

令和2年度（2020）年度 奨励共同研究報告書

部活動に所属する高校生へのセルフ・グロース・プログラム（SGP）

[マインドフルネスを使った実践研究]

（代表研究者） 札幌国際大学スポーツ人間学部スポーツ指導学科 阿井英二郎  
（共同研究者） 札幌国際大学人文学部心理学科臨床心理専攻 佐藤徹男

## 目次

I.	研究の目的と必要性	3
II.	方法	4
	1. 実践の概要	4
	2. 対象者	4
	3. プログラム概要	4
	4. 使用尺度	7
III.	プログラムの詳細	9
IV.	結果及び考察	25
V.	引用文献	37
VI.	参照	38
	1. 質問紙	38
	2. チェックリスト	43

## I. 研究の目的・必要性

本研究の目的は部活動に所属する高校生へ、自己成長プログラム「セルフ・グロース・プログラム (SGP)」(以下、SGP という) のひとつであるマインドフルネスを実施し、その効果を検討することである。

2019 年度より北海道高等学校体育連盟研究部会の中で部活指導における課題について話し合いが持たれた。その結果、生徒が主体的に自立して取り組む力、指導者と生徒の信頼関係づくり、生徒間の人間関係形成、リーダー育成等の集団づくりが課題にあがった。その課題を克服するための介入プログラムを阿井と佐藤が開発した。

北海道公立高等学校(以下、A 高等学校という)より、モデル校として SGP の実施依頼、及び実施協働活動の提案を受け、両方合意のもとに SGP が実施されることが決定した。SGP は自分の心と身体を理解し、自分自身を率いる能力を高めていくことが重要である。SGP を行うことによって自分を俯瞰し、主体的に考え、行動し、自分自身に責任を持つことが出来るようになると思う。

今回は SGP 中のひとつであるマインドフルネスを活用した。マインドフルネスとは、今のこの瞬間に判断を加えずに受け入れ意図的に集中することである (Kabat-Zinn, 1994)。マインドフルネスの効果として、学校現場では成績、集中力、自己のコントロール、活動への積極的な参加、他人への思いやりの向上に有効であるとの研究結果が海外を中心に示されている (Black & Fernando, 2014)。アスリートに関しては、個人競技を中心にパフォーマンスの向上が見られている (深町ら, 2017)。しかし、日本国内で高校生へ向けたマインドフルネスを使った研究はほとんど見られず、部活動を通してのメンタルヘルスや競技力向上へ向けた取り組みが期待される。

## II. 方法

### 1. 実践の概要

A 高等学校で研究参加する部活をインターハイ等の大会の時期を考慮し、介入群（2部活：男子バスケットボール部、男子バドミントン部）と非介入群（2部活：女子バレーボール部、男子剣道部）に分ける。

SGP を行う上で重要なことはグループ内で活発な意見や感想を言える環境を作ることが大切と考え介入群を2つに分け、研究者2名が1部活を担当した。介入群と非介入群に分ける際に大会の日程を考慮し、その大会へ向け時期を調整した。介入群へのSGPを実施（第1期）後に、非介入群の部活動からも要望があり同じSGPを実施した（第2期）。

成果を検討するため介入群と非介入群へSGP実施前後に質問紙調査を行った。介入群は週に一度SGPの効果を確認するためにチェックリストに回答してもらった。質問紙に関しては、1)部活動の活動内容と特徴、2)情動抑制、3)集団凝集性、4)マインドフルネス、5)ストレス反応の5つの尺度を使用する。介入群へは、ポジティブ・ネガティブ感情と生理的覚醒の尺度に毎週答えてもらった。

研究時期は令和2年7月から12月であり、7月から介入群へ週1回計8回のSGPを実施した（第1期）。その後、10月に非介入群へのSGP要請を受け非介入群へ週1回計8回のSGPが第2期として行われた。SGP実施期間中は、阿井と佐藤の教員2名とサポート学生3～5名が、A高等学校へ行き実施した。

### 2. 対象者

第1期対象者はA高等学校の男子バスケットボール部及び男子バドミントン部に所属する生徒と女子マネージャー計42名。第2期の対象者は女子バレーボール部と男子剣道部に所属する生徒と女子マネージャー計19名。

### 3. プログラム概要

SGPは8回からなるプログラムである。①開始時のマインドフルネス瞑想（10分）②セミナー（40分）③マインドフルネス（40分）が実施された（表1）。毎日マインドフルネス瞑想に取り組んでもらうために記録用紙（表2）を配布。SGPの効果を調査するため介入群へ第1回と第8回にアンケート調査と毎週のアセスメントとしてチェックリストも実施した。

表1 スケジュール

回	開始時のマインドフルネス (10分)	セミナー内容 (40分)	マインドフルネス内容 (40分)
1	セルフ・グロース・プログラム (SGP) の説明	マインドフルネスの紹介および期待される効果 ・アンケート調査	簡単な呼吸法 ・マインドフルネスの概要説明と、呼吸を意識する瞑想
2	簡単な呼吸法	トップアスリートの思考・メンタル ・トップアスリートの特徴 ・アスリートのメンタルは強いのか	聞く瞑想 ・自分のストレスについて知る。ストレスと体の関係性 ・静かにして、聞こえてくる音に注意を向ける瞑想
3	聞く瞑想	セルフリーダーシップの概要 ・人生の満足度尺度 ・4つのタイプ	食べる瞑想 ・楽しい出来事と、考え、気持ち、体の関係性 ・五感を使ってマインドフルに食べる瞑想
4	簡単な呼吸法	セルフリーダーシップ ①自己認識力	呼吸の瞑想 ・腹式呼吸と胸式呼吸の違い、複式呼吸の練習、腹式呼吸のマインドフルネス
5	マインドフルネス瞑想	セルフリーダーシップ ②意思決定力	マインドフルネス瞑想 ・考えを眺めることを学ぶ ・考えや思いが浮かんだら、それに気づき、注意を戻す
6	呼吸の瞑想	セルフリーダーシップ ③働きかけの力	チームでのマインドフルネス瞑想 ・感謝や思いやりを持つこと ・円を作り、手を繋いでチームのマインドフルネス瞑想
7	マインドフルネス瞑想	目標設定の仕組み ・目標とは ・マンダラートシート	ボディースキャン ・自分に優しくなること、判断を加えないこと、好奇心を向けること ・ボディースキャンを実施
8	ボディースキャン	アントラージュ(関係者)とのコミュニケーション ・コミュニケーションの必要性 ・チームメイト、メンターとのコミュニケーションの重要性	日常生活の中でのマインドフルネス ・マインドフルネス瞑想のまとめと復習 ・日常生活にマインドフルネスを取り組む

表2 記録用紙

マインドフルネス 練習記録用紙										
		部		年		組		氏名		始めてから第( )週目
<p>☆マインドフルネスを行う目的や現在治したい症状があれば書いてください。                      (例：集中力をつける。あがりの克服。不眠の解消。など)</p>										
<p>目的</p>										
月日	時間	練習効果	種類	練習姿勢	練習場所	練習中に起こった変化(例：手がチクチクした感じ。お腹が鳴る。眠ってしまう。イライラが増した。など、なるべく具体的に)とその日の出来事の日記をつけるように書いてください。				
月	合計	時	○	椅子	家					
		分	△							
		分	×							
日	合計	時	○	椅子	家					
		分	△							
		分	×							
月	合計	時	○	椅子	家					
		分	△							
		分	×							
日	合計	時	○	椅子	家					
		分	△							
		分	×							
月	合計	時	○	椅子	家					
		分	△							
		分	×							
日	合計	時	○	椅子	家					
		分	△							
		分	×							
月	合計	時	○	椅子	家					
		分	△							
		分	×							
日	合計	時	○	椅子	家					
		分	△							
		分	×							
月	合計	時	○	椅子	家					
		分	△							
		分	×							
日	合計	時	○	椅子	家					
		分	△							
		分	×							

時間は1回3～5分で毎日2～3回行います。

#### 4. 使用尺度

介入前後の質問紙には次の5つの尺度を使用した。また、介入後の質問紙には1週間にマインドフル瞑想を実施した平均回数を答えてもらった。回答は6件法（1：「週に1回」、2：「週に2～3回」、3：「週に4～6回」、4：「週に7回程度」、5：「週に10回程度」、6：「1日に2回、またはそれ以上」）で求められた。

