事例報告

大学体育学　14,(2017),003-015

# 大学体育におけるライフスキル獲得のための授業支援ツール体育ノートの導入とその効果の検討

東海林祐子[1)]，島本好平[2)]

# Study on the Effects of Physical Education Notebooks as a Learning Support Tool for Life Skill Acquisition in University Physical Education

Yuko TOKAIRIN[1)] and Kohei SHIMAMOTO[2)]

## Abstract

The purpose of this study is to find out how the physical education notebook works to encourage the acquisition of life skills, and to examine the relationship between the physical education notebook and life skills. We compared two groups, an upper-level group which made use of physical education notebooks with greater frequency and a lower-level group which used physical education notebooks less frequently, and studied how the two groups were different in their awareness of life skills and in the descriptive contents of their term-end reports. As a result of our observations we drew the following two conclusions.

① This study showed two influences of the acquisition of life skills. One is a direct influence acquired in physical education classes. The other is a secondary influence of life skills that were initially acquired in physical education classes. Our study shows that students' use of both the life skills self-evaluation scale and physical education notebooks and their work on their term-end reports gradually expands the role of life skills acquired in physical education classes in the students' lives outside of their classes.

② The upper-level group who used physical education notebooks with greater regularity showed significant differences in the "setting goals," "always making one's best effort" and "taking responsibility for one's own behavior" life skills compared with the lower-level group. The same group also exhibited a significant improvement in the post-term survey compared to the pre-term survey. These life skills are considered to have been acquired through the accumulation of steady effort, and their effects are difficult to observe directly. It is hypothesized that writing regularly in the physical education notebooks works as a form of training which develops the implicit awareness that occurs in daily experience into external representation, and helps improve these life skills. It is suggested that life skills can support students' growth over time.

キーワード：ライフスキル自己評価尺度，体育ノート，直接的な影響，二次的な影響

**Keywords ;** life skill self-evaluation scale, Physical Education notebooks, direct influence, secondary influence

## 研究の背景と目的

本研究では大学体育授業で獲得されるライフスキルについて，体育授業支援ツールの体育ノートがライフスキルの獲得にどのような影響を及ぼすのか，検討することを目的としている．

ライフスキルとは，「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」（Brooks,1984），「人々が現在の生活を自ら管理・統制し，将来のライフイベントをうまく乗り切るために必要な能力」（Danish et al., 1995）等と定義されている．また WHO（1997）はライフスキルを対人場面で展開される社会的スキルを内包した心理社会的能力と位置づけ，「日常生活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」と定義している．ライフスキルの獲得により現在の生活，および将来遭遇する危機的な出来事にもうまく対処できる（上野，2006）としていることから自立した社会人への最終の準備段階にある大学生にとって，このようなライフス

1）慶應義塾大学　Keio University
2）兵庫教育大学　Hyogo University of Teacher Education

キルの獲得は重要な発達課題の一つとされている（島本・石井，2009）．

こうした背景から，近年，大学の体育授業を通じたライフスキル獲得に関する調査や実践研究が多く報告されるようになってきた（村山ら，2014；西田ら，2009a,b；野口ら，2013；島本・石井，2007；杉山，2008；東海林ら，2012a,b；東海林ら，2014）．それらは初年次教育の一貫として位置づけられることもあり，学生一人ひとりの大学生活への適応，ならびに心身の健康づくりにおいて重要な役割を果たしていると考えられる．スポーツを教材とした実技や演習からなる体育授業は，座学と比較して一人ひとりの活動がその遂行に不可欠となる場面が多く（林，2012），チーム内で役割を分担したり，協力したりして共通の目標を達成する過程で人間関係のスキルトレーニングが行われると考えられる（東海林ら，2012a）．例えば，それまでただ何となく体育の授業に出席していた学生が，グループ内で自分の役割を果たそうと苦手な種目にも積極的に取り組んだり，様々な価値を持つ他者との関わりのなかで，クラスやチームに受け入れてもらえるのかという不安から消極的になったり，逆に思い切って話しかけたり，学生によってその取り組みは様々である．上野（2006）は「人格形成の途上にある思春期や青年期においては，例え，見通しが利かずとも不安から逃げることなく，不安の所在を確認する作業自体が重要であり，目標を見据えつつ行われる過去や現実に対する客観的評価を通じて，リアリティのある時間的展望を持つことが期待されるとしている．」としている．特に大学入学時は新生活に向けた人間関係や学業への不安が高まる時期であり（佐々木,2008），葛藤しながらも不安に向き合い，改善する方向へ客観的に導くことが重要であると考えられる．そういった面では，体育授業は週に一度，集団のなかでそれを練習する機会があるために，他者との関わりを通じて自分の行動を考えて改善するという取り組みにつながりやすいと考えられる．しかしながら，こうした体育授業におけるライフスキルの獲得は，他者との関わりを通じて実感はあるものの，目に見えにくいものであるために次のライフスキルの獲得に向けて本人が意識して行動するという行為につながりづらいのではないかと考えられる．学生自身が意識してライフスキルの獲得を目指すためには，授業におけるライフスキルの実感を振り返り行動することが重要であり，そのための記録は重要な役割を持つものと考えられる．

ライフスキルをより効果的に獲得する環境づくりの課題として，横山・来田（2009，p.146）は，スポーツを通じてのライフスキル教育は経験的に進められていることが大きく，スポーツによるライフスキル教育という観点からは，教育方法やその評価については本格的に取り組まれていないのが現状であることを指摘している．また，島本ら（2013）も国内でのライフスキルプログラムの実践の効果を多角的に検証することが求められるとしている．ライフスキルは曖昧で包括的な概念であるために，具体的な目標を設定しづらい側面を持つ．そのため，体育授業でライフスキルが高まったという実感を学生自身がより明確に持ち，今後の成長へ向けてさらなる目標を持つためには，ライフスキル獲得の指標が必要であると考えられる．競技スポーツであれば，「勝利」という目標に向けて選手が協力し合うことが重要となる．目標があるからこそ，それが達成された場合やそうでない場合に次なる目標を設定し，その達成に向けて選手や指導者，応援者などとコミュニケーションを図ることが可能となる．そうした目標に向けて日々の競技生活のなかでのライフスキルが獲得されていくと考えられる（東海林，2011）．しかし，体育授業は必修科目であれば，体育の好意的態度や事前のライフスキルの獲得レベルにも大きな差が見られ，授業の達成目標も様々である．こうした多様なメンバーから構成される体育授業では，全員が同じ目標に向かってライフスキルを獲得していくことは容易ではなく，各自の目標に応じた様々な工夫やしかけのある授業を構成することが必要となる（東海林ら，2012a）．そのような状況のなかで，ライフスキルの獲得の支援のために体育ノートを活用することは，体育授業を構成するうえでも重要なツールとなると考えられる．

諏訪･藤井（2015, p.6）は「他者の立場になって考える」ことは，自分の言動が単に他者に何をもたらすかを「頭で想像する」ことではなくて，「それが自分のからだに降りかかったと想像し，自分のからだで感じること」だと示している．毎回の体育授業では他者と協力して遂行する同じような状況が何度もあるために，他者の行動を見聞きしたり，自分の行動を振り返ったりする機会が多くあると考えられる．それらを体育ノートに書き留めていくことは，自分のからだで感じた暗黙知をことばとして表現する外的表象化が必要である．諏訪・藤井（2015，p14）は，からだで感じたことを外的表象化することはそう簡単ではないが含蓄を感じたことをことばで表現するという行為自体が，自分ごとで考えることにつながり体感という曖昧模糊とした対象をことばで表現しようと努力することによって，自分なりの考えが醸成されるとし，からだでの学びの進化について示している．

体育授業を通じた学びの進化は，体育授業の場に留まらず，体育授業支援ツールを活用して日常生活における記録や振り返りを取り入れて醸成され，促進されていくと考えられるが，こうした取り組みでは，木内ら（2003；2005）

がある．木内ら（2003）は，体育授業内外の課題実践を用いた体育授業を展開し，学生の運動のステージや日常生活の食行動が受講の前後で有意に向上することを示した．また木内ら（2005）は体育実技に加えて日常生活での身体活動状況のモニタリングを行う宿題群では，一般の体育実技と比較して 日常生活における身体活動状況のモニタリング（宿題）を併用した約３ヵ月の大学体育授業が，受講者における低い強度から中等度以上の強度を含む幅広い範囲の身体活動量を増加させたことを示唆している．これは「からだの感じ方」（諏訪・藤井，2015，p14）の変化であるかどうかは検討されていないが，学生自身が心身の健康に興味・関心を持つように導く取り組みは，身体活動量の増加という結果を見ると，新しい健康に関する着眼点が生まれているのではないかと考えられる．

