

平成 30 年度

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 修士論文

陸上競技経験がライフスキルの獲得に及ぼす影響

学籍番号 4117012

氏名 加藤 駿

研究指導教員 山崎 一彦

合格年月日 平成 31 年 2 月 18 日

論文審査員

主査

廣瀬 伸良

副査

川田 裕次郎

副査

山崎 一彦

目次

第1章 緒言.....	1
第2章 文献考証.....	3
第1節 ライフスキルの定義.....	3
第2節 スポーツ経験の定義.....	3
第3節 ライフスキルとスポーツ経験の関係.....	4
第3章 予備調査 目的.....	6
第4章 予備調査 方法.....	7
第1節 調査対象者.....	7
第2節 調査時期.....	7
第3節 調査の手続き.....	7
第4節 分析の手続き.....	7
第5章 予備調査 結果.....	9
第6章 本調査 目的.....	10
第7章 本調査 方法.....	11
第1節 調査対象者.....	11
第2節 調査時期.....	11
第3節 調査の手続き.....	11
第4節 質問紙の構成.....	11
第5節 分析の手続き.....	12
第8章 本調査 結果.....	14
第1節 陸上競技経験を評価する項目の因子構造の検討.....	14
第2節 因子の命名.....	14
第3節 尺度の命名.....	15
第4節 陸上競技者のライフスキル.....	15
第5節 陸上競技経験がライフスキルに与える影響.....	15
第6節 運動部活動経験がライフスキルに与える影響.....	16
第9章 本調査 考察.....	18
第1節 陸上競技経験評価尺度について.....	18

第2節	陸上競技者のライフスキル	19
第3節	陸上競技経験がライフスキルに及ぼす影響	20
	(1)競技力を高めるために主体的に取り組んだ経験がライフスキルに及ぼす影響 ...	20
	(2)「試合・合宿・遠征」経験がライフスキルに及ぼす影響	21
第4節	大学運動部活動としての陸上競技経験がライフスキルに及ぼす影響	22
	(1)チームメイトや指導者と関わった経験がライフスキルに及ぼす影響	22
	(2)運動部活動としての陸上競技経験がライフスキルに及ぼす影響の性差	22
第5節	研究の限界と今後の課題	23
第10章	結論	25
謝辞		
参考資料		
要約		
Abstract		
図・表		
添付資料		

第1章 緒言

スポーツ経験がライフスキルの獲得に与える影響は多くの研究結果から見解が得られている。島本ら(2014)は、運動部活動におけるスポーツ経験はライフスキルの獲得に影響を与えていることを明らかにしている²⁸⁾。

ライフスキルとは、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る⁴⁴⁾。Danish et al.(1995)によると、スポーツ場面において獲得可能な心理・社会的スキル(例えば、目標設定スキルやコミュニケーションスキル)は、スポーツを離れた日常生活場面で必要とされるライフスキルとして一般化可能であるとしている³⁾。またライフスキルの獲得により、現在の生活および将来遭遇する危機的な出来事にもうまく対処出来るとしている³⁾。これらは、ライフスキルとキャリア形成の間に正の相関があることから説明できる³²⁾。こうしたスポーツ経験を通じたライフスキルの獲得は、21世紀型の教育ともされる「生きる力」¹⁶⁾にもなり得ると考えられる。

こうしたライフスキルに関する実証的研究が、体育・スポーツ心理学領域では活発になされている。中でも各学校段階における運動部活動は、青少年の人間形成を担う場として、豊かな人間性や社会性の育成といった幅広い人間形成に寄与することが期待されている¹⁹⁾⁴³⁾。

一方で土屋(1994)によると、大学運動部を対象とした研究において、疎通性などコミュニケーションの欠如したチーム状況はバーンアウト発症の温床であることを明らかにしている³⁸⁾。バーンアウトは「長い間の目標への献身が十分に報いられなかったときに生じる情緒的・身体的消耗」と定義されており、こうしたスポーツ経験によるバーンアウトの弊害が見られる例も少なくない⁷⁾。種ヶ嶋(2005)は、大学陸上競技者を対象とした研究において、社会的スキルが高い選手ほどバーンアウトになりにくいことを明らかにしている³⁵⁾。

このことから、社会的スキルを内包する概念であるライフスキルを用いてスポーツ経験の有用性を検討することは非常に重要である。多くの先行研究から、運動部活動に所属する個人のライフスキルは所属していない個人に比べ、高いライフスキルを有していることが明らかにされている⁸⁾¹⁴⁾²⁶⁾⁴⁰⁾⁴¹⁾。

一方で島本(2014)は、「スポーツ経験がライフスキルの獲得に与える影響の一般的な

傾向は検討されているが特定の競技種目や具体的な経験を対象とした検討は未だほとんど行われていない」と指摘している²⁹⁾。Danish et al(1995)や上野(2008)は、スポーツを通じて競技スキルのみならずライフスキルをも獲得するには、ただ活動を積み重ねただけでは不十分であり、そこでどのような経験を積み重ねたかが肝要であるとしている⁴⁾²⁵⁾。したがって競技者の人格形成を促しているのは、スポーツそのものではなく、スポーツ活動の中で生じる「スポーツ経験」であるといえる。

島本(2014)はゴルフ競技を通じた「自己開示」や「環境整備」などのスポーツ経験がライフスキルの獲得に影響を及ぼすことを明らかにしている²⁸⁾。先行研究において、スポーツ経験がライフスキルに及ぼす影響を検討した競技は、野球¹⁹⁾、サッカー⁸⁾、柔道²⁹⁾において報告されているものの、陸上競技経験においては未だ検討がなされていない。

これらのことから本研究では陸上競技選手のスポーツ経験に着目する。陸上競技には、設定した目標を達成するために自ら長期的な練習計画をたてるなどの場面が多く見受けられる。陸上競技においてライフスキルにつながる具体的なスポーツ経験を明らかにすることは、競技活動におけるライフスキルの一般化を促進する効果的な指導方法の提案に向けた実践上の貢献ができると考えられる。

本研究では、予備調査と本調査を行う。予備調査は大学生陸上競技者を対象とした半構造化面接を行い、陸上競技中の活動を通して経験する内容を抽出する。本調査は予備調査を通して抽出された経験項目をもとに、陸上競技経験を評価する尺度を作成し、その信頼性・妥当性を検証したのち、陸上競技経験とライフスキルの関連を検討する。

第2章 文献考証

第1節 ライフスキルの定義

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」と定義される⁴⁴⁾。

島本ら(2013)は「国内で21世紀における教育の基本目標である「生きる力」に極めて類似した概念」としている²⁷⁾。また、「心理社会的な能力であり、変化の激しいこれからの社会を生きていくために必要な能力」とも指摘しており、私たちの日常生活を効果的に営んでいく上で重要なスキルの1つと解釈される²⁷⁾。

ライフスキルの定義は、研究者によって異なる定義が提唱されている。その理由に、ライフスキルが複数の学問領域によって扱われており、研究者の態度や理論によってライフスキルの捉え方が異なっている。代表的な定義には、「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」²⁾、「職業という人それぞれの専門的な立場でのパフォーマンスの発揮を基礎の部分から支える、人としての成長を促す能力」²⁷⁾などがある。

島本(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働き」と定義し、大学生のライフスキルを多面的に測ることの多次元の尺度を開発している²²⁾。この尺度は、ライフスキルを「対人スキル(親和性、リーダーシップ、感受性、対人マナー)」と「個人的スキル(計画性、情報要約力、自尊心、前向きな思考)」の2つの要因で捉え測定するものである。

そこで本研究では、ライフスキルの評価方法として「大学生アスリート用ライフスキル評価尺度」²⁷⁾を採用した。この尺度はライフスキルを「ストレスマネジメント」、「目標設定」、「考える力」、「感謝する心」、「コミュニケーション」、「礼儀・マナー」、「最善の努力」、「責任ある行動」、「謙虚な心」、「体調管理」の10側面から捉えている。これらの側面は、ライフスキルの定義でもある「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」を反映していると考えられる。また、本研究は大学生の陸上競技者を対象としているため、アスリートのライフスキルを測定するという本研究の目的と合致すると考えられる。

第2節 スポーツ経験の定義

スポーツ経験は、「スポーツ実践の中に含まれる具体的な経験」と定義される²⁴⁾。

これまでスポーツ心理学研究領域では、スポーツ経験に関する研究がさかんになさ

れている。島本(2007)は体育の授業場面でのスポーツ経験を「自己開示」、「他者協力」、「挑戦達成」、「楽しさ実感」の4側面から評価できる尺度を開発している²³⁾。さらに島本(2008)は、運動部活動中のスポーツ経験を「自己開示」、「指導者からの生活指導」、「挑戦達成」、「周囲からのサポート」、「努力忍耐」の5側面から評価できる尺度を開発している²⁴⁾。

このように、スポーツ実践中の多様な経験を評価する尺度を開発することは、「どのような経験がライフスキルに影響を及ぼしているか」を検討していくうえで重要であると考えられる。「スポーツ実践中に含まれる具体的な経験を、さまざまな側面から評価することができる尺度が必要」²⁴⁾、「特定の競技種目を対象とした検討はほとんど行われていない」²⁴⁾という指摘からも、特定の競技のスポーツ経験に着目し、競技実践に含まれる具体的な経験を明らかにすることは重要である。

そこで本研究では、陸上競技経験を予備調査によって明らかにして評価し、これらで明らかになったスポーツ経験を、一般的な運動部活動でのスポーツ経験を測定する「運動部活動経験評価尺度(大学生用)」²⁴⁾に加えて評価することとした。

第3節 ライフスキルとスポーツ経験の関係

「増え続ける学生の問題行動や不適応に対処するため、学生の人間形成の促進が重要な検討課題となっている」という島本ら(2006)の指摘から、体育・スポーツ心理学領域ではライフスキルに関する実証的研究が活発になされている²²⁾。とりわけ運動部活動に所属する個人のライフスキルはそうでない個人に比べ、統計学的に有意に高いレベルであることが多くの先行研究から明らかにされてきた⁷⁾¹³⁾²⁵⁾³⁹⁾⁴⁰⁾。これらのことから、一般的にスポーツ経験はライフスキルに正の影響を及ぼすと考えられる。

スポーツとライフスキルの関係は競技レベルの次元から説明されることが多い。岡崎(2018)は大学生硬式野球競技者を対象としたライフスキル研究において、競技レベルが高い競技者のほうがそうでない競技者に比べ、「目標設定」や「考える力」のレベルが統計学的に有意に高いことを明らかにしている¹⁹⁾。島本(2014)は大学生柔道実践者を対象とした研究においてインカレ出場群の方が未出場群に比べ「考える力」、「コミュニケーション」、「目標設定」、「最善の努力」、「責任ある行動」において統計学的に有意に高いことを示している²⁴⁾。

一方で島本(2014)は、「スポーツ経験がライフスキルの獲得に与える影響の一般的な

傾向は検討されているが特定の競技種目を対象とした検討は未だほとんど行われていない」とも指摘している²⁸⁾。こうした問題意識から島本(2014)はゴルフ競技を通じた「自己開示」や「環境整備」などのスポーツ経験がライフスキルの獲得に影響を及ぼしていることを明らかにしている²⁸⁾。また島本(2007)は、体育授業の中での「自己開示」や「楽しさ実感」などのスポーツ経験が、ライフスキルの獲得に影響を与えていることを指摘している²³⁾。さらに池田(2015)は、高校男子サッカー部に着目し、指導者がチーム運営の方針決定に強く作用していた高校の選手においては意思決定・問題解決の得点が相対的に高く、選手が主体となって活動していた高校においてはストレスマネジメントカが高かったと報告している⁸⁾。

