

# スポーツ活動経験とレジリエンスの関連

—時間的展望, 身体的自己知覚の視点から—

葛西 真記子\*, 澁江 裕子\*\*, 宮本 友弘\*\*\*, 松田 保\*\*\*\*

(平成21年6月18日受付, 平成21年12月4日受理)

## The Relationship between Sporting Experiences and Resilience : The Time Perspective and Physical Self-Perception

KASAI Makiko\*, SHIBUE Yuko\*\*, MIYAMOTO Tomohiro\*\*\*, MATSUDA Tamotsu\*\*\*\*

Resilience refers to the process of, capacity for, or outcome of successful adaptation in the face of challenging or threatening circumstances. This study hypothesized that an individual's time perspective and physical self-perception increase with a sporting experience, and this in turn enhances the individual's resilience. To test this hypothesis, the self-growth scale, which measure the quality of a sporting experience, was developed and was administered to 260 college students. In addition, the resilience scale, time perspective scale, and the physical self-perception profile were administered. The results showed positive relationships among the factors of resilience, the time perspective, and the self-growth. The time perspective, sporting competence, physical self-perception were also found to be positively related with respect to the quality of the sporting experience. These results suggested sporting experience especially the quality, enhance resilience; in other words, the way an individual experiences a sport effectively increases resilience.

Key Words : resilience, sporting experience, time perspective, PSPP

### I 問題と目的

現代社会では, さまざまな事件や事故, 自然災害, 社会不安や経済的な問題など, 回避や解決が困難な出来事がわれわれの身の周りに数多く存在している<sup>(1)</sup>。しかし, 人間は, 生後まもなくから環境に適応をし, 生き延びようとする。成人すれば, 自分が外的な状況によって必要以上に傷つけられないように, 傷ついても, 早く回復し, その事態を何とか乗り切ろうとする力を持つ<sup>(2)</sup>。さまざまな困難や不測の事態が存在している個人の心理-社会的な発達過程においては, ネガティブなライフイベントを経験してもそれを糧とし, 乗り越えていくことこそが必要であるといえる<sup>(1)</sup>。精神医学の実践が始まったことから, ネガティブなライフイベントやストレスフルな出来事が精神障害の急激な発症を引き起こすことが認識されている<sup>(3)</sup>。しかし, つらい出来事が必ずしも不適応に結びつくわけではない。たとえ一見, 同じような重さ深さの心的外傷を体験したとしても, 損傷の程度や, そこからの回復は, 人によって違いがある<sup>(4)</sup>。

このような回復力に注目したレジリエンス (resilience) という概念がある。レジリエンスの定義は研究者間でいまだに一致したものがない<sup>(5)</sup>。アメリカ心理学会<sup>(6)</sup>は, レジリエンスを「困難, あるいは重篤な人生経験に対してうまく適応する過程や結果。特に外的・内的な需要に対して, 精神的・情緒的・行動的な柔軟性や順応性をもってうまく適応する過程や結果」と定義しているが, もともとは, 生態学に由来する概念で, 生体のホメオスタシスと同様, 生態系にも環境変化に対する復元力 (レジリエンス) が備わっており, その結果, 安定性や恒常性が保たれると考えられている<sup>(7)</sup>。あるいは, 物理学の用語で「弾性」という意味であるといわれている。心理学では, 定訳がないものの, 「回復力」と訳され<sup>(8)</sup>, ストレスやネガティブなライフイベントをはね返したり, あるいはダメージからの回復を促したりする, いわゆる「心の強さ」を示唆する概念である。

これまで, 海外においては多くのレジリエンス研究が行われているが<sup>(9)</sup>日本におけるレジリエンス研究は,

\*鳴門教育大学 (Naruto University of Education)

\*\*鳴門教育大学大学院学校教育研究科学生 (Masters program student of the Graduate School in Science of School Education, Naruto University of Education)

\*\*\*聖徳大学 (Seitoku University)

\*\*\*\*びわこ成蹊スポーツ大学 (Biwako Seikei Sport College)

まだそれほど多くなく<sup>(10)</sup>、2000年以降、徐々に見られるようになってきた。

小塩ら<sup>(11)</sup>は、レジリエンスを「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、能力、及び、結果」と定義し、精神的回復力尺度を作成した。その結果、「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の3因子が抽出された。精神的回復力尺度の各得点は自尊心と有意な正の相関を示し、苦痛ライフイベントの経験数が多い場合は、自尊心が高いと、精神的回復力も高いという結果になっていた。

森ら<sup>(10)</sup>は、レジリエンスを「逆境に耐え、試練を克服し、感情的・認知的・社会的に健康的な精神活動を維持するのに不可欠な心理特性」と定義し、レジリエンスの測定尺度を作成している。尺度は、「I AMの因子」「I HAVEの因子」「I CANの因子」「I WILL（またはI DO）の因子」である。そして、その尺度と自己教育力の関係を調査した結果、レジリエンスの高い者は自己教育力が高いという結果になった。

羽鳥<sup>(11)</sup>は、Frankl<sup>(12)</sup>の、人生に苦悩は必要不可欠のものであり、人にポジティブな効果をもたらすことがあるという意味への意志という理論や、苦悩が人にもたらすポジティブな心理学的効果の一つである実存感に着目した。そして、スポーツに傾倒していると考えられる学生を対象に、レジリエンス、心理的well-beingとの関連から自己陶冶志向性尺度を作成している。その結果、心理的well-beingとレジリエンスは別の構成概念でありつつも、「社会的に許容される範囲で自発的にディストレスを伴う可能性のある活動を行う志向性」と定義される自己陶冶志向性が高い者は心理的well-beingも高いことが明らかになった。

以上のように、レジリエンスの因子構造、及び、自尊感情や、自己教育力、自己陶冶志向性などの他の心理的特性とレジリエンスの関連性が明らかにされてきた。

現在、日本の学校教育の指針となる学習指導要領<sup>(13)</sup>では、「生きる力」の育成が謳われている。「生きる力」とは、「いかに社会が変化しようと、自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質や能力、自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心などの豊かな人間性、たくましく生きるための健康や体力」のことであり、学校教育では、生きる力を支える確かな学力、豊かな心、健やかな体の調和のとれた育成を重視している。これは、森ら<sup>(10)</sup>も指摘するように、レジリエンスの概念と類似しているといえる。さらに、その「生きる力」には「健やかな体」という文言が付随されていることから、学校教育においてスポーツ活動経験は重要な位置づけであることが示唆される。

スポーツ学領域では、「心・技・体」と言われるよう

に心も重視され、メンタルトレーニングなど、スポーツ心理学について日々、研究がなされている。しかし、競技スポーツ場面でもレジリエンスと考えられる現象は多く見られるにも関わらず、小林・西田<sup>(14)</sup>が指摘するように、スポーツ心理学において、レジリエンスに焦点を当てた研究はほとんど見られない。そこで、本研究では、日本にいち早くレジリエンス概念を持ち込んだ小塩ら<sup>(11)</sup>と同様に、レジリエンスを「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果」と定義し、次の2つの理由によりレジリエンスとスポーツ活動経験の関連を検討してみたい。

