

大学生の運動部活動に関する回顧調査

— 中学時代のストレス，サポート，自己効力感に注目して —

Retrospective Research about Sports activities on University Student

— Focused on Stress, Support, and Self-efficacy in Junior High School Days —

安田 貢*	遠藤 俊郎†	下川 浩一‡
YASUDA Mitsugu	ENDO Toshiro	SHIMOKAWA Kouichi
布施 洋‡	袴田 敦士‡	伊藤 潤二‡
FUSE Hiroshi	HAKAMADA Atsushi	ITOH Junji

要約: 本研究の目的は、中学時代の運動部活動に注目し、中学時代・高校時代・大学時代に運動部活動に所属している大学生（以下：大学群）474人、中学時代のみ運動部活動に所属していた大学生（以下：中学群）82人、中学時代に運動部活動を退部した大学生（以下：退部群）9人の3群間に運動部活動場面における部員のストレス、享受したサポート満足度、自己効力感について相違を明らかにし、継続した運動部活動を志向する指導の一資料を得ることである。大学群は中学群よりも退部意識レベルが低いことがうかがえた。また、大学群は中学群よりも「指導者」「練習時間」「競技力」に関するストレスが有意に低く、指導者からの「直接援助」「尊重・評価」といったサポート満足度が有意に高かった。また、大学群や中学群は退部群よりも「指導者」「チームメイト」といった人間関係に関するストレスが有意に低く、指導者やチームメイトからの「尊重・評価」といったサポート満足度が有意に高かった。そして指導者は生活指導を勝つことに結びつけた指導、部員の日常場面における自己効力感を高める指導、試合出場機会を多く設けること、コミュニケーションスキルを身につける努力が必要であることが示唆された。

キーワード: 回顧調査，運動部活動，大学生，中学時代，ストレス，サポート満足度，自己効力感

I 緒言

近年では国民医療費が増加傾向にあることから医療費抑制を背景に中高年を対象とした運動継続に向けた行動変容ステージに焦点をあてた研究（例えば岡，2003 青木，2005）が多く行なわれている。一方、日常場面において中高年よりも活動的であると思われる若者を対象とした先行研究では「競技スキル」が「ライフスキル」に般化すること（上野・中込，1998 村上他，2002），青年期の運動部活動経験が中高年以降の運動習慣を予測できる（岡田他，2003）ことが明らかにされている。これらのことから若者にとって競技スキルを習得する主な機会のひとつとである運動部活動を続けることは意義がある。しかしながら運動部活動を続けることそのものに注目し、特化した研究はほとんど見られないのが現状である。スポーツ活動における不適応行動の発生はストレスと密接に関わっている（渋谷，2005）ことから、ストレスは運動部活動を続けることに対する問題事象と考えられる。一方、自己効力感を高く認知することが遂行行動に対する積極性を高める（Bandura,1977）こと

*医学工学総合教育部博士課程， †保健体育講座， ‡教育学研究科修士課程

から運動部活動を続けることを促進するひとつの要因であることが予測される。さらに有形・無形の援助であるソーシャルサポートは社会ネットワークを論理的に理解する上で意義がある。また中学時代は思春期に代表されるように多感多情な時期であり、初歩的なスポーツ技能を習得する段階である(宮丸,1998)ことから心身ともに自分の意のままになることが少なく、ストレスフルな状態にさらされることが多いことがうかがえる。

そこで本研究では、運動部活動場面におけるストレス、享受したサポートの満足度、自己効力感について3群間(大学群, 中学群, 退部群)の中学時代の相違、特に中学・高校・大学で運動部活動に所属している大学群の特性を明らかにし、どのような背景を持った部員が高校以降も運動部活動を続けているのか、その要因を抽出し、継続した運動部活動を志向する指導の一資料を得ることを目的とした。

