

研究論文

球技種目およびフィットネス・トレーニング種目を教材とした 大学体育実技科目が受講生の社会的スキルに与える影響

深田 喜八郎*, 金野 潤, 大嶽 真人, 小山 貴之, 高橋 正則,
長澤 純一, 松本 恵, 水上 博司, 吉田 明子, 川井 良介

日本大学文理学部

The Effects of University Physical Education Classes Using Ball Games and Fitness Training on Students' Social Skills

Kihachiro FUKADA, Jun KONNO, Masato OTAKE, Takayuki KOYAMA, Masanori TAKAHASHI,
Junichi NAGASAWA, Megumi MATSUMOTO, Hiroshi MIZUKAMI, Akiko YOSHIDA, Ryosuke KAWAI

College of Humanities and Sciences, Nihon University

In recent years, the importance of non-cognitive skills such as emotional regulation and communication abilities has been increasingly emphasized in education. University physical education (PE) classes, offered as part of general education curricula, contribute to the development of social skills, a key component of non-cognitive skills. However, few studies have examined whether different types of PE activities produce differential effects on social skills. This study aimed to investigate the impact of different types of physical activity classes on university students' social skills. Participants were students enrolled in Health and Sports Education courses in the 2023 and 2024 academic years. They completed the Kikuchi's Scale of Social Skills: 18 items (KiSS-18) before and after the semester. KiSS-18 consists of six subscales (basic skills, advanced skills, emotional regulation skills, alternative to aggression, stress management, and planning skills) and provides an overall score that reflects social skill levels. Participants were divided into three groups: a ball games group ($n = 296$), a fitness training group ($n = 128$), and a lecture group ($n = 111$). Two-way ANOVA revealed significant interactions for the total score and several subscales. Notably, both the ball games and fitness training groups showed significant improvements in social skills, while the lecture group did not exhibit any significant change. These findings indicate that university physical education classes, regardless of activity type, can enhance students' social skills. The results highlight the educational value of physical education in fostering essential non-cognitive skills such as interpersonal adjustment, cooperation, and emotional control.

キーワード：非認知的能力, 受講種目, KiSS-18 尺度, 学習成果

Keywords:

Non-cognitive Skills, Type of Physical Education Activity, KiSS-18 Scale, Learning Outcomes

はじめに

近年、教育現場においては、知識の習得や論理的思考力といった認知的能力に加えて、非認知的能力の育成が教育の重要課題として注目されている。非認知的能力とは、自己統制力や協調性、忍耐力、責任感、感

*E-mail: fukada.kihachiro@nihon-u.ac.jp

投稿：2025年6月11日

受理：2025年6月20日

情のコントロール、コミュニケーション能力など、人格的・対人的側面を含む広範な能力群を指し、学業成績のみならず、就業力やキャリア形成、さらには社会的適応にも大きな影響を及ぼすことが示されている（Heckman and Kautz, 2012；小塩, 2021）。大学教育においても、専門知識や技能の習得にとどまらず、学生が社会の一員として自立するために必要な人間力の育成が求められている。経済産業省（2006）は、企業が求める人材像として「社会人基礎力」を提唱し、「前に踏み出す力」「考え抜く力」「チームで働く力」という3つの能力群を柱とした非認知的能力の重要性を明示している。また、経済協力開発機構（2018）は「The OECD Learning Framework 2030」において、これから重要となる教育指針を示し、知識以外のスキルの重要性にも触れ、社会的・情緒的スキルの必要性を述べている。このように、非認知的能力は大学教育の中でも意図的に育成されるべき能力として位置づけられている。

大学において、非認知的能力を育成するための教育のひとつとして、体育実技の有効性が明らかにされつつある。特に、「対人関係を円滑にはこぶために役立つスキル（技能）」（菊池, 1988）である社会的スキルは、体育実技の受講によって向上することが示されており（村山ら, 2013；野口ら, 2013；中澤と上野, 2016）、学生の専攻を問わず、大学の共通教育カリキュラムに位置づけられた科目として重要なものと考えられている。体育実技では、協同作業や対人関係のやり取りが自然に生じる場面が多く、学生は仲間とともに目標達成に向けて協力し、時には葛藤を経験し、互いにコミュニケーションを取りながら課題解決を図ることになる。このような身体活動を通じた相互作用は、座学では得がたい実践的な社会的スキルのトレーニングの場になっていると考えられる。

