

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 29 年 6 月 7 日現在

機関番号：13902

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2015～2016

課題番号：15K16503

研究課題名(和文) アクティビティを取り入れたライフスキル形成のためのプログラムと評価票の開発

研究課題名(英文) A Study on the Development of the Effective Activity Program for Training Life Skills

研究代表者

山田 浩平 (YAMADA, Kohei)

愛知教育大学・教育学部・准教授

研究者番号：60439304

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,300,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、ライフスキルをより楽しくより効果的に形成し、さらに体力の維持・向上を図るために、アクティビティを取り入れたプログラムとその評価票を開発することにあつた。平成27年度は研究1として、プログラムの教育効果自体を測定するための評価票(20項目)を作成した。研究2では、ライフスキルの形成を測定するための評価票(50項目)を作成した。

平成28年度は、研究3として小・中学生の遊び(身体活動)の種類や頻度によってライフスキルの形成に差があるのかの調査を行った。さらに研究4では、小中学生にアクティビティを取り入れたプログラムを実施し、プログラムの効果と身体活動量を測定した。

研究成果の概要(英文)： The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of the activity program for studying life skills. To pursue this goal, a life-skill training activity program was conducted at elementary and junior high schools in Chiba and Aichi in which 307 students participated.

As the result of this study, it was shown that the activity program for life skills, which was based on training in activity (Numbers; Pick up the number card) and on self-efficacy information composed of basic stages of life skills, evaluation of process, result, and follow up, was very effective in improving children's life skills.

研究分野：健康・スポーツ科学

キーワード：ライフスキル アクティビティ 評価票

### 1. 研究開始当初の背景

WHO の精神保健部は、未成年者の危機的状況(飲酒、喫煙、不登校、いじめなど)を未然に防ぐには、世界各国において学校の教育課程にライフスキル教育を導入し、小学生などの早い時期からライフスキルを身につける必要があるとしてガイドラインをまとめた(WHO,1994)。ライフスキルとは「人々が日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的にかつ効果的に対処するために必要な能力」と定義され、5組10種類が紹介されている。また、このライフスキルは学校の教育目標である生きる力の育成と類似しているといわれている(毛,2008)。

国内のライフスキル教育の実情については、その担当者である教員に質問紙調査(①5組10種類の必要性、②実施上の問題点)を行ったところ、①必要性については、コミュニケーション・対人関係スキル、自己認識・共感スキル、意志決定・問題解決スキルの育成を切望していた。②問題点としては、方法がわからない、評価が困難を挙げていた(小野ら,渡辺ら,2006)。筆者はこれまで、現場教員からニーズの高かったスキルについて、そのプログラム(教材,教具,学習指導過程等)の開発を進め、教材としてワークシートの開発を行うことで一定の成果を残してきた。

しかし、これらの研究成果から、メリットとデメリットが見出された。メリットは、ワークシートは気軽に机上で実施することができ、対象者の知的好奇心を揺さぶり、頭の中でしっかりと理解されることである。一方、デメリットは、小学生での実施の難しさや対象者の興味・学習意欲の喚起が少ないことである。これを受けて、デメリットを克服するためにアクティビティを取り入れたプログラムとその評価法を開発する必要性を感じた。アクティビティとは、厚生労働省(2013)のいう Physical Activity(身体活動)を指しているが、対象者がより楽しめるようにレクリエーションスポーツや冒険活動を取り上げる。文部科学省(2014)は青少年の体力水準について、1985年代と比較すると、依然低い水準にあると報告しており、アクティビティを取り入れたプログラムが、ライフスキルの形成と体力の維持・向上に寄与できると考える。

### 2. 研究の目的

本研究では、ライフスキルをより楽しくより効果的に形成し、さらに体力の維持・向上を図るために、アクティビティを取り入れたプログラムとその評価票を開発する。

具体的には、研究1として、プログラムの教育効果自体を評価するために、米国の National Health Education Standards の到達目標の翻訳と分析を行い、日本におけるプログラムの教育効果を測定するための評価票を開発する。研究2では、WHOの提唱する5組10種類(問題解決、意志決定スキルなど)のライフスキルの種類に合わせた評価票を開発

