

＜原著＞

# 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

山本 浩二<sup>1)</sup>・島本 好平<sup>2)</sup>・岡田 龍司<sup>3)</sup>・岡崎 祐史<sup>4)</sup>・中山 忠彦<sup>1)</sup>・矢野 裕介<sup>1)</sup>

## The relationship between life skills acquisition and career maturity in university judo players

Koji Yamamoto<sup>1)</sup>・Kohei Shimamoto<sup>2)</sup>・Ryuji Okada<sup>3)</sup>・Yuji Okazaki<sup>4)</sup>・  
Tadahiko Nakayama<sup>1)</sup>・Yusuke Yano<sup>1)</sup>

The purpose of this study was to examine the relationship between the acquisition of life skills (hereinafter, LS: Life Skills) and career maturity in university judo players (Mean age=19.64±1.15, experience in mean years=12.59±2.63) and to extract basic knowledge from this for the creation of a career education program involving LS. For this survey, 122 male and 28 female university judo players were recruited to perform in an advanced level competition in May 2016. An Appraisal Scale of Required Life Skills for College Student Athletes (Shimamoto et al., 2013), which evaluates the LS required by athletes using 10 dimensions (stress management, setting goal, thinking carefully, appreciating others, communicating, maintaining etiquette and manners, always making one's best effort, taking responsibility for one's own behavior, being humble, and maintaining physical health and wellbeing), was used. In addition, the Life Career Maturity Scale (LCMS; Sakayanagi, 1999) was used to evaluate the judo players' career maturity.

The results of a t-test showed significant gender differences in all subscales of the LCMS. A correlation analysis showed significant positive moderate correlations of between "one's best effort," "taking responsibility for one's own behavior," and "thinking carefully" of LS and all subscales of LCMS.

Considering these results, a career education program involving LS should be implemented for university judo players, with a focus on "thinking carefully".

**Key words** : Life-skills, Judo, Dual-career, University students, Athlete

ライフスキル、柔道、デュアルキャリア、大学生、アスリート

### I 問題と目的

わが国の経済的な低迷や産業構造の変化および競技の高度化等によって、アスリートを

取り巻く環境は大きく変化し、それに伴って大学生アスリートの就職に波及している<sup>1)</sup>。また、大学生アスリートは一般の大学生に比べ、日々のトレーニングや試合、遠征等によ

1) 神戸医療福祉大学 (Kobe University of Welfare) 〒679-2217 兵庫県神崎郡福崎町高岡1966-5

2) 兵庫教育大学大学院 (Graduate school, Hyogo University of Teacher Education) 〒673-1494 兵庫県加東市下久米942-1

3) 近畿大学 (Kinki University) 〒577-8502 大阪府東大阪市小若江3-4-1

4) 武庫川女子大学 (Mukogawa women's University) 〒663-8558 兵庫県西宮市池開町6-46

る時間の制約等で学業や就職活動に支障が生じ、競技引退後のキャリアをスムーズに獲得することが困難になる<sup>2)</sup>と指摘されており、大学生アスリートに対する効果的なキャリア教育や卒業後の就職に向けたキャリア形成は早急に検討すべき課題であると考えられる。その大学生アスリートは、スポーツ推薦入試制度を利用して大学に入学する場合がほとんどであるが、その推薦制度を利用した学生の学業不振<sup>3)</sup>や、日本型トップアスリート養成システムの崩壊による就職先の減少が問題視されている<sup>4)</sup>ことから、卒業後の進路は非常に厳しいことが推察される。それに加えて、近年アスリートの一部による体罰等の暴力問題や薬物汚染等の問題行動が、日常的にメディアに報道されており、世間の注目を集めている。このような問題行動は、社会全体におけるスポーツの価値を低下させてしまうおそれがあり、先般のリオデジャネイロオリンピック・パラリンピックでの日本人選手の活躍や、2020年に開催が決定している東京オリンピック・パラリンピックによる、スポーツの社会への影響がこれまで以上に大きくなると予想される中、アスリートに対する効果的なキャリア教育の構築や卒業後の進路を確保するためのより良いキャリア形成に向けて、それらの問題行動の予防は検討していく必要があるといえる。

