

大学短期大学部学生の運動・スポーツ参加に関する研究

—運動・スポーツ実施状況と心理的阻害要因を中心として—

A Study on the participation in sport or physical activities by Junior College Students

---Focus on the factors in participation and nonparticipation in sport---

田中 靖久^{*}・坪井 宏^{**}・生方 謙^{***}・笠井 妙美^{****}・植村 隆志^{*****}

by

Yasuhisa Tanaka, Hiroshi Tuboi, Ken Ubukata, Taemi kasai, Takashi Uemura

(Received DECEMBER 15, 2008)

Abstract

The purpose of this study is to investigate the participation in sports or physical activities by junior college students, and examine “sport competence for building effective expectancy” and “outcome expectancy for sports or physical activities.” The findings are as follows:

- 1) About sixty percent of the students participated in sports or physical activities on a regular basis. Among those who did not take part in sports, seventy percent wished to play sports, but they virtually do no sports. On the other hand, thirty percent of them simply do not like sports.
- 2) Self-efficacy and outcome expectancy of the students who did not participate in sports were lower than that of the students who participated in sports. It was found that sports competence was significantly low and this result showed that the students who did not participate in sports tended to think they could not expect good outcome even though they did sports.

1. はじめに

バンデューラ^{20) 21)}は、人間がある行動を起こすための重要な先行要因として、二つの心理的条件を想定した。一つは、効力予期と呼ばれている。その行動をどのくらいうまく実行できると考えられているかという自信である。もう一つは、態度のようにある行動に対する一般的な考え方ではなく、自分がある行動をおこしたことでどのような結果が生じると予想しているかであり結果予期と名

付けた。彼は、効力予期と結果予期のどちらが低くても行動は生じにくく、両者が高いほど行動が起こりやすいと考えた。このような彼の理論は自己効力の理論と呼ばれ、かなりの研究によってその有効性が支持されている。

自己効力理論によれば、運動・スポーツをしないのは効力予期と結果予期が低いからであると推察される。言い換えれば運動・スポーツを実施しないのは、運動継続する自信がなく、楽しい思いができる等のよい結果が期待できないと思っているからだと推察できる。

このように運動・スポーツ実施を左右する心理的要因に効力予期と結果予期があると考えられる。

そこで本研究では、本学短期大学部静岡校舎学生

* 東海大学総合経営学部マネジメント学科特任講師

** 東海大学短期大学部幼児教育学科准教授

*** 芝浦工業大学工学部物質系共通体育助教

**** 東海大学阿蘇総合教養教育センター特任講師

***** 東海大学総合経営学部マネジメント学科特任助教

(以下短期大学部学生)に対して、まず運動・スポーツ実施の実態を把握すること、そして運動・スポーツを継続して実施している者と、そうでない者の「効力予期形成の中核となる運動・スポーツに対する有能感」と「運動・スポーツにおける結果予期」について調査することを目的とし、以下2つの仮説を立て、その検証を試みた。

1.1 身体・運動に関する有能感は、運動・スポーツの実施状況に影響を及ぼす。

1.2 運動・スポーツの結果予期(有効性の予測)は、運動・スポーツの実施状況に影響を及ぼす。

2. 方法

2.1 調査対象

東海大学短期大学部静岡校舎学生437名。

2.2 調査内容

「健康体力づくり事業財団 運動スポーツの阻害要因に関する研究報告書」(1995)で杉原ら¹²⁾が用いた質問紙を参考にして作成した。

2.3 調査法・調査実施方法

質問紙調査による集合調査法で実施した。

2.4 調査の実施期間

平成15年7月20日～7月31日

2.5 調査数及び回収結果・回収率(表1)

対象数は本学短期大学部学生437名(児童教育学科263名、人間環境学科38名、食物栄養学科92名、経営情報学科44名)回収数は418部(児童教育学科名247名、人間環境学科35名、食物栄養学科92名、経営情報学科44名)回収率は95.7%(児童教育学科93.9%、人間環境学科92.1%、食物栄養学科100%、経営情報学科100%)であった。

2.6 分析方法

統計分析は、SpssVer6.1J for Mac日本語版を用い、単純集計、クロス集計、分散分析を行った。

表1 アンケート回収結果

学科	対象者	回収数	回収率(%)
児童教育学科	263	247	93.9
人間環境学科	38	35	92.1
食物栄養学科	92	92	100
経営情報学科	44	44	100
計	437	418	95.7

3. 結果

3.1.1 4月から現在(同年7月)までの運動・スポーツ実施状況(図1-1)

4月から現在(同年7月)までの運動・スポーツ実施状況は、「週に3日以上」23.2%と「週1日以上」33.7%の併せて56.9%である。運動・スポーツを定期的に実施しなかった者は、「月に1～2回程度」16.6%、「年に数回程度」16.1%、「全く行わなかった」10.5%の併せて43.1%である。

このことから「週に1日以上スポーツを行った者」を「実施群」とし、「月に1～2回以下の者」を「非実施群」とした。

この分別は、杉原ら(1995)¹²⁾が用いた基準で行った。

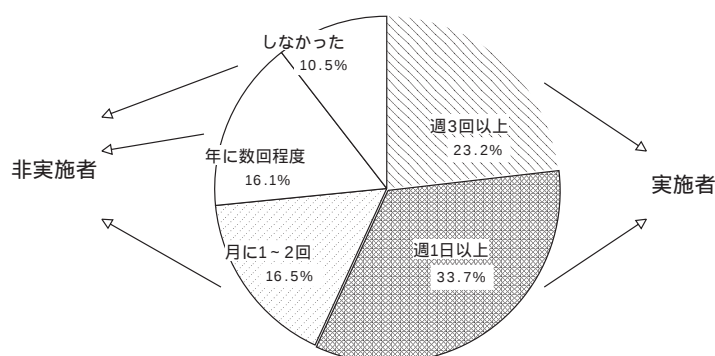


図1-1 4ヶ月間の運動・スポーツの実施状況

3.1.2 運動・スポーツを実施しなかった理由(図1-2)

次に、4月から現在(同年7月)までに運動・スポーツを定期的に(週1回以上)実施しなかった「理由」について聞いてみると、「したいと思っていたができなかった」とするものが65.6%、「したいと思わなかった」が34.4%となった。このことから「したいと思っていたができなかった者」を「潜在群」とし、「したいと思わなかった者」を「拒否群」とした。

この分別は、杉原ら(1995)¹²⁾が用いた基準で行った。

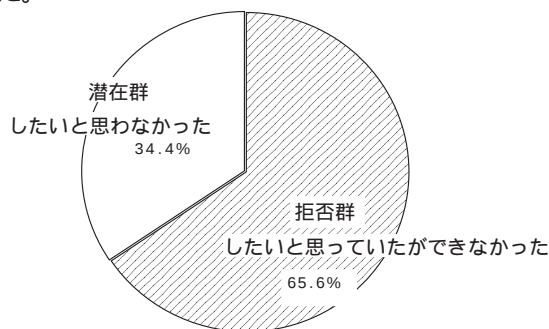


図1-2 運動・スポーツの非実施の理由

3.2 運動・スポーツ実施群と非実施群の比較

3.2.1 有能感について（図2-1～図2-6）

本調査では、運動・スポーツ参加に関係すると思われる身体・運動的な有能感に関する6項目を設定し調査した。結果は図2-1～図2-6に示した。取り上げた6項目のうち5項目について、回答分布に5%レベル以下で統計的に有意な差がみられた。

0.1%レベルで統計的に有意な差が見られたのは、「運動やスポーツは好きなほうだ」（図2-2）の項目であった。非常にそう思うと回答した者は、実施群では40.8%であるのに対して非実施群では、22.4%で約半分であった。逆に全くそう思わないと回答した者は実施群で6.7%であるのに対して非実施群では20%と約2倍強であった。

1%レベルで統計的に有意な差が見られたのは、「年齢のわりに体力があるほうだ」「運動やスポーツに自信があるほうだ」の2項目であった。「年齢のわりに体力があるほうだ」（図2-1）という項目で非常にそう思うと回答した者は、実施群で

