

## 大学生アスリートにおける Grit に関連する要因

### Factors related to the grit of collegiate athletes

秋 葉 茂 季, 角 田 直 也

Shigeki AKIBA and Naoya TSUNODA

#### I. はじめに

近年、国際舞台で活躍するアスリートやそれを目指す育成段階のアスリートにおける競技生活が、アスリートとして輝かしい競技成績を残すためだけのものではなく、「人」としての一生をも充実させるためにどのようにあるべきかが問われている。独立行政法人日本スポーツ振興センターでは2013年より文部科学省やスポーツ庁の委託を受けスポーツキャリアに関する調査研究とスポーツキャリア施策の策定に向けた活動が継続されている<sup>5) 6)</sup>。

一方、近年のパーソナリティ研究では、目標を達成するために「やりぬく力」、「耐える力」と定義されている Grit が注目されている。Grit は、歯を食いしばるときの擬音から名づけられている<sup>2)</sup>。Grit は、全てのキャリア（人生）に対して積極的に働くと考えられていることから、キャリア（人生）を豊かにする能力の一つとして考えられている<sup>2)</sup>。また、Grit はアスリートが競技生活を送る中で、競技目標を達成するために主体的に競技に取り組むことにより養われる能力であるとも推察されている<sup>1)</sup>。しかし、競技力向上を目指し競技中心の生活を過ごすことと Grit の具体的な関係性については検討がなされていない。

そこで本研究では、競技力向上を目指し競技中心の生活をしている、もしくはこれまで競技中心の生活をしてきたアスリート学生を対象として、アスリートのように日常の大半の時間をある特定の物事に費やした経験がない一般学生との比較やアスリートのなかでも競技継続年数・総実施時間、競技成績、競技を始めた動機などの観点から Grit の能力を比較することで、競技を中心とした生活を送ってきたアスリート学生がどの程度 Grit を有しているか、さらにはそれに関連する要因として何があるか明らかにすることを目的とした。

#### II. 方 法

##### 1. 手続き

調査は、6つの大学を対象に実施し、回答内容に極端な欠損または、Grit 測定尺度について欠損がみられない学生222名、(男子182名19.70±1.23歳、女子20名19.20±0.78歳、全体19.61±1.18歳)を対象とした。また、そのうちアスリートは178名、(男子161名20.75±0.83歳、女子17名20.47±1.07歳)であった。調査は、「体育実技」および「スポーツ心理学」、「スポーツライフサイクル論」の授業にて実施した。「体育実技」と「スポーツ心理学」は必修科目であり、「スポーツライ

フサイクル論」は選択科目であった。実施は、それぞれ授業単位で実施した。実施前には調査の趣旨と秘密の保持について説明し、参加することについての任意性について十分に説明をしたうえで、同意の有無は調査に回答することによって確認することとした。

## 2. 評価尺度

### 2.1 対象者の属性

Table 1には、対象者の各属性を示した。本研究では、すべての対象者に年齢、性別を質問し、アスリートには加えて専門としている競技、その競技の経験年数、総実施時間、競技を始めた動機に関わる対人関係、競技成績について質問した。

### 2.2 Grit

本研究では、Duckworth and Quinn (2009) が開発したGrit短縮版 (Grit-S) をもとに西川など (2015) が作成した日本語版 Short Grit 尺度を用いた。教示は、「ご自身にとってどの程度当てはまりますか」と教示し①当てはまらない、②やや当てはまらない、③どちらともいえない、④やや当てはまる、⑤当てはまる、の5件法で回答を求めた。質問項目は8問であり、得点は最大で40点、最低で8点となるように設定されていた。

### 2.3 分析

Gritの得点を従属変数として、アスリート学生と一般学生、アスリートにおける性別、総実施時間、競技成績、競技を始めた動機を独立変数とし独立したサンプルのt検定を行った。

