

博士論文  
令和2年（2020）年度

テニス選手が競技生活を通して獲得した  
ライフスキルについて

Life skills acquired by university tennis players through their competitive careers

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科

野沢 絵梨

## 目次

<b>第1章 序論</b> .....	<b>3</b>
1.1 日本におけるスポーツ指導の課題 .....	3
1.2 ライフスキルとは .....	5
1.3 スポーツとライフスキルに関する先行研究 .....	9
1.4 国内でのスポーツを通じたライフスキル指導の現状 .....	13
1.5 個人競技選手がチーム活動によって影響を受ける心理的要因 .....	14
1.6 集団凝集性 .....	15
1.7 研究目的 .....	18
1.8 研究対象 .....	19
1.9 研究意義 .....	21
1.10 各章の構成 .....	21
<b>第2章 研究1：集団凝集性とライフスキルから見る大学テニス部員の類型化-潜在クラス分析によるアプローチ</b> .....	<b>23</b>
2.1 本研究の目的と意義 .....	23
2.1.1 目的 .....	23
2.1.2 意義 .....	23
2.2 方法 .....	24
2.2.1 調査対象と調査時期、および手続き .....	24
2.2.2 調査内容 .....	25
2.2.3 分析方法 .....	27
2.3 結果 .....	28
2.3.1 クラス数の決定 .....	28
2.3.2 クラスの特徴 .....	30
2.4 考察 .....	34
2.4.1 競技成績、集団凝集性、ライフスキルの関係性の検討 .....	34
2.4.2 集団凝集性と競技力の関係性 .....	35
2.4.3 集団凝集性と関係のあるライフスキルの検討 .....	36
2.4.4 「集団凝集性低水準、コミュニケーションスキル低水準」クラスの解釈 ..	37
2.4.5 「集団凝集性高水準、考える力低水準」クラスの解釈 .....	38
2.5 総括 .....	40
2.6 今後の課題 .....	41
<b>第3章 研究2：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</b> .....	<b>42</b>
3.1 本研究の目的と意義 .....	42
3.1.1 目的 .....	42
3.1.2 意義 .....	42
3.2 研究方法 .....	43
3.2.1 対象 .....	43
3.2.2 調査方法 .....	44
3.2.3 分析方法 .....	46
3.2.4 信憑性及び確実性 .....	47
3.3 結果 .....	48
3.3.1 意思表示 .....	49
3.3.2 他者感情の思慮 .....	50
3.3.3 ミーティング .....	50
3.3.4 役割遂行 .....	53

3.3.5	組織貢献 .....	54
3.4	考察 .....	57
3.4.1	《意思表示》, 《他者感情の思慮》, 《ミーティング》ライフスキルの獲得効果 .....	57
3.4.2	《役割遂行》, 《組織貢献》ライフスキルの獲得効果 .....	60
3.4.3	集団からチームへの競技環境変化 .....	61
3.5	総括 .....	63
3.6	本研究の限界と今後の課題 .....	65
<b>第4章</b>	<b>研究3: 大学トップクラスのテニス選手が獲得したライフスキル 一人</b>	
	<b>的スキルに着目して .....</b>	<b>66</b>
4.1	本研究の目的と意義 .....	66
4.1.1	目的 .....	66
4.1.2	意義 .....	66
4.2	研究方法 .....	66
4.2.1	対象 .....	66
4.2.2	調査方法 .....	67
4.2.3	分析方法 .....	67
4.2.4	信憑性及び確実性 .....	68
4.3	結果 .....	68
4.3.1	内省 .....	70
4.3.2	逆境抵抗 .....	71
4.3.3	目標設定 .....	73
4.3.4	課題解決 .....	73
4.3.5	自律的指導受容 .....	74
4.4	考察 .....	77
4.4.1	《内省》, 《逆境抵抗》ライフスキルの獲得効果 .....	77
4.4.2	《目標設定》, 《課題解決》ライフスキルの獲得効果 .....	79
4.4.3	《自律的指導受容》の獲得効果 .....	80
4.4.4	ライフスキル獲得の経験内容における共通点から見る選手への影響 .....	82
4.5	総括 .....	83
4.6	本研究の限界と今後の課題 .....	85
<b>第5章</b>	<b>総括 .....</b>	<b>86</b>
5.1	本研究全体の考察 .....	86
5.2	研究の限界と課題 .....	88
引用文献 .....		90
謝辞 .....		101
付録: 研究1質問紙 .....		102

## 第1章 序論

### 1.1 日本におけるスポーツ指導の課題

近年日本スポーツ界では、さまざまな理由から指導者の在り方、指導方針、指導方法などが大きく問い直されている。指導現場では、スポーツの価値である「生きる力」や「人間力」を育む全人的な教育機能（横山・来田,2009）と競技力向上とが十分に結び付いておらず、技術面や体力面の強化のみが優先され、選手の人間的な成長についての考慮が必ずしも十分とはいえない面があることが指摘されている（島本,2008；横山・来田,2009）。

また、マートン（2013）はスポーツ指導者について、「試合で戦略を計画するのと同じくらい、選手の人格指導の計画を練らなければならない。指導者は単なる技術インストラクターや体調管理の専門家や試合の戦術家ではない。」と指摘している。しかし、マートン（2013）は、指導者がこのような指導を実践し続けることは容易ではないとも指摘している。例えば、競技における技術面や体力面の強化については、計測機器の進化や、多様なデータ収集が可能となったことなどから、選手指導に有用なツールが多く誕生している。そのため、指導者は自らの経験知のみに頼ることなく、さまざまなツールを駆使して客観的なデータを示すことにより、選手への指導の幅を広げられるようになってきている。一方選手の人間的な成長については、その指導の必要性が改めて重視されてはいるものの、実践的な指導の具体化や一般化は十分とは言えない。

日本では、2011年に施行されたスポーツ基本法に、スポーツが人格の形成に大きな影響を及ぼすことが明記された（文部科学省,2011）にも関わらず、現状では、指導者が選手の人間的な成長を十分に指導できていない可能性が指摘されている要因として、大きく3つ

の点が挙げられる。一つは、競技でより良いパフォーマンスを生み出すための選手としての成長には、人間的な成長が必要不可欠であるという認識が、日本スポーツ界に十分に広まっていないと考えられること。二つ目は、マートン（2003）が示すように「選手をより優れた人間へと成長させるという目標は、すぐに達成されるものではなく、目標を達成できたかの判断が難しいこと」が挙げられる。すなわち、技術・体力に比べて、人間的な成長には時間がかかる上に、その成長を可視化することが困難なことも影響していると言える。指導者は、常に長期的な視野で選手の人間的な成長を指導する意識を持っていないければ、その指導の必要性を見失いやすいと考えられる。三つ目は、国内では人間的な成長を促す指導法についての知識や理論、方法論が十分に浸透していないことが挙げられる。例えば、多くの国内のスポーツ指導者が代表的な教材として用いることの多い、日本スポーツ協会認定の公認指導者資格指導者養成テキスト(2014)では、技術、体力、戦略は最新の知識の導入やトレーニング方法が具体的に記載されているものの、人間的な成長の指導については、理念・哲学の紹介にとどまっている。その大きな理由の一つは、人間的な成長は客観的な評価が困難で、したがって、指導内容も指導者の主観（道徳観や倫理観）に依存せざるを得ないためと考えられる。

このような課題を持つスポーツにおける人間的な成長の指導について、意識化が困難であった暗黙知や情的価値を「見える化」する試みの一つとして、ライフスキルという概念が注目されている（島本,2008；横山・来田,2009；上野,2011；囃子,2014）。

## 1.2 ライフスキルとは

ライフスキルとは、「人々が現在の生活を自ら管理・統制し、将来のライフイベントをうまく乗り切るために必要な能力」(Danish et al.,1992), 「複雑で困難な課題に満ちた社会の中で成功し、直面する多くの問題を効果的に取り扱うのに必要とされる一般的な、個人および社会的能力」(Botvin et al.,1980), 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(WHO,1997)などと定義される心理社会的な能力である。国内では、関子(2014)が「ライフスキルは人間力である」と示しており、横山・来田(2009)は、「身につけることによって人間的な成長、精神的な成長が期待され、社会生活を送るために必要なスキル」でもあるとしている。

また、ライフスキルは「練習や学習によって誰でも獲得可能なスキル」(杉山,2004)であり、「日常生活への不適応や問題行動の原因をパーソナリティや環境に求めるのではなく、個人の能力やスキルの欠如として捉え、教示やモデリング、フィードバックといった方法によって学習できる」(鳥羽,2011)とされている。そして具体的なライフスキルの構成要素について、最も一般的に使用されている定義はWHO(1997)の示した、「自己認識」

「共感性」「効果的コミュニケーション」「対人関係スキル」「意思決定スキル」「問題解決スキル」「創造的思考」「批判的思考」「感情対処」「ストレス対処」の10個である(表 1-1)。

表 1-1 WHO (1997) が示すライフスキルの種類

スキル名称	スキル概要
意思決定	主体的に、建設的な検討を行い決定する。
問題解決	問題を建設的に処理する。
創造的思考	さまざまな選択肢を検討し、行動の有無による結果を想像する。
批判的思考	情報や経験を客観的に分析する。
効果的コミュニケーション	言語、非言語によって自己表現する。意見や要望だけでなく、恐れなどの表明し、必要なときにアドバイスや助けを求める。
対人関係スキル	好ましい方法で人と接触し、他者との関係を構築、維持する。
自己意識	自分自身、自分の性格、自分の長所短所などを知る。
共感性	自分とは異なる人を理解し受け入れる。
情動への対処	自分や他者の情動をを認識し、情動に適切に対処する。
ストレスへの対処	ストレス源を認識し、ストレスレベルをコントロールする。

そしてライフスキルは、「成功に向けてうまく学習や練習を行い、望ましい力を引き出すことができる力である。」(Jones and Lavalley,2009a)と示されており、「日常生活、職場、部活動、学校生活など様々な場面で、パフォーマンス発揮を基礎部分から支え、人としての成長を促す力」(島本ほか,2013)であると理解できる。

そのことから、国内ではライフスキルの獲得について、「人間力の向上」(岡子,2014)、「人間的な成長」(横山・来田,2009)、「人格形成に望ましい影響を及ぼす」(上野・中込,1998)など表現されており、特に学齢期・青年期での獲得が発達に対する貢献が大きい(島本・石井,2010;上野,2008)と指摘されている。

そしてスポーツに関わるライフスキルの構成要素について、Danish et al.(1992)が、スポーツ活動への参加を通じて獲得が期待されるライフスキルを「プレッシャーの中での遂行」

「他者の価値観や信念を受け入れる」など27のライフスキルとして例示している(表1-

2). 1990年代からライフスキル研究が先進的に進む欧米では、スポーツ指導において、ライ

フスキルの獲得はスポーツの付随的な目的ではなく、現在主要な目標として認識される傾向が認められている(上野,2005 ; 杉山,2004) .

表 1-2 Danish et al.(1992)が示したスポーツ活動を通じて獲得が期待されるライフスキル

<input type="checkbox"/> プレッシャーのもとで実行する	<input type="checkbox"/> 真剣に、粘り強く取り組む
<input type="checkbox"/> 限界を認識する	<input type="checkbox"/> 柔軟に対応する
<input type="checkbox"/> 考えを整理する	<input type="checkbox"/> 自分自身を評価する
<input type="checkbox"/> 憎しみを持たずに競争する	<input type="checkbox"/> 適切な意思決定をする
<input type="checkbox"/> 課題に対処する	<input type="checkbox"/> 勝ち方、負け方を知る
<input type="checkbox"/> 自分の行動に責任を持つ	<input type="checkbox"/> 目標を設定し達成する
<input type="checkbox"/> 成功と失敗を処理する	<input type="checkbox"/> 必ずしも好きではない人々と一緒に働く
<input type="checkbox"/> 他人の価値観や信念を受け入れる	<input type="checkbox"/> コミュニケーションする
<input type="checkbox"/> 献身的になる	<input type="checkbox"/> 学ぶことができる
<input type="checkbox"/> 成功するために柔軟になる	<input type="checkbox"/> 他者を敬う
<input type="checkbox"/> 学ぶために批判とフィードバックを受け入れる	<input type="checkbox"/> システムの中で働く
<input type="checkbox"/> 我慢する	<input type="checkbox"/> 自分をコントロールする
<input type="checkbox"/> リスクを取る	<input type="checkbox"/> 自分でモチベーションを上げる
	<input type="checkbox"/> 限界まで自分をプッシュする

スポーツ領域におけるライフスキル研究をレビューした、Gould and Carson (2008)はライフスキルの定義が多岐にわたり、曖昧であることを指摘している。また上野 (2008) も、研究者によってライフスキルの定義が異なり、統一されておらず、厳密に特定できるものではないことを指摘している (上野,2008) .

このようにさまざまな定義で示されるライフスキルであるが、Danish et al.(1992), WHO(1997) の定義に加え、スポーツ・体育領域の研究における定義の中で強調される特徴としては以下のような項目が挙げられる。

- ①個人の成長や成功を促進する (Danish and Nellen,1997 ; Goudas,2010 ; Jones and Lavallee,2009a)



②問題や課題を解決し、さまざまなライフイベントにうまく対処するために必要

(Danish et al.,1992 ; WHO,1997)

③スポーツを通じて獲得・促進される (Danish et al.,1992,1993 ; Gould and Carson,

2008 ; 杉山,2004 ; 上野,2011)

④スポーツ場面以外へ移行可能である (Danish et al.,1993,1995 ; Gould and Carson,2008 ;

Jones and Lavallee,2009a ; Papacharisis et al.,2005 ; 島本・石井,2008 ; 上野,2011)

⑤学習によって獲得可能である (Brooks,1984 ; Danish et al.,1995 ; 杉山,2004 ; 上

野,2008)

これらのことから、ライフスキルはアスリートにとって、人として・アスリートとしての成長を促進し(島本ほか,2013 ; 山本・島本,2019), 競技生活内外でのライフイベントにうまく対処しながら、効果的に自己実現を果たす力となると考えられる。

なお、「⑤学習によって獲得可能である」点から、ライフスキルの定義に内的な資質やパーソナリティーを含めること (Gould and Carson,2008) が適切であるかについては議論が分かれている (上野,2011) . 実際には、ライフスキルは身体や認知、行動に表出されるものであり (Papacharisis et al.,2005 ; 島本・石井,2008) , ライフスキルの獲得には認知や情動を含む心理的側面の成長や変化が伴うと考えられ (上野,2005) , 個人の持つ望ましい性質によってライフスキル獲得の促進 (Jones and Lavallee,2009a) が示されていることから、内的な資質やパーソナリティーとライフスキルは関りが強い概念であり、厳密に区別することは非常に困難であると考えられる。

### 1.3 スポーツとライフスキルに関する先行研究

スポーツ領域におけるライフスキル獲得の重要性については、この分野の第一人者である Danish et al.(1992)が「スポーツは、その活動の焦点がライフスキルを教えることに置かれてはじめて、青年の望ましい発達に貢献する」と提言し、スポーツ活動における人間形成に影響を与えるライフスキル教育の重要性を示した。

さらにスポーツ場面においては、アスリートがライフスキルを獲得することにより競技パフォーマンスを向上させることができると述べられている (Papacharisis et al.,2005) ほか、アスリートの問題行動の防止につながることを示唆されている (WHO,1997) 。スポーツ場面におけるライフスキルの獲得についての研究は、1980年代のアメリカで、ライフスキルが大学スポーツ選手が直面する様々な問題の解決法と位置づけられたことから始まり、1990年代頃からスポーツを通じたライフスキルの獲得を促進するためのライフスキルプログラムが開発されるようになった。具体的には、スポーツ経験の中で遭遇する様々なライフイベントへの対処を通じてアスリートの生涯発達における中心的概念としてライフスキルの獲得が重視され、その獲得を目的とした生涯発達介入モデルが Danish et al.(1993)によって提示され、その後スポーツを教育の手段として活用した、スポーツを通じたライフスキル獲得を目的とするライフスキル教育プログラム (以下 LSP) が開発されてきた。

例えば、SUPER プログラム(Danish,1996 ; Danish,1997 ; Danish et al.,2002), Play It Smart(Petitpas et al.,2004), The Fiest Tee(Petlichkoff,2004)等多数の LSP がスポーツ指導の現場で導入され、LSP の実践によるライフスキル獲得効果も量的研究によって検証され明らかにされてきた (上野,2011) 。また LSP への参加がスポーツスキルの向上に効果的なモデル

ルとして役立つ可能性があることも示されている(Papacharisis et al.,2005) .

一方 LSP のようにライフスキル獲得のために構成されたプログラムに関わる研究から離れ、実際のスポーツ活動場面に焦点をあて、ライフスキルの獲得と具体的な「スポーツ経験」の内容に着目した研究も進められている。「スポーツ活動にはライフスキルの獲得に関わる経験が含まれるが、スポーツ活動に参加しただけではライフスキルを獲得できるわけではない」(Danish et al.,1995 ; Hodge and Danish,1999 ; 上野,2011) と指摘されていることから、どのようなスポーツ経験がライフスキルの獲得に結びつくのか明らかにすることを主眼に置いた研究が進んでいる。海外では、これらの研究は仮説生成型の質的研究で指導者や選手を対象に多数おこなわれている(Gould and Carson,2008 ; Jones and Lavallee,2009a,2009b ; 上野,2011) . これらの研究結果には、それぞれの対象者の視点からのライフスキルの獲得とその経験について明らかにされているが、ライフスキル獲得に対する認識では現在のところ見解が分かれている。具体的には、指導者を対象とした研究では、スポーツ活動現場でのライフスキルの指導方法とその成果が示されているのに対し、選手を対象とした研究では、指導者によるライフスキルの指導からライフスキルが獲得されたというよりも、周囲との相互関係から自身で気づきを得て、ライフスキルの発達が促されたことが示されている(Jones and Lavallee,2009b) .

このように、対象者の立場やその環境によっても、ライフスキルの獲得プロセスは解釈が異なることが示されている(上野,2011) . だからこそスポーツ経験におけるライフスキル獲得のプロセスや指導の在り方、スキルの獲得を促進する環境の構築を検討していく上では、質的研究によって具体的なスポーツ経験と、獲得されるライフスキルの関係の詳細

を明らかにし、仮説を形成していく研究が重要となる。実際に、この領域の研究には、海外では仮説生成型の質的研究が先行して多数存在している。その一方で結果を一般化して量的に検証することの困難さが背景にあるため、いずれも仮説の域を出ていないのが現状である。

一方国内では、1.1 で示した通り、欧米と比較するとスポーツの活動現場においてライフスキル教育の価値や獲得方法についてはやや関心が低く、認知も低いと言える。しかし、スポーツ領域でのライフスキル研究は徐々に数が増えており、サッカー、野球やハンドボール、ラグビーなど競技毎にライフスキル獲得を支援する LSP が開発され、その成果が報告されている（松野ほか,2010；東海林,2009,2011；上野,2005,2006）。またライフスキルの評価尺度が開発され（島本・石井,2006；島本ほか,2013；上野・中込,1998）、レスリング、ゴルフ、柔道、テニスなどのさまざまな競技種目の競技者を対象に、競技戦績とライフスキルの評価に正の関わりがあることが明らかにされている（野沢・大谷,2017；島本・米川,2014a；島本ほか,2015；清水・島本,2012）。

さらに、スポーツ経験とライフスキル獲得に着目した研究については、運動部活動経験尺度が開発され、経験の種類とライフスキルの因果関係を推定した研究（島本・石井,2010）のほか、ゴルフ競技の運動部経験がライフスキルの獲得に正の影響を与えたことを示唆する研究などがある（島本・米川,2014b）。スポーツ経験とライフスキルの獲得に関する研究は、杉浦（2004）のナラティブ研究を除けば、国内では質問紙調査による量的研究の結果が多く蓄積されていることが特徴である（上野,2011）。

しかしながら、このような尺度を用いた量的な研究では、スポーツ経験の種類と個人の

有するライフスキルの程度を評価することはできても、具体的にどのような経験がどのようなライフスキルの獲得に影響したのかを明らかにすることは難しい。「スポーツ活動に含まれるどのような経験がどのようなライフスキルの獲得に結び付くのかまだ十分に検討されていない」という指摘（西田,2004；島本・石井,2008；上野,2011）に対しては、一般的なスポーツ経験を評価する尺度によって、ライフスキルとの関係性を検証するだけでは不十分である。それは、中込（1993）や杉浦（2004）が示したように、経験の中に個別に含まれる「危機」や「転機」のような個人の特別な経験は、まさにライフイベントへの対処が必要となる経験であり、その特別な経験こそがライフスキル獲得に大きな影響を与えると考えられるからである。

実際、運動経験尺度を開発した島本・石井（2010）も固有のスポーツ経験についてはインタビューを通して焦点を当てていく必要性を述べている。また、ライフスキルの具体的な内容や教育内容については文化的社会的要因を考慮し、国レベル地域レベルで決定される必要がある（WHO,1997）とされ、日本人特有の行動や思考の特徴を調査が必要である（嘉瀬ほか,2016）と指摘されている。それらのことから、量的研究を増やすことと同時に、国内でも海外で進められているようなインタビュー調査による質的研究によって、ライフスキル獲得と結びついた個々のスポーツ経験についての詳細かつ具体的なプロセスを明らかにする研究が必要であると考えられる。

#### 1.4 国内でのスポーツを通じたライフスキル指導の現状

現在のところ国内ではスポーツを通じたライフスキル獲得のための指導について、十分に理解されているとは言い難い。スポーツを通じたライフスキル指導を日常的に定着させるためには、「スポーツ活動に含まれるどのような経験がどのようなライフスキルの獲得に結び付くのかまだ十分に検討されていない」（西田,2004；島本・石井,2008；上野,2011）という指摘を、今後明らかにしていくことが、具体的な指導を検討するために必要であると考えられる。また現状では一般的に、スポーツを通じたライフスキル指導は、倫理的、道徳的な意味合いが必要であるという理解に留まっていると考えられる。そのため、今後選手や指導者がライフスキルに対して関心を高めるためには、第一に「一流と呼ばれる選手がほぼ例外なく、技術的に未熟だった無名時代にライフスキルを身につけ、身につけたからこそ、技術を磨き、安定して良いパフォーマンスを発揮し続けることができるようになっている」（布施,2009）こと、第二に、スポーツ経験からライフスキルを獲得することによって、競技生活を含めたライフイベントにおけるパフォーマンスの発揮が促進され、人として・アスリートとしての成長に繋がること、第三にスポーツという場が、ライフスキル育成に非常に適した場であるということなどの理解が浸透していくことが必要であると考えられる。

## 1.5 個人競技選手がチーム活動によって影響を受ける心理的要因

筆者は、選手の人間的な成長に関してライフスキルに着目すると同時に、特に個人競技の選手が「チーム活動の中で向上させることのできる心理的要因」にも合わせて着目することとした。その背景を以下に述べる。

