

〈報告〉

地域スポーツ活動における大学の関わりについて
—水沢市スポーツ健康科学交流カレッジの事例—

鯉川なつえ*・東根 明人**

The Role of University in Regional Sports Activities:
A case Study of Mizusawa Community College of Sports and Health Science

Natsue KOIKAWA* and Akito AZUMANE**

1. 緒 言

あらゆるスポーツ活動において、目標を持たせ、競技に対する意欲を高めることは、競技力向上に不可欠な因子であるといえる。

我が国においては、2002年4月から学校週5日制が実施され、子どもたちの自由時間の増大により、主体的に自由時間を活用し、精神的に豊かなライフスタイルを構築したいという要望が年々強まっている。しかしながら、一方では、科学技術の高度化、情報化等の進展により、人間関係が希薄となり、精神的なストレスが増大したり、日常生活において体を動かす機会が減少し、体力や運動能力が低下したりするなどの心身両面にわたる健康上の問題が顕在化してきている。このような社会環境の変化に伴い、近年生涯スポーツ社会の実現に向けた地域スポーツの充実や、国際競技力の総合的な向上等を図るために策定された「スポーツ振興基本計画」(平成12年9月13日)⁵⁾の実現に向け、地方公共団体や様々な民間団体等は、地域住民のスポーツ活動のより一層の充実を目指した「総合型地域スポーツクラブ」の充実、「生涯スポーツと競技スポーツとの連携」を積極的に推進している。

特に中学、高校時代におけるスポーツ活動の動

機の充足は、その後のスポーツ参加とその継続に重要な意味を持つ³⁾といわれており、指導者はいかにその競技に関して興味や関心を持たせるか、工夫を凝らすところである。

佐々木ら⁸⁾は、さまざまな練習内容の工夫によって競技意欲が高められたことを報告している。また杉本ら⁹⁾は、いくつかの目的の違うトレーニングプログラムを設定することで自己概念に肯定的に影響することを示唆している。

一方、大学が果たす役割としては、教育・研究はもとより社会貢献があげられる。大学が持つ知的財産を、地域社会へ積極的に還元する使命があると考えられる。産学共同や社会共同といわれるように、学外との連携は研究の分野で広く推進されている。しかし、スポーツに関連した事業を自治体と大学が共同開催している事例はほとんどみられない。

そこで本研究は、岩手県・水沢市が実施する「スポーツ健康科学交流カレッジ」事業において中高校生を対象とした陸上競技教室を開講し、地域スポーツと大学との連携・交流により、中高校生のスポーツ参加の活性化、競技意欲等の向上および指導者の研修に及ぼす効果を検討する。

2. 方 法

2.1 対象者

対象者は、「水沢市スポーツ健康科学交流カレ

* 陸上競技研究室 Seminar of Athletics

** ハンドボール研究室 Seminar of Handball

「陸上競技教室」(以下陸上競技教室とする)に水沢市教育委員会の募集により参加を希望した、岩手県内(特に水沢市)の中学校(1校)、高等学校(3校)の陸上競技部員33名(うち男子21名、女子12名)であった。

2.2 指導日程およびトレーニング内容

陸上競技教室の指導期間は、平成14年7月29日から8月2日までの5日間で、真夏のトレーニングであることを考慮し、実施時間は16時からとした(表1)。

2.3 調査

心理テストは、スポーツ選手の一般的な心理的傾向としての心理的競技能力(精神力)を診断するために開発されたDIPCA(Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes)¹²⁾を用いた。

また、従来用いられてきた心理テストの中で、スポーツ競技に対する達成動機との関連から心理的適正を測定するために開発されたTSMI(Tai-kyo Sports Motivation Inventory)は、選手の心理状態を把握できるという点で広く活用されている¹⁾²⁾⁴⁾が、項目数が146項目と多く、実施に時間がかかるという問題点が指摘されていた⁶⁾⁷⁾。

