

「運動・スポーツ経験がライフスキルに及ぼす影響」

キーワード：ライフスキル, 運動部活動, 人格形成

所属 行動システム専攻健康科学コース
氏名 吉田 安宏

1. 本研究の意義

今日の学校教育現場をみると、児童・生徒の登校拒否、校内暴力、いじめ、学級崩壊、非行、性的逸脱行動などの問題行動が社会的問題として頻繁にとりあげられている。今日では、思春期のさまざまな危険行動の根底には、共通要因としてライフスキルの問題が存在しており、その形成を図ることによって、多くの危険行動を防止することが可能であると考えられるようになってきている。すなわち、ライフスキルの形成が青少年の健全な人格形成につながると思われる（JKYB 研究会、1996）。

生徒・学生がライフスキルを獲得することを助長するものの1つとして、運動・スポーツ考えられる。運動・スポーツにおいて培われた忍耐力や協調性、責任感、体調管理能力、自己有能感などが日常生活に般化されるのであれば、運動・スポーツはライフスキル教育プログラムの役割を果たしているといえよう。本研究では運動・スポーツ経験がライフスキルの形成に及ぼす影響、すなわち運動・スポーツ経験がライフスキル教育プログラムとしての役割を有するのかを検討する。そのことから、運動・スポーツの教育的意義を評価することに本研究の意義がある。

2. 本研究の目的

本研究は以下のような目的のために行われた。

- 1) 生徒・学生のライフスキルの評価尺度を開発する
- 2) 生徒・学生のライフスキルと諸特性の関係を分析し、運動・スポーツは生徒・学生のライフスキル獲得に重要な要因であることを明らかにする。
- 3) 運動部に所属する生徒・学生のライフスキルと運動の諸特性の関係を分析し、その現状把握と、さらなるライフスキルの獲得へ向けて健康科学的視点からの方向付けの必要性を明らかにする。

3. ライフスキルの定義

- 1) 従来の主なライフスキルの定義

- ・「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会能力」（WHO 精神保健部局ライフスキルプロジェクト、1994）
- ・「複雑で困難な課題に満ちた社会の中で成功し、直面する多くの問題を効果的に取り扱うのに必要とされる一般的な個人及び社会的スキル」（Botvin,GJ、1979）
- ・「人々が現在の生活を自ら管理・統制し、将来のライフイベントをうまく乗り切るために必要な能力」（Danish ら、1995）

2) 本研究におけるライフスキルの定義

これまでのライフスキルの概念は心理的・社会的能力として捉えられてきた。しかし、心身相関といわれるように、心理的・社会的な面と身体的な面は生活上で起る欲求からみると表裏一体であると考え、また、WHO（1947）の「身体、精神、社会的に良好な状態であり、単に疾病・病弱でないことではない」という健康の定義を考慮し、さらにWHO（1999）が「スピリチュアル（魂）」を健康の定義に追加する可能性を示唆したため、本研究ではライフスキルを身体的スキル、心理的スキル、社会的スキル、スピリチュアルから構成されるスキルとした。

4. 本研究の仮説

生徒・学生のライフスキルを考察するにあたって、先行研究を元に、以下の3つの基本的仮説を設定した。

仮説1：運動・スポーツは、生徒・学生のライフスキル獲得の重要な要因となる

仮説2：運動部の生徒・学生は部内で競技力を向上することが、ライフスキル獲得に重要な要因となる

仮説3：運動・スポーツを継続することは、ライフスキル獲得に重要な要因となる

5. 方法

1) 調査対象

本研究の調査対象者は、佐賀・福岡・長崎県から無作為に抽出した中学生 199 名（男子 109 名、女子 90 名）・高校生 288 名（男子 199 名、女子 89 名）・大学生 157 名（男子 101 名、女子 56 名）の合計 644 名を分析の対象とした。また、調査対象者のうち運動部に所属している者は、中学生 138 名（男子 89 名、女子 49 名）・高校生 143 名（男子 109 名、女子 34 名）・大学生 48 名（男子 26 名、女子 22 名）の合計 329 名であった。

