

大学運動部活動における自己調整学習と適応感との 関係

須崎, 康臣
島根大学教育学部

杉山, 佳生
九州大学大学院人間環境学研究院

斉藤, 篤司
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/2230696>

出版情報 : 健康科学. 41, pp.59-66, 2019-03-20. 九州大学健康科学編集委員会
バージョン :
権利関係 :

—原 著—

大学運動部活動における自己調整学習と適応感との関係

須崎康臣^{1)*}, 杉山佳生²⁾, 斉藤篤司²⁾

Relationship between self-regulated learning strategies and club adaptation in university athletes

Yasuo SUSAKI^{1)*}, Yoshio SUGIYAMA²⁾, and Atsushi SAITO²⁾

Abstract

The purpose of this study was to examine the relationships among self-regulated learning strategy and club adaptation. 527 university athletes (male=410, female=117, mean age=18.62, SD=1.11) completed a questionnaire that asked about the self-regulated learning strategy scale and club adaptation scale in university student. First, confirmatory factor analysis of self-regulated learning strategies showed a factor structure consisting of one factor in the forethought phase: “goal setting”; of six factors in the self-control phase: “effort”, “self-talk”, “image”, “help-seeking to teammate”, “self-monitoring” and “help-seeking to coach”; and of two factors in the self-observation phase: “evaluation” and “reflection”. These scales of goodness-of-fit indices were obtained acceptable fit. These scales of the reliability were assured by Cronbach’s α . Next, we investigated to a hypothesized model by utilizing structural covariance analysis. We presented the results as follow: (a) a hypothesized model showed acceptable fit indices (GFI=.978, CFI=.990, RMSEA=.097), (b) self-regulated learning strategy had a positively effect on commitment ($\beta=.72$, $p<.05$) and satisfaction of club/ membership ($\beta=.60$, $p<.05$), (c) and a negatively effect on maladjustment ($\beta=-.15$, $p<.05$). These results suggest that self-regulated learning strategy was related to club adaptation.

Key words: self-regulation, commitment, satisfaction, maladjustment

(Journal of Health Science, Kyushu University, 41: 59-66, 2019)

1 島根大学教育学部, Faculty of Education, Shimane University, Matsue, Japan.

2 九州大学大学院人間環境学研究院, Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University, Fukuoka, Japan.

*連絡先: 島根大学 〒690-8504 島根県松江市西川津町 1061 Tel & Fax : 085-232-6311

*Correspondence to: Faculty of Education, Shimane University, 1061 Nishikawatsu-cho, Matsue, Shimane, 690-8504, Japan.

Tel & Fax: +81-85-232-6311 E-mail: susaki@edu.shimane-u.ac.jp

はじめに

スポーツ場面において選手が練習課題に対して受身的な態度ではなく、選手がそれに対して主体的に関わることが重要とされている¹⁾。では、この主体的な行動は、選手にとってどのような恩恵をもたらすのだろうか。本研究では、先行研究^{2,3)}に基づき、主体的な行動を自己調整学習と捉えて、検討する。

自己調整学習とは、人が主体的に自己の目標達成に向けて行動や思考を調整しながら行う学習のことであり⁴⁾、この自己調整学習の理論の一つに社会的認知理論がある⁵⁾。社会的認知理論では、人の行動が環境要因と個人要因によって規定されるのではなく、その三つが相互に規定する関係にあることを示している⁶⁾。そして、ジーママン⁷⁾は、この社会的認知理論に基づき、学習者の学習過程を三つの段階から捉える学習段階モデルを提唱している。この学習段階モデルは、予見段階、遂行・コントロール段階、自己省察段階があり、これらの段階が循環し、学習が行われると想定されている。この学習段階モデルの予見段階は、活動の下準備をする段階であり、遂行・コントロール段階は、活動中に生じ、活動に直接影響を与える段階であり、自己省察段階は、活動後に生じ、自らの努力に対して反応する段階とされている。

