
2014年度 岐阜経済大学 学内ゼミナール大会 参加論文

ゼミ名 岸ゼミナールB

テーマ 親はなぜ運動会で転ぶのか? ～心理的側面からのアプローチ～

代表者 住藤洋希

参加者 植松詩織、林夢華、原滉樹、原田三喜、山口恭介

目次

1. はじめに
 2. 方法
 - (1) 対象者と調査時期
 - (2) 調査内容
 3. 結果と考察
 - (1) 運動会における親の転倒の実態
 - (2) 転倒の心理的要因の検討
 4. まとめ
 5. 引用・参考文献
- 資料 運動会での転倒に関する意識調査

要約

本研究は、運動会での親の転倒原因を主に心理的側面を中心に明らかにすることを目的とした。対象者は、スポーツ少年団の父母や学校関係者など子供を持つ成人 196 名であり、男性 113 名、女性 81 名、不明 2 名であった。対象者に対して、運動会への参加経験の有無、時期、運動会に向けての準備、運動会参加当時の運動頻度、転倒に関する調査と心理的要因に関する尺度を実施した。結果は、運動会での転倒には心理的要因が少なからず関与していることが示された。運動会での転倒は、緊張感や不安のやや欠如した、家族へのアピール度が低いお父さんに多かった。一方で、転倒しなかった親は、意欲的に運動会に臨み、心理的な準備ができていたと考えることができる。当初は、運動会で家族にカッコいい姿を見せたいと張り切りすぎて転んでしまうのではないかと予想していたが、本研究では逆の結果となったことに関して、いくつかの要因が検討された。

1. はじめに

本研究者は、小学校の頃から現在まで学校や市民運動会において、父母特にお父さんの転倒を数多く見てきた。運動会シーズンになると、子どもに良いところを見せようと張り切ってしまうお父さんが出現する。運動会の少し前くらいから走る練習なんか始め、いざ運動会に備えようという人も少なくない。若いころは体育会系でバリバリにスポーツをしてきたので、走ることに對してそれなりに自信を持っているお父さんもあると思われる。「よし、準備は出来た。あとは本番でカッコイイところを見せるだけだ!」ところが走ってみると…途中で転んでしまって、子どもにカッコ悪い姿をさらしてしまう、そんなシーンを現場やテレビで何度か目撃したことがあるだろう。

Youtube で「運動会」と「転倒」の2ワードを使って検索した結果、約 3600 件ヒットするほど頻繁に転倒事件が起こっている。しかしながら、運動会でなぜ転倒が頻発するのかについて、これまで実証的な研究は行われていない。辻 (2006) は、運動会でのお父さんの転倒について、身体的要因として「柔軟性の低下」、「筋力の低下」、「バランスの低下」の3つを挙げている。これらの要因によって、転倒の可能性が高まるため、これらを改善することにより転倒をかなり予防することができると述べている。このほかに心理的要因として「父親として、カッコいいところを見せてやろう」という気持ちが募り、余計なところに力が入ってしまったり、「転んだらカッコ悪い」という不安な気持ちから、緊張して力が入らなくなったりするといった心理的要因が働いていることも示唆している。

これまでのところ、運動会での転倒に関する実証的研究は認められないが、近接した領域に高齢者の日常生活での転倒がある。中村 (2008) は、転倒事故を引き起こす高齢者の心理学的な特性に関して、転倒経験やつまずきの危険因子として「向健康性」「衝動性」「自重性」「計画性」「予測的確性」の5つを抽出している。つまり健康に気を使わないことや、急いでうっかりミスをしてしまうと同時に自分をコントロールできずに計画や予測ができないことが転倒につながっている。

また、佐藤・島内 (2010) は、高齢者の交通事故の原因について、公共交通機関の不整備や高齢者の運動機能と認知機能の低下が問題視されるなか、運転環境の整備とともに心理的背景にも注目している。ここでは、「自分は運転が上手だ」「自分は無事故無違反の優良運転手である」というメタ認識が根本にあるとされている。メタ認識 (メタ認知とも呼ばれる) とは自分がどのような人間かについての主観的な自己認識のことである。さらには、「自分はまだ衰えていない」「自分は今までと同じように正常である」というメタ認識は、運転以外の日常生活のあり方をも規定する。こうしたメタ認識を持つ人は、年齢が高齢になったからといっても主観的には今まで通りに若いままであるため、家族などの周囲の者の意見を聞き入れないことから事故を起こす原因になっている。したがって、運動会における転倒についても、こうした自身の運動に対するイメージが影響していることが予想される。

