

# 大学生の運動部活動への適応感の指標としての 基本的心理欲求の充足・不満に関する研究

伊藤 豊彦<sup>1)</sup>

キーワード：運動部指導の改善と充実, 不適応予防, 自己決定理論

## A study on basic psychological need satisfactions and frustrations as an index of subjective adjustment to school sport club in college student

Toyohiko ITO

The purpose of this study was to examine the effects of basic psychological need satisfactions and frustrations on subjective adjustment to school sport clubs in college student. Eighty-three college students (52 male and 31 female) were assessed the basic psychological need satisfaction and frustration scale and the subjective adjustment to school sport clubs. The basic psychological need satisfaction and frustration scale is composed of 6 subscales: satisfaction and frustration of needs for autonomy, relatedness, and competence. The subjective adjustment scale to sport club consisted 4 subscales related to a sense of comfort, the existence of tasks and purpose, a sense of trust and acceptance, and the absence of a sense of inferiority. Multiple regression analyses were performed with psychological need satisfaction and frustration scale as independent variables, and the subjective adjustment scale as dependent variables. The analysis showed that psychological need satisfaction for relatedness and competence were positively correlated with, and need frustration for autonomy and relatedness were negatively associated with a sense of comfort. In addition, a need satisfaction for autonomy was correlated with the existence of tasks and purposes, and a need satisfaction for competence was also correlated with a sense of trust and acceptance, respectively. Furthermore, need frustration for autonomy, relatedness, and competence were negatively associated with the absence of a sense of inferiority. ANOVA showed that students who have low need satisfaction and high need frustration (LH group) had the lowest scores on the subjective adjustment scale. These findings revealed that basic psychological need satisfaction and frustration played a vital role in adjustment to sport club. Therefore, regular monitoring of their levels would be useful for preventing maladjustment and improving and enhancing of school sports coaching.

**Keywords:** *improvement and enhancement of coaching for school sport club, maladjustment prevention, self-determination theory*

---

1) 久留米大学人間健康学部 〒839-8502 福岡県久留米市御井町1635 itou\_toyohiko@kurume-u.ac.jp  
Faculty of Human Health, Kurume University, 1635 Mii, Kurume, Fukuoka 839-8502

## 問題と目的

学校教育の一環として行われる部活動は、異年齢との交流の中で、生徒同士や教員と生徒等の人間関係の構築を図ったり、生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりするなど、その教育的意義が高いことが指摘されている（文部科学省，2018）。特に、運動部の活動に関しては、スポーツに興味と関心を持つ同好の生徒が、スポーツを通して交流したり、より高い水準の技能や記録に挑戦したりする中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を経験する活動であるとともに、体力の向上や健康の増進にも極めて効果的な活動であることが指摘され（文部科学省，2013）、学校における運動部活動の意義や効果に関する研究が古くから行われてきた（今宿ほか，2019）。

事実、ベネッセ教育研究開発センター（2009）の調査によれば、中学男子で76.1%、中学女子では58.9%、高校男子は70.2%、高校女子では45.4%の生徒が運動部活動に参加していることが報告されている。また、部活動での欲求（所属欲求と自律欲求）満足度が高い中学生ほど充実感や学校生活への満足度が高い傾向にあること（角谷・無藤，2001）や部活動に積極的に参加している生徒は心理的適応が高いこと（岡田，2009）などが報告され、運動部活動の意義や効果は広く認識されていると考えられる。

しかしながら、その一方で、運動部の指導に関しては、体罰やしごき、封建的な人間関係や勝利至上主義を背景とした指導の過熱などの問題がしばしば指摘され（小野・庄司，2015）、スポーツ心理学の領域では、運動部活動における体罰・暴力の実態や背景（阿江，2014）、退部の原因把握（青木，1989）やバーンアウト（岸ほか，1988）などの不適応問題に焦点を当てた研究が行われてきた。

したがって、運動部活動の指導に関しては、達成感・充実感の向上や人間関係の育成といった教育成果の向上のみならず、不適応問題への対応などの様々な取り組みが求められているといえよう。さらに、このような状況にあって、体罰を背景として高校生が自ら命を絶つという痛ましい事案が2012年12月に発生し、運動部活動における体罰が社会的に問題となったことを契機に、「運動部活動での指導のガイドライン」（文部科学省，2013）や「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（スポーツ庁，2018）が相次いで公表されるなど、運動部活動指導の改善と充実が喫緊の課題であると考えられる。

一方、運動部活動の指導者自身の問題についても大きな状況の変化が認められる。たとえば、日本体育協会（現、日本スポーツ協会）（2014）が実施した「学校運動部活動指導者の実態調査」によれば、中学校、および高等学校で運動部活動の指導に携わっている教員のうち、保健体育教員の占める割合は、中学校でわずか19.8%、高校でも25.0%であり、中学校では80.2%、高校では75.0%が保健体育以外の教員によって支えられているという。また、保健体育以外の教員のうち、現在担当している部活動の競技経験がない教員は、中学では45.9%、高校では40.9%にのぼり、それらの教員のうち約40%が自分自身の専門的指導力の不足を課題として認識していることが明らかにされている。このような、運動部活動を支える指導者の自らの指導力に対する懸念や不安は、前述した運動部活動指導における過熱化とは異なる意味で、指導の改善と充実を図ることの難しさを示唆している。

さらに、近年問題となっている教員の業務負担の増加への対応から、運動部活動の指導に外部指導者の導入が進められるなど、教員の運動部活動指導への関わり方が今後大きく変化する可能性がある。事実、学習指導要領（文部科学省，2018）では、外部指導者の増加を想定し、部活動指導員

を活用する場合、部活動が学校教育の一環であることを踏まえ、生徒の自発的、自主的な参加が促進されるよう部活動指導員との密接な連携を図ることを求めるようになってきている。

