

■論 文

# 幼児期および小・中・高等学校期における習慣的な運動経験が 青年・成人期のストレス・コーピング・スキルに及ぼす影響

稲嶋 修一郎<sup>\*1</sup>  
久保 茉結子<sup>\*2</sup>  
岩田 茉美<sup>\*3</sup>  
堀尾 良弘<sup>\*1</sup>

The effect of past exercise experience on stress coping skills of university students

INASHIMA Shuichiro  
KUBO Mayuko  
IWATA Mami  
HORIO Yoshihiro

キーワード：ストレス・コーピング・スキル，習慣的な運動経験，幼児期，青年・成人期

Stress Coping Skill, exercise experience, early childhood, university students

## I. 緒言

近年，発達期における運動やスポーツ経験の効用・効果として，ライフスキル獲得に寄与する可能性が指摘されている。ライフスキルは，「人々が現在の生活を自ら管理・統制し，将来のライフイベントをうまく乗り切るために必要な能力」と定義されている（Danish; 1995）。このようなライフスキルの獲得には，運動やスポーツの実践を通じて得られる具体的な経験が影響していることが報告されている（Papacharisis et al.; 2006）。村上ら（2004）の研究では，何らかの運動やスポーツ活動を習慣的に実践している生徒では，身体活動，目標遂行，ストレス対処，対人関係集団行動に関する健康生活スキルの獲得の程度が高かったことが示唆されている。

島本ら（2006）は，青年・成人期に該当する大学生で

は，対人関係能力の低下やストレスに対する耐性の低さ，ストレスの対処の不適切さが存在したことを指摘しており，特にストレス対処の問題に対する方策の一つとして幼少期以降の発達段階における習慣的な運動やスポーツ活動の関与を示唆した。しかしながら，我が国では，運動やスポーツ活動とメンタルヘルス，ストレス対処の関与についての研究は緒についたばかりであり，青年期に着目した先行研究は少なく，また，幼少期からの運動やスポーツが効果的であることも示唆されているものの，その所見は極めて少ない（徳永ら；1994，永松；2016，引原ら；2018）。この数少ない報告の中において，適度な運動・スポーツ活動の実施が青年期の精神的成長に寄与することや各種ストレスへの適応性を高めること等が示唆されている（和氣ら；2006）。

近年，これらストレスへの適応方法の中でも，ストレス・コーピング能力（スキル）への注目が集まっている。

\*1 愛知県立大学教育福祉学部

\*2 学校法人荻須学園ひまわり幼稚園

\*3 社会福祉法人新瑞福祉会こすもす保育園

木島 (2008, 2009) は、ストレス・マネジメントにおいて、個人がストレスに対して適切なコーピングをできるか否かということが重要な問題であると捉え、適応的なコーピングを行う能力とは、具体的にはストレス・コーピング・スキルであるとした。さらに、このストレス・コーピング・スキルを「ストレスフルな状況に適切に対応するための学習可能な諸スキル (技能)」と定義した (木島:2008)。青年・成人期にある大学生でのストレス・コーピング・スキルの獲得には、発達段階である幼児期以降 (高等学校まで含む) の習慣的な運動・スポーツ経験が関与していることは十分に考えられるが、その実施時期や経験の内容等の影響についての詳細は、ほとんど明らかとなっていないことが現状である。

そこで本研究では、青年・成人期にある大学生のストレス・コーピング・スキルの獲得に、幼児期から小学校期、中学校期、および高等学校期の各期において、習慣的な運動経験がどのような影響を及ぼしているのか明らかにすることを目的として調査を行った。

## II. 方法

### 1. 対象

2019年10月、A県の国公立K大学に通う学生を対象として、質問紙調査を実施した。600名に配布し、556名分を回収した (回収率92.6%)。このうち、有効回答538名分を分析した。この538名の年齢は、18～23歳 (平均年齢18.96 ± 1.05歳) であり、性別は男性184名 (34.3%)、女性353名 (65.7%) であった。

### 2. 調査方法

無記名自記式質問紙調査とした。対象者には、調査実施者が口頭で直接説明を行い、質問紙を配布後、回答および回収箱への提出を依頼した。調査用紙表面には、研究の目的、方法、調査実施者、倫理的配慮等を記載した。

### 3. 調査内容

調査紙の内容として、以下の項目を設定した。

#### 1) 幼児期、小学校期、中学校期、高等学校の各期における習慣的な運動経験

幼児期 (本研究では、概ね就学前の3～6歳程度を想定) の「習慣的な運動経験」については、「習い事等を含めて、一日のうちで運動する (体を動かすこと) が多かったですか。」という問いに対し、「1. はい、2. いいえ」で回答を求めた。

小学校期、中学校期、高等学校期の「習慣的な運動経験」としては、「所属、活動していた運動系の部活動、クラブチーム (あるいは習いごと)」の有無を回答させた。

その後、「所属、活動あり」と答えた回答者に対し、1週間あたりの活動日数、1日あたりの活動時間、活動への熱心度 (0～10の10段階) に関してそれぞれ回答を求めた。

