

氏名	稲垣 和希		
学位の種類	博士（健康スポーツ科学）		
学位記番号	博甲第 9148 号		
学位授与年月	平成 31年 3月 25日		
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当		
審査研究科	人間総合科学研究科		
学位論文題目	個人差と主体性を重視した心身の自己調整教育 プログラムの開発		
主査	筑波大学教授	博士（心理学）	坂入 洋右
副査	筑波大学准教授	理学博士	足立 和隆
副査	筑波大学准教授	博士（体育科学）	大蔵 倫博
副査	筑波大学准教授	博士（心理学）	湯川 進太郎

論文の内容の要旨

稲垣和希氏の博士学位論文は、学校現場におけるストレスマネジメント教育に有効なシステムとして、児童・生徒が各自で実施可能な心身の自己調整教育プログラムを開発し、その有効性を検討したものである。その要旨は以下のとおりである。

本論文で著者が着目した問題は、現代社会における過剰または慢性的なストレスによる健康被害が、大人だけでなく就学期の子供にまで蔓延していることであり、生涯にわたる心身の健康の維持や健全な発達を促進していく上で解決すべき社会的課題として問題提起がなされている。このような課題への対処として、ストレスに対する理解や対処能力の養成を目的とした実践的な教育プログラムを確立することが提案されている。しかし、疾病症状を有さない健康な児童・生徒を対象にする場合、健康教育プログラムの効果として、疾病の予防やストレスへの対処スキルの養成だけでなく、学習やスポーツにおけるパフォーマンス発揮に有効なプログラムであることが期待される。

そのような観点から本論文では、児童・生徒の個人差および主体性を重視しながら、ストレス対処能力と課題遂行パフォーマンスの双方の向上を可能にする健康教育プログラム「SMAHP（Stress Management and High Performance）教育プログラム」の開発と、その有効性を検証することを目的として、4つの研究が実施されている。

まず研究1において、短時間での実施が可能なリラクゼーション技法として、呼吸法と筋弛緩法の効果が確認された。結果として、1分間の呼吸法、筋弛緩法の実施が、作業ストレス後の気分改善効果だけでなく、その後の作業から受けるストレスの低減効果を有することが示された。また、呼吸法を実施することで、その後の認知課題におけるミスも低減できることも示唆された。

続いて研究2において、座位姿勢で短時間実施が可能なアクティベーション技法として、アクティブ呼吸法、アクティブストレッチ、背筋伸ばし姿勢の効果が検討された。結果として、アクティブ呼吸法、アクティブストレッチ、背筋伸ばし姿勢のいずれにおいても、気分の改善に関してアクティベーション効果が確認された。また、児童・生徒を対象にした研究において、背筋を伸ばした姿勢をとることで、認知課題のパフォーマンスが向上することが示された。

研究 3 では、研究 1 および研究 2 において効果が確認された自己調整法を用いて、各自が個人差やその時の状況に合わせて主体的に自己調整を実施することが可能なプログラム（心身の自己調整プログラム）が開発され、そのプログラムが運動パフォーマンス発揮に及ぼす効果が検討された。具体的には、サッカーにおけるロングキックをパフォーマンス指標として設定し、少年サッカー選手を対象に、自己調整を行う介入群と行わない統制群の心理状態の変化およびパフォーマンス発揮が比較された。結果として、プログラム実施により、介入群では統制群と比較して、より大きな心理状態の改善効果と運動パフォーマンスの向上効果があったことが確認された。

研究 4 では、研究 3 において効果が確認された心身の自己調整プログラムを中核としながら、ストレスに関する心理教育や、継続的に自身の心理状態をモニタリングするワークを取り入れた SMAHP 教育プログラムが開発された。そして、小学 6 年生および中学 3 年生を対象にして、このプログラムの効果が検証された。結果として、将来のストレス反応への緩衝効果を導くとされているレジリエンスの水準が高まり、その構成因子である感情調整得点が向上することが確認された。また中学生においては、SMAHP 教育プログラムの実施が、神経症傾向の高い生徒の感情調整およびレジリエンスの向上、自尊感情の向上をもたらすことが確認された。

本論文において、以上の 4 段階の研究を通して、学校教育の現場で児童・生徒が主体的に実施することが可能な心身の自己調整教育プログラムが開発され、そのプログラムがストレスマネジメントだけでなく、学習やスポーツにおけるパフォーマンスの向上にも有効であることが示された。

審査の結果の要旨

（批評）

本論文を通して、児童・生徒が無理なく継続的に実施できる心身の自己調整教育プログラムが開発され、その効果検証として、ストレスへの反応性が高く神経症傾向を有する生徒が SMAHP 教育プログラムを実施することで、感情調整スキルや自尊感情を向上させることが可能であり、さらに、学習やスポーツにおけるパフォーマンスの向上にも有効であることが確認されている。本論文で得られた結果は、この教育プログラムが児童生徒の心身の健康の維持増進に多面的に貢献するものであることを示しており、有益な健康教育の方法を学校現場に提供するものである。以上のことから本論文は、学術的な意義に加えて、社会的課題の解決に貢献する価値を有するものとして高く評価できる。

平成 30 年 12 月 26 日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士（健康スポーツ科学）の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。