

修士論文（要旨）
2025 年 1 月

スポーツの価値意識が将来のスポーツ参画に及ぼす影響
ーする・みる・ささえるに着目してー

指導 鈴木 平 教授

国際学研究科
国際学術専攻
心理学実践研究学位プログラム ポジティブ心理分野
223J2063
関口 拓紀

Master's Thesis (Abstract)
January 2025

The Effect of Sport Value Consciousness on Future Sport Participation:
Focusing on Doing, Watching, and Supporting

Hiroki Sekiguchi
223J2063
Master of Arts Program in Positive Psychology
Master's Program in International Studies
International Graduate School of Advanced Studies
J. F. Oberlin University
Thesis Supervisor: Suzuki Taira

目次

序章	1
第1章 序章	1
1.1 スポーツ	4
1.2 スポーツとバーンアウト	4
1.3 動機づけとバーンアウト	5
1.4 スポーツと動機づけ	5
1.5 スポーツと主観的幸福感	6
1.6 目的	6
第2章 方法	6
2.1 調査時期・調査対象者	6
2.2 調査の手続き	6
2.3 調査内容	
第3章 結果	8
3.1 基礎情報	8
3.2 スポーツ価値意識，バーンアウト，動機づけに関する相関分析	10
3.3 する・みる・ささえる経験の有無の各下位尺度得点の差	10
3.4 将来のする・みる・ささえるスポーツの参加・継続意識の要因分析	13
3.5 バーンアウトの各段階の要因分析	14
第4章 考察	16
文献	
資料	

序章

スポーツは、明るく豊かで活力に満ちた社会の形成や個々人の心身の健全な発達に必要なものであり、人々が生涯にわたってスポーツに親しむことは、極めて大きな意義を有している(スポーツ振興基本計画,2001)。スポーツを通じて、他の分野にも貢献し、優れた効果を波及したり、様々な社会課題を解決したりすることができるという社会活性化等にも寄与する。また、スポーツは「自発的な」参画を通して、人々が感じる「楽しさ」や「喜び」に本質を持つものであり、これは「Well-being」の考え方にもつながる(第3期スポーツ基本計画,2022)。

しかし、文部科学省スポーツ庁による令和5年度「スポーツ実施状況等に関する世論調査」(文部科学省,2023)では、20歳以上の週1日以上運動・スポーツ実施率は前年度から0.3%減の52.0%。年代別では、20代～50代の働く世代で引き続き低い傾向となっている。ここ数年の傾向として、運動・スポーツ実施率は横ばいとなっている。一方で、文部科学省スポーツ庁による令和2年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」では、令和1年から2年で成人の週1日以上スポーツ実施率は前年度から6.3%増の59.9%と急増した。全ての年代層で前年度を上回っている。特に女性は20代～40代、男性は20代～30代の各層で10%程度向上。この年では二つの出来事により向上したと考えられる。

一つ目は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大である。二つ目は、東京オリンピック・パラリンピックの開催である

この二つの大きな出来事により、改めて「スポーツ」の重要性が再確認された。このスポーツの価値というものが運動・スポーツ実施率の向上のために重要になると考えた。

スポーツの価値とは、スポーツ基本法(2010)制定以来、国レベルではスポーツ基本計画(2012)が策定され、日本体育協会においても「スポーツ宣言日本」が採択された。そこには21世紀における新たなスポーツの理念、価値や目的が唱道されている。これまでもスポーツの価値(価値観、価値意識)については、スポーツ社会学や心理学、経営学等において数多くの実証的な研究が行われてきた。しかしこれまでの研究が対象としてきたスポーツは、「するスポーツ」や一部の競技者に限定的であり、スポーツ基本法を始めとした新たなスポーツ諸政策におけるスポーツの価値とは必ずしも一致していない。例えば「みるスポーツ」や「まちづくり」、「国際交流」といった視点からの議論は、従来のスポーツの価値に関する実証的研究には包含されていない。中西(2012)は、近年のスポーツ政策の中で示されているスポーツ概念の内容に対してKJ法を用いて分類した結果、個人的価値、教育的価値、社会・生活向上価値、経済的価値、国際的価値および鑑賞的価値の六つをスポーツの価値として示している。