4.5%であるのに対して非実施群では、0.6%であった。逆に全くそう思わないと回答した者は実施群で42.6%に対して非実施群では53.9%と約10%高かった。「運動やスポーツに自信があるほうだ」（図2-4）の項目で非常にそう思うと回答した者は、実施群で14.1%であるのに対して非実施群では、4.2%と1/3弱であった。

5%レベルで統計的に有意な差が見られたのは、「健康には自信があるほうだ」「運動やスポーツが上手になるのが他人よりも比較的早いほうだ」の2項目だった。「健康には自信があるほうだ」（図2-3）の項目で非常にそう思うと回答した者は、実施群で21.1%であるのに対して非実施群では、10.4%と約半数であった。「運動やスポーツが上手になるのが他人よりも比較的早いほうだ」（図2-5）の項目で非常にそう思うと回答した者は、実施群で9.9%に対して非実施群では、2.4%と1/4弱であった。「疲れやすいほうだ」（図2-6）という項目には、両群の回答分布に統計的に有意な差が認められなかった。

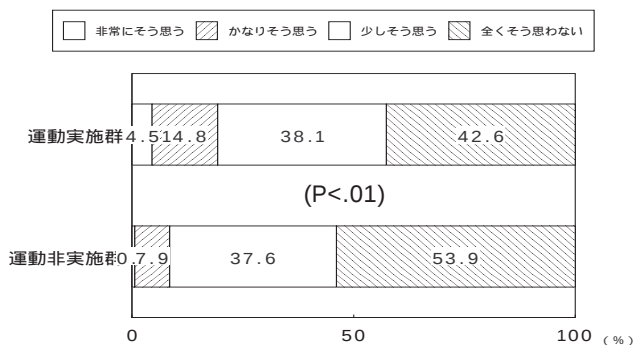


図2-1 有能感「年齢のわりに体力があるほうだ」

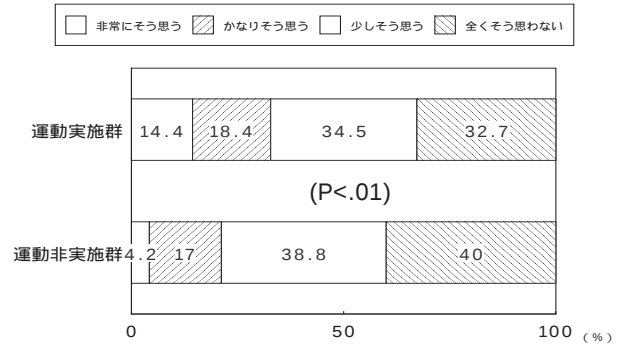


図2-4 有能感「運動やスポーツに自信があるほうだ」

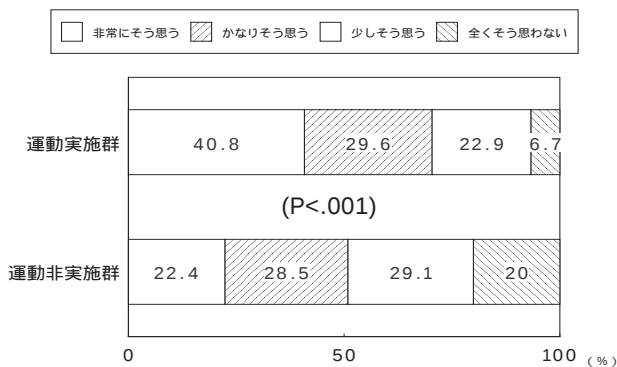


図2-2 有能感「運動やスポーツは好きなほうだ」

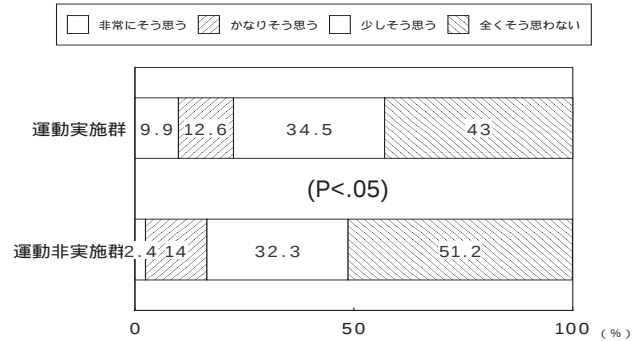


図2-5 有能感「運動やスポーツが上手になるのが他人よりも比較的早いほうだ」

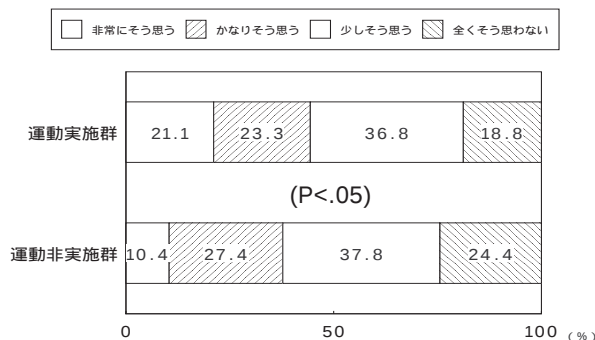


図2-3 有能感「健康には自信があるほうだ」

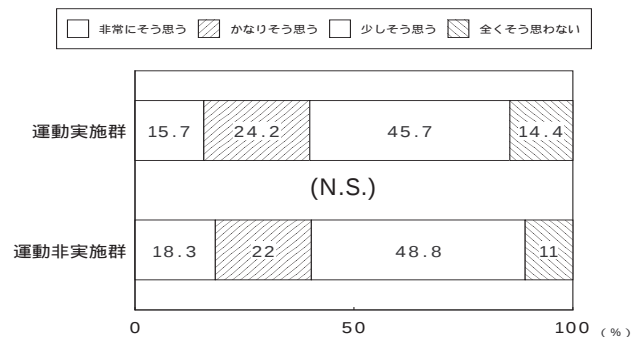


図2-6 有能感「疲れやすいほうだ」

3.2.2 結果予期について (図3-1~図3-13)

運動・スポーツ非実施者は実施者に比べてネガティブな結果予期を持つことが予想される。そこで、本調査では、一般的にスポーツを行う人々が期待すると考えられる13項目について結果予期を比較した。

結果は図に示した通りである。13項目のうち5項目の回答分布に5%レベル以下で統計学的に有意な差が見られ、非実施群は実施群よりポジティブな項目(図3-1~図3-10)で結果予期が低く、ネガティブな項目(図3-11~図3-13)で高いことが明らかになった。質問項目ごと見てみると、0.1%レベルで統計的に有意な差が見られたのは、「仲間ができる」(図3-10)というポジティブな項目で、非常にそう思うと回答したのは、実施群で52.5%に対して非実施群では35.2%と約17%

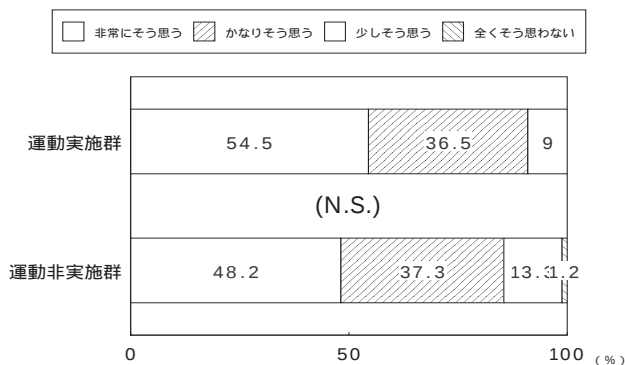


図3-1 結果予期「健康になれる」

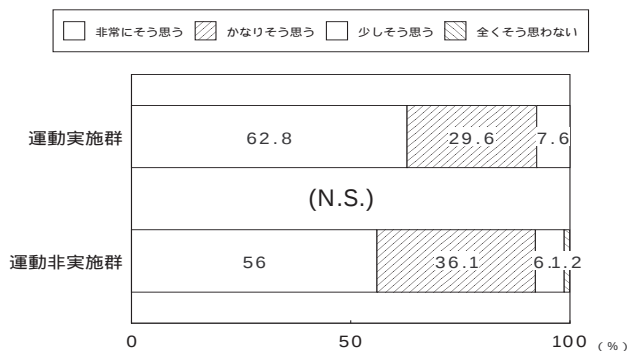


図3-2 結果予期「体力が向上する」

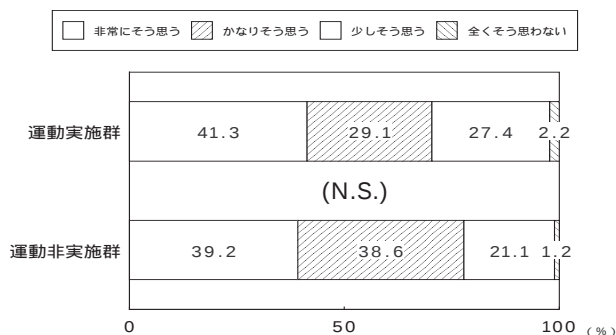


図3-3 結果予期「スタイルがよくなる」

の差があり、全くそう思わないと回答した者は実施群で3.1%に対して非実施群では6.7%と約2倍高かった。

1%レベルで統計的に有意な差が見られたのは、「日常生活の中に疲れを残す」(図3-11)の項目で、全くそう思わないと回答したのは、実施群で24.7%、非実施群では17.1%であった。