これらのことから、特定の競技中のスポーツ実践の中に含まれる具体的な経験を捉え、ライフスキルとの関連を検討していくことが今後の重要な課題であると考えられる。

第3章 予備調査 目的

陸上競技者が競技中の活動を通して経験する内容を抽出し、陸上競技中に生じる経験を測定する項目を作成することを目的とする。

第4章 予備調査 方法

第1節 調査対象者

調査対象者は、千葉の体育系私立大学における14名(男性7名、女性7名、平均年齢 20.71 ± 0.99 歳)の大学生陸上競技者である。対象者の競技レベルは、地区大会出場レベルから国際大会で入賞するレベルまでと多岐にわたっていた。

第2節 調査時期

調査は2018年2月から3月にかけて行われた。

第3節 調査の手続き

調査は半構造化面接(15~20分×1回)を行った。調査内容は「これまでの大学運動部での活動において、どのような経験をしたでしょうか。思いっただけお答えください」という質問に対する回答を、追跡質問を用いて求めた。面接内容はICレコーダーに収録し、逐語データとしてICレコーダーの面接内容を文字起こしした。なお、調査対象者には文書と口頭による説明により研究目的、方法、データの取り扱い、プライバシーの保護等の説明を行い、回答の承諾を得た。なお、本研究は順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科研究等倫理委員会の承認を得て実施した(順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科受付番号30-15、2018年)。

第4節 分析の手続き

収集された対象者の回答一つ一つを1ラベルとし、それらをKJ法⁹⁾によるグループ編成方法に従ってカテゴリー化した。確認作業は、下記の通りとした。(1)全ラベルを広げて俯瞰し、内容に親近性のあるラベル枚数を束ねてサブカテゴリーを作成した。(2)サブカテゴリー内のラベルを読み返し、それらを圧縮した表現を検討し命名した。(3)さらに親近性のあるサブカテゴリー同士を束ねて大カテゴリーを作成、命名した。収集データの編成作業に問題がないかを点検しながら分析を行っていくことで妥当性を確保した。

収集された情報は、①何かの結果ではなくその結果が得られるまでの経験内容であること、②運動部活動の中で経験される内容であること、という2つの条件のもとに精選した。内容的妥当性の検証は、陸上競技に取り組む大学院生4名、陸上競技の指

導者 1 名、スポーツ心理学者 1 名との審議のもと行った。

第5章 予備調査 結果

KJ法を用いてカテゴリー化し、さらに上記の①, ②の2つの条件をもとに精選した。精選した結果、「自主的な練習の計画に関する経験（8項目）」「競技パフォーマンス向上のために考えた経験（8項目）」「仲間や指導者との経験（13項目）」「体調管理に関する経験（11項目）」「試合・合宿・遠征での経験（10項目）」の5側面50項目が得られた。詳細は表1に示した。

第6章 本調査 目的

予備調査を通して抽出された50項目をもとに、陸上競技経験を評価する尺度を作成し、その信頼性・妥当性を検証したのち、陸上競技経験とライフスキルの関連を検討することを目的とする。

第7章 本調査 方法

第1節 調査対象者

調査対象者は、関東・近畿・九州地区 8 大学における陸上競技部に所属する 601 名（男性 325 名、女性 276 名、平均年齢 19.90 ± 1.27 歳）の学部生を対象とした。これら対象者の競技レベルは、地区大会出場レベルから国際大会に出場するレベルまでと多岐にわたっていた。データの回収率は 90.4%、有効回答率は 89.8%であった。

第2節 調査時期

調査は、2018 年 8 月から 10 月にかけて行われた。

第3節 調査の手続き

アンケート用紙は本研究者と調査協力者を通じて各大学陸上競技部に配布され、それぞれ一斉に集団実施された。用紙は記入後その場で回収され、返送・返却作業は監督、コーチ、マネージャー、調査協力者等により行われた。調査は無記名で実施され、調査対象者には文書により研究目的、データの取り扱い、プライバシーの保護等の説明を行った。なお、本研究は順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科研究等倫理委員会の承認を得て実施した（順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科受付番号 30-15、2018 年）。

第4節 質問紙の構成

調査内容①：個人属性

性別、年齢、学年、居住形態、専門種目（短距離・中距離・長距離・跳躍・投擲・競歩・混成の中から選択）、専門種目の継続期間、活動頻度、過去 3 年以内の競技成績、過去に取り組んでいたスポーツで構成された。

調査内容②：陸上競技経験を評価する項目

研究 I により選定された 50 項目とした。回答に際しては、調査内容③とともに、「これまでにおける大学での運動部活動を思い出してみてください。日々の練習や試合を通して、以下の質問の内容をどのくらい経験しましたか？1 から 5 のいずれかの数字に○をつけてください。」との教示が行われた。項目の評定は、「1:ほとんどなかった、

2：たまにあった、3：ときどきあった、4：よくあった」までの4段階の自己評定で行い、評定値が高いほど各々の側面をより多く経験していると解釈した。

調査内容③：運動部活動経験評価尺度(大学生用)

本尺度は島本・石井(2008)によって開発された²⁴⁾。運動部活動の場面における経験である広く一般的なスポーツ経験を、5つの側面(自己開示、指導者からの生活指導、挑戦達成、周囲からのサポート、努力忍耐)から評価することができる。項目の評定は、「1：ほとんどなかった、2：たまにあった、3：ときどきあった、4よくあった」までの4段階の自己評定で行い、評定値が高いほど各々の側面をより多く経験していると解釈された。表2に運動部活動経験評価尺度(大学生用)を示した。

調査内容④：大学生アスリート用ライフスキル評価尺度

本尺度は島本(2013)によって開発された²⁷⁾。大学生アスリートに求められるライフスキルを、10の側面(ストレスマネジメント、目標設定、考える力、感謝する心、コミュニケーション、礼儀・マナー、最善の努力、責任ある行動、謙虚な心、体調管理)から評価することができるものであった。項目の評定は、「1：ほとんどなかった、2：たまにあった、3：ときどきあった、4よくあった」までの4段階の自己評定で行い、評定値が高いほどスキルレベルが高いと解釈された。また逆転項目の評定値は集計の際に反転処理された。表3に大学生アスリート用ライフスキル評価尺度を示した。

第5節 分析の手続き

陸上競技経験を評価する50項目の因子構造を把握するために探索的因子分析(最尤法・Promax回転)を行った。その後、信頼性と妥当性を確認するため、妥当性の検討として確認的因子分析により構成概念妥当性を検討した。この際、モデル適合度指標の基準はGFI(Goodness of Fit Index)、AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index)、CFI(Comparative Fit Index)、RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)とした。信頼性の検討として、クロンバックの α 係数を算出した。

運動部活動経験評価尺度と予備調査で得られた陸上競技経験を評価する項目を精選し尺度としたものを独立変数に、大学生アスリート用ライフスキル評価尺度を従属変数とした重回帰分析(強制投入法)を実施した。

尚、本実験で得られたデータは「SPSS Statics22.0」と「SPSS Amos22.0」を用いて分析を行った。統計的有意水準は5%に設定した。

第8章 本調査 結果

第1節 陸上競技経験を評価する項目の因子構造の検討

まず、陸上競技経験を評価する項目 50 項目に対して探索的因子分析（最尤法・Promax 回転）を行った。十分な因子負荷量を示さなかった 35 項目（.40 未満を基準）を分析から除外し、残りの 15 項目に対して再度探索的因子分析（最尤法・Promax 回転）を行った。すべての項目は従来の因子にそれぞれ従属し、.40 以上の因子負荷量と単純構造を示した。なお、回転前の 4 因子で 15 項目の全分散を説明する割合は 48.34% であった。Promax 回転後の最終的な因子パターンと因子間相関を表 4 に示した。

次に、内的整合性を検討するために α 係数を算出したところ、第 1 因子で $\alpha = .82$ 、第 2 因子で $\alpha = .74$ 、第 3 因子で $\alpha = .72$ 、第 4 因子で $\alpha = .72$ とおおむね十分な値が得られた。

さらに、陸上競技経験を評価する項目 15 項目を 4 因子構造とし、モデル適合度について検討した。指標には GFI(Goodness of Fit Index)、AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index)、CFI(Comparative Fit Index)、RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)を用いた。その結果、各指標にはおおむね適合が良いと判断される値 (GFI=.94、AGFI=.92、CFI=.94、RMSEA=.06) が認められた。データへの適合が支持されたことで、対象とする因子分析モデルがより信頼性および妥当性を有するものであることが示された。本研究では最終的に 15 項目からなる 4 因子分析モデルを採用することにした。図 1 に、確認的因子分析により得られた分析結果を示した。

第2節 因子の命名

第 1 因子は 4 項目で構成されており、練習の目的や自分がすべきことなどを考える経験を示す項目が高い因子負荷量を示していた。そこで「競技力を高めるために考えた」経験と命名した。

第 2 因子は 4 項目で構成されており、指導者やチームのメンバーと関わる中で経験する内容を示す項目が高い因子負荷量を示していた。そこで「指導者やチームメイトと関わった」経験と命名した。

第 3 因子は 4 項目で構成されており、試合・合宿・遠征など日頃の練習とは離れた場で経験する内容を示す項目が高い因子負荷量を示していた。そこで「試合・合宿・遠征」経験と命名した。

第4因子は3項目で構成されており、疲労時のアイシングなど自身のコンディショニングに関する経験を示す項目が高い因子負荷量を示していた。そこで「コンディショニング」経験と命名した。

第3節 尺度の命名

本研究では開発した尺度を「陸上競技を通して経験される具体的な内容を評価する」という目的から、「陸上競技経験評価尺度(大学生版)」と命名した。

第4節 陸上競技者のライフスキル

大学生アスリート用ライフスキル評価尺度の各因子と尺度得点の記述統計量を全体(601名)と男女ごと(男性325名、女性276名)に求めた。さらに尺度得点の性差を、対応のないt検定により検証した。結果を表5に示した。

すべての因子において男性よりも女性の方が尺度得点の平均値が高かった(男性10.21-13.44、女性11.20-14.29)。その中でも、「ストレスマネジメント」、「目標設定」、「感謝する心」、「コミュニケーション」、「礼儀・マナー」、「責任ある行動」、「体調管理」の7因子と尺度得点において有意差が見られ、いずれも女性の方が高い値を示した($t=2.25-5.65$ 、 $p<.05-.001$)。

第5節 陸上競技経験がライフスキルに与える影響

陸上競技経験評価尺度(大学生用)の4つの下位尺度得点がライフスキルに与える影響を検討するために、男女別に重回帰分析を行った。結果を表6に示した。

男性、女性ともにすべての因子からライフスキルに対する標準回帰係数(B)が有意($p<.05-.001$)であった。さらに、表7と表8(表7には男性、表8には女性)には分析により得られた決定係数(調整済み R^2 値)と標準回帰係数(B)を従属変数ごとにまとめて示した。まず、男女とも、決定係数の値はすべて有意($p<.001$)となり、陸上競技経験がライフスキルに影響を与えていることが示された。

男性では4因子すべてにおいて各従属変数に影響($\beta=.12-.42$ 、 $p<.05-.001$)を示した。それぞれ見ると、「競技力を高めるために考えた経験」は「目標設定」、「考える力」、「感謝する心」、「コミュニケーション」、「最善の努力」、「責任ある行動」、「謙虚な心」の7因子に正の影響($\beta=.16-.42$ 、 $p<.05-.001$)を与えていた。「指導者やチー

