

Grit がスポーツの自己調整学習と 人生キャリア成熟に及ぼす影響 —大学生アスリートを対象として—

藤本 太陽¹⁾・玉城 耕二²⁾

- 1) 福山平成大学福祉健康学部健康スポーツ科学科
2) びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ学部スポーツ学科

E-mail : fujimoto@heisei-u.ac.jp

【要旨】

本研究は、大学生アスリートを対象に、Grit が日々の練習の質や、人生や生き方に及ぼす影響について明らかにすることを目的とした。調査対象者は、大学生アスリート 466 名であった。調査内容はフェイスシート、日本語版 Grit 尺度、スポーツ版自己調整尺度、人生キャリア成熟尺度であった。分析は、Grit 尺度とスポーツ版自己調整尺度、人生キャリア成熟尺度の相関と重回帰分析、Grit 尺度の高群、低群におけるスポーツ版自己調整尺度、人生キャリア成熟尺度について、対応のない t 検定を行った。その結果、Grit はスポーツ版自己調整、人生キャリア成熟と低—中程度の正の相関があることが示された。また、Grit がスポーツ版自己調整学習、人生キャリア成熟に正の影響を与えていることが示された。さらに、Grit 尺度の高群は低群よりも、スポーツ版自己調整尺度の「計画性」「自己効力感」「セルフモニタリング」「評価・内省」「総合得点」、人生キャリア成熟尺度の「キャリア関心性」「キャリア自律性」「キャリア計画性」「総合得点」の得点が高いことが示された。

以上のことから、Grit は練習の質や人生キャリアと関係があり、Grit は練習の質や人生キャリアに正の影響を与えることが明らかとなった。さらに、Grit が高い者は、練習の質や人生キャリア成熟度が高いことが明らかとなった。このことから、スポーツ領域において、Grit を高めることは、日々の練習の質を高め、さらに、人生や生き方への取り組みが前向きになる可能性があることが示唆された。

キーワード：グリット、やり抜く力、練習の質、人生キャリア

1. 緒言

スポーツにおいて、高い競技レベルへ到達するためには、長期の目標に向けて、日々の厳しい練習を耐え、多くの困難を乗り越えていくといった、努力の継続を行うことが必要である¹⁾。そして、こうした状況の中で、高い目標に向けて長期間努力し続けることは、例え競技の才能が豊かであったとしても、決して容易なことではない¹⁾。そのような中、近年、才能とは別に重要な心理的スキルとして、非認知能力が注目されている。非認知能力とは、知能指数 (Intelligence quotient: IQ) や学業成績といった認知能力や知識では捉えられない、人格や人間性に関わる特性 (例えば、自尊心や勤勉性など) を指す概念である^{1) 2) 3)}。このような、非認知能力の中でも、様々な領域の熟達者の特性の特徴を示す「Grit」という概念が注目されている^{1) 3)}。Gritとは、長期的な目標を達成するために必要な興味一貫性と努力の粘り強さから構成され、我が国では目標を達成するための「やり抜く力」「耐える力」「根性」などの訳が当てられている⁴⁾。

Gritは、個人の自己実現と密接に関わるものであり、幸福な人生を送る上で重要な要因として、位置づけられている⁵⁾。このGritの重要性については多くの領域で報告されている。例えば、Gritが高い者は、キャリア変更数が少なく、学歴が高く、大学のGrade Point Average (以下「GPA」と略す)が高いことや、過酷な訓練を受ける必要がある陸軍士官学校の退学率が低い³⁾、営業職における勤続年数が長い⁶⁾といった、将来の成功と関連するという結果が報告されている。このように、Gritは困難を乗り越え、長期目標を達成できるか否かについての予測に有用であることが明らかにされている⁵⁾。

Gritに関する研究は我が国でも行われており、Gritが高い者は高校における数学の定期テストの得点が高い⁷⁾、対人援助職においてバーンアウトしにくい⁴⁾などの報告がある。また、竹橋ほか⁵⁾によると、GPAは誠実性やセルフコントロール、センター試験の得点などよりも、Gritがよく予測していることや、教員採用試験への受験や合格に関連することが示されている。さらに、国内外において、Gritは両親や友人、教師などからのソーシャルサポートに規定されるとする報告もある^{8) 9) 10)}。このように、近年、Gritに関する研究は国内外において検討され、注目されている。そして、このようなGritに関する研究は、スポーツ領域においても行われている。例えば、Ansah & Aparak¹¹⁾は、大学生競技者の中でGritが高い者ほどメダル獲得の確率が高いことを示

