

# 高校生のスポーツ活動とレジリエンスの関連について

Relationships between School Club Activities and Resilience  
in Japanese Students

葛西真記子, 石川八重子

Makiko KASAI and Yaeko ISHIKAWA

鳴門教育大学学校教育研究紀要

第28号

Bulletin of Center for Collaboration in Community  
Naruto University of Education  
No.28, Feb., 2014

## 高校生のスポーツ活動とレジリエンスの関連について

Relationships between School Club Activities and Resilience  
in Japanese Students

葛西真記子\*, 石川八重子\*\*

\*〒772-8502 鳴門市鳴門町高島字中島748番地 鳴門教育大学 臨床心理士養成コース

\*\*〒772-8502 鳴門市鳴門町高島字中島748番地 鳴門教育大学 学校教育研究科 研究生

Makiko KASAI \* and Yaeko ISHIKAWA \*\*

\* Naruto University of Education, Training and Practice in Clinical Psychology

\* 748, Nakajima, Takashima, Naruto-cho, Naruto-city 772-8502

\*\* Naruto University of Education, School Education, Research Student

\*\* 748, Nakajima, Takashima, Naruto-cho, Naruto-city 772-8502

**抄録**：本研究は、高校生のスポーツ活動経験が、レジリエンスにどのように影響するのかを明らかにすることを目的として、スポーツ成長感認知尺度、レジリエンスを測定する精神的回復力尺度の2つの尺度を用いた質問紙調査を行った。調査対象者は、高校生397名（運動部所属230人、文化部所属27人、無所属140人）であった。分析の結果、運動部活動をしている高校生は、スポーツ成長感認知やレジリエンスが高い（仮説1）、スポーツ成長感とレジリエンスの関連は、学年、経験年数に関連する（仮説2）、スポーツ活動の活躍度合い強さとスポーツ成長感やレジリエンスと関連している（仮説3）ということが明らかとなった。

**キーワード**：レジリエンス、高校生、スポーツ活動

**Abstract** : Some people who face problems survive and grow as a result of their hard experiences, but others are defeated by difficulties and are unable to find a way to overcome their problems. The concept of resilience plays a key role in such persons' ability to overcome challenges and live normal lives. The purpose of this study was to examine the relationship between sport activities and resilience. We used three scales: the "Resilience Scale" (Oshio et al, 2002), "Self-growth Scale" (Kasai et al., 2010) and "Cognition of School Club Activities Scale" (Takada, 1985). Participants were 397 high school students. Results showed four trends (1) students who take part in school club activities have high self-growth, cognition and resilience, (2) students who take part in sports club activities in the 12th grade have the highest self-growth, cognition and resilience, (3) there is only a small difference between regular players and non-regular players in teams of the benefits of participation in sports clubs, and (4) players who belong to national-level teams have higher self-growth, cognition and resilience than other players.

**Keywords** : Resilience, High School students, Sport activity

## I 問題と目的

## 1. 現状と課題

学校を取り巻く現代社会では、さまざまな事件や事故、地震などの自然災害、社会不安や経済的な問題など、回避や解決が困難な出来事が数多く存在している（小塩ら、2002）。学校教育場面でも、対人関係の問題や学業面でのストレスが、不登校やいじめ行為といった問題行動と深くかかわっていることが、菊島（1999）、岡安ら（2000）

によって指摘されている。ストレスを抱えている生徒たち、保護者たち、またその人々と直接かかわっている教師自身も強いストレスにさらされている。生徒・保護者・教師ともにストレスフルな状況、問題に直面していて、精神的健康に深刻な影響がもたらされている。

人は、問題に直面した時、その問題を乗り越え、その苦しい経験を自分の糧として成長する場合もあれば、乗り越えられるすべが見つけられなかったり、乗り越えるための支えが得られなかったりと、何らかの理由により

困難に負けてしまう場合もある。しかし、それらの逆境から逃げるのではなく、それらを乗り越えていく力が必要と考えられる。人生には、ネガティブなライフイベントを経験することもあるが、同様にネガティブなライフイベントを経験しながらも、精神的・不健康の状態に陥らず、心理的、社会的に良好な状態を維持し、適応的な生活を送っている者も少なからず存在する。このようなプロセスを理解するには、レジリエンス (resilience) という概念が有効であると、小塩ら (2002) は述べている。

本研究では、レジリエンスを構成する要素や関連する要素に関して、さまざまな研究がされてきた中で、葛西ら (2009) のスポーツ活動とレジリエンスの関連に関する先行研究から示唆を受け、スポーツ活動とレジリエンスの関連に注目し、高等学校での部活動としてのスポーツ活動との関連を検討することとした。

## 2. レジリエンスと生きる力

「生きる力」とは、菅 (2005) によれば、『子どもにとっての「生きる力 (自己資産)」として、「自分に対する自信、他者への信頼感、外界を怖がらずに立ち向かう勇気、現実をしっかりと見る眼、他者との折り合いのつけ方」これらをしっかりと身につけておくこと』としている。しっかりした自己資産 (生きる力) があれば、どんな逆境に置かれても速やかにたちなおれる才能やパワー、そして少しばかりの揺さぶりにはびくつかない強靱な体力が重要な自己資産ではなだろうか。しかし、過敏で、些細な出来事にすら対応する「力」のない、ひ弱な人々が増えてきている。このような困難を乗り越える力「生きる力」に類似した概念として、レジリエンス (resilience) がある。

レジリエンスとは、アメリカ心理学会 (American Psychological Association, 2008) によると、「困難、あるいは重篤な人生経験に対してうまく適応する過程や結果。特に、外的、内的な需要に対して、精神的・情緒的・行動的な柔軟性や順応性をもってうまく適応する過程や結果」と定義しているが、研究者によって様々な定義がある。たとえば、「首尾よい適応を生み出すプロセス、ないしはその能力」(Masten et al, 1990)、「不健康な環境において健康を維持する能力」(Hew, 2000)、「困難で驚異的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、能力、および結果」(小塩ら, 2002)、「ストレスフルな状況でも精神的健康を維持する、あるいは回復へと導く心理的特性」(石毛・武藤, 2005)、「逆境に直面し、それを克服し、その経験によって強化される、また変容される普遍的な人の許容力」(金井・内田, 2005) などである。

