

琵琶湖遠泳での自己効力感の習得 —専心性との関係に着目して—

住友 真奈美 (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：自己効力感，遠泳，専心性

第1節 序論

近年の大学体育では，体験学習や冒険教育の重要性が強調されている。自然の中で，自己の気力，体力の限界に挑戦することで，自己をみつめ，確認するとともに，集団の偉大さの知るという教育的な意義がある。本大学では，野外三大実習の1つである水辺実習のなかで遠泳が行われており，自身の経験からも自己効力感が向上すると考えた。

本研究では，遠泳に参加する学生の自己効力感の変容を明らかにすることを目的とした。また取り組み姿勢も関係していると考えられ，専心性との関係も検討した。

第2節 研究方法

2015年9月10日と11日にB大学で行われた水辺実習の遠泳に参加した学生男女362名を対象にアンケートを行った。内容としては，①自己効力感(坂野,1986)7項目，②泳力効力感9項目，外的環境不安3項目(三宅,2003)，③専心性3項目(筆者が独自に作成)を用いた。事前と事後に①，②，③と記述項目を用い，1か月後には①と記述項目にて調査を行った。

第3節 結果と考察

欠損値の多かった回答に関しては削除し，212名の回答を分析に用いた。全ての項目において，正規性と信頼性が確認された。

1) 自己効力感

表1：自己効力感の平均値と標準偏差とF値

N=212	MSD			F値
	事前	事後	1ヶ月後	
自己効力感得点	20.27 (2.42)	21.39 (3.07)	20.98 (3.07)	9.05*

* $p<0.05$

全体での自己効力感得点の変容を明らかにするため，時期を要因とする1要因の分散分析を行った結果，有意な差が明らかになった(表1)。また，多重比較を行った結果，事前から事後で有意に向上した。1か月後でも，有意な向上が，維持されていたことが明らかになった。完泳することによって，自信が付き，自己効力感の向上，維持に繋がったと考えられる。

泳力級別に分散分析をおこなったところ，泳力が最も低いグループのみ，有意に向上していることが明らかになった($F(1,211)=9.05, p<0.05$)。遠泳の難易度についての検討が必要であると考えられる。

男女別では，時期と群を要因とする2要因の分散分析を行ったところ，男子のみ有意な変化が明らかになった($F(1,150)=8.81, p<0.05$)。また，女子は先行研究同様に，男子よりも有意に低く

($d(60)=1.29, p<0.05$)，また有意な向上がみられなかった($d(1,211)=6.29, n.s.$)。その要因や今後の指導法について，今後検討する必要があると考えられる。

2) 泳力効力感

泳力級別では，泳力が最も高いグループは，有意に低下したことが明らかになった($d(71)=3.57, p<0.001$)。次に泳力が高いグループには，有意に向上の傾向が見られ($d(38)=-9.16, 0.05< p<0.10$)，その他泳力があまり高くない，そして最も低いグループの泳力効力感は，有意に向上していることが明らかになった($d(43)=-3.00, p<0.01$)，($d(56)=-5.22, p<0.001$)。

3) 外的環境不安

泳力別では，泳力が最も高い，あるいは次に高いグループにおいては，有意な向上の傾向がみられた($d(71)=-1.98, 0.05< p<0.10$) ($d(38)=-3.34, 0.05< p<0.10$)。その他，泳力があまり高くない，最も低いグループでは，有意傾向あるいは有意な低下がみられた($d(43)=1.14, 0.05< p<0.10$) ($d(56)=4.24, p<0.001$)。

4) 専心性

専心性について全体では，自己効力感の変化量との有意な相関がみられなかった。しかし，泳力が最も高いグループのみ，専心性と自己効力感の変化量に有意な正の相関がみられた($r=.25, p<0.05$)。泳力が最も高いグループには，自己効力感の向上がみられなかったが，練習や本番により一生懸命取り組んだ学生はより大きく自己効力感が向上していた。先頭や泳力の低い人へのサポートといった責任感を持って一生懸命取り組むことが重要ではないかと考えられる。一部ではあるが，遠泳に対しての取り組みと自己効力感には関係が見られ，今後更に検討が必要であると思われる。

第4節 まとめ

本研究では，遠泳にて，不安を克服，達成感を味わうことから泳力効力感を獲得し，自己効力感の向上が明らかになった。しかし，泳力級や男女等の違いによる効果の違いがみられ，今後検討する必要があると考えられる。具体的には，難易度の関係や隊列，遠泳グループの組み方，学生の取り組み姿勢などについて，今後より効果的な運営，指導法を検討することが必要であると考えられる。

引用文献

- 1) 三宅信花(2003) 遠泳での泳力と有能感，不安感の関連—体育専攻学生の場合—。日本体育大学紀要，35(1):65-69。
- 2) 坂野雄二(1986) 一般的セルフ・エフィカシー尺度の妥当性の検討。早稲田大学人間科学研究，2(1):91-98。