

松 山 大 学 論 集
第 22 卷 第 6 号 抜 刷
2 0 1 1 年 2 月 発 行

スポーツ・運動に対する意識
および実施頻度から検討した
大学生における運動有能感の特徴

大 石 健 二

スポーツ・運動に対する意識 および実施頻度から検討した 大学生における運動有能感の特徴

大 石 健 二

I 緒 言

運動習慣と疾病について Paffenbarger Jr. et al.¹⁻⁴⁾ は、大学時代における運動部所属の有無と心疾患の関連はないが、大学卒業後に活発な運動を行っている人よりも、行っていない人の高い発症率を報告している。また、スポーツ・運動を実施することにより、予防効果があることも報告している。このような研究結果から、生涯にわたり健康な生活を営むためには、スポーツ・運動の継続的な実施が必要であると考えられる。

しかし、日本における成人のスポーツ・運動実施率は低く、週1回以上のスポーツ・運動実施率は20歳代で27.7%、30歳代で35.6%と文部科学省が目標とする50%には至っていない⁵⁾。これらのことから、成人のスポーツ・運動実施率の向上には、20歳前後、すなわち大学生時代までに継続的な実施習慣の習得が必要と考えられる。

杉原⁶⁾ は、「継続的にスポーツ・運動を実施するためには、スポーツ・運動に対する動機づけ (motivation) を高めることが必要である」と考えている。動機づけとは、特定の行動を行うために必要とされる精神的なエネルギーを供給する働きと考えられ、「外発的動機づけ」と「内発的動機づけ」の2種類に区分される^{6,7)}。「外発的動機づけ」は、ホメオスタシス性動機・性的動機・情緒的動機・社会的動機があり、金銭のために・成績のために等、スポーツ・運動

に参加すること以外の目的による参加形態を示す。一方「内発的動機づけ」は、スポーツ・運動を実施すること自体を目的とした参加形態を示す。

現在の一般社会において、プロスポーツ選手を除く社会人がスポーツ・運動を実施することにより金銭的対価を得るなど、またスポーツ・運動を定期的実施していないことにより、上司等から叱責されることは無い。そのため、「外発的動機づけ」が継続的なスポーツ・運動実施に大きな影響を与えているとは考え難い。

「内発的動機づけ」について Deci⁸⁾ は「内発的動機づけの本質は、自己の決定と身体的有能さの認知」と理論構築をしている。また、Klint K. A. et al.⁹⁾ は「スポーツで有能さを認知する人は、参加を積極的に続けようとし、逆に有能さの認知を持ってない人は参加が続かないだろう」と示している。つまり、継続的に運動を実施するには「内発的動機づけ」の本質である「身体的有能さの認知」が必要であると考えられる。

これらのことから、成人における継続的なスポーツ・運動の実施率の向上には、大学時代に「身体的有能さの認知」を有することが必要と考える。しかし、現在の大学生がどのような「身体的有能さの認知」を有しているのか、またスポーツ・運動に対してどのような認識を持ち、実際にどの程度の頻度を実施しているのか把握できていない。「身体的有能さの認知」の測定法として、岡沢ら¹⁰⁾ が作成した運動有能感調査票があり、授業効果の研究にも用いられている¹¹⁻¹⁴⁾。

そのため本研究は、大学生における運動有能感とスポーツ・運動に対する意識・実施頻度の現状把握を目的とし、運動有能感の高い大学生のスポーツ・運動に対する意識の特徴を抽出することを試みた。

Ⅱ 方 法

被験者は男子大学生 39 名 (19.5±1.1 歳)、女子大学生 13 名 (19.3±0.5 歳) とした。被験者の運動有能感は、岡沢ら¹⁰⁾ が作成した運動有能感調査票を用

い評価した。また、徳永ら¹⁵⁾、近藤ら¹⁶⁾、杉原ら¹⁷⁾の研究を参考にスポーツ・運動に対する意識調査票を作成実施した。

運動有能感の分析は、岡澤ら¹⁰⁾が示すように、「身体的有能さの認知」「統制感」「受容感」の3因子から形成されると捉え、各因子得点および合計得点を算出した。

スポーツ・運動に対する意識に対する各因子得点・合計得点は、t検定もしくは一元配置の分散分析を用い比較検討をした。

統計分析は、SPSS for windows Ver12.0を用い有意確率5%を持って有意とした。

Ⅲ 結 果

運動有能感の各因子得点と合計点の平均値、標準偏差、最小値、最大値および合計点に対する割合を表1に示す。男子学生の因子別得点および全得点に対する割合は、「身体的有能さの認知」14.2 (33.7%)、「統制感」14.7 (33.8%)、「受容感」13.9 (32.5%)であった。女子学生は、「身体的有能さの認知」12.6 (30.5%)、「統制感」15.2 (36.2%)、「受容感」14.2 (33.3%)であった。男子学生における最小値と最大値の差は、3因子全て16であった。

スポーツ・運動に対する意識および実施度のアンケート結果を表2に示す。アンケート結果については、対象者全体の特徴についてのみ記述する。

本研究に参加した52名中42名(80.8%)が「スポーツ・運動実施を得意」と回答し10名(19.2%)が「不得意」と回答した。「スポーツ・運動実施を好き」と回答した者が50名(96.2%)であり、「嫌い」と回答した者が2名(3.8%)であった。また、「過去・現在ともに好き」と45名(86.5%)が回答した。

しかし、「スポーツ・運動への参加意欲が非常にある」と回答した者は24名(46.2%)であり、「ある」と回答した者14名(26.9%)を加えても36名(73.1%)であった。

