

スポーツチームのコミュニケーションにおける社会的自己制御に関する検討
— 社会的自己制御と共同体感覚の関連について —

永峰 大輝¹⁾・山口 慎史²⁾・尼崎 光洋³⁾,
宮崎 光次⁴⁾・石川 利江⁴⁾

¹⁾ 桜美林大学大学院心理学研究科・²⁾ 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科,
³⁾ 愛知大学・⁴⁾ 桜美林大学

A Study of Social Self-Regulation
in Communication of Sports Team
– Relationship between Social Self-Regulation and Social interest –

Daiki Nagamine¹⁾, Shinji Yamaguchi²⁾, Mitsuhiro Amazaki³⁾,
Mitsuji Miyazaki⁴⁾ and Rie Ishikawa⁴⁾

¹⁾ Graduate School of Psychology, J. F. Oberlin University

²⁾ Graduate School of Health and Sports Science, Juntendo University

³⁾ Aichi University, ⁴⁾ J. F. Oberlin University

キーワード：共同体感覚, 社会的自己制御, 大学生運動部員

要旨：スポーツ場面において、チーム内や指導者とのコミュニケーションは必要不可欠であるため、自己主張や自己抑制は重要であると考えられる。調査1では、大学生254名（男性154名、女性100名）を対象に、運動部活動に所属することで自己主張・自己抑制を高められるかについて調査することを目的とし、運動部活動の所属の有無による社会的自己制御の比較検討を行った。結果は、「自己主張」、「感情・欲求抑制」では差が認められず、「持続的対処・根気」のみ所属あり群の方が有意に高かった。調査2では、大学の体育会運動部に所属する学生228名（男性152名、女性76名）を対象に、社会的自己制御と運動部活動所属における個人要因が共同体感覚にどのような影響を与えるかについて検討を行った結果、「自己主張」、「感情・欲求抑制」のみ共同体感覚に有意な効果が示された。これらの結果から、自己主張と感情欲求・抑制はスポーツ経験によって向上するものではないが、スポーツ場面における共同体感覚には自己主張と感情・欲求抑制は重要な役割を果たすことが明らかになった。メンバーと良い関係を保つためには、自己主張を行うことで共有・共感をし、感情・欲求抑制を行うことでメンバーと折り合いを

つけていることが考えられる。

問題と目的

様々な背景を持つ者が集まることで、それぞれ価値観の違いや考え方の違いが、他者との摩擦を生み、関係に亀裂を生む場合もあり、相互理解のためのコミュニケーションが必要である。コミュニケーションスキルを獲得する方法として、様々な方法が考えられるが、スポーツ経験によるコミュニケーションスキル獲得への効果も示されてきている。例えば大学の体育授業におけるスポーツ経験が、個人的スキル、対人スキルなどのライフスキルの獲得に影響すること（島本・石井，2009）や、社会的スキルを介して援助行動に効果があることについて報告されている（内田・橋本，2016）。また、Cotterill (2012) は、コミュニケーションを良好に保つことがチームの組織風土に関するあらゆる面を効果的にすると述べている。スポーツは1人でやるものではなく、試合相手もしくはチームメイトとともに行うことが多い。スポーツ場面において、コミュニケーションスキルを獲得することが必要不可欠であると同時に、獲得も可能であると考えられる。