する。研究3では、アクティビティを取り入れたプログラム案を開発するための基礎研究として、小・中学生の遊び(身体活動)の種類や頻度によってライフスキルの形成に差があるのかを見るための調査を行う。研究4では、研究3の知見を基に、アクティビティを取り入れたプログラム案を作成し、小・中学生に対して実施する。

### 3. 研究の方法

研究は2年計画で実施し、2015年は研究1と研究2を行い、プログラムの教育効果自体を評価するための評価票とライフスキルの形成の有無をみるための評価票を作成する。

2016年は研究3と研究4を行い、アクティビティを取り入れたプログラム案を作成し、作成したプログラムを小・中学生に対して実施する。

### 4. 研究成果

#### (1) 研究1:プログラムの教育効果を評価するための評価票

愛知県内の小学校10校(4,5,6年生548人)、中学校6校(1,2,3年生593人)を対象として自作の評価票を健康教育後に実施した。評価票の案は、米国の National Health Education Standards の到達目標の分析結果と B.S.Bloom の教育目標の分類体系(認識領域、情意領域)を基に、先行研究も参考にしながら作成した(認識領域20項目、情意領域20項目)。

結果としては、各質問項目について度数分布、平均、標準偏差を確認し、天井効果やフロア効果が見られた6項目を削除した。次にI-T 相関分析と各項目間の相関分析を行い、相関係数が低い項目と高すぎる項目を削除し、認知領域14項目、情意領域12項目とした。これらの項目について、探索的因子分析(最尤法、Promax 回転)を行い因子負荷量が0.4以下の項目を削除し、最終的に下図に示す認識領域10項目(累積寄与率65.2%)、情意領域10項目(68.3%)の各5因子を抽出した。なお、Cronbach's  $\alpha$  係数は、0.79から0.93の間であった。

授業の振り返りカード		授業の振り返りカード	
年 級 年 齢		年 級 年 齢	
*あてはまる番号に1つだけ○をつけてください。			
<p>授業を受けてわかったこと 説明 してはる番号に○をつけてください。</p>		<p>授業を受けて思ったこと (得意) 説明 してはる番号に○をつけてください。</p>	
1 自分で自分の意見を言うことができましたか	4 3 2 1	11 今日の授業は楽しかったですか	4 3 2 1
2 先生や友達の話を聞くことができましたか	4 3 2 1	12 学習してみたいところがありましたか	4 3 2 1
受け入れ 小計①		受け入れ 小計②	
3 聞いたことを、まとめることができましたか	4 3 2 1	13 授業に興味を持ちましたか	4 3 2 1
4 聞いたことを、思い出すことができましたか	4 3 2 1	14 授業は楽しかったですか	4 3 2 1
知識・理解 小計③		反応 小計③	
5 聞いたことを、自分の生活に役立てることができましたか	4 3 2 1	15 新しく知ることができて、うれしかったですか	4 3 2 1
6 聞いたことが、どうして大切なのかわかりましたか	4 3 2 1	16 心に残りましたか	4 3 2 1
思考力 小計④		価値づけ 小計④	
7 どうして大切なのかわかるか、人に教えることができますか	4 3 2 1	17 もっと学びたい、調べてみたいと思いましたか	4 3 2 1
8 今の生活を続けるとどうなるか予想できますか	4 3 2 1	18 うれしくわかって、うれしかったですか	4 3 2 1
創造力 小計⑤		価値の体感 小計⑤	
9 いろいろな方法で問題を解決したいことを、思った得意にできるか	4 3 2 1	19 思ったことを言葉や文書に書いておげようと思いましたか	4 3 2 1
10 どうしたら生活をよくすることができるか、考えることができましたか	4 3 2 1	20 自分の考えや気持ちをしっかりとつづることができましたか	4 3 2 1
評価 小計⑥		価値感 小計⑥	
11~15計		11~15計	

