

# 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

島本好平\* 垣田恵佑\* 山本浩二\*\*

## 抄録

本研究は、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を両変数間に時間差を含めた形で明らかにすることを目的とした。調査対象者は、関東、関西、中国地区に所在する私立大学に所属する計12大学（関東6大学、関西5大学、中国1大学）の大学生柔道実践者517名である。ライフスキルの調査は2014年5月初旬から6月下旬にかけて実施され、その際には大学生アスリート用ライフスキル評価尺度（島本ほか、2013）が用いられた。その後の2014年9月27日、28日に開催された全日本学生体重別選手権（以下、インカレ）の成績をもとにライフスキルと競技成績との関連を検討した。

まず、調査対象者をインカレ出場群（ $n=103$ ）と未出場群（ $n=400$ ）、強化選手群（ $n=14$ ）に分類し、強化選手群を除いたうえで、対応のないt検定を行った。その結果、「考える力」、「コミュニケーション」、「目標設定」、「最善の努力」、「責任ある行動」においてインカレ出場群の方が未出場群に比べ有意に平均値が高いことが示された（順に、 $t=2.22$ ,  $t=2.35$ ,  $p<.05$ ,  $t=2.79$ ,  $t=2.88$ ,  $t=2.65$ ,  $p<.01$ ）。続いて、インカレ出場群をベスト8以上の上位群（ $n=38$ ）、ベスト16以下の中位群（ $n=28$ ）、初戦敗退の下位群（ $n=37$ ）に分類し、ライフスキル各側面を従属変数とする一元配置分散分析を実施した。その結果、「責任ある行動」、「謙虚な心」および「体調管理」に主効果が認められた。続いて多重比較の結果、上位群は、「謙虚な心」において中位群に、「責任ある行動」において下位群に、「体調管理」において中位群と下位群その両方に比べ有意に平均値が高いことが示された（順に、 $p<.05$ ,  $p<.01$ ）。

本研究の結果は、現在スポーツ界で問題となっている暴力や体罰を使用せずに競技力向上を図るための指導を検討する一資料となるだろう。

キーワード：柔道、ライフスキル、問題行動、競技成績

---

\* 兵庫教育大学大学院 〒673-1415 住所 兵庫県加東市下久米 942-1

\*\* 神戸医療福祉大学 〒679-2217 住所 兵庫県神崎郡福崎町高岡 1966-5

# The relationships between life skills and competition results in university judo practitioners

Shimamoto Kohei\*      Kakita Keisuke\*      Yamamoto Koji\*\*

## Abstract

The purpose of this research was to investigate the relationships between life skills and competitive results in Japanese university judo practitioners. In this study, there was a clear time lag between above 2 variables. 517 judo practitioners who belong to private university (12 universities in total) in several districts Kanto, Kansai, and Chugoku, were participated in this research. As the life skills survey which was conducted between early May and late June 2014, the participants were asked to complete a questionnaire-the Appraisal Scale of Required Life Skills for College Student Athletes (Shimamoto et al., 2013) before the competition. The competitive results of participants were obtained from the major judo competition for university students held in Tokyo during late September 2014. At first, participants were categorized into 2 groups: a “High Competitive Level Group (n=103)” who participated in above major competition and a “Low Competitive Level Group (n=400)” who did not participated in the competition. The results of t-test revealed that life skills levels of the former group were significantly higher than latter group on thinking carefully, communication, setting goals, always making one’s best effort, and taking responsibility for one’s own behavior. Secondly, the participants of former group were classified into 3 groups based on the results of major competition: a “High Competitive Result Group (HCRG, n=38)”, a “Middle Competitive Result Group (MCRG, n=28)”, and a “Low Competitive Result Group (LCRG, n=37)”. The results of ANOVA using the life skills data obtained before major competition showed that: (1) on the level of being humble, HCRG is significantly higher than MCRG; (2) on the level of taking responsibility for one’s own behavior, HCRG is significantly higher compared to LCRG; (3) on the level of maintaining physical health and well-being, HCRG is significantly higher than the other 2 groups. It was suggested that the results of this study could lead to a coaching style to achieve a high competitive result without violent behaviors from the coaches.

