

小学校体育における動機づけと運動習慣の関係

藤田勉*

(2023年11月15日 受理)

Relationship Between Motivation and Exercise Habits in Elementary School Physical Education

FUJITA Tsutomu

要約

本研究の目的は、小学生の体育授業における動機づけが、動機づけの結果要因である、楽しさ、緊張・不安、努力・重要度、運動習慣(休み時間の運動、休日の運動)に影響を及ぼすことを検討することであった。研究方法は、小学校6校の児童605名を対象とした質問紙調査法であった。本研究では、研究の目的を達成するために、体育・スポーツ心理学において主要な動機づけ理論である達成目標理論と自己決定理論を応用した仮説モデルを検証することとした。仮説モデルでは、有能感及び達成目標志向性が動機づけの各概念(内発的動機づけ、同一化的調整、取り入的調整、外的調整、非動機づけ)を媒介して、動機づけの結果要因である、楽しさ、緊張・不安、努力・重要度に影響すること、また、休み時間の運動及び休日の運動に影響することを仮定した。パス解析の結果、有能感が動機づけや結果要因に対して最も影響力のある要因であることが示された。しかしながら、達成目標志向性の内、課題志向性も内発的動機づけや非動機づけを媒介として動機づけの結果要因への影響があることも示された。

キーワード: 自己決定理論, 達成目標理論, 達成目標志向性, 内発的動機づけ

* 鹿児島大学 法文教育学域 教育学系 准教授

1. はじめに

小学校高学年の体育科の目標には楽しさや喜びを味わうことが重視されており、そのためのアプローチとして、仲間と協力することのほか、自己の力に応じた運動の行い方、個人の達成感、自己の最善を尽くす等、個人の基準で知識及び技能を身に付けていくことに重点が置かれている(文部科学省, 2018). このような学びに向かう人間性は、体育・スポーツ心理学の立場からすれば、内発的動機づけの考え方に近い。運動に対して内発的に動機づけられるとは、運動すること自体を目的とし、運動することそのものから楽しさを得ることである。

内発的動機づけに関連する主な理論には、自己決定理論(Deci & Ryan, 1985)と達成目標理論(Nicholls, 1989)がある。理論の詳細は、藤田(2011)、藤田(2013)、藤田(2023)に譲るが、両理論に共通しているのは、有能さを動機づけの中核的な概念としている点である。自己決定理論は、有能さの認知(以降、有能感)の高低により内発的動機づけへの影響が異なることを説明する。一方、達成目標理論は、有能感の高低ではなく、有能さの定義を、個人の努力度とするか、もしくは、他者よりも自分が優れている程度とするかで内発的動機づけへの影響が異なることを説明する。

これまで上記 2 つの理論を応用した体育授業の動機づけ研究は国内外で多く行われ、その内、国外では体育授業の動機づけが余暇時間の身体活動の動機づけに影響し、その余暇活動の動機づけが余暇時間の運動意図と運動行動に影響することが示されたものもある(Hagger & Chatzisarantis, 2012; Hagger et al., 2005). わが国の体育授業は、生涯にわたって豊かなスポーツライフの実現するための資質・能力の育成を目指しており、小学校高学年では楽しさを味わうことが目標にあげられている。楽しさを味わうための体育授業の研究は教科教育をはじめ、他の学問分野でも研究は多数ある。しかしながら、その楽しさを味わった経験が何をもたらすのかを明らかにすることについて検証した研究はない。安藤ほか(2008)は、国語または算数の授業を想定した動機づけと授業準備及び宿題の関係を分析した。その結果、自律性の高い動機づけが宿題に影響することが示された。すなわち、教科学習の動機づけは授業以外の学習行動に影響する。このことからすれば、体育授業の動機づけは授業以外の運動習慣に影響することは考え得ることである。生涯にわたって豊かなスポーツライフの実現とは、必ずしも将来の運動習慣を指すわけではない。小学生であれば、学校の休み時間や休日の余暇活動等における運動習慣の形成が豊かなスポーツライフの実現と解釈することもできる。そこで本研究の目的は、体育授業の動機づけが授業以外の運動習慣(休み時間の運動、休日の運動)に影響するかを検証することとした。