##### ①部活動の活動内容・特徴尺度

生徒の部活動への態度を調べるために、部活動の活動内容・特徴尺度（小野・庄司、2015）を使用した。部の方針・性格、顧問の関わり、部員間の雰囲気の良い、部員の主体的な関わりの4因子16項目から構成される。高得点は部活動への理解や態度が良いことを示す。回答は4件法（1：「全くあてはまなrai」から4：「かなりあてはまる」）で求められた。

##### ②国際適応力尺度（下位尺度である情動制御尺度を使用）

感情をコントロールするスキルを調べるために、国際適応力尺度の下位尺度である日本語版の感情抑制尺度（明石、2007）を使用した。感情抑制尺度は幅広いストレスに対しての適応能力を示すことが知られている。高得点は感情をコントロールできていることを示している。この尺度は1因子11項目であり、回答は7件法（1：「全くそう思わない」から7：「とてもそう思う」）で求められた。

##### ③集団凝集性尺度（社会的側面に対する個人的魅力と課題的側面に対する個人的魅力の2因子を使用）

社会的側面に対する個人的魅力（5項目）と課題的側面に対する個人的魅力（4項目）の2つの因子（内田、町田、土屋、釘原、2014）を使用した。高得点はチームへの魅力が高いことを示す。回答は7件法（1：「全くそう思わない」から7：「とてもそう思う」）で求められた。

##### ④日本語版 Mindful Attention Awareness Scale

生徒のマインドフルネスを検討するために、日本語版 Mindful Attention Awareness Scale（日本語版 MAAS；藤野・梶村・野村、2015）を使用した。MAASはマインドフルネスの要素である、気付きと注意の程度に焦点を当てた尺度である。得点が低いと、よりマインドフルネスの状態を示している。1因子15項目から構成される。回答は6件法（1：「ほとん

ど全くない」から6:「ほとんどいつもある」) で求められた。

#### ⑤ ストレス反応尺度(Stress Response Scale-18)

ストレスを感じた時にどのように反応するかを検討するために、ストレス反応尺度(Stress Response Scale-18)(鈴木ら、1997)を使用した。得点が高いとストレスを多く感じている。この尺度は抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力の3因子、各因子6項目の計18項目から構成されている。回答は4件法(1:「全くちがう」から4:「その通りだ」) で求められた。

介入前後と毎週のチェックリストとして次の2つの尺度を使用した。

#### ⑥ 日本語版 the Positive and Negative Affect Schedule for Children

ポジティブとネガティブな感情を経験する頻度を検討するために、日本語版 the Positive and Negative Affect Schedule for Children (Yamasaki, Katsuma, & Sakai, 2006)を使用した。高い得点はその感情をより頻繁に経験していることを示す。ポジティブ感情とネガティブ感情の2因子、各12項目の計24項目から構成されている。回答は5件法(1:「ほんの少ししか感じない(または)まったく感じない」から5:「とてもよく感じる」) で求められた。

#### ⑦ *The Physiological Hyperarousal Scale for Children* (Sato, 2017) (生理的過覚醒尺度)

身体的な緊張度を検討するために、日本語版 *The Physiological Hyperarousal Scale for Children* (生理的過覚醒尺度; Sato, 2017) を使用した。1因子18項目から構成され、回答は5件法(1:「ほんの少ししか感じない(または)まったく感じない」から5:「とてもよく感じる」) で求められた。



### III. プログラムの詳細

セルフ・グロース・プログラム(SGP)は心・技・体のバランスを整えることを重要視し、集中力の向上、あがりの防止、身体感覚に基づいたプレーの実践、チーム力強化を目指し、その結果ハイ・パフォーマンスが発揮できることを目的にしたプログラムである。SGP の各回の内容とプログラムに参加した生徒の反応を説明する。

#### 第1回

**セミナー内容：セルフ・グロース・プログラム(SGP)とマインドフルネスの紹介および期待される効果の説明とアンケート調査**

SGP は自分の心と身体を理解し、能力を引き出す自己成長するプログラムであることを説明した。また、今回実施するマインドフルネスが対象者にどのような影響を与えるか、パフォーマンス向上にどのような作用を及ぼすかを説明した。アンケート調査は部活動に関することや日常の状態について質問紙調査を実施した。



セルフ・グロース・プログラム(SGP)について説明している様子 (写真1)

## マインドフルネス内容

SGP で取り扱うマインドフルネスとマインドフルネス瞑想についての概要を説明した。マインドフルネスとは「今のこの瞬間に、判断を加えずに受け入れ、意図的に集中すること」であり、「今現在経験している思いや感情を認識し、そして、それらを一時的なものとして認識し過ぎ去るようにすることを含む」という内容説明をした。また、マインドフルネスが盛んに行われている米国で、どのようにマインドフルネスが発展し研究されてきたかをエビデンスのある研究結果を元に話をした。また、近年マインドフルネスがアスリートに対して実施され効果を発揮していることを紹介した。次に脳神経科学や生理学的なエビデンスも簡単に紹介し、マインドフルネスに興味を持って取り組めるように、SGP で行うマインドフルネスの概要を説明した。最後に、マインドフルネス瞑想の導入として、呼吸を意識する瞑想を行う。マインドフルネス瞑想記録用紙について説明し、今回実施した呼吸を意識する瞑想について記入してもらう。



呼吸を意識する瞑想の様子（写真2）

## 第2回

### 開始時のマインドフルネス瞑想

前回実施した呼吸を意識する瞑想を全体で行い、簡単に体験を共有した。第1回から第2回までの1週間、記録用紙をもとにマインドフルネス瞑想が実施できたか、できなかったかを話し合った。マインドフルネス瞑想を実施する上での困難さや助けになることなどについて全体で共有した。

### セミナー内容：トップアスリートの思考・メンタル

トップアスリートのメンタルは強いのか。パフォーマンス向上のため心理トレーニングはメンタルを強くすることが出来るのだろうか。トップアスリートの思考の特徴やメンタルについて説明した。



セミナーを真剣に聞いている様子（写真3）

## マインドフルネスの内容

生徒自身のストレスについての聞き取りを実施した後、典型的なストレスの例について紹介した。その後にワークシートを使い自分にとってのストレスや、そのストレスに関しての体の反応や認知、感情について理解し全体で共有した。マインドフル瞑想に関して聞く瞑想を実施した。音がどのように聞こえ始め、どのように聞こえなくなっていくのか、また音とそれに関する思考とを切り離すことも全体で学んだ。マインドフルネスの記録用紙に関して、第1回に行った呼吸を意識する瞑想と今回実施した音を聞く瞑想の両方を実践するよう指導した。



ストレスについて話し合っている様子 (写真4)

### 3回目:

#### 開始時のマインドフルネス瞑想

音を聞く瞑想を全体で実施し、その気づき等を共有した。第2回から第3回までの1週間、記録用紙をもとにマインドフルネス瞑想が実施できたか、できなかったかを話し合った。マインドフルネス瞑想を実施する上での困難さや助けになることなどについて全体で共有した。

#### セミナー内容：セルフリーダーシップの概要

セルフリーダーシップとは自分に対してリーダーシップを行う技術である。特に自己認識力、意志決定力、働きかけの力の3つの力を高める必要がある。実際にこれらの力が備わっているか、また、自分はどのようなタイプなのかワークをしながら解説した。



セルフリーダーシップについてグループでディスカッションしている様子（写真5）

### マインドフルネスの内容

楽しい出来事とそれに関する体の反応、気持ちの関係性を考察させ、それらがどのように影響しあっているのかについて説明した。また、第2回のストレスについての学びと共に、我々の思考が感情や体の反応等に影響することを理解してもらった。その後に食べる瞑想を行った。指導者の指示のもと、食べ物をゆっくりと五感を使って観察しながら食べてもらうことで、いつもの食べている感覚と違うことを体験してもらい、今現在起こっていることについて注意を向けることを練習した。それぞれの体験を共有しながら学んでもらった。第3回から第4回までの1週間は、食べる瞑想、呼吸を意識する瞑想、音を聞く瞑想を行うように指導した。



