研究ノート

大学体育スポーツ学研究　17,(2020),038-047

自己開示によるライフスキル向上を意図した大学体育授業の設計

奈良隆章[1)]，木内敦詞[1)]

Design of university physical education courses intended to improve life skills through self-disclosure

Takaaki NARA [1)], Atsushi KIUCHI [1)]

Abstract

The concept of “life skills,” which is extremely close to the will of living, is attracting attention as a strength that contributes to character building, which is a goal of education. There is an expectation that sporting activities can be a strategy for acquiring life skills; however, not all sports activities necessarily have a positive effect in this regard. Shimamoto and Ishii (2007) suggested that four experiences in university physical education classes (i.e., self-disclosure, challenge, cooperation, and enjoyment) might contribute to life skills and that, notably, self-disclosure experiences potentially promote life-skill acquisition. However, no practical research, verifying this at educational sites, have been conducted, and no situational evidence related to whether self-disclosure activities do increase life-skill acquisition has been presented. Therefore, the purpose of this paper was to specifically present the design and process of a university physical education course intended to improve life skills through self-disclosure. First, improvements to prior courses were identified and organized into: 1) achievement targets, 2) implementation contents, and 3) grade evaluation methods. Based on these results, a university physical education course was designed with the intention of improving life skills through self-disclosure experiences, utilizing findings from prior research in fields such as sports pedagogy, sports psychology, and educational technology. Specifically, the following five points were modified and improved for a course that used softball as educational material. These were: 1) accelerating team organization and introducing the “sibling team system;” 2) modifying methods and increasing the frequency of ice-breakers; 3) setting up mid-game team meetings; 4) sharing reflective content with others; and 5) modifying content of comment sheets and utilizing a Learning Management System (LMS). As in this paper, recording and publishing information related to the improvement process of university physical education courses is one of the most effective ways to pass on the evidence of university physical education teachers' class improvement efforts to later generations.

キーワード：自己開示，授業設計，リフレクション，コミュニケーション，LMS
Keywords: self-disclosure, course design, reflection, communication, LMS

Ⅰ．はじめに

中央教育審議会（2018）の発表した「2040年に向けた高等教育のグランドデザイン」は，高等教育が目指すべき姿として「学修者本位の教育への転換」を強調している．これは個々の教員の教育手法や研究を中心にシステムを構築する従来の教育からの脱却を意味するとともに，学修者が「何を学び，どのような力を身につけることができたのか」を可視化する必要性を示している．その実現に向けて，学修成果から逆算して授業の進め方を考えること，すなわち「授業設計」が重要とされており（中島，2016a），授業を担当する教員には，大学の教育目標，各学部・学科が設定した学位授与方針（ディプロマポリシー）と整合する授業の実践が求められている．これに関連して，中島（2016b）は，授業設計を行う上での注意点として，学習目標，学習内容，評価方法に整合性をもたせることを挙げるとともに，その分析ならびに改善に向けた取り組みの必要性を指摘している．

筆者の所属する筑波大学は，建学の理念を踏まえ，2008年に教育の目標とその達成方法および教育内容の改善の方策を含む教育宣言「筑波スタンダード（筑波大学，2019a）」を公表した．筑波スタンダードには，「学群スタンダード」，「大学院スタンダード」，「教養教育スタンダード」の3つがある．「教養教育スタンダード（筑波大学，2019b）」においては，専門性と社会性を支える豊かな教

1）筑波大学体育系　Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

図1. 教養教育の目標と基礎科目の関連（筑波大学, 2019b）

養を育むことを目的に，各科目がどのような位置づけで開講されているかが提示されている（図1）．その中で「体育」は「ヒューマニティの育成」，すなわち，「専門に偏ることのない豊かな人間性と高い倫理の涵養」への貢献が期待される科目として位置づけられている．

筑波大学共通科目「体育」を開講する体育センターは，2009年度から2012年度の4年間にわたり，「知の競争時代における大学体育モデルの再構築に関する実践的研究（科研費基盤研究(A)）」に取り組んできた．高木・村瀬(2014)はその研究成果をまとめ，今後の大学体育のあり方について検討している．その過程において，筑波大学体育センターは，2011年度から新カリキュラムによる授業を実施しており（筑波大学体育センター，2019；図2），約8割の学類で2年間履修相当2単位の，約2割の学類で3年間履修相当3単位の体育授業を必修科目として開講している．旧カリキュラムから新カリキュラムへの主な変更点として，「教育理念の整理」，「教育目標の見直し」，「各学年における到達課題の見直し」，「授業開講形態の多様化」が挙げられる．「教育理念の整理」に着目すると，「筑波大学の体育は高等教育における身体的側面からの人間教育を担う．最新のスポーツ科学を基に，健康であることの重要性，体力の必要性を理解し，スポーツの技術の習得と技能の向上を目指す多様なスポーツ実践をとおして，『健やかな身体・豊かな心・逞しい精神』の育成を目指す．」という文言にまとめられている．この文言の中には，当初「健康体力の維持増進」

図2. 筑波体育におけるカリキュラムの構成と趣旨（筑波大学体育センター, 2019）

策として第二次世界大戦後まもなく大学教育の中に組み込まれた大学体育ではあったが，「もはやその単一目的だけでは大学教育の中で存立し得ない．よって今後は筑波大学が先端を担うスポーツ科学をベースとし，スポーツ実践を通した人間形成が最も重要な目的になる（下線は筆者）」という思いが込められている（高木・村瀬，2014）．また，教育理念の整理に伴い，教育目標の見直しもなされ（1：「健康・体力」，2：「豊かな心と社会性」，3：「高い倫理観」，4：「解釈力・鑑賞力」，5：「自己成長力」），心理社会的な成長を意図する内容が増えた（筑波大学体育センター，2019；表1）．Kajita et al.（2019）は，西田ほか（2016）の開発した大学体育授業の学修による主観的恩恵を評価する尺度を援用し，日本，台湾，韓国の大学体育授業における教育目標について授業担当教員を対象に標本調査を行った．調査対象は，日本の大学742校（国立81校，公立86校，私立575校），台湾の大学143校（国立48校，公立1校，私立94校），韓国の大学190校（国立44校，公立1校，私立145校）であり，各大学の代表教員一名に対して質問紙調査による回答を求めた．その結果，日本は「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」，台湾は「規則的な生活習慣の確立」，韓国は「体力・身体活動の増強」をそれぞれ最も重視していた．このことは，今日の日本の大学体育授業は，技能や体力の向上よりも，人間関係を構築する上で基礎となる他者協力やコミュニケーション能力の向上を重視していることを意味している．筑波大学共通科目「体育」の教育目標において心理社会的な成長を意図する内容が増えたことは，わが国における大学体育の傾向とも一致している．

