

## スキー実習におけるソーシャルサポート介入による ライフスキルの向上

九州工業大学 磯 貝 浩 久  
北九州市立大学 徳 永 政 夫  
北九州市立大学 高 西 敏 正  
九州工業大学 萩 原 悟 一  
九州工業大学 今 村 律 子

### Improvement in Life Skills by Adopting the Social Support in the Ski Class

Hirohisa ISOGAI<sup>1)</sup>, Masao TOKUNAGA<sup>2)</sup>, Toshimasa TAKANISHI<sup>2)</sup>, Goichi HAGIWARA<sup>1)</sup> and Ritsuko IMAMURA<sup>1)</sup>

1) *Kyushu Institute of Technology*

2) *The University of Kitakyushu*

#### Abstract

The purpose of this study was to examine improvement in life skills by adopting the social support in the ski class. Participants were 64 undergraduate students who conducted the self-monitoring of the social support for the ski class. In the result of their self-monitoring, the participants who actively conducted the social support were 26.5%, moderately conducted were 42.9%, slightly conducted were 30.6%. Additionally, their life skills was significantly improved after this ski class (Pre: M=24.3, SD=4.73, Post: M=26.0, SD=4.71,  $t=3.91$ ,  $p<.01$ ). Particularly, the participants who moderately conducted the social support significantly improved their life skills (Pre: M=23.5, SD=3.38, Post: M=26.0, SD=4.44,  $F=9.98$ ,  $p<.01$ ). Therefore, this study suggests that adopting the social support improve life skills for college students in the ski class.

キーワード：スキー，ライフスキル，ソーシャルサポート，セルフモニタリング

Keyword: ski, life skills, social support, self-monitoring

#### 緒 言

ライフスキルとは「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, 1997)」と定義される心理社会的スキルのことである。一般に、ライフスキルが高い者は、意志決定や問題解決、対人関係におけるコミュニケーション能力などに長けていて、家族や友人、仲間とのトラブルを回避することができ、友好的な関係を保ち、結果的に普段の生活を楽しく過ごすことができる。一方で、ライフスキルを身につけていない者、

すなわち、スキルが低い者は、対人関係に問題を生じることが多く、トラブルを起こしやすい。

現代社会では、受験戦争や自由な生活の場の減少など、青少年を取り巻く社会や環境の変化によって、若者の対人関係能力や自己指導能力などのライフスキルの低下が深刻化していることが指摘されている (村上, 2005)。

このような状況を踏まえ、体育の立場からも若者のライフスキルを高めるための働きかけが求められている。近年、高校生や大学生を対象とした、運動経験に

よるライフスキル獲得に関する研究が進められている(上野, 2007; 島本・石井, 2010)。上野ら(1998)は高校時代の運動部活動の参加経験によるライフスキル獲得に関する比較を行った結果、運動部参加者は不参加者に比べ、対人スキルなどのライフスキルが高いことを明らかにした。また、野外教育関連の研究でも、ライフスキル獲得の影響について論じられるようになってきている(西田ら, 2002)。野外体験活動を活用したライフスキル教育を検証した西田(2005)は、野外活動のことを「野外におけるグループ生活の中で、創造的・レクリエーション的・教育的機会を与える体験であり、また、リーダーシップと自然環境を活用して、キャンパーの精神的・身体的・社会的そして、スピリチュアルな成長に寄与する体験」であると定義し、その体験から各側面へ望ましい効果が期待できるとした。

