

アダプテッド・スポーツ授業体験における  
大学生の心理変化について

田中 利明・東 祐希

About psychological changes to experience adapted  
sports for university students

Toshiaki Tanaka, Yuki Higashi

神戸医療福祉大学紀要 第20巻 第1号

(令和元年12月)

＜原著＞

アダプテッド・スポーツ授業体験における大学生の心理変化について

田中 利明<sup>1)</sup>・東 祐希<sup>2)</sup>

About psychological changes to experience adapted sports for university students

Toshiaki Tanaka<sup>1)</sup>, Yuki Higashi<sup>2)</sup>

The purpose of this study was to clarify psychological changes of positive effects to experience “adapted sports class.” The Japanese version of Profile of Mood States (POMS) was used for the survey. The POMS is a psychological test that evaluates temporary moods, emotions, and feelings of fatigue by measuring 6 mood scales such as Tension-Anxiety, Depression-Dejection, Anger-Hostility, Vigor, Fatigue, and Confusion. The subjects were 38 university students who belong to the sports department, responses from (of) 28 students (20.39 ± 0.63 years old) become the targets date for analysis. The pretest and posttest were administered at an interval of 11 weeks between the tests. The first test (pre) was investigated before the adapted sports, and the second test (post) was after the class. Subjects experienced 8 adapted sports and interacted with wheelchair basketball players. The result showed a significant difference in the scores of vigor between the pretest and posttest, with higher scores for the posttest. This indicates that experiencing adapted sports has the positive effect of emotions due to increasing levels of vigor. Vigor refers to individuals feelings that they possess physical strength, emotional energy, and cognitive liveliness. High feeling of vigor are associated with a positive momentum to try new things one after another. Therefore, it is suggested that the increase in vigor may have a positive impact on future activities for the participants who are third-year university students ahead of job-hunting season.

**Key words** : Psychological changes, Profile of Mood States (POMS), Adapted sports, vigor  
心理変化、POMS、アダプテッド・スポーツ、活気

1. 緒言

2020年に東京で開催されるオリンピック・パラリンピックを控え、テレビCMや広告等メディアではオリンピック・パラリンピックで実施される競技選手が頻繁に取り上げられている。オリンピック・パラリンピックに

関するCM等を目にする機会が多くなるとともにパラリンピックに興味関心を持つ者も多くなってきている。

以前、障害者スポーツ大会やパラリンピック大会の結果などは新聞のスポーツ欄で取り上げられることはなく、社会欄などで取り上げられる事がほとんどであったが、近年障害

1) 神戸医療福祉大学 (Kobe University of Welfare) 〒679-2217 兵庫県神崎郡福崎町高岡1966-5

2) 兵庫教育大学大学院 (Hyogo University of Teacher Education) 〒673-1494 兵庫県加東市下久米942-1

者スポーツも徐々にスポーツ欄で取り上げられることが多くなってきている<sup>1)</sup>。しかし、オリンピック競技はテレビニュースや新聞等メディアでも大きく報道されているが、まだまだパラリンピック競技で結果を残したとしても新聞の一面を飾ることは少ないのが現状である。

「アダプテッド・スポーツ」とは、障害があっても僅かな工夫をすることによって、誰でもスポーツに参加 (Sports for Everyone) できるように、スポーツのルールや用具を実践者の「障害の種類や程度に合わせたスポーツ」あるいは「その人に合ったスポーツ」という意味である。障害者が主役であっても、「必ずしも障害者に限定したスポーツでないこと」「国際的に障害者といった包括的な表現を用いない傾向にあること」などから、障害者は勿論のこと、高齢者や体力の低い人であってもスポーツに参加できる<sup>2)~4)</sup>。

障害者スポーツは同じ競技スポーツであるにも関わらず注目度・関心度がまだまだ低い。障害者スポーツにはどのような種目があるか、どのような選手が活躍しているのか答えることができる人はそれほど多くない。単に人気が高いということだけではなく、認知度が低いことが関係しているのではないかと考える。矢部 (2006) はアダプテッド・スポーツを実践する際には、障害者や高齢者に対する社会 (健常者) の理解が不可欠であり、この点において欧米に比べてわが国やアジア諸国の遅れているところであると述べている<sup>2)</sup>。

