

バディ・システムと行動変容技法を用いた 人間関係の醸成を促す体育実技授業の試み

橋本 公雄（熊本学園大学）

西田 順一（群馬大学）

内田 若希（九州大学）

The Trial of the Lesson of Physical Education meaning the Enhancement of Human Relations using a Buddy System and Behavior Modification Technique

キーワード

大学体育実技授業 人間関係 メカニズム バディ・システム 行動変容技法

要 旨

スポーツ種目を教材とした体育実技授業では人間関係が醸成される可能性は高いが、このことを実証的に明らかにした研究は少なく、ましてやそのメカニズムを明らかにした研究は皆無である。本研究の目的は、体育実技授業で人間関係の醸成を促進させるために、他者とかかわりを持たせる方略としてバディ・システムと行動変容技法（セルフモニタリング、目標設定、ソーシャルサポート）を用いて、人間関係の醸成過程に及ぼす介入効果を明らかにするものである。介入群21名、非介入群41名を対象に計3回にわたり、「挨拶する友人」「名前を覚えた友人」「会話を交わす友人」「行動を共にする友人」の4項目の人間関係を調査し比較検討した。その結果、「名前を覚えた友人数」の割合に介入効果がみられ、バディ・システムと行動変容技法の有効性を示すとともに、バディシステムとソー

シャルサポートによる人間関係の醸成のメカニズムについて論議された。

緒 言

1. 体育・スポーツ活動による人間関係促進効果

「同じ釜の飯を食った仲」という親しい間柄を言い表す諺があるが、これは運動・スポーツ活動を通したチームメイトにおいても同様のことがいえる。学校の課外活動における運動部活動や社会人のスポーツクラブでは、試合で勝利することを目的として、体力づくりや技術習得に専念し、ときには合宿や遠征を伴う活動もある。このような日々の活動は人間関係の絆を強化し、友情が育まれる場となっていると考えられ(Weiss & Smith, 1996; Smith, 2003)、引退後もOB会、OG会と称して一生涯の付き合いとなることは多々ある。このスポーツ活動に伴う人間関係の醸成に関して、Weiss & Smith (1996) は青少年を対象に深層インタビュー(in-depth interview)を実施した質的研究から、スポーツ活動によって親密性、向社会的行動、共通性、情動的支援などといった側面が培われることを見出している。また、Smith (2003) は豊富な先行研究を用いたレビューにより、体育・スポーツなどの身体活動を通じて仲間関係が形成される可能性を示唆している。このように、運動・スポーツ活動の場というものは、人間関係を醸成しやすい環境にあるといえる。

運動・スポーツ活動における人間関係の醸成効果は、目的は異なるが身体活動・運動を伴う実学としての体育実技に相通じることでもあり、体育実技授業を通して人間関係が醸成されることはすでに明らかにされている(橋本・松本・吉田・古川・佐々木, 1978)。しかし、体育実技授業における人間関係の醸成過程およびそのメカニズムを明らかにした研究は見当たらない。近年の大学体育実技授業は、従来のスポーツ種目から健康科学演習や健康・体力づくりの授業など実に多種多様となっているが、体力や形態の測定と評価を内容とするような、身体活動量の少ない健康科学演習系の授業では、人間関係は醸成されにくいことが指摘されている(橋本, 2009)。

運動・スポーツ活動による人間関係の醸成に関しては、コミュニケーションスキルや社会的スキルといった心理学的概念があり、近年これらの心理的変数に及ぼす運動・スポーツの影響に関する研究が進められている（杉山，2008；西田・橋本，2009）。杉山（2008）は大学体育実技授業でコミュニケーションスキルが促進されるかどうかを調べ、授業後に感情表出スキルと、解読や伝達のコミュニケーションに対する自己評価などが向上したことからスポーツ実践授業におけるコミュニケーションスキル向上の可能性を示唆している。しかし、この研究では、一般的な社会的スキルの向上という般化までは至っていないことから、今後の課題としてコミュニケーションスキルの向上を意図した介入の必要性が論じられている。また、西田・橋本（2009）は、体育実技授業を通して社会的スキル向上を意図した介入研究を行い、「共感・援助スキル」や「受講者間の名前の記憶量」に有意な介入効果を見出している。ここでの介入群には身体を使った体験学習理論やアクティビティなどを参考に7つのテーマ（協力の体験、共感・援助、積極的・主張的かかわり体験など）とそのテーマに沿った実践内容が課せられている。

このような、大学体育実技を通してコミュニケーションスキルや社会的スキルの向上を図る試みは、コミュニケーションスキルが低下し、友だちづくりが苦手な学生が増加しているといわれる昨今の学生を鑑みるに極めて重要と考えられる。ここに運動やスポーツ種目を教材とした体育実技授業で、これまで派生的な効果として扱われていた人間関係の醸成を体育教育の目的とする意義を見出すことができる。

