

<原著論文>

保育者を志す学生を対象とした新規運動課題実施前後の心理変化

菊池 理恵*1 水落 洋志*2

目次

I. はじめに

II. 実験方法

1-1. 調査対象者

1-2. 運動課題及び調査項目

1-3. 倫理的配慮

1-4. 分析方法

III. 結果

3-1. 運動有能感の事前事後の比較

3-2. 肯定的自動思考測定尺度の事前事後の比較

3-3. 運動有能感増加率の高低差と肯定的自動思考測定尺度の事前事後の比較

IV. 考察

V. 今後の検討課題

I. はじめに

幼児期とは、運動発達の基盤をつくる重要な時期である。しかしながら、幼児期の運動能力調査の結果によると、運動能力は年々低下傾向を示し、近年では、横ばいもしくは、若干の上昇傾向を示すことが報告されている（森ら，2010）。したがって、幼児の運動能力を向上させることは、幼児教育・保育において重要な課題の1つであるといえる。幼児の運動能力低下の要因は、子どもを取り巻く環境の変化として、3間（時間・空間・仲間）の減少や、生活様式の変化，身体を通じた運動遊びの経験不足など，多くの問題が挙げられている（中野，2013）。さらに，幼児の運動能力低下の要因の1つとして，保育者の関わりが影響していることが挙げられている（前橋ら，2001；森ら，2011）。この研究によると，人的条件として，保育者の関わり方や頻度によって，子どもの身体活動量や運動能

*1 名古屋柳城短期大学

*2 兵庫教育大学

力の増減へ大きく影響を及ぼすことが明らかとされている。幼児が保育施設で過ごす時間は、1日の大部分を占めることとなる。これらのことから考えると、幼児の運動能力を向上させるためには、保育施設における運動遊びの時間を確保し、保育者が積極的に子どもとともに運動遊びを遂行することが求められる。

しかしながら、保育者の身体的有能さの認知の差異が保育施設における運動遊びの展開や不安感、子どもとの直接的な関わりに影響していることが報告されている（中曽根，2018）。身体的有能さの認知とは、自己の運動能力に対する肯定感（以下、運動有能感）のことを指す（岡沢，1996）。この結果は、保育者を志す学生の段階においても、同様の結果が生じており、運動指導への不安要因として、運動有能感の低下が影響していることが明らかとされている（及川，2012）。したがって、保育者を志す学生の養成段階から、運動遊びに対する経験値を豊かにし、運動有能感を向上させることが、将来的に保育施設における子どもたちの運動能力を向上させることに繋がると思われる。学生を対象とした授業による運動有能感を高める要因を検討した研究によると、ある課題に対して、周囲との協力や励まし合いながら取り組める場が重要であることを示唆している（水谷・岡澤，1999）。また、学習体験を継続的に行うためには、明確な目標設定が重要であることが報告されている（岡村ら，2005）。このことから推論するに、保育者養成校に在籍する学生においても、運動遊びを学習する授業において、周囲と協同的な学びを行い、明確な目標設定として、課題の困難度を簡単なものから難しいものまで、スモールステップで提示することで、運動有能感を向上させることが可能となるのではないだろうか。さらに、著者は、運動有能感の向上には肯定的自動思考が関連していると推察した。肯定的自動思考とは、人間の肯定的な感情に関わる認知行動のことを意味する（Gillham&Seligman，1991）。肯定的自動思考は自己の幸福感を予測できることが示されており、肯定的認知の中の全般性自己効力感が高いと不安傾向が低くなることが示唆されている（Lightsey,1994）。杉原（1999）によると、運動有能感は、運動遊びでの体験を通しての成功・失敗体験とそれに対する他者からの社会的評価が影響し、有能感・無能感の形成及びパーソナリティへも影響することを示唆している。したがって、運動有能感の向上は、自己のパーソナリティにも影響するとすれば、日常生活における肯定的自動思考へも影響を及ぼすと思われる。しかしながら、運動有能感と日常場面に関わる肯定的自動思考との関連性について検討された研究は著者が知る限り見当たらない。