筆者は小学生の頃からテニスを始め、中学・高校とテニスクラブに所属し、大学では体育会、社会人では実業団チームで選手として活動してきた。その後、大学体育会テニス部と高校テニス部に合わせて10年以上指導者として関わってきた。選手として、また指導者としての経験の中で、選手にとっての望ましい成果の発揮と人間的成長・人としての成長の間の関連性に強く関心を抱くようになった。そしてそのような関心を持って選手と接していたところ、選手の中で、自らが所属するチームの一員であるという自覚が強く、チームに愛着を持ち、「チームのために」という意識を持ってコート内外で活動をしている選手は、人間的により成長し、競技パフォーマンスもより向上する傾向が見られることを実感するようになった。団体競技であればいわゆるチームワーク、チームの結束力がチームのパフォーマンスに繋がることは想像できるが、個人競技であるテニスのパフォーマンスには、個の能力やスキルの影響が非常に大きいと考えるのが一般的である。そのためこのような指導者としての実感には自ら疑問を持ち続けていた。そのような指導経験の中で、2010年頃から世界ランキングトップクラスのプロテニス選手が、コーチをはじめとした各分野のスタッフや自らを支える存在を「チーム」と総称して活動する事例が公表されるようになってきた。トッププロ選手達は、チームの存在が自らのパフォーマンスに良い影響を与えていると述べ（内田,2014 ; Fubic,2015 ; Fein,2017）, 個人競技であるにも関わ

らず、トッププロ選手の中にチームとしてツアーを戦うスタイルが浸透してきた。また、同じく個人競技である競泳においても、ロンドンオリンピックで戦後最多のメダル数を獲得した競泳日本代表チームのヘッドコーチを務めた平井氏は「チームのまとまりの良さが好成績の原動力」であったと述べた(平井,2012)。その他にも、フィギュアスケートにおいては、ブライアン・オーサーコーチのもとに羽生結弦選手をはじめとした世界のトップスケーターを含めたさまざまなレベルや年齢の選手が多数集まり、20人以上の指導者、専門スタッフと共にチーム・ブライアンを形成している事例もある。チーム・ブライアンに所属する選手が、オリンピックや世界選手権での多くのメダルを獲得するなど数々の成功を収めていることについて、ブライアン・オーサー(2014)は、「チーム・ブライアンが選手の力を発揮できるコミュニティを築いていることが成功の鍵である」と述べている。

これらの筆者自身の指導者としての実体験と、近年のトップアスリートがチームで活動する傾向から、個人競技においても、選手がチームに属する中で向上させることのできる心理的な要因がパフォーマンスに影響する可能性を調査することは、指導者や選手にとって有意義な研究となりうると考えた。

## 1.6 集団凝集性

では、競技パフォーマンスやライフスキルに関わる「チームに属する中で向上する心理的な要因」とはいったいどのような要素であるのか。筆者が指導してきた選手やトッププレーヤーの事例から検討を進めると、チームに対する愛着、チームに対するまとまりの実



感，チームへの信頼，チームに貢献したい思いなどであると具体的に考えられた．これらの心理状態を示す適切な概念は，個人の集団のまとまりに対する認識を示す概念である「集団凝集性」（Lewin,1943）が適切であると判断した．

集団凝集性とは，「メンバーを集団に留める場の力」（Festinger,1950），「崩壊させる力に対する集団の抵抗力」（Gross and Martin,1952）という定義が用いられている．特にスポーツにおける集団凝集性の研究を多数残してきた Carron(1982) は「目標や目的を追求する中で集団がまとまり，団結を維持する傾向に反映される，動的なプロセス」と定義している．

これまでスポーツ分野の研究において，競技成績と選手の集団凝集性に着目した研究は多数存在する．Carron（2002）は，スポーツにおける集団凝集性のメタ解析で，集団凝集性と競技成績の関係に正の相関が見られたことを明らかにした．国内でも集団凝集性に関する研究は，集団競技のバレーボール，ハンドボール，野球，ラグビーの他，陸上のリレー，バドミントンのダブルスなどの共同作業種目を対象に競技レベルと集団凝集性の関係が質問紙によって調査され（阿江,1985；織田ほか,2007；檜塚ほか,2008），それらに正の関連があることが示されている．これら集団凝集性の先行研究の多くは，「集団自体は心を持たず，心を持つものはあくまで集団に属する個人である」（Allport,1927）という主張に基づいて，個人が持つ集団のまとまりに対する認識であるという前提で研究が進められている．また，スポーツ分野における集団凝集性の先行研究では主に団体競技の競技成績と集団凝集性との正の関連性を示唆している報告が多く，個人競技の個人種目を対象に集団凝集性と競技成績との関係を調査した研究は渉猟し得た範囲では見つからなかった．

また、伊藤(2017)は日本人の特徴として、周りの人々、特に強い関係性で結ばれた人々の期待を感じ取り、それを自分自身のものとして内面化したものを原動力とする傾向を挙げており、スポーツ選手が指導者、チームメイト、応援してくれる人のために戦うことが喜びやモチベーションに繋がることを示している。そのことから、特に日本人は個人競技においても、チームとして活動し集団凝集性が高まることで競技力の向上へ結び付く可能性があると考えられる。ただし、集団凝集性が高まることの負の側面として、人からの期待を過剰に受け止めることで大きなプレッシャーとなり、自分の意思がそこにはない場合には、人のために頑張ることはネガティブな思いに繋がる(伊藤,2017)。またチームにおいて集団凝集性を過剰に強調することは、選手独自の思考や個性を埋没させる風潮を助長したり、選手がチームに依存し、自律できず選手にマイナスの影響を与える可能性もある。そのため選手は、集団凝集性と自己実現に向けた個人の意思が両立することで、効果的な競技力向上に結び付くと考えられる。

さらに近年では集団凝集性などの個人が持つ集団に対する集合的な概念を高めるための出発点がチームに所属する個人にあることに着目し、集団と、集団に属する個人の能力との関係を明らかにする研究の必要性を指摘する研究がある(竹村ほか,2013；持田ほか, 2015)。その中で持田ほか(2015)は集団に属する選手のライフスキルに着目し、サッカー競技者を対象に個々のライフスキルと集団凝集性の関連性を検討し、ライフスキルと集団凝集性の間に正の関連性があり、特にライフスキルの内、コミュニケーションスキルが集団凝集性に強い関連性があることを示した。先行研究で示されてきたライフスキルの中には表 1-2にあるように、チームの一員として活動するからこそ獲得が促進されるスキル(必

ずしも好きではない人とともに働く。他人の価値観や信念を受け入れる。)がある。また島本ほか(2013)は、「アスリートの中でも、チームメンバーや指導者と活発にコミュニケーションを取ることができ、勝利に向けて自らの限界に挑み続けられる選手は、自らの経験を通してライフスキルを効果的に獲得している」と述べ、ライフスキルの獲得とチームとの関わり、パフォーマンスの発揮に関わりがあることを示唆している。

これらのことから筆者は、個人競技に取組む選手の競技パフォーマンスとライフスキル、集団凝集性との関連性を示すことで、個人競技に関わる指導者や選手への新たな知見を提供することができると考えた。

## 1.7 研究目的

1.1 から 1.6 までの背景を踏まえ、本研究の目的を以下のように設定した。

<研究目的>

- ①個人競技選手を対象に競技成績、ライフスキル、集団凝集性の関係性を明らかにすること
- ②選手が競技経験・チーム活動を通じて獲得するライフスキルを明らかにすること
- ③選手がライフスキルを獲得するプロセスにおける経験内容について明らかにすること
- ④選手が獲得するライフスキルが競技パフォーマンスに与える影響を検討すること

なお、渉猟しうる範囲では、国内において「①個人競技選手を対象に競技成績、ライフ

スキル、集団凝集性の関係性」に着目した先行研究や「②選手が競技経験・チーム活動を通じて獲得するライフスキル」及び「③選手のライフスキルを獲得するプロセスにおける経験内容」を明らかにした先行研究はほとんど見当たらなかった。

## 1.8 研究対象

対象は大学硬式テニス(以下テニス)部員とした。対象選手の競技を特定の競技に絞った理由は、先行研究で競技種目によって競技成績と関係性のあるライフスキルは異なることが明らかになっており（島本・米川,2014a；島本ほか,2015；清水・島本,2012），選手のライフスキルは実施競技特有の傾向を有することが推察されるためである。またテニス競技を対象にした理由は以下の通りである。

- 1) 研究者自身がテニス指導者で、得られる知見が今後の活動に有用であること
- 2) テニス選手を対象に、ライフスキルと競技成績の関係性を調査した研究は、渉猟し得た範囲では見つからなかったこと
- 3) テニス選手を対象に、競技成績と集団凝集性の関係性を明らかにした研究は、渉猟し得た範囲では見つからなかったこと
- 4) 現状では、水泳では個人の競技成績を向上させるためのチームの在り方や、選手のチームへの認識について論じる研究(平井,2016)や事例文献があるが(平井,2012b)，テニス競技ではそれらが見当たらないこと
- 5) 世界で活躍するトッププロテニス選手がチームで活動する効果を公言している近年の

傾向から、テニス競技者にとって今後チーム活動と選手の競技成績との関係性について国内でも関心が高まることが予想されること

- 6) テニス競技者のライフスキル獲得に関わる経験内容について調査が進んでいないことなどである。

また、大学テニス部員を対象とした理由は、以下の通りである。

テニス選手は、テニスクラブや部活動に所属し、選手や指導者、スタッフと相互に影響し合う環境で競技に取り組んでいるが、その中でも大学テニス部では、一般的に大学の名のもとに選手、指導者、専門スタッフが集まり、選手個人のパフォーマンスとチームのパフォーマンスの向上を目指して活動している。本研究は対象者のライフスキル及び対象者のチームに対する認知に調査を行うため、自らがチームに所属している認識を強く持ち、チームでの活動経験を保持する選手であることが望まれる。なお、チームとは「価値ある共通の目標や目的の達成あるいは職務の遂行のために、力動的で相互依存的、そして適応的な相互作用を行う、二人以上の人々からなる境界の明瞭な集合体である。」(Salas,1992)と定義されている。大学テニス部のチーム形態は、先述したプロテニス選手のチームや競泳日本代表チーム、チーム・ブライアンと比較しても、構成人数は異なるものの、選手、指導者、専門スタッフによって構成され、チームに所属する選手の競技成績を向上させることを目標にしている点は共通しており、大学テニス部はチームという定義に適した競技環境であると判断した。これらのことから、大学テニス部員を対象とすることとした。

## 1.9 研究意義

本研究は 1.7 で示した目的を 1.8 で示した対象に調査することで、個人競技やテニス競技に関わる選手の競技成績とライフスキル、集団凝集性の関係とその効果について新たな知見を示すことになる。また選手が獲得するライフスキルと、ライフスキル獲得に関わる経験内容を示すことで、指導者が選手のアスリートとしての成長と人間的な成長を促す指導方法を検討するため有益な情報が提供できると考える。

## 1.10 各章の構成

本研究は以下 3 つの研究から構成される。

### 第 2 章 <研究 1>

研究 1 では、さまざまなレベルの大学テニス部員を対象に「競技成績」「集団凝集性」「ライフスキル」の関係性を明らかにすることを目的にした。質問紙調査で得られたデータを潜在クラス分析を用いて分析し、テニス部員を「競技成績」「集団凝集性」「ライフスキル」から類型化して、各集団の特徴を確認した。考察では特に全国トップクラスの選手や競技成績を向上させた選手集団と、それ以外の選手集団の比較を行い、対象者らの「競技成績」、「集団凝集性」、「ライフスキル」の関係性を明らかにした。

### 第 3 章 <研究 2>

研究 2 では、大学時代に全国トップクラスの成績を残した卒後 4 年以内の選手を対象に

競技活動を通して獲得したライフスキルとそれらのライフスキル獲得に関わる経験内容を明らかにすることを目的にした。半構造化面接によって得たインタビューデータを質的分析法を用いて分析を行い、獲得したライフスキルが競技パフォーマンスに望ましい影響を与える理由を考察した。ライフスキルは目標達成を目指す過程における個人の自主的な取り組みによって獲得される「個人的スキル」と、他者との関わりによって獲得される「対人スキル」に大別されることが示されている（上野・中込,1998）が、本章では「対人スキル」に着目した。

#### 第4章 <研究3>

研究2と同じ対象者に同様の方法を用いて、「個人的スキル」に着目して分析を行った。

#### 第5章

研究1，研究2，研究3の総括を行った。

## 第2章 研究1：集団凝集性とライフスキルから見る大学テニス部員の類型化-潜在ク

### ラス分析によるアプローチ

#### 2.1 本研究の目的と意義

##### 2.1.1 目的

これまでの先行研究では、ライフスキルと競技成績、またはライフスキルと集団凝集性との2者間の相互の関係性は示唆されているが、「競技成績」「集団凝集性」「ライフスキル」の3者の関係性を調査した研究は行われていない。また、個人競技における選手の競技成績と集団凝集性の関係性についても調査はされていない。そこで本研究は、テニス選手を「競技成績」「集団凝集性」「ライフスキル」の調査から類型化し、各集団の特徴を把握することで、テニス選手における競技成績、集団凝集性、ライフスキルの関連性を明らかにすることを目的とした。

##### 2.1.2 意義

類型化された選手集団の競技成績の傾向を確認することで、全国トップ選手や競技成績を向上させる選手集団と、それ以外の選手集団の比較が可能となり、指導者が選手の競技成績の向上、人間的な成長、またチームのまとまりを高める指導を検討する上で、有用な情報となることが期待できる。



## 2.2 方法

### 2.2.1 調査対象と調査時期，および手続き

関東大学テニス連盟所属大学の，関東リーグ1・2部校24チームの内，回答許諾が得られた22チーム（男子12チーム，女子10チーム）に所属する部員を対象に質問紙調査による横断研究を行った．調査は2015年7月から9月に実施され，対象者541名に質問紙を配付し，425部を回収した（回収率79%）．そのうち分析に関わる質問に回答していない項目があるなど回答不備があるもの，「大会出場経験無し」と回答したもの，計52名を除外し，373名（有効回答率69%）を分析対象とした．373名の内訳は，1年生100名・2年生112名・3年生90名・4年生71名，男性234名・女性139名で，テニス歴は平均 $11.2 \pm 2.9$ 年であった（表2-1）．質問紙は，本研究者が研究内容を各チームの主将，主務，マネージャーに直接説明した上で了承が得られた場合に，依頼状とともに配付した．依頼状には，研究目的，質問紙は無記名で行い匿名性は保証されていること，調査への回答は任意であること，研究結果の公表方法などを記載した．回答された質問紙はチーム責任者からまとめて返送された．本研究は慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科研究倫理審査委員会の承認を得て実施した（2015年6月22日承認）．

表 2-1 回答者属性

		n (人)	(%)
全体		373	100.0
学年	1年生	100	26.8
	2年生	112	30.0
	3年生	90	24.1
	4年生	71	19.0
性別	男性	234	62.7
	女性	139	37.3
テニス歴	0～5年	12	3.2
	6～10年	151	40.5
	11～15年	185	49.6
	15～20年	25	6.7
大学最高戦績	全国大会ベスト16以上	36	9.7
	全国大会本戦出場	38	10.2
	予選敗退	299	80.2
高校から大学での 最高戦績変化	向上	10	2.7
	維持	181	48.5
	低下	182	48.8

## 2.2.2 調査内容

質問紙はフェイスシート，集団凝集性評価，ライフスキル評価で構成されている。

### 調査内容①フェイスシート

性別，学年，テニス歴（年数），シングルス競技における大学と高校の最高競技成績（大学：全国大会ベスト16以上，全国大会出場，関東大会本戦出場，関東大会2次予選出場，関東大会1次予選出場から選択，高校：全国大会ベスト16以上，全国大会出場，地方大会出場，都道府県大会出場，都道府県大会予選敗退から選択），練習時間，高校と大学での指導者指導頻度（ほぼ毎回いた，週半分以上，週1回程度，月1～2回程度，ほとんどいな

い、いない)を確認した。

### 調査内容②集団凝集性

集団凝集性の評価には、国内の集団凝集性研究で多数使用されている(阿江,1999 ; 檜塚ほか,2008 ; 村瀬・安部,2014 ; 持田ほか,2015), 大学生運動部員を対象として作成された集団凝集性測定尺度(阿江,1986)を使用した。この尺度は19項目から構成され、各項目は、「1: 全く違う-7: 非常にそうだ」までの7段階の自己評価で、評定値が高いほど個人のチームに対する集団凝集性の認知度が高いことが表される。集団凝集性が高い状態にあると解釈される。質問紙では「あなたは、あなたの所属するチーム(部)について、どのように感じているか教えてください。最もあてはまる数字1つに○印を付けてください。」と記載し回答を求めた。集団凝集性尺度(阿江,1986)の下位尺度は5因子構造であったが、尺度開発時の対象が主にチームスポーツであり、本研究の対象が個人スポーツのテニスであることから異なる因子構造が見られる可能性を考え、競技の特性を考慮した因子を抽出することが研究の目的に合致すると考えた。そこで、野沢・大谷(2017)がテニス選手を対象に集団凝集性尺度の19の質問項目を因子分析した結果を参考に、下位尺度をチームメンバーとの親密さやチームでのパフォーマンスへの自信を示した「チームワーク」、指導者への理解と信頼関係を示した「指導者への信頼」、チームに所属する価値を感じる「チームへの誇り」の3因子構造を採用することとした。

### 調査内容③ライフスキル

ライフスキルの評価には島本ほか(2013)が現場のスポーツ指導者の実践的な経験をもとに開発した大学生アスリート用ライフスキル評価尺度を使用した。この尺度は、アスリート

のライフスキルを①ストレスマネジメント，②目標設定，③考える力，④感謝する心，⑤コミュニケーション，⑥礼儀・マナー，⑦最善の努力，⑧責任ある行動，⑨謙虚な心，⑩体調管理，の10の下位尺度に分け，計40項目の質問から構成されている．各項目は「1：ぜんぜんあてはまらない－4：とてもあてはまる」の4段階の自己評価で回答してもらい，評定値が高いほど各スキルの獲得レベルが高いと解釈される．尺度全体の $\alpha$ 係数は，おおむね基準の0.70以上の値となることが示されており，再検査信頼性係数は $r$ が0.52から0.78の値であり安定性が確保されている．また因子分析における各因子負荷量は0.40以上であることなどから，モデル適合度や構成概念妥当性，追加調査による安定性の観点からもそれぞれの基準を満たした値を算出したことが確認されている．質問紙では「あなたの日常生活の様子について教えてください．あなたに最もあてはまる数字1つに○印を付けてください．」と記載し，回答を求めた．

### 2.2.3 分析方法

質問紙調査を実施して得られたデータを用いて，潜在クラス分析を行った．潜在クラス分析とは，直接的には測定できない概念である潜在変数と顕在変数の関連付けにより，全体集団に混在している異質な集団を類別する潜在構造モデルの1つで，顕在変数が質的変数である場合にも用いることができる．また，潜在変数から顕在変数への，確率で表される応答パターンから，母集団の構造を推測する分析手法である（渡辺,2001）．

潜在クラス分析に用いる顕在変数は，質問紙調査で得られたライフスキル得点と集団凝集性得点とし，共変量を大学最高競技成績（①全国大会ベスト16以上，②全国大会出場，

③予選敗退（非全国大会出場者の3変数），及び高校から大学での競技成績変化（①向上，②維持，③低下の3変数）とした．競技成績変化は，回答された大学最高競技成績と高校最高競技成績を①全国大会ベスト16以上，②全国大会出場，③予選敗退（非全国大会出場者）に分類し，その結果を本研究者が大学と高校で比較し3変数へ分類した．なお，ライフスキルは下位尺度（ストレスマネジメント，目標設定，考える力，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，体調管理）の各因子の得点が，第一四分位数よりも高い値は「高」，第三四分位数よりも低い値は「低」，四分位範囲は「中」に変換した3変数を使用した．また，集団凝集性は下位尺度（チームへの誇り，チームワーク，指導者への信頼）の各因子の得点が第一四分位数よりも高い値は「高」，第三四分位数よりも低い値は「低」，四分位範囲は「中」に変換した3変数を使用した．潜在クラス分析はエスミ社のEXCELアドイン潜在クラス分析 ver.1.0 を使用し，記述統計などその他の統計処理にはSPSSver.24を使用した．

## 2.3 結果

### 2.3.1 クラス数の決定

各変数の信頼性(内的一貫性)を $\alpha$ 係数から検討したところ，集団凝集性はすべての下位尺度が一般的な基準である0.70以上の値となった( $\alpha=0.87-0.93$ )．ライフスキルの下位尺度については，「謙虚な心」「体調管理」を除く，8項目については $\alpha$ 係数が0.70以上となった( $\alpha=0.70-0.87$ )．「謙虚な心」と「体調管理」は $\alpha$ 係数が0.70未満となり( $\alpha=0.53-0.65$ )，内

的一貫性にやや問題が見られるが、本尺度の開発時にも「謙虚な心」「体調管理」の $\alpha$ 係数は0.70未満であったが十分な安定性と一定の妥当性が確保されていることから下位尺度として採択されたため、先行研究(島本ほか,2013)に従い「謙虚な心」「体調管理」も含めることとした。

クラス数決定の判断指標について、参照すべき適合度指標、情報基準は議論が分かれるところであるが(Nylund et al.,2007; 渡辺,2001; 佐藤ほか,2003; 稲垣・前田,2015)、本研究ではBIC基準でのモデル選択を行った稲垣・前田(2015)を参考に、BIC基準を参照し、モデルの解釈可能性に配慮して決定することとした。その結果、最も適合的な値であったのは4クラスモデルであった(表2-2)。また共変量の投入の検討を行い、先行研究(稲垣・前田,2015)に従いクラス数を決定した上で共変量投入前と投入後2つのモデルの結果を比較した。稲垣・前田(2015)は、クラスの構成割合にやや違いがある以外は、両者の潜在クラス間で互いに共通する傾向が見られる程度であれば共変量の投入による潜在クラスへの影響は大きくないと判断し、共変量による変動が調整されている共変量投入後の結果を解釈したことから、本研究でも共変量の投入前後の結果を確認し、モデルに対する影響が小さいと判断できたため、共変量投入後の4クラスモデルを採用した。

表 2-2 クラス数決定のための情報量基準

	BIC	AIC
2クラス	9734.33	9526.48
3クラス	9668.91	9355.18
4クラス	9649.66	9230.05
5クラス	9711.45	9185.96
6クラス	9776.93	9145.56
7クラス	9878.13	9140.87

### 2.3.2 クラスの特徴

潜在クラス分析で分類されたクラスの特徴は、特化係数を用いて把握することとした。

特化係数は、「項目の帰属確率／項目のクラスサイズ」で算出される。帰属確率とは、項目の中で各クラスに当てはまる確率を示しており、そこから特化係数を算出することで回答全体の水準を1としたときの数値の乖離からそのクラス固有の特徴を見ることができると。クラス間、項目間での特徴の判断に適していることが示されている（毛利ほか、2017）。

クラス毎の特徴を見ていくと、クラス1はクラスサイズが24.7%であり、共変量を見ると「大学最高競技成績」は「全国大会ベスト16以上」、「高校から大学での競技成績変化」は「向上」が集まる傾向を示している。集団凝集性の3因子、ライフスキルの10因子のすべての因子で「高」の値が大きい。その為、「集団凝集性・ライフスキル高水準」クラスであると解釈した。クラス2はクラスサイズが31.4%で、最もサイズの大きいクラスである。共変量の「大学最高競技成績」は「全国大会ベスト16以上」が多く集まる傾向がある。また集団凝集性の「チームワーク」「指導者への信頼」「チームへの誇り」の

