

ライフスキル獲得に関連する授業内の経験を振り返る  
大学体育ソフトボール授業：自己開示，他者協力，  
挑戦達成，楽しさ実感に着目して

木内敦詞<sup>1)</sup>

**University physical education softball course where  
students reflect on in-class experiences related to life  
skills acquisition: With Focusing on self-disclosure,  
cooperation, challenge, and enjoyment**

Atsushi KIUCHI<sup>1)</sup>

Abstract

This paper is a course portfolio of the “Basic Physical Education (Softball)”, a required subject for the first year students of the University of Tsukuba in the spring semester of 2019. The first goal of this course was to promote the level of life skills through four kinds of experiences (self-disclosure, cooperation, challenge, and enjoyment; Shimamoto & Ishii, 2007) that have been suggested to contribute to the acquisition of life skills. The second goal was to be able to properly plan and practice physical activities in daily life based on the results of the physical fitness measurements conducted in May. Sports Education Model (Siedentop, 1986), Experiential Learning Theory (Kolb, 1984), and Physical Education Homework Model (Kiuchi et al., 2003) were adopted as the theoretical model for this course design. The leaflet used in this course was composed of 1) course design explanation page, 2) activity record sheet, 3) experience description sheet, 4) physical fitness / physical activity and self-growth sheet. The response rate of the survey based on the life skill scale (Shimamoto & Ishii, 2006) conducted before and after the semester was as low as 28%, and the learning achievement could not be verified sufficiently. However, based on the results of course questionnaires and the contents of the reports collected from all the learners, it was confirmed that the course contents reflected the course design intentions.

---

1) 筑波大学体育系

Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

Key words: course portfolio, reflection, leaflet

## はじめに

ポートフォリオとは、教育業績を記録する資料の集合であり、1人の大学教員の教育活動について最も重要な成果の情報をまとめたものである（セルディン，2007）。個人の教育業績の文書化を行うティーチング・ポートフォリオのうち、単一のコース（1つの授業）に焦点づけたものは、コース・ポートフォリオと呼ばれる。本稿では、日本教育工学会論文誌掲載の酒井と田口（2012）によるコース・ポートフォリオの枠組み（表1）に基づき、本誌新規設置の論文種別「ティーチング・ポートフォリオ」として、以下へ反省的に記述を行う。

## 1. コースの基本情報

本コースは、筑波大学共通科目「体育」のうち、標準履修年次1年次の必修科目「基礎体育」として2019年春学期（火曜3限）に開講された「ソフトボール」の授業である。共通科目「体育」を担当・運営する教育組織である「体育セ

ンター」は、2011年にその教育理念と教育目標を表2のように整理している。本コースは、この教育理念・目標の枠組みの中で、担当教員が編成したものである。9学群25学類で構成される本学学士課程のうち、本コース受講生は、5学群10学類（理工学群＞数学類・物理学類・化学類；情報学群＞情報メディア創成学類；生命環境学群＞生物学類・地球学類；医学群＞医学類・看護学類・医療科学類；芸術専門学群）と多様な専攻の学生が受講する時間帯であった。体育専門学群を除く8学群24学類のうち、約3割の7学類は3年間、残る17学類は2年間、体育を必修科目として設定している。

## 2. 学習目標

本コースのシラバスを表3に示す。本コースの第1の目標は、ライフスキル獲得への寄与の示唆されるスポーツ経験（自己開示，他者協力，挑戦達成，楽しさ実感；島本・石井，2008）が授業中のソフトボールの活動に内在することへの気づきを通してライフスキル獲得水準を高め

表1 コース・ポートフォリオの枠組み（酒井・田口，2012を基に作成）

0. 概要	このコース・ポートフォリオの概要を、200-250字で記述する。
1. コースの基本情報	コースを説明するための基本的な情報を、400-500字で記述する。 ・このコースの目的と内容は何ですか？ ・どのような学生が受講しますか？ ・カリキュラムにどのように位置づいていますか？ 必要に応じてシラバス掲載。
2. 学習目標	このコースにおける学習目標と、授業デザインとの関連について、400-500字で記述する。 ・このコースの学習目標は何ですか？ ・これらの目標はコース内にどのように組み込まれていますか？
3. 教授法・教材・学習活動	学習目標を達成するために、どのように授業をデザインしたかについて、400-500字で記述する。 ・どのように授業を構成しましたか？ ・採用した教授法（講義・ディスカッションなど）は？ ・選定した教材（テキスト，配付資料，LMSなど）は？
4. 実際の授業	予定した内容と実際に行った内容を比較し，特徴的な事項について、400-500字で記述する。 ・必要に応じて，授業風景の写真など
5. 学生の学び	収集した学習成果物やデータに基づき，このコースを通して学生が学んだかどうかについて分析し，400-500字で記述する。 ・使用した評価ツール ・評価の基準 ・学生の学習成果の事例（期末試験，小テスト，レポートなど） ・受講生インタビューの抜粋 ・質問紙調査 ・データの収集方法 など
6. コースに対する振り返り	このコースに対して振り返り，その内容を400-500字で記述する。 ・コースの目的に対する達成の度合い ・副次的効果 ・実践における落とし穴 ・授業改善の提案 など
7. 同僚のコメント	このコースポートフォリオに対する同僚からのコメントや助言の抜粋を、400-500字で記述する。
8. 参考文献・資料	この授業のデザインや実践などに関して参考になった文献や資料などを記述する。

