大学における体育授業の効果について検討することを目的とした。

### 方 法

福岡大学で平成22年度後期に開講された、共通教育科目の保健体育科目である生涯スポーツ演習Ⅱ「テニス/バドミントン」を受講した女子学生37名のうち、1. 授業中の身体活動量、2. 日常生活における身体活動量、3. 運動行動変容ステージ、以上の3項目を完全に測定できた27名を分析対象とした。

授業中の身体活動量および日常生活における身体活動量はカロリーカウンター(e-style, スズケン, 東京)の歩数計測機能を使用して測定させた。授業中の身体活動量はテニス、バドミントンの各授業で5回ずつ測定され、授業の課題としてセルフモニタリングシートに記入し、自己評価を行った後に提出させた。さらに、授業期間内での身体活動量に関する変量(平均歩数、最大歩数、上昇率、目標達成率)を成績評価に反映させることを初回の授業にて伝達した。

日常生活における身体活動量は11回目と12回目の授業間の1週間にて測定された。身体活動量の測定には授業中と同じカロリーカウンターを用い、1日の活動量と1時間ごとの行動記録を、専用に作成した記録用紙に毎日記入することを課題とした。測定された身体活動量はそれぞれ平均値±標準偏差で示し、また運動意図の有無によって2群に分類した。

運動意図の有無は運動行動変容ステージの結果から、無関心期を「運動意図なし群」、関心期、準備期、実行期を「運動意図あり群」とし、群間の身体活動量の平均値を対応のないt検定を用いて比較した。さらに、日常生活と授業中の身体活動量の相関係数を算出した。全ての統計処理は5%を有意水準とした。

### 結果および考察

カロリーカウンターを用いて測定した、日常生活における身体活動量は、 $9570.0 \pm 3031.8$  (歩/日) であっ

表1 日常における身体活動量および授業中身体活動量の平均値

	mean	S.D.
日常活動量 (歩/日)	9575.0	3031.8
授業中活動量 (歩/時限)	2863.6	547.9

た。これは松寄ら (2003) が行った先行研究よりも有意に少ない結果であった。

授業中の身体活動量は2863.6±547.9 (歩/時限) であり、これは田原ら (2008) が調査した同一種目の1時限当たりの身体活動量と同程度であった (表1)。

日常生活における曜日別の身体活動量について。最も活動量が多かったのは水曜日の10958.0±3546.6 (歩/日) であり、最も活動量が少なかったのは月曜日の8812.1±3582.7 (歩/日) であった。佐々木 (1997) の先行研究と比較して、休日の身体活動量が有意に多い結果であった。この結果の原因を探るべく、日常生活の行動記録を詳細に見てみると、身体活動量が記載されておらず、また職種までは記載されていないため限界はあるが、コンビニエンスストアや飲食店での勤務が身体活動量を増強した要因であることが推察される。

運動行動変容ステージの分布は無関心期11名、関心期10名、準備期4名、実行期2名であった。したがって、運動意図なし群11名、運動意図あり群16名となった。運動意図別の身体活動量について、日常生活においては運動意図なし群8878.5±3061.4 (歩/日) であり、運動意図あり群9481.4±2281.0 (歩/日) であった。授業中においては運動意図なし群2593.5±443.2 (歩/時限) であり、運動意図あり群2931.8±419.8 (歩/時限) であった。運動行動変容ステージは運動の実施状況と運動意図を示す尺度であるため、ステージ間の身体活動量には差があることが予想されたが、いずれの場合においても群間に差は認められなかった。本研究の結果で群間に差がなかった要因として、まず授業中の身体活動量に関しては、学生には単位の修得などの成績に関連する要因による、運動活動への強制力が少なからず働いたことにより、学生の運動意図に対応しない身体活動が引き起こされたことが考えられる。本研究では身体活動量を増加させることを意図した介入授業が行われていたため、そのことも授業中の身体活動量を増強した要因であろう。日常生活における身体活動量に関しては、歩数計によって測定される身体活動量が、運動行動変容ステージによって規定される運動以外の活動によるものも含まれていることが

表2 日常における身体活動量の運動意図別平均値

	運動意図なし (N=11)	運動意図あり (N=16)
mean	8878.5	9481.4
S.D.	3061.4	2281.0

表3 授業中身体活動量の運動意図別平均値

	運動意図なし (N=11)	運動意図あり (N=16)
mean	2593.5	2931.8
S.D.	443.2	419.8

考えられる。代表的なものとしてはアルバイト勤務による身体活動であり、アルバイトをしている学生の多くが従事していると推察されるコンビニエンスストアや飲食店での勤務は多くの身体活動量が要求される。アルバイトによる身体活動量も身体活動量であることに代わりはなく、場合によっては高強度の活動となるため否定する余地はない。ここで必要となるのは学生に対してアルバイトでの活動も身体活動となることを認識させ、その上で運動・スポーツによる身体活動も並行して行うことの重要性をしっかりと認識させることであると考えられる。また、本研究の結果から提起される運動行動介入に関する問題点として、運動行動変容ステージは日常における身体活動に対する規定力が弱いことが挙げられた。日常における身体活動は生活活動と運動の2種類の活動から成っており、生活活動による身体活動までは包括できていないことが考えられる。今後、学生に限らず様々な対象者に対して細やかな運動行動介入を実施するためには、生活活動も包括した身体活動変容ステージの必要性が示唆される。

日常生活における身体活動量と授業中の身体活動量に有意な相関関係は認められなかった。そこで、日常生活における身体活動量に影響を及ぼすと考えられる、運動系のサークル活動をしている者1名および、アルバイトを週4回以上している6名を除いた20名のデータで再度算出したところ有意な相関関係が認められた ( $r=.53, p<.05$ ) (図1)。行動科学の分野では、特に無関心期や関心期の運動をしていない者に対しては認知的な介入が有効であるとされている。今回の調査を実施したクラスでは健康に対する運動の重要性や、どのようにして運動していけばよいかについての情報提供も授業の一部として実施しており、それと並行して、歩数計を用いた介入授業の中で身体活動量を増強する取り組みが行われた。このことと授業中と日常生活で

の身体活動量の相関関係から、大学における体育授業では授業中身体活動量の増加を企図することにより、日常生活における身体活動量をより一層増加できる可能性が示唆された。しかしながら、本研究において日常生活における身体活動量は授業期間中の1週間のみ測定であるため、授業中と日常生活との身体活動量の相関関係は必ずしもその因果関係を示すものではない。今後の課題としては、日常生活における身体活動量を授業前後および非介入群と比較することが挙げられ、それによって授業中の身体活動量を意図した授業の効果が明らかとなり、さらに大学における体育授業の効果も示されると考えられる。

