

2008年度 修士論文

学生アスリートのライフスキルに関する研究  
—場面によるスキル発揮の差異に着目して—

The Study of Student Athlete' s Life-skills  
——Focusing on the Difference of Skills  
Shown at Different Situation——

早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科  
スポーツ科学専攻 コーチング科学研究領域

5007A003-8

石黒 正人

Ishiguro, Masato

研究指導教員： 堀野 博幸 准教授

学生アスリートのライフスキルに関する研究  
——場面によるスキル発揮の差異に着目して——

The Study of Student Athlete's Life-skills  
——Focusing on the Difference of Skills Shown at Different Situation——

コーチング科学研究領域  
5007A003-8 石黒正人

研究指導教員：堀野博幸 准教授

## I. 緒言

スポーツを離れた日常生活場面において必要となる心理的なスキルとして、ライフスキルがある。ライフスキルは日常生活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であり(WHO,1997)、スポーツ活動を通じて獲得し、向上させることができると考えられている。

本研究は、大学アスリートのライフスキルの特徴、及びスポーツ場面とその他の場面のライフスキルの発揮状況を分析、検討することを目的とした。

## II. 方法

### 1. 調査対象

早稲田大学スポーツ科学部に所属する大学生 661 名(男子 440 名, 女子 221 名: 平均年齢 19.7 ± 1.45 歳)を対象者とし、現在最も力を入れて取り組んでいる活動がスポーツであり、尚且つ競技レベルが高校時代および大学時代に日本代表経験のある学生 (J 群)、現在最も力を入れて取り組んでいる活動がスポーツであり、尚且つ競技レベルが高校時代および大学時代に日本代表経験のない学生 (NJ 群)、現在最も力を入れて取り組んでいる活動がスポーツ以外である学生 (NS 群) に群分けを行った。

### 2. 調査方法.

質問紙は、島本ら(2006)によって作成された「日常生活スキル尺度(大学生版)」を使用し、場面を特定せずにライフスキルを測定する質問項目、及び現在最も力を入れて取り組んでいる活動場面とその他の活動場面に分けて、同様の「日常生活スキル尺度(大学生版)」を使用して場面ごとのライフスキルを測定する質問項目によって構成されている。

「日常生活スキル尺度(大学生版)」は親和性、リーダーシップ、計画性、感受性、情報要約力、自尊心、前向きな思考、対人マナーの 8 スキルで構成されている。

## III. 結果

### 1. ライフスキル

ライフスキル(8)×群(3)の 2 要因分散分析を行った結果、交互作用が有意( $F(14, 1272)=1.90, p<.05$ )であったため、単純主効果検定を行い以下のような結果を得た。

J 群が NS 群に対して有意に高い親和性の得点を示していた。

### 2. 場面ごとのライフスキル

ライフスキル(8)、群(3)、学年(4)及び場面(2)を要因として 4 要因分散分析を行った結果、交互作用が有意であったのは、ライフスキルと場面 ( $F(7,557)=4.75, p<.001$ )、群と学年と場面 ( $F(6,563)=2.60, p<.05$ )であった。そこで、単純主効果検定を行い以下のような結果を得た。

#### 1) ライフスキルと場面

親和性、リーダーシップ、計画性、情報要約力は、最も力を入れて取り組んでいる活動場面はその他の活動場面に対して有意に高い得点が認められた。

#### 2) 群・場面におけるライフスキル

J 群と NJ 群はそれぞれ 0.1%水準で、最も力を入れて取り組んでいる活動場面がその他の活動場面にに対して有意に高い得点が認められた。

#### 3) 群・学年・場面におけるライフスキル

スポーツ場面において、J 群は 2 年生が 1 年生に、NJ 群は 4 年生が 1 年生、3 年生に対して有意差に高い得点が認められた。

また、その他の活動場面において、NJ 群は、4 年生と 3 年生に有意差が認められた。

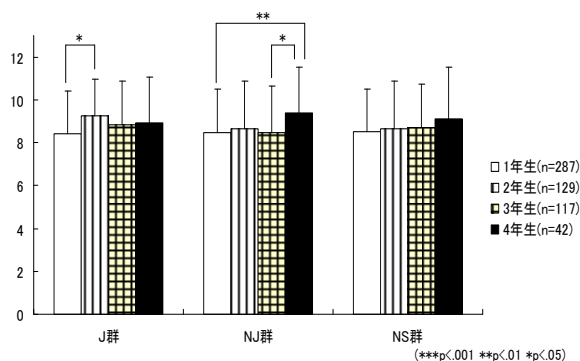


図1 最も力を入れて取り組んでいる活動場面の学年別ライフスキル

J 群の 2 年生と 4 年生, NJ 群の 3 年生と 4 年生は, スポーツ場面が他の場面より有意に高かった。

NS 群の 3 年生は最も力を入れて取り組んでいる活動場面のライフスキルが, 他の活動場面に対して有意に高かった。

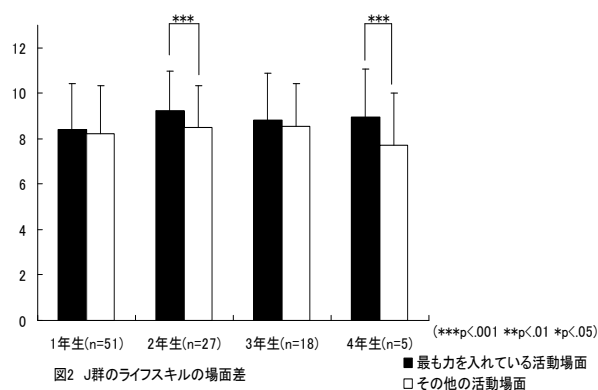


図2 J群のライフスキルの場面差

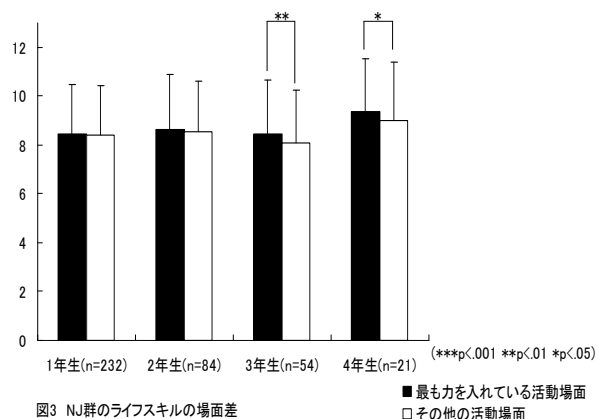


図3 NJ群のライフスキルの場面差

#### IV. 考察

1. トップアスリートのライフスキルの特徴  
トップアスリートは, 高い親和性を有するが, ス

ポーツ活動場面と他の場面においては発揮状況が異なり, スポーツ活動場面の親和性が, 他の場面と比較して高いことが明らかになった. この結果から, トップアスリートはパフォーマンスの向上を優先した生活を送っているため, 関係の深いスポーツ活動場面の関係者に高い親和性を抱いている反面, 他の場面における他者との親和性が高くないという特徴を有していると考察された。

#### 2. 場面によるライフスキルの発揮状況

計画性や情報要約力のような実務的なスキルは, 場面差が生じやすいが, 対人マナーと感受性は場面差が生じにくいことが明らかになった. 対人マナーと感受性に関しては, 大学生活による環境要因を考慮する必要はあるが, 人間的成長や礼儀を重視するスポーツ指導が, スポーツ活動場面だけではなく広い場面における発揮に効果的であることが示唆された。

また, J 群と NJ 群においては場面によるライフスキルの発揮状況に差異が存在し, スポーツ場面对してスポーツ以外の場面のライフスキルが低かったことから, スポーツ場面で獲得, 発揮しているライフスキルが, そのままスポーツ以外の場面においても発揮されるわけではないことが明らかとなった。

#### 3. スポーツ場面のライフスキル発揮

J 群と NJ 群のスポーツ場面におけるライフスキル発揮の背景と転換点が異なっていることから, ライフスキルの発揮には, 自身が置かれている環境要因と, スキルの獲得水準という 2 つの要因が考えられる. 環境要因には, 抑制要因と促進要因が内包されており, 個人内要因にはスキルレベルが内包されていると考えられる。

#### 4. 学年によるライフスキルの場面差

スポーツ参加者は, 上級生においてライフスキルの発揮に場面差が生じることが明らかになった. その背景としては, 学年の経過とともにスポーツを優先した生活を送ることが考えられた。

#### 5. 今後の課題

今回は一大学を対象としていたことから, 複数の大学のアスリートを対象とすることが今後の課題として挙げられる。

## 目次

|     |                    |    |
|-----|--------------------|----|
| I   | 緒言                 | 1  |
| 1   | 健康スポーツの効果          | 1  |
| 2   | 競技スポーツの効果          | 2  |
| 3   | ライフスキル             | 5  |
| 4   | ライフスキル尺度           | 5  |
| 5   | スポーツとライフスキル        | 8  |
| 6   | 研究目的               | 10 |
| II  | 方法                 | 11 |
| 1   | 調査対象               | 11 |
| 2   | 調査時期               | 11 |
| 3   | 調査方法               | 11 |
| 4   | 分析方法               | 13 |
| III | 結果                 | 14 |
| 1   | ライフスキル             | 14 |
| 2   | 場面ごとのライフスキル        | 15 |
| IV  | 考察                 | 23 |
| 1   | 場面を特定していないライフスキル   | 23 |
| 2   | 場面差                | 23 |
| 3   | 学年による変化            | 25 |
| V   | まとめ                | 30 |
| 1   | トップアスリートのライフスキルの特徴 | 30 |
| 2   | 場面によるライフスキルの発揮状況   | 30 |
| 3   | スポーツ場面のライフスキル発揮    | 30 |
| 4   | 学年によるライフスキルの場面差    | 31 |
| 5   | 今後の課題              | 31 |
|     | 文献リスト              | 32 |
|     | 謝辞                 | 36 |

