

平成10年度

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科修士論文

# 動作法が目標志向性に及ぼす影響について

順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科

体育・スポーツ社会学領域

小坪 昭仁

論文指導教員：星野 公夫 教授

合格日 平成 11 年 2 月 2 日

論文審査委員：主査 秋山登代子 教授

副査 望原嘉介 教授

副査 岩井秀明 教授

## 目次

第1章 緒言	1
第2章 関連文献の考証	7
第1節 目標志向性	7
(1) 目標理論	7
(2) 達成目標	7
(3) 目標志向性	9
(4) スポーツにおける目標志向性	10
(5) 目標志向性と原因帰属	12
第2節 動作法	14
(1) 動作法	15
(2) 動作法のスポーツへの適用	17
第3章 目的	20
第4章 方法	21
第1節 被験者	21
第2節 実験期間	21
第3節 測定尺度	21
(1) 目標志向性評定尺度	21
(2) 原因帰属様式測定尺度	21
(3) 身体知覚の変化に関する質問紙	22
第4節 手続き	22
第5節 動作法	23
(1) 軀幹ひねり動作	24
(2) 腰を起こす動作	25
(3) 胸伸ばし動作	25

(4) 上体の前後移動動作	2 5
(5) 立位動作	2 5
(6) 脚を折る動作	2 6
(7) 重心の前後移動動作	2 6
(8) 片足踏みしめ動作	2 6
(9) 脚の振り出し動作	2 6
第5章 結果 -----	2 8
第1節 習熟志向性と成績志向性の相関	2 8
第2節 目標志向性評定尺度における得点の変化	2 8
第3節 原因帰属様式測定尺度における得点の変化	2 9
第4節 身体知覚の変化に関する質問紙における得点の変化	3 1
第6章 考察 -----	3 3
第1節 習熟志向性と成績志向性の相関について	3 3
第2節 目標志向性について	3 4
第3節 原因帰属様式について	3 7
第4節 身体知覚について	3 9
第5節 全体的考察	4 0
第7章 結論 -----	4 4
第8章 要約 -----	4 5
謝辞	4 7
引用文献	4 8
Summary	5 2

## 第1章 緒言

教育における近年の動機づけの研究では、目標理論 (goal theory) に関心が向けられてきている。目標理論とは、達成目標 (achievement goals) を達成しようとする際に各個人の傾向としての目標志向性 (goal orientations) の違いによって動機づけが影響を受け、その結果として各個人、固有の行為・行動が生じたり維持されることになるという理論的立場である。従来の研究から、目標志向性は自分の技能を高めることや努力すること自体を目標にもつ習熟志向性 (mastery orientation) と、他の者よりもよい成績を上げて自分の能力を示すことを目標にもつ成績志向性 (performance orientation) の二つに大別されると言われている<sup>2) 3)</sup>。また、目標志向性は、成功・失敗の原因を何に求めるかという原因帰属と関連のあることが認められている<sup>2) 3) 33) 37)</sup>。

スポーツにおいても、スポーツ選手の目標志向性の検討も行われている。そこでは、試合での勝利を通して自分の能力が高いことを他者に証明するために、練習に積極的に取り組む成績志向性の者と、スポーツそれ自体を魅力的と感じ、技術の習得や進歩によって充実感を得ることを目標としている

ために競技に対する意欲が高い習熟志向性の者とに分けることができる<sup>18)</sup>。

また、目標志向性と原因帰属との関連についても報告されている。成績志向性の強い者は、成功を能力に帰属することでより自己を強化し、失敗を運、指導者、相手といった自己の統制を超える外的な要因に帰属する傾向があるとされている。一方、習熟志向性の強い者は、成功を練習方法や努力といった自己の統制可能な内的な要因に帰属し、失敗を外的な要因には帰属しない傾向があるとされている<sup>18)</sup>。

その他の特徴として、習熟志向性の強い者は、成功には興味、努力、仲間の協力を必要とする信念と関連があること<sup>5)</sup>や内発的動機づけとの間に有意な正の相関があること<sup>4)</sup>が報告されている。それに対して、成績志向性の強い者は、高い能力を必要とする信念との関連を示した<sup>5)</sup>ことや内発的動機づけとの間に負の相関が認められた<sup>4)</sup>と報告されている。さらに、習熟志向性の強い者は目標への挑戦、技術向上の意欲、困難の克服や練習に対する意欲と正の相関があるのに対して、成績志向性の強い者は、勝利志向性が強く、緊張性不安が高いことが示されている<sup>18)</sup>。また、二つの目標志向性には明確な相関がなく、仮にあったとしても弱い正の相

関であることが明らかにされている<sup>24) 29)</sup>。

このような二つの目標志向性の特徴を考慮すると、各個人の目標志向性については、成績目標を持つことが日常生活において適応機能を促す機能を果たしていることも否定できない<sup>14)</sup>ため、ある程度の強さの成績志向性が必要であると考えられる。しかし、成績志向性が強い者は学習やスポーツにおいて、失敗を運、指導者、相手といった外的な要因に帰属したり、それぞれの競技において緊張不安が高い等の負の要因と思われる特徴を示しやすい。したがって、成績目標を持つ必要性はあるものの、しかし、それ以上に目標への挑戦、技術向上、困難の克服や練習等に意欲を示す習熟志向性の強さが必要である。これらを考慮すると、学習やスポーツにおける目標志向性では、習熟志向性の重要性が指摘できる。

従来の習熟志向性の研究では、原因帰属や動機づけ等との関連の検討<sup>2) 3) 4) 5) 18) 33) 37)</sup>がなされてきた。しかし、これらの研究の多くは、習熟志向性とそれに関する要因との相関を比較するものが多く、習熟志向性を高めることを試みた研究は少ない。しかもそれらは、生徒の習熟志向性を育てると考えられる教師の関わり方を操作する<sup>1) 3)</sup>、学習者の構えを操作する<sup>38)</sup>など本人の周囲の環境を変えることによ

って習熟志向性を高めることを狙ったものであり、生徒自らが習熟志向性を高める手立てについて試みた研究は、見受けられない。したがって、教育の本質を考慮し、さらに、スポーツへの適用を考えると、本人自らが習熟志向性を高めることのできる手立ての試みが重要であると言えよう。

山中は体操の授業において、生徒に二通りの指示を出し、ある活動状況における行動をうまく遂行できるかどうかの確信である自己効力感の変化をみた。一つは、運動結果を重視させる指示であり、もう一つは、身体を動かす際に、自らの身体を意識したり、身体の動かし方を意図し、その意図に応じて身体を動かそうとする努力感や、また、動かした際に生ずる実感、つまり、動作体験に注意を向けさせ、動作課程を重視させる指示である。そして、それぞれの指示を受けた群を成績志向性、習熟志向性の群とした。その結果、習熟志向性群において自己効力感の向上がみられたとしている<sup>38)</sup>。

つまり、本人自らが習熟志向性を高めることのできる手立てとしては、この研究で山中が指示したように何かを遂行する過程そのものに意識を向けることができなければならない。山中が指示した習熟志向性を重視させる過程は、動作法における動作課題解決の過程と同様である。しかし、山中の研究

は、習熟志向性そのものを高めようとするものではない。したがって、習熟志向性そのものを高める研究が必要であり、動作法は、そのための手立てとして適切であると思われる。

動作法の目的は、動作課題の解決過程を通して、動作の自己コントロール能力の向上を図るとともに、それらを通して体験様式の変化により心理的な変容を図るものである<sup>10) 25) 26)</sup>。具体的には、注意を自己の内部に向け、動作の自己コントロール能力を高める過程を通して、動作や身体への気づきを鋭敏化し、自己についての認識を深めることにより心理的変容を促すというものである<sup>8) 10)</sup>。

つまり、動作体験を通して自己の動作や身体への気づきが鋭敏化することにより技術の習得過程に気づくようになる。そして、自己の現状の問題点が明確化され、動作を遂行する過程そのものを意識することで技術の習得を目指すようになるため、自己の現状に対する本人の認識に変化が起こる。この自己に対する認識の変容の一環として、何かをする際の過程を重視する習熟志向性を高めることが予想される。

そのため、実際に動作法を適用するならば、本人の身体を通して習熟志向性の過程に意識を向けるため、山中のごとく学習者の構えを指示で操作することによって習熟志向性が形



成される場合よりも、習熟志向性がより強固なものとなると  
思われる。すなわち、動作法は、スポーツ場面において本人  
自らが習熟志向性を高めることのできる有効な手立ての一つ  
になると考えらる。

したがって、本研究では、スポーツ場面において動作法は、  
本人自らが習熟志向性を高めることに有効であるとの仮説を  
たて、動作法の目標志向性に及ぼす影響を実験的に検討しよ  
うとするものである。

## 第2章 関連文献の考証

### 第1節 目標志向性

#### (1) 目標理論 (goal theory)

目標理論とは、目標志向性の違いによって動機づけが影響を受け、その結果として各個人、固有の行為・行動が生じたり維持されることになるという理論的立場である。達成目標とは、児童・生徒が有能さ実現のために何を目的として学習するのかという特定の目標であり、目標志向性とは、達成目標を達成しようとする際の各個人の傾向である。

この理論は、1970年代後半から1980年代前半にかけて Nicholls や Dweck によって提唱された。最近では、Ames が Nicholls や Dweck の唱える理論をまとめた概念を提示している<sup>22)</sup>。

#### (2) 達成目標 (achievement goals)

目標理論の中で重要な概念である達成目標は、達成動機が基底にある。達成動機とは、その文化において優れた目標であるとされる事柄に対し、卓越した水準でそれを成し遂げようとする意欲をいう。このことから、上淵は Nicholls のいう達成目標を有能であることと捉え、その概念には、有能さ実現のための手段も含まれるとした<sup>21)</sup>。

達成目標の種類としては従来の研究から、課題関与的であるか自我関与的であるか (Nicholls)、学習志向的であるか成績志向的であるか (Dweck)、熟達焦点づけであるか能力焦点づけであるか (Ames & Ames)、習熟目標であるか、成績目標であるか (Ames & Archer) というように表現されてきた<sup>2) 3) 14) 22)</sup>。

しかし、課題関与的、学習志向的、熟達焦点づけ、習熟目標の一群と自我関与的、成績志向的、能力焦点づけ、成績目標の一群はほぼ同じ概念であるとされている<sup>2) 3)</sup> ため、ここでは、それぞれを習熟目標 (mastery goal)、成績目標 (performance goal) とする。

伊藤は習熟目標とは、自己の能力を伸ばし、挑戦的、創造的に学習することに関心があり、学習の過程を重視する特徴を持つ。つまり、他者との比較には関心が少なく、努力することで自分が満足できる達成結果を目指すという達成目標である。それに対して成績目標とは、自分が有能であると他者から評価されることに関心があり、他人より勝る、少ない努力によって自分の有能さを示すことを目標とする。つまり、能力に価値をおき他者との相対的な比較の上で自分の有能さを示すことを目指すという達成目標であるとしている<sup>14)</sup>。

### (3) 目標志向性 (goal orientations)

この達成目標を達成しようとする個人の傾向である目標志向性は、習熟目標を達成しようとする、つまり、自分の技能を高めることや努力すること自体を目標とする習熟志向性 (mastery orientation) と、成績目標を達成しようとする、つまり、他の者よりもよい成績を上げて自分の能力を示すことを目標とする成績志向性 (performance orientation) の2つに分けることができる。また、これまでの研究により、2つの目標志向性には明確な相関がなく、仮にあったとしても弱い正の相関であることが明らかにされている<sup>24) 29)</sup>。

渡辺は、生徒がクラスの学習目標をどう捉えているかを調べた。習熟目標と捉えている者、つまり習熟志向性の者は、効率のよい学習方法を行い、課題に対する意欲も高く、クラスにも適応していることを示すのに対して、成績志向性の者は、効率のよい学習方法を選択しておらず、クラスに対しても不満を持っていることを示した。さらに、学習評価についても習熟志向の者は、テストや通知表を肯定的に受け止め、有効に利用しようとする態度をとり、成績志向の者は、テストや通知表に対して否定的な態度をとることを示したと述べている<sup>37)</sup>。