筆者が所属する文理学部では、体育実技として健康・スポーツ教育実習1（以下、「健スポ実習」と略す）が1年次必修の基礎教育科目として開講されている。健スポ実習は、「スポーツや身体運動の実践を通して、体力・運動技能の向上を目指すだけでなく、身体感覚や身体知を獲得するとともに、自己表現能力やコミュニケーション能力を養うこと」を目的に開講されている（日本大学文理学部, 2025）。健スポ実習では、単に運動スキルを身に付け体力の向上を図るだけでなく、コミュニケーション能力などの社会的スキルの育成を目的のひとつとしている。これまで、健スポ実習による社会的スキルの育成について検討した研究が継続的に行われており（山崎ら, 2022；川井ら, 2023；川井と菅野, 2024）、健スポ実習の受講により社会的スキルが向上することが示されている。山崎ら（2022）は、新型コロナウイルス感染症拡大下に実施された健スポ実習の効果を検証し、受講生の社会的スキルが向上することを明らかにしている。川井ら（2023）は、スポーツチャンバラを教材とした体育実技が、受講生の社会的スキルに与える影響を調査し、受講後に社会的スキルが向上することを報告している。さらに、スポーツチャンバラとフィットネスの授業による社会的スキルの変化を比較した研究においては、両科目の受講生とも社会的スキルが向上することを明らかにしている（川井と菅野, 2024）。

しかし、これまでの研究では、新型コロナウイルス感染症拡大下に実施された授業や、スポーツチャンバラとフィットネスなど一部の授業を対象とした報告となっており、健スポ実習による社会的スキルの変化を限定的に捉えるのみとなっている。健スポ実習は、運動に対する「好き・嫌い」や「得意・不得意」などの志向、体力的な特性を考慮し、多様な球技種目やフィットネス・トレーニング種目を開講しているが、それらを包括的に捉えた検証は行われていない。上述したように、健スポ実習は受講種目に関わらず共通の目的が存在し、そのひとつに社会的スキルの育成が挙げられるが、受講種目によって社会的スキルの変化に差異が生じるか否かは明らかにされていない。仮に、社会的スキルの変化に差異が生じる場合、本科目の目的に沿うような授業設計を検討する必要がある。本研究の成果は健スポ実習の授業をより充実した内容にするための知見になり得る。そこで本研究は、球技種目およびフィットネス・トレーニング種目を教材とした健スポ実習の受講による社会的スキルの変化について比較・検討することを目的とした。

方 法

1. 調査対象者

2023年度前学期（2023年4月～7月）および後学期（2023年9月～2024年1月）、2024年度前学期（2024年4月～7月）および後学期（2024年9月～2025年1月）に、文理学部にて健スポ実習および講義科目である健康スポーツ教育論（以下、「健スポ論」と略す）を受講した学生を調査対象とした。社会的スキルの変化について検討するため、両学期ともに計2回のアンケートを実施した。第1週・2週の授業にて収集したアンケートを受講前、第14週・15週の授業にて収集したアンケートを受講後のデータとした。調査への協力に同意し、計2回のアンケートに回答をし、その回答に不備が無かった受講生535名分の回答を調査対象とした。本研究は、健スポ実習による社会的スキルの変化を種目間で比較するため、調査対象者を「球技群」、「フィットネス・トレーニング群（以下、「トレ群」と略す）」に分類した。さらに、当該学期に健スポ実習を受講せず、健スポ論のみ受講した学生をコントロール群として「講義群」とした。球技群は296名（男性：190名、女性：102名、回答しない：4名）であった。球技種目の内訳は、バレーボール84名（男性：50名、女性：33名、回答しない：1名）、バスケットボール31名（男性：18名、女性：13名）、サッカー・フットサル56名（男性：47名、女性：8名、回答しない：1名）、バドミントン62名（男性：45名、女性：16名、回答しない：1名）、ゴルフ14名（男性：7名、女性：7名）、卓球49名（男性：23名、女性：25名、回答しない：1名）であった。トレ群は128名（男性：32名、女性：94名、回答しない：2名）であった。トレーニング種目の内訳は、筋力トレーニング11名（男性：11名）、フィットネスエクササイズ75名（男性：14名、女性：59名、回答しない：2名）、ボディメイクエクササイズ37名（男性：5名、女性：32名）、シェイプアップエクササイズ5名（男性：2名、女性：3名）であった。講義群は111名（男性：61名、女性：49名、回答しない：1名）であった。

