

# スキー実習の遂行に対する 遂行期待および目標の効果について

東京大学教育心理学研究室 沢 崎 俊 之  
同 上 鎌 原 雅 彦

## Expectancy and goal variables as predictors of performance in the training of skiing

Toshiyuki SAWAZAKI and Masahiko KAMBARA

One hundred and twenty two students, attending to the 4-days training of skiing, estimated their goals that would be attained at the end of the training and the expectancy of their performance on the next day training. Trainers estimated their performance on the first day of the training and on the last day. Regression analysis confirmed the hypothesis that the goals on the first day and expectancies would have the positive effect on the performance at the end of the training, controlling the performance level at the beginning of the training and the basic physical abilities.

### 目 次

- I 問題
- II 方法
- III 結果
- IV 考察

#### I 問 題

近年、行動を予測し、遂行を改善する上で、主観的統制感に感ずる認知的諸概念がはたす役割の重要性が強調されてきており、研究報告も増加している。Bandura (1977) は、ある行動が結果を導くかどうか、に関する結果期待から、そもそもその行動を自らが実行しうるかどうかにあつての期待である、自己効力 (self-efficacy) を区別し、行動の予測において自己効力を重視しようとしている。Bandura のいう自己効力は、従来の期待概念とどのように異なるのか、あるいは日常的な用語である自信などとどう違うのかなど、概念的なあいまいさを残しているように思われる自己効力研究の現状と問題については、竹綱ら (1988)。しかしながら、行動の先行因として、直接行動と結び付いた形で、期待を問題にしようとする観点から、自己効力をとりあげた多くの研究がおこなわれてきている。

多くの研究は、自己効力と遂行とのあいだの相関関係、共変関係を示してはいるが、自己効力が遂行の先行因として機能していることを示唆する研究は、それ程多くはない。特に実際の教育場面や運動技能訓練などのような実践的な状況における研究では、自己効力を実験的に操作することが難しく、期待と遂行の因果関係を示唆するような研究は少ない。例えば Feltz & Mungno (1983) は短期的な飛び込みの繰り返しにおいて、自己効力が遂行を媒介することを示唆する結果を得ている。しかし Lee (1982) によると、器械体操競技会の成績を従属変数とし、それ以前の遂行水準、自己効力、コーチの査定 の3変数を中心にした重回帰分析を行ったところ、コーチの査定がもっとも大きな寄与を示し、自己効力の効果は有意ではなかった。また Relich et al. (1986) はスキル訓練が、自己効力を媒介にして課題達成に影響していることをパス解析によって示唆しているが、訓練前の達成水準や基礎的な能力を分析の中で考慮していない。本研究では、スキー実習という具体的な訓練場面において、期待が、訓練前の遂行水準を考慮した上で、訓練におけるスキー技術の習得に対して影響するかどうか、すなわち期待を媒介要因とみなしうるかについて検討する。先に述べたように Bandura の自己効力という用語は、意味するところに若干の混乱がみられるので、本論文に

においては、スキーのさまざまな技術を適切に遂行しうるかという期待、としての遂行期待を問題とする。

一方 Locke et al. (1981) は、目標設定の仕方が遂行への動機づけを左右するとしている。具体的かつ適度に困難な目標設定は、遂行期待を高め、ひいては遂行をも高めることが予測される。ここでは目標設定の効果をあわせて検討する。さらに初期の期待が遂行に影響するとしても、その期待自体、他の類似の状況での遂行経験によって影響されるであろう。例えば脚力の強い人は、スキーの経験がなくとも、他の条件が同一であれば、スキー実習での遂行により高い期待を持つといったことが考えられる。この場合基礎的な運動能力が高いことは、スキー実習の効果に促進的に働くと考えられるので、期待の効果は単に表面的なものに過ぎない可能性がある。従って本論文では、基礎的な運動能力の効果をも考慮し、そのうえで、遂行期待や目標（遂行基準）が実際の遂行に対して効果をもつかどうかを検討しようとする。

