

# 中学校時代の運動部活動体験が及ぼす人間形成について —大学生の回顧調査から—

青木久美子<sup>1)</sup> 杉森弘幸<sup>2)</sup> 下川真良<sup>3)</sup> 熊谷佳代<sup>2)</sup>

## Effects of student's athletic club activities in junior high school on their character building

—Based on retrospective research on university students—

Kumiko Aoki<sup>1)</sup>, Hiroyuki Sugimori<sup>1)</sup>, Masayoshi Shimokawa<sup>2)</sup> and Kayo Kumagai<sup>1)</sup>

1) 豊田市立崇化館中学校

Sokakan Junior High School, Toyota, Aichi

2) 岐阜大学教育学部保健体育講座

Department of Physical Education, Faculty of Education, Gifu University

3) 朝日大学

Asahi University

キーワード：運動部活動, ライフスキル, 中学校時代

Key words : athletic club activities, life skill, junior high school days

### I 緒言

人は、いろいろな経験をしながら成長していくものである。幼児期、児童期、青少年期での様々な経験は、人を成長させるために大切な要素が含まれている。特に青少年期の初期にあたる中学校時代における経験は、人間形成が行われる過程において重要なものになると考える。

中学校での部活動は、教育課程外であるとはいうものの、中学生の85.9%が部活動に参加している<sup>6)</sup>。運動部に参加している生徒は64.9%であり<sup>3)</sup>、その中の82.6%が1週間に5日以上活動している<sup>6)</sup>という報告がある。

平成20年3月告示の学習指導要領<sup>2)</sup>の総則第4の2(13)には、部活動の意義や留意点において、「スポーツや文化および科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるように留意すること」と規定されている。

関<sup>10)</sup>は、現代の子どもたちの実態における問題点として、学力低下のみならず、社会性、協調性、公德心、忍耐力、コミュニケーション能力などの不足が深刻であると述べている。この

ような能力や特性は、人と関わる中で身につけることができ、学校教育の場はこのような力を育む場として、重要な位置を占めると考える。学校教育の中でも部活動は、教室の中で同学年の仲間と学習する授業とは違い、先輩や後輩という異年齢の集団で活動したり、朝や帰りや土日など、学校生活の多くの時間を使って活動したりするなど、人間形成において大きな役割を担っていると考えられる。部活動の中でも運動部活動では、スポーツ経験により競技をするための集中力や精神面の強さ、練習過程における忍耐力や意志決定力、仲間との関係における協調性や礼儀など、人が健やかに社会生活を営んでいくために必要な力、そして現代の子どもたちに足りない力を育てることのできる要素が多く含まれている。また、上野・中込<sup>14)</sup>は、運動部に参加している生徒は全く部活動に参加していない生徒よりもライフスキルを獲得していることを明らかにしている。これらのことを踏まえ、部活動の多くの指導者は競技力や技術力の向上を通して、人としての成長を願う指導を心がけていると考える。「運動部活動の在り方に関する調査研究報告」<sup>4)</sup>では、部活動指導の目標

について、運動部顧問の多くが、「協調性や社会性を身につけさせる」と答えたことを記している。

このように、指導者は人としての成長を願って指導をしているが、部活動体験がどのように捉えられ、人間形成にどのような影響を与えたかを指導者側が確認することは難しい。中川<sup>7)</sup>は、社会人調査の結果から、中学校時代の運動部活動経験は社会生活における「生きる力」の獲得に有効であることを明らかにしている。しかし、中学校時代における運動部活動の体験が、ライフスキルにどのくらいの影響を与えたと考えられるかについての研究は少ない。

そこで、本研究では青年期の最終期から成人期を迎える大学生に、中学校時代の運動部活動体験から学んだと感じることについて回顧調査を行い、どのような力が身についたと感じているか分析・検討し、今後の部活動指導においての有益な資料を得ることを目的とした。

## II 研究方法

### 1. 対象

本研究の対象は、G県内の3大学に所属する大学生・大学院生511名（男性333名、女性178名）であった。また、対象者のうち中学校時代に運動部に所属していた者は、465名（男性327名、