ここまでは，筑波大学の共通科目「体育」において，大学の建学の理念や教育目標，学位授与方針を踏襲する形で，体育授業の理念や教育目標が整理されたことを述べてきた．しかしその一方で，実施内容や評価方法については各授業担当教員に依るところが大きく，「目標」，「内容」，「評価」の整合性を図る取り組みは十分に行われていないのが現状である．新たに整理された教育理念および教育目標において示された，「人間教育」，「豊かな心と社会性」，「高い倫理観」，「自己成長力」などの文言は，文部科学省のいう「生きる力」と極めて近い概念である「ライフスキル」との関連が想定されることから，「目標」，「内容」，「評価」

表1. 筑波体育の教育理念および教育目標

教育理念
～健やかな身体、豊かな心、逞しい精神を育む筑波体育～ 筑波大学の体育は高等教育における身体的側面からの人間教育を担っています。最新のスポーツ科学を基に、健康であることの重要性、体力の必要性を理解し、スポーツの技術の習得と技能の向上を目指す多様なスポーツ実践をとおして、「健やかな身体・豊かな心・逞しい精神」の育成を目指しています。
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 最新のスポーツ科学を基にしたスポーツ実践を通して、自己の健康・体力、スポーツ運動に関する基礎的知識・思考力等を獲得せしめると共に、それを実践できる能力を養います。
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 学類を越えた学生相互の動的ふれあいを通して、良好な人間関係を築くとともに、共有する課題や目標に挑戦する中で、それを達成しえた時の喜びを仲間とともに分かち合える力を養います。
3．逞しい精神、高い倫理観の育成 新たな目標を目指し、困難な課題や厳しい状況を克服して行く中で、チャレンジ精神や不屈の精神等を鍛えるとともに、自然や人間との直接的・間接的対峙の中で、慈しみや礼節を尊び、相互に尊重し合う等、高潔な人間性、規範意識、倫理観を養います。
4．スポーツ文化の知的解釈力・鑑賞力の涵養 多様なスポーツの実践と観戦を通して、スポーツの持つ文化的・芸術的価値に気づき、より高度な解釈力・より深い鑑賞力を養うとともに、より質の高い実践力を育むことによって、スポーツを生涯にわたって楽しみ、支援して行く力の基礎や態度を醸成します。
5．自立的に自己を成長させ続ける力の涵養 運動することを単に体育・スポーツのみの問題として捉えるのではなく、環境や社会的問題との関わりの中で捉えられるよう、多角的・学際的・総合的な視点に立ち、生涯を通じて自己啓発し続けるための基礎を築きます。

の整合性を図るうえで着目すべき点となるだろう．WHO（1997）の提唱するライフスキルは「日常生活の中で生じるさまざまな問題や要求に対して建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」とされ，5領域10項目の内容によって構成されている（意思決定－問題解決，創造的思考－批判的思考，情動への対処－ストレスへの対処，自己意識－共感性，効果的コミュニケーション－対人関係スキル）．これらは「個人的スキル」と「対人スキル」に大別することができ，その中でも，「対人スキル」の関連項目となる「自己意識－共感性，効果的コミュニケーション－対人関係スキル」は，筑波大学共通科目「体育」の教育理念や教育目標と関連が深いといえる．ライフスキルの測定尺度として，島本･石井（2006）の「日常生活スキル評価尺度（大学生版）」が挙げられる．この尺度は，ライフスキルと社会的スキルに関する先行研究をもとに，学生のライフスキルを8下位尺度24項目から測ることができる．8つの下位尺度は，主に個人場面で遂行されるスキルと主に対人場面で遂行されるスキルに大別され，前者には「計画性」，「情報要約力」，「自尊心」，「前向きな思考」が，後者には「親和性」，「リーダーシップ」，「感受性」，「対人マナー」といったスキルがそれぞれ位置づけられている．さらに，島本・石井（2007）は，大学体育授業内におけるどのような経験が，ライフスキルの獲得に貢献するかということについても研究を行っている．体育の授業におけるスポーツ経験を評価するための調査用紙を用いた調査から，大学体育授業内における「自己開示」，「他者協力」，「挑戦達成」，「楽しさ実感」という4つの経験を抽出し，それらが「自尊心」，「親和性」，「リーダーシップ」，「感受性」といったスキルの獲得に正の影響を与えることを報告するとともに，大学体育授業を，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位置づけられると述べている．特に，「自己開示」の経験は男女ともに各スキル獲得へ正の影響を与え，主として対人的なスキルの獲得を促すことが示唆されている（島本･石井，2007）．自己開示は，「自分がどんな人物であり，いま何を考え，何を感じ，何を悩み，何を夢見ているか，などを相手に伝えること（榎本，1997）」であることからも，大学体育授業，特に集団種目においてその場面を設定しやすいと考えられる．

