

宿泊を伴うゴルフ実習における心理社会的効用

—大学生を対象とした量的および質的データを用いた検討—

八田直紀（国際基督教大学大学院 アーツ・サイエンス研究科）

【問題・目的】

ストレス社会とも言われる現代の日本では、国内のうつ病患者数は約 70 万人、気分感情障害患者の数は約 96 万人にも上る（厚生労働省，2012）。こうした問題に対して、現在では、休養と抗うつ薬などによる薬物療法のみならず、社会的スキルやストレスへの対処方法など、対象者自身が心理・社会的なスキルを獲得することを目的とした介入も行われている（田上・伊藤・大野・白井・嶋田・鈴木，2010）。

例えば、このようなこころの問題や心理社会的スキルの獲得に関して、成功や失敗、課題克服、仲間との共闘など、数々の体験が内在するスポーツ活動（橋本，2005；北井・橋本・石橋・小澤，2013）の有効性が注目されている。文部科学省（1996，2013）は、スポーツ活動は青少年の「生きる力」（今日のように変化が激しく、先行きが不透明で予測困難な社会環境で生きていくために必要な資質や能力）を育むものとし、青少年のスポーツ活動を奨励している。他にも、スポーツ活動の心理社会的効用として、ライフスキルの獲得（八田・清水・大後，2014；島本・石井，2009），自尊感情や（Fox，2000），レジリエンスの向上（八田・清水，2014；小林，2009），QOLの増進（Rejeski，Brawley，& Shumaker，1996）などが報告されている。

しかしながら、実際にスポーツ活動を用いた介入策を検討するためには、どのようにスポーツ活動を実施することが、どのような心理社会的効用をもたらすのかを、具体的に検討する必要がある。現在までに、スポーツ活動内容の差異が心理社会的効用に及ぼす影響に関して、例えば、個人でスポーツを実施するのか、それとも友達や家族とスポーツを行うのかといった運動参加形態の違いによって、ストレス反応の低減効果が異なることが報告されている（八田・清水・大後，2013）。一方、橋本（2005）は、スポーツ活動における心理社会的効用を検討するうえで、実際にスポーツ活動中にどのような体験をしたのが重要であるとの見解を述べている。こうした観点から、「練習や試合を通して体験した心に残るよい出来事や悪い出来事を含むエピソード」と定義される、スポーツ活動におけるドラマチック体験量を測定するための「スポーツドラマチック体験尺度」が開発され（橋本・丸野・和田，2006），ポジティブ特性や競技特性不安などとの関係が検討されている（北井他，2013）。また、大学の体育授業におけるスポーツ経験を具体的に評価する「大学体育実技経験評価尺度」（島本・石井，2007）や、運動部活動におけるスポーツ経験を具体的に評価する「運動部活動経験評価尺度」（島本・石井，2008）も開発され、具体的なスポーツ経験がライフスキルに与える影響について検討されている。

このように、様々なスポーツ活動場面における心理社会的効用が検討されている中、本研究で

は、日常生活を離れた、宿泊を伴うスポーツ活動に着目した。その理由として、日常生活を離れた非日常的な体験は、精神的、社会的側面などに望ましい効果を及ぼすことが期待できると考えられていることが挙げられる（西田，2005）。例えば、非日常的な体験として、野外体験活動における組織キャンプの効用が検討され、組織キャンプ体験前後において、「向社会的スキル」が有意に向上したことなどが報告されている（西田，2005）。

本研究の目的は、宿泊を伴うスポーツ活動における具体的な経験内容、およびそれに伴う心理社会的効用を検討することである。その際、量的データに加え、質的データも分析の対象とすることにより、スポーツ活動中の経験や心理社会的効用をより具体的に検討することを試みる。なお、宿泊を伴うスポーツ活動として、本研究では、大学におけるスポーツ実習科目に焦点を当てた。

【方法】

1. 調査時期

調査は、2014年8月5日―8日に実施した。

2. 調査対象

調査対象は、関東にあるA大学において、「スポーツ文化IV ゴルフ実習」を履修する、計11名の学生（男性9名、女性2名、平均年齢19.30歳、 $SD=1.17$ ）である。