表1 WHOによるライフスキル定義<sup>10)</sup>

項目	内容
自己認識 Self-awareness	自分自身、自分の性格、自分の長所と弱点、したいことや嫌いなことを知ることであり、自己意識を育てることによって、どんな時にストレスあるいはプレッシャーを感じるかを知ることができる。
共感性 Empathy	自分がよく知らない状況に置かれている人の生き方であっても、それを心に描くことができる能力のことである。共感性があれば、自分とはまったく異なった人を理解し、受け入れることが可能となる。
意思決定 Decision making	生活に関する決定を建設的に行うための助けとなる。健康に関する行動について、青少年が様々な選択肢と各決定がもたらす影響を評価し、主体的な意志決定を行えば、好ましい健康上の結果を得ることができる。
問題解決 Problem solving	日常の問題を建設的に処理することを可能とする。重要な問題を未解決のままにしておくと、精神的ストレスや身体的緊張を引き起こす。
効果的コミュニケーション Effective communication	私たちの文化や状況にあったやり方で、言語的にまたは非言語的に自分を表現する能力である。これは、意見や要望だけでなく欲求や恐れを表明できることであり、必要な時にはアドバイスや助けを求めることができるということを意味している。
対人関係スキル Interpersonal relationship skills	好ましいやり方で人と接触することができる。このスキルは、私たちの精神的・社会的健康にとって重要な友人関係を築いたり、維持したりすることを可能にする。
創造的思考 Creative thinking	どんな選択肢があるか、行動あるいは行動しないことがもたらすさまざまな結果について考えることを可能とし、意志決定と問題解決を助ける。
批判的思考 Critical thinking	情報や経験を客観的に分析する能力である。批判的思考によって、価値観、仲間の圧力、メディアなどのような人々の態度や行動に影響する要因を認識し、評価することが可能となり、健康に寄与しうる。
情動への対処 Coping with emotions	自分や他者の情動を認識し、情動が行動にどのように影響するかを知り、情動に適切に対処する能力のことである。
ストレスへの対処 Coping with stress	生活上のストレス源を認識し、ストレスの影響を知り、ストレスのレベルをコントロールすることである。これは、たとえば物理的環境やライフスタイルを変えることによって、ストレス源を少なくすることを含む。

女性138名)であった。調査は、2010年11月に実施した。

## 2. アンケート調査

本研究では、質問紙によるアンケート調査を実施した。調査項目は、中学校時代の部活動種目、活動状況、戦績、考え方の影響要因、考え方の影響度、考え方の影響方向とWHOが提唱するライフスキルの10項目<sup>15)</sup>に照らし合わせて筆者が作成した質問項目について、中学校時代の部活動体験による影響の感じ方を答える30項目で構成されている。回答方法は、部活動種目、活動状況、戦績については、選択回答形式で行い、ライフスキル項目の質問では、〈5：かなり感じる、4：だいたい感じる、3：どちらでもない、2：あまり感じない、1：ほとんど感じない〉の5段階評定を用いた。考え方の影響要因については、関連強度の順位を記入、影響度については、〈5：大きく与えた、4：まあまあ与えた、3：どちらともいえない、2：少し与えた、1：全然与えてない〉の5段階評価を用い、考え方の影響方向については、〈3：プラス方向、2：どちらでもない、1：マイナス方向〉の3段階評定を用いた。

## 3. 本研究におけるライフスキルの定義

本研究におけるライフスキルは、世界保健機構(WHO)が定義する「ライフスキルとは、日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」とし、「WHOライフスキル教育プログラム」<sup>15)</sup>から表1にまとめた10項目とした。アンケート

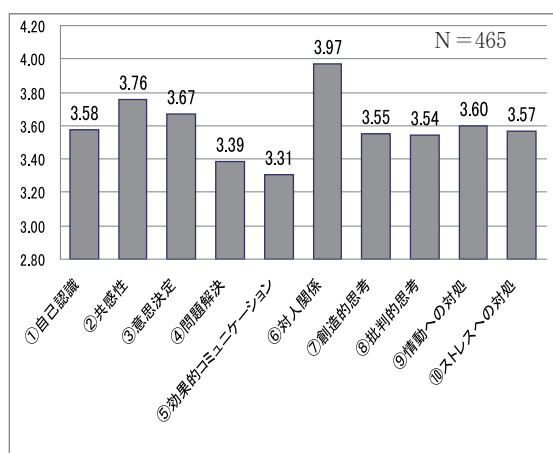


図1 運動部所属者のライフスキル10項目の平均値

の質問項目については、表1に示す項目をもとに筆者が作成した。

## 4. 解析方法

全てのアンケート結果について、各質問項目における平均値を算出した。

影響要因については、順位の高い項目から6点満点で点数化(1位が6点、2位が5点、3位が4点、4位が3点、5位が2点、6位が1点、該当しない項目については0点とした)し、平均値を算出した。