ムメイトと関わった経験」は「ストレスマネジメント」、「感謝する心」、「コミュニケーション」、「責任ある行動」の4因子に正の影響($\beta = .13 - .15$, $p < .05$)を与えていた。「試合・合宿・遠征での経験」は、「考える力」、「感謝する心」、「コミュニケーション」、「礼儀・マナー」、「最善の努力」の5因子に正の影響($\beta = .13 - .29$, $p < .05 - .001$)を与えていた。「コンディショニング経験」は「ストレスマネジメント」、「目標設定」、「考える力」、「最善の努力」、「責任ある行動」の5因子に正の影響($\beta = .12 - .86$, $p < .05 - .001$)を与えていた。

女性では4因子すべてにおいて各従属変数に影響($\beta = .10 - .39$, $p < .05 - .001$)を示した。それぞれ見ると、「競技力を高めるために考えた経験」は「ストレスマネジメント」、「目標設定」、「考える力」、「感謝する心」、「最善の努力」、「責任ある行動」、「謙虚な心」、「体調管理」8因子に正の影響($\beta = .15 - .39$, $p < .05 - .001$)を与えていた。「指導者やチームメイトと関わった経験」は「目標設定」、「考える力」、「感謝する心」、「コミュニケーション」、「最善の努力」、「謙虚な心」の6因子に正の影響($\beta = .14 - .19$, $p < .05 - .01$)を与えていた。「試合・合宿・遠征での経験」は、「考える力」、「感謝する心」、「コミュニケーション」、「礼儀・マナー」、「最善の努力」、「責任ある行動」の6因子に正の影響($\beta = .10 - .23$, $p < .01 - .001$)を与えていた。「コンディショニング経験」は「目標設定」、「考える力」「コミュニケーション」の3因子に正の影響($\beta = .13 - .24$, $p < .05 - .001$)を与えていた。

第6節 運動部活動経験がライフスキルに与える影響

大学生用運動部活動経験評価尺度の5つの下位尺度得点がライフスキルに与える影響を検討するために、男女別に重回帰分析(強制投入法)を行った。結果を表9に示した。

男性では「挑戦達成」、「周囲からのサポート」、「努力忍耐」からライフスキルに対する標準回帰係数(β)が有意($p < .05 - .001$)である一方で、女性では「自己開示」、「周囲からのサポート」、「努力忍耐」からライフスキルに対する標準回帰係数(β)が有意($p < .05 - .001$)であった。

さらに、表10と表11(表10には男性、表11には女性)には分析により得られた決定係数(調整済み R^2 値)と標準回帰係数(β)を従属変数ごとにまとめて示した。まず、男女とも決定係数の値はすべて有意($p < .001$)となり、運動部活動経験ライフスキル

に影響を与えていることが示された。

男性で各従属変数に影響を示したのは「自己開示」、「挑戦達成」、「周囲からのサポート」、「努力忍耐」の4因子であった。それぞれ見ると、「自己開示」は「ストレスマネジメント」、「目標設定」、「考える力」、「コミュニケーション」の4因子に正の影響($B = .18 - .27, p < .01 - .001$)を与えていた。一方で「自己開示」は、「礼儀・マナー」、「最善の努力」の2因子に負の影響($B = -.18 - .13, p < .05 - .01$)を与えていた。「挑戦達成」は「考える力」、「感謝する心」、「礼儀・マナー」、「最善の努力」、「責任ある行動」、「謙虚な心」の6因子に正の影響($B = .20 - .45, p < .01 - .001$)を与えていた。「周囲からのサポート」は「ストレスマネジメント」、「感謝する心」、「コミュニケーション」、「体調管理」の4因子に正の影響($B = .15 - .20, p < .05 - .01$)を与えていた。「努力忍耐」は「目標設定」、「考える力」、「感謝する心」、「礼儀・マナー」、「最善の努力」、「責任ある行動」、「謙虚な心」の7因子に正の影響($B = .15 - .39, p < .01 - .001$)を与えていた。男性では「指導者からの生活指導」のみ、各従属変数への影響は見られなかった。

女性では5因子すべてにおいて各従属変数に影響($B = -.14 - .35, p < .05 - .001$)を示した。それぞれ見ると、「自己開示」は「目標設定」、「考える力」、「コミュニケーション」の3因子に正の影響($B = .19 - .32, p < .01 - .001$)を与えていた。「指導者からの生活指導」は「目標設定」、「最善の努力」の2因子に正の影響($B = -.14 - .07, p < .01$)を与えていた。「挑戦達成」は「最善の努力」、「責任ある行動」の2因子に正の影響($B = .19 - .24, p < .05 - .01$)を与えていた。「周囲からのサポート」は「ストレスマネジメント」、「感謝する心」、「コミュニケーション」の3因子に正の影響($B = .15 - .33, p < .05 - .001$)を与えていた。「努力忍耐」は「目標設定」、「考える力」、「感謝する心」、「礼儀・マナー」、「最善の努力」、「責任ある行動」、「謙虚な心」の7因子に正の影響($B = .14 - .35, p < .05 - .001$)を与えていた。

第9章 本調査 考察

第1節 陸上競技経験評価尺度について

本研究では、大学生陸上競技者の経験にもとづいた、陸上競技の競技実践中に含まれる経験を評価する項目を作成した。そして個々の項目の内容的妥当性の検討の後に、大学生陸上競技者を対象とした本調査を実施し、因子分析による因子の抽出、その信頼性、妥当性の検証を経て「陸上競技経験評価尺度(大学生版)」を開発した。本尺度は、専門種目等に関わらず陸上競技の競技実践中に経験しうる内容を評価できるものである。また本尺度は項目数が少なく抑えられているので、短い時間でも簡便に実施可能である。「特定の競技種目を対象とした検討はほとんど行われていない」²⁷⁾という指摘からも、こうした陸上競技のスポーツ経験を評価する尺度を開発し、信頼性と妥当性を示せたことは本研究における成果の1つとして位置づけることができると考えられる。

尺度の各側面は以下のように解釈できる。まず「競技力を高めるために考えた」経験は、主に練習場面において見られる経験内容である。ただ練習メニューをこなすだけでなく練習メニューの目的を考えた経験や、どういった練習をするべきか考えた経験を、この因子では評価できると考えられる。

「指導者やチームメイトと関わった」経験は、主に練習場面において見られる経験内容である。この経験を構成する因子を概観すると、「技術向上のために撮った自分の動画を分析した」など、先述の「競技力を高めるために考えた」経験と類似した概念であると考えられる。相違点は、そこに指導者やチームメイトという第三者が関わっている点である。指導者やチームメイトからの働きかけによって考えたり指導を受けた経験を、この因子では評価できると考えられる。

「試合・合宿・遠征」経験は、因子名の通り試合・合宿・遠征に関連する経験内容である。この経験を構成する因子を概観すると、日頃の練習から離れた場である試合・合宿・遠征のために持ち物を準備した経験や、試合を想定して計画的に練習した経験などがある。後輩の指導をした経験がこの項目に含まれた理由については、合宿や遠征といった普段とは違う環境下において練習することで多く経験される内容であるためと推察される。また、試合に出場した際に後輩にフィードバックするかたちで指導することも多いと推察されるため、この項目に含まれたと考えられる。

「コンディショニング」経験は、練習の前後において経験される内容である。陸上

競技においてコンディショニングは、競技実践中に起こりうるスポーツ障害を予防することや、練習において蓄積した疲労を回復させることを目的として行われることが多い。この経験を構成する因子を概観すると、疲労時のアイシングなどコンディショニングに関する経験内容が評価できる項目であると考えられる。

本尺度の開発によって陸上競技経験とパフォーマンスに関連する心理的スキルとの関連を検討することが可能となる。例えば、心理的競技能力を評価する指標である Diagnosis of Psychological During Competition(以下 DIPCA)との関連が可能になる³⁴⁾。西野ら(2017)は、競技スポーツにおけるパフォーマンス向上のためには体力面・技術面の強化とともに、アスリートの心理面のトレーニングも重要であるとしており¹⁷⁾、先行研究から競技経験年数、競技レベル、性差があることが報告されている⁵⁾³⁴⁾。今まで心理的競技能力を向上させる方法としてはメンタルトレーニングが知られており¹⁾、これまで野球、テニス、ラグビーといった競技において報告されてきた¹⁶⁾³³⁾⁴⁵⁾。陸上競技経験評価尺度を独立変数とし、DIPCA を従属変数とした検討ができれば、陸上競技経験と心理的競技能力の関連が明らかになると予想される。

第2節 陸上競技者のライフスキル

陸上競技者のライフスキルの特徴を、競技種目の多様性が確保された先行研究²⁷⁾との比較により考察した。「目標設定」を除いた9因子においては大きな差が見られなかったが、「目標設定」は先行研究では 9.65 ± 2.83 点であったのに対し、陸上競技者を対象とした本研究では 10.78 ± 2.75 点と 1.13 点の差が見られた。

「目標設定」を概観すると、自身の目標を期間ごとに設定したり、こまめにノートに目標を書きこむなどのスキルを評価する因子である。Murakami et al. も当該因子に似た「目標遂行スキル」(例:目標を立て、計画的に行うことができる)において、個人種目の方が有意に高いことを示している¹³⁾。個人種目の選手の方が目標を設定する機会が多いと考えられ、目標設定スキルが積極的に訓練されるという見解を支持する結果が、本研究でも得られたと考えられる。

さらに、各因子と尺度得点の性差について検討した。まず、「ストレスマネジメント」、「感謝する心」、「コミュニケーション」、「礼儀・マナー」の4因子は、他者との関わりの中で発揮されるスキルであると考えられる。田中(2011)は女性のアイデンティティについて、女性は結婚・育児、夫の転勤、親の介護などに自分を適応していくため、

夫、子ども、家族など、他者との関係性のなかでアイデンティティを獲得していく側面が強いている³³⁾。このことから、他者との関わりの中で発揮されると考えられるこの4因子において女性の得点が有意に高かったと考えられる。さらに、陸上競技場面における他者とは、コーチやチームメイトであると考えられる。女性は、このような他者との関わりの中で、目標を設定したり体調管理の重要性を学ぶ経験を多くすると考えられる。「目標設定」や「体調管理」の2因子においても有意差が見られたのは、コーチを始めとした他者との関わりにより自身の考えを深めているためであると考えられる。

「責任ある行動」に関して因子を概観してみると、「同じような失敗を二度繰り返さないようにしている」など、失敗から得た教訓をいかすことを評価する因子であると考えられる。Overman(2004)は、男女では意思決定の過程が異なり、女性は失敗を回避するように決定を行い、男性は状況の長期的な結果を主に考える傾向があるとしている²⁰⁾。こうした男女の行動学的な差が、性差として見られたのだと考えられる。

第3節 陸上競技経験がライフスキルに及ぼす影響

男性、女性ともに陸上競技経験を評価する4因子すべてにおいて各従属変数に影響を示した。そのため、「陸上競技経験はライフスキルを高める」との見解を指示する結果が得られた。

(1) 競技力を高めるために主体的に取り組んだ経験がライフスキルに及ぼす影響

「競技力を高めるために考えた経験」、「指導者やチームメイトと関わった経験」、「コンディショニング経験」の3因子を概観すると、これらの経験因子はすべて競技力を高めるために主体的に競技に取り組んだ経験を評価できる因子であると考えられる。これらの経験からは、「目標設定」、「考える力」、「最善の努力」への影響($p < .05 - .001$, $B = -.02 - .42$)が見られた。

