

<研究ノート>

## 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

### 研究展望

上野 耕平\*

## The Acquisition of Life Skills through Sport : A Review

UENO Kohei

(\*鳥取大学大学教育総合センター)

キーワード：青少年育成プログラム，心理的スキル，社会的スキル，運動部活動

Keywords: youth development program, psychological skills, social skills, athletic clubs

### はじめに

近年、スポーツ活動<sup>注1)</sup>への参加を通じてライフスキルの獲得を目指すプログラムがいくつか開発され、思春期から青年期にある若者を対象として、米国内を中心に実施されている (Danish et al., 2003)。スポーツ活動への参加を通じて、人生において必要とされるライフスキルを獲得できるのであれば、スポーツ活動への参加は彼らの生涯発達において重要な役割を果たすと言える。しかし、スポーツ活動への参加とライフスキル獲得の因果関係の説明については、個人的な経験や推測に基づいて行われているものがほとんどであり、両者の関係は依然として不明確である。そこで本研究では、スポーツ活動への参加とライフスキル獲得の関係を扱った先行研究を概観することによって、これまでの研究の到達点及び問題点を明らかにし、今後の研究を展望する。

なお、研究に先立ち用語の整理が必要である。以下の研究に明らかなように、例えば社会的スキルや個人的スキルなど、ライフスキルと同種もしくはその一部のスキルを指す表記や、心理社会的スキルなど別の側面からライフスキルを捉えた表現が認められる他、研究者によってその区別が異なっている。杉山 (2005) が指摘しているように、これらのスキルの概念や用語の使用は研究領域によって異なり、類似の概念が異なる用語によって説明されているという背景が認められる。そこで本研究では、各スキルが示す主たる内容に基づき、概ね図 1 に示す通り、各スキルの位置づけを行った<sup>注2)</sup>。従って本研究では、図示されたスキルは全てライフスキルの一側面、もしくはライフスキルを構成するスキルとして見なすこととする。また、ライフスキルの定義については、「日常生活で生じる様々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」とする、WHO (1998) による定義に基づいて研究を進める。

本研究では外国文献及び国内文献それぞれについて、主としてデータベース検索により実証的研究もしくは実践事例を含む研究を調査した。

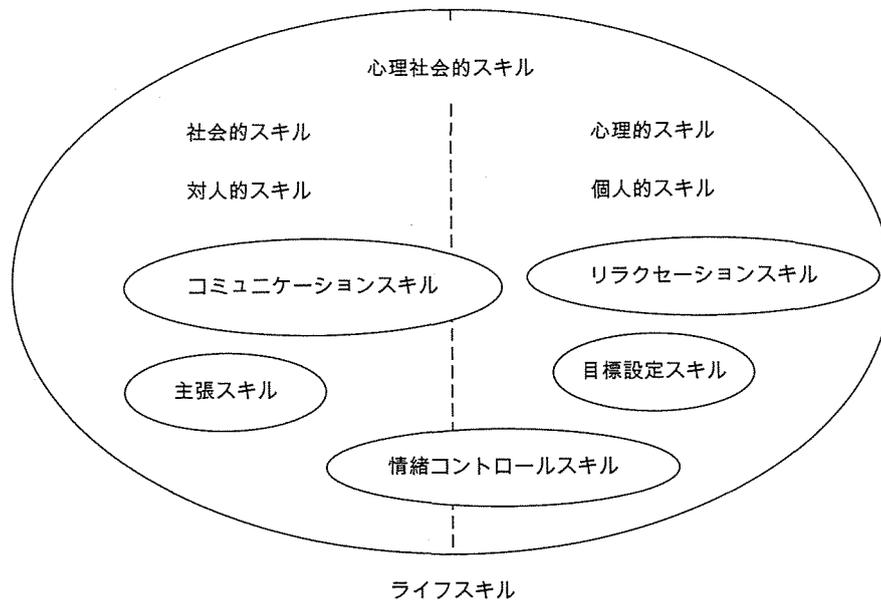


図1 ライフスキルに関する用語の位置づけ

## 方法

### 1. 外国文献

データベースとして SPORTDiscus を用いた。EBSCO 社が提供する同データベースはスポーツ科学分野に属する多数の学術誌やプロシーディングなどから構成されている。まず表1に示した条件のもとにデータベース検索を実施した。その結果、life skills 31件、psychological skills 97件、social skills 31件、合計159件の研究が該当した。そして論文に付された要約を手掛かりに研究の概要を確認したところ、メンタルトレーニングに関する研究などで、主に競技能力の向上との関係に焦点を当て、スポーツ場面以外への能力の般化を視野に含まない研究(61件)、レビュー論文や雑誌エッセイ(34件)、スポーツ関連雑誌に掲載されているものの、運動やスポーツなどとの関係のない研究(19件)などが多数含まれていた。また、学会の地方支部が発行する学術雑誌などに掲載され、特段の努力を払っても入手困難な論文(11件)や、内容の検討が難しい発表予稿集に掲載された研究(9件)等も認められた。そこでこれらの文献を除外し、実質的にスポーツ活動への参加とライフスキル獲得の関係を扱った、実証的もしくは実践事例を含む20件の研究が抽出された。

表1 SPORTDiscus における検索条件

検索語	life skills OR social skills OR psychological skills
検索範囲	Title OR Keywords
	出版年 1970-2006
限定条件	出版言語 English
	出版物タイプ Journal article

## 2. 国内文献

データベースとして CiNii を用いた。同データベースは国立情報学研究所が提供しており、国内で発行される学術誌や大学紀要などから構成されている。まず表2に示した条件をもとにデータベース検索を実施した。その結果、ライフスキル32件、社会的スキル23件、コミュニケーションスキル6件、合計61件の研究が該当した。そして、レビュー論文や雑誌エッセイ(17件)、学会における口頭発表予稿集に掲載された研究等、内容を詳細に把握できない論文(16件)、スポーツ関連雑誌に掲載されているものの、運動やスポーツなど関係のない研究(13件)を除外し、実質的にスポーツ活動への参加とライフスキル獲得の関係を扱った、実証的もしくは実践事例を含む15件の研究が抽出された<sup>(注3)</sup>。

以下では上記論文の他に、著者の手元にある体育・スポーツ心理学に関する著書及び資料からの情報も加えて検討した。

表2 CiNiiにおける検索条件

スポーツ OR 運動 OR 体育 OR 野外教育 OR キャンプ			
検索語	AND		
ライフスキル OR 社会的スキル OR コミュニケーションスキル			
検索範囲	タイトル OR キーワード	限定条件	2006 まで