レジリエンスとは、もともとは、生態学に由来する概念で、生体のホメオスタシスと同様、生態系の環境変化に対する復元力 (レジリエンス) がそなわっており、そ

の結果、安定性や恒常性が保たれている (村本, 2006)、あるいは、物理学の用語で「弾性」という意味である。心理学では「回復力」と訳され (深谷, 2007)、ストレスやネガティブなライフイベントをはね返したり、あるいはダメージからの回復を促したりする、いわゆる「心の強さ」を示唆する概念である。

小塩ら (2002) は、レジリエンスを「困難で驚異的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、能力、および結果」と定義し、レジリエンスの状態に結び付きやすい心理的特性に注目し、その心理的特性を「精神的回復力」と呼んだ。そして、「精神的回復力」を測定するための尺度を作成した。精神的回復力尺度について、探索的因子分析をした結果、「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の3因子が抽出され、内的整合性も確認された。相関関係の分析では、精神的回復力の得点は自尊心と有意な正の相関を示した。また、自尊心がネガティブライフイベント経験数および苦痛ライフイベント経験数と有意な負の相関関係にある一方で、精神的回復力尺度の各得点はネガティブライフイベント経験年数、及び、苦痛ライフイベント経験数と有意な相関を示さなかった。さらに、苦痛ライフイベントの経験数が少ない場合、自尊心が高い群と低い群の間の精神的回復力には違いが少ないが、苦痛ライフイベントの経験数が多い場合は、自尊心が高い群と低い群の間に、精神的回復得点に大きな差が見られた。この結果から、精神的回復力が常に有効な予防的要因 (protective factors) になっているわけではなく、個人が危機に陥った状況において、特に重要な役割を担うことを示していると考えしている。

石毛・武藤 (2005) は、レジリエンスを「ストレスフルな状況でも精神的健康を維持する、あるいは回復へと導く心理的特性」と定義し、中学生における精神的健康とレジリエンス、及び、ソーシャルサポートとの関連を検討している。その結果、ストレス反応の抑制には「自己志向性」と「楽観性」、そしてソーシャルサポートの母親、友達、先生が、成長感には特に「自己志向性」が強く寄与していたこと、「楽観性」と「自己志向性」がストレス反応の抑制に、「自己志向性」が成長感の促進に寄与し、健康を維持する役割を果たしていたことが明らかになった。

金井・内田 (2005) は、レジリエンスを「逆境に直面し、それを克服し、その経験によって強化される、また変容される普遍的な人の許容力」と定義した。そして、思春期のレジリエンスを高める示唆を得るために、レジリエンス構成要因を独立変数とし、レジリエンスを従属変数とする因果関係について検討した。その結果、レジリエンス構成要因の因子構造は「ユーモアを伴う社会的外交性」「ソーシャルサポート」「有能感」「根気努力志向性」「家庭内の規律」「自己統制感」「信仰心」「問題解決

能力」という8つの因子が見出され、それらの内的整合性が確認された。また、レジリエンス尺度の因子構造は「積極的活動性」「ソーシャルサポート」「自己肯定感」「肯定的未来志向性」という4つの因子が見出された。さらに、レジリエンス構成要因とレジリエンスの因果関係を検討した結果、十分なモデル適合度であることに加え、レジリエンス構成要因とレジリエンス尺度の間の強い因果関係が示された。

石毛・無藤（2006）は、レジリエンスを「困難な出来事を経験しても個人を精神的健康へと導く心理的特性」と定義し、レジリエンスとパーソナリティ特性（7次元モデルの特性）との関連を検討することを目的として調査を実施した。その結果、レジリエンスと気質特性とでは、「意欲的活動性」は「新奇性追求」と負の、「固執」とは正の、「内面共有性」は「報酬依存」と正の相関を示した。レジリエンスと性格特性とでは「意欲的活動性は」「自己志向」、および、「協調」と中程度の正の相関、「内面共有性」は「協調」、及び、「自己超越」と正の相関を示した。この調査では個人内の要因を取り上げているが、個人内の要因だけが悪条件下での適応に寄与するわけではなく、困難な状況下で他者とのかかわりなど環境的な要因が個人の特性とどのように関連して個人が適応を維持するか、その過程について調査することも今後の課題であると述べている。

以上のように、レジリエンスの因子構造、及び、自尊感情や、自己教育力、自己陶冶志向性などの心理的特性とレジリエンスとの関連性が明らかにされてきた。また、学校指導要領（文部科学省、2008）では、「生きる力」の育成が謳われている。「生きる力」とは、「いかに社会が変化しようと、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質や能力、自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心などの豊かな人間性、たくましく生きるための健康や体力」のことであり、学校教育では、「生きる力を支える確かな学力、豊かな心、健やかな体の調和のとれた育成」を重視している。これは、森ら（2002）も指摘するように、レジリエンスの概念と類似しているといえる。さらに、その「生きる力」には「健やかな体」という文言が付加されていることから、学校教育においてスポーツ活動経験は重要な位置づけであることが示唆される。

### 3. スポーツ活動とレジリエンス

スポーツ学領域では、「新・技・体」と言われるように心も重視され、メンタルトレーニングなど、スポーツ心理学について日々研究がなされている。しかし、競技スポーツ場面でもレジリエンスと考えられる現象は多く見られるにも関わらず、スポーツ心理学においてレジリエンスに焦点をあてた研究は少ない。

スポーツ経験との関連についての研究では、上野（2006）が運動部活動への参加を通じて目標設定スキルを獲得するためのプログラムを実施したところ、参加前にはスローガンの目標しか持ち得なかったものが、目標が明確化、コントロール可能化したことを示している。

上野・中込（1998）は、スポーツ場面において獲得可能な目標設定スキルやコミュニケーションスキルなどの心理・社会スキルと、スポーツを離れた日常場面で必要とされるライフスキルとの関係に注目し、運動部活動に参加している生徒は全く部活動に参加していない生徒よりもライフスキルを獲得していることを明らかにしている。そして上野（2007）は、ライフスキルに対する信念の形成は運動部活動経験に対する肯定的解釈を通じて、時間的態度の肯定的変容に関係していることを明らかにした。