これらの経験は、能動的にスポーツに取り組んだ経験(能動的スポーツ経験)であると言える。こうした能動的スポーツ経験は、先行研究でもライフスキルとの関連が認められており²³⁾²⁴⁾、それらの見解を指示する結果が得られたと考えられる。

「目標設定」、「考える力」に影響したのは、選手の競技に対する意識が関連していると考えられる。テューダー・ボンパ(2006)は、トレーニングの意義と目的を理解することは重要であり、コーチは選手の自立と意識改革を図ることが求められるとして

いる³⁸⁾。こうした指導者とのやりとりの中で、選手は目標を設定する経験や、その目標を達成するために主体的に考える経験をする。これらの競技経験を通して「目標設定」、「考える力」が積極的に訓練されると考えられる。中でも「競技力を高めるために考えた経験」は、男性、女性ともにライフスキルに影響($p < .001$)を与えていた。さらに男性は「目標設定」などの7因子に、女性は「考える力」スキルなどの8因子に影響($p < .05 - .001$, $\beta = .15 - .42$)を与えていた。

「最善の努力」に影響したのは、競技に主体的に取り組んでいる選手ほど、目標を達成するために努力する経験をするためであると考えられる。「最善の努力」を概観すると、「目標の達成に向けて、一步一步着実に努力していくことができる」など、自身で設定した目標を達成するために努力していくスキルを評価する因子である。島本(2008)は、競技種目への参与レベルが高いほど、「挑戦達成」の得点も高いとしている²⁴⁾。男女ともに「挑戦達成経験」から「最善の努力」への影響($p < .01 - .001$, $\beta = .24 - .45$)が見られたため、本研究ではこうした見解を支持する結果が得られたと考えられる。

(2) 「試合・合宿・遠征」経験がライフスキルに及ぼす影響

「試合・合宿・遠征」経験からは、男女共にライフスキルへの影響(男性： $p < .01$, $\beta = .18$, 女性： $p < .001$, $\beta = .20$)も見られた。

「試合・合宿・遠征」経験を概観すると、使用するものを想定して持ち物を準備することや、試合から逆算して計画的に練習を行ったりすることを評価する因子である。類似概念として、「時間的展望(見通し)」がある。時間的展望は「ある与えられた時に存在する個人の心理学的未来及び心理学的過去の見解の総体」(レヴィン, 1981)と定義され、過去の経験から見通しをたてて行動するなどの行為は時間的展望に基づいて行われるとされる¹²⁾。

上野(2012)は、時間的展望の内の目標指向性に関して、目標設定スキルとの間に関係が認められるとしている。こうした運動場面で獲得した目標設定スキルが、日常生活スキルとして一般化可能であるという Danish. の指摘³⁾から、時間的展望に似た概念である「試合・合宿・遠征」経験がライフスキルに影響したと考えられる。

第4節 大学運動部活動としての陸上競技経験がライフスキルに及ぼす影響

(1) チームメイトや指導者と関わった経験がライフスキルに及ぼす影響

「自己開示経験」と「周囲からのサポート経験」の2因子は、競技に取り組む中でチームメイトや指導者と関わった経験を示している。男性、女性ともに「コミュニケーション」スキルに影響($p < .01 - .001$, $\beta = .19 - .33$)を及ぼしていることから、「自己開示」経験は大学生の対人スキルに影響を及ぼす²⁸⁾という見解を支持する結果が得られた。また、男女ともに「自己開示」経験が影響を及ぼしていたのは、「コミュニケーション」スキルのほかに「目標設定」「考える力」スキルであった。これは、相手との親密な関係を促進する⁴⁾と言われる「自己開示」経験を通して他者とのコミュニケーションが活性化し、チームのメンバーや指導者とのコミュニケーションの中で、自らの考えを深めていくことができるためと推察される。

また、島本・石井(2010)の指摘にもあるように、サポートを受けたことによって相手への感謝が促され、また今度は自分が周囲に対して支援を行っていく²⁶⁾というように「対人スキル」が活発に実践されていると推察される。近藤・鎌田(1998)は現代大学生の生きがい感の1つに「存在価値感」を挙げている¹⁰⁾。チームのメンバー等から支援を受けることによって、チームの一員としての自覚や「存在価値感」が形成され、それが周囲への積極的な働きかけを促しているのではないかと推察される。

次に「指導者からの生活指導」経験については、男性では各従属変数に影響はみられず、女性において影響がみられたのは「目標設定」「最善の努力」の2因子のみであった。島本(2014)によるゴルフ競技者(高校生・大学生)を対象とした研究でも、大学生において「指導者からの生活指導」経験とライフスキルとの関連は見られないとしている²⁸⁾。島本(2008)はこの「指導者からの生活指導」経験を、他者からの働きかけが先行する受動的スポーツ経験としている²⁴⁾。この経験を概観すると「競技ばかりではなく学業との両立もするよう指導を受けた」など、本来スキルレベルが高ければ受けない、または受けることが少ない経験であることが推察される。関連が見られない、または関連が薄いのは、そもそもスキルレベルが高ければ指導者からの生活指導は受けないのではないかという点が考えられる。

(2) 運動部活動としての陸上競技経験がライフスキルに及ぼす影響の性差

本研究では調査したすべての9因子において男女差が見られた。

「挑戦達成」経験は、男性ではライフスキルへの影響($p < .001$, $\beta = .29$)も見られ、

「考える力」を始めとした6因子に影響($p < .01 - .001$, $\beta = .20 - .45$)を及ぼしていたが、女性ではライフスキルへの影響は見られず、従属変数への影響も「最善の努力」等の2因子のみと男性に比べて少なかった。これは、男女の行動学的な差が影響していると考えられる。Overman(2004)は、男女では意思決定の過程が異なり、女性は失敗を回避するように決定を行い、男性は状況の長期的な結果を主に考える傾向があるとしている²⁰⁾。そのため、男性は競技実践中において積極的に「挑戦達成」経験をするが、女性ではあまりみられないと考えられる。

「自己開示」経験は、女性ではライフスキルへの影響($p < .01$, $\beta = .15$)も見られ、「考える力」を始めとした3因子に影響を及ぼしていた。しかし、男性ではライフスキルへの影響は見られず、「ストレスマネジメント」、「目標設定」、「考える力」、「コミュニケーション」の4因子に正の影響($p < .05 - .001$, $\beta = .18 - .27$)を及ぼしていたものの、「礼儀・マナー」、「最善の努力」の2因子に負の影響($p < .05 - .01$, $\beta = -.18 - -.13$)を及ぼしていた。田中(2011)は女性のアイデンティティについて、女性は結婚・育児、夫の転勤、親の介護などに自分を適応していくため、夫、子ども、家族など、他者との関係性のなかでアイデンティティを獲得していく側面が強いとしている³³⁾。このように女性は他者との関わりの中で自らの考えを深めていくのに対し、男性はそういった行動が比較的に見られないため、他者への自己開示経験を問う「自己開示」の因子では性差が見られたと考えられる。

第5節 研究の限界と今後の課題

本研究は、質問紙調査による横断データを用いた研究であった。島本(2010)は、スポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係までも言及するためには、変数間に明確な時間的先行性が認められる縦断データを用いての検討が必要であるとしており²⁶⁾、本研究ではスポーツ経験とライフスキルの因果関係の検討までできなかった。

また、ライフスキルを評価する因子の1つである「礼儀・マナー」は、試合中における振る舞いを説明するものであり、スポーツ場面を離れた場面における礼儀・マナースキルを評価するものではなかった。このように今回用いた3つの尺度は、個人のライフスキルやスポーツ経験をすべて内包したものではなかった。

さらに、スポーツ経験による負の影響まで言及できなかった。公益財団法人日本オリンピック委員会(2013)は、我が国のスポーツ界においては、暴力行為が根絶されてい

るとは言い難い現実があるとしており¹¹⁾、スポーツ界から暴力を根絶する必要性を述べている。こうしたスポーツと暴力の関連を始めとしたスポーツ経験による負の影響を検討できなかった。

今後はライフスキルに影響を及ぼすスポーツ経験を縦断的に検討し、ライフスキル教育プログラムや指導者研修など、スポーツ実践の場に還元していくことが有効であると考えられる。

第10章 結論

本研究では、陸上競技選手が競技活動中に経験するスポーツ経験を明らかにし、ライフスキルとの関連を検討した。その結果、以下の結論が得られた。

1. 陸上競技経験として「競技力を高めるために考えた経験」、「指導者やチームメイトと関わった経験」、「試合・合宿・遠征での経験」、「コンディショニング経験」の4因子が抽出され、これらを測定する「陸上競技経験評価尺度（大学生版）」の信頼性、妥当性が示された。
2. 先行研究との比較により、陸上競技選手は「目標設定」において高い値を示す可能性が示された。また、すべての因子において男性よりも女性の方が尺度得点の平均値が高かった。その中でも、「ストレスマネジメント」を始めとする7因子と尺度得点において有意差が見られ、いずれも女性の方が高い値を示した。
3. 男性、女性ともに陸上競技経験がライフスキルに影響することが認められ、陸上競技経験はライフスキルを高める可能性がある。とりわけ、男女ともに「競技パフォーマンス向上のために考えた経験」がライフスキルを高める可能性が示された。

謝辞

本論文の作成にあたり、多大な支援と指導をしてくださった山崎一彦教授に深く感謝を申し上げます。また、数多くの指導をいただいた川田裕次郎助教にも深く感謝申し上げます。また、本研究を行うにあたり、大変お忙しい中協力してくださった筑波大学の谷川聡先生、日本大学の井部誠一先生、日本女子体育大学の吉田孝久先生、東京女子体育大学の櫻田淳也先生、立命館大学の林喜代勝先生、浅井明輝先生、環太平洋大学の前村公彦先生、福岡大学の片峯隆先生、そして学生の皆様に深く感謝の意を表します。加えて調査に協力してくださった順天堂大学陸上競技部の学生の皆様、陸上競技研究室の大学院生、スポーツ心理学研究室の大学院生をはじめ、協力してくださった大学院生、学生の皆様に深く感謝を申し上げます。また、助言をいただきました順天堂大学リサーチアシスタントの山口慎史さんに深く感謝を申し上げます。

参考資料

- 1) 荒井弘和, 木内敦詞, 大室康平, 岡浩一朗, 大場ゆかり (2005). 心理的競技能力を増強する方略の探索的検討—特定の大学野球選手を対象として—. スポーツ心理学研究, 第 32 卷, 第 1 号, 39-49.
- 2) Brooks Jr. D. K. (1984). A life skills taxonomy: Defining elements of effective functioning through the use of the Delphi technique. Doctoral dissertation, University of Georgia, Athens, USA.
- 3) Danish. S. J. (1995). Psychological interventions: A life development model. Murphy, S. M. Sport psychology interventions, Champaign, IL, Human Kinetics. 19-38.
- 4) 榎本博明 (1997). 自己開示の心理学的研究. 京都, 北大路書房, 61-72.
- 5) 円田善英, 村本和世, 関口おさむ, 平田大輔 (1999). スポーツ競技の心理的競技能力に関する研究: 各種運動部レギュラー選手と非レギュラー選手の比較を中心に. 日本体育大学体育研究所雑誌 (24), 165-184.
- 6) Feudeddenberger, H. J. (1974) Staff Burn-Out, Journal of Social Issues, 30, 1, 159-164.
- 7) 平井博志, 木内敦詞, 中村友浩, 浦井良太郎 (2012). 大学期における課外活動の種類とライフスキルの関係. 大学体育学, 9 : 117-125.
- 8) 池田理紗, 木島章文 (2015). 高校男子サッカー部における組織運営の形態と所属部員のライフスキル獲得状況. 日本体育学会大会予稿集, 147.
- 9) 川喜田二郎 (1985). 発想法 [KJ 法] とデザイン. デザイン研究, 49, pp. 2-8.
- 10) 近藤勉, 鎌田次郎 (1998). 現代大学生の生きがい感とスケール作成. 健康心理学研究, 11, 73-82.
- 11) 公益財団法人日本オリンピック委員会. スポーツ界における暴力行為根絶宣言.
<https://www.joc.or.jp/news/detail.html?id=2947>
- 12) レヴィン: 猪俣佐登留訳 (1981). 社会科学における場の理論 (増強版). 東京, 誠信書房.
- 13) Murakami, K., Hashimoto, K., and Tokunaga, M. (2004). The relationship between health-related life skills and sport experience for adolescents, Human Performance Measurement, 1, 1-14.