スポーツを体験し、興味関心を持つことで、そのスポーツに対する記憶が定着し、それが認知度を高めることになる。そこで、パラリンピック競技を含む障害者スポーツを大学の授業で体験する大学生を対象に心理検査を行い、体験を通して、楽しさや面白さ、難しさ

を知ることで、意欲や積極性が向上するのかが調査することを目的とした。

## 2. 方法

### 2.1 対象者および心理検査実施日

K 大学スポーツ系学科に所属する、「アダプテッド・スポーツ指導法」という障害者スポーツに関する実技系科目を選択した学生38名を対象とした。その内、調査に不備なく回答した28名 (男性19名、女性9名) 平均年齢  $20.39 \pm 0.63$  歳を分析の対象とした。(有効回答率73.7%)。

1回目の心理検査は、オリエンテーションを含む前期授業15回のうち、4回目の授業開始前に実施した。2回目の心理検査は15回目の授業終了後に実施した。この間に実施した実技種目は、車椅子バスケットボール、車椅子ハンドボール、フライングディスク、視覚障害者陸上競技、風船バレーボール、ボッチャ、ゴールボール、シッティングバレーボールの8種目の障害者スポーツであった。また、車椅子バスケットボール選手との交流も行った。

心理検査に先立ちヘルシンキ宣言の精神に則り、「目的、方法、統計の処理について、自らの自由意志による参加、人権の保護に関する説明」等のインフォームドコンセントを実施した。

### 2.2 心理検査

日本語版 POMS (Profile of Mood States) 検査用紙 (金子書房) を用いて調査を行った。日本語版 POMS とは、「人づき合いが楽しい」や「希望が持てない」など65個の検査項目を「まったくなかった」から「非常に多くあった」の5つの回答結果からなる気分プロフィール検査 (質問紙法) である。運動やリラクゼーションの効果を測定する研究などで

は、「過去1週間の気分」や「現在の気分」の選択ができる<sup>5)~7)</sup>ため、本調査では「過去1週間の気分」を選択し用いた。POMSは、「緊張-不安」、「抑うつ-落ち込み」、「怒り-敵意」、「活気」、「疲労」、「混乱」の6尺度から人の性格傾向ではなく、対象者の置かれた条件によって変化する一時的な気分・感情・疲労感を評価する心理検査である<sup>8)~10)</sup>。このうち「活気」をポジティブな尺度、その他をネガティブな尺度と呼ぶ<sup>11)</sup>。

POMSは運動による感情・気分の変化をみようとした先行研究において多く用いられており、健康成人における信頼性と妥当性が検証されている<sup>9), 10), 13)~15)</sup>。

POMSの6尺度については以下のとおりである。

「緊張-不安」:「気がはりつめる」「不安だ」などの9項目から構成されている。得点が高い場合、より緊張していることを示す。

「抑うつ-落ち込み」:「ゆううつだ」などの15項目から構成されている。得点が高い場合、より自信を喪失していることを示す。

「怒り-敵意」:「怒る」「すぐけんかしたくなる」などの12項目から構成されている。得点が高い場合、より怒りを感じていることを示す。

「活気」:「生き生きする」などの8項目から構成されている。この項目は他の5尺度とは異なりポジティブな項目であるため、得点が高いと活気が失われていることを示唆している。

「疲労」:「ぐったりする」などの7項目から構成されている。得点が高い場合、より疲労感を感じていることを示す。

「混乱」:「頭が混乱する」などの7項目から構成されている。得点が高い場合、より混乱し、考えがまとまらないでいることを示す<sup>7), 16)</sup>。

## 2.3 統計処理

結果はPOMSの各項目をTスコアで示し、平均値±標準偏差で表した。各項目の変化をPearsonの積率相関係数、T-testにより検定した。統計的優位水準は5%未満とした。

## 3. 結果

1回目のPOMS検査の結果と多くの障害者スポーツ実技種目を体験した2回目のPOMS検査の結果を示す。(数値はすべてTスコアで表す) 1回目のPOMS検査では、「緊張-不安」が $49.50 \pm 9.61$ 、「抑うつ-落ち込み」が $58.11 \pm 12.03$ 、「怒り-敵意」が $52.68 \pm 12.35$ 、「活気」が $50.82 \pm 11.35$ 、「疲労」が $54.39 \pm 11.45$ 、「混乱」が $54.43 \pm 9.61$ であった。2回目のPOMS検査では、「緊張-不安」が $51.36 \pm 10.29$ 、「抑うつ-落ち込み」が $59.21 \pm 14.17$ 、「怒り-敵意」が $53.86 \pm 13.09$ 、「活気」が $57.39 \pm 11.68$ 、「疲労」が $51.25 \pm 11.92$ 、「混乱」が $56.18 \pm 12.79$ であった。表1に示す。