受講生には事前に、研究目的で資料を活用する可能性があること、学会発表や学会誌への掲載にあたって個人情報には完全に秘匿されること、研究への参加に同意しなくても不利益を被ることはないということ、一旦同意した場合でもいつでも同意を取り消すことができ、同意を取り消しても不利益を被ることがないということを説明し、研究への参加に同意を得た。なお、本研究は日本大学文理学部研究倫理委員会によって承認されている（倫理番号：06-106）。

2. 調査内容

受講生の社会的スキルの変化を測定するため、菊池（1988）が作成した社会的スキル測定尺度である、Kikuchi's Scale of Social Skills：18items（以下、「KiSS-18」と略す）を用いた。社会的スキルは、「対人関係を円滑にはこぶためのスキル」（菊池，1988）や「人づきあいをうまくするための技術」（小林と相川，1999）とされている。KiSS-18は社会的スキルを測定することのできる尺度であり、「初歩的なスキル（3項目）」、「高度なスキル（3項目）」、「感情処理のスキル（3項目）」、「攻撃に代わるスキル（3項目）」、「ストレスを処理するスキル（3項目）」、「計画のスキル（3項目）」の6因子18項目で構成されている（菊池，1988）。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）」、「たいていそうではない（2点）」、「いつもそうではない（1点）」の5件法で求め、各因子を構成する項目の合計を下位尺度得点とし、各下位尺度得点の合計を合計得点とした。表1にKiSS-18の質問項目を示した。

3. 統計分析

測定結果は、平均±標準偏差（mean ± SD）で示した。KiSS-18の各得点に対し、受講前後の時間要因（対

表1 KiSS-18の質問項目（菊池，1998）

因子	回答順・質問内容
初歩的なスキル	1. 他人と話していて、あまり会話が途切れないほうですか。
	5. 知らない人とでも、すぐに会話が始められますか。
	15. 初対面の人に、自己紹介が上手にできますか。
高度なスキル	2. 他人にやってもらいたいことを、うまく指示することができますか。
	10. 他人が話しているところに、気軽に参加できますか。
	16. 何か失敗したときに、すぐに謝ることができますか。
感情処理のスキル	4. 相手が怒っているときに、うまくなだめることができますか。
	7. こわさや恐ろしさを感じたときに、それをうまく処理できますか。
	13. 自分の感情や気持ちを、素直に表現できますか。
攻撃に代わるスキル	3. 他人を助けることを、上手にやれますか。
	6. まわりの人たちとのあいだでトラブルが起きても、それを上手に処理できますか。
	8. 気まずいことがあった相手と、上手に和解できますか。
ストレスを処理するスキル	11. 相手から非難されたときにも、それをうまく片付けることができますか。
	14. あちこちから矛盾した話が伝わってきても、うまく処理できますか。
	17. まわりの人たちが自分とは違った考えをもっているときも、うまくやっていきますか。
計画のスキル	9. 仕事をするときに、何をどうやったらよいか決められますか。
	12. 仕事の上で、どこに問題があるかすぐに見つけることができますか。
	18. 仕事の目標を立てるのに、あまり困難を感じないほうですか。

象者内要因）と、球技群，トレ群，講義群の群要因（対象者間要因）の影響を検討するため，二要因分散分析を行った。二要因分散分析の結果，交互作用が認められた項目について単純主効果検定を，交互作用が認められなかった項目について主効果検定を行った。単純主効果および主効果が認められた場合，下位検定として Bonferroni 法による多重比較検定を行った。また，群間の差の大きさを評価するために効果量 η^2 を算出した。効果量の目安として，水本と竹内（2008）を参考に， $\eta^2 = 0.01$ を効果量小， $\eta^2 = 0.06$ を効果量中， $\eta^2 = 0.14$ を効果量大とした。また，本研究は各群の被験者数にばらつきがあるため，分散分析に先立ち，従属変数の等分散性を検証するために Levene の検定を行った。いずれも有意水準は5%未満とし，統計分析には，IBM SPSS Statistics ver. 25 を使用した。

