

# 柔道選手、アスリートに向けたライフスキルプログラム： 目標設定スキルの獲得に焦点を当てて

明星大学教育学部 島本 好平  
神戸医療福祉大学社会福祉学部 山本 浩二  
広島大学大学院教育学研究科 岡井 理香

キーワード：ライフスキルプログラム、目標設定スキル、短期目標

## Life skills program for Judo players and athletes: Focusing on acquisition of goal setting skills

Kohei SHIMAMOTO (Department of Education/Meisei University)  
Koji YAMAMOTO (Faculty of Social Welfare/Kobe University of Welfare)  
Rika OKAI (Graduate School of Education/Hiroshima University)

Key Words : life skills program, goal setting skills, short term goal

### 1. はじめに

ライフスキル (Life Skills : 以下、LS) と呼ばれる能力の獲得は、多くのスポーツ選手 (アスリート) が目標とする、より上位の競技成績の達成、および引退後の充実したセカンドキャリアの実現にそれぞれ貢献する可能性があることが多くの先行研究から示唆されている (島本・米川, 2014; 清水・島本, 2012; Shimizu et al., 2016, 2017; 清水ほか, 2016; 山本・島本, 印刷中; 山本ほか, 2018)。

LSとは、「日常生活の中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」(WHO, 1997) 等と定義される、学習可能な心理社会的能力のことである。このLSは国内では21世紀における教育の基本目標である「生きる力」に極めて類似した概念として位置づけられている (島本ほか, 2013)。LS自体は広義な概念であるため、一見すると実態がつかみづらい面もあるが、島本ほか (2013) は「日本一」等の優秀な競技成績を達成した一流のスポーツ指導者たちの実践経験をもとに、アスリートにおいてその獲得が強く推奨されるLS、すなわち、アスリートに求められるLSとして、「ストレスマネジメント」、「目標設定 (スキル)」、「考える力」、「感謝する心」、「コミュニケーション」、「礼儀・マナー」、「最善の努力」、「責任あ

る行動」、「謙虚な心」、「体調管理」という10の側面を提示している(表1)。そして、冒頭で述べたようにアスリートがこれらのスキルを獲得することは、上位の競技成績の達成や引退後の充実したセカンドキャリアの実現に貢献することが示唆されている。

柔道選手を対象とした先行研究をレビューすると、例えば垣田ほか(2015)は、全国高校総体や国体などで優秀な競技成績を収め推薦入試を利用して大学に入学した競技レベルの高い柔道選手約200名を対象に、競技成績とライフスキルとの関連を調べている。その結果、インカレ(全日本学生柔道体重別選手権)においてベスト16以上という上位の成績を達成した群(n=20)はインカレ予選未出場の群(n=35)に比べ、「目標設定スキル」において有意に高い得点を示すことが報告されている。

また、山本ほか(2018)は、全国各地の500名以上の大学柔道選手を対象としてLSに関する調査を実施し、その調査後に開催されたインカレ出場をかけた予選大会の結果とLSの得点との関連を、両変数間に明確な時間差を設けた形で検討している。その結果、各地区で開催された予選大会で上位に進出しインカレに出場できた群(n=103)は、同大会で敗退しインカレに出場できなかった群(n=400)に比べ、「目標設定スキル」、「考える力」、「コミュニケーション」、「最善の努力」、「責任ある行動」においてそれぞれ有意に高い得点であったことが示されている。

さらに、山本・島本(印刷中)は、関東、関西地区の大学柔道選手500名以上を対象にLSとキャリア成熟に関する調査を行い、「知見の広い、年齢にふさわしいキャリア決定をするための個人のレディネス」(King, 1989)等と定義されるキャリア成熟へのLSの影響を調べている。その結果、男女ともに、「目標設定スキル」や「最善の努力」、「体調管理」というLSがキャリア成熟全般に正の影響を及ぼしていることを報告している。すなわち、現役中に「目標設定スキル」等のLSを獲得することは、競技引退後のスムーズなキャリア移行を実現する可能性があるといえるのである。