食べ物をいつもと違い、じっくりと観察している様子（写真6）

#### 4回目：

##### 開始時のマインドフルネス瞑想

呼吸を意識する瞑想を全体で実施し、その体験を共有した。マインドフルネスの記録用紙をもとに、第3回から第4回までの1週間を振り返った。

##### セミナー内容：自己認識力

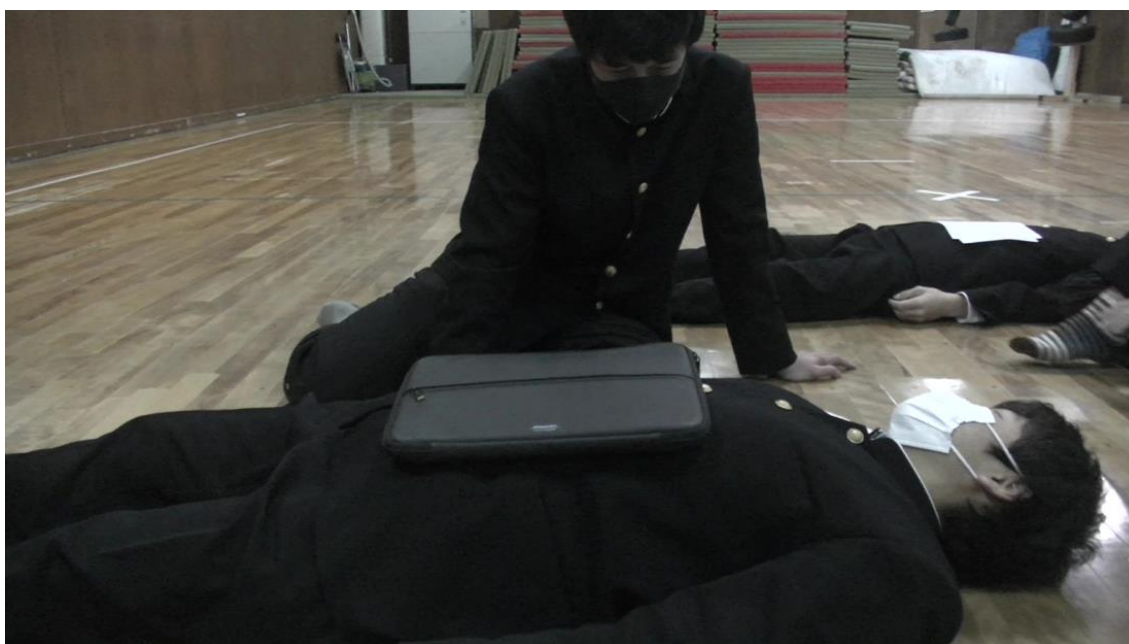
自己認識力を高めるには自分の強みや価値観を大切に行動することが重要である。自分自身に意識を向け身体・行動・考え・感情を評価する。自分自身を監視し、コントロールできる能力が重要である。一般的に自己認識力が高いタイプの人の特徴を説明した。



自己認識力の説明を聞き、話し合っている様子（写真7）

### マインドフルネスの内容

腹式呼吸と胸式呼吸の違いと心理状態の関係性を説明し、床に横になり二人一組になって腹式呼吸を練習した。腹式呼吸のマインドフルネスを全体で実施した。腹式で呼吸しながら身体の部分を一つ一つ意識しながら行った。最後に、全体でこの腹式呼吸のマインドフルネスを体験してみて、うまくいった点や難しかった点、感想などを共有した。第5回までの1週間はこの腹式呼吸のマインドフルネスを中心に、他の瞑想も行うように指導した。



お腹にファイル等をのせ、腹式呼吸時のお腹の動きを意識している様子（写真8）



## 5 回目

### 開始時のマインドフルネス瞑想

腹式呼吸のマインドフルネスを全体で実施し、その体験を共有した。記録用紙を基に第 4 回から第 5 回までの 1 週間を振り返った。

### セミナー内容：意思決定力

意志決定力とは特定の目的を達成するために複数の手段、代替案から最善の解決を求めようとする認知的行為で、「自分の意思で選び、自分で決断して責任を負うこと」。自分のキャリアを自分で選んできた感覚をもっていることが重要である。

意思決定力を高めるために必要な点、習慣について説明した。



意思決定力についてセミナーを聞いている様子（写真 9）

## マインドフルネスの内容

思考とは何か、アクティビティを通して考えるとは何かを説明した。思考は自然に頭に浮かんでしまい、コントロールするのが難しいこと、また浮かんできた思考に意図的に気付くという体験を通して理解してもらった。考えを眺めるマインドフルネスを指導者の指示のもと実施した。考えが浮かんできたらそれに気付くこと、そして判断を加えずに少しの間眺めることを体験してもらった。第6回までの1週間は、この考えを眺めるマインドフルネスと腹式呼吸のマインドフルネスを中心に行なってもらうように指導した。



考えるということは何かを学んでいる様子（写真10）

## 6 回目

### 開始時のマインドフルネス瞑想

考えを眺めるマインドフルネスを全体で実施し、体験を共有した。第 5 回からの 1 週間の記録用紙を基に振り返った。

### セミナー内容：働きかけの力

働きかけの力とは周りの人々に感謝し、状況に合わせ必要な人間関係を構築し、上手にコミュニケーションできるスキルのことである。

コミュニケーションの目的、コミュニケーションをとるために必要なこと、会話を読み解く方法などを説明した。



コミュニケーションに関するアクティビティの様子 (写真 11)

## マインドフルネスの内容

感謝や思いやり、愛情といった感情を持つことと自身のメンタルやパフォーマンスがどのように関係しているかを説明した。チームのマインドフルネス瞑想を行なった。チームで大きな一つの円を作るように床に横になり、手を繋いで瞑想を始めた。呼吸を意識した瞑想からチームメイトやサポートしてくれる人を思い浮かべながら、感謝の気持ちを持ってもらった。また手を繋いでいることを意識しつつチームでの一体感をイメージしてもらった。その後、このチームの瞑想での体験を共有してもらった。第6回から第7回までの1週間は、今まで学んだマインドフルネス瞑想から好みの瞑想を実施してもらうように指導した。



チームを意識したマインドフルネスを行なっている様子 (写真 12)