している。また、Meyer et al.¹²⁾ や Battle¹³⁾ もプロ選手あるいは大学アスリートの中で競技力の高さとGritの間に正の相関があることを報告している。これらの結果は、Gritの高い者は自己制御を行うことで自分を高めることができると解釈できる¹⁴⁾。このように、スポーツにおいてもGritの有用性が明らかにされている。しかし、Gritにおける研究はまだ検討されはじめたばかりであり、その知見については十分ではないことが現状である。特に、スポーツ領域における検討は少なく、Gritがスポーツの上達や成功、さらに、「人」としての人生や生き方への充実に対して、どのような影響を及ぼすのかということについては不明な点が多い。そこで、本研究では、大学生アスリートを対象として、Gritがスポーツの上達や成功に関わる、日々の練習の質や、人生の充実に関わる、人生や生き方への取り組みに対して、どのような影響を及ぼすのかということについて明らかにすることを目的とした。そして、本研究より、スポーツ領域におけるGritの有用性について明らかにし、スポーツ指導やアスリート自身の競技者としての成功や人生の豊かさを育むことなどに活用されることが期待される。

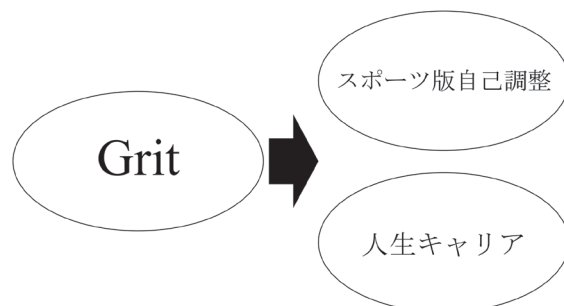


図1. 本研究の概念モデル

II. 方法

1) 調査対象者

調査対象者は大学生アスリート 466 名であった (男子 361 名, 女子 105 名, 平均年齢 19.6 ± 8.14 歳, 平均競技年数 9.8 ± 3.68 年)。なお、完全有効回答率は 100% であったため、すべての調査対象者を分析対象とした。

2) 調査内容

(1) フェイスシート

性別、年齢、競技種目、競技経験年数、競技レベル (国際大会、全国大会、地区大会、都道府県大会、区市町村大会) について回答を求めた。

(2) 日本語版 Grit 尺度

日本語版 Grit 尺度（以下「Grit 尺度」と略す）は、竹橋ほか⁵⁾により開発された尺度であり、目標への粘り強さを測定することが可能である。本尺度は、「興味の一貫性」「努力の粘り強さ」の2因子12項目から構成されている。各因子について、「興味の一貫性」は同じ目標に長きにわたり努力を投入する情熱に関する因子であり、「努力の粘り強さ」は目標に対して努力し続ける粘り強さに関する因子である。回答方法は「非常に当てはまる」（1点）～「全く当てはまらない」（5点）の5件法で回答を求めた。なお、「努力の粘り強さ」因子については、すべての項目において反転処理を行い、得点化した⁵⁾。また、各因子、総合得点の算出については、各因子の項目の得点、全項目の得点を平均することで算出した。

(3) スポーツ版自己調整尺度

スポーツ版自己調整尺度は、幾留ほか¹⁵⁾により開発された尺度であり、アスリートの練習の質を測定することが可能である。本尺度は、「計画」「自己効力感」「セルフモニタリング」「エフォート」「評価・内省」の5因子37項目にLieスケール4項目を加えた計41項目から構成されている。各因子について、「計画」は練習を自身の課題克服のために計画することを示し、「自己効力感」は困難な状況に対処できるか、または目標達成できるかといった自分自身の練習における期待を示し、「セルフモニタリング」は練習中に自分自身の練習をチェックすることを示し、「エフォート」は自分自身の練習への努力を示し、「評価・内省」は練習後に自分自身の練習内容について考える、あるいは振り返ることを示している。回答方法については、「計画」「自己効力感」「セルフモニタリング」「エフォート」の4因子においては「大抵そうではない」（1点）～「大抵そうだ」（4点）の4件法、「評価・内省」においては「大抵そうではない」（1点）～「大抵そうだ」（5点）の5件法で回答を求めた。

(4) 人生キャリア成熟尺度

人生キャリア成熟尺度は、坂柳¹⁶⁾により開発された尺度であり、人生や生き方に対する考え方や捉えた人生キャリア成熟のレベルについて測定することが可能である。本尺度は、「人生キャリアの関心性」「人生キャリアの自律性」「人生キャリアの計画性」の3尺度27

項目から構成されている。各尺度について、「関心性」は自らの人生キャリアに対して積極的な関心を持っているかどうかを示し、「自律性」は自らの人生キャリアへの取り組み方が自律的であるかどうかを示し、「計画性」は自らの人生キャリアに対して将来展望を持ち、計画的であるかどうかを示している。回答方法については、「全くあてはまらない」（1点）～「よくあてはまる」（5点）の5件法で回答を求めた。なお、逆転項目の評定値は得点算出の際に反転処理された。

