

## 14. 大学生柔道実践者におけるライフスキルの特徴

兵庫教育大学大学院	垣田 恵佑
兵庫教育大学大学院	島本 好平
神戸医療福祉大学	山本 浩二
法政大学	永木 耕介
帝京大学	佐藤 康宏

## 14. The characteristics of life skills for student judo practitioners

Keisuke KAKITA	(Hyogo University of Teacher Education)
Kohei SHIMAMOTO	(Hyogo University of Teacher Education)
Koji YAMAMOTO	(Kobe University of Welfare)
Kosuke NAGAKI	(Hosei University)
Yasuhiro SATO	(Teikyo University)

### Abstract

The purpose of this research was to reveal the characteristics of life skills of student judo practitioners. 206 Japanese student judo practitioners; (112 males and 94 females, mean age=19.7±1.1, experience mean years=9.2±4.1) participated in this research. They answered the Appraisal Scale of Required Life Skills for College Student Athletes (Shimamoto et al., 2013) measuring following 10 life skills: stress management, setting goals, 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 well-being. Firstly, a significant positive relationship between the competitive results and life skills was revealed. The setting goals score of judo practitioners who have the experience to participate in the inter-college judo tournaments is significantly higher than the score of judo practitioners who do not have that experience. Secondly, the correlation analysis results showed that (1) there are strong positive correlations of taking responsibility for one's own behavior with thinking carefully, being humble, and always making one's best effort ( $r=.67$ ,  $r=.65$ ,  $r=.62$ ,  $p<.001$ ), thinking carefully with always making one's best effort ( $r=.69$ ,  $p<.001$ ),

respectively; (2) there are weak positive correlations of physical health and well-being with maintaining etiquette and manners, appreciating others, and communicating ( $r=.17$ ,  $r=.19$ ,  $p<.05$ ,  $r=.19$ ,  $p<.01$ ); (3) there is no significant correlation between the years of judo practice and life skills. Thirdly, the analysis of gender differences indicated that; (1) men's score of setting goals is significantly higher than women; (2) women's score of maintaining etiquette and manners is significantly higher compared to men. In the future research, it is needed to construct the effective life skills program for judo practitioners based on the results of this research.

## I. 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年の東京オ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。

現在、個人の問題行動の予防に関してはライフスキル (Life Skills) 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。「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) 等と定義されるライフスキルは、目標設定スキルやコミュニケーションスキル、ストレスマネジメントスキル等の数多くのスキルから構成される広義な概念であり、国内では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とされ (川畑, 1997; 上野, 2001), 体育・スポーツ心理学領域では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)。

また海外、特に米国ではスポーツ活動とライフスキル獲得の関連性に着目したライフスキル獲得を目的とするスポーツを通じたライフスキルプログラム (Life Skill Program:以下LSP) が多数作成されており、SUPER (Sports United to Promote Education and Recreation) プログラムやジョージア工科大学トータルパーソンプログラムを基礎に作成された、CHAMPS (Challenge Athletes Minds for Personal Success) プログラムは、実際に効果のあるものとして米国を中心とした多くのスポーツ関係者によって認識されており、特にトータルパーソンプログラムにおいては、心と魂と体の成長バランスの取れた人間形成教育を目的として、全米の大学約1000大学に導入されている (吉田, 2013)。

このような成功例をモデルとして、現在国内においても、「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) 等のさまざまな競技種目において海外のLSPを参考にしたもの、または指導者自身の経験則に基づいて作成されたLSPが活発に実践されている。(島本ほか, 2013) これらLSPの実践はまた試験的な段階ではあるが、近い将来、広く一般化されたLSPの開発に寄与するものであると考えられる。

一方、今後アスリートを対象としたLSPの効果を高めていくためには、ライフスキルという概念の普及と同時にアスリートのライフスキルの特徴を明らかにすることが必要であると考えられる。なぜなら、LSPを作成する過程において、プログラム対象者のライフスキルの特徴を捉えたうえでプログラムを作成したほうがより効果的なLSPの開発が望めるからである。

