

# レジリエンスを高める体育授業の研究

山崎憧羽 ( 埼玉大学 )

## 1. 背景と目的

レジリエンスとは、困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果と定義されており、「折れない心」や「逆境力」とも言われている。また、新学習指導要領の改訂のポイントの1つに「見通しをもって粘り強く取り組む力が身につく授業」というものもあり、学校教育においてもレジリエンスの力が求められていることがうかがえる。体育の授業は成功の可否が実感しやすく取り組みへの工夫が成果として表れやすい教科であると考えられる。そのため、粘り強く取り組むといった児童のレジリエンスを高める体育授業法を検討することを目的とした。

## 2. 研究方法

対象者はN市立小学校5年生の欠席者等を除いた50名(A組23名、B組27名)であった。A組には介入群として筆者が考案したレジリエンスを高める体育授業法を筆者自身が実施し、B組には対照群として担任が従来通りの授業を行った(不等価2群事前事後テストデザイン)。

児童のレジリエンスが高まったとする姿を『自己の課題に粘り強く取り組む姿』とし授業法の検討を行った。レジリエンスを高める体育授業法として、「単元計画の工夫」「学習カードの工夫」「目標達成シートの活用」の3つの手立てを作成し、授業実践を行った。原ら(2011)が作成した小学生版精神的回復力尺度を活用し、単元前後にアンケート調査を実施した。

効果の検証には、南風原ら(2001)に基づき、効果量(Effect Size;ES)を計算し、有意水準を5%未満としてt検定を行った。

## 3. 結果と考察

表1に効果量の検定結果を示した。以下、授業

における3つの手立てに沿って考察を述べていく。

単元計画の工夫により、自己の課題を捉え、自分の課題にあった練習の場の選択と実践を、技ごとにくり返し行った。その結果、個人に応じた達成感の獲得につながり、レジリエンス合計得点の有意な向上に影響を与えた可能性が考えられる。

学習カードの工夫により、活動における思考を学習カードに整理した。また、自分の練習における取り組みの内容や意識したポイント等を振り返り、次回の学習に取り組むということをくり返し行った。その結果、できた、できないの結果だけでなく自分の活動内容に意識が向き「感情調整」の有意な向上に影響を与えた可能性が考えられる。

目標達成シートの活用により、自己の目標(目指す姿)と自己の成長を視覚化でき、より達成感を得ることができるようにした。その結果、自己の設定した目標を達成できた児童が多く見られ、レジリエンスの合計得点の有意な向上に影響を与えた可能性が考えられる。

## 4. 結論

本研究は、レジリエンスを高める体育の授業実践において『単元計画の工夫』、『学習カードの工夫』、『目標達成シートの活用』の3つの手立てを取り入れ実践を行った。その結果、「感情調整」とレジリエンス合計得点が授業を行ったクラスにおいて高まり、レジリエンスを高める手立ての有効性を示すことができた。

表1 効果量の検定結果

	未来志向	興味関心の追求	感情調整	忍耐力	全体
ES	0.24	0.26	0.72	0.04	0.31
t	1.11	1.55	3.12	0.14	2.23
検定結果	n.s.	n.s.	p<0.05	n.s.	p<0.05