「大学運動部(サークルを含む)に所属している」は、29名(55.8%)と約

全体の半数であった。また「スポーツ・運動実施頻度が月2日以下」と回答した者は16名(30.8%)であった。

過去のスポーツ・運動に対して「得意」または「かなり得意」と回答した者は、小学校時代36名(69.2%)、中学校時代40名(76.9%)、高校1年生時33名(63.5%)、高校2年生時33名(63.5%)、高校3年生時34名(65.4%)であった。

表1. 運動有能感の因子別得点

男子学生

	得点				運動有能感合計点に対する割合(%)			
	平均値	標準偏差	最小値	最大値	平均値	標準偏差	最小値	最大値
身体的有能さの認知	14.2	3.5	4	20	33.7	6.6	17.4	52.2
統制感	14.7	4.7	4	20	33.8	6.6	15.4	45.0
受容感	13.9	4.3	4	20	32.5	7.8	17.4	65.2
運動有能感合計点	42.8	10.5	18	58	—	—	—	—

女子学生

	得点				運動有能感合計点に対する割合(%)			
	平均値	標準偏差	最小値	最大値	平均値	標準偏差	最小値	最大値
身体的有能さの認知	12.6	2.4	8	16	30.5	5.7	22.9	44.4
統制感	15.2	3.6	8	20	36.2	4.7	29.6	45.5
受容感	14.2	4.0	7	20	33.3	5.4	25.0	43.6
運動有能感合計点	42.0	8.1	27	54	—	—	—	—

全体

	得点				運動有能感合計点に対する割合(%)			
	平均値	標準偏差	最小値	最大値	平均値	標準偏差	最小値	最大値
身体的有能さの認知	13.8	3.3	4	20	32.9	6.4	17.4	52.2
統制感	14.8	4.4	4	20	34.4	6.2	15.4	45.5
受容感	14.0	4.2	4	20	32.7	7.2	17.4	65.2
運動有能感合計点	42.6	9.9	18	58	—	—	—	—

表2. スポーツ・運動に対する意識および実施度

スポーツ・運動実施の得意・不得意（現在）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
得意	33	84.6	9	69.2	42	80.8
不得意	6	15.4	4	30.8	10	19.2
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動実施の好感度（現在）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
好き	38	97.4	12	92.3	50	96.2
嫌い	1	2.6	1	7.7	2	3.8
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

所属している部活・クラブ

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
運動部	21	53.8	8	61.5	29	55.8
文化部	5	12.8	1	7.7	6	11.5
未所属	13	33.3	4	30.8	17	32.7
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動実施頻度

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
月2日以下	12	30.8	4	30.8	16	30.8
週1～2日	13	33.3	6	46.2	19	36.5
週5～6日	4	10.3	1	7.7	5	9.6
週3～4日	10	25.6	2	15.4	12	23.1
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

過去・現在のスポーツ・運動の好感度

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
過去・現在ともに好き	34	87.2	11	84.6	45	86.5
過去は嫌いだったが現在は好き	2	5.1	1	7.7	3	5.8
過去は好きだったが現在は嫌い	3	7.7	1	7.7	4	7.7
過去・現在ともに嫌い	0	0.0	0	0.0	0	0.0
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動への参加意欲

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
まったくない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
あまりない	1	2.6	4	30.8	5	9.6
どちらともいえない	8	20.5	1	7.7	9	17.3
ある	11	28.2	3	23.1	14	26.9
非常にある	19	48.7	5	38.5	24	46.2
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動の参加目的

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
人間関係の構築	8	20.5	1	7.7	9	17.3
健康・体力の維持増進	13	33.3	8	61.5	21	40.4
ストレス解消	4	10.3	2	15.4	6	11.5
精神鍛錬	3	7.7	1	7.7	4	7.7
成功感(精神的興奮)	6	15.4	1	7.7	7	13.5
その他	5	12.8	0	0.0	5	9.6
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

自分自身の体力（筋力・スピード・持久力）評価

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
まったくない	2	5.1	0	0.0	2	3.8
あまりない	5	12.8	3	23.1	8	15.4
どちらともいえない	11	28.2	2	15.4	13	25.0
ある	19	48.7	7	53.8	26	50.0
非常にある	2	5.1	1	7.7	3	5.8
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

運動能力（一般に用いられる運動神経）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
まったくない	1	2.6	0	0.0	1	1.9
あまりない	3	7.7	1	7.7	4	7.7
どちらともいえない	7	17.9	5	38.5	12	23.1
ある	22	56.4	7	53.8	29	55.8
非常にある	6	15.4	0	0.0	6	11.5
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動経験（就学前）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
ほとんどしていない	8	20.5	3	23.1	11	21.2
どちらともいえない	11	28.2	1	7.7	12	23.1
かなりしていた	5	12.8	3	23.1	8	15.4
スポーツクラブに所属	15	38.5	6	46.2	21	40.4
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動経験（小学生時代）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
ほとんどしていない	4	10.3	1	7.7	5	9.6
どちらともいえない	1	2.6	0	0.0	1	1.9
かなりしていた	5	12.8	5	38.5	10	19.2
スポーツクラブに所属	29	74.4	7	53.8	36	69.2
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動経験（中学生時代）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
ほとんどしていない	0	0.0	1	7.7	1	1.9
どちらともいえない	2	5.1	0	0.0	2	3.8
かなりしていた	2	5.1	4	30.8	6	11.5
スポーツクラブに所属	35	89.7	8	61.5	43	82.7
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動経験（高校1年生時）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
ほとんどしていない	1	2.6	0	0.0	1	1.9
どちらともいえない	1	2.6	3	23.1	4	7.7
かなりしていた	2	5.1	2	15.4	4	7.7
スポーツクラブに所属	35	89.7	8	61.5	43	82.7
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動に対する意識および実施頻度から検討した
大学生における運動有能感の特徴