これまでスポーツ場面に関する自己調整学習の研究では、自己調整学習と競技レベルとの間に肯定的な関係を有することが明らかにされている^{2,3,8,9)}。Toering et al.⁸⁾は、競技レベルの高いサッカー選手は、練習に対して一生懸命に取り組むことや練習で得られた成果を次の練習に活用するといった行動を取ることを報告している。また、幾留ほか⁹⁾は、Toering et al.⁸⁾の尺度の日本語版尺度を作成し、一部の最高競技成績が高い群は低い群に比べて、自己調整学習方略と自己効力感に有意な差を有することを示し、スポーツ選手の熟達に自己調整学習が寄与する可能性を明らかにしている。さらに、須崎・兄井^{2,3)}は、大学陸上競技選手を対象に学習段階モデルに準拠した自己調整学習尺度を作成し、競技レベルが高い選手ほど自己調整学習方略を使用する傾向にあり、自己効力感が高いことを明らかにしている。このように自己調整学習に関する研究は、自己

調整学習方略の使用頻度や自己効力感といった動機づけの高さについて、競技レベルでの違いといった個人要因に焦点が当てられている。

しかしながら、自己調整学習は、自己調整学習方略といった行動と個人要因との関係だけではなく、他者を含む環境との関係をも含む概念である¹⁰⁾。そのため、自己調整学習は、個人要因だけではなく、環境要因にも影響を及ぼすことが考えられる。この環境要因には、選手が所属し、他者と一緒に活動を行う場の一つとして運動部活動が挙げられる。つまり、自己調整学習は、運動部活動とそこに所属する選手との関係に対して影響を及ぼす可能性がある。この両者の関係を捉える概念に、個人と環境との調和の状態についての認知である適応感がある¹¹⁾。そこで、本研究では、選手と運動部活動との関係を、運動部活動に対する適応感(以下、「運動部活動適応感」とする)とし、桂・中込¹²⁾に基づき、運動部活動適応感を、「部員個人が、部生活において自己を良好な適応の状態にあると意識していること、あるいは、その状態に近い将来獲得する可能性を認めている」とした。これまで、運動部活動適応感は、選手の社会的スキル¹³⁾や周囲からのソーシャルサポート¹⁴⁾との間に肯定的な関係を有することが報告されている。したがって、自己調整学習と運動部活動適応感との間には肯定的な関係を有することが考えられるが、この関係について検討した知見は認められない。

以上のことから、本研究は、運動部活動に所属する選手に対して、自己調整学習がもたらす効果を明らかにするために、自己調整学習方略が運動部活動適応感を影響する仮説モデルを設定し、この仮説モデルについて検討することを目的とする。

方法

1. 調査対象者

四年制国立大学に所属し、必修科目として開講された体育授業を履修する大学初年次生を対象に調査を行った。そして、データの欠損がなく、運動部活動と運動系のサークルに所属する527名(男性410名、女性117名;平均18.62±1.11歳)を分析対象^{註)}とした。調査対象者の所属種目は、陸上競技、サッカー、野球、

バスケットボール, バレーボール, 競泳, 空手, アメリカンフットボール等であった。

2. 調査項目

2-1. 部活動適応感尺度

大学における運動部活動適応感を測定するために、須崎ほか¹⁵⁾が大学生を対象に作成した部活動・サークル適応感尺度を用いた。この尺度は、「コミットメント」、「不適応傾向」、「組織・成員への満足」の下位尺度から構成されている。コミットメントは、活動への積極性を意味する。不適応傾向は、所属先に対する馴染めなさや退部に対する意識への高まりを意味する。組織・成員への満足は、所属先とそこに所属する人に対する満足感を意味する。尺度の信頼性と妥当性は、須崎ほか¹⁵⁾によって、大学生を対象に確認されている。得点が高いほど、下位尺度の傾向が高いことを示す。分析には、各下位尺度の合計得点を用いた。

2-2. 自己調整学習方略

自己調整学習方略の使用を測定するために、須崎・兄井³⁾が大学陸上競技選手を対象に作成した自己調整学習方略尺度を使用した。この尺度は、練習場面を予見段階、遂行・コントロール段階、自己省察段階の三つの学習段階に区分し、各段階に自己調整学習方略を有するものである。予見段階は「目標設定」の下位尺度から構成される。遂行・コントロール段階は、「努力」、「チームメイトへの援助要請」、「モニタリング」、「指導者への援助要請」、「イメージ」、「自己教示」の下位尺度から構成される。自己省察段階は、「自己評価」と「適応」の下位尺度から構成される。尺度の信頼性と妥当性は、須崎・兄井³⁾によって、大学陸上競技選手を対象に確認されている。