このように大学体育授業においては，新しい学びの獲得のために体育授業の場だけでなく大学生活や日常生活全般において学生が振り返って，考え，自ら実践できるような支援ツールが求められている．しかしながら，こうした実技以外の体育授業支援ツールの試みに関しては乗り越えるべき壁がある．実際の体育授業の現場においては，様々な専門種目の教員が関わっているために共通の理念に向けて理解を求めることの難しさや限られた授業時間内での方法の提示や宿題の採点,評価の仕方など教員の負担増がある．また実践のための準備に時間を要するために，なかなか前に進まないのが現状である．さらに，授業内外で学生が心身の健康に関して興味・関心を持ち，実践を習慣化するためには先導する教員のスキルも必要となることから，取り組みに差が表れてくることも予想される．このような困難を解決する一つの方法として,Ｋ大学Ｓキャンパス（以下，Ｓキャンパス）の体育ノートの活用事例を紹介し，体育授業とライフスキルの関係について，授業支援ツールの体育ノートが及ぼす影響について検討した．

## 方法

### 1　調査対象と調査時期

神奈川県内における私立大学の体育授業（必修）を履修する１年生で，2015 年４月に入学した新入生 26 クラス 721 名（男性 435・女性 286：平均年齢 18.6 ± 0.83 歳，年齢層 18―23 歳）を対象とした．

調査は 2015 年の４月上旬から７月中旬までの春学期期間中に実施された．授業を通じたライフスキルの獲得レベルの変化を調べる事前調査は５回目に，事後調査は 13 回目の体育館での授業でそれぞれ始めの時間帯に一斉に実施されその場で回収した（表 2）．また体育ノートとライフスキルの関連については体育ノートの記述量の上位，下位（各 25％）をそれぞれ抽出し，活用上位群，活用下位群として二つのグループに分けた．本研究では学生による体育ノートの記述頻度については共通の課題が出された（1 回目・2 回目・3 回目・5 回目・9 回目・13 回目）の 6 回の記述量を体育ノートの活用上位群と活用下位群のグループ分けの対象とした．また記述内容に関しては第 13 回目の設問と最終レポートを分析の対象とした．

調査に関して対象者には，調査の回答が成績に反映されないこと，個人情報の保護，および研究の活用の際には個人ではなく集団としてデータが活用されることがあることを説明しその場で同意を得た．

### 2　調査内容

**フェイスシート**　氏名, クラス, 性別, 年齢の記入を求めた．

**ライフスキルを評価する項目**　島本ら (2013) がアスリートに求められる（アスリートにおいてその獲得が強く推奨される）ライフスキルを評価する目的で開発したものであり，表 1 に示す「目標設定」から「感謝する心」までの 10 下位尺度 40 項目（1 下位尺度あたり 4 項目）で構成されている．回答は「とてもあてはまる」を 4 点,「わりとあてはまる」を 3 点,「あまりあてはまらない」を 2 点,「ぜんぜんあてはまらない」を 1 点として得点化した．値が高いほどスキルレベルが高いことを示す．またこの評価シートは体育ノートでも同じ出題で自己評価できるようになっている．

**ライフスキル評価尺度の採用理由**　本尺度の採用理由として次の三つが挙げられる．一つ目は,「一度に多様な側面からライフスキルを評価可能であること」,二つ目は,「アスリートに限らず学生全般にも適用できる項目が多いこと」,三つ目は「各下位尺度の項目数が統一されているため，各下位尺度得点の算出ならびに自身のライフスキルのプロフィールを容易に作成可能」という点である．また，採用するにあたり『コミュニケーション』尺度の項目の文言を次のように変更した．体育授業では種目によって，その都度，構成するメンバーが違うことも考えられるため「チーム」は「クラス」,「同学年」は「同じクラス」,「先輩や後輩・指導者」を「異性やＳＡ（学生アシスタント），教員」と置き換えている．なお,『コミュニケーション』の妥当性・信頼性については，当該下位尺度を因子分析（主因子法）し ,1 因子構造であること，因子負荷量の値はいずれの項目も .40 以上の値が確認された．信頼性においても $\alpha$ 係数が .76 であった．

以上のことより，一部文言の変更を行ったが，当該下位尺

度の信頼性・妥当性を低下させる影響は確認されなかった.

## 3　体育授業支援ツールの実際　体育ノートにおけるライフスキル自己評価尺度の導入

**ライフスキルの自己評価尺度の導入**　Sキャンパスでは，ライフスキルの獲得をより促進するための授業支援ツールとして「体育ノート」を2010年度から導入している．その理由は，学生自身が集団のなかでスポーツや他者との関わりを通じて生じた心理的変化や日常の生活場面の体験を外的表象化することは，他者との関わり方の新しい視点を獲得したり，自らの健康観の変化を生み出すことにつながることを期待するからである．それと同時に2013年度より取り入れたライフスキルの自己評価尺度(島本ら，2013）は5回目と13回目に実施されるが，アンケート調査による心理的変化の数値の変化がフローチャートとして示されるために，曖昧なライフスキルを明確化し，次なるライフスキルの目標を設定することが可能となる.

このようにライフスキル獲得のためには，体育授業で感じた心理的変化や自己成長をライフスキル自己評価尺度を用いて確認することや，体育ノートの記述の積み重ねを通じて学生自身がライフスキル獲得を実感できるような工夫が必要でないかと考えて導入している.

2010年度に導入した紙ベースの体育ノートは，2012年度にはオンラインとなり，授業および授業当日の「達成度」,「コミュニケーション」,「フィジカル」,「メンタル」,「睡眠」,「栄養」について5段階のスケール形式で回答する部分と，主に授業の感想を自由に記述する部分との2つのパターンによる設問を準備した．2013年度からは，よりライフスキルの獲得を目指すために上述したスケール形式の回答部分に加え，自由記述を表2のような設問に変更した．全クラスのノート記述形式の共通の設問6つと，それ以外の設問については，各担当教員が授業のテーマによって設問を自由に設定できる．実技の実施場所が限られており，クラスによって実施する種目も違うために設問内容に違いが見られる．　また，学生によっては授業当日にすぐに記述する学生もいれば，次週の授業開始までに記述する学生もいてその分量や記述するための細かいルールは設定されていない.

表2は第一筆者の体育ノートの設問内容の一部と学生の記述内容の一部を紹介している．例えばコミュニケーションスキルの獲得を促す記述例では，ブラインドウォークの実施（2回目）により，コミュニケーションを阻害する要因や当たり前と感じている五感の感覚が，実は無意識の思い込みであることを実感することから始まり（東海林ら，2012a)，個人スポーツを通じて身近なペアとのやり取りが可能となり，チームや集団のなかで自分の役割などを考える集団スポーツに移行する．集団スポーツでは，チームのなかでの役割を考えながらそれに応じた立居振る舞いなどを練習し経験する機会があり，それらを通じてライフスキルの獲得を期待する内容となっている．また3回目の体力・形態測定では自分の体力や形態の現状を把握し，それを授

**表1　ライフスキル自己評価尺度の項目**

**1 目標設定**
目標は考えるだけでなく，紙などに書き込むようにしている
一週間や一カ月，半年単位と，ある期間ごとに目標を立てている
目標を達成するための計画を具体的に立てている
強く意識しつづけるために目標をノートやスケジュール帳などに書き込んでいる

**2 コミュニケーション**
クラスのメンバーの前では本当の自分を表現することができている
クラスのメンバーとは誰とでもコミュニケーションがとれている
同じクラスだけでなく，異性や教員、SAともうまく付き合っている
クラスのメンバーとはプライベートも含め幅広く交流するようにしている

**3 ストレスマネジメント**
悩み事を一人で解決できない時には，誰かに相談するようにしている
悩み事は包み隠さず相談相手に打ち明けるようにしている
悩み事はきちんと話を聞いてくれる人に打ち明けている
悩み事は相談相手に素直に打ち明けている

**4 体調管理**
食事は自分に必要な栄養素を考えながら摂取している
適度な睡眠をとり，次の日に疲れを残さないようにしている
同じような物ばかり食べていて，食生活が偏食気味である（R）
用もないのに夜更かしをしている（R）

**5 最善の努力**
なかなか周囲に認められなくても，辛抱強く努力しつづけることができる
なかなか成果が出ない時でも，自分を信じて努力しつづけることができる
目標の達成に向けて，一歩一歩着実に努力していくことができる
単調な作業の繰り返しでも，地道に取り組むことができる

**6 礼儀・マナー**
試合中に悪質なヤジを飛ばすようなことはしない
感情的な挑発行為や言動は行わない
対戦相手や審判に失礼になるようなことはしない
反則されても仕返しするようなことはしない

**7 責任ある行動**
同じような失敗を二度繰り返さないようにしている
失敗をした時には，すぐにその分を取り返そうと努力する
ここぞという場面では，持てる力を全部出し切るようにしている
失敗から得た教訓を今後に活かしている

**8 考える力**
あれこれと指示を受けなくても，次にどうすればよいか考えることができる
成功や失敗の原因を自分なりに分析してみることができる
問題や課題への解決方法を，自分自身で見出すことができる
周囲の人の考えをもとに，自分なりの答えを導き出すことができる

