

## 科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成25年6月10日現在

機関番号：37402

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2010～2012

課題番号：22650147

研究課題名（和文） スポーツ選手における心理的ウェルビーイング向上の因果モデルの構築

研究課題名（英文） Development of a Causal Model for Enhancement of Psychological Well-being in Sports Athletes

研究代表者

橋本 公雄 (HASHIMOTO KIMIO)

熊本学園大学・社会福祉学部・教授

研究者番号：90106047

研究成果の概要（和文）：

本研究はスポーツ選手における心理的ウェルビーイング（QOL, 自尊感情, 自己概念, メンタルヘルスなど）の向上効果の因果モデルを構築するため, ポジティブ心理学とヒューマンエージェンシー（人間力）という視点から理論的・実証的研究を行ったものである。スポーツ競技生活におけるスポーツドラマチック体験がさまざまな心理的変数や心理的ウェルビーイングに強い影響力を有することが示唆されるとともに, スポーツ競技に自己成長を育む機能を有することがヒューマンエージェンシーの視点から理論的に論じられた。

研究成果の概要（英文）：

### Development of a Causal Model for Enhancement of Psychological Well-being in Sports Athletes

In order to develop a causal model for enhancement of psychological well-being (e.g. quality of life, self-esteem, self-conception, mental health) in athletes, a theoretical and empirical research was investigated from the viewpoint of positive psychology and human agency. It was suggested that dramatic experience of sport had a strong effect on psychological variables or psychological well-being. In addition, from the viewpoint of human agency, the ability to facilitate self-growth in competitive sport was discussed on a theoretical basis.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2010年度	1,000,000	300,000	1,300,000
2011年度	900,000	270,000	1,170,000
2012年度	900,000	270,000	1,170,000
年度			
年度			
総計	2,800,000	840,000	3,640,000

研究分野：健康・スポーツ科学

科研費の分科・細目：スポーツ科学

キーワード：スポーツ・心理的ウェルビーイング・因果モデル・スポーツドラマチック体験・自己概念・人間力・QOL・メンタルヘルス

## 1. 研究開始当初の背景

近年, 心理学領域でポジティブ心理学の運動が北米を中心として起こっている。ポジテ

ィブ心理学とは「精神病理や障害に焦点を絞るのではなく, 楽観主義やポジティブな人間の機能を強調する心理学の取り組み」であり,

Seligman (1998) が、21 世紀の心理学の方向性として提唱したものである。このポジティブ心理学の中心的研究課題は、「ポジティブ特性」「ポジティブ感情」「ポジティブ社会」であり、このうちポジティブ特性は、人間がもつ優れた機能（強さと美德）をいい、忍耐力、リーダーシップ、精神性、自制心、人間性、向学心に関わる 24 のポジティブ特性が仮説的に抽出されている。これらの特性の多くは、スポーツ競技選手を持つ特性とも関連しており、スポーツへの参加活動によって培われるものと推察される。

従来、スポーツによるパーソナリティ形成の研究では、スポーツ参加によってパーソナリティの変容には影響はないとして終焉したかにみえるが、ポジティブ特性の内容を鑑みると、再度スポーツ参加によるポジティブ特性への影響を検討してみる価値はあると考えられる。よって、徳永 (2008) はすでにスポーツ選手特有のポジティブ特性尺度を作成し、スポーツ競技との関連を調べ、競技歴の長い者や競技水準の高い者がポジティブ特性を有していることを明らかにしている。

ところで、本研究でのスポーツ参加は単に時間的長さを意味する競技歴ではなく、競技生活の中で体験される、人生の転機ともなるような心に刻印される様々な出来事、つまり「スポーツドラマチック体験 (橋本, 2005; 2006)」と捉え、スポーツドラマチック体験を「練習や試合をとお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」と定義する。このスポーツドラマチック体験はポジティブ特性に影響しているものと思われ、両者の関連性が明らかにされている (橋本・徳永, 2008)。

また、このドラマチック体験は、人生の全般にわたるポジティブな心理的機能と定義される (Ryff, 1989) 心理的ウェルビーイング (生きがい感, QOL, 自尊感情, 自己概念, メンタルヘルスなど) にも影響するものと考えられるが、これらのスポーツドラマチック体験が心理的ウェルビーイングに及ぼす影響はおろか、そのメカニズムを検討した研究は皆無である。

## 2. 研究の目的

スポーツ参加が心理的ウェルビーイングと積極的関係にあることは数多く報告されているが、そのメカニズムを検討した研究は極めて少ない。そこで本研究では、スポーツによる自己成長を促す理論的背景として、スポーツにおける「ヒューマンエージェンシー」について考察し、社会学的方法論のパースペクティブを探るとともに、ポジティブ心理学の視点からポジティブ特性 (忍耐力, リーダーシップ, 精神性, 自制心など) を媒介

