



## 1. 緒 言

大学設置基準の大綱化(1991年)<sup>1)</sup>により、大学における保健体育科目は、必須科目としての法的根拠を失った。2019年度において、保健体育科目を含むスポーツ・体育・健康関連の実技科目を必須科目として開講している割合は、国公立大学では85.0%、私立大学では67.3%、短期大学では80.0%となっており、特に私立大学におけるスポーツ・体育・健康関連の実技科目の選択科目化が顕著になっている<sup>2)</sup>。2018年問題(18歳人口の減少による大学入学者数の激減)により経営困難に陥る大学が増加する中、今後、スポーツ・体育・健康関連の実技科目の選択科目化、更には、廃止が進む可能性が危惧される。今後、大学体育が生き残っていくためには、その意義・目標を明らかにした上で、大学の教育構造の中で明確な位置を占めていく必要がある<sup>3)</sup>。また、そのためには、体育科目履修により得られる効果を明らかにし(目標達成の検証)、その結果を踏まえ、授業やそれを取り巻く環境の改善の必要性を提言していく必要がある<sup>4)</sup>。

こうした背景の中、長崎国際大学では、2000年の開講以来、一般体育実技科目(選択科目)として、「スポーツ実習」を開講しており(スポーツ実習A~D)、卒業単位として最大4単位の履修を認めている。「スポーツ実習A(前期)」および「スポーツ実習B(後期)」は、それぞれ週に1回ずつ開講される定時授業である。一方、スポーツ実習Cは夏期集中授業(キャンプ実習)、スポーツ実習Dは冬季集中授業(スノースポーツ実習)である。なお、「スポーツ実習」の目的は、「日頃の運動不足を解消し、個々の体力の維持・増進をはかること」、「身体を動かすことによるストレスの解消(リフレッシュ)をはかること」、「身体活動を今後継続するための実践力を身に付けること」、となっている。また、集中授業については、「技能の向上をはかること」、「メンバーシップやリーダーシップといった社会性を養うこと」、「生涯にわたってスポーツの楽しさを享受する能力を高め、自己

のライフステージや心身の状態に適した身体活動を生活に取り入れ、豊かなスポーツライフを形成できる能力を身に付けること」、を前述した目的に加えて掲げている。

2011年度から、FDの一環として前述した集中授業への参加が学生の心理的側面および社会的スキルに及ぼす影響について調査・検討を開始した。これまで、実習参加により学生の心理的側面に改善が図られ、社会的スキルが有意に向上したことを報告している<sup>5,6)</sup>。しかし、当該研究では、4泊5日の転地を含んだ野外実習の前後(実習2日前および実習最終日)にのみ調査を行っていたことから、集中授業参加による諸効果の、より詳細な検討を行うことはできなかった。また、集中授業参加による効果の持続性の検討にも至っていない。そこで、本研究では、スノースポーツ実習への参加が心理的側面および社会的スキルに及ぼす影響を再検証した上で、その効果を①転地による効果、②プログラム参加による効果の2要因に分けて検討すること、更には、③実習参加により得られた効果の持続性について検討することを目的とする。

## 2. 方 法

### (1) 対 象

対象者は、長崎国際大学に在籍する男子学生27名および女子学生24名の計51名(20.0±0.8歳)とした。対象者には、調査等の実施前に書面等をもって本研究の実施内容等に関する説明を行った後に研究参加への同意を得た。

### (2) 実習内容およびスケジュール

実習は、3回の事前研修、4泊5日の合宿研修、および1回の事後研修によって構成される。なお、合宿研修では、初日の朝、福岡空港(福岡県福岡市)に集合した後、飛行機にて新千歳空港(北海道千歳市)へ、更に、バスにて合宿研修地(ルスツリゾート、北海道虻田郡)まで移動した。合宿研修地到着後に開講式を行い、更にその後、翌日から使用するウェア、ブーツ

および板のフィッティングを行った。翌日2日目から4日目までは、アクティビティープログラム（アルペンスキーもしくはアルペンスノーボード）のうち、各自が事前研修において選択した1種目を3日間通して行った。なお、アルペンスキーを選択した学生は18名、アルペンスノーボードを選択した学生は33名であった。また、対象者が3日間でアクティビティープログラムに費やした時間は、自主練習を含めると約20時間であった。最終日（5日目）には、閉講式を行った後にバスにて新千歳空港に向かい、更に飛行機にて福岡空港へ向かい、空港到着後、解散とした。