Key Words: life skills, judo, problem behavior, competition results

---

\* Hyogo University of Teacher Education 942-1, Shimokume, Kato-Shi, Hyogo, 673-1415

\*\* Kobe University of Welfare 966-5, Takaoka, Fukusaki-cho, Kanazaki-gun, Hyogo, 679-2217

## 1. はじめに

近年、一部のアスリートによる暴力事件や強盗事件などの問題行動がマスコミにより日常的に報道されその都度、世間の注目を集めている。これら個人による問題行動は社会におけるスポーツの価値を低下させてしまう虞があり、2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催決定によりスポーツの社会への影響がこれまで以上に大きくなることが予測される中、アスリートによる問題行動の予防は、早急に対応すべき検討課題の1つとして位置づけられる。このような個人による問題行動に対し近年、ライフスキル (Life Skills) という心理社会的能力の獲得に着目した教育プログラムの開発、実践が国内外において活発に展開されている。

Danish and Hale(1981)がライフスキルの概念を発表して以降、「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」(WHO, 1997)や「効果的に日常生活を送る上で必要な学習された行動」(Brooks, 1984)、「人々が現在の生活を自ら統制し、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)と定義されるライフスキルは、国内において、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(川畑, 1997, 上野, 2001)とされている。また、体育・スポーツ心理学領域では運動部活動や大学体育授業などのスポーツ活動が、ライフスキルの獲得に正の影響を与えているとの報告が多数なされている(例えば、島本・石井, 2007, 2010; 上野, 2001)。これらの背景をもとに、ライフスキルの概念は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あげている(清水・島本, 2011; Shimizu et al., in press)。また、ライフスキルとスポーツとの関連性に着目し、スポーツを通じたライフスキル獲得を目的とした「ライフスキルプログラム」(以下、LSP)が米国の他、オーストラリア、ニュージーランドなどでも実施されている(Petitpas et al., 2005)。

我が国においては、スポーツ活動を通じてライフスキル獲得を目指す、構造的なプログラムの構築には至っていない(上野, 2008)とされているものの、近年、サッカー(上野, 2005)や「ハンドボール」(東海林, 2009)、「硬式野球」(松野ほか, 2010)、「ラグビー」(東海林・堀越, 2011)などの多くの競技種目においてLSPの実践が試みられ、その成果が報告されるなどライフスキルの概念は、多くの国と地域で、また多くの競技種目で注目を集めている。

一方で、アスリートによる問題行動の予防を目指すには、多くの競技種目に適応可能なLSPの開発を進めていくとともにライフスキルという概念の重要性をスポーツ現場へ発信していく必要がある。しかし、日々鍛錬に励むアスリートにとって自身のアスリートとしての成功、すなわち、高い競技成績を獲得することが最大の興味であることが予想されることから、ライフスキルの重要性やその意義を広めていくことは容易ではないだろう。そこで注目したいのが「ライフスキルと競技成績との関連」である。これまでも、スポーツ場面における行動だけでなく、それ以外の日常生活場面における行動が競技成績や競技能力を左右すると指摘されている(能勢, 2007; 長谷部, 2011)ことから、ライフスキルと競技成績には関連があると推察される。事実、清水・島本(2012)は男子大学生レスリング競技者を対象にライフスキルと競技成績との関連を、ライフスキル評価尺度(島本ほか, 2013)を用いて両間変数に時間差を含めた形で検討している。その結果、「目標設定」、「考える力」、「最善の努力」に競技成績との正の関連が示されたことを報告している。また、島本・米川(2014)の高校生ゴルフ競技者を対象とした研究では、「目標設定」、「最善の努力」、「責任ある行動」に競技成績との正の関連が示されたことを報告している。これらの先行研究は、アスリートにおいてライフスキルと競技成績とが正に関連する可能性を示しており、アスリートがより興味を持ちやすい形でライフスキルの重要性や、その獲得の意義をスポー

ツ現場へ発信することができ、さらには競技種目ごとのアスリートのライフスキルの特徴をも明らかにすることに繋がり、多くの競技種目に広く適応可能なLSPの開発やLSPの効果を高めることにも寄与する可能性がある。また、島本・米川(2014)はライフスキルと競技成績との関連について確かな結論を導くには、多様な競技種目を対象として検証を行っていく必要があることを指摘している。

