

## フットサル授業における気分の変化とその影響要因

### Mood before and after Futsal Class and Factors affecting Mood Changes

西田 保\*                      小林 洋平\*\*

Tamotsu NISHIDA \*              Yohei KOBAYASHI \*\*

In order to obtain useful information for physical education teachers at university, mood before and after futsal class was examined and variables affecting changes in mood were identified using qualitative and quantitative analyses. The participants in the study comprised 48 university students, 24 males and 24 females, ranging in age from 18 to 28 years ( $M=18.5$ ,  $SD=1.53$ ). The students attended futsal class 14 times as a required subject. A mood state checklist was administered before and after five classes, and variables that could potentially cause mood changes were examined by use of a questionnaire, free-answer question, and semi-structured interview. The results showed enhanced states of pleasure, enjoyment, and satisfaction and a reduced state of displeasure after the futsal classes. Concerning the variables associated with mood change, the atmosphere of the team, amount of exercise, quality of the plays, and teamwork had a greater effect on mood change in the futsal class.

### 緒言

運動やスポーツ活動が、心理的ストレスの解消およびメンタルヘルスの改善に役立つことが報告されている。これらの研究は、運動による感情の変化を測定することによって検討されており、一般的には、運動後の心地よい爽快感や充実感といった快感情が増加すること（橋本ら、1995、1996；大蔵ら、2000）、不安や抑鬱感などの不快感情は減少することが示されている（Byrne and Byrne, 1993; Morgan, 1997; Scully, et al., 1998）。

さて、大学設置基準の大綱化以来、各大学においては特色あるカリキュラムが展開されてきている。そのような経緯の中で、近年、大学での「体育実技」の有効性が見直されてきており、これまでの選択科目から必修科目へと移行した大学も見られている（日本経済新聞、2007）。その背景には、運動やスポーツを通した様々な教育効果（健康や体力の保持増進、心理的ストレスの解消、気分転換、コミュニケーション能力の向上、ライフスキルの獲得、人間関係の基礎づくり、生涯スポーツへの橋渡しなど）を期待していることが推察される。

そこで本研究では、大学生を対象として、体育授業の心理的効果、特に気分の変化とその影響要因について検討することを目的とした。すなわち、通常の大学体育実技において、学生の気分が授業前後でどのように変化するのか、またそれらの変化にはどのような要因が関係しているのかを、量的および質的なデータ（質問紙、自由記述、面接）を用いて検討することにした。先述した従来の研究のように、本研究においても「体育実技」の授業によって、快感情が増加し不快感情が減少すると期待される。また、本研究によって気分の変化に影響を与える要因が明らかになれば、今後の授業実施計画の立案や授業実践に寄与することができる。さらに、このような有効性を示す実際のデータを得ることによって、当該大学に対する「体育実技」の必要性を積極的に主張することが可能になり、本研究はその説明資料としても重要な意義が認められる。

具体的な検討事項は、以下の通りである。

1. 大学における体育授業の前後で気分の変化を測定し、その変化を比較検討する。
2. 気分の変化に影響を及ぼす要因を明らかにする。

\* 名古屋大学総合保健体育科学センター

\*\* 名古屋大学大学院教育発達科学研究科

\* Research Center of Health, Physical Fitness and Sports, Nagoya University

\*\* Graduate School of Education and Human Development, Nagoya University

## 方 法

## 1. 対象者

対象授業として、全学教育科目「健康・スポーツ科学実習Ⅰ：フットサル」(以下、フットサル授業と称す)を選んだ。一般的な大学体育実技の授業である。従って、対象者はこの授業を受講する大学1年生計48名(男子24名、女子24名)であった。最初の授業日での年齢は、18歳から28歳(1名)の範囲であり、平均値は18.5歳であった。本授業は必修科目であり、この時間帯には7つのスポーツ種目が同時並行で開講されていた。ほとんどの学生は、このフットサル授業を第1希望で受講していた。

## 2. 授業内容

## (1) 担当者

本授業には、授業担当者(筆頭著者)の他に、男性1名のTA(大学院学生)が授業の準備や調査の実施など

の補助をした。

## (2) 授業期間

フットサル授業は、2008年4月16日から7月16日までの毎週水曜日2時限(10時30分から12時まで)に計14回実施された。

## (3) 授業概要

本授業の基本的な目的は、①フットサルの基本的技能を習得し、試合ができるようになること、②フットサルの知識(競技規則や戦術など)を学習すること、③フットサルの楽しさを体験するとともに、生涯スポーツの基礎を学ぶことである。これらはシラバスに明記されており、この目的に沿って授業が展開された。

