

剣道を教材とした大学の体育授業による受講者の 社会的スキルおよび共感性の変化について

川上 有光・武井 幸二・岸本 卓也
阿部 剣征・菅野慎太郎・川井 良介

キーワード：体育実習，KiSS-18，MES

1. 緒言

少子高齢化が進行している日本においては，18歳人口の減少にともなって大学全入時代が到来している（鵜飼，2019）。大学入学年度に新入生が受講する授業は「初年次教育（First-Year Experiences）」と呼ばれ，この教育を充実させることは，学生の高校から大学への移行を円滑に促進し，学生一人ひとりを学問的・社会的「成功」へと導く（川嶋，2005）ことにつながるため，大学における重要課題として広く認知されている（木内・橋本，2012）。また，初年次教育は多様な学習水準や意識を持つ新入生に対して，必要最低限の知識や見識，基礎技能を修得させると同時に，大学教養としての学問の本質や面白さを伝えるための素養を築く教育である。具体的には人文系，社会系，理学系それぞれの学問領域に関わる一般的な教養教育や外国語教育，体育教育，コンピュータリテラシー教育などを指す。このような初年次教育の中でも，本研究は体育教育に焦点を当てて論を進める。

大学における体育授業（以下，一般体育）は，卒業もしくは資格取得に関わる科目の1つとしてカリキュラムの中に組み込まれていることが多い。1991年の大学設置基準の大綱化以降，一般体育は多くの大学で選択制となったが，一般体育において学生の健康づくりを行うことは，将来へ向けた国民全体の健康の底上げ（木内・橋本，2012）に大いに貢献することには言を俟たない。また，現代では環境の変化によるストレスやアイデンティティの確立，親からの自立といった大学入学に伴う思春期青年期の課題によってメンタル

ヘルス問題が生じたり、不適応を起こす学生も少なくない（三宅・岡本，2015；西河・坂本，2005）。そのため、近年の日本における一般体育では、心理・社会的な側面における成長を重視する傾向（Kajita et al., 2019）にあり、上述のような諸問題を解決すべく、一般体育は体力の向上や健康の維持・増進といった保健体育科の目的を達成することに加え、対人場面で展開される社会的スキルやライフスキルなどの心理・社会的な側面の向上が期待できる。

筆者らが所属する国士舘大学世田谷キャンパスにおいては、「体育実習」と「スポーツ実習」の2種類の一般体育が通年科目として開講されている。前者の体育実習では、ピラティスやフィジカルコンディショニングのような種目に始まり、生理学的な知見に基づいたフィジカルトレーニングやヘルスケアトレーニング、各競技の統括団体が発行する段級位資格を取得できるように展開されている武道種目、卓球やバスケットボールなどの球技種目で構成された17種類の種目が68コマ開講されている。そして、筆者らは上記の種目の中でも剣道を教材とした授業を主に担当している。剣道は日本古来の身体運動文化である武道の1種目で、剣道が目指すべき姿、正しく修行するための方針（前阪，1991）として、「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」（全日本剣道連盟，2013）という理念が謳われている。2012年からは中学校の武道必修化により、全国各地の学校で教材として取り扱われている。剣道の特徴は、求道的・修養的な側面と競技的な側面の二面性を有していることに加え、至近距離で相手と対峙し、竹刀を介した相手との高速かつ複雑な攻防が醍醐味である。本研究においては、上述のような特徴を有する剣道を教材とした一般体育を受講することによって、①受講者の社会的スキルに変化が生じるのか、②受講者の共感性に変化が生じるのか、という2つのリサーチクエスチョンを立て、検証を行うこととした。

上段で触れた社会的スキルとは、Goldstein et al. (1986) によって、①初歩的なスキル、②高度なスキル、③感情処理のスキル、④攻撃に代わるスキル、⑤ストレスを処理するスキル、⑥計画のスキルに大別されており、「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）を指す。共感性とは、たとえ親しくない相手であっても具体的なスキルを適切に発揮するために必要（鈴木・木野，2015）な概念を指す。井芹（2016）によれば、共感性は異質な集団における多様性を理解する姿勢や、自律的・相互作用的な学びにつながる能力の1つとして重要な位置を占めていると述べている。社会的スキルは、学校体育やスポーツ活動の経験によって向上することが明らかとなっており（中澤・上野，2016；野口ら，2013；杉山，2005）、授業中の身体活動量を増加させたり、毎回の授

剣道を教材とした大学の体育授業による受講者の社会的スキルおよび共感性の変化について
業で異なる相手にペアやグループを組ませることで向上することが示唆されている（橋本，2012；高山，2016）。また，共感性については，至近距離で道具を介した攻防に魅力があるスポーツチャンバラ（以下，スポチャン）や，剣道と同様に武道種目である柔道を教材とした一般体育に取り組むことで，共感性が向上することが報告されている（川井ら，2023；2024；島ら，2020）。しかしながら，剣道やスポチャンのような格技系の種目を対象に上述の観点から検討を加えた研究は少なく，また，剣道と類似した運動様式であるスポチャンと言っても，武道種目とスポーツ種目として各種目が有する文化的な側面には大きな違いがあるため，検証が必要であると考えられる。さらに，一般体育における剣道の効果をより詳細に確認するため，「トレーニング授業」と「座学授業」を対照群として設定し，比較・検討を行う。ここでは，体育授業と座学授業の比較はもちろんのこと，同様の体育授業でも，対人的な駆け引きが行われる剣道と，個人の目的を達成するために行われるトレーニングによって，受講者の社会的スキルと共感性の変化に違いがみられるのかを中心に検討していく。

以上を踏まえ，本研究では剣道やトレーニングを教材とした一般体育が，受講者の社会的スキルおよび共感性にどのような変化を生じさせるかを明らかにすることを目的とした。そして，一般体育の効果や教材としての剣道の有用性について検討し，今後の大学における初年次教育の質保証・向上の一助となるような知見を得ることを目指した。

