

平成 30 年 6 月 5 日現在

機関番号：10102

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2015～2017

課題番号：15K12624

研究課題名(和文) 体育授業での運動不振学生に対する心理的アプローチの構築

研究課題名(英文) Construction of the psychological approach at physical education lesson for college students with troubles of movement

研究代表者

小谷 克彦 (Kotani, Katsuhiko)

北海道教育大学・教育学部・准教授

研究者番号：40598794

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,700,000円

研究成果の概要(和文)：体育授業では、基礎的な運動能力や運動学習能力をもっていないながら、それらの能力にみあった学習成果が得られない運動不振の学習者が見受けられる。本研究では、運動不振を呈する者に対する心理的アプローチを検討することを目的とした。本研究では、以下の下位研究課題を設定した。運動不振症状の分類、運動不振を呈する者の内的体験の検討、運動不振を呈する者に対する心理的アプローチの検討。これらの検討課題から、運動不振者が表す動きの課題と彼らの内的課題との間に類似性が認められた。そして、彼らへの心理的アプローチは、自己・他者・競技といった3側面との対話の様態へアプローチすることが有効であると示唆された。

研究成果の概要(英文)：In physical education lesson, there are a few students with troubles of movement. Although they have basic motor skills, they cannot produce results commensurate with their abilities. The purpose of this study was to examine the psychological approach for college students with troubles of movement. In order to achieve this purpose, three sub-research tasks set as follows: 1) to identify symptoms of college students with troubles of movement. 2) to clarify the internal experience of college students with troubles of movement. 3) to examine the psychological approach for college students with troubles of movement. The accomplishment of the three research assignments made it clear that there were similarities between the troubles in physical movement and the internal tasks. It was suggested that the approach to the dialogue to three aspects such as self, others, and athletic event is effective for them.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：運動不振 体育授業 内的課題 対話

1. 研究開始当初の背景

体育授業では、基礎的な運動能力や運動学習能力を持っていながら、それらの能力に見合った学習成果が得られない運動不振の学習者が見受けられる。運動不振を呈する者に対するアプローチに関しては手を付けられずにいるのが現状である。基礎的な運動能力や運動学習能力が低いために学習課題を達成できない運動遅滞に関しては、能力にその原因を求めることができる。しかし運動不振に関しては能力自体には問題がないため、運動学的な側面からの原因の把握は困難であり、アプローチも難しい。

運動不振に関して特に問題となるのは動機の低下である。運動不振を呈する者は、学習過程において多くの失敗を経験し、運動に対する動機を低下させ、さらには運動自体を嫌ってしまう者もいる。こうした事態を防ぐために、動機づけに関するアプローチが必要となる。しかしながら、運動不振を呈する者に対して、従来の動機づけアプローチではあまり効果が期待できない。動機づけに関しては、学習者の有能感を高めたり、自律性を高めるといったアプローチが取られるが、運動不振者に関してはそういったアプローチはかえって負担になると思える。できるはずなのにできない運動不振者にとって、有能感を高める余地もなく、またできることを考え尽くしていると考えられるからである。つまり、従来の動機づけアプローチは、運動不振者の現状に添ったアプローチではないと言える。そのため運動不振者がスポーツや運動をする中でどんな体験をしているのかを改めて検討し、その上でその体験に添ったアプローチを考える必要がある。

これまでの研究において運動不振は、運動遅滞と類似したものと捉えられ、能力や学習成果を少しでも向上させる方法、またはできない状態にある学習者の動機を維持および向上させる方法の模索が主な論点となっていた。つまり、運動不振や運動遅滞を呈する者の体験の理解よりも、彼らとどのようにかわるかといった視点が強いと言える。この学習者の体験に対する理解がおろそかになっていることが、運動不振を呈する者に対する動機づけが困難である現状を生み出していると考えられる。

そこで本研究は、改めて学習者の体験に迫ることによって、問題事象に添った動機づけのアプローチを検討し、動機づけの新たなあり方を提唱することを試みるものである。

また、できるのにできないという運動不振は、広義に捉えるとスランプやイップスといったアスリートにみられる現象と類似していると言える。スランプやイップスといった現象も能力的にはできるはずなのにできない症状である。これらの症状は、心理力動的な観点で捉えると、身体からの何らかのメッセージであると考えられる。アスリートの心理相談では動作や身体がらみの訴えや語り

