

# 大学での競技活動はアスリートの人としての成長を促すのか

島本好平\* 清水聖志人\*\*

## 抄録

本研究の目的は、運動部活動におけるスポーツ経験のライフスキル獲得への影響を、学生アスリートを対象とした1年間にわたる縦断調査、ならびに1時点の横断調査の結果をもとに検証することであった。

本研究は、神奈川県内の私立大学における学生アスリートを対象として実施された。分析自体は、1時点目(2013年春期)、2時点目(2013年夏期)、3時点目(2014年冬期)のすべての調査に不備なく回答した85名(平均年齢19.2±1.2歳、すべて男性)を対象として実施された。また、調査対象者には、2時点目に運動部活動へのコミットメントを評価する項目(島本・石井, 2008)が、3時点目に運動部活動経験評価尺度(島本・石井, 2008)がそれぞれ実施された。そして、すべての時点において、アスリートに求められるライフスキルを「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」という10の下位尺度から評価することができる大学生アスリート用ライフスキル評価尺度(島本ほか, 2013)が実施された。

まず、3時点の縦断データをもとに反復測定分散分析を行った結果、いずれのライフスキル下位尺度においても有意な経時的変化は認められなかった。次に、コミットメント得点をもとに「高コミット群」(n=49)と「低コミット群」(n=36)を設定し、2群のライフスキル各下位尺度得点の比較を対応のないt検定により行った。その結果、すべてのライフスキル下位尺度において有意差が認められ、そのいずれにおいても「高コミット群」が高い値を示した。最後に、重回帰分析により、運動部活動におけるスポーツ経験のライフスキル獲得への影響を検証した。その結果、辛く厳しい練習にも忍耐強く打ち込み続ける「努力忍耐」の経験が、半数以上のライフスキルに対して有意な正の影響を及ぼしていることが示された。

キーワード：縦断調査、ライフスキル、スポーツ経験、コミットメント、学生アスリート

\* 兵庫教育大学大学院 学校教育研究科

〒673-1494 兵庫県加東市下久米 942-1

\*\* (公財)日本レスリング協会メダルポテンシャルアスリート育成システム構築事業

〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1

# Investigation the influence of sport experience in university athletic activity on life skills acquisition

Kohei Shimamoto\* Seshito Shimizu\*\*

## Abstract

The purpose of this study was to examine the influence of sport experience in university athletic activity on life skills acquisition based on the data obtained from cross-sectional and one year longitudinal research. Student athletes belonged to a private university in Kanagawa prefecture were participated in this study. The analysis was conducted using the data of 85 male participants (Mean age=19.2, SD=1.2) who completely answered the questionnaire required 3 times: spring 2013, summer 2013, and winter 2014. On the first survey, the item set measuring commitment to athletic activity (Shimamoto and Ishii, 2008) was conducted. The Experience Scale in Athletic Clubs (Shimamoto and Ishii, 2008) was required on the second survey. And, the Appraisal Scale of Required Life Skills for College Student Athletes (Shimamoto et al., 2013) was administered every survey. The scale by Shimamoto et al. (2013) is comprised of 10 subscales: stress management, setting goals, 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 well-being. First of all, the results of repeated measures ANOVAs revealed that there is no significant temporal change with the longitudinal data of life skills. And, based on the commitment scores, participants were classified into 2 Groups: High commitment Group (HCG, n=49) and Low Commitment Group (LCG, n=36). The results of independent t-test showed that there is significant difference which means that the score of HCG is higher compared to LCG, on all life skills subscales. Finally, multiple regression analysis was conducted to investigate the influence of sport experience in athletic activity on life skills acquisition. The results showed that effort and endurance experience has positive effect on the following life skills: always making one's best effort (beta=.65,  $p<.001$ ), being humble (beta=.45,  $p<.001$ ), taking responsibility for one's own behavior (beta=.35,  $p<.01$ ), maintaining etiquette and manners (beta=.34,  $p<.01$ ), thinking carefully (beta=.33,  $p<.01$ ), setting goals (beta=.26,  $p<.05$ ), and appreciating others (beta=.26,  $p<.05$ ).

