

## 大学生アスリートを対象とした価値を考えるゲーミフィケーションの効果

著者	荒井 弘和, 深町 花子, 千葉 順
出版者	法政大学スポーツ研究センター
雑誌名	法政大学スポーツ研究センター紀要
巻	40
ページ	13-16
発行年	2022-03-31
URL	<a href="http://doi.org/10.15002/00026209">http://doi.org/10.15002/00026209</a>

## 大学生アスリートを対象とした価値を考えるゲーミフィケーションの効果

### Effects of a value-based gamification for college student athletes

荒井 弘 和 (法政大学リベラルアーツセンター)

Hirokazu Arai

深 町 花 子 (日本スポーツ協会)

Hanako Fukamachi

千 葉 順 (法政大学 SSI 兼任講師・株式会社 HEART QUAKE)

Jun Chiba

#### 要 旨

本研究では、大学生アスリートを対象として、自らの価値を考えるプログラムを実施した。具体的には、相手の価値を予想して当て合うゲームを試作し、そのゲームの効果を検討した。多様な種目に取り組む 14 名の大学生アスリートを対象にプログラムを実施した。ゲームの恩恵として「他者の価値に触れて自らの価値を考えた」など 11 のカテゴリに集約された。一方、改善点は、5 つのカテゴリに集約された。本研究から、大学生アスリートは、他の大学生アスリートとの対話の中で、自らの価値を考えると示唆された。

キーワード：価値観, アクティブ・ラーニング, アクセプタンス & コミットメント・セラピー (ACT)

Key words : Value, active learning, Acceptance & Commitment Therapy (ACT)

#### 緒言

スポーツの価値と呼ばれるものには 2 種類ある。1 つは、スポーツが関わる人に与える影響である。もう 1 つは、スポーツに取り組むアスリートが持っている価値である。本研究では、「価値観」「哲学」「ポリシー」とも言い換えられる後者の価値に注目する。

ここでいう価値とは、「個人に人生の全般的な目標を提供し、その目標に向けた一貫性のある行動を導くオーギュメンタル」である (吉岡, 2006)。オーギュメンタルとは、行動を生起させるルールのことである (松本, 2006)。坂野・武藤 (2012) によれば、価値とは「永続的な目標として、行動の動機づけや評価、選択に影響を及ぼす生来的な願望を言語的に表明したもの」である。価値について言及した三田村 (2017) は、どのような生き方をしていきたいのか、何のために死んでいきたいのかという基準を価値として設定することによって、「自分自身で自由に選んだ選択的保持の基準」に沿って行動を進化させていくことができると述べている。

近年、心理療法においても、価値を積極的に扱おうとする動きがある。その 1 つが、アクセプタンス & コミットメント・セラピー (ACT) である。第 3 世代の認知行動療法と呼ばれる ACT には、6 つのコア・プロセスがあり、その 1 つに「価値の明確化」がある。ACT では、価値の選択を手続き化し、価値を明確化する (武藤, 2006)。すべての ACT の技法は、クライアントが自ら選択した価値に沿って生きるのを支援することより下位に置かれ、脱フュージョンやアクセプタンスといっ

た主要な介入プロセスでさえ、ある意味では二次的である (ヘイズほか, 2014)。そして、ACT の枠組みに沿って、価値の明確さや価値にコミットした行動の程度など、価値に関連する要因を評価することのできる尺度が開発されている。

アスリートにおける価値とは、たとえば、「自分にとっては勝ち続けることがすべてだ」「自己記録を更新することが生きている証になる」「結果より全力を尽くすことにポリシーを持っている」「フェアプレイをしたい」「感謝の気持ちを胸に戦い続けることを重視している」といったものであり、価値を大きく揺るがしたであろうコロナ禍とも相まって、アスリートの価値に注目が集まっている (荒井・宅, 2020)。

本研究では、ゲーミフィケーションの考え方を元に、価値を扱うプログラムを作成した。ゲーミフィケーションとは、ゲームの仕組みをゲーム以外の分野で用いることをいう (濱田, 2021)。近年、ゲーミフィケーションは教育現場においても展開されている (たとえば、島田, 2021)。

本研究では、荒井ほか (2013) を参考に、大学生アスリートを対象として、自らの価値を考えるプログラムを実施した。具体的には、相手の価値を予想して当て合うゲームを試作し、そのゲームの効果を検討した。

#### 方法

##### 1. 研究対象者と研究実施時期

本研究の対象者は、4 年制大学で体育会運動部に所属している大学生アスリートであった。全てのアスリートは、いわゆる

るスポーツ推薦入試を経て入学している。本研究は、2019年11月27日に実施された。

## 2. 手続き

本研究は、法政大学文学部心理学科・心理学専攻倫理委員会の承認を得て実施された（2019年11月20日承認、承認番号19-0119）。本研究はスポーツ心理学を専門とする研究者1名（スポーツメンタルトレーニング上級指導士）が実践した。研究を実施する前に、研究の目的を説明し、研究参加は任意であること、質問の際に心理的な負担を感じる可能性があること、研究参加の途中で同意を撤回することが可能であること、研究結果は公表される場合があるが、その場合もプライバシーは厳守されることを伝えた。同意書に署名をしてもらった後、以下の流れでプログラムを実施した。