以上のように、大学生アスリートは、望ましいキャリア形成や大学卒業後の就職に向けたキャリア教育において大きな課題を抱えていると考えられる。しかしながら、大学生アスリートに対する効果的なキャリア構築に向けた教育支援体制のみならず、キャリア問題に関する研究や調査は少ないのが現状であり、未だ十分な研究成果は蓄積されていない。そのような中、清水・島本<sup>2)</sup>は「ライフスキル (Life-skills : LS)」に着目し、LSが大

学生トップアスリートのキャリア形成を促進する要因となる可能性を示唆した。また、清水・島本<sup>2)</sup>や Shimizu et al.<sup>5)</sup>は、極めて高度な競技能力を有する大学生レスリング競技者を対象として、LSとキャリア形成について検討した結果、LSがアスリートのキャリア教育に実際に効果のあるものとして利用され成果を挙げたことを明らかにしている。

LSは、「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」<sup>6)</sup>や「効果的に日常生活を過ごすために必要な学習された行動」<sup>7)</sup>と定義され、目標設定スキルや問題解決スキル、ストレスマネジメントスキルなどの多くのスキルから構成される広義な概念とされる。このLSは、学習し、経験し、練習することによって獲得可能な能力であり、さらには、21世紀における教育の基本目標である「生きる力」に極めて類似した概念であるとされている<sup>8)</sup>。また、米国では、LSとスポーツ活動の関係性に着目し、全米大学体育協会によるCHAMPS (Challenging Athletes' Minds for Personal Success)などのさまざまなLS教育プログラム (Life skills program : LSP) が開発・実践され、対象者のLS獲得を促進する取り組みを行っている (吉田, 2013)。近年では、わが国の体育・スポーツ心理学領域においても運動・スポーツ活動がLSの獲得に正の影響を与えること<sup>9)</sup>や、LSが学業成績に正の関係性をもたらすこと<sup>10)</sup>が報告されるなど、活発な研究・実践が展開されつつある。それらの報告を踏まえ、「サッカー」<sup>11)</sup>や「ハンドボール」<sup>12)</sup>等のさまざまな種目を対象に、LSPが試作段階ではあるものの開発・実践されている。したがって、LSを獲得することは、社会人への最終の準備段階となる大学生、そして大学に所属し、指導者やチームメイトとコミュニ

ケーションを円滑に行いながら、日々の厳しい練習やトレーニングに励む大学生アスリートにとって、学生生活をより豊かにするとともに、卒業後のキャリア形成を効果的に促進するための重要な要因になると考えられる。しかしながら、先述のように、大学生アスリートのキャリアに関わる問題やLSとの関係については未だ十分な研究成果が蓄積されているとは言えず、大学生アスリートに対してキャリア形成を促すための教育支援を検討していくことは今後の重要な課題といえる。

そこで本研究では、大学生アスリートを対象としてキャリア成熟の程度を検討するとともに、LSとの関連、LSの獲得がキャリア成熟に及ぼす影響について検討することを目的とした。調査対象者は、先日行われたリオデジャネイロオリンピックで活躍し、2020年の東京オリンピックでも活躍が期待される競技種目の1つである「柔道」を実施している大学生柔道選手を対象とした。また、大学生柔道選手を対象としてキャリア成熟とLSとの関係性を検討した先行研究は、未だ研究成果がみられないのが現状である。したがって、大学生柔道選手のキャリア形成を促す教育支援を実現するためにも、今後も研究成果を蓄積していく必要があるといえる。

## II 研究方法

### 1. 調査対象者および調査時期

調査対象者は、関西地区の7大学に所属する柔道選手を対象に行い、その内、調査に不備なく回答した150名(男子:122名, 女子28名, 平均年齢 $19.64 \pm 1.15$ 歳, 競技経験年数 $12.59 \pm 2.63$ 年)である。この調査対象者は、全日本学生柔道優勝大会および全日本学生柔道体重別選手権大会(以下、インカレ)の入賞を目標として、週6日の厳しい練習やトレーニ

ングに励んでいる高いレベルの競技者であった。なお、調査は2016年5月中旬に実施した。

### 2. 調査内容

1) フェイスシート 調査票冒頭のフェイスシートでは、年齢や性別、競技経験年数、過去の競技成績、全日本柔道強化指定選手(以下、強化選手)登録経験の有無について回答を求めた。

