

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 6 月 24 日現在

機関番号：37402

研究種目：基盤研究(B)

研究期間：2012～2014

課題番号：24300213

研究課題名(和文) 行動科学に基づく大学生の自己成長を促す独創的体育プログラムの開発と検証

研究課題名(英文) Development of Behavior Science-based Unique Physical Education Programs in College enhancing Self-growth

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

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 13,600,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、知識と技能の獲得をとおして大学生の自己成長促すために、認知的社会理論やトランスセオレティカル・モデルなどの理論・モデルに準拠した独創的な体育授業プログラムを開発するとともに、介入効果を検証することを目的としている。多くの独創的プログラムが開発され、その妥当性が認められた。また、体育実技授業における心理社会的要因を媒介変数とするメンタルヘルス改善・向上効果モデルと社会的スキルとソーシャルサポートの互惠関係に着目したメンタルヘルスの改善・増強の理論モデルが構築された。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to develop an unique physical education program based on social cognitive theories, such as the transtheoretical model, through which college students can acquire knowledge and skills that will be useful to enhance self-growth, and to test their intervention effects. A number of unique programs were developed and their validities were confirmed. In addition, a theoretical model with psycho-social factors for mediators explaining self-growth through physical activity programs and improvement and enhancement for mental health based on an interaction with social skills and social support were developed. The outcome of the research was published as a research report.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：大学体育授業 自己成長 独創的体育実技プログラム 行動理論 行動変容技法 人間力

1. 研究開始当初の背景

大学生のメンタルヘルスの悪化、コミュニケーションスキルの低下が教育上看過し得ない事態にまで至るに及んで、こうした健康状態の悪化に歯止めをかけるべくカリキュラムの改訂・見直しを行い、再度、保健体育科目を「選択」から「必修」へと再帰的な合理化を図る大学が立ち現れるようになっていく。

これらの心身の健康問題の根底には、社会を構成し運営するとともに、自立した一人の人間として力強く生きていくための総合的な力である(市川, 2003)「人間力(human agency)」の衰退が存在しており、深刻な社会問題として、これまで広く産業界や大学教育関連学科をも巻き込んで議論が交わされてきた(苅谷, 2001; 山田, 2004; 市川, 2003)。大学教育関連では、これらの人間力の衰退の議論は「大学の危機」や「高等教育の適応問題」として捉えられているが、いまだ「自ら学ぶ力を身につけさせる」ための処方箋を示すことはできていない。

体育実技授業を通してメンタルヘルスやコミュニケーション能力の改善・向上を図るには、他者との積極的なかかわりのなかで「自己成長」させるような場の設定がなければ、単に保健体育科目を必修化して従来の体育実技授業を展開したとしても、その目的は達成し得ないであろう。自己成長とは、「今、ここ」の体験を通じて自分自身の〈ありのままの姿〉に気づき、そこから「望ましい自己」を発見することである。その気づきを導く絶対的存在が「他者」であり、他者は、自己の〈ありのままの姿〉を映し出す鏡である。その他者と「今、ここ」で真正面から向き合い、ポジティブに関わり、乗り越えることを通してしか、人は、未来に向けて成長できない。「对人的緊張」や「友人ができない孤独感」に悩む大学生の増加が報告されている(一宮, 2003)のは、この「他者」とのかかわりが希薄になっているからである。よって、「他者」への自発的・主体的な働きかけと、それを乗り越えることなくして「自己成長」を実感できないことを体験・経験させる授業の場を構築することは、今日、大学体育の授業研究において最も重要な課題である。

本研究の「自己成長」というホーリスティックな問題の解決のためには、体育学の既存の専門分野を超えた「境界領域」に研究課題を設定し、横断的な研究プロジェクトを編成することが欠かせない。そこで、本研究では、他領域にわたる大学体育教員で研究プロジェクトチームを編成し、自己成長を促す大学体育実技授業プログラムの開発を行うこととした。なお、本研究における自己成長の内容としては、主に人間関係、コミュニケーションスキル、社会性、社会的スキル、自己効力感、自尊感情、ポジティブ特性、レジリエンス、自己管理能力、等々の心理社会的変数に限ることとした。

