

令和 2 年 6 月 29 日現在

機関番号：12604
 研究種目：基盤研究(C) (一般)
 研究期間：2017～2019
 課題番号：17K01627
 研究課題名(和文) 自然災害後の体育授業における心理社会面の強化を意図した運動遊びプログラムの開発

研究課題名(英文) Development of Exercise Play Program Aiming at Enhancement of Mental/Social Aspect in Physical Education Class After Natural Disaster

研究代表者
 佐藤 善人(SATO, Yoshihito)

東京学芸大学・教育学部・准教授

研究者番号：20534663

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,900,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、自然災害後の体育授業において実施する運動遊びプログラムを開発することが目的であった。熊本県と東京都の小学校で「スキンシップ」と「交流」を伴う運動遊びを実施した結果、授業前後で児童のポジティブ感情は上昇した。また岐阜県の小学校で3ヶ月間、運動遊びを定期的に行なった結果、児童の心理社会面は安定して推移した。以上のことから、自然災害後の体育授業では、体づくり運動において「スキンシップ」と「交流」を伴う運動遊びを実践することの可能性が示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

自然災害により、児童やその家族は被災者となり、多くのストレスを抱える。また、自然災害後は通常の教育活動は停止する。学校が被災する、また避難所となるからである。体育館は使用できず、器具用具を使用した体育授業実践は難しい。身体活動は制限されるため児童はますますストレスを抱える。一方、運動遊びは用具を多くは必要とせず、限られた空間でも実施可能である。「スキンシップ」や「交流」を伴う運動遊びを実施することで、児童のストレスの軽減が期待できる。

このプログラムは、自然災害後だけでなく、学期始めの体育授業や地域スポーツの指導において実践可能であり、児童の心理社会面の安定に寄与する可能性がある。

研究成果の概要(英文)： Object of the study was development of an exercise play program to be implemented in physical education classes after a natural disaster. As a result of exercise plays associated with "physical contact" and "interaction" implemented in elementary schools in Kumamoto prefecture and Tokyo, positive sentiment of students has been enhanced after the classes. In addition, as a result of exercise play implemented for three months on a regular basis at elementary schools in Gifu prefecture, mental/social aspect of the students was kept stable. From those described above, it has been suggested a possible availability to implement exercise play associated with "physical contact" and "interaction" for physical preparation in physical education after natural disaster.

研究分野：体育科教育

キーワード：体育授業 運動遊び 体づくり運動 自然災害 ストレス ポジティブ感情 心理社会面

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

近年の日本は大きな地震による災害が続いている。また、大雨による河川の氾濫や土砂崩れによる水害も少なくない。こういった自然災害が発生するたびに、被害を逃れた多くの学校は避難所として開放され、体育館は避難した市民の住居となる。校庭は一時的には駐車場や自衛隊の基地となるが、仮設住宅の用地として長期的に使用されることもある。もちろん、体育施設そのものが損壊して使用できない場合も少なくない。すなわち、ひとたび自然災害が起きれば、日常使用していた体育施設は長期間使用が困難となり、子どもの身体活動は大きく制限されることとなる。

こうした状況は、被災地における子どもの心理社会面に対して大きなマイナスの影響を及ぼしている。例えば嶋田ら(2011)は、被災地に生じる子どもの心の問題として、短期的には急性ストレス障害(ASD)が、長期的には外傷後ストレス障害(PTSD)が発症し、物事に対する意欲や関心は低下し、些細なことでも過剰に驚くなどの症状が生じやすいと報告している。こういった子どもの心の問題は熊本における震災を経験した子どもにも見られ、これらはすぐに解消されるものではなく、息の長いケアが必要とされている。

このような心理社会面の問題に体育授業は大きく貢献できる。運動・スポーツを行うことによって、心理社会面が強化されることはすでに様々な研究が明らかにしているところである(橋本ほか,2000;杉山,2004)。しかしながら、先述のように自然災害後の被災地では、子どもが十分に運動・スポーツを実践する環境が制限されている。例えば、器械運動を実施するにも体育館は使用できず、サッカーは校庭の地割れや仮設住宅建設によって実施できない。このように、自然災害後の被災地の学校では、学習指導要領で示されている学習内容を十分には実践できず、そのために ASD や PTSD を発症する子どもは増加し、その対応に悩みながら実践している教師が多いのが実状である(青山,2011)。