2) 大学生アスリート用ライフスキル評価尺度 島本ほか<sup>13)</sup>が、日本一を達成する等の優秀な競技成績を残した指導者の実践的な経験をもとに開発した尺度で、アスリートに求められるLSを、「目標設定(項目例:目標は考えるだけでなく、紙に書き込むようにしている)」、「コミュニケーション(項目例:チームのメンバーの前では、本当の自分を表現することができている)」、「ストレスマネジメント(項目例: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)」、「体調管理(項目例:食事は自分に必要な栄養素を考えながら摂取している)」、「最善の努力(項目例:なかなか周囲に認められなくても、辛抱強く努力するようにしている)」、「礼儀・マナー(項目例:試合中に悪質なヤジを飛ばすようなことはしない)」、「責任ある行動(項目例:同じような失敗は二度繰り返さないようにしている)」、「考える力(項目例:あれこれと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)」、「謙虚な心(項目例: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)」、「感謝する心(項目例:お礼の言葉は、はっきりと声に出して伝えている)」という10側面(各側面4項目、計40項目)から評価することができる(表1)。項目の評定は、「4:とても当てはまる」、「3:まあまあ当てはまる」、「2:あまり当てはまらない」、「1:全然当てはまらない」の4段階の

自己評定を行い、評定値が高いほどスキルの獲得レベルが高いと解釈される。なお、逆転項目の評定値は当該下位尺度得点の際に反転

処理された。  
3)人生キャリア成熟尺度 坂柳<sup>14)</sup>が、キャリア成熟を「キャリアの選択・決定やその後

表1 アスリートに求められるライフスキルとその評価項目 (島本ほか, 2013)

下位尺度	項 目
目標設定	目標は考えるだけでなく、紙に書き込むようにしている 一週間や一カ月、半年単位と、ある期間ごとに目標を立てている 目標を達成するための計画を具体的に立てている 強く意識しつづ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
コミュニケーション	チームのメンバーの前では本当の自分を表現することができる チームの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 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 チームの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している
ストレスマネジメント	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 悩み事は包み隠さず相談相手に打ち明けるようにしている 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 悩み事は相談相手に素直に打ち明けている
体調管理	食事は自分に必要な栄養素を考えながら摂取している 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 同じような物ばかり食べていて、食生活が偏食気味である (R) 用もないのに夜更かしをしている (R)
最善の努力	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 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 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 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
礼儀・マナー	試合中に悪質なヤジを飛ばすようなことはしない 感情的な挑発行為や言動は行わない 対戦相手や審判に失礼になるようなことはしない 反則されても仕返しするようなことはしない
責任ある行動	同じような失敗を二度繰り返さないようにしている 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 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 失敗から得た教訓を今後活かしている
考える力	あれこれと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ことができる 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 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
謙虚な心	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 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 調子の乗りそうな時でも、その気持ちをうまく抑えている いつも自分が絶対に正しいとは思わないようにしている
感謝する心	お礼の言葉は、はっきりと声を出して伝えている 「ありがとう」の気持ちを素直に表現することができる 自分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 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

注) (R)：逆転項目

の適応への個人のレディネスないし取り組み姿勢」という定義をもとに開発した尺度で、キャリア成熟の程度を「キャリア関心性（項目例：自分のこれからの生き方には、大変関心を持っている）」、「キャリア自律性（項目例：自分の人生を主体的に送っている）」、「キャリア計画性（項目例：自分が望む生き方をするために、具体的な計画を立てている）」の3側面から評価することができる（各側面9項目、計27項目）。項目の評定は、「5：とても当てはまる」、「4：まあまあ当てはまる」、「3：どちらともいえない」、「2：あまり当てはまらない」、「1：全然当てはまらない」の4段階の自己評定を行い、評定値が高いほどキャリア成熟の程度が高いと解釈される。なお、逆転項目の評定値は当該下位尺度得点の際に反転処理された。

### 3. 手続き

調査は、本研究者と共同研究者が各大学の柔道部および社会人実業団の各チームを直接訪問して実施した一斉法と、各柔道部の顧問および実業団チームの指導者等への郵送法によって実施した。一斉法による集団実施の場合は、調査対象者に対して本研究の趣旨や内容について教示を行い、調査票への記入後、その場で回収した。また、郵送法による実施の場合は、質問紙の冒頭において調査に関する教示文を示し、調査の実施や回収および返送作業は各チームの指導者等によって行われた。