Key Words : longitudinal research, life skills, sport experience, commitment, student athletes

---

\* Graduate School of Education Hyogo University of Teacher Education  
942-1 Shimokume Kato Hyogo 673-1494

\*\* Athlete Pathway Development Project Japan Wrestling Federation  
3-15-1 Nishigaoka, Kita-Ku Tokyo, 115-0056

## 1. はじめに

運動部活動（競技活動）が生徒の人的成長に果たす役割について、体育・スポーツ心理学領域では「ライフスキル」を変数とした研究が行われている（上野，2013）。ライフスキルとは、「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）等と定義される心理社会的能力であり、国内では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位置づけられている。

また、ライフスキルは日々の生活における多様な経験を通じて獲得可能であると考えられており、体育・スポーツ心理学領域では、質問紙調査をもとにスポーツ経験とライフスキル獲得との関連性について検証が行われている（例えば、島本・石井，2010）。実践活動を伴わず、質問紙調査の結果をもとにスポーツ経験とライフスキル獲得の関係を扱う研究は諸外国にはほとんど見られず、我が国に特徴的に認められる研究方略であると言える（上野，2011）。その一方で、現状として、スポーツ経験とライフスキル獲得との関連性に着目した研究の蓄積は必ずしも十分とは言えないのが現状であり、また、それらの研究の多くは1時点の横断調査の結果にもとづくものである。したがって、今後は、縦断調査と横断調査の両面から研究活動を行い、ライフスキルの獲得を効果的に促すことができる運動部活動のあり方に関する知見を見出していく必要があると言える。

## 2. 目的

本研究の目的は、「生きる力」に例えられるライフスキルを人としての成長を促す1つの概念として位置づけ、運動部活動におけるスポーツ経験のライフスキル獲得への影響を、学生アスリートを対象とした1年間にわたる計3時点での縦断調査、ならびに1時点の横断調査の結果をもとに検討することである。

## 3. 方法

### 調査時期

1時点目の調査を2013年の4月から5月にかけての春期に、2時点目の調査を同年8月から9月にかけての夏期に、そして、3時点目の調査を2014年の1月から2月にかけての冬期にそれぞれ実施した。4—5か月間というインターバルは、スキルの獲得には長い時間がかかるという指摘（調枝，2001；

Gould and Carson, 2008）や島本・石井（2010）による縦断調査のインターバルをもとに決定したものである。

### 調査対象

神奈川県内の私立大学1校に在籍し、レスリング、卓球、サッカー、剣道、バレーボールのいずれかの運動部に所属する学生アスリートを調査対象とした。これらの部はいずれも関東1部リーグに所属する競技レベルの高い運動部である。なお、分析にはすべての調査に不備なく回答した85名（平均年齢19.2±1.2歳、1年生31名・2年生25名・3年生10名・4年生19名、すべて男性）を対象とした。

### 調査内容

下記の①—④までの内容が対象者全員に実施された。調査内容①は1回目のみ、調査内容②は2回目のみ、調査内容③は3回目のみ、そして、調査内容④は毎回の調査においてそれぞれ実施された。

①フェイスシート 調査票冒頭のフェイスシートでは、年齢や学年、所属学部、所属運動部等についてそれぞれ回答を求めた。

②運動部活動へのコミットメントを評価する項目 島本・石井（2008）による、運動部活動にコミットメント（傾倒）している程度を評価する項目であり、「練習以外のときでも、競技のことを考えて行動している」等の5項目からなる（1因子構造）。項目の評定は「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段階の自己評定で行い、評定値が高いほど運動部活動に積極的に取り組んでいると解釈される。