まず、第1の理由は、スポーツ活動経験が時間的展望の獲得を促すと考えられるからである。時間的展望とは、将来に希望を持ち、現在の生活に充実感を持ち、過去を受容するという感覚である<sup>(15)</sup>。これまでに時間的展望については、様々な研究がなされてきたが、杉山・神田<sup>(16)</sup>は、非行少年の時間的展望について調査し、非行少年は現在や過去については正常少年よりもネガティブに評価する傾向があり、未来の評価についてはポジティブな評価をする傾向があることを明らかにした。また、谷<sup>(17)</sup>は、Erikson<sup>(18)</sup>の漸成発達理論の観点から、青年期における基本的信頼感と時間的展望の関連について検討している。そして、基本的信頼に問題があった場合には、自己の時間的連続性を形成することが困難になり、その結果、絶望感を引き起こすことになり、さらにその絶望感が未来に対する確実性の喪失を引き起こすとともに、未来に対する確実性の喪失がさらに絶望感を高めるといように、両者が相互に作用しあって、時間的展望の拡散の状態に至ると述べている。

スポーツ経験との関連についての研究では、上野<sup>(19)</sup>が運動部活動への参加による目標設定スキルの獲得と時間的展望の関係を検討している。運動部活動への参加を通じて目標設定スキルを獲得するためのプログラムを実施したところ、参加前にはスローガニックな目標しか持ち得なかったものが、目標が明確化、コントロール可能化したことを示唆している。

上野・中込<sup>(20)</sup>は、スポーツ場面において獲得可能な目標設定スキルやコミュニケーションスキルなどの心理・社会スキルと、スポーツを離れた日常場面で必要とされるライフスキルとの関係に注目し、運動部活動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。そして、上野<sup>(21)</sup>は、ライフスキルに対する信念の形成は運動部活動経験に対する肯定的解釈を通じて、時間的態度の肯定的変容に関係していることを明らかにした。運動部活動への参加を通じて日常生活に般化可能なライフスキルが獲得されたとする信念は、時間的展望の獲得につながると推察している。

さらに、競技力向上を目指すスポーツ活動場面においては、ピリオダイゼーションという概念が用いられている場合もある。ピリオダイゼーション (periodization) とは、「期間 (period)」という言葉に由来しており、「期分け」とも言われる。すなわち、トレーニングに関わるトータルな期間を、「トレーニング周期」という、管理しやすい小さな区分に分割し、それらをうまく配置していくことである<sup>(22)</sup>。これは、スポーツ活動場面において、時間的展望的な考え方を日常的に用いていることを示唆する。

また、スポーツ活動場面では、走りこみや筋力トレーニングなど、身体や精神にストレスのかかる負荷の高いトレーニングを日常的に行う。それらのトレーニングをストレスと感じ、嫌悪感を抱いている選手は多くいるが、それでもスポーツ活動から脱退せずにその活動に従事し続ける選手は少なくない。なぜ、そのように苦しいトレーニングに耐えられるかという点、その活動が永遠に続くものではなく、メニューや活動時間が終われば、その苦しみが終わるということや、それらのトレーニングが後のパフォーマンスに有益であること、その苦しみの後の達成感などを学習しているからであると考えられる。つまり、時間的展望体験を身につけていると考えられる<sup>(21)</sup>。

以上の研究や、レジリエンスを構成する因子が、研究によって若干の相違があるものの、小塩ら<sup>(1)</sup>の「肯定的な未来志向」、あるいは、石毛・無藤<sup>(5)(23)</sup>の「楽観性」のような時間的な展望を示唆する内容を共通して含んでいることから、スポーツ活動経験と時間的展望、レジリエンスは何らかの関連を持っていると考えられる。

第2の理由は、スポーツ活動経験が、身体的自己知覚を高めると考えられるからである。内田・橋本<sup>(24)</sup>は、Fox & Corbin<sup>(25)</sup>の自尊感情の多面的階層モデルを紹介しているが、このモデルでは、自尊感情に大きく影響を与えるものとして「身体的自己価値」が設定されている。身体的自己概念が向上することで自尊感情が向上している。また、Fox & Corbin<sup>(25)</sup>は、定期的な運動・スポーツを行っている者や体力が高い者ほど高い自尊感情を有することを明らかにしている。以上のように、自尊感情には、身体的自己知覚などを通してスポーツ活動経験が影響を与えることが指摘されている。

これらの結果と、小塩ら<sup>(1)</sup>の自尊感情とレジリエンスの関連の結果をふまえ、本研究は、スポーツ活動経験の豊富さ、身体的自己知覚、時間的展望との関連、スポーツ活動経験とレジリエンスの関連を検討することとした。

## II 予備調査

### 1. 目的

運動経験がパーソナリティ発達に関連するか否かについては、竹之内ら<sup>(26)</sup>によると、先行研究において一定の結論が得られていない。また、鈴木・中込<sup>(27)</sup>は、運動経験年数や実施種目によるパーソナリティの比較研究では顕著な差異が見出されていないことを明らかにしている。つまり、スポーツ活動経験との関連を検討するうえでは、スポーツ活動経験を量的に測るだけでなく、質的に測ることの必要性が示唆されている。

そこで、スポーツ活動経験を質的に測定する尺度の作成を目的として、自己とスポーツの関わりに焦点を当てた予備調査を実施した。

### 2. 方法

#### 1) 調査対象者と調査実施時期

近畿圏内のスポーツ系大学の学生160名。2007年10月に、講義時間の一部を利用して集団で実施した。

#### 2) 質問紙

調査にはSCT (文章完成テスト) を用いた。自己とスポーツとの関わりを問う文章に、最大、3つまで続きの文章を書いてもらった。その文章とは、スポーツをどのように意義づけているのかを把握するため、「私の人生にとってスポーツとは」、「もし、スポーツがなかったら」を、スポーツ活動経験の中にはどのような危機が存在するのかを把握するため、「私がスポーツで苦しかったことは」を、スポーツをすることにはどのような恩恵、得るものがあるのかを把握するため「私がスポーツで得たものは」を設定した。

#### 3) 分析方法

データの分析にあたってはKJ法<sup>(28)</sup>を参考に、SCTの回答からカテゴリーを生成した。まず、各質問に対する個々の対象者の回答を文章単位で抽出し、意味内容別に要約したものを最小単位として切片化した。それらの切片の中で同様の意味内容のものをまとめ、ラベルとした。ラベル化したものを更に大きな意味の固まりに分け、カテゴリーを生成した。

### 3. 結果と考察

「私の人生にとってスポーツとは」という文章に対しては、「生きがい」、「なくてはならないもの」、「自分を成長させてくれたもの」、「人生そのもの」、「ストレス発散」というような回答が多かった。

「もし、スポーツがなかったら」という文章に対しては、「太っていただろう」、「不健康だと思う」などの身体的側面に関する回答や、「違う人生を送っていた」、「芸術をやっていた」などの進路に関するもの、「今の自分ではない」、「弱い人間になっていた」などのパーソナリ

ティに関わるもの、「ストレスがたまる」、「時間をもてあましてしまう」などの日常生活に関する回答が多かった。

「私がスポーツで苦しかったことは」という文章に対しては、「スランプ」、「勝負に負けたこと」などのパフォーマンスに関するものや、「上下関係」、「チームがまとまらなかったこと」などの人間関係に関するもの、「自由な時間が作れないこと」、「日々の練習」など練習時間や練習内容に関する回答が多かった。

