

## ケニアの卓球プロジェクトにおける少女のライフスキル獲得に関する報告

高橋美穂子\*・田曉潔\*\*

### Research Report: Life Skill Acquisition of Girls through Table Tennis Project in Kenya

TAKAHASHI, Mihoko\* and TIAN, Xiaojie\*\*

#### 1. 概要

ケニアでは少女の早期妊娠・出産や HIV などのリプロダクティブヘルス（以下、「RH」と略す）に関する問題が深刻とされているなか、少女のライフスキルの向上を目的としたスポーツを通じた開発活動が近年増加している。一方、サッカー中心の活動展開に、少女が気軽に参加できるスポーツ活動の欠如が大きな課題の一つとなっている。首都ナイロビにあるスポーツ関連 NGO「Mathare Youth Sport Association」（以下、「MYSA」と略す）は長年、貧困層の子どもにサッカーと RH 教育を通じた社会進出支援を実施してきた。そこに参加した子どもの HIV / AIDS の予防率が高いことが報告され、スポーツ活動が RH の状況の改善に役立つ可能性が示された<sup>1)</sup>。他方で、スポーツ活動自体が RH の状況改善にどれほど影響しているのかについては検証が必要とされており、ライフスキルの獲得に着目することがその解決策の一つとして提案されている<sup>7,14)</sup>。本報告は、MYSA が 2018 年から始めた卓球プロジェクトに着目し、卓球の経験が少女のライフスキル獲得に及ぼす影響について検討するものである。具体的に、主にプロジェクトに参加した少女 40 名及び関連のコーチに、参加状況や個々人の考え方の変化などについてアンケート及び聞き取り調査を行った。その結果、少女の 3 割以上にスポーツ経験がなかったにもかかわらず、平均して 1 年以上、卓球を続けていることが分かった。それによって、新たな人間関係の形成や、それに伴う他者との会話の増加のほか、卓球関連の目標と夢も持つようになったことが分かった。卓球の経験は、彼女らにとってライフスキルの獲得とつながるものとなっているといえよう。今後、プロジェクトを継続するうえで、少

女のライフスキルの獲得をさらに個別なスポーツ種々の特性と少女それぞれの参加形態の詳細と関連づけて考察を深める必要がある。

#### 2. 問題の所在および先行研究の検討

MYSA は 1987 年から、ケニアの首都ナイロビの北約 6 キロのところにあるアフリカ最大級のスラムとされるマザレ地区を拠点として、貧しい少年少女の社会進出支援を目的に、サッカーの普及や指導を続けてきた<sup>13)</sup>。これまでに国のサッカー代表選手を輩出したほか、国際審判を出すなど同国のスポーツの発展に貢献してきた。コミュニティーの清掃活動や少年少女のリーダーシップの育成なども続け、世界的に「スポーツと開発」の分野を推進させた NGO の先駆的な事例としてよく知られている。

マザレ地区には、3 キロメートル四方に約 20 万人が住み、ほかのスラムと同様にトイレや電気などの生活に最低限必要な設備が整っておらず、性犯罪や若年性妊娠、中絶など多くの問題を抱えている<sup>8)</sup>。同地区に住む少女の成育環境はケニアの中でも特に悪いとされる。そうした状況の中、MYSA を始め多くの団体は少女をめぐる環境を改善しようとさまざまな活動に取り組んできた。MYSA の活動には少女を対象にした「GOAL」（Go out and Lead）というプログラムがあり、妊娠、出産や HIV/AIDS 予防に関する教育プログラムを実施してきた<sup>10)</sup>。これまでに MYSA を対象にした先行研究の多くは、妊娠や出産や HIV/AIDS 予防など RH 教育に関わるもので、少女たちのスポーツプロジェクトへの実際の参加状況や、プロジェクトに対する思い、周囲からの支援状況などについて言及されることが少なかった<sup>1)</sup>。そのため、実際に RH 状況の改善について、

\* 筑波大学総務部総務課  
Office of Tsukuba Conference & TGSW, University of Tsukuba

\*\* 筑波大学体育系  
Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

スポーツ経験自体による効果なのか、RH教育によるものなのかは判別しにくいという指摘がある<sup>7)</sup>。直接、RHと関連する課題の改善を理解するためには、まず、プロジェクトによる影響を包括的に捉える必要がある。