2. 方法

(1) 対象者

本研究では，剣道を教材とした一般体育の受講の有無によって，受講者の受講前後の社会的スキルと共感性の変化に違いがみられるのかを検討するため，混合計画（授業・時間）の2元配置分散分析を実施する。その際，必要なサンプルサイズを推定するために，本研究では水本・竹内（2011）を参考に，G Power Ver.3.1を用いて事前の検定力分析を行なった。分析の条件は，有意水準 0.05 (α)，検定力 0.8 ($1-\beta$)，効果量中程度 ($f > 0.25$)，グループ数を 3，水準数を 2，水準間の相関を 0.5，球面性の仮定を 1 に設定した。分析の結果，対象者間要因は計 120 名（1 群あたり 40 名），対象者内要因は計 36 名（1 群あたり 12 名），交互作用は計 42 名（1 群あたり 14 名）のサンプルサイズが必要となることが分かった。

この結果を参考に，2023 年度春学期に国士舘大学世田谷キャンパスで開講された体育

Table.1 体育実習（剣道）の授業概要

授業回	授業計画
1	ガイダンス ※1stアンケート実施 ・授業の進め方や成績評価に関する説明。 ・道場への入り方や本授業の流れ、概要について説明。
2	剣道の基本動作や所作について ・礼法（正座、座礼、立礼）について。 ・中段の構え方、竹刀の持ち方、足の構え方、姿勢や発声の仕方について。
3	剣道の基本動作や所作について ・竹刀や木刀の扱い方、振り方について。 ・道着や袴の着用法、たたみ方の説明。
4	剣道の基本動作や所作について ・足さばきの方法：前後左右への移動方法や送り足、歩み足、踏み込み足などの実施。 ・前後への正面素振りの実施。
5	剣道の基本動作や所作について ・間合（一足一刀の間合、遠間、近間）について理解する。 ・踏み込み動作を含めた空間打突の実施。
6	剣道の基本動作や所作について ・二人一組になり、これまでの基本動作、礼法から足さばき竹刀の振り方をお互いにチェックする。 ・道具（胴・垂）の着け方や片づけ方について理解する。
7	剣道の基本動作や所作について ・二人一組になり、打ち手と元立ちに別れて面打ちの実施。 ・道具（面・小手）の着け方や片づけ方について理解する。
8	木刀による基本技稽古法 1 ・木刀の扱い方（抜き方、納め方、握り方、構え方）について。 道具を着けての対人技能 1：大きく面をすり足・送り足で実施。
9	木刀による基本技稽古法 2 ・基本 1（一本打ちの技・面・小手・胴・突） 道具を着けての対人技能 2：大きく面・小さく面を踏み込み足で実施。
10	木刀による基本技稽古法 3 ・基本 2（二・三段の技）、基本 3（払い技） 道具を着けての対人技能 3：小手打ち・胴打ち
11	木刀による基本技稽古法 4 ・基本 4（引き技）、基本 5（抜き技） 道具を着けての対人技能 4：小手面・払い技
12	木刀による基本技稽古法 5 ・基本 6（すり上げ技）、基本 7（出ばな技） 道具を着けての対人技能 5：出ばな面・相面
13	木刀による基本技稽古法 6 ・基本 8（返し技）、基本 9（打ち落とし技） 道具を着けての対人技能 6：面返し胴
14	木刀による基本技稽古法 7 ・二人一組にて、1 から 9 本目までを実施（相手を変えながら繰り返し実施して完成度を高める）。 道具を着けての対人技能 7：一本打ちの技、二三段の技、返し技、出ばな技
15	まとめとテスト ※2ndアンケート実施 ・木刀による基本技稽古法 1 から 9 本目（掛かり手と元立ちの両方）。 ・面打ち、小手面打ち、面返し胴、相面を実施（掛かり手と元立ちの両方）。

剣道を教材とした大学の体育授業による受講者の社会的スキルおよび共感性の変化について

Table.2 体育実習（フィジカルトレーニング）の授業概要

授業回	授業計画
1	ガイダンス ※1stアンケート実施 ・授業の進め方や成績評価に関する説明。 ・本授業の流れや概要について説明。
2	安全講習の受講 ・トレーニングルームの使用方法，使用上のルールやマナー，安全への理解を深める。 ・トレーニングノートの作成。
3	アイスブレイク ・二人一組になり，身体計測や体力測定を行ない，測定値から個人目標を設定する。 ・各種トレーニングの実践。
4	ストレッチングの理論と実践 ・トレーニングの原則について理解する。 ・各種トレーニングの実践。
5	トレーニングと食事 ・トレーニング時や減量期の栄養摂取について理解する。 ・各種トレーニングの実践。
6	自重負荷トレーニングの理論と実践 ・自重負荷トレーニングの理論について理解する。 ・各種トレーニングの実践。
7	中間測定（身体計測と体力測定） ・マシントレーニングの利点や効果について理解する。 ・各種トレーニングの実践。
8	体幹トレーニングの理論と実践 ・体幹トレーニングの理論について理解する。 ・各種トレーニングの実践。
9	有酸素トレーニングの理論と実践 ・有酸素トレーニングの理論について理解する。 ・各種トレーニングの実践。
10	アイソメトリックトレーニングの理論と実践 ・アイソメトリックトレーニングの理論について理解する。 ・各種トレーニングの実践。
11	アイソトニックトレーニングの理論と実践 ・アイソトニックトレーニングの理論について理解する。 ・各種トレーニングの実践。
12	アジリティトレーニングの理論と実践 ・アジリティトレーニングの理論について理解する。 ・各種トレーニングの実践。
13	コーディネーショントレーニングの理論と実践 ・コーディネーショントレーニングの理論について理解する。 ・各種トレーニングの実践。
14	まとめのWebテストと振り返り（遠隔授業） ・オンライン学習支援システムを利用したオンデマンド型で実施。 ・Webテストで間違えた問題について，正答を確認する。
15	授業全体の振り返り（遠隔授業） ※2ndアンケート実施 ・オンライン学習支援システムを利用したオンデマンド型。 ・授業全体やWebテストの内容の振り返り。