### (3) 調査時期および調査尺度

調査プロトコルを図1に示す。調査は、①実習2日前（実習前：pre1）、②合宿研修の初日、合宿研修地に到着して開講式終了直後（転地直後：pre2）、③研修合宿5日目の閉講式終了直後（プログラム直後：post1）、④合宿研修終了45日後（実習後：post2）、のそれぞれの時期に計4回実施した。また、「実習前（pre1）」および「実習後（post2）」の調査は大学にて、「転地直後（pre2）」および「プログラム直後（post1）」の調査は合宿研修先のホテルにて実施した。なお、4回の調査に用いた尺度は、日本版 POMS 短縮版（感情プロフィール検査）、日本版 STAI（新版 STAI：状態-不安検査）、および KiSS-18（社会的スキル尺度）の3つとした。それぞれの尺度について以下に説明する。

#### ① 日本版 POMS 短縮版（感情プロフィール検査）

McNair ら<sup>7)</sup> により開発された気分状態の測定尺度である。日本語版は横山ら<sup>8)</sup> により作成され、気分・感情の評価法として高い信頼性および妥当性が報告されている。30項目の設問について「まったくなかった」から「非常に多くあった」の5件法にて回答することで、気分状態を「緊張-不安」「抑うつ-落込み」「怒り-敵意」「活気」「疲労」「混乱」の6つの気分尺度に分類して評価することができる。

#### ② 日本版 STAI-JYZ（新版 STAI：状態-特性不安検査）

Spielberger ら<sup>9)</sup> により開発された不安を測定する尺度である。今回、採用した日本版 STAI-JYZ は、不安測定の質問として信頼性の高い英語版に、肥田野ら<sup>10)</sup> が日本の文化的要因を考慮して改良を加えた日本語版である。40項目の不安状態の設問（20項目は状態不安、20項目は特性不安に関する設問）について「全くあてはまらない」から「非常によくあてはまる」の4件法にて回答することで、不安を、状態不安（今まさに、どのように感じているか）および特性不安（ふだん一般、どのように感じているか）の2つの不安尺度に分類して評価することができる。

#### ③ KiSS-18（社会的スキル尺度）

Goldstein ら<sup>11)</sup> の「若者のための社会的スキルのリスト」をもとに菊池<sup>12)</sup> により開発された社会的スキル（対人関係を円滑に営むス

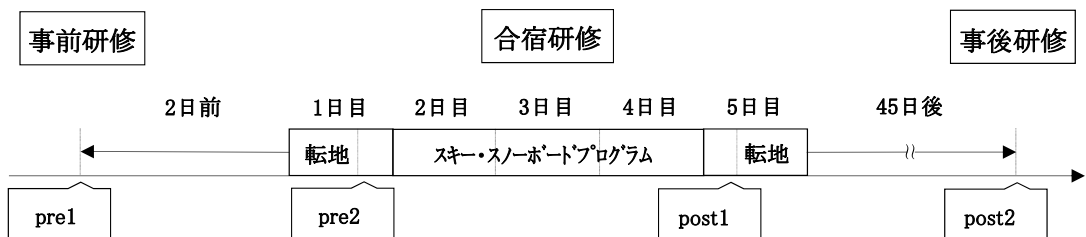


図1 調査プロトコル

キル)を測定する尺度で、高い信頼性と妥当性が確認されている<sup>13, 14)</sup>。18項目の設問について「いつもそうだ」から「いつもそうでない」の5件法にて回答することで社会的スキルを、「初歩的なスキル」、「高度なスキル」、「感情処理のスキル」、「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」を含む総合的な尺度として評価することができる。

(4) 統計解析

各尺度(POMS: 6因子、STAI: 2尺度、KiSS-18: 1尺度)の経時変化の有意性(有意差検定)について、反復測定一元配置分散分析(Repeated-Measure Analysis of Variance)を用いてそれぞれ解析を行った。なお、反復測定一元配置分散分析において有意差が認められた場合は、多重比較検定(post hoc test)としてBonferroni法を用いた。統計解析には統計処理ソフトSPSSver.22を使用し、有意水準は危険率5%未満とした。

3. 結果

各尺度の経時変化を表1に示す。「緊張-不安」( $F=3.54, p<0.05$ )、「抑うつ-落ち込み」( $F=6.27, p<0.01$ )、「活気」( $F=5.07, p<0.01$ )、「疲労」( $F=3.59, p<0.05$ )、「混乱」( $F=4.24, p<$

$0.01$ )、「状態不安」( $F=6.18, p<0.01$ )および「特性不安」( $F=5.08, p<0.01$ )において調査時期の違いによる有意な差が認められた。一方、「怒り-敵意」および「人間関係」は、調査時期の違いにより有意な差は認められなかった。

