

令和元年6月17日現在

機関番号：47605

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2016～2018

課題番号：16K16505

研究課題名(和文)大学体育授業は「学士力・社会人基礎力・スポーツ基本計画」に寄与するのか

研究課題名(英文) Physical education class contribute to "Bachelor's Degree Ability, Fundamental Competencies for Working Persons and The Sport Basic Plan" for university students.

研究代表者

中山 正剛 (Nakayama, Seigo)

別府大学短期大学部・その他部局等・准教授

研究者番号：40441787

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,900,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、大学における体育授業において、「学士力」、「社会人基礎力」のスキル向上と「運動行動」を促進させるための介入授業を行い、その即時効果と持続効果を検討した。結果として、「授業目標振り返りシート」、「体育の宿題」、「認知的介入」などの介入を行った群において、「人間としての基本的な資質・能力」、「前に踏み出す力」、「チームで働く力」、「運動行動ステージ」、「意思決定バランス(恩恵)」において効果が認められた。これらの結果から、今回の介入授業が学生の学士力、社会人基礎力、運動行動に効果的であることが示された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の学術的意義や社会的意義は、大学体育授業を大学が求める「学士力」だけでなく、国が求める「社会人基礎力」の向上や「スポーツ実施の推進」の観点から介入をしている点にある。また、介入後すぐの効果ではなく、1年半後の持続効果を測定する点にも特色があると言える。

結果として、大学体育が介入授業を通して、「人間としての基本的な資質・能力」、「前に踏み出す力」、「チームで働く力」、「運動行動ステージ」、「意思決定バランス(恩恵)」に好影響を及ぼすことが示唆された。これは、学生が社会から求められる能力の向上につながるため、学生自身にとっても社会にとっても有益な研究である。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this research was to clarify whether physical education classes for university students contribute to "Bachelor's Degree Ability", "Fundamental Competencies for Working Persons" and "The Sport Basic Plan".

In the intervention class, we performed "class target reflection sheet", "physical education homework", "cognitive intervention".

As a result of the analysis, the effect was recognized that "basic qualities and abilities as human beings", "action", "teamwork", "exercise behavior stage", "decision balance (benefit)". From these results, it was shown that the intervention class is effective for "bachelor's degree ability, fundamental competencies for working persons and exercise behavior" for university students.

研究分野：体育科教育，大学体育

キーワード：介入授業 即時効果 持続性

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

まず、「学士力」については、2008年に中央教育審議会より参考指針として提起されたものであり、(1)知識・理解、(2)汎用的技能、(3)態度・志向性、(4)総合的な学習経験と創造的思考力の大きく4つに分けられている。この指針を基に、各大学にて学士が身につけるべき能力を育むためのカリキュラムやシラバスが模索されている。次に、「社会人基礎力」については、2006年に経済産業省より提唱され、「前に踏み出す力」、「考え抜く力」、「チームで働く力」の3つの能力(12の能力要素)から構成されており、「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」とされている。現在の企業や若者を取り巻く環境の変化などにより、この社会人基礎力を意識的に育成することが今まで以上に重要となってきている。さらに、「スポーツ基本計画」については、2011年に文部科学省によって制定されたスポーツ基本法に基づき、2012年に策定されたものであり、国民がスポーツを通じて目指す社会の姿や平成24年から平成29年の5年間で計画的に取り組むべき課題などが明確に示されている。一方で、大学体育の主な目的としては(1)大学生の体力・運動能力の向上や生活習慣病予防などの「健康」に関する事柄、(2)「生涯スポーツ」の観点から、大学生活及び社会における豊かなスポーツライフの確立に関する事柄、(3)コミュニケーション能力やチームワークスキルなどの「社会的スキル」に関する事柄、などが挙げられる。「健康」に関する先行研究として、林ら(2009)は、週1回の大学授業における筋力トレーニングは、筋力トレーニング非経験者には有効であることを示唆している。また、「生涯スポーツ」に関する研究では、木内ら(2005; 2009)が「体育の宿題」が大学生の日常活動量に好影響を与えていると示唆しており、行動科学に基づく体育授業が大学新生の身体活動関連要因に正の効果を持つことを明らかにしている。さらに、西田ら(2009)は、「社会的スキル」の向上を意図した大学体育実技プログラムにより、「共感・援助のスキル」が改善したことを明らかにしている。これらの研究を踏まえると、学士力の中では、汎用的技能の「コミュニケーションスキル」の醸成に、社会人基礎力の「前に踏み出す力」、「考え抜く力」、「チームで働く力」の醸成に、スポーツ基本計画では、これから計画的に取り組むべき課題にある「若者のスポーツ参加機会の拡充等のライフステージに応じたスポーツ活動の推進」、つまり、「運動行動の促進」に大学体育授業が寄与できると考えられる。