**9 謙虚な心**
たとえほめられたとしても，いつまでもその事で浮かれることはない
過去の栄光や成功にいつまでもとらわれないようにしている
調子の乗りそうな時でも，その気持ちをうまく抑えている
いつも自分が絶対に正しいとは思わないようにしている

**10 感謝する心**
お礼の言葉は，はっきりと声を出して伝えている
「ありがとう」の気持ちを素直に表現することができる
自分を支えてくれている人への感謝の気持ちを，いつも胸に留めている
家族や親しい友人であっても，感謝の気持ちはきちんと伝えている

注1）R：逆転項目

**表２　授業支援ツール 体育ノート設問内容と学生の記述例**

| | 実施種目他 | 体育ノートの設問内容 | 公開の有無 | 学生の体育ノート（自由記述）の文面例 |
|---|---|---|---|---|
| 1回目 | イントロダクション（講義） | 「今日出会ったクラスの友人を紹介してください」 | 公開 | Ａさんについて紹介します：大阪出身で好きなスポーツはバレーボール、好きな食べ物は焼き肉、趣味はギター演奏、ニックネームは○○だそうです。 |
| | | 「体育の理念と目的について記述してください」 | 非公開 | ＳＦＣは設立当初から、情報技術、言語学習、そして心身の健康維持のための体育を教育の３本柱として採用している。ＩＴや言語に重きを置いて心とからだの学習をないがしろにするのではなく、３つの項目をバランスよく学習することで知的学習の質を高めることができる。 |
| 2回目 | ブラインドウォーク | 「あなたの感覚について振り返ってください」など5項目 | 非公開 | ブラインドウォークから、「目」というコミュニケーションのたった１つの手段が使えなくなるだけで、様々な、多くのコミュニケーションが制限されてしまうのだということを学びました。 |
| 3回目 | 体力測定 | 「大学入学前と比較して体力や形態はどのように変化していましたか？」<br>「春学期終了までの目標や日常生活で心がける運動・食事・睡眠などを具体的に記入して下さい」 | 非公開 | ・頻繁に10キロジョギングを実施する。<br>・作成したメニューに沿って筋トレを毎晩行う。<br>・よほどのことがない限り、バスを使わず徒歩で学校に通う。<br>・自炊によってバランスの良い食生活を継続する。 |
| 4回目 | レクリエーションスポーツ（室内競技） | 自由記述（今日の授業の感想） | 公開 | ストレスマネジメントと体調管理については高校でも問題だと自覚する場面がかなり多くあったので、より気をつけていきたい。また、礼儀マナーのように自分の心がけである程度改善できるものも、意識して改善していきたい。一方で自分の良さである、考える力と責任ある行動はこのまま維持し、継続していきたい。 |
| 5回目 | ライフスキル自己評価（事前） | 「ライフスキル評価のプロフィールを描いて気がついたこと、今後の目標を書いて下さい。」 | 非公開 | |
| 6回目 | 個人スポーツ（室内でのネット競技） | 「自由記述（今日の授業のペアとグループへのメッセージを発信してください）」 | 公開 | 久々のバドミントンであり、思うようにいかないところもあったがペアの○○君と協力して何試合か勝つことができたのでよかった。○○君、組んでくれてありがとう！アウトばかりで本当にごめんなさい。最後負けてしまったけど掛け声とかも多くてとても楽しかったです！本当に楽しかった！！ 今度サークルのメンバーでバドミントン大会開催しよう。 |
| 7回目 | 集団スポーツ（グラウンド） | 「集団スポーツのなかの自分について：今日の自分はどういう自分だったのか書いてください。自分の存在がチームやクラスに影響を与えられる行動であったかを考えてみましょう。」 | 公開 | 私はソフトボールは高校の体育で少し触れた程度しかやったことがなかったので、チームメイトにいかに迷惑をかけないか、もしかけたとしても私のできることは何かを考えて行動した。ボールを精一杯追うこと、経験者のアドバイスを聞くこと、に加え、ナイスプレーをした人を賞賛したり、ミスした人に対してどんまいと声をかけることであった。 |
| 8回目 | 集団スポーツ（グラウンド） | 「あなた自身やクラスメイトの動きを見ていてアルティメットの魅力はどのようなものでしたか」 | 公開 | |
| 9回目 | 集団スポーツ（室内） | 「あなた自身が、あるいはクラスのみんなが気持ちよく活動できるためにあなたはどういうことを心がけていますか？また今後心がけたいと思いますか」 | 非公開 | コミュニケーションと笑顔を重視している。クラスといっても全員と仲良いかというと皆そういうわけではないと思う。そこで、気軽に挨拶をまずかけることでコミュニケーションの積み重ねを図り、ペアやチームを組んだ時にスムーズに話し合いなどができるようにしている。また、基本的に笑顔でいれば明るい雰囲気になりお互いに話すチャンスなども増える。 |
| 10回目 | トレーニング（室内） | （授業前）「トレーニング計画と個人目標を設定し実践しよう」<br>（授業後）「達成度について記録しよう」 | 非公開 | |
| 11回目 | トレーニング（室内） | （授業前）「前回の振り返りをもとにトレーニング計画と個人目標を設定し実践しよう」<br>（授業後）「達成度について記録しよう」 | 非公開 | 事前目標：体幹トレーニング（体幹のトレーニングは以前からあまり好きではなかったが、最近体幹の衰えを感じるので、自分に厳しくトレーニングする→事後：体幹を鍛える必要があると改めて実感した。また、筋トレの知識を得ることができて夏に向けて鍛えたい。 |
| 12回目 | 集団スポーツ（グラウンド） | （授業前）「チーム内での自分の役割と目標について」<br>（授業後）「目標が達成できたか？」 | 公開 | 積極的に授業に参加すること。時間を守ること。また、スポーツにはミスも伴うわけなのでそういうときに「どんまい」、いいプレーをした人には「ナイス！」と声をかけることでチームの士気を高められたらいいなと思い、そのようなことを心がけている。 |
| 13回目 | ライフスキル自己評価（事後） | 「ライフスキルのアンケートを実施して事前調査と比較し気がついたことを書いて下さい」 | 非公開 | 「感謝する心」と「謙虚な心」の数値は、入学時よりも大幅に上がっていました。一人暮らしを始めたり、新しい生活をする中で、大変なことも沢山ありましたが、友人や先輩にいつもいつも助けてもらいました。とても感謝をしています。そういった経験から、上記のスキルが上がったのだと思います。 |
| 14回目 | クラス対抗リレー | 「クラスのみんなへメッセージを送ろう」 | 公開 | |

注１）学生の体育ノート記述例は紙面の関係で４回目，８回目，10回目，14回目の振り返りを示せていない
注２）事前（５回目）・事後（13回目）の塗りつぶしはライフスキル自己評価を実施した箇所である

業やそれ以外の生活場面でどのように改善していくのかについて目標を設定することから始まる．10回目と11回目ではその改善方法について考えて実践する．５回目ではライフスキルの自己評価尺度を用いて自らのライフスキルの現状を把握し，不足しているスキルや伸ばすスキルについて目標を設定していくことになる．13回目ではどのようなライフスキルが獲得されたのかについての確認と評価を自ら行う．さらに最終レポート課題によって，体育授業を通じて獲得したライフスキルを体育授業後に日々の生活全般でどのように生かすのかについて振り返る機会を設けている．

体育ノートでは各回において，授業の種目やテーマに応じて設問が出され，学生はそれぞれ提示されたテーマに応じてノートに記述していく．それらをインターネット上で「公開」するか，「非公開」にするかについては教員の裁量に任せられている．運用上のルールとしてはプライバシーに関わる身体的および心理的な記述が予想される項目については「非公開」とし，クラス内の学生間のコミュニケーションを活性化する目的においては「公開」としている．公開された場合は，クラスの学生間および学生と教員間でインターネット上でのやり取りが可能となり，次の授業に向けた作戦会議なども行える．非公開の場合は，本人と担当教員のみのやり取りに限定される．

### 4 分析方法

**1 体育授業を通じたライフスキル獲得レベルの変化** 体育授業を通じたライフスキル獲得レベルの変化を，体育ノート記述量のレベル（体育ノート活用上位群 / 体育ノート活用下位群）と時間（事前／事後）の 2 要因の分散分析より検討した．交互作用が有意となった場合は，単純主効果の検討を行った．分析ソフトは，SPSS（Ver.20）を使用し有意水準は 5%とした．

**2 体育授業を通じた体育ノート活用の状況とライフスキルの関連** 体育ノートの記述量の上位，下位（各 25%）をそれぞれ抽出し，活用上位群，活用下位群として二つのグループに分け，それぞれの群にライフスキル獲得の違いやどのような特徴があるかを検討した．

体育ノートの活用上位群と活用下位群を対象に，第 13 回目の設問，および最終レポートから得られた記述を抜き出し，単語の出現回数の上位 30 語をそれぞれ示した．それらの中からライフスキルの獲得の特徴を示すと考えられる頻出語を選定し，選定された語の前後の文脈を検討し体育授業とライフスキルの関係について検証することとした．

