

高校ラケット系運動部員の部活動参加意欲への心理支援について

Psychological Support for Improvement of Motivation for Club Activities of High School Tennis and Table Tennis Players

山口 豊*, 佐久間 健**, 窪田 辰政***, 森脇 保彦****

Yutaka YAMAGUCHI*, Takeru SAKUMA**
Tatsumasa KUBOTA*** and Yasuhiko MORIWAKI****

ABSTRACT

Recently, there have been many studies on support for mental health and performance for high school students in athletic clubs. However, there are few studies on psychological intervention for the purpose of motivation regarding club activities. The purpose of this study was to examine the improvement of motivation for club activities by using a self-counseling sheet. The subjects were 17 students in the tennis club and six students in the table tennis club (16 males/7 females). The results showed that 78.2% of the subjects were helpful in improving motivation regarding club activities. In addition, the scale of degree of subjective motivation of club activities improved significantly from 75 to 85 (the median) (Wilcoxon signed-ranks test, $z=4.12$, $p=.000$). Moreover, 65.2% of the subjects reported positive impressions. These results suggest that this method of self-counseling could be effective in improving motivation regarding club activities for high school students.

Key words; motivation regarding club activities, self-counseling sheet

1. はじめに

高校における運動部活動は学校教育の重要な柱として活発に行われることが望ましいが、現実には全ての運動部が活発に活動している訳ではない。それは、一つには、高校運動部活動参加は、生徒の自主的判断に任されているところが多く、

部活動参加の割合が限られていることがある。また、参加はしているが運動部活動にプレーキをかける本人の意欲、技能、施設、情緒などの問題¹⁾もあると報告されている。更に、山東ら(1998)によると、学校運動部員の中には「思うほどまくなならない」「疲れがたまる」などの問題の存在も指摘されている²⁾。これらは、部活動参加意欲にブ

* 筑波大学 (University of Tsukuba)

** 水海道第一高等学校 (Mitsukaidodaiichi High School)

*** 静岡産業大学 (Shizuoka Sangyo University)

**** 国士館大学 (Kokushikan University)

レーキをかけるストレスといえよう。筆者の20年にわたる運動部顧問としての経験から、筆者は運動部監督顧問がこれらのストレスを解消し部活動参加意欲を喚起するために、部員の自主的な判断を超え、一気に自らの統率力や指導力に任せて、意欲喚起達成を目指そうとする場面を幾度も目撃してきた。そのことは、何よりも運動部といえは上下関係というイメージを生じさせる原因にもなっているだろう。ところがこのことは、かえって生徒の部活動への不参加の原因になっているという可能性も報告されている。中ら(1999)によると、高校生部活動不参加者の要因には運動部活動による拘束や厳しさからの不安があるという³⁾。また、これらの強い指導は上からの外発的動機づけと呼べるだろうが、時に運動部における体罰事件や暴力事件などの温床にもなりかねず、学校教育の主旨から考えても疑問が残る。教育基本法でもその第1章の第2条(教育の目標)の第2項でも「・・・自主及び自律の精神を養う・・・」と生徒の自主性が尊重されている⁴⁾。また、山口・窪田ら(2011)は、森田療法を取り上げ、森田療法は精神療法であると同時に優れた教育方法でもあるといい、森田療法の「生の欲望」に気づくという内発的な動機づけ治療方法は、教育の最も重視しなければならない方法視点という⁵⁾。これらのことから、高校における運動部活動は、当然学校教育の一環であるので、勝つことだけを指すのではなく個人の成長という教育的視点からの内発的動機づけによる参加意欲喚起が望まれるところである。

また、部活動の活性化という視点からも外発的動機づけには問題が残る。なぜなら、Deciら(1985)の自己決定理論から考えて⁶⁾、本人の内発的動機づけこそが最も本人の活動を活発にすると考えられるからである。そのことは、結果として部活動全体の活性化にもつながるだろう。実際、藤田ら(2009)の中学生・高校生の運動部活動をしている生徒571名を調査した結果によると、運動部活動から部員の離脱を防ぐには、内発的動機

づけの低下を抑えることが必要という⁷⁾。更に、藤田ら(2009)は、自律性を育むには、コーチによる協力的な役割やチームメイトによる努力と競争が影響を与えるという⁸⁾。