5%レベルで統計的に有意な差が見られたのは、「ストレスの発散ができる」「忙しくなる」「恥をかくことになる」($P<.05$)の3項目であった。「ストレスの発散ができる」(図3-6)の項目で、全くそう思わないと回答したのは、実施群で1.8%、非実施群では5.4%であった。「忙しくなる」(図3-12)の項目では、全くそう思わないと回答したのは、実施群で15.7%、非実施群では10.3%であった。「恥をかくことになる」(図3-13)の項目では、全くそう思わないと回答したのは、実施群で80.3%であるのに対して非実施群では70.3%と10%低かった。

「健康になれる」(図3-1)「体力が向上する」(図3-2)「スタイルがよくなる」(図3-3)「若々しくなる」(図3-4)「運動やスポーツが上手になれる」(図3-5)「生活が充実してくる」(図3-7)「まわりの人に自慢できるものが増える」(図3-8)「自分に自信ができる」(図3-9)の8項目は統計的に有意な差が認められなかった。

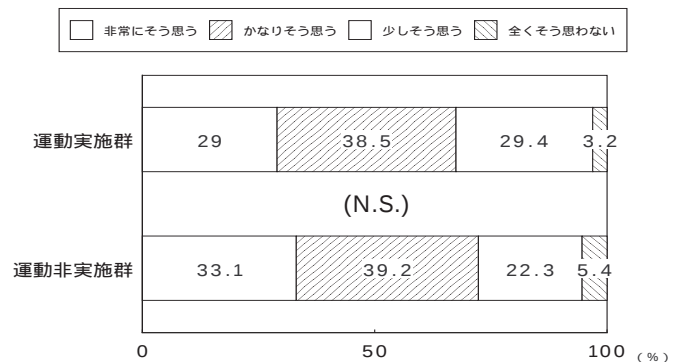


図3-4 結果予期「若々しくなる」

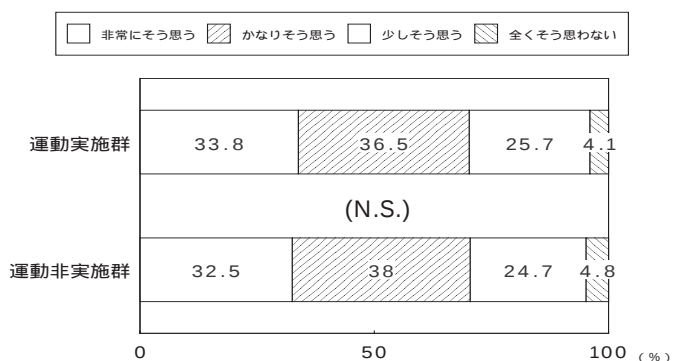


図3-5 結果予期「運動やスポーツが上手になれる」

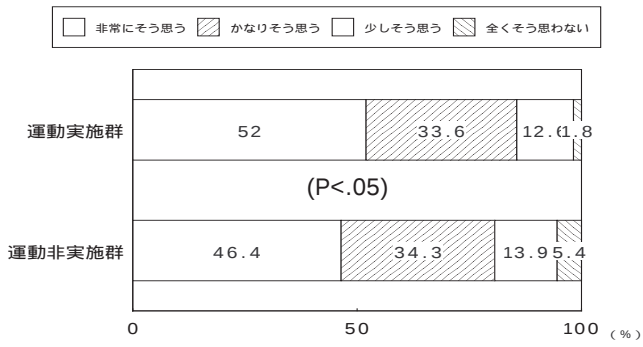


図3-6 結果予期「ストレスの発散ができる」

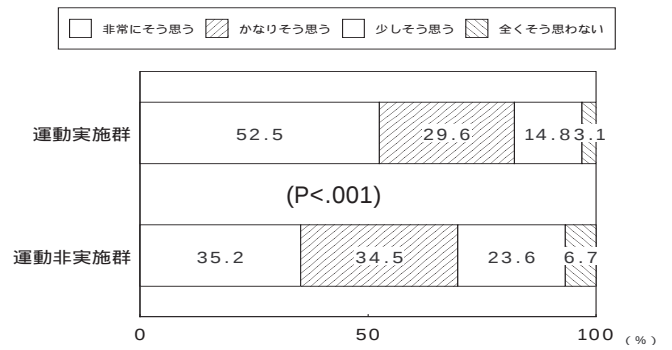


図3-10 結果予期「仲間ができる」

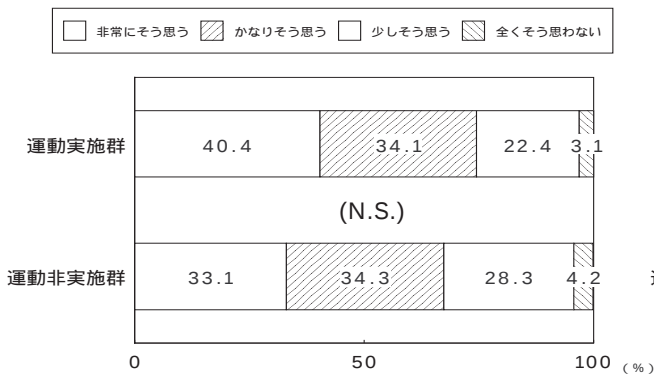


図3-7 結果予期「生活が充実してくる」

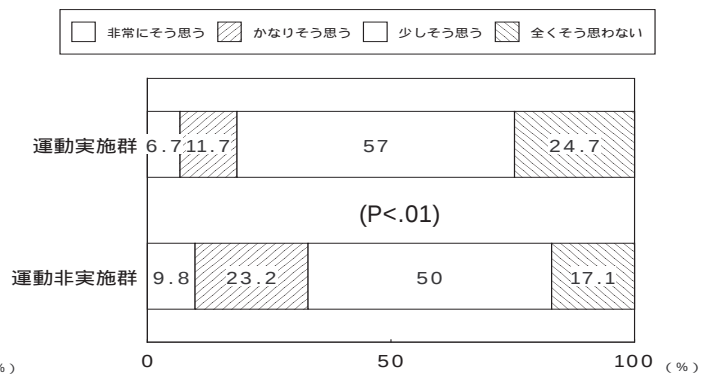


図3-11 結果予期「日常生活の中に疲れを残す」

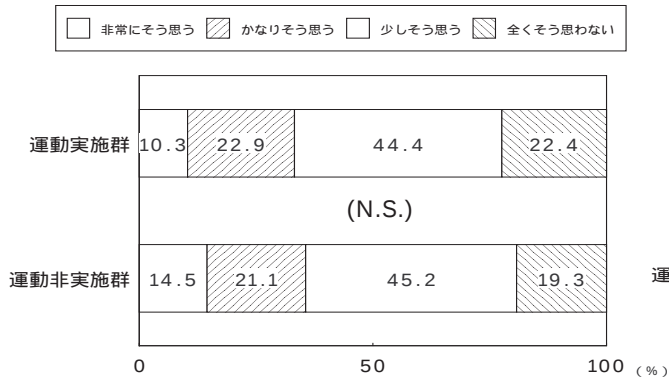


図3-8 結果予期「まわりの人に自慢できるものが増える」

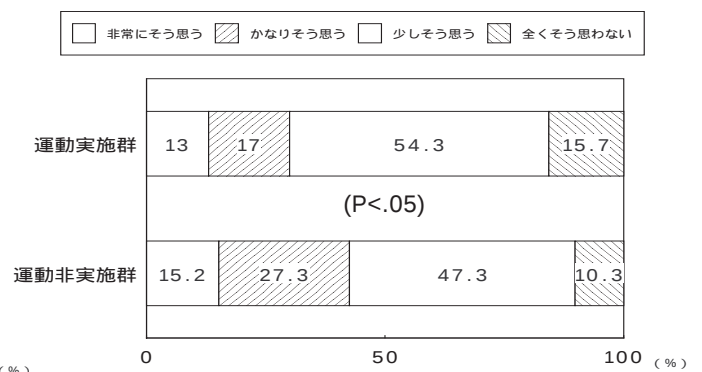


図3-12 結果予期「忙しくなる」

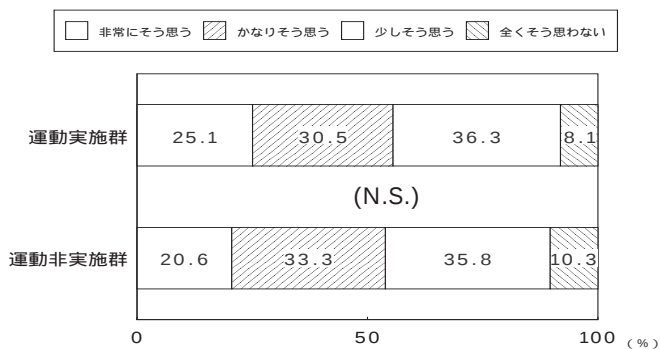


図3-9 結果予期「自分に自信ができる」

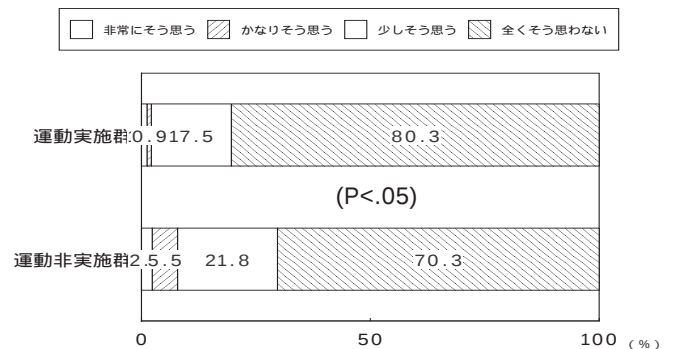


図3-13 結果予期「恥をかくことになる」

3.2.3 実施者と非実施者の学科別に見た比較

(図4-1・図4-2) (表2-1・表2-2)

前節では、学科ごと対象者を分けず、全体としての実施者と非実施者を比較してきた。しかし、有能感や結果予期は学科ごと異なることが考えられる。そこで、学科別に実施者と非実施者を比較した。

ここでは、前節のように1つ1つの項目ではなく、全体としての有能感と結果予期の傾向を見るために、「非常にそう思う」から「まったく思わない」に4～1の評定点を与え、全項目の評定点を加算して個人の合計得点を算出した。そして各学科ごとに平均得点を比較した。このとき、得点が高くなれば有能感と結果予期が高くなるように得点を与えている。

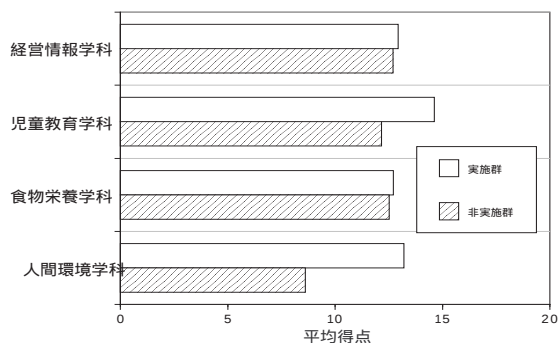


図4-1 学科別 有能感の比較