2) 調査方法および時期

調査は自己評定による質問紙法を用い、大学生は講義時に実施し、中学・高校生は学級担任の指導により調査用紙を各生徒に手渡し各自で記入し、回収（回収率 89.2%）して貰った。調査時期は平成 11 年 1 月下旬から平成 12 年 1 月下旬までの期間である。

3) 調査内容

本研究で作成した生徒・学生のライフスキル尺度を用いた。本尺度は、身体的スキル 3 因子（身体活動スキル、体調維持スキル、規則的生活スキル）10 項目、心理的スキル 3 因子（目標遂行スキル、プレッシャー対処スキル、積極性・安定スキル）10 項目、社会的スキル 2 因子（集団行動スキル、対人スキル）9 項目、ならびにスピリチュアル 2 因子（はつらつ・いきいき度、孤独感のなさ）10 項目の合計 39 項目から構成されている。回答方法は、「ほとんどあてはまらない」「ときたまそうである」「時々そうである」「しばしばそうである」「いつもそうである」の 5 段階の評定尺度である。回答の点数化の関しては、各意見の対して最も望ましい回答に 5 点を、最も望ましくない回答に 1 点を与え、その中間を 4、3、2 点として得点化した。

また、調査対象者全員の諸特性を把握するために、性、年代、現在の運動部活動経験、運動量に対するライフスキル得点の主観的調査と、運動部員全員の諸特性を把握するために、運動量、役割別、地位別、運動経験年数、競技レベル、部活動参加態度に対するライフスキル得点の主観的調査を同時に行った。

4) 統計的処理

統計的処理はすべて日本版 SPSS プログラムパッケージ Ver. 6.1 を用いて行い、その際の統計的有意水準は 5% とした。また、性、年代、現在の運動部活動経験、運動

量得点などのライフスキル得点を主観的評価により比較するために、それぞれの特性×性（男、女）の 2 要因分散分析を行った。さらに、主効果が見られるものについては、Scheffe の多重比較検定を行った。

6. 結果と考察

1) 生徒・学生のライフスキル尺度の開発

1. 予備尺度の各質問項目は項目分析の結果、いずれも有意であり、質問項目の有効性が証明された。
2. 生徒・学生のライフスキルを評価する尺度として、身体的スキル尺度は「身体活動」「体調維持」「規則的生活」の 3 因子、心理的スキル尺度は「目標遂行」「プレッシャー対処」「積極性・安定」の 3 因子、社会的スキル尺度は「集団行動」「対人」の 2 因子で構成されることが明らかにされた。スピリチュアル尺度は「はつらつ・いきいき度」「孤独感のなさ」の 2 因子で構成された。
3. 尺度の信頼性は Cronbach の α 係数、再検査法などによって、比較的高い信頼性が証明された。
4. 尺度の基準関連妥当性は、各スキル尺度それぞれについて代表的な質問項目との関連性から有意な関係が認められ、妥当性が証明された。

2) 現在の部活動経験とライフスキル

現在の部活動経験（運動部、文化部、無所属）の 3 群間においてライフスキルの検討を行った。その結果、部活動所属者が無所属群よりも有意に高い値を示したのは、身体的スキルの「規則的生活」と、心理的スキルの「積極性・安定」、スピリチュアルの「はつらつ・いきいき度」であった。運動部群が無所属群よりも高い値を示したのは、「身体活動」「体調維持」「規則的生活」「合計得点」と、心理的スキルの「目標遂行」「積極性・安定」、スピリチュアルの「はつらつ・いきいき度」「合計得点」「ライフスキル総合得点」であった。また、運動部群が文化部群よりも有意に高い値を示したのは、身体的スキルの「身体活動」と「合計得点」、および「ライフスキル総合得点」であった。

このことから、本研究では、①部活動所属者は、部活動無所属者よりも規則的に生活を送ることができ、積極性や心理的な安定感があり、はつらつ・いきいきしていること、②運動部員は、部活動無所属者よりも身体活動的な能力があり、体調を維持することや規則的に生活を送

ることや目標を遂行することができ、積極性や心理的な安定感があり、また集団行動がとれ、覇気があること、③運動部員は文化部員よりも身体活動的な能力があること、が明らかにされた。また、ライフスキル総合得点の結果により、運動部員が文化部員や部活動無所属者よりもライフスキルが高いため、運動・スポーツはライフスキルに望ましい影響を及ぼすといえる。