II 研究方法

1 調査期間

2007年7月11日～2007年10月11日

2 調査対象

K大学およびYG大学の運動部に所属する大学生、S大学に在籍する体育学部の大学生、Y大学に在籍する大学生のうち、各尺度項目について無回答項目のあったもの及び全項目同ポイントに回答したものを分析対象から除外した。

また、中学時代・高校時代・大学時代で運動部活動に所属、かつ、退部経験がない大学生を「大学群」、中学時代および高校時代に運動部活動に所属、かつ、退部経験がない大学生を「高校群」、中学時代に運動部活動に所属、かつ、退部経験がない大学生を「中学群」、中学時代に運動部活動に所属、かつ、退部経験があり高校以降は運動部活動に所属していない大学生を「退部群」とした。この4群以外の運動部活動キャリアパターンにある大学生は様々な要因が複雑に絡み合い、分析結果を歪める懸念があるため本研究の分析から除外した。

さらに、中学時代に運動部活動を転籍(トランスファー)した大学生は調査結果が転籍前あるいは転籍後どちらの運動部活動に所属していた記述であるのか不明確なため、分析から除外した。最終的には725名(男子:537名 女子:188名)を本研究での分析対象とした。

3 調査方法および調査項目

調査に対する協力を得た各大学に調査者が質問紙を持参して調査を実施、あるいは郵送法のいずれかの方法を取った。いずれの場合もインフォームド・コンセントについての教示を与え、本調査の主旨に対する理解を得た者のみ回答するように指示した。調査の実施場所と時間は調査対象者の事情に合わせて任意に決定させた。なお分析に用いる調査データは大学生を対象とした中学時代の運動部活動に関する回顧調査(質問紙)である。

調査項目は次に示す通りである。

(1) フェイスシート

性別・試合出場機会(表8参照)・退部意識(表2参照)・他部への興味関心(「退部意識」と同様の質問内容)・指導者の生活指導(表4参照)・指導者の技術指導(「生活指導」と同様の質問内容)

(2) 部活動ストレス尺度

渋谷・小泉(1999)が開発した高校運動部員用ストレス尺度を用いた。「指導者」「練習時間」「競技力」「仲間」「怪我・病気」の5因子から、それぞれ因子負荷量が高い3項目合計15項目(5因子×3項目)を本研究では採用する事にした。

回答方法は、ストレス項目に対してその出来事を経験した頻度(「全然なかった(0)」「よくあった(3)»)とその嫌悪度(「嫌でなかった(0)」「非常に嫌だった(3)»)を4件法で評定するように求めた。ストレス得点は経験頻度と嫌悪度を乗じたものを用いた。高得点者ほどストレスが高くなることを示している。

(3) ソーシャル・サポート尺度

土屋・中込(2004)がスポーツ選手を対象に作成したソーシャル・サポート尺度を用いる事にした。具体的なサポート内容は「理解・激励サポート」「尊重・評価サポート」「直接援助サポート」「情報提供サポート」「娯楽関連サポート」である。ただし、「娯楽関連サポート」は一時的な対処であり、問題解決に向けた根本的な方略ではないものと判断し、本研究では採用しない事にした。

回答方法は、「大変不満である(1)」「どちらでもない(4)」「大変満足である(7)」の7件法である。高得点者ほどソーシャル・サポート満足度が高いことを示している。

(4) ソーシャル・サポート期待尺度

サポート提供者(指導者、チームメイト、両親)それぞれとの関わりや援助に対する期待度について回答を求めた。

回答方法は、「ほとんど期待していなかった」「あまり期待していなかった」「少し期待していた」「かなり期待していた」の4件法である。

(5) 特性自己効力感尺度

山口(2006)は日常場面における自己効力感尺度(成田他,1995)を用いて運動部活動に所属する大学生を対象に調査を行なっている。筆者が改めて山口(2006)の調査データを基に主因子法、およびプロマックス回転による探索的因子分析を行ない、因子の抽出を試みた。固有値1.0以上、因子負荷量.50以上を基準とし、抽出された6因子12項目を本研究では採用した。なお、6因子の具体的な内容の一部は「新しい友人を作るのが苦手だ(反転項目)」「面白くないことをする時でも、できるまでやり続ける」「困難に出会うのを避ける(反転項目)」「重要な目標を決めても、めったに成功しない(反転項目)」「思いがけない問題が起こったとき、それをうまく処理できない(反転項目)」「何かをしようと思ったら、すぐにとりかかる」である。