## I. 緒言

### 1. 健康スポーツの効果

スポーツを通じて多くの経験を積み重ねる中で、健康の維持増進や体力の向上、心身の成長など様々な恩恵を受けることができると考えられている。伊藤(2004)は、「健康づくりや体力づくり、うまくなる楽しさや勝つ喜び、人とのふれあい等々、スポーツは我々の生活を健康で豊かにする多様な側面を持っている」と述べ、スポーツの効果を説明している。

高橋・川上(1963)は、スポーツが中学生の基礎体力に及ぼす影響に関する研究を行った。その中で彼らは、運動部活動に参加する生徒が、参加していない生徒に比べて体重、胸囲等の厚育に関して効果があり、参加しているスポーツに関連のある運動能力が向上していることを明らかにした。また、病気欠席日数及び欠席者の率に関しても運動部活動に参加する生徒は有意に優れていることを報告した。このことから、中学生のスポーツへの参加は健康と体力の向上に効果があると考えられる。また西川・稲富(1976)は、スポーツが社会人に及ぼす影響として労働意欲の向上、体力の増進、災害事故の減少や病気休業に対して効果があることを報告している。

また、スポーツを行うことには心理的な効果があると考えられている。徳永(2005)は、運動やスポーツを行うことが与える心理的な効果として、感情の安定やコントロール能力の向上、目標達成意欲の向上、自信の高揚、判断力や予測力の向上、適応性の向上を挙げ、次のように定義している。感情の安定やコントロール能力の向上とは、運動やスポーツを行うことで参加者は、「日常の仕事や学業から離れて運動に参加し、しかもその運動に夢中になることによって、日常生活のストレスを忘れることができる」とし、「運動によって身体的リラクセーションが行われ、その

結果、精神的にリラックスし、不安、イライラ、抑うつなどが軽減して感情が安定することになる」と述べている。またスポーツ参加者は、「運動やスポーツを行うことによって、身体的・精神的リラクセーションが得られ、日常生活で緊張した交感神経の興奮が低下したり、ホルモンが分泌され」、「その結果、心的緊張の低下や気分転換が行われたり、満足感や達成感を味わったりすることによって、気分爽快になり、感情が安定・活性化する。さらには、感情のコントロール能力が身につくことになる」と述べている。また目標達成意欲の向上とは、運動やスポーツにおいて目標を設定してそれを達成しようとする過程で忍耐力、闘争心、勝利意欲などの目標達成に必要な能力や、自己実現意欲が高められることである。自信の高揚とは、運動・スポーツで練習と競技が繰り返されるなかで相手に勝つ、あるいは成功をおさめることで生まれる自信や、身体障害者、軽度の疾病者、高齢者などが運動に参加することで健康・体力の向上を体験し、身体的能力への自信が高まることである。判断力や予測力の向上とは、技術習得や競争場面で対戦相手や、自己の体力、技術などの種々の状況に対して冷静で的確な判断力の必要性を体験することで向上する認知的能力のことである。適応性の向上とは、スポーツ集団への参加によって集団所属への欲求を充足させ、その継続過程で個人対個人、個人対集団、集団対集団、指導者と成員といった様々な人間関係への適応性が養われることである。

## 2. 競技スポーツの効果

友添(2006)は、競技スポーツは「試合や練習の中で、勝利、敗北、喜び、落胆、怒り、攻撃、秩序と混乱、緊張と興奮などをもたらしてくれる。また、自分自身を有能と感じたり、逆に無能と感じたりする経験、

あるいは自立や依存の経験など、教育学的見地からみれば、スポーツは若者が社会的自己を形成していく上で必要な宝物が埋まったまさしく宝庫でもある」と述べ、競技スポーツが持つ多様な経験は、「長い人生を見据えて自己の生き方を眼前の競争と絡めながら真摯に考える場」としての役割も持つと指摘している。

このようにパフォーマンスの向上を目標とするアスリートは、多様な体験を積み重ねながらパフォーマンスの向上を目指している。その中でアスリートは目標達成に向けて創意工夫を凝らし、時間と労力をかけてスポーツに取り組んでいる。そこでは、体力、技術、戦術の向上だけではなく、それらを獲得し、向上させるための心理的な能力も向上すると考えられる。徳永(2001)は、スポーツ選手が競技場面で実力を発揮するために必要な心理的能力を心理的競技能力と定義し、競技意欲(忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲)、精神の安定・集中(自己コントロール能力、リラックス能力、集中力)、自信(自信、決断力)、作戦能力(予測力、判断力)、協調性(協調性)の5因子と12尺度を挙げている。そして、心理的競技能力には競技成績、国際大会・全国大会・国体への参加回数、競技レベル、経験年数などが関係し、優れた選手ほど心理的競技能力が高いことを明らかにしている。

また片上(2008)は、日本を代表するレベルで競技生活を送ってきた元トップアスリートに対して、競技者であったからこそ経験できた貴重な体験、競技生活を通して培われた能力などについてインタビュー調査を行っている。その中でトップアスリートの稀有なる才能として、思考力・判断力、自己管理能力、コミュニケーション能力、オリジナリティの4つの能力を挙げている。思考力・判断力とは、トップアスリートが持つ、「濃密な競技練習や高度なレベルの試合を繰り返す生活の中で何度も何

度も思考を巡らし、究極の場面で状況判断を下してきた経験」や、参加する競技のルールや特性から伸ばしてきた考える力のことでありとされている。自己管理能力とは、体調管理や時間管理を含む能力のことである。「トップアスリートは日々の練習や試合・合宿のための移動などに費やす時間が多くを占め、限られたタイムスケジュールの中でその他のものと両立したり、バランスをとったりしながら生活していかななくてはならない。また、そのような生活の中で心身のコンディションを調整するためには時間だけでなく、体調管理や身の周りの管理にも気を配っていくことが求められる。」このようにして、彼らアスリートの自己管理能力は高められると指摘している。コミュニケーション能力とは、「多様な集団・組織の中で豊かな人間関係を築いていける能力」と定義し、アスリートがチームスポーツを行う中で「他者の個性を尊重し、自己の個性を発揮しながらコミュニケーションを図り、協力」するなかで育成される能力であると述べられている。また、「キャプテンという役目からは、チーム内のコミュニケーションを円滑にするために集団をまとめるというリーダーシップ能力」が獲得され、「指導者とコミュニケーションを図るために傾聴力を含む交渉力に長けてくるケースもある」と指摘している。オリジナリティとは、トップアスリートが大勢の中で選ばれ、活躍するために身につけた強烈な個性のことである。

このようにアスリートは、スポーツ場面でパフォーマンスの向上を目指す中で、様々な心理的な能力を獲得し、向上させることが可能であると考えられる。

### 3. ライフスキル

これまで、スポーツを通じて獲得される心理的なスキルや、スポーツ

場面において必要とされる心理的なスキルをみてきた。次に日常生活場面で必要とされているスキルについて注目してみたところ、ライフスキルが挙げられる。ライフスキルについては、様々な定義が行われており、ここでは、その代表的な定義を整理したい。WHO(1997)は、ライフスキルを「日常生活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」と定義し、具体的なスキルとして、意思決定、問題解決、創造的思考、批判的思考、効果的コミュニケーション、対人関係スキル、自己意識、共感性、情動への対処、ストレスへの対処というスキルを挙げている。また上野・中込(1998)は、ライフスキルを「日常生活場面で必要とされるスキル」と定義し、具体的なスキルとして、目標設定、自己管理、時間管理、他者受容、組織性、他者とのコミュニケーションを挙げている。さらに島本・石井(2006)は、ライフスキルを「効果的に日常生活を過ごすために必要な学習された行動や内面的な心の動き」と定義し、具体的なスキルとして、親和性、リーダーシップ、計画性、感受性、情報要約力、自尊心、前向きな思考、対人マナーを挙げている。

このようにライフスキルの定義は多様であるが、日常生活を効果的に過ごすために必要な能力という点では、それぞれの立場で共通している。またライフスキルは、展開される場面において大きく2種類のスキルに分類される。1つは、個人的な場面で展開されるスキルであり、もう一方は、対人場面で展開されるスキルである。

