

博 士 論 文

自己開示経験によるライフスキル獲得を意図した  
大学体育授業の設計とその学修成果の検証

令和元年度

筑波大学大学院 人間総合科学研究科

3年制博士課程 大学体育スポーツ高度化共同専攻

奈良 隆章

自己開示経験によるライフスキル獲得を意図した大学体育授業の設計とその学修成果の検証

令和元年度

奈良 隆章

筑波大学大学院人間総合科学研究科 3 年制博士課程大学体育スポーツ高度化共同専攻

## 1. 背景および目的

青少年の「生きる力」を育むことの重要性が強調されて久しい（中央教育審議会，1997）。この「生きる力」に極めて近い概念として「ライフスキル」があげられる。ライフスキルは先天的な能力ではなく、経験を通じて獲得可能な後天的なスキルとされており（島本・石井，2009），その尺度開発が進んでいることなどからも、「生きる力」を具体的に示し、評価することのできるスキルとして、学校教育において注目が高まっている（杉山ほか，2008）。

ライフスキルの獲得は高等教育機関である大学においても重要視されており（山本ほか，2012；瀧本ほか，2018），学生の心身の健康と社会性を育む大学体育授業は、健康増進への貢献はもとより、多くの学生にライフスキルトレーニングを実施する場としても位置づけられている（島本・石井，2007）。また、体育・スポーツ活動を通じたライフスキル獲得の重要性が指摘されている（杉山ほか，2008；上野，2011）ことから、わが国の大学体育に共通した教育目標として、ライフスキルの獲得を想定することは妥当と考えられる。

大学体育授業内でライフスキル獲得へ貢献するとされる経験に、「自己開示」「他者協力」「挑戦達成」「楽しさ実感」の 4 つが示唆されている（島本・石井，2007）。特に、「自己開示」の経験は男女ともにライフスキル獲得へ正の影響を与えることが指摘されるとともに、今後の課題として、自己開示の経験促進に焦点をあてた体育授業の実践が必要となることがあげられている（島本・山本，2018）。しかし、そのような体育授業を設計し、その成果を実証した研究はこれまで行われていない。

以上より、本研究の目的は、大学体育共通の教育目標とも言えるライフスキル獲得を促す授業の設計を行い、その学修成果を検証することとした。本研究の目的を達成するために、以下 3 つの課題を設定した。

研究課題 1：大学体育授業およびその学修者に関する情報を得ること。特に、ライフスキルについて大学新入生対象に調査を行い、学修者の特性を把握すること。

研究課題 2：ライフスキル獲得に寄与する 4 つのスポーツ経験のうち、特にその影響の大きい「自己開示」に焦点を絞り、それを豊富に経験できる大学体育授業の設計およびそのプロセスを具体的に提示すること。

研究課題 3：自己開示によるライフスキル獲得を意図した大学体育授業を実施し、その学修成果を検証すること。

## 2. 研究課題 1-1 学修者のライフスキル獲得状況に関する調査

### 【方法】

筑波大学の2015年度秋学期開講共通科目「体育」のうち、標準履修年次1年の必修科目「基礎体育」を履修した1,325名（男：745名、女：580名）を対象に、日常生活スキル尺度（大学生版）（島本・石井，2006）による横断調査を行った。性別および専攻別の特徴を検討するため、両要因に対応のない二要因分散分析を行った。

### 【結果および考察】

性別の比較を行った結果、「対人スキル」とその下位尺度「親和性」「感受性」の各得点において、女子が男子よりも有意に高い値を示した。このことから、大学体育授業において女子は男子に比べて対人スキルを有効活用しながら、より効果的な学びを実現できる素養を有していると考えられる。

専攻別の比較では、総合得点を示す「ライフスキル」はもとより「対人スキル」「個人的スキル」など全般において、社会国際系の値が高く、情報系の値が低かった。中でも「対人スキル」の下位尺度である「親和性」「リーダーシップ」においてその差が顕著であった。専攻別の比較結果から、特に情報系の学生に対する配慮が必要であると考えられる。

