

【実践研究】

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

松本 裕史¹⁾ 中西 匠¹⁾ 西田 順一²⁾ 柳 敏晴³⁾

The Effects of a Ski Training Program Employing “Buddy Systems” on the Social Skills of Women’s University Students: Focusing on Changes in the Problem Solving Skills and the Communication Skills

Hiroshi Matsumoto, Takumi Nakanishi, Junichi Nishida, Toshiharu Yanagi

Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of a ski training program, grounded in the “buddy system,” on the social skills of students at a women’s university. A group of twelve students, serving as the intervention group, participated in the ski training program using the buddy system, while another group of twelve students participated in program lacking the buddy system, as a control group. The measurement of social skills was conducted on the first and final days of the ski training program by using the social skills scale (KiSS-18). The researchers conducted 2 (group: intervention and control groups) × 2 (time: first and final days of the ski training program) repeated ANOVA tests, using scores from the KiSS-18. The results indicated that the group × time interaction was significant, with relation to “problem solving skills.” The score of intervention group was higher than that of the control group, in terms of problem solving skills, as measured on the final day of the programs. These findings suggested that a ski training program employing the buddy system may lead to enhancement of the social skills of women’s university students.

キーワード：社会的スキル, バディシステム, スキー実習, コミュニケーション

Key words : social skills, buddy system, ski training program, communication

I. はじめに

近年、大学における休学者および退学者が増加していること¹⁾や大学生の死因として自殺が最も多いこと²⁾など大学生のメンタルヘルスに関する問題への対処は重要性を増している。一宮ほか³⁾は、大学新入生を対象とした14年間に及ぶ質問票調査から精神状態と対人コミュニケーション能力との関連を考察している。その調査結果では、1994年頃から、男女とも、対人緊張感、友人作りが不得手であるため

の孤独感、恒常的なイライラ感、および朝の疲労感を自覚する学生の割合が増加し、1996年以降は、それ以前に比べて1.5~2.2倍に増加した状態で推移していた。その背景として、人とつきあう気持ちがあっても人とうまく話せず友人が少ない若者が増えていることと関連があると考察している。このような状況から、不登校や自殺などの非社会的行動に結びつく前に、予防として大学生のコミュニケーション能力を向上させる取り組みが求められている。

このような大学生のコミュニケーション能力の低

1) 武庫川女子大学 健康・スポーツ科学部
健康・スポーツ科学科

Mukogawa Women’s University, Department of Health and Sports Sciences, School of Health and Sports Sciences, 6-46, Ikebiraki-cho, Nishinomiya, Hyogo, 663-8558 Japan

2) 群馬大学 教育学部

Gunma University

3) 神戸常盤大学 教育イノベーション機構

Kobe Tokiwa University

下やこどもの社会性の未発達ももたらす問題を受けて、教育全体の中で社会的スキルの獲得を重視する流れが生み出されてきた。社会的スキルとは、“他者との関係や相互作用を巧みに行うために、練習して身につけた技能”と定義される⁴⁾。具体的には、相手の思いを受け入れ人の話を聞くスキル、自分の思いを相手に伝え自分を主張するスキル、自分と相手の思いがぶつかった場合にそれを解決するための対人葛藤に対処するスキルなどを含む⁵⁾。

この社会的スキル獲得の方略として近年注目されているのが、体育授業やスポーツである。Danish et al.⁶⁾は、体育・スポーツという運動学習の場において、コミュニケーションスキルを包含する社会的スキルやライフスキル^{註)}は効率的に身につけられると述べている。その中でも、野外教育は、その特徴である「直接体験 (first hand experience)」「活動をなしつつ学ぶ (learning by doing)」を体験し、有効な社会的スキル獲得の機会となるといわれている。最近、大学体育では体験学習や野外教育の重要性が強調されるようになり、スキー、キャンプ、マリンスポーツなどの実習が広く実施されるようになってきた⁷⁾。その中でもスキー実習は参加者同士がスキー技術の向上という共通目標を達成する過程において、野外教育の特徴である「直接体験」「活動をなしつつ学ぶ」を体験し、有効な社会的スキル獲得の機会となる可能性がある。

