教育心理学と実践活動

スポーツ活動と動機づけ

梅 崎 高 行

(甲南女子大学)

Sports Activities and Motivation

TAKAYUKI UMEZAKI

(KONAN WOMEN'S UNIVERSITY)

Sports activities are perceived from the viewpoint of three types of involvement: “doing,” “watching/understanding,” and “supporting.” Moreover, the developmental stage of people involved in sports activities are divided into three life stages: pre-childhood, adolescence, and post-adulthood. Studies on motivation for sports activities published between 2009 and 2019 are organized based on positive aspects such as participating/continuing and negative aspects such as leaving, in the nine (3×3) quadrants described above. A review of previous studies confirmed that theory-based studies mainly used the self-determination theory or achievement goal theory, and this tendency has continued since the 1980s. The following issues are discussed as future research topics: (1) administering social projects using accumulated findings, (2) shifting from cross-sectional/retroactive research to research using prospective designs, and (3) focusing on a “new choice” other than participating/continuing or leaving when faced with unachievable tasks.

Key Words: self-determination theory, achievement goal theory, physical benefits, psychosocial benefits, longitudinal study

本稿ではスポーツ活動を、「する」、「みる／しる」、「ささえる」の3つの関わり方から把握した。また、スポーツ活動に関わる人々の発達を、児童期以前、青年期、成人期以降の3つのライフステージで区分した。この3×3の9象限において、参加継続などの肯定的側面と、離脱などの否定的側面2つの視座により、2009—2019年に発刊されたスポーツ活動における動機づけ研究を整理した。先行研究の通覧により、理論ベースの研究は自己決定理論と達成目標理論を援用するものが中心であり、1980年代から続く傾向が確認された。今後の研究課題として、(1)蓄積された知見を実社会に活かすプロジェクトの実施、(2)横断・週及的な研究からプロスペクティブ・デザインによる研究への移行、そして、(3)参加継続か離脱かの2択を超えて、達成不能な課題に対峙した際の“新たな選択”への注目、以上3点が考えられた。

キーワード：自己決定理論、達成目標理論、身体的恩恵、心理社会的恩恵、縦断研究

2019年、ラグビー日本代表は、ワールドカップにおいて初のベスト8入りを果たした。高揚した気分は今も続いており、この興奮がまた味わえると思うと楽しみでならない。期待は、再び自国開催される五輪・パラリンピックに向けられたものであるが¹、本稿では、

開催を控えた今日までの、過去10年に渡る先行研究を通覧する。この10年は、わが国のスポーツにとって転換期でもあった。スポーツ基本法の成立(2011年)や、スポーツ庁の発足(2015年)もその一部である。中でも特筆すべきが、2020年の五輪・パラリンピックの開催となろう。大会後には祭典をレガシーとすべく、ス

¹ 本稿執筆2019年10月時点。

Figure 1 身体活動・運動・スポーツの関係（荒井，2018，p. 90，図 7-1）

スポーツをめぐる心理学の研究が加速するに違いない。本稿はこのときに備えて、両者の歩みを多少なりとも整理することを目的としている。

スポーツ活動の範囲 スポーツ基本法においてスポーツは「個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」を指す。つまりスポーツは、五輪・パラリンピックなど、競技だけを示す概念ではない（文部科学省，2017）。厚生労働省（2013）によれば「身体活動」は、「安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作」を指す。この「身体活動」は、通学や労働などの「生活活動」と、体力・パフォーマンスの維持向上を目指す「運動」に区分され、この区分において「スポーツ」は、中強度以上の「運動」に含まれる。荒井（2018）は、「身体活動」「運動」「スポーツ」の3語によりスポーツ活動を整理する（Figure 1）。ここで「スポーツ」は、スポーツ活動における最も限定的な活動に当たる。これら定義を参考に、本稿でも広い範囲の身体活動をスポーツ活動として捉えていく。

スポーツ活動への関わり方 スポーツ基本法に基づき、策定された第2期スポーツ基本計画では、スポーツの恩恵が、スポーツを「する」こと以外の活動からも得られるとしている（文部科学省，2017）。

する以外の活動の一つとして、「みる」活動がある。ラグビーワールドカップから生活の潤いを享受した筆者も、みることでスポーツ活動に参加した一人である。オフロードパスといった用語を覚え、ラグビーにのめりこんだことから、みる活動に「しる」活動を含めることもできる²。もう一つはスポーツを「ささえる」活動である。競技を成立させる指導者や審判以外にも、サポーターやボランティアとして競技に関わり、する人と同じ喜びや楽しみを見出す人がいる。五輪・パラ

² 「しる」活動は、「みる」活動ばかりでなく、「する」活動と「ささえる」活動にも含まれる（文部科学省，2017）。

リンピックには、20万人を超えるボランティアの応募があったと言うが、大会をささえることに対する人々の関心の高さを表す数字と言えよう。ただし、ここで示されたスポーツ活動の定義や、「する」「みる／しる」「ささえる」といった関わり方は、多分に曖昧なものである。たとえば筆者の息子はサッカーを始めたが、送り迎えを行う彼の母親は、単にささえる人なのだろうか。このように活動の分類には難しさもあるが、本稿では便宜的にこの枠組みを用いていく。

スポーツ活動の恩恵と動機づけ いずれの関わり方であっても、人々はスポーツ活動に参加し、継続することで、喜び・楽しみなどの恩恵を得ることができる。恩恵は2つの側面で認められており、身体的恩恵はその1側面である。人々の生活が座位中心となり、生活習慣病の発症が世代を超えて課題とされる。数々のエビデンスから、適度なスポーツ活動が、最も安価で効率のよい予防的対策であることは間違いない（竹中，2012）。昨今では、子どもの貧困も私たちの課題としてある。スポーツ活動は、経済的に不利な状況にある子どもにも導入でき、かつ、そうした層でこそ、恩恵が大きいとされる（McDonough, Ullrich-French, Anderson-Butcher, Amorose, & Riley, 2013）。

もう一つは心理社会的恩恵である。非行・犯罪や薬物などのリスクを遠ざけ、他者と関わりながら自己を育む上で、スポーツ活動は有効な機会となり得る（Fraser-Thomas, Cote, & Deakin, 2005; Webb, 2016）。加えて近年では、認知的恩恵についてもエビデンスが提出されており（東浦・紙上，2017; 堀内・島崎・竹中，2014; 紙上・Hillman, 2012）これまで無関心であった人々にも、スポーツ活動はコンテンツとしての魅力を高めている。

これらの恩恵をよりよく得るために注目されるのが、心理変数としての動機づけである。たとえば肥満は、スポーツ活動を継続することで解消できるが、なかなか始められなかったり、始めたものの続かなかったりといった状況がある。この打開に必要とされるのが、意志、すなわち動機づけの力である。もっとも、過度のスポーツ活動は、かえって心身の健康を脅かしかねない。恩恵の前提は、スポーツ活動が個人にとって適度であることであり、後述するように動機づけを適宜調整できる力の成熟は、それ自体がスポーツ活動による心理社会的恩恵と言えるかもしれない。

この動機づけは、私たちの生活に日常用語としても定着している。中でもスポーツ活動は、市民からアスリートまで、動機づけをめぐる言説が浸透している文脈と言える。学術的な面から言えば、必ずしも意志や

やる気と動機づけは同義ではない(上淵, 2019)。知の洗練にとって両者の区別は今後必要であるが、スポーツ活動においては、理由・説明といった意味で用いられる動機づけも排除しないことで、実践に有効な面も見出せる。たとえば萩原・磯貝(2014)は、スポーツ活動への専心を‘コミットメント’という語で、来間・小川・関矢(2019)は、スポーツ活動での消耗を‘気持ち切れる’という語で表現し、ローカルな文脈における動機づけの問題を扱っている。

一方、理論ベースでスポーツ活動を捉える研究は、膨大な知見を重ねて今なお進展しており、本稿でもこちらを主に見ていく。動機づけ理論において動機づけは、スポーツ活動の適切な継続に関する議論のけん引役であり、無二の媒介変数とされる(Viladrich et al., 2013)。中でも自己決定理論(以下、SDT)と達成目標理論(以下、AGT)は有力なモデルであり(Weiss, Amorose, & Kipp, 2012)、これらモデルにおいて動機づけは、媒介のみならず、説明・調整・目的変数としても機能している。3つ目の理論として、計画的行動理論を加える整理も見られるが(Hagger, 2012)、SDTとAGTを動機づけの2

大モデルとする動向は、1980年代から変わらない(Fry & Moore, 2019; Lindahl, 2012)。なおその比率は、本稿のために実施された検索³において、およそSD:AG=3:1であった(Figure 2)。

Figure 3に示すように、SDTは3心理欲求(自律性、関係性、コンピテンスの欲求)を基底とし、欲求の充足によって無動機づけから内発的動機づけまで、自律性の程度に応じた一連の動機づけ行動を想定している(Kitsantas, Kavussanu, Corbato, & Van de Pol, 2018; Ryan & Deci,

Figure 2 SD と AG を取り上げた論文数 (積み上げ)

Figure 3 動機づけの2大モデル (SDT モデルと AGT モデル)

³ 検索には APA PsycNet を活用した。sport, physical activity, exercise, physical education の各語を OR でつなぎ、AND によって self-determination または achievement goal をつないだ。2009—2019 年に発刊された査読雑誌を対象とした。

2019; Standage, 2012)。一方、AGTは、コンピテンスの維持獲得に自己を参照するマスタリー目標と、他者を参照するパフォーマンス目標の2つの志向性を仮定し (Alfermann, 2016; Lochbaum & Gottardy, 2015)、維持獲得方略としての接近または回避との組み合わせによって達成行動を想定している。両モデルとも、環境要因としての動機づけ雰囲気 (奨励・促進か阻害・抑制か) に着目し、雰囲気をつくる動機づけエージェント (以下、Egt.) として特に、指導者/教師、親、仲間の関わりを課題とする。近年では、動機づけを自ら適応的なスタイルに調整する自己調整学習 (以下、SRL) も注目され (Kitsantas et al., 2018)、動機づけられる存在としてのみならず主体的な存在としても、動機づけ行為者を見なす議論が盛んである。また、両理論が中核概念としてコンピテンスを想定することから、理論的統合も試みられている (Monteiro, Pelletier, Moutão, & Cid, 2018; Rottensteiner, Tolvanen, Laakso, & Kontinen, 2015)。

ライフステージ×スポーツ活動への関わり方 人々のスポーツ活動は、児童期以前、青年期、成人期以降で変化する。動機づけも、発達に連れて変化することから (高崎, 2019)、ライフステージと、スポーツ活動の関わりが交差する象限ごとに、先行研究を見ていく。
児童期以前×する

参加継続 スポーツ活動に親しむ基礎をつくる幼児期の運動は、遊びとして経験されることが望ましい。運動の一斉指導の実施率によって幼稚園を分類し、園児の運動能力と運動パターンの出現頻度を比較した杉原 (2014) では、予想に反して一斉指導のない幼稚園に通う園児の成績が優れていることが示された。明らかにされた一斉指導の課題を踏まえ、子どもの内発的動機づけ (以下、IM) に基づくスポーツ活動が検討されている。