しかし、スポーツの価値意識について問題点がある。まず、「スポーツ価値意識」とは何か、どのような意識のことを指すのか、その概念を明確に規定しないままに使用している研究が多いことである。ゆえに、「スポーツ観」や「スポーツの価値観」、「スポーツ価値志向」といった周辺の用語についての概念規定もなされておらず、それらと「スポーツ価値意識」との関係性も曖昧なまま論を進めている研究が数多く見受けられる。次に、研究対象が「する」スポーツ、特に競技スポーツ選手や体育専攻の学生に偏っていることがあげられる。それによって、得られる結果も必然的に競技スポーツ選手の価値意識に偏っており、日本人のスポーツ価値意識の一側面のみを捉える結果となっている。しかしながら、研究の考察からはそのような偏りに対する自覚は全く見受けられず、むしろ「競技スポーツに対する意識が高い＝スポーツの価値観が高い」といった図式を何の疑いもなく肯定したり、擁護したりしようとする研究が多い。

このように、日本のスポーツ価値意識研究が「する」スポーツからの視点に偏っている。「みる」または「ささえる」スポーツからの研究が著しく少ないということである。小泉・伊藤(2004)は、ある大学生を対象に質問紙調査を行い、「する」だけでなく「みる」「ささえる」スポーツの価値を対象者は認めているものの、「ささえる」に関してのみ実際の活動には表れていない実態を報告している。

ここまで日本人のスポーツ価値意識について主に「するスポーツ」の視点からとらえてき

たが、昨今は「する」以外にも、「みる」「ささえる」というスポーツ享受のスタイルが広く認知されるようになってきた。

今後、スポーツの普及、振興を実現するには、青少年のスポーツに関わるきっかけづくりが必要となる。スポーツに関わることを通じて、多くの価値を創出する。その際、大学生のスポーツの価値意識を調査することで、スポーツの普及、振興に影響を与える要因を知ることができる。そこで、本研究では大学生のスポーツ価値意識に影響を与える要因を探るとともに、「する」「みる」「ささえる」のスポーツの活動に着目してスポーツの価値意識が大学生の動機づけとバーンアウトに及ぼす影響を調査することを目的とした。

2.1.調査時期・調査対象者

調査時期は、2024年6月中旬から9月であった。調査対象者は、都内A大学に通う18歳～24歳の学生334名（男性134名、女性193名、その他7名、平均年齢20.56歳、SD＝1.51）であった。なお、調査時点の年齢が25歳以上の者は、分析の対象外とした。

2.3.調査内容

- (1) フェイスシート
- (2) スポーツ価値意識評価尺度
- (3) スポーツ選手版バーンアウトプロセス尺度（ABPQ）
- (4) 運動に関する自己決定動機づけ尺度
- (5) 日本版主観的幸福感尺度（Subjective Happiness Scale: SHS）

3. 4. 結果と考察

本研究で集めた調査では、スポーツ実施率は75.0%、スポーツ観戦実施率は79.0%、スポーツボランティア実施率は13.0%であった。スポーツ実施率は令和5年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」と本研究の調査と同程度の実施率となった。

運動・スポーツを定期的にできていない・していない理由では、「なんとなく機会がないから」が最も多く、次いで「アルバイトで忙しいから」、「面倒だから」とあった。他にも「必要性を感じないから」など運動の価値を感じていないものが多くいたことが分かった。

本研究の目的は、大学生のスポーツ価値意識に影響を与える要因を探るとともに、本研究で「する」「みる」「ささえる」のスポーツの活動に着目してスポーツの価値意識が大学生の動機づけとバーンアウトに及ぼす影響を調査することであった。その結果、する・みる・ささえるスポーツ経験の有無で、動機づけとバーンアウトに影響を及ぼすことが確認された。

するスポーツの経験があるものは自分の意志で自発的に運動をする傾向があり、自分が起こす行動に重要性や価値を見出している状態が高く、するスポーツの経験がないものは自分の意思がなく、スポーツを価値がないものと捉えてしまう傾向があると考えられる。このことから、スポーツの価値を見出せるような教育・文化を創っていくことが重要であると示唆された。