## II 方法

調査対象者 都内のA専門学校1, 2年生122名(男子63名, 女子59名)。専攻は健康体力科学科及び栄養士科である。

### スキー実習の概要および調査手続き

スキー実習は3泊4日で1987年1月末から2月にかけて長野県白馬・八方尾根スキー場でおこなわれた。実習初日に技術程度に応じた班分けをおこなった。班は大きく初心者班・初級班・中級班・上級班にわかれ、さらに人数によっていくつかの班に細分化された。その小さな班に、担当の教師が一人つき指導にあたる。担当の教師はA専門学校の教職員、外部のコーチ、補助学生からなる。実習トレーニングは班単位で1日目の午後、2日目、3日目の午前・午後、4日目の午前におこなわれ、夜には班別のミーティングがもたれた。

同校のスキー実習期間中に1. 担当の教師による遂行の評定, 2. 目標, 3. 遂行期待, の質問紙調査をおこなった。以後、便宜的に初心者班・初級班をあわせて、〈初級班〉, 中級班・上級班をあわせて、〈中級班〉とよび、初級班の学生を初級者, 中級班の学生を中級者とよぶ。

1. 担当の教師による遂行の評定は実習初日及び実習後の二回おこなった。質問項目は同校の「スキー実習要項」の技術学習種目に準じた28項目に、「安定感のある滑り」などの総体的にみた技術を問う5項目を加えたものからなる(付表1)。「できない」「なんとかできる」

付表1 遂行の質問項目

- |    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| 1  | スキーをはいて平地を歩く〔歩行〕                    |
| 2  | 階段登行〔登行〕                            |
| 3  | 開脚登行〔登行〕                            |
| 4  | ゆるやかな斜面でのキックターン〔方向転換〕               |
| 5  | ゆるやかな斜面での直滑降〔直滑降〕                   |
| 6  | ゆるやかな斜面でのプルークファーレン〔プルーク〕            |
| 7  | 斜滑降                                 |
| 8  | 山開きプルーク                             |
| 9  | 斜めプルークからの横すべり                       |
| 10 | 斜めプルークからの山まわり                       |
| 11 | 浅まわりプルークボーゲン〔プルークボーゲン〕              |
| 12 | 深まわりプルークボーゲン〔プルークボーゲン〕              |
| 13 | 斜滑降からの横滑り                           |
| 14 | プルークファーレンからの山まわり                    |
| 15 | シュテムギルランデ                           |
| 16 | 山開きによるシュテムターン〔シュテムターン〕              |
| 17 | 谷開きによるシュテムターン〔シュテムターン〕              |
| 18 | 長距離連続シュテムターン〔シュテムターン〕               |
| 19 | 直滑降からの山まわり                          |
| 20 | パラレルギルランデ                           |
| 21 | 平行開きによるターン〔パラレルターン〕                 |
| 22 | スキーを平行(閉脚, 開脚)にしたままのターン〔パラレルターン〕    |
| 23 | 長距離連続パラレルターン〔パラレルターン〕               |
| 24 | プルークウェーデルン                          |
| 25 | シュテムウェーデルン                          |
| 26 | 平行開きによるショートターン〔ウェーデルン〕              |
| 27 | スキーを平行(閉脚, 開脚)にしたままのショートターン〔ウェーデルン〕 |
| 28 | 長距離連続ウェーデルン〔ウェーデルン〕                 |
| 29 | リズム感のある滑り                           |
| 30 | 安定感のある滑り                            |
| 31 | 力強さのある滑り                            |
| 32 | リラックスした滑り                           |
| 33 | 視野が広く余裕のある滑り                        |

“できる”の3件法である。初級班については、項目23までの評定をお願いした。

2. 目標 実習初日におこなった。教示は「あなたは今度の実習中に、スキーについて、どのようなことができるようになりたいと、思いますか」である。質問項目は「スキーをはいて平地を歩く」「ゆるやかな斜面をプルークボーゲン(スキーをV字形に開いたままで回転する)で滑りおる。」などの技術に関連した14項目と「人や木にぶつからずに滑りおる」「リラックスして滑る」などの全般的な滑りをきく12項目である(付表2)。「なれなくともよい」「できればなりたい」「是非ともなりたい」「すでにできる」の4件法で回答をもとめた。初級者には項目9から項目14は記入しないように指示した。

