

区分	課程
----	----

(論文 様式)

# 競技スポーツにおける 心理社会的スキルの般化の特徴と要因

スポーツ科学研究科

スポーツ科学専攻

学 籍 番 号

2 1 9 D 0 5

氏 名

藪 中 佑 樹

研 究 指 導

土屋 裕睦 教授

## 目次

第 I 章 緒言 .....	1
1. 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化によるライフスキルの獲得.....	1
2. 大学生アスリートの抱える課題とライフスキル獲得支援の必要性 .....	4
3. 心理社会的スキルの般化に関する知見 .....	4
3.1. 心理社会的スキルの般化に関する実証研究とその課題 .....	4
3.2 心理社会的スキルの般化を測定する尺度 .....	5
4. 心理社会的スキルの般化の特徴と要因 .....	6
4.1. 個人属性や般化への気づき .....	6
4.2. 生涯発達介入・基本的心理欲求理論モデル .....	6
4.3. 基本的心理欲求の充足と不満 .....	8
4.4. 指導者からの欲求支援・阻害行動 .....	8
4.5. 心理社会的スキルの般化の要因に関する先行研究とその課題 .....	9
5. 本研究の目的と意義.....	11
5.1. 目的.....	11
5.2. 本研究の意義 .....	11
5.3. 本論文の構成 .....	12
第 II 章 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化を測定できる項目の作成と選 定 .....	14
1. 本章の目的 .....	14
2. 方法と結果 .....	14
2.1. 般化する場面や環境の定義 .....	14
2.2. 回答方法の検討と項目の作成 .....	15

2.3. 項目の選定.....	16
3. まとめ.....	17
第Ⅲ章 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化を測定する尺度の作成と特徴 の検討.....	19
1. 本章の目的.....	19
2. 方法.....	19
2.1. 調査対象者および時期.....	19
2.2. 調査内容.....	20
2.3. 手続き.....	21
3. 結果.....	22
3.1. 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化を測定する尺度の因子構造の 検討.....	22
3.2. 尺度の信頼性と妥当性の検討.....	26
3.3. 個人属性による般化の特徴.....	28
3.4. 般化への気づきとの関連による般化の特徴.....	30
4. 考察.....	32
4.1. 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化尺度の作成.....	32
4.2. 個人属性による般化の特徴.....	32
4.3. 般化への気づきとの関連による般化の特徴.....	34
5. まとめ.....	34
第Ⅳ章 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化の要因の検討.....	36
1. 本章の目的.....	36
2. 方法.....	38

2.1. 調査対象者および時期 .....	38
2.2. 調査内容 .....	38
2.3. 分析方法 .....	40
2.4. 手続き .....	40
3. 結果 .....	41
3.1. 記述統計量.....	41
3.2. 仮説モデルの検討.....	43
4. 考察 .....	46
5. まとめ.....	48
第V章 総括 .....	49
1. 本研究のまとめ .....	49
2. 実践的意義 .....	51
2.1. 競技スポーツにおける大学生アスリートの指導者 .....	51
2.2. 大学生アスリートの心理支援に関わる人.....	52
3. 本研究の限界と今後の展望.....	54
文献.....	56
資料.....	65
関連論文 .....	73

## 第 I 章 緒言

### 1. 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化によるライフスキルの獲得

競技スポーツは、経験を通じて獲得可能であるライフスキルを効果的に獲得することができる取り組みであると考えられている（島本ほか，2013；山本・島本，2019）。競技スポーツとは、チームメートや指導者と適切にコミュニケーションを図りながら日々厳しい練習やトレーニングを行い、スポーツの技術や記録の向上を目指しアスリートとしての目標の達成に向けた活動である。カナダのジュニアナショナルチームの選手（Jørgensen et al., 2020）やフィギュアスケートの選手やコーチ（Marsollier et al., 2020）、大学トップクラスのテニス選手（野沢・大谷，2019）を対象にしたインタビュー調査や、大学運動部に所属している学生を対象とした縦断調査（島本・石井，2010）など、これまでも多くの先行研究から、競技スポーツにおける取り組みがライフスキルの獲得を促すことが支持されている。

競技スポーツを通じてライフスキルが獲得されるプロセスについては、心理社会的スキルがスポーツ以外での生活場面に般化することでライフスキルになる（Holt et al., 2017；Pierce et al., 2017；渋谷ほか，2018）と考えられている。ここで述べる心理社会的スキルとは、スポーツ場面に限定し、そこで生じる問題や課題に対処するのに必要な個人的・社会的能力（杉山，2004，pp.69-70）のことを指す。そのため、競技スポーツに取り組む場面において生じる、問題や課題に対して対処するために必要な個人的・社会的能力を、競技スポーツにおける心理社会的スキル（Psychosocial Skills used in Competitive Sports，以下「PS-CS」と略す）と表す。そして、般化とは、「ある特定の環境で学習したことが、他の様々な場面や環境でも適用できるようになること」（渋谷ほか，2018，p.565）と定義される。よって、競技スポーツに取り組むアスリートは、PS-CS を般化させることにより、効果的にライフスキルを獲得できていると考えられる。

ライフスキルとは、身体的、精神的、社会的健康を増進する上で重要な役割を果たす心理社会的能力の基盤となる個人的・社会的能力のことであり（WHO 編，1997，p.11）、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 編，1997，p.12）と定義されている。そして、人それぞれの専門的な立場でのパフォーマンス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としても考えられている（島本ほか，2013）。島本ほか（2013）は、日本一を達成する等の優秀な競技成績を残した指導者の実践的な経験をもとに、アスリートに求められるライフスキルの具体的な側面として、「ストレスマネジメント」、「目標設定」、「考える力」、「感謝する心」、「コ

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 のスキル (表 1) を提示している. また, これらのライフスキルは, 大学運動部でのスポーツ経験と関連が見られている (島本ほか, 2013).

表1 アスリートに求められるライフスキル（島本ほか，2013）各側面の定義

ストレスマネジメント	相手への相談を通じて日々の生活における悩み（ストレス）を緩和，解消していくスキル
目標設定	設定した目標を確実に達成するための心理的，行動的スキル
考える力	主体的に物事を考え，最善と思われる解を見出すためのスキル
感謝する心	周囲への感謝の気持ちを，相手に伝わる形で表現することができるスキル
コミュニケーション	特定のメンバーとの親密な関係を深め，円滑な人間関係を構築していくスキル
礼儀・マナー	相手に対して好ましくない印象を与えないように意識するスキル
最善の努力	辛い状況の中でも努力し続けられる行動的スキル
責任ある行動	自らの行いによりチーム全体に迷惑がかからぬよう，その一員としての責任を果たしていくスキル
謙虚な心	過去の成功体験や状態の良さによって思いあがるのを防止するスキル
体調管理	睡眠と食事の面から自らの体調をコントロールするスキル

## 2. 大学生アスリートの抱える課題とライフスキル獲得支援の必要性

その一方で、大学の運動部に所属し競技スポーツに専念している大学生アスリートに着目すると、様々な問題が指摘されている。具体的には、学習意欲の低さ（朝比奈, online）や、運動部活動に偏重するあまり学業成績の低下や卒業要件を満たすことができないこと（文部科学省, 2017）など、学業と競技活動の両立をめぐる問題があげられている（小野ほか, 2017）。また、キャリアへの意識が受身であることや（横井・斎藤, 2018）、トレーニングや試合、遠征等による時間的な制約のため職を得ることに困難を抱えていること（清水・島本, 2011）など、大学卒業後のキャリア獲得に関する問題もあげられている。大学生アスリートにとって、ライフスキルの獲得の程度と、学業成績（山本・島本, 2015）、キャリアの成熟（山本・島本, 2019）、卒業後のキャリアの獲得（清水・島本, 2011 ; Shimizu et al., 2015）などに関連が見られることから、上記のような問題の背景に、大学生アスリートが効果的にライフスキルを獲得できていないことが推察される。そして、その原因は、競技スポーツを通じてライフスキルが獲得されるプロセスを踏まえると、PS-CS を効果的に般化させることができていないためであると考えられる。

上記のような問題を解決し、大学生活や大学卒業後のキャリアを充実させていくために、大学生アスリートを対象としたライフスキル獲得のための教育支援が必要と考えられている（佐々木, 2018）。そして、その支援の内容は、競技スポーツを中心に学生生活を送っている大学生アスリートにおいては特に、その影響力を鑑みても、競技スポーツを通じたライフスキル獲得を促す内容が有効であると指摘されている（田中, 2015 ; 津田, 2007）。そのため、そのような支援は、競技スポーツを通じてライフスキルが獲得されるプロセスに着目すると、心理社会的スキルの般化に関する知見に基づく必要があると考えられる。

## 3. 心理社会的スキルの般化に関する知見

### 3.1. 心理社会的スキルの般化に関する実証研究とその課題

心理社会的スキルの般化については、これまで多くの先行研究により実証がなされている（Chinkov and Holt., 2016 ; Kendellen and Camiré., 2017 ; Pierce et al., 2019 ; 洪倉ほか, 2018 ; 上野・中込, 1998）。しかし、Jacobs and Wright (2019) や Kendellen and Camiré (2020) によって指摘されているように、Chinkov and Holt (2016), Kendellen and Camiré (2017), Pierce et al. (2019) などの研究では横断的なインタビュー調査などの質的なアプローチが用いられるため、心理社会的スキルの般化についての理解を深める



ためには、定量的なアプローチを用いることで、質的アプローチにより得られた知見を補完していくことが重要であると主張されている (Mossman et al., 2021a). 渋谷ほか (2018) や上野・中込 (1998) は、運動部活動に所属する高校生を対象とした質問紙調査により、運動部活動における心理社会的スキルが、運動部活動以外の日常生活における心理社会的スキルに影響を及ぼすことを示しており、定量的アプローチによる心理社会的スキルの般化の実証が試みられている。しかし、これらは般化することを示唆するにとどまっており、具体的な般化先の場面や環境について言及するには至っていない。般化の検討においては、心理社会的スキルの般化先の場面や環境を明確に定義する必要があることが指摘されている (Mossman et al., 2021a ; 渋谷ほか, 2018 ; Weiss et al., 2014). 以上のことから、心理社会的スキルの般化をより実証的に検討し、その要因などについて理解を深めていくためには、心理社会的スキルがどのような場面や環境にどの程度般化しているのかを測定する尺度が必要であると考えられる。

### 3.2 心理社会的スキルの般化を測定する尺度

心理社会的スキルの般化を測定する尺度は、これまでに以下の2つが作成されている。1つ目は、Life Skills Transfer Survey (Weiss et al., 2014) である。この尺度は、ゴルフを通じてライフスキルを学習することを目的とした The First Tee プログラム (Weiss, 2008) において獲得した心理社会的スキルを、プログラム以外の日常生活に般化している程度を評価するものである。下位尺度は、「出会いと挨拶」、「感情の制御」、「目標設定」、「対立の解決」、「健康的な行動」、「ダイバーシティの理解」、「他者からの援助の獲得」、「他者への援助の提供」という側面で構成されている。Life Skills Transfer Survey は心理社会的スキルの般化を検討する上で有用な尺度ではあるが、特定のプログラムを通じて獲得が推進されているライフスキルの枠組みに基づいて作成されているため、他のスポーツ環境で用いることは難しい (Mossman et al., 2021a). 2つ目は、Coaching Life Skills in Sport Questionnaire (Camiré et al., 2021) である。この尺度は、コーチがスポーツを通じてライフスキルを教えている程度を評価するものである。下位因子に「般化」が含まれているが、ユーススポーツのコーチの認識のみを評価するものであり、スポーツ実施者の般化を測定していない (Mossman et al., 2021a).

以上のように、心理社会的スキルの般化を測定できる尺度は作成されているが、大学生アスリートを対象とした PS-CS の般化を測定することには適切ではないため、独自の尺度を

開発する必要があると考えられる。尺度が作成されることで、大学生アスリートを対象とした、競技スポーツを通じたライフスキル獲得のための支援の効果について、より詳細な検討が可能になると考えられる。また、定量的アプローチにより PS-CS の般化について検討することが可能になり、競技スポーツを通じたライフスキルの獲得プロセスに関する知見を深めることで、支援のために有益な情報を示唆できると考えられる。

#### 4. 心理社会的スキルの般化の特徴と要因

##### 4.1. 個人属性や般化への気づき

スポーツを通じたライフスキル獲得プロセスに関する知見に関して、スポーツを通じたライフスキルの獲得には個人属性の違いが影響すると考えられている (Gould and Carson, 2008)。島本ほか (2013) は大学生アスリートを対象に、アスリートに求められるライフスキルの各側面の獲得の程度には、性差や個人種目と集団種目による差、学年による差が見られたことを報告している。大学生アスリートは PS-CS を般化させることにより効果的にライフスキルを獲得できていると考えられるため、PS-CS の般化にも性差や種目差、学年差が見られると予想される。また、スポーツ場面で取り組む課題と、スポーツ以外の生活場面で取り組む課題間の類似性 (以下「課題間の類似性」と略す) に気づいている程度は、心理社会的スキルの般化と関連していると考えられている (Pierce et al., 2017)。さらに、上野 (2007) はスポーツ活動への参加とライフスキル獲得には「スポーツ経験を通じて獲得可能である心理社会的能力は、日常生活に般化可能である」とする信念が重要であるとし、心理社会的スキルが般化することの可能性 (以下「般化の可能性」と略す) に気付くことが般化を促すとされている (Pierce et al., 2017)。そのため、PS-CS の般化と、課題間の類似性や般化の可能性への気づきの程度には関連があると予想される。

##### 4.2. 生涯発達介入・基本的心理欲求理論モデル

また、生涯発達介入・基本的心理欲求理論モデル (Life Development Intervention/ Basic Needs Theory model, 以下「LDI/ BNT」と略す, Hodge et al., 2013) では心理社会的スキルの般化に影響を及ぼす要因について仮定されている。Hodge et al. (2013) は, Danish et al. (1993) により提示された LDI モデルに BNT (Ryan & Deci, 2017) を統合することで、スポーツを通じたライフスキル獲得の心理的プロセスを説明している。LDI モデルは、人生全体を視野に入れ、「人生計画を立て、自立すると共に、必要に際して他者の支援

を求める能力」である個人能力の向上を目指す発達モデルである。そして、スポーツ場面における危機的な経験に対処する一連の過程を成長の機会として捉え、それへの対処過程を通じてライフスキルの獲得を導くことで個人能力の向上を図り、個人が成功する可能性を高めることが目標とされている。(Danish et al., 1993)。本モデルでは、LDI モデルにおける、個人が目標志向になり、未来に焦点を当て、実現可能な最高の未来に到達するために今行うべきことを理解する、といった自律的な変容に焦点を当てている。Hodge et al. (2013) は、LDI モデルにおける個人の変容過程の説明が不足していることを指摘し、BNT がそれを補えるとした。BNT は自己決定理論 (Ryan and Deci, 2017) の下位理論の 1 つであり、発達段階や文化を超えて、3 つの基本的心理欲求の充足 (Basic psychological Needs Satisfaction, 以下「BNS」と略す) により人間の完全なる機能や成長, well-being が促されるとしている。3 つの基本的心理欲求とは、人間が生得的に持つ欲求であり、自分の経験や行動を自らの意思で決定したいという自律性への欲求、環境の中で効果的に自分の力を発揮し自分の有能さを示したいという有能さへの欲求、および、他者と良好な関係を形成し、重要な他者からケアされたり、またその他者のために貢献したいという関係性への欲求である (Ryan and Deci, 2000)。BNT では、個人の基本的心理欲求が充足されることで価値観が内在化し、そうすることで行動が外的に統制されるよりも内的に制御されるようになるとされている (Ryan and Deci, 2000)。さらに、心理社会的スキルの価値観が個人の自己感の中心にある場合、それらの価値観は心理社会的スキルと関連した行動をさらに動機づけるとされている。その結果、個人が基本的心理欲求を内在化することで、心理社会的スキルを様々な場面や環境に般化させる可能性が高まるとされている (Hodge et al., 2013)。また、BNT では BNS に影響を及ぼす要因に、欲求支援的な雰囲気醸成があげられている (Baard et al., 2004)。欲求支援的な雰囲気とは、3 つの基本的心理欲求や、重要な他者によって生み出された社会環境における価値観に関連して強調される目標や行動のことを表している。以上のことに基づいて、Hodge et al. (2013) は、まず、欲求支援的な雰囲気をスポーツ場面で醸成し、参加者の基本的心理欲求が充足されることで、スポーツ場面において重要な心理社会的スキルが内在化され他の生活の場面に般化することにより、スポーツを通じてライフスキルが獲得されるとした。

本モデルは、競技スポーツを通じたライフスキル獲得の心理的プロセスを説明するためにも援用されている。Kendellen and Camiré (2017) によって、元高校生アスリートを対象としたインタビュー調査を通じて、3 つの基本的心理欲求に関連した心理社会的スキルが、

競技スポーツを通じて獲得され、競技スポーツ以外の他の生活の場面に般化していたことが報告されている。Bean et al. (2020) は、ユースアスリートを対象とした質問紙調査により、シーズン中のコーチからの欲求支援が、シーズン終了時の BNS に正の影響を及ぼし、BNS が心理社会的スキルの獲得の程度に正の影響を及ぼすことを示している。以上のことから、競技スポーツを通じたライフスキル獲得プロセスにおいて、PS-CS の般化に影響を及ぼす要因は、LDI/ BNT に基づきながら説明ができると考えられる。

#### 4.3. 基本的心理欲求の充足と不満

スポーツ場面の基本的心理欲求に関する先行研究において、BNS だけでなく基本的心理欲求の不満 (basic psychological needs frustration, 以下「BNF」と略す) についても検討されている。BNS は人間の成長や well-being を促す一方で、BNF は成長を妨げ、非適応的な対処や ill-being につながるとされている (Vansteenkiste and Ryan, 2013)。Bartholomew et al. (2011) は、アスリートの BNS が活力と関連する一方で、BNF は情緒的、身体的消耗を予測することを明らかにしている。Balaguer et al. (2012) は、縦断的な調査を通じて、BNS が活力の促進に正の影響を及ぼし、バーンアウト傾向の減少に影響を及ぼすこと、BNF がバーンアウト傾向の増加に影響を及ぼすことを示している。Ntoumanis et al. (2017) は、アスリートを対象に、BNS が勝利を冷静な目で見ると促すが、BNF はドーピングにおける道徳不活性化や不正行為の受容を促すことを報告している。以上から、LDI/ BNT に基づくと、BNF が高まることで心理社会的スキルの般化が妨げられると考えられる。加えて、BNS と BNF は非対称の関係にあるとされている (Vansteenkiste and Ryan, 2013)。Warburton et al. (2020) は、体育授業への参加生徒や、地域もしくは大学のスポーツクラブ参加者を対象とし、BNS が高く、BNF が低いときはスポーツ活動に適応的である一方で、BNS が低く、BNF が高いときはスポーツ活動に不適応を示していたことを報告している。以上から、Vansteenkiste and Ryan (2013) の主張に基づくと、競技スポーツを通じてライフスキルが獲得されるプロセスにおいては、PS-CS の般化に対して BNS は正の影響、BNF は負の影響を及ぼすと予想される。

