

## 福祉系大学生のライフスキルとスポーツ経験の関係

中井 聖<sup>1)</sup>, 中山 忠彦<sup>1)</sup>, 高田 友<sup>2)</sup>, 瀧 豊樹<sup>1)</sup>

### Relationship between life-skills and sport experiences in welfare university students

Akira NAKAI<sup>1)</sup>, Tadahiko NAKAYAMA<sup>1)</sup>, Yu TAKATA<sup>2)</sup>, Toyoki TAKI<sup>1)</sup>

#### Abstract

The aims of the present study were: (a) to survey the acquisition situation of skills in everyday life (life-skills) and in sport (sport-skills) and sport experiences in welfare university students; (b) to clarify characteristics of both skills in welfare university students; and (c) to examine the effects of sport experiences on the development of life-skills. We conducted a survey of 103 students who belonged to welfare university in the form of a questionnaire on life- and sport-skills. There showed no difference in the total score of life-skills between with and without experiences of competitive sports, although the students with more sport experiences showed a higher total score of sport-skills. The total score of life-skills positively correlated with that of sport-skills ( $r_s = 0.697, p < 0.001$ ). In everyday life empathy and coping with emotions showed high scores in comparison with the other skills, while effective communication and coping with stress, which indicated low scores, poorly correlated with the other skills. These results suggest that welfare university students would be characterized by the high levels of empathy and coping with emotions and the low levels of effective communication and coping with stress in everyday life and that more sport experiences would improve sport-skills but not directly develop life-skills and thus the promotions to generalize the acquired sport-skills into life-skills effectively and the specific approaches to acquire the poorly correlated skills are needed to enhance life-skills.

Key words : skills in everyday life, skills in sport, generalization  
日常生活スキル, スポーツ状況スキル, 般化

### 1. はじめに

現代社会では、日常生活で生じるさまざまな要求や問題に対して個々人が適切に対応することが求められる。そのような状況に建設

的かつ効果的に対処するためには十分な心理社会的能力を獲得しておくことが必要となる<sup>1)</sup>。

心理社会的能力のうち、日常生活に関わる一般的な能力はライフスキルと呼ばれ、①意

1) 近畿医療福祉大学 (Kinki Health Welfare University) 〒679-2217 兵庫県神崎郡福崎町高岡1966-5

2) 近畿医療福祉大学非常勤講師 (Part-time lecturer, Kinki Health Welfare University)  
〒679-2217 兵庫県神崎郡福崎町高岡1966-5

思決定、②問題解決、③創造的思考、④批判的思考、⑤効果的コミュニケーション、⑥対人関係スキル、⑦自己意識、⑧共感性、⑨情動への対処、⑩ストレスへの対処の10下位スキルから構成される<sup>2)</sup>。心理社会的能力は身体的、精神的かつ社会的健康を増進するうえで重要な役割を果たしており<sup>2)</sup>、心理社会的能力の一部であるライフスキルはメンタルヘルスや生活の質 (Quality of life; QOL) を向上させ、心身ともに健康に生きることを達成するために具体的に必要なスキルとされている<sup>1)</sup>。

ライフスキルの獲得には学校などの支援的環境下で Bandura<sup>3)</sup> の社会的学習理論に基づいたライフスキル教育を行うことが有効とされているが<sup>2)</sup>、スポーツ活動を通して獲得することが可能である<sup>4)・5)・6)</sup>。先行研究では、スポーツ経験が多いほどスポーツ場面での心理社会的スキルが高いこと<sup>7)</sup>や、運動部活動に参加している生徒の日常生活およびスポーツ場面での心理社会的スキルは参加していない生徒よりも高いこと<sup>5)・8)</sup>、大学体育授業におけるスポーツ経験がライフスキルの獲得を促す可能性があること<sup>8)・9)</sup>が報告されている。これらのことから、より多くのスポーツ経験を積めばスポーツ場面での心理社会的スキルが高まり、より高いライフスキルが獲得されると予想される。日常生活およびスポーツ場面での心理社会的スキルとスポーツ経験との関係に関しては、工学、看護、環境の各学部で構成される総合大学の新入生を対象として検討がなされているが<sup>7)</sup>、所属や専攻する学問領域が異なる大学生については明らかにされていない。そこで本研究では、福祉系大学生を対象として日常生活とスポーツ場面における心理社会的スキルの獲得状況と現在までのスポーツ経験を調査し、福祉系大学生のライフスキルの特徴およびス