高田ら（1985）は、「部活動体験」と青年の「自我」のあり方との間の関連について、女子学生を対象に中学時代の部活動体験に関して、①過去に「部活動」を体験した者が、それをどのように受け止めているか、②その受け止め方が、その者の現在の「自我」のあり方とどのような関係を有しているか、を検討した。自尊感情の高低と、部活動認知との関連の有無を調べ、自尊感情の低いものは高いものよりも、部活動を自己向上に役立つ度合いが少なく、集団の雰囲気不良で、本意な参加をし、同輩関係も悪く、達成欲求が満たされなかった、と認知している、と述べている。

木村ら（2010）は、スポーツ選手の感情コントロールとレジリエンスに関して研究した結果、精神的回復力尺度の高群は低群に比べて、辛い出来事があったときにも気分転換をうまくできること、怒りをおさえられること、行動が左右されない等の感情をコントロールすることが示され、スポーツ選手の注意力や覚醒水準の高さはレジリエンスの感情調整を促進するように働きかけている。つまり、競技をしていくうえで困難に直面する経験がスポーツ選手の感情調整につながり、高い集中力を養い、現実検討力を促進させるのではないかと、競技を実施する上での高い覚醒がレジリエンスの一要因と考えられる、と述べている。

スポーツ活動経験とレジリエンスの関連について、葛西ら（2009）は、スポーツ系大学の学生を対象に調査し、スポーツ活動経験によってレジリエンスが育まれたか、レジリエンスが高いからこそスポーツ活動経験を量的・質的に蓄積できたかは不明であるという課題はありつつも、スポーツ活動経験とレジリエンスが関連することを報告している。しかし、スポーツの競技の種目別の分析や、個人種目と集団種目の相違、活動に対する評価などについては検討されていない。

小川らは（2011）、大学生を対象に、小学生から大学

生までのスポーツ活動経験とレジリエンスの関連について検討した。その結果、スポーツ活動経験の有無では、スポーツ活動継続者のレジリエンスが高く、スポーツ活動に対する満足度、指導者に対する満足度、チームメイトとの関係、スポーツ活動の充実度において、有意な差が見られたことから、スポーツ活動内容がレジリエンスに影響を与え、スポーツ活動で得た成長感がレジリエンスに影響を与えるとして、レジリエンスとスポーツ活動内容の関連性を報告している。これらの研究は、いずれも大学生を対象とした研究である。

#### 4. 目的と仮説

本研究では、高校生を対象に質問紙調査を実施し、スポーツ選手の活動とレジリエンスの関連について、運動部活動をする高校生と運動部活動をしない高校生の、スポーツ成長感・認知とレジリエンスの間にはどのような関連があるのかについて明らかにすることとした。

仮説として、次の3つを挙げる。【仮説1】運動部活動をしている高校生は、スポーツ成長感認知やレジリエンスが高い。【仮説2】スポーツ成長感とレジリエンスの関連は、学年進行による成長、経験年数に関連する。【仮説3】スポーツ活動の活躍度合い・強さは、スポーツ成長感認知やレジリエンスと強い関連がある。

## II 対象と方法

### 1. 調査対象者

調査対象者は、A県の私立D高等学校に在籍する高校生450名である。D高等学校は、A県西部のE市の中心部に位置し、在籍生徒数570名(20学級、男子346名、女子224名)の、普通科・商業科・衛生看護科・衛生看護専攻科からなる高校であり、創立60年を超える歴史と伝統があり、スポーツに力を入れた学校である。運動部活動で全国を目指して、県外から進学してくる生徒も多くいる。調査は、普通科、看護科の1年生、2年生、3年生の450名に配布し、401名から回収し(回収率88.6%)、解答に不備のあったものを除き、398名(男子272名、女子124名、どちらでもない2名、有効回答率99.3%)を最終的な分析対象とした。

### 2. 調査実施時期と手続き

実施時期は、2012年2月～3月であった。その高校にてホームルームの時間を利用して質問紙を配布し、集団で、実施した。校長を通じて依頼を受けた、学級担任が配布、説明し、調査を実施した。

### 3. 倫理的配慮

配布に際し、質問紙は無記名で、本人が特定されない

こと、本人の自由意思により、回答をすること、中断、不提出も可能であることを実施者より告げてもらった。また、ホームルームの時間に担任が実施することから、教師は回答内容をチェックしないこと、成績には関係ないことを告げてもらった。

## 4. 質問紙の構成

### (1) 基本属性

性別、年齢、学年を記入してもらった。

### (2) 部活動の経験について

全員に、部活動について、運動部・文化部・無所属の3項目から選んでもらった。運動部に入っている高校生には、(a)選手として出場した大会、全国大会・ブロック大会・県大会、(b)試合によくでるか・あまりでないか、(c)集団競技・個人競技を選んでもらい、(d)競技経験年数を記入してもらった。部活動名は、任意で記入してもらった。

### (3) スポーツ成長感認知尺度

スポーツ成長感を測る尺度としては、葛西ら(2009)のスポーツ成長感尺度を用いた。スポーツ成長感尺度の質問項目は9項目である。質問項目は、「非常によくあてはまる(4点)」「よくあてはまる(3点)」「あてはまる(2点)」「あまりあてはまらない(1点)」「まったくあてはまらない(0点)」の5件法で回答を求めた。

また、スポーツ感認知に関しては、高田ら(1985)の部活動に対する認知尺度の42項目の中から、スポーツ成長感尺度の質問内容と重複しない6項目を選び、時制・語尾を合わせた。この尺度は自己鍛錬・向上、集団雰囲気、不本意な参加、希薄な集団関与、指導者との葛藤、生活への支障、否定的同輩関係、達成欲求という8つの因子で構成されている。自己鍛錬・向上因子は14項目、集団雰囲気因子は8項目、不本意な参加因子は3項目、希薄な集団関与因子は3項目、指導者との葛藤因子は4項目、生活への支障因子は4項目、否定的同輩関係因子は2項目、達成欲求因子は4項目からなる。

回答は、「非常によくあてはまる(4点)」「よくあてはまる(3点)」「あてはまる(2点)」「あまりあてはまらない(1点)」「まったくあてはまらない(0点)」の5件法であった。