この課題に対処するため、スポーツ活動参加によるライフスキルの向上が注目されてきた<sup>14)</sup>。ライフスキルとは、「日常生活の中で生じるさまざまな問題や要求に対して建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」<sup>6)</sup>と定義されている。Kalanda<sup>5)</sup>やSharanya<sup>11)</sup>が、ライフスキル教育や知識の獲得が若者のRHに関する行動変容を促す可能性を指摘しているように、ライフスキルの向上はRHの状況改善と関わるとされている。運動を用いた教育プログラムにおいては、ライフスキル獲得に一定の効果があるとされてきた<sup>24)</sup>。Lubansら<sup>7)</sup>も、社会的に弱い立場に置かれた若者(4~18歳)への運動によるライフスキルを含めた認知的な影響について検討し、運動がそうした若者の精神的な発達や社会性の習得に肯定的な影響を与える可能性があるとした。

しかしながら、スポーツ関連プログラムによるライフスキル向上についての検討は限られており、特に恵まれない地域に住む若者を対象にしたプログラムの効果についての評価は非常に少ないとされている<sup>37)</sup>。そこで、本報告の著者らは、2018年からMYSAで始まった卓球プロジェクトに参加した少女を対象に、そのプロジェクトでの経験が彼女らのライフスキルの獲得に及ぼす影響について検討するための調査を実施した。

### 3. 卓球プロジェクトと調査方法

MYSAではより多くの少女の社会進出を支援するため、少女の参加率の向上を課題としてきた。しかし、2020年9月の時点でMYSAのサッカーチームへの登録者数の約3万人のうち、少女は少年の

半分以下の9991人<sup>10)</sup>という現状を受け、2017年からは日本の卓球関連企業の支援を受けるなどして、活動拠点であるマザレ地区とその周辺に住む少女を対象に卓球に触れ合える環境を整え始めた。2018年10月からは指導者を迎え、正式に卓球プロジェクト「Let the Girl Shine」(以下、「LGS」と略す)が始まった(図1と図2を参照)。プロジェクト名には、卓球を通じて少女をエンパワーメント(社会進出を支援)するという意味が込められた。現在、LGSで卓球歴3年のGrace Wanjiku Mumbi氏がコーチとしてMYSAに非正規で雇用され、少女らを指導している。練習は週6日(月曜日~土曜日)、2時~5時半までMYSAの屋内施設などで行われている。2020年3月末までにLGSに参加した少女は延べ60名以上で、中には、「スムーズにラリーを続けられるまでに技術を向上させた少女も出てきている」ということが、Mumbi氏とのやりとりで分かった(2019年12月19日、Mumbi氏への聞き取り)。また、同氏は、「MYSAでは卓球は基本的に少女のための活動としているが、男子が参加することがあり、定期的に試合も開催するようになった」とも述べている(同上)。

本調査は、LGSが開始から1年以上経過した時点で実施された。対象はLGSに参加した少女40名で、2019年11月~2020年2月にかけて、半構造化インタビューが行われた。主な内容は次の通りだった。i)卓球に参加している少女の基本情報と参加状況、ii)LGSを通じで感じた個々人の変化(行動・考えを中心に)、iii)他者(異性、家族)との関係性。データ収集は現地の学術業務委託会社に委託し、同社の協力者が各少女にインタビューした後、回答をその協力者が用紙に書き込む形で行われた。回答はすべてエクセルファイルにまとめられ、意味が変わらない範囲で軽微な誤字脱字が修正された。意味不明な回答については、協力者にオンライン会議などで質問して回答者に確認してもらい、で



図1 LGSでの練習の様子、2019年8月15日撮影

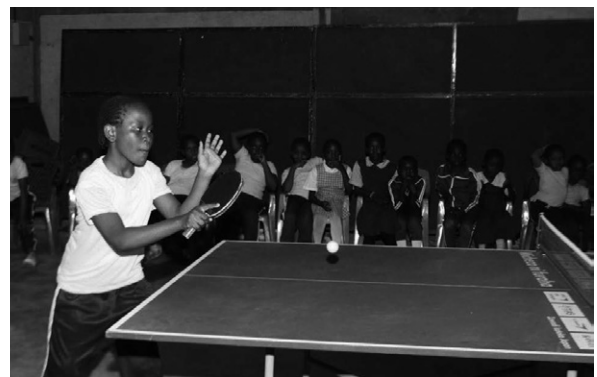


図2 練習に励む少女、2019年12月19日撮影

きる範囲で明確にした。分類は著者2名によってできる限り客観的に行われた。回答はすべて英語だったが、本報告を執筆するために日本語を母国語とする著者（高橋）によって日本語に訳された。