結 果

表2に，KiSS-18における各下位尺度得点および合計得点の変化と，二要因分散分析の結果を示した。攻撃に代わるスキル（ $F(2, 532) = 4.51, p < 0.05, \eta^2 = 0.02$ ），ストレスを処理するスキル（ $F(2, 532) = 4.63, p < 0.05, \eta^2 = 0.02$ ），計画のスキル（ $F(2, 532) = 4.66, p < 0.05, \eta^2 = 0.02$ ），合計得点（ $F(2, 532) = 5.42, p < 0.01, \eta^2 = 0.02$ ）に有意な交互作用が認められた。初歩的なスキル，高度なスキル，感情処理のスキルには有意な交互作用は認められなかったが，初歩的スキル（ $F(1, 532) = 14.97, p < 0.001, \eta^2 = 0.03$ ），高度なスキル（ $F(1, 532) = 5.07, p < 0.05, \eta^2 = 0.01$ ）は時間要因の主効果のみ認められた。感情処理のスキルには，時間要因（ $F(1, 532) = 4.27, p < 0.05, \eta^2 = 0.01$ ）と群要因（ $F(1, 532) = 3.59, p < 0.05, \eta^2 = 0.01$ ）のそれぞれに主効果が認められた。多重比較検定の結果は，表2に示す通りである。なお，Levene の検定の結果，すべての従属変数において有意差は認められなかったため，等分散性の仮定は満たされていると判断した。

表2 KiSS-18 の比較

	球技群(n=296)		トレ群(n=128)		講義群(n=111)		F 値			η^2 (効果量)			多重比較検定
	pre	post	pre	post	pre	post	時間	授業	交互作用	時間	授業	交互作用	
初歩的なスキル	9.96 (2.73)	10.51 (2.72)	10.13 (2.72)	10.57 (2.80)	10.13 (2.53)	10.29 (2.66)	14.97***	0.12	1.37	0.03	0.00	0.01	pre < post
高度なスキル	10.21 (2.31)	10.54 (2.38)	10.20 (2.12)	10.47 (2.39)	10.05 (2.07)	10.06 (2.32)	5.07*	0.96	1.19	0.01	0.00	0.00	pre < post
感情処理のスキル	10.01 (2.41)	10.41 (2.47)	9.81 (2.25)	10.12 (2.45)	9.61 (2.29)	9.56 (2.34)	4.27*	3.59*	1.7	0.01	0.01	0.01	pre < post 球技群 > 講義群
攻撃に代わるスキル	9.89 (2.39)	10.45 (2.43)	9.77 (2.44)	10.05 (2.37)	9.60 (2.48)	9.50 (2.45)	6.65	3.31	4.51*	0.01	0.01	0.02	球技群 : pre < post post : 球技群 > 講義群
ストレスを処理するスキル	10.37 (2.43)	10.65 (2.49)	10.10 (2.22)	10.55 (2.45)	10.22 (2.30)	9.87 (2.40)	1.58	1.88	4.63*	0.00	0.01	0.02	球技群, トレ群 : pre < post post : 球技群 > 講義群
計画のスキル	10.59 (2.26)	10.96 (2.35)	10.89 (1.97)	11.28 (2.09)	11.01 (2.31)	10.71 (2.06)	2.45	1.13	4.66*	0.01	0.00	0.02	球技群, トレ群 : pre < post
合計得点	61.03 (11.92)	63.52 (12.37)	60.90 (10.60)	63.04 (11.33)	60.62 (10.21)	59.99 (10.99)	10.59	1.38	5.42**	0.02	0.01	0.02	球技群, トレ群 : pre < post post : 球技群 > 講義群

平均値 (標準偏差)

* : $p < 0.05$, ** : $p < 0.01$, *** : $p < 0.001$

考 察

1. KiSS-18 下位尺度得点の変化について

本研究は健スポ実習による社会的スキルの変化を検討するため、KiSS-18 を用いて測定を行い、球技群、トレ群、講義群の3群で比較した。その結果、「初歩的なスキル」、「高度なスキル」は時間要因にのみ有意な主効果が認められ、受講種目に関わらず向上することが示された。「感情処理のスキル」は、時間要因と群要因のいずれも主効果が認められたが、交互作用は認められなかった。「感情処理のスキル」は受講種目に関わらず向上することが示されたものの、講義群と比較して球技群が高いスキルを有していたことが示された。「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」においては有意な交互作用が認められた。

