

【論文】

# 大学テニス部員のコミュニケーションスキル 向上を目指した介入プログラムの効果

Effects of an Intervention Program for Improving Communication Skills  
of Members of Collegiate Tennis Team

高橋正則  
Takahashi Masanori

難波皓平  
Nanba Kohei

猪俣克  
Inomata Katsu

磯貝浩久  
Isogai Hirohisa

## 目次

- 1 はじめに
- 2 方法
  - (1) 調査対象者
  - (2) 倫理的配慮
  - (3) 期日および場所
  - (4) 介入内容および手続き
  - (5) 調査内容
  - (6) 分析項目と統計処理
- 3 結果
  - (1) 日常生活スキル尺度による下位尺度得点の変化
  - (2) KiSS-18による下位尺度得点の変化
  - (3) 運動部活動経験評価尺度による下位尺度得点の変化
  - (4) 性別にみた各場面の設定課題に対する主観的評価の変化
  - (5) 性別にみたコミュニケーションに関する主観的評価の変化

## (6) 介入群の内省報告

### 4 考察

### 5 まとめ

### 参考文献

## 要旨

本研究の目的は、大学テニス部員を対象としたコミュニケーションスキル向上を目指した介入プログラムの効果を検討することであった。具体的な介入プログラムの内容は、1) スポーツ心理学を専門とする指導者によるアサーションを用いたコミュニケーションスキルに関する講習会の実施と、2) 毎月1回、部員の自主性を考慮したミーティングによる、部全体としての課題抽出とそれらに対する取り組み、および評価とし、3か月間継続して行った。調査対象者は同一大学である個人競技の運動部員165名とし、介入群に大学テニス部員59名、コントロール群に柔道部員55名および体操部員51名を割り当てた。なお、介入プログラムの前後には、プロフィール、日常生活スキル尺度、KiSS-18、運動部活動経験評価尺度を含んだ質問紙法による調査を集合形式で実施した。その結果、大学テニス部員に対する介入プログラムの効果は僅かであるが認められ、部員の前向きな思考を向上させ、かつ指導者からの生活指導を受ける機会が増加した。また、部全体で取り組む設定課題やコミュニケーションスキルに関する主観的評価の変化、および内省報告によってもその効果を補完できるものであった。したがって、アサーションを用いたコミュニケーションスキル向上を目指した介入プログラムの有効性が示唆された。

## 1 はじめに

スポーツにおける競技力向上の観点からみると、大学運動部はスポーツの高度化を担うエリートスポーツ選手の養成機関として、大学4年間でその競技力をさらに高め、企業スポーツやプロスポーツへと送り出す役割を果たしてきた(大野ほか, 2015)。しかしながら、近年、スポーツ界の勝利至上主義による様々なハラスメントが大きな社会問題となっており、指導者は勝利至上主義を第一の目的とするのではなく、大学運動部員が長く競技生活を続け、人間としても成長し続けるためにはどうすれば良いかを第一に考えることが求められている。特に、指導者は部員の継続的な活動に対する指導倫理を守り、部員の自主性を尊重することが重要といえ、部員の将来を念頭においた一貫した指導体制を構築することが必要と考えられる(池上・坂田, 1992)。

さて、これまでにスポーツ活動や体育授業は、コミュニケーションスキルを包含する社会的スキルを効率的に身につけられる機会と考えられてきた(例えば、Danish et al., 2005)。社会的スキルとは、「他者との円滑なコミュニケーションを営み、対人関係を適切に構築、維持する能力」(大坊, 2006)と定義され、日常から生じる様々な問題や要求に

対して建設的かつ効果的に対処する能力（WHO, 1997）であるライフスキル<sup>1)</sup>の一つである。また、社会的スキルはコミュニケーションに関するスキル（個人的スキル）と、対人関係を開始・維持したり、対人場面での問題を処理したりするために必要なスキル（対人スキル）の2つに大別することができる（相川・藤田, 2005）。

渋谷ほか（2018）は、単なるスポーツ参加の有無ではなく、スポーツ活動に内在する様々な経験内容がライフスキルの獲得に影響を及ぼしているとの観点から、運動部活動の多様な経験から得られる心理社会的スキル<sup>1)</sup>が日常生活における心理社会的スキルに般化する実態をそれらの因果関係から検討した。その結果、運動部活動における心理社会的スキルが日常生活でも適用されるようになるという方向の般化があることを見出し、特に対人関係を形成する社会的スキルにおいて、その方向性が生じやすいことを推定している。

これまでに、青年期の特徴として、相手と正面から対峙してコミュニケーションを行うことや対人関係を持つことを嫌う、恐れる、苦手とする傾向が窺え（辻, 1996）、また他者を配慮した豊かなコミュニケーションスキルを有していないことから、お互いを支え合うことが乏しく、理解不足によって容易に不適応に陥る傾向を示していることが指摘されている。不破・高橋（2016）は、その原因として、自身のコミュニケーションを過小評価していることを挙げている。具体的には、「他者と効果的に関わったり、社会的状況において機能するための能力を干渉する対人不安」（Jones & Russell, 1982）と定義されるシャイネスが高い者ほど、自身の社会的スキルを過小評価し、よりコミュニケーションを避ける傾向にあるというのである。したがって、大学運動部では円滑な対人関係や組織の活性化を図るために、部員のシャイネスを軽減し、自己理解や他者理解を促進するコミュニケーションスキルの向上を目指すことが求められ、また、大学運動部活動の多様な経験から得られた対人関係を形成する社会的スキルを日常生活に般化させるためにも、コミュニケーションスキルの獲得を目指した積極的な介入プログラムの導入や展開が期待される。

これまでの先行研究では、様々な介入プログラムの検討結果が報告されている。例えば、野口ほか（2013）は、大学における体育実技の授業の中に社会的スキル向上を意図したコミュニケーションの促進を図るプログラムを取り入れることによって、社会的スキルおよび自己効力感の変化を検討した。その結果、アイスブレイク（初対面の人同士の緊張を解き、コミュニケーションをとりやすくするための技術）によるコミュニケーション作りやグループワーク、声掛け等を課題として授業を展開した介入群において、社会的スキルと自己効力感の向上が認められ、特にこれらのプログラムは、社会的スキルの低い者に対して効果的である可能性を示唆している。

また、松本ほか（2016）は、ボディシステムを用いたスキー実習が女子学生の社会的スキル、特に積極的に相手に関わっていく問題解決のスキルを向上させる可能性を指摘している。このボディシステムとは、二人一組を作り、互いに相手の安全を確かめさせる方法であるが、ボディ同士での褒め方やアドバイスの仕方を事前指導しており、積極的に他者と関わる介入プログラムが有用であることを示唆している。杉山（2008）が指摘しているように、日常でも役立てるスキルとするためには、適切な環境設定や関わり、および指導が必要で、特に社会的スキルの獲得を意図した環境の設定と、介入プログラムの導入が重

要であることが推測される。

さらに、松田・田村（2017）は、大学陸上競技部員が小学生を対象に約2年間陸上競技の指導を行った結果、部員の社会的スキルが向上したことを報告している。つまり、スポーツ指導による体験型学習を指導者として経験させる介入プログラムが、部員のコミュニケーションスキルの向上に有効であり、部員間で指導し合うことも効果的となる可能性を示唆した。小出・稲谷（2009）は、アサーション・トレーニングを中心としたストレスマネジメント教育プログラムを作成し、大学生を対象に実施した。その結果、大学生は振り返りシートを用いて日頃のストレスを振り返り、対人関係や自己表現を見直すことで自己を変容させようとしていたことから、これらのプログラムが個人の人間の成長に影響したことを報告している。つまり、「自分も相手も大切にしたい、率直な自己表現やコミュニケーション」（平木, 1993）と定義されるアサーションを継続的に意識させた介入プログラムが、社会的スキルにも影響を及ぼしたと捉えられ、アサーションを用いたコミュニケーションスキルは大学運動部のミーティング時における部員間の話し合いで活用できる技法と推察される。