幼児期については、さらに「運動あそびの好嫌」の項目を設定した。「運動あそびの好嫌」については、「運動あそび (体を使って遊ぶこと) が好きでしたか?」という問いに対し、「1. 嫌い、2. あまり好きではない、3. やや好き、4. 好き」の4段階で回答を求めた。その結果、「1. 嫌い」が29名 (5.4%)、「2. あまり好きではない」が91名 (17.0%)、「3. やや好き」が177名 (33.0%)、「4. 好き」が239名 (44.6%) であった。回答に「1. 嫌い」が著しく少なく偏りがみられたため、「1. 嫌い、2. あまり好きではない」を運動あそび「嫌い」群:120名 (22.4%)、「3. やや好き、4. 好き」を運動あそび「好き」群:411名 (77.6%) とし、後述の2群間による「幼児期の運動遊びの好嫌によるストレス・コーピング・スキル得点の比較」の分析に用いた。

#### 2) ストレス・コーピング・スキルの測定

木島 (2008) が作成したストレス・コーピング・スキル尺度 (Stress Coping Skill Scales; SCSS) を用いた (表1)。この尺度は、47項目からなり、10の尺度と1の準尺度から構成される。木島 (2008) は準尺度を含む11尺度をその内容から4つのグループに分類した。第1のグループは、「ストレス事態に対する耐性」に関するコー

表1 ストレス・コーピング・スキル尺度

<p>ストレス事態に対する耐性</p> <p>情動的ストレス耐性</p> <p>1* 失敗すると、気がくじけてしまう</p> <p>2* 大きな精神的ショックを受けると落ち込んでしまう</p> <p>3* ささいなことで嫌なことがあると、それが頭にこびりついて忘れられない</p> <p>4 失敗しても、その失敗を繰り返さなければいいのだから、あまり気にしない</p> <p>5* 必要以上に事態の進展について心配してしまう</p> <p>6* 壁にぶつかると、自分はダメな人間だと思ってしまう</p> <p>7* 悲しいことやつらいことに直面すると、何も考えられなくなってしまふ</p> <p>8* つらいことがあると、泣き出してしまうことがある</p> <p>9* 心配事があると、夜眠れなくなる</p> <p>10* 自分ではどうしようもできないことが起きると、落ち込んでしまい、何もしない</p> <p>悠然的対応</p> <p>11 解決の難しい問題事態に対しては、状況が好転するのを待つ</p> <p>12 予測できる不愉快事は、前もって心の準備しておく</p> <p>13 すぐには解決できない問題事態に直面した場合には、適切なタイミングを待つ</p> <p>対人的スキル</p> <p>社会的サポートの所有</p> <p>14 困ったことがあっても、頼れる人がいる</p> <p>15 悩みを聞いてくれる人がいる</p> <p>16 一人では解決できない問題に直面したら、適切に助言してくれる人に相談する</p> <p>社会的サポートの活用</p> <p>17* どんなことにも人に頼らずに自分一人で事に当たる</p> <p>18* たとえ友人であっても、人に同情されるのは嫌いである</p> <p>19* 悲しいことがあっても、自分の感情を人に伝えることをしない</p> <p>対人コミュニケーションにおける適切な対応</p> <p>20* 人との会話では、あまり相手の気持ちのことは考えないで話す</p> <p>21* 自分の言動が相手にどう伝わるかは、あまり気にしない</p> <p>22 自分の言った言葉を相手がどう受け取ったか、正しく推測することができる</p> <p>23 相手の表情・仕草から、自分のことを相手がどう考えているかを察することができる</p> <p>攻撃性のコントロール</p> <p>攻撃性の抑制</p> <p>24* いらいらしたり、怒りを覚えると、自分の抑えることができない</p> <p>25* 激しい怒りに駆られて、我を忘れることがある</p> <p>26* いらいらするような状況には我慢できない</p> <p>27 多少腹が立っても、自分を見失うことはない</p> <p>自己主張</p> <p>28 怒るべきだと判断した時は、はっきりと怒りを相手にぶつける</p> <p>29* 腹が立っても、相手に怒りを表すことができない</p> <p>30 いやなことは、はっきりと「いや」といえる</p> <p>その他のスキル</p> <p>積極的対応</p> <p>31 困った事態になりそうな時は、そうならないように前もって手を打つ</p> <p>32* あまり将来の見通しは立てずに、その場その場で事態に対応する</p> <p>33 困惑する問題にぶつかった時は、将来の見通しを考えた上で対応する</p> <p>34* このままではまずいことになりそうだと分かっていても、何もしないことが多い</p> <p>35 困った事態に直面したときは集中してその解決に取り組む</p> <p>36 困難な問題に直面してもあきらめずに問題の解決に当たる</p> <p>37* 締め切りのある仕事であっても、着手するのは締め切り直前になってからであることが多い</p> <p>環境の変化への迅速な適応</p> <p>38* 生活環境が変わると、それに慣れるのに時間がかかる</p> <p>39 今までとは全く違う職場に配置されても、すばやく対応できる自信がある</p> <p>40 知っている人のいない集まりでも、すばやくとけ込める</p> <p>プラス思考</p> <p>41 自分が困った状況に置かれても、その体験から何か学び取ろうとする</p> <p>42 大きな苦労は、必ず将来の肥やしになる、と思う</p> <p>43 いやなことがあっても、悪いことはいつまでも続くことはない、と考えることにしている</p> <p>44 どんなにつらい問題に直面しても、自分ならそれを乗り越えられると思う</p> <p>問題の洞察・把握</p> <p>45 いろいろな面から問題を考える</p> <p>46* 仕事にいきづまっても、なかなか別の観点から問題を考えることができない</p> <p>47 困惑する事態に遭遇した場合には、どこに問題の本質があるのか考える</p>
--

