

技能的及び心理的セルフ・コントロール能力育成を意図した 長距離走単元の開発と検証

小山 浩¹⁾ 池田英治²⁾ 鈴木和弘³⁾

1) 常葉大学健康プロデュース学部心身マネジメント学科 2) 筑波大学 3) 宮城学院女子大学

Development and Verification of a Long-distance Running Unit Intended to Develop Technological and Mental Self-control Skills

KOYAMA Hiroshi¹⁾ IKEDA Eiji²⁾ SUZUKI Kazuhiro³⁾

1) Tokoha University 2) University of Tsukuba 3) Miyagi Gakuin Women's University

要 旨

本研究は、ペース走を基本とした長距離走単元をとりあげ、ペース配分をコントロールして走る技能的セルフ・コントロール能力を獲得しつつ、心理的なセルフ・コントロール能力をも獲得することを、単元カード及び事前事後の質問紙調査から明らかにすることを目的とした。

東京都内にある国立大学法人T大学附属中学校を対象校とし、同校の中学1年生を対象学年とした。当該学年の5クラスで各15時間の長距離走単元を実施した。単元カードに記載された各授業段階での予測値と結果値の差の絶対値を技能的セルフ・コントロール能力とした。また、心理的セルフ・コントロール能力を測るBSCS-J調査を、単元の前後で実施した。

結果、技能的セルフ・コントロール能力は、予測値と結果値の差の絶対値（以下、差ABS）が単元の前後で縮小した。一方、心理的セルフ・コントロール能力についてのBSCS-J調査結果は、単元の前後で有意な変容がみられなかった。

以上のことから、ペース走を基本とした長距離走単元で、技能的セルフ・コントロール能力を向上させることはできるが、心理的セルフ・コントロール能力を有意に向上させることはできないことが示唆された。また、男女間にいずれのセルフ・コントロール能力について、有意な差は見いだせなかった。

キーワード：セルフ・コントロール能力、BSCS-J、中学生、長距離走単元

Abstract

This study deals with a long-distance unit based on pace running. It aims to clarify whether students acquire mental self-control skills when they gain technological self-control skills, which involve the ability to run while controlling pacing, through a unit card and pre- and post-questionnaires.

A junior high school affiliated with T national university in Tokyo was chosen as the school to be studied, and its first-year students became the participants of this study. A 15-hour long-distance running unit was taught in five classes in that grade. The absolute value of the difference between the predicted and actual values in each phase of the class was written on the unit card and defined as the technological self-control skill. In addition, a survey using the Japanese version of the brief self-control scale (BSCS-J), which measures mental self-control skills, was conducted before and after the unit.

The results showed that the absolute values of the difference between the predicted and actual values before and after the unit, which define the technological self-control skills, had reduced. However, the BSCS-J survey results found no significant change in mental self-control skills.

These findings suggest that although a long-distance unit based on pace running could improve students' technological self-control skills, it would not significantly improve their mental self-control skills. Furthermore, no significant difference was discovered between boys and girls in either self-control skill type.

Key Word : Self-Control, BSCS-J, Junior-High-School, Long-distance running unit

1. はじめに

2017年に新学習指導要領が告示され、育成すべき3つの資質・能力が明示された。この能力の評価に関する事前の議論で、友添(2016)は、体育学習は知識・技能習得の認知的学習と人間性育成等の非認知的学習から成ると指摘し、両者を同時に育成しうる教科としての保健体育科の存在意義を強調した。非認知的な学習を通して身につける能力の1つにセルフ・コントロールがある。これは高橋(2017)によれば、「目標指向性行動を妨害する行動、衝動、感情、欲望を抑制する個人的な能力」とされる。この能力をどのように体育の授業を通して育成するかの検証が必要と考える。

本研究では、ペース走を導入した長距離走単元をとりあげ、ペース配分をコントロールして走る技能的能力を獲得しつつ、心理的なセルフ・コントロール能力をも獲得することを、単元における事前事後の質問紙調査から明らかにすることを目的とする。

