

調査・事例報告

地域の中高齢者への運動指導実習による スポーツ健康学科学生の自己効力感・自己評価の向上

熊谷 麻紀・根本 賢一

The Promotion of General Self-Efficacy and Self-Evaluation of Students Majoring in Sport and Health Sciences: Through Planning and Administering a Physical Practice Program for the Elderly

KUMAGAI Maki and NEMOTO Kenichi

要 旨

2018、2019年度の「健康運動指導現場実習Ⅰ」の履修学生が、地域在住の中高齢者に向けた個別運動指導の実習前後における自己効力感(一般性セルフ・エフィカシー尺度General Self-Efficacy Scale: 以下GSES)および自己評価の到達度にどのような変化がみられるのかを検討した。GSESは実習後に上昇傾向があり、特に「能力の社会的位置づけ」において有意な上昇であった。自己評価の項目では、実習前後に「適切に実施できる」、「判断はできるが実施には助言が必要」との回答数が増し、概ね自己評価の向上も確認された。学生は指導対象である中高齢者の全体像を捉え、必要とされる運動実施プログラムの立案やそのための学修から、運動指導の実践につなげられたと推察された。

キーワード

運動指導 実習 一般性自己効力感 自己評価

目 次

- I. はじめに
 - II. 目的
 - III. 方法
 - IV. 結果
 - V. 考察
 - VI. 結論
- 謝辞
文献

I. はじめに

本学スポーツ健康学科では、個々人の身体的特性に応じた安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成、および実践指導計画の調整等を行う役割の担い手や、作成された運動プログラムに基づいて実践指導できる健康運動指導士・健康運動実践指導者の養成を行っている。

対象者に応じた運動プログラムの作成や、運動指導を主とする健康運動指導士の受験資格に必要な科目として、3年次の履修科目に設定されている「健康運動指導現場実習Ⅰ」がある。当科目では受講学生が複数のグループとなり、生活習慣病等に対する運動療法プログラムの作成と、実際の講座を想定した運動指導を含めた模擬講義を実施している。さらに、健康運動指導の実践的なスキルを身に付けるため、実際に地域の中高齢者を対象として、個別運動指導プログラムの作成と、実践的な実習を展開している。

このように、学生が実習を経験する際にはしばしば、実習について自己評価を行うことがある。学生の自己評価の効果として、学習意欲の向上や意識改革が可能とされている¹⁾。対象者に合わせた運動指導プログラムの作成や、その実践能力を身につけ、受講者の個別性を捉えた関わり方や実践的な指導を自己評価できることは、現場での対応力や実践力の習得へつなげることが期待される。

Banduraの社会的学習理論では、人間の行動を決定する要因として「先行要因」、「結果要因」、「認知的要因」の3つが考えられており²⁾、セルフ・エフィカシーは人の行動を決定する重要な認知的変数として知られ、「自分にはこのような行動が、この程度できる」という見込みを指す。一般性自己効力感が十分に高い場合は、困難な状況下でも「適切な問題解決行動に積極的になれる」、「困難な状況でも簡単にはあきらめず努力することができる」、「腹痛や不眠などの身体的ストレス反応や、不安や怒りといった心理的ストレス反応を引き起こさない適切なストレス対処行動ができ、かなりストレスフルな状況にも耐えられる」とし、適切な対処行動や問題解決行動につながる力を意味する³⁾。先行研究では、看護学生の実習前後の比較として、自己効力感の変化とその要因を調査した研究等は複数存在するが^{4, 5)}、

運動指導実習を行った学生の自己効力感に関する実習前後の比較等は、これまでに検討した報告は見当たらなかった。

本稿では2018、2019年度の当科目において、地域に在住する中高齢者を本学に招き、学生が個別の運動指導を行った全3回の実習の効果として、受講学生の自己効力感および自己評価に着目し、実習前後の変化を検討した。

II. 目的

調査は教育や心理、産業等の幅広い場面で活用され、より一般的な場面や行動への可能性をねらいとした「一般性セルフ・エフィカシー尺度GSES(General Self-Efficacy Scale)⁶⁾」を用い、著者らが作成した運動指導実習の到達度を問う自己評価項目(実習前は8項目、実習後は11項目)から、実習前後の自己効力感と自己評価との関連の有無、運動指導実習が自己効力感の向上につながるのかを明らかにすることを目的とした。

III. 方法

「健康運動指導現場実習Ⅰ」を履修した学生56名を対象に、地域在住の中高齢者へ運動指導する実習前(7/15回目)と3回の実習後(11/15回目)に無記名自記式質問紙調査を実施した。

