

高等学校における運動有能感に着目した 普通科と体育・スポーツコースに関する一考察

松田 広¹⁾・橋本真理子²⁾・古明地那悠³⁾

1) 福山平成大学 福祉健康学部 (健康スポーツ科学科)

2) 九州大谷短期大学 (幼児教育学科)

3) 福山平成大学大学院 スポーツ健康科学研究科

E-mail : matsuda.cloud.1116@heisei-u.ac.jp

【要旨】

文部科学省(2008)は、学習指導要領の中で、学校体育の目標は、「生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる」としている。また、岡澤(2003)は、「運動を継続する上で、運動することが楽しいから運動に参加するというように内発的動機付けに基づいて参加することが重要」と述べている。さらに、デシ(1980)は、内発的動機付けを「有能さと自己決定」と定義し、杉原(1995)や岡澤(1996)は、「内発的動機づけは、運動有能感の高まりによって強められる」としている。このことから、子どもを生涯スポーツに向かわせるためには、自ら主体となってスポーツに関わり、運動有能感を高めることが重要と考えられる。これまでの運動有能感の研究において、生涯スポーツに大きな影響を及ぼす可能性が高い、高等学校における研究が極めて少ない。また、小学生と中学生の体育授業の時間数は同一であるが、高等学校においては、特色のあるコース設定の可能から、スポーツコースと普通科の体育授業の時間数に相違がみられる。一方で、岡澤(2015)は、「運動有能感を高めるためには、体育授業の経験の量的な違いよりは、体育授業の内容やねらいという質的な経験の違いの方がより影響が大きいことが明らかである」と述べている。このことは、体育授業の時間数ではなく、体育授業の質が運動有能感に関係することと推察される。以上のことから、体育授業の時間数が異なる体育・スポーツコースと普通科に在籍している生徒に焦点を当てて、運動有能感の差異や、体育授業の時間数と運動有能感の差異に着目し、今後の体育授業と運動有能感に関連する課題を提案することを目的とした。具体的には、運動有能感の構成因子、①「身体的有能さの認知」、②「統制感」、③「受容感」の3因子からの分析を行った。その結果、全ての因子において普通科よりスポーツコースの方に有意差がみられた。また、性差については、男子は「身体的有能さの認知」が高く、女子は「受容感」が有意に高い値を示した。学年については、「身体的有能さの認知」が2年生と3年生との間に有意差がみられた。これらのことから、2つの考察の観点として、「体育授業の内容」と、「保健体育科教員の要因」が運動有能感に影響を及ぼすことが示唆された。授業時間数の相違だけでなく、授業内容、保健体育科教員の経験年数なども要因としてあげられた。今後は、体育授業のあり方や、保健体育科教員と運動有能感との関連について明らかにしていくことが求められる。

KEY WORDS : 運動有能感, 身体的有能さの認知, 統制感, 受容感

1. 背景

近年我が国において、文部科学省（2002）は、「子どもの体力向上のための総合的な方策について」の調査により、子どもの体力低下傾向を示している。体力低下傾向の要因として、子どもの運動頻度と、運動をする子としない子の二極化とされており、運動しない子どもが増えたことが挙げられている。