- 14) 村上貴聡, 徳永幹雄(2002). 全国選抜ジュニア・テニス選手権出場選手のお心理的競技能力に関する研究. テニスの科学, 10, 56-68.
- 15) 文部科学省(2009). 高等学校学習指導要領. 東京, 東山書房.
- 16) 西村千尋, 金子美由紀, 今村裕行, 白木静枝(1997). 高校女子ソフトテニス選手の心理的競技能力に関する研究. 日本生理人類学会誌, 2, 89-97.
- 17) 西野滉佑, 岡田雅次, 内藤祐子(2017). 大学陸上競技選手の心理的競技能力に関する研究. 体育・スポーツ科学研究 (17), 19-27.
- 18) 日本体育協会指導者育成専門委員会(2007). 21世紀のスポーツ指導者: 望ましいスポーツ指導者とは. <http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data0/publish/pdf/00.pdf>.
- 19) 岡崎祐介, 井川貴裕, 福田一儀(2018). 大学硬式野球競技者のスポーツ経験がライフスキルに及ぼす影響. 至誠館大学研究紀要, 第5巻, 7-14.
- 20) Overman W,H(2004). Sex differences in early childhood,adolescence and adulthood on cognitive tasks that rely on orbital prefrontal cortex. *Brain and Cognition* 55, 134-147.
- 21) 渋倉崇行, 佐々木万丈, 北村勝朗, 磯貝浩久, 西田保(2017). 高校運動部活動における心理社会的スキルの日常生活への般化: 3時点での交差遅れ効果モデルによる検討. 体育学研究, 早期公開論文.
- 22) 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, 第54巻, 211-221.
- 23) 島本好平, 石井源信(2007). 体育の授業におけるスポーツ経験が大学生のライフスキルに与える影響. スポーツ心理学研究, 第34巻, 第1号, 1-11.
- 24) 島本好平, 石井源信(2008). 大学生における運動部活動経験評価尺度の開発. スポーツ心理学研究, 35(2), 27-40.
- 25) 島本好平, 石井源信(2009). 体育授業におけるスポーツ経験がライフスキルの獲得に与える影響-運動部所属の有無からの検討-. スポーツ心理学研究, 36(2), 127-136.
- 26) 島本好平, 石井源信(2010). 運動部活動におけるスポーツ経験とライフスキルの因果関係の推定. スポーツ心理学研究, 第37巻, 第2号, 89-99.

- 27) 島本好平, 東海林祐子(2013). アスリートに求められるライフスキルの評価—大学生アスリートを対象とした尺度開発—. スポーツ心理学研究, 40(1), 13-30.
- 28) 島本好平, 米川直樹(2014). 運動部活動におけるスポーツ経験がライフスキルの獲得に与える影響—青年期におけるゴルフ競技者を対象として—. 三重大学教育学部研究紀要, 第65巻, 教育科学, 327-333.
- 29) 島本好平, 垣田恵佑, 山本浩二(2014). 大学生柔道実践者におけるライフスキルと競技成績との関連. 笹川スポーツ研究助成, 子ども・青少年スポーツの振興に関する研究.
- 30) 島本好平, 亀谷涼, 壺阪圭祐(2016). 指導者のコーチングスキルが学生アスリートのライフスキル獲得に及ぼす影響—大学サッカー競技を対象とした検討—. 笹川スポーツ研究助成, 子ども・青少年スポーツの振興に関する研究, 308-315.
- 31) 清水聖志人, 島本好平, 久木留毅, 土屋裕睦(2014). 大学生トップアスリートにおけるキャリア形成プログラム 開発へ向けた縦断的検討. 笹川スポーツ研究助成, スポーツ政策に関する研究, 83-89.
- 32) 高津浩彰, 岡本昌也, 寺田泰人(2000). ラグビー選手の心理的競技能力について. スポーツ方法学研究, 13, 101-106.
- 33) 田中響(2011). 妊婦のサポート希求力—フォーカス・グループ・インタビューからの因子分析—. 園田学園女子大学論文集, 第45号, 85-105
- 34) 種ヶ嶋尚志, 高橋正則, 水落文夫(2005). 陸上競技選手のバーンアウトと完全主義及びソーシャルスキルとの関連. 陸上競技研究 / 日本学生陸上競技連合[編], 第4巻, 54-58.
- 35) 徳永幹雄, 吉田英治, 重枝武司, 東健二, 稲富勉, 斉藤孝(2000). スポーツ選手の心理的競技能力にみられる性差、競技レベル差、種目差. 健康科学, 22, 109-120
- 36) Tokunaga.M(2001). Evaluation scales for athletes psychological competitive ability:Development and systematization of the scales. 体育学研究, 46, 1-17.

- 37) 土屋裕睦, 桂和仁, 中込四郎(1994). 大学運動部員にかかわるソーシャル・サポートの検討(2) : バーンアウトとの関連から. 日本体育学会大会号 45(0), 241.
- 38) テューダー・ボンパ(2006). 競技力向上のトレーニング戦略-ピリオダイゼーションの理論と実際-. 尾縣貢, 青山清英監修, 東京, 大修館書店, 20
- 39) 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.
- 40) 上野耕平(2001). 運動部活動における生徒のライフスキル獲得とコミットメントとの関係. 日本スポーツ教育学会第 20 回国際大会論集, 155-160.
- 41) 上野耕平(2008). 青年期における運動部活動経験-生涯発達の視点からの検討-. 鳥取大学教育センター紀要, 5 , 175-180.
- 42) 上野耕平(2012). 運動部員の目標設定経験と時間的態度の関係. スポーツ心理学研究. スポーツ心理学研究, 39(1), 61-73.
- 43) 運動部活動の在り方に関する調査研究協力者会議(2013). 一人一人の生徒が輝く運動部活動を目指して. 運動部活動の在り方に関する調査研究報告書.
- 44) WHO(1997). WHO ライフスキル教育プログラム. 川畑徹朗, 高石昌弘, 西岡伸紀, 石川哲也, JKYB 研究会監訳, 東京, 大修館書店, 9-30.
- 45) 山中寛, 竹中晃二, 小松裕, 福島篤(1999). 野球選手の競技力向上のための心理的サポートに関する基礎的研究. 平成 10 年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告, 233-242.

要約

【目的】

陸上競技におけるスポーツ経験を明らかにし、スポーツ経験とライフスキル獲得との関連を検討することを目的とした。

【方法】

本研究では、予備調査と本調査を行った。

予備調査では、陸上競技に取り組む大学生 14 名を対象とした半構造化面接を実施した。調査は競技経験を問う質問に対する回答を、追跡質問を用いて求めた。収集された情報は、KJ 法を用いて精選したのち、内容的妥当性の検証を行った。

本調査では、陸上競技に取り組む大学生 601 名を対象とした質問紙調査を実施した。因子分析(最尤法・Promax 回転)を行ったのち、運動部活動経験評価尺度と予備調査で得られた陸上競技経験項目を尺度としたものを独立変数に、大学生アスリート用ライフスキル評価尺度を従属変数とした重回帰分析を行った。

【結果および考察】

陸上競技経験を評価する因子として「競技力を高めるために考えた経験」、「指導者やチームメイトと関わった経験」、「試合・合宿・遠征での経験」、「コンディショニング経験」の 4 因子が抽出され、「陸上競技経験評価尺度 (大学生版)」の信頼性、妥当性が示された。先行研究との比較により、陸上競技選手は「目標設定」において高い値を示す可能性が示された。また、すべての因子において男性よりも女性の方が尺度得点の平均値が高かった。その中でも、「ストレスマネジメント」を始めとする 7 因子と尺度得点において有意差が見られ、いずれも女性の方が高い値を示した。

さらに、男性、女性ともに陸上競技経験がライフスキルに影響する可能性があることが認められた。とりわけ、男女ともに「競技パフォーマンス向上のために考えた経験」がライフスキルを高める可能性が示された。競技活動において競技力を高めるために主体的に取り組んだ経験などが、日常生活においても「考える力」などのライフスキルとして還元されることが示された。

【結論】

「陸上競技経験評価尺度 (大学生版)」の信頼性、妥当性が示された。特に「競技パフォーマンス向上のために考えた経験」がライフスキルを高める可能性が示された。「陸上競技はライフスキルを高める」という仮説を支持する見解が得られた。

Abstract

The Influence of Sports Experiences in Track and Field Athletes on Life Skills

Shun Kato

[Purpose] The aim of this study is to investigate the sports experience in track and field and their influence on life skills.

[Methods] This study was formed two parts: the preliminary and the main study. In preliminary study, semi-structured interviews with 14 college students (seven males and seven females) who participate in track and field were conducted to clarify their sports experiences. Next, in the main study, a questionnaire survey was administered to 601 college students (325 males and 276 females) who participate to check validity and reliability of the “Experience Scale in Track and Field for College Student Athletes,” and to examine influence of sports experiences on life skills. First, validity and reliability, gender difference of the scale was checked, and then, multiple regression analysis was performed, setting above mentioned scale scores as independent variables and life skills for college student as the dependent variable.

[Results & Discussions] “Experience Scales in Track and Field for College Student Athletes” was developed with sufficient validity and reliability. The scale consisted of four factors: “thinking experience to enhance competitive skills,” “involved with leaders and teammates,” “experienced in games, training camps and expeditions,” and “conditioning.” Female athletes showed higher life skill scores than did male athletes. This result implies that experiences in Track and Field have influence on life skills among university athletes.

[Conclusions] The following conclusions were obtained: 1) Sufficient reliability and validity of “Experience Scales in Track & Field for College Student Athletes” were confirmed. 2) Female athletes showed greater life skills than did male athletes. 3) Thinking experience to enhance competitive skills had an impact on life skills.

Key words: Sports Experiences, Life Skills, Track and Field.

