高知学園大学・高知学園短期大学紀要　第56号（2026）：153-157

資料論文

中学運動部員の主導的自己表現と自己への気遣いとの関係

吉村　斉[1]*

要約：本研究は、中学運動部員の所属感・行動における主導的自己表現と自己への気遣いとの関係を検討したものである。調査対象者は、中学校１・２年生の運動部員397名であった。調査は質問紙法で実施された。主な結果は以下の通りである。仲間関係への満足の場合、女子において自己への気遣いに関しては自己批判とマインドフルネスが高い自己批判－マインドフルネス群で主導的自己表現Ｈ群が主導的自己表現Ｌ群より高かった。以上の結果より、中学運動部員の仲間関係への満足と主導的自己表現との関係は自己への気遣いの特徴に応じて規定されること、適切な自己表現が苦手な部員を支援する上でマインドフルネスを保つことが有効になることが示唆された。

キーワード：中学生，運動部，主導的自己表現，マインドフルネス，自己批判

問　題

令和８年度以降、中学生における部活動の地域展開は改革実行期間に入る。ただし、地域の事情によって部活動の実施体制が多様化し、部員には環境の変化へ対応することが求められる。吉村（2025）では、積極的自己表現が苦手な部員にとってマインドフルネスと自己批判の両者を心がける自己への気遣いの重要性が示唆された。

マインドフルネスとは「意図的に、今この瞬間に、判断することなく、一瞬一瞬の体験の流れに注意を払うことによって得られる気づき」と定義されている（Kabat-Zinn, 2003）。また、マインドフルネスが低いと、ひどい興奮状態に陥りやすくなる（Neff, 2011）。それゆえ、自らを安心させるためには過度の自己批判を抑制することも重要な要因といえる。そこで、冷静に判断するためには自己を気遣うスキルとしてマインドフルネスと自己批判が重要な要因になると推察される。

ところで、自己表現が積極的であっても、自分の思いがあまりに強いと自分の意見や考えを他者に押しつけることも考えられる。吉村（2005）は利己的表現を取り上げ、その様相が強い運動部員の部活動に対する適応感が低いことを指摘している。したがって、自己表現の積極性は自分も相手も大切にしたものが望まれる。逆にその自己表現が苦手であっても、マインドフルネスと自己批判の両者を統制していれば、相互理解が難しい苦痛を緩和させて他者との関係を維持し、部活動に取り組むことが、吉村（2025）からも示唆される。そこで、本研究では、自分の意見を押しつける自己表現を「主導的自己表現」として取り上げ、主導的自己表現の程度が高い部員が積極的自己表現の苦手な場合と同様の結果を得るのかを検討することとする。この問題が確認されれば、他者に攻撃的に言ったり自分の意見を押しつけたりする部員が逸脱することを回避して、部活動を継続する

[1]高知学園大学　健康科学部　管理栄養学科　*Email: hyoshimura@kochi-gu.ac.jp

支援方法を見出すことが期待されるからである。

特に吉村（2025）では、女子においてマインドフルネスのみが高い場合、積極的自己表現が苦手な部員では部員との信頼関係が低かった。それゆえ、主導的自己表現と自己への気遣いとの関係を点検することは、不適応につながりやすい部員の活動機会を保障して支援する上で意義がある。

以上のことから、本研究では仮説を設けず、中学運動部員の所属感や行動における主導的自己表現と自己への気遣いとの関係を探索的に検討する。

方　法

調査対象者

調査対象者は、A県内中学校５校の運動部員１・２年生で、参加に同意した 397名（男子252名、女子141名、不明４名）であった。

手続き

本研究では、次の尺度を用いて質問紙による無記名調査を実施した。回答は５件法で実施した。

１．主導的自己表現に関する尺度

利己的表現尺度（吉村，2005）を参考に、自分の考えを優先する表現に関する11項目を作成した。

２．自己への気遣いに関する尺度

吉村（2025）で抽出された自己批判に関する４項目とマインドフルネスに関する５項目を用いた。

３．部活動における所属感・行動に関する尺度

吉村（2025）の部員との信頼（８項目）と部活動への積極的行動（７項目）、吉村（2024）の仲間関係への満足（３項目）を用いた。

調査の実施

調査は、2023年10月下旬から12月中旬にかけて、学級担任による指導の下、集団調査が実施された。本研究の統計解析はSPSS Ver.28を用いて行われた。なお、本研究は2023年度に高知学園大学研究倫理審査委員会の承認を得て実施された（承認番号：第38号）。

結　果

各尺度の内的整合性の検討

まず、主導的自己表現の内的整合性を確認するため、項目－全体相関係数を算出した。その結果、各項目は.48～.69に分布し、Cronbachの α 係数は.89であった（表１）。次に、自己への気遣いに関する自己批判とマインドフルネスの α 係数はそれぞれ.87、.86であった。さらに、部活動における所属感・行動に関する各因子尺度については、部員との信頼は.93、部活動への積極的行動は.88、仲間関係への満足は.93であった。