酒井・田口（2012）に示される大学教員のためのコースポートフォリオ実践プログラムは、個人教員が「ウェブ上で」コースポートフォリオを効率的・効果的に作成する課程を支援するものであるため、上記のように字数制限されている。本稿ではその字数制限を参考にしながら、必要に応じてそれを超える字数で執筆した。

ることであった。この目標へ向けて、毎回の授業終了時に10-15分の振り返りの時間を設けた。具体的には、まず、本時で経験した「自己開示、他者協力、挑戦達成、楽しさ実感」を共通のリーフレット（資料1）の第3ページ「経験記述シート」へ、読者（担当教員）がその場面を想起できるよう具体的に記述することとした。その後、同じ班・チームの2-3名の小グループでその具体的な経験を語り、当日の授業で経験したこと、気づいたこと、考えたことを共有した。以上の内容を踏まえて、日替わりの各班・チームのキャプテンはチームの最優秀選手を選出し、その理由を添えて受講者全員の前で発表するとともに、最優秀選手は喜びのコメントを発し、当該学生の手締めにて授業を終了するのが毎回の授業終了時の流れであった。

第2の目標は、5月実施の体力測定の結果に基づき、日常生活での身体活動を適切に計画し、実践できるようになることであった。すべての測定項目についてではなく、健康関連体力（全身持久力、筋持久力、柔軟性、体組成）に注目し、それらの改善へ向けた日常生活での身体活動計画を立てることを課題とした。具体的には、SMARTゴールセッティングに基づき、Specific 具体的で、Measurable 測定可能な、Achievable 実現可能な、Related 自己の価値観に沿う、Time bound 期限設定のある目標を設定し、それを授業時間外の日常生活で実践することを推奨した。

3. 教授法・教材・学習活動

【授業の構成】

本コースの目標1「ライフスキルの獲得」を授業内の課題、目標2「身体活動の促進」を授業時間外の課題として授業を構成した。初回授業の最初に、男女比を考慮しつつ誕生日の近い者同士で班（7名×6班＝42名）を編成し、学期中は固定した。授業内の実技活動の構成としては、5月の体力測定までの序盤の授業では球感覚（捕球、送球、打球）の向上を重視し、中盤は男女別リーグで受講者の技能水準の見極めと男女共修の試合方法を探索し、終盤は男女共修リーグ戦を行った。練習は学期を通じて男女共修とし、野球・ソフトボールの経験度やゲームでの打撃パフォーマンス（安打数、塁打数、打点）、守備パフォーマンス（捕殺・刺殺数）、運動技能を自己評価する尺度（古田、2016）の得点に基づき、学生の個々の技能レベルを把握したうえで、対戦チームの戦力が拮抗するよう工夫した。例えば、1班 vs. 2班の試合が拮抗するように、3班のメンバーをその力量に応じて1班か2班に振り分けた。

【採用した教授法】

授業内のスポーツ活動（ソフトボール）を主たる教材としながら、毎回の授業終了時に個々やチームの活動を振り返り（省察）し、記述し、授業内の経験を他者と共有するという学習活動であること、さらに授業時間外の日常生活課題へも取り組むことから、本コースは演習形式と

表2 筑波大学共通科目「体育」の教育理念および目標（筑波大学体育センター）

教育理念		基礎体育 1年次		
教育目標		基礎体育 1年次	応用体育 2年次	発展体育 3年次
教育目標	1. 健康・体力およびスポーツ技術に関する基礎的知識や思考力、実践力の養成	◎	○	○
	2. 豊かな心と社会性（コミュニケーション力、リーダーシップ等）の醸成	◎	◎	○
	3. 逞しい精神、高い倫理観の育成	◎	◎	◎
	4. スポーツ文化の知的解釈力・鑑賞力の涵養	○	◎	◎
	5. 自立的に自己を成長させ続ける力の涵養	○	○	◎