そこで、本研究では運動経験、さらに野外活動としての要素も含むスキー実習に焦点を当て、スキー体験におけるライフスキル獲得に関する影響を検討していく。スキー実習は学外で行われる合宿型の授業であり、成功体験が得やすく他者と励ましあったりする機会が多い。また、実習では時間等の規則を守って行動することや、他者と協力しながら共同生活を体験することから、ライフスキルを高めることが期待できる。そのため、現在、大学や短大の体育の授業では、冬期における学外集中授業として、スキー実習が広く行われている。これまでのスキー実習の心理的効果に関する研究をみると、実習後に自己を肯定的に捉えるように自己概念<sup>1)</sup>が変容すること(竹之内, 2004)、身体的にも精神的にも重要な体験をすることができるスキー実習の重要度を理解させることにより、実習後の自己効力感<sup>2)</sup>がスポーツ場面だけでなく、日常場面での自己効力感に般化すること(磯貝, 2005)、実習後のメンタルヘルスへの影響はあまり大きくないこと(磯貝, 2007)などが報告されている。しかしこれらの研究では、実習中の経験や心理的要因を考慮して検討されているものの、積極的な介入が行われているわけではない。また、ライフスキルに焦点を当てて検討した研究はこれまで行われていない。

人々が円滑に生活を進めるためには、様々なライフスキルが求められる。土屋(2005)はストレス対処等のライフスキル獲得にはソーシャルサポートが影響を与えていることを検討している。このように、ライフスキルを獲得する一つの要因として、ソーシャルサポートがあげられる。ソーシャルサポートとは、「個

人を取り巻くさまざまな他者や集団から提供される心理的・実体的な援助」と定義される(久田, 1987)。ソーシャルサポートに関する先行研究において、その機能的側面についての分類がなされている。House(1981)はソーシャルサポートの機能を「手段的または物理的サポート」、「情緒的サポート」、「評価的サポート」、「情動的サポート」の4つに分類している。手段的または物理的サポートとは、金銭的支援や手伝い・補助などの直接的な支援行動のことを指し、情緒的サポートとは、自己価値が高まるような実践行動に対しての激励や賞賛のことを指す。また、評価的サポートとは他者の実践行動に対しての評価を行うこと、情動的サポートは問題解決に役立つ情報や知識の提供することである。また、ソーシャルサポートにおいて、サポートを受けることと、サポートを行うことの両方が想定され互恵性がみられるということも指摘されている(中川ら, 2006)。そのため、スキー実習にソーシャルサポートという行動科学的な視点を付加すること、また、自己の行動を自分で観察し、記録することによって、自己の行動を客観的に把握し、管理する方法(セルフモニタリング)を組み込むことにより、さらにライフスキルの向上がもたらされると思われる。

そこで、本研究では大学生を対象としたスキー実習において、ソーシャルサポートの実施を促し、それをセルフモニタリングするという介入を行い、ライフスキルへの影響を検討することを目的とした。

## 方 法

### 1. 調査対象

K大学の選択必修の教養基礎演習(2単位)の一部である、スキー実習に参加した学生を対象とした。参加者数は、学生64名(1年生:45名, 2年生:9名, 3年生:10名)、教員3名であった。

### 2. プログラムの内容

#### 1) スキー実習の概要

スキー実習は、平成22年2月14日から17日までの3泊4日の日程で行われた。場所は鳥取県大山町にある大山スキー場であった。スキー指導は、技術レベルに応じて上級、中級、初級と3班に分けて同行教員により行われた。スキー場への移動に一日を割当て、スキーは2日間行った(表1)。

#### 2) 介入方法

##### a) スキー実習の企画・運営への参加

スキー実習へのコミットメント促進のために、実習

表1 スキー実習日課

14日 (日)	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)
8:30 大学集合 9:00 大学出発	7:00 起床・洗面・朝食 (SS介入)* 9:00 スキー研修 (SS介入)*	7:00 起床・洗面・朝食 (SS介入)* 9:00 スキー研修 (SS介入)*	7:00 起床・洗面・朝食  10:00 現地出発
12:00 昼食 (各自用意)  15:00 現地集合 15:30 用具合わせ 18:00 夕食・入浴	12:00 昼食 (各自用意) 13:00 スキー研修 (SS介入)*  18:00 夕食・入浴	12:00 昼食 (各自用意) 13:00 スキー研修 (SS介入)*  18:00 夕食・入浴	13:00 出雲大社 参拝・昼食 15:00 出雲大社 出発
20:00 ミーティング  21:00 ソーシャルサポート 教育 (60分) 23:00 就寝	20:00 ミーティング* ソーシャルサポート 評価 (SS介入)*  23:00 就寝	20:00 ミーティング* ソーシャルサポート 評価 (SS介入)*  23:00 就寝	*ソーシャルサポート評価 (帰校車中) 20:00 大学到着