ところで、外部指導者との連携を視野に入れつつ、運動部活動指導の改善や充実を図るためには、教育成果の向上のみならず、生徒理解や不適応の可能性を早期に発見し、支援することが求められており、そのための何らかの手がかりが必要とされる。すなわち、運動部活動の指導においても石隈（1999）が提唱する一人ひとりの生徒のための心理教育的援助サービス<sup>注1</sup>が必要であり、そのための心理教育的アセスメント、すなわち援助の対象となる子どもが課題に取り組むうえで出会う問題や危機の状況についての情報の収集と分析を通して、心理教育的援助サービスの方針や計画を立てるための資料を提供するプロセスが求められているといえよう。

このような観点から、従来の研究を見ると、運動部活動の指導実践の改善・充実のための手がかりを得るために、いくつかの試みが行われてきた。たとえば、稲地・千駄（1992）は、部機能の低下、交友分離不安、拘束、他の価値観、不平等、病気・ケガ、学習の遅れ、技能向上の停滞、非レギュラーからなる退部予測尺度を作成し、退部を客観的に予測するツールの開発を試みている。また、吉田・来田（2013）は、存在感と不安感の観点から、部活動における生徒の援助ニーズの把握を試みている。さらに、深見・岡澤（2018）は、指導者との充実したコミュニケーション、充実した取組による愛好的態度の向上、自主的・計画的な練習の下位尺度からなる運動部活動の「形成的評価法」を作成している。

しかしながら、以上のような運動部活動指導の改善・充実を図るための実態把握は必ずしも容易なことではない。たとえば、河村・田上（1997）は、児童のいじめ被害や学級不適応傾向の可能性を発見できる「児童の学級満足度尺度」を作成する際、実際に調査を実施する小学校教諭から、児童に抵抗を起こさせない間接的な内容であることや教師の実践内容や学級の善し悪しを児童に評価させる内容でないことなどの要望を得ている。すなわち、いじめ被害や登校拒否の可能性を直接問いたす内容では、児童に抵抗を感じさせる可能性が高く、実態を把握することがむずかしいこと、また、教師の実践力を児童に評価させる内容では、児童のみならず、調査を実施する教師自身の抵抗を生み、実際に活用されにくいことが危惧されるのである。さらに、調査の実施が普段の教師の仕事に過重な負担にならないことに加え、調査結果が明日からの教育実践に直接活かすことができる具体的な方針を示唆することが望まれる。

特に、調査を実施する教師自身の心理的抵抗に対する配慮の必要性に関しては、スポーツ心理学の領域においても同様であり、研究者の作成する尺度項目が指導者を評価する内容で構成されることが調査に対する協力が得られにくい原因の1つとなり、結果として、研究者の取り組みと現場のニーズが乖離していることを指摘した藤田（2013）からも窺える。それゆえ、このような指摘は、運動部活動指導の改善と充実という実践的な問題に取り組む場合に考慮すべき、極めて重要な課題であると考えられる。

このような観点から前述した研究を見ると、たとえば、深見・岡澤（2018）は運動部活動の形成的評価の一要因として指導者との充実したコミュニケーションの評価を求めている。また、池本ほか（2013）や藤田（2010）では、指導者の行動を直接部員に評価することを求めている。しかしながら、このような評価の内容では、河村・田上（1997）が指摘するように、部員の素直な回答が得られにくいことや自らの指導が評価されるという指導者自身の抵抗を生み、実際に活用されにくいといった問題が危惧される。

そこで本研究では、運動部活動指導の改善と充実のために、自己決定理論 (self-determination theory; Deci and Ryan, 2002) の立場から運動部活動における基本的心理欲求 (basic psychological need) の充足と不満に着目し、適応感に及ぼす影響を検討することを目的とする。

本研究で基本的心理欲求を取り上げる第1の理由は、基本的心理欲求が自己決定理論における基本的概念の1つであり、自律性への欲求、関係性への欲求、および有能さへの欲求の3つから構成される生得的な心理欲求の充足が動機づけのみならず、人の成長や精神的健康 (well-being) に必要と考えられていることによる (西村, 2019; Ryan and Deci, 2017)。

事実、基本的心理欲求の充足に関しては教育やスポーツ場面において多くの研究が行われ、その重要性は広く受け入れられている。たとえば、西村・櫻井 (2011) は、中学生を対象に、学業場面における心理欲求充足尺度 (basic psychological needs satisfaction scale for academic domain: BPNSA) を作成し、心理欲求を充足している中学生ほど、学業コンピテンス、学習動機の自律性、学習・友人・教師モラルが高く、無気力認知が低いことを報告している。また、西村・櫻井 (2015) は、中学生を対象に、学校場面に限定した基本的心理欲求測定尺度 (basic psychological needs scale for school life: BPNS-SL) を作成し、心理欲求を充足している中学生ほど、学校生活における自己決定意識、自己価値観、充実感などが高く、スクール・モラル (友人関係、学業活動、教師との関係、クラスとの関係、進路活動) も高かったことを報告している。

一方、スポーツ心理学の領域においても、たとえば、スポーツ場面 (Ng et al., 2011)、運動場面 (Martinez et al., 2013; Wilson et al., 2006; Vlachopoulos and Michailidou, 2006)、体育場面 (Vlachopoulos et al., 2011) のそれぞれに心理欲求充足の程度を測定する尺度の作成が試みられ、いずれも動機づけやバーンアウトを規定することが明らかにされている。また、運動部活動に関しては、藤田ほか (2009) が中学および高校の運動部員を対象に、心理欲求と動機づけとの関係を検討し、自律性への欲求を充足している生徒ほど動機づけが高く、離脱意図が低いことを報告している。

このように、心理欲求の充足が動機づけを高めるのみならず、学校生活への適応や精神的健康 (well-being) を規定する重要な要因であることが明らかなることから、運動部活動における生徒の基本的心理欲求の把握は、生徒が運動部活動に取り組むうえで出会うさまざまな問題や不適応の状況についての有益な情報となることが期待できる。