ポーツ経験がライフスキル形成に与える影響について検討することを目的とした。

## 2. 方法

### (1) 調査対象者

福祉系大学である K 大学の大学生108名を対象に調査を行い、103名 (男性66名、女性37名) から有効回答を得た。回収率は95.4%であった。調査対象者の大部分が1年生であり、全員がスポーツ科学に関する講義の受講生であった。

### (2) 調査方法および実施期間

調査は調査対象者全員が受講しているスポーツ科学に関する講義の初回授業時 (4月上旬) に集合調査法を用いて実施した。調査対象者に質問紙 (資料1) を配布し、回答内容が講義の評価等に直接関与しない旨を周知した後、調査項目について多項選択単一回答形式で回答させた。

### (3) 調査項目

質問紙 (資料1) を用いて調査対象者の属性に関する項目 (性別およびスポーツ経験)、日常生活での心理社会的スキル (以下、日常生活スキル) に関する項目、スポーツ場面での心理社会的スキル (以下、スポーツ状況スキル) に関する項目の調査を行った。心理的なスキルに関わる概念や用語は研究領域によって異なっており、類似した概念に対して異なる用語が用いられている場合がある<sup>10)</sup>。本研究では上野<sup>11)</sup> が用いた定義に基づき、心理社会的スキルを社会的および対人的側面を含んだ心理的なスキルと捉えて論じている。また、本研究の日常生活スキルはライフスキルと同義であるが、日常生活とスポーツ場面という2つの

状況下での心理社会的スキルを比較して扱うため、前述のように用語を定義した。スポーツ経験の調査では中学校、高校、大学を通算した運動部あるいはスポーツクラブでの活動年数(以下、運動部歴)を「①なし」「②1～3年」「③4～6年」「④6年以上」の区分の4件法によって回答させた。日常生活スキルおよびスポーツ状況スキルに関する項目の調査には、中井ほか<sup>7)</sup>がWHOによって定義されたライフスキルの10の下位スキルに対応させて作成した日常生活スキル尺度(20項目;資料1の(1)～(20))およびスポーツ状況スキル尺度(10項目;資料1の(21)～(30))を用い、各項目について「①全くそう思わない」から「⑤非常にそう思う」までの範囲の5件法によって回答させた。日常生活スキルの10下位スキル(各2項目)の合計得点は20～100点、スポーツ状況スキルの10下位スキル(各1項目)の合計得点は10～50点であった。先行研究<sup>7)</sup>に倣い、得点が高いほどそのスキルが高いと評価した。

#### (4) 統計処理

得られた回答は順序尺度データとして単純集計し、各項目の平均値および標準偏差から評定尺度上の標本分布に偏りがないかどうか確認した。日常生活スキルとスポーツ状況スキルの調査項目の内的整合性はCronbachの $\alpha$ 係数を用いて検証した。群間におけるスキル合計得点および各スキル得点の差についてはKruskal-Wallis検定を用いて評価し、Kruskal-Wallis検定が有意であった場合はBonferroniの方法による多重比較検定を行った。日常生活スキルとスポーツ状況スキル間の関係についてはSpearmanの順位相関係数を用いて検定した。全ての統計処理は統計解析ソフト

(SPSS 15.0J for Windows, SPSS Inc. 製)を使用して行い、統計的有意水準は5%未満に設定した。

### 3. 結果

#### (1) 日常生活およびスポーツ状況スキルの調査項目の内的整合性

日常生活スキルに関する20項目およびスポーツ状況スキルに関する10項目の調査項目から算出されたCronbachの $\alpha$ 係数はそれぞれ0.813、0.855であった。

