

## 大学生のスポーツ参加・継続意識を規定する 心理学的要因について

筒井 清次郎 加賀 秀夫  
Seijiro TSUTSUI · Hideo KAGA  
(体育教室) (お茶の水女子大学)

杉原 隆 石井 源信  
Takashi SUGIHARA · Motonobu ISHII  
(東京学芸大学) (東京工業大学)

深見 和男 杉山 哲司  
Kazuo FUKAMI · Tetsushi SUGIYAMA  
(日本大学) (山梨英和短期大学)

雨宮 輝也  
Teruya AMEMIYA  
(日本体育協会)

### A Study on the Psychological Factors of Sports Participation and Adherence Consciousness

#### 1. 目 的

現在、スポーツを行っている大学生が今後のスポーツ継続について、あるいは、現在スポーツを行っていない大学生が今後のスポーツ参加について、どのような考えをもっているかを心理学的に説明しようとした場合、有力なモデルとなるのが、Bandura (1977)<sup>2)</sup>の Self-efficacy model である。このモデルは、スポーツ行動やスポーツに対する意識のみを説明するためのモデルではなく、効力感を媒介として、一般的な行動や意識を説明するためのモデルである。このモデルの有効性は、Weinberg et al. (1981)<sup>28)</sup>、Desharnais et al. (1987)<sup>3)</sup>、Ewart et al. (1983)<sup>5)</sup>、Kaplan et al. (1984)<sup>13)</sup>、Dzewaltowski (1989)<sup>4)</sup>らによって、検証されており、最近では、加賀ら(1993)<sup>11)</sup>によって、中高年の運動行動やスポーツ参加・継続意識についても説明できることが検証されている。以上のように、このモデルは現在のところ、運動行動を説明する最も有力な理論であると考えられる。そこで、本研究においても、このモデルによって、大学生のスポーツ参加・継続意識を規定する心理学的要因を明らかにしようとした。

このモデルでは、行動を予測するために二つの予期機能が重視されている。一つはある行為によってどのような結果が期待できるかを表す結果予期、もう一つは自分が必要な行

動を効果的に遂行できるかという確信を表す効力予期である。効力予期については、自己効力感とも呼ばれるように運動の実施・継続に対する自信と考えられることから、運動に対する有能感をあてることとした。

以上2つの要因の他に、スポーツ行動に特有の要因として勝敗に対する態度を取り上げることとした。従来からスポーツ参加には、スポーツの勝敗に対する態度が重要な心理的要因であるという指摘がされているからである（賀川ら；1979<sup>12)</sup>、岡沢ら；1981<sup>18)</sup>）。

そこで、本研究は大学生のスポーツ継続意識と結果予期、運動に対する有能感、勝敗に対する態度との関係を明らかにすることを目的とした。

## 2. 方 法

### 1) 調査対象

3つの国立大学と2つの私立大学の学生、男子739名、女子834名、合計1573名。

### 2) 調査方法

本研究のメンバーが、一般体育の授業の中で説明し、実施した。

### 3) 調査内容と尺度構成

#### (1) 将来のスポーツ参加・継続意識

将来のスポーツ参加・継続についてどのように考えているかを、「今もやっていないが今後もやろうと思わない」「今はやっていないができれば何らかのスポーツをやりたい」「今はやっているがもうやめたいと思う」「これまでよりは少なくしてやっていきたい」「現在行っている程度でやっていきたい」「事情が許せばこれまで以上にやりたいと思う」「今もやっているがさらに条件を整えてもっと積極的にやるつもりだ」の7つの選択肢を用意し、回答させた。

#### (2) 結果予期

これまであまりやったことのないスポーツを新たに始めたと仮定した場合、どのような結果が予想されるかを、13の項目について回答を求めた。これらの項目は、従来の研究でスポーツ参加者が期待したり、非参加者が参加しない理由としてあげているものを考慮して選んだものである。各項目とも「非常にそう思う」から「まったくそう思わない」の4段階で評定させた。