◎は主な教育目標、○は副次的な教育目標として位置づけられ、学年進行による段階的カリキュラムとなるよう配慮されている。

資料1 本授業で用いた受講者リーフレット（B5版4ページ：色厚紙B4両面印刷を2つ折）

火3		基礎 ソフト		2019春	
		生物・地球・数学・物理・化学・創成・医学・看護・医療・芸術			
① 4/16		捕球・送球・打球感覚をつかむ			
② 4/23		↓			
③ 5/7		班練習、リーグ戦1		1 2 3 4 5 6 班 班 班 班 班 班	
④ 5/14		体力測定（中央体育館）		1回 A A 助 B B 助	
⑤ 5/21		班練習、リーグ戦2		2回 助 A A 助 B B	
⑥ 5/28		体力測定（陸上競技場）		3回 B 助 A A 助 B	
⑦ 6/4		班練習、リーグ戦3		4回 A B 助 A B 助	
⑧ 6/11		班練習、リーグ戦4		5回 助 A B 助 A B	
⑨ 6/18		班練習、リーグ戦5		6回 B 助 A B 助 A	
⑩ 6/25		班練習、リーグ戦6			
各回のおおよその時間配分（分）：アップ10→練習15→試合35→まとめ10					
授業概要		授業時間内では、スポーツ活動に内在する4つの経験（自己開示、他者協力、挑戦達成、楽しさ実感）を通じて、ライフスキル獲得水準の向上をめざす。日常生活では、体力測定結果に基づく身体活動を計画し、実践する。			
キーワード		技能上達、自己成長、健康関連体力			
評価方法 （観点：材料）		・態度35点【経験記述シート、自己成長シート】 ・技能35点【活動記録シート】 ・知識30点【体力・身体活動シート】			
担当教員・連絡先		木内敦詞・kiuchi.atsushi.fw@u.tsukuba.ac.jp			
学生番号				出身都道府県	
しめい					
氏名				高校 班	

  

ソフト	レベル	捕球	送球	走塁	打撃
五段	ソフト部	ゴロもフライも、9割以上安定して処理できる	遊撃手として、三盗間の深いところから一塁へ低い安定した送球ができる	適切な状況判断に基づく走塁が確実に見える	外野定位置まで鋭くライナー級の打球をいつでも打つことができる
四段	素人上位	ゴロもフライも、7割程度は処理できる	三塁ゴロを捕球後、一塁へ安定した送球ができる	適切な状況判断に基づく走塁がほぼできる	ベッパードで、20球連続して、0または1バウンドで相手に打ち返せる
三段	素人中心	ゴロもフライも、5割程度は処理できる	10mの距離からのスローピッチで、10球中5球のストライクを送球できる	いつも全力疾走できる	10球連続して、～
二段	初級上位	キャッチボール捕球時に、グラブ捕球面をボール軌道に向けることができる	10mの距離でのキャッチボールが成立する	全力疾走しないときがある	5球連続して、～
一段	初心者	キャッチボール捕球時に、グラブ捕球面をボール軌道に向けることができない	10mの距離でのキャッチボールが成立しない	全力疾走しないことが多い	～4球連続して、～

  

具体的  
経験

↑

積極的  
実践

→

←

内省的  
省察

↓

抽象的  
概念化



## 活動記録シート

2019春 火3 基礎 ソフト	捕球・送球・打球感覚	1回戦	外体力	2回戦	内体力	3回戦	4回戦	5回戦	6回戦
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
ドリル名									
▶ コンテストP	20								
安打数	/	/	—	/	—	/	/	/	/
進塁数	/	/	—	/	—	/	/	/	/
補殺刺殺数	/	/	—	/	—	/	/	/	/
▶ 個人P	30								
▶ チームP	20								
歩数									
▶ 身体活動P	30								
▶ 追加P									
▶ の和→本日P									
累積P									

## 資料 1 続き

### 経験記述シート

「効果的に日常生活を過ごすために必要な学習された行動や内面的な心の働き（島本・石井，2006）と定義されるライフスキル。人としての成長を促すライフスキルは先天的なものではなく、様々な経験（実践や訓練など）を通じて獲得できます。社会の縮図ともいわれるスポーツ経験は、ライフスキル獲得の場として、近年特に注目されています。

※ライフスキル： 対人スキル（親和性、リーダーシップ、感受性、対人マナー）、個人的スキル（計画性、情報要約力、自尊心、前向きな思考）

**ライフスキル獲得水準の向上に寄与するとされるスポーツ経験を、具体的な4つの側面から描写しましょう。**

<b>自己開示</b> 自分の気持ちや考えを相手に伝えることができた場面	/	/	/	/	/
<b>他者協力</b> クマイトと励まし合ったり協力したりしながらプレイできた場面	/	/	/	/	/
<b>挑戦達成</b> 自分では難しいと思っていたことができた場面	/	/	/	/	/
<b>楽しさ実感</b> ゾーンに入る楽しさ、大爆笑の楽しさ、グスッと笑顔がこぼれる楽しさ等を実感した場面	/	/	/	/	/

### 体力・身体活動シート

体力要素	測定項目	記録	評価
全身持久力	12分間走	m	
筋持久力	上体起こし	回	
柔軟性	長座体前屈	cm	
体組成	体脂肪率	%	
<b>身体活動計画</b> 通体用けて行う体力測定項目のうち、健康と関連の強い体力要素に着眼し、その評価を行います。それに基づき、6月に実施する身体活動計画を立案してください。実施内容で数値のない区分らしい評価を数値化していきましょう。			
<b>【経過観察】</b> 6月の身体活動状況を振り返って			