#### 4. ライフスキル尺度

ライフスキルは多様な定義とスキルを内包しているが、このライフスキルの獲得状況を測定するために、これまでに多くの研究者によって尺

度が開発されている。そこで、以下にライフスキルを測定する尺度を挙げ、その特徴を確認したい。

ライフスキル尺度開発における先駆的研究として、Landman et al.(1980)の Tests for Everyday Living(TEL)がある(飯田・石隈、2003)。TEL は日常生活を効果的に行うために必要な幅広い行動をライフスキルとして捉えた尺度であり、買い物(35 項目)、預金(37 項目)、家計(34 項目)、ヘルスケア(34 項目)、家の管理(36 項目)、職探し(36 項目)、仕事関連の行動(33 項目)の 7 つのスキルテストとその合計得点および基本的な読み尺度(36 項目)の 9 つの得点を算出することでライフスキルを評価することができる。また、Evans and Poole (1988)は、青年に必要なライフスキルを把握するために、青年たちを対象として普段主に抱いている関心事について、インタビューや自由記述等による調査を行い、対人関係(2 項目)、レジャーと親密性(2 項目)、適応(4 項目)、博識(3 項目)、社会的責任(3 項目)、計画(1 項目)の 6 つのグループと 15 項目のスキルを見出している。1984 年以降に作成されたライフスキル尺度は、Brooks et al.(1984)の提案した、対人コミュニケーション・人間関係スキル、問題解決・意思決定スキル、身体的フィットネス・健康維持スキル、アイデンティティ発達・人生の目的スキルの 4 つのライフスキルの枠組みに基づいているものが多く、理論に基づいた包括性と発展的視点という特徴を持っている点で、それ以前のライフスキル研究とは異なっていると指摘されている(飯田ら、2003)。Darden et al.(1996)は、Brooks et al.(1984)の枠組みをもとに青年を対象とした Life-Skills Development Scale-Adolescent Form, 65-item version(LSDS-B)を作成した。LSDS-B は、人間の発達の理論や研究と発達心理学者によるパネルディスカッションによって青年期のライフスキルとして適切なスキルを測定する 4 つ

の枠組みの 65 項目の尺度で構成されている。Kadish et al. (2001)は、LSDS-B をもとに非行青年を対象として尺度を作成した。彼らが、LSDS-B を非行青年に実施した結果、使用されている言葉の難しさ、使用されている単語のいくつかが非行少年の文化で用いられることばと一致しない点、項目数が多い点が問題点として明らかになった。その 3 つの問題点を改善して作成された尺度が **The Life-Skill Development Scale-Juvenile Form** である。

日本国内においても、尺度開発は行われている。上野ら(1998)は、Danish et al.(1993)の定義をもとにライフスキル尺度を作成した。この尺度は、高校生を対象としており、スポーツ場面において獲得された心理・社会的スキル（競技状況スキル）とライフスキルとの関係に着目している。下位尺度は、個人的スキルと対人スキルで構成されている。また飯田・石隈(2002)は、学校生活スキル尺度(中学生版)を作成した。この尺度は、Darden et al.(1996)の LSDS-B をもとに、中学生が学校生活を送る上で直面する学習面、心理・社会面、進路面、健康面の枠組みにおける発達課題・教育課題の解決を促進するスキルの個人差を測定するために作成された尺度である。下位尺度は、自己学習スキル(14 項目)、進路決定スキル(12 項目)、集団活動スキル(12 項目)、健康維持スキル(9 項目)、同輩とのコミュニケーションスキル(7 項目)の 5 つで構成されている。島本ら(2006)は、大学生が持つスキルを多面的に測定する多次元の尺度を開発した。主に個人場面で展開されるスキルを表す個人的スキルと、主に対人場面で展開されるスキルを表す対人スキルに分類され、個人的スキルとして計画性、情報要約力、自尊心、前向きな思考を、対人スキルとして親和性、リーダーシップ、感受性、対人マナーを挙げ、8 下位尺度と各 3 項目の計 24 項目で構成されている。

## 5. スポーツとライフスキル

アスリートは、スポーツを通じて多様な経験を積み、様々なスキルを獲得、向上させることができると指摘されている（徳永、2001；片上、2008）が、それらの獲得されたスキルはスポーツを離れた場面でも活用することができると考えられ、スポーツとライフスキルの関係に着目した研究が行われている。

ライフスキルはスポーツ活動を通じて獲得し、向上させることができると考えられている（杉山、2005）。Danish et al.(1993)は、ライフスキルはスポーツ活動を通じて獲得することが可能であると考え、その獲得を促進するプログラムの開発を行っている。また、上野ら(1998)は、スポーツ場面において獲得される心理・社会的スキル(競技状況スキル)とライフスキルとの関係に着目し、運動部活動に参加することにより競技状況スキルと同種の側面を持つライフスキルの獲得が可能であると指摘している。そして、徳永ら(1994)は、スポーツクラブ活動を継続することで日常生活の種々の課題やストレスに対処する心理的対処能力が高まることを明らかにした。また杉山(2004)は、スポーツ場面における社会的スキルである競技社会的スキルが日常場面で望まれる社会的行動である向社会的行動と密接に関係していると指摘している。さらに和田ら(2001)は、競技レベルとライフスキルの関係に着目し、高校ラグビー選手を対象とした調査を行った結果、ラグビー選手がスポーツ部活動に参加していない高校生に比べて優れたライフスキルを有しており、また経験年数の長い選手、大会参加回数の多い選手の方が優れたライフスキルを有していることを明らかにした。また上野(2006)は、中学運動部員を対象とした介入を行い、運動部活動への参加を通じて目標設定スキルの

獲得が可能であり、目標設定スキルは基礎的認知能力の発達を通じて時間的展望の獲得につながることを明らかにした。このように様々な研究から、ライフスキルがスポーツを通じて獲得させ、向上させることが可能であると報告されている。

また、スポーツ場面における心理的スキルとライフスキルの類似点について上野ら(1998)は、「練習メニューを作成するスキルは、計画的にことを進めるスキルであり、試合に向けて体調を整えるスキルは、自己管理スキルである」と述べて具体例を示している。徳永ら(2001)は、スポーツ場面で発揮される心理的なスキルとして心理的競技能力を挙げているが、その心理的スキルは競技場面から日常生活場面に場面を置き換えると、ライフスキルと同種の側面を持つと考えることができる。競技意欲(忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲)は、学業や職業、人生の中で目標を設定し、目標達成や自己実現に向けて動機づけを高め、時に忍耐を要しながら取り組む力と言い換えることができる。精神の安定・集中(自己コントロール能力、リラックス能力、集中力)は、情動への対処、ストレスへの対処、自己管理と言い換えることができ、自信(自信、決断力)は、自尊心や意思決定と言い換えることができる。また、作戦能力(予測力、判断力)は、目標設定、問題解決、情報要約力、と言い換えることができ、協調性(協調性)は効果的コミュニケーション、対人関係スキル、組織性、親和性、共感性、対人マナーと言い換えることができる。

このようにみていくと、アスリートの能力と日常生活において必要な能力には類似点が見受けられる。そのためアスリートは、スポーツを通じて日常生活で必要となるライフスキルを高め、スポーツを離れた場面でも活用することが可能であると考えられる。

上野ら（1998）の尺度は、両場面の質問項目で構成されているが、校内という閉鎖的な環境に身を置く高校生が対象であり、学校外での活動場面を多数有し、社会との関係の深い大学生に適用するには不十分である。また、スポーツがライフスキルの獲得と向上に効果的であることが報告されている（徳永ら、1994；杉山、2004；和田ら、2001；上野、2006）が、スポーツ場面で獲得されたライフスキルの日常生活場面における発揮状況を検討している研究は少ない。獲得されたスキルは、発揮された時点においてその有効性が明らかになることを考えると、ライフスキルをスポーツ場面と日常生活場面に分けて検討することが重要であると考えられる。

## 6. 研究目的

本研究は、以下の2つを目的として大学生を対象としたアンケート調査を実施した。

1つ目は、大学アスリートのライフスキルの特徴に関する分析と検討であり、2つ目は、スキルの獲得状況ではなく、発揮状況に焦点を当て、スポーツ場面とその他の場面のライフスキルの発揮状況を分析、検討することである。

## Ⅱ．方法

### 1. 調査対象

早稲田大学スポーツ科学部に所属する大学生 661 名(男子 440 名、女子 221 名：平均年齢  $19.7 \pm 1.45$  歳)を対象者とした。

有効回答が得られた対象者を、現在最も力を入れて取り組んでいる活動がスポーツであり、尚且つ競技レベルが高校時代および大学時代に日本代表経験のある学生を **Japan 群**（以下 **J 群**と略記）、現在最も力を入れて取り組んでいる活動がスポーツであり、尚且つ競技レベルが高校時代および大学時代に日本代表経験のない学生を **Not Japan 群**（以下 **NJ 群**と略記）、現在最も力を入れて取り組んでいる活動がスポーツ以外である学生を **Not Sport 群**（以下 **NS 群**と略記）として、3 群に群分けを行った。

### 2. 調査時期

調査は、2008 年 6 月と 12 月に行った。

### 3. 調査方法

自作の個人プロフィール調査とともにライフスキルを測定するための質問紙によるアンケート調査を集合調査法により実施した。調査に関しては、スポーツ科学部の授業中に対象者に調査目的を口頭及び文書によって説明し承諾を得た上で実施し、回収した。

個人プロフィールにおいては、性別、年齢、学年に加えて、現在スポーツと関わっているかどうか、また過去のスポーツ活動歴に関して回答を求めた。

質問紙は、下記に示す質問項目により大きく 2 種類の質問項目から構成されている。まずはじめに、島本ら(2006)によって作成された、「日常生活スキル尺度(大学生版)」を使用し、場面を特定せずにライフスキルを測定する質問項目に回答を求めた。次に、現在最も力を入れて取り組んでいる活動場面とその他の活動場面に分けて、同様の「日常生活スキル尺度(大学生版)」を使用し、場面ごとのライフスキルの回答を求めた。