第 13 回目の設問は，「ライフスキルのアンケートを実施して事前調査と比較し気がついたことを書いて下さい」であり，第 5 回目に実施した事前のライフスキルの自己評価尺度との比較から，自己のライフスキルの現状について指標をもとに振り返る設問とした．最終レポート課題は，「体育授業全体を振り返り，あなた自身が他者や集団のなかで自らの成長のためにどのような行動を起こしたかについて答えて下さい。」という設問であり，字数は 1200 字以上であった．これら二つの設問から，体育授業を通じたライフスキルの変化とそれを支援する体育ノートの影響について検討した．

得られた記述データは，樋口（2014）が開発したフリーソフト「KH Coder」を用いて分析した．「KH Coder」とは，テキストマイニングのためのフリーソフトであり，新聞記事，質問紙調査における自由回答項目，インタビュー記録など，社会調査によって得られる様々な日本語テキスト型データを計量的に分析するために制作したものである（http://khc.sourceforge.net/）．多くの論文で KH Coder が活用された研究事例が報告されている（五十嵐・青木，2015；田所・松本，2015；池澤・浦谷，2015）．得られた記述データから単語の出現回数の上位 30 語を示し，それぞれの群における出現頻度の割合を示した．先行研究にならい（東海林ら ,2012a），それぞれの群で特徴を表すと考えられる頻出語を選定し，選定された語の前後の文脈についてライフスキルの自己評価尺度を含む体育ノートとライフスキルの関連を検討した．

## 結果

**1 体育ノートの活用頻度によるグルーピング** 体育ノートとライフスキルの関連については体育ノートの記述量の上位，下位（各 25%）をそれぞれ抽出し，活用上位群，活用下位群として二つのグループに分けた．

活用上位群は 183 名（男子 104，女子 79），活用下位群は 188 名（男子 117，女子 71）に分けられた．

**2 ライフスキルの獲得レベルの変化** ライフスキルの 10 因子と尺度得点の記述量の差（体育ノート活用上位群 / 体育ノート活用下位群），ならびに時間帯（事前／事後）による差を 2 要因の分散分析より検証した（表 3）．その結果，時間帯による差については，『礼儀・マナー』と『謙虚な心』を除くすべての因子と尺度得点において有意差が認められ，いずれも体育授業後に高い値を示した．記述量については『コミュニケーションスキル』においてのみ有意差が認められ，活用上位群の方が高い値を示した．交互作用については，『目標設定』（F（1,710）=4.01，p<.05），『最善の努力』（F（1,710）=5.06，p<.05），『礼儀・マナー』（F（1,710）=4.01，p<.05），『責任ある行動』（F（1,710）=3.98，p<.05）で交互作用が見られた．交互作用が有意であったために，単純主効果の検定を行った結果，活用上位群では活用下位群と比較して体育授業後に『目標設定』（t（181）=20.05（p<.001），『最善の努力』（t（181）=24.46, p<.01），『責任ある行動』（t（181）=8.21，p<.01）の 3 つのスキルレベルで有意に高いことが示された．

**3 体育ノートで見られたライフスキル自己評価を通じた記述内容** 表 4-1 は第 13 回目の体育ノートの記述から得ら

**表３　ライフスキル各因子と尺度得点の時間差 , 記述差の検討結果**

| | 体育ノート活用上位群（n＝183） | | | | 体育ノート活用下位群（n＝188） | | | | 主効果 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 事前 | | 事後 | | 事前 | | 事後 | | | | |
| | 平均値 | SD | 平均値 | SD | 平均値 | SD | 平均値 | SD | 時間 | 記述差 | 交互作用 |
| 目標設定 | 9.74 | 2.66 | 10.65 | 3.47 | 9.53 | 3.23 | 9.87 | 2.94 | 19.12*** | 2.93 | 4.01* |
| コミュニケーション | 10.67 | 2.66 | 11.53 | 2.41 | 10.25 | 2.72 | 10.92 | 2.99 | 43.03*** | 4.05* | 0.69 |
| ストレスマネジメント | 10.60 | 2.85 | 11.20 | 2.87 | 10.84 | 3.23 | 11.15 | 3.40 | 12.84*** | 0.11 | 1.33 |
| 体調管理 | 9.88 | 1.43 | 10.20 | 1.57 | 9.92 | 1.81 | 10.26 | 1.80 | 9.87** | 0.15 | 0.01 |
| 最善の努力 | 11.23 | 2.34 | 11.95 | 2.16 | 11.20 | 2.58 | 11.47 | 2.55 | 22.97*** | 1.22 | 5.06* |
| 礼儀・マナー | 12.77 | 2.81 | 13.12 | 2.51 | 13.07 | 3.81 | 12.80 | 2.69 | 0.06 | 0.00 | 4.01* |
| 責任ある行動 | 11.99 | 1.93 | 12.46 | 2.27 | 12.24 | 2.14 | 12.25 | 2.13 | 4.36* | 0.01 | 3.98* |
| 考える力 | 11.98 | 2.40 | 12.30 | 1.84 | 11.93 | 2.05 | 12.34 | 2.16 | 10.35** | 0.00 | 0.14 |
| 謙虚な心 | 11.14 | 2.21 | 11.43 | 2.36 | 11.27 | 2.63 | 11.34 | 2.23 | 2.65 | 0.01 | 1.08 |
| 感謝する心 | 12.89 | 2.05 | 13.34 | 2.15 | 12.76 | 2.31 | 13.08 | 2.40 | 16.34*** | 0.82 | 0.51 |

注1）各スキルレベルのライフスキル尺度には、平均値（上段）と標準偏差（下段）を算出している
注2）＊p＜0.05　＊＊p＜.01　＊＊＊p＜.001
注3）主効果，交互作用の欄の数値はＦ値

れた単語の出現回数を示したものである．設問は,「ライフスキルのアンケートを実施して事前調査と比較し気がついたことを書いて下さい」というものであった．両群の上位に共通して見られたのは「変化」,「変わる」という単語であった．これらの単語の前後の文脈を検討した結果を表 4-2 に示している．事前（5 回目）と事後（13 回目）のライフスキル自己評価の結果を比較し，自らのライフスキルの変化について記述していることが予想された．活用上位群では変化の対象として「考える力」を除くすべてのライフスキルに関する記述が見られ,「体調管理」(13%) と「コミュニケーションスキル」（28%）に関しては全体の 41% が記述していた．またすべての記述において体育授業の場でどのようにスキルを獲得しているのかについて記述されていた．活用下位群では「変化がない」という記述が全体の 87%であり，活用上位群でもそれは 30%見られた．

**4　最終レポートにおける活用上位群と活用下位群との記述内容の違い**　表 5-1 には両群の最終レポートの記述について，各群の単語の出現回数の上位 30 位を上げている．いずれも「自分」,「体育」,「クラス」,「チーム」,「コミュニケーション」,「考える」などの単語が上位に位置していた．両群ともに体育授業におけるスポーツを通じたクラスやチーム内でのコミュニケーションが図られたことが予想された．また各群に共通して「考える」のキーワードが上位に見られたことから, この単語の前後の文脈を抜き出し，その対象を明らかにして，それがどのような意味合いで使われているかについて検討した．体育授業でライフスキルを獲得する過程においては , 他者との関わりを通じて暗黙の状態で様々な気づきを感じ取っていると考えられ(横山・来田 ,2009,pp.21-22）, それらの考えた結果や気づきを体育ノートに記述して積み重ねていくことでライフスキルが効果的に獲得されていくのはないかと仮説を立てた．また梶田（2000，p.106）は,「考えるということは自分自身と対話することであり , 自分自身を相手に「ああでもない」,「こうでもない」と会話していくことが，考えるという行為なのである」と示しているが，こうした行為を体育ノートが

**表４-１　第 13 回目の設問に対する体育ノートの活用上位群と活用下位群の出現頻度上位 30 位**

| 活用上位群（n＝183） | | 活用下位群（n＝188） | |
|---|---|---|---|
| 抽出語 | 出現回数 | 抽出語 | 出現回数 |
| 思う | 75 | 変わる | 8 |
| コミュニケーション | 43 | 少し | 7 |
| 自分 | 42 | 変化 | 7 |
| 感じる | 33 | 項目 | 6 |
| 前回 | 32 | 思う | 5 |
| 変わる | 29 | 数値 | 5 |
| 変化 | 25 | 体育 | 5 |
| 上がる | 24 | 特に | 5 |
| 項目 | 23 | クラス | 4 |
| 下がる | 22 | 授業 | 4 |
| 改善 | 21 | 上がる | 4 |
| 結果 | 21 | 増える | 4 |
| アンケート | 20 | 以前 | 3 |
| 生活 | 20 | 影響 | 3 |
| 全体 | 20 | 改善 | 3 |
| 体育 | 19 | 自分 | 3 |
| 以前 | 18 | 前回 | 3 |
| 感謝 | 18 | 全体 | 3 |
| 考える | 18 | 大きい | 3 |
| 良い | 18 | 努力 | 3 |
| 低い | 16 | ノート | 2 |
| 見る | 15 | 安定 | 2 |
| 数値 | 15 | 下がる | 2 |
| 行動 | 14 | 感じる | 2 |
| 大学 | 14 | 苦手 | 2 |
| 調査 | 14 | 克服 | 2 |
| 部分 | 13 | 今 | 2 |
| 目標 | 13 | 最善 | 2 |
| 意識 | 12 | 時間 | 2 |
| 気持ち | 12 | 伸びる | 2 |