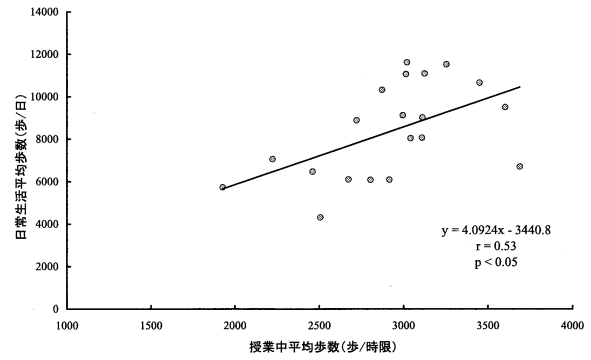


図1 授業中身体活動量と日常生活における身体活動量の相関図

## 体力測定の結果を活かす大学体育実習

鹿児島大学 飯 干 明

### 1. はじめに

大学生の体力は、かなり以前から低下していると指摘されており、なかでも背筋力の低下が著しい。背筋力は、子育てや介護のために一定レベルの値が求められており、低下すると姿勢に影響したり、腰痛などの原因にもなることから、日常生活を安全に充実して過ごすためには、背筋力が重要な役割を果たすと考えられている。しかし、大学体育において実施されている体力測定では、新体力テストの導入時に安全面の理由から除かれた背筋力は測定項目に含まれていないようである。日常生活に様々な影響を及ぼす背筋力を測定し、介入による変化をとらえておくことは充実した大学生活を送らせるのに役に立つと考えられる。

本研究は、介入群に背筋力の測定結果をフィードバックして具体的な数値目標を設定させ、背筋力を高めるトレーニングを各自に選択させ自習として実施させた。そして、セルフモニタリングシートに記録させるとともに、授業での準備運動でトレーニングを行わせることが、背筋力に及ぼす影響を対照群と比較・検討することを目的とした。

### 2. 方法

対象者は、本学で開講された、共通教育の必修科目「体育・健康科目実習Ⅰ」のうち、筆者が担当した1年生2クラスであり、介入群クラスと対照群クラスとに分けた。なお、初回と2回目の測定値が得られた学生のみを検討したため、介入群33名(身長 $170.5 \pm 6.3$  cm, 体重 $67.3 \pm 12.6$  kg, BMI  $23.1 \pm 4.1$ )、対照群47名(身長 $172.8 \pm 7.1$  cm, 体重 $63.6 \pm 8.6$  kg, BMI  $21.3 \pm 2.1$ )となり、BMIは介入群が有意に( $p < 0.05$ )大きかった。

背筋力の測定は、いずれの群も、初回の測定を3週目の授業で実施し、2回目の測定は3ヶ月後の14週目の授業で実施した。介入群には、初回の測定後に、測定結果のフィードバックを行うとともに背筋力が低下すると姿勢が悪くなったり腰痛の原因になること、健康のためには背筋力が97kgを上回ることが望ましいこと、介護のためには背筋力指数2.0以上が望まれる

ことなどを説明し、各自の現状と課題を把握させ到達目標とする数値を設定させた。そして、背筋力を高めるための各種トレーニングの行い方も説明し、自習として背筋力を高めるトレーニングを各自が選択して行うよう指示した。また、1週間のトレーニングの実施状況は、次の授業開始時にセルフモニタリングシートに記入させた。なお、対照群については、測定結果や特別な背筋力トレーニングについて説明を行わず、準備運動でも実施しなかった。

介入群に紹介した背筋力を高めるためのトレーニングは、「生活活動タイプ」と、「トレーニング運動タイプ」であった。「生活活動タイプ」では、姿勢の保持に背筋力が重要な役割を果たしていることから、①座位姿勢を良くする、②立位姿勢を良くする、を紹介した。また、「トレーニング運動タイプ」では、①座位アイソメトリック(座位で上体を背もたれに押しつけるようで行うアイソメトリック)、②伏臥位アイソメトリック(伏臥位で、片方の腕と反対側の脚とを同時に挙上させ伸展させて保持する)、③座位スロートレーニング(座位姿勢で膝関節を90度に屈曲させ上体を垂直に保持した姿勢から、3秒かけて後方に上体を倒させ、その姿勢を保持できる位置で3秒間静止させた後、3秒かけて開始の姿勢にもどる)、を紹介した。これらのトレーニングの中から、各自で実施するものを選択させ、時間をみつけて自習するように指示した。なお、アイソメトリックの場合には、力を発揮して最低6秒間程度保持すると効果的であることを説明した。また、筋力トレーニングの頻度として、一般的には、週2回以上が効果的といわれているが、週1回でも効果があると報告されていることを紹介した。さらに、生活活動タイプやトレーニング運動タイプのなかの座位アイソメトリックなどは、毎日、少しずつ行うことも効果的とみられることを説明した。そして、座位スロートレーニングについては、次の授業から、準備運動のなかで実施させた。

得られた結果の統計処理には、t検定とカイ二乗検定、分散分析を用い、いずれも有意水準は5%未満とした。



### 3. 結果と考察

初回の測定で得られた背筋力の平均値は、介入群 (123.0kg) と対照群 (126.0kg) で差が認められなかった。また、初回の背筋力測定値から算出した背筋力指数の平均値は、介入群 (1.86) と対照群 (1.98) のいずれも、介護に望まれる値 (2.0) を下回っていたが、両群の値には有意差は認められなかった。

図1は、初回の測定と2回目の測定で得られた背筋力の平均値を示したものである。介入群では、33名のうち22名 (66.7%) で2回目の測定値の方が高くなっており、背筋力の値は123.0kgから、トレーニング後には129.6kgへと有意に ( $p<0.05$ ) 向上していた。一方、対照群では、初回の測定値 (126.4kg) と2回目の測定値 (124.6kg) が、ほぼ同じであった。

図2は、介入前後の背筋力の値が、小野 (1986) の示している健康と判定するための基準値Bである97kg (これ以下は要注意) を下回る学生の割合を示したものである。介入群の場合には、33名のうち5名

(15.2%) から2名 (6.1%) へと減少していたが、対照群では、47名中6名 (12.8%) が5名 (10.6%) となっており、ほぼ同じであった。

図3は、介入前後の背筋力指数 (背筋力を体重で除して算出) の平均値を示したものである。介入群では、1.86から1.97へ有意に ( $p<0.05$ ) 向上していたが、対照群では、1.98と1.96で変化がみられなかった。

図4は、背筋力指数が2.0に到達しなかった学生の割合を示したものである。介入群の場合には、初回の測定では、33名のうち23名 (69.7%) と高かったが、介入後には14名 (42.4%) へ有意に ( $p<0.05$ ) 減少していた。一方、対照群では、47名中20名 (42.6%) から27名 (57.4%) へ、やや増加する傾向がみられた。

このように、3ヶ月という期間で、介入群の背筋力や背筋力指数に有意な向上がみられたのは、1つには、背筋力について、健康や介護などに求められる具体的な数値を示して目標を設定させたことが影響したものと考えられる。また、背筋力を向上させるためのトレー