「日常生活スキル尺度(大学生版)」は主に個人場面で展開されるスキルを表す個人的スキルと、主に対人場面で展開されるスキルを表す対人スキルに分類され、個人的スキルとして計画性、情報要約力、自尊心、前向きな思考を、対人スキルとして親和性、リーダーシップ、感受性、対人マナーの 8 尺度のスキルが挙げられている。8 尺度には各 3 項目の質問項目が含まれており、計 24 の質問項目で構成されている（表 1 を参照）。

回答方法は先行研究に倣い、4 件法で「ぜんぜん当てはまらない」を 1 点、「やや当てはまらない」を 2 点、「やや当てはまる」を 3 点、「非常に当てはまる」を 4 点とした。また逆転項目の評定値は、分析の際に反転処理を行った。

表1 日常生活スキル尺度(大学生版)のスキルの内容と質問項目

| スキル名    |                                                                                                          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 親和性     | 内容 相談する、本音で物事を言い合う、といった友人たちと親密な関係を形成・維持するスキル                                                             |
|         | 質問項目 困ったときに、友人らに気軽に相談することができる<br>親身になって友人らに相談に乗ってもらえることができる<br>どんな内容のことでも友人らと本音で話し合うことができる               |
| リーダーシップ | 内容 自分が所属する集団内での活動に積極的にかかわっていかうとするスキル                                                                     |
|         | 質問項目 話し合いのときにみんなの意見を1つにまとめることができる<br>集団で行動するときに先頭に立ってみんなを引っ張っていくことができる<br>自分が行動を起こすことによって、周りの人を動かすことができる |
| 計画性     | 内容 時間的展望と物事の優先順位を考慮した先見的なスキル                                                                             |
|         | 質問項目 先を見通して計画を立てることができる<br>課題が出ると、(提出)期限を自ら決める等の工夫をしてやる気を引き出す<br>やるべきことをテキパキと片付けることができる                  |
| 感受性     | 内容 相手の気持ちへ感情移入するスキル                                                                                      |
|         | 質問項目 困っている人を見ると援助をしてあげたくなる<br>他人の幸せを自分のことのように感じることができる<br>悲しくて泣いている人を見ると、自分も悲しい気持ちになる                    |
| 情報要約力   | 内容 大量の散乱する情報の中から重要なものを選び出し、秩序立てて再構成する力                                                                   |
|         | 質問項目 手に入れた情報を使って、より価値の高いもの(資料等)を生み出せる<br>数多くの情報の中から、本当に自分に必要な情報を手に入れられる<br>多くの情報をもとに自分の考えをまとめることができる     |
| 自尊心     | 内容 現在のありのままの自分を肯定的にとらえることができるスキル                                                                         |
|         | 質問項目 自分のことが好きである<br>自分の今までの人生に満足している<br>自分の言動に対して自信を持っている                                                |
| 前向きな思考  | 内容 落ち込んだときや失敗したとき、また困難に遭遇したときでも前向きに考えるスキル                                                                |
|         | 質問項目 嫌なことがあっても、いつまでもくよくよと考えない<br>困ったときでも「何とかなるだろう」と楽観的に考えることができる<br>何かに失敗したときにすぐ自分はダメな人間だと思ってしまう         |
| 対人マナー   | 内容 相手に対して好ましくない印象を与えないよう意識されたスキル                                                                         |
|         | 質問項目 目上の人の前では礼儀正しく振る舞うことができる<br>年上の人に対しては敬語を使うことができる<br>初対面の人に対しては言葉遣い等に気を配ることができる                       |

#### 4. 分析方法

データは、島本ら(2006)の尺度分類にもとづき尺度ごとの合計点を算出し、統計解析ソフト SPSS 14.0J for Windows.を用いて 2 要因、または 4 要因による分散分析を行った。分散分析の結果、交互作用が有意であった場合は、Tukey 法による単純主効果検定を行った。

### Ⅲ．結果

#### 1. ライフスキル

場面を特定されていないライフスキルの特徴を検討するために、ライフスキル(8スキル)、及び群(J群、NJ群、NS群)を要因として2要因による分散分析(ライフスキル(8)×群(2))を行った結果、交互作用が有意( $F(14,1272)=1.90, p<.05$ )であったため、単純主効果検定を行い以下のような結果を得た。

ライフスキルにおける群の単純主効果では、親和性( $F(2,641)=4.24, p<.05$ )に有意差が認められた。下位検定の結果、J群とNS群に5%水準で有意差が認められた(図1を参照)。J群がNS群に対して有意に高い親和性の得点を示していた。

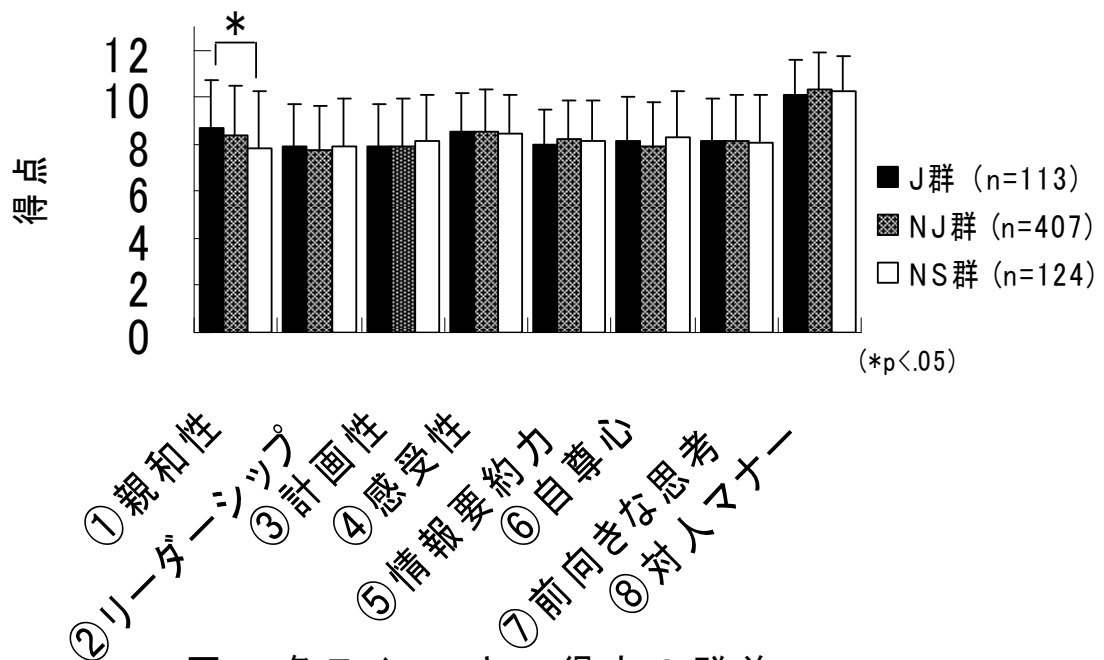


図1 各ライフスキル得点の群差

## 2. 場面ごとのライフスキル

ライフスキル(8スキル)、群(J群、NJ群、NS群)、学年(1年生、2年生、3年生、4年生)及び場面(最も力を入れて取り組んでいる活動場面、その他の活動場面)について4要因による分散分析(ライフスキル(8)×群(3)×学年(4)×場面(2))を行った。その結果、交互作用が有意であったのは、ライフスキルと場面( $F(7,557)=4.75, p<.001$ )、群と場面( $F(2,563)=5.58, p<.01$ )、群と学年と場面( $F(6,563)=2.60, p<.05$ )であった。そこで、単純主効果検定を行い以下のような結果を得た。

### 1) ライフスキルと場面

ライフスキルにおける場面の単純主効果では、親和性( $F(1,563)=10.79, p<.01$ )、リーダーシップ、計画性、情報要約力に( $F(1,563)=22.21, 34.77, 22.51, p<.001$ )有意差が認められた。下位検定の結果、親和性では1%水準で、リーダーシップ、計画性、情報要約力ではそれぞれ0.1%水準で、最も力を入れて取り組んでいる活動場面がその他の活動場面に対して有意に高い得点が認められた(図2を参照)。