以上のことから、各尺度の項目を尺度得点算出の項目として採用することとした。

調査対象者の類型化

１．主導的自己表現の群化

本尺度の項目当たりの平均値を尺度得点とし、全体の平均値（$M = 2.23$, $SD = 0.77$）より高い群を主導的自己表現Ｈ群（$N = 177$）、低い群を主導的自己表現Ｌ群（$N = 200$）とした。

２．自己への気遣いの類型化

自己批判とマインドフルネスに関する両因子尺度得点を説明変数としたk-means法のクラスター分析を行った。その結果、解釈可能で分析に適した類型であることを考慮し、マインドフルネス尺度得点が高い「マインドフルネスＨ群（$N = 132$）」、両尺度得点が高い「自己批判－マインドフルネス群（$N = 139$）」、自己批判尺度得点が高い「自己批判Ｈ群（$N = 114$）」に分類した（表２）。

主導的自己表現と自己への気遣いとの関係

本研究では、部活動における所属感・行動に関する３つの尺度得点を従属変数とした主導的自己表現（2）×自己への気遣い（3）×性別（2）の三要因分散分析（TukeyのHSD法）を行った。各要因における平均値と標準偏差は表３に示された。

分散分析の結果、部員との信頼においては主導的自己表現、自己への気遣い、性別の各主効果が見られた（F (1, 345) = 8.39, p <.05, Ｈ群＞Ｌ群；F (2, 345) = 18.77, p <.001, 自己批判－マインド

表１．主導自己表現に関する尺度の項目－全体相関係数（r）

項　目	r
その場の話をとめて、急に自分が話したい話題に変えることがある	.69
ついつい自分の意見を友だちに押しつけてしまうことがある	.67
友だちと話している時、同時に話し始めたら、話を相手に譲らず、自分の方が話す	.67
友だちが他の人と話しているとき、途中でもその友だちに話しかけることがある	.64
友だちの話を聞いているとき、早く話し終えてほしいと思うことがある	.63
自分が言いたいことは、できるだけ多くのことを話してしまう	.61
自分は、友だちの話を聞くより、たくさん話して、話の中心になることが多い	.60
自分がしたいことをするために、友だちに大声で命令したり、怒鳴ったりすることがある	.60
友だちと話すとき、相手の話を丁寧に聞くより、自分が次に話すことを考える	.53
自分が間違っていることに気づいても、言い訳をする	.50
友だちから「しゃべりすぎ」といわれることがある	.48
Cronbachの α 係数	.89

表２．自己への気遣いの各類型における人数（N）と各因子尺度得点の平均値（標準偏差）

類型	N	自己批判	マインドフルネス
マインドフルネスH群	132	2.60（0.61）	3.57（0.73）
自己批判－マインドフルネス群	139	4.28（0.47）	4.08（0.52）
自己批判H群	114	4.00（0.61）	2.48（0.65）
全　体	385	3.62（0.93）	3.43（0.91）

フルネス群＞マインドフルネスＨ群＞自己批判Ｈ群；F（1, 345）＝13.87, p ＜.001, 男子＞女子, MSe＝.62）。

次に部活動への積極的行動では、分散分析の結果、自己への気遣い、性別の各主効果が認められた（F（2, 345）＝10.66, p ＜.001, 自己批判－マインドフルネス群・マインドフルネスH群>自己批判Ｈ群；F（1, 345）＝6.42, p ＜.05, 男子>女子, MSe＝.83）。

続いて、仲間関係への満足においては自己への気遣い、性別の各主効果が認められた（F（２、348）＝9.16, p ＜.001, 自己批判－マインドフルネス群・マインドフルネスＨ群＞自己批判Ｈ群；F（1, 348）＝19.30, p ＜.001, 男子＞女子, MSe＝.85）。また、主導的自己表現と自己への気遣いとの交互作用も有意であった（F（2, 348）＝3.44、p ＜.05）。単純主効果の検定を行うと、マインドフルネスＨ群では主導的自己表現Ｌ群がＨ群より高かった（F（1, 348）＝5.22）。さらに、３要因の交互作用が認められた（F（2, 348）＝3.93, p ＜.05）。とりわけ、女子の自己批判－マインドフルネス群では主導的自己表現H群がL群より有意に高かった（F（1, 348）＝4.82）。

考　察

本研究では、自己への気遣いの類型に応じて、主導的自己表現と部活動における所属感・行動との関係がどのように異なるのかを検討した。以下では、得られた結果に基づいて考察を行う。

本研究の主たる結果は、仲間関係への満足の場合、女子の自己批判－マインドフルネス群で主導的自己表現Ｈ群が主導的自己表現Ｌ群より高かった。その他の自己への気遣いの群では自己表現による違いはなかった。自己批判Ｈ群は全般的に仲間関係への満足が低い点を考慮すると、マインドフルネスＨ群では主導的自己表現が高い部員であっても、不適応を回避して仲間に満足できることが示唆される。なお、男子でも交互作用は見ら

表３．各要因における平均値（標準偏差）

性別	自己への気遣い	主導的自己表現	*N*	部員との信頼	部活動への積極的行動	仲間関係への満足
男子	マインドフルネスH群	H群	39	4.14（0.77）	3.77（0.98）	4.15（0.73）
		L群	45	4.52（0.73）	3.98（0.92）	4.42（0.85）
	自己批判－マインドフルネス群	H群	44	4.49（0.64）	4.27（0.70）	4.45（0.74）
		L群	35	4.64（0.54）	4.29（0.89）	4.58（0.74）
	自己批判H群	H群	31	4.08（0.92）	3.84（0.96）	4.08（1.02）
		L群	32	4.12（0.78）	3.60（0.92）	3.85（1.03）
女子	マインドフルネスH群	H群	7	3.79（1.26）	4.02（0.54）	3.48（1.20）
		L群	32	4.41（0.72）	3.84（0.94）	4.20（0.94）
	自己批判－マインドフルネス群	H群	31	4.38（0.61）	3.95（0.84）	4.29（0.89）
		L群	18	4.30（0.69）	3.74（0.86）	3.70（0.91）
	自己批判H群	H群	16	3.23（1.04）	3.28（1.05）	3.31（1.21）
		L群	29	3.75（1.13）	3.26（1.11）	3.64（1.19）

れなかったことから、男子では主導的自己表現が高い部員であってもマインドフルネスを通して仲間関係への満足を高めやすいと推察される。その他においても交互作用が有意でなかった点で、マインドフルネスの重要性が確認されたといえる。

ただし、吉村（2025）の結果を反映させるものではなかった。仲間関係への満足によって、その後の信頼感が高まったり、積極的行動が引き出されたりするなど、今後は因果関係の検討が必要である。また、本研究では尺度の検討が暫定的であることから、妥当性・信頼性の追究が望まれる。

それでも、自己への気遣いのあり方によって、主導的自己表現が高い部員を支援する上で有効になることを確認できた点は、不適応を軽減して改善に向けて方向づけるための糸口を提供できた点で意義があったと思われる。

付　記

本研究はJSPS科研費23K02423の助成を受けて実施された。また、本研究の概要は日本社会心理学会第66回大会（2025）で発表された。調査にご協力くださいました中学生、教職員の皆様に深く謝意を表します。なお、本研究の遂行において、開示すべき利益相反関連事項はない。

引用文献

Kabat-Zinn, J.（2003）. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(*2*), 144-156.

Neff, K. D.（2011）. *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: Harper Collins Publishers.（ネフ, K. D., 浅田仁子（訳）.（2021）. セルフ・コンパッション［新訳版］：有効性が実証された自分に優しくする力　金剛出版　pp.81-107.）

吉村　斉（2005）. 部活動における利己的表現と主将のリーダーシップの関係　心理学研究, *75*, 536-541.

吉村　斉（2024）. 運動部員の自己表現とマインドフルネスとの関係　日本心理学会第88回大会発表論文集, 2A-013-PC

吉村　斉（2025）. 中学運動部員の所属感・行動における積極的自己表現と自己への気遣いとの関係　高知学園大学・高知学園短期大学紀要, *55*, 1-14.

受付日：令和７年10月16日
受理日：令和７年12月15日

Bulletin of Kochi Gakuen University / Kochi Gakuen College, No. 56（2026） pp. 153-157

Material Paper

Relationship between Junior High School Athletes' Egoistic Self-Assertion and Self-Consideration

Hitoshi YOSHIMURA[1]*

Abstract: This study investigated the relationship between egoistic self-assertion and self-consideration among junior high school athletes, focusing on their sense of belonging and positive behavior in club activities. A total of 397 members of junior high school athletic club completed the questionnaire. The study yielded the following significant findings: male participants in the high egoistic self-assertion group（H group）reported greater satisfaction with their club members than those in the low egoistic self-assertion group, regardless of their level of self-consideration. Conversely, female participants in the high egoistic self-assertion group demonstrated greater satisfaction with their club members than those in the low egoistic self-assertion group, but only within the self-judgment and mindfulness subgroup, which scored higher in self-judgment and mindfulness concerning self-consideration. These findings suggest that junior high school athletes' sense of belonging and positive behaviors are influenced by their levels of egoistic self-assertion and self-consideration. These results imply that mindfulness may effectively support athletes who encounter challenges in self-assertion.

Key Words: junior high school students, athletic club, egoistic self-assertion, mindfulness, self-judgment

[1] Kochi Gakuen University, Faculty of Health Science, Department of Nutrition, *Email: hyoshimura@kochi-gu.ac.jp