## 3. 研究課題 1-2 大学体育授業の教育目標に関する肯定的認知度分析

### 【方法】

筑波大学で開講された共通科目「体育」の教育目標に関する肯定的認知度を、受講学生の振り返りから検討した。対象は筑波大学で共通科目「体育」を2年間受講した学生325名であった。「筑波体育で何を学び身につけましたか」という問いに対し、自由記述による回答を求め、テキストマイニングの手法を用いて分析を行った。

### 【結果および考察】

「健康・体力」「豊かな心と社会性」「高い倫理観」「自己成長力」に関連するキーワードについては、全対象者の50%以上が1回以上の記述を行っており、学生による一定の肯定的認知度を確認することができた。さらに、種目別に各教育目標に関連するキーワードの出現率を検討したところ、「健康・体力」では個人系種目が、「豊かな心と社会性」では集団系種目がそれぞれ高い値を示した。これらのことから、各種目および種目群にはそれぞれ学修成果をより発揮しやすい特性があると言え、種目特性を活かした授業設計を行うことで、より学修成果の高い授業を実施できる可能性が示唆された。

## 4. 研究課題 2 自己開示によるライフスキル獲得を意図した大学体育授業の設計

### 【方法】

筑波大学の共通科目「体育」のうち、2015年度基礎体育（標準履修年次1年）を担当した教員のソフトボール授業を「従前の授業」と位置づけ、その分析を行い、ライフスキル獲得を意図した授業設計を行った。授業の設計を行う上では、学習目標、学習内容と方法、評価の方法に整合性をもたせることが重要となるため（中島，2016）、「到達目標」「実施内容」「評価方法」の3点に着目し、従前の授業における改善点を「自己開示経験の促進」の観点から検討した。

### 【結果および考察】

従前の授業の改善点を、「到達目標」「実施内容」「成績評価方法」に分けて整理し、そ

の結果を踏まえつつ、スポーツ心理学、体育科教育学、教育工学などの先行研究による知見を動員して、自己開示経験によるライフスキル獲得を意図した授業を設計した。

はじめに、到達目標を「ソフトボールの基礎的な技術とコミュニケーション力を身につけ、仲間とともに課題に挑戦できる。またライフスキル獲得に貢献するとされている『自己開示』を通じて自己を高めることができる。」とし、自己開示に関する文言を追加した。また、成績評価方法についても、到達目標の整理に伴い、毎回の授業内における「自己開示経験」を評価対象とするなどの変更を行った。実施内容については、従前の授業での改善点を踏まえ、1) チーム編成の早期化と「きょうだいチーム制」の導入、2) アイスブレイクの手法変更と頻度増加、3) 試合中盤のチームミーティングの設定、4) リフレクション内容の他者との共有、5) コメントシートの内容変更と Learning Management System (LMS) の活用、の 5 点を主たる変更点とし、計 10 回の授業設計に反映させることができた。

## 5. 研究課題 3 自己開示経験とライフスキル獲得に関する実証的検討

### 【方法】

筑波大学の新生 77 名（男：57 名，女：20 名）を対象に、研究課題 2 で設計したソフトボール授業を 2018 年秋と 2019 年春に実施し、日常生活スキル尺度（大学生版）（島本・石井，2006）を用いて、受講前後におけるライフスキルの変化について検討した。また、大学体育実技経験評価尺度（島本・石井，2007）を用いて、当該授業の受講を通じた学生たちの経験について検討した。さらに、両評価尺度について、2015 年に実施した調査結果と比較し、そのプログラム評価も行った。

### 【結果および考察】

研究課題 2 で設計を行った自己開示経験によるライフスキル獲得を意図したソフトボール授業（以下、「新授業」とする）は、従前の授業（以下、「旧授業」とする）と比較して、受講前後のライフスキル獲得状況について特筆すべき変化は確認されなかった。その一方で、新授業を受講した学生は旧授業を受講した学生よりも、自己開示経験が有意に高かったことが明らかとなった。

