

## “喫煙習慣をサルサダンスの習慣に置換することの検証”

慶應義塾大学 大学院 政策・メディア学科 修士課程1年  
鈴木 絵美子

### \*はじめに

本研究は, “喫煙習慣をサルサダンスの習慣に置換することの検証”というタイトルの基  
始まった. しかし, ダンスの習慣構築を理解する為の第一歩として教師のファシリテータ  
ーとしての役割の関係性が重要であると判断をし, ラテンダンスクラスにおける教師の役  
割に注目をした調査を行った.

### (1). 概要

現社会において運動不足は大きな問題である. ラテンダンスがWHOの規定する必要な運  
動量を心理的負担をかけずに行うことに有効であるにも関わらず, その習慣構築のプロセ  
スを生徒の動機付けとFacilitatorとしての先生の役割という観点から考察した研究はまだ  
ない. そこで本研究は受講者にとって習慣を構築し易いラテンダンスクラスとは何かを明  
らかにすることを目的とし, 先生と生徒を対象にインタビューとアンケート  
(BREQ-3, BPNSFP)を実施した. 結果として自己決定理論(Deci&Ryan)の示す3つの心理的欲  
求を満たすことが出来るダンスクラスは習慣構築をしやすく, 熟練度の高い先生はそうい  
った欲求を満たすことに協力的なクラスを効果的な非言語コミュニケーションを用いて行  
っているということが分かった. また, 熟練度の高い先生はコミュニケーションにおいて,  
生徒自身に自己効力感の向上を鮮明に知覚する. これが行動の報酬となり, 習慣化を促し  
ていると考察出来る.

### (2). 背景・位置づけ

これまで様々な研究が運動は心身の健康を改善することを明らかにしてきた (Garber et  
al., 2011; WHO, 2005). しかし, 運動が体に良いと認知し, 健康になりたいという意欲が  
あるにも関わらず, 多くの人が行動に反映出来ていないのが現状である. この認知と行動  
のギャップこそが運動不足の最も大きな問題であると言える. そこで本研究は「なぜ運動  
が体に良いのか」ではなく, 「どう運動を習慣化させるか」といった, whyの一步先にある  
howに注目をする.

これまで、運動習慣を構築させる為に運動を行う際の行動モデルについて多くの研究が行われてきた。**Social Cognition Models and Health Behavior**(Abraham et al, 1998)や**Health Action Process Approach**(Schwarzer, 1992)といった従来のモデルは、人の健康的な行動が起こる為には自己効力感の認知が最も重要な変数であると示している。一方 **Deci&Ryan(2000)**は、自己決定理論(以下SDT)において人が生まれながら持つ3つの心理的欲求(自律性への欲求、関係性への欲求、有能さへの欲求)と2つの動機づけスタイル(内的な動機付けである**Autonomous Motivation**、外的な動機付けである**Controlling Motivation**)が行動を行う際に関わることを示した。更にこれらの2つの動機付けスタイルは6つの動機付けタイプに分けられ(内発的動機づけ、総合的調整、同一化的調整 / 取り入的調整、外的調整、非動機付け)、それぞれ個人の行動選択に関与する。

SDTは健全で効果的な行動変化には従来の様に自己効力感のみに重点を置くのではなく、3つの心理的欲求をサポートしながら**Autonomous Motivation**を高めることで起こるとしている。

**Ryan&Deci(2002)**や**Reeve(2010)**は運動習慣を含む様々な分野において **Autonomous Motivation**を促進する為には、**Facilitator**としての先生の役割が効果的であるとしている。更に**Reeveら(2010)**は、個人が習慣的に参加したくなるようなクラスは先生の教育スタイルだけでなく、クラスの枠組みの両方の変数が重要であることを示している。

**Pabloら(2014)**は、運動の介入を促す重要な変数として挙げられる楽しみや社交性(**Wankel, 1993**)を兼ね備えたラテンダンスが、**WHO**の規定する必要な運動量を心理的負担をかけずに行うことに有効であることを明らかにした。

ラテンダンスが心身の健康に有効であるにも関わらず、その習慣構築を生徒の動機付けと**Facilitator**としての先生の役割という観点から考察した研究はまだない。そこで本研究は受講者にとって習慣を構築し易いラテンダンスクラスとは何かを明らかにすることを目的とする。

### (3). 当該研究助成での研究内容:

当研究助成により、米国で以下に記載するフィールドワークを行った:

- 2都市におけるラテンダンスの先生に対するインタビュー、教師行動観察
- 8th Annual Salsa Festivalへの参加
- スタンフォード大学にて、AAAI Spring Symposium 2016; Wellbeing Computing  
において発表

#### ■Study 1

##### Objective:

Study1において (1). 生徒は何を望んでクラスに来ているのか (2). 熟練度の高い先生は生徒の心理的欲求を満たすことに協力的なクラスを行っているのか (3). 熟練度の高い先

生と低い先生のクラスへのアプローチに違いはあるのかという問いを明らかにすることを試みる。

**Method:**

-- 生徒に対する調査

ダンスクラスに参加している20代～60代の生徒12人を対象にアンケートを実施した。アンケート内容はExercise Regulations Questionnaire-3 (以下BREQ-3; Markland, 2014), Basic Psychological Need Satisfaction&Frustration Scale(以下 BPNSFP; Chen, Vansteenkiste, et al., 2015)に加え、「あなたの運動習慣について記載してください」、「このクラスを受ける最も大きな理由は何ですか」といった運動習慣を訪ねる質問とクラス参加の際の具体的な目的を訪ねる質問から成る。BREQ-3はSDTに基づいて作られた運動習慣の6つの動機付けタイプを測る為に作成された尺度である。BPNSFPはSDTに基づく3つの心理的欲求の満足度と不満度を測る為に作成された尺度である。実験手順はアンケートをクラスが始まる前に回答してもらった。

-- 先生に対する調査

ラテンダンスのグループレッスンを行う 20代～50代の先生 8人(教師経験～3年を非熟練者, 7～15年を熟練者とし, 熟練者 5名/非熟練者 3名)を対象に10問を利用した半構造化インタビューを実施した。

**Result:**

-- 生徒に対する調査

被験者の3つの心理的欲求の満足度・不満度と内発的決断度合いを示すRelative Autonomy Index(以下RAI)の相関関係の算出から、自律性への満足度( $r=0.65$ ),関係性への満足度( $r=0.58$ ),有能さへの満足度( $r=0.51$ )に相関関係があることが明らかとなった。

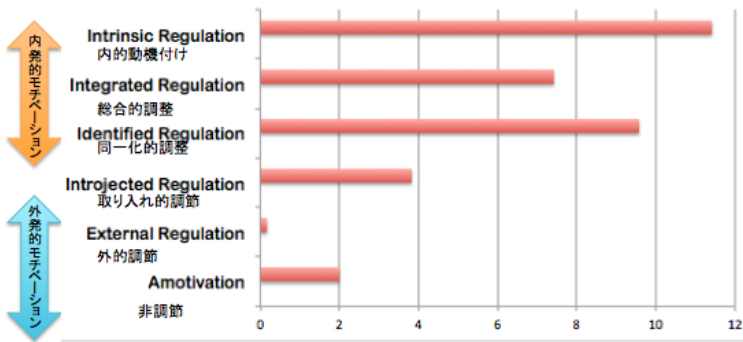


Figure1. BREQ-3の結果

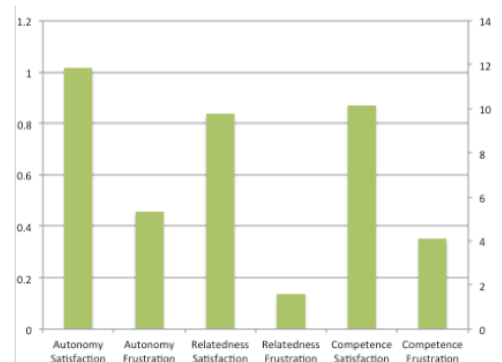


Figure2. BPNSFPの結果

-- 先生に対する調査

インタビューの結果 -- 数値的結果

インタビューにより収集されたデータを記述化し,それを更に「意味を持つ単位」といわれる1つの考えやエピソード,情報等を含む「ユニット」に分類し,箇条書きを行った。

Reeveら(2010)が使用した,評価者がクラスの観察を行い,先生の教育スタイルとクラスの枠組みの評価をする際に使用するrating sheetの項目を参考に,Table 1のように2つのカテゴリー,6つのプロパティ,12のタグを作成した。