実習前(pre1)における「活気」は、転地直後(pre2)に比べ有意に低値を示した(図2)。

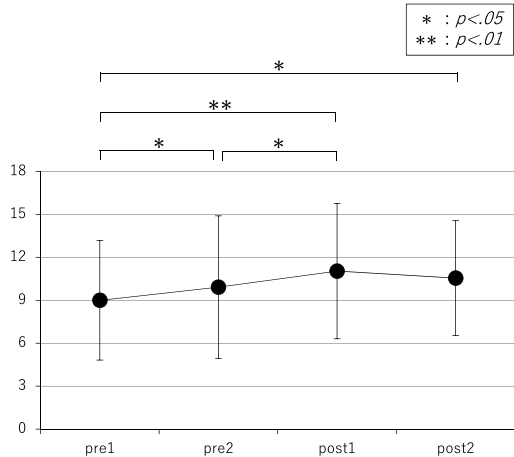


図2 「活気」の経時変化

プログラム直後(post1)における「緊張-不安」(図3)、「抑うつ-落ち込み」(図4)、「混乱」(図5)、「状態不安」(図6)および「特性不安」(図7)は、他の調査時期(pre1, pre2, post2)に比べ有意に低値を示した。一方、実習前(pre1)

表1 心理的指標の経時的変化 (n=51)

| Mental Variables | pre1      | pre2      | post1     | post2     | F    | p      |
|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|--------|
| POMS 緊張-不安       | 4.9±4.0   | 5.4±4.2   | 3.8±3.5   | 4.9±3.9   | 3.54 | p<0.05 |
| 抑うつ-落ち込み         | 3.7±3.4   | 3.7±3.4   | 2.4±2.6   | 4.2±3.5   | 6.27 | p<0.01 |
| 怒り-敵意            | 3.4±2.8   | 3.1±3.5   | 2.7±3.4   | 4.2±3.9   | 2.66 | p<0.1  |
| 活気               | 9.0±4.2   | 9.9±5.0   | 11.0±4.7  | 10.6±4.0  | 5.07 | p<0.01 |
| 疲労               | 4.8±4.9   | 5.5±4.1   | 6.9±4.1   | 5.8±4.4   | 3.59 | p<0.05 |
| 混乱               | 6.1±3.3   | 5.6±3.3   | 4.7±2.6   | 6.1±3.2   | 4.24 | p<0.01 |
| STAI 状態不安        | 41.6±10.0 | 39.4±11.2 | 35.2±11.6 | 39.3±11.5 | 6.18 | p<0.01 |
| 特性不安             | 44.3±10.2 | 42.3±11.0 | 39.8±9.5  | 43.1±11.7 | 5.08 | p<0.01 |
| KiSS-18 人間関係     | 59.5±11.7 | 58.9±11.9 | 61.3±11.5 | 59.5±10.1 | 2.64 | p<0.1  |

データはすべて「平均値±標準偏差」で示す。

「a」「b」「d」は、それぞれ「pre1」「pre2」「post2」との有意差を示す。

におけるこれらの尺度は、転地直後 (pre2) および実習後 (post2) と有意な差は認められなかった (図3～図7)。

プログラム終了直後 (post1) における「活気」 (図2) および「疲労」 (図8) は、実習前

(pre1) および転地直後 (pre2) に比べ有意に高値を示した。また、実習後 (post2) における「活気」は、実習前 (pre1) に比べ有意に高値を示した (図2)。一方、実習前 (pre1) における「疲労」は、転地直後 (pre2) および実習後 (post2) と有意な差は認められなかった (図8)。