これら柔道選手がLSを獲得することの意義を示す複数の研究結果は、アスリートへのLS教育の必要性に言及する政策提言(笹川スポーツ財団, 2011)を支持している。笹川スポーツ財団(Sasakawa Sports Foundation: 以下、SSF)(2011)はその政策提言の中で、「アスリートが競技の第一線から退いた後も、スムーズに実社会に溶け込めるように、日本独自のライフスキルプログラム(Life Skills Program: 以下、LSP)を作成し、少年期から習熟する体制を構築することが求められている」と明記している。LS教育自体は、通常、体系的に構成された教育プログラムであるLSPを通じて実施されている。しかしながら、国内におけるアスリートを対象として作成されたLSPを概観すると、地域社会をカバーするような広く認知されたプログラムは未だ確立されていないのが現状である(島本, 2018)。こと学生アスリートに限れば、LS等の教育プログラムの開発や展開に関する報告はなく、見聞きすることもない(津田, 2007)といわれる。確かに、津田(2007)による見解から10年以上が経過した現在においても、国内ではアスリートを対象としたLSPに関する実践研究は未だ多く見られず、このことは換言すれば、実践研究に耐えうるLSPが未だ確立されていないことを意味していよう。

そこで、本稿では、関連する先行研究等を手掛かりに、柔道選手をはじめとするアスリートに向けたLSPの構成について、1つの指針を提示することを目的とした。

## II. LSPにおいて対象とするべきLSの側面とは

既述のとおり、LS自体は広義な概念であり、かつ多くの側面から構成されている。その点を

踏まえ島本（2018）は、ある単一のLSPを通じてアスリートに求められるLS（表1）全般の獲得を同時に目指していくことは現実的ではないこと、スキル獲得の効果を高めるのであれば、ある特定のスキル（側面）に焦点を当てプログラムを構成することが望ましいと述べている。では具体的にどの側面に焦点を当てるべきなのか。先に述べた先行研究（垣田ほか，2015；山本・島本，印刷中；山本ほか，2018）の結果を踏まえれば、上位の競技成績の達成、および引退後のキャリア移行を促進する可能性があることが示されている、「目標設定スキル」の獲得に着目しプログラム化することが望ましいといえる。このこと自体は、スポーツ選手を対象に同スキルの獲得を目指した上野（2005，2006）によるLSP開発の方向性ならびに、目標設定はスポーツを通じたLSPの基礎に位置づけられる（杉山ほか，2008）という海外におけるLSPの動向、そして、「目標設定スキルの獲得はLSPの中核的課題である」（村上，2010）との見解をそれぞれ支持するものといえる。加えて、アスリートに求められるLSの枠組みの中でも、「目標設定（スキル）」の得点（下位尺度得点）は大学生アスリート全般（島本ほか，2013）、および大学生柔道選手（垣田ほか，2015；山本ほか，2018）において、ともに最も低いレベルにあることが示されていることから、LSPを通じて同スキルの獲得を支援していくことは重要な検討課題であると考えられる。指導者側においても、スポーツ指導の現場では一般に目標の達成を促すコーチング（例：チーム目標は紙に印刷し、メンバー全員に配付している）が展開されているように（壺阪ほか，2015）、「目標設定スキル」の獲得を目指すLSPは、選手たちに向けた日々の指導をより充実させるものとして受け入れられるだろう（島本，2018）。

なお、アスリートに求められるLS（表1）はそれぞれが独立しているのではなく、互いに関連しあっている（島本ほか，2013）ことを踏まえると、目標設定スキルの獲得に主眼を置いたLSPの効果は、他のスキルにも波及していく可能性があるといえる（島本，2018）。例として、島本・米川（2014）は、辛く厳しい状況の中でも忍耐強く努力しつづけられる行動特性である「最善の努力」（表1）の獲得（形成）には、「目標設定スキル」の獲得が肝要であると述べている。このことから、「目標設定スキル」をはじめとする特定のスキルに特化したLSPは、当該スキルの獲得のみに効果を発揮するのではなく、プログラムの構成次第ではその効果を他のスキルにも波及させていくことが可能と考えられている（島本，2018）。