フットサル授業は、2面のバスケットボールコートを持つ体育館内で行われた。その概要は表1に示す通りであるが、以下のように要約される。

- ・授業の最初には、本授業の目的および気分調査の説明などを含むガイダンスが行われた。
- ・男女とも4チームが編成された。

表1 フットサル授業の概要と各種の調査時期

月日	主な授業内容および調査内容
4.16	履修の全体ガイダンス、種目選択
4.23	フットサルガイダンス(気分調査の説明を含む)、基本的技能の練習(男子:ストレッチ、サイドキック、パス、対人練習 女子:ストレッチ、サイドキック、ボールを手に持って足の甲に当てる、インステップ、ドリブル)、男女別ゲーム(男子:10分×2、女子7分×2)
4.30	チーム編成、基本的技能の練習(男子:ストレッチ、サイドキック、パス回し、対人練習 女子:ストレッチ、サイドキック、スローイン、右手投げ、左手投げ、ボールタッチ、2人ランニングパス&シュート、男女別ゲーム(男子:5分×3、女子7分×2)、 <b>気分の調査(1)</b> )
5.07	ビデオ(試合:ブラジルvs日本)、基本的技能の練習(男子:ストレッチ、サイドキック、パス回し 女子:ストレッチ、サイドキック、2人ランニングパス&シュート、男女別ゲーム(男子:5分×3、女子7分×2)、 <b>気分の調査(2)</b> )
5.14	ビデオ(競技規則)、基本的技能の練習(男子:ストレッチ、サイドキック、対人パス回し 女子:ストレッチ、サイドキック、ドリブル切り返し、ボールキーピング、男女別ゲーム(男子:5分×3、女子7分×2)、 <b>気分の調査(3)</b> )
5.21	基本的技能の練習(男子:ストレッチ、サイドキック、4対2 女子:ストレッチ、サイドキック、トラッピング、ポストシュート、男女別ゲーム(男子:7分×3、女子5分×3)、授業の感想
5.28	各班で試合のための練習(男子:4対2、シュート、女子:ストレッチ、サイドキック、2人パス、トラッピング)、男女別リーグ戦1(ハーフコート:男子7分×2、女子6分×2)、 <b>気分の調査(4)</b> 、 <b>気分の影響要因調査</b>
6.04	各班で試合のための練習(男子:4対2、シュート、女子:ストレッチ、サイドキック、2人パス、ポストシュート)、男女別リーグ戦2(ハーフコート:男子7分×2、女子6分×2)
6.11	各班で試合のための練習(男子:4対2、シュート、女子:ストレッチ、サイドキック、トラッピング、シュート)、男女別リーグ戦3(オールコート:男子7分×2、女子5分×2)
6.18	休講(忌引)
6.25	チーム再編成、各班で試合のための練習(男子:4対2、シュート、女子:ストレッチ、サイドキック、パス回し)、男女別ゲーム(男子:7分×3、女子6分×3)、 <b>気分の調査(5)</b>
7.02	各班で試合のための練習(男子:4対2、シュート、女子:ストレッチ、サイドキック、パス回し)、男女別ゲーム:男(オールコート)女(ハーフコート)
7.09	気分調査の結果報告(全体、個人別)、フットサルに関する自由記述調査、授業アンケート、男女混合チーム編成、試合のための練習(ストレッチ、サイドキック、パス回し、シュート)、男女混合ゲーム(ハーフコート)
7.16	各班で試合のための練習(男子:4対2、シュート、女子:ストレッチ、サイドキック、パス回し)、男女別ゲーム:男(ハーフコート)女(ハーフコート)、授業全体のまとめ、 <b>面接調査</b> (授業時間外)

- ・体力や技術に性差が認められることから、フットサルの練習や試合は、男女別に行われた。
- ・但し、授業後半の第13週には、フットサルという身体活動を通して、お互いの理解やコミュニケーションを図る目的で、男女混合の試合が設定された。
- ・フットサルとは何かを理解したり、フットサルの試合を楽しむという視点から、毎週の授業においては、技術練習に加えてゲームが行われた。
- ・授業の前半では、フットサルの全体像を把握するために、「試合（日本対ブラジル）」や「競技規則」がビデオで提示された。
- ・授業の中頃でリーグ戦を行い、その後はより多くの学生と交流を深めるためにチームが再編成された。
- ・最後の授業（第14週）には、気分の調査結果が授業担当者から資料に基づいて報告され、フットサル授業全体のまとめが行われた。

### 3. 調査および方法

#### (1) 気分の調査

気分の測定に関して、橋本・徳永（1995）は、感情の3次元構造論に基づく身体運動特有の感情尺度として、快感情、リラックス感、満足感から構成されるMCL-3 (Mood Check List) を作成している。また、岡村（1977）は、感情の変化に及ぼす身体トレーニングの効果を検討する中で、快感情と不快感情をそれぞれ覚醒と弛緩とに分けて測定している。

本研究では、これらの尺度を援用しながら、また実際の授業において短時間で測定できることを考慮した上で、以下の10項目で気分を測定することにした。

- ・快感情／覚醒：すっきりしている、さわやかである  
／弛緩：ゆったりしている、落ち着いている
- ・不快感情／覚醒：不愉快である、いらいらしている  
／弛緩：むなしい、ゆううつである
- ・楽しさ：楽しい
- ・満足感：満足である

各項目への応答は、「ほとんどあてはまらない（1）」から「よくあてはまる（7）」までの7段階であり、選択した値をその項目の得点とした。

#### (2) 気分の影響要因調査

フットサル授業の気分に影響を与える要因として、西田・橋本（2001）のゴルフによる気分の変化に関する研究を参考にして、以下の合計10項目からなる質問紙を作成した。なお、各項目に対しては、5段階（得点は1から5点）で応答するよう求めた。