3) 分析方法

まず、Grit 尺度とスポーツ版自己調整尺度、人生キャリア成熟尺度との関係を検討するため、Grit 尺度2因子とスポーツ版自己調整尺度5因子、人生キャリア成熟尺度3尺度との相関分析と、Grit 尺度2因子を独立変数、スポーツ版自己調整尺度5因子、人生キャリア成熟尺度3尺度を従属変数とする重回帰分析（ステップワイズ法）を行った。さらに、Grit 尺度の総合得点の平均値より1SD低い群を低群（2.7以下）、平均値より1SD高い群を高群（3.7以上）とした両群を独立変数、スポーツ版自己調整尺度5因子と総合得点、人生キャリア成熟尺度3尺度と総合得点を従属変数とする対応のないt検定を行った。なお、Grit 尺度の総合得点の平均値は 3.2 ± 0.49 、中央値は3.2であった。また、正規性についても確認した結果、正規分布に従うことが示された。

なお、これらのデータの解析には、IBM SPSS Statistics 26.0を用い、各統計的有意水準は5%とした。

4) 倫理的配慮

調査対象者には、研究の趣旨を把握できるよう研究の概要、目的、記入方法、そして個人情報保護に関する内容について説明し、研究への参加は自由意志であり、参加しなくても何ら不利益が生じないことを保証した。本研究への参加は、これらの内容に同意した者を対象とした。また、データはコンピュータで処理し、研究以外の目的には使用しないことおよび個人情報保護のために得られたデータは連結不可能匿名化し、個人情報特定できないように配慮した。

III. 結果

1. Grit 尺度の 2 因子とスポーツ版自己調整学習尺度の 5 因子との相関係数

表 1 は Grit 尺度の 2 因子とスポーツ版自己調整学習尺度の 5 因子との相関係数の値を示したものである。その結果、「計画」は興味の一貫性、努力の粘り強さとの間に正の相関 ($r = .17, p < .001$; $r = .22, p < .001$), 「自己効力感」は努力の粘り強さとの間に正の相関 ($r = .18, p < .001$), 「セルフモニタリング」は興味の一貫性、努力の粘り強さとの間に正の相関 ($r = .15, p < .01$; $r = .21, p < .001$), 「エフォート」は興味の一貫性、努力の粘り強さとの間に正の相関 ($r = .24, p < .001$; $r = .33, p < .001$), 「評価・内省」は興味の一貫性、努力の粘り強さとの間に正の相関 ($r = .16, p < .001$; $r = .30, p < .001$) が示された。

表 1. Grit 尺度の 2 因子とスポーツ版自己調整学習尺度の 5 因子との相関係数の値

スポーツ版自己調整尺度	Grit 尺度	
	興味の一貫性	努力の粘り強さ
計画	.17***	.22***
自己効力感	.07	.18***
セルフモニタリング	.15**	.21***
エフォート	.24***	.33***
評価・内省	.16***	.30***

** $p < .01$, *** $p < .001$

2. Grit 尺度の 2 因子と人生キャリア成熟尺度の 3 尺度との相関係数

表 2 は Grit 尺度の 2 因子と人生キャリア成熟尺度の 3 尺度との相関係数の値を示したものである。その結果、「キャリア関心性」は興味の一貫性、努力の粘り強さとの間に正の相関 ($r = .17, p < .001$; $r = .28, p < .001$), 「キャリア自律性」は興味の一貫性、努力の粘り強さとの間に正の相関 ($r = .16, p < .01$; $r = .26, p < .001$), 「キャリア計画性」は興味の一貫性、努力の粘り強さとの間に正の相関 ($r = .18, p < .001$; $r = .34, p < .001$) が示された。

表 2. Grit 尺度の 2 因子と人生キャリア成熟尺度の 3 尺度との相関係数の値

人生キャリア成熟尺度	Grit 尺度	
	興味の一貫性	努力の粘り強さ
キャリア関心性	.17***	.28***
キャリア自律性	.16**	.26***
キャリア計画性	.18***	.34***