「私がスポーツで得たものは」という文章に対しては、「仲間」、「友情」などの人間関係に関するものや、「協調性」、「コミュニケーション能力」、「礼儀」などの社会性に関するもの、「忍耐力」、「継続する力」、「感謝するところ」、「自信」、「達成感」などの精神面に関するもの、「体力」、「筋肉」、「健康」など身体面に関する回答が多かった。

項目を作成した結果、石毛・無藤<sup>(29)</sup>による「成長感尺度」とほぼ同様の項目であったため、成長感尺度の項目の先頭に「スポーツ活動を通して」の記述を加え、スポーツ成長感尺度を作成した(表1)。なお、「もし、スポーツ活動がなければ、今の私ではなかったと思う」「スポーツ活動を通して、大きな挫折を経験した」は、本調査結果から現れたものであり、石毛・無藤<sup>(29)</sup>の成長感尺度とは独立したものである。

### Ⅲ 本調査

#### 1. 目的

本調査は、学校内・学校外におけるスポーツ活動経験とレジリエンスがどのような関連にあるのかを検討することを目的として実施した。

#### 2. 方法

##### 1) 調査対象者と調査実施時期

近畿圏内のスポーツ系大学の学生163名(男性117名, 女性46名), 及び, 近畿圏内の心理系大学の学生104名(男性60名, 女性44名)に対して調査を行った。そのうち, 回答に不備のなかったスポーツ系大学の学生163名(男性117名, 女性46名), 及び, 心理系大学の学生97名(男性58名, 女性39名)を最終的な分析対象とした(有効回答率97.4%)。回答に不備のなかった被験者の平均年齢は, 20.1歳(SD = 1.4)であった。2007年10月末に, 講義時間の一部を利用して集団で実施した。

##### 2) 質問紙

本研究は, 前述したように, スポーツ活動経験の豊富さ, 自尊感情, 時間的展望とレジリエンスの関連を見ることであったので, 本調査の質問紙は, 次の4つの質問内容で構成した。

表1 スポーツ成長感尺度

---

スポーツ活動を通して、人間的に成長したと思う
スポーツ活動を通して、ねばり強くなったと思う
スポーツ活動を通して、精神的に強くなったと思う
スポーツ活動を通して、自分の人生を切り開いていく自信がついた
スポーツ活動を通して、物事に対して積極的になった
スポーツ活動を通して、やればできると自信がついた
スポーツ活動を通して、人に負けたくないと思うようになった
もし、スポーツ活動がなければ、今の私ではなかったと思う
スポーツ活動を通して、大きな挫折を経験した

---

#### (1) スポーツ活動経験

スポーツ活動経験を量的に測るために、まず、「あなたは、これまで学校外や学校内の運動部(クラブ)に入ったことがありますか」と尋ね、「ある」と回答した被験者には、経験年数と競技種目名(主なもの1つ)を記述してもらった。

次にスポーツ活動経験を質的に測るためのスポーツ成長感尺度に回答してもらった。スポーツ成長感尺度の質問項目は9項目(表1)である。これらの質問項目は5件法で回答を求めた。

#### (2) レジリエンスの測定尺度

レジリエンスの測定には、小塩ら<sup>(4)</sup>の精神的回復力尺度を用いた。この項目は全部で21項目からなり、新奇性追求(7項目)、感情調整(9項目)、肯定的な未来志向(5項目)の3因子構造である。5件法で回答を求めた。

#### (3) 時間的展望体験尺度

白井<sup>(30)</sup>の時間的展望体験尺度を用いた。この項目は全部で18項目からなり、目標指向性(5項目)、希望(4項目)、現在の充実感(5項目)、過去受容(4項目)の4因子構造である。5件法で回答を求めた。

#### (4) 日本語版身体的自己知覚プロフィール(PSPP)

内田ら<sup>(31)</sup>の日本語版PSPP(The Physical Self-Perception Profile)を修正し用いた。内田ら<sup>(31)</sup>は、Fox & Corbin<sup>(25)</sup>の自尊感情の多面的階層モデルを紹介しているが、このモデルでは、自尊感情に大きく影響を与えるものとして、「スポーツ有能感」「魅力的なからだ」「体調管理」「身体的強さ」に関する知覚を置き、固有の身体的自己概念が変容し、これにより包括的自己概念が向上することで、最終的には自尊感情が向上するとしている。PSPPは、Fox & Corbin<sup>(25)</sup>が、身体的自己は自己全体の中心的要素であることを踏まえ、身体的自己知覚に関して作成した30項目からなる質問紙である。内田ら<sup>(31)</sup>によると、PSPPの信頼性は高く、社会的望ましさの影響を受けていないことが確認されている。また、PSPPは、内田・橋本<sup>(32)</sup>によって、日本での妥当性、信頼性が確認されている。

内田ら<sup>(31)</sup>の日本語版PSPPは、20項目からなり、「スポーツ有能感」「体調管理」「魅力的なからだ」「身体的

強さ」「身体的自己価値」の5因子(各4項目)で構成されている。内田ら<sup>(1)</sup>では、1つの項目につき、左右に意味の相反する2つの文がありそのどちらかを被験者が選び、「よく当てはまる」、「まあまあ当てはまる」のそれぞれ2件法で回答する形式であったが、本研究では、被験者の負担を軽くするため、及び、回答方法をより簡潔にするため、どちらか1つの文章を残し、6件法で回答を求めた。

### 3)分析方法

統計パッケージはSPSS12 for Windowsを使用した。後述するスポーツ成長感尺度、時間的展望体験尺度、PSPPについては、因子を構成する項目の評定値の加算平均を算出し尺度得点とした。精神的回復力尺度については、逆転項目の評定値を反転させ、因子ごとに評定値の加算平均を各得点として算出した。

## 3. 結果

### 1)スポーツ活動経験によるレジリエンスの比較

#### (1) レジリエンスの測定尺度の検討

精神的回復力尺度に関する21項目の質問項目を用いて因子分析を行った。因子分析の抽出には、主因子法を用いた。因子数は、固有値1以上の基準を設け、さらに因子の解釈の可能性も考慮して3因子とし、プロマックス回転を行った。その結果、「あきっぽいほうだと思う」「ねばり強い人間だと思う」「自分の目標のために努力している」の3項目が複数の因子に渡って負荷量が高かったため除外し、再度因子分析を行った。プロマックス

回転後の因子パターン、及び、因子間相関を表2に示した。

第1因子は、「自分の将来に希望をもっている」「将来の見通しは明ると思う」などに対して負荷量が高く、「肯定的な未来志向」に関する因子と命名した。

第2因子は、「新しいことや珍しいことが好きだ」「私はいろいろなことを知りたいと思う」などで負荷量が高く、「新奇性追求」に関する因子と命名した。

第3因子は、「動揺しても自分を落ち着かせることができる」「自分の感情をコントロールできるほうだ」などで負荷量が高く、「感情調整」に関する因子と命名した。

なお、この結果は、小塩ら<sup>(1)</sup>の結果と同様であった。ただし、「困難があっても、それは人生にとって価値のあるものだと思う」という質問項目は、小塩ら<sup>(1)</sup>の論文では「新奇性追求」因子とされていたが、今回の分析では、「肯定的な未来志向」の因子に含まれた。この項目は、項目の内容から「新奇性追求」というよりは「肯定的な未来志向」であると判断し、「肯定的な未来志向」として用いた。各因子に負荷量の高い項目から下位尺度を構成し、内的整合性( $\alpha$ 係数)の確認を行った。新奇性追求因子(6項目)は.76、肯定的な未来志向因子(5項目)は.82、感情調整因子(7項目)は.74であった。以上のように、精神的回復力の各下位尺度の内的整合性は確認された。