2. 研究の目的

大学生に顕在化しているメンタルヘルスの悪化、コミュニケーションスキルの低下、体力の低下、等々の心身の健康問題は、結局のところ「生きる力」すなわち「人間力(human agency)」の低下にほかならない。これらの健康問題の解決に資する独創的な大学体育プログラムの開発を目的に、平成16年度から継続的に授業研究を行っているが、本研究ではさらに「自己成長」を促し、「人間力」を高める体育実技授業プログラムの開発へと発展させることを意図する。スポーツ競技におけるドラマチック体験(出会い体験、躓き体験、克服体験、フロー体験、等々)は、ポジティブ特性(忍耐力、リーダーシップ、精神性、等々)や心理的スキルと密接な関係があり、このスポーツ体験の影響はスポーツ経験歴を凌駕する規定力を持っていることが明らかにされている。このことは、運動・スポーツ活動の心理的効果に、「経験」という時間的長さではなく、強度の強い一過性の「体験」こそが意味を持つことを示唆している(北井・橋本・石橋・小澤, 2013)。体育実技授業での身体活動はスポーツ競技とは活動量や運動強度は劣るが、運動技術指導をとおして心に残る体験を摘ませることは可能と思われる。

そこで、体育実技授業に行動理論・モデルに基づく行動変容技法(ソーシャルサポート、モニタリング、目標設定など)を用いて、受講生自身が設定する挑戦的課題(心理、社会、身体的側面)に取り組みさせる授業を展開する。授業介入の効果検証はプログラム評価・プロセス評価・アウトカム評価を通じて行い、簡便かつ汎用性のある自己成長(人間力の向上)を促す独創的体育実技プログラムと介入法の開発を行うとともに、自己成長へのメカニズムを明らかにすることを本研究は目的とする。

3. 研究の方法

大学生の自己成長を促す体育実技プログラムを開発するため、研究組織を「理論・モデル構築班」と「介入授業実施班」に分け、授業プログラムづくりと評価法の仮説モデルの構築を行うとともに、介入授業のプログラム評価、プロセス評価、アウトカム評価に基づき、段階的に精度の高い授業研究に持っていく。また同時に、体育実技プログラムの一般化を意図し、簡便かつ汎用性の高い介入法を検討していく。具体的には、平成24年度は、行動理論・モデルに基づく行動変容技法を用いて、自己成長・人間力に関連する心理社会的変数(コミュニケーションスキル、社会的スキル、自己効力感、社会性、自尊感情、ポジティブ特性など)の向上を促す体育実技授業プログラムを作成し、介入授業による効果検証を行う。平成25年度は前年度の研究成果を踏まえ、より効果をもたらすためのプログラムと介入法の改善を行い、介入研

究を行う。平成 26 年度では、さらに効果的な介入法を考案した授業研究を行い、簡便かつ汎用性のある自己成長を図る独創的体育実技プログラムを開発する。

具体的には下記の点に関して取り組むこととする。

- (1) 研究代表者および各共同研究者は、それぞれの課題に特化した独創的な体育実技プログラムの開発ならびに効果検証を行う。その際、行動理論・モデルに基づく介入による授業研究に取り組む。
- (2) 「魅力」「価値」「冒険・挑戦」の構成要素からなる授業プログラムの構成としての「三元論的相互干渉モデル(根上, 2012)」をさらに精緻化するとともに、「今、ここ」の体験を通じて自分自身の「ありのままの姿」に気づき、そこから「望ましい自己」を発見させることに気づかせる「小さな逆境の場」を展開する。
- (3) 挑戦的課題達成型授業プログラムによる自己成長のモデルを構築する。
- (4) 毎年、プログラムの改善と効果検証を繰り返しながら、汎用性の高いプログラムを開発する。
- (5) 研究の進捗状況および情報交換を緊密に行うために、全体会議を少なくとも年 4 回開催する。
- (6) 毎年、授業研究の成果を中間報告書として作成する。

4. 研究成果

研究代表者および研究分担者は自らの自己成長の研究課題に取り組み、挑戦的課題達成型の独創的体育実技授業プログラムを開発し、効果検証を行うとともに、理論・モデルを構築することができた。

(1) 自己成長を促す体育授業研究

<人間関係>

バドミントンやテニス授業をとおして、人間関係の醸成およびささやかな自己成長がみられ、行動変容技法を用いた自己成長を意図する挑戦的課題達成型プログラムの有効性が検証された。

<社会的スキル>

社会的スキルのうち、関係維持スキルが高いほどソーシャル・サポートにおける認知レベルの互恵性が維持される傾向にあり、また認知レベルの互恵性が維持されているほどストレスが低く生活の満足感が高くなることを確認した(内田・橋本, 2013)。ストレスレベルを適切に保ち、生活を充実させるスキルを身につけることも自己成長のひとつと考えるならば、このような自己成長を促すためには、社会的スキルが重要な役割を果たす可能性が示唆された。

