

区分	課程
----	----

(論文 様式)

大学生のライフスキルと運動習慣に関する  
中日比較研究

スポーツ科学研究科 スポーツ科学専攻

学籍番号 213D05  
氏名 陳 昱龍  
研究指導 土屋裕睦 教授

# 目次

<b>第 1 章 序章</b> . . . . .	1
1.1. 中国と日本における大学生の現状 . . . . .	1
1.2. ライフスキルの定義 . . . . .	3
1.3. ライフスキルとスポーツに関する先行研究 . . . . .	4
1.4. 本研究の目的 . . . . .	6
1.4.1. 研究目的 . . . . .	6
1.4.2. 研究方法 . . . . .	7
1.5. 本研究の構成 . . . . .	7
<b>第 2 章 中国語版日常生活スキル尺度の作成</b> . . . . .	10
2.1. はじめに . . . . .	10
2.1.1. ライフスキルと中国における体育政策 . . . . .	10
2.1.2. これまでのライフスキル尺度に関する研究 . . . . .	11
2.1.3. 中日比較の背景 . . . . .	12
2.2. 尺度の信頼性と妥当性の検討(研究 1) . . . . .	13
2.2.1. 目的 . . . . .	13
2.2.2. 方法 . . . . .	13
2.2.2.1. 調査対象・期間 . . . . .	13
2.2.2.2. 尺度の翻訳 . . . . .	13
2.2.2.3. 質問項目 . . . . .	16
2.2.2.4. 手続き . . . . .	16

2.2.3. 結果	16
2.2.3.1. 妥当性	16
2.2.3.2. 信頼性	20
2.3. 考察	20

### 第3章 過去の運動経験がライフスキルに与える影響

-中日比較を通しての検討-	22
3.1. はじめに	22
3.2. 方法	24
3.2.1. 調査対象・期間	24
3.2.2. 質問項目	24
3.2.2.1. 大学生の属性	24
3.2.2.2. 倫理的配慮	25
3.2.2.3. ライフスキルの測定	25
3.2.2.4. 統計処理	25
3.3. 結果と考察	26
3.3.1. 運動経験とライフスキルについて中日間の 比較との関連	26
3.3.2. 運動経験とライフスキルとの関連	29
3.4. まとめ	32

### 第4章 ライフスキルとスポーツ参加動機の関連

4.1. はじめに	33
4.2. 方法	34
4.2.1. 調査対象・期間	34
4.2.2. 質問項目	34

4.2.2.1. 大学生の属性	34
4.2.2.2. ライフスキルを測る尺度	34
4.2.2.3. 運動への参加動機を測る尺度	35
4.2.2.4. 手続き	35
4.3. 結果	36
4.3.1. 平均値の比較	36
4.3.2. 運動参加動機のライフスキルへの影響	38
4.3.2.1. 相関分析の結果	38
4.3.2.2. 多重共線性の発生の有無	38
4.3.2.3. 重回帰分析の結果	41
4.4. 考察	45
<b>第5章 総括と展望</b>	<b>47</b>
5.1. 本研究のまとめ	47
5.2. 中国語版尺度作成のまとめ	49
5.3. 影響検討過程のまとめ	49
5.4. 今後の課題と展望	53
5.4.1. サンプルング方法・工夫	53
5.4.2. 縦断調査	53
5.4.3. 発達段階の検討	53
謝辞	55
引用文献	58
博士論文に関する研究業績一覧	65
資料	67

# 第 1 章

## 序 章

### 1.1. 中国と日本における大学生の現状

近年, 大学生の不登校やひきこもりの問題が深刻な社会問題となっている. 2008年末に日本の厚生労働省により行われた報告では, 全国の大学生約300万人に近いほど, 不登校は約3%に当たる約8万人で, そのうち約3人がひきこもりの可能性がある」と指摘されている.

中国においても, 新しい生活環境に馴染み, 大学生生活が楽しいと実感している大学生は20%に至らず, そのほか80%の大学生は対人関係が軽視で孤独と感じており, さらにその中の約20%が他者との関係, 学業, 恋愛, 就職等について, 精神焦慮や抑うつ, 神経衰弱を訴え, 強迫性障害という心理的問題を抱えていることが指摘されている (朱, 2006) .

日本では学生が不適応行動や問題行動を受けて, 「生きる力」をよりいっそう育むことの必要性が指摘されている (中央教育審議会, 1996). 大学の学生のカウンセリングなどに寄せられる相談件数も日本各地に増える傾向にあり, 相談内容も人間関係のトラブルや心理的な不安といった事例が毎年増えてきている (池田・吉武, 2003).

その問題点の一つとしては, 高校生と大学生ではおかれる環境が別格なものになるからではないかと考えられる. 高校生になるまではクラスという自分の居場所が恵まれるのに対し, 大学では自分の居場所は自分自身で築かなければならない. また, クラス担任の先生

がないことも、高校生が大学に進学した際に戸惑う理由の一つであろう。そのうえ、大学では提出物への評価が学生にフィードバックされる機会も少なく、自分の受けている評価がわかりにくい。

中国でも、日本と同じ進学制度(義務教育9年,高校3年,大学4年.地方によって異なる場合もある)で大学1年生は新しい大学生活面や専攻面における問題,2年生は周りとの人間関係や恋愛における問題,3年生はインターンシップや恋愛における問題,4年生は就職活動を始め,将来に対する考えについて様々な悩みを抱えていることが報告されており,特に対人関係のトラブルについては大学生活全般に関わることが明らかとなっている(朱,2006).聶ら(2006)は,人と話し合うスキル,友だちづくり,人や物事に接する態度,異性との付き合い方という四つの側面からアンケートで調査を行った.その結果,約40%の中国人大学生は,友だちづくりが苦手,周囲との関係が順調にいかないと言う問題があると回答し,全体的な傾向としても大学生の円滑な人間関係を形成するスキルは低いことが示された.具体的には,他人と深くコミュニケーションができないことで,親しみにある関係の友人や挫けそうなときの相談相手をつくることができず,他者への関係が希薄となり,孤独感が生じることが見出されている.また,家庭の経済力やスキルの低さを自分の欠点と思う大学生は,劣等感を抱え,他者からの評価を気にし,対人関係における不安,あがり,恐怖,焦慮という症状の生起頻度の高いことが示された.中国人大学生の悩みの相談事例については,対人関係上のトラブルやひきこもり,心理的な不振といった悩みを訴えるものが増えてきていることも指摘されている(楊,2009).こうした大学の生活環境から不適応に陥る学生も珍しくないと考えられる.果たして,問題行動に対処できる学生と,不適応行動に陥る学生との間にはどのような相

違があるのであろうか. その一つの原因としては, 大学生活で生じる様々な出来事をいかに適切に対処可能かという, いわゆる「スキル」との関係があるのではないかと予想される. 数多くあるデータのなかから自分自身が必要である情報をピックアップできる人や, 自尊感情の強い人, 誰とでも良好的に関われるような社交性のある人, 感受性の豊かな人たちは大学生活を楽しみ, 充実した日々を過ごしているように思われる. このような「スキル」は, ライフスキルに包括される社会的スキルと深い関係があると考えられている. 思春期のさまざまな不適応なトラブルの根底には, 共通原因としてライフスキルの欠如が存在しており, その形成を促進することによって, 多くの問題行動を防止することが可能であると考えられるようになってきている. すなわち, ライフスキルの向上が青少年の健全な人格形成につながると思われる (Evansa and Poole, 1987).

## 1.2. ライフスキルの定義

ライフスキルとは, 「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」 (Brooks, 1984), 「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して, 建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」 (WHO, 1997) 等と定義されるものであり, さまざまな不適応行動の改善や解決に応用可能な社会的スキルであるとされている. また, 「複雑で困難な課題に満ちた社会の中で成功し, 直面する多くの問題を効果的に取り扱うのに必要とされる一般的な個人及び社会的スキル」 (Botvin and Williams, 1980) や 「人々が現在の生活を自ら管理・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」 (Haag, 1987) のような定義もある.

本研究では島本・石井(2006)の「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」という定義を採用した。この定義のもとに島本・石井(2006)は「日常生活スキル尺度」(大学生版)を開発し、ライフスキルを親和性, 計画性, リーダーシップ, 情報要約力, 自尊心, 感受性, 前向きな思考, 対人マナーから構成されるスキルとしている。

### 1.3. ライフスキルとスポーツに関する先行研究

運動活動を生涯に渡って継続することは、不正な生活習慣で生起する病や悩み関連疾病の予防に、また豊かなライフスキルとスポーツとの関係に焦点を当てた先行研究は数多く行われている。

まず、ライフスキルの獲得を目指した実践的な内容を記録した研究について述べると、Landman(1980)は指導者が直接に教える子供を対象とした野外教育での活動において、社会的スキルとして要求する力および拒否する力に焦点を当てて指導している。そして野外教育の中には頻繁に生じる参加者間の様々な難題の解決を通じて上記スキルを獲得させるプログラムを行っている。またPicklesimer and Miller(1998)は小学生から高校生を対象に、アイスホッケーを利用してライフスキルの獲得を目指す活動について報告している。そして日本では石倉(1999, 2000, 2001)が、運動実技に参加している大学1年生を対象とした縦断研究を通じて、社会的スキルの獲得と孤独感の関係について検討している。結果はライフスキルに含まれた社会的スキルに正の影響を与えることを示している。

また、小林・小柴(2005)は18日間にわたる長期的野外教育体験に参加した小学生と中学生を対象に、野外教育が実践前後の社会的スキルについて調査を行い、共感・援助的関わりについて、野外教育初



日と比較して最終日,1ヶ月後の得点が高いことを報告している。さらに飯塚(2006)は中学生を対象に行われた野外教育活動の前後における社会的スキルについて調査を行っている。その結果,共感・援助的関わりが増加し,妨害的な関わりが減少したことを報告している。

この他,体育の授業にスキルの向上を目的としたプログラムを含めた実践例も認められる。Botvin(1980)は地方で行われる祭りをヒントに,雪遊びや雪競技を模した活動の計画・実践過程を通じて,目標設定スキルや社会的スキル,スポーツマンシップの向上を促進した活動を実施している。これらのスポーツとライフスキルとの関係にフォーカスを当てた先行研究を概観したが,一般的に体育授業におけるスポーツ活動や運動部活動は,生徒のライフスキルに正の影響を与えていると示している。また,上記のように区別された先行研究とは異なり,指導理論やこれまでの先行研究から得た知見に基づいて構成されたスポーツ活動を実践し,スポーツ経験を通じたスキル獲得モデルの解釈を可能とする実践例も見受けられる。たとえば,池田(2005)は体育授業において社会的スキルとして信頼,援助,問題解決,身体への気づきを取り上げ,長期にわたってこれらのスキルに注目したスポーツ活動を実施している。次に,ライフスキルの獲得とスポーツ経験の関係を検討した調査に基づいた実証研究について概観すると,分析にあたっては,学校授業に参加していない学生競技者を統制群として設定している。研究の結果,自尊心及びスポーツにおける自信について,プログラム参加者にのみ向上が認められている。また,上野・中込(1998)は,学校の運動部活動に参加している生徒は全く運動部活動に参加していない生徒と比較して,運動場面で必要と

されるライフスキルは、指導者からの適切な働きかけが関係することを明らかにしている。

このように、近年では、「ライフスキルの獲得」は、スポーツによる学生の人間教育や人間形成に関する先行研究が日本では進められつつある。「このスポーツによるライフスキルの獲得は、一見スポーツの付加価値的なものとしての印象を受けるが、スポーツが青少年の望ましい発達に貢献するためには必要不可欠な側面として位置づけられるほど、今日においてはスポーツの重要な役割の一つとして認識されつつある」(Danish, 2002)。

## 1.4. 本研究の目的

### 1.4.1. 研究目的

本研究は、運動習慣とライフスキルの関連について新たな視点を提示するため、中日大学生のライフスキルの比較、スポーツ経験のライフスキルに及ぼす影響の比較を目的とする。そのために、以下の検討を行う。

第1に、日本で作られた「日常生活スキル尺度」(大学生版)の中国語版尺度を作成し、妥当性・信頼性を検証する。

第2に、中日の大学生を対象に、スポーツにおける運動経験およびライフスキルを検討し、その関係性を検証すると共に、中日におけるライフスキルの差異を明らかにする。

第3に、中日の大学生のスポーツにおけるライフスキルと運動活動への参加動機の関係について分析し、その差異を明らかにする。

なお、本研究でいうスポーツとは、校内、校外において運動として行う活動全体を意味し、競技やレクリエーションを含んでいる。

#### 1.4.2. 研究方法

本研究では、比較文化心理学の方法論を踏まえながら、心理評価尺度(質問紙)を用いて実証的に検討する。特に、評価尺度の内容や文法・意味が等しいかどうかに関して、訳し戻し法(バックトランスレーション)を用いることにより言語的等価性を保証し、因子的妥当性や信頼性などの観点から等価性を検証する。研究対象者は、大学における全日制授業を受講した一般学生とする。また、本研究ではスポーツ場面での運動への参加動機に関係すると思われる要因(性、運動経験、運動回数)について、統制要因および分析要因として取り上げ、分析を行う。

#### 1.5. 本研究の構成

本研究の目的を達成するために、論文は以下のように構成される。

第1章の序論では、中国と日本における現代大学生が抱える問題について概観的に触れ、「ライフスキル」に言及した。そして、ライフスキルの構成要素を明確的に示し、スポーツとライフスキルに関する各国の先行研究を概観する。また、最後に、大人とした社会人へ向けた最終の準備期間(田中,1995)であり、ライフスキルの獲得が特に重要な発育発達段階であると考えられる大学生を対象として研究を行う意義を示している。第2章では「日常生活スキル尺度」大学生版(中国語版)を作成する。ライフスキルの概念を紹介して、中国と日本で実施されたアンケート調査で得られたデータ及び先行研究から評価尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検証する。第3章では、運動経験がライフスキルに与える影響を明らかにし、中日比較を行う。運動活動を分類し、「日常生活スキル尺度」(大学生版)を用い、中日の大学生の比較を行い、両国の相違を明らかにする。中日という文化要

因のほかに、性別、競技種目を独立変数として分析を行う。これらから、スポーツにおけるライフスキルの文化的差異を明らかにして考察する。

第 4 章では、スポーツにおける運動活動への参加動機とライフスキルの関係についての中日比較を行う。初めに、スポーツにおける運動活動への参加動機尺度およびスポーツにおける「日常生活スキル尺度」(大学生版)を用い、中日の大学生の比較を行い、両国の相違を明らかにする。そして、運動活動への参加動機とライフスキルの関係について中日の相違を明らかにする。