## 2. 目的

本研究では、清水・島本(2012)、島本・米川(2014)と同様に、集団種目に比べ個人の競技成績を比較的とらえやすい個人種目に着目し、その中でも近年、問題行動や暴力事件等でメディアへの露出が多い「大学生柔道実践者」を対象として、競技成績が決定する前にライフスキルに関する調査を終えたうえで、ライフスキルと競技成績との関連性を明らかにすることを目的とした。なお、柔道競技自体は2020年の東京オリンピックにおいて活躍が期待されている種目の1つであると言え、今後、「ライフスキルの獲得」という側面も加えて、同競技者のアスリートとしての成長を多面的に支援していくことは重要な検討課題であると考えられる。

## 3. 方法

### 調査対象者

調査対象者は、関東、関西、中国地区に所在する私立大学に所属する計12大学(関東6大学、関西5大学、中国1大学)の柔道実践者537名である。またこれら調査協力者の所属する大学は全日本強化選手などの競技レベルの高い競技者が多く所属する大学であり、2014年月8日25日から31日にわたってロシアで開催されたチェリヤビンスク柔道世界選手権の出場者を輩出するなど日本でもトップレベルの競技者が多く所属する大学である。なお分析には、回答に不備が見られなかった517名(男子292名・女子225名、平均年齢19.6±1.1歳、競技継続平均

年数12.2±3.0年)を対象とした(有効回答率96.2%)。

### 調査時期と手続き

ライフスキルに関する調査は2014年5月初旬から6月下旬にかけて実施された。調査実施に際し、各大学柔道部監督に趣旨説明を事前に行い調査協力を得た。アンケート用紙は本研究者が直接大学を訪問し調査協力者に十分な説明を行った後に、配布し集合調査法実施後回収した。大学によっては調査時期が教育実習と重なっていたこともあり一部を郵送調査法により実施した。調査結果と競技成績とを個人レベルで対応させるため調査は記名式で行われた。

### 調査内容

**フェイスシート** 調査票の冒頭では、年齢、学年、性別、競技経験年数、階級、段位、全日本強化選手登録経験について回答を求めた。

**競技成績** 2014年9月27日、28日に開催された全日本学生体重別選手権(以下、インカレ)の成績を本研究における競技成績の基準とした。

### 大学生アスリート用ライフスキル評価尺度

島本ほか(2013)の大学生アスリート用ライフスキル評価尺度を用いた(表1)。同尺度は「日本一」等の優秀な競技成績を達成した一流のスポーツ指導者たちの実践的な経験より導かれたアスリートに求められるライフスキルを、10側面40項目から評価することができる。項目の評定は「1:ぜんぜん当てはまらない」から「4:とても当てはまる」までの4段階の自己評定で行い、評価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、アンケート調査実施に際しての教示文は、「柔道の競技場面を含めた日々の生活全体の様子についてお聞きします。以下の各文章を読んで、4つの選択肢の中から現在の自分に最も当てはまる数字1つに丸印を付けてください。」とし、調査実施時点における様子について回答を求めた。逆転項目の評定値は当該下位尺度得点算出の際に反転処理された。

## 統計処理

調査対象者を各地域での予選で上位に進出しインカレに出場した「出場群 (n=103)」, 各地区の予選大会で敗れインカレに出場できなかった「未出場群 (n=400)」, そして現在, 全日本強化選手に登録されている「強化選手群 (n=14)」の3群へと分類した. 分析では, 「強化選手群」を除いた2群に対して大会前のライフスキル各側面の平均値差を, 対応の無いt検定により検証した. 分析に際し「強化選手群」を除いた理由は, インカレ自体は2014年の11月8日, 9日に開催された平成26年度講道館杯全日本柔道体重別大会 (以下, 講道館杯) の出場権

を争う大会であり, 全日本強化選手に登録されている者はインカレに出場しなくても, すでに他の試合結果によって講道館杯への出場権を確保した状態である可能性が高いことから, 「強化選手群」を除外した. さらに, より詳しくライフスキルと競技成績との関連を明らかにするために, 「出場群」を「上位群 (ベスト8以上, n=38)」, 「中位群 (ベスト16以下, n=28)」, 「下位群 (初戦敗退, n=37)」, の3群へと分類した. そして, 3群におけるライフスキル各側面を従属変数とする一元配置分散分析を実施した. 競技成績による主効果が認められた際には Turkey の HSD 法による多重比較を行った. ベス