1.1 本研究の背景

新学習指導要領が示す育成すべき3つの能力(認知能力、非認知能力)は、①生きて働く知識・技能、②未知の状況にも対応できる「思考力・判断力・表現力等」、③学びを人生や社会に生かそうとする「学びに向かう力・人間性等」である。

これはOECDが示した獲得すべき「3つのキーコンピテンシー：技術的ツール等を相互作用的に活用する能力、人間関係形成能力、自律的に行動する能力」に通じる。この能力を獲得するための行動指針を、DeSeCo(Definition and Selection of Competencies)の考えを基に、図1のようにまとめることができる。まさに、文科省が教育現場に求めているアクティブラーニングにも通じるものといえる。保健体育科においても、教科の学習を通して如何にこれらの能力を育てていくかが課題とされる。

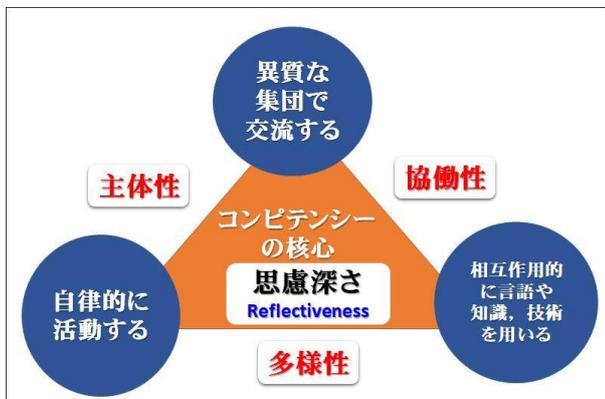


図1「3つのキー・コンピシー」を育てるためにどのように行動・活動するか。

また近年、国立政策研究所の報告(遠藤他, 2017)¹⁾にもあるように、心理学の分野における認知能力と非認知能

力については、子供たちの全体的な特徴を把握する上で重要な要素とされ、多くの知見が得られ、注目されている。

先述の3つの能力に焦点を当てて考察すれば、認知能力は、①知識・技能や②思考力・判断力・表現力に通じる。一方で、非認知能力は、③人間性等に通じると考えられる。友添は、2016年の第7回初等中等教育分科会教育課程部会体育・保健体育、健康、安全ワーキンググループ会議²⁾の中で、体育学習は、「認知的な学習以上に非認知的なところが」あり、「セルフ・コントロール、自制をしたり辛抱したり、我慢したり耐えたり、あるいは人を喜ばせたり」できる教科であると強調している。つまり体育学習は、知識・技能といった認知能力獲得の学習と非認知能力獲得の学習を同時に展開しうると考えられる。後者の学習を通して身につける非認知能力の1つであるセルフ・コントロールを、高橋(2017)は「目標指向性行動を妨害する行動、衝動、感情、欲望を抑制する個人的な能力」とし、教育を通してこの能力を確立することの重要性を指摘している。

このような動向を踏まえ、体育学習において、認知的な学習での技能獲得を通して、非認知能力(心理的なセルフ・コントロール)を育成しうるかを検証する必要性を見いだした。

次に、本研究で取り上げる持久力の発達については次のような報告がある。身体の発育発達を考える時、大澤(2015)が、宮下(1980)や浅見(1985)の体力づくりの最適年齢に関する知見を、「発育発達に沿った体力づくりに関する宮下のモデル」と「発育発達に沿った体力づくりに関する浅見のモデル」として併せて紹介している。図2に示すように、12~14歳(中学生期)に持久力(粘り強さ)の発達のピークが現れると指摘している。また、大澤(2015)も男子の持久力発達の極大値が11.4歳頃に出現するとしており、最適な体力トレーニングの開始年齢を男子10歳、女子9歳頃と示唆している。これらのことから、中学1年生時に持久力向上を目指した長距離走の授業を実施することは、生徒の発育発達にとって有意義なものといえる。

