

スキー実習による受講生の社会的スキル向上効果

Fumoto, Masaki / Yamazaki, Masayuki / Yagi, Tatsuo / 谷木, 龍男 / NAKAZAWA, Tadashi / 山崎, 将幸 / 中澤, 史 / 麓, 正樹

(出版者 / Publisher)

法政大学スポーツ研究センター

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

法政大学スポーツ研究センター紀要 / Bulletin of sports research center, Hosei University

(巻 / Volume)

32

(開始ページ / Start Page)

9

(終了ページ / End Page)

13

(発行年 / Year)

2014-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00009624>

スキー実習による受講生の社会的スキル向上効果

Effects of ski experience on the social skill enhancement of college students

中 澤 史 (法政大学)
Tadashi Nakazawa
麓 正 樹 (東京国際大学)
Masaki Fumoto
谷 木 龍 男 (清和大学)
Tatsuo Yagi
山 崎 将 幸 (九州大学)
Masayuki Yamazaki

Key words : Social skills, Ski experience, Psychological effect

I はじめに

近年、増加傾向にある大学生の対人関係における不適応や引きこもりなどの問題行動に対処するため、学生の人間形成の促進や心理的スキルの向上が重要な検討課題となっている(島本・石井, 2006)。スポーツ場面でトレーニングされた心理的スキルは日常場面へと一般化することが可能であることから(e.g., Smith, 1999, Orlick, 2002)、体育・スポーツ領域では、先の問題に対する支援活動を試みた介入効果についての報告が散見されるようになってきた。

例えば、Crompton & Sellar (1981)や Ewert (1989)は、組織キャンプの体験により、対自己への効果、対他者への効果、そして対自然環境への効果が獲得できることを明らかにしている。社会生活を営む上で重要視される対他者への側面に注目した研究を概観すると、Ewert & Heywood (1991)は、組織キャンプ体験がグループ間における人間関係の促進に寄与すると報告している。

なお本研究では、日常生活で役立つ心理的スキルをライフスキル、そのうち、対人的、社会的な内容を含むものを社会的スキルとして扱い、双方とも心理的スキルとみなすことができるという立場(杉山, 2005)から議論を進めることとする。特に本研究では大学生の対他者関係のスキル向上に主眼を置くことから、ここで取り扱う心理的スキルとして社会的スキルを取り上げる。社会的スキルは、他者との社会的関係性について技術的な側面から捉えた概念であり、他者との関係や相互作用を巧みに行うために練習して身に付けた能力(相川, 2000)、社会的な状況において仲間から受け入れられる行動である(Gresham, 1986)などと定義される。

社会的スキルの欠如は、対人関係のトラブル、引きこもり、目標の喪失、学校不適応などの問題を生じる要因となる(Asher & Hymel, 1981, Cohen et al., 1986, Parker & Asher, 1987, 池田・吉竹, 2005)。したがって、社会的スキルの向上を促進

し、望ましい対人関係の構築につながるような試みは、社会的人間関係を不得手とする大学生が増加傾向にある近年の現状に貢献しうる重要な課題であると思われる。

わが国においても、大学生を対象としたキャンプなどの宿泊を伴う実習を扱った研究において、実習体験が望ましい人間関係の醸成や友人関係における親密性の促進に有効であるなど、実習体験前後での人間関係の変化にポジティブな効果を認めたとの報告(木庭・東原, 1976, 東原, 1979, 西田ら, 2002など)がある。特に他者関係に不可欠とされる心理的スキルの向上効果を扱った研究では、組織キャンプが社会的スキルに与える影響の検討(西田ら, 2002)、スキー実習が社会的スキルに与える影響の検討(竹田・石倉, 2001)などが行われている。また、学期期間内に実施する通常の体育の授業が、大学生のライフスキルや社会的スキルに与える影響や効果について検証した報告(島本・石井, 2007, 島本, 2013, 加藤・島本, 2013, 東海林ら, 2013)もみられる。さらに、運動部活動がライフスキルに与える影響に関する報告も確認される(上野・中込, 1998, 上野, 2001)。これらの研究では、スポーツ経験がライフスキルや社会的スキルといった心理的スキルの向上にポジティブな影響を与える可能性があることを指摘している。