次いで、文部科学省（2008）は、学習指導要領の中で、学校体育の目標は、「生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる」と述べている。例えば、岡澤（2003）は、「運動を継続する上で、運動することが楽しいから運動に参加するというように内発的動機づけに基づいて参加することが重要」と述べている。続いて、デシ（1980）は、内発動機づけを「有能さと自己決定」と定義している。また、杉原（1995）や岡澤（1996）は、「内発的動機づけは、運動有能感の高まりによって強められる」と述べている。上述してきたことから、子どもを生涯スポーツに向かわせるためには、自ら主体となってスポーツに関わり、運動有能感を高めることが重要であると捉えることができる。この運動有能感を岡澤ら（1996）は、「運動場面における自信」と定義している。運動有能感を構成する因子として、①自己の運動能力に対する肯定的認知である「身体的有能さの認知」、②努力や練習によって運動をどの程度遂行できるかという認知である「統制感」、③運動場面で仲間や教師から受け入れられているという認知である「受容感」の3因子で構成されている。松本（2004）によると、運動有能感と運動参加に関しては、運動を好む者は積極的に運動に参加し、そこで得られた有能感により、さらに運動に取り組むようになるとの報告がされている。続いて、岡澤ら（1996）の先行研究では、発達段階別で運動有能感をみると、小学生と大学生では運動有能感の得点が高かったが、中学生と高校生では運動有能感の得点が低いことが報告されている。このことは、高校生の段階で運動有能感を高めることができないならば、学校体育の目標である「豊かなスポーツライフの継続」を実現することは、困難になるのではないかと推察される。上記のことからも、「生涯にわたって豊かなスポーツライフの継続」を実現するためには、高校生の時期に運動有能感を高め、体育授業を展開していくことが重要になると考えることができる。これまでの運動有能感の先行研究において、生涯スポーツに大きな影響を及ぼす可能性が高い、高等学校における

研究が極めて少ない。また、小学校と中学校の体育授業の時間数は同一である。しかし、高等学校においては、特色のあるコースを設定することが認められており、体育・スポーツコースと普通科を比較した場合、普通科よりも体育・スポーツコースの方が体育授業の時間数は多く、時間数の相違がみられる。

現在、体育・スポーツコースを設置している高等学校は全国において、約70校程度実在している。各都道府県、各教育委員会は、体育・スポーツコースの導入背景として、少子化の問題から生徒数の減少や、生徒数の確保のために体育・スポーツコースを設置していた。

そして、体育・スポーツコースを設置している高等学校において、体育・スポーツコースのみで学校が成立しているのではなく、普通科に在籍している生徒も実在している。学校体育の目標である「生涯にわたって豊かなスポーツライフの継続」という目標は、体育・スポーツコースと普通科は同様のものである。

しかし、目標が同様なにもかかわらず、体育・スポーツコースは、普通科よりも体育授業の時間数が多いという事実がある。一方で、岡澤（2015）は、「運動有能感を高めるためには、体育授業の経験の量的な違いよりは、体育授業の内容やねらいという質的な経験の違いの方がより影響が大きいことが明らかである」と述べている。このことは、体育授業の時間数ではなく、体育授業の質が運動有能感に関係することと捉えることができる。

以上のことから、体育授業の時間数が異なる体育・スポーツコースと普通科に在籍している生徒に焦点を当てて、運動有能感の差異や、体育授業の時間数と運動有能感の差異に着目した研究は極めて少ない。

そこで本研究では、体育・スポーツコースと普通科を設置する高等学校において、体育授業の時間数、性差、学年に着目し、体育・スポーツコース（以降スポーツコースとする）と普通科の運動有能感の差異を明らかにし、今後の体育授業と運動有能感に関連する課題を提案することを目的とし、研究を進めることとした。

2. 目的

本研究では、スポーツコースと普通科を設置する高等学校において、体育授業の時間数、性差、学年に着目し、体育・スポーツコースと普通科の運動有能感の

差異を明らかにし、今後の体育授業と運動有能感に関連する課題を提案することを目的とする。

3. 対象と方法

対象者

スポーツコースを設置している某県立高等学校に在籍する高校生計397名（スポーツコース126名、普通コース271名）を対象とした。

調査時期

2017年10月に実施した。

方法

本研究は、フェイスシート（学年、学科、性別）、運動有能感尺度の質問紙調査を実施した。

アンケート内容

岡澤ら（1996）が作成した運動有能感テストの運動有能感尺度（図1）を用いた。この質問紙は、下位尺度として、「身体的有能さの認知」、「統制感」、「受容感」があり、3因子とも各4問（全12問）で構成されている。各質問に対して、「よく当てはまる（5点）」、「やや当てはまる（4点）」、「どちらともいえない（3点）」、「あまり当てはまらない（2点）」、「まったく当てはまらない（1点）」のいずれかを選択させ、その総得点を算出した。