#### 4.4. 指導者からの欲求支援・阻害行動

BNS および BNF は、周囲の人を含む社会的文脈から強く影響を受けるとされている (Ryan and Deci, 2017)。自己決定理論では、特定の対人行動は、行動の受領者の BNS ま

たは BNF に影響を及ぼし、結果として、受領者の well-being または ill-being に寄与するとされている。それらの行動は、欲求支援・阻害行動と呼ばれている (Van den Berghe et al., 2013)。Rocchi et al (2017a) は、先行研究の知見をまとめ、3つの基本的心理欲求それぞれへの支援・阻害行動を以下のように定義した。自律性支援行動は、相手の立場に立ち、相手に選択肢や機会を与え、要求をする際に論理的根拠を提供する行動として定義されている (La Guardia and Patrick, 2008 ; Mageau et al., 2015)。有能感支援行動には、相手に対して、一貫した肯定的な期待を抱き、ポジティブなフィードバックを提供し、相手が目標を達成できると信じるといった行動が含まれる (Jang et al., 2010 ; La Guardia and Patrick, 2008)。関係性支援行動には、相手に対して、理解や好意を示し、相手が従事している活動について関心を持ち、関わろうとするといった行動が含まれる (Grolnick and Ryan, 1989 ; La Guardia and Patrick, 2008)。そして、自律性阻害行動は、相手の行動を制限したり、強制的な言葉を使用したり、理由も言わずに要求をしたりする行動を指す (Bartholomew et al., 2009)。有能感阻害行動は、相手の欠点を強調し、相手が無能であるというネガティブなフィードバックを提供し、相手の改善の能力を疑うといった行動から成る (Sheldon and Filak, 2008)。関係性阻害行動には、相手に対して、好意や関心を示さない、相手の要求に応えようとしないといった行動が含まれる (Sheldon and Filak, 2008)。指導者の欲求支援行動の程度の認識と BNS、欲求阻害行動と BNF が関連していることが、大学生アスリート (Rocchi et al., 2017b) やエクササイズ実施者 (Rodrigues et al., 2021)、体育授業への参加生徒 (Burgueño and Medina-Casabón., 2021) を対象に実証されている。また、アスリートのライフスキル獲得を促すうえで、指導者は重要な存在であるとされている (Martin and Camiré, 2020 ; Pierce et al., 2017)。以上から、自己決定理論に基づくと、競技スポーツを通じてライフスキルが獲得されるプロセスにおいては、指導者の欲求支援行動は大学生アスリートの競技スポーツにおける BNS に影響を及ぼし、欲求阻害行動は BNF に影響を及ぼすことが考えられる。

#### 4.5. 心理社会的スキルの般化の要因に関する先行研究とその課題

Cronin et al. (2019) や Cronin et al. (2022) は、スポーツを通じてライフスキルが獲得されるプロセスを、自律性支援・阻害行動、BNS、BNF から検討している。体育授業への参加生徒や (Cronin et al., 2019) ユースアスリート (Cronin et al., 2022) を対象に、教師やコーチの自律性支援行動が生徒やユースアスリートの BNS に影響を及ぼし、BNS

がライフスキルの獲得に影響を及ぼすことが実証されている。その一方で、自律性阻害行動や BNF がライフスキルの獲得に及ぼす影響は確認されなかったことが報告されている。これらの先行研究は、スポーツを通じてライフスキルが獲得されるプロセスへの理解を深めるうえで有益な知見であるが、いくつかの限界点や課題が考えられる。1つ目は、指導者の欲求支援行動や基本的心理欲求が、PS-CS の般化の程度ではなく、ライフスキルの獲得の程度に及ぼす影響を検討している点である。競技スポーツを通じてライフスキルが獲得されるプロセスは、PS-CS がスポーツ以外での生活場面に般化することでライフスキルになる (Holt et al., 2017 ; Pierce et al., 2017 ; 渋谷ほか, 2018) と考えられている。そのため、競技スポーツを通じてライフスキルが獲得されるプロセスへの理解をより深めるためには、指導者の欲求支援行動や基本的心理欲求が、PS-CS の般化の程度に与える影響を検討することが必要であると考えられる。2つ目は、Cronin et al. (2019) や Cronin et al. (2022) の予想に反し、自律性阻害行動や BNF がライフスキルの獲得に及ぼす影響が確認されなかった点である。しかし、アスリートの自律性への欲求を阻害するコーチからの統制的な指導が BNF に影響を及ぼし、スポーツへのエンゲージメント (Delrue et al., 2019) やメンタルタフネス (Mahoney et al., 2014) の程度を阻害するなど、BNF は成長を妨げ、非適応的な対処や ill-being につながるという Vansteenkiste and Ryan (2013) の主張を支持する知見も報告されている。従って、ライフスキル獲得の程度とは異なり、PS-CS の般化には BNS のみならず BNF の影響も受けることが予想される。そして最後に、コーチからの欲求支援・阻害行動の中でも、自律性への欲求に関する対人行動のみが検討されている点があげられる。自己決定理論では、自律性だけではなく、有能さならびに関係性という 3 つの基本的心理欲求の充足が同等に重要であると仮定されている (Ryan and Deci, 2017)。Rocchi et al. (2017b) もまた、自律性だけではなく、有能さや関係性への欲求にかかわるコーチからの支援、阻害行動を検討する必要性を指摘している。そのため、競技スポーツを通じてライフスキルが獲得されるプロセスにおいて、大学生アスリートの BNS や BNF に影響を及ぼす指導者の対人行動は、自律性に加えて有能さや関係性への欲求も含めた欲求支援・阻害行動の点から検討する必要があると考えられる。

## 5. 本研究の目的と意義

### 5.1. 目的

以上のことに基づいて、本研究では、競技スポーツを通じたライフスキル獲得プロセスにおける PS-CS の般化に着目し、大学生アスリートを対象としたライフスキル獲得のための教育支援に有益な情報となる基礎的な知見を定量的アプローチにより得ることを目的とした。

本研究の目的を達成するために、以下の研究課題を設定した。はじめに、PS-CS が般化すると考えられる競技スポーツ以外の具体的な場面や環境を定義し、それらに基づきながら PS-CS が般化している程度を評価する尺度を作成する（研究課題 1）。そして、その尺度の信頼性、妥当性を検討し（研究課題 2）、大学生アスリートの PS-CS の般化の特徴について、先行研究から関連があるとされる個人属性や、般化への気づきの程度との関係を検討する（研究課題 3）。具体的には、性別や競技種目、学年による差や、課題間の類似性や般化の可能性への気づきを取りあげる。最後に、PS-CS の般化の要因を明らかにするために、LDI/BNT や自己決定理論に基づいて、指導者からの欲求支援・阻害行動と BNS, BNF が PS-CS の般化に及ぼす影響について検討する（研究課題 4）。

### 5.2. 本研究の意義

PS-CS の般化に関する知見について、先行研究では質的なアプローチにより検討されたものが多い（Jacobs and Wright, 2019 ; Kendellen and Camiré, 2020）。そのため、質的なアプローチにより得られた知見を定量的なアプローチを用いて補完していくことが重要とされている（Mossman et al., 2021a）。定量的アプローチにより PS-CS の般化の特徴や要因を明らかにすることは、競技スポーツを通じたライフスキル獲得プロセスへの理解を深めるうえで重要であると考えられる。そして、それらから得られた知見は、競技スポーツを通じたライフスキル獲得のための教育支援に有益な情報を示唆できると考えられる。その情報を示唆できる具体的な対象には、競技スポーツにおいて大学生アスリートと日常的に関わる機会のある指導者や、スポーツメンタルトレーニング指導士（日本スポーツ心理学会, online）をはじめとする大学生アスリートの心理支援に関わる人が挙げられる。指導者については、アスリートが競技スポーツを通じてライフスキルを獲得するプロセスにおいて重要な存在とされているためである（Martin and Camiré, 2020 ; Pierce et al., 2017）。スポーツメンタルトレーニング指導士をはじめとする大学生アスリートの心理支援に関わる

人については、メンタルトレーニングをはじめとした心理支援の目的に、「競技力の向上・実力発揮に加えて、心身の成長や人間的成長も視野に入れた活動」を行うことがあげられている（関谷，2016，p.10）。そのため、身体的、精神的、社会的健康を増進する上で重要な役割を果たす心理社会的能力の基盤であり（WHO 編，1997，p.11），人それぞれの専門的な立場でのパフォーマンス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である（島本ほか，2013）ライフスキル獲得のための教育支援が実施されるうえで，重要な存在であると考えられるためである。

### 5.3. 本論文の構成

本論文は以下のように構成した（図 1）。

まず第 I 章では，競技スポーツを通じたライフスキル獲得のプロセスに着目し，ライフスキルや心理社会的スキルの般化についての概念を整理した。また，本研究の対象者である大学生アスリートが抱える問題をあげ，ライフスキル獲得のための教育支援の必要性について述べた。そして，心理社会的スキルの般化に関する先行研究を概観し，その課題を示した。最後に，心理社会的スキルの般化の要因について実証研究を行うことの意義について説明した。

第 II 章では，PS-CS が般化する具体的な場面や環境を定義した。そして，PS-CS がそれらの場面や環境に般化している程度を評価できる項目を作成し，選定を行った。本章は，研究課題 1 に対応している。

第 III 章では，PS-CS が般化している程度を評価する尺度の信頼性と妥当性を検討した。そして，本尺度を用いて，性別や競技種目，学年による差や，課題間の類似性や般化の可能性への気づきとの関連から，PS-CS の般化の特徴を検討した。本章は，研究課題 1，2，3 に対応している。

第 IV 章では，第 III 章で得られた結果を踏まえて，指導者からの欲求支援・阻害行動と BNS，BNF が PS-CS の般化に及ぼす影響を明らかにし，PS-CS の般化の要因を検討した。本章は，研究課題 4 に対応している。

第 V 章では，最後にこれらの研究結果に基づいて，本論文のまとめおよび実践的意義，本研究の限界と今後の課題についてまとめ，研究全体を総括した。

なお，本研究は，大阪体育大学倫理審査委員会から承認（承認番号：2020 年 2 月 28 日 19-22，2021 年 12 月 18 日 21-29）を得て行った。



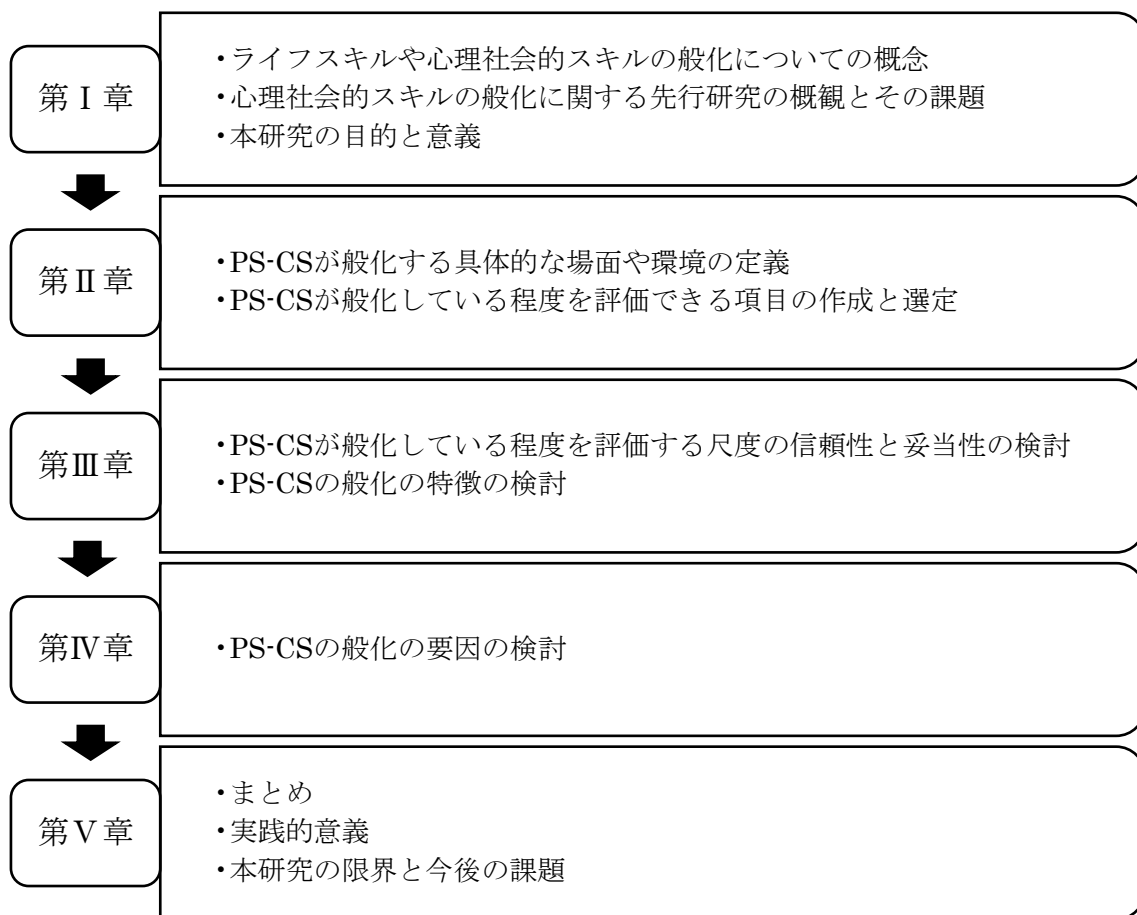


図1 本論文の構成

## 第Ⅱ章 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化を測定できる項目の作成と選定

### 1. 本章の目的

心理社会的スキルの般化を測定する尺度は、これまでに Life Skills Transfer Survey (Weiss et al., 2014) や, Coaching Life Skills in Sport Questionnaire (Camiré et al., 2021) が作成されている。これらは, The First Tee プログラム (Weiss, 2008) を通じて獲得が推進されているライフスキルの枠組みに基づいて作成されているため他のスポーツ環境で用いることは難しく, また, ユーススポーツのコーチの認識のみを評価しているためスポーツ実施者の般化を測定していない (Mossman et al., 2021a)。そのため, 大学生アスリートを対象とした PS-CS の般化を測定するためには独自の尺度を開発する必要がある。また, 般化の検討においては, 心理社会的スキルの般化先の場面や環境を明確に定義する必要がある (Mossman et al., 2021a ; 渋谷ほか, 2018 ; Weiss et al., 2014)。

そこで本章では, 大学生アスリートにおいて PS-CS が般化する具体的な場面や環境を定義する。そして, PS-CS がそれらの場面や環境に般化している程度を評価する尺度を作成するために, それを評価できる項目を作成し, 選定を行うことを目的とした (研究課題 1)。

### 2. 方法と結果

#### 2.1. 般化する場面や環境の定義

Mossman et al. (2021a), 渋谷ほか (2018), Weiss et al. (2014) の指摘に基づいて, 以下のような 4 つの PS-CS が般化する場面や環境を定義した。

1 つ目が学修である。大学生アスリートにおいて, 学業に関する問題があげられており (朝比奈, online ; 文部科学省, 2017 ; 小野ほか, 2017), 学業面での適応を図るために, 学業に関する場面や環境に PS-CS を般化させることは効果的であると考えられる。大学生にとっての学業とは, 講義, 演習, 実験, 実習, 実技等の授業時間のほか, 授業のための事前の準備, 事後の展開など主体的な学びに要する時間である学修時間のことを指している。そのため, 学修に関する場面や環境を定義した。

2 つ目が進路選択である。大学生アスリートの卒業後のキャリア獲得に関する問題も指摘されており (清水・島本, 2011 ; 横井・斎藤, 2018), 大学生アスリートは, 「単に卒業後にどの会社に就職するか, あるいはどこに進学するかという選択ではなく, 大学卒業後の自分がこれからなにをして生きていくかという, 将来を展望したうえで主体的に行われる職

業分野などの方向性の選択」である進路決定（本多，2008）を効果的に行っていく必要があるといえる。進路を決定していく過程に PS-CS を般化させることは，効果的な進路決定につながると考えられるため，進路選択に関する場面や環境を定義した。

3 つ目が人間関係である。学業や卒業後のキャリアに関する問題は，大学生アスリート個人で解決するには困難であることも多いと言える。学業において，学習者が自力で解決できない課題を解くために他者に助言を求める行為のことを学業的援助要請といい（野崎・石井，2005），学業場面で困難に直面したり，自力解決が難しいと判断したりした場合に，教員や友人に援助を要請することは望ましい行動であるといわれている（川上・久坂，2018）。また，水野（2015）は，大学生を対象に，友人や父親，大学教員からのサポート資源を認知することが進路選択における不安の予防因となり，サポート資源を活用することが進路選択における不安の対処として機能し，不安が進路決定に与える悪影響を減じると報告している。したがって，学業やキャリアに関する問題に効果的に対処し，大学生活を適応的に過ごしていくためには，適切なサポートが得られるような競技スポーツ以外での円滑な人間関係（以下「人間関係」と略す）を築くことが重要であり，ここに PS-CS を般化させることは効果的であると考えられるため，人間関係に関する場面や環境を定義した。

4 つ目が生活である。暮らしを支えるための経済活動や衣食住などの生活（以下「生活」と略す）を安定して営むことは，学修や進路選択，様々な人間関係などの充実した大学生活を送る基盤になると考えられる。そのため，PS-CS を生活に般化させることは効果的であると考えられるため，生活に関する場面や環境を定義した。

## 2.2. 回答方法の検討と項目の作成

続いて，Life Skills Transfer Survey（Weiss et al., 2014）を参考に，各項目の回答方法，教示文，項目の評定方法について検討を行った。作成する尺度は，PS-CS を競技スポーツ以外の場面や環境に般化している程度について測定するものである。そのため，競技スポーツ以外の場面や環境を通じてではなく，競技スポーツに取り組んできたことを理由として回答するため，「これまで競技スポーツに取り組んできたから，」という表現を各項目の文頭に加えて回答することとした。そして，教示文は，「競技スポーツを通して学んだ行動や考え方が，競技スポーツ以外の場面や環境に活かされているのかお尋ねします。各項目の文頭に，『これまで競技スポーツに取り組んできたから，』を加え，現在のあなたにどの程度あてはまるのかお答え下さい。回答する際には，競技スポーツ以外の場面や環境のことを常

に思い浮かべて下さい。」とした。項目の評定は、5（とてもよくあてはまる）、4（ある程度あてはまる）、3（どちらかといえばあてはまる）、2（あまりあてはまらない）、1（全くあてはまらない）の5段階の自己評定とした。

次に、項目の原案について検討を行った。心理社会的スキルが般化することによりライフスキルが獲得される（Holt et al., 2017 ; Pierce et al., 2017 ; 渋谷ほか, 2018）ため、般化するスキルの枠組みはライフスキルと対応している必要があると考えられる。そこで、先に定義づけた4つの場面や環境を想定して、アスリートに求められるライフスキル（島本ほか, 2013）の枠組みに基づいて項目を作成した。作成の際には、様々なライフスキル尺度（島本ほか, 2013 ; 島本・石井, 2006 ; 嘉瀬ほか, 2016）や心理社会的スキル尺度（渋谷ほか, 2018）を参考にした。作成した項目は、大学生アスリートにとって明瞭かつ明確であるか、アスリートに求められるライフスキル（島本ほか, 2013）の各側面の定義に合致しているか、といった観点から、スポーツ心理学を専門とする大学教員2名、大学院生2名により、共通理解が得られるまで協議をし、加筆、修正を行った。大学教員の1名は博士学位保有者であり、もう1名は大学運動部の指導者であった。加えて、スポーツ心理学を専門とする大学教員3名、大学院生3名、大学の運動部活動の指導者1名、社会心理学を専門とする大学教員1名により、同様の観点から内容的妥当性について確認された。