#### (3) 運動に対する有能感

「体力はある」「健康には自信がある」「運動は得意」「すぐにうまくなる」「運動が好き」「仲間と仲良くできる」「挑戦するのが好き」「楽しめる」「活動的」といった、身体・運動的な有能感を現すと考えられる9項目について4段階で回答を求めた。

#### (4) 勝敗に対する態度

「勝つことに意義」「勝ってこそ喜び」「魅力は勝負」「仲良く楽しく」「楽しむもので勝ち負けは重要ではない」「純粋に楽しむもの」「努力することに意義」といった、石井ら(1984, 1986)がこれまでに研究してきた勝敗に対する様々な考え方を含む態度項目から、15項目を用い、それぞれ4段階で評価させた。

## 3. 結 果

### 1) 将来のスポーツ参加・継続意識

生涯スポーツを振興していく上で、現在、スポーツを実施している者(以後、実施群)の継続意識と、実施していない者(以後、非実施群)の参加意識を分離して考察する必要がある。そこで、2つに分けて、それぞれ比較検討した。

(1)実施群のスポーツ継続意識

現在、授業以外のスポーツ活動を実施している大学生の中で、将来のスポーツ活動をより積極的にやりたいと思っている者と、現在の活動程度を維持したいと思っている者と、現在よりも少なくするか、もうやめたいと思っている者の心理的特性を比較した。

ここでのグルーピングは、「将来の運動やスポーツ活動」について、「事情が許せば、これまで以上にやりたい」、「さらに条件を整えてもっと積極的にやるつもり」と回答した者を、積極的实施希望群(以後、積極的群)とし、「現在行っている程度でやりたい」と回答した者を、現状維持希望群(以後、維持群)とし、「もうやめたい」「これまでよりは少なくしてやりたい」と回答した者を、消極的实施希望群(以後、消極的群)とした。

図1には、実施群における積極的群、維持群、消極的群別にみた対象者数を示した。男女とも、積極的群がほぼ50%を占め、実施者の半数が現在より多くの運動実施を希望している。一方、消極的群は、ほぼ10%で、実施者の1割前後が、現在よりも運動を減らしたいと思っている。なお、もうやめたいと思っている者は、男女ともに1%に達していない。

(2)非実施群のスポーツ参加意識

生涯スポーツを推進することを念頭においた場合、身体的能力の高い学生時代にスポーツ活動に参加しない者の心理的要因を把握することは非常に重要であると思われる。そこで、現在、授業以外のスポーツ活動を実施していない大学生の中で、できればスポーツ活