このように個人の内発的動機づけの重要性は研究されつつあるが、実際に、内発的動機づけに基づく運動部活動参加意欲を高める支援研究は見当たらない。部活動における心理支援プログラムといえは、スポーツ心理学の世界では、主として部員のメンタルヘルス安定やパフォーマンス向上を目指したものが多いためであろう。

ところで、宗像は、心理社会的ストレス度を「ストレス関数モデル」という、本人の要求・見通し・支援の3つの変数を用いて説明し、要求が増加し、見通しが減少し、支援が減少するときに、ストレス源認知が高くなり、ストレス度が高くなるとしている^{9) 10)}。つまり、本人の「見通し」が立つ場合、すなわち「行動目標化」が行われる場合、ストレスは低減する。そこで、宗像は、簡便に用いることのできるカウンセリングシートを開発し、自己カウンセリングによる行動目標化を支援している¹¹⁾。すでに、一般成人を対象にカウンセリングシートを用いて、自己カウンセリングを実施し、日頃から有している身体症状つらさの改善が報告されている¹²⁾。また、窪田ら(2010)によると、大学生の授業において、カウンセリングシートを用い、ストレスマネジメントの効果と授業で用いることの教材の有用性を報告している¹³⁾。高校生を対象にした報告もあり、高校2年生を対象にカウンセリングシートを用いた授業が5回実施され、生徒たちは自己理解を深め、問題の明確化が行われ、自分の悩みや問題を自分で解決しようとする姿勢ができたという¹⁴⁾。また、宗像によれば悪性ストレスは、不安物質を常時分泌する他者評価を目標とする他者報酬型行動による「社会的自己」から生じ、一方、自分を愉しむ自己報酬型行動による「本来的自己」は、ストレス病に関するユニバーサル予防法になるという¹⁵⁾。本シートは、構造化された質問によって、この

「本来的自己」を自覚できるようになっている。つまり、本シートは、「社会的自己」形成という外発的動機づけによるものではなく「本来的自己」形成という内発的動機づけからの行動目標化が達成できるようになっている。

これらのことから、我々は、本シートを用いた「行動目標化」が運動部内におけるストレスマネジメントに役立ち、更に内発的動機づけを高め部活動参加意欲の喚起に応用可能なのではないかと考えた。

そこで本研究は、ラケット競技に所属する高校運動部生徒に対し、部活動参加意欲用に修正した「自己カウンセリングシート」を用い、部員の参加意欲が喚起するかどうか検討することを目的とする。

1. 方法

1) 研究対象

対象は、A県B高等学校卓球部員6名、及びC高等学校テニス部員17名の計23名（男16名・女7名）であり、平均年齢は15.91±0.6歳であった。

2) 実施期間と時間

20XX年11月（下旬）～12月（月上旬）に1回15分程度

3) 介入方法

運動部活動前の時間を使って、高校教員である筆者が「自己カウンセリングシート」を配布し、シートに従って内容を記入していくことを指示し実施した。

4) 教材内容（図1参照）

「自己カウンセリングシート」（宗像，1997を筆者らが部活動参加意欲用に一部修正）を使用した。この「自己カウンセリングシート」は、途中目を閉じ、自分自身をイメージする「自己イメージ法」を採用するところに特色があり、そのことで問題解決の対象を自分自身に焦点化することが可能となる。更に、焦点化された自分自身に対して、シートにおける構造化された質問によって、対象者が「本当の期待」をひらめかせ、日頃、私たちが生きている他者評価の自己（社会的自己）からの行動ではなく、自分自身が本当に満足する自己（本来的自己）からの行動を目標化できる特色を有している。

部活動 自己カウンセリングシート（男・女 歳）

① あなたにとって、部活動でストレス（気になること）は何ですか？1つ、書き出しましょう

例) 部活の友達関係、練習意欲、技術について

② 現在部活への参加意欲を0%から100%の範囲で表すとすると何%ですか？ 最大、参加意欲がある場合を100%、最も参加意欲が無い場合を0%とする。

参加意欲は、約 %です。

③ ①のストレス（気になること）に対してあなたは、どう感じていますか？

例) 心配、不安、見捨てられる不安、パニック、あせり、不満、悔しい、不信、後悔

④ ③の感情は、どのような期待や思いから生じていますか。自分が本当はどうしたいか。あるいは、本当はどうしてほしいのかを考えてみましょう。

例) 私にばかり、おしつけないで。本当は、もっと自分が能力があつたらなー。自分だって、もっと楽しみたいよー。無視しないでよー。

⑤ ③のような感情を持ち、④のような期待を持つ自分を、目を閉じて、自分の隣にイメージしてください。どんなイメージが浮かびますか？頭で考えずに、ふうーと浮かんだイメージを書きましょう。