2. 大学体育授業における人間関係促進の仮説的介入モデル

Bandura (1977) の社会的認知理論における行動変容技法には、目標設定、セルフエフィカシー、セルフモニタリング、ソーシャルサポートなどがある。なかでも、ソーシャルサポートとは社会的なつながりと相互活動による支援であり、その内容として、精神的サポート、物質的サポート、情動的サポート、評価的サポートがある（ハウス，1981）。また、ソーシャルサポートには送り手（提供者）

と受け手（受領者）のサポートの2つがあり、この互惠性の視点からの研究も進められている（福岡，1999；尾見，2002）。ソーシャルサポートはストレスの緩衝効果となる可能性があるが、提供者の側からすると、ボランティア活動でみられるように他者を支援することによる心理社会的効果、つまり援助効果も期待できる（藤原・杉原・新開，2005）。このようなソーシャルサポートを体育実技授業のなかで受講生同士に行わせると、互いの接触回数や会話が増え、コミュニケーションが促進されるとともに、人間関係の醸成にも役立つものと思われる。さらに、毎時間の授業においてソーシャルサポートの内容を具体的に目標設定し、それをセルフモニタリング技法により振り返りを行わせることは、受講生の授業における行動パターンを理解するために有効となるであろう。

また、人間関係の促進方法として、ソーシャルサポートの範疇に入るが、ダイビングにてお互いの安全を確認するために考案されたバディ・システム（the buddy system）を用いることが考えられ、すでに学生の身体活動の増強や禁煙を図る方略としてもバディ・システムが用いられている（Tucker & Irwin, 2006；May, West, Hajek, McEwen, & McRobbie, 2006）。体育授業で対人スポーツ種目を採用すると、同じコースの顔見知りの友人や気の合う仲間とペアやチームを作るため、人間関係の拡大が制限されることになりかねない。そこで毎回の授業で人間関係の促進を図るために、バディ・システムを用いて練習相手を変えさせることは有効と考えられる。

以上示したように、本研究では、体育実技授業における他者への積極的なかわりを増加させ、人間関係の促進を図るために、介入法としてバディ・システムと行動変容技法を用いる。行動変容技法は目標設定、ソーシャルサポート、セルフモニタリングであり、体育実技授業における人間関係促進の仮説的介入モデルを図1に示した。介入モデルは、まず受講生同士の接触回数を増やすためにバディ・システムを採用してパートナーを決め、ソーシャルサポートについての目標設定を行う。授業では相互にソーシャルサポートを行うことによって他者とのコミュニケーションが促進され、結果として人間関係が醸成されることを示して

いる。セルフモニタリングはソーシャルサポートの目標設定とその実施を記録するもので、自己の行動パターンの把握と動機づけのために用いられる。

そこで本研究では、前学期を通して体育実技授業における人間関係の醸成を図るために、バディ・システムと行動変容技法を介入法として用い、その効果を検証することを目的とする。

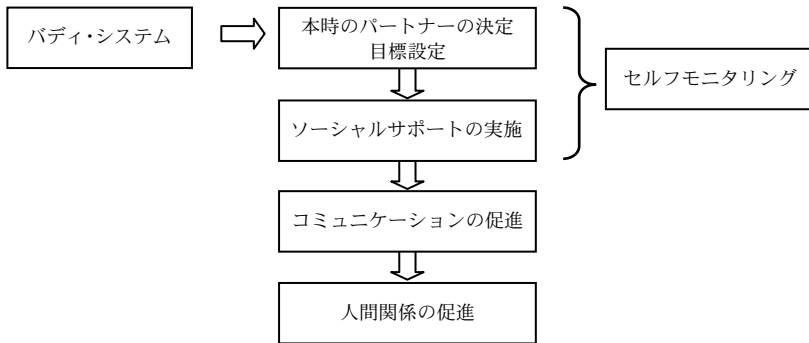


図1. バディ・システムと行動変容技法を用いた人間関係促進の仮説的介入モデル

方 法

1. 対象

調査対象は2年生以上に開講される健康・スポーツ科学科目の「身体運動科学実習Ⅰ・Ⅲ・Ⅳ（選択科目，1単位）」を受講したK国立大学の男女学生である。「身体運動科学実習Ⅲ・Ⅳ（3・4年生の合同授業）」を介入群，「身体運動科学実習Ⅰ（2年生）」を非介入群とし，同一の教員によって指導が行われた。これらの授業の受講生82名のうち欠損値のない資料の完全な男女学生62名（介入群：男子20名，女子1名，非介入群：男子36名，女子5名）を分析の対象とした。

