

## 「挑戦的課題達成型体育授業」に伴う心理的機能の向上効果 －体育実技授業による自己成長に着目して－

橋本 公雄 （熊本学園大学）  
荒井 久仁子 （熊本機能病院）

Improvement of psychological Functions through the Achievement of  
challenging Tasks during Physical Education Class: Focusing on self-  
growth by physical education practice

Kimio HASHIMOTO, Kumamoto Gakuen University  
Kuniko ARAI, Kumamoto Kinoh Hospital

keywords: physical education class, achievement of challenging tasks, self-growth, character strength,  
positive psychology intervention

### Abstract

The purpose of this study is to clarify the improvement of some psychological functions according to the self-growth model based on the achievement of challenging tasks during physical education class. A total of 21 male and 19 female students who took the badminton practice class participated in this study. Four questionnaires were administered before and after the semester: “Perceived Benefits Scale of university first-year PE classes (Nishida et al., 2016)”, “Awareness Scale for Physical Education (Yamazaki, 2019)”, “Physical Education Scale - Character Strength version (Hashimoto, 2019)”, and “Character Strength Scale (Uno, 2014)”. Positive character strength, referring to human strength and its value, has been one of the most important research subjects in positive psychology. In this study, character strength is regarded as an outcome of physical education. As part of the intervention method, goal-setting techniques and positive psychology interventions were used. Results showed that significant enhancements in four psychological functions were found by the end of the semester. In addition, positive class evaluation (benefits of class setting notebook and evaluation of goal-setting class) and self-evaluation (technical improvement and psychological self-growth) were recognized. Further more, categories corresponding to positive virtues such as gratitude, courage, perseverance, enthusiasm, teamwork, and prudence were extracted by the content analysis of free descriptions about psychological self-growth after taking physical education classes,

The above results of qualitative and quantitative data analysis suggest that “Challenging task achievement type physical education class” is effective in promoting self-growth.

## 目 的

### 1. 教養教育としての大学体育

1991（平成3）年の大学設置基準の大綱化によって、教養教育の必修科目であった大学体育は多くの大学で選択化を余儀なくされた。梶田ら（2018）の大学体育に関する全国悉皆調査報告によると、全国の97.7%の大学で大学体育は開講されているものの、必修科目として開講している大学は28.8%に過ぎず、一部の学部・学科のみ必修科目として設置している大学でも40.8%であり、ここ30年間で大学体育の存在意義は相当に低下しているといえる。加えて国立大学では、教養部に属していた体育教員は教育学部に配置転換となり、さらに2004（平成16）年の独立行政法人化以降は教育学部の改組に伴い、体育教員の人員削減が進んでいる。このように大学体育を取り巻く環境は大きく変化しており、危機的状況にあるといわざるを得ない。

しかしその一方で、日本学術会議（2010）の「日本の展望－学術からの提言 2010-21 世紀の教養と教養教育－」のなかでは、保健体育科目の重要性について、つぎのように述べられている。

- ① 心身の健康維持や選択した種目の活動を通じての技量形成・仲間づくりに加えて、保健体育の意義、身体の理（ことわり）と自然や生活様式などとの関係についての理解を深める。
- ② 芸術関連の活動とともに、非言語的な（nonverbal）表現能力・コミュニケーション能力の形成という点でも重要である。
- ③ 保健体育や芸術は情念・情意や感性と言われるものをはじめ、知性に収まりきらない人間性の深所を抉り出し、それを表出・表現する活動である。
- ④ 体育や芸術の活動における自己表出・自己表現の作用は自己発見や自己との出会いの契機として、また、体育・スポーツにおける集団活動や芸術鑑賞は他者との共感・連帯・対話の契機として、豊かな人間性・市民性を培う。
- ⑤ 日常生活においても、表情・身振りや振る舞い方などの非言語的要素が対話や人間関係や集団的活動の場を豊かにする。

加えて、「そうした多様な意義を持つものとして、保健体育科目を豊かなものにしていくことも重要である。」と（松田ら, 2010）。

このように、日本学術会議（2010）では、大学体育の多様な価値を認め、充実させていくことを提言しているのである。よって、われわれ体育教員は今一度大学体育の教育成果に目を向け、教養教育としての立ち位置を確立するために、授業研究をとおして大学当局や社会に対して説得できるエビデンスを蓄積するべきと考える。選択科目になると、運動・スポーツを愛好する者が主に履修し、低体力の学生、運動技能の低い学生、コミュニケーション能力の低い学生、虚弱な学生など、本来運動・スポーツを必要とする者が履修しなくなることになる。また、大学入学後、多くの学生が運動部活動やスポーツサークルに所属しない（橋本ら, 2009）ことを考えると、学生たちは大学での運動・スポーツに参加する機会を失うことになる。よって、大学体育の選択化は学生の健康・体力の保持・増進の観点からも問題である。

大学体育における実技は運動やスポーツ種目を教材として、運動技能習得、健康・体力づくり、スポーツに親しむ態度などを教育目標として掲げる大学は多いが、心理的な自己成長を促すことも可能と考えられる。つまり、前述したように、日本学術会議（2010）が提言する「豊かな人間性・市民性を培う」という人間形成や人格形成にかかわる教育成果であるが、残念ながらこれらの心理的な自己成長に関する研究やエビデンスは皆無である。

## 2. 授業づくりの三元論的・相互干渉モデルと「挑戦的課題達成型体育授業」

大学体育で心理的な自己成長を促すには、ただ単に運動・スポーツ活動を行うだけでは教育成果は得られないかもしれない。そこにはより効果的な教育成果を生み出す仕掛けが必要で、本研究では根上（2012）が提示する三元論的・相互干渉モデルに準拠して授業プログラムを構成することとした。根上（2012）は楽しい体育論の延長線上にある学生にとっての「魅力ある授業」と教師にとっての「価値ある授業」についてそれぞれの限界を指摘するとともに、その限界を止揚するための「第三の対立軸」として「冒険・挑戦」を取りあげ、体育授業プログラムづくりのための、「魅力」「価値」「冒険・挑戦」の3つの次元からなる三元論的・相互干渉モデルを提示している（図1）。このモデルは自己発見、自己成長を促す体育授業実践のために構築されたものである。

しかし、「冒険・挑戦」を含むリスクな課題は海や山における野外活動のアドベンチャープログラムでは設定しやすいが、学内で行われる体育授業では高いリスクを伴う授業はまずできない。そこで、考えたのが「体育授業において挑戦的な目標を自己設定し、その課題を達成する授業」であり、本稿ではこの授業を「挑戦的課題達成型体育授業」と称す。人は要求される課題に挑戦し、それを達成する努力の過程においてさまざまな心身のスキルは向上するとともに、新たな自己発見や気づきがあり、成長していくものと推察される。よって、「挑戦的課題達成型体育授業」では、心理的機能も高められ人間的な成長が促される可能性が考えられる。

