

# 遠泳活動を含む水辺実習が大学生の自己効力感に及ぼす影響 ～泳力差に着目して～

遠矢 貴大 (生涯スポーツ学科 野外スポーツコース)  
担当教員 中野友博

キーワード：遠泳 成功体験 自己効力感

## 1. 序論

野外教育を行うことで参加者に及ぼす心理的要因の一つに自己効力感がある。自己効力感とは、ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるかという個人の自信のことをいう。

B大学では二回生を対象としたボードセーリングまたはカヤックを選択し行う水辺実習がある。また全員参加となるプログラムに遠泳がある。

本研究では、遠泳活動を含む水辺実習が大学生の自己効力感に及ぼす影響について明らかにすることを目的とする。そのために以下の仮説を設けた。

仮説1:水辺実習によって大学生の自己効力感が向上する。

仮説2:自己効力感が泳力の低い学生が泳力の高い学生に比べてより向上する。

仮説3:自己効力感の変化に男女差はない。

## 2. 研究方法

2015年9月7日～9日、9月11日の水辺実習D日程に参加した学生84名(有効回答64名)を対象とした。

【調査方法】自己効力感の測定には、成田ら(1995)が邦訳した特種的自己効力感尺度23項目を用いて事前調査・事後調査の二回でデータの収集を実施した。

## 3. 結果と考察

1)被験者の実習前、実習後の2回のデータをもとに分析を行った。(以降、実習前をpre、実習後をpostとする。)

被験者のpre、postにおける自己効力感得点の変化を検討するために調査時期において対応のあるt検定を行った結果0.1%水準で有意な向上がみられ、 $t(64)=-14.68$ ,  $p<.001$ postの平均値が高いことが明らかとなったこれを表1に示す。

表1 自己効力感得点の平均値と標準偏差、t検定の結果

(n=64)				
pre		post		t値
M	SD	M	SD	
68.48	6.005	81.02	5.470	-14.68 ***

\*\*\* $p<.001$

2)泳力別に被験者の実習前、実習後の2回のデータをもとに二元配置分散分析を行った。

泳力別の学生の自己効力感得点は高い群、低い群共にpreからpostにかけて1%水準で有意に向上した。

( $F(1, 62)=148.454$ ,  $MSe=23.67$ ,  $p<.01$ )得点の変化を表2に示す。

表2 泳力別の自己効力感得点の変化

	pre(SD)	post(SD)
泳力あり	67.25(4.003)	78.17(3.904) **
泳力なし	69.71(5.599)	81.47(4.745) **

\*\* $p<.01$

被験者間で有意な差がなかった。その要因としては、泳力の低い被験者は、泳げないという恐怖から不安を抱くため、泳力の高い被験者に比べ、水辺実習は困難なものとなる。しかし、泳力が高い学生も非日常的な状況での遠泳のため、恐怖や不安を抱えていたと考える。また両被験者とも課題を乗り越えたという成功体験が被験者の自信へと繋がり、自己効力感得点の向上が見られたと考えられる。

3)男女別に被験者の実習前、実習後の2回のデータをもとに二元配置分散分析を行った。

男女ともに自己効力感得点はpreからpostにかけて1%水準で有意に向上した。

( $F(1, 27)=112.055$ ,  $MSe=16.148$ ,  $p<.01$ )得点の変化を表3に示す。

表3 男女別の自己効力感得点の変化

	pre(SD)	post(SD)
男子	68.16(5.471)	80.58(5.870) **
女子	69.46(7.752)	82.57(3.435) **

\*\* $p<.01$

男女を比較したが、被験者間で有意な差がなかった。その要因として、男女とも同じ目標、目的の下、同じプログラムで実習に臨んでいるためだと考えられる。

## 4. まとめ

遠泳活動を含む水辺実習が学生の自己効力感に有意な影響を及ぼすことがわかった。しかし、男女や泳力の違いによる差は見られなかった。よって、仮説1と仮説3は支持された。しかし、仮説2は支持されなかった。

今後の課題として水辺実習後の自己効力感の向上が一定の期間経過しても継続していくのか検討する必要がある。

## 引用・参考文献

- 1) 舟澤樹松、松敏子(2009) マリン&レクリエーション実習のプログラム効果に関する研究 学生のself-efficacyに着目して、大阪女学院大学紀要6号, pp97-106.
- 2) 成田健一, 下中順子, 中里克治, 河合千恵子, 佐藤真一, 長田由紀子(1995) 特種的自己効力感尺度の検討と生涯学習利用の可能性を探る, 教育心理学研究, 43-3, pp306-314.