また、山田・上原 (2008) は、高齢者の転倒とメンタルローテーションという手法を用いた運動イメージ想起能力との関連を検討し、メンタルローテーション反応時間は、

年齢とともに延長しており、加齢とともに運動イメージの想起が困難になることを報告している。そして、このことが高齢者の転倒の原因となっていることを示唆している。さらに、加齢だけでなくスポーツ経験も運動イメージの想起に関連していることを示している。したがって、運動に対する自己イメージやイメージ想起能力が運動会での転倒につながっていることが予想される。

そこで本研究では、父母を対象に、運動会での転倒の原因を主に心理的側面を中心に明らかにすることを目的とした。

2. 方法

(1) 対象者と調査期間

スポーツ少年団の父母や学校関係者など子どもを持つ成人 196 名を対象とした。対象者の性別は男性 113 名、女性 81 名、不明 2 名であり、年齢層は 25 歳から 81 歳まで平均年齢 44.9±7.9 歳であった。過去に実施した競技種目は野球 33 名が最も多く、バレーボール 26 名と続き 32 種目に及んだ。競技歴は有 83.7%、無 16.3%であり、運動頻度は週 1・2 回 32.3%、週 3・4 回 5.1%、週 5・6 回 3.0%、毎日 1.0%、月 1～3 回 8.7%、やらない 41.3%であった。競技成績は国際大会出場から大会出場経験なしまで多岐にわたった。

調査期間は、2014 年 8 月から 10 月にかけて、対象者に質問用紙を個別に配布して回収した。

(2) 調査内容

① 運動会の参加経験

これまで子供の運動会への参加経験があるかを問い、あると回答した者には参加の時期、運動会に向けて何か準備をしたか、運動会参加当時の運動頻度の回答を求めた。また、運動会での転倒経験について「転んだ」「転びそうになった」「つまずいた」「転ばなかった」までの 4 件法で回答を求めた。

② 転倒に関する心理的要因の調査

運動会での転倒に関係すると考えられる心理的要因を TSMI (1981) (Taikyo Sport Motivation Inventory: 体協競技意欲検査) から「目標への挑戦」「情緒安定性」「精神的強靭さ」「闘志」「勝利志向性」「失敗不安」「緊張性不安」の 7 因子、28 項目を採用し、さらに独自に辻 (2006) を参考として、「家族へのアピール」「自身過剰度」8 項目、計 36 項目を実施した (表-1)。各質問に対する回答は、「1. よく当てはまる」「2. やや当てはまる」「3. あまり当てはまらない」「4. 全く当てはまらない」の 4 件法で求めた。

表-1 測定項目因子の内容と例

因子	内容/測定項目例
目標への挑戦	自分で立てた目標や自己の限界に積極的に挑戦する傾向 (例)いつも、自分がどれだけやれるか可能性に挑戦していた。
情緒安定性	試合場面で落ち着いて冷静な判断が下されるかどうかという側面 (例)周りの人たちから見られても、あまり意識するほうではなかった。
精神的強靭さ	不利な状況、競い合い等において、精神的な強さを発揮できるかどうか (例)困難にあっても、気がくじけない。
闘志	大試合や不利な状況、競い合いの場面での闘志が強いが弱い (例)自分より弱い相手と戦うより、強い相手のほうが闘志がわいた。
勝利志向性	競技においては、勝つことに意味があると考える傾向 (例)運動会は、楽しむより勝つことに意義がある。
失敗不安	試合で負けるのではないかと、失敗するのではないかとという恐れから、不安を持ち易い傾向 (例)運動会前、うまくできないのではないのかと心配する。
緊張性不安	試合場面、あるいは観衆の存在など、ストレスの強い緊張場面において、情動的緊張が高まる傾向 (例)運動会にプレッシャーがかかっている場合ほど、ミスを犯しがちだ。
家族へのアピール	家族への期待に応えようとする傾向 (例)こどもにカッコイイところを見せたかった。
自信過剰度	自分自身の能力を過信する傾向 (例)自分の能力に自信を持っている。

3. 結果と考察

(1) 運動会での親の転倒の実態

本研究対象者 196 名の運動会における転倒経験を表-2 に示した。選択肢は、「転んだ」から「転びそうになった」「つまずいた」「転ばなかった」であった。この結果、全体の転倒者数 196 名のうち、運動会で「転んだ」経験は、男性は 14 名 12.3% に対して、女性は 4 名 4.9% と男性の転倒率が高いことを示している。1 割近くのお父さんは運動会で実際に転んでいることを物語っている。同様に「転びそうになった」は男性 23.8% に対して女性 14.8% と男性が高く、一方で、「転ばなかった」は男性の 55.7% に対して女性は 74.0% となっている。運動会シーズンになると、子どもに良いところを見せようと張りきってしまうお父さんが出現するようである。辻は、この理由について、心の面では「高ぶった気持ち」「不安な気持ち」「緊張」などといういくつかの心理要因が悪い方へ働いて、本来の力が出せなくなってしまうと示唆している。本対象者にもこのような傾向があったと考えられる。