また、新授業を受講した学生を、自己開示経験レベル別に 3 群に分け、二要因分散分析によって受講前後のライフスキル獲得状況を比較したところ、「ライフスキル」「個人的スキル」「リーダーシップ」「計画性」「情報要約力」において交互作用が確認され、自己開示経験上位群のみ「ライフスキル」「個人的スキル」「リーダーシップ」「計画性」「情報要約力」のスコアが有意に高くなった。このことから、新授業において自己開示を多く経験した受講生では、受講前におけるライフスキルの初期値や過去の課外活動経験に関係なく、受講前後でライフスキルが有意に向上することがわかった。

## 6. 本研究のまとめ

本研究の目的は、大学体育共通の教育目標とも言えるライフスキル獲得を促す授業の設計を行い、その学修成果を検証することであった。具体的には、学修者のライフスキル獲得状況を明らかにするための調査と、調査対象とした大学で実施された体育授業に対する受講生の肯定的認知度分析を行い、授業設計を行うための前提となる基礎的な情報を整理したうえで、自己開示経験によるライフスキル獲得を意図した授業を設計し、その実践を通じて学修成果を検証した。

本研究によって得られた結果は、以下のように整理された。

研究課題 1 では、学生のライフスキルについて、「対人スキル」の値を中心に男女で違いがあること、専攻する学問分野によってライフスキルの値に差があることを学修者に関する情報として得た。また、各種目および種目群にはそれぞれ学修成果をより発揮しやすい特性があることを大学体育授業に関する情報として得た。

研究課題 2 では、従前の授業の改善点を整理し、その結果を踏まえつつ、自己開示経験によるライフスキル獲得を意図した大学体育授業を設計した。そして、計 10 回の授業設計に反映させることができ、その実施に向けて準備を整えた。

研究課題 3 では、研究課題 2 で設計した授業を実践し、自己開示を多く経験した受講生のライフスキルは受講前後で有意に向上することがわかった。

結論として、本研究において自己開示経験によるライフスキル獲得を意図した大学体育授業の設計がなされ、その中で自己開示を多く経験した受講生のライフスキルは有意に高まることが実証された。

#### 文献

中央教育審議会（1997）「21 世紀を展望した我が国の教育の在り方について」（答申）。

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/old\\_chukyo/old\\_chukyo\\_index/toushin/1309655.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/old_chukyo/old_chukyo_index/toushin/1309655.htm), (参照日 2019 年 9 月 24 日)

中島英博編（2016）授業設計の利点を理解する。シリーズ大学の教授法 1 授業設計。中島英博, pp.2-10. 玉川大学出版部: 東京。

島本好平・石井源信（2006）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.

島本好平・石井源信（2007）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.

島本好平・石井源信（2009）体育授業におけるスポーツ経験がライフスキルの獲得に与える影響。スポーツ心理学研究, 36: 127-136.

島本好平・山本浩二（2018）心理社会的な成長につながる気づきのライフスキル獲得への影響：体育授業における自己開示からの検討。大学体育学, 15: 63-71.

杉山佳生・渋谷崇行・西田保・伊藤豊彦・佐々木万丈・磯貝浩久（2008）. 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.

瀧本真己・木内敦詞・石道峰典・中村友浩・西脇雅人（2018）大学体育実技授業の振り返り文章数を多く記述するほどライフスキルの獲得が促進される：大学体育授業を対象とした縦断研究。大学体育学, 15: 3-11.

上野耕平（2011）体育・スポーツ活動への参加を通じたライフスキルの獲得に関する研究の現状と今後の課題。スポーツ心理学研究, 38: 109-122.

山本浩二・中井聖・中山忠彦・河西正博・兒玉友（2012）福祉系大学新入生のライフスキル獲得の調査（第一報）。近畿医療福祉大学紀要, 13: 17-22.