3. 遂行期待 これは毎晩つまり3回おこなった。質

付表2 目標, 遂行期待の質問項目

- |    |   |
|----|---|
| 1  | スキーをはいて平地を歩く〔歩行〕                                    |
| 2  | ゆるやかな斜面を登る〔登行〕                                      |
| 3  | ゆるやかな斜面で180度の方向転換(キックターン)をする〔方向転換〕                  |
| 4  | ゆるやかな斜面を直滑降(スキーを平行にそろえて斜面をまっすぐに滑る)で滑りおきる〔直滑降〕       |
| 5  | ゆるやかな斜面をプルーク(スキーをV字形に開いたまま斜面をまっすぐに滑る)で滑りおきる〔プルーク〕   |
| 6  | ゆるやかな斜面をプルークボーゲン(スキーをV字形に開いたまま回転する)で滑りおきる〔プルークボーゲン〕 |
| 7  | ゆるやかな斜面をシュテムターン(スキーをV字形に開き出してきっかけをつくりターンする)でシュテムターン |
| 8  | ゆるやかな斜面をパラレルターン(スキーを平行にしたままターンする)で滑りおきる〔パラレルターン〕    |
| 9  | ゆるやかな斜面をウェーデルン(パラレルターンのリズムをはやめた連続ターン)で滑りおきる〔ウェーデルン〕 |
| 10 | 中斜面をシュテムターンで滑りおきる〔シュテムターン〕                          |
| 11 | 中斜面をパラレルターンで滑りおきる〔パラレルターン〕                          |
| 12 | 中斜面をウェーデルンで滑りおきる〔ウェーデルン〕                            |
| 13 | コブを含む中・急斜面をパラレルターンで滑りおきる〔パラレルターン〕                   |
| 14 | コブを含む中・急斜面をウェーデルンで滑りおきる〔ウェーデルン〕                     |
| 15 | 人や木にぶつからずに滑りおきる                                     |
| 16 | いきたいと思うところにいける                                      |
| 17 | 思ったところで止まる  |
| 18 | 思いきり速く滑る  |
| 19 | 条件の悪いところ(アイスパーン, コブなど)で滑る                           |
| 20 | 自分の思っている大きさの弧を描いて滑る                                 |
| 21 | リラックスして滑る   |
| 22 | 周囲に状況にも目がいきとどき, 余裕をもって滑る                            |
| 23 | 滑る楽しさを感じながら滑る                                       |
| 24 | 体でリズムを感じながら滑る                                       |
| 25 | 雪質, ゲレンデの状況に応じて滑りを変える                               |
| 26 | 足裏で雪面を感じながら滑る                                       |

問項目は“目標”と同一である。教示は「あなたは明日中に、スキーについて、次のようなことができるようになる、と思いますか」である。“絶対できない”から“絶対できる”までの7件法である。“目標”と同様、初級者には項目9から項目14は記入しないように指示した。

(調査用紙の記入及び回収方法) 1日目の“目標”“遂行期待1”は、ミーティング時に担当教師が配布し、学生はその場で回答し、ミーティング終了時に回収した。2日目, 3日目の遂行期待2, 3については、各班の班

長がその日のトレーニングを終えてから各メンバーに渡し、自由時間中に記入して、ミーティング時に回収した。また実習期間中学生は毎日実習日誌をつけており、その資料も得た。さらに基礎的な運動能力を反映するものとして1986年4月に、同校でおこなった7種目の体力測定の結果を利用した。

### III 結果

#### 1. 指標

〈遂行〉「実習開始時の遂行」及び「実習後の遂行」“できる”を3点, “なんとかできる”を2点, “できない”を1点としたときの33項目の合計得点である。初級者は24項目以降はすべて1点とした。従って「遂行」は33点から99点を取りうる。

〈目標〉「技術の目標」及び「滑りの目標」

“すでにできる”を4点, “是非ともなりたい”を3点, “できればなりたい”を2点, “なれなくともよい”を1点としたときの, 1から14項目までの合計得点が「技術の目標」, 15から26項目までの12項目の合計得点が「滑りの目標」である。初級者は9から14項目はすべて1点とした。「技術の目標」は14—56点, 「滑りの目標」は12—48点を取りうる。