表中の\*は逆転項目を示す。

ピング・スキルで、「情動的ストレス耐性」と「悠然的対応」（準尺度）である。第2のグループは、「対人的スキル」に関するもので、「社会的サポートの所有」「社会的サポートの活用」「対人コミュニケーションにおける適切な対応」からなる。第3のグループは、「攻撃性のコントロール」に関するコーピング・スキルであり、「攻撃性の抑制」と「自己主張」である。第4のグループは、内容的に1つにまとめられないが、ストレスに対する適応的なコーピングのためには重要なスキルである「その他のスキル」グループとして、「積極的対応」「環境の変化への迅速な適応」「プラス思考」「問題の洞察・把握」がこれにあたる。

これらの尺度については、「情動的ストレス耐性」,「積極的対応」,「攻撃性の抑制」,「社会的サポートの所有」,「環境の変化への迅速な適応」,「自己主張」,「問題の洞察・把握」因子は  $\alpha$  係数0.7以上,「社会的サポートの活用」,「プラス思考」,「対人コミュニケーションにおける適切な対応」因子は  $\alpha$  係数0.58以上の内的整合性が認められ、高い信頼性を持つことが確認された(木島;2008)。また、準尺度の「悠然的対応」は、 $\alpha$  係数が0.49と0.5を僅かに下回っていたが、Carver et al. のコーピング尺度日本語版(須永ら;1996)において下位尺度の1つとしてこれに対応する「悠然的対処」が抽出されているなど、ストレス耐性のスキルとして本研究においても意味あるものと考えられたことから採用した。

各項目への回答は、「非常にそう(7点)」、「そう(6点)」、「ややそう(5点)」、「どちらともいえない(4点)」、「やや違う(3点)」、「違う(2点)」、「全く違う(1点)」の7段階で求めた。

#### 4. 統計処理

集計された対象者のデータの分析は、「小学校期, 中学校期, 高等学校期の習慣的な運動経験における実態

の比較」での3群間の比較については、一元配置分散分析を用い、F値が有意であると認められた場合には、Tukey HSD法を用いて多重比較を行った。また、「幼児期, 小学校期, 中学校期, 高等学校期における習慣的な運動経験の有無」によるストレス・コーピング・スキル得点の比較」と「幼児期の運動遊びの好嫌によるストレス・コーピング・スキル得点の比較」での2群間の平均値の比較にはT検定を用いた。

いずれの検定においても、有意水準は5%未満とした。得られたデータの集計および分析には、ExcelおよびIBM SPSS Statistics (ver. 26)を使用した。

#### 5. 倫理的配慮

調査を実施するにあたり、調査用紙表面に、回答が任意であること、研究の趣旨、調査結果を本研究以外には使用しないこと、質問に答えたくない場合には回答しなくても良いこと、質問紙の提出をもって調査協力の同意とみなすことを明記し、また配布時に口頭でも説明した。データには個人を特定できる情報は含まれていない。なお、本研究の調査は、日本臨床心理士会倫理規定及び同倫理綱領に準拠して実施した。

### Ⅲ. 結果

#### 1. 幼児期, 小学校期, 中学校期, および高等学校期における習慣的な運動経験の有無と実態の比較

表2に、幼児期, 小学校期, 中学校期, および高等学校期における習慣的な運動経験の有無の人数および割合について示した。

次に、小学校期, 中学校期, 高等学校期間の習慣的な運動経験における実態を比較した(表3)。習慣的な運

表2 幼児期, 小学校期, 中学校期, 高等学校期における習慣的な運動経験の有無

		幼児期		小学校期		中学校期		高等学校期	
習慣的な運動経験	あり	340名	(63.6%)	351名	(65.2%)	395名	(73.4%)	293名	(54.5%)
	なし	195名	(36.4%)	187名	(34.8%)	143名	(26.6%)	245名	(45.5%)

(n=538)

