

## 大学体育における心理社会的スキル教育の現状と課題

九州大学 杉山佳生

### 1. はじめに

近年、大学体育では、社会的要請や時代的背景を踏まえた内容の変更が盛んに行われており、その目的も多様化している。これらの目的の中に、コミュニケーション能力や社会性、あるいは、ストレス対処能力を獲得させようというものがある。すなわち、体育活動を通して、他者とコミュニケーションをとる力や、社会で必要とされる規範意識、あるいは、さまざまなストレスに打ち克つ力などを身につけさせようというものである。しかしながら、コミュニケーション能力やストレス対処能力などに対する理解、あるいは、体育・スポーツが果たす役割に対する理解が不十分な場合もあり、必ずしも、科学的、合理的な考えに基づいて、授業が構成されているとはいえないようである。そこで、ここでは、体育・スポーツと、コミュニケーションやストレスなど、私たちの心理社会的側面との関係を扱っている理論や研究知見（特に、体育・スポーツ心理学領域で扱われているもの）を参照しながら、「大学体育における心理社会的教育」に対する基本的な理解を図ることとする。

### 2. 心理社会的スキルとは

心理社会的側面の教育を扱うにあたり、昨今、「スキル」という概念に焦点を当てることが多くなっている。そこで、まずは、このスキルに関連する、類似した用語の整理をしておきたい。具体的には、「心理的スキル」、「社会的スキル」、「ライフスキル」、「心理社会的スキル」という用語の相違について、その歴史的背景も含めて、説明する。ちなみに、「スキル」の原語は「skill」であり、この「skill」は、「技能」、「技術」、あるいは、「能力」と訳されることもあるが、学術場面においては、カタカナ表記の「スキル」が、一般的に用いられている（相川，2009）。

#### 1) 心理的スキル (psychological skills)

おもにスポーツ心理学領域で用いられている用語である。スポーツ競技者の心理面（いわゆる、メンタル面）の強さを高めるためのトレーニングを、「心理的スキルトレーニング」と呼び、その際のトレーニング

の対象となるものを「心理的スキル」と呼んでいる。この種のトレーニングは、「メンタルトレーニング」とも呼ばれているが、実質的には、心理面あるいは認知面（考え方）のスキルの獲得あるいは向上を目指すトレーニングであることから、専門的には、「心理的スキルトレーニング」の呼称を使うことが多くなっている。

スポーツ競技者に備わっていることが期待され、さまざまな具体的なトレーニング方法が提案されている心理的スキルとしては、以下のようなものが挙げられる（たとえば、日本スポーツ心理学会，2005; Weinberg & Gould, 2007）。

- ・リラクゼーションスキル／ストレス対処スキル
- ・目標設定スキル
- ・イメージリースキ
- ・注意集中スキル
- ・ポジティブシンキング（肯定的思考）スキル
- ・認知的スキル
- ・コミュニケーションスキル
- ・リーダーシップスキル

後述する他の類似のスキルも同様であるが、心理的スキルは、英語で「psychological skills」と複数形で表現されていることから推測されるとおり、内容が異なる多くの種類のスキルで構成されている。すなわち、心理的スキルには、文字どおり、心理面の調整をするためのスキル（リラクゼーションスキルなど）だけでなく、「考え方」の関するスキル（目標設定スキル、認知的スキルなど）、あるいは、コミュニケーションスキルやリーダーシップスキルなどといった、対人関係あるいは集団の中で用いられるスキルも含まれている。そして、それぞれのスキルに対して、さまざまなトレーニング方法が考案されている。

#### 2) 社会的（ソーシャル）スキル (social skills)

おもに社会心理学研究領域で用いられてきている用語である。相川（2009）は、「他者との関係や相互作用を巧みに行うために、練習して身につけた技能」と定義している。この社会的スキルという用語については、古くは、Argyle（1967）が使用しているが、そこ