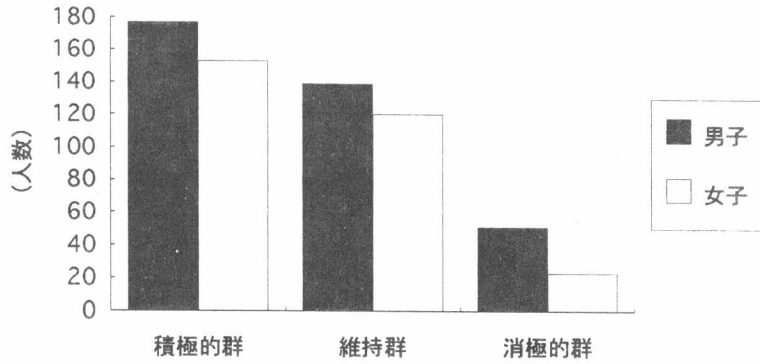


図1 実施群の積極的、維持、消極的実施希望別にみた被調査者の分布

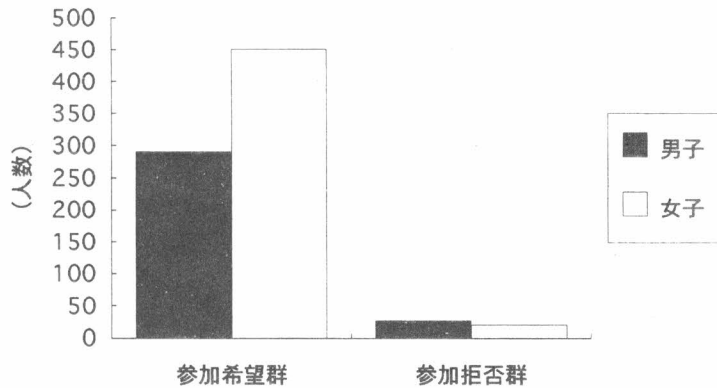


図2 非実施群の参加希望、参加拒否別にみた被調査者の分布

表3 積極的、維持、消極的実施希望群と性別による2要因分散分析の結果

項目	主効果		交互作用
	希望	性	
肯定的結果予期	積極的>消極的、維持 p<0.001	n.s.	n.s.
否定的結果予期	消極的、維持>積極的 p<0.001	男子>女子 p<0.001	n.s.
運動に対する有能感	積極的>維持 p<0.001	男子>女子 p<0.01	n.s.
勝利志向性	消極的、積極的>維持 p<0.05	男子>女子 p<0.001	n.s.
レクリエーション志向性	積極的、維持>消極的 p<0.01	女子>男子 p<0.05	n.s.

スポーツ継続意識と性の2要因分散分析の結果を示した。分散分析の結果、実施希望の主効果が有意であった。性に関係なく、積極的群の方が、消極的群や維持群よりも、新たなスポーツを始めた場合良い結果が得られるという意識が高い。

また、実施群の否定的結果予期得点について

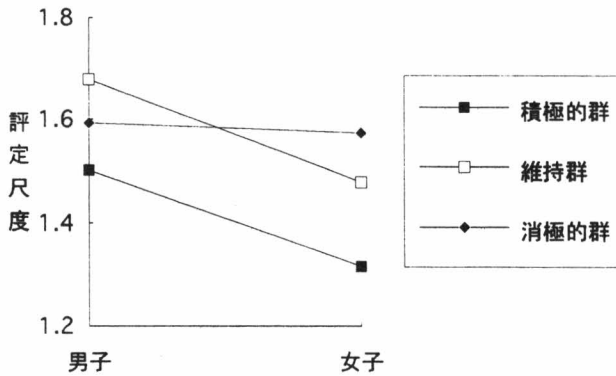


図4 否定的結果予期の積極的群と維持群と消極的群の比較

ても、1項目当たり平均評定点を算出し、図4に示した。全体的には得点が低く、スポーツ実施による否定的な結果はほとんど予期されていない。2要因分散分析の結果、実施希望の主効果と性の主効果が有意であった。性に関係なく、消極的群や維持群の方が、積極的群よりも、新たなスポーツを始めた場合良くない結果が得られるという意識が高い。これは、肯定的結果予期の裏返しの結果である。また、希望に関係なく、男子の方が、女子よりも、スポーツによって良くない結果が生じることを強く意識している(表3参照)。

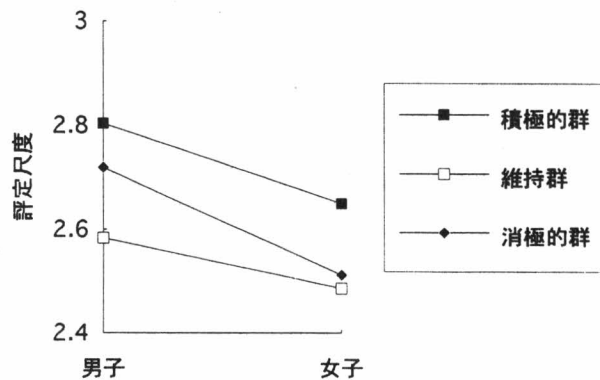


図5 運動に対する有能感の積極的群と維持群と消極的群の比較

6) 実施群の運動に対する有能感について

実施群の運動に対する有能感得点についても、1項目当たり平均評定点を算出し、図5に示した。2要因分散分析の結果、実施希望の主効果と性の主効果が有意であった。積極的群の方が、維持群よりも、運動に対して高い有能感を示している。統