内田・大井・筒井 (2018) は、取り組む種目や順番の決定を子どもに委ねる IM 配慮グループと、スポーツ活動を実施しない自由遊びグループを設定して、活動後の運動能力の伸びを比較している。すると、一部種目で IM 配慮グループの成績が有意に向上し、大人が主導する活動であっても子どもの IM に配慮されれば、運動能力の向上は妨げられないと結論された。この研究は、SDT に基づく IM の定義に厳密さを欠き、対象が一園という知見の制限はあるものの、自然場面で生じにくい身体動作の実際を指摘し、保育における大人の関与の必要性を述べている。

伊藤他 (2013) は、小学 5—6 年生 246 (女児 126) 名を対象に、2 種類の学習方略 (一般学習方略: 例「うまくでき

る人を見て、まねをして練習しています」、セルフ・ハンディキャップ方略: 例「体育で習う運動がむずかしいと、わたしは、すぐにあきらめてしまいます」) に対する 4 種類の動機づけ雰囲気 (熟達: 例「先生は、苦手なものがなくなるように、一人ひとり熱心に教えてくれます」、協同: 例「このクラスでは、みんながうまくなるように、お互いに助け合っています」など) と、5 種類の学習動機 (承認志向: 例「体育の学習では、わたしが活躍するところをみんなにみてほしいと思います」、実用志向: 例「体育で、体力をつけたいと思います」など) の関連を検討している。構造方程式モデリング (以下、SEM) を用いた分析の結果、動機づけ雰囲気が直接的に、また学習動機を媒介して間接的に、学習方略に影響する適合度のよいモデルが得られた。

海外では Goudas, Dermitzaki, & Kolovelonis (2015) が、やはり小学校体育において、5—6 年生児童 88 名を対象に実験を行っている。この実験では、児童を SRL 方略のレベルによって 4 つのグループに分け、バスケットボールのシュート課題に取り組んだ。事前・事後の比較により、未熟な方略グループは、学習によって知識は増えたが、これを活用する力の伸びが見られず、シュート成績を向上させるには至らなかった。

離脱 チームや団体に加入するなど、組織化されたスポーツ活動 (組織スポーツ) への参加は低年齢化が進んでおり、これは世界的な傾向でもある。早期からの参加はソーシャルスキルの獲得をささえるといった報告も見られ、子どものスポーツ活動を支援しようとする養育者の動機づけにもなっているが、一方、この時点での社会性の発達とスポーツ活動には、関連が見られないとする報告もある (Harlow, Wolman, & Fraser-Thomas, 2018)。Umezaki, Maeshiro, Norisada, Takahashi, & Sakai (2019) もこれを支持し、遊具などが他者に専有される葛藤場面において、3 歳から 5 歳にかけて有意に問題解決の方略が社会化される様子を確認したが、同時に行われた潜在成長曲線分析によって、この発達に 4 歳時点での組織スポーツ参加の有無は、関連しないことを見出した。児童期以前の発達に対するスポーツ活動の影響は、動機づけの質など個人的特徴を考慮しつつ、いつ、どのくらい経験されるとよいかといった点を含む検討が求められるだろう。

ただし、スポーツ活動からのドロップアウトや、心身を消耗し、日常生活にも支障を来すバーンアウトなどの問題は、待ったなしの対応が求められる。こうした問題は、卓越した競技力をもつ青年期以降のアスリートが中心的な対象となるが (Lonsdale, Hodge, & Rose, 2009)、萌芽は児童期初期に見られるとする指摘もある

(Crane & Temple, 2015)。

Harris & Watson (2011, 2014) は、児童期から適用可能なバーンアウト尺度を開発し、SDT との関連から説明モデルを検討した。共分散構造分析の結果、バーンアウトに至る 70% の分散が自律性の程度の低さによって説明され、この背景に、ストレスフルな養育の可能性を示唆している。この知見から大人には、幼い世代のスポーツ活動には楽しさを、競争性が増す青年期以降にはストレス対処の方略を、サポートする力が求められるとされる。なお、幼少期に影響力がより強い養育者については、親子のアタッチメントの質が、スポーツ活動に臨む子どもの目標志向性を、適応的なものにするといった指摘も見られる (Carr, 2009)。早期化が進む子どものスポーツ活動を、家族などの包括的な文脈から捉えていくとともに、Harlow et al. (2018) が議論するように、早期からの組織スポーツへの参加が、児童期以前の子どもにとって本当に必要かといった視点も検討が要るだろう。

青年期×する

参加継続 中須賀・須崎・阪田・木村・杉山 (2014)、中須賀・阪田・杉山 (2015, 2017) は、中学・高校の学校体育を対象に調査を実施し、授業の動機づけ雰囲気と生徒の目標志向性が、体育授業の好意的な態度を形成する過程を検討した。一部で性差が見られたものの、総じて生徒のマスタリー志向性に与える授業の熟達雰囲気の影響をポジティブな影響を検証し、学習をささえる教師にも示唆を与える内容となっている。ただし、一連の研究が横断的な調査であったことから、中須賀・阪田・杉山 (2018) では縦断調査を計画して、因果モデルの検討を行っている。年 5 回の調査において欠損のなかった中学生 1,045 名 ($M=13.9\pm0.8$ 歳) のデータを対象とし、交差遅延効果分析により先行研究に基づくモデルを検討した結果、生徒の熟達ならびに協同雰囲気の認知が、マスタリー志向性を介して生きる力を予測する適合度の高いモデルが得られた。

生徒の動機づけ調査に基づく教師への示唆は、海外の体育研究からも得られている。一般に成績評価は学習に対する生徒の IM を低めるが、Krijgsman et al. (2017) が中学生 409 (男子 222) 名 ($M=14.7\pm1.00$ 歳) から回収したデータを、マルチレベル回帰分析を用いて検討した結果では、3 心理欲求を充足させる教師の関わりが、IM の低下を抑制する結果を見出している。

青年期は、学業とともに部活動が生活において重要度を増す時期でもある。松井 (2014) は球技を中心として、いずれかの運動部に所属する高校生のうち、指導

者との関わりが豊富な 1,071 (男子 604) 名を対象として、指導者のフィードバック (以下、FB) 行動に対する評価を尋ねている。重回帰分析の結果、賞賛や励ましなど支持的 FB が、IM に正の影響を与える結果が支持されたが、この影響は、生徒が認知する指導者との信頼関係がよい場合により強く、加えてその場合には、注意や叱責などの非支持的 FB も、IM に正の影響を与えることが明らかとされた。

このような体育・運動部活経験は、スポーツ活動を取り入れたその後のライフスタイルにも影響を及ぼすと考えられる。上地・森丘・尾山 (2012) は二要因モデル (市川, 2001) を参照し、運動志向性を測定する動機づけ尺度を開発した。この尺度を用い、健康科学領域を中心によく知られる行動変容技法⁴の使用状況とともに、一週間当たりの運動の実施時間との関連を検討したところ、IM に相当する充実志向が実施時間に有意に関連し、ただしこの関連に行動変容技法は関係しなかった。そこで充実志向を含む 3 つの志向性から内容関与の動機を潜在変数として仮定し、共分散構造分析を実施したところ、4 種類の技法 (セルフモニタリング: 例「記録する活動内容を決めている」、目標設定: 例「目標を作ってから活動に取り組んでいる」など) を媒介して実施時間を予測する適合度のよいモデルが得られた。加えて上地他 (2012) では、男子に比べて女子は、有意に関係志向的であるという性差にも言及された。スポーツ活動からの離脱は女子でより大きな問題となっており、動機づけの性の特徴に注目する意義は大きい。

海外では Atkins, Johnson, Force, & Petrie (2013) が、地域スポーツからエリート競技まで、様々なレベルで構成される女兒 227 名 ($M=12.7\pm1.29$ 歳) を対象に、競技継続の意志に関わる変数を検討している。SEM を用いた分析の結果、継続に有意に関わったのは楽しさの変数のみであり、競技へのコンピテンスやセルフ・エスティームは関連しなかった。さらに、楽しさに関わったのは両親による課題関与であったが、一方で仲間による課題関与と楽しさの間には、関連が見られないとする結果を得ている。

また Craike et al. (2014) では、都市部と郊外の学校に協力を依頼し、両地域で構成される中学 1 年生女子 489 名と高校 2 年生女子 243 名を比較して、健康の認知とスポーツの実施程度、スポーツのコンピテンス、スポーツ参加に対する自律性の程度について検討している。階層的重回帰分析の結果、健康認知にコンピテ

⁴ 飲酒、食事、喫煙など日常生活を健康的に改善すべく行動科学の知見を取り入れた介入技法 (竹中, 2012)。

ンスと自己決定的な動機づけが有意に関わり、この傾向は年長の女子でより強かった。これを踏まえ Craike et al. (2014) は、青年期女子のスポーツ活動の促進には、身体的恩恵より心理社会的恩恵に注意を払うべきだと述べている。

性の特徴に注目した国内外の研究からは、コンピテンスなど、発達によっても重みづけが異なる変数に注目する必要性も示唆される。また、スポーツ活動における関係性の充実、世代を超えて継続をささえる要因となるが、その対象は、児童期以前では親が、青年期以降では指導者や仲間が中心となることから、やはり発達に伴う配慮が必要な変数と考えられる。

こうした動機づけ Egt. のうち仲間は、集団スポーツを対象とした研究において、間接的に検討されることもある。Heuze, Eys, Dubuc, Bosselut, & Couture (2018) は、8種類の集団スポーツから 264 (女子 143, 不明 7) 名のアスリート ($M=15.5\pm1.48$ 歳) を対象としてチームの凝集性を、取り組み (課題) に関するものと、関係 (社会) 性に関するものの 2 側面で評定し、この評定が 3 心理欲求を媒介してスポーツ活動の IM に影響するか検討した。SEM を用いた分析の結果、課題凝集性が関係性の欲求を介して、社会凝集性が自律性と関係性の欲求を介して、それぞれ IM を説明するモデルを得たが、このモデルで社会凝集性は、コンピテンスの欲求とネガティブに関連し、続く IM との関連は示されなかった。仲間とともに構成されるチームの凝集性は、活動をささえる指導者の責任の範疇でもあり、ささえる側面からの検討も求められよう。

離脱 次第に親の手から離れる青年移行期には、競技性も増し、ドロップアウトやバーンアウトの問題が大きくなる (Balish, McLaren, Rainham, & Blanchard, 2014)。こうした問題は、低年齢化するスポーツ活動への参加も一因との仮説を立てて、Larson, Young, McHugh, & Rodgers (2019) は、6 歳から競技を開始した 12—13 歳のスイマー 137 名を対象に調査を行った。この研究で仮説は実証されなかったものの、動機づけへの注目により、問題を回避する予防策について議論されている。