2. 調査時期

調査は平成23年4月中旬（事前），6月初旬（中間），7月中旬（事後）の計3

回実施した。

3. 「身体運動科学実習」の授業内容

「身体運動科学実習Ⅰ（非介入群）」と「身体運動科学実習Ⅲ・Ⅳ（介入群）」は「生涯にわたってスポーツを実践していくための基礎的能力や態度を養成すること」を目的として開講され、1つのスポーツ種目の技術指導が行われる。対象とした種目はバドミントンであり、身体運動科学実習Ⅰ・Ⅲ・Ⅳの授業内容を表1に示した。前半は毎週1つの新たなバドミントン技術を指導し、後半はさまざまな形式（地域別団体戦、リーグ戦、トーナメント戦等）でダブルスのゲームを行った。ゲームでは介入群・非介入群ともに試合記録カードを配布し、戦績を記

表1. バドミントン授業の指導内容

時限	授業内容	備考
1	ガイダンス	1分間測定
2	ドライブ, クリア	アンケート調査1 くじでパートナー決め
3	ドライブ, クリア, ヘアピン	
4	スマッシュ, ハーフコート前後の揺さぶり	
5	サービス, ハーフコート前後の揺さぶり	
6	プッシュ, ダブルスの説明と実践	
7	オーバーヘッドストローク, ダブルス	
8	フットワーク, ダブルス	アンケート調査2
9	バックハンドストローク, シングルス	
10	ダブルス戦（団体戦）	
11	ダブルス戦（団体戦）	
12	ダブルス戦（地域別対抗団体戦）	
13	ダブルス戦（都会とローカル団体戦）	
14	ダブルス戦	アンケート調査3
15	ダブルス戦	

録させた。毎時間の授業時間の配分は、概ね導入（出欠、本時の授業内容の説明）15分、展開（練習・ゲーム等）65分、まとめ（振り返り・予告）10分であった。なお、介入群には履修ガイダンス時にバドミントンの技術習得はもとより、コミュニケーションや人間関係の促進を図ることも目的の1つとすることを理解させた。

4. 介入法

1) バディ・システム

体育実技授業で自由にパートナーを組ませると、すでに出来上がった友人と一緒にいる可能性が高くなる。そこで、多くの受講生たちと取って代わって接触させるためにバディ・システムを導入した。出席を確認した後、本時の課題を提示し、ソーシャルサポートを行っていくためのバディをくじ引きで決めた。その後3分間程度で自己紹介や1週間の楽しい出来事などを紹介し合い、アイスブレイキングを行った。授業中は各自が立てたソーシャルサポートの内容を遂行しつつ、パートナーごとにバドミントンの技術練習を行った。

2) ソーシャルサポート

ソーシャルサポートを人間関係促進の介入法として用いた。情緒的サポート、情動的サポート、評価的サポート、物質的サポートのどれか1つを選択し、具体的内容を目標設定させ、授業で取り組ませた。準備や後片づけ（物質的サポート）は全員で行うこととし、できるだけその他のサポートを行うように指導した。

3) ソーシャルサポート（人道的競争）記録カード

介入群にはソーシャルサポートの目標設定や実施した具体的内容等を記入させ振り返りに用いるため、A4版の両面印刷でセルフモニタリングとしてのソーシャルサポート（人道的競争）記録カードを作成し（付表参照）、介入群の受講生全員に配布した。より多くのソーシャルサポートを行うことを競い合うという

意味から、これを「人道的競争カード」と称した。

カードの表面は、各自の学期の目標設定、ソーシャルサポートの内容（情緒的サポート、情報的サポート、評価的サポート、物質的サポート）の説明、毎時間の課題およびソーシャルサポートの目標設定と具体的な内容を記入する欄で構成されている。また、目標達成に対する評価は◎○△×で自己評価し、それぞれ3, 2, 1, 0点で得点化され、累計されるようになっている。

裏面は、実際に行ったソーシャルサポートと他者から受けたソーシャルサポートの具体的な内容の記入欄と自己評価欄で構成されている。また、ソーシャルサポートの授受のバランスをみるため、毎時間その差を記入させた。これらのソーシャルサポートの得点化によって目標達成度を振り返り、次週への自己動機づけとした。

5. 測度

1) 個人的属性

個人的属性要因として、性別、積極性、協調性、運動スキルを調べた。積極性の回答カテゴリーは「非常に積極的—まったく積極的とは思わない」を両極とする5段階の評定法で測定し、また協調性は「非常に協調性がある—まったく協調性がない」、運動スキルは「非常に高いほう—非常に低いほう」の回答カテゴリーを用い、それぞれ5段階の評定尺度法で測定した。

2) 人間関係の成立人数

体育実技授業における人間関係の醸成過程を検討するため、学期間中に計3回、「挨拶する友人」「名前を知っている友人」「話をする友人」「一緒に行動する友人」の4項目について友人数を調べ、介入群・非介入群の受講生数に対するそれぞれの人間関係の成立の割合を算出した。

