

# 大学生の正課外活動が及ぼす心理的効果 — 対外試合における心理状況 —

増村 雅尚\*

## Psychological effects of group sports in university student club activities — Investigated by POMS —

by

Masanao MASUMURA \*

### 要 旨

本研究は、正課外活動が実際に学生にどのような影響を及ぼすのか、及ぼした影響が学生生活、ひいてはその多様化した社会生活で必要とされる「生きる力」にどのように貢献するかを調査する必要があると考え、学生生活において正課外活動がどのような心理的影響を及ぼすかについて検証を行い、大学生の正課外活動における心理的効果を検証する資料を得ることを目的とした。その結果をまとめると①本学男子バレーボール部員は大会前に緊張と不安が増しつつ、活気があふれる。②敵対心や怒りなどの外向きの変化はなく、「自分自身」にポジティブな働きかけを行う傾向であった。③「疲労」項目に変化がなく、心のコンディションは良好であった。④試合前には友好関係を強固にしようとする傾向にあった、となった。本学男子バレーボール部は、試合において「緊張-不安」から敵対心を持つのではなく、互いの「友好」関係を向上し、チームとして「活気」あふれる状態を作り出していた。これはチームスポーツを行う上で、非常に良好な状態であったと考えられる。

**Key Words** : 正課外活動、心理的効果、対外試合、バレーボール、POMS

## 1. はじめに

### 1.1 現在の大学生活

昭和33年の学徒厚生審議会答申において、大学では、「知的・専門技術的な教授研究を行う」正課教育と並ぶものとして、「学生生活の環境の条件を調整するとともに、学習体験の具体的な場面に即して、各学生の主体的条件に働きかける教育指導を行うことによって、その人格的形成を総合的に援助する」正課外教育の役

割の重要性を強調している<sup>1)</sup>。

現在、インターネットやSNSなどの情報手段が日常化し、質の高い情報にアクセスしやすくなったことにより、所属する大学や地域を越え、国内はもとより諸外国の学生と幅広く交流をし、相互のコミュニケーションを深めることも可能となっている。その一方で、学生が大学で直接、教員や他の学生とふれあう必要性が薄れてきている。

また、核家族化や少子化の進展、さらに地域における子どもを育成する機能の弱体化などが進行する中で、幼少期から人との関わりや実体

\*崇城大学総合教育センター准教授

験を得る機会が乏しくなっていることや、親への依存が高まっていることも指摘されている。その結果として、「人とうまくつきあえない」、「人の噂が気になる」、「無気力」など、様々な心の問題を抱えている学生が増えている。さらに、そのために学生生活を能動的に送れず、自己の目的を達成できないまま学修を終えてしまい、不登校や、不本意ながら休・退学をする学生が増えるという問題も生じている。

このように、今日の学生は、自由で豊かな時代を生きながら、他者とのつながりを希薄化させ、心の悩みに遭遇するなど、新しい問題に直面しているといえる。

## 1.2 正課外教育の積極的な捉え直し

大学に入学している学生が多様化し、心の問題を抱える学生が増えている中で、これからの大学では、学生に豊かな知識を教授するのみならず、教職員が学生との人間的なふれあいを通じ、切磋琢磨しながら、道徳観、責任感などの高い倫理性とともに、忍耐力、意思伝達力、折衝力、決断力、適応力、行動力、協調性など、複雑化し、価値観が多様化した社会の中で生き抜くための基本的な能力の涵養に努めていくことが求められる。

そのためには、正課教育や正課外教育の中で、学生が社会との接点を持つ機会を多く与え、また、学生の自主的な活動を支援するなど、各大学がそれぞれの理念や教育目標を踏まえ、個性化や多様化を進める中で適切に取り組んでいくことが期待される。その際、従来、正課教育を補完するものとして考えられてきた正課外教育の意義を捉え直し、そのあり方について積極的に見直す必要がある。