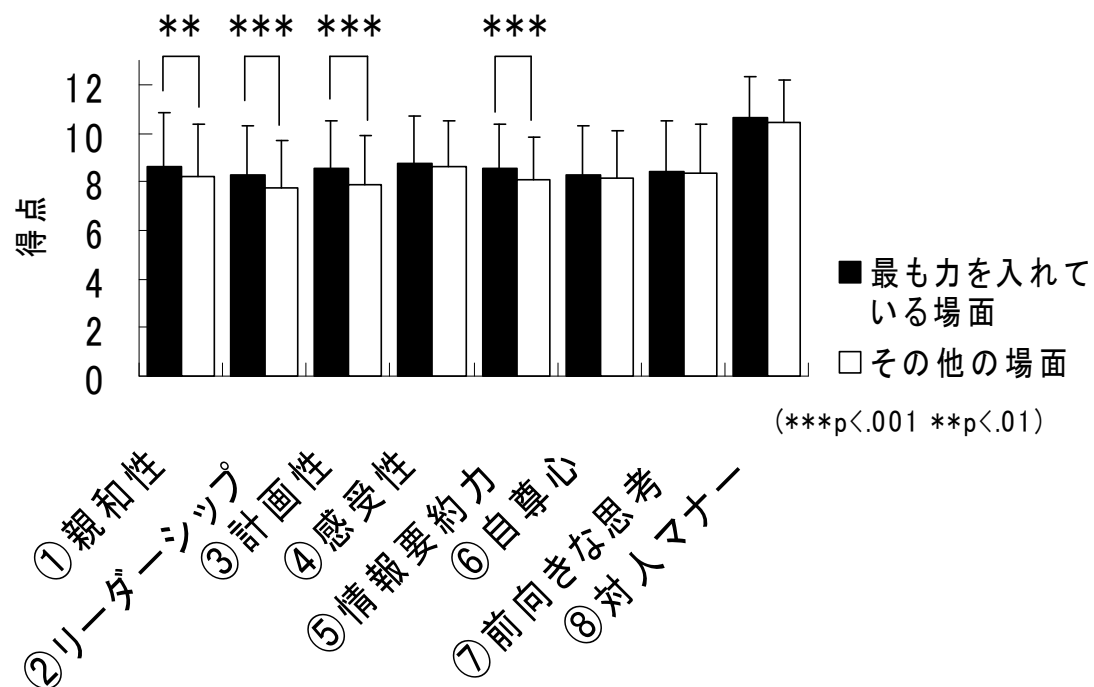


図2 場面比較

## 2) 群・場面におけるライフスキル

群における場面の単純主効果では、J 群と NJ 群に ( $F(1,563)=32.17, 16.34, p<.001$ ) 有意差が認められた。下位検定の結果、J 群と NJ 群はそれぞれ 0.1% 水準で、最も力を入れて取り組んでいる活動場面がその他の活動場面に対して有意に高い得点が認められた(図 3 を参照)。

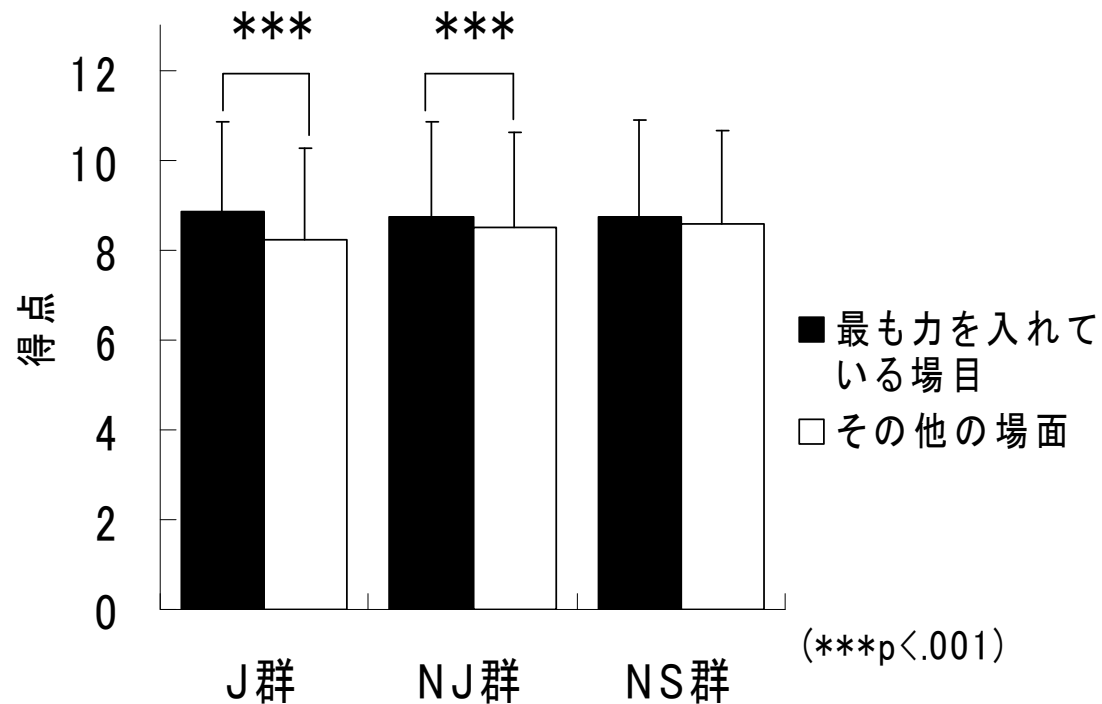


図3 場面差

### 3)群・学年・場面におけるライフスキル

群と学年と場面については、学年の単純主効果では、J 群の最も力を入れて取り組んでいる活動場面( $F(3,563)=3.02, p<.05$ )、NJ 群の最も力を入れて取り組んでいる活動場面( $F(3,563)=4.31, p<.01$ )及びその他の活動場面( $F(3,563)=3.64, p<.05$ )に有意差が認められた。下位検定の結果、J 群の最も力を入れて取り組んでいる活動場面においては、2 年生と 1 年生に 5%水準で、NJ 群の最も力を入れて取り組んでいる活動場面においては、4 年生と 1 年生に 1%水準で、4 年生と 3 年生に 5%水準で有意差が認められた(図 4 を参照)。また、NJ 群のその他の活動場面においては、4 年生と 3 年生に 5%水準で有意差が認められた(図 5 を参照)。

最も力を入れて取り組んでいる活動場面において、J 群では 2 年生が

1年生に対して高いライフスキル尺度得点を示し。NJ群では、4年生が1年生と3年生に対して高いライフスキル尺度得点を示した。

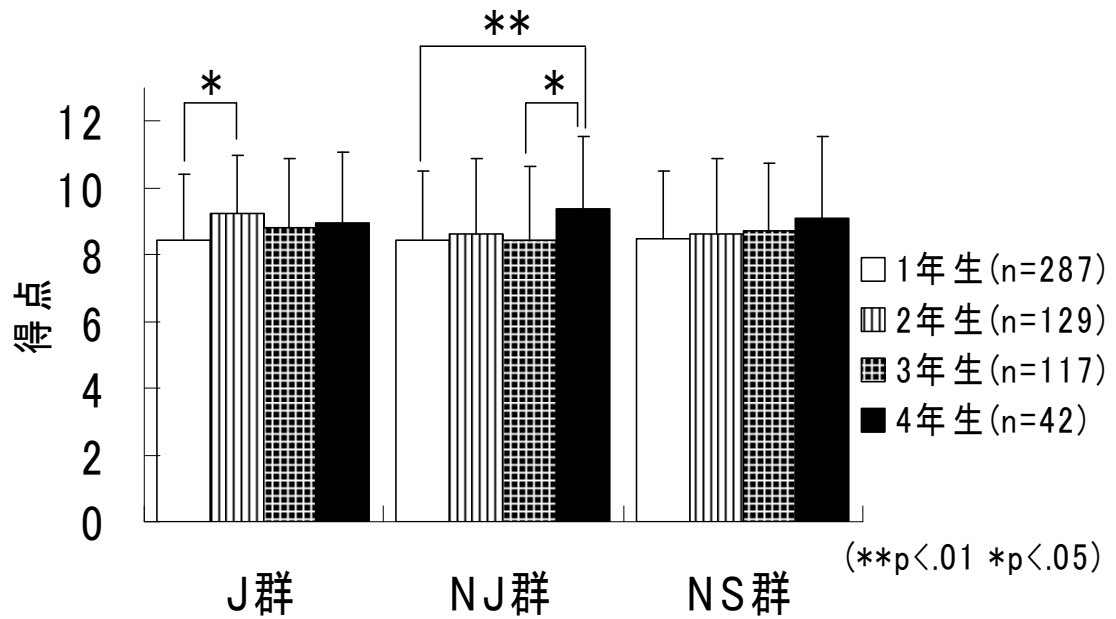


図4 最も力を入れている場面・学年別

その他の活動場面において、NJ群では4年生が3年生に対して有意に高いライフスキル尺度得点を示した。

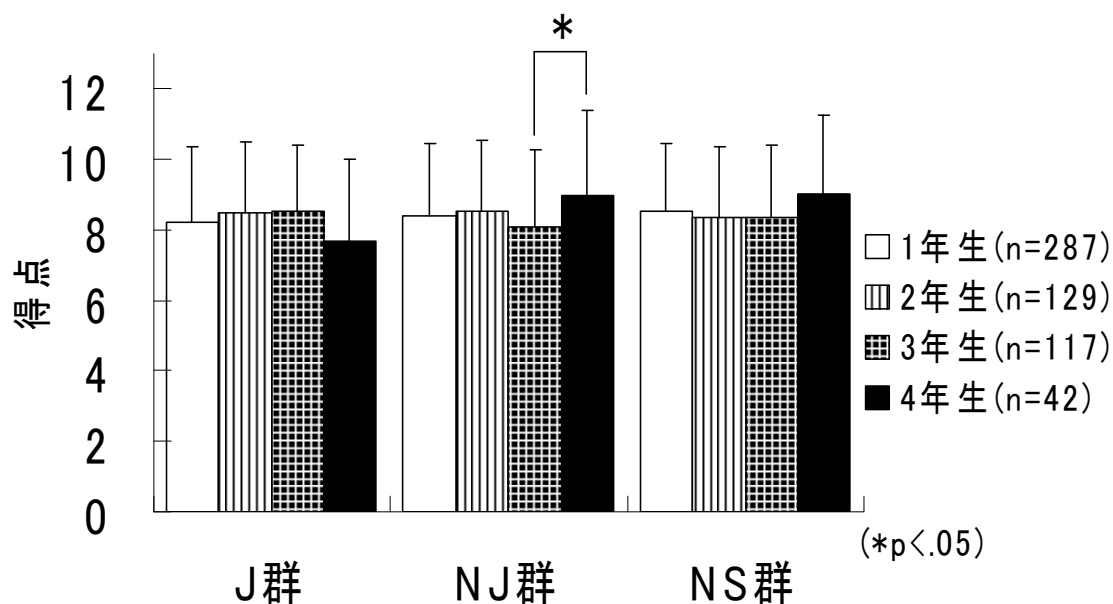


図5 その他の場面・学年別

場面による単純主効果では、2年生のJ群( $F(1,563)=25.70, p<.001$ )、3年生のNJ群( $F(1,563)=10.74, p<.01$ )及びNS群( $F(1,563)=10.42, p<.01$ )、4年生のJ群( $F(1,563)=13.06, p<.001$ )及びNJ群( $F(1,563)=5.09, p<.05$ )に有意差が認められた。下位検定の結果、2年生のJ群に0.1%水準で、3年生のNJ群及びNS群に1%水準で、4年生のJ群に0.1%水準で、NJ群に5%水準で有意差が認められた(図6、7、8を参照)。