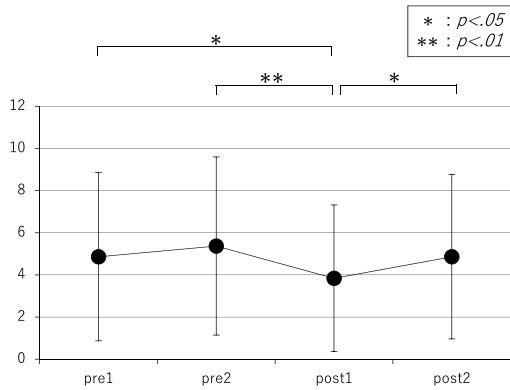


図3 「緊張-不安」の経時変化

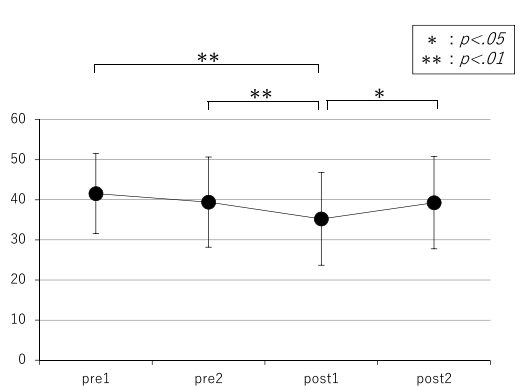


図6 「状態不安」の経時変化

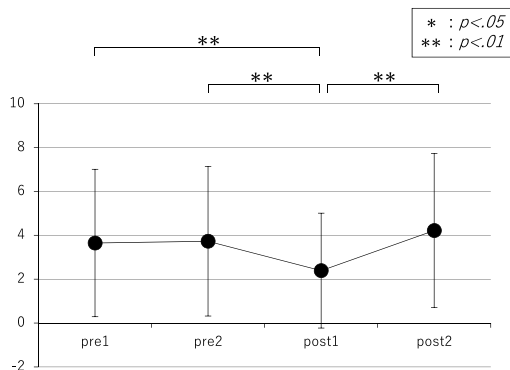


図4 「抑うつ-落ち込み」の経時変化

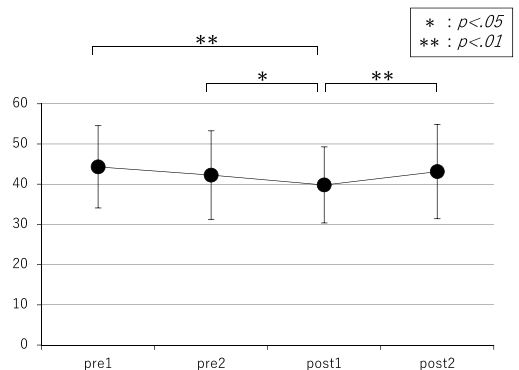


図7 「特性不安」の経時変化

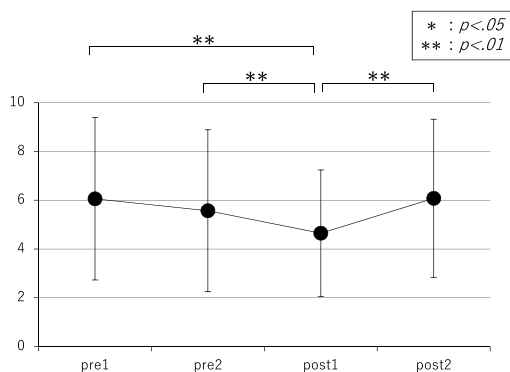


図5 「混乱」の経時変化

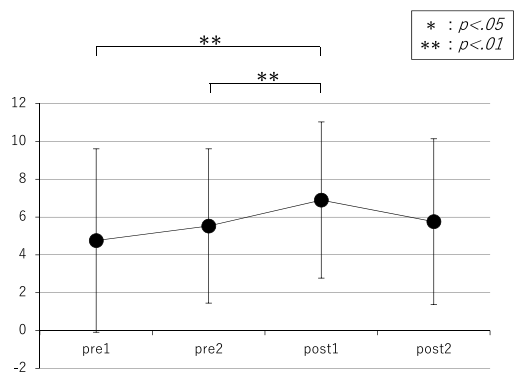


図8 「疲労」の経時変化

#### 4. 考 察

##### (1) 実習参加による心理的側面の変化

スノースポーツ実習参加により、心理的側面においてネガティブな感情を評価する因子である POMS の「緊張-不安」、「抑うつ-落ち込み」、「混乱」、STAI の「状態不安」および「特性不安」は有意に低下し、心理的側面においてポジティブな感情を評価する因子である POMS の「活気」は有意に増加した（図 2～図 7）。これまで、実習参加が心理的側面に及ぼす影響について検討した研究はいくつか報告されているが<sup>5, 15, 16</sup>、その効果をより詳細に検討した研究はほとんどない。そこで、本研究では、スノースポーツ実習を更に、転地およびプログラム参加に分けて検討を行ったところ、転地による効果は「活気」にのみ認められ、上述したスノースポーツ実習参加によるその他の効果は全て、プログラム参加によるものであったことが明らかとなった。本結果は、今後、転地を含む野外実習といった複合的な実習への参加効果を検討していく上で、重要な資料となり得る。

POMS は、性格傾向よりむしろ、被験者が置かれた条件により変化する一時的な感情・気分の状態を評価する測定尺度であり<sup>17</sup>、その評価結果は、被験者の満足度や楽しさといった主観的評価の影響を受けることが報告されている<sup>18</sup>。一方、STAI は不安を測定する尺度で、その評価結果である「状態不安」は、被験者が置かれた条件により変化する一時的な不安を評価している<sup>19</sup>。本研究の対象者は九州で生まれ育った学生で、本研究の研修地のような遠く離れた豪雪地帯を訪問したことがある学生は皆無であった。このことから、転地により感情・気分の状態変化や不安を生じることを予想したが、その変化は「活気」の増加にのみ認められた。本研究の対象者のほとんどが競技スポーツ系のクラブ活動に従事している学生であり、本実習がもつ観光としての要素に対する興味関心が低かったことから、環境変化に対する感情・気分の状態変化がさほど認められなかったのかもしれない。

