

集団のまとまりが及ぼす部員の
心理的健康への影響を考察する

高知県立岡豊高等学校
土居内 厚志

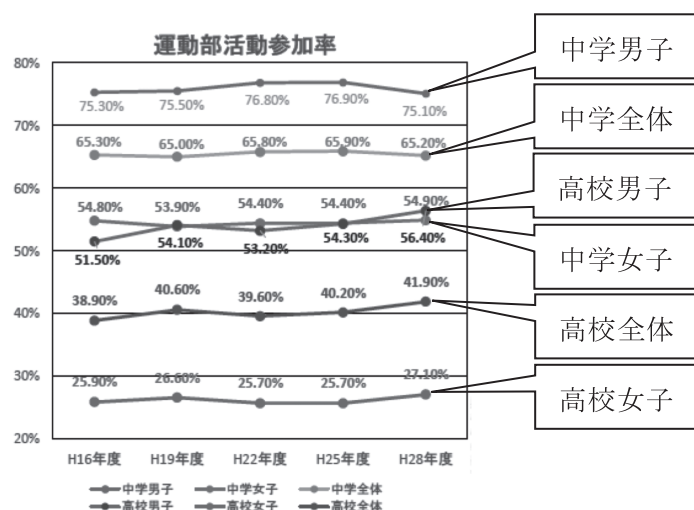
1. 序論

健康であることは誰もが望むことであり、いつの時代においても様々な考え方や方法において、健康の保持増進がなされてきた。その方法の一つは「運動」であり、誰もが考える方法である。「生涯スポーツ」という言葉が示す通り、個人が営む生活において運動をする場面が少なくなっていく現状から、積極的に運動にかかわる態度を持たなければならず、また、その態度を我々保健体育科教員は生徒に積極的に養うよう促さなければならない時代となっている。

高等学校において運動する場面といえば、体育の授業と部活動の二つが代表的となる。本研究では、運動部活動を取り上げるが、最初に、運動部活動へ参加する生徒は現状としてどの程度の割合であるかを確認したいと思う。

(1) 全国における部活動への参加率

中学校及び高等学校における運動部活動への参加率は、ほぼ横ばいで推移している。



出典) 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン作成検討会議(第1回) 配付資料(平成29年5月29日開催、スポーツ庁HPより)

2) 高知県における部活動への参加率

平成29年度における部活動への加入率は以下の通りである。

① 高知県の中学校における運動部活動参加率

	男子	女子	計
生徒数(国公私)	9,125	8,911	18,036
全部員数	6,766	4,199	10,965
加入率(%)	74.10%	47.10%	60.80%

出典) 高知県中学校運動部活動調査(高知県教育委員会保健体育課資料より抜粋、数値は平成30年3月8日付のデータ)

② 高知県の高等学校における運動部活動参加率

<私立高校>	男子	女子	計
生徒数	2,830	2,655	5,485
全部員数	1,700	685	2,385
加入率(%)	60.07%	25.80%	43.48%

<全日公立>	男子	女子	計
生徒数	6,416	6,173	12,589
全部員数	3,986	1,979	5,965
加入率(%)	62.13%	32.06%	47.38%

<定時・通信制>	男子	女子	計
生徒数	628	451	1,079
全部員数	152	70	222
加入率（％）	24.20%	15.52%	20.57%

<総合計>	男子	女子	計
生徒数	9,874	9,279	19,153
全部員数	5,838	2,734	8,572
加入率（％）	59.12%	29.46%	44.75%

出典）平成 29 年度 学校別・種目別運動部員調査集計（高知県教育委員会保健体育課資料より抜粋）

全国における運動部活動への参加率のデータから、中学校と高等学校の部活動参加率を比較すると、2割ほどの生徒が中学校から高等学校進学とともに運動部活動から離れるという結果であり、それらの生徒は特に日常における運動場面が減少していると考えられるし、自ら運動に親しむ態度がそこなわれている可能性を含んでいる。

また、高知県の運動部活動参加率でも、全国と同様に中学校から高等学校への進学とともにその参加率は大幅に減少していることが上記の数値から読み取ることができる。

ここで一つ考えたいことは、適度な運動やスポーツが健康に好影響を与えることは当然の事実ではあるが、はたして、運動やスポーツをしていることが、すべて健康につながっているのであろうかということである。例えばケガをして日常生活に支障をきたした場合はどうであろうか。また、集団における人間関係になじめないことなどから精神的苦痛を感じている場合はどうであろうか。このように考えていくと、運動に親しむという観点からは上記の部活動参加率に関するデータからすれば、その態度が損なわれている可能性はあるが、健康そのものが必ずしも損なわれているとはいえない、という考え方もできるのではないだろうか。反対に、運動部活動のチームに所属して仲間と協力し、そのチームの目標達成に向けて努力している場合には、心理的な部分における健康度が増し、運動によりけがをしていて日常生活に支障があったとしても、健康を害しているというふうには当の本人は感じないかもしれない。このような観点から、健康というものは、その個人のおかれている立場や状況で感じ方が変わってくるものだといえるのではないだろうか。