#### (2) 日常生活およびスポーツ状況スキルの合計得点

本調査対象者全体で日常生活スキルの合計得点(平均 $\pm$ 標準偏差)は66.8 $\pm$ 8.9点、スポーツ状況スキルの合計得点は31.0 $\pm$ 7.0点であった。日常生活スキルの合計得点とスポーツ状況スキルの合計得点の間には有意な正の相関関係が認められた( $r_s = 0.697$ ,  $p < 0.001$ )。調査対象者の運動部歴は運動部歴なしが17名(全調査対象者の16.5%)、1～3年が33名(32.0%)、4～6年が27名(26.2%)、6年以上が26名(25.2%)であった。日常生活スキルの合計得点は運動部歴なし群が67.8 $\pm$ 8.8点、1～3年群が65.2 $\pm$ 7.9点、4～6年群が65.8 $\pm$ 10.1点、6年以上群が69.3 $\pm$ 8.8点であり、Kruskal-Wallis検定の結果、各群の合計得点の間に差は見られなかった。一方、スポーツ状況スキルの合計得点は運動部歴なし群が30.0 $\pm$ 6.9点、1～3年群が28.2 $\pm$ 7.3点、4～6年群が32.4 $\pm$ 6.5点、6年以上群が33.9 $\pm$ 6.1点であった。Kruskal-Wallis検定および多重比較の結果、1～3年群より4～6年群および6年以上群が有意に高値を示した(それぞれ $p < 0.05$ ,  $p < 0.01$ )。

表1 日常生活スキルおよびスポーツ状況スキルの得点と運動部歴

下位スキル	日常生活		スポーツ状況			
	全体	全体	運動部歴			
			なし	1~3年	4~6年	6年以上
意思決定	6.8±1.5	3.3±1.1	3.2±1.0	3.2±1.3	3.3±1.1	3.7±0.8
問題解決	6.9±1.4	3.4±1.1	3.0±1.3	3.1±1.1	3.7±1.1 <sup>b</sup>	3.7±1.1
創造的思考	6.4±1.5	2.7±1.0	2.7±1.1	2.3±1.0	2.8±1.0	3.1±1.0 <sup>b</sup>
批判的思考	7.0±1.5	2.8±0.9	2.7±1.1	2.6±1.0	2.9±0.8	3.1±0.9
効果的コミュニケーション	6.2±1.5	3.4±1.1	3.0±1.1	2.9±1.1	3.7±1.0 <sup>ab</sup>	3.9±0.9 <sup>ab</sup>
対人関係スキル	6.4±1.4	3.3±1.1	3.4±1.0	3.0±1.2	3.4±1.1	3.5±1.1
自己意識	6.6±1.3	3.5±1.0	3.4±0.9	3.2±1.0	3.8±0.9 <sup>b</sup>	3.5±1.1
共感性	7.2±1.9	2.9±1.0	2.9±0.9	2.5±1.0	2.9±1.0	3.3±1.1 <sup>b</sup>
情動への対処	7.1±1.4	3.2±1.1	3.1±0.9	2.9±1.2	3.3±1.1	3.4±0.9
ストレスへの対処	6.2±1.9	2.6±1.2	2.8±1.0	2.6±1.2	2.5±1.2	2.7±1.2

日常生活スキルの各得点（平均±標準偏差）は2~10点、スポーツ状況スキルの各得点は1~5点となる。スポーツ状況スキルのうち、運動部歴なし群と有意差が認められたものには<sup>a</sup>、1~3年群と有意差が認められたものには<sup>b</sup>を示した。

表2 日常生活スキルとスポーツ状況スキルの各下位スキル得点間の関係

下位スキル	$r_s$	有意水準
意思決定	0.351	***
問題解決	0.243	*
創造的思考	0.368	***
批判的思考	0.237	*
効果的コミュニケーション	0.137	n.s.
対人関係スキル	0.257	**
自己意識	0.384	***
共感性	0.315	**
情動への対処	0.485	***
ストレスへの対処	0.290	**

$r_s$ はSpearmanの順位相関係数を示す。\* $p < 0.05$ ,

\*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ .

(3) 日常生活およびスポーツ状況スキルの下位スキル得点

日常生活スキルとスポーツ状況スキルの各下位スキルの得点を表1に示した。調査対象者全体で見た場合、日常生活スキルでは共感性や情動への対処が相対的に高い得点であったのに対し、効果的コミュニケーションやストレスへの対処は顕著に低い得点であった。スポーツ状況スキルについては自己意識、問題解決、効果的コミュニケーションの得点が相対的に高く、ストレスへの対処や創造的思考の得点は低かった。日常生活スキルとスポーツ状況スキルの各下

表3 日常生活スキルの下位スキル得点間およびスポーツ状況スキルの下位スキル得点間の関係

下位スキル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 意思決定		0.403***	0.377***	0.182	0.103	0.433***	0.461***	0.312**	0.480***	0.243*
2 問題解決	0.267**		0.202*	0.207*	0.150	0.486***	0.441***	0.182	0.420***	0.191
3 創造的思考	0.342***	0.307**		0.223*	0.205*	0.200*	0.400***	0.539***	0.335**	0.132
4 批判的思考	0.357***	0.304**	0.625***		0.042	0.173	0.353***	0.307**	0.362***	-0.120
5 効果的コミュニケーション	0.266**	0.374***	0.295**	0.307**		0.130	0.107	0.205*	0.344***	0.366***
6 対人関係スキル	0.405***	0.449***	0.372***	0.343***	0.427***		0.403***	0.138	0.376***	0.218*
7 自己意識	0.245*	0.369***	0.492***	0.391***	0.357***	0.388***		0.295**	0.439***	0.053
8 共感性	0.329**	0.332**	0.483***	0.558***	0.562***	0.411***	0.497***		0.473***	0.183
9 情動への対処	0.230*	0.344***	0.350***	0.332**	0.231*	0.356***	0.505***	0.325**		0.204*
10 ストレスへの対処	0.391***	0.185	0.363***	0.391***	0.191	0.336**	0.359***	0.374***	0.214*	

表中の右上に日常生活スキルの下位スキル間の関係、左下にスポーツ状況スキルの下位スキル間の関係をSpearmanの順位相関係数を用いて示した。表中上の番号は左に示した下位スキルの番号に対応している。\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ .

位スキル得点間（生活スキルとスポーツ状況スキル）の同一カテゴリーに属する下位スキル得点間では、効果的コミュニケーションを除く全ての下位スキルにおいて有意な正の相関関係が認められた。日常生活スキルおよびスポーツ状況スキルの各下位スキル得点間の関係を表3に示した。日常生活スキルでは多くの下位スキル間に相関が見られたが、効果的コミュニケーションと意思決定、問題解決、批判的思考、対人関係スキルおよび自己意識の間、ストレスへの対処と問題解決、創造的思考、批判的思考、自己意識および共感性の間、対人関係スキルと批判的思考および共感性、意思決定と批判的思考の間に相関関係は認められなかった。また、スポーツ状況スキルの下位スキルではストレスへの対処と問題解決および効果的コミュニケーションの間を除いた全ての下位スキル間に有意な正の相関関係が認められた。スポーツ状況スキルの各下位スキル得点と運動部歴との関係について検討すると、運動部歴なし群と1～3年群では全ての下位スキルにおいて差異が見られなかった（表1）。4～6年群および6年以上群の効果的コミュニケーションは運動部歴なし群および1～3年群と比べて有意に高かった。1～3年群と比較し、4～6年群の問題解決および自己意識、6年以上群の創造的思考と共感性は有意に高い得点を示した。

#### 4. 考察

日常生活スキルおよびスポーツ状況スキルに関する項目のCronbachの $\alpha$ 係数はそれぞれ高く、本研究の調査項目は高い内的整合性を有し、各スキルに関する調査項目として妥

当であることが示された。先行研究<sup>7)</sup>では工学、看護、環境の各学部で構成される総合大学の体育実技科目を受講している大学新生の日常生活スキルとスポーツ状況スキルの合計得点はそれぞれ66.8点、31.2点と報告されており、福祉系の学問領域を専攻する大学新生を対象とした本研究の合計得点は先行研究と同等の値であった。よって、大学新生は所属や専攻する学問領域にかかわらず、同程度のライフスキルを有していると考えられる。