コミュニケーションをとるうえで、自己主張、自己抑制は重要なスキルである。藤本・大坊 (2007) の研究では、基本的な6つのコミュニケーションスキルの中にも、自己主張・自己統制が含まれることを示している。日本では、集団における協調性のような自己抑制は、個人の社会適応の重要点であるとして伝統的に注目されていた。1980年代には日本の子どもの対人行動における自己コントロールの側面として、幼児期から自己主張スキルを身につけることの重要性が提起されるようになった（柏木，1988）。自己主張トレーニングに関する研究（平木，1993）も進められ、自己主張が重要視されるようになってきている。しかし、日本人の自己主張能力について、他国に比べて低いことがしばしば問題にあげられることがある。原田・吉澤・朴・中島・尾関・吉田 (2014) は、自己主張・自己抑制を日本・韓国・中国・米国の大学生で比較した結果、日本は韓国・中国・米国よりも自己主張が低く、自己抑制は日本・韓国・米国よりも中国のほうが高いことを明らかにした。これら2つをまとめた概念として、原田・吉澤・吉田 (2008) が社会的自己制御 (Social Self-Regulation: SSR) を提唱した。原田ら (2008) は、自己制御を“自分の欲求や意思を明確に持ち、これを他人や集団の中で表現、主張し、また行動として実現する自己主張的側面と、集団や他者との関係で、自分の欲求や行動を抑制、制止する自己抑制的側面の2側面がある”と定義した。また、社会的自己制御を“社会的場面において、個人の欲求や意思と現状認知との間でズレが起こったときに、内的基準・外的基準の必要性に応じて自己を主張もしくは抑制する能力”と定義している。原田ら (2008) は、概念の提唱とともに尺度の開発も行っており、自分の意見や態度の主張に関する“自己主張”，誘惑に負けずに課題に取り組む“持続的対処・根気”，情緒的側面・欲求を抑制する“感情・欲求抑制”の3下位尺度構成であるとしている。このうち、自己主張側面として“自己主張”，自己抑制側面として“持続的対処・根気”と“感情・欲求抑制”の2つの因子が含まれている。スポーツ場面においても、チーム内や指導者とのコミュニケーションは必要不可欠であるため、自己主張や自己抑制は重要であると

考えられる。したがって、運動部活動に所属することと、個人の自己主張・自己抑制の関連について検討する必要がある。

他者との良好な関係を保つためには、自己主張や自己制御だけでは十分ではなく、他者を理解すること、また関心を持つことも基本的な態度でありスキルであろう。スポーツは相手やチームメンバーとともに行うものであり、競技スポーツとなれば、相手やメンバーがいないと成り立たないものである。そして、結果や記録を残すためには、相手やメンバーの行動を予測し対応することが重要な条件となる。つまり、スポーツにおいても他者に対する興味と関心は必要不可欠なものであると考えられる。他者を理解すること、関心を持つという態度は、古典的にはAdlerによって共同体感覚として概念化され、Adlerが、子どもの誤ったライフスタイルを矯正し、発展させることを学校教員の訓練を通して行い、個人教育と呼ばれるシステムを作り上げるといった試みを行っている(Manaster & Corsini, 1982/高尾・前田訳, 1995)。Ansbacher, & Ansbacher (1956) は、共同体感覚を“他者の目で見、他者の耳で聞き、他者の心で感じることである”と定義している。また、岸見(2010)は“自分のことだけではなく、常に他者のことも考えられる。他者は私を支え、私も他者とのつながりの中で他者に貢献できていると感じられること、私と他者とは相互協力関係にあるということ”であると述べている。共同体感覚は子どもの不適切行動に始まった概念であるが、民族や人類、遂には宇宙にまで広がることのある概念であるとされている(Adler, 1973/高尾訳, 1987)。しかし、スポーツ場面という限定的な部分についての研究はいまだされておらず、有益な示唆も得られていない。

本研究では、コミュニケーションスキルにおける自己主張・自己抑制と、運動部活動に所属することとの関連について調査することと、スポーツチームにおいてメンバーの社会的自己制御が、他者に対する関心にどのように影響するのか検討する必要がある。すなわち、調査1ではコミュニケーションスキルの指標として社会的自己制御尺度を用いて、運動部活動の所属の有無による相違について検討を行った。調査2では運動部活動に所属している学生の社会的自己制御が共同体感覚にどのように影響するか検討する。また競技レベルや競技経験年数など、個人的要因も含めて検討することとする。

調査1

方法

1. 対象者と調査期間

対象は、関東地区のA大学、B大学と東海地区のC大学の大学生265名(男子161名、女子104名)であった。調査は質問紙調査で行った。調査期間は2017年11—12月に実施した。

2. 調査内容

1) フェイスシート：性別と年齢、学年に加え、現在の運動部活動の所属の有無について、所属があると答えた者には、競技種目名、競技継続年数、実施頻度(週何回程度か)について回答を求めた。競技種目については、野球やサッカー、バレーボール、バスケットボールといっ

た集団競技や、陸上競技や水泳、体操競技、剣道といった個人競技のように、計15種目の複数の競技特性を持つ種目で調査を実施した。競技レベルは、全国大会レベルから、レクリエーションレベルまで多様であったため、「1. 運動を楽しむ、体力をつける」、「2. 地区予選大会レベル」、「3. 全国大会レベル」の3段階での回答を求めた。

