

ユースアスリート用ライフスキル評価尺度の開発

清水聖志人*

島本好平**

河野隆志***

山本浩二****

岡井理香*****

抄録

本研究の目的は、一流のスポーツ指導者たちの実践経験をもとに導かれた、アスリートに求められる10のライフスキル（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、最善の努力、礼儀・マナー、責任ある行動、謙虚な心、体調管理）の枠組み（島本ほか、2013）をもとに、中学・高校生年代のアスリート用ライフスキル評価尺度を開発することであった。開発に向けては、同じく上記のライフスキルの枠組みをもとに開発された、大学生アスリート用ライフスキル評価尺度（島本ほか、2013）の項目表現を中学・高校生向けに平易に修正した上で、両年代の多様な競技種目のアスリートを対象として全国規模の調査を実施した。その結果、中学生167名（男子100・女性67）、高校生340名（男子283・女子57）の計507名から有効回答を得ることができた。そこでは19（個人14・集団5）の競技種目のアスリートが対象となり、それら競技者が居住する地域は21都府県にわたった。

データに対して確認的因子分析を行った結果、大学生アスリート用の尺度と同様の因子構造が認められた。また、各因子には一定の信頼性および妥当性が確保されていることが示され、最終的にユースアスリート用ライフスキル評価尺度として開発された。本研究の結果より、大学生アスリートに加え、ユースアスリートを対象としたライフスキルプログラムの効果を、各年代共通のライフスキルのレベルに着目し検証することが可能となった。

キーワード：ライフスキル、ライフスキルプログラム、尺度開発、確認的因子分析

*	Sports Design Lab	〒108-0023	東京都港区芝浦 4-20-2
**	明星大学教育学部	〒191-8506	東京都日野市程久保 2-1-1
***	東都リハビリテーション学院	〒153-0044	東京都目黒区大橋 2-4-2
****	神戸医療福祉大学社会福祉学部	〒679-2217	兵庫県神崎郡福崎町高岡 1966-5
*****	広島大学大学院教育学研究科	〒739-8524	広島県東広島市鏡山 1-1-1

Developing an Assessment Scale for Young Athletes' Life Skills

Seshito SHIMIZU*

Kohei SHIMAMOTO** Takashi KAWANO*** Koji YAMAMOTO**** Rika OKAI*****

Abstract

The aim of this study is to develop an assessment scale for athletes at middle- and high-school age, based on a framework for life skills desirable in athletes (stress management, goal setting, thinking carefully, appreciating others, communicating, maintaining etiquette and manners, always making one's best effort, taking responsibility for one's own behavior, being humble, and maintaining physical health and wellbeing) (Shimamoto et al., 2013), which was derived from the practical experiences of leading sports coaches. In the development of this scale, we examined an assessment scale for college athletes' life skills (Shimamoto et al., 2013), which was likewise developed based on the abovementioned life skills framework. We amended how the items were expressed to suit middle- and high-school students, and then conducted a nationwide survey involving athletes doing a broad range of sports in both age groups. As a result, we obtained valid survey responses from 167 middle-school athletes (100 boys and 67 girls) and 340 high-school athletes (283 boys and 57 girls), totaling 507 athletes. These athletes were engaged in 19 different sports (14 individual and 5 group) and lived in 21 prefectures.

We conducted a confirmatory factor analysis, showing a factor structure similar to the scale for college athletes. It also demonstrated that each factor had a level of reliability and validity, and we could finally develop this into an assessment scale for young athletes. The findings of this study will enable us to verify the effects of life skill programs for not only college athletes but young athletes as well by focusing on life skill levels common to each age group.