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	q1 目標は考えるだけでなく, 紙に書き込むようにしている
	q11 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
	q21 目標を達成するための計画を具体的に立てている
	q31 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	q2 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
	q12 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
	q22 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
	q32 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	q3 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
	q13 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
	q23 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
	q33 悩み事は相談相手に素直に打ち明けている
体調管理	q4 食事は自分に必要な栄養素を考えながら摂取している
	q14 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
	q24 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)
	q34 用もないのに夜更かしをしている(R)
最善の努力	q5 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
	q15 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
	q25 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
	q35 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	q6 試合中に悪質なヤジを飛ばすようなことはしない
	q16 感情的な挑発行為や言動は行わない
	q26 対戦相手や審判に失礼になるようなことはしない
	q36 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	q7 同じような失敗を二度繰り返さないようにしている
	q17 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
	q27 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
	q37 失敗から得た教訓を今後活かしている
考える力	q8 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
	q18 成功や失敗の原因を自分なりに分析して見ることが出来る
	q28 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
	q38 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	q9 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
	q19 過去の栄光や成功いつまでもとらわれないようにしている
	q29 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
	q39 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	q10 お礼の言葉は, はっきりと声を出して伝えている
	q20 「ありがとう」の気持ちを素直に表現することができる
	q30 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
	q40 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1) (R) : 逆転項目

注2) 下位尺度名右の項目番号は本研究における調査票で使用したもの

ト8以上を「上位群」とした理由は、上述の通りインカレは講道館杯への出場権を争う、いわば予選大会であり、その出場権獲得の基準はベスト8以上である。また講道館杯は、オリンピックや世界選手権、グランドスラムな

どに出場する日本代表選手を選考するための大会でありインカレに出場する多くの競技者は、講道館杯出場権の獲得を目指して大会に臨むため、ベスト8以上を「上位群」とした。

表2 出場群と未出場群の対応の無いt検定の結果

	出場群 (n=103)		未出場群 (n=400)		t値
	平均値	SD	平均値	SD	
ストレスマネジメント	11.97	3.01	11.97	2.20	.11
目標設定	11.13	3.05	10.21	2.61	2.79**
考える力	12.12	1.90	11.66	1.87	2.22*
感謝する心	14.01	1.98	14.04	1.79	.12
コミュニケーション	12.53	2.28	11.96	2.20	2.35*
礼儀・マナー	13.09	1.97	13.05	2.17	.18
最善の努力	12.34	2.36	11.63	2.17	2.88**
責任ある行動	12.86	2.01	12.31	1.85	2.65**
謙虚な心	12.45	2.05	12.19	1.82	1.25
体調管理	11.61	2.61	11.18	2.31	1.65

注1) ライフスキル各側面の得点は大会前のもの、各側面の得点範囲はいずれも4-16

注2) \* p<.05, \*\* p<.01

表3 出場群における3群に対する一元配置分散分析と多重比較の結果

	①:上位群 (n=38)		②:中位群 (n=28)		③:下位群 (n=37)		F値 (2, 100)	多重 比較
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD		
ストレスマネジメント	12.50	2.76	11.50	2.96	11.78	3.28	.99	
目標設定	11.82	2.70	10.75	3.31	10.70	3.14	1.55	
考える力	12.53	1.42	12.07	1.74	11.73	2.35	1.67	
感謝する心	14.53	1.44	13.71	2.58	13.70	1.88	2.08	
コミュニケーション	12.45	2.43	12.57	2.51	12.59	1.97	.04	
礼儀・マナー	13.29	1.90	12.93	2.27	13.00	1.84	.32	
最善の努力	12.92	1.75	12.36	2.97	11.73	2.36	2.44	
責任ある行動	13.58	1.40	12.50	2.06	12.41	2.31	4.05*	①>③
謙虚な心	13.13	1.92	11.68	2.34	12.32	1.76	4.40*	①>②
体調管理	12.92	2.25	10.93	2.30	10.78	2.68	8.73**	①>②③

