

大学スキーおよびスノーボード集中実技におけるフロー経験

Flow Experiences during the University Ski & Snowboard Intensive Courses

千 足 耕 一*, 川 田 儀 博**, 川 端 雅 人***, 張 本 文 昭****

Kouichi CHIASHI *, Yoshihiro KAWADA **, Masato KAWABATA ***
and Fumiaki HARIMOTO ****

ABSTRACT

This study is concerned with how the Flow State is experienced by skiers and snowboarders during the university ski and snowboard intensive courses. Flow State Scales (FSS) translated into Japanese by Kawabata et.al. which is created by Jackson et.al. (1996) were used to measure flow states. And we asked students (N=160) to report the best feelings they experienced while skiing or snowboarding. The results were summarized as follows:

- 1) FSS score measured in second day showed lower than the fourth day.
- 2) FSS score of the participants are significantly related to their experience. And FSS score of the expert group is difficult to improve.
- 3) FSS score of the snowboarding class showed higher than the skier's class.
- 4) Students reported their best feeling as he concentrated and he made the correct movements or he got better techniques in the snowscape. Further he felt the speed and he could ski just as he wanted to do. This is the situation that skiers and snowboarders are conscious of flow.

キーワード：大学雪上実習、フロー経験、Flow State Scales日本語版

I はじめに

近年スノースポーツは多様化し、2000/2001の全国スキー場利用客調査では、スキーヤーの割合が減少し、スノーボーダーが44.8%存在すると報告されている。スキーにおいては従来のノーマルスキーに加えて、カービングスキーや短いファンスキーなどを使用する人々も増加傾向にある¹²⁾。

このような中、各大学におけるスキー集中実技においてもスノーボードを教材として取り入れたり、種目に選択性を導入したりといった変化をみせてきている¹⁴⁾。国士舘大学体育学部専門野外教育雪上実習でも従来からのアルペンスキーに加え、ビッグフット（ショートスキー）やスノーボードを半日の選択プログラムとしてとり入れたりと、スノーボードのコースを開催したりするとい

* 鹿屋体育大学 (National Institute of Fitness and Sports in KANOYA)

** 国士舘大学体育学部 (Lab. Of outdoor education faculty of Physical Education, Kokushikan University)

*** 東京電機大学 (Tokyo Denki University)

**** 琉球大学非常勤 (A Part-time Instructor of Physical Education, University of Ryukyus)

った変化をしてきている。

全日本スキー連盟は「かつての、誰もがスキー技術の上達を目指した時代から、雪山でこころの豊かさを求め、自分の志向にあったスキーを楽しむ時代へと大きく流れは変わっている」とも述べている²¹⁾。そしてスキーの楽しさには「滑る楽しさ（本質的楽しさ）」と「スキー活動にともなう楽しさ（自然に接する楽しさ、社交・仲間づくりの楽しさ）」があるとも述べている²⁰⁾。

Kimiecik & Harris¹⁰⁾は「楽しさ (enjoyment) = フロー (flow)」という概念を提案し、「楽しさとはその活動自体のために活動するよう促す、ポジティブな感情状態と関わる最適な心理状態、即ちフロー」と定義した。川端 (2000)⁸⁾は、Csikszentmihalyi⁵⁾が提唱し¹¹⁾、Kimiecik & Harris¹⁰⁾が定義した知見に従い、「スノースポーツの楽しさ (enjoyment)」についてフロー (flow) の概念を用いて説明を試みている。フローは「時の経過や身体の疲れなどを意識せず、その活動以外の全てを忘れ、その活動に没頭するという主観的状態」を指している。

筆者は、スキーやスノーボードの本質的な楽しさの一部はフローによって説明されうと考え、スキーおよびスノーボード中の最適な心理状態やそれが発生しやすい状況と要因について調査しようとするものである。

スキーやスノーボードの楽しさについてフローの概念を用いて分析を行った研究には川端⁸⁾の研究がある。その他の野外活動では、山歩きにおけるフローについてFlow State Scales日本語版（以下、FSSと省略）を基に検討した張本ら⁶⁾の研究がある。フローについて研究者が独自に質問紙を作成し、調査を行った研究では、スクーパ・ダイビングを取り扱った研究^{3) 4)}、ロッククライミングに関する研究⁹⁾、登山についての研究¹⁶⁾などがある。

FSSを用いる利点としては、他のスポーツ種目との比較が行いやすいという点にある。張本ら⁶⁾は、FSS邦訳版を多方面で用いる事によって、フ

ロー理論の再検証や尺度の妥当性についての検討が必要であるとも述べている。加えて、ほかのアウトドアスポーツとの比較も必要であり、多角的な分析の継続が課題として述べられている事からも、本調査研究は意義あるものと考えられよう。

そこで本研究は、スキーおよびスノーボード中のフロー経験を検討するために大学スノーボード実習参加者およびスキー実習参加者を対象にFSSとともに自由記述を用いて調査を行なった。

Ⅱ 方 法

1. 調査対象

調査対象者は、K大学体育学部3年次生のうち1999年12月22日～26日の4泊5日で行われた専門野外教育Ⅳ「雪上実習」(スノーボード)を履修した学生57名(男子44名、女子13名)と2000年1月6日～10日の4泊5日で行われた専門野外教育Ⅳ「雪上実習」(スキー)を履修した学生103名(男子92名、女子11名)の合計160名であった。

2. 雪上実習の概要

(1) プログラムと班編成

スノーボード実習は長野県下高井郡一の瀬スキー場を中心とした志賀高原において行われた。天候およびゲレンデコンディションは良好であった。スノーボード実習では初日に技能レベルによる班分けを行い、うち上級者班は1班、中級者班は2班、初級・初心者班4班の7班構成で実習を行った。期間中、半日間の実技講習8回とナイターでのフリー滑走1回が実施された。

スキー実習は北海道七飯町仁山高原スキー場において行った。技能レベルによる班分けを1日目に行い、上級3班、中級4班、初級・初心者4班の計11班を編成した。実習はスノーボードやショートスキー(ビッグフット)などの選択活動・無線を使用しての指導・ビデオ撮影とフィードバック・基礎スキー検定などのプログラムを含む実技講習8回とナイターでのフリー滑走1回を行っ

た。雪質・天候などゲレンデコンディションは概ね悪く、最終日のみが良好であった。それぞれの実習においては4日目午後全日本スキー連盟の検定要領に従った実技検定を行なった。

(2) 指導者

1つの班は、5～10名程度の受講者で構成され、それぞれの班について指導者が1名の体制で実技講習が行われた。スノーボード実習においては、実習開催場所のスキー場のスキー学校に所属する指導員と豊富なスノーボード経験を有する体育教員が指導を行った。スキー実習においては全日本スキー連盟の公認を受けた指導員・準指導員あるいは上級の技能を示すバッジを所持する教員によって実技指導が行われた。

(3) 調査内容と手続き

フロー経験については、Jacksonら(1996)が作成し、川端ら(1999)が日本語版に翻訳したFSSを用いた質問紙法による調査を行った。授業を振り返り、スキーやスノーボードをしていて最も楽しかったり夢中になったりしたときのことを想起して記入してもらう形式をとった。FSSは9因子・36項目により構成されており、回答者はそれぞれの項目について5段階評定で回答する方式をとった。5段階には、「全くあてはまらない(1点)」、「どちらでもない(3点)」、「とてもあてはまる(5点)」の1点～5点を与えた。FSSにおける9つの因子については、Jacksonら(1996)の因子構造に従って尺度得点を算出した。FSS以外には、「楽しかったり、夢中になったりしたこと」についての自由記述欄を設けた。調査は、実習2日目および4日目終了後の夜のミーティング時に集合調査法により配布・回収した。期日の選定は前半および後半を代表する値として考えたためである。調査用紙は全て受講者が記入する自記式の質問紙であった。