3. 倫理的配慮

調査を実施するにあたり、以下の倫理的配慮を行った。調査の目的、個人情報守秘の誓約、回答は任意であり、得られたデータは研究以外の目的でしようしないことを文章と口頭にて説明を行った。そして、質問への回答をもって調査への同意とすることを伝えた。

なお、本調査は九州大学大学院人間環境学研究院健康・スポーツ科学講座倫理委員会(201601)の承認を得て、実施された。

4. 統計処理

自己調整学習方略尺度の因子構造を確認するために検証的因子分析を行った。その後、この信頼性を検討するためにクロンバックの α 係数を算出した。仮説モデルの検討には、相関分析と共分散構造分析を用いた。検証的因子分析と共分散構造分析における適合度指標は、GFIとCFIは.90以上とし、RMSEAは.10以下とした。これらの分析における有意水準は5%とした。分析には、SPSS(Ver.19.0)とAmos(Ver.19.0)を使用した。

結果

本研究で使用した須崎・兄井³⁾が作成した自己調整学習方略尺度は、大学陸上競技選手を対象に作成されたものである。本研究の対象者は、陸上競技を含む様々なスポーツ種目に所属する大学生であった。そのため、須崎・兄井³⁾が作成した尺度を用いる際には、この尺度の因子構造の確認と信頼性を検討する必要がある。まず、因子構造を確認するため、検証的因子分析を行った。その結果、予見段階の適合度指標は、GFI=.946, CFI=.961, RMSEA=.133を示していた。GFIとCFIは基準を満たす値を示していたが、RMSEAは基準を満たす値を示していなかった。そこで、須崎・兄井³⁾に基づき、「3目標を達成するために必要な方法を考える」と「31課題の達成のために必要なことは何か考えている」に共分散を仮定し、分析を行った。その結果、GFI=.985, CFI=.993, RMSEA=.065を示しており、全ての適合度指標は基準を満たす値を示していた(表1)。この時の影響指数は.67-.88の値を示し、新たに設定した共分散は $r=.37$ であった。遂行・コントロール段階の適合度指標は、GFI=.910, CFI=.968, RMSEA=.054であり、全て基準を満たす値を示していた(表2)。この時の影響指数は.75-.93の値を示していた。潜在変数間の共分散は、 $r=.58-.89$ の値を示していた。自己省察段階の適合度指標は、GFI=.954, CFI=.979, RMSEA=.065であり、全て基準を満たす値を示してい

表1. 予見段階の検証的因子分析

番号		影響指数
目標設定 (因子 I) $\alpha = .92$		
3	目標を達成するために必要な方法を考えている	.67
9	練習に取り組むための計画を立てている	.85
16	どのように練習に取り組むか計画している	.88
23	目標を設定してから、練習に取り組んでいる	.83
31	課題の達成のために必要なことは何か考えている	.71
38	課題を解決するための流れを注意深く計画している	.85