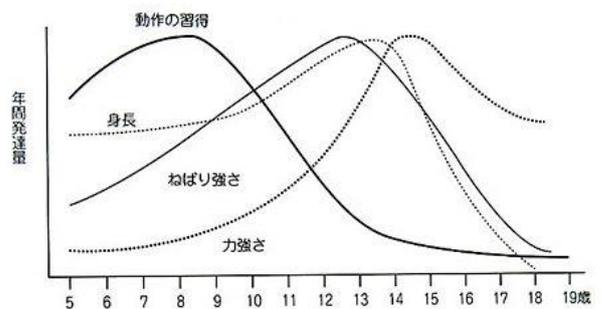


図2 スポーツに必要な能力の発育発達パターン

さらに、長距離走の授業を取り上げている報告は、都道府県教育委員会等の例示(埼玉県さいたま市教育研究所田島中学校他, 2002; 神奈川県教育センター, 2008;

福岡県教育センター, 2010; 東京都教育委員会, 2013) がある。また, 小学校, 中学校での長距離走の授業をテーマにした研究も報告されている(兵庫教育大学・高田他, 1997; 広島大学・岡本他, 2011; 長崎大学・山本他, 2012; 兵庫教育大学・笹山他, 2014)。いずれも生徒の授業後の感想や, アンケート調査を基に授業を評価している。その成果として「授業後の生徒の長距離走授業に対する意欲が高まった」や, 「授業に臨む肯定的な態度変容が見られた」とする報告がなされている。さらに主にペース走を取り入れた授業研究(小磯他, 2012; 小塚, 2012)では, イーブンペース走が持久走の記録向上に役立つことやペースコントロールの学習が生徒の意欲的なチャレンジを引き出すとの報告がなされている。また, 小山(2001)は, 設定時間通りにペースをコントロールできるようになるかに着目し, 単元前後でのペースのセルフ・コントロール能力の変化を検証している。つまり, 対象生徒全員の単元カードから, 各自設定した200mト

ラック一周当たりの設定値(予定値)と, 実際にペースを意識して走った時の実測値(結果値)を読み取った。両値の隔たりの絶対値を取り, 単元開始の練習1時間目と単元終盤の最終練習時間での値(予定値-実測値)の平均値の差を比較した。その結果, 設定したタイム(予定値)通りに, 走るペースをコントロールすることを意識しながら, 長い距離を走れるようになったことが示されている。

このように体育の授業における長距離走の有効性に関する研究は多くなされているが, 図3に示すような社会的感情コンピテンスに含まれる心理的なセルフ・コントロールの能力獲得についての実証研究は, 長距離走のみならず他の体育学習においても行われていない。

一方, 心理学的なセルフ・コントロールの調査については, 尾崎他(2016)がBSCS-J(Brief Self-Control Scale 日本語版)を開発し, その信頼性・妥当性が検証され, 様々な分野での実証がなされている。

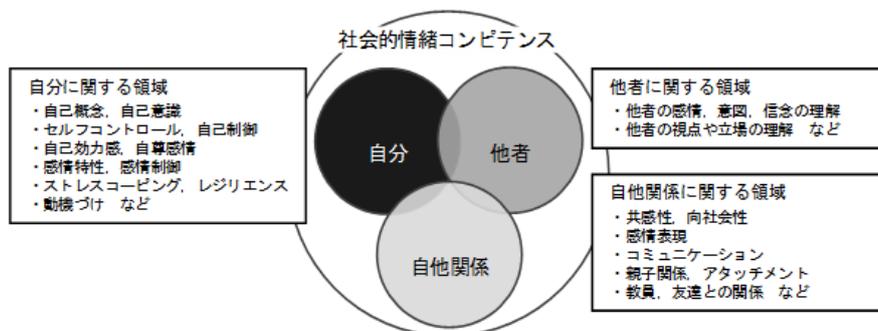


図3 社会的感情コンピテンスについての概念図(国立政策研究所¹⁾もとに改変)