藤田(2009)は、達成目標理論と自己決定理論を応用し、達成目標志向性が動機づけを媒介として楽しさに影響することを示した。しかしながら、この研究における動機づけの結果要因は楽しさしか検討されていない。従来から内発的動機づけの指標として、McAuley et al.(1989)が作成したIMI(Intrinsic Motivation Inventory)の有能感尺度、楽しさ尺度、努力・重要度尺度、緊張・不安尺度が用いられている。本研究では、楽しさに加えてIMIの各尺度及び運動習慣(休み時間の運動、休日の運動)を動機づけの結果要因として分析する。

2. 方法

2-1. 対象と方法

小学校6校の児童605名を対象とした質問紙調査を行った。対象者は全て小学6年生(男子316名, 女子286名, 不明3名)であった。調査を実施するにあたり, 学校長の許可を得た上で実施した。各小学校では, 担任から児童へ調査票が配布された。調査票には, 体育授業で運動をしているときの気持ちを調査するものであり, 学校の成績とは関係がないことを明記した。

2-2. 質問項目

達成目標志向性, 動機づけについては, 藤田(2009)の尺度を使用した。動機づけの結果要因については, 藤田(2009)や藤田(2010)の研究で使用された項目を一部と新たに作成した有能感4項目, 楽しさ2項目, 努力・重要度2項目, 緊張・不安2項目により構成した。そして, 本研究では, 運動習慣の自己報告を加えるため, 休み時間の運動を測定する項目“休み時間には運動をしていることが多い”と休日の運動を測定する項目“学校が休みの日に自由な時間があれば, 運動をしていることが多い”を1問ずつ作成した。

2-3. 分析方法

本研究では変数間の因果関係を推定するため, パス解析を実施した。「達成目標志向性, 有能感→動機づけ→結果要因→運動習慣」という仮説モデルを構築し, 尺度間の相関係数(表1)を参考にしつつ, GFI, AGFI, CFI, RMSEAというモデル適合度指標により, データと仮説モデルの当てはまりを評価した。また, 仮説モデル内のパスは1%水準で有意な係数のみを示すこととした。

3. 結果

各変数の因果関係の推定について, 達成目標志向性に加えて有能感を動機づけの先行要因とした。有能感の内発的動機づけ指標であるが, 調査の時点で学外スポーツ活動により運動経験が豊富な者は有能感が高い可能性があるため, 本研究においては体育授業の動機づけよりも先行する要因になると仮定し, 分析することとした。また, 努力・重要度, 楽しさ, 緊張不安を動機づけの結果要因とし, 加えて, 体育授業以外の運動実施の自己報告として, 休み時間の運動及び休日の運動も動機づけの結果要因とした仮説モデルを構築し, パス解析を実施した。

仮説モデルでは, 達成目標志向性と有能感から全ての変数へ, また, 各動機づけから全ての結果要因へ, そして, 努力・重要度, 楽しさ, 緊張・不安のそれぞれから休み時間の運動と休日の運動へパスを引き, 推定値を算出した。推定値を算出する度に有意でないパスを削除し, 分析を繰り返したところ, モデル適合度指標が良好な値となった(GFI=0.974, CFI=0.979, RMSEA=0.055)。なお, モデル内に示されているパスは全て1%水準で有意である。