表1 1回目と2回目のPOMS検査結果 (Tスコア) (n=28)

気分尺度	1回目のPOMS検査 (平均±標準偏差)	2回目のPOMS検査 (平均±標準偏差)
緊張-不安	49.50 ± 9.61	51.36 ± 10.29
抑うつ-落ち込み	58.11 ± 12.03	59.21 ± 14.17
怒り-敵意	52.68 ± 12.35	53.86 ± 13.09
活気	50.82 ± 11.35	57.39 ± 11.68
疲労	54.39 ± 11.45	51.25 ± 11.92
混乱	54.43 ± 9.61	56.18 ± 12.79

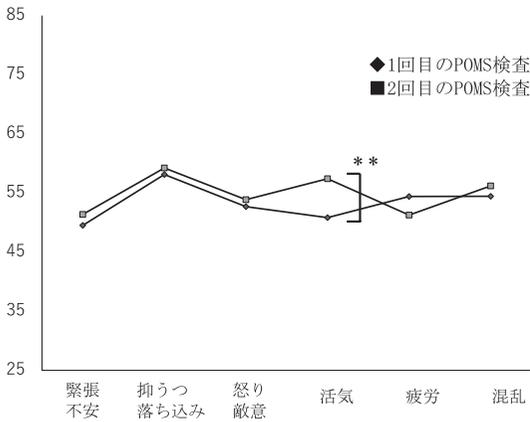


図1 1回目と2回目の POMS 検査結果比較 (n=28)

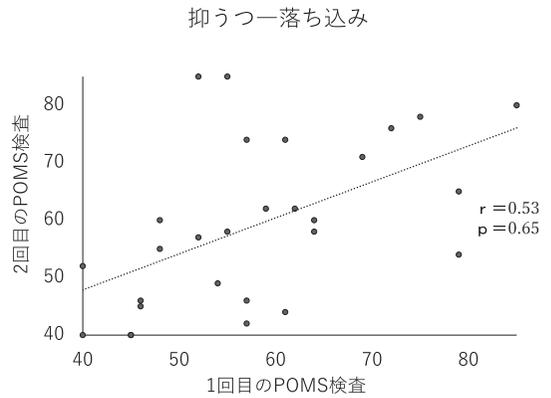


図2-2 1回目と2回目の POMS 検査抑うつ-落ち込み比較

1回目の POMS 検査と2回目の POMS 検査において、「活気」の項目が有意に高い数値を示した ( $p < 0.01$ )。その他の「緊張-不安」、「抑うつ-落ち込み」、「怒り-敵意」、「疲労」、「混乱」の項目において、有意差は認められなかった。

ピアソンの相関では1回目の POMS 検査と2回目の POMS 検査との間には、「緊張-不安」、「抑うつ-落ち込み」、「怒り-敵意」、「活気」、「疲労」、「混乱」すべての項目において、中程度の相関 ( $r = 0.58$ ,  $r = 0.53$ ,  $r = 0.49$ ,  $r = 0.52$ ,  $r = 0.52$ ,  $r = 0.58$ ) がみられた。図2に示す。