3) 介入法の評価項目

介入法の有効性をみるため、学期末に授業記録表、人道的競争ポイント、くじ引きによるパートナー決めについて評価させた。設問項目は「毎時間の授業記録票の目標設定や具体的実践を記録することはソーシャルサポートの実践に役立ちましたか」「人道的競争としてのポイント加算の記録はソーシャルサポートの実践の動機づけに役立ちましたか」「あなたは練習やゲームにおいて、毎回くじでパートナーを決めましたが、人間関係を広げるのに役立ちましたか」の3項目であり、「役立たなかった」「あまり役立たなかった」「どちらともいえない」「やや役立った」「非常に役立った」を用いた5段階の自己評定尺度法で測定した。

6. 授業感想による内省報告

介入授業では、受講生のバドミントン授業に対する感想を聞くためにレポートの提出を求めた。その際、キーワードとして、コミュニケーション促進、人間関係促進、ソーシャルサポート、人道的競争カードを用いるように指示した。

7. 調査の手順

事前の調査時に授業の担当教員が主旨説明と調査結果の一部は最終的には個人に返却することを告げ、協力を依頼した。その際、数回にわたって調査を行うため記名方式での回答をお願いしたが、成績には一切不利益はないことを告げた。なお、調査票は担当教員によって配布・実施され、即日回収された。最初の2週間は履修登録期間であったため、事前の調査は第2週目に実施した。

8. 統計処理

介入群と非介入群の等質性をみるため、積極性、協調性、運動スキルについては反応カテゴリーの出現率の検定 (χ^2 検定) を行い、4種類の友人数の割合については平均値の差の検定 (一要因分散分析) を行った。また、友人数の醸成過程に対する介入効果は、群 (介入群・非介入群) と時間 (前・中・後) を主要因

とする繰り返しのある二要因分散分析を用い、交互作用を検討した。

結 果

1. 介入群と非介入群の等質性

介入群と非介入群の等質性に関し、個人的属性（積極性、協調性、運動スキル）および4月の時点における4項目の友人数の割合について両群を比較検討した。その結果、積極性、協調性、運動スキルの個人的属性に関しては両群間に差はみられず、肯定的回答率はそれぞれ35.0%、61.9%、22.2%であった。

また、事前の人間関係の成立状況を調べたが、「挨拶する友人」「名前を知っている友人」「話をする友人」「一緒に行動する友人」の4項目のいずれにおいても有意差は認められなかった。よって、介入群と非介入群の等質性は担保された。

2. 人間関係の醸成過程と介入効果

学期の前（4月中旬）・中（6月初旬）・後（7月中旬）の3回にわたる「挨拶する友人」「名前を覚えた友人」「会話を交わす友人」「行動を共にする友人」のそれぞれの成立割合に対し、群（介入群・非介入群）と時間（前・中・後）を要因とする繰り返しのある二要因分散分析を行った。結果を表2および図2に示した。

「名前を覚えた友人数の割合」について、同様の二要因分散分析を行った。その結果、群と時間の交互作用 [$F(1, 60) = 4.330, p < .05$] が有意であった。しかし、図2に示すように、6月と7月において顕著な変化の差がみられるようなので、この時期における群(2)と時間(2)を要因とする二要因分散分析を行った。その結果、群と時間の交互作用が有意であった [$F(1, 60) = 6.394, p < .05$]。下位検定の結果、「名前を覚えた友人数の割合」は介入群も非介入群も6月から7月にかけて有意に増加していたが ($p < .01$)、7月の時点で両群間に有意差がみられ ($p < .05$)、介入群のほうがより顕著な増加を示した。

つぎに、「挨拶する友人数の割合」では、群と時間の交互作用 [$F(1, 60) = 3.613, p = .062$] は有意ではなく、時間 [$F(1, 60) = 31.043, p < .05$] の主効果のみ有意であっ

た。つまり、両群とも「挨拶する友人の割合」は学期を通して顕著な増加がみられた。

「会話する友人数の割合」について、群（介入群・非介入群）と時間（前・中・後）を要因とする繰り返しのある二要因分散分析を行った。その結果、時間要因の主効果のみ有意であった〔 $F(1,60)=19.489$, $p<.01$ 〕。6月と7月にかけて両群の変化に差がみられるようだが、「行動を共にする友人数の割合」については、群(2)と時間(3)を要因とする分散分析の結果、群の主効果も交互作用も有意ではなかった。