そこで本研究においては、中高校生が無理なく実施できるよう、項目数が限定されていて、繰り返し測定可能なようにフォームA・Bが用意され

ているSMI(Sport Motivation Inventory type-A・B)¹³⁾を用いた。

これらの2種類の心理テストを、対象者全員にそれぞれ開講式の前(Before)と閉校式の前(After)に実施した。

また、陸上競技教室終了から2ヶ月後に、対象者の所属する学校の陸上競技部の顧問教諭に対して、アンケート調査を実施した。

なお、陸上競技教室前後の心理テストの比較は、対応のあるStudentのt-testによって検定した。

3. 結 果

3.1 心理的競技能力診断検査：DIPCA

この検査は、選手の心理的特性を調べるために、48の質問項目と検査の信頼性をみるための4項目の合計52項目より構成されている。これらの48項目は12尺度(忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、自己コントロール能力、リラックス能力、集中力、自信、決断力、予測力、判断力、協調性)に分類され、さらにこの12尺度は5因子(競技意欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力、協調性)に分類されている。

そのうち尺度別では、陸上競技教室実施前に比べ、終了後の方が12尺度すべてにおいて向上の傾向がみられ、「自己実現意欲」「予測力」および

表1 指導日程

期	日	内 容	目 的	会 場
7月29日	月	15:00～ 16:00～18:00	※心理テスト/開講式 体力測定(12分間走)+動きづくり	グループ分け、走力の把握 ふれあいの丘公園サッカー場
7月30日	火	16:00～18:00	90'以上のLSD+ランニング フォームの指導	基本的な有酸素トレーニング ふれあいの丘公園周辺コース
7月31日	水	16:00～18:00	ショートインターバルトレーニング	スピードトレーニング 水沢市営陸上競技場
8月1日	木	16:00～18:00	10～15kロード走	持久力の習得 北上川中流域サイクリングロード
8月2日	金	15:00～17:00 17:00～18:00	コーディネーショントレーニング ※心理テスト/閉講式	調整力の習得 Zアリーナ(体育館)

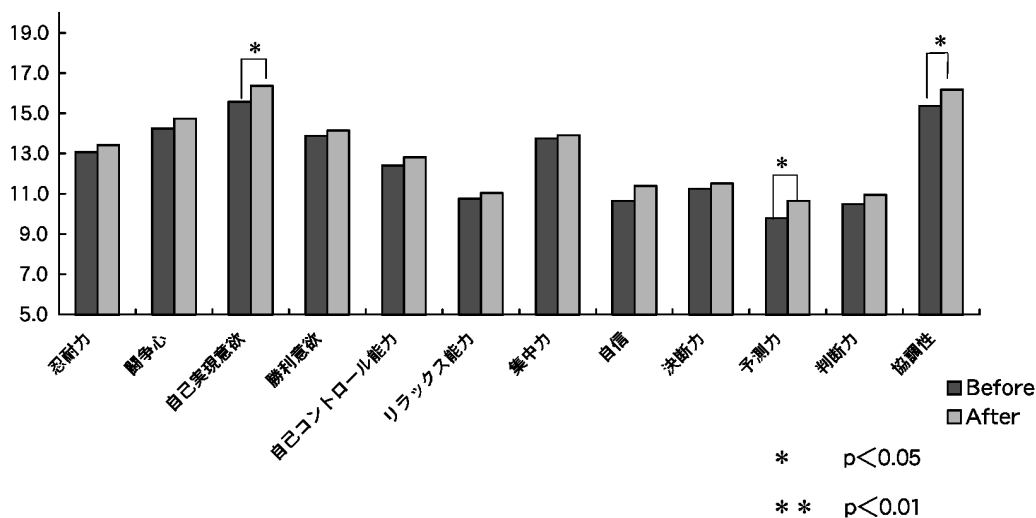


図1 DIPKA TEST の変化 (尺度別)