自己効力感の評価に用いた「一般性セルフ・エフィカシー尺度GSES」は、坂野・東條によって信頼性と妥当性を確認した尺度であり、16項目を「はい：1点」、「いいえ：0点」の2件法で問い(逆転項目あり)、GSESはスコアが高いほど一般性セルフ・エフィカシーが高いとされる。GSESのスコア(range：0～16)および、GSESの3因子「行動の積極性」(7項目)、「失敗に対する不安」(5項目)、「能力の社会的位置づけ」(4項目)を尺度とした。

また、実習をふまえた学びや姿勢、取り組みの自己評価として、「山形大学成人慢性期看護学実習評価⁷⁾」を参考に、運動指導や現場実習に沿った内容を著者らが8項目4件法(1：判断・実施ともに努力が必要だと思う、2：根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる、3：判断はできるが実施には助言が必要、4：適切に実施できる)にて問う自己評

価シートを作成した(range:8~32)。さらに、実習後のみ新たに3項目を設け、合計11項目を4件法にて実施した(range:3~12)。なお、自己評価シートの改変は作成者の許可を得た。

質問票の記入結果は成績に一切関与しないことを明記し、回答をしなくとも不利益を被らない旨文書にて説明した。学内に提出用ボックスを設置し、留置法にて回収、回答をもって調査に同意したとみなした。実施期間は2018、2019年度の各11月であった。分析方法として、以下の3つを実施した。

- 1) 実習の自己評価について、2018、2019年度の単純集計から、実習前後で比較した。
- 2) 2018、2019年度のGSESスコアとその3因子(「行動の積極性」、「失敗に対する不安」、「能力の社会的位置づけ」)の内的整合性の検討を行った。また、Wilcoxonの符号付順位検定にて実習前後の比較、各項目のスコア分布を示した。
- 3) 実習前と実習後のGSESおよび3つの因子と自己評価の項目(Q1.~Q8.)との関連について、それぞれSpearmanの順位相関係数にて相関の有無を確認した。

以上の分析はSPSS Statistics Ver.26.0を用い、有意水準を5%未満として実施した。

IV. 結果

当科目の2018、2019年度の実習スケジュールを表1に示した。全ての実習において、約80分間を対象者へ指導する実習の時間とした。受講学生は予め指導実施案を作成し、教員のチェックを受け、各自実習の準備を進めた。

2018、2019年度の履修学生56名に質問紙を配布し、全員から回答を得た。

表1 実習スケジュール

	2018年度	2019年度
実習1回目	11月14日	11月13日
実習2回目	11月21日	11月20日
実習3回目	11月28日	11月27日

1. 2018、2019年度実習自己評価の回答結果(実習の前後比較)

Q1. 実習に関連した情報収集ができるについて(2018年度)、実習前では「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が1名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が10名、「判断はできるが実施には助言が必要」が14名、「適切に実施できる」が7名であった。実習後では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が0名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が10名、「判断はできるが実施には助言が必要」が15名、「適切に実施できる」が7名であった。Q1. 実習に関連した情報収集ができるについて(2019年度)、実習前では「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が5名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が7名、「判断はできるが実施には助言が必要」が11名、「適切に実施できる」が1名であった。実習後では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が2名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が5名、「判断はできるが実施には助言が必要」が9名、「適切に実施できる」が8名であった(図1)。2018年度では実習前後の人数の比率に大差はみられなかったが、2019年度では、実習後に「適切に実施できる」と回答した学生が増えた点は顕著であった。

Q2. 情報収集した内容を解釈、分析することができるについて(2018年度)、実習前では「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が1名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が10名、「判断はできるが実施には助言が必要」が17名、「適切に実施できる」が4名であった。実習後では、「実施・判断ともに努力が必要だと思う」が0名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が11名、「判断はできるが実施には助言が必要」が18名、「適切に実施できる」が3名であった。Q2. 情報収集した内容を解釈、分析することができるについて(2019年度)、実習前では「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が4名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が9名、「判断はできるが実施には助言が必要」が8名、「適切に実施できる」が3名であった。実習後では、「実施・判断ともに努力が必要だと思う」が1名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が10名、「判断はできる

が実施には助言が必要」が8名、「適切に実施できる」が5名であった(図2)。2か年共通して、Q2.には実習前後の回答に大差はみられなかった。

Q3.受講者の年齢や身体特性等に応じた指導内容を捉えることができるについて(2018年度)、実習前では「判断ともに努力が必要だと思う」が1名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が9名、「判断はできるが実施には助言が必要」が16名、「適切に実施できる」が6名であった。実習後では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が0名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が7名、「判断はできるが実施には助言が必要」が18名、「適切に実施できる」が7名であった。Q3.受講者の年齢や身体特性等に応じた指導内容を捉えることができるについて(2019年度)、実習前では「判断ともに努力が必要だと思う」が6名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が8名、「判断はできるが実施には助言が必要」が10名、「適切に実施できる」が0名であった。実習後では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が0名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が10名、「判断はできるが実施には助言が必要」が8名、「適切に実施できる」が6名であった(図3)。学生は実習前に受講者の年齢や性別の基本的な属性のみの情報しか得られていない状況から、Q3.は2か年共通して、実習後は「判断はできるが実施には助言が必要」や「適切に実施できる」と回答した学生が増えていた。