### 4. 統計処理

まず、大学生柔道選手の性別におけるキャリア成熟度について、対応の無いt検定を用いて検討した。次に、大学生柔道選手のLSとキャリア成熟度との関係性を検証するため、Pearsonの相関分析（ $r = .20$ を基準）を実施した。さらに、大学生柔道選手のLSがキャリア成熟に及ぼす影響について検討するため、LSの各下位尺度を独立変数、人生キャリア成熟尺度の各下位尺度得点を従属変数とした重回帰分析（強制投入法）を実施した。なお、本研究における全ての分析は、統計ソフトのSPSS22.0Jを用いて行い、有意水準は5%とした。

## III 結果

### 1. 大学生柔道選手における人生キャリア成熟度の性差

対応のないt検定を行った結果、表2に示すように、人生キャリア成熟尺度のいずれの下位尺度においても有意な差は認められなかった。

### 2. 大学生柔道選手のLSと人生キャリア成熟との関連

表3には、大学生柔道選手のLSと人生キャリア成熟尺度の各下位尺度との相関分析を実施した結果を示している。それによると、全体的に両変数間に有意な正の相関関係が認められた。それらの中で、LSの「最善の努力」、

表2 大学生柔道選手におけるキャリア成熟度の性差 (n=150)

	男子 (n=122)		女子 (n=28)		t 値 (148)
	M	SD	M	SD	
キャリア関心性	33.21	5.38	33.21	5.78	.00
キャリア自律性	34.73	5.49	34.82	5.65	.08
キャリア計画性	31.85	5.47	31.85	6.87	.33

注) t 値の () 内は自由度を示す

表3 大学生柔道選手におけるライフスキルとキャリア成熟度との関連

	キャリア 関心性	キャリア 自律性	キャリア 計画性
目標設定	.30***	.27**	.47***
コミュニケーション	.40***	.38***	.30***
ストレスマネジメント	.44***	.48***	.35***
体調管理	.44***	.41***	.36***
最善の努力	.42***	.53***	.52***
礼儀・マナー	.33***	.38***	.17*
責任ある行動	.45***	.53***	.44***
考える力	.49***	.54***	.48***
謙虚な心	.37***	.41***	.28***
感謝する心	.45***	.49***	.34***

注1) \*\*\*p < .001 \*\*p < .01 \*p < .05  
 注2) 下線は r = .40以上の中程度の相関関係を示す

表4 大学生柔道選手におけるライフスキルがキャリア成熟に及ぼす影響に関する重回帰分析の結果 (n=150)

	標準偏回帰係数: $\beta$										調整済み R2
	目標設定	コミュニ ケーション	ストレス マネジメント	体調管理	最善の 努力	礼儀・ マナー	責任ある 行動	考える力	謙虚な心	感謝する 心	
キャリア 関心性	.05	.06	.14	.29***	-.05	.10	-.02	.30**	-.11	.23*	.40***
キャリア 自律性	-.08	-.07	.22**	.22**	.18	.13	.07	.27**	-.17	.18*	.46***
キャリア 計画性	.22*	-.03	.02	.17*	.18	.00	.08	.24**	-.19	.16	.36***

注1) \*p < .05 \*\*p < .01 \*\*\*p < .001  
 注2) アミ付きは有意な影響の箇所を示す

「責任ある行動」, 「考える力」とキャリア成熟尺度の全ての下位尺度との間に,  $r = .40$  以上の中程度の有意な正の相関関係が認められた (いずれも  $p < .001$ )。一方で, 相関係数の値が低かったのは, LSの「礼儀・マナー」と「キャリア計画性」であった ( $r = .17, p < .05$ )。

### 3. 大学生柔道選手のLSがキャリア成熟に及ぼす影響

まず, 重回帰分析における多重共線性の発生の有無を検討した。独立変数の相関係数は .03—0.71の範囲であった。また, 小塩<sup>15)</sup>は,

一般に VIF の値が10以上であれば多重共線性が発生していると述べているが, 本研究の VIF の値は1.59—3.28であったことから, 重回帰分析での多重共線性発生の可能性は低いと考えられた。