3. 調査方法

調査は、質問紙調査にて実施した。

4. 調査内容

1) 基本的属性

性別、年齢、学年、部活動やサークルへの所属の有無について回答を求めた。

2) 大学体育実技経験評価尺度（島本・石井，2007）

ゴルフ実習における具体的な経験内容を量的に測定する指標として、「大学体育実技経験評価尺度」を用いた。本尺度は、「自己開示」、「他者協力」、「挑戦達成」、「楽しさ実感」の4因子14項目で構成される。例えば、「自己開示」は「人に自分の気持ちを伝えることができたことがあった」、「他者協力」は「同チームの仲間と励ましあいながらプレーしたことがあった」、「挑戦達成」は「難しそうと思っていたことができたことがあった」、「楽しさ実感」は「和気あいあいとした雰囲気の中でプレーしたことがあった」という項目などで構成される。調査は、実習の最終日に実施され、「ゴルフ実習に参加した際に、感じたことや経験したことについて」という教示文の下、「1：全く当てはまらない」―「4：とても当てはまる」の4件法で回答を求めた。

3) ゴルフ実習における感想

ゴルフ実習における具体的な経験内容を質的に測定する指標として、参加した学生の自由記述による感想を用いた。具体的には、初日から最終日までのそれぞれ1日ごとの感想、さらに、最終日には実習全体の感想を求めた。

4) 大学生版ライフスキル尺度（八田他，2014）

ゴルフ実習における心理社会的効用を測定する指標として、「大学生版ライフスキル尺度」を

用いた。本尺度は、「リーダーシップ」、「前向きな思考」など、12 因子 36 項目で構成される。調査は、初日の開講式および最終日の閉講式で実施し、回答は、「1:全く当てはまらない」—「4:とても当てはまる」の4件法で求めた。

5. 分析方法

1) ゴルフ実習における経験内容の評価（量的データ）

大学体育実技経験評価尺度の因子ごとに単純集計を行い、平均得点およびSDを算出した。

2) ゴルフ実習における経験内容の評価（質的データ）

11名分の自由記述によるゴルフ実習における感想をText Mining Studio 5.0で読み込んだ。テキストは、ゴルフ実習における「1日目」、「2日目」、「3日目」、「4日目」、「全体」の5種類の感想を分析対象とした。テキストマイニングを用いた分析は、データの基本統計量、単語頻度解析、ことばネットワーク分析を行った。

3) ゴルフ実習前後におけるライフスキルの経時的変化の検討

開講式および閉講式において調査を実施し、その平均値の差を対応ありt検定により検討した。

6. 倫理的配慮

本研究における調査は、回答しないことへの自由が保障されていること、研究以外には回収したデータを活用しないこと、個人の権益を損なうことが無いよう、人権擁護について配慮することを文章にて明記した。さらに、調査時に口頭においても説明を行い、参加者とのインフォームドコンセントを行ったうえで調査を実施した。

【結果】

1. ゴルフ実習における経験内容の評価（量的データ）

量的データからゴルフ実習における経験内容を評価するために、大学体育実技経験評価尺度の単純集計の結果を示した（Table 1）。どの因子についても、得点範囲に対し高い平均値を示し、各因子ごとの回答の最大値は、各因子における最大得点を示した。

Table 1 大学体育実技経験評価尺度の単純集計の結果

因子名	得点範囲	最小値	最大値	平均値	SD
F1: 自己開示	4 — 16	9	16	13.55	2.46
F2: 他者協力	4 — 16	12	16	14.45	1.97
F3: 挑戦達成	3 — 12	8	12	10.45	1.51
F4: 楽しさ実感	3 — 12	9	12	11.36	1.12

次に、各因子の度数分布をTable 2—Table 5に示した。すべての因子において、最大得点における度数が最も多く、とりわけ、「楽しさ実感」については11名中8名、「他者協力」については11名中6名が最大得点をつけた（Table 2—Table 5）。