また、スポーツ選手は、平常時の「状態不安」が低く<sup>20, 21</sup>、競技直前では「状態不安」が高くなることが報告されているが<sup>21</sup>、環境変化等に対する不安特性の変動（動揺）は少ないのかもしれない。一方、プログラム参加により、感情・気分状態は好転し、不安尺度も減少した。これまで、野外実習が参加学生の心理面に及ぼす影響の検討は、キャンプ実習（組織キャンプ）を対象とした研究が、数多く報告されている<sup>5, 15, 16, 22</sup>。これらの研究では、実習参加により心理的側面においてネガティブな感情を評価する因子である「緊張-不安」および「混乱」は減少し、ポジティブな感情を評価する因子である「活気」は増加し、更に、不安尺度である「状態不安」は減少したことを報告している。本研究でも、これらの尺度は、実習参加により同様の変化を示した。水野ら<sup>23</sup>は、合宿形式の野外実習では、自然体験や共同作業、更には体験学習を通して、参加学生の心理的側面においてポジティブな効果を与える可能性が示唆されている。つまり、先行研究そして本研究において、共通して認められたポジティブな変化は、プログラムの内容によらず、合宿形式の野外実習への参加そのものが及ぼした効果かもしれない。近年、大学では、学生の休退学や自殺が大きな問題となっており<sup>24</sup>、それらにメンタルヘルスの悪化が関与していることが示唆されている<sup>25</sup>。本研究において得られた心理的側面の向上（ネガティブな感情を評価する因子の低下とポジティブな感情を評価する因子の増加）は、上述したような、大学が抱える問題を解消する一助となり得る。

ネガティブな感情を評価する因子である「抑うつ-落ち込み」および「怒り-敵意」の実習参加による変化は、先行研究（キャンプ実習）と本研究（スノースポーツ実習）との間で、一致した見解が認められなかった。山西と松本<sup>26</sup>は、活動強度および被験者の体力レベルが運動の心理的効果に及ぼす影響について検討を行っており、低強度（運動強度40%）の運動では体力レベルに関係なく全ての被験者にポジティブな

心理的効果が認められたのに対し、中強度（運動強度60%）の運動では体力レベルの高い被験者にもみポジティブな効果が認められたことを報告している。大学生を対象としたキャンプ実習の活動強度は低強度（約3メッツ程度）であったのに対し、スノースポーツ実習の活動強度は中強度（60-70%HRmax）に達することが報告されている<sup>27, 28</sup>。また、本研究の対象者は、体力レベルが比較的高い学生が多かったが、スノースポーツに関しては初心者もしくは初級者レベルで、慣れない雪上スポーツ体験は参加学生にとって大きな負担であったことが予想される。このことは、ネガティブな感情を評価する因子である「疲労」が実習後に有意に増加していたことから明らかである（図8）。以上のことから、先行研究と本研究では、客観的および主観的な活動強度に大きな差があり、このことが実習参加による心理的側面の変化に不一致を生じた一因であることが示唆された。実習参加による心理的側面の変化に不一致を生じたその他の要因として、心理的側面の初期水準の違いが考えられる。平野ら<sup>16</sup>は、心理的側面の初期水準と実習参加によるその変化率との間に関係が認められ、ネガティブな感情を評価する因子では初期水準が高得点であるほど大きく減少することを報告している。本研究と先行研究<sup>15</sup>の初期水準を比較したところ、ポジティブな感情を評価する因子である「活気」は本研究と先行研究とで差は認められなかったものの、ネガティブな感情を評価する因子である5つの因子では、先行研究が本研究に比べ有意に高値を示した（図9）。前述したように、本研究の対象者は、競技スポーツ系のクラブ活動に従事している学生が多かった。定期的な身体活動・運動の実施はメンタルヘルスに良好に働くことが報告されている<sup>29</sup>。また、アスリートでは、ネガティブな感情を評価する因子が低く、ポジティブな感情を評価する因子が高いことが報告されている<sup>30</sup>。本研究の対象者は実習前において、5つのネガティブな感情を評価する因子が低く、ポジティ

ブな感情を評価する因子である「活気」だけが高い凸型のパターンを示しており、初期水準において既に精神的に良好な状態にあったことが推測される<sup>31</sup>。