表2. 介入群と非介入群の人間関係の成立の割合

	n	介入群						非介入群						分散分析		
		4月	6月	7月	4月	6月	7月	4月	6月	7月	4月	6月	7月	曜日	時間	交互作用
名前を覚えた人数	21	13.5	6.53	14.9	7.09	24.0	13.38	41	11.0	5.48	12.7	5.82	16.9	5.92	$p<.05$	
挨拶をする人数	21	12.0	5.93	14.3	7.88	18.6	9.72	41	10.6	4.97	11.5	5.87	14.5	6.18	$p<.10$	$p<.01$
会話を交わす人数	21	10.5	6.59	11.3	7.33	15.4	10.49	41	9.7	4.85	10.7	6.06	12.7	4.86		$p<.01$
行動を共にする人数	21	6.6	5.55	5.4	4.30	5.7	3.98	41	6.8	4.34	6.4	4.26	6.5	4.60		

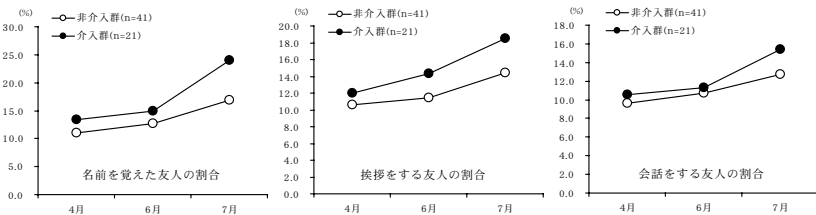


図2. 体育実技授業における人間関係の成立の割合

3. 介入法の評価

1) 授業記録票への記載

授業中におけるソーシャルサポートの目標設定や具体的実践を授業記録票に記載し振り返りを行うことの有効性を尋ねた。その結果、77.8%が「役に立った（やや：66.7%，非常に：11.1%）」と好意的に回答しており、「やや役に立たなかった」という非好意的回答率は11.1%に過ぎなかった。

2) 人道的競争ポイント

ソーシャルサポートの実践を動機づけるため、自己評価得点を累積する方式(人道的競争ポイント)を取ったことに対する有効性に関し、好意的回答率は44.4%(やや:33.3%, 非常に:11.1%)であり、非好意的回答率(やや:16.7%, 非常に:5.6%)は22.3%であった。

3) くじ引きによるパートナー決め

人間関係を広げるため、くじ引きによるパートナー決めを行った。このバディシステムの有効性に関する好意的回答率は77.8%(やや:50.0%, 非常に:27.8%)であり、非好意的回答率(やや:5.6%, 非常に:5.6%)は22.3%であった。いずれの介入法も好意的な評価であった。

4. 授業感想文からみる人間関係促進の仮説的介入モデルの検証

体育実技授業における人間関係促進の仮説的介入モデルは、バディ・システムによる自己紹介から始まり、人道的競争カードを用いたソーシャルサポートの目標設定とその実施であり、このことによってコミュニケーションが促進され、人間関係が醸成されることを示すものである。そこで、この仮説的介入モデルの流れに沿って、介入群における受講者の感想内容から仮説モデルの検証を行うことにする。

1) バディ・システムの効果

介入授業では、毎週くじ引きで練習相手を代えさせたので見知らぬ受講生もいることから、まず3分間の自己紹介を行わせた。くじ引きで練習相手を決めることに関して、“くじ引きのおかげで、他学部 の しか も 年下 の 人 と 知 り 合 い に な る こ と が で き、 キ ャ ン パ ス で 出 会 っ た 時 に は 挨拶 を し た り す る よ う に な り ま し た”、あるいは“くじ引きのペア決めも力関係が固定されることがないため、面白さが増し、なにより授業の最後には知り合いの数が確かに増えていたのが驚きであっ

た”といった記述にみられるように、毎週くじ引きで練習相手を決定することは、多くの人と知り合いになるきっかけづくりとなっていた。よって、学生たちは、“3分間自己紹介ではなるべく相手を理解するよう努力しました”とあるように、この3分間の自己紹介に積極的に取り組んでいたようである。

2) ソーシャルサポートの効果

介入群の授業では、ソーシャルサポートを行うということで他者との密接なかわりを持たせることを意図した。“自分から他者にソーシャルサポートを与えたり、あるいは他者からソーシャルサポートを受けたりすることを意識しながら取り組んだ”、“授業の試合中には、情緒的・評価的・物質的サポートの3種類のソーシャルサポートも意識的に行いました”とあるように、学生たちは真剣にソーシャルサポートに取り組み、“各人がどのようなソーシャルサポートを行うかを前もって目標を立てることで、授業中は他の人と話をするのにあまり苦労しなかった。この目標の存在はコミュニケーション促進に多いに役だった”とか、“ソーシャルサポートを意識しての練習中の会話も、人間関係の促進に役立った”といったコミュニケーション促進や人間関係促進にソーシャルサポートは有効であったことが記述されていた。ただ、今回はバドミントンというスポーツ種目であり、技術水準の高い者と低い者とはソーシャルサポートの内容が異なっていた。当然技術水準の高い者はバドミントン技術に関し評価的サポートや情動的サポートはできるが、技術水準の低い初心者にとってはこれらのサポートをすることは難しいかもしれない。そこで、初心者は“技術的なソーシャルサポートをパートナーに対して行うことはできなかったが、声かけなど違うかたちでサポートを行った”とか、“ソーシャルサポートの内容も目標・実行ともに「声かけ」が最も多く、技術的指導はされる側であることがほとんどだった”というように、声かけなどの情緒的サポートを多く行っていた。