また Curran, Hill, & Niemiec (2013) は、SDT に基づき、サッカー選手 245 (男子 172) 名 ($M=13.67\pm1.49$ 歳) を対象として、競技への没頭・従事と、対置される不平・不信に関する要因の検討を行った。指導者による自律性支援の有無を媒介変数として因果の推定を行ったところ、導き、期待、FB など指導の構造が整っている場合に、自律性支援はサッカーへの没頭・従事を予測した。一方、構造が整っていない場合に自律性支援

は、不平・不信を予測した。この結果は、自律性支援が不十分である場合に選手は欲求を満たすことができず、その場合に指導の構造は、選手を統制するものでしかないことを示唆している。ただしこの知見は横断調査によるものであることから、続く Curran, Hill, Ntoumanis, Hall, & Jowett (2016) では、新たにサッカー選手 252 (男子 185) 名 ($M=12.98\pm1.84$ 歳) を対象として、1 シーズンに 3 度データを収集する短期縦断研究を実施した。交差遅延効果モデルを用いた分析の結果、シーズン前期のコーチングスタイル (自律性支援か統制か) の認知が、シーズン中期の欲求の程度 (充足か未充足か) を媒介して、後期のサッカーに対する取り組み (没頭・従事か不平・不信か) を予測するモデルが実証された。動機づけに関わる内的・外的要因の交互作用の検討は、実践的価値が高く (Cece, Lienhart, Nicaise, Guillet-Descas, & Martinet, 2019; 外山・湯, 2019), 引き続き計画が望まれる研究デザインの一つでもある。

成人期以降×する

参加継続 須崎・杉山 (2016) は、国立大学の体育受講生 420 (男性 248) 名 ($M=18.70\pm1.23$ 歳) を対象に、体育授業の適応に関わる変数を検討している。共分散構造分析の結果、体育の自己効力感 (Self-efficacy: 以下, SE) の直接的影響と、媒介変数としての SRL 方略の影響を、同時に示す適合度のよいモデルが得られた。体育は大学適応を助ける教科と見なされることから、本研究は体育のみならず、大学適応にとっても有効な心理変数を抽出したものと考えられる。この大学適応という観点からは、大学生にとっての部活動も、同様の機能をもつスポーツ活動であると考えられる。外山・湯 (2019) は、大学生運動部員 327 (男性 277) 名 ($M=20.21\pm1.45$ 歳) を対象に、部の雰囲気への満足に対する自律性の高さと、部の主将の「技術指導」、「人間関係」、さらに「統率」との関係を検討した。マルチレベル分析を用いた検討の結果、個人内要因 (自律性の高さ) と環境 (主将) 要因の交互作用が見られ、動機づけ雰囲気や個人の動機づけに、一律に望ましい状態は想定できないことを示唆している。

大学生はまた、家族から独立して友人と余暇を楽しむ時期でもある。余暇のうち野外レクリエーションは、心身の恩恵をもたらす有効なスポーツ活動に当たり、わが国ではこの推進が、政策的な課題とも認識される (文部科学省, 2017)。伊藤・山口・岡安・北村・Walker (2016) は、野外レクリエーション先進国であるカナダの大学生 228 名と日本の大学生 255 名を比較して、参加と阻害に関わる要因を検討した。階層的重回帰分析

による検討の結果、カナダ人学生で自立因子（例「自由に自分で意思決定をするため」）が参加に、両学生に共通して個人的要因（例「十分な体力がないため」）が阻害に、それぞれ有意に関連した。参加動機に見られた差は両国の文化差であり、推進策を講じる際に考慮すべき点であると議論されている。

海外では、Phillips, Chamberland, Hekler, Abrams, & Eisenberg (2016) が、大学生を対象に含む2つの研究（研究1: 463名, $M=19.40 \pm 1.99$ 歳, 研究2: 114名, $M=24.84 \pm 11.33$ 歳）を通し、IMとスポーツ活動の習慣化との関連を探っている。この調査では、スポーツ活動を主観的指標（調査票）と客観的指標（アクセルロメーター）で測定した。媒介分析によってIMは、スポーツ活動の始発にとっては有効であるが、維持に対しては、経験の蓄積による習慣化された行動の方が影響力は強かった。また、Schüler et al. (2016) では、スポーツジムに通う34（男性17）名（ $M=24.8 \pm 7.4$ 歳）を、統制群と実験群（指示：あなたの成績がチームの成績になります）に分け、腕立て伏せの量的・質的パフォーマンスと、ストレス低減など心理的恩恵に対する目標設定の効果を検証した。重回帰分析により、実験群の中でも所属動機（McClelland, Atkinson, Clark, & Lowell, 1953）の高い個人は、指示後にパフォーマンスを有意に向上させ、ウェルビーイング（以下、WB）も同時に増大させる結果を得た。これら海外の研究では、調査票以外の調査法も併用しながら、する動機づけに関わる要因を明らかにしている。

続く発達期については、松下・原田・荒尾 (2014) が、研究協力者1,290名（ $M=54.3 \pm 8.3$ 歳）を、行動変容技法を用いる際に考慮される行動変容ステージ⁵に従って分類し、現金など、インセンティブの種類や価値によって、スポーツ活動をする動機づけの強さが異なるかを検討している。分散分析の結果、行動変容ステージとインセンティブの種類に主効果が見られ、両者の交互作用もまた有意であった。また、江口・井上・太田・大和 (2019) では、521名の就労者を、基準に従ってスポーツ活動継続群216名（ $M=45.5 \pm 10.4$ 歳）と非継続群305名（ $M=41.0 \pm 10.3$ 歳）に分け、スポーツ活動をする、あるいはしようとする場合の動機づけを探索的に検討した。その結果、得られる恩恵については両者で一致した認識が示されたものの、動機づけを構成する因子のうち「楽しさ・高揚感」（例「運動そのものが楽しいから」）に対する評価の高さが、継続群に見られる特徴として示された。最新の「体力・運動能力調査」

では、35—39歳の女性にゆるやかな能力の低下が認められたが（スポーツ庁, 2019）、成人中期を対象とした研究は、これから重要性を増すものと考えられる。

この「体力・運動能力調査」では、高齢者（65—79歳）の成績向上についても報告されている。高齢者を対象とした研究は、この背景要因の理解を助けるものでもある。常行・山口・高折 (2011) は、高齢者大学に通う412（女性217）名を対象に、行動変容ステージに関わる過去のスポーツ活動の楽しさと、心理諸変数の影響を検討した。検討された変数のうち運動SEとは、多忙や疲労といったハードルにもかかわらず、スポーツ活動に参加し継続できる自信を表す（杉原, 1997）。重回帰分析を用いた検討により、過去経験が運動SEを媒介し望ましい行動変容ステージに至るパスは、男性に認められ、女性では食事や睡眠など、日々の健康行動に対する意識の高さが、行動変容ステージの高さを予測した。この研究で、男女に共通してステージの高さに関わったのは、スポーツ活動に関わる指導者、家族、友人など、人的支援の充実であった。

高齢者のスポーツ活動を、社会的活動の一部として扱った研究もある。堀口（堀口・小玉, 2014; 堀口・大川, 2016, 2018）は、高齢者に特有の自律的動機づけとして「喪失の制御」（例「空いた時間を埋めたいから」）や「周囲への貢献希求」（例「周囲の人（家族や友人）に迷惑をかけたくないから」）といった因子を見出し、単なる有無（する／しない）ではなく、活動の意味（自律性の程度）を考慮して、スポーツ活動とWBの関係を検討している。このうち225（男性132, 不明6）名（ $M=75.48 \pm 4.89$ 歳）を対象とした堀口・大川 (2018) では、自律的動機づけと他者との関係性に関連が見られ、高齢者が、スポーツ活動を含む社会的活動へ自律的に参加するためには、活動仲間、配偶者、子どもなど、他者との関係性が鍵となる点が示された。

こうした関係性のうち、配偶者に着目した大須賀他 (2017) では、配偶者を有する高齢者107（単独群39, 夫婦群68）名を対象に、配偶者との運動教室への参加が夫婦関係を改善するという仮説を立てて、教室の前後で変化を検討した。共分散分析の結果、夫婦群は教室後に趣味や運動など配偶者で行う行動を増加させたものの、仮説に反して夫婦関係の質や満足、また会話時間については、両群ともベースラインとの比較において効果が見られなかった。結果について、むしろ単独で参加した方が配偶者との帰宅後の会話が増え、夫婦で参加したがゆえに会話が不必要になる可能性が議論された。本研究で理論ベースの動機づけは扱われていな

⁵ 行動に対する準備性を示し、前熟考期、熟考期、準備期、実行期、維持期から成る。

いが、スポーツ活動に影響を与えるユニークな関係性を見出している。

離脱 Gayman, Fraser-Thomas, Dionigi, Horton, & Baker (2017) は、高齢者にとってスポーツ活動は本当によいのか問いかけている。システマチック・レビューの結果、エイジング、認知、情動、社会、加えて動機づけへのポジティブな影響が確認されたものの、これらの恩恵がスポーツ活動単独の要因によるものか、あるいは他の要因との交互作用によるものかははっきりしない。成人期以降のスポーツ活動において、離脱といったネガティブな側面を扱う研究はこれ以外に進んでいないことから、あらためて明暗の両側面から、成人期以降のスポーツの活動の意義を問う研究が求められよう。

全ステージ×みる／しる

みる／しるに分類される研究は数も限られることから、全ステージをまとめて扱う。

スポーツ活動には憧れなど、他者の存在が影響するものの、この影響について実証した研究は多くない。上地 (2011) は「モデルへの肯定的評価」、「模倣への欲求や行動生起」、「モデルとの情緒的な結合希求」から構成される運動・スポーツ場面における同一視尺度を開発し、大学生 243 名を対象に、自己調整スタイルとの関連を検討した。その結果、女子は男子に比べて有意に情緒的結合が強いなど、一部で性差も示されたが、同一視経験は男女に共通して、運動・スポーツの価値を内在化させていた。加えて男子では、同一視の傾向が強いほど自律性の程度が高く、価値の内在化がさらに進んでいた。

また、島崎・飯尾・斎藤・前場・竹中 (2012) では、通信教育で学ぶ学生 177 (女性 94) 名 ($M=41.0\pm9.9$ 歳) を対象に、スポーツ活動の実施を促すメッセージングについて検討した。メッセージングは、内容や媒体を考慮することで、スポーツ活動に対する対象者の動機づけに効果があるとされる。探索的な検討により、受け入れやすさと有用性がメッセージングの要であることが示され、これを用いた実践に向けて基礎的な資料が得られた。

塩田・徳井 (2016) は、ウェブ調査によって 548 (女性 280) 名 ($M=45.2\pm14.9$ 歳) の成人を対象に、ボランティア行動に至る要因を検討した。近年、スポーツ・ボランティアへの関心は高まっているものの、障がい者スポーツにおいて人材の確保は、需要に見合っていない。パス解析の結果、実際の体験行動とともに、媒介変数としての観戦行動が、ボランティア行動に対す

