

大学体育における未経験者のアーチェリー技術を向上させる 心理教育指導の試み

窪田辰政¹⁾, 近藤七海¹⁾, 吉田充宏²⁾

An Attempt at Improving Archery Skills with Psycho- Education on Inexperienced Students in the University Physical Education

Tatsumasa KUBOTA¹⁾, Nanami KONDO¹⁾, Mitsuhiro YOSHIDA²⁾

I. はじめに

アーチェリーとは、的を狙って弓で矢を放ち、得点を競う種目である。体力や技術はもちろん必須だが、わずかな雑念がミスにつながる競技であるため、どれだけ平常心を保ち正確な矢を放つことができるかが非常に重要である（公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会, 2020）¹⁾。

筆者は体育教育に携わっており、集中講義も開講しているが、学生にこれまで経験したことのないような新しいスポーツ種目に触れ、生涯スポーツに繋がるきっかけとなることを狙いとした授業を展開している。しかしながら集中講義であるがゆえに、短い期間でいかに楽しく技能を身につけさせ、本人の生涯スポーツのきっかけ作りとするには創意工夫が求められよう。また、今日の体育教育では、スポーツ種目の技術習得だけでなく、ライフスキルの獲得やメン

タルヘルス面での改善効果も期待できる新しい教育方法の開発が求められている。

そこで本研究では、大学体育における新しい教育方法の提案を試みることを目的とする。今回は、大学体育におけるアーチェリー授業において介入授業を行い、学生の自己効力感を育むことで、アーチェリー技術に対する主観的自信度や技術そのものの向上に影響を与えるかを検討する。

II. 方法

B 県 C 大学の女子大学生 4 名（有効回答率 100 % ; 平均年齢 19 歳）を対象に介入授業を行い、介入前後にアーチェリー技術に対する主観的自信度や、技術習得度を測定した。受講生は全員、アーチェリー未経験者であった。介入期間は 2020 年 9 月中旬に 9 回行われた。

講義内容については以下の通りである。初日は、オリエンテーションとし、アーチェリーで

1) 静岡県立大学

University of Shizuoka

2) 静岡市アーチェリー協会

Shizuoka City Archery Association

使用する用具の説明や、競技を行う上での諸注意について講義した(写真1)。その後、アーチェリー場に移動し、弓を使つて的を射る体験をした(写真2)。2日目は、前日の復習を兼ねながら個人練習を行い、スコアの取り方を説明した上で、各自のスコアを記録した(写真3)。3日目は、2日目のスコアの結果を踏まえて団体戦を行い、各チームのスコアを競った(写真4)。

指導方法については、アーチェリーの専門家による個々の受講生に応じたスモールステップでの技術指導をするとともに、スマートフォンの動画機能を用いて、自身の行った試技を動画で撮影し、適宜フィードバックを行うなどして視覚的に見られるようにした。さらにここでは自己効力理論に基づいてアーチェリー未経験者が、失敗を恐れずに積極的に技能習得に取り組めるような安全な環境づくり(一緒に授業を作ってゆく立場となる・自他の心身の安全が保たれる学習環境の形成に努める・仲間の技術が向上した点や努力が感じられる点を素直に称える・レジユメを用いて効果的に自他の自信を育めるような講義を行い、理解を深める等)を十二分に配慮した指導を行った。また、介入授業後に、本授業を通して自分に情緒的な安定をもたらす友人が何名増加したのか、本授業はストレス軽減に役立ったか、今後もアーチェリーを継続して行いたいと思うか、加えて全体を通しての感想等を尋ねる授業評価アンケートを行い回答を求めた。

倫理的配慮としては、対象となる学生に対して研究に関する趣旨を口頭で説明し、個別に作成した授業評価アンケートの提出をもって同意したものとみなした。介入授業実施前後の比較には、記述統計を行った。

Ⅲ. 結果

介入授業の結果、すべての対象者においてアーチェリー技術に対する主観的自信度の向上(平均6点→8点)が見られ、的を射抜くスコアも大幅に向上(平均294点→338点)した。



写真1 屋内授業風景



写真2 屋外授業風景



写真3 スコアの読み方と矢抜き指導



写真4 集合写真

また、「練習を通じて技術が向上したことで自信がついた」「自身の成長を実感でき、嬉しかった」「アーチェリー体験はとても刺激的で楽しかった」などの肯定的な意見が得られるとともに、今後もアーチェリーを継続して行いたいという回答が全受講生から得られた。さらに、授業を通じて情緒的な安定をもたらす友人が3名増加したことに加えて、本授業が受講生のストレス軽減に役立つという回答結果も得られた。

IV. 考察

介入授業では実技指導だけでなく、動画を用いて授業を行うことにより学生自身が現状を把握でき、技術の向上に大変有益であったと考えられる。また、失敗を恐れることのない安全な学習空間の中で、個々の現状に応じたスモールステップでの技術指導も受講生の基礎技術の習得を促し、的を射抜く精度を高め、結果としてスコアの向上に繋がったものと推察される。動画を取り入れた技術指導と安全な環境づくりにより、未経験者であっても短期間のうちに大きな成果を挙げることができたと考えられる。

本授業が受講生のストレス軽減に寄与した理由として、以下の内容が考えられる。International Society of Sport Psychology (1992)²⁾は、身体活動や運動がもたらす心理的効果として、様々な種類のストレス反応の低減効果と共に、全ての年代と両方の性において、有益な情動的効果をもたらすことなどを指摘している。さらに竹中 (1997)³⁾も身体活動の慢性的な心理的効果として、不安や抑うつ気分の低減効果、ストレス反応に及ぼす効果などを報告しており、本研究結果も概ね先行研究を支持する結果となった。