## (2) 研究2: ライフスキルの形成をみるための評価票

愛知県内の中学校に通う中学 1, 2, 3 生 514 人 (男子 268 人、女子 246 人) [A 学校 154 人、B 学校 167 人、C 学校 193 人] を対象に無記名自記式の質問紙調査を集合形式で行った。調査項目は、基本的属性 (性別、学年)、Self-Esteem 尺度 (Rosenberg, 1965) 10 項目、WHO の提唱する 5 組 10 種類 (問題解決、意志決定スキルなど) に合わせて作成された Life Skills Assessment Scale (Subasree, et al., 2014) 100 項目と、既存の各スキル別に作成されている尺度 [例えば Decision Making Questionnaire (Mann, et al., 1997)] などを参考に 10 種類のスキルごとに 70 項目を作成した。

結果としては、各質問項目の得点の分布を確認し、偏りの見られた 3 項目 (フロア効果 1 項目、天井効果 2 項目) を削除した。また I-T (項目-全体) 相関分析を行い ( $r=0.03\sim 0.86$ )、相関係数の低かった 3 項目を削除した。さらに、項目間の相関分析を行い ( $r=0.11\sim$

$0.87$ )、相関係数が  $0.7$  以上を示した質問項目の組み合わせ 10 組について質問項目相互の内容を照合し、類似性があると判断した 5 項目を削除した。

残った項目については、探索的因子分析 (最尤法, Promax 回転) を行い、12 因子を抽出した。さらに、固有値が  $0.4$  以下の項目を削除して再度因子分析を行い、最終的に 9 因子 (48 項目) が質問項目として選定された (累積寄与率  $62.75\%$ )。第 1 因子は自己認識、第 2 因子は問題解決、第 3 因子は意志決定、第 4 因子は批判的思考、第 5 因子は創造的思考、第 6 因子は対人コミュニケーション、第 7 因子はストレス対処、第 8 因子は共感性、第 9 因子が情動抑制であり、第 6 因子が 8 項目、それ以外が 5 項目であった。なお、信頼性 (内的整合性) を検討するために Cronbach's  $\alpha$  係数を算出したところ、尺度全体と各因子で  $0.90\sim 0.81$  の範囲であった。

また、基準連関 (併存的) 妥当性を検討するために Self-Esteem 尺度の得点と Life Skills 尺度の合計点および各因子の得点との相関係数を算出したところ、 $0.42\sim 0.82$  の範囲であった (左図参照)。

## (3) 研究3: Activity (身体活動) とライフスキルとの関わりをみるための調査研究

2016 年 5 月に、愛知県内の小学校 5 校 (5, 6 年生 544 人)、中学校 5 校 (1, 2 年生 457 人) を対象として無記名自記式の質問紙調査を行った。調査内容は、基本属性、遊びの内訳 (頻度、内容等: 大島, 2012)、ライフスキル尺度 (山田ら, 2015) 48 項目、セルフエスティーム (Rosenberg, 1965) 10 項目である。

結果としては、学校で友人と遊舞頻度は「必ずいっしょに遊ぶ」 $46.3\%$ 、「何回かは遊ぶ」 $35.5\%$ 、であった。また、学校内で行われる遊びの種類は、「室内での遊び」 $43.1\%$ で、「遊具・道具を使った遊び」 $34.1\%$ の順であった。

次に、学校で友人と遊ぶ頻度を目的変数、性別、学年、ライフスキル、セルフエスティームを説明変数として重回帰分析を行ったところ、下表に示すように、性別、コミュニケーションスキル、対人関係スキル、共感スキル、創造的思考スキル、問題解決スキル、セルフエスティームと有意な関わりがみられた。

	$\beta$	t value
性別	0.25	2.42*
学年	-0.24	-1.36
地域	0.11	1.68
創造的思考スキル	0.25	3.80**
対人関係スキル	0.35	4.87***
共感スキル	0.18	2.20*
問題解決スキル	0.27	2.86*
セルフエスティーム	0.13	2.07
調整済みR <sup>2</sup>	0.44	