## 結果と考察

データベース検索等に基づき抽出された研究は、ライフスキルの獲得を目指した実践的な活動を記録した実践的研究と、ライフスキルの獲得とスポーツ経験の関係について質的もしくは量的検討を施した実証的研究に大別された。そして実践的研究は、一般的なスポーツ活動を実施する研究、構成的なスポーツ活動を実施する研究に分類され、実証的研究は、ライフスキルの獲得とスポーツ経験の関係を扱った調査に基づいた研究、ライフスキルの獲得を目的とした実践的活動の結果に基づいた研究に分類された。

### 1. 実践的研究

#### (1) 一般的なスポーツ活動を実施する実践的研究(表3)

Hawlk(1997)は自らが指導する子供を対象としたキャンプでの活動において、社会的スキルとして要求する力及び拒否する力に焦点を当てて指導している。そしてキャンプ中に頻繁に生じる参加者間の様々な問題の解決を通じて、上記スキルを獲得させる活動を行っている。

Schmid(1996)は貧困者層が居住する地区の小学生から高校生を対象に、アイスホッケーを利用してライフスキルの獲得を目指す活動について報告している。本活動ではアイスホッケーをするためには、奉仕活動への参加やホッケーを利用して実施されるスポーツマンシップやチームワーク、さらには数学や地理などに関する指導を受ける必要がある。本活動では子供らに教育を行うにあたり、彼らを集める手段としてアイスホッケーを利用している。Bynum(2002)もまた、スポーツやレクリエーション活動と共にライフスキル教育を行う放課後プログラムについて報告している。5歳から18歳までの児童と生徒を対象に実施される活動では、スポーツやレクリエーション活動に参加する前に、宿題を終わらせる必要がある。また中学生や高校生に対しては、飲酒や喫煙などの健康阻害行動や望まない妊娠を予防

表3 一般的なスポーツ活動を実施する実践的研究

著者	発表年	実施者	対象者	場面	扱うスキル	スキル獲得を目的とした構成的活動	方法
Hawlk	1997	キャンプ指導者	小学生	キャンプ	社会的スキル（要求する力，拒否する力）	無	経験的
Waltemire	1999	キャンプ指導者	小学生	キャンプ	創造的思考，意志決定，責任感，知識の獲得，コミュニケーション，自己理解，協調性	無	経験的
Schmid	1996	地域ボランティア	貧困地域の小学生から 高校生まで	コミュニティ センター	スポーツマンシップ，チームワーク	無	経験的
Bynum	2002	地域ボランティア	5-18歳	コミュニティ センター	ライフスキル（具体的言及無し）	無	経験的
Borbe	1998	体育教員	小学3年生から5年生	体育授業	目標設定スキル，社会的スキル，チームワーク	有（一部）	経験的
Lipowitz	1996	体育教員	小学生	体育授業	スポーツマンシップ，コミュニケーション，激励，同情，妥協，チームワーク，共同，正直	無	経験的

する目的で、ライフスキル教育が実施されている。

一方で体育の授業にスキルの獲得を目的とした活動を含めた実践例も認められる。Borbe (1998) は地域で行われる冬祭りをヒントに、雪合戦やそりレースを模した活動の計画・実行過程を通じて、目標設定スキルや社会的スキル、スポーツマンシップの獲得を目指した活動を実施している。Lipowitz (1996) は仲間の優れた行動を見つけ褒めることに重点を置いた体育の授業について報告している。まず学期の始めにコミュニケーション、同情、励ましなどについて学ぶと共にチームビルディング活動を実施し、お互いに安心して他者と関わる環境を構築する。その上で各回の授業では、他者もしくは自らの優れた振る舞いや言動をお互いに褒め合うことを通じて、他者との関わり方を学ぶよう指導される。この研究は、ここで紹介した他の研究と比較して、スポーツ経験を通じたスキル獲得の過程が明確であることが特筆される。

上記に分類される活動の多くは、スポーツ活動を利用しているものの、スポーツ場面における経験を直接的にスキル獲得に結びつけるものではない。つまり、スポーツ活動が子供らを内発的に動機づける内容を含んでいることから、子供らを活動に参加させるためにスポーツを利用しているものや、「スポーツ活動にはライフスキルの獲得につながる場面が含まれているという信念」(Petitpas, 2005)に基づき、特別な指導を行わないものがほとんどで、スポーツ場面における経験を通じて、スキル獲得を意図する活動が行われることは少ない。また、ライフスキルや社会的スキルの獲得を目的に含めているものの、スキルの獲得に関する指導方法は何らかの理論や研究結果に基づくものではなく、経験的に見出されたものである場合が多い。こうした実践事例からは、教育現場で実施可能な取り組みを模索する際のヒントは得られるが、スポーツ活動への参加とスキル獲得との関係を論じることは困難である。

## (2) 構成的なスポーツ活動を実施する実践的研究(表4)

(1) に分類された研究とは異なり、学習理論やこれまでの研究成果に基づいて構成されたスポーツ活動を実践し、スポーツ経験を通じたスキル獲得過程の説明を可能とする事例も見受けられる。

Solomon (1997) は社会的スキルとして信頼、援助、問題解決、身体への気づきを取り上げ、13週間にわたる体育授業においてこれらのスキルに注目したスポーツ活動を実施している。毎回の授業では、注目する社会的スキルを表現するキーワードが最初に掲げられる。また主たるスポーツ活動の前後では注目する社会的スキルについて議論が行われる。さらに Bredemeier and Shields (1987) を参考に、スポーツ活動には子供らの対話を求めたり、自分たちでルールを変更する活動が含まれており、これらの活動を通じて社会的スキルが獲得されるとしている。

米国カリフォルニア州の小学校で教鞭を執る体育教員の間で、Johnson and Johnson (1975) が提唱する協同学習理論を体育授業に援用し、授業を通じて激励、援助、礼儀などの社会的スキルの獲得を目指す活動が実施されている(Flanagan, 1997; Kerby, 1997; Mercier, 1992, 1993; Vigil, 1996)。児童らはスポーツ活動を実施する前に社会的スキルについて教示を受ける。そしてスポーツ活動中に見聞きした仲間もしくは自らの社会的スキルは、児童自らの手で全員が確認できる黒板に記される。さらにスポーツ活動後にはそれらのスキルについて振り返る機会が用意されている。Johnson and Johnson (1975) は、社会的スキルは協同的環境のもとで獲得されるとしており、本活動では他グループとの競争や個人的な目標を取り入れつつも、メンバーが協同して作業に取り組み、各グループの目標達成を目指す過程を通じて社会的スキルの獲得を目指している。

飯塚ら(2005)は保健及び体育授業を利用し、中学生を対象にコミュニケーションスキルを促進する授業を実施している。保健の授業では他者とのコミュニケーションに必要な基礎的能力の獲得を目的と