### 自己成長シート

この授業を通してどんな自分になりたいか？	
本日の挑戦	達成度
②	%
③	%
⑥	%
⑦	%
⑧	%
⑨	%
⑩	%
	%

【最終課題】 この授業の受講を通してどのような体感が、あなたにどのような成長をもたらしましたか？ ①ココロ、②アタマ、③カラダ、の各側面から分析し、意味づけるとともに、今後どのように活かしていくか、その考えを述べてください。

表3 本コースのシラバス

授業科目名	基礎体育 ソフトボール(火曜3限)
担当教員名	木内敦詞
オフィスアワー等 (連絡先含む)	特に定めないが、事前にメール連絡のこと。kiuchi.atsushi.fw@u.tsukuba.ac.jp
科目番号	2121143
授業形態	実技
標準履修年次	1年次
開設モジュール・ 曜時限等・教室	春AB・火3・多目的グラウンド(雨天時・春日第四体育館)
単位数	0.5単位
授業概要	授業時間内のソフトボールの実践では、スポーツ活動に内在する4つの経験(自己開示、他者協力、挑戦達成、楽しさ実感)を通じたライフスキル獲得水準の向上をめざす。授業時間外の日常生活場面においては、身体活動だけでなく、食事や睡眠も含めた規則正しい生活習慣の獲得をめざす。
教育目標との関連	・豊かな心と社会性の醸成 ・仲間とともに挑戦する力の養成
授業の到達目標	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。▼ライフスキル獲得に寄与するスポーツ経験に気づき、それを具体的に文章で表現できる。日常生活で、より健康的な行動を選択できる。
キーワード	コミュニケーション、チャレンジ、技術、スポーツマンシップ、実践力、▼自己開示、他者協力、挑戦達成、楽しさ実感
授業計画	第1回:授業設計の理解、班編成、捕球・送球・打球感覚の基礎 第2回:捕球・送球・打球感覚の応用、班対抗ミニゲーム 第3回:捕球・送球・打球感覚の発展、2班合併チーム対抗戦Aパターン 第4回:屋内体力測定 第5回:屋外体力測定 第6回:塁間転送ドリル基礎、2班合併チーム対抗戦Bパターン 第7回:塁間転送ドリル応用、2班合併チーム対抗戦Cパターン 第8回:塁間転送ドリル発展、公式戦チーム編成による1回戦 第9回:内外野の連携ノック基礎、公式戦チーム編成による2回戦 第10回:内外野の連携ノック応用、公式戦チーム編成による順位決定戦 第11回:予備日
履修条件	運動に適したシューズ・スポーツウェア着用がないと出席を認めない。
教材・参考文献・ 配付資料等	専用リーフレットを初回授業時に配付。毎回持参・使用。
成績評価方法	技能35%、知識・理解30%、態度・意欲35%
授業外における学 習方法	日常生活課題を通じた健康行動のモニタリング
その他(学生に望 むこと等)	雨天時は第四体育館(春日エリア)で屋内ティーボールを行うので、インドア用シューズも用意のこと。

「授業の到達目標」「キーワード」における▼以降の文言は、体育センター共通のものに筆者独自の項目を追加した内容である。



いえる。本コースで採用した理論モデルは、① Siedentop (1986) のスポーツ教育モデル、② Kolb (1984) の経験学習理論、③木内ほか (2003) の体育の宿題モデル、であった。スポーツ教育モデル (Siedentop, 1986) で示される 6 つの要素 (シーズン制、チームの所属、競技会、イベント、記録の保持、祭典性) をすべて組み込んだ。経験学習理論 (Kolb, 1984) は、ライフスキル獲得に寄与する 4 つの経験についての省察を毎回の授業終了時に行うとともに、最終課題においてその経験の意味づけを行う学習プロセスに反映させた。体育の宿題モデル (木内ほか, 2003) は、後述の【授業外学習】に示すように授業時間外の日常生活の課題を課すことに反映させた。

#### 【選定した教材】

本コースで用いたリーフレット (資料 1) は、①授業設計説明ページ (目標、予定、内容、課題、評価方法)、②活動記録シート (技能ドリルコンテスト、ゲームでの個人とチームの各パフォーマンス、歩数計に基づく身体活動量などから毎回の活動を 100 点満点で評価するシート)、③経験記述シート (授業内で経験した、ライフスキル獲得に関連する 4 つの経験を具体的に記述するシート)、④体力・身体活動および自己成長シート (体力測定結果とそれに基づく身体活動計画と、学期を通して自己成長を促した体験を記述するシート)、から構成された。毎回の授業終了時における振り返り時間に、活動記録シートと経験記述シートへの記述を求めた。Learning Management System (LMS) は、雨天時の場所変更確定の連絡のみに用い、課題提出等には用いなかった。