\*SS介入…ソーシャルサポート教育及び指導

場所、交通ルート、レクリエーション企画などについて、教員と2年生、3年生との協議のもと決定した。この実習は主として1年生を対象とした教養基礎の授業であり、2、3年生は1年生に対する補助的役割で履修をしていた。そのため、1年生以外の者でスキー実習の企画運営を行った。

#### b) ソーシャルサポート

実習初日夜のミーティング (1時間) を利用して、ソーシャルサポートの種類 (情緒的サポート、物理的サポート、情動的サポート、評価的サポート) はどのようなものがあるのか、具体的にスキー実習において、どのようなサポート例 (スキー用具を外すのを手伝う、頑張れと励ます等) があるのかなど、基本的な考え方やその重要性について説明した。また、実習中、教員によって、起床後の点呼、スキー研修中、ミーティング中など様々な場面においてソーシャルサポートについての確認を行い、実施を促す指導を行った。

#### c) セルフモニタリング

実習初日夜のミーティングにおいて、スキー実習中にどのようなソーシャルサポートを行ったかを記録する用紙を配布し、スキー講習中や、食事、入浴、就寝などの宿舎でのソーシャルサポートについて、その内容をモニタリングするよう求めた。

### 3. 測定指標

#### 1) ライフスキルの評価

ライフスキルの評価には杉山ら (2010) が作成した、

「体育授業における心理社会的スキルとライフスキルを測定する尺度」を用いた。この尺度は、WHOのライフスキルのとらえ方を基にした尺度で、全9項目の因子の妥当性と、 $\alpha$ 係数 (.846) の信頼性が示されていることから1因子構造と見なし、全9項目の合計得点をもって、尺度の得点 (総合得点) とすることが妥当であると示されている。と同時に、3因子 (意思決定・問題解決スキル、コミュニケーション・対人スキル、情動・ストレス対処スキル) を想定した因子分析でもその妥当性が示されている (GFI=.969, AGFI=.942, CFI=.985, RMSEA=.041; 杉山ら, 2010)。この尺度は幅広いライフスキルを9項目という少ない項目で理論的にも証明しているものであり、実習型の授業という時間的制約の多い場面で簡単に回答ができる尺度であるため、本研究では、この尺度を採用した。質問用紙の教示文は「普段の生活の中で、あなたは以下のことをどのくらいできると感じますか。」とし、回答は「ほとんどできない (1点)」、「少しできる (2点)」、「かなりできる (3点)」、「非常によくできる (4点)」の4件法で求めた。また、本研究では、ライフスキル全体の影響を見るために1因子構造の尺度を採用し、各項目の総合得点をライフスキルとした。すなわち、総合得点が高いほど、ライフスキルが高いということである。測定は実習前と実習後の2度にわたって実施された。

各質問項目は下記のとおりである。

- ① 「自分で目標や計画を立てることができる」
- ② 「自分の考えや気持ちを他の人にうまく伝えられる」
- ③ 「イヤな気持ちになってもすぐに、それを解決できる」
- ④ 「周りの人のことを考えて行動する」
- ⑤ 「次に何をするかを自分で決められる」
- ⑥ 「他の人の考えや気持ちがわかる」
- ⑦ 「イヤなことがあっても落ち着いていられる」
- ⑧ 「問題を解決するとき、いろいろなやり方を考える」
- ⑨ 「周りの人と協力をして活動する」の9項目である。

