

## [課題演習概要]

# 自己効力感の向上を図る保健体育科学習指導の研究 —生涯スポーツを継続する資質能力を育むための指導法の検討—

鳥 井 翔 太

Shouta TORII

福岡教育大学大学院教育学研究科教職実践専攻教育実践力開発コース  
教職教育高度実践力プログラム

(2024 年 1 月 10 日受理)

キーワード：持久走，自己効力感，生涯スポーツ

## 1 研究の目的

保健体育科の最大の目標は、「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力の育成」である。健康のために生涯スポーツを継続するためには、生徒各々の自己効力感の向上が必要だと考える。しかし自己効力感の向上と、健康のために生涯スポーツを継続することとの関連性を明らかにした研究は少ない。これまでの筆者の研究では SE 尺度のみでは関連性が希薄であるという課題が明らかとなった。そこで従来の SE 尺度に加え、健康のために将来スポーツを継続したいかという項目を加えて運動継続と自己効力感の関連性についての因果関係を確かめることとした。

## 2 研究の計画

Sherer(1983)の作成した SE 尺度を用いて福岡県内公立高等学校の2年生持久走と3年生の選択制硬式テニスで自己効力感を調査する。2年生は持久走を計5回実施し、3年生は選択制硬式テニス計9回実施する。なお1学期にも同様に2年生選択制ソフトボール、3年生選択制卓球で調査を実施する。これらの結果から生涯スポーツを継続するために必要な要素と健康のために生涯スポーツをしたい生徒とそうではない生徒のプロフィールを作成し、今後必要と考えることができる手立てを考える。

## 3 研究の内容

### (1) 自己効力感と運動継続との関係性について

自己効力感とは Bandura A(1977)に、「その結果を生ずるのに必要な行動を上手に行うことができるという確信」と定義されている。自己効力感の向上の方法は「成功体験」が一番大きな因子である。そのための鍵を高田典衛は4つの原則で示している。それは「動く楽しさ(精一杯運動した充足感)」、「集う楽しさ(友人と仲良く協力した運動)」、「解る楽しさ(健康のために大切な要素理解)」、「伸びる楽しさ(授業による能力の拡大、変容、増進といった感覚)」である。そこで、成功体験とは高田4原則を取り入れることで実現すると考えた。

生涯スポーツの視点として岡本他(2010)はマラソンという運動強度の高いスポーツでも、個人の自主性を後押しすることで、自己効力感が高まり、主体的で継続的な取り組みになると述べている。従って持久走の授業であっても生徒の自主性を引き出せると捉えたが、授業展開の工夫が重要であると考えた。

現在体育における持久走と長距離走の概念は明確に区別されており、持久走は「体づくり運動としての持久走」とであると鈴木(2016)は示している。また他者との比較ではなく、自己の内面と向き合う学習として進めていくべきと阿部(2019)は示している。このことから、自己の内面にアプローチして持久力を高め運動継続を目指すことと、自己効力感を高めることを関連させることが重要である。

## (2) 持久走で期待できる運動継続への効果

岡本他(2010)はマラソンの継続要因を、自己効力感を高める4つの情報の視点から検討した。遂行行動の達成において、マラソンによる成功体験は、「仕事や人生の困難時にも粘り強くなった」、マラソンだけにとどまらず、生活全般に「自分もやればできる」という気持ちをもてるようになっていたと考察している。

持久走で培うことができるとされる体力には行動体力、防衛体力の2種類がある。行動体力では持久性や意志を高めることができ、防衛体力では体の免疫機能の向上等の健康面を高めることができるとされている。従って持久走の授業は、生涯スポーツを継続する資質・能力を育てることに寄与すると考える。