Table1. 先生のrating sheet

C1. 先生の教育スタイル	C2. クラスの枠組み
P1. 生徒のモチベーション	P4. インTRODクシヨ
T1. 外的モチベーションを促す	T7. 不明確
T2. 内的モチベーションを促す	T8. 明確
P2. 言語使用	P5. レッスン中
T3. 支配的な言語使用	T9. 弱い誘導
T4. 情動的な言語使用	T10. 強い誘導
P3. 生徒のネガティブな気持ちへの対応	P6. フィードバック
T5. 受け止めない (反論する/変えようとする)	T11. 不明確 / ない
T6. 受け止める (気づく)	T12. 明確 / スキルベース / 誘導的

ユニットの項目に対して12のタグ付けを行い,それらを表にまとめた結果,熟練者の方がより生徒の心理的欲求を満たすことに協力的な教育スタイルを持ち,誘導的で明確なクラスの枠組みを用いていることが分かった.特に熟練者と非熟練者間において,クラスの枠組みよりも教育スタイルに大きな差が見られた.中でも生徒の内的モチベーションを促すことに最も大きな差が見られた.クラスの枠組みに関しては,熟練者の方がクラス中においてより強く誘導を意識しているが,イントロダクション,フィードバックに関しては若干であるが非熟練者の方が明確に行うことを意識していた。

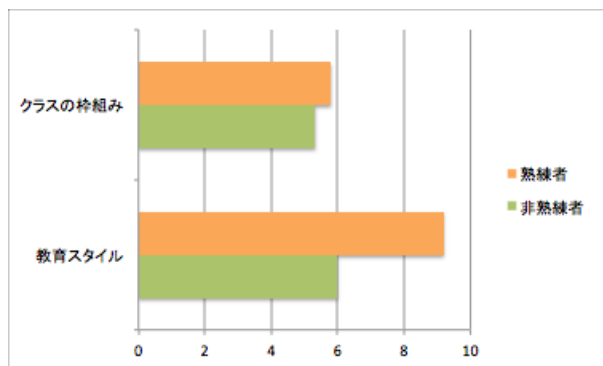


Figure3. インタビューの数値的結果(1)

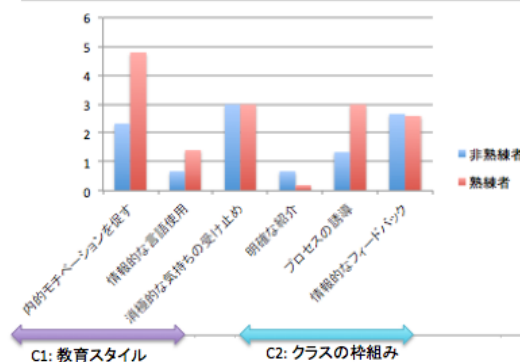


Figure4. インタビューの数値的結果(2)

## インタビューの結果 - 質的結果

インタビュー結果から、先生と生徒の間で2段階のインタラクションが行われていることが分かった。インタラクション1の前に、生徒はクラスで自分が行う行為についての効力感の予測を持ってクラスに来る。インタラクション1で、先生は (a).情報の明確な伝達 (b).生徒の可能性に対して問い (c).生徒の可能性に対する信頼 / 生徒のネガティブな態度に対する受け入れ を伝える。インタラクション1の結果、生徒は自分で予測していたよりも簡単に、またより高いレベルでクラスで振る舞うことが出来る。そしてインタラクション2で、先生は (a).生徒の技術習得したことの認知 (b).生徒の技術習得を祝う ということを行う。感情は他者と共有することで強まること様々な研究から明らかとなっている (Strack et al., 1988)。インタラクション2の結果、生徒は効力感の予測を上回った自分の行動に対して起こる生体反応や感情を、他者と共有することで強く感じ、また記憶する。このインタラクション2から得られる、効力感の予測を上回る自己効力感が、生徒が持つ自分の可能性に対する感覚に変化をもたらし、これが”感動”となり、クラスに参加した際の報酬となっているとまとめられる。



Figure 5. 生徒と先生のインタラクション

### Consideration:

(1)の問いに対して、生徒は内発的な動機付けからクラスに参加していることが分かった。また、クラスを通して3つの心理的欲求を満たせるとしている被験者ほど、特に自立性への満足感を得ている被験者ほど内発的にクラスに参加することを決断していた。(2), (3)の問いに対して、熟練度の高い先生は熟練度の低い先生に比べ、生徒との効果的なコミュニケーション方法を知っており、それを駆使することで生徒の心理的欲求を満たすことに協力的なクラスを行っていることが分かった。特に、インタビュー内で非言語コミュニケーションの使用例が頻繁に挙げられていたことから、ラテンダンスというドメインにおいて熟練度の高い先生は非言語的コミュニケーションに優れていると言える。また、個人だけでなく集団ダイナミクスのあり方に対しても重要視をしていた。