1.2 本研究の目的および学術的独自性

持久力を伸長するために, 長距離走単元が構想され, 様々な授業実践が上記のように報告されている。しかし, 多くは単元を通し, 長距離走の単なる記録の向上や心理的な忌避感の軽減といった有効性の検証に留まっている。そこで, 本研究は, 新学習指導要領の獲得すべき3つの能力育成に着目し, 表1のように, 体育学習の長距離走単元で走るペースをコントロールするという技能的な能力を獲得しつつ, 心理的なセルフ・コントロール能力を身につけることができるかを検証することを試みる。

本研究では, 長距離走単元(15時間構成:表2)の諸記録を単元(授業記録)カードから採取する。つまり単元の前半, 中盤, 後半の長距離走練習時の予定値と結果値の記録である。この記録を現存する3年間分の記録(200名×3年間:のべ600名分の授業カード)を分析することで, 第一に, ペース走をペースとした長距離走単元が, 目標設定通りに走るペースをコントロールする, いわゆる技能的なセルフ・コントロール能力を獲得したかをまず検証する。次に新規に同様の記録を採取し, あわせてBSCS-J調査を用いて, 単元の前(pre), 後(post)でアンケート調査を行い, 心理的なセルフ・コン

ロール能力を獲得したかを検証する。

表1 体育学習における認知, 非認知能力

体育学習

認知学習	知識・技能(ペースコントロール等) 思考力・判断力等 : 認知能力
非認知学習	人間性等 (セルフ・コントロール等) : 非認知能力

表2 単元計画

時	項目	学習内容 ()内女子
1	オリエンテーション	単元計画, カード記入の仕方, アンケート調査
2	タイムトライアル1	1500(1000)m走の計測, 目標タイム・ペースの設定
3	走り込み1	200m走測定, この記録・HR・RPEを基準としてペース設定
4	ペースづくり	200m×4(3)周を指定したペースで, 65・70・75%より選択, グループ活動の確認
5	ペースづくり	200m×5(4)周を指定したペースで, 65・70・75%より選択
6	ランニングフォーム作り	理想的なランニングフォームづくりと補強運動(ラダー, ミノハードル等)
7	ペースづくり	200m×6(4)周を指定したペースで, 65・70・75%より選択
8	タイムトライアル2	1500(1000)m走の計測, 目標タイム・ペースの再設定
9	ジョギング	ゆっくり, 長く走り続ける・30分
10	走り込み2	200m走測定, この記録・HR・RPEを基準としてペース再設定
11	ペースづくり	200m×7(5)周・2周連続を指定したペースで, 65・70・75%より選択
12	ペースづくり	インターバル形式ペース走
13	ペースづくり	選択:ペース走200m×7(5)・インターバル形式ペース走・1500(1000)m走練習
14	タイムトライアル3	1500(1000)m走の計測
15	まとめ	記録の整理・分析, アンケート調査

2. 方法

2.1 対象

東京都内にある国立大学法人 T 大学附属中学校を対象校（各学年 200 名，全校 600 名男女同数）とする。同校は教育研究校として，様々な授業実践とともに，体力テストデータも含めた授業記録を 10 年以上に亘り，経年的に整理，保管している。生徒の体力テスト実施率も 100% に近く，データが集中して管理され，また教員の異動も少なく，諸記録が散逸しにくい状況にある。さらに授業プログラムの構成，評価等，介入研究に取り組んでおり，図 4 の流れを逐次実施していることから，本研究の研究対象校として，記録収集の正確を期することができる。中学 1 年生時の長距離走単元についても，同一内容で 7 年以上実施され，単元（授業記録）カード及びアンケート調査によって対象生徒の記録が収集可能となっている。



図 4 教科としての PDCA サイクル

2.2 調査項目

長距離走単元の授業で得られる記録は次のものである。

- ① 単元前半・後半の持久走の記録
- ② 生徒一人一人の授業前後心拍数
- ③ 毎授業後の RPE（自覚的運動強度）
- ④ 毎授業でのペース走記録（予定値と実測値）
- ⑤ 単元前（pre）後（post）の生徒のアンケート調査結果

①～④は，授業カードに記録されたものを中心に採取する。⑤の調査は尾崎他（2016）による 5 件法（1. 全くあてはまらない～ 5. とてもあてはまる）による 13 項目からなる BSCS-J 調査を実施する（Q5, Q7, Q8, Q10 は反転項目）。