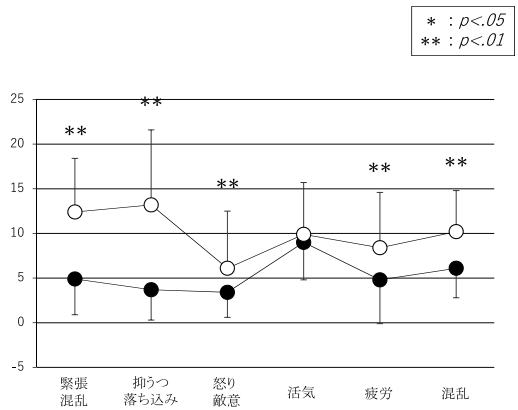


図9 心理的スキルの初期値（本研究：●，先行研究<sup>15</sup>：○）の比較

## (2) 実習参加による社会的スキルの変化

社会的スキルは、人間関係や個人と集団との相互作用に関連したスキルで<sup>32</sup>、コミュニケーションに関わるスキルと対人スキルにより構成される<sup>33</sup>。一宮ら<sup>34</sup>は、大学新生を対象とした14年間（1989年～2002年）にわたる調査結果より、対人緊張感や孤独感といった大学新生の精神状態が悪化していること、その悪化の原因として社会的関係構築能力やコミュニケーション能力といった社会的スキルの低下が考えられることを報告している。一方、スポーツ・体育関連の授業は、参加者同士もしくは参加者と指導者との対人関係が頻繁に求められることから、社会的スキルの獲得に寄与する可能性があることが示唆されている<sup>32</sup>。また、スポーツ・体育関連の授業の一形態である野外実習は、学外における自然体験や共同生活、体験学習といった活動を通して、参加学生の心理社会的スキルに様々な効果を及ぼすことが指摘されており、近年、その重要性が強調されている<sup>33</sup>。これまで、野外実習への参加が社会的スキルに及ぼす影響

について検討した研究も数多く報告されており<sup>23, 36-38)</sup>、スノースポーツ実習への参加が社会的スキルの向上に寄与したことを報告した研究もいくつかみられる<sup>37, 38)</sup>。しかし、本研究では、社会的スキルは実習参加により増加傾向を示したが ( $F=2.64, p<0.1$ )、有意に変化するまでには至らなかった。社会的スキル向上プログラムは、社会的スキルの低い者に対して、特に有効であることが報告されている<sup>4)</sup>。一方、本研究の対象者の実習前における社会的スキルの値 ( $59.5 \pm 11.7$ ) は、大学生標準値 (男性:  $53.08 \pm 10.13$ 、女性:  $54.35 \pm 9.36$ )<sup>13)</sup> に比べて高値を示した。運動部活動への参加により心理社会的スキルやライフスキルが高まる可能性が示唆されていることから<sup>39)</sup>、本研究の対象者の社会的スキルは、長年、競技スポーツ系のクラブ活動に従事してきたために高い水準であったことが示唆された。また、野外実習では、対人関係が求められることがわかっているため、元々、高い社会的スキルを有した学生が多く履修した可能性も考えられる<sup>40)</sup>。一方、水野ら<sup>37)</sup> は、スノーキャンプが心理社会的スキルに及ぼす影響について検討しており、社会的スキルの初期水準が本研究よりも更に高かった ( $63.83 \pm 6.39$ ) にも関わらず、実習参加により有意に向上したことを報告している。杉山<sup>41)</sup> は、スポーツ・体育関連の授業において社会的スキルを獲得するためには、適切な環境や学生との関わり、そして指導が必要であることを指摘している。今後、本実習の質をより高めていくためには、技能の向上や楽しみの享受といった目標の達成に留まらず、参加者同士そして参加者と指導者との対人関係が濃厚かつ良好になるような環境づくりに配慮した実習展開を考える必要がある。

### (3) 実習参加による効果の持続性について

スノースポーツ実習参加により得られた効果の持続性を検討したところ、心理的側面のポジティブ指標である「活気」は、実習終了45日後も、実習前に比べ有意に高値を示し、効果の持

続性を認めた。メンタルヘルスの悪化により休退学や自殺が大きな問題となっている近年の大学の現状<sup>24, 25)</sup> を鑑みて、「活気」のみとはいえ、心理的側面への効果に持続性が認められたことは価値ある結果であると言える。持続性が認められた要因として、本実習が、様々な学年そして様々な学科に在籍する学生が (受講者の特性)、自然体験、共同生活、そして体験学習を通して (本実習の特性)、友情を築き、そして、絆を深める場として機能していたことが考えられる。一方、「活気」以外の心理的側面については継続性が認められなかった。杉山<sup>41)</sup> は、体育授業を通じて一般的なコミュニケーションスキルを向上させるためには、般化を意図した適切な介入が必要であることを示唆している。本研究にて持続性が認められなかったのは心理的側面ではあるが、効果が持続しなかった (消失した) 一要因として、実習により得られた効果に汎用性が認められなかったことが含まれるかもしれない。効果が持続しなかった要因の解明、および、般化を意図した具体的な介入方法については、今後の検討課題としたい。