以下では、目標設定スキルの実態に迫りながら、同スキルの獲得を支援するLSPの構成について検討を行う。

### Ⅲ. 目標設定スキルとは

目標設定スキル自体には厳密な定義は見られないが、同スキルに関する複数の先行研究を概観すると、目標設定スキルとは個人が現在のキャリアの中で達成を望む目標を適切に設定するという作業に加え、その目標の達成を促す作業から構成される多面的なスキルであるということが出来る。若月・水落（2007）は適切な目標設定という点に関して、1：大きな目標を設定し、そこに向けて段階的にいくつかの目標を設定できる、2：目標達成時の場面をイメージして目標を設定できる、3：努力すれば達成できる内容の目標を設定できる、という側面をそれぞれ提示している。「1」の段階的な目標設定とは、最終の到達点である長期目標の設定に加え、そこに至るまでの中期目標や短期目標をそれぞれ設定する、すなわち、目標を達成するための計画を作成する（上野，2006）ことを意味している。より具体的には「一週間や一か月、半年単位と、ある期間ごとに目標を立てている」（島本ほか，2013）という作業を表す。また、目標の達成を促す作

表1 アスリートに求められるLS（島本ほか，2013）とそれらを評価する項目群

下位尺度	項目
ストレスマネジメント	悩み事は包み隠さず相談相手に打ち明けるようにしている 悩み事は相談相手に素直に打ち明けている 悩み事を一人で解決できない時には、誰かに相談するようにしている 悩み事はきちんと話を聞いてくれる人に打ち明けている
目標設定	強く意識しつづけるために、目標をノートやスケジュール帳に書き込んでいる 目標は考えるだけではなく、紙に書き込むようにしている 一週間や一カ月、半年単位と、ある期間ごとに目標を立てている 目標を達成するための計画を具体的に立てている
考える力	あれこれと指示を受けなくても、次にどうすればよいか考えることができる 成功や失敗の原因を自分なりに分析してみることができる 問題や課題への解決方法を、自分自身で見出すことができる 周囲の人の考えをもとに、自分なりの答えを導き出すことができる
感謝する心	「ありがとう」の気持ちを素直に表現することができる お礼の言葉は、はっきりと声を出して伝えている 自分のことを支えてくれている人への感謝の気持ちを、いつも胸に留めている 家族や親しい友人であっても、感謝の気持ちはきちんと伝えている
コミュニケーション	チームのメンバーとは誰とでもコミュニケーションがとれている 同学年だけでなく、先輩や後輩、指導者ともうまく付き合っている チームのメンバーの前では本当の自分を表現することができる チームのメンバーとは、プライベートも含め幅広く交流するようにしている
礼儀・マナー	試合中に悪質なヤジを飛ばすようなことはしない 対戦相手や審判に失礼になるようなことはしない 反則されても仕返しするようなことはしない 感情的な挑発行為や言動は行わない
最善の努力	なかなか周囲に認められなくても、辛抱強く努力しつづけることができる なかなか成果が出ない時でも、自分を信じて努力しつづけることができる 単調な作業の繰り返しでも、地道に取り組むことができる 目標の達成に向けて、一步一步着実に努力していくことができる
責任ある行動	同じような失敗を二度繰り返さないようにしている ここぞという場面では、持てる力を全部出し切るようにしている 失敗をした時には、すぐにその分を取り返そうと努力する 失敗から得た教訓を今後活かしている
謙虚な心	たとえほめられたとしても、いつまでもその事で浮かれることはない 過去の栄光や成功にいつまでもとらわれないようにしている 調子に乗りそうな時でも、その気持ちをうまく抑えている いつも自分が絶対に正しいとは思わないようにしている
体調管理	用もないのに夜更しをしている (R) 同じような物ばかり食べていて、食生活が偏食気味である (R) 適度な睡眠をとり、次の日に疲れを残さないようにしている 食事は自分に必要な栄養素を考えながら摂取している

注) (R) : 逆転項目

業として、島本ほか（2013）は「強く意識しつづけるために、目標をノートやスケジュール帳に書き込んでいる」、「目標は考えるだけではなく、紙に書き込むようにしている」といった目標を可視化する作業を提示している。実際、スポーツ指導の現場でも、「書き出すことで目標に対する意識が高くなり、行動につながるようになる」（原，2015）と、目標を明確に文字化する意義が述べられている。さらに島本ほか（2018）は、目標だけを可視化するのではなく、目標をクリアするまでの課題達成状況を可視化する作業（例：目標達成に向けた日々の活動の記録をこまめにつけている）を提示している。このように、目標設定スキルとはある最終目標とその下位の目標群を適切に設定することに加え、それらの達成を促す可視化の作業より構成されるスキルとし

