慶應義塾大学学術情報リポジトリ
Keio Associated Repository of Academic resouces

Title	体育実技受講学生の社会的スキル及び自己効力感の変容に関する検討 : 授業形態の違いによる比較
Sub Title	The effect of physical education intensive classes on social skills and self-efficacy
Author	野口, 和行(Noguchi, Kazuyuki) 村山, 光義(Murayama, Mitsuyoshi) 村松, 憲(Muramatsu, Tadashi) 板垣, 悦子(Itagaki, Etsuko) 東海林, 祐子(Tokairin, Yuko)
Publisher	慶應義塾大学体育研究所
Publication year	2015
Jtitle	体育研究所紀要 (Bulletin of the institute of physical education, Keio university). Vol.54, No.1 (2015. 1) ,p.9- 16
JaLC DOI	
Abstract	The purpose of this study was to clarify the change of social skills and self-efficacy in the students who take physical education classes in university and difference among form of the classes ; physical education intensive course, physical education course conducting once a week and lecture course. We measured social skills and self-efficacy using Kikuchi's Social Skill Scale (KiSS-18) and the General Self Efficacy Scale (GSES). The results are as follows : 1) Regardless of the kind of the courses, KiSS-18 score and GSES score improved significantly in the physical education intensive classes. 2) KiSS-18 score improved significantly in the physical education intensive classes and physical education classes conducting once a week. In the pretest, the score of physical education intensive classes and physical education classes conducting once a week showed a greater increase than the score of the lecture classes. The same was true with the posttest. 3) GSES score improved significantly in the physical education intensive classes and physical education classes conducting once a week. In the posttest, the score of physical education intensive classes and physical education classes conducting once a week showed a greater increase than the score of the lecture classes.
Notes	
Genre	Departmental Bulletin Paper
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00135710-00540001-0009

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

体育実技受講学生の社会的スキル及び自己効力感の変容に関する検討
―授業形態の違いによる比較―

野口　和行 *　　村山　光義 **　　村松　憲 *
板垣　悦子 *　　東海林　祐子 ***

The effect of physical education intensive classes on social skills and self-efficacy

Kazuyuki Noguchi[1], Mitsuyoshi Murayama[2], Tadashi Muramatsu[1], Etsuko Itagaki[2], Yuko Tokairin[3]

The purpose of this study was to clarify the change of social skills and self-efficacy in the students who take physical education classes in university and difference among form of the classes; physical education intensive course, physical education course conducting once a week and lecture course. We measured social skills and self-efficacy using Kikuchi's Social Skill Scale (KiSS-18) and the General Self Efficacy Scale (GSES).
The results are as follows:
1) Regardless of the kind of the courses, KiSS-18 score and GSES score improved significantly in the physical education intensive classes.
2) KiSS-18 score improved significantly in the physical education intensive classes and physical education classes conducting once a week. In the pretest, the score of physical education intensive classes and physical education classes conducting once a week showed a greater increase than the score of the lecture classes. The same was true with the posttest.
3) GSES score improved significantly in the physical education intensive classes and physical education classes conducting once a week. In the posttest, the score of physical education intensive classes and physical education classes conducting once a week showed a greater increase than the score of the lecture classes.

キーワード：社会的スキル，自己効力感，授業形態，集中授業
Key words：Social skills, self-efficacy, form of the classes, intensive course

Ⅰ．はじめに

近年，増加傾向にある大学生の対人関係における不適応やストレスに対する耐性の低さやその対処の不適切さが指摘され，大学教育において学生の人間形成を支援していくことは重要な検討課題である。

筆者らは，この課題検討の取り組みとして，社会的スキルと自己効力感に着目し，大学生に対する調査研究を進めてきた（加藤ら 2011，村山ら 2013，野口ら 2013）。ここで社会的スキルとは，一般に円滑な

＊慶應義塾大学体育研究所准教授
＊＊慶應義塾大学体育研究所教授
＊＊＊慶應義塾大学総合政策学部専任講師
1) Associate professor, Institute of Physical Education, Keio University
2) Professor, Institute of Physical Education, Keio University
3) Assistant Professor, Faculty of Policy Management, Keio University