図・表

表 1 陸上競技者が経験する項目(条件精選後)

大カテゴリー	サブカテゴリー
自主的な練習の 計画に関する経験 (8項目)	自分で練習メニューを考えた。 試合から逆算して、計画的に練習した。 短期的な練習目標を考えた。 長期的な練習目標を考えた。 収集した情報の中から、自分に必要なものはなにかを考えた。 練習メニューの意義を考えた。 トレーニングの原則や原理を理解して練習を計画した。 指導者から練習計画に関するアドバイスをもらって、その中からメニューを決めた。
競技パフォーマンス 向上のために考えた経験 (8項目)	練習の質を高める意識をした。 競技力向上のために必要なことはなにかを考えた。 フォームをただすためにはどうしたらよいかを考えた。 技術向上のために動画を撮ってもらい、分析した。 自分に足りていないものはなにかを考えた。 トレーニングの原則や原理を理解して練習に取り組んだ。 練習に意欲的に取り組んだ。 自分の競技適性について深く考えた。
仲間や指導者との経験 (13項目)	チームのメンバーと一緒にきつい練習を乗り越えた。 先輩の指導をした。 先輩から競技力向上のためのアドバイスをもらった。 指導者から競技力向上のためのアドバイスをもらった。 指導者からマナーに関することを教えてもらった。 指導者から礼節に関することを教えてもらった。 監督と意見の食い違いがあった。 指導者から言われたことをうのみにしなかった。 練習メニューに関して納得できず悩んだ。 人間関係で悩んだ。 大人数での練習において、意見の調整がうまくいかず悩んだ。 先生に、練習メニューの考え直しをさせられ、悩んだ。 先生同士の意見の不一致に巻き込まれ、悩んだ。
体調管理に関する経験 (11項目)	自身の生活態度を見直し、規則正しい生活を心がけた。 特に激しい練習の前などは積極的に休養した。 練習前に補食をした。 日常において陸上競技と関係ない場面で怪我をしないように注意を払った。 練習を中心とし、逆算して生活を組み立てた。 生活リズムを整え、決まった時間に食事、練習をした。 飲酒・喫煙は極力控えた。 疲労が激しいときは、アイシングなどでケアをした。 ストレッチングやマッサージなどでコンディションを整えた。 試合や練習から逆算して治療を行った。 体重の増減で悩んだ。
試合・合宿・遠征での経験 (10項目)	試合展開を想定したイメージトレーニングをした 試合を想定して持ち物を準備した。 試合の内外でいろいろな人たちの話を聞いた。 目標をもって試合に臨んだ。 合宿や遠征で使用するものを想定して持ち物を準備した。 合宿で様々な環境に対応した。 合宿や遠征で違う学校の選手と話した。 合宿や遠征で違う学校の先生と話した。 対抗戦においてプレッシャーを感じ、悩んだ。 挫折を経験し、悩んだ。

表 2 運動部活動経験評価尺度(大学生用)

運動部活動経験評価尺度	
自己開示	自分の思いや考えを、チームのメンバーや指導者に率直に伝えた。 メンバーや指導者に、チームに対する自分の思いや考えを伝えた。 プレーに対する自分の意見をはっきりと指導者に伝えた。 ミーティングのときにみんなの前で自分の意見を話した。
指導者からの生活指導	日々の体調管理(休養、睡眠時間の確保等)についての指導を受けた。 規則正しい生活を送るよう指導を受けた。 毎日の食生活(朝食の摂取、栄養のバランスの確保等)についての指導を受けた。 競技ばかりではなく、学業とのバランスを保つよう指導を受けた。
挑戦達成	自分には無理だろうと思われることでも、挑戦するとうまくいった。 一瞬、難しいと思ったことでも、やってみるとできた。 まだ成功したことのないプレーや技に挑戦し、達成することができた。 自分自身にとっての新しい課題も、達成することができた。
周囲からのサポート	プレーや日常生活のことにに関して、メンバーからアドバイスをを受けた。 失敗してしまったときに、チームのメンバーから励まされた。 チームのメンバーや指導者に相談に乗ってもらった。 周囲からのアドバイスに率直に従うとうまくプレーできた。
努力忍耐	厳しい練習も、最後まで手を抜かず全力でやり抜いた。 厳しい暑さや寒さ等の悪条件の下でも、弱音を吐かず練習に打ち込んだ。 朝早くからの練習にも不満を言わず参加した。 体力をつけるためのトレーニング(走り込み等)を行った。

表3 大学生アスリート用ライフスキル評価尺度

ストレスマネジメント	<p>悩み事は相談相手に素直に打ち明けている。</p> <p>悩み事は包み隠さず相談相手に打ち明けるようにしている。</p> <p>悩み事を一人で解決できない時には、誰かに相談するようにしている。</p> <p>悩み事はきちんと話を聞いてくれる人に打ち明けている。</p>
目標設定	<p>強く意識し続けるために目標をノートやスケジュール帳に書き込んでいる。</p> <p>目標は考えるだけでなく、紙に書き込むようにしている。</p> <p>目標を達成するための計画を具体的に立てている。</p> <p>一週間や一か月、半年単位と、ある期間ごとに目標を立てている。</p>
考える力	<p>問題や課題への解決方法を、自分自身で見出すことができる。</p> <p>あれこれと指示を受けなくても、次にどうすればよいか考えることができる。</p> <p>成功や失敗の原因を自分なりに分析してみるができる。</p> <p>周囲の人の考えをもとに、自分なりに考えを導き出すことができる。</p>
感謝する心	<p>「ありがとう」の気持ちを率直に表現することができる。</p> <p>お礼の言葉は、はっきりと声を出して伝えている。</p> <p>自分のことを支えてくれる人への感謝の気持ちを、いつも胸に留めている。</p> <p>家族や親しい友人であっても、感謝の気持ちはきちんと伝えている。</p>
コミュニケーション	<p>チームのメンバーとは誰とでもコミュニケーションが取れている。</p> <p>同学年だけではなく、先輩や後輩、指導者ともうまく付き合っている。</p> <p>チームのメンバーの前では本当の自分を表現することができる。</p> <p>チームのメンバーとは、プライベートを含め幅広く交流するようにしている。</p>
礼儀マナー	<p>試合中に悪質なヤジを飛ばすようなことはしない。</p> <p>対戦相手や審判に失礼になるようなことはしない。</p> <p>反則されても仕返すようなことはしない。</p> <p>感情的な挑発行為や言動は行わない。</p>
最善の努力	<p>なかなか周囲に認められなくても、辛抱強く努力し続けることができる。</p> <p>なかなか成果がでない時でも、自分を信じて努力し続けることができる。</p> <p>単調な作業の繰り返しでも、地道に取り組むことができる。</p> <p>目標の達成に向けて、一步一步着実に努力していくことができる。</p>
責任ある行動	<p>同じような失敗を二度繰り返さないようにしている。</p> <p>ここぞという場面では、持てる力を全部出し切るようにしている。</p> <p>失敗をした時には、すぐにその分を取り返そうと努力する。</p> <p>失敗から得た教訓を今後に生かしている。</p>
謙虚な心	<p>たとえ褒められたとしても、いつまでもそのことで浮かれることはない。</p> <p>過去の栄光や成功にいつまでもとらわれないようにしている。</p> <p>調子に乗りそうな時でも、その気持ちをうまく抑えている。</p> <p>いつも自分が絶対に正しいとは思わないようにしている。</p>
体調管理	<p>用もないのに夜更かしをしている。(逆転項目)</p> <p>同じような物をばかり食べていて、食生活が偏食気味である。(逆転項目)</p> <p>適度な睡眠をとり、次の日に疲れを残さないようにしている。</p> <p>食事は自分に必要な栄養素を考えながら摂取している。</p>

表4 陸上競技経験を評価する項目の因子分析結果(Promax 回転後の因子パターン)

項目BB4:H22	平均	SD	因子			
			F1	F2	F3	F4
F1 競技力を高めるために考えた経験 ($\alpha = .82$)						
練習メニューの目的を考えた。	3.32	.74	.90	-.10	.02	-.03
練習時間を最優先に考えて日常生活を組み立てた。	3.13	.87	.82	-.04	-.20	.12
自分に不足しているものについて考えた。	3.45	.72	.62	.11	.09	-.03
練習の質を高める方法について考えた。	3.21	.76	.47	.23	.15	-.10
F2 指導者やチームメイトと関わった経験 ($\alpha = .74$)						
技術向上のために撮った自分の動画を分析した。	3.23	.92	-.10	.91	-.09	-.03
指導者から言われたことをうのみにしなかった。	3.26	.89	.03	.58	.07	.04
指導者から礼節に関することを教えてもらった。	3.32	.81	.20	.45	-.03	.06
収集した情報の中から、自分に必要なものは何かを考えた。	3.32	.74	.02	.42	.13	.07
F3 試合・合宿・遠征経験 ($\alpha = .72$)						
試合で使用するものを想定して持ち物を準備した。	3.34	.75	-.09	.00	.70	.02
試合から逆算して、計画的に練習を行った。	3.23	.76	-.02	-.07	.66	.10
合宿や遠征で使用するものを想定して持ち物を準備した。	3.39	.84	-.08	.03	.61	-.04
後輩の指導をした。	3.50	.73	.24	.01	.56	.00
F4 コンディショニング経験 ($\alpha = .72$)						
疲労が激しいときは、アイシングなどでケアをした。	3.29	.86	-.05	-.04	.03	.80
ストレッチングやマッサージなどでコンディションを整えた。	3.34	.76	.14	-.02	.03	.66
試合や練習から逆算して治療を行った。	3.01	1.00	.00	.18	-.02	.49
			F1	F2	F3	F4
因子間相関			F1	.55	.60	.51
			F2		.47	.46
			F3			.47

因子間相関の値はいずれも $p < .01$

表5 ライフスキル各因子と尺度得点の記述統計量

	全体(n=601)		男性(n=325)		女性(n=276)		t値
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	性別
ストレスマネジメント	11.57	2.99	10.99	3.00	12.26	2.83	5.33 ***
目標設定	10.78	2.75	10.21	2.71	11.45	2.66	5.65 ***
考える力	11.98	2.26	11.85	2.34	12.14	2.16	1.54
感謝する心	13.55	2.12	13.20	2.26	13.96	1.86	4.54 ***
コミュニケーション	12.22	2.40	12.00	2.43	12.49	2.33	2.54 *
礼儀・マナー	13.83	2.23	13.44	2.50	14.29	1.74	4.88 ***
最善の努力	12.86	2.17	12.71	2.30	13.04	2.00	1.89
責任ある行動	12.83	2.03	12.66	2.11	13.04	1.91	2.30 *
謙虚な心	12.59	2.06	12.52	2.20	12.67	1.88	0.89
体調管理	11.03	1.71	10.89	1.74	11.20	1.67	2.25 *
尺度得点	123.25	15.49	120.46	16.30	126.55	13.79	4.90 ***

各因子の得点範囲はいずれも4-16、尺度得点は40-160

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

表6 ライフスキル(合計得点)を従属変数, 陸上競技経験評価尺度を独立変数とした重回帰分析の結果

項目	男性(n=325)			女性(n=276)		
	B	SE B	β	B	SE B	β
F1 考えた経験*	2.13	0.37	.34 ***	2.05	0.34	.33 ***
F2 指導者経験**	0.75	0.32	.12 *	1.02	0.32	.16 **
F3 試合・合宿・遠征経験	1.22	0.37	.18 **	1.36	0.36	.19 ***
F4 コンディショニング経験	1.57	0.37	.21 ***	0.93	0.38	.13 *
R ²	.50 ***			.44 ***		

b. 従属変数 アスリートライフスキル尺度得点

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

*競技パフォーマンス向上のために考えた経験 **指導者やチームメイトと関わった経験

表7 ライフスキル(因子得点)を従属変数, 陸上競技経験評価尺度を独立変数とした重回帰分析の結果 (男性)

男性(n=325)	ストレスマネジメント	目標設定	考える力	感謝する心	コミュニケーション	礼儀・マナー	最善の努力	責任ある行動	謙虚な心	体調管理	ライフスキル
決定変数	.14 ^{***}	.24 ^{***}	.41 ^{***}	.39 ^{***}	.21 ^{***}	.21 ^{***}	.38 ^{***}	.34 ^{***}	.17 ^{***}	.10 ^{***}	.50 ^{***}
β											
F1 考えた経験	.10	.27 ^{***}	.42 ^{***}	.34 ^{***}	.16 [*]	.14	.31 ^{***}	.30 ^{***}	.22 ^{**}	.16	.34 ^{***}
F2 指導者経験	.15 [*]	-.01	.08	.13 [*]	.15 [*]	.06	-.02	.14 [*]	.05	.13	.12 [*]
F3 試合・合宿・遠征経験	.07	.15	.13 [*]	.19 ^{**}	.18 [*]	.29 ^{***}	.14 [*]	.11	.11	.04	.18 ^{**}
F4 コンディショニング経験	.15 [*]	.34 ^{***}	.12 [*]	.09	.07	.04	.29 ^{***}	.16 ^{**}	.12	.06	.21 ^{***}