2) 社会的自己制御尺度 (SSR)：大学生の社会的自己制御を測定するために、原田ら (2008) によって開発された社会的自己制御尺度を用いた。この尺度は青年期対象の社会的自己制御を測定することを目的とし、自己主張側面である「自己主張」13項目 (項目例：多数派の意見とは違っても自分の意見を言う) と、自己抑制側面である「持続的対処・根気」7項目 (やりとおさねばならない仕事があるときは、どんな誘惑があっても最後までやりとおすことができる)、「感情・欲求抑制」9項目 (項目例：嫌なことがあっても、人やものに八つ当たりをしない) の3因子29項目からなる。回答は、「1. まったくあてはまらない」から、「5. よくあてはまる」までの5件法とした。得点が高いほど社会的自己制御が高いことを示している。

3. 調査手順

調査は、授業終了後または部活動の時間の一部を利用して、集団形式による無記名式質問紙調査を実施した。その際、調査への参加は任意であること、回答しないことによって不利益は被らないこと、回答したくない項目は回答しなくてもよいこと、回答の途中で中止することも可能であること、調査の目的や個人情報の保護をフェイスシートに明記し実施した。また、調査開始時に同様の内容を調査者が口頭で伝えた。なお、調査は第1著者の所属機関の研究倫理委員会の承認を得たうえで実施された。

結果と考察

統計学的解析には、HAD15.200 (清水, 2016) を使用した。全ての調査に不備なく回答した254名 (男性154名, 女性100名; 平均年齢20.3歳, $SD=0.93$) を分析対象とした。部活動所属につ

Table 1 運動部活動所属の有無による社会的自己制御得点とt検定結果

社会的自己制御	所属あり (n=201)		所属なし (n=53)		t値	p値	Cohen's d
	M	SD	M	SD			
自己主張	42.07	6.23	40.66	5.28	1.51	0.13	0.05
	95%CI [41.39–42.75]		95%CI [40.37–40.96]				
持続的対処・根気	23.54	2.95	22.43	3.11	2.41	0.02	0.37
	95%CI [23.22–23.86]		95%CI [22.26–22.61]				
感情・欲求抑制	27.43	3.01	27.06	3.91	0.75	0.45	0.12
	95%CI [27.10–27.76]		95%CI [26.84–27.28]				
合計得点	95.8	9.5	93.17	8.85	1.82	0.07	0.28
	95%CI [94.76–96.83]		95%CI [92.68–93.66]				

Table2 学年と競技レベルによる持続的対処・根拠の一要因分散分析

	<i>M</i>	<i>SD</i>	95%CI	<i>F</i> 値	<i>p</i> 値	η^2
1年生	24.23	3.16	[22.83-25.63]	0.64	0.59	0.01
2年生	23.42	3.30	[22.73-24.11]			
3年生	23.40	2.61	[22.81-23.99]			
4年生	24.08	1.51	[23.13-25.04]			
運動を楽しむ, 体力をつける	22.56	0.62	[21.24-23.87]	1.14	0.32	0.01
地区予選大会レベル	23.72	0.35	[23.02-24.41]			
全国大会レベル	23.60	0.00	[23.05-24.15]			

いて「あり」と回答したものは201名, 「なし」と回答したものは53名であった。運動部活所属者の活動状況について, 継続年数は平均10.23年, $SD=4.36$ で, 1週間の平均活動回数は5.14回, $SD=1.24$ であった。大学生における運動部活動の所属の有無と社会的自己制御の関連の検討を行うにあたり, 運動部活動所属あり群 ($n=201$) と所属なし群 ($n=53$) の2群間における対応のない t 検定を行った結果を Table1 に示した。分析の結果, 運動部活動所属あり群は, 社会的自己制御尺度の全ての平均下位尺度と平均合計得点が所属なし群よりも高かったが, 統計的な有意差が認められたのは「持続的対処・根拠」のみであった。