Q4.受講者に沿った具体的な目標を設定できるについて(2018年度)、実習前では「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が1名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が8名、「判断はできるが実施には助言が必要」は12名、「適切に実施できる」が11名であった。実習後では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」は1名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が5名、「判断はできるが実施には助言が必要」が17名、「適切に実施できる」が9名であった。Q4.受講者に沿った具体的な目標を設定できるについて(2019年度)、実習前では「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が7名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が8名、「判断はできるが実施には助言が必要」は8名、「適切に実施できる」が1名であった。実習後では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」

は0名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が6名、「判断はできるが実施には助言が必要」が11名、「適切に実施できる」が7名であった(図4)。Q3.の回答と同様に、実習前には受講者の情報が僅かであり、受講者に合わせた具体的な目標設定を立案することは難しいと捉えている学生が一定数存在していたが、2か年共通で「判断・実施ともに努力が必要だと思う」、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」の回答は実習後には減少し、「判断はできるが実施には助言が必要」や「適切に実施できる」と回答した学生が増えていた。

Q5.目標を達成するために実習内容の計画が立案できるについて(2018年度)、実習前では「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が0名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が12名、「判断はできるが実施には助言が必要」が15名、「適切に実施できる」が5名であった。実習後では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が1名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が8名、「判断はできるが実施には助言が必要」が15名、「適切に実施できる」が8名であった。Q5.目標を達成するために実習内容の計画が立案できるについて(2019年度)、実習前では「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が5名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が9名、「判断はできるが実施には助言が必要」が8名、「適切に実施できる」が2名であった。実習後では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が0名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が8名、「判断はできるが実施には助言が必要」が9名、「適切に実施できる」が7名であった(図5)。2か年共通して、実習後で「判断はできるが実施には助言が必要」、「適切に実施できる」学生が増えていた。

Q6.実習に関する留意事項を遵守できるについて(2018年度)、実習前では「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が2名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が2名、「判断はできるが実施には助言が必要」が4名、「適切に実施できる」は24名であった。実習後では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が0名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が4名、「判断はできるが実施には助言が必要」が9名、「適切に実施できる」が19名であった。Q6.実習に関する留意事項

を遵守できるについて(2019年度)、実習前では「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が0名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が1名、「判断はできるが実施には助言が必要」が1名、「適切に実施できる」は22名であった。実習後では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が1名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が0名、「判断はできるが実施には助言が必要」が0名、「適切に実施できる」が23名であった(図6)。2か年共通して、実習前後において「適切に実施できる」と回答した割合が高かった。

Q7.必要時に責任をもって連絡・報告・相談・調整することができるについて(2018年度)、実習前では「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が0名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が5名、「判断はできるが実施には助言が必要」が14名、「適切に実施できる」が13名であった。実習後では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が1名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が2名、「判断はできるが実施には助言が必要」が13名、「適切に実施できる」が16名であった。Q7.必要時に責任をもって連絡・報告・相談・調整することができるについて(2019年度)、実習前では「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が0名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が2名、「判断はできるが実施には助言が必要」が9名、「適切に実施できる」が13名であった。実習後では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が0名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が2名、「判断はできるが実施には助言が必要」が3名、「適切に実施できる」が19名であった(図7)。2か年共通して、実習後に「判断はできるが実施には助言が必要」、「適切に実施できる」の回答者が増えていた。

Q8.事前学修を行い、運動指導を実践することができるについて(2018年度)、実習前では「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が2名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が7名、「判断はできるが実施には助言が必要」が14名、「適切に実施できる」が9名であった。実習後では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が1名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が6名、「判断はできるが実施には助言が必要」が17名、「適切に実施できる」が8名であった。Q8.事前学修を行

い、運動指導を実践することができるについて(2019年度)、実習前では「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が1名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が11名、「判断はできるが実施には助言が必要」が8名、「適切に実施できる」が4名であった。実習後では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が0名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が8名、「判断はできるが実施には助言が必要」が7名、「適切に実施できる」が9名であった(図8)。Q8.は事前学修が十分であったかを尋ねていたが、2か年共通して、実習前より実習後は「判断はできるが実施には助言が必要」、「適切に実施できる」と回答した学生が増えていた。

