

平成22年6月9日現在

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2007～2009

課題番号：19700515

研究課題名（和文） 子どものレジリエンス向上に及ぼすスポーツ活動の効果

研究課題名（英文） The effect of the sports activity on improvement of children's resilience

研究代表者

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

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、子どものレジリエンス（resilience）向上に及ぼすスポーツ活動の効果を理論的に検討することであった。そのため、国内外のレジリエンスに関する文献研究、子ども（小学校高学年～中学生）におけるレジリエンスの実態把握研究、スポーツ活動経験とレジリエンスの向上との関連性に関する研究を行った。その結果、子ども、スポーツ、そしてレジリエンスを扱う本研究の課題が整理され、児童生徒の部活動成長感に及ぼすレジリエンスの影響や、実際の部活動でどのような困難がありどのような成長を遂げてきたのかということが検討された。そして、本研究による知見が部活動の現場で応用されることが期待された。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to investigate the effect of the sports activity on improvement of children's resilience. Following three researches were implemented in this study; the literature review regarding "resilience" in Japan and other countries, the monitoring survey of the sports activity and resilience of children, and the qualitative research concerning the relationship between the sports activity and improvement of children's resilience. As main results, the relationship between the experiences of difficulty in the sport club activity and their resilience were revealed in this study. The results of this study would be expected to adopt in the real field of children's sport club activity.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	500,000	0	500,000
2008年度	500,000	150,000	650,000
2009年度	600,000	180,000	780,000
年度			
年度			
総計	1,600,000	330,000	1,930,000

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学・スポーツ科学

キーワード：レジリエンス、スポーツ、子ども、量的研究、質的研究

1. 研究開始当初の背景

近年、子どもの生活を脅かす様々な事件、事故が頻発している。特に最近では、学校でのいじめが原因と思われる子どもの自殺、親による子どもの虐待死がマスコミにより大々的に報じられた。被害者と同年代の子どもにしてみれば、このような痛ましい出来事は身近なものとして捉えられよう。まして、いくらか類似の状況にある子どもにとっては心の不安定感は計り知れない。

しかし、たとえそのような現実があるにせよ、子どもたちは今をたくましく生きていかなければならない。現代の子どもには、耐え難い出来事に遭遇しても適応的に振る舞うことができる抵抗力を身につけることが求められている。

このような課題に対するアプローチとして、レジリエンス研究が注目されている。Grotberg (2003)は、レジリエンスを「避けることのできない逆境に立ち向かい、それを乗り越え、そこから学び、さらにはそれを変化させる能力」と定義した。国外では、犯罪、災害、虐待、貧困などからの立ち直りを導く要因としてレジリエンスを捉えた研究が行われている(Mrazek and Mrazek, 1987)。

本国においても近年に入り、困難な出来事に対する子どもの抵抗力を表すものとしてレジリエンスに注目した研究が行われ(石毛・無藤, 2005; 長内・古川, 2004)、子どもがたくましく生きていくうえでレジリエンスが重要であることが示されている。

本研究者は、これまでに「高校運動部員の心理的ストレス」について研究を行ってきた(「研究業績欄」参照のこと)。これらの研究から、スポーツ活動はネガティブイベントに対する部員の抵抗力を高める機能があることが考えられた。そして、そのような特徴を持つスポーツ活動は参加者のレジリエンスの向上に貢献できるものと考え、本研究の着想に至った。

2. 研究の目的

本研究の目的は、子どものレジリエンス(resilience)向上に及ぼすスポーツ活動の効果を理論的に検討することである。具体的には、研究期間内に以下の内容に取り組む。

- (1) 国内外のレジリエンスに関する文献研究。
- (2) 子ども(小学校高学年～中学生)にお

けるレジリエンスの実態把握研究(量的研究)。

- (3) スポーツ活動経験とレジリエンスの向上との関連性に関する研究(質的研究)。

3. 研究の方法

(1) 国内外のレジリエンスに関する文献研究を行った。具体的には、レジリエンスに関する国内外の論文、著書をレビューすることにより、子どものレジリエンス研究における現状と課題、そして子どものレジリエンス向上にスポーツ活動が貢献できる可能性を探った。

(2) クラブ活動や部活動に所属している小学生431名(男子214名、女子217名)、中学生587名(男子286名、女子301名)を対象に質問紙調査を行った。具体的には、既存のレジリエンス尺度(石毛・武藤, 2006)を再構成した質問項目を用い、児童生徒のレジリエンスが彼らの部活動成長感に及ぼす影響を検討した。