#### 4. 結果

少女への聞き取り調査の回答率は100%だった。下記には、少女らの回答と共に、指導者への補足質問で得た回答を示す。

##### 4.1. 回答者の基本情報とLGS・スポーツへの参加状況

回答した少女の平均年齢は10.8歳、家族は平均5名で構成されていた。約30%が片親家庭で、40%の居住地はMYS A 周辺にある貧困層が多く住むスラム地域だった。大半が学校には通っていたが、通常よりも遅れて小学校に入学した少女もいた。

LGSへの参加期間は平均して一年以上(13.7か月)となっていた。また、全員はMYS A で週2～7日、学校帰りに練習に参加していた。LGSに参加したきっかけは、「ホリデーキャンプ」や「ゲームデー」などMYS A 主催のイベントに参加したことが最多の24名で、「友達からの誘い」が7名で続いた。初めて参加したときに、「一緒に友達と始めた」と答え少女は28名に上った。LGSの活動について、36名が「友達に紹介したことがある」と答えた。また、全員が、「この活動で新しい友達ができたと答えた。そのうち33名がその友達と「MYS A や学校以外でも会ったり、遊んだりする」と答えた。LGSの活動で気に入っている点については、18名が、「コーチや友人など他人との交流」と答えた。また、他のスポーツと比べた場合の卓球の特徴について、「室内で行われているため、安心感がある」という回答があった。

過去のスポーツ歴については、「サッカー」が最も多く17名だった。続いて、「これまでスポーツをしたことがない」と14名が答えた。卓球については、LGSへの参加以前に経験した者はいなかった。一方で、インタビュー調査を実施した時点で33名がMYS A の活動に卓球のみを続けてきた。卓球で好きな点については、「楽しい」または「興味深い」が最多で19名、「体重が減らせた」などの体調の改善についての回答が12名、「集中力が高まった」などの学習能力向上に関する回答が10名で続いた。

なお、現時点でLGSの課題について聞いたところ、多くが「用具が不足しているため、自分の番までの待ち時間が長い」(28名)と回答した。

##### 4.2. LGSを通じて感じた個々人の変化(行動・考えを中心に)

LGSでの卓球への参加を通じて個々人が感じた変化については、卓球の技術に関するものとそれ以外についての回答があった。技術以外の具体的な回答には、「物事に対して一生懸命取り組むことを学習できた」、「女の子でも男の子と同じように取り組めることを学んだ」、「やろうと思えば、何でもできると思うようになった」など学習姿勢に関する気づきがあった。その他、「コーチのように他人に卓球を教えるようになりたい」、「他の少女が卓球に参加できるように助けたいと思うようになった」といった他者への思いやりに関する気づきについての回答も多かった。

LGS参加の前後での生活について、「変化があった」と答えたのは37名で、その中で多かったのが、卓球への意欲に関する回答(13名)で、「これまでのスポーツにも興味がなかったが、今は卓球がある」、「これまでは家にて漫画を見ていたが、今は、卓球をするようになった」、「これまで自分が何をしたいのか分らなかったが、今は卓球をしたいと思うようになった」などだった。続いて、少数ではあるが、「ルールを守って行動できるようになった」や、「忍耐強くなった」という回答があった。また、「変化はない」と答えたのが3名、不明が2名いた。

続いて、「卓球を続ける中で、モチベーションに関する変化がある」と答えた少女が、20名ほどいた。その中で最も多かったのが、卓球と関わる夢と目標についてのものだった。その一部として例えば、「対外試合への出場したい」、「さらに上達したい」、「全国大会に出られるようになりたい」、「ほかの国での卓球教育と試合に関してもっと知りたい」、「世界一の選手になりたい」との回答がみられた。一方で、19名が「変化はない」と答えたが、変化なしに関しては、例えば、「生活に変化がなくても、卓球を楽しんで、上手くなればよい」や「変化がなくても、とにかく卓球を続けたい」といった、今後も参加が継続できることに期待を示した回答だった。

##### 4.3. 他者(異性、家族)との関係性

人間関係に関しては、特に一緒に練習を行う少年や、家族や周囲との関係性に関する回答が多く見られた。少年とLGSで練習を行うことについては、33名の少女が好意的に受け止めていたが、25名が「練習相手が女子と男子の時では、違いがある」と答えていた。また、交友関係については、「悪い友達とのつきあいが改善できた」、「MYS A や学校以外でも遊ぶようになった」、「よくけんかをしていた