人間関係を形成・維持するために必要な行動とされている（菊地 1988，庄司 1991）。また，自己効力感は，Bandura（1977）によって提唱された概念であり，行動の遂行可能性の認知を示している。過去の成功体験に基づいてもたれている通常の「自信」に対して，自己効力感は，「ある課題を達成するために必要な行動をどの程度うまく実施できるかの確信」としている。自己効力感には，特定の課題や問題における自己効力感ではなく，より長期的に，一般化した日常場面における行動に影響する自己効力感があると考え，それを一般性自己効力感と名付けている（坂野・東條 1986）。また，成田ら（1995）は一般性自己効力感という用語に対して，一般性という語の意味が多義的になる恐れがあることを指摘し，特性的自己効力感と命名している。

筆者らは，この社会的スキルと自己効力感の変容に関して，特に体育実技の実施の有無に注目してその変化を検討した（加藤ら 2011）。その結果，体育実技を履修していたグループで自己効力感が有意な向上を示し，その変容には，スポーツに対する「活動性」「必要性」「共同」などの意識が関係していた。社会的スキルは，全体に学期終了時点で得点が上昇する傾向はみられたものの，体育実技履修の有無による有意差は認められなかったことを報告している。また，社会的スキルテスト及び一般性自己効力感テストを実施し，年齢や学年の差，得点の分布の実態，春学期と秋学期の変化の有無に関して基礎的な検討を行うとともに（村山ら 2013），体育実技の中に社会的スキルの向上を意図しコミュニケーションの促進を図るプログラムを導入することによる社会的スキル及び自己効力感の変化を検討した（野口ら 2013）。その結果，社会的スキル得点は，男子ではプログラム群のみ2回目が有意に向上し，自己効力感得点においてもプログラム群のみ2回目が有意に向上した。また，社会的スキル向上のプログラムは特に社会的スキルの低い者に効果的であることが示唆されたことを報告している。

ところで，近年の大学体育では，体験学習や野外教育の重要性が強調されるようになり，スキー，キャンプ，マリンスポーツなど多くの集中授業が行われるようになってきている（磯貝ら 2005）。このような傾向は全国大学体育連合の保健体育教育情報報告書（2003）からも伺うことができる。野外における合宿を伴う集中授業は，非日常的な環境の中で，共同生活をしながら，体験的な学習の中で，集中的に技術を習得できることから，参加者の心理面にさまざまな心理的効果をもたらすことが指摘されている。

大学体育における集中授業の受講者を対象とした社会的スキルの獲得に関する報告がいくつか見られる。竹田ら（2001）は，スキー実習前後で，「関係開始」「関係維持」といった対人関係に関する尺度の得点が向上することを報告している。吉田（2009）は，短期大学生を対象とした1泊2日のキャンプ実習参加者を対象に自尊感情と社会的スキルの変化を検討し，社会的スキルのうち初歩的なスキルのみ有意な向上を示したことを報告している。市河ら（2013）は，保育専攻学生を対象とした3泊4日のキャンプ体験が学生の社会的スキルに及ぼす影響を検討し，キャンプ非参加者と比較してキャンプ参加者の得点が有意に向上し，特に対人関係能力，問題解決能力に関するスキルに向上が見られたことを報告している。また，中澤ら（2014）は，大学体育の一環として行われているスキー実習の受講者を対象に2年間にわたって社会的スキルの変化を測定し，実習前後で社会的スキルの総得点，コミュニケーション，問題解決能力に関するスキルの向上が見られたことを報告している。

大学体育における集中授業の受講者を対象とした自己効力感の変容に関する報告も数多く見られる。布目ら（1995）は，集中授業スケート受講者を対象に，スケート実習に対する不安及びスケート実習に対する自己効力感が不安に及ぼす影響を検討し，スケートに対する自己効力感の高い者は，スケート実習に対する不安が低いことを報告している。磯貝ら（2005）は，集中授業スキーの受講者を対象に，自己効力感をスキーに対する自己効力感，身体的自己効力感，一般性自己効力感に分けて検討した。その結果，実習後に一般性自己効力感は向上しなかった一方で，その他の自己効力感が向上したことを報告している。

進藤ら（2007）は，集中授業ヨット受講者を対象にヨット技術の理解度，ヨット技術の修得度，ヨット自己効力感及び特性的自己効力感の変化を検討し，セーリング技術の習得を通して特性的自己効力感が向上したことを報告している。井澤ら（2009）は，集中授業マリン＆レクリエーション実習の受講者を対象に特性的自己効力感の変容を検討し，実習後に特性的自己効力感が有意に向上することを報告している。平野ら（2011）は，大学の夏季野外活動実習の受講者を対象に，組織キャンプ経験が大学生の自己効力感と無気力に及ぼす効果を検討し，実習直後に自己効力感が有意に向上し，終了1ヶ月後に得点は低下する傾向が見られるものの，実習前と比較す