川上 有光・武井 幸二・岸本 卓也・阿部 剣征・菅野慎太郎・川井 良介

Table.3 座学（上：会計学総論Ⅰ、下：日本経営史）の授業概要

授業回	授業計画
1	ガイダンス／会計と会計資格 ※1stアンケート実施
2	利害関係者と財務諸表
3	簿記・会計史（1）
4	簿記・会計史（2）
5	複式簿記と仕訳のルール
6	企業の通常取引
7	営業活動と金銭債権・金銭債務
8	営業活動とその他金銭債権・金銭債務
9	投資活動・財務活動と簿記のまとめ
10	企業の成績（1）
11	企業の成績（2）
12	企業の成績（3）
13	会計制度とは
14	連結財務諸表
15	現代の会計実務 ※2ndアンケート実施
授業回	授業計画
1	ガイダンス ※1stアンケート実施
2	鉄鋼業（1）：復興期の鉄鋼業
3	鉄鋼業（2）：川崎製鉄の革新
4	造船業（1）：造船王国日本の戦後発展過程
5	造船業（2）：出光丸の完成
6	流通業（1）：小売業の発展（百貨店、スーパー、コンビニ、流通革命）
7	流通業（2）：セブンイレブンの発展過程
8	コンピュータ産業（1）：国産メーカーとIBM（産業政策、新機種開発競争と互換機戦略）
9	コンピュータ産業（2）：コンピュータ産業と池田敏雄
10	自動車産業（1）：産業政策、トヨタ生産方式
11	自動車産業（2）：トヨタ自動車のクラウン開発
12	家電産業（1）：戦後復興と高度経済成長期の家電産業
13	家電産業（2）：安定成長期の家電産業
14	家電産業（3）：家電産業と松下幸之助
15	まとめ ※2ndアンケート実施

剣道を教材とした大学の体育授業による受講者の社会的スキルおよび共感性の変化について実習（剣道）（以下、剣道授業）を受講した学生のうち、質問紙の回答に不備がなかった78名（年齢： 18.35 ± 0.88 歳，男性：52名，女性：26名）を剣道群とした。また，同学期に開講された体育実習（フィジカルトレーニング）（以下，トレーニング授業）を受講した学生79名のうち、質問紙の回答に不備がなかった57名（年齢： 18.49 ± 0.98 歳，男性：53名，女性：4名）をトレーニング群とした。そして，同学期に対面形式で開講された座学（会計学総論Ⅰ，日本経営史）を受講した学生のうち、質問紙の回答に不備がなかった108名（年齢： 18.95 ± 1.42 歳，男性：70名，女性：38名）をコントロール群とした。なお，調査対象者には，各授業の第1回目で本研究の目的や内容に関する説明を口頭で行い，同意が得られた者のみ対象とした。

調査時期は，2023年度春学期（2023年4～9月）であった。各体育実習の授業内容（1回90分の授業を15回実施）はTable.1・2の通りである。また，各座学の授業内容はTable.3の通りである。本研究では各種目を教材とした授業を受講することで，受講者の社会的スキルと共感性がどのように変化するかを縦断的に比較・検討することを目的としたため，授業の第1回目（以下，1st），第15回目（以下，2nd）の2時点で調査を実施した。なお，本研究は人を対象とした研究に関する国士舘大学倫理委員会の承認の下に実施した（承認番号：R4-14）。

(2) 調査内容

①社会的スキル

本研究において受講者の社会的スキルを評価する尺度として用いた尺度は，菊池（1988）が作成した社会的スキル測定尺度（Kikuchi's Scale of Social Skills: 18 items：以下，KiSS-18）である。質問内容は，Table.4の通りである。KiSS-18は，「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」の6因子18項目から構成されている。回答はいずれも「いつもそうでない（1点）」，「たいていそうでない（2点）」，「どちらともいえない（3点）」，「たいていそうだ（4点）」，「いつもそうだ（5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。

②共感性

本研究において受講者の共感性を評価する尺度として用いた尺度は，鈴木・木野（2008）が作成した多次元共感性尺度（Multi-dimensional Empathy Scale：以下，MES）である。

Table.4 社会的スキル測定尺度 (KiSS-18) の質問項目

因子	質問内容
初歩的なスキル	他人と話していて、あまり会話が途切れないほうですか。
	知らない人とでも、すぐに会話が始められますか。
	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	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。
	他人が話しているところに、気軽に参加できますか。
	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	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。
	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。
	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	他人を助けることを、上手にやれますか。
	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。
	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	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。
	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。
	まわりの人たちが自分とは違った考えをもっている、うまくやっていけますか。
計画のスキル	仕事をするときに、何をどうやらうかが決められますか。
	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。
	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。

MES の質問内容は、Table.5 の通りである。MES は、「被影響性」、「他者指向的反応」、「想像性」、「視点取得」、「自己指向的反応」の 5 因子 24 項目で構成されている。回答はいずれも「全く当てはまらない (1 点)」、「たいてい当てはまらない (2 点)」、「どちらともいえない (3 点)」、「たいてい当てはまる (4 点)」、「とても当てはまる (5 点)」の 5 件法で求め、逆転項目については、6 から回答された点数を引いた数値を算出し点数化した。そして、各因子を構成する項目の合計を下位尺度得点とした。

(3) データ分析および統計処理

KiSS-18 は各下位尺度得点と合計得点の平均値と標準偏差を算出し、MES は各下位尺度得点の平均点と標準偏差を算出した。そして、質問紙を回答した時点 (1st, 2nd) を対象者内要因、実施授業群 (剣道群, トレーニング群, 座学群) を対象者間要因とする混合計画の 2 元配置分散分析を行った。分散分析において有意な交互作用が認められた場合には、Bonferroni 法による単純主効果検定を行った。その後、単純主効果が認められた場合には、下位検定として多重比較検定を行った。有意な主効果が認められた場合には、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を算出した。効果量の目安として Cohen (1988) や水本・竹内 (2008)