学校体育授業を通じたライフスキル獲得に関する研究は，これまで国内外で広く行われており，体育・スポーツ活動を実践した上で，その効果について量的検討を施した研究（たとえば，Curry and Maniar, 2003; Goudas et al., 2006; Goudas and Giannoudis, 2008; 竹田・石倉 , 2001）と，体育・スポーツ活動に参加，もしくは関わった経験のある生徒や指導者に対して調査を実施した上で，量的または質的検討を行った研究（たとえば，島本・石井 , 2007; 島本・石井 , 2009; Holt et al., 2008; Collins et al., 2009）に大別される（上野 , 2011）．また，上野（2011）は，体育・スポーツへの参加を通じたライフスキルの獲得に関する論文をレビューした結果，「SUPER」とよばれる Life Skill Program を用いた活動には一定の効果があること，一般的な体育・スポーツ活動への参加を通じたライフスキルの獲得を示唆する結果は多いが，未だ確定的ではないことを指摘している．さらに，今後の課題として，我が国では諸外国における研究と比較して，体育・スポーツ活動の実践を伴う研究が少ないことを指摘したうえで，現場での応用を念頭に計画を立て，スキル獲得と関係する経験や指導内容に着目した研究を行う必要性を挙げている．最近，島本・山本（2018）は，大学体育授業における自己開示に着目し，同経験により促されると考えられる「自身の心理社会的な成長につながる気づき」の因子を抽出し，自己開示がその気づきを経てライフスキル獲得に影響する過程を実証的に明らかにすることを目的に，タッチフットボールを受講した学生に対する自由記述式の質問紙調査を行っている．そ

の結果として，気づきは自己開示による自尊心への負の影響，および対人的なライフスキルへの正の影響を媒介していることを明らかにしているが，今後の課題として，自己開示の経験促進に焦点を当てた体育授業の実践が必要となることを挙げている．これまでで唯一，大学体育授業におけるスポーツ経験がライフスキル獲得に及ぼす影響を介入研究デザインから検討したものとして，Kiuchi et al.（2014）の研究がある．日本の大学新入生対象の体育授業において，島本と石井（2007）の指摘する4つのスポーツ経験（自己開示，他者協力，挑戦達成，楽しさ実感）に関する振り返りを毎週の体育授業終了時に行うプログラムを実施し，そのプログラムを含まない授業受講者と比較検討している．その結果，介入プログラムによって自己開示，他者協力，挑戦達成の経験は有意に高められたものの，改善を意図したライフスキルには両群の差異は認められなかった．よって，ライフスキルを効果的に高めるための体育授業の具体的方略に関する検証的知見は，今日では存在しない．

そこで本稿は，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と考えられる「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を目的とした．まず，従前の授業の改善点を，1）到達目標，2）実施内容，3）成績評価方法，に分けて整理する．その結果とスポーツ教育学，スポーツ心理学，教育工学の先行研究による知見等を動員し，自己開示経験によるライフスキル向上を意図した大学体育授業を設計する．

Ⅱ．従前の授業設計およびその改善点の検討

表2は本稿の対象とするソフトボール授業における従前の授業設計を示したものである．当該授業は，筑波大学の共通科目「体育」が開講される10の時間帯のうち，2015年度基礎体育（標準履修年次1年）を担当した筆頭著者のソフトボール授業であった．当該授業は週1コマ（1回75分）を10回実施する形態であり，複数の学類所属学生によって構成される40名定員のクラスであった．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，2016b），「到達目標」，「実施内容」，「評価方法」の3点に着目し，従前の授業設計における改善点を「自己開示経験の促進」の観点から検討することとした．

1．到達目標に関する課題

授業の到達目標（表2）は「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」としていたが，これは筑波大学共通科目「体育」を開講する体育センターが，一年次の学生を対象とする基礎体育の「ボール系・アウトドア系・ゲーム系」の科目に対して共通で設定した内容であった．本来，到達目標の文言を変更することはできないが，筆者の担当するソフトボールの種目特性を活かしたうえで，「自己開示経験」を促すために，一部加筆する必要があると考えた．

2．実施内容に関する課題

従前の授業設計における授業概要（表2）「ソフトボールの競技特性やルールを理解し，「捕る」，「投げる」，「打つ」などの基本動作を身につける．また，チームスポーツにとって重要なコミュニケーション力を高める．」は，到達目標との関連を考慮すると大きな問題はないように思われる．しかしながら，どのような活動を通じてコミュニケーション力を高めるかが示されていないため，一部加筆する必要があると考えた．

授業計画（表2）を見ていくと，チームスポーツの特性を活かしながら，チーム内での相互理解を深め，コミュニケーションを促したいところだが，チーム編成を行うのは第3回の授業からであること，さらには学期の終盤となる第8回の授業でチームの再編を行っていることなど，チーム単位での活動を強調する授業計画であるとはいい難い．当該授業は複数の学類学生によってクラスが構成されていることもあり，合計10回と限られた授業回数の中で，自身の考えを素直に表現できるようにし，自己開示経験を積ませるためには，チーム編成を行う時期は可能な限り早い方が望ましいと考えられる．また，チーム結成後もソフトボールの技術練習を単に繰り返すだけでは，互いの関係性に変化をもたらすことは難しく，ましてや自身の内面をさらけ出すことは期待できない．従前の授業計画では，第3回の授業においてアイスブレイクを実施しているが，このような活動をより多く盛り込むことで，自己開示のきっかけとなるかもしれない．また，アイスブレイクの内容についても，チームメイトの名前を覚えるゲームを行うにとどまっていたが，手法の見直しをすることで，仲間との関係づくりに役立てられる可能性がある．

チーム編成後もチームミーティングの時間がまとまった形で設定されておらず，単にチームのメンバーと試合や練習を行っているだけの状態になりかねない．実際には練習や試合を通じて，自然発生的にコミュニケーションは生じるが，試合や練習の前後においてチームミーティングの場を設定することで，自己開示の機会を増やすことができると考えられる．練習や試合を行う前には，実施内容やルールの確認，守備位置や打順の決定などにおいて，チーム内

