

J 大学長距離選手のモチベーションを 高めるための言葉かけに関する研究

スポーツマネジメントゼミナール 1215170 宮島幸太郎

1. 研究動機・研究目的

言葉かけに関する研究において、褒め言葉や叱り言葉は受け手の動機づけや自己効力感へ影響を及ぼすことが知られている（青木，2004）。また、言葉の送り手は教師や親など立場が上の人からのものが多いが、吉岡(2014)は言葉の送り手として友人を取り上げ、友人からの言葉かけの効果を自己効力感の観点から検討している。その結果、送り手が教師や親ではなく友人であっても、言葉かけによる自己効力感への効果がみられた。

本研究の目的は、J 大学陸上競技部長距離選手による同学年と後輩に対するやる気を高める言葉を明確にし、先輩と後輩の上下関係、同期（同級生）の同等関係に着目して、その違いや類似相違点を明らかにし、実際その言葉かけがどのような行動に繋がったかを検証することである。

2. 研究方法

調査方法：スマートフォンで Google フォームによるアンケート調査を実施した。

調査対象：J 大学陸上競技部長距離選手 70 名（マネージャーを除く）とした。

調査期間：2018 年 8 月 28 日

調査項目：個人的属性、特性的自己効力感尺度に関する項目、賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度に関する項目、言葉かけに関する項目

分析方法：統計処理ソフト SPSS 0 0 version 20 を使用した。なお、有意水準は 5 % とした。

3. 主な結果と考察

仮説 1 では、「競技力が高い選手は、特性的自己効力感が高く、競技力が低い選手は特性的自己効力感が低い。」を検証した結果、競技力が高い選手（ $M=3.31$ ）の方が、わずかに競技力が低い選手（ $M=3.19$ ）よりも高い値を示したが、有意な差がないため、特性的自己効力感が高いとは言えなかった。また、チーム内ポジションが下位選手（ $M=3.36$ ）、中堅選手（ $M=3.25$ ）のほうが、トップ選手（ $M=3.18$ ）、上位選手（ $M=3.14$ ）よりも高い値を示したが、有意な差は認められなかった。

仮説 2 では、「学年が高い選手は特性的自己効力感や賞賛獲得欲求が高く、学年が低い選手は特性的自己効力感が低く、拒否回避欲求が高い。」を検証した結果、学年と特性的自己効力感の関係では、最も高かった学年は 4 年生（ $M=3.36$ ）だったため、有意な差は認められなかった。

また、学年と賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度の関係では、賞賛獲得欲求が最も高い学年は 4 年生（ $M=30.33$ ）だった。最も低い学年は 3 年生（ $M=27.00$ ）だった。拒否回避欲求で

は、最も高い学年は2年生だった。最も低い学年は3年生だった。どれも有意な差が認められなかった。

仮説4では、「同学年よりも先輩からの言葉かけの方が動機づけの効果が高い。」を検証した結果、「先輩から練習中にかけてられた言葉かけが褒められた後の変化」と「同学年から練習中にかけてられた言葉かけが褒められた後の変化」はどちらもやる気になり積極的に練習に取り組んだ選手が多かったが、有意な差が認められなかった。一方で、「先輩から練習中にかけてられた言葉かけが叱られた後の変化」と「同学年から練習中にかけてられた言葉かけが叱られた後の変化」はどちらも影響を受けなかった選手が多く、有意な差は認められなかった。

また、「先輩から寮生活にかけてられた言葉かけが褒められた後の変化」と「同学年から寮生活にかけてられた言葉かけが褒められた後の変化」はどちらも影響を受けない選手が多く、有意な差が認められなかった。一方で、「先輩から寮生活にかけてられた言葉かけが叱られた後の変化」と「同学年から寮生活にかけてられた言葉かけが叱られた後の変化」はどちらも変わらない選手が多く、有意な差が認められなかった。

仮説5では、「寮生活での生活場面よりも部活動の練習場面での言葉かけの方が動機づけの効果が高い。」を検証した結果、「先輩から練習中にかけてられた言葉かけが褒められた後の変化」と「同学年から練習中にかけてられた言葉かけが褒められた後の変化」では、やる気になり積極的に練習に取り組んだ選手が多く、有意な差が認められた。叱られた後の変化では、変わらない選手が多く、有意な差が認められなかった。一方で、「先輩から寮生活にかけてられた言葉かけが褒められた後の変化」と「同学年から寮生活にかけてられた言葉かけが褒められた後の変化」では、変わらない選手が多く、有意な差が認められなかった。また、「先輩から寮生活に叱られた後の変化」と「同学年から寮生活に叱られた後の変化」でも変わらない選手が多く、有意な差が認められなかった。

4. 結論

1. 先輩や同学年からかけられた言葉かけが褒められた後の変化では、やる気になり積極的に練習に取り組む選手が多く、動機づけの効果が高いことがわかった。
2. 先輩や同学年からかけられた言葉かけが叱られた言葉かけや先輩や同学年から寮生活にかけてられた言葉かけが褒められた後・叱られた後の変化では、変わらない選手が多く、動機づけの効果が低いことがわかった。
3. 競技力が高い・低い選手は特性的自己効力感に影響されることはないことがわかった。
4. 学年が上・下の選手は特性的自己効力感や賞賛獲得欲求・拒否回避欲求に影響されることはないことがわかった。
5. 競技力が高い選手は賞賛獲得欲求が高いことはないが、競技力が低い選手は拒否回避欲求が高いことがわかった。しかし、チーム内ポジションでは影響することはなかった。

5. 卒業論文の執筆を終えて

本研究を進めるにあたり、毎週のように、親身になってご指導いただいた小笠原悦子教授に心から感謝いたします。また、共に切磋琢磨しながら研究に取り組んできたスポーツJ大学陸上競技部の方々にも、感謝の意を表したいと思います。