以上の手続きによって作成した項目を使用して、大学生アスリートを対象に調査を行い、回答の偏向や質問文の明快さなどについて確認を行った。その結果をもとに、項目作成の協議を行った4名で共通理解が得られるまでさらに協議を行い、加筆、修正を行った。一連の作業は3回繰り返され、1回目の調査では37名（男子：21名、女子：15名、その他：1名、平均年齢：20.8±0.6歳）、2回目は45名（男子：37名、女子：8名、平均年齢：19.6±1.4歳）、3回目は10名（男子：5名、女子：5名、平均年齢：21.0±0.9歳）を対象とした。その結果、最終的に71項目（各側面6—10項目）を作成した。

### 2.3. 項目の選定

作成した項目を使用し、関西地区の2大学に所属している大学生327名を対象に調査を実施した。その内、調査に不備なく回答した大学生アスリート262名（男子：162名、女子：100名、平均年齢：19.7±0.9歳）を分析対象者とした。分析対象者の競技種目は、アメリカンフットボール、アルティメット、ゴルフ、サッカー、水泳、ソフトテニス、ソフトボール、ダブルダッチ、ダンス、なぎなた、バスケットボール、バドミントン、バレーボー

ル、ハンドボール、ライフセービング、ラグビー、ラクロス、体操競技、剣道、テニス、柔道、少林寺拳法、新体操、卓球、野球、陸上競技の 26 競技であり、様々な競技特性を持つ多種目に分散するよう配慮した。調査時期は 2020 年 12 月上旬から 2021 年 1 月上旬であった。

調査は、大学で行われる体育実技の授業や、運動部活動のミーティングの時間を利用し、集合調査法で実施した。調査の主旨および調査対象者への倫理的配慮について、口頭および書面により本研究者が直接説明を行った。倫理的配慮の具体的内容は、調査への回答は任意であり強制ではないこと、調査結果はすべて統計的に処理され、個人を特定するものではないこと、本人の意思でいつでも回答を辞退できること、回答をしないことにより個人に不利益を被ることがないこととした。また、Weiss et al. (2014) に倣い、競技スポーツ以外の場面や環境を通じて学習したのではなく、競技スポーツに取り組んできたことを理由としてそれぞれの項目に回答すること、各項目における般化先の場面や環境を想定しながら回答すること、教示文の内容から回答に社会的望ましき反応バイアス (Brenner and DeLamater, 2014) が見られる可能性が考えられることから、各項目が現在の自分にどの程度あてはまるのか率直に回答することを強調した。

調査から得られたデータに対し、まず、項目分析を行った。各項目の平均得点と標準偏差を算出し、天井効果や床効果を確認したところ、該当する項目はなかった。また、各項目の尖度と歪度について、絶対値がそれぞれ 1 以上であること (Huck, 2012) を基準に確認したところ、「考える力」、「コミュニケーション」、「体調管理」のそれぞれにおける 1 項目は 1 以上であったため、以降の分析から除外した。続いて、アスリートに求められるライフスキルの側面ごとに、因子数を 1 に指定した因子分析 (主因子法、回転なし) を行い、因子負荷量が高い項目から順に 4 項目を抽出した。分析には SPSS Statistics 27.0 を使用し、有意水準は 5% とした。その結果、アスリートに求められるライフスキルの 10 側面ごとに 4 項目ずつ、合計 40 項目を選定した。

### 3. まとめ

本章では、PS-CS が般化する具体的な場面や環境を定義し、PS-CS がそれらの場面や環境に般化している程度を評価できる項目を作成し、選定を行った。

その結果、PS-CS が般化する場面や環境には、学修、進路選択、競技スポーツ以外での円滑な人間関係、暮らしを支えるための経済活動や衣食住などの生活、の 4 つを定義した。

そして、PS・CS がそれらの場面や環境に般化している程度を評価できる項目を、アスリートに求められるライフスキルの 10 側面ごとに 4 項目ずつ、合計 40 項目を選定した。

### 第Ⅲ章 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化を測定する尺度の作成と特徴の検討

#### 1. 本章の目的

第Ⅱ章を通じて、大学生アスリートにおいて PS-CS が般化する具体的な場面や環境を、学修、進路選択、人間関係、生活と定義した。そして、PS-CS がそれらの場面や環境に般化している程度を評価できる項目を、アスリートに求められるライフスキルの 10 側面ごとに 4 項目ずつ、合計 40 項目を選定した。そこで本章ではまず、PS-CS の般化を評価する尺度を作成するために、選定された 40 項目を用いて、本尺度の因子構造、信頼性および妥当性を検討することを目的とした（研究課題 1, 2）。

スポーツを通じたライフスキルの獲得には個人属性の違いが影響すると考えられており（Gould and Carson, 2008）、具体的には、性差や個人種目と集団種目による差、学年による差が見られると報告されている（島本ほか, 2013）。心理社会的スキルがスポーツ以外での生活場面に般化することでライフスキルになる（Holt et al., 2017 ; Pierce et al., 2017 ; 渋谷ほか, 2018）ことを踏まえると、PS-CS の般化にも性差や種目差、学年差が見られると予想される。また、心理社会的スキルの般化は、課題間の類似性（Pierce et al., 2017 ; 上野, 2007）や般化の可能性（Pierce et al., 2017）への気づきが関連していると考えられている。そこで、本章ではさらに、本尺度を用いて、性別や競技種目、学年による差や、課題間の類似性や般化の可能性への気づきとの関連から、PS-CS の般化の特徴を検討することを目的とした（研究課題 3）。

#### 2. 方法

##### 2.1. 調査対象者および時期

調査対象者は、関西・関東・九州・北信越地区の 10 大学に所属している大学生 488 名を対象とし、その内、調査に不備なく回答した大学生アスリート 391 名（男子：234 名、女子：154 名、その他：3 名、平均年齢：19.6±0.9 歳）を分析対象者とした。分析対象者の競技種目は、アメリカンフットボール、アルティメット、水泳、剣道、サッカー、自転車競技、少林寺拳法、新体操、ソフトテニス、ソフトボール、体操競技、チアリーディング、テニス、トライアスロン、バスケットボール、バドミントン、バレーボール、ハンドボール、フィールドホッケー、ライフセービング、ラグビー、ラクロス、レスリング、野球、陸上競技の 25 競技であり、様々な競技特性を持つ多種目に分散するよう配慮した。なお、本調査

対象者には、第Ⅱ章における調査対象者は含まれていない。調査時期は2021年1月下旬から2月下旬であった。また、競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化を測定する尺度の安定性を検討するために、上記の分析対象者の一部に対して本尺度の再調査を実施した。分析対象者は、調査に不備なく回答した25名（男子：9名，女子：14名，その他：2名）であった。調査時期は2021年3月下旬から4月上旬であった。

## 2.2. 調査内容

### 2.2.1. 基本属性

フェイスシートにて、性別、年齢、学年、競技継続の有無、現在実施している競技種目、競技スポーツ継続年数、中学高校時代の競技経験、大学での出場試合における最高成績、現在所属しているチームの週当たりの活動日数について回答を求めた。

### 2.2.2. 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化

第Ⅱ章より得られた40項目を用いた。項目の評定は、同様に5段階の自己評定で行った。

### 2.2.3. 競技スポーツにおける心理社会的スキルとライフスキル

心理社会的スキルが般化することによりライフスキルが獲得されると考えられる（Holt et al., 2017 ; Pierce et al., 2017 ; 渋倉ほか, 2018）ため、心理社会的スキルの般化の程度には、PS-CS とライフスキルそれぞれの獲得の程度と関連がみられることが予想される。従って、本尺度の基準関連妥当性を検証するために以下の2つの尺度を用いた。

大学でのPS-CSを測定するために、上野・中込(1998)の競技状況スキル尺度を用いた。この尺度は、競技スポーツを通じて獲得可能であり、競技力の向上や勝利を目指すうえで必要とされる心理社会的スキルを、スポーツ場面における他者との関係を通じて獲得するスキルである「対人スキル」、目標の達成の過程における個人の自主的な取り組みを通じて獲得するスキルである「個人スキル」という2つの側面（各側面10項目、計20項目）から評価する。項目の評定は、7（大変あてはまる）から1（まったくあてはまらない）の7段階の自己評定で行い、評定値が高いほどスキルの獲得レベルが高いと解釈される。本尺度は運動部活動に所属する高校生を対象としているが、本研究で対象とする大学生アスリートも競技スポーツを通じて獲得可能なスキルの内容であると判断し、本尺度を採用した。大学時の運動部活動に関する質問であるとしたうえで、現在の行動を振り返り回答するように



説明した。また、逆転項目の評定値は当該下位尺度得点算出の際に反転処理した。本研究での内的整合性を示す Cronbach の  $\alpha$  係数は、「対人スキル」が  $\alpha = .79$ 、「個人スキル」が  $\alpha = .88$  であった。

ライフスキルを測定するために、島本ほか（2013）の大学生アスリート用ライフスキル評価尺度を用いた。この尺度は、アスリートに求められるライフスキルの 10 側面（各側面 4 項目、計 40 項目）について評価する。項目の評定は、4（とても当てはまる）、3（わりと当てはまる）、2（あまり当てはまらない）、1（ぜんぜん当てはまらない）の 4 段階の自己評定で行い、評定値が高いほど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。以下の各々の項目について、現在の自分に最も当てはまる選択肢の数字を選んで下さい。」とした。また、逆転項目の評定値は当該下位尺度得点算出の際に反転処理した。本研究での内的整合性は  $\alpha = .63$ — $.92$  であった。

#### 2.2.4. 般化への気づき

般化への気づきとして、課題間の類似性への気づきの程度を評価するために、「あなたは競技スポーツでの取り組みが、競技スポーツ以外での取り組みに似ている部分があると、どの程度感じますか？」という質問への回答を求めた。また、般化の可能性への気づきの程度を評価するために、「あなたは競技スポーツでの経験が、競技スポーツ以外においても役立つと、どの程度感じますか？」という質問への回答を求めた。それぞれの評定は、4（大変感じる）、3（かなり感じる）、2（少し感じる）、1（感じない）の 4 段階の自己評定とした。

### 2.3. 手続き

調査は、大学で行われる体育実技の授業や、運動部活動のミーティングの時間を利用し、本研究者と調査協力校の教員により、対面、もしくはオンラインミーティングツールを使用し、集合調査法で実施した。調査の主旨および調査対象者への倫理的配慮について、口頭および書面により本研究者もしくは調査協力校の教員が直接説明を行った。倫理的配慮の具体的内容は第 II 章と同様とした。また、調査途中において、PS-CS の般化に関する質問への回答の際は、第 II 章と同様に、競技スポーツ以外の場面や環境を通じて学習したことなく、競技スポーツに取り組んできたことを理由としてそれぞれの項目に回答すること、各項目における般化先の場面や環境を想定しながら回答すること、教示文の内容から回答に

社会的望ましき反応バイアス (Brenner and DeLamater, 2014) が見られる可能性が考えられることから、各項目が現在の自分にどの程度あてはまるのか率直に回答することを強調した。さらに、PS-CS, PS-CS の般化, ライフスキルに関する調査について、想起する場面や環境が混同することを防ぐため、それぞれ想起する内容について注意を促した。

再調査は電子メール調査法で実施した。調査の主旨および調査対象者への倫理的配慮について、調査票の最初のページに本調査と同様の内容を記載し、調査への回答について「同意する」と書かれたボタンを押すことで、調査への回答の同意とみなした。

### 3. 結果

#### 3.1. 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化を測定する尺度の因子構造の検討

因子構造を検討する前に、各項目の平均値、標準偏差、尖度、歪度を確認したところ、天井効果や床効果が見られるものはなく、尖度と歪度の絶対値が 1 を超えるものもなかった。そのため、全 40 項目を用いて、アスリートに求められるライフスキルと同じ構造と想定される 10 因子モデルについて、確認的因子分析を実施した。推定方法はロバスト最尤法を用いた。分析には Mplus8.4 (Muthén and Muthén, 1998-2019) を使用した。適合度は、Root Mean Square Error of Approximation (以下「RMSEA」と略す) は.06 未満 (Hu and Bentler, 1999), Competitive Fit Index (以下「CFI」と略す) と Tucker-Lewis Index (以下「TLI」と略す) は.90 以上 (Bentler and Bonnet, 1980), Standardized Root Mean square Residual (以下「SRMR」と略す) は.08 未満 (Hu and Bentler, 1999) を基準とした。

分析の結果、適合度は RMSEA=.067, CFI=.843, TLI=.824, SRMR=.062 と十分な適合を示さなかった。そのため、修正指標を参照した。いくつかの項目の残差間に相関を仮定することで適合度の改善が示唆されたが、それらの項目間にはいずれも理論的に妥当な関連を想定できなかったため、修正指数の大きな項目ペアから順に、項目削除による適合度指標の改善の度合いが大きい項目を削除した。また削除の際、1 因子当たりの項目数が 3 未満にならないこと (Dörnyei and Taguchi, 2009) に配慮した。1 項目ずつ削除しながら確認的因子分析を繰り返し、8 項目を削除し 32 項目とした時点で適合度は、RMSEA=.054, CFI=.918, TLI=.903, SRMR=.044 と、十分な適合を示した。尺度利用の際の利便性を考慮し、個々の側面における項目数を 3 に揃えるため、同じ手続きで 1 項目ずつ削除しながら確認的因子分析を繰り返した。最終的に、各因子 3 項目ずつ、10 因子の合計 30 項目で構成したところ、RMSEA=.053, CFI=.926, TLI=.911, SRMR=.043 と十分な適合を示し、

また 32 項目のモデルよりも良い適合を示したため、本モデルを採用した。各項目や各因子の平均値や標準偏差、尖度、歪度、因子負荷量は表 2 に示し、因子間相関は表 3 に示した。

表 2 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化を測定する項目の確認的因子分析の結果と記述統計量

項目	負荷量	M	SD	歪度	尖度
F1 ストレスマネジメント( $\alpha = .88$ )		3.57	1.01	-.49	-.38
生活を送る上での悩みは、身近な人に打ち明けられている	.84	3.68	1.07	-.59	-.31
人間関係の悩みは、身近な人に打ち明けられている	.91	3.66	1.15	-.59	-.55
人間関係の悩みは、相談相手に包み隠さず打ち明けられている	.80	3.36	1.16	-.27	-.89
F2 目標設定( $\alpha = .77$ )		2.93	0.92	.11	-.48
卒業後の進路に向けた取り組みを、ノートやスマートフォンなどに記入できている	.65	2.58	1.17	.44	-.69
卒業後の進路の目標を意識しつづけるために、いつもそれを目に見えるようにできている	.75	3.12	1.05	-.10	-.67
卒業後の進路に向けて、具体的に計画を立てることができている	.77	3.10	1.11	.07	-.77
F3 考える力( $\alpha = .74$ )		3.41	0.80	-.23	.04
大学での単位修得に必要な情報を、分かりやすくまとめることができている	.62	3.09	1.08	-.03	-.63
大学での学修に関する問題や課題の解決方法を、自分自身で考え出すことができている	.77	3.48	0.95	-.48	.13
生活を送る上での問題や課題の解決方法を、自分自身で考え出すことができている	.74	3.65	0.91	-.47	.06
F4 感謝する心( $\alpha = .79$ )		4.07	0.73	-.62	.20
大学での学修において何か教えてもらったとき、感謝の気持ちは相手の目を見て伝えられている	.73	3.99	0.86	-.60	-.10
卒業後の進路選択において何か助けてもらったとき、感謝の気持ちは相手の目を見て伝えられている	.78	4.07	0.89	-.94	.81
身近な人に対して、感謝の気持ちは相手の目を見て伝えられている	.74	4.16	0.84	-.90	.70
F5 コミュニケーション( $\alpha = .74$ )		3.94	0.71	-.45	.13
普段から相手のことを大切にしながら、自分の考えや気持ちを率直に伝えられている	.62	3.92	0.85	-.50	-.18
普段から相手の目線に立って、相手の考えや気持ちを理解できている	.77	3.92	0.85	-.66	.50
普段から親しみやすい態度で相手と接することができている	.71	3.96	0.93	-.70	-.04
F6 礼儀・マナー( $\alpha = .68$ )		4.10	0.66	-.56	-.02
目上の人に対して相手が不快にならない言葉づかいや態度ができている	.51	4.14	0.83	-.86	.62
普段からハキハキとしたあいさつを誰に対しても自分からできている	.67	4.08	0.87	-.74	.00
迷惑をかけて謝るとき、相手に誠意を伝えるために表情や姿勢にまで気を配れている	.73	4.08	0.84	-.78	.45
F7 最善の努力( $\alpha = .67$ )		3.76	0.69	-.23	.10
生活上の問題がたくさんあっても、うまく切り分けられるよう努力しつづけられている	.64	3.84	0.80	-.42	.01
うまくいっていない人間関係が、より良くなるよう努力しつづけられている	.62	3.59	1.03	-.56	-.12
身の回りの環境が大きく変わっても、自分がやるべきことに取り組みつづけられている	.69	3.85	0.82	-.45	.22
F8 責任ある行動( $\alpha = .77$ )		3.72	0.76	-.31	-.15
自分と関わりの深いグループの中では率先した行動をとることができている	.63	3.62	1.00	-.38	-.40
自分と関わりの深いグループの中では、大事なときに持てる力を全て出し切れている	.80	3.82	0.88	-.49	.06
自分と関わりの深いグループの中では、そのグループがよりよくなるよう自ら行動できている	.73	3.74	0.90	-.50	-.05
F9 謙虚な心( $\alpha = .74$ )		3.69	0.70	-.32	.52
卒業後の進路に関わることで周囲からうらやまれていい気になりそうなときでも、その気持ちをうまく抑えられている	.62	3.43	0.89	-.29	.13
人間関係が充実しているときでも、周囲の人と謙虚な気持ちで接することができている	.77	3.96	0.85	-.71	.71
人間関係が充実していて周囲からうらやまれていい気になりそうなときでも、その気持ちをうまく抑えられている	.66	3.67	0.87	-.26	-.24
F10 体調管理( $\alpha = .60$ )		3.72	0.77	-.32	-.33
生活リズムを整えるために、早寝早起きを心がけられている	.44	3.42	1.15	-.24	-.90
健康的な生活を送るために、十分な量の食事をとることができている	.54	4.06	0.87	-.67	.10
健康的な生活を送るために、身体によい飲み物を取ることができている	.78	3.68	1.07	-.53	-.39

表 3 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化を測定する尺度の因子間相関と基準  
 関連妥当性を検討する各変数との相関分析の結果