3) コミュニケーションの促進効果

“生徒間のコミュニケーション促進を目的としてもらえると、情報交換しやすくなり、人間関係を築くのに役立ちました”とあるように、授業の目的としてコミュニケーションの促進を掲げると、コミュニケーションは取りやすくなることが分かる。よって、“受講によりコミュニケーション促進や人間関係促進がなされた”とか、“体力もつき、コミュニケーション能力も向上した”というように、明らかにコミュニケーションや人間関係の促進がなされていた。なかには、“コミュニケーションを取っているという意識よりも楽しく会話していると感じるまでに至りました。…ここまで授業が同じ人(学年が異なったり、学部が異なる人)と打ち解けられたのは自分でも少し驚きました”との感動体験となった記述さえあった。

4) 人間関係の醸成効果

本授業の介入の最終目的は人間関係の醸成にある。“授業回数も残りわずかとなってくると、顔と名前が一致するようになって、…こんなに打ち解けられるとは思っていませんでした”、“同じ経済学部だけど話したことなかった人や、法学部や農学部の人など学部の垣根を越えて人脈を形成することができた”などの記述からもわかるように、人間関係が確かに醸成されていたことがうかがえる。

これらの体育実技授業を通したコミュニケーションや人間関係の促進というのはスポーツ特有の媒体がそれらを可能にしているといえる。たとえば、“これだけ急な人間関係の発展は普通ないと思うし、それだけ人間関係促進ができる今回の授業の力、スポーツの力を思い知った”、また、“週にたった一時間という短い時間の共有でもコミュニケーションが自然に芽生えたことにより、スポーツの持つ力というものに気づかされた”とあるように、スポーツが人と人を結び付ける力となっていることを指摘する学生がいた。

大学体育授業で培われたものが日常生活に反映されてこそ教育の意義や価値は高まるものであるが、“普段の生活ですれ違っても挨拶をするような関係になっ

た人もいた”、また“授業でのコミュニケーション促進・人間関係促進は日頃の生活で面識のない人々と交流するよいきっかけとなりました”とあるように、授業でのコミュニケーションが日常生活へ般化している事実も認められた。

このような人間関係の促進を可能としたのもセルフモニタリング（人道的競争カード）の影響も大きいであろう。最後に人道的競争カードの有効性について焦点を当てる。

5) セルフモニタリング（人道的競争記録カード）

感想文の中には、“人道的競争カードでは…、ソーシャルサポートについてしっかりと分析を行うことができ、次回はこのようなソーシャルサポートをやってみようというように、改善につなげることができた”、“人道的競争カード。これはノックアウト方式のトーナメントと異なり負けてしまってもまだ試合を楽しむる画期的なシステムだった”、“人道的競争カードを用いて、ソーシャルサポートにおける目標設定をすることで、積極的にコミュニケーションを行うことができた”、“授業後に記入していた人道的競争カードのために、毎回他者からうけたソーシャルサポートを振り返っていたのがよかった”といった多数の人道的競争カードに対する好意的な評価がみられた。

考 察

1. 人間関係の醸成過程への介入効果

1 学期間のバドミントン授業における人間関係の醸成過程をみると、「行動を共にする友人数の割合」では、介入群も非介入群も変化はみられなかったが、「挨拶する友人」「名前を覚えた友人」「会話する友人」の受講生に対する人数の割合は、学期を通して増加することが明らかにされた。講義を含む体力や形態の測定・評価を主とする健康科学演習では、身体活動量が減少するため人間関係が醸成されにくいことが指摘されている（橋本，2009）。しかし本研究では、バドミントンという身体活動を伴うスポーツ種目であり、橋本ら（1978）が報告した体

育実技授業における人間関係の醸成効果を追認する結果となった。さらには1学期を通じて人間関係は漸増することが明らかにされた。このようにスポーツ種目を教材とする授業では人間関係が醸成されるが、「行動を共にする友人」までの進展はみられなかった。今回は体育実技授業を選択科目として受講した3,4年生の学部生と2年生を対象としたので、大学入学後新たな人間関係ができ始める初年次生を対象とすると、「行動を共にする友人」までの進展がみられたかもしれない。