上述のことから、学校で行う体育・スポーツ活動が、大学生の対人関係の促進や心理的スキルの向上に寄与するものと解釈できる。しかしながら、1週間に1回を基本とした通常の体育の授業では、授業以外での様々な経験も学生の心理的スキルの向上に影響すると考えられる。そのため本研究では、先例に従い授業以外での体験の影響力が極めて少ないと思われる宿泊を伴う体験型の授業に焦点を当て、その授業が学生の対人関係スキルに与える効果の検証に着目した実証研究を行なうこととする。

大学生を対象とした体験型授業を扱った研究では、組織

キャンプが学生の心理的スキルに与える効果や影響について論じた先行研究が多数散見される一方で、スキー実習を用いた試みは少なく、さらなる知見の積み重ねが期待される領域であるように感じられる。グループダイナミクスや人間関係に関する学習では、講義や専門家の分析以上に、学習者自身が直接的に体験していることを学習の素材として共に考えていくという体験学習が効果的であると報告される (Lewin, 1951)。その意味では、本研究で試みるスキー実習は、従来実施される社会的スキルトレーニングとは異なる効果を見込めるのではないと思われる。

受講生にとってスキー実習は、挑戦的な活動を含む体験として、また他の受講生との共同・協調を伴う体験として受けとめられている (Balen et.al., 1998)。キャンパスを離れたスキー場での種々の体験は、自立心や自律心を刺激し、他者との交流の体験が奨励される好機となる。それゆえ、本実習においても受講生の社会的スキルの向上が期待できるのではないかと考えられる。

以上のことから、大学における体育授業の一環として実施するスキー実習を受講生の社会的スキルを改善する好機と捉え、実習による社会的スキル向上効果について検討すること

表1 受講生の学年構成および平均年齢

	X年	X+1年	合計
4年	1	0	1
3年	0	6	6
2年	16	9	25
1年	0	0	0
合計	17	15	32
平均年齢	20.2±0.6	20.3±0.6	20.35±0.6

(全男男子大学生)

を本研究の目的とする。なお、ここではX年およびX+1年に同一のカリキュラムを異なる受講生に施したことから、各年度における受講生の社会的スキルの変化に違いが生じる可能性が推察される。そのため、年度ごとに結果を提示し、考察をくわえる。

II 方法

1. 調査時期

X年2月およびX+1年2月

2. 実習場所

長野県戸隠スキー場

3. 指導スタッフ

教職員4名

4. 調査対象者

表1のとおり、某大学で開講したスキー実習を受講した男子大学生を調査対象者とした。

5. 調査方法

スキー実習初日の集合時および最終日の解散式において、Kikuchi's Scale of Social Skill's (以下、KiSS-18とする) (菊池, 1998) を用いた集合調査法による質問紙調査を実施した。KiSS-18は記入終了後直ちに回収した。調査対象者には、守秘義務の厳守および得られたデータは成績評価には全く影響しないことを説明し、研究へのデータ使用の了承を得た。なお、本実習の概要は表2および表3のとおりであった。

6. 測定尺度

KiSS-18は、問題解決、トラブル処理、コミュニケーションの3因子で構成され、日常生活で必要とされる社会的スキルの診断を目的とした質問紙である。18の質問項目に5件法 (いつもそうでない：1点～いつもそうだ：5点) で回答することにより5分程度で完成することから、多くの先行研究 (例えば、中澤, 2009) で用いられている。