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 ストレスマネジメント	-									
2 目標設定	.36**	-								
3 考える力	.45**	.85**	-							
4 感謝する心	.42**	.41**	.59**	-						
5 コミュニケーション	.49**	.46**	.64**	.81**	-					
6 礼儀・マナー	.41**	.48**	.62**	.91**	.87**	-				
7 最善の努力	.53**	.57**	.85**	.78**	.82**	.95**	-			
8 責任ある行動	.48**	.56**	.74**	.78**	.81**	.85**	.94**	-		
9 謙虚な心	.45**	.55**	.75**	.83**	.88**	.85**	.96**	.88**	-	
10 体調管理	.40**	.53**	.53**	.46**	.57**	.62**	.72**	.66**	.61**	-
11 個人的スキル	.26**	.21**	.28**	.35**	.39**	.42**	.44**	.37**	.36**	.50**
12 対人スキル	.23**	.19**	.25**	.33**	.38**	.43**	.45**	.37**	.34**	.36**
13 ストレスマネジメント	.81**	.29**	.35**	.38**	.43**	.35**	.42**	.42**	.37**	.30**
14 目標設定	.28**	.56**	.45**	.25**	.31**	.33**	.36**	.36**	.30**	.45**
15 考える力	.30**	.36**	.45**	.38**	.47**	.41**	.52**	.51**	.43**	.39**
16 感謝する心	.28**	.08	.22**	.51**	.42**	.45**	.39**	.35**	.35**	.27**
17 コミュニケーション	.39**	.28**	.35**	.33**	.48**	.45**	.51**	.46**	.41**	.39**
18 礼儀・マナー	.16**	.10	.27**	.25**	.26**	.31**	.32**	.18**	.32**	.28**
19 最善の努力	.21**	.26**	.38**	.31**	.38**	.39**	.50**	.41**	.44**	.46**
20 責任ある行動	.20**	.20**	.33**	.36**	.34**	.44**	.50**	.44**	.39**	.37**
21 謙虚な心	.16**	.16**	.27**	.37**	.40**	.39**	.43**	.34**	.48**	.35**
22 体調管理	.16**	.22**	.19**	.16**	.24**	.22**	.29**	.19**	.19**	.62**
23 合計得点	.48**	.40**	.51**	.50**	.57**	.57**	.65**	.56**	.56**	.60**

† 1—10は競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化を測定する尺度, 11—12は競技状況スキル尺度, 13—23は大学生アスリート用ライフスキル評価尺度の下位因子および尺度合計を示す

†† \*\* $p < .01$

### 3.2. 尺度の信頼性と妥当性の検討

信頼性を確認するため、 $\alpha$ 係数を算出した。なお、第Ⅲ章での以降の分析には IBM SPSS Statistics 27.0 を使用し、有意水準は 5% とした。その結果、 $\alpha = .60 - .88$  と、どの下位尺度も十分な値を示した (表 2)。さらに、安定性を検討するため、各下位尺度と尺度合計の再検査信頼性の確認を行った (表 4)。その結果、「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」、「最善の努力」、「責任ある行動」、「謙虚な心」、「体調管理」、「尺度合計」において、有意な正の相関が確認された ( $r = .45 - .77$ )。しかし、「感謝する心」( $r = .12$ ) と「礼儀・マナー」( $r = .19$ ) については、有意な正の相関が認められなかった。

また、基準関連妥当性を確認するために、競技状況スキル尺度と大学生アスリート用ライフスキル評価尺度との相関行列を算出した (表 3)。その結果、競技状況スキル尺度の各下位因子との間に有意な正の相関が確認された ( $r = .19 - .50$ )。また、各因子に対応するライフスキル、尺度合計点との間に有意な正の相関が確認された ( $r = .31 - .81$ )。

表 4 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化を測定する尺度の再検査信頼性の結果

	ストレス マネジメント2	目標設定2	考える力2	感謝する心2	コミュニ ケーション2	礼儀・マナー2	最善の努力2	責任ある行動2	謙虚な心2	体調管理2	尺度合計2
ストレスマネジメント1	.62 **	.11	.19	.40 *	.41 *	.33	.60 **	.66 **	.46 *	.38	.62 **
目標設定1	.35	.77 **	.59 **	.66 **	.42 *	.46 *	.59 **	.56 **	.45 *	.27	.75 **
考える力1	.35	.36	.64 **	.54 **	.32	.41 *	.45 *	.41 *	.36	.17	.58 **
感謝する心1	.18	.18	.12	.12	.47 *	.28	.25	.27	.30	-.20	.29
コミュニケーション1	.05	.18	-.02	.18	.63 **	.28	.31	.28	.22	-.05	.30
礼儀・マナー1	-.24	.55 **	.00	.23	.54 **	.19	.21	.12	.10	-.14	.20
最善の努力1	.23	.38	.24	.49 *	.58 **	.42 *	.66 **	.60 **	.37	.33	.62 **
責任ある行動1	.29	.35	.41 *	.42 *	.45 *	.24	.47 *	.51 *	.43 *	-.12	.50 *
謙虚な心1	.25	.29	.15	.36	.63 **	.48 *	.46 *	.35	.48 *	-.14	.48 *
体調管理1	.08	.25	-.01	.41 *	.46 *	.33	.40	.44 *	.22	.45 *	.44 *
尺度合計1	.36	.52 **	.38	.59 **	.72 **	.52 **	.67 **	.64 **	.52 **	.16	.74 **

† 各因子名の右側に1が本調査時, 2が再調査時

†† \* $p < .05$  \*\* $p < .01$

### 3.3. 個人属性による般化の特徴

大学生アスリートの個人属性による、PS-CSの般化の特徴について検討するため、性別、学年、競技種目を独立変数、PS-CSの般化の各下位因子を従属変数とし、性別、競技種目については対応のない $t$ 検定(表5)、学年については対応のない一要因分散分析を実施した(表6)。その際、4年生の人数が5名であり、1-3年生に比べ比較的少なかった。そのため、標準誤差の影響を考慮し、4年生を除いた3群を対象として分析を実施した。

その結果、まず、性別について、男性は女性よりも「目標設定」が有意に高かった( $t(386) = 2.12, p < .05$ )。女性は男性よりも「感謝する心」( $t(386) = -2.10, p < .05$ )、「礼儀・マナー」( $t(386) = -2.07, p < .05$ )、が有意に高かった。そのほかの因子については、有意な差は認められなかった。学年について、「ストレスマネジメント」に有意な主効果が認められた( $F(2, 383) = 5.15, p < .01$ )。TukeyのHSD法による多重比較を行った結果、1、2年生は3年生よりも有意に得点が高かった。そのほかの因子には、有意な主効果は認められなかった。競技種目について、全ての下位因子において、有意な差は認められなかった。



表 5 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化の性差および種目差

	男性 (n=234)		女性 (n=154)		t値	効果量 d	集団競技 (n=301)		個人競技 (n=88)		t値	効果量 d
	M	SD	M	SD			M	SD	M	SD		
	ストレスマネジメント	3.55	0.95	3.60			1.10	-0.44	.05	3.61		
目標設定	3.02	0.91	2.82	0.91	2.12 *	.22	2.95	0.91	2.87	0.91	0.69	.09
考える力	3.41	0.80	3.40	0.81	0.16	.01	3.43	0.81	3.32	0.75	1.16	.14
感謝する心	4.02	0.71	4.17	0.74	-2.10 *	.21	4.11	0.70	3.96	0.80	1.69	.21
コミュニケーション	3.90	0.71	3.99	0.72	-1.23	.13	3.96	0.70	3.86	0.74	1.18	.14
礼儀・マナー	4.04	0.69	4.18	0.60	-2.07 *	.21	4.12	0.65	4.03	0.68	1.09	.14
最善の努力	3.72	0.70	3.82	0.68	-1.38	.14	3.79	0.67	3.65	0.73	1.71	.20
責任ある行動	3.72	0.75	3.74	0.77	-0.33	.03	3.76	0.76	3.61	0.78	1.58	.20
謙虚な心	3.68	0.71	3.71	0.70	-0.47	.04	3.71	0.68	3.59	0.76	1.39	.17
体調管理	3.71	0.78	3.74	0.76	-0.46	.04	3.75	0.78	3.63	0.73	1.30	.16

† 分析対象人数について、性差はその他を回答した3人を除き、競技種目差は不明であった2名を除いている

†† \* $p < .05$

††† 島本ほか(2013)を参考に、集団種目は、アメリカンフットボール、アルティメット、サッカー、ソフトボール、チアリーディング、バスケットボール、バレーボール、ハンドボール、フィールドホッケー、ラグビー、ラクロス、硬式野球、軟式野球、個人種目は、ソフトテニス、トライアスロン、バドミントン、ライフセービング、レスリング、剣道、硬式テニス、自転車競技、少林寺拳法、新体操、水泳、体操競技、陸上競技としている

表 6 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化の学年差

	1:1年生 (n=186)		2:2年生 (n=117)		3:3年生 (n=83)		F値	多重 比較	効果量 $\eta^2$
	M	SD	M	SD	M	SD			
	ストレスマネジメント	3.68	0.96	3.60	1.04	3.26			
目標設定	2.89	0.89	2.96	0.94	2.96	0.94	0.29		.00
考える力	3.35	0.74	3.44	0.87	3.48	0.83	0.95		.01
感謝する心	4.02	0.73	4.13	0.79	4.12	0.64	1.10		.01
コミュニケーション	3.90	0.66	3.97	0.78	3.96	0.74	0.41		.00
礼儀・マナー	4.04	0.66	4.19	0.69	4.10	0.64	1.81		.01
最善の努力	3.75	0.68	3.83	0.68	3.67	0.71	1.35		.01
責任ある行動	3.68	0.78	3.77	0.73	3.74	0.77	0.51		.00
謙虚な心	3.70	0.71	3.69	0.68	3.65	0.74	0.16		.00
体調管理	3.79	0.72	3.66	0.83	3.63	0.80	0.01		.01

\*\* $p < .01$

### 3.4. 般化への気づきとの関連による般化の特徴

PS-CS の般化と般化への気づきとの関連を検討するために、課題間の類似性への気づきの程度を評価する項目と、般化の可能性への気づきの程度を評価する項目との関連を検討した。分析は、それぞれの気づきについてどの程度感じているかを独立変数、PS-CS の般化の各下位因子を従属変数とし、対応のない一要因分散分析を実施した(表 7, 8)。その際、1 (感じない) と回答した人数が、般化の可能性への気づきの程度では 15 名、課題の類似性への気づきの程度では 12 名であり、2 (少し感じる)、3 (かなり感じる)、4 (大変感じる) に回答した人数に比べ比較的少なかった。そのため、標準誤差の影響を考慮し、1 (感じない) を除いた 3 群を対象として分析を実施した。

その結果、まず、課題間の類似性への気づきの程度について、全ての因子において有意な主効果が認められた。Tukey の HSD 法による多重比較を行った結果、「ストレスマネジメント」において、4 (大変感じる) の群は 2 (少し感じる) の群よりも有意に得点が高かった。そのほかの全ての各下位因子において、4 (大変感じる) の群は 3 (かなり感じる) と 2 (少し感じる) の群よりも有意に得点が高かった。

般化の可能性への気づきの程度について、全ての因子において有意な主効果が認められた。Tukey の HSD 法による多重比較を行った結果、「責任ある行動」と「体調管理」において、3 (かなり感じる)、4 (大変感じる) の群は 2 (少し感じる) の群よりも有意に得点が高かった。そのほかの全ての各下位因子において、4 (大変感じる) の群は 3 (かなり感じる)、もしくは 2 (少し感じる) の群よりも有意に得点が高かった。

表 7 課題間の類似性への気づきからみた競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化の分散分析結果

	2:少し感じる (n=140)		3:かなり感じる (n=137)		4:大変感じる (n=102)		F値	多重 比較	効果量 $\eta^2$
	M	SD	M	SD	M	SD			
ストレスマネジメント	3.48	1.01	3.51	0.95	3.78	1.07	3.04 *	2 < 4	.02
目標設定	2.84	0.91	2.89	0.88	3.19	0.93	4.96 **	2, 3 < 4	.03
考える力	3.31	0.77	3.39	0.75	3.65	0.81	5.86 **	2, 3 < 4	.03
感謝する心	3.95	0.69	4.08	0.67	4.34	0.69	9.25 **	2, 3 < 4	.05
コミュニケーション	3.82	0.68	3.89	0.65	4.25	0.66	13.60 **	2, 3 < 4	.07
礼儀・マナー	3.98	0.64	4.11	0.58	4.33	0.68	9.17 **	2, 3 < 4	.05
最善の努力	3.66	0.66	3.71	0.62	4.07	0.67	13.15 **	2, 3 < 4	.07
責任ある行動	3.63	0.75	3.72	0.67	3.97	0.80	6.40 **	2, 3 < 4	.03
謙虚な心	3.62	0.73	3.65	0.67	3.92	0.62	6.77 *	2, 3 < 4	.04
体調管理	3.59	0.80	3.72	0.73	3.95	0.73	7.00 **	2, 3 < 4	.04

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

表 8 般化の可能性への気づきからみた競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化の分散分析結果

	2:少し感じる (n=83)		3:かなり感じる (n=123)		4:大変感じる (n=170)		F値	多重 比較	効果量 $\eta^2$
	M	SD	M	SD	M	SD			
ストレスマネジメント	3.43	1.00	3.46	0.90	3.71	1.09	3.11 *	2 < 4	.02
目標設定	2.88	0.86	2.80	0.87	3.11	0.93	4.56 *	3 < 4	.02
考える力	3.28	0.75	3.37	0.77	3.55	0.80	3.85 *	2 < 4	.02
感謝する心	3.92	0.69	4.02	0.69	4.25	0.69	7.74 **	2, 3 < 4	.04
コミュニケーション	3.77	0.72	3.88	0.60	4.11	0.72	8.13 **	2, 3 < 4	.04
礼儀・マナー	3.87	0.67	4.07	0.57	4.28	0.65	12.38 **	2 < 3 < 4	.06
最善の努力	3.55	0.68	3.71	0.59	3.93	0.70	10.28 **	2, 3 < 4	.05
責任ある行動	3.52	0.70	3.75	0.69	3.86	0.79	5.96 **	2 < 3, 4	.03
謙虚な心	3.58	0.72	3.67	0.65	3.80	0.68	3.09 *	2 < 4	.02
体調管理	3.50	0.81	3.73	0.71	3.84	0.77	5.52 **	2 < 3, 4	.03

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

## 4. 考察

### 4.1. 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化尺度の作成

確認的因子分析の結果、アスリートに求められるライフスキル（島本ほか，2013）と対応する構造である 10 因子 30 項目が抽出された。そして，各下位尺度の信頼性係数や，競技状況スキル尺度や大学生アスリート用ライフスキル評価尺度との基準関連妥当性も許容の範囲内であると判断された。以上から，一定水準の信頼性と妥当性を兼ね備えた，PS-CS を，学修，進路選択，人間関係，生活といった場面や環境へ般化している程度を測定することができる尺度が作成された。そして，本尺度を大学生アスリート用競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化尺度と命名した。しかし，下位尺度の「感謝する心」と「礼儀・マナー」については十分な安定性を示さなかった。再調査の時期は 3 月下旬から 4 月上旬にかけてであり，この時期は大学の授業がなく，大学生アスリートは競技活動に多くの時間を割いていると考えられる。そのため，大学の教員や進路相談の職員などといったそれぞれのスキルを発揮する対象と関わる機会が，授業期間中と比べて少なかったと考えられる。そういった時期の要因から，両因子の安定性が今回の調査時期において示されなかったことが推察される。この両因子については引き続き検討を行っていく必要があると考えられる。

### 4.2. 個人属性による般化の特徴

本研究で開発された大学生アスリート用競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化尺度の各下位尺度を個人属性による比較検討を行った結果，性差において，「目標設定」は男性が女性より，「感謝する心」，「礼儀・マナー」は女性が男性よりも有意に得点が高かった。学年差において，「ストレスマネジメント」は 1，2 年生が 3 年生よりも有意に得点が高かった。種目において，有意な得点の差が見られた側面はなかった。

まず，「目標設定」について性差が見られたことについて，「目標設定」は主に進路選択に関する場面や環境への般化に関する項目で構成されていることから，男性は女性よりも目標設定スキルを進路選択に関する場面や環境へ般化している傾向にあることが示された。これまでも，男子大学生は女子大学生に比べて，進路を選択，決定するにあたり必要な行動をうまく行うことができるという信念である進路選択に対する自己効力感（松波・西尾，2018）が高い傾向にあることが示唆されている（金城，2008；楠奥，2009）。そして，進路選択に対する自己効力感は，進路活動を計画立案し，行動を具現化しようとする意図や行動との関連が示されている（安達，2001）。女性アスリートは卒業後の進路（順天堂大学マル

チサポート事業, 2013) やキャリアプラン (国立スポーツ科学センター, 2016) について課題を抱えているとされているため, 大学生アスリートにおいても, 男性は女性よりも進路選択に対する自己効力感が高く, 進路選択において目標を設定し行動に移していく傾向にあると推察される. 大学生アスリートの学生生活の中心は競技スポーツであることから, 進路選択における目標設定の性差は, 競技スポーツにおける目標設定スキルの般化の性差に起因すると考えられる.

続いて, 「感謝する心」と「礼儀・マナー」について, 女性は男性よりも感謝する心のスキルと礼儀・マナーのスキルを競技スポーツ以外の様々な場面や環境へ般化している傾向にあることが示された. 感謝を表出することは孤独感の低減につながる (酒井・相川, 2020) ことや, 礼儀やマナーは様々な他者との望ましい関係を構築するための基礎であり, 潤滑油とされている (柴崎, 2013, p.3) ことから, この両スキルは, 円滑な人間関係を築くうえで重要なスキルであると考えられる. そして, 女子学生は男子学生よりも, 他者から拒否されて孤立することを避けようとする気持ちである拒否不安と, 人と親密な関係を維持したいという親和傾向の 2 つからなる親和動機が高い傾向にあることが示されている (藤原・濱口, 2011; 金井・入戸野, 2015). そのため, 女性は円滑な人間関係を築くための両スキルを競技スポーツ以外の場面や環境に般化させ, 活用していることが推察される.

「ストレスマネジメント」に学年差が見られたことについて, 「ストレスマネジメント」は主に生活や人間関係に関する場面や環境への般化に関する項目で構成されていることから, 1, 2 年生は 3 年生よりもストレスマネジメントスキルを生活や人間関係に関する場面や環境へ般化している傾向にあることが示された. 藤井 (2013) は, 大学生生活不安尺度の「日常生活不安」の因子得点について, 1 年生は 3 年生以上に比べて有意に得点が高いことや, 有意な得点差はないが 2 年生は 3 年生以上よりも得点が高くなっていることを報告している. 「日常生活不安」は, 大学の日常生活に対する不安感を測定しており, 主に大学教員や友人との人間関係や日々の生活, 学業に関する不安についての項目で構成されている. そのため, 1, 2 年生は 3 年生以上に比べて人間関係や生活上の不安を感じている傾向にあるため, そういった不安を解消するためにストレスマネジメントスキルを般化させ, 活用していることが推察される.