(4) 統計処理

統計処理に際してはパッケージドプログラムSPSS10.0Jを用い、5%未満の危険率を有意差ありと判定した。

Ⅲ 結果および考察

1. FSS得点の調査日による差異(表1)

FSSについて2日目と4日目を比較するためにFSSの各項目得点および各尺度得点の平均値について検定を行った。

スキー実習とスノーボード実習を合わせて全体的にみると、FSS得点は36項目中25項目と9因子中の8因子(F1:技能と挑戦の水準のバランス、F2:行為と意識の融合、F3:はっきりとした目標、F4:明瞭なフィードバック、F5:注意集中・意識の限定、F6:行為や環境の支配、F8:時間感覚の変化、F9:自己目的的经验)において、2日目よりも4日目に有意に高い値を示した。このことから実習では前半に比べ後半においてフローが強く意識されていることが明らかとなった。

スキー実習においては、2日目と4日目を比較すると、36項目中11項目に有意差が認められた。因子別に見たところ9因子中6因子(F3:はっきりとした目標、F4:明瞭なフィードバック、F5:注意集中・意識の限定、F6:行為や環境の支配、F8:時間感覚の変化、F9:自己目的的经验)において差が認められ、いずれも2日目よりも4日目のほうが有意に高い数値を示した。

スノーボード実習では、FSS36項目中、17項目において2日目と4日目の平均値に有意差があった。因子別での比較の結果では、9因子中5因子(F1:技能と挑戦水準のバランス、F2:行為と意識の融合、F3:はっきりとした目標、F4:明瞭なフィードバック、F6:行為や環境の支配)で有意差がみられ、いずれの場合も4日目の方が高い値を示した。これらから、スノーボード実習でも後半においてフローが強く意識されていたといえる。

それぞれのコースおよび全体結果において実習

表1 2日目と4日目のFSS各項目および因子別の平均値±標準偏差の比較

項目, 因子	スノーボード実習			スキー実習			スノーボード+スキー実習		
	2日目 n=57	4日目 n=57	t値 p	2日目 n=108	4日目 n=99	t値 p	2日目 n=155	4日目 n=155	t値 p
Q1.私は対戦相手と同じ程度の技術を持っていると感じていた	2.76±1.00	3.25±.84	3.40 ***	3.13±.91	2.97±1.04	-1.13	3.01±.97	3.07±.99	0.74
Q2.何をしようかと考えなくても自然に正しい動きができた	2.65±1.01	3.29±.97	4.23 ***	2.61±1.00	2.87±.99	1.83 +	2.64±1.01	3.02±1.00	4.20 ***
Q3.何をしたいかわかっていない	4.19±.81	4.25±.72	0.73	3.76±.99	3.90±.79	1.28	3.71±.82	4.03±.78	1.68 +
Q4.自分が上手にできていると感じていた	2.45±.93	2.89±.91	3.63 ***	2.34±.98	2.63±.89	2.15 *	2.39±.97	2.71±.90	3.69 ***
Q5.私のすべての意識は、自分でやることに集中していた	4.16±.94	4.21±.91	0.51	3.74±1.04	3.98±.82	1.84	3.88±1.03	4.06±.86	2.50 **
Q6.行っていることは全て、自分でコントロールしていると感じていた	3.21±1.01	3.59±.87	3.21 ***	2.91±1.07	3.14±.97	1.89	3.04±1.06	3.30±.96	3.06 **
Q7.他人が私をどう思っているかなどは気にしなかった	3.40±1.18	3.39±1.17	-0.12	3.45±1.13	3.36±1.15	-0.52	3.42±1.14	3.37±1.15	-0.50
Q8.時間が遅くなったたり早くなったたり、変化しているように感じた	3.23±1.21	3.39±1.14	1.17	3.08±1.22	3.22±1.16	0.87	3.13±1.21	3.29±1.15	1.57
Q9.私は本当に楽しかった	4.25±.87	4.25±1.02	-0.19	3.85±1.06	4.11±.99	1.77 +	4.03±1.00	4.16±1.00	1.47
Q10.難しい状況でも対応するだけの技術を持っている	2.53±1.00	3.13±.94	5.12 ***	2.58±1.09	2.79±1.05	1.36	2.57±1.06	2.91±1.02	4.04 ***
Q11.出来事は、自然に起こっているように感じられた	2.88±1.10	3.27±.98	2.40 *	3.01±.99	2.97±.90	-0.3	2.95±1.03	3.08±.94	1.35
Q12.私は自分のやりたいことは何か、強く意識していた	4.07±.96	4.34±.72	2.26 *	3.75±.86	3.96±.81	1.82 +	3.85±.91	4.10±.79	3.45 ***
Q13.どれくらい上手にできているか気付いていた	3.02±.94	3.16±.83	1.24	3.01±1.08	3.32±.95	2.19 *	3.02±1.03	3.28±.89	3.30 ***
Q14.努力しなくても行っていることに集中できていた	3.27±1.29	3.41±1.17	0.70	2.83±1.14	3.14±1.09	1.96 +	2.99±1.21	3.23±1.12	2.55 *
Q15.自分自身のこととは自分でコントロールできていると感じていた	3.12±1.02	3.55±.76	3.37 ***	3.17±1.02	3.23±.97	0.5	3.16±1.03	3.35±.91	2.28 *
Q16.自分を心配することがなかった	2.54±1.23	3.00±1.19	2.75 **	2.64±1.16	2.83±1.09	1.18	2.61±1.19	2.89±1.13	2.84 **
Q17.時間の過ぎ方が普段と違っているように感じた	3.66±1.15	3.70±1.22	0.35	3.74±1.10	3.57±1.17	-1.04	3.69±1.12	3.62±1.19	-0.78
Q18.そのときのフィーリングが素晴らしい、また味わってみたい	4.07±1.19	4.23±.91	0.99	3.94±.89	4.02±.91	0.62	3.99±1.01	4.09±.92	1.22
Q19.そのときに必要とされた技術を十分持っていると感じていた	2.79±1.11	3.34±.77	4.33 ***	2.68±1.01	2.79±.86	1.06	2.69±1.06	2.98±.87	3.53 ***
Q20.身体を無意識のうちに(自動的に)動かしていた	3.07±1.10	3.41±1.01	2.34 *	3.17±1.00	3.09±1.04	-0.58	3.12±1.04	3.21±1.04	0.87
Q21.自分の成長を感じたものは何か、分かっていた	4.16±.82	4.20±.72	0.62	3.61±.94	3.95±.81	2.73 *	3.81±.92	4.04±.79	3.37 ***
Q22.どうすれば上手いかわか、良い考えを持っていた	3.56±1.04	3.93±.91	2.93 **	3.42±1.04	3.55±.93	0.92	3.46±1.05	3.68±.94	2.61 **
Q23.私は完全に集中していた	4.02±.84	4.21±.76	1.80 +	3.49±1.09	3.88±.96	2.69 **	3.67±1.03	4.00±.90	4.27 ***
Q24.完全に支配しているような感覚があった	2.81±1.06	3.07±1.01	1.78 +	2.53±.94	2.85±.97	2.34 **	2.63±1.00	2.93±.99	3.65 ***
Q25.自分を良く見せようという気持ちにならなかった	2.84±1.11	2.80±1.15	-0.42	2.86±1.09	2.83±1.09	-0.23	2.86±1.11	2.82±1.11	-0.52
Q26.時間が止まっているように感じられた	2.74±1.09	2.64±1.08	-0.43	2.18±1.13	2.84±1.21	3.98 ***	2.39±1.13	2.77±1.16	3.84 ***
Q27.私を素晴らしい喜びに導いてくれた	3.75±1.01	3.82±1.16	0.51	3.31±1.02	3.72±.96	2.92 ***	3.46±1.04	3.75±1.03	2.97 **
Q28.私の技能と、その時に必要な技能は高いレベルでつり合っていた	2.58±.96	2.96±.95	3.03 **	2.45±1.00	2.78±.91	2.46 *	2.50±.99	2.85±.93	4.07 ***
Q29.考えることなく、無意識的、自動的に動いていた	2.77±1.02	3.27±.88	3.27 **	2.70±1.03	2.94±.95	1.73 +	2.74±1.02	3.06±.93	3.37 ***
Q30.自分の目標ははっきりしていた	4.18±.91	4.38±.78	2.00 +	3.68±1.04	4.00±.85	2.43 *	3.62±1.02	4.15±.82	3.97 ***
Q31.どのように上手にできているか、分かっていた	3.09±1.01	3.41±.91	2.68 **	2.98±.89	3.15±.85	1.4	3.06±.94	3.25±.88	3.22 **
Q32.その時やっていたことに完全に集中していた	4.05±.85	4.20±.88	1.27	3.57±.99	3.91±.88	2.55 *	3.73±.97	4.01±.89	3.74 ***
Q33.私は思うように自分の身体を動かしていた	2.95±.90	3.55±.89	4.31 ***	2.83±.96	3.08±.89	1.88 +	2.90±.93	3.25±.92	4.19 ***
Q34.他人が自分をどう思っているか心配することはなかった	3.39±1.25	3.32±1.13	-0.73	3.26±1.10	3.14±1.21	-0.74	3.31±1.16	3.21±1.18	-1.20
Q35.スローモーションで起こっているように思えた	2.50±1.04	2.93±.99	2.81 **	2.11±.95	2.58±1.04	3.35 ***	2.26±1.00	2.70±1.04	5.11 ***
Q36.とても良い経験であった	4.56±.87	4.71±.71	1.46	4.42±.79	4.60±.67	1.74 +	4.47±.82	4.64±.68	2.56 **
第1因子: 技能と挑戦水準のバランス	10.78±3.46	12.75±2.88	5.52 ***	10.79±3.21	11.32±3.22	1.17	10.81±3.33	11.85±3.16	4.43 ***
第2因子: 行為と意識の融合	11.37±3.46	13.23±2.95	4.17 ***	11.50±2.76	11.87±3.02	0.92	11.46±3.06	12.36±3.06	3.37 ***
第3因子: はっきりとした目標	16.60±2.80	17.16±2.54	2.48 *	14.86±2.67	15.83±2.74	2.51 *	15.49±2.81	16.34±2.72	4.73 ***
第4因子: 明確なフィードバック	12.02±3.02	13.39±2.79	4.35 ***	11.78±2.89	12.65±2.84	2.13 *	11.88±2.95	12.92±2.83	4.87 ***
第5因子: 注意集中・意識の限定	15.51±2.99	16.04±2.75	1.35	13.62±3.34	14.91±2.93	2.9 **	14.25±3.34	15.29±2.89	4.96 ***
第6因子: 行為や環境の支配	12.07±2.99	13.77±2.80	4.97 ***	11.45±2.92	12.33±2.80	2.18 *	11.74±2.98	12.86±2.89	5.01 ***
第7因子: 自己意識の喪失	12.18±3.40	12.82±3.64	0.86	12.21±3.30	12.16±3.36	-0.11	12.21±3.37	12.29±3.46	0.38
第8因子: 時間感覚の変化	12.20±3.20	12.69±3.33	1.41	11.11±2.88	12.27±3.37	2.63 *	11.47±3.02	12.41±3.37	4.42 ***
第9因子: 自己目的経験	16.66±3.11	17.05±3.14	0.66	15.52±2.97	16.46±2.71	2.38 *	16.02±2.98	16.67±2.88	2.66 **