杉浦は、クラスの学習目標を成績目標と認知する者、つまり、成績志向性の者は、失敗経験が「努力する気になれない、努力できない」という無気力感を喚起するのに対して、習熟志向性の者は、「やればできる」という気持ちや「努力できる」という気持ちを高めることを示している<sup>33)</sup>。「やればできる」という気持ちは、所与の行動がある結果に至るであろうという、当事者の査定である結果期待<sup>28)</sup>を指し、「努力できる」という気持ちは、その結果に必要な行動を、自身が成功裏に実行できるという確信である効力期待<sup>28)</sup>を指している。

#### (4) スポーツにおける目標志向性

目標志向性に関する理論については、学習に関する検討に端を発しているが、スポーツに関する目標志向性についても検討されてきている。

Duda & Nicholls は学業とスポーツにおける達成動機の次元の研究で、習熟志向性の者は、成功には興味、努力、仲間の協力を必要とする信念と関連があることを示したのに対して、成績志向性の者は、高い能力を必要とする信念との関連を示した<sup>5)</sup>。

Duda, et al. は目標志向性と内発的動機づけの関連を調べ、

習熟志向性の者と内発的動機づけの間には有意な正の相関があるのに対して、成績志向性の者との間には負の相関が認められたとしている<sup>4)</sup>。

伊藤はスポーツ場面において、自己の能力の評価と顯示を目標にもつ成績志向性の強い者は、練習に積極的に取り組むのは、試合での勝利を通して自分の能力が高いことを他者に証明するためであり、勝利志向性が強く、緊張性不安が高いことを示した。一方、習熟志向性の強い者は、スポーツそれ自体を魅力的と感じ、技術の習得や進歩によって充実感を得ることを目標としているために目標への挑戦、技術向上、困難の克服や練習等の競技に対する意欲が高いことを示した。また、成績志向性よりも、習熟志向性の方が動機づけに有効かつ重要としている<sup>18)</sup>。

山中は体操の授業において、動作過程を重視する群（動作志向群）、運動結果を重視する群（運動結果志向群）を設け、ある活動状況における行動をうまく遂行できるかどうかの確信である自己効力感の変化をみた。その結果、動作志向群において自己効力感の向上がみられたとしている。この研究で山中は、動作志向群を本人が自らの身体を意識し、ストラテジィを意図し、努力感に注意を喚起するような動作課程を重

視する群としている<sup>39)</sup>。したがって、ここでの動作志向群は、技能を高めることや努力すること自体を目標とする習熟志向群と同義とみてよいであろう。

#### (5) 目標志向性と原因帰属

さらに、目標志向性はある表象を結果として捉え、原因にあたる表象を導く心的活動、言い換えると、成功・失敗の原因を何に求めるかという原因帰属と関連のあることが認められている。原因帰属は、人の動機づけ状態を理解するのに重要な要因である<sup>15) 16) 17) 19) 35)</sup>。

原因帰属の帰属因（成功・失敗を引き起こすと考えられる原因）は、Weiner, et al.により、統制の位置と安定性の次元という2つの原因次元から能力、努力、課題の困難度、運の4要因とされた。原因次元とは、各帰属因を特徴づけ整理するための理論的視座の一種である<sup>27) 32)</sup>。

目標志向性との関連では、渡辺が教育場面での帰属因に学習方法、教師の教え方を加えて関連をみた。その結果、習熟志向性の者は成功を教師や学習方法、努力に帰属する傾向が強く、学習する過程自体に関心が高いことを示したのに対し、成績志向性の者は成功を運、能力、課題に帰属する傾向が強く、失敗については課題、運、教師との関係が強くみられた

としている<sup>37)</sup>。

スポーツ場面では伊藤が練習方法、指導者の教え方などを帰属因に加えて関連をみた。その結果、成績志向性の者は成功を能力に帰属することでより自己を強化し、失敗を運、指導者、相手といった自己の統制を超える外的な要因に帰属する傾向を示した。そして、習熟志向性の強い者は、成功を練習方法や努力といった自己の統制可能な内的な要因に帰属し、失敗を外的な要因には帰属しない傾向を示したとしている<sup>18)</sup>。

目標志向性に関するこれらの研究では、成績志向性が強い者は学習やスポーツにおいて負の要因と思われる特徴を示しやすいため、学習目標を習熟目標と認知させること、スポーツにおいて習熟目標を達成しようとするのが重要とされている。したがって、学習やスポーツにおける目標志向性では、習熟志向性が好ましいと言える。

しかしながら、習熟志向性の研究の多くは、原因帰属との関連<sup>18) 33) 37)</sup>、動機づけとの関連<sup>4) 5)</sup>等、習熟志向性に関する要因間の相関を比較するものであり、習熟志向性を高めることを試みた研究は少ない。

Ames & Archer は、生徒にクラスではどちらの達成目標



が重視されているかを判断させ、それを基に、生徒の目標志向性を高めるための教師の働きかけ方を示唆した<sup>3)</sup>。これに関して、Ames は、習熟志向性を育てると考えられる教師の関わり方を細かく提案している。これは、権威、課題、評価（認知）の3つの次元から、教師の子どもへの関わり方について述べたものである<sup>1)</sup>。さらに、山中は、体操の授業において、指示による習熟志向性を高める操作をした結果、自己効力感が高まったことを示した<sup>39)</sup>。

だが、Ames & Archer<sup>3)</sup>、Ames<sup>1)</sup>の研究は、習熟志向性を高める手立てを概念としてまとめたにとどまり、山中<sup>39)</sup>の研究は、学習者の構えを操作することで習熟志向性を高めることを狙ったものである。これらを考慮すると、周囲の環境に影響されずに本人自らが習熟志向性を高めることのできる手立てについて試みた研究は、見受けられない。したがって、本人自らが習熟志向性を高めることのできる手立ての試みが重要であると言えよう。

## 第2節 動作法

山中は、身体を動かす際に、自らの身体を意識したり、身体の動かし方を意図し、努力感や動作体験に注意を向けさせ、

動作課程を重視させる指示を出し、習熟志向性を高めることで自己効力感を高めた<sup>39)</sup>。つまり、この指示のように習熟志向性を重視させる過程に注意を向けさせることで習熟志向性が強まることが考えられる。山中のこの指示は、動作法における動作課題解決の過程と同様である。したがって、スポーツ場面において実際に動作法を適用するならば、本人の身体を通して習熟志向性の過程に意識を向けるため、本人自らが習熟志向性を高めることが考えられる。

#### (1) 動作法

動作法は、脳性まひ児の運動障害の改善を目的として成瀬を中心に開発された心理的な理論、及びそれに基づく技法である<sup>26)</sup>。動作をする人（動作者）とさせる人（援助者）とで成り立つ動作法は、まず、援助者が、動作者にできるだけ有用・有効な体験が得られるような動作を選んで課題として設定する（動作課題）<sup>26)</sup>。

動作法では、動作を本人の「このように身体を動かそう」とする意図から始まり、その意図を行動として実現させる努力といった主体的な心理活動があつて、はじめて生理現象としての身体運動が生ずるとみるため、「動作＝意図→努力→身体運動」と定義した<sup>26)</sup>。つまり、動作は、意図通りの身

体運動を実現しようとする主体の努力過程であり、生理的な機能・構造を有する身体を意図通りに操作しようとする主体的・能動的自己コントロール活動とみている<sup>12)</sup>。それ故、動作法では、身体を動かした結果としてのパフォーマンスではなく、身体を主体的・能動的に動かす過程そのものを重視するのである。

そして、動作者は、援助者から課された動作を達成しようとしたときに、この動作をするように努力する過程において様々な体験（動作体験）をする。その場合、「動作＝意図→努力→身体運動」は、「動作＝課題→意図→努力→身体運動」の形をとる。動作者は、動作課題の解決過程を通して得られた動作体験に基づき、動作の自己コントロール能力の向上を図る。さらに、これらの過程を通して、体験様式に変容が生じることで、心理的な変容を図ることができる<sup>26)</sup>。心理的な変容とは自己によって気づかれ、感じられている体験が変わることで、ある事象に対する気づき方、感じ方に変化が起こることである<sup>13)</sup>。したがって、動作法は、動作課題解決の過程を通して、動作の自己コントロール能力の向上を図るとともに、それらを通して体験様式の変化により心理的な変容を図るものである<sup>10) 25) 26)</sup>。図1は、その過程を示した

ものである。

## (2) 動作法のスポーツへの適用

星野は、脳性まひ児が日常生活において自己の持つ最大の運動能力を発揮しなければならない状況と、スポーツ選手がスポーツ場面において自己の最大の運動能力を発揮しなければならない状況は、肩、腰、足首等に不当緊張の生ずる可能性が高い点で類似していると指摘した<sup>21)</sup>。これは、動作法のスポーツへの適用が有効であることが示唆するものである。

また、山中は、動作法のスポーツでの有効性として、最適なフォームや新しい動き（運動技術）を獲得できない、試合で能力を発揮できない、日常生活に支障はないが競技生活を送れない等の選手に対して有効であるとしている<sup>38)</sup>。

実際に、星野<sup>7) 9) 11)</sup>は、様々なスポーツ選手に対して動作法を行った。その結果を以下に示す。槍投げ選手に動作法を、ハンマー投げ選手に催眠下のイメージ練習と動作法とを行った。その結果、両被験者の身体運動への気づきに変容が生ずるとともに、試合でも好結果を得た。ハンマー投げ選手については、試合中にあがらなくなったとの報告を得たという臨床例を示した。また、別の槍投げ選手に動作法を行った結果、動作への気づきが鋭敏化し、プレーを動作に伴う実

感として捉えるようになったことや、様々な心理的活動に変化がみられたことを示している。さらに、サッカー選手に動作法を行った結果、自己についての認識の受け止め方や対処法が変化したことを示した。

その他として、梶山は、ハンドボールのゴールキーパーを被験者とし、基本姿勢保持能力の向上がハンドボールのゴールキーパーのゴールキーピング動作時間短縮に効果的であり、ゴールキーパーにおけるパフォーマンスの向上に有効に作用すると報告した<sup>20)</sup>。

竹下らはボーリング選手に動作法を行い、動作法がボディイメージに大きく関与し、鮮明にする方法の一つであることを示し、競技パフォーマンスにも影響を及ぼすことを報告した<sup>34)</sup>。

これらの研究は、動作法のスポーツに対する有効性を示している。本研究においても動作法を行うことにより、以下のような過程を経ることが考えられる。

被験者は、動作法によって得られた本人にとって有効・有用な動作体験<sup>26)</sup>に注意を向けることで、自己の動作や身体を意識する。その際に、動作や身体に対する気づきの鋭敏化が起こる。そして、身体各部への内的な注意が行き届くよ

うになり、身体面では動作を行う際の手がかりが増加し、動作の自己コントロール能力の向上へとつながる。これと同時に、心理面では、動作体験により動作課題の習得過程に気づく。さらに、その過程と実行行動とを比較することで自己の現状の問題点が明確になり、動作を遂行する過程そのものを重視するようになる。この時に自己の現状に対する本人の認識が今までとは異なるものとなる。つまり、被験者は、動作体験を通して技術の習得過程に気づき、その過程を意識することにより技術の習得を目指すようになる。この自己に対する認識の変容の一環として、何かをする際の過程を重視する習熟志向性を高めることが予想される。

故に、実際に動作法を適用することで、本人自らが習熟志向性を高めることが予測できる。

### 第3章 目的

本研究の目的は、動作課題の解決に際して、身体の動かし方を意図すること、努力感や動作体験に注意を向けさせる、すなわち、動作の遂行過程を重視する動作法は、スポーツ場面において本人自らが習熟志向性を高めることに有効であるとの仮説をたて、動作法の目標志向性に及ぼす影響を実験的に検討することである。

