

運動部活動におけるスポーツ経験が ライフスキルの獲得に与える影響 — 青年期におけるゴルフ競技者を対象として —

島本 好平*・米川 直樹**

The impact of sport experience in athletic clubs on life skills acquisition in adolescent golfers

Kohei SHIMAMOTO, Naoki YONEKAWA

要 旨

本研究の目的は、青年期におけるゴルフ競技者を対象として、運動部活動におけるスポーツ経験（自己開示、指導者からの生活指導、挑戦達成、周囲からのサポート、努力忍耐、環境整備）のライフスキル獲得（自尊心、対人スキル、責任ある行動）への影響を検討することであった。分析は、運動部活動経験評価尺度（島本・石井, 2008）と日常生活スキル尺度（島本・石井, 2006）に回答した、高校生 183 名（男性 151・女性 32）と大学生 155 名（男性 118・女性 37）のデータをもとに重回帰分析（強制投入法）により実施された。その結果、高校生と大学生ともに、先行研究（島本・石井, 2010）と同様に運動部活動におけるスポーツ経験はライフスキルの獲得に正の影響を与えていることが明らかにされた。また、高校生の方が多様なスポーツ経験から正の影響を受けていることが示唆された。さらに、その高校生において見られた「自尊心」への正の影響は、大学生においては認められないことが示された。本研究の結果より、ゴルフ競技を通じたスポーツ経験のライフスキル獲得への正の影響には、青年期における発達段階により差異が認められることが示唆された。

キーワード：スポーツ経験、ライフスキル、ゴルフ、青年期、重回帰分析

Abstract

The purpose of this study was to investigate the impact of sport experience in athletic clubs in terms of self-disclosure, daily life guidance from leaders, challenge/achievement, support from others, effort/endurance, and maintaining a good environment on life skills acquisition in terms of self-esteem, interpersonal skills, and social responsibility in adolescent golfers.

In the investigation, we conducted multiple regression analysis by the forced entry method using data obtained from 183 (151 males and 32 females) high school students and 155 university students (118 males and 37 females) who were assessed using both the Experience Scale in Athletic Clubs (Shimamoto and Ishii, 2008) and the Daily Life Skills Scale (Shimamoto and Ishii, 2006).

The results indicated that (1) similar to the result of the previous study (Shimamoto and Ishii, 2010), a positive impact of sport experience in athletic clubs was found on life skills acquisition in both groups; (2) various types of sport experience in athletic clubs impacted positively on life skills acquisition in high school students; and (3) a positive impact on self-esteem was shown only with high school students.

In conclusion, the above results suggested that there are some differences in the positive impact of sport experience through golf activity on life skills acquisition in adolescent developmental stages.

Key words : sport experience, life skills, golf, adolescence, multiple regression analysis

* 兵庫教育大学

** 三重大大学

問題と目的

現在、教育現場では、21 世紀における教育の基本目標である「生きる力」²⁾にも例えられる「ライフスキル」という概念に注目が集まっている。この「ライフスキル」とは、「日常生活の中で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」²³⁾等と定義される心理社会的能力であり、変化の激しいこれからの社会を生きていくために必要な能力の 1 つとして位置づけられている。

ライフスキルの獲得に焦点を当てた研究は既にさまざまな領域において行われているが、上野²¹⁾も述べているように、ライフスキルプログラムの開発や当該スキルに関する実証的研究等で、活発に研究が行われているのは「体育・スポーツ心理学領域」である。確かに、オリンピックに出場し、そこで優秀な成績を収めているトップアスリートの人格の高さにも見られるように、スポーツが内包する教育的効果に焦点が当てられるのは当然のことであると言えるだろう。

では、スポーツにおける何がライフスキルの獲得に結びつくと考えられるのであろうか。それは 1 つに、スポーツの場面における経験（スポーツ経験）ではないかと考えられる。このこと自体は、「経験を通じて獲得可能である」というライフスキルにおける性質からも推測される。海外においても、競技者の人間形成を促している可能性があるのはスポーツそのものではなく、「スポーツ経験」である¹²⁾と述べられている。したがって、スポーツを通じて競技スキルのみならずライフスキルをも獲得するためには、ただ活動に参加するだけでは不十分であり、そこでどのような経験を積み重ねたかが肝要と言えるのである。同様のことは、海外におけるライフスキル研究の第一人者である Danish et al.⁴⁾や上野²²⁾によっても述べられており、今後は、スポーツ経験のとらえ方の検討も含め、スポーツ経験とライフスキル獲得との関係性について詳細な検討を行っていく必要があると言える。