表4 構成的なスポーツ活動を実施する実践的研究

著者	発表年	対象者	場面	扱うスキル	主な構成的活動	活動内容に関する主な研究
Solomon	1997	小学2年生	体育授業	社会的スキル（信頼、援助、問題解決、自己への気づき）	社会的スキルに注目したボールゲーム等の運動	道徳発達 (Bredemeier and Shields, 1987)
Mercier	1992	貧困地域の小学生	体育授業	社会的スキル（激励、援助、礼儀、賞賛、他多数）	共同的環境での社会的スキルに注目した運動	協同学習 (Johnson and Johnson, 1975)
飯塚ら	2005	中学生	体育実技及び保健授業	コミュニケーションスキル	教室での教示と日常・スポーツ場面での実践	グループワーク (坂野・高垣, 1981)
Sherman	2000 2001	小学生から中学生	体育授業 (運動部活動)	ライススキル（目標設定、肯定的セルフトーク、リラクゼーション、集中）	教室での教示とスポーツ場面での実践	メンタルトレーニング (Orlick and McCaffrey, 1991)
Petitpas et al.	2004	高校生	運動部活動 (アメフト他)	ライフスキル全般	アカデミックコーチによる指導、地域活動への参加	LDI (Danish et al., 1993)
Danish et al.	2002	小学生から中学生	コミュニティセンター (バスケットボール)	ライフスキル（目標設定、コミュニケーション、肯定的セルフトーク、集中、他）	学生競技者による、バスケットボールスキル、ライフスキルの指導とバスケットボールゲームの実施	社会的学習理論（バンデュラ, 1979） LDI (Danish et al., 1993)
Petlichkoff	2004	小学生から高校生	ゴルフ場 (クラブハウス)	ライフスキル（対人スキル、自己管理、目標設定）	認定指導者によるゴルフスキル、ルール、マナー及びライフスキルの指導	LDI (Danish et al., 1993)
Hellison	2002	小学生から高校生	体育授業 (地域プログラム)	責任感及び、責任を果たす上で必要とされる自己統制、協同、援助などのスキル	体育教員による活動前のカウンセリングタイム、気づき及び活動後のグループ討論と振り返りの実施	経験的（著者の信念に基づき実施された豊富な実践の結果）

した、ロールプレイングやグループワーク等が実施される。そして体育の授業は、協同的活動を取り入れコミュニケーションを活性化させることで、保健の授業で学んだ能力を実践し、体験を通じて学ぶ場として位置づけられている。

スキルの獲得にあたってスポーツ活動を利用する方向からの研究とは異なり、競技的なスポーツ活動場面で利用される目標設定スキルや肯定的セルフトーク、リラクゼーションなどの自己管理能力に注目し、それらをライフスキルとして日常生活へ般化させる活動も認められる。Sherman (2000, 2001) は体育授業もしくは運動部活動などで実施できるよう、メンタルトレーニング技法を用いたカリキュラムを提示している。本カリキュラムでは各スキルに関する指導は教室で行われる。スキルの指導にあたっては、スポーツ場面での利用を想定した例だけでなく、日常生活での利用を想定した場面を例として用いることにより、目標設定などのスキルを日常生活に般化させることを意図している。

以上のように、ライフスキルの獲得を目的とした構成的なスポーツ活動を実施する実践的研究はいくらか存在しているものの、基本的に各個人や地域レベルで実施されており、広く社会的な認知を受けるまでには至っていない。こうした実践的研究の積み重ねを通じて得られた知見は、より多くの児童や生徒を対象に実施可能な方法を開発する上で利用可能である。そして既に米国には、特定のスポーツ競技団体と提携し多くの地域で実施されているライフスキルプログラムが存在している。

Petitpas et al. (2004) はアメリカンフットボール協会（以下、NFF とする）と提携し、高校のアメリカンフットボール部に所属する生徒を対象に、部活動への参加を通じてライフスキルの獲得を目指す The Play It Smart Program（以下、PIS とする）を展開している。PIS の特徴はコーチと選手をつなぎ、プログラムを実質的に管理するアカデミックコーチの存在である。アカデミックコーチは年間を通じてチームに帯同する。その間選手にパフォーマンス向上に向けた目標設定技法などを指導するだけでなく、学業や進路選択に関する問題などの相談を受け付けるほか、地域活動への積極的な参加を促すなどの支援を行う。アカデミックコーチはカウンセリング分野の修士号を持ち、PIS の責任者及びNFF の指導員による監督を随時受けながら、各部活動におけるPISを実質的に運営している。

Petlichkoff (2004) は米国プロゴルフ協会などと提携し、小学生から高校生を対象にゴルフへの参加を通じて、ゴルフの技術やルール、マナーなどと共に、正直、清廉、尊敬といった道徳性や、対人スキル、自己管理、目標設定などのライフスキルの獲得を目指す The First Tee（以下、TFT とする）を実施している。TFT は反則やスコアの申告を全て自分で行うといったゴルフの競技特徴を利用し、正直、清廉といった道徳性を養うと共に、ミスショットに対する心理的対応や他の選手がプレーする際の配慮などを通じて、自己管理能力や対人スキルの獲得を促進するとしている。TFT の指導はライフスキルの指導に関する講習を受講し、TFT により認定されたプロのゴルフ指導者が担当している。

Danish et al. (2002) は、米国における人気スポーツであるバスケットボールを利用し、地域の小学生や中学生を対象に、バスケットボールに関する技術と共に、目標設定を中心としたライフスキルを指導する The SUPER Program（以下、SUPER とする）を実践している。SUPER は、1) コートにおけるバスケットボールの技術指導、2) バスケットボールゲームの実施、そして、3) 教室におけるライフスキルに関する指導、から構成されている。SUPER を成功に導いている大きな特徴として、大学生もしくは高校生バスケットボール選手がプログラムの指導にあたっていることが挙げられる。彼らは事前にプログラムの遂行に必要な事柄について SUPER の責任者より指導を受けた上で、自らが担当する児童等の指導にあたる。学生競技者は児童らにとって憧れの存在であることから、彼らは良きロールモデルとして児童らの学習を促進するとされている。