そこで、本研究は、保育者養成校に在籍する学生の運動遊びを通じた学びが運動有能感

及び肯定的自動思考に及ぼす影響について明らかにすることを目的とした。なお、運動課題に対する熟達度の影響を避けるため、対象者があまり実施したことがないであろう新規性の高い課題として、「まりつき」を選出し、その前後の運動有能感と肯定的自動思考尺度の差異を比較検討した。

II. 実験方法

1-1. 調査対象者

A 短期大学2年生99名を対象に、調査を行った。なお、新規運動課題前後に回答してもらった運動有能感と肯定的自動測定尺度に対して、回答に不備のあったものを除いた91名を分析対象とした。

1-2. 運動課題及び調査項目

(ア) 運動課題 (まりつき)

運動課題は、まりつき10種類とした。主な動きはボールを突きながら、足を回す運動が多い。難度が低いのは、ボールをつきながら、片足を1回旋回す、片足を上げたまま4回旋回す等がある。難度が高いのは、ジャンプをしながら足を交互に時間差で前に出し、ボールを出した足の下をくぐらせるスキップのようなステップで突く等の技が含まれている。なお、調査対象者へは、調査実施直前にまりつきの動画を視聴させ、イメージをもてるようにした。

(イ) 調査項目

運動課題前後に、「運動有能感尺度 (岡澤ら, 1996)」と、「肯定的自動思考測定尺度 (福井ら, 2005)」を用いて、心理的变化を測定した。「運動有能感尺度」の質問項目は、「身体的有能さの認知」(自分は出来るという認知)、「統制感」(自己の努力や練習によって運動をどの程度コントロールできるかに関する認知)、「受容感」(運動場面において指導者や仲間から受け入れられているという認知)の3因子(全12問)で構成されている。回答方法は、先行研究と同様に、「当てはまる・・5」、「やや当てはまる・・4」、「どちらとも言えない・・3」、「あまりあてはまらない・・2」、「全くあてはまらない・・1」の5件法とした。「肯定的自動思考測定尺度」の質問項目は、「肯定的評価への信頼」(周囲から自分が肯定的評価を受けているという認知)、「人生の肯定的評価」(自分の人生を満足・順調等肯定的にとらえられるという認知)、「周囲への信頼」(周囲から自分は暖かく見守られ愛情を

受けている認知)、「時間的ゆとり」(自分の生活に休息やのんびりできるといった時間のゆとりがある認知)、「目標への意欲」(目標達成の為のやる気や諦めず頑張ることができるという認知)、「楽観視傾向」(自分が肯定的な出来事に注目してくよくよせず生きて行けるという認知)の6因子(全29問)で構成されている。回答方法は、先行研究と同様に、「当てはまる・・・5」、「やや当てはまる・・・4」、「どちらとも言えない・・・3」、「あまりあてはまらない・・・2」、「全くあてはまらない・・・1」の5件法とした。

1-3. 倫理的配慮

調査対象者へは調査内容、プライバシーを侵害する恐れがないこと、調査内容は学校の成績に影響しないことを十分に説明し、同意を得られた者について実施した。調査終了後、得られたデータについては、個人が特定できないよう符号化し処理を行った。

1-4. 分析方法

運動有能感の事前事後の比較及び肯定的自動思考測定尺度を行うために、 t 検定を行った。また、運動有能感の高低差が肯定的自動思考測定尺度の事前事後に影響を及ぼすかを検討するため、運動有能感の増加率を算出し、25%を基準に運動有能感上位群下位群を抽出した。次に、各群の肯定的自動思考測定尺度との関連を検討するため t 検定を行った。

III. 結果

3-1. 運動有能感の事前事後の比較

運動有能感の差異を検討するために、事前事後の運動有能感(3因子合計)を算出し、 t 検定を行った。その結果、事前事後における運動有能感には有意な差異が認められなかった。