ここまで「健康」という言葉を使ってきたが、「健康」については 1946 年にニューヨーク市で行われた国際保健会議（International Health Conference）において、61 カ国の代表者達により 7 月 22 日に調印され採択された WHO 憲章の序文に次のように記されている。

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

この文章を訳すと、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう（日本 WHO 協会訳）」となる。この WHO 憲章の序文に示された「肉体的、精神的、社会的に満たされたバランスの良い状態」とは、どのような過程で得られるものなのだろうか。

この視点からすると、肉体的の他に精神的や社会的な健康も定義されているということは、健康とは単に体を動かして鍛えることからのみでは確立されるものではないと捉えることができる。特に「社会的な健康」という部分からは、他人や社会と建設的な関係（現状をよりよくしていく）を築けることと解釈でき、より良い健康を目指すためには、人間関係における個人の健康影響も含めて総合的に捉えなければならないということになる。また、この精神的、社会的な健康の良し悪しは、その個人がおかれ

ている状況をどのように認知しているかということに影響を受けることから、主観的なとらえ方が大いに関わっていると考えられる。

運動部活動で日々活動する生徒は、物理的な怪我もあれば、学業から受ける負荷、人間関係から受ける負荷など、その時々で心理状態にいろいろな変化をもたらされ、それによって個人が感じる健康感も変化することであろう。その中でも、部活動を構成する部員間の人間関係が主観的な健康感に与える影響は、そのチームの状況により様々な変化をもたらすのではないかと考えた。すなわち、「集団のまとまり具合が個人の心理的健康に影響を与えている」と考えたわけである。

さらに、集団のまとまり具合を左右する条件について考えると、部員間の人間関係以外にも、その部活動に関わる指導者、いわゆる顧問の立場が関係していると考えられる。顧問の部活動へのかかわり方は、それぞれの学校の状況や顧問の部活動に対する考え方、チームの状況など様々な要因がそのかかわり方に影響し変化するものであろう。しかし、その顧問のかかわり方がチームのまとまりに影響を与え、さらにはそのチームに所属する部員の心理的健康に影響していると考えられるのではないか。

運動部活動において、心身共に良い健康状態であるほうが、より良いパフォーマンスを発揮することであろう。本研究では、特に高等学校の運動部活動で活動している生徒の心理的健康に着目し、その健康を獲得するための一考察としたい。

2. 本研究の目的

運動部活動に所属する部員のまとまりと心理的健康について調査するとともに、それに対して部活動の顧問を類型別に見たとき、どのようなタイプの顧問が心理的健康度の高い部活動集団を構築しているかを調査・分析する。

3. 研究方法

本研究についての研究過程は以下のように考え、実践した。

- ①研究内容の設定。
- ②調査方法（主に調査のために使用する尺度）の選定。
- ③勤務校（研究を開始した当初の勤務校）で実際に調査し、分析する。

心理的健康を表す指標にも様々なものがあるが、本研究で取り上げる指標として自己肯定感を用いることにした。尺度は、自己肯定意識尺度（平石、1990 b）を使用した。運動部活動に所属する部員とその他（文化部活動に所属する部員および部活動に所属していない生徒）の生徒との比較をするため、自己肯定意識尺度を用いた調査は、本研究を開始した当初の勤務校である高知県立春野高等学校（以下「春野高等学校」と略す）の1・2年次生全員を対象として調査を行った。

運動部活動の集団のまとまりをはかる尺度は、集団主義尺度（改訂版）（ヤマグチ・クールマン・スギモリ、1995）を用いて、部活動及び同好会に所属している生徒のみ調査した。

また、顧問の類型に関しては、PM理論（三隅、1984）を用いて、リーダーシップ行動類型を調査することとし、それぞれの部活動及び同好会の顧問を対象として調査した。

リーダーシップ行動類型とは、

P行動（Performance）：目標達成や課題解決に関するリーダーシップ

M行動（Maintenance）：集団の維持に関するリーダーシップ

という二つの機能概念から右の図のように四つに分類される。文字の大きさはその優位性を表している。

M 次元	p M	P M
	p m	P m
P 次元		

実際に使用した尺度は別紙の通りである。これらの尺度を用いて、春野高等学校の生徒とそれぞれの顧問に対して調査を実施し、結果を分析した。

4. 仮説

まとまりがよく、人間関係が良好であると判断される運動部活動集団に所属する部員は、心理的健康度が高く、顧問のリーダーシップタイプから比較すると、PM 型もしくは pM 型が、より心理的健康度が高くなる。

