

大学生運動部員の適応過程における有効な適応努力に関する検討

—目標設定と体験的認識法の観点から—

桂 和仁 太田 鐵男

The Investigation of Effective Methods of Adjustment to University Athletic Club Activities

—From the viewpoints of the Goal-setting and Heuristic Methods—

Kazuhito KATSURA Tetuo OHTA

キーワード：運動部、適応過程、体験的認識法、目標設定

緒 言

運動部活動と強く関わりをもって学校生活を送っている部員にとっては、部活動における適応感が、その個人の精神活動に強い影響を及ぼす要因となり、全体的な人格適応感を規定していくこととなる。^{7) 8) 9) 10)}このことから、運動部への適応の問題は、臨床スポーツ心理学の分野で重要なテーマとなるべき問題である。しかしながら、この問題についての体系的な研究は見られないようであった。この理由として、「適応」という概念¹¹⁾が、状況と過程の両面から検討されるべき力動的な概念であり、体系的に理解していくためには横断的・縦断的研究が成されねばならず、研究者に大きな物理的・時間的負担が強いられる、ということが考えられる。とはいえ、今橋ら¹²⁾の著作に見受けられるように、部活動への適応の問題に関心が一層高まってきている現在において、臨床スポーツ心理学に携わる者がこの問題を看過しておいてはならない。桂ら¹³⁾は、このような認識から、運動部への適応の問題について体系的な理解を図る第一歩として、中学から大学まで各発達年代にわたって広く資料を得、運動部活動への適応感を規定する要因に関する横断的研究を行なった。この結果、1)運動部活動における適応感を規定する要因として5つの要因が同定され、2)中学・高校・

大学の運動部に所属する部員に適用可能な「運動部活動における適応感評定尺度 (Adjustment Scale for School Athletic Clubs、以下ASSACと略す) か作成され、そして3)各発達年代における5つの規定因の相対的影響度が検討された。その後、桂ら¹⁴⁾は、部員の適応過程における対人関係の認知的変容についても検討を加えてきた。しかしながら、これらの研究は、主に部の環境に対して自己が「適合」しているか?という意味合いでの状況的適応に焦点を当てた研究であった。そこで、続いて、自己実現に向けた主体的な努力・行動の様相とその結果としての適応状況を縦断的に追い、良好な適応の状況につながる能動的適応の過程について検討されることが必要であった。

ところで、近年になって、能動的な適応努力を図るうえで有用な方法が示唆されるようになってきた。それらの1つは、スポーツ心理学者のGarfield, C. A.¹⁵⁾のPeak Performance Training Programにある目標設定の方法を用いるであり、もう1つは、実存主義的心理療法家のリーダーの一人であるムスターカスの唱える体験的認識法 (heuristic methods)¹⁶⁾を自分自身に向けて援用する方法¹⁷⁾である。以下に2つの方法の基本的要点を簡単に挙げておく。

第一の方法を示唆したGarfield, C. A.は、彼の開発した競技スポーツにおける目標実現のための

メンタルトレーニングプログラムにおいて、理想目標を達成するのに重要となる目標設定の様式を記している。彼は、スポーツの場で自分を根源づけているものを明らかにし、目標の明確化と同時にその目標実現によってもたらされる報酬 (inherent rewards) を認識することにより、目標実現に向けた動機づけが高められると述べている。このための具体的方法は、長期目標、その目標実現によってもたらされる報酬、目標達成に必要なとされる下位目標の領域、各領域に対する比較的短期で達成可能な現実目標、現実目標より高い理想目標を記入したトレーニングプラン表を作成すること、達成できた目標のステップをフィードバックさせること、達成できた状態を想像しそのときの感情を感じ取ること、ということである。