表2　従前の授業設計

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。									
授業概要	ソフトボールの競技特性やルールを理解し、「捕る」、「投げる」、「打つ」などの基本動作を身につける。また、チームスポーツにとって重要なコミュニケーション力を高める。									
授業計画	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
課題	オリエンテーション キャッチボール フライとゴロの捕球	カットプレー 内野ノック 外野ノック	実技テスト① チーム決め 簡易ゲーム	打撃練習 練習試合	ゲームノック 男女混合試合①	男女混合試合②	長打を防ぐ守備 男女混合試合③	ボール回し 男女別試合①	チーム練習 男女別試合②	実技テスト② 男女別試合③
0分	受講生確認 授業計画の説明	本時の説明								
		準備運動								
15分		キャッチボール							チーム練習★	実技テスト② （ボール回し）
	準備運動	クイックスロー	実技テスト① （クイックスロー）	打撃練習基礎 （2人組ペッパー）	ゲームノック （各チームで）	チームミーティング	長打を防ぐ守備★ ・カバーリング ・声かけ （各チームで）	チーム再編		男女別試合③
30分	キャッチボール	カットプレー （4人組）	チーム決め	打撃練習応用 （4人組トス打撃）		男女混合試合②		ボール回し （各チームで）	男女別試合②	
45分		内外野のノック★ 2班編成（8人組）	アイスブレイク★ （名前覚えゲーム）	練習試合 （ルール確認含む）	男女混合試合①		男女混合試合③	男女別試合①		
60分	フライキャッチ ゴロキャッチ		簡易ゲーム （並びっこゲーム）							
75分	コメントシート記入	コメントシート記入								学期のまとめ
成績評価の観点	①技能35% ②知識・理解30% ③態度・意欲35%									
技能（35点）			クイックスロー（5点）			試合ポイント（4点）				ボール回し（10点） 試合ポイント（4点）
知識・理解（30点）	技術のまとめ（3点）									
態度・意欲（35点）	本時の感想（3点） 自己評価カード（1点）					本時の感想（2点） 自己評価カード（1点）				

※★：自己開示を意図した場面

記録用紙

平成　年　月　日	
氏名	試合結果
第1打席	第3打席
第2打席	第4打席
Total　打席　打数　安打　打点　本塁打　四球　犠飛	
本日学んだ技術的なポイント※ルールに関する学びも含む	
自己評価（活動への参加度や目標達成度） Bad　1・2・3・4・5　Good	
本日の感想	

担当：奈良 隆章

図3. 従前の授業で使用していた学生のコメントシート

でのコミュニケーションが生じやすいが，活動後のリフレクション（振り返り）については，意図的にその場を設定しなければ，コミュニケーションは生じにくく，そのことにより自己開示経験の機会を逃すこととなるだろう．それと関連して，毎回の活動後に提出させていた授業の振り返り（コメントシート）の内容と提出方法にも改善の余地があると考えられる．図3は従前の授業で用いていたコメントシートであるが，その内容は試合結果，技術的な学びの整理，自己評価と感想にとどまっており，コミュニケーション行動や自己開示経験を報告させるものではなかったため，改善の余地がある．また，授業終了時刻の5分前に手書きで記載させることは，その質を考慮すると配慮が不足しており，改善しなければならない点であった．

以上のことから，「自己開示」を豊富に経験できる授業を設計するために，「チーム編成の早期化と『きょうだいチーム制（後述：Ⅲ-1）』の導入」，「アイスブレイクの手法変更と頻度増加」，「試合中盤のチームミーティングの設定」，「リフレクション内容の他者との共有」，「コメントシートの内容変更と Learning Management System（以下，LMS）の活用」を具体的な改善点とすることとした．

3. 成績評価方法に関する課題

表2に示す成績評価の観点および配点は，筑波大学の共通科目「体育」のすべての科目において，「①技能35% ②知識・理解30% ③態度・意欲35%」と定められている．一方で，成績評価方法については各教員の担当する科目の実施内容に応じて変更することが可能であり，筆者のソフトボール授業においても「技能」，「知識・理解」，「態度・意欲」といった観点別に，各授業での評価方法を定めていた．到達目標および実施内容との関連を考慮すると，整合性は確認できるが，「知識・理解」の評価方法において「技術のまとめ」のみを対象としており，コミュニケーションや自己開示に関する知識・理解を確認することができていない．また，「態度・意欲」を授業の感想ならびに自己評価によって評価しているが，何に対する感想を，どのような活動に対する自己評価をすべきか明確に示すことができておらず，受講生の学ぶ意欲や態度を適切に評価し，その向上を促すことが難しいと考えた．「自己開示」を豊富に経験できる授業を設計するという観点では，授業内における自己開示場面を報告させることで，積極的な自己開示行動へとつながることが期待される．

Ⅲ．ライフスキル向上を意図した授業の設計

本稿の目的は，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と考えられる「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であった．前項「Ⅱ従前の授業設計およびその改善点の検討」を踏まえつつ，以下では，スポーツ教育学，スポーツ心理学，

教育工学の先行研究による知見等を動員し，自己開示経験によるライフスキル向上を意図した大学体育授業を設計する．

表3は，本稿で試みた，ライフスキル獲得を意図した大学体育ソフトボール授業の設計を示したものである．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」を通じてライフスキルを獲得する.」とし，自己開示に関する文言を追加した．同様に，授業概要については「ソフトボールの練習や試合を通じて，仲間と協力しながら様々な課題に挑戦する．学期の前半は守備練習を重点的に行い，後半は試合を中心に行う.」とし，具体的な活動内容を加えた．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．以下では，授業の設計を行うにあたり具体的な改善点として挙げた項目（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LMSの活用」）について，どのような形で授業内容に反映させるべく設計したかを解説する．