## 2) ソーシャルサポートの頻度の評価

ソーシャルサポートの頻度の評価に関しては、セルフモニタリング用紙の内容を基に、この期間中にどの程度、ソーシャルサポートを実施していたのかを学生に評価させた。実習に参加した教員らによって、提出された各学生のソーシャルサポート実施に対する評価を後日行った。

## 4. 統計処理

スキー実習中の学生のライフスキルの変化を見るために、統計処理を行った。学生全員に対する実習前後のライフスキルの得点比較にはt検定を用いた。また、スキー実習の企画・運営参加者と不参加者のライフスキル得点、各学年のライフスキル得点及び、ソーシャルサポートの頻度とライフスキル得点の比較を実施するため、分散分析を行い、多重比較には Tukey 法を用いた。分析には統計パッケージ SPSS statistics 20.0 for windows を使用した。

## 結果

### 1. ソーシャルサポートの実施

学生が実施したソーシャルサポートに対するセルフモニタリング用紙の記録について検討したところ、サポート種別の具体的回答頻度は「物質的サポート」が全体の41.0% (68回) と多く、続いて、「情緒的サポート」が34.9% (58回), 「評価的サポート」, 「情動的サポート」がそれぞれ、12.7% (21回), 11.4% (19回) であった。具体的な内容に関して、ソーシャルサポートの種類別に示すと、「情緒的サポート」では、「友達がうまく滑れたときに、頑張れと声をかけた」, 「急なコースで友人を励ました」など、「物理的サポート」では、「転んだとき起こすのを手伝った」, 「スキー用具を外すのを手伝った」, 「熱が出た友人を夜通し看病

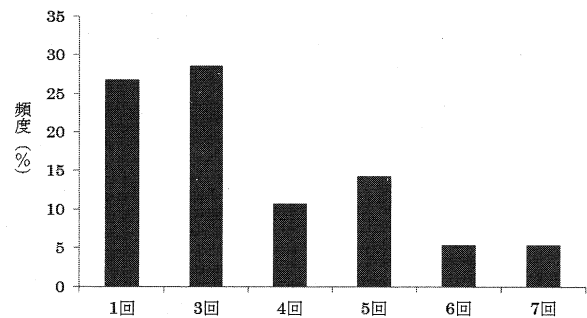


図1 ソーシャルサポートの実施回数

した」などであった。「情動的サポート」については「滑り方のコツを一緒に滑りながら指導した」, 「急なところでは板を広げるよう教えた」などであった。そして、「評価的サポート」では、「友達がうまく滑れたときに誉めた」, 「うまい、すごいと声をかけた」などであった。また、学生が実施したソーシャルサポート回数 (サポートの内容の記録を吟味して実施回数を教員らによって決定した) から度数分布図を作成し、検討した結果、サポートの平均回数は3.25回であった ( $M=3.25$ ,  $SD=1.84$ )。度数分布図からサポート回数を見ると、1回の者が26.8%, 2回の者が0%, 3回の者が28.6%, 4回の者が10.7%, 5回の者が14.3%, 6回, 7回の者がそれぞれ、5.4%, 8回以上の者はいなかった (図1参照)。この結果、1-2回, 3-4回, 5回以上の3つのグループに、ほぼ均等に分類することができるため、A, B, Cの3段階でソーシャルサポートの評価を行った。評価Aは高頻度を実施していた者 (5回以上実施), Bは中頻度を実施していた者 (3-4回実施), Cは低頻度を実施していた者 (1-2回実施) であった。スキー実習においてソーシャルサポートの頻度を評価した結果、A (高頻度で実施していた者) が全体の26.5%, B (中頻度で実施していた者) が42.9%, C (低頻度で実施していた者) が30.6%だった。

### 2. ライフスキルの変化

#### 1) 全体の変化

学生全員を対象として、スキー実習前のライフスキル得点 ( $M=24.3$ ,  $SD=4.73$ ) と実習後のライフスキル得点 ( $M=26.0$ ,  $SD=4.71$ ) を対応のあるt検定を用いて比較した結果、有意な得点の向上がみられた ( $t=3.91$ ,  $p<.01$ )。すなわち、今回のスキー実習に参加したことにより、ライフスキルが高まったことが明らかとなった。(図2参照)