3 因子すべてで「高」の値が大きい傾向がある。ライフスキルについては「目標設定」「考える力」「最善の努力」「責任ある行動」の因子において「中」に集まる傾向があるが、「考える力」は「低」の値も大きい。その為、「集団凝集性高水準、考える力低水準」クラスであると解釈した。クラス3はクラスサイズが17.9%であり、共変量を見ると「全国大会出場」が集まる傾向がある。また、競技成績変化については「向上」「変化なし」と比較すると「低下」が多く集まっている。集団凝集性の3因子は「低」の値が大きく、ライフスキルでは「目標設定」「考える力」「最善の努力」「責任ある行動」「体調管理」では「中～高」の値に集まる傾向があり、「礼儀・マナー」「ストレスマネジメント」「謙虚な心」は「中」の値が大きい、「コミュニケーション」は「低」の値が大きい。その為、「集団凝集性低水準、コミュニケーションスキル低水準」クラスであると解釈した。クラス4はクラスサイズが26.4%であり、共変量を見ると「全国大会ベスト16以上」の値が非常に小さい。したがってトップ選手がいない群であると言える。集団凝集性の3因子、ライフスキルの10因子のすべての因子で「低」の値が大きい。その為、「集団凝集性・ライフスキル低水準」クラスであると解釈した(表2-3)。



表 2-3 クラス毎の帰属確率と特化係数

		帰属確率				特化係数			
		クラス1	クラス2	クラス3	クラス4	クラス1	クラス2	クラス3	クラス4
クラスサイズ		24.7%	31.0%	17.9%	26.4%	24.7%	31.0%	17.9%	26.4%
		集団凝集性・ ライフスキル 高水準	集団凝集性 高水準, 考える力 低水準	集団凝集性 低水準, コミュニケーション 低水準	集団凝集性・ ライフスキル 低水準	集団凝集性・ ライフスキル 高水準	集団凝集性 高水準, 考える力 低水準	集団凝集性 低水準, コミュニケー ション低水準	集団凝集性・ ライフスキル 低水準
集団凝集性									
チームワーク	高	57.0%	41.4%	0.5%	1.1%	2.31	1.34	0.03	0.04
	中	14.7%	47.6%	21.4%	16.2%	0.60	1.54	1.20	0.62
	低	3.8%	2.3%	31.3%	62.7%	0.15	0.07	1.74	2.37
指導者への信頼	高	45.5%	52.2%	0.1%	2.3%	1.84	1.68	0.00	0.09
	中	20.9%	36.3%	18.4%	24.4%	0.85	1.17	1.03	0.92
	低	12.2%	6.3%	32.3%	49.3%	0.49	0.20	1.80	1.87
チームへの誇り	高	50.4%	46.7%	0.0%	2.9%	2.04	1.51	0.00	0.11
	中	22.6%	39.9%	19.7%	17.8%	0.92	1.29	1.10	0.67
	低	3.6%	6.2%	32.2%	58.1%	0.14	0.20	1.79	2.20
ライフスキル									
目標設定	高	58.2%	9.4%	25.3%	7.1%	2.36	0.30	1.41	0.27
	中	12.1%	45.8%	19.5%	22.7%	0.49	1.48	1.09	0.86
	低	15.6%	22.1%	6.4%	55.9%	0.63	0.71	0.36	2.12
考える力	高	63.6%	11.1%	21.9%	3.4%	2.58	0.36	1.22	0.13
	中	17.8%	37.9%	25.4%	18.9%	0.72	1.22	1.42	0.72
	低	3.5%	37.2%	4.8%	54.5%	0.14	1.20	0.27	2.06
最善の努力	高	63.7%	18.9%	16.3%	1.2%	2.58	0.61	0.91	0.05
	中	16.2%	40.0%	26.5%	17.3%	0.66	1.29	1.48	0.66
	低	1.8%	24.9%	1.8%	71.6%	0.07	0.80	0.10	2.71
責任ある行動	高	58.0%	21.0%	19.9%	1.1%	2.35	0.68	1.11	0.04
	中	15.6%	38.3%	27.4%	18.7%	0.63	1.23	1.53	0.71
	低	3.2%	30.2%	0.3%	66.4%	0.13	0.97	0.01	2.52
体調管理	高	41.2%	30.1%	21.4%	7.3%	1.67	0.97	1.19	0.28
	中	21.8%	35.2%	19.4%	23.7%	0.88	1.13	1.08	0.90
	低	11.8%	23.5%	11.1%	53.7%	0.48	0.76	0.62	2.03
感謝する心	高	52.1%	27.2%	13.2%	7.5%	2.11	0.88	0.74	0.28
	中	26.8%	35.4%	21.4%	16.4%	1.09	1.14	1.20	0.62
	低	0.8%	28.4%	17.1%	53.7%	0.03	0.92	0.95	2.03
コミュニケーション	高	51.4%	35.3%	9.8%	3.6%	2.08	1.14	0.55	0.14
	中	21.7%	33.4%	20.0%	24.9%	0.88	1.08	1.12	0.94
	低	1.8%	22.8%	23.0%	52.5%	0.07	0.73	1.29	1.99
礼儀マナー	高	51.0%	31.4%	14.5%	3.1%	2.07	1.01	0.81	0.12
	中	20.9%	33.4%	26.1%	19.7%	0.85	1.08	1.46	0.74
	低	1.7%	27.1%	9.7%	61.5%	0.07	0.87	0.54	2.33
ストレスマネジメント	高	54.7%	29.7%	9.6%	6.0%	2.22	0.96	0.53	0.23
	中	14.8%	34.0%	27.1%	24.1%	0.60	1.10	1.51	0.91
	低	6.2%	29.2%	16.4%	48.3%	0.25	0.94	0.91	1.83
謙虚な心	高	54.2%	26.7%	13.6%	5.4%	2.20	0.86	0.76	0.20
	中	17.2%	35.8%	26.8%	20.2%	0.70	1.15	1.49	0.77
	低	3.5%	24.1%	0.0%	72.4%	0.14	0.78	0.00	2.74
共変量: 大学最高戦績									
全国大会ベスト16以上		40.8%	52.3%	6.6%	0.3%	1.65	1.69	0.37	0.01
全国大会出場		46.1%	14.0%	23.0%	16.9%	1.87	0.45	1.28	0.64
予選敗退		20.0%	30.6%	18.6%	30.8%	0.81	0.99	1.04	1.17
共変量: 高校から大学での戦績変化									
向上		50.6%	29.6%	11.8%	8.0%	2.05	0.96	0.66	0.30
変化なし		26.3%	30.2%	16.1%	27.3%	1.07	0.97	0.90	1.04
低下		21.6%	31.9%	20.0%	26.5%	0.88	1.03	1.12	1.00
共変量: 性別									
男性		19.8%	24.5%	20.2%	35.5%	0.80	0.79	1.13	1.35
女性		32.9%	42.0%	14.0%	11.1%	1.33	1.35	0.78	0.42
共変量: 学年									
1年生		21.6%	33.0%	19.3%	26.2%	0.87	1.06	1.08	0.99
2年生		27.3%	24.0%	12.8%	36.0%	1.10	0.77	0.72	1.36
3年生		21.1%	34.3%	21.4%	23.3%	0.85	1.11	1.19	0.88
4年生		29.7%	35.3%	19.6%	15.5%	1.20	1.14	1.09	0.59

表 2-4 各クラスの特徴（特化係数 1.2 より大きい項目を抜粋）

		クラス1	クラス2	クラス3	クラス4
クラスサイズ		24.7% 集団凝集性・ ライフスキル 高水準	31.0% 集団凝集性 高水準, 考える力低水準	17.9% 集団凝集性 低水準, コミュニケーション低水準	26.4% 集団凝集性・ ライフスキル 低水準
大学最高戦績		全国ベスト16以上 全国出場	全国ベスト16以上	全国出場	(予選敗退 <sup>†</sup> )
高校から大学での戦績変化		向上		(低下 <sup>†</sup> )	
集団凝集性	高	チームワーク 指導者への信頼 チームへの誇り	チームワーク 指導者への信頼 チームへの誇り		
	中		チームワーク チームへの誇り		
	低			チームワーク 指導者への信頼 チームへの誇り	チームワーク 指導者への信頼 チームへの誇り
ライフスキル	高	目標設定 考える力 最善の努力 責任ある行動 体調管理 感謝する心 コミュニケーション 礼儀マナー 謙虚な心 ストレスマネジメント		目標設定 考える力	
	中		目標設定 考える力 最善の努力 責任ある行動 (体調管理 <sup>†</sup> )	考える力 最善の努力 責任ある行動 感謝する心 礼儀マナー 謙虚な心 ストレスマネジメント	
	低		考える力	コミュニケーション	目標設定 考える力 最善の努力 責任ある行動 体調管理 感謝する心 コミュニケーション 礼儀マナー 謙虚な心 ストレスマネジメント

<sup>†</sup>特化係数1.2以下であるが、1.1より大きく、他クラス、他項目よりも大きい値を示したため、クラス内の特徴を示すと判断し記載。

## 2.4 考察

本研究では、大学テニス部員を対象に「競技成績」「ライフスキル」「集団凝集性」を変数に、選手を類型化することを目的として潜在クラス分析を行った。その結果、選手は「集団凝集性・ライフスキル高水準」、「集団凝集性高水準、考える力低水準」「集団凝集性低水準、コミュニケーションスキル低水準」「集団凝集性・ライフスキル低水準」の4つのクラスに大別された。

### 2.4.1 競技成績、集団凝集性、ライフスキルの関係性の検討

「集団凝集性・ライフスキル高水準」クラスには、全国大会ベスト16以上のトップ選手、全国大会出場選手、高校から大学で競技成績を向上させている選手が集まる傾向があることから、競技力向上を目指すあらゆるレベルの大学テニス部員にとって、このクラスの選手が最も模範的な心理的要素を持っていると考えることができる。また、「集団凝集性・ライフスキル低水準」クラスにはトップ選手がほとんどおらず、予選敗退者が集まる傾向があることから、競技成績、集団凝集性得点、ライフスキル得点が相互に関連性がある可能性が示された。

同調査データを用いて、競技成績を目的変数、ライフスキル得点と集団凝集性得点を従属変数として共分散構造分析を行った野沢・大谷(2017)の示した結果では、ライフスキル得点の下位尺度の内、対人関係に関わるライフスキル群(感謝する心、コミュニケーション、礼儀・マナー、謙虚な心、ストレスマネジメント)は直接的に競技成績に正の影響を示さず間接的な効果を示したが、本研究では潜在クラス分析によって競技成績の変化(向上、低下、

変化無し)も分析の変数に加えることで、競技成績と競技成績変化にも着目することができ、結果として集団凝集性得点とライフスキル得点の下位尺度のすべてが高水準の「集団凝集性・ライフスキル高水準」クラスが出現した。これによって集団凝集性得点とライフスキル得点の下位尺度全てが、あらゆるレベルの選手にとって望ましい競技成績、望ましい競技成績変化と正の関わりがあることを示したと言える。

#### 2.4.2 集団凝集性と競技成績の関係性

集団凝集性得点の程度から各クラスを見ると、集団凝集性得点が高い傾向のある「集団凝集性・ライフスキル高水準」「集団凝集性高水準、考える力低水準」クラスは全国大会ベスト16以上のトップ選手が集まっていた。また集団凝集性得点の低い「集団凝集性・ライフスキル低水準」「集団凝集性低水準、コミュニケーションスキル低水準」のクラスは全国出場選手が多く集まる傾向があるものの、大学で競技成績が低下する傾向があった。それらのことから、個人競技であるテニスにおける個人の競技成績と集団凝集性得点の間に正の関連性があることが示されたと言える。Vealey(2009)は、ゴルフ競技において「団結力の高いゴルフチームは、技術と戦略に関する助言・コツをお互いに与えながら、より多くの時間を過ごすことによってチームの目標達成に関与しようとする」ことを示した。本研究の結果からテニスにおいても同様に、競技に対する新たな視点や、助言が互いに得られるチームで活動することで、自らが所属するチームの集団凝集性が高いと認知していることに繋がると考えられる。そして、このような選手のチームに対する認知と選手同士の関わりが、選手の競技パフォーマンスの向上に、正の関係性を生じさせていると考えることができる。

また本調査では、対象者に高校と大学での指導者から指導を受ける頻度に関しても、回答を求めた。その結果は、高校では指導者からの指導頻度が「ほぼ毎日」であった選手が70%以上、指導頻度が「週半分以上」の選手も合わせれば85%以上が高頻度で指導者からの指導を受けていたのに対して、大学では「ほぼ毎日」の選手が約30%、「週半分以上」を合わせても50%程度であった。なお、スポーツ集団における指導者と集団凝集性に関する先行研究では、指導者の有無と集団凝集性に正の関わりがあること(横山,2012)、また指導者の指導方針として選手への「観察」や「コミュニケーション」を重視する度合と、選手が自身の所属するチームに対する集団凝集性の認知に正の関わりがあることが示されている(村瀬・安部,2014)。これらの先行研究から、本研究対象者は高校から大学で指導者との関わりが減少する競技環境になることで所属するチームに対する集団凝集性の認知に負の影響を与えることが予想される。そのため、チームメンバー同士でまとまり、協力関係を築きあげようような環境の構築を検討することが、選手の集団凝集性の認知の度合いを向上させるために必要と考えられる。

#### 2.4.3 集団凝集性と関係のあるライフスキルの検討

集団凝集性得点が低い傾向のある「集団凝集性低水準、コミュニケーションスキル低水準」クラスと「集団凝集性・ライフスキル低水準」クラスでは、ライフスキル下位尺度のうち「コミュニケーション」の得点が低い傾向があるため、「コミュニケーション」の得点と集団凝集性得点には正の関わりがある可能性がある。持田ほか(2015)は大学サッカー選手を対象にした先行研究でライフスキルの内、コミュニケーションスキルが集団凝集性に対して正の

影響を与えたことを示したが、今回の結果からテニス競技においても同様の傾向が示唆されたと考えられる。一方、集団凝集性得点が高い傾向にある「集団凝集性・ライフスキル高水準」クラスと「集団凝集性高水準、考える力低水準」クラスでは、ライフスキルの下位尺度得点との共通点が見受けられず、集団凝集性得点とライフスキル得点の関わりについて言及することができなかった。集団凝集性得点には本研究の尺度項目では表すことができない何らかのライフスキルが関係している可能性があり、この点を明らかにすることは今後の課題と考えている。

#### 2.4.4 「集団凝集性低水準、コミュニケーションスキル低水準」クラスの解釈

「集団凝集性低水準、コミュニケーションスキル低水準」クラスでは、「目標設定」と「考える力」の得点が高い傾向にある。レスリング競技選手のライフスキルを調査した清水・島本(2012)は、競技成績と「目標設定」「考える力」、またゴルフ競技においては競技成績と「目標設定」が正の関わりがあることを示した。これらの先行研究から、このクラスは、個人競技の競技成績に正の関わりを持つライフスキルの得点が高い集団であると考えられる。しかし競技成績に正に影響すると考えられるライフスキルの得点が高いにも関わらず、実際にはこのクラスは大学での競技成績を低下させる傾向があった。これについては、競技成績に対して、コミュニケーションの得点と集団凝集性得点が低水準であることが関連している可能性が検討できる。

Mullen and Copper(1994)のメタ分析では、競技成績や競技パフォーマンスと集団凝集性には正の関連性があると示されている。しかし、本研究は横断研究であることから競技成績と

選手のチームに対する集団凝集性の認知の度合いとの間に因果関係は明示できない。また選手のチームに対する集団凝集性の認知の度合いがパフォーマンスに影響するのか、それともパフォーマンスが選手のチームに対する集団凝集性の認知の度合いに影響するのかについて、従来の研究ではあまり明解な回答が得られていない(Carron et al.,2013)。これらのことから、このクラスの選手の競技成績が向上することで、集団凝集性得点やコミュニケーションの得点が高水準になる可能性がある。しかし阿江(1987)は、集団凝集性は試合の前後、試合結果によって変わると考えるのが適切と示しており、また Carron(1992)が集団凝集性を「動的なプロセス」と定義している。これらのことを考慮すれば、指導者は試合に向かうにあたっては、このクラスに対してコミュニケーションスキルの向上を意識した指導を行いながら、選手のチームに対する集団凝集性の認知の度合いを向上させるような取り組みを行い、「集団凝集性・ライフスキル高水準」クラスの選手に近づけるような変化を促すことが、試合中のパフォーマンスに正の関連性をもたらす可能性があるとも考えられる。この点を明らかにするためにも、今後因果関係を厳密に調査する必要がある。

#### 2.4.5 「集団凝集性高水準、考える力低水準」クラスの解釈

全国大会ベスト 16 以上のトップ選手が集まる傾向のある「集団凝集性高水準、考える力低水準」クラスでは、競技成績が高い傾向が有り、また集団凝集性得点も高いため、指導者がこのクラスを問題視することは少ない可能性がある。しかし、このクラスの課題として「考える力」の得点が低水準であることが、今後の競技でのパフォーマンスに影響する可能性を指摘する。低水準となった「考える力」の得点の調査項目を見ると、「問題や課題への

解決方法を、自分自身で見出すことができる。」「あれこれ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。」「成功や失敗の原因を自分なりに分析してみるができる。」など、自律的に考える力が表されている。つまり、この「考える力」の得点が低水準であることは、自律性が低く、周囲からの働きかけが大きく選手の意志決定に影響してきた可能性があると考えられる。

自律性とは「自由な意志と自己選択の感覚を持って、自由に行動すること。」(デシ・フラスト,1999) や「やらされているのではなく、自ら進んで取り組む」(鹿毛, 2012) ことと定義されている。Deci and Ryan (2002)の示した自己決定理論では、自律性の視点から動機づけとパフォーマンスの関係を捉えており、「学ぶこと、働くことなど多くの活動において自己決定すること(自律的であること)が高いパフォーマンスや精神的な健康をもたらすとする理論」(櫻井,2012)として示されている。このことから、このクラスは自律性に深く関与すると推測されるライフスキルの「考える力」を向上させることで、パフォーマンスをより向上させられる可能性を持っていると考えられる。

スポーツにおける自律性に関する先行研究として、Mageau and Vallerand(2003)は、指導者と選手の関係性が動機づけや競技でのパフォーマンスに最も影響を与えている要因の一つであることを指摘した。彼らは、指導者が自律性支援を行う指導環境を構築することが、選手の主体性及び競技パフォーマンスの向上にとって重要であるとし、自己決定理論を基盤とした指導者の自律性支援行動モデルを示した。その他、指導者の自律性支援行動が選手の自律性の認知に影響を及ぼすことも明らかにされている(Pope and Wilson,2012 ; Reynolds and McDonough, 2015 ; 高松・山口,2016) 。そして、デシ・フラスト(1999)は自律性を育むため



の重要なポイントとして「選択の機会を提供すること、それは広い意味で、人の自律性を支えるための重要な条件である。」と示した。これらのことから、このクラスの選手に対しては、特に指導者があらゆる競技環境の中で、選手に選択の機会を提供し、自律性支援を意識した指導を行うことが、選手の自律性向上に繋がり、それが競技パフォーマンスに影響を与える可能性があると考えられる。

## 2.5 総括

本研究の結果から、以下の3点を結論とした。

- ①個人競技であるテニス競技において、選手の「競技成績」「集団凝集性」「ライフスキル」の情報から潜在クラス分析を行った結果、選手を4つのクラスに分類できることを示し、各クラスの合理的な指導方針を示した。
- ②競技成績の高い選手や大学で競技成績を向上させた選手は、自身が所属するチームの集団凝集性が高いと認知している傾向を明らかにしたことで、個人競技においても、選手が所属するチームに対する集団凝集性の認知の度合いと競技成績に関わりがある可能性を示した。
- ③これらの結果は、「集団凝集性」と「ライフスキル」の指導が選手の競技成績の向上を検討する上で重要な指導事項であることを示している。

## 2.6 今後の課題

今後の課題は、第一に、本研究は横断調査による研究であり、因果関係を論じることができなかつたことから、今後は縦断調査により因果関係を厳密に検証していく必要がある点である。因果関係の検証によって、競技成績の向上、選手の集団凝集性の認知の向上、ライフスキルの向上に寄与する因子が明らかになれば、指導の検討に新たな視点が見出されることが期待できる。第二に、本研究で使用したライフスキル尺度では十分に評価できていない選手のライフスキルを調査する必要がある点である。これは 2.5.3 でも示した選手の集団凝集性の認知に関連性のあるライフスキルについて明らかにしていくために必要であり、また選手の競技成績向上を目指す指導において、選手に指導すべきライフスキルを明らかにするためにも必要であると考え。これには今後選手への質的調査などで、選手が獲得するライフスキルを明らかにしていく必要があると考える。

## 第3章 研究2：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

#### 3.1 本研究の目的と意義

##### 3.1.1 目的

本研究の目的は、チームに所属するテニス選手がスポーツ経験を通して獲得したライフスキルと、そのライフスキル獲得に関わる経験内容を明らかにすることである。またそれらのライフスキルの獲得経験が、選手のパフォーマンスに望ましい影響を与える要因について検討することである。なお、ライフスキルは他者との関わりによって獲得される「対人スキル」と、個人の自主的な取り組みによって獲得される「個人的スキル」に大別されるが(上野・中込,1998；横山・来田,2009)，研究2ではチームという集団の中で、他者との関わりによって獲得される「対人スキル」に着目した。

##### 3.1.2 意義

選手が獲得するライフスキルと、ライフスキル獲得に関わる経験内容を示すことで、指導者が選手の人間的な成長を促す指導方法を検討するために、有益な情報が提供されると考えられる。

## 3.2 研究方法

### 3.2.1 対象

対象者は、大学時代にテニス部に所属し大学全国トップレベルの競技成績を残して卒業した選手とした。本研究の対象には、自らがチームに所属する認識を強く持ち、チームでの活動経験についてエピソードを保持する選手であることが望まれる。テニス選手は、プロ選手以外の選手もテニスクラブや部活動に所属し、選手や指導者、スタッフと相互に影響し合う環境で競技に取り組んでいるが、その中でも大学全国トップクラスの選手が所属する大学テニス部では、一般的に大学の名のもとに選手、指導者、専門スタッフが集まり、選手のパフォーマンスの向上を目指してチームとして活動している。また大学で全国トップクラスの成績を残す選手は、各大学テニス部のチーム代表として大会に出場する機会が多いことから、チームに所属している認識が高いと考えられる。したがって大学テニス部のチーム形態は、序章で示したプロテニス選手のチームや競泳日本代表チーム、チーム・ブライアンと比較すると、構成人数は異なるものの、選手、指導者、専門スタッフによって構成され、チームに所属する選手のパフォーマンスを向上させることを目標にしている点は共通しており、チームの定義にも則していると判断した。

調査対象者は以下の3項目の選定基準を満たした上で参加協力を得られた9名(男性4名、女性5名、平均年齢は $23.9 \pm 0.9$ 歳)である(表3-1)。選定基準は①大学体育会テニス部に4年間在籍した者、②大学部活動引退後4年未満の者、③大学での個人戦最高戦績が、全国大会ベスト16以上である者とした。なお、基準②、③を設定するにあたり大学テニス部指導歴5年以上の指導者4名に、本研究の対象者の条件の妥当性について見解を確認