- (1) 価値について説明した。
- (2) 数名ごとのグループを作ってもらった。
- (3) 自分の価値を考え、その価値に基づいたエピソードを思い出してもらった。この段階では、自分の価値が何であるかは共有していない。
- (4) ペアでインタビューしあい、相手の価値を予想し合ってもらった。
- (5) グループ内で、他己紹介によってペアの価値を紹介し、予想した相手の価値をグループ内で共有してもらった。
- (6) その後、予想した価値と実際の価値の答え合わせを行ってもらった。そして、なぜ実際の価値と予想された価値が一致したのか、または、異なったのかについて対話を行ってもらった。これをペアごとに行い、グループ内で繰り返してもらった。
- (7) 各グループの内1—2人が、グループの様子やグループで出された意見を全体に向けて発表して共有してもらった。そして、全体で振り返りを行った。

## 3. 調査内容

- (1) 人口統計学的データ  
性別、年齢、専門種目をたずねた。
- (2) ゲームの感想  
ゲームの恩恵と、改善点について、自由記述で回答を求めた。

## 4. 分析

本研究では、「ゲームの感想」の回答を記述データとして扱い、KJ法を用いて整理・集約した。回答内容の整理・集約は、KJ法の4つのステップのうち、1つ目の「紙切れづくり」および2つ目の「グループ編成」に基づいて行った。報告された自由記述を改変することなく1つずつカードにした上で、作業者間で議論を行い、研究目的に鑑みて、同意にいたるまで吟味・検討した上で、それらのカードをカテゴリ化した。カテゴリ化が困難な回答があった場合は、無理に他のカテゴリに集約せず、そのまま独立して扱った。

## 結果と考察

### 1. 研究対象者の属性

本研究の対象者は、多様な種目に取り組む14名の大学生アスリートであった。性別の内訳は、男子11名、女子3名であり、学年の内訳は、2年生3名、3年生9名、4年生2名であった。

### 2. ゲームの感想

ゲームの恩恵について、表1に示す。「他者の価値に触れて自らの価値を考えた」など11のカテゴリに集約された。一方、改善点は、5つのカテゴリに集約された。ゲームの恩恵から、大学生アスリートは、他の大学生アスリートとの対話の中で、自らの価値を考えることが促進される可能性が示唆された。本研究で開発したプログラムは、ACTにおける価値に対する考え方に準拠している。本研究のプログラムは、ACTの考え方に基づいて、アスリートが価値と向き合うことを可能にすると考えられた。

### 3. 本研究の限界と今後の展望

本研究の限界として、少数のアスリートを対象として、単一のセッションの効果を検討したに過ぎないことが挙げられる。

明治時代、政治的な議論を排斥し、西洋科学・技術を体系的に学ばせるために、道徳教育から議論を排除したとされるが（前田，2018）、近年では、「読む道徳から、考える、議論する道徳へ」と変化する流れがある（松尾，2016）。2018年4月から「道徳科」の授業が開始されているが、道徳科には、基盤となる学問体系がない（前川，2018）。前川（2018）によれば「文部科学省や教育委員会が許容する範囲内でも、学習指導要領や検定教科書が提示する『道徳的価値』を逆手にとって批判的に捉え、『考え議論する道徳』を追及することは可能」であり、道徳科の成否は現場の主體的な取り組みにかかっている。

道徳で行われる議論では、たとえば「マナーを守るか、守らないか？」といった正否が明確な事例が散見される。しかし、スポーツには様々な価値が混在している。たとえば、体育・スポーツ哲学の授業を題材とした森田ほか（2019）によれば、競技スポーツは「勝利の追求」、「勝利から遠ざかる行為」の両方から成立している。ゲーミフィケーションの考えに基づいて開発された本プログラムは、スポーツの価値を扱うものの、アスリートのみを対象とするのではなく、道徳科の教材としても援用できる可能性があると考えられた。

## 謝辞

本研究を行うにあたり、大学生アスリートの方々にご協力をいただきました。本研究は、平成30年度—令和2年度科学研究費補助金 基盤研究（C）、平成26—28年度科学研究費補助金 基盤研究（C）から援助を受けました。関係各位に感謝申し上げます。

