

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 25 日現在

機関番号：13901

研究種目：基盤研究(B)

研究期間：2010～2013

課題番号：22300207

研究課題名(和文) スポーツ活動の効果と般化に関する実証的研究と汎用性モデルの構築

研究課題名(英文) Empirical research regarding the generalization of the effects of sports activities and development of a general-purpose model

研究代表者

西田 保(Nishida, Tamotsu)

名古屋大学・総合保健体育科学センター・教授

研究者番号：60126886

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 11,200,000円、(間接経費) 3,360,000円

研究成果の概要(和文)：スポーツ活動の心理社会的効果が日常生活場面にも般化するのかどうかについて検討された。その結果、スポーツ活動の心理社会的効果として、忍耐力、協調性、集中力、自己効力感、ストレスマネジメントなどが認められた。また、それらの心理社会的効果は、日常生活においても認められること、すなわち般化が確認された。そして、スポーツ活動と日常生活での経験が同じであると気づけること(同定)、このようにすればうまく解決できるといった認知(随伴性認知)などによって、これらの般化が促進されることが考えられた。

研究成果の概要(英文)：This study aimed to clarify the psychosocial effects of sport activities and examine the process by which these benefits are generalized to everyday life situation. Such variables as perseverance, cooperation, concentration, self-efficacy, and stress management were identified as the psychosocial effects of sport activities. These benefits were generalized to everyday life situations. It was considered that identification and perceived contingency will promote the generalization.

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学・身体教育学

キーワード：スポーツ活動 般化 実践的研究 モデル構築

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 4 月 14 日現在

### 1. 研究開始当初の背景

スポーツ活動に関する研究は、国内外を問わず、これまでにかなり多く行われてきており、心理的、生理的、体力的、社会的など様々な側面でその効果が認められている。しかし、それらの効果は、当該スポーツ活動によって得られる直接的な効果に限定されており、スポーツ活動以外の他の場面（日常生活など）にどのような影響を及ぼすのかについては明らかにされていない。

また、平成 18～21 年度の基盤研究(B)「体育学習を通じた生きる力の育成 学習意欲、ストレス適応、ライフスキルの視点から」(研究代表者：西田 保)において、生きる力の育成には学習意欲や心理社会的スキルが他の場面や環境にも般化あるいは適用できるようになることが重要であることを示した。しかしながら、他の場面への般化については、研究期間が短く十分に検討するまでには至らなかった。

そこで、これらの研究知見を振り返り、今後の研究視点について慎重に議論を重ねた結果、スポーツ活動の派生的効果、すなわち、スポーツ活動の効果を当該スポーツの範囲内だけではなく他の場面や環境においても認められるのかどうかについて、様々な変数を手掛かりに明らかにすることが必要であるとの結論に達した。

### 2. 研究の目的

本研究では、スポーツ活動の効果を当該スポーツ活動だけでなく、他の場面への般化(ある特定の環境で学習したことが、他の色々な場所や環境でも適用できること)について、量的および質的な分析手法を併用しながら、横断的・縦断的に検討することを目的とする。スポーツ活動の派生的効果を検討したこのような試みは、過去に例がない。

### 3. 研究の方法

#### (1) 国内外の文献研究

スポーツ活動の効果と般化に関連する内外の研究をレビューし、これまでに明らかにされてきた知見を整理する。

#### (2) 理論的枠組みの検討

文献研究を手がかりとして、スポーツ活動の効果と般化の研究に向けた作業モデルを作成し、理論的根拠を明確にする。

#### (3) 横断的研究

現在行っているスポーツ活動の効果を明らかにするとともに、それらが他の場面や環境においても認められるのかについて横断的に検討する。得られたデータは、量的および質的に分析する。

#### (4) 縦断的研究

スポーツ活動の効果を追跡し、その効果が他の場面や環境にも般化するのかについて縦断的に検討する。また両者の関連性についても分析する。ここでも、量的および質的分析を併用する。

#### (5) 般化モデルの構築

以上の研究を総括して、スポーツ活動の効果と般化に関する汎用性モデルを構築する。

#### (6) 対象者とスポーツの種類

小学生および中学生のスポーツ活動、高校生の運動部活動、中高年者の健康運動を調査対象とした。

### 4. 研究成果

本研究の主たる目的は、スポーツ活動の心理社会的効果が当該スポーツ活動だけでなく、日常生活へも般化されるのかどうかを検討することであった。

最初に、国内外の文献や共同研究者との議論を参考にして、本研究を進めていくための作業モデルを作成した(図1)。これを SG モデル (Sport Generalization Model) と命名した。具体的な研究課題は以下の通りである。このモデルにより、様々な対象者とスポーツ活動を用いた量的および質的研究が、横断的にも縦断的研究にも実施可能になった。