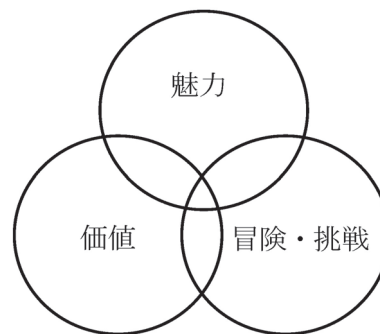


図1. 体育授業の三元論的相互干渉モデル（根上，2012）

## 3. 自己成長指標としてのポジティブな徳性

近年、諸機関から社会人に必要な力を身につけさせ、人間力をつけることが大学に求められている。そこで、人間の強み・長所（character strength）を意味するポジティブな徳性に焦点を当て、大学体育でこのポジティブな徳性を高めることはできないかと考えた。ポジティブな徳性の用語については、ポジティブな特性（島井，2006）もあるが、上位概念が美德であり、character strengthは徳目とも考えられているので、本研究ではポジティブな徳性（ピータソン／宇野，2012）のほうを用いることとする。

ポジティブな徳性とは、21世紀に入って台頭してきたポジティブ心理学における中心的な

研究課題の1つであり、人間の強み・長所・価値を指し、6つの美德領域（勇気、正義、超越性、節度、人間性と愛、知恵と知識）とそのもとに、24個の徳性がある。「勇気」は勇敢さ、忍耐力、誠実さ、熱意からなり、「正義」はチームワーク、公平さ、リーダーシップからなる。「超越性」は審美心、感謝、希望、ユーモア、精神性からなり、「節度」は自制心、慎重さ、謙虚さ、寛大さから構成されている。「人間性と愛」は親切心、愛情、社会的知性からなり、「知識と知恵」は好奇心、向学心、判断力、創造性、大局観からなる。強み・長所としてのポジティブな徳性とは、このような概念からなる心理的機能である。人間的な成長を測定する指標として、自己効力感、コミュニケーションスキル、社会的スキル、自尊感情、自己概念なども考えられる。しかし、これらの心理社会的な機能は人間性の一部分を言い表しているものであり、全体像を示しているわけではない。その点、ポジティブな徳性は哲学、心理学、宗教学などで、人間にとって共通して主張されている人間の価値に基づく強み・長所（徳目）を抽出したものである（島井, 2011）。

このポジティブな徳性に関しては、戦後GHQ（General Headquarters）がわが国の教育改革を推し進める際、体育教育にかかわる内容のなかで指摘されているものとはほぼ一致している。1947年の「体育文化の報道会議－体育・スポーツの民主化理念の内容を明確化－」のなかで、体育の目的は身体適性の発達、心理的健康と能力、社会的性格の育成とし、体育の方法として、「人々を社会的に適合させ、さらに集団や地域に受け入れさせるようにする。たとえば、身体的勇気、忍耐、自信、自己支配、自己訓練、イニシアティブ、リーダーシップ、道徳的勇気、正直さなどの個性を方向づけること」と述べられている（松田ら, 2010）が、これらの個性はまさにポジティブな徳性の強みの内容を言い表しているのである。よって本稿では、ポジティブな徳性を心理的な自己成長の指標とし、大学体育教育の目的に据えることとする。

#### 4. 体育授業による自己成長としての心理的機能への教育成果

橋本（2012a）は大学体育の効果研究をレビューし、身体的、精神的・心理的、社会的な効果と生活習慣の改善効果がみられることを明らかにしている。これらの効果がなぜ体育授業で獲得されるのか、そのメカニズムを明らかにした研究は少ないが、心理的機能に関する効果に関しては、近年仮説モデルを設定し検討が進められている。体育授業における、メンタルヘルスは社会的スキルを媒介すること（橋本, 2012b）、ライフスキルの獲得はメンタルヘルスが媒介となること（島本・石井, 2009）、学校適応感は自己調整方略が体育適応感を介して向上すること（須崎・杉山, 2015）、体育に対する好意的態度は動機づけ雰囲気が目標志向性を介して影響すること（中須賀ら, 2014）、向社会的行動の獲得は社会的スキルを介すること（内田・橋本, 2016）、などが明らかにされている。確かにこれらの因果モデルは大学体育の効果のメカニズムを説明しているかもしれないが、人間的な自己成長に迫る教育効果のメカニズムを明らかにしているわけではない。

そこで、橋本ら（2019）は「挑戦的課題達成型体育授業」に伴う主観的恩恵が新たな気づきを促し、体育授業に特化した個々人の強み・長所としてのポジティブな徳性（以下、体育的ポジティブ徳性と称す）を高めるという、大学体育による自己成長モデルを提示している。媒介変数としての気づきは自己や他者などに対する新たな発見であり、ここではささや

かな自己成長として位置づけられているが、体育授業で獲得される主観的恩恵は新たな発見や気づきを促すと考えられる。また、川口（2016）が気づきから行動に移るまでに、情報処理→気づき→自覚→自信→行動という成長プロセスを提示しているように、気づきは行動に繋がるもので、自己成長の初期の段階と考えられる。このささやかな気づきが体育授業特有の強み・長所の向上を促すという仮説的自己成長モデルである。

このモデルはすでに、山崎（2019）によってスポーツ種目教材型体育授業と健康科学演習型授業を用いて検証されている。また、体育的ポジティブな徳性に及ぼす影響はスポーツ種目教材型体育授業のほうが大きいことを明らかにしている。

そこで本研究では、「体育的ポジティブ徳性」は「一般的ポジティブ徳性」（ピーターソン, 2012）に影響すると考え、この変数を追加した新たな大学体育授業による心理的機能向上の仮説的自己成長モデルを設定し（図2）、体育授業の主観的恩恵、気づき、体育的ポジティブ徳性、一般的ポジティブ徳性の心理的機能の位置づけを明確にしたうえで、挑戦的課題達成型のバドミントン授業による体育教育の成果を明らかにすることを目的とした。

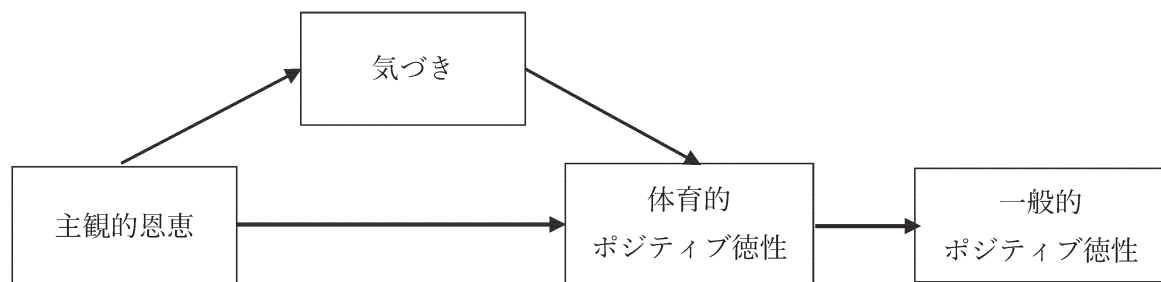


図2. 大学体育授業による心理的機能向上の仮説的自己成長モデル

## 方 法

### 1. 対象

2019年度前期のバドミントンの実技授業を受講した男女学生40名（男子21名、女子19名）を分析の対象とした。対象者の87.5%が中高時代に運動部を経験しており、運動行動変容ステージの前期ステージ（前熟考期と熟考期：運動・スポーツをしていない段階）は60.0%を占めていた。また、受講者内でのバドミントンの技術水準を68.4%の者が「やや・非常に高い」と自己評価していた。これらのことから対象者はまだ入学当初であり、運動・スポーツをあまり行っていないが、運動スポーツを愛好し、運動スキルに長けた者が多いといえる。