スポーツ・運動経験（高校2年生時）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
ほとんどしていない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
どちらともいえない	1	2.6	4	30.8	5	9.6
かなりしていた	3	7.7	2	15.4	5	9.6
スポーツクラブに所属	35	89.7	7	53.8	42	80.8
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動経験（高校3年生時）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
ほとんどしていない	1	2.6	0	0.0	1	1.9
どちらともいえない	3	7.7	4	30.8	7	13.5
かなりしていた	2	5.1	2	15.4	4	7.7
スポーツクラブに所属	33	84.6	7	53.8	40	76.9
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動に対する意識（就学前）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
かなり苦手	2	5.1	0	0.0	2	3.8
苦手	1	2.6	1	7.7	2	3.8
どちらともいえない	16	41.0	7	53.8	23	44.2
得意	12	30.8	4	30.8	16	30.8
かなり得意	8	20.5	1	7.7	9	17.3
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動に対する意識（小学生時代）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
かなり苦手	1	2.6	1	7.7	2	3.8
苦手	4	10.3	0	0.0	4	7.7
どちらともいえない	6	15.4	4	30.8	10	19.2
得意	15	38.5	6	46.2	21	40.4
かなり得意	13	33.3	2	15.4	15	28.8
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動に対する意識（中学生時代）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
かなり苦手	0	0.0	0	0.0	0	0.0
苦手	2	5.1	0	0.0	2	3.8
どちらともいえない	7	17.9	3	23.1	10	19.2
得意	20	51.3	7	53.8	27	51.9
かなり得意	10	25.6	3	23.1	13	25.0
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動に対する意識（高校1年生時）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
かなり苦手	0	0.0	0	0.0	0	0.0
苦手	2	5.1	1	7.7	3	5.8
どちらともいえない	12	30.8	4	30.8	16	30.8
得意	14	35.9	7	53.8	21	40.4
かなり得意	11	28.2	1	7.7	12	23.1
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動に対する意識および実施頻度から検討した
大学生における運動有能感の特徴

スポーツ・運動に対する意識（高校2年生時）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
かなり苦手	0	0.0	0	0.0	0	0.0
苦手	4	10.3	1	7.7	5	9.6
どちらともいえない	10	25.6	4	30.8	14	26.9
得意	13	33.3	7	53.8	20	38.5
かなり得意	12	30.8	1	7.7	13	25.0
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動に対する意識（高校3年生時）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
かなり苦手	0	0.0	0	0.0	0	0.0
苦手	3	7.7	1	7.7	4	7.7
どちらともいえない	10	25.6	4	30.8	14	26.9
得意	14	35.9	7	53.8	21	40.4
かなり得意	12	30.8	1	7.7	13	25.0
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動の環境（就学前）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
かなり良い	3	7.7	2	15.4	5	9.6
良い	12	30.8	5	38.5	17	32.7
どちらともいえない	21	53.8	5	38.5	26	50.0
良くない	2	5.1	1	7.7	3	5.8
かなり良くない	1	2.6	0	0.0	1	1.9
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動の環境（小学生時代）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
かなり良い	8	20.5	3	23.1	11	21.2
良い	15	38.5	8	61.5	23	44.2
どちらともいえない	15	38.5	2	15.4	17	32.7
良くない	1	2.6	0	0.0	1	1.9
かなり良くない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動の環境（中学生時代）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
かなり良い	9	23.1	1	7.7	10	19.2
良い	16	41.0	8	61.5	24	46.2
どちらともいえない	11	28.2	2	15.4	13	25.0
良くない	3	7.7	2	15.4	5	9.6
かなり良くない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動の環境（高校生時代）

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
かなり良い	11	28.2	1	7.7	12	23.1
良い	15	38.5	7	53.8	22	42.3
どちらともいえない	10	25.6	2	15.4	12	23.1
良くない	2	5.1	3	23.1	5	9.6
かなり良くない	1	2.6	0	0.0	1	1.9
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動について影響を受けた人

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
両親	3	7.7	2	15.4	5	9.6
きょうだい	6	15.4	1	7.7	7	13.5
友人	18	46.2	7	53.8	25	48.1
教師	7	17.9	2	15.4	9	17.3
その他 (いない)	5	12.8	1	7.7	6	11.5
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動を通じての友人数

	男子学生		女子学生		全体	
	(人数)	(%)	(人数)	(%)	(人数)	(%)
少数	5	12.8	3	23.1	8	15.4
普通	8	20.5	5	38.5	13	25.0
多数	26	66.7	5	38.5	31	59.6
合計	39	100.0	13	100.0	52	100.0

スポーツ・運動に対する意識および実施頻度に対する運動有能感の得点を表3に示す。本研究に参加した女子学生の人数が13名と少数であり、アンケートの設問によっては回答者割合に偏りが確認されたため、男子学生についてのみ分析を行った。

アンケート結果に対する運動有能感の得点は、「スポーツ・運動実施頻度」、「過去・現在のスポーツ・運動の好感度」、「中学時代のスポーツ・運動に対する意識」、「中学時代のスポーツ・運動環境」の4項目において有意な差が確認された。

「スポーツ・運動実施頻度」に対する「身体的有能さの認知」は、「月2日以下」と回答した群と比較して「週5～6日」と回答した群が有意に高い値を示

表3. アンケート結果に対する運動有能感の因子得点 (男子学生)

	得意				不得意			
	平均値	標準偏差	人数	人数	平均値	標準偏差	人数	人数
身体的有能さの認知	14.7	3.0	33	11.7	5.0	6		
統制感	15.1	4.4	33	12.7	5.9	6		
受容感	14.6	4.0	33	10.2	3.8	6		
合計点	44.4	10.0	33	34.5	10.2	6		