3-2. 肯定的自動思考測定尺度の事前事後の比較

肯定的自動思考測定尺度の差異を検討するために、事前事後の因子別得点を算出し、 t 検定を行った。その結果、「肯定的評価への信頼」($t(90)=2.50, p<.05$)、「目標への意欲」($t(90)=2.67, p<.01$)、「楽観視傾向」($t(90)=3.20, p<.01$)に有意差が認められた(表1参照)。この結果は、運動課題を実施することで、少なからず、3因子については影響を及ぼすことを意味する。

表 1. 肯定的自動思考尺度の事前事後の比較

因子	事前/事後	平均値	SD	有意差
肯定的評価への信頼	事前	16.09	2.69	*
	事後	16.71	3.05	
人生の肯定的評価	事前	16.99	4.08	n.s.
	事後	17.78	4.07	
周囲への信頼	事前	21.22	3.31	n.s.
	事後	21.38	3.38	
時間的ゆとり	事前	16.48	4.54	n.s.
	事後	16.99	4.59	
目標への意欲	事前	17.80	3.59	**
	事後	11.48	4.06	
楽観視傾向	事前	11.48	3.25	**
	事後	12.36	3.47	

* $p<.05$, ** $p<.01$

3-3. 運動有能感増加率の高低差と肯定的自動思考測定尺度の事前事後の比較

運動有能感の高低差が肯定的自動思考測定尺度の事前事後に影響を及ぼすかを検討するため、運動有能感の増加率を算出し、25%を基準に運動有能感上位群、下位群に分類したところ、各群18名(計36名)が抽出された。次に、群ごとの肯定的自動思考測定尺度の事前事後の差異を検討するため、 t 検定を行った。その結果、運動有能感上位群のみ「目標への意欲」($t(17)=2.54, p<.05$)と「楽観視傾向」($t(17)=3.08, p<.01$)に有意差が認められた(表2参照)。この結果は、運動有能感の増加率が高くなると肯定的自動思考へ少なからず影響を及ぼすことを意味する。

表 2. 運動有能感増加率の高低差と肯定的自動思考測定尺度の事前事後の比較

対象	因子	事前/事後	平均値	SD	有意差
運動有能感上位群	肯定的評価への信頼	事前	15.89	2.35	n.s.
		事後	16.72	2.87	
	人生の肯定的評価	事前	16.57	4.85	n.s.

		事後	16.90	4.09	
	周囲への信頼	事前	20.78	3.25	n.s.
		事後	21.33	2.97	
	時間的ゆとり	事前	17.61	4.31	n.s.
		事後	19.11	3.89	
	目標への意欲	事前	16.56	2.88	*
		事後	18.67	3.18	
	楽観視傾向	事前	10.89	3.10	**
		事後	13.00	3.14	
運動有能感下位群	肯定的評価への信頼	事前	15.72	3.41	n.s.
		事後	15.50	3.62	
	人生の肯定的評価	事前	15.56	1.03	n.s.
		事後	16.89	1.13	
	周囲への信頼	事前	20.94	3.93	n.s.
		事後	20.17	4.16	
時間的ゆとり	事前	15.61	5.12	n.s.	
	事後	15.06	4.47		
目標への意欲	事前	15.94	3.56	n.s.	
	事後	16.06	5.33		
楽観視傾向	事前	10.33	3.79	n.s.	
	事後	11.11	3.61		

* $p<.05$, ** $p<.01$

IV. 考察

本研究の目的は、保育者養成校に在籍する学生の運動遊びを通じた学びが運動有能感及び肯定的自動思考に及ぼす影響について明らかにすることであった。この目的を達成するために、新規性の高い運動課題として、「まりつき」を選出した。さらに、個別の目標設定や、協同学習が運動有能感と肯定的自動思考へ影響を及ぼすことが考えられたため、「まりつき」は簡易的にできるものから高難度のものまで 10 段階の技能テストを準備し、出来る限り、主体的且つ共同的な学習を促すために、学生間で技能の練習や工夫をするように促した。