上記に分類される活動は、いずれも獲得を目指すスキルを特定した上で、その獲得に向けたスポーツ

活動を構成していることから、スポーツ活動への参加を通じたスキルの獲得が期待される。体育授業場面で実施される活動では、基本的に協同的環境が構築され、そこでの交流や振り返り作業などを通じて社会的スキルの獲得を促進することが多いようである。Johnson and Johnson (1975) は、目標達成に向けた集団の構造として、協同的、競争的、個人挑戦的な構造のいずれが選択されるかによって、獲得される能力に違いがあることを示唆している。例えば、協同的環境は社会的スキルなど協同的環境の構築・維持に必要な能力、競争的環境は感情のコントロールやリラクゼーションなど競争で秀でるための能力、個人挑戦的な環境は目標設定や時間管理などの能力、の獲得に有効な環境であると言える。従って、限られた時間及び集団内で実施される体育授業においては、協同的環境の構築が優先され、対人的なスキルの獲得に焦点をあてた活動が実施される傾向にあると考えられる。他方、運動部活動では体育授業よりも多くの時間がある他、対外試合などを通じて集団内外に競争的環境や個人挑戦的な環境が生じることから、対人的なスキルに止まらず、個人的なスキルの獲得も視野に含めることができる。しかし、多くの研究者が指摘しているように、スポーツ活動への参加を通じてライフスキルの獲得や人間的な成長を目指すのであれば、目的に応じた構成的なスポーツ活動の実施が不可欠である (Weiss, 1995; Hodge and Danish, 1999; Mahoney and Stattin, 2000)。

学習理論やこれまでの研究成果に基づいて構成されたスポーツ活動は、獲得を目指すスキル及び、スキルの獲得に向けた方法が明確であること、さらにスキル獲得過程についての説明が可能であることから、スポーツ活動を通じて参加者がどのような経験をし、その経験が如何なるスキルの獲得に結びつくのかに関する重要な情報を提供する。そして、こうしたスポーツ活動は、スポーツ活動への参加とライフスキル獲得の関係を解明する上で、貴重な実践事例になると考えられる。

## 2. 実証的研究

### (1) ライフスキルの獲得とスポーツ経験の関係を扱った調査に基づいた研究 (表5)

石倉 (2002) は、県立普通科高校に通う655名の高校生を対象に、社会的スキル、運動意欲及び孤独感について調査を行っている。その結果社会的スキルに関しては、得点の高い生徒は低い生徒よりも運動意欲が高く、孤独感は低いことを明らかにしている。佐々木 (2004) は、中学1年生から3年生までの797名を対象に社会的スキルにおける性差、学年差及び、体育授業への適応感との関係について調査を行っている。その結果、男子は積極的主張・行動が、女子は規範維持、共感的行動、分与申請が高いことが予想される他、高学年ほど社会的スキルが低くなること、さらに、体育授業への適応感が高い生徒ほど社会的スキルも高いこと、が予想されると指摘している。他方、青木 (2005) は高校1・2年生2463名を対象に社会的スキルに関する調査を実施し、共分散構造分析を用いて変数間の因果関係を推測している。その結果、社会的スキルには有能感と学校生活適応感が直接的に、部活動適応感が間接的に影響を及ぼすとしている。

これらの研究は、スポーツ活動への参加とスキル獲得の関係を直接的に扱っているわけではないが、スポーツ活動参加者が獲得している社会的スキルと授業への参加態度や、他の心理的側面との関係の理解に役立つ情報を提供している。但し、青木による研究は有能感や学校生活への適応感の程度が社会的スキルに影響を及ぼすとする結果を導いているものの、例えば、有能感が高いことが「落ち込んでいる友人の話を聞いてあげる」、といった具体的な「スキルの獲得」に結びつくとは考えにくい。ここでの影響は、以前にもしくはどこかで獲得していた「スキルの遂行」に関係するものと推察され、本研究で扱われている他の研究とは異なる視点から行われた研究であると言える。

杉山 (2004) は、大学運動部員227名を対象に競技場面における社会的スキルと日常生活場面におけ

表5 ライフスキルの獲得とスポーツ経験の関係を扱った調査に基づいた研究

著者	発表年	対象者	独立変数	従属変数	主な結果	スポーツ経験とスキル獲得の関係についての考察
石倉	2002	高校1年生から3年生	社会的スキル (Kiss-18)	孤独感 (改訂版UCLA) 運動意欲	社会的スキルの高い生徒は低い生徒よりも運動意欲が高く、孤独感は低い	なし
佐々木	2004	中学1年生から3年生	学年, 性別, 体育授業への適応感	社会的スキルの自己評定	男子は主張性, 女子は関係維持に関わるスキルが高い。高学年ほどスキルが低くなる。授業への適応感とスキルの高さに正の相関関係があると予測される。	なし
Charles	2002	学生競技者	スポーツ経験	社会的にスキルに関する調査	勝利に対する過度の強調は, 社会的スキルの獲得に悪影響を及ぼす (統計的検討なし)	勝利至上主義が社会的スキルに悪影響を及ぼす
青木	2005	高校1年生から2年生	部活動適応感 有能感 学校生活適応感	社会的スキル (Kiss-18)	運動部活動参加者はその他の生徒よりも社会的スキルが高い	有能感, 学校生活適応感などが社会的スキルに影響を及ぼす
杉山	2004	大学運動部員	競技社会的スキルの程度他	向社会的行動尺度	表出力, 解読力において高群が低群よりも向社会的行動得点が高い	スポーツ場面における適切なスキルトレーニング
徳永ら	1994	大学1年生	スポーツクラブ所属の有無他	DIPCA.1を日常生活用に変更した尺度	スポーツクラブに継続して参加している者は協調性が高く, 所属経験が長くなるほど忍耐力, 積極性, 自己実現意欲, 競争意欲, 判断力においても高い傾向がある。	早期からのスポーツ経験, 豊富な運動量, 長期間のスポーツ経験, 運動に対する好意的態度など
上地ら	2003	小学4年生から6年生	身体活動水準他	小学生用社会的スキル尺度	友達や家族とよく遊ぶ子供は向社会的行動が多く, 引っ込み思案行動や攻撃行動が少ない	他者と一緒に行う身体活動による

る向社会的行動の関係について調査を行っている。その結果、表出力及び読解力が高い学生は低い学生と比較して向社会的行動得点が有意に高かったことを報告している。また徳永ら（1994）は大学1年生423名を対象に、心理的競技能力診断検査（DIPCA.1）を日常生活の心理的対処能力が測定できるよう変更した尺度を用いて調査を行っている。その結果、スポーツクラブに継続して参加している者は協調性が高いこと、さらに所属経験が長くなるほど忍耐力、積極性、自己実現意欲、競争意欲、判断力においても高い傾向があることを明らかにしている。

これらの研究結果は、スポーツ活動への参加を通じて日常生活に般化可能なスキルの獲得が可能であることを推測させる。しかし、ライフスキルの獲得に結びつく具体的な経験内容については依然として不明であり、スポーツ場面におけるどのような経験（例えば、練習計画の作成や基礎練習の継続など）が如何なるスキルの獲得に影響を及ぼすのかに関する更なる情報が必要である。