所属している部活・クラブ	運動部				文化部				未所属			
	平均値	標準偏差	人数	人数	平均値	標準偏差	人数	人数	平均値	標準偏差	人数	人数
身体的有能さの認知	14.1	3.3	21	13.2	2.8	5	14.8	4.1	13			
統制感	14.7	3.8	21	14.8	4.3	5	14.7	6.2	13			
受容感	14.3	4.3	21	13.2	4.4	5	13.5	4.5	13			
合計点	43.1	9.5	21	41.2	11.0	5	43.0	12.5	13			

スポーツ・運動実施頻度	月2日以下				週1~2日				週3~4日				週5~6日				多重比較 (Bonferroni)			
	平均値	標準偏差	人数	人数	平均値	標準偏差	人数	人数	平均値	標準偏差	人数	人数	平均値	標準偏差	人数	人数	平均値	標準偏差	人数	人数
身体的有能さの認知	12.1	4.4	12	16.4	2.2	13	13.8	1.5	4	14.1	2.7	10	月2日以下<週5~6日**							
統制感	11.7	5.9	12	16.9	2.5	13	14.8	5.2	4	15.5	3.5	10	月2日以下<週1~2日**							
受容感	11.1	4.0	12	16.5	2.2	13	10.8	5.0	4	15.2	3.9	10	月2日以下<週1~2日** ; 月2日以下<週3~4日*							
合計点	34.8	12.0	12	49.8	5.0	13	39.3	11.0	4	44.8	7.1	10	月2日以下<週1~2日**							

スポーツ・運動への参加意欲	過去・現在ともに好き				過去は嫌いだったが現在は好き				過去は好きだったが現在は嫌い				多重比較 (Bonferroni)			
	平均値	標準偏差	人数	人数	平均値	標準偏差	人数	人数	平均値	標準偏差	人数	人数	平均値	標準偏差	人数	人数
身体的有能さの認知	14.3	3.0	34	19.5	0.7	2	9.3	4.6	3	過去・現在ともに好き<過去は嫌いだったが現在は好き						
統制感	14.9	4.6	34	18.0	0.0	2	10.7	6.1	3	過去は好きだったが現在は嫌い						
受容感	13.9	4.4	34	16.0	5.7	2	12.3	2.5	3	過去は嫌いだったが現在は好き						
合計点	43.1	10.2	34	53.5	6.4	2	32.3	8.1	3	過去は好きだったが現在は嫌い<過去は嫌いだったが現在は好き*						

スポーツ・運動への参加意欲	あまりない				どちらともいえない				非常にある			
	平均値	標準偏差	人数	人数	平均値	標準偏差	人数	人数	平均値	標準偏差	人数	人数
身体的有能さの認知	12.0	1.6	1	13.9	5.6	8	13.0	1.9	11	15.2	3.1	19
統制感	16.0	1.0	1	12.6	6.3	8	14.0	4.6	11	15.9	3.9	19
受容感	10.0	1.0	1	11.9	4.2	8	13.5	4.4	11	15.3	4.1	19
合計点	38.0	1.0	1	38.4	13.3	8	40.5	8.9	11	46.4	9.7	19

スポーツ・運動に対する意識および実施頻度から検討した
大学生における運動有能感の特徴

スポーツ・運動の参加目的

	人間関係の構築		健康・体力の維持増進		ストレス解消		精神鍛錬		成功感(精神的興奮)		その他							
	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数						
身体的有能さの認知	14.1	4.8	8	13.7	3.2	13	15.3	4.9	4	17.0	3.0	3	13.2	2.2	6	14.4	2.9	5
統制感	15.3	5.4	8	13.5	5.6	13	16.0	3.6	4	17.0	2.6	3	14.8	5.0	6	14.6	2.6	5
受容感	16.4	2.5	8	12.1	4.6	13	16.8	3.9	4	15.3	2.9	3	13.3	4.7	6	12.4	4.5	5
合計点	45.8	10.4	8	39.2	12.0	13	48.0	12.0	4	49.3	4.0	3	41.3	9.8	6	41.4	8.2	5

自分自身の体力(筋力・持久力)評価

	まったくない		あまりない		どちらともいえない		ある		非常にある						
	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数			
身体的有能さの認知	8.0	5.7	2	15.6	3.2	5	13.7	3.2	11	14.8	3.3	19	13.5	0.7	2
統制感	10.0	8.5	2	15.0	6.3	5	13.0	4.7	11	16.1	3.5	19	15.5	6.4	2
受容感	12.5	3.5	2	15.0	4.6	5	12.0	4.6	11	14.5	4.0	19	18.0	1.4	2
合計点	30.5	10.6	2	45.6	11.9	5	38.7	11.1	11	45.4	9.3	19	47.0	5.7	2

運動能力(一般に用いられる運動神経)

	まったくない		あまりない		どちらともいえない		ある		非常にある					
	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数		
身体的有能さの認知	19.0	11.7	8.0	3	12.7	1.8	7	14.8	2.5	22	14.2	4.8	6	
統制感	18.0	1	8.7	8.1	3	14.0	5.1	7	15.7	3.7	22	14.3	4.8	6
受容感	12.0	1	14.0	6.6	3	14.3	3.5	7	14.2	4.1	22	12.7	5.7	6
合計点	49.0	1	34.3	20.5	3	41.0	9.2	7	44.8	8.9	22	41.2	12.8	6

スポーツ・運動経験(就学前)

