

乳児期から学童期に経験したスポーツの習い事が 青年期の心理的対処能力に及ぼす影響

佐藤 真綾¹
大江 淳悟²

本研究では乳児期から学童期のスポーツの習い事の経験が青年期の心理的対処能力に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。

男女の心理的対処能力の相違を検証した結果、先行研究と同様に、男子の方が優れていることが明らかになった。男子の闘争心は女子より有意に高く、その他の11の心理的対処能力の平均値も高かった。その要因として男子の方がスポーツを継続する割合が高いことが考えられる。

対象を短期継続群と長期継続群に分類し、心理的対処能力の相違を検証した結果、男子は長期継続群が忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲において有意に高く、女子は長期継続群が闘争心、勝利意欲、予測力において有意に高かった。このことから、スポーツを長く継続することで心理的対処能力が向上することが考えられる。

スポーツの習い事を始めた年齢について、女子は学童期の後期にスポーツを始めた場合、青年期の協調性が有意に高くなることが明らかになった。

保護者や指導者が子どもたちにスポーツの楽しさややりがいを実感させることで、乳児期から学童期の子どもたちは長くスポーツを継続し、それが結果的に心理的対処能力の向上に繋がると考えられる。

Keywords : 心理的対処能力、発達段階、スポーツ経験

I. 緒言

1. 研究に至った背景

筆者は、5歳から18歳まで取り組んでいた柔道を通して、技能も向上したと思うが、忍耐力や自己実現意欲など精神面でも成長できたと感じている。幼稚園児や小学生を対象としたスポーツクラブの中には、技術の向上より挨拶や礼儀など人間形成に注力するクラブも増えてきており、保護者からもスポーツによって子どもたちのスポーツ技能だけでなく、社会で生きていくうえで必要な力を成長させたいという要望があるのではないかと考えられる。

鈴木 (2010) は「こころと身体は一体のものであるから身体運動での体験は身体もこころも育てることになる。」と述べており、乳児期から学童

期のスポーツの経験は青年期の心理的対処能力を向上させることができるのではないかと考え、研究に着手した。

2. 先行研究の検討

子どもの心の変化について文部科学白書(2007)では「近年、環境の変化によって子どもの心の活力が弱っている傾向が指摘されている。内閣府の『低年齢少年の生活と意識に関する調査報告書』においては、平成11年から9年間で、『自分に自信がある』と答えた小学生、中学生の割合は低下している。」と記載されている。子どもたちの心の活力が弱まってきていることが、将来の社会から活力を奪っていくことに繋がると考えられる。

心理的対処能力について徳永ほか (1994) は、「心理的競技能力が日常生活場面で生ずる種々の課題やストレスに対して、どのように生かされて

1. スポーツコミュニティ株式会社
2. 筑波大学 スポーツR&Dコア

いるかというものである。」と述べている。心理的競技能力は、スポーツ選手が競技場面で、自己の能力を十分に発揮するのに必要な能力として、忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、自己コントロール能力、リラックス能力、集中力、自信、決断力、予測力、判断力、協調性の12の尺度で示されたものである(徳永、2003)。その心理的競技能力が生活場面でも生かされているかを示すものが心理的対処能力である。

心理的対処能力が優れている条件として、スポーツを小学校のような早い時期に経験していること、運動量が多いということ、小学校・中学校・高等学校・大学と長期間経験していること、運動に好意的であることが挙げられている(徳永ほか、1994)。

スポーツ類型によって優れる心理的競技能力が異なることについて、徳永ほか(2000)のスポーツ選手、高校生、短大・専門学生、大学生を対象とした調査では、「ネット型、野球型、個人・対人型、個人記録型、ゴール型の順に高得点を示し、類型差が認められた。」と述べている。また、個人種目とチーム種目の心理的競技能力を比較した研究では、岡本ほか(2007)は、「個人種目選手より団体種目選手の心理的競技能力が優れている可能性が示された。」と述べている。心理的競技能力と心理的対処能力には競技場面と日常生活場面という能力が発揮される場面の違いはあるが、構成されている12の尺度は同じであることから心理的対処能力にもスポーツ類型差が見られるのではないかと考えられる。