単に継続的な運動を行うだけでは、社会的スキルは効果的に向上しない場合がある。中込（1993）は、活動経験の有無や経験期間などを検討するよりも、その経験内容について考えることが重要としており、例え経験期間が短くてもより良い内容で運動を行えば社会的スキルは向上することを指摘している。

そこで本研究は、関東大学2部リーグのテニス部に所属する部員を対象として、コミュニケーションスキル向上を目指した3か月間の介入プログラムを実施し、その効果を検討することを目的とした。調査対象は同一大学である個人競技の運動部員とし、介入群はテニス部員、コントロール群は柔道部員と体操部員とした。具体的な介入プログラムは、1) スポーツ心理学を専門とする指導者によるアサーションを用いたコミュニケーションスキルに関する講習会の実施と、2) 毎月1回、部員の自主性を考慮したミーティングによる、部全体としての課題抽出とそれらに対する取り組み、およびその評価とし、3か月間継続して行った。

得られた結果は、大学運動部員のコミュニケーションスキル獲得に及ぼす介入プログラムの影響として、特に、指導者によるトップダウン型の指導体制ではなく、大学運動部員の自主性を考慮したボトムアップ型の自立型運動部活動を目指した指導体制を構築するための重要な知見となることが期待される。

## 2 方法

### (1) 調査対象者

調査対象者は、A大学における個人競技の運動部に所属する大学生で、テニス部員59名（男子41名、女子18名）、柔道部員55名（男子55名）、体操部員51名（男子30名、女子21名）の合計165名であった。本研究では介入群にテニス部を、またコントロール群に柔道部と体操部を割り当てた。競技レベルについて、テニス部（男女）は関東大学2

部リーグに所属し、平成30年度全日本学生選手権（予選含む）には男女それぞれ10名（計20名）が出場し、特に男子ダブルスではベスト8が2名、女子ダブルスでは3位が2名含まれていた。また部員全員による練習頻度は週2日間であった。一方、コントロール群の柔道部は平成30年度全日本学生柔道体重別選手権大会に計15名が出場しており、練習頻度は週6日間であった。同様に、体操部は、平成30年度全日本学生体操競技選手権大会1部に男子9名（団体8位）、2部に女子8名（団体1位）の計17名が出場しており、練習頻度は週6日間であった。

これらの調査対象者の内、回答に不備や欠損が認められた者を除いたところ、分析対象者数は、介入群59名（テニス部男子41名、女子18名）、コントロール群88名（柔道部男子44名、体操部男子25名、体操部女子19名）であった。また平均年齢と標準偏差は、介入群  $19.41 \pm 1.16$  歳、コントロール群  $19.61 \pm 1.06$  歳であった。

## (2) 倫理的配慮

介入群の調査対象者に対し、事前に研究目的と内容、および記名式質問紙の使用に伴う個人情報の扱いとデータの匿名性等を口頭にて十分説明し、インフォードコンセントを行った後、研究協力同意書に記入を求めた。また、コントロール群の調査対象者に対しては、各運動部の指導者に十分な説明を行い、質問紙の冒頭に文書による研究概要と個人情報の扱いおよびデータの匿名性等に関する説明を付し、記名式質問紙への回答をもって調査協力への諾否とした。したがって、本研究への協力は、調査対象者の自由意志で決定された。なお、本研究は日本大学文理学部研究倫理委員会の承認（承認番号3-22）を受け実施した。

## (3) 期日および場所

介入群に対する介入期間は、2018年5月から8月末までの内3か月間とし、介入前にプレテストを、そして3か月後にポストテスト（内省報告を含む）をテニス部の寮にて集合形式で実施した。またコントロール群も同様に3か月間の前後に各部の寮または練習場でプレテストおよびポストテストを実施した。

## (4) 介入内容および手続き

介入群に対する主な介入内容は、社会的スキルであるコミュニケーションスキルの向上を目的とした講義と部員による自主性を考慮した定期ミーティングの実施で、男女別に行った。男女別に実施した理由は、練習環境や生活形態（男子は寮生活、女子は自宅生活）が男女で異なっていたことから、ミーティングで議論される課題も男女で異なることが想定されたためである。介入群のテニス部員に対し、まず「向上し合えるチームを目指して」と題し、スポーツ心理学を専門とする指導者による講義を実施した。具体的には、チームビルディングのためのコミュニケーションスキルとアサーション・トレーニングについて講義し、質疑応答等を含めながら理解を得た。

また、講義終了後、自立型運動部活動運営の基礎として重要と考えられる全部員による定期的なミーティングの実施を提案し、全部員の理解を得た。また、毎月1回のミーティ

ング・スケジュールを策定し、直ちに第1回目のミーティングを実施した。ミーティングでは上級生1名が司会役を務め、チームが向上するための課題作りをテーマとして、テニス部全体の問題点や課題について自由に意見交換し議論した。その際、アサーションを用いながら部員間のコミュニケーションを深めることを考慮するよう指示した。特に、アサーションは「自分も相手も大切にしたい、率直な自己表現やコミュニケーション」（平木、1993）であることから、ミーティングで議論する際には相手を尊重して意見をしっかりと聞くことや、自分の考えを相手に伝える努力をすることを求めた。議論した課題は、練習場面、体力トレーニング場面、大学（授業等）生活場面、寮・自宅生活場面の4場面に分類し、ホワイトボードに記入して整理した。その後、具体的な対策について議論し合い、1か月後のミーティングまでに全員が取り組むことを確認した。なお、ミーティングに同席した指導者は、ミーティング内容に関する介入および発言を控え、部員間の議論を見守った。

また、1か月後に実施された第2回目のミーティング以降、上記4場面における各課題に対する自己の主観的評価を毎週1回、チェックシートに5件法（「よくできている（5点）」、「できている（4点）」、「どちらともいえない（3点）」、「あまりできていない（2点）」、「全くできていない（1点）」）で回答させた（合計8回）。

第2回目と第3回目のミーティングでは、それぞれ前回のミーティングで設定した部全体で取り組むべき4場面（練習、体力トレーニング、大学生活、寮または自宅生活）での課題について再度議論し、問題が解決された課題、問題が解決されたが継続すべき課題、問題未解決の課題、新規課題に整理した。そして、次回ミーティングまでの1か月間、改めて設定した課題解決に向け全員で取り組むことを確認した。なお、第4回目のミーティングではポストテスト後に介入プログラムの内容に関する内省報告を得た。

## (5) 調査内容

プレテストおよびポストテストで用いた質問紙法による調査内容は、調査対象者のプロフィールと既成の3尺度（日常生活スキル尺度（大学生版）、KiSS-18、運動部活動経験評価尺度）を用いて構成した。プロフィールは、氏名や学年、年齢、性別等の基本的属性と、居住形態やアルバイトの有無、平均睡眠時間等の日常生活に関する質問、および各学校期における学内外の運動部またはスポーツクラブの所属経験、競技レベル、部内での役割等、所属する運動部に関する質問であった。また、3尺度の詳細は以下の通りである。