Table 2 自己開示の度数分布表

得点	度数 (%)
9	1 (9.1%)
11	1 (9.1%)
12	3 (27.3%)
14	1 (9.1%)
15	1 (9.1%)
16	4 (36.4%)
計	11 (100%)

Table 3 他者協力の度数分布表

得点	度数 (%)
12	4 (36.4%)
15	1 (9.1%)
16	6 (54.5%)
計	11 (100%)

Table 4 挑戦内容の度数分布表

得点	度数 (%)
8	1 (9.1%)
9	3 (27.3%)
10	1 (9.1%)
11	2 (18.2%)
12	4 (36.4%)
計	11 (100%)

Table 5 楽しさ実感の度数分布表

得点	度数 (%)
9	1 (9.1%)
10	2 (18.2%)
12	8 (72.7%)
計	11 (100%)

2. ゴルフ実習における経験内容の評価（質的データ）

1) 基本情報

質的データからゴルフ実習における経験内容の評価するために、テキストマイニング分析を行った。まず、11名のテキストデータの基本情報を Table 6 に示した。全データの平均文字数は 44.3 字、総文字数（センテンス数）は 161 文、平均文長（文字数）は、15.1 字、延べ単語数は 860 個、単語種別数は 447 個であった。語りの豊かさを示す指標であるタイプ・トークン比は、延べ単語数と単語種別数から算出した結果（単語種別数／延べ単語数）、0.52 であった。数値は比較的大きいことから、用いられた単語が豊富であることが示された。

Table 6 全テキストデータの基本情報

	項目	値
1	総行数	55
2	平均行長（文字数）	44.3
3	総文数	161
4	平均文長（文字数）	15.1
5	延べ単語数	860
6	単語種別数	447

2) 単語頻度解析

次に、単語頻度解析の結果を Figure 1 に示した。これらの中から、ゴルフ実習における経験内容、および心理的な効用に関連する言葉として、「楽しい」や「難しい」といった言葉が考えられる。「楽しい」という言葉は、1日目および2日目の感想にはみられないものの、3日目、4日目、および全体の感想において頻出する。一方、「難しい」という言葉は、1日目の感想からみられ、2日目、3日目、および全体の感想においてみられた。

