

# 高校生における Grit（やり抜く力）の実態とその関連要因 —スポーツと習い事の経験に着目して—

発表者 加藤 佑実  
指導教員 上地 勝

キーワード：達成、成功、パーソナリティ、スポーツ、習い事

## 1. 緒言

Gritとは Duckworth ら<sup>1)</sup>が定義した「長期的なゴールを決めて、どんな手を使ってでも、それが実現するまでは諦めない」個人の力であり、日本語で「やり抜く力」と訳すことができる。Duckworth らは、「私は頑張りやである」「困難にめげない」などの質問で Grit を得点化する、Grit 尺度得点を作成した。Grit の高さは、転職の少なさや学業成績とも関連が高いが、知的能力とは関係がないことも明らかにされており<sup>1)</sup>、その点も非常に興味深い。しかしながら、Grit 尺度得点が高い人が成功する可能性が高いことは明らかにされているものの、Grit にどのような要因や背景が影響するのかということは明らかにされていない。

スポーツを通して経験する努力や、困難を克服する過程は個人の Grit を高めるのではないかと考える。また、文部科学省の調査では、塾や習い事をしている子どもが 70% を占めることを報告しており、幼少期から青年期の、スポーツや習い事の経験は、個人の Grit に何かしらの影響を与えるのではないだろうか。

そこで本研究ではスポーツや習い事を経験し、現在も継続している可能性の高い高校生を対象に、短縮版 Grit 尺度の日本語版<sup>2)</sup>を用いて、Grit 尺度得点と個人のスポーツと習い事の経験にどのような関係があるのかを明らかにすることを目的とする。

## 2. 研究方法

### 2-1 被験者

茨城県 H 高等学校 1 年生と 2 年生 480 名に調査を実施し、当日欠席 36 名、協力拒否 4 名を除き、残りの 440 名を分析対象とした。

### 2-2 調査方法

調査は無記名自記式の質問紙により実施した。その際、調査への協力は自由意志によること、拒否することにより何ら不利益を生じないことを紙面に説明した。

### 2-3 調査項目

#### a. スポーツ経験

スポーツ経験の有無と実施状況、スポーツの内容、継続期間、始めた時期、1 週間の日数、1 日の時間、1 週間の活動時間を、よく行っていたスポーツから順番に 3 つ以内で記入してもらった。

#### b. スポーツ以外の習い事の経験

スポーツ経験同様に記入してもらった。

#### c. 基本属性と睡眠時間

性別、学年、朝食欠食の有無、ダイエットのための食事制限、平日の睡眠時間、休日の睡眠時間を尋ねた。

#### d. 学校での活動

学校での成績、部活動加入状況、部活動成績、クラブチーム加入状況、クラブチーム成績を尋ね

た。

#### e. 不安や抑うつ尺度

K 6 質問紙表を用いた。

## 2-4 分析方法

性別、学年、生活習慣、学校での活動、スポーツ経験、習い事の経験別に Grit 尺度得点の平均と標準偏差を算出し、t 検定と分散分析を行った。不安・抑うつ尺度は、Pearson の相関分析で相関係数を求めた。統計ソフトは SPSS22.0 を用い、有意水準は 5% とした。

## 3. 結果と考察

### 3-1 スポーツ経験と Grit 尺度得点

表 1 にスポーツ経験と Grit 尺度得点に有意差が認められた項目を示した。スポーツ経験あり群は、スポーツをやめた群に比べて Grit 尺度得点が有意に高かった。途中でスポーツをやめた人は、スポーツ経験がない人より、やり抜く力が低い傾向がみられた。スポーツの実施状況では、現在スポーツを実施している群が、スポーツを実施していない群より有意に Grit 尺度得点が高かったことから、スポーツの実施状況は Grit を高める要因となることが示唆される。

最もよく活動していた種目では、スポーツを始めた時期、1 週間の活動日数、1 週間の活動時間（1 週間の活動日数×1 日の時間）の項目で有意な差が認められた。スポーツの活動日数が週 6 日以上や、1 週間の活動時間が 11 時間以上と活発にスポーツ活動をしている人が、Grit 尺度得点が高い傾向にあり、やり抜く力が高いと考えられる。

