柔道の礼法が心理に与える影響について
～柔道の礼法を取り入れたスポーツプログラムと
児童の心理尺度～

Study of psychological effects that Judo of etiquette has on children

スポーツクラブマネジメントコース

5014A318-5 中村 和裕

研究指導教員：間野義之

■緒言

□研究背景

2012年より中学校教育で武道・ダンスを含めたすべての領域を必修化し武道教育のなかの礼法教育に対して人間形成への期待がされている。武道の礼法について記述的に児童への礼法指導にはそれ単体で教えるのではなく運動と組み合わせることで理解を深めると報告されている。しかしこれらの報告は実証的検証ではなくあくまでも記述的であった。

■先行研究の検討

身体活動が感情・気分によい影響を与えることは数多くの研究により実証されている。スポーツ体験による影響は心理面だけではなく、継続的な要因が必要であるが社会生活での協調性能力向上もあげられている(上地ら, 2000、谷口ら, 2007)。

一方、運動への関わりの程度が高い児童ほど運動への興味や楽しさの程度が高いことなどが明らかにされている(米川ら, 1994)。また礼法の意義や意味、歴史などについては多くの記述がおこなわれている現状がある(中村ら, 2008)。

現状の言説では主として武道を対象とした議論が行われており、礼法がもたらす心理的影響についての実証研究数は少なく、また礼法そのものに着目し心理的影響を調べたものは皆無であった。

□研究の目的

先行研究の検討から、礼法の効果を確認するため柔道の礼法を取り入れた運動プログラムによる児童への心理的側面への影響を調査することとした。松原(2013)の言説や礼法に関する先行研究から運動プログラムを開発、実施し、その主効果について介入研究の手法を通じて評価することとした。

■研究方法

事前調査実施ののち本調査に臨むこととした。

質問紙作成での手順として「柔道の礼法を取り入れた運動プログラム」がもたらす効果として「独立性」「協調性」「ストレス」「一過性運動の感情変化」に着目し先行研究の児童・生徒用相互独立性-相互協調性時間尺度(高田 2000)から相互独立性10項目、相互協調性10項目5段階リッカートスケール、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の3つの構成因子からなる心理的ストレス尺度(鈴木ら 1997)18項目4段階リッカートスケール、一過性運動に用いる感情尺度(荒井ら 2003)12項目5段階リッカートスケールを採用した。

プログラム作成について松原(2013)の文献、先行事例であるマナーキッズプロジェクトに関する文献や研究報告などを参考にプログラムに取り入れた。

2014年9月27日(土曜日)H県O市S小学校の課外授業として実施した。5年生61名に、プログラム直前直後、プログラム一カ月後で質問紙調査を行った。対照群として同小学校6年生55名にもプログラム実施のタイミングとプログラム一カ月後で質問紙調査を行った。

■研究分析

運動プログラム実施の直前、直後、一カ月後にて61枚回収した。対照群としてプログラム実施のタイミングとプログラム一カ月後で55枚回収した。データ分析に先立ち、同じ値を列挙したサンプルと欠損値のあるサンプルに関しては恣意的に除外した。研究に先立ち質問紙の全項目について天井効果・床効果を確認し、効果が認められた項目については除外した。

・平均値の差の比較

相互独立性、相互協調性、一過性運動に用いる感情尺度それぞれの因子の平均値について運動プログラムの主効果の確認を目的とする、介入・対照群とプログラム直前・直後・1カ月後それぞれの平均値の差の比較をおこない2要因(2×3水準)の分散分析をおこなった。時間的主効果は認められず、各調査のタイミングごとによる介入群と対照群での有意な差が認められた(表1)。平均値のプロット図を作成し、図示による結果の吟味をおこなった。

表1 平均値の差の比較

相互独立性	個の認識・主張 独断性	直後	介入群	>*	対照群
		直前	介入群	<*	対照群
		直後	介入群	<*	対照群
相互協調性	他者への親和・順応 評価懸念	直後	介入群	>*	対照群
		直前	介入群	>*	対照群
一過性運動 に用いる感情	高揚感 落ち着き感	直後	介入群	>***	対照群
		1カ月後	介入群	>***	対照群
		直後	介入群	>*	対照群

■考察

「個の認識・主張」は運動プログラム直後の介入群の得点が有意に高かった。この結果は野瀬(2002)や田中(2013)を支持し、運動プログラムを通じて主体性、自立性に影響があったことを示唆している。

「独断性」では運動プログラム直後の介入群の得点が有意に低く、自己抑制/制御に対する影響が示唆されている。しかし、運動プログラム直前では、介入群の得点は有意に低く、元々「独断性」の低い集団であった可能性も考えられさらなる検討が求められる。

「他者への親和・順応」では運動プログラム直後で介入群の得点が有意に高く、これも野瀬(2002)や田中(2013)を支持した結果となっている。

「評価懸念」では運動プログラム直前で介入群の得点が有意に高くあられ、運動プログラム直後では有意差は消えていた。この結果からプログラム直前の介入群には、ルールや決まりを守らなければという評価懸念の意識が対照群に比べ有意に高かったがプログラム直後においては解消された可能性が示されていると考えられる。

「評価懸念」については運動プログラムの主効果というより、プログラム直前の緊張が現れた可能性

も考えられることは検討しなければならない。

「高揚感」では、運動プログラム直後と一カ月後で介入群の得点が有意に高かった。熊原ら(2014)の研究により運動プログラム実施による活動性の感情側面が顕著に向上についての指摘が支持された。また運動プログラム一ヶ月後においても介入群が有意に得点が高く持続した。

「落ち着き感」では運動プログラム直後において介入群の得点が有意に高かった。これは直原ら(2004)の礼法指導後の心理的特徴と適応可能性への効果について支持している。

「心理的ストレス尺度」、「一過性運動に用いる感情尺度」の因子である「否定的感情」については床効果を示したため除外した。

■結論

礼法を取り入れた運動プログラムによる、児童の心理への影響を示すことができた。相互独立性、相互協調性、一過性運動に用いる感情の心理尺度に対し、運動プログラム直前、直後において有意差を確認できた。更に一過性運動に用いる感情尺度においては、運動プログラム一カ月後においても有意な差が示されたことにより、持続的な影響の一端が示された。

□研究の限界

研究の限界として礼の主効果について詳細に確認するには至らなかった点が挙げられる。

また、一過性の運動による限界、ネガティブな心理面の尺度について床効果が認められるなど測定の限界が認められた。一部成人用尺度を拝借してきているものもあり、独自の尺度開発も視野に入れて研究の深化に努めたい。

□実践への提言

武道教育を通じて人間形成に期待されている部分は大きい。道徳的観点からしか述べられていなかった礼に対して実証的效果が加味できるならばより教育的に効果のある運動プログラムの提供ができると考えられる。本研究の結論はそうした礼法の効果について一端を示し、運動プログラムを通じた道徳教育開発の一助にもなりうると考えられる。