2. 研究の目的

そこで本研究では、自然災害後という緊急時に、限られた環境下の小学校で実施することをねらった運動遊びを核とした体育授業プログラムを開発することを目的とする。特に心理社会面の強化を意図したプログラムの作成を目指す。具体的には ASD に対応した短期的プログラムと PTSD に対応した長期的プログラムを作成する。小学校児童を対象とした理由は、心身ともに著しく成長する時期だからであり、また運動遊びを好んで行う世代だからである。

3. 研究の方法

(1)方法の概要

本研究は3年計画で実施した。1年目は熊本県において、自然災害後の体育授業や体育施設の実態調査と、それに基づいた運動遊びを核にした体育授業プログラム案の作成と試行を行った。2年目は作成されたプログラムに基づいた実践とその修正を行った。熊本県を中心にして、岐阜県と東京都の小学校で実践を進めた。

作成したプログラムの実施によって、確かに児童の心理社会面の強化が図られたかを確かめる必要がある。プログラム実施前後に橋本ら(2011)が開発した「短縮版 MCL-S.2 尺度」、上地(2016)が開発した「3A 評価尺度」を用いて、子どもの心理社会面の変容を測定・評価した。最終年度には、完成した体育授業プログラムをガイドブックとして整理・作成し、被災地や必要としている教育委員会、小学校に配布し、普及啓発を図った。

(2)授業の実際

熊本県では4つの小学校において、高学年を対象に実践を行った。各学校、体づくり運動として3時間程度実施した。運動遊びの内容は、スキンシップと交流を伴うものである。授業者が、児童の様子を見て選択して、授業において実施した。

東京都ではクラス替えを行ったばかりの5年生を対象に、4月はじめに1時間のみ実施した。運動遊びの内容は熊本県での実践と同様である。熊本県と東京都の取り組みは、短期的プログラムの開発に向けて実施した。

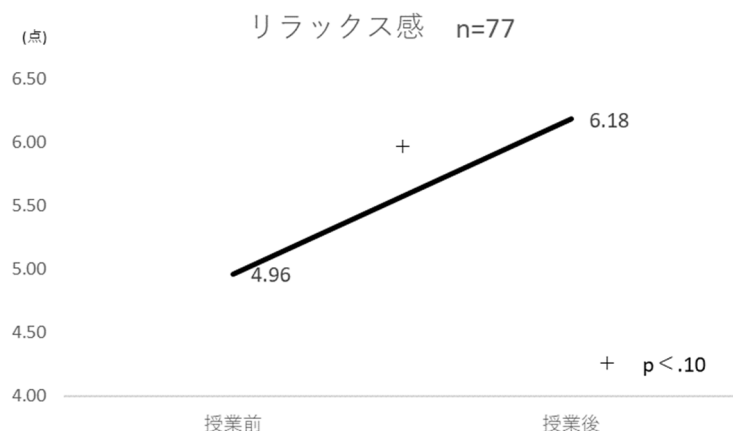
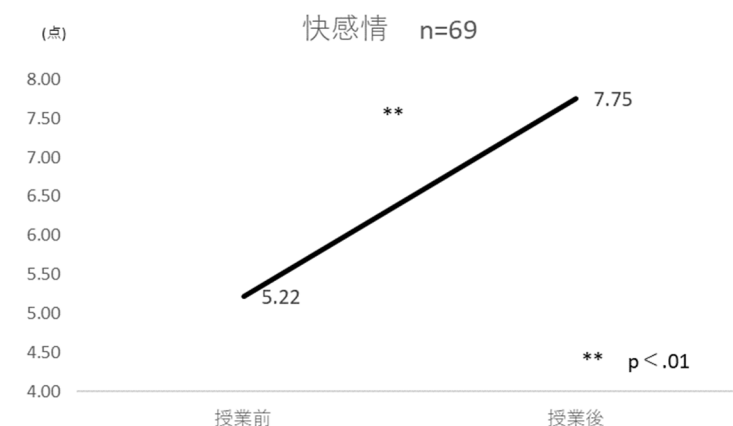
岐阜県では2年生に対して3ヶ月間実施した。熊本県と東京都とは異なり、体育授業の準備運動として、毎時間10分程度、鬼ごっこを中心に運動遊びを実施した。なお体育授業は毎週3回行われた。この取り組みは、長期的プログラムの開発に向けて実施した。