分析方法

データの分析には、統計ソフトSPSSプロマックスを使用し、尺度を得点化した後、T検定、一要因分散分析を行った。なお、有意水準は5%とした。

4. 結果と考察

(1) スポーツコースと普通科の運動有能感について

表1は、スポーツコースと普通科に在籍している生徒の、運動有能感の得点を比較した結果である。表

運動有能感に関する調査					
この調査用紙には、運動についての文章をあげてあります。それぞれの質問について、自分に当てはまると思う番号に○をつけて下さい。この調査は、あなたの成績とは関係ありません。					
1 まったく当てはまらない 2 あまり当てはまらない 3 どちらともいえない 4 やや当てはまる 5 よく当てはまる					
①運動能力が優れていると思います。	1	2	3	4	5
②たいいてい運動は上手にできます。	1	2	3	4	5
③練習をすれば必ず技術や記録は伸びると思います。	1	2	3	4	5
④努力さえすれば、たいいてい運動は上手にできると思います。	1	2	3	4	5
⑤運動をしている時、先生が励ましたり、応援してくれます。	1	2	3	4	5
⑥運動をしている時、友達が励ましたり、応援してくれます。	1	2	3	4	5
⑦一緒に運動をしようと誘ってくれる友達がいます。	1	2	3	4	5
⑧運動の上手な見本として、よく選ばれます。	1	2	3	4	5
⑨一緒に運動する友達がいます。	1	2	3	4	5
⑩運動について自信を持っている方です。	1	2	3	4	5
⑪少し難しい運動でも、努力すればできると思います。	1	2	3	4	5
⑫できない運動でも、諦めないで練習すればできるようになると思います。	1	2	3	4	5
この調査用紙は高橋健夫編著「体育授業を觀察評価する」明和出版（2003）p.165の調査用紙を元に作成した。					

図1

1の通り、「身体的有能さの認知」($t(395)=3.822, p<.05$)、「統制感」($t(395)=3.336, p<.05$)、「受容感」($t(395)=2.798, p<.05$)、「総合得点」($t(395)=3.852, p<.05$)の全ての因子において、普通科よりスポーツコースの方に有意差がみられた。

この結果から、やはり体育授業の時間数が関係していると言えるのではないだろうか。岡澤（2015）は、体育授業の経験の量的な違いより、体育授業の内容やねらいという質的な部分の方が、運動有能感に大きな影響を及ぼしていると述べている。

しかしながら、本研究では、体育授業の時間数という量的な側面が運動有能感に影響を及ぼしているのではな

表1 学科別による運動有能感の比較

	スポーツコース (N=126)		普通科 (N=271)		t 値
	M	SD	M	SD	
身体的有能さの認知	12.92	3.37	11.35	4.00	3.822 *
統制感	15.63	4.28	14.12	4.19	3.336 *
受容感	15.58	4.10	14.35	4.08	2.798 *
総合得点	44.13	10.15	39.82	10.52	3.852 *

* $p<.05$

いかと捉えることができる。その理由として、本研究で対象とした高等学校において、スポーツコースと普通科では、同一の保健体育科教員が体育授業を指導している。そのため、授業内容の差異については、一概に述べることはできない。やはり、スポーツコースは普通科よりも体育授業の時間数が多いので、体育授業の学習内容の豊富さという部分が、本研究では運動有能感に影響を及ぼしたのではないかと考える。続いて、本研究で調査したスポーツコースに在籍している生徒は、全員運動部活動に加入している。一方、普通科に在籍している生徒は、運動部活動の加入率は47%と低い傾向にある。つまり、スポーツコースの生徒は、普通科の生徒よりも運動に関わる機会が多いので、その影響も大きいことが考えられる。また、小林ら(2018)の先行研究でも、「運動有能感が低い者と高い者の違いは、運動部活動の経験が関係している」と報告されている。本研究でも、運動部活動に加入している生徒と、そうでない生徒での運動有能感との関係性がある傾向がみられたが、この点については今後の課題とする。さらに、運動部活動に加入していない生徒に着目した運動有能感の研究も必要と考える。