回答方法は、「そう思わない(1)」「そう思う(5)」の5件法である。ただし、逆転項目は1点⇔5点、2点⇔4点に換算(3点はそのまま)とし、各項目を単純加算した。高得点者ほど特性自己効力感が高いことを示している。

(6) スポーツ場面における自己効力感尺度

岡(2000)が邦訳したスポーツコンフィデンス尺度を用いて筆者がY大学運動部に所属する大

学生(男子68名 女子27名)に予備調査を実施した。主因子法およびプロマックス回転による探索的因子分析を行ない2因子(第1因子固有値:8.04 第2因子固有値:1.09)を抽出した。本研究では第1因子6項目を採用する事にした。また、邦訳であるため質問内容が伝わりにくい表現,9件法では選択肢が多すぎるとの意見が予備調査で寄せられた。そこでスポーツ心理学に精通した研究者と協議した結果,表現方法を一部訂正,回答方法は「全く自信がない(1)」～「普通(4)」～「非常に自信がある(7)」の7件法に改めることにした。高得点者ほどスポーツ場面における自己効力感が高いことを示している。

III 結果および考察

図1より,ストレスラーはストレス反応を引き起こす可能性がある事象にすぎない。そこで運動部活動退部意識レベルをストレス反応としてストレスラー得点に意味づけをする必要がある。そこでストレスラーを従属変数,ストレス反応を独立変数とした一要因分散分析を行なった結果(表1),「指導者」「練習時間」「競技力」「チームメイト」の各ストレスラー得点はストレス反応レベルに比例していた。したがって,本研究ではストレスラー得点をストレス反応として同定できる。しかし,「怪我・病気」ストレスラーは他のストレスラーと性質を異にする結果であった。怪我や病気は肯定的な事象でないにも関わらず,ストレスラー得点がストレス反応に比例していなかったことは怪我や病気を治すといった問題自体を解決する問題焦点型コーピングが採択されていたことがうかがえる。したがって,怪我・病気に関するストレスラー得点をストレス反応として同定することはできない。