このように、学士力、社会人基礎、スポーツ基本計画については、前述の先行研究(中山ら、2014; 林ら、2009; 西田ら、2009; 木内ら、2009)より、その効果は少なくないことが予想されるが、その介入研究は、まだ十分とは言えない。また、多くの介入研究において、授業後の効果は明らかにされているものの、その持続効果について明らかにしている研究も十分とは言えない。

2. 研究の目的

本研究では、大学における体育授業(以下、大学体育)において、先行研究を参考に、「学士力」、「社会人基礎力」のスキル向上と「運動行動」を促進させるための授業を行い、その効果を明らかにすることを目的とする。また、真の介入効果を明らかにするために、介入群だけでなく、通常の体育授業をする群(通常授業群)と体育授業を受講しない群(未受講群)の3つのグループを設けることとする。さらに、大学体育における介入研究の多くは、授業前後を比較することで介入効果を調査しているが、その持続効果を示している論文は限りなく少ないことから、授業終了後だけでなく、授業が終了して一定期間の時間が経った後に再度調査をすることで、本研究における介入の即時効果と持続効果を明らかにする。

3. 研究の方法

(1) 調査内容

学士力と社会人基礎力については、河合塾(2011)を参考に、25問から成る項目を用いて調査した。また、運動行動への効果を測るために、「運動行動ステージ」、「運動自己効力感」、「意思決定バランス」を用いて調査した。

(2) 測定尺度

1) 学士力と社会人基礎力調査

河合塾(2011)を参考に、「基礎学力・汎用的技能」に関する内容(6項目)、「人間としての基本的な資質・能力」に関する内容(7項目)、「社会人基礎力」に関する内容(12項目)の計25問で構成されている。回答は7件法(0:全く高くない、強くない~6:大変高い、強い)とした。

2) 運動行動ステージ

運動行動ステージ尺度は、岡(200a, 200b)が作成した運動行動の変容段階尺度を用いており、「無関心期」、「関心期」、「準備期」、「実行期」、「維持期」から1つを選択させた。ここでいう「定期的な運動」とは、「週3回以上、運動実施時間が1回20分以上」と定義した。

3) 運動自己効力感

運動自己効力感とは運動に対する自己効力感のことであるが、尺度は岡(2003)が作成した運動行動の変容段階と関連のある質問項目を使用した。各質問項目に対して「かなりそう思う(5点)」~「まったくそう思わない(1点)」の5件法での回答となっており、その合計

点を算出した。4項目から構成されており、合計点の範囲は4点—20点である。

4) 意思決定バランス

意思決定バランスは、岡ら(2002)が作成した運動に対する意思決定のバランス尺度を用いた。この尺度は、運動を実際に行動に移すことに対する恩恵と負荷の知覚を調査する内容になっており、恩恵10項目、負荷10項目から成っている。回答のカテゴリーは運動自己効力感と同様に5件法となっている。合計点の範囲は、恩恵と負荷ともに10点—50点である。