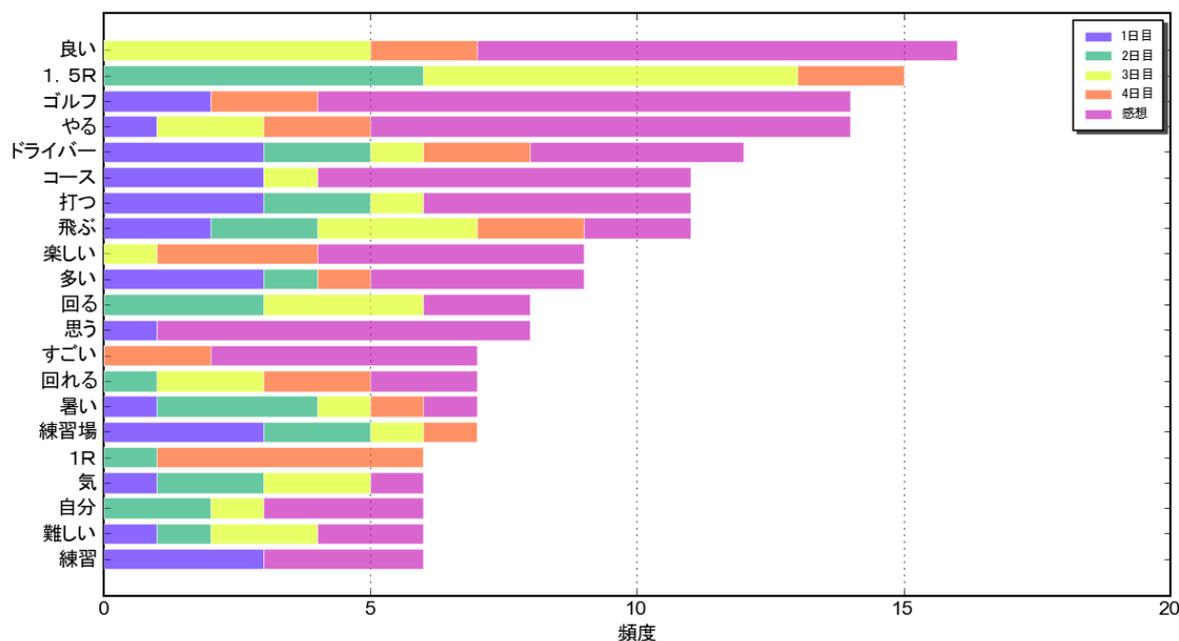


Figure 1 単語頻度解析の結果

3) ことばネットワーク分析

さらに、ことばネットワーク分析の結果を Figure 2 に示した。便宜的に、ゴルフ実習における経験内容に関連すると思われることばネットワークを、図中の左側にまとめた。なお、人名など、個人を特定できる単語については削除した。

まず、「楽しい」、「気持ちいい」、「嬉しい」といったポジティブな心理的側面を含むことばネットワークが示された。例えば、「楽しい」という言葉は、「合宿」・「あつという間」などの言葉と結びつき、「気持ちいい」や「嬉しい」といった言葉は、「飛ぶ」・「球」といった言葉と結びついた。他にも、「先生方—アドバイス—打つ+できる」といったコミュニケーションの介入を想起させることばネットワークや、「バンカー—手こずる」、「集中力—保つ」といった特定の場面における経験内容を表すことばネットワークが示された。