また、目標志向性は原因帰属との関連が認められていることから、目標志向性、原因帰属、動作法の関連についても検討する。

## 第4章 方法

### 第1節 被験者

千葉県 の 県立 A 高校 サッカ ー部 に 所属 する 1・2 年 生 男子 14 名 ( 実験 群 7 名、統制 群 7 名 ) と した。

### 第2節 実験期間

平成 10 年 10 月 下旬 から 12 月 上旬 に 同校 に て 行 った。

### 第3節 測定尺度

#### (1) 目標志向性評定尺度

伊藤 の 作成 した 目標 志向 性 を 測定 する 質問 紙 ( 資料 1 )<sup>18)</sup> を 使用 した。質問 は、習熟 志向 性 に 関する 質問 7 項目、成績 志向 性 に 関する 質問 11 項目 から なり、各 質問 は 「よく あて はまる ( 6 点 )」 から 「まったく あて はまらない ( 1 点 )」 までの 6 件 法 で 回答 を 求め た。質問 項目 の ②、④、⑦、⑨、⑫、⑭、⑯ が 習熟 志向 性 に 関する 質問 であり、他 は 成績 志向 性 に 関する 質問 である。

#### (2) 原因帰属様式測定尺度

伊藤 の 作成 した 原因 帰属 様式 測定 尺度 ( 資料 2 )<sup>17)</sup> を 使用 した。質問 は、試合 での 成功 事態 ( 勝利 ) と 失敗 事態 ( 敗



北)の2事態を想定して、各々能力、努力、指導者の教え方、相手の強さ、及び運の5つの原因にどの程度帰属するかをそれぞれ「とてもそう思う(6点)」から「まったくそう思わない(1点)」までの6件法で回答を求めた。帰属因に関しては、従来、4要因<sup>16) 27)</sup>とされているが、スポーツ場面を考慮して指導者の教え方の要因を採用し、5要因となっている。

### (3) 身体知覚の変化に関する質問紙

両群の被験者には、動作法を実施する前と5回の動作法を実施した後に、今野の作成した本人の身体の知覚について尋ねる身体知覚の変化に関する質問紙(資料3)<sup>23)</sup>に答えてもらった。この質問紙は12項目からなり、各質問「よくあてはまる(6点)」から「まったくあてはまらない(1点)」までの6件法で回答を求めるものである。踏みしめ感、身体の活動の感じ、リラックス感、腹部の充足感からなる4つの下位尺度で構成されている。

## 第4節 手続き

本実験は、図2に示すような手順で実施された。まず、実験の事前調査としてサッカー部員全員(37名)に目標志向

性評定尺度、及び原因帰属様式測定尺度を実施した。その中から目標志向性評定尺度における習熟志向性に関する項目の低得点者を選定し、さらに、対配分法により実験群7名、統制群7名に分けた。実験当初は、両群ともに8名ずつであったが、各群1名がそれぞれけがや退部のために7名となった。このことによる各尺度の2群間の得点への影響は認められなかった。

事前調査を pre テストとし、その後、実験群に動作法を実施した。動作法については、放課後の部活動の前後、または、部活動中に抜けてもらい同校トレーニング場にて行った。また、動作法実施前後に両群に対して身体知覚の変化に関する質問紙を実施した。動作法終了後、再び両群に対して post テストとして目標志向性評定尺度、原因帰属様式測定尺度を実施し、動作法の目標志向性に及ぼす影響を検討した。

## 第5節 動作法

動作法は、星野<sup>7) 9) 11)</sup>の報告を参考に1回40分程度、週1～2回の割合で約4週間、合計5回行った。動作法の手続きは、以下の通りである。

動作法は、動作をする人（動作者）とさせる人（援助者）

で成り立っている<sup>26)</sup>。本実験では、実験者が援助者、被験者が動作者となる。まず、援助者は動作者ができるだけ有用・有効な体験が得られるような動作を選び、動作課題として動作者に課する。そして、動作者は、動作課題を達成しようとい図することで、身体を意図通りに操作するために努力しようといった心理活動を起こし、身体運動が生じる。援助者は、この過程を的確に把握し、その都度、その場に適した援助や言葉かけを行う。こうして動作者は、動作をするように努力する過程において様々な動作体験をする。

実際に行った動作法の主な内容（動作）<sup>31)</sup>は、以下の通りである。(1)は寝た状態、(2)、(3)は座位、(4)は膝立ち、(5)～(9)は立位で行う。これらを中心に、各動作者に適した動作を援助者が選定し、動作課題とした。それに加え、サッカーに関することとして、キック時のフォーム、プレー中の姿勢などの確認についても適宜取り入れて行った。

#### (1) 軀幹ひねり動作 (図3)

ねらい：腰や軀幹の動きが出やすいようにする。

援助者は、動作者の腰が倒れないようにし、肩をやや手前に引くように押し下げていく。動作者は、上体のひねり方向

への動きに伴い、腰回りの力を抜く。

#### (2) 腰を起こす動作 (図4)

ねらい：股を緩めて、腰の動きを広げる。

援助者は、動作者のお尻が浮かないように腰を押さえる。  
動作者は、股を広げ、腰を起こしながら上体をゆっくり、または、左右に倒していく。段階的に繰り返し、腰の動きの範囲を広げていく。

#### (3) 胸伸ばし動作 (図5)

ねらい：胸を伸ばし方向に緩めて、動かす。

援助者は、動作者の肩に手を当て、膝を背中に当て、ゆっくりと後方に引いていく。動作者は、胸を反らし伸ばす。

#### (4) 上体の前後移動動作 (図6)

ねらい：膝立ち姿勢で、上体を前後に移動させるバランス能力を高める。

動作者は、尻を後ろに引いた状態から、尻を前に動かし、元の状態に戻す。

#### (5) 立位動作 (図7)

ねらい：立位の保持に必要な最小限の力を入れ、両足できちんと踏みしめるようにする。

動作者は、腰の上に上体を真っ直ぐに乗せ、体重が両足底

にかかるとともに踏みしめる。

#### (6) 脚を折る動作 (図8)

ねらい：股、膝と足首を柔らかく動かせるようにする。

援助者は、動作者の腰に手を当て、下に押し下げ、膝を曲げさせる。動作者は、足の裏の踏みしめ感を十分に感じ、上体は真っ直ぐのまま、股と膝を曲げる。

#### (7) 重心の前後移動動作 (図9)

ねらい：片足から半歩出した足に、重心を移動できるようにする。

援助者は、動作者の腰を軽く支え、重心を後ろ脚から前脚に移動させる。動作者は、上体を垂直のまま、前脚の股と膝が自然に緩んだ状態で、後ろ脚の力を抜く。

#### (8) 片足踏みしめ動作 (図10)

ねらい：左右片脚の股や膝を使って、片足で踏みしめられるようにする。

動作者は、上体を垂直のまま、体重をかけた方の脚の股と膝をゆっくり曲げ、踏みしめて立つ。体重をかけていない方の脚は力を抜き、背や肩に力を入れずに立つ。

#### (9) 脚の振り出し動作 (図11)

ねらい：支持脚で身体を支持し、反対の脚を振り出せるよ

うにする。

動作者は、重心の左右移動動作と同じように片足に重心を移動する。次に、そのまま腰を前に出し重心を前方に移動し、倒れる寸前に、振り出し脚を振り出す。

## 第5章 結果

### 第1節 習熟志向性尺度と成績志向性尺度の相関

実験群、統制群の14名に実施した目標志向性評定尺度における習熟志向性と成績志向性の相関係数は、**0.64**であり、中程度の正の相関がある<sup>40)</sup>ことが示された。被験者の所属するサッカー部員37名に関しても**0.63**であり、中程度の正の相関がある<sup>40)</sup>ことが示された。

### 第2節 目標志向性評定尺度における得点の変化

表1は、目標志向性評定尺度における平均得点と標準偏差を、図12は、preテストとpostテスト間の変化を示したものである。

習熟志向性に関する項目の平均得点は、実験群においてpreテストで**26.85**点、postテストで**31.71**点であり、統制群ではpreテストで**27.14**点、postテストで**25.00**点であった。実験群においては、preテストとpostテストとの間に有意な得点の向上 ( $t = 3.20, p < .05$ ) が示されたが、統制群では有意な得点の変化は認められなかった ( $t = 1.49, n. s.$ )。

成績志向性に関する項目の平均得点は、実験群において

テストで 47.57 点、post テストで 53.71 点であり、統制群では pre テストで 48.86 点、post テストで 50.71 点であった。実験群、統制群とも、pre テストと post テストとの間に有意な得点の変化は認められなかった ( $t = 1.86$ , n. s.;  $t = 0.75$ , n. s.)。

### 第 3 節 原因帰属様式測定尺度における得点の変化

表 2 から表 5 は、各群の成功場面、失敗場面の pre テストと post テストにおける原因帰属様式測定尺度の平均得点と標準偏差を示したものである。成功場面、失敗場面における pre テストと post テストの各帰属因の平均得点について 2 要因の分散分析を行った。第 1 要因は、実験条件であり、実験群と統制群の 2 水準である。第 2 要因は、帰属因要因であり、能力、努力、指導者、相手、運の 5 水準である。

pre テストの失敗場面については、いずれの主効果、交互作用ともに有意な差は示されなかった (表 8) が、成功場面の帰属因要因に有意な主効果が認められた {  $F(1, 4) = 4.27$ ,  $p < .01$  } (表 6)。これは、それぞれの帰属因の得点を比較した際の有意差を示したものである。つまり、両群の帰属様式の傾向を示している。したがって、本研究では、実験条件



での主効果については意味を持つが、この主効果については意味を持たないものと判断した。

post テストでは、両場面で交互作用に有意な差が認められた {成功場面 :  $F(1, 4) = 2.60, p < .05$  ; 失敗場面 :  $F(1, 4) = 3.35, p < .05$ } (表 7、表 9)。この交互作用は、実験群、統制群の原因帰属様式に違いがみられたことを示している。実験群では、成功場面で努力、運、指導者、相手、能力、失敗場面で努力、能力、相手、指導者、運の順に高い得点を示し、統制群では、成功場面で運、努力と相手、能力、指導者、失敗場面で相手、能力、運、指導者、努力の順に高い得点を示している。これに基づき、下位検定を行ったところ、成功場面、失敗場面それぞれにおいて努力の得点で、実験群の得点が有意に高いことが認められた ( $t = 2.49, p < .05$  ;  $t = 3.54, p < .01$ )。pre テストと post テスト間の努力帰属得点の変化を図 13、図 14 に示した。また、成功場面、失敗場面ともに帰属因要因に有意な主効果が認められた {成功場面 :  $F(1, 4) = 4.06, p < .01$  ; 失敗場面 :  $F(1, 4) = 2.58, p < .05$ } (表 7、表 9) が、pre テストと同様に、ここでは意味を持たないものと判断した。

#### 第4節 身体知覚に関する質問紙における得点の変化

今野の作成した身体知覚に関する質問紙<sup>23)</sup>について、因子分析を行ったところ、今野が示している4因子は抽出されなかった。この理由として、本研究の被験者数が少ないこと、また、今野の研究の被験者が一般学生であるのに対して、本研究の被験者は、スポーツ選手であることなどが推測される。そのため、今野の研究<sup>23)</sup>に基づいた4つの下位尺度を使用した比較はできないため、各質問ごとについて比較した。

preテストとpostテストにおける各質問の平均得点について、2要因の分散分析を行った。第1要因は、実験条件であり、実験群と統制群の2水準である。第2要因は、質問項目の要因であり、①から⑫までの12水準である。