表2. 遂行・コントロール段階の検証的因子分析

番号		影響指数						
		因子 I	因子 II	因子 III	因子 IV	因子 V	因子 VI	
努力 (因子 I) $\alpha = .93$								
2	練習内容が重要でもなくとも一生懸命に練習してる	.75						
8	すべての練習内容にできるだけ一生懸命に行っている	.82						
15	練習内容が嫌いでも良くできるように一生懸命に取り組んでいる	.85						
22	練習に最大限の努力で取り組んでいる	.85						
30	練習に集中して取り組んでいる	.86						
37	練習内容が難しくてもあきらめていない	.86						
自己教示 (因子 II) $\alpha = .90$								
17	やる気を高めるために自分に語りかけている		.84					
24	集中するために自分に語りかけている		.89					
32	気持ちを落ち着かせるために自分に語りかけている		.83					
39	課題のポイントを確認するために自分に言い聞かせている		.77					
イメージ (因子 III) $\alpha = .94$								
10	過去にうまくできた動きの感覚をイメージしている			.80				
18	目標とする動きの感覚を想像している			.88				
25	目標とする動きをイメージしている			.89				
33	動きや感覚を具体的にイメージしている			.88				
40	いつも目標とする動きをイメージしている			.87				
チームメイトへの援助要請 (因子 IV) $\alpha = .91$								
4	自分の課題について、チームメイトにアドバイスやヒントを求めている				.87			
11	練習の取り組み方について、チームメイトにアドバイスやヒントを求めている				.88			
41	うまくできなかったら、チームメイトにアドバイスやヒントを求めている				.88			
モニタリング (因子 V) $\alpha = .89$								
6	自分の課題について、進歩したかどうかを確認しながら取り組んでいる					.81		
13	記録や結果を参考にして、動きの良し悪しを確認している					.81		
21	行っていることが適切かどうか確認しながら練習している					.86		
28	練習に取り組んでいる時、自分のやり方を確認している					.89		
指導者への援助要請 (因子 VI) $\alpha = .95$								
19	うまくできなかったら、指導者・コーチにアドバイスやヒントを求めている						.91	
26	練習の取り組み方について、指導者・コーチにアドバイスやヒントを求めている						.93	
34	自分の課題について、指導者・コーチにアドバイスやヒントを求めている						.93	
因子間の相関係数		因子 I	—	.62	.77	.84	.87	.69
		因子 II	—	.58	.61	.77	.58	
		因子 III	—	—	.77	.86	.61	
		因子 IV	—	—	—	.89	.80	
		因子 V	—	—	—	—	.74	

GFI=.910, CFI=.968, RMSEA=.054

表3. 自己省察段階の検証的因子分析

番号		影響指数	
		因子 I	因子 II
自己評価 (因子 I) $\alpha = .93$			
5	練習の目標が達成できたかを評価している	.78	
12	前回の練習の取り組み方と比較している	.80	
20	取り組み方が良かったか振り返りや見直しをしている	.85	
27	うまくできたか確認するために評価している	.85	
35	正しい手順で行えたか見直している	.86	
42	取り組み方が適切であったか確認するために練習を振り返っている	.86	
適応 (因子 II) $\alpha = .89$			
1	新しい練習内容に取り組む時、過去の経験と結びつけている		.67
7	次までにどのようにすればよくなるか考えるようにしている		.82
14	どのような工夫をすれば次にうまくできるか考えている		.83
29	今までの経験から自分の長所と短所について考えている		.76
36	どうすれば上達できるか過去の経験を参考にしている		.83
因子間の相関係数		因子 I	—
		因子 II	.93

GFI=.954, CFI=.979, RMSEA=.065

表 4.各尺度の記述統計および相関係数

	M	SD	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14
部活動・サークル適応感															
X1コミットメント	21.0	4.3	-.26 *	.72 *	.66 *	.69 *	.66 *	.63 *	.55 *	.63 *	.51 *	.64 *	.64 *	.72 *	.67 *
X2不適応傾向	9.2	2.8	—	-.34 *	-.12 *	-.24 *	-.12 *	-.15 *	.00	-.22 *	-.02	-.10 *	-.21 *	-.15 *	-.15 *
X3組織・成員への満足	19.1	2.9	—	.53 *	.62 *	.55 *	.52 *	.44 *	.55 *	.40 *	.52 *	.56 *	.60 *	.56 *	.56 *
自己調整学習方略															
X4目標設定	25.3	5.8	—	.77 *	.76 *	.89 *	.67 *	.73 *	.73 *	.90 *	.82 *	.90 *	.90 *	.90 *	.90 *
X5努力	27.4	5.6	—	.77 *	.78 *	.65 *	.72 *	.59 *	.78 *	.78 *	.78 *	.78 *	.78 *	.78 *	.78 *
X6チームメイトへの援助要請	13.5	3.2	—	.79 *	.75 *	.71 *	.56 *	.78 *	.72 *	.72 *	.72 *	.72 *	.72 *	.72 *	.72 *
X7モニタリング	17.4	3.9	—	.68 *	.79 *	.68 *	.92 *	.86 *	.92 *	.86 *	.86 *	.86 *	.86 *	.86 *	.86 *
X8指導者への援助要請	12.7	4.0	—	.57 *	.55 *	.71 *	.60 *	.60 *	.60 *	.60 *	.60 *	.60 *	.60 *	.60 *	.60 *
X9イメージ	23.3	4.7	—	.55 *	.79 *	.82 *	.82 *	.82 *	.82 *	.82 *	.82 *	.82 *	.82 *	.82 *	.82 *
X10自己教示	15.5	4.6	—	.72 *	.63 *	.63 *	.63 *	.63 *	.63 *	.63 *	.63 *	.63 *	.63 *	.63 *	.63 *
X11自己評価	25.6	5.9	—	.84 *	.84 *	.84 *	.84 *	.84 *	.84 *	.84 *	.84 *	.84 *	.84 *	.84 *	.84 *
X12適応	22.6	4.6	—	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *
X13遂行コントロール段階	109.7	22.2	—	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *
X14自己省察段階	48.13	10	—	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *	.93 *