所属の有無において, 「持続的対処・根拠」のみ差がみられたことから, 所属者のみを対象に学年(1年生22名, 2年生90名, 3年生77名, 4年生12名)と競技レベル(運動を楽しむ, 体力をつける18名, 地区予選大会レベル57名, 全国大会レベル126名)による差も検討を行った。その結果, 学年と競技レベルともに有意な群間差が見られなかった(学年: $F(3, 197) = .635, n.s.$, 競技レベル: $F(2, 198) = 1.141, n.s.$)。Table2に学年と競技レベルごとの平均値を示した。運動部活動に所属ありの大学生は, 所属なしの大学生と比べて社会的自己制御能力の合計得点には有意な差がないことが分かった。「自己主張」と「感情・欲求抑制」において有意な差が認められなかったことについて, スポーツによって獲得したスキルを般化させることが必要であると考えられる。杉山・渋谷・西田・伊藤・佐々木・磯貝(2008)が指摘するように, 自己主張・自己抑制といった心理社会的スキルを構成するためには, 単にスポーツだけによるものではなく, 何らかの他の要因が関連していることを示していると思われる。所属するチームの雰囲気や, チームに対して抱いている感情, またはチームメンバー以外の指導者などのかかわりについても検討する必要がある。所属ありの大学生が所属なしの大学生に比べ下位尺度「持続的対処・根拠」が有意に高かった。今回はスポーツサークル等を除く運動部活動への所属がある者を対象者としたため, スポーツという日常的に自分を追い込む経験をしている可能性が高いと考えられ「持続的対処・根拠」を高める効果を示したのではないだろうか。また, 本調査は“現在の時点で所属しているか”について比較したものであり, それまでの経験や部活以外の所属については検討していない。厚生労働省(2011)の第9回21世紀出生時縦断調査によれば, 父母と同居している子どもの87.3%は習い事をしているという結果が示されている。このことから, 運

動以外の要因が存在する可能性がある。幼少期から習い事をはじめ、何かに打ち込むという経験によって、物事を持続的に取り組む能力が高まったと考えられる。習い事も含め、中学や高校の運動部活動に所属していた経験があるが、大学では運動部活動に所属していなかったという場合も考えられる。島本・石井(2010)の研究では、運動部活動における「努力忍耐」を経験することが、対人スキルの獲得につながると報告されている。過去の運動経験が「努力忍耐」と似た「持続的対処・根気」を高めたことが、本研究の運動部所属による有無による違いが小さくなった可能性が考えられ、今後は現在の運動部活動所属以外の経験などについても検討する必要がある。

以上のように大学時代における運動部所属が社会的自己制御の向上に一部の有意な効果しか認められなかったが、本結果は横断研究に基づくものであり、縦断研究を行うなどしてさらに検討していく必要がある。さらには役職や集団・個人といった競技形態などの要因も検討する必要がある。学年や競技レベルにおける差の検討では、下位尺度「持続的対処・根気」の得点に有意な群間差がないことが分かった。学年で差が見られないことについて、課題や仕事に対する項目であったため、スポーツにおける根気とは違ったものである可能性がある。スポーツ場面では、身体的な苦境を乗り越えるための根気が必要となるため、集団の中における役割達成に対する根気とは質の違うものであると考えられる。競技レベルについては、徳永・吉田・重枝・東・稲富・斉藤(2000)は、スポーツ選手の心理的競技能力について研究を行った結果、競技レベルが高いほど忍耐力が優れていると示している。徳永ら(2000)の結果を支持しなかった理由として、最低レベルである「運動を楽しむ、体力をつける」が18名、最高レベルの「全国大会レベル」が126名といったサンプル数に大きな偏りがあったことが考えられる。本研究の今後は運動部活動の所属の有無に限定せず、自ら定期的に運動を行っている人も含むことが出来れば、違った結果が得られるかもしれない。

調査2

方法

1. 対象者と調査期間

対象は、関東地区のA大学、B大学と東海地区のC大学の大学生307名(男子184名、女子123名)であった。調査は質問紙調査で行った。調査期間は2017年11—12月に実施した。

2. 調査内容

- 1) フェイスシート：性別と年齢、学年に加え、現在の運動部活動の所属の有無について、所属があると答えた者には、競技種目名、競技継続年数、実施頻度(週何回程度か)について回答を求めた。競技種目と競技レベルについては調査1と同様に実施した。
- 2) 社会的自己制御尺度(SSR)：研究1と同様の尺度を用いた。
- 3) 共同体感覚尺度：運動部活動に所属する大学生の共同体感覚を測定するために、高坂(2011)によって開発された共同体感覚尺度を用いた。「所属感・信頼感」10項目(項目例：自分から