(3) 調査対象

別府大学、福岡大学、名桜大学、金沢星稜大学、富山大学に所属する学生を対象とした。対象者は、介入群230人、通常授業群400人、未受講群230人の計860人であった。なお、学年はすべて1年生である。

(4) 調査時期

調査時期は、2017年4月(事前調査)、2017年8月(事後調査)、2019年2月(1年半後調査)であった。なお、事前調査と事後調査については、質問紙を用いて調査し、1年半後調査においては、Webで調査を実施した。また、調査前に回答への同意を得られた者のみ実施し、回答の内容は成績評価に一切影響を及ぼさないことを調査票の中に明記した。

(5) 介入内容

1) 運動行動に対するアプローチ

授業中の積極的な運動行動を意識させるために、「授業目標振り返りシート」において、「運動・スポーツ・身体活動」の目標を立てさせた。また、授業での運動行動を日常生活での運動行動につなげるために、「体育の宿題」(木内ら, 2005)を課した。体育の宿題の内容として、1日目に1週間の運動における「行動目標」を立て、最終日に「振り返り」を行うなど、セルフモニタリングの要素も取り入れている。また、運動行動に繋げるための認知的介入(運動行動変容、身体活動量、柔軟性、筋力・筋持久力)も体育授業の90分のうちの終わりの10分程度で実施した。

2) 学士力と社会人基礎力向上のためのアプローチ

授業の前後に「授業目標振り返りカード」を記入させた。このカードは、学士力や社会人基礎力の向上を目的とした内容となっており、毎回の授業の初めに、社会人基礎力の12のうちどのどのスキルの向上を目標とするのかを学生自らが決定し、授業後にどうだったかを振り返る形となっている。

4. 研究成果

事前、事後、1年半後の2017年4月、2017年8月、2019年2月にアンケートを調査し、分析した結果は以下のとおりである。

(1) 学士力と社会人基礎力

各群の学士力と社会人基礎力の結果を図1に示す。

一元配置分散分析の結果、「人間としての基本的な資質・能力」では、介入群の事前と1年半後において有意な向上が認められた。また、「前に踏み出す力」と「チームで働く力」では、介入群の事前と事後、事前と1年半後において有意な向上が見られた。なお、「基礎学力・汎用的能力」、「考え抜く力」においては、どの群にも有意な値は認められなかった。