注1) ライフスキル各側面の得点は大会前のもの、各側面の得点範囲はいずれも4-16

注2) \* p<.05, \*\* p<.01

## 4. 結果

### 1. 出場群と未出場群における対応の無いt検定の結果

表2は、インカレ予選の競技成績ごとの各下位尺度得点の基本統計量と各下位尺度に実施した対応のないt検定の結果である。分析の結果、「考える力」、「コミュニケーション」、「目標設定」、「最善の努力」および、「責任ある行動」においてインカレ出場群の方が未出場群に比べ有意に平均値が高いことが示された（順に、 $t=2.22$ ,  $t=2.35$ ,  $p<.05$ ,  $t=2.79$ ,  $t=2.88$ ,  $t=2.65$ , いずれも  $p<.01$ ）。この他の下位尺度では有意差は示されなかった。

### 2. 3群における一元配置分散分析の結果

表3には、各々の群におけるライフスキル各下位尺度の基本統計量と競技成績を要因とする一元配置分散分析の結果を示している。まず、調査対象者の競技成績の詳細を記すと、上位群（ベスト8以上）が38名、中位群（ベスト16以下）が28名、下位群（初戦敗退）が37名であった。続いて分散分析の結果、「責任ある行動」、「謙虚な心」および、「体調管理」に主効果が認められた。続いて多重比較の結果、上位群は、「謙虚な心」において中位群に、「責任ある行動」において下位群に、「体調管理」において中位群と下位群その両方に比べ有意に平均値が高いことが示された（順に、 $p<.05$ ,  $p<.01$ ）。

## 5. 考察

本研究では、ライフスキルと競技成績の調査時期に明確な時間差を設けた上で両変数間の関連を明らかにすることを目的として検討を行った。その結果、出場群と未出場群を比較すると、「目標設定」と「考える力」、「コミュニケーション」、「最善の努力」および、「責任ある行動」が競技成績と正に関連するという結果が得られた。続いて、インカレ出場という高い競技レベルをもつ競技者のうち、上位群、中位群、下位群で比較すると、「責任ある行動」は上位群と下位群に、「謙虚な心」は上位群と中位群の間に、「体調管理」は上位群と中位群、下位群の間にそれぞれ競技成績との正の関連が示された。以下ではライフスキルと競技成績との間に正の関連が示されたライフスキル7側面について競技成績との関連が示された

その背景についての考察を行う。

### 「目標設定」と競技成績との関連について

本研究における「目標設定」は、「競技者が立てた目標の達成に向けてどれだけ具体的な目標を立て、それを紙やスケジュール表に記入し強く意識づけていたか」という心理行動特性を表している。石井（1997）は、目標設定の効果を、「自分の進むべき道筋がはっきりする」、「必要な活動に向け集中できる」としており、具体的な計画を立て目標設定を行うことにより、現在の自身における問題・課題をより明確にとらえることができ、そのことを紙やスケジュール表に書き込むことでより意識づけが行われ、次に控えている自身にとって、またチームにとって重要な試合に向け日々の稽古の質・量ともに充実していたことが推察される。その結果として、インカレ「出場群」が「未出場群」よりも「目標設定」の平均値が有意に高いという結果が示されたのではないかと推察される。

### 「最善の努力」と競技成績との関連について

本研究における「最善の努力」とは、「辛く厳しい状況の中でも、忍耐強く努力しつづけることができる」能力を表している。柔道競技に関わらず多くの競技種目において練習場面では、精神的・身体的苦痛に耐えながら激しい稽古やトレーニングを行わなければならない、また、試合場面においても、競技者たちは自身の思い描く試合展開をすることができず、困難な状況に幾度か陥ることが予想される。このような状況の中、「最善の努力」を獲得している競技者は、辛く厳しい状況に決して屈さず、練習場面においても、試合場面においても、自身の持つ最良のパフォーマンスの発揮に尽力していたことが推察される。

### 「責任ある行動」と競技成績との関連について

柔道競技は、試合時間が短く即座の状況判断とミス挽回するための行動が同時に求められる競技である。本研究における「責任ある行動」とは、柔道の試合場面におけるミスへの挽回と同様に「日々の生活場面において、何か失敗をしてしまったとき、そこから目を背けるのではなく真正面から対峙し、その失敗を果敢に克服していこう」とする能力を表している。柔道場面において

技の効果によるポイントや反則ポイントを先行される試合展開は、高い競技力を持つ者であっても必ず起こるのであり、「すぐにポイントを取り返す」といった迅速なミスへの対応力が試合の勝敗に大きく関わることは安易に想像できる。このことから、「責任ある行動」において出場群が未出場群よりも、また、上位群が下位群よりも有意に平均値が高いという結果は妥当であるといえる。