進んで人の輪の中に入ることができている),「自己受容」6項目(項目例:自分自身に納得している),「貢献感」6項目(項目例:進んで人の役に立つことをすることができている)の3因子22項目からなる。回答方法は、「1.まったくあてはまらない」から、「5.とてもあてはまる」までの5件法とした。得点が高いほど共同体感覚が高いことを示している。

3. 調査手順

調査は研究1と同様の手順で実施した。授業終了後または部活動の時間の一部を利用して、集団形式による無記名式質問紙調査を実施した。その際、倫理的配慮や調査の目的についての説明をフェイスシートに明記し実施した。また、調査開始時に同様の内容を調査者が口頭で伝えた。

結果と考察

統計学的解析には、HAD15.200(清水, 2016)を使用した。部活動所属について「あり」と回答し、全ての調査に不備なく回答した228名(男性152名, 女性76名; 平均年齢20.15歳, $SD=.95$)を分析対象とした。運動部活所属者の活動状況について、継続年数は平均9.45年, $SD=4.616$ で、1週間の平均活動回数は5.00回, $SD=1.240$ であった。運動部活動に所属する大学生における共同体感覚への影響要因を検討するために、共同体感覚尺度の各下位尺度得点および尺度得点を従属変数とし、社会的自己制御尺度のそれぞれ各下位尺度得点、性別、学年、競技経験年数、練習回数、競技レベル(3段階)を独立変数とした、強制投入法による重回帰分析を行った。結果をTable3に示す。その結果、「所属感・信頼感」では、自己主張、感情・欲求抑制の2つの変数が有意な変数として認められ、学年のみ有意傾向であった。また、決定係数 $R^2=.243$ ($p<.01$)であり、有意なモデルとして示された。「自己受容」では、自己主張、感情・欲求抑制の2つの変数が有意な変数として認められた。決定係数は $R^2=.203$ ($p<.01$)であり、有意なモデルとして示された。「貢献感」では、自己主張、持続的対処・根気、感情・欲求抑制、学年の4つの変数が有意な変数として認められた。また、決定係数 $R^2=.344$ ($p<.01$)であり、有意なモデルと

Table3 共同体感覚への重回帰分析

		<i>M</i>	<i>SD</i>	所属感・信頼感 (β)	自己受容 (β)	貢献感 (β)	合計得点 (β)
SSR	自己主張	41.732	6.534	.388**	.368**	.294**	.412**
	持続的対処・根気	23.680	3.079	-.021	.014	.124*	.034
	感情・欲求抑制	27.478	3.159	.248**	.185**	.362**	.301**
個人要因	性別	1.333	0.472	.081	-.096	.066	.025
	学年	2.346	0.779	.101 [†]	.050	.116*	.103 [†]
	競技経験年数	9.452	4.616	.003	.092	.061	.054
	練習回数	4.996	1.240	-.001	-.028	.025	-.003
	競技レベル	2.390	0.716	.007	-.080	-.036	-.037
	R^2			.243**	.203**	.344**	.320**

[†] $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

して示された。最後に、共同体感覚の合計得点では、自己主張、感情・欲求抑制の2つの変数が有意な変数として認められ、学年のみ有意傾向であった。また、決定係数 $R^2=.320$ ($p<.01$)であり、有意なモデルとして示された。

社会的自己制御のうち、「自己主張」と「感情・欲求抑制」の2つの因子が共同体感覚に対する効果が認められたことについて、社会的自己制御がスポーツチームメンバーの共同体感覚に影響を与えるという結果となった。一方、持続的対処・根気の効果が認められなかったことについて、チームメンバーがいるから我慢できるといったチームメンバーの存在を考えた項目ではなく、個人の内面的な要因であると言える。したがって、他者への興味関心である共同体感覚に影響を与えなかったと考えられる。個人要因では、学年のみ有意傾向もしくは有意な結果が認められた。有意な効果が認められた貢献感については、下級生に比べて上級生は所属期間が長いこと、部内での役割や大会での結果を残すことができる機会が多い。これまでの経験を振り返ることで、貢献感が高まったのではないかと考えられる。今後の課題としては、部内での役割といった他の個人要因や、集団競技・個人競技といった競技形態などの要因をさらに検討する必要がある。