F value=12.97

\*:p<.05, \*\*:p<.01, \*\*\*:p<.001

因子	質問項目	因子負荷量
自己認識	自分がどんな人間か自覚しようと努めている	.749
	自分はどうな性格なのかわかっている	.744
	自分を反省してみるが多い	.721
	しばしば、自分の心を理解しようとする	.669
	気分が変わると自分自身でそれを敏感に感じ取る方である	.664
問題解決	生活する上で何か問題があれば、積極的に解決しようとする	.776
	解決すべき問題があれば、問題について多くのことを知ろうとする	.738
	問題の解決をしているとき、多くの解決策を考えようとする	.696
	問題の解決策を実行する前に、具体的な目標を設定する	.651
	解決策を実行した後に、どのくらい状況が良くなったかを評価する	.610
意志決定	生活する上で物事を決めることがあれば、積極的に決定しようとする	.753
	物事を決める際には、いろいろな情報を集めてから決めるようにする	.704
	決めるべきことがあれば、自分の経験や価値観、親の意見などを参考にする	.626
	物事を決める際、その行動を行ったかどうかの結果を考えるようにする	.606
	決定した行動を行った後、どのような状況になったのかを考えるようにする	.555
批判的思考	何かを判断する際は、できるだけ多くの事実や証拠を調べるようにする	.685
	何事も、少しも疑わずに信じ込んだりはしないようにする	.615
	自分が無意識のうちに偏った見方をしていないか振り返るようにする	.602
	自分とは違う考え方の人に興味をもつ	.566
	分からないことがあると質問したくなる	.516
創造的思考	物事を考えるとき、人とは変わった考え方をすることができる	.758
	何かをするとき一つのやり方だけでなく、いろいろなやり方を考える	.696
	新しいことを試すチャンスがあったら、すぐにやってみる	.607
	新しいことを試みるのが好きである	.526
	物事は、決まりきった型とおりのやり方ではしたくない	.572
対人関係	他人と話していて、あまり会話が途切れない	.674
	自分の意見を言った場合、その場がどうなるかを考えるようにする	.658
	好意を持った相手には、自分から話しかけるようにする	.598
	友達に頼み事をしたい時は率直に言うようにする	.549
	私は普段から、自分の意見を率直に言うようにする	.530
ストレス対処	知らない人でも、すぐに会話がはじめられる	.517
	自分から分からないことがあると、説明を求めるようにする	.475
	気まずいことがあった相手と、上手に和解できる	.427
	ストレスを感じたとき、信頼できる人に相談するようにする	.661
	ストレスを感じたとき、その原因を考え、解決に向けて行動する	.568
共感性	ストレスを感じたとき、状況に応じて見方や考え方を考える	.473
	ストレスを感じたとき、気分転換のため軽いスポーツをする	.439
	ストレスを感じたとき、睡眠や休息をとるようにする	.437
	私は、他の人の気持ちを常に理解するようにする	.591
	人と意見が合わないときには、その理由を考えるようにしている	.558
情動抑制	辛そうな友人に対しては、優しく接するようにする	.546
	その人が抱えている問題を、自分の問題のこのように感じる	.499
	人のちょっとした気分の変化でも敏感に感じる	.437
	友人から嫌なことを言われても、不機嫌やケンカになることはない	.572
	苦しい時でも、ガマンする	.526
情動抑制	宿題があっても、他に楽しいことがあると宿題をそっけなくにする	.516
	緊張した状況でも不安になることはない	.487
	自分は心配しすぎたり、おかげさまで怖がりすぎたりすることがない	.475

#### (4) 研究 4:Activity を取り入れた教育プログラムの開発

2016年10月に、千葉県と愛知県内の公立小・中学生307人を対象に、身体活動を取り入れた検証授業を行った。検証授業の前後に、評価として自作の無記名自記式の質問紙調査を行った。アクティビティを取り入れた教育プログラムとしては、床にばらまかれた1~30の数字が書かれた板を数字順に集め、完成したタイムをチームで競う内容である。プログラム全3回行い、プログラムの途中でチームごとに作戦会議を行う時間を設けた。さらに、3回戦の前には、授業者から課題解決の5ステップについて、プリントを用いて説明を行った。課題解決の5ステップとは生じている問題(原因)を的確に発見することにより、適切な対策を立てて問題解決を実現するためのプロセスのことである。