#### 「考える力」と競技成績との関連について

本研究における「考える力」とは、「直面する問題の解決策や解決へ向けた工夫、成功や失敗の原因を自分自身で導き出すことが出来る」という能力を表している。練習場面においてインカレに出場することができた競技者は、過去の自身の成功や失敗から、反省し、自分自身で競技パフォーマンスを高めるための術を「考える力」によって新たに見出し、それをもとに日々の稽古やトレーニングに励むことによって高い競技能力を獲得することができたのではないかと考えられる。また先述の通り、柔道競技は一瞬において試合状況を判断し、常に相手に勝つための最善の行動を取らなければならない。試合場面において「考える力」が高い競技者は、この状況判断から「最善の行動」を「考える力」の獲得によってスムーズに行うことが可能であったため、結果としてインカレ出場につながる競技成績を獲得できたと考えられる。

#### 「コミュニケーション」と競技成績との関連について

調査対象とした大学は先述の通り日本の大学柔道界の中でもトップレベルの選手が在籍する大学であり、個人戦、団体戦ともに上位入賞を目指す大学である。このような競技レベルの高い競技者の集まる大学では、他の大学に比べ柔道部に在籍する人数が多いため、相対的に監督やコーチなどの指導者が1人の部員に対して柔道における技術的な指導を行う機会が少なくなる。このような状況の中で競技者がより高い競技レベルの獲得を目指して日々の稽古に取り組むには、多くの部員の中でも特に注目され指導者からより多くの指導受け、それを参考に柔道における技術的な改善を行っていくことが競技力の向上へとつながる。本研究における「コミュニケーション」とは、「特定のメンバーとの親密な関係を含め、チ

ーム全体にわたり円滑な人間関係を構築していこう」とする行動特性を表わしている。ここでの「チーム全体」とはチームメイトだけでなく監督・コーチなどの指導者も含まれている。柔道場面に限らず日常生活場面においても指導者とコミュニケーションをとることは互いの信頼関係の構築に繋がり、競技者は指導者を信頼して指導を受けることができ、指導者もより熱の入った指導を行うことができる。またチームメイトとコミュニケーションをとることによって指導者とは違った目線でアドバイスや教え合いを行うことができ、その結果として、技術的な改善がコミュニケーションとれていない場合よりもより多く行われるため「コミュニケーション」において出場群が未出場群よりも平均値の値が有意に高いという結果が示されたのではないかと推察する。

#### 「体調管理」と競技成績との関連について

伊東ら(1999)は、スポーツ選手における体調面・精神面のコンディショニングの重要性として、「試合において、最高の結果を得るという目的を達成するために、心身の必要条件を最適化する準備過程の諸側面であるコンディショニングは、選手の試合成績と密接に関連する重要な課題である」と述べている。このことから試合までのコンディショニングの成否は試合結果に大きく関係すると考えられる。柔道実践者において、試合前のコンディションを大きく左右する要素の1つとして「減量」がある。階級制競技である柔道は、同じ階級ならばできるだけ体格が大きい(身長が高い・リーチが長い)方が有利であり多くの競技者が減量を行い普段の体重よりも下の階級に出場する選手が多い。そのような状況の中で日常生活場面において計画的な食事制限や運動量の管理が行えない者は、試合直前まで飲水制限や無理な減量を行わなければならないためコンディションの低下は避けられない。本研究における体調管理とは、「食事や睡眠の面から自身の体調を管理することができる」という行動特性を表わしている。日常生活場面において、食事や睡眠の面で自身の体調と向き合い、正しい体調管理が行えているもいるものは試合前の減量期間に入っても飲水制限や無理な減量を行うことなく心身への負担が少ない状態



で減量期間を乗り切ることができ結果としてコンディションの良い状態で試合に臨むことができたのではないかと推察する。そして、その結果が競技成績として表れているのではないだろうか。