Table 1. Demographic and descriptive data of participants

Variable	option	N(%)			
Gender	Male	181 (81.53)			
	Athletes	161 (88.95)			
	Non athletes	20 (11.05)			
	Female	41 (18.47)			
	Athletes	17 (41.46)			
	Non athletes	28 (68.29)			
Motive / a start	Intrinsic Motivation	49 (27.53)			
	Male	42 (24.00)			
	Female	7 (41.18)			
	Parents/Brother/Sister	93 (52.25)			
	/A Relative of Father or Mother				
	Male	86 (49.10)			
Friends	Female	6 (35.53)			
	Male	32 (17.98)			
	Female	17 (9.71)			
	Coaches	4 (23.53)			
	Male	4 (2.25)			
	Female	30 (17.10)			
Competition levels	World /Asia/All Japan	-			
	Under all Japan Best2	28 (15.73)			
		150 (84.27)			
Variable	option	Min	Max	M	SD
Age		18	24	20.60	0.94
	Male	18	24	20.72	0.90
	Athletes	18	22	20.75	0.83
	Non athletes	19	24	20.50	1.36
	Female	18	22	20.07	0.93
	Athletes	19	22	20.47	1.07
Athletic experience(years)	Non athletes	18	21	19.79	0.72
	Male	2	21	10.23	3.89
	Female	2	21	10.91	3.61
Athletic experience(times)	Female	3	14	6.35	3.26
	Male	144	34560	4927.85	6168.93
	Female	144	34560	5591.57	6526.93
	Female	432	9072	1904.88	2271.81

また、総実施時間については、これまで行ってきた競技練習やトレーニングに費やした時間をすべて合算するよう求めた。算出例としては、高校生時代であれば、平日5日間のうち4日間練習を行ったとして、その1日の練習時間が4時間とする。その場合、平日の総実施時間は16時間となる。さらに、土曜日と日曜日は練習時間が6時間であるため12時間が加算され1週間の総実施時間は28時間となる。これが1ヶ月で4週間と

Table 2. Relationship between Grit and demographic data

Variables	M	SD	n	t	p	95% CL		Cohen's	
						LL	UL	d	
Athletes	26.07	3.24	178	1.56	0.12	-0.24	2.01	0.09	
Non athlete	25.18	3.91	44						
Athletes									
Gender									
Male	25.92	3.29	161	-1.89	0.06	-3.17	0.07	0.14	
Female	27.47	2.40	17						
Competition levels									
World /Asia/All Japan champion	26.11	4.15	28	0.06	0.96	-1.63	1.72	0.01	
All Japan Best2 ~	26.06	3.05	150						
Athletic experience(times)									
~10000h	25.93	3.45	143	-1.44	0.15	-1.68	0.27	0.11	
10000h~	26.63	2.16	30						
Motive / a start									
Intrinsic Motivation	26.88	3.82	49	2.06	0.04	0.03	2.18	0.16	
Other person	25.77	2.97	126						

なり、1年で12ヶ月分となるため、1年間で1344時間となる。この生活が高校3年間続くと4,032時間となる。このように算出された各年代の総実施時間をすべて合算し算出している。

### Ⅲ. 結果と考察

本研究では、競技を中心とした生活を送ってきたアスリート学生がどの程度 Grit を有しているか、さらにはそれに関連する要因としては何があるか明らかにすることを目的とした。

Table 2には、各属性による Grit 得点を示した。アスリート学生と一般学生、アスリートにおける性差、総実施時間、競技成績では顕著な差がみられなかった。しかし、競技をはじめた動機に関する対人関係では、自分の興味関心による内的な欲求から競技を始めたと回答したアスリート学生の方が親や兄弟、親戚、指導者、友人など他者に誘われて競技をはじめたアスリート学生よりも顕著に高い値を示した。このことから、競技をしていることやどれだけ継続して行ってきたかではな