した。②については、対象者が経験の詳細を説明可能な期間の限界を確認したところ、引退後4年未満が妥当であると意見が一致し、4年未満が適切であると判断した。また③については、大学テニス選手が全国トップレベルの選手であると認識できる競技成績として、年間2回開催される大学全国大会(全日本学生テニス選手権大会、全日本学生室内テニス選手権大会)への本戦出場が条件として考えられ、両大会への出場を満たすには16人の出場枠(2018年時点)に入る必要があるため、ベスト16が妥当であると判断された。以上よりこれら3項目を選定基準とした。

表 3-1 対象者一覧(9名)

大学最高戦績	性別
全国大会 優勝	女性
全国大会 優勝	女性
全国大会 優勝	女性
全国大会 準優勝	男性
全国大会 準優勝	男性
全国大会 準優勝	女性
全国大会 ベスト4	女性
全国大会 ベスト16	男性
全国大会 ベスト16	男性

### 3.2.2 調査方法

質的研究を行うため、調査は半構造化面接法による1対1のインタビュー調査を2017年7月～2018年2月に実施した。あらかじめインタビューガイドを準備した上で、60～120分程度のインタビューを行った(表3-2)。

表 3-2 インタビューガイド

インタビュー内容	
1	テニスや部活動を通じて、技術・体力以外で人として成長したと感ずることほどのようなことがありましたか。
2	どのような出来事や経験から、1の成長を感じましたか。

質的研究を行う理由としては、第1章1.3で示した通り、海外で進められているような質的研究によるインタビュー調査によって、ライフスキル獲得を説明するスポーツ経験についての詳細と具体的なプロセスを明らかにする研究の蓄積が、国内でも必要であると考えたためである。

またインタビューの質問にライフスキルという言葉を入れず、「人として成長」という表現にした意図については以下の三点が挙げられる。第一に対象者らはライフスキルという言葉や定義を理解していなかったためよりイメージしやすい言葉を選択する必要があったこと、第二に「人として」という表現を使うことで競技場面に限定されない力を想起させること、第三に「成長」という表現が、スポーツ領域のライフスキルの定義で強調されている要素の一つであること(Jones and Lavallee,2009b ; Danish and Nellen,1997 ; Goudas,2010)から、「人としての成長」が「ライフスキルの獲得」に類似する表現であると判断したことなどによる。

本研究は慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科倫理審査委員会の承認を得て行い(2017年7月承認)、対象者に研究目的を伝えたくえで、本調査への参加拒否権の保障、プライバシーと個人情報の取り扱い、匿名性が保持されるよう配慮すること、テキスト化の

ためにインタビュー内容の録音が必要なことなどを説明し、同意を得て実施した。

### 3.2.3 分析方法

インタビューによって得られた録音データは、筆者自身が文字起こしを行い、テキスト化した。得られたテキストデータの分析は佐藤(2008)の質的データ分析法を参考に以下のステップで行った。

**(1)オープン・コーディング** テキストデータは、対象者が「競技経験を通じて人として成長した」と感じた経験の内容を意味単位に分けた。合計で 1070 の意味単位の中から、対人スキルの獲得に関係する経験であると判断した 375 の意味単位を分析対象とした。対人スキルに関わる経験についての判断は、上野・中込(1998)が示した対人スキルの定義「他者との関わりによって得た」経験であることを前提とした。その上で、まず国内のスポーツ分野におけるライフスキルに関する先行研究(島本・米川,2014b ; 上野・中込,1998 ; 横山・来田,2009)で示されてきた対人スキルを構成する因子と関係性がある意味単位を分析対象に含めた。次に、先行研究で示されてきた対人スキルとの関係性が見出しにくい意味単位でも、上野・中込(1998)の対人スキルの定義に関わる経験に含まれると判断できれば、それらの経験は本研究対象者らから語られる特徴的な経験と捉え、先行研究では明らかにされていなかった対人スキルに関係する可能性を検討できると判断し、分析対象に含めることにした。分析対象とした意味単位に対して、その内容を端的に表現するラベルを検討し、すべての意味単位にラベル付けを行った。

**(2)焦点的コーディング** 各ラベルの類似性に着目し、対象者が「人として成長した」と感

じた経験の内容を考慮しながら、類似したラベルを集め、上位概念として形成されるサブカテゴリへと再編成し、サブカテゴリ名を付けた。このサブカテゴリは、「競技を通じて人として成長したと感じた経験の一部」であり、これが「ライフスキル獲得経験の一部」を示すことになる。

**(3)カテゴリ概念化** サブカテゴリの類似性に着目し、さらに抽象度の高いレベルのカテゴリに統合した。カテゴリ内にまとめられた複数のサブカテゴリが、「ライフスキル獲得経験の一部」を示していることから、カテゴリは、対象者らがライフスキルを獲得した経験で構成されていることになる。そこでカテゴリの名称は、対象者らの経験によって構成された「獲得したライフスキルの名称」と位置付けた。

#### 3.2.4 信憑性及び確実性

質的研究の評価基準に関してはさまざまな方向性の議論があるが(フリック,2011)、本研究では Miles and Huberman(1994)が示した質的研究の方法論に基づき、信憑性(データのリアリティさ)および確実性(データや手続きが当てにできるか)の視点から、研究の手続きに関する検討を行った。第一に、あらかじめインタビューガイド(表 3-2)を準備して半構造化面接法によるインタビューを実施することで、柔軟性を持たせながらインタビュー内容を均質化し、データ収集の確実性を確保した。第二に、対象者の発言を誘導しないようにインタビュー実施者の評価を控えた非指示的な質問を行うことで、インタビュー実施者の発言が対象者の発話に影響を及ぼすことができるかぎり無いように配慮し、信憑性を確た。第三に、分析は本研究者とスポーツ心理学分野で質的研究経験を有する研究者、スポーツ



科学分野において質的研究の研究指導経験を有する研究者とが分析過程の一連の作業を確認し、解釈の違いが生じた場合には、合意が得られるまで議論することにより確実性を担保するよう努めた。

### 3.3 結果

対象者らのインタビュー内容から、対人スキルに関わる経験を分析した結果、17のサブカテゴリが抽出され、最終的に「意思表示」「他者感情の思慮」「ミーティング」「役割遂行」「組織貢献」の5つのカテゴリに統合された。17のサブカテゴリは対象者らの「ライフスキル獲得経験の一部」を示しており、5つのカテゴリ名を対象者らの経験によって構成された「獲得したライフスキル」の名称とした(表 3-3)。

表 3-3 カテゴリ一覧

カテゴリ	サブカテゴリ	対象者※								
		A	B	C	D	E	F	G	H	I
意思表示	自分の思いを積極的に言葉にする	○	○	○		○	○		○	○
	相手が受け入れやすいように伝える	○	○					○		○
	自らの表現の効果を評価する	○	○	○	○	○	○			○
他者感情の思慮	人を洞察する	○							○	
	相手の考えを受容する	○	○	○						○
	相手の心境を読む	○	○						○	
ミーティング	本音で話し合う	○	○	○						
	大人数に向けた効果的な発言を検討する	○		○				○		
	キーワードを作る	○	○							
役割遂行	自分の役割を理解する	○		○	○		○			○
	役割にふさわしい行動をする		○	○	○					○
	独自の役割遂行スタイルを確立する	○		○	○	○		○	○	
組織貢献	チーム目標の達成に力を注ぐ		○		○	○	○	○	○	○
	つらいときに励まし合う	○	○	○	○	○	○			
	サポートしてくれる他者を意識して行動する	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	仲間のために尽力する	○	○		○	○	○	○	○	○
	チームへの貢献を最優先にする	○	○	○	○	○		○	○	

※サブカテゴリに該当する発話がある対象者欄に○を記載

ここから、対象者らの発話データを引用しながら、各カテゴリーとサブカテゴリーの内容を詳述する。カテゴリー、サブカテゴリー及びサブカテゴリーを代表するラベルと発話データは表 3-4, 3-5 に示した。これらの発話データには対象者らがライフスキルを獲得した経験の内容が示されている。なお、対象者が特定される可能性のある発話は、文脈が変化しないように配慮しながら一部修正を加えて記載した(表 3-4, 3-5)。以下、文中の《》はカテゴリー名を、〈〉はサブカテゴリー名を示している。

### 3.3.1 意思表示

《意思表示》のカテゴリーは、自らの思いや考えを適切に他者に伝え、発信する工夫について述べられていた(表 3-4)。対象者らはチームの中で、自らの感情を思うままに言葉にするのではなく、どのようなことを伝えるべきなのか考えながら言葉にする工夫を行うことで、効果的な意思表示のスキルを身につけていた。サブカテゴリーは、〈自分の思いを積極的に言葉にする〉、〈相手が受け入れやすいように伝える〉、〈自らの表現の効果を評価する〉の3つで構成された。〈自分の思いを積極的に言葉にする〉のサブカテゴリーは、もともと自らの思いを言葉で表出させることが億劫であったり、羞恥心を持っていたりした対象者らが、目標達成やチームの結束を深めるために、積極的に思いを言葉にする取り組みをしていたことが示された。〈相手が受け入れやすいように伝える〉のサブカテゴリーは、同じ内容を伝えるにも言い方次第で相手の受け取り方が変わることを考慮し、どのような言い回しで伝えることがよりよい結果になるか考えて言葉にするようになったことを示していた。〈自らの表現の効果を評価する〉のサブカテゴリーは、自らが発した言

葉やその表現が他者にどのような影響を及ぼしたかを評価していたことを示していた。表現したことがどのような効果に結び付き、良い評価ができれば継続するようにしていたことが示されていた。

### 3.3.2 他者感情の思慮

《他者感情の思慮》のカテゴリーは、他者の感情や考えを理解し、読み取るスキルを示していた(表 3-4)。対象者らは仲間や指導者と関わる上で、他者感情の思慮が適切にできると、良好な人間関係の構築や、自らの視野を広げることに繋がっていることを実感していた。サブカテゴリーは、〈人を洞察する〉、〈相手の考えを受容する〉、〈相手の心境を読む〉の3つで構成された。〈人を洞察する〉のサブカテゴリーは、対象者が積極的に他者の言動を見聞きして相手の情報を獲得し、相手の思考や行動の傾向を理解するようにしていたことを示していた。〈相手の考えを受容する〉のサブカテゴリーは、それまで自らの主張に反する考えや意見を排除していた対象者らが、多様な考えを持った他者がいることを受け入れ、まずは相手の考えを理解するよう努めていたことが示されていた。〈相手の心境を読む〉のサブカテゴリーでは、対象者らが他者と接する際に相手の立場に立って、どのような思いを持っているのか、何を大切にしているのかを予想するようになっていたことが示されていた。

### 3.3.3 ミーティング

《ミーティング》のカテゴリーは、対象者らがミーティングを、自身にとっても他の参

加者にとっても有意義なものにするために、ミーティングで交わされるメッセージのやりとりに工夫を加え、能動的に参加をしていることが示されていた(表 3-4)。サブカテゴリーは、〈本音で話し合う〉、〈大人数に向けた効果的な発言を検討する〉、〈キーワードを作る〉の3つで構成された。〈本音で話し合う〉のサブカテゴリーでは、仲間同士のミーティングで普段は言いにくいことや自分自身の中に留めているようなことをあえて口に出し、意図的にぶつかり合うことで良い変化を生み出すようにしている可能性を示していた。〈大人数に向けた効果的な発言を検討する〉のサブカテゴリーでは、互いに意見を交わし合うミーティングではなく、一人が大人数に向けて発信するミーティング場面を想定している。対象者らは時に100名を超える聴衆を前に、高い緊張感の中で自らの想いを的確に伝えるために、メッセージの内容や発言の姿勢を検討していることが示されていた。〈キーワードを作る〉のサブカテゴリーは、他者の話を聞く際にも、自らが発言する上でも、話の重要な点を要約するキーワードを作ることによって、その後の行動や思考に結び付けやすくしていることが示されていた。

表 3-4 カテゴリー構成内容とカテゴリーの代表的な発話

<b>《意思表現》</b>
<b>&lt;自分の思いを積極的に言葉にする&gt;</b>
<p>【感謝の気持ちを言葉に出す】部活だと仕事とかもあるので、やってくれたら同期に「ありがとう」って言うとか、試合のことだったら自分が試合しているときにボール拾ってくれた部員に、ちゃんと「ありがとう」っていうとか、その一言がすごく大事なんだなって。…中略…試合も誰かが勝ってくれたら「ありがとう」みたいな。みんな大変だけど、そういう言葉をかけることによって、みんな頑張っている。自分だけじゃなくて、相手もがんばっているんだなって。[対象者E]</p> <p>【普段は発言しない自分が決戦前にした発言】(団体戦全国大会準決勝,対象者が接戦の末勝利し決勝進出を決めた後)いつも集合で私はあまり口で発言するタイプというか、割と行動してから感じ取ってもらえたらいいかなってところがあるんですけど、全体集合で「私は大丈夫だから、明日(決勝)絶対勝てるしがんばろう」って、すごい力強い言葉を見た。[対象者F]</p>
<b>&lt;相手が受け入れやすいように伝える&gt;</b>
<p>【相手に考えてもらえる言い方をする】1年生の頃は、あほみたいに正直に言ってたんで、それでまた怒られるとかだったんですけど、オフとか取る時とかかな。ただ、「ください」って言うてもダメ。「試合の前でこうなんですけど、自分の状況はこうで、試合を考えて逆算してみると、いま休むときだと思えます。」みたいな言い方をする、相手が考えてくれるということに気付いて… [対象者A]</p>
<b>&lt;自らの表現の効果を評価する&gt;</b>
<p>【感謝の言葉が団結に繋がる実感】団体戦って言うても、テニスって言うてしまえば個人戦、一対一の試合なんですけど、そうやって(感謝の言葉)言うことによって、団結力っていうのが、生まれたような気がします。[対象者E]</p> <p>【発すれば伝わる実感】何か発しないと伝わらないんだっていうのが、そこで初めて実感したっていうか、同じ本気でも「伝えない」と「伝えようとする」じゃ全然違うなというのは感じました。[対象者F]</p>
<b>《他者感情の思慮》</b>
<b>&lt;人を洞察する&gt;</b>
<p>【人を見て傾向を把握する】人を見ていたので、部員全員を見ていたので、この人はこういう人で、これをやったら頑張る人だし、ここを言ったら(気分が)落ちる人だっていうのが、見えるようになった。[対象者G]</p>
<b>&lt;相手の考えを受容する&gt;</b>
<p>【異なる考え方を受け容れる】大学ではいろんな人が、推薦だけではなくて、一般で入った子とか、大学から始めた子とか、いろんな子がいるなかで、どう接していくとか、自分の目線で物事を進めちゃいけないっていうのはすごい感じましたね。…中略…そういう人達をいっぱい見て、ちょっとだけ周りを見るようになった。幅がこれだけじゃないみたいな。そういう考え方もあるんだっていうような考え方ができるようになった。[対象者C]</p>
<b>&lt;相手の心境を読む&gt;</b>
<p>【相手の立場に立って考える】相手だったら、何だったら、「うん」って言うてくれるかなって思って、相手の心境を読みに行くみたいな。…中略…相手の立場に立ってみるってのは結構大事だと思ったり、…中略…相手が何を、どういうキーワードに弱いとか、何を大事にしているのかっていうことを考えたり。[対象者A]</p>
<b>《ミーティング》</b>
<b>&lt;本音で話し合う&gt;</b>
<p>【本音でぶつかる】そういうのだからよねとか、同期でミーティングして、その人に言うとか、本音でぶつかりあって、お互い変わってくるんですよね。[対象者C]</p>
<b>&lt;大人数に向けた効果的な発言を検討する&gt;</b>
<p>【冷静に自分らしい言葉で話す】(ミーティングに参加している人からの)突き刺さる視線の中で、いかに冷静に考えられるかということは大それたと思っていて、…中略…なんかちょっと印象に残るとか、無難なこと言って終わるんじゃないかって、ちゃんと自分らしい言葉で話したいというのはありました。[対象者A]</p> <p>【大人数の会合で堂々と話せるような工夫】自分の意見をもじもじしながらとかではなくて、ちゃんとはっきり言うとか、それが正しいか正しくないに限らず、そこを気にせず言えるっていうのは結構力になったと思います。聞く側の目とか、話す側の勢いとか、そういうのは、他の人がしゃべっているのを見たりとか、自分はどうなのかなって思ったりして、人よりはしっかり堂々と言ってる傾向にあるのかなと。…中略…言い回しとかも大事ですし、何を言ったら喜ぶのかとか。[対象者A]</p>
<b>&lt;キーワードを作る&gt;</b>
<p>ミーティングのキーワードが上がって、次の日の試合にもそれ(キーワード)を思い出して、整理できていた気がします。[対象者B]</p>

※《》はカテゴリー名、<>はサブカテゴリー名、【】はサブカテゴリー内の代表的なラベル、文章はラベル付けがされた発話の内容、()は発話の理解をする上での補足、[]は発話した対象者。

### 3.3.4 役割遂行

《役割遂行》の категорияは、対象者らがチームの中で役割を担い、それを実行するスキルが示されていた(表 3-5)。対象者らは、自らの言動がチームにどのように影響を与え、どのようにすればチームに良い効果をもたらすのかを考えて役割を遂行していた。そして対象者の中には、他者から求められる役割像を実行するだけでなく、自らの特徴をいかした独自の役割遂行スタイルを実行するようになっていった者がいた。サブカテゴリーは、〈自分の役割を理解する〉、〈役割にふさわしい行動をする〉、〈独自の役割遂行スタイルの確立〉の3つのサブカテゴリーで構成される。チームにおける役割は、キャプテンやトレーナーなどのように明確な地位で示された役割と、地位の名称はつかないものの、チームに必要と思われる行動を積極的に担って形成される役割がある。対象者らが担う役割にはその両方があったが、具体的な行動マニュアルなどはない場合がほとんどで、自らが役割の意味やその役割に求められることを模索しながら、効果的な役割遂行をしていく必要があったことが示されていた。〈自分の役割を理解する〉のサブカテゴリーは、自らの役割の意味を検討し、それをどのように体現するのか理解するよう努めていたことが示されていた。〈役割にふさわしい行動をとる〉のサブカテゴリーは、対象者らがそれまで苦手意識を持っていたり回避していたことであっても、役割を担う意思が固まることで、率先して行うようになったことを示していた。〈独自の役割遂行スタイルの確立〉のサブカテゴリーでは、対象者らが自身の役割について、過去の慣習や他者から指示された遂行方法にとらわれず、自分の特徴や価値観を付与して独自の方法で実践していたことが示されていた。

### 3.3.5 組織貢献

《組織貢献》のカテゴリーは、対象者らがチームで活動することによって、自分のための行動だけでなく、チームに貢献する意識を持って行動するスキルが示されていた(表 3-5)。

テニスは個人競技であることから、もともと対象者らは自分のために努力をする意識が強かったが、仲間やチームへの貢献を優先することによって新たなエネルギーを引き出していることが明らかになっていた。サブカテゴリーは、〈チーム目標の達成に力を注ぐ〉、〈つらいときに励まし合う〉、〈サポートしてくれる他者を意識して行動する〉、〈仲間のために尽力する〉、〈チームへの貢献を最優先にする〉の5つで構成された。〈チーム目標の達成に力を注ぐ〉のサブカテゴリーは、個人的な目標よりもチームで掲げた目標の達成の意義を理解し、その達成のために自身のエネルギーを割くようになってゆく変化が示されていた。〈つらいときに励まし合う〉のサブカテゴリーは、厳しい練習やトレーニングを仲間と共に一緒に行う中で、積極的に声を掛けて励まし、他者を励ますことによって自らを鼓舞していることが示されていた。〈サポートしてくれる他者を意識して行動する〉のサブカテゴリーでは、対象者やチームの目標達成のために、あらゆるサポートを行う仲間やスタッフの活動やその苦労を考えることで、そのサポートに報いる行動をとる意識に繋がっていたことが示されていた。〈仲間のために尽力する〉のサブカテゴリーでは、仲間のためになることを考え行動するスキルが示されている。自分のための行動よりも、仲間のための行動のほうが、より大きなエネルギーが湧いたり、強い決意を持つことができたことが述べられている。〈チームへの貢献を最優先にする〉のサブカテゴリーでは、自分の感情や自分の都合よりも、チームのためになることを選択し、それを最優先

に考え行動することが示されていた。特定の誰かのためというよりも、チームに対して自分が貢献できることを行うという動機づけが高く、その基準で物事を判断するようになっていた。



