

# 体育・スポーツにおける動機づけ研究の展望

深 山 元 良

## 【要旨】

動機づけとは、行動が生じし、維持され、方向づけられるプロセス全般と定義され、これまで膨大な数の動機づけ研究が行われてきた。動機づけは人間の行動全般に関わる重要な概念であり、主に心理学関連分野で研究が行われてきた。また、動機づけ研究は、体育・スポーツ分野においても重要な役割を担っている。そこで、本研究では、これまで体育・スポーツで多く用いられてきた動機づけ理論を概観し、それらの理論に関するレビューを行うとともに、体育・スポーツにおける動機づけ研究のための展望を考察することを目的とした。本研究では、達成動機づけ理論（期待－価値理論）、原因帰属理論、社会的学習理論（自己効力感理論）、達成目標理論、目標設定理論、自己決定理論、および他者志向的動機の7つの理論を取り上げ、それらを基に体育・スポーツで実証されている研究をレビューした。また、今後の体育・スポーツにおける動機づけ研究は、健康、教育、競技、チーム、性差、年齢的变化および文化の相違などの多様な視点を考慮し、現場に有益な実証研究が行われることが望まれた。

キーワード：動機づけ研究 動機づけ理論、体育、スポーツ、モチベーション

## 1. はじめに

人の行動に影響を与える心理的な概念として、「やる気」とか「意欲」という言葉がよく用いられる。これら「やる気・意欲」と言われる概念は、人の日常生活に密接に関わっており、人の行動に大きな影響を与える。たとえば、ある人は、自ら進んで物事に組み込みかつ粘り強く努力し何らかの成果を得ることができる。一方で、ある人は、なかなか行動を起こさず何も成果を得ることができない。また、ある人は、はじめはなかなか行動を起こさなかったが、あるきっかけ（目標設定、価値観の変化、報酬など）を基に、とても活動性が高まり成果をあげる場合もある。このようにある事柄に対する取り組み方に違いや変化が生じる場合、その人の心理状態は「やる気・意欲がある、ない」「やる気・意欲が勝る、劣る」「やる気・意欲がでてきた」などと表現される。つまり、やる気・意欲は、生活の質を左右する重要な心理要因である。さらに、自分自身や他者のやる気・意欲を高めるためにはどうしたらよいかという問題は、多くの人にとって重要な関心事である。このようなやる気・意欲の問題は、心理学に関わる分野において「動機づけ（モチベーション）」という概念を用いて研究されており、これまで膨大な数の動機づけ研究が行われてきた（宮本・奈須，1995；上淵，2004；鹿毛，2012a）。専門用語としての「動機づけ」と「やる気・意欲」の違いは、「やる気・意欲」はどちらかというとき積極的な価値や知的な意味合いを含んだ言葉であるのに対して、「動機づけ」は中立的な意味合いで使われ、

幅広く何かの行動に駆り立てられることを意味している（伊藤，2010a）。また，心理学における動機づけとは，行動が生起し，維持され，方向づけられるプロセス全般と定義される（鹿毛，2012a）。すなわち，動機づけを理解することは，特定の場面で人がなぜその行動をするのか，あるいはしないのかという行動生起のメカニズムを理解することである。この動機づけには，行動生起の時間的順序から考えて「行動喚起」「行動維持」「行動調整」「行動強化」という4つの機能があると考えられている（速水，1998）。行動喚起機能とは人の行動を引き起こす機能，行動維持機能とは引き起こされた行動を持続する機能，行動調整機能とは自分の行動を目標へ方向づける機能，および行動強化機能とは目標を達成した後にその行動を強める機能である。人の行動がなぜ，どのように生起するのかを説明するためには，複雑な心的要因が影響していると考えられるが，これまでの動機づけ研究から欲求，感情，認知，環境の4つの要因が動機づけを左右すると考えられている（鹿毛，2004；鹿毛，2012b）。これまでの動機づけ研究は，これらの要因に力点を置いて行われてきたということができ，これまで多くの動機づけ理論が提唱され，その理論について実証研究が行われている。

動機づけ研究は，体育・スポーツにおいても重要な役割を担っている。実際に，体育・スポーツにおいても，動機づけ理論の変遷や発展に対応しながら，多くの実証研究が行われている（西田，2004；日本体育学会，2006；Gill and Williams，2008；杉原，2008；日本スポーツ心理学会，2008；Weinberg and Gould，2011；荒木，2011；杉山，2012）。杉原（2008）は，スポーツ選手は，さまざまな障害を乗り越えて苦しい練習を長期間継続するためには，非常に強い動機づけが不可欠であり，一流選手になるための最大のスポーツ適性は動機づけであると指摘している。同様に，体育の観点から，動機づけの高い人は低い人より頻繁に長時間に渡って集中して運動を行うので，運動からより大きな身体的・精神的恩恵を享受できると指摘している。さらに，体育・スポーツにおける動機づけは，スポーツ参加，スポーツの継続と習慣化，スポーツからのドロップアウト，スポーツへの意欲づけ，スポーツ技能の学習，試合場面での実力発揮などと強い関係があり，一流スポーツ選手になるための重要な心理的適性のひとつであると考えられている（日本体育学，2006）。したがって，体育・スポーツにおける動機づけ研究は，競技者自身や体育教師およびスポーツ指導者にとっても重要なテーマであるといえる。しかし，心理学で研究されてきたさまざまな動機づけ理論を扱う場合，スポーツの特質や独自性を意識して理論を構築することも必要であることが指摘されている（伊藤，2000）。

そこで，本研究では，これまで体育・スポーツで多く用いられてきた動機づけ理論を概観し，それらの理論に関するレビューを行うとともに，体育・スポーツにおける動機づけ研究のための展望を考察することを目的とする。

## 2. 動機づけ理論の概観

動機づけは，古くは本能やホメオスタシスなど生理学的な考え方が主流であったが，その後，認知的側面を強調する認知的動機づけ理論が出され，近年は目標と動機づけの関係で説明する達成目標理論に発展している（日本スポーツ心理学会，2008）。本研究では，体育・スポーツ分野で実証的研究