第二の方法を示したマスターカスは、主体的に自己発見・自己実現を図る方法として、自ら実践してきた心理療法の一つである体験的認識法を自分自身に向けて援用する方法を用いることを薦めている。彼は、1)問題発見期 (initial engagement、自己の抱えている問題に気づく時期、自己発見、自己実現への旅の始まり)、2)自他融合期 (immersion、自分=自己、他=自己の抱えている問題。寝ても覚めてもその問題に取り組む時期)、3)抱卵期 (incubation、問題が頭の中から消えているが、無意識下で問題に対する理解が育つ時期)、4)解明期 (illumination、無意識下にあった問題の解決の糸口がある時“あっ”と閃く時)、5)具象的解明期 (explication、様々な角度から問題に対する理解が深まる時期)、6)創造的統合期 (creative synthesis、問題に対する理解をまとめ上げ、新たに行動をはじめめる時期)、という6段階の過程を経ることにより、自己発見、自己実現の道を進むことができると述べている。

理想目標の達成、つまり自己実現が達成される過程は、自分自身への自我的適応を図る過程であり、良好な人格適応感を獲得していく過程に他ならない。そこで本研究は、入部当初から部の活動への社会化が図られてくるまでの間に、特徴的に適応感の変化した部員に対して面接調査を実施し、彼らの適応過程を目標設定と体験的認識法の観点から辿ることにより、大学生運動部員が望ましい

適応感を獲得するために有用な方法を検討することを目的とした。

方 法

1. 調査対象、及び調査時期

まず、T大学1年生男子運動部員28名に対し、4月第3週、5月第3週、6月第4週、9月第1週、11月第2週の計5回にわたりASSACによる質問紙調査を実施した。その後、12月第1週に、適応感得点が顕著に上昇した部員、下降した部員それぞれ1名に対し面接調査を実施した。

2. 調査内容

(1) ASSAC: この尺度は、運動部活動における総括的適応感とこれを規定する5つの要因を反映する下位尺度により構成された尺度である。尚、本研究では被調査者の負担を考慮し、項目数を42項目から32項目に精選したものをを用いた。項目の具体的内容は表1に示す通りであり、被調査者はそれぞれの項目に「非常にそう思う」～「全然そう思わない」までの7段階尺度で回答を求められた。

表1 適応感評定尺度 (ASSAC) における質問項目

下位尺度	質問項目
総括的 適応感	01 今の部に入ってから、これまでの私の部での生活は、全体としてうまくいっている
	02 これからの私の部での生活は、全体としてうまくいくと思う
部内 における 自己有 能感	03 私の運動能力(運動神経)で、部の活動についていける
	08 私の体格(体型)は、部の活動に向いている
	13 技術に関して、私は部の指導者や仲間への期待にこたえることができる
	18 私は、自分の努力に応じた技術を身につけてきている
	23 私は、部にとって必要な人間であると思う
	28 部の中で、私には、果たすべき役割がある
部の指 導者・ 運営	04 私は、部の指導者に満足している
	09 部の指導者は、私をよく理解している
	14 私の部は、選手ひとりひとりの意志を大切にしている
	19 私は、選手の起用法に満足している
	24 部の中に、私に、技術について適切なアドバイスをしてくれる人がいる
	29 私は、現在の練習方法に満足している
制約・ 束縛感	05 私は、部の活動と勉強を両立できないで困っている (r)
	10 部に入っていることで、私は自分のやりたいことができなくて困っている (r)
	15 私には、部の中でやりたいくない仕事が多い (r)
	20 部にかかる費用が多いので、私は部の活動を続けていくのが困難である (r)
	25 部の活動日数は、私にあっていない
	30 私は、部のきまりに不満がある (r)
種目・ 部活動 へのコ ミット メント	06 部に入っていることは、私の将来に役立つ
	11 部に入っていることで、私は人間的に成長する
	18 私は、目標を持って部の活動をしている
	21 スポーツの中では、今やっているスポーツが自分の能力を最もいかすことができる
	26 今やっているスポーツで、私はさわやかな汗を流すことができる
	31 部の練習以外の時でも、私は今やっているスポーツのことを考えることがよくある
対チ ームメ イト感	07 私は、部の仲間から取り残されたような気持になることが多い (r)
	12 私は、部の仲間と満足している
	17 部の仲間は、私のことをわかってきている
	22 私は、部の仲間とどうした関係に満足している
	27 私は、部の上級生と下級生の関係に満足している
	32 私には、部の中に悩みをうちあけられる仲間がいる