- ①フットサルの好き嫌い、②フットサルの上手下手
- ③その日の体調、④運動量、⑤運動強度、⑥疲労感
- ⑦プレー内容、⑧チームワーク、⑨チームの雰囲気

#### ⑩体育館の暑さや湿気

#### (3) フットサルに関する自由記述調査

フットサル授業の気分の変化や影響要因などをさらに明らかにするために、以下の質問に対してありのまま自由に記述する方法で調査を実施した。

- ①フットサルの授業の前後で、あなたの気分はどのように変化したと思いますか
- ②あなたの授業中の気分は、何によって影響されたと思いますか
- ③フットサルの授業は、あなたの大学生活にどのような影響を与えていますか

#### (4) 面接調査

気分の調査で授業前から後にかけて、快感情や楽しさおよび満足感が高まり、逆に不安感情が低下した4名の特徴ある対象者（男子2名、女子2名）に対して、1対1の半構造化面接を行った。基幹質問は、「フットサルの講義を通して、どのように気分が変化したのか」「なぜ、そのように気分が変化したと思うのか」「フットサルの授業は、大学生活にどのような影響を与えているのか」であり、面接に要した時間は、20分程度であった。分析方法は、本研究の性格から木下（2003）の修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (Modified Grounded Theory Approach; M-GTA) が適していると判断し採用した。具体的には、まず得られた言語データの重要と思われる箇所から概念を生成し、次に概念間で共通するものをまとめてカテゴリーを抽出した。同様に、それらのカテゴリー間の関係を検討し共通するものをカテゴリー・グループとして整理した。最後に、フットサル授業前後の気分の変化に影響する要因として、これらのカテゴリーおよびカテゴリー・グループの関連性を図に示した。

### 4. 調査時期および測定場所

気分の調査は、①授業の前半から中頃にかけての4回と後半の梅雨時に1回の計5回、各授業の前後に実施した。その際には、更衣をすることによって気分が変化する可能性があることを考慮し、本研究では、対象者が体育館に到着し更衣をする前と（事前）、フットサル授業が終わり更衣をして体育館を出て行く前（事後）に気分の調査を行った。調査方法は、いずれも体育館のロビーで椅子に座った状態で回答する形式であった。

気分の影響要因調査は、授業の中頃（第7週）に、気分の調査（事後）に続いて実施した。

フットサルに関する自由記述調査は、最後の授業の前週（第13週）の授業終了時に、体育館で行った。

面接調査は、最後（第14週）のフットサル授業日の午後実施した。対象者の承諾を得た上で、都合のよい時

間帯を設定して講義室で行った。

なお、各種調査の実施時期は、表1に示されている。

結果および考察

1. フットサル授業前後の気分の変化

気分調査の快感情および不快感情の得点は、覚醒と弛緩を合せた4項目の平均値で算出した。楽しさおよび満足感の得点は、それぞれ1項目の値とした。これらを基に、フットサル授業の前(事前)と後(事後)における気分得点を実施した期日別に算出し、それらの平均と標準偏差を示したのが表2である。また、これらの変化を図示したのが、図1から図5である。

まず4月30日の結果(図1)であるが、快感情、楽し

さ、満足感とも、フットサル授業の後は高くなっていた。対応のあるt検定の結果、いずれも0.1%水準で有意であった。一方、不快感情は事前から事後にかけて低下していた( $t=-4.69, p<.001$ )。これらの結果は、フットサルの授業によって爽快感や充実感などの快感情、楽しさ、満足感などが高まり、逆にイライラ感や憂鬱感などの不快な感情は低下したことを示している。

表2 フットサル授業前後における気分の変化

変数	事前		事後		t 値
	M	SD	M	SD	
〈4月30日〉					
快感情	4.23	1.09	4.97	0.83	4.63***
不快感情	2.40	1.24	1.72	0.88	-4.69***
楽しさ	3.93	1.45	5.26	1.04	6.64***
満足感	3.76	1.30	5.20	1.09	6.72***
〈5月7日〉					
快感情	3.77	1.28	4.82	1.05	4.48***
不快感情	2.91	1.34	2.12	1.09	-3.99***
楽しさ	3.78	1.04	5.22	1.11	5.70***
満足感	3.49	1.22	4.93	1.30	6.27***
〈5月14日〉					
快感情	3.64	1.29	4.79	1.09	5.90***
不快感情	2.91	1.24	2.24	1.18	-3.72***
楽しさ	3.70	1.28	5.00	1.26	5.64***
満足感	3.48	1.09	4.91	1.55	5.80***
〈5月28日〉					
快感情	3.61	1.10	4.45	1.02	5.31***
不快感情	3.18	1.41	2.28	1.06	-4.70***
楽しさ	3.36	1.17	5.00	1.27	7.00***
満足感	3.30	1.25	5.11	1.17	8.01***
〈6月25日〉					
快感情	3.93	1.19	4.36	1.05	1.86
不快感情	3.25	1.32	2.79	1.23	-2.46*
楽しさ	3.40	1.17	4.62	1.17	4.95***
満足感	3.28	1.08	4.51	1.37	5.10***

\*\*\* $p<.001$ , \* $p<.05$

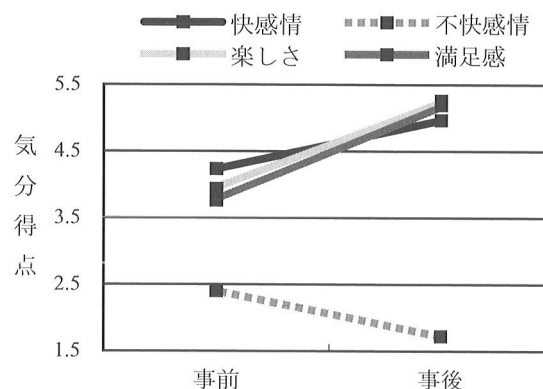


図1 気分の変化 (2008.4.30)