表4には, 重回帰分析によって得られた決定係数と標準偏回帰係数 ( $\beta$ ) を従属変数ごとに示している。それをみると, 決定係数の値はすべて有意となり (いずれも  $p < .001$ )、大学生柔道選手においてLSがキャリア成熟に影響を与えていたことが示された。特に, 「体調管理」や「考える力」は, キャリア成

熟尺度の全ての側面に有意な正の影響を及ぼしたことが示された。

## IV 考察

### 1. 大学生柔道選手におけるキャリア成熟度の性差

人生キャリア成熟尺度における各下位尺度得点の性差を対応のないt検定を用いて実施した結果、いずれの下位尺度においても有意な差は認められなかった。その理由は、調査対象者の競技経験年数の長さが関係していると考えられる。本研究の調査対象者は、男女ともに競技経験平均年数が10年を超える柔道熟練者であることから、日々の練習やトレーニングから得られる効果等について理解し、柔道選手としての生き方や考え方を備えていると考える。そのため、キャリア成熟のレベルは性別を問わず、一定の値が得られたと推察される。

### 2. 大学生柔道選手のLSと人生キャリア成熟との関連

両変数間の関係性においては、全体的に有意な正の相関関係が認められた。その中で、キャリア成熟尺度の全ての下位尺度に.40以上の中程度の有意な正の相関関係が認められたLSは、「最善の努力」と「責任ある行動」、「考える力」であった。したがって、LSの「最善の努力」と「責任ある行動」、「考える力」の獲得レベルが高い柔道選手は、キャリア成熟のレベルも高いことが示唆された。清水・島本<sup>2)</sup>は、トップレベルの大学生レスリング競技者を対象として両変数間の関係性を検証しており、「最善の努力」や「考える力」、「目標設定」にキャリア成熟との有意な正の相関関係が認められたことを報告しており、本研究の結果はその報告を一部支持するものとなった。有意な正の関係がみられたLSの

各下位尺度に着目すると、「最善の努力」は「困難な状況に置かれても最善のパフォーマンスを発揮する」ことを意味しており、「責任ある行動」は「自らの言動でチーム全体に迷惑が掛からないよう責任を果たす」ことを示す。さらに、「考える力」は「自らの課題に対する解決策やその工夫方法を、自分なりに考え見出すことができる」能力を示している。これらのことから、大学生柔道選手は日々の厳しい練習・トレーニング場面における困難な状況でも自らの課題を克服するために練習方法を考えて工夫し最善のパフォーマンスを発揮することが、自己のキャリア形成に対して将来的な展望を持ち計画的に行い、積極的な関心を持って自律的に取り組んでいることが示唆された。

### 3. 大学生柔道選手のLSがキャリア成熟に及ぼす影響

キャリア成熟尺度の全ての下位尺度に有意な正の影響を及ぼした「体調管理」と「考える力」についてみると、「体調管理」は「食事は自分に必要な栄養素を考えながら摂取している」や「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」など、練習や試合に向けて心身の良好なコンディションを整ようと心がけるスキルを示している。一方、「考える力」は「あれこれと指示を出さなくても、次にどうすればよいかを考えることができる」や「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」等、自己の課題の解決策を考え、成功や失敗の原因を導き出すというスキルを示している。これらのことから、自らの課題を解決するための練習方法の工夫や最大限練習を行うために、心身のコンディショニングを整える等、競技を離れた日常生活場面でも競技に真摯に取り組むことが、自らのキャリア形成に対して成熟した考え方を持つようになることが推察される。そ

の他にも、周囲の人々に対して感謝する気持ちを持つ「感謝する心」は、「キャリア関心性」と「キャリア自律性」に有意な正の影響を与えていた。これは、柔道選手が競技を行っていく中で、相手や周囲に対する感謝の気持ちを持つことにより、自らのキャリア形成に対して積極的な関心を持ち、自律した考え方を持つようになると考えられる。以上の結果、大学生柔道選手においてLSの「体調管理」や「考える力」、「感謝する心」という競技を離れた日常生活場面でも競技に対して真摯に取り組み、それらのスキルを獲得することが効果的なキャリア形成を促進する可能性が示唆された。大学生レスリング選手を対象とした清水・島本<sup>16)</sup>は、LSの「目標設定」や「考える力」、「最善の努力」がキャリア成熟に有意な正の影響を及ぼすことを報告しており、本研究結果を一部支持するものとなった。具体的には、「考える力」が柔道およびレスリング選手に共通して有意な正の影響を与えることから、大学生アスリートにとって「考える力」の獲得が重要であると考えられる。