J群の2年生と4年生は、スポーツ場面が、他の場面に対して高いライフスキル尺度得点を示していたが、1年生と3年生には、場面による差がみられなかった。

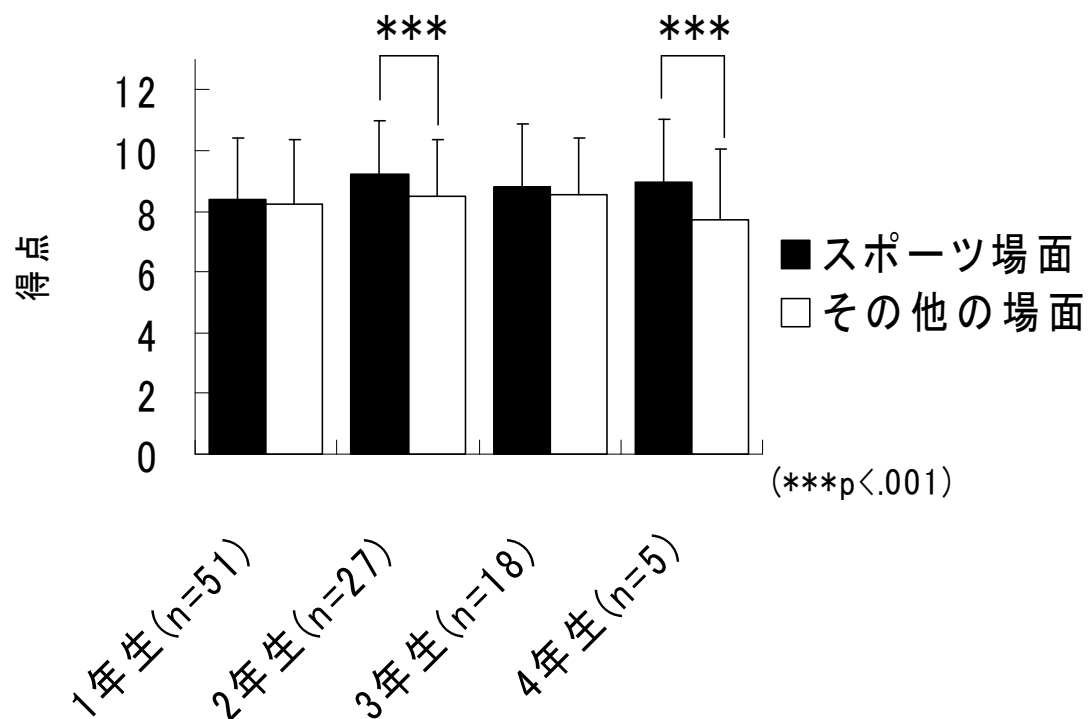


図6 J群・場面差

NJ 群においては、3 年生と 4 年生は、スポーツ場面が他の場面に対して有意に高いライフスキル得点を示し、1 年生と 2 年生では両場面に差が認められなかった。

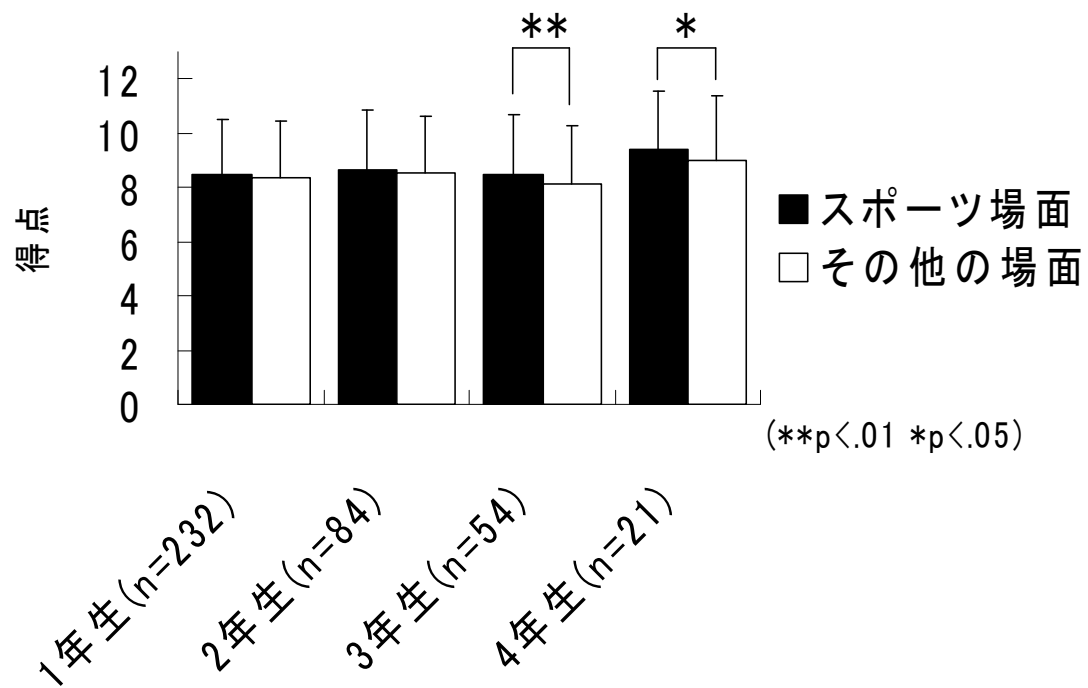


図7 NJ群・場面差

NS 群においては、3 年生で最も力を入れて取り組んでいる活動場面のライフスキル得点が、その他の活動場面に対して有意に高い得点を示していた。

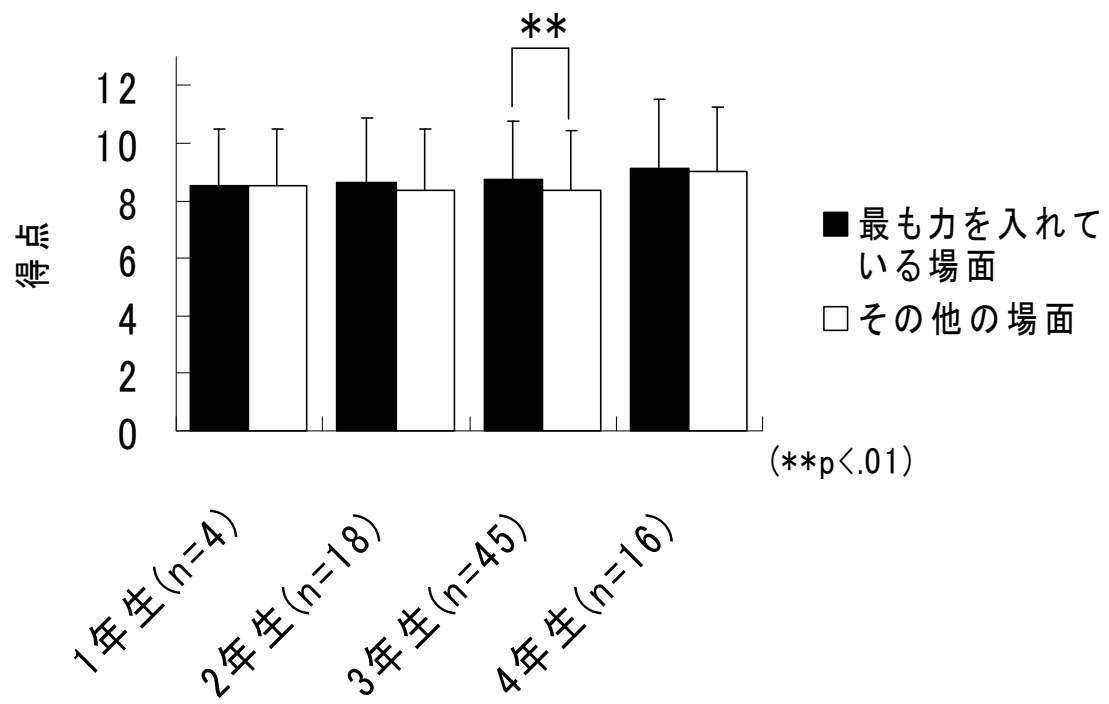


図8 NS群・場面差

#### IV. 考察

本研究では、まず場面を特定していないライフスキルを調査することで、大学生のライフスキルの獲得状況に関する検討を行い、次に最も力を入れて取り組んでいる活動場面及び、その他の活動場面に関する調査を行うことで、場面におけるライフスキルの発揮状況を検討した。