表 3-5 カテゴリー構成内容とカテゴリーの代表的な発話

<b>《役割遂行》</b>
<b>＜自分の役割を理解する＞</b>
<p>【自分がチームの手本となる認識】自分がナンバーワン(部内で最も強い選手として団体戦に出場する立場)だったのもあったんで、「お手本(となる存在)だよ」というのは自分でも思っていたし、先輩からも言われてたし、自分が何かやったらそれが(チームメンバーに)真似される、とにかく常に見られてるっていうのを感じてた。[対象者H]</p> <p>【役割の意味を理解するとエネルギーを出せる】部員からの不満もありましたし、僕自身も(その役割を)やるなかで、意味やメリットもあったんですけど、ほんとにそこまでやる必要あるのかなとか思いましたし、みんなの理解を得てからじゃないと、なかなか主体的に動けないというか…中略…自分が納得感を得られたら、120%(のエネルギーで役割を遂行)できるし、周りもそういう人が多いと思っていて、なぜそれ(任せられたこと)をやるのかっていう意味を理解しようという癖が付きまして。[対象者F]</p>
<b>＜役割にふさわしい行動をする＞</b>
<p>【キャプテンとして嫌われ役も引き受ける】チームを引っばらなきゃいけないっていうのはキャプテンだし、後輩にも言わないといけないっていうところがあって、キャプテンでどうしてもそういう目で、嫌われ役って必ずいるじゃないですか。そこも自分が全部やってた。[対象者C]</p> <p>【下を指導するために自分が手本となる】学年が上がるにつれて、見せないといけない、自分がやらないと下の子に言えないよとか…[対象者B]</p>
<b>＜独自の役割遂行スタイルを確立する＞</b>
<p>【ひたむきな姿勢を行動で示す主将】主将としてやっぱり、(チームが)勝つために、目標達成するために、ひたむきな姿勢っていうのを徹底して(チームに)作り上げていこうと思っていましたけど、それを露骨にアピールしたり、言っていくというよりは、自分がやっていたことかなっていうところで…[対象者D]</p>
<b>《組織貢献》</b>
<b>＜チーム目標の達成に力を注ぐ＞</b>
<p>【みんなで共有する目標の違い】団体戦だからあそこまで悔しいって思える。やっぱり自分で掲げている一つの目標と何十人、何百人の人が目指してやっている目標って、全然重みが違うし、達成度も違うし。[対象者H]</p> <p>【団体戦での優勝が目標になる】4年になってから、最後自分が負けても優勝すればいいって思っていました。1年のときは個人戦の全国大会優勝が目標にあって、団体戦の全国大会より個人戦の全国大会優勝が強く、でもいつの間にか変わって行って、徐々に変わって行って、チームの割合が多くなって、団体戦で優勝になりました。[対象者G]</p>
<b>＜つらいときに励まし合う＞</b>
<p>【きつい練習中に互いに応援する】みんな誰かが死にそうなときに、頑張れって応援、練習中にすごい応援をしていたので、がんがんと声かけて、がんばれががんばれ、もうちょっとがんばれって言って。[対象者E]</p> <p>【他者を励ますことで自分を鼓舞する】声かけあって、脱落しそうな人がいたら、プッシュして引きずりこんで、「やるでしょ」みたいな。あれば体力的にもきついんですけど、メンタルも鍛えられましたね…中略…自分がさぼれないのはもちろん、周りをプッシュしなければならぬ、苦しい表情を絶対に出してはいけないとか、みんなきついのががんばっているから、自分だけ楽しんでちゃいけない。[対象者B]</p>
<b>＜サポートしてくれる他者を意識して行動する＞</b>
<p>【サポートのために力を出す】サポート(してくれる人)の存在って大きくなって、…中略…全員で一つの目標に向かってやっているんだなって、だからこそ、サポート(してくれる人)のためにもなんとかやらなきゃいけないって…[対象者B]</p>
<b>＜仲間のために尽力する＞</b>
<p>【後輩のために何かすることを検討】後輩Xには自分みたいな時期(よくない時期)とか、失敗してほしくないみたいな先輩感も出てきて、で、やっとなら後輩に何かしてあげなきゃいけないなって思い始めた。[対象者A]</p> <p>【主将のためにがんばる決意】当時一番信頼していた主将のAさんに「X、お前に期待してる」って言われて、それはすごうれしかった…中略…Aさんにその言葉をかけられて、Aさんの最後の年だし、Aさんのためにチームのためにがんばろうと。[対象者F]</p> <p>【みんなのためなら我慢できる】一人だと我慢で難しいじゃないですか、我慢で一人じゃできない。みんなのためって思ったら苦しいこともできる。[対象者H]</p>
<b>＜チームへの貢献を最優先にする＞</b>
<p>【負けて落ち込むのではなくチームを応援する】やっぱ団体戦で(自分が)負けてもチームが勝てば勝ちだから…中略…自分が負けたから「しゅん」とするんじゃなくて、いま試合してる人達を勝たせる。そっちに思考が行く。大学に入って初めて団体戦で負けて、ショックでした。ショックでした。ショックだったけど、でもここで終わりたいからとにかく応援する。[対象者H]</p> <p>【チームのために戦う】大学に入ってから団体戦で、自分のためっていうよりは、チームのために頑張るって、それがより個人戦よりも、勝った時にうれしいし、負ければ悔しいし、何のために戦うのかというのが、チームのためにというのが、変わったかな。[対象者F]</p>
<p>※《》はカテゴリー名、&lt;&gt;はサブカテゴリー名、[]はサブカテゴリー内の代表的なラベル、文章はラベル付けがされた発話の内容、()は発話の理解をする上での補足、□は発話した対象者。</p>

### 3.4 考察

分析の結果から、対象者らはチームでのスポーツ経験を通じて《意思表示》、《他者感情の思慮》、《ミーティング》、《役割遂行》、《組織貢献》の5つのライフスキルを獲得していることが示され、その獲得に影響した経験内容が明らかになった。本研究の結果からは、対象者らのライフスキル獲得がパフォーマンスに影響を与えたという明確な因果関係を証明できるデータは存在しないが、考察では以下二つの前提のもと、対象者らの獲得したライフスキルがパフォーマンスに望ましい影響を与える可能性を示すことができると考え、その要因を検討する。前提とは第一に、第1章1.5で示した通り、個人競技のトップアスリートがチームで活動することによって、望ましい成果が得られていると選手自身や選手に近い指導者から述べていること。第二に、先行研究でアスリートはライフスキルの獲得により競技パフォーマンスを向上させることができると述べられている(Papacharisis et al.,2005)ことである。

なお、ここで意味するパフォーマンスとは、「生理的・身体的要因によってのみで決定される身体的パフォーマンスではなく、心理的・精神的要因も関与するもの」(多々納,1995)で、「競技に対する個人の行動能力を示す指標」(上野・小塩,2016)を示す。

#### 3.4.1 《意思表示》、《他者感情の思慮》、《ミーティング》ライフスキルの獲得効果

対象者らは、チームの中で共通の目標を持った仲間や指導者と同じ時間を過ごすことで、多くのコミュニケーションが生まれていた。その目標に向けた他者とのコミュニケーションから《意思表示》、《他者感情の思慮》、《ミーティング》の3つのライフスキル

が獲得されたと考えられる。まず《意思表示》と《他者感情の思慮》スキルは、コミュニケーションの基礎となるライフスキルと言うことができ、1対1でのコミュニケーション場面で主に発揮されていた。この《意思表示》と《他者感情の思慮》のライフスキルが獲得されていくことが、1対多数のコミュニケーションが必要となるミーティング場面で《ミーティング》スキルを発揮することに繋がると考えられる。以下の対象者Aの発言は、ミーティング場面で《意思表示》《他者感情の思慮》スキルを活用して、《ミーティング》スキルを発揮している例と言える。それによって、ミーティングを対象者自身、またチームにとって有意義なものにするための工夫をしている。

「自分の意見を、もじもじしながらとかではなくて、ちゃんとはっきり言うとか。それが正しいか正しくないに限らず。そこを気にせず言えるっていうのは結構力になったと思います。聞く側の目とか、話す側の勢いとか、そういうのは、他の人がしゃべっているのを見たりとか、自分はどうなのかなって思ったりして、人よりは しっかり堂々と言えてる傾向にあるのかなと。…中略…言い回しとかも大事ですし、何を言ったら喜ぶのかとか。」

これらのことから、《意思表示》《他者感情の思慮》《ミーティング》スキルは、それらのスキルが相互に影響していることが推測でき、互いに関連の強い、コミュニケーションに関わるライフスキルであると言える。そしてこの3つのスキルの向上は、コミュニケーションの質の向上に繋がると考えられる。先行研究では、スポーツ場面での良好なコミュニケーションの効果について、良好な対人関係や信頼の構築に肯定的な影響力を持ち、チーム目標の達成に向けた取り組みを促進するとされている(Athanasios,2005)。チーム内で

の良好な対人関係と信頼の構築は、自身がチームの一員であるという自覚をもたらし、仲間やチーム全体を思って行動することへ繋がるのが推測できる。以下は、対象者 F がチームにとって重要視されている団体戦の前日に行われたミーティングに参加した際のエピソードである。

「当時一番信頼していた主将の Z さんに『F, お前に期待してる』って言われて、それはすごうれしかったというか。主将の Z さんがみんなの前で言ってくれたっていうのが、救われたじゃないですけど、見てくれている人は見てくれたんだって当時は思いました。Z さんってそういうこと普段言わない人なんで。…中略…何のためにがんばっているのか、明確になると自分は力を発揮できるタイプで、Z さんにその言葉をかけられて、Z さんの最後の年だし、Z さんのために、チームのためにがんばろうと。」

このように対象者 F と主将 Z のコミュニケーションスキルが相互に作用することで、対象者 F の感情に変化をもたらし、自らの行動の決意に至っていることがわかる。このような「仲間やチームのために」という思いは、チームの目標達成に向けた取り組みの促進に作用すると示されている(Athanasios,2005)。このコミュニケーションスキルの作用は選手が競技に取り組む姿勢だけでなく、本研究で明らかにされた《役割遂行》スキル《組織貢献》スキルの発揮場面にも影響を与えていると考えられる。それらのことから、コミュニケーションに関わる《意思表示》《他者感情の思慮》《ミーティング》スキルの向上は《役割遂行》《組織貢献》スキルの獲得を促進する可能性が高いと考えられる。

### 3.4.2 《役割遂行》, 《組織貢献》ライフスキルの獲得効果

《役割遂行》スキル, 《組織貢献》スキルは, チームやチームの仲間のために考え行動するプロセスによって獲得されたスキルであることが示された. このスキルの獲得には, 他者志向性動機の向上が関わっていることが考えられる. 他者志向的動機とは, 「自己決定的でありながら, 同時に人の願いや期待に応えることを自分に課して努力を続けるといった意欲の姿」(伊藤,2012)と示され, 「他者との一体感の中で, 他者の意向や気持ちを汲み取った形の動機づけ」(真島,1995)であり, 「自分のために達成行動に従事する自己志向的動機と対置される」(横山・来田,2009). そして, 他者志向的動機を「日本的な意欲」とした伊藤(2012)は, 「達成へ向けた自分の努力に対して, 他者からサポートを受けたり, 期待されたりして, それに感謝しつつ, 達成を成し遂げることによって, 恩返しをして他者への配慮を示そうとする」ものであると説明している.

他者志向的動機の向上は《組織貢献》スキルの5つのサブカテゴリーの中に顕著に表れている. 以下は, 対象者Fが《組織貢献》スキルを獲得する経験の中で, 他者志向的動機の向上によって, 競技に向かう動機づけの強化に繋がっていたことが示された発言である.

「大学に入ってから団体戦で, 自分のためっていうよりかは, チームのために頑張る. それより個人戦よりも, 勝った時にうれしいし, 負ければ悔しいし, 何のために戦うのかというのが, チームのためというのが, 変わったかなと.」

また伊藤(2012)は自らの研究結果から, 自己志向的動機と他者志向的動機について

「二律背反ではなく、『自分のため』と『周りの人のため』が統合されている状況が理想的であり、自分の達成に対して個人としての意味のほかに、社会的な意味(周囲のためにと  
いう意味)を付与して複数の目標と結びつくことで、困難に直面してもモチベーションは維持されやすくなる」と示している。このことから、《役割遂行》《組織貢献》ライフスキルの獲得において、他者志向的動機が高まるのが、もともと持ち合わせていた競技に対する自己指向的動機と統合し、競技への動機づけの強化に繋り、それが対象者らのパフォーマンスに望ましい影響をもたらしたと考えられる。

以下は、自己志向的動機と他者志向的動機の統合から競技へのより強い動機を実感した対象者 D の発言である。

「それまでずっと自分のために(テニスを)やってきたので、強くなりたい、勝ちたいという動機がなかなか強烈なものではなかったの。そこをチームでできるっていうところでは、もっと自分で強烈な動機を引っ張ってこれるんじゃないかと思って。…中略… 最終的にはそれが自分のためになるだろうなって。」

### 3.4.3 集団からチームへの競技環境変化

対象者らの共通の背景として、小学校低学年ごろからテニスクラブや家族と共にテニス  
を続けており、自身の競技力を向上させることに最も強い関心を持って競技と向き合っ  
てきた。競技に打ち込むことや競技における目標達成は、あくまで自身のために行う  
ものであり、周囲の他者に意識を向けて他者のために行動することはさほど求められる  
ものではなかった。そのような環境から、高校や大学で部活動に入ることによって競技  
環境における

関心事が、自身の競技力の向上だけでなく、他者にも意識が向き始める変化が生じた。その変化のあと、対人スキルの獲得が促されていることがインタビューで示されていた。

集団とは「なんらかの理由・目的があって集まった二人またはそれ以上の人々が、コミュニケーションを取り、相互作用しながら作り上げる社会システムである」(山口,2008)と定義され、「集まる理由や目的が何かしら存在することが集団の条件である」(山口,2008)とされている。チームには単なる集団以上に集まる意味が明確にあり、「価値ある共通の目標や目的の達成あるいは職務の遂行のために、力動的で相互依存的、そして適応的な相互作用を行う、二人以上の人々からなる境界の明瞭な集合体である。」(Salas et al.,1992)と定義されている。また Moorhead and Griffin(1998)は「集団とは二人以上からなる集合体で成員が互いに影響し合いながら作用し、作用されるもの。チームとは共通の目標に対して努力し、互いに責任を負う補完的な技能をもつ集合。」であると示している。つまり、チームは集団がより高度に発展したもの(杉山,2013)であり、チームの構成員は明確な共通の目標を持ち、目標達成のための相互の協力関係と役割がある(山口,2008)といえる。これらを踏まえて対象者らの背景を考察すると、部活動に入る前は、同じ競技を行う単なる「集団の中でテニスに取り組む意識」であったと考えられるが、高校や大学で部活動に入ることと、共通の目標を持った仲間や指導者とともに、「チームの中でテニスに取り組む意識」に変化したと考えられる。以下は、チームの一員である意識が強く芽生えた対象者 F が、パフォーマンスの向上を実感した発言である。

「隣のコートでチームメイトが頑張っていると、自分の力になるし、負けそう

になっていけば、自分がもっと頑張ろうという気持ちになったり。周りが見えだ

したというか。(それまでは)完全に自分の世界というか、あまり(周囲は)関係なかったのが、周りが見られるようになって、周りの力を自分のエネルギーに変えられた。」

これらのことから、選手が競技を行う中で、自身がチームの一員であるという意識が根付くことで対人スキルの獲得が促され、競技への動機づけが高まり、選手のパフォーマンスに望ましい影響をもたらしたと考察した。

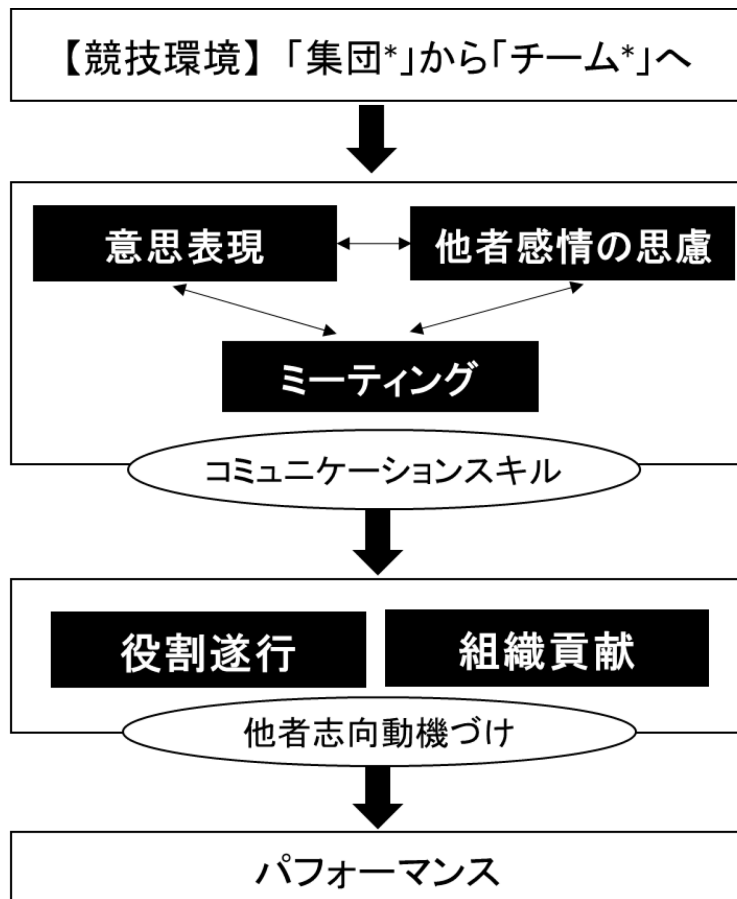
### 3.5 総括

本研究は、大学時代に全国トップクラスの成績を残したテニス選手がスポーツ経験を通して獲得したライフスキルのうちの対人スキルを明らかにし、その獲得に関わる経験内容を明らかにした。それらのライフスキルの獲得が選手のパフォーマンスに望ましい影響を与える要因について検討をすることを目的として実施した。対象者へ半構造化面接によるインタビュー調査からインタビュー内容をテキスト化した上で、質的データ分析(佐藤,2008)を用いて分析した。その結果、《意思表示》、《他者感情の思慮》、《ミーティング》、《役割遂行》、《組織貢献》の5つのカテゴリーに分類され、5つのライフスキルが獲得されたことが明らかになった。

それらのライフスキルの獲得過程では、対象者らの競技環境が、テニス競技を行う単なる「集団」から、共通の目標を持つ仲間構成される「チーム」に変化することで、チーム内の他者との関係性を意識する機会が増え、対人スキルの獲得が促されると考えられ



た。そして、チームの一員として仲間と共に目標に向かう中で、《意思表示》、《他者感情の思慮》、《ミーティング》の3つのライフスキルの獲得が良好なコミュニケーションを促し、それが《役割遂行》、《組織貢献》のライフスキルの獲得に影響を与えていると考えられた。さらに、《役割遂行》、《組織貢献》ライフスキルの獲得は競技に対する他者志向的動機の強化に繋がり、対象者らのパフォーマンスの発揮に望ましい影響をもたらすと考えられる(図3-1)。



\*集団とは「二人以上からなる集合体で、成員が互いに影響し合いながら作用し、作用されるもの。」チームとは「共通の目標に対して努力し、互いに責任を負う、補完的な技能をもつ少人数の集合」(Moorhead and Griffin, 1998)

図3-1 対象者らの獲得したライフスキルとパフォーマンスの関連図

これらのことから、テニスの指導者はその競技環境において、「チーム」を構築しながら、《意思表示》、《他者感情の思慮》、《ミーティング》、《役割遂行》、《組織貢献》のライフスキルの獲得を意識した指導を検討することで、心理的な側面から選手のパフォーマンスに望ましい影響を与えることができると考えられた。

### 3.6 本研究の限界と今後の課題

本研究の限界については、第一に、本研究は大学時代に全国大会トップクラスの成績を残した選手9名を対象としたもので、一般化にはより多くの研究の蓄積が必要である点が挙げられる。第二に、本研究におけるインタビューは選手本人を対象にしており、指導者へのインタビューを行っていない点である。指導者へのインタビューを行うことで、選手自身には自覚されていない選手が獲得したライフスキルを確認できる可能性があり、さらに指導者が行うべき効果的なアプローチがより具体的に見える可能性もある。第三に、筆者が示した対象者らのライフスキルの獲得とパフォーマンスの関係については、過去の研究を参考にした推測にとどまる点である。因果関係の検証には前向き研究が必要になるが、現実的には前向き研究は極めて困難で、今回は後ろ向きのインタビュー調査にとどまっている。最後に、本研究はテニス競技に限定した研究であるが、他競技の競技者へ対象を広げることで、競技毎の差異や共通点を見出すことができ、より多くの知見を獲得できる可能性がある。

## 第4章 研究3：大学トップクラスのテニス選手が獲得したライフスキル 一個人的スキルに着目して

### 4.1 本研究の目的と意義

#### 4.1.1 目的

本研究の目的は、テニス選手がスポーツ経験を通して獲得したライフスキルと、そのライフスキル獲得に関わる経験内容を明らかにすることである。またそれらのライフスキルの獲得経験が、選手のパフォーマンスに望ましい影響を与える要因について検討することである。なお、本研究ではテニス競技において競技成績と正の関連性が強く示されている（野沢・大谷,2017）「個人的スキル」に着目した。

#### 4.1.2 意義

研究2の第3章3.1.2と同様である。

### 4.2 研究方法

#### 4.2.1 対象

対象者は、研究2の第3章3.2.1と同様である。

#### 4.2.2 調査方法

調査方法は、研究2の第3章3.2.2と同様である。なお、本研究は慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科倫理審査委員会の承認を得て行い(2017年7月承認)、対象者に研究目的を伝え、本調査への参加拒否権の保障、プライバシーと個人情報の取り扱い、匿名性が保持されるよう配慮すること、テキスト化のためにインタビュー内容の録音が必要なことなどを説明し、同意を得て実施した。

#### 4.2.3 分析方法

インタビューによって得られた録音データは、筆者自身が文字起こしを行い、テキスト化した。得られたテキストデータの分析は佐藤(2008)の質的データ分析法を参考に以下のステップで行った。

(1) **オープン・コーディング** テキストデータは、対象者が「競技経験を通じて人として成長した」と感じた経験の内容を意味単位に分けた。合計で1070の意味単位の中から、個人的スキルの獲得に関係する経験であると判断した328の意味単位を分析対象とした。個人的スキルに関わる経験についての判断は、上野・中込(1998)が示した個人的スキルの定義「目標達成を目指す過程における個人の自主的な取り組み」に関する経験であることを前提とした。その上で、まず国内のスポーツ分野におけるライフスキルに関する先行研究(島本・米川,2014b;上野・中込,1998;横山・来田,2009)で示されてきた個人的スキルを構成する因子と関係性がある意味単位を分析対象に含めた。次に、先行研究で示されてきた個人的スキルとの関係性が見出しにくい意味単位でも、上野・中込(1998)

の個人的スキルの定義に関わる経験に含まれると判断できれば、それらの経験は本研究対象者らから語られる特徴的な経験と捉え、先行研究では明らかにされていなかった個人的スキルに関する可能性を検討できると判断し、分析対象に含めることにした。分析対象とした意味単位に対して、その内容を端的に表現するラベルを検討し、すべての意味単位にラベル付けを行った。

(2) **焦点的コーディング** 研究2の第3章3.2.3と同様である。

(3) **カテゴリー概念化** 研究2の第3章3.2.3と同様である。

#### 4.2.4 信憑性及び確実性

研究2の第3章3.2.4と同様である。

### 4.3 結果

対象者らのインタビュー内容から、個人的スキルに関わる経験を分析した結果、18のサブカテゴリーが抽出され、最終的に「内省」「逆境抵抗」「目標設定」「課題解決」「自律的指導受容」の5つのカテゴリーに統合された。18のサブカテゴリーは対象者らの「ライフスキル獲得経験の一部」を示しており、5つのカテゴリー名を対象者らの経験によって構成された「獲得したライフスキル」の名称とした(表4-1)。

表 4-1 カテゴリー構成

カテゴリー	サブカテゴリー	対象者※								
		A	B	C	D	E	F	G	H	I
内省	変化の必要性を認める	○	○		○	○	○			
	自己分析から変化すべきことを明らかにする	○	○	○		○	○			
	自分の弱さと向き合う	○	○	○		○	○			
	変わる意味を見出して意思を固める	○	○	○	○				○	○
	変わる決意を実行に移す	○	○	○	○	○	○		○	○
逆境抵抗	つらいことから逃げずに耐える	○	○		○		○	○	○	○
	好ましくない状況を割り切る	○	○	○	○		○		○	
	問題を解決するために周囲の助けを借りる	○	○		○				○	
目標設定	最終ゴールから逆算して目標を設定する			○	○				○	
	現状を分析して必要な課題を設定する	○	○	○			○	○		
	目標を達成するための行動を具体化する	○	○	○			○			
課題解決	積極的な情報収集をする	○	○	○	○	○			○	
	仮説を設定した上で試行錯誤する	○	○	○		○			○	
	失敗やうまくいかないことを足掛かりにする	○	○							
自律的 指導受容	指導者を信頼できるか判断する	○		○	○				○	○
	指導者の指導哲学を理解する	○	○		○				○	○
	指導に対して自分の意思を持つ	○	○	○	○	○		○		
	指導内容を取捨選択する	○	○	○	○	○				○

※サブカテゴリーに該当する発話がある対象者欄に○を記載

ここから、対象者らの発話データを引用しながら、各カテゴリーとサブカテゴリーの内容を詳述する。カテゴリー、サブカテゴリー及びサブカテゴリーを代表するラベルと発話データは表 4-2, 4-3 に示した。これらの発話データには対象者らがライフスキルを獲得した経験の内容が示されている。なお、対象者が特定される可能性のある発話は、文脈が変化しないように配慮しながら一部修正を加えて記載した（表 4-2, 4-3）。以下、文中ではカテゴリー名は《 》、サブカテゴリー名は〈 〉で表記する。以下、文中の《 》はカテゴリー名を、〈 〉はサブカテゴリー名を示している。