では、社会的スキルが、「運動スキル (motor skills)」とのアナロジーで捉えられている。すなわち、運動スキルと同様に、社会的スキルも、繰り返しの練習によって身につけ、向上させることができるものであると論じられており、現在でも、その考え方は踏襲されている。ちなみに、「社会的スキル」も「ソーシャルスキル」も、「social skills」を訳した用語であり、基本的に同義であるが、最近では、「ソーシャルスキル」のほうが好まれる傾向にある (たとえば、相川, 2009; 渡辺, 1996)。本稿では、他のスキルの表記との整合性を踏まえて、「社会的スキル」を用いることにする。

さて、スポーツ心理学領域における心理的スキルと同様に、社会的スキルも、多くの個別スキルによって構成されていると考えられているが、その考え方は、多様である。菊池 (1988) は、日常場面において、さまざまな行動を適切に遂行できることが、社会的スキルを有していることであると考え、「知らない人とも、すぐに会話が始められますか」、「仕事をするとき、何をどうやったらよいか決められますか」といった具体的な行動ができるかどうかを問う質問項目で構成される社会的スキル尺度 KiSS (Kikuchi's Social Skills Scale) を作成している。また、菊池・堀毛 (1994) は、その著書の中で、社会的スキルの要素となりうる多くの具体的スキルを取り上げている。そこでは、「ストレスを処理するスキル」、「計画のスキル」なども、社会的スキルの範疇にあると見なされている。

これに対し、コミュニケーションスキルや対人関係スキルという幾分包括的な枠組みを用いて、社会的スキルを捉えている研究者もいる。Riggio (1986) は、「社会的スキルは、すなわち、コミュニケーションスキルである」という考え方を基本に据えており、そこから導き出された理論モデルに則って、「情緒的 (非言語的)、社会的 (言語的) × [表現性、感受性、コントロール] の6下位尺度からなる「Social Skills Inventory」という社会的スキル測定尺度を開発した。いっぽう、「社会的スキルは、大きく、コミュニケーションスキルと対人スキルの2つの内容で構成されている」とする考え方もある。相川・藤田 (2005) は、記号化スキル、解読スキル、感情統制スキル (以上がコミュニケーションスキル)、関係開始スキル、関係維持スキル、主張性スキル (以上が対人スキル) の6下位尺度で構成されている社会的スキル尺度を、また、藤本・大坊 (2007) は、表現力、解読力、自己統制 (以上がコミュニケーションスキル)、関係調整、

他者受容、自己主張 (以上が対人スキル) の6下位尺度で構成されている社会的スキル尺度を、それぞれ作成している。

このように、社会的スキルという用語が意味するところは、広範かつ多様であるが、練習によって身につけるべきであるということについては、当然ながら、他の類似スキルと共通している。

### 3) ライフスキル (life skills)

おもに健康教育の領域で用いられている用語である。WHO (1997) 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心理社会的能力」と定義している。その具体例として、意志決定、問題解決、創造的思考、批判的思考、効果的コミュニケーション、対人関係スキル、自己意識、共感性、情動への対処、ストレスへの対処の10のスキルを挙げている。

このライフスキルは、WHO (世界保健機関) が提唱していることからわかることであるが、健康維持・増進のために必要であるスキルと見なされているものである。すなわち、これらのスキルを身につけておけば、心身ともに健康的な生活を送ることが可能になると考えられている。たとえば、意志決定スキルや問題解決スキルがあれば、難しい課題を突きつけられるような状況でも、それを乗り越えられる可能性が高まるだろうし、ストレス対処スキルがあれば、日々感じるストレスを、適度なレベルにまで低減させることができるだろう。その結果、心身の健康を (大きく) 害することなく、日常生活や社会生活を送ることができると考えられている。

このように、ライフスキルが心身の健康の維持・増進に資するという考え方から、健康・スポーツ科学、特にスポーツ心理学領域においても注目されるようになり、「運動・スポーツを通したライフスキル教育」が、アメリカを発祥として、世界各地で行われるようになっていく (杉山, 2004)。

