

平成 22 年 5 月 1 日現在

研究種目： 基盤研究(B)
 研究期間： 2006 ～ 2009
 課題番号： 18300203
 研究課題名(和文) 体育学習を通じた生きる力の育成—学習意欲、ストレス適応、ライフスキルの視点から—
 研究課題名(英文) Fostering a “zest for living” through physical education learning : from the perspectives of learning motivation, adaptation to stress, and life skills
 研究代表者
 西田 保 (Nishida Tamotsu)
 名古屋大学・総合保健体育科学センター・教授
 研究者番号： 60126886

研究成果の概要(和文)：体育学習を通して生きる力を育成することを目的とした基礎的および実践的研究を、「学習意欲」「ストレス適応」「ライフスキル」の視点から行った。その結果、生きる力を育成するためには、①努力や習熟過程が重視される熟達志向的な雰囲気が高めること、②体育学習で身につけたストレス対処方法や問題解決などの心理社会的スキルが日常生活でも同じように適用できると気づかせること、③学習意欲を高めるとともに心理社会的スキルを獲得させることなどが重要であると指摘された。

研究成果の概要(英文)： *Ikiru chikara*, a Japanese concept officially translated as “zest for living” that refers to the ability to grow and adapt, is necessary for successful adaptation to a lifelong learning society. In this study, we tried to foster *ikiru chikara* through physical education learning by doing theoretical and practical studies from the perspectives of learning motivation, adaptation to stress, and life skills. As a result, it was pointed out that high masterly climate in physical education class, application of stress coping and psychosocial skills which acquired in physical education class to daily life, enhancement of learning motivation, and acquisition of psychosocial skills were essential for fostering *ikiru chikara*.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2006年度	6,100,000	1,830,000	7,930,000
2007年度	2,700,000	810,000	3,510,000
2008年度	2,600,102	780,000	3,380,102
2009年度	2,900,000	870,000	3,770,000
年度			
総計	14,300,102	4,290,000	18,590,102

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学・身体教育学

キーワード：体育学習、生きる力、学習意欲、ストレス、ライフスキル

1. 研究開始当初の背景

本研究申請当時の学習指導要領（1998 改訂）においては、生きる力を育てることが教育の理念として掲げられ、それらを育てる教育とは、「自ら学び自ら考える力を育てる教育」「豊かな人間性や社会性を育む教育」であると考えられていた。しかしながら、このような教育を実現する具体的な手立ては、「総合的な学習の時間」を中心に試行的に展開されているのが現状であった。すなわち、生きる力を育てる教育の組織的な取り組みは、十分に成されていなかった。

そこで、これまでの生きる力に関連する研究や構成概念について研究分担者らと慎重に議論を重ねた結果、生きる力を構成する変数として「学習意欲」「ストレス適応」「ライフスキル」の3つが極めて重要であると判断した。そして、これらの複数の視点から体育学習を通じた子どもたちの生きる力を育成しようとしたのであった。

2. 研究の目的

本研究は、生きる力を構成する主要な変数として、「学習意欲」「ストレス適応」「ライフスキル」を取りあげ、これらの複数の視点から体育学習を通じた子どもたちの生きる力の育成に貢献しようとするものである。また、それらの影響力や相互の関連性も合わせて検討することである。

具体的な研究としては、それぞれの変数における国内外の文献研究、理論的研究、実践的研究、相互の関連性に関する研究などである。そして、これらの研究成果を踏まえて、生きる力の育成に関する提言を試みる。

3. 研究の方法

(1) 国内外の文献研究

生きる力の育成に関連する「学習意欲、ストレス適応、ライフスキル」に関して、国内外の文献を検索しレビューする。

(2) 理論的研究

文献研究を手がかりとして、学習意欲の喚起、ストレスへの適応、ライフスキルの獲得に関する理論的根拠を明確にする。

(3) 実践的研究

生きる力の育成に関して、先に得られた理論的枠組みに依拠した実践的研究を実施する。そして、得られたデータを量的および質的に分析する。

(4) 相互の関連性に関する研究

生きる力の育成に及ぼす「学習意欲、ストレス適応、ライフスキル」相互の関連性について、相関分析、重回帰分析、構造方程式モデリングなどで明らかにする。

4. 研究成果

本研究は、生きる力の育成に関して、基本的には、体育授業における「学習意欲」「ストレス適応」「ライフスキル」の視点からアプローチしている。以下には、各年度における主な研究成果、生きる力に有効な方法の提言、国内外における位置づけとインパクト、今後の展望などを記載することにする。