基本的心理欲求を取り上げる第2の理由は、基本的心理欲求の充足を支援する社会的文脈要因が明らかにされている点である。

運動部活動の指導の改善と充実を図るうえで、部員が運動部活動で出会うさまざまな問題や状況についての情報を収集することは必要不可欠であるが、それだけでは十分ではない。すなわち、運動部活動指導の改善と充実を図るという実践的な課題に際しては、それらの情報と分析を通して、指導の方針や計画を立てるための具体的な手がかりが必要とされる。これに関して自己決定理論では、基本的心理欲求の充足を支援する社会的文脈要因、とりわけ指導者や教師にかかわる要因として、これまで、動機づけ雰囲気 (藤田・松永, 2009)、指導行動 (池本ほか, 2013)、自律性支援 (Skinner and Belmont, 1993; Reeve, 2009; Adie et al., 2008; 藤田, 2010)、欲求支援・欲求阻害行動 (Rocchi et al., 2017) などの多様な要因が取り上げられ、心理欲求の充足と関連することが明らかにされつつある。また、体育指導場面における教師の適切な支援行動への介入によって生徒の心理欲求の充足と動機づけが高まることが実証されている (名越ほか, 2018)。したがって、それらの社会的文脈要因に着目することで、心理欲求に関する情報を通して、心理欲求の充足を支援するととも

に、心理欲求の充足を阻害する要因を排除するという、運動部活動指導の具体的な方針や計画を立てるための有益な手がかりとなることが期待できる。

運動部活動の指導については、これまで多くの技術指導書・参考書や適切な運営・指導のあり方の提言（たとえば、文部省、1999; 文部科学省、2013）が散見される。しかし、一人ひとりの部員への指導や援助を可能にするニーズを把握するためのものは見当たらない。基本的心理欲求に着目する本研究は、間接的ではあるが、運動部活動指導の改善と充実のための資料を提供するという意味で意義あるものと思われる。

ところで、心理欲求の測定に関しては、個人がどの程度欲求をいだいているかという欲求の強さの程度を測定するものから、どの程度心理欲求を充足しているかという欲求充足の程度を測定するものに変化してきたという（大久保ほか、2003）。さらに、最近では、欲求充足の程度が低い状態と欲求不満の状態は同義ではない（Ryan and Deci, 2000; Vansteenkiste and Ryan, 2013）として、欲求充足に加え、欲求不満の程度も測定するようになってきており、欲求充足が活力といった精神的健康（well-being）を高めるのに対して、欲求不満はバーンアウトや女子選手のうつ傾向・摂食障害などの不適応（ill-being）に影響することが報告されている（Bartholomew et al., 2011a, 2011b）。同様に、我が国においても、心理欲求の充足が内発的動機づけと、欲求不満が無動機づけと、それぞれ関連していることが報告されている（戸山ほか、2020）。一方、本研究で検討しようとする基本的心理欲求と適応感との関係に関しては、すでに大久保ほか（2003）によって検討されているが、そこで検討されている心理欲求は、自律性、関係性、および有能さへの欲求充足のみで、欲求不満については検討されていない。そこで本研究では、運動部活動における基本的心理欲求の充足とともに欲求不満を取り上げ、それらが適応感に及ぼす影響を検討することとしたい。

## 方 法

### 調査協力者と調査時期

調査協力者は、九州地区の大学で運動部に所属する大学生83名（男子52名、女子31名）であった。調査は、2019年10月から12月上旬にかけて実施された。

### 調査内容

**運動部活動における基本的心理欲求の充足と不満** 運動部活動における心理欲求の充足と不満の程度を測定するために、Nishimura and Suzuki（2016）が作成した、Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS) を使用した。この尺度は、Chen et al.（2015）が作成した尺度の日本語版であり、自律性への欲求充足（「私は、やりたいことを自由に選べていると感じている」など）、自律性への欲求不満（「私がしているほとんどのことは、やらされているものだと感じている」など）、関係性への欲求充足（「私が気に掛けている人は、私のことも気に掛けてくれていると感じている」など）、関係性への欲求不満（「私は、自分が受け入れてほしいと思っているグループから拒否されていると感じている」など）、有能さへの欲求充足（「私は、たいいていのことを、うまく行う自信があると感じている」など）、および有能さへの欲求不満（「私は、物事をうまく成し遂げられるか自分の能力を疑っている」など）の6つの下位尺度、各4項目、計24項目から構成され、検証的因子分析によるモデルの適合度は、 $\chi^2(237) = 645.03$ ,  $p < .001$ ,  $CFI = .904$ ,  $TLI$

=.888, *RMSEA* =.055であり、3週間後の再検査信頼性は  $r = .58 - .76$  ( $n = 87$ ) であった。

なお、原尺度は運動部活動場面を特定したものではないため、本研究では、各項目の文頭に「部活動では」という文を追加した質問項目を作成した。回答形式は、「まったくそう思わない」(1点)から「とてもそう思う」(5点)までの5件法である。

**運動部活動への適応感** 運動部活動への適応状態を測定するために、大久保(2005)が作成した適応感尺度を使用した。この尺度は、個人が環境と適合している時の感覚を測定する尺度で、「居心地のよさの感覚(「周囲に溶け込んでいる」などの11項目)」、「課題・目的の存在(「将来役に立つことが学べる」などの7項目)」、「被信頼・受容感(「周りから頼られていると感じる」などの6項目)」、および「劣等感のなさ(「周りに迷惑をかけていると感じる(逆転項目)」などの6項目)」の4下位尺度、計30項目から構成される。尺度の信頼性( $\alpha$ 係数)は、.74 - .92であり、学校享受感と学校適応-脱学校尺度との間で併存的妥当性が確認されている。

また、この原尺度も、学校への適応感を測定するためのものであることから、本研究では、各項目の文頭に「部活動では」という文を付け加えており、回答形式は、「まったくあてはまらない」(1点)から「よくあてはまる」(5点)までの5件法である。

なお、以上の尺度の使用に関しては、質問項目の加筆修正も含め両著者より許可を得た。

### 調査手続きと倫理的配慮

授業時間などを通して、調査協力への依頼を承諾した協力者に調査票を配布し、個別に提出するよう依頼した。調査票には、調査への参加は任意であり、不参加による不利益は生じないこと、調査への回答は匿名であり回答内容はすべて統計的に処理されるため、個人の情報や回答内容が特定されないこと、調査結果を研究目的以外には使用しないこと、回答には、正解、不正解はないこと、答えたくない質問があった場合は答えなくてもよいこと、などを明記し、調査に協力することに同意を得た。なお、研究の実施にあたっては、本学の研究倫理委員会の承認(研究番号372)を得た。