ると有意性傾向のある向上が見られることを報告している。

以上，大学体育の集中授業における心理的効果の指標として，社会的スキルと自己効力感の変容について概観してきた。集中授業を対象とした報告は多数見られるが，その効果が種目特有のものなのか，集中授業全体に共通するものなのかは明らかにされていない。また週１回実施の実技授業との比較も行われていない。

慶應義塾大学（以下本塾）では，体育実技の一環として週１回実施の授業（以下ウィークリースポーツ）と夏季または春季休業中に７日間または３泊４日程度の合宿形式で行う集中授業（以下シーズンスポーツ）を実施している。合宿を伴うシーズンスポーツは，マリンスポーツ，山岳，ヨット，スキーなど，バラエティ豊かな７種目が開講されており，シーズンスポーツ受講者の社会的スキルと自己効力感の変容を検討することで，効果の要因が種目特有のものか集中授業全体に共通するものかを明らかにすることができると考えられる。また，以前に収集したデータを使用して，ウィークリースポーツ受講者との比較，講義科目受講者との比較も可能である。

そこで，本研究では本塾シーズンスポーツ受講者を対象に社会的スキル及び自己効力感の変容を検討し，以前収集した講義科目，ウィークリースポーツの得点との比較することを目的とする。

Ⅱ．方　法

１．調査用紙

調査用紙は，① 個人プロフィール（学年，性別，生年月日，これまでの身体活動の有無，体育実技履修コマ数），② 社会的スキルテスト，③ 一般性自己効力感テストを含む構成とした。

社会的スキルテストは，菊池（2007）によって開発されたKiSS−18を基にしている。このテストは18項目からなり５段階評定で得点化され，一般人，大学生の男女別で平均値と標準偏差が示されている。本研究では，大学生の男女の区別なく集計を行った。

自己効力感に関しては一般的セルフ・エフィカシー尺度（General Self Efficacy Scale：以下GSESと略す）を用いた。このGSES（坂野・東條 1986）は，16項目からなり，「はい・いいえ」で回答する。各質問によって「はい・いいえ」のいずれかが得点に該当するようになっており，合致した合計得点（０ ～ 16点）をさらに標準値（Ｔスコア）化して評価するものである。学生，成人男性，成人女性ごとに評価表があり，本研究では，学生（男女一緒）の評価表にあわせて男女の区別なく集計を行った。

２．調査時期及び方法

本研究は慶應義塾大学総合研究推進機構研究倫理委員会倫理審査委員会の承認を受け実施された。調査は2013年度のシーズンスポーツの各種目の開講式前および授業終了後解散前の２回実施し，直接配布・回答をしてもらった。１回目の回答時には，調査に対する承諾書に署名をもらい，２回目は承諾者のみに回答を求めた。各種目の概要を表１に示す。

３．分　析

KiSS−18，GSESそれぞれのデータについて，シーズンスポーツの各種目でその変化を比較した。また，授業形態の違いによる得点の変化を比較するために，野口ら（2013）が実施した2012年度のウィークリースポーツ受講者を対象とした調査のデータ（N＝534），及び加藤ら（2011）が実施した2010年度の講義科目（英語，文学，スポーツ科学，体育学講義）受講者を対象とした調査のデータ（N＝124）を使用した。

４．統計処理

調査時期及びシーズンスポーツの種目によるKiSS−18得点，GSES得点を比較するために，独立変数を調査時期と種目，従属変数をKiSS−18得点，GSES得点とする混合計画の２要因の分散分析を行った。また，調査時期及び授業形態（講義科目，ウィークリースポーツ及びシーズンスポーツ）によるKiSS−18得点，GSES得点を比較するために，独立変数を調査時期と授業形態，従属変数をKiSS−18得点，GSES得点とする混合計画の２要因の分散分析を行った。

Ⅲ．結　果

欠損値がなく生年月日による授業前と授業後２回の合致が得られたデータを有効回答とし，得られたデータ数は130名であった。

まず，調査時期及びシーズンスポーツの種目によるKiSS−18得点，GSES得点を比較するために，独立変数を調査時期と種目，従属変数をKiSS−18得点，GSES得点とする混合計画の２要因の分散分析を行った。