### 4.3.1 内省

《内省》のカテゴリーは、競技生活の中で、対象者が自分自身の内的な問題があると判断した際に、自らその要因を探り、改善を試みた内省の経験で構成されている。対象者らはこの経験を通して、よりよい結果を出すために自らの悪しき習慣や思考と向き合い、それを変化させるライフスキルを獲得していたと考えられる。サブカテゴリーは＜変化の必要性を認める＞、＜自己分析から変化すべきことを明らかにする＞、＜自分の弱さと向き合う＞、＜変わる意味を見出して意思を固める＞、＜変わる決意を実行に移す＞の5つで構成された（表4-2）。＜変化の必要性を認める＞のサブカテゴリーでは、競技生活の中で、他者からの指摘や自身の気付きから、自らの悪い習慣や思考に原因があると判断し、それを変化させる必要性を認識したことが示されていた。＜自己分析から変化すべきことを明らかにする＞のサブカテゴリーでは、自らの行動や思考の傾向を分析することで、どのような点を変化させるべきなのかを明らかにしていたことが示されていた。＜自分の弱さと向き合う＞のサブカテゴリーでは、競技生活の中で、自らの甘い考えや苦しさから逃げようとする自分の弱さと、それでは目標を達成できないと叱咤する自分との間で葛藤があったことが示されていた。＜変わる意味を見出して意思を固める＞のサブカテゴリーは、簡単には自分の考えや行動を変化させることができない中で、変化することに意味を見出したことが、変化する決意につながったことが示されていた。＜変わる決意を実行に移す＞のサブカテゴリーでは、自分が変えると決意したことを、実行に移した経験が示されていた。

#### 4.3.2 逆境抵抗

《逆境抵抗》の категорияは、外的な要因によるつらく苦しい体験をしながらも、それを乗り越えるライフスキルを獲得した経験で構成されている。サブカテゴリーは<つらいことから逃げずに耐える>、<好ましくない状況を割り切る>、<問題を解決するために周囲の助けを借りる>の3つで構成された（表 4-2）。<つらいことから逃げずに耐える>のサブカテゴリーでは、競技を続ける中で、長く厳しい練習やトレーニング、人間関係がうまくいかないこと、思うような環境に身を置くことができないなど、多くの試練を経験する中で、そこから逃げずに耐える我慢強さを身につけた経験が示されていた。<好ましくない状況を割り切る>のサブカテゴリーでは、外的な問題に対して、状況を打開するために、割り切った考えをすることで前に進むエネルギーを生み出したことが示されていた。<問題を解決するために周囲の助けを借りる>のサブカテゴリーでは、自分だけでは解決が難しいと判断した場合に、積極的に周囲の人々に助けを求めることで、悪い状況を打破するきっかけを得ている経験が示されていた。



表 4-2 カテゴリー・サブカテゴリーごとの代表的な発話

<b>《内省》</b>
<b>＜変化の必要性を認める＞</b>
【指摘をきく必要性の認識】周りから言われるのが嫌いで、でも指摘を受けないと気づかないし、指摘を受けたことを直さないと勝てなくなってきた。勝てなくなってきたっていうのが大きな原因。きっかけ。 [対象者E]
<b>＜自己分析から変化すべきことを明らかにする＞</b>
【振返って自分の傾向を知る】腐っていた時期を振り返ることで、良いところも悪いところも見れるようになったかなと。でもこういう自分はこういう傾向にあったら自分はダメで、こうなるときはがんばれるときだっていうのは、そこを経て気づいた。 [対象者C]
<b>＜自分の弱さと向き合う＞</b>
【自分の弱さとの葛藤】練習中も葛藤していることが多かったかもしれないですね。例えばきつい場面で、8割で流せば楽だろうと、100(パーセント)でやったら最後まではもたないだろうと考えたりして、ただ100(パーセント)でやらないとせっかくこの機会があるのにもったいないだとか、求められているものに答えられないだとか、常にそのせめぎ合いだったと思います。 [対象者B]
<b>＜変わる意味を見出して意思を固める＞</b>
【意味を見出したことでがんばるエンジンがかかる】全体練習とかはしっかりやりましたが、身が入らなかった時期がありました。…中略…何のためにがんばっているのか、明確になると自分は力を発揮できるんですよ。先輩Xさんの最後の年だし、先輩Xさんの為に、チームの為にがんばろうと。理由とか意味を理解したときによりエンジンがかかりました。 [対象者I]
<b>＜変わる決意を実行に移す＞</b>
【「我慢」を何に対しても行う】いろんなときに「我慢する」ということをその価値観をすべてに使っていて、日常生活とリンクさせるようにして、何に対しても、それをやり始めてなんかいろいろ変わってきて…中略…そのときに意識が変わったので、関東大会で優勝できて、大学入ってから初めての優勝で、そこから変わり始めて我慢するっていうところから全部、自炊して栄養考えて、全部やって… [対象者A]
<b>《逆境抵抗》</b>
<b>＜つらいことから逃げずに耐える＞</b>
【きついトレーニングに耐える】すごく地道なきついトレーニングはやらなきゃいけない。自分がさぼれないのはもちろん、周りをプッシュしなければならぬ。苦しい表情を絶対に出してはいけないとか、みんなきついのにがんばっているから、自分だけ楽しんでちゃいけない。ほんとに嫌だったんですけど、乗り越えて、こんだだけやってきたみたい。これやってきたんだから、ここで負けちゃいけないでしょとか…。 [対象者F]
<b>＜好ましくない状況を割り切る＞</b>
【まわりの嫌がらせはどうでもいいと考える】メンバーに入る、入らないで、負け惜しみみたいな私は結構無視されたりとか、いじめみたいなことがあったんですけど、ほんとに辞めたいと思った。…中略…「なんのために(その環境に)行ったの？」っていうのと、極論はテニスと勉強頑張ればいい…中略…ここでがんばらなきゃいけないので、そんな周りの同期のいやがらせとかもどうでもいい。 [対象者D]
<b>＜問題を解決するために周囲の助けを借りる＞</b>
【自分からコーチや先輩に助けを求める】指導者に部活以外の時間でも(テニスを)見てもらって、技術面もぐちゃぐちゃになっていたんで、基本的なところから教えてもらったりあとは先輩とかにはごはん行ってもらったり、よくしてもらって、がんばろうって。悩んでたら、相談してたりとかあったので…。 [対象者D]
【いろいろな人の話を自分からききにいく】それはいろいろな人に話して、それは先輩Yさんに話して、先輩Zさんに話して、高校までの指導者にも言って、…中略…そこでいろいろな人の意見を吸収するようになって、親とも話しましたし、いろいろな人を頼った時期があったんですね。 [対象者A]
※《》はカテゴリー名、<>はサブカテゴリー名、【】はサブカテゴリー内の代表的なラベル、文章はラベル付けがされた発話の内容、()は発話を理解する上での補足、□は発話した対象者を示す。

### 4.3.3 目標設定

《目標設定》の категорияは、ただ目標を掲げるだけではなく、自己実現するための目標の設定方法や状況に応じた適切な目標設定方法を身につけた経験で構成されている。対象者らが競技での望ましい結果や成功を実現するために適切な目標設定を行い、その目標を達成する方法を検討するライフスキルを獲得していたことが示されていた。サブカテゴリーは＜最終ゴールから逆算して目標を設定する＞、＜現状を分析して必要な課題を設定する＞、＜目標を達成するための行動を具体化する＞の3つで構成された（表 4-3）。＜最終ゴールから逆算して目標を設定する＞のサブカテゴリーでは、大会で結果を出す、特定の対戦相手に勝つ、希望の進路に進むなど、自らの最終的な目標の実現に向けて、いつまでに何を必要があるのかなど、スケジュールを意識しながら具体的な計画に落とし込み、短期的な目標設定をしていく経験が示されていた。＜現状を分析して必要な課題を設定する＞のサブカテゴリーでは、やみくもに自らの願望で課題を設定するのではなく、自らの置かれた状況や、周囲の環境にも目を向けて現状を把握するための分析を行い、その上で必要な課題を設定してきた経験が示されていた。＜目標を達成するための行動を具体化する＞のサブカテゴリーでは、目標を設定するだけでなく、それを達成するために何が必要なのかを整理することによって、具体的な行動に結び付けられた経験が示されていた。

### 4.3.4 課題解決

《課題解決》の категорияは、対象者らが自分なりの工夫をしながら課題を解決してき

た経験で構成されている。対象者らが競技における技術の習得や戦略の考案など、主に競技スキルの向上を目指す経験の中から課題を解決するライフスキルを獲得していたことが示されていた。サブカテゴリーは<積極的な情報収集をする>、<仮説を設定した上で試行錯誤する>、<失敗やうまくいかないことを足掛かりにする>の3つで構成された（表4-3）。<積極的な情報収集をする>のサブカテゴリーでは、競技に関する課題を解決するために、試合や動画などで優れた選手のプレーを見て真似したり、自ら積極的に指導者や強い選手、先輩などの周囲とコミュニケーションを取って情報収集する経験が示されていた。<仮説を設定した上で試行錯誤する>のサブカテゴリーでは、行動する前にまず考えて課題解決のための自分なりの仮説を持った上で行動し、さらに修正しながら解決していく経験が示されていた。<失敗やうまくいかないことを足掛かりにする>のサブカテゴリーでは、失敗は恐れるものではなく、失敗から得た学びを、課題解決や目標達成の糸口にする経験が示されていた。

#### 4.3.5 自律的指導受容

《自律的指導受容》のカテゴリーは、対象者らが指導者からの指導を受動的に実行するのではなく、自身の考えを持った上で、効果的に指導を受容するようになった経験で構成されている。対象者らが指導者の人間性や指導哲学を理解しながら、指導に対する自らの考えを確立し、自分にとって必要な指導を選択していくライフスキルを獲得していく経験が示されていた。サブカテゴリーは<指導者を信頼できるか判断する>、<指導者の指導哲学を理解する>、<指導に対して自分の意思を持つ>、<指導内容を取捨選択する>の

4つで構成されていた（表 4-3）．＜指導者を信頼できるか判断する＞のサブカテゴリーでは、指導者の行動や指導者の発する言葉の意図などを理解することによって、指導者を信頼するかどうか判断する経験が示されていた．＜指導者の指導哲学を理解する＞のサブカテゴリーは、指導者の発する日常的なメッセージから、指導者が重視している指導の根本にある方針（指導哲学）を理解する体験が示されていた．その経験によって、対象者らは指導に対する自分なりの意味づけを行いながら、納得感を持って競技に臨んでいた経験が示されていた．＜指導に対して自分の意思を持つ＞のサブカテゴリーでは、指導者から助言されたことを受動的に聞き入れるだけでなく、助言に対する自分の考えを持った上で競技に臨んだ経験が示されていた．＜指導内容を取捨選択する＞のサブカテゴリーでは、指導者から受けた指導内容を咀嚼した上で、自分にその指導を取り入れる必要があるかを自ら判断して、指導内容を取捨選択するようになった経験が示されていた．

表 4-3 カテゴリー・サブカテゴリーごとの代表的な発話

<b>《目標設定》</b>
<b>＜最終ゴールから逆算して目標を設定する＞</b>
【テニスと大学受験の目標達成に向けたプランニング】高校の時に思っていたのが、高3ではインターハイがラスト、ここでやっぱ自分の最大限のパフォーマンスをして、出来る限りの結果を出してベスト8くらいを目標にしていたんで、そのくらい行きたいっていう目標があって、でも大学はいいところ、B大学とかC大学とかに行きたいってなったときに、…中略…大学受験に向けての資格取るとか、評定取るとかが自分に必要だと思っていて、でもそれは高3の夏にかぶると後手後手になるから、高2までに全部取り切ると決めて…で、実際高2までに資格とか取り切って、評定もそれなりに取っておいて、高3はテニスに集中できた。 [対象者C]
<b>＜現状を分析して必要な課題を設定する＞</b>
【必要な技術を明らかにするために現状分析する】自分が何ができて、何ができないっていうのを整理した上で試合に入って、で、相手の長所はこうで、逆にここはできなくて、っていうところを考えていって、じゃあ自分がどうしたら、自分が持っているもののなかでどうしたら勝てるかということを考えて…中略…こういうショットが打てたら、すごい便利なのになとか、だから次やっておこうかなとかすごい考えましたね。 [対象者B]
<b>＜目標を達成するための行動を具体化する＞</b>
【書き出して行動を整理する】なんで負けたのか、次どうしたら改善できるのか、次の自分の課題まで書き出すところまでやったんで、しっかり整理することができて…書き出すからには行動しようと思って。 [対象者F]
<b>《課題解決》</b>
<b>＜積極的な情報収集をする＞</b>
【真似をするために先輩を見る】周りの先輩とか強い先輩とか見ていて、真似しようとか、そういうことは意識しました。 [対象者D] 【いいところを盗むために強い人と話す】Z先輩が勝っているのは絶対理由があるだろうって思っていて、いいところは絶対盗もうと思いがいろいろ話したり…。 [対象者A]
<b>＜仮説を設定した上で試行錯誤する＞</b>
【コート外で考えてから、コート上で試す】いろいろ考えるようにして、コートの外でどうやって(どのようにして)やってみたらいいのかなっていうのを考えて、コートでやってみて、違ったらまた違うことを考えてっていうのをやってたんで、たぶんあまり練習時間なくてもちよっとずつ上手くなったのかなっていうのは思ってた。 [対象者G]
<b>＜失敗やうまくいかないことを足掛かりにする＞</b>
【失敗から成長する要因を見出す】その場、その場で新たに見えたことを高めたっていうか、プラン通り行かないんじゃないかという思いが強い。だから例えば、失敗をしました。でも失敗もプラスに考えられるようになったっていうか、これが起きたっていうことは、何かこういう理由があって、こうやって成長できるんじゃないかみたいなのを見出しやすいんです。 [対象者A]
<b>《自律的指導受容》</b>
<b>＜指導者を信頼できるか判断する＞</b>
【指導者の人柄が信頼できるからついていく】やっぱり指導者Aさんという人が、本当はすごく人間的に良い人で、自分たちのために厳しいことをしているっていうのはみんなわかっていたので、そういう人から掛けられる言葉とかは、すごい重みがあったので、なので練習がきつなくても、みんな頑張っているっていうのっていいなって。 [対象者H]
<b>＜指導者の指導哲学を理解する＞</b>
【学生の成長を第一に考えている指導者の思いの理解】長時間練習してたんですけど、それは勝つためだけじゃなくて、今後人間的に成長するための過程にしかすぎないから、みんなは今が一番自分のやるって決めたことをやる時期だから人生の中で、…中略…、なのでやるなら真剣に打ち込みたい話が多かったんで、そこはみんな(うなずく*)、やっぱり指導者として勝ちたいからそう(長時間練習)してるんじゃないかっていうのが…(うなずく*)。 [対象者H] *インタビューから見て対象者のうなずきは「理解している」という表現であると解釈できた。
<b>＜指導に対して自分の意思を持つ＞</b>
【従属的な指導受容からの脱却】それまでは見られているとか、指導者がこういうことを求めているからとか、指導者がこうしてほしいからとか、ずっと気にしながらやっていた、だから練習でも、チームの理想形をやっていた。ただがむしゃらにやっていた。そこに頭がなくて、…中略…周りと同じことやっても一緒の結果しか出てないでしょって…中略…わかってきて。 [対象者A] 【指導を自分の中で落とし込めたらトライする】指導者の意見に対しては、一つの意見として捉えていたと思うんですけど、それも自分にちゃんと噛み砕いて落とし込んだときに、トライしたと思います。 [対象者B]
<b>＜指導内容を取捨選択する＞</b>
【自分に合わない指導はきかない】指導者の言っていることは日々変わっていく感じだったので、自分で取捨選択しないと壊れるというかわからなくなってしまう。1年生のころは全部きかなくて思ってたんですけど、最後は自分で、もしいいやとか言ったら、「お前は頑固だ」とか言われてたんですけど、でもそれが別にいいかなって、自分に合わないことあるじゃないですか、聞く必要ないかなって思ったり。 [対象者D]
※《》はカテゴリー名、<>はサブカテゴリー名、【】はサブカテゴリー内の代表的なラベル、文章はラベル付けがされた発話の内容、()は発話を理解する上での補足、[]は発話した対象者を示す。

#### 4.4 考察

分析の結果から、対象者らはスポーツ経験を通じて《内省》、《逆境抵抗》、《目標設定》、《課題解決》、《自律的指導受容》の5つのライフスキルを獲得していることが示され、その経験内容が明らかになった。本研究の結果からは、対象者らのライフスキル獲得がパフォーマンスに影響を与えたという明確な因果関係を証明できるデータは存在しないが、考察では対象者らの獲得したライフスキルがパフォーマンスに望ましい影響を与える要因を検討する。なお、ここで意味するパフォーマンスとは、研究2と同様に「生理的・身体的要因によってのみで決定される身体的パフォーマンスではなく、心理的・精神的要因も関与するもの」(多々納,1995)で、「競技に対する個人の行動能力を示す指標」(上野・小塩,2016)を示す。

##### 4.4.1 《内省》、《逆境抵抗》ライフスキルの獲得効果

《内省》と《逆境抵抗》のカテゴリーに分類された発話を見ると、対象者の内的要因、外的要因から発生する問題に対して、対処・適応するライフスキルであることが示されている。これは次に述べるような、対象者のレジリエンスの向上に寄与していると考えられる。レジリエンスとは「困難な環境にもかかわらずうまく適応する過程・能力・結果」(Masten et al.,1990)や、「逆境に対処し、それを克服し、そこから学び、さらにはそれを乗り越える能力」(Grotberg,2003)、「効果的で柔軟なコーピングや適応に関する概念である」(田上・鈴木,2017)と示されている。スポーツにおけるレジリエンス研究では、困難な状況に陥った時、レジリエンス構成要因を有していることがパフォーマンスの発揮に必要

であり（小林・西田,2009），個人のパフォーマンスを最大限に発揮させ，最終的に競技者としての成長を促進することが可能であると示唆されている（上野・小塩,2015；Holt and Dunn,2004；Galli and Vealey,2008；Fletcher and Sarkar,2012）．レジリエンスを向上させ困難を克服するためのコーピングについて着目した研究では，効果的なコーピング方略は「問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピング」の2つに大別されている（Lazarus and Folkman,1984；ラザルス・フォルクマン,1991）．問題焦点型コーピングは，「問題の所在を明らかにして，問題解決のための計画を立て，それを実行するなど，直面している問題の状況を直接的に変化させようとする努力」（ラザルス・フォルクマン,1991）である．情動焦点型コーピングは，喚起された情動を低減するためになされることであり，問題について考えることを避けて，事態を深刻に考えないようにすることや，気晴らしや気分転換などが含まれる（ラザルス・フォルクマン,1991）．そして，スポーツでのレジリエンス向上には問題焦点型のコーピングが有効であると示唆されている（Yi,2005；Prapavessis,2003；田上・鈴木,2017）．

本研究の結果からは，《内省》と《逆境抵抗》のライフスキルの内，＜変化の必要性を認める＞，＜自己分析から変化すべきことを明らかにする＞，＜自分の弱さと向き合う＞＜変わる意味を見出して意思を固める＞，＜変わる決意を実行に移す＞，＜問題を解決するために周囲の助けを借りる＞のサブカテゴリーは問題焦点型コーピングと考えることができる．以下は問題焦点型コーピングを行っていることが最も明らかに述べられている対象者の発話は以下の通りである．

「いろんなときに『我慢する』っていうことをその価値観をテニスとかすべてに

使っていて、日常生活とリンクさせるようにしてて、何に対しても、それをやり始めてなんかいろいろ変わってきて、そのときに意識が変わったので、大会で優勝できて、大学入ってから初めての優勝で、そこから変わり始めて…」

また、〈好ましくない状況を割り切る〉のサブカテゴリーは、情動焦点型コーピングであると考えられる。以下は情動焦点型コーピングを行っていることが最も明らかに述べられている対象者の発話である。

「何か悪いことがあっても、がんばっていれば、何かいいことはあるだろうとは思って、そういう風に考えました。」

このように《内省》、《逆境抵抗》の2つのライフスキルにおいて、問題焦点型及び情動焦点型コーピングが行われ、レジリエンスの向上に寄与し、それが、対象者らのパフォーマンスに望ましい影響をもたらしたと考えられる。

#### 4.4.2 《目標設定》、《課題解決》ライフスキルの獲得効果

《目標設定》と《課題解決》のライフスキルの獲得過程では、対象者らが自ら目標を設定し、その目標を達成するために様々な工夫をしながら遂行していたことが示されている。これは、対象者らが自己調整学習を行っていたと考えることができる。自己調整学習の定義について Zimmerman(1986)は、「自己調整する学習者を、自分自身の学習過程に対して、メタ認知的、動機付的、行動的に積極的に関わるものである」としている。また自己調整学習は、「学習者自身が効果的に学習できるように、自分自身の学習プロセスを能動的に調整し、さまざまな方法や工夫を行うことである」（犬塚,2017）とも示されている。



る。そして、スポーツにおける自己調整学習についての先行研究では、学習量ではなく、学習過程の質の違いが学習者の最終的なパフォーマンスレベルに違いをもたらすという知見や、熟練選手が未熟練選手と比較して自己調整学習をうまく使用していることが明らかにされてきた（Anshel and Porter,1996；Clearly and Zimmerman,2001；Toering et al.,2009；幾留,2017）。また練習や学習に対する自己調整学習は、知識やスキルの効率的な獲得を可能にすると述べられている（Zimmerman,2006）ことから、対象者らの《目標設定》、《課題解決》ライフスキルの獲得は、自己調整学習によって、学びの質を高め、パフォーマンスをに望ましい影響を与えていたと考えられる。以下は対象者が自己調整学習を行っていることを最も明らかに述べている対象者の発話である。

「コートの外でどうやってみたらいいのかなっていうのを考えて、コートでやってみて、違ったら、また違うこと考えて、っていうのをやっていたんで、あまり練習時間なくても、ちょっとずつうまくなったのかなっていうのは思っています。」

#### 4.4.3 《自律的指導受容》の獲得効果

筆者の渉猟しえた範囲では、国内のスポーツ分野における先行研究で示されてきた個人的スキルには、今回の結果に示された《自律的指導受容》に相当すると考えられるスキルは見当たらなかった。そのため《自律的指導受容》は本研究の対象者らが獲得した特徴的なライフスキルである可能性がある。一方、《自律的指導受容》に類似性のある概念として「コーチャビリティ」（Ogilvie and Tutko,1966）がある。コーチャビリティの定義には

いまだ諸説あるが、海外では「選手が指導者からのフィードバックや指示に耳を傾け、学び、反応することであり、指導を受ける能力」(Smith et al.,1995 ; Favor,2011)とされ、コーチャビリティが、選手としての成功を予測するための重要な因子であることが示されている(Favor,2011 ; Giacobbi et al.,2002 ; Driska,2012 ; Larkin,2017 ; Jooste et al.,2013) . また日本では指導受容性、コーチングを受ける力とされ、「人の意見やアドバイスをいったん受け止め、何でも『イエス』と言うのではなく、自分に必要なものを咀嚼する能力」(塩野・佐々木, 2017)と説明されている.