剣道を教材とした大学の体育授業による受講者の社会的スキルおよび共感性の変化について

Table.5 多次元共感性尺度（MES）の質問項目

因子	質問内容
第1因子 被影響性	<p>物事を、まわりの人の影響を受けずに自分一人で決めるのが苦手だ。</p> <p>まわりの人がそうだといえ、自分もそうだと思えてくる。</p> <p>自分の感情はまわりの人の影響を受けやすい。</p> <p>* 自分の信念や意見は、友人の意見によって左右されることはない。</p> <p>* 他人の感情に流されてしまうことはない。</p>
第2因子 他者指向的反応	<p>* 悩んでいる友達がいる、その悩みを分かち合うことができない。</p> <p>まわりに困っている人がいると、その人の問題が早く解決するといいなあと思う。</p> <p>悲しんでいる人を見ると、なぐさめてあげたくなる。</p> <p>* 他人が失敗しても同情することはない。</p> <p>人が頑張っているのを見たり聞いたりすると、自分には関係なくても応援したくなる。</p>
第3因子 想像性	<p>空想することが好きだ。</p> <p>面白い物語や小説を読んだ際には、話の中の出来事がもしも自分に起きたらと想像する。</p> <p>感動的な映画を見た後は、その気分いつまでも浸ってしまう。</p> <p>自分に起こることについて、繰り返し、夢見たり想像したりする。</p> <p>* 小説の中の出来事が、自分のことのように感じることはない。</p>
第4因子 視点取得	<p>常に人の立場に立って、相手を理解するようにしている。</p> <p>自分と違う考え方の人と話しているとき、その人がどうしてそのように考えているのかを分かろうとする。</p> <p>* 相手を批判するときは、相手の立場を考えることができない。</p> <p>人と対立しても、相手の立場に立つ努力をする。</p> <p>人の話を聞くときは、その人が何を言いたいのかを考えながら話を聞く。</p>
第5因子 自己指向的反応	<p>他人の成功を素直に喜べないことがある。</p> <p>他人の失敗する姿を見ると、自分はそうなりたくないと思う。</p> <p>苦しい立場に追い込まれた人を見ると、それが自分の身に起こったことでなくてよかったと心の中で思う。</p> <p>他人の成功を見聞きしているうちに、焦りを感じるが多い。</p>

* は逆転項目

を参考に、主効果と交互作用については $\eta^2 = 0.01$ 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。多重比較検定については、対象者内要因の場合は Glass's Δ を用いて $\Delta = 0.20$ を効果量小、 $\Delta = 0.50$ を効果量中、 $\Delta = 0.80$ を効果量大、対象者間要因の場合は Cohen's d を用いて $d = 0.20$ を効果量小、 $d = 0.50$ を効果量中、 $d = 0.80$ を効果量大とした。なお、統計処理は SPSS ver. 29.0（SPSS Inc. Chicago, IL）で実施し、有意水準は 5 % 未満とした。

3. 結果

(1) 社会的スキル

Table.6 に、社会的スキル（KiSS-18）の各下位尺度得点と合計得点の平均値と標準偏差

Table.6 KISS-18の2元配置分散分析の結果

	刺激群 (n=78)				座字群 (n=108)				多量比較検定				η^2 (効果量)	
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	F値	時間	投票	交互作用	時間	投票
初歩的なスキル	9.73 (2.88)	11.47 (2.93)	10.23 (2.52)	11.44 (2.34)	10.42 (2.54)	10.65 (2.53)	45.61***	0.31	9.68***	刺激：pre<post (p<.001, Δ =0.61) トレーニング：pre<post (p<.001, Δ =0.48)	0.04	0.00	0.04	0.02
高度なスキル	10.59 (1.99)	11.92 (2.35)	10.84 (2.12)	11.54 (2.10)	10.79 (1.80)	10.94 (1.98)	29.49***	1.32	7.82***	post：座学<刺激 (p=.006, Δ =0.44) 刺激：pre<post (p<.001, Δ =0.67) トレーニング：pre<post (p=.009, Δ =0.33)	0.03	0.01	0.02	0.02
感情処理のスキル	10.08 (1.89)	11.74 (2.19)	10.54 (2.26)	11.35 (2.24)	10.50 (1.94)	10.60 (2.16)	36.52***	1.30	12.11***	post：座学<刺激 (p=.002, Δ =0.52) 刺激：pre<post (p<.001, Δ =0.88) トレーニング：pre<post (p=.006, Δ =0.36)	0.04	0.01	0.02	0.02
攻撃に代わるスキル	10.23 (1.99)	11.53 (2.36)	10.51 (2.32)	11.26 (2.26)	10.62 (1.81)	10.58 (2.28)	24.61***	0.65	9.96***	post：座学<刺激 (p=.019, Δ =0.41) 刺激：pre<post (p<.001, Δ =0.65) トレーニング：pre<post (p=.006, Δ =0.32)	0.02	0.00	0.02	0.02
ストレスを 処理するスキル	10.68 (2.07)	11.94 (2.28)	10.70 (2.20)	11.54 (2.09)	10.62 (1.81)	10.77 (2.08)	32.94***	2.75	7.49***	post：座学<刺激 (p<.001, Δ =0.54) 刺激：pre<post (p<.001, Δ =0.61) トレーニング：pre<post (p=.001, Δ =0.39)	0.03	0.02	0.01	0.01
計画のスキル	10.59 (2.08)	12.06 (2.07)	10.65 (2.46)	11.07 (2.54)	10.63 (1.95)	10.86 (2.14)	20.81***	2.40	6.81**	post：座学<刺激 (p<.001, Δ =0.57) トレーニング<刺激 (p=.032, Δ =0.09) 刺激：pre<post (p<.001, Δ =0.71)	0.02	0.01	0.02	0.02
合計得点	61.90 (9.86)	70.67 (12.47)	63.47 (11.43)	68.21 (11.72)	63.57 (9.05)	64.40 (11.06)	56.29***	1.45	15.61***	post：座学<刺激 (p=.001, Δ =0.54) 刺激：pre<post (p<.001, Δ =0.89) トレーニング：pre<post (p<.001, Δ =0.42)	0.04	0.01	0.02	0.02

上段：平均値
(下段)：標準偏差

**：p<.05

***：p<.001

Table.7 MESの2元配置分散分析の結果

	刺激群 (n=78)				座字群 (n=108)				多量比較検定				η^2 (効果量)	
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	F値	時間	投票	交互作用	時間	投票
被影響性	15.47 (3.32)	15.44 (3.78)	15.86 (2.83)	15.51 (3.34)	15.12 (2.92)	15.24 (2.92)	0.18	0.66	0.41		0.00	0.00	0.00	0.00
他者指向的反応	20.13 (2.78)	19.92 (3.27)	18.86 (2.99)	18.56 (2.84)	18.39 (3.28)	18.45 (3.21)	0.51	8.47***	0.32	座学<刺激 (p<.001, Δ =0.51) トレーニング<刺激 (p=.017, Δ =0.45)	0.00	0.05	0.00	0.00
想像性	18.37 (3.31)	18.32 (3.62)	17.37 (3.32)	17.68 (3.05)	17.13 (2.83)	17.06 (3.42)	0.12	4.14*	0.38	座学<刺激 (p=.013, Δ =0.38)	0.00	0.03	0.00	0.00
視点取得	19.79 (2.90)	20.26 (3.15)	18.44 (2.65)	18.46 (2.34)	18.42 (2.79)	18.63 (2.68)	1.38	11.18***	0.38	座学<刺激 (p<.001, Δ =0.53) トレーニング<刺激 (p<.001, Δ =0.52)	0.00	0.06	0.00	0.00
自己指向的反応	13.40 (2.72)	14.00 (2.53)	14.05 (2.79)	14.14 (2.44)	13.41 (2.33)	13.56 (2.42)	2.28	1.60	0.75		0.00	0.01	0.00	0.00