一方、杉山⁸⁾は、体育・スポーツの研究者の中では、単に体育、スポーツを行うだけでは、コミュニケーション能力を包含する社会的スキルやライフスキルを獲得できると認識されておらず、日常でも役立つスキルとするためには、適切な環境設定や関わり、指導が必要であると指摘している。つまり、スキー実習においても、参加者の社会的スキルの獲得に配慮した適切な環境設定を行うことが、有効な社会的スキル獲得には必要と考えられる。

松本・中西^{9),10)}は、スキー実習での社会的スキル獲得に向けた方略として、スキー指導にバディシステムを取り入れ、その環境設定の効果を検証している。バディシステムとは、二人一組をつくり、互いに相手の安全を確かめさせる方法である¹¹⁾。事故防止のみならず、学習効果を高めるための手段としても効果的であるといわれており、水泳の安全指導において広く用いられている¹¹⁾。近年、バディシス

テムは安全管理としてだけでなく、禁煙支援や体育授業における人間関係促進の方略として活用されている^{12),13)}。スキー指導におけるバディシステムは、参加者が二人一組となって、お互いの滑りを積極的に褒め合うことや、気づいたところをアドバイスし合うことを実践していく。また、単に指導者による一方向の指導だけではなく、指導者がバディ同士で滑る時間を設け、それをふまえてお互いアドバイスを行う時間が設定される。ここでは、組になったパートナーをお互いバディと呼ぶ。スキーは、主にリフトを使用して移動するため、リフト乗車時に会話やアドバイスを行う時間が多くある。バディ同士は原則として一緒にリフトへ乗ることが義務付けられている。

松本・中西^{9),10)}の量的研究や中西・松本¹⁴⁾の質的研究から、このバディシステムを用いたスキー実習が参加者の社会的スキルの獲得に望ましい影響を及ぼすことが示唆されている。しかしながら、これらの研究では、調査担当者がスキー指導者として関与しており、同様の効果が他の指導者でも得られるかは明らかになっていない。

そこで、本研究は、女子学生を対象に、現地スキー教師によるスキー指導のスタイルを参加者同士のコミュニケーションを必要とする環境設定であるバディシステムで実施し、スキー実習が社会的スキルに及ぼす影響を検討した。

Ⅱ. 方法

1. 調査対象

近畿圏の私立大学が実施したスキー実習に参加した女子学生136名のうち、スキー・スノーボードの経験がない初心者24名（以下、初心者班とする）を対象にした。スキー・スノーボードの経験がない者を対象とした理由は、技術レベルによる研究結果への影響を可能な限り除去するためであった。研究対象となった実習は長野県志賀高原高天ヶ原スキー場で実施された。実習に参加した全学生は、スキー技術レベルに応じて上級班から初心者班へ班分けされた。実習中の昼食は、各班で一緒に食べることが義務付けられた。朝食および夕食は、宿泊した部屋のメンバーと食べることが義務付けられた。なお、学生が宿泊する部屋は、大学のクラスによって事前に割り振られた。実習期間は、2010年2月21日から27

先に行って」, ②尋ねる:「どのように動かしているの?」「どこに気をつけているの?」, ③確認する:「出来ていた?」「それはこういうこと?」「さっきと比べてどう?」, ④ほめる:「前の一本より良くなった(言語的説得)」「あのと同じぐらいまい(代理的経験)」であった。なお, 介入群の介入内容は, 班を担当する2名のスキー教師と調査を担当する大学教員で事前に打ち合わせを行い, 介入群となる2班は同様の内容を行った。バディシステムの内容は, ①各講習で異なる参加者とバディにさせる, ②講習中は, バディでリフトに乗ることにし, リフト乗車中にお互いの滑りにアドバイスをを行うよう推奨する, ③リフト乗降以外の講習中にも, お互いがアドバイスする時間を設定する, であった。また, バディとのアドバイスのやり取りに関する内容を記述するカードを介入群へ配布し, 各講習終了後に各自で記入し, ふりかえりを行った。ふりかえりに使用したカードは, B6の情報カードを使用して作成されており, 表面にはバディシステムの講習内容をまとめたもの(図1)を, 裏面にはアドバイスのやりとりの内容を記入できるようにした。なお, バディシステムを導入した講習は, 3日目の講習Ⅲから5日目の講習Ⅶまでであった。