計的に有意ではないものの、維持群は、消極的群よりも低い有能感である。また、男子の方が、女子よりも運動に対する高い有能感を示している（表3参照）。7) 実施群の勝敗に対する態度について

実施群の勝利志向性得点についても、1項目当たり平均評定点を算出し、図6に示した。2要因分散分析の結果、実施希望の主効果と性の主効果が有意であった。積極的群と消極的群の方が、維持群よりも、スポーツにおいて勝つことを重視している。また、男子の方が、女子よりも勝敗を重視している（表3参照）。この点は、Kleiber & Hemmer (1981)<sup>14)</sup>などの先行研究で指摘されている性差を支持するものである。

また、実施群のレクリエーション志向性得点についても、1項目当たり平均評定点を算出し、図7に示した。2要因分散分析の結果、実施希望の主効果と性の主効果が有意であった。積極的群と維持群の方が、消極的群よりも、スポーツを楽しんでいる。また、女子の方が、男子よりもスポーツを楽しんでいる（表3参照）。

8) 非実施群の結果予期について

非実施群の肯定的結果予期得点についても、1項目当たり平均評定点を算出

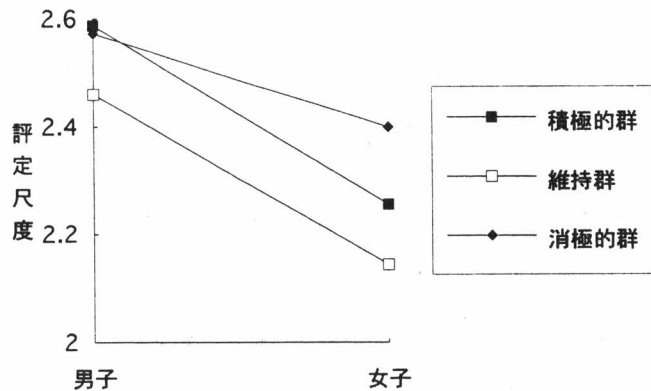


図6 勝利志向性の積極的群と維持群と消極的群の比較

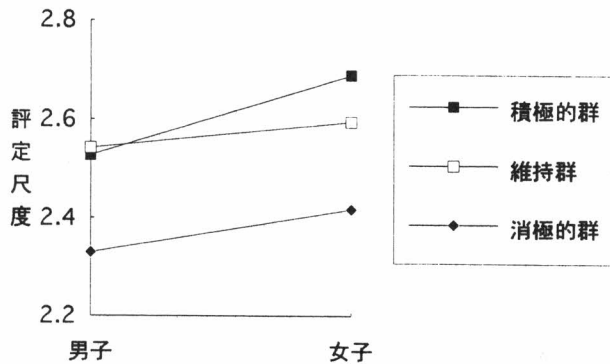


図7 レクリエーション志向性の積極的群と維持群と消極的群の比較

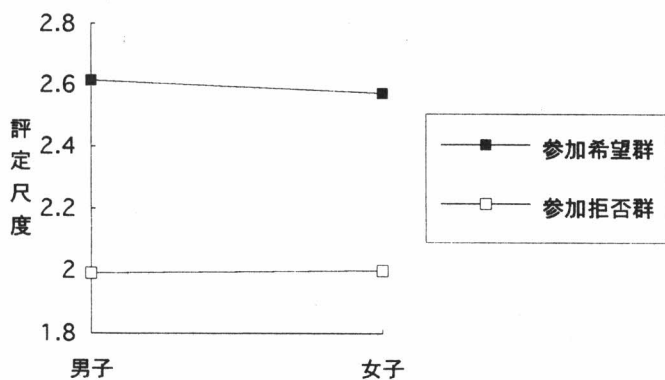


図8 肯定的結果予期の参加希望群と参加拒否群の比較

表4 参加希望群・参加拒否群と性別による2要因分散分析の結果

項目	主効果		交互作用
	参加	性	
肯定的結果予期	希望>拒否 p<0.001	n.s.	n.s.
否定的結果予期	拒否>希望 p<0.001	男子>女子 p<0.01	n.s.
運動に対する有能感	希望>拒否 p<0.001	男子>女子 p<0.01	n.s.
勝利志向性	n.s.	男子>女子 p<0.001	n.s.
レクリエーション志向性	n.s.	女子>男子 p<0.05	n.s.