変数とするスポーツドラマチック体験に伴う心理的ウェルビーイング向上の因果モデルを構築することを目的とする。

## 3. 研究の方法

本研究では、スポーツドラマチック体験によるポジティブ特性を介した心理的ウェルビーイング向上の因果モデルを構築するため、平成 22 年度・23 年度の 2 か年間で、スポーツドラマチック体験に影響するスポーツ関連要因の検討、ポジティブ特性に影響する心理社会的要因の精選、そして心理的ウェルビーイング変数の確定を行い、平成 24 年度に仮説モデルの検証を行う。なお、スポーツドラマチック体験 (橋本・丸野・和田, 2006; 阿南, 2008) やポジティブ特性 (徳永, 2008) はすでに作成された尺度を用いることにする。

## 4. 研究成果

本研究の成果は、研究代表者 (熊本学園大学) が科研費基盤研究 (B) 報告書「スポーツ選手における心理的ウェルビーイング向上の因果モデルの構築」として報告書に記載して報告している。ここではその要約を記載する。

### (1) 大学男子柔道選手の心スポーツドラマチック体験と心理的特性の関係

本研究の目的は、大学男子柔道選手のスポーツドラマチック体験と、心理的競技能力、ポジティブ特性、競技特性不安の心理的諸変数を調べ、柔道選手特有のメンタリティを明らかにするとともに、これらの心理的変数間の相互関係を調べることであった。

対象は大学男子柔道選手 86 名であり、スポーツドラマチック体験尺度 (橋本・丸野・和田, 2006)、心理的競技能力診断検査 (徳永ら, 1991)、ポジティブ特性尺度 (徳永, 2008)、特性不安尺度 (橋本ら, 1993)、競技年数等を測定した。

分析の結果、大学男子柔道選手はスポーツ心理学の講義を受講した一般学生に比べ、「技術向上への気づき」というドラマチック体験が少なく、心理的競技能力 (忍耐力, 精神の安定・集中, 予測力, 判断力) とポジティブ特性 (チームワーク, 忍耐力) が低いという特徴が示された。

スポーツドラマチック体験量が低いことに関しては、柔道の場合、①用具は柔道着のみであり、複数の用具が内在する他のスポーツ競技に比べると、技術的な向上というドラマチックな体験が得られにくい、②柔道では体力と技術は一体となっており、大学生にもなると一般に急激な体力要素の向上が望めないため、技術的な側面でのドラマチックな

体験が少ない、③柔道種目経験の一貫性の高さからすると、一般学生より様々なスポーツ種目の経験が少なく、技術的な側面でのドラマチックな向上の機会が少ない、という3つの理由が挙げられた。

このような柔道選手のスポーツドラマチック体験量の少なさが心理的競技能力の低さ、ひいてはポジティブ特性の低さに関連していると考えられた。

また、心理的競技能力がポジティブ特性に大きな規定力を持つことが明らかにされた。これまで、心理的競技能力は競技パフォーマンスの発揮の予測因として扱われてきたが、本研究では人間的成長を意味するポジティブ特性の予測因としても使用可能であることが示唆された。このことはスポーツ競技で培われる心理的スキルが人間的成長にも繋がるという新たな知見と研究の発展を意味する。

これまでさまざまな心理社会的変数に対し競技歴（経験年数）から分析され、スポーツ参加の意義が主張されてきたが、本研究では、ポジティブ特性に競技年数は関係していない、ドラマチック体験量が関係していることが明らかにされた。この結果は他の心理的変数についても同様のことがいえるかもしれない。もしそうであれば、今後競技年数での分析の意味が半減することになるだろう。スポーツ参加が人間的成長に寄与するという前提で考えると、スポーツ経験という時間的長さはいずれの心理的特性に関連しておらず、スポーツ競技生活におけるドラマチックな体験の量こそが心理的スキルとしての心理的競技能力を高め、このことによってポジティブ特性が育まれるというメカニズムが成立することが示唆された。

## (2) スポーツとヒューマン・エージェンシー

ヒューマンエージェンシーを社会学の観点から考察し、「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」と定義し、その上でスポーツ体験の意味するところを探ることを目的とした。

まず、自分史としての自己のスポーツ体験からスポーツにおけるエージェンシーの問題を考察し、つぎに現代社会におけるスポーツ体験と人間力の持つ意味について論究した。スポーツにおける体験が現代社会に潜む人間力の脆弱性を鍛え直す力になるかどうか不明だが、その可能性はあると考えられる。

また、現代社会における登山文化に関し、社会学の視点から考察した。登山は極めてリスクの高い活動ではあるが、マスメディアに踊らされた人々は気軽に山に入り、多くの遭難事故を引き起こしている。この極めてリスクな登山に関し、エッジワークの観点から