先行研究において、ある特定のスポーツ競技者のライフスキルの特徴を明らかにした研究は少ないのが現状である。清水・島本（2012）による男子大学生レスリング競技者を対象とした研究では、「競技成績」とライフスキルの「目標設定」、「考える力」、「最善の努力」の3側面において競技成績の高い者の方が、ライフスキルの獲得レベルも高いという結果を明らかにしている。また島本・米川（2014）による高校生ゴルフ競技者を対象とした研究では、「競技成績」とライフスキルの「目標設定」、「最善の努力」、「責任ある行動」、の3側面において競技成績の高いものが、ライフスキルの獲得レベルも高いという結果を明らかにしている。これらの研究結果は、島本ら、の言葉を借りれば、「競技成績と正に関連するライフスキルは、競技種目によって異なる可能性がある」（清水・島本、2012；島本・米川、2014）、ということである。男子大学生レスリング競技者と高校生ゴルフ競技者において競技成績に関連するライフスキルのうち共通しているのは、「目標設定」と「最善の努力」、一方共通していないのは「責任ある行動」と「考える力」である。

これらの先行研究から、競技成績と正に関連するライフスキルに競技種目の特性が反映されているのであれば、ライフスキルの特徴にも競技種目の特性が反映されるのではないかと考えられる。今後アスリート全般に適応可能なLSPの開発や効果的な運用を進めていく為には、競技種目ごとのアスリートのライフスキルの特徴を把握しその特性に応じたLSPの開発が必要であると考えられる。

そこで本研究は、アスリートのライフスキルの特徴を明らかにすることを目的とした。調査対象者は近年、問題行動や暴力事件等でメディアへの露出が多く見られる「大学生柔道実践者」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。

## II. 方法

### 調査対象者

調査対象者は、私立大学（関西地区6大学、関東地区1大学）に所属する柔道実践者236名である。また、これら調査協力者はその大半が、インターハイや国体などで優秀な競技成績を収め推薦入試を利用して大学に入学した競技レベルの高い競技者である。なお分析には、回答に不備が見られなかった206名（男子112名、女子94名、平均年齢 $19.7 \pm 1.1$ 歳、競技継続平均年数 $9.2 \pm 4.1$ 年）を対象とした（有効回答率96.8%）。

### 調査時期と手続き

調査は2013年11月初旬から12月中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。アンケートは郵送調査法によって行われた。

### 調査内容

**フェイスシート項目** 調査票の冒頭では、年齢、性別、競技経験年数、所属大学について回答を求めた。

**競技成績** 高校時代における成績として全国高校総体（以下、インターハイ）での最高の競技成績を、また大学時代における成績として全日本学生柔道体重別選手権（以下、インカレ）での最高の競技成績をそれぞれ回答してもらった。

**大学生アスリート用ライフスキル評価尺度** 島本ほか（2013）が開発した尺度で、調査対象

者のライフスキルを評価するのに用いた。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、「ストレスマネジメント」、「目標設定」、「考える力」、「感謝する心」、「コミュニケーション」、「礼儀・マナー」、「最善の努力」、「責任ある行動」、「謙虚な心」、「体調管理」の10側面40項目から評価することができる(表1)。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。なおアンケート実施に際しての説明として、「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。」と冒頭に加え、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

本研究では柔道実践者のライフスキルの特徴を、①ライフスキル間の関連、②ライフスキルの性差、③ライフスキルと競技経験年数との関連、④ライフスキルと競技成績との関連、の4つの観点から検証した。①についてはライフスキルの各下位尺度得点を算出後、Pear-sonの積率相関係数を算出した。②については、男女ごとにライフスキルの各下位尺度得点を算出後、対応のないt検定により検証した。③については、ライフスキル各下位尺度得点を算出後、競技経験年数とのPear-sonの積率相関係数を算出した。そして、④については、インターハイとインカレともに、上位群(ベスト16以上)と下位群(ベスト32以下)、予選下位群(予選敗退)、非レギュラー群(予選未出場)をそれぞれ抽出し、4群におけるライフスキル各下位尺度得点の平均値差を一元配置分散分析により検証した。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。なお、すべての分析ではIBM SPSS Statistics 22.0を使用し、有意水準は5%とした。