③運動部活動経験評価尺度（大学生版） 島本・石井（2008）による尺度で、大学の運動部活動におけるスポーツ経験を、「自己開示（例：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）」、「指導者からの生活指導（例：日々の体調管理についての指導を受けた）」、「挑戦達成（例：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）」、「周囲からのサポート（例：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）」、「努力忍耐（例：厳しい練習も、最後まで手を抜かず全力でやり抜いた）」という5つの側面（下位尺度）から評価することができる（計20項目）。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」の4段階の自己評定で行い、評定値が高いほど運動部活動における日々のスポーツ実践を通じて、各々の側面をより多く経験していると解釈される。2013年4月からの様子を振り返り回答してもらった。

④大学生アスリート用ライフスキル評価尺度  
本尺度は島本ほか(2013)が大学生アスリートのデータをもとに開発したもので、「日本一」をはじめとする優秀な競技成績を達成した一流のスポーツ指導者たちの実践経験から見出されたアスリートにおいてその獲得が強く推奨されるライフスキル、すなわち、アスリートに求められるライフスキルを10の側面から評価することができる(表1, 計40項目)。各々の下位尺度は4項目で構成され、下位尺度得点は4-16点の範囲となる。項目の評定は調

査内容②と同じ4段階の自己評定で行い、評定値が高いほどライフスキルの獲得レベルが高いと解釈される。教示文は「競技場面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。以下の各項目について、現在の自分に最も当てはまる数字1つに丸印を付けて下さい」とし、毎回の調査では調査実施時点における様子について回答を求めた。逆転項目の評定値は、当該側面の下位尺度得点を算出する際に反転処理された。

表1: アスリートに求められるライフスキルとその評価項目(島本ほか, 2013)

	項目
ストレスマネジメント	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 悩み事は相談相手に素直に打ち明けている 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 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
目標設定	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 目標は考えるだけではなく、紙に書き込むようにしている 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 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	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 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 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 周囲の人の考えをもとに、自分なりの答えを導き出すことができる
感謝する心	「ありがとう」の気持ちを素直に表現することができる お礼の言葉は、はっきりと声を出して伝えている 自分のことを支えてくれている人への感謝の気持ちを、いつも胸に留めている 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	チームのメンバーとは誰とでもコミュニケーションがとれている 同学年だけでなく、先輩や後輩、指導者ともうまく付き合っている 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 チームのメンバーとは、プライベートも含め幅広く交流するようにしている
礼儀・マナー	試合中に悪質なヤジを飛ばすようなことはしない 対戦相手や審判に失礼になるようなことはしない 反則されても仕返すようなことはしない 感情的な挑発行為や言動は行わない
最善の努力	なかなか周囲に認められなくても、辛抱強く努力しつづけることができる 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 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 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
責任ある行動	同じような失敗を二度繰り返さないようにしている 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 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 失敗から得た教訓を今後活かしている
謙虚な心	たとえほめられたとしても、いつまでもその事で浮かれることはない 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 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 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
体調管理	用もないのに夜更しをしている (R) 同じような物ばかり食べていて、食生活が偏食気味である (R) 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 食事は自分に必要な栄養素を考えながら摂取している

注) (R) : 逆転項目

## 手続き

事前に各部の監督やコーチに調査実施の趣旨説明を行い、調査協力の承諾を得た。上記の調査は共同研究者が各部の練習場を訪問して実施した。調査協力者への説明を十分に行った後に調査票を配布し、集合調査法による実施後、その場で回収した。なお、3時点にわたるデータを個人レベルで対応させるため、毎回の調査は記名式により実施された。