### 2. 調査時期

調査時期は2019年4月-7月である。学期前調査は1時限目の履修ガイダンス時と2時限目（「一般的ポジティブ徳性」の調査のみ）の2回に分けて行われ、学期後調査は14時限目（「一般的ポジティブ徳性」の調査のみ）と15時限目に実施された。

### 3. 調査方法

調査は授業担当教員によって行われ、実施にあたって調査の趣旨を説明し、十分理解させたうえで調査協力を依頼した。調査票は授業記録ノート（「挑戦的課題達成型体育授業」の冊子）に掲載されているので記名方式になるが、成績には何ら関係しないことを伝えた。また、調査した体育授業版の主観的恩恵、気づき、体育的ポジティブ徳性、および一般的ポジティブ徳性の4尺度については、調査終了後、学生自身で各尺度得点を算出し、心理的機能のレベルを自己評価させた。学期終了後の2回目の調査では一般的ポジティブ徳性は授業内で実施したが、その他の調査は授業ノート（冊子）を持ち帰らせ、ゲームの結果の整理と授業感想を記載し、冊子を提出させた。

### 4. 授業内容と「挑戦的課題達成型体育授業」記録ノート

バドミントン授業のカリキュラムを表1に示した。1時限目は履修ガイダンスで、本授業の主旨とカリキュラム、および授業用として作成した冊子の用い方を説明し、学期前調査を行った。2時限目の一般的ポジティブ尺度得点から各人の強み・長所を5つ抽出させ、自己認識させた。

カリキュラムは毎週1つの技術を指導していく形で進めたが、できるだけ早めにバドミントンの楽しさを味合わせるため、ハーフコートを用いて15-20分間くらいの前後の揺さぶりゲーム（7ポイント up-down ゲーム、勝者は1つハーフコートを上がり、敗者は下がる）を取り入れ、さらには毎時間1分間ラリーの測定を行い、目標設定と達成への動機づけとした。なお、人間関係を広げるために、くじ引きや遊びゲームを用いて毎時間練習相手を決定し、授業内でも変更した。

本授業は予習型授業を踏襲しており、次週の課題に関し、ホームワークとしてA4版1枚のレポート提出を課し、互いに調べてきた課題内容を授業のなかで情報的サポートとして用いた。なお、レポートは5点満点で評価した。

表1. バドミントン授業のカリキュラム

時限	課 題	ハーフコート ゲーム20分	ラリー 測定	予習 レポート
1	履修ガイダンス			
2	グリップ&ドライブ			HW1
3	クリア	○	○	HW2
4	スマッシュ	○	○	HW3
5	ドロップショット	○	○	HW4
6	ヘアピン	○	○	HW5
7	サービス	○	○	HW6
8	バックハンド	○	○	HW7
9	オーバーヘッドストローク	○	○	HW8
10	プッシュ	○	○	HW9
11	ダブルス・シングルスルール			
12	ダブルスゲーム（ランダム）		○	
13	ダブルスゲーム（アップダウン）		○	
14	ダブルスゲーム（都会対田舎）		○	
15	ダブルスゲーム（トーナメント）		○	

注1: ○印は実施、HWはホームワーク課題

本授業では、「挑戦的課題達成型体育授業」記録ノート（19 ページの冊子）を作成し、受講生全員に配布した。冊子は顔写真付きのマインドマップによる自己分析、目標設定法の説明、学期前・後のアンケート調査票、授業記録カード（授業前の挑戦的な目標設定の内容の記載欄、1 分間ラリー記入欄、授業後の振り返りとしての自己挑戦の成果と気づき記載欄、満足度記入欄）、うまくいったこと日誌、試合成績表、そして授業のまとめと感想欄から構成された。授業はすべてこの冊子を用いて行われ、毎回チェックして次週の授業前に返却し、目標設定と達成の振り返りを行わせた。

## 5. 測定尺度

### 1) 主観的恩恵

体育授業の恩恵を測定するため、西田ら（2016）が作成した「初年次体育授業主観的恩恵評価尺度」を用いた。本尺度は「運動スキル・練習方法の習得（6 項目）」「協同プレーの価値理解とコミュニケーション能力の向上（6 項目）」「ストレス対処とポジティブ感情の喚起（4 項目）」「体力・身体活動の増強（6 項目）」「規則的な生活習慣の確立（3 項目）」の 5 因子 25 項目から構成されている。回答カテゴリーは「まったく当てはまらない（1 点）」から「非常に当てはまる（7 点）」の 7 件法で回答を求めた。尺度の信頼性と妥当性は確認されている（西田ら、2016）が、本研究での尺度全体の信頼性係数は学期前で  $\alpha=.965$ 、学期後で  $\alpha=.956$  であり、ともに高値を示し、3 か月間の相関も  $r=.431$  ( $p<.01$ ) の有意な中等度の相関係数が得られ、尺度の信頼性と安定性は確認された。

### 2) 気づき

体育授業に伴う気づきを測定するため、山崎（2019）が作成した、「他者交流への気づき」「自己への気づき」「ポジティブ感情への気づき」の 3 因子 12 項目（各下位尺度 4 項目）からなる「体育授業版気づき尺度」を用いた。回答カテゴリーは「全然なかった（1 点）」から「大いにあった（4 点）」の 4 件法で回答を求めた。なお、本研究における全体の尺度の信頼性係数は、学期前で  $\alpha=.897$ 、学期後で  $\alpha=.832$  であり、ともに高値を示し、3 か月間の相関も  $r=.452$  ( $p<.01$ ) の有意な中等度の相関係数が得られ、尺度の信頼性と安定性は確認された。

### 3) 体育的ポジティブ徳性

体育授業による体育授業に特化したポジティブな徳性を測定するため、橋本ら（2019）が作成した、美徳の 6 領域（勇気、正義、人間性と愛、節度、超越性、知識と知恵）を含む 24 項目からなる「体育授業版ポジティブ徳性尺度」を用いた。回答カテゴリーは「まったく当てはまらない（1 点）」から「非常に当てはまる（5 点）」の 5 件法で回答を求めた。なお、尺度全体の信頼性係数は、学期前で  $\alpha=.939$ 、学期後で  $\alpha=.915$  であり、ともに高値を示し、3 か月間の相関も  $r=.681$  ( $p<.01$ ) の有意な中等度のやや高い相関係数が得られ、尺度の信頼性と安定性は確認された。

### 4) 一般的ポジティブ徳性

すでに翻訳され公表されているポジティブ徳性尺度項目の簡易版（強み尺度、48 項目）を用いた（セリグマン / 宇野、2014）。これはポジティブな徳性の 24 個の概念（各概念 2 項目ずつ）からなっている。回答カテゴリーは「まったくあてはまらない（1 点）」から「と