#### 2) スキー実習企画・運営への参加の影響

実習前と実習後のスキー実習企画・運営参加者のラ

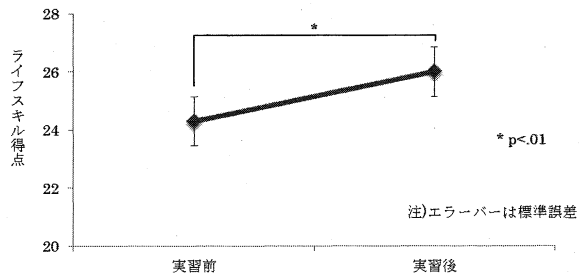


図2 スキー実習前後のライフスキル得点の変化

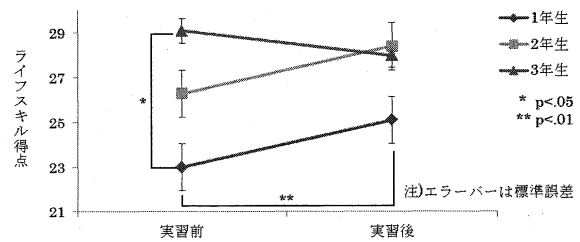


図4 学年別のライフスキルの変化

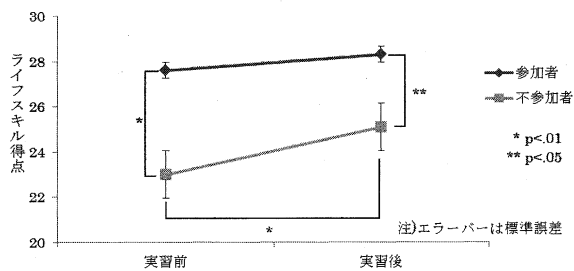


図3 企画参加有無によるライフスキルの変化

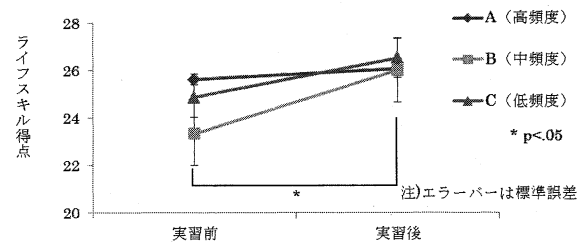


図5 ソーシャルサポート頻度別のライフスキルの変化

ライフスキル得点と不参加者のライフスキル得点を分散分析を用いて比較した結果、参加者・不参加者間に有意差が認められた ( $F=10.16, p<.01$ )。その後、Tukey法を用い、多重比較を実施すると、実習前の参加者のライフスキル得点 ( $M=27.6, SD=4.00$ ) は、不参加者 ( $M=23.0, SD=4.29$ ) のライフスキル得点より有意に高く、実習後のライフスキル得点も参加者 ( $M=28.3, SD=3.66$ ) の方が不参加者 ( $M=25.1, SD=4.83$ ) に比べ有意に高かった。また、実習前後の参加者、不参加者のライフスキル得点の変化をみると、実習前後間に有意差が認められ ( $F=8.95, p<.01$ )、その後、Tukey法を用い、多重比較を行うと、不参加者のライフスキル得点有意に高くなっていった。(図3参照)

### 3) 学年別におけるライフスキル

学年別におけるライフスキル得点を比較するため、分散分析を用いて、学年間での比較を行った結果、スキー実習前のライフスキル得点に有意差が見られた ( $F=7.77, p<.05$ )。その後、Tukey法を用いて多重比較を行った結果、3年生が1年生に比べ、ライフスキル得点で有意に高い値を示した (3年生:  $M=29.1, SD=3.34$ , 1年生:  $M=23.0, SD=4.29$ )。一方、実習後の測定ではライフスキル得点に有意差は見られなかった。また、実習前後の各学年のライフスキル得点の比較を実施した結果、実習前後で有意差が認められた ( $F=5.17, p<.01$ )。Tukey法を用いて多重比較を実施した結果、2年生、3年生には有意差は見られない