その結果、運動有能感は事前事後において有意な差が認められず、肯定的自動思考につ

いては、「肯定的評価への信頼」、「目標への意欲」、「楽観視傾向」に有意差が認められた。この結果から、本授業の目的の1つである目標設定や協同的な学びが肯定的自動思考へ少なからず影響していると思われる。肯定的自動思考と PATS (Positive Automatic Thought Scale) とのパス解析を行った、福井 (2005) の研究によると、上記3因子は、「親和気分」を引き起こす要因であることを示唆している。「親和気分」とは、互いになごやかに親しむことなどを意味する。したがって、周囲との協力や励まし合いながら学びへ取り組む協同学習が学生の心理に影響を及ぼした可能性がある。さらに、個々が主体的に選択できる個人目標に対して、互いに学び合うことで、継続的に課題へ取り組めたと思われる。なぜならば、岡村 (2005) の研究によると、学習体験の継続には、明確な目標設定が必要であることを示唆しているからである。

以上のことから、本研究における運動遊びを通じた学びは、日常生活に関わる肯定的自動思考へ若干ではあるが、影響したことが示唆された。

しかしながら、本研究では、運動有能感の向上が、肯定的自動思考に影響すると推論していたが、異なる結果となった。この点に関して検討するために、運動有能感上位群、下位群に分類し、群内における肯定的自動思考との関連を検討した。その結果、運動有能感上位群のみ「目標への意欲」と「楽観視傾向」に有意差が認められた。この結果は、運動有能感の向上は、少なからず、肯定的自動思考へも影響を及ぼすことを意味する。なぜならば、運動有能感下位群は、どの因子とも有意差が認められなかったからである。では、なぜ運動有能感上位群は、「目標への意欲」と「楽観視傾向」のみ向上したのだろうか。この点に関して、協同学習の場や主体的な学び、さらに、新規性の高い運動課題であっても個人内での達成可能な目標設定が影響したと思われる。先行研究 (福井, 2005; 水谷・岡澤, 1999) によると、2つの因子は「親和気分」を引き出す因子であること、周囲との協力や励まし合いながら取り組める場があることで、運動有能感が向上することを示唆している。したがって、運動有能感が向上した群は、周囲との協力や励まし合いながら取り組める場や明確な目標設定が可視化されていたことで、運動有能感は向上し、その高まりは、若干ではあるが、肯定的自動思考へ影響していると思われる。

以上のことから、少なくとも、運動有能感が向上した調査対象者は、肯定的自動思考の一部ではあるが向上すると思われる。

V. 今後の検討課題

今後の検討課題として、下記の点が挙げられる。1 つは、協同学習のグルーピングの点である。本研究では、調査対象者の主体性を尊重し、グルーピングは自由に決めさせている。したがって、グループ内における運動有能感や肯定的自動思考の初期値の差異が結果に影響している可能性がある。2 つ目は、運動有能感と肯定的自動思考の関連を検討するために、パス解析等を用いて再分析することである。3 つ目は、大学間の比較を行うことである。本調査では、1 大学のみ属する調査対象者を分析した。そのため、偏りのある結果になっている可能性がある。

現在、保育者養成校に在籍する学生の運動嫌いなどが問題視されている。保育者の身体的有能さの認知の差異が保育施設における運動遊びの展開や不安感、子どもとの直接的な関わりに影響していること（中曾根，2018）から、保育者養成校の段階で、運動に対する苦手意識や、運動のコツなどが理解でき、子どもたちへ伝承できる保育者養成の在り方について今後も模索していきたい。