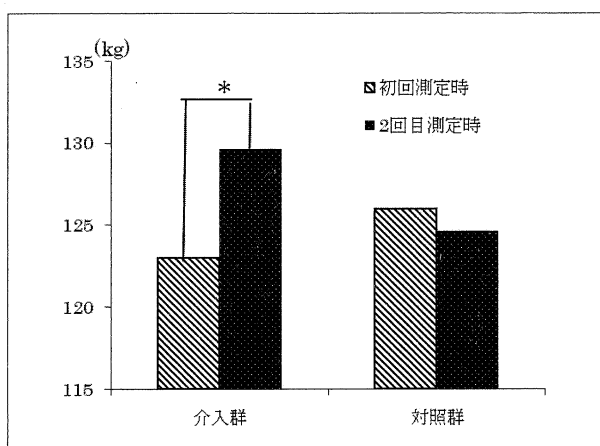


図1 背筋力の平均値の変化 (\* $p<0.05$ )

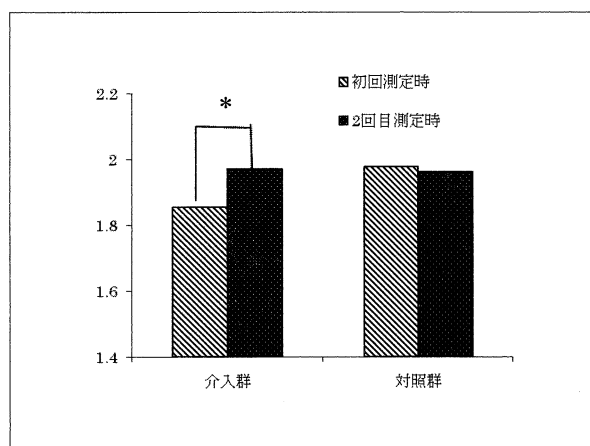


図3 背筋力指数の平均値の変化 (\* $p<0.05$ )

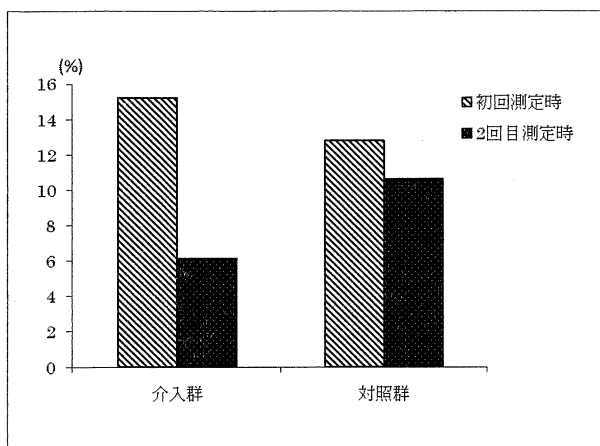


図2 健康と判定するための背筋力の基準値B (これ以下は要注意) に到達していない学生の割合

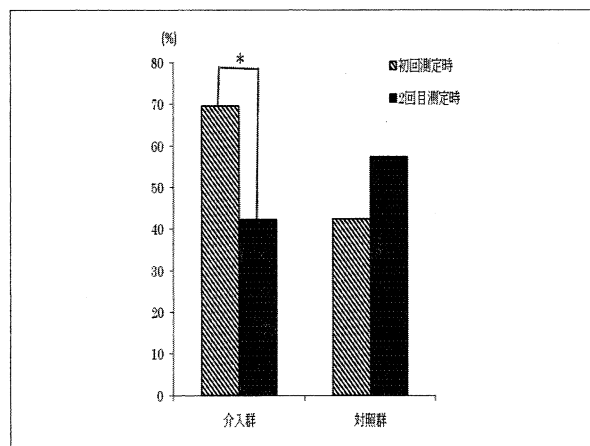


図4 背筋力指数が2.0に到達していない学生の割合 (\* $p<0.05$ )

ニングとして、姿勢に留意するという日常生活で手軽に実施できる生活活動タイプと、座位で上体を背もたれに押しつけるようで行うアイソメトリックのようなトレーニング運動タイプを紹介し、毎回の授業で、1週間のトレーニングの実施状況をセルフモニタリングシートに記入させたことも影響したと考えられる。さらに、トレーニングについては、毎回の授業で準備運動として、座位スロートレーニングを取り入れたことで、背筋力の重要性を認識させ、トレーニングの実施にも影響した可能性があると考えられる。本研究で得られた結果は、体力測定を実施したあとに、測定結果を活かす方策をとれば、効果的に体力を高めることが可能であることを示唆するものであろう。

なお、体力測定の結果を活かした授業をより効果的に行うためには、今後、目標の設定、簡便なトレーニングの紹介と準備運動での実施、セルフモニタリングシートの導入のいずれの影響が大きかったのかについても、感想を調べるなどして検討していく必要がある。

#### 4. おわりに

大学生では、背筋力の他にも、持久力や柔軟性などが低下していると報告されていることから、今後、他の体力要因についても体力測定の結果を活用する実習の取り組みが求められよう。

#### 参考・引用文献

- 飯干 明, 福満博隆, 末吉靖宏, 橋口 知, 長岡良治, 徳田修司, 西種子田弘芳, 南 貞己, (2006) 鹿児島大学学生の背筋力と握力の現状について, 鹿児島大学教育センター年報, 第3号, 25-28.
- 飯干 明, 福満博隆, 末吉靖宏, 橋口 知, 長岡良治, 徳田修司, 西種子田弘芳 (2009) 鹿児島大学女子学生の体力とライフスタイルについて, 鹿児島大学教育センター年報, 第6号, 32-42.
- 飯干 明, 福満博隆, 末吉靖宏, 橋口 知, 長岡良治, 徳田修司 (2010) 鹿児島大学学生の背筋力の現状について——体力の二極化に着目して——, 鹿児島大学教育センター年報, 第7号, 20-27.
- 井上千枝子, 青山昌二 (2001) 短大生の体力診断テスト分析からみた体力下降の実態, 大学体育, No.74, 107-111.
- 小野三嗣 (1986) 最近の子供の体力・運動能力, 臨床スポーツ医学, 3(2), 141-147.
- 中尾美喜夫, 楠本秀忠 (2007) 男子大学生の矢状面における脊柱彎曲の時代的变化, 大阪経大論集, 第58巻第2号, 71-81.
- 正木健雄 (2003) 新・いきいき体調トレーニング, 岩波ジュニア新書.
- 別所龍二 (2007) 子供の体力低下と「姿勢教育」, 四天王寺国際仏教大学紀要, 44号, 125-138.
- 林 直亨, 宮本忠吉 (2009) 週1回の大学授業における筋力トレーニングが筋力に与える影響, 体育学研究, 54, 137-143.