(1) 2006 年度

①学習意欲

体育における学習意欲の喚起に関して、内外の文献研究を基にした理論的枠組みを検討した。そして、体育における学習意欲診断検査（DLMPET）を利用した学習意欲の喚起実践、動機づけ雰囲気に関する研究に依拠した学習意欲喚起の理論的枠組みの検討と実践、経験豊富な教育実践者の動機づけ方略の調査などの必要性を指摘するとともに、これらの円滑な実現に向けての準備体制を強めた。

②ストレス適応

体育授業場面におけるストレス適応の問題を明らかにするために、文献研究による理論的枠組みを検討するとともに、その枠組みに基づく体育授業場面のストレス要因について調査を行った。理論的枠組みの検討からは、ラザルスらのストレスモデルにコーピングに対する原因帰属の過程を加えた独自のストレス適応モデルを提唱した。また、実態把握調査は、適応モデルを構成する認知的評価、コーピング、原因帰属、体育授業適応感について実施し、特に体育授業場面で生じる友人関係のストレス状況に関わる適応過程を検討した。

③ライフスキル

体育授業におけるライフスキル教育の可能性を探るため、文献研究、関係者へのインタビュー、授業観察などを行った。文献研究では、スポーツおよび体育を通じたライフスキルあるいは社会的スキル教育の実践事例に関する文献を中心に収集し、具体的なプログラムの内容や評価方法などをレビューした。インタビューは、体育でのライフスキル教育の先進国であるニュージーランドの研究者・体育指導者、国内の小中学校教員などに対して行い、現状の把握を試みた。さらに、小中学校の体育の授業を観察・ビデオ撮影し、そこで得られた行動情報をもとに体育でどのようなライフスキル要素の教育が可能であるかを検討した。

(2) 2007 年度

①学習意欲

2006 年度に検討した体育授業における学習意欲の喚起の理論的枠組（動機づけ雰囲気→学習意欲→行動・適応）に基づいて実証的な研究を行った。動機づけ雰囲気を評価するために、学習志向的雰囲気と成績志向的雰囲気

気を基軸とする尺度を作成した。その尺度を用いて小学生と中学生を対象に調査を行い、動機づけ雰囲気が学習意欲に影響を及ぼし学習意欲が行動や適応に影響することを明らかにした。影響の仕方は、学年や性別により異なっていた。

②ストレス適応

2006年度に提唱した体育授業におけるストレス適応モデルが、実際に児童生徒のストレス低減過程の説明に適用できるかどうかを、授業実践を通して検討した。特に友人関係のストレス場面に着目し、ストレス反応の低減と体育授業適応感の向上に結びつくような認知行動的側面への介入指導を、中学生の体育授業を対象に計画し実践した。介入後は生徒の友人ストレスレベルが低下し、体育授業に対する肯定的認識と楽しさの主観的評価が向上したことから、モデルに基づく介入は概ね有効であると考えられた。

③ライフスキル

体育授業を通したライフスキル教育の可能性を探るため、国外調査情報の整理、文献研究、授業介入研究を行った。国外調査情報の整理では、前年度ニュージーランドで行われたインタビューの記録を逐語化してまとめるとともに、ニュージーランド教育省の資料を翻訳した。文献研究では、小中高等学校で行われる体育授業を通したライフスキル教育の現状と展望について論じた論文を発表した。さらに、小中学校の体育の授業を通してライフスキルを高めることを目的とした介入調査研究を行い、介入が授業における心理社会的スキルの般化に及ぼす効果を検証した。