上地ら（2003）は小学4年生から6年生を対象に、身体活動水準と社会的スキルとの関係に注目して研究を行っている。その結果、友達や家族と一緒にを行う身体活動量と、向社会的行動の間に正の相関関係、引込み思案行動や攻撃行動との間に負の相関関係があることを明らかにし、これら社会的スキルの獲得には他者と一緒に身体活動を行うことが関係すると推察している。この研究では1人で行う身体活動と友達や家族と一緒にを行う身体活動の量的な把握を試み、それらと向社会的行動との関係を検討している。そして、向社会的行動に影響を及ぼす要因として友達や家族との身体活動に注目し、変数に組み込んでいることから、スポーツ活動への参加とスキル獲得の関係について、他の研究よりも説得力のある説明を可能としている。Petitpas et al.（2005）は、青少年の健全発達を目的とするプログラムの効果を理解するためには、プログラムを構成するどの活動が、成果となるどの変数の変化に関係しているのかといった、変化の過程を扱う研究が必要であるとしている。経験内容に注目した研究は、スポーツ活動への参加とライフスキル獲得の関係を扱う研究における、今後の方向性を示していると言える。

## （2）ライフスキルの獲得を目的とした実践的活動の結果に基づいた研究（表6）

調査に基づく研究が国内研究に偏っていることには大きな理由が存在する。それは、スポーツ活動への参加を通じてライフスキルの獲得を目指すプログラムや、研究成果を利用した活動が、国内には最近まで存在していなかったために、調査研究に基づきスポーツ経験とスキル獲得との関係を推測せざるを得なかったことによる。本関係の解明には、実践的活動を対象とする実証的研究が不可欠である。

石倉（1999, 2000, 2001）は、体育実技に参加している大学1年生を対象とした一連の研究を通じて、社会的スキルの獲得と孤独感の関係について検討している。しかし、体育実技を通じて社会的スキルの獲得を促進するような働きかけは授業内容に含まれていない。また、青木・永吉（2003）は18日間にわたる長期キャンプ体験に参加した小学5年生から中学3年生までの32名を対象に、キャンプ体験前後の社会的スキルについて調査を行い、積極的・主張的関わり及び共感・援助的関わりについて、キャンプ初日と比較して最終日、1ヶ月後の得点が高いことを報告している。さらに飯塚（2006）は中学2年生を対象に行われた野外活動の前後における社会的スキルについて調査を行っている。その結果、共感・援助的関わりが増加し、からかい・妨害的関わりが減少したことを報告している。

これらの研究は一定期間の活動前後に調査を実施しており、基本的に活動への参加と社会的スキル獲得との関係を扱う目的を持って実施されたと考えられる。しかしいずれの活動にも、社会的スキルの獲得を促進するよう計画された活動は含まれていない。

西田ら（2002）は約1週間の組織的キャンプに参加した小学5・6年生23名を対象に社会的スキルについて調査を行っている。キャンプに参加していない同学年の児童41名を統制群として位置づけ、得ら

表6 ライフスキルの獲得を目的とした実践的活動の結果に基づいた研究

著者	発表年	対象者	活動内容（経験内容の確認）	従属変数	主な結果
青木・永吉	2003	小学5年生から 中学3年生	17泊18日の長期キャンプ体験（無）	社会的スキル尺度 （庄司, 2004）	共感・援助的関わり及び積極的・主張的 関わりが増加
西田ら	2002	小学5・6年生	組織キャンプ（無）	社会的スキル尺度 （嶋田, 1998）	キャンプ参加者は非参加者と比較して、キャン プ参加後に向社会的スキルが向上
洪倉・小泉	2003	大学1年生	人間関係トレーニングを含む体育授業 （無）	肯定的ストロークの 送受信量	スポーツ経験及び人間関係トレーニング の両方が、肯定的ストロークの送受信量の 増加に影響を及ぼす
Sharpe et al.	1995	貧困地域の 小学3年生	構成的スポーツ経験（無）	リーダーシップ, 問題解決（行動観察）	リーダーシップ行動及び主体的問題解決 行動が増加（統計的検討なし）
Papacharisis et al.	2005	ユースバレーボー ル、サッカー選手	SUPER短縮版（無）	スポーツスキル、ライフス キルに関する知識と信念	スポーツスキル、ライフスキルに関する知 識及び信念の全てにおいてプログラムの 効果あり
Sheard and Golby	2006	トップレベルユース 水泳選手	PST：目標設定、リラクゼーション、 イメージ技法他（感想文）	競技成績、自己効力感、 自尊感情他多数	200メートルの3つの泳法でタイム向上、 ほぼ全ての心理的側面が肯定的に変化
Curry and Maniar	2003	学生競技者	PSTとライフスキル教育を含む授業 （無）	希望、自尊心、スポーツに おける自信、競技能力	希望、自尊心、スポーツにおける自信にお いてプログラムの効果あり
Hanrahan	2005	孤児院に住む15歳か ら20歳の青少年	PSTとスポーツを主とする活動（無）	自己概念、自己価値、 人生満足感	自己価値、人生満足感、身体的自己概念が 向上

れたデータに基づき分析を行った結果、キャンプ参加者はキャンプ参加の前後において、向社会的スキルが向上したことを報告している。この研究ではキャンプスタッフを対象に社会的スキルに関する講義・実習を含む事前研修会が実施されており、その効果が参加者の向社会的スキル向上に関与したのではないかと推察されている。また、竹田・石倉（2001）はキャンプスキーを受講した学生と通常の体育授業を受講した学生を対象に、社会的スキルに関する調査を実施している。なお、キャンプスキーへの参加者に対しては、実習中を通じて参加者同士の積極的な協同作業が必要となるよう、班分けや班行動が計画されていた。分析の結果、キャンプスキーへの参加によると推測される社会的スキルの向上は認められなかった。

これらの研究では社会的スキルの獲得を促進するような働きかけは認められるものの、プログラム内容に構成的な活動は含まれていない。先に触れたように、獲得を意図する能力や態度があるのであれば、構成的な活動をプログラムに含める必要があろう。そうでなければ、例えスキルの獲得が認められたとしても、それがどのような経験を通じて獲得されたのかに関する説明が不可能である。

渋谷・小泉（2003）は36名の大学1年生を対象に人間関係トレーニングを含む体育授業を実施し、受講者間で交わされた肯定的ストロークの送受信量について体育授業の実施前後に調査を行っている。なお、統制群として同期間に一般的な体育授業を受講した55名が設定されている。分析の結果、肯定的ストロークの送受信量に対する人間関係トレーニングを含む体育授業の効果が示唆されている。そしてその効果については、人間関係トレーニングを構成する体験学習の4つのステップ（津村，2001）の成果によるものと推察されている。但し、反復測定による分散分析ではなくt検定による分析であることから、体育授業の効果に関する確定的な結果であるとは言い難い。また Sharpe et al.（1995）は、都市部の貧困地域にある小学校に通う3年生55名を対象に行われた約1ヶ月間の実験的取り組みについて調査を行っている。理論的背景を持つ構成的スポーツ活動を実施した結果、児童らのリーダーシップ行動や主体的な問題解決行動の増加が認められた他、体育授業以外においても同様の行動が増加したことが、行動観察に基づいて報告されている。但し、統計的検討は実施されていない。一方で Papacharisis et al.（2005）は、ギリシャの地域レベルでバレーボール及びサッカーの競技経験がある10歳から12歳の少女34名を対象に、Danish et al.（2002）が実施している SUPER を一部変更したプログラムを実施している。SUPER は1週間に1回の割合で8週間に渡って実施され、介入前後には、スポーツスキル及び、目標設定、問題解決、積極的思考に関する知識、そしてそれらの能力を実行できるとする信念について調査が行われている。プログラムに参加しなかった別のチームに所属する38名の少女を統制群として位置づけ、得られたデータに基づき分散分析を行った結果、スポーツスキルテスト、ライフスキルに関する知識及び信念の全てにおいてプログラムの効果が認められ、プログラム参加者には各調査結果において向上が認められている。この研究の結果、SUPER の短期的な効果は認められたと言える。

これらの研究はいずれも、理論に基づき構成されたスポーツ活動を中心に実施されており、スキルの獲得に結びつく経験内容がこれまでの研究と比較して同定されていると言える。統計的に十分な検討が実施されているのは Papacharisis et al.（2005）による研究のみであるものの、スポーツ場面における経験とライフスキル獲得の関係について、実証的なデータに基づいた判断が可能となった。しかし、後述するように、ライフスキルの獲得は単にスキルを獲得することによって成立するものではない。以下に示す3つの研究は、ライフスキル研究において今後問われるべき課題の一つを示唆している。

Sheard and Golby（2006）は米国トップレベルにあるユース水泳選手36名を対象に、競技能力の向上と心理的成長を目的とした PST を実施している。PST では目標設定やイメージ想起などの個人的

スキルに対する1時間弱のトレーニングが、1週間に1回ずつ7週間に渡って実施され、参加者はPST参加前後に競技能力及び競技成績のチェック、自己効力感や自尊感情、メンタルタフネスなど心理的側面における変化を測定する多数の尺度への回答を求められた他、PST実施後にはPSTに関する感想文の作成を依頼された。統制群の設定がない他、統計手続きが完全ではないため結果の解釈には注意が必要ではあるが、いくつかの泳法においてPST実施後にタイムの向上が認められた他、計測されたほぼ全ての心理的側面において向上が認められた。また感想文からは、結果の向上に結びついたと想定される、多数の経験内容が確認されている。

さらにHanrahan(2005)はメキシコの孤児院で生活している男女26人を対象に、PST及びスポーツを主とする活動への参加を通じて、人生に対する満足感を向上させることを目的とした介入を実施している。介入では1回約90分の活動が3週間で15回実施され、介入の前後に人生に対する満足感、広範な自己価値及び自己概念について調査が行われた。研究の結果、介入の実施前後において、人生に対する満足感、自己価値及び身体的自己概念について向上が認められたと報告している。

Curry and Maniar(2003)は、62名の学生競技者を対象にPSTとライフスキル教育を含む授業を実施している。授業の効果を測る目的で、授業の前後に、心理尺度を用いて希望や自尊心、スポーツにおける自信の測定と、選手の競技能力に関するコーチによる評価を実施している。なお分析にあたっては、授業に参加していない47名の学生競技者を統制群として位置づけている。研究の結果、希望、自尊心及びスポーツにおける自信について、プログラム参加者にのみ向上が認められている。一方で、コーチ評価による選手の競技能力については時間の効果しか認められなかったとしている。希望や自尊心の向上が認められた理由については明らかにされていない。

これらの研究では、ライフスキルや心理的スキルの獲得を目的に構成的な活動が実施されているにも関わらず、スキルの獲得程度は測定されることなく、スキルの獲得と関係があると推測される心理的側面が変数として用いられている。つまり、トレーニングによる効果に関して、パーソナリティ形成に焦点を当てているようである。ただ、いずれの研究も、単にスポーツ経験がパーソナリティ形成に及ぼす影響を仮定しているだけで、そのメカニズムを扱う意図は認められず、得られる示唆は大きいとは言えない。しかし、ライフスキルの獲得を目指した取り組みにおいて、心理的側面における変化を研究上の変数として扱っていることが特筆される。

もとより、スキルの獲得が直接的に行動に反映されるわけではない。例えば、社会的スキルトレーニングについて相川(2001)は、思考や感情などの認知的側面もトレーニングに含んでいることを強調した上で、「人間の内側の変化を直接目指すものである」としている。SUPERでは、目標設定スキルの獲得を通じて統制感や将来に対する自信を育むことが目標とされ(Danish, 1997)、渋谷・小泉(2003)はコミュニケーションスキル獲得の過程に自らの体験を振り返り、対人関係の持ち方に対する気づきを深める作業を組み込んでいる。つまり、これまでの研究においてもスキルの獲得と関係する心理的側面については、重要な要因として扱われていたと言える。ところがそうした過程とは裏腹に、スキルの獲得との関係が推測される心理的側面は、研究上の変数として取り上げられることはなかった。このことは、ライフスキルに関する研究がスキルの獲得による行動変容に注目してきたことと無関係ではない。しかし、WHO(1998)などが実施している健康教育分野におけるライフスキル研究においても、スキル獲得と共にスキルの獲得を通じた自己効力感の変化に注目しているように、ライフスキルの獲得に関する研究においては、スキルの獲得と関係する心理的側面における変化をも扱う必要があるだろう。そして、参加者の発達段階における心性が反映される変数選択が行われるならば、スポーツ活動への参加を通じたライフスキルの獲得が参加者の生涯発達において果たす役割の解明につながる、有益な情報を提供す

ると考えられる。

## 今後の研究課題

本研究では、スポーツ経験とライフスキルの獲得に関する先行研究を実践的研究と実証的研究に大別し、さらにそれぞれの研究の特徴に基づき最終的に4つに分類した。そして、スポーツ活動への参加とライフスキル獲得の関係を解明する上で課題となる3つの事項を指摘した。以下では、青年期におけるスポーツ経験やスキル獲得と心理的側面に関する研究を参考に、3つの事項について再度確認する。