(2) 性差の運動有能感について

表2は、男女の運動有能感の得点を比較した結果である。表2の通り、「身体的有能さの認知」($t(395)=2.708, p<.05$)と「受容感」($t(395)=-2.093, p<.05$)において、有意差がみられた。「身体的有能さの認知」は、女子よりも男子の方が有意に高く($p<.05$)、「受容感」は、男子よりも女子の方が有意に高かった($p<.05$)。この結果は、岡澤ら(1996)の研究結果での、男子が女子より「身体的有能さの認知」が高く、女子が男子よりも「受容感」が高いことと同様

であった。また、上野ら(2018)の先行研究では、体力と受容感との相関関係について、男子は体力と受容感について有意な相関関係が認められなかったが、女子は体力と受容感について相関関係が認められたことを報告している。やはり、性的特徴が影響を及ぼすことが考えられる。

そして、このような性差が現れた理由を特定することはできないが、「身体的有能さの認知」については、例えば、男子の場合は、競技人口の多い野球やサッカーなどに親しめるスポーツ環境が多く整備されていることが見受けられる。一方、女子の場合は、男子のようなスポーツに親しめる環境の整備が比較的乏しいことが考えられる。

また、スポーツ庁(2017)は、「運動部活動の現状について」の中で、運動部活動に加入している生徒は、中学生男子が75.1%、中学生女子が54.9%、高校生男子が56.4%、高校生女子が27.1%と報告している。このことから、女子より男子の方が運動部活動に加入している割合が高いと言える。上述してきたことから一概に述べることはできないが、女子は男子よりも運動・スポーツに関わる環境や時間が比較的に少ないため、自己の能力や技能に対する肯定的な認知である「身体的有能さの認知」の因子に有意差が出たのではないかと考えた。

次いで、「受容感」については、例えば、相良(2000)は、幼少期における、性役割の発達と環境による影響について、「男子の相互交渉は優劣関係で決まることが多く、女子の場合は社会的なはたらきかけが多いという特徴がある」と述べている。ここでいう女子の社会的なはたらきかけとは、女子は友人と同じ考えであることを頻繁に表明し、他者の話をよく聞く傾向が強いことを指す。加えて、松田(2013)の小学校高学年・中学生の女子を対象とした、ごっこ遊びの研究で、「リ

表2 性別による運動有能感の比較

	男子 (N=243)		女子 (N=154)		t 値
	M	SD	M	SD	
身体的有能さの認知	12.27	3.84	11.20	3.84	2.708*
統制感	14.40	4.46	14.94	3.95	-1.219
受容感	14.40	4.17	15.28	3.99	-2.093*
総合得点	41.07	10.98	41.42	9.96	-0.320

* $p<.05$

カちゃん人形」を用いた研究に着目し、研究結果の一つとして、以下のことが挙げられた。「リカちゃん人形を所有している子の方がそうでない子に比べ、『周りの意見に合わせるができる』傾向が強い。リカちゃん人形を『所有』し、身近におき、深く学ぶことが、協調性の獲得に寄与していることがわかる」と述べている。男子は人形遊びよりも車や運動遊びをする傾向があるが、女子の場合は、人形遊びをする傾向が強い。そのため松田の研究結果から、男子と比較した場合、女子は周囲に合わせられるという協調性を、幼少期から体験することができるかと捉えられる。また、上述してきたことから、女子は幼少期からの友人関係や、人形遊びでの経験が、協調性や他者を受け入れる姿勢が形成され、他者を受け入れ、他者から受け入れられているという「受容感」への影響を及ぼしたのではないだろうか。