Q9.実践した運動指導について、説明することができる(2018年度)では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が1名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が9名、「判断はできるが実施には助言が必要」が16名、「適切に実施できる」が6名であった。Q9.実践した運動指導について、説明することができる(2019年度)では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が1名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が3名、「判断はできるが実施には助言が必要」が10名、「適切に実施できる」が10名であった(図9)。

Q10.受講者に誠実かつ、丁寧な態度で接することができる(2018年度)では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が2名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が3名、「判断はできるが実施には助言が必要」が5名、「適切に実施できる」が22名であった。Q10.受講者に誠実かつ、丁寧な態度で接することができる(2019年度)では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が1名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が0名、「判断はできるが実施には助言が必要」が4名、「適切に実施できる」が19名であった(図10)。

Q11.実践した運動指導から、自分の考えを述べることができる(2018年度)では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が3名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が7名、「判断はできるが実施には助言が必要」が13名、「適切に実施できる」が9名であった。Q11.実践した運動指導から、自分の考えを述べることができる(2019年度)では、「判断・実施ともに努力が必要だと思う」が2

名、「根拠に基づく判断には助言が必要だが実施はできる」が2名、「判断はできるが実施には助言が必要

要」が8名、「適切に実施できる」が12名であった(図11)。

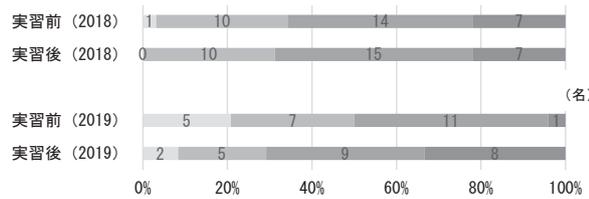
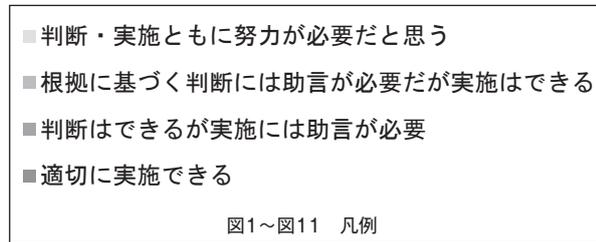