学科別に有能感を比較したものを図4-1、表2-1に示した。図4-1から明らかなように、すべての学科で実施者の方が非実施者より有能感が高い。実施・非実施×学科の2要因の分散分析をおこなった。その結果、実施・非実施の主効果が0.1%レベルで、学科の主効果と実施・非実施×学科の交互作用が1%レベルで有意差が見られた。

結果予期については、図4-2、表2-2に示した。図4-2から明らかなように、経営情報学科以外の学科で実施者の方が非実施者よりも評定点は高いが、どの学科も平均値に大きな差はなく、実施・非実施×学科の2要因の分散分析の結果を見ても、実施・非実施と学科の主効果及び、実施・非実施×学科の交互作用にも有意な差が見られなかった。

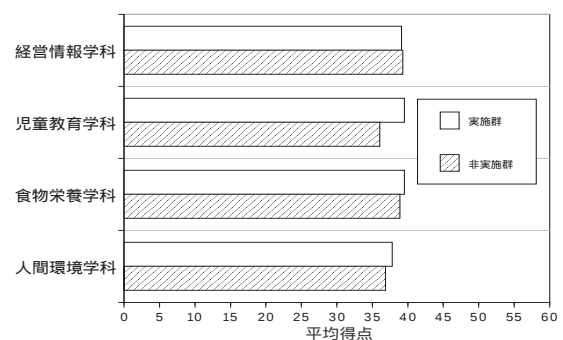


図4-2 学科別 結果予期の比較

表2-1 有能感の実施別・学科別の平均得点と分散分析の結果

学科		経営情報学科	児童教育学科	食物栄養学科	人間環境学科
実施	MEAN	12.926	14.615	12.709	13.2
	S.D	3.772	3.826	3.287	3.694
非実施	MEAN	12.688	12.15	12.515	8.615
	S.D	3.535	3.786	3.392	3.124
主効果					
実施・非実施		F=14.238	P<.001	実施>非実施	
学科		F=4.569	P<.01	児童教育>経営情報>食物栄養>人間環境	
交互作用					
実施・非実施×学科		F=4.035	P<.01		

表2-2 結果予期の実施別・学科別の平均得点と分散分析の結果

学科		経営情報学科	児童教育学科	食物栄養学科	人間環境学科
実施	MEAN	39.111	39.516	39.545	37.8
	S.D	5.43	5.736	6.233	6.161
非実施	MEAN	39.312	36.065	38.879	36.846
	S.D	6.194	8.332	6.239	6.731
主効果					
実施・非実施		F=1.806	N.S.		
学科		F=1.396	N.S.		
交互作用					
実施・非実施×学科		F=1.55	N.S.		

3.3 運動・スポーツ拒否群と潜在群の比較

運動・スポーツをやっていない人を非実施者として一塊りにして考えるのではなく、運動・スポーツ参加をどの程度拒否しているかによって分けて考えることが重要であると思われる。このような視点として、まずできればやってみたいと参加に積極的な人と、運動・スポーツはやりたくな

いと参加に強く抵抗感を持ち拒否している人を区別する必要がある。

本研究では、運動・スポーツ非実施者(月に1～2回以下)を、「したいと思っていたができなかった」という参加に積極的な潜在群と、「したいと思わなかった」という参加に抵抗感を持つと思われる拒否群に分けて比較した。

3.3.1 有能感について(図5-1~図5-7・表3)

全6項目のうち5項目について、運動・スポーツ潜在群と拒否群の回答分布に5%レベル以下で統計的に有意な差が見られた。

0.1%レベルで統計的に有意な差が見られたのは「運動やスポーツは好きなほうだ」「運動やスポーツに自信があるほうだ」「運動やスポーツが上手になるのが他人よりも比較的早いほうだ」の3項目であった。

「運動やスポーツは好きなほうだ」(図5-2)という項目で、非常にそう思うと回答した者は、潜在群では29.6%であるのに対して、拒否群では6.7%にすぎない。逆に、全くそう思わないと回答した者は、潜在群は5.2%にすぎないのに対して拒否群は50%と全体の半数を占めている。