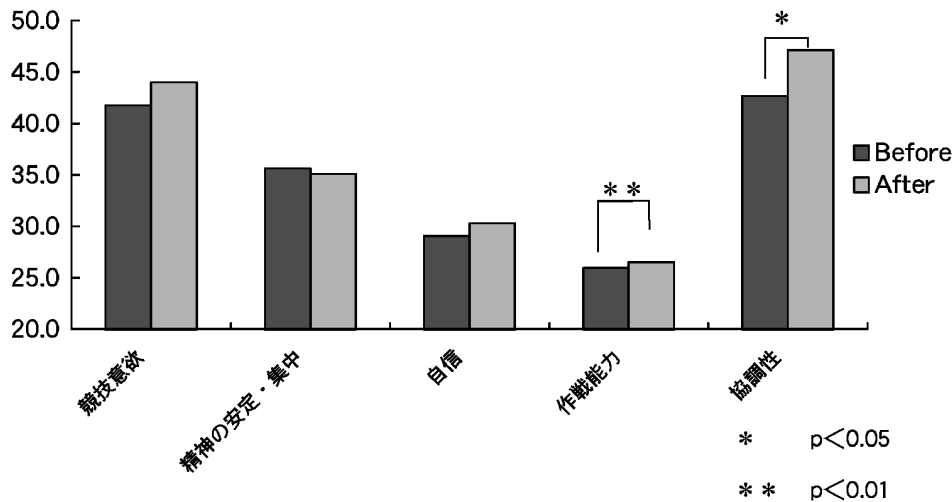


図2 DIPKA TEST の変化 (因子別)

「協調性」においては有意な差 ($p < 0.05$) がみとめられた (図1)。

また因子別では、陸上競技教室実施前に比べ、終了後の方が、「競技意欲」と「自信」に向上の傾向がみられ、「作戦能力」 ($p < 0.01$) および「協調性」 ($p < 0.05$) においては有意な差がみられた (図2)。

3.2 競技意欲検査：SMI

この検査は、各尺度とも4項目の全24項目からなっており、6つの下位尺度（やる気、冷静さ、闘志、コーチ受容、反発心、不安）からなる競技意欲の測定ができる。

陸上競技教室前に比べ、終了後において、「やる気」「冷静さ」「闘志」「不安」は改善の傾向が

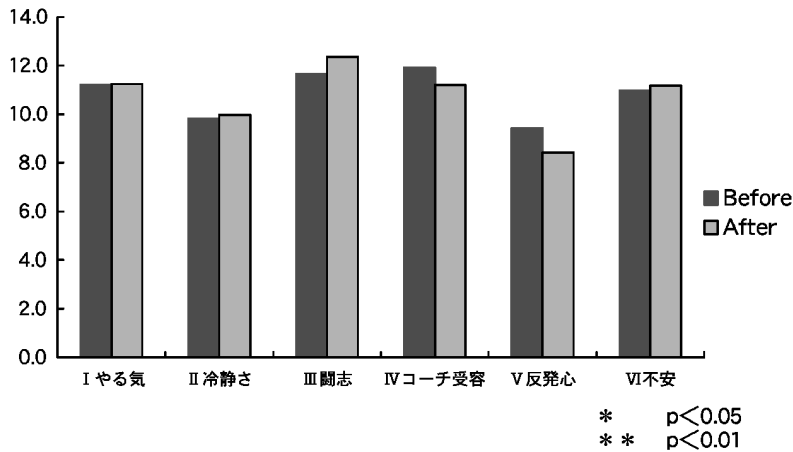


図3 SMI TEST

伺われたが、いずれも有意な差はみとめられなかった (図3)。

3.3 アンケート調査 (指導者)

生徒たちの状態を観察した様子についてアンケート調査を実施した結果、陸上競技教室後において参加4校の顧問教諭が、対象者たちの「クラブ活動への参加が意欲的になった」「練習に対する集中力が高まった」と回答した。また陸上競技教室で習ったトレーニングを取り入れており、対象者の半数以上が自己記録を更新していた。