が多く行われている 7 つの理論を取り上げ、それぞれの理論について概観する。

### (1) 達成動機づけ理論 (期待×価値理論)

達成動機づけ理論 (Atkinson, 1964) は、期待と価値によって行動が規定されるという考え方に基  
づいている。そのため、この理論は期待×価値理論ともいわれる (奈須, 1995b)。達成動機とは、価  
値のある目標に対し、卓越した水準で成し遂げようとする動機と定義され、Atkinson (1964) は達成  
行動をとろうとする動機づけの強さを図 1 のように定式化した。

$$\begin{aligned} \text{動機づけ} &\left\{ \begin{array}{l} \text{成功達成傾向} = \text{成功達成動機} \times \text{主観的成功確率} \times \text{成功の誘因価} \\ \text{失敗回避傾向} = \text{失敗回避動機} \times \text{主観的失敗確率} \times \text{失敗の誘因価} \end{array} \right. \end{aligned}$$

図1 達成動機づけ理論

この理論によると、課題を達成するときの最終的な達成傾向は、成功を求めようとする傾向 (成功  
達成傾向) と失敗を回避しようとする傾向 (失敗回避傾向) の和 (成功達成傾向－失敗回避傾向) に  
よって決定されると説明される (伊藤豊彦, 2004; 日本スポーツ心理学会, 2008; 杉山, 2012)。こ  
こで成功達成傾向とは、「成功達成動機×主観的成功確率×成功の誘因価」と定義され、失敗達成傾向  
とは、「失敗回避動機×主観的失敗確率×失敗の誘因価」と定義される。換言すると、成功達成傾向は、  
成功したときに誇りを体験できる能力 (成功達成動機) と課題の困難度 (主観的成功確率)、および成  
功時に感じられる誇りの感情 (成功の誘因価) の積である。同様に、失敗達成傾向は、目標が達成で  
きなかつたときに恥を感じる能力 (失敗回避動機) と課題の困難度 (主観的失敗確率)、および失敗時  
に感じられる恥の感情 (失敗の誘因価) の積である (奈須, 1995a)。この理論では、成功達成傾向と  
失敗回避傾向の相対的な強さによって動機づけの強さが決定されると考えられている。つまり、課題  
の困難度が高く主観的成功確率が低い場合、成功したときの誇りの感情 (価値) は高くなる。同時に、  
主観的成功確率が低い場合、失敗したときには恥などの不快な感情が大きくなる。これら成功達成傾  
向と失敗達成傾向のバランスによって行動が生起するかないかが決定されると考えられている。し  
たがって、この理論から、成功の主観的確率が 50% のときに、動機づけが最も強くなると考えられて  
いる (奈須, 1995a; 日本スポーツ心理学会, 2008; 杉山, 2012)。つまり、この理論によると、ある  
課題に対して、これならばうまくできそうだという個人の主観的確率 (期待) と、この課題を達成す  
ることがどれくらい重要なのかという主観的判断 (価値) のどちらか、あるいは両方を高めること  
によって動機づけが高まることになる。また、難しい課題の成功ほど価値が高いと考えられるため、主  
観的成功確率が高くもなく低くもない 50% 程度の課題を設定することが動機づけを高める。

## (2) 原因帰属理論

原因帰属理論（Weiner, 1972）では、自分が経験した達成結果（成功・失敗）に対して、その原因をどのように考えるかという原因認知のあり方がその後の動機づけを決定すると考えられている。あ

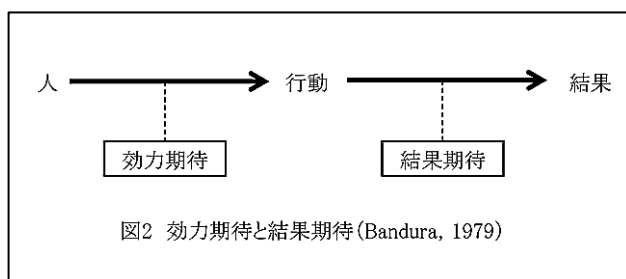
表1 達成行動において認知される原因の分類  
(Weiner, 1972)

安定性	統制の位置	
	内的	外的
安定	能力	課題の困難度
不安定	努力	運

る行動の結果に対して、なぜうまくいったのか、あるいはなぜうまくいかなかったのかというように、原因をどのように考えるかということの原因帰属という。つまり、この理論では、自分が経験した達成結果（成功・失敗）について、その結果ではなくどのような原因がその結果に影響したのかという原因帰属がその後の行動を決定すると考える。Weiner（1972）によると、帰属される原因は2つの次元から4つの要因に整理されている（表1）。ただし、Weiner（1979）は、後の研究で原因帰属を「位置（内的・外的）」「安定性（安定・不安定）」「統制可能性（統制可能・統制不可能）」という3次元からみた8要因に発展させている。表1のとおり「統制の位置」とは、原因が自分の内側にある要因か、外側にある要因かを区別する次元である。同様に、「安定性」とは、原因が比較的变化しにくい安定した要因か、変化しやすい不安定な要因かを区別する次元である。内的・外的および安定・不安定という次元から能力、課題の困難度、努力、運という4つの要因が考えられている。また、安定性の次元は期待の変化に影響を与え、統制の位置は感情の変化に影響を与えると考えられている。たとえば、成功（または失敗）の原因を安定要因である能力や課題の困難度に帰属すると、次の機会もまた成功（または失敗）すると期待する。成功または失敗の原因を内的要因である能力や努力に帰属すると、成功の場合は誇らしく、失敗の場合は恥ずかしいというような感情を持つと考えられている。したがって、成功したときには、その原因を内的安定要因である自分の高い能力や一生懸命努力したからだと考えると誇らしく感じ、次もうまくいくだろうという期待から動機づけが高まる。逆に、失敗を内的安定要因である能力不足に帰属すると、恥ずかしいという感情や次も失敗するだろうという気持ちから動機づけは低下すると考えられている。失敗したときは、運が悪かったとか努力が足りなかったと考えておけば動機づけは低下しないといえる（杉原, 2008）。一般には、成功の場合は能力や努力（内的要因）に帰属し、失敗は課題の困難さや運（外的要因）に帰属しやすい傾向（自己防衛帰属）があることが報告されている（Snyder et al., 1976）。しかし、努力をして失敗し、その理由が他にない場合に、とくに恥を感じ、能力がないものと考えがちである。そのような場合、自尊心を防衛するために、あえて難しい課題をやろうとしないこと（回避行動）、わからなくても助けを求めようとしないこと（援助要請の回避）、今すべきことを先に延ばしてしまうこと（引き伸ばし）、障害を作って失敗の自己帰属を避けようとする（セルフ・ハンディキャッピング）などの方略が有効であると指摘されている（伊藤, 2010b）。