そこで、本研究では、海外において開発された「The First Tee」³⁾というライフスキルプログラム実践の舞台でもあるゴルフ競技に焦点を当て、そこでのスポーツ経験が競技者のライフスキルの獲得にどのような影響を与えているのかを検討することを目的とした。これまでにおいても島本・石井¹⁷⁾により、スポーツ経験がライフスキルの獲得に与える影響の一般的傾向は検討されているが、特定の競技種目を対象とした検討は未だほとんど行われていないのが現状である。今後は、各競技種目特有の影響関係も明らかにしていきながら、それらをもとに競技者のライフスキル獲得を目指したプログラムを実践し、その効果を検証していく必要があ

るだろう。

また、ライフスキルそのものは、個人の生涯と密接に関係する能力であるため、ある特定の年代に焦点を当てて検討を行えば良いというものではない。そこで、本研究では高校生と大学生という複数の年代を対象とし、発達段階によってライフスキル獲得への影響にどのような差異が認められるのかについても検討することにした。

方 法

調査協力者

ゴルフ部に所属する、東海北陸地区の高校生 183 名（男性 151・女性 32、1 年生 61・2 年生 63・3 年生 59）と、大学生 155 名（男性 118・女性 37、1 年生 36・2 年生 44・3 年生 39・4 年生 35・未記入 1）である。

調査時期

2010 年の 4 月から 6 月にかけて実施された。

手続き

高校生は部の顧問の先生に調査の代行を依頼し、一斉法による集団実施の後に回収、返送してもらった。大学生は大会会場においてアテスト終了後に実施し、本研究の共同研究者がその場で回収した。いずれの調査とも記名式により実施された。

調査内容

フェイスシート 性別と高校・大学の区分、学年、最近半年間のベストスコア、競技継続期間に加え、日々の練習頻度や競技を行う目的意識等から構成された。

日常生活スキル尺度 島本・石井¹⁵⁾による尺度で、WHO²³⁾等の先行研究をもとに構成されたライフスキルを、「自尊心（例：自分の言動に対して自信を持っている）」、「親和性（例：どんな内容のことでも友人らと本音で話し合うことができる）」、「リーダーシップ（例：自分が行動を起こすことによって、周りの人を動かすことができる）」、「感受性（例：他人の幸せを自分のことのように感じることができる）」、「対人マナー（例：目上の人の前では礼儀正しく振る舞うことができる）」等の合計 8 つの側面から評価することができる（各側面 3 項目）。また、これら個々の側面は、個人場面で展開されるスキルである「個人的スキル（計画性、情報要約力、自尊心、前向きな思考）」と、対人場面で展開されるスキルである「対人スキル（親和性、リーダーシップ、感受性、対人マナー）」というように、各下位尺度をまとめた高次の側面からもとらえることができる。項目の評定は、「1：ぜんぜん当てはまらない、2：あまり当てはまらない、3：わり

と当てはまる、4：とても当てはまる」までの4段階の自己評定で行い、評定値が高いほどスキルの獲得レベルが高いと解釈される。回答時の教示は、「ゴルフの競技場面を含めた日常生活全体の様子についてお聞きます。以下の各文章を読んで、現在の自分に最も当てはまる選択肢の数字1つに○印を付けてください」という内容であった。

運動部活動経験評価尺度 島本・石井¹⁶⁾による尺度で、運動部活動の場面における経験であるスポーツ経験を、「自己開示（例：ミーティングのときにみんなの前で自分の意見を話した）」、「指導者からの生活指導（例：規則正しい生活を送るよう指導を受けた）」、「挑戦達成（例：自分自身にとっての新しい課題も、達成することができた）」、「周囲からのサポート（例：チームのメンバーや指導者に相談に乗ってもらった）」、「努力忍耐（例：厳しい練習も、最後まで手を抜かず全力でやり抜いた）」という5つの側面から評価することができる（各側面4項目）。項目の評定は、「1：ほとんどなかった、2：たまにあった、3：ときどきあった、4：よくあった」までの4段階の自己評定で行い、評定値が高いほど各々の側面をより多く経験していると解釈される。回答時の教示は、「最近1年間における、ゴルフ競技場面であなたの様子についてお聞きます。以下の各文章を読んで、自分自身に最も当てはまる選択肢の数字1つに○印を付けてください」という内容であった。