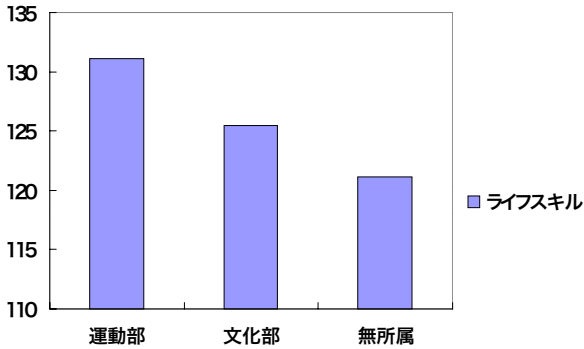


図1 部活動とライフスキル

3) 競技レベルとライフスキル

運動部員の競技レベルとライフスキルとの関係を検討するために、競技レベル（出場経験なし、市町村大会、県大会、九州大会、全国大会、国際大会）の6群間においてライフスキルの検討を行った。その結果、身体的スキルでは「身体活動」「体調維持」「規則的生活」「合計点」で、心理的スキルでは「目標遂行」「プレッシャー対処」「合計得点」で、社会的スキルでは「集団行動」「対人」及び「合計得点」で、スピリチュアルでは「はつらつ・いきいき度」「合計得点」で、また「ライフスキル総合得点」において競技レベルにおける分散の主効果が有意に認められた。それぞれの変数について、多重比較検定をおこなった結果、いずれも競技レベルが高いほどライフスキルが高くなる傾向がみられた。このことから、競技において好成績を取めることが、ライフスキルの獲得に望ましい影響を及ぼすことが明らかになった。

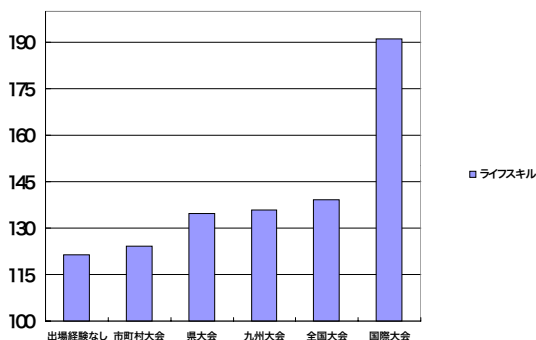


図2 運動部 競技レベルとライフスキル

4) 部内の地位とライフスキル

部内の地位（レギュラー、準レギュラー、レギュラーでない）の3群間において、ライフスキルを検討を行った。その結果、身体的スキルでは「身体活動」「合計得点」で、心理的スキルでは「目標遂行」「プレッシャー対処」で、社会的スキルでは「集団行動」「対人」及び「合計得点」で、スピリチュアルでは「はつらつ・いきいき度」「合計得点」で、また「ライフスキル総合得点」においてレギュラーかどうかにおける分散の主効果が有意に認められた。それぞれの変数について、多重比較検定を行った結果、いずれもレギュラーと準レギュラーのライフスキルが高い傾向がみられた。このことから、部内での地位の向上がライフスキル獲得へ望ましい影響を及ぼすことが明らかになった。

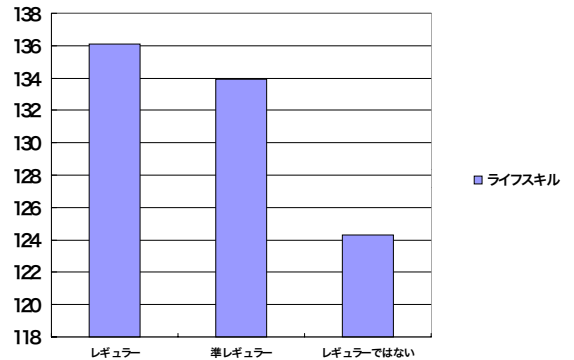


図3 運動部・レギュラーとライフスキル

5) スポーツ経験年数とライフスキル

運動経験年数（1年未満、1～3年、4～6年、7～9年、10年以上）の5群間において、ライフスキルの検討を行った。その結果、身体的スキルでは「身体活動」「合計得点」で、心理的スキルでは「目標遂行」「プレッシャー対処」「積極性・安定」及び「合計得点」で、社会的スキルでは「集団行動」「対人」および「合計得点」で、また「ライフスキル総合得点」において、運動経験年数における分散の主効果が有意に認められた。それぞれの変数について、多重比較検定をおこなった結果、いずれも運動経験年数が多いほどライフスキルが高くなる傾向がみられた。