気分調査は、その後の5月7日(図2)、5月14日(図3)、5月28日(図4)にも実施したが、得られた結果は、4月30日と同様であった。すなわち、快感情、楽しさ、満足感、は、フットサル授業後に高くなり、不快感情は事前から事後にかけて低下したのである。対応のあるt検定の結果は、いずれも0.1%水準で有意であった。

以上の結果は、ランニングなどの有酸素運動で得られた従来の研究(橋本ら、1995、1996)と一致しており、精神健康上好ましいものであった。これらの結果に

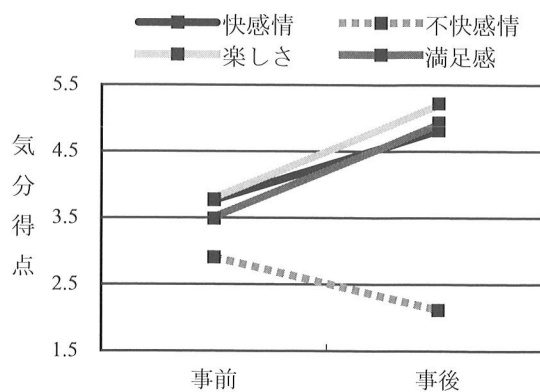


図2 気分の変化 (2008.5.7)

フットサル授業における気分の変化

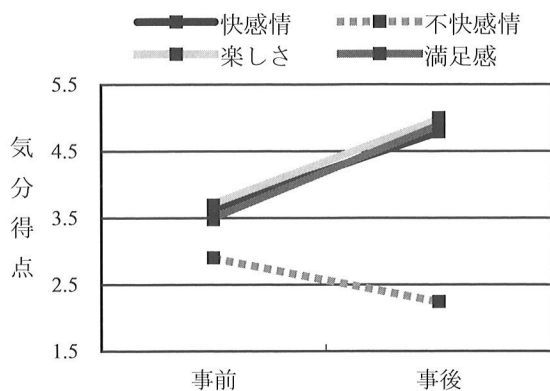


図3 気分の変化 (2008.5.14)

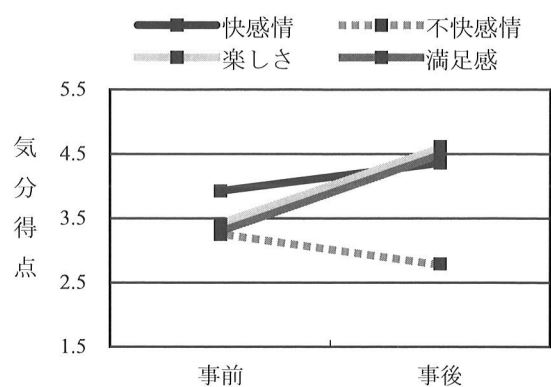


図5 気分の変化 (2008.6.25)

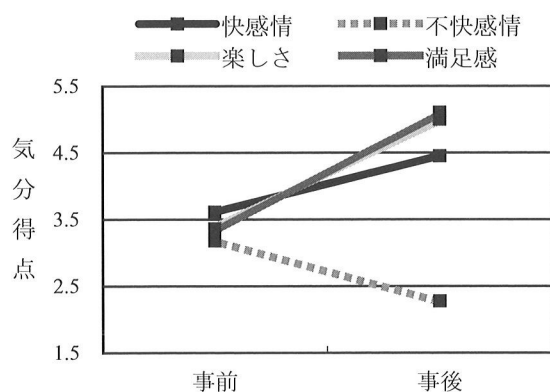


図4 気分の変化 (2008.5.28)

は、フットサルを実際に行うことによる①中枢神経系の覚醒水準の高まり、②代謝の昂進、③カタルシス効果による不快感情の発散、④チームスポーツによる親和関係(チームワーク、心のふれあいなど)の構築などが影響していたのではないかと推察される。

しかしながら、これらは4月から5月にかけての季節のよい時期での調査結果であった。そこで、6月の湿度が高く憂鬱な梅雨時においても、このような結果が得られるのかどうかを検討することにした。6月25日の結果(図5)は、これまでと同様に、楽しさおよび満足感はフットサル後に高くなり、不快感情は低下していた。いずれも統計的に有意であった。しかしながら、快感情に関しては、事後において高くなる傾向は認められるものの統計的に有意ではなかった。当日の天気は曇りで湿度が高く、対象者は多量の汗をかいていた。このような調査実施日の天候や湿度が快感情の増加につながりにくかったのかも知れない。

2. 気分の変化に影響を与える要因

(1) 気分の変化と影響要因との相関

フットサル授業の気分の変化に、どのような変数が影響しているのかを調べるために、気分得点の変化量(事後-事前)と気分の影響要因との相関係数を男女別に算出した(表3)。

