

目標設定の違いによる運動実践の心理的効果

－リモートと対面での実践の比較－

吉武 誠司（筑波大学大学院）

1. 目的

本研究の目的は、競争下での運動実践における熟達目標（記録の伸びを評価）の活用を、結果目標（記録の結果を評価）と比較し、楽しさと学びの促進の観点から明らかにすること、さらに対人場面だけでなくリモートによる実施場面においても、有効性を比較検討することであった。

具体的な実施条件として、対面条件（研究 1. 4. 5）とリモート条件（研究 2. 3）を設定し、運動課題としては個人運動（研究 1. 2. 3）とチーム運動（研究 4. 5）を設定した。

2. 研究方法

1) 対象者

研究 1～4 A 大学に所属する健常な大学生 24 名
研究 5 A 中学校に所属する健常な中学生 12 名

2) 測定指標

運動後に楽しさを測定するものとして、Sport Flow Scale(谷木・坂入, 2009), 主体的な取り組みと対話を測定するものとして、学習指導要領を元にして作成した学習効果チェックシート（主体性と対話の促進を評価）を用いた。これらの得点を結果目標と熟達目標の運動競争で比較した。

3) 運動種目と実践方法

研究 1～4 スクワット

12 人ずつの 2 群に分け、30 秒間のスクワットの回数で競争を行った。結果目標は「合計回数を競争します」、熟達目標は「Pre 測定からどれだけ伸びたかを競争します」と説明を行った後、以下の実験プロトコルで実施した（図 1）。

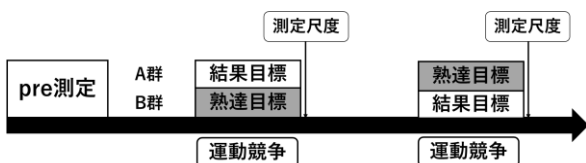


図 1 研究 1～4 の実験プロトコル

研究 5 陸上競技のリレー

各 3 人の 4 グループに分け、3 人×75m リレーを 2 チームずつの競争として実施した。実施順序のカウンターバランスをとって、目標設定の違いの 2 つのリレーを実施し（図 2）、研究 1～4 と同様の実験プロトコルで競走を行った。

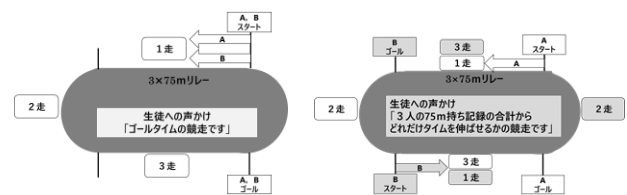


図 2 結果目標(左)と熟達目標(右)のリレー方法

3. 結果と考察

対面個人運動（研究 1）、対面チーム運動（研究 4）、中学校のリレー競走（研究 5）の全てで、熟達目標による運動競争の楽しさと主体的な取り組みが、結果目標よりも効果が高いことが示され（ $p<.05$ ）、その効果はリモート（研究 3）においても確認された（ $p<.05$ ）。よって運動競争における熟達目標の有効性が、実施条件に関わらず示された。参加者間の対話は、目標設定に関わらず個人よりもチーム運動（研究 1, 4）において、より活発になっていた（ $p<.05$ ）。

対面とリモートでの実施を比較した結果（研究 2）、楽しさと主体的な取り組みに関して、リモートにおいて熟達目標の効果がより顕著なことが示された（ $p<.05$ ）。また、対話に関しては、対面においてより活発であった（ $p<.05$ ）。

4. 結論

運動競争に熟達目標を導入することにより、より楽しく主体的に運動に取り組めることが、対面だけでなくリモートでの実施条件においても確認された。オンライン授業等での活用が期待される。