表1 ライフスキル評価尺度(島本ほか, 2013)における下位尺度と項目の一覧

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	q 5 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 q 15 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 q 25 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 q 35 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	q 6 試合中に悪質なヤジを飛ばすようなことはしない q 16 感情的な挑発行為や言動は行わない q 26 対戦相手や審判に失礼になるようなことはしない q 36 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	q 7 同じような失敗を二度繰り返さないようにしている q 17 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 q 27 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 q 37 失敗から得た教訓を今後活かしている
考える力	q 8 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 q 18 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 q 28 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 q 38 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	q 9 たとえはめられたとしても、いつまでもその事で浮かれることはない q 19 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 q 29 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 q 39 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	q 10 お礼の言葉は、はっきりと声を出して伝えている q 20 「ありがとう」の気持ちを素直に表現することができる q 30 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 q 40 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) 項目番号は本研究における調査票で使用したもの

### Ⅲ. 結 果

#### ① ライフスキル間の関連

表 2 には、各下位尺度間に実施した相関分析の結果を示している。まず全体的な傾向として、「目標設定」と「礼儀・マナー」の相関関係を除くと ( $r=.06, ns$ )、相関係数の値はいずれも有意となった。有意な相関関係の内、相関係数の値が特に高かったのは、「責任ある行動」と、「考える力」、「謙虚な心」、「最善の努力」の関係 (順に、 $r=.67, r=.65, r=.62$ , いずれも  $p<.001$ )、また、「考える力」と「最善の努力」の関係であった ( $r=.69, p<.001$ )。反対に有意な相関関係の内、相関係数の値が特に低かったのは、「体調管理」と「礼儀・マナー」、「感謝する心」、「コミュニケーション」の関係であった (順に  $r=.17, r=.19, p<.05, r=.19, p<.01$ )。

#### ② ライフスキルの性差

表 3 には各下位尺度に実施した対応のない t 検定の結果を示している。分析の結果、「目標設定」において男性の方が有意に平均値が高いことが示された ( $t=2.05, p<.05$ )。また、「礼儀・マナー」において女性の方が有意に平均値が高いことが示された ( $t=2.41, p<.05$ )。この他の下位尺度においては有意差は示されなかった。

## ③ ライフスキルと競技経験年数との関連

相関分析の結果、競技経験年数との関係が有意となったのは「体調管理」のみであった( $r=.15$ ,  $p<.05$ )。しかし、その相関係数の値は、実質的には「ほとんど関係がない」と解釈される低いものであった。

## ④ ライフスキルと競技成績との関連

表4には各々の群におけるライフスキル各下位尺度の平均値と標準偏差(SD)、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、調査対象者のインターハイ、インカレにおける競技成績の詳細を記すと、前者においては上位群(ベスト16以上)が42名、下位群(ベスト32以下)が51名、未出場群(予選下位)が104名、非レギュラー群(予選未出場)が9名であった。後者では上位群(ベスト16以上)が20名、下位群(ベスト32以下)が29名、未出場群(予選下位)が122名、非レギュラー群(予選未出場)が35名であった。

続いて、分散分析の結果、インカレの競技成績において、目標を設定し、その達成のための計画を具体的に立てる「目標設定」においてのみ主効果が認められた。多重比較の結果、上位群と非レギュラー群の間において有意差が認められ( $p>.05$ )、前者の群の方が高い値を示した。インターハイの競技成績においては、いずれの下位尺度においても主効果は認められなかった。

表2 ライフスキル評価尺度の下位尺度間に実施した相関分析の結果 (n=206)

	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②
①ストレスマネジメント	.23	.25	.26	.25	.20	.50	.42	.35	.21
②目標設定	.24	.33	.52	.50	<u>.06</u>	.20	.22	.52	
③考える力	.25	.53	<u>.67</u>	<u>.69</u>	.30	.42	.50		
④感謝する心	<u>.19</u>	.53	.54	.45	.48	.51			
⑤コミュニケーション	<u>.19</u>	.45	.46	.40	.31				
⑥礼儀・マナー	<u>.17</u>	.44	.42	.34					
⑦最善の努力	.36	.53	<u>.62</u>						
⑧責任ある行動	.26	<u>.65</u>							
⑨謙虚な心	.21								
⑩体調管理									

