

学習性無力感からみた運動嫌いの形成過程

発表者 立原 怜奈
指導教員 吉野 聡

キーワード：嫌悪刺激，非随伴性の認知，修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ

1. 緒言

新学習指導要領(文部科学省, 2017)において体育科の目標として掲げられている豊かなスポーツライフを実現するためには実運動に対して非好意的である子供(以下「運動嫌い」と呼ぶ)を減らすことが必要不可欠である。

それにも関わらず、運動する子供とそうでない子供の二極化傾向がみられる(中央審議会, 2016)等、運動嫌いが多く存在する。運動嫌いの発生要因を検討した研究は今まで多くされており、運動嫌いの要因にはどのような項目が関わってきているのかが明らかになっている。

しかし、運動嫌いな人が実際にどのような経験を経て、何を感じ、その意識を持つように至ったのか、具体的に運動嫌いの形成過程を検討した研究は見受けられない。要因項目だけを検討するのではなく、運動嫌いになる要因がどのように関わり合いながら、意識がどのように変容したのかその過程を分析する必要があると考えた。

研究結果にまとまりをもたせるため、学習性無力感の観点から分析することとした。学習性無力感とは嫌悪刺激を受けて非随伴性の認知が成立し、後の連合学習の阻害が起こる現象のことである。

本研究では、学習性無力感が運動嫌い意識を成立させた実際の経験や認知を探るとともに、運動嫌いの大学生へのインタビューを通じて、運動嫌いの人がどのような事をきっかけにして運動嫌いになったのか、それら意識の変容過程について本人へのアプローチから探索的に検討することを目的とする。

2. 研究方法

2-1 対象

目的のサンプリングによって選定された運動嫌いの大学生 8 人を対象とした。選定は SNS によって回答者を募り、Microsoft forms によって行った。選定基準は 1 運動嫌いだと自認している、2 現在運動をしていない、3 現在運動をしようと思わないと回答した者とした。

2-2 データ収集

インタビューによって得られた音声をデータ源とした。インタビューは半構造化インタビューを採用し、質問項目を記したインタビュー・ガイドを参照しながら行った。質問はオープン・エンドの質問を中心にしており、表 3 に示すように、いつから運動が嫌いなのか、運動嫌いを顕著にした出来事は何か、運動への嫌悪を感じた具体的な経験談(嫌悪刺激について)、その後成立した非随伴性の認知の内容、あるいはその後の連合学習の阻害について聞き取りを行った。インタビューの音声は、対象者の同意を得た上で iPhone の録音機能に録音し、インタビュー終了後音声データを文字起こし、逐語記録を作成した。データの収集は 2021 年 10 月から 2021 年 11 月までの 1 か月間に実施し、時間

(平均)は約 57 分であった。

2-3 データ分析

録音したインタビュー内容の逐語録を作成した。これらのデータを分析する際には、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(以下 M-GTA)を用いた。M-GTA は、データに密着した分析から理論を作り出す分析方法である。まず、データ全体を読み、その中から関連のある語句に着目し、具体例として分析ワークシートに抜き出した。次に、具体例を簡潔な文章で示した「定義」と簡潔な語句で示した「概念名」を設定し、ワークシートにまとめた。さらにデータから同一概念の具体例を分析検討した。新しい概念の作成と具体例の収集は同時進行で進めていった。ワークシートは概念ごとに作成した。次に、作成した概念同士の関係を検討し、関係図にした。最後に複数の概念の関係からなるカテゴリを作成し、カテゴリ相互の関係から分析結果を整理し、その概要を簡潔に文書化し、さらに結果図を作成した。