(3) 2008年度

①学習意欲

体育授業の学習意欲に影響を及ぼす動機づけ雰囲気に関する文献を整理し、体育における動機づけ雰囲気研究の現状と今後の課題を展望した論文を発表した。また、熟達雰囲気（教師の熟達志向、熟達志向、協同、公平さの4因子）と成績雰囲気（教師の成績雰囲気、成績雰囲気、失敗の恐れ）の3因子で構成される体育における動機づけ雰囲気測定尺度の信頼性と妥当性について日本スポーツ心理学会で報告した。さらに、経験豊富な教育実践者を対象にインタビュー（半構造化面接）を行い、体育の授業における動機づけ方略について検討した。

②ストレス適応

体育授業におけるストレス適応の理論的枠組みを検討するために行った文献研究に基づき、心理学的ストレス研究の視点から体育授業の今日的課題を展望した論文を発表した。また、体育授業におけるストレス適応のための認知行動的側面に対する介入授業

を行い、ストレス対処能力の育成が必要と思われる生徒に着目して、尺度得点の変化とインタビューに基づく介入効果の事例的分析を行った。さらに、高校生を対象として行われた体育授業のストレス適応モデルに基づく認知行動的側面の因果的関連についても検討した。

③ライフスキル

前年度に実施された小中学校の体育授業を通してライフスキルを高めることを目的とした実践研究の成果を、今年度の日本体育学会および日本スポーツ心理学会で報告した。また、体育授業を通した心理社会的スキルの獲得とそのライフスキルへの般化に関するモデルを構築し、それらに依拠した実践研究を行った。具体的には、コミュニケーションスキル（特に、アサーションスキル）の獲得と、それらのライフスキルへの般化を目的とした介入プログラムを、小中学校の体育授業で実施し、その効果を介入プログラム前後の尺度得点の推移およびインタビュー結果をもとに検討した。

(4) 2009年度

今年度が本研究の最終年度である。各グループの研究概要は、以下の通りである。全体としては、過去3年間で蓄積された知見、今後の研究課題や展望などについて総括した。また、これまでの研究実績を踏まえて、生きる力を育成するための有効な方法を提言した。

①学習意欲

体育における学習意欲と動機づけ雰囲気との関係を検討した。その結果、熟達雰囲気は学習意欲に強く影響するが成績雰囲気はあまり影響しないことが示された。これらを国際スポーツ心理学会で報告した。また、「動機づけ雰囲気→学習動機→学習方略」というモデルを仮定し、それらの因果関係を構造方程式モデリングによって検討した結果、モデルの妥当性が示された。この結果は日本スポーツ心理学会で報告した。

②ストレス適応

体育授業ストレス適応モデルを基盤とした介入プログラムを実践し、ライフスキルへの般化可能性と指導方略を検討した。分析の結果、体育授業適応感や生きる力に対する自己評価などが向上し、介入プログラムの有効性が概ね確認された。この結果を日本スポーツ心理学会で発表した。また、高校生の体育授業ストレス適応過程を検討した研究を原著論文として公表した。

③ライフスキル

体育授業における心理社会的スキルおよびライフスキルの測定尺度に関する原著論文を公表した。また、小中学校の体育授業を通した実践介入研究のうち、ライフスキルを

高めることを目的とした研究成果を、国際スポーツ心理学会で発表した。さらには、心理社会的スキルの獲得とそのライフスキルへの般化を目的とした研究成果を、応用スポーツ心理学会および日本スポーツ心理学会で報告した。

(5) 生きる力に有効な方法の提言

各研究グループおよび全体の研究からの知見に基づいて、生きる力の育成に有効な方法を示した。以下にそれらを要約する。

①体育授業において学習意欲を高めるには、クラスの雰囲気づくりにおいて、教師が熟達志向を目指し、熟達志向を重視する雰囲気をつくり、協同で行うことの大切さを知らせ、公平に接することが重要である。さらに、失敗を受け入れる雰囲気づくりが大切になる。体育における学習意欲を高めることやクラスを熟達雰囲気にするにより、ライフスキルの獲得を促進する可能性がある。

②体育における学習意欲、そして生きる力を育成するためには、児童・生徒「個人」への介入に加え、「クラス全体」の雰囲気への介入が有望であること。とりわけ、クラスの熟達志向の雰囲気の醸成が学習意欲の向上に重要である。さらに、体育授業における成績志向の雰囲気は学習不安を高め、積極的な学習行動を抑制する傾向にあることから、その排除に努めることが重要である。