〈遂行期待〉「技術の期待」と「滑りの期待」

“絶対できる”を7点, 以下順に1点づつ下がり, “絶対できない”を1点としたときの, 1から14項目までの合計得点が「技術の期待」, 15から26項目までの12項目の合計得点が「滑りの期待」である。初級者は9から14項目はすべて1点とした。遂行期待は3回きいているので初日からそれぞれ「技術の期待1」「技術の期待2」「技術の期待3」, 「滑りの期待1」「滑りの期待2」「滑りの期待3」とよぶ。「技術の期待」は14—98点, 「滑りの期待」は12—84点を取りうる。

#### 2. 「体力」の因子分析

測定した7種目とは、背筋力、握力、体前屈、上体そらし、立幅とび、反復横とび、踏台昇降である。各種目とも、19歳の男女別全国平均・標準偏差から $z$ 得点を算出した。各種目の $z$ 得点にたいして、主成分分析をおこない、3因子を抽出した。3因子で全体の分散の78%が説明された。その後3因子でバリマックス回転を行った。回転後の結果を表1に示す。第1因子は、握力、立幅とび、反復横とび、背筋力の4種目、第2因子は、体前屈上体そらしの2種目、第3因子は踏台昇降の種目の因子負荷量が高い。そこで第1因子を「基礎体力」、第2因

表1 「体力」の因子分析結果

	因子負荷量		
	I	II	III
立幅とび	0.94	0.05	-0.09
背筋力	0.92	-0.04	0.05
握力	0.92	-0.06	0.02
反復横とび	0.72	0.31	0.07
上体そらし	0.01	0.81	-0.24
体前屈	-0.24	0.78	0.13
踏台昇降	0.01	0.08	0.97

子を「柔軟性」、第3因子を「持久力」と命名することにする。「基礎体力」の指標として、上記4種目のz得点の合計値、「柔軟性」の指標として体前屈、上体そらしのz得点の合計値、「持久力」の指標として踏台昇降のz得点を、それぞれもちいた。

以上の各指標の全体及び初級・中級別の平均と標準偏差をしめしたのが表2である。

### 3. 重回帰分析

我々は期待と遂行の関係として、まず目標と実習開始時の遂行が期待1に影響し、期待1は期待2に、期待2は期待3に影響を及ぼし、その期待3が実習後の遂行に影響する、というモデルを想定した。また実習後の遂行は実習開始時の遂行も影響すると考えた。さらに体力が目標、期待1、実習開始時の遂行及び実習後の遂行に影響するのかどうかあわせて検討しようとした。そのため以下の分析をおこなった。すなわち、「実習開始時の遂行」は、体力の3つの測度を説明変数として、「技術の期待1」「滑りの期待1」は実習開始時の遂行、体

力の3つの測度、技術の目標、滑りの目標を説明変数として、「技術の期待2」「滑りの期待2」は技術の期待1と滑りの期待1を説明変数として、「技術の期待3」「滑りの期待3」は技術の期待2と滑りの期待2を説明変数として、さらに、「実習後の遂行」は、実習開始時の遂行、体力の3つの測度、技術の期待3、滑りの期待3を説明変数として全体・初級班・中級班で重回帰分析をおこなった。標準偏回帰係数が5%水準で有意になったものを図1から図3に示した。

まず全体に関して調べると(図1)、目標と体力の間では、技術の目標と基礎体力の間に正の相関がみられた。期待1と目標・遂行・体力の間では、技術の期待1と技術の目標・実習開始時の遂行、滑りの期待1と滑りの目標が正の関連をしめした。期待2と期待1の間では、技術の期待2と技術の期待1・滑りの期待1、滑りの期待2と滑りの期待1との間に正の関連がみられた。期待3と期待2の間では、技術の期待3と技術の期待2、滑りの期待3と滑りの期待2の間に正の関連がみられた。さらに実習後の遂行と実習開始時の遂行・体力・期待3との間では、実習後の遂行と実習開始時の遂行・滑りの期待3の間に正の関連がみられた。なお実習後の遂行と6つの予測変量との重相関係数は82であった。以上のように実習後の遂行には、実習開始時の遂行だけでなく、滑りの期待3も影響を及ぼしていることが明らかとなった。

次に初級班について調べると(図2)、目標と体力の間では、技術の目標と持久力、滑りの目標と持久力に正の相関がみられた。期待1と目標・遂行・体力の間では技術の期待1と技術の目標・実習開始時の遂行、滑りの