本尺度の全ての下位因子において競技種目による有意な得点の差が見られなかったことから, 取り組んでいる競技種目と PS-CS の般化の程度には関連が見られないことが示された. スポーツを通じたライフスキルの獲得において, 指導者やコーチは大きな役割を果たし

ており、心理社会的スキルの般化を促すための明示的なコーチングが重要であると考えられている (Bean et al., 2018 ; Mossman et al., 2021a). そのため、競技スポーツに関する場面や環境において、PS-CS の般化を促すには、どのような競技種目を実施しているのかではなく、そこでどのようなコーチングを受けるのかが重要であると推察される。

#### 4.3. 般化への気づきとの関連による般化の特徴

競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化尺度の各下位尺度において、課題間の類似性への気づきの程度を評価する項目と、般化の可能性への気づきの程度を評価する項目との関連を対応のない一要因分散分析から検討した。その結果、本尺度の全ての下位因子において、両気づきの程度における 4 (大変感じる) の群は 2 (少し感じる)、もしくは 3 (かなり感じる) の群よりも有意に得点が高かった。すなわち、2つの気づきの程度と、PS-CS の般化は関連していることが示された。

上野 (2007) は、スポーツ活動への参加とライフスキル獲得の関係は、「スポーツ経験を通じて獲得可能である心理社会的能力は、日常生活に般化可能である」とする信念により支えられているという主張のもと、信念の程度を測定する尺度を作成している。そして、Pierce et al. (2017) は、心理社会的スキルの般化によるライフスキルの獲得に関する先行研究のレビューを行い、課題間の類似性や般化の可能性への気づきが般化と関係していることを提唱している。しかし、これらの研究では心理社会的スキルの般化へそれぞれの気づきについて、実証的にその関連を示すことができていない。本結果より、心理社会的スキルの般化において、課題間の類似性や般化の可能性への気づきが関連することが一部実証することができたと考えられる。

### 5. まとめ

本章では、PS-CS が般化している程度を評価する尺度の信頼性と妥当性を検討し、本尺度を用いて、性別や競技種目、学年による差や、課題間の類似性や般化の可能性への気づきとの関連から、PS-CS の般化の特徴を検討した。

その結果、本尺度はアスリートに求められるライフスキル (島本ほか, 2013) と対応する構造である 10 因子 30 項目で構成され、一定水準の信頼性と妥当性が確認された。そして、PS-CS を、学修、進路選択、人間関係、生活といった場面や環境へ般化している程度を測定することができる本尺度を、大学生アスリート用競技スポーツにおける心理社会的スキ

ルの般化尺度と命名した。

PS-CS の般化の特徴について、性別による違いでは、男性が女性よりも「目標設定」の得点が高く、女性が男性よりも「感謝する心」と「礼儀・マナー」の得点が高い傾向であった。学年による違いでは、1, 2 年生は 3 年生よりも「ストレスマネジメント」の得点が高い傾向であった。種目による違いでは、本尺度の全ての下位因子において関連が見られなかった。本尺度の全ての下位尺度において、課題間の類似性と般化の可能性への気づきの程度との間に関連が見られた。

以上により、PS-CS の般化の特徴について、大学生アスリート用競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化尺度の一部の側面において性別、学年が関連し、全ての側面において課題間の類似性と般化の可能性への気づきが関連することが明らかとなった。一方で、競技種目は PS-CS の般化と関連しないことが明らかとなった。本章から得られた結果は、大学生アスリートを対象とした、競技スポーツを通じたライフスキル獲得のための教育支援に有益な情報を示唆しているだろう。

## 第IV章 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化の要因の検討

### 1. 本章の目的

スポーツを通じたライフスキル獲得の心理的プロセスについて、LDI/BNT (Hodge et al., 2013) では、欲求支援的な雰囲気スポーツ場面で醸成し、参加者の基本的心理欲求が充足されることで、スポーツ場面において重要な心理社会的スキルが内在化され、他の生活の場面に般化し、ライフスキルが獲得されると仮定されている。そのため、基本的心理欲求はPS-CSの般化に影響を及ぼす要因となることが考えられる。そして、BNSは人間の成長やwell-beingを促す一方で、BNFは成長を妨げ、非適応的な対処やill-beingにつながると思われることから (Vansteenkiste and Ryan, 2013)、BNSはPS-CSの般化に正の影響を及ぼし、BNFは負の影響を及ぼすことが予想される。BNSとBNFは非対称の関係にあるとされている (Vansteenkiste and Ryan, 2013) ため、BNSとBNFには負の関連があることが予想される。また、BNSおよびBNFは、周囲の人を含む社会的文脈から強く影響を受けるとされていることから (Ryan and Deci, 2017)、アスリートのライフスキル獲得を促すうえで重要な存在である指導者 (Martin and Camiré, 2020 ; Pierce et al., 2017) からの欲求支援・阻害行動の影響を受けると考えられる。

Cronin et al. (2019) や Cronin et al. (2022) は、教師やコーチの自律性支援行動が生徒やユースアスリートのBNSに影響を及ぼし、BNSがライフスキルの獲得に影響を及ぼすことを実証している。しかし、心理社会的スキルの般化ではなくライフスキルへの影響を検討していること、自律性阻害行動やBNFがライフスキルの獲得に及ぼす影響が実証されなかったこと、有能さや関係性への欲求支援・阻害行動を含めずに自律性への欲求支援・阻害行動のみを検討している、といった研究の限界点があげられる。

そこで本章では、PS-CSの般化の要因を明らかにするために、LDI/BNT (Hodge et al., 2013) や自己決定理論 (Ryan and Deci, 2017) に基づいて、指導者からの3つの基本的心理欲求への支援・阻害行動が競技スポーツにおけるBNS、BNFに影響を及ぼし、PS-CSの般化にBNSが正の影響、BNFが負の影響を及ぼすという仮説モデル (図2) を設定し、その関連性について検討することを目的とした (研究課題4)。また、第III章において、PS-CSの般化においては性差、学年差が見られ、課題間の類似性と般化の可能性への気づきの程度に関連があることが明らかになった。そのため、仮説モデルを検討する際には、上記4つの変数による影響を分離するため、各変数を統制することとした。



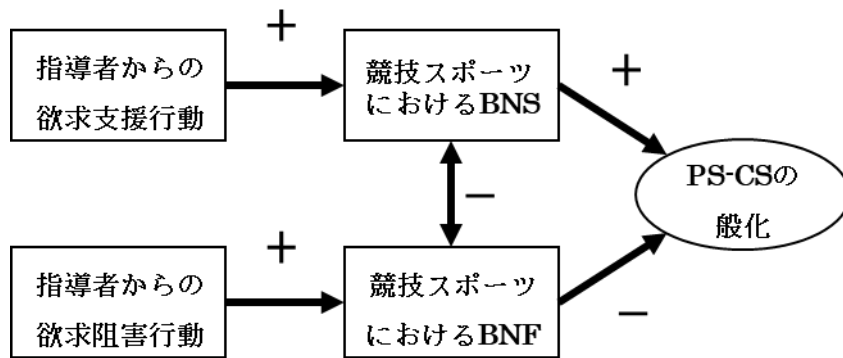


図 2 PS-CS の般化に影響を及ぼす要因の仮説モデル

## 2. 方法

### 2.1. 調査対象者および時期

調査対象者は、関西地区の 2 大学に所属している大学生 296 名を対象とし、その内、調査に不備なく回答した大学生アスリート 228 名（男子：163 名，女子：65 名，平均年齢：19.7±1.1 歳）を分析対象者とした。分析対象者の競技種目は、アメリカンフットボール、アルティメット、空手、クライミング、剣道、サッカー、柔道、水泳、総合格闘技、ソフトテニス、ソフトボール、体操競技、ダブルダッチ、ダンス、テニス、トライアスロン、バスケットボール、バドミントン、バレーボール、ハンドボール、ラグビー、ラクロス、陸上競技、レスリング、野球の 25 競技であり、様々な競技特性を持つ多種目に分散するよう配慮した。調査時期は 2021 年 10 月であった。

### 2.2. 調査内容

#### 2.2.1. 基本属性

フェイスシートにて、性別、年齢、学年、競技継続の有無、現在実施している競技種目、競技スポーツ継続年数、中学高校時代の競技経験、大学での出場試合における最高成績、現在所属しているチームの週当たりの活動日数について回答を求めた。

#### 2.2.2. 競技スポーツにおける基本的心理欲求の充足と不満

競技スポーツにおける BNS, BNF を測定するために、Nishimura and Suzuki (2016) の The Japanese Version of the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale を用いた。この尺度は、自律性、有能さ、関係性への欲求それぞれの充足と不満の 6 側面（各側面 4 項目、計 24 項目）について評価する。項目の評定は、5（かなり当てはまる）から 1（全く当てはまらない）の 5 段階の自己評定で行った。本研究では、Nishimura and Suzuki (2016) に倣い、自律性、有能さ、関係性への欲求の充足をまとめて「BNS」とし、各欲求への不満をまとめて「BNF」とした。本尺度は競技スポーツ場面を特定したものではないため、戸山ほか (2020) に倣い、競技スポーツ場面を想定して各項目に回答するよう求めた。本研究における本尺度の構造的側面の証拠を確認するために、自律性、有能さ、関係性への欲求それぞれの充足と不満の 6 つの側面を一次因子、「BNS」と「BNF」を二次因子とした高次因子分析モデルについて確認的因子分析を実施した。その結果、RMSEA = .061, CFI = .877, TLI = .862, SRMR = .081 と概ね十分な適合を示した。内的整合性は、

「BNS」が  $\alpha = .87$ , 「BNF」が  $\alpha = .87$  であった。以上から、本尺度の因子構造は本モデルが妥当であると判断し、以降の分析では本モデルを採用した。

### 2.2.3. 指導者の欲求支援・阻害行動

指導者の欲求支援・阻害行動を測定するために、肖・外山（2020）の日本語版欲求支援・阻害行動尺度を用いた。この尺度は、自律性、有能さ、関係性への欲求それぞれの充足または不満に影響する対人行動である欲求支援・阻害行動の6側面（各側面4項目、計24項目）について評価する。項目の評定は、7（完全に当てはまる）、4（どちらとも言えない）、1（全く当てはまらない）の7段階の自己評定で行った。本研究では、欲求支援行動が「BNS」、欲求不満行動が「BNF」に与える影響を検討するため、自律性、有能さ、関係性への欲求の支援行動をまとめて「欲求支援行動」とし、各欲求への阻害行動をまとめて「欲求阻害行動」とした。Rocchi et al.（2017b）に倣い、教示文は「他者のあなたに対する行動について、おたずねします。次の各項目に当てはまる度合いを示してください。私の指導者は…」とした。本研究における本尺度の構造的側面の証拠を確認するために、「欲求支援行動」と「欲求阻害行動」の2側面において、それぞれ12項目から構成されるモデルについて確認的因子分析を実施した。その結果、RMSEA = .069, CFI = .867, TLI = .854, SRMR = .074 と概ね十分な適合を示した。内的整合性は、「欲求支援行動」が  $\alpha = .92$ , 「欲求阻害行動」が  $\alpha = .89$  であった。以上から、本尺度の因子構造は本モデルが妥当であると判断し、以降の分析では本モデルを採用した。

### 2.2.4. 競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化

PS-CS の般化を測定するために、第Ⅲ章を通じて作成された、大学生アスリート用競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化尺度を用いた。この尺度は、アスリートに求められるライフスキルの10側面（島本ほか，2013）に対応したPS-CSを、学修、進路選択、人間関係、生活といった場面や環境へ般化している程度について評価する（各側面3項目、計30項目）。項目の評定は、5（とてもよくあてはまる）、4（ある程度あてはまる）、3（どちらかといえばあてはまる）、2（あまりあてはまらない）、1（全くあてはまらない）の5段階の自己評定で行った。教示文は、「競技スポーツを通して学んだ行動や考え方が、競技スポーツ以外の場面や環境に活かされているのかお尋ねします。各項目の文頭に、『これまで競技スポーツに取り組んできたから、』を加え、現在のあなたにどの程度あてはまるのかお

答え下さい。回答する際には、競技スポーツ以外の場面や環境のことを常に思い浮かべて下さい。」とした。本研究での内的整合性は  $\alpha = .59-.86$  であった。

### 2.2.5. 般化への気づき

般化への気づきとして、第Ⅲ章と同様に、課題間の類似性を感じている程度を評価するために、「あなたは競技スポーツでの取り組みが、競技スポーツ以外での取り組みに似ている部分があると、どの程度感じますか？」という質問への回答を求めた。また、般化の可能性への気づきの程度を評価するために、「あなたは競技スポーツでの経験が、競技スポーツ以外においても役立つと、どの程度感じますか？」という質問への回答を求めた。それぞれの評定は、4（大変感じる）、3（かなり感じる）、2（少し感じる）、1（感じない）の4段階の自己評定とした。

## 2.3. 分析方法

まず、IBM SPSS Statistics 27.0 を使用し、仮説モデル（図 2）内の変数の記述統計の算出と変数間の相関分析を行った。そして、Mplus8.4（Muthén and Muthén, 1998-2019）を使用し、仮説モデルの検証のために共分散構造分析を実施した。推定方法はロバスト最尤法を用いた。適合度は、RMSEA は.06 未満（Hu and Bentler, 1999）、CFI と TLI は.90 以上（Bentler and Bonnet, 1980）、SRMR は.08 未満（Hu and Bentler, 1999）を基準とした。また、第Ⅲ章において、PS-CS の般化においては性差、学年差が見られ、課題間の類似性と般化の可能性への気づきの程度に関連があることが明らかになった。そのため、共分散構造分析による仮説モデルを検討する際には、上記 4 つの変数による影響を分離するため、統制変数として各変数を分析モデルに投入することとした。性別については男性を 1、女性を 2 としダミー変数化した。

## 2.4. 手続き

調査は、大学で行われる体育実技の授業や、運動部活動のミーティングの時間を利用し、集合調査法で実施した。調査の主旨および調査対象者への倫理的配慮について、口頭および書面により本研究者が直接説明を行った。倫理的配慮の具体的内容は、調査への回答は任意であり強制ではないこと、調査結果はすべて統計的に処理され、個人を特定するものではないこと、本人の意思でいつでも回答を辞退できること、回答をしないことにより個人に不利

益を被ることがないこととした。また、競技スポーツ以外の場面や環境を通じて学習したことではなく、競技スポーツに取り組んできたことを理由としてそれぞれの項目に回答すること、各項目における般化先の場面や環境を想定しながら回答すること、教示文の内容から回答に社会的望ましき反応バイアス (Brenner and DeLamater, 2014) が見られる可能性が考えられることから、各項目が現在の自分にどの程度あてはまるのか率直に回答することを強調した。

### 3. 結果

#### 3.1. 記述統計量

欲求支援行動、欲求阻害行動、BNS、BNF、各 PS-CS の般化の記述統計量 (平均値、標準偏差、相関係数) は表 9 に示す通りである。「欲求支援行動」は「BNS」と有意な正の相関 ( $r = .46$ )、各 PS-CS の般化とそれぞれ有意な正の相関 ( $r = .14-.35$ ) が認められた。

「BNS」は各 PS-CS の般化とそれぞれ有意な正の相関 ( $r = .34-.61$ ) が認められた。「欲求阻害行動」は「BNF」と有意な正の相関 ( $r = .63$ )、「目標設定」、「考える力」、「体調管理」以外の各 PS-CS の般化とそれぞれ有意な負の相関 ( $r = -.14-.25$ ) が認められた。「BNF」は「目標設定」、「考える力」以外の各 PS-CS の般化とそれぞれ有意な負の相関 ( $r = -.21-.40$ ) が認められた。「目標設定」、「考える力」、「体調管理」については、「欲求阻害行動」や「BNF」と有意な関連が認められなかった。そのため、これらの PS-CS の般化について検討する際は、「欲求阻害行動」と「BNF」を仮説モデル (図 2) から除き、両変数による影響を分離するため統制変数として分析モデルに投入することとした。

表9 記述統計および仮説モデルにおける変数間の相関

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4
指導者からの欲求支援・阻害行動						
1. 欲求支援行動	4.71	1.01	-			
2. 欲求阻害行動	3.26	1.05	-.54 **	-		
競技スポーツにおける基本的心理欲求						
3. 欲求充足	3.70	0.56	.46 **	-.34 **	-	
4. 欲求不満	2.33	0.68	-.21 **	.63 **	-.45 **	-
PS-CSの般化						
5. ストレスマネジメント	3.80	0.81	.14 *	-.14 *	.34 **	-.28 **
6. 目標設定	3.07	0.85	.27 **	-.02	.39 **	.00
7. 考える力	3.56	0.70	.18 **	.02	.48 **	-.13
8. 感謝する心	4.21	0.68	.19 **	-.19 **	.52 **	-.35 **
9. コミュニケーション	4.03	0.64	.20 **	-.21 **	.50 **	-.39 **
10. 礼儀・マナー	4.16	0.58	.23 **	-.25 **	.50 **	-.40 **
11. 最善の努力	3.91	0.63	.35 **	-.20 **	.61 **	-.32 **
12. 責任ある行動	3.91	0.63	.29 **	-.19 **	.59 **	-.29 **
13. 謙虚な心	3.84	0.66	.26 **	-.19 **	.49 **	-.29 **
14. 体調管理	3.68	0.78	.27 **	-.08	.38 **	-.21 **

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

### 3.2. 仮説モデルの検討

まず、「目標設定」、「考える力」、「体調管理」以外の各 PS-CS の般化において、仮説モデル（図 2）のデータへの適合度について検討を行った（表 10）。その結果、「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」において、適合度は  $RMSEA=.059-.065$ ,  $CFI=.954-.971$ ,  $TLI=.907-.942$ ,  $SRMR=.046-.052$  であり、全ての指標において概ね基準を満たす値が得られたことからモデルの適合は良いと判断された。「礼儀・マナー」において、適合度は  $RMSEA=.078$ ,  $CFI=.933$ ,  $TLI=.866$ ,  $SRMR=.053$  であり、「謙虚な心」において、適合度は  $RMSEA=.077$ ,  $CFI=.934$ ,  $TLI=.868$ ,  $SRMR=.055$  であり、十分に基準を満たす値が得られなかった。そこで、修正指数を参照したところ、「礼儀・マナー」と「謙虚な心」の項目間に相関を仮定することで適合度の改善が示唆された。そこで、修正指数をもとにそれぞれのモデルを修正した結果、モデルの相対的な適合の良さを示す Akaike's Information Criterion（以下「AIC」と略す）や Bayesian Information Criterion（以下「BIC」と略す）の値が、「礼儀・マナー」では AIC が 1986.11 から 1976.51, BIC が 2089.00 から 2082.82, 「謙虚な心」では AIC が 2106.51 から 2092.26, BIC が 2209.39 から 2198.57 へと減少し、モデルの改善が行われた。最終的なモデルの適合度は、「礼儀・マナー」においては  $RMSEA=.065$ ,  $CFI=.956$ ,  $TLI=.908$ ,  $SRMR=.048$  であり、「謙虚な心」においては  $RMSEA=.053$ ,  $CFI=.970$ ,  $TLI=.936$ ,  $SRMR=.046$  であり、全ての指標において概ね基準を満たす値が得られたことからモデルの適合は良いと判断された。続いて、「目標設定」、「考える力」、「体調管理」において、仮説モデルのデータへの適合度について検討を行った（表 10）。その結果、「目標設定」において、適合度は  $RMSEA=.059$ ,  $CFI=.953$ ,  $TLI=.901$ ,  $SRMR=.063$  であり、「体調管理」において、適合度は  $RMSEA=.032$ ,  $CFI=.983$ ,  $TLI=.963$ ,  $SRMR=.036$  であり、全ての指標において基準を満たす値が得られたことからモデルの適合は良いと判断された。「考える力」においては、適合度が  $RMSEA=.074$ ,  $CFI=.924$ ,  $TLI=.838$ ,  $SRMR=.056$  であり、十分に基準を満たす値が得られなかった。そこで、修正指数を参照したところ、下位尺度の項目間に相関を仮定することで適合度の改善が示唆された。そこで、修正指数をもとにそれぞれのモデルを修正した結果、AIC の値が 1945.39 から 1933.19, BIC の値が 2034.55 から 2025.78 へと減少し、モデルの改善が行われた。最終的なモデルの適合度は  $RMSEA=.046$ ,  $CFI=.972$ ,  $TLI=.937$ ,  $SRMR=.047$  であり、全ての指標において概ね基準を満たす値が得られたことからモデルの適合は良いと判断された。