なお、ライフスキルにかかる議論に際しては、ライフスキルが「日常生活で生じる問題に対処するためのスキル」とあるという点を十分に理解しておく必要がある。すなわち、特定の場面ではなく、日常全般において利用しうるスキルだということである。いいかえれば、ある特定の場面 (たとえば、スポーツ場面) で用いられるスキルは、厳密には、ライフスキルと呼ぶべきではないということになる。研究の場と実践の場で用いられる用語の意味は必ずしも一致せず、ライフスキルについても同様のことがいえるのだが、学術的

な議論をする際には、このような定義にかかる問題に留意する必要がある。

#### 4) 心理社会的スキル (psychosocial skills)

以上のように、心理的スキル、社会的スキル、ライフスキルという用語は、異なる学問領域で用いられてきたという理由により、明確に区別することができない概念となっている。実際、それぞれのスキルにおける具体的なスキルを見ると、多くの重複が認められる。したがって、体育・スポーツ領域においてこの種のスキルを扱う場合、いずれの用語を用いることもできるが、そのいっぽうで、誤解を生じる可能性もあることから、包括的な用語として、「心理社会的スキル」が用いられることが多くなってきたといえる。いいかえれば、心理社会的スキルは、スポーツ心理学領域で用いられている「心理的スキル」、社会心理学領域あるいは健康教育領域で用いられ、体育・スポーツ科学領域でも使用されるようになってきた「社会的スキル」、「ライフスキル」という用語で表される内容のすべてを包含する用語であるということになる。

なお、心理社会的スキルは、広義の心理的スキル、あるいは、社会的スキルと同義と見なすことができるが、ライフスキルとは必ずしも同じものではない。なぜなら、前述したように、ライフスキルには、「日常全般」という状況条件が課せられているが、心理社会的スキルは、特定の場に限定的なスキルを表現する際にも、用いることができるからである。厳密にいうならば、ライフスキルは、「日常生活で用いられる心理社会的スキル」であり、いっぽう、体育やスポーツ場面で用いられる心理社会的スキルは、「体育・スポーツ場面の心理社会的スキル」と表現すべきということになる。「体育・スポーツ場面で用いられる心理社会的スキルをライフスキルと呼ぶべきではない」というのが、本稿での考え方である。

以上、関連領域で用いられている類似の用語、すなわち、心理的スキル、社会的スキル、ライフスキル、および、心理社会的スキルについて、説明をした。これらの用語は、実践場面ではともかく、少なくとも学術的な場面においては、必要に応じて、適切に使い分けられるべきである。

### 3. なぜ、体育で心理社会的スキル教育なのか

さて、ここ数十年の間に、体育における心理社会的スキルの教育に言及する調査研究や実践報告が、特に体育・スポーツ心理学領域において、増加している。たとえば、日本体育学会の体育心理学専門領域では、

学会大会において、下記のような、心理社会的スキル教育を扱った（あるいは、それをテーマとした）企画が生まれ、実施されている。

- ・第63回大会（2012）キーノートレクチャー2  
体育・スポーツと心理社会的スキル教育（杉山佳生）
  - ・第61回大会（2010）キーノートレクチャー1  
体育授業と心の教育（賀川昌明）
  - ・第61回大会（2010）シンポジウム：若手研究者からみた体育心理学研究の現在と将来  
スポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係の推定（島本好平）
  - ・第60回記念大会（2009）シンポジウム：体育心理学の体育授業への貢献  
社会心理学的観点から体育授業を論じる（杉山佳生）
  - ・第56回大会（2005）キーノートレクチャー1  
ユース年代におけるスポーツ経験とライフスキル（上野耕平）
  - ・第56回大会（2005）シンポジウム：体育授業と生きる力の育成  
体育授業への適応とライフスキルの獲得（佐々木万丈）  
また、「Psychology for Physical Educators」という書籍が、1999年に初版が、2007年に第2版が発刊されているが、下記に示した目次から、「スキル」を強調する内容へと改訂されていることがうかがわれる。
  - ・Psychology for Physical Educators 初版（Auweele et al., 1999）の目次  
Section I: Psychology of Promoting Physical Activity, Exercise, and Health in Physical Education  
Section II: Psychological Outcomes of Physical Education  
Section III: Motor Skill Acquisition and Motor Competence  
Section IV: Social Psychology of Physical Education  
Section V: Psychology of the Physical Educator
  - ・Psychology for Physical Educators 第2版（Liukkonen et al., 2007）の目次  
Part 1: Promotion of Lifelong Health and Fitness  
Part 2: Promotion of Social Skills for Life  
Part 3: Promotion of Self-Concept and Cognitive Skills  
Part 4: Promotion of Motor Skills for Life
- このように、体育・スポーツ科学領域において、心理社会的スキル、あるいは、その教育が頻繁に取り上げられるようになってきたという現状があるが、研究や実践活動において立脚する立場には、以下の2つがあるといえる。

