

[課題演習概要]

運動有能感を高める中学校保健体育科における授業実践：  
ICT 機器の活用を通して

山 口 健 斗  
Kento YAMAGUCHI

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  
中等教科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：スモールステップ，シンクロマット，マット運動，動画，運動有能感測定尺度

1 研究の目的

中学校学習指導要領（平成 29 年）解説保健体育編では、教科の目標として「(3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う」と掲げている（文部科学省, 2017:24）。しかし、同解説においては『『体育』においては、運動する子供とそうでない子供の二極化傾向がみられること』も挙げられている（文部科学省, 2017:24）。この現状を解決するには運動が楽しい、仲間と関わることが楽しいという内発的動機づけを高めることが重要である。内発的動機づけを高めるには「運動有能感」を高めることが必要である。運動有能感とは、運動に対する自信（有能感）を 3 つの視点から総合的に捉えたものであり、運動技能に対する自信である「身体的有能さの認知」、努力すればできるようになるという自信である「統制感」、指導者や仲間から受け入れられているという自信である「受容感」の因子で構成されている。

本研究では ICT 機器を活用した授業実践を通して、運動有能感を構成する 3 因子を総合的に高めるための授業の在り方を検討することを目的とした。

2 研究の計画

S 中学校第 3 学年 37 名を実践対象とした。器械運動・マット運動の授業を 11 時間実施した。単元計画は以下の表 1 に示す。

表 1 単元計画

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回
オリエンテーション	基本技7選＋発展技の練習		動画を撮影して提出	演技構成＋練習		構成した演技を練習する				発表会
流れを掴む	マット運動の技の出来映えを高める			シンクロマット発表会に向けて仲間と協力して演技を構成したり、演技の練習をする						

3 研究の内容

単元前半では、ICT 機器の活用場面としてスモールステップシートを用いた活動を取り入れた。スモールステップシートとはマット運動におけるそれぞれの技の達成段階を 4 つのステップで切り分けられているものである。スモールステップシートを活用し、達成段階を細かく設定することでマット運動に対して好意的でない生徒であっても「できた」という達成感を得られるようにした。スモールステップシートを活用する際には、自分で撮影した動画を視聴して記入するようにした。このように、自分の動きを動画で見返すことで課題を明確にし、生徒が見通しをもってその後の活動に取り組むことができるように ICT 機器を用いてスモールステップシートを活用した。

単元後半ではグループに分かれてシンクロマットを実践した。シンクロマットは、前転や後転といった簡易的な技でも仲間と技を行うタイミングや隊形を工夫することで演技として成立するため、マット運動に対して好意的ではない生徒でも積極的に取り組むことができると考えられる。このように個人としてではなくグループで演技し、グループとしての出来映えにおいて「できた」という実感を得られるようにシンクロマットを実践した。

表 2 は、単元前後で運動有能感測定尺度アンケートの回答を収集できた対象生徒 29 名の「身体的有能さの認知」「統制感」「受容感」及び「運動有能感合計」の得点を算出し、得点の上位群と下位群に分けた測定結果及び対応ある t 検定により有意差検定を行った結果である。

表 2 運動有能感の変化

因子名	群	N=29		有意差
		単元前 M (SD)	単元後 M (SD)	
身体的有能さの認知	全体 (N=29)	9.48 (±4.56)	9.86 (±4.53)	*
	上位群 (N=15)	13.27 (±2.40)	12.53 (±4.22)	
	下位群 (N=14)	5.43 (±2.06)	7.00 (±2.83)	
統制感	全体 (N=29)	14.86 (±4.70)	15.41 (±3.82)	**
	上位群 (N=20)	17.45 (±1.79)	16.40 (±3.82)	
	下位群 (N=9)	9.11 (±3.95)	13.22 (±2.95)	
受容感	全体 (N=29)	16.21 (±3.35)	16.34 (±3.64)	
	上位群 (N=14)	18.50 (±0.85)	18.57 (±1.34)	
	下位群 (N=15)	14.07 (±3.41)	14.27 (±3.90)	
運動有能感合計	全体 (N=29)	40.55 (±11.01)	41.62 (±10.02)	*
	上位群 (N=19)	47.26 (±4.41)	45.63 (±10.05)	
	下位群 (N=10)	27.80 (±7.91)	34.00 (±3.46)	