** $p < .01$, *** $p < .001$

3. Grit 尺度の 2 因子を独立変数、スポーツ版自己調整尺度の 5 因子を従属変数とした重回帰分析

表 3 は Grit 尺度の 2 因子を独立変数、スポーツ版

自己調整尺度の 5 因子を従属変数とした重回帰分析の値を示したものである。すべての因子において分散拡大要因 (Variance Inflation Factor: 以下「VIF」と略す) の値は 10 未満の値を示したことから、多重共線性の問題はないと判断された。結果は、「計画」は興味の一貫性、努力の粘り強さから正の影響 ($\beta = .21, p < .001$; $\beta = .25, p < .001$), 「自己効力感」は興味の一貫性、努力の粘り強さから正の影響 ($\beta = .10, p < .05$; $\beta = .20, p < .001$), 「セルフモニタリング」は興味の一貫性、努力の粘り強さから正の影響 ($\beta = .19, p < .001$; $\beta = .24, p < .001$), 「エフォート」は興味の一貫性、努力の粘り強さから正の影響 ($\beta = .30, p < .001$; $\beta = .38, p < .001$), 「評価・内省」は興味の一貫性、努力の粘り強さから正の影響 ($\beta = .22, p < .001$; $\beta = .34, p < .001$) を受けていることが示された。

表 3. Grit 尺度の 2 因子を独立変数、スポーツ版自己調整尺度の 5 因子を従属変数とした重回帰分析

スポーツ版自己調整尺度	Grit 尺度		調整済み R^2
	興味の一貫性	努力の粘り強さ	
計画	.21***	.25***	.09***
自己効力感	.10*	.20***	.04***
セルフモニタリング	.19***	.24***	.08***
エフォート	.30***	.38***	.19***
評価・内省	.22***	.34***	.14***

注) 値は標準化偏回帰係数 (β) * $p < .05$, *** $p < .001$

4. Grit 尺度の 2 因子を独立変数、人生キャリア成熟尺度の 3 尺度を従属変数とした重回帰分析

表 4 は Grit 尺度の 2 因子を独立変数、人生キャリア成熟尺度の 3 尺度を従属変数とした重回帰分析の値を示したものである。すべての因子において VIF の値は 10 未満の値を示したことから、多重共線性の問題はないと判断された。結果は、「キャリア関心性」は興味の一貫性、努力の粘り強さから正の影響 ($\beta = .23, p < .001$; $\beta = .32, p < .001$), 「キャリア自律性」は興味の一貫性、努力の粘り強さから正の影響 ($\beta = .21, p < .001$; $\beta = .21, p < .001$), 「キャリア計画性」は興味の一貫性、努力の粘り強さから正の影響 ($\beta = .25, p < .001$; $\beta = .38, p < .001$) を受けていることが示された。

表 4. Grit 尺度の 2 因子を独立変数、人生キャリア成熟尺度の 3 尺度を従属変数とした重回帰分析

人生キャリア成熟尺度	Grit 尺度		調整済み R^2
	興味の一貫性	努力の粘り強さ	
キャリア関心性	.23***	.32***	.13***
キャリア自律性	.21***	.29***	.11***
キャリア計画性	.25***	.38***	.17***

注) 値は標準化偏回帰係数 (β) *** $p < .001$

5. Grit 尺度の総合得点の高群と低群におけるスポーツ版自己調整尺度の5因子と総合得点

表5はGrit尺度の総合得点の高群と低群におけるスポーツ版自己調整尺度の5因子と総合得点を示したものである。その結果、「計画性」($t(126) = 5.02, p < .001$), 「自己効力感」($t(126) = 2.97, p < .01$), 「セルフモニタリング」($t(126) = 4.34, p < .001$), 「エフォート」($t(126) = 7.92, p < .001$), 「評価・内省」($t(126) = 6.04, p < .001$), 「総合得点」($t(126) = 6.36, p < .001$)において、Grit尺度の総合得点の高群は低群よりも有意に高い得点を示した。

表5. Grit 尺度の総合得点の高群と低群におけるスポーツ版自己調整尺度の5因子と総合得点

スポーツ版自己調整学習尺度	Grit尺度総合得点		t値 (126)
	低群 (2.7点以下, N=48)	高群 (3.7点以上, N=80)	
計画	19.25±4.55	22.96±3.72	5.02***
自己効力感	15.85±3.36	17.81±3.75	2.97**
セルフモニタリング	11.35±2.53	13.33±2.46	4.34***
エフォート	12.92±3.19	17.03±2.61	7.92***
評価・内省	40.90±11.64	52.99±10.53	6.04***
総合得点	100.27±21.38	124.11±20.03	6.36***

注) 平均値±標準偏差 *** $p < .001$

6. Grit 尺度の総合得点の高群と低群における人生キャリア成熟尺度の3尺度と総合得点

表6はGrit尺度の総合得点の高群と低群における人生キャリア成熟尺度の3尺度と総合得点を示したものである。その結果、「キャリア関心性」($t(126) = 6.02, p < .001$), 「キャリア自律性」($t(126) = 5.53, p < .001$), 「キャリア計画性」($t(126) = 8.61, p < .001$), 「総合得点」($t(126) = 7.73, p < .001$)において、Grit尺度の総合得点の高群は低群よりも有意に高い得点を示した。