表3 小学校期, 中学校期, 高等学校期間の習慣的な運動経験における実態の比較

	小学校期 (n=351)		中学校期 (n=395)		高等学校期(n=293)		F 値	多重比較
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD		
1 週間あたりの活動日数	3.34	1.64	5.54	1.23	5.16	1.77	248.32***	小 < 中***, 高***
1 日あたりの活動時間	2.82	1.57	3.25	1.30	3.17	1.32	11.39***	小 < 中***, 高**
活動への熱心度	7.18	2.20	7.67	2.28	7.58	2.35	5.53**	小 < 中**, 高*

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

動経験において、小学校期は、中学校期、高等学校期と比較して「1週間あたりの活動日数」, 「1日あたりの活動時間」, 「活動への熱心度」の3項目について、それぞれ有意な低値が認められた。

## 2. 習慣的な運動経験の有無によるストレス・コーピング・スキル得点の比較

### 1) 幼児期 (表4) :

幼児期において、習慣的な運動経験の有無について比較した。その結果、習慣的な運動経験「あり」群 (340名) は「なし」群 (195名) と比較して、ストレス・コーピング・スキル下位尺度11項目のうち、「情動的ストレス耐性」 ( $p < .05$ ), 「社会的サポートの所有」 ( $p < .01$ ), 「対人コミュニケーションにおける適切な対応」 ( $p < .01$ ), 「積極的対応」 ( $p < .01$ ), 「環境の変化への迅速な適応」 ( $p < .01$ ), 「プラス思考」 ( $p < .001$ ) の6項目においてストレス・コーピング・スキル得点の有意な高値が認められた。

これに対して、習慣的な運動経験の「なし」群は「あり」群のストレス・コーピング・スキル得点を有意に上回る下位尺度はいずれにおいても認められなかった。

### 2) 小学校期 (表5) :

次に、小学校期における習慣的な運動経験の有無について比較した。その結果、習慣的な運動の「あり」群 (351名) は「なし」群 (187名) と比較して、「情動的ストレス耐性」 ( $p < .01$ ) の1項目においてのみ、ストレス・コーピング・スキル得点が有意に高いことが確認された。

これに対して、習慣的な運動経験の「なし」群は「あり」群のストレス・コーピング・スキル得点を有意に上回る下位尺度はみられなかった。

### 3) 中学校期 (表6) :

続いて、中学校期での習慣的な運動経験の有無について検討した。習慣的な運動経験の「あり」群 (395名) は「なし」群 (143名) と比較して、ストレス・コーピング・スキル下位尺度のうち、「情動的ストレス耐性」

表4 幼児期の習慣的な運動経験の有無によるストレス・コーピング・スキル得点の比較

SCSS 尺度	あり (n = 340)		なし (n = 195)		自由度	t 値	有意性
	平均値	SD	平均値	SD			
ストレス事態に対する耐性							
情動的ストレス耐性	39.07	11.49	36.59	10.52	514	2.44	*
悠然的対応	13.82	2.92	13.60	3.04	522	0.81	ns
対人的スキル							
社会的サポートの所有	16.86	3.72	15.86	3.81	528	2.97	**
社会的サポートの活用	13.89	3.76	13.52	3.72	525	1.09	ns
対人コミュニケーションにおける適切な対応	20.12	3.67	19.16	3.82	527	2.86	**
攻撃性のコントロール							
攻撃性の抑制	18.88	5.22	19.23	5.10	528	0.75	ns
自己主張	12.48	3.83	12.48	3.85	522	0.00	ns
その他のスキル							
積極的対応	29.99	5.91	28.39	6.27	518	2.91	**
環境の変化への迅速な適応	11.02	3.80	9.85	3.68	523	3.42	**
プラス思考	19.06	4.37	17.52	4.67	521	3.79	***
問題の洞察・把握	13.21	2.79	12.75	2.88	526	1.79	ns

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , ns有意差なし

表5 小学校期の習慣的な運動経験の有無によるストレス・コーピング・スキル得点の比較

SCSS 尺度	あり (n=351)		なし (n=187)		自由度	t 値	有意性
	平均値	SD	平均値	SD			
ストレス事態に対する耐性							
情動的ストレス耐性	39.26	11.14	36.21	11.23	516	2.95	**
悠然的対応	13.64	2.93	13.93	3.01	524	1.10	ns
対人的スキル							
社会的サポートの所有	16.55	3.84	16.36	3.66	531	0.56	ns
社会的サポートの活用	13.72	3.84	13.80	3.56	527	0.25	ns
対人コミュニケーションにおける適切な対応	19.95	3.75	19.42	3.71	530	1.55	ns
攻撃性のコントロール							
攻撃性の抑制	18.93	5.10	19.12	5.31	531	0.41	ns
自己主張	12.64	3.91	12.22	3.67	525	1.19	ns
その他のスキル							
積極的対応	29.49	6.18	29.19	5.91	522	0.55	ns
環境の変化への迅速な適応	10.78	3.85	10.23	3.64	526	1.57	ns
プラス思考	18.72	4.49	18.09	4.58	523	1.53	ns
問題の洞察・把握	13.04	2.76	13.05	2.96	529	0.06	ns

