

## 第 5 章

### 総合考察

本章では、これまでに明らかにしてきた研究を総合的に考察する。第 1 節では、研究 1 から研究 5 までで得られた本論文における新たな知見についてまとめる。第 2 節では、研究の課題と今後の展望についてまとめる。

## 第 1 節 本論文で得られた新たな知見

### 1 本研究の目的の再考

本研究の目的の第 1 として、運動経験と情動知能に関する縦断的な検討を挙げた。研究 1 として大学生を対象とした 2 年間の縦断的な変化を検討した。また、研究 4 では、児童の運動教室の前後による短期縦断的な変化から、運動経験と情動知能の関連について明らかにした。

第 2 の研究の目的としては、特に、心理的な発達過程にある児童期の運動経験と情動知能の向上について検討することであり、研究 2 では、大学生の回顧的な調査から各時期の運動経験と大学生の頃の情動知能得点への関連を検討した。また、研究 3 として、児童期の運動系の習い事が情動知能得点にどのような影響をもたらしているのかを明らかにした。その結果、各時期や性別により様々な関連性が明らかになったため、児童期のみならず各時期の関連を正しく捉えていく必要性が考えられる。

第 3 の研究目的としては、将来的な運動経験による効果的な情動知能向上のための指導法の開発を視野にいれ、指導者側からの視点として、指導者自身が指導場面において情動知能の向上をどの程度意識しているのかを明らかにした。また、情動知能への意識と指導方法に対する意識との関連も検討することとした。

それぞれの研究目的に沿って、章を超えて得られた知見についてより具体的に述べる。

### 2 運動経験と情動知能の関連の縦断的、短期縦断的な検討

第 2 章の第 1 節、研究 1 では、大学生の情動知能の縦断的な変化と、運動経験との関連から縦断的な変化に差があるかを検討していくことを目的とし、約 2 年間の縦断的調査を実施した。調査対象者は、健康運動やスポーツ指導を専攻している学生であり、2 年間運動部活動や他のクラブチームの活動、仲間との運動等中断することはあっても、何かしらの運動習慣を得ていた対象者であった。対象者全体の情動知能の得点は、内山ら（2001）が示した大学生の平均得点よりもすべての領域で高く、運動を継続してきた大学生は、感情的課題を処理していく能力が高いことが明らかになった。本多ら（2008）の調査結果においても、スポーツ専攻生が栄養学専攻生や児童学専攻生よりも、さまざまな感情的課題を処理していくために必要な能力である情動知能が

有意に高く、優れていることを明らかにした結果と同様であった。

また、最終の 5 回目の調査時に有意に得点が向上しており、運動部所属群やその他の所属群においても、2 年間で情動知能得点が有意に向上していることが明らかになった。また、2 年生の時期に情動知能得点の停滞や下降を示す傾向も示された。学内の運動部活動を継続している群と、その他の活動を行っていた群による、所属群からの縦断的な検討では、運動部所属群よりもその他の所属群が EQS 合計点と対人対応領域得点が有意に高い結果となった。これは、先行研究で挙げた、高木ら（2008）や岸本（2008）の研究結果とは異なるようにも感じられる。しかし、本研究における運動部活動に所属していない群は、運動をまったく行っていない対象者ではなく、学内の運動部活動以外で運動を継続している学生、もしくは途中で運動を中断した学生であるため、先行研究の無所属群と同様の見解を示すことはできない。その対象者においても、学内の運動部に所属している群の方が有意に低い結果を示したことについては、検討しなければならない。1 つの要因としては、高校時代は主力として練習や試合に出場していた学生でも、大学 1 年生では、試合に出場できないことや、練習も思い通りにできないことも考えられる。そのため、部活動への不安や不満を抱く学生も多いことが考えられる。それらの要因が、低い情動知能得点を示すことになったのではないだろうか。

大学 1 年生からの縦断的な調査では、1 時点での横断的な研究からは明らかにならない、時系列的な変化を明らかにすることができる。大学生活における縦断的な変化として、1 年生から 2 年生になることによる情動知能の停滞、さらに、3 年生では情動知能の向上が認められた。このような縦断的な調査から、大学生における情動知能の変化を明らかにすることは、社会に出ていく際の準備段階である大学生にとっては、貴重な見解だと考えられる。今回の調査結果からは、3 年生での調査で得点の大きな向上を示した。その得点が今後卒業までどのような変化を示すのか、一般的にこれほどの変動があって良いものなのかなど更なる検討の必要性がある。社会人として求められる能力としては、厚生労働省（2004）の就職基礎力に関する調査では、企業が大学生の採用時に重視する能力の第 1 位は、「コミュニケーション能力」であることが明らかにしている。さらに、経済産業省（2006）が「社会人基礎力」として示した能力としても、前に踏み出す力や、考え抜く力に加えて、チームで働く力を挙げた。チームで働く力とは、発信力、傾聴力、状況把握力、規律性などが含まれる。運動経験に