表2 カリキュラム

		実習前	1日目	2日目	3日目	4日目
初級	午前	事前講義 (90分×2回)	集合 KiSS-18	ブルークボーゲン	ブルークターン	総合滑降
	午後		基礎練習	シュテムターン	パラレルターン 基礎	解散式 KiSS-18
中級	午前		集合 KiSS-18	シュテムターン	パラレルターン 基礎	総合滑降
	午後		ブルークボーゲン	ブルークターン	パラレルターン 大回り	解散式 KiSS-18
上級	午前		集合 KiSS-18	ブルークターン	パラレルターン 大回り	総合滑降
	午後		シュテムターン	パラレルターン 基礎	パラレルターン 小回り	解散式 KiSS-18
夜			班別ミーティング	班別ミーティング	班別ミーティング	

表3 1日の主な流れ

7:00	起床
7:00～8:00	朝食
8:00～9:00	準備
9:00～11:50	講習
11:50～13:00	昼食
13:00～15:30	講習
15:30～16:30	自由練習
16:30～18:00	片付け
18:00～18:30	夕食
18:30～19:30	入浴等
19:30～20:30	班別ミーティング
20:30～22:30	自由時間
22:30	消灯

表4 X年のスキー実習前後のKiSS-18得点の変化

	pre		post		<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI		Cohen's <i>d</i>
	mean	SD	mean	SD			LL	UL	
総得点	54.94	11.80	61.53	12.43	2.72	< .02	-11.73	-1.45	0.56
コミュニケーション	21.00	5.02	24.94	5.24	3.51	< .01	-6.32	-1.56	0.79
問題解決	17.94	4.46	19.65	4.65	2.19	< .04	-3.36	-0.05	0.39
トラブル処理	16.00	3.64	16.94	3.36	1.06	.30	-2.82	0.93	0.28

Note. CI= Confidence interval; LL= lower limit; UL= upper limit.

表5 X+1年のスキー実習前後のKiSS-18得点の変化

	pre		post		<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI		Cohen's <i>d</i>
	mean	SD	mean	SD			LL	UL	
総得点	60.40	12.08	63.93	10.17	1.88	.08	-7.56	0.50	0.33
コミュニケーション	24.07	5.54	24.93	4.43	0.75	.47	-3.34	1.61	0.18
問題解決	19.73	3.49	21.40	3.72	3.19	< .01	-2.79	-0.55	0.48
トラブル処理	16.60	3.68	17.60	3.00	1.62	.13	-2.79	-0.55	0.31

Note. CI= Confidence interval; LL= lower limit; UL= upper limit.

7. 統計解析

X年およびX+1年における問題解決、トラブル処理、コミュニケーションの各因子およびKiSS-18の総得点の平均値の差について対応のあるt検定を用いて分析を行った。なお、統計的有意水準は全て5%とした。

III 結果

X年およびX+1年におけるスキー実習前後の3因子および総得点の平均値と標準偏差を表4および表5に示した。

IV 考察

組織キャンプへの参加者と非参加者の向社会的スキルについて調査した嶋田（1998）は、キャンプなどの野外実習に参加する者の向社会的スキルは標準値よりも明らかに高いと指摘している。この情報に鑑みると、本実習においても、もともとある程度高い対人関係のスキルを習得している者の受講が予想される。したがって、もともと高い社会的スキルを有する受講生の集団であるがゆえに、本実習を通しての社会的スキル向上効果が見込めないのではないかと懸念も一方で生じる。本研究では、この情報を踏まえつつ、スキー実習の社会的スキル向上効果を仮定し、その検証を行なった。

その結果、まず、X年のコミュニケーション、問題解決および総得点、そしてX+1年の問題解決において社会的スキルへのポジティブな効果を認めたことは興味深い。

X年のコミュニケーションスキルの向上では、特に新規の人間関係の構築への試みが寄与したと考えられる。この年度は複数の少人数グループでの受講が多く、各班は比較的面識の薄い受講生同士の構成となった。その結果、受講生には実習開始当初から積極的な他者とのコミュニケーションが求めら