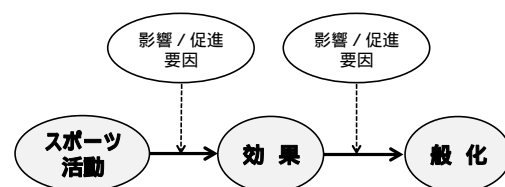


図1 スポーツ活動の効果と般化モデル (SGモデル)

スポーツ活動によって、どのような心理社会的効果が生まれるのか  
それらの効果は、何によって影響/促進されるのか  
日常生活にも般化されるのか  
それらの般化は、何によって影響/促進さ

れるのか

スポーツ活動の心理社会的効果と般化は、同時に生じることもあるのか

以下には、各年度における研究経過と主な研究成果、国内外における位置づけとインパクト、研究成果をスポーツ現場で活かすための提案、今後の展望などを記載する。

#### (1) 2010 年度

スポーツ活動の効果と他の生活場面への般化に関する実態を把握するために、小学生、中学生、高校生、大学生、社会人、高齢者を対象とした予備調査を実施した。また、次年度以降の実践的研究に向けて、調査対象者（小学生、中学生、高校生、中高年者）、スポーツ活動（スポーツ少年団、運動部、健康教室）、効果（心理社会的スキル、自己効力感）、般化場面（児童生徒：学校生活および家庭生活、中高年者：家庭生活）、調査内容（スポーツ活動、効果、効果の影響要因、般化、般化の影響・促進要因）、調査方法（質問紙、行動観察、インタビュー）、分析の視点（影響要因、因果関係）、分析方法（構造方程式モデリング、交差遅れ効果モデル、分散分析）などについて議論を深めた。これにより、次年度以降の円滑な研究実施に向けて準備態勢が整った。

#### (2) 2011 年度

国内および国際学会で発表した研究成果は、以下のようにまとめられる。

小学生を対象にした調査では、スポーツ活動の効果として、社会性・協調性、努力・忍耐力、規律・規範などが認められた。また、その効果を促進させる要因には、仲間との励まし合い、競い合い、自分自身の活動に対する取り組みなどがあげられた。般化の促進要因には、スポーツ活動で身についたことが日常生活でも役立つことを自らの体験から気づくこと、仲間の行動変容を実際に観察することなどがあげられた。

高校生を対象とした研究では、運動部活動で得られた心理社会的効果は、主に日常生活での他者と関わる場面で、個人的スキルはある事柄をやり遂げようとする場面で役立っていることが示された。また、般化の促進要因には、個人の体験や認知、周囲からの指導や働きかけなどが関係していると推察された。

インタビューを中心とした質的研究からは、スポーツ活動の効果は日常生活場面へ般化されること、般化はスポーツ活動にかかわる本人、指導者、支援者の価値観や

期待感によって促進あるいは阻害されること、スポーツによる効果と般化が同時に起こる場合もあることなどが明らかとなった。

#### (3) 2012 年度

小学生および中学生を対象に質問紙によるパネルデータを収集するとともに、2011年度までの分析結果を関連学会や論文に公表した。それらの分析では、集中力や自己効力感などの心理的効果が、スポーツ場面と日常生活場面とで循環的に般化を繰り返すことが示唆された。

高校生を対象に、運動部活動場面と日常生活場面の行動に関する調査を実施した。般化尺度得点の推移を運動部員と一般生徒で比較した結果、運動部活動の効果は日常生活に般化していることが示唆された。また、運動部活動へのコミットメントは、運動部員の個人的あるいは社会的なスキルの獲得に大きな影響を及ぼしていることが示唆された。

健康教室に参加している中高年者を対象に、健康教室の活動状況、その効果、日常生活への般化、主観的幸福感、効果や般化に関する自由記述などの調査を実施した。参加者全体では顕著な変化はみられないものの、活動経験の在り方によって幸福感などに変化が認められた。