人間関係の中でも、特に「名前を覚えた友人数の割合」において学期後半(6月初旬-7月中旬)に介入群の増加が顕著であり、介入効果がみられた。このことは本授業で人間関係を醸成するために用いたバディ・システムと行動変容技法(目標設定, ソーシャルサポート, セルフモニタリング(人道的競争カード)が有効であったことを意味しており、受講生の感想文でも明らかである。介入群では、くじ引きでパートナーを決定し、自己紹介から授業は始まる。よって、少なくとも毎週1名の名前は覚えることになり、つぎの授業から挨拶をすることにもなるであろう。授業では具体的なソーシャルサポートを目標設定し、それを遂行することでお互いにかかわりをもつことになり、しかも「人道的競争カード」を用いて振り返りを行わせている。こういった毎時間の活動が自然と名前を覚えることになり、「名前を覚えた友人の割合」が非介入群より高くなったことは理解できる。この効果は学期の前半よりも後半に顕れてくるようである。この点、非介入群の場合の練習相手は自由であり、学期の後半でも名前を覚えたり、挨拶したりする人数の割合は増加するが、介入群のほうは毎週練習相手が変わるので、その分後半に顕著な差が出てきたと思われる。つまり、非介入群はバドミントン授業での練習のパートナーおよび練習コートを自由にしていたので、後半の授業では前半で成立した友人同士でコートを選び練習を行ったのであろう。本研究では詳細は検討していないが、後半は大体同じメンバーが同じコートで練習をしていたように見受けられた。

しかしながら、介入群の7月の時点での「名前を覚えた友人数の割合」は受

講生の24.0%と受講生の4分の1に過ぎない。30年以上も前に調査した橋本ら(1978)の報告では、「名前を覚えた割合」はさまざまな体育実技授業の平均で70-80%を占めていたことを考えると、今回の割合は低すぎる。なぜこのような差がみられたのか。しかも今回は人間関係を促進するような介入を行っているのである。この理由の1つに、今回の授業がバドミントンという対人スポーツ種目であったことが挙げられるかもしれない。バレーボールやサッカーなどのチームスポーツであれば、少なくともチームのメンバーの名前は覚えることになるが、対人スポーツ種目の場合は、人間関係の広がり制限される。しかし、西田・橋本(2009)の報告でも、社会的スキルの改善向上を意図した介入群における「受講生間の名前記憶量」は受講生の20.0%である。このことを考えると、一概にスポーツ種目だけが原因ではないかもしれない。そこでもう1つの理由として、近年の学生はコミュニケーションスキルが低下しており、他者との積極的なかわりが苦手な者が多くなっていることが考えられる。つまり、今日の学生は30年前の学生と比べてコミュニケーションスキルが低下しているということである。このような人間関係能力の低下が現在の大学生の「受講生の名前を覚える」という低さに顕れているといえないこともない。もしこのことが事実であるとすれば非常に興味深い結果であり、今後スポーツ種目特性を比較検討するとともに、コミュニケーションスキルの人間関係の醸成に及ぼす影響を調べていく必要があるだろう。

2. 介入法のプロセス評価

本授業では、人間関係を醸成させるために、バディ・システムやさまざまな行動変容技法(ソーシャルサポート、目標設定、セルフモニタリング)を介入法として用いた。「名前を覚えた友人数の割合」に特に顕著な介入効果がみられたが、このことは介入法の有効性を示唆するものである。介入研究の場合、人間関係の成立の割合のようなアウトカム評価とともにその先行要因となるプロセス評価も重要となる。そこで、ソーシャルサポートの実践とその動機づけとして授業前

に目標設定や具体的実践を授業記録票へ記載させ振り返りを行うことや人道的競争ポイント方式が有効であったかどうかを調べた。授業記録カードへの目標設定等の記載は77.8%が好意的な評価であり、人道的競争ポイント方式も44.4%の好意的回答率であった。

授業で目標を明確にすることは重要なことである。しかし、教師が口頭で本時の目標を告げ、理解させるだけでなく、個々人が目標を設定し、それをノートに記載させることはより重要である。本研究では授業記録票（セルフモニタリング法）を用い、ソーシャルサポートの具体的目標を記載させ明確な目標と振り返りを行わせているが、このような行動記録を行わせることは毎時間の反省にもなり、動機づけともなる。体育実技授業で人間関係の醸成を図るためには、簡単な授業記録票を作成し、振り返えさせるという方法を大学体育授業でも採用したほうが良いと考える。

また、人間関係の拡大を意図して毎時間くじ引きでパートナーを決めさせたが、このバディ・システムに対する好意的回答率は77.8%であり、非常に高い割合であった。バディ・システムはもともと野外活動での安全を確認するために用いられる方法として開発されたものであるが、近年身体活動の増強等にも用いられている（Tucker & Irwin, 2006）。対人スポーツ種目を体育実技教材とすると、往々にして毎回同じ友人同士で練習を行い、人間関係の醸成が阻害されてしまうことが考えられる。その点バディ・システムによるパートナー決めは好評であり、人間関係づくりの有効な手段となるであろう。