### (4) レジリエンスの測定尺度

レジリエンスを測定する尺度としては、小塩ら(2002)の精神的回復力尺度を用いた。小塩らの(2002)の研究において、精神的回復力尺度は大学生に対して、十分な内的整合性、及び、妥当性を持つことが確認されている。精神的回復力尺度は自己記入尺度で、21項目より構成されている。この尺度は新奇性追求、感情調整、肯定的未来志向という3つの因子で構成されている。項目は、新奇性追求因子は7項目、感情調整因子は9項目、肯定的

な未来志向因子は5項目である。小塩ら(2002)は各項目を「はい(5点)」「どちらかというとはい(4点)」「どちらでもない(3点)」「どちらかというといいえ(2点)」「いいえ(1点)」の5段階で回答を求めたが、本研究においては、スポーツ成長感認知尺度と統一するため一部変更した。すなわち、同様の5件法ではあるが、点数の付け方を変更し、「非常によくあてはまる(4点)」「よくあてはまる(3点)」「あてはまる(2点)」「あまりあてはまらない(1点)」「まったくあてはまらない(0)」の5件法で回答を求めた。

## 5. 分析方法

得られたデータは統計的に集計し、統計パッケージはSPSS Statistics 20, AMOS 20を用いて分析を行った。スポーツ成長感認知尺度については、因子を構成する項目の評定平均値の加算平均を算出し、尺度得点とした。精神的回復力尺度については、逆転項目の評定値を反転させ、因子ごとに評定値の加算平均を各得点として算出した。

## III 結果

### 1. 調査対象者の基本属性

調査対象者は高校生398名であり、男子272名、女子124名、どちらでもない2名、高校1年生147名、2年生131名、3年生120名、平均年齢は16.87歳、標準偏差は.83であった。

### 2. 各尺度の検討

#### (1) スポーツ成長感認知尺度の検討

まず初めに、項目の偏りを見るために全15項目について平均値(M)および標準偏差(SD)を算出した。M±SDが尺度件数を超える(0未満および4を超えるもの)項目はなかった。

次に、上記手続きを終えたスポーツ成長感尺度に関する15項目を用いて因子分析を行った。因子分析の抽出には、主因子法を用いた。因子数は、固有値1以上の基準を設け、さらに因子の解釈の可能性を考慮して3因子とし、プロマックス回転を行った。

第1因子は、「もしスポーツ活動がなければ、今の私ではなかったと思う」「スポーツ活動を通じて、人に負けたくないと思うようになった」などスポーツを通じての成長を表す項目が多く、負荷量が高かったため、「成長感」に関する因子と命名した。第2因子は、「スポーツ活動を通じて、物事に対して、積極的になったと思う」「スポーツ活動を通じて、やればできると自信がついた」などに負荷量が高く、「自信」に関する因子と命名した。

第3因子は、高田ら(1985)の認知に関する「スポー

ツ活動を通じて、封建的雰囲気を経験したと思う」「スポーツ活動をやめたかったが、やめられなかった」「スポーツ活動を通じて、勉強の集中力も増したと思う」という項目に負荷量が高かった。第3因子のこの項目は、周りからの圧力や忍耐力の内容が含まれていると考えて、「圧力耐性」に関する因子と命名した。

各因子に負荷量の高い項目から下位尺度を構成し、内的整合性( $\alpha$ 係数)の確認をおこなった。「成長感」因子(6項目)は、.92、「自信」因子(3項目)は、.93であったので、内的整合性は高く、信頼性は確認された。「圧力耐性」因子は、.66であった。「圧力耐性」因子に関しては、少し低い結果であったので、今後の考察は慎重に行うこととした。

#### (2) 精神的回復尺度(レジリエンスの測定尺度)

まず初めに、項目の偏りを見るために全21項目について平均値(M)および標準偏差(SD)を算出した。M±SDが尺度件数を超える(0未満および4を超えるもの)項目はなかった。

次に、上記手続きを終えた精神的回復力尺度に関する21項目を用いて因子分析を行った。因子分析の抽出には、主因子法を用いた。因子数は、固有値1以上の基準を設け、さらに因子の解釈の可能性を考慮して3因子としプロマックス回転を行った。

第1因子は「将来の見通しは明るいと思う」「自分には将来に希望が持てる」などに対して負荷量が高く、「将来展望と自律」に関する因子と命名した。

第2因子は、「新しいことや珍しいことが好きだ」「私は色々なことを知りたいと思う」などに対して負荷量が高く、「新奇性追求」因子と命名した。第3因子は、「新しいことをやりはじめるのはめんどろだ」「慣れないことをするのはすきでない」などで負荷量が高く、「感情調整」に関する因子と命名した。

各因子の内的整合性( $\alpha$ 係数)は、将来展望と自律(8項目)は.84、新奇性追求(5項目)は.93、感情調整は.82であった。このように各下位尺度の内的整合性は確認された。

### 3. 属性による比較

#### (1) 学年

学年ごとのスポーツ成長感認知の成長感因子、自信因子、圧力耐性因子、精神的回復力の将来展望と自律因子、新奇性追求因子、感情調整因子、それぞれの項目平均値を算出した(Table 1)。それぞれの得点について学年差を一要因分散分析で検討したところ、スポーツ成長感認知の成長感因子、自信因子、精神的回復力の将来展望と自律因子で有意な学年差が見られた。その後、多重比較を行った。その結果、スポーツ成長感認知尺度による成長感においては、1年生、2年生よりも3年生の方が有意

Table 1 学年による差

学年 人数	1年 14人	2年 13人	3年 12人	F 値	多重比較	
ス ポ ー ツ 成 長 感 認 知	成長	2.3 (1)	2.6 (1)	2.7 (1.1)	4.96*	1, 2 < 3 年
	自信	2.1 (1.1)	2.5 (1)	2.4 (1.1)	4.84*	1, 3 < 2 年
	圧力 耐性	1.6 (0.9)	1.6 (0.8)	1.8 (0.9)	0.9	
精 神 的 回 復 力	将来 展望	2.1 (0.9)	2.4 (0.8)	2.4 (0.9)	4.58*	1, 3 < 2 年
	新奇 追求	2.3 (0.9)	2.5 (0.9)	2.4 (1)	1.2	
	感情 調整	1.9 (0.7)	1.7 (0.7)	1.9 (0.8)	2	

注 ( )内は SD \* $p < .05$

に高い結果となった。また、スポーツ成長感認知尺度による自信と精神的回復力尺度によるレジリエンスの将来展望と自信においては、1年生、3年生よりも2年生の方が有意に高かった。他の下位尺度では学年による有意な差は見られなかった。