3. 研究目的

スポーツの習い事の経験がある男子と経験がない男子を比較するとスポーツの習い事を経験した男子において心理的対処能力が優れており、女子はスポーツ経験の有無が心理的対処能力の向上に影響を及ぼしていない傾向にあることが明らかになっている(徳永ほか、1994)。

心理的競技能力ではスポーツ類型差が認められているが、心理的対処能力におけるスポーツ類型

差については明らかになっていない。また、乳児期から学童期のスポーツ経験が青年期の心理的対処能力に及ぼす影響については不明である。

そこで、本研究では乳児期から学童期のスポーツの習い事の経験が青年期の心理的対処能力に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。本研究の成果が子どもたちや保護者のスポーツに対する興味を向上させ、子どもたちが継続的にスポーツに取り組み、社会で生きていく力の促進に繋がれば幸いである。

II. 方法

1. 調査対象者

本研究の全回答者は、乳児期から学童期までにスポーツの習い事を経験した大学生155名(男子60名、女子95名)であった。調査に同意すると回答した大学生155名(男子60名、女子95名)のうち有効回答数は155(男子60、女子95)であった。

2. 調査内容

本研究では、乳児期から学童期のスポーツの習い事の経験と現在の心理的対処能力との関係についてGoogleのアンケートフォームを用いて調査した。徳永ほか(1994)によって作成された『日常生活の心理的対処能力についての調査』を参考にアンケートフォームを作成した。

(1) 対象者の属性

『性別』、『年齢』、『学年』、『運動の好き嫌い』について質問した。『運動の好き嫌い』の理由は、自由記述で回答するように指示した。

(2) 乳児期から学童期までのスポーツの習い事に関する質問項目

①乳児期から学童期までに習っていたスポーツの種類と継続期間を質問した。習っていたスポーツが複数ある場合は複数回答するように指示した。

②習い事の頻度については、『週1日～週2日』、『週3日～週4日』、『週5日以上』の中から選択するように指示した。

③1日の練習時間については、『1時間』、『2時

間』、『3時間』、『その他（自由記述）』の中から選択するように指示した。

④競技レベルについては、『楽しさを重視してスポーツに取り組んでいた』、『楽しみながらも県大会出場などの目標を掲げて取り組んでいた』、『全国大会出場、全国大会入賞など大きな目標を掲げて取り組んでいた』、『その他（自由記述）』の中から選択するように指示した。

⑤①で答えたスポーツを中学、高校、大学まで続けたかを『はい』、『いいえ』のどちらかを選択させた。『はい』と答えた理由として『そのスポーツが好きだから』、『達成できていない目標があったから』、『そのスポーツしか興味のある部活動がなかったから』、『その他（自由記述）』の中から選択させた。『いいえ』と答えた理由として『一つのスポーツに集中するため』、『スポーツ以外の部活動に入ったから』、『今まで経験してことのないスポーツがしたかったから』、『目標が達成できたから』、『勉強に力を入れたかったから』、『その他（自由記述）』の中から選択するように指示した。

(3) 心理的対処能力に関する質問項目

本研究では、徳永・橋本（1990）が作成した「心理的競技能力診断検査（DIPCA.1）の各質問項目を徳永ほか（1994）が日常生活の心理的対処能力に合致するように変更した「日常生活の心理的対処能力についての調査」を用いた。全52項目の質問に対して『1 ほとんどそうでない』、『2 ときたまそうである』、『3 ときどきそうである』、『4 しばしばそうである』、『5 いつもそうである』の中から選択するように指示した。

3. 調査手順

2019年8月17日から2019年12月4日において、各スポーツタイプの回答数が一定数以上となるまでGoogleアンケートフォームを用いた調査を実施した。実施に際しては対象者に研究趣旨を説明し、同意を得たのち、回答するように指示した。

4. 分析方法

徳永ほか（1990）の心理的競技能力診断検査

（DIPCA.1）の採点方法を用いて心理的対処能力を得点化した。

スポーツの分類は、個人記録型、ネット型、ゴール型、個人対人型、野球型の5つとした。男子・女子・全体の各項目において、乳児期から学童期のスポーツの習い事を類型別にし、青年期の心理的対処能力の得点の平均値を算出した。各項目において心理的対処能力の得点の平均値の相違を検討するために分散分析を行った。

男女別の継続年数において、短期継続群と長期継続群に分類し、心理的対処能力の得点の平均値を算出した。心理的対処能力の平均値の相違を検討するために対応のないt検定を行った。