表1. 各尺度得点の平均値, 標準偏差, 尺度間の相関係数

	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)	11)	12)	13)
1) 有能感	—												
2) 課題志向性	0.33**	—											
3) 自我志向性	0.43**	0.24**	—										
4) 内発的動機づけ	0.44**	0.70**	0.28**	—									
5) 同一化的調整	0.19**	0.57**	0.15**	0.54**	—								
6) 取り入れ的調整	0.35**	0.19**	0.68**	0.30**	0.16**	—							
7) 外的調整	-0.13**	0.04**	0.25**	0.01**	0.17**	0.34**	—						
8) 非動機づけ	-0.30**	-0.36**	-0.02**	-0.44**	-0.20**	0.02**	0.38**	—					
9) 楽しさ	0.64**	0.50**	0.28**	0.61**	0.26**	0.22**	-0.18**	-0.53**	—				
10) 努力・重要度	0.47**	0.64**	0.23**	0.65**	0.48**	0.17**	-0.10*	-0.44**	0.65**	—			
11) 緊張・不安	-0.14**	0.08**	0.12**	0.07**	0.10*	0.10*	0.24**	0.21**	-0.13**	-0.01**	—		
12) 休み時間の運動	0.50**	0.25**	0.26**	0.28**	0.17**	0.19**	-0.04**	-0.21**	0.48**	0.36**	-0.04**	—	
13) 休日の運動	0.57**	0.32**	0.26**	0.39**	0.22**	0.25**	-0.13**	-0.29**	0.58**	0.42**	-0.13**	0.55**	—
平均値	2.87	4.11	2.59	3.86	3.75	2.41	2.33	1.77	4.04	4.09	2.41	3.01	3.07
標準偏差	1.00	0.81	0.99	0.86	0.96	0.93	0.88	0.82	1.02	0.86	1.02	1.26	1.33