表6. Grit 尺度の総合得点の高群と低群における人生キャリア成熟尺度の3尺度と総合得点

人生キャリア成熟尺度	Grit尺度総合得点		t値 (126)
	低群 (2.7点以下, N=48)	高群 (3.7点以上, N=80)	
キャリア関心性	29.27±6.10	35.20±4.93	6.02***
キャリア自律性	30.69±4.35	35.04±4.29	5.53***
キャリア計画性	27.06±5.38	35.11±4.97	8.61***
総合得点	87.02±13.72	105.35±12.53	7.73***

注) 平均値±標準偏差 *** $p < .001$

IV. 考察

本研究は、大学生アスリートを対象に、Gritが日々の練習の質や、将来の人生キャリアに及ぼす影響について明らかにすることを目的とした。

まず、Grit尺度の2因子とスポーツ版自己調整学習尺度の5因子との相関について検討した。その結果、「計画」「セルフモニタリング」「エフォート」「評価・内省」は興味の一貫性、努力の粘り強さ、「自己効力感」は努力の粘り強さとの間に正の相関が示された。相関係数は

9個算出され、いずれも有意な正の相関係数であった。また、相関係数の値は $r = .15 - .33$ であることから、低一中程度の正の相関があることが示された。これは、Wolters & Hussain¹⁷⁾の大学生を対象としたGritと自己調整学習に関する研究の中で、Gritと自己調整学習との間に正の相関がみられた結果を支持するものであった。Gritは挑戦しがいのある状況でのパフォーマンスをよく予測することや^{18) 19)}、自己調整学習もパフォーマンスと正の相関があることが報告されていることから²⁰⁾、パフォーマンスと関係するGritと自己調整学習において正の相関がみられたのではないかと考えられる。

次に、Grit尺度の2因子と人生キャリア成熟尺度の3尺度との相関係数について検討した。その結果、「キャリア関心性」「キャリア自律性」「キャリア計画性」は興味の一貫性、努力の粘り強さとの間に正の相関が示された。相関係数は6個算出され、いずれも有意な正の相関係数であった。また、相関係数の値は $r = .16 - .34$ であることから、低一中程度の正の相関があることが示された。Gritと自身の人生や生き方との関係について、Gritは人生の満足度や心理的幸福感、生活の質と正の相関にあることが示されており^{21) 22) 23) 24)}、本研究の結果もこれらの研究を支持するものであった。このことから、長期的な目標に向けた情熱と忍耐力を示すGritと自身の人生や生き方を示す人生キャリア成熟は相互に関係し合うことが示唆された。

続いて、Grit尺度の2因子を独立変数、スポーツ版自己調整尺度の5因子を従属変数とした重回帰分析について検討した。その結果、「計画」「自己効力感」「セルフモニタリング」「エフォート」「評価・内省」は興味の一貫性、努力の粘り強さから正の影響を受けていることが示された。このことから、Grit尺度の興味の一貫性、努力の粘り強さを高めることで、スポーツ版自己調整尺度の「計画」「自己効力感」「セルフモニタリング」「エフォート」「評価・内省」を向上させることが示唆された。また、Gritとパフォーマンスレベルについて、Gritは自己調整や主体的な取り組みである意図的計画的練習に正の影響を及ぼすことで、パフォーマンスレベルにも正の影響を及ぼすことが示されていることから^{17) 19) 25)}、Gritを高めることにより、自己調整学習を介してパフォーマンスの向上にも期待することができる。そして、Gritの中でも、努力の粘り強さは、興味の一貫性よりも自己調整学習に大きな貢献

度を示すことや、目標への達成をより促進することが示されているため^{17) 25)}、特に、努力の粘り強さを高める取り組みが重要であることが考えられる。

そして、Grit 尺度の 2 因子を独立変数、人生キャリア成熟尺度の 3 尺度を従属変数した重回帰分析について検討した。その結果、「キャリア関心性」「キャリア自律性」「キャリア計画性」は興味の一貫性、努力の粘り強さから正の影響を受けていることが示された。これらのことから、Grit 尺度の興味の一貫性、努力の粘り強さを高めることで、人生キャリア成熟尺度の「キャリア関心性」「キャリア自律性」「キャリア計画性」を向上させることが示唆された。Grit と自身の人生や生き方について、Grit は長期的な目標に向けた情熱と忍耐力を促進することにより、自尊心と自己効力感が向上し、その結果、人生の満足度も向上することが報告されている²¹⁾。このことから、Grit を高めることにより、自尊心や自己効力感を介して人生や生き方への取り組みが積極的になることが考えられる。また、人生キャリア成熟においても、努力の粘り強さが興味の一貫性よりも重要な要因であることが示されていることから¹⁷⁾、先述した Grit と自己調整学習と同様に、特に、努力の粘り強さを高める取り組みが重要であることが考えられる。