例) 嫌われたくなくて、いつも他人に合わせる自分。いつもイライラしている自分。

⑥ ⑤の自分イメージに対して、どう思いますか？

例) (イライラばかりで) 嫌い。情けない。みじめ。

⑦ ⑥の自分のイメージへの感情は、本当は、自分自身へのどのような期待があるから、生じていますか。

例) もっと人と元気に過ごしたい。もっと愛されたい。

⑧ では、これからあなたは本当はどういう自分になっていけばいいですか？下の中から選んで○をつけてください。

1) 前向きに積極的な自分 2) 自分の思いや気持ちを素直に伝える自分 3) 穏やかな自分
4) 自分に自信がある自分 5) 明るい自分 6) その他 ()

<省略>

⑩ 今後、あなたが、⑨であげた具体的な行動をずっととり続ける自分になっていけるとすると、はじめの部活動参加意欲は、0%から100%の間で何%になりますか？

参加意欲は、約% になります。

図1 自己カウンセリングシート（宗像恒次、1997を筆者らが一部修正）

5) 評価項目および統計解析方法

心理指標として、演習前後で「自己カウンセリングシート」演習の有用性を「部活動参加意欲に役立ったか」として、5件法で聞き分類した。また、演習前後で「主観的部活動参加意欲度」を0%~100%で数値化し測定した（最も参加意欲がある場合を100%、最も意欲が無い場合を0%とした）。また、演習の全体的感想を求めた。統計解析は、SPSSver19を用いて、演習前後の「主観的部活動参加意欲度」の得点をWilcoxonの符号付順位検定により検討した。

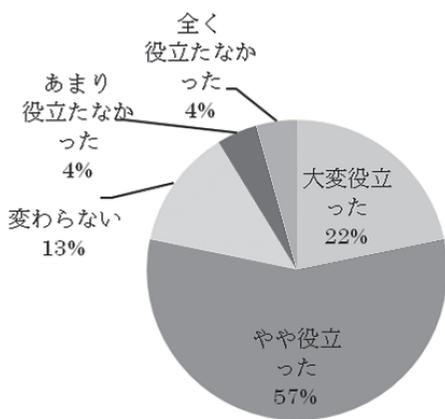
6) 倫理的配慮

倫理的配慮としては、対象者に対して演習前に研究の意図を説明し、匿名にしたカウンセリング記述内容や数値的データ・自由記述のみを使用し、個人を特定する情報は一切公表しない等を告げて承諾を得た。

3. 結 果

1) 本シート演習の有用性について (グラフ1参照)

介入前に比べ演習が「参加意欲に役立ったか」との質問に対し、「大変役立った」5人(21.7%)、「やや役立った」13人(56.5%)、「変わらない」3



グラフ1 本シート有用性割合 %

人(13.0%)、「あまり役立たなかった」1人(4.3%)、「全く役立たなかった」1人(4.3%)だった。

2) 「主観的部活動参加意欲度」について (表1・グラフ2参照)。

主観的部活動参加意欲度を数値化した値を演習前後で比較した結果、その値は70から85(中央値)へと有意に増加した ($z=4.12, p=.000$)。

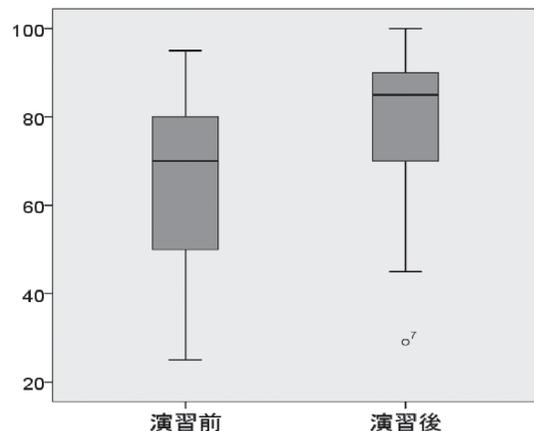
3) シート演習への感想の自由記述について (グラフ3参照)