図1. Q1. 実習に関連した情報収集ができる

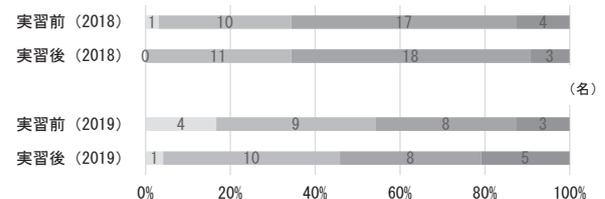


図2. Q2. 情報収集した内容を解釈、分析することができる

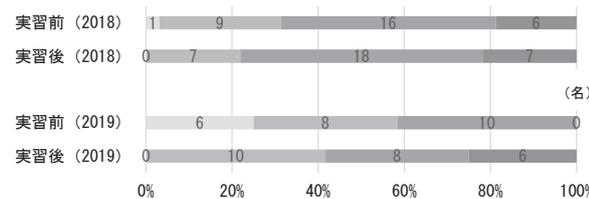


図3. Q3. 受講者の年齢や身体特性等に応じた指導内容を捉えることができる

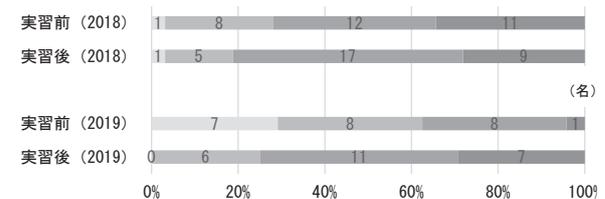


図4. Q4. 受講者に沿った具体的な目標を設定できる

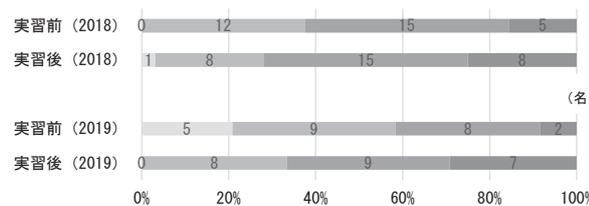


図5. Q5. 目標を達成するために実習内容の計画が立案できる

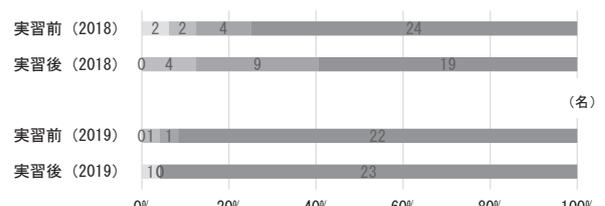


図6. Q6. 実習に関する留意事項を遵守できる

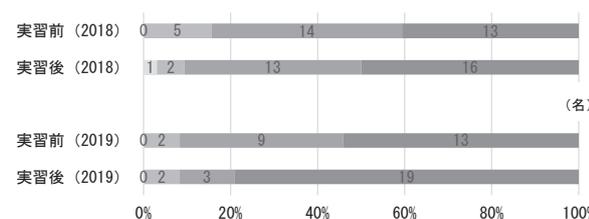


図7. Q7. 必要時に責任をもって連絡・報告・相談・調整ができる

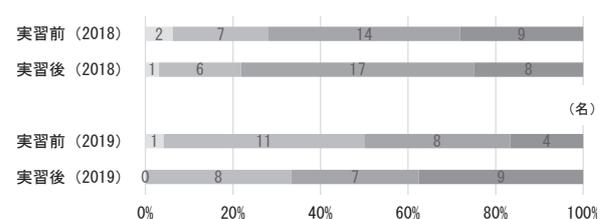


図8. Q8. 事前学修を行い、運動指導を実践することができる

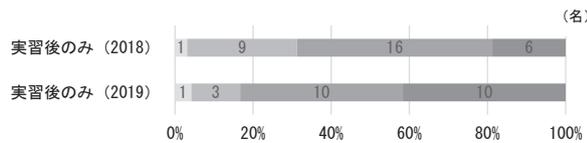


図9. Q9. 実践した運動指導について、説明することができる

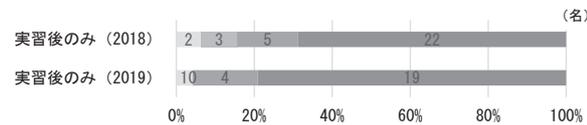


図10. Q10. 受講者に誠実かつ、丁寧な態度で接することができる

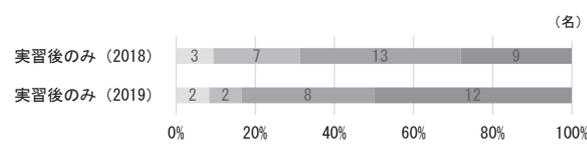


図11. Q11. 実践した運動指導から、自分の考えを述べる事ができる

2. 受講学生の実習前後の自己効力感の比較

GSESとその下位尺度について、内的整合性を確認するためCronbach's α を求めた。「行動の積極性」は $\alpha = 0.869$ 、「失敗に対する不安」は $\alpha = 0.805$ 、「能力の社会的位置づけ」は $\alpha = 0.781$ 、GSESは $\alpha = 0.903$ であり、内的整合性は十分な値が得られた。

実習前後のGSESの変化として、「行動の積極性」($p = 0.287$)、「失敗に対する不安」($p = 0.116$)、GSESスコア($p = 0.282$)にはいずれも有意差はみられなかったが、「能力の社会的位置づけ」にのみ、有意差が確認された($p = 0.005$)。実習前後のスコア分布の変

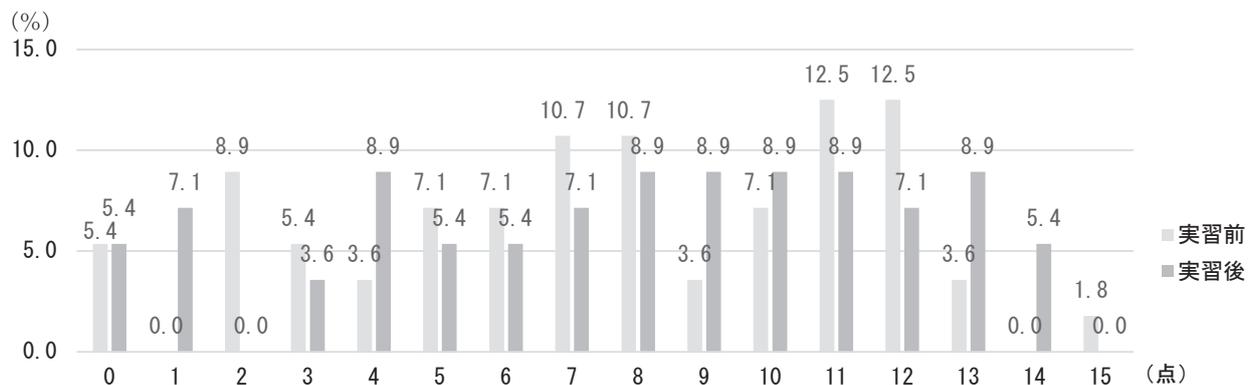


図15. 実習前後のGSESスコア分布

化として、GSESと3つの因子について図12~15に示した。図14では実習前後の「能力の社会的位置づけ」は0-4のrangeであり、パーセンタイル値には変化がみられなかったが、他の2つの因子よりも実習後に最高点を示した割合が8.9% (実習前)から23.2% (実習後)と大きく増加していた。