β は標準回帰係数を表す. * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

*競技パフォーマンス向上のために考えた経験 **指導者やチームメイトと関わった経験

表 8 ライフスキル(因子得点)を従属変数, 陸上競技経験評価尺度を独立変数とした重回帰分析の結果 (女性)

女性(n=276)	ストレスマネジメント	目標設定	考える力	感謝する心	コミュニケーション	礼儀・マナー	最善の努力	責任ある行動	謙虚な心	体調管理	ライフスキル
決定変数	.07 **	.40 ***	.43 ***	.19 ***	.19 ***	.09 ***	.30 ***	.28 ***	.13 ***	.66 **	.44 **
β											
F1 考えた経験	.19 *	.39 ***	.30 ***	.17 *	.04	.10	.34 ***	.28 ***	.23 **	.15 *	.34 ***
F2 指導者経験	.02	.14 *	.19 **	.15 *	.16 *	-.01	.15 **	.12	.14 *	.09	.17 **
F3 試合・合宿・遠征経験	.07	.01	.22 ***	.23 ***	.23 **	.18 **	.15 **	.10 **	.10	.02	.20 ***
F4 コンディショニング経験	.03	.24 ***	.15 **	-.01	.13 *	.10	.05	.12	-.02	.06	.14 *

β は標準回帰係数を表す. * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

*競技パフォーマンス向上のために考えた経験 **指導者やチームメイトと関わった経験

表9 ライフスキル(合計得点)を従属変数, 運動部活動経験評価尺度を独立変数とした重回帰分析の結果

項目	男性(n=325)			女性(n=276)		
	B	SE B	β	B	SE B	β
F1 自己開示	0.50	0.31	.09	0.72	0.32	.15 *
F2 指導者からの生活指導	0.02	0.26	.01	0.02	0.25	.01
F3 挑戦達成	1.83	0.37	.28 ***	0.53	0.37	.10
F4 周囲からのサポート	0.82	0.39	.12 *	1.07	0.36	.19 **
F5 努力忍耐	1.80	0.32	.28 ***	1.53	0.37	.24 ***
R ²	.36 **			.28 ***		

b. 従属変数 アスリートライフスキル尺度得点

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

表 10 ライフスキル(因子得点)を従属変数, 運動部活動経験評価尺度を独立変数とした重回帰分析の結果(男性)

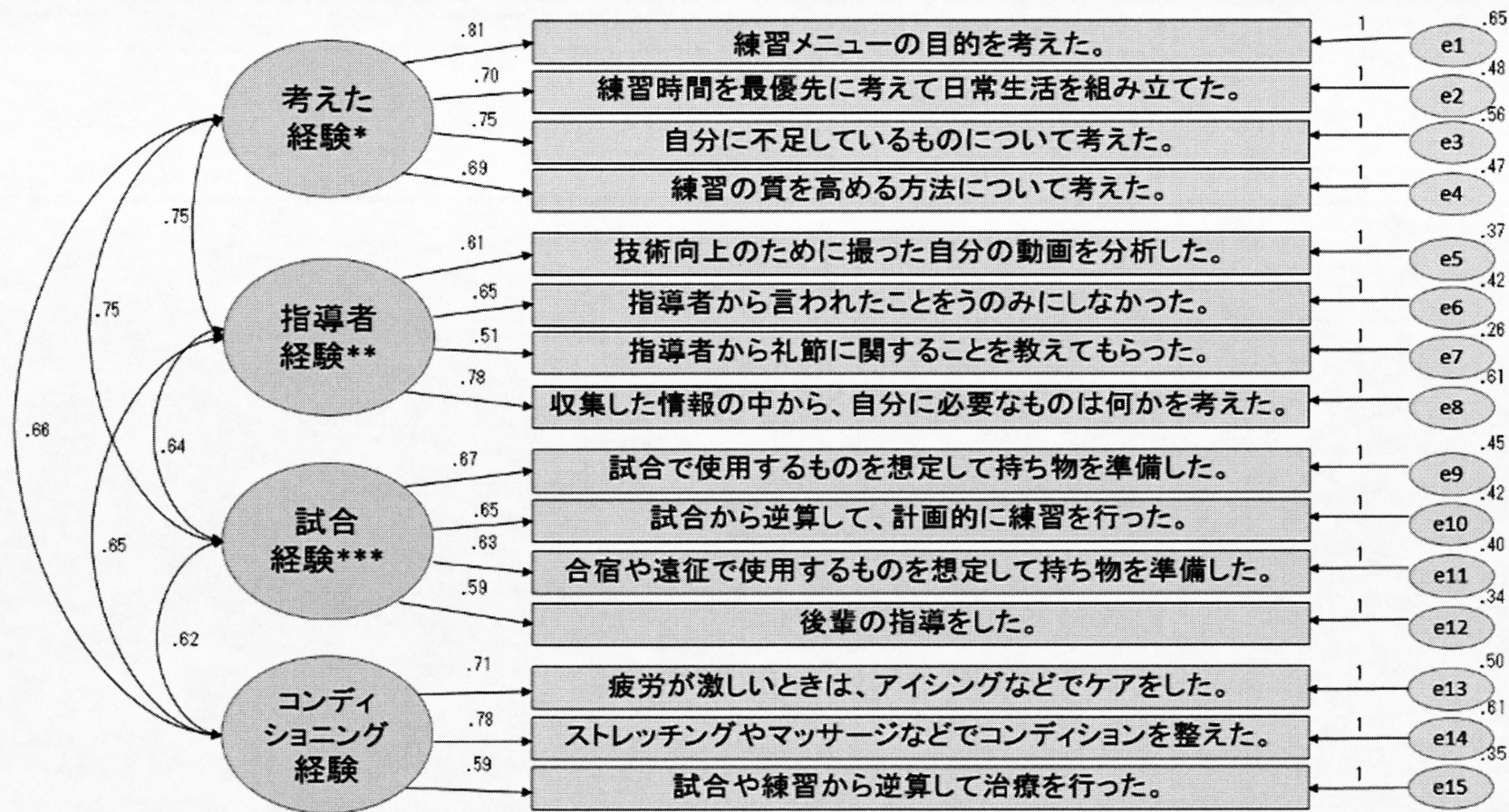
男性(n=325)		ストレスマネジメント	目標設定	考える力	感謝する心	コミュニケーション	礼儀・マナー	最善の努力	責任ある行動	謙虚な心	体調管理	ライフスキル
決定変数		.17 ^{***}	.15 ^{***}	.29 ^{***}	.24 ^{***}	.20 ^{***}	.16 ^{***}	.37 ^{***}	.28 ^{***}	.18 ^{***}	.07 ^{***}	.36 ^{***}
β	F1 自己開示	.18 ^{**}	.27 ^{***}	.21 ^{***}	.00	.24 ^{***}	-.18 ^{**}	-.13 [*]	-.03	-.07	-.01	.09
	F2 指導者からの生活指導	.09	-.01	.01	.01	-.01	.10	-.02	-.10	-.07	-.03	.01
	F3 挑戦達成	.06	.10	.23 ^{***}	.20 ^{**}	.08	.21 ^{**}	.45 ^{***}	.34 ^{***}	.27 ^{***}	.11	.29 ^{***}
	F4 周囲からのサポート	.18 ^{**}	-.02	.05	.15 [*]	.20 ^{**}	.07	-.05	.08	.03	.15 [*]	.12 [*]
	F5 努力忍耐	.03	.15 ^{**}	.21 ^{***}	.27 ^{***}	.06	.23 ^{***}	.39 ^{***}	.32 ^{***}	.28 ^{***}	.09	.28 ^{***}

β は標準回帰係数を表す。 * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

表 11 ライフスキル(因子得点)を従属変数, 運動部活動経験評価尺度を独立変数とした重回帰分析の結果(女性)

女性(n=276)	ストレスマネジメント	目標設定	考える力	感謝する心	コミュニケーション	礼儀・マナー	最善の努力	責任ある行動	謙虚な心	体調管理	ライフスキル
決定変数	.16 ^{***}	.17 ^{***}	.25 ^{***}	.13 ^{***}	.24 ^{***}	.10 ^{***}	.23 ^{***}	.15 ^{***}	.07 ^{**}	.06 ^{**}	.28 ^{***}
β											
F1 自己開示	.06	.19 ^{**}	.32 ^{***}	.04	.19 ^{**}	.10	.04	-.01	-.10	.08	.15 [*]
F2 指導者からの生活指導	.82	.07 [*]	.01	.10	-.05	.03	-.14 [*]	-.05	.01	.12	.01
F3 挑戦達成	-.03	.04	.13	-.09	.11	-.14	.24 ^{**}	.19 [*]	.06	.07	.10
F4 周囲からのサポート	.34 [*]	.08	.02	.15 [*]	.33 ^{***}	.02	.02	.02	.07	.07	.19 ^{**}
F5 努力忍耐	.07	.17 [*]	.14 [*]	.24 ^{***}	-.02	.29 ^{***}	.35 ^{***}	.29 ^{***}	.23 ^{**}	-.10	.24 ^{***}

β は標準回帰係数を表す. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



*競技力を高めるために考えた経験 **指導者やチームメイトと関わった経験

***試合・合宿・遠征経験

図1 構造方程式モデリングによる確認的因子分析の検証結果

アンケート調査ご協力のお願い

この調査は、陸上競技経験と日常生活スキル(ライフスキル)の関係を調べるために行うものです。

以下の説明をお読みいただき、回答をしていただきますよう、お願い申し上げます。

- ・ご記入いただいた内容を調査・研究以外の目的に使用することはありません。
- ・この調査への回答は任意です。
回答したくない場合、部分的もしくは全体的に回答を拒否することができます。
また、回答の途中でも回答を辞めたくなった時には、回答を中断することもできます。
回答を拒否・中断することによって不利益が生じることはありません。
- ・質問に対して、正しい答え・間違った答えというものはありません。
周りの人と相談せず、思い浮かんだ回答をそのままご記入ください。
- ・調査への回答をもって、研究への協力に同意したとみなさせていただきます。