注1）記述データは「KH Coder」（樋口，2014）の分析ソフトを活用
注2）13回目の体育ノートの記述量は活用上位群12176文字，活用下位群3525文字であり，出現回数に違いがある

**表 4-2　体育ノート 13 回目の記述「変化」「変わる」の文脈例**

| 変化の対象 | 群 | 件数（全体の割合） | 記述例 |
|---|---|---|---|
| 体調管理 | 上位群 | 7（13%） | ライフスキルの変化については体調管理のスキルが下がってしまいました。入学以降思っていたより忙しく、睡眠や食事などきちんととれなかったと感じています。忙しい中でも体調管理は怠らないようにしたいです。 |
| コミュニケーション | 上位群 | 15（28%） | 一番わかりやすかった項目は、クラスメイトとの関係性でした。当初はなかなか話せずにいたことも、今では気軽に話せたり、友達によってはしっかりとした相談もでき、体育でのコミュニケーションを通しての変化を再確認することができました。 |
| | 下位群 | 1（7%） | それほど大きく変わってはいなかったが、コミュニケーションの数値は前回よりも数値が高くなっていた。クラスの人と接する時間も増えたからかもしれない。 |
| 最善の努力 | 上位群 | 2（4%） | この一か月間、体育の授業を通して、この授業がなかったら一度も話さなかったかもしれないクラスメートともかなりたくさんコミュニケーションがとれ、それによって他人から刺激を受け、自分も目の前のこともこつこつと努力しなくてはならないと思いました。自分の他人に対する接し方が変わってきた感じています。 |
| ストレスマネジメント・謙虚な心・感謝する心 | 上位群 | 1（2%） | ストレスマネジメントが前よりもできるようになった実感がある。謙虚な心、感謝の心については、なかなか変化させるのが難しいと感じた。 |
| 責任ある行動 | 上位群 | 1（2%） | 特に大きく変化し向上したのは責任ある行動のライフスキルです。体育の授業で、用具の準備や片付けなど、責任感を持って自分から動くことができるようになったと、自分でも感じます。 |
| 目標設定 | 上位群 | 6（11%） | 今回のライフスキルのアンケートを通して、今学期の体育の授業で自分はどこが成長し、どこの改善ができていなかったのかということが明らかになり、さらに改善点が見つかった。今後、今回のアンケートで変化が見られなかった点（コミュニケーション、目標設定など）を中心に意識し、自分の学生生活をさらに充実したものにしていきたいと感じた。 |
| 礼儀・マナー | 上位群 | 2（4%） | コミュニケーションや礼儀・マナーに関する項目は前回よりも高い数値に変化していた。これは体育の際には特にチームやクラスのチームワークを意識していたことの結果だと考えている。 |
| | 下位群 | 1（7%） | 値が低いのは前回と変わらないが、その他では「礼儀・マナー」や「謙虚な心」などの項目の値が増加した。体育 1 の授業やサークルでの活動により、いままでとは大きく違った人々と接したための変化だと思われる。これからは、コミュニケーションの幅を徐々に広げていきたい。 |
| その他 | 上位群 | 4（7%） | この短い数ヶ月で特に自分に変化を感じなかったし、アンケートを記入している間も、前回とほとんど変化はないだろうと考えていた。しかし、グラフを比較してみると、多くの項目が前回よりも高い点数を出していた。自分で気付かぬうちに、4 月よりはクラスメートと交流したり、より自己管理ができたりするようになっていた。 |
| 変化なし | 上位群 | 16（30%） | ・特に変化はないようだ。不健康な生活になれてしまったかもしれない。<br>・特に変化はなかった　というか意識が下がった |
| | 下位群 | 13（87%） | 特に変化なし。 |

注 1）13 回目の体育ノートの記述量は活用上位群 12176 文字，活用下位群 3525 文字であり，「変化」「変わる」の頻出後は上位群 54、下位群 15 である
注 2）活用下位群の記載に関しては塗りつぶしで表現している

支援していると考えられる．

以上の理由から「考える」の単語が示す対象とその内容について明らかにすることで，ライフスキルと体育ノートの関連が明らかになると考えた．

表 5-2 は，「考える」の単語が示す対象と内容，用いられ方の割合について示している．体育ノートの活用上位群では「考える」という頻出語が全部で 608，活用下位群では 481 見られたが，実際に「考える」が対象となる文脈での使われ方は，活用上位群では 422，活用下位群では 307 であった．共通した概念をもとに分類を行った結果，「コミュニケーションの仕方」（活用上位群 51％・活用下位群 60％），「健康づくり」（活用上位群 28％・活用下位群 25％），「目標の設定」（活用上位群 21％・活用下位群 15％）という大きく 3 つに分類された．さらにそれぞれの対象は，授業内におけるライフスキル獲得の直接的な影響と体育授業内に獲得されたライフスキルの二次的影響であり，これは、授業外の日常生活の場で広がりをみせるものであった．

これらすべての記述についての共通の事象は，体育授業場面で獲得される直接的なライフスキルが，体育授業以外の場面で何らかの影響を与えているということであり，それらが体育授業のライフスキルを適応する（皆川，2004）ケースなのか，般化（杉山，2004）の傾向があるのか，また「間接的」（上野，2014）な影響を示すのかについては，それぞれの概念を示すに十分な検討はなされていないために，ここでは体育授業場面で獲得される直接的なライフスキル獲得の二次的な影響と示した．それは体育授業場面で獲得したライフスキルが，体育授業支援ツールのライフスキル自己検討表や体育ノートの活用，および最終レポートの問いによって，ライフスキルという概念が理解され，それが一つの機会となって体育授業以外の場面で徐々に広がっていくことを示している．

「コミュニケーションの仕方」では，授業内における直接的なライフスキル獲得の影響は活用上位群 16％，活用下位群 56％であり，授業外における二次的な影響は活用上位群 35％・活用下位群 4％であった．「健康づくり」では授業内における直接的なライフスキル獲得の影響は活用上位群 16％，活用下位群 12％であり，授業外における二次的な影響は活用上位群 13％，活用下位群 13％であった．「目標の設定」では授業内における直接的なライフスキル

**表 5-1　最終レポートから得られた活用上位群と活用下位群の出現頻度上位 30 位**

| 活用上位群(n＝183) | | 活用下位群(n＝188) | |
|---|---|---|---|
| 抽出語 | 出現回数 | 抽出語 | 出現回数 |
| 自分 | 1041 | 体育 | 986 |
| 体育 | 971 | 自分 | 732 |
| 運動 | 944 | スポーツ | 518 |
| 授業 | 729 | 人 | 509 |
| 考える | 608 | コミュニケーション | 487 |
| コミュニケーション | 532 | 考える | 481 |
| 人 | 511 | 大学 | 348 |
| スポーツ | 456 | 感じる | 308 |
| 生活 | 429 | クラス | 285 |
| 感じる | 373 | 行う | 233 |
| チーム | 336 | 体 | 187 |
| クラス | 307 | 時間 | 177 |
| 大学 | 275 | ストレス | 167 |
| 行う | 272 | 多い | 167 |
| 体 | 241 | チーム | 150 |
| 良い | 229 | 良い | 148 |
| 多い | 227 | 今 | 139 |
| 行動 | 226 | 機会 | 138 |
| 競技 | 220 | 能力 | 132 |
| 健康 | 217 | 積極 | 129 |
| 習慣 | 211 | 楽しい | 125 |
| 心 | 211 | サークル | 124 |
| 目標 | 210 | 項目 | 121 |
| ストレス | 203 | 出来る | 113 |
| 意識 | 190 | グループ | 111 |
| 楽しい | 181 | 習慣 | 110 |
| 積極 | 181 | 動かす | 107 |
| 学期 | 176 | 見る | 106 |
| 経験 | 166 | 友達 | 105 |
| 体調 | 166 | 言う | 101 |

注 1）記述データは「KH Coder」(樋口, 2014)の分析ソフトを活用
注 2）最終レポート文字数は上位群271753文字, 下位群が226312文字である

獲得の影響は活用上位群 7%，活用下位群 9%であり，授業外における二次的な影響は活用上位群 14%・活用下位群 6%であった.

「コミュニケーションの仕方」における授業内の直接的なライフスキル獲得の影響とは，体育授業を通じたクラス内での他者との関わりを通じてコミュニケーションスキルそのものの獲得について言及しているものである.