## V まとめ

本研究では、高度なレベルで競技を行う大学生柔道選手を対象として、LSの獲得とキャリア成熟との関係性、LSの獲得がキャリア成熟に及ぼす影響について検討した。その結果、両変数間の関係性において全般的に有意な正の関係性が示され、特に、LSの「最善の努力」や「責任ある行動」および「考える力」と、キャリア成熟との間に中程度の有意な正の関係性が示された。さらに、LSの「体調管理」や「考える力」、「感謝する心」がキャリア成熟尺度の各下位尺度に有意な正の影響を及ぼしていたことが明らかになった。したがって、大学生柔道選手のLSを活用したキャ

リア教育プログラムには、「考える力」を中心とした構成を行っていくことが肝要なことであろう。

最後に、本研究の主な課題について述べる。本研究では、大学生柔道選手の一時点での横断データに基づき分析を実施したが、今後は大学生活の4年間の縦断調査を通じて、LSの獲得およびキャリア形成について検討していく必要がある。冒頭で述べたように、清水・島本<sup>2)</sup>が大学生レスリング選手を対象として両変数間の関係性を検討しているが、未だ十分な研究成果が蓄積されているとは言えない。また、大学生アスリート全般の課題であるキャリア形成に対する教育支援の方法を検討していくためには、その競技種目に応じた検証も今後行っていくことが必要であろう。

## VI 参考文献

- 1) 清水聖志人・高橋義雄・河野一郎：大学運動部の指導・運営内容差異による就職状況の比較—レスリング競技者を対象として—。スポーツ産業学研究, 20, 119-129, 2010.
- 2) 清水聖志人・島本好平：大学生トップアスリートのキャリア形成とライフスキル獲得との関連。日本体育大学紀要, 41 (1), 111-116, 2011.
- 3) 大江篤志：成績分析からみた大学教育の研究 (3) 入学類型と全学共通科目の学業成績との関係を中心に。東北学院大学教育研究所報告集, 3, 1-57, 2003.
- 4) 友添秀則：大学スポーツを取り巻く問題。現代スポーツ評論, 14, 11-12, 2006.
- 5) Shimizu, S., Shimamoto, K., and Tsuchiya, H.: The Relationships between Life skills and post-graduation employment for top college student wrestlers in Japan.

- International Journal of Sport and Health Science, 13, 17-22, 2015.
- 6) WHO : WHO ライフスキル教育. 川畑徹朗・西岡伸紀・高石昌広・石川哲也監訳, 大修館書店, 東京, 11-30, 1997.
- 7) Brooks, D. K., Jr. : A life skills taxonomy : Defining elements of effective functioning through the use of the Delphi technique. Unpublished doctoral dissertation, University of Georgia, Athens, 1984.
- 8) 川畑徹朗 : 21世紀の健康教育とライフスキル教育—ライフスキルの定義と, その教育意義について—. 学校保健のひろば, 5, 88-91, 1997.
- 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) 山本浩二・島本好平 : 体育系大学生におけるライフスキルと学業成績との関連. 神戸医療福祉大学研究紀要, 16 (1), 93-103, 2015.
- 11) 上野耕平 : 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, 2005.
- 12) 東海林祐子 : ライフスキルプログラムの実践. Sportsmedicine, 21 (7), 36-38, 2009.
- 13) 島本好平・東海林祐子・村上貴聡・石井源信 : 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, 2013.
- 14) 坂柳恒夫 : 成人キャリア成熟尺度 (ACMS) の信頼性と妥当性の検討. 愛知教育大学研究報告, 教育科学, 48, 115-122, 1999.
- 15) 小塩真司 : SPSS と Amos による心理・調査データ解析. 東京図書, 101-102, 2004.
- 16) 清水聖志人・島本好平 : 大学トップアスリートにおけるキャリア教育プログラム作成に向けた縦断的検討. 笹川スポーツ財団スポーツ政策研究, 3 (1), 48-53, 2014.