て理解されよう。

#### IV. 目標設定スキルの獲得を支援するLSPの構想

それでは、この目標設定スキルの獲得をどのように支援していけばよいのだろうか。選手たちにとって最も重要なのは、そのキャリアの中での長期目標が確実に達成されるということである。その可能性を高めるためには、目標設定の原理・原則的には「短期目標を重視する」（石井, 1997）ことが推奨されている。すなわち、最終の長期目標のみを設定するのではなく、その達成につながる複数の短期目標を設定し、その個々の達成を日々の練習等を通じて確実に積み重ねていく作業が肝要ということである。トレーニングにおける日課や日々の練習における課題、日々の生活の中で意識的に実践する行動・習慣等がここでいう短期目標ということになるが、それらはただ独立して存在しているのではなく、中期目標や長期目標の達成につながる課題であることが求められる。そのような短期目標を導き出す作業は決して容易ではなく、その一連の作業を可能とする能力の獲得を支援するところに、目標設定スキルに着目したLSPの意義を見出すことができる。

長期目標の達成につながる短期目標を導き出す際には、目標間の関連性を重視する必要がある。その関連性を確保しながら、長期目標から中期、短期目標までを1枚のシートで検討することが可能なツールに「マンダラチャート」がある（松村, 2007）。開発者は日本人の松村寧雄氏とされ、「オープンウィンドウ64」（原田・柴山, 2017）とも呼ばれている。2018年のシーズンに米国のMLBに挑戦し、新人賞を受賞した大谷翔平選手もかつて取り組んでいたといわれ注目を集めているものである。図1には、同選手が花巻東高校1年時に記入したマンダラチャートを示している。このシートを用いれば、中央に記入する長期目標を起点に、それを直接取り囲む8つのマスに長期目標を達成するための中期目標を、さらにそれら8つの中期目標を達成するために必要な計64（ $8 \times 8$ ）の短期目標を、中央部分から放射線状に見出していくこととなる。大谷翔平選手の場合は、中央部分に「プロ野球8球団からドラフト1位の指名を受ける」という長期目標を設定している。多数の短期目標を長期目標の直後に検討するのではなく、間に中期目標を介しているため、比較的スムーズに短期目標までの流れを見出すことができる。このように、自らに課した長期目標を達成するための下位の目標群の確認に加え、特に優先的に取り組むべき短期目標への認識を高める上で、マンダラチャートは有効なツールであるといえよう。以下では、このマンダラチャートへの取り組みを柱とするLSPの構成について述べていきたい。

#### V. マンダラチャートへの取り組みを柱とするLSP

先にマンダラチャートでは多数の目標を比較的スムーズに見出していくことができると述べたが、すべてのマスを埋めようとすると、場合によっては非常に多くの時間を要してしまい、目標設定そのものが苦痛になってしまう可能性がある。そのような負の事態を防ぐため、実際に選手たちがマンダラチャートに取り組む際には、以下の理由からグループワーク形式での活動を適用することが望まれる。そもそも、LS教育では一人ひとりが主体的に参加する学習が推奨されており、そのような学習を促進するための方法としてブレインストーミングやロールプレイ等が挙げられている（WHO, 1997）。また、こうした活動はペア活動やグループ活動を前提としており（WHO, 1997）、アスリートに向けたLSPにおいても可能な限りそのような活動を導入することが望まれる（島本, 2018）。

体のケア	サブメントをのむ	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事夜7杯朝3杯	下肢の強化	体を聞かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的をもつ	一喜一憂しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気は湧き出さない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画的	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