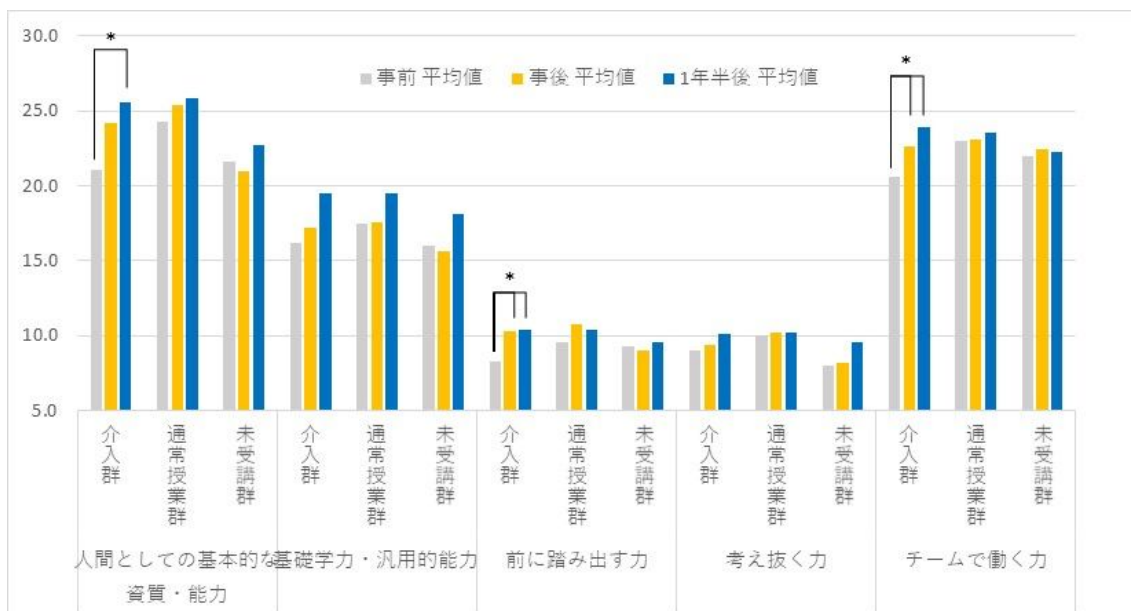


図1. 各群の学士力と社会人基礎力の結果(事前, 事後, 1年半後)

これらの結果から、今回の介入授業が学生の学士力と社会人基礎力に、部分的ではあるものの、即時効果としても持続効果としても効果的であることが示された。

(2) 運動行動ステージ

各群の運動行動ステージの結果を表1～3に示す。

介入群（表1）では、関心期と無関心期を合わせると、事前では54.5%だったのが、事後では29.1%にまで減少しており、1年半後には40.0%となっている。また、実行期と維持期を合わせると、事前では18.2%だったのが、事後では47.3%と大幅に増加しており、1年半後には36.4%と事前と比較して倍増している。

通常授業群（表2）では、関心期と無関心期を合わせると、事前では60.4%だったのが、事後では48.6%と若干減少しており、1年半後には53.2%となっている。また、実行期と維持期を合わせると、事前では19.8%だったのが、事後では25.2%と微増し、1年半後には18.9%と事前とほぼ同じ割合となっている。

未受講群（表3）では、関心期と無関心期を合わせると、事前では71.7%だったのが、事後では60.9%と若干減少しており、1年半後には84.8%と事前よりも増加してしまっている。また、実行期と維持期を合わせると、事前では10.9%だったのが、事後では17.4%と微増し、1年半後には8.4%と事前とほぼ同じ割合となっている。

表1. 介入群の運動行動ステージの結果（事前，事後，1年半後）

介入群 n=55	事前		事後		1年半後	
	数	%	数	%	数	%
無関心期	11	20.0	6	10.9	7	12.7
関心期	19	34.5	10	18.2	15	27.3
準備期	15	27.3	13	23.6	13	23.6
実行期	3	5.5	15	27.3	7	12.7
維持期	7	12.7	11	20.0	13	23.6

表2. 通常授業群の運動行動ステージの結果（事前，事後，1年半後）

通常授業群 n=111	事前		事後		1年半後	
	数	%	数	%	数	%
無関心期	30	27.0	26	23.4	26	23.4
関心期	37	33.3	28	25.2	33	29.7
準備期	22	19.8	29	26.1	31	27.9
実行期	4	3.6	15	13.5	2	1.8
維持期	18	16.2	13	11.7	19	17.1

表3. 未受講群の運動行動ステージの結果（事前，事後，1年半後）

未受講群 n=46	事前		事後		1年半後	
	数	%	数	%	数	%
無関心期	13	28.3	12	26.1	16	34.8
関心期	20	43.5	16	34.8	23	50.0
準備期	8	17.4	10	21.7	3	6.5
実行期	1	2.2	5	10.9	1	2.2
維持期	4	8.7	3	6.5	3	6.5

これらの結果からは、授業の前後（事前と事後）では、介入群の「運動を実施していない者（無関心と関心）」の減少（5割から3割）と「定期的に運動している者（実行と維持）」の増加（2割から5割）が顕著であった。また、事後と1年半後を比較すると、すべての群でステージが戻ってしまっているものの、事前と1年半後を比較すると、介入群のみ「定期的に運動している者」が倍増しており、運動行動を実現した者が多い結果となった。