男女別に、スポーツを始めた年齢について、低年齢群と高年齢群に分類し、心理的対処能力の得点の平均値を算出した。心理的対処能力の平均値の相違を検討するために対応のないt検定を行った。

有意水準は5%とし、統計解析にはWindows版SPSS21.0Jを用いた。

III. 結果

1. スポーツ類型別の男女の人数

表1はスポーツ類型別に男女の人数を示したものである。

表1 スポーツ類型別男女の人数

	男子（人）	女子（人）
個人記録型	28	53
ネット型	9	23
ゴール型	23	18
個人対人型	15	18
野球型	21	5

2. 大学でスポーツの部活やサークルに所属している男女の割合

表2は乳児期から学童期にスポーツの習い事をしてきた人が大学でスポーツの部活動やサークル活動に所属している割合を示したものである。

表2 大学でスポーツの部活やサークルに所属している男女の割合

男子 (%)	女子 (%)
42	22

3. スポーツを辞めた男女の割合

表3は乳児期から学童期にスポーツの習い事をしてきた人が中学校及び高等学校に入学してスポーツを辞めた人の割合を示したものである。

表3 スポーツを辞めた男女の割合

	男子 (%)	女子 (%)
中学校	3	20
高等学校	28	69

4. 乳児期から学童期に経験したスポーツを辞めた理由と男女の割合

表4は乳児期から学童期に習っていたスポーツを辞めた理由と男女の割合を示したものである。

表4 乳児期から学童期に経験したスポーツを辞めた理由と男女の割合

	男子 (%)	女子 (%)
今まで経験したことのないスポーツがしたかったから	36	31
スポーツ以外の部活動に入ったから	3	32

5. スポーツ類型別の心理的対処能力の得点の平均値の差異

スポーツ類型別に分類した心理的対処能力の得点の平均値の相違を分散分析で検証した結果、男子・女子・全体それぞれの場合において有意な差は認められなかった (表5)。

6. 乳児期から学童期にスポーツの習い事をしてきた青年期の男女の心理的対処能力の得点の平均値の差異

乳児期から学童期にスポーツの習い事をしてきた青年期の男女の心理的対処能力の得点の平均値の相違を対応のないt検定で検証した結果、男子の闘争心に有意な差が認められた。その他11の能力に有意な差は認められなかったが、全ての能力で男子の心理的対処能力の得点の平均値が高かった (表6)。

7. スポーツの継続年数が短い人と長い人の心理的対処能力の得点の平均値の差異

(1) スポーツの継続年数が短い男子 (3年以下) とスポーツの継続年数が長い男子 (11年以上) の心理的対処能力の得点の平均値の差異
スポーツの継続年数が短い男子 (3年以下) とスポーツの継続年数が長い男子 (11年以上) の心理的対処能力の得点の平均値の相違を対応のないt検定で検証した結果、忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲に有意な差が認められた (表7)。

(2) スポーツの継続年数が短い女子 (2年以下) とスポーツの継続年数が長い女子 (10年以上) の心理的対処能力の得点の平均値の差異
スポーツの継続年数が短い女子 (2年以下) とスポーツの継続年数が長い女子 (10年以上) の心理的対処能力の得点の平均値の相違を対応のないt検定で検証した結果、闘争心、勝利意欲、予測力に有意な差が認められた (表8)。

8. スポーツを始めた年齢が早い人とスポーツを始めた年齢が遅い人の心理的対処能力の得点の平均値の差異

(1) スポーツを始めた年齢が早い男子 (5歳以下) と始めた年齢が遅い男子 (10歳以上) の心理的対処能力の得点の平均値の差異
スポーツを始めた年齢が早い男子 (5歳以下) とスポーツを始めた年齢が遅い男子 (10歳以上) の心理的対処能力の得点の平均値の相違を対応のないt検定で検証した結果、有意な差が認められなかった (表9)。

(2) スポーツを始めた年齢が早い女子 (5歳以下) と始めた年齢が遅い女子 (10歳以上) の心理的対処能力の得点の平均値の差異
スポーツを始めた年齢が早い女子 (5歳以下) とスポーツを始めた年齢が遅い女子 (10歳以上) の心理的対処能力の得点の平均値の相違を対応のないt検定で検証した結果、協調性に有意な差が