### (3) 社会的学習理論（自己効力感理論）

社会的学習理論（Bandura, 1977）では、人が行動を喚起し結果を得る過程には効力期待と結果期待があり、それらが人の行動を決定すると考えられている（図2）。この理論における効力期待は自己効力感ともいわれることから、この理論は自己効力感理論ともい



われる。効力期待とは、その結果を得るために必要な行動をどの程度うまく行うことができるのかを予想することを意味し、結果期待とは、ある行動がどのような結果を生むのかということを予想することを意味する。また、この理論によると、これら2つの期待が高まれば、動機づけが高まり行動が喚起されると考えられている。すなわち、自分にはこの行動ができるという自らの能力についての確信を高めること（自己効力感）とその行動がどのような結果を生むのかを理解することが動機づけを高めることになるというものである。また、この理論において、自己効力感を高める情報源として「遂行行動の達成」「代理的経験」「言語的説得」および「情緒的喚起」の4つが報告されている（Bandura, 1977）。遂行行動の達成とは、成功体験や達成感を得ることで「自分にはできそうだ」という自己効力感を高めことである。これは最も強力な情報源となる。代理的体験とは、他人の行動を観察し代理的に行動を体験することで、「自分にもできそうだ」という認識を持つことである。言語的説得とは、自己暗示や他者からの言葉かけにより「自分にもできる」という認識を得ることで、最も手軽な手段であり、日常的にも最も頻繁に用いられている。情緒的喚起とは、自分の内面から得られる生理的・情動的な情報で、これならできるといふ自己の生理的状態を知覚することである。たとえば、脈拍が安定し、気分が落ち着いているなどの生理的・情動的な現象を感じれば「自分は落ち着いていてできそうだ」という認識を持ち、逆に、脈拍が高く落ち着きがないなどの生理的・情動的な現象を感じれば「自分は緊張していてできない」と認識してしまうことになる。自己効力感は、これらの情報源に影響されて高くなったり低くなったりすると考えられており、これらの4つの情報源を操作することによって自己効力感を高めることができると考えられている。

### (4) 達成目標理論

達成目標理論とは、人は達成場面において自己の有能さを示そうとし、そのため達成目標を設定し、その目標が行動や感情に影響するという考え方である（Nicholls, 1984; Dweck, 1986; Ames, 1992）。ここでいう達成目標は、自我目標と課題目標の2つに大別される（研究者によっては、自我目標を遂行目標、課題目標を学習目標または熟達目標という表現が用いられる）。自我目標とは、他者との比較の中で、他者よりも相対的に優位になることを重視する目標のことである。また、課題目標とは、学習や理解を通じて能力を高める、熟達することを重視する目標のことである。たとえば、「試合での勝負に勝つ」「他者よりも優れた成績を得る」などの目標は自我目標であり、「新しい技能を得る」「技能

の正確性を高める」などの目標は課題目標といえる。両者とも、有能さの実現という点では共通するが、他者との比較により能力を示すことを重視するか、あるいは能力を伸ばすことを重視するかという手段が異なる。Dweck（1986）によると、これらの目標と行動との関係は表2のように規定でき、人の能力に対する考え方（能力観）によって目標の選ばれ方が異なると指摘している。表2のとおり、人の能力は固定したもの、すなわち学習しても変わらないというような固定的理論観をもっている場合は、能力が低いと評価されることを避け、能力が高いと評価されることを目標とする自我目標が選ばれる。一方、人の能力は努力で伸ばせるという拡大理論観をもっている場合は、自分の能力をどのように拡大させることができるかということを目標とする課題目標が選ばれる。さらに、自我目標を持っている人で自分の能力への自信が高い場合は、挑戦を求め努力を続ける行動パターン（熟達志向型）を示しやすくなる。反対に、自分の能力への自信が低い場合は、努力するほど自分の無能さを示すことになるので挑戦を避けたりすぐ諦める行動パターン（無力感型）を示しやすくなると考えられている。一方、課題目標を持っている人は、他者との比較によって動機づけられているわけではないため、自分の能力への自信の高低に関わらず課題に積極的に挑戦し努力を続ける行動パターン（熟達志向型）を示しやすくなると報告されている（上淵・川瀬，1995；日本スポーツ心理学会，2008；杉山，2012）。すなわち、この理論によると動機づけを高めるためには個人の能力観や現在の能力についての自信を考慮し、目標の立て方を操作することが有効であり、特に課題目標は個人の能力についての認知と関係なく動機づけには有効であると考えられている。

表2 達成目標と達成行動(Dweck, 1986)

能力観	達成目標	現在の能力についての自信	行動パターン
固定理論 (能力は固定的)	自我目標 (目標は有能さについて肯定的評価を受け、否定的評価を避けること)	高い場合	熟達志向型 (挑戦を求める、高い持続性)
		低い場合	無力感型 (挑戦を避ける、低い持続性)
拡大理論 (能力は可変的)	課題目標 (目標は有能さの拡大)	高い場合	熟達志向型 (挑戦を求める、高い持続性)
		低い場合	熟達志向型 (挑戦を求める、高い持続性)

### (5) 目標設定理論

目標設定理論 (Locke, 1968) では、意識的な目標や意図は、個人の行動を支配しているという前提に基づき、目標設定が行動の持続やパフォーマンスに影響すると考えられている。ここでいう目標とは、個人が達成しようとする事柄を表すものであり、それゆえ特定行動の対象または標的を意味する。一般的には、困難な目標は容易な目標よりも、具体的な目標は漠然とした目標、最善を尽くすというような教示、および目標がないことよりもパフォーマンスを高めると考えられている (Hall and

Kerr, 2001)。また、この理論によると、目標設定とパフォーマンスの関係には、個人の能力、コミットメント(行動に価値や楽しさを感じ自分を束縛しながら多くのエネルギーを費やす関わり方のこと)、フィードバック、課題の特性、阻害要因が影響を及ぼすと報告されている (Hall and Kerr, 2001)。つまり、動機づけを高めるためには目標を持つことが重要であり、目標設定の効果を最大限にするための要因は、個人の能力を高めること、目標に対してコミットメントし続けていること、フィードバックが提供されていること、遂行課題が単純であること、パフォーマンスを害する障壁がないことであると考えられている。