## 7回目

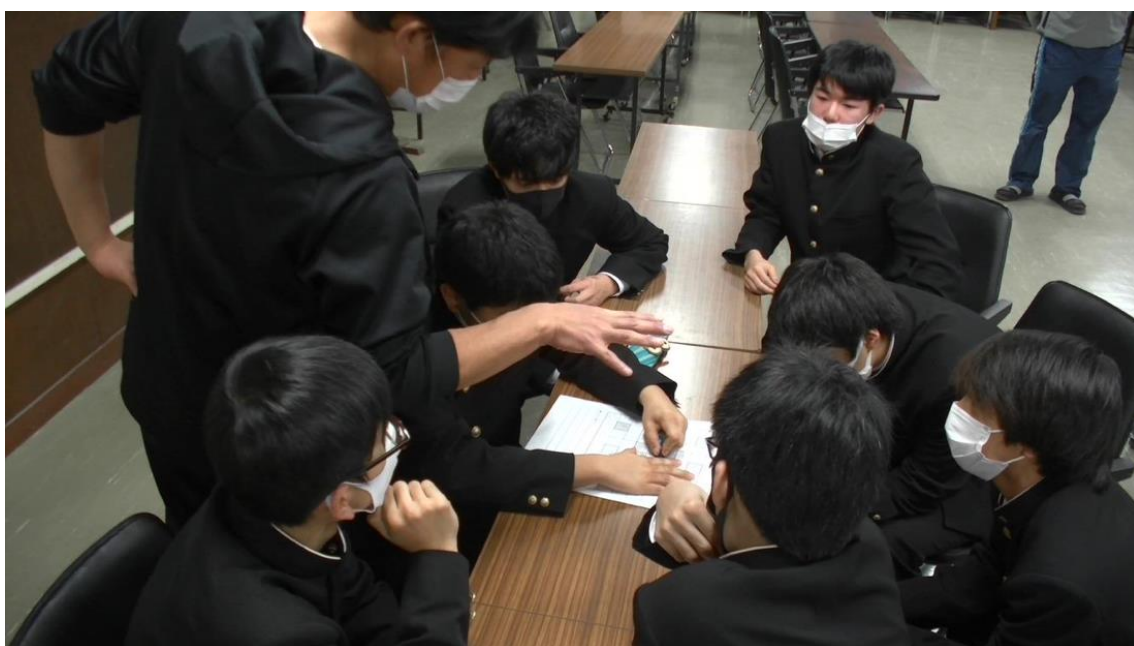
### 開始時のマインドフルネス瞑想

ボディースキャンを全体で実施し、感想を共有した。記録用紙を基に、第6回から第7回までの1週間のマインドフルネスを振り返った。

### セミナー内容：目標設定の仕組み

行動心理のメカニズムを知ることにより効果的な目標達成にはセルフコントロール（自己管理）が必要になることを説明する。

実際にアスリートの目標設定を解説しながら、キーワードの「主体性」を中心に目標設定のワークを実施した。



チームとしての目標を設定するために、小さいグループで作業している様子（写真13）

## マインドフルネスの内容

床に横になりボディースキャンを実施した。俯瞰し自分の身体に目を向け、身体が感じたことへ判断を加えずにありのままを感じる。他の思考が入ってきた時に、ゆっくりと注意を身体の部分に戻すことを体験した。体験して上手くいった点、難しかった点、感想等を共有した。第6回から第7回までの1週間はボディースキャンを中心にマインドフルネスを行なってもらうように指導した。



ボディースキャンをしている様子（写真14）

## 8 回目

### 開始時のマインドフルネス瞑想

腹式呼吸のマインドフルネスを全体で実施し、記録用紙を基に第 7 回から第 8 回までの 1 週間を振り返った。

### セミナー内容：アントラージュ(関係者)とのコミュニケーション

アントラージュとはアスリートに関わる全ての人々のことであり、監督、コーチ、マネージャー、医療スタッフ、家族も含め多くの人がいる。

個人種目、団体種目を問わず多くの人々が自分たちと関わっていることを再認識してもらい、良好な関係を築くために必要なコミュニケーションについて説明した。



チームで良好な関係を築くためのコミュニケーション実施の様子（写真 15）

## マインドフルネスの内容

第1回から第7回までのマインドフルネスのまとめを行なった。マインドフルネスとはどのようなものかを振り返り、それぞれのマインドフルネス瞑想について話し合った。日常生活でのマインドフルネスの使い方を説明した。最後に、腹式呼吸のマインドフルネスとボディースキャンを組み合わせる形でマインドフルネス瞑想を実施し、体験を共有した。



マインドフルネス瞑想を組み合わせ実践している様子（写真16）



## IV. 結果及び考察

### 第1期の結果

第1期の介入群に関して、最後まで参加した男子バスケットボール部及び男子バドミントン部に所属する生徒と女子マネージャー計29名のデータを用いた。各指標の介入前後の平均と標準偏差、介入前後の値のt検定 (paired samples t-test) 結果を示した (表3)。

t検定の結果、「部の方針・性格」 ( $t(28) = -4.11, p < .001, d = -0.76$ )、「課題的側面に対する魅力」 ( $t(27) = -11.26, p < .001, d = -2.13$ )、集団凝集性合計  $t(27) = -3.55, p < .01, d = -0.67$ 、「情動制御」 ( $t(28) = -4.55, p < .001, d = -0.84$ ) でいずれも介入後の平均値が上がり、有意差があった。

また、無気力 ( $t(28) = 4.05, p < .001, d = 0.75$ )、「生理的過覚醒」 ( $t(28) = 4.08, p < .001, d = 0.76$ ) は介入後に平均値が下がり、有意差があった。

「社会的側面に対する魅力」 ( $t(28) = 3.43, p < .01, d = 0.64$ )、「ポジティブ感情」 ( $t(28) = 7.05, p < .001, d = 1.31$ ) では有意差が認められたが、介入後に低くなった。

プログラムの一つの主な目的は参加者がマインドフルになることであったが、介入前後で参加者のマインドフルネス傾向に変化はなかった ( $t(27) = 0.78, p = .45, d = 0.15$ )。また、マインドフルネス瞑想を実施した頻度は週に1回から2~3回 ( $M = 1.52, SD = 1.12$ ) と、指示していた毎日2回とは大きな開きがあった。

介入前後に加え毎週行ったチェックリストの結果を示した (表4, グラフ1, グラフ2, グラフ3)。また、プログラム終了後の生徒の感想を示した (表5)。

### 第1期の考察

第1期の結果から次のようなことが言える。生徒はプログラム実施後に、部の方針や特徴をより理解できるようになった。また、部活内の人間関係に魅力を感じなくなったが、チームの取り組み方には魅力を感じるようになり、全体としてチームのまとまりは出てきた。

生徒は感情のコントロールができるようになった。また、無気力感が減ったり身体的な緊張感を感じることも減少した。しかし、ポジティブな感情を感じることも少なくなってしまった。

統計に関して一貫性のある変化は見られなかったが、プログラム実施後の感想では、部活内でのコミュニケーションが向上したり、マインドフルネスの効果としての集中力の強化や落ち着き、感情コントロールの向上等が報告されたことからSGPを続けていくと効果が表れてくる可能性があると思われる。

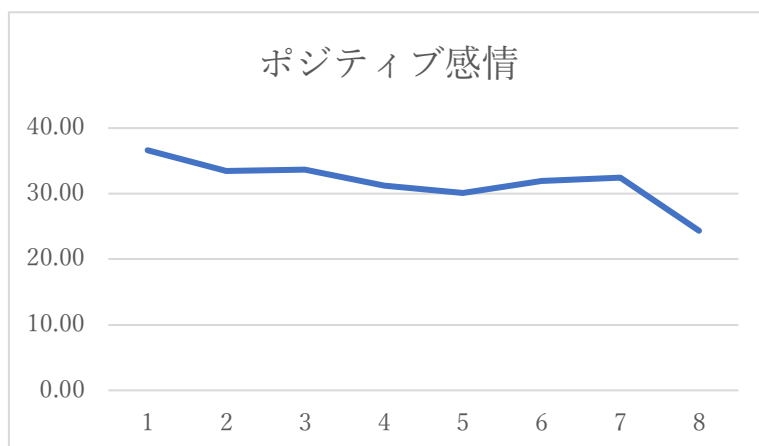
表3 第1期の介入前後の平均・標準偏差と介入後の効果

	介入前 <i>M(SD)</i>	介入後 <i>M(SD)</i>	介入前-介入後		
			<i>t</i>	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>
部活動の活動内容・特徴合計	44.71(7.58)	47.25(6.37)	-1.74	.09	-0.33
部の方針・性格	13.72(3.14)	16.28(2.86)	-4.11	<.001	-0.76
顧問の関わり	10.24(1.77)	10.34(1.45)	-0.28	.78	-0.05
部員間の雰囲気良さ	11.86(2.88)	11.96(1.55)	-0.2	.84	-0.04
部員の主体的な関わり	9.00(1.93)	8.86(1.85)	0.36	.72	0.07
集団凝集性合計	39.50(5.51)	44.04(8.10)	-3.55	<.01	-0.67
社会的側面に対する魅力	26.93(4.69)	22.55(5.70)	3.43	<.01	0.64
課題的側面に対する魅力	12.75(2.44)	21.60(4.01)	-11.26	<.001	-2.13
マインドフルネス	40.29(12.51)	38.96(13.37)	0.78	.45	0.15
情動制御	40.86(10.71)	49.07(5.36)	-4.55	<.001	-0.84
ストレス合計	32.24(9.95)	32.45(8.16)	-0.15	.88	-0.03
抑うつ・不安	9.45(3.43)	10.14(3.22)	-1.13	.27	-0.21
不機嫌・怒り	11.38(4.69)	12.76(2.80)	-1.65	.11	-0.31
無気力	11.41(3.83)	9.55(3.42)	4.05	<.001	0.75
ポジティブ感情	36.62(8.88)	24.34(5.81)	7.05	<.001	1.31
ネガティブ感情	26.03(8.96)	29.83(9.09)	-1.84	.08	-0.34
生理的過覚醒	33.03(12.05)	25.97(8.26)	4.08	<.001	0.76