図１は，調査時期及びシーズンスポーツの種目によるKiSS−18得点の変化を比較したものである。その結果，KiSS−18では，測定時期の主効果に有意差が認められたが（$F(1,123)=45.28$, $p<.001$），種目の主効果

表１　シーズンスポーツ種目の概要

科目名	実施期間	実施場所	主な授業内容	人数
マリンスポーツアクティビティ	2013年８月２日～８月５日	千葉県館山市塩見海岸	透明度の高い大海原を利用して水泳、シュノーケリング、シーカヤック等のマリンスポーツを行う	19
山　岳	2013年８月２日～８月５日	長野県北アルプス周辺	北アルプスを舞台にした縦走形式のトレッキング（山小屋泊）を行う	7
馬　術	2013年８月３日～８月６日	長野県望月馬事公苑	馬術技術の習得を目指すとともに、馬の世話・厩舎作業など，馬と間近で接することのできる体験型プログラムを通して，総合的な馬の管理を体得する	17
ヨット	2013年８月２日～８月５日	神奈川県葉山海岸	小型艇（ディンギー）、大型艇（クルーザー）を使用したセーリング実習を通して、自然の素晴らしさと厳しさを体験し、理解する	11
アウトドアレクリエーション	2013年９月２日～９月６日	長野県八ヶ岳周辺	周辺の豊かな自然環境を利用したさまざまなプログラム（ハイキング、カヤック、ロッククライミング等）を通して、自然環境の理解、各活動に関する知識と技術の習得、人間関係の理解を図る	21
スキー	2014年２月８日～２月11日	長野県志賀高原	合宿形式のスキー実習を通じ、雪山での自然体験と集団生活・グループ活動を体験するとともに、個人の技術的課題を認識するとともに、設定された達成目標をクリアするための努力実践をする	39
スケート	2014年２月４日～２月７日	長野県軽井沢町風越公園アイスアリーナ	アイススケート（スピード、フィギュア、アイスホッケー）に関する知識及び技術を習得するとともに、合宿生活の経験及び他学部の仲間との懇親を図る	16

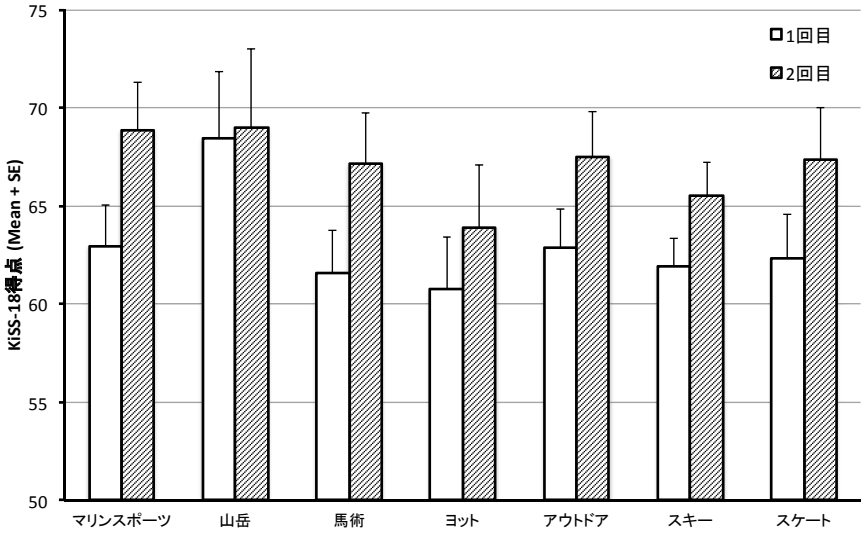

図１. シーズンスポーツ種目別の KiSS-18得点の変化

（F (6,123) = 0.47, p = .828）及び測定時期と種目の交互作用（F (6,123) = 0.98, p = .439）に有意差は認められなかった。このことから，種目の違いに関わらず，KiSS−18得点が１回目に対して２回目が有意に向上したことが明らかになった。

図２は，調査時期及びシーズンスポーツの種目による GSES 得点の変化を比較したものである。その結果，GSES では，測定時期の主効果に有意差が認められたが（F (1, 123) = 11.57, p = .001），種目の主効果（F (6, 123) = 0.54, p = .781）及び測定時期と種目の交互作用（F (6, 123) = 1.89, p = .087）に有意差は認められなかった。このことから，種目の違いに関わらず，GSES 得点が１回目に対して２回目が有意に向上したことが明らかになった。