	ほとんどしていない		どちらともいえない		かなりしていた		スポーツクラブに所属					
	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数			
身体的有能さの認知	13.4	2.8	8	13.8	4.9	11	15.4	2.9	5	14.5	2.9	15
統制感	15.5	4.7	8	14.7	5.2	11	14.6	3.4	5	14.3	5.1	15
受容感	13.5	5.5	8	14.6	4.5	11	13.6	3.4	5	13.7	4.1	15
合計点	42.4	12.1	8	43.2	12.6	11	43.6	8.4	5	42.6	9.6	15

スポーツ・運動経験(小学生時代)

	ほとんどしていない		どちらともいえない		かなりしていた		スポーツクラブに所属				
	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数		
身体的有能さの認知	13.3	4.7	4	19.0	1	14.4	2.4	5	14.1	3.5	29
統制感	13.5	3.1	4	18.0	1	12.4	6.2	5	15.2	4.6	29
受容感	14.5	4.4	4	12.0	1	14.0	4.8	5	13.9	4.4	29
合計点	41.3	11.4	4	49.0	1	40.8	12.7	5	43.2	10.5	29

スポーツ・運動経験(中学生時代)

	どちらともいえない		かなりしていた		スポーツクラブに所属				
	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数			
身体的有能さの認知	12.0	11.3	2	16.0	1.4	2	14.2	3.1	35
統制感	11.0	9.9	2	14.5	2.1	2	14.9	4.5	35
受容感	17.5	3.5	2	16.5	2.1	2	13.6	4.3	35
合計点	40.5	24.7	2	47.0	2.8	2	42.7	10.2	35

スポーツ・運動経験 (高校1年生時)											
	平均値	標準偏差	人数	どちらともいえない	平均値	標準偏差	人数	かなりしい	平均値	標準偏差	人数
身体的有能さの認知	19.0		1	4.0		2	2.8		13.0		2
統制感	18.0		1	4.0		2	4.9		12.5		2
受容感	12.0		1	15.0		1	6.4		14.0		4.4
合計点	49.0		1	23.0		1	39.0		14.1		2
									43.5		10.2
											35
スポーツ・運動経験 (高校2年生時)											
	平均値	標準偏差	人数	どちらともいえない	平均値	標準偏差	人数	かなりしい	平均値	標準偏差	人数
身体的有能さの認知	4.0		1	15.0		4.0	3	14.4		3.1	35
統制感	4.0		1	14.3		4.7	3	15.1		4.4	35
受容感	15.0		1	13.0		4.6	3	14.0		4.4	35
合計点	23.0		1	42.3		11.5	3	43.5		10.2	35
スポーツ・運動経験 (高校3年生時)											
	平均値	標準偏差	人数	どちらともいえない	平均値	標準偏差	人数	かなりしい	平均値	標準偏差	人数
身体的有能さの認知	12.0		1	11.3		7.5	3	14.5		0.7	2
統制感	12.0		1	10.3		7.1	3	16.0		0.0	2
受容感	12.0		1	12.0		3.0	3	12.5		7.8	2
合計点	36.0		1	33.7		13.6	3	43.0		8.5	2
									43.9		10.3
スポーツ・運動に対する意識 (就学前)											
	平均値	標準偏差	人数	かなり苦手	平均値	標準偏差	人数	どちらともいえない	平均値	標準偏差	人数
身体的有能さの認知	14.0		2.8	2	14.0		1	12.6		3.8	16
統制感	18.0		2.8	2	16.0		1	13.0		5.5	16
受容感	14.5		6.4	2	7.0		1	12.9		4.9	16
合計点	46.5		12.0	2	37.0		1	38.5		12.3	16
									44.7		9.0
									48.6		5.3
スポーツ・運動に対する意識 (小学生時代)											
	平均値	標準偏差	人数	かなり苦手	平均値	標準偏差	人数	どちらともいえない	平均値	標準偏差	人数
身体的有能さの認知	16.0		1	9.8		2.9	4	12.0		4.0	6
統制感	20.0		1	9.5		3.0	4	14.0		5.5	6
受容感	19.0		1	9.3		5.7	4	13.3		3.9	6
合計点	55.0		1	28.5		9.7	4	39.3		10.1	6
									43.3		11.0
									47.4		5.5
スポーツ・運動に対する意識 (中学生時代)											
	平均値	標準偏差	人数	かなり苦手	平均値	標準偏差	人数	どちらともいえない	平均値	標準偏差	人数
身体的有能さの認知	15.5		4.9	2	10.7		3.5	7	13.7		2.7
統制感	12.5		7.8	2	13.6		5.4	7	14.0		4.7
受容感	8.0		5.7	2	14.4		2.5	7	13.1		4.7
合計点	36.0		18.4	2	38.7		9.3	7	40.8		10.4
									51.3		5.4
											10

多重比較 (Bonferroni)
(*: p<0.05)
どちらともいえない<かなり得意*; 得意<かなり得意*

得意<かなり得意*

スポーツ・運動に対する意識および実施頻度から検討した
大学生における運動有能感の特徴

スポーツ・運動に対する意識（高校1年生時）

	苦手		どちらともいえない		得意		かなり得意					
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差				
身体的有能さの認知	14.0	7.1	2	12.9	3.4	12	14.1	2.5	14	15.7	4.0	11
統制感	15.5	3.5	2	13.1	4.8	12	14.9	5.0	14	16.1	4.3	11
受容感	12.0	0.0	2	12.9	4.0	12	14.4	4.3	14	14.8	5.0	11
合計点	41.5	10.6	2	38.9	10.1	12	43.4	9.7	14	46.6	11.7	11