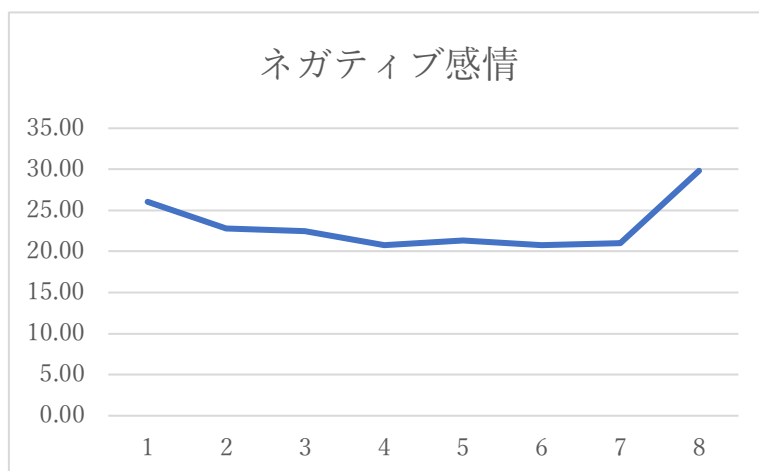
表4 ポジティブ感情、ネガティブ感情、生理的過覚醒の第1週から第8週までの平均

	ポジティブ感情	ネガティブ感情	生理的過覚醒
第1週	36.62	26.03	33.03
第2週	33.50	22.78	27.78
第3週	33.69	22.45	26.93
第4週	31.25	20.79	28.04
第5週	30.09	21.35	28.00
第6週	31.92	20.77	25.40
第7週	32.42	21.04	24.22
第8週	24.34	29.83	25.97

グラフ1 ポジティブ感情の第1週から第8週までの変化



グラフ2 ネガティブ感情の第1週から第8週までの変化



グラフ3 生理的過覚醒の第1週から第8週までの変化

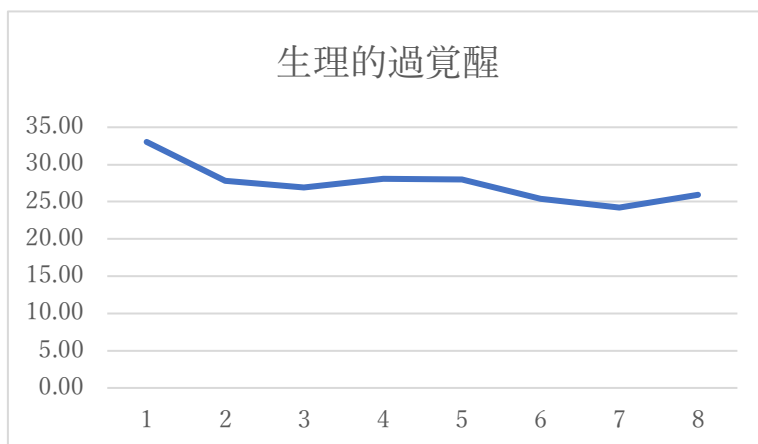


表5 介入後の部活動の生徒の感想

#### 男子バスケットボール部

- 集中力が上がった。
- 朝目覚めが良くなった。
- 授業中に眠くなったり、他の事を考えたりすることが減ったと思う。
- シュートが前より入るようになった。
- 自分の気持ちをコントロールできるようになった。
- 小さなことに気がつくようになった。
- 以前はチーム状況が悪く、部活を辞めようかとも思っていたが、プログラムのおかげで、状況がよくなり部活を続けられるようになった。
- 試合中に落ち着いてプレーができるようになったり、試合中のコミュニケーションが取れるようになったりした。
- 自分なりの意見や意識を持つことが大切だと思った。
- チームメイト一人一人の意見をしっかりと聞き交換して、チームの目標を決めていければと思った。
- マインドフルネスをやった日は落ち着けて、感情の起伏が小さい気がする。
- 目標を決める大切さがわかったり、みんなの意識が変わったりした気がする。
- 以前はチームとしての機能が良くなかったけれど、今はチームの雰囲気がとても変わった。自分のチームに対する思いも変わった。
- 上手になるためには練習以外にも必要なことがあるとわかった。
- 考え方を少し変えるだけで、物事への気持ちがすごく変わることがわかった。

### 男子バドミントン部

- 前よりも落ち着いていられるようになった。
- 自分の心のコントロール方法や気持ちの切り替え方がわかった。
- うまくいかない時にすぐに怒るのではなく、なぜ悪かったのか改善したり、アドバイスを聞いたり素直になれたと思う。
- リラックスしたり集中したりできるようになった。
- よく眠れるようになった。
- 今の自分について考えられるようになった、自分への意識が高くなった。
- 判断を加えない考え方を新しく知れて、考え方が変わった。
- 効果が出ているのかはわからないが、やっていて良かったと思う。
- 部活の時間に落ち着いて取り組めるようになった。
- 部員全員での目標が決まり、これから雰囲気はよくなると思う。
- 小さな変化にも気がつけるようになった。
- 悩み事ができた時や気持ちを落ち着かせたい時にマインドフルネスをやっていきたいと思った。
- これから2年くらいの部活でどう過ごそうかを見直すことができた

## 第2期の結果

第1期の非介入群であった女子バレーボール部と男子剣道部に所属する生徒と女子マネージャーのうち、プログラムに最後まで参加した計19名のデータを用いた。第1期の介入群のマインドフル瞑想実施頻度が低く、SGPに参加した効果に一貫性がなかったため、第1期の非介入群に実施した調査紙のデータ（ベース）を、第2期でのデータと比較した。各指標のベース、介入前、そして介入後の平均と標準偏差、またプログラムの効果を検討するために①ベースと介入前、②介入前と介入後の各指標に関してt検定(paired samples t-test)を行い結果を示した(表6)。

第2期に参加した生徒のマインドフル瞑想を実施した頻度は週に4~6回から週に7回程度( $M = 3.56, SD = 1.37$ )であった。

介入のおよそ2ヶ月前のベースと介入直前の指標を比較した。その結果、「社会的側面に対する魅力」( $t(15) = 2.23, p = .03, d = 0.58$ )で介入後に平均値が低くなり有意差がみられ、「不機嫌・怒り」( $t(15) = -4.77, p < .001, d = -1.19$ )、「ストレス合計」( $t(14) = -4.62, p < .001, d = -1.19$ )は介入後に平均値が上がり有意差があった。

表6 第1期介入前（ベース）、第2期介入の前と後の平均・標準偏差と、2つの期間（①ベースと介入前②介入前と介入後）での変化

	ベース	介入前	介入後	ベース-介入前			介入前-介入後		
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>
部活動の活動内容・特徴合計	46.88(9.24)	47.13(5.98)	48.81(6.13)	-0.14	.89	-0.03	-0.29	.78	-0.07
部の方針・性格	16.75(3.02)	17.44(2.50)	18.00(1.97)	-0.77	.45	-0.19	-0.25	.81	-0.06
顧問の関わり	10.18(2.16)	9.94(1.48)	10.19(1.68)	0.59	.56	0.14	0.40	.70	0.10
部員間の雰囲気の良い	11.88(3.31)	11.41(2.37)	11.44(2.53)	0.77	.45	0.19	0.47	.65	0.12
部員の主体的な関わり	8.35(1.73)	8.35(1.58)	9.19(1.28)	0.00	1.00	0.00	-1.58	.14	-0.40
集団凝集性合計	49.06(8.50)	46.19(9.09)	48.27(9.38)	1.34	.20	0.34	-1.36	.20	-0.35
社会的側面に対する魅力	29.00(5.61)	26.19(5.61)	26.67(6.31)	2.33	.03	0.58	-1.23	.24	-0.32
課題的側面に対する魅力	20.06(4.14)	20.00(4.63)	21.60(4.08)	.05	.96	0.01	-1.38	.19	-0.36
マインドフルネス	48.94(12.56)	52.56(14.88)	48.69(11.99)	-0.82	.43	-0.20	1.85	.08	0.46
情動制御	34.65(8.62)	34.81(9.95)	39.44(12.85)	0.52	.61	0.13	-2.89	.02	-0.65
ストレス合計	38.87(11.69)	47.20(10.44)	37.20(14.56)	-4.62	<.001	-1.19	3.26	<.01	0.84
抑うつ・不安	12.93(4.15)	13.93(5.22)	11.93(5.13)	-1.89	.08	-0.49	1.53	.15	0.40
不機嫌・怒り	12.69(4.60)	19.06(2.64)	11.94(5.45)	-4.77	<.001	-1.19	5.12	<.001	1.28
無気力	13.67(4.91)	14.13(5.55)	12.93(5.05)	-1.58	.14	-0.41	1.47	.16	0.38
ポジティブ感情	29.29(11.38)	27.50(9.89)	28.06(12.42)	1.40	.18	0.34	-0.19	.85	-0.05
ネガティブ感情	26.76(9.86)	29.13(9.64)	22.56(9.00)	-1.96	.07	-0.48	2.28	.04	0.57
生理的過覚醒	38.71(14.65)	33.31(12.60)	27.69(11.73)	1.32	.21	0.32	2.21	.04	0.55

