

○小田浩一<sup>\*1,2</sup>、小林幸一郎<sup>\*2</sup>、伊原久美子<sup>\*3</sup>  
(\*1 東京女子大学、\*2 NPO モンキーマジック、\*3 愛媛女子短期大学)



**【目的】**

- ・フリークライミング体験 → 自信が付き他のことにチャレンジする意欲が高まる  
→ リハビリや教育への波及効果が期待できる
- ・先行研究 (飯田・関根, 1992) : 野外キャンプ体験が児童の自己効力感を高めた
- ・自己効力感尺度で1回のフリークライミング体験の短期的な効果を測定

**【対象と方法】**

対象: モンキーマジックのスクールに2008年1月から5月に参加した34名  
視覚障害の程度 (盲とロービジョン半盲)、年齢 (8~55歳) も、  
性別 (男性23, 女性11) もさまざま

自己効力感尺度: 飯田・関根 (1992) (表1)

手続: フリークライミングの前後で自己効力感を測定、一部聞き取り調査も

**フリークライミング体験 (図1):**

- ・屋内の環境で、高さ5~10mのほぼ垂直の壁
  - ・休憩を挟みながら、6時間の間に、4~10回程度フリークライミング
  - ・クライマとビレーヤ (ロープで安全確保をする人、初心時は専門指導者) の二人
  - ・最初にロープにぶら下がって降りる姿勢を学習
  - ・次に被験者が自由に登るが、ビレーヤに自分の意思を伝える方法を学習
  - ・2回目からは、利用するホールドを限定し、難易度を上げて体の使い方を学習
- 分析: 自己効力感の総点と下位尺度得点について、また個人ごとに対応のあるt検定  
得点はすべて最大が1.0になるように標準化

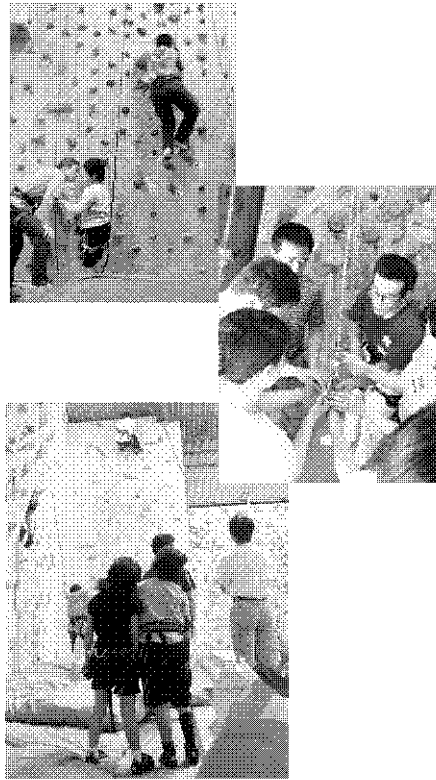


図1 体験風景: 専門家によるビレーヤと指導 (上) と ロープの説明 (中)

表1 用いた自己効力感尺度 (飯田・関根, 1992)

- 下位尺度: 失敗を怖れない**
- ・何かをしようとすれば自信を持ってやるほうだと思いますか。
  - ・前のしっばいやいやなことを思い出して怖い気持ちになるほうだと思いますか。
  - ・ものごとを行った後、しっばいしたと感じる事が多いと思いますか。
  - ・人とくらべるとよく心配するほうだと思いますか。
  - ・何かをしようとすまうまくゆかないのではないかと心配になるほうだと思いますか。
  - ・小さなしっばいで他人よりずっと気にするほうだと思いますか。
- 下位尺度: 行動の積極性**
- ・何かを決めるとき、迷わずに決めるほうだと思いますか。
  - ・ひっこみあんなほうだと思いますか。
  - ・結果がどうなるかわからなくても自分から進んで取り組んでゆくほうだと思いますか。
  - ・どうやらたらいが決心がでなくて、ものごとにとりかかれぬほうだと思いますか。
  - ・どんなことでも自分から進んでこなすほうだと思いますか。
  - ・自分から進んでかつどうするのは苦手なほうだと思いますか。
- 下位尺度: 能力の社会的位置づけ**
- ・友だちよりもすぐれた能力があるほうだと思いますか。
  - ・人よりも、ものおぼえがよいほうだと思いますか。
  - ・友だちよりもよく知っていることがあると思いますか。
  - ・世の中の役に立てる人だと思っていますか。