予見段階は、目標設定のみから構成されるため記載はしていない

* $p < .05$

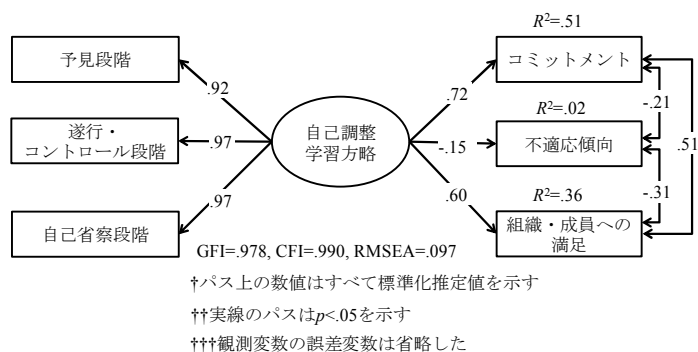


図 1.仮説モデルの共分散構造分析

た(表3)。この時の影響指数は.67-.86の値を示していた。潜在変数間の共分散は, $r = .93$ の値を示していた。自己調整学習方略尺度の信頼性を検討するためにクロンバックの α 係数を算出した結果, $\alpha = .89-.95$ の値を示していた。

まず、仮説モデルの検討を行うにあたり、各尺度の記述統計と相関係数を算出した(表4)。そして、仮説モデルでは、自己調整学習方略尺度における各段階の合計得点を用いた。なお、予見段階は、目標設定のみで構成されるため、表4には記載をしなかった。予見段階と遂行・コントロール段階、自己省察段階は、コミットメントおよび所属・成員への満足との間に有意な正の相関($r = .66-.72, p < .05$)を示していた。また、これらの段階の合計得点は、不適応傾向との間に有意な負の相関($r = -.15-.12, p < .05$)と無相関を有することが確かめられた。

次に、共分散構造分析を用いて仮説モデルの検討を行った。その結果、適合度指標はGFI=.978, CFI=.990,

RMSEA=.097を示しており、各適合度指標は基準を満たす値を示していた(図1)。また、自己調整学習方略はコミットメント($\beta = .72, p < .05$)と組織・成員への満足($\beta = .60, p < .05$)に対して正の影響を及ぼしていた。自己調整学習方略は不適応傾向($\beta = -.15, p < .05$)に対して負の影響を及ぼしていた。この時の決定係数は、コミットメントは $R^2 = .51$ 、不適応傾向は $R^2 = .02$ 、組織・成員への満足は $R^2 = .36$ を示していた。

考察

本研究は、大学運動部活動において自己調整学習方略が運動部活動適応感に影響を及ぼす仮説モデルを設定し、この仮説モデルについて検討した。まず、この仮説モデルを検討するために、本研究で使用した自己調整学習方略の因子構造と信頼性を検討した。因子構造の確認には、須崎・兄井³⁾の因子構造に基づき、各段階で検証的因子分析を行った。その結果、各適合度指標は基準を満たす値を示していた。そして、これら

の下位尺度の信頼性を検討したところ、概ね満足のできる値を示していた。このことから、須崎・兄井³⁾が作成した自己調整学習方略尺度は、本研究の調査対象者である大学運動部活動に所属する選手の自己調整学習方略の使用傾向を測定するために用いることは妥当なことと考えられる。