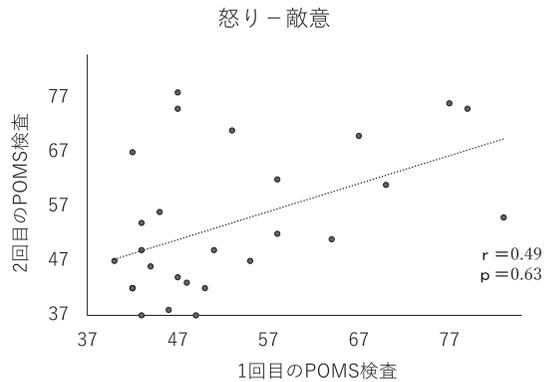


図2-3 1回目と2回目の POMS 検査怒り-敵意比較

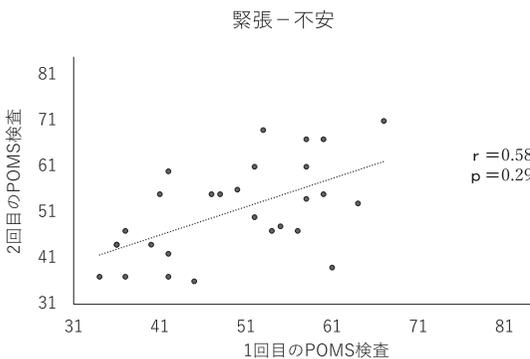


図2-1 1回目と2回目の POMS 検査緊張-不安比較

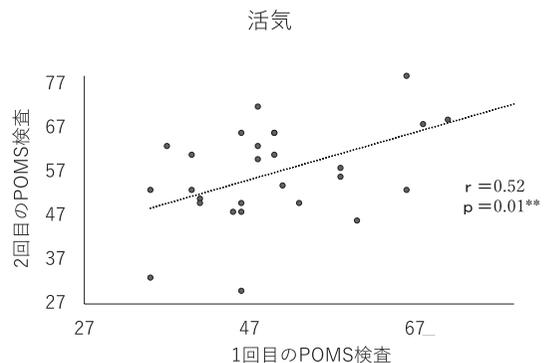


図2-4 1回目と2回目の POMS 検査活気比較

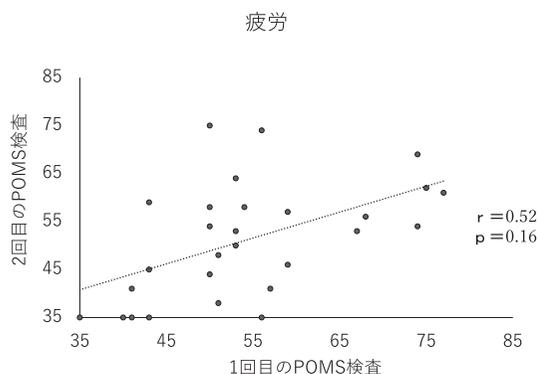


図2-5 1回目と2回目の POMS 検査  
疲労比較

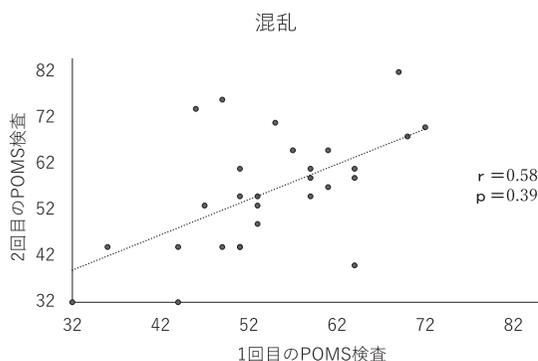


図2-6 1回目と2回目の POMS 検査  
混乱比較

「活気」は1回目の POMS 検査と2回目の POMS 検査において、1%水準で有意な値を示し、ピアソンの相関では中程度の相関がみられた ( $r = 0.52$ ,  $p < 0.01$ )。また、障害者スポーツ体験前の「緊張-不安」と障害者スポーツ体験後の「活気」において、1%水準で有意な値を示し、ピアソンの相関では弱い相関がみられた ( $r = 0.24$ ,  $p < 0.01$ )。

#### 4. 考察

1回目の POMS 検査と2回目の POMS 検査の活気の項目において、28名中18名が障害者

スポーツを体験した後に活気の値が上昇した。これは、授業を通して今まで知らなかった障害者スポーツの競技を体験することで、その競技の楽しさ、面白さなど、新しい発見をしたのではないかと考えられる。障害者スポーツへの意欲・関心が高まり、その結果活気の値が上昇したのではないかと考えられる。

氷山型は活気が高く、他の項目が低い状態を言い、最も望ましい心理状態であると評価されている<sup>6)</sup>。2回目の POMS 検査から活気が上昇し、氷山型の傾向を示した。

1回目の POMS 検査と2回目の POMS 検査の同項目比較で、すべての項目にそれぞれ中程度の相関 ( $0.4 < r < 0.6$ ) がみられたことから、1回目の POMS 検査で値が高ければ、2回目の POMS 検査でも値が高くなる傾向を示した。