<社会性>

社会性測定尺度の開発を行った(山本・内田・山崎, 2013)。また、体育授業に社会性向上を意図した、新たな体育実技種目を導入し、

既存の体育種目との比較・検討を行った。その結果、社会性向上を意図して、コミュニケーションや協力を要する種目に工夫した、新しい体育実技種目のほうが社会性向上は有意に高い値を示した。さらに、新しい種目は、学生の体育授業に対する積極的参加意識の向上にも繋がり、一歩前に踏み出すといった自己成長がみられた。

(2) 体育実技授業にかかわる尺度開発

授業による自己成長のメカニズムを明らかにするためには、独立変数、媒介変数、従属変数の関連を明らかにする必要がある。そこで、独立変数としての体育実技授業の恩恵尺度、媒介変数としてのささやかな自己成長尺度、従属変数としての包括的な自己成長尺度の開発に取り組むことにした。まず、独立変数として布置する、体育実技授業の恩恵について検討を行った。ここでは、約 1,000 名の対象者の自由記述を収集しテキストマイニングにより 10 個の主観的恩恵を抽出し、その特徴を明らかにした(西田・橋本・木内・谷本・ほか 7 名, 2015)。ついて、西田他(2015)の研究結果に基づき項目を作成し、尺度作成はほぼ終了している。ささやかな自己成長尺度は開発中であり、包括的自己成長尺度は邦訳を終了している。

(3) 大学体育実授業による自己成長の理論・モデルの構築

大学体育実授業による自己成長の理論・モデルの構築に関しては、体育実技授業における心理社会的要因を媒介変数とするメンタルヘルス改善・向上効果モデル(橋本, 2012)と、社会的スキルとソーシャル・サポートの互恵性に着目したメンタルヘルスの改善・増強の理論モデルを構築した(内田・橋本, 2013)。

これらの 3 か年間の研究成果は平成 24 年度・25 年度・26 年度に研究成果報告書として発行した。

5. 主な発表論文等

[雑誌論文](計 23 件)

大村一光・橋本公雄：南九州地域短大生の運動・スポーツに対する意識と行動。南九州地域科学研究所所報, 30:17-26, 2014.

橋本公雄・西田順一・内田若希：パディ・システムと行動変容技法を用いた人間関係の醸成を促す体育実技授業の試み。熊本学園大学論集「総合科学」, 19(2): 169-188, 2013.

橋本公雄・井上弘人・藤塚千秋・石橋剛士・宮林達也・甲木秀典：短期的野外キャンプ活動におけるコミュニケーションの促進効果 質的分析。熊本学園大学論集「総合科学」, 19(2): 189-212, 2013.
坂下玲子・橋本公雄：体操授業における学習者の感情の変化と授業過程の関係。

熊本大学教育実践研究, 30: 23-31, 2013

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, 9: 57-67, 2012.

西田順一・橋本公雄・木内敦詞・谷本英彰・福地豊樹・上條 隆・鬼澤陽子・中雄勇人・木山慶子・新井淑弘・小川正行: テキストマイニングによる大学体育授業の主観的恩恵の抽出: 性および運動・スポーツ習慣の差異による検討. 体育学研究, 60(1):27-39, 2015.

小川正行・杠 卓樹・住谷亮太・中村崇・小田切果奈・鬼澤陽子・中雄勇人・木山慶子・西田順一・新井淑弘・上條 隆・福地豊樹: 大学新入生の身体組成とスポーツ活動実践との関連研究—2013年入学生による検討—群馬大学教育学部紀要芸術・技術・体育・生活科学編, 49: 77-84, 2014.

熊原秀晃・西田順一・坂井洋子・金平真由美・金平桂一郎・進藤宗洋・田中宏暁: ボクシングの運動様式を応用した一過性運動が壮・中年者の感情に及ぼす影響. 体育学研究, 59, 251-261, 2014.

西田順一: 大学生の水泳・水中運動における意思決定バランスおよび主観的環境が行動意図に及ぼす影響. 大学体育学, 9: 43-55, 2012.

西田順一: 水泳・水中運動の恩恵と負担は行動変容段階によって質的に異なるのか? —前熟考期にある大学生を対象とした意思決定バランスの分析—. 体育・スポーツ教育研究, 13 (1): 7-17, 2012.