第 5 章では、総括を行う。本研究で得られた知見を整理し、それに基づいて総合的考察を行い、今度の課題について示す。なお、本論文の構成を図 1.1 に示す。

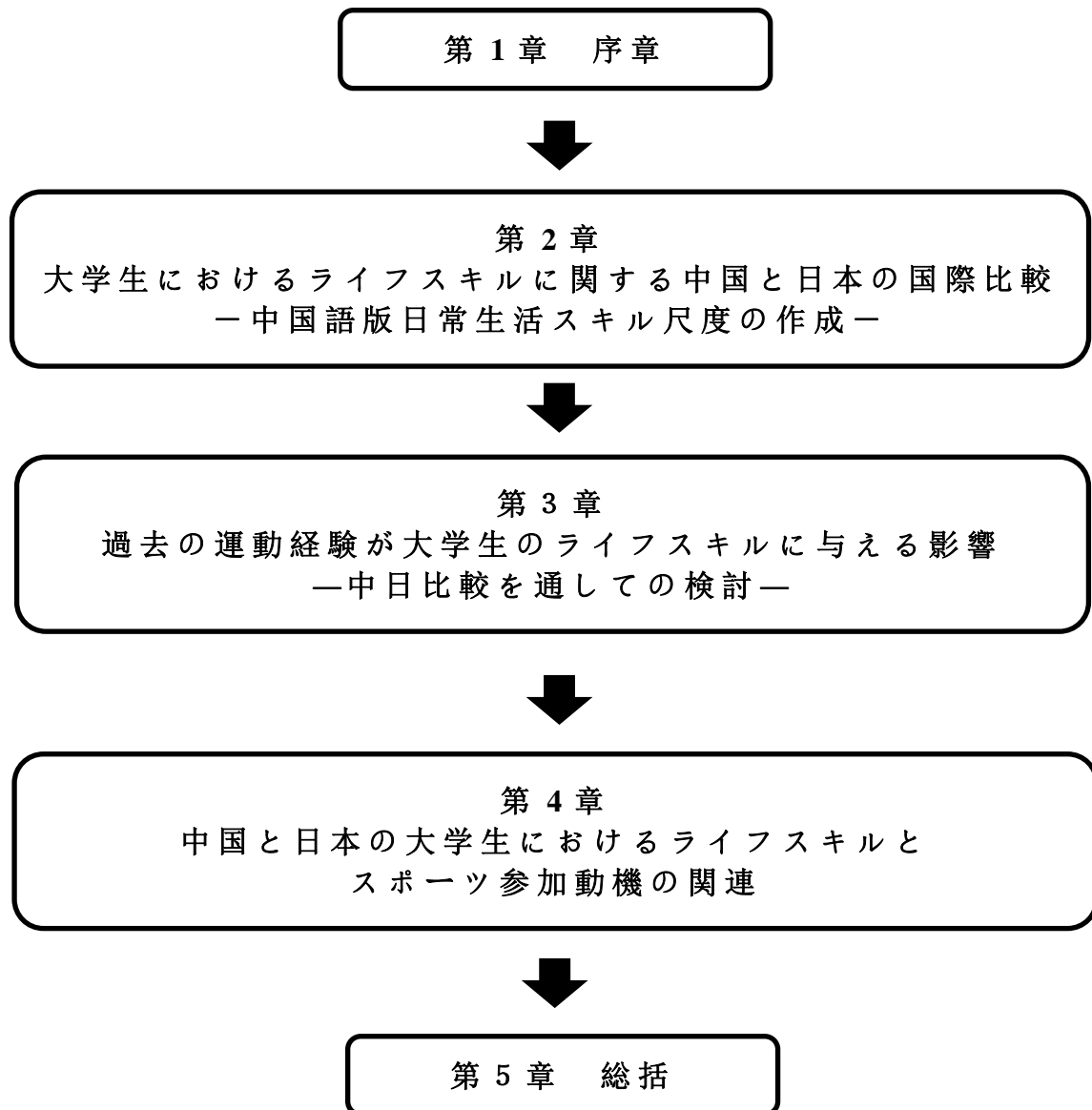


図 1.1. 本論文の構成

## 第 2 章

### 中国語版日常生活スキル尺度の作成

#### 2.1. はじめに

##### 2.1.1. ライフスキルと中国における体育政策

近年, 学生の人間形成を促進する一つの指標としてライフスキルが注目されるようになってきた (島本・石井, 2006) .

中国では急激な経済成長が教育を過熱し, 「勉強さえできればよく, 他人への思いやりに欠け, 優しく豊かな心を持たない子が多くなった」 (楊, 2009) という問題や, 他の国と同様に, 電子製品の普及による若者間の IT 媒体を介した間接的な交流の増加, 仮想的世界への没頭による現実の人間関係を軽視する若者の増加といった問題も指摘されている (毛・大坊, 2012) . このように中国では若者のライフスキルの低下が懸念されており, その改善策を提案することが重要な課題といえよう.

中国では 1995 年 6 月に「全民健身計画要綱」が提出され, 近年では 2011 年から 2015 年にかけて全国民の健康向上に目標を定めた新たな 5 ヶ年計画が始まっている. 実際の学校現場では, 小学校から中学校までの 9 年間 (義務教育) における週当たりの体育授業実施が週 2, 3 時間と規定され, 2001 年から高校の教育部・教育課程に限って, 体育授業を週 6 時間, 年間 192 時間実施するという新しい基準が発表された. こうした体育授業時間の増加は, 「中国全土で展開されている受験に偏重した「応試教育」による詰め込み式の教育から脱却し, 生徒の徳・知・体の全面発達を目指した「素質教育」への転換が図

られたためであります。「素質教育」とは、国民の素質向上を趣旨とするもので、学生(児童,生徒を含む)の創造精神と実践能力の育成に力点を置く教育であります。具体的には、学習の自主学習,探求精神,情報収集能力およびコミュニケーション能力の重視,さらには、生涯学習に求められる基礎知識と技能の習得などが求められた。」(楊,2009)。

このように「素質教育」の中核には、「思考力」,「学習意欲」,「態度」,「自立能力」,「自己管理能力」等が含まれているが、ライフスキルの構成要素と比較してみると、「自己認識・共感性」「創造的思考・批判的思考」「感情対処・ストレス対処」については、「素質教育」では考慮されていない。日本のライフスキル教育における「日常生活で必要とされる能力」の内容は、中国が「素質教育」で目指す学生の能力開発に非常に参照できるものと思われる。体育授業数の増加を活用し、日本で実施されるライフスキル教育を推進させることで、中国が目指す素質教育の発展にもつながることが期待される。

### 2.1.2. これまでのライフスキル尺度に関する研究

ライフスキルの測定手段として、これまで中国では独自の尺度が作成されていないが、中国以外の諸国ではこれまでに多くの尺度が開発されてきた。日本においては、「人々が現在の生活を自ら管理・統括し、将来ライフイベントをうまく乗り切るために必要な能力」という上野(2001)のライフスキル尺度や、飯田の学校生活スキル尺度(中学生版),島本の日常生活スキル尺度(大学生版)などがある。なかでも、島本の尺度はBrooks(1984)とWHOのライフスキルの記述と、ライフスキルに内包される社会的スキルの既成の尺度などをもとに

開発されたものであり、「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動き」という、多様な定義に基づいたライフスキルを様々な側面から測定できるものとなっている。この尺度は信頼性・妥当性が確保されており、大学生が主に個人場面と対人場面で展開される自己の8つのスキルを客観的に評価する上で有用なものであると言える。

### 2.1.3. 中日比較の背景

日本と欧米諸国の文化背景や生活様式の相違と比較して、日本と中国は地理的にも近く、ともにアジア文化圏に属するので、ライフスキルには共通する処が多いと考えられる。例えば、Hall (1976) の文化とコンテクストに関する理論の中では、「欧米諸国の人たちは低コンテクスト文化に位置し、言語的コミュニケーション手段に高く依存する。これに対して、中国と日本の両国はどちらも高コンテクスト文化に位置し、相互作用状況や相手の非言語的行動に内在する多様な情報を巧みに受け取り、言葉によらないコミュニケーションを得意としている。」

本研究では、スポーツにおけるライフスキルについて比較文化的観点から検討する。そのため、日本を比較対象国として選定した。その理由として、次の2点を挙げることができる。

1. 日本で運動やスポーツがライフスキルに影響する先行研究が多数存在し、そこで指摘された知見が中国人に当てはまるかを比較検討できること。

2. 日本と中国は地理的にも近く、ともに東洋文化に属するものの、社会的概念などの考え方が中日で相違し、そのことが様々なライフスキルに影響を及ぼしていることが指摘されていること。



以上,スポーツにおけるライフスキルを評価する新たな視点を提示し,中日の大学生が抱くライフスキルを比較することによって,両国の差異が明らかになり,そのことが中国人のライフスキルのあり方に対する理解を深めることに結びつくと考えられる.

## **2.2. 尺度の信頼性と妥当性の検討(研究1)**

### **2.2.1 目的**

島本・石井(2006)「日常生活スキル尺度(大学生版)」について中国語版を翻訳しその信頼性と妥当性を再検討することを目的とした.

### **2.2.2. 方法**

#### **2.2.2.1. 調査対象・期間**

中国人大学生のデータを収集するために,中国の都市部の大学(北京市のP大学,海口市のK大学およびKS大学)3校に在籍する大学生(専攻問わず)600名を対象とした質問紙調査を行った.中国では地域差が大きく,多民族構成という実態があるが,本研究で調査対象とした大学は中国の大都市にあり,多くが漢民族の学生であるという共通した特徴を有した.そのうち有効回答とみなされた数は598名(男子237名,女子361名;平均年齢 $20.3 \pm 0.75$ 歳)であった.調査は2013年12月に実施された.

#### **2.2.2.2. 尺度の翻訳**

島本・石井(2006)の日常生活スキル尺度(大学生版)の中国語訳については,原著者の許可を得て,日本の大学院に在籍し,在日歴4年以上,日本語学歴7年以上の4人の中国人留学生によって行われた.

標準中国語に相当する「普通話/北京語」が翻訳分の基準とされた。とりわけ、中国語訳についてはニュアンスにも注目することで極力日本語の原文と同等になるよう配慮された。また、中国留学歴があり、中国語検定(HSK)最高級を持つ日本人研究者がバックトランスレーションを行った結果、本調査で用いた翻訳尺度は日本語原文と一致するものであることが確認された(表 2.1.)。

表2.1. 「日常生活スキル尺度」(大学生版)の中国語翻訳

日本語	中国語
1. 困ったときに、友人らに気軽に相談することができる	1. 当遇到麻烦的时候, 能够很轻松的和朋友商谈
2. 親身になって友人らに相談に乗ってもらうことができる	2. 能请关系亲近的朋友们商谈
3. どんな内容のことでも友人らと本音で話し合うことができる	3. 和朋友们什么内容的话都可以敞开心扉交谈
4. 話し合いのときにみんなの意見を1つにまとめることができる	4. 在交换意见的时候, 能把大家的意见统一
5. 集団で行動するときに先頭に立ってみんなを引っ張っていくことができる	5. 集体行动的时候, 能够站在最前头带领大家前行
6. 自分が行動を起こすことによって、周りの人を動かすことができる	6. 根据自己举动行动, 能都动员周围的人
7. 先を見通して計画を立てることができる	7. 能够预测未来指定计划
8. 課題が出ると、(提出)期限を自ら決める等の工夫してやる気を引き出す	8. 一有课题, 想办法自己决定(提交)期限等会导出干劲
9. やるべきことをテキパキと片付けることができる	9. 该做的事情能够很廉利的处理
10. 困っている人を見ると援助をしてあげたいくなる	10. 一见到有困难的人, 就想伸出援助之手
11. 他人の幸せを自分のことのように感じるようになる	11. 能把别人的幸福当作自己的幸福
12. 悲しくて泣いている人を見ると、自分も悲しい気持ちになる	12. 一见到悲伤你得哭泣的人, 自己也会变得心情难过
13. 手に入れた情報を使って、より価値の高いもの(資料等)を生み出せる	13. 使用到手后的信息, 创造出更有价值的东西(资料等)
14. 数多くの情報の中から、本当に自分に必要な情報を手に入れられる	14. 在数量繁多的信息里面, 能够真正的得到自己需要的信息
15. 多くの情報をもとに自分の考えをまとめることができる	15. 能够把很多的信息和自己的想法进行归纳总结
16. 自分のことが好きである	16. 喜欢自己
17. 自分の今までの人生に満足している	17. 对于自己至今为止的人生很满足
18. 自分の言動に対して自信を持っている	18. 对于自己的言行有信心
19. 嫌なことがあっても、いつまでもよくよくと考えない	19. 即使遇到厌烦的事情, 无论到什么时候也不会耿耿于怀
20. 困ったときでも「何とかなるだろう」と楽観的に考えることができる	20. 即使遇到困难, [总会有办法的]能够积极的思考
21. 何かに失敗したときにすぐ自分はダメな人間だと思ってしまう	21. 因为什么事情失败的时候, 马上认为自己很无用
22. 目上の人の前では礼儀正しく振る舞うことができる	22. 能够在上司(长辈)面前做到彬彬有礼
23. 年上の人に対しては敬語を使うことができる	23. 能够对年长的人使用尊敬的言语
24. 初対面の人に対しては言葉遣い等に気を配ることができる	24. 面对初次见面的人 would 注意言语用词

### 2.2.2.3. 質問項目

①大学生の基本属性として、性別、年齢を尋ねた。②ライフスキルを測定するための「日常生活スキル尺度(大学生版)」中国語版に対して、「自分にどれだけ当てはまるかを答える」という教示のもとで、4件法での回答を求めた。「まったく当てはまらない」を1点、「非常に当てはまる」を4点として得点化した(得点が高いほどスキルが高いことを意味する)。また、逆転項目の得点は分析の際に反転処理された。

### 2.2.2.4. 手続き

質問紙による無記名式の集団一斉調査であった。大学の授業担当者の協力のもと、授業開始時に調査用紙を配布し、その場で記入させた後に回収した。

## 2.2.3. 結果

### 2.2.3.1. 妥当性

尺度の弁別妥当性を検討するために G-P 分析を行った。尺度の総得点で被験者を 2 グループ(上位群と下位群)に分け、群ごとに各項目の平均値を求め、 $t$  検定によってそれらの得点間の比較を行った。その結果、表 2.2. に示されたように、すべての項目が上位群と下位群で有意差が認められた。

表 2.2. G-P 分析の結果

因子名	項目 番号	全平均値 S D	上位群 平均値 S D	下位群 平均値 S D	G-P 分析 t 値
親和性 ( $\alpha = .549$ )	Item1	2.75 .72	3.09 .68	2.29 .70	10.64
	Item9	3.13 .72	3.56 .57	2.71 .72	12.13
	Item17	2.94 .79	3.35 .69	2.47 .75	11.37
リーダー シップ ( $\alpha = .662$ )	Item2	2.75 .65	3.17 .59	2.30 .61	13.42
	Item10	2.57 .80	3.20 .75	2.06 .66	15.05
	Item18	2.77 .72	3.27 .64	2.27 .63	14.57
感受性 ( $\alpha = .527$ )	Item4	2.89 .74	3.27 .74	2.45 .69	10.59
	item12	2.71 .73	3.19 .67	2.27 .67	12.63
	Item20	2.70 .83	3.12 .81	2.32 .79	9.31
対人 マナー ( $\alpha = .632$ )	Item8	3.11 .70	3.57 .54	2.72 .72	12.34
	Item16	3.21 .70	3.56 .60	2.80 .69	10.94
	Item24	3.20 .67	3.59 .55	2.89 .74	9.87
計画性 ( $\alpha = .601$ )	Item3	2.56 .74	3.09 .66	2.11 .65	13.91
	Item11	2.65 .76	3.17 .72	2.20 .67	12.92
	Item19	2.77 .75	3.29 .66	2.37 .69	12.66
情報 要約力 ( $\alpha = .589$ )	Item5	2.86 .69	3.30 .63	2.47 .68	11.78
	Item13	2.93 .72	3.44 .59	2.49 .70	13.66
	Item21	2.78 .72	3.31 .62	2.30 .62	15.01
自尊心 ( $\alpha = .576$ )	Item6	2.57 .80	3.09 .80	2.17 .69	11.44
	Item14	2.62 .82	3.08 .78	2.15 .76	11.11
	Item22	2.76 .74	3.34 .60	2.25 .66	16.18
前向な 思考 ( $\alpha = .533$ )	Item7	2.67 .84	2.77 .77	2.50 .84	3.11
	Item15	2.93 .79	3.06 .79	2.82 .80	2.79
	Item23	2.61 .85	3.63 .76	2.56 .86	4.83

注 1) 色付きの因子は個人的スキル, そうでない因子は対人スキルを表す.

注 2) G-P 分析の t 値は, すべて有意である (\* $p < .05$ )

次に、日常生活スキル尺度(大学生版)で確認されている 8 下位尺度が成り立つか否かを確認的因子分析モデル(8 因子)で検討した。項目の得点分布に大きな偏りは認められなかったため、24 項目すべてを分析対象とした。適合度指標には GFI, AGFI, CFI, RMSEA を用いた。GFI, AGFI, CFI はともに 0 から 1 までの値をとり、1 に近づくほど適合度が良いとされている。GFI は .90 モデルを採択する基準とされ、AGFI が GFI に比べて著しく低下する場合は良いモデルとは言えない。また、RMSEA は 0 に近づくほどよいモデルと判断され、.08 以下がモデルを採択する基準とされている。

分析の結果、図 2.1. に示されたように、モデルともに適合度は CFI ではやや低い( $<0.9$ )が、GFI=.90, AGFI=.87, RMSEA=.07 では基準を満たしており、全体的には許容される範囲の値が示されていると考えられる。因子(潜在変数)から項目(観測変数)のパスには .46 から .70 の範囲の因子負荷量が得られるとともに、日本語版と同様の因子と項目との対応関係が確認された。つまり、対人スキルである「親和性」(亲和力)、「リーダーシップ」(领导权)、「感受性」(感受性)と「対人マナー」(对人礼节),そして、個人的スキルである「計画性」(计划性)、「情報要約力」(信息概括能力)、「自尊心」(自尊心)と「前向きな思考」(积极向上的思考)であった。

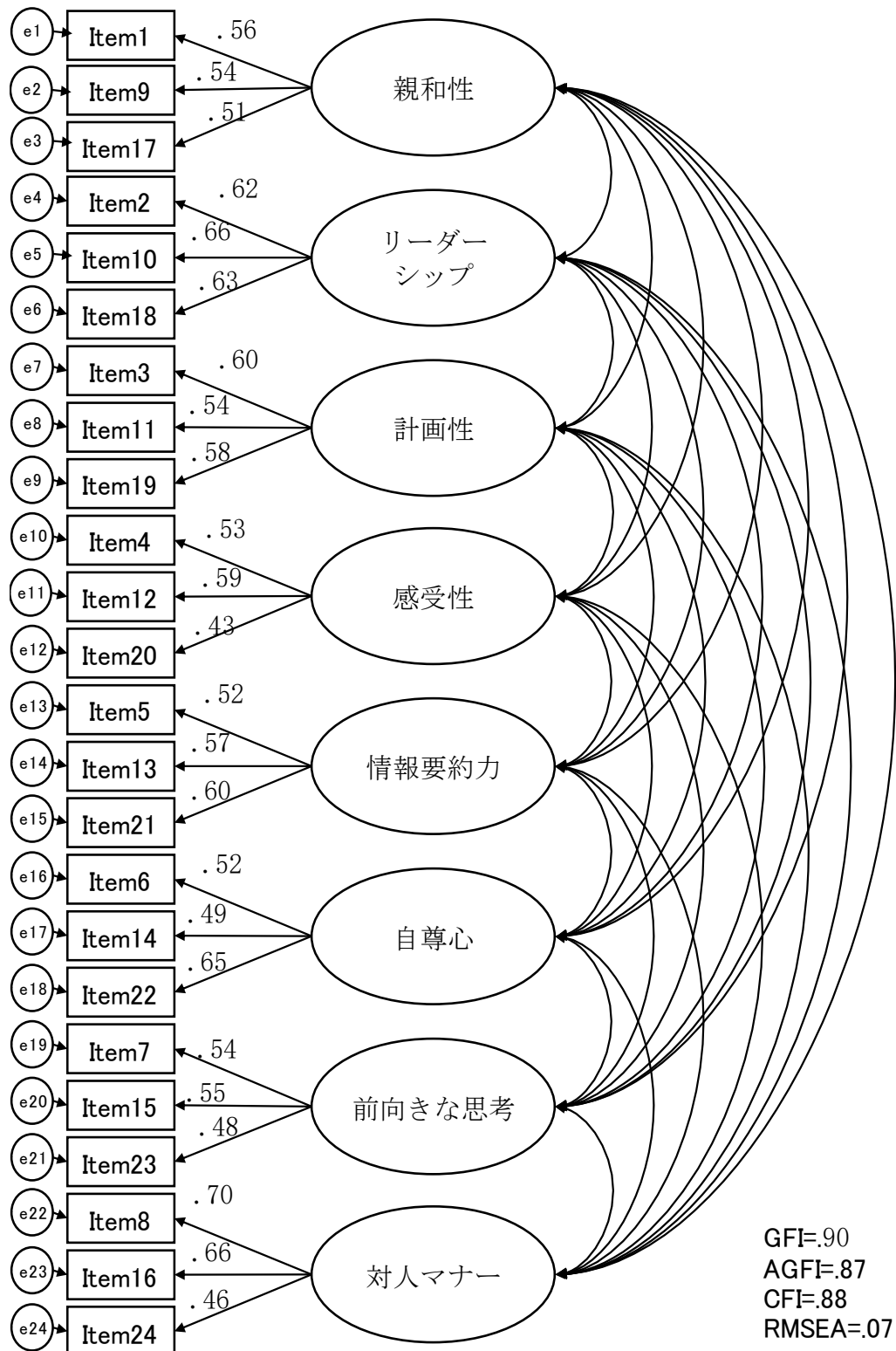


図 2.1. ライフスキルの因子分析モデルの検証結果 (n=598)

注) 潜在変数から観測変数へのパス値は, すべて有意である (\* $p < .05$ )

### 2.2.3.2. 信頼性

中国人大学生に対して実施した日常生活スキル尺度(大学生版)についての信頼性(内的整合性)を検討したところ、「親和性」因子は $\alpha = .55$ 、「リーダーシップ」因子は $\alpha = .66$ 、「計画性」因子は $\alpha = .60$ 、「感受性」因子は $\alpha = .53$ 、「情報要約力」因子は $\alpha = .59$ 、「自尊心」因子は $\alpha = .58$ 、「前向きな思考」因子は $\alpha = .53$ 、「対人マナー」因子は $\alpha = .63$ であった。「日常生活スキル」大学生版の日本語版における $\alpha$ 係数は.72～.79であったのに対し、本研究の結果は $\alpha$ 係数の低さが懸念され、この点に関しては、 $\alpha$ 係数の値は時に不当に低く見積もられる可能性があることと、図 1 に示す因子負荷量の値からも、すべての因子の測定精度は十分であるという理由から、全体的に概ね.60 前後の内的一貫性が確保されているため、本研究においては許容の範囲にあると判断し、特に問題視しないことにした。

### 2.3. 考察

本研究のような規模で、中国において大学生の日常生活スキルに関する調査が実施されたことは初めての試みであったと言える。日本の島本が「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」という定義に基づいて、大学生のライフスキルを多面的に測定するために開発した「日常生活スキル尺度(大学生版)」を中国語版に翻訳したことは、中国の若者の社会生活に必要な能力を客観的に測定するための一助となるであろう。

本研究で作成した尺度は、中国人大学生の評価が低い、すなわち特に高めていく必要があるスキルを明確にし、それらを教育するための指針を示すことに役立つことができるであろう。中国で実施された本尺度はデータ全体への適合度がよく、各下位尺度と尺度全体



にも許容範囲以内の信頼性・妥当性が確保されており,中国人大学生の個人場面と対人場面で展開される8つのスキルを客観的に理解することを促し,より良い学校生活の促進という点で役に立つものではないかと考えられる。

## 第 3 章

### 過去の運動経験がライフスキルに与える影響

#### -中日比較を通しての検討-

#### 3.1. はじめに

第 2 章では、ライフスキルを測る尺度である「日常生活スキル尺度」大学生版の中国語版を作成した。第 3 章では中国人大学生の過去の運動経験がライフスキルに影響を与えるか否か検討に移り、前章までに翻訳した尺度を用いての分析について述べる。具体的には、「運動頻度」（1 週間当たり回数）という運動活動におけるスポーツ経験の、「計画性」「情報要約力」「自尊心」「前向きな思考」「親和性」「リーダーシップ」「感受性」「対人マナー」という学生のライフスキルへの影響についての検討である。分析を通して、ライフスキルの獲得を促進する具体的なスポーツ経験が明らかにされることが期待される。

前章で述べたとおり、島本・石井(2006)によれば、ライフスキルを「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動き」と定義した。どのような経験がライフスキルの獲得に結びつくのかというテーマは、日本のスポーツ心理学領域において、これまで数多くの先行研究がなされてきた。ライフスキルはスポーツ活動を通じて獲得し、高めることができると考えられており(杉山, 2004)、運動経験との関連を示唆する先行研究は多数見られる。た

例えば、運動部活動におけるスポーツ経験はライフスキルの獲得につながるという検討では、「自己開示」、「周囲からのサポート」、「努力忍耐」というスポーツ経験の側面が、「親和性」や「リーダーシップ」、「感受性」等からなる「対人スキル」の獲得に促進することが示された(島本・石井, 2008). 「スポーツ選手は、スポーツを通じて様々な経験を積み重ね、各種なスキルを獲得、高めることができる」と指摘されている。(徳永, 2001). さらに、それらの習得されたスキルはスポーツ以外の場面でも活かすことができると考えられ、スポーツとライフスキルの関係に着目した研究が行われている. 上野ら(1998)は、スポーツ場面において社会的スキルに含まれた競技状況スキルとライフスキルとの関係に着目し、生徒が運動部活動に参加することにより競技状況スキルとライフスキルの獲得が可能であると指摘している.

和田ら(2001)は、ライフスキルと競技成績の関係に視点を置き、高校球技選手を対象とした質問紙調査を行った結果、高校球技選手が運動部活動に参加していない高校生に比べてより良いライフスキルを有しており、また運動経験年数の長い競技選手、スポーツ大会参加回数が多い競技選手の方が優れたライフスキルを有していることを明らかにした. また、多くの先行研究から、スポーツ経験や運動の実施形態などがライフスキルの促進することに効果的であることが報告されている(島本ら, 2008, 2010; 上野, 2006; 徳永ら, 1994; 杉山, 2004).

第2章の結果と先行研究からはライフスキルの獲得は、国籍や民族に関係なく教育や学習を通して習得されるもので、日本の大学生のみならず、中国の大学生の不適応行動にも効果をもたらすものと期待される. そこで本章の目的は、小学校から現在までのスポーツの

経験と現在のライフスキルとの関連を中日比較を通してより明らかにしようとした。

## **3.2. 方法**

### **3.2.1. 調査対象・期間**

本研究で調査対象とした大学は中国の大都市にあり、多くが漢民族の学生であるという共通した特徴を有した。2015年5月から6月にかけて、中国大学生のデータを収集するために、中国の都市部の大学（北京市の一つの大学、海口市の二つの大学）3校に在籍する大学生（専攻問わず）350名を対象とした質問紙調査を行った。そのうち有効回答とみなされた数は331名（男子181名、女子150名）であった。平均年齢は19.35歳（SD.10）であった。

2015年6月から7月にかけて、日本の大学生に対しても同じ質問項目の調査を実施した。人口数は百万以上の大都市かつ総合大学で日本の大学（大阪市の一つの大学と奈良市の一つの大学および京都市の一つの大学）3校に在籍する大学生（専攻問わず）350名を対象とした質問紙調査を行った。そのうち有効回答とみなされた数は327名（男子156名、女子171名）であった。平均年齢は18.20歳（SD.07）であった。

### **3.2.2. 質問項目**

#### **3.2.2.1. 大学生の属性**

大学生の基本属性として、性別・年齢、また小学校から大学までの過去の運動経験に関しては、各時期に最もよく行っていた運動種目、1週間当たりの運動回数についての回答を求めた。

### 3.2.2.2. 倫理的配慮

調査は無記名式の集団一斉に実施した。各大学に所属する教員の協力のもと、すべての調査は授業開始時に配布し、その場で回答を求め、回収した。本人が特定されないように配慮すること、また、本人の自由意思により、回答を拒否する権利の保障について説明をし、同意を得た。なお、授業内に調査を実施するが、教員は回答内容を確認することがないことや、授業の成績に関係しないことも調査開始前に説明を行った。

### 3.2.2.3. ライフスキルの測定

ライフスキルの測定には、島本・石井(2006)が作成した「日常生活スキル尺度(大学生版)」を採用した。

これは、ライフスキルと社会的スキルに関する先行研究(Brooks, 1984 ; 菊池, 1988 ; 庄司, 1991 ; 鈴木, 1992 ; WHO, 1997)をもとに島本・石井(2006)が開発した尺度で、8つの下位尺度からなる24項目回答は4件法(「全然当てはまらない」を1点、「非常に当てはまる」を4点とし、得点が高いほどスキルが高いことを意味する)で測ることができるものである。

8つのスキルは、主な個人場面で遂行されるスキルと主に対人場面で遂行されるスキルに大別され、前者には、「計画性」「情報要約力」「自尊心」「前向きな思考」が、後者には「親和性」「リーダーシップ」「感受性」「対人マナー」といったスキルがそれぞれ位置づけられている。

日常生活スキル尺度(大学生版)中国語版は、陳・土屋(2016)が作成し、その信頼性と妥当性が確認されている。

### 3.2.2.4. 統計処理

中日間の比較を行うため、運動経験とライフスキルについて  $t$  検定を用いた。そして、過去の運動経験とライフスキルとの関連を検討するため、小学校から大学まで有意差が認められた運動経験とライフスキルの 8 つの対応因子得点、並びに 2 つの下位領域得点、ライフスキル合計点の順位相関係数を求めた。なお、分析には統計パッケージの SPSS11.0J を用いた。

## 3.3. 結果と考察

### 3.3.1. 運動経験とライフスキルについて中日間の比較

スポーツ経験とライフスキルについて  $t$  検定を用いて中日間の比較を行った。その結果、運動経験は、中国よりも日本のほうが全ての年代において有意に高いことが示された（表 3.1.）。

日本において中学校と高校では部活動が盛んに行われており、このことが、日本の運動経験の高さに反映されたのではないかと考えられる。

次に、ライフスキルにおいては、日本より中国の得点が有意に高かった因子は、リーダーシップ ( $t(658) = 2.23, p < .05$ )、計画性 ( $t(658) = 3.53, p < .05$ )、情報要約力 ( $t(658) = 2.15, p < .05$ )、自尊心 ( $t(658) = 3.42, p < .05$ ) と個人的スキル ( $t(658) = 4.17, p < .01$ ) であった。

これに対して、中国より日本の得点が有意に高かったのは、親和性 ( $t(658) = 3.65, p < .05$ )、感受性 ( $t(658) = 3.45, p < .05$ )、前向きな思考 ( $t(658) = 6.84, p < .05$ )、対人マナー ( $t(658) = 2.98, p < .05$ )、対人スキル ( $t(658) = 2.37, p < .01$ ) とライフスキル合計 ( $t(658) = 3.05, p < .05$ ) であった。「対人スキル」は総じて日本のほうが高く、「個人的スキル」は中国のほうが高いことが示された。

日本が部活動により礼儀正しく人と接することを求めていると考えられる。一方、部活動がない中国の場合は、自らスポーツを行うことが多いため、自分で判断する機会が増え、「個人的スキル」を高める可能性が考えられる。

表 3.1. 中日両国における運動経験とライフスキル得点の平均値の比較

国別		中国		日本		t 値
項目		平均	SD	平均	SD	
運動 回数	小学校	2.65	.94	3.39	.57	12.12*
	中学校	2.98	.87	3.93	1.25	11.33*
	高校	2.56	1.05	4.41	1.33	20.10*
	大学	1.91	1.32	2.98	1.52	9.66*
ライフ スキル	親和性	8.03	1.76	8.67	1.60	3.65*
	リーダーシップ	7.95	1.87	7.52	1.71	2.23*
	感受性	9.05	1.64	9.43	1.45	3.45*
	対人マナー	9.42	1.60	10.22	1.24	2.98*
	計画性	8.37	1.94	8.14	1.72	3.53*
	情報要約力	8.11	1.77	7.89	1.42	2.15*
	自尊心	7.52	1.96	7.05	1.77	3.42*
	前向きな思考	8.19	1.43	8.44	1.97	6.84*
	対人スキル	34.4	5.12	35.84	4.73	2.37*
	個人的スキル	32.2	5.07	31.48	4.19	4.17*
ライフ スキル 合計	大 学	66.6	9.3	67.32	7.81	3.05*

注 1). 色付きの因子は個人的スキル, そうでない因子は対人スキルを表す. 注 2) \* $P < .05$ .



### 3.3.2. 運動経験とライフスキルとの関連

過去の運動経験とライフスキルとの関連を検討するため、運動経験とライフスキルの8つの対応因子得点、ならびに2つの下位領域得点、ライフスキルの合計点との順位相関係数を求めることとした。また、小学校から大学までの各学年における「運動回数」の要因においては、国別に分析をおこなった。すべての相関係数を表3.2に示す。

まず、結果を全体的に見ると、小学校の運動経験では、中国においては「自尊心」、下位領域である「個人的スキル」と「ライフスキル合計」で有意な正の相関が認められた。これに対して日本においては「親和性」、「感受性」、「自尊心」、「対人マナー」。下位領域である「対人スキル」及び「ライフスキル合計」で有意な正の相関が認められた。

中学校の運動経験では、中国において「リーダーシップ」と下位領域である「個人的スキル」で有意な正の相関が認められた。また、日本では「親和性」、「感受性」、「対人マナー」、下位領域である「対人スキル」及び「ライフスキル合計」において有意な正の相関が認められた。

高校の運動経験では、中国において中学校の対応因子と同様に「リーダーシップ」において有意な正の相関が認められたが、他は下位領域とライフスキル合計が認められなかった。また、日本では「親和性」、「リーダーシップ」、「計画性」、「自尊心」、「対人マナー」、下位領域である「対人スキル」、「個人的スキル」及び「ライフスキル合計」で有意な正の相関が認められた。

大学の運動経験では、中国においては有意な相関は「リーダーシップ」のみであり、日本においては「対人マナー」のみであった。

日本では弱いながらも中・高において過去の運動経験とライフスキルとの正の相関が認められた。

具体的には、中学校の運動経験に「対人マナー」と正の相関があることが認められ、高校の運動経験に「親和性」、「対人マナー」、下位領域である「対人スキル」とライフスキル合計と正の相関があることが認められた。

一方中国では、日本のような関連性は見られる項目がなかった。

この時期では学校教育の一環として、学生が部活動への参加は他者との交流が増えるため、こうしたスキルの獲得がより必要となったことを反映していると考えられる。

表 2. 過去の運動経験とライフスキル得点の相関係数表

運動経験		対応因子						下位領域			ライフ スキル 合計	
		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	対人		個人
小学校	中	.03	.08	.09	.02	.07	.11*	.05	.03	.10	.12*	.13*
回数	日	.15*	.03	.06	.12*	.08	.12*	.06	.14*	.17*	.08	.17*
中学校	中	.03	.13*	.06	.05	.01	.01	.04	.08	.09	.12*	.07
回数	日	.12*	.04	.01	.14*	.05	.09	.05	.23*	.18*	.02	.13*
高校	中	.07	.19*	.04	.05	.17	.01	.02	.10	.05	.11	.09
回数	日	.20*	.12*	.19*	.02	.03	.15*	.01	.31*	.22*	.16*	.23*
大学	中	.04	.15*	.05	.06	.07	.07	.03	.07	.07	.05	.08
回数	日	.04	.04	.05	.07	.06	.07	.03	.17*	.09	.05	.10

\* $P < .05$

### 3.4. まとめ

中日両国の得点の平均値を比較したところ、ライフスキルの下位領域である「対人スキル」は総じて日本のほうが高く、「個人的スキル」は総じて中国のほうが高かった。このことは、日本が運動部活動を通じて礼儀正しく人と接することが求められていることと影響しているかもしれない。一方、運動部活動がない中国の場合は、自らの意思で運動を行うことが多く、自分で判断する機会が増え、自分の行動に対して自信をもつ必要があるため「個人的スキル」が高まったものと考えられる。

次に各年代の運動経験とライフスキルとの相関係数を算出したところ、日本では中学・高校において弱いながらも有意な正の相関があることが認められた。特に、高校の運動経験では「対人スキル」と「ライフスキル合計」得点とに間で  $r=.20$  以上の正の相関が認められた。一方中国では、日本のようなライフスキルと運動経験との間の関連性は見られなかった。日本では、学校教育の一環として運動部活動が実施されており、その参加は他者との交流が増えるため、対人スキルの獲得がなされるのではないかと推測された。

## 第 4 章

# 中国と日本の大学生における ライフスキルと運動参加動機の関連

### 4.1. はじめに

第 3 章では、日常生活における過去の運動経験が中国と日本の大学生のライフスキルにどのような影響を与えているかについて、小学校から大学までの過去の運動経験という観点から、中日比較を行った。

その結果、運動経験がライフスキルの獲得を促進していることが明らかにされた。これが多くの先行研究と同様な結果が得られた(島本・石井, 2007; 2009)。しかし、両国の社会的背景にはそれぞれに特徴が存在し、運動経験とライフスキルとの間に異文化の要素を想定しての検討は行われていない。どのような運動経験がライフスキルを向上させるかについては明らかにされていない。例えば、陳・土屋(2016)により、ライフスキルにおける中国の大学生の方が「親和性」、「リーダーシップ」、「計画性」、「情報要約力」と「自尊心」が高く、日本の大学生の方が「感受性」、「対人マナー」の、高かったことが明らかにされた。

そこで、本章では大学生の運動参加動機とライフスキル諸要因との関連を検討することを目的とした。そして、中国と日本の比較を通して両国の大学生への教育指導に資するものとする。

## 4.2. 方法

### 4.2.1. 調査対象・期間

2014年3月から4月にかけて、中国人大学生のデータを収集するために、中国の都市部の大学(北京市のA大学、海口市のB大学およびC大学)3校に在籍する大学生(専攻問わず)550名を対象とした質問紙調査を行った。そのうち有効回答とみなされた数は526名(男子237名、女子289名)であった。平均年齢は19.35(±.48歳)であった。

比較対象として2014年4月から5月にかけて、日本の大学生に対しても同じ質問項目の調査を実施した。人口百万以上の大都市にある総合大学で日本の3校(大阪府のD大学と奈良市のE大学および京都のF大学)に在籍する大学生(専攻問わず)550名を対象とした質問紙調査を行った。そのうち有効回答とみなされた数は513名(男子228名、女子285名)であった。平均年齢は18.35(±.5歳)であった。

### 4.2.2. 質問項目

#### 4.2.2.1. 大学生の属性

大学生の基本属性として、性別・年齢のほかに、大学生の運動状況に関する項目、調査実施時点における部所属状況を把握するための所属状況の有無と(1:部活,2:フィットネスクラブ,3:学外のスポーツクラブチーム,4:無所属)運動レベルを問う項目を設定した。

#### 4.2.2.2. ライフスキルを測る尺度

日本でのライフスキルの測定には、島本・石井(2006)が作成した「日常生活スキル尺度(大学生版)」を採用した。これは、ライフスキルと社会的スキルに関する先行研究(Brooks, 1984; 鈴木, 1992)をもとに島本・石井(2006)が開発した学生のライフスキルを測定する尺

度で、8 つの下位尺度 24 項目から構成されている。回答は 4 件法で（「全然当てはまらない」を 1 点、「非常に当てはまる」を 4 点とし、得点が高いほどスキルが高いことを意味する）で測ることができるものである。8 つのスキルは、主な個人場面で遂行されるスキルと主な対人場面で遂行されるスキルに大別され、前者には、「計画性」、「情報要約力」、「自尊心」、「前向きな思考」が、後者には「親和性」、「リーダーシップ」、「感受性」、「対人マナー」といったスキルがそれぞれ位置づけられている。

中国では陳・土屋(2016)が作成した中国語版日常生活スキル尺度(大学生版)を用いた。

#### 4.2.2.3. 運動への参加動機を測る尺度

日本での運動参加動機の測定には、運動参加動機尺度 Physical Activity and Leisure Motivation Scale, (PALMS)日本語版(Machida et al, 2013)を用いた。これは 8 つの下位尺度 40 項目を 5 件法（「まったく同意しない」を 1 点、「強く同意する」を 5 点とし、得点が高いほど運動参加への動機が高いことを意味する）で測ることができるものである。8 つのスキルは、「熟達」、「身体状態」、「所属」、「心理状態」、「容姿」、「他者からの期待」、「楽しさ」、「競争・自我」といった運動参加への動機がそれぞれ位置づけられている。中国では Wang et al. (2013)が作成した PALMS 中国版を用いた。

#### 4.2.2.4. 手続き

質問紙による無記名式の集団一斉調査であった。倫理的な配慮を十分に行い、各大学に所属する教員の協力のもと、対象者全員

の許可を得た。すべての調査は授業開始時に配布し、その場で記入させた後、回収した。

### 4.3. 結果

#### 4.3.1. 平均値の比較

国別の検討を行うために、運動参加動機の下位尺度である「熟達」「身体状態」「所属」「心理状態」「容姿」「他者からの期待」「楽しさ」「競争・自我」の各下位尺度得点について  $t$  検定の結果を表 4.1 に示した。その結果、「競争・自我」について、日本よりも中国のほうが有意に高い得点を示していた ( $t(1039)=5.71, p<.05$ )。

「身体状態」「心理状態」「楽しさ」については中国よりも日本のほうが有意に高い得点を示していた。



表 4.1. 中国と日本における運動参加動機得点の平均値と標準偏差

	中国 (n=526)		日本 (n=513)		t 値
	平均	SD	平均	SD	
熟達	17.40	3.68	17.57	3.47	.26
身体状態	17.13	3.34	20.37	2.81	5.17*
所属	15.89	3.43	16.34	3.42	2.60
心理状態	16.00	3.47	18.95	3.02	9.71*
容姿	16.51	3.67	16.78	3.76	.43
他者からの期待	15.61	3.71	16.92	3.26	2.25
楽しさ	15.58	3.30	19.00	3.12	4.63*
競争・自我	15.65	3.48	12.32	3.47	5.71*

\* $P < .05$

### 4.3.2. 運動参加動機のライフスキルへの影響

#### 4.3.2.1. 相関分析の結果

表 4.2 に、運動参加動機とライフスキルの各尺度得点の相関係数を示す。まず、.20 以上という基準を満たしている項目について述べると、運動参加動機の総合得点は、「前向きな思考」を除いた「計画性」「情報要約力」「自尊心」「親和性」「リーダーシップ」「感受性」「対人マナー」と正の相関関係にあった。その中で、個人的スキルでは、多くの情報を効率的に扱うスキルである「計画性」と弱い正の相関関係にあった。対人スキルでは、目上や初対面の人への適切な接し方である「対人マナー」と弱い正の相関関係にあった。この結果は、島本・石井(2007)による先行研究で示された傾向とほぼ同じである。

本章では、中国と日本に共通する相関分析の結果に焦点を当てることにし、その後の重回帰分析では、「計画性」、「情報要約力」、「自尊心」に加えて友人らとの間に親密な人間関係を形成・維持するスキルである「親和性」、自らが所属する集団内での活動に積極的にかかわるスキルである「リーダーシップ」、自らの経験をもとに相手の気持ちに感情移入するスキルである「感受性」そして、他者を気遣って人間関係をより円滑する行儀作法のスキルである「対人マナー」の7つのスキルを分析対象とした。

#### 4.3.2.2. 多重共線性の発生の有無

独立変数である運動参加動機の各変数間の相関係数は、中国で  $r=.513\sim.684$ 、日本で  $r=.347\sim.584$  の範囲であり(いずれも  $p<.05$ )、基準とした.70 以上の相関係数は見られなかった。また、小塩(2004)は、一般に VIF の値が 10 以上であれば、多重共線性が発生していると

述べているが,本研究における VIF の値は中国 1.36~2.41 で,日本で 1.01~2.06 の範囲であった.これらのことから,重回帰分析での多重共線性発生の確率は低いと判断された(表 4.2.) .

表 4.2. 運動参加動機評価尺度の尺度得点とライフスキル間の相関係数

スキル		中国	日本
		(n = 526)	(n = 513)
		運動参加動機 尺度総合得点	運動参加動機 総合尺度得点
対 人 ス キ ル	親和性	.28**	.41**
	リーダーシップ	.36**	.39**
	感受性	.25**	.36**
	対人マナー	.24**	.32**
個 人 的 ス キ ル	計画性	.29**	.32**
	情報要約力	.31**	.36**
	自尊心	.35**	.29**
	前向きな思考	.11**	.16*

\* $P < .05$ , \*\* $P < .01$ , \*\*\* $P < .001$

#### 4.3.2.3. 重回帰分析の結果

運動参加動機の下位尺度を独立変数、ライフスキル下位尺度を従属変数として重回帰分析を行った（表 4.3.）。

国別とも、決定係数について検討すると、すべての指標について 5%水準で有意となり、日常生活における運動への参加動機が、分析対象とした 7つのスキルに影響を与えていることが示された。

まず、中国において各標準偏回帰係数について見てみると、8つの独立変数の中で、各従属変数に影響を示したのは、「熟達」、「所属」、「心理状態」、「容姿」、「他者からの期待」「楽しさ」と「競争・自我」であった（ $\beta = -.14 \sim .32, p < .05$ ）。全体的に見ても、中国の大学生の運動参加動機である「心理状態」「競争・自我」とライフスキル下位尺度との間の値が.20を超え、関連性があることが確認された。具体的には、「心理状態」は「話し合いのときにみんなの意見を1つにまとめることができる」「集団で行動するとき先頭に立ってみんなを引っ張っていくことができる」などの「リーダーシップ」と「目上の人の前では礼儀正しく振る舞うことができる」「年上の人に対しては敬語を使うことができる」などの「対人マナー」に正の影響を与えていた（順に、 $\beta = .28, p < .05$ ;  $\beta = .22, p < .05$ ）。このことから、心の状態を整えるために運動を実施する人は、リーダーシップと対人マナーが高いことが示唆された。また、「競争・自我」は「自分のことが好きである」「自分の今までの人生に満足している」などの「自尊心」、「困ったときに、友人らに気軽に相談することができる」「親身になって友人らに相談に乗ってもらえることができる」などの「親和性」、「困っている人を見ると援助をしてあげたくなる」「他人の幸せを自分のことのように感じるることができる」などの「感受性」、「リーダーシップ」へ正の影響を与えていた（順に、 $\beta$

=.26,  $p < .05$ ;  $\beta = .31$ ,  $p < .05$ ;  $\beta = .32$ ,  $p < .05$ ;  $\beta = .24$ ,  $p < .05$ ). この結果より、「競争・自我」を運動参加動機とする人は「自尊心」と「親和性」、「感受性」、「リーダーシップ」というライフスキルが高まることが示唆された。

次に、日本において各標準偏回帰係数について見てみると、8つの独立変数の中で、各従属変数に影響を示したのは、「身体状態」、「所属」、「心理状態」、「容姿」、「楽しさ」、「競争・自我」であった( $\beta = -.07 \sim .25$ ,  $p < .05$ ). 具体的には、日本の大学生の運動参加動機である「身体状態」「競争・自我」とライフスキル下位尺度との間の値が.02を超え、関連性があることが確認された。具体的には、「身体状態」は「親和性」と「対人マナー」に正の影響を与えていた(順に、 $\beta = .25$ ,  $p < .05$ ;  $\beta = .23$ ,  $p < .05$ ). このことから、個人の身体状態のコンディション向上を運動の参加動機とするほど、親和性と対人マナーが高いことが示唆された。また、「競争・自我」は「自尊心」に正の影響を与えていた( $\beta = .22$ ,  $p < .05$ ). この結果から、「競争・自我」を運動参加動機とする人は「自尊心」が高まることが示唆された。

最後に、重回帰分析の結果をまとめると、日常生活における運動参加動機の中で、中国と日本ともにより多くのスキルに影響を与えていたのは「競争・自我」であった。また、「熟達」の影響は中国のみにみられ、「身体状態」の影響は日本のみに見られた。そして、運動参加動機がスキルに与える影響はいずれも正のものであった。

一方、運動参加動機によるライフスキルの変動の説明率は、最大でも中国で18%、日本で22%であり、変動の大部分を説明するほどではなかった。そのため、本研究で着目した日常生活の中での運動参加動機は、ライフスキルに影響を与える一つの心理要因として有用であ

ると言える。また、中日両国で大学生のライフスキルの向上へ向けた一つのツールとして位置づけることができよう（表 4.3.）。

表 4.3. 運動参加動機を独立変数, ライフスキルを従属変数とした重回帰分析の結果

		中国 (n = 526)							日本 (n = 513)						
決定 係数		計画性	情報要 約力	自尊心	親和性	リー ダー シップ	感受性	対人 マナー	計画性	情報要 約力	自尊心	親和性	リー ダー シップ	感受性	対人 マナー
			.11*	.17*	.15*	.11*	.18*	.10*	.09*	.16*	.15*	.13*	.22*	.19*	.14*
	熟達	-.07	.02	.01	.12	-.04	.03	.16*	.02	.11	.02	.03	.09	.02	.03
	身体 状態	-.07	-.01	.04	-.01	.03	.03	.03	-.05	.06	-.01	.25*	-.07	.04	.23*
	所属	.12	.14*	-.13	.02	-.07	-.02	-.02	-.02	.05	.06	.06	.10*	.17*	-.02
$\beta$	心理 状態	.09	.07	.09	.01	.28*	.10	.22*	.17*	.08	-.04	.10*	.06	.06	.12*
	容姿	.12	.12	.02	.07	.04	.19*	.13	.06	.11*	.09	-.01	.08	.04	.06
	他者 から の 期待	-.03	.05	.04	-.05	-.09	-.14*	-.05	-.01	-.04	-.01	-.02	-.05	.07	-.01
	楽しさ	.07	.14*	.08	-.17*	-.01	-.15*	.17*	.16*	.07	.13*	.13*	.15*	.07	.10*
	競争 自我	.15	.19*	.26*	.31*	.32*	.24*	.04	.19*	.08	.22*	.11*	.17*	.14*	.02

\* $P < .05$



#### 4.4. 考察

本章では、重回帰分析により、中日における運動参加動機が大学生のライフスキルへ与える影響について検討した。多くの先行研究から、運動経験はライフスキルに正の影響を与えていると示されているが、本研究のように、日常生活の中での運動参加動機がどのような要因に影響を与えているのかについては、これまで検討されていない。

日本文部科学省が行った運動部活動のあり方に関する調査（2013）によれば、「学校教育の一環として行われる運動部活動は、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒が、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、体力の向上や健康の増進につながる意義や効果をもたらすものと考えられる」と述べられている。

一方、日本のような運動部活動がない中国の場合は、「陽光体育運動」という政策に基づき、「各年代の学生が教室以外の環境で、毎日最低1時間程度の運動を行う」といった目標が設定された（中国青少年体力健康標準 2007）。中国の各年代の学生の運動参加を促す方法の1つとして、政府が公共の運動場を提供する方法が挙げられる。各年代の学生は自ら進んで運動を行う形態をとっている。

これらのことから、運動活動への目的や動機が中日両国の政策や運動の実施形態に十分留意する必要があることが示唆された。具体的には、日本運動部活動のような経験がないため、中国の学生に適切な運動指導がなされていないことから、怪我や楽しさの欠如へともつなぐと予想される。したがって、地域のスポーツクラブが運動指導者やスポーツボランティアの育成を積極的に

行う必要があると考える。そして、単なる運動指導だけではなく、心理的側面の配慮にもアプローチが今後必要となる。

## 第 5 章

### 総括と展望

#### 5.1. 本研究のまとめ

本研究では、スポーツにおける運動経験によるライフスキル心理要因を、先行研究による知見を基に構成し、中日比較により検討した。大学を出て社会に参加し、その中で自身の役割を担い生きる人となる最終の過渡期(侯, 2003)であり、ライフスキルの向上が発育発達段階と考えられる学生を分析対象とし、その学生の多くが運動に接する機会であるスポーツ活動に焦点を当て、ライフスキルの向上を促進する具体的な運動経験について異文化特徴を考慮し、検討を行った。

本章では、まず、中国語版尺度作成(第 2 章)、過去の運動経験がライフスキルへの影響検討(第 3 章)と運動参加動機とライフスキルの諸要因関連を検討する過程(第 4 章)を順に構成しながら、スポーツ心理学などの研究領域における各章の異文化の特徴を強調し、全体を総括する。そして、今後に残された課題と今後の展望について述べる(図 5.1.)。

## 総 括

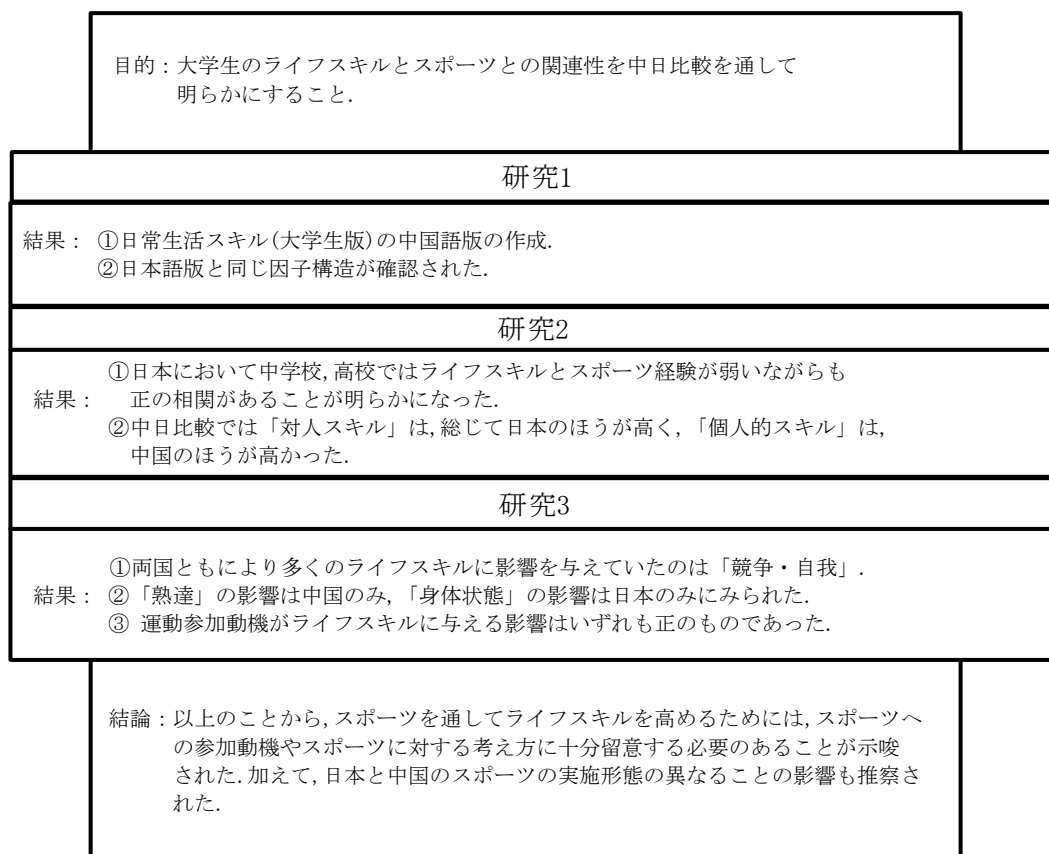


図 5.1. 本研究の総括

## 5.2. 中国語版尺度作成のまとめ

第2章では、日本で開発された「日常生活スキル尺度」(大学生版)を中国語に翻訳した。「欧米諸国と日本ではすでに児童生徒から成人まで発育発達段階ごとに尺度が開発されている。」(島本・石井, 2006). 中国ではライフスキルに関する測定尺度は初めて活用されるという現状であった。そこで本研究では、各国の文化比較心理学やスポーツ心理学、各研究領域で視点が置かれている日常の中で様々な問題行動に対処する能力を評価できる「日常生活スキル尺度(大学生版)」を中国語版に作成を試みた。結果として、中国語版尺度の妥当性と信頼性が確認された。先行研究と同じ因子構造であり、つまり「計画性」「情報要約力」「自尊心」「前向きな思考」「親和性」「リーダーシップ」「感受性」「対人マナー」という8下位尺度24項目からなる「日常生活スキル尺度」(大学生版)(中国語版)を作成した。「日常生活スキル尺度」(大学生版)は「8」という下位尺度度数は、日本では最も数が多い方であり、個人のライフスキルを既存の尺度よりも幅広く評価することができるものといえる。また、「項目数も「24」と現場で簡易に実施できる分量であり、実用性も重ね備えた尺度といえる。」(島本・石井, 2006). このことから、中国語版「日常生活スキル尺度」(大学生版)は、中国人が日常生活から学生の問題行動や不適応への対処について早い段階で測定できる一つの手段でも言えるだろう。

## 5.3. 影響検討過程のまとめ

第3章では、第2章で作成された中国語版「日常生活スキル尺度」(大学生版)をともにスポーツにおける運動経験のライフスキルの影響について競技種目などの項目に大学段階ではなく、現在までの過去運動経験を、つまり小学校、中学校、高校、大学までにどのような

運動経験をしたかというようなライフスキルの向上に検討を行った。その結果、運動活動における運動経験はライフスキルの獲得に正の影響を与えていることが明らかにされ、日本において中学校、高校ではライフスキルと運動経験が弱いながらも正の相関があることが明らかになった。

運動経験がライフスキルへの影響は、運動部活動に所属する対象のような運動経験豊富な学生よりは学校以外の運動機会が少ない一般学生に対して、特に運動部活動のような組織がない中国の学生にとって大きなものであった。

これまで、スポーツ心理学の先行研究では、運動経験のライフスキルへの影響は、第3章に述べたようにある発育発達時期からの検討が中心であった。その点、過去の運動経験を小学校から大学まで検討するのは、従来よりも具体的に推察したといえ、中国と日本の該当スポーツ心理学や比較文化心理学への新視点は提示することができると考えられる。また、中国大学体育授業の教育場面において実践される多面的に中国人大学生のライフスキルを高める教育プログラムの開発への示唆も提供していると言えよう。

第4章では、第3章の結果を踏まえて、中国事情を考慮した要因の影響によるものである可能性はありと示唆された。これらのことの心理要因背景として運動への参加動機が影響していることが考えられた。ライフスキルとの関連について検討した。結果として重回帰分析により中国では「競争・自我」「心理状態」、日本では「身体状態」「競争・自我」がライフスキルに影響を与えていた。中国と日本の大学生における小学校から大学までの運動経験による個人場面で展開されるスキルと対人場面で展開されるスキルの影響要因についての解明が明らかにするとともに、ライフスキルの向上に関する異文化

要素を考慮する上で、運動参加への動機付けを重視すべきではないかと考えれる。

最後に全体を総括すると、運動活動を通してライフスキルを高めるためには、運動への参加動機やスポーツに対する考え方に十分留意する必要があることが示唆されました。加えて、日本と中国のスポーツの実施形態の異なることの影響も推察された（図 5.2.）。

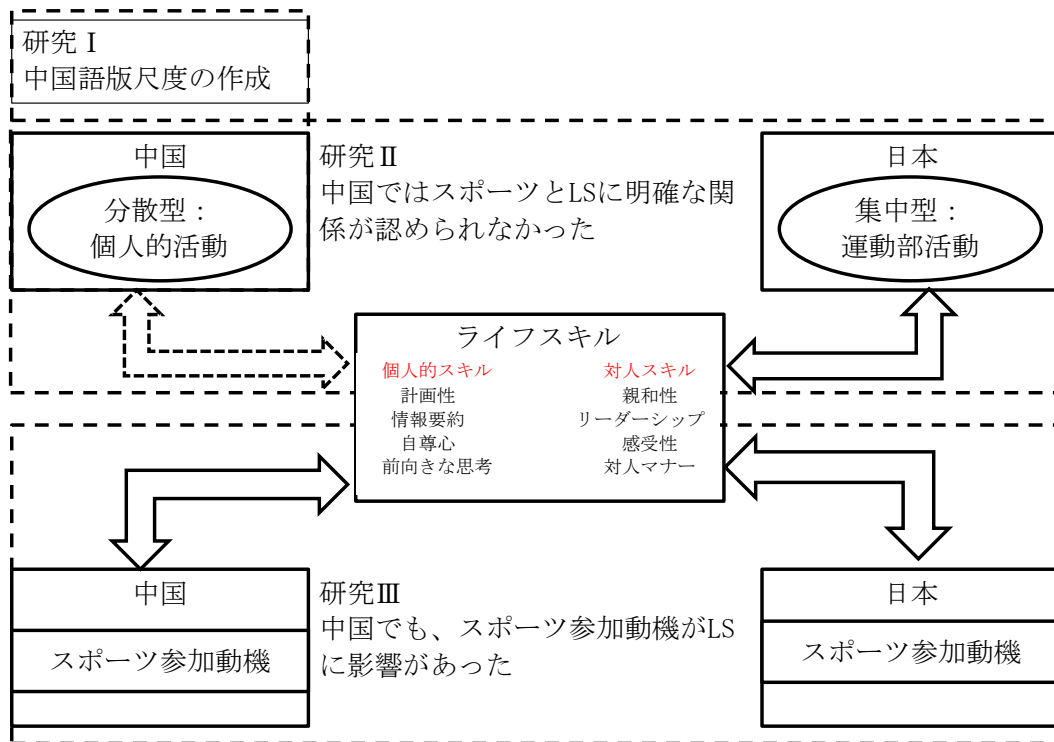


図 5.2. 本研究から得られた知見



## 5.4. 今後の課題と展望

### 5.4.1. サンプルング方法・工夫

本研究では、中国と日本の大学生をサンプルとして、分析を行った。

中国の特徴として、56の少数民族から構成される多民族国家であること。この統一された多民族のうち、漢民族は全人口の約92%をしめ、少数民族人口は約1.7億人で、中国全人口の約8%しか占めていないが（鄧, 2002）、本研究でのサンプルングはそれを網羅できない。今後、国際比較に当たって、中国全土からのサンプルの選択には、そのサンプルング方法を考慮することが必要であろう。

### 5.4.2. 縦断調査

本研究では、横断調査することで、中国と日本は同時に複数のエリアにおける6大学以上を対象としてきた。しかしながら、横断調査から得られた結果から、運動への参加動機やライフスキルなどの相関関係を示すにとどまり、因果関係については判定できない。縦断研究を実施することで、こられの因果関係についても検討が必要であろう。

### 5.4.3. 発達段階の検討

本研究では、中国と日本の大学生を対象とし、日常生活における過去の運動経験はライフスキルとの関連性について検討を行った。具体的には、小学校から大学までの運動経験を振り返りながら、現時点のライフスキルの獲得にどう影響するかについて考察した。しかし、各年代の学生が実際に用いているライフスキルの詳細的因子は明らか

かとなっていない。よって、本研究において得られた知見が他の発達段階ごとに適用可能性の検討について、今後は、中国のライフスキルに関する研究からの課題が求められるであろう。

## 謝辞

博士論文の最終審査を無事に終えてほっとした気持ちの中で、過去6年間の留学生生活の道を振り返ってみると感無量で様々な思い出が蘇ってきました。博士学位の取得以外は、心の優しい日本人との出会い、研究の面白さ、および私費留学生の辛さなどもありました。しかし、31歳までのこれまでの人生はおよその目標は達成できたことになり、経済面では相変わらず一文なしの学生ではあるものの内心、充実感に満ちてとても満足しています。このたびここに、感謝の気持ちを伝えたい方々のお名前を記させていただきます。

まず、4年間の長さに渡り、熱心にご指導くださった指導教官の土屋裕睦教授には、学問に限らず、人としてのあり方、お見本をも示していただきました。私は学部から博士課程に至るまで専攻が少しずつ変わりました。学部では学校体育教育、大学院修士課程では保健体育、大学院博士後期課程ではスポーツ心理に専攻しました。もちろん、実際行った研究方法はそれほど変わらないですが、研究の内容を解決したり、解析するときにはいろいろな分野で学んだ知識が総合的に働きます。最も重要なことは、土屋先生にそれをご理解いただき、私の可能性を信じてくださってずっとご応援くださったことでもあります。土屋先生のもとで得た経験は、私の人生にとって貴重な財産となっています。本当にありがとうございました。

続いて、本論文を審査していただいた荒木雅信教授、滝瀬定文教授に、深く感謝を申し上げます。研究を深めることに向けてよりよい博士論文を仕上げるためには、貴重なご助言をくださいま

した。また、研究会や論文発表会にご助言してくださいました、手塚洋介准教授、菅生貴之准教授にも感謝申し上げます。そして、研究するうちに、日本語の文法から分析の方法まで丁寧に教えてくださいました、中須賀巧先生、筒井香先生、山口大輔先生方には、心より御礼申し上げます。

同じく博士後期課程の松山博明准教授とは、3年間で研究生活をご一緒にさせて頂きました。公私ともに多岐にわたり本当にお世話になりました。特に、投稿論文への挑戦する間で、挫けそうな時期に、温かいご応援のおかげさまで、私自身が成長することができました。去年中国西安への国際学会と一緒に出席したりして、数々楽しい思い出が残されました。また、土屋研究室の東垂弓先生をはじめ、同じ部屋で研究活動を共にした関岡有季さん、山越章平さん、片上絵梨子さん、富永哲志さん、中村珍晴さん、修士課程の坂口尚希さん、廣光祐哉さん、相川昌己さん、辻田佳保里さんにも、日ごろにお力を貸していただきました。感謝の気持ちでいっぱいです。これからもみなさまと研鑽していきたいとともに、楽しくお酒を交わす集まりを心から楽しみにしております。どうぞよろしくお願い致します。

また、2008年に、私は中国海南師範大学卒業後、兵庫教育大学大学院学校教育研究科に進学してお世話になった指導教官でもあり、恩師でもある後藤幸弘教授には、多面的にサポートをいただきました。プライベートでも何回も、自宅まで心あたたまるお招きをいただきました。奥様の手料理本当に美味しくて、家族のような時間を過ごすことができました。誠にありがとうございました。

本学博士後期課程まで導いてくださった藤本淳也教授に、大変お力添えをいただきました。中国長春の国際学会に発表する際には、「頑張れよ」と励ましていただいた風景が今でもパワーになっています。本当にありがとうございました。

そして、博士論文の基礎的な部分となる尺度の作成にご協力ご提供してくれた島本好平先生に、学問の世界を広げてくださいました、特別に感謝の意思を伝えたいです。

今まで勉強を続けるように支えてくれた両親、家族に心より感謝しております。最後になりましたが、今後皆さまに中国をご案内できるように日々精進していきたいです。

2017年2月19日 さくらの蕾を膨らます木漏れ日

陳 昱龍

## 引用文献

Botvin, G. J., Eng, A., and Williams, C.L. (1980) Preventing the onset of cigarette smoking through life skills training. *Preventive Medicine*, 9:135-143.

Brooks, D. K., Jr. (1984) A life-skill taxonomy: Defining elements of effective functioning through the use of Delphi technique. Unpublished doctoral dissertation, University of Georgia, Athens.

Curry, L.A. and Maniar, S.D. (2003) Academic course combining psychological skills training and life skills education for university students and student athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15:270-277.

中央教育審議会（1996）21世紀を展望した我が国の教育のあり方  
第一次答申, 文部科学省:17-24.

陳昱龍・土屋裕睦（2016）大学生におけるライフスキルに関する中国と日本の国際比較－中国語版日常生活スキル尺度の作成－.  
*スポーツ産業学研究*, 26（1）:1-12.

Danish, S. J. (2002) Teaching life skills through sport. In: Gatz, M., Messner, M. A., & Ball-Rokeach, S. J. (Eds.), *Paradoxes of youth and sport*. Albany, NY: State University of New York Press:49-60.

Evans, G. T. and Poole, M. E. (1987) Adolescent concerns, A classification for life skill areas, Australian Journal of Education, 31:55-72.

侯 桂芳 (2003) 中国における一人っ子大学生の社会的スキルと親の養育態度の関係-非一人っ子との比較-, 安田女子大学大学院文学研究科紀要:181-196.

Hall, E. T. (1976) Beyond culture, Double day and Company, Inc., 岩田慶治, 谷泰 訳 1976, 文化を超えて, TBSブリタニカ (東京).

Haag, H., Kayser, D. and Benett, B. L. eds. (1987) Comparative physical education and sport, 4: Human kinetics publisher.

池田忠義・吉武清實 (2005) 予防教育としての講義「学生生活概」の実践とその意義. 学生相談研究, 26:1-12.

石倉忠夫 (1999) D 大学体育実技を受講している新入生の社会的スキルの変化. 同志社保健体育, 38:23-44.

石倉忠夫 (2000) 体育実技受講生における大学1年生の社会的スキルと孤独感の関係. 同志社保健体育, 39:61-77.

石倉忠夫 (2001) 大学1年生体育実技ゴルフ受講者の社会的スキルと孤独感. 同志社保健体育, 40:129-137.

小塩真司（2004）SPSS と Amos による心理・調査データ解析-因子分析・共分散構造分析まで-. 東京図書, 東京:89-104.

川畑徹朗他（1997）WHO ライフスキル教育プログラム, 大修館書店, 東京.

川畑徹朗（1999）思春期を生きる力の育成ライフスキル教育が目指すもの, 特集思春期を支える公衆衛生 63, (7) :456-461.

小林朋子・小柴孝子（2005）学生ボランティアの専門的なかわりを活用した不登校児キャンプの試み:専門的な事前指導が学生ボランティアと子どもに与えた影響, 1. 11, (2) :137-143.

Landman, J. T., et al. (1980) Measuring life skill of adolescents, Tests for everyday living (TEL) Measurement and Evaluation in Guidance, 13:95-106.

文部科学省（2013）運動部活動のあり方に関する調査. 運動部活動での指導のガイドライン:6-7.

毛 新華, 大坊郁夫（2012）中国文化の要素を考慮した社会的スキル・トレーニングのプログラムの開発および効果の検討, パーソナリティ研究, 1:23-39.

飯塚宏一（2006）対人関係スキル向上に向けての手法:野外活動におけるイニシアティブゲーム体験の社会的スキル調査から. 宇都



宮大学附属中研究論集, 54:50-53.