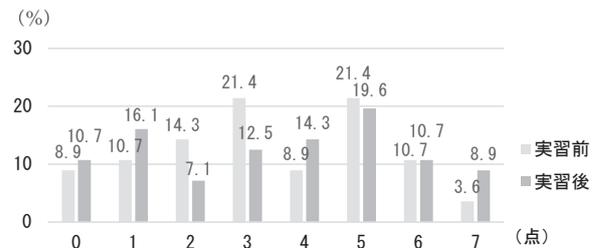


図12. 実習前後の「行動の積極性」スコア分布

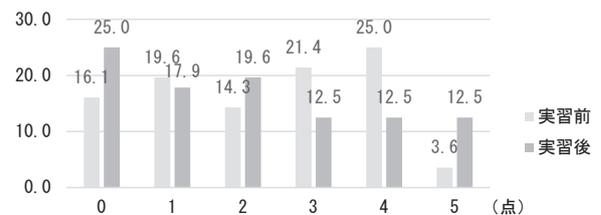


図13. 実習前後の「失敗に対する不安」スコア分布

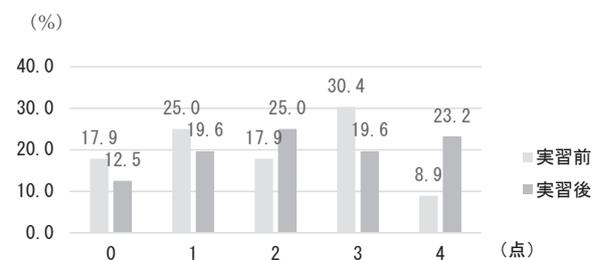


図14. 実習前後の「能力の社会的位置づけ」スコア分布

3. 実習前のGSESと自己評価項目との関連

実習前のGSESと自己評価項目Q1.~Q8.の相関を表2に示した。

実習前のGSESスコアは「Q3.受講者の年齢や身体特性に応じた指導内容を捉えることができる」、「Q4.受講者に沿った具体的な目標を設定できる」、「Q5.目標を達成するために実習内容の計画立案ができる」、「Q8.事前学修を行い、運動指導を実践することができる」と、いずれも正の相関を示した($p<0.05$)。GSES因子の「失敗に対する不安」は「Q6.実習に関する留意事項を遵守できる」と正の相関を示した($p<0.05$)。「能力の社会的位置づけ」は「Q1.実習に関連した情報収集ができる」($p<0.05$)、「Q3.受講者の年齢や身体特性に応じた指導内容を捉えることができる」($p<0.01$)、「Q4.受講者に沿った具体的な目標を設定できる」($p<0.05$)、「Q5.目標を達成するために実習内容の計画立案ができる」($p<0.05$)、「Q8.事前学修を行い、運動指導を実践することができる」($p<0.05$)と、いずれも正の相関を示した。

したがって、実習前の自己効力感や能力の社会的位置づけが高いほど、事前学修から受講者の年齢や身体特性を捉え、実習の到達目標を設定する自己評価が高くなることが示された。また実習前は「失敗に対する不安」が高いほど、実習に関する留意事項を遵守できる点で相関がみられたため、実習前の段

階で、実習の失敗を恐れる不安を感じながらも、留意事項を遵守するという実習へ向かう準備や姿勢を示していたことが推察された。

4. 実習後のGSESと自己評価項目との関連

実習後のGSESと自己評価項目Q1.~Q8.の相関を表3に示した。

実習前のGSESスコアは「Q1.実習に関連した情報収集ができる」($p<0.01$)、「Q3.受講者の年齢や身体特性に応じた指導内容を捉えることができる」($p<0.05$)、「Q8.事前学修を行い、運動指導を実践することができる」($p<0.05$)と、いずれも正の相関を示した。GSES因子の「行動の積極性」は「Q1.実習に関連した情報収集ができる」($p<0.01$)と正の相関を示した。「失敗に対する不安」は「Q3.受講者の年齢や身体特性に応じた指導内容を捉えることができる」($p<0.05$)と正の相関を示した。「能力の社会的位置づけ」は「Q5.目標を達成するために実習内容の計画立案ができる」($p<0.05$)、「Q8.事前学修を行い、運動指導を実践することができる」($p<0.01$)と正の相関を示した。

したがって、実習後の自己効力感が高いほど、受講者の実習に関連した情報収集として、年齢や身体特性に応じた指導内容を捉え、運動指導を実践できるという項目において、到達目標の自己評価のスコ