例えば,「他人のことを考えたり，責任を持って行動したりするにせよ他人のことをもっと知る必要があると思う．そのため，これからはもっと積極的にクラスメートとコミュニケーションを図っていきたい．だいたい毎回話す人は同じ人なので違う人とも挨拶のみならず会話を楽しむ感じで話していきたい．そうすることによってお互いの距離を縮ませることができ、刺激しあい、お互いのスキルの向上につなげられるのではないかと考える．そして、チームワークの向上につながり、体育の授業においてさほど重要ではないが、勝利に結びつくのかと思う．また、前期のうちにSA や先生とも十分なコミュニケーションを取れなかったことも心残りである。」(活用下位群)．こうした記述は活用上位群 16%に対して、活用下位群 56%であり活用下位群に多く見られた.

活用上位群では「コミュニケーションの仕方」は，授業内の直接的なライフスキル獲得に留まらず，授業外の日常生活において二次的な影響が見られた，例えば,「イラストレーターをはじめてみた。そしてそのデザインでプレゼンテーションを行ったところ、そのプレゼンテーションが評価され、今はある団体の製品デザインを担当するようになった。この姿勢はまさに、新しいスポーツに向かっていく姿勢から得たものであると私は考える。スポーツが苦手な私が一生懸命やることで皆から喜んでもらえる。そういう姿勢は今後の SFC 生活においても非常に重要であると感じている。まだ私の知らない世界は広がっていて、それにチャレンジする姿勢を大事にしたい。」である（活用上位群 35%).

「健康づくり」においては授業内での直接的なライフスキル獲得の影響と授業外での二次的な影響という視点で見たときに大きな違いや特徴は見られなかった．両群ともに健康づくりは体育授業の場に留まらず，様々な場面で学校教育や家庭の生活習慣を通じて意識が高められていることが考えられる．授業内での直接的なライフスキル獲得の影響としては，週に一度の体育授業の機会を通じて，大学生活を健康に過ごすために運動習慣を見直すといった内容であった．また，両群ともに新学期に降りかかるストレスの対処法と今後の自身の健康上の課題や見通しについて記述されたものが多かった．活用上位群では，体育ノートの活用によってその意識が促されたという記述も見られたがそれはわずか 10 に留まった.

「目標の設定」では，授業内での直接的なライフスキル獲得の影響は，特にスポーツを通じた戦術目標で記述されていた．スポーツの勝利という目標に向けてチーム内で作戦を組み立て，実践して勝利という成果が得られたことが達成感につながったという記述であり，体育授業内で完結している内容であった（活用上位群 7%･活用下位群 9%)．授業外の二次的な影響は,「コミュニケーションの仕方」と同様に，活用上位群でやや多く見られたが特に大きな違いはなかった（活用上位群 14%・活用下位群 6%).

以上のように，第 13 回目の体育ノートの記述では活用上位群であっても授業内の直接的な影響に留まっていることが見られたのに対し，最終レポートでは授業内に留まらず，時間的な経過を経て，授業外におけるライフスキルの獲得に影響を及ぼしていることがわかった.

以下の考察では，これら二つの群において，体育ノート活用によって，このような結果が導かれた理由を，ライフスキルの獲得レベルの結果と体育ノートの記述内容を手が

**表 5-2　最終レポートにおける活用上位群と活用下位群の「考える」前後の文脈例**

| | | | 活用上位群(422) | | | 活用下位群(307) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 語 | 対象 | 影響の範囲 | 件数 | 割合 | キーワード前後の文章の内容 | 件数 | 割合 | キーワード前後の文章の内容 |
| 考える | コミュニケーションの仕方 | 授業内(直接的な影響) | 66 | 16% | 体育に全力で参加しながらも、人の目をすごく気にしていました。なので、大学の体育では、今までの間違った考え方を改め、積極的に自分らしく体育に参加したいと考えていました。特に気をつけていたことは、友達の意見や考えをしっかりと受け止め、できる限りその場にいる全員が納得できるような結果を導き出すための発言をすることでした。良いコミュニケーションを取り、お互いに信頼関係を持つよう務めました。 | 171 | 56% | 一番わかりやすかった項目は、クラスメイトとの関係性でした。当初はなかなか話せずにいたことも、今では気軽に話せたり、友達によってはしっかりとした相談もでき、体育でのコミュニケーションを通しての変化を再確認することができました。 |
| | | 授業外(二次的な影響) | 148 | 35% | 「高校までの体育では特に何も考えずに指示されるままに競技に取り組んでいたが、「大学ではいかにチームで良いコミュニケーションを取れるか」を考えて授業に参加していた。この経験は日々の生活の中にも影響されたと思う。スポーツ以外でもチームで何かに取り組む機会は多いからだ。例えばグループワークなどでの話し合いの際には、どうやったらグループ全員が納得して作業を進められるのかをよく考えるようになった。自分の意見を押し通すのではなく、最近は常に他の人の意見をよく聞きグループ全員が納得してワークを進められるように意識している。体育の授業では周りを見ながら毎回どうやったらチームとしてまとまり、勝てるのか、良いチームワークを作れるのかを考えていた。今後グループワークや社会に出てからもこのような協調性が必要かつ重要になると思うので、実践していきたいと思う。」 | 12 | 4% | ライフスキルの値は変わっていなかったが「責任ある行動」や「コミュニケーション」を意識するようになったと思う。クラスという集団で行動するにあたって次に何をすれば良いのかを考えて行動するようになった。これはサークルにも通じることであり、自分の入っているサークルは特に人数が多いサークルなのでみんなが勝手に行動すると活動が全く進まなくなるということも考えられる。先輩たちに迷惑をかけないためにも自分たちが次に何をすれば良いのかを考えて行動をする必要がある。自分の苦手な人とも積極的にコミュニケーションを図り、次に何をすれば良いのかを考えることを実行に移すことができていたということだと思うのでこれからも続けていきたいと思う。 |
| | 健康づくり | 授業内(直接的な影響) | 66 | 16% | 体育ノートの記述等を振り返り、私には改善すべきいくつかの生活習慣が思い当たった。ひとつは、運動習慣の見直しである。運動習慣についてはこれまで、週に何度かする散歩や、通学などで自転車に乗る習慣のことを考え、十分であると考えていたが、体力測定の結果や、体育の授業で、運動習慣の不足を感じた。夏休みもあることなので、どのようにして運動不足を解決するか考えたい。 | 37 | 12% | 悩んで決断する傾向があります。そのため、何かに失敗すると自分自身を攻めすぎて落ちるところまで落ちてしまい、立ち直るのにかなり時間がかかります。ライフスキルのチャートでも、ストレスに関する点数が低いのはここが関連していると考えています。私が自分の悩みに関して人に相談しないのは、自分の考えと違うことを言われると自分自身を否定されているような気になるからです。まずは意見を聞き入れるか入れないかを考えずに、自分のことを話すことから始めたいと思います。もうこのメンバーで体育をすることがないと思うとさみしい気もしますが、自分の考えに変化をもたらしてくれた授業でした。 |
| | | 授業外(二次的な影響) | 53 | 13% | この数ヶ月の間に私は試行錯誤しながらこのストレスとの付き合い方を見つけてきたと思っています。自分の居心地の良い場を作るにはどう行動すれば良いのか考え、その自分の行動はその空間にどう関わってくるのか、周りの人間にどのような感情を与えるのか想定しながら行動するようになりました。これは一度に多くの人と関わる機会の少ない私にとってしかし、自分の居心地の良さばかり考えるわけにもいかず、ストレスを抱えることもあります。そのようなときには私の話をただただ聞いてくれる人に吐き出すことで精神の安定を図りました。私はまだまだ未熟で、自分の気持ちばかりを優先してしまいがちです。 | 39 | 13% | 今回のこの約 3 か月間の経験から今後の学校生活においても作り上げてきたルーティーンを崩さずに保っていきたいと思うようになりました。つまり運動を運動習慣として生活において当たり前のものにしていきたいと考えています。今まで通りストレッチなど軽いものはもちろん今後はトレーニング的な面も増やしていき、体力の増強も狙えるようなそんな運動計画を立てていきたいと思います。また体育の授業も率先して生かしていけるように自分が楽しめる且つきちんとした身体作りが出来るようなものを自分で考えてとるようにしていきたいです。 |
| | 目標の設定 | 授業内(直接的な影響) | 31 | 7% | インターバルの時間などでチームにそのことを話しチームの体制をみんなで考えて変更し、勝つためによりよいチームが形成されていったと思う。チームプレイは難しいが、そういうところに面白みがあると改めて感じた。体育の授業ではいつもどう動いたらチームに貢献できるかを考えていた。そのため自分の意見がチームの作戦に活かされた際は嬉しく感じたし、良いチームを作ることに影響を与えられたのではないかと思う。 | 29 | 9% | 体育で集まり、相談してそれを実行することで、協力しながら行動することの重要さを知ることができました。以前の私では、言われれば聴き入れるけど、自ら行動を起こすことはほとんどなかったので、スポーツ鬼ごっこの時に自分の考えた作戦が成功した時はとても大きな達成感を得ることができました。 |
| | | 授業外(二次的な影響) | 58 | 14% | この授業を通して一番よく身についたと考えるスキルは、目標設定の部分である。授業ごとに行うスポーツは違っても毎回目標設定を設けていた。この習慣が身につき最近は小さなことでも短い期間でも必ず目標を設定しそれを達成できたかどうかの確認までとるようにしている。この習慣はこれからも絶対に持ち続けたいと考えている。 | 19 | 6% | いつもやらなければならないことを詰め込みすぎて、自分の能力では達成することが難しい計画を立ててしまい、結果として計画を実行することができずに終わってしまうのである。これからは、自分の能力をよく考え、現実的で無理のない計画を立てたいと思う。また、計画通りに物事が進まなくても、臨機応変に目標達成のためにうまく計画を変えていけるような柔軟性も身につけていきたい。 |

注 1）記述データは「KH Coder」(樋口, 2014)の分析ソフトを活用し、「考える」前後の文章の内容とその割合を示した
注 2）キーワードの対象や状態を表示、割合(%)が多い対象を上から示している

かりに検討していく.