質問紙調査内容は、基本的属性(学年・性別・部活動・習い事)、セルフエスティーム測定尺度10項目、ライフスキル尺度48項目、文章作成式問題解決能力評価票である。

結果としては、セルフエスティームとライフスキルの得点について授業前と授業後で対応のあるt検定を行った結果、下表に示す通り、セルフエスティームと多くのライフスキルにおいて有意差が認められた。また、授業における活動消費量を測定したところ(ライフライザー05コーチVer.2.1)、活動消費量の平均は、男子1257.83kcal、女子1029.25kcalであった。さらに、授業後の感想文を単文化して割合を見ると、「楽しかった、興味をもった」が68.3%、「今後に生かそうと思った」が59.8%、「原因を知り、目標をたてて問題解決をすればいいのだと分かった」が58.4%であった。

	実施前		実施後		t value
	Mean	(SD)	Mean	(SD)	
1. Self Esteem	27.28	(5.595)	28.17	(6.061)	2.177 *
2. ライフスキル合計	131.87	(18.046)	135.67	(19.737)	2.832 **
a. 自己認識	15.18	(2.586)	14.94	(2.594)	1.139
b. 問題解決	13.00	(2.722)	15.31	(3.326)	3.193 ***
c. 意志決定	13.94	(2.725)	14.92	(2.673)	2.329 *
d. 批判的思考	13.49	(2.477)	13.80	(2.538)	1.387
e. 創造的思考	13.59	(3.367)	14.24	(3.524)	2.901 **
f. 対人関係	21.68	(4.093)	22.43	(4.160)	2.331 ***
g. ストレス対処	13.46	(3.061)	14.31	(3.167)	2.740 **
h. 共感性	14.13	(2.687)	14.78	(2.863)	2.896 **
i. 情動抑制	12.36	(2.405)	12.71	(2.348)	1.614

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001

#### 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計1件)

- ① 山田浩平、嵯峨楓、桐谷紗代、勝俣康之：中学生におけるライフスキルと生活習慣および生きがい感との関連，東海学校保健研究，査読有，40(1):89-96，2016

[学会発表] (計6件)

- ① 山田浩平，前上里直，大津一義：Activityを取り入れたLife Skill教育プログラムの開発，日本学校保健学会第64回学術大会，2017年11月3~5日発表予定(仙台国際センター・宮城県仙台市)
- ② 山田浩平，前上里直，大津一義：小学生における遊びの実施状況とライフスキルとの関連，日本学校保健学会第63回学術大会，2016年11月18~20日(筑波大学・茨城県つくば市)
- ③ 山田浩平，田中滉至：保健教育の評価票の開発に関する研究-評価票実施者の評価分析と短縮版尺度開発の試み-，第59回東海学校保健学会，2016年9月3日(静岡コンベンションアーツセンター・静岡県静岡市)
- ④ 山田浩平，前上里直，山羽教文，大津一義：Life Skills測定尺度開発の試み，第25回日本健康教育学会学術大会，2016年6月11~12日(沖縄科学技術大学院大学・沖縄県国頭郡)
- ⑤ 山田浩平，前上里直，大津一義：保健教育の評価票の開発に関する研究，日本学校保健学会第62回学術大会，2015年11月27~29日(岡山コンベンションセンター・岡山県岡山市)
- ⑥ 山田浩平，植田誠治：National Health Education Standards (NHES)の到達目標の分類に関する研究，日本体育学会第66回大会，2015年8月25~27日(国士館大学・東京都世田谷区)

[図書] (計1件)

- ① 山田浩平(門田新一郎，大津一義編著)：学校保健，第2章3節健康認識・態度と健康行動，第3章4節保健教育とライフスキル，大学教育出版，64-79，96-102，2016

#### 6. 研究組織

##### (1) 研究代表者

山田 浩平 (YAMADA, Kohei)  
愛知教育大学・教育学部・准教授  
研究者番号：60439304

##### (2) 研究協力者

前上里 直 (MAEUEZATO, Naoshi)  
北海道教育大学・教育学部・准教授  
研究者番号：60333655

黒崎 宏一 (KUROSAKI, Koichi)  
千葉県船橋市立七林小学校・教諭

小野 かつき (ONO, Katsuki)  
千葉県船橋市立湊町小学校・教諭

富宮 美佐子 (TOMIMIYA, Misako)  
愛知県蒲郡市立竹島小学校・教諭

野口 香苗 (NOGUCHI, Kanae)  
愛知県西尾市立吉良中学校・教諭

岸野 雅子 (KISHINO, Masako)  
愛知県田原市立福江中学校・教諭