## 統計処理

まず、ライフスキル獲得レベルの経時的変化については、3時点のデータを用いた反復測定分散分析から検証した。運動部活動へのコミットメントがライフスキル獲得に及ぼす影響については、2時点目のデータをもとに検証した。具体的には、5項目の評定の合計であるコミットメント得点の平均値をもとに「高コミット群」と「低コミット群」を設定し、2群のライフスキル各下位尺度得点の比較を対応のないt検定から行った。また、運動部活動におけるスポーツ経験のライフスキル獲得への影響については、3時点目のデータをもとに以下のように検証した。運動部活動のすべてのスポーツ経験を独立変数、各々のライフスキル下位尺度得点を従属変数とする重回帰分析（強制投入法）を実施した。すべての分析にはIBM SPSS Statistics 20.0を使用し、有意水準は5%とした。

## 4. 結果及び考察

### ライフスキル獲得レベルの経時的変化

反復測定分散分析を行った結果、図1に例示するように、いずれの下位尺度においても有意な差は認められなかった。このことから、小学校から現在までというように、競技継続年数が長期にわたる学生アスリートのライフスキル獲得レベルの経時的変化をとらえるためには、1年以上の期間が必要である可能性が示された。

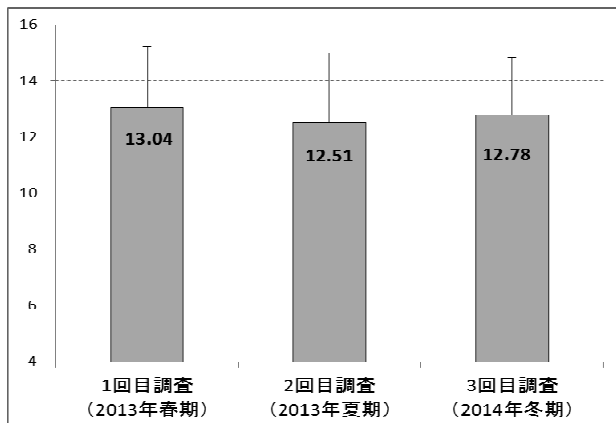


図1:「コミュニケーション」における経時的変化

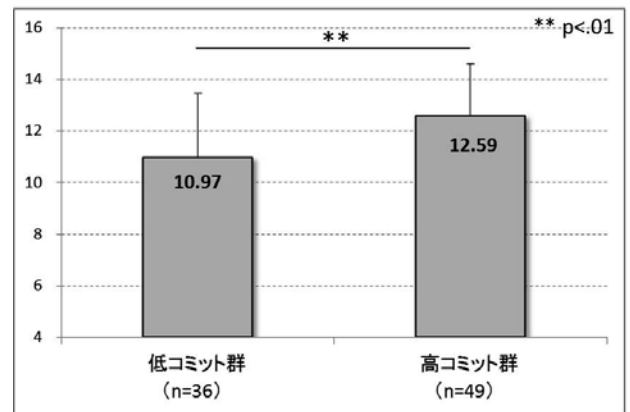


図2:「考える力」における比較結果

### 運動部活動へのコミットメントがライフスキルの獲得に及ぼす影響

コミットメント得点(1因子構造を確認、 $\alpha=.86$ )の平均値 ( $M=15.7$ , 得点幅 6—20) 以上を「高コミット群 (n=49)」, 平均値未満を「低コミット群 (n=36)」とし、2群のライフスキル各下位尺度得点の比較を行った。その結果、表1に示す「ストレスマネジメント」から「体調管理」までのすべての下位尺度において有意差が認められ、いずれも図2に例示するように「高コミット群」が高い値を示した。上野(2001)もライフスキルの獲得レベルは、運動部活動へ強くコミットメントする個人の方が有意に高いことを示している。このことから、運動部活動がライフスキルの獲得を効果的に促すためには、ただ活動に漫然と参加するだけでは不十分であり、自らが達成を強く望む目標を設定する等して、同活動に強くコミットメントする必要があることが示唆された。