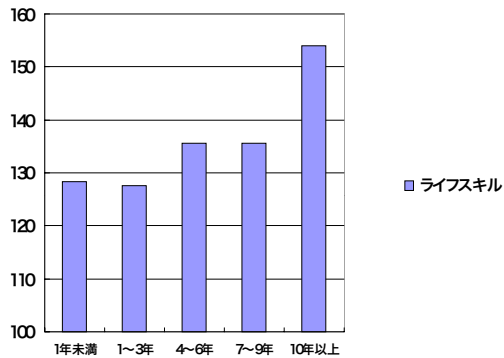


図4 運動部・スポーツ経験年数とライフスキル

7. 要約

- 1) 39項目4因子から構成される、生徒・学生のライフスキル尺度が開発され、質問項目の有効性や、尺度の信頼性、妥当性が証明された。
- 2) 運動部員が文化部員や部活動無所属者よりもライフスキルが高いため、運動・スポーツはライフスキルに望ましい影響を及ぼすことが証明された。
- 3) 競技レベルや部内の地位といった、部内で競技力を向上することが、ライフスキル獲得に重要な要因となることが証明された。
- 4) 運動経験年数が多いほどライフスキルが高くなる傾向がみられ、運動を継続することがライフスキル獲得に望ましい影響を及ぼすことが証明された。

参考文献

Danish,S.J.,Petitpas,A.J. and Hale,B.D.(1992) A development intervention: A life development model. In: Murphy,S.M.(Eds.) Sport Psychology Intervention. Human Kinetics: pp.19-38.

Danish,S.J.(1993). A life-skills, multi-site intervention program for adolescents. NMHA Prevention Update,4,8-9.

Danish,S. J.,Petitpas,A.J. and Hale,B.D.(1993) Life development intervention for athletes : Life skills through sports. The Counseling psychologist 21 : 352-385.

木下洋子 (1997) : 「生きる力」となる健康行動への変容をめざしてーライフスキル教育への模索ー. 福井大学教育学部附属中学校研究紀要, 26 : 229-248.

松本富子, 石淵佳子 (1995) : 中学生・高校生の運動部活動に対する意識構造について. 群馬大学教育学部紀要芸術・技術・体育・生活科学編, 30 : 159-174.

西野明, 土屋裕, 荒木雅信 (1999) : UPI からみた体育専攻大学生の精神的健康度の特徴. 大阪体育大学紀要, 30 : 37-44.

鈴木壮, 中込四郎 (1984) : 運動選手の自我同一性の探求とスポーツ経験 (II) ー競技レベルの低い選手と高い選手の比較ー. 岐阜大学教育学部研究報告 (自然科学), 9 : 89-98.

玉江和義, 谷口勇一, 吉田毅 (1998) : 福岡県内某公立高等学校1年生における精神健康と疲労に関する研究ー中学校からの運動部活動歴との関連性の検討ー. 健康科学, 20 : 93-98

徳永幹雄 (1996) : 「ベストプレイへのメンタルトレーニング」, 大修館書店出版.

徳永幹雄, 橋本公雄, 高柳茂美 (1994) : スポーツクラブ経験が日常生活の心理的対処スキルに及ぼす影響. 健康科学, 14 : 59-68.

上野耕平, 中込四郎 (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.

山本教人 (1991) : 正選手と補欠選手の運動部への参加動機と原因帰属様式. 健康科学, 13 : 49-58.

吉武信二, 中田順造, 山本彰雄, 熊安貴美江 (1999) : 「女子大学生の体育・スポーツに関する研究 (1) ー専攻分野から見た体育の授業とスポーツに対する態度および志向性ー. 大阪女子大学紀要体育学編, 36 : 39-51.