次に、介入前後を比較した。「情動制御」は介入後に平均値が上がり有意性があった ( $t(15) = -2.89, p < .001, d = -0.65$ )。「不機嫌・怒り」 ( $t(15) = 5.12, p < .001, d = 1.28$ )、「ストレス合計」 ( $t(14) = 3.26, p < .01, d = 0.84$ )、「ネガティブ感情」 ( $t(15) = 2.28, p = .04, d = 0.57$ )、「生理的過覚醒」 ( $t(15) = 2.21, p = .04, d = 0.55$ ) は介入後に平均値が下がり有意性があった。

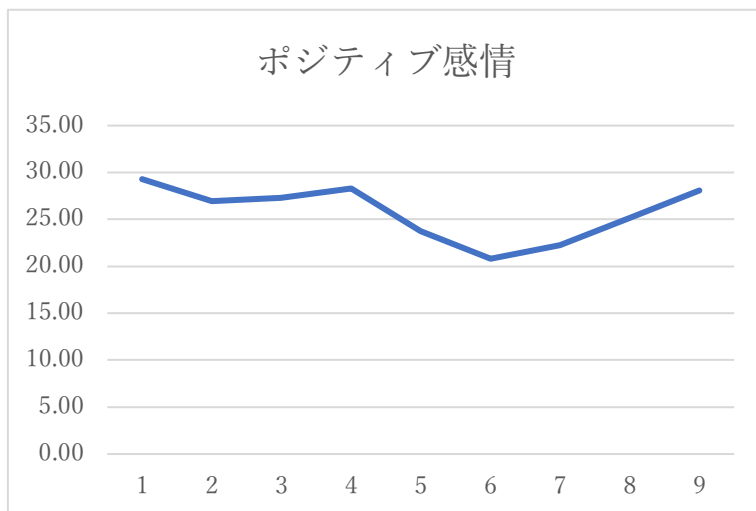
介入の主な目的の一つであるマインドフルネスに関しては、有意な差は見られなかったが、介入前よりマインドフルな気づきを多く感じる傾向が見られた ( $t(15) = 1.85, p = .08, d = 0.46$ )。

第1期の始まる時期（ベース）、その約2ヶ月後の介入前から介入後に渡る8週間分のチェックリストの結果を示した（表7，グラフ4，グラフ5，グラフ6）。また、プログラム終了後の生徒の感想を示した（表8）。生徒らの感想によると、チームとしてのまとまりやコミュニケーション力の向上が報告された。また、日常生活や部活動時にマインドフルネスの効果である集中力向上や感情のコントロール向上も報告された。プログラム参加前よりも様々な面で成長できたとの感想が多かった。

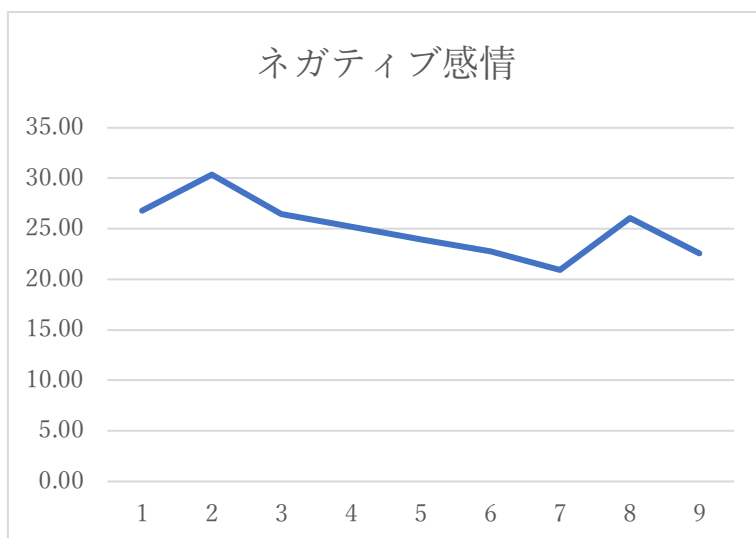
表7 ポジティブ感情、ネガティブ感情、生理的過覚醒のベースと第1週から第8週までの平均

	ポジティブ感情	ネガティブ感情	生理的過覚醒
ベース	29.29	26.76	38.71
第1週	26.95	30.37	34.53
第2週	27.29	26.47	35.06
第3週	28.33	25.22	31.22
第4週	23.76	23.94	31.47
第5週	20.81	22.75	31.00
第6週	22.27	20.93	30.53
第7週	25.14	26.07	31.73
第8週	28.06	22.56	27.69

グラフ4 ポジティブ感情のベースラインと第1週から第8週までの変化



グラフ5 ネガティブ感情のベースラインと第1週から第8週までの変化





グラフ 6 生理的過覚醒のベースラインと第1週から第8週までの変化

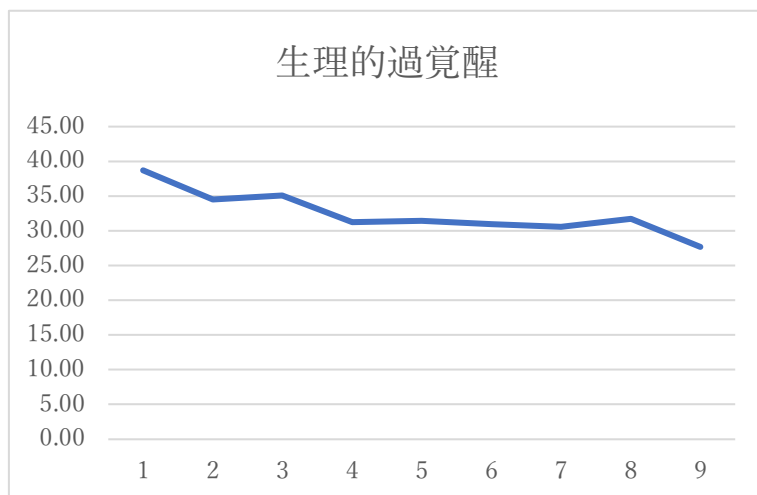


表8 介入後の部活動の生徒の感想

### 女子バレーボール部

- チームで目標を共有して取り組むことの大切さとその機会を作れて良かった。
- 行動やプレーに変化が出てきたと気づけた。
- 日常生活でもマインドフルネスを意識するようになった。
- 呼吸や話し合いの大切さがわかった。
- 緊張していてもいつも通りのプレーができるようになった。
- ミスをすると更に焦ってミスが続いていたが、今は切り替えができるようになった。
- 自分自身とチームの雰囲気や気持ちが変わった。
- 気持ちの面でも技術の面でも自信を持てるようになった。
- コミュニケーションの意味やミーティングの仕方が学べて良かった。
- 体が軽くなり気持ちが楽になった。
- 私生活でも緊張しなくなった。
- 落ち着きたいときに深呼吸するようになった。
- 集中力が高まった。
- 広く深く物事に関心を向けられるようになった。
- 今までバタバタとしていた部分が、一度落ち着いて考えてみようと思えた。
- 自分達に何が必要かを考えることができた。
- 前は早めに諦めていたが、集中力が高まりボールに飛びついて行けるようになった。
- 普段の生活にも良い影響が出た。
- 体がリラックスしている時間が増えた。
- 自分の気持ちを伝えられるようになった。
- 物事を楽に考えられるようになった。
- 寝る前に1日を振り返り、以前より1日を大切にすることができた。
- 自信を持って自分の意見を発言していきたいと思った。