表2 実習前のGSESと自己評価項目との関連

自己評価項目	n = 56			
	GSES スコア	行動の 積極性	失敗に 対する 不安	能力の 社会的 位置づけ
Q1. 実習に関連した情報収集ができる。	.233	.089	.212	.286 *
Q2. 情報収集した内容を解釈、分析できる。	.105	.065	.081	.197
Q3. 受講者の年齢や身体特性等に応じた指導内容を捉えることができる。	.297 *	.186	.135	.417 **
Q4. 受講者に沿った具体的な目標を設定できる。	.266 *	.151	.221	.320 *
Q5. 目標を達成するために実習内容の計画が立案できる。	.274 *	.235	.211	.285 *
Q6. 実習に関する留意事項を遵守できる。(挨拶、服装・身だしなみ、時間、実習態度等)	.250	.221	.308 *	.000
Q7. 必要時に責任をもって連絡・報告・相談および調整することができる。	.056	.115	.076	-.127
Q8. 事前学修を行い、運動指導を実践することができる。	.275 *	.242	.215	.269 *

Spearman's rank correlation coefficient * $p<0.05$, ** $p<0.01$

アが上昇していた。特に実習後には「行動の積極性」が高いほど、実習に関連した情報収集ができるという項目において、自己評価のスコアが上昇していた。「能力の社会的位置づけ」は、目標を達成するために実習内容の計画立案と事前学修から運動指導の実践につなげるという項目において、実習前後に共通して相関が確認され、特に実習後には、事前学修から運動指導の実践につなげる項目で、スコアの上昇が示された。

V. 考察

1. 実習前後の自己効力感と自己評価の変化について

因子別にみた実習前後の自己効力感では、対象学生の「行動の積極性」のスコアに実習後では上昇傾向、「失敗に対する不安」では下降傾向、「能力の社会的位置づけ」は有意な上昇が確認され、全体のスコアとなる自己効力感においても、僅かではあるが上昇傾向を示した。「能力の社会的位置づけ」は、先行研究から「知覚的判断」や「一般的知識」との相関が強いとされ⁶⁾、学生が対象者へ指導する中での身体的特性やトレーニングに関するニーズ、対象者が必要とする身体的能力を捉え、機能解剖学の視点やトレーニングメニュー等の知識を補完していたと推察された。その裏付けとして、実習自己評価の受

講者の情報収集、事前学修状況や受講者の身体特性を捉えて指導できたかを問うQ1.～Q5.、Q8.では、「適切に実施できる」および「判断はできるが実施には助言が必要」の回答から、概ね実施に問題ないと回答した学生が実習前後に増加しており、「能力の社会的位置づけ」の向上に関係すると考えられた。

自己効力感は「個人が成果を生み出すために必要な行動をうまく実行できるという確信」が必要とされ²⁾、成功体験の獲得が有用である。学生自身が実習計画を立て、自身の力で実際に指導を行い、成功体験を獲得することによって、遂行行動の達成が果たされたと推察された。

2. 自己効力感と自己評価との関連について

実習前は、自己評価項目の受講者に応じた具体的な目標設定や計画立案が設定できることと、GSESスコアとの相関が確認された。自己効力感、自己の行動の遂行可能性にどのような見通しをもって行動を生起させているかを示す指標であり⁶⁾、計画立案や目標設定に関する評価項目は、学生が実習前に実習の遂行可能性を生起させる項目となり得ると考えられた。

実習前の自己効力感の因子である「能力の社会的位置づけ」が高い者ほど、実習に関する情報収集と、受講者の特性に応じた実習内容を捉えるとともに具

表3. 実習後のGSESと自己評価項目との関連

自己評価項目	n = 56			
	GSES スコア	行動の 積極性	失敗に 対する 不安	能力の 社会的 位置づけ
Q1. 実習に関連した情報収集ができる。	.387 **	.391 **	.189	.219
Q2. 情報収集した内容を解釈、分析できる。	.208	.143	.145	.215
Q3. 受講者の年齢や身体特性等に応じた指導内容を捉えることができる。	.299 *	.209	.287 *	.200
Q4. 受講者に沿った具体的な目標を設定できる。	.236	.150	.259	.166
Q5. 目標を達成するために実習内容の計画が立案できる。	.123	.072	.008	.299 *
Q6. 実習に関する留意事項を遵守できる。(挨拶、服装・身だしなみ、時間、実習態度等)	.032	.062	-.050	.121
Q7. 必要時に責任をもって連絡・報告・相談および調整することができる。	.027	.015	.084	-.073
Q8. 事前学修を行い、運動指導を実践することができる。	.290 *	.247	.100	.406 **