スポーツ活動への参加とライフスキル獲得の関係解明にあたっては、まず、スキルの獲得を説明する理論や、過去の研究成果に基づいて構成されたスポーツ活動を実施する、実践研究が必要である。Danish et al. (2004) が指摘しているように、スポーツ活動への参加を通じてライフスキルの獲得を目指すのであれば、スキルの獲得を目的とした構成的なスポーツ活動を実施する必要がある。スポーツとパーソナリティ発達に関する先行研究は、単にスポーツ活動に参加するだけでは望ましい発達に繋がらないことを示唆している (Danish et al. 1990)。また、理論的裏付けを有していることによって、スポーツ場面における経験内容とスキル獲得の関係に関する説明が可能となり、スポーツ活動への参加を通じてスキル獲得に至るメカニズムの解明を目論んだ、資料収集を期待することができる。

次に、スポーツ場面における経験内容に焦点を当てた研究を実施する必要がある。表6からも明らかのように、経験内容の確認を行っている研究は皆無に等しい。これでは実際に参加者がどのような経験をしたのか、またどのように経験したのかを知ることができない。中込 (1993) は、スポーツ経験と人格形成に関する研究においては、スポーツ経験の有無、経験の長短などに基づいた比較よりも、経験内容を扱うことの方が詳細な観察を可能にし、両者の関係解明に近づくことを示唆している。同様に、ライフスキルの獲得に関するメカニズムの解明にも、経験内容の把握が必要である。

最後に、ライフスキルの獲得に係る心理的側面を変数として扱う研究が必要である。獲得したスキルが実際の場面で利用されるまでには、情動や認知を含む心理的側面における変化が関係している。坂野 (1995) は社会的スキル訓練について、これまでは一般的に表出されたスキルという観点のみから適切なスキルの獲得を論じてきたとした上で、表出された行動に影響を及ぼしている認知的要素を考慮し、それらの変容を試みるべきであるとしている。スキル獲得に至る過程では、同時に心理的側面における変化も生じると推測される。そして、参加者の発達段階を視野に入れ、心理的側面における変化を扱う変数選択が行われることにより、スポーツ活動への参加を通じたライフスキルの獲得が、参加者の生涯発達において果たす役割を位置づけることができる、と考えられる。

## まとめ

本研究は、スポーツ活動への参加とライフスキル獲得の関係を扱った先行研究を概観することによって、これまでの研究の到達点及び問題点を明らかにし、今後の研究を展望することを目的として実施された。国内外の研究についてデータベース検索を行ったところ、35件の実証的もしくは実践事例を含む研究が抽出された。そしてこれらの研究を概観した結果、スポーツ活動への参加とライフスキル獲得の関係解明にあたっては、1) 理論的背景を有する構成的なスポーツ活動に基づいた研究、2) ライフスキルの獲得に結びつく経験内容に焦点を当てた研究、3) ライフスキル獲得に係る心理的側面を変数として扱う研究を実施することが必要であると推察された。

## 付 記

本研究は、平成17-19年度文部科学省科学研究費補助金（若手研究（B）：課題番号 17730501）の配分を受けて行われました。

### 注

注1）本研究における「スポーツ」との表記には、特に限定しない場合を除いて、体育、身体運動、キャンプや野外活動などを含めることとする。

注2）本研究における「スキル」との表記は、特に限定しない場合を除いて、ライフスキルと同義として用いることとする。

注3）データベースに含まれる学術誌上で、これまで本研究者が発表している2件の研究については、ここでは除外されている。

### 文 献

相川 充（2000）社会的スキルの心理学。サイエンス社：東京。

青木康太郎・永吉宏英（2003）長期キャンプ体験による参加者の社会的スキルの変容に関する研究-参加者の特性による変容過程の違いに着目して。野外教育研究, 6 (2) : 23-34.

青木邦男（2005）高校運動部員の社会的スキルとそれに関連する要因。国立オリンピック記念青少年総合センター研究紀要, 5 : 25-34.

バンデュラ：原野広太郎監訳（1979）社会的学習理論。金子書房：東京。

Borbe, G.E. (1998) Winter carnival games teach social skills. *Strategies*, Nov/Dec, 12 (2), 11-12.

Bredemeier, B.J. and Shields, D.L. (1987) Moral growth through physical activity: A structural/developmental approach. In Gould, D. and Weiss, M. (Eds.), *Advances in pediatric sport sciences*. Human Kinetics: Champaign, IL, pp. 145-165.

Bynum, M. (2004) Practice rounds: Junior golf programs use the course to teach youths about the game of life. *Athletic Business*, April, 28 (4), 42,44,46.

Curry, L.A. and Maniar, S.D. (2003) Academic course combining psychological skills training and life skills education for university students and student-athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, Sept, 15 (3), 270-277.

Danish, S.J., Fazio, R.J., Nellen, V.C., and Owens, S.S. (2002) Teaching life skills through sport: Community-based programs to enhance adolescent development. In Van Raalte, J.L. and Brewer, B.W. (Eds.) *Exploring sport and exercise psychology*, APA: Washington, DC, pp. 269-288.

Danish, S.J., Forneris, T., Hodge, K., and Heke, I. (2004) Enhancing youth development through sport. *World leisure journal*, 46 (3), 38-49.

Danish, S.J., Hodge, K., Heke, I., and Taylor, T. (2003) Sport, Childhood. In Gullotta, T.P. and Bloom, M. (Eds.) *Encyclopedia of primary prevention and health promotion*. Kluwer: New York, NY, pp. 1033-1040.

Danish, S.J. and Nellen, V.C. (1997) New roles for sport psychologist: Teaching life skills through