考察し、自己成長の論理的展開を試みた。

## (3) 中学生の運動部活動における友情の質と部活動への適応カントの関連の検討

本研究では運動部活動における友情の質を測定し、それが部活動への心理的適応にどのように影響するかを検討した。

研究1では、Weiss & Smith (1999) が作成した Sport Friendship Quality Scale に準拠し、中学生の運動部活動場面における友情の質尺度を作成し、その信頼性と妥当性について検討した。その結果、3因子14項目による「中学生の運動部活動における友情の質尺度 (AFQS-J)」が構成された。続いて、作成された尺度の信頼性と妥当性が検討され、性差や学年差といった特徴の検討も行われた。作成された尺度は子ども自身の友情に関する知覚を評価する自己報告式によるものであることから、運動部活動場面における友情の質に関する新しい知見を提供できると考えられる。尺度作成においては、中学生の運動部活動における友情の質が3つの下位尺度から評価されることが明らかとなった。本尺度は、準拠した Weiss & Smith (1999) の下位尺度とは異なる構造となった。また、本尺度は、友人関係の活動的側面を測定する尺度および中学生用疎外感尺度との関連や最も仲の良い友人と第3番目に仲の良い友人との尺度得点の比較などにより信頼性および妥当性の検証が行われた。結果、本尺度は基準となる値を満たしていることが明らかにされ、有効性の高い尺度であることが確認された。

研究2では作成された AFQS-J を用いて、中学生の部活動への適応感との関連について検討した。その結果、運動部活動における友情の質は部活動への適応感に影響を及ぼす可能性があることが示された。また、性別によって友情の質の影響性が異なる可能性が示された。すなわち、「セルフエスティームの増強および支援」は男女共通的に部活動適応感に結びつく要因であると考えられた。また、「セルフエスティームの増強および支援」は、部活動適応感に比較的強く影響したことから、適応感を考慮する場合、この友情の質の側面を高めることが極めて重要となると考えられる。また、「親密性および忠誠心」を高めることは男子の場合、弱いながらも部の雰囲気への満足度を高める可能性があり、一方、女子の場合、弱いながらも部活動への積極的行動を低める可能性が考えられた。さらに、「葛藤」は弱いながらも女子にのみ影響が示され、これを高めることは部活動への積極的行動を高め、部の雰囲気への満足度を低める可能性が考えられた。

これまでの学校場面での知見から考えると

これ以外にも、運動部活動における友情の質は動機づけや態度、そして自己価値などといった変数に影響を及ぼすことが推測される。そのため、運動部活動における友情の質が社会的、情緒的、そして認知的側面に影響を及ぼすかどうか今後詳細に検討する必要がある。加えて、運動部活動でのストレス体験時において、どのような友情の質を保持していることが適応に結びつくのかといった、様々な状況においての適切な友情の質の探索も必要と考えられる。今後これらの研究が進展し、運動部活動における友人関係に焦点をあてた教育や指導の有効性が幅広く確認されることが期待される。

#### (4) アスリートにおけるドラマチック体験の関連要因の検討—障害のあるアスリートを対象に—

本研究では、障害のあるアスリートを対象に、スポーツドラマチック体験を軸とした自己変容プロセスを解明する予備研究として、スポーツドラマチック体験に関連する要因を検討することを目的とした。加えて、競技経験年数、受傷経過年数、およびスポーツドラマチック体験と、自己への態度の望ましさを示す自己肯定意識との関連性も検討した。

対象は日本パラリンピック委員会傘下の全競技団体（61 団体、1176 名）のうち、知的障害、視覚障害、および聴覚障害を除く、肢体不自由者 153 名（男性 102 名、女性 51 名；35.2±11.04 歳）を分析の対象者とした。調査票は阿南（2010）が作成した、ケガ体験（4 項目）、激励体験（4 項目）、自己貢献体験（4 項目）、試合失敗克服体験（4 項目）、フロー体験（4 項目）、チーム内問題解決体験（3 項目）、成功試合体験（3 項目）からなるスポーツドラマチック体験尺度改訂版を用いた。また、自己肯定意識を測定するため、平石（1990）が作成した対自己領域（自己受容 4 項目）、自己実現的態度（7 項目）、充実感（8 項目）、自己閉鎖性・人間不信（8 項目）、自己表明・対人的積極性（7 項目）、被評価意識・対人緊張（7 項目）からなる自己肯定意識尺度を用いた。

3 要因（性・個人/ 団体種目・パラリンピック出場経験）の多変量分散分析を行った結果、パラリンピック出場経験者においてスポーツドラマチック体験量が有意に高いことが示された。また、競技経験年数、受傷経過年数、およびスポーツドラマチック体験を独立変数、自己肯定意識を従属変数として重回帰分析を行った結果、スポーツドラマチック体験のみが自己肯定意識を有意に規定することが明らかになった。