「初歩的なスキル」は、あいさつや相づち、自己紹介といった対人関係の入り口となる行動に関連しており、「高度なスキル」は発言のタイミングや自己主張、相手の気持ちを踏まえた意見調整など、より精緻な対人行動のスキルが含まれる。これらのスキルは対人関係を築く上で欠かせない初歩的なスキルであり、学生生活の中でもっとも早期に習得されるべきスキルと考えられる。特に、大学1年次では、オリエンテーション、授業中のグループディスカッション、サークル活動、アルバイトなど、多様な対人関係が新たに形成される環境にさらされる。このような環境で初歩的な対人行動を繰り返すことで、受講種目に関わらずこれらのスキルが育成されたと推測される。故に、「初歩的なスキル」や「高度なスキル」は授業種目に依存せずとも、日常的な大学生活を送る中で、実践的・累積的に高まっていく特性であると考えられる。

「感情処理のスキル」は、対人関係や集団活動の中で生じる怒り・不安・苛立ちといった感情を適切に認識し、自己統制するスキルである。これらのスキルは、非認知的能力の中でも自己制御力や情動知能に関連する重要な要素とされる (Goleman, 1995; 小塩, 2021)。大学生にとって、学業や人間関係、家庭環境など、多様なストレス要因に日常的に直面することは避けられず、そうした生活全体の中で、情動をコントロールしながら適応する力を磨いていく過程が存在する。上述のように、大学生活では多様な対人関係が新たに形成される環境であり、その対人関係を通して情動的に揺さぶられる場面が継続的に発生する。そのため、「感情処理のスキル」は授業内の体験だけでなく、むしろ日常のさまざまな社会的文脈の中で形成されやすいといえ、受講種目による交互作用が認められなかったと考えられる。しかし、実際の平均値の変化に注目すると、球技群およびトレ群ではスコアの上昇が確認された一方、講義群ではむしろスコアが低下する傾向がみ

られた。この事実、「感情処理のスキル」がすべての群で一律に向上したわけではないことを示唆している。交互作用が統計的に有意ではなかったため、変化の差異を論じることはできないものの、講義群においてスコアが低下したという傾向は、体育実技が「感情処理のスキル」を育成するひとつの手段になり得ることを示唆している。実際、体育実技の授業により情動のコントロールに関与するスキルが向上すると報告されており、深田ら（2024）は、体育実技の中で生じる情動の変化と、それに対処する経験がトレーニングのように働き、情動コンピテンスが向上することを指摘している。「感情処理のスキル」は、大学生活をはじめとした日常生活の中で徐々に育成されていくものと考えられるが、体育実技の授業で多様な情動変化を経験することが、スキル向上の後押しとなる可能性がある。

「攻撃に代わるスキル」、「ストレスを処理するスキル」は有意な交互作用が認められた。「攻撃に代わるスキル」は球技群においてのみ有意に上昇し、「ストレスを処理するスキル」は球技群、トレ群のみ有意に上昇し、講義群は変化が認められなかった。「攻撃に代わるスキル」は、他人を助ける気持ちを持つことや、怒りや苛立ち、対人場面における衝突や不満を、攻撃的言動を用いずに別の方法で対処するスキルを指し、「ストレスを処理するスキル」は、他者からの非難、矛盾した発言への対応、異なる意見の受容などの対人的課題への柔軟な対応力を指している。これらのスキルは、自身の感情を抑制し、他者とのコミュニケーションを図るうえで重要な対人スキルであり、健スポ実習の受講によりこれらのスキルが向上することが示された。島本と石井（2009）は、体育実技におけるスポーツ経験がライフスキルに与える影響を検討し、受講生の競技経験に関わらず対人スキルが向上することを報告しており、「スポーツを通じて友人らと競い合い、励まし合ったりと、多様な社会的場면을内包する体育授業は、社会的スキル（コミュニケーションスキル）の獲得につながる1つの活動であると言える」と述べている。健スポ実習の受講生においても、他者との協働が求められる経験を授業内で経験し、その経験を積み重ねることで、「攻撃に代わるスキル」や「ストレスを処理するスキル」が育成されたと考えられる。