(1) 競技力向上のための心理社会的スキルトレーニング (いわゆる, メンタルトレーニング)

「心理的スキル」の考え方の流れを汲む立場である。スポーツ競技者に、競技に資する心理社会的スキルを習得させようというものである。これに関連する立場として、「ライフスキルの習得も、競技力の向上に資する」という考えに基づくものもあり、ここでは、競技者に対し、競技に関係する心理社会的スキルとともに、ライフスキルの教育も行い、競技者の競技力と人間力双方の向上を目指している。

(2) 体育・スポーツを通した心理社会的スキル教育 (いわゆる, ライフスキル教育)

体育・スポーツ活動を利用して、人々(特に、青少年)のライフスキルを向上させようという立場からの活動である。ここでの最終的な目標は、日常場面で役立つ心理社会的スキルの向上であり、そのために、体育やスポーツを活用しようというものである。ここでは、「体育・スポーツ活動を利用した、体育・スポーツ場面での心理社会的スキルの練習→当該スキルの習得→日常への般化の試み→ライフスキルの習得」という一連のプロセスが想定されている。

このように、全人的教育という観点から見て、後者の「体育・スポーツを通したライフスキル教育」が本稿での関心事であり、以降の議論も、この立場からのものとなる。

この、体育・スポーツを通したライフスキル教育にかかる取り組みは、前述したように、アメリカで始まり(たとえば, Danish et al., 2002), その後、世界各国に広がっていった。もちろん、ライフスキルは、運動やスポーツを用いなくても、適切な教育・学習を行うことで、習得される。しかし、Hodge et al.(1999)は、スポーツを用いることのメリットを、以下のように説明している。

(a) ライフスキル教育は、「人間教育」というイメージが強いため、必ずしも、誰もが参加を希望するようなものではない。そのいっぽうで、スポーツは、(少なくとも西欧文化においては)青少年にとっての主要な楽しみごとの1つである。そのため、スポーツを通したプログラムとすることで、ライフスキル教育が必要な青少年に、当該教育を導入しやすくなる。また、スポーツは、青少年の心理社会的発達(自尊心、同一性、有能感などの発達)に資する重要な要因の1つと認識されている。

(b) 前述したように、心理社会的スキルは、運動ス

キルのアナロジーで捉えることができる。すなわち、心理社会的スキルは、運動スキルと同様に、教示・示範(instruction / demonstration), 模倣(modeling), 練習(practice, rehearsal)を通して「学習」するものである。スポーツ活動では運動スキルの学習が(当然ながら)行われており、そのため、心理社会的スキルの学習環境も、整えやすいと考えられる。

さらに、心理社会的スキルの練習をするためには、具体的な課題があることが望ましいが、スポーツや運動は、それを提供しうるといえる。たとえば、ストレス対処スキルを習得するためには、ある程度のストレスを実際に感じたうえで、それを低下させるような練習が望まれるが、スポーツでは、その状況が容易に設定できる。

このように、運動やスポーツを通して心理社会的スキル教育を行うことには、多くの利点が認められるが、留意すべき点もある。

1つは、Hodge et al. (1999)でも言及されているように、「単にスポーツをしているだけで、自動的に心理社会的スキルが身につくわけではない」ということである。ここでは、心理社会的スキルの「学習」が行われる必要がある。