(注) FSQ、RSQは筋トレ用のマシン (出所) スポーツニッポン

出典：NEWSPICKS <https://newspicks.com/news/893396/body/>

図1 大谷翔平選手が高校1年時に作成したマンダラチャート

ここではマンダラチャートにはじめて取り組む際のグループ活動の実施手順を紹介する。主に3つのステップからなり、1：中央部分に記入する、クラス全体に共通する長期目標（例：「日本一」になる、オリンピックで金メダルを獲得する）を指導者が提示する、2：その長期目標を達成するために必要な8つの中期目標を一人ひとり自由に考えてもらう、3：各グループの中で各自が記入した案を順に提示し、それをもとにディスカッションを行い、そのグループとして採用する中期目標の案を決定してもらう、というものである。グループ活動でありながらも、個人での作業を先行して実施する理由は、予め自らの考えを明確にしておくことで、一人ひとりがより主体的にグループ内でのディスカッションに参加することが可能となるからである。上記の例では中期目標を主に検討するケースであったが、指導者が長期目標と中期目標までを例示した後、ある特定の中期目標に焦点を当て、その達成のために必要な8つの短期目標について検討を行うパターンとすることもできよう。また、このグループ活動では一人ひとりに特化した目標設定シートは作成されないが、マンダラチャートの実施手順を理解するとともに、長期目標の達成につながる多様な目標に触れることで、それらは選手たちの考え方の幅を広げるとともに、「周囲の人の考えをもとに、自分なりの答えを導き出すことができる」（表1）という「考える力」の獲得にもつながることが期待される。グループで実施後は個人的にもマンダラチャートに取り組み、それをもとに最も重視すべき短期目標の達成に各自が継続的に取り組むという流れとなる。図2には、ここで述べたプログラムの流れを改めて明記している。

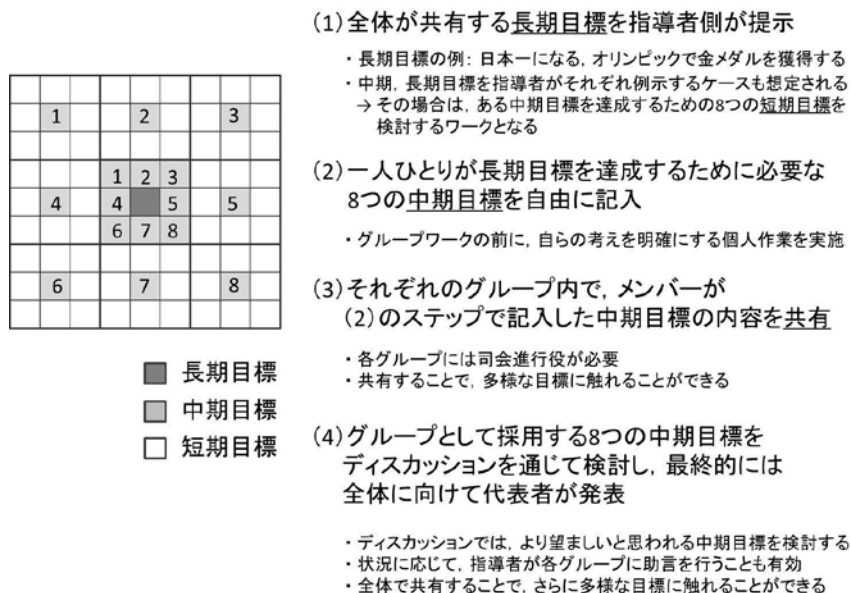


図2 マンダラチャートにグループワークとして取り組む際の流れ

もう1つ、マンダラチャートを実施する利点に言及すると、既述の「Ⅲ. 目標設定スキルとは」において、同スキルには「目標を可視化する作業」が含まれると述べたが、多くの目標を紙に記入するマンダラチャートへの取り組みは、この「目標を可視化する」という作業を強化することにもつながると考えられる。目標に限らず、その競技に打ち込むにあたり選手が意識すべきことは、一般的に練習場内に掲示されており、私たちは以前から可視化の個人々人への影響を見込んだ取り組みを行っているといえる。柔道の場合であれば、「精力善用」や「自他共栄」、「柔能制剛」等の掲示がこれにあたるだろう。目標設定スキルにおける可視化とは、このような指導者等から提供される可視化の効果に加え、自らが目標を文字化し、そこからの正の効果をもとに自身の目標の達成を目指していく技能である。このように、マンダラチャートへの取り組みを柱とするLSPは、目標設定スキル全体をトレーニングできる可能性があるといえるのである。

## Ⅵ. マンダラチャートにより導かれる短期目標を具体化する

このように、マンダラチャートは最終の目標の達成に向けて最も重視すべき短期目標を明らかにする上で有効なツールであるが、目標設定の原理原則を踏まえてみると、マンダラチャートに記された短期目標には改善の余地があるといえる。なぜなら、「具体的な目標を設定する」という原理原則が反映されていない可能性があるからである。再び、大谷翔平選手が高校1年時に作成したマンダラチャートを参照すると(図1)、中期目標の1つである「体づくり」の短期目標には、「体のケア」、「柔軟性」、「スタミナ」、「可動域」等とあるが、これらの短期目標を達成するために、どのような活動にどの程度取り組むのかまで明確にする必要があるといえる。ユニークな中期目標である「運」であれば、その短期目標の1つに「本を読む」とあるが、どのような内容の本を日々どのくらいの分量、またはどのくらいの時間読むのか、という点まで明確にされることが望まれる。