Spearman's rank correlation coefficient *p<0.05, **p<0.01

体的な目標設定や計画立案ができ、事前学修にて実行できる力が備わっていたと考えられる。このうち実習後は、「能力の社会的位置づけ」に相関を示した自己評価項目として、実習内容の計画立案と事前学修を行うことのできる力が挙げられた。自分の能力を肯定的に捉え、実習に向かうための準備として事前学修や実習に関する情報収集、受講者にどのような指導をすべきかを考え実行できる能力は、実習前から備わっていた可能性があると考えられた。また実習後は、受講者の全体像を捉えた上で、必要とされる運動実施メニューの立案やそのための事前学修を取り入れ、運動指導の実践へつなげられたのではないかと推察された。

実習前には「行動の積極性」と相関がみられた自己評価項目は確認されなかったが、実習後では実習に関する情報収集と正の相関が確認された。ある行動をする際に、どれくらい遂行できるかという確信の程度を表す自己効力感は、行動の開発や意欲を向上させる「効力予期」として人は備わっていることを示し、効力予期が高いと自信をもって取り組むとされている²⁾。実習に取り組む上で、必要な情報を収集するという行動を起こすことで効力予期は向上し、実習後の行動の積極性につながる可能性があると考えられた。

実習前の自己効力感の因子「失敗に対する不安」は、実習に関する留意事項の遵守と相関が確認された。このことは、実習前の「失敗に対する不安」は、実習の留意事項を遵守し、実習へ向けた心構えを持つことで、不安を取り除く一つの要素となっていた可能性がある。しかし実習後には、受講者の身体特性等を捉えた指導内容ができることと相関が示された。「失敗に対する不安」は、学生自身の実習に対する留意事項を守るという自分自身の不安から、実習後には受講者と多くの関わりを経て、受講者の身体特性に応じた指導内容を捉えられたことにより、自分自身から対象者に向けた不安へ変化が生じていたと推察された。

3. 今後の課題

本調査は3年次に履修する「健康運動指導現場実習Ⅰ」の履修学生を対象に行ったが、所属するゼミナールによって、地域の中高齢者に対して運動指導

の経験をもつ学生と、その経験がなく本実習で初めて指導の経験をした学生が混在していたため、実習前の経験値がこの調査に影響していた可能性は否定できない。そのため、学生の指導経験別に評価することも必要と考えられた。

自己評価項目は、既存の看護実習における項目を参考に作成したが、評価項目の信頼性・妥当性の検討はしていなかった。よって、実習の自己評価項目は検討の余地があり、今後の課題としたい。

VI. 結論

「健康運動指導現場実習Ⅰ」の運動指導の実習前後の自己効力感の変化として、自己効力感にはスコアの上昇傾向があり、特に「能力の社会的位置づけ」について、有意なスコアの上昇が確認された。また、自己評価項目では実習前に比して実習後に「適切に実施できる」、「判断はできるが実施には助言が必要」と回答する学生が増えており、概ね自己評価の向上が確認された。

自己効力感と自己評価との関連は、実習前は自己効力感が高い学生ほど、指導対象である受講者の情報収集や事前準備ができると自己評価する傾向にあったが、実習後では自己効力感の高い学生は、指導対象者の身体特性の理解や指導内容を実施できたと自己評価する傾向があると考えられた。

謝辞

本調査の実施にあたり、調査の回答にご協力いただいた学生の皆様に御礼申し上げます。

実習評価表の使用について快く応じていただいた山形大学医学部看護学科臨床看護学講座成人慢性期看護学研究室の武田洋子先生に御礼申し上げます。

文献

- 1) 木村友子, 阿知和弓子, 亀田清, 菅原龍幸, 「給食管理実習における献立作成の実態調査と教育」『日本食生活学会誌』12, pp.233-241 (2001).
- 2) Bandura, A. "Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavior change", *Psychological Review*, 84, pp.191-215, (1977).
- 3) 嶋田洋徳, 坂野雄二・前田基成(編著)「5章 セルフ・エフィカシーの評価」『セルフ・エフィカシーの臨床心理学』北大路書房, pp.47-57 (2002).
- 4) 阿部智美, 「患者とのコミュニケーションにおける看護学生の自己効力感—実習経験、コミュニケーションスキル、一般性自己効力感との関連から—」『宮城大学看護学部紀要』11, pp.43-48 (2008).
- 5) 織田千賀子, 足立はるゑ, 伊藤奈奈, 「成人看護学実習における看護技術経験の実態と自己効力感との関連」『中部学院大学・中部学院大学短期大学部研究紀要』19, pp.29-39 (2018).
- 6) 坂野雄二, 東條光彦, 「一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み」『行動療法研究』12 : pp.73-82 (1986).
- 7) 山形大学医学部看護学科臨床看護学講座成人慢性期看護学, 成人慢性期看護学実習評価, http://n-yu.jp/wp-nsdownload/3_rinchi/3_mansei/seijin_self_ass_sheet.docx (閲覧日2020.7.27).