本研究において新たに作成した項目 ゴルフをプレーするときは、「スコアを自ら申告する」、「ディボットやボールマークを修正する」、「プレーのペースを守る」等というように、エチケットやマナーが重要視され、ゴルフ競技者には「責任ある行動」が常に求められていると言える。そこで、ゴルフ競技に特化したスポーツ経験として「環境整備」を、同じく同競技に関連するライフスキルとして「責任ある行動」を新たに想定し、それぞれの側面を評価する項目の作成を試みた上で反応を求めた（各側面4項目、表1参照）。

統計処理

因子分析 先述の「環境整備」と「責任ある行動」が、作成した項目群からそれぞれ因子として適切に抽出されるかを、主因子法・Promax回転による因子分析を用いて検証した。

重回帰分析 運動部活動におけるスポーツ経験の6つの側面を独立変数に、「自尊心」と「責任ある行動」、そして、ライフスキルの高次の側面である「対人スキル」の各々を従属変数とした重回帰分析（強制投入法）を、高校生と大学生ごとに実施した。特に、「対人スキル」を従属変数として採用した理由は、島本・石井¹⁷⁾により、運動部活動におけるスポーツ経験は「個人的スキル」と「対人スキル」であれば、特に後者のスキルの獲得に因果的な影響力を与えていることが示唆されているからである。

統計ソフト すべての分析はSPSS Statistics 17.0を用いて行い、有意水準は5%とした。

結 果

基本統計量と α 係数、因子分析の結果

表2には、ライフスキルと運動部活動におけるスポーツ経験各側面の基本統計量と α 係数を示している。因子における信頼性のうち、「内的一貫性」の次元を表す α 係数の値は、「自尊心」と「環境整備」を除き経験的基準の.70以上であり、全体的に内的一貫性は確保されていると言える。また、表3は本研究において新たに作成した項目群への因子分析の結果である。それによると、因子パターン行列はすべての項目にわたり因子負荷量.40以上の単純構造を示しており、「責任ある行動」と「環境整備」は想定した項目群から因子として適切に抽出されていることが示された。

重回帰分析の結果

表4は、高校生と大学生ごとに実施した重回帰分析の結果をまとめたものである。以下、影響の強さを表す標準偏回帰係数（ β ）をもとに、それぞれの結果に

表1 「責任ある行動」と「環境整備」のために作成した項目の一覧

想定因子	No.	項目内容
責任ある行動	q-15	自分のすべきことを人任せにしない
	q-21	自分自身の言動に責任を持っている
	q-25	後輩たちのお手本となるような行動を日々こころがけている
	q-30	与えられた役目は、最後まで責任を持ってやり遂げている
環境整備	qq-6	競技で使う道具の手入れを入念に行った
	qq-13	一日の終わりにには、練習場の掃除や整理整頓を率先して行った
	qq-20	ラウンド後には、コースの手入れ(目土作業)を入念に行った
	qq-24	練習後には、散らばったゴルフの球を1つ残らず拾い集めた

ついて述べる。

高校生における結果 「自尊心」に対しては、自らの思いや考えを相手に伝える「自己開示」と、競技レベルの向上に向けて積極的に競技に打ち込む「挑戦達成」が正の影響を与えていた。「対人スキル」に対しては、「自己開示」と「挑戦達成」、チームのメンバーから支援や援助を受ける「周囲からのサポート」、競

技を円滑に行うために練習環境を整える「環境整備」が正の影響を与えていた。一方、競技ばかりではなく、生活面における指導を受ける「指導者からの生活指導」は負の影響を与えていた。最後に、「責任ある行動」に対しては「自己開示」と「挑戦達成」、「環境整備」に加え、辛く厳しい日々の練習にも忍耐強く打ち込む「努力忍耐」が正の影響を与えていた。