### 「謙虚な心」と競技成績との関連について

インカレ出場者たちは各地域の厳しい予選を勝ち抜き出場権を獲得した手練であり、多少の競技力の差はあるものの、その実力は拮抗しているといえる。また、柔道の競技特性として競技力が高い者でも一瞬の隙や油断により「一本」によって敗北することもあり競技者は自身の心に隙や油断などが生じていないか、常に気を配りながら試合に臨むことが予想される。本研究における「謙虚な心」は、「客観的視点から自分自身を見つめコントロールすることができる」という心理行動特性を表わしている。今回、インカレにおいて上位群の成績を獲得した者は、試合前に生じる心の隙や油断を「謙虚な心」の獲得によって抑え、精神的に良い緊張感を保ったまま試合に臨むことができたかと推察される。また、多重比較の結果として上位群と中位群の間に有意差がみられた要因として、中位群の競技成績を獲得した競技者はある程度、実力を兼ね備え、競技力においては上位群にも引けを取らない競技者であった可能性が高い。しかし、上位群の競技者に比べ「謙虚な心」の獲得レベルが低いいため、一瞬の隙や油断が生じやすく勝敗を分ける重要な局面において実力を発揮できなかったことが上位群と中位群を分ける要因となったのではないかと推察される。

### まとめ

本研究は、大学生柔道実践者におけるライフスキルの特徴を明らかにしたうえで、高い競技レベルを持つ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を、ライフスキルと競技成績の両間変数に時間差を含めた形で明らかにすることを目的とし検討を行った。その結果、インカレにおける競技成績のうち、出場群と未出場群の間において、「目標設定」、「最善の努力」、「責任ある行動」、「考える力」、「コミュニケーション」に競技成績との正の関連が示された。また、出場群を上位群（ベ

スト8以上）、中位群（ベスト16以下）、下位群（初戦敗退）に分け、分析を行った結果、「責任ある行動」は上位群と下位群に、「謙虚な心」は上位群と中位群の間に、「体調管理」は上位群と中位群、下位群の間にそれぞれ競技成績との正の関連が示された。本研究の結果は、現在スポーツ界で問題となっている暴力や体罰を使用せずに競技力向上を図るための指導のあり方を検討する一資料となるだろう。

### 参考文献

- Brooks,D.K(1984) A life-skills taxonomy : Defining elements of effective functioning through the use of the delphi technique. Unpublished doctoral dissertation, University of Georgia, Georgia.
- Danish,S.J and Hale,B.D.(1981) Toward an understanding of the practice of sport psychology. *Journal of sport Psychology*, 3: 90-99.
- Danish,S.J and Petitpas,A.J.,and Hale,B.D(1992)A developmental-educational intervention model of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 6: 403-415.
- 長谷部誠 (2011) 心を整える。—勝利をたぐり寄せるための56の習慣。幻冬舎、東京。
- 石井源信 (1997) 目標設定技法, 猪俣公宏編, 選手とコーチのためのメンタルトレーニングマニュアル. 大修館書店, pp,95-111.
- 伊東大志・鈴木一央・石本詔男・大沢正美・佐藤伸一郎・片岡幸雄・片岡繁雄 (1999) 柔道選手の試合前のコンディションと自己評価に関する研究, 旭川大学紀要, 44 : 39-100.
- Kakita , K. and Shimamoto, K. (2014) Investigation the characteristics of life skills of Judo practitioners. 7<sup>th</sup> ASPASP International Congress.
- 川畑徹朗 (1997) 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.
- 松野光範・来田宣幸・横田勝彦 (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—. 同志社大学スポーツ健康科学, 2 : 61-72.

能勢康史 (2007) 勝つために必要なライフスキル. 日本スポーツ心理学会第34回大会研究発表抄録集, 16.

Petitpas, A.J., Cornelius, A.E., Van Raalte, J.L., and Jones, T. (2005) A framework for planning youth sport programs that foster psychological development. *The Sport Psychologist*, 19: 63-80.

清水聖志人・島本好平 (2011) 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.

Shimizu, S., Shimamoto, K. and Tsuchiya, H. (in press) The Relationships between Life skills and post-graduation employment for top college student wrestlers in Japan. *International Journal of Sport and Health Science*.

島本好平・石井源信 (2007) 体育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・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・東海林裕子・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.

東海林裕子 (2009) ライフスキルプログラムの実践. *Sportsmedicine*, 21(7) : 36-38.

東海林裕子・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—. *Sportsmedicine*, 23(4) : 29-33.

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 (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 (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, 20 : 155 - 160.

この研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施したものです。