もう1つは、(繰り返しになるが)スポーツの中で習得された心理社会的スキルは、ライフスキルではないということである。スポーツ場面で使用できた心理社会的スキルが、日常場面でも使用できるとは限らないからである。日常場面で役立つ「ライフスキル」とするためには、スポーツ場面での心理社会的スキルを、日常場面へ般化(転移と称することもある)させる必要がある。この般化も、自動的に生じるとは限らず、般化させようという意図的な関わりが必要となる。ちなみに、Gould & Carson (2008)は、般化(転移)を効率的に生じさせるための条件として、以下のようものを挙げている。

- ・獲得スキルが他の状況でも価値があるという信念
- ・現在のスキルレベルへの気づき
- ・スキルがどのような文脈でどのように学習されるのかについての知識
- ・スキルを異なる状況で応用する能力にかかる自信
- ・スポーツ以外における自分の役割を探る意欲
- ・ソーシャルサポートを求める欲求と能力
- ・初期の失敗に適応する能力
- ・状況の類似性
- ・般化(原文では、転移)への気づきと理解

- ・過去の般化（原文では、転移）経験
- ・般化（原文では、転移）への支援と強化

さらにもう1つの留意点として、人格形成と心理社会的スキルの獲得との違いを認識しておくことが挙げられる。学校においては、心理社会的スキル教育が、特定の科目にかかる教育というよりも、人間教育の一環として位置づけられる場合が多いことから、心理社会的スキルを習得することが、すなわち、人間性（あるいは人格）を形成することであると見なされることがある。しかしながら、心理社会的スキルは、あくまで、さまざまな問題に対する「対処技術・技能」に過ぎず、決して、人格そのものや人間性（人間的奥深さ）を示すものではないと考えるべきである。いいかえれば、心理社会的スキルは、自己の心身の健康や健全さを保つための手段であり、これらのスキル、および、その他の人格形成に資する内省や思慮を通して、時間をかけて培われていくものが人格であり、人間性であるということになる。

とはいえ、心理社会的スキルという考え方が、人間育成を目指す学校教育において、役に立たないというわけではない。学校教育では、人格形成や人間性の醸成が謳われているが、それらを、実践場面で具体的にどのように教育していくのかについての明確な答えを出すことは、大変難しいことである。そのいっぽうで、心理社会的スキルであれば、運動スキルなどと同様に具体的に扱えることから、教えやすく、また、学習もしやすいと考えられる。このように、教育という場においては、理論的なレベルでは、人格形成や人間性の醸成が強調されてしかるべきなのだが、実践レベルにおいては、心理社会的スキルを教育の具体的な対象とすることが、現実的であると考えられる。もちろん、心理社会的スキルが習得されたからといって、人間性が培われたというわけではないので、この人間性の育成という学校教育の究極目標の達成につながるよう、絶えず、心理社会的スキル教育の位置づけや内容を吟味していくことが必要であるだろう。

#### 4. 体育で教育しうる心理社会的スキル

ここまで、心理社会的スキルとはどのようなものか、また、それらを体育・スポーツを活用して教育することの意義について、検討してきた。その中で、心理社会的スキルは多くの個別スキルで構成されていること、体育という場が、スポーツを教材としていることから、心理社会的スキルの学習に適した環境であることを指摘した。とはいえ、すべての心理社会的スキ

ルが、体育・スポーツを利用して学習することが望ましいとは限らない。それでは、具体的に、どのような心理社会的スキルの学習が、体育・スポーツ場面に適しているのだろうか。

この問題を検討する前に、体育教育の本質という点から、体育に心理社会的スキル教育を導入する際に考慮すべき問題に触れておきたい。それは、心理社会的スキル教育の導入が、体育授業における身体活動量の低下をもたらすものであってはいけない、ということである。