また、本授業を通して自分に情緒的な安定をもたらす友人が増加した理由には、自己効力理論や心理的なサポートに基づいた環境設定 (窪田ら, 2018)⁴⁾に加えて、集中講義という短期間での授業が、学生同士の関係をより密なものにできたことが影響していると推察される。授

業の中で学生同士のコミュニケーションを促進したり、「安全な空間」を作ったりと授業内容・方法を工夫することで、学生は気心の知れた友達を獲得でき (窪田ら, 2018)⁵⁾、これらのことは先行研究 (窪田ら, 2017, 2015)⁶⁻⁷⁾を支持する結果となった。

これらのことから、自己効力理論に基づく心理的サポートを取り入れた大学体育教育が、学生の自己効力感を向上させ、そのことにより技術の向上だけでなく、友人数の増加やストレス軽減にも影響を与えることが明らかとなった。このことは、教科や種目は異なるが、同様の手法を用いて検討した先行研究 (窪田ら, 2009, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2017, 2018, 2020)⁸⁻¹⁶⁾を支持する結果となり、本法がアーチェリー未経験者に対して有益な教育法となる可能性が示唆された。

V. 結論

本研究の目的は、大学体育における新しい教育方法の提案を試みることであり、今回は、大学体育におけるアーチェリー授業において介入授業を行い、学生の自己効力感を育むことで、アーチェリー技術に対する主観的自信度や技術そのものの向上に影響を与えるかを検討することであった。その結果、自己効力理論に基づく心理的サポートを取り入れた大学体育教育が、学生の自己効力感を向上させ、そのことにより技術の向上だけでなく、友人数の増加やストレス軽減にも影響を与えることが示唆された。

しかしながら、本研究は事例研究であるため、得られた結果を一般化するには限界がある。今後はサンプル数を増やし、より正確なデータを入手するとともに、統制群を設定しその教育効果を比較検討することが望まれる。

【謝辞・付記】

本研究を実施するにあたり、写真撮影ならびに編集作業に多大なご協力を頂きました。B県C大学の集中講義を受講された皆様に心より感

謝申し上げます。

【引用文献】

- 1) 公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会：「アーチェリー」競技紹介，([https://tokyo2020.org/ja/sports/.archery/.](https://tokyo2020.org/ja/sports/.archery/)) (2020年10月15日アクセス)
- 2) International Society of Sport Psychology: Physical activity and psychological benefits -A position statement, *The Sport Psychologist*, 6, 199-203, 1992.
- 3) 竹中晃二：「健康と運動」島井哲志(編)，健康心理学，培風館，111-123，1997.
- 4) 窪田辰政，山本瑞希：大学体育における初級者のテニス技術を向上させる心理教育指導，日本精神保健社会学会年報「メンタルヘルスの社会学」，24，3-17，2018.
- 5) 窪田辰政，山本瑞希：前掲論文4)，3-17.
- 6) 窪田辰政，祝原 豊：初級者のテニス技術を向上させる心理教育指導－大学基礎体育の受講生を対象として－，日本体育学会第68回大会，予稿集，229，2017.
- 7) 窪田辰政，井上愛美，花木大樹，河内山 牙：体育・スポーツ系学生へのSAT自己カウンセリングシートを用いた要約・発表能力育成の心理教育指導とその効果－自己効力感回復を通じた新たな教育指導法の試み－，日本精神保健社会学会第21回学術大会・総会，抄録集，5，2015.
- 8) 窪田辰政，辺見知代，樫健太郎，宗像恒次：失敗に弛まない学生を育む～自己効力感向上のための授業実践～，日本精神保健社会学会年報「メンタルヘルスの社会学」，15，49-61，2009.
- 9) 窪田辰政，亀川かすみ，村松麗子，佐藤優果，樫健太郎，山口 豊：体育・スポーツ系学生の文章力を育む心理教育授業の試み，日本精神保健社会学会年報「メンタルヘルスの社会学」，17，39-47，2011.
- 10) 窪田辰政，亀川かすみ，佐藤優果，山口 豊：体育・スポーツ系学生へのSAT自己カウンセリングシートを用いた文章力育成の心理教育指導－自己効力感回復を通じた新たな教育指導法の試み－，日本精神保健社会学会年報「メンタルヘルスの社会学」，18，67-79，2012.
- 11) 窪田辰政，伊藤公俊：高校野球部員の捕球技能を向上させる心理教育指導の試み，静岡産業大学論集「環境と経営」，19(1)，85-91，2013.
- 12) 窪田辰政，真鍋摩央，丸山優季，江橋由夏，大石哲夫：中学陸上部員のハードル能力を向上させる心理教育指導の試み，日本精神保健社会学会年報「メンタルヘルスの社会学」，20，80-88，2014.
- 13) 窪田辰政，亀川かすみ，須部宗生，浅羽浩，山本瑞希，山口桃香，百合草禎二，山本章，山口 豊，大石哲夫：いかにして体育・スポーツ系学生の要約・発表能力を向上させるか－SAT自己カウンセリングシートを用いた心理教育指導の試み－，日本精神保健社会学会年報「メンタルヘルスの社会学」，21，31-43，2015.
- 14) 窪田辰政，祝原 豊：前掲論文6)，229.
- 15) 窪田辰政，山本瑞希：前掲論文4)，3-17.
- 16) 窪田辰政，近藤七海，山口 豊：いかにして大学体育における未経験者のトランポリン技術を向上させるか－自己効力理論に基づいた心理教育指導の試み－，第26回日本精神保健社会学会学術大会，研究発表抄録集，17-18，2020.