

スポーツを始めるきっかけの重要性に関する研究

1250518 松崎夢季

指導教員 前田和範

研究背景

スポーツを始めるきっかけは特に、自発性と環境が大きな役割を果たしている。これらがあることにより、内発的なモチベーションが高く、継続しやすくなる傾向があると考えられ、自己肯定感も高まりやすくなると考えられる。本研究では、スポーツを始めるきっかけについて着目し、スポーツ継続に影響する要因を探った。

研究目的

先行研究では、スポーツを始めたきっかけに関する研究や調査報告は重ねられているものの、きっかけごとに継続率や、どのようなきっかけでスポーツを始めた人が心理的健康・発達および自己効力感に良い影響を与えるのかは定かではなかった。そこで本研究では、スポーツを始めるきっかけが、そのスポーツによる継続率や心理的健康・発達に及ぼす影響を検討することとした。

調査・分析方法

本調査では、オンラインアンケートでスポーツを始めたきっかけ、継続年数、心理的健康・発達への影響を詳細に検討した。個人的価値評価尺度や一般的自己効力感尺度を用いて、231名の有効回答を得た。調査項目には、「自分の可能性を引き出すことができる」「人として成長することができる」など、心理的健康・発達に関する因子や、自己効力感に関する8項目が含まれ、スポーツを始めたきっかけ（強制的/自発的）ごとの影響を明らかにした。

分析結果

強制的にスポーツを始めた群と自発的に始めた群での心理的健康・発達および自己効力感の平均値比較の結果、心理的健康・発達の3項目において、自発的に始めた群の方が高いことが明らかになった。自己効力感に関しても、3項目において、自発的に始めた群の方が高いことが明らかになった。

考察・結論

本研究の結果から、スポーツを自発的に始めた群は、心理的発達や自己効力感の多くの項目で高い数値を示し、内発的動機の重要性が示唆された。一方、強制的に始めた場合は、心理的発達が劣る傾向があり、指導者のアプローチが課題となった。特に、選手の自発性や成功体験を重視する指導が重要である。また、アニメや漫画、有名選手の影響が若年層の動機付けに効果的であることも確認された。