まず男子の結果であるが、フットサルの運動量と楽しさおよび満足感との間に、中程度の有意な正の相関が認められた(楽しさ:  $r=.53, p<.01$ 、満足感:  $r=.65, p<.01$ )。フットサル授業での運動量が多いほど、楽しさや満足感が高まることが示唆された。また、チームワークと楽しさおよび満足感との間(楽しさ:  $r=.52, p<.05$ 、満足感:  $r=.57, p<.01$ )、チームの雰囲気と楽しさおよび満足感との間にも、中程度の有意な正の相関が認められた(楽しさ:  $r=.59, p<.01$ 、満足感:  $r=.46, p<.05$ )。フットサルは集団スポーツであり、仲間とのパスワーク、組織的な攻防、チームとしての戦術やシステムなどが種目の特性である。本研究では、チームワークやチームの雰囲気が良好であるほど、楽しさや満足感が高まることが示された。すなわち、男子の場合には、その日の運動量が多かったり、チームワークやチーム内の雰囲気がよかったと感じるほど、フットサル授業の楽しさや満足感がより高まることが示唆された。従って、男子には、チームワークや雰囲気などフットサルに特有な変数だけでなく、運動量の確保といった側面が、フットサルの楽しさや満足感にとって必要であると言える。

一方、女子においては、プレー内容と不快感情との間に、中程度の有意な負の相関が認められた( $r=-.48, p<.01$ )。これは、自分のプレー内容が悪かったと感じていた者ほど、不快な感情が増加したことを示唆している。また、男子同様に、チームの雰囲気と楽しさおよび満足感との間には、中程度の有意な正の相関が認められ

表3 フットサル授業前後の気分の変化量と各変数との相関（上段：男子、下段：女子）

	好き嫌い	上手・下手	体調	運動量	運動強度	疲労感	プレー内容	チームワーク	雰囲気	暑さ・湿気
快感情	.06	-.30	.09	.27	.08	.05	.11	.27	.13	-.17
不快感情	.02	-.02	-.23	-.27	-.01	-.27	-.06	-.21	-.34	.04
楽しさ	.32	-.03	.15	.53**	.21	-.05	.20	.52*	.59**	.10
満足感	.09	-.09	.09	.65**	.33	.05	.27	.57**	.46*	.26
	好き嫌い	上手・下手	体調	運動量	運動強度	疲労感	プレー内容	チームワーク	雰囲気	暑さ・湿気
快感情	.03	.07	-.10	-.20	-.13	-.29	.23	.09	-.09	-.07
不快感情	.10	-.07	.18	.06	.10	.09	-.48*	-.35	-.29	.05
楽しさ	-.04	.07	.15	-.02	.04	-.06	.27	.07	.56**	-.31
満足感	-.10	.20	.21	-.01	-.10	-.08	.26	.04	.61**	-.14

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ 

表4 自由記述の要約（男子）

質問1 フットサルの授業の前後で、あなたの気分はどのように変化しましたか？		
カテゴリー	内容	度数
快感情の増加 (不快感情の減少)	すっきりした、満足した、楽しかった、暑さを忘れた、ストレスが発散できた、よい気分になった、明るくなった、充実感があった、爽快であった、さっぱりした、気持ちよかった、憂鬱がなくなった、不快ではなくなった	22
不快感情の増加	不快感があった、うまくできないと気分が悪くなった	3
変化なし	あまり変わらなかった	2
その他	プレー内容によって変化した	1
		28
質問2 あなたの授業中の気分は、何によって影響されたと思いますか？		
カテゴリー	内容	度数
プレー内容	プレー内容、プレーの満足度、自分の動き	10
チーム状態	チームの雰囲気、チームワーク、チーム内でのコミュニケーション、チームの出来	9
心身の調子	当日の体調、前日の睡眠、授業前の落ち込み、その日の鬱状態、授業に対するやる気、フットサルへの集中度	7
授業環境	気候、気温や湿気	5
運動量	運動量、発汗量	4
勝敗	勝ち負け、勝敗	4
その他	運動による脳や身体の活性化、フットサルの楽しさ、1限の出席状況	3
		42
質問3 フットサルの授業は、あなたの大学生活にどのような影響を与えていますか？		
カテゴリー	内容	度数
楽しさ	大学授業の中で唯一楽しめる授業、楽しく運動するための絶好の機会、週一回の楽しみ、学校生活で一番楽しい授業、大学生活を楽しませてくれる、大学に来ることが楽しみ、楽しみな授業	10
気分転換	学生生活の中でのよい気分転換、気晴らし、ストレス解消、スパイスみたいな感じ、趣味の一環としてのスポーツ体験、リフレッシュ、勉強のことを忘れて無我夢中	9
運動機会	週1回の運動実施、運動不足解消、貴重な運動する機会、運動する機会の提供	9
コミュニケーション	友人の増加、他学部の友人、話したことのない人との会話、チームワークの形成	5
その他	生活のリズムを調整、足腰のトレーニング	2
		35



## フットサル授業における気分の変化

(楽しさ:  $r=.56, p<.01$ 、満足感:  $r=.61, p<.01$ )、チームの雰囲気がいよと感じるほど、フットサル授業の楽しさや満足感が高まると考えられた。

これらの相関関係の性差に注目すると、男子はフットサルの運動量やチームワークと、楽しさおよび満足感との間に相関が認められたのに対して、女子では無相関に近い関係であった。これに対して、男子にはみられなかった女子の特徴としては、プレー内容と不快感情との間に負の相関が認められたことであった。チームの雰囲気と楽しさおよび満足感との正の相関は、男女に共通して認められた。これらの結果から、フットサルの授業においては、チームの雰囲気を良好にする指導を基本とし