そこで、正課外活動が実際に学生にどのような影響を及ぼすのか、及ぼした影響が学生生活、ひいてはその多様化した社会生活で必要とされる「生きる力」にどのように貢献するかを調査する必要があると考えた。

## 1.3 本研究の目的

本研究の目的は、学生生活において正課外活動がどのような心理的影響を及ぼすかについて検証を行い、大学生の正課外活動における心理的効果を検証する資料を得ることを目的とした。

## 2. 方法

### 2.1 調査方法の決定

心理面の測定には、気分プロフィール検査（質問紙法）日本語版POMS（Profile of Mood States）またはその短縮版を候補とした。前者は、65の質問と「緊張」「抑鬱」「怒り」「活気」「疲労」「情緒混乱」の6つの下位尺度からなる5段階評定による質問紙で、性格傾向を評価するのではなく、その人のおかれた条件の下で変化する一時的な気分・感情を測定するテストである<sup>2, 3)</sup>。

採点では、65項目中58項目について尺度ごとに得点を合計する。この合計点を素得点として、さらに標準化得点（T得点）に換算して結果の解釈が容易となる。

後者のPOMS短縮版は、質問項目を30に削減することにより対象者の負担を軽減したものであり、65項目版と同様の測定結果が得られることが報告されている<sup>4)</sup>。また、上記のPOMS短縮版に「友好」を加えた、POMS2短縮版があり、評価の尺度はPOMS同様に、怒り－敵意（AH）、混乱－当惑（CB）、抑うつ－落込み（DD）、疲労－無気力（FI）、緊張－不安（TA）、活気－活力（VA）、友好（F）の7項目で広範な気分状態を網羅する。

POMSは運動やスポーツにおける心理状況を把握するために用いられており<sup>5, 6)</sup>、本研究において、POMS2短縮版を利用することが妥当と判断した。

### 2.2 調査対象

調査は平成29年度崇城大学（以下：本学）男子バレーボール部に所属する男子大学生14名（4年生3名、3年生3名、2年生5名、1年生3名）を対象とした。調査期間は平成29年10月、

同年12月の2回とした。10月の調査1回目は本学男子バレーボール部において4年生の活動引退となる試合直前であり、最も重きを置く大会前（以下：大会前）であり、12月の調査2回目は新チームとなり、活動再開から1か月となる時期であった（以下：大会後）。大会後の練習にも4年生は補助員として参加していた。

### 2.3 統計処理

得られたデータの解析には統計ソフト Microsoft Excel 2016 for windows を使用し、大会前後比較に対応のある2群のノンパラメトリック検定を用い、先行研究同様に Wilcoxon の符号付き順位和検定を有意水準5%で検定を行った<sup>7, 8)</sup>。

## 3. 結果と考察

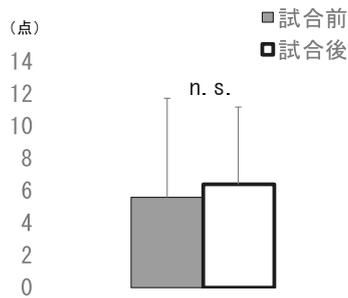


図1 怒り-敵意 (AH)

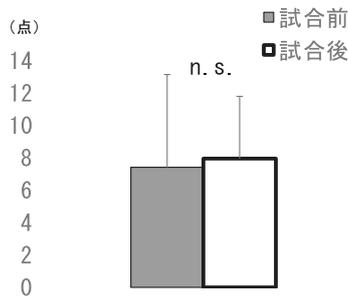


図2 混乱-当惑 (CB)

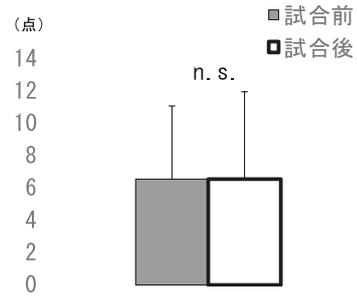


図3 抑うつ-落込み (DD)