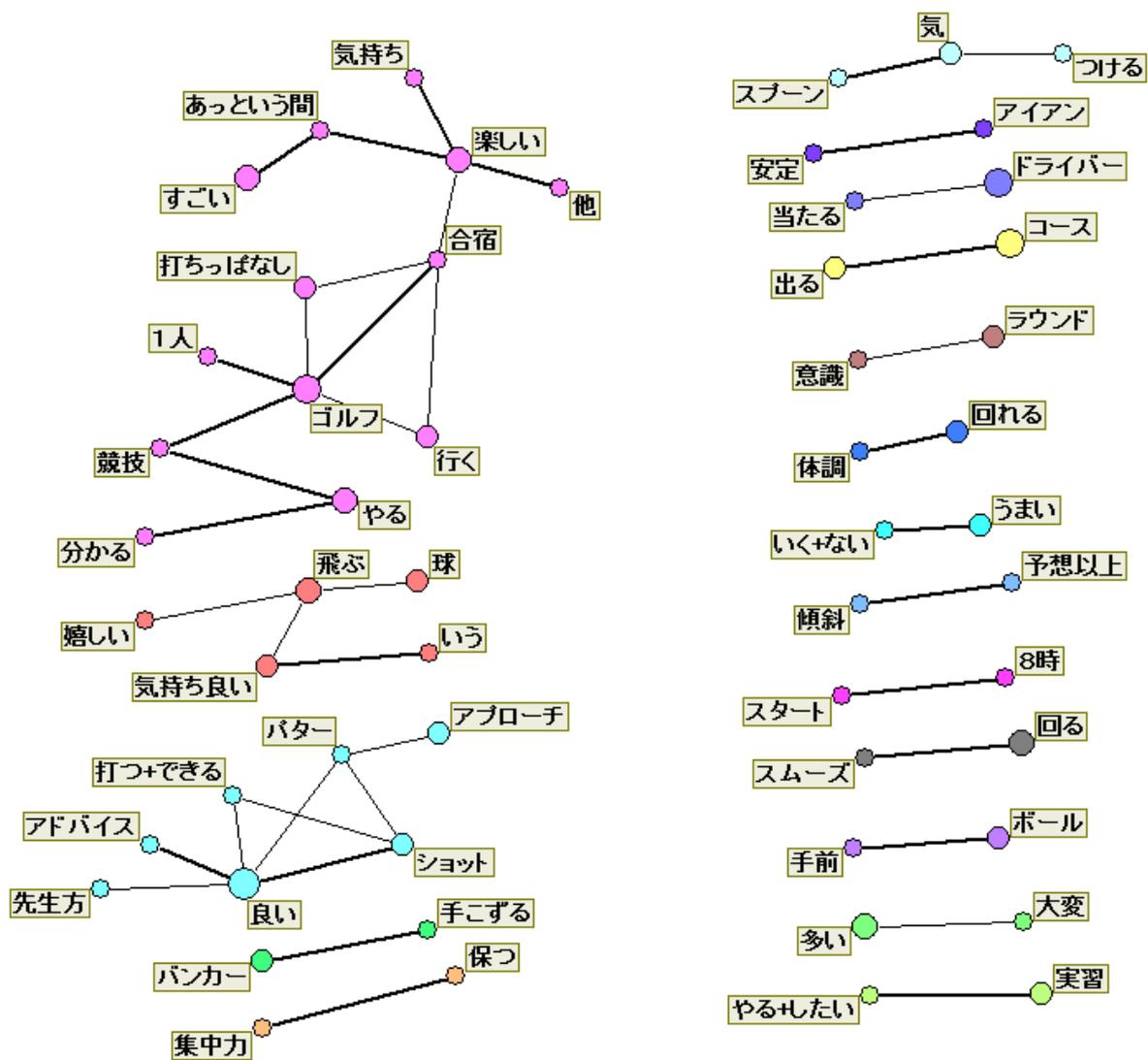


Figure 2 ことばネットワーク分析の結果

3. ゴルフ実習前後におけるライフスキルの経時的変化の検討

宿泊を伴うゴルフ実習における心理社会的効用を検証するために、ゴルフ実習前後におけるライフスキルの経時的変化の検討を行った。対応あり t 検定の結果、開講式時に比べて閉講式時のほうが、「リーダーシップ」($t=-2.24$, $df=10$, $p<.05$), 「スケジュール能力」($t=-2.85$, $df=10$, $p<.05$), 「自尊心」($t=-2.24$, $df=10$, $p<.05$) の得点が、統計的に有意に向上した (Table 7)。

Table 7 対応あり *t* 検定の結果

因子名	得点範囲	開講式時		閉講式時		<i>t</i> 値
		平均値	<i>SD</i>	平均値	<i>SD</i>	
コミュニケーション能力	3 — 12	9.27	3.07	9.55	2.81	-0.58
リーダーシップ	3 — 12	7.36	1.96	8.36	2.66	-2.24*
スケジュール能力	3 — 12	7.64	2.06	9.09	2.55	-2.85*
共感性	3 — 12	9.09	1.92	8.91	1.97	0.32
情報リテラシー	3 — 12	8.60	1.58	8.90	1.20	-1.15
自尊心	3 — 12	7.64	2.11	8.64	2.42	-2.24*
前向きな思考	3 — 12	8.91	2.21	9.45	1.97	-1.03
対人マナー	3 — 12	9.36	1.58	9.73	1.90	-1.08
将来設計	3 — 12	8.73	1.90	9.09	2.26	-0.77
自己学習	3 — 12	7.91	1.45	7.09	1.97	1.58
健康管理	3 — 12	9.00	1.95	8.64	1.29	0.84
社会規範	3 — 12	9.82	2.23	9.73	1.95	0.23

【考察】

1. ゴルフ実習における経験内容の評価（量的・質的データ）

本研究では、ゴルフ実習における経験内容について、量的・質的データを用いて検討を行った。量的データを分析した結果、「自己開示」、「他者協力」、「挑戦達成」、「楽しさ実感」のすべての因子において、得点範囲に対し、高い得点が得られた。とりわけ、「楽しさ実感」と「他者協力」においては、参加者の半数以上が因子における最大得点をつけたことから、ゴルフ実習において頻繁にそのような体験ができたことが予想される。また、通常の宿泊を伴わない大学の体育授業において測定した先行研究（島本・石井，2007）と比較すると、すべての因子において本研究の平均値の方が高かった。そのため、学部や学年の異なる他の学生と、学外において宿泊するゴルフ実習は、より多くの「自己開示」、「他者協力」、「挑戦達成」、「楽しさ実感」に関する経験を、参加者に対して提供していることが示唆された。