また、選手の競技レベルとコーチャビリティの間に正の関連性があることも示唆されている(Jooste et al.,2013 ; Daroglou,2011)ことから、対象者らがこのライフスキルを獲得したことによって、パフォーマンスに正の影響がもたらされた可能性も考えられる.

以下は《自律的指導受容》の獲得について、最も明らかに述べられている対象者の発話である.

「指導者の意見に対しては、一つの意見として捉えていたと思うんですけど。それも自分にちゃんと噛み砕いて落とし込んだときに、トライしたと思います。」

なお、コーチャビリティの定義やその構成要素は2000年頃から多様な議論がなされているが(Piedmont,1999 ; Solomon,2008 ; Favor,2011b), 日本国内のスポーツ選手や指導者を対象にしたコーチャビリティに関連する調査は渉猟し得た範囲では見当たらなかった。コーチャビリティは、社会の歴史、文化、宗教、生活環境など多くの要因に影響を受けると考えられ、文化的背景が異なる社会ではコーチャビリティも異なる可能性が高い。そのため、国内のスポーツ選手や指導者を対象にして、日本におけるコーチャビリティの詳細を

明らかにしていくことは今後の課題である。

#### 4.4.4 ライフスキル獲得の経験内容における共通点から見る選手への影響

ライフスキルの獲得を示す対象者らの経験内容には共通点があった。第一の共通点として、対象者らは自己決定によってライフスキルの獲得を実感している点である。カテゴリーを構成する対象者の発話から、誰かから言われたからというような受動的な体験から得た学びではなく、最終的に対象者自身で思考し決断する経験を重ねることが、成長の実感に結びついていた。Deci and Ryan(2002)の自己決定理論では、自律の度合いが動機づけと関わることを示し、その動機づけとパフォーマンスの関係を明らかにしている。また櫻井(2012)は「学ぶこと、働くことなど多くの活動において自己決定することが高いパフォーマンスや精神的な健康をもたらす」と述べている。つまり、自己決定の度合いが高いほど、動機づけが高まり、それによってパフォーマンスに望ましい影響を与えると示されている(デシ・フラスト,1999 ; 櫻井,2012)。これらのことから対象者らは、自己決定の経験からライフスキルを獲得することで、競技活動への動機づけを向上させ、パフォーマンスへ望ましい影響を及ぼしている可能性が考えられた。

第二の共通点として、対象者らはライフスキルの獲得過程において、自己決定をした経験から得られた成功体験によって「自信」を持ったことを実感していた。自信は自己効力感と捉えることができる。自己効力感とは「自分がある具体的な状況において、適切な行動を成功裡に遂行できるという、予測および確信」(Bandura,1977 ; 磯貝,2004)を意味する。スポーツ場面での自己効力感の高まりはパフォーマンスに正の影響を与えることが示

めされている（磯貝,2004；杉山,2013）。自己効力感の促進要因として、最も影響が大きいのは成功体験であると述べられており（バンデューラ,1997）、対象者らがライフスキルの獲得過程で得た成功体験から自己効力感を向上させていたと考えられる。

以下の発言は対象者の発話の中で上記の2つの共通点について最も明確に述べられている部分である。

「周りから、『こうだこうだ』って言われて覚えたんじゃないくて、自分でやってみて『これだ』って掴んだんで、自分でやったからですかね。自分で考えて、自分でやってみて掴んだものだったからこそ、すごい自信があったのかもしれないです。」

このように、対象者らは、競技生活におけるさまざまな課題に対して、自己決定によってライフスキルの獲得が促され、競技活動への動機づけが高まり、そこで得られた成功体験から自己効力感を向上させ、パフォーマンスへ望ましい影響を及ぼした可能性が考えられる。

#### 4.5 総括

本研究は、大学時代に全国トップクラスの成績を残したテニス選手がスポーツ経験を通して獲得したライフスキルの内、個人的スキルを明らかにし、それらのライフスキルがパフォーマンスの発揮に影響を与える要因を検討することを目的に実施した。対象者への半構造化面接によるインタビュー調査から質的データ分析(佐藤,2008)を行った結果、対象者

らの発話データは《内省》、《逆境抵抗》、《目標設定》、《課題解決》、《自律的指導受容》の5つのカテゴリーに分類され、この5つのカテゴリーが対象者らの獲得したライフスキルであることが明らかになった。それぞれのライフスキルは自己決定をした経験によって獲得されており、そのライフスキルの獲得による成功体験から自己効力感の向上が得られたことが推測された。さらに、《内省》、《逆境抵抗》はレジリエンスを高め、《目標設定》、《課題解決》は自己調整学習によって効率的に学習されていたと考えられ、そのような効果を通して、ライフスキルの獲得が競技パフォーマンスへ望ましい影響を与えている可能性が考えられた。

これらのことから、指導者が選手を取り巻く様々な課題に対して選手の自身の自己決定を促しながら、《内省》、《逆境抵抗》、《目標設定》、《課題解決》、《自律的指導受容》のライフスキルの獲得を意識した指導を行うことは、選手のパフォーマンスへ望ましい影響を及ぼす可能性があると考えられる。これらの考察をまとめた概念図を図4-1に示す。

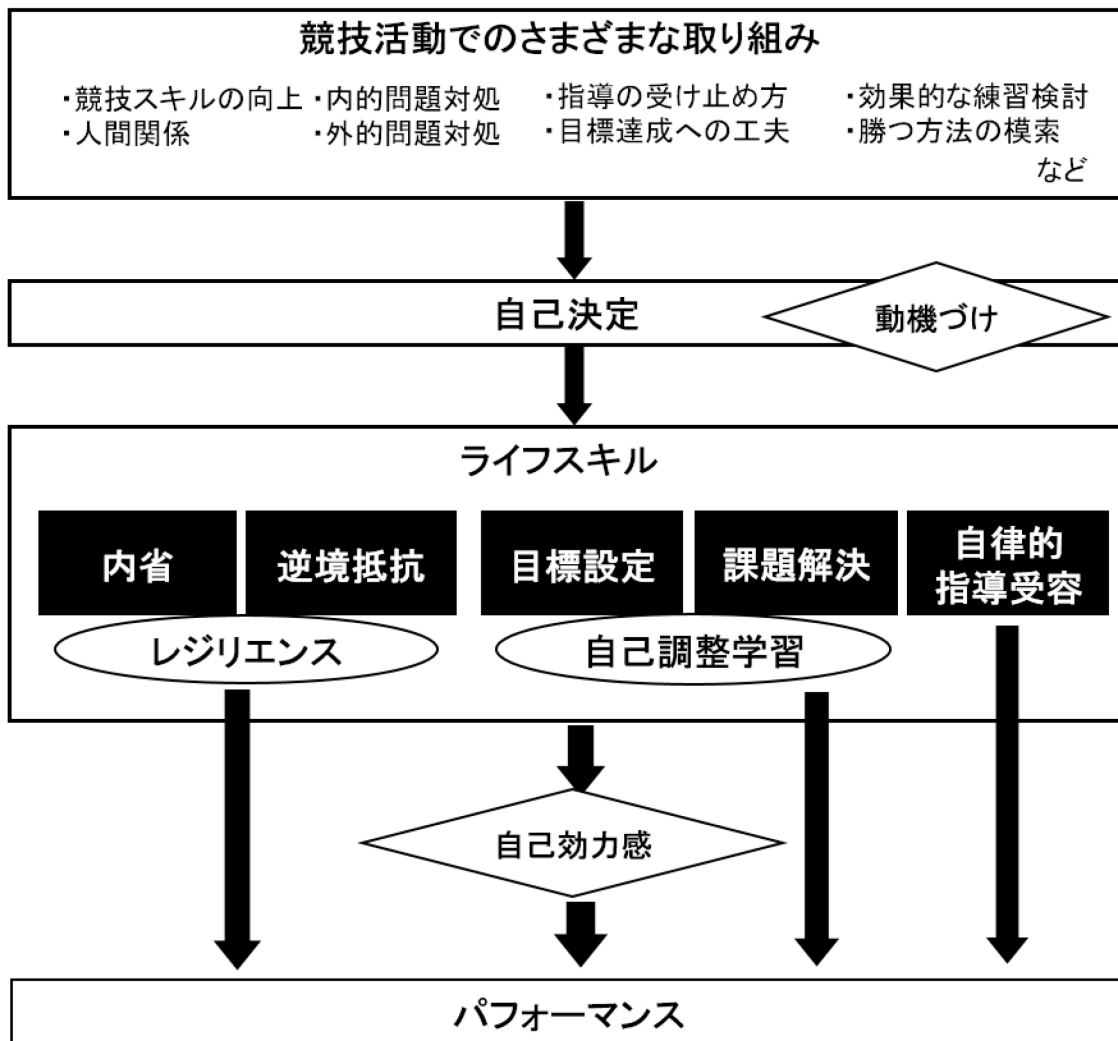


図 4-1 対象者らの獲得したライフスキルとパフォーマンスの関連図

#### 4.6 本研究の限界と今後の課題

本研究の限界と今後の課題については、研究 2 の第 3 章 3.6 と同様である。

## 第5章 総括

### 5.1 本研究全体の考察

本研究の背景には、近年日本スポーツ界で、スポーツの価値や、指導の在り方が大きく問い直されている現状があった。特に選手・指導者含めスポーツに関わる人々がスポーツの価値をどのように認識し、指導者はその価値を踏まえてどのような指導を行うべきなのか、いま改めて議論する必要性が問われている。その価値の一つとして、スポーツは人としての成長の場であることが挙げられる。しかし、日本のスポーツ界が抱える問題点の一つとして、人としての成長に関する指導が浸透していない現状を、筆者は問題視した。この問題が解消されない理由として、選手のアスリートとしての成長に、人としての成長が必要であるという認識が広がっていないこと、スポーツを通じた人としての成長の指導は技術・体力・戦略的な指導と比較すると、それが実現されるまでに時間がかかること、結果の客観的評価が難しいこと、指導の方法論が確立されていないことなどが挙げられる。そこで本研究では、選手のスポーツを通じた人としての成長について理解を深め、その価値を認識し、指導法を検討するために必要な、基礎的なエビデンスを示したいと考えた。そこで、人としての成長を「ライフスキル」と置き換え、さらに近年の個人スポーツにおける世界トップ選手の「チーム」での活動傾向を踏まえた内容も含め、大学テニス選手を対象として、以下の目的を設定した。

#### <研究目的>

- ①個人競技選手を対象に競技成績、ライフスキル、集団凝集性の関係性を明らかにする

こと

- ②選手が競技経験・チーム活動を通じて獲得するライフスキルを明らかにすること
- ③選手のライフスキルを獲得するプロセスにおける経験内容について明らかにすること
- ④選手が獲得するライフスキルが競技パフォーマンスに与える影響を検討すること

本研究成果とその新規性は以下のようにまとめられる。

1. 国内のスポーツ心理分野ではこれまで用いられることの少なかった潜在クラス分析を用いて、選手の心理的傾向とパフォーマンスの傾向をクラス分けする結果を示した。
2. 大学テニス選手において、競技成績の高い選手や大学で競技成績を向上させた選手は、自身が所属するチームに対して集団凝集性が高いと認知しており、またライフスキルも高い傾向があることを明らかにした。
3. 個人競技においても、選手の集団凝集性の認知の度合いと競技成績に関わりがある可能性を示した。
4. 国内では先行研究の少ないこの分野の質的研究によって、大学時代に全国トップクラスの競技成績を残した選手がスポーツ経験を通じて獲得したライフスキルを示した。  
具体的には、個人的スキルとして「内省」、「逆境抵抗」、「目標設定」、「課題解決」、「自律的指導受容」の5つ、対人スキルとして「意思表示」、「他者感情の思慮」、「ミーティング」、「役割遂行」、「組織貢献」の5つがあることを明らかにした。
5. 大学時代に全国トップクラスの競技成績を残したテニス選手のライフスキル獲得に関わる経験内容を明らかにした。



6. 大学時代に全国トップクラスの競技成績を残したテニス選手がスポーツ経験を通して獲得した10のライフスキルが、パフォーマンスの向上に関係する理由を検討した。

本研究はスポーツを通じて獲得したライフスキルが、競技成績と正の関連性を持つ可能性を示した。さらに選手が獲得したライフスキルは、スポーツに限らず社会生活など人生のあらゆる場面で求められるパフォーマンスにも正の関連性を持つと推測できることから、スポーツ場面でライフスキルの獲得を促す指導は、選手の人としての成長を促す指導であるとも考えられる。

またスポーツの価値の一つであるライフスキルの育成に関して、その指導の重要性を日本スポーツ界に浸透させていくためには、今後もライフスキルとパフォーマンスの関係性を明らかにした上で、その効果をエビデンスとして積み上げることが必要であると考えられる。

今後日本のスポーツ指導者に、「スポーツを通じた選手のライフスキルの育成は、競技パフォーマンスのみならず、日常生活におけるパフォーマンスの向上をもたらす重要な指導事項である」という認識が広がることを期待したい。そして、指導者が技術面・体力面同様に、ライフスキルの育成指導に工夫と努力を重ねる指導文化が定着することを望みたい。

## 5.2 研究の限界と課題

本研究の限界と課題は以下の点にまとめられる。

1. 本研究は「競技成績」「ライフスキル」「集団凝集性」の関連性を示した横断調査であ

- り、厳密には因果関係を議論できない。因果関係の検証には縦断調査が必要である。
2. 本研究の対象は9名で、一般化にはより多くの研究の蓄積と検討が必要である。
  3. 本研究におけるライフスキルの獲得に関するインタビューは選手本人を対象にしており、指導者へのインタビューは行っていない。指導者へのインタビューを行うことで、選手自身が自覚していない視点から、選手が獲得したライフスキルを確認できる可能性がある。そして、指導者が行うべき効果的なアプローチが具体化される可能性もある。
  4. ライフスキルの獲得がパフォーマンスに与える影響の検討については、トップアスリートやその指導者の発言と、過去の研究を参考にした推測に留まり、パフォーマンスを直接計測したわけではない。パフォーマンスに与える影響の検証には、今後因果関係の検証を行う縦断調査が必要である。
  5. 本研究はテニス競技に限定した研究であるが、他競技の競技者を対象とした研究を広げることで、競技毎の差異や共通点を見出すことができ、より多くの知見を獲得できる可能性がある。それによって、競技の特性を活かしたライフスキルの育成やその指導方法の検討が進むと考えられる。

## 引用文献

- Allport, F.H. (1924) *Social psychology*. Houghton Mifflin Co.: Boston.
- Anshel, M.H., and Porter, A. (1996) Self-regulatory characteristics of competitive swimmers as a function of skill level and gender. *Journal of Sport Behavior*, 19(2):91-110.
- Athanasios, L. (2005) Communication problems in professional sports: the case of Greece. *Corporate Communications: An International Journal*, 10(3): pp.252-256
- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2):191-215.
- Botvin, G.J., Eng, A., and Williams, C.L. (1980) Preventing the onset of cigarette smoking through life skills training", *Preventive Medicine*. 9:135-143.
- Carron, A.V. (1982) Cohesiveness in Sport Groups: Interpretations and Considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4(2):123-138.
- Carron, A.V. (2002) Cohesion and Performance in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24:168-188.
- Carron, A.V., Blawley, L.R, Estabrooks, P.A, Paskevich, D.M (2013) スポーツ・運動の集団凝集性. シンガーほか編 スポーツ心理学大事典. 西村書店: 東京都. pp.358-375.
- Cleary, T.J., and Zimmerman, B.J. (2001) Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2):185-206.
- Danish, S.J. (1996) Interventions for enhancing adolescents' life skills. *The Humanistic Psychologist*, 24(3):365-381.
- Danish, S.J. (1997) Going for the GOAL: A life skills program for adolescents. In: George W.A. and Thomas P.G. (eds.) *Primary Prevention Works*. SAGE. pp.291-312.
- Danish, S.J. (2002) Teaching life skills through sport. In: Gatz, M et al., (eds.) *Paradoxes of youth and sport*. SUNY press. pp.49-60.
- Danish, S.J., Petitpas, A. J., and Hale, B.D. (1995) Psychological interventions: A life development model. In: S.M. Murphy (Eds.) *Sport Psychology interventions*. Human Kinetics: Champaign IL, pp.19-38.
- Danish, S.J., Fazio R.J., Nellen, V.C., and Owens, S.S. (2002). Teaching life skills through sport: Community-based programs to enhance adolescent development. In: Van Raalte, J.L., and Brewer, B. W. (eds.) *Exploring sport and exercise*

- psychology. American Psychological Association, pp.269-288.
- Danish, S.J., Petitpas, A.J., and Hale, B.D. (1992) A developmental-educational intervention model of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 6(4): 403-415.
- 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.
- Danish, S.J., Petitpas, A.J., and Hale, B.D. (1995) Psychological interventions: A life development model. In: Murphy, S.M. (ed.) *Sport psychology interventions*. Human Kinetics, pp.19-38.
- Danish, S.J., and Nellen, V.C. (1997) New roles for sport psychologists: Teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest*, 49(1):100-113.
- Daroglou, G. (2011) Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance. *The Sport Journal*, 14(1):1-9.
- Deci, E.L., and Ryan, R.M. (2002) Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E.L. Deci and R.M. Ryan (Eds.) *Handbook of self-determination research*, University Rochester Press: Rochester, NY, pp.3-33.
- Driska, A.P., Kamphoff, C., and Armentrout, S.M. (2012) Elite swimming coaches' perceptions of mental toughness. *The Sport Psychologist*, 26(2): 186-206.
- Favor, J.K. (2011a) The relationship between personality traits and coachability in NCAA divisions I and II female softball athletes. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 6(2):301-314.
- Favor, J.K. (2011b) Evaluating Coachability in Prospective Female College Athletes. *Journal of Coaching Education*, 4(1):65-82.
- Fein, Paul. (2017) ロジャー・フェデラー35歳にしていかにその「強さ」を取り戻したのか? . *Tennis Magazine*. ベースボールマガジン社: 東京都, 48(11):pp.8-15.
- Festinger, L. (1950) Informal social cognition. *Psychological Review*, 57:271-282.
- Fletcher, D., and Sarkar, M. (2012) A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5):669-678.
- Fubic Corporation (2015) ジョコビッチ チームに感謝. *tennis365.net*. Fubic Corporation. 東京都,  
<http://news.tennis365.net/news/today/201507/105423.html> (accessed 2015/10/3)
- Galli, N., and Vealey, R.S. (2008) "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3):316-335.

- Giacobbi, P.R., Whitney, J., Roper, E., Butryn, T. (2002) College Coaches' views about the development of successful athletes: A descriptive exploratory investigation. *Journal of Sport Behavior*, 25(2):164-180.
- Goudas, M. (2010) A review of life skills teaching in sport and physical education. *Hellenic Journal of Psychology*, 7(3):241-258.
- Gould, D., Dieffenbach, K., and Moffett, A. (2002) Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3):172-204.
- Gould, D., and Carson, S. (2007) Personal development through sport. In : Hebestreit, H. and Bar-Or, O. (eds.), *The Encyclopedia of Sports Medicine - The Young Athlete*. Blackwell Science, pp.287-301.
- Gould, D., and Carson, S. (2008) Life skills development through sport: Current status and future directions. *International review of sport and exercise psychology*, 1(1):58-78.
- Gross, N., Martin, W.E. (1952) On Group Cohesiveness. *American Journal of Sociology* 57:546-564.
- Grotberg, E.H. (2003) *Resilience for today : Gaining strength from adversity*. Greenwood Publishing Group, pp.1-30.
- Hodge, K., and Danish, S.J. (1999) Promoting life skills for adolescent males through sport. In: Horne, A. and Kiselica, M. (eds.) *Handbook of counseling boys and adolescent males*. SAGE: pp.55-71.
- Holt, N.L., and Dunn, J.G. (2004) Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of applied sport psychology*, 16(3):199-219.
- Jones, M.I., and Lavalley, D. (2009a) Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of sport and Exercise*, 10(1):159-167.
- Jones, M.I., and Lavalley, D. (2009b) Exploring perceived life skills development and participation in sport. *Qualitative research in sport and exercise*, 1(1):36-50.
- Jooste, J., Steyn, B.J., Van Wyk, J.G. (2013) The relationship between mental skills and level of cricket participation. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*. 19(1):180-192.
- Kane, T.D., Marks, M.A., Zaccaro, S.J., and Blair, V. (1996) Self-efficacy, personal goals, and wrestlers' self-regulation. *Journal of sport and exercise psychology*. 18(1): 36-48.

- Larkin,P., O'Connor,D.(2017)Talent identification and recruitment in youth soccer: Recruiter's perceptions of the key attributes for player recruitment.PLOS one.12(4):e0175716.
- Lazarus,R,S., and Folkman,S.(1984) Stress,appraisal, and coping.Springer Publishing Company.
- Lewin,K.(1943) Psychology and the Process of Group Living. The Journal of Social Psychology, 17(1),113-131.
- Mageau,G.A., and Vallerand,R.J.(2003) The coach–athlete relationship: A motivational model. Journal of sports science, 21(11): 883-904.
- Masten,A.S., Best,K.M., and Garmezy,N.(1990)Resilience and development:Contributions from the study of children who overcome adversity.Development and psychopathology,2(4):425-444.
- Miles,M.B., and Huberman,A.(1994) Qualitative data analysis: An expanded sourcebook. SAGE.
- Mullen,B., and Copper,C. (1994). The relation between group cohesiveness and performance: An integration. Psychological bulletin, 115(2): 210-227.
- Nylund,K.L., Asparouhov,T., and Muth'en,B.O. (2007) Deciding on the number of classes in latent class analysis and growth mixture modeling: A monte carlo simulation study, Structural Equation Modeling, 14(4): 535–569.
- Ogilvie,B.C., and Tutko,T.A.(1966) Problem athletes and how to handle them. Pelham Books.
- Papacharisis,V.,Goudas,M., Danish,S.J., &Theodorakis, Y. (2005)The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. Journal of applied sport psychology, 17(3),247-254.
- Papacharisis,V., Goudas,M.,Danish,S.J., and Theodorakis,Y.(2005)The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context.Journal of applied sport psychology,17(3):247-254.
- Petitpas,A.J., Van Raalte J.L., Cornelius,A.E., and Presbrey,J.(2004)A life skills development program for high school student-athletes.Journal of primary prevention,24(3):325-334.
- Petlichkoff,L.M. (2004). Self-regulation skills for children and adolescents.In M.R.Weiss (Ed.), Developmental sport and exercise psychology. Morgantown, WV: Fitness

- Information Technology. pp. 272-292
- Piedmont,R.L., Hill,D.C., and Blanco,S.(1999)Predicting athletic performance using the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*,27(4):769-777.
- Pope,J.P. and Wilson,P.M. (2012) Understanding motivational processes in university rugby players: A preliminary test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation at the contextual level. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(1): 89-107.
- Prapavessis,H., Grove,J.R.,Maddison,R., and Zillmann,N.(2003)Self-handicapping tendencies,coping,and anxiety responses among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*,4(4):357-375.
- Reynolds,A.J., and McDonough,M.H. (2015) Moderated and mediated effects of coach autonomy support, coach involvement, and psychological need satisfaction on motivation in youth soccer. *The Sport Psychologist*, 29(1): 51-61.
- Robert,N.S.,Heather,A.Hausenblas and Christopher,M.Janelle.:山崎勝男監訳(2013) スポーツ心理学大事典. 西村書店: 東京都.
- Salas,E.,Dickinson,T.L., Converse,S.A.,and Tannenbaum,S.I. (1992)Toward an understanding of team performance and training. In Swezey,R.W., Salas, E. (Eds.), *Teams:Their training and performance*, Ablex, pp.3-29.
- Smith,R.E.,Schutz,R.W.,Smoll,F.L., and Ptacek,J.T.(1995) Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory-28. *Journal of sport and exercise psychology*,17(4):379-398.
- Solomon,G.B.(2008)The assessment of athletic ability in intercollegiate sport: Instrument construction and validation. *International Journal of Sports Science and Coaching*,3(4):513-525.
- Toering,T.T.,Elferink-Gemser,M.T.,Jordet,G., and Visscher,C.(2009)Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of sports sciences*,27(14):1509-1517.
- Vealey.R.S:徳永幹雄監訳 (2009) 実力発揮のメンタルトレーニング. 大修館書店: 東京都,pp.102-124.
- Weiss,M.R., Bolter,N.D., & 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 & Sport*, 85(3),263–278.