(r)は反転項目、質問項目左横の数字はASSACの項目番号

(2) 面接調査：主に以下の点を踏まえ、目標設定様式と体験的認識法の観点から調査を実施した。

1. 入部直前、及び各質問紙調査実施時期前後の長期的目標、短期的目標の様相、及び目標達成のための具体的行動の有無
2. 部活動に適応するのに重要だと思われる目標の内容
3. 各質問紙調査実施時期前後の競技や部活動に対する取り組み方（考えや気分）、行動の変化の有無、象徴的出来事

尚、1.については、先ず表2に挙げたどの段階に近かったを聞くことより始め、その基準にそって具体的内容について問った。また、2.については、部活動に対しての期待や目標を問った自由記述形式の予備調査により作成された項目が示された。これら項目を表3に示しておく。

3. 調査方法

質問紙調査；1回目においては、調査の内容を説明したうえで、集合調査・強制速度法で実施した。2回目から5回目においては、本研究者らが直接配付し、各自で記入した後、用意した回収箱に提出を求めた宿題調査の形式で実施した。

面接調査；秘守義務の遂行を約束し、録音テープ、メモを取る許可を得た後、大学内の研究室で個別に実施した。尚、被調査者とのラポール形式の一助として若干の謝金が支払われた。

結果と考察

先ず、28名に対する各回のASSACの平均得点及び標準偏差を算出し、その結果を表4に示した。続いて、5回目の得点において1回目の平均の1標準偏差以上上昇した部員、下降した部員の内、不適応領域から適応領域に変化したA部員、適応

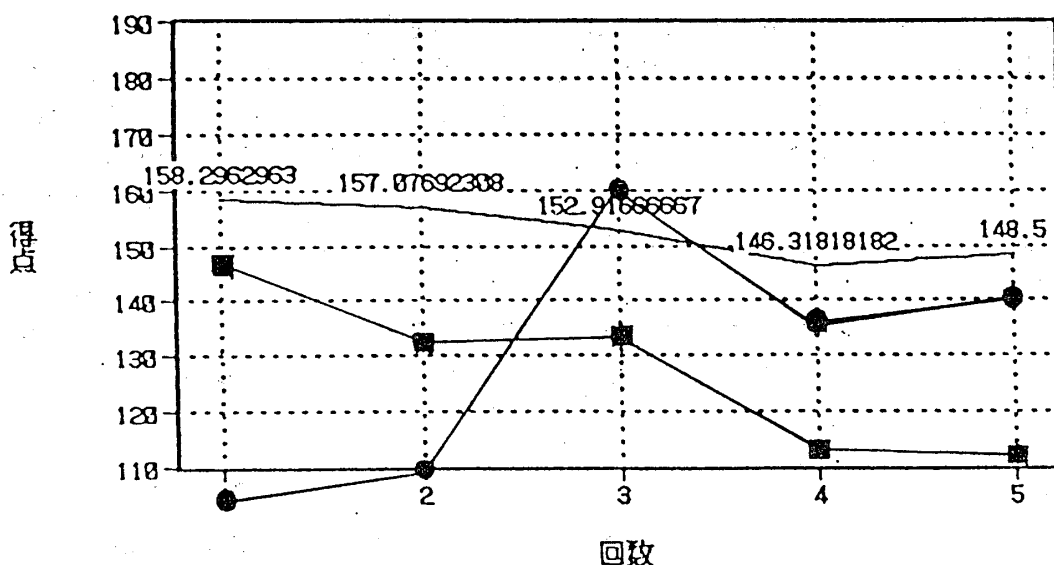
表2 目標設定の段階

段階	長期的目標	短期的目標	具体的内容
1	なし	なし	取り立てて目標というのは持っていなかった。
2	漠然	なし	漠然とはあるが、こうなれば（例えばレギュラーになる）いいなあというような目標を持っていただけであった。
3	やや具体的	なし	長期的（理想的）目標はあるが、そのためになにをしたらよいかは、その時点では解かっていなかった。
4	具体的	漠然	長期的（理想的）目標（例えば、学生のうちに全日本の代表になる、等）を持っており、その実現のためになにをしたらよいか大体解かっていた。しかし、短期的を具体的に立ててはいなかった。
5	具体的	具体的	長期的（理想的）目標を持っており、その実現のために達成しなければならない短期的（現実的）目標（例えばウエイトトレーニングでの目標を具体的に立てていた。