の4日目では2日目に比べFSS得点が高いという結果から、実習の前半よりも後半のほうが、フローの状態をより強く意識しているということがいえる。川端⁹⁾が、集中実技において日が経つにつれて自己の技術を的確に捉えることが出来るようになり、課題内容への理解を深めながら集中してそれに取り組めるようになったと述べたことと一致した見解が得られる。一方、前半と後半の比較において有意な差はなかったものの4日目に得点が低くなっている項目に「Q7. 他人が私をどう思っているかなどは気にならなかった」、「Q25. 自分をよく見せようという気持ちにはなかった」「Q33. 他人が自分をどう思っているか心配することはなかった」といった項目があったが、スキーやスノーボードの技能検定プログラムが実習の4日目に設定されていたことが影響しているものと考えられる。つまり、他者に客観的に技能を判定してもらおうという内容から、参加者は他人のまなざしを意識することとなったということである。

2. それぞれの技能レベルにおける2日目と4日目のFSS得点の比較 (表2)

FSS得点と技能の関連について検討するために、(上級・中級・初級)に大別された技能レベル別に2日目と4日目のFSS得点について比較した。

上級者においてはFSSの各項目のうち、「Q13. どれくらい上手にできているか気づいていた」、「Q32. その時やっていたことに完全に集中していた」、「Q35. スローモーションで起こっているように思えた」の3項目と、「F8: 時間感覚の変化」には有意差が認められ、いずれも4日目の方が高い値を示した。また、有意に得点が減少した項目はなかった。

中級者の場合、9因子中8因子(F1: 挑戦と技能のバランス、F2: 行為と意識の融合、F3: はっきりとした目標、F4: 明瞭なフィードバック、F5: 注意集中・意識の限定、F6: 行為や環境の

支配、F8: 時間感覚の変化、F9: 自己目的的経験)において4日目の尺度得点は2日目よりも高く有意差がみられたが、F7: 自意識の喪失では差が見られなかった。項目別に見ると36項目中17項目で有意に得点が上昇した。

初級者・初心者では9因子のうち6因子(F1: 挑戦と技能のバランス、F2: 行為と意識の融合、F3: はっきりとした目標、F4: 明瞭なフィードバック、F5: 注意集中・意識の限定、F6: 行為や環境の支配、)に、項目別では36項目中22項目において有意な差がみられ、4日目のほうが高いといった結果であった。

初級・初心者と中級者はFSS得点が増しやすく、上級者は増しにくいことも本調査結果からいえる。太田ら¹⁰⁾は、野外活動におけるフローは間口が広いと述べているが、本研究でもこのことがいえる。初級者や中級者においてはフローを意識しやすく、その結果FSSの各項目における得点も高い値を示したと考えられた。

川端⁹⁾は技術的なことがらを主な指導教材とした上で、受講者が自己の上達や技術的な伸びに対して努力するように価値を置くような指導を行うことで、よりフローを体験しやすくなるのではないかと述べているが、本調査対象のうちスノーボード実習参加者に中級者と初級・初心者が多く、技術的な向上に価値をおくような志向性を強く持っていたのではないとも考えられた。また、参加者が実習にどのように動機付けされているかという問題とも大いに関連している。今後は、各参加者の内発的な動機付けの程度やパーソナリティおよび実習中における課題設定との関連性を合わせて調査することが課題となろう。

加えてFSSの項目に対する回答が5段階であり、ある一定の高さまでしか測定しえないという問題がある。また、上級者は中級者や初級・初心者に比べ相対的に見て高いレベルの技術的課題に臨むわけであり、技術的にはプラトー(高原状態)を迎えたところからの更なる向上を感じるためにはより大きく継続的な努力が求められる。初

表2 技術レベル別にみた2日目と4日目のFSS各項目および因子別の平均値±標準偏差の比較

項目、因子	上級者			中級者			初級・初心者			
	2日目 n=39	4日目 n=39	t値 p	2日目 n=57	4日目 n=57	t値 p	2日目 n=57	4日目 n=57	t値 p	
Q1.私は対戦相手と同じ程度の技術を持っていると信じていた	3.51±.91	3.41±.88	-0.78	2.93±.78	2.88±1.02	-0.41	2.74±1.06	3.04±.98	1.69	+
Q2.何をしようかと考えなくても自然に正しい動きができた	2.92±1.18	2.95±1.15	0.12	2.77±.93	3.14±.91	2.80	2.92±.88	2.95±.97	4.74	***
Q3.何をしたいのかわかってきた	4.13±.61	4.15±.67	0.20	3.82±.81	3.86±.86	0.29	3.85±.93	4.10±.76	2.38	***
Q4.自分が上手にできることはわかっていた	2.82±.90	2.76±.91	-0.37	2.32±.88	2.66±.96	0.24	2.17±1.02	2.71±.83	3.58	***
Q5.私のすべての意識は、やっつけることに集中していた	4.10±.88	4.15±.78	-0.46	3.60±1.00	3.89±.77	2.49	4.00±1.10	4.17±.97	1.26	***
Q6.行っていることは全て、自分でコントロールしていると感じていた	3.51±1.05	3.44±.99	-0.46	2.91±.97	3.11±.90	1.45	2.85±1.08	3.41±.97	3.90	***
Q7.他人が私をどう思っているかなどは気にならなかった	3.05±1.07	3.03±1.16	-0.16	3.30±1.16	3.44±1.12	0.88	3.78±1.08	3.54±1.15	-1.61	***
Q8.時間が遅くなり早くなり、変化しているように感じた	2.92±1.30	3.24±1.19	1.48	3.28±1.11	3.46±1.05	1.22	3.12±1.25	3.15±1.24	0.20	***
Q9.私は本当に楽しかった	4.10±.94	4.05±.79	-0.31	3.89±1.06	4.35±.94	3.27	4.11±.98	4.05±1.17	-0.31	***
Q10.難しい状況でも対応するための技術を持っている	3.28±.94	3.03±.96	-1.50	2.60±.94	2.96±1.07	2.85	2.08±.99	2.78±1.02	5.96	***
Q11.出来事は、自然に起こっているように感じられた	3.23±1.13	3.03±1.06	-1.09	3.00±.98	3.02±.86	0.14	2.73±.96	3.17±.93	2.84	**
Q12.私は自分のやりたいことは何か、強く意識していた	3.92±.91	4.16±.82	1.60	3.75±.79	3.95±.85	1.85	3.90±1.03	4.22±.70	2.41	*
Q13.どつすらい上手にできているか気が付いていた	3.28±1.12	3.59±.99	2.15	2.93±.86	3.19±.77	2.00	2.93±1.09	3.16±.89	1.66	***
Q14.努力しなくても行っていることに集中できていた	3.11±1.31	3.08±1.10	-0.15	3.02±1.11	3.16±1.10	0.84	2.88±1.25	3.39±1.14	3.44	***
Q15.自分自身のこととは自分でコントロールできていると感じていた	3.53±.98	3.50±.80	-0.18	3.18±.93	3.21±.94	0.27	2.90±1.09	3.39±.95	3.24	**
Q16.自分を心配することがなかった	2.64±.92	3.03±1.22	1.83	2.61±1.15	2.82±1.04	1.24	2.59±1.23	2.86±1.15	1.90	+
Q17.時間の過ぎ方が普段と違って、また味わってみたい	3.63±1.20	3.39±1.24	-1.30	3.82±1.10	3.84±1.13	0.13	3.60±1.09	3.55±1.19	-0.31	***
Q18.そのときのフィーリングが素晴らしい、また味わってみたい	4.13±.86	3.97±.78	-0.85	3.96±.93	4.05±.94	0.82	3.92±1.16	4.20±.98	1.88	+
Q19.そのときに必要とされた技術を十分持っていると感じていた	3.23±.99	2.97±.84	-1.53	2.71±.91	2.95±.82	1.90	2.31±1.09	3.02±.94	5.77	***
Q20.身体を無意識のうちにも(自動的に)動かしていた	3.26±1.16	2.82±1.07	-1.98	3.28±.94	3.42±.91	1.05	2.88±1.02	3.25±1.08	2.44	***
Q21.自分の成し遂げたものは何か、分かっていた	4.08±.90	4.21±.73	0.76	3.60±.80	3.86±.81	2.69	3.85±1.00	4.10±.78	2.58	**
Q22.どつすれば上手いかわか、良い考えを持っていた	3.69±1.03	3.87±.95	1.27	3.49±.93	3.51±.87	0.15	3.29±1.15	3.73±.98	2.71	**
Q23.私は完全に集中していた	2.82±1.01	3.92±.88	0.70	3.45±.95	3.99±.93	3.71	3.78±1.10	4.12±.89	2.67	**
Q24.完全に支配しているような感覚があった	2.77±1.06	2.82±.94	0.27	2.36±1.00	2.91±1.06	2.67	2.59±.97	3.02±.96	3.42	***
Q25.自分を良く居せようという気持ちにならなかった	2.67±1.03	2.79±1.08	0.87	2.79±1.05	2.68±1.02	-0.74	3.07±1.19	2.97±1.20	-0.65	***
Q26.時間が止まっているように感じられた	2.36±1.06	2.67±1.03	1.55	2.28±1.19	2.88±1.23	3.38	2.62±1.11	2.72±1.20	1.49	***
Q27.私を素晴らしい喜びに導いてくれた	3.67±1.03	3.77±.81	0.55	3.26±1.01	3.75±.97	3.10	3.53±1.06	3.75±1.23	1.34	***
Q28.私の技能と、その時に必要な技能は高いレベルでつり合っていた	3.03±.96	3.03±.90	0.00	2.42±.86	2.88±.78	3.57	2.24±1.01	2.69±1.05	3.33	***
Q29.考えることなく、無意識的、自動的に動いていた	2.95±1.10	2.87±1.10	-0.37	2.88±.98	3.12±.83	1.78	2.47±.97	3.12±.91	4.46	***
Q30.自分の目標ははっきりしていた	4.15±.84	4.33±.84	1.27	3.68±1.05	3.96±.82	2.21	3.83±1.06	4.21±.79	3.23	***
Q31.どのようによ上手にできているか、分かっていた	3.51±.97	3.41±.94	-0.73	2.95±.87	3.19±.83	2.13	2.76±.88	3.19±.88	4.00	***
Q32.その時やっつけていたことに完全に集中していた	3.79±.92	4.10±.79	2.15	3.89±.86	3.89±.86	2.67	3.86±1.01	4.07±.88	1.66	***
Q33.私は思うように自分の身体を動かしていた	3.34±.85	3.21±.99	-0.84	2.95±.90	3.21±.91	1.90	2.58±.90	3.32±.90	5.93	***
Q34.他人が自分はどう思っているか心配することはなかった	2.95±1.12	2.87±1.15	-0.48	3.28±1.11	3.26±1.09	-0.16	3.56±1.18	3.37±1.26	-1.22	***
Q35.スローモーションで起こっているように思えた	2.21±1.03	2.62±.91	2.91	2.19±.85	2.72±1.13	3.83	2.36±1.10	2.74±1.04	2.36	*
Q36.とても良い経験があった	4.36±.84	4.44±.64	0.55	4.46±.80	4.70±.63	2.43	4.56±.82	4.71±.74	1.38	***
第2因子：技能と挑戦水準のバランス	13.05±3.15	12.44±2.89	-1.46	10.64±2.71	11.64±3.05	3.03	9.44±3.25	11.65±3.43	5.69	***
第2因子：行為と意識の融合	12.36±3.71	11.67±3.64	-1.06	11.93±2.52	12.70±2.54	2.64	10.41±2.79	12.49±3.07	4.87	***
第3因子：はつきりとした目標	16.82±2.47	16.79±2.61	1.08	14.93±2.61	15.66±2.81	2.78	15.48±3.11	16.69±2.61	4.47	***
第4因子：明確なフィードバック	13.18±3.16	13.58±3.05	1.07	11.68±2.48	12.59±2.56	2.66	11.21±3.00	11.28±2.90	4.24	***
第5因子：注意集中・意識の限定	14.78±3.24	15.24±2.59	1.23	13.59±3.09	14.83±2.76	3.58	14.53±3.58	15.75±3.15	3.41	***
第6因子：行為や環境の支配	13.32±3.04	13.05±2.62	-0.62	11.57±2.76	12.45±3.06	2.39	10.90±2.80	13.14±2.87	7.05	***
第7因子：自己意識の喪失	11.31±3.53	11.72±3.50	1.00	11.98±2.97	12.21±3.19	0.77	13.02±3.49	12.75±3.67	-0.64	***
第8因子：時間感覚の変化	10.97±3.96	12.05±2.97	3.28	11.57±2.78	12.89±3.41	3.84	11.70±3.29	12.16±3.58	1.19	***
第9因子：自己目的的経験	16.26±2.92	16.23±2.28	-0.05	15.59±2.95	16.84±2.51	3.58	16.28±3.05	16.81±3.52	1.20	***

級・初心者レベルや中級者においては、課題が比較的単純であり、受講者にとってもその課題を認識しやすく、技能の上達も目に見えやすいと考えられる。

迫¹⁰⁾はチクセントミハイが「技能と挑戦水準が適合したレベルにおいてフローや楽しさが生じる」という考察と並行してフローモデルの限界性についても言及していると述べている。そして、現実場面では「挑戦対象と技能の客観的水準の一致」よりも「挑戦や技能に対する知覚」がフローを体験できるかの鍵を握っているとも述べている。そして主観的な知覚までの「待つ」ということや「間」についても言及している。本調査結果は、上級者がフローを知覚するまでの「間」が存在することを示唆するものであろう。上級者が新たな目標を意識したり、何かに気づくことに時間が必要であるということもできる。

また、上級者が指導者の提示した方向への技術的な志向性を持っているとは限らないという状況もあるのではなかろうか。上級者に対する指導場面において指導者は、上級者にとって新しくかつ明確な目標を与える必要性があろう。

自由記述部分においてもそれぞれの技術レベルに対応した課題のレベルを達成したことに対する記述が多かったことから、学生ひとり一人に応じた明確な課題設定とトライできる環境を用意することが非常に重要であるということが出来る。

3. 種目（実施期）による差異（表3）

2日目のFSSにおける各項目および各因子についてスノーボード実習（1期）とスキー実習（2期）の比較を行なった。その結果、36項目中12項目、9因子中4因子（F3：はっきりとした目標、F5：注意集中・意識の限定、F8：時間感覚の変化、F9：自己目的的経験）においてスノーボード実習（1期）が高いという結果であった。一方、スキー実習（2期）の方が有意に高かった項目は1項目「Q1. 私は対戦相手と同じ程度の技術を持っていると信じていた」のみであった。

4日目のFSS得点について、スノーボード実習（1期）とスキー実習（2期）の比較を行なった結果、36項目中13項目、9因子中の5因子（F1：挑戦と技能のバランス、F2：行為と意識の融合、F3：はっきりとした目標、F5：注意集中・意識の限定、F6：行為や環境の支配）においてスノーボード実習（1期）のほうが有意に高いという結果を示した。

スキー実習とスノーボード実習を比較すると、スノーボード実習のほうがFSSの項目の中で向上した項目が多かったことと、種目（実施期）の違いによって、実習日程の同一日におけるFSS得点に差異がみられたことから、スノーボード実習のほうがスキー実習よりもフローが強く意識されたと考えられる。このことは、参加者における技能レベルの相違が関連していると思われる。スノーボード実習参加者には上級者が少なく、中級者と初級・初心者が大半を占めていたためである。加えて、天候や雪質などの外的な状況も関連しているとも考えることも出来る。スキー実習では大雨が降るなど天候に恵まれなかったことが影響しているのではと考えられる。

スノーボード実習とスキー実習の比較において、2日目、4日目で共に差が生じている因子には、F3：はっきりとした目標およびF5：注意集中・意識の限定があり、いずれもスノーボード実習において高い値を示した。スノーボード実習においては、よりはっきりとした目標の提示がなされたことで、受講者は注意を集中させることができたとも考えられる。また、スポーツの特性としてスノーボードのほうが技術構造が単純で目標設定が行ないやすいのではないかと考えられる。

4. フローを生じやすい場面についての自由記述（資料1）

「今日の授業中に、最も楽しかったり、夢中になったときの気持ちや感情を自由に表現してください」といった自由記述欄を設け、記入してもらった。それらを整理すると、資料1のようにまと

表3 技術レベル別にみた2日目と4日目のFSS各項目および因子別の平均値±標準偏差の比較

項目・因子	1期(ボード) n=57		2日目の比較 2期(スキー) n=103		t値	p	4日目の比較 1期(ボード) n=56		t値	p
	平均値±標準偏差	標準偏差	平均値±標準偏差	標準偏差			平均値±標準偏差	標準偏差		
Q1.私は対戦相手と同じ程度の技術を持っていると信じていた	2.76±1.00	3.13±.91	-2.30	*	2.97±1.04	1.73				
Q2.何をしようかと考えなくても自然に正しい動きができた	2.65±1.01	2.61±1.00	0.22		3.29±.99	2.55	*			
Q3.何をしたいのかわかってきた	4.19±.81	3.75±.79	3.32	***	3.90±.79	2.74	**			
Q4.自分が上手にできることはわかってきた	2.45±.93	2.34±.98	0.65		2.63±.89	1.78				
Q5.私のすべての意識は、やっついていることに集中していた	4.16±.94	3.74±1.07	2.53	*	3.98±.82	1.64				
Q6.行っていることは全て、自分でコントロールしていると感じていた	3.21±1.01	2.91±1.07	1.71		3.14±.97	2.87	**			
Q7.他人が私をどう思っているかなどは気にならなかった	3.40±1.18	3.45±1.13	-0.23		3.39±1.17	0.15				
Q8.時間が遅くたり早くなかった	3.23±1.21	3.08±1.22	0.75	*	3.39±1.14	0.87				
Q9.私は本当に楽しかった	4.25±.87	3.85±1.06	2.38	*	4.25±1.02	0.84				
Q10.難しい状況でも対応するだけの技術を持っていた	2.53±1.00	2.58±1.09	-0.32		3.13±.94	1.99	*			
Q11.出来事は、自然に起こっているように感じられた	2.63±1.10	3.01±.99	-0.78		3.27±.98	1.92	*			
Q12.私は自分のやりたいたいことは何か、強く意識していた	4.07±.96	3.75±.86	2.19	*	4.34±.72	3.96±.81	2.92	**		
Q13.どれくらい上手にできているか気が付いていた	3.02±.94	3.01±1.08	0.47		3.16±.83	3.32±.95	-1.07			
Q14.努力しなくても行っていることに集中できていた	3.27±1.29	2.83±1.14	2.19	*	3.41±1.17	3.14±1.09	1.44	*		
Q15.自分自身のことば自分でコントロールできていると感じていた	3.12±1.02	3.17±1.02	-0.25		3.55±.76	3.23±.97	2.11	*		
Q16.自分を心配することがなかった	2.54±1.15	2.64±1.16	-0.50		3.00±1.19	2.83±1.09	0.91			
Q17.時間の過ぎ方が普段と違っているように感じた	3.66±1.13	3.74±1.10	-0.42		3.70±1.22	3.57±1.17	0.63			
Q18.そのときのフィリಂಗが素晴らしい、また味わってみたい	4.07±1.19	3.94±.89	0.78		4.02±.91	4.02±.91	1.39	***		
Q19.そのときに必要とされた技術を十分持っていると感じていた	2.79±1.11	2.65±1.01	0.82		3.34±.77	2.79±.86	3.98	***		
Q20.身体を無意識のうちに(自動的に)動かしていた	3.07±1.10	3.17±1.00	-0.61		3.41±1.01	3.09±1.04	1.86	*		
Q21.自分の成し遂げたものは何か、分かっていた	4.16±.82	3.61±.94	3.68	***	4.20±.72	3.95±.81	1.89	*		
Q22.自分ですれば上手いよいか、良い考えを持っていた	3.56±1.04	3.42±1.04	0.84		3.93±.91	3.55±.93	2.48	*		
Q23.私は完全に集中していた	4.02±.84	3.49±1.09	3.15	**	4.21±.76	3.88±.96	2.25	*		
Q24.完全に支配しているような感覚だった	2.84±1.11	2.53±.94	1.64		3.07±1.01	2.85±.97	1.35			
Q25.自分を良く見せようという気持ちにならなかった	2.74±1.09	2.86±1.09	-0.12	**	2.80±1.15	2.83±1.09	-0.13			
Q26.時間が止まっているように感じた	3.75±1.01	3.31±1.02	2.65	**	2.64±1.08	2.84±1.21	-1.03			
Q27.私を素晴らしい喜びに導いてくれた	2.77±1.02	2.70±1.03	0.43		3.82±1.16	3.72±.96	0.60			
Q28.私の技能と、その時に必要とされた技能は高いレベルでつり合っていた	4.18±.91	3.68±1.04	3.04	**	2.96±.95	2.78±.91	1.21	*		
Q29.考えることなく、無意識的、自動的に動いていた	3.09±1.01	2.98±.89	0.70	**	3.27±.88	2.94±.95	2.22	*		
Q30.自分の目標ははっきりしていた	4.05±.85	3.57±.99	3.09	**	4.38±.78	4.00±.85	2.73	**		
Q31.どの時やっていたか、分かっていた	2.95±.90	2.83±.96	0.71	**	3.41±.91	3.15±.85	1.78	*		
Q32.私は思うように自分の身体を動かしていた	3.39±1.25	3.26±1.10	0.65		4.20±.88	3.91±.88	1.95	**		
Q33.他人が自分をどう思っているか心配をすることはなかった	2.50±1.04	2.11±.95	2.41	*	3.55±.89	3.08±.89	3.12	**		
Q34.スローモーションで起こっているように思えた	4.56±.87	4.42±.79	1.07	*	3.32±1.13	3.14±1.21	0.91	*		
Q35.とても良い経験であった	10.78±3.46	10.79±3.21	-0.02		2.93±.99	2.58±1.04	2.06	*		
Q36.とても良い経験であった	11.37±3.46	11.50±2.76	-0.25		4.71±.71	4.60±.67	1.04	*		
第1因子:技能と操縦水準のバランス	16.60±2.80	14.86±2.67	3.85	***	12.74±2.88	11.32±3.22	2.73	**		
第2因子:行為と意識の融合	12.02±3.02	11.78±2.89	0.48		13.23±2.95	11.87±3.02	2.72	**		
第3因子:はつきりとした目標	15.51±2.99	13.62±3.34	3.50	***	17.16±2.54	15.83±2.74	2.98	**		
第4因子:明瞭なフィードバック	12.07±2.99	11.45±2.92	1.28		13.39±2.79	12.65±2.84	1.58	*		
第5因子:注意集中・意識の限定	12.17±3.40	12.21±3.30	-0.07		16.04±2.75	14.91±2.93	2.35	*		
第6因子:行為や環境の支配	12.20±3.20	11.11±2.85	2.20	*	13.77±2.80	12.33±2.80	3.06	**		
第7因子:自意識の喪失	16.66±3.11	15.52±2.97	2.27	*	12.52±3.64	12.16±3.36	0.62			
第8因子:時間感覚の変化					12.69±3.33	12.27±3.37	0.75			
第9因子:自己目的的経験					17.05±3.14	16.48±2.71	1.19			

資料1. 自由記述欄における表現

(*印は、複数回答)

(スノーボード実習2日目)

課題を細かく指導してくれたとき

新雪地帯を滑ったとき

うまく滑れたとき*

速さを体感した

ターンのコツを少しつかんだとき*

ジャンプしたとき*

イメージどおり滑れたとき気持ちいい

人がいないグレンデをすべるのは気持ちいい

しっかりと雪面をとらえたとき

山頂からの景色

もっとうまくなりたい

スピードに耐えられる技術がついた

思ったより上半身く出来たとき

いつが分かった

最高にスリリング

自分をコントロールできるようになった
 自分なりに上手くいったと思えたとき
 ターンが出来た
 真剣だった
 苦労していたときに、ふとした事でコツをつかめたとき
 急な斜面をスピードを出して滑るとき
 板を思い通りに操る事が出来たとき
 技術的な階段を上がっていく感じ
 ターン中にコントロールできた
 転ばずに滑り降りることが出来たとき*
 教えられたことが出来たとき
 自分の上達ぶり*
 思い切ってスピードをだしてみたら気持ちよかった
 できるようになってきた実感
 自分のやりたいことが出来た
 体の力が抜けてきた
 気分よかった
 思ったとおりでできた
 くやしくて滑れるようになってやると思いながら滑っていたとき
 ターンがスムーズにできたとき
 天気がよく気持ちよかった
 ゆっくりではあるが出来るようになったとき

(スノーボード実習4日目)
 もっと挑戦してやるという気持ちだった
 検定に合格するため夢中になっていた
 今までより滑れるようになって、より楽しくなってきた
 緊張した状況の中でも実力が出せるよう自分の技能を伸ばしたい
 ジャンプしたとき*
 思い通りに滑れたとき、楽しい
 風を切っている感じがした
 自分のもっている力を出し切れたとき
 ただ集中してやるだけ
 よい緊張感が味わえた
 ほめられたことのなかった先生にほめられたとき
 友達とジャンプしたとき
 新しい技に挑戦したとき
 サイコーだった
 自分が成長できたと思ったとき
 自由に滑れるようになった
 個人的な練習ですごく集中でき、身体でGを受けているときの
 感覚が最高だった
 考えることなくフワフワ滑っていた
 限界に近く滑った
 今までに滑れなかった斜面で滑れたとき
 スピード感*
 上手く出来たとき
 力を出し切った
 自分で考えて、自由に滑ったこと
 基礎的なことを忠実にこなしているとき
 思ったとおりに板が操作できたとき
 自らの技術の進歩に楽しさと喜びを感じた
 挑戦してみたらなんとなくできた
 気合を込めて練習していたときとても楽しかった
 上手くなったという感覚
 もっとこうしたいと思えること
 いろいろなコースが楽しかった
 夢中で滑っていた*
 すいているゲレンデで自分ひとりで滑ったとき、気持ちよかった

すごく集中した
 転ぶごとに頑張ろうという気持ちがかみ上げてきた
 思ったようにすべることが出来た
 すこしづつだけど上手く滑れるようになった
 自分の課題が明確になって、それを克服するために一生懸命夢中でがんばったとき
 感覚がつかめたとき
 すいているゲレンデで集中してやったらスムーズに滑れた。
 いつまでもやっていたい気分だった
 自分の最高が出せた

(スキー実習2日目)
 スピードを出して滑り降りたこと
 同じレベルの友人とスピードを出して滑っているとき
 カービングターンの風を切るような感覚が、なんともいえない満足
 上手く滑れたとき
 気づいたら集中しているといった感じ
 青い空のもと、車でかっぱしているような気分
 雪質のよいところでターンがうまくできたとき
 風を切り、エッジにのっている気がして気持ちよかった
 急斜面を滑ったこと
 高い技術を自分のものになろうと努力するとき
 指導者にアドバイスをもらったとき
 コンディションのよいゲレンデで滑ったとき
 思ったよりも上手く乗れたとき
 新しい感覚に夢中になった*
 スピードを出して荒れた斜面を滑っているとき
 指導者がいうとおりにできたとき*
 だんだん上手くなるのが自分で分かったとき
 難しいところがうまくできた瞬間
 思っていたとおりに滑れたとき
 すいすい滑れたとき
 開放感
 急斜面はとても集中できて夢中になる
 自らの課題に気づき、達成できたとき
 スピードを出しているとき、夢中であった
 冬景色*
 自分がやりたいと思っていることが出来たとき
 夜景
 感覚が戻ってきたとき*
 どのようにすれば上手くいくか考えて実行したとき
 自分の考えていた動作ができたとき充実感を感じた
 上達を感じたとき
 スピードに乗って滑っているとき*
 絶対転ばないぞ!
 一所懸命覚えようとして夢中になっていた
 うまくすべれたとき
 思い通りにすべれたとき
 自然との戦いに勝つすべりが出来たとき最高である
 集中している*
 スピード感*
 山の頂上でのすがすがしい気分
 山の頂上での景色*
 急な斜面を滑っているとき*
 滑れなかった斜面で、転ばずに滑れたとき*
 誰も滑っていない新雪の上を滑ったとき
 パラレルターンはたのしいな
 コントロールできた
 長い距離を滑るとき
 自分が思うように滑れたとき*

新雪の上で豪快に転んだとき
 下手だった自分が上手になっていくときの気分
 急な斜面を転ぶことなく滑れたこと*
 ぎりぎりの緊張感が何より楽しい
 転ばないで下まで滑れたときの満足感*
 転んだことに対してうまくやってやると思ったとき
 もっと上手になりたいと思うときに夢中になる
 急な斜面に挑戦したこと
 本当に夢中なときの気持ちを表現するのは不可能
 ただ頭が真っ白な感じ
 なんともいえない気持ち
 初めてのこと
 見ために急な斜面を滑りきったとき*
 夢中になって行なっているときは本当に気持ちよい
 指導員にアドバイスをもたらしたことを注意しながらフリー時間に滑ったこと
 難しいコースで何回か転んだことでやる気がわいた
 たいして上手くない自分が出来るかという不安と期待の緊張感が同時にやってきたとき
 こわくなくなったとき
 上手に滑れたとき*
 いつも以上に集中してやれた
 上手になりたいと感じて何回も練習しているとき
 ひとつひとつ出来るごとに楽しさがわかってきた
 集中して滑っていると時間が経つのが早く感じた
 山の上から景色が見れた
 急に見える斜面では怖いという思いとともにやる気が湧いてきた
 自由に滑っているとき楽しく夢中になっている

 (スキー実習4日目)
 雪の中をすつとばし、風になった
 技術の進歩が感じられたとき
 深雪に自分のシュプールを描いたときの満足感
 風を切るスピード感は快く気持ちがよい
 ナイターでの滑走
 そのときは集中していて、後になって楽しかったり夢中になっていたことに気づく
 「あ、できた」と思ったとき
 夜景はきれい*
 大回り回転をしているときの身体が飛ばされそうなぎりぎりの感じが気持ちよい
 レベルアップしている自分がわかったとき
 友達と一緒に滑ったとき
 新雪を滑ったとき**

検定に必死になっているとき
 こぶでジャンプした
 自由にめいっばい滑ったとき、すごく充実感があった
 自分が思い描いた通りに滑れたとき
 フリー滑走で自分で好きなようにすべったとき
 雪質の良さ
 テストのとき夢中になったり、集中できたりした
 急な斜面をスピードを出して滑ったとき
 「たのしい!」と大声で叫ぶ感じ
 指導者に具体的なアドバイスをもたらしたとき
 風になっている
 検定で上手く滑れたとき
 カービングができるとうれしい
 難しいことにチャレンジしているとき
 風を切るような感じ、自分中心に物事が進んでいるように感じた
 上達を感じたとき
 急な斜面を転ばずに滑り降りたとき
 自分で課題を持っているときは集中できる
 スピード感を感じることに
 「おー」という感じ
 どうすればもっと上手くなるかと夢中でやっていた
 コンディションがよかった
 体重移動が決まった瞬間
 ショートスキーで上手く滑れたとき*
 ジャンプしたとき
 思い切り滑れたとき
 スノーボードは本当に楽しい*
 パラレルターンの練習は夢中であつた
 急な斜面を滑っているとき*
 上手く滑れたとき
 スピードを出して滑ったとき
 急な斜面でびびらないで滑れた
 検定を受けているときは夢中であり、集中していた
 転ばずに滑れたとき*
 思ったように滑れたとき
 緊張しながらもうまくやれたとき
 目標をはっきりしていて、それに届くように頑張っているとき
 ひたすら身体が表現しようとしている
 周りがぜんぜん気にならない
 チャレンジしているとき
 とても楽しく時間が止まっているように感じられた
 やればやるほど未熟さに気づくので悔しい反面そこがまた楽しい
 上手くなるにつれて夢中になった

めることができた。

フローを生起しやすい外的な条件として、雪山の景色や山頂から眺める景色のすばらしさ、あるいはナイタースキーの景色などが記述されている。また、コースの状況としては「深雪に自分のシュプールを描いたときの満足感」や「誰も入っていない新雪の上を滑ったとき」などの圧雪されていないゲレンデでの滑走や、「すいているゲレ

ンデで自分ひとりで滑ったとき、気持ちがよかった」といったことも記されており、これらの場面でフローが生起しやすいと思われた。その他、友達との関係や、指導者との関係、検定合格に向けて夢中で滑ったことなどに関する記述があった。これら外的な条件のもと、スピードを出して斜面を滑り降りるという運動を行なうことによってフローが意識されるといえる。「風を切るスピー

「スピード感が快く気持ちいい」や「身体が飛ばされそうなきりぎりの感じが気持ちよい」などは、まさにこのことを表現したものであろう。川端³⁾はスピードやスリルといった爽快感やコースおよび天候についての事柄はスノースポーツでフローを体験する上で欠かせない要素であると述べているが、本研究における自由記述部分はそれらを裏付けるものである。

最も多くみられた記述に「自分がやりたいと思っていたことが出来たとき」、「急な斜面を転ばずに滑り降りることができた」などがある。これらにみられる自己の能力を認識できたことや「技術的な階段を上がっていく感じ」や「あ、できた!」と思ったとき、「苦勞していたときに、ふとした事でコツをつかめたとき」などの記述は、達成できたときに生じる前向きな感覚として説明できるであろう。