表-2 運動会における転倒の頻度

	1、転倒	2、転びそう	3、つまずいた	4、無転倒
男性	14名(12.3%)	27名(23.8%)	8名(7%)	63名(55.7%)
女性	4名(4.9%)	12名(14.8%)	7名(8.6%)	60名(74%)
計	18名(9.2%)	39名(20.1%)	15名(7.7%)	123名(63.4%)

(2) 転倒の心理的要因の検討

次に、転倒の心理的要因を検討するために、対象者の運動会の転倒に関する調査から「転んだ」「転びそうになった」「つまずいた」と回答したものを転倒群、「転ばなかった」を未転倒群として2つに分類し、2群間の9因子得点を、t検定を用いて比較した。この結果を表-3に示した。

表-3 転倒群と未転倒群の心理的要因の比較

因子	転倒	未転倒	t値
目標への挑戦	10.7±2.4	10.8±2.4	-0.50
情緒不安定性	9.7±2.0	9.4±2.2	1.12
精神的強靭さ	9.4±2.1	9.3±2.6	0.32
闘志	10.0±2.6	10.0±3.0	0.00
勝利志向性	11.0±2.5	11.4±2.5	-1.19
失敗不安	12.3±2.5	13.1±2.3	-2.47 ※
緊張性不安	11.1±2.4	12.2±2.1	-3.50 ※
家族へのアピール	10.4±2.5	11.4±2.1	-3.02 ※
自信過剰度	9.7±3.0	10.4±3.0	-1.47

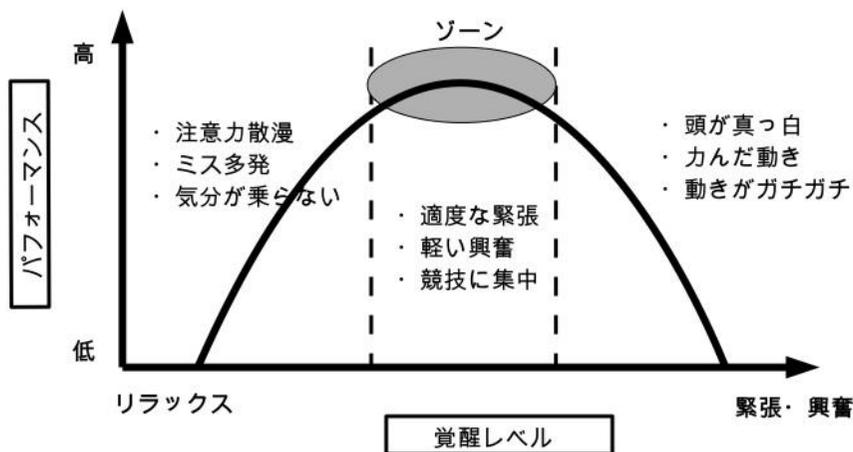
(※P<0.05)

この結果、「目標への挑戦」の得点では、両群間に有意差は認められなかった。つまり、自分が立てた目標や、自己の限界に積極的に挑戦する傾向においては、転倒との関係性は低い結果となった。「情緒不安定性」においても、両群間に有意差は認められず、試合場面での落ち着きや冷静さと転倒との関連は低いものと考えられる。また、「精神的強靭さ」の項目においても有意差は認められず、不利な状況や競り合いでの精神的強さとも関係性が低いと考えられる。次の「闘志」の項目においても有意差は認められず、運動会での転倒と闘志は関連がないと考えられる。「勝利志向性」については、有意差は認められず、勝つことを重要視する傾向は転倒との関係は低いということになる。「自信過剰」では有意差は認められず、本来の実力や地位などを見誤り、自ら過大評価していることは、転倒との関わりは低いと考えられる。

「失敗不安」は、5%水準で有意差が認められた。失敗不安とは、試合で負けるのではないか、失敗するのではないかという恐れから、不安を持ちやすい傾向である。例えば運動会前、うまくできないのではないかと心配することである。転倒しなかった親は転倒した、あるいはしそうになった親よりも運動会での失敗不安が高かったことを示した。このことは、失敗して負けてしまうのではないかなどという不安から、失敗しないようにと慎重な動きになり転倒を防いだと考えられる。