### (6) 自己決定理論

自己決定理論 (Deci and Ryan, 1985; Ryan and Deci, 2002) とは、自己の行動を起こす過程における自己決定の程度 (ある行動を起こすか起こさないかを自分で決められる程度) により動機づけの質が変化するという考えに基づいている。この理論によると、人間の基本的欲求には、有能感欲求 (自分の有能さを感じたい)、自律性欲求 (行動を自ら起こしたい)、関係への欲求 (他者と関わりたい) という3つがあり、そのうちの自律性欲求の充足を中核に捉えた理論である。図3は、この理論に基づく自律性欲求の観点から、自己決定の程度、すなわち物事を自分で決められる程度によって動機づけが異なることを示している (自己決定連続体)。この自己決定連続体によると、動機づけは、非動機づけ、外発的動機づけ、内発的動機づけの3つに分類されている (図3)。ここでいう外発的動機づけとは他律的で報酬や強制によって行動が生じることをいい、内発的動機づけとは自律的で、何ら報酬がなくても行動が生じることをいう。また、非動機づけとは、まったく動機づけが生じていない状況である。さらに、それぞれの動機づけには自己調整という下位概念が示されている (図3, 表3)。この理論から外発的動機づけと内発的動機づけの概念が明確になり、動機づけを高めるためには、自ら決定して行動を起こすという自律性を高め、統合的調整や内発的動機づけを高めることが重要であると考えられている。

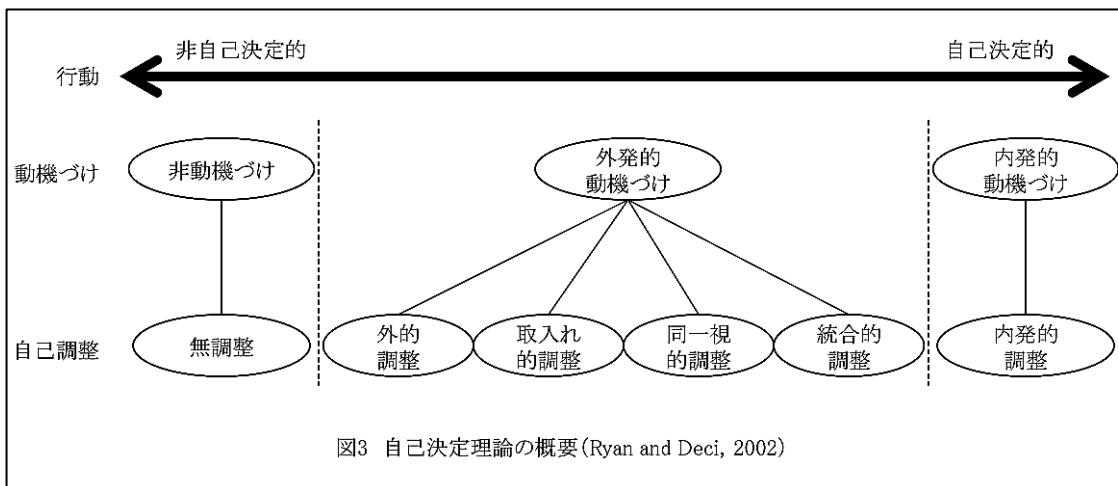


図3 自己決定理論の概要 (Ryan and Deci, 2002)

表3 自己決定理論に基づく外発的動機づけの自己調整機能(杉原, 2008を基に筆者作成)

統合的調整	自分にとって大切なことがいろいろあるなかで特に重要度の高いこととしてやる場合など。
同一化調整	スポーツは健康や人間形成に役立つからとか、友達と一緒にやるのが楽しいからなど、自分にとって大切なことだからやると言うように、さらに自己決定の程度が高くなる。
取入的調整	生徒としてやるべきだからやるとか、みんながやるからとか、できないと恥ずかしいからやるといったように消極的ではあるが自分の意思が入っている。
外的調整	授業としてやらなければならないからやるとか、先生や指導者に叱られるからやるといった場合で、純粋に外部の力によって強制的にやらされる。

### (7) 他者志向的動機

他者志向的動機について、真島(1995)は、「自己決定的でありながら、人の願いや期待に応えることを自分に課して努力を続けるといった意欲の姿」と定義している。さらに「人の動機には親を喜ばせたい、期待に応えたいといった他者との一体感の中で他者の意向や気持ちを汲み取った他者志向的動機のあり方を考慮しないと説明できないものがある」と指摘している(真島, 1995)。このような動機は、外発的動機づけに分類され、そして他者に動機づけられた達成行動は望ましくない行動とみなされてきた。しかし、近年の内発的動機づけの研究でも他者との関係性が重視されるなど、他者の存在が動機づけにとって重要であることが認識されるようになってきている(日本スポーツ心理学会, 2008)。

## 3. 体育・スポーツ分野における動機づけ研究のレビューと今後の展望

ここでは、これまで概観してきた7つの動機づけ理論を基に体育・スポーツに関して行われてきた動機づけの実証的研究をレビューし、今後の動機づけ研究の展望について論じる。

### (1) 達成動機づけ理論(期待×価値理論)

この理論から体育・スポーツに関する動機づけを考えた場合、あるスポーツ活動や競技に対する成功への期待が大きく、そのスポーツ活動や競技は自分にとって重要な価値があると感じることが動機づけを高めると考えられる。この理論を実証する研究として、西田(1978)は、小学校5年生男子421名を対象に「ジグザグラン」や「ケンケンとび」の運動課題を用いて運動パフォーマンスを比較した。その結果、競争場面において、成功達成動機(および失敗回避動機)と主観的な勝敗確率に関する認知が、運動パフォーマンスに影響を与えたと報告した。また、西田・澤(1993)は、小学生5・6年生の男女743名を対象に体育における学習意欲を規定する期待および感情の影響を分析した。その結果、体育場面での学習や運動環境が整備され、精神的にも身体的にも健康で、また、親子関係が