スポーツ・運動に対する意識（高校2年生時）

	苦手		どちらともいえない		得意		かなり得意					
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差				
身体的有能さの認知	11.0	6.3	4	13.7	2.1	10	14.5	3.0	13	15.3	3.6	12
統制感	10.5	6.2	4	13.3	4.8	10	15.6	3.9	13	16.3	4.2	12
受容感	10.8	4.7	4	13.5	3.2	10	14.2	4.0	13	15.0	5.1	12
合計点	32.3	12.3	4	40.5	9.2	10	44.4	8.3	13	46.7	11.4	12

スポーツ・運動に対する意識（高校3年生時）

	苦手		どちらともいえない		得意		かなり得意					
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差				
身体的有能さの認知	10.7	7.6	3	13.7	2.1	10	14.5	2.9	14	15.2	3.7	12
統制感	11.7	7.1	3	13.3	4.8	10	15.6	3.7	14	15.6	5.0	12
受容感	13.0	1.7	3	13.5	3.2	10	13.7	4.3	14	14.8	5.5	12
合計点	35.3	13.1	3	40.5	9.2	10	43.9	8.2	14	45.5	13.1	12

スポーツ・運動の環境（就学前）

	かなり良い		良い		どちらともいえない		良くない		かなり良くない				
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差			
身体的有能さの認知	17.7	2.5	3	14.7	2.8	12	13.6	3.9	21	13.5	0.7	2	12.0
統制感	18.3	1.5	3	13.4	4.0	12	14.7	5.4	21	16.5	0.7	2	16.0
受容感	14.7	3.1	3	15.3	4.4	12	13.5	4.3	21	11.0	5.7	2	10.0
合計点	50.7	5.0	3	43.3	9.8	12	41.9	11.8	21	41.0	5.7	2	38.0

スポーツ・運動の環境（小学生時代）

	かなり良い		良い		どちらともいえない		良くない					
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差				
身体的有能さの認知	15.6	1.4	8	14.7	3.2	15	12.9	4.3	15	15.0		1
統制感	17.4	2.1	8	13.4	4.7	15	14.4	5.3	15	18.0		1
受容感	15.5	2.9	8	13.7	4.4	15	13.3	4.9	15	14.0		1
合計点	48.5	4.6	8	41.9	10.0	15	40.5	12.7	15	47.0		1

スポーツ・運動の環境（中学生時代）

	かなり良い		良い		どちらともいえない		良くない		多量比較 (Bonferroni)			
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	人数	人数		
身体的有能さの認知	14.7	2.1	9	15.4	2.9	16	13.0	4.3	11	11.0	4.6	3
統制感	15.7	3.9	9	15.6	4.1	16	13.8	5.5	11	10.7	6.4	3
受容感	16.0	3.2	9	14.3	4.2	16	13.5	3.6	11	7.7	5.5	3
合計点	46.3	7.8	9	45.2	9.5	16	40.3	10.3	11	29.3	15.5	3

良くない<かなり良い*

スポーツ・運動の環境（高校生時代）

	かなり良い		良い		どちらともいえない		良くない		かなり良くない					
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差				
身体的有能さの認知	16.2	2.4	11	3.3	15	12.4	4.2	10	16.5	2.1	2	13.0	1	
純粋感	17.6	2.1	11	13.7	4.7	15	12.5	5.5	10	19.0	1.4	2	11.0	1
受容感	15.6	2.3	11	12.2	5.5	15	13.7	3.3	10	16.0	2.8	2	19.0	1
合計点	49.5	3.8	11	39.7	11.9	15	38.6	10.9	10	51.5	6.4	2	43.0	1

スポーツ・運動について影響を受けた人

	同級		きょうだい		友人		教師		その他（いない）						
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差					
身体的有能さの認知	14.3	3.1	3	16.5	3.4	6	13.0	3.6	18	15.6	2.7	7	13.8	3.6	5
純粋感	15.0	5.3	3	14.3	5.6	6	14.3	4.3	18	16.7	4.8	7	13.8	5.8	5
受容感	13.3	4.0	3	16.3	4.9	6	14.2	3.7	18	14.4	5.2	7	9.6	2.3	5
合計点	42.7	12.3	3	47.2	13.2	6	41.5	9.6	18	46.7	11.2	7	37.2	8.4	5

スポーツ・運動を通じての友人数

	少数		普通		多数				
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差			
身体的有能さの認知	12.4	5.4	5	13.4	3.3	8	14.8	3.1	26
純粋感	11.6	7.0	5	16.5	2.8	8	14.8	4.5	26
受容感	12.4	3.0	5	13.3	4.4	8	14.4	4.5	26
合計点	36.4	11.6	5	43.1	8.2	8	44.0	10.8	26

した。「統制感」は、「月2日以下」と回答した群と比較して「週1～2日」と回答した群が有意に高い値を示した。「受容感」は「月2日以下」と回答した群と比較して「週1～2日」ならびに「週3～4日」と回答した群が有意に高い値を示した。さらに「合計得点」においても、「月2日以下」と回答した群と比較して「週1～2日」と回答した群が有意に高い値を示した。

「過去・現在のスポーツ・運動の好感度」において、「身体的有能さの認知」のみ「過去・現在ともに好き」または「過去は好きだったが現在は嫌い」と回答した群と比較して「過去は嫌いだが現在は好き」と回答した群が有意に高い値を示した。

「中学時代のスポーツ・運動に対する意識」において「身体有能さの認知」は、スポーツ・運動が「得意」または「どちらともいえない」と回答した群と比較して「かなり得意」と回答した群が有意に高い値を示した。また、「合計点」は、「得意」と回答した群と比較して「かなり得意」と回答した群が有意に高い値を示した。