3. 結果

生成された概念及びカテゴリの一覧は表にまとめた。なお、本論文では概念を<>、カテゴリを【】でそれぞれ示した。

3-1 嫌悪刺激

嫌悪刺激について 4 つのカテゴリが生成された。<人からの自分の運動に対する否定的な反応><クラスメイトからの嘲笑>から【クラスメイトからの罵り・嘲笑】が生成された。<他人と比較された自分への低い評価><周りと比較して劣っている事実><ほかの教科よりも悪い成績><競う事への嫌悪感><自分のできなさが表される数値><低い技能の露呈><できていたことができなくなった経験><動き方の未習得><運動に対しての苦手意識が転じた運動への嫌悪感><褒められた経験の少なさ><成功体験の少なさ>から【運動能力のなさの表出】が生成された。<身体を動かすには嫌いな外に出なければならないことへの嫌悪感><長距離走による身体的苦痛><動いたことによる疲れへの嫌悪感><自分のプレーが迷惑をかけていることへの申し訳なさ>から【過剰な身体的・精神的苦痛の積み重ね】が生成された。<実体験や性格による通常以上のけがへの恐怖>から【事故によるトラウマ的恐怖体験】が生成された。これらの結果より、運動嫌いに関する嫌悪刺激には、クラスメイトからの罵り・嘲笑、運動能力のなさの表出、過剰な身体的・精神的苦痛の積み重ね、事故によるトラウマ的恐怖体験があげられることがわかった。

表1 嫌悪刺激

カテゴリー	概念
クラスメイトからの罵り・嘲笑	〈人からの自分の運動に対する否定的な反応×クラスメイトからの嘲笑〉
運動能力のなさの表出	〈他人と比較された自分への低い評価×周りと比較して劣っている事実×ほかの教科よりも悪い成績×競う事への嫌悪感×自分のできなさが表される数値×低い技能の露呈×できていたことができなかった経験×動き方の未習得×運動に対しての苦手意識が転じた運動への嫌悪感×褒められた経験の少なさ×成功体験の少なさ〉
過剰な身体的・精神的苦痛の積み重ね	〈身体を動かすには嫌いな外に出なければならないことへの嫌悪感×やりたくないことの強制(長距離走による身体的苦痛×動いたことによる疲れへの嫌悪感×自分のプレーが迷惑をかけていることへの申し訳なさ〉
事故によるトラウマ的恐怖体験	〈実体験や性格による通常以上のけがへの恐怖〉

3-2 非随伴性の認知

非随伴性の認知について3つのカテゴリーが生成された。〈自分はやってもできないという認知の成立〉から【努力してもできない】が生成された。〈自分のプレーが人を不快な気持ちにさせてしまっているという認知の成立〉から【他の人に不快感を味わわせる】が生成された。〈運動によるけがへの恐怖感や運動の際の苦しさから運動は嫌だという認知の成立〉から【運動は怖い・苦しい】が生成された。これらの結果により、運動に関する嫌悪刺激を複数繰り返して受けてきた者が成立させる非随伴性の認知には、努力してもできない、他の人に不快感を味わわせる、運動は怖い・苦しいというものがあげられることがわかった。

表2 非随伴性の認知の成立

カテゴリー	概念
努力してもできない	〈自分はやってもできないという認知の成立〉
他の人に不快感を味わわせる	〈自分のプレーが人を不快な気持ちにさせてしまっているという認知の成立〉
運動は怖い・苦しい	〈運動によるけがへの恐怖感や運動の際の苦しさから運動は嫌だという認知の成立〉

3-3 後の連合学習の阻害

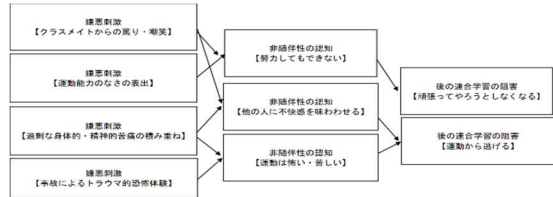
後の連合学習の阻害について2つのカテゴリーが生成された。〈出来ないことに対して克服しようとしなくなる〉から【頑張ってもやろうとしなくなる】が生成された。〈運動に積極的に参加しなくなった×運動を避けるようになった〉から【運動から逃げる】が生成された。これらの結果により、非随伴性の認知が成立した後の連合学習の阻害には、頑張ってもやろうとしなくなる、運動から逃げるがあげられることが分かった。