さらに、Grit 尺度の総合得点の高群と低群におけるスポーツ版自己調整尺度の 5 因子と総合得点について検討した。その結果、「計画」「自己効力感」「セルフモニタリング」「エフォート」「評価・内省」「総合得点」において、高群は低群よりも高い得点を示した。このことから、Grit 尺度の高群はスポーツ版自己調整尺度の「計画」「自己効力感」「セルフモニタリング」「エフォート」「評価・内省」「総合得点」の得点が高いという特徴がみられた。Grit 尺度の得点が高い者は低い者と比べると、高い水準の努力を投入することや、正誤を繰り返し確認し、未熟な部分を改善することに注力する入念な練習（意図的計画的な練習）に多く取り組むことが挙げられている¹⁹⁾。そして、このような、高い努力の水準や意図的計画的な練習過程では、自己調整学習にあるように、自らの持つ課題を解決し、パフォーマンスを高めるための計画や実行、評価といった主体的な取り組みを行うことが重要とされている^{26) 27)}。これらのことから、高い努力水準、意図的計画的な練習を行う Grit 尺度の高群は、自らの持つ課題を解決し、パフォーマンスを高めるための計画、実行、評価など

に関わるスポーツ版自己調整尺度の「計画」「自己効力感」「セルフモニタリング」「エフォート」「評価・内省」「総合得点」の得点が高かったのではないかと考えられる。また、Grit 尺度の総合得点の高群と低群における人生キャリア成熟尺度の 3 尺度と総合得点について検討した。その結果、「キャリア関心性」「キャリア自律性」「キャリア計画性」「総合得点」において、高群は低群よりも高い得点を示した。このことから、Grit 尺度の高群は人生キャリア成熟尺度の「キャリア関心性」「キャリア自律性」「キャリア計画性」「総合得点」の得点が高いという特徴がみられた。Grit 尺度の得点が高い者は低い者と比べると、人生の意義を見出しやすく、長期目標を追求することで生じる機会損失を低く見積もることや、自尊心、自己効力感を介して、人生の満足度が高くなることが挙げられている^{21) 28)}。これらのことから、人生の意義を見出し、人生の満足度が高い Grit 尺度の高群は、自身の人生や生き方への取り組みに関わる人生キャリア成熟尺度の「キャリア関心性」「キャリア自律性」「キャリア計画性」「総合得点」の得点が高かったのではないかと考えられる。

以上のことから、Grit とスポーツ版自己調整には関係があり、Grit の興味の一貫性と努力の粘り強さはスポーツ版自己調整と人生キャリア成熟に正の影響を及ぼすことが明らかとなった。また、Grit が高いとスポーツ版自己調整、人生キャリア成熟も高いという特徴を示すことが明らかとなった。これらのことから、Grit を向上させることは、日々の練習の質を高め、さらに、自身の人生や生き方への取り組みが前向きになる可能性が示唆された。

本研究より、大学生アスリートにとって、非認知的能力の一つである Grit を育成することは重要な要素であることが示唆された。このことから、今後は Grit を育成する方法やその要因について検討することや、縦断的実証研究など用いて、Grit の育成介入を行い、練習の質や自身の人生や生き方への取り組みに、どのような効果が生じるのかということについて検討することが求められる。これまで、Grit を育成する方法や要因については、習慣的な運動やスポーツ活動を比較的長く経験することや、挫折経験からの立ち直り、部活の部長や主将といった立場の経験、母親からのソーシャルサポートの有無、特殊性好奇心と暗黙の知能観（増大的知能観）の向上が Grit を高める要因の一つであることが示されてきたが^{29) 30) 31) 32) 33)}、未だ明確な結論

は出ていない。この点に関しては、Grit を高める要因として先天的要因、後天的要因の両側面から検討していくことが求められる。また、Grit の育成を介入する縦断的実証研究については、まだ検討されていないため、具体的な介入方法の検討も併せて行うことが求められる。そして、これらの Grit に関する研究を行うことで、スポーツ領域における Grit の有効性が明らかとなり、アスリート自身の競技者としての成功や人生の豊かさに寄与できるとことが可能になると考えられる。

V. 結論

本研究は、大学生アスリートを対象に、Grit が日々の練習の質や、将来の人生キャリアに及ぼす影響について明らかにすることを目的とした。以下、本研究で明らかになったことをまとめる。