次に、設定した仮説モデルについて共分散構造分析を用いて検討した結果、各適合度指標は基準を満たす値を示していた。これは、自己調整学習方略が運動部活動適応感に影響を及ぼす仮説モデルの妥当性を有していることを示している。また、この結果は、運動部活動に所属する選手が自己調整学習での取り組みを行うことによって、所属する運動部活動に対する適応感を促す可能性を示唆している。これまで、スポーツ場面にに関する研究は、選手の競技レベルの高さと自己調整学習との関係が確かめられている^{2,3,8,9)}。一方で、体育授業を通して、須崎・杉山¹⁶⁾は、学生の自己調整学習が体育授業への適応感を促すことを確かめている。このことから、自己調整学習は、個人の目標達成に必要な競技力向上といった個人に働くだけでなく、運動部活動適応感を促すといった個人と環境との関係構築に寄与する可能性が推察される。

また、この仮説モデルでは、自己調整学習方略が運動部活動のコミットメントと組織・成員への満足に対して正の影響を及ぼしていた。学習場面において、自己調整学習方略は、クラスメイトや教師との対人関係への適応¹⁷⁾と授業への適応^{18,19)}との関係を有することが報告されている。また、須崎・杉山¹⁶⁾は、体育授業において自己調整学習を行う学生は、目標達成に向けて積極的に学習に取り組み、その過程でクラスメイトや教師と協力することで、対人関係への適応や授業への適応を促すと述べている。これは、選手が練習場面で主体的に練習して活動を行うことによって、その活動を通して得られる達成感や充実感を得ることにつながり、その積み重ねを通して運動部活動に対してより関わっていく可能性が考えられる。そして、自己調整学習の過程で、人と協力して活動する機会が増え、人との交流が育まれることによって、成員や運動部活動に対する満足感を得ている可能性が推察される。

さらに、自己調整学習方略は不適応傾向に負の影響

を及ぼしていた。これは、自己調整学習方略を用いて活動することで、運動部活動への馴染めなさや退部に対する意識を抑制することが推察される。しかしながら、その決定係数は $R^2=.02$ と低い値を示していた。これは、不適応傾向に対して、運動部活動での自己調整学習の影響力は小さいことを示している。つまり運動部活動での不適応傾向に対して、自己調整学習といった個人の取り組み方だけではなく、他の要因が影響している可能性が推察される。

研究の課題・今後の展望

自己調整学習方略が部活動・サークル適応感に影響を及ぼす仮説モデルについて、共分散構造分析を用いて検討した。その結果、各適合度指標が基準を満たす値を示していた。このことから、自己調整学習方略の使用が運動部活動適応感を規定する関係性が示唆された。

しかしながら、本研究の課題も存在する。まず、本研究は、横断研究に基づく結果である。そのため、本研究によって、自己調整学習方略の使用が運動部活動適応感を規定する可能性が示されたとしても、この関係が因果関係にあるということは示すことができない。豊田²⁰⁾が指摘するように、設定した仮説モデルがデータに適合していたことを示すだけである。今後は、本研究における仮説モデルの妥当性を示すために、縦断研究における因果関係の検討や介入研究を行うことが必要になる。

また、本研究では、個人の目標達成に向けて行動や思考を調整して、学習に取り組むといった個人の学習過程である自己調整学習に焦点をあてている。しかしながら、選手は組織の中で個人の目標達成だけに向けて活動を行うのではなく、所属する他の選手との協同や組織が有する目標に向けての活動も行っている。そのため、選手の運動部活動での自己調整学習の機能を検討するには、個人的な視点から社会的な視点への拡張が必要となる²¹⁾。今後は、自己調整学習を個人的な視点と社会的な視点から検討することで、運動部活動での主体的な行動に関する知見の蓄積に寄与することが可能となる。

まとめ

本研究は、大学の運動部活動に所属する者を対象に自己調整学習と部活動適応感との関係を明らかにするために、仮説モデルを設定して検討することを目的としていた。その結果、仮説モデルの妥当性が示された。そして、この仮説モデル内の関係は、自己調整学習方略がコミットメントと組織・成員への満足に正の関係を有していることが確かめられた。また、自己調整学習方略は不適応傾向に対して負の関係を有していることが確かめられたが、この時の決定係数は小さい効果であることが示された。このことから、大学運動部活動において自己調整学習は、個人が所属する運動部活動に対する適応感を規定する可能性が示唆された。