でもあてはまる(5点)」の5件法である。なお、尺度全体の信頼性係数は、学期前で $\alpha=.775$ 、学期後で $\alpha=.900$ であり、ともに高値を示し、3か月間の相関も $r=.841$  ( $p<.01$ )の有意に高い相関係数が得られ、尺度の信頼性と安定性は確認された。

ところで、体育的ポジティブ徳性と一般的ポジティブ徳性の尺度の下位尺度については、「勇気」「正義」「節度」「超越性」「人間性と愛」「知識と知恵」の美德の領域に沿って下位尺度得点を算出した。

#### 5) 授業評価と自己成長評価

授業に対する評価として、目標設定の授業に対する評価(5段階)と授業記録ノートの有益性(5段階)で調べ、個々人の自己成長評価としてバドミントンの技術の向上(4段階)と心理的成長の有無の観点から調べた。

#### 6) 心理的成長の自由記述

「挑戦的課題達成型体育授業」をとおして、どのような心理的成長がみられるのかを調べるため、自由記述で記載させた。

### 6. 介入法

授業の効果を高めるために、介入法として目標設定法とポジティブ心理学介入が用いられた。これらの介入法は、前述した「挑戦的課題達成型体育授業」ノートに記載されており、この冊子を用いて介入が行われた。

#### 1) 目標設定法

目標設定法としては、SMARTを指導した。SMARTとは、効果的な目標設定の仕方の留意事項を示すもので、Specific(具体的)、Measurable(測定可能な)、Achievable(達成可能な)、Realistic(現実的)、Time bound(期限付き)の英語の頭文字からなるものである(Doran, 1981)。これらを意識して挑戦的かつ具体的な目標を設定させ、それを達成することに努めるように指導した。

#### 2) ポジティブ心理学介入

ポジティブ心理学では、ウェルビーイングを向上させるために、うまくいったことや感謝などをモニタリングするさまざまなエクササイズが考案されている(セリグマン/宇野, 2014)。これらはポジティブ心理学介入といわれているが、本研究ではそのうち「うまくいったこと」と「強みの活用」のエクササイズを用いた。

「うまくいったこと」エクササイズは、授業終了後にうまくいったことを3つ挙げさせ、なぜうまくいったのか、その理由を書かせ、自己分析するものである。また、「強みの活用」エクササイズは、一般的ポジティブ徳性尺度による強み・長所を5つ抽出し、その強み・長所を授業のなかで活用するものであり、挑戦的課題の目標設定の内容としても用いた。

### 7. 統計処理

統計処理には、統計プログラムパッケージのIBM SPSS 25.0を用いた。個人的属性(運動スポーツ関連要因)と授業評価および自己成長に関する項目における反応カテゴリーに占める割合(出現率)は $\chi^2$ 検定を用いて検討した。4つの心理的変数(主観的恩恵、気づき、体育的ポジティブ徳性、一般的ポジティブ徳性)における授業効果を調べるため、各尺度の合計得点および下位尺度得点に対し、性と時期(学期前・後)を要因とする繰り返しのあ

る二要因分散分析を用いた。なお、自由記述の心理的成長の内容に関しては KJ 法を用いて内容分析を行った。

## 結 果

### 1. 心理的機能の変化

学期前・後の主観的恩恵、気づき、体育的ポジティブ徳性、一般的ポジティブ徳性の 4 尺度の合計得点および下位尺度得点の平均値を表 2 と図 3 に示した。

表 2. 学期前後における主観的恩恵、気づき、体育的 / 一般的ポジティブ徳性の平均値と有意差検定の結果

	事 前				事 後				有意差検定	
	男 子		女 子		男 子		女 子		交互作用	主効果
	n=21		n=19		n=21		n=19			
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	時間	性
運動スキル習得	28.8	9.30	31.6	4.75	33.9	6.99	34.4	4.87	9.526**	
協同プレー価値	31.6	8.40	34.9	3.87	36.4	5.57	37.8	4.64	13.163**	
ストレス対処	19.9	6.62	21.9	4.08	23.6	3.72	23.3	5.50	8.744**	
体力・身体活動	29.1	8.56	30.2	4.95	32.6	6.27	32.8	5.71	8.244**	
規則的生活習慣	13.5	3.94	15.0	2.47	15.2	4.19	14.8	4.36		
<b>主観的恩恵合計</b>	<b>122.9</b>	<b>33.48</b>	<b>133.6</b>	<b>14.71</b>	<b>141.7</b>	<b>23.54</b>	<b>143.1</b>	<b>21.25</b>	<b>11.687**</b>	
他者交流	12.9	2.71	14.2	1.01	14.3	1.62	14.2	1.75	3.956 <sup>△</sup>	4.562*
自己	12.8	2.60	13.9	1.39	14.6	1.47	14.7	1.33		16.130**
ポジティブ感情	12.3	3.01	13.3	2.19	13.8	1.66	14.1	1.56		16.434**
<b>気づき合計</b>	<b>38.0</b>	<b>7.40</b>	<b>41.4</b>	<b>3.73</b>	<b>42.7</b>	<b>4.36</b>	<b>43.1</b>	<b>4.16</b>	<b>4.053<sup>△</sup></b>	<b>17.176**</b>
勇氣	14.0	3.04	14.6	2.19	15.8	2.42	16.5	2.25		29.915**
正義	10.8	2.74	10.9	1.51	12.3	1.56	11.6	1.61		14.421**
超越性	22.5	4.24	24.2	2.59	25.6	3.15	25.8	2.23	2.955 <sup>△</sup>	29.491**
節度	10.7	2.55	11.3	1.42	12.9	1.56	12.2	1.13	5.449*	32.276**
人間性と愛	7.7	1.49	8.5	1.22	9.0	1.14	8.8	0.96	7.468**	24.285**
知識と知恵	22.3	4.64	22.5	2.82	25.5	4.04	24.9	3.14		31.741**
<b>体育的CS合計</b>	<b>87.9</b>	<b>17.08</b>	<b>91.9</b>	<b>8.94</b>	<b>101.1</b>	<b>11.70</b>	<b>99.8</b>	<b>9.16</b>	<b>2.947<sup>△</sup></b>	<b>44.985**</b>
勇氣	24.0	6.25	25.8	3.10	25.7	7.25	25.9	3.62		
正義	17.4	4.89	18.3	2.90	19.2	5.51	18.6	2.87	3.983 <sup>△</sup>	9.096**
超越性	35.7	9.50	40.9	5.31	39.3	11.45	43.8	5.98		11.226** 3.739 <sup>△</sup>
節度	18.0	5.36	19.1	3.26	20.3	5.98	21.1	3.53		7.900**
人間性と愛	12.4	3.51	13.9	1.65	13.0	4.32	14.3	1.97		
知識と知恵	36.2	10.03	39.8	4.30	40.4	11.62	41.5	5.91		10.926**
<b>一般的CS合計</b>	<b>143.7</b>	<b>35.79</b>	<b>157.8</b>	<b>13.74</b>	<b>157.8</b>	<b>42.77</b>	<b>165.2</b>	<b>19.75</b>		<b>13.980**</b>