ささえる経験の有無では、全ての項目に有意な差がみられなかったが、するスポーツ価値意識の項目の「健康・体力づくり」の得点にボランティア経験がないものに有意な傾向がみられた。これは、ボランティアは自身の体力・健康を高めるために行っているわけではないことが推測される。

するスポーツの参加・継続意識は運動が好きなもの、今後自分にとってするスポーツの価値があると思っているもの、現在行っているスポーツの競技成績が伸び悩んでいるもの、ボランティア経験の頻度が多いものに当てはまるものが、将来のするスポーツの参加・継続意識が高くなることを示している。つまり、スポーツの価値を見出しているものがする・みる・ささえるスポーツの参加・継続意識を高めることが考察される。またボランティア経験の頻度がするスポーツの参加意識を高めことは、実際に直接スポーツに関わるものが将来のするスポーツの参加・継続意識を刺激するのではないかと考えられる。しかし、みる価値意識の下位因子項目の「代理達成」、テレビやメディアでスポーツを観戦するもの、スポーツ

が価値のないものと捉えほど将来のするスポーツの参加・継続意識が低くなることが分かった。応援するチームや選手がスポーツにおいて成功すると自分のことのように達成感などを得ることができ、するスポーツをしなくても、するスポーツの本質的価値を代理的に得ることができるため低くなったと考えられる。

観戦者が自分にはない卓越性に魅了され、さらに特定のチームや選手に対する特別な思い入れを抱くことで、思い入れの対象に自分の高まった感情を託す心理作用がはたらく(Wann,1995 ; Funketal.,2002)とあるように、スポーツ観戦における達成感や優越感といった心理状態は、自分で何かスポーツを行う場合とは異なり、代理的な性質をもつスポーツ観戦特有のものである。それが、将来のみるスポーツの参加・継続意識を高くさせることが考察される。誰かから言われたらスポーツをするなどの「外的調整」が将来のみるスポーツの参加・継続意識を低くさせていると考えられる。つまり、スポーツ観戦が余暇活動であるという根底から成り立っており、人間の欲求としてはより高次の欲求が、スポーツ観戦において満たされる(木村ら,2014)ことから、自発的な観戦行動が将来のみるスポーツの参加・継続意識を高くさせることが考えられる。

将来のささえるスポーツの参加・継続意識では、ボランティア経験の頻度が多いもの、テレビやメディアやスタジアムなどでスポーツを観戦するもの、現在スポーツをしているもので全国大会など出場レベルが高いもの、誰かから言われたら運動をしているものが、将来のささえるスポーツの参加・継続意識が高くなることを示している。つまり、初等、中等、高等教育の現場では、ボランティア活動と関連する授業が導入され、また多くの大学が、積極的に学生のボランティア活動を支援し、カリキュラムに導入している(水上,2003)ことから、その延長線上でボランティア活動を行っている可能性が示唆される。

また将来のする・みる・ささえるスポーツの参加・継続意識のすべての「する」、「みる」、「ささえる」が交互に影響を及ぼしていることが確認された。つまり、する・みる・ささえるスポーツの1つでも参加・継続意識があると将来のする・みる・ささえるスポーツの参画に寄与すると考察される。

スポーツの価値意識とバーンアウトでは、スポーツの価値を見出しているものほど競技活動への関与を強めていく「固執」状態や、報われることなく、心身ともに疲弊してしまう「消耗」状態のプロセスに進むことなく、競技へ熱中していく「熱中」状態、競技成績の停滞もしくは低下を経験する「停滞」状態の段階で回復していくことが考えられる。

以上、本研究の結果から、スポーツの価値意識が将来のする・みる・ささえるスポーツの参画の動機づけを高め、バーンアウト予防策になり得ることが示唆された。

しかしながら本研究において、いくつかの問題点が挙げられる。本研究では、スポーツの参画が主観的幸福感に対する影響を検討したが、その際、スポーツの細部までは分析できていない。つまり、「スポーツを通じて国民がどれくらい幸福で豊かな生活になったか」という、スポーツの需要側あるいはスポーツ生活者の視点が不可欠だが、そうした内容を考慮した分析を検討する必要がある。