また「中学時代のスポーツ・運動環境」において「受容感」のみ「良くない」と回答した群に比較して「かなり良い」と回答した群が有意に高い値を示した。

IV 考 察

本研究で用いた運動有能感は、「内発的動機づけ」の本質と考えられている「身体的有能さの認知」および「統制感」と「受容感」の3因子から構成されていると考えられている。そのため本研究は、大学生における「内発的動機づけ」と「スポーツ・運動に対する意識」ならびに「スポーツ・運動の実施頻度」の現状把握を目的とした。

本研究に参加した大学生の「身体的有能さの認知」は、男子学生で4-20得点、女子学生で8-16得点と女子学生に比較して男子学生の個人差が大きかった。また「統制感」と「受容感」においても女子学生に比較して男子学生の個人差が大きかった。このように女子学生の個人差が小さいことは、女子学生の

本研究参加者人数が男子学生の半数以下であることに起因すると考えられる。

本研究参加者全体の「スポーツ・運動に対する意識」において、80.8%が「スポーツ・運動実施を得意」と回答し、96.2%が「スポーツ・運動実施が好き」と回答していた。これらの結果から、本研究参加者は、スポーツ・運動に対して肯定的意識を持った集団であると考えられる。加えて、「スポーツ・運動への参加意欲が非常にある」また「ある」と回答した者は73.1%と、スポーツ・運動を実施したいという意欲もある集団と捉えることができる。

しかし、本研究参加者の30.8%は、「スポーツ・運動実施頻度が月2日以下」と回答していた。一般に大学授業は週1日の頻度で開講されるため、スポーツ・運動実施頻度が月2日以下」と回答した者は、授業としてのスポーツ・運動実施科目を履修していないことを示す。そのため、スポーツ・運動に対して肯定的な意識を持つ集団であるにも拘らず、大学授業でのスポーツ・運動実施科目の履修をしていないことは大変興味深い結果である。

さらに、大学運動部（サークルを含む）に所属している者が約全体の半数（55.8%）という結果から、「好き」や「得意」という意識が大学内のスポーツ・運動を継続的に実施できる環境を利用するには至っていないと捉えることができる。

杉原ら⁶⁾は、「動機づけとは、新しく運動を始めようとすると場所や仲間を探したり、時間を作ったり、用具や着る物を用意する等の障害を乗り越えて運動を開始するためのエネルギーを供給するもの」と考えている。本研究結果のように、「好き」または「得意」であっても実際の実施に至らない理由は、杉原ら⁶⁾が示す「動機づけ」が低いためのなのか「障害」が高すぎるののか今後検討する必要がある。

「スポーツ・運動実施頻度」に対する運動有能感の得点では、運動有能感3因子全てにおいて月2日以下のスポーツ・運動を実施者は週1回以上実施している者より低い傾向がみられた。「統制感」「受容感」「合計点」については、「月2日以下」と回答した群より「週1～2日」と回答した群が有意に高い値を示

した。このことから、大学の授業として週1回でも定期的なスポーツ・運動の実施が運動有能感の育成に有効であると考えられる。しかし、「身体的有能さの認知」は「週5～6日」と回答した群が有意に高い値を示した。このことから「身体的有能さの認知」は、週1日という授業のみの実施頻度では少なく、大学運動部に所属し実施する程度の頻度が必要とも考えられる。

また、「スポーツ・運動実施頻度」に対する結果から、「統制感」「受容感」が比較的高い者は、「週1～2日」スポーツ・運動を実施し、「身体的有能さの認知」が高い者は、「週5～6日」実施するとも考えられる。そのため、有能感が原因でスポーツ・運動を実施が現象か、逆にスポーツ・運動を実施が原因で運動有能感が現象なのか今後の課題である。

円田ら^{18,19)}は、スポーツ・運動を日常的に実施していない群は、実施している群に比較して覚醒・緊張機能や自律神経系が低下傾向にあること示している。さらに徳永ら^{20,21)}は、運動部所属者、週平均のスポーツ・運動の実施が多い者、単位取得数が多い者ほど健康度や生活習慣が望ましい状況にあると報告している。このようなことから、週1日の実施となる大学授業は、健康的な生活習慣の育成に有効であると考えられる。一方授業の履修率については、スポーツ・運動に対する意識だけではなく、スポーツ・運動実施科目の開講時間や必修科目の開講時間などが影響すると考えられたため、授業履修率とスポーツ・運動に対する意識についても更なる調査が必要と考えられる。

「身体的有能さの認知」は、中学時代にスポーツ・運動実施を「どちらともいえない」「得意」と回答している群に比較して「かなり得意」と回答している群が有意に高い値を示した。我々の先の研究において、「小学生時代スポーツ・運動の実施が得意」と認識している大学生は、その後現在に至るまで「得意」と認識する傾向があり、逆に「小学生時代スポーツ・運動の実施が苦手」と認識している大学生は、その後現在に至るまで「苦手」と認識する傾向がみられることを報告している²²⁾ これらのことから、小学校時代および中学時代にスポーツ・運動をどのように経験するかが、その後の「身体的有能さの認知」

に大きな影響を及ぼしていると考えられる。

さらに、「中学校時代の環境」に対する「受容感」は、「良くない」と回答した群に比較して「かなり良い」と回答した群が有意に高い値であった。「受容感」は、「運動場面で教師や仲間から受け入れられているという認知」と考えられている¹⁰⁾。スポーツ・運動施設の充実度が教師や仲間からの受け入れられているという認識に一次的要因として影響を及ぼしているとは考え難い。しかし、中学時代の施設が充実していた群が「受容感」が高い傾向にあることは、施設の充実もスポーツ・運動の動機づけとして重要な点であると考ええる。