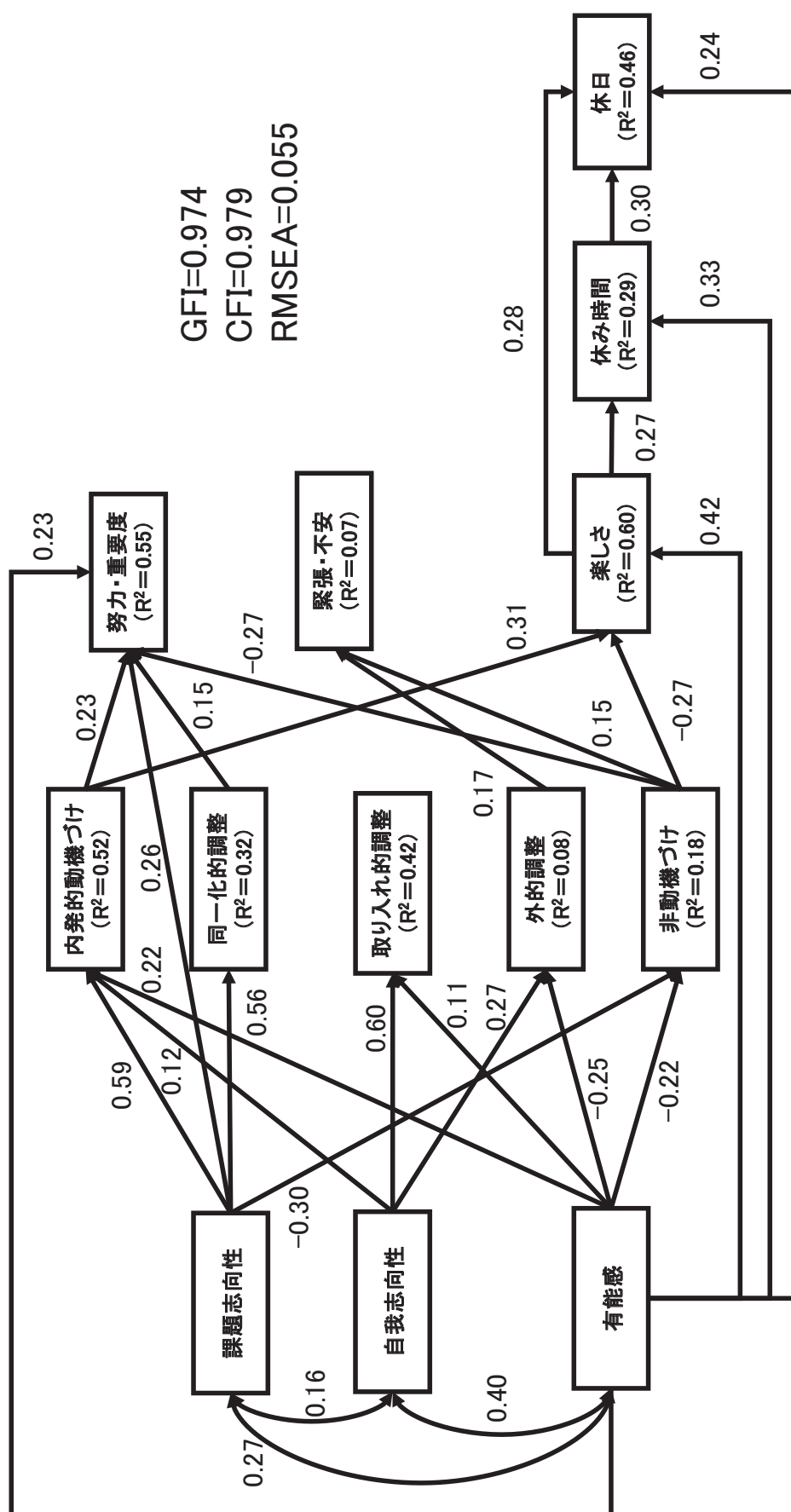


図1. パス解析の結果

達成目標志向性及び有能感から各変数への影響について、課題志向性からは、内発的動機づけ、同一化的調整、努力・重要度に正の影響、非動機づけへ負の影響が示された。自我志向性からは、内発的動機づけ、取り入的調整、外的調整へ正の影響が示された。有能感からは、内発的動機づけ、取り入的調整、努力・重要度、楽しさ、休み時間の運動、休日の運動へ正の影響、外的調整、非動機づけへ負の影響が示された。

各動機づけから各変数への影響について、内発的動機づけからは、努力・重要度、楽しさへ正の影響が示された。同一化的調整からは、努力・重要度へ正の影響が示された。取り入的調整からは、どの変数へも有意な影響は示されなかった。外的調整からは、緊張・不安へ正の影響が示された。非動機づけからは、非動機づけからは、緊張・不安へ正の影響、努力・重要度、楽しさへ負の影響が示された。

動機づけの結果要因から各変数への影響について、努力・重要度と緊張・不安からは、どの変数へも有意な影響は示されなかった。楽しさからは、休み時間の運動、休日の運動に正の影響が示された。また、休み時間の運動からは休日の運動へ正の影響が示された。

各動機づけの分散説明率について、課題志向性、自我志向性、有能感による内発的動機づけの分散説明率は、52%であった。課題志向性による同一化的調整の分散説明率は、32%であった。自我志向性、有能感による取り入的調整の分散説明率は、42%であった。自我志向性、有能感による外的調整の分散説明率は、8%であった。課題志向性、有能感による非動機づけの分散説明率は、18%であった。

動機づけの結果要因の分散説明率について、課題志向性、有能感、内発的動機づけ、同一化的調整、非動機づけによる努力・重要度の分散説明率は、55%であった。有能感、内発的動機づけ、非動機づけによる楽しさの分散説明率は、60%であった。運動習慣の自己報告の分散説明率について、楽しさ、有能感による休み時間の運動の分散説明率は、29%であった。有能感、楽しさ、休み時間の運動による休日の運動の分散説明率は、46%であった。

4. 考察

本研究では、「達成目標志向性、有能感→動機づけ→結果要因→運動習慣」という因果関係をパス解析により検証した。達成目標志向性から動機づけへの影響について、課題志向性からは、内発的動機づけと同一化的調整へ正の影響、非動機づけへ負の影響が示され、自我志向性からは、取り入的調整と外的調整へ正の影響が示された。これらのことは、自我志向性よりも課題志向性の方が自律性の高い動機づけの適応的な先行要因として影響力があることを意味している。研究は、観測変数による分析であり、有能感も分析に含めるため、単純な比較はできないが、課題志向性の方が自我志向性よりも適応的な動機づけ要因であること、また、動機づけから楽しさへの影響について、内発的動機づけと非動機づけからの影響が示されたことは、藤田(2009)の研究と一致している。

本研究では、楽しさに加えて、努力・重要度、緊張・不安を動機づけの結果要因として分析した。中学生を対象とした藤田(2010)や藤田(2010)の研究では、内発的動機づけと非動機づけから努力への影響が示されたが、本研究では、同一化的調整からの影響も示された。同じ尺度を使用したにも関わらず、異なる