## (2) 部活動

部活動の内容別に、スポーツ成長感認知の成長感因子、自信因子、圧力耐性、レジリエンスの将来展望と自律因子、新奇性追求因子、感情調整因子、それぞれの項目平均値を算出した (Table 2)。それぞれの得点について所属している部活動による差を分散分析で検討したところ、精神的回復力尺度の感情調整因子以外の、スポーツ成長感認知尺度の成長感因子、自信因子、精神的回復力の将来展望と自信因子で有意な差が見られた。すなわち、スポーツ成長感認知尺度による成長感、自信においては、文化部、部活動無所属よりも運動部に所属している方が有意に高かった。精神的回復力尺度によるレジリエンスにおいては、将来展望と自信、新奇性追求に関して、文化部、部活動無所属よりも運動部に所属している方が有意に高かった。他の下位尺度項目では部活動の内容別の有意な差はなかった。

## (3) 運動部

### 1) 出場頻度、及び大会の規模による対象者の分類

試合に出る頻度と大会の規模が、スポーツ成長感認知とレジリエンスにどのような違いを生じさせているのかを検討するために、被験者をよく出る群とあまり出ない群に分類し、出場した大会を全国大会、ブロック大会、県大会と分類した。そして被験者を“よく出る、全国大会群”、“よく出る、ブロック大会群”、“よく出る、県大会群”、“あまり出ない、全校大会群”、“あまり出ない、ブロック大会群”、“あまり出ない、県大会群”の6群に分類した。

Table 2 部活動による差

部活 人数	運動 230	文化 27	無 140	F 値	多重比較	
ス ポ ー ツ 成 長 感 認 知	成長	3.1 (0.8)	2 (1.1)	1.8 (1)	100.41***	運 > 文, 無
	自信	2.8 (0.9)	1.8 (1.2)	1.7 (1)	63.61***	運 > 文, 無
	圧力 耐性	1.9 (0.9)	1.3 (1)	1.4 (0.8)	19.14***	運 > 文, 無
精 神 的 回 復 力	将来 展望	2.7 (0.8)	2 (0.9)	1.9 (1)	41.90***	運 > 文, 無
	新奇 追求	2.8 (0.9)	2.3 (1)	2 (0.9)	32.79***	運 > 文, 無
	感情 調整	2 (0.8)	1.8 (0.8)	1.9 (0.8)	0.37	

注 ( )内は SD \*\*\* $p < .001$   
運：運動部、文：文化部、無：無所属

## 2) スポーツ成長感認知とレジリエンスの下位尺度の分析

次に、運動部所属の対象者のスポーツ成長感認知下位尺度得点と、レジリエンスの下位尺度得点に関して、試合出場頻度 (2) と出場大会規模 (3) を要因とする2要因分散分析を行った。

その結果、どの因子においても、出場頻度と出場大会規模の交互作用は有意ではなかった。また、出場頻度の単純主効果にも有意差は見られなかった。一方、出場大会規模の単純主効果については、スポーツ成長感認知の成長感と自信では1%水準で有意であり (成長感:  $F(2, 186) = 5.86, p < .01$ ; 自信:  $F(2, 186) = 5.23, p < .01$ )、レジリエンスの精神的回復力としての将来展望と自律が1%水準で有意であった (将来展望と自律:  $F(2, 186) = 4.18, p < .01$ ) (Table 3)。

すなわち、スポーツ成長感認知の成長感、自信、レジリエンスの将来展望と自律では、全国大会、ブロック大会、県大会群で差があった。一方、よく出る、あまり出ないという出場頻度では差がなかった。

## 3) 活動期間

活動期間別に、スポーツ成長感認知の成長感因子、自信因子、圧力耐性、精神的回復力の将来展望と自律、新奇性追求、感情調整、それぞれの項目平均値を算出した。それぞれの得点について活動期間による差をt分析で検討したところ、スポーツ成長感認知の圧力耐性と精神的回復力尺度によるレジリエンスの新奇性追求と感情調整以外の、スポーツ成長感認知の成長感因子、自信因子、精神的回復力の将来展望と自信因子で有意な差が見られ、新奇性追求では傾向が見られた。すなわち、スポーツ成長感認知尺度による成長感、自信において、活動期間が短いよりも活動期間が長い方が優位に高いといえる。精

Table 3 大会×試合出場ごとの下位尺度得点の2要因分散分析結果

		よく出る群			あまり出ない群			二要因分散分析		
		全国大会 N=57	ブロック大会 N=21	県大会 N=20	全国大会 N=33	ブロック大会 N=16	県大会 N=45	大会 F 値	出場 F 値	交互作用 F 値
ス ポ ー ツ 成 長 感 認 知	成 長 感	3.40 (.10)	3.62 (.17)	3.25 (.17)	3.27 (.13)	3.56 (.19)	2.51 (.14)	5.86**	1.44	0.76
	自 信	2.93 (.12)	3.38 (.20)	2.70 (.20)	2.91 (.16)	3.06 (.23)	2.51 (.14)	5.23**	0.75	0.38
	圧力耐性	2.07 (.12)	1.86 (.19)	1.60 (.20)	1.97 (.15)	2.31 (.15)	1.93 (.13)	1.86	1.31	1.67
精 神 的 回 復 力	将来展望 と 自 律	2.84 (.10)	2.91 (.17)	2.50 (.18)	2.82 (.14)	2.88 (.20)	2.47 (.12)	4.18*	0.49	0.00
	新 奇 性 追 求	1.90 (.11)	1.62 (.17)	1.90 (.18)	2.03 (.14)	1.69 (.20)	1.84 (.12)	1.93	0.08	0.24
	感情調整	2.09 (.09)	2.00 (.14)	2.00 (.15)	2.33 (.11)	2.06 (.16)	2.02 (.10)	1.88	1.29	0.56

注：カッコ内は標準偏差

\*p &lt; .05, \*\*p &lt; .01

精神的回復力尺度によるレジリエンスにおいては、将来展望と自信因子に関して、活動期間が短いよりも活動期間が長い方が有意に高いといえる。新奇性追求に関しては、活動期間が短い方が高い傾向があるといえる (Table 4)。