目標を具体化する作業自体は、「内発的動機づけが増す」、「動機づけが持続できる」(石井, 1997)という目標設定による心理的効果を最大限に高めていく上で重要な役割を果たすとともに、「目標設定スキル」の本質を表しているといえる。そのような目標設定の中核となる部分を効果的にトレーニングするためには、やはりグループ活動が有効であると考えられる。ここでは必ずしもマンダラチャートは用いる必要はなく、いくつかの短期目標のみを取り上げ、その具体化について、1:まずは個人で自由に考えてもらう、2:グループ内で各自が作成した目標案を共有する、3:全員の案をもとにディスカッションを行い、グループとして採用する目標案を決定する、という手順での実施が想定される。最終的には、指導者が各グループから提出された案の中からベストな目標を選出しても面白いかもしれない。ここでのグループ活動でも、マンダラチャートへの取り組みと同様に選手たちは多様な目標に触れられることになるので、「目標設定スキル」とともに「考える力」(表1)の獲得にも貢献することが期待される。

なお、目標を具体化する方法の1つとしては、「数値目標を設定する」というのがある。すなわち、課題の難易度や負荷量、課題に取り組む時間や頻度を数値として表し、目標化するというものである。すべての目標が数値化できるわけではないが、数値化によって目標のイメージがより鮮明になるとともに、達成までの見通しをより明確に持てるようになることが期待される。大谷翔平選手の例であれば(図1)、「体づくり」の短期目標の1つである「食事夜7杯朝3杯」、そして、中期目標の1つである投球「スピード160km/h」はそれぞれ数値目標として位置づけられる。

ただ、ここで注意しなければならないのは、数値目標が設定された初期の段階では、それが選手一人ひとりの能力に合った難易度や負荷量であるとは必ずしもいえないということである。継続して取り組むことができる難易度に数値が設定されてはじめて、中期目標や長期目標の達成につながる真の短期目標としての役割を担うことができるといえる。「Ⅲ. 目標設定スキルとは」の「適切な目標設定」(若月・水落, 2017)において述べた、「努力すれば達成できる内容の目標を設定できる」がこれに当たる。グループディスカッションの段階では、数値目標が一定の努力により達成可能な水準に設定されているかも重要な視点となろう。この難易度の設定においては、指導者が自身の経験等をもとに適宜アドバイスを行ってもよいと思われる。また、選手たちにとっては、自らの特徴や現在の能力、日々の生活リズム等を正確に把握することが自身にフィットする数値目標の設定につながるといえる。そのような目標と対峙しその具体化(数値化等)を進める過程とは、自らに対する理解を深めていく過程であるともいえよう。

そして最後に、目標設定スキルとはスポーツ場面でのみ有効なスキルではなく、それ以外の場面でも広く活用可能であり、長期的には、競技引退後の生活をも充実したものにできる価値ある能力であることを伝え、プログラムを締めくくることがとなる。

## Ⅶ. おわりに—日本独自のLSPの作成とその普及・発展に向けて—

以上、本稿ではSSF(2011)による政策提言を踏まえ、日本独自のLSPの構成について検討を行った。そこでは、「人間の行動を動機づける力の源」(Mash et al., 1992)といわれる目標をより効果的に設定するスキル(目標設定スキル)の獲得に着目し、近年、大谷翔平選手の活躍により注目を集めている「マンダラチャート」への取り組みを柱とするLSPの構成について述べた。日本独自のLSPの作成を目指していく上で、日本で開発されたマンダラチャートに着目する意義はあるといえるだろう。



また、グループワークを多用する筆者のこれまでのLSPの実践経験をもとに、本稿ではグループディスカッションを含むLSPの具体的な実施手順をモデルケースとして提示した(図2)。本稿で述べたLSPは、SSF(2011)が推奨する少年期からの実施も十分に可能であると思われ、今後はプログラム構成の検討と並行し、幅広い年代のアスリートへのより効果的な実践を可能とする、プログラム運用上のノウハウを広く発信していく必要があるだろう。