本研究結果から、継続的なスポーツ・運動を実施させる動機づけは、現在のスポーツ・運動に対する意識より、中学校時代という思春期における意識の影響が大きいと考えられる。

そのため、大学生を対象に継続的な運動習慣を指導する際には、過去のスポーツ・運動経験を考慮することが必要と考えられる。しかし、現在のスポーツ・運動に対する意識は、数年間という年月をかけて育まれたものであり、改善には長期を要する者がいると考える。

杉原ら⁶⁾は、中・高年者のスポーツ・運動を実施する動機として、健康に対する不安という情緒的動機によるものであると考えている。そのため、大学生のスポーツ・運動に対する意識の改善には、「健康」について知識の提供が有効ではないかと考える。

しかし、本研究結果からは、大学生のスポーツ・運動に対する意識の現状把握しかできない。そのため、継続的スポーツ・運動習慣実施率の向上の具体的な意識の改善策、指導法については、幼少期から成人に至るまでの更なる縦断的研究が必要である。

謝 辞

本研究の遂行にあたり、貴重な助言を頂きました酒井達郎教授、またアンケートにご協力いただきました被験者の皆様に心から感謝致します。なお本研究は、平成

22年度に交付を受けました松山大学特別研究助成による研究成果の一部であります。

参 考 文 献

- 1) Paffenbarger, R. S. Jr., et al. (1978) Physical activity as an index of heart attack risk in college alumni. *Am. J. Epidemiol.* 108 : 161-175
- 2) Paffenbarger, R. S. Jr., et al. (1983) Physical activity and incidence of hypertension in college alumni. *Am. J. Epidemiol.* 117 : 245-257
- 3) Paffenbarger, R. S. Jr., et al. (1984) A natural history of athleticism and cardiovascular health. *JAMA.* 108 : 161-175
- 4) Paffenbarger, R. S. Jr., et al. (1993) The associate of change in physical activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *N. Engl. J. Med.* 328 : 538-545
- 5) 文部科学省ホームページ 2010年12月検索 (http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jisshi/1294610.htm)
- 6) 杉原隆 (2003) 運動指導の心理学—運動学習とモチベーションからの接近— 大修館書店
- 7) 上淵寿 (2007) 動機づけ研究の最前線 北大路書房
- 8) Deci E. L. : 石田梅夫 (1980) 自己決定の心理学 誠心書房
- 9) Klint K. A. et al. (1987) Perceived competence and motives for participating in sports : A test of Harter's competence motivation theory. *JSEP.* 9(1) : 55-65
- 10) 岡沢祥訓, 他 (1996) 運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究. *スポーツ教育研究.* 16 : 145-155
- 11) 加藤譲, 他 (2008) 大学体育における運動有能感を高めるサッカーの授業についての検討. *東海大学体育学部紀要.* 83 : 49-57
- 12) 武田正司 (2005) 児童における体力と運動有能感. *盛岡大学紀要.* 22 : 41-47
- 13) 武田正司 (2006) 児童における体力と運動有能感 (第2報). *盛岡大学紀要.* 23 : 67-74
- 14) 高瀬淳也, 他 (2008) 体育授業を通して運動有能感を高める事例研究. *北海道教育大学釧路校研究紀要.* 40 : 151-155
- 15) 徳永幹雄, 他 (1982) 幼児の身体発育及び運動能力の発達に関する要因. *健康科学.* 4 : 91-103
- 16) 近藤充夫, 他 (1999) 幼児の運動能力検査の標準化と年次推移に関する研究. 平成9～平成10年度文部省科学研究費補助金 (基盤研究B) 研究成果報告書
- 17) 杉原隆, 他 (2004) 幼児の運能能力発達の年次推移と運動能力発達に関する環境要因の構造分析. 平成14～15年度文部科学省科学研究費補助金 (基盤研究B) 研究成果報告書
- 18) 円田善英, 他 (2004) 運動習慣とストレス緩和との関連. *運動とスポーツの科学.* 10(1) : 13-17

- 19) 円田善英, 他 (2005) 心理的ストレスモデルの因果関係—ストレス要因とストレス反応との関連—. 日本体育大学紀要.35(1): 1-9
- 20) 徳永幹雄, 他 (2004) 学生の運動及び修学状況と健康度・生活習慣に関する研究. 第一福祉大学紀要.1: 59-73
- 21) 徳永幹雄, 他 (1989) スポーツ行動の継続化とその要因に関する研究(2)—大学生の場合—. 健康科学.11: 87-98
- 22) Ohishi K., et al. (2010) The relationship between physical fitness and physical competence in undergraduate students. The international conference for the 30th anniversary of the Japanese society of sport education (proceedings). 395

参考資料

運動有能感調査票（岡沢ほか；1996）

運動についての質問です。それぞれの質問について、自分に当てはまる番号をお答えください。

「よくあてはまる」	5
「ややあてはまる」	4
「どちらともいえない」	3
「あまりあてはまらない」	2
「まったくあてはまらない」	1

-
- 1 運動能力がすぐれていると思います。
 - 2 たいていの運動は上手にできます。
 - 3 練習をすれば、必ず技術や記録は伸びると思います。
 - 4 努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。
 - 5 運動をしている時、先生が励ましたり応援してくれます。
 - 6 運動をしている時、友達が励ましたり応援してくれます。
 - 7 一緒に運動をしようと誘ってくれる友達がいます。
 - 8 運動の上手な見本として、よく選ばれます。
 - 9 一緒に運動する友達がいます。
 - 10 運動について自信をもっているほうです。
 - 11 少し難しい運動でも、努力すればできると思います。
 - 12 できない運動でも、あきらめなくて練習すればできるようになると思います。
-