内田若希・橋本公雄: 大学生のメンタルヘルスの改善・増強に有効な理論モデルの検討—社会的スキルとソーシャル・サポートの互惠性に着目して—. 健康心理学研究, 26 (2), 83-94, 2013.

内田若希・甲木秀典・橋本公雄: 心理社会的効果を意図する目標設定およびセルフモニタリングを用いた障害者スポーツ実習—社会的スキルとメンタルヘルスに着目して—. 体育・スポーツ教育研究, 13 (1), 18-26, 2012.

山本浩二・神野賢治: 学校部活動への参加義務化がもたらす効果と課題に関する一考察. 津山工業高等専門学校紀要, 55: 45-50, 2014.

神野賢治・山本浩二: 運動部活動における社会性獲得と学校諸活動への参加意欲の関連性. 北陸体育学会誌, 50: 19-27, 2014.

山本浩二・内田若希・山崎将幸: 高校生における社会性測定尺度の開発と部活動および学年間における差異の検討. 岡山県体育学研究, 20:11-16, 2013.

中山正剛・山本浩二・神野賢治: レクリエーションの認識に関する基礎的研究 - 狭義化されたレクリエーションからの脱

却を目指して -, 研究助成報告書. 自由時間研究, 38: 16-26, 2012.

西脇雅人・木内敦詞・中村友浩: 過去 10 年間にわたる歩数の低下とその理由に関する検討—男子大学生を対象とした連続横断研究—. 体力科学, 63(1): 231-242, 2014.

西脇雅人・木内敦詞・中村友浩: ワークブックを用いた大学体育授業は FD アンケートのスコアをより効果的に高め得る. 大学体育学, 11: 84-90, 2014.

西脇雅人・木内敦詞・中村友浩: 大学体育授業時間内における身体活動量を効果的に増大させる方法の検討. 大学体育学, 11: 35-43, 2014.

小林勝法・木内敦詞: FD 診断シート(個人版)による大学教養体育教員の実態調査. 文教大学国際学部紀要, 25(1): 1-10, 2014.

21 西脇雅人・木内敦詞・中村友浩: インターネット依存と歩数の関係—男子大学 1 年生を対象とした横断研究—. 体力科学, 63(5): 445-453, 2014.

22 小林勝法・北徹朗・木内敦詞: 英語で行う大学体育の授業に関する実態調査報告. 大学体育, 41(2): 72-73, 2014.

23 木内敦詞・橋本公雄: 大学体育授業による健康づくり介入研究のすすめ. 大学体育学, 9: 3-22, 2012.

[学会発表](計 18 件)

西田順一: 体育・スポーツの研究法 テキストデータの体育・スポーツ研究への応用 - 研究課題の中心的な位置づけに据えるために -. 北関東体育学会第 2 回大会, 利根郡, 2015.3.21-22.

西田順一・橋本公雄・木内敦詞・山本浩二・谷本英彰: 大学体育授業における学修成果の可視化 - 学生の主観的恩恵に基づいたプロフィール化の提案 -. H26 年度春期研修会「体育・スポーツ・健康に関する教育研究会議」, 別府市, 2015.3.14-15.

西田順一・橋本公雄・木内敦詞・山本浩二・谷本英彰: 大学体育授業における主観的恩恵尺度の作成 - 学修成果の可視化に向けて -. 第 3 回大学体育研究フォーラム, 東京都, 2015.2.9-10

熊原秀晃・西田順一・田中宏暁: 若年成人女性におけるボクシングエクササイズの生理・心理学的効果—「ミット打ち」を主体とした一過性運動に関する検討—. 九州体育・スポーツ学会第 62 回大会, 北九州市, 2013. 9. 13-15.

Nishida, J.: Are the stages of change for swimming & aquatic exercise pros & cons qualitative distinct?: An analysis using a precontemplation stage university students of decision balance. 18th annual Congress of the European College of Sport Science ECSS, Barcelona, 2013.6.26-29.

西田順一：水泳・水中運動の恩恵と負担は行動変容段階によって質的に異なるのか？—前熟考期にある大学生を対象とした意思決定バランスの分析—第10回スポーツ動機づけ研究会，名古屋市，2012.12.15-16.

内田若希・橋本公雄：大学生のメンタルヘルス対策に有効な予防・教育的アプローチの開発に向けた予備研究．九州スポーツ心理学会，第25回大会，2012.3.10-11.

Kiuchi A, Nishiwaki M, Nakamura T, Shimamoto K, Hashimoto K: Documented self-evaluations for sport-related experiences in P.E. class and its effect on life skills in college students. The 7th Asian-South Pacific Association of Sport Psychology International Congress. Tokyo, 2014.8.7-10.