日常生活スキルの下位スキルについて検討すると、共感性や情動への対処は相対的に高い傾向であったのに対して、効果的コミュニケーションやストレスへの対処は顕著に低い傾向を示した（表1）。本研究の調査対象者は日常生活において他者を理解して受け入れたり、自他の情動を認識してそれに対して適切に対処したりすることができるという傾向が見られ、これらの傾向は本調査対象者の福祉系大学生という属性に起因すると推察される。一方、自分をうまく表出することができず、日常生活におけるストレスに対するコーピングが未熟であるという傾向が見られた。この傾向は先行研究<sup>7)</sup>での報告と同様であったことから、大学新生において未成熟であるこれらのスキルに重点を置いてライフスキル教育を行うことが必要であると考えられる。また、スポーツ状況スキルの下位スキルでは自己意識や問題解決、効果的コミュニケーションが高い傾向であったのに対して、創造的思考やストレスへの対処は低い傾向を示した（表1）。本研究の調査対象者は概してスポーツ場面では自分自身の長所や短所を理解した上で状況に応じて対応し、相手に自分の考えをうまく伝えてプレイすることができるが、困難な状況になると柔軟さを欠いたり、その状況をストレスに感じたりする

というような傾向があると思われる。

日常生活での心理社会的スキルはスポーツ場面で心理社会的スキルと密接に関連するとされている<sup>4,5,6)</sup>。日常生活スキルとスポーツ状況スキルにおいて合計得点間および同一カテゴリーの下位スキル得点間に関連が見られたことから(表2)、スポーツ状況下である下位スキルが向上すれば日常生活での同種の下位スキルが向上すること、スポーツ状況下で総合的なスキルの向上を図ることでライフスキル全体が高まる可能性があることが示唆される。Danish<sup>12)</sup>によって提案されたGOAL以来、スポーツを通じたさまざまなライフスキルの教育プログラムが提案されているが<sup>6)</sup>、本研究の結果はそのような取り組みがライフスキル獲得のために有効であることを示している。しかし効果的コミュニケーションについては、スポーツ状況下では相対的に高い得点であったにもかかわらず日常生活では低い得点を示し(表1)、日常生活とスポーツ状況下での関連は認められなかった(表2)。上野ほか<sup>5)</sup>や杉山ほか<sup>6)</sup>は、スポーツ経験によって得られたスキルをライフスキルとして定着させるには日常生活と関連付けて般化するよう働きかけていくことが重要であると述べている。本研究の調査対象者はスポーツ場面で獲得されたコミュニケーションスキルを日常生活でうまく利用できず、獲得されたスキルを日常生活に般化させるための働きかけが必要であると思われる。

先行研究<sup>1,2,7)</sup>では日常生活スキルの下位スキルは相互に影響を及ぼし合うとされているが、本研究においても日常生活スキル内の多くの下位スキル間、スポーツ状況スキル内のほとんどの下位スキル間に関連が認められた(表3)。しかし、日常生活スキルの効果的コミュニケーションおよびストレスへの

対処、スポーツ状況スキルのストレスへの対処は同一状況下の他のスキルとの関係性が低かった。日常生活やスポーツ状況下ではあるスキルが高まることによってその周囲に位置する関連のあるスキルが影響を受けて向上するが、効果的コミュニケーションやストレスへの対処のように他のスキルの影響をあまり受けないスキルも存在することから、そのようなスキルの形成を促す取り組みが必要であると考えられる。

さらに日常生活スキルおよびスポーツ状況スキルに対するスポーツ経験の影響について検討した。運動部歴を有する場合、運動部歴が長いほどスポーツ状況スキルの合計得点が高かったにもかかわらず、日常生活スキルの合計得点は同等の値を示した。運動部歴が長いほど高いスポーツ状況スキルを有するという本研究の結果は高校生を対象として行われた調査<sup>5)</sup>と同様の結果であった。運動部での活動期間が長いほど高いスポーツ状況スキルが獲得され、日常生活スキルは高くなることが予想されたが、運動部での活動期間が長くても日常生活スキルは同等であったことから、運動部での活動期間の長さはライフスキルの獲得状況を決定する直接的な要因とはならないと考えられる。つまりスポーツ経験の多さではなく、スポーツ経験により獲得されたスキルを日常生活に般化させる働きかけが適切に行われるかどうかライフスキルの形成にとって重要であることを意味している。そのためには、スポーツ経験から得られたスキルやその獲得の過程を認識させ、スキル自体やそのスキルを他の場面に応用した場合の価値について理解させる取り組み<sup>4)</sup>が有効であると考えられる。