「運動やスポーツに自信があるほうだ」(図5-4)という項目で非常にそう思うと回答した者は、潜在群では7%であるのに対して、拒否群は一人もいなかった。全くそう思わないと回答した者は、潜在群は16.7%にすぎないのに対して拒否群は46.7%と全体の約半数を占めている。

「運動やスポーツが上手になるのが他人よりも

比較的早いほうだ」(図5-5)という項目で非常にそう思うと回答した者は、潜在群では4.4%であるのに対して、「健康には自信があるほうだ」の項目と同様に拒否群は一人もいなかった。全くそう思わないと回答した者は、潜在群は39.5%にすぎないのに対して拒否群は75%と全体の約8割を占めている。

1%レベルで統計的に有意な差が見られたのは、「年齢のわりに体力があるほうだ」の項目であった。非常にそう思うと回答した者は、潜在群は1.7%にすぎないのに対して、拒否群は一人もいなかった。全くそう思わないと回答した者は、潜在群は47%にすぎないのに対して拒否群は73.3%と全体の約8割を占めている。

5%レベルで統計的に有意な差が見られたのは、「健康には自信があるほうだ」の項目であった。非常にそう思うと回答した者は、潜在群は11.4%、拒否群は10%とほぼ同様の回答率であった。しかし、全くそう思わないと回答した者は、潜在群は16.7%にすぎないのに対して拒否群は46.7%と全体の約半数を占めている。

「疲れやすいほうだ」(図5-6)という項目には、両群の回答分布に統計的に有意な差が認められなかった。

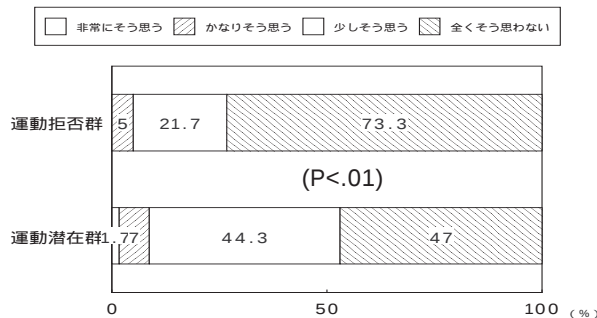


図5-1 有能感「年齢のわりに体力があるほうだ」

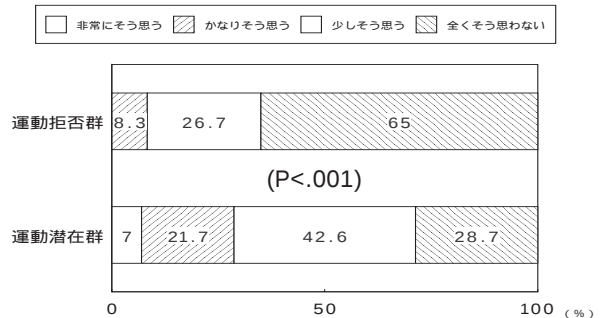


図5-4 有能感「運動やスポーツに自信があるほうだ」

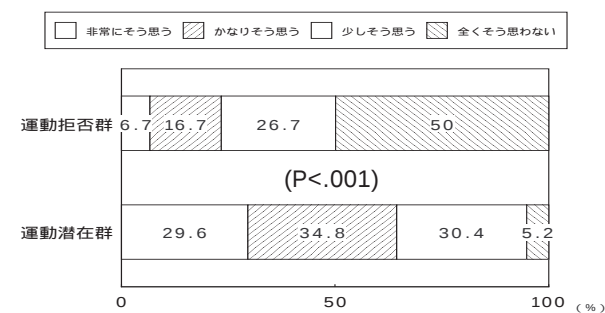


図5-2 有能感「運動やスポーツは好きなほうだ」

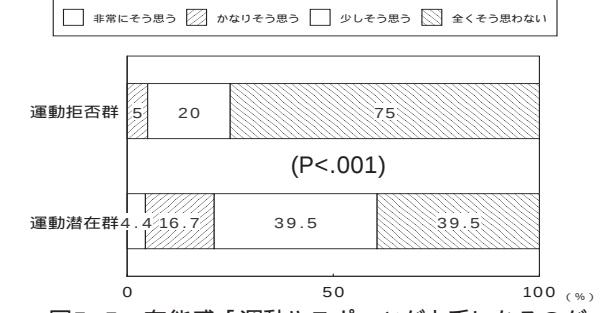


図5-5 有能感「運動やスポーツが上手になるのが他人よりも比較的早いほうだ」

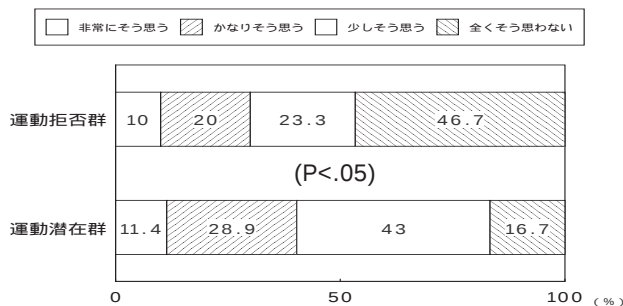


図5-3 有能感「健康には自信があるほうだ」

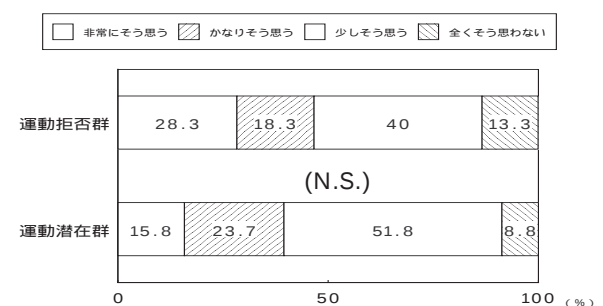


図5-6 有能感「疲れやすいほうだ」

全体としての有能感の傾向を見るために、「非常にそう思う」から「まったく思わない」に4～1の評定点を与え、全項目の評定点を加算して項目数で割り、1項目当たりの平均得点を算出して実施群・潜在群・拒否群の比較を行った。このとき、得点が高くなれば有能感が高くなるように得点を与えている。その結果を図5-7、表3に示した。

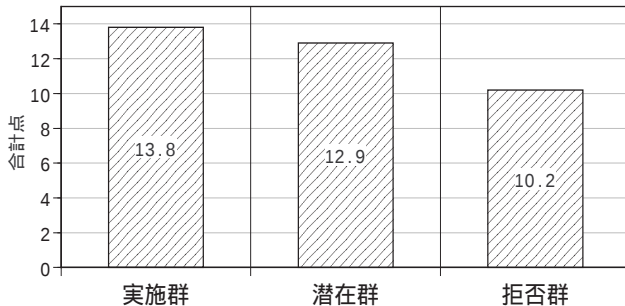


図5-7 実施群・潜在群・拒否群 有能感の比較

3.3.2 結果予測について

(図6-1～図6-14・表4)

全13項目のうち9項目について、運動・スポーツ潜在群と運動拒否群の回答分布に5%レベル以下で統計的に有意な差が見られた。

潜在群と拒否群の間に、0.1%レベルで統計的に有意な差が見られたのは、「体力が向上する」「運動やスポーツが上手になれる」「ストレスの発散ができる」の3項目で、すべてポジティブな項目であった。

「体力が向上する」(図6-2)という項目で非常にそう思うと回答した者は、潜在群では62.6%であるのに対して、拒否群は39.3%と約2割下回った。全くそう思わないと回答した者は、潜在群は0.9%に対して拒否群は1.6%であった。

「運動やスポーツが上手になれる」(図6-5)という項目で非常にそう思うと回答した者は、潜在群では37.4%に対して、拒否群は21.3%と下回った。全くそう思わないと回答した者は、潜在群は2.6%に対して拒否群は6.6%と約2倍強の者が回答していた。「ストレスの発散ができる」(図6-6)という項目で非常にそう思うと回答した者は、