その結果、postテストの実験条件間に有意な主効果が示された $\{F(1, 11) = 6.96, p < .01\}$ 。これは、postテストにおける実験群と統制群の各質問項目の得点に差が認められたことを示している。これについて下位検定を行ったところ、質問項目の①、③、④、⑥において、実験群の得点が有意に高いことが認められた $\{\textcircled{1}: t = 2.84, p < .05; \textcircled{3}: t = 3.13, p < .01; \textcircled{4}: t = 2.50, p < .05; \textcircled{6}: t = 2.50, p < .05\}$ 。表10と表11は、これらの4項目の平均得点と

標準偏差を示したものである。さらに、preテスト、postテストいずれについても、質問項目について、有意な主効果が認められた {preテスト：F(1, 11) = 2.46,  $p < .05$  ; postテスト：F(1, 11) = 3.56,  $p < .05$ }。しかし、これは、それぞれの質問項目の得点を比較した際の有意差を示したものである。つまり、両群の得点傾向を示したものであるため、本研究では実験条件での主効果は意味を持つが、この主効果については、意味を持たないものと判断した。

## 第6章 考察

### 第1節 習熟志向性と成績志向性の相関について

従来の研究では、二つの目標志向性の間には明確な相関がなく、仮にあったとしても弱い正の相関であることが明らかにされていた<sup>24) 29)</sup>が、本研究では、中程度の正の相関があることが示された。

これは、本研究が被験者一人一人に動作法を実施するという特徴を持っているため、被験者数を増やすことが困難であったことや、被験者を選定した集団についても特定の学校の、特定のスポーツ選手を対象としたことで、被験者の質が偏ってしまったことが一因と考えられる。二つの目標志向性の相関をみた従来の研究<sup>24) 29)</sup>では、被験者が小学6年生 275名、二つの学校の中学3年生 315名と高校3年生 272名であった。それに対して、本研究では37名の集団から選定された14名のスポーツ選手であった。

また、被験者はスポーツ選手であるため、結果を意識せずにスポーツに取り組むことは困難であると思われる。試合での結果、チーム内でのポジション争い等、多少なりとも結果を意識せざるを得ない状況にあったと考えられる。

習熟志向性と成績志向性の関係について伊藤<sup>14)</sup>は、人が

何らかの課題に取り組む時、その動機が必ずしも内発的なものではなく、恥の回避、他者からの尊敬や賞賛、優越感などの成績目標であることも少なくないとし、成績目標を持つことが日常生活において適応機能を促す機能を果たしていることも否定できないと述べている。したがって、本研究で二つの目標志向性の中にこの程度の相関が示されたことは、被験者の属性からみて納得しうるものと思われる。

## 第2節 目標志向性について

目標志向性については、preテスト、postテスト間で統制群の習熟志向性、両群の成績志向性に関する項目の平均得点に変化が認められなかったのに対して、実験群における習熟志向性に関する項目の平均得点に有意な向上が認められた。これは、動作法により実験群の被験者自らが習熟志向性を高めたと言える。

動作法は、被験者が与えられた動作課題を達成しようとする過程において、身体の動かし方を意図し、その意図に応じて身体を動かそうとする努力感や、また、動かした際に生ずる実感である動作体験に注意を向けさせる。この身体の動かし方を意図すること、努力感、動作体験に注意を向けること

は、やり慣れた日常の生活動作では意識されにくいですが、今までに体験したことのない新しい動作課題を解決する際に意識されるものである<sup>26)</sup>。本研究では、被験者がサッカー選手であったため、立位を中心とする動作法を実施し、その中にキックのフォーム、プレー中の姿勢の確認などを取り入れた。ボールを蹴るというプレーを例にとると、今まで各被験者によって気づかれ、感じられていたキックについての体験が動作法実施後に変わることで、ボールを蹴るというサッカーの最も基本と言えるプレーに対する気づき方、感じ方に変化が起こったと考えられる。

このことは、被験者の内省報告からも察することができる。例えば、ある被験者は、動作法実施前に「自分の身体の動かし方を意識したことがない。」と言っていたが、実施後には「ボールを蹴る時に身体を意識するようになった。」と報告した。その他には、「動作法をすると、蹴り方が安定した感じになる。以前よりもボールが飛びそうな気がする。それを普段から心がけてみる。」、「動作法の時の姿勢を意識すると、下半身が安定した感じがする。」と報告した。そして、動作法の回数を重ねていくと「はじめは、今までの蹴り方とは違う感じだったが、多少、慣れてきた。慣れるとこっち（動作

法を行った時の姿勢)の方が蹴りやすい。」と報告している。さらに、プレー中の姿勢についても「動作法の姿勢を意識すると、いつもより踏ん張れるようになった。」、「動作法の姿勢をすると、あたり(身体と身体の接触)に強くなった気がする。」等の内省報告もあった。

このように被験者は、動作法を行うことによって、ボールを蹴るというプレーやプレー中の姿勢に関して、キックや姿勢の動作過程を意識するようになった。つまり、技術習得の過程に気づき、その過程を意識することにより技術の習得を目指すようになったと考えられる。この自己の現状に対する認識の変化、すなわち、心理的変容により本人が有効であると感じた体験を意識するようになり、プレーが成功した時は、「成功した」という結果だけでなく、その過程を意識し、何度でもできるように努力することを学習したと思われる。反対に失敗した時は、失敗の過程をたどることで成功体験との比較を行い、修正するように努力するようになったのだろう。すなわち、「成功した」、「失敗した」という結果だけでなく、その過程を意識するようになったと考えられる。この過程を意識するようになったことが習熟志向性を高めたのであろう。

### 第3節 原因帰属様式について

preテスト、postテストにおける2要因の分散分析の結果、成功・失敗の両場面において、有意な交互作用が認められた。下位検定の結果、成功場面、失敗場面ともに実験群の努力得点が、統制群の得点よりも有意に高いことが認められた。

この得点差は、実験群の努力帰属の得点がほぼ横這いであるのに対して、統制群の得点が低下したために生じた結果である。統制群は、何らかの理由で努力帰属が低下したが、両群の被験者は、同じ集団に所属し、同じ活動を行っているため、統制群のみに努力帰属を低下させる原因があったとは考えにくい。したがって、実験群は、努力帰属を低下させる原因があったとしても、それに影響されなかったためと言えよう。

習熟志向性の者が努力帰属をすることに関しては、Ames & Archer が成功事態において努力と結びつける傾向があることを示した<sup>3)</sup>。また、渡辺は、習熟志向性の者は成功を教師や学習方法、努力に帰属する傾向が強く、学習する過程自体に関心が高いと述べている<sup>37)</sup>。杉浦は、習熟志向性の者は「努力できる」という気持ち、つまり、ある結果を導き出すために必要な行動を、自身が成功裏に実行できるという確



信である効力期待を高めるとした<sup>33)</sup>。そして、伊藤は習熟志向性の強い者が、成功を練習方法や努力といった自己の統制可能な内的な要因に帰属し、失敗を運、指導者、相手といった自己の統制を超える外的な要因には帰属しない傾向があることを示唆している<sup>18)</sup>。

また、努力帰属について伊藤は、失敗しても努力すれば成功できると認知すること（努力不足への帰属）により、意欲も高まると述べ<sup>16)</sup>、筒井らは、成功の理由を努力したからと帰属する群や失敗の理由を努力不足に帰属する群は、達成傾向が高いとしている<sup>36)</sup>。この筒井ら<sup>36)</sup>の研究における達成傾向は、西田<sup>30)</sup>によって標準化された体育における学習意欲検査（Achievement Motivation in Physical Education Test : AMPET）を用いたものである。これは、学習ストラテジィ、困難の克服、学習の規範的態度、運動の有能感、学習価値の5つの下位尺度による合計得点を達成傾向得点とし、体育学習へ積極的に努力する接近傾向を測定しようとしたものである。

これらのことから、本研究における努力帰属に認められた得点差は、動作法を行うことによって、身体の動かし方を意図し、努力感、動作体験に注意を向けるようになり動作の習

得過程に気づくことで、成功・失敗の原因が自己の統制可能な内的な要因にあると考えるようになったことによるものと思われる。つまり、自身の動作や心的活動次第で、失敗しても努力すれば成功できると考えるようになり、心身の自己コントロール能力が向上することの重要性に気づいたのである。したがって、動作法は、習熟志向性を高め、それとともに従来から関連が認められている原因帰属についても、成功は努力の成果、失敗は努力不足へ帰属することを定着させた。しかし、本研究では、目標志向性、原因帰属の関係について、その関連性の検討はできたが、両者間の因果関係を求めるまでには至らなかった。

#### 第4節 身体知覚について

本研究では、動作法による被験者の身体知覚の変化をみるために、今野の作成した身体の知覚に関する質問紙<sup>23)</sup>を実施した。しかし、因子分析の結果、今野の示している4因子が抽出されなかったため、preテストとpostテストで各質問ごとに比較した。その結果、質問①「足の裏でしっかりと床を踏みしめて立っている感じがする」、③質問「身体がふらつかないで立っている感じがする」、質問④「上体がしっ

かりと腰にのっている感じがする」、質問⑥「身体のバランスがよい感じがする」において、実験群の得点が有意に高いことが認められた。

これは、動作法により実験群が立つこと、また、その際に統制群よりも注意を自己の内部に向けるようになり、自らの身体を意識するようになったためと考えられる。さらに、このことは、「ボールを蹴る時に身体を意識するようになった。」、「動作法の時の姿勢を意識すると、下半身が安定した感じがする。」、また、ある被験者の「最近、普段の生活中に立っているという感じがする時がある。」といった内省報告からも裏づけられよう。

## 第5節 全体的考察

本研究において被験者は、以下のような過程を経たと考えられる。

動作法により注意を自己の内部に向けるようになり、その結果、動作の遂行過程に注意を向けるとともに、自らの身体を意識した。そこでは、与えられた動作課題を達成しようと身体の動かし方を意図し、その意図に応じて身体を動かそうとする努力感、また、動かした際に生ずる実感等を含めた動

作体験に注意を向けるようになった。身体の動かし方を意図すること、努力感、動作体験に注意を向けることは、今まで意識されていなかったものや、今までとは異なるものであるため、動作法実施後における被験者の身体の動かし方の意図、努力感、動作体験に変容が生じたと言える。

このような過程を経たことは、身体の知覚の変化に関する質問紙の得点差、被験者からの内省報告から察することができた。つまり、被験者は、技術の習得過程に気づき、その過程を意識することにより技術の習得を目指すようになったと考えられる。そして、これらの過程を経た結果として、身体を動かした結果としてのパフォーマンスのみではなく、身体を主体的・能動的に動かす過程そのものを重視するようになり、自ら習熟志向性を高めるとともに、成功は努力の成果、失敗は努力不足という努力帰属を定着することが示された。

この過程の例としてボールを蹴るというプレーで示す。動作法によって、今まで本人によって気づかれ、感じられていたキックについての体験が変わり、蹴るというプレーに対する気づき方、感じ方に変化が起こった。動作法によって得られた体験は、本人にとって有効・有用な体験でなければならない<sup>26)</sup>。つまり、バランスがよく、安定し、ボールが蹴り

やすい姿勢をとることができるように努力しながら、その時の体験を明確にすることになる。そのため、そのプレーを習得する過程に気づき、意識するようになる。そして、プレーの結果が成功・失敗のどちらであってもよいプレーが何度でもできるように努力する。そうすることで結果のみを意識するのではなく、それまでの過程を意識するようになり習熟志向性を高めたと思われる。それに加え、成功・失敗のどちらであっても技術の習得過程を理解しているため、その原因を本人の努力に帰属することを定着させたと思われる。

以上の検討結果により、動作法は、本人自らが目標志向性における習熟志向性を高めることに有効な手立ての一つであるとともに、努力帰属を定着させることが示された。このように本研究では、仮説を支持する結果を得た。それと同時に、さらなる研究課題が見出された。