上段：平均値
(下段)：標準偏差

**：p<.05

***：p<.001

剣道を教材とした大学の体育授業による受講者の社会的スキルおよび共感性の変化についての推移と2元配置分散分析の結果を示した。その結果、初歩的なスキル ($F(2, 240) = 9.68, p < 0.001, \eta^2 = 0.02$)、高度なスキル ($F(2, 240) = 7.82, p < 0.001, \eta^2 = 0.02$)、感情処理のスキル ($F(2, 240) = 12.11, p < 0.001, \eta^2 = 0.02$)、攻撃に代わるスキル ($F(2, 240) = 9.96, p < 0.01, \eta^2 = 0.02$)、ストレスを処理するスキル ($F(2, 240) = 7.49, p < 0.01, \eta^2 = 0.01$)、計画のスキル ($F(2, 240) = 6.81, p < 0.01, \eta^2 = 0.02$)、合計得点 ($F(2, 240) = 15.61, p < 0.001, \eta^2 = 0.02$) に有意な交互作用が認められた。多重比較検定は Table.6 の通りである。

(2) 共感性

Table.7 に、共感性 (MES) の各下位尺度得点の平均値と標準偏差の推移と2元配置分散分析の結果を示した。その結果、対象者間要因において、他者指向的反応 ($F(2, 240) = 8.47, p < 0.05, \eta^2 = 0.05$)、想像性 ($F(2, 240) = 4.14, p < 0.01, \eta^2 = 0.03$)、視点取得 ($F(2, 240) = 11.18, p < 0.01, \eta^2 = 0.06$) に有意な主効果が認められた。多重比較検定は Table.7 の通りである。

4. 考察

本研究では、剣道やトレーニングを教材とした一般体育が、受講者の社会的スキルおよび共感性にどのような変化を生じさせるかを明らかにすることを目的とした。そのため、春学期の体育実習 (剣道)、体育実習 (フィジカルトレーニング)、座学授業の受講前後で受講者の社会的スキルや共感性がどのように変化するかについて比較・検討した。

(1) 社会的スキル

本研究の結果から、剣道群は KiSS-18 において全ての下位尺度得点と合計得点が受講前よりも受講後に有意に向上していた。また、トレーニング群の「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」の下位尺度得点と合計得点も受講前よりも受講後で有意に向上していた。そして、剣道群は座学群と比較して、KiSS-18 の「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」、合計得点が受講後において有意に高い値を示していた。特に、剣道群の「計画のスキル」については、トレーニング群の値と比較しても、有意に高い値を示していた。これらの結果は、学校体育やスポーツ活動の経験が受講

者の社会的スキルを向上させるという先行研究（中澤・上野，2016；川井ら，2023，2024；野口ら，2013；杉山，2005；寺岡ら，2022）と同様の結果となった。また，寺岡ら（2022）によれば，履修をした授業で教材として取り扱われる種目に限らず，対面授業の体育実技を履修することで有意義な対人機会に触れることができ，そういった機会が社会的スキルの獲得を支援することにつながると述べている。本研究においても剣道群とトレーニング群で対象とした授業で受講者に対人機会を提供できていたため，寺岡ら（2022）の知見を支持する結果を得られたと考えられる。

次に，Table.6における多重比較検定の効果量に着目すると，トレーニング群では「小」程度であったが，剣道群は「中～大」程度であった。このことから，取り扱う教材の相違もしくは，授業内容によって社会的スキルの向上に差異が生じる可能性が挙げられる。まず，トレーニング群で対象とした授業では，各授業の冒頭で当該授業のテーマとなるトレーニングの原理・原則や各種トレーニング理論について解説し，その後の時間で実際に各種トレーニングマシンや器具を用いて，トレーニングに取り組むという内容であった。野口ら（2013）は，通常の授業内容に加え，アイスブレイクやグループワークなどのコミュニケーション作りのプログラムを取り入れた授業を展開することで，受講者の社会的スキルが向上することを報告している。本研究で対象としたトレーニング授業では，教員側からペアやグループを作ることは行わなかったが，授業の回数が進んでいくうちに，受講生の中でトレーニングのペアやグループが形成され，一緒にトレーニングに取り組んだり，トレーニングメニューに関する意見交換などを行っていた。また，負荷の高いトレーニングメニューを実施する際には補助に入ったり，トレーニングに取り組んでいる仲間を拍手や声援で鼓舞するなど，自身がトレーニングに取り組むことに加え，他者が安全かつ効果的にトレーニングに取り組むことができるような関わり方をしていた。さらに，自身が使用した後にトレーニング器具を使用する人のために自身の汗を拭いたりするなどの他者への思いやりを持った行動の積み重ねが，トレーニング群の社会的スキルに正の変化を生じさせたと推察する。一方，剣道群が対象とした授業については，毎回の授業で異なる相手とペアを組ませて授業を実施したことが結果に影響した可能性がある。ライフスキルの獲得を目指した剣道授業について検討を加えた高山（2016）の研究によると，技術練習の際に，相手を固定したグループでは社会的スキルの向上が見られなかったが，毎時の技術練習を異なる相手と実施したグループでは社会的スキルが有意に向上することを報告している。これについては，川井ら（2023）の研究においても同様の知見を得ており，剣道群が受講した授業においても，毎授業で相手を固定せずに課題に取り組んだことが，受講