(3) 中学や高校時に部活動に所属していた経験のある大学生91名(中学運動部24名、中学文化部10名、高校運動部32名、高校文化部25名)を対象に記述式の質問紙調査を行った。具体的には、部活動で経験した苦労や困難の経験、それを乗り越える原動力、その結果としての成長感について質問し、①レジリエンスを育む機会、②レジリエンスの要素、③ストレス体験による成長感等について理解を試みた。

4. 研究成果

(1) 文献研究の結果、以下のことが検討された。

①レジリエンスは、Mastenら(1990)によって、「挑戦的で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、能力および結果である」と定義されている。この概念の特徴としては、個人が極度の困難や脅威を感じていること、そして個人の適応や発達の本質が良好であることなどが指摘された。欧米におけるレジリエンス研究は、重篤な障害や虐待を受けた子ども、それに養育上の問題に曝される子ども等、主に特殊な状況に目を向けた研究が進められてきた。一方、欧米諸国と社会的背景が異なる我が国では、国内で問題となっている状況に焦点化した独自の研究が推進されてきた。すなわち、比較的誰もが経験し得

る出来事に着目し、予防的な視点からの研究が多いというのが、我が国のレジリエンス研究の特徴であった。

②レジリエンス研究では、個人の適応を低下させる要因、いわゆる個人が経験する困難や逆境のことをリスク要因 (risk factor)、そして個人の困難からの回復や適応を促す要因のことを保護要因 (protective factor) と呼んでいる。小花和 (2004) は、先行研究を整理することにより、レジリエンスの構成要因である保護要因を、対象者の周囲から提供される「環境要因」、先天的な影響の強い特性的な「個人内要因」、そして後天的に獲得することのできる「能力要因」の3つを提示している。子どものレジリエンスの向上は、彼らが有する保護要因をいかに高めるかということで、その育成を考えることができる。③レジリエンスの「能力要因」としてあげられていた内容は、運動やスポーツ活動を通じて高めることが期待される効果として、これまでの研究でも注目されてきたものである。さらに、体育授業や各種スポーツ活動の中では、「環境要因」と関わりのある学級作りや仲間作り、あるいは親子の親密化をねらいとした実践も行われている。このようなことから、これまでの研究や実践を振り返ってみると、運動やスポーツ活動はレジリエンスの向上と深く関係してきたということを伺い知ることができる。

④スポーツ活動におけるネガティブな出来事の実験から「成長」に向かうという道筋は、未だ経験的な理解にとどまる部分が多いが、渋谷 (2008) は「部活動ストレス-適応モデル」を作成し、部活動におけるストレスを単なる解消されるべき対象としてではなく、ストレスとの関係によっては個人の成長を介して適応をもたらすものとして捉えている。ストレスフルな体験を人格的成長につなげるという視点は、子どもを広く捉えた思春期や青年期の発達において非常に重要なテーマとなる。この点で、困難を経験しながらもレジリエンスの向上という形で子どもの成長を支援できるスポーツ活動は、重要な役割を担っていると考えられる。今後は、スポーツの領域でも「ストレスに起因する成長」のメカニズムが詳細に検討されることが望まれる。このことにより、スポーツ活動におけるネガティブな出来事の実験から「成長」に向かうという道筋が、実証的に明らかとされる。

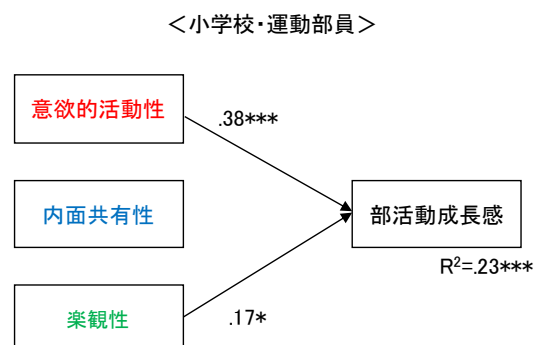
これらのことを受け、レジリエンスの向上に及ぼすスポーツ活動の効果を検討する本研究が取り組む課題として、以下のことが指

摘された。①現代における適応上の問題とレジリエンスとの関係を検討する。②スポーツ活動によって高められるレジリエンスの要素を検討する。③スポーツ活動を通じた個人のレジリエンスを向上させる取り組みを実施する。