注) 本研究の調査対象者は、須崎ほか¹⁵⁾の調査対象者を含むものである。

引用文献

- 1) Kitsantas, A., Kavussanu, M., Corbatta, D. B., and van de Pol, P. K. C. (2018): Self-regulation in athletes: A social cognitive perspective. In Schunk, D. H. and Greene, J. A. (eds), *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge, pp. 194-207.
- 2) 須崎康臣・兄井 彰 (2015): 陸上競技選手における自己調整学習について：競技レベルと経験年数からの検討. *陸上競技学会誌*, 13: 21-31.
- 3) 須崎康臣・兄井 彰 (2018): 陸上競技選手における自己調整学習方略と練習自己効力感との関連. *陸上競技学会誌*, 16: 1-10.
- 4) Zimmerman, B. J. (1986) Development of self-regulated learning: Which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, 16: 307-313.
- 5) ジーマーメン: 塚野州一訳 (2006) 第 1 章自己調整学習と学力の諸理論: 概観と分析. 塚野州一編, *自己調整学習の理論*. 北大路書房, pp. 1-36.
- 6) Bandura, A. (1986) *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- 7) ジーマーメン: 塚野州一訳 (2007) 第 1 章学習調整の自己成就サイクルを形成すること: 典型的指導モデルの分析. 塚野州一編訳, *自己調整学習の実践*. 北大路書房, pp. 1-19.
- 8) Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jodet, G., and Visscher, C. (2009): Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Science*, 27: 1509-1517.
- 9) 幾留沙智・中本浩揮・森 司朗・藤田 勉 (2017): スポーツ版自己調整学習尺度の開発. *スポーツ心理学研究*, 44: 1-17.
- 10) シャンク: 伊藤崇達訳 (2006) 第 4 章社会的認知理論と自己調整学習. 塚野州一編, *自己調整学習の理論*. 北大路書房, pp. 119-147.
- 11) 大久保智生 (2005) 青年の学校への適応感とその規定要因—青年用適応感尺度の作成と学校別の検討—. *教育心理学研究*, 53: 307-319.
- 12) 桂 和仁・中込四朗 (1990) 運動部活動における適応感を規定する要因. *体育学研究*, 35 (2): 173-185.
- 13) 雨宮 怜・上野雄己・清水安夫 (2013) 大学生運動部員版部活動適応感尺度の開発—一部活動内対人交流場面におけるソーシャルスキルとの関連性の検討—. *学校メンタルヘルス*, 16 (2): 170-181.
- 14) 中村 仁・繁田 進・有吉正博 (2009) 運動部活動におけるソーシャルサポートが適応感と達成動機に及ぼす影響. *東京学芸大学紀要芸術・スポーツ科学系*, 61, 121-127.
- 15) 須崎康臣・杉山佳生・斉藤篤司 (2017) 大学生における運動系と文化系の部活動・サークル適応感尺度の開発. *健康科学*, 39: 89-95.
- 16) 須崎康臣・杉山佳生 (2015) 大学生の体育適応感が学校適応感に及ぼす影響: 自己調整学習の視点から. *体育学研究*, 60: 467-478.
- 17) 水野治久・石隈利紀・田村修一 (2003) 中学生を取り巻くヘルパーからのソーシャルサポートと適応に関する研究. *コミュニティ心理学研究*, 7: 35-46.
- 18) 佐伯晶洋・平田 薫・成田健一 (2013) 大学移行における自己調整学習方略の変化と大学適応との関連—面接調査を用いた探索的研究—. *関西学院大学高等教育研究*, 3: 41-53.
- 19) 塚本伸一 (2010) 自己制御が中学生の学校適応に

- 及ぼす影響—自己制御行動尺度による検討—。学校保健研究, 52: 143-150.
- 20) 豊田秀樹 (1998) 共分散構造分析 [入門編] —構造方程式モデリング—. 朝倉書店.
- 21) Hadwin, A., Järvelä, S., and Miller, M. (2018) Self-regulation, co-regulation, and shared regulation in collaborative learning environments. In: Schunk, D. H. and Greene, J. A. (eds), Handbook of self-regulation of learning and performance. Routledge.