\*:p&lt;.05, \*\*:p&lt;.01

#### 4 成果と課題

「身体的有能さの認知」「統制感」及び「運動有能感合計」についてはそれぞれ下位群において有意差が認められた。その他の因子、群については得点の増減はあるものの有意差は認められなかった。

以上の結果により、本実践では「受容感」については全体、上位群、下位群において、「身体的有能さの認知」「統制感」「運動有能感合計」については全体、上位群において有意な得点の高まりは得られなかった。一方、「身体的有能さの認知」「統制感」「運動有能感合計」についてはそれぞれ下位群に有意な得点の高まりが得られた。

「統制感」に関しては、ICT 機器を用いたスモールステップシートとシンクロマットの 2 つ実践が影響していると考ええる。スモールステップシートは、ステップを 4 つの段階に分けることで、どのステップまで達成することができたか、また、次はどのステップを達成すればよいのか、といったことが明確に示されている。さらに、生徒は自分の動きを動画で撮影し、見返すことで「どこが良くできていて、どこを修正すべきか」を明確にすることができていた。これらことから生徒は見通しをもってその後の活動に取り組むことができたのではないかと考える。岡澤ら (1999) は「闇雲に努力するのではなく、何を努力するかを知って努力すること」が統制感を高めるために必要であると見通しを持つことの重要性を述べていることから本活動が統制感を高めるために有効であったことが考えられる。また、スモールステップシートを記入する際には、補助付きで行った技でもチェックして

よいというルールにすることで、生徒が「できない」と感じる幅を狭くし、反対に「できる」と感じる幅を広くした。実際に単元後のアンケートでは、34 名中 25 名が「できなかった技ができるようになった」といった技能の向上を実感する記述がみられた。

シンクロマットについては、活動自体が個々人の技の出来映えよりも仲間とタイミングを揃えて技を行ったり、隊形を工夫して演技したりといったグループとしての出来映えを重視した活動であるため、技能が低い生徒でも「できた」という実感を得られたことが影響していると考えられる。

「身体的有能さの認知」については、スモールステップシートを活用した活動やシンクロマットの活動を通して感じた「努力すればできるようになる」という実感、いわゆる「統制感」の向上が「上手になった」という認知に変容し、「身体的有能さの認知」に影響を及ぼしたと考えられる。実際に岡澤・真庭 (1999) は運動有能を高める授業づくりにおいて、まず「身体的有能さの認知」を高めるためには運動技能を高めることが不可欠であるが、それらを単元の初めから直接高めることは困難であることから、体育授業では「統制感」「受容感」から高め、その結果「身体的有能さの認知」が高まるような工夫がなされてきたと述べている。

「運動有能感合計」については ICT 機器を用いたスモールステップシートの活用やシンクロマットの実践によって、「運動有能感」を構成する各因子の得点が高まったことが要因であると考ええる。

今回の実践では、教師のフィードバックが少なかったことが課題と考えられる。ICT 機器を用いたスモールステップシートを活用した活動については主にグループ内での教え合いをメインに行っていた。そのため、教師によるフィードバックが少なく技の行い方が間違っている生徒がいた。生徒自信は「できた」と実感していたとしても実際は正しく行えていない場合もある。「正しくできる」ようになることも重要であるため、適宜教師によるフィードバックを行いながら、生徒の活動を支援していくことが必要であると考ええる。

#### 主な引用・参考文献

- 文部科学省 (2017) 中学校学習指導要領 (平成 29 年告示) 解説保健体育編. 東山書房: 京都.
- 小畑治・岡澤祥訓・石川元美・森本寿子 (2011) 運動有能感を高めるマット運動の授業づくり-技能獲得に必要な技術認識を高める工夫を中核に-. 奈良教育大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 20: 137-144.