れた。このような環境が、個々のコミュニケーションスキルを促進したと推測される。

また、両年度の問題解決スキルの向上においては、雪山という非日常的環境とスキー実習というプログラムが寄与したと考えられる。雪山でスキー用具を装着し、専門技術の習得を目指すスキー実習では、独自に解決できない様々な問題に直面する機会が増す。このような非日常的環境で直面する問題は、受講生間における問題解決に向けた協議や相互支援を促進する好機となるのかもしれない。

一方、X+1年のコミュニケーションおよび各年度のトラブル処理に有意な変化を認めなかった。X+1年のコミュニケーションについては、まず、特定のサークル活動に所属する学生の参加が多数を占めたことが挙げられる。つまり、実習前から面識がある受講生の集団が参加したため、コミュニケーションに有意な変化を認めなかったと考えられる。加えて、嶋田の指摘（1998）通り、その受講生たちはもともと社会的スキルの獲得レベルが比較的高かったのかもしれない。事実、表4および表5を確認すると、X+1年のコミュニケーションのpreは24.07であるのに対してX年のpreは21.00である。また、X+1年のpre-postの変化は24.07から24.93と小さい。これらのことからX+1年では、受講生のコミュニケーションスキルがもともと高いこと、また既知の者同士の受講が多数を占めたことがコミュニケーションにおいて有意な変化を認めなかった要因であろうと推測される。

各年度のトラブル処理に関しては次のように考えられる。本実習ではKiSS-18で対象とする人間関係におけるトラブル以上に、スキーに関する技術的問題の解決、および初めて訪れたスキー場への適応などが優先課題となった。そのため、人間関係におけるトラブル処理に焦点づけた設問項目の得点に

有意な変化を認めなかったと推測される。

本研究では、先述のとおりトラブル処理以外においてスキー実習による社会的スキル向上効果を認めたが、検討すべき課題も残された。まず、サンプルに関する課題が挙げられる。本実習の受講生は男子学生のみであり、また2年間の受講生数も32名と少数であった。そのため、性差、学年、および個々の社会的スキルのレベル等を基準とした効果の検証が困難であった。次に、社会的スキル向上に寄与した関連要因の探索が課題として残された。本研究では、どのような要因が社会的スキルの向上に影響したのかを検討していない。スキー実習は、指導者、受講生、環境等の多様な要因が相互に絡み合った中で行なわれる体験型の実習である。そのため、それらの要因の中でも社会的スキルへの影響力には差異が生じると考えられる。今後はこのことを踏まえた研究をデザインする必要もあろう。最後に、実習を通して促進された社会的スキルの一般化の問題が挙げられる。今回の社会的スキルの向上は一過性のものであろうと考えられる。したがって、その定着を目指した縦断的なプログラムの立案と検証が必要となる。

本研究を通してスキー実習による社会的スキル向上効果に一定の成果を認めたことは、今後の授業構成を練る上での有益な情報となる。スキー実習は、昨今の大学生が抱える対人関係における不適応や社会的人間関係の不得手といった問題の改善、また円滑な対人関係の構築や促進に求められるコミュニケーションスキルの向上などに寄与する新たな手法となる可能性がある。しかしながら、いくつかの課題も残されたため、今後はそれらの解決を目指した実証的・実践的研究が期待される。