次に、各仮説モデルにおける各変数間の関係性について検討を行った（表 10）。「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」、「最善の努力」、「責任ある行動」、「謙虚な心」の各モデルにおいて、「欲求支援行動」から「BNS」に対して有意な正のパス（ $\beta=.44$ ,  $p<.01$ ）が認められた。「BNS」から上記の PS-CS の般化に対して有意な正のパス（ $\beta=.26-.73$ , いずれも  $p<.01$ ）が認められた。Sobel-test による「BNS」の間接効果はいずれも有意であった（ $\beta=.11-.32$ ,  $Sobel'sZ=3.04-5.92$ , いずれも  $p<.01$ ）。「欲求阻害行動」から「BNF」に対して有意な正のパス（ $\beta=.55$ ,  $p<.01$ ）が認められた。「BNF」から「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」に対して有意な負のパス（ $\beta=-.17-.23$ ,  $p<.01$  もしくは  $p<.05$ ）が認められた。Sobel-test による「BNF」の間接効果はいずれも有意であった（ $\beta=-.09-.13$ ,  $Sobel'sZ=-2.14-3.15$ ,  $p<.01$  もしくは  $p<.05$ ）。「BPN」と「BNF」の間に有意な正の関連が認められた（ $r=-.36$ ,  $p<.01$ ）。なお、各仮説モデル内の説明力を示す決定係数である  $R^2$  は、「BNS」が  $R^2=.35$ 、「BNF」が  $R^2=.46$ 、各 PS-CS の般化が  $R^2=.20-.63$  であった。

「目標設定」、「考える力」、「体調管理」の各モデルにおいて、「欲求支援行動」から「BNS」に対して有意な正のパス（ $\beta=.43$ ,  $p<.01$ ）が認められた。「BNS」から各 PS-CS の般化に対して有意な正のパス（ $\beta=.36-.66$ , いずれも  $p<.01$ ）が認められた。Sobel-test による「BNS」の間接効果はいずれも有意であった（ $\beta=.16-.29$ ,  $Sobel'sZ=3.14-4.47$ , いずれも  $p<.01$ ）。なお、 $R^2$  は「BNS」が  $R^2=.40$ 、各 PS-CS の般化が  $R^2=.30-.52$  であった。



表 10 仮説モデルにおける共分散構造分析の結果

	$\chi^2$	df	RMSEA	CFI	TLI	SRMR	BNS → PS-CSの般化	BNSの 間接効果	BNSの Sobel' Z	BNF → PS-CSの般化	BNFの 間接効果	BNFの Sobel' Z	R <sup>2</sup> (BNS)	R <sup>2</sup> (BNF)	R <sup>2</sup> (PS-CSの般化)
ストレスマネジメント	35.70	20	.059	.971	.942	.046	.26 **	.11 **	3.04	-.19 **	-.11 **	-2.66	.35	.46	.20
目標設定	28.86	16	.059	.953	.901	.051	.48 **	.21 **	3.73	-	-	-	.40	-	.30
考える力	22.38	15	.046	.972	.937	.047	.66 **	.29 **	4.47	-	-	-	.40	-	.52
感謝する心	39.24	20	.065	.963	.926	.052	.46 **	.20 **	4.20	-.17 *	-.09 *	-2.14	.35	.46	.39
コミュニケーション	34.97	20	.057	.966	.933	.049	.45 **	.20 **	4.28	-.23 **	-.13 **	-2.86	.35	.46	.43
礼儀・マナー	37.21	19	.065	.956	.908	.048	.52 **	.23 **	4.12	-.22 **	-.12 **	-3.15	.35	.46	.55
最善の努力	39.41	20	.065	.954	.907	.049	.73 **	.32 **	5.92	-.05	-.03	-0.74	.35	.46	.63
責任ある行動	37.83	20	.063	.961	.922	.050	.65 **	.28 **	5.89	-.04	-.02	-0.76	.35	.46	.53
謙虚な心	31.38	19	.053	.970	.936	.046	.55 **	.24 **	4.69	-.13	-.07	-1.74	.35	.46	.47
体調管理	19.83	16	.032	.983	.963	.036	.36 **	.16 **	3.14	-	-	-	.40	-	.37

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

#### 4. 考察

本章の目的は、LDI/BNT (Hodge et al., 2013) や自己決定理論 (Ryan and Deci, 2017) に基づいて、指導者からの欲求支援・阻害行動が競技スポーツにおける BNS, BNF に影響を及ぼし、PS-CS の般化に BNS が正の影響、BNF が負の影響を及ぼすという仮説モデル (図 2) を検討することにより、PS-CS の般化の要因を明らかにすることであった。その結果、「欲求支援行動」から「BNS」、「BNS」から PS-CS の般化の 10 側面全てに有意な正のパスが認められた。そして、「欲求阻害行動」から「BNF」に有意な正のパスが認められ、「BNF」から PS-CS の般化の「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」に有意な負のパスが認められた。以上から、指導者からの欲求支援行動を認知することで、競技スポーツにおける BNS が高まり、PS-CS の般化が促されることが示唆された。その一方で、指導者からの欲求阻害行動を認知すると、競技スポーツにおける BNF が高まり、PS-CS の般化が妨げられることが示唆された。

Cronin et al. (2019) や Cronin et al. (2022) は BNS や BNF からライフスキル獲得の程度への影響を検討している一方で、本研究では PS-CS の般化との関連が実証された。心理社会的スキルがスポーツ以外での生活場面に般化することでライフスキルになる (Holt et al., 2017 ; Pierce et al., 2017 ; 渋谷ほか, 2018) ことを踏まえると、本研究の結果はスポーツを通じてライフスキルが獲得されるプロセスへの理解を深めるうえで有益な知見になることが示唆された。

また、3 つ全ての基本的心理欲求に対する指導者からの支援・阻害行動を検討する必要があるとされている一方で (Rocchi et al., 2017b), 先行研究 (Cronin et al., 2019 ; Cronin et al., 2022) では自律性支援・阻害行動にのみ焦点を当てて検討を行っている。本研究では、自律性だけでなく、有能さや関係性への欲求も併せた基本的心理欲求に対する支援・阻害行動が、BNS, BNF と関連することが実証された。これらの結果は、指導者が大学生アスリートを対象に、競技スポーツを通じたライフスキル獲得を支援する方法に有益な情報が示唆されたと考えられる。

「欲求支援行動」と「BNS」、PS-CS の般化の関連性について、Bean et al. (2020) や Cronin et al. (2019), Cronin et al. (2022) らによる、BNS は自律性支援コーチングがライフスキル獲得の程度に及ぼす影響を媒介するという知見が支持された。心理社会的スキルの般化については質的なアプローチにより検討されたものが多く (Jacobs and Wright, 2019 ; Kendellen and Camiré, 2020), PS-CS の般化についての理解を深めるためには、

質的アプローチにより得られた知見を定量的なアプローチを用いて補完していくことが重要とされている (Mossman et al., 2021a). 本研究の結果は, Hodge et al. (2013) の概念モデルを定量的アプローチにより実証しており, LDI/BNT や自己決定理論が競技スポーツを通じたライフスキル獲得のプロセスを検討するための有益な理論的枠組みであることを示唆した. また, 3つの基本的心理欲求を含む「BNS」から PS-CS の般化に有意な正のパスが認められたことについて, 人の心理的成長のためには自律性や有能さ, 関係性への欲求といった 3つの全ての基本的心理欲求がバランス良く充足される必要があるという Deci and Ryan (2012) の主張を支持したと言える.

「欲求阻害行動」と「BNF」, PS-CS の般化の関連性について, Cronin et al. (2019) や Cronin et al. (2022) の知見とは異なる結果となった. これらの結果は, BNF は成長を妨げ, 非適応的な対処や ill-being につながるという Vansteenkiste and Ryan (2013) の主張を支持したと言える. また, アスリートの自律性への欲求を阻害するコーチからの統制的な指導が BNF に影響を及ぼし, スポーツへのエンゲージメント (Delrue et al., 2019) やメンタルタフネス (Mahoney et al., 2014) の程度を阻害するという知見と一致したと考えられる. また, 「BNF」から「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」に有意な負のパスが認められたことについて, 指導者からの欲求阻害行動を認知することにより, 競技スポーツにおける BNF が高まることは, これらのスキルが競技スポーツ以外の様々な場面や環境へ般化することを妨げることが示唆された. 感謝を表出することは孤独感の低減につながる (酒井・相川, 2020) ことや, 礼儀やマナーは様々な他者との望ましい関係を構築するための基礎であり, 潤滑油とされている (柴崎, 2013, p.3) ことから, 感謝する心と礼儀・マナーのスキルは, 円滑な人間関係を築くうえで重要なスキルであると考えられる. そして, コミュニケーションのスキルは, 特定のメンバーとの親密な関係を深め, 円滑な人間関係を構築していくスキルとされている (島本ほか, 2013). また, 他者に助けを求めるにはそれができると関係性が日頃から構築されていることが重要である (永井, 2020) ことから, ストレスマネジメントのスキルは円滑な人間関係を日頃から築くことができていることにより発揮されるスキルであると考えられる. そのため, これらのスキルは円滑な人間関係を築くことに関連するスキルであると言える. そして, BNS は友人や教師との良好な対人関係の認知との関連が示されている (西村・櫻井, 2015). BNS は人間の成長や well-being を促す一方で, BNF は成長を妨げ, 非適応的な対処や ill-being につながるとされている (Vansteenkiste and Ryan, 2013) ことから, BNF は対人

関係を険悪に認知することを促すと推察される。そのため、大学生アスリートは競技スポーツを中心に学生生活を送っている点を鑑みると、競技スポーツにおける BNF は競技スポーツ以外の場面や環境にも影響し、そのような場面や環境での人間関係も険悪であると認知することにつながると考えられる。それにより、円滑な人間関係に関連するスキルが競技スポーツ以外の場面や環境においても活用されることが妨げられることから、般化が阻害されることが考えられる。

## 5. まとめ

本章では、指導者からの欲求支援・阻害行動と BNS, BNF が PS-CS の般化に及ぼす影響を明らかにし、PS-CS の般化の要因を検討した。

その結果、「欲求支援行動」から「BNS」、「BNS」から PS-CS の般化の 10 側面全てに有意な正のパスが認められた。そして、「欲求阻害行動」から「BNF」に有意な正のパスが認められ、「BNF」から PS-CS の般化の「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」に有意な負のパスが認められた。

以上により、PS-CS の般化の要因について、全ての側面に関して競技スポーツにおける BNS が促進し、一部の円滑な人間関係を築くことに関連するスキルの般化に関して競技スポーツにおける BNF が阻害することが示唆された。また、競技スポーツにおける BNS には指導者からの欲求支援行動、競技スポーツにおける BNF には指導者からの欲求阻害行動がそれぞれ要因となることが示唆された。本章から得られた結果は、大学生アスリートを対象とした、競技スポーツを通じたライフスキル獲得のための教育支援に有益な情報を示唆しているだろう。

## 第V章 総括

### 1. 本研究のまとめ

本研究の目的は、競技スポーツを通じたライフスキル獲得プロセスにおける PS-CS の般化に着目し、大学生アスリートを対象としたライフスキル獲得のための教育支援に有益な情報となる基礎的な知見を得ることであった。PS-CS の般化に関する先行研究における知見は、質的なアプローチにより検討されたものが多く (Jacobs and Wright, 2019; Kendellen and Camiré, 2020)、PS-CS の般化についての理解を深めるためには、質的なアプローチにより得られた知見を定量的なアプローチを用いて補完していくことが重要とされている (Mossman et al., 2021a)。そのため、PS-CS の般化の特徴や要因について、定量的アプローチにより実証を行った。

以下が各章の概要と主要な結果である。

第II章では、PS-CS が般化する具体的な場面や環境を定義し、PS-CS がそれらの場面や環境に般化している程度を評価できる項目を作成し、選定を行った。まず、PS-CS が般化する場面や環境には学修、進路選択、人間関係、生活の4つの場面や環境を定義した。そして、PS-CS がそれらの場面や環境に般化している程度を評価できる項目を作成するために、先に定義づけた4つの場面や環境を想定して、アスリートに求められるライフスキル (島本ほか, 2013) の枠組みに基づいて項目を作成した。作成した項目を使用し、大学生アスリート 262 名を対象に調査し、アスリートに求められるライフスキルの10側面ごとに4項目ずつ、合計40項目を選定した。

第III章では、大学生アスリート 391 名を対象に、第II章で選定した項目を使用し、PS-CS が般化している程度を評価する尺度の信頼性と妥当性を検討した。そして、本尺度を用いて、性別や競技種目、学年による差や、課題間の類似性や般化の可能性への気づきとの関連から、PS-CS の般化の特徴を検討した。その結果、本尺度はアスリートに求められるライフスキル (島本ほか, 2013) と対応する構造である10因子30項目で構成され、一定水準の信頼性と妥当性が確認された。そして、PS-CS が、学修、進路選択、人間関係、生活といった場面や環境へ般化している程度を測定することができる本尺度を、大学生アスリート用競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化尺度と命名した。PS-CS の般化の特徴について、性別による違いでは、男性が女性よりも「目標設定」の得点が高く、女性が男性よりも「感謝する心」と「礼儀・マナー」の得点が高い傾向であった。学年による違いでは、1, 2 年生は3年生よりも「ストレスマネジメント」の得点が高い傾向であった。種目による違いで

は、本尺度の全ての下位因子において関連が認められなかった。本尺度の全ての下位尺度において、課題間の類似性と般化の可能性への気づきの程度との間に関連が見られた。すなわち、PS-CS の般化の特徴は、大学生アスリート用競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化尺度の一部の側面において性別、学年が関連し、全ての側面において課題間の類似性と般化の可能性への気づきが関連することが明らかとなった。一方で、競技種目は PS-CS の般化と関連しないことが明らかとなった。

第IV章では、大学生アスリート 228 名を対象に、指導者からの欲求支援・阻害行動と BNS、BNF が PS-CS の般化に及ぼす影響を明らかにし、PS-CS の般化の要因を検討した。その結果、「欲求支援行動」から「BNS」、「BNS」から PS-CS の般化の 10 側面全てに有意な正のパスが認められた。そして、「欲求阻害行動」から「BNF」に有意な正のパスが認められ、「BNF」から PS-CS の般化の「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」に有意な負のパスが認められた。すなわち、PS-CS の般化の要因について、全ての側面に関して競技スポーツにおける BNS が促進し、一部の円滑な人間関係を築くことに関連するスキルの般化に関して、競技スポーツにおける BNF が阻害することが示唆された。また、競技スポーツにおける BNS には指導者からの欲求支援行動、競技スポーツにおける BNF には指導者からの欲求阻害行動がそれぞれ要因となることが示唆された。

以上により、本研究全体において以下の結論が得られた。

- 1) 大学生アスリート用競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化尺度を作成したことにより、競技スポーツを通じたライフスキル獲得プロセスにおける PS-CS の般化について、定量的アプローチによる実証研究が可能になった。
- 2) 大学生アスリートにおける PS-CS の般化の特徴について、一部の側面においては性別や学年による差が見られ、全ての側面において課題間の類似性と般化の可能性への気づきの程度と関連していた。
- 3) 大学生アスリートにおける PS-CS の般化の要因について、全ての側面に関して競技スポーツにおける BNS が促進し、一部の円滑な人間関係を築くことに関連するスキルの般化に関して競技スポーツにおける BNF が阻害することが示唆された。また、競技スポーツにおける BNS には指導者からの欲求支援行動、競技スポーツにおける BNF には指導者からの欲求阻害行動がそれぞれ要因となることが示唆された。

本研究の結果から、大学生アスリートを調査対象にして、PS-CS の般化の特徴や要因を

定量的アプローチで明らかにしたことに基づくと、競技スポーツを通じたライフスキル獲得のプロセスの一端を実証することができたと考えられる。これらの結果は、大学生アスリートを対象とした、競技スポーツを通じたライフスキル獲得のための教育支援に有益な情報を示唆しているだろう。

## 2. 実践的意義

本研究で得られた知見は、大学生アスリートを対象とした、競技スポーツを通じたライフスキル獲得のための教育支援に活用されることに意義を持つと考えられる。そこで、本研究で得られた知見を踏まえて、競技スポーツにおいて大学生アスリートと日常的に関わる機会のある指導者や、スポーツメンタルトレーニング指導士(日本スポーツ心理学会, online)をはじめとする大学生アスリートの心理支援に関わる人のそれぞれに言及できる点を示唆する。

### 2.1. 競技スポーツにおける大学生アスリートの指導者

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者を対象としたオンライン調査では、スポーツ指導におけるハラスメントが現状においても散見することが明らかにされている。具体的には、「言葉による暴力」や「体罰やしごき」、「セクシャルハラスメント」といった統制的な指導が見聞きされている(日本スポーツ協会・筑波大学体育系, 2020)。このような指導は、アスリートに対する欲求阻害行動と捉えることもできる。第IV章において、大学生アスリートは指導者からの欲求阻害行動を認知すると、競技スポーツにおけるBNFが高まり、PS-CSの般化が妨げられることが示唆されている。そのため、指導者によるこのような指導は、大学生アスリートが競技スポーツを通じてライフスキルを獲得することを阻害することにつながるだろう。

一方で、大学生アスリートは指導者からの欲求支援行動を認知すると、競技スポーツにおけるBNSが高まり、PS-CSの般化が促されることが示唆された。そのため、競技スポーツにおいて大学生アスリートと日常的に関わる機会のある指導者は、欲求支援行動を心がけた関わりを大学生アスリートと持つことが、競技スポーツを通じたライフスキル獲得を促すうえで重要であると考えられる。具体的な関わり方について、肖・外山(2020)に基づくと、競技スポーツにおいて、基本的心理欲求である自律性、有能さ、関係性への欲求それぞれの充足を促す指導者の支援行動には、以下のようなものが考えられる。自律性への欲求支