#### (2) スポーツ活動経験による対象者の分類

スポーツ活動経験がレジリエンスにどのような違いを生じさせているのかを検討するためには、被験者を、ス

表2 精神的回復力の因子分析結果

項目	I	II	III	
②自分の将来に希望をもっている	<b>.80</b>	.07	-.01	
②自分の未来にはきっといいことがあると思う	<b>.76</b>	-.06	.09	
②将来の見通しは明ると思う	<b>.68</b>	.06	.07	$\alpha=.82$
②自分には将来の目標がある	<b>.55</b>	.21	-.08	
①困難があっても、それは人生にとって価値のあるものだと思う	<b>.43</b>	.06	-.01	
①新しいことや珍しいことが好きだ	-.04	<b>.75</b>	.01	
①色々なことにチャレンジするのが好きだ	.14	<b>.74</b>	-.15	
①ものごとに対する興味や関心が強いほうだ	-.00	<b>.60</b>	.03	
①慣れないことをするのは好きではない*	.13	<b>.45</b>	.03	$\alpha=.76$
①私はいろいろなことを知りたいと思う	.08	<b>.39</b>	.08	
①新しいことをやり始めるのはめんどろうだ*	.18	<b>.38</b>	.01	
③自分の感情をコントロールできるほうだ	.07	-.17	<b>.87</b>	
③動揺しても、自分を落ち着かせることができる	-.14	.20	<b>.68</b>	
③怒りを感じるとおさえられなくなる*	.05	-.08	<b>.57</b>	$\alpha=.74$
③つらい出来事があると耐えられない*	.13	.19	<b>.43</b>	
③気分転換がうまくできないほうだ*	.08	.11	<b>.42</b>	
③いつも冷静でいられるようがけている	-.26	.29	<b>.41</b>	
③その日の気分によって行動が左右されやすい*	.19	-.22	<b>.34</b>	
	II	.52		
	III	.29	.30	

○数字は小塩他(2002)での因子を示す。①が新奇性追求、②が肯定的な未来志向、③が感情調整。

\*は逆転項目。 $\alpha$ は、アルファ係数。

表3 スポーツ成長感尺度の因子分析結果

項目	
スポーツ活動を通して、人間的に成長したと思う	.82
スポーツ活動を通して、ねばり強くなったと思う	.82
スポーツ活動を通して、精神的に強くなったと思う	.83
スポーツ活動を通して、自分の人生を切り開いていく自信がついた	.83
スポーツ活動を通して、物事に対して積極的になった	.79 $\alpha = .91$
スポーツ活動を通して、やればできると自信がついた	.80
スポーツ活動を通して、人に負けたくないと思うようになった	.63
もし、スポーツ活動がなければ、今の私ではなかったと思う	.74
スポーツ活動を通して、大きな挫折を経験した	.36

$\alpha$  は、アルファ係数

表4 各群の人数, 所属大学, 性別, 経験年数や成長感尺度の得点の平均と標準偏差

		スポーツ経験(短)		スポーツ経験(長)	
		成長感 Low	成長感 High	成長感 Low	成長感 High
人数	男	44	25	28	73
	女	29	20	6	24
	計	73	45	34	97
大学別	A(男)	10	15	25	65
	A(女)	4	14	5	23
	計	14	29	30	88
	B(男)	34	10	3	8
	B(女)	25	6	1	1
	計	59	16	4	9
経験年数	平均	3.70	4.70	10.15	11.38
	SD	1.84	2.08	2.31	2.71
成長感	平均	3.10	4.48	3.68	4.58
	SD	.74	.25	.39	.28

A 大学はスポーツ系大学, B 大学は心理系大学。

表5 各群のレジリエンスの下位尺度得点の平均(SD)

	経験年数(短)		経験年数(長)		経験年数 F値	成長感 F値	交互作用 F値
	成長感Low	成長感High	成長感Low	成長感High			
人数	73	45	34	97			
新奇性追求	3.42(.76)	3.94(.67)	3.34(.53)	3.82(.60)	1.27 n.s.	30.40 ***	.05 n.s.
肯定的な未来志向	3.23(.75)	3.93(.88)	3.55(.73)	3.96(.64)	2.89 n.s.	29.69 ***	2.18 n.s.
感情調整	3.02(.75)	3.17(.70)	2.99(.77)	3.24(.64)	.06 n.s.	4.29 *	.29 n.s.

( )内は標準偏差 \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

スポーツ活動経験の量的・質的な違いから分類し比較することが必要である。そこで、スポーツ活動経験の量的・質的な違いから被験者を分類した。被験者の分類を行う前に、スポーツ活動経験を質的に測るためのスポーツ成長感尺度の因子構造を検討した。因子分析の結果、スポーツ成長感尺度の1次元性が確認された(表3)。さらに、内的整合性を確認したところ、 $\alpha$ 係数は.91であった。次に、スポーツ活動の経験年数とスポーツ成長感尺度得点の中央値(スポーツ活動経験は8年、スポーツ成長感得点は4.22)を基準として被験者を群分けした。スポーツ活動経験年数が長く、スポーツ成長感の強い群(スポーツ経験長・成長感High)、スポーツ活動経験年数が長

く、スポーツ成長感が弱い群(スポーツ経験長・成長感Low)、スポーツ活動経験年数が短く、スポーツ成長感が強い群(スポーツ経験短・成長感High)、スポーツ活動経験年数が短く、スポーツ成長感が弱い群(スポーツ経験短・成長感Low)の4群とした。各群の人数や所属大学、性別、経験年数や成長感尺度得点の平均と標準偏差を表4に示す。

### (3) レジリエンスの下位尺度得点の分析

表5は、各群のレジリエンスの下位尺度得点の平均とSDを示したものである。それぞれの得点について、スポーツ活動の経験年数とスポーツ成長感による2要因の分散分析を行った。その結果、新奇性追求では成長感要因

の主効果のみが有意であった ( $F(1,241)=30.40, p<.001$ )。経験年数の主効果と交互作用は有意でなかった。すなわち、経験年数にかかわらず、成長感の強い群は、弱い群よりも、新奇性追及の得点が有意に高いといえる。

肯定的な未来志向では成長感要因の主効果のみが有意であった ( $F(1,238)=29.70, p<.001$ )。経験年数の主効果と交互作用は有意でなかった。すなわち、経験年数にかかわらず、成長感の強い群は、弱い群よりも、肯定的な未来志向性の得点が有意に高いといえる。

感情調整では成長感要因の主効果のみが有意であった ( $F(1,241)=4.30, p<.05$ )。経験年数の主効果と交互作用は有意でなかった。すなわち、経験年数にかかわらず、成長感の強い群は、弱い群よりも、感情調整の得点が有意に高いといえる。