注1) ②と⑥の相関関係のみns, その他はいずれも $p<.001$

注2) 下線のある相関関係は、本文の「ライフスキル間の関連」で言及しているもの

表3 性別ごとの各下位尺度得点の基本統計量と対応の無いt検定の結果

	男性 (n=112)		女性 (n=94)		t 値
	平均値	SD	平均値	SD	
ストレスマネジメント	11.22	2.57	11.39	3.13	.14
目標設定	10.60	2.47	9.70	2.21	2.05*
考える力	11.17	2.06	11.09	1.96	.29
感謝する心	11.71	2.29	12.42	2.08	1.54
コミュニケーション	11.60	2.40	11.54	2.41	.19
礼儀・マナー	11.93	2.43	12.73	2.29	2.41*
最善の努力	10.97	2.39	11.17	2.25	.60
責任ある行動	11.65	1.98	11.70	1.99	.19
謙虚な心	11.55	2.12	11.82	1.81	.96
体調管理	10.38	1.71	10.06	1.94	1.23

注1) 各下位尺度の得点範囲はいずれも4-16

注2) \*  $p < .05$

表4 競技成績ごとの各下位尺度得点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

	①:上位群 (n=20)		②:下位群 (n=29)		③:未出場群 (n=122)		④:非レギュラー群 (n=35)		F値 (3,202)	多重 比較
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD		
ストレスマネジメント	11.60	2.76	11.34	3.33	11.29	2.65	11.11	3.14	.12	
目標設定	11.70	2.45	10.24	2.86	10.14	2.52	9.09	2.60	4.40*	①>④
考える力	11.40	1.87	11.10	2.09	11.20	2.00	10.77	2.07	.534	
感謝する心	13.55	2.03	12.96	2.28	13.16	2.10	12.57	2.62	1.22	
コミュニケーション	12.00	2.00	11.59	2.78	11.54	2.44	11.43	2.18	.258	
礼儀・マナー	12.90	1.99	11.55	2.79	12.53	2.27	11.71	2.51	2.49	
最善の努力	11.25	2.22	11.24	2.57	11.02	2.36	10.97	2.20	.132	
責任ある行動	12.40	1.90	11.52	2.32	11.59	2.03	11.66	1.49	1.02	
謙虚な心	12.45	2.01	11.48	1.78	11.68	1.97	11.34	2.16	1.43	
体調管理	10.30	2.13	10.55	2.08	10.19	1.78	10.11	1.77	.373	

注) \*  $p < .05$

#### IV. 考察

##### ① ライフスキル間の関連について

柔道の競技特性からライフスキル間の相関関係をとらえると、柔道競技は、ゴールデンスコア方式による延長戦を除いて、4分から5分という短い試合時間の中で一本を取った者、または試合終了までに、技の効果、反則ポイントにおいて優勢だった者が勝利する競技である。そのため、試合はめまぐるしく展開し競技者は一瞬の判断において技の選択やその後の行動を取捨選択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。今回、「責任ある行動」と「考える力」、「謙虚な心」、「最善の努力」との間においてそれぞれ高い正の相関係数が示された。その中で特に関連が強かった、「考える力」と「責任ある行動」に注目すると、まず、「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」という心理特性を表している。「責任ある行動」とは、「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。試合時間の短い競技である柔道は、相手に技の効果によるポイントや反則ポイントを取られてしまうとすぐに反撃し、相手のポイントに並ぶ、もしくは技のポイントにより有利に立たなければすぐに時間が経ち、敗北してしまう。このような状況においては、即座の状況判断とミスを挽回するための行動が同時に求められる。柔道実践者においてはこのような状況を多く経験するため、結果として「考える力」と「責任ある行動」の間に強い正の相関関係が示されたのではないかと考えられる。