5. 結果および考察

前述した通り、本研究を開始した当初は、現在の勤務校ではなく春野高等学校で勤務していた。当時の勤務校で運動部活動に所属する生徒および教員と、それ以外を比較するための調査・分析を行い、仮説を検証することとした。調査時の春野高等学校の生徒数および教員数、今回の調査に対する回答率、各尺度における調査結果は以下の通りである。なお、調査対象は、調査時期が3年次生は部活動を引退している時期であったことから、3年次生を除いている。

(1) 生徒および教員数と回答率（調査時期：平成30年3月）

対 象	1年次生(男子)	2年次生(男子)	1年次生(女子)	2年次生(女子)	対 象	全体の教職員	運動部活動担当教員 (同好会含む)	文化部活動担当教員 (同好会含む)
全体の生徒数	65	75	72	72	教員数	61	20	22
回答率	95%	96%	98%	90%	回答率		95%	68%

(2) 自己肯定意識尺度による調査結果

各部活動における数値					総合的な数値		
	部員数	平均値	最大値	最小値	平均	最大値	最小値
運動部活動	1 剣道部	1	151.0		135.4	189	99
	2 ソフトテニス部(男)	8	132.5	160			
	3 ソフトテニス部(女)	4	145.3	149			
	4 バレーボール部(男)	5	140.0	150			
	5 バレーボール部(女)	8	134.1	154			
	6 ソフトボール部	10	140.6	154			
	7 バスケットボール部(男)	11	136.7	173			
	8 バスケットボール部(女)	8	132.6	146			
	9 サッカー部	6	131.2	151			
	10 陸上競技部	1	116.0				
	11 弓道部	17	130.5	178			
	12 ビームライフル部	7	138.7	164			
	13 バドミントン部	9	131.6	189			
文化部活動	14 茶道部	2	97.5	116	123.6	172	79
	15 華道部	1	113.0				
	16 写真部	6	135.5	172			
	17 美術部	1	90.0				
	18 文芸部	2	129.5	135			
	19 漫画研究部	6	134.8	140			
	20 放送部	1	125.0				
	21 演劇部	4	127.8	139			
	22 映画研究部	0					
	23 クッキング部	7	139.1	160			
	24 書道部	7	124.1	142			
	25 科学部	9	136.1	150			
	26 音楽部	17	131.2	150			
同好会	27 栽培同好会	0			136.5	149	116
	28 歴史同好会	3	134.7	144			
	29 水泳同好会	6	138.3	149			
	30 部活動への参加なし	103	126.9	189			
全体の平均値					130.2	154.5	111.8

(3) 集団主義尺度による調査結果

各部活動における数値					総合的な数値		
	部員数	平均値	最大値	最小値	平均	最大値	最小値
運動部活動	1 剣道部	1	50.0		43.4	60	14
	2 ソフトテニス部(男)	8	41.6	55			
	3 ソフトテニス部(女)	4	46.3	53			
	4 バレーボール部(男)	5	42.0	48			
	5 バレーボール部(女)	8	46.0	60			
	6 ソフトボール部	10	40.2	52			
	7 バスケットボール部(男)	11	45.5	57			
	8 バスケットボール部(女)	9	42.0	49			
	9 サッカー部	6	39.2	44			
	10 陸上競技部	1	42.0				
	11 弓道部	17	43.5	52			
	12 ビームライフル部	7	41.7	58			
	13 バドミントン部	9	41.8	49			
文化部活動	14 茶道部	2	46.5	47	43.8	57	22
	15 華道部	1	51.0				
	16 写真部	5	45.0	57			
	17 美術部	1	40.0				
	18 文芸部	2	43.0	46			
	19 漫画研究部	6	44.8	49			
	20 放送部	1	44.0				
	21 演劇部	4	40.8	45			
	22 映画研究部	0					
	23 クッキング部	7	47.3	57			
	24 書道部	7	42.1	48			
	25 科学部	9	42.1	48			
	26 音楽部	17	38.7	52			
同好会	27 栽培同好会	0			45.6	58	40
	28 歴史同好会	3	42.3	44			
	29 水泳同好会	6	48.8	58			
	30 部活動への参加なし	103	43.7	51.3			
全体の平均値					43.7	51.3	34.7