においては、これらの自分自身の目標を設定し、目標を達成するために深く考え切磋琢磨することの繰り返しである。その中でも、自他の情動に視点を置いた運動の機会を得ることができれば、大学生においても情動知能の向上につながり、就職活動や社会人として歩み出す際に有効ではないかと考えられる。実際に、就職活動では、元気の良さや礼儀正しさなどの理由から、体育会系が就職に有利とされた時代もある。その影響は弱まっているとも言われるが、中日新聞（2013）の記事の中に、「ただ今就活中」という欄があり、体育会の学生が人気な理由として、「性格が素直で元気がある」「精神的に強い」「礼儀やマナーが身に付いている」「交渉や調整に慣れている」「企業にとって外れが少ない」を挙げている。体育会系に引く手あまたという記事が掲載されている。今日においても、運動部活動経験がこのような要素を高める要因になっていると捉えられている。

### 3 各時期の運動経験が情動知能へ与える影響

第2章の第2節、研究2では、大学生の頃の情動知能の得点との関連を検討した。その結果、小学校から高校までの運動経験の年数や日数、熱心度は、女子よりも男子が有意に高いことが明らかになった。さらに、運動経験要因と情動知能の関連においても性差が認められ、男子において関連が多く認められた。また、男子において高校の時の無所属群が状況対応において、有意に低い得点を示し、時期と性差による特徴を明らかにする結果となった。高校にのみこのような結果が出たことについては、青年期の心理的特徴が関連すると考えられる。豊田・大賀・岡村（2007b）は、青年期に抱きやすい心理的特徴として孤独感を挙げ、安心できる存在と情動知能が及ぼす影響について検討している。孤独感を生み出す第1の要因は、社会的経験の不足であると指摘し、自己開示できる仲間がいることや、情動知能が高いと孤独感を抱きにくいことを明らかにしている。本研究の結果からは、男子の高校時に運動部に無所属であった対象者は、大学生の頃に低い情動知能得点を示している。この結果から、運動部活動に入らないことが社会的経験の不足を招くのか、自己開示できる仲間づくりが困難になるのかまでは明らかにすることはできない。しかし、男子の高校時に運動部に所属している対象者の方が、大学生の頃の情動知能が高いことから、安心できる存在の有無にかかわらず、孤独感を抱きにくいことが示される。そのため、男子の場合には、高校時の運動部活動経験が、社会適応や健康なパーソナリティの形成に有効なの

ではないかと考えられる。

また、所属による要因からは、小学校の頃の所属要因が男女ともに対人対応領域との関連が示された。Newman & Newman (1984) は、中学生の時期の発達課題として、身体的成熟、形式的操作、情動の発達、仲間集団における成員性、異性関係をあげている。また、斉藤 (2004) は思春期の特徴として、身体発育を通して自分自身についても関心が向けられ「自我の覚醒」が生じることや、自分と同じような境遇にいて、お互いの内面が分かり合える友人関係が必要だと述べている。これらの報告からも、中学生頃の思春期を経過することで、運動部活動経験の有無に関わらず、一般的に情動面での発達から自他を含んだ情動への意識も高まっていくと考えられる。しかし、その発達段階以前である小学校において、積極的な運動経験を得ることによって、喜びや悔しさなどの情動体験から自他への関心が強くなり、情動知能が高められることが示唆される。これらの結果から、時期ならびに性差による運動経験と情動知能との関連の特徴が明らかになった。その中で、運動部所属の要因からは、小学校の心理的発達過程において、運動経験を得ることが、情動知能の効果的な向上に影響をもたらすのではないかと考えられる。やはり、山口 (2005) が述べるように、かつては人に触れたり叩いたりする力加減や、タイミングなども遊びの中で学んだが、スポーツの原点である体を動かすことによる遊びの機会が、自他の情動を意識する良い機会となっていたことも子どもたちには、欠かせない要素であると考えられる。それを明らかにするための研究として、第3章の研究3と研究4は、児童期の運動経験と情動知能の関連を検討した新たな知見を得たと思われる。

研究3の運動系とその他の習い事による分析では、その他の習い事では情動知能との関連を示さなかったのに対し、運動系の習い事では情動知能との関連を示した。さらに、低学年と高学年による情動知能との関連の違いも明らかにするものとなった。具体的な運動経験要因との関連においては、低学年では、熱心に取り組んでいると感じる運動系の習い事が自己対応領域と気配りに正の影響を与えており、楽しいと感じる運動系の習い事が、目標追求に正の影響を与えていることが明らかになった。低学年では、より熱心に、より楽しく取り組める運動系の習い事を経験することにより、情動知能の一部を向上させることができることが明らかになった。一方で、高学年は運動系の習い事の数が多いほど、仲間との協力への意識や物事がうまくいけようと思う楽天主義に正の影響を与えており、他者との関わりや状況に応じた情動の理解

やコントロールの一部に影響を与えていることが明らかになった。さらに、熱心さや楽しさが、すぐに友達になることや、友達に手伝いを頼めるような人材活用力に正の影響を与えており、自分から他者をコントロールするような意識が高まることが明らかになった。したがって、高学年においては、運動系の習い事を多く経験することや、より熱心に、より楽しく取り組める運動系の習い事を経験することで、情動知能の一部を向上させることが本研究結果から明らかになった。

研究4では、運動教室の前後による、体力の向上と情動知能の関連を明らかにした。このような児童の運動経験をういた情動知能との関連を検討する追跡調査も、先行研究としては皆無であるため、新たな知見を示す結果となった。本研究においては、体力を構成する要素から、運動の結果がタイムとして明確になりやすい走力を取り上げた。2集団における短期縦断的な調査からは、体力の向上が必ずしも情動知能と関連を示すものではないことが明らかになった。さらに女子や競技レベルの低い教室では、新しい仲間作りが、教室の楽しさや情動知能への関連があることも示唆された。これは、運動能力の変化とともに、自分自身の動機づけや、その集団での自分の社会的地位などが変化することにより、情動知能への関連も異なってくることが考えられる。また、1ヵ月という短期間ではあるが、運動経験を継続することによる情動知能の向上は、両集団の調査結果より新たに明らかになったことである。

#### 4 運動経験が情動知能と関連を持つ要因

運動経験と情動知能の研究結果から、運動経験がなぜ情動知能と関連を持つと考えられるのかを検討していきたい。

まず、自尊感情との関連から検討したい。自尊感情とは、自分自身を価値ある者として考え、自らの重要性を実感できるときに、積極的に生きることができ、心理的な充足感を持つことができる感情であるとされている。藤原(1981)は、一般に自尊感情の高い人は内的安定度が高く、柔軟性に富み、自己をよく受容することが明らかにされている。また、自尊感情が高いと、対人関係における不安が低く、とらわれを持つことなく他者を受容し、自発性があり積極的に自己を自由に表現しうることも明らかにされている。一方で、自尊感情が低いと、劣等感や価値観にさいなまれ、不適応に陥る可能性があると言われている。

豊田ら(2005)は、日本版 ESCQ (Emotional Skills & Competence Questionnaire)

尺度と山本・松井・山城（1982）が作成した自尊感情尺度の関連性を検討し、正の関連性があることを明らかにしている。さらに、豊田・島津（2006）は、自分がした行動に良い結果が伴うという随伴経験と、結果が伴わなかった非随伴経験と情動知能ならびに自尊感情の関連性を検討している。その結果、随伴経験は、自尊感情に正の影響をもたらすとともに、情動知能の中でも、目標を立て、自分を励ますような個人が全力を尽くすための能力を介して、自尊感情に影響をもたらすことも明らかにした。また、随伴経験と非随伴経験の両方の経験が、情動知能の中でも、不快な感情のコントロールなどの、情動の制御や調節に関わる要因には必要であることを示唆している。さらに、非随伴経験があつたとしても情動知能の情動の制御をうまく利用することで、自尊感情の低下を防ぐことも可能だとしている。

運動場面においては、自分の努力やチームでの努力の結果が、技術的な上達や、記録の向上につながる事が明確であり、随伴経験のみではなく非随伴経験も多くある。努力した結果の成功体験からは、努力の成果を自分自身が体験し、チームメイトや指導者など周囲からの賞賛も得られ、次への更なる動機づけにつながる事が考えられる。また、非随伴経験があつても、そこで諦めることなく、継続していく過程が日々の練習場面に現れると考えられる。努力しても上達が感じられない時や、記録が伸びない時には、そこまでの自分自身の努力に帰属し、さらなる努力への動機づけにつながる事や、周囲からの励ましによって次への動機づけにつなげていく場面も多くある。そのため、運動経験による成功体験や失敗体験は、自分自身の情動の認知やコントロールの機会を与え、情動知能の向上に影響をもたらしているのではないかと考えられる。すなわち、情動知能の向上には、成功体験のみの積み重ねが効果的に影響を与えるのではなく、失敗経験からも次への改善点を見つけ、自らをコントロールしていく大切な経験を生み出すと考えられる。