表3 部活動に適応するのに重要だと思われる目標の内容

内容番号	内容項目
1	部に多くの友人を作ること。
2	今行っている自分の種目に関しての知識を向上させること。
3	基本的な生活習慣を身に付けること。
4	4年間、自分の種目をやり通すこと。
5	部の上級生や下級生に対してよい人間関係を作ること。
6	自分の種目に関する技術を向上させること。
7	責任ある行動を取れるようになること。
8	自分の種目を楽しむ（enjoyする）こと。
9	悩みを打ち明けられるような親友を作ること。
10	自分の種目に必要な体力を向上させること。
11	何事にも全力を尽くす態度を身に付けること。
12	自分の種目に一所懸命打ち込むこと。

大学生運動部員の適応課程における有効な適応努力に関する検討



注. すべての質問項目に中性的な回答をした場合、128点である。
 実線は平均得点、●印はA部員、■印はB部員の得点推移

図1 大学生運動部員におけるASSAC短縮版の得点推移

表4 各回におけるASSACの平均得点及び標準偏差

調査回数	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
平均得点	158.29	157.07	152.91	146.31	148.50
標準偏差	17.08	14.52	32.61	32.99	16.12

領域から不適応領域に変化したB部員に対し面接調査を行なった。それぞれの得点推移を示したものが図1である。

このA、Bの両部員は、対照的な推移を示しているが、両部員とも面接時点では部生活をうまく送っていくために目標の明確化が必要であると捉えており、適応していくために重要となる目標内容についても、A部員が表3における項目番号1、2、6、11、B部員が1、2、6、12としており、ほぼ同様の項目を指摘していた。以下に面接調査におけるA、B両部員の各時期頃を振り返っての発話から、先ず彼らの目標の様相の相違を記述し、続いて彼らの適応努力を体験的認識法の観点から考察を進めていくこととする。

4月時点；A部員が、「早く公式戦に出たい。2年生位でレギュラーになりたい。取りあえず、とにかく練習は真面目にやろうと思っていた。」のに対し、B部員は、「大学のレベル（競技の）が分からなくて、はっきりとした目標は持っていな

かった。公式戦にでれるようになればいいなあ、Aチーム（レギュラー）に上がればいいなあと思う程度だった。」と述べている。この時点におけるA、B部員の相違はA部員が入部前から、明確とはいえないまでも、長期、短期の目標を持っていたのに対して、B部員は「公式戦に出ればいいなあ」と言う程度の漠然とした長期的目標をもっているぐらいで、具体的短期的目標は立てられていなかったことである。

5月時点；A部員は、「調整力がないことがわかったので、これを高めることが第一だと思っていたが、具体的な短期的目標は色々変わってこれといえるものはなかったように思う。練習には緊張感をもって臨むようにしていた。2年生でレギュラーになるという目標は取りあえず考えないことにしていた。」と述べていた。これに対し、B部員は、「公式戦に出たいという目標は変わっていなかった。短期的目標と言えるかどうか…、からだ作りは頑張ろうと思っていた」と述べている。この時点においてA部員は、長期的目標のみを見るのではなく、むしろそこから離れ短期的目標を摸索している状況であった。これに対し、B部員の目標設定の様相は漠然とした長期的目標と短期的目標であり、4月時点とさほど変化はなかった

