

## 〈報告〉

## 児童における身体活動とレジリエンスおよび社会的スキルとの関連

～自然体験活動に着目して～

中島 祐介\*・田中 純夫\*

Relationship between physical activities, children's resilience,  
and social skills in elementary school students.

～Focus on the outdoor activities experienced in nature～

Yusuke NAKASHIMA\* and Sumio TANAKA\*

## 1. 緒 言

人間は、自然の中での様々な体験を通して豊かな感性や問題解決能力等を培い、また必然的に集団での活動も伴うことから、社会生活における協調性や社会性を養うことができる。また、自然体験では身体活動を伴うため、自己の身体そのものやその動かし方が感覚され、健康な心身やライフスキルを育むことに貢献していると考えられる。しかし、現代の子どもたちの環境を考える上では、日常生活におけるIT環境が圧倒的に浸透することによって、自然に親しむ体験やそれに伴う活発な身体活動の双方が衰微している現状がある。文科省(2009)によれば、子どもの体力・運動能力は、昭和60年ごろから低下を示し始め、ここ近年こそ持ち直してはいるものの、全体的には低調な状態にあるといえる。さらに、「子どもたちの自立心や社会性の欠如」(斎藤・本郷・藤原, 2005)等が指摘され、不登校やいじめ、突然キレるといった行動、規範意識や自律心等の低下などが現実の不応問題としてある。

これらの問題を現代的な文脈の中で捉えるには、

①運動離れ、身体活動の衰微等の問題、②環境からのストレスを処理し適応する上での問題、③対人関係能力に起因する問題といった3つの問題意識を持つ観点に立ち、それらの改善することが課題であると考えられる。具体的には子どもたちの成長を考える上で、自然体験活動などに伴う身体活動を通して「ストレスやダメージからの回復力(レジリエンス)」、「対人関係能力などの社会的スキル」といった2つの力を育むことが必要ではないかと考えている。

これまで家庭や学校を離れたキャンプ等の自然体験活動が子どもたちの適応力や様々なスキルを身につける上で有用であることは指摘されてきたことであり、また、近年は、教育現場においても子どもたちの体験に基づいた学びが重視されるようになってきている。

そこで、自然体験活動にある幅広い教育効果を基盤として様々な体験学習の開発が行われている。しかしながら、自然体験活動の効果や影響を活動の内容との関連から具体的に捉え、その形成過程にまで踏み込んで言及している研究は少ないように思われる。また、レジリエンスを養う重要な機会として、自然体験活動に焦点を当て研究しているものもほとんど見当たらない。

上記の内容を踏まえ、本研究においてレジリエン

\* 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科  
Graduate School of Health and Sports Science,  
Juntendo University

スおよび社会的スキルを養う機会として、自然体験活動にある身体活動の重要性を検討することは、現代の子どもの発達を考える上一層重要になってくると思われる。

## 2. 目 的

本研究においては、「自然体験活動」を「山野、川辺、海辺等の日常とは離れた場所で、複数人で宿泊の伴う集団生活をする体験」と定義する。その上で、身体活動とレジリエンスおよび社会的スキルとの関連性について検討することを目的とする。具体的には、まず、社会的スキル尺度は対象が小学生であるため、小学生用に項目を修正した社会的スキル尺度として信頼性、妥当性を確認する必要がある。次にレジリエンスと身体活動の恩恵・負担ないし社会的スキルとの関係を検討する。そして、社会的スキルに対してレジリエンスと身体活動の恩恵・負担が及ぼす影響について検討する。さらに、自然体験活動の経験回数によって社会的スキルが変化するかについて検討を加える。

## 3. 方 法

### (1) 研究対象

首都圏の小学生200人(男子児童109名, 女子児童91名)を対象とした。学年は3年生(89人)から4年生(13人), 5年生(12人), 6年生(86人)までの4学年から回収した。

### (2) 調査時期と手続き

質問紙調査法により2011年9月~12月にかけて実施した。

首都圏のキャンプ施設, 公立小学校, 学習塾等で, その場の責任者が回答方法を解説し, 子どもたちに対しては, 任意で行うこと, 無記名で行うこと, 個人のプライバシーは守られることを説明した上で実施した。アンケートは, その場の責任者が回収した。

### (3) 質問項目

#### ① フェイスシート(対象者の属性)

学年, 性別, 自然体験活動に関する項目である。

なお, 自然体験活動の質問項目は全員に対して「今までに何回, 自然体験(林間学校, 移動教室, キャンプ等)をしたことがありますか」と質問し, また, 1回以上体験した方には「その中で家族といった回数は何回ですか」「テントで宿泊したことは何回ありますか」「今までに自然体験したことのある場所はどこですか」「今後, 自然体験をしたいと考えていますか」と追加で質問をした。