て、男子は運動量の確保とチームワークをよくする働きかけが、女子はプレー内容が悪くならないようなきめ細かな指導が求められると言える。

### (2) 自由記述

フットサル授業の気分の変化や影響要因などに関する自由記述の結果を、KJ法(川喜田、1977)を参考にしながら男女別に示したのが、表4と表5である。

第1の質問である「フットサルの授業前後における気分の変化」については、すっきりした、気持ちよくなったなどの快感情の増加(不安感情の減少)が男女とも最も多く記述されていた。これは、質問紙による気分の調査結果と一致していた。しかしながら、運動しすぎたり、

表5 自由記述の要約(女子)

質問1 フットサルの授業の前後で、あなたの気分はどのように変化しましたか?		
カテゴリー	内容	度数
快感情の増加 (不快感情の減少)	爽やかになった、楽しくなった、すっきりした、満足した、気分が高揚した、気分がよくなった、落ち着いた、気持ちよくなった、達成感があった、悩みがなくなった、どんよりした気持ちがすっきりした、ストレスの発散になった、不快感を忘れた、1限の早起きや不快さがなくなった、憂鬱な気分を忘れられた、眠気を忘れられた	32
不快感情の増加	欲求不満の日もあった、湿度が高く不快だった、運動しすぎた時は不快感や疲労感があった、勝てないと楽しくなかった、勝てない時は気分は晴れるが悔しかった、試合内容があまりよくなかった時はもやもやした	6
その他	友達やコミュニケーションが増えた	1
		39
質問2 あなたの授業中の気分は、何によって影響されたか?		
カテゴリー	内容	度数
プレー内容	プレーの内容、チームへの貢献、自分のよいプレー、自分のチームの得点、試合での自分の評価、チームメイトのプレーのよし悪し、チームのメンバー、試合内容	22
チーム状態	チームの雰囲気、チームワーク、コミュニケーション、友達との会話、仲間との協力	15
授業環境	気候、気温、体育館の風通し	5
運動量	身体を動かすこと、試合時間	5
体調	その日の体調、睡眠不足	4
その他	新しい友達ができたこと、授業全体の雰囲気、友達との関係、1限の授業、授業後の予定、他チームの凄いプレーを見ること	6
		57
質問3 フットサルの授業は、あなたの大学生生活にどのような影響を与えていますか?		
カテゴリー	内容	度数
気分転換	気分転換、前の授業の辛い気分の除去、運動による息抜き、リフレッシュ、ストレス解消、刺激、動きや発声による発散	13
運動機会	身体を動かすよい機会、運動する貴重な時間、体力向上のための貴重な時間	12
コミュニケーション	知り合いや友達の増加、他クラスや他学部の人と関わる機会、友達との遊び、いつもと違った友達とのコミュニケーションの場、友だちとの交流	8
楽しさ	授業の中で1番楽しくできる授業、楽しい授業、登校の楽しみ	3
その他	健康への良好な影響、スポーツの肯定的評価、生活に潤い、体力の無さを実感、疲れすぎによる次の授業への辛さ	5
		41

勝てなかったりして不快感や欲求不満などを経験したという記述も若干見られ、適度な運動量や勝つことなどが気分の変化に影響している一面も示唆された。

第2の質問の「気分の影響要因」としては、その日のプレー内容（プレーの満足度、出来映えなど）やチーム状態（チームワーク、雰囲気、コミュニケーションなど）であるとする記述が男女とも最も多かった。続いて、心身の調子、授業環境、運動量などがあげられていた。

第3の質問である「フットサル授業の大学生活への影響」については、男女によって多少異なる結果が示された。男子は、大学授業の中で唯一楽しめる授業、楽しく運動するための絶好の機会といった楽しさ、気晴らしやストレス解消などの気分転換、週1回の貴重な運動する機会といった運動機会をあげる記述が多かった。一方、女子の場合は、気分転換や運動機会の記述が多くみられ、友だちとの交流などのコミュニケーションがそれに続いた。男子にみられた楽しさはそれほど多く記述されていなかった。このような若干の差異は認められるものの、いずれにおいても、フットサル授業が大学生活において好ましい機会を提供しているという共通の事実が明確にされた。

(3) 面接

面接対象者から得られた口頭データを分析した結果、4名ともフットサル授業の前後にかけて、気分が「不快」から「快」へと変化したことが明らかとなった。そこで、これらの変化に関して4名とも共通して応答したものを、気分の変化に影響した要因として取り上げた。その結果、フットサル授業の気分の変化に影響を与えた重要な要因は、カテゴリー・グループとして整理された【フットサルの楽しさ】、【チームの雰囲気】、【適度な疲労感】、【活動欲求の充足】の4つであった。これら背景には、カテゴリーとして抽出された〔友達とのふれあい〕、〔フットサルへの興味〕、〔授業全体の雰囲気〕、〔声かけ〕、〔運動の満足感〕、〔運動機会〕、〔運動興味〕の7つが関係していた。また、フットサル授業前の不快な気分には、〔退屈〕、〔眠気〕といったカテゴリーが影響していた。これらの関連性を、4名の面接対象者の語りの文脈を考慮した上でモデルとして示したのが図6であり、その概要は以下の通りである。