注) CS (character strength): ポジティブな徳性

<sup>△</sup> p<.10, \* p<.01, \*\* p<.01

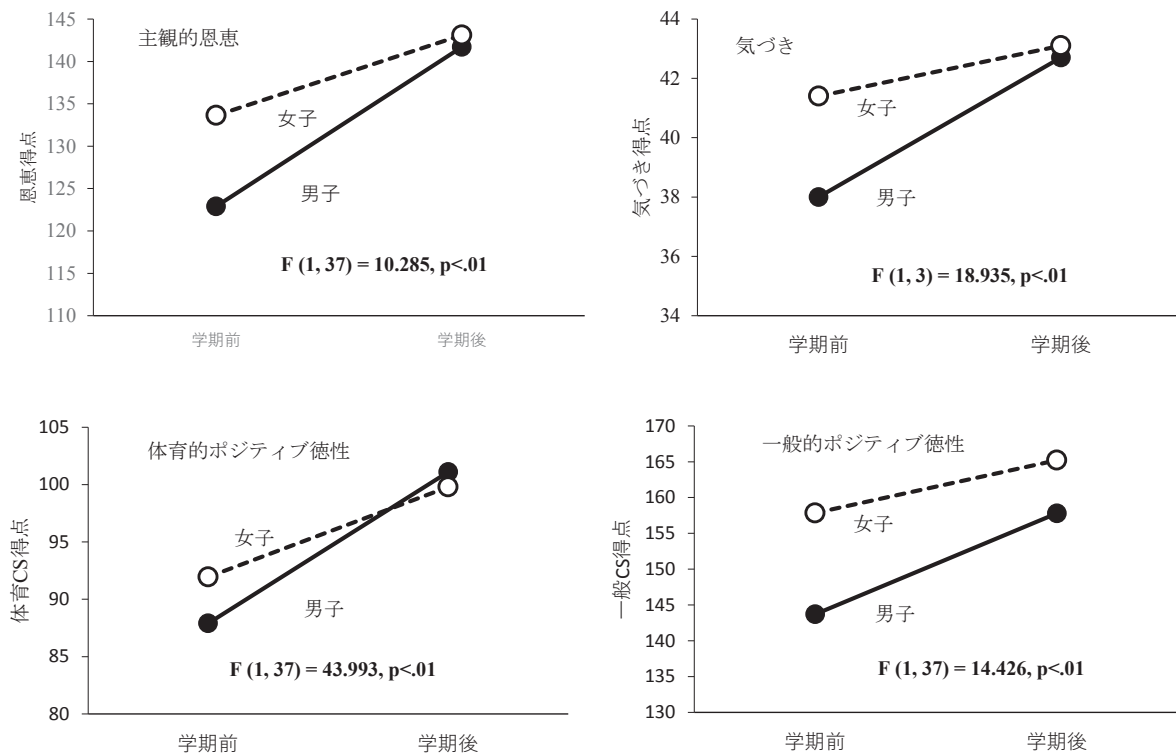


図3. 4つの心理的変数における学期前後の変化

各尺度の合計得点および下位尺度得点に対し，性と時期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，主観的恩恵尺度の合計得点では，交互作用は有意ではなく，時期の主効果のみが有意であり [ $F(1, 38) = 11.687, p < .01$ ]，男女とも学期後に顕著な増加を示した（図3）。下位尺度をみると，「規則的な生活習慣の確立」を除く「運動スキル・練習方法の習得」「協同プレーの価値理解とコミュニケーション能力」「ストレス対処とポジティブ感情の喚起」「体力・身体活動の増強」のすべての下位尺度において男女とも学期後に有意な増加がみられた。

気づき尺度の合計得点では，時期の主効果のみが有意であり [ $F(1, 38) = 17.176, p < .01$ ]，男女とも学期後に顕著な増加がみられた。なお，他者交流，自己，ポジティブ感情への気づきの下位尺度はすべて性別に関係なく学期後に有意な増加を示した。

体育的ポジティブ徳性尺度の合計得点では，時期の主効果のみが有意であり [ $F(1, 38) = 44.985, p < .01$ ]，男女とも学期後に顕著な増加を示した。下位尺度では，「勇気」「正義」「超越性」「知識と知恵」の下位尺度において交互作用は有意でなく学期後に増加がみられたが，「節度」と「人間性と愛」では交互作用が有意であった。そこで，男女別に対応のある分散分析を施したところ，「節度」では男女とも有意に増加していた ( $p < .01$ ) が，「人間性と愛」では男子のみ有意な増加であり ( $p < .01$ )，女子は有意傾向の増加であった ( $p < .10$ )。

一般的ポジティブ徳性尺度の合計得点では，時期の主効果のみ有意であり ( $F(1, 38) = 13.980, p < .01$ )，男女とも学期後に顕著な増加を示した。下位尺度の「勇気」と「人間性と

愛」においては変化がみられなかったが、その他の「正義」「超越性」「節度」「知識と知恵」は学期後に有意な増加を示した。

## 2. 授業評価と自己成長評価

本授業に対する評価を目標設定の授業に対する評価と授業記録ノートの有益性（役立つ）で調べ、個々人の自己成長評価をバドミントンの技術の向上と心理的成長の有無の観点から調べ、結果を表3に示した。

毎時間、挑戦的な目標設定をした授業は「（やや・非常に）良かった」と全員が肯定的に回答し、否定的な回答は皆無であった。また、授業記録カードが「（少し、非常に）役立った」と回答した者は94.8%であり、ほぼ全員が肯定的な回答であった。個々人の自己成長評価では、バドミントンの技術が「（少し、かなり、非常に）向上した」と回答した者はほぼ全員の97.4%であった。また、心理的成長が「（やや、非常に）あった」と肯定的な回答をした者は76.3%であった。

表3. 授業評価と自己成長評価

目標設定の評価		1. 全く良くない	2. あまり	3. どちらとも	4. やや良い	5. 非常に良い
	n	0	0	0	16	22
	%	0.0%	0.0%	0.0%	42.1%	57.9%
記録カードの有益性		1. 役立たなかった	2. あまり	3. どちらとも	4. 少し	5. 非常に役立った
	n	0	1	1	18	18
	%	0.0%	2.6%	2.6%	47.4%	47.4%
技術向上		1. 変わらない	2. 少し向上	3. かなり向上	4. 非常に向上	
	n	1	9	18	10	
	%	2.6%	23.7%	47.4%	26.3%	
心理的成長の有無		1. 全くなかった	2. あまり	3. どちらとも	4. ややあった	5. 非常にあった
	n	0	0	9	12	17
	%	0.0%	0.0%	23.7%	31.6%	44.7%

n=38

## 3. 心理的自己成長の自由記述

「挑戦的課題達成型のバドミントンの授業を受講して、心理的な側面で自己成長はありましたか。」という設問に対し、自由記述で書いてもらい、KJ法を用いて内容分析を行った。結果を表4に示した。

29名の学生から38項目の内容が記述されていた。小カテゴリーとして16個の概念が抽出され、それらはさらに、「感謝」「勇気」「忍耐力」「熱意」「チームワーク」「慎重さ」「強み・長所の理解と活用」「価値志向」「自己効力感」「目標設定と技術向上」の10個の中カテゴリーの概念に分類された。また、大カテゴリーとしては「ポジティブな徳性」「その他の心理的機能」「運動技能的側面」の3つに分類できたが、ほとんどがポジティブな徳性に関