表2 各指標の平均、標準偏差

	全体 (N=122)		初級班 (N=49)		中級班 (N=73)	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
実習開始時の遂行	51.07	13.01	39.31	4.48	58.86	10.73
実習後の遂行	73.39	12.24	63.76	7.07	79.85	10.62
技術の期待1	64.43	15.75	47.78	6.52	75.60	8.56
技術の期待2	70.16	14.29	55.74	5.18	79.85	9.42
技術の期待3	73.05	14.81	56.65	3.07	84.05	7.53
滑りの期待1	63.97	11.85	55.50	11.93	68.62	8.92
滑りの期待2	67.13	12.97	61.07	14.74	70.95	10.08
滑りの期待3	69.43	13.08	64.67	15.34	72.62	10.24
技術の目標	42.52	8.14	33.14	2.59	48.81	2.62
滑りの目標	39.39	4.76	35.86	4.29	41.77	3.40
基礎体力	0.89	2.55	0.17	2.56	1.39	2.44
柔軟性	-0.07	1.45	-0.16	1.35	0.00	1.51
持久力	0.02	1.02	-0.19	0.77	0.18	1.15

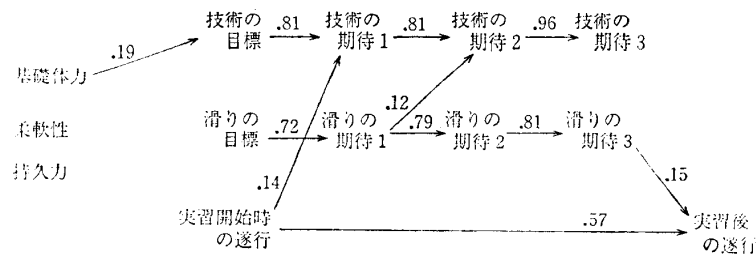


図 1 重回帰分析〔全体〕（標準偏回帰係数が  $P < 0.5$  で有意なものを図示した）

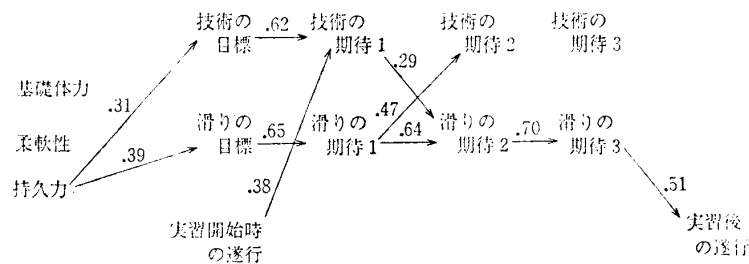


図 2 重回帰分析〔初級班〕（標準偏回帰係数が  $P < 0.5$  で有意なものを図示した）

期待1と滑りの目標が正の関連をしめした。期待2と期待1の間では、技術の期待2と滑りの期待1、滑りの期待2と滑りの期待1との間に正の関連がみられた。期待3と期待2の間では、滑りの期待3と滑りの期待2の間に正の関連がみられた。さらに実習後の遂行と実習開始時の遂行・体力・期待3の間では、実習後の遂行と滑りの期待3の間に正の関連がみられた。実習後の遂行と6つの予測変量との重相関係数は .68であった。以上のように初級班の場合、滑りの目標が滑りの期待に影響し、滑りの期待が実習後の遂行に影響を及ぼしていることが明らかとなった。

さらに中級班について調べると（図3）、期待1と目標・遂行・体力の間では、技術の期待1と技術の目標、滑りの期待1と滑りの目標が正の関連をしめした。期待2と期待1の間では、技術の期待2と技術の期待1、滑りの期待2と滑りの期待1との間に正の関連がみられた。期待3と期待2の間では、技術の期待3と技術の期待2・滑りの期待2、滑りの期待3と滑りの期待2の間に正の関連がみられた。さらに実習後の遂行と実習開始時の遂行・体力・期待3の間では、実習後の遂行と実習開始時の遂行・滑りの期待3・持久力の間で正の関連がみられた。実習後の遂行と6つの予測変量との重相関係数は .71であった。以上のように上級班の場合、実習後の遂行には、実習開始時の遂行、技術の期待3、それに持久力が影響を及ぼしていることが明らかとなった。