良好であれば、子供たちの現在や過去の運動経験が豊富になり、生徒を取り巻く体育教師や友人との人間関係が良好になってくること、そして、運動経験が豊富になり体育教師や友人との関係が良好になれば、体育学習での成功や能力向上への期待および体育の授業や運動場面で経験する感情などが高まり、その結果、最終的に体育における学習意欲が高くなっていくことが推察されると報告した。また、Brustad（1993）は、期待や価値に関する親子感の関連性を質問紙により検討し、親の運動に対する志向、親による運動への促し、および子どもの運動に対する有能感は、子どもが運動に対して魅力を抱くことに重要な影響を及ぼしていることを報告した。このことから、子どもの運動に対する期待や価値の認知は、親の影響が大きいことが示唆されている。

## （2）原因帰属理論

体育・スポーツの場面では、勝敗や記録など結果が比較的明確に現れることから、結果に対する原因帰属を扱った研究が多く実証報告されている。伊藤（1980）は、小学5年生男子156名に対して運動課題での成功・失敗に対する帰属パターンを調査した。その結果、成功は努力要因へ、失敗は能力不足へ帰属されるという体育・スポーツに特有の帰属と考えられる結果を得たと報告している。また、中学生、高校生、大学生の男女233名を対象として質問紙調査を行いスポーツにおける原因帰属様式を分析した結果、スポーツに対して好意的態度（運動好き）を示す者は、成功の原因を能力、努力に帰属することが多く、非好意的態度（運動ぎらい）を示す者は、成功の原因を運に、失敗の原因を能力に帰属することが多かったと報告している。一方、この理論を体育・スポーツ分野に应用する場合、Weiner（1972）が提唱した4つの原因帰属要因のみではスポーツ現場で認識される要因を説明できないとして、要因をスポーツ場に合うように修正して検討を行った研究（伊藤，1983；山本，1983；筒井，1992；松木・栗木，2006）が報告されている。たとえば、伊藤（1983）は、試合という競争場に合うように「課題の困難度」要因を「相手チーム」要因に代え、さらに5つ目の要因として「チーム」を加えて、大学生男子69名を対象に実際のバレーボールの試合の勝敗の原因帰属パターンを調査した。その結果、勝利の原因をチームや本人の努力に帰属する者ほど期待は高く、相手チームが強かったと認知する者ほど期待は低くなる。一方、負けの原因を運要因に帰属するほど期待は低減されず、能力に帰属するほど期待が低下すると報告されている。これらの報告は、いずれもWeinerの理論をおおむね支持する結果であり、原因帰属という認知が動機づけにとって重要であることといえる。ただし、原因帰属の傾向については性差（伊藤，1985）や年齢による年齢的变化がある（伊藤，1985；伊藤ら，1985）と報告されており、この理論を用いて検討する場合には、性差や年齢的变化を考慮する必要がある。

## （3）社会的学習理論（自己効力感理論）

社会的学習理論（自己効力感理論）は、効力期待（自己効力感）と結果期待を高めることにより動機づけが高まるという理論である。この理論の検証は、大学生（筒井ら，1996）や中高齢者（濱島ら，1995；高瀬，2007）を対象に行われ、いずれも効力期待と結果期待が運動実施を規定することを報告

している。筒井ら（1996）は、大学生男女 1573 名を対象に青少年時のスポーツ行動と運動に対する有能感（自己効力感）と結果予期の関係を検討した。その結果、スポーツ継続型（青少年時から継続してスポーツを行っている）の者は、中断復帰型（中高の両方か一方で、いったんスポーツをやめ、その後復帰）、離脱型（中高の段階でスポーツ離脱）、不参加型（小中高大で一度も定期的にスポーツに参加していない）の者に比べて有意に有能感（体力があるなどの運動に対する有能感）や結果予期（スポーツをすると良い結果が得られると考える傾向）が高いことを報告している。したがって、体育・スポーツ分野においても、効力期待（自己効力感）や結果期待を高めることが動機づけを高めることが重要である。しかし、どのように自己効力感を高めていくかという自己効力に関する介入研究がより詳細に行われることが今後の課題である。

#### （４）達成目標理論

達成目標理論では、目標を自我目標（他者との比較により相対的に優位になることを重視）と課題目標（能力を高める、熟達することを重視）に大別し、どのような志向を持って目標を立てるかということを目指志向性という。スポーツ場面において、これらの目標の立て方によって選手の動機づけにどのような影響を及ぼすのかという研究が実証されている。伊藤（1996）は、高校生男女 397 名を対象に、スポーツ場面における成績目標（本研究では自我目標）と熟達目標（本研究では課題目標）という目標志向性の違いが選手の動機づけに及ぼす影響を調査した。その結果、熟達目標（課題目標）を認知している選手は、成績目標（自我目標）を認知している選手に比べて動機づけに有効な効果が得られたことを報告している。具体的には、成績目標（自我目標）を認知している選手は、勝利に対する意欲が高い反面不安傾向が高く、熟達目標（課題目標）を認知している選手は、競技に対する達成動機がより強かったと報告されている。また、細田・杉原（1999）は、中学生男女 958 名を対象に質問紙により目標志向性の違いが動機づけに及ぼす影響を調査した。その結果、課題目標を持つ者は、自我目標を持つ者に比べて体育学習に対する動機づけ（行動の強度・持続性、および内発的動機づけ）が高いことを報告した。さらに、藤田・末吉（2010）が大学生男女 159 名を対象にシャトルランを運動課題として行った研究では、シャトルランのパフォーマンスは目標志向性の種類に関係が見られなかったものの、自我志向性（自我目標を持つ者）は、課題志向性（課題目標を持つ者）に比べて努力意図が低く諦め意図が高いこと、さらに自我志向性で自己効力感が低い場合には、諦め意図が特に高かったと報告されている。

#### （５）目標設定理論

目標設定理論は、目標の設定が人の動機づけに影響を与えたと考えられている。Locke & Latham（1985）は、産業心理学などで得られた知見を基に、スポーツ場面における目標設定に関する仮説を発表した（表 4）。

表4 スポーツにおける目標設定(Locke and Latham, 1985)  
 (杉山, 2012, やる気を高める動機づけ教育. 石井ら(編)現場で生きるスポーツ心理学, 杏林書院, p24)