表5 スポーツ類型別による心理的対処能力の得点

		個人記録型	ネット型	ゴール型	個人対人型	野球型
忍耐力	男子	13.8±3.3	13.9±3.7	13.7±4.4	12.9±3.7	13.4±2.3
	女子	13.4±3.9	13.7±3.1	14.4±3.1	14.8±3.8	13.2±5.0
	全体	13.5±3.7	13.8±3.7	14.0±3.9	14.0±3.8	13.4±2.9
闘争心	男子	14.0±3.3	13.8±2.3	14.1±4.3	13.6±3.1	15.0±2.2
	女子	12.2±3.7	13.7±3.8	14.2±2.9	13.3±2.9	12.4±4.3
	全体	12.8±3.7	13.7±3.7	14.2±3.7	13.4±3.8	14.5±2.8
自己実現意欲	男子	13.7±3.9	12.7±3.3	14.1±4.5	14.5±4.8	14.5±3.7
	女子	13.3±3.8	13.2±3.1	14.6±2.4	15.2±3.9	13.0±5.0
	全体	13.4±3.8	13.1±3.8	14.3±3.7	14.9±4.3	14.2±3.9
勝利意欲	男子	13.3±4.0	13.1±2.8	13.1±4.0	12.5±3.6	14.0±2.7
	女子	11.2±4.0	13.5±4.1	13.2±4.0	12.0±4.1	11.4±4.1
	全体	11.9±4.1	13.4±4.1	13.1±4.0	12.2±3.8	13.5±3.1
自己コントロール能力	男子	10.9±3.4	10.9±3.1	9.4±2.8	10.7±3.5	10.6±3.5
	女子	10.0±3.9	10.0±4.2	10.4±3.3	9.5±4.1	7.4±1.3
	全体	10.3±3.7	10.3±3.7	9.9±3.0	10.0±3.9	10.0±3.4
リラックス能力	男子	14.3±3.6	13.6±3.8	12.5±4.1	13.3±4.2	12.8±3.3
	女子	12.7±3.8	13.2±4.1	14.4±3.5	12.4±3.7	11.2±2.9
	全体	13.2±3.8	13.3±3.8	13.3±3.9	12.8±3.9	12.5±3.2
集中力	男子	11.9±3.5	11.7±3.6	10.0±3.9	10.9±4.1	11.2±3.3
	女子	10.3±4.2	11.2±4.0	11.3±4.1	10.2±4.5	7.6±1.7
	全体	10.9±4.0	11.3±4.0	10.6±4.0	10.5±4.2	10.5±3.3
自信	男子	12.1±3.6	11.9±2.3	13.2±3.8	11.7±3.9	11.6±3.6
	女子	10.6±3.6	11.5±3.8	11.8±2.6	10.7±4.5	11.2±3.3
	全体	11.1±3.7	11.6±3.7	12.6±3.4	11.2±4.2	11.5±3.5
決断力	男子	12.3±3.5	12.1±2.9	13.0±3.6	12.1±3.3	12.1±3.0
	女子	11.2±3.4	12.1±3.7	12.2±3.1	12.0±4.3	12.0±2.4
	全体	11.6±3.5	12.1±3.5	12.7±3.4	12.0±3.8	12.1±2.9
予測力	男子	13.3±3.1	13.9±3.1	13.0±3.5	12.3±3.2	13.5±2.9
	女子	12.0±3.0	12.7±2.1	13.0±3.2	12.6±3.0	13.2±2.6
	全体	12.4±3.1	13.0±3.1	13.0±3.3	12.4±3.0	13.5±2.8
判断力	男子	13.3±3.5	13.7±3.0	12.8±4.1	12.7±4.1	12.7±3.4
	女子	12.0±3.3	12.7±3.3	13.3±2.9	12.4±4.2	12.8±3.4
	全体	12.5±3.4	13.0±3.4	13.0±3.6	12.5±4.1	12.7±3.4
協調性	男子	15.9±2.8	17.0±2.9	15.7±3.8	16.8±3.5	16.6±2.9
	女子	15.1±3.7	15.9±3.3	17.1±2.4	15.2±4.2	16.6±3.3
	全体	15.4±3.4	16.2±3.4	16.3±3.3	15.9±3.9	16.6±2.9