BSCS-J の質問項目

- Q1 悪いクセをやめられない
- Q2 だらけてしまう
- Q3 場にそぐわないことを言ってしまう
- Q4 自分にとってよくないことでも，楽しければやってしまう
- Q5 自分にとってよくない誘いは，断る
- Q6 もっと自制心があればよいのと思う
- Q7 誘惑に負けない
- Q8 自分に厳しい人だと言われる
- Q9 集中力がない

Q10 先のことを考えて，計画的に行動する

Q11 よくないことと知りつつ，やめられない時がある

Q12 他にどのような方法があるか，よく考えずに行動してしまう

Q13 趣味や娯楽のせいで，やるべきことがそっちのけになることがある

2.3 分析方法

基本的統計量（平均値，標準偏差，最小値，最大値）の算出，分散分析，体力テスト成績と質問紙調査結果との因果関係分析，時系列変化のモデル分析等により，長距離走単元を通しての効果評価を行う。また，セルフ・コントロール調査の結果は，因子分析を行い，先行研究との比較を行う。

2.4 倫理的配慮

本研究は，常葉大学倫理審査委員会（承認番号 2019-022H）の承認を得て実施した。

3. 結果

心理的セルフ・コントロール力と技術的セルフ・コントロール力の結果を次に示す。

2019～2021 年度の 3 年間，研究対象校で長距離走単元の諸データを採録した。このうち，2020 年度はコロナ感染症の蔓延により，長距離走単元が変則的に実施されることとなったため，単元開始の直後のタイムトライアルが実施できなかった。そこで，2019 年度と 2021 年度の諸データを分析対象とした。

両年度とも，第一学年生 205 名（男子 102 名，女子 103 名）を対象に長距離走単元を実施した。途中，体調不良等で欠席し，セルフ・コントロール調査（BSCS-J）の未実施，単元カードの未記入部分の生徒が散見された。両年度とも，欠損部分のあるデータを除き，全てのデータが揃ったものを表 3～6 のように得ることができた。男子生徒の完全データは，2019 年度 37.2%，2021 年度は 60.8% であった。一方女子は，2019 年度 70.9%，2021 年度 78.6% であった。

表 3，表 4 に，長距離走単元前後の諸データを比較した結果を示す。

まず，BSCS-J による単元前後の心理的セルフ・コントロール能力を比較した。結果，2019，2021 の各年度において，事前・事後の結果に有意差はみられなかった。

さらに，表 5，表 6 に示す事前・事後データの間には，2019 年： $r = 0.83$

2021 年： $r = 0.79$

と強い相関を示した。

表3 2019年度 調査結果一覧

		セルフ・コントロール BSCS-J調査		体力テスト 持久走	持久走タイムトライアル(TT)				単元の段階(前半、中、後半)			
		事前 SC	事後 SC	4月	単元開始時 TT①	単元終了時 TT②	差ABS 事前	差ABS 事後	差ABS 練習第1,2,3回	差ABS 練習第4,5,6回	差ABS 練習第7,8回+ 測定回	
男子	n	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	
	Avg. (sec.)	39.2	39.7	421.6	417.3	390.9	6.80	3.21	5.23	5.52	4.51	
	SD	7.73	8.64	43.39	53.35	41.84	5.432	1.426	3.320	3.094	2.934	
女子	n	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	
	Avg. (sec.)	41.6	41.5	298.3	287.4	276.1	5.01	3.39	4.95	4.224	3.74775	
	SD	6.55	7.55	27.28	24.79	19.57	2.512	1.946	2.597	2.239	1.811	
全体	n	111	111					111	111	111	111	111
	Avg. (sec.)	40.8	40.9					5.62	3.33	5.05	4.67	4.01
	SD	7.03	7.95					3.845	1.781	2.853	2.624	2.275