V 文献

- 相川 充 (2000) 人づきあいの技術—社会的スキルの心理学, サイエンス社.
- Asher, S.R. & Hymel, S. (1981) Children's social competence in peer relations : Sociometric and behavioral assessment. Wine, J.D. & Smye, M.A.(Eds.) Social Competence. Guilford Press, New York: pp.125-157.
- Balen, R., Feildig, D. & Lewis, I.J. (1998) An activity week for children with cancer: Who wants to go and why? Childcare, Health Development, 24(2):169-177.
- Cohen, S., Sherrod, D.R. & Clark, M.S. (1986) Social skills and the stress protective role of social support. Journal of Personality and Social Psychology, 50: 963-973.
- Crompton, J.L. & C. Sellar (1981) Do outdoor education experiences contribute to positive development in the affective domain? The Journal of Environmental Education, 12(4):21-29.
- Ewert, A.W. (1989) Outdoor adventure pursuits: Foundations, models, theories. Publishing Horizons, Inc.: Ohio, 49.
- Ewert, A.W. & Heywood, J. (1991) Group development in the natural environment expectations, outcomes, and techniques. Environment and Behavior, 23(5):592-615.
- Gresham, F.M. (1986) Conceptual and definitional issues in the assessment of children's social skill: Implications for classification and training. Journal of Clinical Child Psychology, 15:16-25.
- 池田忠義・吉武清資 (2005) 予防教育としての講義「学生生活概論」の実践とその意義, 学生相談研究, 26 : 1-12.
- 加藤友里恵・島本好平 (2013) 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に与える影響—ライフスキル獲得パターンからの検討—, 日本スポーツ心理学会第40回大会研究発表抄録集, 138-139.
- 菊池章夫 (1998) また/思いやりを科学する—向社会的行動の心理とスキル—, 川島書店, 226.
- 木庭修一・東原昌郎 (1976) 本学学生のキャンプ実習における人間関係についての研究—そのⅠ, 東京学芸大学紀要5部門美術・体育, 28 : 234-241.
- Lewin, K. (1951) Field theory in social science. Harper and Brothers, (猪俣佐登留訳 (1956) : 社会科学における場の理論, 誠心書房)
- 村上貴聡・徳永幹雄・橋本公雄 (2004) 青少年の健康生活スキルとスポーツ活動経験との関連, 体育測定評価学研究, 3 : 7-19.
- 中澤 史・杉山佳生・山崎将幸 (2009) アスリートの自己状態と心理社会的スキルに関する研究, 交流分析研究, 34 (2) : 114-120.
- 西田順一・橋本公雄・徳永幹雄・柳 敏 (2002) 組織キャンプ体験による児童の社会的スキル向上効果, 野外教育研究, 5 : 45-54.
- Orlick, T (2002) Enhancing children's sport and life experiences, In: Smoll FL and Smith RE (Eds.), Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective (2nd ed.). Kendall/ Hunt Publishing, Dubuque, pp. 465-474.
- Parker, J.G. & Asher, S.R. (1987) Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk? Psychological Bulletin, 102 : 357-389.
- 嶋田洋徳 (1998) 小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究, 風間書房, 132-143.
- 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, 18-25.
- 島本好平・石井源信 (2007) 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.
- 島本好平 (2013) 大学体育授業におけるスポーツ経験と社会的スキル獲得との因果関係, 日本スポーツ心理学会第40回大会研究発表抄録集, 120-121.
- Smith, R. E. (1999) Generalization effects in coping skills training, Journal of Sport and Exercise Psychology , 21 :

189-204.

24. 杉山佳生（2005）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 (2): 92-96.
25. 東原昌郎（1979）本学学生のキャンプ実習における人間関係についての研究－そのⅤ，*東京学芸大学紀要5部門美術・体育*, 31, 237-244.
26. 竹田正樹・石倉忠夫（2001）学内授業と4泊5日のスキー実習が受講生の社会的スキルに及ぼす影響，*同志社保健体育*, 40: 121-128.
27. 東海林祐子・長野智久・加藤貴昭・佐々木三男・島本好平（2013）大学体育授業がライフスキルに与える影響－単元前の学生のスキルレベルに着目して－，*KEIO SFC JOURNAL*, 12(2): 89-108.
28. 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: 33-42.
29. 上野耕平（2001）運動部活動における生徒のライフスキル獲得とコミットメントの関係，*日本スポーツ教育学会第20回国際大会論集*, 155-160.