Key Words: life skills, life skills program, scale development, confirmatory factor analysis

* Sports Design Lab, 4-20-2, Shibaura, Minato, Tokyo, 108-0023

** Department of Education, Meisei University, 2-1-1, Hodokubo, Hino, Tokyo, 191-8506

*** Touto Rehabilitation Gakuin, 2-4-2, Ohashi, Meguro, Tokyo, 153-0044

**** Faculty of Social Welfare, Kobe University of Welfare, 1966-5, Takaoka, Fukusaki, Kanzaki, Hyogo, 679-2217

***** Graduate School of Education, Hiroshima University, 1-1-1, Kagamiyama, Higashi-Hiroshima, Hiroshima, 739-8524

1. はじめに

笹川スポーツ財団(2011)は、アスリートへのライフスキル教育の必要性に言及した政策提言の中で、「アスリートが競技の第一線から退いた後も、スムーズに実社会に溶け込めるように、日本独自のライフスキルプログラム(Life skills program:以下、LSP)を作成し、少年期から習熟する体制を構築することが求められている」と述べている。「日常生活の中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)等と定義されるライフスキル(Life skills:以下、LS)は非常に広義な概念であるが、島本ほか(2013)による、わが国のアスリートに求められるLSの枠組み(目標設定、考える力、ストレスマネジメント、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、礼儀・マナー、謙虚な心、体調管理)をもとにプログラムにおいて対象とするLSを検討することができる。一方で、先述のLSを評価可能な尺度は大学生版(島本ほか, 2013)のみの開発に留まっており、少年期からLSPを長期的かつ体系的に実施し、その効果を検証するためには、共通のLSを評価する大学生以下の年代を対象とした尺度の開発が求められている。

2. 目的

そこで本研究では、先述のアスリートに求められるLSを評価可能な、中学・高校生年代のユースアスリート用LS評価尺度を開発することを目的とした。また、開発に当たっては、多様な競技種目からなる両年代のアスリートを対象とし、全国規模の調査を実施することにした。

3. 方法

3. 1. 調査対象と調査時期

中学生167名(男子100・女性67)、高校生340名(男子283・女子57)の計507名が対象となった。そこでは19(個人14・集団5)の競技種目のアスリートが対象となり、それら競技者が居住するのは6

つの地域(東北、関東、東海・北陸、関西、中国・四国、九州・沖縄)、21都府県にわたった。

また、調査は2018年10月から11月にかけて郵送法により実施された。

3. 2. 調査内容

3. 2. 1. フェイスシート

調査票の冒頭では「性別」、「学年」、「居住地(都道府県名)」、「個人的競技レベル」について回答を求めた。特に、個人的競技レベルについては、「あなた個人がプレー可能と思われる競技レベルを、これまでの実績をもとに自己評価で回答してください」との教示文のもと、「1:レクリエーションレベル(趣味、娯楽として行うレベル)」、「2:市町村大会レベル」、「3:県(都/道/府)大会レベル」、「4:地区大会レベル」、「5:全国大会レベル」、「6:国際大会レベル」の選択肢から該当するものを1つ回答してもらった。

3. 2. 2. アスリートに求められるLS

表1のLSを評価する40項目である。これらは原版となる大学生用(島本ほか, 2013)の尺度項目を、中学・高校生でも十分に意味を理解できるよう平易な表現へと修正が加えられたものである。その際、原版の項目の意味が確保されているか、共同研究者間でコンセンサスが得られるまで検討が行われた。加えて、「礼儀・マナー」については、審判の存在しない競技種目の選手でも回答できるよう、既存の項目に代え新規に作成した複数の項目が追加された。

調査実施時の教示文は「日々の運動部活動を含めた日常生活全体におけるあなたの平均的な様子について回答して下さい」とし、項目の評価は「1:ぜんぜん当てはまらない」、「2:あまり当てはまらない」、「3:わりと当てはまる」、「4:とても当てはまる」の4件法にて行われた。評定値が高いほどLSの獲得レベルが高いと解釈される。