以上の通り、レジリエンスに関する3つの因子に関連があるのは、経験年数(量的な違い)による差はなく、スポーツ成長感(質的な違い)による差があることが明らかとなった。

## 2) 時間的展望体験、及び、PSPPとレジリエンスとの関連

### (1) 測定尺度の検討

#### ① 時間的展望体験尺度

時間的展望体験尺度は、すでに白井<sup>(30)</sup>によって妥当性・信頼性が確認されているため、さらに因子分析をすることはせず、「目標指向性」「過去受容」「現在の充実感」「希望」の4因子とした。下位尺度を構成した後、内的整合性( $\alpha$ 係数)の確認を行った。目標指向性因子は.84、過去受容因子は.71、現在の充実感因子は.81、希望因子は.79であった。以上のように、時間的展望体験尺度の内的整合性は確認された。

## ② PSPP

身体的自己知覚プロフィール(PSPP)に関する20項目の質問項目を用いて因子分析を行った。因子分析の抽出には、主因子法を用いた。因子数は、固有値1以上の基準を設け、さらに因子の解釈の可能性も考慮して5因子とした。回転にはプロマックス回転を用いた。その結果、「自分の身体的側面に自信を持っている」という項目が、2つの因子に渡って負荷量が高かったため、その項目を除外し、再度因子分析を行った。プロマックス回転後の因子パターン、並びに、因子間相関は、表6のようになった。

第1因子は「自分のからだの外見に自信がある」「自分の体格や体型が魅力的なので、よく他の人が感心している」などに対して負荷量が高く、「魅力的なからだ」に関する因子と命名した。

第2因子は、「力を必要とする場面になると真っ先に進み出る」「力仕事を必要とする場面に、他の誰よりもうまく対処できる」などで負荷量が高く、「身体的強さ」に関する因子と命名した。

第3因子は、「スポーツ活動に参加するといつも自分は一番うまい方に入る」「スポーツなら何でも得意である」などで負荷量が高く、「スポーツ有能感」に関する因子と命名した。

第4因子は、「定期的な運動や体調管理の継続に自信がある」「優れた体調と体力をつねに維持する自信がある」などで負荷量が高く、「体調管理」に関する因子と命名した。

第5因子は、「自分の身体的な面に非常に満足している」「常に自分の身体的側面にとっても肯定的な感情を持っている」などで負荷量が高く、「身体的自己価値」に

表6 PSPPの因子分析結果

項目	I	II	III	IV	V
①自分のからだの外見に自信がある	<b>.94</b>	-.02	-.07	-.03	.08
①自分の体格や体型が魅力的なので、よく他の人が感心している	<b>.87</b>	.07	.13	-.05	-.17
①多くの人と比べて、自分はつねにすばらしい体型をしている	<b>.84</b>	-.05	.09	.01	.07
①他の多くの人と比べると、自分は魅力的なからだをしている	<b>.83</b>	.05	-.11	.09	.02
②スポーツ活動に参加するといつも自分は一番うまい方に入る	.04	<b>.91</b>	.14	-.01	-.19
②スポーツなら何でも得意である	-.07	<b>.88</b>	-.18	.20	.01
②新しい技術を学習するとき、自分はいつも習得が一番早い方に入る	.12	<b>.55</b>	.02	-.15	.21
②体力発揮や運動場面においていつも自信があり気楽である	.14	<b>.54</b>	.10	-.02	.13
③力仕事を必要とする場面に、他の誰よりもうまく対処できる	-.04	-.07	<b>.89</b>	.10	.01
③力を必要とする場面になると真っ先に進み出る	-.04	.03	<b>.76</b>	-.01	.03
③自分はたくましく、筋肉がよく発達している	.34	-.08	<b>.60</b>	.13	-.05
③同性のほとんどの人より、自分は身体的に強い	.08	.16	<b>.58</b>	-.08	.17
④定期的な運動や体調管理の継続に自信がある	.15	-.06	-.07	<b>.79</b>	.08
④定期的に活発な運動を確実に実施する	-.14	.08	.20	<b>.70</b>	-.04
④優れた体調と体力をつねに維持する自信がある	.04	.27	.02	<b>.52</b>	.04
⑤つねに自分の身体的側面にとっても肯定的な感情を持っている	.05	-.04	.09	.03	<b>.79</b>
⑤自分の身体的な面に非常に満足している	.17	-.01	.00	.08	<b>.69</b>
⑤自分の身体的な面をいつもうれしく感じている	.28	.11	.07	-.01	<b>.43</b>
因子間相関	II	.67			
	III	.74	.65		
	IV	.58	.65	.62	
	V	.78	.67	.69	.62

○数字は内田<sup>(3)</sup>での因子を示す。①が魅力的なからだ、②がスポーツ有能感、③が身体的強さ、④が体調管理、⑤が身体的自己価値。 $\alpha$ は、アルファ係数。

表7 各群の時間的展望体験, 及び, PSPPの下位尺度得点の平均(SD)

	人数	経験年数(短)		経験年数(長)		経験年数 F値	成長感 F値	交互作用 F値
		成長感Low	成長感High	成長感Low	成長感High			
	73	45	34	97				
時間 的 展 望	希望	2.75(.80)	3.41(.96)	3.10(.77)	3.48(.83)	3.24 n.s.	20.53 ***	1.36 n.s.
	目標指向性	2.92(.89)	3.64(.90)	3.40(.91)	3.73(.89)	5.32 *	17.84 ***	2.52 n.s.
	過去受容	2.94(.82)	3.48(.90)	3.43(.82)	3.61(.71)	8.02 **	10.78 ***	2.87 n.s.
	現在の充実感	2.96(.83)	3.49(.99)	2.90(.95)	3.49(.85)	.06 n.s.	19.88 ***	.06 n.s.
P S P P	魅力的なからだ	1.96 (.88)	2.99(1.30)	2.49(1.07)	3.00(1.12)	3.10 n.s.	26.70 ***	3.03 n.s.
	スポーツ有能感	2.58(1.15)	3.58(1.15)	3.24 (.95)	3.78(1.00)	8.51 *	27.37 ***	2.47 n.s.
	身体的強さ	2.32(1.00)	3.40(1.31)	3.00(.94)	3.57(1.05)	8.20 **	31.06 ***	2.97 n.s.
	身体的自己価値	2.42(1.05)	3.22(1.20)	2.84 (.96)	3.51(1.05)	5.71 *	24.85 ***	.19 n.s.