## 文 献

- 石井源信：目標設定技法，猪俣公宏編，選手とコーチのためのメンタルトレーニングマニュアル，大修館書店，東京：95-111，1997.
- 原 晋：フツの会社員だった僕が，青山学院大学を箱根駅伝優勝に導いた47の言葉，アスコム，東京：114-115，2015.
- 原田隆史・柴山健太郎：一流の達成力—原田メソッド「オープンウィンドウ64」—，フォレスト出版，東京，2017.
- 垣田恵佑・島本好平・山本浩二・永木耕介・佐藤康宏：大学生柔道実践者におけるライフスキルの特徴，講道館柔道科学研究会紀要，15：151-159，2015.
- King S: Sex differences in a causal model of career maturity. *Journal of counseling and development*, 68: 208-215, 1989.
- Mash JM, Danish SJ, and Farrell AD: How the future shapes the present: A study of low income urban youth. Unpublished manuscript, 1992.
- 松村寧雄：図解 マンダラチャート，青春出版社，東京，2007.
- 村上貴聡：アスリートに対する目標設定，*Sportsmedicine*, 22(1)：36-37，2010.
- 笹川スポーツ財団：政策提言—国民が生涯を通じて，それぞれが望むかたちでスポーツを楽しむ，幸福を感じられる社会の形成—，pp.35-38，2011.
- 島本好平：我が国におけるアスリートを対象としたライフスキルプログラムの現状と今後の展望，*明星大学健康・スポーツ科学研究紀要*，9：1-12，2018.
- 島本好平・木下柚里・山本浩二：「短期的目標設定スキル尺度」開発の試み，*九州スポーツ心理学研究*，30(1)：44-45，2018.
- 島本好平・東海林祐子・村上貴聡・石井源信：アスリートに求められるライフスキルの評価—大学生アスリートを対象とした尺度開発—，*スポーツ心理学研究*，40(1)：13-30，2013.
- 清水聖志人・島本好平：男子大学生レスリング競技者におけるライフスキルと競技成績との関連，*体育経営管理論集*，4(1)：47-53，2012.
- Shimizu S, Shimamoto K, and Tsuchiya H: The relationships between life skills and the post-graduation employment for top college student wrestlers in Japan, *International Journal of Sport and Health Sciences*, 13: 17-22, 2015.
- Shimizu S, Shimamoto K, Kukidome T, and Tsuchiya H: Changes in life skills of top college athletes over four years and its relation to career outcomes, *International Journal of Sport and Health Sciences*, 14: 72-78, 2016.
- 清水聖志人・島本好平・久木留 毅・土屋裕睦：大学生トップアスリートの卒業後における雇用状態とライフスキルの関連—卒業後4年間に渡る縦断調査の結果より—，*スポーツ産業学研究*，26(2)：303-313，2016.

- 杉山佳生・渋谷崇行・西田 保・伊藤豊彦・佐々木万丈・磯貝浩久：学校体育授業を通じたライフスキル教育の現状と展望，健康科学，30：1-9，2008.
- 津田忠雄：大学教育とスポーツ競技を通じての教育—大学生アスリートとライフスキル教育プログラムの展開—，近畿大学健康スポーツ教育センター研究紀要，6(1)：13-25，2007.
- 壺阪圭祐・島本好平・木内敦詞・石井源信：ライフスキル獲得を促すスポーツコーチングスキルの因子構造の検討，日本スポーツ心理学会第42回大会研究発表抄録集，pp.20-21，2015.
- 上野耕平：ユース選手を対象としたライフスキルプログラム，体育の科学，55(2)：101-105，2005.
- 上野耕平：運動部活動への参加による目標設定スキルの獲得と時間的展望の関係，体育学研究，51：49-60，2006.
- 山本浩二・島本好平：大学生柔道選手におけるライフスキルの獲得がキャリア成熟に及ぼす影響，体育学研究，64(1)，印刷中.
- 山本浩二・垣田恵佑・島本好平・永木耕介：大学生柔道選手におけるライフスキル獲得が競技成績に及ぼす影響，武道学研究，51(2)：75-87，2018.
- 若月優士・水落文夫：スポーツ競技者の目標設定スキル評価尺度の作成および信頼性・妥当性の検討，日本スポーツ心理学会第44回大会研究発表抄録集，pp.162-163，2017.
- WHO編 川畑徹朗ほか監訳：WHOライフスキル教育プログラム，大修館書店，東京，1997.