①明確な目標は一般的な目標よりも行動を的確に制御する。
②質の高い明確な目標は十分な能力と目標への深い関与があれば、目標が高ければ高いほどパフォーマンスを向上させる。
③明確で困難な目標は、「ベストをつくす」という目標や目標がない場合よりも高いパフォーマンスをもたらす。
④短期目標に加えて長期目標の利用は、長期目標だけを利用するよりも高いパフォーマンスをもたらす。
⑤目標は活動の方向づけ、努力の喚起、持続の増進および適切な課題方略の探索への動機づけによって、パフォーマンスに影響する。
⑥目標設定は目標に関する進歩の程度を示すフィードバックがあるとき、最も効果的となる。
⑦目標が困難である場合、目標への関与の程度が高ければ高いほどパフォーマンスは高くなる。
⑧目標への関与は、目標の受け入れ、サポートの提示、目標設定への参加、トレーニング、選択および報奨や報酬が関わることによって影響される。
⑨目標の達成は特に課題が複雑で長期にわたる場合は特に、適切な活動プランすなわち方略によって促進される。
⑩競争はより高い目標の設定や目標関与の増大の程度に応じて、パフォーマンスを向上させる。

これを基に、その後のスポーツにおける目標設定理論に関する研究が活発におこなわれるようになり、主な研究テーマは、目標設定の「具体性」「困難性」および「期間」であるといえる。産業・組織的な環境から得られた目標設定理論によると、困難な目標は容易な目標よりも、具体的な目標は漠然とした目標よりもパフォーマンスを高めると考えられている。しかし、体育・スポーツにおけるこれらの仮説の実証研究では、目標設定の期間について、短期目標と長期目標の両方、あるいは短期目標を設定することによってパフォーマンスがより向上することは支持されているものの (Kyllo and Landers, 1995)、目標設定の具体性と困難性については、目標設定理論の仮説を支持する報告と支持しない報告の両方がみられ必ずしも一貫した結果が得られていない (Hall and Kerr, 2001; 磯貝, 2004)。この理論については、スポーツ分野における更なる実証研究が必要であるとともに、なぜ目標設定がパフォーマンスに影響するのかという原因をモデル化する必要がある。

#### (6) 自己決定理論

自己決定理論では、内発的動機づけ、外発的動機づけの因子を測定するための尺度作成の試みが多く行われ、多くの実証研究が行われている。藤田・佐藤 (2010) は、自己決定理論の概念に基づき小学生 1817 名と中学生 1861 名を対象に質問紙調査法を用いて小学生と中学生の体育授業における動機づけを比較した。その結果、小学生は中学生よりも、内発的動機づけ、同一化的調整 (同一視的調整)、有能感、楽しさ、努力が高く、非動機づけが低いことを報告した。つまり、小学生は中学生よりも体育授業における動機づけが高く、小学生から中学生にかけて体育授業における動機づけが低下したと意味している。さらに、このことは、小学生から中学生にかけて有能感が低下することにより動機づけも低下したと理由づけている。さらに、藤田 (2009) は、中学生男女 1705 名を対象として質問紙

調査法を用いて教師およびクラスメイトからの自律性支援の認知と、内発的動機づけ、外発的動機づけ、非動機づけの関係を検討した。その結果、体育授業における動機づけが、教師のみあるいはクラスメイトのみではなく、両者からの自律性支援の認知の影響を受けていることが報告された。さらに、女子は男子よりも、対教師との関係と対クラスメイトとの関係を区別していること、外的調整および非動機づけという不適応的な動機づけへの影響を教師よりもクラスメイトから強く受けていたと報告し、教師が生徒に対して自律性の支援を行うことに加えて、生徒同士の自律性支援を促すことにより内発的動機づけが高まることを示唆した。また、Mageau and Vallerand (2003) は、自己決定理論に基づく多くの研究をレビューし、自律性の欲求を満たし動機づけを高めるための7つの「コーチが行うべき自律性支援行動」をまとめ、理論から導かれた実践的な指針として報告している。それらは、1) 一定のルールと制限の範囲内で選択の範囲を与える、2) 課題と制限についての理由を与える、3) 他者の感覚や視点を認める、4) 選手たちに自発的活動と独立した活動の機会を与える、5) 制約的でないコンピテンスの認知を高めるようなフィードバックを与える、6) 行動を操作することを避ける（たとえば、行動抑制、批判や制御的発言、興味ある課題に対する具体的な報酬）、7) 選手たちの自我関与を防ぐ、という自律支援行動である。

### (7) 他者志向的動機

他者志向的動機に関する実証的な研究は、他の諸理論に比べると多くは報告されていないものの、日本人の文化的背景を基にした興味深い結果が報告されている。伊藤忠弘(2004)は、東京都内の大学生 227 名を対象に個人競技のスポーツや勉強などの個人の達成行動に際して、「自分のため」あるいは「他者のため」という観点から動機づけを分析し他者志向的動機を2つのカテゴリーに分類している。1 つは、「自分のため」と「他者のため」を対立させて、「自分のため」を優先して考えるという方向づけのカテゴリーである。これに含まれる代表的な因子は、「他人のためは自分のためへ還元」と命名された因子で、周りの人の応援や期待に応えようとする努力の背後に、「他者に認められたい」とか「否定的に評価されたくない」、あるいは「他者の期待に応えているという自分の理想像を追及したい」という欲求、すなわち「自分のため」という動機である。もう 1 つは、「自分のため」を認めながら、「他者のため」も並存的にとらえて、両者を統合させようという方向づけのカテゴリーである。これに含まれる代表的な因子は、「自己・他者志向的動機の統合」と命名され、周りの人の応援や期待に応えようと努力すること、その結果として相手が喜んでくれることが、自分に戻ってきて自分の励みや喜びになるという動機である。このような動機は、日本的な文化背景、すなわちまわりの人と強い相互依存で結ばれ、身近な人の期待を感じとり、それを原動力にする社会的傾向から強く影響を受けていることが指摘されている(伊藤忠弘, 2004 ; 伊藤忠弘, 2012)。

ここまで、体育・スポーツで多く実証されている7つの理論に関する実証研究を見てきた。それらの7つの理論は、体育・スポーツへの応用がおおむね支持されていることが明らかとなった。しかし、今後、これらの理論を基に動機づけ研究を発展させていくためには、いくつかの課題が残る。伊藤