##### ② 性差について

本研究において女性の方が平均値が有意に高いと示された「礼儀・マナー」については、島本ほか(2013)による計22の競技種目の大学生アスリートを対象とした先行研究においても同様の結果が示されている。しかし、男性の方が平均値が有意に高いと示された「目標設定」においては、同様の結果は示されておらず、また他の先行研究においてもこのような結果が示

されたものはない。

一般的に女性は男性よりも協調性が高いとされている。具体例を挙げると、多くの場面において友人と行動を共にする、言葉によるコミュニケーションも男性よりも多くみられる。その反面、常に周りに気を配る傾向があるため、男性に比べると女性は主体性が低い可能性がある。

目標設定は自分自身の課題の克服に向かって主体的に取り組まれるものであり、結果として男性の方が「目標設定」の評価が高く示されたと推察される。

### ③ ライフスキルと競技経験年数との関連

柔道実践者における、ライフスキルの獲得において競技経験年数との関係性はなく、むしろどのような経験を積んだか、いわゆる「経験の質」が重要であることが示唆された。今後の課題としては、柔道実践者においてどのような経験がライフスキルの獲得に正の影響を与えるのかを明らかにする必要があるだろう。

### ④ ライフスキルと競技成績との関連

本研究において、競技成績との正の関連が示された「目標設定」においては、清水・島本(2012)の男子大学生レスリング競技者を対象とした研究、島本・米川(2014)の高校生ゴルフ競技者を対象とした研究と同様の結果であった。これらの先行研究から、目標設定スキルは競技成績との強い関連が示唆されており本研究の結果はこれを支持する結果となった。また本研究においての「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、抽象的な計画ではなく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、「目標設定」はインカレの競技成績との間に正の関連を示したのではないかと考えられる。

なお、本研究では、競技者自身の過去の競技成績とライフスキルの関連を明らかにしているが、この方法では、ライフスキルと競技成績の因果関係まで言及することはできない。今後、ライフスキルと競技成績との関連を詳細に明らかにするためには、清水・島本(2012)、島本・米川(2014)における研究デザインのように、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していく必要がある。

## V. まとめ

今後、柔道実践者に適応可能なLSP開発を行うにあたって、競技成績との正の関連が示された「目標設定」に着目したLSPの開発が必要である。特に女性は、男性よりも「目標設定」の値が低いことから、女性に対してはLSPによるより重点的な「目標設定」に対しての働きかけが必要であると考えられる。

## 謝 辞

本研究を実施するにあたり、各大学柔道部の監督ならびにコーチの先生方、そして、学生の皆さんにご協力いただきました。ここに記して感謝の意を申し上げます。



## 付 記

本論文は、第25回兵庫体育・スポーツ科学学会大会ならびに、第7回アジア南太平洋国際スポーツ心理学会大会において発表された内容に加筆・修正を行いまとめられたものです。

## 文 献

- 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.
- 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, 来田宜幸, 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—, 同志社スポーツ健康科学, 2 : 61 - 72.
- 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, 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.
- 島本好平, 米川直樹 (2014) : 高校生ゴルフ競技者におけるライフスキルと競技成績との関連, 体育学研究, 59 (2) : 817 - 827.
- 清水聖志人, 島本好平 (2012) : 男子大学生レスリング競技者におけるライフスキルと競技成績との関連, 体育経営管理論集, 4 : 47 - 53.
- 東海林祐子 (2009) : ライフスキルプログラムの実践, Sports medicine, 21 (7) : 36 - 38.
- 東海林裕子, 堀越正巳 (2011) : 子供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—, Sports medicine, 23 (4) : 29 - 33.
- 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 pp.155 - 160.
- 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.
- 吉田良治 (2013) : ライフスキル・フィットネス—自立のためのスポーツ教育—. 岩波書店:東京, pp.1 - 33.
- WHO ライフスキル教育プログラム. (1997) : 川畑徹朗, 西岡伸紀, 高石昌弘, 石川哲也監訳, 大修館書店, pp.9-30.