- sport to at-risk youth. *Quest*, 49, 100-113.
- Danish, S.J., Petitpas, A.J., and Hale, B.D. (1990) Sport as a context for developing competence. In Gullota, T., Adams, G., and Monteymar, R. (Eds.), *Developing social competency in adolescence*. Sage: Thousand Oaks, CA, Vol3, pp. 169-194.
- 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.
- Flanagan, A. (1997) Implementing a school wide social skills program. *Teaching Elementary Physical Education*. Sept, 8 (5), 6-7.
- Hanrahan, S.J. (2005) Using psychological skills training from sport psychology to enhance the life satisfaction of adolescent Mexican orphans. *Athletic Insight*, Sept, 7 (3).
- Hawk, N. (1997) The Rah-Bay way: teaching social skills at camp. *Camping Magazine*, July/Aug, 70 (4), 20-21.
- Hellison, D. (2003) *Teaching responsibility through physical activity*. 2nd ed. Human Kinetics: Champaign, IL.
- Hodge, K. and Danish, S.J. (1999) Promoting life skills for adolescent males through sport. In Horne, A. and Kiselica, M. (Eds.) *Handbook of counseling boys and adolescent males*. Sage: Thousand Oaks, CA, pp. 55-71.
- 飯塚宏一 (2006) 対人関係スキル向上に向けての手法：野外活動におけるイニシアティブゲーム体験の社会的スキル調査から。宇都宮大学付属中研究論集, 54 : 50-53.
- 飯塚宏一・青山滋美・宮澤玲子 (2005) かかわり合う力を育てる保健体育指導の在り方：コミュニケーションスキルを高める授業改善を通して。宇都宮大学公開研究発表会発表要項, 50 : 67-76.
- 石倉忠夫 (1999) D大学体育実技を受講している新入生の社会的スキルの変化。同志社保健体育, 38 : 23-44.
- 石倉忠夫 (2000) 体育実技受講生における大学1年生の社会的スキルと孤独感の関係。同志社保健体育, 39 : 61-77.
- 石倉忠夫 (2001) 大学1年生体育実技ゴルフ受講者の社会的スキルと孤独感。同志社保健体育, 40 : 129-137.
- 石倉忠夫 (2002) 高校生の運動意欲, 社会的スキルそして孤独感。同志社保健体育, 41 : 69-95.
- Johnson, D.W. and Johnson, R.T. (1975) *Learning together and alone*. Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, NJ.
- Kerby, S.D. (1997) Making the case for teaching social skills. *Teaching Elementary Physical Education*. Sept, 8 (5), 8-9.
- Lipowitz, S (1996) Outstanding program: social skills are the foundation. *Teaching Elementary Physical Education*, Sept, 7 (4), 22.
- Mahoney, J.L. and Stattin, H. (2000) Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of adolescence*, 23, 113-127.
- Mercier, R. (1992) Beyond class management: teaching social skills through physical education. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, Aug, 63 (6), 83-87.
- Mercier, R. (1993) Student-centered physical education - strategies for teaching social skills. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, May/June, 64 (5), 60-65.
- 中込四郎 (1993) 危機と人格形成。道和書院：東京。
- 西田順一・橋本公雄・徳永幹雄・柳敏晴 (2002) 組織キャンプ体験による児童の社会的スキル向上効果。野外教育研究, 5 (2) : 45-54.

- Orlick, T. and McCaffrey, N. (1991) Mental training with children for sport and life. *The Sport Psychologist*, 5, 322-334.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S.J., and Theodorakis, Y. (2005) The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 247-254.
- Petitpas, A.J., Cornelius, A.E., Van Raalte, J.L., and Jones, T. (2005) A framework for planning youth sport programs that foster psychological development. *The Sport Psychologist*, 19, 63-80.
- Petitpas, A.J., Van Raalte, J.L., Cornelius, A.E., and Jones, T. (2004) A life skills development program for high school student-athletes. *The Journal of Primary Prevention*, 24 (3), 325-334.
- Petlichkoff, L.M. (2004) Self-regulation skills for children and adolescents. In Weiss, M. (Ed.) *Developmental sport and exercise psychology: a lifespan perspective*. Fitness Information Technology: Morgantown, WV, pp. 269-288.
- 坂野公信・高垣芳郎 (1981) 人間開発の旅. 遊技社 : 東京.
- 坂野雄二 (1995) 認知行動療法. 日本評論社 : 東京.
- 佐々木万丈 (2004) 中学生の体育授業における社会的スキルの分析 : 性, 学年, 体育授業への適応感に着目して. *体育学研究*, 49 (5) : 423-434.
- Schmid, S. (1996) Inner-city ice: ice hockey in Harlem teaches kids sports and life skills. *Athletic Business*, Nov, 20 (11), 18.
- Sharpe, T., Brown, M., and Crider, K. (1995) The effects of a sportsmanship curriculum intervention on generalized positive social behavior of urban elementary school students. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 28, 401-416.
- Sheard, M. and Golby, J. (2006) Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, June, 4 (2), 149-169.
- 洪倉崇行・小泉昌幸 (2003) スポーツ活動を素材とした人間関係トレーニングの実施とその効果. *新潟工科大学研究紀要*, 8 : 117-124.
- Sherman, C. (2000) Teaching performance excellence through life skills instruction: an integrated curriculum. (Part 1). *Strategies*, Nov/Dec, 14 (2), 24-29.
- Sherman, C. (2001) Teaching performance excellence through life skills instruction: an integrated curriculum. (Part 2). *Strategies*, Jan/Feb, 14 (3), 19-23.
- Solomon, G.B. (1997) Fair play in the gymnasium: improving social skills among elementary school students. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. May/June, 68 (5), 22-25.
- 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.
- 竹田正樹・石倉忠夫 (2001) 学内授業と4泊5日のスキー実習が受講生の社会的スキルに及ぼす影響. *同志社保健体育*, 40 : 121-128.

- 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競技能力に及ぼす影響．健康科学，17：59-68.
- 津村俊充（2001）学校教育にラボラトリ・メソッドによる体験学習を導入するための基本的な理論と実際．体験学習実践研究：1-10.
- 上地広昭・竹中晃二・鈴木英樹・岡浩一郎（2003）子供の身体活動が社会的スキルおよびストレスに対する認知的評価に及ぼす影響．健康心理学研究，16（1）：11-20.
- Vigil, D. (1996) COPEC corner: Teaching social skills through physical education. *Teaching Elementary Physical Education*, Sept, 7 (4), 19.
- Weiss, M.R. (1995) Children in sport: An educational model. In Murphy, S.M. (Ed.) *Sport psychology interventions*, Human Kinetics: Champaign, IL, pp. 35-69.
- WHO編：川畑徹朗ほか監訳（1997）WHO・ライフスキル教育プログラム．大修館書店：東京．

## The acquisition of life skills through sport : A review

Kohei Ueno (University Education Center, Tottori University)

The purpose of this study was to review studies about the acquisition of life skills through sport to discuss the future direction. 35 empirical or practical studies were retrieved from The SPORTDiscus and The CiNii databases. Key words such as "life skills" or "social skills" or "psychological skills" were used to search The SPORTDiscus database, which consists of international sport sciences literatures. In The CiNii database, which consists of Japanese literatures in all fields, "life skills" "social skills" or "communication skills" and "sport" "physical education" "physical movement" "outward bound" or "camp" were used as key words in Japanese. From the results of this study, it was recognized that three kinds of studies needed to clarify the psychological mechanism of the acquisition of life skills through sport as follows;

- (1) studies which are based on the structured sport activities which have theoretical background,
- (2) studies which focus on the concrete experiences in sport related to the acquisition of life skills,
- (3) studies which include the psychological aspects related to the acquisition of life skills as variables.