## 研究発表

# 大学生生活の充実感と大学体育授業の関連性に関する研究

別府大学短期大学部 中山正剛 福岡大学スポーツ科学部 田原亮二  
金沢星稜大学人間科学部 神野賢治 福岡大学スポーツ科学部 丸井一誠  
久留米大学研究推進課 村上郁磨

キーワード：大学生生活の充実感、大学体育授業、体育授業に望むもの、体育授業から得られたもの

## 緒言

近年、大学において、少子化による18歳人口の減少により学生の獲得が大きな課題となりつつある。文部科学省「学校基本調査」によると、大学・短期大学への進学率は、平成元年には40%に満たなかったものが、平成20年には55.3%（男56.5%，女54.1%）にまで上昇しているものの、一方で、18歳人口は、平成4年の205万人から平成23年には119万人と減少している。その結果、日本私立学校振興・共済事業団によると、大学の未充足校割合（定員割れの大学）が、平成元年の3.9%（14校／358校）から平成23年には39%（223校／572校）にまで増加している。さらに、短期大学の割合は、平成元年の6.7%（32校／477校）から平成23年には66.6%（225校／338校）と3校に2校は定員割れしている計算になっている。このような状況の中で、入学倍率を維持向上させ、学生数を確保することで、入学生の質を保持し、大学経営を安定させることが急務の課題であるといえる。大学進学の手決め手となる要因の一つとしては、在学生・卒業生による評判やうわさ（口コミ）が挙げられる。実際に、その大学に在籍した人から薦められることは、一番の広告となるが、逆に「あの大学には行かないほうが良い」という声が多いと受験者の獲得に悪影響を及ぼしてしまう可能性が高い。そこで近年、多くの大学で「学生満足度調査」なるものが実施され、大学生生活における充実感を高めることで、学生の満足度を高めようとする動きが活発になってきている。大学生生活を充実させる一つの柱である授業においては、橘（2007）によれば、「大学体育授業の満足度は非常に高く、他の共通科目と比較すると飛び抜けている」と報告している。そこで、大学体育授業における効果研究に目を向けると、中山ら（2010）は「授業外学習・活動」や「学生間コミュニ

ケーション」、「授業の楽しさ」を意図して授業を行うことで、大学生のメンタルヘルスに好影響を及ぼすことを示唆している。また、木内ら（2008）の研究によると、行動科学に基づく宿題を併用した体育授業プログラムが、大学新入生の身体活動・食事・休養といった生活習慣の全般を改善できることを明らかにしている。しかし、大学体育授業と大学生生活の充実感との関連性を明らかにした研究は見当たらない。

そこで、本研究では大学体育授業に何を望んで、何が得られたかを調査し、大学生生活における充実感との関係を明らかにすることを目的とする。

## 方法

本研究は、平成20年度前期に開講された体育授業を受講した1年生830人（男性382人、女性448人）を対象にした。この中から、「現在、あなたの大学生生活は、どの程度充実していますか」という質問に「どちらともいえない」と答えた者を除き、かつ体育授業の影響がある者477人（男性221人、女性256人）を分析の対象とした。さらに、充実群433人（男性210人、女性223人）、非充実群44人（男性11人、女性33人）の二群に分けられた。

調査は前期期間の1回目と14回目に実施され、調査項目は、個人的属性、大学生生活における充実感、体育授業に望むもの（1回目のみ）、体育授業で得られたもの（14回目のみ）、運動自己効力感、意思決定バランスがアンケートにより抽出された。

なお、授業の内容に関しては、各授業担当者の裁量によるものであり、本研究を前提とした介入行動は一切行われていない。

## 結果

「体育授業に望むもの（複数回答可）」の割合をみると、両群とも大きな違いはなく、「友達（充実群57.5%、非充実群45.5%）」「気晴らし（52.2%、40.9%）」「運動量（43.6%、45.5%）」「授業での楽しさ（68.6%、54.5%）」の4項目で高い割合となった（表1）。

次に、「体育授業で得られたもの（複数回答可）」の割合では、「友達」と答えたものが充実群75.3%に対し、非充実群6.8%と大きな違いがみられた。さらに、「授業での楽しさ」でも、充実群61.4%、非充実群31.8%となっており、「日常生活が楽しくなった」の項目では、充実群39.7%、非充実群0%と充実群よりも非充実群の方が極端に低い結果となった（表2）。

体育授業に「友達」を望んでいたが、結果として得られなかったものの割合をみると、充実群は12.9%と比較的少なく、非充実群は90%と非常に高い結果となった（表3）。続いて、「授業での楽しさ」の項目において、望んでいたが得られなかったものの割合をみると、充実群32.7%、非充実群54.2%と「友達」と同じく非充実群が高い割合となった。

表1 「体育授業に望むもの」の群別割合（複数回答可）

項目	充実群(n=433)		非充実群(n=44)	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)
友達	249	57.5	20	45.5
スポーツ知識	66	15.2	3	6.8
健康知識	59	13.6	9	20.5
気晴らし	226	52.2	18	40.9
運動量	189	43.6	20	45.5
授業での楽しさ	297	68.6	24	54.5
技術の向上	88	20.3	7	15.9
その他	8	1.8	1	2.3

表2 「体育授業で得られたもの」の群別割合（複数回答可）

	充実群(n=433)		非充実群(n=44)	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)
友達	326	75.3	3	6.8
スポーツ知識	85	19.6	13	29.5
健康知識	39	9.0	3	6.8
気晴らし	231	53.3	19	43.2
運動量	203	46.9	15	34.1
授業での楽しさ	266	61.4	14	31.8
技術の向上	84	19.4	7	15.9
その他	1	0.2	1	2.3
日常生活が楽しくなった	172	39.7	0	0

表3 「友達」を体育授業に望んでいたが得られなかったものの群別割合

	得られなかった	望む	割合 (%)
充実群	32	249	12.9
非充実群	18	20	90.0

表4 「授業での楽しさ」を体育授業に望んでいたが得られなかったものの群別割合

	得られなかった	望む	割合 (%)
充実群	97	297	32.7
非充実群	13	24	54.2

## まとめ

本研究では、大学体育授業に何を望んで、何が得られたかを調査し、大学生活における充実感との関係を明らかにすることを目的とし、調査した結果、以下の3つのことが明らかとなった。

1. 充実群と非充実群の体育授業に望むものは、両群とも「友達」「気晴らし」「運動量」「授業での楽しさ」の4項目で高い割合となった。
2. 充実群と非充実群の体育授業で得られたものは、「友達」「授業での楽しさ」「日常生活が楽しくなった」の項目で違いがあった。
3. 非充実群は、体育授業に「友達」「授業での楽しさ」を望んでいたが得られなかった割合が多かった。

## 本研究の課題

本研究の課題として、大学生活の充実感を1項目の質問にて判断したため、「何をもちて充実しているのか」という詳細な部分において明確にすることができなかった。今後の課題としたい。

## 参考文献

- 1) 橋直隆 (2007) 学生の授業評価からみた大学体育の現状, 日本体育学会大会予稿集, 58:22.
- 2) 中山正剛, 田原亮二, 神野賢治, 丸井一誠, 村上郁磨 (2011) 大学生活におけるメンタルヘルスを規定する大学体育授業の要因分析——大学体育の効果に関する研究——, 大学体育学, 8(1):3-12.
- 3) 中山正剛, 中川隆, 山本弘, 東真千子, 伊藤昭博, 田原亮二 (2011) 学生募集に寄与する大学生生活満足度要因の探索的研究——学生生活満足度調査を手がかりとして——, 別府大学短期大学部紀要, 30:47-54.
- 4) 木内敦詞, 荒井弘和, 浦井良太郎, 中村友浩 (2008) 行動科学に基づく体育プログラムが大学新入生の健康度・生活習慣に及ぼす効果: Project FYPE, 体育学研究, 53:329-341.