次に，授業形態の違いによる得点の変化を比較するために，加藤ら（2011）が実施した2010年度の講義科目受講者を対象とした調査のデータ（N = 124）及び，野口ら（2013）が実施した2012年度のウィークリースポーツ受講者を対象とした調査のデータ（N = 534）を使用し，調査時期及び授業形態（講義科目，ウィークリースポーツ及びシーズンスポーツ）による KiSS−18得点，GSES 得点を比較するために，独立変数を調査時期と授業形態，従属変数を KiSS−18得点，GSES 得点とする混合計画の２要因の分散分析を行った。

図３は，調査時期及び授業形態の違いによる KiSS−18 得点の変化を比較したものである。その結果，KiSS−18

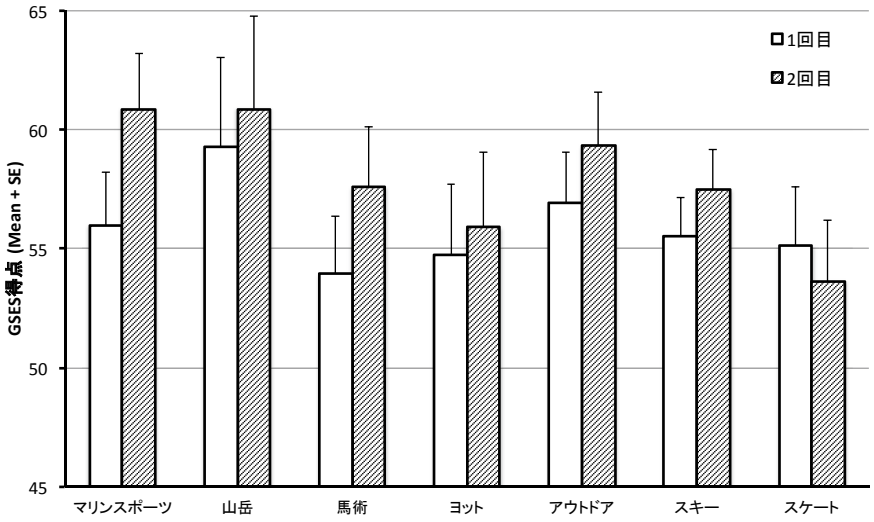

図２. シーズンスポーツ種目別の GSES 得点の変化

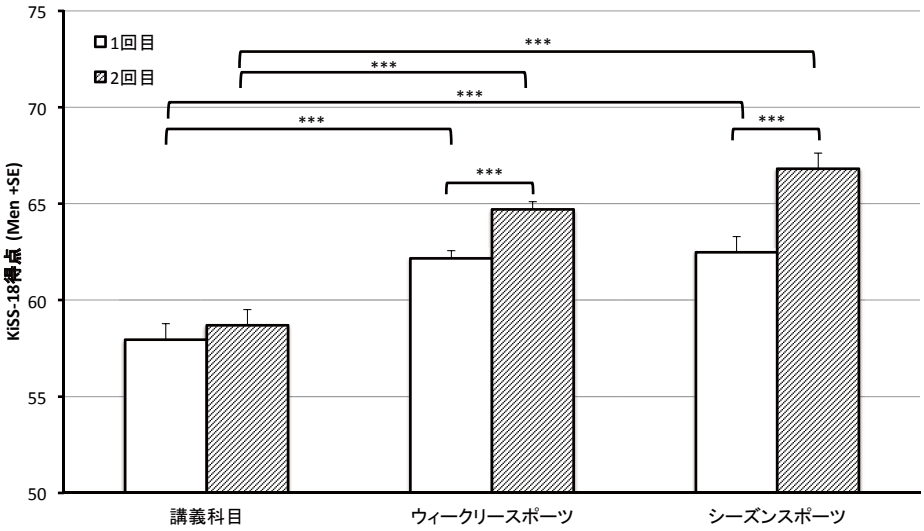

図３．授業形態の違い（講義，ウィークリー，シーズン）による KiSS−18得点の変化

***p<.001　**p<.01

では，測定時期の主効果及び授業形態の主効果，さらに交互作用が有意であった（順に F (1,785) = 69.57, p < .001; F (2,785) = 19.34, p < .001; F (2,785) = 8.75, p < .001）。授業形態の各水準における単純主効果の検定では，講義科目では１回目，２回目の間には有意差が認められなかったが（F (1,785) = 1.42, p = .234），ウィークリースポーツとシーズンスポーツでは有意差が認められた（順に F (1,785) = 51.88, p < .001; F (1,785) = 72.68, p < .001）。時期の単純主効果でも有為差が認められ，サイダック法による多重比較によると，１回目では講義科目がそれぞれウィークリースポーツとシーズンスポーツとの間に有意差があり（ps < .001 ），２回目においても講義科目がそれぞれウィークリースポーツとシーズンスポーツの間に有意差があった（ps < .001）。