その他、「ただ集中してやるだけ」や「気づいたら集中しているといった感じ」、「そのときは集中していて、後になって楽しかったり夢中になったりしたことに気づく」などの内的なものに関する記述がみられる。これらは意識の限定や注意集中といったフローの特徴と一致するものである。また、「ひたすら身体が表現しようとする」や「本当に夢中なときの気持ちを表現するのは無理」といった記述もみられた。

自由記述部分を記入者の言葉で総括すると、「雪景色を背景に、意識を集中させて、難しそうな斜面にチャレンジし、今まで出来なかったことが出来たこと」や「風を切るスピード感を感じ、思ったように滑ること」がスキーやスノーボードにおけるフローが生起した場面であるということができよう。

IV 結 論

本研究は、スキーおよびスノーボード実習参加者のフロー経験について検討するために大学雪上実習参加者を対象にFSS邦訳版とともに自由記述

を用いて調査を行なった。調査対象者は、K大学体育学部3年次生のうち1999年12月22日～26日の4泊5日で行われた専門野外教育Ⅳ「雪上実習」(スノーボード)を履修した学生57名と2000年1月6日～10日の4泊5日で行われた専門野外教育Ⅳ「雪上実習」(スキー)を履修した学生103名の合計160名であった。調査は、実習2日目および4日目終了後の夜のミーティング時に集合調査法により配布・回収した。調査用紙は全て受講者が記入する自記式の質問紙であった。調査結果をまとめると以下のものであった。

- 1) 実習の後半では実習の前半に比べフローが強く意識されていた。
- 2) フローには技能(経験)レベルの影響が関連していた。特に今回の調査では、上級者のFSS得点が上昇しにくいことが指摘できる。
- 3) スキーコースとスノーボードコースではFSS得点に差異が見られた。参加者のうち、中級・初級初心者レベルの占める割合が異なることや、雪上実習実施の背景となる天候・雪質など外的状況の良し悪しも関連していると考えられた。
- 4) フローが生起しやすい場面についての自由記述からみると「雪景色を背景に、意識を集中させて、難しそうな斜面にチャレンジし、今まで出来なかったことが出来たこと」や「風を切るスピード感を感じ、思ったように滑ること」などの達成できたときに生じる前向きな感覚や意識の集中に関することがらがスキーやスノーボードのフローの特徴であるという事ができる。

文献および注

- 1) 千足耕一, 川田儀博, 川端雅人, 張本文昭: 大学スノーボード実習参加者のフロー経験に関する検討, 日本体育学会第51回大会号, 418, 2000.
- 2) 千足耕一, 川田儀博: 大学スノースポーツ実習参加者のフロー経験と授業評価, 日本レジャー・レクリエーション研究第43号第30回学会記念大会発表論文集, 78-79, 2000.

- 3) 千足耕一・大石示朗：スクーバ・ダイバーの満足とフロー経験，十文字学園女子短期大学研究紀要第31集，169-177，2000.
- 4) 千足耕一・吉田章：スポーツダイバーの動機とフロー経験に関する研究，筑波大学運動学研究11，97-105，1996.
- 5) Csikszentmihalyi, M., 楽しむということ，今村浩明（訳），思索社，東京，1991.
- 6) 張本文昭・大村三香・平良勉・小橋川久光・川端雅人：登山におけるフロー経験，野外教育研究第4巻第1号，27-37，2000.
- 7) Jackson, S.A., Marsh, H.W.: Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale, Journal of Sport and Exercise Psychology, 18, 17-35, 1996.
- 8) 川端雅人：スノースポーツの楽しさとは？—フローの生起に関わる要因の検討—，日本スキー学会誌 Vol.10 No.1, 197-208, 2000.
- 9) 川田儀博・千足耕一：スノースポーツ集中実技（専門野外教育Ⅳ・雪上実習）における授業評価，国士舘大学体育研究所報第19巻，1-11，2000.
- 10) Kimiecik, J. and Harris, A.: What is Enjoyment? A Conceptual/Definitional Analysis With Implications for Sport and Exercise Psychology, Journal of Sport & Exercise Psychology, 18:247-263, 1996.
- 11) 日下裕弘・太田茂秋・西嶋尚彦・Richard R. Denielson：野外志向のレジャー・スタイルに関する価値意識研究（その3）フロー体験の調査：記述分析，茨城大学教養部紀要第26号，501-527，1994.
- 12) 日本スキー学会：00/01年シーズンの結果にみるスキー場利用客の動向とウインターリゾート業界の課題，シーハイルNo.39，8-9，2001.
- 13) 西嶋尚彦・太田茂秋・日下裕弘・富樫泰一：野外志向のレジャー・スタイルに関する価値意識研究（その4）E S M項目の修正，茨城大学教養部紀要第26号，529-550，1994.
- 14) 野沢巖：スキー授業改革の試み(1)，大学スキー研究会会誌1999，6-14，1999.
- 15) 岡出美則：プレイのおもしろさ，学校体育51(2)，37，1998.
- 16) 太田茂秋・日下裕弘・富樫泰一・夫基源・松坂晃：野外志向のレジャー・スタイルに関する価値意識研究（その5）「野外活動のフロー」調査：大学の山岳・ワンダーフォーゲル部員，茨城大学教養部紀要第27号，287-313，1994.
- 17) 太田茂秋・日下裕弘・西嶋尚彦・Richard R. Denielson：野外志向のレジャー・スタイルに関する価値意識研究（その1）研究の枠組み—野外活動のフロー—，茨城大学教養部紀要第26号，461-477，1994.
- 18) 迫俊道：フロー体験のプロセスに関する一考察—そのパラドクスと隠れた構造—，広島体育学研究27，

- 1-7，2001.
- 19) 佐藤知行：クライマーの動機とフロー経験に関する研究，筑波大学大学院修士課程体育研究科修士論文，筑波大学大学院体育研究科，1988.
- 20) 全日本スキー連盟：スポーツ文化としてのスキーの特性，日本スキー教指理論編，21-22，スキージャーナル，東京，2000.
- 21) 全日本スキー連盟：教育本部オフィシャルブック，14，スキージャーナル，東京，2001.

注1) チクセントミハイ（前掲書⁵⁾：pp.86）が提唱したモデル。人々が行為の機会を自分の能力にちょうど適合したものととして知覚したとき、フローは経験される（図1参照）。行為への機会が自分の能力よりも大きければ、結果として生ずる緊張は不安として経験される。挑戦に対する能力の比率がより高く、しかし依然として挑戦が彼の能力よりも大きいならば、その経験は心配である。フローの状態は、行為の機会が行為者の技能とつりあっているときに感じられ、従って、その経験は自己目的である。技能が、それを用いる機会よりも大きいときには退屈状態が生ずる。技能の挑戦に対する比率が大きすぎると退屈は次第に不安へと移行する。

※本研究は2000年、明治大学において行われた第30回日本レジャー・レクリエーション学会において口頭発表したもの（要旨集：日本レジャー・レクリエーション研究第43号，pp.78-79）に加筆・修正を加えたものである。

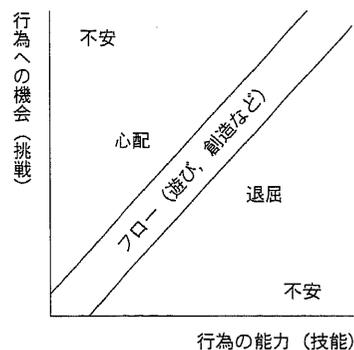


図1 フローモデル（文献⁵⁾：p86より転載）