MoeMachida, Hiroki Yamada, Kaori Araki, and Hironobu Tsuchiya.  
(2013) A Preliminary Examination of the Relationship Between  
Physical Activity Motivation and Self-Efficacy Among  
Physical Activity Participants in Japan. Abstracts of the  
ISSP 13th World Congress of Sport Psychology.

聂衍刚・林崇徳・彭以松・丁莉・甘秀英 (2008) 青少年における社  
会に適応な行為の特徴. 心理ジャーナル, 40 (9) :1013-1020.

Picklesimer, B. K., and Miller, T. K. (1998) Life Skill Development  
Inventory College Form: An assessment measure. Journal of  
College Student Development, 39:100-110.

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, 54:211-221.

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 (2008) 運動部活動におけるスポーツ経験がラ  
イフスキルに与える影響－活動へのコミットメントの差異から  
の検討－. 日本教育心理学会総会発表論文集, 50:722.

- 島本好平,石井源信(2009) 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,スポーツ心理学,36,(2):127-136.
- 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.
- 庄司一子(1991) 社会的スキルの尺度の検討,教育相談研究,29,(1):18-25.
- 鈴木隆子(1992) 向社会的行動に影響する諸要因—共感性・社会的スキル・外向性—. 実験社会心理学研究,32:71-84.
- 杉山佳生(2004) スポーツとライフスキル—その軌跡と展望—. 日本スポーツ心理学会編. 大修館書店:東京:69-78.
- 鄧行(2002) 少数民族流動人口權威保障探る,中南民族大学学报,3:22-26.
- 徳永幹雄・橋本公雄・高柳茂美(1994) スポーツ部経験が日常生活の心理的対処スキルに及ぼす影響,健康科学,14:59-68.
- 徳永幹雄(2001) スポーツ選手に対する心理的競技能力の評価尺度の開発とシステム化,健康科学,23:91-102.
- 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.

上野耕平 (2006) 運動部活動への参加による目標設定スキルの獲得と時間的展望の関係, 体育学研究, 51:49-60.

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.

和田光一郎・村上貴聡・山本さき・橋本公雄・徳永幹雄 (2001) 高校ラグビー選手の心理的競技能とライフスキルに関する研究, 日本体育学会大会号, 52:281.

WHO:川畑徹朗ほか監訳 (1997) WHO ライフスキル教育プログラム. 大修館書店:東京.

Wang Jin, Tony Morris, Selina Khoo, Weifang Hu and Yinping Tang (2013) Psychometric Validation of the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS) in a Chinese Sample. Abstracts of the ISSP 13th World Congress of Sport Psychology.

楊 明 (2009) 応試と素質-中国中等教育 60年-, 浙江大学出版社: 浙江.

朱玉芳 (2006) 学生体质健康的影响因素与学校体育的应对, 体育学刊

13. (3) :141-144.

中共中央国務院 (2007) 加強青少年体育增強青少年体质, 人民教育出版社: 北京.

## 博士論文に関する研究業績一覧

### < 学術論文（原著：審査あり） >

陳 昱龍・土屋裕睦（2016）大学生におけるライフスキルに関する中国と日本の国際比較—中国語版日常生活スキル尺度の作成—. スポーツ産業学研究, 26（1）:1-12.（第2章）

Chen, Y. L. & Tsuchiya, H.（2016）The Relationship between the Motivation for Physical Activity and Life Skill among Chinese and Japanese College Students. Advances in Physical Education, 6.（4）:283-291.（第3章）

### < 国際学会発表（口頭発表：審査あり） >

Chen, Y. L. & Tsuchiya, H.（2016）The relationship between the motivation for Physical Activity and Daily Life Skill among Chinese and Japanese University Students. Abstracts book 2nd Int'l Conference on Sport Science: 57-58.（第4章）

< 国際学会発表（ポスター発表：審査なし） >

Chen, Y. L. & Tsuchiya, H. (2015) Cross-national study of the Motivation for Physical Activity and Leisure of Chinese and Japanese college students. Abstracts book 7th ASPASP International Congress: 108-109. (第1章)

< 日本国内学会発表（口頭発表：審査あり） >

陳 昱龍・土屋裕睦（2014）大学生におけるライフスキルに関する中国と日本の国際比較—中国語版日常生活スキル尺度の作成—. 大阪体育学会第52回発表抄録集:23-24. (第2章)

陳 昱龍・土屋裕睦（2014）運動参加動機とライフスキルとの関連についての検討, 日本体育学会第65回大会発表抄録集: 156-157. (第4章)

陳 昱龍・土屋裕睦（2015）過去の運動経験がライフスキルに与える影響—中日比較を通して—, 日本スポーツ心理学会第42回大会発表抄録集: 81-82. (第2章)

## 資料

### 運動参加動機と日常生活スキルに関する調査

この調査の調査用紙はすべて統計的に処理され、個人名などの情報は公表されません。またここで収集された個人情報、調査・研究目的以外には使用いたしません。あなたの現在の行動様式に関して率直にお答えください。ご協力をお願いいたします。当てはまる項目に✓をしてください。

Q1. 性別： 男性      女性

Q2. 年齢 \_\_\_\_歳

Q3. 都市階級区分

大・中都市（人口10万人以上の市）

小都市（人口10万人以下の市）

町村（市以外のもの）

Q4. 健康状態について

大いに健康   まあ健康   あまり健康でない

Q5. 体力について

自信がある   普通である   不安がある

Q6. 朝食の有無

毎日食べる   時々欠かす   まったく食べない

Q7. 一日の睡眠時間（時間）

\_\_\_\_\_時間

Q8. 部活動、フィットネスクラブ、学外のスポーツチームへの所属状況

部活動   フィットネスクラブ   学外のスポーツクラブチーム   無所属

Q9. 現在、どれくらいの頻度で運動をしていますか？

週に7日   週に6日   週に5日   週に4日   週に3日   週に2日   週に1日

月に1日から数日   半年に1日から5日   年に1日   まったくしない

Q10. 運動をしている日の運動時間は何分くらいですか？

\*1日に数回運動をしている場合は、合計時間を記入してください。

例：1日に2回、20分の運動をしている ⇒ 40分

\_\_\_\_\_分

Q11. その頻度・実施時間の運動を6ヶ月以上続けていますか？

はい   いいえ

Q12. 今後6ヶ月間に今の運動頻度・実施時間を増やすつもりですか？

はい   いいえ

Q13. その運動の強度はどれくらいですか？

- 高強度（息をするために止まった時に、一言・二言話せるくらい）  
 中強度（運動中話することができるが、歌うことはできないくらい）  
 低強度（運動中、歌うことができるくらい）

次は、あなたが最もよく行なっている運動についてお聞きます。

運動には、速歩でのウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳、テニス、バドミントン、サッカー、その他これらの活動と同じ程度かそれ以上の強度の激しい活動が含まれます。

Q14. あなたが最もよく行なっている運動はなんですか

\_\_\_\_\_

Q15. その運動を行なっているレベルはなんですか？

- 国際レベルで  国内レベルで  県レベルで  レクリエーションで

Q16. あなたが最もよく行なっている運動は、どれくらいの頻度で行なっていますか？

- 週に7日  週に6日  週に5日  週に4日  週に3日  週に2日  週に1日  
 月に1日から数日  半年に1日から5日  年に1日  まったくしない

Q17. その運動を行う場合、1日の運動時間は何分くらいですか？

\*1日に数回運動を行なっている方は、その合計時間を記入してください。

例：1日に20分ランニングを2回行なっている ⇒ 40分

\_\_\_\_\_分

Q18. その運動の強度はどれくらいですか？

- 高強度（息をするために止まった時に、一言・二言話せるくらい）  
 中強度（運動中話することができるが、歌うことはできないくらい）  
 低強度（運動中、歌うことができるくらい）

以下の項目の回答に際して、あなたが最もよく行なっている運動/スポーツへの動機（運動/スポーツをする理由）について考えてください。正解や不正解はありませんので、あまり深く考えずに回答してください。各項目について、あなたの動機とどれほど一致するか示してください。それぞれ、1は全く同意しない、5は強く同意するを示します。最も当てはまる番号ひとつに✓をしてください。

私が運動/スポーツをするのは…

	まったく同意しない	同意しない	どちらでもない	同意する	強く同意する
1) 今の技術レベルを維持するため	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
2) やりがいのあることが好きだから	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
3) 自己ベストを出すため	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
4) 運動をすることで報酬が得られるから	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>



- 5) 運動が友人との接点になるから 1  2  3  4  5
- 6) 運動が心の健康を保つ手助けになるから 1  2  3  4  5
- 7) 出会いのため 1  2  3  4  5
- 8) 誰かのためというよりも自分自身の健康のため 1  2  3  4  5
- 9) 友人が私に運動することを望んでいるから 1  2  3  4  5
- 10) この運動をしているとわくわくするから 1  2  3  4  5
- 11) ストレスによりよく対処したいから 1  2  3  4  5
- 12) 運動することが健康な体の維持を助けるから 1  2  3  4  5
- 13) 外見をよくするため 1  2  3  4  5
- 14) 筋力向上のため 1  2  3  4  5
- 15) 筋肉をはっきりさせてよくみせるため 1  2  3  4  5
- 16) 体力的なチャレンジが好きだから 1  2  3  4  5
- 17) 自分の過去のパフォーマンスより、良いパフォーマンスをするため 1  2  3  4  5
- 18) 新しい技術を身につけたり、新しい運動にトライするため 1  2  3  4  5
- 19) 運動が健康を維持するから 1  2  3  4  5
- 20) 運動は刺激的だから 1  2  3  4  5
- 21) 運動後に自分をほめたい気分になるから 1  2  3  4  5
- 22) 運動は人生の他の目標の達成を助けるから 1  2  3  4  5
- 23) 運動がストレス発散になるから 1  2  3  4  5
- 24) 運動はメンタルヘルス向上の手助けになるから 1  2  3  4  5
- 25) 新しい友人を作るため 1  2  3  4  5
- 26) 自分で設定した運動目標を達成するため 1  2  3  4  5
- 27) 私が運動することを身近な人が賛成しているから 1  2  3  4  5
- 28) 体型をよくするため 1  2  3  4  5
- 29) 運動が地位や評価を得る手助けになるから 1  2  3  4  5
- 30) 運動が他のことを忘れる手助けになるから 1  2  3  4  5
- 31) 身体的に健康でいるため 1  2  3  4  5
- 32) リラックスする手助けになるから 1  2  3  4  5
- 33) 運動することで憂うつな気分がなくなるから 1  2  3  4  5
- 34) 心臓や血管の機能を向上させるため 1  2  3  4  5
- 35) 勝つことが好きだから 1  2  3  4  5
- 36) 他の人より身体的な外見がよくなるから 1  2  3  4  5
- 37) 運動中に友人と話すため 1  2  3  4  5
- 38) 仕事のために健康でいる必要があるから 1  2  3  4  5
- 39) 運動が持病の管理を助けるから 1  2  3  4  5
- 40) 他の人と一緒に何かをしたいから 1  2  3  4  5

以下の項目の回答に際して、あなたがライフスキルについて考えてください。正解や不正解はありませんので、あまり深く考えずに回答してください。各項目について、あなたのライフスキルとどれほど一致するか示してください。それぞれ、1は全く同意しない、4は強く同意するを示します。最も当てはまる番号ひとつに✓をしてください。

	全然当てはまらない	当てはまらない	当てはまる	非常に当てはまる
1) 困ったときに、友人らに気軽に相談することができる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
2) 話し合いのときにみんなの意見を1つにまとめることができる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
3) 先を見通して計画を立てることができる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
4) 困っている人を見ると援助をしてあげたくなる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
5) 手に入れた情報を使って、より価値の高いもの（資料等）を生み出せる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
6) 自分のことが好きである	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
7) 嫌なことがあっても、いつまでもくよくよ考えない	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
8) 目上の人の前では礼儀正しく振る舞うことができる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
9) 親身になって友人らに相談に乗ってもらうことができる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
10) 集団で行動するときに先頭に立ってみんなを引っ張っていくことができる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
11) 課題が出ると、(提出) 期限を自ら決める等の工夫をしてやる気を引き出す	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
12) 他人の幸せを自分のことのように感じる事ができる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
13) 数多くの情報の中から、本当に自分に必要な情報を手に入れられる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
14) 自分の今までの人生に満足している	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
15) 困ったときでも「何とかなるだろう」と楽観的に考えることができる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
16) 年上の人に対しては敬語を使うことができる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
17) どんな内容のことでも友人らと本音で話し合うことができる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
18) 自分が行動を起こすことによって、周りの人を動かすことができる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
19) やるべきことをテキパキと片付けることができる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
20) 悲しくて泣いている人を見ると、自分も悲しい気持ちになる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
21) 多くの情報をもとに自分の考えをまとめることができる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
22) 自分の言動に対して自信を持っている	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
23) 何かに失敗したときにすぐ自分はダメな人間だと思ってしまう	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5
24) 初対面の人に対しては言葉遣い等に気を配ることができる	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5

ご協力をいただきありがとうございます

調査趣旨の説明、および同意書

アンケート調査ご協力をお願い：

この調査は、大学生ライフスキルを向上するための基礎資料を得ることを目的に、あなたのライフスキルについて色々な角度からお尋ねするものです。調査にご協力いただくかどうかによって、あなたに不利益が生じることは一切ありません。また回答してくださった内容については匿名の事例として処理いたしますので、あなたの個人名が公表されることはありません。この調査で得られる個人情報は本研究目的以外では使用いたしません。以上の説明について理解し、調査協力を同意いただける場合は、以下にご署名をお願いいたします。

調査者名：陳昱龍(大阪体育大学大学院) 日時： \_\_\_\_\_ 署名欄： \_\_\_\_\_

Q1. 性別： 男性 女性 Q2. 学籍番号： \_\_\_\_\_ Q3. 年齢 \_\_\_\_\_歳

あなたの過去の運動経験についてお考えください。

Q4. それぞれの学校時代に定期的に実施し、その中でも最もよく行っていた運動種目に関して、1週間のうちの練習回数、1回のおよその練習時間を書きだしてください。

学校	種目	開始～終了学年	週の練習回数	1回の練習時間
小学校		年～ 年	回	時間
中学校		年～ 年	回	時間
高校		年～ 年	回	時間
大学		年～ 年	回	時間