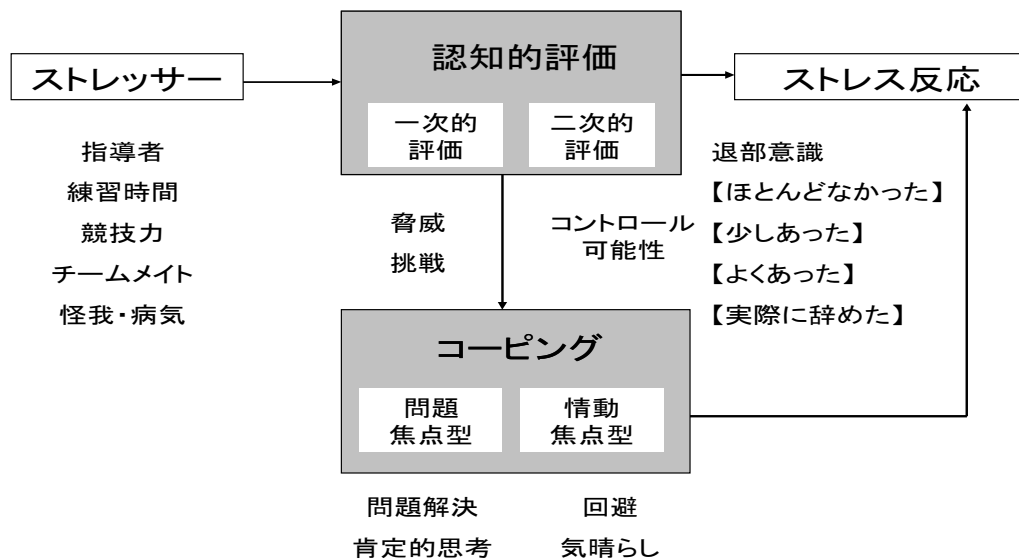


図1 心理的ストレスモデル (渋谷・森, 2004 に筆者が加筆修正した)

1 部員の他部への興味関心および退部意識について

大学群および中学群間で運動部活動に対する意識の差を明らかにするために Wilcoxon の順位和検定を行った。その結果, 中学群と大学群間で他の部に対する興味や関心に関する意識に有意な差は見

表 1 中学・高校・大学（部活＋サークル）で運動部活動に所属している部員の中学時代におけるストレス得点の平均値およびストレス反応別一要因分散分析の結果

項目名	ストレス反応	N	M	SD	F 値	多重比較
指導者 ストレス	ほとんどなかった	305	1.91	4.52	9.62***	「ほとんどなかった」<「よく」 「少し」<「よく」
	少しあった	207	2.88	5.12		
	よくあった	78	5.47	7.94		
	実際に辞めた	8	1.88	3.09		
練習時間 ストレス	ほとんどなかった	305	2.27	4.31	44.96***	「ほとんどなかった」<「少し」 「ほとんどなかった」<「よく」 「少し」<「よく」 「よく」>「辞めた」
	少しあった	207	5.94	7.22		
	よくあった	78	11.29	9.79		
	実際に辞めた	8	4.75	8.26		
競技力 ストレス	ほとんどなかった	305	8.80	7.20	8.39***	「ほとんどなかった」<「よく」 「少し」<「よく」
	少しあった	207	9.60	7.47		
	よくあった	78	13.42	9.18		
	実際に辞めた	8	13.63	8.53		
チームメイト ストレス	ほとんどなかった	305	3.08	4.73	9.42***	「ほとんどなかった」<「辞めた」 「ほとんどなかった」<「よく」 「少し」<「辞めた」 「少し」<「よく」
	少しあった	207	3.90	5.06		
	よくあった	78	5.99	8.01		
	実際に辞めた	8	9.88	7.28		
怪我・病気 ストレス	ほとんどなかった	305	4.48	6.68	0.85	
	少しあった	207	4.90	6.61		
	よくあった	78	4.60	7.04		
	実際に辞めた	8	1.25	2.38		

*** $p < .001$

「少し」:少しあった 「よく」:よくあった 「辞めた」:実際に辞めた

られなかった。しかし、大学群の方が中学群よりも退部意識が有意に低かった（表 2）。中学時代は多感多情な時期ではあるが、所属している運動部活動に対して退部意識が高まらない環境づくりが必要であることが示唆された。

2 ストレスについて

部員のストレス状況を把握することが運動部活動を続けることを理解する第一歩である。そこで運動部活動キャリアパターン別（大学群，高校群，中学群，退部群）にストレス得点に差が見られるのか確認するために有意差水準 5% を基準とした一要因分散分析を行なった（表 3）。指導者，練習時間，競技力，チームメイトに関するストレス得点の群間差について主効果が有意であった。さらに Tukey 法により多重比較を行なって検討した。その結果，大学群は退部群よりも指導者やチームメイトといった人間関係に関して有意に低いストレスであった。また，大学群は中学群よりも指導者，練習時間，競技力に関して有意に低いストレスであった。