質的データを分析した結果、量的検討の結果を補完するような結果が得られた。単語頻度解析においては、ゴルフ実習における経験内容に関連する言葉として、「楽しい」や「難しい」といった言葉が挙げられた。「楽しい」という言葉は、3日目および4日目の感想において頻出し、「難しい」という言葉は、1日目・2日目・3日目の感想において頻出した（Figure 1）。この結果から、実習に参加した学生は、実習が進むにつれて、ゴルフの難しさのみならず、ゴルフの楽しさもより実感できるようになっていったと考えられる。

ことばネットワーク分析においては、「楽しい」、「気持ちいい」、「嬉しい」といったポジティブな心理的側面を含むことばネットワークや、「先生方—アドバイス—打つ+できる」といったコミュニケーションの介入や自己成長を想起させることばネットワーク、「バンカー—手こずる」、「集中力—保つ」といった特定の場面における経験内容を表すことばネットワークが示された。これらの結果から、実習に参加した学生は、具体的に、1) ゴルフ実習が楽しいものであったこ

と、2) 球が飛ぶと気持ちよくて、嬉しくなること、3) アドバイスをもらい、上達したこと、4) 上手くいかない場面に遭遇したこと、5) ラウンド中は、集中する必要があったことなどを経験したと考えられる。

2. ゴルフ実習前後におけるライフスキルの経時的変化の検討

本研究で対象とした宿泊を伴うゴルフ実習に参加した学生は、通常の体育の授業よりも多くの有意義な経験をしたことが推察された (Table 1-5, Figure 1 および 2)。スポーツ活動に内在する様々な経験は、心理社会的な効用をもたらすと考えられていることから、本研究では、「スポーツ活動がライフスキルの獲得を促す」という仮説のもと、ゴルフ実習前後におけるライフスキルの経時的変化を検証した。その結果、ライフスキルを構成する 12 因子のうち、「リーダーシップ」、「スケジュール能力」、「自尊心」の得点に、統計的に有意な向上がみられた ($p<.05$)。これらの結果から、先述の「自己開示」、「他者協力」、「挑戦達成」、「楽しさ実感」などの経験を多分に含むと考えられる宿泊を伴うゴルフ実習が、参加者のライフスキルの獲得に、好ましい影響を与えたと推察された。とりわけ、ゴルフ実習中における集団行動が、「リーダーシップ」や「スケジュール能力」を促進したと考えられた。また、質的データの検討から推察されたように、「アドバイスをもらい、上達した」というような自己成長を知覚するような経験が、「自尊心」の向上に寄与したと考えられた。

3. スポーツ活動による介入プログラム開発への示唆

本研究では、宿泊を伴うスポーツ活動として大学におけるスポーツ実習科目に焦点を当て、ここでの具体的な経験内容、およびゴルフ実習を通じた心理社会的効用を検討することを目的とした。分析の結果、宿泊を伴うゴルフ実習は、「自己開示」、「他者協力」、「挑戦達成」、「楽しさ実感」に関連する経験を多分に含み、「リーダーシップ」、「スケジュール能力」、「自尊心」といったライフスキルの獲得に寄与することが示唆された。また、通常の体育の授業と比較し、本研究における「自己開示」、「他者協力」、「挑戦達成」、「楽しさ実感」に関する経験頻度が高いことから、心理社会的スキルの獲得などを目的とした、スポーツ活動による介入プログラムは、宿泊を伴う合宿形式やキャンプ形式で実施すると、より効果的であることが推察された。

4. 本研究の限界と課題

本研究における限界として、参加者の数が少ないこと、それに付随して量的・質的データ量が絶対的に少ないことが挙げられる。そのため、本研究結果を一般化することは難しく、他の宿泊を伴うスポーツ活動を対象に、調査を継続する必要がある。また、本研究においては、ゴルフの種目特性について考慮していない。そのため、本研究結果は、ゴルフという種目自体に大きく影響を受けたのか、それとも宿泊を伴ったことに大きく影響を受けたのかについては言及することはできない。今後は、様々なスポーツ種目において検討する必要がある。さらに、より効果的な介入プログラムの開発に向けて、インタビュー調査およびテキストマイニング分析などを用いて、