スポーツ状況スキルの下位スキル得点に注目すると、運動部歴なし群に比べて4~6年群および6年以上群の効果的コミュニケー

ション、1～3年群に比べて4～6年群の問題解決および自己意識、6年以上群の創造的思考と共感性が高かった(表1)。したがって、運動部での活動期間が長いほどスポーツ場面では自分の長所、短所を理解して状況に応じて柔軟に対応することや相手の状況を考慮した上で自分の考えを伝えることができるようになると考えられる。これらは、運動部での活動経験が多くなれば技術の習得や戦術の理解が進み、プレイの選択肢が増すことで状況に対する対応の幅が広がることや、チームの中心として選手間のコミュニケーションを図り、チーム内を調整する役割を担うことによるものであると思われる。

以上のことから、福祉系大学生のライフスキルは共感性や情動への対処が高く、効果的コミュニケーションやストレスへの対処が低いという傾向が見られると考えられた。また、スポーツ状況下での総合的なスキル向上がライフスキル全体の醸成を促すことや、他のスキルの影響をあまり受けないスキルの獲得を促す取り組みが必要であることが示唆された。さらに、ライフスキルの形成にはスポーツ経験の多さではなく、スポーツ状況下で獲得されたスキルを日常生活に般化させる働きかけが重要であると考えられた。

## 文献

- 1) 松野光範, 来田宣幸: ライフスキル—現代社会の暗黙知. 横山勝彦ほか編著, ライフスキル教育—スポーツを通して伝える「生きる力」, 24-37, 昭和堂, 2009
- 2) WHO 編: WHO ライフスキル教育プログラム. 大修館書店, 1997
- 3) Bandura, A.: Social learning theory. Prentice-Hall, 1977
- 4) Danish, S. J., Petitpas A. J., Hale, B. D.: Psychological interventions: A life development model. Murphy, S. M. ed., Sport psychology interventions, 19-38, Human Kinetics, 1995
- 5) 上野耕平, 中込四郎: 運動部活動への参加による生徒のライフスキル獲得に関する研究. 体育学研究, 43, 33-42, 1998
- 6) 杉山佳生, 洪倉崇行, 西田保, 伊藤豊彦, 佐々木万丈, 磯貝浩久: 学校体育授業を通じたライフスキル教育の現状と展望. 健康科学, 30, 1-9, 2008
- 7) 中井聖, 浦田達也, 南和広, 寄本明: スポーツ経験が大学生のライフスキルの獲得および形成に及ぼす影響. 滋賀県立大学国際教育センター研究紀要, 15, 165-172, 2010
- 8) 島本好平, 石井源信: 体育授業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—運動部所属の有無からの検討—. スポーツ心理学研究, 36 (2), 127-136, 2009
- 9) 島本好平, 石井源信: 体育の授業におけるスポーツ経験が大学生のライフスキルに与える影響. スポーツ心理学研究, 34 (1), 1-11, 2007
- 10) 杉山佳生: スポーツによるライフスキルとソーシャルスキル. 体育の科学, 55, 92-96, 2005
- 11) 上野耕平: 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, 49-60, 2006
- 12) Danish, S.: Going for the goal: A life skills program for adolescents. Albee, G. W., Gullotta, T. P. eds., Primary prevention, 291-312, Sage Publications, 1997

資料 1. 本調査に用いた日常生活スキル尺度およびスポーツ状況スキル尺度

No. \_\_\_\_\_

大学生のライフスキルについての調査

私たちは、日々の生活の中で起こるいろいろな問題に対して、これまでの経験に基づいた自分なりの対処をしております。この調査は、そのようなみなさんの日常生活での対処能力について調査するものです。

この調査の結果は、集計、分析され、今後の授業運営に利用されます。各設問には、真摯に答えるよう心がけてください。回答の内容は、授業の評価等に一切関係しません。また、記入した学籍番号は、データの照合のみに用い、この調査で知り得た情報については、研究、授業改善の目的以外では使用しませんので、安心して回答してください。

この調査の設問は、皆さんの属性に関する設問、日常生活に関する設問、スポーツ場面に関する設問の3部構成となっています。日常生活に関する設問は、現在の日常生活を思い出し、回答してください。スポーツ場面に関する設問は、現在またはこれまでの体育授業やクラブ活動などのスポーツ場면을思い出し、回答してください。考えこんだり、迷ったりせず、設問を讀んだときの第一印象を大切にして回答するよう心がけてください。調査へのご協力よろしくお願ひします。