2 番目によく活動していた種目では、スポーツを始めた時期のみ、有意差が認められた。始めた時期は、小学 4 年生までに始めた群に、Grit 尺度得点が高くなる傾向があった。小学 4 年生は、ゴールデンエイジと呼ばれる 9～12 歳にあたる年齢であり、スポーツ技術の習得に大変適した時期である。ゴールデンエイジ期にスポーツを始めることが、やり抜く力を高める可能性が考えられるが、改めて 9～12 歳の年齢別で分析を行う必要がある。

3 番目によく活動していた種目では、すべての項目で有意な関連はみられなかった。

先行研究<sup>1)</sup>で、達成や成功の重要な特性として、熱心な課題への挑戦や長期的な目標の持続を挙げていたことから、スポーツの継続年数や経験した種目数によって Grit 尺度得点が高くなることを予測していたが、それらの項目で有意な差は認められなかった。スポーツをしていても、活動日数や活動時間によっては得点が低くなった結果から、スポーツをしているという事実だけでは、やり抜く力は高まらないと考えられ、スポーツに取り組む姿勢や意識が関係すると思われる。

### 3-2 スポーツ以外の習い事の経験と Grit 尺度得点

表2にスポーツ以外の習い事の経験とGrit尺度得点について示した。

最もよく活動していた内容のうち、習い事の継続年数、始めた時期、1週間の活動時間の項目で有意な差が認められた。しかしながら、それ以外の項目では関連が認められなかった点や、有意な関連が認められた項目においても、習い事の経験なし群のGrit尺度得点が高い傾向にあった点から、スポーツ以外の習い事の経験とGrit尺度得点との関連は低いと考えられる。

### 3-3 基本属性および学校での活動とGrit尺度得点

表3に基本属性および学校での活動とGrit尺度得点を示した。性別では、女子の得点が有意に高かった。睡眠時間の項目では、休日の睡眠時間が6~9時間未満群が、Grit尺度得点が高い傾向にあり、文部科学省が推奨する年齢別の睡眠時間を後押しする結果となった。

学校での活動では、学校での成績、部活動加入状況、部活動成績でGrit尺度得点との有意な差が認められた。学校成績については、先行研究<sup>1)</sup>と同様の結果を得ることができた。部活動加入状況では、運動部が文化部よりも有意に得点が高く、スポーツ経験の結果同様、スポーツがやり抜く力を高める要因となることが示唆される。

### 3-4 不安や抑うつ尺度とGrit尺度得点

不安や抑うつ尺度とGrit尺度得点との相関係数は-0.389で、弱い負の相関が認められた。

## 4. まとめ

スポーツ経験及びスポーツ以外の習い事の経験とGrit尺度得点との関係について調べた結果、次の結果が得られた。

- 1) スポーツを現在実施している群がGrit尺度得

点が高く、スポーツを行い、また活発に活動することでやり抜く力が高まることが示唆された。

- 2) スポーツ以外の習い事の経験とGrit尺度得点との関連は弱いことが考えられる。
- 3) 適度な睡眠時間はやり抜く力を高めることが示唆された。
- 4) 不安や抑うつとGrit尺度得点は、弱い負の相関があった。

## 5. 文献

- 1) Angela L. Duckworth, Christopher Peterson, Michael D. Matthews, Dennis R. Kelly: Personality processes and individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101, 2007.
- 2) 吉津潤、西川一二: 日本語版Grit尺度の作成、不屈の精神とは何か. *感情心理学研究*, 20, (12), 2012.

