

氏名 **いく ども さ ち** 助教



主な研究テーマ

日本語版自己調整学習尺度の作成

平成26年度の研究内容とその成果

研究背景と目的

より高いパフォーマンスレベルに到達するためには、質の高い練習をたくさんする必要があります。しかし実際には、練習の量は比較的簡単に評価できても、練習の質を評価することは容易なことではありません。この練習の質の評価に関してヒントになるのが、自己調整学習という理論です。自己調整学習とは、学習者自身が受動的ではなく、能動的に関与する学習のことです。具体的には、主体的なやる気をもって選手自身が自分の持つ課題を克服するための計画を立て、計画を実行し、さらに評価するといった学習過程のことを指します。過去の研究において、自己調整学習を行っている生徒の方が行っていない生徒よりも学業成績が高いことや、スポーツ場面でより高い競技成績の選手はそうでない選手と比較して同じ練習時間のなかでも自己調整学習の特徴を多く示したことが報告されています。つまり、スポーツ心理学では練習の質を練習中の選手の自己調整の程度で評価できると考えます。

しかしながら、過去の研究では、選手の自己調整の程度を評価する際、選手にインタビューを行い、その発話データから自己調整学習に当てはまる内容を数えるといった方法が主に採用されてきました。この方法では、膨大な時間がかかるうえ、評価者の解釈の違いによって異なる結果が導き出される可能性があるという問題点があります。そこで本研究では、練習におけるスポーツ選手の自己調整の程度を得点の高低で評価するための尺度を作成することを目的に調査を行いました。尺度を用いて自己調整の程度を明確に評価できることは、練習の質を高めるための情報を選手自身や指導者に提供できることを意味しています。

尺度とは何か？どのようにして作ったのか？

尺度は、複数の質問項目によって構成されており、そのうちいくつかの質問項目のまともりは、異なる自己調整の側面（たとえば計画や実行など）を評価するための下位尺度と呼ばれます。今回の尺度には、自己調整学習を構成する要因である自己効力

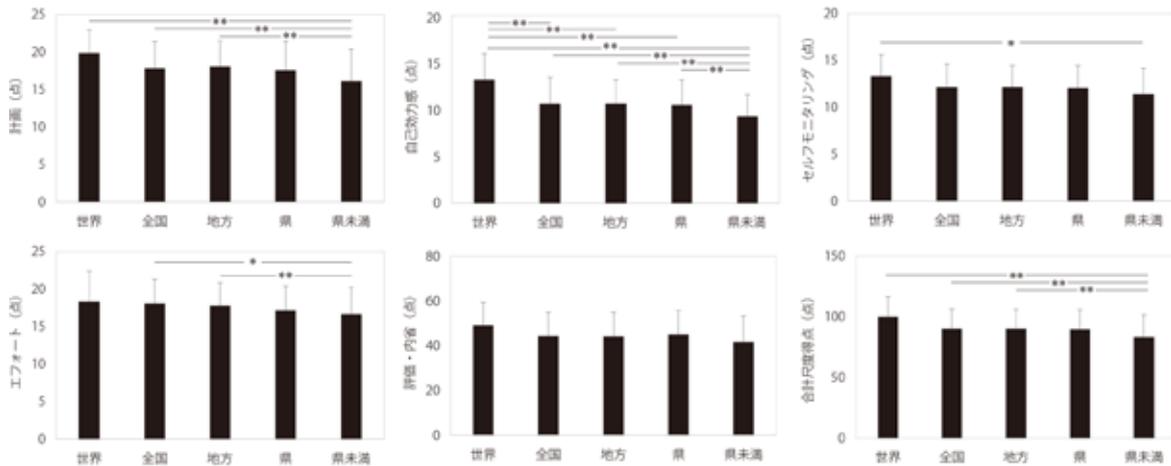


図1 最高競技成績間で比較した下位尺度および尺度得点

感（自信のようなもの）・計画・セルフモニタリング・エフォート（やる気のようなもの）・評価・内省という6つの下位尺度が含まれています。今回は、過去の研究において作成された英語版の尺度（Toeringら、2012）を邦訳することによって日本語版の尺度を作成しました。英語版の尺度は1201名のデータに基づき信頼性（何度測っても同じ結果が得られるかどうか）および妥当性（測りたいものが測れているかどうか）が確認されたものですが、邦訳によって表現を変更した場合に、その信頼性や妥当性が失われる可能性があります。そこで、翻訳した質問紙を用いて約500名のデータを収集し、再度妥当性や信頼性を確認しました。

結果からどんなことがわかったか？

先にも述べた通り、高い競技成績を有する選手はそうでない選手と比較して高い自己調整の程度を示します。つまり、邦訳し

た尺度において、競技成績の高い選手が低い選手よりも高い得点を示した場合、選手の自己調整の程度を測定できていることになります。実際に大学入学以降の最高競技成績間で得点を比較した結果、どの下位尺度においても競技成績が高い順番に得点も高いことがわかりました（図1）。そこで、統計分析を用いてより詳しく調べてみた結果、評価・内省という下位尺度以外は統計的にも有意な差が示されました（図1中*および**）。合計得点においても有意な差が示されたことから（図1下段右）、今回作成した尺度によってスポーツ選手の自己調整の程度を評価できるという妥当性が確認されたといえます。

これからの研究の展望

今回の調査では、評価・内省という下位尺度において競技成績間の違いが示されませんでした。この下位尺度は、もともと評価と内省という異なる2つの下位尺度で



あったにも関わらず、邦訳の際に2つの下位尺度の表現の違いを明確に反映することができず、1つにまとまってしまいました。そこで今後は、項目の表現を推敲することで尺度の妥当性を高めていながら、同じ対象者に対して複数回の測定を実施することで信頼性についても確認していき、より精度の高い尺度を作成してスポーツ現場での活用を目指していく必要があります。