し、図8に示した。表4には、非実施群におけるスポーツ参加意識と性の2要因分散分析の結果を示した。

分散分析の結果、参加の主効果が有意であった。性に関係なく、参加希望群の方が、参加拒否群よりも、新たなスポーツを始めた場合良い結果が得られるという意識が高い。

また、非実施群の否定的結果予期得点についても、1項目当たり平均評定点を算出し、図9に示した。2要因分散分析の結果、実施希望の主効果と性の主効果が有意であった。性に関係なく、参加拒否群の方が、参加希望群よりも、新たなスポーツを始めた場合良くない結果が得られるという意識が高い。これは、肯定的結果予期の裏返しの結果である。また、希望に関係なく、男子の方が、女子よりも、スポーツによって良くない結果が生じることを強く意識している(表4参照)。

9) 非実施群の運動に対する有能感について

非実施群の運動に対する有能感得点についても、1項目当たり平均評定点を算出し、図10に示した。2要因分散分析の結果、参加の主効果と性の主効果が有意であった。参加希望群の方が、

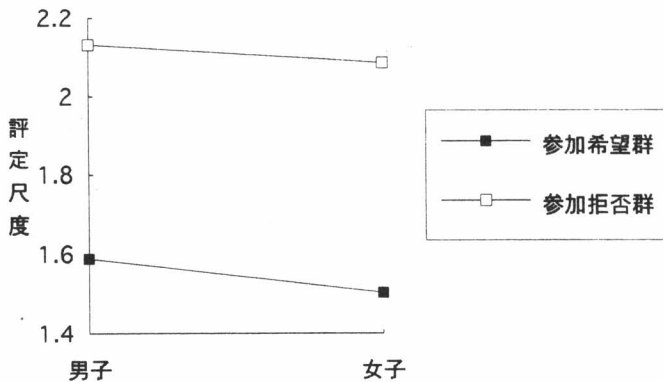


図9 否定的結果予期群の参加希望群と参加拒否群の比較

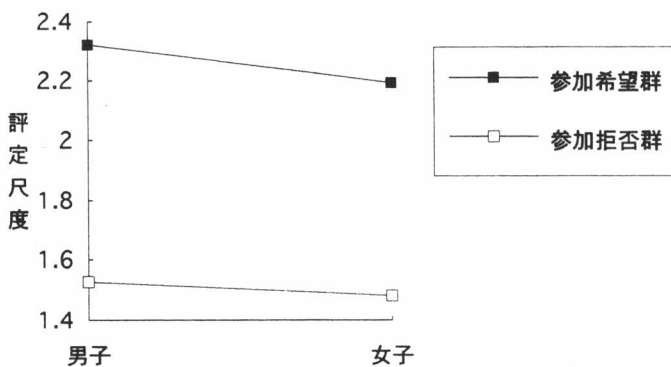


図10 運動に対する有能感の参加希望群と参加拒否群の比較

参加拒否群よりも、運動に対する有能感が高い。また、男子の方が、女子よりも運動に対する高い有能感を示している（表4参照）。

10) 非実施群の勝敗に対する態度について

非実施群の勝利志向性得点についても、1項目当たり平均評定点を算出し、図11に示した。2要因分散分析の結果、性の主効果のみが有意であった。男子の方が、女子よりも勝敗を重視している（表4参照）。これも、運動実施者における場合と同様である。

非実施群のレクリエーション志向性得点についても、1項目当たり平均評定点を算出し、図12に示した。2要因分散分析の結果、性の主効果のみが有意であった。女子の方が、男子よりもスポーツを楽しんでいる（表4参照）。この点も、運動実施者における場合と同様である。