(4) PM 式行動評定シートを用いたリーダーシップ類型調査結果

部活動名	類型	部活動名	類型	部活動名	類型
剣道部顧問	PM	陸上競技部顧問	PM	放送部顧問	pM
ソフトテニス部顧問	PM	弓道部顧問	PM	演劇部顧問	pM
	pM	弓道部顧問	PM		PM
バレーボール部(男)顧問	PM	ビームライフル部顧問	pM	映画研究部顧問	pM
バレーボール部(女)顧問	PM	バドミントン部顧問	pM	クッキング部顧問	pM
ソフトボール部顧問	pM		pm	書道部顧問	PM
	pM	茶道部顧問	PM	科学部顧問	PM
バスケットボール部(男)顧問	PM	華道部顧問	pM	音楽部顧問	pM
バスケットボール部(女)顧問	PM	写真部顧問	PM	歴史同好会顧問	PM
	pM	美術部顧問	pm	水泳同好会顧問	pM
サッカー部顧問	PM	文芸部顧問	pm		
	PM	漫画研究部顧問	pM		

以上の結果から仮説を検証するために、部員が複数名ではない部活動及び同好会は除き、自己肯定意識尺度の調査結果を中心として、平均値が上位 3 つの部活動と、平均値が下位 3 つの部活動を比較するためにそれぞれのデータを抜き出すと、右下の表のようになる。

また、自己肯定意識尺度の平均値から見ると、「運動部活動→同好会→部活動および同好会への参加なし→文化部活動」の順で高く、各部活動の自己肯定意識尺度調査結果から全体の平均値以上の値を示した部活動を見てみると、運動部活動は 11 団体中 11 団体、文化部活動は 9 団体中 5 団体、同好会 2 団体であった。なお、部活動および同好会への参加をしていない生徒の自己肯定意識尺度の平均値は全体の平均値より低い値となっている。

分類	部活動名	自己肯定意識尺度 平均値	集団主義尺度 平均値	リーダーシップ類型	
運動部活動	上位				
	ソフトテニス部（女）	145.3 (1/11位)	46.3 (1/11位)	p M・PM	
	ソフトボール部	140.6 (2/11位)	40.2 (9/11位)	p M・p M	
	バレーボール部（男）	140.0 (3/11位)	42.0 (6/11位)	PM	
	弓道部	130.5 (11/11位)	43.5 (5/11位)	PM・PM	
	サッカー部	131.2 (10/11位)	39.2 (10/11位)	PM	
文化部活動	下位				
	バドミントン部	131.6 (9/11位)	41.8 (7/11位)	p m・p M	
	クッキング部	139.1 (1/9位)	47.3 (1/9位)	p M	
	科学部	136.1 (2/9位)	42.1 (6/9位)	PM	
	写真部	135.5 (3/9位)	45.0 (3/9位)	PM	
	茶道部	97.5 (9/9位)	46.5 (2/9位)	PM	
	書道部	124.1 (8/9位)	42.1 (6/9位)	PM	
	演劇部	127.8 (7/9位)	40.8 (7/9位)	p M・PM	
同好会	上位				
	水泳同好会	138.3	48.8	p M	
部活動および同好会への参加なし	下位				
	歴史同好会	134.7	42.3	PM	
部活動および同好会への参加なし		全体平均	130.2	43.7	

これらを踏まえて、仮説を検証すると、

- (1) 運動部活動、文化部活動、同好会それぞれにおいて、自己肯定意識が高いものは、集団のまとまりも高い傾向にある。
- (2) (1) に加えて、リーダーシップ類型を見ると、自己肯定意識が高い集団を受けもつ顧問は、“p M 型”もしくは“PM 型”であり、“p m 型”を示さなかった。
- (3) (2) とは反対に、自己肯定意識の平均値が低い部活動には、リーダーシップ類型を見ると“p m 型”の顧問がみられた。

という結果が考察される。

そのほか、運動部活動と文化部活動を比較すると、集団主義尺度の平均値に大きな差はみられないが、自己肯定意識尺度の平均値においては運動部活動のほうが高く、その差がみられる。また、部活動および同好会への参加をしていない生徒と自己肯定意識尺度を比較しても同様の結果となった。これについては、そのものの差であるのか、または、調査を行った春野高等学校の特徴であるのかどうか、他の高等学校においても同様の調査を行わないと考察できるところではないが、少なくとも、調査段階における春野高等学校においては、優位な調査結果であったと考えられる。