認められた (表10)。

IV. 考察

1. 乳児期から学童期にスポーツの習い事を経験していた青年期の男女の心理的対処能力の相違

乳児期から学童期にスポーツの習い事を経験していた青年期の男女の心理的対処能力の得点の平均値の相違を対応のないt検定で検証した結果、

闘争心に有意な差が認められた (表6)。乳児期から学童期にスポーツの習い事をしてきた青年期の男子は女子より闘争心が有意に高いことが明らかになった。その他の11の心理的対処能力に有意な差は認められなかったが、12の全ての心理的対処能力において男子の平均値は女子の平均値を上回っていた。この要因として、継続性が関係しているのではないかと考える。乳児期から学童期にスポーツの経験があるが、中学校入学後にス

表6 乳児期から学童期にスポーツの習い事を経験していた青年期の男女の心理的対処能力の得点の平均値の差異

	男子 (N=60)		女子 (N=95)		t 値	
	平均値	(SD)	平均値	(SD)		
忍耐力	13.8	(3.5)	13.6	(3.6)	3.110	n.s.
闘争心	14.2	(3.3)	> 12.9	(3.8)	2.131	*
自己実現意欲	14.0	(3.8)	13.7	(3.5)	0.453	n.s.
勝留意欲	13.5	(3.6)	12.4	(4.1)	1.644	n.s.
自己コントロール	10.4	(3.2)	10.1	(3.8)	0.562	n.s.
リラククス	13.1	(3.9)	13.0	(3.7)	0.129	n.s.
集中力	10.8	(3.6)	10.7	(4.0)	0.130	n.s.
自信	12.2	(3.7)	11.0	(3.7)	1.888	n.s.
決断力	12.3	(3.4)	11.6	(3.5)	1.172	n.s.
予測力	13.2	(3.2)	12.3	(2.9)	1.662	n.s.
判断力	12.8	(3.7)	12.3	(3.4)	0.929	n.s.
協調性	16.1	(3.2)	15.5	(3.5)	0.988	n.s.

*p<.05

表7 継続年数が短い男子（3年以下）と継続年数が長い男子（11年以上）の心理的対処能力の得点の平均値の差異

	短い (N=25)		長い (N=24)		t 値	
	平均値	(SD)	平均値	(SD)		
忍耐力	12.8	(4.2)	< 15.6	(3.1)	2.607	*
闘争心	13.5	(3.8)	< 15.7	(2.6)	2.374	*
自己実現意欲	13.2	(4.1)	< 15.5	(3.2)	2.087	*
勝留意欲	12.5	(3.6)	< 15.3	(3.2)	2.889	*
自己コントロール	10.6	(3.9)	9.7	(3.2)	0.924	n.s.
リラククス	13.1	(3.9)	12.7	(4.1)	0.360	n.s.
集中力	11.3	(4.4)	10.0	(3.4)	1.133	n.s.
自信	11.6	(3.6)	13.5	(3.5)	1.895	n.s.
決断力	12.0	(3.2)	13.7	(3.6)	1.802	n.s.
予測力	12.8	(3.6)	14.0	(2.9)	1.274	n.s.
判断力	12.1	(4.0)	13.9	(4.2)	1.574	n.s.
協調性	16.0	(3.4)	17.3	(2.2)	1.596	n.s.

*p<.05

表8 継続年数が短い女子（2年以下）と継続年数が長い女子（10年以上）の心理的対処能力の得点の平均値の差異

	短い (N=29)		長い (N=22)		t 値	
	平均値	(SD)	平均値	(SD)		
忍耐力	13.8	(3.9)	15.0	(3.5)	1.155	n.s.
闘争心	12.0	(3.4)	< 14.8	(3.1)	3.011	*
自己実現意欲	13.3	(3.6)	14.8	(3.6)	1.460	n.s.
勝留意欲	11.2	(3.8)	< 13.3	(2.8)	2.242	*
自己コントロール	10.1	(4.1)	9.3	(3.3)	0.777	n.s.
リラククス	13.0	(3.8)	12.6	(4.7)	0.335	n.s.
集中力	10.5	(4.3)	10.6	(3.8)	0.133	n.s.
自信	10.3	(3.9)	11.3	(3.2)	0.990	n.s.
決断力	11.4	(3.7)	12.8	(3.4)	1.389	n.s.
予測力	11.4	(2.8)	< 13.8	(2.6)	3.120	*
判断力	12.1	(3.5)	13.3	(3.4)	1.229	n.s.
協調性	16.1	(2.9)	16.0	(4.0)	0.142	n.s.