#### ② 子ども用身体恩恵・負担尺度(上地, 2003)

子どもの身体活動の意思決定バランスを測定するために作成されている。下位尺度と項目数は, 「身体活動の負担」が5項目, 「身体活動の恩恵」が3項目である。

#### ③ S-H式レジリエンス尺度(祐宗, 2007)

この検査は, 「ソーシャルサポート(家族, 友人, 同僚などの周囲の人たちからの支援や協力など)」、「自己効力感(問題解決をどの程度できるかなど)」、「社会性(他者とのつき合いにおける親和性や協調性の度合いなど)」の3下位尺度構造である。質問項目はパート1(27項目), パート2(8項目)があり, パート2に関しては認識と行動をもとに4つのタイプに分けるものであったため, 本調査ではパート1だけを使用した。

#### ④ 社会的スキル尺度

本研究で新たに作成しており, その場にあった行動がとれるかどうか, 社会的な行動をしていくことができるかどうかを測定する尺度として作成した。質問項目については社会的スキルの尺度であるKISS-18(菊池, 1988)等の項目を精選し他の項目を追加して8項目を作成した。回答は「1. 全く当てはまらない」~「5. かなりあてはまる」の5件法で回答を求めた。

## 4. 結果と考察

### (1) 社会的スキル尺度の因子分析結果

まず, 社会的スキル尺度8項目について, 天井効果・床効果を検討した結果, 極端に偏りを示す項目はなかった(表1)。次に, 8項目について因子分析(主因子法)を行った結果, 1因子で全分散の46.89

表1 社会的スキル尺度の因子分析結果(主因子法, プロマックス回転)と平均値・標準偏差

No.	質問項目	M	SD	F1	h <sup>2</sup>
2	周囲の人に自分から話しかける	3.56	(1.31)	.758	.574
4	新しい環境に早く慣れることができる	3.57	(1.37)	.752	.566
3	積極的に仲良くなろうとする	3.66	(1.30)	.733	.538
7	その場にあった行動ができる	3.55	(1.22)	.712	.507
5	頼みたいことがある場合, うまく頼むことができる	3.53	(1.31)	.699	.489
8	自分の役割を見つけることができる	3.61	(1.27)	.658	.433
1	だれにでも挨拶をする	3.61	(1.35)	.640	.410
6	頼まれても, 都合の悪い時は断ることができる	3.93	(1.22)	.483	.233
		寄与率 46.89			

%が説明され, すべての項目で.40以上の因子負荷量が見られ, 1因子構造であることが示された. また, Cronbachの $\alpha$ 係数は $\alpha = .755$ であり, 内的一貫性があると判断した.

(2) レジリエンス下位尺度と身体恩恵・負担尺度, 社会的スキル尺度との関連

レジリエンス下位尺度と身体の恩恵・負担尺度, 社会的スキル尺度との関連を検討するため, レジリエンス下位尺度の「サポート」, 「自己効力感」, 「社会性」と身体の恩恵・負担尺度の下位尺度「身体恩恵」, 「身体負担」, 社会的スキル尺度との間で, Pearsonの相関係数を算出した(表2). その結果, レジリエンスのすべての下位尺度において, 身体恩恵と社会的スキル尺度との間に比較的高い正の相関を示し, 身体負担との間では負の相関を示した. 特に, 「自己効力感」は身体活動に対する負担感を軽減していることが注目される. また, 本研究で新たに作成した社会的スキルには「その場にあった行動ができる」や「頼みたいことがある場合, 上手く頼むことができる」など構成概念から見て自己効力感と重なる部分が多い. また, 「社会的スキル」の項目には「だれでも挨拶をする」や「積極的に仲良くする」などがあり, これは協調性などの社会性と重複している. これらのことから, レジリエンス下

表2 レジリエンス下位尺度と身体恩恵・負担下位尺度, 社会的スキル尺度との相関分析結果

	サポート	自己効力感	社会性
身体負担	-.168*	-.277**	-.249**
身体恩恵	.385**	.459**	.468**
社会的スキル	.534**	.632**	.692**

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

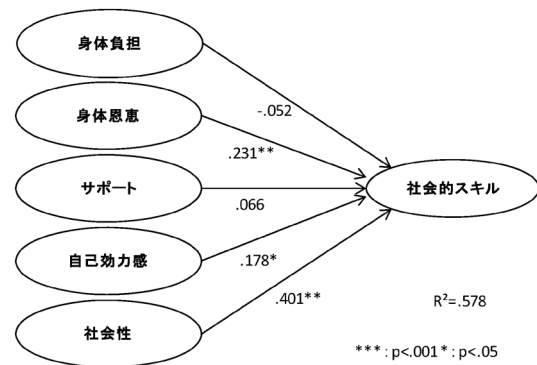


図1 社会的スキル尺度についての重回帰分析結果

位尺度の「自己効力感」や「社会性」と比較的高い正の相関であることは妥当であると考えられる.