\*\*  $p < .01$ , ns 有意差なし

表6 中学校期の習慣的な運動経験の有無によるストレス・コーピング・スキル得点の比較

SCSS 尺度	あり (n=395)		なし (n=143)		自由度	t 値	有意性
	平均値	SD	平均値	SD			
ストレス事態に対する耐性							
情動的ストレス耐性	39.18	11.45	35.53	10.10	516	3.30	**
悠然的対応	13.70	3.02	13.84	2.80	524	0.48	ns
対人的スキル							
社会的サポートの所有	16.42	3.80	16.64	3.72	531	0.58	ns
社会的サポートの活用	13.66	3.80	13.99	3.58	527	0.87	ns
対人コミュニケーションにおける適切な対応	20.01	3.68	19.09	3.85	530	2.52	*
攻撃性のコントロール							
攻撃性の抑制	19.11	5.07	18.68	5.46	631	0.85	ns
自己主張	12.66	3.80	12.04	3.90	525	1.62	ns
その他のスキル							
積極的対応	29.78	6.08	28.30	5.98	522	2.49	*
環境の変化への迅速な適応	10.65	3.81	10.41	3.71	526	0.65	ns
プラス思考	18.54	4.47	18.39	4.69	523	0.35	ns
問題の洞察・把握	13.09	2.77	12.92	2.97	529	0.60	ns

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , ns 有意差なし

表7 高等学校期の習慣的な運動経験の有無によるストレス・コーピング・スキル得点の比較

SCSS 尺度	あり (n=293)		なし (n=245)		自由度	t 値	有意性
	平均値	SD	平均値	SD			
ストレス事態に対する耐性							
情動的ストレス耐性	39.85	11.54	36.28	10.52	516	3.65	***
悠然的対応	13.59	3.02	13.93	2.89	524	1.31	ns
対人的スキル							
社会的サポートの所有	16.57	3.67	16.38	3.88	531	0.58	ns
社会的サポートの活用	13.81	3.76	13.68	3.73	527	0.40	ns
対人コミュニケーションにおける適切な対応	20.05	3.68	19.43	3.80	530	1.90	ns
攻撃性のコントロール							
攻撃性の抑制	19.05	5.02	18.94	5.35	531	0.24	ns
自己主張	12.70	3.71	12.24	3.97	525	1.39	ns
その他のスキル							
積極的対応	29.91	5.87	28.76	6.28	522	2.16	*
環境の変化への迅速な適応	10.79	3.76	10.35	3.81	526	1.32	ns
プラス思考	18.84	4.38	18.10	4.68	523	1.85	ns
問題の洞察・把握	13.20	2.77	12.85	2.88	529	1.44	ns

\*\*\*  $p < .001$ , \*  $p < .05$ , ns 有意差なし

表8 幼児期の運動遊びの好嫌によるストレス・コーピング・スキル得点の比較

SCSS 尺度	好き (n=411)		嫌い (n=120)		自由度	t 値	有意性
	平均値	SD	平均値	SD			
ストレス事態に対する耐性							
情動的ストレス耐性	38.81	11.48	36.01	9.86	216	2.60	**
悠然的対応	13.84	2.97	13.41	2.92	522	1.39	ns
対人的スキル							
社会的サポートの所有	16.73	3.72	15.70	3.86	529	2.65	**
社会的サポートの活用	13.79	3.85	13.61	3.39	214	0.49	ns
対人コミュニケーションにおける適切な対応	20.03	3.72	18.87	3.72	528	3.03	**
攻撃性のコントロール							
攻撃性の抑制	19.08	5.18	18.76	5.18	529	0.59	ns
自己主張	12.67	3.85	11.84	3.72	523	2.09	*
その他のスキル							
積極的対応	29.65	5.99	28.52	6.36	520	1.80	ns
環境の変化への迅速な適応	10.77	3.78	9.97	3.75	524	2.05	*
プラス思考	18.93	4.36	17.05	4.83	521	4.01	***
問題の洞察・把握	13.24	2.76	12.34	2.95	527	3.06	**

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , ns 有意差なし

( $p < .05$ ), 「対人コミュニケーションにおける適切な対応」( $p < .05$ ), および「積極的対応」( $p < .05$ ) の3項目のいて, それぞれストレス・コーピング・スキル得点が有意に高いことが認められた。

これに対して, 習慣的な運動経験の「なし」群は「あり」群のストレス・コーピング・スキル得点を有意に上回る下位尺度はなかった。

#### 4) 高等学校期 (表7):

さらに, 高等学校期において, 習慣的な運動経験の「あり」群 (293名) は「なし」群 (245名) と比較したところ, ストレス・コーピング・スキル下位尺度のうち, 「情動的ストレス耐性」( $p < .001$ ) と「積極的対応」( $p < .05$ ) の2項目においてストレス・コーピング・スキル得点が有意に高かった。

これに対し, 習慣的な運動経験の「なし」群は「あり」群のストレス・コーピング・スキル得点を有意に上回る下位尺度は観察されなかった。

### 3. 幼児期の運動遊びの好嫌によるストレス・コーピング・スキル得点の比較

結果の最後に, 幼児期の運動遊びの「好嫌」によるストレス・コーピング・スキル得点の比較を表8に示した。

幼児期において, 本調査で振り分けられた運動遊び「好き」群 (411名) は「嫌い」群 (120名) と比較して, 「情

動的ストレス耐性」( $p < .01$ ), 「社会的サポートの所有」( $p < .01$ ), 「対人コミュニケーションにおける適切な対応」( $p < .01$ ), 「自己主張」( $p < .05$ ), 「環境の変化への迅速な適応」( $p < .01$ ), 「プラス思考」( $p < .001$ ), 「問題の洞察・把握」( $p < .01$ ) の7項目において有意な高値が認められた。

このうち, 幼児期の習慣的な運動経験において「あり」群で「なし」群と比べて高値であった6尺度のうち (表4), 重複していた尺度は5尺度 (「情動的ストレス耐性」, 「社会的サポートの所有」, 「対人コミュニケーションにおける適切な対応」, 「環境の変化への迅速な適応」, 「プラス思考」) であり, 運動遊び「好き」群でのみ高値であったのは2尺度 (「自己主張」, 「問題の洞察・把握」), 習慣的な運動経験「あり」群のみで高値だったのは1尺度のみ (「積極的対応」) であった。

これに対して, 運動遊び「嫌い」群が「好き」群のストレス・コーピング・スキル得点を有意に上回る下位尺度はなかった。

## IV. 考察

本研究では, 幼児期, 小学校期, 中学校期, および高等学校期の各期において習慣的な運動経験を持つことが, 青年期・成人期のストレス・コーピング・スキルにどのような影響を及ぼしているのか明らかにすることを

目的とし、大学生に質問紙調査を実施した。

本研究の結果は、主に2つの重要な知見を示した。

第1は、幼児期の「習慣的な運動経験を有すること（運動遊びを多く行なうこと）」と「運動遊びが好きなこと」が小学校期、中学校期、高等学校期よりも青年期・成人期における多数のストレス・コーピング・スキルを高め、このことは幼児期における運動遊びの重要性を強く示唆することになった。

第2は、幼児期だけでなく小学校期、中学校期、高等学校期のいずれの期においても、「習慣的な運動経験を有すること」は、青年・成人期のストレス・コーピング・スキルに良い影響のみを及ぼし、発達期のいずれの時期においても「習慣的な運動習慣」が青年・成人期のストレス対処能力の育成に有用であることを明らかにした。

#### 幼児期、小学校期、中学校期、高等学校期における習慣的な運動経験

幼児期、小学校期、中学校期、高等学校期における習慣的な運動経験ありの比率は、全ての期において50%を超えていた（表2）。最高値は中学校期の73.4%、最低値は高等学校期の54.5%、幼児期、小学校期はそれぞれ60%台であった。文部科学省の調査(2018)においても、14～17歳の男子は約75%、女子は約50%が何らかの運動部やスポーツクラブに所属していることが示されており、本調査で得られた結果は、全国的傾向を概ね反映していると考えられた。

#### 幼児期の習慣的な運動経験の有無および運動遊びの好嫌がストレス・コーピング・スキルに及ぼす影響

本研究における最も重要な知見の1つは、幼児期における運動のストレス・コーピング・スキルに及ぼす影響についてであった（表4、表8）。

幼児期の習慣的な運動経験を有することは、大学生のストレス・コーピング・スキル下位尺度11項目のうち、1項目も低下させることなく、「情動的ストレス耐性」、「社会的サポートの所有」、「対人コミュニケーションにおける適切な対応」、「積極的対応」、「環境の変化への迅速な適応」、「プラス思考」の6項目においてストレス・

コーピング・スキル得点を高める結果となった（表4）。

同じように、幼児期の運動遊びが好きであることは、ストレス・コーピング・スキル下位尺度11項目のうち、1項目も低下させることなく、「情動的ストレス耐性」、「社会的サポートの所有」、「対人コミュニケーションにおける適切な対応」、「自己主張」、「環境の変化への迅速な適応」、「プラス思考」、「問題の洞察・把握」の7項目のストレス・コーピング・スキル得点を高めることとなった（表8）。

幼児期の習慣的な運動経験の「有無」と運動遊びの「好嫌」の結果において、5つのストレス・コーピング・スキル下位尺度で同様な結果がみられた一方、「積極的対応」、「自己主張」、「問題の洞察把握」において異なる結果が出た理由について、本研究の結果から詳細な説明をすることはできない。これらの結果の異なる項目の違いが、「習慣的な運動を実施すること」と「運動遊びが好きなこと」との影響の差異を説明する端緒となるかもしれないが、明確な説明にはさらなる調査、検討が必要である。