1. チーム編成の早期化と「きょうだいチーム制」の導入

従前の授業ではチーム編成は第3回授業時に行っていたが，全10回の授業でともに活動するメンバーを受講開始早期から意識させることで，より活発で効果的なコミュニケーションが生じ，積極的な自己開示が期待できると考えたため，初回授業時にチーム編成を行うこととした．1クラス約40人でソフトボールの練習や試合を円滑に行うことを考慮し，1チームを約10人とし，チーム編成を行うにあたっては，「性別」，「所属学部」，「過去の競技経験」に偏りの生じないよう配慮する．さらに，編成された4つのチームから「きょうだいチーム（長谷川，2018）」を2組つくることで（例：A，B，C，Dの4チームができた場合，AとB, CとDなどのようにチーム間で組をつくる），自チームに加えて，活動を支援し合う仲間を意識させる．学期の中盤以降は試合の機会が増加し，それに伴い，順位づけを行うが，4チーム対抗の順位だけではなく，きょうだいチームによる2チーム対抗の順位も示す．また，第6回目の授業からは試合中の活動を評価する「試合ポイント」を報告させ（図4），その中で「チームの勝利」を項目の一つとして設けるが，仮に所属チームが負けても，きょうだいチームの一方が勝利すれば，「チームの勝利」として扱うこととする．さらに，きょうだいチームの仲間同士で試合をする場合には，「試合ポイント」の「チームの勝利」は両チームに付与するとしたうえで，試合後に対戦を通じて感じたことをきょうだいチーム同士で意見交換させ，相互の成長を促す．このように，「きょうだいチーム」を設定しておくことで，結果にとらわれることなく，前向きな思考で活動を継続することができ，安定したコミュニケーション，自己開示が期待できると考えた．編成されたチームは原則的に変更せず，第10回目の授業まで継続する．

2. アイスブレイクの手法変更と頻度増加

従前の授業では，チーム編成を行う第3回授業時にチームメイトの名前を覚えるゲームを実施していたが，初回授業時から積極的にアイスブレイクを実施することで，その後の授業展開に正の影響を与えると考えた．今村（2009a）はアイスブレイクの基本は「こころをほぐすこと」とした

表3　ライフスキルの向上を意図した授業設計

授業概要	ソフトボールの練習や試合を通じて、仲間と協力しながら様々な課題に挑戦する。学期の前半は守備練習を重点的に行い、後半は試合を中心に行う。									
授業計画	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
課題	オリエンテーション チーム編成 グループワーク	キャッチボール クイックスロー フライとゴロの捕球	キャッチボール カットプレー 外野のノック	コンテスト① 打撃練習(基礎編) 簡易ゲーム	打撃練習(応用編) 練習試合	コンテスト② 内外野の連係プレー 練習試合	ボール回し リーグ戦①	チーム練習 リーグ戦②	コンテスト③ リーグ戦③	プレーオフ まとめ
0分	受講生確認 授業計画の説明	本時の説明								
		準備運動								
15分		キャッチボール (2人組)	トーキングキャッチボール★			コンテスト② (ペッパー)	キャッチボール	チームの課題練習	コンテスト③ (ボール回し60秒)	チームの課題練習
			クイックスロー	コンテスト① (クイックロー30秒)	打撃練習 (2人組のペッパー)	長打を防ぐ守備★ ・ポジショニング ・カバーリング ・カットプレー (各チームで)	ボール回しの練習			
			カットプレー (4人組)		打撃練習 (4人組のトス打撃)		作戦タイム★		作戦タイム★	試合(前半)
30分	自己紹介シート記入★	クイックスロー		打撃練習 (2人組のペッパー)			ボール回しの競争	試合(前半)	試合(前半)	
		作戦タイム★	作戦タイム★		映像分析★					
	チーム編成 (4チーム)	クイックスローの競争	カットプレーの競争		作戦タイム★	試合(前半)	試合(前半)			
45分		フライキャッチ (2人組)	内外野のノック★ 2班編成(8人組)	簡易ゲーム★ ・バックホームドリル (4チーム)	練習試合★					作戦タイム★
	チーム内で自己紹介★							作戦タイム★	作戦タイム★	試合(後半)
		ゴロキャッチ (2人組)				作戦タイム★	作戦タイム★	試合(後半)	試合(後半) ※振り返りはmanabaで	
60分	アイスブレイク★ ・となりのとなりの ・チェーンゲーム			作戦タイム★		試合(後半) ※振り返りはmanabaで	試合(後半)			
		内野ノック(8人組)★		簡易ゲーム ・バックホームドリル (4チーム)						グループで振り返り★
		グループで振り返り★		グループで振り返り★			グループで振り返り★			授業評価
75分	本時のまとめ	本時のまとめ、課題提示(課題はmanabaを通じて2日以内に提出)								学期のまとめ
成績評価の観点	①技能35% ②知識・理解30% ③態度・意欲35%									

○月○日の振り返り	
課題に関する説明	本日の授業において、自身の「自己開示」した場面を振り返り、自身の成長した点や今後改善すべき点について報告してください。また、試合ポイントについても該当する項目を選択してください。※集計はこちらで行います。
受付期間	○○○○年○○月○○日～○○○○年○○月○○日
ポートフォリオ	回答を学生のポートフォリオに追加
■本日の授業において、自身が「自己開示」した場面を振り返り、自身の成長した点や今後改善すべき点について報告してください。また、感想や質問も自由に記載してください。（5点）	
■本日の試合ポイントについて該当する項目を選択してください（4点）	
□　該当なし □　ヒット □　出塁 □　打点 □　フライキャッチ □　ゴロキャッチ □　奪三振 □　チームの勝利	