3. 3. 手続き

共同研究者および関係者を通じて中学・高校年代の運動部およびクラブチームの指導者に対して、アンケート調査協力への依頼を行った。その際、アンケート用紙の見本とともに調査の趣旨説明が行われた。協力が可能な場合は、人数分のアンケート用紙と返信用封筒を送付し、調査実施後直ちに返送してもらった。また、回答者への倫理的配慮として、調査票の表紙には「氏名を記入する必要はありません」、「回答内容からあなた個人が特定されることはありません」、「難しい質問には無理に答える必要はありません」、「負担を感じ途中でアンケートを終了しても問題はありません」との各文言が明記された。

3. 4. 統計解析

図1に示す高次の因子分析モデルをもとに、SEM (Structural Equation Modeling) による確認的因子分析を行った。各因子の信頼性 (内的一貫性) の検証は α 係数より、妥当性の検証は個人的競技レベルとの関連からそれぞれ検討した。後者については、個人的競技レベルを独立変数、各々のLSを従属変数とする一元配置分散分析を行い主効果が見られた場合はTukeyのHSD法による多重比較を行った。妥当性検証の仮説としては、競技レベルが高くなるほどLSの獲得レベルも高くなることが予測される。分析にはIBM SPSSが使用された (有意水準5%)。

4. 結果及び考察

4. 1. 確認的因子分析の結果

SEMによる検証の結果 (図1)、適合度指標の値は、GFIは基準値未満であったが、CFIとRMSEAは基準を満たしていた。また、AGFIがGFIから値を大きく下げることがなかった。このことから、本モデルはデータに対して概ね適合していることが示された。潜在変数間のパス係数は十分な値を示し (.61— .98, いずれも $p < .001$)、潜在変数から観測変数へ

のパス係数 (因子負荷量) の値もすべて.40以上であることから (.44— .87, いずれも $p < .001$)、因子と項目との対応関係は適切であることが示された。

4. 2. 信頼性の検証

各因子の α 係数を算出した結果、目標設定 ($\alpha = .76$)、考える力 ($\alpha = .73$)、ストレスマネジメント ($\alpha = .88$)、感謝する心 ($\alpha = .79$)、コミュニケーション ($\alpha = .76$)、最善の努力 ($\alpha = .81$)、挽回行動 ($\alpha = .72$)、謙虚な心 ($\alpha = .66$)、礼儀・マナー ($\alpha = .67$)、体調管理 ($\alpha = .70$)、と「謙虚な心」と「礼儀・マナー」を除く8因子で.70以上の値となり、各因子の内的一貫性は概ね確保されていることが示された。