### 統計処理

結果の処理は、すべてIBM SPSS Statistics ver.26.0を使用した。

## 結果と考察

### 基本的統計量について

まず、本研究で用いた基本的心理欲求と適応感の各下位尺度に性差が認められるかどうかを検討するために、男女別に各下位尺度得点を算出し、 $t$ 検定を行った(表1)。

その結果、心理欲求のうち有能さ充足のみに有意差が認められ( $t(81) = 20.7, p = .042, ES: r = .224$ )、男子のほうが女子よりも有能さ欲求を充足している様子が窺えるが、効果量は小さく、それ以外では有意差は認められなかった。したがって、顕著な性差は認められないと判断し、以下、男女をまとめて分析することとした。

### 心理的欲求の充足・不満と適応感との関連について

表2には、本研究で用いた下位尺度間の積率相関係数と平均値、標準偏差を示した。

表 1 性別にみた各下位尺度の平均値, 標準偏差, *t* 検定結果および効果量 (*r*)

	男子 ( <i>n</i> = 52)		女子 ( <i>n</i> = 31)		<i>t</i> (81)	<i>p</i>	<i>r</i>
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差			
基本的心理欲求							
自律性への欲求充足	14.9	2.54	14.0	2.70	1.55	.124	.170
自律性への欲求不満	10.8	2.91	9.7	2.87	1.66	.100	.182
関係性への欲求充足	15.1	2.75	15.2	2.42	-1.4	.888	.016
関係性への欲求不満	8.5	3.33	7.8	2.65	1.09	.280	.120
有能さへの欲求充足	13.2	2.74	12.0	2.41	2.07 *	.042	.224
有能さへの欲求不満	10.7	2.97	11.4	2.78	-1.05	.295	.116
適応感							
居心地のよさの感覚	42.5	7.82	40.7	6.38	1.04	.304	.114
課題・目的の存在	28.4	5.04	28.8	3.95	-3.4	.732	.038
被信頼・受容感	20.8	4.90	20.8	4.00	-0.2	.986	.002
劣等感のなさ	21.0	4.45	20.8	3.97	.21	.832	.024

\* *p* < .05

表 2 目的変数と説明変数の相関係数, 平均値と標準偏差

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	平均値	標準偏差
基本的心理欲求											
1. 自律性への欲求充足	—									14.5	2.62
2. 自律性への欲求不満	-.519 ***	—								10.4	2.92
3. 関係性への欲求充足	.412 ***	-.126	—							15.1	2.62
4. 関係性への欲求不満	-.172	.198 *	-.597 ***	—						8.3	3.10
5. 有能さへの欲求充足	.497 ***	-.041	.239 *	-.150	—					12.8	2.67
6. 有能さへの欲求不満	-.355 ***	.149	-.323 ***	.316 **	-.388 ***	—				11.0	2.90
適応感											
7. 居心地のよさの感覚	.571 ***	-.380 ***	.618 ***	-.514 ***	.431 ***	-.374 ***	—			41.8	7.32
8. 課題・目的の存在	.616 ***	-.440 ***	.411 ***	-.325 ***	.344 ***	-.237 *	.718 ***	—		28.6	4.64
9. 被信頼・受容感	.260 **	-.029	.310 **	-.231 *	.507 ***	-.327 ***	.438 ***	.401 ***	—	20.8	4.56
10. 劣等感のなさ	.454 ***	-.415 ***	.486 ***	-.531 ***	.376 ***	-.532 ***	.582 ***	.480 ***	.473 ***	20.9	4.25

\**p* < .05, \*\**p* < .01, \*\*\**p* < .001

つぎに、運動部活動における心理欲求の充足・不満が運動部活動への適応感の各側面にどのように関連しているかを検討するために、部活動への適応感尺度の4つの下位尺度得点を目的変数、心理欲求の充足・不満の6つの下位尺度得点を説明変数として強制投入法による重回帰分析を行った(表3)。なお、表3に示したように、多重共線性の指標の1つである *VIF* (variance inflation factor) は .2441 以下であることから、本分析において多重共線性は認められないと判断し、以下の分析を行った。

表3より、まず、「居心地のよさの感覚」では、有意な回帰式が得られ ( $F(6,76) = 18.309, p < .001$ )、決定係数(調整済み  $R^2$ : 以下、同じ)は .559 であった。つぎに、「課題・目的の存在」では、有意な回帰式が得られ ( $F(6,76) = 10.656, p < .001$ )、決定係数は .414 であった。また、「被信頼・受容感」では、有意な回帰式が得られ ( $F(6,76) = 5.701, p < .001$ )、決定係数は .256 であった。最後に、「劣等感のなさ」においても、有意な回帰式が得られ ( $F(6,76) = 15.896, p < .001$ )、決定係数は .522 であった。

以上のように、説明率は約25%から約55%の間にあることから、運動部活動における心理欲求の充足・不満は運動部活動への適応感を説明するための要因として適切であると考えられる。

つぎに、適応感の下位尺度別に標準偏回帰係数を見ると(表3および図1)、まず、「居心地のよさの感覚」では、関係性への欲求充足には正の、関係性への欲求不満には負の有意な係数が認めら

表3 基本的心理欲求の充足・不満から適応感を予測した結果

	適応感												VIF
	居心地のよさの感覚			課題・目的の存在			被信頼・受容感			劣等感のなさ			
	$\beta$	$t(76)$	$p$	$\beta$	$t(76)$	$p$	$\beta$	$t(76)$	$p$	$\beta$	$t(76)$	$p$	
自律性への欲求充足	.187	1.631	.107	.416 **	3.147	.002	-.099	-.668	.506	.005	.045	.964	2.441
自律性への欲求不満	-.187 *	-1.997	.049	-.185	-1.715	.090	-.016	-.132	.895	-.291 **	-2.975	.004	1.635
関係性への欲求充足	.337 **	3.281	.002	.125	1.057	.294	.183	1.375	.173	.156	1.461	.148	1.963
関係性への欲求不満	-.204 *	-2.099	.039	-.147	-1.310	.194	-.031	-.242	.809	-.262 *	-2.591	.011	1.760
有能さへの欲求充足	.210 *	2.276	.026	.103	.967	.337	.465 ***	3.888	<.001	.174	1.816	.073	1.575
有能さへの欲求不満	-.025	-.300	.765	.065	.668	.506	-.111	-1.008	.316	-.287 **	-3.257	.002	1.326
$R^2$ (調整済み $R^2$ )	.591 (.559)			.457 (.414)			.310 (.256)			.557 (.522)			
$F(6,76)$	18.309 ***			<.001			10.656 ***			<.001			<.001