## (3) 授業で自己効力感を高める指導法

持久走の授業は体づくり運動に該当し、自己の内面と向き合うことが重要であると言える。しかし自己の内面と向き合うことは辛いことでもある。そのため高田4原則の「集う楽しさ」の向上を図り、楽しさや辛さを共有することが特に大切であると予測した。今回実施した指導法は、①生徒と一緒に走りながら声を掛ける(動く楽しさ、解る楽しさ)。②グループ別でペース走を実施する(集う楽しさ)。③エクセルでランキング表を作成する(集う楽しさ、伸びる楽しさ)。④20分の時間を設定し、生徒それぞれが走ることを行った。

## (4) 研究結果

3回の調査の結果、自己効力感の平均の変容は72.16→66.08→81.83となり、今回が一番高い数値となった。この数値を分析するに、尺度合計が92以上(項目の数値平均が4以上)の生徒の割合は1,2回目の約2%から3回目の調査では8%へと上昇した。また1~3回目の尺度の項目ごとの平均は3.13→2.87→3.55と変化し、SE尺度の数値は3を超える値を示し、中央値よりも高い数値を示した。その他にも一番合計の数値が低い生徒の平均値も1.78→2.04→2.78に上昇した。これらの結果から尺度合計の高い割合も上昇したと言え、特定の生徒だけではなく集団としての上昇が見られた。成田他(1995)が行った年齢別の尺度調査において18-24歳の平均は75である。従って、今回の調査において全国平均を上回った結果となった。

また今回新たに追加した「(授業を経て)将来健康のためにスポーツに取り組もうと思いましたか。」という問いには次の結果が見られた。5段階調査において平均は3.86を示した。項目の数値平均が4以上の生徒は78%となった。

## 4 成果と課題

生徒Aは今回新たに追加した問いに“強くそう思う”と回答した生徒である。Aは他の“強くそう思う”と回答した生徒と同様に、SE尺度の「失敗すると、一生懸命やろうと思う」「すぐにあきらめてしまう」の項目が平均よりも高い数値を示した。この項目は「粘り強く諦めない」ことに関連している。Aは持久走が速く、指導法②の手立ての際にペースメーカーを担当した。その後ラップタイムを自主的に計測するようになり、自由記述欄にも「競技のコツを教えて欲しい」と記述した。従って研究の成果として、持久走において生徒に選択する要素を加えることにより、自己の内面と向き合いながら他者の頑張りにも目を向けることで、粘り強く取り組み、生涯スポーツ継続を目指すことができる可能性が示唆された。

生徒Bは今回新たに追加した問いに“全くそう思わない”と回答した生徒である。こう回答した生徒は3%であった。Bは他の“全くそう思わない”と回答した生徒と同様に、SE尺度の「しなければならないことがあっても、なかなか取りかからない」の項目が平均よりも低い数値を示した。Bはそれ以外の項目が高く、尺度の合計は平均を高く上回っている。自由記述欄には「補助運動をやめてほしい」と記述した。従って今後の研究の課題として、一部の生徒には実施した授業内容が将来の健康のために役立つという認識を持たせられていない。学年や単元を横断して生涯スポーツを継続する資質・能力を育むことを重視した授業づくりを行えるように検討していきたい。

## 主な引用・参考文献

- 阿部直紀 2019 ペース変化に対応して走る「持久走」の授業 -主観的運動強度に基づくペース設定の実践から-中等教育研究紀要=中等学校教育編, 中等教育研究紀要, 高等学校教育編, Volume59
- 金子紀子 1985 新装版 社会的学習理論の新展開, 28-31
- 岡本佐智子他 2010 マラソン大会開催地域の自主サークル参加者によるマラソン継続の要因 日健教誌 第18巻 第4号 278-288
- Sherer, M., & Adams. 1983 Construct validation of the self-efficacy scale. Psychological Reports, 53, 899-902
- 鈴木真綾他 2016 体育授業における「持久走」の概念と指導方法に関する検討 愛知教育大学保健体育講座研究紀要 No.41 31-38
- 高田典衛 1985 よい授業を創る体育科教え方辞典, 20-31