各項目の平均値に関して、男性と女性、運動部群と文化部群については、平均値の差を統計的に検討するため、対応のないt検定を行った。また、中学校時代に所属した部活動について、野球、サッカー、バスケットボール、バレーボール、ソフトボール、ハンドボール、ラクロスを「チーム系」、ソフトテニス、テニス、バドミントン、卓球、陸上、柔道、剣道、水泳、新体操、器械体操、ダンス、弓道、テコンドー、バトンを「個人系」、文化部を「文化系」と分類、活動状況について、「ほぼ毎日」、「週3・4日」、「週2日以下」と分類、戦績について、「地区大会レベル(地区大会で敗退)」、「以下地区レベル」、「県レベル(県大会に出場)」、「以下県レベル」、「ブロック大会以上(ブロック大会・全国大会に出場)」、「以下ブロック以上」と分類し、回答群の平均値について、対応のない一要因分散分析を適用し、有意な主効果が認められた場合は、多重比較検定(TukeyのHSD法)を行った。

なお、本研究の統計的有意水準は全て5%未

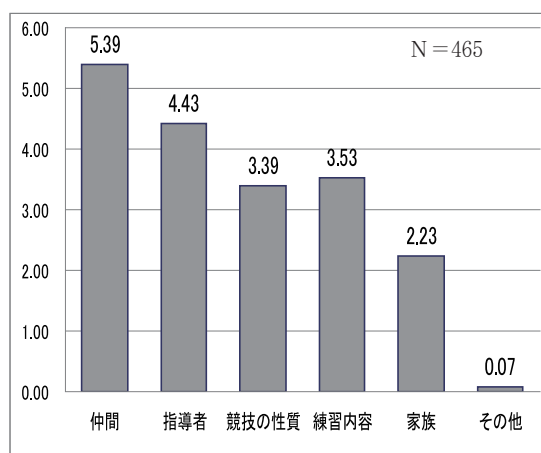


図2 ライフスキルに影響を与えた要因の平均値

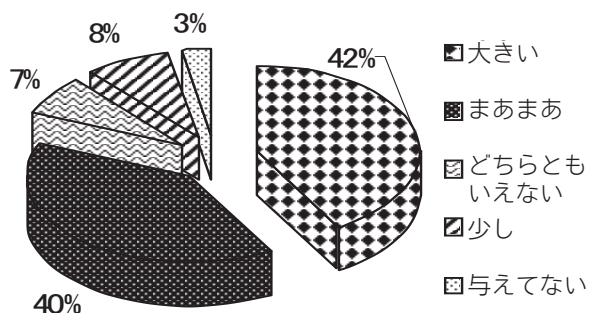


図3 運動部活動体験が与えた影響度の割合

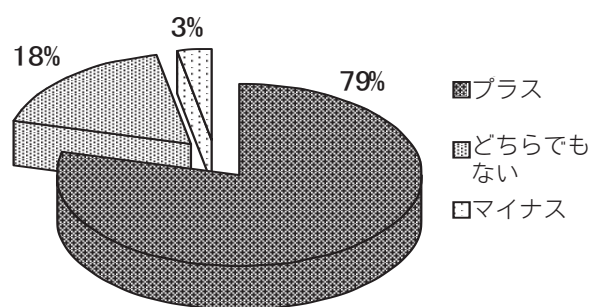


図4 運動部活動体験が与えた方向性の割合

満とし、本研究の統計解析はエクセル統計2010 (SSRI社製) を用いて行った。

### III 結果

#### 1. 運動部活動体験者全体の結果から

図1は、中学校時代に運動部に所属していた人のライフスキル各10項目の平均値である。対人関係の値が一番高く、効果的コミュニケーションが一番低い値であった。

図2は、ライフスキルに影響を与えた要因の平均値である。影響要因として一番平均値が高かった項目は、仲間であり、2番目は指導者であった。

図3は、運動部活動体験が与えた影響度の割合を示した図である。「大きく与えた」が42%、「まあまあ与えた」が40%であり、影響を与えたと考える人が82%と、高い値を示した。

図4は、運動部活動体験が与えた方向性の割合を示した図である。「プラス方向」が79%と高い値を示した。

#### 2. 男性・女性

表2は、男性と女性の平均値における対応のない2群の差の検定結果を示している。

効果的コミュニケーションと創造的思考に関して、女性より男性の平均値の方が有意に高い値であった。自己認識、共感性、意思決定、問題解決、対人関係、批判的思考、情動への対処、ストレスへの対処とプラス・マイナス方向に関しては、有意な差異は認められなかった。また、影響度に関して男性よりも女性の平均値の方が有意に高い値であった。

#### 3. 運動部群・文化部群

表3は、運動部群と文化部群の平均値における対応のない2群の差の検定結果を示している。

自己認識、共感性、意思決定、効果的コミュニケーション、対人関係、情動への対処、ストレスへの対処、に関しては、文化部群よりも運動部群の平均値の方が有意に高い値であった。問題解決、創造的思考、批判的思考、影響度とプラス・マイナス方向に関しては、有意な差は認められなかった。

#### 4. チーム系・個人系・文化系

表4は、中学校時代に所属していた部活動について運動部を「チーム系」と「個人系」の回答群に分け、この2つの回答群と「文化系」の3つの群に関して、一要因分散分析および多重比較検定を行った結果を示している。

分散分析の結果、すべての項目において有意な差が見られた。多重比較検定の結果、自己認識、共感性、意思決定、効果的コミュニケーション、対人関係、情動への対処に関して、「チーム系」が「個人系」、「文化系」より有意に優れた値を示した。また、問題解決、創造的思考、批判的思考、影響度に関しては、「チーム系」が「個人系」よりも有意に高い値を示した。ストレスへの対処では、「チーム系」が「文化系」よりも有意に高い値を示した。プラス・マイナス方向に関しては、有意な差は見られなかった。

#### 5. 活動状況の違いから

表5は、活動状況を「ほぼ毎日」、「週3・4日」、「週2日以下」の回答群に分け、一要因分散分析および多重比較検定を行った結果を示し

ている。

分散分析の結果、意思決定、効果的コミュニケーション、対人関係、情動への対処、ストレスへの対処と、影響度、プラス・マイナス方向において有意な差が見られた。多重比較検定の

結果、意思決定、対人関係、影響度、プラス・マイナス方向に関して、「ほぼ毎日」、「週3・4日」が「週2日以下」より有意に優れた値を示した。また、効果的コミュニケーション、情動への対処、ストレスへの対処については、「ほぼ

表2 男女の違いによる平均値の差の検定の結果

		男性	女性	t 値 (男性-女性)	P 値 (男性-女性)
	N	327	138		
ライフスキル	①自己認識	MEAN 3.62	3.53	1.19	0.1177 ns
	②共感性	MEAN 3.71	3.80	1.10	0.1364 ns
	③意思決定	MEAN 3.66	3.67	0.13	0.4483 ns
	④問題解決	MEAN 3.42	3.35	0.96	0.1699 ns
	⑤効果的 コミュニケーション	MEAN 3.39	3.23	1.87	0.0312 *
	⑥対人関係	MEAN 3.93	4.00	0.84	0.1996 ns
	⑦創造的思考	MEAN 3.62	3.48	1.80	0.0369 ns
	⑧批判的思考	MEAN 3.60	3.49	1.43	0.0768 ns
	⑨情動への対処	MEAN 3.58	3.63	0.66	0.2550 ns
	⑩ストレスへの対処	MEAN 3.56	3.58	0.21	0.4182 ns
影響度	MEAN 4.03	4.23	1.97	0.0247 *	
プラスorマイナス方向	MEAN 2.78	2.72	1.10	0.1361 ns	

注) N=標本数(人), MEAN=平均値 \*\*\* : p<0.001, \*\* : p<0.01, \* : p<0.05, ns : non significant

表3 「運動部群-文化部群」平均値の差の検定の結果

		運動部	文化部	t 値 (運動部-文化部)	P 値 (運動部-文化部)
	N	465	46		
ライフスキル	①自己認識	MEAN 3.60	3.39	1.70	0.0447 *
	②共感性	MEAN 3.74	3.39	2.93	0.0018 **
	③意思決定	MEAN 3.67	3.40	1.99	0.0260 *
	④問題解決	MEAN 3.40	3.26	1.15	0.1261 ns
	⑤効果的 コミュニケーション	MEAN 3.34	3.09	1.88	0.0305 *
	⑥対人関係	MEAN 3.95	3.71	1.91	0.0283 *
	⑦創造的思考	MEAN 3.58	3.46	0.96	0.1681 ns
	⑧批判的思考	MEAN 3.57	3.45	0.68	0.2488 ns
	⑨情動への対処	MEAN 3.59	3.26	2.69	0.0037 **
	⑩ストレスへの対処	MEAN 3.57	3.23	2.58	0.0051 **
影響度	MEAN 4.08	3.91	0.92	0.1818 ns	
プラスorマイナス方向	MEAN 2.76	2.65	1.36	0.0901 ns	

注) N=標本数(人), MEAN=平均値 \*\*\* : p<0.001, \*\* : p<0.01, \* : p<0.05, ns : non significant



表4 運動種目別の一要因分散分析および多重比較検定の結果

		1 : チーム系	2 : 個人系	3 : 文化系	F 値	P 値	多重比較 検定
N		264	201	46			
ライフ スキル	①自己認識	MEAN 3.69	3.48	3.39	5.640	0.0038 **	1>2, 3
	②共感性	MEAN 3.82	3.64	3.39	7.387	0.0007 **	1>2, 3
	③意思決定	MEAN 3.76	3.55	3.40	6.528	0.0016 **	1>2, 3
	④問題解決	MEAN 3.49	3.28	3.26	4.612	0.0104 *	1>2
	⑤効果的コミュニ ケーション	MEAN 3.43	3.22	3.09	5.296	0.0053 **	1>2, 3
	⑥対人関係	MEAN 4.09	3.77	3.71	10.772	0.0000 ***	1>2, 3
	⑦創造的思考	MEAN 3.69	3.43	3.46	6.962	0.0010 **	1>2
	⑧批判的思考	MEAN 3.66	3.45	3.49	4.477	0.0118 *	1>2
	⑨情動への対処	MEAN 3.68	3.48	3.26	7.200	0.0008 ***	1>2, 3
	⑩ストレスへの 対処	MEAN 3.63	3.48	3.23	5.157	0.0061 **	1>3
影響度	MEAN 4.21	3.91	3.91	5.258	0.0055 **	1>2	
プラスor マイナス方向	MEAN 2.81	2.71	2.65	3.376	0.0350 *	ns	

注) N=標本数(人), MEAN=平均値 \*\*\* : p<0.001, \*\* : p<0.01, \* : p<0.05, ns : non significant

表5 活動状況別の一要因分散分析および多重比較検定の結果

		1 .ほぼ毎日	2 .週3・4日	3 .週2日以下	F 値	P 値	多重比較 検定
N		376	68	21			
ライフ スキル	①自己認識	MEAN 3.62	3.59	3.25	2.339	0.0976 ns	
	②共感性	MEAN 3.75	3.72	3.60	0.435	0.6475 ns	
	③意思決定	MEAN 3.72	3.59	3.05	8.218	0.0003 ***	1, 2>3
	④問題解決	MEAN 3.43	3.36	3.05	2.656	0.0713 ns	
	⑤効果的コミュニ ケーション	MEAN 3.38	3.26	2.94	3.260	0.0393 *	1>3
	⑥対人関係	MEAN 4.01	3.83	3.35	8.213	0.0003 ***	1, 2>3
	⑦創造的思考	MEAN 3.60	3.58	3.31	1.418	0.2432 ns	
	⑧批判的思考	MEAN 3.59	3.55	3.27	1.812	0.1645 ns	
	⑨情動への対処	MEAN 3.63	3.50	3.16	4.606	0.0105 *	1>3
	⑩ストレスへの 対処	MEAN 3.60	3.50	3.11	3.932	0.0203 *	1>3
影響度	MEAN 4.16	3.91	3.10	11.317	0.0000 ***	1, 2>3	
プラスor マイナス方向	MEAN 2.78	2.75	2.45	4.342	0.0135 *	1, 2>3	

注) N=標本数(人), MEAN=平均値 \*\*\* : p<0.001, \*\* : p<0.01, \* : p<0.05, ns : non significant

表6 戦績別の一要因分散分析および多重比較検定の結果

		1.地区 レベル	2.県レベル	3.ブロック 以上	F 値	P 値	多重比較 検定
	N	266	130	70			
ライフ スキル	①自己認識	MEAN 3.50	3.71	3.85	7.883	0.0004 ***	1>2, 3
	②共感性	MEAN 3.68	3.81	3.86	2.434	0.0888 ns	
	③意思決定	MEAN 3.55	3.82	3.88	8.421	0.0003 ***	1<2, 3
	④問題解決	MEAN 3.30	3.49	3.67	3.757	0.0005 ***	1<2, 3
	⑤効果的コミュニ ケーション	MEAN 3.24	3.44	3.62	6.804	0.0012 **	1<3
	⑥対人関係	MEAN 3.86	4.09	4.12	5.654	0.0038 **	1<2, 3
	⑦創造的思考	MEAN 3.51	3.69	3.73	3.934	0.0202 *	
	⑧批判的思考	MEAN 3.47	3.64	3.83	7.166	0.0009 ***	1<3
	⑨情動への対処	MEAN 3.46	3.72	3.89	11.499	0.0000 ***	1<2, 3
	⑩ストレスへの 対処	MEAN 3.39	3.75	3.98	19.947	0.0000 ***	1<2, 3
影響度	MEAN 3.85	4.35	4.50	17.623	0.0000 ***	1<2, 3	
プラスor マイナス方向	MEAN 2.68	2.89	2.85	9.857	0.0001 ***	1<2, 3	

注) N=標本数(人), MEAN=平均値 \*\*\* : p<0.001, \*\* : p<0.01, \* : p<0.05, ns : non significant

毎日」が「週2日以下」よりも有意に高い値を示した。

## 6. 戦績の違いから

表6は、戦績を「地区レベル」、「県レベル」、「ブロック以上」の回答群に分け、一要因分散分析および多重比較検定を行った結果を示している。

分散分析の結果、共感性以外のすべての項目において、有意な差が見られた。多重比較検定の結果、自己認識、意思決定、問題解決、対人関係、情動への対処、ストレスへの対処と影響度、プラス・マイナス方向に関して、「ブロック以上」、「県レベル」が「地区レベル」より有意に優れた値を示した。また、効果的コミュニケーション、批判的思考に関して、「ブロック以上」が「地区レベル」よりも有意に高い値を示した。創造的思考に関しては、有意な差は見られなかった。