(2000) は、体育・スポーツの動機づけ研究の課題として、1) スポーツを意識した理論を構築すること、2) 動機づけにおける環境要因の影響を検討すること、3) 動機づけの連続性を重視することであると指摘している。具体的には、教育心理学の領域では、外国の理論の適用に当たって、文化的相違が指摘されることがあり、加えてスポーツの独自性についても注意する必要がある。また、最近の動機づけ研究は、動機づけの理解と実践に、個人の内的なプロセスだけでなく、個人を取り巻く環境要因の果たす役割を重視するようになってきている。さらに、外発的動機づけから内発的動機づけへの移行のような動機づけの連続性や発達に応じた適切な動機づけの変化についての研究が期待されると指摘されている。同様に、伊藤豊彦(2004) は、1) スポーツの学習や運動の実践といった特殊性に配慮しながら、適切かつ有効な動機づけ方略を構築すること、2) 動機づけにおける個人差を診断・評価するための尺度の開発が必要であること、さらに 3) 体育嫌いになることやドロップアウトを避けるために不適切な動機づけを予防することが必要であると指摘している。これらの指摘からも明らかであるように、今後、動機づけ研究を発展させていくためには、健康、教育、競技、チーム、性差、年齢的变化および文化の相違などの多様な視点を考慮し、現場に有益な実証研究が行われることが課題である。特に、体育・スポーツの現場には、健康、教育、競技などの目的によって多様な場面が含まれる。それぞれの動機づけ理論の仮説を基に動機づけ研究が行われることは重要であるものの、その場合には性差、年齢的变化、および文化の相違などを考慮にいれて仮説を結論づけていくことが不可欠である。また、動機づけ研究の多くは個人の評価を基に行われるが、スポーツで多くみられるチームとしての機能とどのような関係があるのかについて検討することも興味深い。さらに、伊藤(2000) は、スポーツ心理学が応用心理学の一分野である以上、動機づけに関わる研究もスポーツの実践の改善や臨床に役立つ知見を求められるのは当然といえると述べている。したがって、今後、動機づけ研究の成果をより実践的にまとめていく研究も重要になってくると思われる。

#### 4. まとめ

本研究では、これまで体育・スポーツで多く用いられてきた7つの動機づけ理論(達成動機づけ理論、原因帰属理論、社会的学習理論、達成目標理論、目標設定理論、自己決定理論、および他者志向的動機)を概観し、それらの理論に関するレビューを行った。その結果、それらの理論は体育・スポーツへの応用がおおむね支持されていることが明らかとなった。そして、今後の体育・スポーツにおける動機づけ研究は、健康、教育、競技、チーム、性差、年齢的变化および文化の相違などの多様な視点を考慮し、現場に有益な実証研究が行われることが望まれた。

## 【参考文献】

- [1] Ames, C. (1992) Achievement goals, motivational climate and motivational processes. In: Roberts, G. C. (Ed.) Motivation in sport and exercise. Human Kinetics: 161-176.
- [2] 荒木雅信 (編) (2011) これから学ぶスポーツ心理学, 大修館書店.
- [3] Atkinson, J. W. (1964) An introduction to motivation. D. van Nostrand Co. Ltd.
- [4] Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review 84: 191-215.
- [5] Brustad, R. J. (1993) Who Will Go Out and Play? Parental and Psychological Influences on Children's Attraction to Physical Activity. Pediatric Exercise Science 5: 210-223.
- [6] Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985) Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum.
- [7] Dweck, C. S. (1986) Motivational processes affecting learning. American Psychologist 41: 1040-1049.
- [8] 藤田勉 (2009) 体育授業における教師及びクラスメイトからの自律性支援の認知と動機づけの関係. 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要 19: 41-50.
- [9] 藤田勉・佐藤善人 (2010) 小学生と中学生の体育授業における動機づけの比較検討. 鹿児島大学教育学部研究紀要 (人文・社会科学編) 61: 43-59.
- [10] 藤田勉・末吉靖宏 (2010) シャトルランにおける目標志向性と自己効力感の影響. 鹿児島大学教育学部研究紀要 (教育科学) 61: 93-102.
- [11] Gill, D. and Williams, L. (2008) Psychological dynamics of sport and exercise (Third Edition). Human Kinetics.
- [12] Hall, H. K. and Kerr, A. W. 中島, 宣行 (監訳) (2001) スポーツと身体活動における目標設定. モチベーション理論の新展開—スポーツ科学からのアプローチ—. 創成社: 226-294.
- [13] 濱島隆幸・杉原隆・加賀秀夫・石井源信・深見和男 (1995) 中高年者のスポーツ参加に影響を及ぼす心理学的要因—Bandura 理論の検証—. スポーツ心理学研究 22: 14-23.
- [14] 速水敏彦 (1998) 自己形成の心理—自律的動機づけ—. 金子書房.
- [15] 細田朋美・杉原隆 (1999) 体育の授業における特性としての目標志向性と有能さの認知が動機づけに及ぼす影響. 体育学研究 44: 90-99.
- [16] 磯貝浩久 (2004) スポーツにおける目標設定. 日本スポーツ心理学会 (編) 最新スポーツ心理学: その軌跡と展望. 大修館書店: 45-54.
- [17] 伊藤忠弘 (2004) 自己と動機づけ. 上淵寿 (編) 動機づけ研究の最前線. 北大路書房.
- [18] 伊藤忠弘 (2012) 努力は自分のためならず—他者志向的動機—. 鹿毛雅治 (編) モチベーションをまなぶ 12 の理論. 金剛出版: 101-134.
- [19] 伊藤崇達 (2010a) やる気とは何か. 伊藤崇達 (編) やる気を育む心理学 (改訂版). 北樹出版: 8-23.
- [20] 伊藤崇達 (2010b) 学びを支えているやる気. 伊藤崇達 (編) やる気を育む心理学 (改訂版). 北樹出版: 48-76.
- [21] 伊藤豊彦 (1980) 運動パフォーマンスにおける成功・失敗の原因帰属に関する研究. 体育学研究 25 (2) :