表 1 ゲームの恩恵

カテゴリ (回答数)	具体的な回答
他者の価値に触れて自らの価値を考えた (6)	前向きな価値観を持つ人もいれば苦しさを表す価値を持つ人もいて人それぞれの価値をすることができて、自分の中の「価値」の幅が広がった。 新たな価値観に触れることで自分の見地も広がっていくと思います。 他の人の持っているスポーツの価値観を知ることができ、自分の価値観について改めて深く考える機会になって有意義な時間となりました。 充実している時は、勝っている時とは限らない。→勝つことだけが価値ではない。ということ、グループの人の経験やエピソードを聞いて感じることでスポーツは1人ではなく必ず他の人との関わりが重要であると思うので、スポーツマン同士が授業でグループワークなどを行えることで自分のチームに持ち帰って反映させられると思った。 他の人の価値感を聞くことで自分の価値を改める機会になりました。
他者の価値を知ることができた (6)	色々な人の価値を知れた。 いろいろな人のスポーツに対する価値を知れたのでよかったです。 どのような価値を感じながら、競技しているのかを知れたことがよかった。 また普段知ることのできない個人競技の人たちのモチベーションなどを知れて自分にも活かしていけるなと思いました。 同じスポーツをやっている人同士で色々な価値があって、自分以外の人の意見を聞けるのはとても良かった。 様々な人がどのような価値観を持って競技と向き合っているのがわかったので学びになりました。
他者の話を聞いた (4)	みんなのエピソードを聞いておもしろかった。 人の話を聞くことは本当に大切だと思いました。 団体の考えや個人の考えで色々な所が聞いて良かった。 他の人が何を大切にしているのかを聞くことはあまりないので、とても興味を持ってグループワークができたと感じました。
自らの価値を考えた (3)	それぞれが自分の過去を客観的に振り返る良い機会だなと感じました。 改めて自分の競技の価値を見直してよかった。初心に戻った感じ。 改めて、自分の気持ちを再認識できた。
楽しかった (3)	自分の気持ちを表明することで、互いの緊張が溶けたと思う。 笑顔あるワークができた。 相手の価値観を当てるのが面白かった。
共通点を見いだせた (2)	やっぱりみんなアスリートなので、「努力」とか、「向上心」とかが多かった。「友情」も意外に多かった。 個人・団体競技と少し違うのですが、価値観はすごく似ていて、スポーツをやっている人の考えは変わらないんだなと感じてなぜかすごく嬉しかったので話をする中で共通点なども見いだせたこともよかったです。
相違点を見いだせた (2)	6人でやってみたが1人1人違う価値をもっていたことがよかった。 団体競技と個人競技で考え方が少し違った。
難しかった (2)	ポジティブ思考の価値は予想しやすいが、マイナス思考の価値は予想が難しかった。 ペアインタビューの時相手の価値を予想するのは難しかったです。
うまくタイムマネジメントできた (2)	時間配分が丁度よかった。 時間内で話をまとめられた。
ゲームの目的を達成できた (1)	相手のエピソードから価値を予想しながら話し合うことが出来た。
ゲームが成長の機会となった (1)	グループワークなので伝える能力、考えをまとめる能力等を養えた。

表2 ゲームの改善点

カテゴリ (回答数)	具体的な回答
難しかった (6)	私の価値は〇〇です。の〇〇をどう捉えるかが難しい。価値は見えないものなので、ある意味自由かも。 キャリアの中の1点を切り抜いてエピソードにするのは難しいなと思いました。 答えを言わないように自分でその答えに近付けて話す力があまりないとすごく難しいと思った。
質問してもらえるとよかった (6)	価値に対しての質問を具体的にいくつか出してもらえたら、質問しやすいのかなと思いました。
グループの人数が少なかった (1)	価値の発表は6人ぐらいでやったのはよく、いろいろな人の価値を聞いてよかったので4人は少ないのかもしれない。5人か6人。
価値の幅が狭かった (1)	スポーツにつながる価値観以外にも持っている人がいるのでもう少し多方向からのアプローチが必要かなと感じました。
雑談してしまった (1)	少し雑談が長くなってしまい目的のワークが遅れたので改善できたらと思います。

## 文献

- 荒井弘和・青柳健隆・日比千里 (2013) 大学生陸上競技選手を対象とした一体感向上のための短期ワークショップ型ファシリテーションプログラムの効果. スポーツ産業学研究, 23: 101-106.
- 荒井弘和・鈴木世奈・友野一希・竹内洋輔 (2020) 新型コロナウイルス感染症と氷上アスリート. 氷上スポーツ研究, 2: 13-14.
- 荒井弘和・宅香菜子 (2020) 新型コロナウイルスの感染拡大とアスリートセンタード. 体育の科学, 70: 593-597.
- 藤岡秀樹 (2018) 特別の教科「道徳」—教材論・指導論・評価論に焦点を当てて—. 心理科学, 39: 22-32.
- 濱田俊也 (2021) ゲーミフィケーションの媒介効果と賞賛獲得欲求・拒否回避欲求の調整効果. デジタルゲーム学研究, 14: 33-44.
- 前田勉 (2018) 江戸の読書会—会読の思想史—. 平凡社.
- 前川喜平 (2018) 道徳教育. 木村草太 (編) 子どもの人権をまもるために. 晶文社, pp.181-208.
- 森田啓・荒牧亜衣・植木陽治・深澤浩洋 (2019) 「批判的思考力」育成をめざした体育・スポーツ哲学の授業に関する研究: 具体的事例 (5 打席連続敬遠) から. 体育学研究, 64: 303-313.
- 島田高行 (2021) SDGs ゲーミフィケーション教材を教育機関に導入する際の障壁とその解決策の手法に関する研究. 日本教育工学会研究報告集, 2021: 88-93.