A. あなたの属性に関する設問です。

(学籍番号) \_\_\_\_\_

以下の設問の回答は、該当する数字に1つだけ○をつけてください。

(コード1) 性別 1. 男性 2. 女性

(コード2) 中学校・高校・大学を通算して、運動部（スポーツクラブ）で活動した年数を答えてください。年度の途中で引退したり、辞めてしまっても、その年度は1年と数えてください。

1. なし 2. 1～3年 3. 4～6年 4. 6年以上

B. あなたの日常生活についての設問です。普段の生活の中で、あなたは以下のことについて、どのくらいできると感じますか？

	全くそう 思わない	そう 思わない	どちらとも いえない	そう思う	非常に そう思う
(1) 他人に感わされることなく、次に何をするか自分で決められる。	1	2	3	4	5
(2) 日常生活で起こった問題は前向きに解決しようとする。	1	2	3	4	5
(3) 問題を解決するとき、いろいろなやり方を考える。	1	2	3	4	5
(4) 多くの情報をもとに、自分の考えをまとめることができる。	1	2	3	4	5
(5) 自分の考えや気持ちをほかの人にうまく伝えられる。	1	2	3	4	5
(6) 自分のまわりの人と協力して活動する。	1	2	3	4	5
(7) 自分の性格や長所・短所をよく理解している。	1	2	3	4	5
(8) ほかの人の考えや気持ちがわかる。	1	2	3	4	5
(9) 悲しくて泣いている人を見ると、自分も悲しくなる。	1	2	3	4	5
(10) イヤなことがあっても、落ち着いていられる。	1	2	3	4	5

## 福祉系大学生のライフスキルとスポーツ経験の関係

	全くそう 思わない	そう 思わない	どちらとも いえない	そう思う	非常に そう思う
(11) 衝動的でなく、冷静に物事を判断し、自分の意思を決められる。	1	2	3	4	5
(12) 自分で目標や計画を立てることができる。	1	2	3	4	5
(13) 物事に柔軟に対応することができる。	1	2	3	4	5
(14) 自分のまわりの人のことを考えて、行動する。	1	2	3	4	5
(15) 困ったときに、友人らに気軽に相談することができる。	1	2	3	4	5
(16) 新しい友人関係を築いて、維持することができる。	1	2	3	4	5
(17) 今の自分の立場や責任をよく理解している。	1	2	3	4	5
(18) ほかの人の幸せを自分のことのように感じることができる。	1	2	3	4	5
(19) イヤなことがあっても、いつまでもよくよ考えない。	1	2	3	4	5
(20) 困ったときでも「なんとかなるだろう」と楽観的に考える。	1	2	3	4	5

C. あなたがスポーツ場面にいることを想定した設問です。現在または今までの体育授業やクラブ活動などのスポーツ場面で、以下のことについて、あなたはどのくらいできると思いますか？

	全くそう 思わない	そう 思わない	どちらとも いえない	そう思う	非常に そう思う
(21) 試合中、あまり悩まずプレイを選択できる。	1	2	3	4	5
(22) 試合に出るときには、必ず何らかの目標を持って臨んでいる。	1	2	3	4	5
(23) 相手の意表を突いたプレイをするのが得意である。	1	2	3	4	5
(24) 試合状況に応じた適切なプレイができる。	1	2	3	4	5
(25) 試合中、チームの仲間に積極的に声かけをする。	1	2	3	4	5
(26) 誰と同じチームになっても、楽しんでプレイできる。	1	2	3	4	5
(27) 試合中、自分の得意なプレイで貢献したり、練習で不得意なプレイを改善しようとする。	1	2	3	4	5
(28) チームの仲間やパートナーの表情や仕草から考えていることを読み取り、プレイができる。	1	2	3	4	5
(29) 相手が単独なプレイをしても、自分のプレイを冷静に続けることができる。	1	2	3	4	5
(30) 大事な試合でも緊張しすぎることなく臨むことができる。	1	2	3	4	5

ご協力ありがとうございました。