ようである。

6月時点；目標に関して、A、B両部員とも5月時点と比べて余り変化はなかったと応えている。

9月時点；A部員は、「レギュラーになると言う目標を取り戻してきたころ。その日その日の練習を主体的に工夫して取り組もうとしていたころだった。ドリブルにしても目標タイムを自分で決めて練習に取り組んでいた。」と応えている。B部員は、「試合に出ることもできないし、技術的な行き詰まりも感じていた。ステップワークの調整力の不足を感じて、とにかくボール中心の練習を自分なりに工夫するようになった。公式戦に出るという目標は持ち続けていたが自信をなくしていたと思う。」と述べている。この時点でA部員は、長期的目標、その実現に向けた短期的目標を組み立て直している。B部員もこの時点で、緻密ではないにしても長期的目標と調整力強化という短期的目標を立てている。

11月時点；A部員は「力を認めてもらえるようになってきて、レギュラー定着の目標が見えてきた。練習でも自分にプレッシャーをかけてやっていた。持久力には自信がないこともなかったが、試合に出れたとき最後までバテないように毎日走ることにしていた。」と振り返っている。この時点でA部員は、長期目標を見据え、この実現に向けて短期目標を工夫して立てるようになってきている。B部員は、「今の位置（イレギュラー）に歯痒さ、嫌気を感じていて早く上に上がろうと思っていた。目標に関しては9月ごろと取り立てて変化していなかった。でも、あまり積極的に取り組んだとはいえないと思う。」と述べ、主体的努力の不足を認めている。

ここで、両部員の適応過程における目標設定の様相に基づき、目標に関すること以外の特徴的な発言を挙げ、体験的認識法の観点から考察を加えることにする。

A、B両部員とも、4月頃を振り返り「入部してすぐの頃は落ち込んでいた。」と同様のことを述べている。しかし、A部員はさらに、「今の自分のレベルでは到底レギュラーに定着できないだろうと思った。」「体力的にはついていけそうだったが、技術的ギャップは凄く大きいと思った。」

と応えている。技術的問題に焦点を当て、レベルの差を捉えた点から、この時期が彼にとっての問題発見期であったと考えられる。B部員には自己の抱える問題への言及はなく、4月時点では問題を発見していない。

5月頃を振り返っては、A部員は「それほど気持ちの変化はなかった。具体的にどうしたらよいか解らず色々なやんでいた。でも、とにかく練習には緊張感をもって取り組んでいた。」と述べている。自己の抱えている問題に積極的の取り組み、苦しんでおり、この期間がほぼ自他融合期にあたっていると捉えられる。B部員はこの時点でも、自己の抱える問題への気づきが浅いようである。

6月終わり頃については、A部員は「大学の生活とか、部の練習に大分慣れてきた。先輩や友達とのつき合いも深まり楽しくなってきたころだと思う。」「(自分の技術については、) まだまだ不満だったが、悩んでいるばかりではどうにもならないと思っていた。」と述べている。一端、問題が意識下から消えている時期である。即ち、この頃が抱卵期にあたると捉えられる。B部員は、問題発見に関する言及はなく、依然として自己の抱える問題への気づきが浅いようである。

夏休みがあけた9月頃については、「夏休みの練習を通して、何かふっ切れて、目標も変化した。」「調整力がないことが解って、本などを読んで自分から練習を工夫するようになった。」「細かな点ではなく長期的視点で目標を立てられるようになった。」とA部員は応えている。問題解決の糸口を見つけ、行動を開始した時期と捉えられる。この時期が、彼にとって、解明期から具像的解明期に差しかかった時期と捉えられる。B部員は、「技術的な行き詰まりを感じていた。調整力の不足を感じて…、このままやっていたはだめだと思い始めていた。」と述べていることから、このころが彼にとっての問題発見期であったと捉えられる。

11月頃について、A部員は、「仲間づき合いが深まっていった。」「他の試合（最初に目標としていた試合ではない）にでれる機会が出来てきて楽しくなってきた。」「はやく1軍に上がって、リーグ戦にでれるようになりたいと思っていた。」

と述べ、更に「練習に対して、工夫の度合いが大きくなり積極的になっていった時期」と振り返っていることから、具像的解明期にあり、創造的統合期に差しかかった時期であると捉えられる。B部員の発話からは、問題に対する取り組みに関して進展した様子は読み取れなかった。彼は、問題発見期に停滞し、自他融合期に進むことなく、続いて問題から逃避してしまったようである。