#### 【授業外学習】

「2 学習目標」の最後に記載したとおり、授業時間外の日常生活において、体力測定結果に基づく身体活動計画を SMART ゴールセッティングに照らして適切に設定し、体育授業外の日常生活における身体活動促進を狙った。リーフレット (資料 1) の 4 ページ目の体力・身体活

動シートへ、身体活動計画とその遂行状況、さらにその振り返りコメントの記載を求めた。

## 4. 実際の授業

### 【雨天時の対応】

野球場とそれに隣接する多目的グラウンドで普段は授業を実施しているが、雨天時は 1 km ほど離れた春日キャンパス第 4 体育館で室内 T ボールを行うことを、初回授業時に受講生へ通知した。雨天による室内 T ボール実施は本学期 1 回であった。室内での実施ではあったが、チームアップ、受講者個人の公式打撃成績記録、歩数計装着による身体活動測定を、グラウンドでの普段の授業と同様に行った。

### 【女子ルールの設定と修正】

成功するか失敗するかわからないドキドキする高揚感は、体育授業の場面設定として欠かすことはできない。しかし、男女共修のソフトボール授業を行う際、過去のベースボール型スポーツの経験の程度や筋力の違いから、男女のパフォーマンスの格差が極めて大きいため、女子用の特別ルールの設定は不可欠である。過去のソフトボール授業受講者からの意見に基づき教員が作成した女子ルール原案を本コースの実際のゲームで試しながら、受講者とともに試行錯誤を重ねた。最終的に以下のような女子ルールのもと、男女共修のゲームを展開した。①女子の打球を守備側男子が処理する場合は 1 バウンド以降の捕球とし、1 塁ベースは 10 % (約 2 m) 本塁寄りに設置。②女子の打球を守備側男子が 0 バウンドで触れた場合は 2 塁打。③男子の打球を守備側女子が処理する場合、1 バウンド捕球すればアウト、0 バウンド捕球すればダブルプレイ。0 バウンド捕球を試みて落球しても、それを 1 バウンドで捕球すればアウト。

## 5. 学生の学び

「学生の学びの評価」ツールとして、①授業アンケート、②自己成長を促した経験、③標準化尺度による質問紙調査、を用いた。「学生の

成績評価」の方法については、リーフレット1ページ左下部（資料1）を参照。

## 【授業アンケート】

最終10回目の授業終了時に行った授業アンケート得点の結果（n=40）を表4に示す。筑波体育の教育目標（表2）のうち、1年次対象の基礎体育では、1～3の目標を主な目標としている。本コースの授業アンケートでは、特に目標①「健康・体力およびスポーツ技術」、目標②「豊かな心と社会性」については比較的高い評価を得た。

## 【自己成長を促した経験】

最終レポートとして課した「この授業で自己成長を促した経験」に関する学生のコメント数と具体例をまとめた（表5，n=40）。その結果、多く記載のあったのは、筑波体育（表2）の教育目標①「健康・体力およびスポーツ技術」に関する記述33件、教育目標②「豊かな心と社会性」に関する記述35件であった。すなわち、上述の授業アンケートの結果を裏づけるコメント数といえる。それに次いで、教育目標③「逞しい精神、高い倫理観の育成」や⑤「自立的に自己を成長させ続ける力の涵養」に関連する

表4 授業アンケートの集計結果（n=40）

全学共通の設問 4問（5点満点）	（点）
授業の準備は十分にされていたか。	4.9 ± 0.4
教員の説明や授業の進め方は適切だったか。	4.7 ± 0.5
授業を通じて、この科目に関連する分野への興味や関心が高まったか。	4.7 ± 0.6
総合的に判断して、この授業を受講してよかったと思うか。	4.8 ± 0.4
共通体育の設問 35問（6点満点）	
【学生自身 2問】授業への出席状況はよかった。熱意ある態度で授業に取り組んだ。	5.6 ± 0.8
【授業の計画や運営 7問】学習目標の明確さ、授業と学生の関心の対応、シラバスを含めた授業の計画性、テーマ内容の適切性、授業の流れや時間配分の適切性、成績評価基準の明示、施設や用具の適切性	5.5 ± 0.8
【授業の指導法 6問】教員の知識と専門性、理解しやすい指導、授業運営の工夫、熱意ある指導、学生とのコミュニケーション、学生の体力技術水準を考慮した授業展開	5.6 ± 0.9
【筑波体育の教育目標の達成度 20問】	
1. 健康・体力およびスポーツ技術に関する基礎的知識や思考力・実践力の養成（4問）	5.3 ± 0.9
2. 豊かな心と社会性（コミュニケーション力、リーダーシップ等）の醸成（4問）	5.4 ± 0.7
3. 逞しい精神、高い倫理観の育成（4問）	5.5 ± 0.8
4. スポーツ文化の知的解釈力・鑑賞力の涵養（4問）	5.2 ± 1.0
5. 自立的に自己を成長させ続ける力の涵養（4問）	5.1 ± 1.1
5.1 ± 1.0	
全学共通の設問（1 大いにそう思う1～5 全くそう思わない）については、数字を逆転し得点を与えた。	
共通体育の設問（1 とても～6全く）については、数字を逆転し得点を与えた。平均値±標準偏差で示す。	