が多い。人は心の中の思いを伝えられない、あるいは自身でもわかりかねているようなとき、身体を通して表現するのである。つまり、体育授業での運動不振も身体からのメッセージであると捉えることが可能である。これまでの運動不振に関する研究では、能力や学習効果の向上を運動学的に検討したり、心理的側面については動機が下がらない方法が考えられてきた。そこで本研究はこれまでの視点とは異なり、運動不振を心と身体の関係性で捉え、運動不振が表す意味を明らかにすることを試みるものである。

また、こうした試みはアスリートの体験に関しては、中込(2004, 2013)をはじめ、臨床的・実証的な知見が積み重ねられてきているが、体育授業での学習者の体験においては行われていない。競技スポーツと体育授業は異なる活動と捉えられてきた感が強いが、両者ともに身体で学ぶ活動である。本研究の試みは、競技スポーツから得られるものを改めて見直し、そこにみられる共通した学びを明らかにするだけでなく、心理力動的な視点を体育授業に適用することを通して、体育授業で学習者が得られる学びや体育授業の意義を改めて見直すことにもつながると考えられる。そして、ここで得られた知見をもとに新たな体育授業のあり方を提唱できると考えられる。

2. 研究の目的

本研究では、基礎的な運動能力や運動学習能力を持っていながら、それらの能力に見合った学習成果が上がらない運動不振を呈する者に対する心理面からのアプローチを検討することを目的とした。

そこで、運動不振を呈する者に内的体験を心理力動的な観点から以下の3点について検討した。運動不振症状の分類、運動不振を呈する者の内的体験の解明、運動不振を呈する者に対する心理的アプローチの検討。

上記の3下位課題を明らかにすることで、運動不振を呈する者への心理的アプローチの検討だけでなく、心と身体の関係性についても明らかにすることができ、新たな体育授業のあり方を模索する手がかりを得ることができる。

3. 研究の方法

本研究計画期間中に取り組みられた主な下位研究課題ごとに方法を記述する。

(1) 運動不振症状の分類：運動部に所属する大学生を対象に2つの質問紙調査を実施した。1つは、あがりにもみられる症状を参考に質問紙を作成し、量的分析から運動不振症状の分類を試みた。2つ目は、自由記述質問紙調査を実施し、他者のプレイの課題の記述を求め、質的分析から運動不振症状の分類を試みた。

(2) 運動不振を呈する者の内的体験の解明：この下位研究課題では運動部に所属する

大学生を対象に3つの研究を行った。1つ目は、あがりという現象に着目し、質問紙調査によりあがり症状パターンを同定して、各タイプにみられるパフォーマンスの低下機序の特徴をクラスタリングという手法と事例研究により身体経験と内的体験の関連を明らかにすることを試みた。2つ目は心理相談事例から動きの課題と内的課題の類似性を明らかにすることを試みた。内的課題に関しては心理相談における語りの内容と風景構成法の描画作品の特徴から検討を試みた。3つ目は、体育授業における動きの課題と内的課題の関連性を明らかにすることを試みた。動きの課題は体育授業の授業者が各対象者の動きの特徴および課題を同定した。内的課題に関しては風景構成法による描画作品の特徴から検討を試みた。

(3) 運動不振を呈する者に対する心理的アプローチの検討：2つの心理相談事例の分析から心理的アプローチの手がかりを得ることを試みた。この下位研究課題では、動きの課題と内的課題の関連だけでなく、これら2つのつながりの滞りや希薄さを明らかにし、そこから心理的アプローチの可能性を検討した。

4. 研究成果

3つの下位研究課題ごとに記述する。

(1) 運動不振症状の分類：まず、あがりにもみられる身体症状に着目し、運動不振時の症状の特徴を明らかにすることを試みた。因子分析の結果、「プレイの力み・狭まり」、「運動技能と知覚の混乱」、「散漫・反応遅延」といった3つの因子が同定された。次に、これらの3因子を手がかりとしたクラスター分析を実施し、運動不振症状の特徴を明らかにすることを試みたが、3因子ともに高いか低いといったタイプにしか同定されなかった。つまり、特徴的な運動不振のタイプが認められなかった。運動不振が顕著に生じるのが力みか散漫さかといった特徴があらわれるのを期待したが、運動不振と自覚する者は、3因子ともに自覚しているということである。したがって、運動不振の要因について改めて探る必要性が認められた。