#### 4. 遂行と遂行期待の対応

遂行と遂行期待の対応をより詳細に検討するために、両者が対応するような変数をつくった。変数は歩行、登行、方向転換、直滑降、プルーク、プルークボーゲン、シュテムターン、パラレルターン、ウェーデルン、についての遂行と遂行期待であり、付表1、2に示してある。例えばシュテムターンの遂行値は項目16、17、18の合計得点を3で割った値であり、遂行期待値は、項目7と10の合計得点を2で割った値である。両者の対応関係を初級、中級別に図示したのが、図4及び図5である。初級においては、実習後の遂行と技術の期待の相関は .29、.47、.51と次第に高くなる傾向がみられるが、図5からも遂行期待と実習後の遂行が次第に一致する傾向がみられる。

#### 5. 実習後の遂行別期待の変化

さらに初級班については、実習後の遂行が高かった者16名（H群）、中くらいの者15名（M群）、低かった者16名（L群）の3群に分け、目標、期待の変化を比較した。遂行・目標・期待の値は、ともにとりうる最小値0、最大値が100となるように変換した。群別の目標と期待及び遂行の変化を図6に示す。初日の滑りの目標においてH群の方がやや高い傾向が伺え（ $F = 2.81, df = 2, p < .10$ ）、滑りの期待においても、日を追うに従って、群間の差が大きくなっていく傾向が認められる（滑りの期待1においては、有意な差はみられなかったが、期待2及び期待3では、有意差が認められた。それぞれ、 $F = 9.10, df = 2, p < .001, F = 11.03, df = 2, p < .001$ ）。

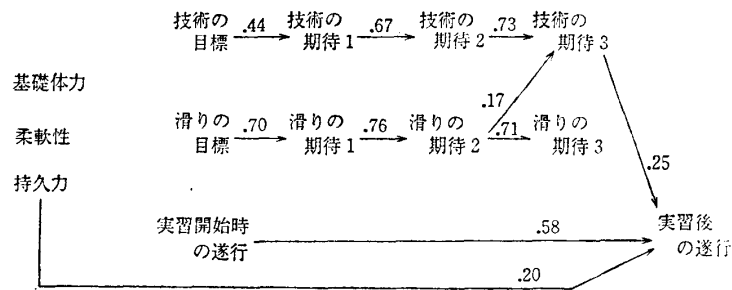


図 3 重回帰分析 [中級班] (標準偏回帰係数が  $P < 0.5$  で有意なものを図示した)

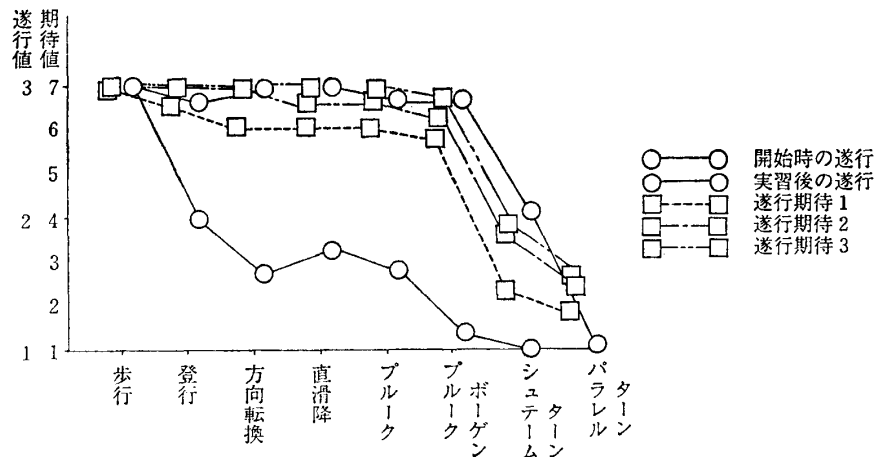


図 4 遂行と期待期待の対応 (初級班)