( )内は標準偏差 \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

表8 時間的展望体験, PSPPとレジリエンスの相関

		新奇性追求	肯定的な未来志向	感情調整
時間 的 展 望	目標指向性	.49 **	.74 **	.29 **
	希望	.45 **	.76 **	.38 **
	現在の充実感	.43 **	.55 **	.47 **
	過去受容	.32 **	.42 **	.49 **
PSPP	魅力的なからだ	.26 **	.31 **	.19 **
	スポーツ有能感	.26 **	.24 **	.20 **
	身体的強さ	.32 **	.35 **	.18 **
	身体的自己価値	.27 **	.35 **	.30 **

\*\* p < .01

関する因子と命名した。

なお, この結果は, 内田・橋本<sup>(32)</sup>の結果と同様であった。各因子に負荷量の高い項目から下位尺度を構成し, 内的整合性(α係数)の確認を行った。魅力的なからだ因子は.93, 身体的強さ因子は.90, スポーツ有能感因子は.88, 体調管理因子は.83, 身体的自己価値因子は.89であった。このように, PSPPの各下位尺度の内的整合性は確認された。以上のように因子構造や下位尺度ともに問題がないことが明らかとなった。

### 3) スポーツ活動経験による時間的展望体験, 及び, PSPPの比較 (1) 時間的展望体験尺度

表7の上部は, スポーツ活動経験年数とスポーツ成長感の得点によって分類された4群の時間的展望体験尺度の4つの下位尺度の平均得点とSDを示したものである。4つの下位尺度得点について2要因の分散分析を行った結果, まず, 希望では成長感要因の主効果のみが有意であった(F(1,243)=20.53,p<.001)。経験年数の主効果と交互作用は有意でなかった。すなわち, 経験年数にかかわらず, 成長感の強い群は, 弱い群よりも, 希望の得点が有意に高いといえる。

目標指向性では成長感要因の主効果が有意であった(F(1,241)=17.84,p<.001)。また経験年数の主効果も

有意であった(F(1,241)=5.32,p<.05)。交互作用は有意でなかった。すなわち, 成長感の強い群は弱い群よりも, 目標指向性の得点が有意に高いといえる。さらに, 経験年数が長い群は短い群よりも目標指向性の得点が有意に高いといえる。

過去受容では成長感要因の主効果が有意であった(F(1,244)=10.78,p<.001)。また, 活動経験年数要因の主効果も有意であった(F(1,244)=8.02,p<.01)。交互作用は有意でなかった。すなわち, 成長感の強い群は, 弱い群よりも, 過去受容の得点が有意に高いといえる。さらに, 経験年数が長い群は短い群よりも過去受容の得点が有意に高いといえる。

現在の充実感では成長感要因の主効果のみが有意であった(F(1,241)=19.88,p<.001)。経験年数の主効果と交互作用は有意でなかった。すなわち, 経験年数にかかわらず, 成長感の強い群は, 弱い群よりも, 現在の充実感の得点が有意に高いといえる。

### (2) PSPP

表7の下部は, スポーツ活動経験年数とスポーツ成長感の得点によって分類された4群のPSPPの5つの下位尺度の平均得点とSDを示したものである。5つの下位尺度得点について2要因の分散分析を行った結果, 魅力



的なからだでは成長感要因の主効果のみが有意であった ( $F(1,243)=26.70, p<.001$ )。経験年数の主効果と交互作用は有意でなかった。すなわち、経験年数にかかわらず、成長感の強い群は、弱い群よりも、魅力的なからだの得点が有意に高いといえる。

スポーツ有能感では成長感要因の主効果が有意であった ( $F(1,243)=27.37, p<.001$ )。また、経験年数要因の主効果も有意であった ( $F(1,243)=8.51, p<.05$ )。交互作用は有意でなかった。すなわち、成長感の強い群は、弱い群よりも、スポーツ有能感の得点が有意に高いといえる。さらに、経験年数が長い群は短い群よりもスポーツ有能感の得点が有意に高いといえる。

体調管理では有意な効果はみられなかった。

身体的強さでは成長感要因の主効果が有意であった ( $F(1,241)=31.06, p<.001$ )。また、経験年数要因の主効果も有意であった ( $F(1,241)=8.20, p<.01$ )。交互作用は有意でなかった。すなわち、成長感の強い群は、弱い群よりも身体的強さの得点が有意に高いといえる。さらに、経験年数が長い群は短い群よりも身体的強さの得点が有意に高いといえる。

身体的自己価値では成長感要因の主効果が有意であった ( $F(1,243)=24.84, p<.001$ )。また、経験年数要因の主効果も有意であった ( $F(1,243)=5.71, p<.05$ )。交互作用は有意でなかった。すなわち、成長感の強い群は、弱い群よりも身体的強さの得点が有意に高いといえる。さらに、経験年数が長い群は短い群よりも身体的自己価値の得点が有意に高いといえる。

#### 4) 時間的展望体験、及び、PSPPとレジリエンスとの関連

##### (1) 相関

表8は、時間的展望、及び、PSPPとレジリエンスの相関を表したものである。いずれも正の有意な相関がみられた。すなわち、レジリエンスは時間的展望体験やPSPPと関連があることが明らかになった。特に、時間的展望体験は、レジリエンスの「肯定的な未来志向」因子と強い関連がある。PSPPにおいても、同様にレジリエンスの「肯定的な未来志向」因子と相対的に強い関連がある。

##### (2) 重回帰分析

レジリエンスとスポーツ活動経験、及び、時間的展望、PSPPとの関連をより明らかにするために、レジリエンスを従属変数とし、スポーツ活動経験年数やスポーツ成長感、時間的展望、PSPPを独立変数として重回帰分析を行った(表9)。その結果、スポーツ活動経験年数やスポーツ成長感は有意な差がなかった。レジリエンスと時間的展望は強い関連が見られた ( $p<.001$ )。レジリエンスとPSPPはそれほど強い関連ではなかったが、関連が見られた ( $p<.05$ )。

さらに、より詳細なレジリエンスとスポーツ活動経験、

及び、時間的展望、PSPPとの関連を見るために、レジリエンスの3因子それぞれを従属変数とし、スポーツ活動経験年数、スポーツ成長感、時間的展望の4因子、PSPPの4因子を独立変数として重回帰分析を行った(表9)。

その結果、レジリエンスの新奇性追求因子は、時間的展望の目標指向性因子や現在の充実感因子と強い関連が見られた ( $p<.001$ )。また、スポーツ成長感とそれほど強い関連ではないものの関連が見られた ( $p<.05$ )。

レジリエンスの肯定的な未来志向因子は、スポーツ成長感や、時間的展望の目標指向性因子、希望因子と強い関連が見られた ( $p<.001$ )。また、それほど強い関連ではないものの、時間的展望の現在の充実感因子や身体的自己価値因子と関連が見られた ( $p<.05$ )。

レジリエンスの感情調整因子は、時間的展望の過去受容因子と強い関連が見られた ( $p<.001$ )。また、それほど強い関連ではないものの時間的展望の現在の充実感因子と関連が見られた ( $p<.05$ )。

#### IV 総合考察

本研究の目的は、スポーツ活動経験とレジリエンスの関連を検討することであった。

本研究においてスポーツ活動経験を積むことによって得ることができると考えられる時間的展望、並びに、身体的自己知覚とレジリエンスの関連を分析した結果、レジリエンスの全ての因子は、時間的展望体験の全ての因子や、身体的自己知覚の全ての因子と有意な正の関連があることが明らかになった。重回帰分析の結果からもレジリエンスの全ての因子に時間的展望体験と身体的自己知覚が影響を及ぼしていることが明らかになった。特に、レジリエンスの「肯定的な未来志向」にスポーツ成長感と時間的展望体験が大きく影響していることが明らかになった。