ものの、1年生のライフスキル得点 (実習前:  $M=23.0, SD=4.36$ , 実習後:  $M=25.1, SD=4.83$ ) が有意に高くなっていった。(図4参照)

4) ソーシャルサポートの頻度とライフスキルの変化  
 ソーシャルサポートの3つの頻度評価 (A, B, C) について、実習前のライフスキル得点及び、実習後のライフスキル得点を比較するため、分散分析を実施した。その結果、実習前、実習後、共にソーシャルサポート頻度間にライフスキル得点の有意差が認められた ( $F=1.01, p>.05; F=0.05, p>.05$ )。また、ソーシャルサポートの頻度について実習前後でのライフスキル得点の比較を行った結果、有意差を認めることができた ( $F=9.98, p<.05$ )。その後、Tukey法を用いて多重比較を行った結果、A (高頻度を実施していた者) とC (低頻度を実施していた者) には有意差は見られなかったが、B (中頻度を実施していた者) は、実習前 ( $M=23.3, SD=3.33$ ) に対し、実習後 ( $M=26.0, SD=4.44$ ) のライフスキル得点有意に高くなっていった。(図5参照)

## 考察

本研究は大学生を対象としたスキー実習において、ソーシャルサポートの実施を促し、それをセルフモニタリングするという介入を行い、ライフスキルへの影響を検討することを目的とした。その結果、スキー実習に参加することで、ライフスキルが向上することを

明らかにした。近年の先行研究では、身体活動を用いることで、効果的にライフスキル獲得を目指す研究が進められてきている。例えば、組織キャンプを子供たちのライフスキルを改善するためのアプローチとして捉えた研究では、ハイキング、ロッククライミング、海水浴などの身体活動を用いたプログラムを実施し、その効果を測定し、それらを活用した、共同生活がライフスキル獲得に影響していることを確認している(西田ら, 2002)。また、運動部活動への参加による学生のライフスキル獲得に関する研究では、部活動参加者は一般学生よりも競技状況スキルと同種の側面(内容)を持つライフスキルを獲得していることが明らかにされている(上野ら, 1998)。

このように、運動経験や野外活動などでの共同生活経験がライフスキル獲得に影響していることが明らかにされている。本研究で行われたスキー実習は、学外で行われる合宿型の授業であり、野外活動での共同生活要素や、スキー授業を通じての運動経験要素を含んでいる。これらから、スキー実習はライフスキル獲得に有効な方法とみなされる。

スキー実習の企画・運営への参加におけるライフスキルの影響に関して検討した結果、実習企画・運営参加者には実習の直前直後のライフスキル得点に変化が見られなかった。その要因として、実習企画・運営参加者は、実習前の企画運営経験によってすでにライフスキルが高まっていたと考えられる。また一方で、企画・運営不参加者の得点変化は、スキー実習中のソーシャルサポートなどの経験によりライフスキルを高めることができたと考えられる。

各学年におけるライフスキルを検討した結果、実習前は1年生に比べ、3年生のライフスキル得点が有意に高いという結果を示したが、実習後の検定では、有意差を確認できなかった。元々、ライフスキル得点の高い2年生、3年生には実習前後では変化が見られなかったが、1年生のライフスキル得点は実習後の検定では有意に高くなっていたことが明らかにされた。すなわち、大学の授業において、スキー実習を初めて経験する1年生のライフスキルが向上し、各学年のライフスキルの差が実習前に比べ、小さくなったといえる。このことから、1学年次のスキー実習は、ライフスキルを高める重要な体験と考えられる。