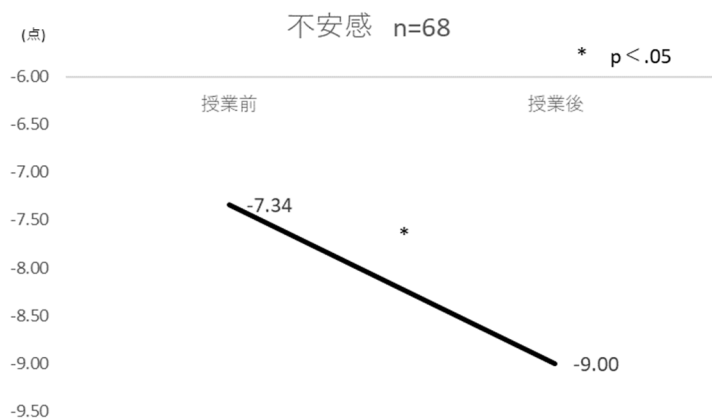
4. 研究成果

ここでは、熊本県と岐阜県の小学校で実施した結果を示す。なお、東京都の小学校の結果は、熊本県の小学校の結果とほぼ同様であった。

(1) 熊本県の小学校の結果

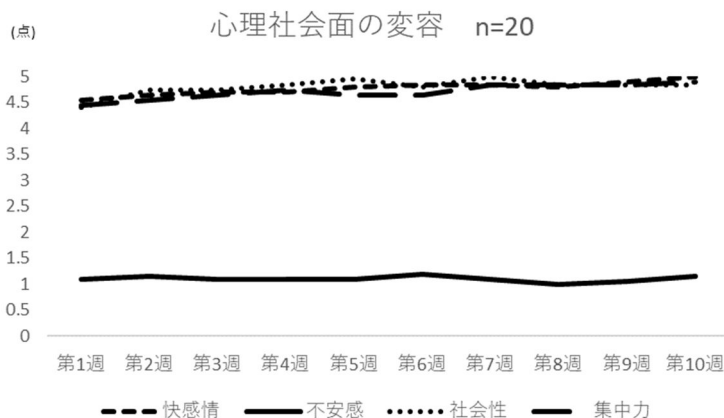
熊本県の小学校では、橋本らが作成した「短縮版 MCL-S.2 尺度」を用いて質問紙調査を実施し、そのデータを分析した。この質問紙は児童のポジティブ感情を測定することができる。その結果、授業の前後で快感情は有意に向上し、リラックス感は有意傾向を示した。不安感はある程度低下した。このことから、今回行った運動遊びプログラムは、児童の心理社会面を向上させたと言える。





(2) 岐阜県の小学校の結果

岐阜県の小学校では、上地が作成した「3A 評価尺度」を用いて質問紙調査を実施した。「短縮版 MCL-S.2 尺度」を用いず、「3A 評価尺度」を用いた理由は、2年生児童に対して回答が易しい質問紙であったためである。体育授業の準備運動で運動遊びを実施した3ヶ月間、毎週金曜日の放課後に継続的に児童に回答させた。その結果、快感情、不安感、社会性、集中力ともに有意な差は見られなかった。質問紙調査は児童に5件法で回答させたが、4つの項目ともに天井効果が見られ、安定して推移した。この結果には、例えば担任教師の学級経営の影響など複数の要因が関係していると思われる。一方で、担任教師からは、体育授業で行った運動遊びを、休み時間に友達と仲よく行う姿が多く見られるようになったという報告を受けており、運動遊びが児童の心理社会面を安定させることに一定の影響があったと推察される。このことから、運動遊びを継続して実施することで、児童の心理社会面は安定する可能性が示唆された。