※「差ABS」:走る前の予定値と実際に走った時の結果値の差の絶対値

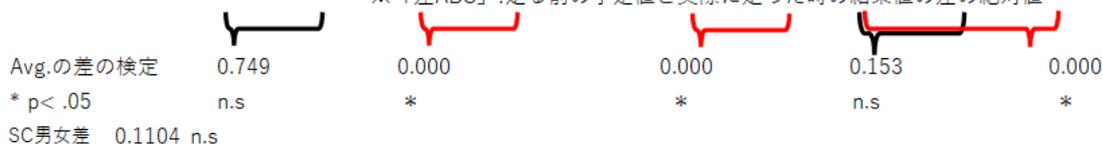


表4 2021年度 調査結果一覧

		セルフ・コントロール BSCS-J調査		持久走 4月	持久走タイムトライアル(TT)				単元の段階(前半、中、後半)			
		事前 SC	事後 SC		単元開始時 TT①	単元終了時 TT②	差ABS 事前	差ABS 事後	差ABS 練習第1,2,3回	差ABS 練習第4,5,6 回	差ABS 練習第7,8回+ 測定回	
男子	n	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	
	Avg. (sec.)	35.8	36.1	412.28	443.81	397.26	7.24	2.78	4.59	4.78	3.20	
	SD	7.61	7.17	50.126	66.341	47.971	4.695	1.630	3.976	2.781	1.580	
女子	n	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	
	Avg. (sec.)	36.0	35.7	292.97	306.46	281.35	7.63	2.60	3.87	4.4916	2.8377	
	SD	7.62	8.38	29.157	33.565	25.534	4.907	1.579	2.588	2.321	1.512	
全体	n	143	143					143	143	143	143	143
	Avg. (sec.)	35.9	35.9					7.44	2.69	4.22	4.63	3.01
	SD	7.59	7.79					4.793	1.601	3.338	2.548	1.550

※「差ABS」:走る前の予定値と実際に走った時の結果値の差の絶対値

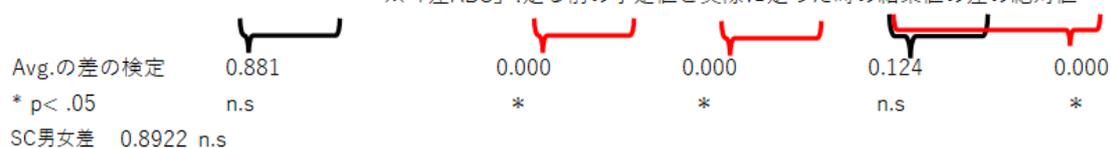


表5 2021年度心理的SCと
技能的SCの相関

事前・事後SCの相関	0.831
事前SCと TTでの差ABS事前 相関	-0.087
事前SCと TTでの差ABS事後 相関	0.092
事後SCと TTでの差ABS事前 相関	-0.111
事後SCと TTでの差ABS事後 相関	0.154

表6 2021年度心理的SCと
技能的SCの相関

事前・事後SCの相関	0.787
事前SCと TTでの差ABS事前 相関	0.011
事前SCと TTでの差ABS事後 相関	-0.140
事後SCと TTでの差ABS事前 相関	-0.029
事後SCと TTでの差ABS事後 相関	-0.160

次に、技能的セルフ・コントロール能力についての結果である。

まず、単元前後のタイムトライアル（男子1500m、女子1000mの持久走）結果において、2019、2021年度は男女ともに、有意にタイムの短縮がみられた。さらに、単元前後のタイムトライアルの結果値と実測値の差の絶対値（差ABS）についても、両年度とも有意に短縮した。また、単元のはじめ（練習1、2、3回）、中（練習4、5、6回）、終末（7、8、トライアル回）における練習での差ABSについては、特にはじめと終末において、有意に短縮した。

心理的セルフ・コントロール能力について、池田による因子分析を用いての検証が行われた³⁾。尾崎と同様に今回の対象とした中学生においても、1因子構造を支持する結果となった。ただし、因子負荷量が小さい、問5、問8については、項目から外すことも検討の余地があることが示唆された（図5参照）。

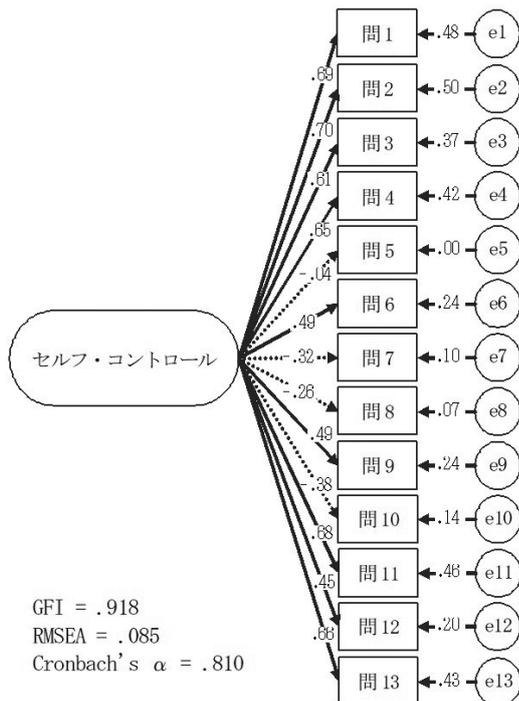


図5 BSCS-Jの因子構造（1因子13項目）³⁾

4. 考察

セルフ・コントロール能力について、長距離走単元を通して心理面と技能面で、それぞれ向上するかどうかを検証した。結果から、技能的セルフ・コントロール能力の向上は認められたが、心理的セルフ・コントロール能力については、向上がみられなかった。2019、2021の両年度とも同様の結果であったことから、中学生において長距離走単元を通して心理的セルフ・コントロール能力を向上させることはできないが、技能的セルフ・コントロール能力は向上させることが示唆された。

心理的セルフ・コントロール能力は、尾崎他（2016）の「経験を積み重ねることを通じて、加齢にともないセルフ・コントロールが向上すると考えられる」⁴⁾の言及のとおり、年齢を重ねることで向上するが、本研究の対象（中学生）においては、中学1年生の段階で一定の高さまで達し、単元を実施した期間（2ヶ月程度）では変容しないことが示唆された。尾崎他は、セルフ・コントロール能力の加齢に伴うBSCS-Jの得点について「20代：37.98（SD=8.52）、30代：38.91（SD=7.08）、40代：40.53（SD=8.38）、50代：41.86（SD=8.38）、60代：42.02（SD=7.62）」⁴⁾としている。本研究の対象は中学生であり、尾崎他の20代に近い結果であることが認められた。これは小山が指摘した大学生と中学生の結果⁵⁾に近いと考えられる。またこの傾向は、都会と地方の比較からも示唆された。つまり、都会の中学生においては、セルフ・コントロール能力が、ほぼ成人の域に近づいていると予想される。この心理的な能力が一定程度に達することから、授業において、心理的なセルフ・コントロール能力の向上を意識させた実践を取り入れなければ、より一層の向上を企図することができないと考えられる。

5. 今後の課題

本研究では、非認知能力の一つの心理的セルフ・コントロール能力について、その向上を長距離単元の前後での変容（向上）過程を検討したが、結果は否定的であっ

た。心理的セルフ・コントロール能力以外の非認知能力の検証については、今後の課題となろう。また、認知能力としての知識・技能の獲得に主眼が置かれがちな体育の授業において、人間性等の伸ばすべき諸能力としての非認知能力をどのように伸張できるのか、またできないのか、その客観的な検証が今後求められよう。