4. 3. 妥当性の検証

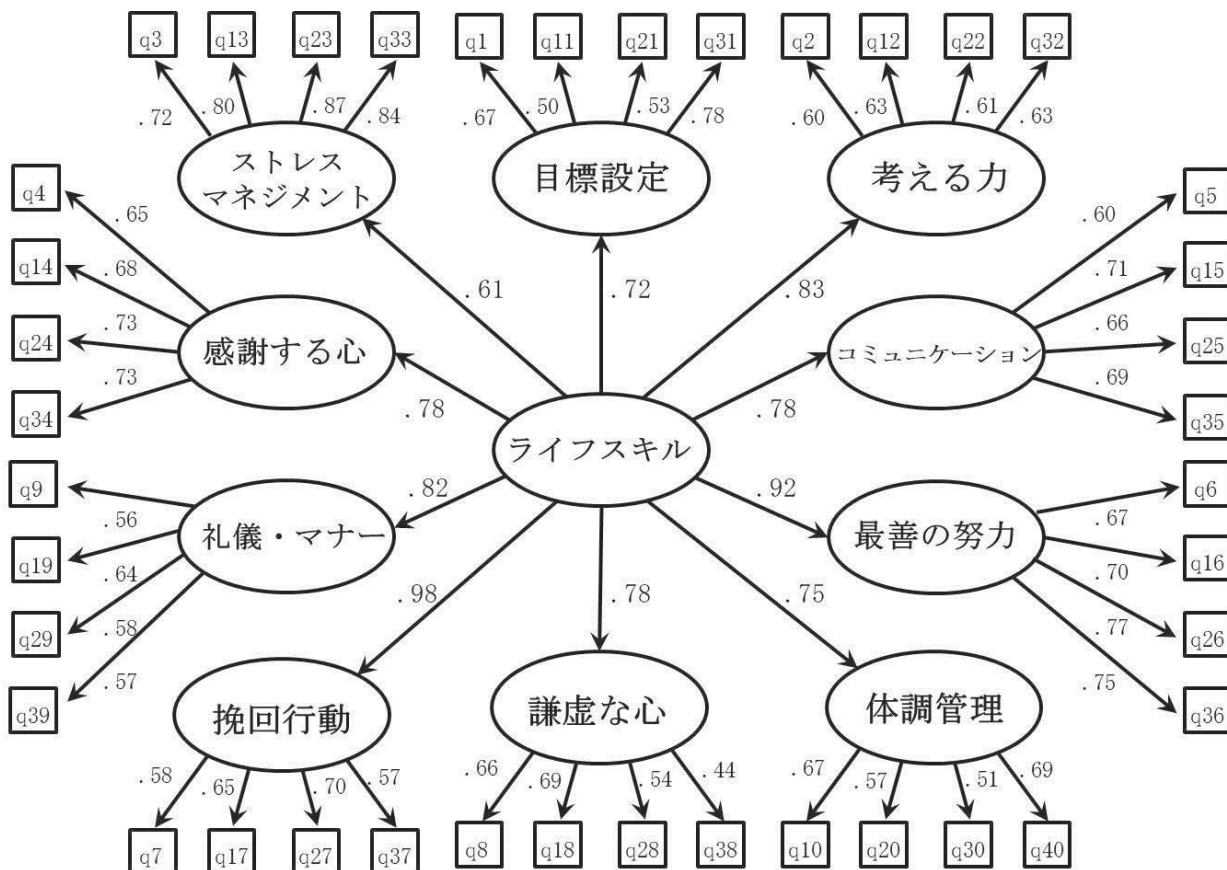
個人的競技レベルを集計した結果、レクリエーションレベル:32、市町村大会レベル:84、県大会レベル:190、地区大会レベル:101、全国大会レベル:83、国際大会レベル:11、未記入:6、という分布であった。各群のn数のバランスを考慮し、未記入と国際大会レベルの計17名を対象から外し、5群間における各LSの平均値差を一元配置分散分析により検証した。分析の結果、「謙虚な心」を除き ($F=1.94$, n. s.)、「目標設定 ($F=11.06$, $p < .001$)」、「考える力 ($F=7.41$, $p < .001$)」、「ストレスマネジメント ($F=3.26$, $p < .05$)」、「感謝する心 ($F=10.93$, $p < .001$)」、「コミュニケーション ($F=5.63$, $p < .001$)」、「最善の努力 ($F=9.26$, $p < .001$)」、「挽回行動 ($F=8.55$, $p < .001$)」、「礼儀・マナー ($F=5.01$, $p < .01$)」、「体調管理 ($F=6.28$, $p < .001$)」においてそれぞれ主効果が認められた。また、多重比較を行った結果、事前の妥当性検証の仮説を支持するように、9つのLSとも競技レベルが高い群ほどLSの獲得レベルも高くなる傾向が見られた。このことから、各々の因子には一定の妥当性が確保されていることが示された。