高校運動部員 6 名および指導者 2 名、健康教室参加者 10 名、トップアスリート 4 名を対象としたインタビュー調査を実施した。その結果、般化は当該スポーツ・健康活動にかかわる本人、指導者および支援者の価値観や期待感によって促進または阻害されることが示唆された。

#### (4) 2013 年度

過去 3 年間の研究成果、今後の研究課題や展望などを総括するとともに、スポーツ活動の効果と般化に関する汎用性モデルを構築した。研究成果は学会で発表した。今後は論文としても公表していく予定である。

般化に関する研究成果の概要は、以下の通りである。

小学生および中学生を対象にした研究では、スポーツ活動で得られた忍耐力、協調性、集中力、自己効力感などは、日常生活にも般化されることが実証された。また、それらの般化は循環的にスポーツ場面へと回帰すること、スポーツ活動効果の大切さの自覚（内在化）によって般化が促進されることなどが明らかとなった。

高校生を対象にした場合にも、協調性、集

中力、ストレスマネジメントなどは、日常生活にも般化することが示された。また、スポーツ活動の心理社会的効果と般化は同時に生じることもあること、同定、随伴性認知、学習環境などによって般化が促進されることが示唆された。

健康教室に参加している中高年者を対象にした研究では、忍耐力、集中力、思考力、自己効力感、ストレスマネジメント、コミュニケーション、挨拶・礼儀、感謝の気持ちなど、多くの変数において般化が認められた。高校生と同様に、それらの般化には、同定、随伴性認知が関係していた。

質的な分析からは、スポーツ活動において、どのような学びを通して心理社会的効果が得られたかによって般化の「多様性」と「階層性」が存在すると考えられた。

#### (5) 国内外における位置づけとインパクト

本研究で得られた研究成果は、国際学会（応用スポーツ心理学会、アジア南太平洋国際スポーツ心理学会）および国内学会（日本体育学会、日本スポーツ心理学会、日本教育心理学会）で発表したが、いずれの学会においても質問やコメントが数多く出された。この事実は、本研究に対する関心の高さを示すと同時に、スポーツ心理学の研究として高く評価されていることを示唆している。また、研究目的の独自性だけでなく、広範囲の対象者（小学生、中学生、高校生、中高年者）を扱っていること、多様な方法論（量的/質的分析、横断的/縦断的研究）による相互補完的アプローチを用いていることなどが、新しい研究方法論のスタイルとして、国内外の研究者に強いインパクトを与えたと思われる。

#### (6) スポーツ現場で活かすための提案

重複するものもあるが、各対象別に記載すると以下の通りである。

##### スポーツ活動（小中学生）

- ・スポーツ活動そのものが、心理社会的能力の向上を促すような内容を持つようにする。
- ・スポーツ活動で得られる心理社会的能力の汎用性が高まるようにする（同定、内在化、随伴性認知）。
- ・指導者と保護者が相互に関わり合い、子どもの心理社会的能力を向上させるように働きかける。

##### 運動部活動（高校生）

- ・心理社会的効果に結びつくスポーツ活動を部員に経験させる。
- ・心理社会的スキルをスポーツ活動の中で実際に使用して、それらの学習を活発にする。

- ・心理社会的効果の日常生活への般化を促すような働きかけをする（同定）、健康運動（中高年者）
- ・健康運動の中に、心理社会的スキルを高める動きや運動課題などを取り入れる。
- ・心理社会的スキルを発揮しやすいように、健康運動の環境を工夫する。
- ・心理社会的スキルが日常生活に般化するように働きかける（同定、内在化、随伴性認知）、質的アプローチ
- ・スポーツや健康運動の中で、心理社会的スキルを学べる環境設定をする。
- ・スポーツや健康運動に専心させる。
- ・よい働きかけをする（振り返り体験、達成感や自信を高める体験、無理なく楽しく継続できる課題の設定）。
- ・効果や般化に多様性と階層性があることを理解する。

#### (7) 今後の展望

本研究において、スポーツ活動や健康運動による心理社会的効果が、日常生活にも般化することが実証的に示された。これにより、スポーツの持つ意義と価値は、単にそれらの効果だけに留まらず、さらに高いものになったと言える。

しかしながら、研究期間には制限があり、SGモデルを精緻化することや、般化のプロセスや様相を詳細に検討するまでには至らなかった。今後は、これに加えて、本研究で指摘した般化の規定因や促進要因を手がかりとした介入実践の方法論を開発し、それらを用いた般化を促す実践研究が必要である。