5. コミュニケーション促進ツールの使用

参加者同士のコミュニケーションを必要とする環境設定であるバディシステムに利用するコミュニケーション促進ツールとして, バディカードを使用した(図2)。バディカードは, バディ1組に1つ渡すことでお互いの関わり合いを促進することを目的とした。カードの枚数は, 9枚で構成されており, リフト乗降時でも安全に取り出せるように, 落下防止用のストラップでまとめられている。参加者

ゼッケン番号	番
<u>コミュニケーションのコツ</u>	
気がついたことをどんどん言ってあげよう! 支離滅裂でも構わない!	
①お願い:「この部分見ている?」「次は先に行って」	
②尋ねる:「どのように動かしているの?」「どこに気をつけているの?」	
③確認する:「できてた?」「それはこういうこと?」「さっきと比べてどう?」	
④ほめる:「前の一本より良くなった」「あのと同じぐらいまい」	

図1. ふりかえりカードの表面に記した内容



図2. コミュニケーションを促進するためのバディカード

には, 実習中, バディのどちらか一方が携帯するように指示した。指導者は, リフトに乗る前に参照してほしいカード番号とチェックしてほしい点を参加者に伝えた。参加者はバディ同士でそのカードの図を見ながら, お互いの滑りをチェックし, アドバイスを行った。カードの内容は, 愛知大学名古屋体育研究室¹⁷⁾が作成した書籍を参考にスキー技術の要素を図解したものである(図3)。



図3. バディカードの内容

6. 統計処理

介入群と非介入群との等質性をみるため, 実習前のKiSS-18の各因子得点について対応のないt検定を用いて統計処理を行った。バディシステムを用いたスキー実習の効果を検討するため, KiSS-18の各因子を従属変数として, 群(介入群, 非介入群)×時間(実習前, 実習後)の繰り返しのある2要因の分散分析(2×2 repeated ANOVA)を実施した。以上の統計処理には, IBM SPSS Statistics 21を使用し, 統計学的有意水準は5%未満とした。

Ⅲ. 結果

介入群12名（平均年齢 19.7±1.6歳）、非介入群12名（平均年齢 19.4±0.8歳）を分析の対象とした。介入群と非介入群との実習前の社会的スキル得点を比較するために、KiSS-18の各因子で対応のないt検定を行った。その結果、実習前の介入群と非介入群との間で、「トラブルの処理」因子に有意差が認められた ($t(1,22) = 2.88, p < 0.05$)。したがって、群間における「トラブル処理」因子の等質性が担保されていないと判断し、以後の分析から除いた。

バディシステムを用いたスキー実習とスキー実習参加による社会的スキルの変化との関連を検討するため、繰り返しのある2要因の分散分析により分析を行った。KiSS-18の各因子（問題解決およびコミュニケーション）の得点の変化を示したものが表2である。「問題解決」因子で群×時間の交互作用が認められた ($F(1,22) = 5.08, p < 0.05$)。「コミュニケーション」因子で群×時間の交互作用は認められなかった ($F(1,22) = 1.60, n.s.$)。時間の主効果に関しては、「問題解決」因子 ($F(1,22) = 9.03, p < 0.01$) および「コミュニケーション」因子 ($F(1,22) = 12.57, p < 0.01$) でともに認められた。

Ⅳ. 考察

大学生のメンタルヘルス対策に有効な予防・教育方法の開発に向けて、野外教育のひとつであるスキー実習を活用した介入方法を検討することは意義がある。本研究では、女子学生を対象に、指導者によるスキー指導のスタイルを参加者同士のコミュニケーションを必要とする環境設定であるバディシ

テムを用いて、スキー実習が社会的スキルに及ぼす影響を検討した。その結果、バディシステムを用いた介入群は、非介入群と比較して、KiSS-18の「問題解決」因子得点の実習参加前後での有意な増加が認められた。すなわち、バディシステムを用いたスキー実習が女子学生の社会的スキルを向上させる可能性が示唆された。

本研究において興味深いと思われる点は、「問題解決」因子に群×時間の交互作用が認められたことである。「問題解決」因子は、積極的に相手に関わっていくスキルともいえる。たとえば、「他人と話していて、あまり会話が途切れないほうですか」「他人を助けることを、上手にやれますか」「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」など積極的な会話や援助および援助要請のスキルである。スキー実習におけるバディシステムでは、スキー技術の上達というお互いの目標達成のために、バディ同士でうまく褒め合ったり、アドバイスし合ったりすることを参加者に求めた。そのような環境設定において、お互い繰り返し積極的に関わらう中で、どのように相手を援助し、またどのように援助を求めるかというスキルを学習したと考えられる。

