

# 冒険的野外活動に参加した大学サッカー選手の目標行動スキルに関する研究

河野公寿 (生涯スポーツ学科 野外スポーツコース)

指導教員 林 綾子

キーワード：冒険的野外体験，大学サッカーチーム，目標行動スキル

## 1. 序論

筆者が所属する大学サッカーチームでは、リーグ昇格が絶対条件の中、筆者が所属する B 大学所属のサッカーチーム H では、3 年間リーグ昇格が果たせていない。今季はリーグ昇格が絶対条件の中、新チームとして練習や試合をこなしている中で、練習中にダラダラと取り組む姿や試合で苦しくなった時のコミュニケーションの少なさ、試合中に起きた問題をそのまま放置して自分勝手なプレーをしてしまっている姿が目立ち、改善するためにチームミーティングを行った。そして、「目標に対しての取り組み方が分からない・個人やチームとしての自信がない」という問題が明らかとなり、明確な目標設定やチーム全員が、目標に向かう体験が必要だと考えた。そこで筆者は、目標行動スキル(徳吉,2012)に着目した。目標行動スキルとは、「ある程度困難な課題に対して、個人や集団が自ら目標を設定し、その目標を具体化し取り組む行動」であり、筆者は、目標行動スキル向上に有効だと思われる冒険的要素を含む琵琶湖一周サイクリングを活用し、大学サッカー選手の目標行動スキルの向上を目指すことを目的とした。

## 2. 研究方法

【対象者】B 大学所属のサッカー部 H チーム所属の 1~4 年次生 26 名

【時期】2016 年 8 月 6 日

【プログラム概要】班別に自分達で目標を立て、自分達で決めた時間内にサイクリングで、びわ湖一周する。その後、ふりかえりを行い、チームの目標に対して今後どのように取り組むか考えた。

【調査方法】徳吉(2011)が作成した目標行動スキル尺度(G-BEST)7 因子(目標への挑戦性・目標設定スキル・自己価値観の反映・問題解決スキル・目標への失敗傾向・情報収集スキル・認知の柔軟性)44 項目と、独自で作成した 4 項目のアンケートを使用した。サイクリング前、サイクリング後、サイクリング 1 ヶ月後の計 3 回調査を実施した。

## 3. 結果と考察

1) 目標行動スキル尺度得点は、事前から事後にかけて有意に向上し、1 ヶ月後まで維持された。

表 1. 尺度得点の平均・標準偏差・分散分析結果

目標行動スキル			
事前	事後	一ヶ月後	F 値
199.15 (36.50)	228.12 (21.62)	226.08 (24.40)	21.57***

この結果から、冒険的活動体験が目標行動スキル向上へ影響を与えたことがわかる。琵琶湖一周サイクリング体験を通して、チームの仲間

を信頼し、一人では決してクリア出来ない困難を共に乗り越えたことで、自分自身と向き合い、チームの仲間と共に新たな挑戦に挑むような体験をしたことが向上につながり、また、日々の練習、試合でどのように活かしていくか、ふりかえりも含めてチーム全体で話し合うことができたことから 1 ヶ月後も維持されたと考えられる。

2) 各因子得点(目標への挑戦性・目標設定スキル・問題解決スキル・目標への失敗傾向・情報収集スキル・認知の柔軟性)は、事前から事後かけて向上し、1 ヶ月後まで維持された。

表 2. 各因子の平均・標準偏差・分散分析結果

	事前	事後	一ヶ月後	分散分析
	M(SD)			F 値
目標への挑戦性	34.25(7.34)	36.69(5.06)	36.75(5.65)	18.19***
目標設定スキル	39.54(7.73)	47.31(5.06)	46.69(4.82)	22.43***
自己価値観の反映	28.12(4.91)	28.58(4.43)	28.42(4.30)	1.99n.s.
問題解決スキル	31.77(7.15)	36.31(5.33)	36.31(5.33)	10.12**
目標への失敗傾向	28.88(9.78)	32.58(6.82)	32.58(6.82)	4.31*
情報収集スキル	17.92(4.93)	20.55(3.17)	20.35(3.17)	7.31*
認知の柔軟性	18.69(4.80)	22.00(3.38)	22.00(3.38)	10.37**

目標に責任を持ち、問題に対して背を向けずに挑戦できたことが向上の要因として考えられる。自己価値観の反映に影響を与えなかった要因として、「自分が好きなことや自分の価値観を知り、適合した目標を見つけられるように行動する能力」としている。H チームの選手達は、好きでサッカー部に所属している集団であり、ある程度同じ価値観を持った選手達でこの活動を行っているため、有意な変化がなかったと考えられる。

## 4. まとめ

大学サッカー選手の目標行動スキルの向上に、琵琶湖一周サイクリングという冒険的野外活動体験が有効であることが明らかになった。冒険的野外活動を通して与えられた目標ではなく、チームに必要な目標を明確に設定すること、日常とは離れた環境でメンバー全員が一緒に挑戦すること、困難で思い通りにならないことが多い中でも情報を共有し、目標に対して全員で達成することが目標行動スキル向上につながったと考えられる。リアルな状況で、様々な困難や問題に直面し、取り組む事の意義は大きいと思われる。そして、これらの学びを十分に活用し、取り組むことがよりスポーツチームや組織の強化につながると言える。

## 引用文献

1) 徳吉陽河・岩崎祥一(2012) コーチング心理学の目標理論に基づく「目標行動スキル尺度(G-BEST)」の作成と妥当性の検証. 東北大学院情報科学研究科. 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集, 20:82.