「計画のスキル」は有意な交互作用が認められ、球技群およびトレ群のスコアが有意に上昇したが、講義群では有意な変化が認められなかった。この結果は、種目を問わず健スポ実習を受講することで「計画のスキル」が向上することを示している。「計画のスキル」は、自己の行動を見通し、目標に向けた手順を組み立て、状況に応じて修正しながら遂行する能力を指す。このようなスキルは、大学生のように自己管理能力が求められる発達段階において、キャリア形成や社会的自立のための重要なスキルであると考えられる。奈良と木内（2021）は、体育実技によるライフスキルの獲得について検討し、ライフスキルのうち「計画性」の項目が受講後に有意に上昇したと報告しており、体育実技の授業は計画に関するスキルの向上に寄与することがわかる。健スポ実習において、球技やフィットネス・トレーニングといった種目に関わらず、技能の向上や目標達成に向けて自らの行動を計画・実行する経験が豊富に存在する。球技群では、「どのようにすれば試合で活躍できるか」、「どのようにすれば技能の修得ができるのか」などの思考が必要とされ、トレ群においても、「体力を向上させるにはどのような内容のメニューを行うか」といった行動計画が不可欠である。このように、健スポ実習では「目標設定」、「課題発見」といった自己調整型の学習活動が組み込まれていると考えられ、「計画のスキル」の向上に寄与した推測される。一方、講義群においても、レポート提出や試験対策、復習の計画など、学習行動に関する計画性は要求されるものの、体育実技に比べ、行動に対する即時的・具体的なフィードバックが乏しく、計画と成果の関連が体感しにくいという違いがあると推測される。野口ら（2015）は体育実技による自己効力感の変容について、授業形態の違いによる比較をしており、「講義科目でも、小テストやレポートの提出等で達成感を感じるケースもあるかもしれないが、全体的に自己効力感を高める情報源を得る機会は少ないと思われる。講義科目に比べると、体育実技では、技術向上に関する客観的な評価が容易で成功体験を得やすく、他者の動きを見て自分にもできそうだという代理体験を得ることができる」と指摘している。ここでは、自己効力感の変容に関して述べているが、体育実技が成功

体験を得やすいという特徴は、計画性の獲得にも影響すると考えられる。健スポ実習では、設定した行動計画が直ちに運動として実行され、その成果が身体的実感や教員・他の受講生からのフィードバックとして返ってくるため、計画の有効性を直接的に学習する機会が多いと推測される。また、成功体験の蓄積が次の計画立案の自信につながることも、「計画のスキル」の向上に影響していると考えられ、講義群との差異が認められた要因と考えられる。

2. KiSS-18 総合得点の変化について

本研究では、KiSS-18 総合得点において有意な交互作用が認められ、球技群およびトレ群において有意な上昇がみられた。また、受講後の得点は講義群と比較して、球技群が有意に高い値を示した。本研究の目的は、健スポ実習の受講による社会的スキルの変化が、受講種目によって異なるかを検討することであった。講義群をコントロール群とし比較を行った結果、球技群とトレ群の間には有意な差は認められず、両群ともに KiSS-18 が有意に上昇していた。この結果は、健スポ実習のような体育実技が、受講種目に関わらず社会的スキルの育成に寄与することを示唆している。

野口ら（2015）も、体育実技を通じて社会的スキルが向上すると報告しており、その要因として、授業内での他者との円滑な人間関係の構築過程が、社会的スキルの学習を促すと述べている。また、寺岡ら（2022）は新型コロナウイルス感染症拡大下において、授業形態の違いが社会的スキルに与える影響を検討し、講義科目受講者ではスキルの低下が見られた一方、体育実技受講者ではスキルが維持されていたことを報告している。このことは、対人関係や情動のやり取りの経験が、スキルの維持・向上にとって重要であることを示唆している。実際に本研究においても、「攻撃に代わるスキル」や「ストレスを処理するスキル」など、対人場面での対応に関わる下位因子において有意な交互作用が認められた。これは、健スポ実習が大学生にとって重要な対人経験の機会となり、対人スキルの向上を促した可能性があることを示している。大学生になると、体育実技以外にも授業やサークル活動、アルバイト、ボランティア、交友関係など様々な場面で社会的スキルを必要とする経験を積んでいると考えられ、中澤ら（2015）が「1週間に1回の授業では他要因の影響を排除できない」と指摘しているように、本研究においても完全な統制は難しい。しかし、本研究においては、どの群も日常生活の中で同程度の経験を積んでいると仮定できるなかで、健スポ実習を受講した群のみ社会的スキルが向上したという結果から、授業内での対人的な学習経験が効果的に働いた可能性が考えられる。