・肯定的記述 15名 (約65.2%)

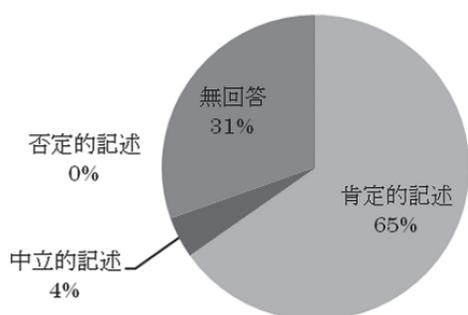
「今の自分を知ることができた」「自分の考えや思いを見直すことができて良かった。意欲が高まった」「気持ち次第でやる気が出ることが分かった」「少しだけ前よりやる気が出た」「今の自分の気持ちを見直してよかった。」「(施設が使えなくて)今はテニスプレーができないが、別の練習方

表1 主観的部活参加意欲度

	介入前	介入後
中央値	70.0	85.0
平均値	65.2	77.4
標準偏差	20.75	18.72
最小値	25	29
最大値	95	100



グラフ2 演習前後の主観的部活動参加意欲度の箱ひげ図



グラフ3 本シート演習の感想割合 %

法を一生懸命探そうと思った。」「参加意欲を高められた」「自分が何をしたいのか見つめ直すことができた」「自分を見直すことができたし、これからの部活内でのすごし方も決められた気がした。」など。

・中立的記述1名(約4.3%)

「何も考えずにやってしまってよく意味がわからなかった」

・否定的記述0名(0%)

・無回答7名(約30.4%)

4. 考 察

本研究は、単純なカウンセリングシートを用いて、短時間で行った演習であったが、結果からわかるように、演習後の本シートの有用性は「大いに役立った」「やや役だった」を合わせた割合は88.2%であった。さらに、統計検定においては、「主観的部活動参加意欲度」が有意に増加している。また、演習後の感想でも否定的記述はなく、肯定的記述が最も多かった。これらの事は、例え簡便な1回だけの演習であっても、次のようなことが実現したからではないかと考えられる。

人は自分の具体的な行動目標が立たない場合、どう行動していいかわからず、ストレスを抱えることになるが、行動目標が立てられた場合は、将来の見通しが立ち主観的ストレスが減じる。高校生の部活動においてもこのことは同じと考えられ、本シート演習によって自己イメージ法を行い

自己理解が進み、さらに部活動参加への行動目標が立ち、見通しが立つことで、参加にブレーキを欠けていた問題に対して自分自身の対処行動目標化がなされ、参加意欲を高めることに繋がったのではないかと考えられる。実際、菊池ら(2010)の研究によると、大学生野球部員173名を対象にした研究では、部活動へのコミットメントの度合いは、自己理解が高い人ほど、中でも明確な目的を持っている人ほど高いことが報告されている¹⁶⁾。

次には、本シート演習の行動目標化は従来の部活動でよく見られるような監督顧問によるトップダウン方式の、いきなり行動目標を立てさせる方法ではなく、構造化された質問に順番に答えていく方法をとっている。そこで、対象者がマイペースで納得しながら演習を進めていくことができるので、比較的容易に行動目標化が出来ると同時に、立てられた行動目標化が自分自身に納得のいくものとなり、対象者に対しDeciらの言う内発的動機¹⁷⁾づけを高めることになっていったのではないかと考えられる。林ら(1999)も内発的動機によって態度や行動変容が起きる場合のみヘルスプロモーションにつながると言う¹⁸⁾。そのことで、部活動参加に対する問題への認知が変容し、ストレスが低減し参加意欲が高まったのではないかと考えられる。

更には、立てられた行動目標は、例えば監督や顧問からの評価を意識した「社会的自己」からではなく、対象者が他者に左右されない「あるがまま」の自分でいられる「本来の自分」への気づきから目標化されたものである。「社会的自己」による行動目標化は、他者に評価される、されないという不確実性を持っている。評価されない場合は、本人に不安や恐怖心が増大し、自分自身への認知やイメージが悪くなりストレスがかえって蓄積される可能性がある。高校生の場合、過去において、部活動で目標を何度か立ててきたと考えられるが、立てられた目標が他者評価を受けなかった記憶があれば、単純に「行動目標化」をしても、ストレスが低減し参加意欲向上にはつながりにく

い。しかし、本シートによる行動目標化は、途中目を閉じてエンブティチエア法をとって、自分自身を客観的にイメージし、自分自身への期待に気づき、「本来の自分」の欲求を把握できるという特色をもつ。したがって、その欲求からの行動目標化は、無条件に本人に満足感を与え、本人に楽しみと感じさせる。また例え将来、行動の失敗が予想されたとしても、他者から悪く評価される事は無いため、不安や恐怖心は生じない。むしろ、自覚的な反省と再学習につながっていく。これらのことから、本シートによる行動目標化が、生徒の「部活動参加意欲」向上につながっていったのではないかと考えられる。

本シートはシンプルで1回15分程度の簡便なものであるが、部活動参加意欲を向上させるには、有用なツールになる可能性が示唆されたと言えるだろう。

5. 研究の限界

本研究の結果をさらに強化していくには、コントロール群を設定し比較検討していくことが必要である。また、ラケット競技に限らず他の競技においても同様な結果が得られるか対象者を拡大して検証していくことが望まれる。

引用文献

- 1) 浅井修・内山憲一・丹羽劭昭：女子大生の運動部活動への参加度と関係する要因の検討，日本体育学会大会号(37A)，133，1986
- 2) 山東憲司・池田勝・原田宗彦・藤本淳也：学校運動部員と地域スポーツクラブ員の参加継続に関する研究，大阪体育大学修士論文抄録集 1998，13-14
- 3) 中比呂志・山中博史・山下秋二：高等学校運動部の経営施策に関する研究(2) - 部活動参加動機，問題意識及び不参加理由の視点から -，日本体育学会大会号(50)，369，1999
- 4) 教育基本法第1章第2条第2項
- 5) 山口 豊・窪田 辰政・稲村 欣作：教育方法としての森田療法，富士常葉大学研究紀要(11)，143-155，2011
- 6) Deci, E. L., & Ryan, R. M. : Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press. 1985
- 7) 藤田勉・森口哲史・松永郁男：運動部からの離脱意図に影響する動機づけプロセスの検討，鹿児島大学教育学部紀要，人文・社会科学編第60巻，289-297，2009
- 8) 藤田勉・松永郁男：運動部活動参加者の心理的欲求に影響するコーチ及びチームメイトの行動，鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要第19巻，71-80，2009
- 9) 宗像恒次監修 宗像恒次・小森まり子・鈴木浄美ほか：SAT法を学ぶ，金子書房，東京，28，2007
- 10) 宗像恒次：「感情と行動」の大法則，日経研出版，名古屋，23，2008
- 11) 宗像恒次編著：子供たちは成長したがついていない！ - 心の痛みは成長へのサイン -，広英社，東京，120-165，1998
- 12) 清水目明子・立川妙子・関根みどりほか：つらさスケールと降雨イメージ法を応用したカウンセリングシートの効果 - 身体症状の変化を中心として -，ヘルスカウンセリング学会年報第13号，99-103，2007
- 13) 窪田辰政・樫健太郎・山口豊ほか：自己カウンセリングシートを活用したストレスマネジメント教育の試み - 大学生を対象として -，日本運動・スポーツ科学学会第17回大会プログラム・抄録集，22，2010
- 14) 大城房美：自らの問題を解決する学校生徒の力を育てる - 構造化連想法による自己カウンセリングシートを活用して -，宗像恒次監修・ヘルスカウンセリング学会編集・カウンセリング医療と健康，金子書房，東京，223-235，2004
- 15) 宗像恒次：生き方革命をサポートするSATの健康心理療法，ヘルスカウンセリング学会年報第14号，1-10，2008
- 16) 菊地啓太・綿田博人・中島宣行：大学野球部における部員のコミットメントと心理的成熟の関係について，順天堂スポーツ健康科学研究第2巻第1号(通巻55号)，1-14，2010
- 17) 前掲論文6)
- 18) 林姫辰・衛藤隆：高校生を対象としたストレスに関する健康教育プログラム，東京大学大学院教育学研究科紀要第39号，513-534，1999