レジリエンスは, 健康的な身体活動性, 社会的スキルと関連があることが示唆された.

(3) 社会的スキルがレジリエンスと身体恩恵・負担に及ぼす影響

レジリエンス尺度と身体活動の恩恵・負担尺度の状況が, 社会的スキル尺度をどの程度予測できるかを検討するために, 新規適応社会的スキル尺度を従属変数, レジリエンスの下位尺度の「サポート」, 「自己効力感」, 「社会性」と身体の恩恵・負担下位尺度の「身体恩恵」, 「身体負担」を独立変数として重回帰分析(強制投入法)を行った(図1). その結果, 重決定係数は十分に高い数値( $R^2 = .578$ )を示しており, この独立変数群で従属変数がある程度予測できると判断される. また,  $\beta$ 係数では, 「身体恩恵」, 「自己効力感」, 「社会性」が有意となっている.

身体活動を行うことに対する恩恵とレジリエンス下位尺度の「自己効力感」「社会性」の高さが, 日

表3 自然体験活動回数における社会的スキル尺度の分散分析, 多重比較の結果

自然体験活動回数		①0回 (N=34)	②1回 (N=20)	③2~4回 (N=55)	④5回以上 (N=84)	F値	多重比較
社会的スキル	M	26.03	28.5	28.64	30.63	3.28*	①<④*
	SD	(9.16)	(7.00)	(7.31)	(6.68)		

\* p&lt;.05

常や学校生活における対人関係を構築する上で、重要な要因になっていることが示されたといえる。

#### (4) 自然体験活動の回数による社会的スキル尺度の得点比較

自然体験活動の豊富さと社会的スキルの高さとの関係を検討するために、自然体験活動の回数を4群に分けたものを独立変数、社会的スキル尺度を従属変数として分散分析をし、事後検定として多重比較(Tukey法)を行った(表3)。なお、自然体験活動の4群の分け方については、自然体験活動の回数をそれぞれ、「①0回」、「②1回」、「③2~4回」、「④5回以上」の4つに分類した。その結果、自然体験活動の経験回数が0回よりも5回以上の方が、社会的スキルが有意に高かった。そのため、自然体験活動を経験することが多い子どもは、社会的スキルが高いと考えられる。

な感情や認識は、ストレスからの回復力ともいえるレジリエンスと明確に関連していることが確認され、この両者が、社会的スキルに密接に関わっていることが確認できたことは、大変有意義であったといえる。

また、一部ではあるが豊富な自然体験活動は社会的スキルに関連していることが確認された。本研究では、自然体験活動を数量的にとらえようとしたが、数量的な検討だけでは十分ではなく、もう一步、質的な検討も必要であったと思われる。さらに今回は、遊び体験との関連を十分に検討できなかったこともあわせて、今後の課題であるといえる。

(当論文は、平成23年度順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の修士論文を基に作成されたものである)

## 5. 結 論

- 1) 社会的スキル尺度は1因子構造の尺度として解釈可能である。
- 2) 「身体恩恵」とレジリエンス下位尺度とは比較的の高い正の相関を示し、「身体負担」はレジリエンス下位尺度と負の相関が確認され、先行研究を裏付ける結果であると考えられる。
- 3) 「身体恩恵」、「自己効力感」、「社会性」は、社会的スキルに影響を及ぼしている可能性が示唆される。
- 4) 自然体験活動を5回以上経験している者は、自然体験活動を全く経験していない者より社会的スキルが高いことが示唆される。
- 5) 本研究の成果と課題  
先行研究と同様に、身体を動かすことへの肯定的

## 参考文献

- 1) 菊地章夫(2004) KISS-18研究ノート. 岩手県立大学社会福祉学部紀要6, 41-51.
- 2) 文部科学省(2009) 平成21年度体力・運動能力調査報告書.
- 3) 内閣府(2009) 平成21年度子ども・若者白書
- 4) 野沢 巖(1999) 「野外教育」実施一の指針. 体育科教育7, 24-25.
- 5) 斎藤哲瑯, 本郷 健, 藤原昌樹(2005) 子どもの生活の現状と課題—首都圏近郊の一都市調査の分析から—. 川村学園女子大学研究紀要16(1), 95-112.
- 6) 佐藤 学(2003) 子どもたちの想像力を育む. 東京大学出版会.
- 7) 佐藤琢志・祐宗省三(2009) レジリエンス尺度の標準化の試み—『S-H式レジリエンス検査(パート1)』の作成および信頼性・妥当性の検討(看護に活用する

レジリエンスの概念と研究). 看護研究42(1), 45-52.

- 8) 上地広昭, 竹中晃次, 鈴木英樹(2003) 子どもにおける身体活動の行動変容段階と意思決定バランスの関係. 教育心理学研究51, 288-297.

(平成25年3月30日 受付)  
(平成26年1月25日 受理)