## 5. ま と め

スノースポーツ実習参加により、心理的側面は向上し、社会的スキルは有意に向上しなかった。実習参加により得られた効果 (心理的側面向上) を、転地およびプログラム参加の2つの要因に分けて検討を行ったところ、転地では有意な効果は「活気」にのみとどまり、その他の心理的側面の向上はプログラム参加により有意に認められた。最後に、実習参加により得られた効果の持続性を検討したところ、「活気」を除く全ての効果に持続性は認められなかった。

### 参考文献

- 1) 大学審議会 (1991) 「大学教育の改善について (答申)」
- 2) 全国大学体育連合 (2021) 「2019年度大学・短期大学保健体育教育実態調査報告書」『大学体育



- 教育実態報告書』[https://daitairen.or.jp/dtr2020/wp-content/uploads/2021/07/2019\\_HealthAndPhysicalEducation\\_SurveyReport.pdf](https://daitairen.or.jp/dtr2020/wp-content/uploads/2021/07/2019_HealthAndPhysicalEducation_SurveyReport.pdf) (2021年12月9日閲覧)
- 3) 扇谷尚 (1990) 「大学体育への提言」『大学体育』17(2), 18-27頁.
- 4) 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」『体育研究所紀要 (慶應義塾大学体育研究所)』52(1), 11-20頁.
- 5) 田井健太郎, 熊谷賢哉, 宮良俊行, 金相勲, 宮原恵子, 谷木龍男, 水野哲也 (2012) 「大学における野外実習の効果について: 高等教育における身体教育あるいはフィットネス教育の基礎として」『長崎国際大学論叢』12, 15-23頁.
- 6) 田井健太郎, 熊谷賢哉, 宮良俊行, 金相勲, 元嶋菜美香, 谷木龍男, 水野哲也 (2014) 「大学における野外実習の効果について(2)—キャンプ実習, マリンスポーツ実習, スキー・スノーボード実習を対象として—」『長崎国際大学論叢』14, 1-11頁.
- 7) McNair D. M., Lorr M., Droppelman L. F. (1992) *Revised Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.
- 8) 横山和仁, 荒記俊一 (1994) 『日本語版 POMS 手引き』金子書房.
- 9) Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R.E., Vagg P. R., Jacobs G. A. (1983) *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
- 10) 肥田野直, 福原真知子, 岩脇三良, 曾我洋子, Spielberger C. D. (2000) 『新版 STAI マニュアル』株式会社実務教育出版
- 11) Goldstein A. P., Sprafkin R. P., Gershaw N. J., Klein P. (1980) *Skill Streaming the adolescent: A Structured Learning Approach to Teaching Prosocial Skills*. Champaign, Ill: Research Press.
- 12) 菊池章夫 (1988) 『思いやりを科学する』川島書店.
- 13) 菊池章夫編著 (2007) 『社会的スキルを測る: KiSS-18 ハンドブック』川島書店.
- 14) 菊池章夫と長濱加那子 (2008) 「KiSS-18 の妥当性についての一資料」『尚絅学院大学紀要』56, 261-264.
- 15) 杉浦春雄, 杉浦浩子, 植屋摩紀, 植屋悦男 (2009) 「大学生における野外活動体験の気分改善効果」『日本健康医学雑誌』17(4), 10-15頁.
- 16) 平野雅巳, 瀬浦崇博, 鶴原香代子, 高木祐介, 瀬尾賢一郎 (2018) 「過去の野外活動経験が大学生の組織キャンプにおける感情の変化に及ぼす影響」『健康医療科学研究』8, 5-12頁.
- 17) 横山和仁 (1990) 「POMS (感情プロフィール検査) 日本語版の作成と信頼性および妥当性の検討」『日本公衆衛生雑誌』37(1), 913-918頁.
- 18) 袁内豊 (2009) 「運動に対する主観的評価と感情変化の関係」『大学体育学』6, 13-22頁.
- 19) 武田徹, 猪俣公宏, 小山哲 (1981) 「陸上競技者の競技事態における不安について」『スポーツ心理学研究』8(1), 65-67頁.
- 20) 中島宣行, 川合武司, 久保玄次, 久保田洋一, 竹内敏康, 浜野光之, 松元秀雄, 高橋宏文 (1997) 「チームスポーツにおける競技前後の状態不安とパフォーマンスとの関係について」『順天堂大学スポーツ健康科学研究』1, 26-35頁.
- 21) 池畑亜由美, 鈴木大地, 廣瀬伸良, 川合武司, 長谷川望 (2002) 「海浜実習における状態不安に関する研究」『順天堂大学スポーツ健康科学研究』6, 39-48頁.
- 22) 小野隆, 植屋摩紀, 西牧正行, 高瀬友美子, 杉浦春雄, 石田直章, 植屋悦男, 大貫稔 (2004) 「福祉教育キャンプ実習前後における状態不安 (STAI) の変化—浦和大学短期大学部福祉科のキャンプ実習より—」『総合福祉 (浦和大学総合福祉学部)』1, 77-81頁.
- 23) 水野哲也, 谷木龍男, 徳永伸一, 高岡英氣, 林久仁則, 今野和志 (2016) 「東京医科歯科大学学生のフィットネスに関する研究—社会的スキル (KiSS-18) 得点に着目して—」『東京医科歯科大学教養学部研究紀要』46, 73-81頁.
- 24) 内田千代子 (2014) 「近年の動向と現状: 疫学的見地 (特集 大学生とメンタルヘルス: 保健管理センターのチャレンジ)」『精神医学』56(5), 375-384頁.
- 25) 高柳茂美, 杉山佳生, 松下智子, 福盛英明, 眞崎義憲, 一宮厚, 林直享, 淵田吉男, 熊谷秋三 (2017) 「大学生のメンタルヘルスの実態とその関連要因に関する疫学研究—九州大学 EQUISITE Study—」『更生の指標』64(2), 14-22頁.
- 26) 山西哲郎, 松本博 (2006) 「POMS からみたランニングによる感情・気分の変化と運動強度の関係—競技者と一般学生について—」『群馬大学教育学部紀要』41, 99-110頁.