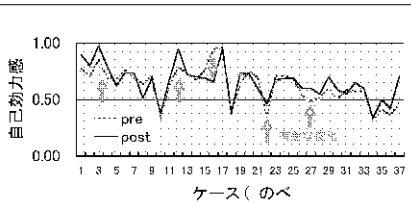


図2 事前 (pre) と事後 (post) での自己効力感の変化

表2 自己効力感の変化が見られた5例

被験者	視覚障害	性別	年齢	経験回数	自己効力感 (%)	
					事前	事後
A	全盲	M	13	初回	65.0	97.5
B	ロービジョン	M	9	初回	78.8	95.0
C	全盲	M	10	2回目	55.0	65.7
D	ロービジョン	M	29	5回以上	35.0	46.3
E	ロービジョン	F	44	初回	48.8	60.0

**【結果】**

- ・自己効力感の総点には有意差なし:  
事前 0.63 ± 0.16 vs 事後 0.66 ± 0.15 (t(36)=1.69, p=0.10 > 0.05, 図2)
- ・下位尺度「失敗を怖れない」のみ有意傾向:  
事前 0.63 ± 0.16 vs 事後 0.67 ± 0.18 (t(36)=1.95, p=0.059 ± 0.05)
- ・個人別変化: 5名に変化が見られた (表2)。属性による偏りは見られなかった。
- ・数値に変化がない被験者でも、聞き取り調査では変化があった (表3)。

**【考察】**

- ・16項目の自己効力感尺度で、フリークライミングの短期的効果を捉えられる。
- ・1例を除いてプラスの効果、しかし有意差が得られたのは全体の10%程度。
- ・有意差がみられなくても、聞き取り調査により良い効果が得られている場合がある。
- ・比較的一般的な影響としては、「失敗を怖れない」態度へ改善する効果が期待できる。
- ・34人という少ないデータでもあり、より長期的効果も含めて今後の検討が必要。

表3 聞き取り調査に見る体験の影響

被験者F: 今まで「出来るかもしれない」の言葉で終わっていたが自分自身で行動に移った。変化に対応しやすくなった(家具・物の配置など)。自立心旺盛になった。

被験者G: 基本的にあまり変わりはない。いろんなことに対して深く考えるようになってきているが、ちょっと考えすぎてドツボにはまりがち。でも、いろんなことに対して自分なりに考えたり、感じたり、人から教えてもらったりして、物事を分かっていくのが成長した。

被験者H: 前はできないとすぐ止めてしまいがちで私がもう少し頑張ってみれば?と言うところまで感じていたが、自分からやる! やってみよう! という気持ちが出てきたと感じます。何事にも積極的になってきている。

被験者I: 今までよりも前向きに物事を考えられるようになり、自分にも自信が持てるようになりました。少しのことですが、積極的になったような気がします。

被験者J: 食事に行こうよ。飲みに行こうよ。遊びに行こうよ。そして今ではいっしょにフリークライミングに行こうよと誘われることもあります。ストレッチのような簡単な運動を始めた。

**文献**

飯田 聡・関根 孝文 (1992). キャンプ経験が児童の一般性自己効力に及ぼす効果. 筑波大学体育科学系研究紀要 15 : 93-102

Keiko Ito, Ralf Schwarzer & Matthias Jerusalem (2005). 日本版 一般自己効力 質問票 <http://userpage.fu-berlin.de/~health/japan.htm>.

山本真理子 (1982). 自尊感情尺度. 山本真理子編 (2001). 心理測定尺度集(1) 人間の内面を探る "自己・個人内過程" サイエンス社.

成田ら (1996). 特異的 自己効力感尺度. 山本真理子編 (2001). 心理測定尺度集 (1) 人間の内面を探る "自己・個人内過程" サイエンス社.