次に、「緊張性不安」の項目においても1%水準で有意差が認められ、転倒群よりも未転倒群の方が高いことを示している。緊張性不安とは、試合場面、あるいは観衆の存在など、ストレスの強い場面において情緒的緊張が高まる傾向、つまり、運動会というストレスの強い緊張場面において、転倒した親は緊張による不安が低いことを示唆している。不安や緊張が中程度のとき、行動の効率が最も良く、それによって良い成績があげられ、それ以下でも以上でも成績は低下する、という関係が知られている。この緊張と運動の効率・競技成績との関係をヤーキーズ・ドットソンの逆U字仮説と言う(図-1)。この仮説は、線の形が英語アルファベットの「U」を逆さにしたものと似ているので、このように呼ばれている。

図-1 ヤーキーズ・ドットソンの逆U字仮説



この仮説によれば緊張や不安は、低すぎても高すぎても良い競技成績を残すことが難しいということを示しているが、先の失敗不安の高さについても転倒しなかった親達は、適切な水準まで緊張や不安が高まっていたと考えられる。このため、より慎重な走りや周囲への注意が転倒せずに走りきれたとも推測できる。一方で、転倒した親達は、むしろ緊張レベルが低過ぎて運動のコントロールが上手くできずに転倒につながったのかも知れない。

「家族へのアピール」においては、両群間に1%水準で有意差が認められ、未転倒群が高い結果となった。家族へのアピールの項目は、家族への期待に応えようとする傾向のことであり、転倒しなかった親の方が、家族に対して自分が活躍している姿を見せたいという思いが強かったことを示している。つまり、期待している子どもに普段とは違うパパ、ママのカッコイイところを見せてやろう、いつもバカにしてくる夫、妻を見返してやろうという意気込みは、運動会での成功を招くようである。

このような結果から、運動会での転倒には心理的要因が少なからず関与していることが示された。運動会での転倒は、緊張感や不安のやや欠如した、家族へのアピール度が

低いお父さんに多いという結果となった。一方で、転倒しなかった親は、意欲的に運動会に臨み、心理的な準備ができていたと考えることができる。当初は、運動会で家族にカッコいい姿を見せたいと張り切りすぎて転んでしまうのではないかと予想していたが、本研究では逆の結果となった。もちろん、心理的要因だけではなく、身体的要因も関与していると考えられる。気持ちは若いつもりでも、体はついてきてくれません。運動不足でお腹はポッコリ、仕事でグッタリ…といった状態で運動会を迎えることが転倒につながることも予想される。

4. まとめ

本研究では、196名の親を対象として、過去の運動会での転倒の心理的要因を検討した。この結果から、運動会での親の転倒には心理的要因が関与していることが明らかとなった。転倒する親達は、「失敗不安」「緊張性不安」が低く、緊張感や不安が低いという傾向を示すものである。さらに、「家族へのアピール度」は低く、いい所を見せたいという気持ちはむしろ転倒にはつながらないという予想とは逆の結果となった。この理由としては、今回は回顧的調査となり転倒時の心理状態を的確に測定できなかったことが挙げられる。お父さんとお母さんでは転倒の頻度が異なることから、運動会での転倒には性差があると考えられる。お父さんとお母さんを別々に検討する必要がある。さらに、今後は、「自分はまだまだ走れる」とか「運動経験があるからいける」といったメタ認識や過去に自分が走っていたイメージとのギャップと転倒との関連を検討できれば、より興味深い研究となると思われる。

最後に、運動会での転倒の3つのファクターである「柔軟性の低下」「筋力の低下」「バランスの低下」を改善できれば、転倒をかなり予防することができる。また、日常生活での体の動かし方やちょっとした工夫、さらに心の持ち方や心理的準備によっても「運動会で転ぶ」という失態をさらさずにすませることは可能である。

引用・参考文献

- ・中村信次（2008）心理的手法を用いた高齢者の転倒危険予測に関する基礎的検討、日本福祉大学情報社会科学論集、11、77-80.
- ・日本体育協会（1981）TSMI 実施手引、竹井機器工業株式会社.
- ・佐藤眞一・島内晶（2010）高齢者の自動車運転の背景としての心理特性、特集日本の超高齢社会と交通論説、国際交通安全学会誌、35（3）、59-68.
- ・鈴木みずき・山田紀代美・高橋秀人・土屋滋（1993）高齢者の転倒状況と転倒後の変化に関する調査研究、日本看護科学誌、13（2）、10 - 19.
- ・辻秀一（2006）お父さんはなぜ運動会で転ぶのか？、PHP 研究所.
- ・山田実・上原稔章（2008）運動イメージ想起能力の年代別基準値の作成および高齢者における転倒との関係、理学療法科学、23（5）、579-584.