##### 1. 場面を特定していないライフスキル

J 群に着目すると、場面を特定していないライフスキルにおける親和性は、NS 群に対して有意に高い得点が認められた。

土屋(2004)は、「競技力の向上をめざすチームに所属している選手は、チームメイトとの間で『本音で話し合いお互い刺激しあう』『精神的に落ち込んでいるときに助け合う』『苦しみや喜びをともにする』といった対人関係を経験する」と述べている。本研究において J 群は、高いパフォーマンスを有し、競技力の向上をめざす集団に身を置いているため、上記のような経験を重ねていることが高い得点を示した親和性の獲得に影響を与えていると考えられる。

##### 2. 場面差

ライフスキルが、「日常生活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」(WHO,1997)と定義され、日常生活場面で要求されるスキルであることを考慮すると、スポーツを離れた場面である日常生活場面における発揮状況を検討する必要がある。そこで、場面ごとのライフスキルについての検討を以下に行った。

###### 1)対人マナー

対人マナーは、最も力を入れて取り組んでいる活動場面と、その他の活動場面において、差が認められなかった。このため対人マナーは、あらゆる場面において発揮されていることが明らかとなった。

大学生は、大学の教員や、クラブ・サークルの年長者など、目上の人や年上の人と接する機会が多いため、3群が共通して高い対人マナーを有していたと考えられる。また現在の学生生活だけではなく、過去のスポーツ経験が対人マナーの獲得に影響を与えている可能性も考えられる。

磯貝ら(2000)は、スポーツ参加者は集団に所属していることがほとんどであり、指導者やチームメイトと良好な関係を築くことや、スポーツ集団の規範やルールに沿って行動するなど外的な適応が望まれると指摘している。このようにスポーツ場面で指導者や年長者と関わり、規範を守る中で、J群・NJ群は、対人マナーを獲得したのではないかと考えられる。また、NS群はスポーツ科学部に所属する学生であることから、過去にスポーツと積極的に関わった経験を持つ学生が多数存在すると考えられる。そのため、J群、NJ群と同様にスポーツを通じて対人マナーを獲得している可能性も考えられる。

## 2)感受性

感受性は、場面による差が認められなかった。これは、指導者から受けた礼儀や周囲への配慮の指導がスポーツ場面に限定されることなく、他の場面に生かされていることが影響していると考察された。この指導者の指導理念に関して石井(2000)は、優秀な指導者が、選手の人間的成長を中心におき、努力、自主性、感謝の3つを柱とした指導を行っていることを報告している。人間的成長と感謝を中心として行われるスポーツ指導として、「挨拶・礼儀の重要性」、「謙虚」、「周囲への配慮」のよ

うな指導項目が挙げられている。スポーツ活動場面において重要項目として指導されている対人マナーや、他人を思いやる感受性は、スポーツ活動場面にとどまることなく、その他の場面においても発揮されていることが推測された。

### 3) リーダーシップ・計画性・情報要約力

リーダーシップ、計画性、情報要約力は、場面による差が認められ、その他の場面で低かった。計画性と情報要約力は、目標や目的を達成するために発揮される実務的なスキルである。これらのスキルを発揮するための明確な目標や目的が力を入れていない場面では設定されていないことが多いため、両スキルが低かったと考えられる。

### 4) 群

J 群と NJ 群はスポーツ場面の方がスポーツ以外の場面よりもライフスキルが高かった。スポーツ場面で獲得、発揮されているライフスキルが、即スポーツ以外の場面での発揮につながるわけではないことから、スポーツ場面で発揮されるライフスキルを、スポーツ以外の場面で発揮されるように促す指導が求められていると考察される。

## 3. 学年による変化

### 1) スポーツ場面のライフスキル

最も力を入れて取り組んでいる活動場面、すなわちスポーツ活動場面におけるライフスキルは、J 群では 2 年生が 1 年生に対して高く、NJ 群では 4 年生が 1 年生と 3 年生に対して高かった。

ライフスキルの獲得に関して橋本（2005）は、スポーツに参加する中

で体験する、スポーツドラマ体験がライフスキルの獲得に影響していることを報告している。スポーツドラマ体験とは、「練習や試合を通して体験した心に残る良い出来事や悪い出来事を含むエピソード」と定義され、具体的には、試合、指導者、人間関係、練習、ケガ、役割などスポーツにおける様々な体験が挙げられている。

NJ 群は、4 年生が 1 年生と 3 年生に対して高いライフスキルを発揮していたが、この 4 年生における高いライフスキル発揮を、スポーツドラマ体験によるライフスキル獲得モデルを援用して検討を行うと以下のよう  
に考察された。NJ 群の 4 年生が体験したスポーツドラマ体験としては、大学生活の最終年ということで試合へかける思いが強まったことや、最上級生であるため、指導者との関係が変化したことが考えられる。また東原(2004)は、スポーツ集団に所属する選手について「トップチームに選ばれなかった上級生は下級生の教育係としてチームに貢献する」と述べ、生沼(1988)は、「加齢とともに実力が向上しない選手は、集団からドロップアウトするか他の役割を担うようになる。他の役割とは新人の社会化や事務的な仕事の担当である」と述べ、学年による役割の変化を指摘している。さらに丸山(2000)は、スポーツ集団の構造と機能について「能力とは関係なく学年によってその地位や発言権が左右される」ことがあると指摘している。このように学年の変化とともに所属する集団内における役割や責任が大きくなり、自身やプレーヤー以外の視点を有し、チームやグループのことを考えた行動を要求される機会が増加したことが考えられる。その結果 NJ 群は、学年と役割の変化に伴う多様なドラマ体験を通じて、ライフスキルを獲得し、それが 4 年生における高いライフスキルの発揮につながったと考察された。

一方 J 群は、2 年生が 1 年生に対して高いライフスキルを発揮してい

た。J 群の 1 年生がスキルの発揮が低く、2 年生でスキルの発揮が高い要因を、NJ 群と同様にスポーツドラマ体験から検討を行うと、1 年生はライフスキルが低水準にあるか、未獲得であり、2 年生時に急激に獲得したという説明になる。しかし、競技レベルが高い選手ほど高いライフスキルを獲得している(和田ら、2001)ことを考慮すると、J 群は大学入学以前から、高いパフォーマンスを有し、多様で高次のスポーツドラマ体験を経験していると考えられるため、1 年生時の獲得水準が低いとは考えにくい。つまり、獲得水準が高くても、ライフスキルの獲得には必ずしもつながらないという仮説が成立する。

そこで 1 年生が置かれている状況について着目すると、武田・中込(2008)は、大学運動部に入部する新入生が、新たな環境への移行に伴う適応において課題を抱えることがあると指摘している。このような環境への適応課題を抱えていることが、J 群の 1 年生のライフスキル発揮が低かった要因として考えられる。そして、入学後の 1 年間の適応期間を経た後に、J 群は本来獲得しているライフスキルを発揮できるようになり、2 年生において高いライフスキルを発揮していると考えられた。

このように J 群と NJ 群のライフスキル発揮をみると、J 群は 1 年生と 2 年生の間に、NJ 群は 3 年生と 4 年生の間に転換点があると考えられる。しかし、ライフスキル発揮に影響を与えた要因は両群で異なっていると考察された。つまり、NJ 群のスキルの発揮にはスキルの獲得・向上という要因とともに周囲からの影響という要因を挙げることができ、J 群のライフスキルの発揮にはスキルの獲得・向上という要因ではなく、周囲からの強い影響という要因を挙げることができる。このようにみていくと、ライフスキルの発揮には、自身が置かれている状況という環境要因と、個人内におけるスキル獲得水準の変化という 2 つの要

因が考えられる。環境要因には、J 群の 1 年生にみられたスキルの発揮を阻害する抑制要因と、NJ 群の 4 年生にみられたスキルの発揮を促した可能性のある促進要因が内包されており、個人内要因には、NJ 群の 4 年生にみられたスキルの有無とスキルレベルという要因が内包されていると考えられる。

環境要因と個人内要因のモデルを援用して J 群と NJ 群の結果を説明すると、以下のように考察された。J 群においては、1 年生時に影響を受けていた新たな環境への適応という抑制効果が、2 年生時に低下したため、2 年生が高いライフスキルを発揮していたと考えられる。また NJ 群の 4 年生は、個人内要因によってライフスキルを獲得、向上させていたため、ライフスキル発揮が高かったと考えられる。

## 2) ライフスキルの場面差

1 年生は、全ての群において場面による差が認められなかった。これは入学初年度の 1 年生が、最も力を入れて取り組んでいる活動だけではなく、新たに様々な活動に従事しているため、スポーツ参加の有無や、競技レベルに関わらず、最も力を入れて取り組んでいる活動場面とその他の活動場面に差が見られなかったと考えられる。