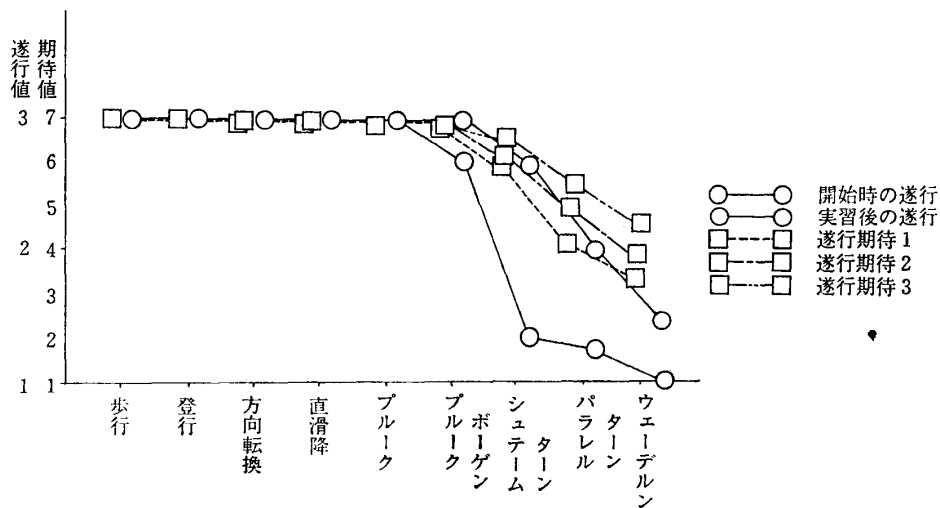


図 5 遂行と遂行期待の対応 (中級班)

#### IV 考察

全体的にみて期待や目標が実習後の遂行に対して効果をもつことが示され、遂行期待が媒介要因として機能することが示唆された。実習後の遂行に対する重回帰分析においては、実習開始時の遂行や基礎的な運動能力とし

ての「体力」を統制した上でもなお滑りの期待が有意な効果を示した。初級班と中級班にわけて分析すると、当初の技術水準に差の少ない初級班においては、後の遂行に対して実習開始時の遂行は有意な効果をもたず、滑りの期待のみが有意であった。実習開始時において、この実習期間中にどの程度のことのできるようになりたいかという当初の目標が、開始時における技術水準とともに

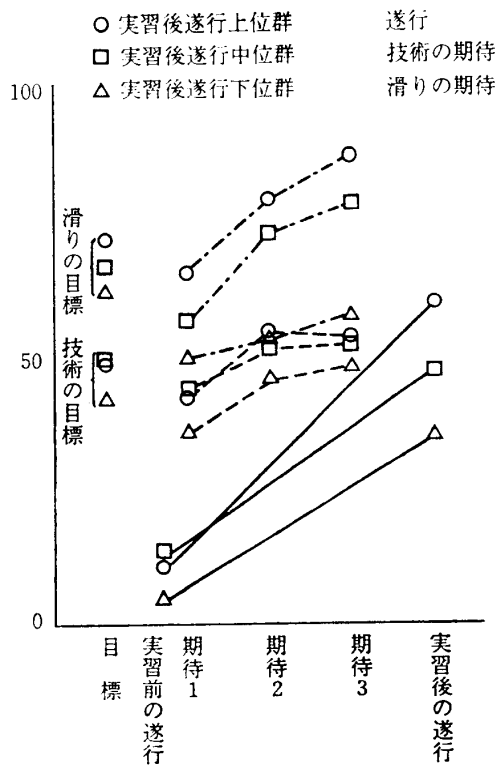


図 6 実習後の遂行の上中下位群別目標及び期待, 遂行の変化 (初級者班)

当面どの程度やれそうかという期待に影響し、これが最終的には遂行の違いに影響すると考えられる。

中級班においても実習後の遂行に対して期待は有意な効果を示した。しかし初級班においては滑り全体の期待が意味を持っていたのに対して、ここでは技術項目についての期待が有意であるという違いがみられた。初級班においては、やさしい技術項目はともかく、中上級の技術については、実習前に簡単な説明があったものの経験がないために期待があいまいなものにならざるをえなかったためではないか、と考えられる。従ってむしろスキーで思うように止まれそうだとか止まれそうもない、といった全般的な期待が遂行に意味を持ったのであろう。