さらに、調査で集められたサンプル数が限られていたため、研究結果の適用範囲に限界がある。次回の研究では、異なる背景を持つより多くの参加者を対象にすることで、より包括的な結果を得ることが求められる。今後、より対象者を増やしたうえで、縦断的な調査研究や、競技種目などの特色を考慮したマルチレベル分析などの統計手法の活用および、実験・実証的な研究による検討が必要である。

以上のような問題点があるものの、本研究の結果から、する・みる・ささえるスポーツの普及・振興に対する、新たな基礎的知見を提供することができた。今後、本研究をもとに、スポーツ普及・振興に関する文化・教育・調査が求められる。

文献

文部科学省(2010). スポーツ立国戦略.

https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/rikkoku/1297182.html (参照 2024-05-05).

文部科学省(平成13年度～23年度). スポーツ振興基本計画1総論

https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/plan/06031014/001.html (参照 2024-05-05).

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integrative on
inpersonality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on
motivation: Perspectives on motivation. Lincoln, NE: University Of Nebraska
Press, 38, 237-288.*

伊藤豊彦(2001). 小学生における体育の学習動機に関する研究: 学習方略との関連および学習経過の試み. *体育学研究, 46, 365-379.*

岸順治(1994)運動選手のバーンアウトの理解と対処. *Japanese Journal of Sports
Sciences, 13, 9-14.*

小泉昌幸・伊藤巨志(2004). 大学生のスポーツ行動の価値意識に関する考察, *新潟工科大学研究紀要, 9, 107-112.*

木村和彦(2016). 新たなスポーツ価値意識の多面的な評価指標の開発—第3報—. *日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 I.*

松岡宏高(2011). スポーツファンを知る: 見るスポーツ. 原田宗彦編著スポーツ産業論(第5版). 杏林書院.

松本裕史・竹中晃二・高家望(2003). 自己決定理論に基づく運動継続のための動機づけ尺度の開発—信頼性および妥当性の検討. *健康支援, 5(2), 120-129.*

望月拓実・柴田紘希・斎藤麗・菅谷美沙都・横山剛士石井十郎・川崎登志喜・藤田雅文・中路恭平(2021). 大学生のスポーツライフの実態からみる生涯スポーツ普及に向けた課題の検討. *体育・スポーツ経営学研究, 34.*

西村多久磨・櫻井茂男(2013). 中学生における学習動機づけの構造的変化. *心理学研究, 83, 546-555.*

中込四郎・岸順治(1991). 運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究. *体育学研究, 35, 313-323.*

中西純司(2012a). 「文化としてのスポーツ」の価値. *人間福祉学研究(1), 7-24.*

岡田涼(2010). 小学生から大学生における学習動機づけの構造的変化—動機づけ概念間についてのメタ分析—. *教育心理学研究, 58, 414-425.*

岡田涼・中谷素之(2006). 動機づけスタイルが課題への興味に及ぼす影響—自己決定理論の枠組みから—. *教育心理学研究, 54, 1-11.*

スポーツ庁(2023). “令和5年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」”. 文部科学省. https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/jsa_00167.html (参照 2024-05-05).

スポーツ庁. “第3期スポーツ基本計画”. 文部科学省. 2022-03-25. https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop01/list/1372413_00001.html (参照 2024-05-05)

柴田陽介, 早坂信哉, 野田龍也, 村田千代栄, 尾島俊之(2011). する・見る・支えるスポーツ活動と主観的健康感の関連. *運動疫学研究 13(1), 44-50.*

杉原隆(2003). 運動指導の心理学. 大修館書店.

島井哲志, 大竹恵子, 宇津木成介, 池見陽, Sonja LYUBOMIRSKY(2004). 日本版主観的幸福感尺度(Subjective Happiness Scale: SHS)の信頼性と妥当性の検討. *日本公衆衛生雑誌, 51(10), 845-853.*

田中輝海, 須崎康臣, 水落文夫, 杉山佳生(2016). スポーツ領域におけるバーンアウトの発症プロセスの検討: スポーツ選手版バーンアウトプロセス尺度の開発. *体育学研究*