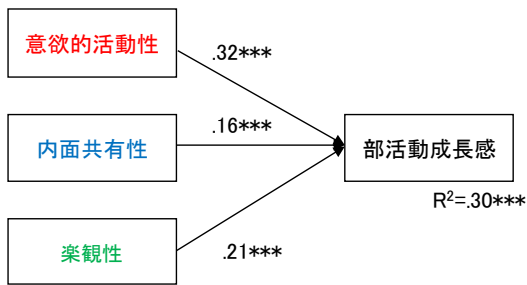
(2) 既存のレジリエンス尺度 (石毛・武藤, 2006) を再構成した質問項目を用いて、クラブ活動や部活動に所属している小学生、中学生を対象に質問紙調査を行い、児童生徒のレジリエンスが彼らの部活動成長感に及ぼす影響を検討した。レジリエンスを表す3下位尺度を説明変数、部活動成長感尺度を基準変数として重回帰分析を行った。運動部員について分析したところ、①小学生では、レジリエンス尺度の「意欲的活動性」と「楽観性」が部活動成長感に正の影響を及ぼしていた。中学生では、これらに「内面共有性」を加えた全ての下位尺度が正の影響を及ぼしていた。また、文化部員について分析したところ、②小学生では、レジリエンス尺度の「意欲的活動性」が部活動成長感に正の影響を及ぼしていた。中学生では、これとは反対に「内面共有性」と「楽観性」が正の影響を及ぼしていた。

これらの結果から、児童生徒の部活動成長感には彼らのレジリエンスの影響を受けるとことが明らかとなった。しかし、それらは運動部員と文化部員とは異なっており、また小学生から中学生への移行に伴う変化もみられることが指摘された。このように、児童生徒が部活動で成長感を得るためには、レジリエンスの影響を受けるが、必要なレジリエンスは活動内容や年代によって異なるということが示唆された。

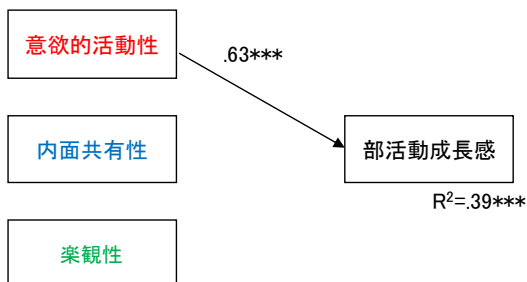
図：クラブ活動成長感尺度を従属変数、レジリエンス尺度を独立変数とした重回帰分析



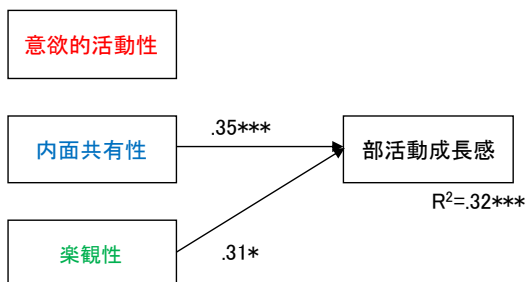
<中学校・運動部員>



<小学校・文化部員>



<中学校・文化部員>



(3) スポーツ活動経験とレジリエンスの向上との関連性について検討するため、中学や高校時に部活動に所属していた経験のある大学生 91 名（中学運動部 24 名，中学文化部 10 名，高校運動部 32 名，高校文化部 25 名）を対象に記述式の質問紙調査を行った。調査対象者による自由記述からは，以下のような回答が得られた。運動部で経験した苦労や困難の経験としては，「試合での敗戦」「競技力の未熟さ」「怪我」「仲間との不和」等が，苦労や困難を乗り越える原動力としては，「指導者からの助言」「仲間の存在」「自分の可能性を信じること」「問題解決の技能」等が，そして，苦労や困難を乗り越えることによる成長としては，「困難に負けない強い気持ち」「心の強さ」「周囲への感謝の気持

ち」「広い視野を持てる」等があがった。今後，これらのデータを，質的研究法を用いて詳細に分析することにより，スポーツ活動経験とレジリエンスの向上との関連性について検討を深めていく。また，運動部活動と文化部活動の差異性についても検討し，本研究により得られる知見が部活動の現場で応用されることを期待したい。

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 1 件)

- ① 渋谷崇行，レジリエンスと子どもの成長，体育の科学，第 60 巻第 1 号，33-37，2010 年，査読無。

〔学会発表〕(計 1 件)

- ① 渋谷崇行，児童生徒のレジリエンスがクラブ活動における成長感に及ぼす影響 日本体育学会第 60 回大会，2009 年 8 月 28 日，広島大学。

6. 研究組織

(1) 研究代表者

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