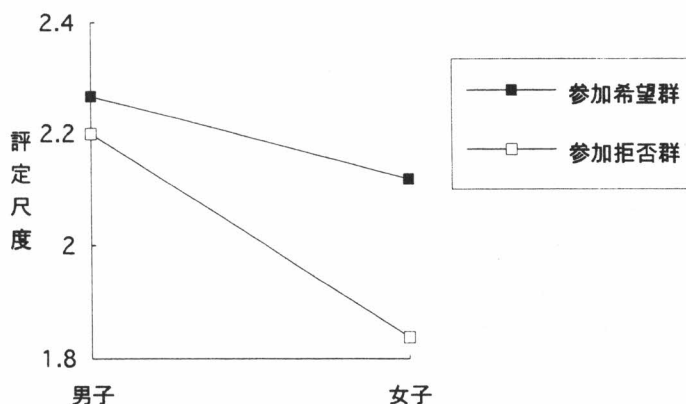


図11 勝利志向性の参加希望群と参加拒否群の比較

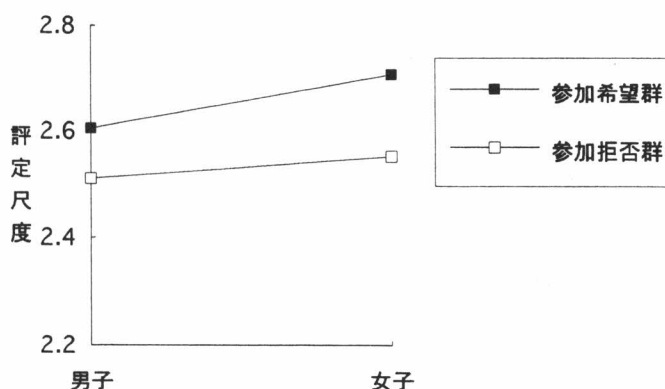


図12 レクリエーション志向性の参加希望群と参加拒否群の比較

#### 4. 考 察

1) 運動実施者について

授業以外のスポーツ活動を実施している大学生の中で、将来のスポーツ活動をより積極的にやりたいと思っている者と、現在の活動程度を維持したいと思っている者と、現在よりも少なくするか、もうやめたいと思っている者を比較した。

男女とも積極的希望群は、維持希望群、消極的希望群に比べて、肯定的結果予期と、運動に対する有能感が高く、否定的結果予期が低い。積極的希望群は、新たな運動を始めても、良い結果が得られやすく、良くない結果は得られにくいと考えており、運動に対する有能感も高い。

これらのことから、今後、運動実施を積極的に希望するか、消極的になるかの差異は、スポーツによって良い結果が得られると思っているか、良くない結果が得られると思って

いるかによることが非常に明確に示された。また、高い有能感を持つ者は、自己の有能感を満たす場を求めて、積極的実施を希望するのであろう。これに対し、期待していた有能感が満たされない者は、参加希望が消極的になるのであろう。そして、当初から有能感が低い者は、スポーツによって有能感が満たされることを期待していないため、現在と同程度のスポーツを希望するのではないだろうか。

勝敗に対する態度については、積極的な参加を希望する者は、勝利志向性もレクリエーション志向性も高い。彼らは、勝つことによる魅力を感じつつ、スポーツそのものも楽しんでいる。これに対し、現在と同程度の参加を希望する者は、レクリエーション志向性が高く、勝利志向性は低い。彼らは、勝つことに魅力をあまり感じず、スポーツそのものを楽しんでいる。さらに、消極的に参加を希望する者は、勝利志向性が高く、レクリエーション性は低い。彼らは、スポーツに勝つことしか意味を見いだしていなくて、スポーツそのものを楽しんではいない。スポーツは勝利という目的を得るための手段になっており、内発的な動機づけが消失しがちである。