### ①日常生活スキル尺度（大学生版）

この尺度は、島本・石井（2006）により「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や内面的な心の働き」と定義されたライフスキルを測定することができ、親和性、リーダーシップ、計画性、感受性、情報要約力、自尊心、前向きな思考、対人マナーの8つの下位尺度を求める質問24項目で構成されている。また、これらの下位尺度は主に対人スキル（親和性、リーダーシップ、感受性、対人マナー）と、個人的スキル（計画性、情報要約力、自尊心、前向きな思考）の2つに分類される。これらの尺度はデータへの適合もよく、おおむね満足できる信頼性と妥当性が確認されている（島本・石井、2006）。質問に対する回答は「とても当てはまる（4点）」、「わりと当てはまる（3点）」、「あまり

当てはまらない (2点)」、「ぜんぜん当てはまらない (1点)」の4件法で評価させた。

## ② KiSS-18 (Kikuchi's Scale of Social Skills)

菊池 (2007) は、高校生から成人までの社会的スキルを評価するために質問 18 項目から構成される KiSS-18 を作成した。KiSS-18 は、初歩的なスキル、高度なスキル、感情処理のスキル、攻撃に代わるスキル、ストレスを処理するスキル、計画のスキルの 6 つの下位尺度に分類され、各 3 項目の質問が設けられている。質問に対する回答は、「いつもそうだ (5点)」、「たいていそうだ (4点)」、「どちらともいえない (3点)」、「たいていそうでない (2点)」、「いつもそうでない (1点)」の 5 件法で評価させた。この KiSS-18 は、内部一貫性と安定性の点で信頼性が高く、谷田部-ギルフォード (Y-G) 性格検査などとの関係から基準関連妥当性が高いことが確認されている (菊池, 2007)。

## ③ 運動部活動経験評価尺度

この尺度は、島本・石井 (2008) が運動部活動の中で日々展開される一般的なスポーツ経験を評価するために作成した。質問 20 項目により、自己開示、指導者からの生活指導、挑戦達成、周囲からのサポート、努力忍耐の 5 因子の下位尺度で構成され、信頼性と妥当性が確認されている (島本・石井, 2008)。質問に対する回答は、「よくあった (4点)」、「ときどきあった (3点)」、「たまにあった (2点)」、「ほとんどなかった (1点)」の 4 件法で評価させた。この尺度は、ライフスキルの獲得に結びつくスポーツ経験の内容を明らかにするためにも有効と考えられている。

## (6) 分析項目と統計処理

データは PC にて Excel2016 (マイクロソフト社製) に入力し、十分精査した後、SPSS Statistics Ver.25 (IBM 社製) を用いて有意差検定を行った。具体的には、日常生活スキル尺度 (大学生版) の 8 因子と対人スキルと個人的スキルの 2 因子、KiSS-18 の 6 因子、運動部活動経験評価尺度の 5 因子に対し、群要因 (介入群、コントロール群) と時間要因 (プレテスト、ポストテスト) における 2 要因分散分析を実施した。

また、介入群であるテニス部員の性別にみた各場面の設定課題およびコミュニケーション (他部員とのコミュニケーション、指導者とのコミュニケーション、自己のコミュニケーションスキル向上) に関する主観的評価について、性別要因 (男子、女子) と時間要因 (プレテスト、ポストテスト) における 2 要因分散分析を実施した。特に、各場面の設定課題に対する主観的評価について、主観的評価の得点を場面ごとに平均値を算出することで、各場面における個人の代表値とした。2 要因分散分析の結果、交互作用が有意であった場合には、単純主効果検定を実施し、その後の検定として Bonferroni の多重比較検定を行った。また、Mauchly の球面性が仮定できない場合には、Greenhouse-Geisser のイプシロンを用い自由度を修正した分散分析を行った。

さらに、KiSS-18 については、因子構造を確認するため、探索的因子分析 (主因子法、プロマックス回転) を行った。その際、因子数の決定は固有値 1.0 を基準とした。また因子負荷量が 0.4 以上で他の因子負荷量が 0.3 未満の項目を抽出し、基準を満たさない項目

を削除しながら因子分析を繰り返した。なお、有意水準は5%とし、有意確率が5%以上10%未満の場合には有意傾向と判定した。

### 3 結果

#### (1) 日常生活スキル尺度による下位尺度得点の変化

日常生活スキル尺度の8因子（対人マナー、前向きな思考、自尊心、情報要約力、感受性、計画性、リーダーシップ、親和性）について、群要因と時間要因による2要因分散分析を行った（図1）。その結果、前向きな思考の1因子のみで交互作用が有意な傾向を示した（ $F(1,145) = 3.471, p = .064, \eta_p^2 = .023$ ）。そこで、単純主効果検定を行ったところ、コントロール群では有意な差は認められなかったが、介入群ではポストテストがプレテストより有意に高い傾向（ $p = .063$ ）を示し、プレテストではコントロール群が介入群より有意に高かった（ $p = .026$ ）。

また自尊心において、群要因の主効果は有意で（ $F(1,145) = 5.178, p = .024, \eta_p^2 = .034$ ）、コントロール群は介入群より高く（ $p = .026$ ）、かつ時間要因の主効果は有意傾向を示し（ $F(1,145) = 3.291, p = .072, \eta_p^2 = .022$ ）、ポストテストはプレテストよりも高かった（ $p = .072$ ）。

さらに、情報要約力では、時間要因の主効果のみが有意で（ $F(1,145) = 4.512, p = .039, \eta_p^2 = .030$ ）、ポストテストはプレテストよりも高かった（ $p = .035$ ）。なお、その他の因子については、有意な交互作用および主効果は認められなかった。

次に、対人スキルと個人的スキルについて、同様に2要因分散分析を行ったところ（図2）、いずれも交互作用は有意でなかったが、個人的スキルにおける時間要因の主効果が有意で（ $F(1,145) = 5.261, p = .023, \eta_p^2 = .035$ ）、ポストテストはプレテストよりも高かった（ $p = .023$ ）。

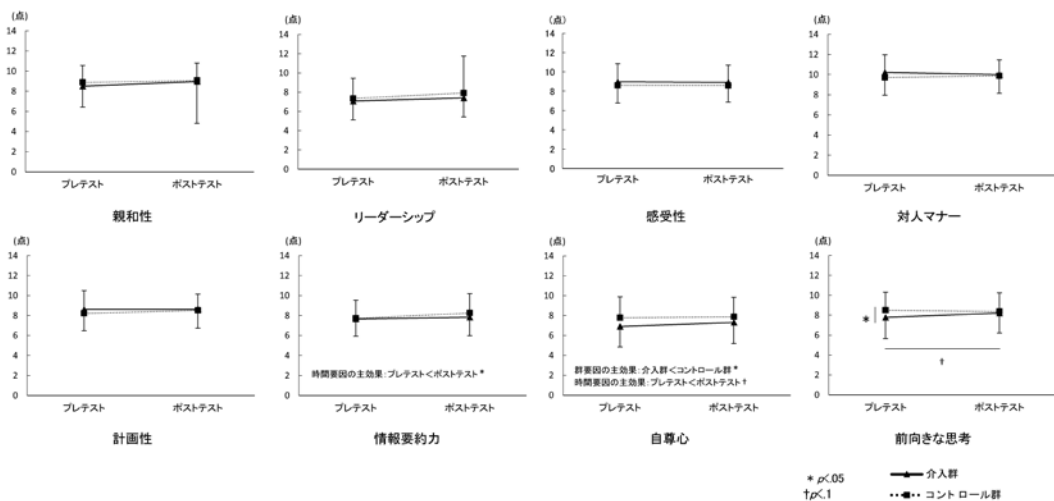


図1 日常生活スキル尺度による下位尺度（8因子）得点の変化



大学テニス部員のコミュニケーションスキル向上を目指した介入プログラムの効果

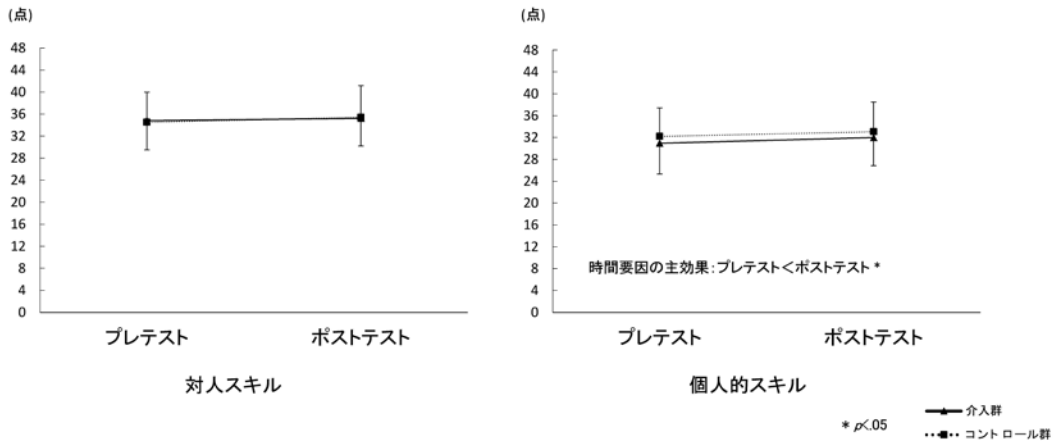


図2 日常生活スキル尺度による下位尺度（対人スキルと個人的スキル）得点の変化

## (2) KiSS-18 による下位尺度得点の変化

KiSS-18 の 6 因子（初歩的なスキル、高度なスキル、感情処理のスキル、攻撃に代わるスキル、ストレスを処理するスキル、計画のスキル）について、群要因と時間要因による 2 要因分散分析を行った（図 3）。その結果、すべての因子において交互作用は有意ではなかったが、初歩的なスキル、感情処理のスキル、ストレスを処理するスキルにおいて、時間要因の主効果が有意であった（初歩的なスキル： $F(1,145) = 4.605, p = .034, \eta_p^2 = .031$ ；感情処理のスキル： $F(1,145) = 5.689, p = .018, \eta_p^2 = .038$ ；ストレスを処理するスキル：

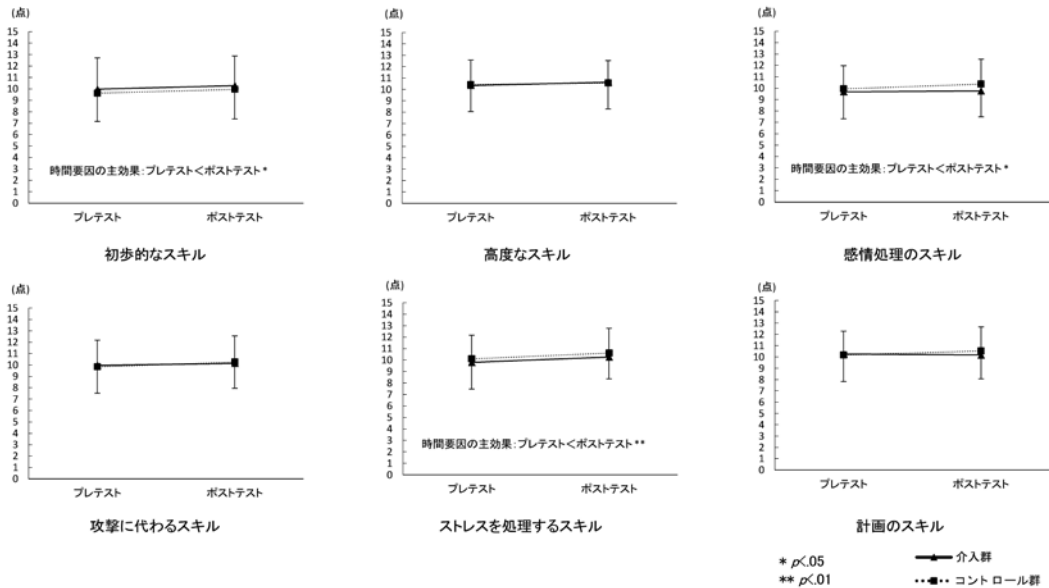


図3 KiSS-18 による下位尺度（6因子）得点の変化

$F(1,145) = 7.128, p = .008, \eta_p^2 = .047$ )。多重比較検定の結果、3因子ともプレテストよりもポストテストで有意に向上した(すべて  $p < .05$ )。また、因子構造を確認するための探索的因子分析では、有効な因子構造は抽出されなかった。

### (3) 運動部活動経験評価尺度による下位尺度得点の変化

運動部活動経験評価尺度の5因子(自己開示, 指導者からの生活指導, 挑戦達成, 周囲からのサポート, 努力忍耐)について, 群要因と時間要因による2要因分散分析を行った(図4)。その結果, 指導者からの生活指導の1因子のみで有意な交互作用が認められた( $F(1,143) = 10.394, p = .002, \eta_p^2 = .068$ )。単純主効果検定を行ったところ, コントロール群では有意な差は認められなかったが, 介入群ではポストテストがプレテストより有意に高く( $p < .001$ )。またプレテストとポストテストでコントロール群が介入群よりも有意に高かった(それぞれ  $p < .001, p = .037$ )。

また, 群要因の主効果は, 周囲からのサポート, 挑戦達成, 指導者からの生活指導の3因子で有意で, 自己開示で有意傾向を示し(周囲からのサポート:  $F(1,143) = 7.701, p = .006, \eta_p^2 = .051$ ; 挑戦達成:  $F(1,143) = 16.141, p < .001, \eta_p^2 = .101$ ; 指導者からの生活指導:  $F(1,143) = 17.932, p < .001, \eta_p^2 = .111$ ; 自己開示:  $F(1,143) = 2.873, p = .092, \eta_p^2 = .020$ )。いずれもコントロール群が介入群よりも高かった(自己開示は  $p = .092$ , 他のすべて  $p < .05$ )。

一方, 時間要因の主効果は, 指導者からの生活指導において有意であり( $F(1,143) = 5.419, p = .021, \eta_p^2 = .037$ )。ポストテストがプレテストより高かった( $p < .05$ )。なお, その他の因子において, 有意な交互作用および主効果は認められなかった。

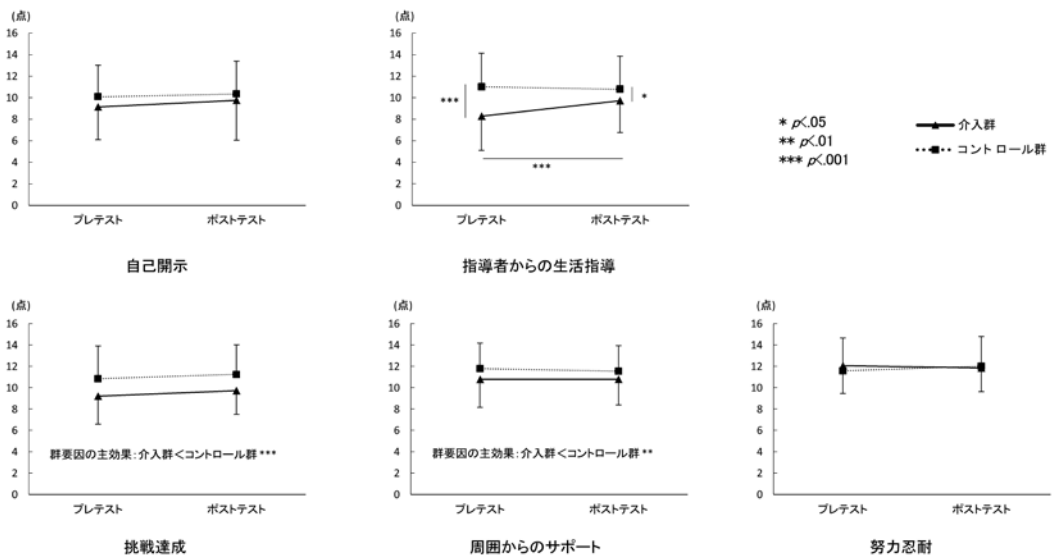


図4 運動部活動経験評価尺度による下位尺度(5因子)得点の変化

#### (4) 性別にみた各場面の設定課題に対する主観的評価の変化

チェックシートからみた各場面（練習，体力トレーニング，大学生生活，寮または自宅生活）の設定課題に対する主観的評価について，性別要因（男子，女子）と時間要因（第1-8回）による2要因分散分析を行った（図5）。その結果，全場面の交互作用において有意および有意傾向を示した（練習： $F(5.559,272.374) = 7.436, p < .001, \eta_p^2 = .132$ ；体力トレーニング： $F(4.045, 198.221) = 2.343, p = .056, \eta_p^2 = .046$ ；大学生生活： $F(5.077,248.781) = 12.299, p < .001, \eta_p^2 = .201$ ；寮または自宅生活： $F(4.919,241.038) = 4.822, p < .001, \eta_p^2 = .090$ ）。

また時間要因による主効果も全場面で有意であった（練習： $F(5.559,272.374) = 14.326, p < .001, \eta_p^2 = .226$ ；体力トレーニング： $F(4.045,198.221) = 12.317, p < .001, \eta_p^2 = .201$ ；大学生生活： $F(5.077,248.781) = 5.807, p < .001, \eta_p^2 = .106$ ；寮または自宅生活： $F(4.919, 241.038) = 4.801, p < .001, \eta_p^2 = .089$ ）。多重比較の結果，練習場面では第1回 < 第2・3・5-8回および第1-7回 < 第8回，体力トレーニング場面では第1-7回 < 第8回，大学生生活では第3・6回 > 第7・8回および第4回 > 第7回，寮または自宅生活で第1・2回 < 第3・4回および第1回 < 第6回であった。性別要因の主効果は，練習場面および大学生生活で有意または有意傾向であり（練習： $F(1.49) = 2.919, p = .094, \eta_p^2 = .056$ ；大学生生活： $F(1.49) = 7.100, p = .01, \eta_p^2 = .127$ ），練習場面では有意差はなかったが，大学生生活場面では女子は男子よりも高い値を示した（ $p = .01$ ）。

次に，全場面において単純主効果検定および多重比較検定を実施した。まず練習場面について，男女別に時間要因における各水準を比較した結果，男子では，第4-8回は第1回より，また第6-8回は第2回よりも有意に高かった。女子では，第8回は第1-7回よりも，また第2回は第1回よりも有意に高かった。さらに，時間要因の水準別に男女の平均得点を比較した結果，第4-7回で男子は女子よりも，また第2，8回で女子は男子より有意に高い結果となった（すべて  $p < .05$ ）。

同様に，体力トレーニング場面において，男子では，第4，6-8回が第1回よりも，また第5-8回が第2回より，さらに第8回は第2-7回よりも有意に高い結果となった。女子では，第8回が第2-4，6，7回よりも有意に高い結果となった。さらに第1回で，女子が男子より有意に高かった（すべて  $p < .05$ ）。

大学生生活場面について，男子では有意差は認められなかったが，女子では，第1-6回が第7，8回よりも有意に高かった。また，第1-4，6回で女子が男子よりも，また第7，8回で男子が女子よりも有意に高かった（すべて  $p < .05$ ）。

寮・自宅生活場面について，男子では，第6，7回が第1回よりも，また第7回が第2回よりも有意に高かった。女子では，第3，4，6回が第7回よりも，また第3回が第8回よりも有意に高かった。さらに，第7，8回で男子が女子よりも有意に高かった（すべて  $p < .05$ ）。

大学テニス部員のコミュニケーションスキル向上を目指した介入プログラムの効果

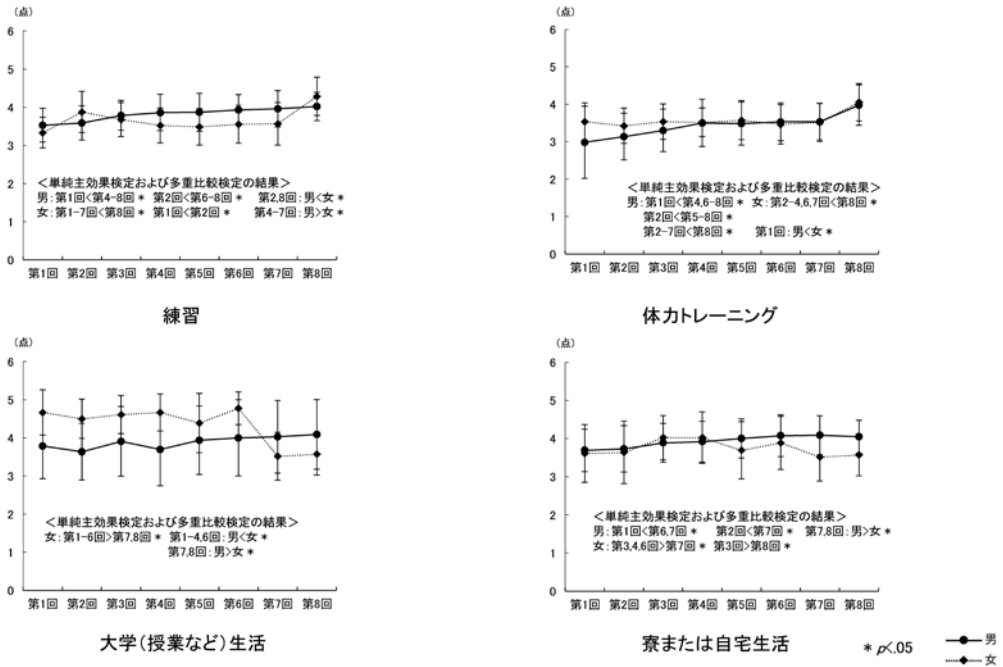


図5 性別にみた各場面(練習, 体カトレーニング, 大学生生活, 寮または自宅生活)の設定課題に対する主観的評価の変化

(5) 性別にみたコミュニケーションに関する主観的評価の変化

チェックシートからみたコミュニケーション(他部員とのコミュニケーション, 指導者とのコミュニケーション, 自己のコミュニケーションスキル向上)に関する主観的評価について, 性別要因と時間要因による2要因分散分析を行った(図6)。その結果, 自己のコミュニケーションスキル向上に関する主観的評価において, 交互作用が有意な傾向を示した( $F(5.268, 231.807) = 2.111, p = .061, \eta_p^2 = .046$ )。単純主効果検定として男女別に時間要因の各水準を比較した結果, 男子では, 第8回が第1回よりも有意に高く( $p = .017$ ), 女子では有意差は認められなかった。また, 時間要因の各水準別に男女を比較した結果, 第4回で男子が女子よりも有意に高かった( $p = .009$ )。