面接対象者は、フットサル授業の前に受けた講義が「いつも、めんどくさいな、やっと終わったなっていう憂鬱な状況で（男子A）」というように〈退屈〉であるこ

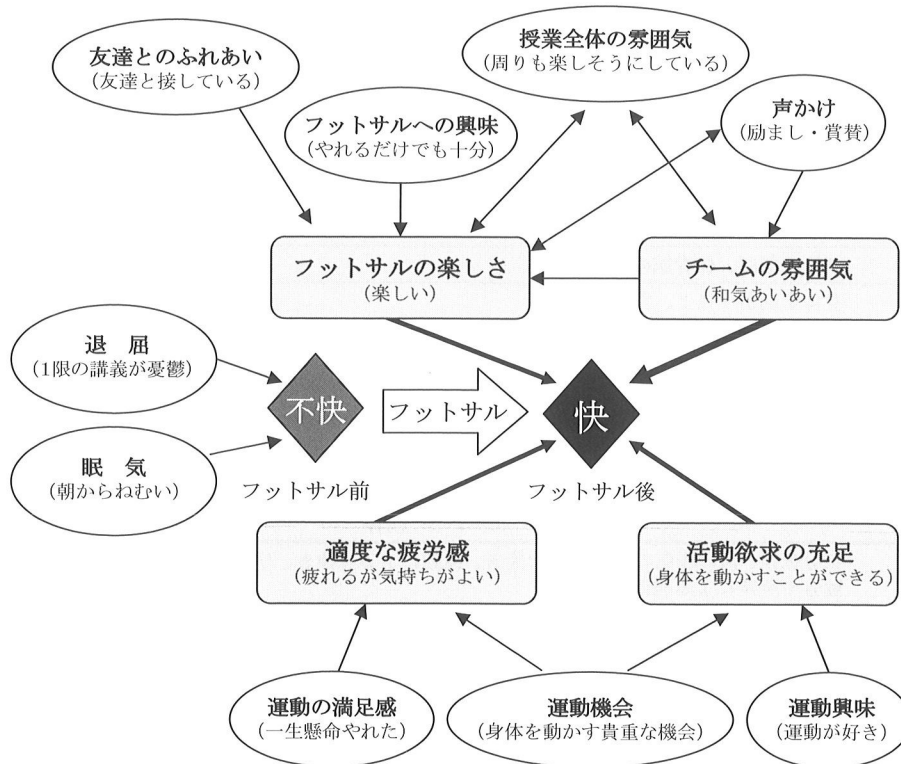


図6 フットサル授業前後の気分の変化に影響する要因（矢印の太さは影響力の強さを示す）



とや、「朝眠いし、〇〇の授業だから、眠くって（女子A）」といったように〈眠気〉があることから、「不快」な気分となっている様子が伺えた。しかしながら、そのような不快な状況は、フットサル授業における【フットサルの楽しさ】、【チームの雰囲気】、【適度な疲労感】、【活動欲求の充足】といった要因によって、「楽しかったな。次の講義もがんばろって（男子A）」という「快」の気分に変化していく一連のプロセスが推察された。

それらの要因の中の【フットサルの楽しさ】には、【フットサルへの興味】があり、「やれるだけでも、それ（気分の変化への影響）は大きい（男子A）」といった点や、「みんなと接してるから、フットサルが楽しかった（女子A）」という【友達とのふれあい】が影響を与えている。加えて、【授業全体の雰囲気】から「（周りが）楽しそうにしてるから、自分も楽しくなる（男子B）」と感じており、「ちょっとカットしただけでも良かったよとか言われて（女子A）」といった【声かけ】や「（チームの）雰囲気で自分も楽しくできるから（男子A）」というように【チームの雰囲気】からも影響を受けていたと思われる。その結果、フットサルを楽しみとすることによって、「快」の気分に変化したと推測される。また、【授業全体の雰囲気】と【声かけ】に関しては、「フットサルが好きだから、みんな楽しくやっていたと思う（男子B）」、「楽しいから、ミスしても、そこ違うよじゃなくて、次、次って言ってるし（男子A）」というように、【フットサルの楽しさ】と相互に関係していたと考えられる。

次に、【チームの雰囲気】においては、【授業全体の雰囲気】として「他のチームもいい雰囲気だった。いい感じのフットサルの授業作れてたと思います（男子A）」と感じていたことや、「プレーに対して、ナイスとか声をかけあったりとか、（中略）みんなで和気あいあいとできました（女子B）」といった【声かけ】が、【チームの雰囲気】を良好にしていたと思われ、このような雰囲気が、フットサル受講者の気分を「快」へと導いたのではないと思われる。さらに、【チームの雰囲気】は、全ての対象者が特に強調していたことから、他の4つのカテゴリー・グループに比べて、気分の変化への影響が大きかったと推察される。なお、【チームの雰囲気】と【授業全体の雰囲気】は、上述の男子Aの語りから、互いに影響し合っていることが伺われた。

【適度な疲労感】では、「疲れた分だけチームのためになっている感じがする（女子B）」といった【運動の満足感】や、「なかなか運動する機会がないので、やっぱり走るのはいいになって（女子B）」というように、【運動機会】を得られたことによって、適度な疲労感や気持ちよさが得られ、その後の気分の変化に影響を与えたと考