Table 4 期間による差

	期間 人数	短い	長い	t 値
		60 人	80 人	
ス ポ ー ツ 成 長 感 認 知	成 長	3 (1)	3.4 (0.7)	2.33*
	自 信	2.5 (1)	3 (0.9)	3.33**
	圧力耐性	1.9 (0.9)	2.1 (0.9)	1.36
精 神 的 回 復 力	将来展望	2.5 (0.9)	2.8 (0.8)	2.37*
	新奇追求	2.8 (0.8)	1.8 (0.8)	1.89+
	感情調整	2.1 (0.7)	2.1 (0.6)	0.22

注 ( ) 内は SD \*\*p &lt; .01, \*p &lt; .05, +p &lt; .10

れた。

## (2) 学年

学年ごとのレジリエンスとスポーツ成長感認知との関連を検討するため、精神的回復力尺度の3因子とスポーツ成長感認知の3因子との相関分析を行い、その相関を見るためにピアソンの相関係数をみた (Table 5)。

Table 5 スポーツ成長感認知と精神的回復力の相関分析

精神的 回復力	スポーツ成長感認知			
	成長感	自信	圧力耐性	
将来展望と 自 律	全体	0.61**	0.63**	0.48**
	1 年	0.59**	0.61**	0.54**
	2 年	0.57**	0.58**	0.41**
	3 年	0.64**	0.69**	0.48**
新奇性追求	全体	0.63**	0.68**	0.44**
	1 年	0.60**	0.67**	0.49**
	2 年	0.64**	0.66**	0.46**
	3 年	0.70**	0.69**	0.39**
感情調整	全体	0.1	0.1	0.28**
	1 年	0.15	0.09	0.24**
	2 年	0.05	0.02	0.21*
	3 年	0.19	0.22	0.38**

\*p &lt; .05, \*\*p &lt; .01

## 4. レジリエンスとスポーツ成長感認知との関連

## (1) 尺度全体

レジリエンスとスポーツ成長感認知との関連を検討するため、精神的回復力尺度の3因子とスポーツ成長感認知の3因子との相関分析を行い、その相関を見るためにピアソンの相関係数をみた。分析の結果、スポーツ成長感認知の3つの下位尺度の内、成長感、自信、圧力耐性とレジリエンスの3つの下位尺度の内、将来展望と自律及び新奇性追求との間に正の相関が見られた。また、スポーツ成長感認知の下位尺度の自信及び圧力耐性とレジリエンスの下位尺度の感情調整との間に正の相関が見ら

1年生の分析の結果、スポーツ成長感認知の3つの下位尺度の全て、成長感、自信、圧力耐性とレジリエンスの3つの下位尺度の内、将来展望と自律及び新奇性追求との間に正の相関が見られた。また、スポーツ成長感認知の下位尺度の圧力耐性とレジリエンスの下位尺度の感情調整との間に正の相関が見られた。2年生の分析の結果、スポーツ成長感認知の3つの下位尺度の全て、成長感、自信、圧力耐性とレジリエンスの3つの下位尺度の内、将来展望と自律及び新奇性追求との間に正の相関が見られた。また、スポーツ成長感認知の下位尺度の圧力



耐性とレジリエンスの下位尺度の感情調整との間に正の相関が見られた。3年生の分析の結果、スポーツ成長感認知の3つの下位尺度の全て、成長感、自信、圧力耐性とレジリエンスの3つの下位尺度の内、将来展望と自立及び新奇性追求との間に正の相関が見られた。また、スポーツ成長感認知の下位尺度の成長感及び抑圧耐性とレジリエンスの下位尺度の感情調整との間に正の相関が見られた。

### (3) 部活動

部活動の内容別に、レジリエンスとスポーツ成長感認知との関連を検討するため、精神的回復力尺度の3因子とスポーツ成長感認知の3因子との相関分析を行い、その相関を見るためにピアソンの相関係数をみた(Table 6)。

Table 6 スポーツ成長感認知と精神的回復力の相関分析

精神的回復力	スポーツ成長感認知			
	成長感	自信	圧力耐性	
将来展望と自律	運動部	0.57**	0.63**	0.38**
	文化部	0.53**	0.58**	0.52**
	無所属	0.41**	0.42**	0.46**
新奇性追求	運動部	0.57**	0.59**	0.30**
	文化部	0.62**	0.76**	0.42**
	無所属	0.56**	0.61**	0.51**
感情調整	運動部	0.12	0.4	0.34**
	文化部	0.23	0.27	0.21
	無所属	0.16	0.26*	0.26*

\*p < .05, \*\*p < .01

運動部の分析の結果、スポーツ成長感認知の3つの下位尺度の全て、成長感、自信、圧力耐性とレジリエンスの3つの下位尺度の内、将来展望と自律及び新奇性追求との間に正の相関が見られた。また、スポーツ成長感認知の下位尺度の圧力耐性とレジリエンスの下位尺度の感情調整との間に正の相関が見られた。文化部の分析の結果、スポーツ成長感認知の3つの下位尺度の全て、成長感、自信、圧力耐性とレジリエンスの3つの下位尺度の内、将来展望と自立及び新奇性追求との間に正の相関が見られた。無所属の分析の結果、スポーツ成長感認知の3つの下位尺度の全て、成長感、自信、圧力耐性とレジリエンスの3つの下位尺度の内、将来展望と自立及び新奇性追求との間に正の相関が見られた。また、スポーツ成長感認知の下位尺度の自信及び圧力耐性とレジリエンスの下位尺度の感情調整との間に正の相関が見られた。

## IV 総合考察

### 1. 仮説の検証

本研究では、スポーツ活動とレジリエンスの関連について、高等学校において、運動部活動をする高校生と運

動部活動をしなない高校生のスポーツ成長感認知とレジリエンスの間の関連、また、部活動、特に運動部活動をすることとレジリエンスとの関連を明らかにすることを目的に質問紙調査を行った。

仮説1は、部活動をしている高校生はスポーツ成長感やレジリエンスが高い、というものであった。

部活動に関して、運動部、文化部、無所属、の3群に分けて、スポーツ成長感認知の成長感、自信、圧力耐性、精神的回復力の将来展望と自律、新奇性追求、感情調整の要因の関連を見た。その結果、運動部に所属している高校生は、文化部、無所属の生徒よりも、スポーツ成長感認知の成長感、自信、圧力耐性と、精神的回復の将来展望と自律、新奇性追求は有意に高かった。