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ 

れた(順に,  $\beta = .337, t(76) = 3.281, p = .002$ ,  $\beta = -.204, t(76) = -2.099, p = .039$ )。これは, 関係性への欲求を充足している部員ほど居心地のよさを感じているのに対して, 関係性への欲求不満を感じている部員は居心地よさを感じていないことを示している。また, 有能さへの欲求充足に有意な正の係数が認められた( $\beta = .210, t(76) = 2.276, p = .026$ )。これは, 競技に自信があると感じている部員ほど部活動を居心地がよいと感じる傾向にあることを示している。さらに, 自律性への欲求不満には有意な負の係数が認められた( $\beta = -.187, t(76) = -1.997, p = .049$ )。これは, 部活動の練習内容などを自分で選ぶことができず, 強制されていると感じている部員ほど部活動の居心地が悪いと感じる傾向にあることを示している。

以上, 「居心地のよさの感覚」に関係性への欲求充足と関係性への欲求不満が強く影響していたことは, 桂・中込(1990)が運動部活動への適応感に対する「対チームメート感情」の影響度が発達の的に強まることを指摘したことと一致する。運動部活動への参加は強制的なものではなく, あくまで自発的な意志に基づく参加であることから, 運動部活動への適応感は運動部における友人関係に強く影響されることが窺える。また, 有能さへの欲求充足が影響していたことから, 運動部活動における居心地のよさには, 自分の能力に対する一定の自信が影響を与えられと考えられる。さらに, 自律性への欲求不満が「居心地のよさの感覚」を低下させる傾向にあることから, 日々の練習をやらされていると感じることがないように日々の部の運営や指導に配慮する必要があることが示唆される。

つぎに, 「課題・目的の存在」では, 自律性への欲求充足のみに正の係数が認められた( $\beta = .416, t(76) = 3.147, p = .002$ )。これは, 運動部活動を他者から強制されるのではなく, やりたいことを自由に選ぶことができていると感じている部員ほど課題や目的の存在による部活動での充実感が高いことを示していると考えられる。したがって, 部活動への適応感を高めるためには, 部員一人一人の自律性を尊重した運営や指導が必要とされよう。ただし, 部活動の指導や運営に関する指導者の影響度は, 一般に, 中学生や高校生に比較して, 大学生では低いと考えられることから, 本研究結果は, 部員同士が運動部の運営に携わることの多い大学生特有の結果かもしれない。

また, 「被信頼・受容感」では, 有能さへの欲求充足のみに有意な正の係数( $\beta = .465, t(76) = 3.888, p < .001$ )が認められた。これは, 競技に求められる能力に自信があるときに他者から信頼され受容されているという感覚が増すことを意味しており, 同好の集団で勝利を目指す運動部では, そ



の競技における能力が高く自信があるときに仲間から信頼され、受けられているという適応感を強く感じるであろう。

最後に、「劣等感のなさ」では、自律性、関係性、および有能さへの3つの欲求不満が、それぞれ有意な負の係数を示していた（順に、 $\beta = -.291, t(76) = -2.975, p = .004$ ； $\beta = -.262, t(76) = -2.591, p = .011$ ； $\beta = -.287, t(76) = -3.257, p = .002$ ）。これは、部活動を強制されていると感じていたり、自分の競技能力に自信がなく、仲間との関係がぎくしゃくしていると感じていたりする部員ほど劣等感を感じやすいことを意味している。したがって、部活動への適応感を高めるためには、心理欲求の充足のみならず、欲求不満の抑制、すなわち、人間関係に配慮し、自主性を尊重し、一人ひとりの能力にあった課題に取り組みさせるなどの取り組みにより、自律性、関係性、および有能さの3つの心理欲求が満たされない状況を回避することが重要であると考えられる。

ところで、本研究では、従来の研究とは異なり、心理欲求の充足とともに欲求不満の要因を取り上げ、それらが適応感に及ぼす影響を検討した。まず、心理欲求の充足は、大久保ほか（2003）と同様に、「課題・目的の存在」、「居心地のよさの感覚」、「被信頼・受容感」などの側面から適応感を高めるのに対して、欲求不満は、Bartholomew et al. (2011a)と同様に、「居心地のよさの感覚」と「劣等感のなさ」の側面から部活動への適応感を低下させるという新たな知見が示された。

したがって、心理欲求の充足と不満に関連する欲求支援・阻害行動との関係でいえば（肖・外山, 2019）、3つの心理欲求を充足させることを通して、運動部への適応感を高めるためには、①課題を選択させたり、部員の判断を支持する自律性支援行動、②一人ひとりの部員に関心を持ち、理解することに努める関係性支援行動、③部員にフィードバックしたり、スキルの改善を促す有能感支援行動といった部員の欲求充足を支援することが効果的であると考えられる。また、それと同時に、①指導者の意見を押し付けたり、指導者のやり方でやるようプレッシャーをかけるような自律性阻害行動、②部員を気にかけず、落ち込んでいる部員を慰めないといった関係性阻害行動、③上達で