えられる。

【活動欲求の充足】の背景には、「身体を動かすことが好きだから（女子B）」という【運動興味】や「運動自体あまりやらないから、身体動かさなくなったらやばいになって（女子A）」というフットサルの授業が身体を動かす貴重な機会となっている【運動機会】が存在していた。これらによって、身体を動かしたいという活動性の欲求が充足され、「快」の気分を引き起こしたのではないかと推察される。

以上述べたことが、面接調査によって明らかにされたフットサル授業前後の気分の変化プロセスである。カテゴリー・グループだけで示すならば、これらの変化には、身体的（適度な疲労感）、心理的（フットサルの楽しさ）、社会的（チームの雰囲気）、生理的（活動欲求の充足）など、様々な側面が影響していると要約することができる。

また、別の視点ではあるが、「楽しかったな。次の講義もがんばろって。（中略）水曜日なんかは、嫌だなんて思っても、でも、フットサルがあるから頑張れるじゃんって。心もすごい保てたし。いろんな面で支えというか（男子A）」という語りかけや、「知らない子とかもいたんですけど、違う学部とかそういう子も仲良く慣れたし（女子B）」といった発言もみられており、今回実施したフットサル授業が「快」の気分を生み出すだけでなく、調査対象者の大学生活における心理的あるいは社会的な側面にも大きな影響を与えていたことが示された。

## 要約

本研究では、大学の「体育実技」であるフットサル授業の前後で学生の気分がどのように変化するのか、またそれらの変化にはどのような要因が影響しているのかについて、量的および質的なデータ（質問紙、自由記述、面接）を手がかりに、大学1年生計48名（男子24名、女子24名）を対象に分析した。

その結果、フットサル授業の教育的効果や有効性を指摘する以下の知見が得られた。

- ①フットサル授業の前後において、「快感情」「楽しさ」「満足感」は高まり、「不快感情」は低下した。これにより、フットサル授業の好ましい心理的効果が認められた。
- ②男女とも、「チームの雰囲気」が良好であるほど、「楽しさ」や「満足感」が高まることが示された。
- ③男子の場合には、フットサルの「運動量」が多かったり、「チームワーク」がよいと感じられる者ほど、「楽しさ」や「満足感」が高まることが示された。
- ④女子においては、自分の「プレー内容」が悪かったと

感じていた者ほど、「不快な感情」が増加したことが示された。

- ⑤気分に影響する要因として、男女とも、その日の「プレー内容（プレーの満足度、出来映えなど）」や「チーム状態（チームワーク、雰囲気、コミュニケーションなど）」が、自由記述の結果として最も多くあげられた。
- ⑥フットサル授業の大学生活への影響として、男子は大学授業の中で楽しめる授業といった「楽しさ」、気晴らしやストレス解消などの「気分転換」、週1回の貴重な「運動する機会」などが数多く記述されたが、女子は「気分転換」や「運動機会」が数多く記述され、友だちとの交流などの「コミュニケーション」がそれに続いた。男子にみられた「楽しさ」はそれほど多く記述されていなかった。
- ⑦面接の結果、フットサル授業による気分の変化は、特に、「フットサルの楽しさ」「チームの雰囲気」「適度な疲労感」「活動欲求の充足」によって影響されていることが示された。

## 引用文献

- Byrne, A., & Byrne, D. G. (1993) The effect of exercise on depression, anxiety, and other mood states: A review, *Journal of Psychosomatic Research*, 37, 565-574.
- 橋本公雄・徳永幹雄 (1995) 感情の3次元構造論に基づく身体運動特有の感情尺度の作成—MCL-3尺度の信頼性と妥当性—. *健康科学*, 17, 43-50.
- 橋本公雄・斉藤篤司・徳永幹雄・高柳茂美・磯貝浩久 (1995) 快適自己ペース走による感情の変化と運動強度. *健康科学*, 17, 131-140.
- 橋本公雄・斎藤篤司・徳永幹雄・花村茂美・磯貝浩久 (1996) 快適自己ペース走に伴う運動中・回復期の感情の変化過程. *九州体育学研究*, 10, 31-40.
- 川喜田二郎 (1977) 発想法. 中央公論社.
- 木下康仁 (2003) グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践—質的研究への誘い—. 弘文堂. Pp. 255.
- Morgan, W. P. (1997) *Physical activity and mental health*, Taylor & Francis, Washington DC, Pp. 286.
- 日本経済新聞 (2007) 大学で体育復活. *日本経済新聞地方経済面*, 2007.10.20
- 西田 保・橋本公雄 (2001) ゴルフによる気分の変化に影響を及ぼす要因. *総合保健体育科学*, 24, 15-23.
- 岡村豊太郎 (1977) 感情に及ぼす身体活動の効果—トレーニング効果が不快感情に及ぼす効果—. *山口県体育学研究*, 21, 22-31.
- 大蔵倫博・林 容一・和田実千・田中喜代次 (2000) 自己選択した運動強度に対応する呼吸循環器系反応および心理的反応に与える運動習慣の影響. *体育学研究*, 45, 201-212.
- Scully, D., Kremer, J., Mead, M., Graham, R., & Dudgen, K. (1998) Physical exercise and psychological well being: A critical review, *British Journal of Sports Medicine*, 32, 111-120.

(2008年11月17日受付)