## 研究発表

# 「生活習慣病予防スポーツ」授業における 生活習慣及び心理的健康指標の分析

保健医療経営大学 藤原大樹  
富山大学 山崎先也  
福岡医療福祉大学 徳永幹雄

## 緒言

大学設置基準が1991年に大綱化され、多くの大学で保健体育関連科目の単位数の減少や選択化がみられた。2002年に開学した福岡医療福祉大学における体育関連科目「スポーツⅠ（1年次通年，2単位），スポーツⅡ（2年次通年，2単位），健康科学（1年次通年，4単位）」の取り扱い、教養教育科目の選択科目であった。その後、福祉系大学における健康科学の重要性が再認識され、選択科目から必修科目へと変更がなされた。しかし、2010年度の学科再編時に必修科目の大幅な見直しが行われ、基礎演習など一部の科目を除いた多くの必修科目が選択科目へと移行した。一方、教養教育科目の実技科目であるスポーツⅡは、「生活習慣病予防スポーツ（2年次半期，1単位）」「スポーツ福祉（3年次半期，1単位）」と名称を変更するとともに、専門教育科目として位置づけられるようになった。

専門教育科目として新たに配置された「生活習慣病予防スポーツ」では、新たな運動技術の学習を主たる目標としておらず、心拍数、血圧などの生理学的指標や各種の心理学的指標を用い、生理学および心理学的観点から疾患予防に効果的な運動方法を学ぶことを重要視している。

運動による生活習慣病の病態改善に関する報告は多く認められるが、生活習慣病の一次予防を明らかにした報告は未だ少ない。ハーバード大学卒業を対象としたPaffenbarger, Jrたち（1988）の前向きコホート研究によれば、大学時代の運動習慣は冠動脈性心疾患の予防に効果的であるが、その後の運動習慣が疾患予防にはより重要であることが示唆されている。また、脳血管障害を対象としたShitonとSagarの研究（1993）においても同様な見解が示されている。特に、生活習慣病予防を目的とした場合には運動強度が重要であり、

絶対的な中強度以上の身体活動やスポーツ活動が生活習慣病予防に効果的であると報告されている（山崎，2010）。

本研究では、「生活習慣病予防スポーツ」を受講した学生を対象に授業において調査を行った心理的指標を用い、生活習慣の変容や授業評価についての報告を行う。

## 方法

### 1. 対象

平成22年度前期に福岡医療福祉大学2年生を対象に開講された専門教育科目「生活習慣病予防スポーツ」コースを選択した学生。3コースで資料の揃った学生の合計59名（男子32名，女子27名）を対象とした。各コースは、月曜日3限（35名），水曜日2限（12名），木曜日3限（14名）であった。

### 2. 授業期間

授業の期間は、平成22年4月14日～8月29日の半学期間であった。

### 3. 授業内容

「生活習慣病予防スポーツ」は半学期間の専門教育科目として開講され、試験日を含めて合計15回（講義7回，実技8回）の授業が行われた。最初に体力測定を行い、自己の体力の現状と課題を認識させた。その後、生活習慣病の概要や生涯スポーツの意義を理解させ、次に虚血性心臓疾患、高血圧症、糖尿病、精神的障害の知識と運動処方について指導した。

### 4. 調査内容

健康度（身体，精神，社会面）および生活習慣（運動，食事，休養）を57項目の質問項目から調査する「健康度・生活習慣診断検査」（徳永，2003）を実施した。

## 結果と考察

### 1. 受講学生の健康度・生活習慣病の変化

「生活習慣病予防スポーツ」の受講者の健康度・生活習慣の性差について比較した。その結果は、図1のとおりである。「身体的健康度 (p<.10)」では、男子学生が女子学生より高い得点を示している。また、「運動行動・条件 (p<.10)」「運動意識 (p<.05)」においても男子学生が女子学生より有意に高い得点を示し、「運動 (p<.05)」の合計についても同様の結果であった。これは本授業において男子学生が女子学生よりも身体的に健康であり、高い運動意識を持っていることを示している。「身体的健康度」「運動行動・条件」「運動意識」「運動」において、男子学生が女子学生より高い得点を示したという結果は、保健体育科目の受講者を対象に実施された先行研究 (徳永と山崎, 2006) と同様の結果であった。

次に学期開始時 (4月) と学期終了時 (7月) の健康度・生活習慣の変化を図2に示した。本授業においては、学期開始時と学期終了時の健康度・生活習慣に有意な差はみられなかった。そこで男女別にt検定を実施した結果、男子学生において「健康度」の低下が、女子学生において「運動意識」「食事の規則性」「食事」の向上が認められた。この結果は、同じ授業を実施し

ても、男女によって変化する健康度・生活習慣の因子が異なる可能性を示唆している。

本研究の課題としては、コントロール群が設定されていない点が挙げられる。授業の健康度・生活習慣への影響について検討するためには、この点について改善する必要があると考えられる。

### 2. 授業評価について

授業の全体的評価については、授業内で実施した測定・調査で半数以上の学生が「おおいに役にたった」、もしくは「役に立った」と回答しており、「生活習慣病予防スポーツ」の授業内容は、高い評価を得ていると思われる。ただ、「歩行数測定」「尿糖測定」「Type A 調査」については4分の1程度の学生が「どちらでもない」と回答していることから、内容についての見直しが必要であろう。次年度開講希望についても96.5%の学生が「大いに開講したほうがよい」もしくは「開講した方がよい」と回答していることから、来年度以降についても「生活習慣病予防スポーツ」の開講が望まれる。

## 引用文献

- 1) Paffenbarger, Jr. et al.: Contributions of epidemiology to exercise science and cardiovascular health. Med. Sci. Sports Exe., 20: 426-438, 1988
- 2) Shinton, R and Sagar, G.: Lifelong and stroke, B MJ, 307: 231-234, 1993.
- 3) 徳永幹雄：健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL, 2, 中学生～社会人), トーヨーフィジカル発行, 2003.
- 4) 徳永幹雄, 山崎先也：保健体育講義「健康科学」による健康度・生活習慣の改善. 第一福祉大学紀要, 5: 97-108, 2006.
- 5) 山崎先也：生活習慣病の一次予防に対する日常身体活動およびスポーツ活動の有益性 — 疫学的知見から —, 中高年者の元気長寿のための運動プログラム (日本体育協会監修, 田中喜代次ほか編), 151-156, 2010

