

# クライミング体験における児童のフローに関する研究

西村 一生 (生涯スポーツ学科 野外スポーツコース)

指導教員 黒澤 毅

キーワード: クライミング、児童、フロー、感情

## 1. 序論

クライミングでは、身体的危険を伴うという特性から、精神的緊張、不安、達成感、解放感など、その魅力が心理的側面から説明されることが多い<sup>1)</sup>。このような日常では得られない経験をチクセントミハイは、フローの概念で説明している。フローとは、「全人的に一つの行為に没頭しているときに感じる包括的感覚」<sup>3)</sup>と定義された。また、野沢は<sup>5)</sup>冒険教育プログラムの中のフローの獲得は、活動の質の向上や個人の成長を促す上で非常に重要なことであると述べている。

そこで本研究では、児童を対象としたクライミング体験中のフローについて明らかにすると共に、体験中の感情の変容とフローとの関連について検討することを目的とする。

## 2. 研究方法

平成22年10月にB大学で行われたクライミング体験に参加したS県O市に在住の総合型地域スポーツクラブの5年生15名を対象とした。

試行は2本とし、1本目は全てのホールドを使用、2本目は手だけ指定ホールドを使用することとした。また、視覚的映像の影響をみるため、2グループに分け、グループ2において休憩時にクライミングのビデオをみせた。

フローの測定は、石村<sup>4)</sup>が作成したフロー体験・チェックリスト(3因子10項目)、感情測定は、橋本・徳永<sup>2)</sup>が作成した短縮版感情尺度(3要因12項目)、イメージ測定と記述項目は、筆者が独自に作成した項目を用いた。測定時期は、感情測定とイメージ測定については体験前、後に行った。フローの測定と記述項目は体験後に行った。

## 3. 結果と考察

1) フローについて: 1本目と2本目のフロー得点に有意差はみられなかったが、全体のフロー得点を見ると高い得点であった(表1)。

表1 全体フロー得点の平均値・標準偏差・t検定結果

	N	M	SD	t値
1本目	15	28.6	4.21	-0.818
2本目	15	29.33	4.87	
平均		28.97	4.54	

因子別では「目標への挑戦」(質問3「目標に向かっていている」)において向上した。1本目から2本目にかけて登る条件を変えたことが得点に影響しているのではないかと考える。クライミング経験の少ない児童には、様々な条件付けや難易度を与えることで、挑戦する気持ちが高まり、フローを感じる事が出来るかと考える。

体験前イメージ得点の群別(高-低)の差がフロー得点に与える影響について検討した結果、有意差は見られなかった。体験前のイメージが低くても、体験を通してフローを感じられると考えられる。グループ別にフロー得点をみると、グループ1の方が高い得点であった。児童にとって、クライミングのビデオは難しかったように思われる。

2) 感情得点の変化について: 感情得点は、クライミング体験を通して「快感情」、「リラックス感」において得点が向上した(表2)。

表2 感情得点の平均値・標準偏差・分散分析結果

項目	項目数	体験前			F値
		1本目	2本目	F値	
快感情	4	9.73 (2.99)	12.00 (3.23)	12.00 (1.93)	6.875 *
リラックス感	4	9.27 (3.01)	11.60 (1.60)	11.70 (1.75)	7.074 *
不安感	4	9.40 (1.24)	9.07 (1.10)	8.73 (1.53)	1.628

\*P<.05

1本目と比べ、2本目は「難しかった」と述べている児童が多かった。難しい課題に挑戦クリアしたことで達成感が生まれ、快感情の向上につながったと考える。また、「下をみると怖かった」「頂上についたらリラックスできた」など、登るにつれて高さへの不安がでたが、上りきれたことで不安からリラックスしたことも影響したと考える。体験前イメージ得点の群別(高-低)の差が感情得点に与える影響について検討した結果、1本目「快感情」の群別間で差がみられたが、体験後に差はなかった。経験の少ない児童にとってイメージに偏りはなく感情には影響しなかった。

3) フローと感情との関連性について: 体験前の感情得点の差がフロー得点に与える影響について検討した結果、2本目の快感情得点に有意な差がみられた。クライミング体験を通して特に体験前の快感情が高いほどフローになりやすことが明らかになった。

## 4. まとめ

1) クライミングは、目標への挑戦という観点でフローを感じる。2) クライミング体験を通して「快感情」、「リラックス感」を感じられる。3) 体験前のイメージが高い、低いに関わらずフロー、感情を感じることができる。4) 体験前の快感情が高いほど、フローになりやすい。

## 5. 参考文献

- 1) 花田拓二(2005): クライミングを取り入れた冒険活動に関する実証報告
- 2) 橋本公雄・徳永幹雄(1996) 運動中の感情状態を測定する尺度(短縮版)作成の試み. J. Health Sci. 18:109-114
- 3) 今村浩明・浅川裕洋志: フロー理論の展開. 世界思想社 p.i
- 4) 石村郁夫: フロー体験の促進要因とその肯定的機能に関する心理学的研究
- 5) 日本野外教育研究会編(1999): 改訂キャンパネキスト、巻3p17-21