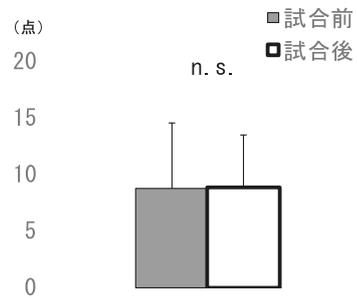


図4 疲労-無気力 (FI)

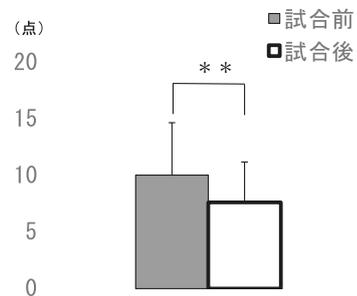


図5 緊張-不安 (TA)

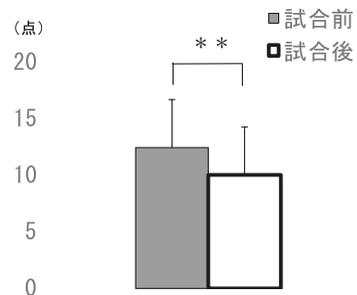


図6 活気-活力 (VA)

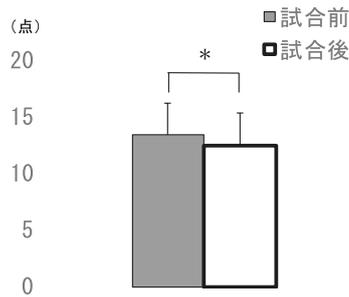


図7 友好 (F)

(\* p&lt;0.1、\*\* p&lt;0.5)

図1から図7に大会前後のPOMS得点の素点の全体平均結果を示す。図5、図6から「緊張-不安」「活気-活力」(\*\* p<0.5)において、試合前において有意に高い値を示した。また、図7から「友好」(\* p<0.1)に関して有意に高い傾向がみられた。その他の項目では有意な差が認められなかった。

これらのことから、本学男子バレーボール部において、大会前に緊張と不安が増しつつ、活気があふれ、友人との友好関係を築こうとする傾向がみられた。正課外活動において、対外試合は日頃の練習の成果を発揮する機会であるが、他大学との親交や競技性を持ったスポーツでは敵対心なども生まれてくると考える。しかしながら、図1、図2、図3、図4から本学男子バレーボール部では大会前後で「怒り-敵意」の項目に変化がみられず、「緊張-不安」が増加していたが、「抑うつ-落込み」や「混乱」の項目も変化がみられなかった。このことから、本学男子バレーボール部では敵対心や怒りなどの外向きの変化はなく、また、混乱や落ち込みなどのネガティブな変化もなく、「活気」の項目の向上からも「自分自身」に内在するポジティブな働きかけを行う傾向であったと考えられる。谷代<sup>6)</sup>は「運動群は幼少期からの継続的な運動経験が心理的に何らかのポジティブな影響を及ぼしていると考えられる」と述べている。また、中村ら<sup>9)</sup>は、POMSテストではエアロビックダンス後の気分が非常に有意に好転しており、運動の継続意欲に影響を及ぼす心理的要因として「楽しさ」が重要な要因であると

述べている。これらのことから、運動を行うことに加えて、試合経験も心理的にポジティブな影響を与え、運動の継続意欲に影響を及ぼしていると考えられる。

加えて、「疲労」項目にも変化がみられず、身体的なコンディションは不明であるが、心のコンディションは良好であったと考える。

そして、「友好」項目から本学男子バレーボール部は試合前には友好関係を強固にしようとする傾向にあったと考える。普段から同じ課外活動して同じ時間を過ごしているが、対外試合前にはさらに友好関係を築こうとするのはバレーボールという競技性を考えると試合に向けて良好な状態であったと考える。本学の課外活動において年間数回対外試合の機会があるが、集団スポーツであるバレーボールにおいて、試合を重ねるにつれて友好関係が向上すると考えられる。これは前述した相互のコミュニケーションに関して非常に有効な働きかけであると考え、「人とうまくつきあえない」「人の噂が気になる」「無気力」など、様々な心の問題を抱えている学生が増えている近年の学生への有効な活動であると考えられる。