#### 5. 主な発表論文等

（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

##### 〔雑誌論文〕(計 2件)

西田 保・佐々木万丈・北村勝朗・磯貝浩久・渋谷崇行「スポーツ活動における心理社会的効果の日常生活への般化」総合保健体育科学、37：1-11, 2014. 査読なし。  
佐々木万丈・西田 保・北村勝朗・磯貝浩久・渋谷崇行「小学生および中学生のスポーツ活動による心理社会的効果とその日常生活への般化の実態」日本女子体育大学紀要、43：139-152, 2013. 査読あり。

##### 〔学会発表〕(計 11件)

佐々木万丈・西田 保・北村勝朗・磯貝浩久・渋谷崇行「スポーツ活動の心理社会的効果とそれらの日常生活への般化を測

定する尺度の作成」日本スポーツ心理学会、2013.11.3. 日本体育大学（東京都）。

磯貝浩久・西田 保・佐々木万丈・北村勝朗・渋谷崇行「高齢者のスポーツ活動尺度の作成とその主観的幸福感への影響」日本スポーツ心理学会、2013.11.2. 日本体育大学（東京都）。

渋谷崇行・西田 保・佐々木万丈・北村勝朗・磯貝浩久「高校運動部活動の心理社会的効果とそれらの日常生活への般化：運動部活動経験と心理社会的効果との関連」日本スポーツ心理学会、2013.11.2. 日本体育大学（東京都）。

佐々木万丈・西田 保・北村勝朗・磯貝浩久・渋谷崇行「スポーツ活動の心理社会的効果とそれらの日常生活への般化：縦断的調査」日本教育心理学会、2012.11.25. 琉球大学（沖縄県）。

渋谷崇行・西田 保・佐々木万丈・北村勝朗・磯貝浩久「高校運動部活動の心理社会的効果とそれら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」日本スポーツ心理学会、2012.11.24. 金沢星陵大学（金沢市）。

佐々木万丈・西田 保・北村勝朗・磯貝浩久・渋谷崇行「小・中学生用スポーツ活動評価尺度の作成」日本体育学会、2012.8.24. 東海大学（平塚市）。

Kitamura, K., Nishida, T., Sasaki, B., Isogai, H., and Shibukura, T. Qualitative investigation of generalization of psychosocial effects of sport activities in Japan: Case study of generalization using retrospective analysis of sport experience. *6<sup>th</sup> ASPASP International Congress*. 2011.11.12. Taipei, Taiwan.

渋谷崇行・西田 保・佐々木万丈・北村勝朗・磯貝浩久「高校運動部活動の心理社会的効果とそれらの日常生活への般化：実態調査」日本スポーツ心理学会、2011.10.10. 日本大学（東京都）。

北村勝朗・西田 保・佐々木万丈・磯貝浩久・渋谷崇行「スポーツ・健康活動を通して人は何をどのように学ぶのか？-遡及的分析による心理社会的効果の般化に関する研究-」日本スポーツ心理学会、2011.10.9. 日本大学（東京都）。

Kitamura, K., Nishida, T., Sasaki, B., Isogai, H., and Shibukura, T. Qualitative analysis of generalization of effects acquired through sport and health activities in Japan. *26<sup>th</sup> Annual*

*Conference of AASP*. 2011.9.23. Hawaii, USA.

佐々木万丈・西田 保・北村勝朗・磯貝浩久・渋谷崇行「スポーツ活動の心理社会的効果とそれらの日常生活への般化：実態調査」日本教育心理学会、2011.7.25. かでる（札幌市）。

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

西田 保 (NISHIDA Tamotsu)  
名古屋大学・総合保健体育科学センター・教授  
研究者番号：60126886

### (2) 研究分担者

佐々木 万丈 (SASAKI Banjou)  
日本女子体育大学・体育学部・教授  
研究者番号：40280333

渋谷 崇行 (SHIBUKURA Takayuki)  
新潟県立大学・人間生活学部・講師  
研究者番号：30288253

磯貝 浩久 (ISOGAI Hirohisa)  
九州工業大学大学院・情報工学研究院・准教授  
研究者番号：70223055

北村 勝朗 (KITAMURA Katsuro)  
東北大学大学院・教育情報学研究部・教授  
研究者番号：50195286