表5 本コースで自己成長を促した体験に関する学習者の記述回答の集計（n = 40）

筑波体育① 健康・体力およびスポーツ技術に関する基礎的知識や思考力、実践力の育成 33件			
運動スキル・練習方法の習得 15件	体力・身体活動の増強 10件	規則的な生活習慣の確立 8件	
野球部でもないのに本格的なプレイになって楽しかった。野球経験のある人に素振りをもってもらって打撃が上達した。回を追うごとに個人技能の能力の上達がわかり、後半になるにつれてゲームを楽しめた。など	毎回の授業で歩数計をつけて活動するので、授業内で意識的に動くようになった。外野でたくさん走ったので、走力や持久力がついた。受験でなまった体をほぐすことができた。など	身体活動計画のおかげで、ウェイトトレーニングへの意識が向上した。適度に運動することで体調管理できるようになった。この授業に向けて筋力トレーニングようになった。家でトレーニングするようになった。など	
筑波体育② 豊かな心と社会性の醸成 35件		筑波体育③ 逞しい精神、高い倫理観の育成 9件	筑波体育⑤ 自立的に自己を成長させ続ける力の涵養 25件
協同プレーの価値理解とコミュニケーション能力の向上 25件	ストレス対処とポジティブ感情の喚起 10件	挑戦することの大切さの実感 9件	スポーツで考えることの重要性 25件
他者と声をかけあうことで、皆で戦っている感覚が生まれ、よいプレーが出やすくなった。皆で協力して勝とうとする経験ができ、心からソフトボールを楽しめた。人見知りの自分がチームでプレーしていく中で、スポーツとともに楽しむという感覚がわかるようになった。など	野球経験の有無や男女の壁を越えて楽しむことができた。チームメイトと勝ちを目指したことで、体育以外の授業では得ることのできない充実感を得た。内気で人見知りな自分が、この授業を受ける前よりも明るくなったというか、積極的に話せるようになった。など	最後までしっかりとボールを追う等、最初から諦めないことを学んだ。たまによいプレイができるようになり、うまく行かなくても挑戦しようという気持ちがわいてくるようになった。できないことも頑張る挑戦する気持ちが強くなった。など	女子ルールへの具体的な対応をチームで考えて確認しながら戦うことができた。女子ルールという少し複雑なルールで、一瞬の判断の大切さを学んだ。技術で劣っていても戦術で補えることを学んだ。野球未経験の人の接し方を考える場面が多かった。など
学習者の記述コメントを、「筑波体育の教育目標①～⑤」および「西田ほか(2016)の初年次体育授業の主観的思惑評価尺度項目」ごとに整理した。西田ほか(2016)の主観的思惑評価尺度で抽出された項目以外に、「挑戦することの大切さの実感」と「スポーツで考えることの重要性」が抽出された。			



「挑戦することの大切さの実感」の記述 25 件、「スポーツで考えることの重要性」の記述 9 件があった。大学体育授業に対する学習者の主観的恩恵認知項目（表 5）としてあげられた 5 項目以外にも、「挑戦すること」「考えてスポーツすること」が学生の自己成長を促す重要な経験であることがわかった。また、女子ルールの設定が受講生にとって興味深い価値ある場面設定であったことがわかった。

#### 【標準化尺度による質問紙調査】

日常生活スキル尺度（島本・石井，2006）によるライフスキル調査を学期の前後に、学期後には大学教養体育動機づけ雰囲気尺度（永田ほか，2015）、大学体育実技経験評価尺度（島本・石井，2007）、初年次体育授業の主観的恩恵評価尺度（西田ほか，2016）による調査を行った。これらの調査は、初回授業および 9 回目授業終了時に学生に配布し、第 2 回および第 10 回目の授業開始時に用紙を回収する宿題法にて実施した。その際、調査協力の任意性や成績評価には反映されないことを文書と口頭で説明し、同意する場合は調査用紙を提出することとした。その結果、回収率は 28 % と低く、本コースの学修成果を裏づけるだけのデータとはいえないものの、信頼性と妥当性の検証された尺度による評価は重要と考えた。統計解析の結果、先行研究の基準値と比較では、学習者のライフスキル獲得水準は全般に高かった。また、受講の前後で「自尊心」の有意な差異は示されたものの、本コースの第 1 の目標であったライフスキル獲得に明確な変化は認められなかった。しかし、一方で、ライフスキル獲得への寄与の示唆される「自己開示」「他者協力」「挑戦達成」「楽しさ実感」の経験は基準と比較しても有意に高い値であったことから、本コースはライフスキル獲得へ繋がる経験は受講生に高く認知されていたことが示唆される。これは、本コース受講者の主観的恩恵尺度や、熟達志向の雰囲気尺度のスコアの双方が先行研究の基準値よりも有意に高いものであったことから支持される。