一方、「コミュニケーション」因子に群×時間の交互作用が認められなかった。得点の推移を見ても、実習後の得点は介入群が非介入群を上回っており、「問題解決」因子と同様の傾向は見られるものの、そこに統計的な有意差は認められなかった。「コミュニケーション」因子は、「知らない人でも、すぐ会話が始められますか」「他人が話しているところに、気軽に参加できますか」といった質問

表2. 介入および非介入群における実習前後の社会的スキル得点（平均値と標準偏差）と2要因分散分析の結果

社会的スキル	実習前	実習後	ANOVA		
			群	時間	群×時間
			$F_{1,22}$	$F_{1,22}$	$F_{1,22}$
問題解決					
介入群	19.8 (3.7)	21.6 (2.5)	2.07	9.03**	5.08*
非介入群	19.1 (2.1)	19.3 (2.2)			
コミュニケーション					
介入群	15.6 (2.7)	17.2 (2.9)	0.01	12.57**	1.60
非介入群	16.1 (2.7)	16.8 (2.8)			

* $p < .05$, ** $p < .01$

項目で構成されており、言語的および非言語的コミュニケーションスキルと考えられる。介入および非介入群に関わらず、5日間のスキー指導はすべて同じ班員で実施された。その中で、参加者同士の会話量は、どの班においても日を増すごとに活性化したと推察される。したがって、バディシステム導入の有無に関わらず、スキー実習の班員の固定は、コミュニケーションスキル獲得の機会になっている可能性がある。また、スキー実習は、ゲレンデ講習だけではなく、宿舎での共同生活も重要な実習要素である。共同生活によるコミュニケーションスキルへの影響も否定できない。スキー実習におけるコミュニケーションスキルへ影響を及ぼす要因の特定と影響力の比較は今後の検討課題といえる。

本研究では、バディシステムを用いた大学スキー実習が社会的スキルの向上に部分的に有益である可能性を示唆した。メンタルヘルス対策として本研究の成果の活用を考えた場合、「問題解決」因子に含まれる援助要請行動スキルの獲得は重要な視点といえる。援助要請行動とは、「自力だけでは解決できない問題に直面した個人が、問題を解決しようと他者に援助を求めること」と定義される¹⁸⁾。日常生活における様々な問題に対処する際に、援助要請行動を適切に実行できるか否かはストレスマネジメントの観点からも重要である。バディシステムを用いたスキー実習が、他者に援助を要請するスキルや他者を上手に援助するスキルを学ぶ社会的スキル教育の機会であることを確認するために、今後は質問紙法と行動観察を併せた多面的検討が求められる。

ところで、スキー実習は大学生のみならず、中高校生の学校活動としても広く用いられている。近年、学校現場（小学校、中学校、高校）における心理教育に注目が集まっている¹⁹⁾。今後、実践的研究として多くの教育現場でバディシステムを用いたスキー実習が活用され、社会的スキル教育としての有効性を確認するエビデンスの蓄積が期待される。

最後に、本研究の限界を述べる。まず、本研究の対象者は、女子学生のみであり、結果の一般化に限界がある。今後は、男子学生においても同様の実践研究を実施し、検証することが望まれる。また、男女学生が混在するグループでの検証も必要である。次に、本研究では実習に参加していない群（対照群）の設定をしていないため、実習参加群と対照群との

比較ができず、実習におけるゲレンデ講習以外の要因を統制できていない。宿舎での共同生活やスキーテスト、スキーツアーが参加者の社会的スキルに及ぼす影響は否定できず、今後対照群を追加して検討を行うことが必要である。同様に、本研究では調査対象者の友人関係に関する調査を行っていない。実習参加以前の友人関係を考慮した群分けの実施も今後の検討課題といえる。続いて、本研究では、スキー経験による研究結果への影響をコントロールするため、調査対象者はスキー・スノーボードの未経験者に限定した。したがって、スキー・スノーボード経験が異なる参加者同士でバディシステムが機能するのか、つまりコミュニケーションが活性化するのか不明である。たとえば、スキー上級者から初心者へのアドバイスは容易であっても、初心者から上級者へのアドバイスは難しいことが想像できる。スキー・スノーボード未経験者以外の対象者においても検証が必要である。最後に、本研究では、スキー実習で学んだスキルがその後どれくらい般化したかについて検証していない。安達¹⁹⁾は、スキルの向上について考える場合、学んだスキルが実際の対人状況の中でどれくらい般化するかという点は重要であると述べている。今後は、実習後に一定の期間を空けて参加者の社会的スキルを再測定し、検証することが望まれる。