## 考察

### 1　ライフスキル獲得の機会を作るライフスキル自己評価尺度とライフスキル獲得の二つの段階

Ｓキャンパスの体育授業ではライフスキルの獲得を目指し，ライフスキルの自己評価尺度を授業の５回目と 13 回目に実施しているが，アンケートに答えながらフローチャートで視覚的に確認できるツールは，直接的にライフスキルが獲得できたかどうかを認識しやすい．しかし，体育ノートの結果や最終レポートの記述内容から判断すると，活用下位群ではそれが目的となってしまい，諏訪・藤井（2015，pp.10-11）が示した生活文脈の実感に照らして，理解している状態とは言えない．諏訪・藤井（2015，pp.10-11）は身体知について，「知がからだに根ざしているとは，ある知識や情報の意味することを，からだを使うこと通して，もしくは自分の生活文脈の実感に照らして，理解している状態を指すのです．そうやって学んだ知を身体知とよびます.」とし，身体知を学ぶにはそれなりの辛苦と時間を要すことをイチロー選手の多大な努力の事例や

兄弟でおやつを分配するときの生活上の問題を通じた四則演算の事例を用いて説明し，いずれも生活の中で何度も似たような状況に置かれて考えた経緯を経て学べることを示している．さらに体験したことや考えたことを外的表象化しない状態は，仮説に示した他者との関わりを通じて暗黙の状態で様々な気づきを感じ取っている状態（横山・来田,2009,pp.21-22）とは言えず,奥田（2014）が示す時間的展望の視点でライフスキルを捉えられていないという課題が見えてきた.

上野（2006）は運動部活動参加によって獲得可能な目標設定スキルと時間的展望の関係に注目し，運動部活動参加による目標設定のスキルの獲得が，生徒の時間的展望の獲得に及ぼす影響を明らかにした．さらに上野（2014）は，競技状況スキルの獲得程度（対人スキル・個人的スキル）は進路成熟に対しては直接的に影響を及ぼさない一方で，ライフスキルの獲得程度（対人スキル・個人的スキル）を経て，間接的に進路成熟に影響を及ぼすと考えられる結果が得られたことを報告している．いずれもライフスキルは時間的な経過とともに，自らの目標に対して積極的な影響を及ぼすことを明らかにしている．さらに，奥田（2014）は大学生の社会人基礎力と時間的展望について，こうした社会人基礎力は，単に大学におけるカリキュラムといった時間の中のみで捉えるのではなく，大学生らの過去･現在･未来といった時間的展望との関連という視点から捉えられるべきであることを示し，社会人基礎力は学生時代という生涯発達における一定の時間に閉じたものではなく，大学卒業後の未来との関連といった時間的展望の中で捉えていく必要があることを示している.

以上のことを踏まえると，体育授業の場で獲得の可能性があるライフスキルとその後の社会生活のステージで獲得可能なライフスキルのそれぞれの段階を考慮したうえで，体育ノートを授業支援ツールとして活用することには大きな意義があると考えられる.

## 2　体育ノートを通じた外的表象化がライフスキルの影響を広げる

これまで見てきたように，本研究の体育ノートおよび最終レポートの記述内容から活用上位群，活用下位群のそれぞれの特徴と獲得の段階が明らかになった．すなわち，体育授業の場における「直接的なライフスキル獲得」のケースと，体育授業以外の場における「二次的な影響」の二つのケースである.

体育ノート 13 回目の活用上位群の記述では，授業内で完結する直接的なライフスキルの獲得に留まっているが，最終レポートでは時間的な経過を通じてそのスキルが活用上位群の日常生活のなかで二次的な影響の広がりを見せており，特に「コミュニケーションの仕方」ではその違いが明らかとなった.

例えば，活用上位群の事例では，「高校までの体育では特に何も考えずに指示されるままに競技に取り組んでいたが，「大学ではいかにチームで良いコミュニケーションを取れるか」を考えて授業に参加していた。この経験は日々の生活の中にも影響されたと思う。スポーツ以外でもチームで何かに取り組む機会は多いからだ。例えばグループワークなどでの話し合いの際には，どうやったらグループ全員が納得して作業を進められるのかをよく考えるようになった。自分の意見を押し通すのではなく、最近は常に他の人の意見をよく聞きグループ全員が納得してワークを進められるように意識している。体育の授業では周りを見ながら毎回どうやったらチームとしてまとまり､勝てるのか、良いチームワークを作れるのかを考えていた｡今後､グループワークや社会に出てからもこのような協調性が必要かつ重要になると思うので、実践していきたいと思う｡」である（表 5-2）．一方，活用下位群は体育授業の場で獲得したライフスキルそのものが体育授業の場で達成できたかどうかについて振り返った記述であった．例えば，「一番わかりやすかった項目は、クラスメイトとの関係性でした。当初はなかなか話せずにいたことも、今では気軽に話せたり、友達によってはしっかりとした相談もでき、体育でのコミュニケーションを通しての変化を再確認することができました｡」である（表 5-2）．クラス内でのコミュニケーション関係が変化することは学生自身にとって実感しやすい項目であり,自らの変化がライフスキル自己評価尺度で可視化されることによって,より成長が見えやすいのではないかと考えられる．これはライフスキル自己評価尺度を通じて得た直接的な影響であると考えられる．しかしながら，体育ノートの活用がないことで，体育授業で獲得されたライフスキルの二次的な影響は活用上位群と比較すると少なかった.

活用上位群の記述に見られる特徴は，体育授業における直接的なライフスキルの獲得が，時間的な経過とともに日常生活に広がりを見せる（二次的な影響）ことであると考えられるが，それは日常生活において生活文脈の実感に照らして理解している状態（諏訪・藤井，2015，pp.10-11）であり，体育ノートを活用することでそれが可能になると考えられる．活用上位群では，多くの学生が春学期期間を通じて継続して体育ノートを活用している．からだで感じたことを外的表象化し，それを時にはクラスで共有し，時には自己対話しながら実感することで，自分なりの意味を見出す（諏訪・藤井，2015，p.12）情報を蓄積していると

考えられる．

梶田（2000，p.25）は，「考える」習慣，すなわち「自己対話の習慣と能力を育てていくためには，自分のやったことや体験したことを振り返って書いてみるという作業が一番有効である」ことを示しているが，運動後に体育ノート活用上位群が『目標設定』や『最善の努力』，『責任ある行動』で有意に向上した理由の一つに，授業後にその都度，自分自身の内面に向き合い，対話し，記述するといった地道な作業を繰り返すなかで，体育授業におけるライフスキルの考え方やとらえ方が変化していったのではないかと考えられる．それは体育授業で他者と関わり，技術を高める努力や目標を達成するプロセスを通じて，からだで感じたことや意識したこと，達成したことを外的表象化することによって新たな気づきへとつながるのではないかと思われる．活用上位群に有意差が認められた『最善の努力』，『責任ある行動』のライフスキルは，その効果が直接的には目に見えにくく，獲得のためには時間を要する．例えば『最善の努力』は「なかなか周囲に認められなくても，辛抱強く努力しつづけることができる」や「単調な作業の繰り返しでも，地道に取り組むことができる」などライフスキルの獲得のためには地道な努力が必要とされる．『責任ある行動』も「失敗をした時には，すぐにその分を取り返そうと努力する」とあるように日頃の努力が欠かせない．こうしたライフスキルは人間的成長を育成するためのスキルであり（島本ら，2013），地道な努力や積み重ねによって獲得されるライフスキルと考えられる．またこれらのライフスキルは体育の授業の場に留まらず，日常生活でも求められるライフスキルであり，それを適応させるためにはその積み重ねが重要である．