図4. 自己開示経験に関するレポートの課題提示

うえで，それを意図して行われる各プログラムは「自己紹介」,「他者認知」,「共同作業」から構成され，見知らぬ者同士が出会う場において重要な役割を果たすことを指摘している．性別，所属学部，競技経験など多様な学生の集合体となる大学体育授業において，他者との関係づくりを円滑に行うためのアイスブレイクを授業内に組み込むことは，その後のコミュニケーションを活性化させ，自己開示経験を促すことが期待できる．筑波大学の体育授業は，1つの授業受講者は複数の学類学生で編成されるので，チームのメンバーはそのほとんどが初対面であり，受講生は緊張していることが予想される．ソフトボールとは直接的に関係のないゲームを通じて，自己紹介ならびに自己開示をしやすい環境を設定することとした．第1回目の授業では，従前の授業で実施していたチームメイトの名前を覚えるゲームと類似する「となりのとなりのゲーム（今村，2009b）」と「チェーンゲーム（今村，2009c）」を実施する．また，第3回目の授業から第5回目の授業においては，準備運動直後に「トーキングキャッチボール」を実施する．これは二人一組のキャッチボールを行う際に，投球しながら会話をさせるものである．会話内容については特に指定しないが，自身のことを相手に伝え，相手のことを理解することを目的とする旨を説明する．キャッチボール実施にあたっては悪送球により頻繁に会話が停止することも考えられる．そのような場合でも，双方で変わらずに前向きな会話を続けるよう促し，相手に対して「ごめん」などの発言を控え，「次は取りやすい位置に投げるね」などの発言をするよう指示することとした．このトーキングキャッチボールは，ソフトボール種目と関連のあるアイスブレイクとして位置づけた．

3. 試合中盤のチームミーティングの設定

従前の授業では，第6回授業時の試合前にチームミーティングの時間を設定していたものの，その他にまとまった時間を確保することができておらず，各チーム内で自然発生的に話し合いの場がもたれるのを待つ形であった．そのため，初回授業時に編成したチームにおいて，活動の節目ごとにリフレクションや課題解決に向けた意見交換を行うためのミーティングを設定することで，自己開示の機会を増やすことができると考えた．特に学期の中盤以降に行われる試合に際しては，試合前の作戦タイムや試合後の反省だけではなく，試合中にタイムアウトを設けることによって，より効果的なチームミーティングを促す．長谷川（2018）は体育授業の戦術学習において教育効果を高めるために，試合途中で作戦タイムを設けることを推奨している．「試合前に行った練習や，チーム内で立てた作戦が試合の中できちんと実践されているか」,「前半の結果を踏まえて後半どのような改善をすれば良いのか」など，試合を通じてお互いの意見を伝え合う形での活発な議論がなされ，それに伴う自己開示も同様に期待できる．

4. リフレクション内容の他者との共有

従前の授業では，毎回の授業後に当日の学びや気づき，感想をコメントシートに記載させる形で，リフレクション（振り返り）を行わせていた．しかしながら，個人内のリフレクションにとどまっており，他者とのコミュニケーションを含んだリフレクションについては十分に行われておらず，ペア，グループ，チームなど様々なカテゴリにおいて，授業内の活動に対するリフレクションを頻繁に行わせる必要があると考えた．中島（2016c）はリフレクションについて「自分の経験や行動を振り返り，それらの意味づけを行ったり，再解釈することで，考え方を変えたり新しい知識を得ること」と述べており，その効果については「活動後に取り入れることによって，経験から得られる知識に気づきやすくなる」と述べている．木内（2018）も大学体育授業の学修成果を高めるための要素の一つとして，受講学生による振り返りを挙げている．ソフトボールは競技の特性上，他者と共同して活動することが大半である．その節目ごとに「何を考え」,「何を感じ」,「何を悩んでいるか」などを表現させることで，自己開示を数多く経験することができると考えた．第2回目の授業から第10回目の授業までのすべてにおいて，リフレクションの場面を設けている．他者との会話の中で，自身のことや自身の意見を述べる経験を繰り返し，その習慣化を図る．また，授業後に学習管理システム（LMS）を用いて当該授業を振り返りも課しており，個人内でのリフレクションも設定している．

5. コメントシートの内容変更と LMS の活用

従前の授業では，授業終了間際に当日の学びや気づき，感想をコメントシートに記載させていたが，その課題設定は授業目標へと学生を向かわせるために十分に検討されたものではなかった．本稿が自己開示経験を促すための授業設計であることから，毎回の授業後に当該授業時における自己開示経験についてレポートさせることとした．自己開示経験を毎授業後にレポートさせることにより，受講生は授業時間内において，より積極的に自己開示を試みると考えられ，それに伴う自己開示の習慣化を意図して組み込むこととした．レポートは授業終了後2日以内に筑波大学で利用している LMS の manaba を通じて提出させることとした．また，提出されたレポートは各学生のポートフォリオへ自動的に蓄積される仕組みとなっている．中島(2016c)は「その日に新たに経験したことや気づいたこと，その日の経験で失敗したことや上手くできなかったこと，今の気持ちや感想，今後学びたい内容の4つを整理し，学生が自己の成長や成果を記録した日誌をまとめることで，省察するためのワーキングポートフォリオができ上がる」と述べており，その蓄積により，学生の意欲や態度が発達するプロセスを評価する際のエビデンスとして使用できることをその価値として説明している．また，レポートの提出を授業時間外にすることで，授業時間内の経験を冷静に分析できること，さらには時間外学習の確保および定着化につながることも期待できる．図4は課題内容と入力フォーマットを示したものであり，授業終了後2日以内を提出期限とする．また，字数制限については設定しないこととする．

自己開示経験に関するレポートは，LMS である manaba を通じて提出させる．岩崎ほか(2008) は LMS の利用について，教員の授業の質ならびに学生の理解度の向上がみられたことをその効果として報告している．従前の授業では，授業時間内にコメントシートを手書きで記入させていたが，運動直後ということもあり，落ち着いた状態で記述させられず，その質については改善の余地があると感じていた．また，授業の終盤にコメント記入の時間を設けないことで，学生同士のリフレクションや教員からのフィードバックを効果的に行える可能性がある．さらに，本稿においてはリフレクションやチームミーティングに力を入れているが，直接的なコミュニケーションを得意としない学生に対して，manaba のチャット機能を用いることで，オンライン上でのミーティングを実施させることもできる（図5）．これらのことから LMS の有効活用は効果的な振り返りや時間外学習の促進といった貢献はもとより，コミュニケーションや自己開示の活性化にもつながると考えた．