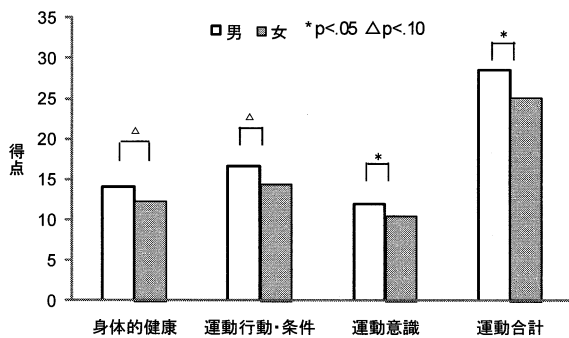


図1 健康度・生活習慣の男女比較

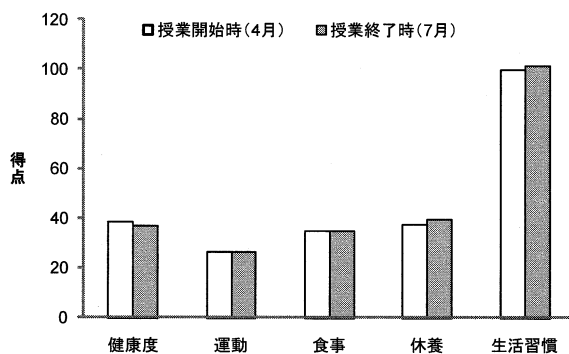


図2 受講生における健康度・生活習慣の変化

研究発表

大学初年次生の生活習慣の実態および健康状態

九州保健福祉大学	正野知基	九州大学健康科学センター	橋本公雄
宮崎大学	根上優	鹿児島大学	飯干明
鹿児島大学	長岡良治	群馬大学	西田順一
北九州市立大学	内田若希	福岡女学院大学	角南良幸
中京大学	柿山哲治	九州工業大学	磯貝浩久
九州大学健康科学センター	杉山佳生	九州大学健康科学センター	山本教人

はじめに

大学に入学すると同時に、高校時代までのさまざまな制約が大幅に緩和され自由に使える時間が増加する半面、それまでは親に依存していた生活の管理を自分で行わなければならない、望ましい生活習慣についての正しい知識を持ち、時間の使い方や行動を自分でコントロールできなければ、生活習慣が望ましくない方向へと変容していってしまう。大学生の生活習慣の乱れを指摘した先行研究(徳永・橋本, 2002a; 徳永・橋本, 2002b; 徳永, 2005)は、対象を初年次生に限定せず、調査時期も10月から12月に実施されたものである。大学に入学して前期をほぼ終えようとする7月は、大学での生活にある程度慣れ始めた時期であると考えられる。この時期における初年次生の健康・生活習慣を把握し、問題点を明らかにすることによって、的を絞った早めの生活改善および健康維持増進の対策が実施しやすくなると考えられる。

そこで本研究は、前期試験期間前の7月中旬に初年次生の生活状況および生活習慣に対する意識調査を実施し、大学生の生活習慣の悪化を大学入学後の早期から予防するための対策を考えるにあたっての資料を得ることを目的とした。

方法

1. 調査対象および調査時期

九州地区を中心に10校の国公立大学の1年生を対象に質問紙調査を行い、男子1090名(年齢 $18.7 \pm 1.4$ 歳)、女子1163名(年齢 $18.5 \pm 0.9$ 歳)の計2253名を分析対象とした。調査は平成22年7月中旬に実施した。

2. 調査内容

質問紙調査の内容は、住居形態、アルバイトの有無、運動部(クラブ・サークル)への所属状況、栄養(2項目)、休養(3項目)、運動・健康・体力(4項目)、生活習慣(3項目)であった。

3. 統計処理

各質問に対する回答の割合の統計処理には $\chi^2$ 検定を用い、有意水準は5%未満とした。

結果と考察

1. 学生生活状況

1) デモグラフィック要因

a. 住居形態

住居形態を全体的にみると、約6割(61.0%)の学生が自宅外から通学しており、中でもアパートに住む学生は約半数(50.5%)を占めている。しかし、男女を比較してみると、住居形態は異なり、女子学生(47.3%)は男子学生(30.0%)に比べ自宅通学者が有意に多く、アパートに住んでいる者が少なかった。

b. アルバイト

全体的には定期的にアルバイトをしている者は約3割(31.2%)を占め、3人に1人がアルバイトをしていることになる。しかし、男子学生(24.3%)のほうが女子学生(37.6%)より定期的にアルバイトをしている者は有意に少なかった。独立行政法人日本学生支援機構の平成20年度学生生活調査報告(2010)では、大学昼間部のアルバイト実施者は11月の時点での調査で全学生の77.6%となっている。今回の調査は1年生の7月の時点での実施であり、まだ十分に大学での生活に慣れていないためアルバイト実施率が低い値を示

したものと推測される。

## 2) 食生活 (栄養)

### a. 朝食の摂取状況

全体的には毎日朝食を摂っている初年次生は約半数 (52.3%) であるが、男女差がみられる。つまり、朝食を毎日食べている男子学生は43.8%であるが、女子学生は60.4%と有意に高い比率である。逆に朝食の欠食の割合でみると、全体では約半数を占めているが、男子学生のほう女子学生より欠食率は高いことになる。

### b. 栄養のバランス摂食

「毎日の食事について、いろいろな食品を組み合わせて食べている」という設問で調査を行った。「かなりあてはまる、よくあてはまる」という肯定的回答の割合は全体的には33.5%であるが、有意な男女差がみられ、女子学生 (38.1%) のほうが男子学生 (28.5%) よりも栄養のバランスを意識して食事をしていることが分かる。

一人暮らしの影響をみるため、自宅群とアパート群で比較した。その結果、自宅群 (男子: 35.6%, 女子: 33.1%) に比べてアパート群 (男子: 67.1%, 女子: 47.9%) のほうが男女とも欠食する割合が有意に高いことが明らかにされた。また栄養のバランス摂取においても同様の結果であり、アパートの一人暮らしのほうが否定的回答の割合が高かった。このことから、多くの初年次生が食生活の管理能力を身につけることなく、初めての一人暮らしを開始していることが示唆される。

## 3) 睡眠 (休養)

### a. 睡眠時間

全体的には「5 - 6 時間未満」が最も多く (44.3%)、「5 時間未満」も 19.2% も存在し、初年次生は十分な睡眠をとっておらず、睡眠不足の状態であることが分かる。有意な男女差がみられ、男子学生 (60.2%) に比べ女子学生 (66.4%) のほうが睡眠不足といえる。