また時間要因の主効果は, すべてで有意傾向を示した(他部員とのコミュニケーション: $F(4.298, 193.431) = 2.035, p = .086, \eta_p^2 = .043$ ; 指導者とのコミュニケーション: $F(4.9215.588) = 2.003, p = .081, \eta_p^2 = .044$ ; 自己のコミュニケーションスキル向上: $F(5.268, 231.807) = 2.086, p = .064, \eta_p^2 = .045$ )。しかし, 多重比較の結果では有意差は認められなかった。また性別要因の主効果は, 指導者とのコミュニケーションと自己のコミュニケーションスキル向上で有意傾向を示した(指導者とのコミュニケーション: $F(1, 44) = 3.269, p = .077, \eta_p^2 = .069$ ; 自己のコミュニケーションスキル向上: $F(1, 44) = 3.436, \eta_p^2 = .072$ )が, 多重比較の結果, いずれも有意差は認められなかった。

大学テニス部員のコミュニケーションスキル向上を目指した介入プログラムの効果

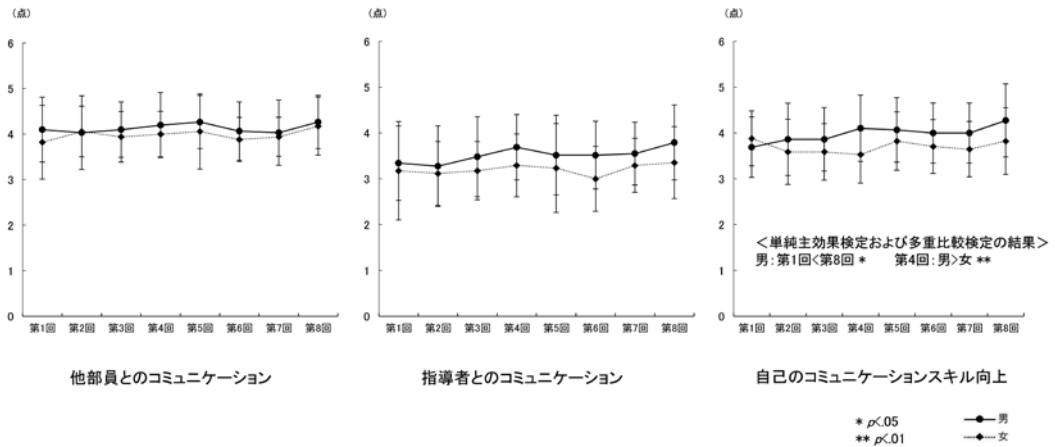


図6 性別にみたコミュニケーションスキルに関する主観的評価の変化

(6) 介入群の内省報告

介入群であるテニス部員の内省報告をみると、概ね3か月間の定期ミーティングに対し好意的な意見が多く、男子では、「周りとのコミュニケーションが増えて、いろいろ気づけて良かった」、「自分のためになった」、「積極的に行動するようになった」、「夜遅いのはキツかったが、楽しかった」、「色々な人の意見や考えが分かった」、「自分の思っていることが言えた」、「チームのプラスになったので、これからも続けた方が良い」、「ミーティングの重要性を感じた」、「正直最初は意味ないと思ったが、ミーティングを続けるうちに寮生活が改善されて良かった」、「非レギュラーだが、リーグで絶対に勝ちたいと思った」、「個人の目標への意欲が増した」、また女子では、「みんなと話し合える様になって嬉しかった」、「ミーティングのおかげで自分のできていないところが分かった」、「一人一人がチームのために何をすべきか考えて行動する様になった」、「目標が明確になり、自分がやるべきことが分かった」、「これからも定期的に行いたい」、「テニスの練習と同じくらいミーティングは大事だと思った」などが寄せられた。

しかし一方で、男子で「ミーティング時間が長いので、最後の方の内容が入って来なかった」、「オフの日にやりたくない」、「今までと変わりはない」という意見もあった。また、好意的な意見に加え、課題を指摘する報告もあり、例えば男子では「改善できているところはありますが、皆ができていないわけではない」、「ルールが変わり不満が解消されたが、寮生活ではもっと（課題を）意識することが重要であった」、「ふざけている人がいるのはもったいない」、「人数が多く、ダラダラしてしまうので、少人数で全員と話せた方が良い」、「個人がなんのために行っているかもっと考えるべき。ふざけたら意味がなくなる」、「指導者とのコミュニケーションは改善できていない」、女子では「もう少し積極的にコミュニケーションを取りたかった」という意見が挙げられた。

## 4 考察

本研究の目的は、大学テニス部員のコミュニケーションスキル向上を目指した介入プログラムを実施し、その効果を検討することであった。介入プログラムは、アサーションを用いたコミュニケーションスキルに関する講習会の実施と、3か月間の自主性を考慮した定期ミーティングの開催による、部全体としての課題抽出とそれらに対する取り組み、および評価であった。

群要因と時間要因による2要因分散分析の結果、社会的スキルを内包するライフスキルを多面的に測ることができる日常生活スキル尺度(島本・石井, 2006)では、「前向きな思考」因子において、介入群は有意に向上する傾向を示した。このことは、介入プログラムを実施する前から介入群は低値を示していたことから、介入プログラムにより向上しやすい状況であったことが考えられる。この結果は、大学における体育実技の授業で社会的スキル向上を意図したコミュニケーションの促進を図るプログラムを取り入れた野口ほか(2013)の研究でも同様の結果を示しており、介入プログラムはもともとスキルが低い者に対してより効果的となる可能性を示唆している。つまり、テニス部員の「前向きな思考」度合いは、コントロール群である柔道部員や体操部員より、もともと低値を示していたために、介入プログラムの影響が効果的に反映したものと考えられる。

では、なぜテニス部の「前向きな思考」度合いが低値を示していたのであろうか。コントロール群の柔道部や体操部は、テニス部と同一大学の個人競技であり、部全体でほぼ毎日練習を実施しているが、練習の継続性の中で練習内容の充実とその蓄積が推測される。しかし、テニス部の全体練習は週末の2日間のみで、例えば練習内容が充実していたとしてもその蓄積は顕著な差となって表れることが推測される。つまり、テニス部は個人競技がゆえに平日の練習は部員個人の責任で実施するよう委ねられているため、部全体で目標に向けた練習が展開される頻度は劇的に少ない特徴を有している。そのため、全体練習頻度の多い柔道部員や体操部員は、全体練習の継続に伴って「前向きな思考」度合いは部全体として維持され、一方のテニス部員は、週末の練習で一時的に高められたとしても、「前向きな思考」度合いは継続して維持できない状態であったことから低値を示したものと考えられる。

しかしながら、部員の自主性を考慮したミーティングを定期的で開催し、部全体の問題解決に当たる取り組みは、これまでになかった各部員の積極的な「前向きな思考」へと変換させ、それとともにライフスキルの向上をもたらすような具体的行動として出現してきたものと考えられる。例えば、介入群の内省報告をみると、「チームのプラスになったので、これからも続けた方が良い」、「ミーティングの重要性を感じた」のようにミーティングを肯定的に捉えるとともに、「周りとのコミュニケーションが増えて、いろいろ気づけて良かった」、「自分のためになった」、「ミーティングのおかげで自分のできていないところがあった」とする報告は、自身の気づきを得た成果を示し、「積極的に行動するようになった」、「一人一人がチームのために何をすべきか考えて行動するようになった」、「正直最初は意味ない