さらに、梅垣ら（2018）は中学校の体育授業において、技能の異なる生徒同士で構成されたチームにおいて、自然な助言やサポートが生まれ、集团的・協力的な関わりが活性化することを報告している。健スポ実習においては、多様な運動経験を持つ学生が集い、互いに支援しながら活動を行うことで、他者との建設的な関係性の中で社会的スキルを強化する場面が存在していたと推察される。以上のことから、健スポ実習は、単なる身体活動の場にとどまらず、新たな対人関係を構築し、対人場面における行動選択や感情制御を学ぶ実践的な学習の場であり、大学生の社会的スキルの向上に有効であると考えられる。

3. 本研究の限界と今後の課題

本研究は、健スポ実習の受講が大学生の社会的スキルに与える影響について KiSS-18 を用いて検討し、受講種目に関わらず、社会的スキルが向上することを明らかにした。一方で、いくつかの限界が存在し、今後の研究において検討されるべき課題が残されている。

はじめに、授業の内容や指導方法について詳細なデータが存在しないため、活動形式や指導者の関わり方、学生同士の交流の頻度や質などが明確ではなく、社会的スキルの変化に寄与した具体的な要因を特定することができていない。本研究では、授業種目の分類をもとに分析を行ったが、同一種目内でも授業展開や競技

特性の違いが社会的スキルの育成に影響を与える可能性がある。今後は、授業内活動の質的な観察やインタビュー調査を通じて、社会的スキルに変化を及ぼした要因をより詳細に明らかにする必要がある。

次に、2要因分散分析の結果、有意な交互作用が認められたものの、その効果量は小さいという点である。統計的に有意な差が認められたとしても、その実質的な効果の程度には慎重な解釈が求められる。さらに、サンプル数に群間でばらつきがあったことが、分析結果に影響を及ぼした可能性がある。特に、球技群と比較してトレ群および講義群のサンプル数が少数であり、統計的検出力の観点からも慎重な解釈が求められる。等分散性の前提を検討するために Levene の検定を実施した結果、等分散性が認められたものの、サンプル数の不均衡は分析の検出力や信頼性に一定の影響を及ぼし得る。本研究においては、健スポ実習における各種目の開講コマ数に差異があるため、取得できたサンプル数に差異が生じたが、今後は各群のサンプル数を均等に設計し検討を行う必要がある。

結 語

本研究は、健スポ実習の受講種目が社会的スキルの変化に影響するか否かを検討するため、球技群、トレ群、講義群の比較を行った。その結果、「初歩的なスキル」、「高度なスキル」、「感情処理のスキル」においては、有意な交互作用が認められなかったが、「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」、「KiSS-18 総合得点」には有意な交互作用が認められた。KiSS-18 総合得点は社会的スキルを反映するものであり、球技群、トレ群のみ社会的スキルが向上することが示された。

以上より、健スポ実習は、対人関係の中での行動調整や協調、感情コントロールなど、非認知的能力の育成を支援する教育的価値を有していることが示された。今後は、こうした教育的効果をより明確に捉えるための検証と教育方法の工夫が期待される。