る予測因として抽出された。ボランティアを通じた障がいや多様性の理解は、教育的意義も大きい。この研究が示した「みる／しる」と「する」「ささえる」の相互関係は、スポーツ活動全般にとっても有効なモデルと考えられる。

さらに伊藤・Hinch (2017) では、わが国におけるスポーツツーリズム研究のシステマチック・レビューが行われた。スポーツツーリズムとは、スポーツを含む旅行・観光を指し、スポーツ活動推進や経済活性化のきっかけと見込まれている。レビューでは、25 年に及ぶわが国の研究動向が、論文数、研究手法、研究テーマの各視点から整理された。この結果、定性的な研究や国際・文化比較研究の必要性が明らかとなり、スポーツツーリズムの理解を拓けるための課題が抽出された。上記した研究以外には、他者のモデリングを動機づけの一因とする SE 研究を、みる／しる領域の研究として数えることもできるだろう (Scarapicchia, Amireault, Faulkner, & Sabiston, 2017)。

児童期以前×ささえる

参加継続と離脱 久崎・石山 (2012) は、子どものスポーツ活動を取り巻く大人が、子どもの心理発達に及ぼす影響について検討する先行研究を概観した。このレビューによれば、この文脈の理解に SDT や AGT など、動機づけ理論の援用が有効であるとともに、動機づけ理論の精緻化にとっても、スポーツ活動の文脈が有効であることを示している (cf., Ryan & Deci, 2019)。その上で課題として、(1) 動機づけやコンピテンスに対する子どもと大人の認知のズレや、(2) スポーツ活動をする子どもが、動機づけ雰囲気の影響を受ける存在としてのみ描かれ、パーソナリティ特性への注目が不足している点を指摘している。

この指摘を支持する研究として、(1) については、O'Rourke, Smith, Smoll, & Cumming (2014) が、水泳選手 238 (女児 141) 名 ($M=11.90\pm1.33$ 歳) を対象に、競技不安に及ぼす親のプレッシャー (期待) の影響を検討している。データは 1 シーズンで 3 度収集され、階層的重回帰分析の結果、子どもに対する親の影響の大きさが、コーチを超えて示された。その上で、親の高い期待の下で子どもが健康的にスポーツ活動に取り組むためには、課題関与的な雰囲気の重要性が議論されている。ただし、こうした関与や雰囲気は受け手の認知にもよるため、子どもの認知を捉える研究と、子どもの側に立った支援の重要性が示唆されている。

(2) については、松本 (2012) が、スポーツ活動の推進を目指した介入が「やる気のない人」といった動機

づけの特性的な理解によって阻まれてきた点を指摘する。パーソナリティと動機づけを区別し、操作できる心性としての動機づけの把握が、スポーツ活動をささえる支援者の役割も明確にすると述べている。近年、わが国では、上野他（上野・小塩, 2019; 上野・小塩・陶山, 2018）によってスポーツ活動における大規模なパーソナリティ調査が進められている。開発された尺度の援用により、動機づけ変数との関連を見ることなどが、今後の研究に望まれよう（cf., Li, Kee, Wang, & Guo, 2018）。

久崎・石山（2012）などの知見にガイドされる子どものスポーツ活動であるが、学校活動と区分され、放課後や休日に地域の子どものたちを対象に実施される地域スポーツは、教育的効果から今後も社会的役割が高まると考えられる。ただし、この活動をささえる母親には、ネガティブな体験も多い。藤後・三好・井梅・大橋・川田（2018）は、地域のスポーツ活動を経験した子どもの母親8名を対象に、インタビューによってネガティブな体験を明らかにしている。修正版グラウンデッドセオリーアプローチによる探索的分析の結果、体験は「子どもの競技活動に関する問題（例：子どもが試合に出られない）」や「コーチに関する問題（例：コーチの暴言や罵声への不快感）」など、6 カテゴリー28 概念として抽出された。この整理に基づけば、レギュラーか否かが明確になる小学4年生頃から母親の葛藤が増え始める。このときに備え、子どもが自ら問題に対処し、解決していく能力の醸成も視野に、スポーツ・ペアレンティング教育を推進していく必要性が述べられている。

海外でも、親役割を探索的に検討した研究が実施されている。Knight & Holt（2013）は、児童期からテニスを始め、平均 4.5 ± 1.87 年の競技歴をもつ選手（ $M = 13.07 \pm 1.70$ 歳）の親40組にインタビュー調査を実施した。語りのコーディングによって、藤後他（2018）同様、ジュニアテニス競技の環境を改善する策として、スポーツ・ペアレンティング教育の必要性を議論している。またDorsch, Smith, & McDonough（2014）は、組織スポーツ（サッカー）に参加する5—6歳児の親4組を、開始から15ヶ月に渡って調査し、インタビュー以外にも日記の回収やペアレンティングの観察を行って、子どものスポーツ参加が親にもたらす影響を検討している。質的分析の結果、子どものスポーツ参加が家族のコミュニケーションを増やし、スポーツ参加を通して子どもが社会化するばかりでなく、親も親役割の受容を通して、親としての発達を遂げる様子が記述されている。

こうした質的な検討の一方で、ささえる親の影響を実証的に検討した研究としては、Gershgoren, Tenenbaum, Gershgoren, & Eklund（2011）が、81名のサッカー選手（ $M = 12.06 \pm 0.83$ 歳）とその親を対象に行った実験がある。選手に6本のペナルティキックを行ってもらい、ランダムに振り分けられた親からのFB（結果志向41名、熟達志向40名）を受けて、FBがキックに臨む態度にどう影響するかを検討した。多変量分散分析により、児童期のアスリートが受け取る親からのFBの影響の大きさが示され、統制できない結果ではなく、統制可能な取り組みの過程にフォーカスしたFBの重要性が支持されている。

あらためて整理すれば、子どものスポーツ活動をささえる対象としては、指導者、親、仲間が3 Egt.として想定される。AGTを対象としたレビューでは、3 Egt.における注目は著しく指導者に偏ってきたとされるが（Harwood, Keegan, Smith, & Raine, 2015）、近年では親への注目も増し、3者を対象とした研究バランスにそれほど大きな差は見られない⁶。青年移行期の子どもにとって親以上に動機づけを左右する存在はないとする主張も見られ（Harwood & Knight, 2015）、Harwood（2016）では、子どもの認知する親の動機づけ雰囲気、心配を助長するタイプか結果主義的なタイプである場合に、子どもがパフォーマンス志向であると、特性不安が高まり離脱行動が生じることを明らかにしている。こうした知見に示されるように、子どもの目標志向性に対する動機づけ雰囲気の影響は、指導者よりも親の方が強い可能性もあり（Appleton, Hall, & Hill, 2011; O'Rourke, Smith, Smoll, & Cumming, 2011）、子どもがセルフ・エスティームを高め、適応的にスポーツ活動に取り組むためには、家庭における学びや楽しさを尊重する動機づけ雰囲気のもとで、失敗から学ぶことも重要とされる。Harwood（2016）もまた、スポーツ・ペアレンティング教育の必要性を指摘している。

青年期×ささえる

参加継続 青年期には、スポーツ活動に対するアスリートのスタンスが分岐し（Atkins, Johnson, Force, & Petrie, 2015）、これにつれてEgt.の役割も分化する（Amorose, Anderson-Butcher, Newman, Fraina, & Iachini, 2016）。ただし、複数のEgt.を対象とした研究の知見は、一部で一致を見えおらず、移行期に推移するEgt.の影響については、今後も相互的な視点から考慮される必要があろう（Keegan, Harwood, Spray, & Lavalley, 2014）。

⁶ 本稿のために先述と同様の方法で実施した検索では、coach OR teacher が35%、parent が38%、peer が27%であった。

高松・山口 (2016) は、過去の甲子園出場経験を考慮して対象校を選び、硬式野球部員 384 名に対する調査を行った。SEM による分析の結果、選手による指導者のコンピテンシー（高い成績や成果につながる行動特性）に対する認知のうち、観察力（例：選手の能力を把握してくれる）、自律性支援（例：選手の主体性を重要視してくれる）、技術・戦術指導（例：練習中のプレーに関して具体的なアドバイスを与える）が 3 心理欲求のうち自律性の欲求充足を、観察力と自律性支援が関係性の欲求充足を、観察力がコンピテンシーの欲求充足を予測し、さらに自律性と関係性の欲求が IM を予測する適合度の高いモデルを得た。この研究も横断調査であるが、この研究で明らかにされた選手の 3 心理欲求を尊重する指導の重要性は、依然として指導者の暴力に揺れる現場に一石を投じている。

海外では、Kavussanu, White, Jowett, & England (2011) が、プロクラブ下部組織等でプレーするエリートアスリート 69 名 ($M=13.93\pm1.25$ 歳) と、地域スポーツクラブ等でプレーする一般アスリート 49 名 ($M=13.90\pm1.07$ 歳) を比較して、女子サッカー選手の目標志向性と、親の動機づけ雰囲気との関連を調べた。多変量分散分析の結果、エリート選手の方が有意にマスター志向であり、父親が重んじる「努力」と、母親が重んじる「楽しみながら学ぶこと」を、強く認識している特徴が示された。この研究も横断調査であるが、結果に至る過程の重要性について、エビデンスを加えている。この研究では、女子アスリートに対し父母で異なる影響を見出した点も興味深い。

また、仲間研究に先鞭をつけた Jöesaar, Hein, & Hagger (2011) では、集団スポーツのアスリート 424 名 ($M=13.19\pm1.56$ 歳) を対象に、スポーツの継続に関わる IM に対し、仲間による課題関与的な雰囲気が、3 心理欲求を介してポジティブに働く仮説を実証した。この結果を踏まえ Jöesaar, Hein, & Hagger (2012) では、個人・集団スポーツからアスリート 362 名 ($M=13.10\pm2.08$ 歳) の協力を得て、交差時差遅延モデルによって、指導者の自律性支援が一年後の仲間のマスター志向を予測し、指導者の自律性支援と仲間のマスター志向が IM を予測する適合度のよいモデルを得ている。指導者が選手の関係性に配慮し、選択の自由を認めることの重要性が示された。

さらに、指導者を対象とした調査としては Reynolds & McDough (2015) が、やはり横断調査ながら、指導者の自律性支援が 3 心理欲求を介して、IM を含む動機づけの自律性の高さを予測することを示した。この研究では、地域スポーツ（サッカー）の選手 142（女児 106

名 ($M=13.38\pm0.97$ 歳) が対象とされ、指導者による自律性支援の効果を、選手に対する親密で情緒的な関与が調整する結果を示した。また、低い自律性支援は動機づけの自律性の低さをもたらし、先行研究 (cf., Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2010) を支持している。