6. 本研究の問題点と課題

本研究では、春野高等学校に在学中の生徒および勤務している教員に対してのみ調査し分析・検証を行った。そのため、集めたデータとしては十分な量とは言い切ることができないこともあり、考察した結果の正当性が確実に得られたと言い難い状態といえる。また、調査の時期に関する考察は行っていない。例えば、入部して間もない部員は集団のまとまりに影響が低いとも考えられ、調査対象から外す必要はないかというふうにもとらえられる。また、大会開催時期から考えてその前後は部員間のまとまりはおのずと高まることが考えられる。このことについても実際に年間を通じた調査が必要と考えられるが、そうだとするならば、均一な調査結果を得るために、調査時期を大会時期からどの程度外して行う必要があるのかも検証するなど、調査の内容から考えて、調査結果に影響を与えることが考えられる要因を除いた状態で分析・検証を行うことができれば、より正当性の高い研究となるのではないかと考えている。

7. まとめ

PM 理論のリーダーシップ類型においては、PM 型が最上の効果をもたらすとしており、短期的状況にお

いてはPM型→Pm型→pM型→p m型の順で、長期的状況ではPM型→pM型→Pm型→p m型の順でその効果が発揮されるとしている。春野高等学校での調査においては、PM理論によるリーダーシップ類型がPM型（50%）もしくはpM型（38%）という結果となり、その他の型との比較には至らなかったが、春野高等学校においてはリーダーシップの類型から、その効果が最大限に発揮されているといえなければならない。しかし、実際には集団のまとまりが平均値より低いという調査結果を表した部活動もあれば、心理的健康度を測るものとして調査した自己肯定意識尺度においても低い値を示した部員がいることも事実である。ということは、P機能やM機能が低い顧問が必ずしも最上の効果を発揮し、よりよい結果を生み出すということではなく、そのリーダーシップが発揮される相手（部員）の状態や、活動量（部活動の練習量）など、その部活動集団の状態に応じたリーダーシップが発揮されてこそ、最大限の効果がもたらされるということになるのではないだろうか。そうだとすると、対象となる集団の状況を知るだけではなく、自分自身がどのリーダーシップ類型であるのかを知り、集団の状況に合わせたリーダーシップ行動に見直していくこと、すなわち、P機能とM機能を自分自身でコントロールすることが、よりよい状況（今回の研究でいえば、より高い自己肯定意識を生み出す）をつくりだすためには必要なことといえるのではないだろうか。

最後に、運動部活動を通じて部員である生徒が得るものは、その個人がその部活動の集団でどのように活動するのかにより変化すると考えられる。本研究ではその部員が得られるものの一つとして心理的健康をとりあげて着目したが、先に述べたように、この心理的健康を左右する要因の一つとして、その個人が置かれている状況をどのように認知しているのかということが挙げられる。この主観的な要因を良い方向に向かわせる、もしくはよくない方向に向かわせるのは、その個人の周囲にいる人のかかわり方が関係してくると言えるのではないだろうか。それは、部員はもちろんのこと、私たち教師一人ひとりの関わり方も部員の心理的健康に大きな影響を与えていることであろう。本研究を通じて私自身改めて実感したことであるし、また、自分がどんなタイプの教師であるのかを知る一つの手立てとなればと考える。

8. 引用・参考文献

- 堀洋道監修 吉田富二雄編 心理測定尺度集Ⅰ サイエンス社 「自己肯定意識尺度」平石（1990b）
p.16-22（尺度の著作権者 平石賢二（名古屋大学大学院教育発達科学研究科 教授））
- 堀洋道監修 吉田富二雄編 心理測定尺度集Ⅱ サイエンス社 「集団主義尺度」 ヤマグチ・クルマン・スギモリ（1995） p.242-245 （尺度の著作権者 山口 勲（元・東京大学大学院人文社会科学系研究科社会文化専攻 教授））
- 矢野宏光「本番で差がつく 剣道のメンタル強化法」 2013 173p 体育とスポーツ出版社
- 矢野宏光「こころの強化書 102 PM理論 リーダーシップの機能」 剣道時代 2017 8月号 p.143
- 三隅二不二（1984）「リーダーシップ行動の科学」 有斐閣
- 三隅二不二（1986）「リーダーシップの科学 指導力の科学的診断法」 講談社 p.90-92
- 中込四朗・伊藤豊彦・山本裕二編著（2012） やわらかアカデミズム・〈わかる〉シリーズ「よくわかるスポーツ心理学」 ミネルヴァ書房 p.92-101
- 九州大学健康科学センター編 「[新版] 健康と運動の科学」 1993 215p 大修館書店
- WHO神戸センターHP (http://www.who.int/kobe_centre/ja/)
- 公益社団法人日本WHO協会HP
(<http://www.japan-who.or.jp/commodity/kenko.html>)