## IV 考察

### 1. 運動部活動体験者全体の結果から

ライフスキル10項目全てにおいて平均値が3

を超えており、どの項目においても中学校時代の運動部活動体験が影響を与えたと感じていることを示している(図1)。中でも対人関係スキルの値が高いことが示された。上野・中込<sup>10)</sup>は、スポーツ場面における他者との関係を通して獲得可能なスキルを「対人スキル」と解釈し、部活動参加者は部活動不参加者よりも対人スキルを獲得している程度が高いことを明らかにしている。また、共感性スキルの値も2番目に高く、スポーツ活動場面におけるより高い技能や記録を目指したり、勝利を目指したりするなど、仲間と多くの時間を共有し関わっていく中で、人との好ましい接し方や人の思いを大切にすることを学ぶことができたのではないかと考える。

反対に値が低いのが、効果的コミュニケーションスキルである。友人関係において、友だちにアドバイスをしたり、人に自分の気持ちをはっきり伝えたりすることができる関係性は、深い友情関係でないと難しい。これはアイデンティティの形成過程にある中学生は、自分に自信をもてないことが多く、自分の発した言葉が相手にどのように捉えられるかが不安であるため、伝えたいことを素直に伝えられない実態がある。

柴橋<sup>11)</sup>も、友人との関係を保つことに気を遣う青年期では、自分の考えを主張したり、いやだと思ふことを素直に表したりすることが難しいのは当然なことかもしれないと述べている。運動部活動では、仲間と多くの時間を共有することにより、仲の深い友情関係を築くことができると考えるが、人間関係が不安定な中学生にとって、友情関係を安定させたい気持ちが強く、伝えるべきことを伝えることができない状況があるものとする。部活動に参加している生徒は、部活動を中心とした友人関係を形成しやすい傾向にあり、そこで関係が悪化した場合に学校内での孤立につながりやすいという報告もある<sup>9)</sup>。そのため、効果的コミュニケーションスキルを高めるためには、部活動内における人間関係に配慮することが大切であるとする。

このことは、次に述べるライフスキルに影響を与えた要因の一番高い値が、仲間であることにも関連している(図2)。思春期における中学生にとって、友人や仲間の果たす役割は重要である<sup>8)</sup>。部活動に所属している生徒は、部活動に基づいた人間関係を重視しやすい傾向にある<sup>9)</sup>。部活動の仲間と、アドバイスし合い刺激し合う中で、良好な人間関係が生まれ、部活動体験の共有過程の中でライフスキルの獲得につながっていくものとする。

ライフスキルに影響を与えた要因として、2番目に高い値を示したのは、指導者であった。部活動は学校教育における教育活動の一環であり、中学校での部活動指導者の多くは、中学校の教師が顧問となり指導している。そのため、部活動指導においても日常生活や学校生活に結びつけて指導することが多い。安田ら<sup>16)</sup>は、運動部活動場面であっても中学時代に生活指導が多いことは発達段階に適した指導であり、技術指導よりも生活指導の果たす役割が重要であることを述べている。また、生徒が運動部活動において獲得したスキルをライフスキルとして日常の場面に般化するために、運動部活動中に指導者から受ける働きかけの影響を受けていることも明らかにされている<sup>13)</sup>。

仲間や指導者との関係は重要であり、ライフスキルの獲得にも大きな影響を与える。そのた

め指導者は、子どもたちの人間的な成長を促すような支援や働きかけを大切にするとともに、仲間関係を良好に保てるような支援を行うことが大切であるとする。

## 2. ライフスキル獲得について

男女を比較すると、効果的コミュニケーションスキルと創造的思考スキルにおいて、男性の方が女性よりも有意に高い結果が見られた(表2)。男女において違いが出てくるのは、思春期における友人関係のあり方の違いに要因があるからではないかと考える。男子は他者との関係よりも自分を強く打ち出そうとする気持ちが強く、女子は自分を抑えても他者に合わせ関係を壊さないようにしようとする気持ちが強いことが言われている<sup>12)</sup>。男子では、相手のことや状況を考慮する傾向が弱いため、共感性スキルなどの獲得に影響を与え、女子では、仲間関係を崩したくないという傾向が効果的コミュニケーションスキルなどの獲得に影響を与えているとする。