(3) まとめと今後の展望

本研究の結果から、スキンシップや交流がある運動遊びを実施することにより、児童の心理社会面は短期的に向上した。また継続して運動遊びを実施することで、児童の心理社会面は安定して推移する可能性も示された。これらのことから、ストレスを抱えた児童に対して、体育授業において運動遊びを実施することは、有効であろうことが示唆された。一方で、今回の実践は熊本県の小学校においては、熊本地震からすでに1年から2年経過したものであり、東京都と岐阜県の児童は自然災害そのものを経験していない。そのため、自然災害後に今回実践した体育授業プログラムが有効であるかどうかを判断するには限界がある。

もちろん、自然災害は起こらないほうがよいが、地震や豪雨により被災する児童は今後もうまわれることが予想される。その場合、今回の研究結果をまとめたガイドブックを参考にしながら、教師が追試を実施し、本研究が有効であったかを確かめ、その結果を蓄積していく必要がある。

また、本研究の成果は自然災害後の体育授業に生きるだけだとは思われない。児童がストレスや疲れを感じている状況であれば、運動遊びを実施することで心理社会面を改善させる効果が期待できる。例えば、年度始めや学期始めの体育授業、新型コロナウイルス等による長期休校後の体育授業でも実施可能である。

引用文献

嶋田洋徳・石垣久美子、日常生活・災害ストレスに伴う子どもの反応・症状、竹中晃二・富永良喜、日常生活・災害ストレスマネジメント教育、サンライフ企画、2011年、pp.10-11

橋本公雄・渡壁史子・西田順一、運動に伴う一過性のポジティブな感情の増加とメンタルヘルスの改善・向上との関係、体育・スポーツ教育研究 1(1)、2000年、pp. 5-12

杉山佳生、スポーツとライフスキル、日本スポーツ心理学会、最新スポーツ心理学、大修館書店、2004年、pp.69-78

青山修司、災害地との未永い関わりを、前掲書、p.87

橋本公雄・村上雅彦、運動に伴う改訂版ポジティブ感情尺度(MCL-S.2)の信頼性と妥当性、健康科学 33、2011年、pp.21-26

上地広昭、児童における日常活動と心理・社会的側面の関係について、平成 27 年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発 第 3 報、日本スポーツ協会、2016年、pp.13-17

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 0件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 佐藤善人	4. 巻 67(7)
2. 論文標題 小学校での取り組みの実際ー心理・社会的側面への運動遊びの効果	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 体育科教育	6. 最初と最後の頁 50-53
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 佐藤善人・児島里菜	4. 巻 36(6)
2. 論文標題 子どもを対象としたウォームアップ	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 臨床スポーツ医学	6. 最初と最後の頁 638-642
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計5件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 佐藤善人・青野博
2. 発表標題 自然災害後の体育授業における心理社会面の強化を意図した体ほぐしの運動の実践
3. 学会等名 日本体育学会第69回大会(徳島大学)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 児島里菜・佐藤善人
2. 発表標題 運動遊びを活用した保健体育授業の実践に関する研究 - 新体力テストにおける体力・運動能力を手がかりとして -
3. 学会等名 日本体育学会第69回大会(徳島大学)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 佐藤善人・川英俊・村上公英・吉田誠
2. 発表標題 自然災害後の小学校体育におけるランニング指導パッケージの開発～特に心理的効果に着目して～
3. 学会等名 第30回ランニング学会(筑波大学)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 加藤凌・山本妃那・津元佑輔・稲垣光太郎・佐藤善人
2. 発表標題 学期初めの体育授業における運動遊びが児童に与える影響ーポジティブ感情に焦点を当ててー
3. 学会等名 日本スポーツ教育学会第39回大会(早稲田大学)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 佐藤善人・青野博
2. 発表標題 児童の心理社会面の強化を意図した運動遊び実践ー自然災害直後の体育授業で取り組む内容の検討
3. 学会等名 日本体育学会第70回大会(慶応義塾大学)
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

佐藤善人. 自然災害後の体育授業で行う体づくり運動ーストレスの軽減を意図した運動遊びプログラム. サンライフ企画. pp. 1-24. 2020
 なお、本ガイドブックは公益財団法人日本スポーツ協会ホームページ、アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトにデジタルブックとして公開されている。
<https://saas.actibookone.com/content/detail?param=eyJjb250ZW50TnVtIjozNjQ4Nn0=&detailFlg=1>

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
--	---------------------------	-----------------------	----