これは運動部活動の中途退部理由を検討した研究（青木，1989 稲地・千駄，1992）において，部活動における統率力や計画性のなさ，過密な練習，指導者や部員との不和，学業成績の低下などを退部理由として挙げていることを支持する結果であった。さらに，中学群は退部行動には至らなかったものの，前述の中途退部理由に類似した経験により退部意識が大学群の選手より高く，このような経験を回避したい行動の表れとして高校以降は運動部活動に所属しなかったものと推測できる。

3 指導者の技術指導および生活指導について

退部群や中学群のストレス状況（表 3）から，指導者との信頼関係を構築することが運動部活動を続ける上で重要であることが示唆された。そこで指導者が行なっている技術面および生活面の指導が量的に中学群と大学群間の部員に差があると感じているのか把握するために Wilcoxon の順位和検定

表 2 運動部活動退部意識における大学群と中学群間の割合の検定

区分/退部意識	ほとんどなかった	少しあった	よくあった	(人)
大学群	261	154	59	
中学群	34	24	24	

$p < .01$

表 3 ストレス得点の平均値およびキャリア区分別一要因分散分析の結果

ストレス種類	キャリア区分	N	M	SD	F 値	多重比較
指導者	大学群	474	2.77	5.54	15.92***	大 < 高, 高 < 退 大 < 中, 中 < 退 大 < 退
	高校群	160	4.90	6.99		
	中学群	82	6.50	8.95		
	退部群	9	12.56	12.05		
練習時間	大学群	474	4.47	6.86	5.71***	大 < 中
	高校群	160	5.46	6.52		
	中学群	82	7.55	7.70		
	退部群	9	8.78	9.59		
競技力	大学群	474	9.07	7.60	3.33*	大 < 中
	高校群	160	10.26	7.069		
	中学群	82	11.46	6.96		
	退部群	9	12.33	9.95		
チームメイト	大学群	474	3.59	5.47	6.71***	大 < 退 高 < 退 中 < 退
	高校群	160	4.51	5.59		
	中学群	82	4.72	6.13		
	退部群	9	11.33	10.86		

* $p < .05$ *** $p < .001$

大：大学群 高：高校群 中：中学群 退：退部群

を行った。その結果、中学群と大学群間で指導者の技術指導に有意な差は見られなかった。しかし、大学群の方が中学群よりも指導者からの生活指導が多いと感じていることが傾向としてうかがえた（表 4）。

中学時代は初歩的なスポーツ技能を習得する段階である（宮丸，1998）ことから、運動部活動場面であっても中学時代に生活指導が多いことは発達段階に適した指導であり、技術指導よりも生活指導の果たす役割が重要であったことがうかがえたことは興味深い結果であった。

能勢（2007）は「ゴミを拾う」ことを例として、「ゴミを拾うにはゴミに気づかなければならないし、ゴミを拾うという行動に移す勇気が必要になる。これは試合で相手の些細な言動に気づく感性を育み、気づいたことを実行に移す行動力につながる。日常生活と試合に勝つことを繋げて考える必要があり、指導者には選手が『気づき、考え、行動する』ことを促す環境づくりが必要である」ことを述べている。指導者はスポーツの特性のひとつである競技性（松田，1979）について、技術向上に結びつけた生活指導を多く行なうことでより適応した人間関係の構築あるいは改善が見込めるとの認識が必要であるものと思われる。

4 部員のサポート満足度について

部員には指導者、両親、チームメイト各々に関するサポート満足度を調査した。そして、各々のサポートを期待している部員のみを本研究の対象とした。その理由として、サポートを期待しているか

表 4 指導者の生活指導における大学群と中学群間の割合の検定

区分/生活指導	ほとんどなかった	少しあった	よくあった
大学群	40	140	294
中学群	12	27	43

(人)