③体育授業における様々なストレス対処法を身につけさせ、さらにそのような方法を体育授業以外の生活場面でも使えるような力として定着させるためには、ストレス対処に関わる知識とスキルの学習を行い、それらの知識やスキルを授業で実際に用いさせ、それが役立ったかどうかを短時間でも毎時間振り返らせることが重要である。

④体育授業を通して、生きる力の基礎となるライフスキルを身につけるためには、心理社会的スキルを習得するとともに、それらをライフスキルへと般化させることが重要である。心理社会的スキルの習得は、体育授業の中で用いられる心理社会的スキルを理解し、見たり試したりすることで進められる。また、ライフスキルへの般化は、心理社会的スキルの意義を児童・生徒が自覚すること（内在化）、そのスキルの般化場面が体育授業と同じであると気づけること（同定）によって促進させることができる。このような心理社会的スキルの習得およびライフスキルへの般化を目的とするプログラムは、体育の本来の目的である運動スキル学習に支障をきたすことなく、あるいは運動スキル学習と結びつけて実施することが可能であり、特に経験の浅い教師にとって有効性が高いものであると思われる。一方で、ライフスキルを獲得させるためには、児童・生徒の体育授

業に対する動機づけを高めることも必要である。

⑤子どもたちの生きる力を育成するためには、体育授業において、積極的に取り組もうとする「学習意欲」を高めること、問題解決や対人関係スキルなどの「心理社会的スキル」を獲得させることが重要である。

(6) 国内外における位置づけとインパクト

本研究に関する研究成果は、国際学会（国際スポーツ心理学会、応用スポーツ心理学会）および国内学会（日本体育学会、日本スポーツ心理学会）で発表した。いずれの学会においても質問やコメントが多く出され、本研究への関心の高さが感じられた。単なる実践報告ではなく、生きる力の育成に関する理論的枠組みを基盤とした実践的研究として注目されたと言える。特に、体育授業で習得した心理社会的スキルの日常生活への般化を促進するプログラムは、短時間で有効であることから、実際の体育授業で適用可能なものとしてインパクトを与えたと言える。

また、本研究は、生きる力の育成に対して、単一の視点だけではなく、学習意欲、ストレス適応、ライフスキルといった複数の視点から総合的に取り組んだものであった。この点は、国内外の研究者に対して、新しい研究アプローチの仕方として強い印象を与えたと言えよう。

(7) 今後の展望

本研究においては、体育授業を通して培われる生きる力には学習意欲の向上と心理社会的スキルの獲得が強く関係していること、生きる力の育成にはこれらの意欲やスキルが他の場面や環境にも般化あるいは適用できるようにすることが重要であることが示された。しかしながら、他の場面への般化については、研究期間が短く十分に検討するまでには至らなかった。今後は、体育・スポーツ活動の派生的効果、すなわち、体育やスポーツ活動の効果が当該活動の範囲内だけでなく他の場面や環境においても認められるのか、何が般化を促進させるのか、そのメカニズムは何かなどについて、様々な変数を手掛かりに量的・質的に検討していくことが必要である。

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7件）

- ① 杉山佳生・渋谷崇行・西田 保・伊藤豊彦・佐々木万丈・磯貝浩久「体育授業における心理社会的スキルとライフスキルを測定する尺度の作成」健康科学、32：77-84、

2010. 査読なし.

- ② 西田 保・伊藤豊彦・佐々木万丈・磯貝浩久・杉山佳生・渋倉崇行「生きる力に影響する要因: 体育における学習意欲、ストレス適応、心理社会的スキルの視点から」総合保健体育科学、33-1: 23-29, 2010. 査読なし.
- ③ 佐々木万丈・西田 保・伊藤豊彦・磯貝浩久・杉山佳生・渋倉崇行「体育授業中の被中傷に対する認知行動的対処と体育授業への適応」日本女子体育大学紀要、40: 55-66, 2010. 査読あり.
- ④ 杉山佳生・渋倉崇行・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. 査読なし.
- ⑤ 佐々木万丈・西田 保・伊藤豊彦・磯貝浩久・杉山佳生・渋倉崇行「心理学的ストレス研究からみた体育授業の今日的課題」東北体育学研究、26: 1-12, 2008. 査読あり.
- ⑥ 伊藤豊彦・磯貝浩久・西田 保・佐々木万丈・杉山佳生・渋倉崇行「体育・スポーツにおける動機づけ雰囲気研究の現状と展望」島根大学教育学部紀要(教育科学)、42: 13-20, 2008. 査読なし.
- ⑦ 西田 保・小縣真二「スポーツにおける達成目標理論の展望」総合保健体育科学、31-1: 5-12, 2008. 査読なし.