次週の試合に向けた作戦ミーティング	
受付期間	○○○○年○○月○○日～○○○○年○○月○○日
提出方法	チームで提出
閲覧設定	自分の所属しているチームのみ閲覧できる
提出物	プロジェクトに参加しているコースメンバー全員が閲覧・コメント可
今学期の活動も残りわずかとなりました。次週の試合が今学期最高の内容となるように、このプロジェクト機能を通じて各チーム内で意見を出し合い、作戦を決定し、代表者一名がまとめて報告してください。チーム内での意見交換状況と代表が提出した内容を踏まえて採点します。（7点） なお、報告書の提出期限は○月○日（○）までとします。	

図5. オンラインミーティングに関する課題提示

Ⅳ．まとめ

以上のように，本稿では，まず，スポーツ活動を通じたライフスキル獲得を意図し，「自己開示」を豊富に経験できる大学体育授業を設計することを目的に，ソフトボール授業の到達目標，実施内容，評価方法を検討した．その過程において改善点として挙がった5つの項目について，計10回の授業設計に反映させることができた．本稿で提示した一連のプロセスは，今日の高等教育における授業改善方略として注目される教育業績記録「ティーチング・ポートフォリオ（Seldin, 2004）」の主要部分に位置づけられる．今後，本稿で示した大学体育授業の学修成果を主観的・客観的側面から詳細に評価した資料を加えていくことで，ティーチング・ポートフォリオが完成する．本稿のように，大学体育授業の改善プロセスに関する情報を記録し公刊していくことは，大学体育教員の授業改善努力の証を，後の世代へ継承するための有力な1つの方法といえるだろう．

文献

中央教育審議会（2018）「2040 年に向けた高等教育のグランドデザイン」（答申）. http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1411360.htm,（参照日 2019 年 10 月 23 日）.

Collins, K., Gould, D., Lauer, L., and Chung, Y.（2009）Coaching life skills through football: Philosophical beliefs of outstanding high school football coaches. Journal of Coaching Science, 3: 29-54.

Curry, L. A. and Maniar, S. D.（2003）Academic course combining for university students and student-athletes. Journal of Applied Sport Psychology, 15: 270-277.

榎本博明（1997）自己開示の心理学的研究．北大路書房：京都，pp. i-iv.

Goudas, M., Dermitzaki, I., Leondari, A., and Danish, S.（2006）The effectiveness of teaching a life skills program in a physical education context. European Journal of Psychology of Education, 21: 429-438.

Goudas, M. and Giannoudis, G.（2008）A team-sports-based life skills program in a physical education context. Learning and instruction, 18: 528-536.

長谷川悦示（2018）子どもの心理的側面から考える学習指導過程のあり方，体育科教育，66（2）：20-24.

Holt, N., Tink, L. N., Mandigo, J. L., and Fox, K. R.（2008）

Do youth learn life skills through their involvement in high school sport?: A case study. Canadian Journal of Education, 31: 281-304.
今村光章（2009a）アイスブレイク入門．アイスブレイクへの誘い．解放出版社：大阪，pp. 8-9.
今村光章（2009b）アイスブレイク入門．集団での出会いを促進するグループワーク術．解放出版社：大阪，pp. 64-83.
今村光章（2009c）アイスブレイク入門．出会いを導入するチェーン術．解放出版社：大阪，pp. 25-44.
岩崎千晶・久保田賢一・冬木正彦（2008）LMS の活用事例からみる授業改善の試みと組織的支援．教育メディア研究，14（2）：1-10.
Kajita, K., Kiuchi, A., Park, K., Lin, P., Hasegawa, E., and Nakagawa, A.（2019）A comprehensive and comparative survey study reveals the current status of physical education in liberal arts higher education courses at colleges and universities in Japan, Korea and Taiwan, The Bulletin of Faculty of Health and Sports Sciences, 42: 57-61.
木内敦詞（2018）大学体育授業の振り返りと改善のための実践：論と証拠と満足度を支えるリフレクション，大学体育，45（1）：23-26.
Kiuchi, A., Nishiwaki, M., Nakamura, T., Shimamoto, K., and Hashimoto, K.（2014）Documented self-evaluations for sport-related experiences in P.E. class and its effect on life skills in college students. The 7th Asian-South Pacific Association of Sport Psychology International Congress（Proceeding）
中島英博編（2016a）シリーズ大学の教授法１授業設計．中島英博，授業設計の前提を理解する．玉川大学出版部：東京，pp. 11-19.
中島英博編（2016b）シリーズ大学の教授法１授業設計．中島英博，授業設計の利点を理解する．玉川大学出版部：東京，pp. 2-10.
中島英博編（2016c）シリーズ大学の教授法１授業設計．中島英博，意欲や態度を育成する授業を設計する．玉川大学出版部：東京，pp. 107-114.
西田順一・橋本公雄・木内敦詞・堤俊彦・山本浩二・谷本英彰（2016）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.
Seldin, P.（2004）The Teaching Portfolio: A Practical Guide to Improved Performance and Promotion/Tenure Decisions（Third Ed.），Anker Publishing Company.
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.
高木英樹・村瀬陽介（2014）筑波大学における大学体育モデルの再構築に関する実践的研究．大学体育研究，36: 51-62.
竹田正樹・石倉忠夫（2001）学内授業と４泊５日のスキー実習が受講生の社会的スキルに及ぼす影響．同志社保健体育，40: 121-128.
筑波大学（2019a）筑波スタンダード．
https://www.tsukuba.ac.jp/education/tstandard.html,（参照日 2019 年 10 月 23 日）.
筑波大学（2019b）教養教育スタンダード．
https://www.tsukuba.ac.jp/education/pdf/edustd.pdf,（参照日 2019 年 10 月 23 日）.
筑波大学体育センター（2019）筑波体育とは．
http://www.sapec.tsukuba.ac.jp/?page_id=2445,（参照日 2019 年 10 月 23 日）.
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.
WHO: 川畑徹朗ほか監訳（1997）WHO ライフスキル教育プログラム．大修館書店：東京，pp. 12-20. <WHO（1994）LIFE SKILLS EDUCATION IN SCHOOLS. >