- [22] 伊藤豊彦 (1983) 勝敗の原因帰属に関する研究. スポーツ心理学研究 9: 21-25.
- [23] 伊藤豊彦 (1985) スポーツにおける原因帰属様式の因子構造とその特質. 体育学研究 30 (2) : 153-160.
- [24] 伊藤豊彦 (1996) スポーツにおける目標志向性に関する予備的検討. 体育学研究 41: 261-272.
- [25] 伊藤豊彦 (2000) 動機づけ研究の課題. スポーツ心理学研究 27 (1) : 73-82.
- [26] 伊藤豊彦 (2004) スポーツへの動機づけ. 日本スポーツ心理学会 (編), 最新スポーツ心理学: その軌跡と展望. 大修館書店: 33-44.
- [27] 伊藤豊彦・豊田一成・杉原隆 (1985) スポーツにおける原因帰属様式の年齢的变化について. 島根大学教育学部紀要. 教育科学 19: 57-62.
- [28] 鹿毛雅治 (2004) 「動機づけ研究」へのいざない. 上淵寿 (編), 動機づけ研究の最前線. 北大路書房: 1-28.
- [29] 鹿毛雅治 (編) (2012a) モティベーションをまなぶ 12 の理論. 金剛出版.
- [30] 鹿毛雅治 (2012b) 「やる気の心理学」への招待. 鹿毛雅治 (編), モティベーションをまなぶ 12 の理論. 金剛出版: 3-12.
- [31] Kylo, L. B. and Landers, D. M. (1995) Goal setting in sport and exercise: A reserach synthesis to resolve the contoroversy. Journal of Sport and Exercise Psychology 17: 117-137.
- [32] Locke, E. A. (1968) Toward a theory of task motivation and incentives. Organizational Behavior and Human Performance 3: 157-189.
- [33] Locke, E. A. and Latham, G. P. (1985) The application of goal setting to sports. Journal of Sport Exercise Psychology 7: 205-222.
- [34] Mageau, G. A. and Vallerand, R. J. (2003) The coach-athlete relationship: A motivational model. Journal of Sports Science 21: 883-904.
- [35] 真島真里 (1995) 学習動機づけと「自己概念」. 東洋 (編) 現代のエスプリ 333. 意欲ーやる気と生きがい. 至文堂: 123-137.
- [36] 松木航・栗木一博 (2006) スポーツにおける原因帰属因子の特徴. 仙台大学紀要 37 (2) : 8-13.
- [37] 宮本美沙子・奈須正裕 (編) (1995) 達成動機の理論と展開ー続・達成動機の心理学ー, 金子書房.
- [38] 奈須正裕 (1995a) 達成動機づけ理論. 宮本美沙子・奈須正裕 (編). 達成動機の理論と展開ー続・達成動機の心理学ー. 金子書房 : 41-71.
- [39] 奈須正裕 (1995b) 達成動機の理論ーその現状と統合的理解の枠組みー. 宮本美沙子・奈須正裕 (編). 達成動機の理論と展開ー続・達成動機の心理学ー. 金子書房: 1-10.
- [40] Nicholls, J. G. (1984) Achievement motivation: Conception of ability, subjective experience, task choice, and performance. Psychological Review 91: 328-346.
- [41] 日本スポーツ心理学会 (2008) スポーツ心理学事典. 大修館書店.
- [42] 日本体育学会 (2006) 最新スポーツ科学事典. 平凡社.
- [43] 西田保 (1978) 競技場面における運動パフォーマンスに及ぼす達成動機づけの影響. 体育学研究 23: 13-23.
- [44] 西田保 (2004) 期待・感情モデルによる体育における学習意欲の喚起に関する研究. 杏林書院.

- [45] 西田保・澤淳一（1993）体育における学習意欲を規定する要因の分析. 教育心理学研究 41（2）：125-134.
- [46] Ryan, R. M. and Deci, E. L.（2002）An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In: Deci, E. L. and Ryan, R. M.（Ed.）Handbook of self-determination research. University of Rochester Press: 3-33.
- [47] Snyder, M. L., Stephan, W. G. and Rosenfield, D.（1976）Emotion and attribution. Journal of Personality and Social Psychology 33（4）：435-441.
- [48] 杉原隆（2008）運動指導の心理学－運動学習とモチベーションからの接近－（新版）. 大修館書店.
- [49] 杉山哲司（2012）やる気を高める動機づけ教育. 石井源信・楠本恭久・阿江美恵子（編）現場で生きるスポーツ心理学. 杏林書院：13-42.
- [50] 高瀬佳苗（2007）高齢者の健康増進のための運動遂行と自己効力および結果期待に関するプロスペクティブ・スタディ. 日本老年医学会雑誌 44（1）：107-116.
- [51] 筒井清次郎（1992）競技意欲・競技不安と原因帰属の関係. スポーツ心理学研究 19: 26-32.
- [52] 筒井清次郎・杉原隆・加賀秀夫・石井源信・深見和男・杉山哲司（1996）スポーツキャリアパターンを規定する心理学的要因. 体育学研究 40: 359-370.
- [53] 上淵寿（編）（2004）動機づけ研究の最前線, 北大路書房.
- [54] 上淵寿・川瀬良美（1995）目標理論. 宮本美沙子・奈須正裕（編）. 達成動機の理論と展開－続・達成動機の心理学－.金子書房：187-215.
- [55] Weinberg, R. S. and Gould, D.（2011）Fundations of Sport and Exercise Physiology（Fifth Edition）. Human Kinetics.
- [56] Weiner, B.（1972）Theories of motivation: From mechanism to cognition. Markham.
- [57] Weiner, B.（1979）A theory of motivation for some classroom experiences. Journal of Educational Psychology 71: 3-25.
- [58] 山本裕二（1983）コーチングのための原因帰属の研究. スポーツ心理学研究 10: 36-42.



# Perspectives of Motivation Studies on Physical Education and Sports

Motoyoshi Miyama

## Abstract

Motivation is defined as the process that initiates, sustains and directs human behavior, and a great deal of research on motivation has been carried out. Motivation is an important concept related to human behavior, and has been studied mainly in psychology-related fields. Motivation studies also have important roles in physical education and sports. The purpose of this study is to review the literature on motivation research, and clarify the perspectives on motivation research on physical education and sports. This study focuses on seven motivation theories: Achievement Motivation Theory (Expectancy-Value Theory), Causal Attribution Theory, Social Learning Theory (Self-Efficacy Theory), Achievement Goal Theory, Goal Setting Theory, Self-Determination Theory and Other-Oriented Motivation. It is recommended that motivation studies should be considered from the various viewpoints of health, education, competition, team, gender, age and culture in physical education and sport fields, and further research is needed to apply practical aspects in the fields.