本研究の結果から、性差が現れた理由を一概に特定することはできないが、やはり幼少期からの遊びの様式や、性役割という性的特徴が影響しているのではないかと考えた。

(3) 学年による運動有能感について

表3は、各学年の運動有能感の得点を比較した結果である。その結果、「身体的有能さの認知」($F(2)=5.292, p<.05$)においてのみ、有意差がみられた。多重比較の結果、2年生よりも3年生の得点の方が優位に高かった ($p<.05$)。この結果で、有意差がみられた因子である「身体的有能さの認知」は、自己の運動能力に対する肯定的認知とされている。本研究の結果から、一概に述べることはできないが、体育や運動の経験年数が、2年生よりも長い3年生に有意な結果が出たのではないかと捉えた。経験年数が長いと、技能の向上といった要因にも関係しているのではないかと

考えた。例えば、元塚(2010)は、「身体的有能さの認知」を高める指導方略の考え方として、「子どもに自分の記録やグループの成績が高まったと感じさせることが重要な問題になる」と述べている。また、「前回の記録からどれくらい向上したのか個人の伸びに着目する『個人内評価』を行うことにより、技能下位の生徒も確実に評価していく必要がある」と述べている。また、岡澤ら(2003)は、「個人内評価、努力評価は身体的有能さの認知の高い生徒・低い生徒共に好んでいることを示している」と報告し、「生徒は努力評価や個人内評価を求めているという実態が明らかになったが、この望む評価法には運動有能感が影響を及ぼしていることが予測される」と述べている。このことから、「身体的有能さの認知」を高めていくためには、個人内評価を積極的に行うことが重要であると捉えることができる。

今後の課題として、運動有能感の低位尺度である「身体的有能さの認知」と、「個人内評価」の因果関係について調査を実施し、今後の保健体育科教員の指導や評価のあり方について検討していくが必要になるのではないかと考えた。

5. 成果と課題

本研究では、スポーツコースと普通科を設置している高等学校において、体育授業の時間数、性差、学年に着目し、運動有能感の差異を明らかにし、今後の体育授業と運動有能感に関連する課題を提案することを目的とした。

成果として、①スポーツコースと普通科では、全ての因子において有意差がみられ、スポーツコースが有意に高い値を示した。②性差については、男子が「身体的有能さの認知」が有意に高く、女子が「受容感」が有意に高い値を示した。③学年については、「身体的有能さの

表3 学年別による運動有能感の比較

	(A)1年生 (N=133)		(B)2年生 (N=120)		(C)3年生 (N=144)		F値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
身体的有能さの認知	11.86	4.10	11.02	3.65	12.56	3.71	5.292*	C>B
統制感	14.41	4.67	14.78	3.84	14.65	4.25	0.247	
受容感	14.62	4.56	14.68	3.57	14.90	4.14	0.186	
総合得点	40.88	11.80	40.47	9.02	42.11	10.60	0.882	

* $p<.05$

認知」において2年生より3年生の方が有意に高い値を示した。

以上の成果から、2つの考察の観点として、「体育授業の時間数」と、「保健体育科教員の要因」が運動有能感に影響を及ぼしているのではないかと考えた。

「体育授業の時間数」については、やはり運動有能感と関係があるのではないかと考えた。本研究からも、体育授業の時間数が多いスポーツコースの方が、普通科よりも運動有能感が高かった。このことから、体育授業の時間数が少ない普通科の場合、少ない体育授業の中で、授業内容や単元構成などを工夫していくことが今後の課題なのではないだろうか。また、本研究では、体育授業の時間数が一概に関係しているというはっきりとした結果を得ることはできなかったため、今後の課題とする。

さらに、運動部活動に加入している生徒は、運動有能感が高い値を示した。普通科に在籍し、運動部活動に加入していない生徒における、運動有能感の向上の要因についても検討していくことが求められる。今後、普通科に在籍し、運動部活動に加入していない生徒に着目した研究を進めることも必要になるであろう。