第1に、動作法による変化の持続性についての検討である。第2に、習熟志向性と成績志向性の相関に関する検討である。本研究では、従来の研究<sup>24) 29)</sup>と異なり、中程度の正の相関が示された。これについては、被験者の数や質についての検討が必要と思われる。第3に、目標志向性と原因帰属との因果関係の検討である。本研究では、因果関係を示すことは

できなかつた。

また、目標志向性は、各個人の心理的特性として形成されると考えれば、その効果は、単に学習した過程のみに現れるだけでなく、他の様々な場面における行動に影響を及ぼすと思われる。そのため、ある場面での習熟志向性の変容が、その他の場面での変容にもつながることが考えられる。ただ、本人自らが望んで行っている行為・行動では、目標志向性の変容しやすく、無理強いされて行っている行為・行動では変容しにくいといった差が認められる可能性もある。さらに、スポーツ場面に限っても性差、年齢差、競技レベル等により、動作法の及ぼす影響に差が現れることも予想される。

本研究では、性格の形成途上である高校生に対しての有効性を示したが、すでに性格が形成されている成人等については、その有効性を改めて検討していかなければならない。したがって、今後、被験者の対象範囲や対象とする場面を広げていくことにより習熟志向性を高めることに対する動作法の有効性を一般化していく必要がある。

今後、これらの課題を踏まえた上で、さらに詳細な実験と結果の検討を重ねていきたい。

## 第7章 結論

本研究により、以下の結論が得られた。

1. 動作課題の解決に際して、身体の動かし方を意図し、その意図に応じて身体を動かそうとする努力感や、動かした際に生じる実感である動作体験に注意を向けさせる動作法は、本人自らが習熟志向性を高めることのできる有効な手立てである。
2. 動作法は、習熟志向性を高めるとともに、成功・失敗事態の原因の努力帰属を定着させる。

## 第 8 章 要約

目標志向性における習熟志向性は、身体を動かす際に動作過程を重視する。これは、動作法における動作課題解決の過程と同様であると考えられる。

本研究の目的は、動作法の目標志向性に及ぼす影響を検討し、また、目標志向性との関連が認められている原因帰属と目標志向性、動作法の関連についても検討することである。

実験の手続きとして、事前に高校生の男子サッカー部員 37 名に目標志向性、原因帰属様式、身体知覚に関する質問紙を実施した。その中から、目標志向性評定尺度における習熟志向性項目の低得点の者を被験者として選定し、さらに、これらの被験者を対配分法により実験群 7 名、統制群 7 名に分けた。そして、実験群に 1 回約 40 分の動作法を約 4 週間、計 5 回実施し、その後に各質問紙を再度実施した。

その結果、両群の成績志向性、統制群の習熟志向性には、変化が認められなかった。しかし、実験群の pre テスト、post テスト間において習熟志向性に有意な得点の向上が認められた。原因帰属様式についても post テストで、成功・失敗場面において実験群の努力帰属得点が、統制群の得点よりも有意に高かった。



これらの結果は、被験者が動作法を通して、技術の習得過程に気づき、その過程を意識することにより技術の習得を目指すようになったため、自己に対する認識が変容し、本人自ら習熟志向性を高めたことを示している。また、動作法を行うことにより習熟志向性を高めたとともに、成功・失敗事態の原因の努力帰属を定着させたことを示している。

したがって、本研究では、動作法は、本人自らが目標志向性における習熟志向性を高めることに有効な手立ての一つであり、それとともに努力帰属を定着させることが示された。

## 謝辞

本論文作成にあたり、多大なご指導、ご支援をいただいた星野公夫教授、並びにご指導、ご協力いただいた中島宣行助教授、飯嶋正博先生、文教大学教育学部の今野義孝教授に心より感謝申し上げます。

また、多くのご指導、ご助言をいただいた秋山登代子教授、笠原嘉介教授、岩井秀明教授に謹んでお礼申し上げます。

最後になりましたが、実験に協力していただいた高等学校の先生方、生徒の皆様に厚くお礼申し上げます。

#### 引用文献

- 1) Ames, C. : Classrooms—Goals, Structures, and Student Motivation, Journal of Educational Psychology, 84, ( 3 ), 261—271, (1992)
- 2) Ames, C. and Archer, J. : Mothers' belief about the role of ability and effort in school learning, Journal of Educational Psychology, 79, ( 4 ), 409—414, (1987)
- 3) Ames, C. and Archer, J. : Achievement goals in the classroom: Student' learning strategies and motivation processes, Journal of Educational Psychology, 80, ( 3 ), 260—267, (1988)
- 4) Duda, J. L. , Chi, L. , Newton, M. L. , Walling, M. D. and Catley, D. : Task and Ego Orientation and Intrinsic Motivation in Sport , International Journal of Sport Psychology, 26, 40—63, (1995)
- 5) Duda, J. L. and Nicholls, J. G. : Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport, Journal of Educational Psychology, 84, ( 3 ), 290-299, (1992)
- 6) 星野 公夫 : 脳性まひ児とスポーツ選手との動作困難点の類似性, 順天堂大学保健体育紀要, 2734—39, (1984)
- 7) 星野 公夫 : スポーツトレーニングにおける動作への心理学による直接的アプローチ, 順天堂大学保健体育紀要, 3116—25, (1988)
- 8) 星野 公夫 : スポーツ指導における動作法, 現代のエスプリ別冊—教育臨床動作法, 70—79, 至文堂 : 東京 (1992)
- 9) 星野 公夫 : 動作訓練のスポーツへの適用, 心理臨床学研究, 11, ( 2 ), 110—121, (1993)
- 10) 星野 公夫 : スポーツと動作法, 体育心理学会専門分科会会報 特別寄稿, (1996)

- 1 1) 星野 公夫：メンタルアクティベーション 動作法によってライバルへのとらわれから脱却し、自信を回復したサッカー選手，心理臨床学研究，15，(3)，225-236，(1997a)
- 1 2) 星野 公夫：動作法からみたスポーツ選手の心身の自己コントロール，体育学研究，42，(4)，205-214，(1997b)
- 1 3) 星野 公夫：心身の自己コントロールを図る動作法～動作の体験様式の変化が心のありようを変える～，体育の科学，48，(2)，114-118，(1998)
- 1 4) 伊藤 篤：達成目標と動機づけ，新井 邦二郎編著，教室の動機づけの理論と実践，76-91，金子書房：東京(1995)
- 1 5) 伊藤 崇達：学業達成場面における自己効力感、原因帰属、学習方略の関係，教育心理学研究，44，(3)，340-349，(1996)
- 1 6) 伊藤 豊彦：運動パフォーマンスにおける成功・失敗の原因帰属に関する研究，体育学研究，25，(2)，105-111，(1980)
- 1 7) 伊藤 豊彦：スポーツにおける原因帰属様式の因子構造とその特質，体育学研究，30，(2)，153-160，(1985)
- 1 8) 伊藤 豊彦：スポーツにおける目標志向性に関する予備的検討，体育学研究，41，(4)，261-272，(1996)
- 1 9) 玄 正煥：努力帰属的評価が児童のエフィカシー予期の認知と学業達成に及ぼす効果，教育心理学研究，41，(2)，221-229，(1993)
- 2 0) 梶山 昌寛：ハンドボール競技におけるゴールキーパーの基本姿勢に関する研究－動作法による姿勢の改善から－，平成9年度順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科修士論文
- 2 1) 上瀧 寿：ニコルスの目標理論，宮本美沙子・奈須正裕編，達成動機の理論と展開－続・達成動機の心理学－，187-199，金子書房：東京(1995)

- 22) 上 瀨 寿：最近の目標理論の動向，宮本美沙子・奈須正裕編，達成動機  
の理論と展開－続・達成動機の心理学－，208－215，金子書房：東京  
(1995)
- 23) Konno, Y. : The effects of relaxation and postural training on  
external perception: Improvement of visual acuity, visual field, and  
hearing acuity , Japanese Psychological Research , 39, ( 2 ), 119－  
123, (1997)
- 24) Meece, J. L. , Blumenfeld, P. C. and Hoyle, R. H. : Students' Goal  
Orientations and Cognitive Engagement in Classroom Activities ,  
Journal of Educational Psychology, 80, ( 4 ), 514－523, (1988)
- 25) 成瀬 悟策：臨床動作法の心理構造，現代のエスプリ別冊－臨床動作  
法の理論と治療，43－52，至文堂：東京 (1992)
- 26) 成瀬 悟策：臨床動作学基礎，学苑社：東京 (1995)
- 27) 奈須 正裕：ワイナーの原因帰属理論，宮本美沙子・奈須正裕編，達  
成動機の理論と展開－続・達成動機の心理学－，51－71，金子書房：東  
京 (1995)
- 28) 奈須 正裕：自己効力，宮本美沙子・奈須正裕編，達成動機の理論と  
展開－続・達成動機の心理学－，115－131，金子書房：東京 (1995)
- 29) Nicholls, J. G. , Patashnick, M. and Nolen, S. B. : Adolescents'  
Theories of Education , Journal of Educational Psychology, 77, ( 6 ),  
683－692, (1985)
- 30) 西田 保：体育における学習意欲検査 (AMPET) の標準化に関する研究  
－動機づけ理論的アプローチ－，体育学研究，34, ( 1 ), 45－62, (1989)
- 31) 大野 清志・村田 茂編：動作法ハンドブック－初心者のための技法  
入門－，慶應通信：東京 (1993)

- 32) 桜井 茂男：能力の認知と動機づけ，新井 邦二郎編著，教室の動機づけの理論と実践，92-111，金子書房：東京（1995）
- 33) 杉浦 健：クラスの学習目標の認知が原因帰属と期待・無気力感に及ぼす影響について，教育心理学研究，44，（3），269-277，（1996）
- 34) 竹下 一郎・今村 卓郎・大崎 多久満：動作法がボディイメージに及ぼす影響についての一考察，日本スポーツ心理学会第25回記念大会研究発表抄録集，110-111，（1998）
- 35) 筒井 清次郎：競技意欲・競技不安と原因帰属の関係，スポーツ心理学研究，19，（1），26-32，（1992）
- 36) 筒井 清次郎・天野 彰夫・西田 保：体育における学習意欲と原因帰属の関連について，体育の科学，39，（10），797-800，（1989）
- 37) 渡辺 弥生：クラスの学習目標の認知が生徒の学業達成に及ぼす影響について，教育心理学研究，38，（2），198-204，（1990）
- 38) 山中 寛：スポーツにおける動作法の位置づけ，現代のエスプリ別冊-健康とスポーツの臨床動作法，151-161，至文堂：東京（1992）
- 39) 山中 寛：「体操」の授業における学習者の構えが自己効力感に及ぼす影響の実験的研究，文部省科学研究費成果報告書，運動・スポーツの心理的効果に関する総合的研究（研究代表者 徳永幹雄），71-75，（1994）
- 40) 吉儀 宏：相関、偏相関、重相関の求め方と使い方，永田 晟編著，体育の測定・評価，267-280，第一法規出版：東京（1996）

# The effect of DOUSA-HOU on goal orientation

*Akihito KOAKUTSU*

(Juntendo University)

## Summary

In goal orientation, mastery orientation think much of DOUSA process in body action. It could be regarded as same as process solving DOUSA task in DOUSA-HOU.

The purpose of this study was to examine that the effect of DOUSA-HOU on goal orientation. And this study also examined about the connection of goal orientations, causal attributional style and DOUSA-HOU.

In this experimental procedure, 37 male high school students belong to soccer club were administered three questionnaires concerning goal orientations, causal attributional style and the change of body perception. According to matched pair technique, the low scorers for mastery orientation in goal orientations questionnaire were divided into experimental group(N=7) and control group(N=7). Experimental group was administered DOUSA-HOU in 40 minutes once for five times about four weeks. After experiment, the subjects answered three questionnaires again.