*p<.05

表9 始めた年齢が早い男子（5歳以下）と遅い男子（10歳以上）の心理的対処能力の得点の平均値の差異

	早い (N=16)		遅い (N=23)		t 値	
	平均値	(SD)	平均値	(SD)		
忍耐力	14.7	(3.4)	12.4	(3.9)	1.880	n.s.
闘争心	14.8	(3.5)	12.7	(3.1)	1.974	n.s.
自己実現意欲	14.0	(4.3)	13.3	(3.9)	0.554	n.s.
勝留意欲	13.4	(4.5)	12.2	(3.2)	0.947	n.s.
自己コントロール	10.7	(3.6)	10.8	(3.1)	0.088	n.s.
リラックス	13.4	(4.3)	12.7	(4.0)	0.585	n.s.
集中力	11.4	(3.9)	10.5	(4.6)	0.652	n.s.
自信	12.4	(4.3)	11.8	(3.2)	0.495	n.s.
決断力	12.2	(3.8)	12.3	(2.7)	0.071	n.s.
予測力	12.5	(3.3)	13.6	(2.5)	1.138	n.s.
判断力	12.2	(4.2)	13.3	(2.8)	0.953	n.s.
協調性	15.8	(2.9)	16.3	(3.5)	0.459	n.s.

表10 始めた年齢が早い女子（5歳以下）と遅い女子（10歳以上）の心理的対処能力の得点の平均値の差異

	早い (N=24)		遅い (N=24)		t 値	
	平均値	(SD)	平均値	(SD)		
忍耐力	13.4	(3.6)	14.0	(3.2)	0.636	n.s.
闘争心	12.5	(3.8)	13.5	(2.9)	0.934	n.s.
自己実現意欲	13.9	(3.3)	13.5	(3.3)	0.437	n.s.
勝留意欲	11.9	(3.6)	12.8	(3.6)	0.883	n.s.
自己コントロール	9.0	(2.4)	10.2	(3.5)	1.336	n.s.
リラックス	12.5	(3.8)	13.3	(3.6)	0.710	n.s.
集中力	9.4	(3.0)	10.9	(3.6)	1.554	n.s.
自信	11.7	(3.8)	11.2	(3.1)	0.502	n.s.
決断力	11.9	(3.1)	11.7	(3.2)	0.182	n.s.
予測力	11.9	(3.1)	12.4	(2.8)	0.582	n.s.
判断力	12.4	(3.4)	12.4	(3.4)	0.042	n.s.
協調性	15.0	(4.0)	< 17.1	(2.4)	2.172	*

*p<.05

スポーツを辞める割合は男子3%、女子20%であり、高等学校入学後にスポーツを辞める割合は男子28%、女子69%であった(表3)。また、乳児期から学童期にスポーツの経験があり、大学までスポーツを続けた男女の割合は、男子42%、女子22%であった(表2)。鶴山・大門(2005)は、「女子の中学校、高等学校、大学における運動部所属率は男子に比べ低いということが認められており、高等学校、大学と進むにつれて、男女とも加入率が減少していくが、特に女子は大学での加入率が極端に低くなる傾向が認められている。」と述べている。このことから、乳児期から学童期にスポーツ経験がある男子は女子に比べてスポーツを長く継続する傾向にあることが明らかである。乳児期

から学童期に経験したスポーツを辞めた理由について調査した結果(表4)、『今まで経験したことのないスポーツがしたかったから』と答えた男子は36%、女子は31%、『スポーツ以外の部活動に入ったから』と答えた男子は3%、女子は32%であったことから、男子はスポーツの種目は変わってもスポーツを続ける割合が高いが、女子はスポーツから離れる割合が高いということが本研究においても示唆された。したがって、心理的対処能力に相違が認められた要因として、スポーツの継続性が関係していると考えられる。