（2019年８月21日受付
2019年11月５日受理）

英文抄録の和訳

生きる力に極めて近い概念であるライフスキルは，教育の目的である人間形成に寄与する力として注目されている．ライフスキル獲得の方略としてスポーツ活動に期待が寄せられているものの，そのすべてがライフスキル獲得に正の効果を有するとは限らない．島本と石井（2007）は，大学体育授業における４つの経験（自己開示，挑戦達成，他者との協力，楽しさの実感）がライフスキル獲得に寄与し，とりわけ自己開示経験がライフスキル獲得を促す可能性を指摘している．しかし，このことを教育現場で検証した実践研究はこれまで行われておらず，自己開示経験がライフスキル獲得を高めるかどうかに関する状況証拠は提出されていない．そこで本稿は，自己開示によるライフスキル向上を意図した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を目的とした．まず，従前の授業の改善点を，1）到達目標，2）実施内容，3）成績評価方法，に分けて整理した．その結果を踏まえつつ，スポーツ教育学，スポーツ心理学，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向上を意図した大学体育授業を設計した．具体的には，ソフトボールを教材とした授業を，以下５点について変更・改善することとした．すなわち，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，であった．本稿のように，大学体育授業の改善プロセスに関する情報を記録し公刊していくことは，大学体育教員の授業改善努力の証を，後の世代へ継承するための有力な１つの方法といえるだろう．

付録：設計後に整理された学生への配布資料

基礎体育ソフトボール

筑波体育の教育目標

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（健康・体力）
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・・・（社会性）
3.逞しい精神，高い倫理観の育成・・・（倫理観）
4.スポーツ文化の知的解釈力・鑑賞力の涵養・・・（知的解釈力）
5.自立的に自己を成長させ続ける力の涵養・・・（自己成長力）

授業概要

ソフトボールの練習や試合を通じて、仲間と協力しながら様々な課題に挑戦する。学期の前半は守備練習を重点的に行い、後半はチームを固定してリーグ戦を実施する。また、中盤に実施する体力測定の結果を基に、自身の健康づくりについて考える。

授業の到達目標

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。

授業計画および成績評価方法

回	実施内容	教育目標との関連	技能（35点）	知識・理解（30点）	態度・意欲（35点）
1	オリエンテーション、チーム編成、グループワーク	目標1、2			振返りシート（5点）
2	キャッチボール、クイックスロー、フライ捕球、ゴロ捕球	目標1、2			〃
3	トーキングキャッチボール、カットドリル、ノック	目標1、2、3		小テスト(5点) ルールについて	〃
4	コンテスト①、打撃練習（基礎編）、簡易ゲーム	目標1、2、3	クイックスロー（5点）		〃
5	打撃練習（応用編）、練習試合（守備移動制）	目標1、2、3			
6	コンテスト②、内外野の連係、練習試合	目標1、2、3	ペッパー（5点） 試合ポイント（4点）	小レポート（8点） 自身の健康行動について	
7	ボール回し、リーグ戦①	目標1、2、3	試合ポイント（4点）		振返りシート（5点）
8	チーム練習、リーグ戦②	目標2、3	〃	プロジェクト（7点） チームの課題克服に向けて	
9	コンテスト③、リーグ戦③	目標2、3	ボール回し（5点） 試合ポイント（4点）		振返りシート（5点）
10	プレーオフ、学期のまとめ	目標2、3	試合ポイント（4点）	小レポート（10点） 自身の変化を報告	学期の振り返り（5点）

評価基準

観点	規準	A+	A	B	C	D
技能 (35点)	チームプレーを行うための技能を身につけている。	「捕る」、「投げる」を組織的なプレーの中で正確に遂行でき、相手や場面を考慮したプレーができる。	「捕る」、「投げる」を組織的なプレーの中で正確に遂行できる。	「捕る」、「投げる」について、基本的な動作を身につけ、連係プレーを遂行することができる。	「捕る」、「投げる」について、基本的な動作を身につけている。	ソフトボールの基本的な技術（捕る、投げる）が身についていない。
知識・理解 (30点)	種目特有の技術、戦術、ルールに加え、健康づくりに関する基礎を理解している。	ソフトボールのルールと技術を高めるための方法を理解している。また、健康づくりに関する基本的な知識を身につけている。	ソフトボールの基本的なルールと技術を理解している。また、健康づくりに関する基本的な知識を身につけている。	ソフトボールの基本的なルールと技術を理解している。	ソフトボールの基本的なルールを理解している。	ソフトボールの基本的なルールを理解していない。
態度 (35点)	仲間との協調性を重んじて活動している。	集団での活動において、リーダーとしての役割を果たすことができ、授業内外の学修を積極的に行える。	仲間とともにスポーツを楽しむためのコミュニケーション力を身につけており、授業内外の学修を積極的に行える。	仲間とコミュニケーションを図ることができ、毎回の課題提出もきちんと行える。	仲間と協力して活動することに興味や関心があり、コミュニケーションを図ることができる。	仲間と協力して活動することに興味や関心がなく、コミュニケーションを図ろうとする意欲がない。

学生へのコメント

ソフトボールはチーム一丸となって勝利を目指す競技です。ソフトボール経験の有無にかかわらず、仲間と協力しながら積極的に活動することを望みます。

担当：奈良 隆章