上記した研究では、それぞれ単独の要因として Egt. の働きを扱っている。ただし先に述べたように、選手は複数の Egt. から一度に影響を受けている (Smoll, Cumming, & Smith, 2011)。Amorose et al. (2016) では、高校生アスリート 335（女子 209）名 ($M=15.75\pm1.21$ 歳) を対象に、父、母、指導者による 3 者の相互関係を検討している。階層的重回帰分析の結果、3 者のうち 1 者（指導者）の関わりが統制であっても、他の 2 者（父と母）が自律性支援であれば、緩衝効果が働くモデルを示し、アスリートを育てる家庭に示唆を与えている。また Gaudreau et al. (2016) は、サッカー選手 46 名 ($M=12.40\pm0.62$ 歳) と体操選手 85 名 ($M=12.71\pm2.36$ 歳) を対象に 2 つの研究を行い、相乗モデルと補償モデルを仮定した上で、階層的重回帰分析によって、心理的恩恵に対する親と指導者の支援の組み合わせを検討している。その結果、親の自律性支援が不十分でも指導者の関わりが自律性支援であれば、選手が得る心理的恩恵は保障されることが示された。

親と指導者に加え、仲間の影響を見た研究もある。Atkins et al. (2015) では、専心する主要競技をもつ男子 405 名（レンジ 12—15 歳）を対象に、マスター志向性と競技の継続意志の関連を検討した。対象者を分割し、SEM によって探索的／確証的な分析を実施したところ、3 Egt. による熟達志向的な雰囲気が、選手のマスター志向に関連し、セルフ・エスティーム、コンピテンシー、楽しさを媒介して、継続意志を予測するモデルを得た。このモデルにおいて、移行期の子どもに対する親と仲間の影響の大きさが示されている。

一方、Beck, Petrie, Harmison, & Moore (2017) では、13 競技のアスリート 599（男子 309）名 ($M=16.19$ 歳) を対象に、3 Egt. による課題／自我関与的な雰囲気と、メンタルタフネスとの関連を検討した。SEM を用いた分析の結果、親と指導者の課題関与がマスター志向性を介し、メンタルタフネスを予測する適合度の高いモデルを得た。この研究において、大人の動機づけ雰囲気の重要性が示される一方、仲間の影響は確認されず、仲間は単独で影響因とはならない可能性も示唆されている。以上のように、3 Egt. の影響については結果の一致を見ない。一度の調査で 3 Egt. について尋ねることは、選手に対する負担も大きいと考えられるこ

とから (Rottensteiner, Happonen, & Kontinen, 2015), 負担に配慮しつつ, Egt. の相互影響性を明らかにする研究上の工夫が今後求められる。

離脱 梅崎 (2010) は, プロサッカークラブの中学生チームを対象に, 1 年間のフィールドワークを行った。選手名を呼ぶ指導者の固定した働きかけから, 選手の動機づけも社会的に構成されている可能性が示唆された。こうした関係の下では, 選手もまた指導者を固定的に評価しており, バイアスが掛かった相互の関係性が, 指導を困難にしているものと議論された。

海外では Alfermann, Geisler, & Okade (2013) が, 集団主義とされる日本 117 (男子 60) 名 ($M=14.1\pm1.8$ 歳) と, 個人主義とされるドイツ 56 (男子 30) 名 ($M=13.3\pm2.0$ 歳) の水泳選手を比較した。その結果, 指導者による結果志向的な雰囲気, ドイツではネガティブに捉えられる一方, 日本では結果志向を含むどの変数も, 指導者や練習の満足度にポジティブな関連を示した。概して文化的な共通性を示す動機づけモデルであるが (Wu, Lai, & Chan, 2014), 本研究では, 文化圏によって選手の動機づけに対する指導者の影響は, 異なるという結果が示されている。

成人期以降×ささえる

参加継続と離脱 田中・戸梶 (2010) では, 運動療法ないし運動リハビリを行う外来患者 189 (女性 126, 不明 4) 名 ($M=65.8\pm14.2$ 歳) を対象に, 顧客満足に関わる要因を検討した。カテゴリカル回帰分析の結果, 自律性の程度の高さが, 満足とその下位項目に影響する結果が示された。また前場・竹中 (2011) は, 高齢者を対象とした運動介入において, 心理変数としての SE に着目し, システムチック・レビューによってこの意義を確認している。これを踏まえ前場・斎藤・飯尾・島崎・竹中 (2012) では, 高齢者 82 (女性 55) 名 ($M=64.94\pm5.60$ 歳) を対象に, QOL に対する SE の機能を検証した。この研究では, 調整変数としての SE の機能と, 媒介変数としての SE の機能が検討され, 調整変数としては QOL の精神的側面に, 媒介変数としては QOL の身体的・精神的健康の両面に, 効果を見出している。今後の介入に向け SE に注目する有効性を示し, そのポイントを明らかにしている。

海外では Scarapicchia et al. (2017) が, 介入効果を検証するためのフォローアップ期を備えた研究をレビューしている。メタ分析の結果, 活動仲間など, SE に対するソーシャル・サポートの効果が広く確かめられた。また, SDT を援用し, ささえる人としてのインストラクター養成を検討する研究も見られる。Hancox,

Thøgersen-Ntoumani, Quested, & Ntoumanis (2018) は, スポーツ活動を推進するフィットネスやヘルスプロモーション業界の 'No pain, No gain' 的な風土を批判し, この文化が被支援的で統制的な実践の背景にあると指摘する。そこで 3 心理欲求の充足に焦点を当てて, ネガティブな動機づけ方略を減じるワークショップ等で構成された 10 週間の養成プログラムを試行した。効果はもとより, 実行可能性についても検証され, 今後の実施に備えている。

課 題

先行研究の通覧を踏まえ, スポーツ活動における動機づけ研究の課題を 3 点にまとめる。

知見に基づく実践

課題の一つは, 膨大な知見を踏まえ, 実社会に貢献することである。最近の取り組み例として, イギリスなどヨーロッパ 5 ヶ国では, 動機づけ研究の知見を活かし, ささえる人 (指導者) の養成を行うプロジェクトが進行している。PAPA⁷ と呼ばれるこのプロジェクトは, AGT と SDT をベースに Empowering coaching と名づけられて概念化されたコーチングプログラムが提案されている (Duda, 2013)。着想から始動については Duda et al. (2013) に詳しいが, エビデンスに基づきグラスルーツサッカーの指導者を養成すべく, 効果測定のための尺度整備も進められている。知見の統合に向け, 有効な尺度開発は基本的な準備となろう (Langan et al., 2016; Mascaret, Elliot, & Cury, 2015; Pelletier, Rocchi, Vallernad, Deci, & Ryan, 2013; Viladrich et al., 2013)。

たとえば児童期のサッカー選手 2,273 名の協力によって開発された EDMC-Q は, スポーツ活動の奨励・促進 (Empowering) と阻害・抑制 (Disempowering) に関わる 5 要因 (課題関与, 自律性支援, 社会的支援, 自我関与, 統制) を下位項目とする尺度であり (Appleton, Ntoumanis, Quested, Viladrich, & Duda, 2016), ドロップアウト回避に必要な 3 心理欲求の充足 (Quested et al., 2012) を念頭に作成された。他にも, かねてより動機づけ研究は, 自記入式の調査票に並行して, 動機づけや関連変数を客観的に測定する必要性が指摘されてきた (Smith, Quested, Appleton, & Duda, 2016)。そこで Smith et al. (2015) は, プロジェクト参加指導者の協力を得て, 指導の動機づけ雰囲気を測定する行動観察システムとしての MMCOS を開発している。この MMCOS を用いた研究では, 調

⁷ Promoting Adolescent health through an intervention aimed at improving the quality of their participation in Physical Activity の略。

査票による調査に並行し、研究者が指導者の行為から客観的に動機づけ雰囲気を選定する有用性や (Smith, Tessier, et al., 2016), 練習と試合における動機づけ雰囲気の差を捉えることで、ネガティブな影響をもつと考えられてきた統制的コーチングを捉え直す議論 (Smith, Quested, Appleton, & Duda, 2017) が進められている。PAPA を模したプロジェクトはわが国でも始動され (梅崎・酒井・眞榮城・室橋, 2019), 今後の成果が望まれる。

縦断研究

通覧した研究のうち、横断・週及的デザインによるものは、すべからくプロスペクティブ・デザインによる因果の同定を課題としている (cf., Cummings, Davies, & Campbell, 2000 菅原監訳 2006)。本稿でもいくつかはすでに紹介されたが、他の例としてわが国では、Saotome, Harada, & Nakamura (2012) が、2 時点の調査に参加した女子アイスホッケー選手 146 名 ($M=16.8\pm0.9$ 歳) を対象に、指導者の動機づけ雰囲気と目標志向性の関係を検討している。重回帰分析の結果、指導者による課題関与は、選手のマスターリー／パフォーマンス両志向性を高める一方、自我関与はパフォーマンス志向性のみを高めるに留まった。また、この変化はシーズンの進行とともに進み、海外選手に比べ、指導者のいずれの動機づけ雰囲気にも順応する日本人選手の特徴が示されている。

他にも梅崎・酒井・眞榮城・室橋 (印刷中) は、2 時点の調査に参加した小学生サッカー選手とその親 95 家庭 (選手 $M=10.94\pm1.16$ 歳, 親 $M=40.57\pm3.73$ 歳, いずれも第 2 時点) を対象に、サッカーに対するコンピテンスト、向社会性との間の影響関係について、家庭における日頃の養育態度を調整変数とした相互影響性の観点から検討している。SEM による交差遅延効果分析の結果、養育タイプにかかわらずコンピテンストから将来のコンピテンストに、向社会性から将来の向社会性に、それぞれ正の関連が示された。加えて自律性支援の養育下において、向社会性が将来のコンピテンストをポジティブに予測する結果が得られ、この関連は養育者主導の養育下では見られなかった。以上から、サッカーのコンピテンストは向社会性が基盤となって高まるが、その条件として、家庭における自律性支援の養育態度の重要性が示された。

海外では、Balaguer et al. (2012) が 2 時点の調査に参加した女子サッカー選手 597 名 ($M=12.58\pm0.54$ 歳) を対象に、選手の認知する指導者の動機づけ雰囲気と WB の関連を検討している。パス解析の結果、認知される雰囲気のうち自律性支援が選手の 3 心理欲

求を介し、WB を予測する適合度のよいモデルを得た。バーンアウトなど、競技から選手の離脱を予防する上で、先行する自律性支援の重要性が示唆された。また Ntoumanis, Taylor, & Thøgersen-Ntoumani (2012) は、集団スポーツ 3 競技のアスリート 149 名 (レンジ 12–16 歳) を対象に、指導者と仲間による動機づけ雰囲気が、後の道徳性の発達や WB、さらに競技の継続に与える影響を、個人内・間、さらにチーム間で比較した。マルチレベルモデルによる分析の結果、指導者と仲間の課題関与が総じて望ましい結果を示し、一方で自我関与は逆の結果を示した。この研究のように、3 時点にわたってデータを収集し、変化の様相を明らかにしようとした研究として他に、Cece, Lienhart, Nicaise, Guillet-Descas, & Martinet (2018) があり、この研究では 3 心理欲求の充足・未充足と、動機づけの自律性の程度との関連が示されている。こうした縦断研究により、スポーツ活動からの離脱が顕著となる青年移行期に目を向けて (Gardner, Vella, & Magee, 2016), ドロップアウトを抑制する知見が得られれば望ましい。