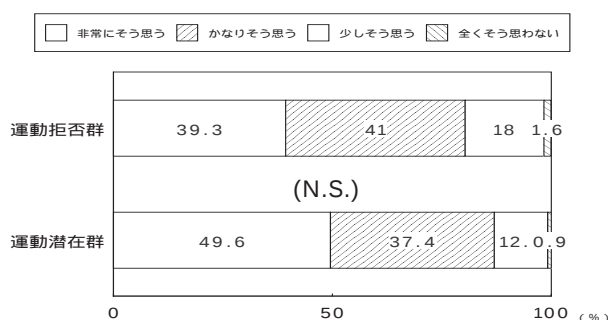


図6-1 結果予測「健康になれる」

有能感の評定点は実施群・潜在群・拒否群の順で高くなっている。分散分析の結果、群の主効果が1%レベルで有意であり、多重比較の結果、実施群と潜在群 ($P < .05$)、潜在群と拒否群 ($P < .001$)、実施群と拒否群 ($P < .001$)のすべての群間に有意な差が認められた。このことは、同じ非実施者の中でも潜在群と拒否群には、有能感に大きな差があることを示している。

表3 実施群・潜在群・拒否群 有能感の評定点と分散分析の結果

	実施群	潜在群	拒否群
MEAN	13.77	12.87	10.23
SD	3.71	3.82	3.20
N	223	118	61
主効果	F = 22.38 P < .001		
多重比較	実施群 > 潜在群 P < .05 潜在群 > 拒否群 P < .001 実施群 > 拒否群 P < .001		

潜在群では53%に対して、拒否群は26.2%と約半数強だった。全くそう思わないと回答した者は、潜在群は一人もいなかったのに対して運動拒否群は13.1%であった。

1%レベルで統計的に有意な差が見られたのは、「生活が充実してくる」(図6-7)「自分に自信ができる」(図6-9)「仲間ができる」(図6-10)の3項目で、すべてポジティブな項目であった。すべての項目で、非常にそう思うと回答した者は、潜在群は拒否群よりも約10%強高く、逆に全くそう思わないと回答した者は、「自分に自信ができる」の項目では拒否群は潜在群よりも2倍、「生活が充実してくる」「仲間ができる」の項目では4倍も存在した。

5%レベルで統計的に有意な差が見られたのは、「スタイルがよくなる」(図6-3)「若々しくなる」(図6-4)「周りの人に自慢できるものが増える」(図6-8)の3項目で、こちらもすべてポジティブな項目であった。

「健康になれる」(図6-1)と「日常生活の中に疲れを残す」(図6-11)「忙しくなる」(図6-12)「恥をかくことになる」(図6-13)のネガティブな3項目では、両群の回答分布に統計的に有意な差が認められなかった。