また、スポーツドラマチック体験の関連要因として、性別、個人・団体種目、パラリン

ピック出場経験の有無における差異を検討した。この結果、パラリンピック出場経験のある選手においてスポーツドラマチック体験量が概ね多い結果となった。今後、パラリンピックへの出場経験とスポーツドラマチック体験の因果関係を検証することが求められる。パラリンピックへの出場がスポーツドラマチック体験に影響すると仮定するならば、体験量が多いほど自己肯定意識が高くなることに鑑みると、パラリンピックの意義や価値を示唆することが可能になる。一方で、スポーツドラマチック体験量がパラリンピック参加に影響するのであれば、パラリンピックをめざす選手への指導のあり方や、自己成長の支援の方略を構築する一助となると考えられる。

#### 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 6 件）

- ① 北井和利・橋本公雄・石橋剛士・小澤雄二：大学男子柔道選手のスポーツドラマチック体験と心理的特性の関係、熊本学園大学総合科学、査読有、2013、（印刷中）
- ② 西田順一：中学生の運動部活動における友情の質と部活動への適応感との関連の検討。橋本公雄、スポーツ選手における心理的ウェルビーイング向上の因果モデルの構築。平成 22-24 年度科学研究補助金挑戦的萌芽研究、平成 24 年度研究成果最終報告書。熊本学園大学、査読無、pp. 26-37, 2013.
- ③ 内田若希：アスリートにおけるドラマチック体験の関連要因の検討—障害のあるアスリートを対象に—。橋本公雄（2013）、前掲書、査読無、pp. 38-42, 2013.
- ④ 根上優：スポーツとヒューマン・エージェンシー—現代社会の問題状況に迫るために—。橋本公雄（2013）、前掲書、査読無、pp. 13-17, 2013.
- ⑤ 橋本公雄：体育実技授業における心理社会的要因を媒介変数としたメンタルヘルス改善・向上効果のモデル構築、大学体育学、査読有、9 巻、57-67, 2012,
- ⑥ 橋本公雄・村上雅彦：運動に伴う改訂版ポジティブ感情尺度（MCL-2.）の信頼性と妥当性。健康科学、査読有、33 巻、21-26, 2011.

〔学会発表〕（計 4 件）

- ① 羽鳥恵那・西田順一・西田 円・松本裕史：大学運動部活動がライフスキル獲得に及ぼす影響—縦断的調査による検討—。群馬栃木体育学会研究集会、前橋市、

2013.3.9

- ② 内田若希・橋本公雄：障害のあるトップアスリートにおけるスポーツドラマチック体験の関連要因の検討. 日本体育学会第 63 回大会, 平塚市, 2012.8.22-24
- ③ 橋本公雄・藤永博・西田順一・内田若希・R.Luts・F.J.H.Lu・J.Ding・Xin Wang・S.Wang：大学生の運動・スポーツ行動の国際比較－計画的行動理論に準拠して－. 九州体育・スポーツ学会第 60 回記念大会, 名護市, 2011.8.27-28
- ④ 橋本公雄：運動・スポーツに伴うメンタルヘルス向上効果のモデル構築. 九州体育・スポーツ学会第 59 回大会, 鹿児島市, 2010.8

〔図書〕(計 3 件)

- ① 橋本公雄：スポーツ選手における心理的ウェルビーイング向上の因果モデルの構築. 平成 22-24 年度科学研究補助金挑戦的萌芽研究, 平成 24 年度研究成果最終報告書. 熊本学園大学, 2013, Pp. 61.
- ② 橋本公雄・根上優・飯干明 (編著)・西田順一・内田若希 (分担執筆)：未来を拓く大学体育－授業研究の理論と方法－, 福村出版, 2012, Pp. 282
- ③ 橋本公雄：生涯スポーツの心理学. 杉原隆 (編), 第 13 章 スポーツが感情に与える影響. 福村出版, 2011, pp.141-157.

〔産業財産権〕

○出願状況 (計 0 件)

名称：  
発明者：  
権利者：  
種類：  
番号：  
出願年月日：  
国内外の別：

○取得状況 (計 0 件)

名称：  
発明者：  
権利者：  
種類：  
番号：  
取得年月日：  
国内外の別：

〔その他〕

ホームページ等

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

橋本 公雄 (HASHIMOTO KIMIO)  
熊本学園大学・社会福祉学部・教授  
研究者番号：90106047

### (2) 研究分担者

根上 優 (NEGAMI MASARU)  
宮崎大学・教育文化学部・教授  
研究者番号：80108430

西田 順一 (NISHIDA JUNICHI)  
群馬大学・教育学部・准教授  
研究者番号：20389373

内田 若希 (UCHIDA WAKAKI)  
九州大学・人間環境学研究院・講師  
研究者番号：30458111

### (3) 連携研究者