

大学教養体育を利用した 心理社会的能力の育成

健康・スポーツ科学センター
助教
阪田 俊輔



研究シーズの紹介

近年、大学体育は体力・運動技能教育だけでなく、心理教育の機能も含めた授業展開が求められるようになり、先行研究では、コミュニケーションや問題解決といった心理社会的スキルの向上やメンタルヘルスの改善という「大学教養体育の成果」を明らかにしている。しかし先行研究では経験した競技やクラスに関係なく、等しく個人を1データとして集積し、分析を実施している。実際のクラス内では、「淡々としたクラス」「コミュニケーションが活発なクラス」という風に、独特の文化や風土が存在し、その文化・風土がクラスへの態度や実際の行動に

影響を与えること、つまりクラス全体で変化が生じることは大いに予測される。したがって、大学体育を受講したことによる恩恵は個人内で発生するのか、クラスという集団で発生するのかを分析する必要がある。

本研究では、大学教養体育の成果について、先行研究により示される知見をより頑強に、かつ応用可能性の高いものにするべく、集団の変化と個人の変化双方に焦点を当てられる分析を実施します。

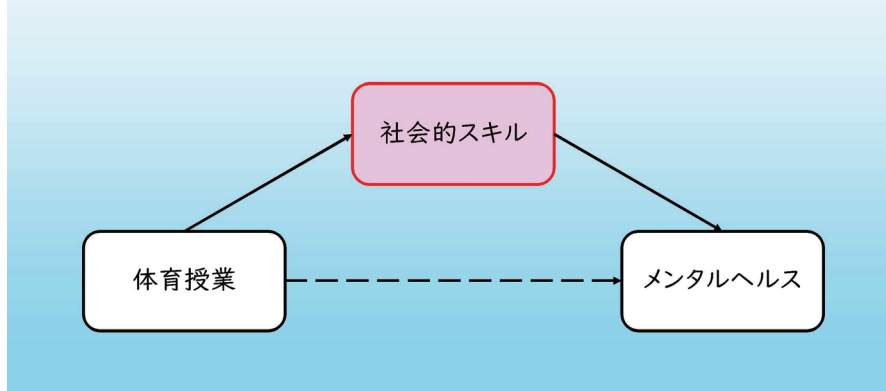


心理社会的スキル

- 大学生生活を豊かにするだけでなく、将来的な心理的健康に必要となる能力。大学在学中の育成が望まれ、特に体育・スポーツ科目がその機能を担う。

教養体育・社会的スキル・メンタルヘルスの関連

■ 大学体育におけるメンタルヘルス効果モデル (橋本, 2012)



この変化が集団単位で発生するのか、個人単位で発生するのかを明らかにする

期待される活用シーン

- 学生の心理的能力・状態を測定・評価する



クラス・集団単位での一貫性を明らかにし、教養体育を受講することによる成果の特徴を明らかにする。

その他の研究テーマ

大学生アスリートのメンタルトレーニング
大学生の利他行動についての研究