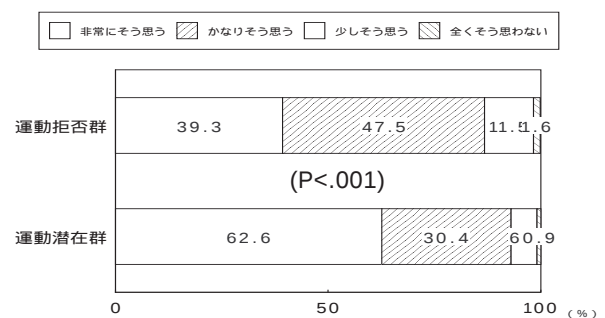


図6-2 結果予測「体力が向上する」

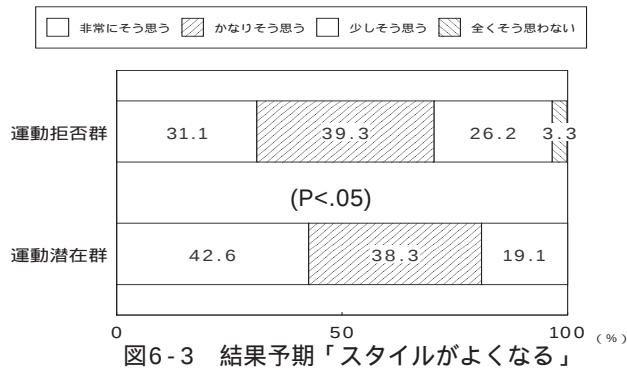


図6-3 結果予期「スタイルがよくなる」

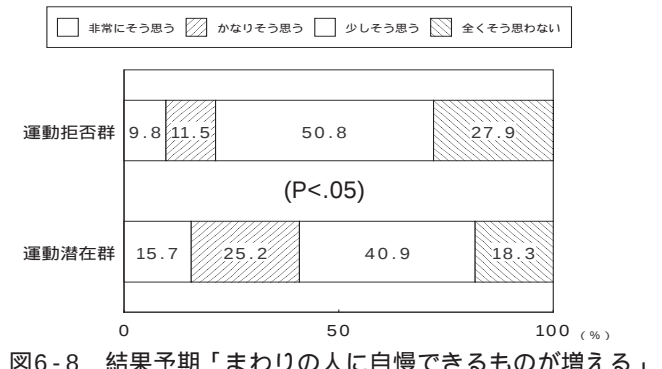


図6-8 結果予期「まわりの人に自慢できるものが増える」

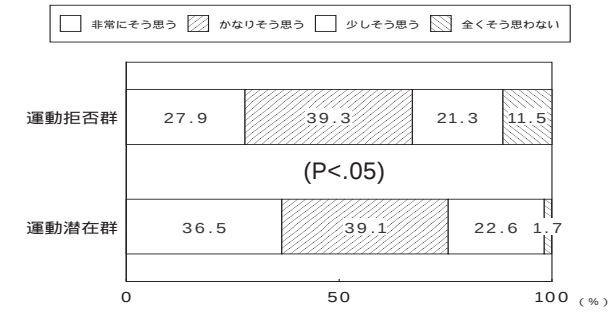


図6-4 結果予期「若々しくなる」

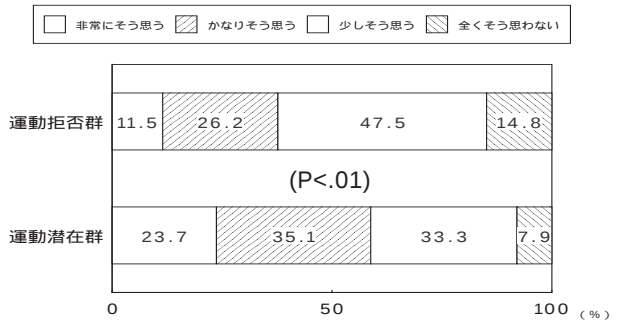


図6-9 結果予期「自分に自信ができる」

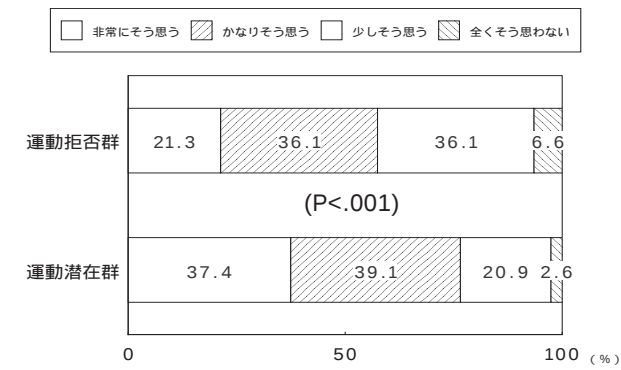


図6-5 結果予期「運動やスポーツが上手になれる」

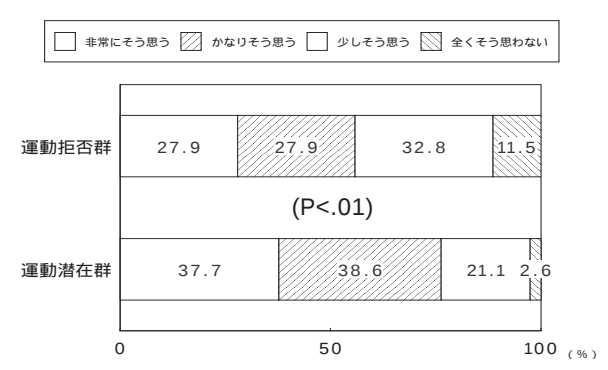


図6-10 結果予期「仲間ができる」

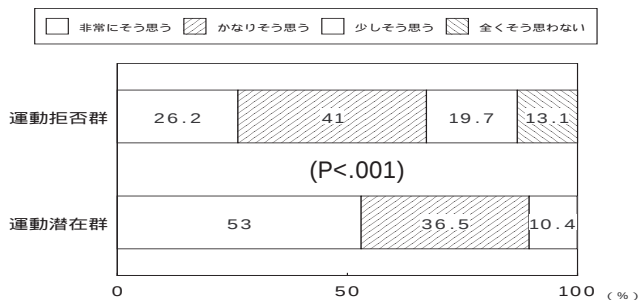


図6-6 結果予期「ストレスの発散ができる」

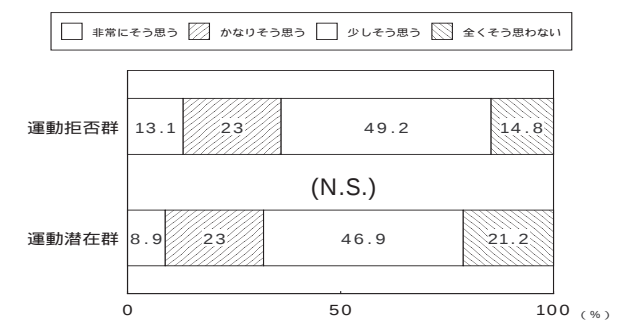


図6-11 結果予期「日常生活の中に疲れを残す」

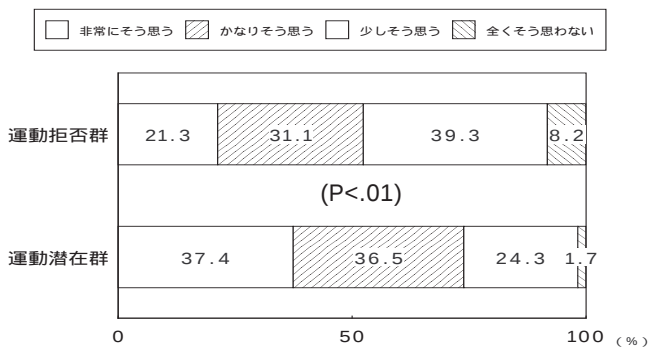


図6-7 結果予期「生活が充実してくる」

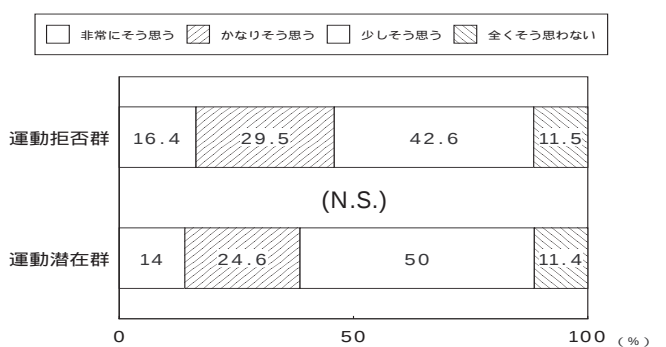
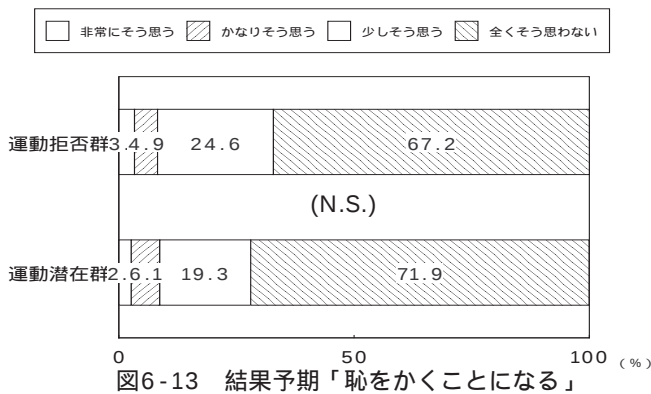


図6-12 結果予期「忙しくなる」



全体としての結果予期の傾向を見るために、「非常にそう思う」から「まったく思わない」に4～1の評定点を与え、全項目の評定点を加算して項目数で割り、1項目当たりの平均得点を算出して実施群・潜在群・拒否群の比較を行った。このとき、得点が高くなれば有能感が高くなるように得点を与えている。その結果を図6-14、表4に示した。

結果予期の得点は有能感同様、実施群・潜在群・拒否群の順で高くなっている。分散分析の結果、群の主効果が0.1%レベルで有意であり、多重比較の結果、実施群と拒否群($P<.001$)、潜在群と拒否群($P<.05$)の群間に有意な差が認められた。しかし、実施群と潜在群の群間に有意な差は認められなかった。このことは、同じ非実施者の中でも潜在群と拒否群には結果予期に差がみられ、実施群と拒否群には、大きな差があることを示している。

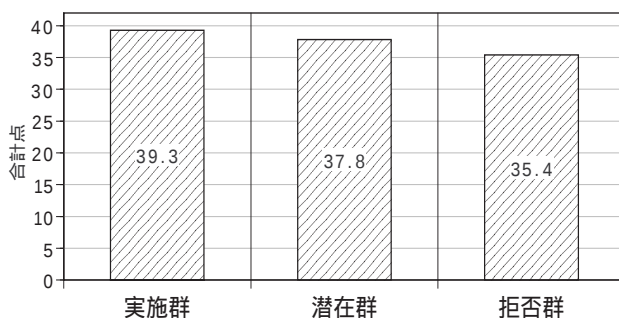


図6-14 実施群・潜在群・拒否群 結果予期の比較

表4 実施群・潜在群・拒否群

結果予期の評定点と分散分析の結果

	実施群	潜在群	拒否群
MEAN	39.31	37.83	35.39
SD	5.85	8.35	5.53
N	223	118	61
主効果	F=8.68 P<.001		
多重比較	実施群>潜在群 N.S. 潜在群>拒否群 P<.05 実施群>拒否群 P<.001		

4. 考察

4.1 運動・スポーツ実施状況

56.9%の学生が定期的に運動・スポーツを行っており、43.1%の学生が定期的実施に至っていないことが明らかになった。そして非実施者（運動・スポーツを定期的に行っていない者）の約7割の学生が運動・スポーツをしたいという意欲を持ちながら何らかの理由で現実にはできなかったと答えている。したがって、運動・スポーツを定期的の実施しなかった学生の多くは、潜在的には「運動・スポーツをしたい」という意欲をもっていると同えることから、条件さえ整えば定期的に運動・スポーツ行動に至る、行動変容の可能性のあることを示唆している。一方、「運動・スポーツをしたいと思わない」いわゆる「拒否群」は非実施者全体の約3割いることが明らかになった。

4.2 運動・スポーツ実施群と非実施群の比較

4.2.1 有能感について

全6項目のうち5項目について運動・スポーツ実施群と非実施群の回答分布に5%レベル以下で統計的に有意な差が見られた。この結果から非実施者の方が実施者より体力や健康、運動技能に自信がないと感じており、身体・運動的な有能感が低いことが明らかになった。

有能感の評定点（合計得点）においても実施群と非実施群の間に統計的に有意な差が見られ有能感が運動・スポーツ実施を左右していると考えられる。つまり、体力や健康、運動技能に対する自信があればあるほど運動・スポーツ実施に導かれ、逆になければならないほど、実施しない状態がもたらされることを示唆している。すなわち、本研究で提起した「1.1身体・運動に関する有能感は、運動・スポーツの実施状況に影響を及ぼす」という仮説は支持された結果となった。

4.2.2 結果予期について

運動・スポーツ非実施群と実施群の間には「健康になれる」「体力が向上する」「スタイルがよくなる」などの運動・スポーツを行って産出される結果予期（プロダクト結果予測）よりも、「仲間ができる」「ストレスの発散ができる」「恥をかくことになる」といった「楽しさ」や「社会的交流」などといった運動する過程で得られる結果予期（プロセス結果予測）に差が見られる傾向がある。

これらの結果から、短期大学部学生の運動・スポーツを実施しない主要な理由の一つは、運動・スポーツを実施することで自分にとってよい結果が得られると考えていないことを示していると解釈できる。しかし、13項目中8項目で統計的に有意な差は認められなかった。