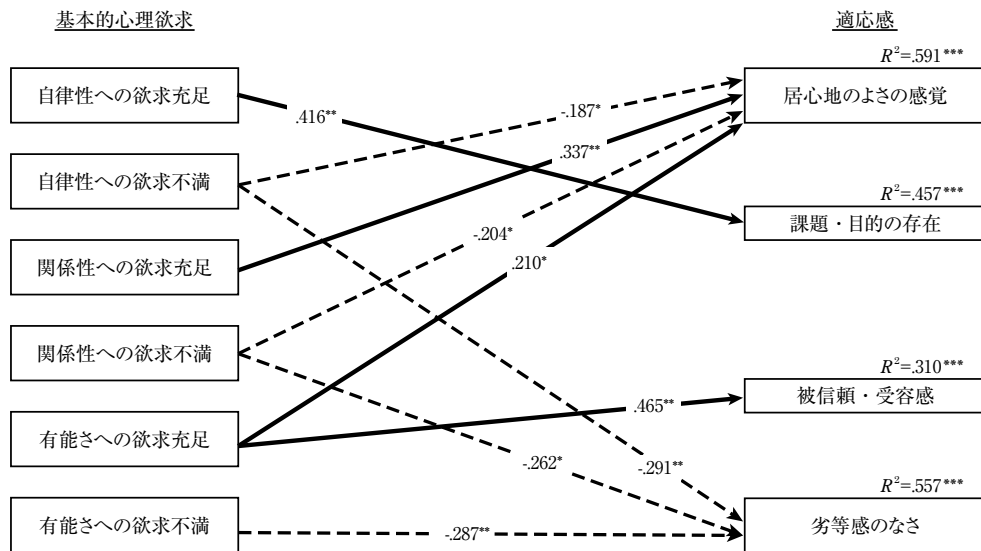


図1 重回帰分析結果

† 実線は正の、破線は負の標準偏回帰係数を示す。

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

きないのではないかと疑ったり、失敗するだろうということを伝えるような有能感阻害行動といった欲求充足を阻害する行動を可能な限り行わないことが必要であると考えられる。

### 心理欲求の充足・不満類型と適応感との関連について

心理欲求の充足と不満に基づく一人ひとりの部員の理解や支援を進める場合、そのタイプや類型を把握し、個人差に応じた指導の方針や計画を立てることが必要である。そこで、まず、3つの欲求充足下位尺度得点を合計した欲求充足得点と3つの欲求不満下位尺度得点を合計した欲求不満得点を算出し（順に、 $M = 42.4, SD = 6.07, M = 29.6, SD = 6.20$ ）、平均値に基づいて、高充足・高不満群、高充足・低不満群、低充足・高不満群、および低充足・低不満群の4群に分類した。

つぎに、4群別に4つの適応感下位尺度得点を算出し、それぞれ充足・不満類型を要因とする1要因分散分析を行った（表4、および図2）。その結果、表4より、すべての適応感下位尺度得点で有意差が認められ、効果量も大きかった（「居心地のよさの感覚」 $F(3,79) = 22.37, p < .001, ES: \eta_p^2 = .459$ ；「課題・目的の存在」 $F(3,79) = 12.98, p < .001, ES: \eta_p^2 = .175$ ；「被信頼・受容感」 $F(3,79) = 5.58, p = .002, ES: \eta_p^2 = .417$ ；「劣等感のなさ」 $F(3,79) = 18.82, p < .001, ES: \eta_p^2 = .459$ ）ため、TukeyのHSD法による多重比較を行った。

多重比較の結果から、「高充足・低不満群」の適応感が最も高く、「高充足・高不満群」、「低充足・低不満群」がこれに続き、「低充足・高不満群」の適応感が最も低い傾向にあることが示された。こ

表4 心理欲求の充足・不満類型別にみた適応感下位尺度得点の平均値と標準偏差、および分散分析結果と効果量 ( $\eta_p^2$ )

	心理欲求の充足・不満類型								F (3,79)	p	$\eta_p^2$
	高充足・高不満群 (n=9)		高充足・低不満群 (n=33)		低充足・高不満群 (n=28)		低充足・低不満群 (n=13)				
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差			
居心地のよさの感覚	42.7 <sup>ab</sup>	6.26	47.1 <sup>a</sup>	5.89	35.5 <sup>c</sup>	5.16	41.5 <sup>b</sup>	4.44	22.37	<.001	.459
課題・目的の存在	28.2 <sup>ab</sup>	4.27	31.7 <sup>a</sup>	3.38	25.7 <sup>b</sup>	3.66	27.2 <sup>b</sup>	5.10	12.98	<.001	.330
被信頼・受容感	22.9 <sup>a</sup>	3.62	22.6 <sup>a</sup>	4.09	19.2 <sup>ab</sup>	4.98	18.3 <sup>b</sup>	2.81	5.58	.002	.175
劣等感のなさ	19.6 <sup>bc</sup>	2.19	23.8 <sup>a</sup>	3.94	17.5 <sup>c</sup>	3.16	21.8 <sup>ab</sup>	2.20	18.82	<.001	.417

† 平均値の右肩のアルファベット記号は、適応感下位尺度ごとの多重比較（Tukey HSD法）の結果を表し、同じ記号同士の群は、5%水準で同じグループを形成している（有意差がない）ことを示す。

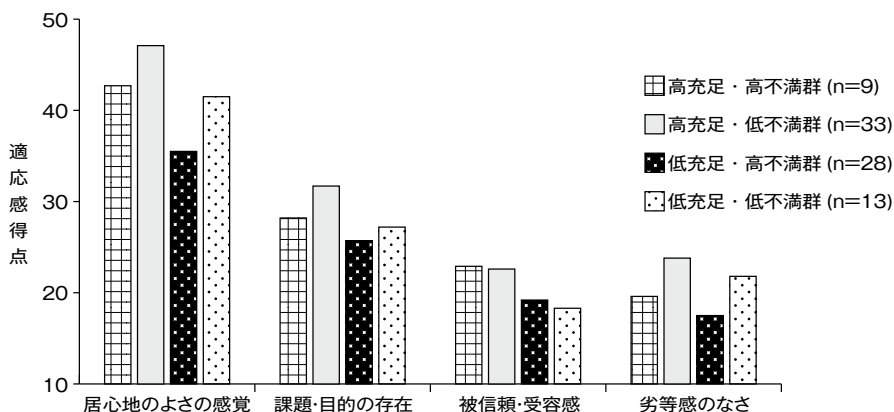


図2 心理欲求の充足・不満類型別にみた適応感得点

のことから、運動部活動への適応感を高めるためには、一人一人の部員の欲求不満を抑制しつつ、欲求充足を高めることが重要であり、とりわけ、「低充足・高不満群」への支援が求められると考えられる。