スポーツ活動から心理社会的効用を得るまでのプロセスについて検討することも大きな課題といえる。

【謝辞】

本研究は、株式会社数理システムの Text Mining Studio をお借りし実施しました。また、本研究のデータは、神奈川大学の石井哲次先生との協同研究の一部であり、テキストマイニングの手法については、和光大学現代人間学部のいとうたけひこ先生のご指導を賜りました。最後に、本調査に協力して下さった学生の皆様に心より感謝申し上げます。

【参考・引用文献】

- 1) Fox, K. R. (2000) Self-esteem, self-perceptins and exercise, *International Journal of Sport Psychology*. 31; 228-240.
- 2) 八田直紀・清水安夫 (2014) スポーツ活動参加によるレジリエンスを媒介変数とした自己成長感促進モデルの検討. *スポーツ精神医学* 11 : 60-67.
- 3) 八田直紀・清水安夫・大後栄治 (2013) 大学生の運動参加形態とストレス反応低減効果の関係. *ストレスマネジメント研究* 10 : 39-48.
- 4) 八田直紀・清水安夫・大後栄治 (2014) スポーツ活動がライフスキルの獲得に与える影響性—大学生版ライフスキル尺度の開発による検討—. *体育研究* 47 : 14-21.
- 5) 橋本公雄 (2005) スポーツにおけるドラマ体験とライフスキル. *体育の科学* 55 : 106-110.
- 6) 橋本公雄・丸野俊一・和田光一郎 (2006) スポーツドラマチック体験尺度の作成—信頼性と妥当性の検討—. 橋本公雄 平成 17 年度文部科学省研究助成金基盤研究 (C) (一般) 研究成果報告書
- 7) 北井和利・橋本公雄・石橋剛士・小澤雄二 (2013) 大学男子柔道選手のスポーツドラマチック体験と心理的特性の関係. *熊本学園大学論集「総合科学」* 19 : 135-151.
- 8) 小林洋平・西田保 (2009) スポーツにおけるレジリエンス研究の展望. *総合保険体育科学* 32 : 11-19.
- 9) 厚生労働省 (2012) 平成 23 年患者調査 (傷病分類編) .
< <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/10syoubu/dl/h23syoubu.pdf> > 2014 年 10 月 23 日
- 10) 文部科学省 (1996) 21 世紀を展望した我が国の教育の在り方について (中央教育審議会第一次答申) . <http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/old_chukyo/old_chukyo_index/toushin/1309579.htm> 2014 年 1 月 20 日
- 11) 文部科学省 (2013) 運動部活動の在り方に関する調査研究報告書—一人一人の生徒が輝く部活動を目指して—. <http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1335529.htm> 2014 年 1 月 20 日
- 12) 西田順一 (2005) 野外体験活動を活用した社会的スキル教育. *体育の科学* 55 : 120-124.
- 13) Rejeski, W. J., Brawley, L. R., & Shumaker, S.A. (1996) Physical activity and health-related quality of life. *Exercise & Sport Science Reviews* 24: 71-108.
- 14) 島本好平・石井源信 (2007) 体育の授業におけるスポーツ経験が大学生のライフスキルに与える影響. *スポーツ心理学研究* 34 : 1-11.

- 15) 島本好平・石井源信（2008）大学生における運動部活動経験評価尺度の開発．スポーツ心理学研究 35：27-40.
- 16) 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—運動部所属の有無からの検討—. スポーツ心理学研究 36：127-136.
- 17) 田上明日香・伊藤大輔・大野真由子・白井麻理・嶋田洋徳・鈴木伸一（2010）うつ病患者のうつ症状と社会適応状態に関連する要因の検討—自動思考とストレス対処方略および社会的スキルを関連要因として—. 行動療法研究 36：95-105.