

スポーツ経験がライフスキルに与える影響

—団体競技と個人競技による差異—

1007038

中田 良介

【目的】

現代社会では、日常生活でおこるさまざまな要求や問題に対して個々人が適切に対応することが求められる。そのような状況に建設的かつ効果的に対処するためには十分な心理社会的能力を獲得しておくことが必要である。(松野, 来田, 2009)心理社会的な能力のうち日常生活に関わる一般的な能力はライフスキルと呼ばれる。

過去の研究(中井 et,al 2010 上野 1998)からスポーツ経験を通してライフスキルが高まることはわかっているが、本研究ではスポーツ経験の内容に注目した。団体競技者と個人競技者による違いを重視して、具体的に5つの内容(競技の内容・競技の公式戦成績・競技年数・練習時間と練習・頻度年齢との関係)によってライフスキル獲得にどのような影響を与えるか調べた。

【方法】

北海道札幌市のA大学の体育系サークルに所属している58名(男42名・女16名)を対象として調査を行い、58名から回答を得た。団体競技が26名(男23名・女3名)個人競技が32名(男19名・女13名)だった。

調査は、北海道札幌市のA大学のサークル棟の各部室を訪問し、調査対象者に質問紙を配布して回答してもらった。調査項目について多項選択単一回答形式で回答させた。日常生活での心理社会的スキル(以下日常スキル)20項目と、スポーツ場面における心理社会的スキル(以下スポーツスキル)10項目を調べた。また、競技の内容・競技の公式戦成績・競技年数・練習時間と練習・頻度年齢との関係も回答させた。

日常スキル・スポーツスキルに関する項目の調査には、中井ほか(2010)がWHOによって定義されたライフスキルの10の下位スキルに対応させて作成した日常生活スキル尺度(20項目;資料1の(1)~(20))およびスポーツ状況スキル尺度(10項目;資料1の(21)~(30))を用い、各項目について「①全くそう思わない」から「⑤非常にそう

思う」までの範囲の5件法によって回答させた。

【結果と考察】

各属性によるライフスキルの比較では、団体競技と個人競技の違いにおいてスポーツスキルは団体競技のほうが高いという有意な差が見られている。スポーツスキルは競技中のことを質問しているため、個人競技の人たちは競技中に一人であることが多く、コミュニケーションなどの下位スキルで団体競技と差が出たのではないかと考えられる。

公式戦での成績による比較では日常スキル・スポーツスキル共に有意な差は見られなかった。公式戦での成績が高いということは、自分に対する自信やその競技の世界での高い地位を表すことなので、ライフスキル得点が日常スキル・スポーツスキルの共に高くなると予想していたが、あまり差はなかった。ライフスキルはたくさんの方のスポーツ経験という努力によって誰でも獲得できることが明確となった。スポーツをして得る結果ではなく、スポーツをすることそのものがライフスキル獲得にとって重要であるといえる。

競技年数の長さの差による比較では、「経験高」群が「経験中」・「経験短」群より日常スキル・スポーツスキルともに高い得点であった。しかし有意な差が見られたのは5%水準でスポーツスキルにおいてのみであった。またスポーツスキルで多重比較を行ったが、3水準間に有意な差はなかった。同じ競技を長くやっていると多少は経験の短い人よりはスポーツスキルが高くなるようだ。

練習時間や練習頻度での比較では、日常スキル・スポーツスキル共に有意な差は見られなかったが、「頻度・時間短」群は「頻度・時間中」・「頻度・時間長」群と比べて日常スキル・スポーツスキルともに低い得点となった。先行研究(上野 1998)の通りスポーツ経験が少ないことで、少々差が現れたといえる。

(指導教員 豊村 和真 教授)