$p < .10$

否かによって同じサポート満足度得点であっても意味合いが異なり、結果を歪めてしまう懸念があるためである。

そこで運動部活動キャリアパターン別(大学群, 高校群, 中学群, 退部群)にサポート得点に差が見られるのか確認するために有意差水準5%を基準とした一要因分散分析を行なった(表5, 表6)。指導者からの全てのサポート(理解・激励, 尊重・評価, 直接援助, 情報提供)およびチームメイトからの尊重・評価, 直接援助, 情報提供といったサポート得点の群間差について主効果が有意であった。さらに Tukey 法により多重比較を行なって検討した。

統計上, 有意な差が見られたサポートの特徴を以下に記す。

1) 指導者からのサポート

大学群の方が退部群よりも全てのサポートにおいて, 大学群の方が中学群よりも尊重・評価, 直接援助サポートの満足度得点が高い値を示した(表5)。退部群の部員が2名であったことから統計的に有意な差が示されても外的妥当性は担保できないと考えるべきである。しかし, 指導者からのサポートを期待していたにもかかわらず満足するサポートが獲られなかった部員が退部行動に至った事実は認識する必要がある。また, 中学時代は初歩的なスポーツ技能を習得する段階である(宮丸, 1998)ことから, スポーツ技能が未習得であるために中学群の部員は直接的なサポートを求め, 頑張っている自分を尊重して欲しいことに不満を抱いていないながらも, さらに高い満足度が必要である様子が見えてきた。

2) チームメイトからのサポート

退部群の対象者が4名であったことから統計的に有意な差が示されていても外的妥当性を担保することはできないと考えるべきである。しかし, チームメイトからのサポートを期待していたにもかかわらず退部行動に至った退部群の部員は大学群, 高校群, 中学群各々の部員よりも尊重・評価, 情報提供といった間接的なサポートに不満があることがうかがえた(表6)。そして退部群の部員はチームメイトにストレスを感じていた(表3)ことを考えれば, 指導者がどのような認識を持つべきなのか運動部活動の指導において一助となる。

5 部員の特性自己効力感(GSE)およびスポーツ場面における自己効力感(SSE)について

運動部活動キャリアパターン別(大学群, 高校群, 中学群, 退部群)に自己効力感に差が見られるのか確認するために有意差水準5%を基準とした一要因分散分析を行なった(表7)。GSEおよびSSEに関する自己効力感得点の群間差については主効果が有意であった。さらに Tukey 法により多重比較を行なって検討した。その結果, 大学群の方が中学群よりも GSE 得点および SSE 得点が高い値であった。

表 5 指導者からのサポート満足度得点の平均値およびキャリア区分別一要因分散分析の結果

サポート種類	キャリア区分	N	M	SD	F 値	多重比較
理解・激励	大学群	306	5.62	1.53	5.52***	大 > 退
	高校群	92	5.22	1.47		
	中学群	37	5.00	1.53		
	退部群	2	2.50	2.12		
尊重・評価	大学群	306	5.93	1.28	9.26***	大 > 中 大 > 退 高 > 退 中 > 退
	高校群	92	5.55	1.39		
	中学群	37	5.14	1.44		
	退部群	2	2.50	2.12		
直接援助	大学群	306	5.49	1.47	8.92***	大 > 高 大 > 中 大 > 退
	高校群	92	4.92	1.69		
	中学群	37	4.581	1.50		
	退部群	2	2.50	2.12		
情報提供	大学群	306	5.62	1.53	5.38***	大 > 退
	高校群	92	5.29	1.54		
	中学群	37	4.95	1.49		
	退部群	2	2.50	2.12		