(3) 運動自己効力感と意思決定バランス

各群の運動自己効力感と意思決定バランスの結果を図2に示す。

一元配置分散分析の結果、「意思決定バランス（恩恵）」では、介入群の事前と事後、事前と1年半後において有意な増加が見られた。また、「意思決定バランス（負荷）」では、介入群の事前と事後において有意な減少が見られた。なお、「運動自己効力感」においては、どの群にも有意な値は認められなかった。

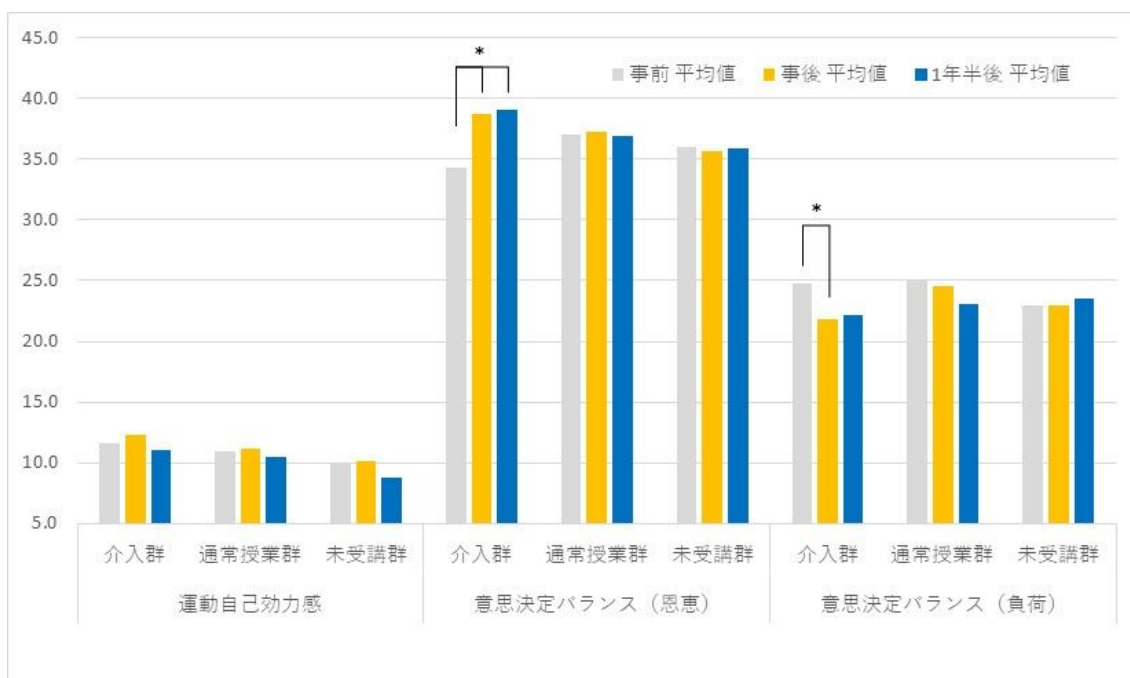


図2. 各群の運動自己効力感と意思決定バランスの結果（事前，事後，1年半後）

これらの結果から、今回の介入授業が学生の運動行動に関連する要因にも、部分的ではあるものの、即時効果としても持続効果としても効果的であることが示された。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 0 件)

〔学会発表〕(計 0 件)

〔図書〕(計 0 件)

〔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：

国内外の別：

取得状況(計 件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年：
国内外の別：

〔その他〕
ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究分担者

研究分担者氏名：
ローマ字氏名：
所属研究機関名：
部局名：
職名：
研究者番号（8桁）：

(2) 研究協力者

研究協力者氏名：田原亮二
ローマ字氏名：Tahara Ryoji
研究協力者氏名：神野賢治
ローマ字氏名：Kamino Kenji
研究協力者氏名：丸井一誠
ローマ字氏名：Marui Kazumasa
研究協力者氏名：渡邊正和
ローマ字氏名：Watanabe Masakazu

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。