[学会発表] (計9件)

- ① 渋倉崇行・杉山佳生・西田 保・伊藤豊彦・佐々木万丈・磯貝浩久「体育授業を通じた心理社会的スキルの獲得と般化を促進する実践的研究」日本スポーツ心理学会、2009. 11. 21、首都大学東京(東京都).
- ② 佐々木万丈・西田 保・伊藤豊彦・磯貝浩久・杉山佳生・渋倉崇行「体育授業におけるストレス適応能力の育成: 生きる力へのアプローチ」日本スポーツ心理学会、2009. 11. 21、首都大学東京(東京都).
- ③ 伊藤豊彦・磯貝浩久・西田 保・佐々木万丈・杉山佳生・渋倉崇行「体育における動機づけ雰囲気が児童の動機づけに及ぼす影響」日本スポーツ心理学会、2009. 11. 21、首都大学東京(東京都).
- ④ Shibukura, T., Sugiyama, Y., Nishida, T., Ito, T., Sasaki, B., and Isogai, H. The effects of an intervention program in physical education with the aim of improving psychosocial skills and their transfer to life skills. Association for Applied Sport Psychology Annual Conference, 2009.9.18, Salt Lake City, USA.
- ⑤ Sugiyama, Y., Shibukura, T., Nishida, T., Ito, T., Sasaki, B., and Isogai, H. Exploring factors that determine the improvement of psychosocial skills in physical education and

their transfer to life skills. ISSP World Congress of Sport Psychology, 2009.6.19, Marakech, Morocco.

- ⑥ Isogai, H., Ito, T., Nishida, T., Sasaki, B., Sugiyama, Y., and Shibukura, T. The effect of motivational climate in physical education on students' achievement motivation. ISSP World Congress of Sport Psychology, 2009.6.18, Marakech, Morocco.
- ⑦ 磯貝浩久・伊藤豊彦・西田 保・佐々木万丈・杉山佳生・渋倉崇行「体育における動機づけ雰囲気測定尺度作成の試み」日本スポーツ心理学会、2008. 11. 16、中京大学(愛知県).
- ⑧ 杉山佳生・渋倉崇行・西田 保・伊藤豊彦・佐々木万丈・磯貝浩久「般化を意図した介入による体育授業における心理社会的スキル及びライフスキルの変化」日本スポーツ心理学会、2008. 11. 16、中京大学(愛知県).
- ⑨ 杉山佳生・渋倉崇行・西田 保・伊藤豊彦・佐々木万丈・磯貝浩久「小学校の体育授業を通してライフスキルを獲得・向上させる試み」日本体育学会、2008. 9. 12、早稲田大学(東京都).

6. 研究組織

(1) 研究代表者

西田 保 (Nishida Tamotsu)
名古屋大学・総合保健体育科学センター・教授
研究者番号: 60126886

(2) 研究分担者

伊藤 豊彦 (Ito Toyohiko)
島根大学・教育学部・教授
研究者番号: 20144686
磯貝 浩久 (Isogai Hirohisa)
九州工業大学大学院・情報工学研究院・准教授
研究者番号: 70223055
佐々木 万丈 (Sasaki Banjou)
日本女子体育大学・体育学部・教授
研究者番号: 40280333
渋倉 崇行 (Shibukura Takayuki)
新潟県立大学・人間生活学部・講師
研究者番号: 30288253
杉山 佳生 (Sugiyama Yoshio)
九州大学・健康科学センター・准教授
研究者番号: 50284922

(3) 連携研究者

()

研究者番号: