

# 親子スポーツ体験の楽しさと効果に関する研究

研究者：彦次 佳(保健体育教室)、則定 百合子(心理学教育教室)

連携先：矢出 大介(和歌山大学教育学部附属小学校)

研究協力者：井沼 瑤、相良 彩月、瀬戸 優輝(教育学研究科保健体育専修 院生)、  
井上 美波、宮地 ゆりえ、湯川 諒、稲田 友(教育学部保健体育教室 学部生)

## 1. はじめに

親と子のキャッチボールは、科学的な根拠は見つけにくいものの、「遊戯を超えて有効なコミュニケーションの手段」(青島, 2004)となり、「子どもにとっての安心」(青島, 2004)を産むということは、想像に難くない。親と子のキャッチボールのように、しばしばスポーツを始めるきっかけとなる“親子でスポーツを楽しむ体験”(以下、親子スポーツ体験)は、子どもにとってのスポーツの出会いや入り口となり得るだけでなく、まさにコミュニケーションを深め、安心や信頼を互いに与える体験やツールとなるのではなかろうか。

酒井(2005)は子どもが重要な他者に対して抱く信頼を「相手の自分に対する態度や感情などの情報から得られる、相手に自分を裏切る意図がなく自分を幸福にしようと願っているであろうという期待」と定義しており、特に児童期や青年期における親子関係には非常に重要な感情であることがうかがえる。また、則定(2008)は「心理的居場所」を「こころの拠り所となる関係性、および安心感があり、ありのままの自分が受容される場」として定義しており、性別や年齢に応じた重要な他者に対する心理的居場所感が、抑うつ傾向の悪化を防ぐ可能性を持つことや、抗ストレス能力を持つレジリエンスにポジティブな影響を及ぼすことを明らかにしている(則定, 2008; 2016)。則定はこの心理的居場所感の構造を「本来感」「役割感」「被受容感」「安心感」の4因子からなるとしており、ありのままにいられること、役に立っていると思えること、受け容れられていること、そして安心を感じられることが、心理的居場所感を高める上で重要であるとしている(則定, 2008)。特に心理的居場所感については、田島ら(2015)が学校生活充実感や日常的意欲に対してポジティブな影響を与えることを明らかにしており、これらの重要な他者に対して抱く信頼感と心理的居場所感、日常生活における意欲向上のみならず学校生活での適応においても有用な影響を与えるものと考えられる。そこで本研究では、第一に児童期や青年期における親子スポーツ体験が、子どもの重要な他者である親への信頼感と心理的居場所感に与える効果に着目する。

他方、親子スポーツ体験のスポーツ的価値について考えると、そもそも親子スポーツ体験は子どもや親が望むところのものなのだろうか。児童期や青年期におけるスポーツ活動においては、親が子どものスポーツを「指導」的立場でサポートするという情景は至るところで観察される。それらは、高いレベル(パフォーマンス)の競技者を育てるという観点では、多くのプロスポーツ選手やオリンピック選手などのキャリアを顧みれば、一定の成果を挙げていると言えるだろう。しかしながら、「指導」的立場に至る過程も含め、先述したようにスポーツを始めるきっかけともなる親子スポーツ体験に焦点を当てた研究や、その楽しさ、ニーズなどについて、議論した研究は皆無に等しい。実際、「親子」「スポーツ」「楽しさ」をキーワードに CiNi(NI 学術情報ナビゲータ)などをはじめとするデータベースで検索しても親子スポーツ体験の楽しさに関する研究や、親子でスポーツを楽しみたいかどうかといった情報は一切出現しない。これらのことから、本研究の第二の視点として、親子スポーツ体験の楽しさについて、また、親は/子どもは、そもそも親子でスポーツを楽しみたいと思っているのか、実際にどのくらいの人たちが楽しんでいるのか、ということについても明らかにしたい。よって本研究の目的は、1) 親子スポーツ体験が子どもの重要な他者である親への信頼感と心理的居場所感に与える効果について検討し、また、2) 親子スポーツ体験によって獲得される楽しさについて明らかにすることとした。

## 2. 研究方法

### <調査項目>

本研究の目的の一つの柱である親子スポーツ体験の効果として、親子の信頼感については酒井(2005)が作成した親子の信頼感尺度 8 項目を、心理的居場所感については則定(2008)によって作成された心理的居場所感尺度 20 項目を使用した。また、親子スポーツ体験の楽しさについては自由記述方式で回答を求め、その他運動・スポ

一ツ実施頻度や親子スポーツ体験の実施実績(実施頻度および実施時間)、実施希望(実施意欲と期待感)について調査票を作成した。なお、個人的属性については、可能な限り回答に対するストレスを軽減するため、学年と性別のみとした。

### <調査方法>

調査の実施に当たっては、当初連携先・附属小学校にて実施を予定していたが、調査項目(内容)の都合上、実施不可と判断されたため、急遽 2018 年 11 月 10 日・11 日に開催されたマスターズ甲子園 2018 大会での「甲子園キャッチボール【親子編】」プログラムに参加した親子ペアを対象に調査を実施した。彦次・渡辺が 2017 年に実施した予備調査より、親と子それぞれが感じる楽しさには異なる様相がみられたため、調査票は親子それぞれ別々のものを用意し、親子スポーツ体験の楽しさについては親と子の双方に回答を求め、子どもには親子スポーツ体験の楽しさに加えて信頼感、心理的居場所感、親子スポーツ体験の実施頻度・時間等についても回答を求めた。マスターズ甲子園 2018 実行委員会および事務局の協力を得、先述の「甲子園キャッチボール【親子編】」プログラム集合時間に調査員(教育学部保健体育教室学生)を派遣し直接配布・回収を行ない、子ども 92 部、親 118 部の回収を得た(有効回答標本数も同数)。ただし、今回の調査研究では当初の連携事業の性質を損失しないよう、調査対象者となる子どもは小学校児童に限定した。

## 3. 結果と考察

### 1)親子スポーツ体験が親への信頼感と心理的居場所感に与える効果についての分析

親子スポーツ体験が(子どもの親への)信頼感と心理的居場所感に与える効果を明らかにするために、まず最初に信頼感(8 項目)と心理的居場所感(20 項目)について因子分析および尺度の信頼性分析(クロンバックの  $\alpha$  係数)を行なった。その結果(表 1)、信頼感については 7 項目で 1 つに集約され、心理的居場所感については 3 因子構成で妥当性および信頼性をみる事ができた。信頼感については、酒井(2005)の研究では 8 項目で尺度として安定していたものの、本研究では 7 項目で安定・集約される結果となった。因子負荷量の低さから除外された 1 項目は、「あなたはお父さん(お母さん)に何でも話せますか」という項目であり、これは児童期・青年期を対象とした酒井の研究(2005)とは異なり、本研究の調査対象者を小学校児童に限定したことが考えられる。小学校児童期においては、「お父さん(お母さん)は何でも話してくれる」という項目が親への信頼を寄せる要点となっても、自分が「お父さん(お母さん)に何でも話す」かどうかはそれほど大きなポイントとはならないのであろう。本研究の目的とは離れてしまうため、深く議論をすることは避けるが、子どもの心理的発達・成長のプロセスをうかがい知ることができる結果となったのではないだろうか。

一方、心理的居場所感については、本研究が準拠した則定(2009;2016)では「本来感」「役割感」「被受容感」「安心感」の 4 因子で構成されていたが、本研究では 3 因子構造となった。結果から、それぞれの因子を構成する項目に着目すると、2 因子については則定(2009;2016)の「役割感」「被受容感」とほぼ同様の結果となっていたため、因子名も踏襲し「役割感」「被受容感」とした。もう 1 つの因子については、項目の入れ替わりは若干あるものの則定(2009;2016)の「本来感」と「安心感」が合わさったような結果となっていたため、子どもらしさを表現しながらこれら双方を包みこめるよう、研究協力者と共に「素直感」と命名した。本研究の心理的居場所感は、「役割感」「被受容感」「素直感」によって構成されることがわかった。

信頼感、心理的居場所感のそれぞれの因子および全体でも、尺度の信頼性が確認されたため、信頼感(1 因子)、心理的居場所感(3 因子と全体)で得点化を行ない、これらと親子スポーツ体験の実施実績(頻度・時間)、実施希望(意欲・期待感)との関係性をみるため、相関分析を行なった(表 2)。結果としてまず、親への信頼感と心理的居場所感の相関の強さが明らかになり、信頼感が高まれば心理的居場所感が高まる、あるいはその逆も考えられることが明らかになった。心理的居場所感の中では、「素直感」が上位の心理的居場所感に、そして親への信頼感への相関の強さが確認され、子どもらしく素直で居られることの大切さが感じられる結果となった。次に、親子スポーツ体験の実施実績(頻度・時間)との関係性をみると、実施頻度においては信頼感との相関はみられず、心理的居場所感においてのみ一定の相関がみられ、実施時間(1 回の親子スポーツ体験における時間の長さ)をみると、信頼感・心理的居場所感の双方に相関がみられることが明らかになった。このことから、親子スポーツ

体験が信頼感や心理的居場所感を高めることがわかり、特に親子スポーツ体験をゆっくりじっくり時間をかけて実施することで、子どもの親への信頼感と心理的居場所感の双方を高めることがわかった。

表 1. 心理的居場所感と信頼感の因子分析結果

心理的居場所感	因子負荷量		
お母さんやお父さんと一緒にいると、自分らしくいられる	.782		
お母さんやお父さんと一緒にいると、心から泣いたり笑ったりできる	.673		
お母さんやお父さんと一緒にいると、ホッとする	.907		素直感
お母さんやお父さんと一緒にいると、安心する	.903		
お母さんやお父さんと一緒にいると、居心地がいい	.926		
お母さんやお父さんと一緒にいると、くつろげる	.812		
お母さんやお父さんの役に立っている	.732		
お母さんやお父さんの支えになっている	.873		
お母さんやお父さんから頼りにされている	.894		役割感
お母さんやお父さんに対して、自分にしかできない役割がある	.664		
お母さんやお父さんのためにできることがある	.695		
お母さんやお父さんと一緒にいると、自分のことをかけがえのない人間だと感じる	.731		
お母さんやお父さんに無条件に受け入れられている	.818		被受容感
お母さんやお父さんは、いつでも私を受け入れてくれる	.810		
累積寄与率（説明率）	52.09	68.02	74.33
クロンバックの $\alpha$ 係数（尺度の信頼性診断）	.947	.909	.911 (全体) .928

  

信頼感	因子負荷量		
お母さんやお父さんは、あなたのことがいちばん好きだと思いますか	.714		
お母さんやお父さんは、あなたをいちばん信頼していると思いますか	.640		
あなたといっしょにいて、お母さんやお父さんは幸せだと思いますか	.821		
お母さんやお父さんは、あなたに何でも話してくれますか	.452		
お母さんやお父さんを、誰よりも信頼できますか	.818		
あなたは、お母さんやお父さんといっしょにいて幸せですか	.871		
あなたはお母さんやお父さんが好きですか	.724		
クロンバックの $\alpha$ 係数（尺度の信頼性診断）	.874		

表 2. 各変数間における相関係数

	心理的居場所感	素直感	役割感	被受容感	信頼感	親子体験実施実績		親子体験実施希望	
						実施頻度	実施時間	実施意欲	期待感
心理的居場所感		.839**	.864**	.695**	.690**	.380**	.374**	.515**	.584**
素直感			.486**	.553**	.651**	.387**	.437**	.472**	.603**
役割感				.487**	.473**	.267**	.166	.362**	.350**
被受容感					.544**	.297**	.426**	.373**	.495**
信頼感						.178	.397**	.443**	.615**
親子体験実施実績									
実施頻度							.513*	.178	.262*
実施時間								.379**	.416**
親子体験実施希望									
実施意欲									.548**
期待感									