が、今は上手につきあえるようになった」、**「前は一人でいることが好きだったが、今はたくさんの友達ができてよかった」**などの回答があった。家族からのサポートについては、ほぼすべての少女が**「家族から支持してもらっている」**と答えた。一方、3名の少女については、**「全面的に後押ししてもらえなかった」**と答えた。また、6名の少女については、家族以外も含めた周囲の人々から**「女性はスポーツにすべきではない」**と反対された。具体的な理由については、例えば、**「親類から『女の子がスポーツをすると、将来に悪影響がある』と言われた」**や、**「『時間の無駄』と言われた」**、**「『スポーツは男の子がするもの』と言われた」**などと答えていた。それについては、**「家族の中で大人の女性がスポーツをしているところをみたことがない」**と答えた少女が13名いたように、女性のサッカーや卓球といった近代スポーツへの参加が低調な社会的環境との関連が推察されるが、その理由についてはさらに考察する必要がある。

## 5. 考察・まとめ

運動経験がないにも関わらず、LGSで卓球を始めた少女が35%にあたる14名いたことから、LGSが、活動開始から少なくとも1年以上経過した時点で、MYSAの**「これまでサッカー活動に参加したことのない新規の少女の参加を促したい」**という意向を後押しできていると示唆された。また、少女らは平均して継続的に1年以上、活動に参加しており、全員が、LGSでの活動をきっかけに**「新しい友達ができた」**と答えたことから、卓球を通じて新しい人間関係を構築できたと考えられた。その関係については、大半が**「MYSAや学校以外でも遊ぶ」**と答えていることや、**「悪い友人関係を改善できた」**、**「他人と上手につきあえるようになった」**と答えたことから、良好で前向きな関係であると推察できた。

総じて、継続的に活動に参加したことによって、少女らには、WHO<sup>6)</sup>が提示するライフスキルの中核を構成する5領域10項目（意思決定－問題解決、創造的思考－批判的思考、情動への対処－ストレスへの対処、自己意識－共感性、効果的コミュニケーション－対人関係スキル）に関する内面的変化が起っていた可能性があるといえよう。

例えば、前出の**「良好な人間関係の構築」**については、**「対人関係スキル」**の獲得の可能性が示唆された。また、卓球を新たに始めたことで芽生えた**「全国大会に出たい」**、**「より広い世界を知りたい」**という卓球を通じた新たな目標や夢を抱くようになったことや、**「これまで自分が何をしたいのか分から**

なかったが、今はMYSAで卓球をしたいと思うようになった」という回答から、少女らが卓球を通じた新たな**「生きがい」**を見出せたと推察できた。この**「生きがい」**が自身で将来を決めていく上での基礎となり、ライフスキルにおける**「目標設定スキル」**とされる**「創造的思考－批判的思考」**が獲得できている可能性がある。さらに、**「よくけんかをしてきたが、今は上手につきあえるようになった」**、**「我慢強くなった」**などの回答からは、感情をコントロールできるようになってきた様子がかがえ、**「情動への対処」**や**「ストレスへの対処」**が獲得できていると推察された。また、**「(女の子の自分でも)やればできる」**や**「一生懸命取り組むこと」**の大切さに気付いた回答から、**「自己意識」**や**「意志決定」**に係るライフスキルの獲得の可能性もあった。また、運動をする個人のライフスキルがそうでない個人に比べ、有意に高いということが先行研究で報告されている<sup>9)</sup>ことから、LGSをきっかけに、初めて運動を経験した少女らの今後のライフスキル獲得にも好影響を与えているといえよう。

一方で、卓球を続けていく上で、純粋に卓球を楽しみたいとし、それほど変化を望まない少女もいた。また、他者への支援を主眼とした、**「ほかの女の子も助けたい」**という回答や、**「家族の生活を変えたい」**という回答もあった。少数派ではあったが、こうした視点は短期的な調査だけでは顕在化しにくい可能性がある。従って、ライフスキル獲得については今回だけでなく、定期的で継続的な調査が必要で、長期的な視点が欠かせないと考えられた。また、獲得の評価についても、例えば、島本ら<sup>12)</sup>が日本の大学生を対象に、大学生アスリートのライフスキル獲得に関する評価尺度を開発したように、スポーツをする少女らを対象にした評価尺度の開発が待たれる。島本ら<sup>12)</sup>の評価尺度の一つに、**「感謝する心」**というのがあるが、ケニアのスラムに住む少女と日本の大学生では、感謝する対象、状況が大きく異なると予想できる。ライフスキル教育の内容は文化的・社会的要因を考慮し、地域レベルでさらに吟味していかなくてはならない<sup>6)</sup>。このことから、本調査の今後の発展には、こうした文化的・社会的側面を含めて少女の生活全般を対象にしたライフスキル関連の研究が必要といえる。