### b. 就寝時間

全体でみると、0 時前に就寝している者は 14.8% であり、1 時以降に寝ている者が 38.6% を占めていた。また、1 時以降に寝ている者は、男子学生 (42.1%) のほうが女子学生 (35.3%) よりも有意に多い。就寝時間への一人暮らしの影響については、自宅群 (男子: 31.0%, 女子: 30.0%) に比べてアパート群 (男子: 48.8%, 女子: 41.3%) のほうが男子学生 ( $\chi^2 = 35.586$ ,  $df = 4$ ,  $p < .001$ ), 女子学生 ( $\chi^2 = 29.450$ ,  $df = 4$ ,  $p < .001$ ) とともに有意に就寝時間が遅い傾向が認められた。特に男子学生のアパート群について、就寝時間

が遅くなったうえに睡眠時間が長い傾向があるということは、朝は通学のために家を出る時間ぎりぎりまで寝ていることが推察される。このことは、男子学生のアパート群における高い欠食率の一因であると考えられる。

### c. 昼間の眠気

「昼間、たまたま眠いことがある」という設問に対して、全体でみると約 6 割 (61.8%) の学生が昼間睡魔に襲われていた。また、男子学生 (57.7%) よりも女子学生 (65.6%) のほうがその傾向は強いようである。このような結果が得られたのは、女子学生の睡眠時間が短かったことが影響しているものと考えられる。

## 2. 運動行動と健康・体力

### 1) 運動行動

#### a. 運動クラブ・サークル所属状況

運動クラブ・サークルの所属状況をみると、全体的には 6 割 (61.8%) が運動クラブあるいは運動系サークルに入部しているが、顕著な男女差がみられ、男子学生 (35.5%) は女子学生 (21.7%) に比べ運動クラブに所属している割合が有意に高かった。

#### b. 運動行動変容ステージ

全体的には、前熟考期が 28.1% と最も多く、維持期が 12.9% と少なかった。また、定期的に運動をしている実行期と維持期を合わせると 33.4% であった。なお、顕著な男女差がみられ、男子学生は実行期と維持期が 44.4% と女子学生の 23.1% に比べて多かったが、女子学生は前熟考期と熟考期が 58.3% を占めていた。このことは、女子学生は継続的な運動・スポーツ活動を行っている者が少ないことを意味する。

#### c. 身体活動量

運動実施頻度を「あなたは最近 1 ヶ月間、平均してどれくらいの運動やスポーツ活動 (健康・体力づくりなどを意図した身体活動は含む) を行いましたか」との設問で尋ねた。全体的には週 1 回以上行っている割合は 49.3% であるが、男女差は顕著であり、男子学生 (62.9%) のほうが女子学生 (36.6%) よりも有意に高かった。また、女子学生の約 4 割は最近 1 ヶ月間にまったく運動を行っていなかった。

### 2) 健康・体力

#### a. 健康感

健康感は「健康状態について、どのように感じていますか」という設問で調査した。全体でみると 87.2% の者が健康である (大いに健康, まあ健康) と知覚しており、主観的健康度は高いものと思われる。なお、



この割合に男女差は認められなかった。若くて身体の適応能力も高い大学生期には男女とも大きな健康問題が生じることは少なく、健康感において概して高い評価を示しているものと考えられる。

#### b. 体力の効力感

体力の効力感は「体力について、どのように感じていますか」という設問に対し、「自信がある—不安である」を両極とする回答肢で尋ねた。全体でみると、体力に自信を持っている者は11.0%に対し、不安を抱く者が34.4%を占め、体力の効力感が極めて低いことが分かる。特に女子学生の体力効力感が低く、37.2%に達している。このことには、先に述べた運動ステージや運動頻度の低さも関係していると考えられる。

### 3. 生活習慣に対する意識

#### a. 生活習慣に対する主観的評価

生活習慣に対する主観的評価は、「生活習慣について、どのように感じていますか」という設問で調べた。全体をみると51.5%の学生が自分の生活習慣が良くない(非常に悪い、やや悪い)と感じており、良いと思っている学生は10.3%に過ぎない。この生活習慣に対する主観的な評価からみると、概して初年次生の生活習慣は良くないようである。

また、住居形態別にみると、アパート群(男子:56.3%, 女子:57.5%)のほうが自宅群(男子:44.8%, 女子:44.6%)に比べて男女とも自分の生活習慣が良くない(非常に悪い、やや悪い)と感じている割合が有意に高かった。実際にアパート群のほうが男女とも欠食者の割合が有意に高い、栄養のバランスもとれていない、そして、就寝時間も有意に遅かった。

#### b. 生活習慣の健康に及ぼす影響

「現在の生活習慣が今後も続くと健康に悪いと思いますか」という設問で、生活習慣の健康に及ぼす影響に対する意識を調べた。全体的にみると、肯定的な回答(非常にそう思う、かなりそう思う)は24.3%であり、4人に1人は健康に悪影響を及ぼすと認識していることが分かる。この傾向には有意な男女差がみられ、特に男子学生(29.2%)のほうが女子学生(19.7%)よりも割合は高く、現在の生活習慣が今後も続くと、その影響が健康面で現れてくることを危惧する傾向が男子学生に強いようである。

#### c. 生活習慣改善の行動変容ステージ

「生活習慣をよりよくするために、生活習慣を改善する努力をしていますか」という設問に対し、「前熟考期」「熟考期」「準備期」「実行期」「維持期」を意味する回答肢で調査した。全体でみると、「前熟考期」

19.7%、「熟考期」28.4%、「準備期」29.3%、「実行期」18.3%、「維持期」4.2%であり、改善に努めている者は22.5%と4人に1人が生活改善の努力をしていることが分かる。しかし、男女間に有意な差がみられ、男子学生は女子学生に比べ「前熟考期」の割合が高く、「熟考期」の割合が低かった。

#### おわりに

入学してまだ4ヵ月目である初年次生の調査結果で、早くも生活習慣の大きな乱れや望ましくない傾向が確認された。さらに、それらのいくつかは初めての一人暮らしが大きく影響していると考えられた。一人暮らしが影響し望ましくない方向へ向かっていることが示唆された生活習慣の項目として、朝食の欠食、栄養のバランス摂取、就寝時間があげられる。

このような状況であるからこそ、大学での修学を支え、社会人となってからも心身の健康を維持するための望ましい生活習慣の確立を支援するため、体験学習の場である大学体育実技・講義の授業の重要性や必要性を主張すべきではないだろうか。そのためには、授業における取り組みの有効性を科学的・実証的根拠に基づいて明らかにしていかなければならない。そして、根拠に基づいた実践的なプログラムが開発され、それらが共有化されていくことが望まれる。

#### 【謝辞】

本研究は平成21-23年度科学研究費補助金基盤研究(B)「行動科学に基づく大学生の心身の健康問題に対処しうる独創的体育プログラム開発」(研究課題番号21300222, 研究代表者:橋本公雄)による研究成果の一部である。

#### 参考文献

- 徳永幹雄, 橋本公雄 (2002a) 青少年の生活習慣が健康度評価に及ぼす影響. 健康科学, 24: 39-46.
- 徳永幹雄, 橋本公雄 (2002b) 健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化. 健康科学, 24: 57-67.
- 徳永幹雄 (2005) 「健康度・生活習慣診断検査(DIHAL. 2)」の開発. 健康科学, 27: 57-70.
- 独立行政法人日本学生支援機構 (2010) 平成20年度学生生活調査報告, 大学と学生, 第82号.

