

平成 24 年度「BAMIS 研究プロジェクト」成果報告書

報告年月日：平成 25 年 4 月 5 日

1. 申請者（代表者）

所 属： 体育系（専攻・学系名） 職名： 教授 氏名： 鍋倉 賢治

2. 申請区分（いずれか一つの番号を選び口の中に記入する）

3

3. 取組名称： 授業でマラソンに挑む ～受講生の心理及び行動変容に及ぼす効果

(1) 研究概要（全体像および目的）

筑波大学で開講されている自由科目「つくばマラソン」は全国でも例をみない“フルマラソン”を題材にした授業である。平成 24 年度は、実技科目としては異例とも言える約 250 名の学生が履修する見込みとなっている。大きな特徴として、受講生の大半は陸上競技未経験者であり、特別な運動習慣がない学生が大部分を占めている。それでも毎年 9 割以上の学生がフルマラソンを完走し、翌年度も受講する“リピーター”となる例も多い。昨年度の受講生に実施した調査では、事前に立てた目標記録の達成、未達成に関わらず自己効力感や自尊感情が高まり、その影響は一過性ではないことが示唆された。一方で、なんらかの理由で出場できなかった者の自己効力感や自尊感情は低下する傾向が見られ、トレーニング状況いかんよりも、目標とする大会のスタートラインに立つことが内面的な成長に最も重要であることが示唆された（岩山ら、ランニング学会 2012）。

本研究では「つくばマラソン」の受講生の心理的变化を、初めて受講する学生と複数回受講している学生にわけて分析することで、自由科目「つくばマラソン」の教育的効果を高めるための工夫探るとともに、心の健康度を評価する指標を用いたメンタルヘルスへの影響を調査した。

(2) 実施状況（作業・取組等の概要）

【調査項目および対象者】

・自己効力感および自尊感情の変化

「主観的な感覚としての人格特性的自己効力感尺度（三好，2003）」「ローゼンバーク自尊感情尺度日本語版（桜井，2000）」を用いた。2006、2007、2012 年度の受講生のうち、全 4 回（4 月、9 月、11 月、12 月）のアンケート回答が完全な者 103 名を対象とした。対象者をマラソン経験の有無により 2 群に分けて分析を行った（経験者群：28 名、初参加群：75 名）。

・心の健康度および疲労度の変化

「Subjective Well-Being Inventory (SUBI)」を用いた。2012 年度の受講生のうち、全 2 回（6 月および 12 月）のアンケート回答が完全な者 68 名を対象とした。

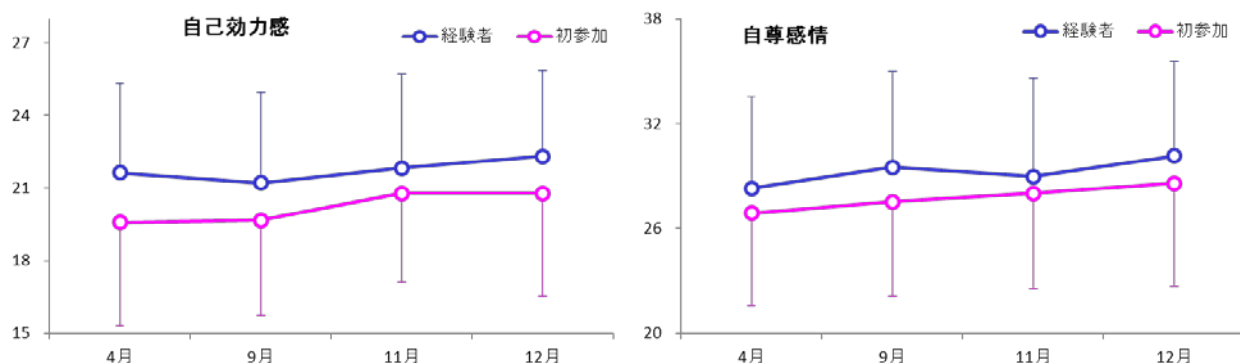
【結果】

自己効力感はマラソンを走る前にすでに向上していた。これはマラソンの結果そのものよりも、努力してきた過程の影響が大きいと考えられる。また、経験者群および初参加群ともに自己効力感の向上があったことから、複数年にわたって受講する学生にも受講する意義があることが示唆された。さらに、経験者群は初参加群に比べて自己効力感が高い結果であったことから、翌年以降にも影響が残るのかもしれない。

自尊感情はマラソン後に有意に向上した。これはマラソンの結果が影響していることが考えられる。経験者群および初参加群の間に有意な差はないが、両群ともに自尊感情が向上したため、複数年受講

する学生にとっても意義のある授業だと言える。

SUBI による心の健康度・疲労度の得点は授業を通じて有意な変化がなかった。しかし、健康度が高いと判断できる 42 点以上の者が 8 人から 22 人へと増加し、健康度が低いと判断できる 31 点未満の者は 5 人から 2 人へと減少した。以上のことからメンタルヘルスに対する一定の効果があったと考えられるかもしれない。



(3) 具体的な成果

(波及効果、メディアでの引用など、アピールすることがあれば)

自由科目「つくばマラソン」は1度きりではなく複数年にわたって受講する学生が多いことが特徴的である。授業を通じて受講生に心理的な変化を及ぼすことは示唆されていたが、今回の結果から初めて受講する学生のみならず複数年にわたる受講生にも同様の心理的な変化を及ぼすことが示唆された。単位認定は1度きりにもかかわらず複数年受講する要因の一つにつながるのではないかと考えられる。また、メンタルヘルスの改善にも役立つ可能性が示唆され、身心の活力低下問題の対策として意義のある授業だと考えられる。

本研究内容を第25回ランニング学会大会（於 東京）にて成果を発表した。そこで、一般研究発表Bにおける優秀発表賞を受賞した。

※必要に応じて図表を添付してください