運動部群と文化部群との比較では、自己認識スキル、共感性スキル、意思決定スキル、効果的コミュニケーションスキル、対人関係スキル、情動への対処スキル、ストレスへの対処スキルの7項目において、運動部群の方が文化部群よりも有意に高い結果であった(表3)。また、全ての項目の平均値でも運動部群の方が文化部群よりも高い値を示した。このことから、運動部での活動の方が文化部よりライフスキルの獲得に大きな影響を与えることが示された。運動部員は文化部員よりもライフスキルが高く、スポーツ経験がライフスキルに望ましい影響を与えている報告もある<sup>18)</sup>。特に有意差の高い項目が共感性スキルと情動への対処スキル、ストレスへの対処スキルであることから、運動部活動におけるスポーツ場面の経験が、人の思いを理解する力、ストレスや感情をコントロールする力を育む場として大切な場であることが示唆された<sup>15)</sup>。

チーム系の部活動と個人系の部活動と文化部の部活動との比較では、全ての項目において、チーム系の平均値が個人系と文化部の両方もしくは、個人系か文化部のどちらかよりも有意に



高い値の結果が得られた(表4)。特にチーム系の値が有意に高かった対人関係スキルや情動への対処スキルについては、チームスポーツであることにより、仲間と共有する時間や練習や体験が多く、その中で仲間と刺激し合い影響を受け合いながら、人間関係を良好に保つスキルや感情をコントロールするスキルを身につけていくのではないかと考える。赤羽ら<sup>1)</sup>の競技意欲に関する研究の中で、個人競技とチームスポーツの相違について、次のような結果が示された。チームスポーツが個人競技に比べ、プラス方向で「技術向上意欲」「困難の克服」「闘志」「努力への因果帰属」「目標への挑戦」「勝利志向性」が、有意な差で高かった。反対に、「練習意欲」「情緒安定性」「コーチ受容」で個人競技がチームスポーツに比べ、プラス方向に有意な差で高かった。以上のようにチーム種目と個人種目の性質上、部内においても練習の仕方の違いや試合の出場機会の違い、目標設定の置き方の違いなど、部の仲間と個人の関係性において違いが出てくるため、ライフスキルの獲得についても違いが出てくると考えられる。しかし、個人種目が主体の部であっても多くの場合に団体の部の大会があったり、部集団として同じ練習場所で同じ練習内容に取り組むことがあったりし、部としての集団性を高めたり、部集団としての目標をもたせたりすることにより、チームスポーツの部と同じようなライフスキル獲得の効果が得られると考える。

活動状況の違いによる比較では、意思決定スキル、効果的コミュニケーションスキル、対人関係スキル、情動への対処スキル、ストレスへの対処スキルにおいて「ほぼ毎日」が有意に高い値として示された(表5)。特に、意思決定スキルと対人関係スキルにおいて、「ほぼ毎日」、「週3・4日」が「週2日以下」よりも優れた有意差が示され、活動量が多いほど目標に向けてがんばろうとする力や状況を判断して適切に行動できる力や人間関係を良好に保つ力が身につけられることが示唆された<sup>15)</sup>。また、どの項目においても、「ほぼ毎日」、「週3・4日」、「週2日以下」の順で平均値が高く、活動量が多いほどライフスキル獲得の影響度が高いことが示唆

された。

戦績別の比較では、共感性スキル以外の9項目において戦績の違いによる有意差が見られた(表6)。どの項目も、「ブロック以上」、「県レベル」、「地区レベル」の順で平均値が高く、戦績レベルの高いほどライフスキル獲得の影響度が高いことが示された。競技レベルが優れた選手は望ましいライフスキルを獲得しているという報告もある<sup>5)</sup>。特に、自己認識スキル、意思決定スキル、問題解決スキル、情動への対処スキル、ストレスへの対処スキルにおいては、「ブロック以上」と「県レベル」が「地区レベル」よりも優れた有意差を示し、戦績レベルが県大会出場以上であると、自分への自信を強くもてる力や目標達成や問題解決に向けて行動する力、自分の気持ちをうまくコントロールし、力を発揮できる力を身につけられることが考えられる<sup>15)</sup>。ただ、戦績別については、戦績のレベルの高さの効果もあるかもしれないが、県大会の出場までに到る練習量の多さにおいても関連しているのではないかと考えられる。中川<sup>7)</sup>は、運動部活動が社会生活における「生きる力」の獲得に有効であることを示すとともに、コミットメント(熱心に活動すること)の程度が重要な要因であることを明らかにした。その結果、「生きる力」を育成する上で、競技成績の高低といった視点からではなく、活動に対するコミットメントをどう高めるかという視点から、今後の部活動の在り方や指導方法を検討することの重要性を述べている。本研究において「地区レベル」の戦績の人に占める、「ほぼ毎日」の活動量の人割合は77%である。「地区レベル」の戦績であっても活動量が多い部もあり、戦績レベルだけの要因によってライフスキル獲得の影響度が左右されるものではないと考える。しかし、県大会出場レベル以上の部においては、練習の量だけでなく、勝つための技術・技能や記録を高めるための練習過程において精神的な部分で様々な体験をしていることを考慮すると、戦績が高いことは練習量や経験が多いと捉えることができ、結果的にライフスキル獲得に大きな影響を与えることになると思う。