## 平成22年度春期研修会「体育・スポーツ・健康に関する 教育研究会議」に参加して

九州大学大学院 阿南 祐也

平成23年3月13日-14日にかけて熊本市の神園山荘にて平成22年度春期研修会「体育・スポーツ・健康に関する教育研究会議」が開催されました。私は昨年度に続き、今回で2回目の参加となりました。また、今回はシンポジウムの演者という身に余る大役を務めることとなり、多くのことを学んだ研修会でありました。

今年度の春期研修会は「大学スポーツのパラダイムシフト——大学保健体育の変革に向けて——」というテーマのもと開催され、13日の招待講演では、Rafer Lutz先生より「A cross-cultural comparison of attitudes and influences on physical activity participation (身体活動参加への意識と影響に関する比較文化的研究)」というテーマで講演が行われました。また、一般研究発表では、運動部活動に関する研究や大学体育授業に関する研究、大学生の生活習慣や健康状態に関する研究など大学体育に関わる発表が幅広く行われ、大学保健体育のあり方について考える有益な機会となりました。私はこれまで、主に運動部所属者を対象として研究をおこなってきました。しかし、今回の一般発表を聞く中で、大学保健体育が担うべき課題が多岐に渡ることを改めて感じることができました。また、発表だけでなく質疑応答を通して九州地区の各大学の先生方が課題として感じている部分をうかがい知ることができ、大学教員を目指す立場として非常に有益な機会であったと感じます。

また、14日のシンポジウムは「現代社会におけるスポーツ体験の意味を考える」というテーマで行われ、私は「スポーツドラマチック体験によるポジティブ特性の形成」という演題で話題提供をさせていただきました。当初、橋本先生から演者の話をいただいたときには、演者としての役目を果たす自信がなく非常に恐縮しました。しかし、シンポジウムのテーマが私の研究に関わる内容であり、そのことについて九州地区の大学教員の先生方と議論できる機会は滅多にない貴重な機会であることから、僣越ながら演者を引き受けることとなりました。実際のシンポジウムでは、つたな

い発表ではありましたが、参加者の先生方が熱心に聞いてくださり非常に感謝しております。多くの先生方と議論することで、今までとは異なった視点からの意見をいただくことができたり、実際の運動部活動の中で感じることを伺うことができたり、自身の考えを深める上でとても貴重な機会となりました。また、シンポジウムを通して現代社会におけるスポーツ体験の意味や大学運動部のあるべき姿についても考えさせられました。当初は非常に恐縮していましたが、シンポジウムの演者という役目を与えてくださったこと、活発な意見交換をしてくださったことに心から感謝を申し上げます。

また、この研修会のように九州地区の大学体育教員が集い、大学保健体育について議論する場というのは非常に重要な場であると感じました。大学では高校と授業形態が異なり、体育授業や部活動が友人関係を築く重要な場面になるといえます。また、多くの学生が親元を離れ、一人暮らしを始めるなど自立(自律)した生活へと変化していく時期であり、自身の生活習慣や健康について理解し、コントロールしていく必要が出てくる時期です。そのため、大学生という時期における保健体育の担う役割は多大であると感じます。そのような重要な役割を担う大学保健体育について、九州地区の大学教員が集い議論することは、九州地区の大学保健体育をレベルアップさせる上で、とても重要な場であると感じます。そういった意味では、より多くの大学教員の先生方にこのような場に参加していただき、意見交換をしていくことができればと願います。

末筆にはなりませんが、今回の研修会を企画・運営してくださった長崎大学の先生方をはじめ、研修会の開催に携わった諸先生方に厚く感謝を申し上げます。大学院生という立場ながら参加させていただき、多くのことを学ぶことができました。今後も九州地区の大学体育がより一層の発展を遂げることを強く願うとともに、将来は私自身がその一端を担う存在となっていきたいと改めて感じる研修会となりました。

## 春期研修会を終えて

長崎大学医歯薬学総合研究科保健学専攻 中垣内 真 樹

平成21年度から2年間、九州地区大学体育連合の事務局を長崎大学が担当いたしました。この2年間、私は事務局の庶務担当理事として本連合に関わらせていただきました。本連合の役割は大学教養教育の中で体育という学問分野がどのような役割を担うべきか、また、どのように教養教育のイニシアチブを発揮すべきか研究・論議し、その成果なる情報を発信することに他なりません。「体育・スポーツ・健康に関する教育研究会議」、通称、春期研修会は、本連合の活動の中でも大きな目玉であります。平成22年度の春期研修会は「大学スポーツのパラダイムシフト——大学保健体育の変革に向けて——」をテーマに、研究発表9演題、招待講演、シンポジウム、実技指導（ゴルフ練習会）と多岐にわたる内容で開催され、活発な意見交換がなされました。

研究発表では演題の内容ごとに「現在の大学スポーツの諸問題について」、「大学体育授業の新たな展開について」、「大学生の健康的な生活習慣づくりと大学体育授業の役割」の3カテゴリーに焦点をあてて討論がなされました。大学院生を始め若手大学教員が多く発表し、若手の活躍によって今後の九州地区大学体育連合の発

展が大きく期待できるものでした。招待講演は、橋本会長の多大なご尽力のおかげで Baylor University の Dr. Rafer Lutz 氏をお招きし、身体活動参加への意識と影響に関する比較文化的検討についてご講演いただきました。さらには2日目の実技指導でゴルフをレッスンいただきました。講演および実技と両面にわたり充実した内容でした。最後に、これまで九州地区大学体育連合を牽引していただいている橋本会長、根上前会長、山本勝昭先生によるシンポジウムで本研修会を締めくくることができました。これまで大学での教養体育教育、九州地区大学体育連合にご尽力いただいた先生方からのメッセージ性の強い内容で、今後の大学体育のあり方を考えさせるものでした。

2日間にわたり、熊本神園山荘で開催された本研修会にご協力いただいた事務局の先生方、熊本県理事の則元先生を始め、橋本会長、根上前会長、飯干副会長には企画から開催に至るまで多大なアドバイスをいただき、心から感謝申し上げます。今後、九州地区大学体育連合がますます発展し、この春期研修会が大学体育教育を考える大きな情報交換の場になることを期待しております。