#### 4. おわりに

本研究の目的は、学生生活において正課外活動がどのような心理的影響について検証を行い、正課教育を補完するものとして考えられてきた正課外教育の意義を見直す資料を得ることであった。まとめると下記ようになる。

- ①本学男子バレーボール部員は大会前に緊張と不安が増しつつ、活気があふれる。
- ②敵対心や怒りなどの外向きの変化はなく、「自分自身」にポジティブな働きかけを行う傾向であった。
- ③「疲労」項目に変化がなく、心のコンディションは良好であった。
- ④試合前には友好関係を強固にしようとする傾向にあった。

今回は本学男子バレーボール部を調査したが、正課外活動、特に集団スポーツにおいて対外試合を行う活動などでは、友好関係を強固に

しようとする働きかけがあったことから相互のコミュニケーション力向上へ寄与する活動であると考え。加えて、敵対心の向上などはみられず、本学男子バレーボール部における活動は、試合における「緊張-不安」から敵対心を持つのではなく、互いの「友好」関係を向上し、チームとして「活気」あふれる状態を作り出していた。これはチームスポーツを行う上で、非常に良好な状態であったと考えられる。

しかしながら、今回の調査において、本学男子バレーボール部以外の活動の調査は行わなかった。そのため、個人競技やコンタクトスポーツ、文化系の正課外活動の効果は不明である。加えて正課外活動に参加していない一般学生も不明である。そのため、一般学生を含め、調査範囲を拡大しながら、正課外活動自体の心理的効果を詳細に調査することが今後の課題である。

## 謝辞

本調査は本学男子バレーボール部の協力のもと行いました。深草佳太キャプテンをはじめ、学生最後の重要な試合前にもかかわらず、協力いただいたことに感謝いたします。アンケート調査という雑念が入ったにもかかわらず、大会では九州・大学男子リーグにて3部優勝、2部昇格を果たし、男子バレーボール部活動を行っている学生選手、学生マネージャーには感謝の念にたえません。本当にありがとうございました。

## 参考文献

- 1) 文部科学省 (2000) 「大学における学生生活の充実方策について-学生の立場に立った大学づくりを目指して-」  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/koutou/012/toushin/000601.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/012/toushin/000601.htm) 2018/9/26 参照
- 2) 横山和仁, 荒記俊一 (2002) 「POMS 手引き」金子書房.
- 3) 横山和仁, 下光輝一, 野村忍 (2002) 「診断・指導に活かすPOMS 事例集」金子書房.
- 4) 横山和仁, 荒記俊一 (2008) 「POMS 短縮版手引

きと事例解説」金子書房.

- 5) 坂本雅昭, 中澤理恵, 小川美由紀, 奈良知彦, 佐久間竜, 中村楽 (2004) 「スポーツ選手のコンディション評価のための予備的研究POMS (Profile of Mood States) による検討」第39回日本理学療法学会大会 抄録集 Vol.31 Suppl. No.2.
- 6) 谷代一哉 (2013) 「大学生の運動習慣の相違と気分プロフィール (POMS) の関連について」札幌大学総合論叢, 35, 89-100.
- 7) 矢崎久, 鈴木尚通 (2013) 「自覚気分とPOMS短縮版の下位尺度, および生体指標の相関研究-ノンパラメトリック検定を用いて-」松本大学研究紀要 11号 217-234.
- 8) 曾根典法, 藤平保茂 (2017) 「心大血管リハビリ対象者における屋外活動の効果-POMS2成人用短縮版を使用して-」第52回日本理学療法学会大会 抄録集 Vol.44 Suppl. No.2.
- 9) 中村恭子, 古川理志 (2004) 「健康運動の継続意欲に及ぼす心理的要因の検討-ジョギングとエアロビクダンスの比較-」順天堂大学スポーツ健康科学研究 第8号, 1-13