参考文献

- 深田喜八郎・金野潤・大嶽真人・小山貴之・高橋正則・長澤純一・松本恵・水上博司・吉田明子・川井良介・山崎紀春・菅野慎太郎 (2024), 「健康・スポーツ教育実習の受講による情動コンピテンスの変化—運動経験, 性別, 学問領域による比較—」『日本大学文理学部人文科学研究所研究紀要』第 108 巻, 119-132 ページ。
- Goleman, D. P. (1995), "Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement," Bantam Books.
- Heckman, J. J. and Kautz, T. (2012), "Hard evidence on soft skills," Labour Economics, 19 (4), 451-464.
- 川井良介・菅野慎太郎・山崎紀春 (2023), 「スポーツチャンバラを教材とした大学体育授業における受講者の共感性および社会的スキルの変化」『日本大学 FD 研究』第 10 号, 1-13 ページ。
- 川井良介・菅野慎太郎 (2024), 「大学における一般体育受講者の共感性や社会的スキルの変化—スポーツチャンバラとグループフィットネスエクササイズを教材とした授業の比較—」『身体運動文化研究』第 29 巻, 15-31 ページ。
- 経済協力開発機構 (2018), 「The Future Of Education And Skills Education 2030」, OECD ホームページ, https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2018/06/the-future-of-education-and-skills_5424dd26/54ac7020-en.pdf, 参照: 2025-5-21.
- 経済産業省 (2006), 「社会人基礎力」, 経済産業省ホームページ, <https://www.meti.go.jp/policy/kisoryoku/>, 参照: 2025-5-21.

- 菊池章夫 (1988), 『思いやりを科学する一向社会的行動の心理とスキルー (第3版)』川島書店.
- 小林正幸・相川充 (1999), 『ソーシャルスキル教育で子どもが変わる: 小学校一楽しく身につく学級生活の基礎・基本』図書文化社.
- 小塩真司 (2021), 『非認知的能力: 概念・測定と教育の可能性』北大路書房.
- 水本篤・竹内理 (2008), 「研究論文における効果量報告ために—基礎的概念と注意点—」『関西英語教育学会紀要英語教育研究』第31巻, 57-66 ページ.
- 村山光義・加藤大仁・須田芳正・村松憲・野口和行 (2013), 「体育実技履修学生の社会的スキルおよび自己効力感の水準に関する基礎的検討」『慶應義塾大学体育研究所紀要』第52巻1号, 21-31 ページ.
- 中澤史・林容市・上野雄己 (2015), 「短期集中型のスポーツ演習による受講生の社会的スキル向上効果」『法政大学スポーツ研究センター紀要』第33巻, 1-5 ページ.
- 中澤史・上野雄己 (2016), 「スポーツ演習による受講生の社会的スキル向上効果に関する検討」『法政大学スポーツ研究センター紀要』第34巻, 1-4 ページ.
- 奈良隆章・木内敦朗 (2021), 「大学体育授業における自己開示経験がライフスキル獲得に及ぼす影響」『体育学研究』第66巻, 515-531 ページ.
- 日本大学文理学部 (2025), 『学部要覧 (2025 年度)』正文社印刷.
- 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1号, 11-20 ページ.
- 野口和行・村山光義・村松憲・板垣悦子・東海林祐子 (2015), 「体育実技受講学生の社会的スキル及び自己効力感の変容に関する検討: 授業形態の違いによる比較」『慶應義塾大学体育研究所紀要』第54巻1号, 9-16 ページ.
- 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」『スポーツ心理学研究』第36巻, 127-136 ページ.
- 寺岡英晋, 村山光義, 佐々木玲子, 稲見崇孝, 東原綾子, 野口和行, 加藤幸司, 永田直也, 福士徳文 (2022), 「新型コロナウイルス感染症拡大下における大学生のメンタルヘルスと社会的スキルに関する調査研究: 対面授業による体育実技の履修有無の比較から」『大学体育スポーツ学研究』第19巻, 84-93 ページ.
- 梅垣明美・大友智・上田憲嗣・深田直宏・吉井健人・宮尾夏姫 (2018), 「社会的スキルの向上を促す体育における指導モデル (ASKS モデル) の検討: チーム編成に着目して」『体育学研究』第63巻1号, 367-381 ページ.
- 山崎紀春・大嶽真人・櫛英彦・鈴木理・高橋正則・長澤純一・松本恵・水落文夫・水上博司・伊佐野龍司・吉田明子・加藤夏海 (2022), 「COVID-19 禍における大学体育実が与える効果— 2021 年度日本大学文理学部の受講生を対象として—」『日本大学文理学部人文科学研究所研究紀要』第104巻, 199-218 ページ.