## 6. コースに対する振り返り

### 【授業者と受講者の認識にズレのある可能性】

前項（5. 学生の学び）に基づくと、授業の目標と方法の関連性は高い水準で確認することができた。しかし、授業アンケートのスコアと標準化尺度の結果を詳細にみると、授業者（担当教員である著者）の授業設計意図と受講者（学生）の認知にズレのある可能性が指摘できる。具体的には、「体育授業の主観的恩恵尺度（西田ほか，2016）の 5 つの下位尺度に関して、授業者は「行動プレーの価値理解とコミュニケーション能力の向上」や「ストレス対処とポジティブ感情の喚起」といった心理社会的側面の向上を意図し、「運動スキル・練習方法の習得」は二の次として位置づけていた。にもかかわらず、学習者の恩恵認知は運動技能関連の得点が高く、心理社会的側面のそれは基準値と変わらないかそれより低いものであった。「授業者の目指す体育授業」と「学習者の求める体育授業」の一致は、今後に残された大きな課題といえる。ただ、調査回収率の低い表 6 の結果よりも、受講者全員のデータであるアンケート（表 4）やレポート回答の結果（表 5）の方を信憑性の高いものとして位置づける方が妥当ともいえるため、受講者の授業に対する主観的恩恵の認知の結果は参考程度としたい。

### 【授業外学習としての「体育の宿題」の有効性】

「規則的な生活習慣の確立」についても、本コースでは副次的な教育目標としていたにもかかわらず、先行研究に示された基準値を大幅に上回る得点であった。体育の授業で日常生活における宿題があること自体が学生にとっては新鮮で、授業者の想定する以上の効果があると推察される。表 5 の受講者コメントにおいても、それを裏づける回答が寄せられている。

### 【授業改善の提案】

学修成果の検証については、標準化尺度による質問紙調査の回収率が低く、学修成果を裏づけられるだけのものではなかった。今後は、特

表6 本コースのプログラム評価に関するデータ (n=11~14)

	受講前	受講後	基準値
■ライフスキル(n=11), 回収率28%	71.8±9.6 *	73.5±11.2 *	65.2±9.9
・個人的スキル	34.5±5.6	36.3±5.7 *	31.7±5.4
計画性	8.5±1.9	8.7±2.1	7.9±1.9
情報要約力	8.7±2.1	8.8±2.1	8.1±1.6
自尊心	8.3±1.4 <	9.5±1.4 **	7.7±2.0
前向きな思考	8.7±1.6	9.2±1.4 *	8.0±1.7
・対人スキル	37.6±4.8 *	37.2±6.0	33.5±5.0
親和性	9.8±1.6 *	9.2±1.7	8.3±1.9
リーダーシップ	8.3±1.3 *	8.7±1.8 *	7.3±2.0
感受性	9.3±1.5	9.3±1.9	8.4±1.9
対人マナー	10.3±1.8	10.0±1.9	9.6±1.9
■体育授業の動機づけ雰囲気(n=14), 回収率35%			
・熟達志向的雰囲気		26.1±3.4 ***	21.9±3.8
・成績志向的雰囲気		10.9±3.9	11.8±4.3
■体育授業での経験(n=14), 回収率35%		48.6±6.2	
・自己開示		13.7±2.1 ***	10.2±3.0
・他者協力		14.8±1.7 ***	12.0±3.1
・挑戦達成		9.6±2.2 *	8.0±2.3
・楽しさ実感		10.5±1.6 *	9.5±2.0
■体育授業の主観的恩恵(n=14), 回収率35%		138.9±21.7 **	117.0±23.5
・運動スキル・練習方法の習得		37.4±4.0 ***	27.8±6.6
・協同プレーの価値理解とコミュニケーション能力の向上		30.7±5.9	29.7±6.5
・ストレス対処とポジティブ感情の喚起		13.7±5.3 ***	20.5±5.0
・体力・身体活動の増強		32.6±6.7 **	25.8±6.6
・規則的な生活習慣の確立		24.4±3.0 ***	13.2±3.5

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001: 先行研究に示された基準値との有意な差を示す。ライフスキル下位尺度の自尊心における不等号(<)は、ライフスキルの受講前後の有意な差(p<.05)を示す。ライフスキル尺度の調査は学期の前後に、他の尺度の調査は学期後のみに行った。受講生40名のうちの調査回答協力者は、学期の前後11名、前のみ19名、後のみ3名であった。各尺度の基準値は、ライフスキルについては平井ほか(2012)の値を、体育授業の動機づけ雰囲気については中須賀ほか(2020)の値を、体育実技での経験については島本・石井(2007)の値を、体育授業の主観的恩恵について西田ほか(2016)の値を、各々用いた。