次いで、「保健体育科教員の要因」については、本研究ではスポーツコースと普通科は体育授業を実施している保健体育科教員は同様であった。しかしながら、本研究の結果においては、体育授業の時間数が多いスポーツコースの方が、運動有能感は高い結果であった。この結果からも、明確に述べることはできないが、やはり体育授業の時間数は、運動有能感に関係しているのではないかと考えた。今後の課題として、保健体育科教員の経験年数に着目し、運動有能感へどのような影響を及ぼしているのかを検討していく必要があると言えよう。例えば、1年・5年・10年未満・10年以上などの保健体育科教員の経験年数に着目し、生徒による質問紙調査の実施、また保健体育科教員に対するインタビュー調査や授業観察等を行い、保健体育科教員と運動有能感との関係性を検証していくことが課題として挙げられる。そして、運動有能感への影響は、体育授業における時間数という「量的な側面」なのか、あるいは体育授業の内容という「質的な側面」に影響を及ぼしているのかが、明らかになるのではないかと考えられる。

今後、上述してきたことについて研究を進め、高校生の段階で運動有能感を高めることができれば、学校体育の目標である「生涯にわたって豊かなスポーツライフの

継続」の実現を可能にする大きな役割を果たすことが可能であると考えられる。

最後に、本研究では1校の高等学校のみを研究対象としたが、今後は体育・スポーツコースを設置している複数の高等学校、複数の地域を対象に研究を進めていくことが課題として挙げられる。その中で、複数校を比較し、共通点や相違点を明らかにし、詳細な課題を抽出していくことも必要である。また、体育・スポーツコースでは、どのような授業を展開し、普通科との授業内容の差異に着目し、運動有能感との相関関係についても研究を行うことが求められる。

6. まとめ

体育・スポーツコースを設置している高等学校に在籍している高校生397名（スポーツコース126名、普通科271名）を対象とし、岡澤ら（1996）の運動有能感尺度を用い、質問紙調査を行った。そして、学科別、性別、学年別の運動有能感の差異を明らかにし、今後の体育授業と運動有能感に関連する課題を提案した。今後は、体育授業の時間数や内容に焦点を当てることや、普通科に在籍し運動部活動に加入していない生徒への調査、体育・スポーツコースを設置している複数校の高等学校への調査、そして保健体育科教員の経験年数と運動有能感における関連について等からアプローチをして研究を進め、運動有能感に関する詳細な課題を抽出していきたい。

7. 引用参考文献

- ① 文部科学省（2002）子どもの体力向上のための総合的な方策について。http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344516.htm
- ② 文部科学省（2008）高等学校学習指導要領解説保健体育編。東山書房：京都。
- ③ 岡澤祥訓（2003）子どもの運動有能感の変化をみる。高橋健夫編著 体育授業を観察する。明和出版：pp.27-30。
- ④ E.L.Deci：安藤延男・石田梅男訳（1980）内発的動機づけ—実験社会心理的アプローチ。威信書房〈Deci,E.I(1975). Intrinsic motivation. Plenum Press: New York.〉。
- ⑤ 杉原隆（1995）体育学習の動機づけ。宇土正彦監修 学校体育授業事典。大修館書店：pp.161-163。