連するものであった。なお、目標設定と技術向上に関する「運動技能的側面」は自己成長のひとつではあるが、心理的な自己成長とはいえないものであった。

表4. 挑戦的課題達成型授業による心理的自己成長の自由記述の内容分析（KJ法）

大カテゴリー	小カテゴリー	小カテゴリー	記述内容
ポジティブな特性	感謝	感謝の表出	感謝の気持ちをきちんと言葉にできるようになった プレイをするうえで相手にちゃんと感謝を伝えることができたから
	勇氣	恐れのない楽しみ	自分より技術面において格上の人と試合をする際に「恐れ」よりも「楽しみ」が出てきた点
		恐怖心の低減	早いシャトルをあまり恐るることがなくなった
	忍耐力	メンタルの鍛錬	メンタルが鍛えられた感じがした
		忍耐力の強化	粘り強くなった
	熱意	諦めない	あきらめずにどうすればよいか分析する力が身に付いた点 最後まであきらめずにプレーをして
		全力投球	負けたくないと思うようになり、 全力で取り組むことが習慣づいた
		ポジティブな挑戦	ポジティブに挑戦しようとする気持ちが増しました
		ポジティブな態度	少しポジティブになった
	チームワーク	協力と協調	人と協力し合って勝利する楽しさを知りました 人と協力する 協調性
		積極的対話	自分の強みである勇敢さが友だちに自分から話しかけたりすることで成長した 他人に自分から話しかけることができた 積極的に初対面の人に話しかけに行けたり、 コミュニケーション能力が少し上がりました。
		コミュニケーションスキルの向上	コミュニケーションの大切さを学び コミュニケーションが苦手だったけど人とかかわる楽しさがわかり、取ろうとすることができるようになりました
	慎重さ	人間関係の醸成	人見知りだけどペアとかを組むたびに自然といろんな人と距離なく、はなしたりできていた たくさんの人と話せた 元々人見知りだった性格が試合でペアになったり、対戦相手になったりして たくさんの人と話せるようになった 知り合いが一人しかいないところからたくさんの人と知り合い仲良くなったことができた
		他者への注意	試合的に不利であっても常に相手をみて得点しようとしていた 周りを注意深く見れるようになった
その他の心理的側面	強み・長所の理解と活用	強み・長所の理解	自分の強みを理解したうえで 自分の知らなかった長所を知り
		強み・長所の活用	それを活かし行動をすることを意識することで成長できたと思う それを活かせるようになった
	価値志向	価値を目指す人間性	どんなに価値を目指す人間性を得ることができた
	自己効力感	自信	自分に自信が持てるようになった
	運動技能的側面	目標設定と達成行動	目標に向かって頑張るようになった、目標を心がけて行動するようになった 高い目標を立てることで、それにに向けて努力するので 毎回違う目標を立てたことで授業でその目標を達成しよう
		技術向上	技術が自然と上がりました 技術が特に成長した

注) 40人中29件で38個の内容

## 考 察

本研究は目標設定法とポジティブ心理学介入（うまくいったことエクササイズと強みの活用）を用いた挑戦的課題達成型のバドミントン授業において、体育授業による主観的恩恵、

気づき，体育的ポジティブ徳性，一般的ポジティブ徳性の4つの心理的機能の変化と授業評価から大学体育の教育的意義を明らかにすることを目的としたものである．

## 1. 心理的機能の変化

主観的恩恵，気づき，体育的ポジティブ徳性，一般的ポジティブ徳性の4つの心理的機能における学期末の変化を調べたところ，各心理的機能とも男女に関係なく尺度合計得点およびほとんどの下位尺度得点は顕著な増加を示した．

主観的恩恵における「運動スキル・練習方法の習得」「協同プレーの価値理解とコミュニケーション能力」「ストレス対処とポジティブ感情の喚起」「体力・身体活動の増強」の下位尺度の肯定的変容は，「挑戦的課題達成型体育授業」によって運動スキルの向上や他者とのコミュニケーションを促進し，ストレス解消となり，しかも体力や身体活動の増強をもたらしたことを意味する．これまで，短期的・長期的な運動・スポーツに伴う心理的，社会的，身体的効果は多数報告されている (Netz, et al., 2005)．よって，週1回であっても運動・スポーツを教材とする大学体育授業をとおして主観的恩恵が増加することは推測されることである．本研究で用いた主観的恩恵尺度 (西田ら, 2016) の下位尺度の内容は大学体育の効果に関する先行研究のレビューでも指摘されていることであり (橋本, 2012a)，類似した結果といえる．

気づきでは，「他者との交流」「自己」「ポジティブ感情」への気づきのすべての下位尺度で学期末に肯定的な変容を示した．「他者との交流」の気づきの設問項目は，他者との協力，コミュニケーション，信頼関係などの重要性への気づきであり，「自己」への気づきは自分自身，運動実施可能性，身体操作の範囲などへの気づきである．また「ポジティブ感情」への気づきは，気分高揚，ストレス発散，リラックス効果などといった運動によってもたらされるポジティブな気分・感情に関する気づきの内容である．本授業プログラムによって，このような自己および他者に対する新たな気づきを促し，ポジティブ感情の醸成を促したことが推察される．

浦田 (1994) は気づくということは「自分の外に存在する世界に対して気づくこと」と「選択をしている自分自身の存在への気づき」があると述べている．これに当てはめれば，「他者との交流の重要性」への気づきや運動からもたらされる「ポジティブ感情」への気づきは前者，「自己」への気づきは後者に相当する．また，「気づきは人間の感性を土台にして生まれる (浦田, 1994)」といわれることから，「挑戦的課題達成型体育授業」で気づきの顕著な増加をもたらしたということは，とりもなおさず感性をも育んだ可能性が考えられる．このことから，体育は音楽や美術と並んで感性教育の一端を担う教科目といえるだろう．

ポジティブな徳性をみると，体育的ポジティブ徳性では，「正義」「超越性」「節度」「人間性と愛」「勇気」「知識と知恵」，一般的ポジティブ徳性では，「正義」「超越性」「節度」「知識と知恵」の美德領域で学期末に顕著な増加を示した．「正義」「超越性」「節度」「知識と知恵」の増加は両尺度で共通しているが，「勇気」と「人間性と愛」は体育授業版尺度のみ増加した．このように，2つのポジティブな徳性において肯定的な変容がみられたということは，徳目の向上を意味するわけで，「挑戦的課題達成型体育授業」によって人間的な自己成長を促したことを意味する．

両尺度で増加がみられた「正義」の設問内容は、チームワーク、公平さ、リーダーシップの強み・長所からなり、「超越性」は審美心、感謝、希望、ユーモア、精神性からなる。また、「節度」は自制心、慎重さ、謙虚さ、寛大さであり、「知識と知恵」は好奇心、向学心、判断力、創造性、大局観からなる。これらのポジティブな徳性のなかで、たとえばチームワーク、リーダーシップ、希望、自制心、慎重さ、判断力など多くの強み・長所がスポーツ競技を行うときやパフォーマンスを発揮するときに必要とされる心理的な特長やスキルと共通している。よって、約9割の受講生が高校時代に運動部活動に所属した経験を有していることもあり、挑戦的課題達成型のバドミントン授業は肯定的に受け止められ、ポジティブな徳性が向上したものと推察される。