結果予期の評定点（合計得点）において差は認められず、結果予期が運動・スポーツ実施を左右しているとは必ずしもいいきれない。すなわち、本研究で提起した「1.2運動・スポーツの結果予期（有効性の予測）は、運動・スポーツの実施状況に影響を及ぼす」という仮説は1部で支持されたが、全体的にみると棄却された結果となった。

4.3 運動・スポーツ拒否群と潜在群の比較

運動・スポーツ非実施者の中でも、潜在群と拒否群には運動に対する有能感と結果予期に大きな差が見られた。有能感では、全6項目のうち5項目について潜在群と拒否群の回答分布に5%レベル以下で統計的に有意な差が見られ、結果予期では、全13項目のうち9項目について潜在群と拒否群の回答分布に5%レベル以下で統計的に有意な差が見られた。有能感、結果予期の評定点の合計得点においても潜在群と拒否群の間には有意な差が見られた。特に有能感において、実施群と潜在群、そして拒否群（実施群>潜在群>拒否群）に統計的に有意な差があったことは、有能感の高いことが、運動継続者を特徴づける要因と考えられる。すなわち、運動・スポーツに参加したいと思わない人は、結果予期も低い有能感が顕著に低く、体力や健康、運動技能に自信がないと感じており、身体・運動的な有能感が低いことが明らかになった。つまり、運動実施に対する自信があればあるほど運動・スポーツ実施に導かれ、逆になければならないほど、実施しない状態がもたらされることを示唆している。

5. まとめ

本研究は、短期大学部学生に対して、運動・スポーツ実施の実態を把握し、運動・スポーツを継続して実施している者と、そうでない者の「効力予期形成の中核となる運動・スポーツに対する有能感」と「運動・スポーツにおける結果予期」について調査することを目的とした。その結果以下の知見が得られた。

5.1 定期的に運動・スポーツを実施している者が約6割おり、定期的に運動・スポーツを実施していない非実施者の中で約7割の学生が運動・スポーツをしたいという意欲をもちながら、できていない事実が明らかになった。一方、「運動をしたいと思わない」といわれる「運動・スポーツ拒否群」は、非実施群の中に約3割いることが明らかになった。

5.2 運動・スポーツ非実施者は実施者より、有能感が低く、結果予期は1部低いものがある。特に

有能感に顕著であり、両群を区別する要因となっていることを示した。以上のことから本学短期大学部学生は、身体・運動面で自信がなく、「楽しさ」や「社会的交流」などといった運動する過程で得られるよい効果を予測できない人が、運動・スポーツを定期的実施していないことが明らかになった。5.3運動・スポーツ非実施者の中でも、潜在群と拒否群には運動に対する有能感と結果予期に差があり、特に有能感が両群を区別するより大きな要因であることを示している。すなわち、運動・スポーツに参加したいと思わない人は、結果予期も低い有能感が顕著に低く、自分の体力・健康・運動技能に自信がないと考えていることが明らかになった。

引用・参考文献

- 1)今村修・長谷川聖修・植田恭史・松永尚久・安田武四郎・工藤智子（1991）「一般体育実技に対する学生の意識の変容に関する一考察第- 報-」東海大学紀要体育学部、第21号、pp57-6210)大塚隆・光本健次・田村修治（2003）「必修科目に関する学生の意識調査」東海大学紀要体育学部、第33号、pp43-52
- 2)今村修・長谷川聖修・古谷嘉邦・安田武四郎・松永尚久・加藤弥生（1985）「一般体育実技に対する学生の意識の変容に関する一考察」東海大学紀要体育学部、第15輯、pp37-45
- 3)大塚隆・光本健次・田村修治（2003）「必修科目に関する学生の意識調査」東海大学紀要体育学部、第33号、pp43-52
- 4)大塚隆・光本健次・田村修治・今村貴幸（2002）「大学体育で何を学ぶか -必修としての意義を問う-」東海大学教育研究所、研究資料集第10号、pp183-188
- 5)大塚隆・光本健次・田村修治・石田松五郎（1998）「開発工学部体育科目に関する学生の意識調査」東海大学紀要開発工学部、第8号、pp207-21619)石川朝子・坪井宏（1996）「本学短期大生の体育系クラブにおける減少傾向について」東海大学短期大学部紀要、第30号、pp157-161
- 6)賀川昌明（1993）「子どもの心理とスポーツのトレーニング」体育の科学、VOL.43、No.9、杏林書院、pp733-7372
- 7)久保田競（1983）「脳をそだてる」、ほるぷ出版
- 8)笹川スポーツ財団（2006）「スポーツライフ・データ2006 -スポーツライフに関する調査報告-」
- 9)沢口俊之（2002）「痛快、頭をよくする脳科学」、集英社インターナショナル

- 10)白石豊 (2005) 「動作の習熟に求められる指導と環境」体育の科学、VOL.55、 No.7、杏林書院、pp502-506
- 11)白石豊・川本和久・吉田貴史 (2003) 「どの子どものびる運動神経」、かもがわ出版
- 12)杉原隆・坂井重遠・佐々木義雄・山口泰雄・中込四郎(1995)「運動・スポーツの阻害要因に関する研究報告書」、(財)健康・体力づくり事業財団を中心に-」東海大学紀要体育学部、第25号、pp97-106
- 13)竹中晃二(1999)「今、求められる健康スポーツの心理学的意義ー運動心理学と身体行動科学の視点ー」体育学研究、Vol44、pp285-293
- 14)Csikszentmihalyi, Mihaly (2003) Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning. New York: Penguin Books.
- 15)Csikszentmihalyi, Mihaly (1998) Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life. Basic Books. (a popular exposition emphasizing technique)
- 16)Csikszentmihalyi, Mihaly (1996) Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention. New York: Harper Perennial.
- 17)Csikszentmihalyi, Mihaly (1990) Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper and Row.
- 18)丹羽劭昭・村松洋子 (1979) 「女子学生のスポーツ参加の動機に関する因子分析的研究」体育学研究、第24巻、第1号、pp25-28
- 19)丹羽劭昭・村松洋子 (1978) 「女子学生のスポーツ参加を規定する要因の検討」体育学研究、第23巻、第2号、109-120
- 20)Bandura,A(1997):Self-efficacy:The exercise of control,W.H.Freeman.
- 21)Bandura,A(1995):Self-efficacy:Toward unifying theory of behaviorl change. Psychological Review,84,pp191-215.
- 22)深谷昌志 (1993) 「子どもの文化とスポーツ」体育の科学、VOL.43、 No.9、杏林書院、pp674-677
- 23)松永尚久・植田恭史・内山秀一・大北文生・西野仁・水田嘉美・山村義孝・知念嘉史 (1995) 「体育科目に関する学生の意識調査 -その2-スポーツ理論実習 (選択) の比較
- 24)松永尚久・植田恭史・内山秀一・大北文生・小村渡岐磨・金木悟・西野仁・水田嘉美・山村義孝・知念嘉史 (1994) 「体育科目に関する学生の意識調査 -旧カリキュラムの一般体育実技と新カリキュラムのスポーツのスポーツ及びフィットネス理論実習の比較-」東海大学紀要体育学部、第24号、pp43-53
- 25)松本秀夫・坪井宏・石川朝子・田中靖久・渋谷聡・村山勝・中見隆男 (2001) 「女子短期大学生のスポーツ参加に関する研究」東海大学紀要海洋学部 (一般教養)、第27号、pp49-58
- 26)松本秀夫・渋谷聡・田中靖久・大塚真由美 (1999) 「学生のスポーツ参加に関する研究」東海大学紀要海洋学部 (一般教養)、第25号、pp45-
- 27)丸山富雄・梶原敏夫 (1990) 「幼児・児童の運動教育」、不昧堂出版
- 28)森司朗 (2003) 「幼少期における運動の好き嫌い」体育の科学、VOL.53、 No.12、杏林書院、pp910-914
- 29)矢部京之助 (1993) 「神経の発達とスポーツのトレーニング」体育の科学、VOL.43、 No.9、杏林書院、pp683-686
- 30)吉田伊津美 (2005) 「動作の理解、指導内容の理解」体育の科学、VOL.55、 No.7、杏林書院、pp507-511