運動会での転倒経験に関する意識調査

岐阜経済大学 経営学部 スポーツ経営学科
岸ゼミ：住藤、山口、原田、原、林、植松
問い合わせ先：pgah.0511@i.softbank.jp

お願い

この調査は、子供の運動会に参加して転倒した経験や理由についての調べるものです。調査結果は、大学で開催されるゼミナール大会の研究発表資料として使用させていただきます。個人情報公表されることはありません。ご協力をお願いします。

※運動会参加当時の状況をできる限り思い出して回答をお願いします。

記入日 月 日

年齢： (男・女)

スポーツ歴：(中学) 競技 / 年間/成績
(高校) 競技 / 年間/成績
(大学、社会人) 競技 / 年間/成績

1. 親になってから運動会の競技に参加したことはありますか。
Yes か No どちらかに○を付けてください。 Yes / No
2. 1で Yes と答えた方
それは何年、何か月前ですか。 年 カ月前
3. 1で No と答えた方
最後に運動会の競技に参加したのはいつですか。 年 カ月前

4. 競技中に転んだ、転びそうになった経験はありますか。

最もあてはまるものに○を付けてください。

- (1) 転んだ (2) 転びそうになった (3) つまずいた (4) 転ばなかった

5. 運動会に向けて何か準備をしましたか。

最もあてはまるものに○を付けてください。(複数可)

- (1) 運動会に向けて運動した (2) 当日準備運動をした (3) 何もしなかった
(4) その他 _____

6. 運動会参加当時の運動頻度について答えてください。

運動頻度(参加当時): 週 回/1回あたり 時間・月 回/1回あたり 時間

運動会当日、あなたはどのように自分を思っていましたか。設問を読んで、解答欄から最も当てはまる番号に○をつけてください。すべての設問に答えてください。

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. よくあてはまる | 2. ややあてはまる |
| 3. あまりあてはまらない | 4. まったくあてはまらない |

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. 運動会中、私は心を平静に保つことができた。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 高校、大学のとき運動していたからかなり走れそうな気がした。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. いつも、自分がどれだけやれるか可能性に挑戦していた。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 困難に出あっても、気がくじけなかった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. <u>一つの事をやり遂げようとして、他のものを犠牲にしてまで努力した。</u> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 本番になれば実力が発揮できるだろうと思っていた。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 不利な状況におかれたときほど闘志がわいてきた。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 子どもにカッコイイところを見せたかった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 自分より強い、強そうな相手であっても気後れするようなことはなかった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. <u>たとえ到達できそうもない目標であっても一生懸命努力した。</u> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 運動会は、楽しむ事より勝つことに意義があった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 昔出来たからできるだろうと思っていた。 | 1 | 2 | 3 | 4 |

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 13. 応援してくれる家族の期待に応えなかった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 観衆が多いとドキドキし、良いプレーを展開することができなかった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. <u>こころ一番という時に闘志がわいてきた。</u> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 運動会中は、鉄の神経の持ち主だった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. 運動会中、ミスを恐れて消極的なプレーをするようなことはなかった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. 運動会は、勝つことが最大の目的であった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. 運動会中、プレーしていて相手が接近してくると焦ってしまった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. <u>運動会中にミスをするのではないかといった不安を持つことがあった。</u> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. 私は運動会前に、うまくできないのではないかと心配した。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. もともと楽しむために運動会をやっていた。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. 運動会の成功への期待よりも、失敗することの方が気にかかってならなかった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. 上手いかわからないのではないかと心配で競争を避けることがあった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. <u>運動会にプレッシャーがかかっている場合ほど、私はミスを犯しがちだった。</u> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. 競り合っているときほど闘志がわいてきた。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. 運動会中、自分の思うように手足が動かず、動作がぎこちなくなった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. 運動会の目的は、勝つことではなく、人間形成であった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. 周りの人たちから見られても、あまり意識する方ではなかった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. <u>いつもバカにしている妻を見返してやりたかった。</u> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. 自分より弱い相手と戦うより、強い相手の方が闘志がわいた。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. 頑張ることでこずかいアップなど、家族からのご褒美に期待した。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. 自分の能力の自信を持っていた。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. あれこれミスを犯したとしても、競技を楽しむことができた。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. <u>周囲の興味の左右されることなく、自分をコントロールできた。</u> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. 目標を立てたら、途中であきらめることなく最後まで努力できた。 | 1 | 2 | 3 | 4 |

お疲れ様でした。
ご協力ありがとうございました。