また、体育授業版のポジティブ徳性尺度で増加した「勇気」は勇敢さ、忍耐力、誠実さ、熱意に関連し、「人間性と愛」は親切心、愛情、社会的知能に関連する設問内容である。これらの体育授業版の強み・長所は一般的な尺度より感度が高いといえるかもしれない。従来、運動・スポーツに対する態度研究では、態度尺度の一般性と特殊性の問題が取り上げられ、特殊性の尺度のほうが行動の予測力は高まることが論議されていたことと相通じる結果であるといえる。これまで大学体育授業によるさまざまな心理社会的変数に及ぼす効果が指摘されてきた(橋本, 2012a)が、そのなかにはコミュニケーションスキル(江川, 2014; 西田・橋本・山本; 2009; 杉山; 2008)や社会的スキル(松本ら, 2016; 西田・橋本, 2009; 内田・橋本, 2016)など人間的な成長にかかわるものもある。しかし本研究では、人間の普遍的価値ともいえる強み・長所を意味するポジティブな徳性への効果を明らかにすることであり、結果体育授業版と一般性のポジティブな徳性は男女とも顕著に向上した。このことは大学体育が心理的な自己成長や人間形成に影響を与えていることを示唆している。

また、挑戦的課題達成型のバドミントン授業を受講して、実際にどのような心理的成長があったのかを自由記述で尋ねたところ、抽出された10個の中カテゴリーの概念なかで、「感謝」「勇敢」「忍耐力」「熱意」「チームワーク」「慎重さ」の6個の概念はポジティブな徳性と対応するものであった。

このように、「挑戦的課題達成型体育授業」で質的・量的な側面からみても、多くのポジティブな徳性は育まれ、人間形成や人格形成に寄与する可能性は大いにあるといえる。

## 2. 授業プログラムの内容と評価

「挑戦的課題達成型体育授業」で顕著な心理的機能の向上効果が認められたことは、授業プログラムとも関連すると考えられる。本授業では、技術指導をとおしてバドミントンに親しむ態度を育み、自己成長を図るためにさまざまな工夫がなされた。それらはホームワークを課す予習型授業、早い段階からハーフコートを用いたゲームの導入、授業記録ノートを用いた挑戦的課題達成型の授業、目標設定法やポジティブ心理学介入法の導入、人間関係の醸成のための工夫などであった。

この挑戦的課題達成型のバドミントン授業に対する評価を目標設定授業の評価、授業記録カードの有益性、バドミントンの技術向上、心理的成長の有無の観点から調べたが、これらの設問に対し心理的成長は76.3%の者が、その他はほぼ全員が肯定的な回答をしていた。このことから、本授業はきわめて好評であったことがうかがえる。また、学生はホー

ムワークとして課した課題レポートを毎回作成し、授業記録ノートへの記載もしっかりと書いていた。こういった学生の授業に取り組む積極的な態度も授業評価を高める要因となっていたと推察される。さらには、授業記録ノートは授業終了後に振り返りを書かせるのではなく、後日提出の形をとったことで、十分に振り返りの時間が取れたことも功を奏したもののと思われる。なお、本授業は予習型授業であり、受講生らは毎週 A4 版サイズの手紙でレポートを作成し、授業に持参して練習のパートナー同士で情報的サポートを行った。このことによって、学生たちはあらかじめ何を授業で学び・実践するのかを知識として理解しており、予習型授業は授業への動機づけともなったと考えられる。

このような多様な仕掛けを用いた挑戦的課題達成型の授業プログラムであったが、その評価はきわめて高かったといえる。

### 3. 「挑戦的課題達成型体育授業」と介入法

気づきが体育授業の恩恵と体育的ポジティブ徳性を繋ぐ媒介変数となっていることが明らかにされている（山崎，2019）が、介入研究では媒介変数を操作することが重要となる。よって、気づきを高めるには、単にスポーツを楽しむ好意的な態度を形成するということだけではなく、個々人の挑戦する課題を明確に設定し、その課題を達成するという挑戦的な課題達成型の授業を行うことで可能となると考えられる。挑戦的な課題を達成させる授業は、おそらく受講生にとっては新たな気づきや発見を生み出す可能性があり、本研究で用いられた目標設定法やポジティブ心理学介入は体育授業の教育成果を促す有効な行動変容技法といえる。

目標設定法では、効果的な設定の仕方を示した SMART を用いて指導し、ポジティブ心理学介入のうまくいったことモニタリングでは、なぜうまくいったかを自己分析させた。また、自己の強み・長所を授業で活かす目標設定も行わせた。このように目標を掲げさせるだけでなく、どのようにしてそれを達成するか、またなぜ達成できたのかを振り返らせ、自己分析させていくことが重要となる。

ポジティブ心理学では、ウェルビーイングの向上の重要な要素としてポジティブな感情、ポジティブな徳性、ポジティブな制度があげられ、これらの研究が行われ、すでにさまざまなエクササイズも提示されている（ピーターソン / 宇野，2012）。今回週 1 回の運動・スポーツでも一般的ポジティブ徳性をも高められるということは、運動・スポーツがウェルビーイング向上のエクササイズの 1 つに加えることができるという意味で意義がある。これまで運動・スポーツと心理的ウェルビーイングのポジティブな関係が報告されている（Scully, et al., 1998）が、ポジティブ心理学におけるエクササイズの観点で論じられたものはない。ポジティブ心理学では、運動・スポーツの効果も取り上げられてはいるが、明確なエビデンスは見当たらず、本研究で明らかにしたように、運動・スポーツによるポジティブな徳性の強化のエビデンスを示すことができたことで、ウェルビーイング向上のエクササイズの 1 つに加えることができるかもしれない。

## まとめ

従来の大学体育における体育学研究では、運動・スポーツ特有の効果のみに着目し、大学体育の意義が論じられてきたが、人間的な成長という視点が欠落していた。大学体育の目的に人間性や人格の形成にかかわる内容を掲げる大学は多いが、それを検証した研究は皆無である。根上（2012）は自己成長の体育授業プログラムづくりに重要な要素として、価値、魅力、挑戦・冒険を軸とする三元論的・相互干渉モデルを提示している。今回は、挑戦・冒険のプログラム内容として挑戦的課題の達成という目標設定型の授業を展開した。このことによって、主観的恩恵や新たな気づきが顕著に増加し、引いては体育場面と一般的なポジティブな徳性を強化することができた。

## 本研究の限界と今後の課題

本研究では、心理的機能の顕著な向上効果と高い授業評価が得られた。しかし、1つの授業における pre-post 研究デザインであり、非介入群が設定されていないので、一般的なスポーツ種目型体育授業プログラムの効果の比較ができていない。介入研究では、非介入群の設定は重要であるが、同一種目を用いて、同一の教員で非介入群を設定することは教員の教育方針もあり、非常に難しい。しかし、非介入群を設定した実験デザインでの研究は重要であり、今後検討していく必要がある。

また、一般的ポジティブ徳性の尺度は、すでに公表されている48項目を用いたが、本来240項目からなる尺度である。しかし、この240項目の尺度を用いて、大学体育の教育成果を調べることは困難である。よって、今後は24個の各構成概念（10項目ずつで構成）について、どのようにして一般体育の教育効果をみていくか、検討する必要があると考えられる。

このような方法論的課題を残していることは本研究の限界であり、今後の課題としたい。

## 文 献

Doran, G. T. (1981) There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70 (11) : 35-36.