体育教育の本質は、文字どおり、「身体の教育、あるいは、身体を通した教育」である。いっぽうで、心理社会的スキル教育では、理論的理解や認知的変容（考え方の変容）のために多くの時間を割く必要があることから、机上で行われるような作業が増加する。そのため、心理社会的スキル教育を体育授業に導入すると、実質的な身体への関わりや身体活動量の減少が懸念される。これは、「体育教育」にとって、必ずしも望ましいことではない。そのため、学校体育に心理社会的スキル教育を導入する際には、身体活動が担保され、かつ、心理社会的スキルの練習も十分にできるような教育プログラムを策定する必要があるだろう。そして、そこでは、対象とするスキルの選別や、どのような課題を通してスキル学習を行うのかなどについて、吟味しなければならないだろう。

これらの前提を踏まえて、身体、身体活動、あるいは、運動・スポーツ活動と結びつけやすい心理社会的スキルを、いくつか挙げてみたい。

##### 1) 身体を通したリラクゼーションスキル

リラクゼーションスキルは、ストレス対処スキルの1つとみなされるものであり、自らの心身の緊張感を和らげるスキルである。その主要な方法に、呼吸法や自律訓練法、漸進的筋弛緩法などの、身体を介して行うものがあり、これらの学習を行うことが、体育という場にふさわしいと考えられる。たとえば、漸進的筋弛緩法は、身体の各部に力を入れた後に力を抜き、その感覚を学習することで、リラクセスを自ら導き出せるようにする技法である。このリラクゼーションスキルは、スポーツ競技者の心理的スキルトレーニングでも中心的な役割を果たしており、競技中の緊張状態を緩和する際に役立たせることができるが、ライフスキルへと般化させることで、日常生活におけるストレスへの対処においても、有効活用できるものである。自分自身の身体に対する意識や理解も向上することから、体育教育それ自体にも資する課題であるといえよう。

## 2) ノンバーバルコミュニケーションスキル

コミュニケーションは、大きく、言語を用いる「バーバル（言語的）コミュニケーション」と言語以外の媒体を用いる「ノンバーバル（非言語的）コミュニケーション」に分類されるが、この後者にかかるスキルが、ノンバーバルコミュニケーションスキルである（「ボディランゲージ」とも呼ばれている）。このノンバーバルコミュニケーションスキルは、その利用に際して、表情や視線、姿勢や動作、身体接触や空間行動といった媒体が用いられるが、スポーツ場面では、非常に多く用いられるとともに、重要な役割を果たしている。このことは、すなわち、スポーツ場面において、このノンバーバルコミュニケーションスキルの練習を存分にできる可能性があることを意味している。また、ノンバーバルコミュニケーションでは、おもに身体が用いられるために、身体に対する理解が促進することも考えられる。

## 3) リーダーシップ／フォロワーシップスキル

集団活動を効率的に行うためには、その活動を主導する適切な「リーダーシップ」と、リーダーの先導に適切に対応する「フォロワーシップ」の発揮が必要となる。これらのスキルは、さまざまな課題で学習することが可能ではあるが、スポーツという活動、特に、チームで行うスポーツ競技は、リーダーや課題、発揮すべきリーダーシップの内容を明確にすることができるといって、リーダーシップあるいはフォロワーシップスキルの向上トレーニングに最も適しているものの1つであると考えられる。もちろん、他の心理社会的スキルと同様に、単にスポーツのゲームを行っているだけで、リーダーシップあるいはフォロワーシップスキルが身につくわけではなく、学習が進むようにするためには、適切に環境を整える必要があることは、いうまでもない。

## 4) 目標設定スキル

このスキルの練習では、「長期的および短期的な具体的目標を設定することができること」、「目標が達成されているかの評価がしやすいこと」、「目標を達成するために何をすべきか（これを「プロセス目標」と呼ぶ）を検討しやすいこと」などの条件が揃っていることが望まれる。体育・スポーツでは、体力測定値やシュート成功率といったようなパフォーマンス成績など、結果を具体的な数値で示すことができる課題が豊富であり、また、それを達成するためにどのような練習をすればよいのかについても考えやすい場であるといえる。さらに、スポーツ心理学領域において、競技