表2 各変数における基本統計量と α 係数

		高校生(n=183)		大学生(n=155)		α 係数
		平均値	SD	平均値	SD	
ライフスキル	自尊心	6.73	2.08	7.68	1.98	.62
	対人スキル	32.35	6.68	34.17	6.42	.87
	責任ある行動	10.48	2.53	11.16	2.64	.77
運動部活動における スポーツ経験	自己開示	8.56	2.94	8.65	3.11	.81
	生活指導 [#]	9.10	2.82	7.83	2.94	.71
	挑戦達成	10.03	2.49	9.21	2.77	.79
	サポート ^{##}	10.46	2.70	10.51	2.76	.70
	努力忍耐	11.16	2.69	9.58	3.00	.71
	環境整備	11.52	2.54	9.88	2.93	.67

指導者からの生活指導 ## 周囲からのサポート

得点範囲:「自尊心」は3-12,「対人スキル」は12-48,その他はすべて4-16

表3 「責任ある行動」と「環境整備」の項目における因子パターン行列

因子名	No.	因子負荷量	
		F1	F2
F1: 責任ある行動	q-21	.764	-.048
	q-30	.724	.026
	q-15	.655	-.045
	q-25	.548	.110
F2: 環境整備	qq-24	-.136	.705
	qq-20	.056	.559
	qq-13	.135	.549
	qq- 6	.043	.462

n=338

表4 高校生と大学生ごとに実施した重回帰分析の結果

		高校生(n=183)			大学生(n=155)		
		自尊心	対人スキル	責任ある行動	自尊心	対人スキル	責任ある行動
R^2		.28***	.53***	.38***	.16***	.33***	.32***
β	自己開示	.35***	.30***	.21**		.27*	
	生活指導 [#]		-.26***				
	挑戦達成	.35**	.22**	.20*			
	サポート ^{##}		.28***			.21*	
	努力忍耐			.17*			.31**
環境整備			.24**	.19*			.25*

指導者からの生活指導

周囲からのサポート

β 標準偏回帰係数

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

大学生における結果 「対人スキル」に対しては、「自己開示」と「周囲からのサポート」が正の影響を与えていた。また、「責任ある行動」に対しては、「努力忍耐」と「環境整備」が正の影響を与えていた。しかし、高校生において認められた個々のスポーツ経験による「自尊心」への影響は、大学生においては認められなかった。

分析全体を通じて スポーツ経験によるライフスキル獲得への影響はそのほとんどが正のものであり、「ゴルフは青少年のライフスキルを高める」という石崎ほか⁶⁾の見解を支持する結果が得られたと言える。年代別に見ると、高校生における「自己開示」と「挑戦達成」は、対象としたすべてのライフスキルに正の影響を与えていた。また、高校生と大学生におけるライフスキルは、前者の方が多様なスポーツ経験から正の影響を受けていることが示された。その中でも、「自己開示」と「周囲からのサポート」による「対人スキル」への正の影響と、「努力忍耐」と「環境整備」による「責任ある行動」への正の影響は、高校生と大学生に共通して認められるものであった。また、本研究において作成した、ゴルフの競技場面に特化したスポーツ経験である「環境整備」は、青年期を通じてライフスキル獲得への正の影響をとらえることができる1つの経験であることが示唆された。

考 察

本研究では、高校生と大学生のゴルフ競技者を対象として、運動部活動におけるスポーツ経験のライフスキル獲得への影響とともに、その影響関係に発達段階でどのような差異が認められるのかを検討した。その結果、全体的な傾向として、高校生と大学生ともに運動部活動におけるスポーツ経験はライフスキルの獲得に正の影響を与えていることが明らかにされた。また、その正の影響は、大学生よりも高校生において比較的多く認められた。このことは、ゴルフ競技者におけるスポーツ経験のライフスキル獲得への影響には発達段階により差異が認められること、また、年代の若い個人の方が、多様なスポーツ経験から正の影響を受けていることを示唆していると言える。現在、国内では、海外と同様にスポーツを通じたライフスキルプログラムが硬式野球^{10) 13)}、サッカー²⁰⁾、ソフトテニス¹⁴⁾、ハンドボール¹⁸⁾、ラグビー¹⁹⁾等と各競技種目の指導場面において実践され始めているが、その効果の向上を図っていくためには、プログラムの内容とともに重点的に対象とする年代を考慮する必要性が本研究の結果より示唆されるだろう。