### 男子剣道部

- 相手に先行されても落ち着いて対処できるようになった
- 気持ちが落ち着いてリラックスして行動できるようになった。
- マインドフルネスをやって、やる気を持って練習をできるようになった。
- 大会で緊張しないで気持ちを楽しんで試合ができた。
- 自分の性格やタイプ等の自分の状態を知れて良かった。
- 自分の悪いところを1回受け止めて、そこからどう改善すれば良いか考えられるようになった。
- 自分の可能性、チームの可能性に気づけた。
- 調子の波が大きかったが、緊張が減り波が小さくなった。
- 心の面で成長できた。感情のコントロールができるようになった。
- 試合で自分の実力が発揮できるようになった。
- 周りのことを見ることができるようになった。
- 部活中に良くないところを直せるようになった。
- 自分自身を見直すことができた。
- 他の部活やチームメイトの意見を聞けて良かった。
- 自分のどこがおかしく、何を変えた方が良いのかなど、細かく考えることが出来るようになった。
- 不安や怒りをあまり感じなくなって1日が楽しく感じる。
- ストレスを感じやすい日常でも、自信に代わったり笑顔になれたりした。
- 自分の良さや悪さなどが少しずつわかってきた。
- 自分のやりたいことがなんなのかを気付けるようになった。

### 第2期の考察

2ヶ月前のベースと介入直前の指標を比較した。ほとんどの指標で有意な変化はなかったが、3つの指標で好ましくない変化があった。部活内の人間関係に魅力を感じなくなった。また、不機嫌さや怒りを感じる頻度が増えたことで、全体的にストレスを感じるが多くなった。介入前後を比較すると、参加者は感情をコントロールできるようになり、不機嫌や怒りを感じるが減ることで、全体的にストレスを感じる頻度が減った。そして、ネガティブな感情が少なくなり、身体的な緊張を感じることも減った。

介入の主な目的の一つであるマインドフルネスに関しては、有意な差は見られなかったが、介入前よりマインドフルな気づきを多く感じる傾向が見られた。

これらのことから、プログラムに参加していない期間には、生徒は様々な要因で部活内の人間関係に魅力を持てなくなったりストレスを感じたりしたが、プログラムに参加することによっていくつかの好ましい変化を経験したことが示された。

## 全体の考察

第1期の生徒の感想ではチームとしてのコミュニケーション力の向上やマインドフルネスによる集中力向上等のプログラムの効果がある程度示唆された。しかし、統計的な結果に関して、第1期では一貫性のない結果となり、包括的な解釈は困難であった。その考えられる理由としては、参加者のマインドフルネス瞑想の実施回数に示されるプログラム自体への意識の違いが見られた。その理由として、第1期は生徒の自主性に任せる方針でプログラムをスタートした。

第2期では部活動顧問に、生徒と共に毎週のプログラムへの参加と、毎回の部活動実施時においてマインドフルネス瞑想を実施してもらった。統計的な結果として、感情のコントロールの向上 ( $p = .04$ ) やストレスの低下 ( $p < .01$ ) が有意に示され、マインドフルな気づきが多くなった傾向 ( $p = .08$ ) が示された。

生徒の感想によるとセミナーを通して「チームで目標を共有して取り組むことの大切さとその機会を作れて良かった」、「自分の性格やタイプ等の自分の状態を知れて良かった」、「コミュニケーションの意味やミーティングの仕方が学べて良かった」等の多くの学びや気づきが報告された。また、マインドフルな気づきが増え、日常生活と部活動中共に集中して取り組める様になったことも示された。

第1期と第2期を通してSGPの有益な効果が示されたが、その中で高等学校教員の部活動への関わり的重要性も示唆された。高校生にとっては、教員の関わり深さによって、生徒の取り組みが変わってくることも結果から読み取れる。

本研究の報告として、2020年11月北海道高等学校体育連盟研究部会から講演依頼を受け、結果報告も兼ねて阿井が講演した。2020年3月に阿井と佐藤がA高等学校へ訪問し、SGPの報告会を実施した。2021年11月に北海道高等学校体育連盟研究部会などへSGPの成果を報告する予定である。

## V. 引用文献

- 明石 聡子 (2017) 大学生の情動制御と精神的健康との関連—情動制御尺度 (国際適応力尺度の下位尺度) の有効性について—. 人間文化創成科学論叢, 10:309-317.
- 内田 遼介・町田 萌・土屋 裕陸・釘原 直樹 (2014) スポーツ集合的効力感尺度の改訂・邦訳と構成概念妥当性の検討. 体育学研究, (早期公開) 1-14.
- 小野 雄大・庄司 一子 (2015) 部活動における先輩後輩関係の研究. 教育心理学研究, 63:438-452.
- 鈴木 伸一・嶋田 洋徳・三浦 正江・片柳 弘司・右馬埜 力也・坂野 雄二 (1997) 新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討. 行動医学研究, 4:22-29.
- 深町 花子・荒井 弘和・石井 香織・岡 浩一郎 (2017) スポーツパフォーマンス向上のためのアクセプタンスおよびマインドフルネスに基づいた介入研究のシステマティックレビュー. 行動療法研究, 43:61-69.
- 藤野 正寛・梶村 昇吾・野村 理朗 (2015) 日本語版 Mindful Attention Awareness Scale の開発および項目反応理論による検討. パーソナリティ研究, 24:61-76.
- Black, S.D. & Fernando, R. (2015). Mindfulness Training and Classroom Behavior Among Lower-Income and Ethnic Minority Elementary School Children, *Journal of Child Family Study*, 23, 1242-1246.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Sato, T. (2017). *Self-forgiveness in Japanese adolescent*. Dissertation. University of Louisville.
- Yamasaki, K., Katsuma, R., & Sakai, A. (2006). Development of a Japanese version of the positive and negative affect schedule for children. *Psychological Reports*, 99, 535-546.

## VI. 参照

### 1. 質問紙

セルフグロース・プログラム 質問紙

- 氏名： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_
- 年齢： \_\_\_\_\_
- 学年： \_\_\_\_\_
- 部活動名： \_\_\_\_\_

あなたの所属する部活動について以下の質問に答えてください。「1. 全くあてはまらない」、「2. 少しあてはまる」、「3. だいたいあてはまる」、「4. かなりあてはまる」のうちから、最も適当なものを選び○を付けてください。

	1. 全 く あ て は ま ら な い	2. 少 し あ て は ま る	3. だ い た い あ て は ま る	4. か な り あ て は ま る
1. 顧問の先生は協力的かつ熱心に関わっている。	1	2	3	4
2. 運営は生徒が主体となって行っている。	1	2	3	4
3. 部全体ではっきりとした目標を持って日々活動に取り組んでいる。	1	2	3	4
4. 顧問の先生を信頼している。	1	2	3	4
5. 部として挨拶や礼儀を徹底している。	1	2	3	4
6. お互いに高め合う雰囲気がある。	1	2	3	4
7. 同学年のメンバー間の仲が良い。	1	2	3	4
8. 顧問は練習がある日は毎日来ている。	1	2	3	4
9. 活動中の雰囲気はいつも良い。	1	2	3	4
10. 目標達成のために部全体でよくミーティングを行っている。	1	2	3	4
11. お互いを尊重し合う雰囲気がある。	1	2	3	4
12. 部全体で部員は同じ目標を共有している。	1	2	3	4
13. 部の「伝統」と言えるものがある。	1	2	3	4
14. 部員が自ら考え、行動する場面が多い。	1	2	3	4
15. 部には厳しい決まりや運営方針がある。	1	2	3	4
16. 部員一人ひとりの意志や意見を大切にしている。	1	2	3	4

次の文章はあなたが日常で体験するであろうことを表しました。あなたが考える理想の体験ではなく、『実際の体験』について答えてください。それぞれの体験がどの程度よくあるかを、「1.ほとんど全くない」から「6.ほとんどいつもある」までで、最も適当なものを選び○を付けてください。

