

休み時間における身体活動の動機づけを高める支援のあり方

専攻 学校教育学
コース 学校心理学
学籍番号 M07045A
氏名 山内 克美

問題と目的

児童期における身体活動は、身体的、精神的、および社会的健康に恩恵をもたらすことが報告されている。しかし、身体活動の心身両面にわたる効果の可能性が示唆されているにもかかわらず、その実施は思うほどに進んでいない。

近年のスポーツ心理学において、動機づけ研究における自己決定理論が注目されている。自己決定理論では、動機づけが自律性の程度により、内発的動機づけ、外発的動機づけ（同一視的調整、取り入れ的調整、外的調整）、非動機づけに区別されている。また、各動機づけは、調整スタイルとも呼ばれている。Vallerand は、自律性への欲求、関係性への欲求、有能さへの欲求の概念化に基づき、動機づけにおける社会的要因の影響を 3 つの心理的欲求が媒介する内発的・外発的動機づけ階層モデルを提唱した。近年欧米では、このモデルの実証的研究がスポーツ文脈において数多く展開されており、これらの研究では一貫して Vallerand のモデルを大筋で支持している。

本研究では、自己決定理論を基に、児童の休み時間における身体活動を動機づける要因について検討し、効果的な教師の支援のあり方について提案を行うことを目的とする。

研究 I

1 目的

内発的・外発的動機づけ階層モデルおよび自己決定理論に基づく、心理的欲求から身体活動における調整スタイルおよび心身の健康への因果連鎖を、学校の休み時間において検討することを目的とする。

2 方法

(1) 対象と調査時期

2008 年 2 月下旬、愛媛県の公立小学校 3 校に在籍する 4 年生から 6 年生合計 582 名を対象に質問紙調査を行った。質問紙回収後、記入漏れや記入ミスのある回答を除外し、最終的に 483 名（4 年生 152 名 5 年生 158 名 6 年生 173 名；有効回答率 83.0%）の回答を分析対象とした。

(2) 調査内容

(1) 心理的欲求

有能さへの欲求、関係性への欲求、自律性への欲求に関する項目を、藤田ら（2007）による先行研究で使用された尺度を参考にして、小学生の理解しやすい言葉に訂正した 16 項目を作成した。

(2) 動機づけ

松本・竹中(2003)による運動に関する自己決定動機づけ尺度を参考にして、小学生の理解しやすい言葉に訂正した 18 項目を作成した。

(3) 心身の健康

上地ら(2001)が作成した小学校高学年用簡易健康調査票を用いた。本調査票は、23 項目 5 因子構造であり、高い信頼性（内部一貫性 $\alpha = .84-.70$; 検査—再検査信頼性 $r = .76$ ）および妥当性（構成概念妥当性、併存的妥当性）が確認されている。

3 結果と考察

各心理的欲求が各調整スタイルを媒介して心身の健康に影響を及ぼすというモデルを検証するため、共分散構造分析を行った。全サンプルのデータに対して、モデルの適合が示されたことから、このモデルについて、多母集団の同時分析を行った。その結果、モデルの適合に性差はなく、男女どちらのデータについてもこのモデルが適合することが示され、モデル内の関連については性差が部分的に示された。

まず、男女共通して、有能さへの欲求から内発的動機づけ、同一視的調整および取り入れ的調整への有意な正の関連、非動機づけへの負の関連が見られた。これは内発的動機づけおよび同一視的調整のようにより自律性の高い動機づけに影響を与えるのは、有能さへ欲求が満たされることであることを示している。さらに内発的動機づけから心身の健康(高得点であるほど、心身の健康が望ましくない状態であることを示す)への有意な負の関連、外的調整から心身の健康への有意な正の関連が見られた。これは、男

女共に有能さへの欲求充足の程度により内発的動機づけおよび外的調整の高低が説明され、内発的動機づけおよび外的調整の高低により心身の健康の高低が説明されることを示している。

次に、性差については、全サンプルで検証されたモデルに対して、男子では関係性への欲求(先生)から取り入的調整、関係性への欲求(友だち)から同一視的調整および非動機づけへの関連が有意ではなくなった。女子では関係性への欲求(先生)から同一視的調整、取り入的調整および外的調整、自律性への欲求から内発的動機づけへの関連が有意ではなくなった。これらのことは、動機づけの自律性を決定する心理的欲求が、男子では有能さへの欲求に加えて自律性への欲求であり、女子では有能さへの欲求に加えて関係性への欲求(友だち)であることを示唆している。

研究Ⅱ

1 目的

休み時間における身体活動の動機づけがどのように高まっていくのか、および動機づけに影響を与える要因について明らかにし、身体活動の動機づけを高める担任教師による支援のあり方について検討することを目的とする。

2 方法

(1) データの収集と調査対象

データ収集には、フォーカスグループインタビュー(以下、FGI)を用いた。FGI参加者は、愛媛県公立小学校に在籍する6年生であり、男女合わせて11グループ68名を分析対象とした。

(2) 分析の手続き

分析方法は質的研究法のグラウンデッド・セオリー・アプローチを用い、なかでも修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(以下、M-GTA)を採用した。M-GTAでは分析テーマと分析焦点者の2点から分析を進める。本研究の分析テーマは「休み時間における身体活動の動機づけが高まるプロセスの検討」とし、分析焦点者を「児童」と設定した。

3 結果および考察

分析の最小単位である概念名は『 』、概念間の関係から構成されるサブカテゴリ名は〈 〉、これらの関係から構成されるカテゴリ名は【 】を用いて表した。

まず動機づけに至る前段階として【物理的環境要因】が

考えられた。より快適な環境要因が整うことで、特に女子児童において、身体活動へと動機づけられる可能性が示唆された。また、『先生も一緒』『運動を習慣化する場の設定』『みんなの意見収集』『リーダーの存在』などの【遊びのきっかけ】により、運動の習慣化へ向けて方向づけられると、【動機づけを促進・低下させる児童相互の関係】を通じて、動機づけが高まったり低まったりすることがわかった。児童相互のよりよい関係性(共に楽しむ仲間関係)に支えられて運動を楽しみ、最終的には運動そのものの【楽しさの実感】という過程をたどることが確認された。

総合考察

これらの結果を踏まえ、学校現場で児童の休み時間における身体活動の動機づけを高められる支援・指導のあり方についての提案を行う。

まず第1に、動機づけで目指すべきゴールは、『遊びそのものの楽しさ』を実感できること、すなわち内発的動機づけにいかに関わりをもち、結び付けるかということも最も重要である。指導に当たっては、遊びのもつ楽しさ、おもしろさを十分味わうことを目標に、段階を追って指導を工夫していく必要がある。

第2に、休み時間は授業場面や競技スポーツ場面ではないにもかかわらず、有能さへの欲求が満たされることが、男女ともに内発的動機づけとの強いかかわりをもっていた。体育の授業において、それぞれの運動能力にあった場を設定し、成功体験を少しずつ積み重ねさせることで、運動に対する苦手意識を薄め自信につなげることができる。生涯学習の視点に立って考えても、義務教育段階における全員参加の体育の授業は大変重要である。

第3に、身体活動を行う仲間との関係性は、動機づけが高まっていく過程において大変重要であることが明らかとなった。外発的に動機づけられて行っていた身体活動であっても、その場における児童相互の仲間関係が共に楽しむことを促進するものであれば、十分に「楽しい」と感じられるのである。男女のよりよい関わりや女子グループ同士の交流のある、関係性の良いクラスづくりを行うことが、休み時間における身体活動を増強させる重要な要因となる。

主任指導教員 浅川 潔司
指導教員 藤原 忠雄