次に、大学生アスリートにチームメイトにもみられるプレイの課題に関する自由記述式質問紙調査を実施し、質的分析から新たな運動不振の要因を探った。その結果、「身体能力(C1)」、「動きの不安定さ(C2)」、「技術力(C3)」、「決断力(C4)」、「こころの不安定さ(C5)」、「思考のかたさ(C6)」、「周囲との関係性(C7)」といった7つのカテゴリーが同定された。C4からC7はこころの状態に関するカテゴリーも抽出された。この調査での設問が「チームメイトのプレイの課題について」という漠然とした問いであったためとも考えられるが、それだけの問題ではないと考えられる。つまり、対象者達はこれらの課題をプレイか

ら感じているとも言える。この動きの課題から心の課題を感じる間の特徴にこそ運動不振の特徴が存在していると考えられる。本調査では身体的な動きばかりに焦点を当て、身体的な動きと内的な特徴を分けて考えた。この観点に問題があると考えられた。そこで、運動不振の実態を捉えるためには、動きの課題と内的課題、すなわち心と身体の関係性から捉える必要があることが明らかになった。

(2) 運動不振を呈する者の内的体験の解明：下位研究課題(2)では3つの研究を行った。まず、下位研究課題(1)では、あがりの身体症状のみに着目したが、改めて心理・生理・運動といったあがりの3側面に焦点を当て、心理的な側面であるタイプ、生理的な側面であるタイプ、運動的な側面であるタイプに分け、それぞれの内的体験の特徴を検討した。その結果、それぞれの“あがり”症状によってパフォーマンスの低下機序に伴うアスリートの内的体験が異なることが明らかになった。心理的側面で“あがり”を抱きやすい者は、僅かな環境の変化に対して不安を抱きやすく、運動的側面で動きの重さ・固さなどから“あがり”を感じやすい者は、動きの不安定さや不全感を過度に意識しすぎるため、さらなる動きの重さ・固さを誘発してしまうことが認められた。最後に、生理的側面で“あがり”を感じやすい者は、意識的な制御が難しい生理面での症状を抑えるために、「あきらめる」といった気持ちが芽生え、それがパフォーマンスの低下に繋がっていることが明らかになった。

ここでは、内的な課題とあがりの症状といった運動時の課題との間には関連があること、そして動きと心の関係性から症状を捉える必要性が改めて明らかになった。

次に、アスリートの心理相談では、「力みすぎてしまう」や「重心移動がスムーズにできない」といった動きに関する言及が多い。そこでこのような訴えを語るアスリートが作成した風景構成法の描画の特徴から内的課題と動きの課題と類似性を明らかにすることを試みた。その結果、「下半身と上半身がバラバラ」といった協調動作の不振を語ったアスリートでは、内的課題においても“つながりの希薄さ”といったことが課題となっていた。特に、“つながりの希薄さ”は目標と現在の取り組み、過去の体験と現在の取り組みとの間につながりを実感できていないことが特徴的であった。つまり、動きにおける“つながりの希薄さ”は過去・現在・未来のつながりの希薄さの表現であると考えられた。また、「自分の感覚で出来ない」、「自分から打ちにいくとミスをする」といった運動感覚の混乱を語ったアスリートでは、内的課題においても“主体性の確立”といったことが課題となっていた。さらに、このアスリートの風景構成法の描画においても自身の現在の立ち位置が不明確な状態が読み取れ

た。また、自我が意識と無意識の新たな関係を築くことを避けている様子も認められた。つまり、運動感覚の混乱は、自己の不安定さ、さらには新しいアイデンティティ確立の回避の表現であると考えられた。

3 つ目として、体育授業における運動学習過程にみられる動きの課題と学習者の内的課題との類似性を検討した。アスリートは自身の能力の向上を目指して心身ともに極限まで追い込む。そのため、アスリートの内的課題が動きといった身体症状として表現されやすいとも言える。そこで、動きの課題と内的課題の関連性をさらに検討するために、体育授業の学習者に焦点を当て、心身ともに極限まで追い込むことのない体育授業においても身体的な動きと内的課題との間の関係性が認められるのかを検討した。体育授業として動きの課題が顕著に表れやすいと思われる「器械運動」の授業に着目した。その結果、体育授業でみられる動きの課題にも学習者の内的課題との類似性が認められた。“動きの順序に対するイメージができない”や“重要なポイントがわからず動きにメリハリがない”といった課題を持つ学習者が描いた風景構成法の描画は、自分の現在の状態がわからないことを象徴していた。そのため、動作全体のイメージをすることができず、動作の重要なポイントを理解することができないと言える。さらに、自身の状態が把握出来ない背景には、それまでの自身の取り組みとのつながりの希薄さがあり、そのために目標に向かうための方法を見いだせずにいると言える。つまり、アイデンティティの不安定さが運動学習過程にみられる動きの課題と関連していることが認められ、競技スポーツ場面だけでなく、体育授業場面においても身体的な動きと内的な課題との間に関係があることが明らかになった。