1. Grit はスポーツ版自己調整と低一中程度の正の相関があることが示された。
2. Grit は人生キャリア成熟と低一中程度の正の相関があることが示された。
3. Grit 尺度の「興味の一貫性」「努力の粘り強さ」がスポーツ版自己調整学習尺度の「計画」「自己効力感」「セルフモニタリング」「エフォート」「評価・内省」に正の影響を与えていることが示された。
4. Grit 尺度の「興味の一貫性」「努力の粘り強さ」が人生キャリア成熟尺度の「キャリア関心性」「キャリア自律性」「キャリア計画性」に正の影響を与えていることが示された。
5. Grit 尺度の高群は低群よりも、スポーツ版自己調整尺度の「計画性」「自己効力感」「セルフモニタリング」「評価・内省」「総合得点」の得点が高いことが示された。
6. Grit 尺度の高群は低群よりも、人生キャリア成熟尺度の「キャリア関心性」「キャリア自律性」「キャリア計画性」「総合得点」の得点が高いことが示された。

以上のことから、Grit は練習の質や人生キャリアと関係があり、また、Grit は練習の質や人生キャリアに正の影響を与えることが明らかとなった。さらに、Grit が高い者は、練習の質や人生キャリア成熟度が高いことが明らかとなった。このことから、スポーツ領域において、Grit を高めることは、日々の練習の質を高め、さらに、人生や生き方への取り組みが前向きになる可能性があることが示唆された。

引用文献

- 1) 上妻卓実, 藤田 勉, 蛭原正貴 (2019) 大学生アスリートの競技レベルと非認知能力の関係, 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要, 28, 115-124.
- 2) 蛭原正貴 (2018) 教師なら知っておきたい低学年体育に関わる「用語解説」非認知能力, 体育科教育, 66 (9), 58-59.
- 3) Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007) Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087-1101.
- 4) 井川純一, 中西大輔 (2019) 対人援助職のグリット (Grit) とバーンアウト傾向及び社会的地位の関係—高グリット者はバーンアウトしにくいのか?—, パーソナリティ研究, 27, 210-220.
- 5) 竹橋洋毅, 樋口 収, 尾崎由佳, 渡辺 匠, 豊沢純子 (2019) 日本語版グリット尺度の作成および信頼性・妥当性の検討, 心理学研究, 89, 580-590.
- 6) Eskreis Winkler, L., Duckworth, A. L., Shulman, E., & Beal, S. (2014) The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Personality Science and Individual Differences*, 5(36).
- 7) 清水優菜 (2018) Grit と達成目標, 数学の成績の関係, 日本教育工学会論文誌, 42, 137-140.
- 8) Clark, K. N., Dorio, N. B., Eldridge, M. A., Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2020) Adolescent academic achievement: A model of social support and grit. *Psychology in the Schools*, 57 (2), 204-221.
- 9) Howard, Jackson M., Nicholson, Bonnie C., Chesnut, Steven R. (2019) Relationships Between Positive Parenting, Overparenting, Grit, and Academic Success., *Journal of College Student Development*, 60 (2), 189-202.
- 10) 稲垣 勉, 澤海崇文, 澄川采加 (2021) 顕在的・潜在的グリットと両親のソーシャルサポートの関連, 日本心理学会第 85 回大会, 14.
- 11) Ansah, E. W., and Apaak, D. (2019) Safety behaviour and grit in sports performance among Ghanaian university athletes., *African Journal for Physical Activity and Health Science*, 25, 418-432.
- 12) Meyer, Barbara B. Markgraf, Kathryn M.