Experimental group became higher mastery orientation score significantly for pretest to posttest. And experimental group was higher effort attribution score in causal attributional style than control group at success and failure situation in post test.

These results indicated that experimental group enhanced mastery orientation and was took in effort attribution at success and failure situation. The ground was that subjects suspected process of acquiring a skill, aimed at acquiring a skill by being aware of the process and changed cognition for oneself through DOUSA-HOU.

The results obtained in this study suggested that DOUSA-HOU is one of the mean that can enhance mastery orientation and can be took in effort attribution.



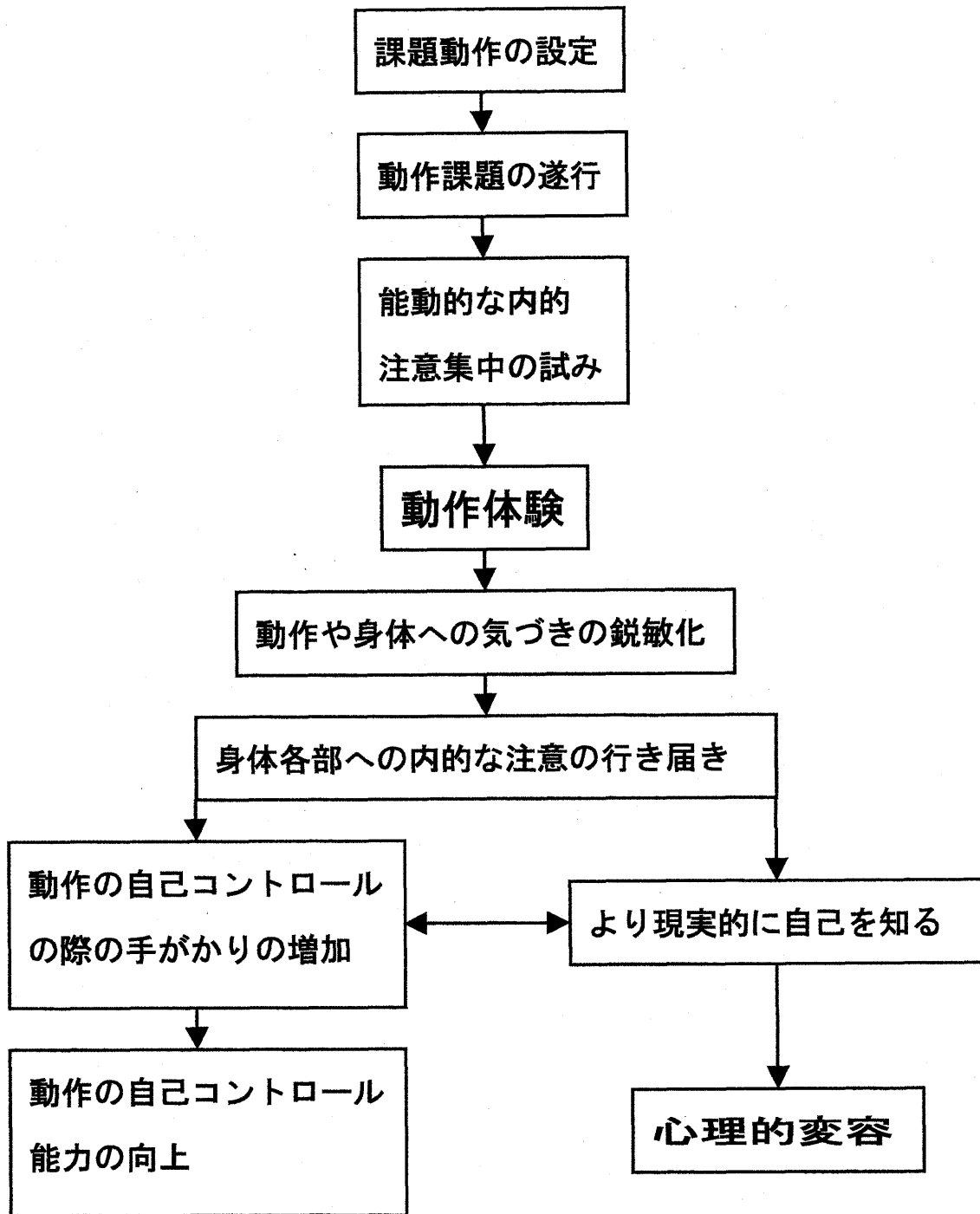


図1 動作法による心身の変容過程 星野(1992)

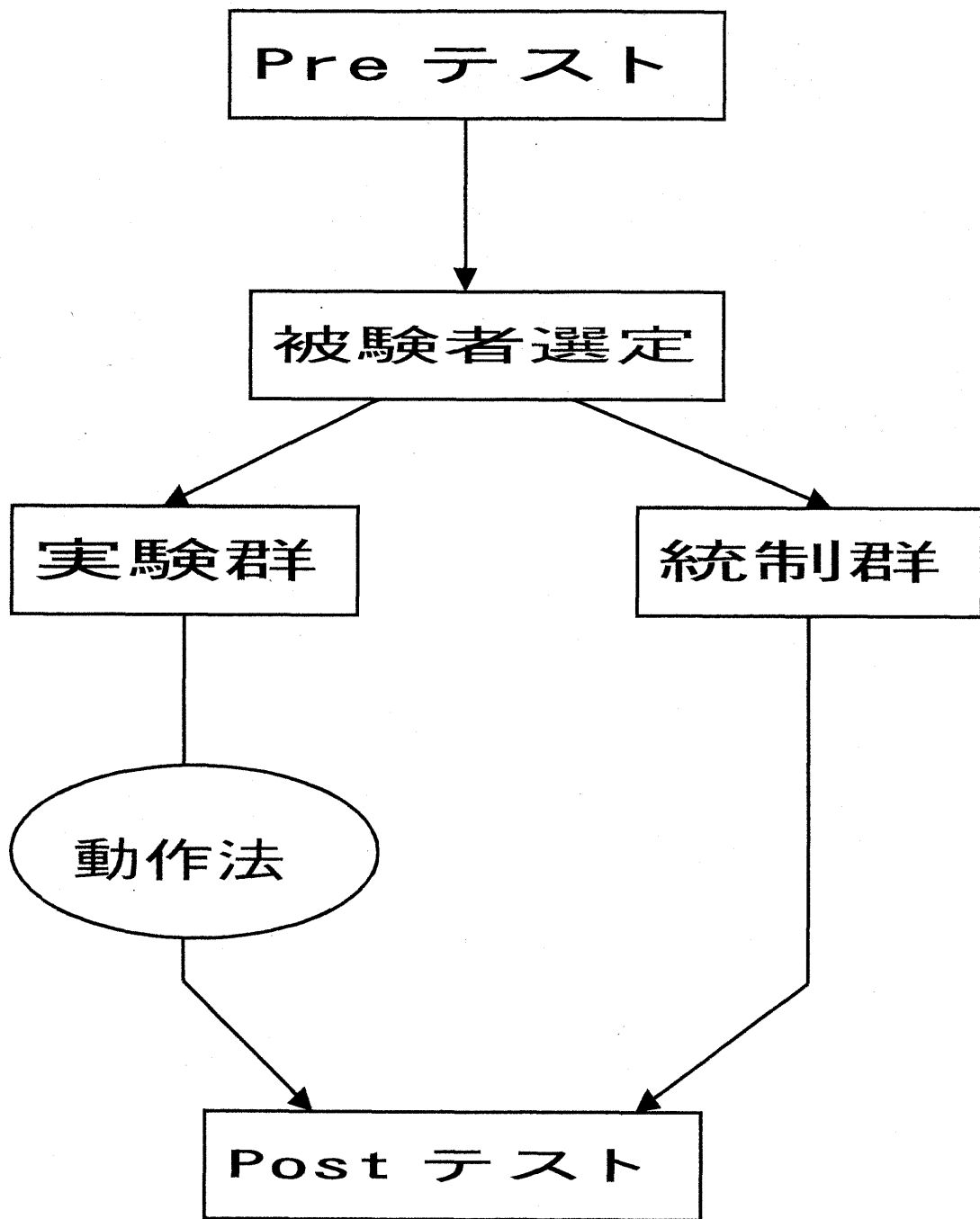
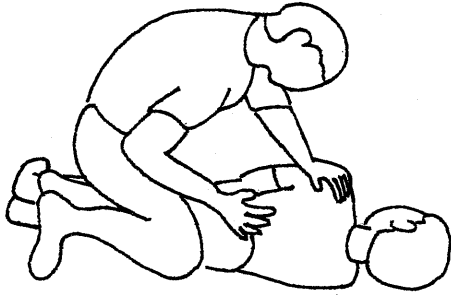
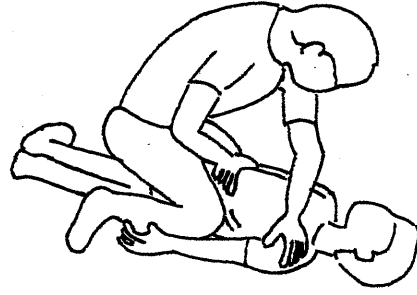