ソーシャルサポート頻度の評価ごとに実習前後でのライフスキル得点の変化を確認した結果、ソーシャルサポートを中頻度で実施していた者は実習前に比べ、実習後のライフスキル得点は有意に高くなっていた。

参加者全体でライフスキル得点が有意に高くなっているという結果を鑑みれば、ソーシャルサポートを中頻度で実施していた者のライフスキル得点の向上が、この結果に特に影響したのではないかと考えられる。また、ソーシャルサポートを実施することによって、ライフスキルの向上を促すことができる可能性を示唆しているのかもしれない。また、低頻度で実施していた者のライフスキル得点にも有意差は見られなかった。これはソーシャルサポートを多く実施することでライフスキル得点の向上を図ることができるという本研究の視点を支持する結果であったといえよう。しかし一方で、高頻度にソーシャルサポートを実施していた者にも有意差は見られなかった。高頻度の者は元々のライフスキルが高いので、あまり変化が見られなかったと考えることもできるが、今後、頻度とライフスキルに関して、さらに検討が必要であるといえよう。

ソーシャルサポートの3つの頻度について、実習前のライフスキル得点及び、実習後のライフスキル得点の比較をした結果、実習前、実習後、共にソーシャルサポートの頻度との間にライフスキル得点の有意差が認められなかった。その理由として2つの原因が推測される。第一に、低頻度で実施していた者の中には「スキーをするのが初めてで、他の人を見る余裕がなかった」、「転んでばかりでサポートを受ける側にしかなれなかった」などの意見が見られた。つまり、元々ライフスキル得点が高い者でも、スキーに不慣れであるという理由で、ソーシャルサポートを低頻度にしか実施できなかった者が存在していたと思われる。このようなことから、実習前の段階では、低頻度で実施していた者のライフスキル得点(M=24.9)と中頻度で実施していた者(M=23.3)、高頻度で実施していた者(M=25.6)に得点差が認められなかったと推測される。

第二の理由としては、ソーシャルサポートはサポートをする側だけでなく、受ける側にもその効果を期待できる互惠性がある。中川ら(2006)はキャンプにおけるソーシャルサポートが対処行動に及ぼす影響に関する研究を行い、班員からの情動的・情緒的サポートが、よりポジティブな対処行動の選択に影響を及ぼしていることを明らかにしている。すなわち、班員や友人からのサポートが多く得られていると感じている人ほど、ポジティブな行動をしていたことが確認されている。本研究の結果でも、実習後の段階で、サポートを低頻度で実施していた者のライフスキル得点(M=26.5)が有意ではないが、向上したことによって、

高頻度に実施していた者 (M=26.1) と中頻度を実施していた者 (M=26.0) の得点との間に差がなくなったと考えられる。互惠性の観点から考えると、ソーシャルサポートを受けることが中心で、あまりサポートができず、受身になっていた者でもライフスキルが向上したとみなされる。このような理由から、実習前、実習後のソーシャルサポートの頻度の評価ではライフスキル得点に有意差を認めることができなかつたものと思われる。

以上のことより、単にスキー実習に参加するだけでなく、他者を援助したり、他者から援助されたりといった経験を多くすることで、ライフスキルが向上する可能性があると解釈することができる。すなわち、スキー実習のなかにライフスキルを高める要素は沢山あるが、今回のようにソーシャルサポートの重要性を理解して、さまざまな場面でサポートを実際に行い、それをモニタリングするという経験を加えることで、ライフスキルのさらなる向上がもたらされたといえよう。

今後の課題としては、スキー実習中のソーシャルサポートがライフスキル向上にどのように関連しているのかを、より具体的に検討していくことがあげられる。そのためには、スキーとライフスキルの関連要因を見出し、それを変数として扱いながら、機序などを想定して分析を進める必要がある。また、本研究では統制群を設けていなかったが、より客観的な知見を得るためには、統制群を設けるなど研究のデザインを整えて、検討することも必要だと思われる。