本研究では，ライフスキルの自己評価尺度の実施月は，入学後の５月の連休明け（５回目）と春学期終了直前（13回目）であり，それは大学生活に慣れ始めた時期と夏休み直前の時期である．大学生活において重要な振り返りの時期でもあり，次の目標を設定しやすい時期でもある．大学入学時は生活環境の大きな変化により精神的にも時間的にも余裕のない生活が続く．新生活に向けて不安を抱いたり，逆に希望に満ちていたりする５月の連休前の時期と大学生活に慣れ，長期休暇を前に次の目標を設定する７月の時期の振り返りは，自らの変化を客観的に振り返るには，大変良い時期であると考えられる．

体育授業でライフスキルの獲得を目的とする際には，体育授業の場で獲得されたライフスキルに限定することなく，その後の大学生活や社会生活のなかで様々な経験を通じて獲得されるライフスキルにつなげられるよう導くことが重要である．ライフスキル自己評価尺度を活用した体育授業の場で獲得される直接的なライフスキルは，次のステージに向けた人間的成長を支援するライフスキルに積極的に影響を与えるものではないかと考えられる．

## 今後の課題

ライフスキル自己評価尺度は，フローチャートで視覚的に確認できるツールであり，体育授業の場で直接的にライフスキルが獲得できたかどうかを認識しやすい．しかし，それを目的とせず，時間的展望（奥田，2014）のなかで次のライフスキルを獲得するための機会となるよう導くことが重要である．そのためには体育ノートの出題の仕方やより記述を促すような工夫についても，今後検討していかねばならない課題である．

## 結論

本論文では，大学の体育授業においてライフスキルの獲得を促すために，授業支援ツールである体育ノートがどのような影響を持ち，ライフスキルとどのような関係にあるのか検討を行った結果，以下の２つのポイントが導かれた．

①本研究ではライフスキル獲得による２種類の影響が見られた．ひとつは体育授業内で直接的に得られる影響．もうひとつは体育授業内に得られたライフスキルの二次的影響である．これは，授業外の日常生活の場で広がりをみせるものである．

②体育ノートを多く活用した上位群は下位群と比較して，『目標設定』，『最善の努力』と『責任ある行動』で有意差が認められた．その要因として，体育ノートに継続して記述することで，直接的なライフスキルの獲得だけでなく，日常の経験で感じた暗黙的な気づきを外的表象化することが「考える」トレーニングとなり，それが積み重なることで，ライフスキルを次のレベルへと拡張することが考えられる．ライフスキルは時間とともに学生の成長を支援することが考えられる．

## 参考文献

Brooks,D.K.,Jr.（1984）A life skills taxonomy :Defining element of effective functioning through the use of the Delphi technique. Unpublished doctoral dissertation, University of Georgia, Athens.

Danish,S.J.,Petitpas,A.J.,& Hale,B,D,（1995）psychological interventions: A life development model. In S.M. Murphy（Eds.）, Sport psychology interventions. Champaign, IL: Human Kinetics, pp.19-38.

林容市（2012）主体的な身体活動の意識を教養教育で育む．法政

大学体育・スポーツ研究センター紀要，30：95.
樋口耕一(2014)『社会調査のための計量テキスト分析 ―内容分析の継承と発展を目指して―』．ナカニシヤ出版.
五十嵐博・青木 里佳(2015)放射線カウンセリングおよび被ばく相談における学術研究の計量テキスト分析：日本放射線カウンセリング学会機関誌 ,12（1）:10-20.
池澤和希・浦谷則好(2015)「作詞家の歌詞の計量テキスト分析と年代推定」.第77回全国大会講演論文集 , 情報処理学会 ,191-193.
梶田叡一(2000)＜自己＞を育てる―真の主体性の確立．金子書房.
木内敦詞・中村友浩・荒井弘和(2003)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.
木内敦詞・荒井弘和・中村友浩・浦井良太郎(2005)体育の宿題が大学生の日常身体活動量と健康関連体力に及ぼす効果．スポーツ教育学研究，1（25-1）:1-9.
皆川興栄(2004)総合的学習でするライフスキルトレーニング．明治図書：東京 ,p.49.
村山光義・村松憲・野口和行・東海林祐子(2014)大学体育実技が学生の自己効力感・社会的スキルに及ぼす影響について．平成25年度　第2回大学体育研究フォーラム予稿集 , 17.
西田順一・橋本公雄・山本勝昭(2009a)「大福帳」を用いて対人コミュニケーションスキル支援を意図した大学体育実技が初年次学生の大学適応感に及ぼす影響 . 大学体育学，6：43-54.
西田順一・橋本公雄(2009b)初年次学生の社会的スキル改善・向上を意図した大学体育実技の心理社会的有効性 . 大学体育学，6：91-99.
野口和行・須田芳正・村松憲(2013)学生の社会的スキル向上を目指した体育実技実践の試み．体育研究所紀要 , 52(1):11-20.
奥田雄一郎(2014)愛学園前橋国際大学 編 , 大学生の時間的展望と社会人基礎力：時間的展望のタイプによる検討．共愛学園前橋国際大学論集 , RESEARCH PAPER 33-46.
佐々木浩子(2008)大学新入生における精神的健康と生活習慣．人間福祉研究 ,11:123-132.
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－運動部所属の有無からの検討－ . スポーツ心理学研究 , 36（2）：127-136.
島本好平・東海林祐子・村上貴聡・石井源信(2013)アスリートに求められるライフスキルの評価：大学生アスリートを対象とした尺度開発．スポーツ心理学研究，スポーツ心理学会，40（1）:13-30.
杉山佳生(2008)スポーツ実践授業におけるコミュニケーションスキル向上の可能性 . 大学体育学，5（1）：3-11.
杉山佳生(2004)スポーツとライフスキル．（日本スポーツ心理学会編『最新スポーツ心理学―その軌跡と展望』）．大修館書店，p.70.
諏訪正樹・藤井晴行(2015)知のデザイン　自分ごととして考えよう．近代科学社：東京.
田所摂寿・松本浩二(2015)高機能自閉症スペクトラム障害の青年期に対するキャリア教育プログラムの開発Ⅴ－教材ビデオ及びロールプレイを用いたソフトスキル獲得の試み－ . 日ＬＤ学会第24回大会発表論文集 ,319-320.
東海林祐子(2011)スポーツコミュニケーション　スポーツ現場におけるコミュニケーションとその応用．ブックハウス エイチディ .
東海林祐子・永野 智久・加藤 貴昭・佐々木 三男・島本 好平(2012a)大学体育授業がライフスキルの獲得に与える影響：単元前の学生のスキルレベルに着目して．Keio SFC journal, 慶應義塾大学湘南藤沢学会，12（2）:89-108.
東海林祐子・永野智久・加藤貴昭・村林裕・萩野達也・佐々木三男・島本好平(2012b)大学生におけるオンライン体育ノートの活用とライフスキル獲得の可能性について．日本スポーツ心理学会，第39回大会研究発表抄録集，pp.98-99.
東海林祐子・永野智久・加藤貴昭・村山光義・村松憲・野口和行(2014)大学体育授業における必修授業と選択授業の比較から見たライフスキル獲得の実態の検討．平成25年度　第2回大学体育研究フォーラム予稿集 , 15.
上野耕平(2006)運動部活動への参加による目標設定スキルの獲得と時間的展望の関係．体育学研究 , 51（1）:49-60.
上野耕平(2014)ライフスキルの獲得を導く運動部活動経験が高校生の進路成熟に及ぼす影響．スポーツ教育学研究，34（1）:13-22.
WHO 編：川端徹朗ほか監訳(1997)ＷＨＯ・ライフスキル教育プログラム．大修館書店.
横山勝彦・来田宣幸(2009)ライフスキル教育―スポーツを通して伝える「生きる力」―．昭和堂.

（2015年10月９日受付
2016年３月24日受理）

## 英文抄録の和訳

本研究の目的は，大学の体育授業においてライフスキルの獲得を促すために，授業支援ツールの体育ノートがどのような影響を持ち，ライフスキルとどのような関係にあるのかを検討することである．体育ノートの活用頻度が高い活用上位群と活用頻度が低い活用下位群のそれぞれのライフスキルの意識と最終レポートの記述内容にどのような違いがあるのかについて検討を行った結果，次の２つのポイントが導かれた．

①本研究ではライフスキル獲得による２種類の影響が見られた．ひとつは体育授業内で直接的に得られる影響．もうひとつは体育授業内に得られたライフスキルの二次的影響である．それは体育授業場面で獲得したライフスキルが，体育授業支援ツールのライフスキル自己評価尺度や体育ノートの活用，および最終レポートが機会となって , 体育授業以外の場面で徐々に広がっていくことを示している．

②体育ノートを多く活用した活用上位群は活用下位群と比較して , ライフスキルの『目標設定』,『最善の努力』と『責任ある行動』で有意差が認められ、事前調査と比較して事後調査においても有意な向上が認められた．これらのライフスキルはその効果が直接的には目に見えにくく，獲得のためには地道な努力や積み重ねによって獲得されるライフスキルと考えられる．体育ノートに継続して記述することは，日常の経験で感じた暗黙的な気づきを外的表象化し「考える」トレーニングとなり , これらのライフスキルを向上させたのではないかと考えられる。