と思ったが、ミーティングを続けるうちに寮生活が改善されて良かった」という報告は、積極的な行動が寮生活等の課題を改善することにつながった成果として示されたことが理解できる。さらに、「個人の目標への意欲が増した」、「目標が明確になり、自分がやるべきことがわかった」というように、自身の目標を再認識する機会となったことや、「非レギュラーだが、(大学対抗の)リーグ戦で絶対に勝ちたいと思った」というように、非レギュラーであってもテニス部全体の目標を達成することに強い意欲を示した点は大変興味深く、積極的な思考への転換として捉えられよう。加えて、「夜遅いのはキツかったが、楽しかった」、「自分の思っていることが言えた」、「みんなと話し合える様になって嬉しかった」との報告は、自主性を考慮したミーティングに対する満足感を示した結果と考えられる。

また、群の主効果が認められた「自尊心」因子については、コントロール群は介入群よりも有意に高い値を示した。つまり、比較的 안전한 ネット型スポーツであるテニスと比して、コンタクトスポーツである柔道や危険性が高い体操では、「自分の尊厳を意識・主張して、他人の干渉を受けないで品位を保とうとする心理や態度」(新村, 2017)を示す傾向があり、競技特性の違いが示されたものと推測される。さらに、「個人的スキル」因子や、個人的スキルの1つの要素である「情報要約力」因子では、時間要因の主効果が認められ、介入プログラムの有無に関係なく、単に運動部経験を経ることによって獲得されるスキルの存在も示唆された。

次に、社会的スキルを示す KiSS-18 では、6 因子いずれも有意な交互作用は認められなかったことから、明確な介入プログラムの効果は見出せなかった。しかし、日常生活スキル尺度の「個人的スキル」因子や「情報要約力」因子と同様、KiSS-18 の「初歩的なスキル」、「感情処理のスキル」、「ストレスを処理するスキル」の因子でも、介入プログラムの有無に関係なく、単に運動部経験を経ることによって獲得されたスキルが示された。このことは、通常の大学運動部における活動経験自体による社会的スキル獲得の効果として捉えられ、集団生活の中で初歩的なスキルをはじめ、一時的な感情やストレスへの対処能力が育まれたものと判断される。テニス部員の内省報告では、3 か月間における自主性を考慮したミーティングは概ね肯定的に捉えられているが、例えば、「ふざけている人がいるのは勿体無い」、「人数が多く、ダラダラしてしまうので、少人数で全員と話せた方が良い」、「個人がなんのためにやっているかもっと考えるべき。ふざけたら意味がなくなる」という報告のように、完全ではないミーティングの現状を打破しようとする意図も窺え、このような意識の表出は介入プログラムの肯定的な影響として挙げられる。しかしながら、「ミーティング時間が長いので、最後の方の内容が入って来なかった」、「改善できているところはあるが、皆ができていないわけではない」、「オフの日にやりたくない」、「今までと変わりはない」というように、ミーティング時間に対する意見や一部ではあるが否定的な意見も示されたことから、介入プログラムとしてのミーティングに対する評価は部員個人でも異なることが課題として示された。

本研究では、社会的スキルの指標として KiSS-18 を用いたが、介入プログラムの効果を統計的に明らかにできなかった。このことは、因子分析の結果、有効な因子構造を抽出できなかったことが原因と考えられ、「調査対象者が異なると KiSS-18 の因子構造が異なる

場合がある」(野崎ほか, 2018) ケースに該当した結果と推測される。

また、運動部活動経験評価尺度の「指導者からの生活指導」因子において、介入群で介入プログラムの効果が認められた。これは、前述した日常生活スキル尺度の「前向きな思考」因子と同様に、介入プログラムを実施する前から介入群はコントロール群と比して低値を示していたことから、介入プログラムの影響を受けやすかったものと推測される。そして、部員の自主性を考慮した定期的なミーティングを通じ、アサーションを用いたコミュニケーションが多用された可能性があることや、抽出された部全体における課題の解決手段として指導者とのコミュニケーションが必要に迫られたことが推測でき、結果的に指導者からの生活指導という形で、指導者とのコミュニケーションが促進されたものと考えられる。その他、「周囲からのサポート」と「挑戦達成」の因子で群要因の主効果が有意であり、いずれもコントロール群が介入群よりも高かった。この結果は、ほぼ毎日練習を継続している柔道部および体操部では常に指導者の指導を受ける機会が多いだけでなく、指導者の指導による練習過程で、目標設定と目標達成が繰り返される競技特有の運動課題の存在が推測でき、指導者や他の部員のサポートを得ながら充実した練習内容となっていたことが窺える。

これまでの日常生活スキル尺度や KiSS-18、および運動部活動経験評価尺度の結果では、介入プログラムの効果を統計的に明らかにできた項目はわずかに一部であった。そこで、テニス部の練習環境や生活形態(男子部員:寮生活, 女子部員:自宅生活)が男女で異なっていたことから、性別にみた各場面(練習, 体力トレーニング, 大学生活, 寮または自宅生活)の設定課題に対する主観的評価とコミュニケーションに関する主観的評価の変化について、次に考察する。

性別要因と時間要因による2要因分散分析の結果、やはり練習環境や生活形態の違いが反映し、すべての場面における設定課題に対する主観的評価で有意な交互作用が認められた。特に、男子部員における練習, 体力トレーニング, 寮または自宅生活の場面において、3か月間の中程以降で主観的評価が有意に向上したのに対し、女子部員は4場面すべてにおいて後半の第7回や第8回で主観的評価が有意に向上した。つまり、男子部員では比較的早期に主観的評価が高まる傾向を示したが、女子部員は介入プログラムの終盤で高まった。またコミュニケーションに関する主観的評価の変化では、「自己のコミュニケーションスキル向上」に関する男子部員の主観的評価が、介入前(第1回)よりも介入後(第8回)で有意に高くなった。これらの結果は、寮生活をしている男子部員と一人暮らしを含む自宅生活をしている女子部員との差異が反映したものと考えられる。つまり、寮での集団生活を送っている男子部員は、部全体の課題も多いが問題解決も速やかで、その結果、自身のコミュニケーションスキル向上を認識していた。これに対し、個々別々に生活している女子部員は、部全体の問題解決に時間を要したことが推察され、結果としてコミュニケーションに関する主観的評価は向上しなかった。つまり、コミュニケーションスキル等の社会的スキル向上をより効果的に図る介入プログラムとするためには、生活環境を考慮したプログラム内容を男女別に検討することが重要であることが示唆された。

本研究の結果、大学テニス部に対する介入プログラムの効果は僅かであるが認められ、



内省報告によっても補完された。また、介入プログラムの効果は、部全体で設定した課題に対する主観的評価の向上においても確認できるが、コミュニケーションスキル向上の成果としてはまだ十分とはいえない。したがって、大学運動部員が日々充実した運動部活動となるような自らの取り組みをより長期的な視野に立って継続することが重要であると考えられる。しかし、本研究におけるテニス部への介入は研究者および指導者の意図が反映しており、学生主体の自立型運動部活動の運営には至っていない。本来、自主性を持ったミーティング等を介して部員相互のコミュニケーションを深める必要性や、部全体による課題の策定および問題解決を部全体として部員自ら進んで取り組む態度の重要性を部員全員に理解させ、結果として、部員自らが定期的なミーティングの必要性を請い、その自主的活動を通して、より効果的にコミュニケーションスキルを向上させることが可能となろう。