力を高めるための目標設定のあり方に関する多くの知見が集積されており、スポーツという場を利用することで、科学的かつ効率的に、目標設定スキルを習得することが可能になると考えられる。

ここで取り上げた4種類の心理社会的スキル以外にも、プログラムの内容や教員・指導者の支援次第で、体育・スポーツ場面においてより効果的に学習できるスキルもあるだろう。体育教員の独創的なプログラムの構築が期待される。

## 5. 今後の課題：教育評価のあり方

これまで、大学体育に心理社会的スキル教育を導入することの意義を論じてきたが、学校教育の場に、このような心理社会的スキル教育を取り入れる以上は、適切な評価のあり方を提示する必要があると考えられる。しかしながら、この点については、なお多くの課題が残されている。ここでは、これらの課題のいくつかを取り上げたい。ここでは、十分な解決法の提示にまでは至らないかもしれないが、いくつかの可能性を提案してみたい。

### 1) 心理社会的スキルの測定方法

心理的スキル、社会的スキル、ライフスキルのいずれのスキルについても、それぞれの研究領域で、さまざまな測定法が開発されているが、多くは、自記式の質問紙を用いるものである。たとえば、スポーツ競技における心理的スキルを評価する尺度としては、「心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）」（徳永・橋本, 2000）がある。また、この尺度を、日常場面での心理的スキル（ライフスキルと見なすことができる）が測定できる尺度にアレンジする試みも行われている（徳永・橋本・高柳, 1994）。いっぽう、社会的スキルについては、前述したように、Riggio (1986) の「Social Skills Inventory」や、相川・藤田 (2005) の「成人用ソーシャルスキル自己評定尺度」などがある。しかしながら、このような自記式の尺度は、回答において意図的な操作が可能のため、基本的に、学校の成績評価には用いられないものである。成績評価のためには、それにふさわしい方法を考案する必要がある。

その1つとして、社会的スキルの評価法としても提案されているが、教員による他者評価や、学生同士によるピア評価などを用いる方法が考えられる（たとえば、相川, 2009）。ただし、このような方法を用いるためには、明確で客観的な評価基準を設定したり、評価者が十分なトレーニングを積むことで、評価の信頼性および妥当性を高めることが必要になる。

客観的な評価基準を策定するという目的のためには、運動スキルを評価する方法を応用することが有効であるかもしれない。運動スキルの評価法の開発は、特に指導要領に則って行われる小・中・高等学校の体育の研究における重要テーマの1つでもあり、さまざまな方法が、教育現場で実際に使用されているようである。大学レベルでは、未だ、実用的で有効な運動スキル評価法は普及していないようであるが、高校体育等で用いられている運動スキルの評価法を参考にし、心理社会的スキルの評価システムを整備することも、一案であるだろう。

## 2) 大学教育における問題

いっぽうで、大学体育では、教育すべき心理社会的スキルをどのように選定すべきか、あるいは、初期レベルの違いにどのように対処すべきかといった問題を検討することも重要である。どのようなスキルを教育すべきかという問題については、昨今、「人間力」、「学士力」、「就業力」、「ジェネリックスキル」など、心理社会的スキル（あるいは、ライフスキル）に類似した概念が、大学の教育を論じる際に用いられているが、どの能力、あるいは、スキルを教育対象とするかは、それぞれの大学における教育理念や目標によって、異なってくる。したがって、各大学の状況に応じて、教育対象スキルを設定することが必要である。その際、それぞれのスキルの定義（学士力とは何か、ジェネリックスキルとは何か、など）に基づいてスキルを選定するとともに、大学が設定する到達目標に合わせた評価基準を設ける必要があるだろう。

また、心理社会的スキル、特にライフスキルは、日々の生活の中におけるさまざまな経験を通して向上していく（さまざまな経験をする中で、適切な練習がなされて、スキルが向上する）ため、授業コース開始時の大学生のスキル習得レベルは、同一学年、同一クラスに所属していても、かなりの違いがあり、その違いは、英語、数学といった入学試験である程度標準化されている学力における個人差を上回っていると推測される。そのため、絶対的な基準を設けて評価をすることができるかどうかについては、十分な検討が必要であるだろう。すなわち、授業前の心理社会的スキルのレベルを確認し、その個人差が小さければ、共通の基準を設ける、個人差が無視できないほど大きいということであれば、授業を通じた個人内変動を捉える評価方法を確立する、などといった対応を検討していかなければならないということになる。