また、その個々の影響に着目すると、高校生におけ

る「自己開示」は、対象としたすべてのライフスキルに正の影響を与えており、6つの側面のスポーツ経験の中でも特に重要な側面であることが示唆された。そして、人の取る行動に強い影響を与える⁷⁾と言われる「自尊心」への影響が最も強くなっているが、これは自分自身の思いや考えをチームのメンバー等に伝えた後に、それらを肯定するフィードバックを得ることによって自らを肯定的にとらえることができ、自己の言動に自信を持てるようになったからではないかと推察される。このように、徐々に心理的に親元を離れていく高校生において、チームのメンバーや指導者に対する「自己開示」は、「自尊心」の形成を通じて、自立した個人への成長を促している可能性があると言える。一方、大学生において「自尊心」への影響が認められないのは、青年期後期を迎え、揺るぎない自己が確立されつつあるからではないかと推察される。

次に、「自己開示」が「対人スキル」の獲得に正に影響する理由は、相手との親密な関係を促進する⁵⁾と言われる「自己開示」を通じて他者とのコミュニケーションが活性化し、その過程で「対人スキル」が活発に実践（練習）されているからではないかと考えられる。この「自己開示」による「対人スキル」への正の影響は、高校生と大学生ともに認められていることから、当該経験は競技を継続しながらライフスキルを獲得していく上での1つのスポーツ経験として位置づけられるだろう。また、「自己開示」による「対人スキル」への正の影響は、多様な競技種目を対象として検討を行っている島本・石井¹⁷⁾によっても見出されていることから、運動部活動の場面における一般的な影響関係であると考えられる。

チームのメンバー等から支援や援助を受ける経験である「周囲からのサポート」も、高校生と大学生ともに「対人スキル」の獲得に正の影響を与えていた。その理由としては、島本・石井¹⁷⁾によっても述べられているように、サポートを受けたことによって相手へのお礼（感謝の言葉）が促され、また、今度は自らが周囲に対して支援や援助を行っていくというように、「対人スキル」が活発に実践（練習）されているためだと考えられる。近藤・鎌田⁹⁾は、現代大学生の生きがい感の1つに「存在価値感」を挙げているが、チームのメンバー等から支援や援助を受けることによって、チームの一員としての自覚や「存在価値感」が形成され、それが周囲への積極的な働きかけを促しているのではないかと推察される。この「周囲からのサポート」は、「自己開示」に「挑戦達成」、「努力忍耐」という「能動的スポーツ経験」に対する「受動的スポーツ経験」¹⁶⁾として位置づけられているが、ライフスキル（対人スキル）の獲得をはじめとして、競技スキルの

獲得等と個人の多様な成長を促すスポーツ経験であると考えられる。

最後に、「責任ある行動」への影響のうち、高校生と大学生ともに認められた、「努力忍耐」と「環境整備」による正の影響について言及する。まず、これら2つの経験は、自分自身を厳しく律する「自律心」の形成を促しているのではないかと推察される。なぜなら、「努力忍耐」と「環境整備」ともに、「もう諦めようか」、「面倒くさいな」等と自らの内面に表出する「自分の中の弱い自分」と対峙し、それを常に乗り越えていく経験であると考えられるからである。そして、その形成された「自分の中の強い自分」としての「自律心」が、「責任ある行動」への正の影響として表出されたものと解釈される。このように、ゴルフ競技者にとって重要なライフスキルである「責任ある行動」に正に影響する経験を、日々の運動部活動の場面に見出すことができたことは意義があると言える。但し、「責任ある行動」と「環境整備」は、本研究において新たに作成されたものであり、内容的妥当性は保障されたものの、構成概念妥当性は確認されていない。そのため、これらの側面が関係する分析結果への解釈は、特に慎重に行うことが望ましいと言えるだろう。今回、焦点を当てた「責任ある行動」は、「尊敬」、「忍耐」、「正直」、「誠実」、「スポーツマンシップ」、「自信・信頼」、「責任」、「礼儀」、「判断」という The First Tee の核となる9つの価値観¹⁰⁾の1つとしても解釈することができるものである。今後、構成概念妥当性の確認の後に正式に尺度化され、青年期等のゴルフ競技者を対象とした実証的研究が進められていくことが望まれる。