総合考察

本研究では、他者とのコミュニケーションと運動部活動所属の関連について、運動部活動の所属による差の検討と、所属する運動部活動内での共同体感覚の調査を行った。調査1では、運動部活動の所属の有無と自己主張・自己抑制の関連について調査することを目的とし、運動部活動の所属の有無による社会的自己制御の比較検討を行った。結果は、「自己主張」、「感情・欲求抑制」では差が認められず、「持続的対処・根気」のみ所属あり群の方が有意に高かった。調査2では、社会的自己制御と運動部活動所属における個人要因が共同体感覚にどのような影響を与えるかについて検討を行った結果、「自己主張」、「感情・欲求抑制」のみ共同体感覚に有意な効果が示された。

調査1では運動部活動所属あり学生の方が所属なし学生よりも「持続的対処・根気」が有意に高いという結果が示されたが、調査2における所属あり学生のみでの調査では、共同体感覚への有意な影響要因として認められなかった。スポーツにおいて忍耐力は主要な心理的スキルであり（上野，2007；煙山，2013）、様々な競技経験によって獲得するものであると考えられる。例えば、日々の練習に耐えることだけでなく、スポーツ傷害からの復活経験（中村・土屋・宅，2018）なども忍耐力の向上につながると考えられる。本研究において評価した持続的対処・根気得点は忍耐力と類似の内容であり個人の経験によるものであるため、調査2では共同体感覚という集団内で獲得する能力に対して影響しなかった可能性が考えられる。一方、自己主張と感情・欲求抑制においては、調査1で所属の有無による差が認められなかったものの、調査2では共同体感覚への影響要因として効果が認められた。コミュニケーションはスポーツだけでなく、様々な場面においてチームビルディングやパフォーマンスに影響する重要な要因である（中村，1995；縄田他，2015）。本研究の結果から、自己主張と感情欲求・抑制はスポーツ経験によ

て向上するものではないが、スポーツ場面における他者を理解すること、関心を持つという態度である共同体感覚には自己主張と感情・欲求抑制は重要な役割を果たすことが明らかになった。日常場面と比べスポーツ場面では、特に集団競技ではチームメンバーの意思の共有や共感をするのが不可欠である。メンバーと共感するためには、相手と自分を同一視して、相手に関心を持たねばならない。その手段として、自己主張を行うことで共有・共感をし、感情・欲求抑制を行うことでメンバーと折り合いをつけていることが考えられる。

本研究について次のようなことが述べられる。本研究では部活動内における役割の検討は行っていないが、立場により社会的自己制御能力や共同体感覚が変わる可能性が考えられる。今回調査を行った学年や競技レベルのほかに、部活動内での役職などのさらなる個人要因についても検討する必要がある。また、今回は現在の所属の有無について横断調査を行ったが、縦断調査により、運動を行う上で社会的自己制御能力を獲得する過程や、獲得することで変化するチームメンバーに対する共同体感覚の影響過程も検討する必要がある。

謝辞

本研究の実施に当たり、多大なるご協力を賜りました、順天堂大学の柴田展人先生、川田裕次郎先生、また学生の皆様に心より御礼申し上げます。

文献

- Adler, A. (1927). *Menschenkenntnis*. Frankfurt : Fischer Taschenbuch Verlag.
 (岸見一郎 (2009). 性格の心理学 星雲社)
 (高尾利数 (1987). 人間知の心理学 春秋社)
- Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler: a systematic presentation in selections from his writings*. New York: Basic Books.
- 新井洋輔 (2004). サークル集団における対先輩行動：集団フォーマル性の概念を中心に. 社会心理学研究, 20 (1), 35-47.
- Cotterill, S. (2012). *Team psychology in sports : Theory and practice*. London: Routledge.
- 原田知佳・吉澤寛之・吉田俊和 (2008). 社会的自己制御 (Social Self-Regulation) 尺度の作成——妥当性の検討及び行動抑制／行動接近システム・実行注意制御との関連——. パーソナリティ研究, 17 (1), 82-94.
- 原田知佳・吉澤寛之・朴 賢晶・中島 誠・尾関美喜・吉田俊和 (2014). 日・韓・中・米における社会的自己制御と逸脱行為との関係. パーソナリティ研究, 22 (3), 273-276.
- 橋本公雄・吉田英治・重枝武司・東 健二・稲富 勉・斉藤 孝 (2000). スポーツ選手の心理的競技能力に見られる性差, 競技レベル差, 種目差. 健康科学, 22, 109-120.
- 平木典子 (1993). アサーション・トレーニング——さわやかな自己実現のために—— 金子書房
- 唐沢 穰 (2005). 社会心理学 (9章) : 唐沢かおり編 朝倉書店
- 河津慶太・杉山佳生・中須賀巧 (2012). スポーツチームにおける組織市民行動, チームメンタルモデルとパフォーマンスの関係の検討——大学生球技スポーツ競技者を対象として——. スポーツパフォーマンス研究, 4, 117-134.
- 煙山千尋 (2013). 弓道選手用心理的スキル尺度の開発. 武道学研究, 46 (1), 41-51.
- 岸見一郎 (2010). アドラー 人生を生き抜く心理学 NHK出版