Q5. これまでのあなたの運動成績

①県大会や地区大会(関西インカレ、関西大会など)の県・地区レベルの大会への参加経験

なし 1-2回 3-4回 5回以上

②日本選手権や全国大会等全国レベルの大会への参加経験(全国中学生大会、インターハイ、全日本インカレ等)

なし 1-2回 3-4回 5回以上

これまでに最も力を入れて取り込んだ運動についてお聞きます

Q6. その種目は何ですか

\_\_\_\_\_  
Q7. その運動を行っているレベルは何ですか

国際レベルで 国内レベルで 県レベルで レクリエーションで

Q8. その運動を行っている所属チームの大会最高成績はどのレベルですか。

大会への出場なし 学校大会出場 市町村大会出場 県大会出場 世界大会や全国大会出場

Q9. あなたが出場した大会最高成績はどのレベルですか。

大会への出場なし 学校大会出場 市町村大会出場 県大会出場 世界大会や全国大会出場

Q10. 当時、その運動をどの程度熱心に行っていましたか。

熱心には行っていなかった あまり熱心には行っていなかった どちらでもない

熱心に行っていた とても熱心に行っていた

次は、現在の運動・スポーツ活動状況についてお考えください。

Q11. 最近1か月の間に、どのくらい運動・スポーツを行いましたか(意識して行った散歩・歩行等も含め、多種目行った人はそれらを合わせてお考えください)。

- 全くやっていない    月に一回程度    月に2-3回    週に1-2回    週に3-4回  
週に2日    ほぼ毎日

Q12. それはどの程度の強度の運動でしたか。

- 全くやっていない    きつくない運動    適度なきつさの運動  
かなりきつい運動    非常にきつい運動

Q13. そのような運動を1回につき平均何分くらい行いましたか。

- 全くやっていない    15分未満    15分-30分未満    30分-60分未満  
60分-90分未満    90分以上

Q14. 現在何か運動クラブに所属していますか。

- 所属していない    所属しているが運動していない    所属して運動している(クラブ名:            )

Q15. その運動を行なっているレベルはなんですか。

- 国際レベルで    国内レベルで    県レベルで    レクリエーションで

Q16. あなたの運動・スポーツ活動との関わり方を下記の中から1つ選択してください。参加の目的がいくつもある時は、主なものをひとつ選択してください。

- スポーツ競技型:スポーツ大会で勝つことを目的として、技をみがき、練習やトレーニングをするタイプ  
健康維持増進型:健康の維持・増進のために十分な運動量を確保しているタイプ  
レクリエーション型:スポーツを楽しみ、親睦(友達と楽しむこと)を目的として、スポーツに参加するタイプ  
ストレス解消・気晴らし型:気分転換や気晴らし程度に運動を行うタイプ  
運動不足型:運動が不足と感じているタイプ  
非運動型:まったく運動しないタイプ

以下の項目の回答に際して、あなたが最もよく行なっている運動/スポーツへの動機(運動/スポーツをする理由)について考えてください。正解や不正解はありませんので、あまり深く考えずに回答してください。各項目について、あなたの動機とどれほど一致するかについて回答してください。それぞれ、1は全く同意しない、5は強く同意するを示します。最も当てはまる番号ひとつに✓をしてください。

私が運動/スポーツをするのは…

まったく同意しない    同意しない    どちらでもない    同意する    強く同意する

- |                      |                            |                            |                            |                            |                            |
|----------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1) 今の技術レベルを維持するため    | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 2) やりがいのあることが好きだから   | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 3) 自己ベストを出すため        | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 4) 運動をすることで報酬が得られるから | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |

- 5) 運動が友人との接点になるから 1  2  3  4  5
- 6) 運動が心の健康を保つ手助けになるから 1  2  3  4  5
- 7) 出会いのため 1  2  3  4  5
- 8) 誰かのためというよりも自分自身の健康のため 1  2  3  4  5
- 9) 友人が私に運動することを望んでいるから 1  2  3  4  5
- 10) この運動をしているとわくわくするから 1  2  3  4  5
- 11) ストレスによりよく対処したいから 1  2  3  4  5
- 12) 運動することが健康な体の維持を助けるから 1  2  3  4  5
- 13) 外見をよくするため 1  2  3  4  5
- 14) 筋力向上のため 1  2  3  4  5
- 15) 筋肉をはっきりさせてよくみせるため 1  2  3  4  5
- 16) 体力的なチャレンジが好きだから 1  2  3  4  5
- 17) 自分の過去のパフォーマンスより、良いパフォーマンスをするため 1  2  3  4  5
- 18) 新しい技術を身につけたり、新しい運動にトライするため 1  2  3  4  5
- 19) 運動が健康を維持するから 1  2  3  4  5
- 20) 運動は刺激的だから 1  2  3  4  5
- 21) 運動後に自分をほめたい気分になるから 1  2  3  4  5
- 22) 運動は人生の他の目標の達成を助けるから 1  2  3  4  5
- 23) 運動がストレス発散になるから 1  2  3  4  5
- 24) 運動はメンタルヘルス向上の手助けになるから 1  2  3  4  5
- 25) 新しい友人を作るため 1  2  3  4  5
- 26) 自分で設定した運動目標を達成するため 1  2  3  4  5
- 27) 私が運動することを身近な人が賛成しているから 1  2  3  4  5
- 28) 体型をよくするため 1  2  3  4  5
- 29) 運動が地位や評価を得る手助けになるから 1  2  3  4  5
- 30) 運動が他のことを忘れる手助けになるから 1  2  3  4  5
- 31) 身体的に健康でいるため 1  2  3  4  5
- 32) リラックスする手助けになるから 1  2  3  4  5
- 33) 運動することで憂うつな気分が減るから 1  2  3  4  5
- 34) 心臓や血管の機能を向上させるため 1  2  3  4  5
- 35) 勝つことが好きだから 1  2  3  4  5
- 36) 他の人より身体的な外見がよくなるから 1  2  3  4  5
- 37) 運動中に友人と話すため 1  2  3  4  5
- 38) 仕事のために健康でいる必要があるから 1  2  3  4  5
- 39) 運動が持病の管理を助けるから 1  2  3  4  5
- 40) 他の人と一緒に何かをしたいから 1  2  3  4  5

这是一份关于参加体育活动的心理调查问卷，本次调查所涉及的个人情报，资料等仅用于统计处理与研究分析，请安心填写。您的参与对本项研究起到至关重要的作用，请您务必如实作答，感谢您的配合与支持！

调查代表者：陈昱龙（大阪体育大学）

性别：男性  女性

年龄：\_\_\_\_\_

学生证号码：\_\_\_\_\_

活动名称	活动名称 活动类型	
_____	<input type="checkbox"/> 竞技体育运动 （运动水平： <input type="checkbox"/> 国际水平 <input type="checkbox"/> 国家级水平 <input type="checkbox"/> 省级水平 <input type="checkbox"/> 俱乐部水平 <input type="checkbox"/> 业余的） <input type="checkbox"/> 有计划的锻炼活动 <input type="checkbox"/> 非体力活动 <input type="checkbox"/> 其他的（请注明）：_____	
频率 每周活动次数	持续时间（分钟） 每次活动的平均时间	强度
		<input type="checkbox"/> 大强度的（该强度下你只能在呼吸暂停前说几句话） <input type="checkbox"/> 适中的（该强度下你可以讲话但是不能唱歌） <input type="checkbox"/> 轻的（该强度下你可以大声唱歌）

请你回想至今为止的运动经验，然后作答。

从你上学起，各个年级定期做的运动中，一周内活动的回数，一回所花的时间请填写下表。

学校	运动种类	开始~结束学年	周/回数	1回/联系时间
小学		年~ 年	回	时间
中学		年~ 年	回	时间
高中		年~ 年	回	时间
大学		年~ 年	回	时间

Q1. 至今为止你的运动成绩

①省运会或市运会等的省级·市级水平的运动大会的参加经验

0回  1-2回  3-4回  5回以上

②国家代表选拔赛或全运会的参加经验(全国中学联赛、全国高中联赛、全国大学联赛等)

0回  1-2回  3-4回  5回以上

至今为止你最专注精力参加的运动

Q2. 那个运动的名称

Q3. 那个运动的运动水平

休闲娱乐 市级水平 省级水平 国家水平 国际水平

Q4. 那个运动所属的运动队的最好运动成绩是以下哪个?

没有经验 校级运动会 市级运动会 省级运动会 国家或国际级大会

Q5. 你出场参赛的最好成绩是以下哪个?

没有经验 校级运动会 市级运动会 省级运动会 国家或国际级大会

Q6. 当时、你对那项运动的热心程度是以下哪个?

没有热心参与运动 没有太热心参与运动 没有太热心也没有太冷漠  
热心参与运动 很热心参与运动

接下来、请考虑一下你现在的运动状况

Q7. 最近一个月期间,你参与的运动(包括有运动意识的散步·快走等、有参与多种活动的人请把  
它们合计起来)。

没有参与活动 月/1回 月/2-3回 周/1-2回 周/3-4回 基本每天

Q8. 运动时,强度是多大?

没有强度 轻微的程度 适量的强度  
稍大的强度 大强度

Q9. 一回大概运动多长时间?

3分不足 15分不足 15分-30分不足 30分-60分不足 60分-90分不足   
90分以上

Q10. 现在参加俱乐部或校队吗?

没有参加 参加了但是没有运动 有参加(所属运动队名: )

Q11. 那个俱乐部或校队的级别

休闲娱乐 市级 省级 国家级

Q12. 关于你参加活动的类型,请在以下选项中画出一项。参加目的如果有多项的话请画出你最主  
要的目的的一项。

运动竞技型:在运动会上以获胜为目的,从而提高运动技术、进行练习或训练  
维持促进健康型:促进·维持健康为目的,保持一定量的运动  
休闲娱乐型:以享受运动的快乐,或增进朋友之间的友谊为目的,参与体育运动  
解压·放松型:换心情,放松紧张情绪的运动  
运动不足型:感到运动不足,缺乏运动  
非运动型:不运动

思考参与该活动的原因，圈出最适合您情况的选项。请勿琢磨思考，答案没有正误。

我参与身体活动的原因	非常不同意	不同意	中立	同意	非常同意
1. 为了谋生	1	2	3	4	5
2. 因为可以帮我放松	1	2	3	4	5
3. 因为很有趣	1	2	3	4	5
4. 因为喜欢花时间和别人一起锻炼	1	2	3	4	5
5. 为了更擅长活动	1	2	3	4	5
6. 为了表现得比别人好	1	2	3	4	5
7. 因为这样做我可以得到报酬	1	2	3	4	5
8. 为了和别人一起活动	1	2	3	4	5
9. 因为可以更好地应对压力	1	2	3	4	5
10. 为了保持身体健康	1	2	3	4	5
11. 认为肌肉更好看	1	2	3	4	5
12. 为了身体适应	1	2	3	4	5
13. 因为可以使我快乐	1	2	3	4	5
14. 为了甩掉压力	1	2	3	4	5
15. 为了维持体质健康	1	2	3	4	5
16. 为了提高现有的技能	1	2	3	4	5
17. 为了成为团队里最优秀的	1	2	3	4	5
18. 为了管理身体状况	1	2	3	4	5
19. 为了发挥个人的最好成绩	1	2	3	4	5
20. 为了和朋友们做一些相同的事	1	2	3	4	5
21. 因为别人告诉我需要这么做	1	2	3	4	5
22. 因为可以释放压力	1	2	3	4	5
23. 改善体形	1	2	3	4	5
24. 为了在活动中获得新技能或尝试新活动	1	2	3	4	5
25. 因为是种娱乐	1	2	3	4	5
26. 医生，理疗医师指导我做的	1	2	3	4	5
27. 为了比别人更加努力地工作	1	2	3	4	5
28. 为了保持健康	1	2	3	4	5
29. 为了和周围的人竞争	1	2	3	4	5
30. 锻炼的时候可以和朋友交谈	1	2	3	4	5
31. 为了保持目前的技能水平	1	2	3	4	5
32. 改善自己的外貌	1	2	3	4	5
33. 提高心肺适能	1	2	3	4	5
34. 因为我喜欢锻炼	1	2	3	4	5
35. 为了转移我的注意力	1	2	3	4	5
36. 为了看起来更好看减肥	1	2	3	4	5
37. 因为活动中我可以有个很美好的时光	1	2	3	4	5
38. 为了和朋友在一起	1	2	3	4	5
39. 为了比别人苗条	1	2	3	4	5
40. 帮助维持苗条强健的体魄	1	2	3	4	5



日常生活的技能	很不符合	不完全符合	符合	非常符合
1. 当遇到麻烦的时候，能够很轻松的和朋友商谈	1	2	3	4
2. 在交换意见的时候，能把大家的意见统一	1	2	3	4
3. 能够预测未来指定计划	1	2	3	4
4. 一遇到有困难的人，就想伸出援助之手	1	2	3	4
5. 利用获取到的信息，创造出更有价值的东西（资料等）	1	2	3	4
6. 自己喜欢自己的一切	1	2	3	4
7. 即使遇到厌烦的事情，无论到什么时候也不会耿耿于怀	1	2	3	4
8. 能够在上司（长辈）面前做到彬彬有礼	1	2	3	4
9. 能请关系亲近的朋友们商谈	1	2	3	4
10. 集体行动的时候，能够站在最前头带领大家前行	1	2	3	4
11. 一有作业，自己制定提交期限等办法从而导出干劲	1	2	3	4
12. 能把别人的幸福当作自己的幸福	1	2	3	4
13. 能够把很多的信息和自己的想法进行总结	1	2	3	4
14. 很满足至今为止的人生	1	2	3	4
15. 即使遇到困难的时候，[总会有办法的]能够乐观的思考	1	2	3	4
16. 能够对年长的人使用尊敬的言语	1	2	3	4
17. 和好友什么内容的话题都可以敞开心扉的交谈	1	2	3	4
18. 自己通过行动，能够动员周围的人	1	2	3	4
19. 该做的事情能够很麻利的处理	1	2	3	4
20. 一见到悲伤得哭泣的人，自己也会变得心情难过	1	2	3	4
21. 在数量繁多的信息里面，能够真正的得到自己需要的信息	1	2	3	4
22. 对于自己的言行举止有信心	1	2	3	4
23. 因为某种原因而失败的时候，马上认为自己很没用	1	2	3	4
24. 面对初次见面的人，能够有意识的注意自己的言语	1	2	3	4