

体育・スポーツ系大学に所属する学生のスポーツ経験と
ライフスキル獲得レベルの関係
ーびわこ成蹊スポーツ大学に着目してー

三木 綾乃 (競技スポーツ学科 コーチングコース)
指導教員 白木 孝尚

キーワード：ライフスキル, スポーツ経験, 体育・スポーツ系大学生

1. 緒言

ライフスキルとは、日常生活で生じる様々な問題や欲求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力である¹⁾。ライフスキルの能力は「意思決定」「問題解決」「創造的思考」「批判的思考」「効果的コミュニケーション」「対人関係スキル」「自己意識」「共感性」「情動へのストレス」「ストレスへの対処」に区分されている¹⁾。本研究では、ライフスキル獲得にスポーツ種目・活動実績が及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

本研究は、体育・スポーツ系大学に所属する大学1, 2年生を対象にアンケート調査を実施した[びわこ成蹊スポーツ大学1, 2年生600名, 有効回答数522名(男子408名女子114名)]。アンケートは、10のライフスキル項目から各4問(計40問)を設定し(5段階評価)、学生のライフスキル獲得レベルを分析するとともに、性別・競技特性別・競技成績別で比較・検討を行った。

3. 結果・考察

① 本学学生全体のライフスキル

本学学生において高かった項目(平均値4.0以上)は、「自己認識」(4問中3問)「対人関係スキル」(4問中2問)であった。他の項目において高い値(平均値4.0以上)を示したものはなかった。よって、本学学生において、この2項目のライフスキル獲得レベルが高いことが明らかとなった。

② 競技特性別ライフスキル

本研究において、個人記録型、個人対戦型と比較して団体競技型の「対人関係スキル」が有意に高いことが明らかになった。先行研究においても、団体競技はチームメイトへの信頼がチームの成績に大きく関わることが示されていることから²⁾、団体競技型の「対人関係スキル」が高かったことが説明できる。個人記録型では、問18『現実的な目標を設定

して物事を行っている』(3.84±0.85, 創造的思考)、問19『計画を立てても物事を行っている』(3.57±0.96, 創造的思考)が個人対戦型、団体競技型と比較して有意に高かった。この結果について、個人記録型は競技パフォーマンスの指標が記録であるため、他の競技型に比べて相手の有無に関わらず自ら明確な目標を設定し、トレーニング計画を立て、活動に取り組み易いことが関係していると考えられた。

③ 競技成績別ライフスキル

全国大会以上群が地域区分別大会上位群と公式試合出場経験なし群と比較して高かった項目は、「自己認識」、「効果的コミュニケーション」、「対人関係スキル」、「創造的思考」、「意思決定」、「批判的思考」、「情動への対処」、「ストレスへの対処」であり、特に高かった項目が多かったものは、「効果的コミュニケーション」(4問中3問)であった。全国大会以上群と比較して、地域区分別大会上位群、公式試合出場なし群が高かった項目はなかった。先行研究から、トップアスリートはパフォーマンスの向上を優先した生活を送っているため、スポーツ活動場面の関係者に高い親和性を抱いていることが明らかとなっている²⁾。本研究で、「効果的コミュニケーション」が高い値を示した要因として、全国大会以上群は、所属チーム以外の選手や指導者との関わりも増えることが、コミュニケーション能力の向上につながっていたと示唆された。

引用・参考文献

- 1) ライフスキル教育プログラム-WHO 編。
- 2) 石黒 正人(2008). 学生アスリートのライフスキルに関する研究ー場面によるスキル発揮の差異に着目してー, 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科スポーツ科学専攻コーチング科学研究領域修士論文。