基礎的な運動能力として「体力」は、全体的に見て遂行や期待と関係を持たなかった。しかし目標に関しては、予め経験のない初級班において持久力が技術の目標及び滑りの目標に有意な関係を示した。しかし実習後の遂行に対しては、初級班では「体力」は有効な要因とはなっておらず、「体力」の効果は、目標や期待を通して作用するといえよう。一方中級班においては、実習後の遂行に対して持久力が効果を示したが、目標や期待に対しては効果をもたず、従って期待や目標が遂行に対して持つ関係は、「体力」が両者を規定することによる表面的な効果に過ぎないという可能性は否定されたといえよ

う。

本研究では実習中の遂行の資料を得ることができなかった。また目標も実習中には測定していないが、これも変化するであろう。実際初級者においては、実習終了までにはできるようになりたい、という目標をきいているが2日目や3日目の期待より低い水準にとどまっており、2日目以降目標はより高くなっていると思われる。期待が遂行に影響するとしても、それがどのような形で影響するのか実習期間中の遂行の動きなどを含めて、より細かな検討が必要となろう。ここではその点に関して若干の示唆をうるため、初級者において最終的に高い遂行を示した者と、相対的に低い遂行しか示さなかった者を選び、実習中に彼らが自分でつけた日誌について検討した。

1) 実習後の遂行の高かった者についての、感想、反省からいくつかの例を抜きだしてみると、以下のようなものがみられた。

「はじめてやったので感動した」(1日目)

「ものすごくおもしろかった。なかなか自分でもうまくすべれてると思う」(2日目)

「明日は林道を滑るのでわくわくしています」(2日目)

「今日は生まれてはじめてリフトにのり感動しました」(3日目)

2) 実習後の遂行が相対的に低かったものについて、以下に同じような例を示す。

「4年ぶりにスキーをはいてとっても恐かったけど早く滑れる日を楽しみにがんばります」(1日目)

「今日は斜滑降をやりました。とてもスピードがでてしまいとまらないのではないかと思いました」(2日目)

「最初緊張で舞上がってしまい、滑り方も止まり方も頭から離れてしまって、結局転んで止まってしまったがそこから恐怖心がでてしまいその後も滑ることが恐くて3本ぐらいいは、めっちゃくちゃだった。……明日は恐がらずにひとつひとつ丁寧に滑りたいと思う」(3日目)

「午前中の最後に始めてリフトに乗った。緊張してしまった。……午後になって……午前中転ばなかった分まで転んだ。恐がってはいけないと思っていても斜面が急になってスピードがつくからおしりが引けて余計にスピードがついてしまって転んでしまう。やっと滑れるようになってきたのに……」(3日目)

このように同じような状況においても実習後遂行の高かった人では、感動したり楽しんだりしているが、実習後遂行の低かった人では、緊張したり、恐怖心がおこったりしている。うまく滑れないのではないかと、転んでし

まうのではないか、といった気持ちが実際に遂行の伸び悩みにつながっていることを伺わせる。

今後、ここで示唆された満足感、恐怖感といった感情的側面の果たす役割や、最初の期待や目標の設定の仕方に及ぼす人格変数的な要因の影響などについて、検討していく必要があろう。また期待が遂行に対して影響力をもつとすれば、実習に入る前に遂行期待を高める、あるいはそのことによって「恐さ」を抑える、などの方法により、遂行の伸びがより大きくなることが期待される。

謝辞 本調査にあたって、東京健康科学専門学校の飯山雄次校長先生、田中幸治先生、加藤修一先生をはじめとして諸先生方ならびに学生の方々に、大変お世話になりました。記して感謝いたします。

## 引用文献

- Bandura, A. 1977 Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Feltz, D.L. & Mugno, D.A. 1983 A replication of the path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and the influence of autonomic perception. *Journal of Sports Psychology*, 5, 263-277.
- Lee, C. 1982 Self-efficacy as predictor of performance in competitive gymnastics. *Journal of Sports Psychology*, 4, 405-409.
- Relich, J.D., Debus, R.L., & Walker, R. 1986 The mediating role of attribution and self-efficacy variables for treatment effects on achievement outcome. *Contemporary Educational Psychology*, 11, 195-216.
- 竹網誠一郎・鎌原雅彦・沢崎俊之 1988 自己効力に関する研究の動向と問題 教育心理学研究(印刷中)