

琵琶湖一周サイクリングが及ぼす自己効力感の変化に関する研究

渡部 淳美 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 金森雅夫

キーワード：市民スポーツ,琵琶湖一周サイクリング,自己効力感

1. 緒言

近年,生活が豊かになり,人々が身体を動かす機会は減少し,生活習慣病になる人が増加している.そこで,健康の維持・増進を目的とし,また身体を動かす楽しみ,喜びを味わうこと,仲間との交流を深めることを目的とした市民スポーツを行う人たちが増加している.中でも,簡単にできるサイクリングに着目し,さらに,琵琶湖一周サイクリングに焦点を当てた.約 150 kmの距離を走りきるには,体力だけでなく精神力が必要である.そこで,本研究は琵琶湖一周サイクリングのイベント参加者を対象に,心理的側面へ及ぼす効果を明らかにするために,自己効力感に焦点を当てた.自己効力感とは,「一定の状況において,望まれた結果を生み出すために必要な行動を自分で遂行できるという信念」と定義されている.参加者の自己効力感はどう変化するかを調査することを目的とする.

2. 研究方法

本研究の調査対象は,琵琶湖一周サイクリング大会の参加者(男性 15 名,女性 12 名)と,琵琶湖一周サイクリング大会の運営スタッフ(男性 15 名,女性 8 名)である.

調査項目は,自己効力感を高く認知している際の行動を広く網羅していて,一般的自己効力感尺度,GSES(General-Efficacy-Scale)一般性セルフエフィカシー尺度を用いる.

調査時期は平成 24 年 5 月 3 日,琵琶湖一周サ

イクリング大会実施前と,平成 24 年 5 月 5 日琵琶湖一周サイクリング大会実施後,計 2 回アンケート調査を行った.

3.結果と考察

本研究では,GSES の 16 項目の質問に「はい」「いいえ」で答えてもらう.合計点が高ければ自己効力感が高いといえる.

1)サイクリング前後の参加者全員の GSES 平均点の変化について

表 1 サイクリング前後の参加者全員の GSES 平均点

	参加者全員の平均点
サイクリング前	8.94
サイクリング後	10.17

2)サイクリング前後での GSES 合計点増減の変化について

表 2 サイクリング前後での GSES 合計点増減の人数変化

	人数
増加	20
減少	4
変化なし	11
合計	35

4.まとめ

本研究では,個人差はあるが琵琶湖一周サイクリングが自己効力感を高めることがわかった.それは,琵琶湖一周サイクリング大会の大勢で楽しく行うイベントの特徴が大きく関係していることがわかった.

【引用参考文献】

中村博司 (2009)「自転車健康になる」