図2 実験手続き

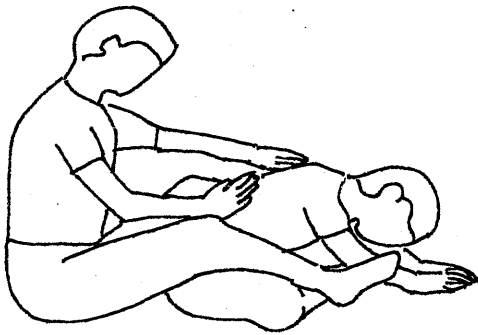


①基本姿勢

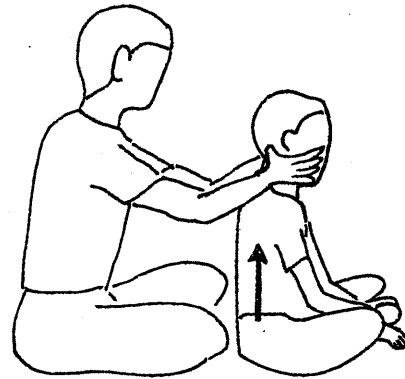


②躯幹が緩んで上体をひねった状態

図3 躯幹ひねり動作

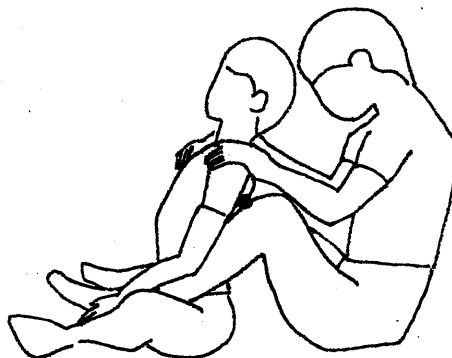


①状態を前屈し、腰を起こす



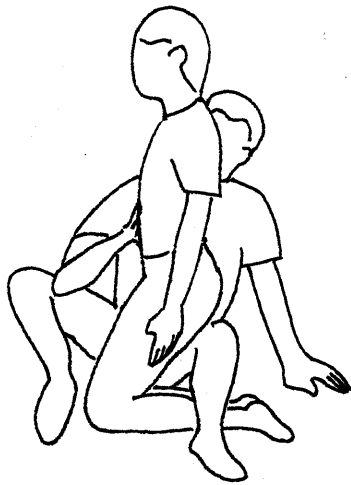
②自分自身による真っ直ぐな姿勢への戻し

図4 腰を起こす動作

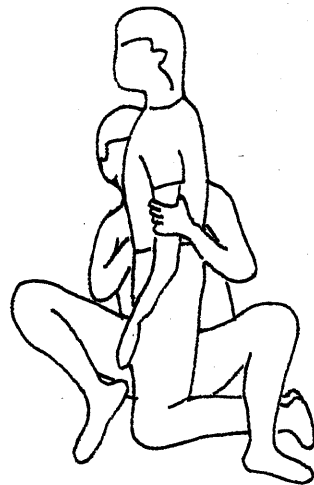


①反らし方向へ胸を伸ばす

図5 胸伸ばし動作

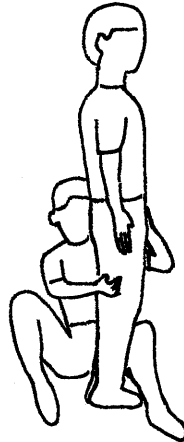


①腰を後ろに引いた状態



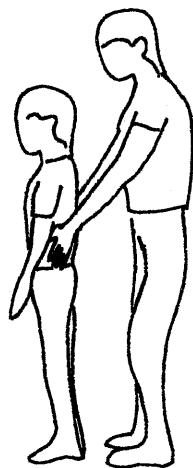
②腰を元に戻す

図6 上体の前後移動動作

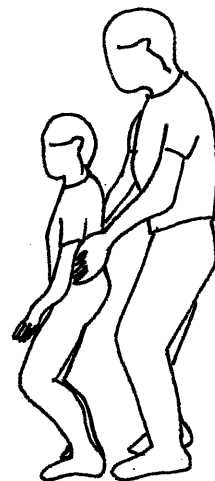


①正しい立位姿勢

図7 立位動作

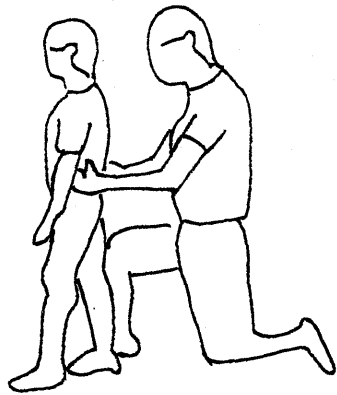


①基本姿勢

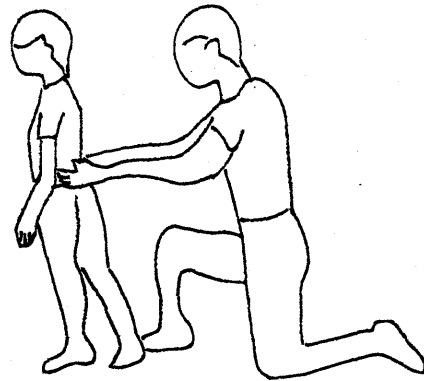


②上体は真っ直ぐのまま股、膝を曲げる。

図8 脚を折る動作

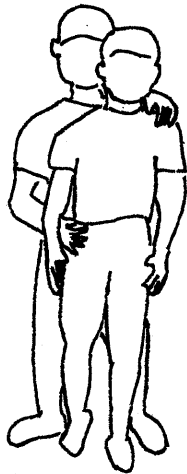


①基本姿勢

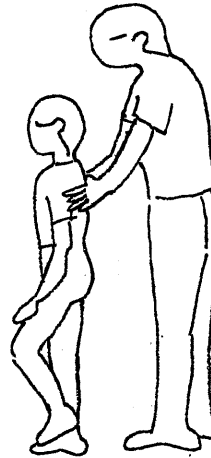


②重心の前への移動

図9 重心の前後移動動作

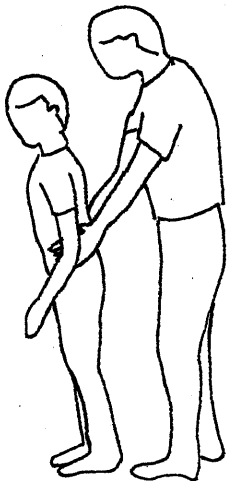


①基本姿勢



②片足に体重をかける

図10 片足踏みしめ動作



①重心を前方にかける



②脚を振り出す

図11 脚の振り出し動作

\* 図3から図11 “動作法ハンドブック”<sup>31)</sup>より複写

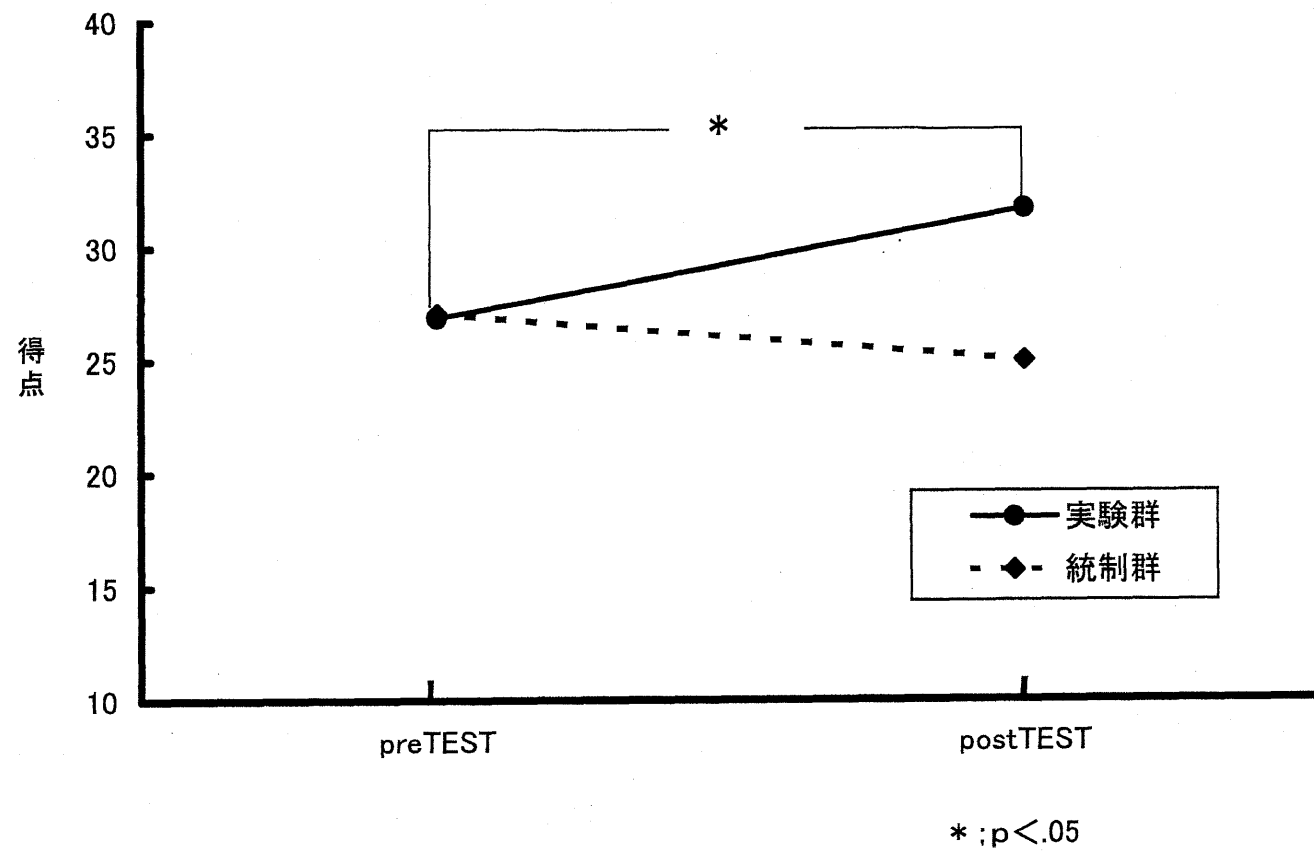


図12 習熟志向性尺度における得点の変化

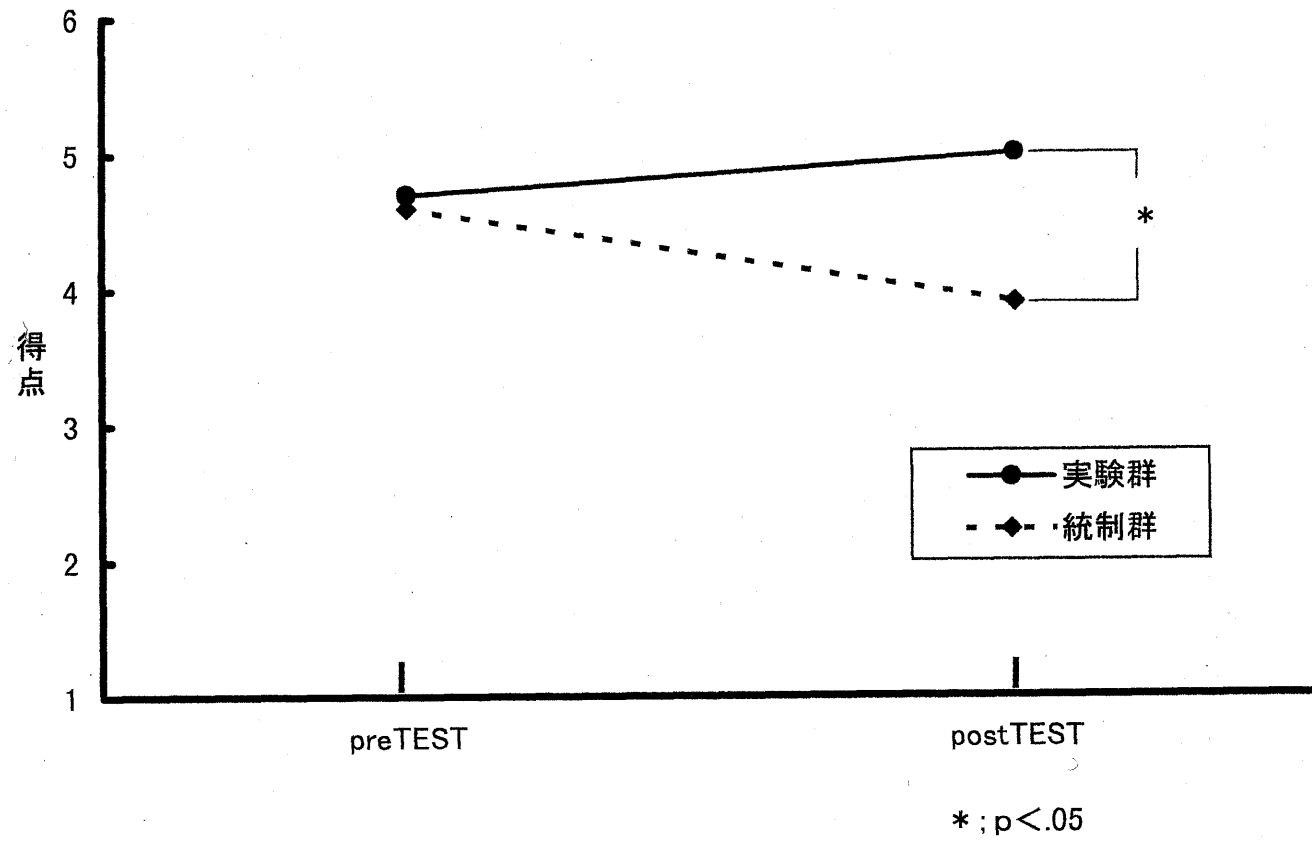


図13 努力帰属得点の変化(成功)