- 厚生労働省 (2011). 第9回21世紀出生時縦断調査(平成13年出生時). <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/syusseiji/09/dl/data02.pdf> (2018年9月24日参照)
- Manaster, G. J. & Corsini, R. J. (1982). *Individual Psychology: Theory and Practice*. Adler School of Professional
- (高尾利数・前田憲一(訳)(1995). 現代アドラー心理学 春秋社)
- 文部科学省中央教育審議会 (2014). 道徳にかかわる教育課程の改善等について(答申). http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/_icsFiles/afieldfile/2014/10/21/1352890_1.pdf (2018年1月5日閲覧).
- 中村珍晴・土屋裕陸・宅香菜子 (2018). スポーツ傷害に特化した心的外傷後成長の特徴. 体育学研究, 63, 291-304.
- 縄田健悟・山口裕幸・波多野徹・青島未佳 (2015). 企業組織において高業績を導くチーム・プロセスの解明. 心理学研究, 85 (6), 529-539.
- 日本経済団体連合会 (2017). 2017年度新卒採用に関するアンケート調査結果. <https://www.keidanren.or.jp/policy/2017/096.pdf> (2018年9月23日参照).
- 西田 保 (2013). スポーツモチベーション——スポーツ行動の秘密に迫る!——大修館書店
- 小野雄大・友添秀則・吉永武史 (2015). 大学の運動部活動における先輩後輩関係尺度の開発——学年, 性別, 部の諸特性の違いに見る特徴の検討——. スポーツ教育学研究, 35 (2), 1-16.
- 高本好平・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——運動部所属の有無からの検討——. スポーツ心理学研究, 36 (2), 127-136.
- 高本好平・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.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフトHAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案. メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 杉山佳生・渋谷崇行・西田 保・伊藤豊彦・佐々木万丈・磯貝浩久 (2008). 学校体育授業を通じたライフスキル教育の現状と展望. 健康科学, 30, 1-9.
- 高坂康雅 (2011). 共同体感覚尺度の作成. 教育心理学研究, 59, 88-99.
- 徳永幹雄・吉田英治・重枝武司・東 健二・稲富 勉・斉藤 孝 (2000). スポーツ選手の心理的競技能力にみられる性差, 競技レベル差, 種目差. 健康科学, 22, 109-120.
- 上野耕平 (2007). 運動部活動への参加を通じたライフスキルに対する信念の形成と時間的展望の獲得. 体育学研究, 52, 49-60.
- 内田若希・橋本公雄 (2016). 援助行動と関連する社会的スキルの醸成に向けた大学体育授業経験に関する探索的検討. 体育学研究, 61, 475-488.
- Woodcock, M. & Francis, D. (1994). *Teambuilding strategy*. Vermont: Gower
- Yamada, K., Arai, H., Nakazawa, T., Kawata, Y., Kamimura, A., & Hirokawa, M. (2013). A study of the unity of sports teams: development of a scale and examination of related factors. *Journal of Physical Education & Sport*, 13 (4), 489-497.
- 山田 快・荒井弘和・中澤 史・川田裕次郎・上村 明・北村 薫・広沢正孝 (2014). スポーツチームの一体感と組織風土との関係性——コミュニケーションを起点とした一体感向上へのアプローチ方法の検討——. スポーツ産業学研究, 24 (2), 113-127.