現在、ゴルフの競技者や指導者、研究者の間では、ゴルフ競技への参入ハードルを下げた「スナッグ (SNAG: Starting New At Golf) ゴルフ」という形式を通じてゴルフ競技を学校教育現場へ導入しようとする動きが見られている¹¹⁾。本研究において焦点を当てた運動部活動におけるスポーツ経験は、そのスナッグゴルフを通じても経験することができるものである。すなわち、本研究において見出された分析結果は、スナッグゴルフを通じて期待される、児童・生徒への教育的効果を示唆するものとしても位置づけることができるだろう。今後は、本研究を1つのモデルとして、スナッグゴルフ、またはゴルフ競技が内包する教育的効果を明らかにしようとする調査研究と実践研究が、活発に行われていくことが期待される。

謝 辞

アンケート調査にご協力いただいた指導者の先生方、生徒・学生の皆さんに心よりお礼申し上げます。

文 献

1. Brunelle, J., Danish, S. J., Forneris, T.: The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values, *Applied Developmental Science*, **11** (1): 43–55, 2007.
2. 中央教育審議会：21世紀を展望した我が国の教育の在り方，文部省，1996.
3. Danish, S. J.: The First Tee: Teaching youth to succeed in golf and life, In: Thomas, P. R. (Ed.), *Optimizing performance in golf*, Brisbane, Australian Academic Press, 2001, 67–74.
4. Danish, S. J., Petitpas, A. J., and Hale, B. D.: Psychological interventions: A life development model, In: Murphy, S. M. (Ed.), *Sport psychology interventions*, Champaign, IL, Human Kinetics, 1995, 19–38.
5. 榎本博明：自己開示の心理学的研究，京都，北大路書房，1997，61–72.
6. 石崎一記・西村國彦・日蔭温子ほか：ゴルフは青少年のライフスキルを高める。JGC シンポジウム「ゴルフ・底辺拡大を目指して—ジュニア育成とライフスキル—」，月刊ゴルフマネジメント，**26** (255)：58–61，2005.
7. 川畑徹朗：セルフエスティーム（自尊心）を育てる，初等教育資料，**647**：68–71，1996.
8. 川畑徹朗：「小児期からの成人病予防」とライフスキル．特集：小児期からの成人病予防．スポーツと健康，**29** (3)：13–16，1997.
9. 近藤 勉・鎌田次郎：現代大学生の生きがい感とスケール作成，健康心理学研究，**11**：73–82，1998.
10. 松野光範・来田宣幸・横山勝彦：「ライフスキル教育」開発プロジェクトの実践と課題—硬式野球部の取り組みを事例として—，同志社スポーツ健康科学，**2**：61–72，2010.
11. 日本ゴルフ学会：大会シンポジウム「教育現場におけるゴルフについて」，ゴルフの科学（日本ゴルフ学会第23回大会号），**23** (2)：17，2010.
12. Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., and Theodorakis, Y.: The Effectiveness of teaching a life skills program in a sport context, *Journal of Applied Sport Psychology*, **17**: 247–254, 2005.
13. 齊藤博久：野球を通じて，自分自身を成長させる—大学野球のライフスキルプログラム実践例—，*Sportsmedicine*，**23** (2)：36–37，2011.
14. 島本好平：ジュニアアスリートのためのライフスキルプログラム，*Softtennis*，**665**：40–44，2009.
15. 島本好平・石井源信：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**：211–221，2006.
16. 島本好平・石井源信：大学生における運動部活動経験評価尺度の開発，*スポーツ心理学研究*，**35** (2)：27–40，2008.

17. 島本好平・石井源信：運動部活動におけるスポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係の推定，スポーツ心理学研究，**37**（2）：89－99，2010.
18. 東海林祐子：ライフスキルプログラムの実践，Sports-medicine，**21**（7）：36－38，2009.
19. 東海林祐子・堀越正巳：子どもに夢をもつことの大切さを伝えたい―熊谷ライオンズクラブ 45 周年事業にて―，Sportsmedicine，**23**（4）：29－33，2011.
20. 上野耕平：ユース選手を対象としたライフスキルプログラム，体育の科学，**55**（2）：101－105，2005.
21. 上野耕平：体育・スポーツ心理学領域におけるライフスキル研究の背景，鳥取大学教育センター紀要，**5**：175－188，2008 a.
22. 上野耕平：青年期における運動部活動経験―生涯発達の視点からの検討―，鳥取大学教育センター紀要，**5**：189－201，2008 b.
23. WHO：川畑徹朗ほか監訳：WHO ライフスキル教育プログラム，東京，大修館書店，1997，9－30.