以上の結果は、運動を実施している者の参加希望程度が、結果予期や運動に対する有能感および勝敗に対する態度によって、影響を受けていることを示唆するものである。

## 2) 運動非実施者について

次に、授業以外のスポーツ活動を実施していない大学生の中で、今後、スポーツ活動に参加する希望をもっている者と、今後、スポーツ活動への参加を拒否する者を比較した。

参加希望群は、参加拒否群に比べて、肯定的結果予期と、運動に対する有能感が高く、否定的結果予期は低い。参加希望群は、新たな運動を始めても、良い結果が得られやすく、良くない結果は得られにくいと考えている。また、参加希望群の方が、参加拒否群よりも、運動に対する有能感が高い。これらのことから、今後、運動参加を希望するか、拒否するかとの差異は、スポーツによって良い結果が得られると思っているか、良くない結果が得られると思っているかに基づくことや、運動に対して有能感をどの程度抱いているかによることが示めされた。

なお、非実施群の参加希望と勝敗に対する態度の間には有意な差がみられなかった。

以上の結果は、運動を実施していない者の参加希望の有無が、結果予期や運動に対する有能感によって、影響を受けていることを示唆するものである。

## 3) 性差について

次に、性差についてみると、運動実施者・非実施者とともに同じ傾向がみられるとともに、運動実施および非実施と性との交互作用もいづれもみられなかった。

男子の方が、女子よりも、否定的結果予期と、運動に対する有能感と、勝利志向性が高く、レクリエーション志向性が低い。また、いづれも実施希望との交互作用がみられなかった。これらは、男子の方が、女子に比べて、運動による良くない結果に対して敏感であり、運動能力的に優れていると感じており、勝敗を重視していることを示している。これに対し、女子は、勝敗を競うことをあまり好まず、みんなで楽しくスポーツすることを好んでいる。活動的で挑戦的であるよりも、落ち着いておとなしいことを期待する社会的な女性観が影響しているのかもしれない。また、男子の方が、女子よりも勝敗を重視している点は、Kleiber & Hemmer (1981)<sup>14)</sup>などの先行研究で指摘されている性差を支持するものである。



これらから、将来のスポーツ継続意識と心理的特性である結果予期、運動に対する有能感、および勝敗に対する態度は極めて高い関連性があることが示された。したがって、Bandura (1977)<sup>2)</sup>の Self-efficacy model によって、大学生のスポーツ継続意識を規定する心理学的要因を説明できることが示唆された。

本研究は、日本体育協会の「青少年のスポーツ参加に関する社会学的・心理学的研究」プロジェクトの一貫として行われたものである。

### 引用参考文献

- 1) Ajzen, I. (1985) From intentions to actions : A theory of planned behavior. In J. Kuhn and J. Beckman (Eds.), *Action control : From cognition to behavior*. Springer-Verlag : New York, 11-39.
- 2) Bandura, A. (1977) *Social learning theory*. Prentice Hall. Englewood Cliffs, NJ.
- 3) Desharnais, R., Bouillon, J., and Godin, G. (1987) Self-efficacy and outcome expectations as determinants of exercise adherence. *Psychological Reports*, 59 : 1155-59.
- 4) Dziewaltowski, D. A. (1989) Toward a model of exercise motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11 : 254-68.
- 5) Ewart, C. K., Taylor, C. B., Reese, L. B., and DeBusk, R. F. (1983) Effects of early postmyocardial infarction exercise testing on self-perception and subsequent physical activity. *American Journal of Cardiology*, 51 : 076-80.
- 6) Feltz, D. L., & Petlichkoff, L. M. (1983) Perceived competence among interscholastics sport participants and dropouts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 8 : 231-35.
- 7) Fishbein, M. and Ajzen, I. (1975) *Belief, attitude, intention, and behavior*. Reading, MA. : Addison-Wesley.
- 8) Godin, G., Cox, M. H., and Shephard, R. J. (1983) The impact of physical fitness evaluation on behavioral intentions towards regular exercise. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 8 : 240-45.
- 9) 石井源信・岩本良裕・古屋正俊 (1984) 体育・スポーツに対する態度および志向性を規定する要因分析 東京工業大学人文論叢 9 : 115-127.
- 10) 石井源信・古屋正俊・岩本良裕 (1987) 体育・スポーツに対する態度および志向性を規定する要因分析 (2) 東京工業大学人文論叢 12 : 41-48.
- 11) 加賀秀夫・石井源信・嘉戸修・菊幸一・杉原隆・長見新・深見和男・宮内孝知・雨宮輝也 (1993) 中高年のスポーツ参加に関する社会的・心理学的研究—第2報—平成4年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告.
- 12) 賀川昌明・石井源信・岡沢祥訓・米川直樹 (1979) スポーツ参加による態度変容の研究—勝敗に対する態度、スポーツマンシップに対する態度について—徳島大学教養部紀要 (保健体育) 12 : 9-24.
- 13) Kaplan, R. M., Atkins, C. J., and Reinsch, S. (1984) Specific efficacy expectations mediate exercise compliance in patients with COPD. *Health Psychology*, 3 : 223-42.
- 14) Kleiber, D. A. and Hemmer, S. (1981) Sex differences in the relationship of locus of control and recreational sport participation. *Sex Roles*, 7 : 801-10.
- 15) McAuley E. (1992) Self-Referent Thought in Sport and Physical Activity. In Horn T. S. (Eds.) *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics Publishers:Champaign Illinois, 101-118.
- 16) Noland, M. P. and Feldman, R. H. L. (1984) Factors related to the leisure exercise behavior of returning women college students. *Health Education*, 15 : 32-36.
- 17) Noland, M.P. and Feldman, R.H.L. (1985) *An empirical investigation of leisure exercise behavior in adult women*. *Health Education*, 16 : 29-34.