6. 文 献

引用文献

- 1) 国立政策研究所, 「社会情緒的能力に関する研究」, https://www.nier.go.jp/04_kenkyu_annai/div09-shido_02.html 2021.8.25 参照
- 2) 「第7回初等中等教育分科会教育課程部会, 体育・保険体育, 健康, 安全ワーキンググループ会議議事録」文科省, (2016.3.8)
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/072/siryo/1381967.htm, 2018.5.31 参照
- 3) 池田英治, 小山 浩, 「中学生の体育授業におけるセルフ・コントロール能力の変容: 因子構造の検討をとおして」, 日本スポーツ心理学会 48 回大会ポスター発表, 2021 年 11 月, PF1-2
- 4) 尾崎由佳他, 「セルフ・コントロール尺度短縮版の邦訳および信頼性・妥当性の検討」, 心理学研究, 第 87 巻第 2 号, 2016 年, 148 頁
- 5) 小山 浩, 池田英治, 「中学生のセルフ・コントロール能力に関する一考察」, 常葉大学健康プロデュース学部雑誌, 第 16 巻第 1 号, 2022 年, 173-179 頁

参考文献

- 6) 金子充, 「セルフ・コントロールに影響を与える先行要因の整理」, 早稲田大学商学研究科紀要, 第 77 巻, 2013 年, 121-137 頁
- 7) 金城志麻・富元春華, 「大学生の遅刻頻度とセルフ・コントロールとの関連性」, 琉球大学教育学部紀要, 2015 年, 235-245 頁
- 8) 小橋真理子・井田政則, 「衝動性とセルフ・コントロールとの関連性の検討」, 立正大学心理学研究年報, 第 5 号, 2014 年, 71-77 頁
- 9) 沓澤岳・尾崎由佳, 「セルフ・コントロールのトレーニング法の開発とその効果検証」, 実験社会心理学研究, 第 59 巻, 第 1 号, 2019 年, 37-45 頁
- 10) 藤野京子, 「セルフ・コントロールの概念をめぐって」, 早稲田大学大学院文学研究科紀要, 第 58 巻, 2013 年, 21-34 頁
- 11) 藤田正, 野口彩, 「大学生のセルフ・コントロールと学習課題先延ばし行動の関係」, 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 2009 年, 101-106 頁
- 12) 尾崎由佳他, 「セルフ・コントロール尺度短縮版の邦訳および信頼性・妥当性の検討」, 心理学研究,

- 第 87 巻第 2 号, 2016 年, 144-154 頁
- 13) 崔玉芥, 庄司一子, 「学校場面における中学生のセルフ・コントロールに関する検討」, 筑波大学人間総合科学研究科教育学専攻修士論文, 2010 年, 51-62 頁
- 14) 崔玉芥, 庄司一子, 「学校場面における中学生のセルフ・コントロールが学校適応感, ストレス反応に及ぼす影響」, 筑波大学発達臨床心理学研究, 2013 年, 9-18 頁
- 15) 清水安夫, 「大学生の予防的健康行動に影響を及ぼす心理的要因の研究」, 国際基督教大学学報, 第 55 号, 2013 年, 91-97 頁
- 16) 篠木涼, 「大衆化する心理学における『セルフ・コントロール』の登場」, 立命館人間科学研究, No.32, 2015 年, 35-53 頁
- 17) 杉若弘子, 「日常的なセルフ・コントロールの個人差評価に関する研究」, The Japanese Journal of Psychology, Vol.66, No3, 1995 年, 169-175 頁
- 18) 塚本真紀, 「セルフ・コントロール方略が計画の立案と実行に及ぼす影響」, 日本心理学会第 58 回発表論文集, 1996 年, 93-105 頁
- 19) 杉若弘子, 「質問紙法によるセルフ・コントロールの評価」, 奈良教育大学紀要, 第 45 巻, 第 1 号, 1996 年, 165-176 頁
- 20) 杉若弘子, 「改良型セルフ・コントロールを活性化する要因」, 奈良教育大学紀要, 第 54 巻, 第 1 号, 2005 年, 63-67 頁
- 21) 高橋雅治編著, 「セルフ・コントロールの心理学」, 北大路書房, 2017 年, 113-141 頁
- 22) 玉瀬耕治・角野文宣, 「対人ストレスとアサーション, セルフ・コントロールの関係」, 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 第 14 巻, 2005 年, 37-41 頁

※本研究は、2019 年度文部科学省科学研究費助成事業 基盤研究 (C) 課題番号 19K11586 (1 年延長) の助成を受けて実施した。