\*p<.05 \*\*p<.01

他方、親子スポーツ体験の実施希望（意欲・期待感）と信頼感・心理的居場所感との関係を見ると、こちらは「親子でスポーツを実施したい」という意欲、「実施したら楽しいだろう」という期待共に、信頼感と心理的居場所感の双方に高い相関がみられた。親子でスポーツを実施したいと願う子どもたちは、親への信頼を持っており、居場所感が高く、だからこそ親子でスポーツを実施すれば楽しいと期待しており、だから親子でスポーツを実施したい、と良い循環を持っていることがうかがえる。

以上のことより、親子でスポーツを実施することは、親への信頼感を高めることに繋がり、「親から頼りにされる」「自分にできることがある」(役割感)、「親と一緒に居ると自分らしく居られる」・「安心する」(素直感)といったような心理的居場所感を高めることに繋がるのが明らかになった。特に、信頼感と心理的居場所感の双方を高めるには、ただ単に回数をたくさん行なうのではなく、ゆっくり、じっくりと時間をかけて親子でスポーツをすることが効果的であることがわかり、「スポーツ」体験を介しても親子で一緒に過ごす時間を長く持つことの大切さがうかがえる結果となった。

## 2)親子スポーツ体験の楽しさについての内容分析

本研究では、親子でスポーツを行なう楽しさについて、親と子どもの双方の視点から明らかにすることを第二の目的とした。そこで、親・子それぞれから得られた親子スポーツの楽しさについての自由回答を、研究協力者と共に KJ 法を用いて分類した。その結果、親が感じる楽しさはいくつ順から、「一緒に体験することで触れ合える」(45.2%)、「一緒に体験することで成長を感じる」(34.6%)、「一緒に体験することで癒される」(17.3%)、そして「活動そのものが楽しい」(2.9%)というように、一緒に体験することから派生して得られることに楽しさを感じる傾向がみられた。他方、子どもの楽しさについては、多い順から「活動そのものが楽しい」(45.7%)に始まり、「一緒に体験することが楽しい」(32.6%)、「親が教えてくれるのが楽しい」(17.4%)、「親がほめてくれるのが楽しい」(4.3%)といったように、どちらかという(今回はキャッチボールという)活動そのものに楽しさを感じる傾向がみられた(図 1)。

次に、親・子それぞれから得られた楽しさを合わせて捉えると、「活動そのものが楽しい」という回答以外は、何らかの形で親子で一緒に体験することによって生まれてくる楽しさであり、これらは全体の 84%にのぼり、親子でスポーツ体験を実施することの特異性と捉えることができる。中でも、親が「一緒に体験することで成長を感じる」とする楽しさは、子どもを持って初めて感じることでできる楽しさ・感覚であり、非常に興味深い楽しさの 1 つである。子どもが感じる楽しさの方でも、「親が教えてくれるのが楽しい」・「親がほめてくれるのが楽しい」といった楽しさは、非常に子どもらしい親への要求・要望とも捉えられ、こちらも興味深い結果の 1 つと言える。これら親・子双方のユニークな楽しさは、これまでのスポーツ科学研究でもほとんど捉えられることのなかったスポーツを通して得られる親子“愛”を、ほんの一部ではあるが写し出していると言えるのではなかろうか。



図 1. 親・子それぞれが感じる楽しさの模式図  
(バブルの大きさは親・子それぞれで相対的に示している)

## 4. 主要参考文献

- 青島健太(2004) 親と子のキャッチボールのススメ スキージャーナル.  
 則定百合子(2016) 青年期における心理的居場所感の構造と機能に関する研究 風間書房.  
 酒井厚(2005) 対人信頼感の発達 川島書店.