新たな選択

指導の世界でも二項対立的に、IM をよしとし、自律性の低い動機づけを軽視する風潮が見られた (cf., 速水, 2019; 上淵, 2019)。しかしスポーツ活動においても、価値の内在化や、達成不能場合に目標を再設定するプロセスへ目を向けることは、重要なはずである。

Ntoumanis, Healy, Sedikides, Smith, & Duda (2014) は、2 つの実験 (実験 1: 66 (男性 44) 名, $M=20.52\pm1.35$ 歳, 実験 2: 86 (男性 53) 名, $M=20.78\pm3.35$ 歳) を通し、自律的動機づけと達成不能課題の関連を検討している。階層的重回帰分析の結果、自律的動機づけは統制的動機づけに比べ、達成不能の課題に粘り強く取り組み、早期 (8 分のエルゴメーター課題で 4 分前) に達成不能が判明した場合には、同等程度の新しい課題に目標を再設定しやすいことが示された。一方、統制的動機づけは、失敗から恥や困惑が想起され、目標の再設定が困難であった。ただし、自律的動機づけは粘り強い取り組みが尊重されるあまり、目標の再設定に時間を要した場合に、機会を逸して次の課題に対するネガティブな影響や、WB を阻害する可能性も見られた。

また Smith & Ntoumanis (2014) は、個人・集団スポーツを行う 203 (男子 127, 不明 4) 名の大学生 ($M=20.71\pm2.22$ 歳) を対象に、達成不能目標に対する自律的／統制的動機づけの影響を検討している。SEM の結果、自律的動機づけは目標の放棄をネガティブに、代替的な目標の遂行をポジティブに予測した。この研究

において、WBをもたらず達成不能な目標に対する自己調整は、コーチによる自律性支援との関連が確認されている。

さらに Nicholls, Levy, Carson, Thompson, & Perry (2016) は、個人・集団スポーツを行う 220 名を対象に、試合 2 日前に目標調整能力とストレス、また試合終了 3 時間以内にコーピングと WB の評価を尋ねた。その結果、達成不能な目標に対する事前・事後の対応と WB の間に関連が見られた。すなわち目標の再設定が WB をポジティブに、目標からの離脱は WB をネガティブに予測した。さらに、目標の再設定は、挑戦的な課題への取り組みとともに、課題志向的なコーピングにも関連し、課題志向的なコーピングも、WB をポジティブに予測した。変数の関連から、高い価値をもつ目標は達成不能な場合があり、アスリートの WB のために、指導者は目標の再設定を助けることが重要と議論された。

この他にも Mulvihill, Guilmette, Barker, & Bianco (2018) が、アスリート 129 名（男性 63.6%, $M=21.12 \pm 1.62$ 歳）を対象とした調査において、達成不能な目標からの撤退と目標の再設定は、適応的なスポーツ活動や WB にとって重要であると述べている。動機づけの自律性の高さは、競技の価値や意義を強く内在化させる

がゆえに、目標からの離脱や再設定を困難にする可能性もある。自律性の高い動機づけを無批判によしとするのではなく、あらためて中立的に、スポーツ活動における動機づけを捉え直す必要もあるだろう。Figure 4 では、新たな選択も視野に、青年移行期のスポーツ活動が包括的に捉えられている。ライフステージに応じたスポーツ活動は、人々に恩恵をもたらす。一方、移行期におけるスポーツからの離脱は、その後の不健康なライフスタイルも導きかねない。離脱を抑制し、参加継続を促すため、個々の動機づけを考慮した Egt. の関わりがあらためて求められている。

終わりに、する人は内的状態の向上を最終目標として、言い換えれば、動機づけを適応的なものとするために、スポーツ活動に臨むわけではない（深町, 2019）。動機づけは、多様にモデルにフィットする変数であるが、実践に対する貢献を考えた場合には、パフォーマンスとの関連を見ていく、少なくともそれを示していく必要があるだろう。ただしこの強調によって、スポーツからの離脱が助長されないとも限らない。そこでささえる人にはこれを調整し、する人の健康を守るブレーキ役が求められる。このような「する-ささえる」の相互関係から動機づけに注目し、スポーツ活動の参加継続に資する研究が今後も望まれる。

Figure 4 青年移行期のスポーツ活動参加継続モデル

引用文献

- Alfermann, D. (2016). Goal orientation. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds), *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 346-356). London, UK: Routledge.
- Alfermann, D., Geisler, G., & Okade, Y. (2013). Goal orientation, evaluative fear, and perceived coach behavior among competitive youth swimmers in Germany and Japan. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 307-315. doi:10.1016/j.psychsport.2012.11.005
- Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D., Newman, T. J., Fraina, M., & Iachini, A. (2016). High school athletes' self-determined motivation: The independent and interactive effects of coach, father, and mother autonomy support. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 1-8. doi:10.1016/j.psychsport.2016.05.005
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2011). Examining the influence of the parent-initiated and coach-created motivational climates upon athletes' perfectionistic cognitions. *Journal of Sports Sciences*, 29, 661-671. doi:10.1080/02640414.2010.551541
- Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53-65. doi:10.1016/j.psychsport.2015.05.008
- 荒井弘和 (2018). 健康づくりの現場とスポーツ心理学 太田信夫 (監修) 中込四郎 (編集) スポーツ心理学 (pp. 89-101) 北大路書房
- Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C., & Petrie, T. A. (2013). "Do I still want to play?" parents' and peers' influences on girls' continuation in sport. *Journal of Sport Behavior*, 36, 329-345.
- Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C., & Petrie, T. A. (2015). Peers, parents, and coaches, oh my! The relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 170-180. doi:10.1016/j.psychsport.2014.10.008
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, 30, 1619-1629. doi:10.1080/02640414.2012.731517
- Balish, S. M., McLaren, C., Rainham, D., & Blanchard, C. (2014). Correlates of youth sport attrition: A review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 429-439. doi:10.1016/j.psychsport.2014.04.003
- Beck, N., Petrie, T. A., Harmison, R. J., & Moore, E. W. G. (2017). Parent, coach, and peer created motivational climates: Relationships to goal orientations and mental toughness. *International Journal of Sport Psychology*, 48, 185-205. doi:10.7352/IJSP.2017.48.185
- Carr, S. (2009). Implications of attachment theory for sport and physical activity research: Conceptual links with achievement goal and peer-relationship models. *International Reviews of Sport and Exercise Psychology*, 2, 95-115. doi:10.1080/17509840902759173
- Cece, V., Lienhart, N., Nicaise, V., Guillet-Descas, E., & Martinent, G. (2018). Longitudinal sport motivation among young athletes in intensive training settings: The role of basic psychological needs satisfaction and thwarting in the profiles of motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40, 186-195. doi:10.1123/jsep.2017-0195
- Cece, V., Lienhart, N., Nicaise, V., Guillet-Descas, E., & Martinent, G. (2019). Longitudinal sport motivation among young athletes in intensive training settings: Using methodological advances to explore temporal structure of youth behavioral regulation in sport questionnaire scores. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41, 24-35. doi:10.1123/jsep.2017-0194
- Craike, M. J., Polman, R., Eime, R., Symons, C., Harvey, J., & Payne, W. (2014). Associations between behavior regulation, competence, physical activity, and health for adolescent females. *Journal of Physical Activity and Health*, 11, 410-418. doi:10.1123/jpah.2012-0070
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21, 114-131. doi:10.1177/1356336X14555294
- Cummings, E. M., Davies, P. T., & Campbell, S. B. (2000). *Developmental psychopathology and family process: Theory, research, and clinical implications*.

- New York: The Guilford Press. (カミングス, E. M.・デイヴィーズ, P. T.・キャンベル, S. B. 菅原ますみ (監訳) (2006). 発達精神病理学—子どもの精神病理の発達と家族関係 ミネルヴァ書房)
- Curran, T., Hill, A. P., & Niemiec, C. P. (2013). A conditional process model of children's behavioral engagement and behavioral disaffection in sport based on self-determination theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35, 30-43. doi:10.1123/jsep.35.1.30
- Curran, T., Hill, A. P., Ntoumanis, N., Hall, H. K., & Jowett, G. E. (2016). A three-wave longitudinal test of self-determination theory's mediation model of engagement and disaffection in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38, 15-29. doi:10.1123/jsep.2015-0016
- Dorsch, T. E., Smith, A. L., & McDonough, M. H. (2014). Early socialization of parents through organized youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4, 3-18. doi:10.1371/spy0000021
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of empowering coaching: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 311-318. doi:10.1080/1612197X2013.839414
- Duda, J. L., Quested, E., Haug, E., Samdal, O., Wold, B., Balaguer, I., ... Cruz, J. (2013). Promoting adolescent health through and intervention aimed at improving the quality of their participation in physical activity (PAPA): Background to the project and main trial protocol. *International Journal of Sport Exercise Psychology*, 11, 319-327. doi:10.1080/1612197X2013.839413
- 江口泰正・井上彰臣・太田雅規・大和 浩 (2019). 運動継続者に見られる継続理由の特色—労働者における運動継続への行動変容アプローチに関する研究 日本健康教育学会誌, 27, 256-270. doi:10.11260/kenkokoiku.27.256
- Fraser-Thomas, J., Cote, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10, 19-40. doi:10.1080/1740898042000334890
- Fry, M. D., & Moore, W. G. (2019). Motivation in sport: Theory and application. In M. H. Anshel (Ed.), *APA handbook of sport and exercise psychology*, Vol. 1: *Sport psychology* (pp. 273-299). Washington, DC: American Psychological Association.
- 深町花子 (2019). アスリートのマインドフルネスと「あるがまま」 心理学ワールド, 87, 17-20.
- Gardner, L. A., Vella, S. A., & Magee, C. A. (2016). A motivational model to understand youth sport dropout and enjoyment. *International Journal Sport Psychology*, 47, 203-223. doi:10.7352/IJSP2016.47.203
- Gaudreau, P., Morinville, A., Gareau, A., Verner-Filion, J., Green-Demers, I., & Franche, V. (2016). Autonomy support from parents and coaches: Synergistic or compensatory effects on sport-related outcomes of adolescent athletes? *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 89-99. doi:10.1016/j.psychsport.2016.04.006
- Gayman, A. M., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R. A., Horton, S., & Baker, J. (2017). Is sport good for older adults? A systematic review of psychosocial outcomes of older adults' sport participation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10, 164-185. doi:10.1080/1750984X.2016.1199046
- Gershgoren, L., Tenenbaum, G., Gershgoren, A., & Eklund, R. C. (2011). The effect of parental feedback on young athletes' perceived motivational climate, goal involvement, goal orientation, and performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 481-489. doi:10.1016/j.psychsport.2011.05.003
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 155-161. doi:10.1016/j.psychsport.2009.10.004
- Goudas, M., Dermitzaki, I., & Kolovelonis, A. (2015). Self-regulated learning and students' metacognitive feelings in physical education. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 131-145. doi:10.1080/1612197X.2015.1079791
- Hagger, M. S. (2012). Advances in motivation in exercise and physical activity. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* (pp. 479-504). New York: Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0027
- 萩原悟一・磯貝浩久 (2014). 競技スポーツにおけるコミットメントの検討—日本語版スポーツ・コミットメント尺度の作成 スポーツ心理学研究, 41, 131-142. doi:10.4146/jjpsopsy.2014-1403

- Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Quested, E., & Ntoumanis, N. (2018). Feasibility of training group exercise class instructors to adopt a motivationally adaptive communication style. *International Journal of Sport Psychology*, 49, 17-34. doi:10.7352/IJSP2018.49.017
- Harlow, M., Wolman, L., & Fraser-Thomas, J. (2018). Should toddlers and preschoolers participate in organized sport? A scoping review of developmental outcomes associated with young children's sport participation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1080/1750984X.2018.1550796
- Harris, B. S., & Watson II, J. C. (2011). Assessing youth sport burnout: A self-determination and identity development perspective. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 117-133.
- Harris, B. S., & Watson II, J. C. (2014). Developmental considerations in youth athlete burnout: A model for youth sport participants. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8, 1-18. doi:10.1123/jcsp.2014-0009
- Harwood, C. (2016). Parental support in youth sport: A case of optimizing the motivational climate. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 387-398). London, UK: Routledge.
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M. J., & Raine, A. S. (2015). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 18, 9-25. doi:10.1016/j.psychsport.2014.11.005
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 24-35. doi:10.1016/j.psychsport.2014.03.001
- 速水敏彦 (2019). 内発的動機づけと自律的動機づけ—教育心理学の神話を問い直す 金子書房
- Heuze, J.-P., Eys, M., Dubuc, M., Bosselut, G., & Couture, R. (2018). Cohesion, psychological needs, and intrinsic motivation in youth team sport contexts. *International Journal of Sport Psychology*, 49, 55-73. doi:10.7352/IJSP2018.49.055
- 東浦拓郎・紙上敬太 (2017). 子どもの体力と学力・認知機能の関係 *Journal of Health Psychology Research*, 29, 153-159. doi:10.11560/jhpr.160822049
- 久崎孝浩・石山貴章 (2012). スポーツに参加する子ども心理的発達に及ぼす大人の影響—その研究動向と今後の方向性 *応用障害心理学研究*, 11, 45-67.
- 堀口康太・小玉正博 (2014). 老年期の社会的活動における動機づけと well-being (生きがい感) の関連—自律性の観点から *教育心理学研究*, 62, 101-114. doi:10.5926/jjep.62.101
- 堀口康太・大川一郎 (2016). 老年期の自律性研究の課題と展望—自律的動機づけに着目した研究の方向性の提案 *発達心理学研究*, 27, 94-106. doi:10.11201/jjdp.27.94
- 堀口康太・大川一郎 (2018). 高齢者の社会的活動への動機づけと他者との関係性の関連—活動内の仲間関係, 配偶者, 子供, 孫の4側面に着目した検討 *教育心理学研究*, 66, 185-198. doi:10.5926/jjep.66.185
- 堀内明子・島崎崇史・竹中晃二 (2014). 子どもの身体活動実践による認知能力および学力への効果 *健康心理学研究*, 27, 63-76. doi:10.11560/jahp.27.1_63
- 市川伸一 (2001). 学ぶ意欲の心理学 *PHP 研究所*
- 伊藤央二・Hinch, T. (2017). 国内スポーツツーリズム研究の系統的レビュー *体育学研究*, 62, 773-787. doi:10.5432/jjpehss.17007
- 伊藤央二・山口志郎・岡安 功・北村 薫・Walker, G. J. (2016). 青年の野外レクリエーションの参加動機と阻害要因が野外レクリエーション参加に与える影響—日本とカナダの文化的類似・相違点の比較検討 *体育学研究*, 61, 11-27. doi:10.5432/jjpehss.15026
- 伊藤豊彦・磯貝浩久・西田 保・佐々木万丈・杉山佳生・渋谷崇行 (2013). 小学校の体育学習における動機づけモデルの検討—動機づけ雰囲気認知, 学習動機, および方略使用の関連 *体育学研究*, 58, 567-583.
- Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 500-508. doi:10.1016/j.psychsport.2011.04.005
- Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 257-262. doi:10.1016/j.psychsport.2011.12.001
- 紙上敬太・Hillman, C. (2012). 習慣的運動が子どもの認知機能に与える影響—健康脳の育て方 第 27 回健

- 康医科学研究助成論文集, 1-10.
- Kavussanu, M., White, S. A., Jowett, S., & England, S. (2011). Elite and non-elite male footballers differ in goal orientation and perceptions of parental climate. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 284-290. doi:10.1080/1612197X.2011.614854
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavallee, D. (2014). A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 97-107. doi:10.1016/j.psychsport.2013.10.006
- Kitsantas, A., Kavussanu, M., Corbatta, D. B., & Van de Pol, P. K. C. (2018). Self-regulation in athletes: A social cognitive perspective. In D. H. Shunk & J. A. Greene (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (pp. 194-207). London, UK: Routledge.
- Knight, C. J., & Holt, N. (2013). Factors that influence parents' experiences at junior tennis tournaments and suggestions for improvement. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2, 173-189. doi:10.1037/a0031203
- 厚生労働省 (2013). 「健康づくりのための身体活動基準 2013」及び「健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)」について Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html> (2019 年 11 月 10 日)
- Krijgsman, C., Vansteenkiste, M., Tartwijk, J. V., Maes, J., Borghouts, L., Cardon, G., ... Haerens, L. (2017). Performance grading and motivational functioning and fear in physical education: A self-determination theory perspective. *Learning and Individual Differences*, 55, 202-211. doi:10.1016/j.lindif.2017.03.017
- Langan, E., Hodge, K., McGowan, S., Carney, S., Saunders, V., & Lonsdale, C. (2016). The influence of controlled motivation alongside autonomous motivation: Maladaptive, buffering, or additive effects? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 57-71. doi:10.1080/1612197X.2015.1016084
- Larson, H. K., Young, B. W., McHugh, T. F., & Rodgers, W. M. (2019). Markers of early specialization and their relationships with burnout and dropout in swimming. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41, 46-54. doi:10.1123/jsep.2018-0305
- Li, C., Kee, Y. H., Wang, X., & Guo, Q. (2018). The big five personality traits and physical and emotional exhaustion among athletes: The mediating role of autonomous and controlled motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 49, 1-16. doi:10.7352/IJSP2018.49.001
- Lindahl, J. (2012). *Motivation research in the field of sport and exercise psychology: A bibliometric study of research themes and information flow between 1985 and 2009*. (Unpublished master's thesis). Umea University, Sweden.
- Lochbaum, M., & Gottardy, J. (2015). A meta-analytic review of the approach-avoidance achievement goals and performance relationships in the sport psychology literature. *Journal of Sport and Health Science*, 4, 164-173. doi:10.1016/j.jshs.2013.12.004
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27, 785-795. doi:10.1080/02640410902929366
- 前場康介・斎藤めぐみ・飯尾美沙・島崎崇史・竹中晃二 (2012). 高齢者の運動実践と健康関連 QOL との関連に果たすセルフ・エフィカシーの役割 健康心理学研究, 25, 60-66. doi:10.11560/jahp.25.2_60
- 前場康介・竹中晃二 (2011). 高齢者を対象とした運動介入研究におけるセルフ・エフィカシーの意義 健康心理学研究, 24, 67-81. doi:10.11560/jahp.24.1_67
- Mascret, N., Elliot, A. J., & Cury, F. (2015). Extending the 3x2 achievement goal model to the sport domain: The 3x2 achievement goal questionnaire for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 7-14. doi:10.1016/j.psychsport.2014.11.001
- 松井幸太 (2014). 高校運動部活動における生徒の内発的動機づけ—指導者のフィードバック行動および生徒と指導者の関係に対する生徒の認知からの検討 スポーツ心理学研究, 41, 51-63. doi:10.4146/jjpspsy.2013-1301
- 松本裕史 (2012). 運動実践に果たす動機づけ理論 竹中晃二 (編) 運動と健康の心理学 (pp. 28-40) 朝倉書店
- 松下宗洋・原田和弘・荒尾 孝 (2014). 運動行動の動機づけに効果的なインセンティブ 日本健康教育学会誌, 22, 30-38. doi:10.11260/kenkokyoiku.22.30
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton-Century-Crofts. doi:10.1037/11144-

000

- McDonough, M. H., Ullrich-French, S., Anderson-Butcher, D., Amorose, A. J., & Riley, A. (2013). Social responsibility among low-income youth in physical activity-based positive youth development programs: Scale development and associations with social relationships. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25, 431-447. doi:10.1080/10413200.2012.751563
- 文部科学省 (2017). スポーツ基本計画 Retrieved from https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/plan/index.htm (2019年11月10日)
- Monteiro, D., Pelletier, L. G., Moutão, J., & Cid, L. (2018). Examining the motivational determinants of enjoyment and the intention to continue of persistent competitive swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 49, 484-504. doi:10.7352/IJSP.2018.49.484
- Mulvihill, K., Guilmette, M., Barker, E. T., & Bianco, T. (2018). Athletes' self-regulatory responses to unattainable athletic goals: Effects of need-supportive vs. need-thwarting coaching and athletes' motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 49, 179-200. doi:10.7352/IJSP.2018.49.179
- 中須賀 巧・阪田俊輔・杉山佳生 (2015). 体育授業における動機づけ雰囲気が生徒の結果予測に与える影響 体育学研究, 60, 759-772. doi:10.5432/jjpehss.15001
- 中須賀 巧・阪田俊輔・杉山佳生 (2017). 高校体育における動機づけ雰囲気および目標志向性が生徒の体育授業満足感に与える影響 体育学研究, 62, 297-312. doi:10.5432/jjpehss.16062
- 中須賀 巧・阪田俊輔・杉山佳生 (2018). 体育学習における動機づけ雰囲気, 目標志向性, 生きる力の因果関係の推定 体育学研究, 63, 623-639. doi:10.5432/jjpehss.17104
- 中須賀 巧・須崎康臣・阪田俊輔・木村 彩・杉山佳生 (2014). 動機づけ雰囲気および目標志向性が体育授業に対する好意的態度に与える影響 体育学研究, 59, 315-327. doi:10.5432/jjpehss.13016
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Carson, F., Thompson, M. A., & Perry, J. L. (2016). The applicability of self-regulation theories in sport: Goal adjustment capacities, stress appraisals, coping, and well-being among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 47-55. doi:10.1016/j.psychsport.2016.07.011
- Ntoumanis, N., Healy, L. C., Sedikides, C., Smith, A. L., & Duda, J. L. (2014). Self-regulatory responses to unattainable goals: The role of goal motives. *Self and Identity*, 13, 594-612. doi:10.1080/15298868.2014.889033
- Ntoumanis, N., Taylor, I. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2012). A longitudinal examination of coach and peer motivational climates in youth sport: Implications for moral attitudes, well-being, and behavioral investment. *Developmental Psychology*, 48, 213-223. doi:10.1037/a0024934
- O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2011). Trait anxiety in young athletes as a function of parental pressure and motivational climate: Is parental pressure always harmful? *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 398-412. doi:10.1080/10413200.2011.552089
- O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2014). Relations of parent- and coach-initiated motivational climates to young athletes' self-esteem, performance anxiety, and autonomous motivation: Who is more influential? *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 395-408. doi:10.1080/10413200.2014.907838
- 大須賀洋祐・鄭 松伊・金 泰浩・大久保善郎・金 ウンビ・田中喜代次 (2017). 高齢期における配偶者との運動教室参加が夫婦の関係満足度に及ぼす影響 体育学研究, 62, 71-81. doi:10.5432/jjpehss.16093
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 329-341. doi:10.1016/j.psychsport.2012.12.002
- Phillips, L. A., Chamberland, P.-E., Hekler, E. B., Abrams, J., & Eisenberg, M. H. (2016). Intrinsic rewards predict exercise via behavioral intentions for initiators but via habit strength for maintainers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5, 352-364. doi:10.1037/spy0000071
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hove, A., ... Duda, J. L. (2012). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 395-407. doi:10.1080/1612197X.