### 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及ぼす影響

重回帰分析を行った結果(表2)、すべての下位尺度において回帰式は有意となったが、「体調管理」においてのみスポーツ経験による有意な影響は認められなかった。しかし、運動部活動におけるスポーツ経験はアスリートに求められるライフスキルの大半に有意な影響を及ぼしていることが示された。特に、辛く厳しい練習にも忍耐強く打ち込み続ける「努力忍耐」の経験は、対象としたライフスキルの半数以上に正の影響を及ぼしていた。また、チームのメンバーから支援や援助を受ける「周囲からのサポート」の経験は、「考える力」に対して唯一負の影響を及ぼしていた。以上の結果、運動部活動への内発的動機づけが増す目標設定を行った上で「努力忍耐」の経験を積み重ねることが、アスリートに求められるライフスキルの獲得を効果的に促すことができる可能性が示唆された。

表 2：運動部活動におけるスポーツ経験のライフスキル獲得への影響に関する重回帰分析の結果

	標準偏回帰係数：β					調整済み R <sup>2</sup>
	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	
ストレスマネジメント	-.14	.24*	.39**	.29*	-.06	.45***
目標設定	.13	-.04	.21	-.01	.26*	.14**
考える力	.25*	.19	.37**	-.36*	.33**	.36***
感謝する心	-.18	.43***	.16	.08	.26*	.38***
コミュニケーション	-.09	.41**	.12	.21	.07	.35***
礼儀・マナー	-.16	.08	.13	.12	.34**	.17**
最善の努力	.07	.10	.23*	-.15	.65***	.53***
責任ある行動	.10	.10	.15	.04	.35**	.27***
謙虚な心	.03	.23	-.01	.02	.45***	.31***
体調管理	-.06	.27	-.23	.20	.16	.09*

注1) \* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

注2) 色付きは有意な影響の箇所を示す。

## 5. まとめ

本研究では、「生きる力」に例えられる「ライフスキル」を人としての成長を促す概念の1つとして位置づけ、学生アスリートを対象とした1年間にわたる縦断調査ならびに1時点の横断調査の結果をもとに、大学での運動部活動のライフスキル獲得への影響について検討を行った。その結果、縦断調査の結果からは、運動部活動の継続がライフスキルの獲得を促す明確な経時的変化を観察することはできなかった。一方、横断調査の結果からは、大学での運動部活動がライフスキルの獲得を促すことを示唆する複数の結果が示され、そこからは「コミットメント」と「努力忍耐」というキーワードが抽出された。それらをもとに本研究の結果を総括すると、競技者が運動部活動に強くコミットメントするとともに、辛く厳しい練習にも忍耐強く打ち込み続けた時、運動部活動はライフスキルの獲得を効果的に促す可能性があると言える。そして、そのような競技者の姿が実現されるためには目標設定が必要となるが、その際、目標設定の原理・原則等をもとに、競技への内発的動機づけを最大限に高めることができる形で目標設定を行うことが重要であると言えるだろう。

## 文献

調枝孝治 (2001) 生存秩序としての体育・スポーツ心理学, 体育の科学, 51 (1) : 21-24.

Gould, D. and Carson, S. (2008) Life skills development through sport: current status and future directions. International Review of Sport

and Exercise Psychology, 1 (1) : 58-78.

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.

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獲得との因果関係の推定. スポーツ心理学研究, 37 (2) : 89-99.

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 : 川畑徹朗ほか監訳 (1997) 心理社会的能力としてのライフスキルの紹介. WHO 編 WHO ライフスキル教育プログラム. 大修館書店, pp.9-30.

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の関係. スポーツ教育学会第 20 回国際大会論集, 155-160.

上野耕平 (2011) 体育・スポーツ活動への参加を通じたライフスキルの獲得に関する研究の現状と今後の課題. スポーツ心理学研究, 38 (2) : 109-122.

上野耕平 (2013) 運動部の上級生及び指導者が下級生のライフスキル獲得において果たす役割. 身体運動文化研究, 18 : 1-12.

本研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施されたものです。