## V まとめ

本研究では、大学生の回顧調査から中学校の運動部活動体験を通じたライフスキル獲得への影響について、比較・検討を行った。その結果、以下のような知見を得た。

- ・運動部活動は、ライフスキル獲得について強く影響を与えていることが示唆された。その中でも、対人関係スキルの値が高かった。
- ・ライフスキルに影響を与えた主要因は、仲間と指導者であることが示唆された。
- ・活動種目別では、チーム系種目の方が個人系種目よりもライフスキル獲得において、強く影響を与えていることが示唆された。
- ・活動量が多いほど、また、戦績レベルが高いほどライフスキル獲得において、強く影響を与えていることが示唆された。

以上の結果により、人と関わり刺激し合う中でライフスキルが育まれていくことが示唆された。

本研究から部活動において強い影響を与えた要因は「仲間」と「指導者」であることが示され、経験したことの価値づけについて、仲間や指導者がどのように働きかけるか、また、仲間や指導者の関係がどのくらい良好であるかによって、ライフスキルの獲得においての影響度が変わってくるものと推察される。

中学校卒業後も、生徒がさらにライフスキルを高めていくことが大切である。そのために指導者は、ライフスキルを獲得する経験ができる場を生徒自身が求めていけるような働きかけや支援をしていくことが大切であると考えられる。

## VI 参考文献

- 1) 赤羽綾子・高野 進・上田恭史・渋谷聡・田中靖久・石田松五郎(1998) 競技意欲とコーチング評価に関する研究—個人競技とチームスポーツを対象として—。東海大学紀要 体育学部, 27: 19-31
- 2) 文部科学省(2008) 中学校学習指導要領。東山書房: 5
- 3) 文部科学省(2009) 文部科学白書本文。第2部。第6章
- 4) 文部科学省(1997) 運動部活動の在り方に関する調査研究報告。第2章
- 5) 村上貴聡・徳永幹雄・橋本公雄(2001) スポーツ選手のライフスキル獲得に関する研究。日本体育学会大会号, 52: 249
- 6) 長沼葉月(2009) 第2回子ども生活実態基本調査報告書。Benesse教育研究開発センター: 9
- 7) 中川靖彦(2008) 「生きる力」を育てる中学校運動部活動の教育的機能に関する研究。日本教育心理学会総会発表論文集, 50: 546
- 8) 大前泰彦(1998) 中学生の学校適応感に関する研究。和歌山大学教育学部教育実践研究指導センター紀要, NO.8: 33-40
- 9) 岡田有司(2009) 部活動への参加が中学生の学校への心理社会的適応に与える影響—部活動のタイプ・積極性に注目して—。教育心理学研究, 57: 419-431
- 10) 関 善比古(2009) 問われている部活動のあり方—新学習指導要領における部活動の位置付け。立法と調査No.294
- 11) 柴橋祐子(2001) 青年期の友人関係における自己表明と他者の表明を望む気持ち。発達心理学研究, 12: 第2号123-134
- 12) 柴橋祐子(2004) 青年期の友人関係における「自己表明」と「他者の表明を望む気持ち」の心理的要因。教育心理学研究, 52: 12-23
- 13) 上野耕平(2007) 運動部活動への参加を通じたライフスキルに対する信念の形成と時間的展望の獲得。体育学研究, 52: 49-60
- 14) 上野耕平・中込四郎(1998) 運動部活動への参加による生徒のライフスキル獲得に関する研究。体育学研究, 43: 33-42
- 15) WHO(編)(川畑徹朗, 西岡伸紀, 高石昌弘, 石川哲也監訳)(1997) WHOライフスキル教育プログラム。大修館書店
- 16) 安田 貢・遠藤俊郎・下川浩一・布施 洋・袴田敦士・伊藤潤二(2009) 大学生の運動部活動に関する回顧調査—中学時代のストレス, サポート, 自己効力感に注目して—。教育実践学研究, 14: 95-105
- 17) 横山勝彦・来田宣幸編著(2009) ライフスキル教育—スポーツを通して伝える「生きる力」—。昭和堂
- 18) 吉田安宏(2001) 運動・スポーツ経験がライフスキルに及ぼす影響。http://www.hues.kyushu-u.ac.jp/postgraduate/degree/pdf/2001/2HE99074M.pdf