表1 アスリートに求められるLSを評価する項目一覧

因子名	No.	項目内容
目標設定	q1	一週間や一カ月、半年単位と、ある期間ごとに目標を立てている
	q11	目標は考えるだけでなく、紙に書き込むようにしている
	q21	強く意識しつづ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
	q31	目標を達成するための計画を具体的に立てている
考える力	q2	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
	q12	問題や課題への解決方法を、自分自身で考え出すことができる
	q22	成功や失敗の原因を自分なりに分析してみるすることができる
	q32	周囲の人の考えをもとに、自分なりの答えを考え出すことができる
ストレス マネジメント	q3	悩み事を一人で解決できない時には、だれかに相談するようにしている
	q13	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
	q23	悩み事は相談相手に素直に打ち明けている
	q33	悩み事は隠さずに相談相手に打ち明けるようにしている
感謝する心	q4	お礼の言葉は、はっきりと声を出して伝えている
	q14	「ありがとう」の気持ちを素直に表現することができる
	q24	自分を支えてくれている人への感謝の気持ちをいつも心を持っている
	q34	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
コミュニケーション	q5	同学年だけでなく、年上や年下、指導者ともうまく付き合っている
	q15	チームのメンバーとはだれとでもコミュニケーションがとれている
	q25	チームのメンバーとは練習以外でもはば広く交流するようにしている
	q35	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
最善の努力	q6	なかなか成果が出ない時でも、自分を信じて努力しつづけることができる
	q16	同じような作業のくり返しでも、コツコツと取り組みつづけることができる
	q26	なかなか周囲に認められなくても、負けずに努力しつづけることができる
	q36	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
挽回行動 (責任ある行動)	q7	同じような失敗をくり返さないようにしている
	q17	失敗から得た教訓を今後に役立てている
	q27	失敗をしてしまった時は、すぐにその分を取り返そうと努力する
	q37	ここぞという大事な場面では、持てる力を全部出し切るようにしている
謙虚な心	q8	たとえほめられたとしても、いつまでもその事で調子に乗らない
	q18	調子の乗りそうな時でも、その気持ちをうまくコントロールしている
	q28	これまでの栄光や成功ばかりを考えないようにしている
	q38	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
礼儀・マナー	q9	負けてしまった時でも、試合後の審判や対戦相手への挨拶はきちんと行っている
	q19	負けてしまった試合の後でも 自分が使用した場所(ベンチ周辺やロッカーなど)はきちんと整理、清掃をしている
	q29	負けてしまった時でも、試合後の観客席への挨拶はきちんと行っている
	q39	勝者となった時に、敗者のことを気づかった行動を取っている
体調管理	q10	食事ではいろいろな物をバランス良く食べている
	q20	夜はぐっすりとおねむり、次の日につかれを残さないようにしている
	q30	何も用がなければ夜は早く寝るようにしている
	q40	食事はいま自分に必要な栄養分を考えながら取っている

注1) 「責任ある行動」は山本・島本(印刷中)の見解をもとに、項目の内容をより適切に反映した「挽回行動」を因子名として採用

注2) 「3. 方法」の段階では因子と各項目との対応関係は仮説に留まる



注1) 誤差変数は省略，各項目の内容は表1を参照
 注2) パス係数の値はいずれも $p < .001$
 注3) モデル適合度：GFI=.87，AGFI=.85，CFI=.91，RMSEA=.05

図1 アスリートに求められるLSの高次の因子分析モデル (n=507)

5. まとめ

本研究の結果、中学・高校生年代向けのユースアスリート用LS評価尺度が開発された。今後も引き続き、尺度の信頼性・妥当性の検証を積み重ねていく必要性はあるが、既存の大学生用の尺度とあわせ、本研究で開発された尺度は、各年代を通じて共通のLSを評価する体制づくりに寄与するとともに、小学生年代向けの尺度づくりにもつながっていく可能性があるだろう。

【参考文献】

笹川スポーツ財団(2011) 政策提言：国民が生涯を通じて、それぞれが望むかたちでスポーツを楽しみ、幸福を感じられる社会の形成，pp. 35-38.
 島本好平・東海林祐子・村上貴聡・石井源信(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.

WHO：川畑徹郎ほか監訳(1997) 心理的社会能力としてのライフスキル紹介。WHO編，WHO ライフスキル教育プログラム。大修館書店：東京，pp. 9-30.
 山本浩二・島本好平(印刷中) 大学生柔道選手におけるライフスキル獲得がキャリア成熟に及ぼす影響。体育学研究，64(1).

この研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施したものです。