この結果から、仮説1は支持された。つまり、高校生がスポーツ活動を部活動として行うことは、スポーツに関しての成長感、自信、圧力に対する耐性が高くなると言える。また、将来への展望や自律意識が高まり、新しいことへの追求心も高くなると言える。「今の私」は「人間的に成長した」と感じており、そのことが、「積極的に became」、 「やればできると自信がついた」と自信につながり、「封建的雰囲気を経験した」、「やめられなかった」など、圧力に対する耐性も高くなっていた。「将来には目標がある」、「将来に希望がある」や「目標のために努力している」など、将来の展望を持ち、「新しいことや珍しいことが好きだ」、「いろいろなことを知りたいと思う」など新しいことへの追求を、「色々困難があっても、それは人生にとって価値あるものだ」と積極的にとらえていると言える。そしてこのスポーツ成長感、今の私を肯定的に認めており、それはレジリエンスと関連のある自尊心感情であると考えられる。自己の肯定的感情は、積極的な自信となり、やめたかったが、やめなかった自分を、成長したととらえることができると考えられる。部活動を続けた自分自身を肯定的に認めた成長感や自信が、将来の目標や希望など、自律へと向かう将来への展望を抱くことができるのだろうと考えられる。自己を肯定的にとらえることで、新しいことにチャレンジしたり、困難に向き合っていける力が生まれるのだろうと考えられる。

仮説2は、スポーツ成長感とレジリエンスの関連は、学年進行による成長、経験年数に関連するというものであった。

学年差を見るために、学年ごとのスポーツ成長感認知の成長感、自信、圧力耐性、精神的回復力の将来展望と自律、新奇性追求、感情調整を要因の関連を見た。その結果、スポーツ成長感認知の成長感、自信と、精神的回復力の将来展望と自律が有意であった。これは、「今の私」の「人間的な成長」を感じ、「やればできる」と自信を持ち、「将来の見通し」や「将来の希望」など自律に向けての将来の展望が、学年による差があったということであ

る。スポーツ成長感認知の成長感は3年生が、1・2年生より高く、スポーツ成長感認知の自信、精神的回復力によるレジリエンスの将来展望と自律は2年生が、1・3年生より高かった。この結果は、石毛ら(2006)のレジリエンスの「意欲的活動性」及び「自己志向」が高学年(3年生>2年>1年)の方が高く、「新奇性追求」では2年生が高い、という結果とは、ほぼ同じである。すなわち、3年生は、高校3年間を振り返っての成長感が高いのであろうと考えられる。これは、都築(2010)の「時間的展望」と関連があると考えられる。高校卒業という環境以降に伴う時間的自己展望は、自己への満足感が高いと将来への希望も高いという都築(2010)の報告であるが、自己の成長感、今の私がやればできるといふ、自己への満足感とも考えられるのではないだろうか。スポーツ成長感の自信に関しては、調査時期が3月で、3年生を送り出し、2年時をほぼ終える時期であったことから、2年生は、高校3年への進級を控えての意欲的な主観が働いたのではないかと考えられる。精神的回復力の将来展望と自律に関しても、2年生は、高校3年という進路決定の時期を前にしてレジリエンスの将来展望と自律意識が高まったのではないかと考えられる。

スポーツ成長感認知と精神的回復力によるレジリエンスとの関連を見るために、スポーツ成長感認知の成長感、自信、圧力耐性と精神的回復力の将来展望と自律、新奇性追求、感情調整との関連を見た。高校生の被験者全体では、レジリエンスの将来への展望と自律、及び、新しいことへの追求とスポーツ成長感、自信、及び、圧力への耐性との間に関連があり、また、レジリエンスの感情調整とスポーツ活動を通じての「封建的雰囲気体験」など圧力への耐性との間にも関連が見られた。学年別で見ると、1年、2年、3年の全ての学年で、精神的回復力の将来展望と自律、新奇性追求とスポーツ成長感認知の成長感、自信、圧力耐性との間、及び、精神的回復力の感情調整とスポーツ成長感の圧力耐性にそれぞれ高い関連が見られた。一方、感情調整と成長感、自信との間には有意な関連が見られなかった。この結果より、スポーツ活動で得た自己の成長感を認知することは、レジリエンスの自律に向けた将来への展望と、新しいことへの追求が形成されることが想像される。また、感情調整は圧力耐性に関連があると言える。これは、スポーツ活動で、視野が広がり、物事に対して積極的になったと気付くことで、自分の未来にはきっといいことがあると思ひ、困難なことがあっても人生にとって価値のあることだと思え、失敗を恐れずいろいろなことにチャレンジする気持ちにつながったと考えられる。また、上下関係の厳しさや、封建的雰囲気を体験しても、辛いできごとに耐えたり、怒りを感じても抑えられる感情調整ができるようになったと考えられる。

これらの結果からは、スポーツ成長感認知がレジリエンス与えるに影響と学年進行の成長との関連は、石毛ら(2006)の結果とほぼ同じであり、スポーツ成長感認知がレジリエンスに与える影響は、ある程度関連があるとも言え、仮説2の、スポーツ成長感とレジリエンスの関係は、学年進行による成長と関係がある、は支持されたといえる。

経験年数の期間とスポーツ成長感、及び、精神的回復力によるレジリエンスの関連に関しては、運動部に所属している高校生の部活動期間を、長い群(10年以上)と短い群(6年以下)に分け、スポーツ成長感認知の成長感、自信、圧力耐性と精神的回復力によるレジリエンスの将来展望と自律、新奇性追求、感情調整に関して見た。その結果、活動期間の長い方が、短い方より、スポーツ成長感認知の成長感、自信、精神的回復力によるレジリエンスの将来展望と自律に関して高く、レジリエンスの新奇性追求も高い傾向が見られた。スポーツ活動経験の長さは、それに伴い、競技に関わる敗北や人間関係の軋轢、怪我などの挫折も経験し、それでも、続けてきた自己への自信、自己肯定感が、レジリエンスの強さへとつながるのではなかろうか。この結果から、経験年数に関しても、仮説2のスポーツ成長感とレジリエンスの関連は、学年進行による成長、経験年数に関連する、は支持された。