しかしながら、幼児期に習慣的な運動経験を有することと、運動遊びが好きな子どもを増やすことのどちらかあるいは一方が達成できれば、青年期・成人期の多くのストレス・コーピング・スキルを高められる可能性が見出されたことは、将来を見通した幼児期の養育内容を考える上で有用な示唆を与えると思われる。

例えば、幼児の運動遊びへの参加を増やす試みについて、運動能力の高さが、幼児を運動遊びに参加させやすくすることが示唆されている。Harriet et al. (2008) は、3～5歳児を対象に、運動能力と日常生活での高強度の身体活動との関連を検討した。その結果、運動能力が高い幼児は、運動能力が低い幼児に比べて、日常的に高強度の身体活動を行っていることが明らかにされた。このような先行研究の結果を踏まえると、運動能力の高低と運動遊びの頻度や質、量は、相互補完的な関係にあると考えられる（榎本ら、2021）。幼児が運動遊びを行うことで彼らの運動能力が育まれることもあるが、運動能力が高いことによって幼児は運動遊びに参加しやすくなることも十分考えられる。

さらに、近年の研究において幼児期の運動遊びへの参加を促す要因について、榎本ら（2021）は、協同的な運



動遊びの重要性を示唆している。幼児期の協同的な運動遊びへの積極的な参加には、生活習慣や保護者や保育者の遊びへの関心や、遊び場の確保、さらには頻繁に遊ぶ友達の人数など、多くの要因が影響していることが考えられている。また、村瀬と落合（2007）は、海や山などの自然環境や広場や空き地で遊ぶことや親や先生などの大人と関わることは、運動遊びを親しむことへの促進要因となることを示している。これらのことから、幼児期の子どもの運動遊びへの参加促進の方策としては、幼児それぞれの特性の把握や、集団における生活及び環境要因や協同的な運動遊びなど検討する必要があると思われる。

### 小学校期，中学校期，高等学校期の習慣的な運動経験がストレス・コーピング・スキルに及ぼす影響

先行研究では、ストレス反応の低減に身体活動が寄与することが示されており（Biddle and Mutrie; 2001）、ストレスと身体活動は相互に関連することが想定されている。発達期の積極的な運動・スポーツ活動は、長年に継続することでストレス・コーピングの機能を高め、そのことを介して抑うつ感の緩和に寄与する可能性が示唆されている（永松；2016）。

本調査では、習慣的な運動経験を有することにより、小学校期では「情動的ストレス耐性」の1項目（表5）、中学校期では「情動的ストレス耐性」、「対人コミュニケーションにおける適切な対応」、および「積極的対応」の3項目（表6）、高等学校期では「情動的ストレス耐性」と「積極的対応」の2項目（表7）について、大学生のストレス・コーピング・スキルをそれぞれ高めることが確認された。

本研究の結果から、上記のいずれの学校期において、幼児期と比較すると高められる項目が少ない理由を明確に説明することはできない。本研究の調査項目において、習慣的な運動経験の有無についての設問が、幼児期では「習い事等を含めて、一日のうちで運動する（体を動かすこと）が多かったですか。」であったのに対し、小学校期、中学校期、高等学校期では、「所属、活動していた運動系の部活動、クラブチーム（あるいは習いごと）」の有無を問うことで、各学校期の方がより制約がかかり

影響を受けた可能性が考えられる。いずれの期においても、運動系の部活動、クラブチーム（あるいは習いごと）以外において運動をする可能性についても排除できないことから、今後において、習慣的な運動経験の有無についての条件の設定や実際の運動量を測定するなどの検討が必要である。

また、小学校期においては、習慣的な運動経験を有することによりコーピング・スキル下位尺度を高めた項目が1項目と、3項目の中学校期、2項目の高等学校期と比べて、最も少ない結果となった。先述の運動能力の高低と運動遊びの頻度や質、量が、相互補完的な関係にあるとすると（榎本ら，2021）。表3にあるように、習慣的な運動経験において、小学校期では、中学校期、高等学校期と比較して「1週間あたりの活動日数」、「1日あたりの活動時間」、「活動への熱心度」の3項目がいずれも低く、これらのことが「習慣的な運動経験」の頻度や内容に影響し、幼児期、中学校期、高等学期と比べて習慣的な運動経験の「あり」が大学生のコーピング・スキル下位尺度に及ぼした項目が少ない要因の1つになった可能性がある。

いずれにせよ、本研究の結果において、幼児期、小学校期、中学校期、高等学校期の全ての期において、習慣的な運動経験を持つことが、青年期・成人期のストレス・コーピング・スキル下位尺度に対し負の影響を及ぼすことなく、幾つかの下位尺度を高める結果が認められた。このことは、上記のいずれの期においても習慣的な運動経験を持つことが、青年期・成人期のストレス・コーピング・スキル下位尺度を高めるために意味があることを示唆している。