図４は，調査時期及び授業形態の違いによる GSES 得点の変化を比較したものである。GSES では，測定時期の主効果及び授業形態の主効果，さらに交互作用が有意であった（順に F (1,785) = 10.08, p < .01; F (2,785) = 4.60, p < .01; F (2,785) = 4.78, p < .01）。授業形態の各水準における単純主効果の検定では，講義科目では１回目，２回目の間には有意差が認められなかったが（F (1,785)) = 0.61, p = .434），ウィークリースポーツとシーズンスポーツでは有意差が認められた（順に F (1,785) = 10.65, p < .001; F (1,785) = 22.57, p < .001）。時期の単純主効果では１回目では有意差が認められなかったが，２回目においては有意な単純主効果が認められ，サイダック法による多重比較によると，講義科目がそれぞれウィークリースポーツとシーズンスポーツとの間に有意差があった（ps < .01）。

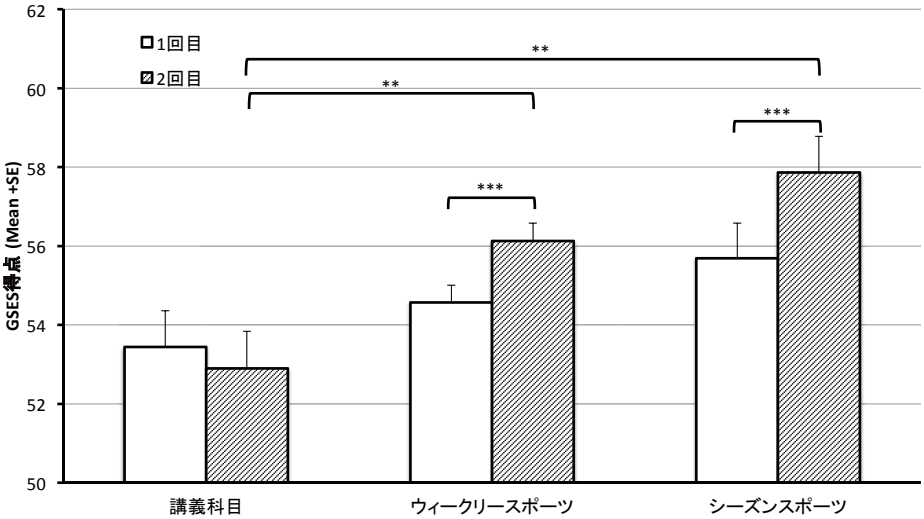

図４．授業形態の違い（講義，ウィークリー，シーズン）による GSES 得点の変化

***p<.001　**p<.01

Ⅳ．考　察

１．シーズンスポーツにおける KiSS-18得点及び GSES 得点の変化

シーズンスポーツの各種目では，授業担当者の他に体育会 OB や現役部員等の補助スタッフが配置され，小集団による実技の指導が中心となっている。例えば，スケートでは技術レベル別に班を構成し，スタッフが指導に当たる。また，チーム対抗でアイスホッケーのゲームや氷上運動会を実施する。馬術では１頭の馬に１名のスタッフと４名の受講生が割り当てられ，馬上での技術向上とともに，馬の世話や厩舎作業などの体験型プログラムを通して総合的な馬の管理を体験する。このような，小集団による体験学習が相互のコミュニケーションを促進し，合宿による受講生の共同生活が社会的スキルの向上に寄与していることが考えられる。

Bandura（1977）によれば，自己効力感は，① 遂行行動の達成（成功体験），② 代理体験，③ 言語的説得，

④ 情動的喚起の４つの情報源によって高められるとされている。遂行行動の達成は自身の成功体験，代理体験は他者の行動の観察，言語的説得は自己暗示や他者からの助言，情動的喚起は緊張感や落ち着きなどの生理的反応を実体験することをさしている。