引用・参考文献

- ・ Gillham, J. E., Seligman, M.E., “Footsteps on the road to positive psychology,” *Behavior Research And Therapy*, 37 pp.163-173, 1999
- ・ 福井至, 「肯定的気分の認知行動モデルの構築」, 『東京家政大学附属臨床相談センター紀要』第 5 集, pp. 71-80, 2005
- ・ Lightsey, O. R., Jr., “Positive automatic cognitions as moderators of negative life event dysphoria relationship,” *Cognitive Therapy and Research*, 18, pp. 353-365, 1994
- ・ Lightsey, O. R., Jr., “Stress Buffers and Dysphoria: A Prospective Study,” *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 11 (4), pp, 263-277, 1997
- ・ 前橋明, 石垣恵美子, 「幼児期の健康管理 — 保育園内生活時の幼児の活動内容と歩数の実態—」, 『聖和大学論集』第 29 卷, pp. 77-85, 2001
- ・ 丸井一誠, 井邑智哉, 「女子短大生における幼児への運動遊びの指導に関するグループ学習の効果—運動有能感と心配に着目して—」, 『金沢星稜大学人間科学研究』 9(1), pp. 31-34, 2015
- ・ 水谷雅美, 岡澤祥訓, 「運動有能感を高める走り幅跳びの授業実践—個人スポーツの集団

- ゲーム化」, 『体育科教育』 47 (9), pp. 68-71, 1999
- ・森司朗, 杉原隆, 吉田伊津美, 筒井清次郎, 鈴木康弘, 中本浩揮, 近藤充夫, 「2008年の全国調査からみた幼児の運動能力」, 『体育の科学』 第60巻 第1号, pp. 56-66, 2010
 - ・森司朗, 杉原隆, 吉田伊津美, 筒井清次郎, 鈴木康弘, 中本浩揮, 「幼児の運動能力における時代推移と発達促進のための実践的介入」, 『平成20～22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』, pp. 18-23, 2011
 - ・中野佐知子, 「幼児のテレビ視聴時間の減少とその背景～幼児生活時間調査・2013の結果から～」, 『放送研究と調査』, pp. 8-63, 2013
 - ・中曽根裕, 「保育士の身体的有能さの認知と運動あそびとの関連性」, 『仙台大学大学院スポーツ科学研究科修士論文』 vol. 19, pp. 155-164, 2018
 - ・及川直樹, 「保育者養成校における学生の運動指導に対する自信の実態と関連要因」, 『幼児体育学研究』 4 (1), pp. 41-52, 2012
 - ・岡村泰斗, 荒木恵理, 笠永恵里, 「体験学習法を応用した体育授業が学習者の内発的動機付けに及ぼす効果」, 『奈良教育大学紀要 人文・社会科学』 54 (1), pp. 93-101, 2005
 - ・岡澤祥訓, 北真佐美, 諏訪祐一郎, 「運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究」, 『教育学研究』 16 (2), pp. 145-155, 1996
 - ・岡澤祥訓, 「身体的有能感と運動種目の達成との関係ー小学校児童を対象にしてー」, *Proceedings of 2nd Tsukuba International Workshop on Sport Education*, pp.67-73, 1996
 - ・杉原隆, 「パーソナリティの発達と運動」, 近藤充夫編『保育内容健康』, 建帛社, p. 54, 1999

要旨

Psychological Changes before and after Implementing
a New Exercise Task in College Students of a Childcare
Workers' Training School

Rie KIKUCHI*¹ Hiroshi MIZUOCHI*²

本研究の目的は、保育者養成校に在籍する学生の新規運動課題（まりつき）を通じた学びが運動有能感及び肯定的自動思考に及ぼす影響について明らかにすることを目的とした。この目的を達成するために、学習前後の運動有能感と肯定的自動思考尺度の比較を行った。その結果、運動有能感には有意差が認められず、肯定的自動思考は、3因子に有意差が認められた。次に、運動有能感の高低差が肯定的自動思考に影響を及ぼすかについて検討した結果、2因子に有意差が認められた。これらの結果から、本研究で実施した新規運動課題による学習効果として、少なからず運動有能感や、肯定的自動思考に影響することが示唆された。今後は、学生一人ひとりの内的要因の差異や、協同学習の方略の差異などを検討していくことが必要であると思われる。

キーワード ; 運動有能感 肯定的自動思考 協同学習

*¹ Nagoya Ryujo Junior College

*² Hyogo University of Teacher Education