## 6. まとめ

最後に、大学体育において心理社会的スキル教育を導入する際の留意点をまとめておくことにする。

- 1) 心理社会的スキルは、練習を通して、学習するものである。ただ単にスポーツをしているだけで、自動的に身につくものではない。
- 2) 授業やスポーツ活動で用いられるようになった心理社会的スキルを、日常でも使えるようにする（すなわち、ライフスキルにする）には、適切な介入により、般化（転移）をさせる必要がある。
- 3) 心理社会的スキルには、多くの個別のスキルが含まれている。時間的な制約のある学校体育では、学校が掲げる教育目標や各授業の目的に応じて必要なスキルを選択したうえで、それらについてのトレーニングを行うことが望まれる。
- 4) 心理社会的スキル教育を体育に導入する際は、「身体との関わりを重視する」、「運動・スポーツを積極的に利用する」というようなプログラム内容とすることにより、体育教育の本質が損なわれないようにすることが期待される。
- 5) 教育効果に対する評価、特に、学校成績評価に使用可能な評価法については、多くの議論の余地があり、今後の重要検討課題である。

## 文 献

- 相川 充 (2009) 新版 人づきあいの技術—ソーシャルスキルの心理学. サイエンス社.
- 相川 充・藤田正美 (2005) 成人用ソーシャルスキル自己評定尺度の構成. 東京学芸大学紀要 第1部門教育科学, 56, 87-93.
- Argyle, M. (1967) *The Psychology of Interpersonal Behaviour*. Harmondsworth, England: Penguin Books.
- Auweele, Y. V., Bakker, F., Biddle, S., Durand, M., & Seiler, R. (1999) *Psychology for Physical Educators*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Danish, S. J., Fazio, R. J., Nellen, V. C., & Owens, S. S. (2002) Teaching life skills through sport: Community-based programs to enhance adolescent development. In: J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.) *Exploring Sport and Exercise Psychology* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association, pp.269-288.
- 藤本 学・大坊郁夫 (2007) コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み. パーソナリティ研究, 15(3), 347-361.
- Gould, D. & Carson, S. (2008) Life skills development

- through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 58-78.
- Hodge, K., Cresswell, S., Sherburn, D., & Dugdale, J. (1999) Physical Activity-based lifeskills programmes: Part I—Lifeskills & the Health / PE Curriculum. *Journal of Physical Education NZ*, 32, 8-11.
- 菊池章夫 (1988) 思いやりを科学する. 川島書店.
- 菊池章夫・堀毛一也 (編著) (1994) 社会的スキルの心理学—100のリストとその理論. 川島書店.
- Liukkonen, J., Auweele, Y. V., Vereijken, B., Alfermann, D., & Theodorakis, Y. (Eds.) (2007) *Psychology for Physical Educators: Student in Focus* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 日本スポーツ心理学会 (編) (2005) *メンタルトレーニング教本 改訂増補版*. 大修館書店.
- Riggio, R. E. (1986) Assessment of basic life skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 649-660.
- 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.
- 徳永幹雄・橋本公雄 (2000) 心理的競技能力診断検査用紙 (DIPCA.3). トーヨーフィジカル.
- 徳永幹雄・橋本公雄・高柳茂美 (1994) スポーツクラブ経験が日常生活の心理的対処能力に及ぼす影響. *健康科学*, 17, 59-68.
- 渡辺弥生 (1996) 講座サイコセラピー第11巻 ソーシャル・スキル・トレーニング (SST). 日本文化科学社.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007) *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- WHO (編) 川畑徹朗他 (監訳) (1997) *WHO・ライフスキル教育プログラム*. 大修館書店.