援行動について、練習中や試合で大学生アスリートが自分自身で判断し、その行動を選択することが支持される雰囲気を作ることが有効であると考えられる。有能さへの支援行動について、大学生アスリートが立てた目標に対して、達成できるというメッセージを伝えることや、目標の達成に向けた改善点のフィードバックを必要に応じて与えることが有効であると考えられる。関係性への支援行動について、大学生アスリートのことを良く理解するために、関心を持ち、日頃から良く話して、知ろうとする時間をとることが有効であると考えられる。

また、スポーツ指導者を育成するために、日本スポーツ協会はコーチデベロッパー養成講習会（日本スポーツ協会、online1）や公認スポーツ指導者資格の認定（日本スポーツ協会、online2）といった指導者の支援を行っている。第IV章において、LDI/BNT（Hodge et al., 2013）や自己決定理論（Ryan and Deci, 2017）が競技スポーツを通じたライフスキル獲得のプロセスを検討するための有益な理論的枠組みであることが示唆されている。そのため、指導者を育成するための支援を行う際には、上記のような理論的枠組みについて理解を深めてもらえるような内容を含めることも有効であると考えられる。

## 2.2. 大学生アスリートの心理支援に関わる人

第IV章において、PS-CSの般化の要因について、競技スポーツにおけるBNSが促進し、競技スポーツにおけるBNFが阻害することが示唆されている。そのため、競技スポーツを通じたライフスキル獲得のための教育支援を行う際には、競技スポーツにおけるBNSを高めて、BNSを低減するような内容が有効であると考えられる。具体的には、自律性、有能さ、関係性への欲求それぞれに関連が予想されるPS-CSの獲得や、競技スポーツにおける活用を促すことが有効であると言える。自律性への欲求は、目標設定、考える力、最善の努力、体調管理といったスキルと関連することが予想される。競技スポーツにおいて、これらのスキルの獲得や活用を促すには、目標設定の原理・原則に基づき、取り組む課題を明確にする目標設定技法（吉澤, 2016）、心身の状態やパフォーマンスなどを定期的・継続的にチェックし、振り返ることであるモニタリング（養内, 2016）などの自己を客観的に見つめ、主体的な取り組みを促す内容を含めた心理支援が有効であると考えられる。有能さへの欲求は、責任ある行動、謙虚な心といったスキルと関連することが予想される。競技スポーツにおいて、これらのスキルの獲得や活用を促すには、競技における至高体験を振り返るピークパフォーマンス法（土屋, 2016a）、本番で実力発揮するために競技や試合についてあら



かじめ場面を想定してイメージを行うメンタルリハーサル（鶴原，2016）などの競技に対する自信を高めるような内容を含めた心理支援が有効であると考えられる。関係性への欲求は、ストレスマネジメント、感謝する心、コミュニケーション、礼儀・マナーといったスキルと関連することが予想される。競技スポーツにおいて、これらのスキルの獲得や活用を促すには、自己や他者を大事にする自己表現であるアサーション（平木，2009）、チームの組織力を高め、外部環境への適応力を増すことを狙いとした一連の介入方略であるチームビルディング（土屋，2016b）などの指導者やチームメートとの円滑な関係性作りを促す内容を含めた心理支援が有効であると考えられる。

そして、第Ⅲ章において、PS-CS の般化の特徴について、一部の側面において性別、学年が関連し、全ての側面において課題間の類似性と般化の可能性への気づきが関連することが示されている。また、競技種目は PS-CS の般化と関連しないことが示されている。そのため、PS-CS の般化を促すような教育支援を行う際には、競技種目は関わらないが、扱うスキルの内容によっては、性差や学年といったことを考慮する必要があることが考えられる。また、PS-CS の般化を促すためには、競技スポーツと学修、進路選択などの取り組みにおいて類似している部分に気付かせるような内容や、PS-CS が競技スポーツ以外にも般化できる可能性に気づかせるような支援を行うことが有効であると考えられる。さらに、第Ⅱ章、第Ⅲ章を通じて、大学生アスリート用競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化尺度が作成されたことにより、各スキルの具体的な般化先を示しながら支援することが可能になったと考えられる。

最後に、スポーツメンタルトレーニング指導士をはじめとする大学生アスリートの心理支援に関わる人は、複数の視点からその実践活動を評価する必要がある（菅生，2016）。評価を行う方法に心理検査を実施することがあげられるが、第Ⅱ章、第Ⅲ章を通じて、大学生アスリート用競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化尺度が作成されたことで、大学生アスリートを対象とした、競技スポーツを通じたライフスキル獲得のための教育支援の効果についてより詳細な検証が可能になると考えられる。具体的には、大学生アスリート用ライフスキル評価尺度（島本ほか，2013）に加えて本尺度を用いることで、ライフスキルの獲得水準だけでなく、ライフスキル獲得の要因について PS-CS の般化という視点から説明が可能になると言える。

### 3. 本研究の限界と今後の展望

本研究により、大学生アスリートを対象とした、競技スポーツを通じたライフスキル獲得のための教育支援に有益な情報を示唆できたと考えられる。しかし、研究を進めるうえで明らかになった課題を以下に述べる。

1つ目は、本研究の研究課題を検討するために質問紙法を用いたことにより、その回答に社会的望ましき反応バイアス (Brenner and DeLamater, 2014) の影響が見られる可能性があることである。本研究の全般にわたり調査の際には、それらの影響を取り除くための配慮を行ってきたが、完全に排除されたとは言い難い。そのため今後は、指導者の欲求支援・阻害行動や大学生アスリートの PS-CS の般化を評価する際には、大学生アスリートの学生生活における重要な他者からの評価も含める必要があると考えられる。

2つ目は、PS-CS の般化の特徴や要因について、横断調査による検証にとどまっている点があげられる。そのため、今後は縦断的な調査により、変数間の因果関係を検討していくことが重要であると考えられる。

3つ目は、大学生アスリート用競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化尺度の安定性についてである。下位尺度の「感謝する心」と「礼儀・マナー」については十分な安定性を示さなかった。そのため、今後は異なる測定時期や測定期間、調査対象者の条件によって検討を積み重ねていく必要があると考えられる。

4つ目は、大学生アスリートの PS-CS の般化のさらなる特徴の検討の必要性についてである。例えば、PS-CS の般化の程度と GPA などの学業レベルの関連を検討する必要があると考えられる。GPA が高いと、大学生アスリートの役割として認知している自己である「学生競技者アイデンティティ」のうち、学生生活を送るうえで学業への意識の重要性を示す「学業アイデンティティ」が高い傾向にある (萩原ほか, 2020)。そのため、学業に関する取り組みが熱心であることが考えられ、そこに PS-CS を般化させていることが推察される。

5つ目は、大学生アスリートに対する欲求支援・阻害行動の検討が指導者のみにとどまっていることである。スポーツを通じたライフスキル獲得には、指導者だけではなく、親やチームメートの影響も見られることが報告されている (Mossman et al., 2021b)。そのため、今後は指導者だけではなく、親やチームメートからの欲求支援・阻害行動が PS-CS の般化に及ぼす影響も検討していく必要があると考えられる。

6つ目は、指導者からの欲求支援・阻害行動が PS-CS の般化に及ぼす影響を検討するにあたり、大学生アスリートのパーソナリティや気質の影響を考慮できていないことである。

スポーツを通じたライフスキル獲得において、スポーツ参加者のパーソナリティや気質はその要因となることが示唆されている (Camiré et al., 2012). そのため、今後はそのような要因の影響をさらに統制していく必要があると考えられる、

以上のことを検討していく事が、競技スポーツを通じたライフスキル獲得のプロセスに関する知見をさらに深めていく事に繋がり、そして、大学生アスリートを対象としたライフスキルの獲得のための教育支援に有用な情報を提供できること考えられる。

## 文献

- 安達智子 (2001) 大学生の進路発達過程：社会・認知的進路理論からの検討. 教育心理学研究, 49 : 326-336.
- 朝比奈なを (online) 部活動ばかりする「名ばかり大学生」の実態. 東洋経済オンライン.  
<https://toyokeizai.net/articles/-/198897> (参照日 2022 年 11 月 30 日).
- Baard, P. P., Deci, E. L., and Ryan, R.M. (2004) Intrinsic need satisfaction : A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34 : 2045-2068.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., and Duda, J. L. (2012) Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well-and ill-being of young soccer players : A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, 30 : 1619-1629.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., and Thøgersen-Ntoumani, C. (2009) A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective : Implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2 : 215-233.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., and Thøgersen-Ntoumani, C. (2011) Psychological need thwarting in the sport context : Assessing the darker side of athletic experience, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33 : 75-102.
- Bean, C., Kramers, S., Forneris, T., and Camiré, M. (2018) The implicit/explicit continuum of life skills development and transfer. *Quest*, 70 : 456-470.
- Bean, C., Rocchi, M., and Forneris, T. (2020) Using the learning climate questionnaire to assess basic psychological needs support in youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32 : 585-606.
- Bentler, P. M., and Bonnet, D. C. (1980) Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88 : 588.
- Brenner, P. S. and DeLamater, J. D. (2014) Social desirability bias in self-reports of physical activity : Is an exercise identity the culprit? *Social Indicators Research*, 117 : 489-504.
- Burgueño, R., and Medina-Casaubón, J. (2021) Validity and reliability of the

- interpersonal behaviors questionnaire in physical education with Spanish secondary school students. *Perceptual and Motor Skills*, 128 : 522-545.
- Camiré, M., Trudel, P., and Forneris, T. (2012) Coaching and transferring life skills : Philosophies and strategies used by model high school coaches. *The Sport Psychologist*, 26 : 243-260.
- Camiré, M., Turgeon, S., Kramers, S., Rathwell, S., Bean, C., Sabourin, C., and Pierce, S. (2021) Development and initial validation of the coaching life skills in sport questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise*, 53 : 101845.
- Chinkov, A. E., and Holt, N. L. (2016) Implicit transfer of life skills through participation in Brazilian jiu-jitsu. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28 : 139-153.
- Cronin, L., Ellison, P., Allen, J., Huntley, E., Johnson, L., Kosteli, M. C. Hollis, A., and Marchant, D. (2022) A self-determination theory based investigation of life skills development in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 40 : 886-898.
- Cronin, L., Marchant, D., Allen, J., Mulvenna, C., Cullen, D., Williams, G., and Ellison, P. (2019) Students' perceptions of autonomy-supportive versus controlling teaching and basic need satisfaction versus frustration in relation to life skills development in PE. *Psychology of Sport and Exercise*, 44 : 79-89.
- 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.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2012) Self-determination theory. E. T. Higgins, A. W. Kruglanski, and P. A. M. Van Lange (eds), *Handbook of Theories of Social Psychology*. Sage, pp. 416-436.
- Delrue, J., Soenens, B., Morbée, S., Vansteenkiste, M., and Haerens, L. (2019) Do athletes' responses to coach autonomy support and control depend on the situation and athletes' personal motivation? *Psychology of Sport and Exercise*, 43 : 321-332.
- Dörnyei, Z., and Taguchi, T. (2009) Appropriate Sampling of the Questionnaire Content and the Significance of "Multi-Item Scales". In: Dörnyei, Z., and Taguchi, T. (eds.) *Questionnaires in second language research: Construction, administration, and processing* (2nd ed.). Routledge, pp. 22-26.
- 藤原健志・濱口佳和 (2011) 高校生の聴くスキル尺度作成ならびに親和動機・学校生活満足

- 感との関連の検討：「聴く」スキルと「話す」スキルの対人関係における役割とは。カウ  
ンセリング研究, 44 : 299-312.
- 藤井義久 (2013) CLAS マニュアル. 金子書房.
- Gould, D., and Carson, S. (2008) Life skills development through sport : Current status  
and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1 : 58-  
78.
- Grolnick, W. S., and Ryan, R. M. (1989) Parent styles associated with children's self-  
regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81 : 143-154.
- 萩原悟一・下園博信・磯貝浩久・秋山大輔・神力亮太・大下和茂・萩原裕子 (2020) 日本語  
版学生競技者アイデンティティ尺度 (AAIS-J) の作成. *スポーツ産業学研究*, 30 : 183-  
193.
- 平木典子 (2009) アサーション・トレーニング—さわやかな自己表現のために—. 金子書  
房.
- Hodge, K., Danish, S., and Martin, J. (2013) Developing a conceptual framework for  
life skills interventions. *The Counseling Psychologist*, 41 : 1125-1152.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J.,  
MacDonald, D., Strachan, L., and Tamminen, K. A. (2017) A grounded theory of  
positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-  
study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10 : 1-49.
- 本多陽子 (2008) 大学生が進路を決定しようとするときの悩みと進路決定に関する信念と  
の関係. *青年心理学研究*, 20 : 87-100.
- Huck, S.W. (2012) Distributional Shape. In: Huck, S.W. (ed.) *Reading Statistics and  
Research* (6th ed.). PEASON, pp. 24-28.
- Hu, L. T., and Bentler, P. M. (1999) Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure  
analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation  
Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 : 1-55.
- Jacobs, J. M., and Wright, P. M. (2021) Thinking about the transfer of life skills:  
Reflections from youth in a community-based sport programme in an underserved  
urban setting. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19 : 380-394.
- Jang, H., Reeve, J., and Deci, E. L. (2010) Engaging students in learning activities :

It is not autonomy support or structure but autonomy support and structure. *Journal of Educational Psychology*, 102 : 588-600.

順天堂大学マルチサポート事業 (2013) 女性アスリート戦略的強化支援方策レポート一編一. [https://research-center.juntendo.ac.jp/jcrws/cms/wp-content/themes/jcrws/assets/pdf/research-products/coaching/strengthening\\_support\\_report/report.pdf](https://research-center.juntendo.ac.jp/jcrws/cms/wp-content/themes/jcrws/assets/pdf/research-products/coaching/strengthening_support_report/report.pdf), (参照日 2022年11月30日).

Jørgensen, H., Lemyre, P. N., and Holt, N. (2020) Multiple learning contexts and the development of life skills among Canadian junior national team biathletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32 : 392-415.

金井嘉宏・入戸野宏 (2015) 共感性と親和動機による“かわいい”感情の予測モデル構築. *パーソナリティ研究*, 23 : 131-141.

金城光 (2008) 進路選択に対する自己効力と職業不決断・実際の進路決定行動との関連 : 大学4年生を対象とした性差からの検討. *キャリア教育研究*, 27 : 15-23.

嘉瀬貴祥・飯村周平・坂内くらら・大石和男 (2016) 青年・成人用ライフスキル尺度 (LSSAA) の作成. *心理学研究*, 87 : 546-555.

川上紗希・久坂哲也 (2018) 大学生の理科学習における学業的援助要請の予備的検討. *日本科学教育学会研究会研究報告*, 33 : 9-12.

Kendellen, K., and Camiré, M. (2017) Examining the life skill development and transfer experiences of former high school athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15 : 395-408.

Kendellen, K., and Camiré, M. (2020) Going beyond the interview : Methodological considerations for “getting at” life skills transfer using a longitudinal integrated qualitative approach. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12 : 91-107.

国立スポーツ科学センター (2016) 実態に即した女性アスリート支援のための調査研究報告書. <https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/resources/jiss/images/contents/woman/research/fact20181018.pdf>, (参照日 2022年11月30日).

楠奥繁則 (2009) 大学生の進路選択セルフ・エフィカシー研究 : KiSS-18 からのアプローチ. *対人社会心理学研究*, 9 : 109-116.

La Guardia, J. G., and Patrick, H. (2008) Self-determination theory as a fundamental

- theory of close relationships. *Canadian Psychology*, 49 : 201-209.
- Mageau, G. A., Ranger, F., Joussemet, M., Koestner, R., Moreau, E., and Forest, J. (2015) Validation of the Perceived Parental Autonomy Support Scale (P-PASS). *Canadian Journal of Behavioural Science*, 47 : 251-262.
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., and Mallet, C. J. (2014) Mental toughness in sport : Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36 : 281-292.
- Marsollier, É., Trottier, C., and Falcão, W. R. (2020) Development and transfer of life skills in figure skating experiences of athletes and their coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12 : 664-682.
- Martin, L., and Camiré, M. (2020) Examining coaches' approaches to teaching life skills and their transfer in youth sport. *The Sport Psychologist*, 34 : 1-12.
- 松並知子・西尾亜希子 (2018) 女子大学生のキャリアプラン選択の規定要因：稼得意識，進路選択に対する自己効力，自尊感情，職業観. *女性学評論*, 32 : 25-52.
- 養内豊 (2016) モニタリング. 日本スポーツ心理学会編, *スポーツメンタルトレーニング教本三訂版*. 大修館書店, pp.71-75.
- 水野雅之 (2015) サポート資源の認知および活用が進路選択不安と進路未決定に及ぼす影響. *カウンセリング研究*, 48 : 121-132.
- 文部科学省 (2017) 大学スポーツの振興に関する検討会議最終とりまとめ：大学のスポーツの価値の向上に向けて. [http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/shingi/005\\_index/toushin/\\_icsFiles/a^eld^le/2017/03/10/1383246\\_1\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/005_index/toushin/_icsFiles/a^eld^le/2017/03/10/1383246_1_1.pdf), (参照日 2022 年 11 月 30 日).
- Mossman, G. J., Robertson, C., Williamson, B., and Cronin, L. (2021a) Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport-Transfer Scale (LSSS-TS). *Psychology of Sport and Exercise*, 54 : 101906.
- Mossman, G. J., Robertson, C., Williamson, B., and Cronin, L. (2021b) Coaches, parents, or peers : Who has the greatest influence on sports participants' life skills development? *Journal of Sports Sciences*, 39 : 2475-2484.
- Muthén, L. K., and Muthén, B. O. (1998-2019) *Mplus user's guide: Statistical analysis with latent variables* (8th ed.). Authors.



- 永井智 (2020) 臨床心理学領域の援助要請研究における現状と課題—援助要請研究における3つの問いを中心に—. 心理学評論, 63 : 477-496.
- 日本スポーツ協会 (online1) 共通科目「コーチデベロッパー (コーチ育成者)」。 <https://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid1182.html>, (参照日 2022年11月30日).
- 日本スポーツ協会 (online2) 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者概要. <https://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid58.html>, (参照日 2022年11月30日).
- 日本スポーツ協会・筑波大学体育系 (2020) 「学生競技者の安全と心身の良好な状態を促進するプロジェクト」(公財) 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者を対象としたオンライン調査報告書. [https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/katsudousuishin/doc/A\\_summary\\_of\\_online\\_survey.pdf](https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/katsudousuishin/doc/A_summary_of_online_survey.pdf), (参照日 2022年11月30日).
- 日本スポーツ心理学会 (online) 日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士. <https://smt.jssp.jp/index.html>, (参照日 2022年11月30日).
- 西村多久磨・櫻井茂男 (2015) 中学生における基本的心理欲求とスクール・モラルとの関連—学校場面における基本的心理欲求充足尺度の作成. パーソナリティ研究, 24 : 124-136.
- Nishimura, T., and Suzuki, T. (2016) Basic psychological need satisfaction and frustration in Japan : Controlling for the Big Five personality traits. Japanese Psychological Research, 58 : 320-331.
- 野崎秀正・石井眞治 (2005) 要請対象者の違いと学業的援助要請の質の関連 : 要請に対する教師の好みと承認の認知及び要請理由との関連からの検討. 日本教育工学会論文誌, 29 : 163-170.
- 野沢絵梨・大谷俊郎 (2019) 大学トップクラスのテニス選手がチームでの活動を通じて獲得したライフスキル : 対人スキルに着目して. スポーツ産業学研究, 29 : 253-268.
- Ntoumanis, N., Barkoukis, V., Gucciardi, D. F., and Chan, D. K. C. (2017) Linking coach interpersonal style with athlete doping intentions and doping use : A prospective study. Journal of Sport and Exercise Psychology, 39 : 188-198.
- 小野雄大・友添秀則・根本想 (2017) わが国における大学のスポーツ推薦入学試験制度の形成過程に関する研究. 体育学研究, 62 : 599-620.
- Pierce, S., Erickson, K., and Dinu, R. (2019) Teacher-coaches' perceptions of life skills transfer from high school sport to the classroom. Journal of Applied Sport Psychology,

31 : 451-473.