- ⑥ 岡澤祥訓・北真佐美・諏訪祐一郎（1996）運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究. スポーツ教育学研究16(2)：pp.145-155.
- ⑦ 松本裕史・竹中晃二（2004）運動有能感と定期運動行動の関連について. 健康支援6：pp.1-7.
- ⑧ 岡澤哲子（2015）運動有能感の視点からみた各運動領域への得意感と体育授業経験の関係の検討. 帝塚山大学現代生活学部紀要11：pp.75-84.
- ⑨ 小林薫・柊幸伸（2018）大学生における運動有能感の高低と運動習慣及び健康関連指標に関する調査. 理学療法科学33(1)：pp.55-58.
- ⑩ 上野耕平・関耕二（2011）性および発達差が児童・生徒の体力と運動有能感の関係に及ぼす影響. 山陰体育学研究26：pp.13-18.
- ⑪ スポーツ庁（2017）運動部活動の現状について.
http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/shiryo/_icsFiles/afieldfile/2017/08/17/1386194_02.pdf
- ⑫ 相良順子（2000）幼児・児童期のジェンダーの発達. 伊藤裕子著 ジェンダーの発達心理学. ミネルヴァ書房：pp.20-26.
- ⑬ 松田恵示・杉森伸吉・鈴木聡・松田広「リカちゃんごっこ遊びラボ」調査報告書特定非営利活動法人東京学芸大こども未来研究所：pp.2-86.
- ⑭ 元塚敏彦（2010）運動有能感を高める指導方略. 高橋健夫編著 体育授業を観察する. 明和出版：pp.110-116.
- ⑮ 岡澤祥訓・柳沢隆裕・有馬一彦・本井健一郎（2003）運動有能感を高める評価法に関する研究. 教育実践総合センター研究紀要12：pp.163-167.

A comparison between regular academic courses and physical education/sports courses focusing on individuals' experience of sports competence in high schools

Hiroshi MATSUDA¹⁾ Mariko HASHIMOTO²⁾ Nao KOMEIJI³⁾

1) Fukuyama Heisei University College of Welfare and Health
(Department of Health and Sports Sciences)

2) Kyushu Otani Junior College (Department of Early Childhood Education)

2) Fukuyama Heisei University Graduate School, Department of Sport Health Sciences

Abstract

According to the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology (2008), the curriculum guidelines state that the objective of physical education (PE) is "to nurture the qualities and abilities that ensure children continue sports throughout their lifetimes." Okazawa (2003) similarly posited that "[p]articipation based on intrinsic motivation, such as exercise and sports simply being fun, is essential." Deci (1980) defines "intrinsic motivation" as "competence and self-determination," and according to Sugihara (1995) and Okazawa (1996), "intrinsic motivation increases the sense of sports competence." Thus, to ensure children are sports-oriented throughout their lifetimes and to enhance their feeling of sports competence, they must be encouraged to get involved in sports out of their own volition. Past research on individuals' feeling of sports competence has been relatively limited to the setting where it should be most influential in terms of instilling motivation for lifetime sports participation. Furthermore, while elementary and junior high schools spend the same number of hours in PE, high schools have a different time allotment for sports courses and regular academic courses because of their flexibility in creating and implementing special courses. Meanwhile, according to Okazawa (2015), "In order to nurture the individual's feeling of sports competence, the qualitative differences in experience, such as the contents of PE classes and the aims, have more impact than the quantitative differences in the experience with regard to the number of hours allocated for PE." This study investigated students enrolled in PE/sports courses with varying numbers of hours allocated for lessons, focusing on the relation between the hours allocated and the individual's feeling of sports competence with an aim to identify future challenges for PE lessons. We analyzed the issue from the perspective of three factors: ① recognition of own physical competence, ② sense of control, and ③ receptiveness. The results showed more significant differences in all factors for PE/sports courses compared to regular academic courses. Additionally, with regard to sex differences, boys' "recognition of own physical competence" was higher while girls showed a significantly higher value of "receptiveness." A significant difference was also observed between the second and the third graders regarding "recognition of own physical competence." Based on these considerations, we concluded that the "content of PE lessons" and "Health and PE Department instructor-related factors" had a significant impact on the individuals' feelings of sports competence. Not only the differences in the number of hours allocated for lessons but also the content of the lessons and the number of years of experience as a Health and PE Department instructor were relevant factors. Moving forward, we hope to discuss the format, among other features, of PE classes and conduct further investigation into the relation between health- and PE-related instructors and individuals' experience of sports competence.

KEY WORDS : individual's feeling of sports competence, recognition of own physical competence, sense of control, receptiveness