自他の情動の認知の側面からは、酒井（2007）が、情動知能の中でも、自己の情動の認知が他者の情動の認知に及ぼす影響を明らかにしている。特に、自己の情動を感覚的に認知することが、他者の情動の認知や理解に強い影響を与えていることを示した。さらに、自己の情動の感覚的な認知には、身体感覚からの気づきが含まれていることを挙げ、自分自身の身体感覚からの気づきを高めていくことは、自己の情動の認識を高めるだけでなく、他者の情動の認知や理解にも影響を及ぼす可能性を示唆している。運動場面において、身体を動かし身体感覚を研ぎ澄ましていくことは、技術

上達に関わり，成功体験や記録の向上にもつながる大切な要素であると考えられる．すなわち，机上の学習やグループワークのみではなく，身体感覚を大いにともなう運動を取り入れていくことが，自分自身の情動の認識を高め，さらには，他者の情動の認知や理解を高めることにつながり，情動知能の効果的な向上を促すことが期待できるのではないだろうか．

## 5 性別による運動経験と情動知能の関連の違いについて

本研究において，性差についての分析も行ってきた．その中で，有意な性差も指摘する結果となった．特に顕著に見られた結果としては，研究 2 では，高校の男子が運動経験と情動知能との関連を多く示す結果となった．また，どの分析においても，男子よりも女子の方が，対人対応領域が高いことが示された．

情動知能の先行研究から性差の見解は一致していない．Bar-On (1997) は，情動知能全体の得点を検討しても，有意な性差は認められなかったが，情動知能を構成している下位因子で検討した場合には，男性は自己評価が高く，柔軟な対応能力に優れていることを示している．一方，女性は自己や他者の情動への気づきが高く，対人関係に優れていることが示されている．また，社会的スキルに関連する能力は，女性の方が男性よりも高いが，その他の自己や対人に関する統制能力は男性の方が高いことを示唆している (Petrides & Furnham, 2000)．そのほか，豊田ら (2005) は，日本版 ESCQ 尺度と山本らの (1982) 自尊感情尺度の関連性から，女子よりも男子の方が，情動知能と自尊感情との関連性が高いことを明らかにしている．また，日本版 ESCQ 尺度と和田 (1996) による Big Five 尺度との関連性も検討し，Big Five の情緒不安定性においては，女子よりも男子の方が日本版 ESCQ との関連が強いことを指摘している．豊田ら (2008) の他者意識と情動知能との関連の研究においても，情動知能と正の関連を示す内的他者意識が男子よりも女子が有意に高いことを明らかにされている．これらのように，情動知能得点のみならず，他尺度との関連性においても性差が認められていることから，情動知能の測定や分析においてや，運動経験との関わりにおいても，性差を考慮していく必要性が考えられる．つまり，女子は日常生活から他者の気持ちを理解することに敏感であるため，他者の情動の理解である対人対応領域得点が男子よりも高いことが，本研究結果からも示すものとなった．今後，運動経験と情動知能の研究をすすめるにあたって，性別による考慮が求められる．

## 6 指導者による情動知能への意識と指導法との関連

第4章の研究5では、児童期の運動の機会として、運動の好き嫌いや得意不得意に関係なく与えられる体育の授業に着目した。小学校の教員が体育の授業における、情動知能と指導法についての意識を明らかにすることを目的とした。その結果、情動知能への意識については、指導歴要因や性別要因による有意な差はなく、全体的に肯定的な意識を持ち、特に対人対応領域に対する意識が高いことが明らかになった。また、指導法への意識についても高い得点を示した。傾聴への意識については、指導歴中期間の男性教員が短期間の男性教員よりも有意に高く、指導歴中期間の教員の中では女性よりも男性の方が有意に高い意識を持っていることが明らかになった。さらに今回の調査対象者は、体育の授業によってコミュニケーション能力を効果的に育むことができると意識しており、情動知能と指導法、コミュニケーション能力の効果的な向上への意識には、正の相関が認められた。