	1. ほと んど 全 く な い	2. め っ た に な い	3. あ ま り な い	4. よ く あ る	5. と て も よ く あ る	6. ほ と ん ど い つ も あ る
1. その時は気づかなかったが、後になって自分の感情（緊張、怒り、不安など）に気づく。	1	2	3	4	5	6
2. 不注意や考え事をしていて、物を壊したりこぼしたりする。	1	2	3	4	5	6
3. 今起きていることに集中し続けることが難しいと感じる。	1	2	3	4	5	6
4. 歩いてどこかに行く途中、歩いている最中の体験に注意を払わずにさっさと行く。	1	2	3	4	5	6
5. 体の緊張や不快感が明らかになるまで、なかなかそれに気づかない。	1	2	3	4	5	6
6. 初めて聞いた人の名前をすぐに忘れる。	1	2	3	4	5	6
7. 自分のしていることをあまり意識しないまま、自動的に動いている気がする。	1	2	3	4	5	6
8. 作業をする際、十分に気を配らずにさっさと終わらせる。	1	2	3	4	5	6
9. 達成したい目標のことばかり考えてしまい、そのために今していることがおろそかになる。	1	2	3	4	5	6
10. 自分のしていることを意識しないまま、機械的に仕事や課題を行う。	1	2	3	4	5	6
11. 人の話を聞きながら、気づいたら何か他のこともしている。	1	2	3	4	5	6
12. 自動操縦のような状態でいたため、どこかへ行ってから、なぜそこに行ったのか分からなくなる。	1	2	3	4	5	6
13. 気づいたら将来や過去のことで頭がいっぱいになっている。	1	2	3	4	5	6
14. 気づいたら注意を払わずに何かをしている。	1	2	3	4	5	6
15. 食べているということを意識しないで、おやつを食べている。	1	2	3	4	5	6

あなたの普段の状態について以下の質問に教えてください。「1. 全くそう思わない」から「7. とてもそう思う」まで、最も適当なものを選び○を付けてください。

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
	全 く そ う 思 わ な い	そ う 思 わ な い	少 し そ う 思 わ な い	ど ち ら で も な い	少 し そ う 思 う	そ う 思 う	と て も そ う 思 う
1. 緊張した状況におちいると不安になる。	1	2	3	4	5	6	7
2. いつもは緊急時にうまく対処できる。	1	2	3	4	5	6	7
3. 普段はあまり悩まない。	1	2	3	4	5	6	7
4. 心配したり、怖いと思うことがめったにない。	1	2	3	4	5	6	7
5. うまくいかないかもしれないとよく心配する。	1	2	3	4	5	6	7
6. いつも他人より劣っていると感じる。	1	2	3	4	5	6	7
7. 先生が近くにいると居心地が悪い。	1	2	3	4	5	6	7
8. 何か間違っただけをしたら、人から隠れたいと思う。	1	2	3	4	5	6	7
9. 無力を感じる時に、誰かに改善して欲しいと思う。	1	2	3	4	5	6	7
10. 普段は幸せだと感じている。	1	2	3	4	5	6	7
11. 自分の身体に満足している。	1	2	3	4	5	6	7



あなたはチームとの個人的な関わりについて、どのように思っていますか? 「1. 全くそう思わない」から「7. とてもそう思う」までで、最も適当なものを選び○を付けてください。

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
	全く そう 思わ ない	少 し 思 わ ない	少 し 思 わ ない	ど ち ら か も 思 わ ない	少 し 思 う	そ う 思 う	と て も そ う 思 う
1. チームのメンバーとの付き合いは楽しい。	1	2	3	4	5	6	7
2. 試合のとき、自分の出場時間に満足している。	1	2	3	4	5	6	7
3. シーズンが終わって、チームのメンバーと会わなくなると寂しい。	1	2	3	4	5	6	7
4. チームが試合に勝とうとする意欲に満足している。	1	2	3	4	5	6	7
5. 親しい友人がチームの中に数人いる。	1	2	3	4	5	6	7
6. このチームは自分のパフォーマンスを伸ばす機会を十分に与えてくれている。	1	2	3	4	5	6	7
7. チーム以外の者との付き合いよりも、チームメンバーとの付き合いのほうが楽しい。	1	2	3	4	5	6	7
8. このチームのプレースタイルが気に入っている。	1	2	3	4	5	6	7
9. このチームでの活動は自分が所属している集団の中でも最も大切な集団のひとつである。	1	2	3	4	5	6	7

以下の質問は、あなたのここ 2、3日の感情や行動の状態にどのくらい当てはまりますか。

「1.全くちがう」から「4.その通りだ」までで、最も適当なものを選び○を付けてください。

	1. 全 く ち が う	2. い く ら か そ う だ	3. ま あ そ う だ	4. そ の 通 り だ
怒りっぽくなる	1	2	3	4
悲しい気分だ	1	2	3	4
何となく心配だ	1	2	3	4
怒りを感じる	1	2	3	4
泣きたい気持ちだ	1	2	3	4
感情を抑えられない	1	2	3	4
くやしい思いがする	1	2	3	4
不愉快だ	1	2	3	4
気持ちが沈んでいる	1	2	3	4
いらいらする	1	2	3	4
いろいろなことに自信がない	1	2	3	4
何もかもいやだと思う	1	2	3	4
よくないことを考える	1	2	3	4
話や行動がまとまらない	1	2	3	4
なぐさめて欲しい	1	2	3	4
根気がない	1	2	3	4
ひとりでいたい気分だ	1	2	3	4
何かに集中できない	1	2	3	4

## 2. チェックリスト

### セルフグロース・プログラム 毎週のチェックリスト

氏名： \_\_\_\_\_ 部活動名： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_

次の言葉を読んで、過去1週間のあなたの気持ちについて、最もよく当てはまるものを選び○を付けてください。

	1.ほんの少しか感じない(またはまったく感じない)	2.すこし感じる	3.時々感じる	4.よく感じる	5.とてもよく感じる
元気いっぱいな	1	2	3	4	5
うれしい	1	2	3	4	5
心配する	1	2	3	4	5
腹が立つ	1	2	3	4	5
興味をもつ	1	2	3	4	5
悲しい	1	2	3	4	5
わくわくする	1	2	3	4	5
自信がある	1	2	3	4	5
おろおろする	1	2	3	4	5
落ちこむ	1	2	3	4	5
力強い	1	2	3	4	5
さびしい	1	2	3	4	5
しあわせな	1	2	3	4	5
おびえる	1	2	3	4	5
ようきな	1	2	3	4	5
きんちょうする	1	2	3	4	5
みじめな	1	2	3	4	5
大よろこびの	1	2	3	4	5
あきあきする	1	2	3	4	5
悪いことをしているような	1	2	3	4	5
活発な	1	2	3	4	5
はずかしい	1	2	3	4	5
落ちついた	1	2	3	4	5
いきいきする	1	2	3	4	5

セルフグロース・プログラム 毎週のチェックリスト

次の言葉を読んで、過去1週間のあなたの状態について、最もよく当てはまるものを選び○を付けてください。

	1.ほんの少しか感じない(またはまったく感じない)	2.すこし感じる	3.時々感じる	4.よく感じる	5.とてもよく感じる
口がかわく	1	2	3	4	5
手が汗ばむ	1	2	3	4	5
体がチクチクする	1	2	3	4	5
顔が真っ赤になる	1	2	3	4	5
体が震える	1	2	3	4	5
お腹が痛い	1	2	3	4	5
さむけがする	1	2	3	4	5
めまいがする	1	2	3	4	5
心臓がドキドキする	1	2	3	4	5
冷やあせをかく	1	2	3	4	5
息が途切れる	1	2	3	4	5
息が苦しい	1	2	3	4	5
体があつくなる	1	2	3	4	5
体の感覚がなくなる	1	2	3	4	5
胸に痛みを感じる	1	2	3	4	5
はきけがする	1	2	3	4	5
筋肉が緊張する	1	2	3	4	5
じっと座ってられない	1	2	3	4	5

## 謝辞

本研究の実施にご協力してくださいました A 高等学校の関係者、教員、生徒の皆さんに心からお礼を申し上げます。また北海道高等学校体育連盟研究部会の先生方、特に様々な調整にご尽力頂いた数馬田基先生に深謝申し上げます。