### 教育実践への示唆

本研究では、運動部活動における心理欲求の充足と不満が適応感と密接な関係にあることが示されたことから、運動部活動における心理欲求の充足と不満の把握は、運動部活動指導の改善と充実のための手がかりの1つを提供するものと考えられる。したがって、運動部活動の指導に携わる教員や外部指導者が定期的にそれらの情報と分析を共有することで、運動部活動における様々な問題の予防のみならず、指導の方針や計画を立てるための有益な情報を提供することが期待できる。特に、「低充足・高不満群」の適応感得点が最も低いことから、二次的心理教育的援助サービスの対象として、これらの特徴を示す部員に対して、まずは欲求不満の原因を取り除き、欲求を充足させるための支援や援助が必要と考えられる。

### まとめと今後の課題

本研究の目的は、運動部活動における心理欲求の充足・不満が適応感に及ぼす影響を検討することであった。大学運動部員83名（男子52名、女子31名）を対象に、心理欲求（自律性、関係性、有能さへの欲求）の充足と不満（各3下位尺度、計6下位尺度）と居心地のよさの感覚、課題・目的の存在、被信頼・受容感、および劣等感のなさの4下位尺度からなる適応感を測定した。適応感を目的変数、心理欲求を説明変数とした重回帰分析の結果、以下のことが明らかとなった。

まず、「居心地のよさの感覚」では、関係性への欲求充足と有能さへの欲求充足が居心地のよさの感覚を高めるのに対して、自律性への欲求不満と関係性への欲求不満は居心地のよさの感覚を低下させる方向で影響していた。つぎに、「課題・目的の存在」では、自律性への欲求を充足している部員ほど部活動での課題・目的の存在による充実感を認識している傾向が認められた。また、「被信頼・受容感」では、有能さへの欲求充足が強く影響しており、有能さへの欲求を充足している部員ほど部活動における友人から信頼され、受け入れられていると感じていた。最後に、「劣等感のなさ」では、自律性への欲求不満、関係性への欲求不満、および有能さへの欲求不満との間に関連が認められ、これら3つの心理欲求を満たしていない部員ほど部活動において劣等感を感じやすいことが窺える。

以上、運動部活動における心理欲求は運動部活動への適応感と密接に関連していることから、運動部活動における心理欲求の充足・不満の把握は、運動部活動の指導の改善と充実を図るうえでの1指標となりうるということが示唆された。さらに、「低充足・高不満群」は、運動部活動に対して不適応の可能性が考えられることから、運動部活動における不適応への予防に有効であることも示唆された。

最後に、本研究の問題点と今後の課題について触れておきたい。第1に、本研究では、大学生のみを対象としていることから、本研究結果の一般化には一定の限界がある。したがって、今後、中学生や高校生を含めた分析と検討が必要である。第2に、本研究では、心理欲求の充足・不満と適応感との静的な関連を検討したに過ぎない。したがって、本研究結果に基づき、心理教育的援助サー

ビスを必要とする部員を特定し、様々な援助を通して改善を図るといった実践的な取り組みが必要であろう。これらのことを今後の課題としたい。

## 注

1. 石隈 (1999) が提唱する心理教育的援助サービスには、①入学時の適応、学習スキル、対人関係スキルなど、すべての生徒のニーズに応じる予防的援助や発達促進援助などの一次的教育援助、②登校しぶりや学習意欲の低下など、問題を持ち始めたり、問題を持つ可能性の大きい一部の生徒への援助である二次的教育援助、③不登校、いじめ、LD、非行など援助ニーズの大きい特定の生徒への個別の援助である三次的教育援助の3段階がある。

## 引用文献

- Adie, J. W., Duda, J. L., and Ntoumanis, N. (2008) Autonomy support, basic need satisfaction, and optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory, *Motivation and Emotion*, 32: 189-199.
- 阿江美恵子 (2014) 運動部活動における体罰が子どもに及ぼす影響. 体育科教育学研究, 30 (1) : 63-67.
- 青木邦男 (1989) 高校運動部員の部活動継続と退部に影響する要因. 体育学研究, 34 : 89-100.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., and Thøgersen-Ntoumani, C. (2011a) Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37: 1459-1473.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., and Thøgersen-Ntoumani, C. (2011b) Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33: 75-102.
- ベネッセ教育研究開発センター(2009) 第2回子ども生活実態基本調査報告書. [http://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/kodomoseikaku\\_data/2009/pdf/data\\_06.pdf](http://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/kodomoseikaku_data/2009/pdf/data_06.pdf) (参照日2018年5月11日).
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S. and Verstuyf, J. (2015) Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39: 216-236.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2002) *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- 深見英一郎・岡澤祥訓 (2018) 運動部活動の「形成的評価法」作成の試み－生徒の部活動評価の構造に着目して－. スポーツ教育学研究, 37 (2) : 47-60.
- 藤田 勉 (2010) 体育授業における動機づけ因果連鎖の検討. 鹿児島大学教育学部研究紀要 (教育科学), 61 : 47-73.
- 藤田 勉 (2013) スポーツにおける動機づけ雰囲気. スポーツ心理学研究, 40 : 185-192.
- 藤田 勉・松永郁夫 (2009) 運動部活動参加者の心理的欲求に影響するコーチ及びチームメイトの行動. 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要, 19 : 17-80.
- 藤田 勉・森口哲史・松永郁男 (2009) 運動部活動からの離脱意図に影響する動機づけプロセスの検討. 鹿児島大学教育学部研究紀要 (人文・社会科学編), 60 : 289-297.
- 池本雄基・杉山佳生・伊藤豊彦 (2013) 中学・高校運動部員のバーンアウト傾向に及ぼすコーチの支援的行動の影響－自己決定理論からのアプローチ－. 島根大学教育学部紀要 (教育科学), 47 : 51-60.
- 今宿 裕・朝倉雅史・作野誠一・嶋崎雅規 (2019) 学校運動部活動の効果に関する研究の変遷と課題. 体育学研究, 64 : 1-20.