結果になったのは、同一化的調整と努力・重要度の相関関係について、中学生を対象とした藤田(2010)の研究では弱い正の相関だったのに対して、小学生を対象とした本研究では、中程度の正の相関だったことが関係していると思われる。藤田(2010)では内発的動機づけと努力・重要度の相関関係が本研究と同じ値であり、有意なパス係数としても示されたことから、本研究における同一化的調整はそれと同程度の影響力があったと思われる。しかしながら、藤田(2010)の研究では、小学生においても同一化的調整から努力・重要度への影響は示されていないため、この研究結果の不一致は課題として残される。また、緊張・不安については、弱いながらも外的調整と非動機づけからの影響が示された。これは、運動をすることが強制的な理由であるとする者や運動することに無気力である者にとって、体育授業は緊張・不安を経験する場であることを示している。

本研究では、動機づけの先行要因として、達成目標志向性の他にも、有能感を設定した。そして、この有能感から体育授業の動機づけに加えて、動機づけの結果要因である楽しさ、休み時間の運動、休日の運動への影響が示された。有能感は体育授業で育まれる可能性はあるが、有能感が高い児童は授業以外での運動経験が豊富なこともあり、この有能感は必ずしも体育授業のみで育まれたものではないと思われる。なぜなら、有能感から体育授業の各変数を媒介とせずとも休み時間の運動や休日の運動にまで直接的な効果が示されているからである。しかしながら、体育授業の動機づけの内、内発的動機づけと非動機づけから楽しさを媒介して、休み時間の運動や休日の運動への影響も示された。これは、体育授業での楽しさの経験が授業以外の運動行動に影響することを示唆している。

本研究では、Hagger et al.(2005)のように、体育授業の動機づけが余暇活動の動機づけに影響し、その余暇活動の動機づけが余暇時間の運動習慣に影響することまで分析したものではなかったが、体育授業における楽しさの経験は授業以外の運動習慣に影響し得ることを示すことができた。同時に運動習慣の根底に有能感があることも明らかにされたが、授業以外に運動習慣のない児童にとっては体育授業における楽しさが生涯にわたる豊かなスポーツライフの基盤形成に意味があることは示せたと考えている。

5. 文献

安藤史高・布施光代・小平英志(2008) 授業に対する動機づけが児童の積極的授業参加行動に及ぼす影響 自己決定理論に基づいて. 教育心理学研究, 56, 160-170.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985) Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.

藤田勉(2009) 体育授業における目標志向性、動機づけ、楽しさの関係. 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要, 19, 51-60.

藤田勉(2010) 体育授業における動機づけ因果連鎖の検討. 鹿児島大学教育学部研究紀要教育科学編, 61, 47-73.

藤田勉(2010) 体育授業における動機づけ因果連鎖の検討. 鹿児島大学教育学部研究紀要教育科学編, 61, 47-73.

- 藤田勉 (2011) スポーツに対する動機づけ. 杉原隆編著, 生涯スポーツの心理学. 福村出版.
- 藤田勉 (2013) 最近の研究トピックス. 西田保編著, スポーツモチベーション. 大修館書店.
- 藤田勉 (2023) 動機づけ. スポーツ心理学会編, スポーツ心理学の挑戦. 大修館書店.
- 藤田勉・佐藤善人 (2010) 小学生と中学生の体育授業における動機づけの比較検討. 鹿児島大学教育学部研究紀要人文・社会科学編, 61, 43-59.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2012) Transferring motivation from educational to extramural contexts: A review of the trans-contextual model. *European Journal of Psychology of Education*, 27, 195-212.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Barkoukis, V., Wang, C. K. J., & Baranowski, J. (2005) Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: a cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 97, 376-390.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989) Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly of Exercise and Sport*, 60, 48-58.
- 文部科学省 (2018) 小学校学習指導要領 (平成 29 年告示) 解説 体育編. 東洋館出版社.
- Nicholls, J. G. (1989) *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.