- 2013.830431
- 来間千晶・小川 茜・関矢寛史 (2019). 競技中における気持ちが切れることの防止要因の検討—「気持ちが切れた」および「気持ちが切れなかった」現象の比較を通じて スポーツ心理学研究, 46, 81-95. doi:10.4146/jjpsopsy.2019-1814
- Reynolds, A., & McDonough, M. H. (2015). Moderated and mediated effects of coach autonomy support, coach involvement, and psychological need satisfaction on motivation in youth soccer. *The Sport Psychologist*, 29, 51-61. doi:10.1123/tsp.2014-0023
- Rottensteiner, C., Happonen, L., & Konttinen, N. (2015). The interplay of autonomous and controlled motivation in youth team sports. *International Journal of Sport Psychology*, 46, 225-243. doi:10.7352/IJSP2015.46.225
- Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L., & Konttinen, N. (2015). Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. *Journal of Sport Behavior*, 38, 432-449.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2019). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Saotome, H., Harada, K., & Nakamura, Y. (2012). The relationship between change in perceived motivational climate and change in goal orientations among Japanese ice hockey players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 7, 81-88.
- Scarapicchia, T. M. F., Amireault, S., Faulkner, G., & Sabiston, C. M. (2017). Social support and physical activity participation among healthy adults: A systematic review of prospective studies. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10, 50-83. doi:10.1080/1750984X.2016.1183222
- Schüler, J., Guidon, L., Hofstetter, D., Suter, T., Sieber, V., & Wegner, M. (2016). Affiliation-related goal instructions: The secret of sporting success for affiliation motivated individuals. *International Journal of Sport Psychology*, 48, 133-142.
- 島崎崇史・飯尾美沙・斎藤めぐみ・前場康介・竹中晃二 (2012). 身体活動実施を支援するメッセージングに関する研究—効果的なメッセージングの要因探索 健康心理学研究, 25, 38-48.
- 塩田琴美・徳井亜加根 (2016). 障がい者スポーツにおけるボランティア参加に影響を与える要因の検討 体育学研究, 61, 149-158.
- Smith, A., & Ntoumanis, N. (2014). An examination of goal motives and athletes' self-regulatory responses to unattainable goals. *International Journal of Sport Psychology*, 45, 538-558. doi:10.7352/IJSP2014.45.538
- Smith, N., Quested, E., Appleton, P. R., & Duda, J. L. (2016). A review of observational instruments to assess the motivational environment in sport and physical education settings. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9, 134-159. doi:10.1080/1750984X.2015.1132334
- Smith, N., Quested, E., Appleton, P. R., & Duda, J. L. (2017). Observing the coach-created motivational environment across training and competition in youth sport. *Journal of Sports Science*, 35, 149-158. doi:10.1080/02640414.2016.1159714
- Smith, N., Tessier, D., Tzioumakis, Y., Fabra, P., Quested, E., Appleton, P., ... Duda, J. L. (2016). The relationship between observed and perceived assessments of the coach-created motivational environment and links to athlete motivation. *Psychology of Sports and Exercise*, 23, 51-63. doi:10.1016/j.psychsport.2015.11.001
- Smith, N., Tessier, D., Tzioumakis, Y., Quested, E., Appleton, P., Sarrazin, P., ... Duda, J. L. (2015). Development and validation of the multidimensional motivational climate observation system. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37, 4-22. doi:10.1123/jsep.2014-0059
- Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Smith, R. E. (2011). Enhancing coach-parent relationships in youth sports: Increasing harmony and minimizing hassle. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 6, 13-26. doi:10.1260/1747-9541.6.1.13
- スポーツ庁 (2019). 平成 30 年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について Retrieved from https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1421920.htm (2019 年 11 月 10 日)
- Standage, M. (2012). Motivation: Self-determination theory and performance in sport. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 233-249). New York: Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0012

- 杉原 隆 (1997). 中高年者の運動参加に関与する心理的要因 体育の科学, 47, 688-692.
- 杉原 隆 (2014). 幼児期の発達的特徴に応じた運動指導のあり方 杉原 隆・河邊貴子 (編) 幼児期における運動発達と運動遊びの指導—遊びのなかで子どもは育つ (pp. 45-64) ミネルヴァ書房
- 須崎康臣・杉山佳生 (2016). 自己効力感および自己調整学習方略が大学生の体育適応感に及ぼす影響 体育学研究, 61, 91-102. doi:10.5432/jjpehss.15041
- 高松祥平・山口泰雄 (2016). 高校野球における監督のコンピテンシーが選手の内的動機づけに及ぼす影響 体育学研究, 61, 461-473. doi:10.5432/jjpehss.16009
- 高崎文子 (2019). 動機づけの発達 上淵 寿・大芦 治 (編著) 新・動機づけ研究の最前線 (pp. 146-165) 北大路書房
- 竹中晃二 (編) 海保博之 (監修) (2012). 運動と健康の心理学 朝倉実践心理学講座9 朝倉書店
- 田中 亮・戸根亜紀彦 (2010). 運動療法に取り組む外来患者の顧客満足と運動に対する動機づけの関連性の検討 理学療法科学, 25, 157-163. doi:10.1589/rika.25.157
- 藤後悦子・三好真人・井梅由美子・大橋 恵・川田裕次郎 (2018). 地域スポーツに関わる母親のネガティブな体験 心理学研究, 89, 309-315. doi:10.4992/jjpsy.89.17302
- 外山美樹・湯 立 (2019). 大学運動部活動における部員の自律的動機づけが部活動への適応感に及ぼす影響—主将のリーダーシップを調整変数として 教育心理学研究, 67, 175-189. doi:10.5926/jjep.67.175
- 常行泰子・山口泰雄・高折和男 (2011). 高齢者の運動ステージと運動セルフ・エフィカシーに影響を及ぼす健康要因と社会心理的要因に関する研究 体育学研究, 56, 325-341. doi:10.5432/jjpehss.10049
- 内田智子・大井拓也・筒井清次郎 (2018). 幼児期のラダー運動遊び, サークット遊びおよび自由遊びが体力・運動能力向上に与える影響—内的動機づけを重視した運動プログラムに注目して 発達発達研究, 78, 1-12. doi:10.5332/hatsuhatsu.2018.78_1
- 上淵 寿 (2019). 動機づけ研究の省察—動機づけ・再入門 上淵 寿・大芦 治 (編著) 新・動機づけ研究の最前線 (pp. 1-19) 北大路書房
- 上地広昭 (2011). 運動・スポーツ場面における同一視と動機づけの関係 体育学研究, 56, 215-228. doi:10.5432/jjpehss.10033
- 上地広昭・森丘保典・尾山健太 (2012). 青少年期における運動志向性と行動変容技法の関係 体育学研究, 57, 455-469. doi:10.5432/jjpehss.12007
- 上野雄己・小塩真司 (2019). 日本人成人における運動行動と Big Five パーソナリティ特性の関連. *Journal of Health Psychology Research*, 31, 165-173. doi:10.11560/jhpr.180627106
- 上野雄己・小塩真司・陶山 智 (2018). スポーツ競技者における Big Five パーソナリティ特性と競技レベルとの関連—競技種目を調整変数として パーソナリティ研究, 26, 287-290. doi:10.2132/personality.26.3.8
- 梅崎高行 (2010). サッカー指導における相互的なバイアス構成の検討 教育心理学研究, 58, 298-312. doi:10.5926/jjep.58.298
- Umezaki, T., Maeshiro, K., Norisada, Y., Takahashi, E., & Sakai, A. (2019). Correlations between physical exercise and problem-solving strategies in interpersonal conflict settings. *19th European conference of developmental psychology Annual Meeting*, 668, Athens, Greece.
- 梅崎高行・酒井 厚・眞榮城和美・室橋弘人 (2019). 児童期におけるスポーツコンピテンスとペアレンティング—短期縦断データを用いた相互影響分析 第17回スポーツ動機づけ研究会 (神奈川, 日本) (未公刊)
- 梅崎高行・酒井 厚・眞榮城和美・室橋弘人 (印刷中) 児童期におけるサッカーのコンピテンスと向社会性の相互影響性—家庭の養育態度の差異を踏まえた縦断的検討 スポーツ心理学研究 doi:10.4146/jjspopsy.2020-1909
- Viladrich, C., Appleton, P., Quested, E., Duda, J. L., Alcaraz, S., Heuzé, J.-P., ... Ntoumanis, N. (2013). Measurement invariance of the behavioral regulation in sport questionnaire when completed by young athletes across five European countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 384-394. doi:10.1080/1612197X.2013.830434
- Webb, E. (2016). Positive youth development, sport and communities: Research trends and future directions. *International Journal of Sport Psychology*, 47, 165-186. doi:10.7352/IJSP.2016.47.165
- Weiss, M. R., Amorose, A. J., & Kipp, L. E. (2012). Youth motivation and participation in sport and physical activity. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford*

- handbook of human motivation* (pp. 520–553). New York: Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0029
- Wu, A. M., Lai, M. H., & Chan, I. T. (2014). Coaching behaviors, satisfaction of needs, and intrinsic motivation among Chinese university athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 334–348. doi:10.1080/10413200.2014.888107