カテゴリー	概念
頑張ってもやろうとしなくなる	出来なないことに対して克服しようとしなくなる
運動から逃げる	運動に積極的に参加しなくなった 運動を避けるようになった

4. 考察

各対象者は全員運動に関する嫌悪刺激を複数回受け、自分はやってもできないという非随伴性の認知が成立し、運動を積極的にしなくなる等の後の連合学習の阻害が見られた。このことから運動嫌いには「嫌悪刺激を受けることによって非随伴性の認知が成立し、後の連合学習の阻害が起こる」学習性無力感が成立しているといえる。分析の結果、嫌悪刺激、非随伴性の認知の成立、後の連合学習の阻害はそれぞれ特定のものに結びついていた。【クラスメイトからの罵り・嘲笑】の嫌悪刺激を受けた対象者は【努力してもできない】【他の人に不快感を味わわせる】といった認知を成立させた。【運動能力のなさの表出】の嫌悪刺激を受けた対象者は【努力してもできない】といった認知を成立

させた。【過剰な身体的・精神的苦痛の積み重ね】の嫌悪刺激を受けた対象者は【他の人に不快感を味わわせる】【運動は怖い・苦しい】といった認知を成立させた。【事故によるトラウマ的恐怖体験】の嫌悪刺激を受けた対象者は【運動は怖い・苦しい】といった認知を成立させた。【努力してもできない】といった認知を成立させた対象者は【頑張ってもやろうとしなくなる】といった後の連合学習の阻害が見られた。【他の人に不快感を味わわせる】といった認知を成立させた者は【運動から逃げる】後の連合学習の阻害が見られた。【運動は怖い・苦しい】といった認知を成立させた対象者は【運動から逃げる】といった後の連合学習の阻害が見られた。



5. まとめ

本研究では、学習性無力感が運動嫌い意識を成立させた経験や認知を探るとともに、運動嫌いな大学生を対象に、運動嫌い意識の形成過程を学習性無力感の観点で明らかにすることを目的とした。

運動嫌いだと自認しており、現在運動をする機会がなく、現在運動をしていないと回答した大学生8人を対象として一人当たり1時間程度のインタビュー調査を実施した。

分析した結果、運動嫌いはクラスメイトからの罵り・嘲笑、運動能力のなさの表出、過剰な身体的・精神的苦痛を積み重ね、事故によるトラウマ的体験といった嫌悪刺激を契機に努力してもできないあるいは人に不快感を味わわせる、運動は怖い・苦しいと言った非随伴性の認知を持つようになり、結果的に頑張ってもやろうとしなくなったり運動から逃げるようになったりすることが明らかになった。

ただし、本研究の分析結果から運動嫌いの形成過程を理論的飽和状態まで追い込めたかは疑わしい。特に非随伴性の認知やのちの連合学習の阻害については異なるケースも存在することが予想される。これらについてはさらに追及していく必要があると考えられる。

文献

- 1) 文部科学省(2017) 中学校学習指導要領解説 保健体育編. 株式会社東山書房; 東京
- 2) 荒井迪夫・周東和好(2003)運動嫌いに関する一考察. 淑徳短期大学研究紀要, 42; 17-31
- 3) 秦泉寺尚(1993)宮崎県における体育・運動嫌いの実態と嫌いにさせる要因に関する研究. 宮崎大学教育学部紀要 芸術・保健体育・家政・芸術. 74; 23-43
- 4) 鎌原雅彦・亀谷秀樹・樋口一辰(1983)人間の学習性無力感(Learned Helplessness)に関する研究. 教育心理学研究. 31(1), 80-95
- 5) 吉田久(2018)運動嫌いとは運動不振の関係. 日本教科教育学会誌. 40(4), 63