このような過程を経た結果、A部員は、不適応状況から適応感を獲得するに至り、B部員は、これとは対照的に適応状況から不適応感を抱くようになってしまっている。A部員は、Garfield, C. A. の Peak Performance Training Program やマスターカスの体験的認識法について未知ながらも、これらの方法を実践していったものと考えられる。B部員は、これらの方法を実践できず、部活動に関しては残念ながら自己の抱えている問題への気づきが深まらないまま、ポジティブな感情を抱けずに来ているようであった。以上のことから、部員が部活動に対しての適応感を獲得していくためには、長期的目標やそれに向けた短期的目標の設定にあたって、体験的認識法の観点を取り入れ、第1に自己の抱えている問題に気づき、そして部環境から自己への要請や、自己の能力や、指向を認識し直しながら、問題に対する理解を深めて行き、そのうえで柔軟に実現可能な目標に建て直して、努力・行動して行くことが重要であることが示唆された。

要 約

本研究の目的は、適応過程を目標設定と体験的認識法の観点から、大学生運動部員が良好な適応感を獲得するのに有用な方法を検討することであった。大学1年生男子運動部員28名に対し、4月第3週、5月第3週、6月第4週、9月第1週、11月第2週の計5回にわたり質問紙調査を実施し、その後の12月第1週に、適応感得点が顕著に上昇した部員、下降した部員それぞれ1名に対し面接調査を行った。この結果、部員が部活動に対して良好な適応感を獲得していくためには、長期的目標やそれに向けた短期的目標の設定にあたって、体験的認識法の観点を取り入れ、第1に自己の抱

えている問題に気づき、そして部環境から自己への要請や、自己の能力や、指向を認識し直しながら、問題に対する理解を深め、そのうえで柔軟に実現可能な目標に建て直して、努力・行動して行くことが重要であることが示唆された。

注

本研究においては、桂⁵⁾に準じ、「適応」を「生活体と、環境との相互作用の結果であり、適応しているというのは、個人がその環境との相互作用において、苦痛、不安、過度の緊張、葛藤等の心理的不安定感を感じず、精神的に健康な状態にあり、その環境の中において自己実現の可能性を意識的、あるいは無意識的に認めていること。または、その自己実現に向けて行動していること。」と定義していた。

参考・引用文献

- 1) C・マスターカス(国分康考・国分久子訳), 人間存在の心理療法, 誠信書房, 1992. pp. 75-92. (Moustakas, C., Rhythms, Rituals and Relationships, Center for Humanistic Studies. : Detroit, 1982.)
- 2) 学生相談学会(編), 第30回全国学生相談研修会報告書, 学生相談学会, 1992. p. 12.
- 3) Garfield, C. A., Peak Performance—Mental training techniques of the world's greatest athlete, Jeremy P Tarcher, Inc. : New York, 1984.
- 4) 今橋盛勝・林 量叔・藤田昌士・武藤芳照(編), スポーツ「武活」, 草土分化, 1988. Pp. 262.
- 5) 桂 和仁・中込四郎「運動部活動における適応感を規定する要因」 体育学研究, 35: 173-185, 1990.
- 6) 桂 和仁・中込四郎「運動部活動における適応感評定尺度(ASST)の妥当性と再検討因」 いばらき体育・スポーツ科学, 5: 13-19, 1990.
- 7) 教科科学研究会(編), 教育, 国土社, 1982. Pp.132.
- 8) 高田知恵子・田村 宏・石淵真理子・藤永

- 隆・下山定利・柚木 仁・高田武利「部活動体験による青年期不適応について—事例検討—」教育心理学会第29回総会発表論文集, 528-29, 1987.
- 9) 高田知恵子・丹野義彦・高田武利「青年期の自尊感情と部活動の認知との関連」群馬大学医療短期大学部紀要, 6:29-35, 1985.
- 10) 吉田辰雄「学校適応と時間展望に関する発達心理学的研究(1)—問題の所在と研究方法の検討—」教育心理学会第20回総会発表論文集, 106-07, 1978.