剣道を教材とした大学の体育授業による受講者の社会的スキルおよび共感性の変化について
者の社会的スキルの向上につながったと考えられる。また、トレーニング群よりも剣道群の社会的スキルが大きな効果量を示した要因として、至近距離で2人が対峙し、竹刀や木刀を媒介とした攻防を展開するという剣道の競技特性が関与したと推察する。剣道で有効打突を獲得するためには、基本動作とされる足・体さばきや打突動作などの閉鎖的技術の熟練が欠かせない(川井ら, 2019)ため、剣道では自身の閉鎖的な技術を修得・向上させることが重要と捉えられる傾向にある。もちろん、ある一定水準までは閉鎖的な技術を向上させることは必要であるが、閉鎖的な技術を修得した後には、相手との駆け引きや関わり合いに関する開放的な技術が必要となる。換言すると、武道特有の足さばきで素早く移動したり、刃筋正しく竹刀を振ったり、気・剣・体を一致させた打突を繰り返すなどの閉鎖的な技術の修得後は、相手と竹刀を媒介とした複雑かつ高速な攻防を展開するための戦術や戦略を学ぶ必要がある。すなわち、剣道群においては、このような特性を有する剣道を教材とした授業を受講し、技能修得のために異なる相手と言語的・非言語的なコミュニケーションを反復して実施したことが、剣道群の社会的スキルに変化を生じさせたと推測する。しかしながら、剣道授業が受講者に与える心理社会的な効果について検討を加えた研究は少なく、本研究の結果だけで断言することは困難である。また、以下の共感性の考察でも触れるが、本学の体育実習は通年科目であることから、春学期には閉鎖的な技術の修得を主とした内容で授業を進めており、相手との駆け引きや関わり合いといった開放的な技術については学習途中の段階である。そのため、剣道における開放的な技術の修得の度合いと社会的スキルの結果がどのような関係性にあるかを明確に言及することはできないが、今後も継続的に研究を行い、縦断的なデータを収集し、剣道授業の効果に関わる知見を蓄積していきたいと考える。

そして、本研究の特筆すべき点として挙げられる、受講後における剣道群の「計画のスキル」がトレーニング群よりも有意に高かった点について考察をしたい。計画のスキルは、「問題がどこにあるかきめる」、「目標設定」、「仕事に集中する」等の相手と協力して仕事を進めるためには欠かせないスキルである(菊池, 2016)。栗林(2023)によれば、現在はコロナ禍前と比較して異なる段取りが求められることが多いため、従来よりも俯瞰的に問題点を洗い出す視点が身に付く可能性が示唆されている。だが、本研究ではコロナ禍において開講されている授業を対象に比較・検討を行ったため、各授業の内容や方法が結果に影響をしたと推察する。特に本研究で対象とした剣道の授業は、学期途中に段級位資格を取得するための審査を受審することが計画されていることが結果に影響をしたと推測する。受講生の視点を例に挙げて考えると、一般的な授業においては、単位の修得に向

けて毎回の授業に出席し、様々な課題に対応するために事前・事後学習に取り組み、期末の試験やレポートに備えるだろう。しかしながら、剣道群の授業では、単位を修得することに加え、秋学期の後半（11月下旬）に予定されている剣道初段の昇段審査に合格することも目標として掲げられている。そして、その審査を受審するためには、春学期の後半に予定されている剣道一級の昇級審査に合格することが必要不可欠となっている。つまり、剣道群はトレーニング群や座学群と比較して、具体的な目標設定がなされていたり、受講者1人ひとりが獲得しなければならない技能や授業の流れが明確に提示されていた授業に取り組んだことで、剣道群の受講者の計画のスキルが向上したと推測する。他方、トレーニング群が受講した授業では、体重や脂肪量、トレーニングの負荷（挙上量）などの具体的な数値を受講者の到達目標とせず、トレーニングへの取り組みの度合いや授業で取り扱ったトレーニングに関わる知識の理解度によって、評価を行っていた点がこのような結果につながったと考えられる。先述の通り、トレーニング群が受講した授業では、授業の冒頭である特定のテーマ（例えば、「自重負荷トレーニング」や「有酸素トレーニング」など）が挙げられ、そのテーマを踏まえながらトレーニングに取り組むという内容で進めていた。その際、InBodyなどの体成分分析装置で測定した値を参考に、各自が自身のトレーニングメニューを立案し、指定された時間の中で各自のペースでトレーニングに取り組んでいた。しかしながら、自身が計画・立案したメニューについては、必ず取り組まなければならないという強い拘束力があるわけではなく、授業時の各自の体調に応じて柔軟に変更できる程度のメニュー、つまり、目安として位置付けていた。したがって、トレーニング群の計画のスキルに変化が生じなかった理由としては、本授業の到達目標が具体的に示されていなかったことや各自が自身のトレーニング計画の立案や作成をしていたものの、そのメニューの拘束力が弱く、各自が自由に変更できるものであったことが挙げられた。

以上のことから、一般体育の対面授業は座学群と比較して、体育やスポーツ活動を通じて他の受講者とコミュニケーションを取る機会を提供することで、受講者の社会的スキルの獲得や向上につながる可能性を示唆することができた。そして、一般体育の対面授業において取り組む種目が異なると、スキルの獲得や向上に違いが生じることも示唆された。

(2) 共感性

本研究の結果から、MESの全ての下位尺度で有意な交互作用は認められなかったが、対象者間要因に有意な主効果が認められた。その後の多重比較検定の結果として、剣道群

剣道を教材とした大学の体育授業による受講者の社会的スキルおよび共感性の変化について
の「他者指向的反応」と「視点取得」はトレーニング群および座学群と比較して有意に高い値を示していた。また、「想像性」についても、座学群と比較して剣道群が有意に高い値を示していた。すなわち、本研究では、剣道およびトレーニングといった一般体育授業の受講による共感性の変化は認められず、授業群間において受講前後に関係なく一部の共感性に差があることが認められた。このような結果となった理由として、本研究では対象者（受講者）の特性と授業内容が影響した可能性を挙げたい。