- Gnacinski, Stacy L. (2017) Examining the merit of grit in women's soccer: Questions of theory, measurement, and application, *Journal of Applied Sport Psychology*, 29, 353-366.
- 13) Battle, J. E. (2020) *The Talent Factory: A Study of Grit, Mindset, and Student-Athletes*, University of Pennsylvania ProQuest Dissertations Publishing.
- 14) 大橋 恵, 井梅 由美子, 藤後悦子 (2022) グリットの強さと運動部経験との関係, *スポーツ産業学研究*, 32 (1), 39-49.
- 15) 幾留沙智, 中本浩揮, 森 司朗, 藤田 勉 (2017) スポーツ版自己調整学習尺度の開発, *スポーツ心理学研究*, 44 (1), 1-17.
- 16) 坂柳恒夫 (1999) 成人キャリア成熟尺度 (ACMS) の信頼性と妥当性の検討, *愛知教育大学研究報告*, 48, 115-122.
- 17) Wolters, C., & Hussain, M. (2015) Investigating grit and its relations with college students' self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning*, 10, 293-311.
- 18) Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009) Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.
- 19) Yamada, M., Shimada, A., Okubo, F., Oi, M., Kojima, K., & Ogata, H. (2017). Learning analytics of the relationships among self-regulated learning, learning behaviors, and learning performance. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 12.
- 20) Duckworth, A. L., Kirby, T., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericsson, K. (2011) Deliberate practice spells success: Why grittier competitors triumph at the National Spelling Bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 174-181.
- 21) Li, J., Fang, M., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018) The Influence of Grit on Life Satisfaction: Self-Esteem as a Mediator. *Psychologica Belgica*, 58, 51 - 66.
- 22) Vainio, M., & Daukantaitė, D. (2016) Grit and Different Aspects of Well-Being: Direct and Indirect Relationships via Sense of Coherence and Authenticity. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2119-2147.
- 23) Fabyani, P. (2021) A Study of Relationship between Grit and Life Satisfaction among the Management Students. , 9.
- 24) Datu, J., Yuen, M., Fung, E., Zhang, J., Chan, S., & Wu, F. (2022) The Satisfied Lives of Gifted and Gritty Adolescents: Linking Grit to Career Self-Efficacy and Life Satisfaction. *The Journal of Early Adolescence*, 42, 1052 - 1072.
- 25) 幾留沙智, 中本浩揮, 森 司朗, 藤田 勉 (2017) スポーツにおける自主練習の質と量に影響する個人特性, *日本体育学会大会予稿集* 68 (0), 117.
- 26) Ericsson, K. A., Krampe, R. Th., & Tesch-Römer, C. (1993) The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
- 27) Zimmerman, B. J. (2006) Development and adaptation of expertise: The role of self-regulatory processes and beliefs. In: Ericsson, K. A. et al. (eds.) *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. Cambridge University Press, 705-722.
- 28) Eskreis-Winkler, L., Gross, J. J., & Duckworth, A. L. (2016) Grit: Sustained self-regulation in the service of superordinate goals. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (3rd ed., pp. 380-395). New York: Guilford.
- 29) 稲垣 勉, 澤海崇文, 澄川采加 (2022) 顕在的・潜在的グリットと両親のソーシャルサポートの関連, *日本心理学会第 85 回大会*.
- 30) 小助川 瑠偉 (2019) Grit を伸ばす要因の検討: 興味の一貫性と努力の粘り強さに着目して, *北星学園大学大学院論集*, 10, 1-11.
- 31) 澤海崇文, 稲垣 勉, 澄川菜加 (2021) グリット (Grit) の規定因についての探索的検討—半構造化面接を通じて—, *GRIT 年報*, 6, 45-47.
- 32) 島 孟留, 中雄勇人, 田井 健太郎, 霜触智紀, 新井淑弘, 木山慶子, 鬼澤陽子 (2022) 大学生の身体活動およびその強度と Grit の関係, *群馬大学共同教育学部紀要 芸術・技術・体育・生活科学編*, 57, 67-72.

- 33) 山北満哉, 安藤大輔, 佐藤美理, 秋山有佳, 鈴木孝太, 山縣 然太朗 (2018) 子どものスポーツ活動と Grit (やり抜く力) の関連：横断研究, 日本健康教育学会誌, 26 (4), 353-362.

Effects of Grit on Self-Regulated Learning and
Life Career Maturation in Sport:
A Study of College Student Athletes

Taiyo Fujimoto¹⁾ • Koji Tamaki²⁾

- 1) Department of Health and Sports Science,
Faculty of Welfare and Health Science,
Fukuyama Heisei University
2) Department of Sport,
Faculty of Sport Study,
Biwako Seikei Sport College

E-mail : fujimoto@heisei-u.ac.jp

Abstract

The purpose of this study was to determine the effects of Grit on the quality of daily practice, life and way of life among college student athletes. The study subjects were 466 university student athletes. The survey included a face sheet, a Japanese version of the Grit Scale, a sports version of the Self-Regulation Scale, and a Life and Career Maturity Scale. The analyses included correlations and multiple regression analyses between the Grit Scale and the sports version of the Self-Adjustment Scale and the Life and Career Maturity Scale, and uncorrelated t-tests for the sports version of the Self-Adjustment Scale and the Life and Career Maturity Scale in the high and low Grit Scale groups, respectively.

The results showed that Grit had a low-to-moderate positive correlation with the sports version of self-regulation and life career maturity. The results also indicated that Grit had a positive influence on the sports version of self-regulation learning and life career maturity. Furthermore, the high Grit scale group showed higher scores than the low Grit group in "planning," "self-efficacy," "self-monitoring," "evaluation/reflection," and "total score" on the sports version of the self-regulation scale and in "career interest," "career autonomy," "career planning," and "total score" on the life career maturity scale.

These results indicate that Grit is related to the quality of practice and life career, and that Grit has a positive influence on the quality of practice and life career. Furthermore, it was found that those with higher Grit had higher quality of practice and life career maturity. These findings suggest that in the area of sports, increasing Grit may improve the quality of daily practice, and furthermore, may lead to a more positive approach to life and life career.

KEY WORDS: Grit, Ability to accomplish, Quality of practice, Life career maturity