J 群においては、2 年生のスポーツ活動場面のライフスキルが他の場面のライフスキルに対して高かった。これは大学生活が 2 年目を迎えたことで環境に慣れ、J 群がアスリートとして高いパフォーマンスを発揮するために、スポーツ活動場面に集中した生活を送るようになったことが影響していると考えられる。また、4 年生のスポーツ活動場面のライフスキルが他の場面のライフスキルに対して有意に高かった。これは 4 年生の時期には、授業が少なくなり、スポーツ以外の活動が減少するた

め、スポーツに集中しやすいことや、大学生活最後の年に結果を残すためにスポーツにより多くの時間と労力を傾けるようになることが原因として考えられる。

NJ 群の 3 年生と 4 年生は、スポーツ活動場面のライフスキルが他の場面のライフスキルに対して高かったが、1 年生と 2 年生には、場面による差がみられなかった。下級生時に両場面にライフスキル発揮の差が認められなかった原因としては、授業時間数が多く、スポーツ以外の活動に力を入れる必要性が高いことが考えられる。しかし上級生時は、授業時間数が減少することで、スポーツにかける時間が増加する。また下級生時に比べて上級生時には、スポーツグループ内における責任や役割が増加する(束原、2004；生沼、1988；丸山、2000)ため、スポーツ活動場でライフスキルを行使する機会が増加し、これによってスポーツ活動場面におけるライフスキルが高い得点を示したと考えられる。

## V. まとめ

### 1. トップアスリートのライフスキルの特徴

トップアスリートは、高い親和性を有するが、スポーツ活動場面と他の場面においては発揮状況が異なり、スポーツ活動場面の親和性が、他の場面と比較して高いことが明らかになった。この結果から、トップアスリートはパフォーマンスの向上を優先した生活を送っているため、関係の深いスポーツ活動場面の関係者に高い親和性を抱いている反面、他の場面における他者との親和性が低いという特徴を有していると考察された。

### 2. 場面によるライフスキルの発揮状況

計画性や情報要約力のような実務的なスキルは、場面差が生じやすいが、対人マナーと感受性は場面差が生じにくいことが明らかになった。対人マナーと感受性に関しては、大学生活による環境要因を考慮する必要はあるが、人間的成長や礼儀を重要視するスポーツ指導が、スポーツ活動場面だけではなく広い場面における発揮に効果的であることが示唆された。

また、J 群と NJ 群においては場面によるライフスキルの発揮状況に差異が存在し、スポーツ場面对してスポーツ以外の場面のライフスキルが低かったことから、スポーツ場面で獲得、発揮しているライフスキルが、そのままスポーツ以外の場面においても発揮されるわけではないことが明らかとなった。

### 3. スポーツ場面のライフスキル発揮

J 群と NJ 群のスポーツ場面におけるライフスキル発揮の背景と転換

点が異なっていることから、以下の考察が導出された。

ライフスキルの発揮には、自身が置かれている状況という環境要因と、個人内におけるスキル獲得水準の変化という 2 つの要因が考えられる。環境要因には、スキルの発揮を阻害する抑制要因とスキルの発揮を促す促進要因が内包されており、個人内要因には、スキルの有無とスキルレベルという要因が内包されていると考えられる。

#### 4. 学年によるライフスキルの場面差

スポーツ参加者は、上級生においてライフスキルの発揮に場面差が生じることが明らかになった。その背景としては、学年の経過とともにスポーツを優先した生活を送ることが考えられた。

#### 5. 今後の課題

一般大学生を対象とした島本ら(2006)の研究と比較して、本研究の被験者は全体的に高い得点を示していた。また、総合得点も本研究の被験者の方が高かったことから、アスリートが一般大学生と比較して優れたライフスキルを獲得している可能性が示された。今回は一大学を対象としていたことから、複数の大学のアスリートを対象とすること、また、本研究の対象者には、アスリートと元アスリートが含まれていたことから、両者を明確に特定することが今後の課題として挙げられる。

## 文献リスト

- Brooks,D.k.,(1984)A life-skills taxonomy :Defining elements of effective functioning through the use of the Delphi technique.Unpublished doctoral dissertation,University of Georgia,Athens
- Danish,S.J.,Petitpas,A.J. and Hale,B.D.(1993)Life development intervention for athletes, Life skills through sports,The Counseling psychologist,21,352-385
- Darden,C.A, Ginter,E.J., and Gazda,G.M.(1996)Life-Skills Development Scale-Adolescent Form :The theoretical and therapeutic relevance of life-skills.Journal of Mental Health Counseling,18,142-163
- Evans,G.T., and Poole,M.E.(1988)Adolescent Concerns:A Classification for Life Skill Area,Australian Journal of Education,31,55-72
- 橋本公雄(2005)スポーツにおけるドラマ体験とライフスキル、体育の科学、55、106-110
- 飯田順子・石隈利紀(2002)中学生の学校生活スキルに関する研究－学校生活スキル尺度(中学生版)の開発－、教育心理学研究、50、225-236
- 飯田順子・石隈利紀(2003)中学生のスキルを測定する尺度の開発に関する研究の動向、筑波大学心理学研究、26、213-228
- 生沼芳弘(1988)スポーツの社会システム、スポーツ社会学講義、森川貞夫・佐伯聰夫編、大修館書店、東京、pp32-43
- 石井源信(2000)スポーツと集団力学、杉原隆・船越正康・工藤孝幾・スポーツ心理学の世界、中込四郎編、福村出版、東京、pp.165-181

- 磯貝浩久・徳永幹雄・橋本公雄(2000)スポーツにおける個人・社会志向性尺度の作成、スポーツ心理学研究、27、22-31
- 伊藤豊彦(2004)スポーツへの動機付け、最新スポーツ心理学－その軌跡と展望、日本スポーツ心理学会編、大修館書店、東京、pp.33-44
- Kadish,T.E., Glaser,B.A., Calhoun,G.B., and Ginter,E.J.(2001)Identifying the developmental strengths of juvenile offenders,Assessing four life-skills dimensions,Journal of Addictions and Offender Counseling,21,85-95
- 片上千恵(2008)支援教育カリキュラムの展開、トップアスリートのセカンドキャリア支援教育のためのカリキュラム開発(3)平成 19 年度報告書～日本型支援モデルの提案～、トップアスリート・セカンドキャリア支援プロジェクト、正文社、東京、pp.47-97
- Landman, J .T.,Irvin,L.K.,and Halpern,A.S.(1980)Measuring Life Skills of Adolescents:Tests for Everyday Living(TEL),Measurement and Evaluation in Guidance,13,95-106
- 丸山富雄(2000)スポーツ集団、スポーツ社会学ノート現代スポーツ論、丸山文雄編、中央法規、東京、pp42-53
- 西川渾八・稲富稔(1976)職場体育の普及とその効果について、体力科学、26、73
- 島本好平・石井源信(2006)大学生における日常生活スキル尺度の開発、教育心理学研究、54、211-221
- 杉山佳生(2004)競技社会的スキル及びスポーツにおける個人・社会志向性と日常場面での向社会的行動との関係、健康科学、26、41-48
- 杉山佳生(2005)スポーツによるライフスキルとソーシャルスキル、体育の科学、55、92-96

- 高橋英次・川上吉昭(1963)中学校におけるクラブ活動としてのスポーツ  
の生徒の基礎体力に及ぼす影響、体力科学、12、166-171
- 武田大輔・中込四郎(2008)大学新入生の運動部活動での適応過程におけ  
る内的変化、筑波大学体育科学系紀要、31、185-188
- 徳永幹雄(2001)スポーツ選手に対する心理的競技能力の評価尺度の開発  
とシステム化、健康科学、23、91-102
- 徳永幹雄・橋本公雄・高柳茂美(1994)スポーツクラブ経験が日常生活の  
心理的対処能力に及ぼす影響、健康科学、17、59-68
- 徳永幹雄(2005)運動・スポーツで健康は高められるか、教養としてのス  
ポーツ心理学、徳永幹雄編、大修館書店、東京、pp.117-124
- 友添秀則(2006)大学スポーツという問題、現代スポーツ評論 14、友添秀  
則編、創文企画、東京、pp.6-15
- 東原文郎(2004)高校運動部活動のフィールドワーク、教養としてのスポ  
ーツ人類学、寒川恒夫編、大修館書店、東京、pp.220-224
- 土屋裕睦(2004)チームビルディングとソーシャル・サポート、最新スポ  
ーツ心理学ーその軌跡と展望、日本スポーツ心理学会編、大修館書  
店、東京、pp.219-230
- 上野耕平・中込四郎(1998)運動部活動への参加による生徒のライフスキ  
ル獲得に関する研究、体育学研究、43、33-42
- 上野耕平(2006)運動部活動への参加による目標設定スキルの獲得と時間  
的展望の関係、体育学研究、51、49-60
- 和田光一郎・村上貴聡・山本さつき・橋本公雄・徳永幹雄(2001)高校ラ  
グビー選手の心理的競技能力とライフスキルに関する研究、日本体  
育学会大会号、52、281
- WHO 川畑徹朗他監訳(1997)WHO・ライフスキル教育プログラム、

WHO 編、大修館書店、東京

## 謝 辞

本研究を進めていくにあたり、ご指導、ご鞭撻いただいた主査の堀野博幸先生に心より感謝いたしますとともに、深く御礼申し上げます。また、副査を快く引き受けてくださり、お忙しい中様々なアドバイスを下さった倉石平先生と岡浩一朗先生にも深く感謝いたします。