まず、本研究で共感性に着目をした理由には、社会的スキルなどのスキルを適切に発揮するためには共感性が必要とされる（吉田，2001）ことに加え、剣道のような相手を打ったり、相手に打たれたりする種目による、共感性の変化について検証するという背景があった。剣道と類似した運動様式であるスポチャンを対象とした先行研究（川井ら，2023）では、受講前後で共感性の他者指向的反応と視点取得が向上したことが報告されている。しかしながら、本研究においては受講前後で上述の因子に変化がなかったものの、トレーニング群や座学群と比較して、剣道群は有意に高い値を示していた。そのため、剣道群の受講者は本授業を受講する以前から共感性が高かったということが考えられる。野口ら（2013）によれば、1回目で収集したデータの得点が高い場合には、2回目の得点の向上率が低い場合があることが示唆されており、本研究の剣道群で対象とした受講者が、剣道授業の受講前から共感性の高い集団であったため、受講前後で得点に変化が生じなかった可能性がある。この点について、本研究では質問紙を用いていないが、口頭で受講者の剣道経験を確認したところ、剣道群の半数以上は、これまでに学校体育や部活動、町道場などで剣道を経験したことがある学生であった。つまり、これまでの剣道経験の中で、「相手を打つこと」や「相手に打たれること」を経験していたことで、他者指向的反応が向上していた可能性がある（川井ら，2023）。また、元嶋・坂入（2019）も、竹刀を介して相手を直接打突する、互いに痛みを共有するという剣道の種目特性が共感性に影響を与えることを示唆している。したがって、他者を打ったり、叩いたりするという、日常生活の中で滅多に経験しないことを以前から経験していたため、剣道群の他者指向的反応の得点が高かった可能性がある。さらに、相手の立場からその他者を理解しようとする傾向を示す因子である視点取得が向上していた点についても同様に、対象者の剣道経験が影響したと考えられる。剣道はスポチャンと同様に、至近距離で相手と対峙し、複雑かつ高速な攻防の中から有効打突の獲得を目指さなければならない（川井ら，2023）。その際、自身が相手を打突する際に自身の視点や考え方のみで攻防を組み立ててしまうと、相手からの反撃を受けやすくなってしまうため、剣道では常に相手の立場に立って考えたり、予

想を立てたりすることを行うことが要求される（川井ら，2023）。そのため、剣道群はこういった種目特性を理解・経験していたことによって、トレーニング群や座学群と比較して視点取得の得点が高かった可能性がある。そして、上述の因子に加えて、剣道群が座学群と比較して有意に高い値を示していた「想像性」の考察に移りたい。想像性は、自己を架空の人物に投影させる認知傾向を示す因子で、他者の立場に自己を置くという点においては視点取得と同様の認知過程である。そして、想像性は観察者である自己を理解することが目的の自己指向的な認知過程であり、自己を架空の人物に投影させるのに自己中心的な考えを抑える必要はなく、むしろ「自分ならこう感じる」と積極的に働かせる（鈴木・木野，2008）ことで変化が生じる因子である。川井ら（2024）の研究によれば、授業中に受講者のこれまでの記憶や経験の中から様々な人物を思い描かせながら課題に取り組ませることで、想像性が向上する可能性を示唆している。そのため、想像性についても対象者のこれまでの剣道経験の中で、様々な人物への投影が行われたり、剣道が対人競技である種目特性を考えると、稽古や試合の対戦相手を過去の人物や架空の人物でイメージする経験が多かった可能性も考えられ、総じて座学群よりも剣道群の想像性が有意に高かったことが推察される。しかしながら、対象者の剣道経験だけではなく、対象者のこれまでの生活の中で自己を架空の人物に投影させた際に、何らかの理由で「自分ならこう感じる」といった考え方を積極的にしていたことが結果に影響を及ぼしたことも考えられる。そのため、本研究の結果だけで剣道授業受講者の「想像性」が特性的に高いということを明確に言及することはできないが、このような知見を蓄積していくことは、今後の実践的な研究の一助となるだろう。

最後に、本研究で対象とした剣道授業の内容が共感性の結果に影響した可能性について考察を進めたい。本研究で扱った体育実習は通年科目となっており、春学期には構えや足さばき、竹刀の振り方のような閉鎖的な技能の修得を主とし、秋学期には相手との攻防における駆け引きや、地稽古・試合などの実戦の場で有効打突を獲得するために必要とされる開放的な技能の修得を主としている。特に前者に着目すると、剣道では他種目と比較して足さばきや体さばきといった武道特有の身体技法が多いことに加え、礼儀作法や覚えなければならない所作が多く存在する。そのため、本研究で対象とした春学期中の授業では、閉鎖的な技能を修得することに重きを置いており、開放的な技能を学習する段階まで進めていなかった。例えばサッカーやバスケットボールのような学校体育で誰しもが経験をしたことがあるような球技であれば、これまでの自身の運動経験で補える部分があるかもしれないが、剣道では右手と右足を前にして構える、上半身と下半身を協調させて操作

剣道を教材とした大学の体育授業による受講者の社会的スキルおよび共感性の変化について
するといった非日常的な動作を修得するところから学習を始めなければならない。そのため、春学期の授業内容では共感性の向上につながるような学習ができておらず、剣道授業による共感性の変化が認められなかった結果になったと推察する。元嶋・坂入（2019）によれば、剣道授業の方法によって受講者の共感性に肯定的な影響を与えることができると述べられており、今後は受講者の共感性が向上できる授業を展開するための知見の蓄積や更なる検証が必要であろう。

(3) 今後の課題

本研究を遂行する上での最大の課題として、1週間に1回のペースで開講される通常授業では、他の授業、サークル活動、アルバイト等の他の要因の影響が排除できない（中澤ら、2014）点が挙げられる。中澤ら（2014）の研究では、3泊4日のスキー実習のプログラムが受講者の社会的スキルに与える効果について検討を行っており、上記の実習によって受講者の社会的スキル向上に一定の成果を認めている。しかしながら、本学において開講されている体育実習は、学生の体力の保持・増進につながるような運動を習慣化させることを目指しており、1週間に1回のペースで開講されるカリキュラムとなっているため、この点については研究の限界として挙げておきたい。また、上述の目的を達成するために、本学の体育実習は通年科目として開講されていることから、春学期末までの結果に加え、秋学期末の本授業の終了時の結果を収集し、比較・検討をすることで、より実証的・実践的な研究となることが期待できる。そして、体育授業の内容を具体的に提示しつつ、その教育効果を可能な限り科学的に検証することを学術情報として蓄積していくことで（学術的側面）、高等教育改革の進む今日において、大学体育の質保証へとつながるはずである（教育的側面）（木内・橋本、2012）。今後もこのような研究を継続し、本学の一般体育および教育の質保証につなげるためにより一層の充実を図っていきたい。

