# 自己効力感がスポーツへのコミットメントに与える影響

# 西田 開(愛媛大学)

## 1. 研究目的

Sallis et al. (1989)は、成人 2053 名を対象に社会的認知理論から導き出された、自己効力感(セルフ・エフィカシー)を含む 25 の要因と運動との関係を調査した結果、自己効力感との相関が最も高かったことを明らかにしている。このように、自己効力感が運動行動と強く関連していることは、多くの研究で明らかにされている。したがって、スポーツの継続や QOL の向上において自己効力感が何らかの影響を与えていると予想される。

そこで、現在および過去の自己効力感とスポーツコミットメントとの関連性について検討し、豊かなスポーツライフやより良い日常を創造するための基礎資料とする.

#### 2. 調査1

「スポーツコミットメント尺度」を作成するため、大学生 20 名を対象に、自由記述による質問紙調査を実施した.

回答をKJ法によって分類した結果、「楽しさ」「継続」「健康」「趣味」「能力」「自己研鑽」の6つに分けることが出来た.また、萩原・磯貝(2014)が作成した「競技スポーツコミットメント尺度」は「楽しさ」「継続」の2因子で構成されていることから、「健康」「能力」「趣味」「自己研鑽」を加えた計12の質問項目からなる新たなスポーツコミットメント尺度を作成した.

# 3. 調査2

自己効力感とスポーツコミットメントの関連性について検討することを目的とし、大学生および社会人 133 名に質問紙調査を行った.

## 1)フェイスシート

性別,年齢,運動の好き嫌い,過去・現在のスポーツ歴,スポーツの実施状況(頻度),小学校・中学校・高校・大学での部活動やサークルへの所属を尋ねた.

2)スポーツコミットメントに関する調査 調査1で作成した「スポーツコミットメント 尺度」を用いた.回答は4段階評定とし、小学 生時代と現在の2場面を想定して回答を求めた.

3) 自己効力感に関する調査

成田ほか(1995)が作成した自己効力感尺度 (SE 尺度)を参考に質問項目を作成した.回答 は4段階評定とし、小学生時代と現在の2場面 を想定して回答を求めた.

### 4. 結果と考察

自己効力感とスポーツコミットメントについて相関分析を行ったところ,「現在の自己効力感と現在のスポーツコミットメント」,「現在の自己効力感と小学校時代の自己効力感」,「現在のスポーツコミットメントと小学校時代のスポーツコミットメント」に相関がみられた.

現在の自己効力感の上位と下位で現在のスポーツコミットメント比較をしたところ, 「合計」「楽しさ」「趣味」「能力」「自己研鑽」で上位が下位よりも高い値を示したが, 小学校時代のスポーツコミットメントとは有意な差が認められなかった.

また、小学校時代の自己効力感の上位と下位で現在のスポーツコミットメントを比較したところ、有意な差が認められなかったが、小学校時代のスポーツコミットメントの「合計」「楽しさ」「能力」「自己研鑽」では自己効力感の上位が下位よりも高い値を示した.

相関分析の結果から、現在のスポーツコミットメントを高めるためには「現在の自己効力感を高めること」、「小学校時代のスポーツコミットメントを高めること」が必要であることが明らかになった。現在の自己効力感を高めることは容易ではないため、本研究の結果で示されたように小学校時代の自己効力感を高めることが重要な課題だと考えられる。小学校時代に自己効力感を高め、それを現在まで維持することがスポーツコミットメントを高めることに繋がるだろう。