に最終授業における質問紙回収率が高くなるよう、この調査を行うことの意義をより十分に伝え、多くの受講生から回答協力の得られるようにする必要がある。

## 7. 同僚のコメント

1) 本コース 10 回の授業を通じてティーチン

グ・アシスタントを務めた大学院修士課程体育学専攻 2 年次生と、2) 教職科目「体育授業理論・実習Ⅲ」履修の関係で 2019 年 6 月 4 日に本授業の見学にきた体育専門学群 3 年次生に、本コース（授業）の優れている点と改善できる点のそれぞれを 90 字以内で、理由を添えて具体的に挙げるよう依頼した。以下にその内容を

示す。

#### 【TA 院生のコメント】

＜優れている点＞ベースボール型は経験の差が出やすく、女子が活躍しづらいという印象があるが、「女子ルール」の導入により女子が活躍しやすく、女子の活躍がチームの勝利に大きく関わるという構造が面白い。＜改善できる点＞「女子ルール」の設定により、プレー中に学生たちが困惑してしまう場面があった。ルール説明の徹底と、例を示しながらプレーの確認をすることでさらに円滑に授業が進むと感じた。

#### 【体育専門学群 3 年次生のコメント】

＜優れている点＞学生がとても楽しそうに授業に参加しているという点である。試合形式を積極的に取り入れているからだと思う。学生たちが笑顔でソフトボールに取り組んでいたのが印象的である。＜改善できる点＞時折、学生たちに教員からの指示が行き届いていない場面が見受けられた。学生たちは楽しい雰囲気、指示が通りにくい状態だと思うので、何か工夫を凝らして改善が必要だと感。

#### 【今後の課題】

上記 2 名のコメントから、授業者が学習内容を提示する際、「学習者の注意を獲得し、学習者の準備を整える」ことの不足する場面のあったことがわかった。これは、効果的な教授法を体系化したインストラクショナルデザインの基本として知られる理論「ガニエの 9 教授事象 (ガニエ, 2007)」の第 1 に挙げられる事項である。今後の改善策としては、インストラクショナルデザインの理論に基づくチェックリストを用いるなど、授業者の教授法を教員自身や TA によって定期的にチェックしていくことが考えられる。

#### おわりに

大学体育教員による教育業績記録としての正課活動のティーチング・ポートフォリオや、正課外活動のコーチング・ポートフォリオは、1) 教員個人の成長記録として、2) 後世に残す教

育実践記録として、高等教育における体育・スポーツの発展に寄与するものといえる。今後、全国の大学体育教員から、本誌への各ポートフォリオの原稿が寄せられることを期待したい。

#### 文献

古田 久, 大学生版運動不振尺度の開発, 日本教科教育学会誌, 39: 71-80, 2016.

ガニエ, R. M.・ウェイジャー, W. W.・ゴラス, K. C.・ケラー, J. M., 鈴木克明・岩崎 信 (監訳)「インストラクショナルデザインの原理」北大路書房, 2007.

平井博志・木内敦詞・中村友浩・浦井良太郎, 大学期における課外活動の種類とライフスキルの関係, 大学体育学, 9, 117-125, 2012.

木内敦詞・中村友浩・荒井弘和, 健康行動実践力の育成をめざした大学体育授業: 授業時間内外の課題実践を用いて, 大学教育学会誌, 25 (2), 112-118, 2003.

Kolb D. A., Experimental Learning: Experience as the Source of Learning and Development, Prentice Hall. 1984.

中須賀巧・木内敦詞・西田順一・橋本公雄, 大学体育授業における動機づけ雰囲気と主観的恩恵評価の関係: 受講種目と性別の違いに着目して, 大学体育スポーツ学研究, 17, 12-22, 2020.

永田直也・山内 賢・佐々木玲子・加藤大仁・近藤明彦, 大学教養体育における運動・スポーツに対する動機づけと授業における動機づけ雰囲気の関係, 慶應義塾大学体育研究所紀要, 54, 17-24, 2015.

西田順一・橋本公雄・木内敦詞・堤 俊彦・山本浩二・谷本英彰, 体育授業における大学生の主観的恩恵評価およびその大学適応感に及ぼす影響性, 体育学研究, 61, 537-554, 2016.

セルディン, P, 大学教育を変える教育業績記

- 録—ティーチング・ポートフォリオ作成の手引き. 栗田佳代子(訳), 玉川大学出版部, 2007. (原書 Seldin Peter, The Teaching Portfolio: A Practical Guide to Improved Performance and Promotion/Tenure Decisions (3rd Edition), Anker Publishing Company, Inc., 2004.
- 酒井博之・田口真奈, 大学教員のためのコースポートフォリオ実践プログラムの開発. 日本教育工学会論文誌, 36, 35-44, 2012.
- 島本好平・石井源信, 大学生における日常生活スキル尺度の開発. 教育心理学研究, 54, 211-221, 2006.
- 島本好平・石井源信, 体育の授業におけるスポーツ経験が大学生のライフスキルに与える影響. スポーツ心理学研究, 34 (1), 1-11, 2007.
- Siedentop, D., Sport Education: Quality PE through Positive Sport Experience. Champaign Human Kinetics. 1994.