注

杉山²⁰⁾によると、ライフスキルは、「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」などと定義されており、そこには、問題解決や思考に関わるスキル、コミュニケーションや対人関係に関わるスキル、自己理解や他者理解に関わるスキル、情動やストレスに対処するスキルなどが含まれると述べている。このようなスキルの内容から、ライフスキルとソーシャルスキル（社会的スキル）は、非常に似かよった概念であるということが出来る²⁰⁾。

謝辞

本研究は、文部科学省科学研究費補助金（課題番号22300211）の助成を受けたものである。

（受付日：平成27年10月13日）

（受理日：平成28年3月22日）

引用文献

1. 内田千代子. 国立大学の休・退学, 留年学生および死亡に関する調査—精神科医から見たサポートの必要性—. 国立大学マネジメント, 2, 27-32, 2006.
2. 内田千代子. 大学生の自殺の特徴と対応. 学術の動向, 3, 26-33, 2008.
3. 一宮厚, 馬場園明, 福盛英明, 峰松修. 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の結果から—. 精神医学, 45, 959-966, 2003.
4. 相川充. 人づきあいの技術—社会的スキルの心理学—. サイエンス社, 東京, 2000.
5. 内田若希, 橋本公雄. 大学生のメンタルヘルスの改善・増強に有効な理論モデルの検討. 健康心理学研究, 26, 83-94, 2013.
6. Danish HS, Forneris T, & Wallace I. Sport-based life skills programming in the schools. Journal of Applied School Psychology, 21, 41-62, 2005.
7. 磯貝浩久. 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, 25-35, 2005.
8. 杉山佳生. 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, 2008.
9. 松本裕史, 中西匠. バディシステムを用いたスキー実習が女子大学生のコミュニケーションスキルに及ぼす影響に関する予備的検討, 平成19~21年度科学研究費・基盤 (B) 野外教育によるコミュニケーションスキル獲得と汎化—エビデンスに基づいた実践のための基礎的研究—研究成果中間報告書Ⅱ, 57-61, 2009.
10. 松本裕史, 中西匠. バディシステムを用いたスキー実習に用いるコミュニケーション促進ツールの検討, 平成22~24年度科学研究費・基盤 (B) 野外教育によるコミュニケーションスキルの獲得—プログラム開発と因果モデルの構築—研究成果中間報告書, 56-61, 2011.
11. 文部科学省. 水泳指導の手引 (三訂版). http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1348589.htm
12. May S, West R, Hajek P, et al. Randomized controlled trial of a social support ('buddy') intervention for smoking cessation. Patient Education and Counseling, 64, 235-241, 2006.
13. 橋本公雄, 西田順一, 内田若希. バディ・システムと行動変容技法を用いた人間関係の醸成を促す体育実技授業の試み. 熊本学園大学論集「総合科学」, 19, 169-188, 2013.
14. 中西匠, 松本裕史. 大学スキー実習における学習者間の教え合いの活性化—バディシステムの導入とリフトでの学習カードの活用—. 健康運動科学, Vol. 2 (1), 45-53, 2011.
15. 菊池章夫. 社会的スキルを測る: KiSS-18ハンドブック. 川島書店, 東京, 2007.
16. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215, 1977.
17. 愛知大学名古屋体育研究室. ヘルスエクササイズの理論と実際. 学術図書出版社, 東京, 2006.
18. 坂本真士, 佐藤健二. はじめての臨床社会心理学—自己と対人関係から読み解く臨床心理学—. 有斐閣, 東京, 2004.
19. 安達知郎. 子どもを対象としたソーシャルスキル尺度の日本における現状と課題—ソーシャルスキル教育への適用という視点から—. 教育心理学研究, 61, 79-94, 2013.
20. 杉山佳生. ソーシャルスキル—他者と関わる技術“よくわかるスポーツ心理学” (中込四郎, 伊藤豊彦, 山本裕二編), p106-107, ミネルヴァ書房, 京都, 2012.