### 本研究の課題

最後に本研究の課題を記す。第1に、調査対象が1地域の1大学であった点である。1大学の調査では、調査結果をもって一般化するには限界がある。第2に、本研究は横断的研究であったことから運動継続の重要性や因果関係などについて詳しく言及できなかった。第3に、習慣的な運動経験の有無や好嫌が、性格特性や養育環境に影響されている可能性など、背景要因を明らかにする

ことができなかった。

今後は、これらの課題を考慮して詳細な調査を進め、より具体的かつ効果的な対応方法などを明らかにする必要がある。

## V. 結論

本研究の目的は、大学生に質問紙調査を実施し、幼児期、小学校期、中学校期、および高等学校期の各期における習慣的な運動経験が青年期・成人期のストレス・コーピング・スキルにそれぞれどのような影響を及ぼしているのか明らかにすることであった。

ストレス・コーピング・スキルの測定には、木島(2008)のストレス・コーピング・スキル尺度 (Stress Coping Skill Scales; SCSS) を用いた。

本研究では、主に2つの重要な知見が得られた。

第1は、特に幼児期において、運動遊びを多く体験し、運動遊びを好きと思えることは、青年期・成人期における多数のストレス・コーピング・スキル下位尺度を高めることが明らかとなったことである。このことは、幼児期において習慣的な運動経験を持つことの重要性を強く示唆する知見であった。

第2に、幼児期、小学校期、中学校期、高等学校期の全ての期において、習慣的な運動経験を持つことは、青年期・成人期のストレス・コーピング・スキル下位尺度に対し負の影響を及ぼすことなく、幾つかの下位尺度において良い影響があることであった。

いずれにせよ、本研究の結果は、青年期・成人期のストレス・コーピング・スキルに対し、それよりも以前の発達期において習慣的な運動経験を持つことの意義を示すこととなった。

今後においては、発達期における「習慣的な運動経験」の影響について、さらに詳細な検討が進むことが期待される。

## 参考文献

- Biddle SJ, Mutrie N (2001) Psychology of physical activity: Determinants, well being and interventions. Routledge. London & New York, 165-254.
- Danish SJ (1995) Reflections on the status and future of the community psychology. *Community psychologist*, 28, 16-18, 1995.
- 榎本夏子, 中道直子 (2021) 幼児の運動能力と協同的な運動遊びならびに社会的スキルの関連. *発育発達研究*, 91, 24-32.
- Harriet GW, Karin AP, Jennifer RO, Marsha D, Kerry LM, William HB, Russell RP (2008) Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity*, 16, 1421-1426.
- 引原有輝, 渡邊将司, 川勝佐希, 石井好二郎 (2018) 子どもにおける運動・スポーツ活動と運動遊びの意義とは. *体力科学*, 67, 83-98.
- 木島恒一 (2008) ストレス・コーピング・スキル尺度の作成—その信頼性・妥当性の検討—. *心身医学*, 48, 731-740.
- 木島恒一 (2009) 成人期前期以降におけるコーピング・スキルの発達の変化. *生活科学研究*, 31, 49-55.
- 文部科学省 (2018) 「運動部・スポーツクラブ所属の有無と体格測定・テストの結果」. <http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/List.do?bid=000001054955&cycode=0>
- 村上貴聡, 徳永幹雄, 橋本公雄 (2004) 青少年の健康生活スキルとスポーツ活動経験との関連. *体育測定評価学研究*, 3: 7-19.
- 村瀬浩二, 落合優 (2007) 子どもの遊びを取り巻く環境とその促進要因—世代間を比較して—. *体育学研究*, 52, 187-200
- 永松俊哉 (2016) 青年期におけるメンタルヘルスと運動・スポーツ活動の関係. *体力科学*, 65(4), 375-381.
- Papacharisis V, Goudas M, Danish SJ, Theodorakis Y (2006) The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *J Appl Sport psychol*, 17, 247-254.
- 島本好平, 石井源信 (2006) 大学生における日常生活スキル尺度の開発. *教育心理学研究*, 54, 211-221.
- 須永範明, 木島恒一 (1996) 対処行動質問紙 (COPE) 日本語版作成の試み. *日本健康心理学会第9回大会発表論文集*, 62-63.
- 徳永幹雄, 橋本公雄, 高柳茂美 (1994) スポーツクラブ経験が日常生活の心理的対処能力に及ぼす影響. *健康科学*, 17, 59-68.
- 和氣綾美, 山本浩二, 藤塚千秋, 藤原有子, 橋本昌栄, 米谷正造, 木村一彦 (2006) 中学校期の心の健康に及ぼす運動の影響と学校の工夫について. *川崎医療福祉学会誌*, 16, 247-259.