- 27) 東山昌央, 大石示朗, 浜田建司, 本田宗洋 (2009) 「キャンプ活動中の身体活動量」『東京女子体育大学・東京女子体育短期大学紀要』44, 11-23頁.
- 28) 中村真理子, 田中繁宏, 四元美帆, 日連淳司, 野老稔 (2005) 「スキー実習中の身体活動が脈波伝搬速度に及ぼす影響」『武庫川女子大学紀要』53, 13-17頁.
- 29) Calfas K. J. and Taylor W. C. (1994) Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescents. *Pediatric Exercise Science* 6, PP. 406-423.
- 30) Morgan W. P. (1985) *Selected Psychological Factors Limiting Performance -A Mental Health Model*, In: Clarke D. H. and Eckert H. M.: *Limits of Human Performance*. Champaign, Ill: Human Kinetics, PP.70-80.
- 31) 横山和仁 (2005) 『POMS 短縮版手引と事例解説』金子書房.
- 32) 杉山佳生 (2005) 「スポーツによるライフスキルとソーシャルスキル」『体育の科学』55(2), 92-96頁.
- 33) 相川充, 藤田正美 (2005) 「成人用ソーシャルスキル自己評価尺度の構成」『東京学芸大学紀要(1部門)』56, 87-93頁.
- 34) 一宮厚, 馬場園明, 福盛英明, 峰松修 (2003) 「大学新入生の精神状態の変化—最近14年間の質問票による調査から—」『精神医学』45(9), 959-966頁.
- 35) 磯貝浩久 (2005) 「スキー実習が学生の自己効力感に及ぼす影響」『大学体育学』2, 25-36頁.
- 36) 市河勉, 三宅孝昭, 新戸信之 (2013) 「キャンプ体験が保育専攻学生の社会的スキルに及ぼす影響について」『松山東雲短期大学研究論集』43, 55-61頁.
- 37) 水野哲也, 谷木龍男, 林久仁則, 田井健太郎, 籠正樹 (2015) 「東京医科歯科大学学生のフィットネスに関する研究—野外運動実習(スノーキャンプ)の試行的導入—」『東京医科歯科大学教養学部研究紀要』45, 47-57頁.
- 38) 松本裕史, 中西匠, 西田順一, 柳敏晴 (2016) 「バディシステムを用いたスキー実習が女子大学生の社会的スキルに及ぼす影響: 問題解決因子およびコミュニケーション因子の変化に着目して」『健康運動科学』6(1), 23-29頁.
- 39) 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頁.
- 40) 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—」『体育研究所紀要(慶應義塾大学体育研究所)』54(1), 9-16頁.
- 41) 杉山佳生 (2008) 「スポーツ実践授業におけるコミュニケーションスキル向上の可能性」『大学体育学』5, 3-11頁.