本研究で用いた上記の介入法が有効に機能し、特に学期後半に非介入群より「名前を覚えた友人数の割合」が増加したものと推察される。

3. 体育実技授業における人間関係醸成のメカニズム

運動・スポーツ活動は競技スポーツやレクリエーション活動として行われ、運動技術の向上、競技力向上、健康・体力づくり、楽しみなどのさまざまな目的のもとに展開され、人間関係が醸成される。運動・スポーツ種目を教材とする体育

実技授業においても同様であり、座学の授業と異なり人間関係が醸成されやすい教育環境にある。しかし、この運動・スポーツ活動に伴う人間関係の醸成過程のメカニズムを明らかにしたものはない。

本研究では、体育実技授業における人間関係の醸成のメカニズムを明らかにするために、コミュニケーションを取りやすくするための介入法としてバディ・システムと行動変容技法を導入し、人間関係の醸成過程を非介入群と比較検討した。運動・スポーツ活動に伴う人間関係促進の仮説的介入モデルは、バディ・システム→ソーシャルサポート→コミュニケーションの促進→人間関係の醸成である。これらのそれぞれの構成概念における人間関係の促進効果は感想文の内容分析から顕著に認められた。本研究ではこのメカニズムを感想文において直接的には調べてはいないが、2人組になりお互いにソーシャルサポートを通してコミュニケーションが促進され、結果として名前を覚えたり、挨拶したりといった人間関係が醸成するという流れは理に叶っていると考えられる。よって、各構成概念が人間関係の醸成に関係していたことからこの仮説モデルの可能性は示唆されると言えるだろう。

今後の課題

体育実技授業における人間関係の醸成はまず初めての出会いがあり、ソーシャルサポートによりコミュニケーション量が増え、結果として人間関係づくりがなされることが明らかにされた。この過程を強化するのに、バディ・システムや人道的競争カードというセルフモニタリングの有効性が指摘できた。今後の課題としては、人間関係の醸成にスポーツ種目特性間で相違がみられるのかどうかを調べるとともに、対人スポーツ種目でも人間関係の拡大を促すための仕掛けや内容をさらに検討する必要がある。また、体育実技授業に伴う人間関係の醸成過程の解明に関し、量的データを用いて検証することも重要である。そのためには、体育実技授業に特化したコミュニケーション尺度や人間関係尺度の開発を行う必要があるだろう。

引用文献

- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84: 191-215.
- 藤原佳典・杉原陽子・新開省三 (2005) ボランティア活動が高齢者の心身の健康に及ぼす影響—地域保健福祉における高齢者ボランティアの意義—. *日本公衆衛生雑誌*, 52(4): 293-307.
- 福岡欣治 (1999) 友人関係におけるソーシャル・サポートの入手—提供の互惠性と感情状態—知覚されたサポートと実際のサポート授受の視点から—. *静岡県立大学短期大学部研究紀要*, 13(1): 57-70.
- 橋本公雄, 松本寿吉, 吉田三二, 古川昌弘, 佐々木吉正 (1978) 体育実技における人間関係の成立状況. 昭和52年度大学体育指導者研修会報告書 (その2), 九州地区大学体育連合研究班 (代表 松本寿吉) pp. 15-24.
- 橋本公雄 (2009) 「健康・スポーツ科学演習」の授業で人間関係は醸成されるか?. *大学体育学*, 6: 23-31.
- ハウス, J. S. (1981) 行動科学—健康づくりのための理論と応用—. 畑栄一・土井由利子 (編集), 南江堂, (House, J. S., *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1981).
- May, S., West, R., Hajek, P., McEwen, A., & McRobbie, H. (2006) Randomized controlled trial of a social support ('buddy') intervention for smoking cessation. *Patient Education and Counseling*, 64, 235-241.
- 西田順一・橋本公雄 (2009) 初年次学生の社会的スキル改善・向上を意図した大学体育実技の心理社会的有効性. *大学体育学*, 6 : 91-99.
- 尾見康博 (2002) ソーシャル・サポートの提供者と受領者の間の知覚の一致に関する研究—受領者が中学生で提供者が母親の場合—. *教育心理学研究*, 50: 73-80.
- 杉山佳生 (2008) スポーツ授業におけるコミュニケーションスキル向上の可能性. *大学体育学*, 5: 3-11.
- Smith, A. L. (2003) Peer relationships in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of Sport & Exercise*, 4: 25-39.
- Tucker, P. and Irwin, J. D. (2006) Feasibility of a campus-based "buddy system" to promote physical activity: Canadian students' perspectives. *Journal of Physical Activity and Health*, 3: 323-334.
- Weiss, M. R. and Smith, A. L. (1996) That's what friends are for : Children's and teenagers 7 perception of peer relationships in the sport domain, *Journal of Sport & Psychology*, 18: 347-379.