*** $p < .001$

大：大学群 高：高校群 中：中学群 退：退部群

表 6 チームメイトからのサポート満足度得点の平均値およびキャリア区分別一要因分散分析の結果

サポート種類	キャリア区分	N	M	SD	F 値	多重比較
理解・激励	大学群	332	5.37	1.46	2.57	
	高校群	117	5.21	1.45		
	中学群	50	5.18	1.38		
	退部群	4	3.50	1.73		
尊重・評価	大学群	332	5.82	1.22	6.99***	大 > 退 高 > 退 中 > 退
	高校群	117	5.53	1.28		
	中学群	50	5.72	1.16		
	退部群	4	3.25	1.50		
直接援助	大学群	332	5.48	1.36	3.88**	
	高校群	117	5.11	1.43		
	中学群	50	5.34	1.41		
	退部群	4	3.75	0.50		
情報提供	大学群	332	5.36	1.39	3.15*	大 > 退 高 > 退 中 > 退
	高校群	117	5.28	1.31		
	中学群	50	5.38	1.44		
	退部群	4	3.25	1.50		

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

大：大学群 高：高校群 中：中学群 退：退部群

これらは自己効力感を高く認知することが遂行行動に対する積極性を高める (Bandura,1977) ことが起因しているものと考えられる。ただし、大学群の1項目あたりのSSE得点は4.06点(4点：「普通」)であったことから、SSEを高く認知しているとはいい難い。注目すべきことは、運動部活動といったスポーツ場面のみならず日常場面における自己効力感にも関連がうかがえたことである(表7)。運動部活動場面であっても指導者の生活指導が重要であることがうかがえた。

6 大学群と中学群における試合出場機会について

大学群および中学群間で試合出場機会に差があるのか把握するために Wilcoxon の順位和検定を行った。その結果、大学群の方が中学群よりも試合出場機会の割合が有意に高かった（表 8）。試合に出場する機会を設けることによって高校以降も運動部活動を続ける部員が増える具体的な方略が提言できたものとする。ただし、スポーツの特性のひとつである競争性（松田，1979）を考慮すれば、勝利を追求することは否定できず、競技レベルが低い部員には試合に出場する機会が与えられない問題が生じる。試合に出場する機会が少ない選手はその機会が多い選手よりも指導者からのサポート満足度が低い（安田，2008）ことから、指導者はバーバル・ノンバーバルに関わらず的確なコミュニケーションスキルを身につける必要性（児玉他，1995 遠藤，2007）が垣間見える。

表 7 自己効力感得点の平均値およびキャリア区分別一要因分散分析の結果

効力感区分	キャリア区分	N	M	SD	F 値	多重比較
GSE	大学群	474	40.57	7.85	15.51***	大 > 高 大 > 中
	高校群	160	37.35	8.18		
	中学群	82	35.21	7.22		
	退部群	9	35.33	7.93		
SSE	大学群	474	24.37	8.40	7.82***	大 > 中
	高校群	160	22.86	7.91		
	中学群	82	20.10	7.39		
	退部群	9	18.89	6.77		

*** $p < .001$

大：大学群 高：高校群 中：中学群

表 8 試合出場機会における大学群と中学群間の割合の検定

区分／機会	全く出場していない	あまり出場していない	よく出場していた	ほとんど出場していた
大学群	1	23	88	361
中学群	5	20	21	36

(人)

$p < .001$

IV 結論

学校教育の特別活動に位置づけられている運動部活動は自主的な活動であり、中学から大学まで概観すると、様々なキャリアパターンが出現していた。そこで本研究では中学時代の運動部活動に注目し、中学時代・高校時代・大学時代に運動部活動に所属している大学生（大学群）、中学時代のみ運動部活動に所属していた大学生（中学群）、中学時代に運動部活動を退部した大学生（退部群）の3群間、特に大学群の特性を明らかにし、どのような背景を持った部員が高校以降も運動部活動を続けているのか、その要因を抽出し、運動部活動における指導での一資料を得ることを目的とした。