受講者が3つの心理的欲求、特に自律性への欲求を満たすことが出来るダンスクラスは習慣構築をしやすく、熟練度の高い先生はそういった欲求を満たすことに協力的なクラスを個人、そして集団に対して効果的なコミュニケーション方法を用いて行っているということが分かった。習慣構築のしやすいダンスクラスを作り上げるためには、先生の生徒個人や集団に対するコミュニケーション方法に注目するべきであると考察出来る。

### (4). 今後の展望

Study1の結果から、習慣構築のしやすいダンスクラスを作り上げるためには、先生の生徒個人や集団に対するコミュニケーション方法、中でも特に非言語コミュニケーション方法に焦点を当てた研究の必要性が明らかとなった。

非言語コミュニケーションという分野はこれまで見過ごされがちであった。しかし最近、教育心理学の分野においても注目が集まり始めている。例えば、Sandres & Wiseman(1990)は、「人の関係を近づける、言語表現ではない行動」として定義される immediacy (Mehrabian / 1969, 1971)が生徒が先生に抱く印象形成のきっかけを作っているのではないかとする。

非言語コミュニケーションの研究者達は、そのカテゴリー化やパターン化を試みた (Ekman and Friesen, 1969)。しかしながら、非言語コミュニケーションは文化や個人、分野といった多くの変数に依存する為、ユニバーサルなカテゴリー化やパターン化が難しい。そんな中、ラテンダンスクラスにおける教師行動に関するコーディングマップはまだない。そこで次に、ラテンダンスクラスにおける教師行動のコーディングマップを作成することを目的とした研究を行う。更に、コーディングマップ作成後、実際のクラスにおける教師行動と生徒による授業評価についての関連についての調査を行う。これらの研究から、受講者にとって習慣を構築し易いラテンダンスクラスに必要な要素を明らかにしていきたい。

## (5). 謝辞

本研究は、森泰吉郎記念研究振興基金助成金により成果をおさめることが出来ました。特にスタンフォード大学における発表では、健康・習慣・テクノロジーといった分野に関わる方々との関わりから多くの刺激を受ける事が出来ました。改めて感謝を申し上げます。

## (6). 参考文献

- (1). Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., et al (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43, 1334–1359.
- (2). World Health Organization. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. Geneva, Switzerland: *WHO Press*; 2005.
- (3). Abraham, C., Sheeran, P., & Johnston, M. (1998). From health beliefs to self-regulation: Theoretical advances in the psychology of action control. *Psychology & Health, Volume 13, Issue 4*, 569-591.
- (4). Schwarzer, R. (1992). Modeling Health Behavior Change: How to Predict and Modify the Adoption and Maintenance of Health Behaviors.
- (5). Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- (6). Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*, 3-33. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- (7). Jang, H., Reeve, J., & Deci, E. L. (2010). Engaging students in learning activities: It is not autonomy support or structure, but autonomy support and structure. *Journal of Educational Psychology*, 102, 588-600.
- (8). Domene, P. A., Moir, H. J., Pummell, E., & Easton, C. (2014). Physiological and perceptual responses to Latin partnered social dance. *Human Movement Science*, 37, 32-41.
- (9). Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 151–169.
- (10). Strack, F., Martin, L., & Stepper, S. (1998). Inhibiting and Facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and social Psychology*, 54, 768-77.
- (11). Mehrabian, A. (1969). Some referents and measures of nonverbal behavior. *Behavioral Research Methods and Instrumentation*, 1, 213-217.
- (12). Mehrabian, A. (1971). Silent messages. Belmont, CA: Wadsworth.
- (13). Sanders, J. A., & Wiseman, R. L. (1990). The effects of verbal and nonverbal teacher immediacy on perceived cognitive, affective, and behavioral learning in the multicultural classroom. *Communication Education*, 39, 341-353.
- (14). Ekman, P., & W. V. Friesen., (1969). The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usages and coding. *Semiotica*, 1, 19-98.