- 18) 岡沢祥訓・石井源信・賀川昌明・米川直樹 (1981) スポーツマンシップに対する態度の研究—大学女子における態度形成要因について— 体育の科学 31 : 362-65.
- 19) O'Leary, A. (1985) Self-efficacy and health. *Behavioral Research and Therapy*, 23 : 437-51.
- 20) Pender, N. J. and Pender, A. R. (1986) Attitudes, subjective norms, and intentions to engage in health behaviors. *Nursing Research*, 35 : 15-18.
- 21) Roberts, G. C., Kleiber, D. A. & Duda, J. I. (1981) An analysis of motivation in children's sport : The role of perceived competence in participation. *Journal of Sport Psychology*, 3 : 206-16.
- 22) Rosenstock, I. M. (1974) The health belief model and preventative health behavior. *Health Education Monographs* 2 : 355-387.
- 23) Sonstroem, R. J. (1974) Attitude testing examining certain psychological correlates of physical activity. *Research Quarterly* 45 : 93-103.
- 24) Sonstroem, R. J. (1976) The validity of self-perceptions regarding physical and athletic ability. *Medicine and Science in Sports*. 8 : 126-32.
- 25) Sonstroem, R. J. (1982) Attitudes and beliefs in prediction of exercise participation. In R. C. Cantu and W. J. Gillespie (Eds.), *Sport medicine, sport science*. Health : Lexington, MA. 3-16.
- 26) Sonstroem, R. J., and Kampper, K. P. (1980) Prediction of athletic participation in middle school males. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51 : 685-94.
- 27) 杉原隆・小橋川久光 (1988) スポーツに対する好みと興味 末利博他編 スポーツの心理学 福村出版 71-85.
- 28) Weinberg, R. S., Gould, D., Yukelson, D., and Jackson, A. (1981) The effect of preexisting and manipulated self efficacy on a competitive muscular endurance task. *Journal of Sport Psychology*, 1 : 345-54.
- 29) Weiss, M. R. (1993) Psychological effects of intensive sport participation on children and youth : Self-esteem and motivation. In Cahill, B. R. and Pearl, A. J. (Eds.) *Intensive participation in children's sports*. Human Kinetics Publishers : Champaign Illinois, 39-69.
- 30) Willis, J. D. and Campbell L. F. (1992) *Exercise Psychology*. Human Kinetics Publishers : Champaign Illinois, 79-91.

(平成6年9月12日受理)