## 5 まとめ

本研究の目的は、大学テニス部員を対象としたコミュニケーションスキル向上を目指した介入プログラムの効果を検討することであった。具体的な介入プログラムは、1) スポーツ心理学を専門とする指導者によるアサーションを用いたコミュニケーションスキルに関する講習会の実施と、2) 毎月1回、部員の自主性を考慮したミーティングによる、部全体としての課題抽出とそれらに対する取り組み、および評価とし、3か月間継続して行った。調査対象者は同一大学である個人競技の運動部員とし、介入群にテニス部員、コントロール群に柔道部員および体操部員を割り当てた。なお、介入プログラムの前後には、プロフィール、日常生活スキル尺度、KiSS-18、運動部活動経験評価尺度を含んだ質問紙法による調査を実施した。

その結果、大学テニス部員に対する介入プログラムの効果は僅かであるが認められ、内省報告によって補完された。また、部全体で設定した場面ごとの課題に対する主観的評価では、男子部員では介入プログラムの中盤以降に高まり、女子部員は終盤で高まった。さらに、自己のコミュニケーションスキル向上に関する主観的評価は、男子部員の「自己のコミュニケーションスキル向上」について、介入前よりも介入後で有意に高まった。

したがって、コミュニケーションスキル向上を目指した介入プログラムとして、アサーションを考慮したコミュニケーションスキルに関する講習会や、3か月間にわたる自主性を考慮した定期ミーティングの継続は有効であったことが示唆された。しかし、それらの効果は僅かであったことから、より長期的な視野に立った生活環境等を考慮した介入プログラムの必要性や、学生主体の自立型運動部活動の運営に基づいた取り組みが重要であることが示唆された。

## 〔注〕

- 1) 「ライフスキル」は日常一般場面で用いられる心理的あるいは社会的スキルを、また「心理社会的スキル」はスポーツ場面で用いられる心理的あるいは社会的スキルを示す(杉山, 2004)。

## 付記

本研究は、平成30年度日本大学文理学部人文科学研究共同研究費および日本学術振興会平成30年度科学研究費助成事業・基盤研究(C)(研究代表者：磯貝浩久)の助成を受けて行われた。

## 〔参考文献〕

- 相川 充・藤田正美(2005)「成人用ソーシャルスキル自己評価尺度の構成」『東京学芸大学紀要1部門』第56巻, pp.87-93。
- 池上寿伸, 坂田道孝(1992)「少年スポーツ活動における継続性に及ぼす要因に関する研究」『佐賀大学教育学部研究論文集』第39巻, 第2号(Ⅱ), pp.83-104。
- 上地広昭・竹中晃二・鈴木英樹・岡浩一郎(2003)「子どもの身体活動が社会的スキルおよびストレスナーに対する認知的評価に及ぼす影響」『健康心理学研究』第16巻, 第1号, pp.11-20。
- 大野貴司・徳山性友(2015)「わが国スポーツ組織の組織的特性に関する一考察—そのガバナンス体制の構築に向けた予備的検討—」『岐阜経済大学論集』第49巻, 第1号, pp.21-40。
- 菊池章夫編(2007)『社会的スキルを測る: KiSS-18ハンドブック』川島書店。
- 小出 京・稲谷ふみ枝(2009)「大学生を対象としたストレスマネジメント教育プログラム開発—アサーション・トレーニングを中心としたプログラム」『久留米大学心理学研究』第8巻, pp.61-68。
- 洪倉崇行・西田 保・佐々木万丈・北村勝朗・磯貝浩久(2018)「高校運動部活動における心理社会的スキルの日常生活への般化: 3時点での交差遅れ効果モデルによる検討」『体育学研究』第63巻, 第2号, pp.563-568。
- 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』第54巻, 第2号, pp.211-221。
- 島本好平・石井源信(2008)「大学生における運動部活動経験評価尺度の開発」『スポーツ心理学研究』第35巻, 第2号, pp.27-40。
- Jones, W. H. and Russell, D. (1982) "The social reticence scale: An objective instrument to measure shyness," *Journal of Personality Assessment*, Vol.46, pp.629-631.
- 杉山佳生(2004)『日本スポーツ心理学会編, 最新スポーツ心理学: その軌跡と展望』大

修館書店。

杉山佳生 (2008) 「スポーツ実践授業におけるコミュニケーションスキル向上の可能性」『大学体育学』第5巻, 第1号, pp.3-11。

大坊郁夫 (2006) 「社会的スキル・トレーニングに生かされる言語・非言語コミュニケーションの働き」『電子情報通信学会技術研究報告, HCS, ヒューマンコミュニケーション基礎』第106巻, 第219号, pp.31-36。

Danish, S. J., Forneris, T., and Wallace, I. (2005) “Sport-based life skills programming in the schools,” *Journal of applied school psychology*, vol.21, pp.41-62.

WHO : 川端徹朗ほか監訳 (1997) 『WHO ライフスキル教育プログラム』大修館書店。

辻 大介 (1996) 「若者におけるコミュニケーション様式変化」『東京大学社会情報研究所紀要』第51巻, pp.42-61。

中込四郎 (1993) 『危機と人格形成 スポーツ競技者の同一性形成』道和書院。

野口和行・須田芳正・村松 憲・村山光義・加藤大仁 (2013) 「学生の社会的スキル向上を目指した体育実技実践の試み」『慶應義塾大学体育研究所紀要』第52巻, 第1号, pp.11-20。

野崎真代・高橋正則・磯貝浩久 (2018) 「思春期の継続的なスポーツ活動経験が大学生の社会的スキルに及ぼす影響」『桜門体育学研究』第53巻, pp.31-45。

平木典子 (1993) 『アサーション・トレーニング さわやかに自己表現>のために』金子書房。

不破ひかり・高橋知音 (2016) 「社会的スキルの“主観的他者評価”と“実際の他者評価”のズレにおけるシャイネスの影響の検討」『信州心理臨床紀要』第15号, pp.63-69。

松田 亮・田村孝洋 (2017) 「スポーツ指導経験が大学生の社会的スキルの向上に及ぼす効果に関する研究—大学運動部活動がもたらす非認知スキルの関与について」『広島経済大学研究論集』第40巻, 第1号, pp.33-43。

松本裕史・中西 匠・西田順一・柳 敏晴 (2016) 「ボディシステムを用いたスキー実習が女子大学生の社会的スキルに及ぼす影響：問題解決因子およびコミュニケーション因子の変化に着目して」『健康運動科学』第6巻, 第1号, pp.23-29。

## (Abstract)

The purpose of this study was to investigate the effects of an intervention program for improving communication skills of members of collegiate tennis team. The concrete intervention programs were 1) to execute a course of training session for communication skill with assertion skills by a sport psychologist, and 2) to extract the tasks as a team, and to make every effort to resolve and evaluate them by voluntary meetings of members once a month for three months. Subjects were 165 individual sports athletes of a same university, and were assigned 59 members of a tennis team as an intervention group, and 106 members of judo and gymnastic teams as a control

group. Some surveys including profiles, Daily life skills scale for collegiate students, KiSS-18 (Kikuchi's scale of social skills), and Experience scale in athletic clubs for university students, were carried out before and after the intervention program by a questionnaire method. As a result, the effects of the intervention program to collegiate tennis athletes was a little recognized, and it was able to complement them by their introspection report. In addition, the subjective evaluations to their tasks set by the whole team and to their communication skills were improved. Therefore, it suggested that the intervention programs for three months to improve communication skills of collegiate tennis athletes could be effective.