西脇雅人，木内敦詞，中村友浩：大学体育授業時間内の歩数を効果的に増大させる方法の検討—無作為割り付け介入試験—第2回大学体育研究フォーラム，東京，2014.2.27.

西脇雅人，木内敦詞，中村友浩：過去10年間にわたる歩数の低下とその理由に関する検討．体力医学会第28回近畿地方会，兵庫，2014.1.25.

西脇雅人・木内敦詞・中村友浩：ワークブックを用いた大学体育授業はFDアンケートのスコアをより効果的に高め得る．日本体育学会第64回大会(立命館大学草津キャンパス)，2013.8.30.

木内敦詞：大学期における課外活動団体の種類とライフスキルの関係．大学教育学会第34回大会ラウンドテーブル，北海道大学，2012.5.26

山本浩二：社会性向上を意図した体育実技プログラムの実証的検討 - 新しい種目導入がもたらす効果に着目して - .全国大学体育連合フォーラム，筑波大学東京キャンパス，2015.2.9

山本浩二・谷口勇一・神野賢治：高等学校期における学校運動部活動の教育的有効性に関する調査研究，日本体育学会第64回大会，立命館大学，2013.8.28-30

山本浩二：特別支援教育を意図した体育授業プログラムの構想と実践．全国高専教育フォーラム，豊橋技術科学大学，2013.8.21-23

山本浩二：体育授業における新しいスポーツ種目の導入が学生にもたらす効果検証 - 本学体育の変遷に伴う学生の変化に着目して - .平成24年度九州地区大学体育連合春期研修会，宮崎市，2013.3.20

山本浩二：高校生における社会性測定尺度の開発と部活動および学年間における差異の検討．平成24年度岡山体育学会，岡山大学，2013.3.17

Hideaki Tanimoto: The determinants of motivation in physical education among junior high school students. The 7th

Asian-South Pacific Association of Sport Psychology International Congress. Tokyo, 2014.8

〔図書〕(計 6 件)

橋本公雄・斉藤篤司(共著)運動継続化の心理学 快適自己ペースとポジティブ感情．福村出版，Pp.168，2015.3.

橋本公雄：第2章第1節，第3節，第5章，第8章，第10章．橋本公雄・根上優・飯干明(編著)，未来を拓く大学体育 - 授業研究の理論と方法 - ，pp.45-50, pp.76-85, pp.108-118, pp.146-155 , pp.165-177, 2012.3.

根上優：第1章 大学体育授業の意義と効果，第4章 体育授業プログラムづくりのための三元論的・相互干渉モデル，第7章 スポーツに関する常識的知識の変容を企図した講義，橋本公雄・根上優・飯干明(編著)，未来を拓く大学体育 - 授業研究の理論と方法 - ，pp.14-44, pp.86-105, pp.133-144, 2012.3.

西田順一：第2章第3節 メンタルヘルス，第12章 社会的スキル向上を意図した大学体育，橋本公雄・根上優・飯干明(編著)，未来を拓く大学体育 - 授業研究の理論と方法 - ，pp.56-61, pp.187-196 ，2012.3.

内田若希：第19章 援助行動の促進を意図した障害者スポーツの体験実習，橋本公雄・根上優・飯干明(編著)，未来を拓く大学体育 - 授業研究の理論と方法 - ，pp.257-265, 2012.3.

〔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：
出願年月日：
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

堤 俊彦 (TSUTSUMI, Toshihiko)
大阪人間科学大学・人間科学部・教授
研究者番号：20259500

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

木内敦詞 (KIUCHI, Atsushi)
筑波大学・体育系・教授
研究者番号：40241161

山本浩二 (YAMAMOTO, Kouji)
北九州市立大学・基盤教育センター・准教授
研究者番号：50560447

藤原大樹 (FUJIWARA, Hiroki)
保健医療経営大学・保健医療経営学部・講師
研究者番号：70596808

藤塚千秋 (FUJITSUKA, Chiaki)
熊本学園大学・社会福祉学部・講師
研究者番号：90461251

谷本英彰 (TANIMOTO, Hideaki)
東亜大学・人間科学部・講師
研究者番号：60707321

根上 優 (NEGAMI, Masaru)
宮崎大学・教育文化学部・教授
研究者番号：80108430
(平成25年度以降は退職のため削除)

(3)連携研究者

(0)

研究者番号：