2. スポーツ類型による心理的対処能力の相違

男子・女子・全体をそれぞれスポーツ類型で分

類し、心理的対処能力の得点の平均値の相違を分散分析で検証した結果、有意な差は認められなかった(表5)。乳児期から学童期に行ったスポーツの種類が青年期の心理的対処能力に影響を及ぼしていないことが明らかとなった。心理的競技能力との違いとして、現在スポーツに取り組んでいるかどうかが重要になるのではないかと考えられる。本研究の調査では、乳児期から学童期にかけてスポーツの習い事をしてきた大学生を対象としている為、対象者全員が現在スポーツに取り組んでいるわけではない。心理的対処能力が優れている人の条件として、徳永ほか(1994)が「小学校と大学でスポーツ経験のある男子は、過去・現在において長期間スポーツを経験しており、現在もスポーツをしている。」と述べているように、現在のスポーツ実施状況が心理的対処能力の得点を向上させ、乳児期から学童期に行ったスポーツの種類が現在の心理的対処能力に影響を及ぼすわけではないということが考えられる。そのため、乳児期から学童期にどのスポーツを経験するかよりも乳児期から学童期にスポーツの楽しさを実感し、長期的にスポーツを継続することが重要なのではないかと考える。

3. スポーツの継続年数が心理的対処能力に及ぼす影響

(1) スポーツの継続年数が男子の心理的対処能力に及ぼす影響

男子のスポーツの平均継続年数は7.0±4.3年であり、スポーツの継続年数が3年以下の男子を短期継続群、スポーツの継続年数11年以上の男子を長期継続群とした。短期継続群の男子と長期継続群の男子の心理的対処能力の得点の平均値の相違を対応のないt検定で検証した結果、忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲に有意な差が認められた(表7)。長継続群の男子は、短継続群の男子に比べて競技意欲(忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲)が有意に高いことが明らかになった。

このことから男子の場合、競技意欲は短期間で

はなく長期間の積み重ねにおいて養われていく能力だということが考えられる。

(2) スポーツの継続年数が女子の心理的対処能力に及ぼす影響

女子のスポーツの平均継続年数は5.9±4.2年であり、スポーツの継続年数が2年以下の女子を短期継続群、スポーツの継続年数が10年以上の女子を長期継続群とした。短期継続群の女子と長期継続群の女子の心理的対処能力の得点の平均値の相違を対応のないt検定で検証した結果、闘争心、勝利意欲、予測力に有意な差が認められた(表8)。長期継続群の女子は、短期継続群の女子に比べて闘争心、勝利意欲、予測力が有意に高いことから、スポーツを乳児期から学童期に経験し、継続することで青年期の心理的対処能力が有意に高くなるということが考えられる。

4. スポーツの習い事を始めた年齢が心理的対処能力に及ぼす影響

(1) スポーツの習い事を始めた年齢が男子の心理的対処能力に及ぼす影響

男子のスポーツを始めた平均年齢は7.4±2.3歳であり、スポーツを始めた年齢が5歳以下の男子を低年齢群、スポーツを始めた年齢が10歳以上の男子を高年齢群とした。

心理的対処能力の得点の平均値の相違を対応のないt検定で検証した結果、12の全ての心理的対処能力に有意な差は認められなかった(表9)。男子の場合、スポーツを始めた年齢は青年期の心理的対処能力に影響を及ぼすことはないということが考えられる。徳永ほか(1994)が「小学校と大学でスポーツ経験のある男子は、過去・現在において長期間スポーツを経験しており、現在もスポーツをしている。」と述べているように、男子の場合、どの時期にスポーツを始めるかよりもスポーツを継続することが心理的対処能力の向上に繋がるのではないかと考える。

(2) スポーツの習い事を始めた年齢が女子の心理的対処能力に及ぼす影響

女子のスポーツを始めた平均年齢は7.3±2.3歳

であり、スポーツを始めた年齢が5歳以下の女子を低年齢群、スポーツを始めた年齢が10歳以上の女子を高年齢群とした。

低年齢群の女子と高年齢群の女子の心理的対処能力の得点の平均値の相違を対応のないt検定で検証した結果、協調性に有意な差が認められた(表10)。高年齢群の女子は、低年齢群の女子に比べて協調性が有意に高いことが明らかになった。学童期の協調性について名尾ほか(2016)は『協立志向』では性別による差が大きく、女子が高かった。『協調的問題解決』では、女子が高く、学年が上になるにつれてさらに高まった。『調和・同調』では、女子において特に年齢が上がるにつれ高まりが見られた。」と述べている。このことから、10歳～12歳の時期にスポーツクラブに入った女子は、周囲の仲間と助け合ったり協力し合ったりする力が身に付きやすく、その時の経験が青年期の協調性に影響を及ぼしていると考えられる。