結果として以下の知見を得た。

- 1) 他の部活動への興味や関心といった意識レベルにおいて中学群と大学群では差が見られなかった。しかし、退部意識レベルは大学群の方が中学群よりも有意に低かった。
- 2) 指導者と部員が良好な関係を築き、練習時間や競技力がストレスにならない努力が必要である。具体的な方略のひとつとして、指導者は援助の手を差し伸べることや部員の行動を尊重して適切な評価をすることである。
- 3) 大学群の方が中学群よりもスポーツ場面のみならず日常場面における自己効力感も高かった。
- 4) 指導者からの生活指導は重要であった。そして指導者は生活指導を勝つことに結びつけた指導、試合出場機会を多く設けること、コミュニケーションスキルを身につけること、部員の日常場面における自己効力感を高める努力が必要であることも示唆された。

参考文献

- [1] 青木邦男, 高校運動部員の部活動継続と退部に影響する要因, 体育学研究, 89-100, 1989.
- [2] 青木邦男, 高校運動部員の社会的スキルとそれに関連する要因, 国立オリンピック記念青少年総合センター研究紀要, pp.25-34, 2005.
- [3] BANDURA.A, Self - efficacy : Toward a unifying theory of behavior change. Psychological review, p.84, pp.195-215, 1977.
- [4] 稲地裕昭, 千駄忠至, 中学生の運動部活動における退部に関する研究: 退部因子の抽出と退部予測尺度の作成, 体育学研究, pp.55-68, 1992.
- [5] 遠藤俊郎, 三井勇, 安田貢, 星山謙治, バレーボール指導における非言語的コミュニケーションに関する研究, 山梨大学教育人間科学部紀要, pp.72-82, 2007.
- [6] 児玉昌久, 城圭子, 村上真美, 進藤由美, スポーツの指導法と選手の認識との関係, 早稲田大学体育学研究紀要, pp.63-69, 1995.
- [7] 松田岩男, 現代保健体育学体系 4, 体育心理学, 大修館書店, 1979.
- [8] 宮丸凱史, 運動能力の発達バランス, 体育の科学(9月号), pp.669-705, 1998.
- [9] 村上貴聡, 徳永幹雄, 橋本公雄, スポーツ選手のライフスキル獲得に関する研究, 日本体育学会第52回大会予稿集, p.249, 2002.
- [10] 成田健一, 下仲順子, 中里克治, 河合千恵子, 佐藤眞一, 長田由紀子, 特性自己効力感尺度の検討, 日本教育心理学, pp.306-314, 1995.
- [11] 能勢康史, アスリートのためのライフスキル教育, 日本スポーツ心理学会, 第34回大会研究発表抄録集, pp.16-17, 2007.
- [12] 岡浩一郎, 上田雅夫(監修), スポーツ心理ハンドブック, 実務教育出版, pp.247-251, 2000.

- [13] 岡浩一郎, 中年者における運動行動の変容段階と運動セルフ・エフィカシーの関係, 日本公衆衛生誌, pp.208-214, 2003.
- [14] 岡田純一, 鳥居俊, 宮内孝知, 柳谷登志雄, 加藤清忠, 大学運動部歴と中高年期における身体活動の関連性に関する研究, 早稲田大学体育学研究紀要 35, pp.25-35, 2003.
- [15] 渋谷崇行, 小泉昌幸, 高校運動部員用ストレス反応尺度の作成, スポーツ心理学研究, 26, 1, pp.19-28, 1999.
- [16] 渋谷崇行・森恭, 高校運動部員の心理的ストレスに関する検討, 体育学研究, pp.535-545, 2004.
- [17] 土屋裕睦, 中込四郎, 徳永幹雄 (著), 体育・スポーツの心理尺度, 不昧堂出版, p.163, 2004.
- [18] 上野耕平, 中込四郎, 運動部活動参加による部員のライフスキル獲得に関する研究, 体育学研究, pp.33-42, 1998.
- [19] 山口裕子, 大学生スポーツ競技者におけるセルフ・ハンディキャッピングの研究, 山梨大学大学院教育学研究科修士論文, 2006.
- [20] 安田貢, 運動部活動継続に影響を及ぼす心理社会的要因に関する研究, 山梨大学大学院教育学研究科修士論文, 2008.