このように、レジリエンスと時間的展望、及び、自尊感情が相互に関連するということが明らかとなった。自分自身の身体を優れていると知覚できることが未来を肯定的に捉えることと関連があるという結果は、心理的特性であるレジリエンスの形成に、身体面からも影響を与えられるということを示唆する。

また、スポーツ活動経験の量的・質的な違いから被験者を4群に分け、それぞれの群のレジリエンス、時間的展望体験、身体的自己知覚の得点を比較した。その結果、レジリエンスの全3因子、時間的展望体験の全4因子、並びに、身体的自己知覚の「体調管理」を除く4因子で、スポーツ成長感(質的な側面)の主効果が有意であった。そして、レジリエンスの3因子においては、スポーツ活動経験の量的な側面の主効果は有意でなかったが、時間的展望体験の「過去受容」因子、並びに、身体

表9 レジリエンスと他の説明変数との重回帰分析結果

	レジリエンス			
	レジリエンス $\beta$	新奇性追求 $\beta$	肯定的な未来志向 $\beta$	感情調整 $\beta$
スポーツ活動経験年数	-.09	-.11	-.00	-.08
スポーツ成長感	.09	.19 *	.20 ***	-.11
時間的展望	.72 ***			
目標指向性		.30 ***	.32 ***	.03
希望		.03	.39 ***	.14
現在の充実感		.24 ***	.11 *	.17 *
過去受容		-.02	-.00	.34 ***
PSPP	.11 *			
魅力的なからだ		-.05	-.07	-.06
スポーツ有能感		.06	-.10	.01
身体的強さ		.10	.02	-.01
体調管理		-.04	-.06	.04
身体的自己価値		.05	.15 *	.19
R-square	.65 ***	.38 ***	.71 ***	.35 ***
$\Delta$ R-square	.64	.35	.70	.32

N=217 \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

的自己知覚の「身体的強さ」因子と「身体的自己価値」因子においては、スポーツ活動経験の量的な側面の主効果も有意であった。

このように、スポーツ活動経験とレジリエンスが関連するという仮説が支持された。なかでも、スポーツ活動経験の質的な側面との関連が強く、単にスポーツ活動経験を長く持つことが必ずしもレジリエンスの高さと関連するわけではなかった。

一方、時間的展望と身体的自己知覚では、スポーツ活動経験の質的な関連とともに、量的な関連も見られた。時間的展望と身体的自己知覚は、レジリエンスとの関連性は高いが、スポーツ活動経験の関連性は低く、レジリエンスとは別の心理的特性であると考えられる。

身体的自己知覚の「体調管理」は、スポーツ活動経験の質的なものとも量的なものとも関連がないことが明らかになった。「体調管理」の「優れた体調と体力をつねに維持する自信がある」という質問項目に対して、スポーツに傾倒している者（していた者）は優れた体調や体力を、自己ベストのパフォーマンスができる時期と、競技を引退した後の時期とで比較したのであれば、生涯、自己ベストのパフォーマンスをすることは不可能であるので、「あてはまらない」、「全くあてはまらない」という回答になるであろう。このように、競技に傾倒した者ほど、自分自身の体調や体力の下降に敏感であろうし、自分の優れた体調や体力への評価も厳しいであろう。そのため、スポーツ活動経験の量的・質的な関連がないという結果につながったのではないかと考えられる。

「過去受容」は、スポーツ活動経験の質的な関連だけでなく、量的な関連もあることが明らかになった。これは、物理的に競技年数が長くなればなるほど、それに伴って、競技に関わる敗北や人間関係の軋轢、スポーツ障

害などの挫折も多くなり、それらはある程度受容しなければその競技を継続することが困難なためであると考えられる。それらの挫折をある程度受容できているからこそ、その競技を長期間継続できているといえるかもしれない。

以上のように、本研究では、スポーツ活動経験がレジリエンスとどのような関連にあるのかを検討してきた。スポーツが人格変容に何らかの影響を及ぼすことは従来から言われており<sup>(27)</sup>、小林・西田<sup>(14)</sup>も指摘するように、スポーツはレジリエンスの発達と大きく関連していると思われる。しかし、スポーツ活動のどのような面が人格変容に影響を及ぼすのかは、まだ十分に検討されていなかった。本研究では、スポーツ活動経験によってレジリエンスが育まれたのか、レジリエンスが高いからこそスポーツ活動経験を量的・質的に蓄積できたのかは不明確であるという課題はありつつも、レジリエンスとスポーツ活動経験の関連が明らかになった。

我々が生活していくにあたって、挫折や苦悩経験は避けられない。そのため、レジリエンスは重要であると考えられるが、それを育むためにスポーツ活動経験を積むことが有益であるかもしれない。スポーツの指導をするにあたっては、選手が成長感を得られるようにスポーツ活動経験の意義を考える機会を与えたり、フィードバックしたり、選手が自尊感情を高められるように、パフォーマンスを賞賛したり、時間的展望力を身につけられるように、ミーティングなどで目標設定の仕方を指導したりすることが、選手のレジリエンスを育むのに有効かもしれない。

今回の研究の問題点の1つに、群構成が挙げられる。スポーツ活動経験者と非経験者の数が偏っていた。スポーツ活動経験とレジリエンスの関連を見るためには、全

く経験のない被験者、あるいは、ほとんど経験のない被験者と、活動経験が豊富な被験者の数をできるだけ近づけて再度検討する必要がある。また、今回の調査では、被験者の性別に大きな偏りがあったため、性差を考慮せずに検討した。今後は、性別による差異も検討していく必要がある。

また、今後の課題の1つとして、Erikson<sup>(18)</sup>の発達理論における、アイデンティティの達成レベルとレジリエンスの関係の検討があげられる。Eriksonは、レジリエンスの概念が現れるより以前に回復力に注目した研究者であり<sup>(33)</sup>、S.Freudが、なぜ、人は病気（精神的に問題を抱えること）になるのかを考えたのに対して、Eriksonは、なぜ、人は健康（精神的に問題を抱えないこと）でいられるのかという視点で心考えた研究者であった。レジリエンスの構成因子とされる、「肯定的な未来志向性」や、今回、レジリエンスとの関連が見られた「時間的展望体験」はアイデンティティと深い関係があると思われる<sup>(34)</sup>。Erikson<sup>(18)</sup>の発達理論を発展させたMarcia<sup>(35)</sup>によると、アイデンティティを達成するためには、事前に危機を経験しており、かつ、現在傾倒する対象があることが必要とされている。これは、過去の危機を受容し（「過去受容」）、現在の充実感を味わえる対象を持っていることがアイデンティティの達成の条件であると読み替えることもできそうである。

さらに、今回の調査においてレジリエンスとの関連で成長感の主効果が多く見られたが、上述したように、レジリエンスが高いため成長感が高く持っているのか、成長感が高く持つ人格的特徴があるからレジリエンスが高くなるのかについては不明確である。何らかの人格的特徴を持つ人が、スポーツ活動経験を良好に評価し、その一方でレジリエンスも高いのかもしれない。また、スポーツ活動経験を長年持ちながら、成長感が得られていない人々が存在したが、それらの人にはどのような特徴があり、なぜ成長感を持っていないのかを検討することで、新たな示唆を得られると思われる。