V. 結論

男女の心理的対処能力の相違を検証した結果、先行研究と同様に、男子の方が優れていることが明らかになった。男子の闘争心は女子より有意に高く、その他の11の心理的対処能力の平均値も高かった。その要因として男子の方がスポーツを継続する割合が高いということが考えられる。

継続年数を短期継続群と長期継続群に分けて心理的対処能力の相違を検証した結果、男子は長期継続群が忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲が有意に高く、女子は長期継続群が闘争心、勝利意欲、予測力が有意に高かった。このことから、スポーツを長く継続することで心理的対処能力が向上するということが考えられる。

乳児期から学童期に経験したスポーツ類型は青年期の心理的対処能力に影響を及ぼさないことが明らかになった。乳児期から学童期にどのスポーツを経験したかよりもスポーツを長く継続することが心理的対処能力の向上に繋がることが考えられる。

スポーツの習い事を始めた年齢について、男子

は0歳～12歳のどの時期に始めても青年期の心理的対処能力に有意な差は認められなかったが、女子は学童期の後期にスポーツを始めた場合、青年期の協調性が有意に高くなることが明らかになった。

保護者や指導者が子どもたちにスポーツの楽しさややりがいを実感させることで、乳児期から学童期の子どもたちは長くスポーツを継続し、それが結果的に心理的対処能力の向上に繋がると考えられる。

引用・参考文献

- 別府さおり・阿久根雅(2018) 幼児の習い事に関する研究—性差に着目した考察— 東京成徳大学研究紀要, 25: 97-103.
- 橋本公雄(2010) ポジティブ感情とネガティブ感情 体育の科学, 60: 15-18.
- ジョージ・E・ガードナー(1989) 心はこうして育つ 株式会社ティビーエス・ブリタニカ
- 金子勝司・東野充成・村田敦郎(2008) スポーツと子どもの発達に関する研究—子ども向け地域スポーツに対する親の期待感と効用感— 共栄学園短期大学研究紀要, 24: 91-108.
- 児玉正博(2015) つらい体験は子どもに必要なか 児童心理, 69: 85-90.
- 近藤卓(2010) 自尊感情と共有体験の心理学 金子書房
- 養内豊(2010) 自尊感情と他尊感情 体育の科学, 60: 29-32.
- 文部科学白書(online) 第2節 豊かな心と健やかな体をはぐくむ
http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/html/hpab200701/001/002/002.htm (参照日 2019年7月1日).
- 名尾典子・首藤敏元・田村沙織・登張真穂・大山智子(2016) 幼児と児童の協調性の発達と性差 教心第58回総会, 9: 666.
- 西田保(2010) チャレンジ精神と挫折感 体育の科学, 60: 25-28.
- 岡本昌也・高津浩彰・寺田泰人(2007) 個人種目選手とチーム種目選手の心理的競技能力 愛知工業大学研究報告, 42: 53-57.

- 榊原洋一 (2015) 運動する体験の低下が招くもの 児童心理, 69 : 17-23.
- 島本好平 (2010) 攻撃性と共感性 体育の科学, 60 : 20-24.
- 鈴木壮 (2010) こころを育てる身体運動 体育の科学, 60 : 4-7.
- 徳永幹雄 (2003) ベストプレイへのメンタルトレーニング 改訂版 大修館書店
- 徳永幹雄・橋本公雄・高柳茂美 (1994) スポーツクラブ経験が日常生活の心理的対処能力に及ぼす影響 健康科学, 17 : 59-68.
- 徳永幹雄・金崎良三・多々納秀雄・橋本公雄・高柳茂美 (1990) スポーツ選手に対する心理的競技能力診断検査の開発 デザントスポーツ科学, 12 : 178-190.
- 徳永幹雄・吉田英治・重枝武司・東健二 (2000) スポーツ選手の心理的競技能力にみられる性差, 競技レベル差, 種目差 健康科学, 22 : 109-120.
- 鶴山博之・大門信吾 (2005) 大学生の運動経験と運動意欲に関する研究 国際教養学部紀要, 1 : 81-91.