異性や家族との関係については、少数派ではあったが、スポーツへの参加を女子であるが故に周囲から反対されたケースがあり、少年に比べてスポーツに参加しにくい環境が推察された。また、室内で行う卓球が少女にとって**「安全」**と認識され、そのことが、サッカーに比べて参加しやすい一因となって

いる可能性があった。他方、男子を相手にしたときには、「女子相手とは違う」と感じる一方で、男子との合同練習に好感を持っている少女が多かったことから、少女らにとってスポーツに参加しやすいかどうかは、男子の存在の有無ではなく、練習の場所や方法によるところがあるのではないかと考えられた。しかし、この点については、さらに練習の場における子どもたちのやりとりを精査して再検討する必要がある。

上記のように本報告では、LGSに参加した少女らが、対人関係スキルなどのライフスキル獲得の可能性を示唆する諸変化が確認できた。また、少女がLGSに参加し、続けたいという意志の背景には、「卓球であれば、室内で安全」というサッカーとは異なる認識があったように、社会環境や性差によってスポーツ種への参加のしやすさに差異があることが分かった。これらの結果から、MYSAにおける少女のエンパワーメントを促進するためのLGSの継続には、多様な目的を持つ少女の参加を確保した上で、少年にも積極的に参加してもらうことが重要であると提言できる。今後は、少女たちが感じた課題に目を向けながら、参加者たちの変化を定期的に評価していくことが、プロジェクトをよりよくするために必要であろう。

### 謝辞

本報告は「筑波大学育児・介護等のライフイベントとの両立のための研究継続・復帰支援事業」の助成を受けたものです。

### 参考文献

1. Delva W, Michielsen K, Meulders B, Groeninck S, Wasonga E, Ajwang P, Temmerman M, and Vanreusel B (2010) : HIV prevention through sport : the case of the Mathare Youth Sport Association in Kenya, *AIDS Care*, 22 (8) : 1012-1020.
2. Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, and Payne WR (2013) : A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents : informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10 (1), 98.
3. Hermens N, Super S, Verkooijen K, and Koelen MA (2017) : A Systematic Review of Life Skill Development Through Sports Programs Serving Socially Vulnerable Youth, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88 (4) : 408-424.
4. Jonker L, and Elferink-Gemser M (2010) : Differences in self-regulatory skills among talented athletes : The significance of competitive level and type of sport. *Journal of Sports Sciences*, 28 (8) : 901-908.
5. Kalanda B (2010) : Life skills and reproductive health education changes behaviour in students and teachers : Evidence from Malawi. *Educational Research and Reviews*, 5 (4) : 169-174.
6. 川畑徹朗, 高石昌弘, 西岡伸紀, 石川哲也監訳 (1997) : 心理社会的能力としてのライフスキルの紹介. (編) WHO「WHO ライフスキル教育プログラム」, 大修館書店, 東京, 9-30.
7. Lubans D, Plotnikoff R, and Lubans N (2012) : Review : A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth, *Child and Adolescent Mental Health*, 17 (1) : 2-13.
8. Lundine J, Kovacic P, and Poggiali L (2012) : Youth and Digital Mapping in Urban Informal Settlements : Lessons Learned from Participatory Mapping Processes in Mathare in Nairobi, Kenya. *Children, Youth and Environments*, 22 (2) : 214-233.
9. Murakami k, Tokunaga M, and Hashimoto K (2004) : The relationship between health-related life skills and sport experience for adolescents. *Human Performance Measurement*, 1 : 1-14.
10. MYSA Homepage (2020.9.26) : "Official Homepage of Mathare Youth Sport Association, About us". <http://www.mysakenya.org/about-us/>
11. Sharanya T (2014) : Reproductive health status and life skills of adolescent girls dwelling in slums in Chennai, India. *The National Medical Journal of India*, 27 (6) : 305-310.
12. 島本好平, 東海林祐子, 村上貴聡, 石井源信 (2013) : アスリートに求められるライフスキルの評価. *スポーツ心理学研究* 40 (1) : 13-30.
13. 鈴木直行 (2011) : 「スポーツと開発」をめぐる諸問題. *一橋大学スポーツ研究* 30 : 15-23.
14. 高橋浩之 (2013) : 認知的スキル研究と健康教育. *日本健康教育学会誌* 21 (4) : 326-333.