シーズンスポーツは，非日常的な環境の中で，その種目に特有な技術を習得しながら，課題を達成する体験が多く含まれている。早朝から歩き始めて目標とする山頂を目指す登山や，自然現象である風を読み，セールでとらえて進むヨットは，自然の素晴らしさと厳しさを体験しながら達成する体験を味わうことができる。また，ロッククライミングやカヤック，マウンテンバイク等の種目を選択して体験するアウトドアレクリエーションでは，挑戦する活動を受講者のニーズや意欲で選択するため，より達成感を得やすい側面がある。スキーにおける技術習得の場面で同じ班の仲間が滑走する様子を見ることや，指導者や仲間からの励ましを得ることで代理体験や言語的説得の機会を得ることができる。自然の中での合宿生活という体験は，自然とのふれあいや仲間とのふれあいを通して受講者に強い情動的喚起を経験することができるであろう。このような経験がシーズンスポーツ受講者の自己効力感を高める要因となっていると考えられる。

２．授業形態の違いによる KiSS-18得点及び GSES 得点の比較

授業形態の違いによる KiSS-18得点の比較をしたところ，授業形態の各水準における単純主効果の検定では，ウィークリースポーツとシーズンスポーツでは有意差が認められた。また，時期の単純主効果でも有意差が認められ，多重比較によると，１回目では講義科目がそれぞれウィークリースポーツとシーズンスポーツとの間に有意差があり，２回目においても講義科目がそれぞれウィークリースポーツとシーズンスポーツの間に有意差があった。

これは，講義科目受講者と実技科目受講者の間にもともと差があったことを示唆している。組織キャンプへの参加者と非参加者の向社会的スキルについて調査した嶋田（1998）は，キャンプなどの野外実習に参加する者の向社会的スキルは標準値よりも明らかに高いと指摘している。科目の特性上，受講にあたってある程度のコミュニケーション能力が求められる実技科目でも，もともと高い社会的スキルを持つ者が実技科目を履修している可能性が高い。

しかし，２回目でも講義科目と実技科目の間に有意差があったことから，実技科目が有意に社会的スキルを向上させていることを示唆している。賀川（2002）が指摘するように，大教室で行われる講義科目は，他者とのコミュニケーションはほとんど必要とされないし，コミュニケーションを主たるテーマとした語学の授業でも，体育科目ほどの豊かな擬似社会的体験を提供してくれるものはそれほど多くないだろう。実技に参加することで，自分自身の身体能力や技術レベルを開示し，他の受講者との人間関係を構築していくことが必要となる。その中でコミュニケーションを図り，円滑な人間関係を築こうとする過程の中で，社会的スキルが向上することが考えられる。

授業形態の違いによる GSES 得点の比較をしたところ，授業形態の各水準における単純主効果の検定では，ウィークリースポーツとシーズンスポーツでは有意差が認められた。また，時期の単純主効果では２回目に有意差が認められ，多重比較によると，講義科目がそれぞれウィークリースポーツとシーズンスポーツの間に有意差があった。

講義科目でも，小テストやレポートの提出等で達成感を感じるケースもあるかもしれないが，全体的に自己効力感を高める情報源を得る機会は少ないと思われる。講義科目に比べると，体育実技では，技術の向上に関する客観的な評価が容易で成功体験を得やすく，他者の動きを見て自分にもできそうだという代理体験を得ることができる。また，他の受講者からの励ましによる言語的説得や，小集団による活動を通して，一体感などの強い情動的喚起を経験することができる。このような体験が受講者の自己効力感を高める情報源が十分に含まれていることが，体育実技受講者の自己効力感を高める要因となっていると考えられる。

Ⅴ．まとめ

本研究では，本塾シーズンスポーツ受講者を対象に社会的スキル及び自己効力感の変容を検討し，以前収集した講義科目，ウィークリースポーツの得点との比較することを目的とした。その結果，以下のことが明らかになった。

１）種目の違いにかかわらず，シーズンスポーツの受講によって，社会的スキル及び自己効力感が高まった。

このことから，種目の内容よりも合宿生活がこれらのスコア向上に寄与した可能性がある。

２）調査時期及び授業形態の違いによるKiSS-18得点の変化を比較したところ，ウィークリースポーツとシーズンスポーツで１回目から２回目にかけて有意に得点が向上した。また，１回目において講義科目がそれぞれウィークリースポーツ，シーズンスポーツとの間に有意差があり，２回目においても講義科目がそれぞれウィークリースポーツ，シーズンスポーツとの間に有意差があった。これは，講義科目受講者と実技科目受講者の間にもともと差があった可能性が示唆される。しかし，２回目の得点も向上していることから講義科目と比較して実技科目が有意に社会的スキルを向上させていることを示唆している。