植屋・小河内（2000）は、教育職員免許法認定講習会の参加者を対象とした研究から、指導歴10年から25年の指導者であっても、体育の授業を教える「プロの教師」としての認識不足や実力不足があまりにも多いことを指摘し、3日間の講習でも体育の授業への認識や態度が大きく変化していることを明らかにしている。これらのように指導者自身の意識の持ち方は、その後の指導方法を支え、指導内容の構築へ影響をもたらすことが考えられる。杉山ら（2008）が示した、運動経験とライフスキル向上の今後の課題の1つとして、どのような教師の指導・関わりが必要なのかを明らかにすることを挙げている。すなわち、運動経験をライフスキルの獲得に結び付けるためには、教師による適切な介入が必要だとしている。しかし、体育の指導を行いながら、心理社会的スキルを教え、さらにはライフスキルへの般化を促進するための指導を行うことは容易ではないとしている。その中で、体育の授業で扱ったライフスキルが日常生活においても役立つという信念、あるいは価値意識を高めることも般化の必要条件だと述べている。これは、情動知能と運動経験の関連においても同様のことが考えられる。さらに、小学校の体育のみならず、中学校、高校、大学での体育の授業においても同様のことが言えるだろう。また、運動部活動や地域のスポーツクラブにおいても同じである。指導者の意識をどのように高めていくかが、指導を受ける対象者の情動知能を向上させ、日常生活にも般化できるかというところに関わってくると考えられる。

## 第2節 研究の課題と今後の展望

本論文では、運動経験と情動知能関連を縦断的研究や回顧的研究などによって検討してきた。その中で、小学校から大学までの運動経験の中で、各時期の運動経験と情動知能の関連を示したことが、ならびに男女の違いが明確に示されたことは、今後の運動指導場面においても必要な知見であると考えられる。また、本研究では、児童期の中でも低学年と高学年の情動知能の認知の変化の様子や、楽しさや熱心さという今までの運動経験と情動知能の関連を検討した論文にも挙がることのなかった新たな要因を示すことができた。今後は、各時期の運動経験と情動知能の向上についてより具体的な関連を示していく必要があり、その中でも、今回の研究では調査対象としていない中学生や高校生という、思春期における運動経験と情動知能の向上についても研究を進めていくことで、各時期の情動知能の変化の様子がより明確に示して行くことが可能になると考えられる。

さらに、横断的な見解が多い中、短期縦断的、ならびに縦断的な検討からも、運動経験が情動知能を向上させることを示すこととなったことは、運動経験と情動知能の関連研究のみならず、運動経験と社会性やライフスキルという多く行われている研究にも、一つの方向性を示すことができたのではないかと考えられる。これらの研究結果は、最終的には、運動指導のプログラムの一助となることを目標としたい。すなわち、コミュニケーション能力や生きる力の低下が問題視される中、どのようにこれらの力を向上させていくかは、様々な教科や心理的介入から試みられている。そこで、体力の向上とともに、実体験である運動を通して、情動知能の向上も図ることができることは、児童期のみならず、多世代で積極的に実施していくことが望まれる。その機会として体育は子どもたちにとって重要な運動の機会であり、有効かつ効果的な指導体系をさらに確立していく必要があると考えられる。しかし、その運動指導プログラムの一助となるためには、まだ多くの課題が残されている。

本論文から得られた見解からは、各年代や性差による運動経験要因や情動知能の各領域に与える影響は様々である。各年代や性差による違いがあるにせよ、もっと具体的な運動経験と情動知能の関連性を明らかにしていかななくてはならない。楽しさや熱心さも人によって感じ方は異なり、指導者側がどのような雰囲気作りに取り組ませることで、情動知能のどの領域に影響を与えるのか。具体的な方向性を示さなくては、

教員が体育の授業場面において用いていくことは困難だと考えられるからである。今後も、学校体育の場面で効果的な情動知能向上につながる指導法の確率を目指して研究を進めていきたい。

また、本論文にて行った短期縦断的検討や縦断的な検討においても、更なる研究が求められるであろう。短期縦断的検討では、期間の短さや対象者の少なさが指摘されると考えられる。今後、さらに長期的な縦断研究や、様々な種目での集団など、検討の余地は、まだ多く残されていると考えられる。また、2年間の縦断的な研究においても、1つの特質的な集団を対象とした調査に留まっているため、様々な専攻の学生や多くの人数からの検討が求められるであろう。

今後の運動経験からの情動知能、さらには社会性やライフスキルといった側面からも運動の特質的な面がさらに明らかになり、コミュニケーション能力の向上から、良好な人間関係が育めるよう、幅広い視野からの研究も進めていきたい。