く、競技を内的な欲求によりはじめたことが Grit には影響を及ぼしていることが明らかとなった。

本研究では、競技を始めたきっかけに関するエピソードを自由記述で回答させており、その中では「強くなりたくて何でも良いからスポーツをしたかった」など競技種目の特性が主要因として働いていない場合や「体育授業で出来なかったことが悔しくて」などのネガティブな要因が働いて競技をはじめた場合と「有名選手に憧れて」や「競技をしてみたらおもしろくて」などのポジティブな要因がきっかけとなって競技をはじめた場合がみられた。今回、これらの内容については分析対象としていないが、今後は深めて検討する必要があるだろう。なぜならば、元からパーソナリティ特性として自分の興味関心が向いた物事に対して主体的に取り組むことが出来る者が Grit が高いということも考えられるからである。Grit が高い値を示したアスリート学生に対してライフサイクルを振り返ってもらい先天的要因と後天的要因の両側面から検討し、競技力向上を目指した競技を中心とした生活がどのように Grit に影響を及ぼすのか

事例的に検討する必要があるであろう。

本研究における対象者は競技継続年数が最低でも2年、最高では21年にも達する。これらの年月を経ても競技を始めたきっかけがその人のパーソナリティに影響を及ぼしていることは非常に興味深い結果であると考えられる。また、Duckworth, et al. (2013) が示したスプリングコンテストにおける成績優秀者が優れてGritが高かったという研究成果と本研究における競技成績による違いがGrit得点に影響を及ぼさないという異なる結果が示されたことも興味深い。これらのことから、Gritに対しては主体性が関連している可能性があること、また、身体活動を伴う競争と身体活動を伴わない競争とは異なる心理的要因が影響を及ぼしていることが推察される。

#### IV. ま と め

本研究の結果から、主体的な動機により競技を始めていることがGrit(耐える力)に影響を及ぼしていることが明らかとなった。

注目すべき点は競技成績や競技の継続年数ではなく、競技の開始時点で違いが見られるという点であろう。これは、Grit自体が先天的に有している能力であることや、競技を開始する前から育まれている能力である可能性も示唆している。これらのことから、今後はインタビュー調査などを用いて競技を始める前と始めた後の生活を比較検討する必要があることが示された。

また、本研究においていくつかの制約があったことについても説明する。まず、男女の比較においては調査を実施した授業の関係上女性の回答を多く得ることができなかった。また、競技成績についても種目間における順位の重みづけについて

統制をおこなっていない。さらには、競技を始めた動機についても対人関係から検討したのみでその時に体験した感情やその体験をどのように認知したかなどについては検討することができていない。本研究では競技を始めた年齢とその時のエピソードについては回答を得られているので、今後はその点を手がかりとして発達課題などとの関連から検討することが望まれるが、その点に関してもやはり競技を始める動機となった体験の聴取は必要となると考えられる。今後はこれらの点を改善し研究を進めていきたいと考える。

#### 参考文献

- 1) 秋葉茂季 (2015) スポーツ指導における我慢のしどころさせどころ. 児童心理, 10, 46 - 51.
- Duckworth, A. L. (2016). Grit: The power of passion and Perseverance. UK: Vermilion London.
- Duckworth, A.L. & Quinn, P.D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). Journal of Personality Assessment, 91, 166-174.
- Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., & Kelly, D.R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. Journal of Personality and Social Psychology, 9, 1087-1101.
- 平成25年度文部科学省委託事業「デュアルキャリアに関する調査研究」報告書. 立行政法人日本スポーツ振興センター, 2014,  
[http://www.jpnsport.go.jp/Portals/0/sport-career/PDF/dualcareer\\_report\\_jsc\\_2013.pdf](http://www.jpnsport.go.jp/Portals/0/sport-career/PDF/dualcareer_report_jsc_2013.pdf)
- 平成26年度文部科学省委託事業「キャリアデザイン形成支援プログラム」における「スポーツキャリア形成支援体制の整備に関する実践研究」. 独立行政法人日本スポーツ振興センター, 2015,  
[http://www.jpnsport.go.jp/Portals/0/sport-career/PDF/sportcareer\\_report\\_jsc\\_2014.pdf](http://www.jpnsport.go.jp/Portals/0/sport-career/PDF/sportcareer_report_jsc_2014.pdf)
- 西川一二・奥上紫緒里・雨宮俊彦 (2015). 日本語版 Short Grit (Grit-S) 尺度の作成. パーソナリティ研究, 24 (2), 167 - 169.