- Weiss,M.R., Bolter,N.D., & Kipp,L.E.(2016)Evaluation of The First Tee in Promoting Positive Youth Development: Group Comparisons and Longitudinal Trends. *Research Quarterly for Exercise & Sport*,87(3), 271–283.
- Weiss,M.R., Stuntz,C.P., Bhalla,J.A., Bolter,N.D.,& Price,M.S. (2013)‘More than a game’: Impact of The First Tee life skills program on positive youth development: Project introduction and Year 1 findings. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 5(2),214-244.
- 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.pp.11-30.
- Yi,J.P.,Smith,R.E., and Vitaliano,P.P.(2005)Stress-resilience,illness, and coping: a person-focused investigation of young women athletes.*Journal of behavioral medicine*,28(3):257-265.
- Zimmerman,B.J.(1986) Development of self-regulated learning: Which are the key subprocesses.*Contemporary educational psychology*, 16(3): 307-313.
- Zimmerman,B.J.(2006)Development and adaptation of expertise: The role of self-regulatory processes and beliefs.In :Ericsson,N.et al.(eds.)*The Cambridge handbook of expertise and expert performance*,Cambridge University Press,pp.705-722.
- 阿江美恵子 (1985) 集団凝集性と集団志向の関係,および集団凝集性の試合成績への効果. *体育学研究*,29(4):315-323.
- 阿江美恵子(1986) 集団凝集性尺度の再検討.*スポーツ心理学研究*,13(1):116-118.
- 阿江美恵子(1987) スポーツ集団の凝集性に関する文献的研究. *体育学研究*,32(2): 117-125.
- 阿江美恵子 (1999) 集団としての大学女子軟式野球チーム: 競技開始動機及び集団凝集性について. *東京女子体育大学紀要*,34:59-69.
- 幾留沙智,中本浩揮,森司朗,藤田勉(2017)スポーツ版自己調整学習尺度の開発.*スポーツ心理学研究*,44(1):1-17.
- 磯貝浩久(2004)スポーツにおける目標設定.日本スポーツ心理学会編,最新スポーツ心理学.大修館書店:東京都,pp.46-54.
- 磯貝浩久,徳永幹雄,橋本公雄,高柳茂美,渡植理保(1991)運動パフォーマンスに及ぼす自己評価と自己効力感の影響.*健康科学*.13:9–13.
- 伊藤忠弘(2012)努力は自分のためならず. 鹿毛雅治編,*モチベーションをまなぶ 12の理論*,金剛出版:東京都,pp.101-134.



- 稲垣佑典,前田忠彦(2015) 潜在クラス分析による「日本人の国民性調査」における信頼の意味とその時代的変遷の検討. 統計数理,63(2): 277-297.
- 犬塚美輪(2017)よりよく学ぶためのヒント.鹿毛雅治編,パフォーマンスがわかる 12 の理論.金剛出版:東京都,pp.177-210.
- 上野耕平(2005)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.
- 上野耕平(2006)運動部活動への参加による目標設定スキルの獲得と時間的展望の関係. 体育学研究,51(1):49-60.
- 上野耕平(2008)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.
- 上野耕平(2011)体育・スポーツ活動への参加を通じたライフスキルの獲得に関する研究の現状と今後の課題.スポーツ心理学研究,38(2):109-122.
- 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(1):33-42.
- 上野雄己,小塩真司(2015)大学生運動部員におけるレジリエンスの 2 過程モデルの検討.パーソナリティ研究,24(2):151-154.
- 上野雄己,小塩真司(2016) スポーツ選手の競技パフォーマンスに関する基礎的研究- 競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の作成の試み, 桜美林大学心理学研究, 16:95-103.
- 内田暁(2014)錦織圭×マイケル・チャン.スマッシュ.日本スポーツ企画出版社:東京都,41(3):pp.107-109.
- 織田憲嗣, 山本勝昭, 徳永幹雄 (2007) スポーツにおける集団凝集性の構造検証ならびにパフォーマンスとの関係. 財団法人ミズノスポーツ振興会 スポーツ医科学 研究助成 報告書.
- 檜塚正一,五藤佳奈,伊達萬里子,田嶋恭江 (2008) 集団凝集性と心理的競技能力の関連性について: 大学女子ハンドボール選手の場合. 武庫川女子大学紀要, 56:77-85.
- 嘉瀬貴祥, 坂内くら, 大石和男 (2016). 日本人成人のライフスキルを構成する行動および思考: 計量テキスト分析による探索的検討. 社会心理学研究,32(1): 60-67.
- 小林洋平,西田保(2009)スポーツにおけるレジリエンス研究の展望. 総合保健体育科学,32(1):11-19.
- 櫻井茂男(2012)夢や目標をもって生きよう!自己決定理論. 鹿毛雅治編 モティベーションを学ぶ 12 の理論.金剛出版:東京都,pp.45-71.

- 佐藤郁哉(2008)質的データ分析法.新曜社:東京都.
- 佐藤栄作,廣松毅,椿広計(2003)潜在クラスモデルを利用した取引データのセグメンテーション.行動計量学,30(1):121-133.
- 塩野誠,佐々木紀彦(2017)コーチャブルか否か.ポスト平成のキャリア戦略,幻冬舎,pp.143-147.
- 鹿毛雅治(2012)夢や目標をもって生きよう!自己決定理論.鹿毛雅治編 モティベーションを学ぶ 12 の理論.金剛出版:東京都,pp.29-32.
- 島本好平 (2008) 人としての成長を表す 「ライフスキル」. Sportsmedicine,20(9):38-39.
- 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(2):211-221.
- 島本好平,石井源信(2008)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.
- 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.
- 島本好平,垣田恵佑,山本浩二(2015)大学生柔道実践者におけるライフスキルと競技成績との関連.笹川スポーツ研究助成研究成果報告書(2014年度),pp.280-289.
- 島本好平,米川直樹(2014a)高校生ゴルフ競技者におけるライフスキルと競技成績との関連.体育学研究,59(2):817-827.
- 島本好平,米川直樹(2014b)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-.三重大学教育学部研究紀要,65:327-333.
- 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(1):13-30.
- 清水聖志人,島本好平 (2012) 男子大学生レスリング競技者におけるライフスキルと競技戦績との関係.体育経営管理論集,4:47-53.
- ジャーヴィス:工藤和俊・平田智秋訳(2006) スポーツ心理学入門.新曜社:東京都.
- 杉浦健(2004)転機の経験を通じたスポーツ選手の心理的成長プロセスについてのナラティブ研究.スポーツ心理学研究,31(1):23-34.
- 杉山哲司 (2013)動機づけ概論.西田保編,スポーツモチベーション.大修館書店:東京都,pp.10-23.

- 杉山佳生(2004)スポーツライフスキル. 日本スポーツ心理学会編. 最新スポーツ心理学.大修館書店:東京都,pp.70-78.
- 杉山佳生(2013) スポーツ集団における動機づけ. 西田保編, スポーツモチベーション, 大修館書店:東京都,pp.154-165.
- 関子浩二(2014) コーチングモデルと体育系大学で行うべき一般コーチング学の内容. コーチング学研究.27(2):149-161.
- 高松祥平,山口泰雄 (2016). 高校野球における監督のコンピテンシーが選手の内発的動機づけに及ぼす影響. 体育学研究,61(2):461-473.
- 田上明日香,鈴木伸一(2017)ストレスとのつきあいかた.鹿毛雅治編,パフォーマンスがわかる 12 の理論.金剛出版:東京都,pp.241-271.
- 竹村りょうこ,島本好平,加藤貴昭,佐々木三男 (2013) スポーツ集団における学生アスリートのセルフマネジメントに関する研究 スポーツ・セルフマネジメントスキル尺度の開発.体育学研究,58(2):483-503.
- 多々納秀雄(1995) スポーツ競技不安に関する初期的研究の動向: 新たな競技不安モデル作成のために.健康科学,17:1-23.
- デシ・エドワード,フラスト・リチャード:桜井茂男訳(1999) 人を伸ばす力. 新曜社:東京都,pp.39-45,pp.119-122.
- 東海林祐子(2009)アスリートのためのライフスキルプログラム (10) ライフスキルプログラムの実践. Sportsmedicine,21(7):36-38.
- 東海林祐子(2014)コーチングのジレンマとその解決に向けた新しいモデルの提案.Doctoral dissertation, 慶應義塾大学.
- 東海林祐子,堀越正巳(2011)子どもに夢を持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-. Sports medicine.23(4):29-33.
- 鳥羽賢二(2011)スポーツ選手のライフスキル教育の必要性. 研究紀要 Bulletin of Biwako Seikei Sport College,8:179-180.
- 中込四郎(1993)危機と人格形成.道和書院:東京都.
- 西田保(2004)「スポーツ参加とライフスキル」研究の課題と展望.日本スポーツ心理学会編,最新スポーツ心理学.大修館書店:東京都,pp.79-86.
- 日本スポーツ協会(日本体育協会),日本オリンピック委員会,日本障害者スポーツ協会,全国高等学校体育連盟,日本中学校体育連盟.(2013)スポーツ界における暴力行為根絶宣言: from <https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid931.html>(accessed 2018/12/3)

- 日本体育協会編(2014)公認スポーツ指導者養成テキスト.日本体育協会:東京都.
- 野沢絵梨,大谷俊郎(2017)ライフスキルと集団凝集性がテニスの競技力に及ぼす影響:  
大学体育会テニス部員を対象にして.テニスの科学,25 :91-101.
- バンデューラ:本明寛 ほか訳(1997)激動社会の中の自己効力.金子書房:東京都,pp.1-41.
- 平井伯昌(2012a)最高の自分を鍛えるチームの力. マガジンハウス:東京都, pp.12-24.
- 平井伯昌(2012b)突破論.日経 BP 社:東京都,pp.121-135.
- 平井伯昌(2016) 日本の競泳界を取り巻く環境の変化について (2000~2008年)-我が国における競泳種目の強化体制に関する研究の一環として-. 東洋法学, 60(2): 1-12.
- 布施努(2009)ライフスキル・トレーニング-本番に強くなる!ホイッスル勝利学.集英社:東京都,pp.70-85.
- ブライアン・オーサー(2014)チーム・ブライアン.講談社:東京都,pp.207-236.
- フリック・ウヴェ:小田博志監訳(2011)質的研究入門. 初版, 春秋社;東京都.
- 文部科学省(2011).スポーツ基本法(平成 23 年法律第 78 号)第 2 条 2 :2011 年 8 月 24 日施行
- 真島真理(1995) 学習動機づけと「自己概念」.現代のエスプリ,333: pp.123-137.
- 松野光範,来田宣幸,横山勝彦(2010).「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.
- 村瀬浩二,安部久貴(2014)指導者の指導方針が構成員の集団凝集性に与える影響. 和歌山大学教育学部紀要.教育科学,64:49-54.
- 毛利有希子・渡辺美智子・山内慶太(2017) 医薬情報担当者 (MR) の医薬品情報提供活動に対する医療関係者の意識と行動についての研究. 日本医療・病院管理学会誌,54(1):19-31.
- 持田和明, 高見和至, 島本好平(2015)チームスポーツ競技における集団凝集性および集団効力感に影響する個人要因の検討-構成員のライフスキルが集団に及ぼす影響-.スポーツ産業学研究,25(1),25-37.
- 山口裕幸(2008)チームワークの心理学: よりよい集団づくりをめざして.サイエンス社:東京都,pp.1-37.
- 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,doi:10.5432/jjpehss.18039
- 山本浩二,島本好平,岡田龍司,岡崎祐史,中山忠彦,矢野裕介(2016)大学生柔道選手におけるライフスキル獲得とキャリア成熟との関連.神戸医療福祉大学紀

要,17(1):107-115.

横山孝行 (2012) 大学の部活・サークルにおける集団凝集性と参加率に関する研究.

東京工芸大学工学部紀要,35(2):73-82.

横山勝彦, 来田宣幸 (2009) ライフスキル教育-スポーツを通して伝える「生きる力」

-.昭和堂:京都府,pp.24-50.

ラザルス・フォルクマン:本明寛ほか監訳(1991)ストレスの心理学-認知的評価と対処の研究-,実務教育出版:東京都.

マートン・レイナー:猪俣公宏(監訳)(2003)メンタルトレーニング.大修館書店:東京都,pp.3-17.

マートン・レイナー:大森俊夫・山田茂(監訳)(2013).スポーツ・コーチング学 指導理念からフィジカルトレーニングまで.西村書店:東京都,pp.36-47.

渡辺美智子(2001)因果関係と構造を把握するための統計手法-潜在クラス分析法.岡

太ほか編 マーケティングの数理モデル.朝倉書店:東京都, pp.73-115.

27人のトビウオジャパン(2013)つながる心.集英社:東京都.

## 謝辞

本研究は、2016年度「慶應義塾博士課程学生研究支援プログラム」、2016～2018年度「慶應義塾大学大学院若手研究者研究奨励奨学金」、2017～2019年度「慶應義塾大学湘南藤沢学会研究助成」のご支援を得て、実施することができました。

本研究の調査に参加してくださった大学体育会テニス部部員の皆様、全国トップクラスの成績を残された元大学テニス選手の皆様に深く感謝申し上げます。

そして、大学院入学から今日まで温かくご指導いただきました慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科大谷俊郎教授に厚く御礼申し上げます。分析についても新たな視点をいただきご指導くださった渡辺美智子教授、質的研究についてご指導いただき、質的研究の魅力を教えてくださった戈木クレイグヒル滋子教授に深く感謝申し上げます。

最後に、ライフスキルとの出会いを導いてくださった慶應義塾スポーツ医学研究センター研究員布施努先生にこの場を借りて、心から謝意を表します。

2020年7月

野沢 絵梨

## 大学体育会テニス競技選手に関するアンケート調査

この調査は、体育会テニス部員のみなさまの行動や考え方について調査することを目的に実施されるものです。回収した回答は研究の為の分析・検討という目的のみで使用します。アンケートの回答は無記名で行い、個人を特定できない状態で管理します。協力拒否しても、または回答を途中で止めても、何ら不利益を受けないことを保証致します。

回答に要する時間は約 10 分です。それではご協力宜しくお願い致します。

- ・記入日 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日
- ・大学名 \_\_\_\_\_
- ・学年 \_\_\_\_\_年
- ・性別 男 ・ 女
- ・テニス歴 \_\_\_\_\_歳から \_\_\_\_\_年間

■大学・高校でのシングルの最高戦績について、最もあてはまる欄を選び○をつけてください。

この矢印の太枠欄①、②に、それぞれ1つ、自分の最高戦績に○を記入してください。	
大学での最高戦績	高校での最高戦績
全国大会 ベスト16以上	全国大会 ベスト16以上
全国大会 本戦出場	全国大会 出場
関東大会 本戦出場	地方大会 出場
関東大会 2次予選出場	都道府県大会 本戦出場
関東大会 1次予選出場	都道府県大会 予選敗退
大会出場経験なし	大会出場経験なし

## ●調査①

あなたが高校生の時の練習環境について教えてください。

### 1. 練習日数・時間を教えてください。

- ・週 \_\_\_\_\_ 日      ・一週間の合計練習時間 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分位
- ・一週間の合計練習時間の内、自主練習時間 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分位

### 2. 一緒に練習していた人数を教えてください。

コート1面あたり \_\_\_\_\_ 人くらい

### 3. 練習環境について、最も多くテニスを行った環境を丸で囲んでください。

学校部活動    ・    テニスクラブ    ・    個別指導    ・    その他

### 4. 最も多く関わった指導者の属性を丸で囲んでください。

教員    ・    テニスコーチ    ・    親/親族    ・    その他    ・    なし

### 5. 指導者が練習参加していた回数に最も近いものを丸で囲んでください。

ほぼ毎回いた    ・    週半分以上    ・    週1回程度    ・    月1～2回程度    ・    ほとんどいない    ・    いない

あなたの現在の練習環境について教えてください。

### 6. 練習時間を教えてください。

- ・週 \_\_\_\_\_ 日      ・一週間の合計練習時間 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分位
- ・一週間の合計練習時間の内、自主練習時間 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分位

### 7. 一緒に練習している人数を教えてください。

1面当たり \_\_\_\_\_ 人くらい

### 8. 練習環境について、最も多くテニスを行っている環境を丸で囲んでください。

学校部活動    ・    テニスクラブ    ・    個別指導    ・    その他

### 9. 最も多く関わっている指導者の属性を丸で囲んでください。

監督・コーチ    ・    親/親族    ・    OB/OG    ・    その他    ・    なし

### 10. 指導者が練習に参加している回数で最も近いものを丸で囲んでください。

ほぼ毎回いる    ・    週半分以上    ・    週1回程度    ・    月1～2回程度    ・    ほとんどいない    ・    いない



## ●調査②

あなたの所属するチーム(部)について、どのように感じているか教えてください。最もあてはまる数字1つに○印を付けてください。

二重下線の質問は、意味が逆となりますので、注意して回答してください。

(1全く違う ~ 4どちらともいえない ~ 7非常にそうだ)

1. 勝つためにまとまることのできるチームであると思う。……………1・2・3・4・5・6・7
2. 今のチームのメンバーであることは非常に価値がある。……………1・2・3・4・5・6・7
3. 監督コーチの作戦が理解され、達成されるまで、十分に訓練されていると思う。……………1・2・3・4・5・6・7
4. チームに対して友情を感じ、それに満足している。……………1・2・3・4・5・6・7
5. あなたの役割やチームへの貢献はコーチングスタッフから十分に認められている。……………1・2・3・4・5・6・7
6. チーム内にもめごとがたくさんあり、お互いによくやっけていけない。……………1・2・3・4・5・6・7
7. メンバーは皆チーム内での自分の役割を自覚している。……………1・2・3・4・5・6・7
8. チーム内は親密であると思う。……………1・2・3・4・5・6・7
9. 監督コーチの指導は良いと考えている。……………1・2・3・4・5・6・7
10. 試合で負けていても、チームはしっかりまとまっている。……………1・2・3・4・5・6・7
11. 今のチームのメンバーであることに大変誇りを感じている。……………1・2・3・4・5・6・7
12. チームメンバーはお互いに強い仲間意識をもっている。……………1・2・3・4・5・6・7
13. あなたの役割やチームへの貢献はメンバーから十分に認められている。……………1・2・3・4・5・6・7
14. メンバー間の人間関係は、良い方だと思う。……………1・2・3・4・5・6・7
15. チーム活動以外でもメンバーはお互いによくやっけていける。……………1・2・3・4・5・6・7
16. 試合で必要な作戦、役割、手続きは、監督コーチから十分に与えられている。……………1・2・3・4・5・6・7
17. 自分のチームは、試合ですばらしいチームワークを発揮する。……………1・2・3・4・5・6・7
18. チームメンバー間のコミュニケーションは少ない。……………1・2・3・4・5・6・7
19. チーム内の人間関係が好きである。……………1・2・3・4・5・6・7

### ●調査③

あなたの日常生活の様子について教えてください。最もあてはまる数字1つに○印を付けてください。

二重下線の質問は、意味が逆となりますので、注意して回答してください。

**(1全くあてはまらない、2あまりあてはまらない、3わりとあてはまる、4とてもあてはまる)**

1. 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……………1・2・3・4
2. 悩み事は相談相手に素直に打ち明けている……………1・2・3・4
3. 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……………1・2・3・4
4. 失敗をした時には、すぐにその分を取り返そうと努力する……………1・2・3・4
5. 食事は自分に必要な栄養素を考えながら摂取している……………1・2・3・4
6. チーム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……………1・2・3・4
7. 強く意識し続けるために、目標をノートやスケジュール帳に書き込んでいる……………1・2・3・4
8. なかなか成果が出ない時でも、自分を信じて努力しつづけることができる……………1・2・3・4
9. 反則されても仕返しするようなことはしない……………1・2・3・4
10. 問題や課題への解決方法を、自分自身で見出すことができる……………1・2・3・4
11. 対戦相手や審判に失礼になるようなことはしない……………1・2・3・4
12. あれこれ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……………1・2・3・4
13. 失敗から得た教訓を今後に活かしている……………1・2・3・4
14. 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……………1・2・3・4
15. 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……………1・2・3・4
16. 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……………1・2・3・4
17. 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……………1・2・3・4
18. 同じような失敗を二度と繰り返さないようにしている……………1・2・3・4
19. 「ありがとう」の気持ちを素直に表現することができる……………1・2・3・4
20. たとえほめられたとしても、いつまでもその事で浮かれることはない……………1・2・3・4
21. 用もないのに夜更かしをしている……………1・2・3・4
22. 目標は考えるだけでなく、紙に書き込むようにしている……………1・2・3・4
23. チーム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……………1・2・3・4
24. 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……………1・2・3・4
25. いつも自分が絶対正しいと思わないようにしている……………1・2・3・4

⇒次のページへ続く

26. お礼の言葉は、はっきりと声に出して伝えている……………1・2・3・4
27. 試合中に悪質なヤジを飛ばすようなことはしない……………1・2・3・4
28. 一週間や一カ月間、半年単位と、ある時間ごとに目標を立てている……………1・2・3・4
29. なかなか周囲に認められなくても、辛抱強く努力しつづけることができる……………1・2・3・4
30. 目標を達成する為に計画を具体的に立てている……………1・2・3・4
31. 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……………1・2・3・4
32. 悩み事を包み隠さず相談相手に打ち明けるようにしている……………1・2・3・4
33. 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……………1・2・3・4
34. 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……………1・2・3・4
35. 自分のことを支えてくれている人への感謝の気持ちを、いつも胸に留めている……………1・2・3・4
36. 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……………1・2・3・4
37. 感情的な挑発行為や言動は行わない……………1・2・3・4
38. 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……………1・2・3・4
39. チームメンバーとは、プライベートも含め幅広く交流するようになっている……………1・2・3・4
40. 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……………1・2・3・4

調査は以上です。ご協力ありがとうございました。