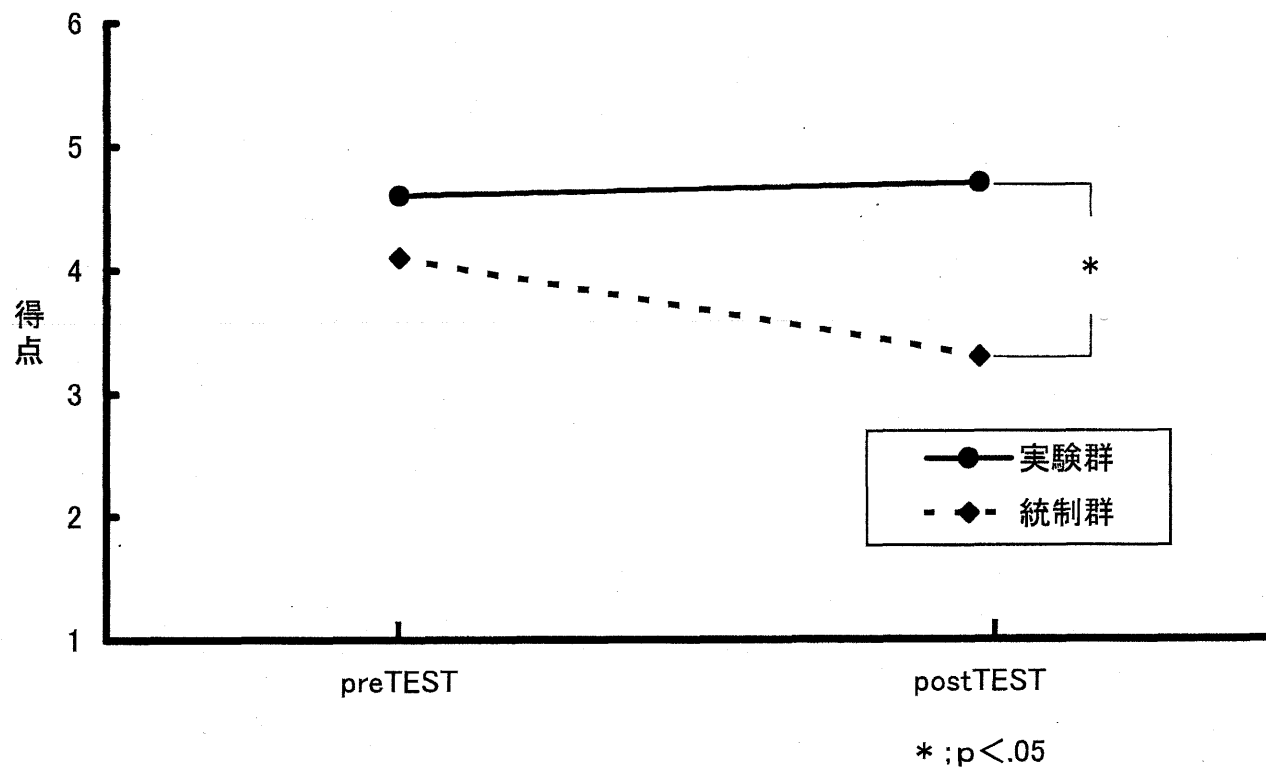


図14 努力帰属得点の変化(失敗)



表1 目標志向性尺度における得点

	習熟志向性				成績志向性			
	実験群		統制群		実験群		統制群	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
preテスト	26.9	3.0	27.1	2.4	47.6	12.5	48.9	9.4
postテスト	31.7*	3.9	25.0	3.7	53.7	8.0	50.7	7.6

\*;  $p < .05$

表2 preテストにおける原因帰属様式測定尺度の得点(成功)

	能力		努力		指導者		相手		運	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
実験群	2.9	1.1	4.7	1.1	3.0	1.3	3.0	1.0	3.7	2.2
統制群	3.3	1.3	4.6	1.1	2.4	1.6	4.0	1.3	4.3	1.4

表3 postテストにおける原因帰属様式測定尺度の得点(成功)

	能力		努力		指導者		相手		運	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
実験群	2.3	1.1	5.0*	1.0	3.3	1.6	2.9	0.4	3.4	1.5
統制群	3.4	1.3	3.9	0.7	2.9	1.2	3.9	1.4	4.3	1.1

\*;  $p < .05$

表4 preテストにおける原因帰属様式測定尺度の得点(失敗)

	能力		努力		指導者		相手		運	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
実験群	4.3	1.3	4.6	1.6	4.3	1.4	3.4	1.3	2.4	1.6
統制群	4.0	1.0	4.1	1.2	4.3	1.5	4.4	1.0	4.3	1.4

表5 postテストにおける原因帰属様式測定尺度の得点(失敗)

	能力		努力		指導者		相手		運	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
実験群	4.1	1.6	4.7*	0.5	3.0	1.3	3.9	1.0	2.3	1.0
統制群	4.1	1.2	3.3	1.0	3.7	1.4	4.9	1.4	4.0	1.5

\*;  $p < .05$

表6 preテストにおける原因帰属様式測定尺度得点の分散分析表(成功場面)

変動要因	変動	自由度	分散	観測された分散比	P-値	F 境界値
実験条件	1.16	1	1.16	0.61	0.438	4.00
帰属因	32.49	4	8.12	4.27	0.004**	2.53
交互作用	5.34	4	1.34	0.70	0.593	2.53
繰り返し誤差	114	60	1.90			
合計	152.99	69				

\*\* ;p<. 01

表7 postテストにおける原因帰属様式測定尺度得点の分散分析表(成功場面)

変動要因	変動	自由度	分散	観測された分散比	P-値	F 境界値
実験条件	1.43	1	1.43	1.03	0.314	4.00
帰属因	22.49	4	5.62	4.06	0.006**	2.53
交互作用	14.43	4	3.61	2.60	0.045*	2.53
繰り返し誤差	83.14	60	1.39			
合計	121.49	69				

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

表8 preテストにおける原因帰属様式測定尺度得点の分散分析表(失敗場面)

変動要因	変動	自由度	分散	観測された分散比	P-値	F 境界値
実験条件	3.21	1	3.21	1.80	0.185	4.00
帰属因	9.06	4	2.26	1.26	0.294	2.53
交互作用	13.29	4	3.32	1.86	0.130	2.53
繰り返し誤差	107.43	60	1.79			
合計	132.99	69				

表9 postテストにおける原因帰属様式測定尺度得点の分散分析表(失敗場面)

変動要因	変動	自由度	分散	観測された分散比	P-値	F 境界値
実験条件	2.80	1	2.80	1.88	0.175	4.00
帰属因	15.34	4	3.84	2.58	0.046*	2.53
交互作用	19.91	4	4.98	3.35	0.015*	2.53
繰り返し誤差	89.14	60	1.49			
合計	127.20	69				

\* ;p<. 05

表10 身体知覚の変化に関する質問紙の得点(preテスト)

	①		③		④		⑥	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
実験群	4.7	1.1	3.3	1.3	3.0	2.0	2.7	1.5
統制群	3.4	1.5	2.9	1.2	2.4	1.3	3.4	1.1

表11 身体知覚の変化に関する質問紙の得点(postテスト)

	①		③		④		⑥	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
実験群	5.3*	1.0	5.4*	0.8	4.4*	1.4	4.7*	1.0
統制群	3.3	1.6	3.9	1.0	2.9	0.9	3.4	1.0

\*;  $p < .05$

## 資料 1

◆ あなたの行っているスポーツ場面を想定して下さい。

以下の①～⑱の場面で楽しさや喜びを感じますか。あてはまる番号に○をして下さい。

6…よくあてはまる

5…あてはまる

4…ややあてはまる

3…あまりあてはまらない

2…あてはまらない

1…まったくあてはまらない

- |                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| ① 自分一人がうまくできるとき                    | 6 5 4 3 2 1 |
| ② 新しい運動がうまくできるように練習しているとき          | 6 5 4 3 2 1 |
| ③ 友達よりも上手にできるとき                    | 6 5 4 3 2 1 |
| ④ 頑張って、新しい技やプレーに挑戦しているとき           | 6 5 4 3 2 1 |
| ⑤ 他の人ができないことが、自分にできたとき             | 6 5 4 3 2 1 |
| ⑥ 自分が一番高い得点を上げたとき                  | 6 5 4 3 2 1 |
| ⑦ 練習に熱中しているとき                      | 6 5 4 3 2 1 |
| ⑧ 自分が一番うまくできるとき                    | 6 5 4 3 2 1 |
| ⑨ 練習したことを試したり、もっとうまくできるように練習しているとき | 6 5 4 3 2 1 |
| ⑩ 相手を負かしたとき                        | 6 5 4 3 2 1 |
| ⑪ 他の人よりも上手なとき                      | 6 5 4 3 2 1 |
| ⑫ やったことのない運動を練習しているとき              | 6 5 4 3 2 1 |
| ⑬ 他に人から注目されたとき                     | 6 5 4 3 2 1 |
| ⑭ どうしたらうまくできるのか工夫しているとき            | 6 5 4 3 2 1 |
| ⑮ 試合で目立ったとき                        | 6 5 4 3 2 1 |
| ⑯ 自分の目標に向かって、一生懸命練習しているとき          | 6 5 4 3 2 1 |
| ⑰ 新しい運動が人より早くできるとき                 | 6 5 4 3 2 1 |
| ⑱ 周りの人に自分の力を認めてもらえたとき              | 6 5 4 3 2 1 |

## 資料2

◆あなたの行っているスポーツの成功・失敗の二通りの場面を想定し、それぞれ①～⑤の間に答えて下さい。あてはまる番号に○をつけて下さい。

6…とてもそう思う

5…そう思う

4…ややそう思う

3…あまりそう思わない

2…そう思わない

1…まったくそう思わない

○試合でのプレーが成功(勝利)したとき、

①もともと能力があるから 6 5 4 3 2 1

②頑張って練習したから 6 5 4 3 2 1

③コーチが上手に教えてくれたから 6 5 4 3 2 1

④相手が弱かったから 6 5 4 3 2 1

⑤運がよかったから 6 5 4 3 2 1

○試合でのプレーが失敗(敗北)したとき、

①もともと能力がないから 6 5 4 3 2 1

②練習を怠ったから 6 5 4 3 2 1

③コーチの教えが下手だったから 6 5 4 3 2 1

④相手が強かったから 6 5 4 3 2 1

⑤運が悪かったから 6 5 4 3 2 1

### 資料3

◆あなたが実際に立ち、まっすぐ立ったと思う状態で、以下の①～⑫の間に答えて下さい。あてはまる番号に○をして下さい。

1…まったくあてはまらない

2…あてはまらない

3…あまりあてはまらない

4…ややあてはまる

5…あてはまる

6…よくあてはまる

- |                              |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| ① 足の裏でしっかりと床を踏みしめて立っている感じがする | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ② 大腿部にしっかりと力を入れて立っている感じがする   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ③ 身体がふらつかないで立っている感じがする       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ④ 上体がしっかりと腰にのっている感じがする       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ⑤ 肩が広い感じがする                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ⑥ 身体のバランスがよい感じがする            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ⑦ 腹部に身体の重心があるような感じがする        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ⑧ 首筋がすっきりした感じがする             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ⑨ 身体が自由に動かせる感じがする            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ⑩ 身体のそこから力が湧いてくる感じがする        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ⑪ 腹部が広い感じがする                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ⑫ 身体の緊張が弛んで気持ちよい感じがする        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |



## 資料4

被験者の方へのお願い

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科2年 小塚 昭仁

論文指導教員 星野 公夫教授

私は、修士論文の作成にあたり、下記のような実験を計画しております。つきましては貴方に実験の被験者としてご協力をいただきたく存じます。なお、実験の内容につきまして御質問等がございましたら、お申し出下さい。実験の内容を十分に理解された上で被験者として御協力いただける際には、同意書にご署名していただきますよう重ねてお願い申し上げます。

### 1. 実験の目的

動作法が目標志向性に及ぼす影響について検討する。

### 2. 実験の内容

動作法実施前に、目標志向性評定尺度により統制群、及び実験群に分類する。実験群に動作法を4週間、計7～8回を目安に行う。動作法実施後に再び統制群、実験群の両群に目標志向性の評定を行い、影響を検討する。

### 3. 実験の安全性

特に精神的・身体的な不利益は考えられないが、十分な配慮を行う。また、研究結果に関しては、個人のプライバシーを配慮し個人が特定されるような形では公表しないよう配慮する。

---

同意書

平成 年 月 日

私は、上記の研究の目的、方法を知った上で今回の研究活動に被験者として参加・協力することを了承いたします。

氏名

印

---