5. 結論

本研究は、国土館大学世田谷キャンパスで開講されている体育実習において、剣道やフィジカルトレーニングを教材とした授業を受講した学生の社会的スキルおよび共感性にどのような変化が生じるのかを明らかにすることを目的に実施した。その結果、体育実習（剣道）受講者の社会的スキル（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、合計得点）と体育実習

川上 有光・武井 幸二・岸本 卓也・阿部 剣征・菅野慎太郎・川井 良介

(フィジカルトレーニング) 受講者の社会的スキル(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, 合計得点)は, 授業前と比較して授業後で有意に向上した。特に, 体育実習(剣道)受講者の授業後の社会的スキル(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, 合計得点)は, 座学受講者の授業後の値と比較して, 有意に高い値を示していた。以上のことから, 剣道やフィジカルトレーニングを教材とした一般体育を受講することで, 受講者の社会的スキルが向上することが明らかとなった。

文献リスト

- (1) Cohen, J.: Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1988.
- (2) Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J., and Klein, P.: The adolescent: social skill training through structured learning. Pergamon Press, 1986.
- (3) 橋本公雄: 体育実技授業における心理社会的要因を媒介としたメンタルヘルス改善・向上効果のモデル構築。大学体育学, 9: 57-67, 2012。
- (4) 井芹まい: 大学生の共感性研究の動向。早稲田大学大学院教育学研究科紀要別冊, 24: 99-107, 2016。
- (5) Kajita, K., Kiuchi, A., Park, K., Lin, P., Hasegawa, E., and Nakagawa, A.: A comprehensive and comparative survey study reveals the current status of physical education in liberal arts higher education courses at colleges and universities in Japan, Korea and Taiwan, Bull. Facul. Health & Sci., Univ. of Tsukuba, 42, 57-61, 2019.
- (6) 川井良介, 菅野慎太郎, 山崎紀春: 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, 10, 1-13, 2023。
- (7) 川井良介, 菅野慎太郎: 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, 29 巻掲載予定(受理済み), 2024。
- (8) 川井良介, 香田郡秀, 鍋山隆弘, 有田祐二, 村上雷多, 渡邊孝士郎, 大野達哉: 男子大学剣道選手の認知機能における特徴について: 競技レベルとP300の関係に着目して。身体運動文化研究, 24 (1): 11-19, 2019。
- (9) 川嶋太津夫: 初年次教育・導入教育の方法。大学教育学会誌, 27 (2): 53-55, 2005。
- (10) 菊池章夫: 思いやりを科学する 向社会的行動の心理とスキル (第3版)。川島書店: 東京, 187-204, 1988。
- (11) 菊池章夫: さらに／思いやりを科学する 向社会的行動と社会的スキル (第2版)。川島書店: 東京, 188-205, 2016。
- (12) 木内敦詞, 橋本公雄: 大学体育授業による健康づくり介入研究のすすめ。大学体育学, 9: 3-22, 2012。
- (13) 栗林克匡: コロナ禍前後のソーシャルスキルとシャイネスの変化。北星学園大学社会福祉学部北星論集, 60: 31-38, 2023。

剣道を教材とした大学の体育授業による受講者の社会的スキルおよび共感性の変化について

- (14) 三宅典恵, 岡本百合: 大学生のメンタルヘルス〈特集〉現代の若者のメンタルヘルス。心身医学, 55 (12): 1360-1366, 2015。
- (15) 前坂茂樹: 剣道の理念に則した修行過程について。武道学研究, 24 (2): 133-134, 1991。
- (16) 水本篤, 竹内理: 研究論文における効果量報告のために——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, 31: 57-66, 2008。
- (17) 水本篤, 竹内理: 効果量と検定力分析入門——統計的検定を正しく使うために——。より良い外国語教育のための方法 外国語教育メディア学会 (LET) 関西支部メソドロジー研究部会 2010 年度報告論集, 48: 47-73, 2011。
- (18) 中澤史, 麓正樹, 谷木龍男, 山崎将幸: スキー実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, 32: 9-13, 2014。
- (19) 中澤史, 上野雄己: 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, 34: 1-4, 2016。
- (20) 西河正行, 坂本真士: 大学における予防の実践・研究 坂本真士・丹野義彦・大野裕 (編) 抑うつ臨床心理学, 東京大学出版会, 213-233, 2005。
- (21) 野口和行, 須田芳正, 村松憲, 村山光義, 加藤大仁: 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, 52 (1): 11-20, 2013。
- (22) 元嶋菜美香, 坂入洋右: 中学校剣道授業が生徒の共感性に与える影響—ダンス授業との比較から—。長崎国際大学論叢, 19: 21-30, 2019。
- (23) 島孟留, 田井健太郎, 霜触智紀: 体育実習が大学生の共感性並びに社会的スキルに及ぼす影響——柔道実習の効果に対する一考察——。群馬大学教育学部紀要 芸術・技術・体育・生活科学編, 55: 61-67, 2020。
- (24) 杉山佳生: 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, 2005。
- (25) 鈴木有美, 木野和代: 多次元共感性尺度 (MES) の作成——自己指向・他者指向の弁別に焦点を当てて——。教育心理学研究, 56: 487-497, 2008。
- (26) 鈴木有美, 木野和代: 社会的スキルおよび共感反応の指向性からみた大学生のウェルビーイング。実験社会心理学研究, 54 (2): 125-133, 2015。
- (27) 高山昌子: ライフスキル獲得を目指した剣道授業に関する一考察。太成学院大学紀要, 18: 31-36, 2016。
- (28) 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: 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, 19: 84-93, 2022。
- (29) 鶴飼昌男: 高大接続から見た大学の初年次教育のあり方について——入試が選抜機能を十分果たさない現状に対する提案——。関西大学高等教育研究, 10: 37-46, 2019。
- (30) 吉田俊和: 他人とのつきあい 山岸俊男編 社会心理学キーワード 有斐閣双書: 東京, 135-150, 2001。
- (31) 全日本剣道連盟: 剣道指導要領 (第 6 版)。プリ・テック株式会社: 東京, 2013。