また、今回の調査ではスポーツ活動経験の種目等は分析しておらず、集団種目と個人種目との相違や、その活動の在り方については考慮していない。スポーツ活動経験の多くが学校において行われる部活動を指すと考えられるが、目標を共有しての集団活動自体にレジリエンスとの関連があり、身体的な側面以外の影響も大きいかもしれない。吹奏学部や美術部などにおける活動でも、今回のスポーツ活動経験の調査と類似した結果が得られたかもしれない。

以上のように、多くの課題が残されている。今回は青年期である大学生を対象として調査したが、今後は他の発達段階にある人々を対象として調査することや、アイデンティティとの関連を検討することが大きな課題であ

ると考える。他の発達段階を調査することによってレジリエンスが発達段階によってどのように変化し、形成されるのかを明らかにする手助けとなると思われる。たとえば、老年期といった、相対的に体力などが低下していく時期には、青年期と同様な身体知覚は失われて、身体の衰えを受容する必要性に迫られる。その時期に、自分自身のありのままの身体を受容できることは一種のレジリエンスであろうし、そのレジリエンス形態は青年期のものとは異なるであろう。一方、アイデンティティとの関連を見ることで、すでに多く研究されているアイデンティティの知見をレジリエンス研究に取り込むことが可能であろう。

#### —謝 辞—

調査協力していただきました学生の皆さんに心よりお礼申し上げます。また、貴重なご意見・ご指導・ご協力をいただきました、聖泉大学の豊田一成先生、炭谷将史先生、國松典子先生に深く感謝いたします。

#### —文 献—

- (1) 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治「ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成—」『カウンセリング研究』Vol.35, pp.57-65, 2002
- (2) 蓮井千恵子・永田敏明・北村俊則「レジリエンスと罪責感」『心理臨床学研究』Vol. 25(6), pp.625-635, 2008
- (3) Rutter, M. Resilience in the Face of Adversity -Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder-. *British Journal of Psychiatry* Vol.147, pp.598-611, 1985
- (4) 窪田容子「トラウマからの回復とレジリエンス」『女性ライフサイクル研究』Vol.16, pp.65-73, 2006
- (5) 石毛みどり・無藤隆「中学生のレジリエンスとパーソナリティとの関連」『パーソナリティ研究』Vol.14(3), pp.266-280, 2006
- (6) American Psychological Association. APA Concise Dictionary of Psychology. *American Psychological Association*, 2008
- (7) 村本邦子「レジリエンス 逆境を生き抜くために」『女性ライフサイクル研究』Vol.16, pp.5-14, 2006
- (8) 深谷和子『児童心理 子どもに「強さ」を育てよう—いま、若い世代に欠けている心の「強さ」特集—心の「強さ」を育てる』金子書房.Vol.2, pp.154-163, 2007
- (9) Masten, A. S. & O' Connor, M. J. Vulnerability, Stress, and Resilience in the Early Development of a High Risk Child. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. Vol.28, pp.274-278, 1989

- (10) 森敏昭・清水益治・石田潤・富永美穂子・Chok C.Hiew「大学生の自己教育力とレジリエンスの関係」『学校教育実践学研究』Vol.8, pp.179-187, 2002
- (11) 羽鳥健司「自己陶冶志向性尺度作成の試みーレジリエンス, 心理的well-beingとの関連からー」『東京成徳大学臨床心理学研究』, Vol.8, pp.91-97, 2008
- (12) Frankl, V. E. *The unheard cry for meaning*. Pocket Books.(フランクル, V.E. 諸富祥彦・上嶋洋一・松山世利子, 監訳)『生きる意味を求めて』春秋社, 1985/1999
- (13) 文部科学省『中学校学習指導要領解説 総則編』株式会社ぎょうせい, 2008
- (14) 小林洋平・西田保「スポーツにおけるレジリエンス研究の展望」『総合保健体育科学』Vol.32(1), pp.11-19, 2009
- (15) 白井利明「青年期から中年期における時間的展望と時間的信念の関連」『心理学研究』, Vol. 62, pp.260-263, 1991
- (16) 杉山成・神田信彦「時間的展望に関する研究(1)ー非行少年小時間的展望についてー」『立教大学心理学科研究年報』Vol.34, pp.63-69, 1991
- (17) 谷冬彦「青年期における基本的信頼感と時間的展望」『発達心理学研究』Vol.9(1), pp.35-44, 1998
- (18) Erikson, E. H. *Identity and the life cycle*. *Psychological Issues Monograph Vol.1, New York: International Universities Press* (小此木啓吾 訳編『自我同一性』東京:誠心書房, 1959/1973)
- (19) 上野耕平「運動部活動への参加による目標設定スキルの獲得と時間的展望の関係」『体育学研究』Vol.51, pp.49-60, 2006
- (20) 上野耕平・中込四郎「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』Vol.43, pp.33-42, 1998
- (21) 上野耕平「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』Vol.52, pp.49-60, 2007
- (22) Bompa, T. O., *Theory and Methodology of Training*, 4th edition. (チューダー・ボンパ, 尾縣貢・青山清英, 監訳)『競技力向上のトレーニング戦略 ピリオダイゼーションの理論と実際』大修館書店, 1999/2006)
- (23) 石毛みどり・無藤隆「中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連ー受験期の学業場面に着目してー」『教育心理学研究』Vol.53, pp.356-367, 2005
- (24) 内田若希・橋本公雄「自尊感情に関する運動心理学研究」『体育学研究』Vol.50, pp.613-628, 2005
- (25) Fox, K. R. & Corbin, C. B. *The Physical Self-Perception Profile : Development and Preliminary Validation*, *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, Vol.11, pp.408-430, 1989
- (26) 竹之内隆志・田口多恵・奥田愛子「中学ならびに高校運動選手のパーソナリティ発達:自我発達を指標とした検討」『体育学研究』Vol.51, pp.757-771, 2006
- (27) 鈴木壮・中込四郎「スポーツ経験による人格変容に関する研究展望」『岐阜大学教育学部研究報告(自然科学)』Vol.12, pp.59-72, 1998
- (28) 川喜多二郎『発想法』中央公論新社, 1967
- (29) 石毛みどり・無藤隆「中学生におけるレジリエンスー(精神的回復力)尺度の作成」『カウンセリング研究』Vol.38, pp.235-246, 2005
- (30) 白井利明「時間的展望体験尺度の作成に関する研究」『心理学研究』Vol.65, pp.54-60, 1994
- (31) 内田若希・橋本公雄・藤永博「日本語版身体的自己知覚プロフィールー尺度の開発と性および身体活動レベルによる差異の検討ー」『スポーツ心理学研究』Vol.30, pp.27-40, 2003
- (32) 内田若希・橋本公雄「日本語版身体的自己知覚プロフィールにおける回答形式の改訂ー改訂版の作成と男女差の検討ー」『スポーツ心理学研究』Vol.31, pp.19-28, 2004
- (33) 齋藤耕二「児童心理 心の「強さ」(レジリエンス)とは何か 特集 心の「強さ」を育てる」金子書房 Vol.2, pp.164-169, 2007
- (34) 谷冬彦「青年期における基本的信頼感と時間的展望」『発達心理学研究』Vol.9(1), pp.35-44, 1998
- (35) Marcia, J. E. *Development and validation of ego-identity status*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.3, pp. 551-558, 1966