したがって、アスリートや学習者が語る動きの課題・実際に表現する動きの課題と彼らが抱える内的課題との間に類似性が認められた。そして、動きにみられる不自然な症状の背景には、アイデンティティの不安定さが関係していると考えられた。

(3) 運動不振を呈する者に対する心理的アプローチの検討：これまで“動きの課題”と“内的課題”の2つの関係性について検討してきたが、心理的アプローチを考えるためには、“内的課題”を抱える体験や背景に着目する必要性を考えた。さらにこれまでの下位研究課題では、内的課題の背景にはつながりの滞りや希薄さといった“つながり”があることが認められた。そこで下位研究課題(3)では、心理相談事例を“つながり”という観点から分析し、心理的アプローチを検討する手がかりを得ることを試みた。その結果、アイデンティティの不安定さや再確立といった内的課題を抱える体験では、「自己との対話」、「他者との対話」、そして「競技との対話」といった様々な水準での対話が歪んでいることが認められた。そして、それらの対話の歪みが運動不振という症状としてあらわれていると考えられた。「自己との対話」の歪みは、理想と現実のズレによる不全感や、現在と過去のつながりの希薄さ、現在と未来のつながりの希薄さであり、「他者との対話」の歪みは、他者との希薄な関係だけでなく、他者に対する過剰な囚われによっても歪むと考えられた。そして、「競技との対話」は競技をする意味など動機づけの歪みなどが認められた。このような様々な対話の歪みが運動不振という身体症状として表現されていると言える。すなわち、運動不振を呈する者への心理的アプローチとして、「自己・他者・競技」といったそれぞれへの対話の様態へアプローチすることが有効である可能性が示唆された。

話」といった様々な水準での対話が歪んでいることが認められた。そして、それらの対話の歪みが運動不振という症状としてあらわれていると考えられた。「自己との対話」の歪みは、理想と現実のズレによる不全感や、現在と過去のつながりの希薄さ、現在と未来のつながりの希薄さであり、「他者との対話」の歪みは、他者との希薄な関係だけでなく、他者に対する過剰な囚われによっても歪むと考えられた。そして、「競技との対話」は競技をする意味など動機づけの歪みなどが認められた。このような様々な対話の歪みが運動不振という身体症状として表現されていると言える。すなわち、運動不振を呈する者への心理的アプローチとして、「自己・他者・競技」といったそれぞれへの対話の様態へアプローチすることが有効である可能性が示唆された。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計1件)

小谷克彦・渡辺聖人, “あがり”症状パターンごとにみられるパフォーマンス低下機序の特徴-競技不振に陥る大学生アスリートの理解に向けて-, 北海道教育大学紀要(教育科学編), 67(2), 2017, pp.285-296.

〔学会発表〕(計7件)

小谷克彦, 行為・動きにみる「個」の理解, 平成29年度北海道・東北地区スポーツメンタルトレーニング指導士研修会, 2018.

小谷克彦・園部桃子, 競技離脱を希求した大学生アスリートの内的体験, 平成29年度北海道体育学会第57回大会, 2017.

小谷克彦, 心理サポートの実践を検討する-“物語”としてよむための準備とその意義, 平成29年度スポーツメンタルトレーニング指導士研修会, 2017.

Katsuhiko Kotani, The characteristic of the movement task judged from the internal trouble in college students: analysis by the Landscape Montage Technique, ISSP 14th World Congress Sevilla, 2017.

小谷克彦, 怪我を繰り返す女子学生アスリート, 平成28年度北海道・東北地区スポーツメンタルトレーニング指導士研修会, 2016.

Katsuhiko Kotani, The internal task hidden in the movement trouble in college athletes: analysis by the Landscape Montage Technique, 21st annual Congress of the European College of Sport Science, 2016.

小谷克彦・川口航揮, 運動不振を同定する尺度開発の試み, 平成27年度北海道体育学会第55回大会, 2015.

6 . 研究組織

(1)研究代表者

小谷 克彦 (KOTANI, Katsuhiko)
北海道教育大学・教育学部・准教授
研究者番号：40598794