4. 考 察

本研究の陸上競技教室は、初日のプログラムにおいて12分間走を実施し、その結果をもとに性別、学校を考慮せずA、B、Cグループに分類した。各グループには大学生2、3人がペースメーカーおよび指導の補助を行ったことで、グループの能力に合わせて練習量や設定タイムを調整することができた。このように、対象者に対してきめ細かな指導や実現可能な練習内容により安心感を与えたことが、DIPCAの「自己実現意欲」の有意な向上につながったのだと考えられる。また5日間を通して、走力がほぼ同じ者同士のグループで練習を行ったことにより、「協調性」が高まったと思われる。

一方、個人競技の陸上長距離種目においてDIPCAの「予測力」「作戦意欲」が有意に向上したことは特徴的な変化といえる。本研究は、陸上競技教室の中で、夏場のトレーニングの注意点、ランニングフォームの留意点およびケガの予防等に関しての小講義を実施し、アスリートとして基本的な知識を伝授した。また、練習会場を毎回変化させ、自分たちの住み慣れた町の身近な場所が、創意工夫によってすばらしい練習環境になるということを実感させた。そうすることで、陸上競技教室後においても、対象者が教わったことを再現し、さらに自分なりに独自性をもって練習内容を工夫できる能力が高まったものと思われる。

スポーツを実施している人は実施していない人よりも、自分に対する希望や願望が高いことが報告されている¹⁰⁾¹¹⁾。本研究のように、募集による陸上競技教室に参加する時点で、「やる気」は通常よりも高まっていると考えられ、SMIにおいて有意な差はみとめられなかったが、陸上競技教室前後において「やる気」や「闘志」が高い位置で維持されていた。また、「コーチ受容」や「反発心」が低下傾向であったことから、指導方法が適切であったことが伺われた。

普段と練習環境や練習内容が変化すると、心理的に変化が現れるのは当然といえる。しかし、一

一般的に陸上競技教室やジョギング教室は、対象者のみが参加し、一日限り実施されることが多いが、本研究においては、所属学校の先生も一緒に参加し、連続して5日間実施した。このことにより指導効率が上がり、陸上競技教室後においても指導者が教わった練習を取り入れ、指導内容の幅が広がったことが競技記録の向上につながったと予測される。

したがって本研究の陸上競技教室により、子どもたちに対して学校、家庭、地域社会の中に大学が介入し、様々な活動の機会を提供したことで新たな大学と地域スポーツとの連携が生まれたといえる。すなわち、大学が持つ専門的な分野に触れるきっかけを与えることで、地域スポーツの振興と競技力向上の両方が活性化されたと思われる。このようにスポーツへの多様なかかわりを通じて、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現し、その意義を踏まえ促進を図っていくことが重要であると考えられる。

以上のことから、地域スポーツと大学の交流の機会が増えることは、中高校生のスポーツ参加の活性化、競技意欲等の向上および指導者の研修に有意義であることが示唆された。

5. ま と め

本研究の目的は、地域スポーツと大学との連携・交流により、中高校生のスポーツ参加の活性化、競技意欲等の向上および指導者の研修に及ぼす効果を検討することである。対象者は、水沢市スポーツ健康科学交流カレッジ・陸上競技教室に参加した中学校(1校)、高等学校(3校)の陸上競技部員33名(うち男子21名、女子12名)とした。

主な結果は次のとおりであった。

1) 心理的競技能力診断検査(DIPCA)は、陸上競技教室実施前に比べ、終了後の方が12尺度すべてにおいて向上の傾向がみられ、「自己実現意欲」「予測力」および「協調性」においては有意な差($p < 0.05$)がみとめられた。