Pierce, S., Gould, D., and Camiré, M. (2017) Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10 : 186-211.

Rocchi, M., Pelletier, L., Cheung, S., Baxter, D., and Beaudry, S. (2017a) Assessing need-supportive and need-thwarting interpersonal behaviours : The Interpersonal Behaviours Questionnaire (IBQ). *Personality and Individual Differences*, 104 : 423-433.

Rocchi, M., Pelletier, L., and Desmarais, P. (2017b) The validity of the Interpersonal Behaviors Questionnaire (IBQ) in sport. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21 : 15-25.

Rodrigues, F., Pelletier, L., Neiva, H. P., Teixeira, D. S., Cid, L., and Monteiro, D. (2021) Initial validation of the Portuguese version of the Interpersonal Behavior Questionnaire (IBQ & IBQ-Self) in the context of exercise : Measurement invariance and latent mean differences. *Current Psychology*, 40 : 4040-4051.

Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2017) *Self-determination theory : Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.

酒井智弘・相川充 (2020) 感謝表出スキルの実行が孤独感の低減に及ぼす効果. *教育心理学研究*, 68 : 111-121.

佐々木浩雄 (2018) 教育プログラムの確立 : ライフスキルプログラムと学修支援. 大学スポーツコンソーシアム KANSAI 編, *大学スポーツの新展開 日本版 NCAA 創設と関西からの挑戦*. 晃洋書房, pp. 103-108.

Sheldon, K. M., and Filak, V. (2008) Manipulating autonomy, competence, and relatedness support in a game-learning context : New evidence that all three needs matter. *British Journal of Social Psychology*, 47 : 267-283.

柴崎直人 (2013) 学校教育における礼儀作法学習 : 学びの意義と指導の基礎知識. *礼儀・マナー教育概論*. 培風館, pp. 3-18.

渋谷崇行・西田保・佐々木万丈・北村勝朗・磯貝浩久 (2018) 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*, 63 : 563-581.

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.

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 : 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 : 13-30.

清水聖志人・島本好平 (2011) 大学生トップアスリートのキャリア形成とライフスキル獲得との関連. 日本体育大学紀要, 41 : 111-116.

Shimizu, S., Shimamoto, K., and Tsuchiya, H. (2015) The relationships between life skills and post-graduation employment for top college student wrestlers in Japan. *International Journal of Sport and Health Science*, 13 : 17-22.

杉山佳生 (2004) スポーツとライフスキル. 日本スポーツ心理学会編, 最新スポーツ心理学 : その軌跡と展望. 大修館書店, pp.69-78.

菅生貴之 (2016) メンタルトレーニングの評価. 日本スポーツ心理学会編, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店, pp.50-54.

田中ゆふ (2015) 大学生アスリートが望む講演内容 : ライフスキル教育の改善に向けて. 近畿大学教養・外国語教育センター紀要一般教養編, 5 : 47-53.

戸山彩奈・松本裕史・渋谷崇行・幸野邦男 (2020) スポーツ指導者の統制的行動が女子大学スポーツ選手の動機づけに及ぼす影響. スポーツ心理学研究, 47 : 1-11.

土屋裕睦 (2016a) ピークパフォーマンス法. 日本スポーツ心理学会編, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店, p.253.

土屋裕睦 (2016b) チームワーク向上のトレーニング. 日本スポーツ心理学会編, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店, pp.146-150.

津田忠雄 (2007) 大学教育とスポーツ競技を通じての教育 : 大学生アスリートとライフスキル教育プログラムの展開. 近畿大学健康スポーツ教育センター研究紀要, 6 : 13-25.

鶴原清志 (2016) メンタルリハーサル. 日本スポーツ心理学会編, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店, p.254.

上野耕平 (2007) 運動部活動への参加を通じたライフスキルに対する信念の形成と時間的展望の獲得. 体育学研究, 52 : 49-60.

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.

- Van den Berghe, L., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., Cardon, G., Tallir, I. B., and Haerens, L. (2013) Observed need-supportive and need-thwarting teaching behavior in physical education : Do teachers' motivational orientations matter? *Psychology of Sport and Exercise*, 14 : 650-661.
- Vansteenkiste, M., and Ryan, R. M. (2013) On psychological growth and vulnerability : Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23 : 263-280.
- Warburton, V. E., Wang, J. C., Bartholomew, K. J., Tuff, R. L., and Bishop, K. (2020) Need satisfaction and need frustration as distinct and potentially co-occurring constructs : Need profiles examined in physical education and sport. *Motivation and Emotion*, 44 ; 54-66.
- Weiss, M. R. (2008) 'Field of dreams': Sport as a context for youth development. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79 : 434-449.
- Weiss, M. R., Bolter, N. D., and Kipp, L. E. (2014) Assessing impact of physical activity-based youth development programs: Validation of the Life Skills Transfer Survey (LSTS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85 : 263-278.
- 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.
- 肖雨知・外山美樹 (2020) 日本語版欲求支援・阻害行動尺度 (IBQ-J) の開発. *心理学研究*, 90 : 581-591.
- 山本浩二・島本好平 (2015) 体育系大学生におけるライフスキルと学業成績との関連. *神戸医療福祉大学紀要*, 16 : 93-103.
- 山本浩二・島本好平 (2019) 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 : 335-351.
- 横井豊彦・斎藤好史 (2018) デュアルキャリア支援の在り方. *大学スポーツコンソーシアム KANSAI* 編, *大学スポーツの新展開 日本版 NCAA 創設と関西からの挑戦*. 晃洋書房, pp.103-108.
- 吉澤洋二 (2016) 目標設定技法. *日本スポーツ心理学会編, スポーツメンタルトレーニング 教本三訂版*. 大修館書店, pp.83-86.

## 資料

資料 1 第Ⅱ章における分析対象者が現在行っている競技スポーツの割合

競技スポーツ	人数	割合 (%)
サッカー	68	26.0
硬式野球	46	17.6
ハンドボール	26	9.9
陸上競技	20	7.6
バスケットボール	18	6.9
バレーボール	12	4.6
剣道	9	3.4
水泳	6	2.3
ラグビー	6	2.3
アルティメット	5	1.9
ソフトテニス	5	1.9
ゴルフ	3	1.1
ダンス	3	1.1
ライフセービング	3	1.1
ラクロス	3	1.1
体操競技	4	1.5
アメリカンフットボール	2	0.8
ダブルダッチ	2	0.8
硬式テニス	3	1.1
バドミントン	2	0.8
柔道	2	0.8
少林寺拳法	2	0.8
軟式野球	2	0.8
なぎなた	1	0.4
新体操	1	0.4
卓球	1	0.4
不明	7	2.7
合計	262	100.0

資料 2 第Ⅲ章における分析対象者が現在行っている競技スポーツの割合

競技スポーツ	人数	割合 (%)
集団種目	301	77.0
硬式野球	87	22.3
サッカー	77	19.7
ソフトボール	30	7.7
ラグビー	21	5.4
バレーボール	20	5.1
バスケットボール	17	4.3
チアリーディング	16	4.1
ラクロス	12	3.1
ハンドボール	7	1.8
軟式野球	6	1.5
アメリカンフットボール	4	1
アルティメット	3	0.8
フィールドホッケー	1	0.3
個人種目	88	22.5
陸上競技	22	5.6
硬式テニス	21	5.4
体操競技	11	2.8
新体操	10	2.6
水泳	7	1.8
ソフトテニス	4	1
バドミントン	4	1
剣道	3	0.8
トリアスロン	2	0.5
ライフセービング	1	0.3
レスリング	1	0.3
自転車競技	1	0.3
少林寺拳法	1	0.3
不明	2	0.5
合計	391	100

資料 3 第IV章における分析対象者が現在行っている競技スポーツの割合

競技スポーツ	人数	割合 (%)
サッカー	81	35.5
陸上競技	21	9.2
硬式野球	19	8.3
ハンドボール	13	5.7
ソフトテニス	11	4.8
バレーボール	10	4.4
硬式テニス	7	3.1
アルティメット	6	2.6
剣道	6	2.6
バスケットボール	6	2.6
バドミントン	6	2.6
空手	5	2.2
柔道	5	2.2
ラクロス	5	2.2
アメリカンフットボール	4	1.8
水泳	4	1.8
体操競技	3	1.3
ダブルダッチ	3	1.3
ダンス	3	1.3
ソフトボール	2	0.9
ラグビー	2	0.9
クライミング	1	0.4
総合格闘技	1	0.4
トライアスロン	1	0.4
レスリング	1	0.4
不明	2	0.9
合計	228	100.0

資料 4 競技状況スキル尺度（上野・中込，1998）の項目内容

---

F1 個人的スキル

2. ふだんから体調には気をくばっている
4. だらだらやらず，時間を決めて練習している
6. 日々の練習は特に目標を持たずに行っている (R)
8. 日々の厳しい練習にそなえて，できるだけ休息を取っている
10. 試合ごとに何らかの目標をもって出場している
12. 「したい」ではなく，「必ず達成する」気持ちで目標を設定している
14. 準備運動は簡単にすませている (R)
16. 試合にベストの状態でのぞめるように，試合の日から時間を逆算して練習を調整している
18. 指導者のアドバイスを参考に，自分自身で目標を設定している
20. できるだけ具体的な目標（例えば例えば，回数，高さ，速さ，距離等）を持っている

F2 対人スキル

1. けがのつらさを分かってくれる仲間を持っている
3. 試合に出場できない時はベンチワーク（例えば，応援や選手の世話）でかつやくしている
5. ふだんから練習の集合時間は守っていない (R)
7. 相手選手のプレーから何かを学ぼうとしている
9. チームメイトと練習方法について情報をこうかんしている
11. チームメイトのプレーの良いところを見習っている
13. チームメイトからのプレーに対するアドバイスを受け入れている
15. 一度決まったチームの練習方針には従っている
17. 自分のプレーについてチームメイトに意見を求めている
19. 練習や試合後，おたがいのプレーについてチームメイトと話し合っている

---

† (R) は逆転項目



資料 5 大学生アスリート用ライフスキル評価尺度（島本ほか，2013）の項目内容

---

F1 ストレスマネジメント

1. 悩み事は相談相手に素直に打ち明けている
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
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
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

F2 目標設定

2. 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長に書き込んでいる
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
22. 目標を達成するための計画を具体的に立てている
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

F3 考える力

3. 問題や課題の解決方法を，自分自身で見出すことができる
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
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
33. 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

F4 感謝する心

4. 「ありがとう」の気持ちを素直に表現することができる
14. お礼の言葉は，はっきりと声に出して伝えている
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
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

F5 コミュニケーション

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とれている
  15. 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
  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
  35. 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
-

---

F6 礼儀・マナー

- 6. 試合中に悪質なヤジを飛ばすようなことはしない
- 16. 対戦相手や審判に失礼になるようなことはしない
- 26. 反則されても仕返しするようなことはしない
- 36. 感情的な挑発行為や言動は行わない

F7 最善の努力

- 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
- 17. なかなか成果が出ない時でも、自分を信じて努力し続けることができる
- 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
- 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

F8 責任ある行動

- 8. 同じような失敗を二度繰り返さないようにしている
- 18. 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
- 28. 失敗した時には、すぐにその分を取り返そうと努力する
- 38. 失敗から得た教訓を今後活かしている

F9 謙虚な心

- 9. たとえほめられたとしても、いつまでもそのことで浮かれることはない
- 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
- 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
- 39. いつも自分が絶対に正しいと思わないようにしている

F10 体調管理

- 10. 用もないのに夜更かしをしている (R)
- 20. 同じようなものばかり食べていて、食生活が偏食気味である (R)
- 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
- 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

---

† (R) は逆転項目

## 資料 6 The Japanese Version of the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (Nishimura and Suzuki, 2016) の項目内容

---

### F1 自律性への欲求充足

1. 私は、やりたいことを自由に選べていると感じている
7. 私の決定は、自分が本当にしたいことと一致している
13. 私の選択は、本来の自分らしさを良く表していると感じている
19. 私は、自分が本当に関心のあることを行っていると感じている

### F2 自律性への欲求不満

2. 私がしているほとんどのことは、やらされているものだと感じている
8. 私は、自分が選んでもいないことを、多くさせられていると感じている
14. 私は、あまりに多くのことをしなければならぬとプレッシャーをかけられていると感じている
20. 私は、日々、義務的な活動に追われ続けていると感じている

### F3 関係性への欲求充足

3. 私が気に掛けている人は、私のことも気に掛けてくれていると感じている
9. 私は、互いに気に掛けている人と、きずなを感じている
15. 私は、自分にとって大切な人と、親密な関係を築いていると感じている
21. 私は、いつも一緒にいる人が自分のそばにいて、暖かい気持ちになる

### F4 関係性への欲求不満

4. 私は、自分が受け入れてほしいと思っているグループから拒否されていると感じている
10. 私は、大切な人から、冷たくされ、距離を置かれていると感じている
16. 私は、自分とよく一緒にいる人が、自分のことを嫌っていると感じている
22. 私は、深い人間関係を築こうとするが、表面的な関係にしかならない

### F5 有能さへの欲求充足

5. 私は、たいいていのことを、うまく行う自信があると感じている
11. 私は、自分がしていることに対して、有能さを感じている
17. 私は、自分の目標を達成することができると確信している
23. 私は、たいいていは難しい課題でも、成し遂げることができると思っている

### F6 有能さへの欲求不満

6. 私は、物事をうまく成し遂げられるか自分の能力を疑っている
  12. 私は、自分がこれまで、やってきた成果について失望している
  18. 私は、自分の能力に対して自信がない
  24. 私は、これまで重ねてきた失敗のせいで、今やっていることも、うまくいかないように感じる
-

資料 7 日本語版欲求支援・阻害行動尺度（肖・外山，2020）の項目内容

---

**F1 自律性支援行動**

1. 私の好きなように選択させてくれる
7. 私の判断を支持してくれる
13. 私が行う選択を支持してくれる
19. 私が自ら決心するよう励ましてくれる

**F2 自律性阻害行動**

2. 私に彼（ら）のやり方でやるようプレッシャーを与える
8. 私に彼（ら）の意見を押し付ける
14. 私にある特定の行動を選ぶようプレッシャーを与える
20. 私の選択肢を制限する

**F3 有能感支援行動**

3. 私のスキルを改善するよう促してくれる
9. 私に価値のあるフィードバックを与えてくれる
15. 私が目標を達成できるであろうと言ってくれる
21. 私に物事を成し遂げる力があるということを伝えてくれる

**F4 有能感阻害行動**

4. 私が失敗するだろうということを指摘する
10. 私に能力がないというメッセージを伝える
16. 私が改善できないのではないかと疑う
22. 私が困難を乗り越えられるかどうかを疑う

**F5 関係性支援行動**

5. 私が行うことに関心を持ってくれる
11. 時間をとって私のことを知ろうとしてくれる
17. 私と一緒にいることを素直に楽しんでいる
23. 私のことをよく理解している

**F6 関係性阻害行動**

6. 私が落ち込んでいるときに慰めてくれない
  12. 私と一緒に過ごしていてもよそよそしい
  18. 私と気持ちが通じていない
  24. 私を気にかけていない
-

## 関連論文

本論文は、以下に示した論文に基づき作成されたものである。

1. 藪中佑樹・亀谷涼・山田弥生子・土屋裕睦 (2022) 大学生アスリートを対象とした競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化の特徴と要因. 体育学研究, 67 : 419-435.
2. Yabunaka, Y. Kametani, R. and Tsuchiya, H. (2023) Generalization of Psychosocial Skills to Life Skills in Collegiate Athletes. Sports, 11 : 20.

## 謝辞

本博士論文の執筆にあたり、多くの方々からのご指導と多大なご支援を頂きました。お力添えをいただきましたおかげで、本博士論文を提出することができました。

はじめに、本博士論文の研究指導教員である土屋裕睦先生に心より感謝申し上げます。土屋先生には、博士後期課程から長きにわたりご指導頂きました。まだまだ未熟である私にいつも温かく大きな心で向き合ってください、また、先生の研究者、実践者としての姿を見て、本当に多くのことを学ばせていただきました。

本博士論文の副査となって頂きました平川武仁先生、小菅萌先生に御礼を申し上げます。両先生には、本博士論文が整合性の取れた内容になるよう的確なご指摘やご助言をいただき、本博士論文の執筆に多大なお力添えを頂きました。また、平川先生には研究の悩みや大学教員としての過ごし方など多くのことをご相談させて頂きました。小菅先生にはリサーチアシスタントとして質問紙研究の基礎を学ばせて頂きました。

大阪体育大学の心理コースの先生方には多大なご支援とご指導を頂き感謝申し上げます。菅生貴之先生には研究発表の度にご質問をして下さり、貴重なご示唆を頂きました。手塚洋介先生には本博士論文の関連論文作成の際に研究会などで貴重なご意見を頂きました。白井麻子先生には本博士論文の知見を実践に発展させるために考える貴重な機会を頂きました。助手として関わって下さった竹中優子先生と中川裕美先生（北海学園大学）にはいつも温かい言葉をかけて下さったり、研究のご助言を頂いたりなど、多大なご支援をいただきました。

土屋ゼミの大学院生の方々や OBG の先生方にも大変お世話になりました。研究や大学院生活などについて相談をさせて頂いたことなど、皆様から温かいお心遣いを頂きありがとうございました。さらに、亀谷涼先生、山田弥生子先生には共同研究者として、本博士論文について本当に多くの時間を割いて議論をさせて頂き御礼を申し上げます。お二人との議論の時間が本博士論文の土台となっており、貴重なご意見を頂くことができました。

さらに、島本好平先生（法政大学）には博士課程における研究活動に対して多大なご助言を頂き感謝申し上げます。

岡澤祥訓先生には、本大学院に進学するきっかけを作ってください、また、いつも博士論文の進捗などを気にかけて下さるなど、多大なご支援を頂き感謝申し上げます。

本博士論文の調査実施に際し、調査協力校の先生方、学生の皆さまには多大なご協力を頂きました。心より感謝申し上げます。

最後になりますが、大学院の進学に際し背中を押してくれ、いつも温かく見守ってくれた  
家族に心から感謝しています。

2023年7月24日 藪中佑樹