- 稲地裕昭・千駄忠至 (1992) 中学校の運動部活動における退部に関する研究：退部因子の抽出と退部予測尺度の作成. *体育学研究*, 37 : 55-68.
- 石隈利紀 (1999) 学校心理学－教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス－. 誠信書房.
- 桂 和仁・中込四郎 (1990) 運動部活動における適応感を規定する要因. *体育学研究*, 35 : 173-185.
- 河村茂雄・田上不二夫 (1997) いじめ被害・学級不適応児童発見尺度の作成. *カウンセリング研究*, 30 : 112-120.
- 岸 順治・中込四郎・高見和至 (1988) 運動選手のバーンアウト尺度作成の試み. *スポーツ心理学研究*, 15 (1) : 54-59.
- 文部科学省 (2013) 運動部活動での指導のガイドライン. [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop04/list/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2018/06/12/1372445\\_pdf](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/detail/_icsFiles/afieldfile/2018/06/12/1372445_pdf) (参照日2020年6月3日).
- 文部科学省 (2018) 中学校学習指導要領 (平成29年告示) 解説保健体育編. 東山書房, pp.246-247.
- 文部省 (1999) みんなでつくる運動部活動－あなたの部に生かしてみませんか－. 東洋館出版社.
- Martinez, J. V., Oberle, C. D., and Nagurny, A. J. (2013) Basic psychological needs in predicting exercise participation, *Advances in Physical Education*, 3: 20-27.
- 名越由佳・久保研二・伊藤豊彦 (2018) 体育授業における生徒の動機づけに及ぼす教師の働きかけの影響に関する実践的研究－自己決定理論からの分析－. *スポーツ教育学研究*, 37 (2) : 61-74.
- Ng, J. Y. Y., Lonsdale, C. and Hodge, K. (2011) The basic needs satisfaction in sport scale (BNSSS) : Instrument development and initial validity evidence, *Psychology of Sport and Exercise*, 12: 257-264.
- 日本体育協会 (2014) 学校運動部指導者の実態に関する調査. <http://www.japan-sports.or.jp/Potal/0/data/katsudousuishin/doc/houkokusho.pdf> (参照日2018年5月11日).
- 西村多久磨 (2019) 自己決定理論. 上淵 寿・大芦 治編著, 新動機づけ研究の最前線. 北大路書房, pp.45-73.
- 西村多久磨・櫻井茂男 (2011) 学業領域における基本的心理欲求充足尺度の作成. *筑波大学心理学研究*, 42 : 69-76.
- 西村多久磨・櫻井茂男 (2015) 中学生における基本的心理欲求とスクール・モラルとの関連－学校場面における基本的心理欲求充足尺度の作成－. *パーソナリティ研究*, 24 : 124-136.
- Nishimura, T. and Suzuki, T. (2016) Basic psychological need satisfaction and frustration in Japan: Controlling for the big five personality trait. *Japanese Psychological Research*, 58: 320-331.
- 岡田有司 (2009) 部活動への参加が中学生の学校への心理社会的適応に与える影響－部活動のタイプ・積極性に注目して－. *教育心理学研究*, 57 : 419-431.
- 小野雄大・庄司一子 (2015) 部活動における先輩後輩関係の研究－構造, 実態に着目して－. *教育心理学研究*, 63 : 438-452.
- 大久保智生 (2005) 青年の学校への適応感とその規定要因－青年用適応感尺度の作成と学校別の検討－. *教育心理学研究*, 53 : 307-319.
- 大久保智生・長沼君主・青柳 肇 (2003) 学校環境における心理的欲求の充足と適応感との関連. *ヒューマンサイエンスリサーチ*, 12 : 21-28.
- Reeve, J. (2009) *Understanding motivation and emotion*, (5<sup>th</sup> Ed). Hoboken NJ: John Wiley & Sons. Pp.166.
- Rocchi, M., Pelletier, L. Cheung, S., Baxter, D., and Beaudry, S. (2017) Assessing need-supportive and need-thwarting interpersonal behavior: The interpersonal behaviors questionnaire (IBQ). *Personality and Individual Differences*, 104: 423-433.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55: 68-78.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2017) *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: The Guilford Press.
- Skinner, E. E. and Belmont, M. J. (1993) Motivation in the classroom: Reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year. *Journal of Educational Psychology*, 85: 571-581.

- 角谷詩織・無藤 隆 (2001) 部活動継続者にとっての中学校部活動の意義－充実感・学校生活への満足度とのかかりにおいて－. *心理学研究*, 72 : 79-86.
- スポーツ庁 (2018) 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン. [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/shingi/013\\_index/toushin/\\_icsFiles/afiedfile/2018/03/19/1402624\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/toushin/_icsFiles/afiedfile/2018/03/19/1402624_1.pdf) (参照日2020年6月3日).
- 戸山彩奈・松本裕史・澁倉崇行・幸野邦男 (2019) スポーツ指導者の統制的行動が女子大学スポーツ選手の動機づけに及ぼす影響. *スポーツ心理学研究*, 47 : 1-11.
- Vansteenkiste, M. and Ryan, R. M. (2013) On psychological growth and Vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23: 263-280.
- Vlachopoulos, S. P., Katartzi, E. S., and Kontou, M. G. (2011) The psychological needs in physical education scale. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30: 263-280.
- Vlachopoulos, S. P. and Michailidou, S. (2006) Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10: 179-201.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., and Wild, T. C. (2006) The psychological need satisfaction in exercise scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28: 231-251.
- 肖 雨知・外山美樹 (2019) Interpersonal Behaviors Questionnaire-self (IBQs-J) の日本語版の開発および妥当性の検討. *筑波大学心理学研究*, 57 : 21-28.
- 吉田浩之・来田宣幸 (2013) 部活動における生徒の援助ニーズを把握するための尺度の作成. *琉球大学教育学部教育実践総合センター紀要*, 20 : 31-41.

## 附 記

本研究は、JSPS 科研費 (JP18K10961) の助成を受けて行われた。また、本研究の結果の一部は日本スポーツ心理学会第47回大会において発表した。

(2020.11.23. 受付 2021.1.28. 受理)