仮説3は、スポーツ活動の活躍度合い・強さは、スポーツ成長感やレジリエンスと強い関連がある、というものであった。スポーツ活動の充実度を見るために、試合に出る頻度を、よく出るとあまり出ないに分け、出場した大会の規模を、全国大会、ブロック大会、県大会に分け、運動部所属の高校生のスポーツ成長感認知の成長感、自信、圧力耐性と精神的回復力尺度によるレジリエンスとの関連を見た。その結果、出場頻度と出場規模の交互作用および出場頻度に関しては差が見られなかった。一方、出場大会規模については、スポーツ成長感認知の成長感、自信、及び、レジリエンスの将来展望と自律に関しては、ブロック大会出場が、一番高く、全国大会、県大会と続いていた。この結果は、より規模の大きい大会の出場を、スポーツ活動の充実と見るよりも、強い部に所属していることが、スポーツ活動の充実、成長感、自信、将来展望と自律に影響するのではないかと考えられる。この結果から、ブロック大会出場が、全国大会出場よりも高いということからは、より高みを目指し、鍛錬するスポーツ活動の目標・目的意識が、集団への所属意識としての自尊感情が働いたのではないかと考えられる。つまり、全国大会出場を目標に、スポーツ活動を行ってきた結果、目標に達したという安堵感を感じる一方、次の目標、全国でより上位にという目標が果てしなく高い目標に感じられたのではないかと考えられる。

## 2. 今後の課題

本研究では、スポーツ選手の活動とレジリエンスの関連について、高等学校の部活動に注目して高校生のスポーツ成長感認知とレジリエンスの関連について研究を行った。本研究の問題点と今後の課題について述べたい。まず1つ目に、本研究では対象者に、質問項目を運動部活動とスポーツ成長感認知と精神的回復力のレジリエンスに絞って5件法による自己記述式調査に回答してもらうという方法を用いた。これは本人の意識している面のみに焦点をあてたものであり、それ以外の面は見る事ができなかった。また、学年進行によるスポーツ成長感およびレジリエンスの関連は、1回の調査で行ったが、調査者に縦断的な研究を行うことで、より明確なものになると考える。また、学校の状況による差も考えられることから、広い地域で、多くの高等学校の対象者での研究を行う必要性が考えられる。

2つ目に、部活動に注目しての研究であることから、運動部だけでなく、文化部でも研究を行うことの必要性が考えられる。また、中学生から大学生までの横断的な研究を行うことの必要性が考えられる。

3つ目に、逆境に直面した時それに打ち負けない強さを育む構成要素をより明確にするためにも、スポーツ活動と重要な他者との関係からレジリエンスへ至る過程についての検討をしていくことが必要であろう。

## 引用文献・参考文献

- American Psychological Association. 2008 APA Concise Dictionary of Psychology. American Psychological Association.
- 深谷和子 2007 子どもに「強さ」を育てよう—いま、若い世代に欠けている心の「強さ」—(特集 心の「強さ」を育てる), 児童心理, 61(2), 154 - 163
- Hiew, C.C., Mori Toshiaki & Tominaga Mihoko. 2000 Measurement of Resilience Development: Preliminary Results with a State-Trait Resilience Inventory. 学習開発研究, 1, 111 - 117
- 石毛みどり・無藤隆 2005 中学生における精神的健康とレジリエンス及びソーシャルサポートとの関連—受験期の学業場面に着目して—, 教育心理学研究, 53, 356 - 367
- 石毛みどり・無藤隆 2006 中学生のレジリエンスとパーソナリティとの関連, パーソナリティ研究, 14(3), 53 - 64
- 金井幸光・内田一成 2005 思春期におけるレジリエンスの構成要因の因果関係についての臨床的研究, 上越教育大学心理教育相談研究, 4(1), 1 - 14
- 葛西真記子・澁江裕子・宮本友宏・松田保 2009 スポー

- ツ活動経験とレジリエンスの関連—時間的展望, 身体的自己知覚の視点から—, 兵庫教育大学大学院連合学校教育研究科教育実践学論文集, 11, 39 - 50
- 菊島勝也 1999 ストレッサーとソーシャルサポートが中学生の不登校傾向に及ぼす影響, 性格心理学研究, 7, 66 - 76
- 木村亜矢子・橋本泰子 2010 スポーツ選手の感情コントロールとレジリエンスの研究 日本パーソナリティ心理学大会発表論文, 19, 56
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. 1990 Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity Development and Psychology, 2, 425 - 444
- 文部科学省 2008 新学習指導要領・生きる力 新学習指導要領の基本的考え方, <http://www.mext.go.jp/a-menu/shoutou/new-cs/idea/index.htm>, 2012年4月19日取得
- 森敏明・清水益治・石田潤・富永美穂子・Hiew, C. C. 2002 大学生の自己教育力とレジリエンスの関係, 学校教育実践学研究, 8, 179 - 187
- 村本邦子 2006 レジリエンス 逆境を生き抜くために, 女性ライフサイクル研究, 16, 5 - 14
- 小川真理・松坂晃 2011 スポーツ活動がレジリエンスに及ぼす影響, sport.edu.ibaraki.ac.jp/semi/2011/20ogawa.polf2011, 2011年11月7日取得
- 岡安隆弘・高山巖 2000 中学校におけるいじめ被害者の心理的ストレス 教育心理学研究, 48, 410 - 421
- 小塩眞司・中谷泰之・金子一史・長峰信治 2002 ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成—, カウンセリング研究, 35, 57 - 65
- 高田知恵子・丹野義彦・高田利武 1985 青年期の自尊感情と部活動に対する認知との関連, 群大医短紀要, 6, 29 - 35
- 都筑学 2010 高校生における自己への態度と時間的展望, 日本教育心理学会総会発表論文集, (52), 456.
- 上野耕平・中込四郎 1998 運動部活動への参加による目標設定スキルの獲得に関する研究, 体育学研究, 43, 33 - 42
- 上野耕平 2006 運動部活動への参加を通じたライフスキルに対する信念の形態と時間的展望の関係, 体育学研究, 51, 49 - 60
- 上野耕平 2007 運動部活動への参加を通じたライフスキルに対する信念の形態と時間的展望の獲得, 体育学研究, 52, 49 - 60