2) 因子別では、陸上競技教室実施前に比べ、終了後の方が、「競技意欲」と「自信」に向上の傾向がみられ、「作戦能力」($p < 0.01$)および

「協調性」($p < 0.05$)においては有意な差がみられた。

3) 競技意欲検査(SMI)は、陸上競技教室前に比べ、終了後では、「やる気」「冷静さ」「闘志」「不安」は改善の傾向が伺われたが、いずれも有意な差はみとめられなかった。

4) 陸上競技教室終了から2ヶ月後に、対象者の所属する学校の陸上競技部の顧問教諭にアンケート調査を行った。それによると、「クラブ活動への参加が意欲的になった」「練習に対する集中力が高まった」と報告され、陸上競技教室で習ったトレーニングを継続しており、対象者の半数以上が自己記録を更新していた。

以上の結果より、地域スポーツ活動の活性化事業に大学が連携し、交流することは、地域スポーツの振興と競技力向上および指導者の研修に有意義であることが示唆された。

謝辞

本研究にあたり、多大なるご協力をいただきました水沢市教育委員会ならびに(財)水沢市文化振興財団他、関係の方々には心から感謝しお礼を申し上げます。

文 献

- 1) 堀岡 宏, 岡沢祥訓, 吉沢洋二, 猪俣公宏(1986) 中国ジュニア女子選手権大会代表チームと日本ユニバーシアード代表選手のTSMIの特徴. スポーツ心理学研究 12, 58-60.
- 2) 堀岡 宏, 岡沢祥訓, 吉沢洋二, 猪俣公宏(1988) ポジション別にみたバスケット選手の心理的適正に関する研究. スポーツ心理学研究 14, 104-109.
- 3) 伊藤豊彦(2000) 動機づけ研究の課題. スポーツ心理学研究 1, 73-82.
- 4) 久保玄次, 加賀秀夫(1987) 愛媛県代表国体選手における競技種目類型及び競技成績とTSMI得点との関係. スポーツ心理学研究 14, 100-103.
- 5) 文部科学省(2000) スポーツ振興基本計画 1-32.
- 6) 岡沢祥訓, 米川直樹, 吉沢洋二, 鈴木 壮, 鶴原清志, 山本裕二(1989) 心理的トレーニングの経過と心理テストについて. 日本体育協会スポーツ医・

- 科学研究報告, No. II 競技種目別競技力向上に関する研究—第12報— 124-127.
- 7) 岡沢祥訓 (1989) II ソウルオリンピック出場選手へのメンタルマネジメントの実施とその結果3 卓球. 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告, No. III スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究—第4報— 20-26.
- 8) 佐々木三男, 刈田こゆき, 植田史生 (1988) 練習方法の変化が競技意欲に及ぼした影響について. スポーツ心理学研究 15, 60-61.
- 9) 杉本 信, 杉原 隆 (1994) 有能感を高めるように配慮されたジョギングが自己概念の変容に及ぼす影響. スポーツ心理学研究 21, 1, 14-22.
- 10) 杉原 隆 (1995) スポーツに参加しない子どもたち—参加したい子どもたちとしたくない子どもたちの心理的分析—, 青少年のスポーツ参加に関する研究—第2報—. 平成6年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 88-94.
- 11) 杉山哲司 (1995) スポーツ参加者と非参加者における運動に対する有能感, 勝利志向性, 目標の種類, 結果予期の比較, 青少年のスポーツ参加に関する研究—第2報—. 平成6年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 61-68.
- 12) 徳永幹雄, 橋本公雄, 高柳茂美 (1989) スポーツ選手の心理的競技能力の診断に関する研究(2)—診断テストの適用—. スポーツ心理学研究 16, 92-94.
- 13) 吉沢洋二ほか (1991) 「繰り返し可能な競技意欲検査作成の試み」. 名古屋経済大学人文科学論集 47, 229-250.

(平成15年2月6日 受付)
(平成15年2月14日 受理)