表2 習い事の経験とGrit尺度得点との関連

項目	N	平均±SD	P値	多重比較
<b>現在の習い事</b>				
なし	323	24.4±5.0	0.031*	
あり	110	23.1±5.5		
<b>経験総年数</b>				
経験なし <sup>a</sup>	119	24.2±4.8	0.032*	b<c
7年未満 <sup>b</sup>	153	23.2±5.3		
7年以上 <sup>c</sup>	152	24.8±5.2		
<b>習い事の種類</b>				
経験なし	114	24.2±4.6	0.602	
芸術系	168	24.4±5.2		
学習系	131	23.6±5.5		
<b>継続年数</b>				
経験なし <sup>a</sup>	113	24.2±4.6	0.021*	b<c
4年以下 <sup>b</sup>	144	23.1±5.5		
5年以上 <sup>c</sup>	163	24.7±5.0		
<b>始めた時期</b>				
経験なし <sup>a</sup>	135	24.2±4.8	0.006*	c<b
1歳~小学1年 <sup>b</sup>	126	25.1±4.8		
小学2年~中学3年 <sup>c</sup>	130	23.2±5.3		
高校以降 <sup>d</sup>	29	22.4±6.0		
<b>1週間の活動時間</b>				
経験なし <sup>a</sup>	114	24.2±4.6	0.028*	c<b
週1時間 <sup>b</sup>	116	25.0±5.1		
週2時間以上 <sup>c</sup>	187	23.4±5.4		

\* p<0.05

表3 基本属性、学校での活動との関連

項目	N	平均±SD	P値	多重比較
<b>性別</b>				
男	256	23.6±5.2	0.015*	
女	184	24.8±5.0		
<b>休日の睡眠時間</b>				
6時間未満 <sup>a</sup>	46	23.9±4.8	0.002*	c<b
6~9時間未満 <sup>b</sup>	334	24.5±5.0		
9時間以上 <sup>c</sup>	59	21.9±5.7		
<b>学校の成績</b>				
悪い <sup>a</sup>	90	23.3±5.4	0.004*	a<c
普通 <sup>b</sup>	158	24.1±4.5		
良い <sup>c</sup>	186	25.5±5.4		
<b>部活動加入状況</b>				
未加入 <sup>a</sup>	36	22.3±5.6	0.001*	c<b
運動部 <sup>b</sup>	274	24.8±4.9		
文化部 <sup>c</sup>	118	22.8±5.3		
<b>部活動成績</b>				
未加入	41	22.5±5.3	0.031*	
特になし	204	23.6±5.0		
県大会出場	102	25.0±5.4		
県大会入賞	63	24.6±5.3		
関東大会以上	21	23.4±5.6		

\* p<0.05

表1 スポーツ経験とGrit尺度得点との関連

項目	N	平均±SD	P値	多重比較
<b>スポーツ経験</b>				
なし <sup>a</sup>	44	23.4±5.7	0.001*	c<b
あり <sup>b</sup>	266	24.9±4.8		
今はない <sup>c</sup>	123	22.5±5.3		
<b>スポーツ実施状況</b>				
現在なし	223	23.2±5.0	0.001*	
現在あり	210	25.0±5.2		
<b>最もよく活動していた種目</b>				
<b>スポーツ種目</b>				
経験なし	44	23.4±5.7	0.128	
オープンスキル	280	24.4±5.0		
クロズドスキル	106	23.4±5.2		
<b>スポーツを始めた時期</b>				
経験なし	46	23.4±5.6	0.043*	
1歳~小学1年	110	23.2±5.5		
小学2年~小学4年	109	25.1±4.9		
小学5年~中学3年	109	24.6±4.9		
高校以降	59	23.4±5.0		
<b>1週間の活動日数</b>				
経験なし <sup>a</sup>	47	23.4±5.5	0.005*	b<c
週1~5日 <sup>b</sup>	153	23.1±5.1		
週6日以上 <sup>c</sup>	231	24.8±5.0		
<b>1週間の活動時間</b>				
経験なし <sup>a</sup>	53	23.8±5.4	0.015*	b<c, d
週1~10時間 <sup>b</sup>	128	22.9±5.2		
週11~17時間 <sup>c</sup>	120	24.7±4.4		
週18時間以上 <sup>d</sup>	133	24.8±5.4		
<b>2番目の種目</b>				
<b>スポーツを始めた時期</b>				
経験なし <sup>a</sup>	44	23.4±5.7	0.027*	d<c
2種目経験なし <sup>b</sup>	177	24.4±5.3		
1歳~小学4年 <sup>c</sup>	130	24.7±4.8		
小学5年以上 <sup>d</sup>	82	22.7±4.9		

\* p<0.05