江川潤（2014）体育・スポーツ授業環境下におけるコミュニケーションスキルと気分変化に関する一考察。神田外語大学紀要, 26: 311-342.

橋本公雄・根上優・飯干明（2009）大学新入生の運動・スポーツに対する意識と行動－運動部活動離れと同好会・愛好会志向の解明－。九州地区大学体育連合, 平成20年度研究プロジェクト報告書。

橋本公雄・根上優・飯干明（共著）（2012a）未来を拓く大学体育－授業研究の理論と方法－。福村出版。

橋本公雄（2012b）体育実技授業における心理社会的要因を媒介変数としたメンタルヘルス改善・向上効果のモデル構築。大学体育学, 9:57-67.

橋本公雄（2019）第3章3節 体育的ポジティブ徳性尺度の開発。行動理論に基づく大学生の自己成長を

- 促す挑戦的課題達成型授業の開発とモデル構築. 平成 28-30 年度文部科学省科学研究費補助金基盤研究 (B) 研究成果報告書 (最終年度版).
- 梶田和宏・木内敦詞・長谷川悦示・朴京眞・川戸湧也・中川昭 (2018) わが国の大学における教養体育の開講状況に関する悉皆調査研究. 体育学研究, 63: 885-902.
- 川口洋一郎 (2016) 気づきコミュニケーション. 実業之日本社.
- 松田裕雄・吉岡利貢・河村レイ子・金谷麻理子 (2010) 日本における大学体育発祥の背景と理念に関する調査報告 - GHQ の戦後教育改革に着目して -. 科学研究費基盤研究 (A) 知の競争時代における大学体育カリキュラム再構築に関する実践的研究 G1 調査報告.
- 松本裕史・中西匠・西田順一・柳敏晴 (2016) バディシステムを用いたスキー実習が女子大学生の社会的スキルに及ぼす影響 - 問題解決因子およびコミュニケーション因子の変化に着目して -. 健康運動科学, 6(1): 23-29.
- 中須賀巧・須崎康臣・阪田俊輔・木村彩・杉山佳生 (2014) 動機づけ雰囲気および目標志向性が体育授業に対する好意的態度に与える影響. 体育学研究, 59: 315-327.
- 根上優 (2012) 第 4 章 体育授業プログラムづくりのための三次元論的・相互干渉モデル. 橋本公雄・根上優・飯干明 (共著) (2012) 未来を拓く大学体育 - 授業研究の理論と方法 -. 福村出版.
- Netz, Z., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005) Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20 (2): 272-284.
- 日本学術会議 (2010) 日本の展望 - 学術からの提言 2010-21 世紀の教養と教養教育 -. <http://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-21-tsoukai-4.pdf>. (令和元年 9 月 19 日参照).
- 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.
- 西田順一・橋本公雄・山本勝昭 (2009) 「大福帳」を用いて対人コミュニケーションスキル支援を意図した大学体育実技が初年次学生の大学適応感に及ぼす影響. 大学体育学, 6: 43-54.
- 西田順一・橋本公雄・木内敦詞・堤俊彦・山本浩二・谷本英彰 (2016) 体育授業における大学生の主観的恩恵評価およびその大学適応感に及ぼす影響性. 体育学研究, 61: 537-554.
- ピーターソン, C. / 宇野カオリ (2012) ポジティブ心理学入門 - よい生き方を科学的に考える方法 -. 春秋社, pp. 21-22.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R. & Dudgeon, K. (1998) Physical exercise and psychological well-being: A critical review. *Br. J. Sports Med.*, 32: 111-120.
- セリグマン, M. / 宇野カオリ (2014) ポジティブ心理学の挑戦 - “幸福” から “持続的幸福” へ -. Discover. [M. E. P. Seligman (2011) *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. William Heinemann, Sydney].
- 島井哲志 (編) (2006) ポジティブ心理学 - 21 世紀の心理学の可能性 -. ナカニシヤ出版.
- 島本好平・石井源信 (2009) 体育授業におけるスポーツ経験がライフスキルの獲得に与える影響. スポーツ心理学研究, 36 (2): 127-136.
- 須崎康臣・杉山佳生 (2015) 大学生の体育適応感が大学適応感に及ぼす影響: 自己調整学習の視点から. 体育学研究, 60: 467-478.
- 杉山佳生 (2008) 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. 大学体育学, 5: 3-11.
- 内田若希・橋本公雄 (2016) 援助行動と関連する社会的スキルの醸成に向けた大学体育授業経験に関する

探索的検討. 体育学研究, 61: 475-488.

浦田憲二 (2014) 「気づき」を重視した野外教育の方法に関する研究. 武蔵丘短期大学紀要, 2: 107-113.

山崎将幸 (2019) 第3章2節 体育授業による気づきと測定尺度の開発. 橋本公雄 (代表), 行動理論に基づく大学生の自己成長を促す挑戦的課題達成型授業の開発とモデル構築. 平成28-30年度文部科学省科学研究費補助金基盤研究 (B) 研究成果報告書 (最終年度版).

## 要 旨

本研究は挑戦的課題達成型の体育授業による仮説的な自己成長モデルに準拠して, 心理的機能の向上効果を調べることを目的としたものである. バドミントン授業を受講した男子21名, 女子19名を対象に, 主観的恩恵 (西田ら, 2016), 気づき (山崎, 2019), 体育型ポジティブ徳性 (橋本, 2019), 一般的ポジティブ徳性 (セリグマン / 宇野, 2014) の尺度を用いて心理的機能を学期の前後に測定した. ポジティブな徳性とは, 人間の強みや価値を意味するもので, ポジティブ心理学における重要な研究課題の1つであり, 本研究ではこのポジティブな徳性を体育授業の成果とした. 介入法として, 目標設定法とポジティブ心理学介入を用いた. 結果, 主観的恩恵が気づき, 体育的ポジティブ徳性, 一般的ポジティブ徳性の4つの心理的機能の有意な向上が学期末に明らかにされた. また, 肯定的な授業評価 (目標設定授業に対する評価と授業記録ノートの有益性) と自己評価 (技術向上と心理的自己成長) が認められた. さらに, 体育授業を受講しての心理的自己成長に関する自由記述の内容分析から, 感謝, 勇気, 忍耐力, 熱意, チームワーク, 慎重さなどのポジティブな徳性に対応するカテゴリーが抽出された.

以上の質的・量的データ分析の結果から, 「挑戦的課題達成型体育授業」は自己成長を促すのに有効であることが示唆された.

## 〔付記〕

本研究は日本学術振興会科学研究費補助金, 基盤研究 (B) 「行動理論に基づく大学生の自己成長を促す挑戦的課題達成型授業の開発とモデル構築」 (研究社代表: 橋本公雄, 平成28-30年度) に対する JSPS 科研費 JP16H032227) を受けて行われたものである.