## まとめ

本研究は、大学生 (64名) を対象としたスキー実習において、ライフスキルの向上を意図したソーシャルサポートの実施を促し、それをセルフモニタリングするという介入を行い、ライフスキルへの影響を検討することを目的とした。スキー実習においてソーシャルサポートの評価を実施した結果、積極的に実施していた者が全体の26.5%、中程度実施していた者が42.9%、あまり実施していなかった者が30.6%だった。スキー実習前のライフスキル得点 (M=24.3, SD=4.73) と実習後のライフスキル得点 (M=26.0, SD=4.71) には有意に向上がみられた ( $t=3.91, p<.01$ )。また、ソーシャルサポートを中程度実施していた者は実習前に比べ、実習後のライフスキル得点は有意に高くなっていた ( $F=9.98, p<.05$ )。これらの結果から、スキー実習においてソーシャルサポートやセルフモニタリングを用

いることにより、ライフスキルがさらに向上する可能性があることが確かめられたものと思われる。

## 注

- 1) 自分がどのような人間であるか、自分の身体的特徴や能力や性格などについて抱いている自分自身についてのイメージ。(日本スポーツ心理学会編 (2008) スポーツ心理学事典. 大修館書店, pp113)
- 2) ある結果を得るために必要な行動をどの程度うまく遂行できるかという見込み感。(日本スポーツ心理学会編 (2008) スポーツ心理学事典. 大修館書店, pp516)

## 謝辞

本研究は平成21年-23年度科学研究費補助金基盤研究 (B) 「行動科学に基づく大学生の心身の健康問題に対処しうる独創的体育プログラム開発」(研究課題番号21300222, 研究代表者: 橋本公雄) による研究成果の一部である。記して感謝の意を表します。

## 引用文献

- 久田満 (1987) ソーシャル・サポート研究の動向と今後の課題. 看護学研究, 20: 170-179.
- House, J.S. (1981). Work Stress and Social Support. Addison-Wesley Educational Publishers Inc., pp.13-39.
- 磯貝浩久 (2005) スキー実習が学生の自己効力感に及ぼす影響. 大学体育学, 1: 25-35.
- 磯貝浩久 (2007) メンタルヘルスの向上を目指した野外授業 (スキー) の試み. 大学生の心身の健康問題に対処しうる独創的体育プログラムの開発, 平成18年度中間報告書, 84-87.
- 村上貴聡 (2005) ライフスキルと健康生活. 体育の科学, 55 (2): 97-100.
- 中川もも・岡村泰斗・荒木恵理 (2006) 組織キャンプのストレス場面におけるソーシャル・サポートが小中学生の対処行動に及ぼす影響. 野外教育研究, 9 (2): 19-30.
- 西田順一 (2005) 野外体験活動を活用した社会的スキル教育. 体育の科学, 55 (2): 120-124.
- 西田順一・橋本公雄・徳永幹雄・柳敏晴 (2002) 組織キャンプ体験による児童の社会的スキル向上効果. 野外教育研究, 5 (2): 45-54.
- 島本好平・石井源信 (2010) 運動部活動におけるスポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係の推定. スポーツ心理学研究, 37 (2): 89-99.

杉山佳生・洪倉崇行・西田保・伊藤豊彦・佐々木万  
丈・磯貝浩久（2010）体育授業における社会心理的  
スキルとライフスキルを測定する尺度の作成．健康  
科学，32：77-84

土屋裕睦（2005）競技者のソーシャルサポートとライ  
フスキル．体育の科学，55（2）：125-130.

竹之内隆志（2004）スキー実習による自己概念の変  
容 — 有効な介入方法の検討 — ．スポーツ心理  
学研究，31（1）：49-59.

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.

WHO（編）（川畑徹朗・西岡伸紀・高石昌弘・石井哲  
也，監訳）（1997）WHO・ライフスキル教育プログ  
ラム．大修館書店，Pp.112.

（平成24年7月27日受付）  
（平成24年9月25日受理）