結果から障害者スポーツを体験することで「活気」の項目が上昇した。「アダプテッド・スポーツ指導法」を受講し、障害者スポーツを体験した学生は、自分たちの感じたことのない不便さを知り、それを考慮してスポーツを楽しむための工夫を考えることを学んだ。これは障害の有無に限らず、日常生活で困難に直面した時に「できないこと」を諦めるのではなく、工夫すると違う方法で「挑戦できる」と捉えて前向きに物事に取り組めることにつながるのではないかと考える。しかし、今回の調査対象者は、「アダプテッド・スポーツ指導法」以外の授業に出席していることや就職活動等を控え自分自身を見つめ将来に向けて準備をしている時期であることも考えられる。このことから、様々な経験の中のひとつとして「アダプテッド・スポーツ指導法」を受講した学生の「活気」は上昇傾向にあったといえる。

活気があるということは、勢いがあり、次々

と新しいことに挑戦していくようなポジティブな感情になっているということである。今回調査の対象は就職活動等を控えた大学3年生であり、活気が上昇傾向にあったという結果は、今後の活動に良い影響を与えることが考えられる。

今回の調査では、「アダプテッド・スポーツ指導法」を受講した学生にのみ心理検査を行った。今後は「アダプテッド・スポーツ指導法」を受講していない学生への心理検査を実施し経過を比較するなどの工夫が必要であり、課題が残った。

#### 参考文献

- 1) 辻はるか、上地勝：日本におけるパラリンピックに関する報道の内容分析、茨城大学教育学部紀要、63、499-508、2014
- 2) 矢部京之介：アダプテッド・スポーツとパラリンピック、特集スポーツの科学、学術の動向、54-57、2006
- 3) K.Yabe, K.Kusano, and H.Nakata : Adapted Physical Activity, Health and Fitness, Springer-Verlag, Tokyo, 1994
- 4) 矢部京之介、草野勝彦、中田英雄：アダプテッド・スポーツの科学～障害者・高齢者のスポーツ実践のための理論～、市村出版、2004
- 5) 藤林真美、田中利明、横山慶一、石井千恵、森谷敏夫：バランスボールエクササイズがもたらす抑うつ感の改善、スポーツ精神医学、6、30-35、2009
- 6) 田中利明、横山慶一、山本浩二、浦田達也：車椅子ツインバスケットボール選手の試合前後における感情変化について、神戸医療福祉大学紀要、19 (1)、113-118、2018
- 7) 横山和仁、荒記俊一：日本語版 POMS 手引、金子書房、5-30、1994
- 8) 杉浦春雄、西田弘之、杉浦浩子：レクリエーション活動前後の気分プロフィール (POMS) の変化について、岐阜薬科大学基礎教育紀要、15、17-33、2003
- 9) 川村千恵子、森圭子：乳幼児をもつ母親への助産師によるナラティブ・アプローチの効果研究、日本保健医療行動科学会年報、26、104-117、2011
- 10) 永松俊哉、鈴川一宏、甲斐裕子、松原功、植木貴頼、須山靖男：青年期における運動・スポーツ活動とメンタルヘルスとの関係、体力研究、107、11-14、2009
- 11) 市原恒一、豊川勝生、松永裕俊、栢分宏理：森林作業がボランティアの心理に与える影響、日本森林学会誌、90 (6)、411-414、2008
- 12) 赤林朗、横山和仁、荒記俊一、島田恭子：POMS (感情プロフィール検査) 日本語版の臨床応用の検討、心身医学、31 (7)、577-582、1991
- 13) 山西哲郎、松本博：POMS からみたランニングによる感情・気分の変化と運動強度の関係—競技者と一般学生について—、群馬大学教育学部紀要、芸術・技術・体育・生活科学編、41、99-110、2006
- 14) 三浦信宏：感情プロフィール検査(POMS) から見た思考支援ツールの効果、愛知淑徳大学論集、コミュニケーション学部篇、3、121-138、2003
- 15) 徳田完二：一時的気分尺度 (TMS) の妥当性、立命館人間科学研究、22、1-6、2011
- 16) 横山和仁、渡邊一久：POMS2日本語版マニュアル、14-39、金子書房、2015