３）調査時期及び授業形態の違いによるGSES得点の変化を比較したところ，ウィークリースポーツとシーズンスポーツで１回目から２回目にかけて有意に得点が向上した。また，２回目において講義科目がそれぞれウィークリースポーツ，シーズンスポーツとの間に有意差があった。これは，講義科目と比較して実技科目が有意に自己効力感を向上させていることを示唆している。

本研究では，講義科目，ウィークリースポーツ，シーズンスポーツ受講者の調査年度が異なっている。また，授業前及び授業後の２回しか調査していないため，これらの効果が持続しているかどうかを検討することができていない。また，自由記述等の欄を設けていないため，質的なデータを収集していない。

今後はそれらの課題を克服しつつ，行動観察やインタビューなど質的なデータも収集しながら，検討を続けていくことが必要であろう。

参考文献

相川充・津村俊充編（1996）対人行動学研究シリーズ① 社会的スキルと対人関係．誠信書房

Bandura A（1977）Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 84, 191-215

Bandura A & Woods RE（1989）Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision-making. Journal of Personality and Social Psychology . 56, 805-814.

市河勉，三宅孝昭，新戸信之（2013）キャンプ体験が保育専攻学生の社会的スキルに及ぼす影響について．松山東雲短期大学研究論集．43，55-61.

井澤悠樹，松永敬子（2009）マリン＆レクリエーション実習のプログラム効果に関する研究．大阪女学院大学紀要６，97-106.

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．２，25-36.

賀川昌明（2002）体育・保健体育科教育のねらいと心理的課題．市村・阪田・賀川・松田編著　体育授業の心理学．大修館書店，13-16.

加藤大仁，村山光義，須田芳正，村松憲（2011）学生の成長に寄与する体育科目の再構築に向けた基礎的検討　── 一般性自己効力感，社会的スキルの変化に着目して ──．慶應義塾大学体育研究所紀要．50（１），９-22.

菊池章夫編著（2007）社会的スキルを測る：KiSS-18ハンドブック．川島書店.

菊池章夫（2008）社会的つながりの心理学．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

近藤明彦（2001）人文･社会科学的アプローチからの報告－研究の発端と展開．慶應義塾大学体育研究所プロジェクト研究報告2000, 25-36.

村山光義，加藤大仁，須田芳正，村松憲，野口和行（2013）体育実技履修学生の社会的スキルおよび自己効力感の水準に関する基礎的検討．慶應義塾大学体育研究所紀要．52（１），21－31.

中澤史，麓正樹，谷木龍男，山崎将幸（2014）スキー実習による受講生の社会的スキル向上効果．法政大学スポーツ研究センター紀要．32，９-13.

成田健一，下仲順子，中里克治，河合千恵子，佐藤眞一，長田由紀子（1995）特性的自己効力感尺度の検討．教育心理学研究43，306-314.

野口和行，須田芳正，村松憲，村山光義，加藤大仁（2013）学生の社会的スキル向上を目指した体育実技実践の試み．慶應義塾大学体育研究所紀要．52（１），11-20.

布目靖則，田崎健太郎，河合季信，高野聰（1995）スケート実習における不安要因，自己効力感，及び技術向上の関係．スポーツ教育学研究．14（２），77-90.

坂野雄二･東條光彦（1986）一般性セルフ･エフィカシー尺度作成の試み．行動療法研究. 12, 73-82.

坂野雄二･前田基成編著（2002）セルフ･エフィカシーの臨床心理学．北大路書房.

嶋田洋徳（1998）小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究．風間書房．132-143.

進藤正雄，宮地力，本間三和子，中島幸，堀出知里（2007）「ヨット」受講生のセーリング技術習得過程と自己効力感の変化．大学体育研究．29，69-78.

社団法人全国大学体育連合（2003）2001-2002年度大学・短期大学の保健体育教育情報報告書.

吉田充（2009）キャンプ体験が短期大学生の自尊感情と社会的スキルに与える影響．國學院短期大学紀要．24，３-14.

吉田隆（2004）今こそ問われる学校体育の意義．　体育科教育 2004年１月臨時増刊号，58-61.