回答をしていただく前に乱調がないかご確認をお願いいたします。

ページが抜けている場合、新しいものと交換させていただきます。

○あなた自身についてお聞きします。			
問1. はじめに、あなたの年齢、性別、生年月日、学年についてお聞きします。			
(1)性別	1. 男	2. 女	(2)年齢 歳
(3)生年月日	西暦 年 月 日生		
(4)学年	1. 1年	2. 2年	3. 3年
	4. 4年	5. その他()	
問2. あなたの居住形態についてお答えください。			
	1. 実家	2. 一人暮らし	3. ルームシェア
	4. 大学寮	5. 部活寮	6. その他()
問3. あなたの競技活動の状況についてお聞きします。 *複数該当する場合は、主として専門的に取り組んでいる競技を1つお答えください。			
(1)専門種目 ()内に専門種目 をお答えください	1.短距離 ()	2.中距離 ()	3.長距離 ()
	4.跳躍 ()	5.投擲 ()	6.障害 ()
	7.競歩 ()	8.混成	
(2)その競技種目の継続状況、継続期間についてお答えください。			
継続期間	(約 年 カ月)		
(3)あなたの活動頻度、活動時間についてお答えください。			
① 部活動の活動頻度、活動時間についてお答えください。			
活動頻度	週に	回程度	
活動時間	1日平均	時間	分
② 部活動以外の運動頻度(トレーニングなど)、活動時間についてお答えください。(自主練も含む)			
活動頻度	週に	回程度	
活動時間	1日平均	時間	分
(4)現在、継続している競技種目について、過去3年以内の最高成績をお答えください。			
1. 地区大会	2. 県大会	3. 地方大会	4. 全国大会
			5. 国際大会
問4. 過去に取り組んでいたスポーツ活動(部活動・サークル等)についてお答えください。			
(1)過去に取り組んでいたスポーツ活動についてお答えください。			
1. 取り組んでいた(競技名: 種目名:)		2. 取り組んでいない	
↓		↓	
(2)過去に取り組んでいたスポーツ活動の所属についてお答えください。			
1. 部活動	2. サークル(同好会)	3. 学外のクラブチーム	4. その他()
(3)あなたの役割について、以下の当てはまる番号に○をつけてください。			
1. レギュラー	2. 非レギュラー	3. スタッフ	
(4)その競技種目の継続期間についてお答えください。			
継続期間	(約 年 カ月)		
(5)その競技種目の引退についてお答えください。			
約	年前に引退		

これまでににおける大学での運動部活動を思い出してみてください。日々の練習や試合を通して、以下の質問の内容をどのくらい経験しましたか？1から5のいずれかの数字に○をつけてください。

	ほとんど なかった	たまに あった	ときどき あった	よくあっ た
1 自分の思いや考えを、チームのメンバーや指導者に率直に伝えた。	1	2	3	4
2 指導者から日々の体調管理(休養、睡眠時間の確保等)についての指導を受けた。	1	2	3	4
3 自分には無理だろうと思われることでも、挑戦するとうまくいった。	1	2	3	4
4 プレーや日常生活のことに関して、メンバーからアドバイスを受けた。	1	2	3	4
5 厳しい練習も、最後まで手を抜かず全力でやり抜いた。	1	2	3	4
6 メンバーや指導者に、チームに対する自分の思いや考えを伝えた。	1	2	3	4
7 指導者から規則正しい生活を送るよう指導を受けた。	1	2	3	4
8 一瞬、難しいと思ったことでも、やってみるとできた。	1	2	3	4
9 失敗してしまったときに、チームのメンバーから励まされた。	1	2	3	4
10 厳しい暑さや寒さ等の悪条件の下でも、弱音を吐かず練習に打ち込んだ。	1	2	3	4
11 プレーに対する自分の意見をはっきりと指導者に伝えた。	1	2	3	4
12 指導者から毎日の食生活(朝食の摂取、栄養のバランスの確保等)についての指導を受けた。	1	2	3	4
13 まだ成功したことのないプレーや技に挑戦し、達成することができた。	1	2	3	4
14 チームのメンバーや指導者に相談に乗ってもらった。	1	2	3	4
15 朝早くからの練習にも不満を言わず参加した。	1	2	3	4
16 ミーティングのときにみんなの前で自分の意見を話した。	1	2	3	4
17 指導者から競技ばかりではなく学業とのバランスを保つよう指導を受けた。	1	2	3	4
18 自分自身にとっての新しい課題も、達成することができた。	1	2	3	4
19 周囲からのアドバイスに率直に従うとうまくプレーできた。	1	2	3	4
20 体力をつけるためのトレーニング(走り込み等)を行った。	1	2	3	4

これまでににおける大学での運動部活動を思い出してみてください。日々の練習や試合を通して、以下の質問の内容をどのくらい経験しましたか？1から5のいずれかの数字に○をつけてください。

	ほとんどなかった	たまにあった	ときどきあった	よくあった
1 指導者との人間関係で悩んだ。	1	2	3	4
2 自分で練習メニューを考えた。	1	2	3	4
3 試合展開を想定したイメージトレーニングを行った。	1	2	3	4
4 練習の質を高める方法について考えた。	1	2	3	4
5 チームのメンバーと一緒にきつい練習を乗り越えた。	1	2	3	4
6 自身の生活態度を見直して、規則正しい生活を心がけた。	1	2	3	4
7 大人数での練習で、意見の調整がうまくいかず悩んだ。	1	2	3	4
8 試合から逆算して、計画的に練習を行った。	1	2	3	4
9 試合で使用するものを想定して持ち物を準備した。	1	2	3	4
10 競技力向上のために必要なことは何かを考えた。	1	2	3	4
11 後輩の指導をした。	1	2	3	4
12 特に激しい練習の前などは積極的に休養した。	1	2	3	4
13 指導者に練習メニューの考え直しをさせられ悩んだ。	1	2	3	4
14 短期的な練習目標を考えた。	1	2	3	4
15 試合に行った際にいろいろな人たちの話を聞いた。	1	2	3	4
16 フォームを正すためにはどうしたら良いかを考えた。	1	2	3	4
17 先輩から競技力向上のためのアドバイスをもらった。	1	2	3	4
18 練習前に補食をした。	1	2	3	4
19 指導者同士の意見の不一致に巻き込まれ悩んだ。	1	2	3	4
20 長期的な練習目標を考えた。	1	2	3	4
21 目標をもって試合に出場した。	1	2	3	4
22 技術向上のために撮った自分の動画を分析した。	1	2	3	4
23 指導者から競技力向上のためのアドバイスをもらった。	1	2	3	4
24 日常生活(競技以外の時間)で怪我をしないように注意した。	1	2	3	4
25 収集した情報の中から、自分に必要なものは何かを考えた。	1	2	3	4

	ほとんどなかった	たまにあった	ときどきあった	よくあった
26 合宿や遠征で使用するものを想定して持ち物を準備した。	1	2	3	4
27 自分に不足しているものについて考えた。	1	2	3	4
28 指導者からマナーに関することを教えてもらった。	1	2	3	4
29 練習時間を最優先に考えて日常生活を組み立てた。	1	2	3	4
30 練習メニューの目的を考えた。	1	2	3	4
31 合宿で慣れない環境に対応した。	1	2	3	4
32 トレーニングの原則や原理に基づいて練習に取り組んだ。	1	2	3	4
33 指導者から礼節に関することを教えてもらった。	1	2	3	4
34 生活リズムを整えるために、決まった時間に食事、練習をした。	1	2	3	4
35 トレーニングの原則や原理に基づいて練習メニューを計画した。	1	2	3	4
36 合宿や遠征で他の学校の選手と話した。	1	2	3	4
37 練習に意欲的に取り組んだ。	1	2	3	4
38 指導者と意見の食い違いがあった。	1	2	3	4
39 疲労が激しいときは、アイシングなどでケアをした。	1	2	3	4
40 指導者からのアドバイスに基づいて練習メニューを計画した。	1	2	3	4
41 合宿や遠征で他の学校の先生と話した。	1	2	3	4
42 自分の競技適性について考えた。	1	2	3	4
43 指導者から言われたことをうのみにしなかった。	1	2	3	4
44 ストレッチングやマッサージなどでコンディションを整えた。	1	2	3	4
45 対抗戦においてプレッシャーを感じた。	1	2	3	4
46 指導者から言われた練習メニューに納得できず悩んだ。	1	2	3	4
47 試合や練習から逆算して治療を行った。	1	2	3	4
48 挫折を経験した。	1	2	3	4
49 チームのメンバーとの人間関係で悩んだ。	1	2	3	4
50 体重のコントロールがうまくいかず悩んだ。	1	2	3	4

運動部活動を含めた日々の生活全体における様子についてお聞きします。以下の各文章を読んで、現在の自分に最も当てはまる選択肢の数字1つに丸印を付けて下さい。

	ぜんぜん当てはまらない	あまり当てはまらない	わりと当てはまる	とても当てはまる
1 悩み事は相談相手に素直に打ち明けている。	1	2	3	4
2 強く意識し続けるために目標をノートやスケジュール帳に書き込んでいる。	1	2	3	4
3 問題や課題への解決方法を、自分自身で見出すことができる。	1	2	3	4
4 「ありがとう」の気持ちを率直に表現することができる。	1	2	3	4
5 チームのメンバーとは誰とでもコミュニケーションが取れている。	1	2	3	4
6 試合中に悪質なヤジを飛ばすようなことはしない。	1	2	3	4
7 なかなか周囲に認められなくても、辛抱強く努力し続けることができる。	1	2	3	4
8 同じような失敗を二度繰り返さないようにしている。	1	2	3	4
9 たとえ褒められたとしても、いつまでもそのことで浮かれることはない。	1	2	3	4
10 用もないのに夜更かしをしている。	1	2	3	4
11 悩み事は包み隠さず相談相手に打ち明けるようにしている。	1	2	3	4
12 目標は考えるだけでなく、紙に書き込むようにしている。	1	2	3	4
13 あれこれと指示を受けなくても、次にどうすればよいか考えることができる。	1	2	3	4
14 お礼の言葉は、はっきりと声を出して伝えている。	1	2	3	4
15 同学年だけではなく、先輩や後輩、指導者ともうまく付き合っている。	1	2	3	4
16 対戦相手や審判に失礼になるようなことはしない。	1	2	3	4
17 なかなか成果がでない時でも、自分を信じて努力し続けることができる。	1	2	3	4
18 こそこそという場面では、持てる力を全部出し切るようにしている。	1	2	3	4
19 過去の栄光や成功にいつまでもとらわれないようにしている。	1	2	3	4
20 同じような物をばかり食べていて、食生活が偏食気味である。	1	2	3	4
21 悩み事を一人で解決できない時には、誰かに相談するようにしている。	1	2	3	4
22 目標を達成するための計画を具体的に立てている。	1	2	3	4
23 成功や失敗の原因を自分なりに分析してみることができる。	1	2	3	4
24 自分のことを支えてくれる人への感謝の気持ちを、いつも胸に留めている。	1	2	3	4
25 チームのメンバーの前では本当の自分を表現することができている。	1	2	3	4

	ぜんぜん当てはまらない	あまり当てはまらない	わりと当てはまる	とても当てはまる
26 反則されても仕返すようなことはしない。	1	2	3	4
27 単調な作業の繰り返しでも、地道に取り組むことができる。	1	2	3	4
28 失敗をした時には、すぐにその分を取り返そうと努力する。	1	2	3	4
29 調子に乗りそうな時でも、その気持ちをうまく抑えている。	1	2	3	4
30 適度な睡眠をとり、次の日に疲れを残さないようにしている。	1	2	3	4
31 悩み事はきちんと話を聞いてくれる人に打ち明けている。	1	2	3	4
32 一週間や一か月、半年単位と、ある期間ごとに目標を立てている。	1	2	3	4
33 周囲の人の考えをもとに、自分なりに考えを導き出すことができる。	1	2	3	4
34 家族や親しい友人であっても、感謝の気持ちはきちんと伝えている。	1	2	3	4
35 チームのメンバーとは、プライベートを含め幅広く交流するようにしている。	1	2	3	4
36 感情的な挑発行為や言動は行わない。	1	2	3	4
37 目標の達成に向けて、一步一步着実に努力していくことができる。	1	2	3	4
38 失敗から得た教訓を今後に生かしている。	1	2	3	4
39 いつも自分が絶対に正しいとは思わないようにしている。	1	2	3	4
40 食事は自分に必要な栄養素を考えながら摂取している。	1	2	3	4