

中学校保健体育科における 構成的グループ・エンカウンターを用いた学習指導 —人間関係をよりよく形成することのできる生徒の育成を目指して—

教育学研究科 教育実践創成専攻 教育実践開発コース 教師力育成分野 新海 史弥

1. 研究の背景および目的

1.1. 研究の背景

中学校学習指導要領解説特別活動編（2019）では、特別活動を指導する上で重要な視点として「人間関係形成」、「社会参画」、「自己実現」の3つが示されている。このうち、「人間関係形成」については、「年齢や性別といった属性、考え方や関心、意見の違い等を理解した上で認め合い、互いの良さを生かすような関係をつくるのが大切である」と述べられている。

また、令和6年度山梨県学校教育指導指針（2024）では、学校教育全体を通じた人権教育の推進が求められており、人権尊重の視点に立った学校づくりの柱として、「学習活動づくり」「人間関係づくり」「環境づくり」の3つが示されている。

児童生徒の実態に目を向けてみると、中央教育審議会（2021）は、「子供たちの多様化」を今日の学校教育の課題として挙げている。具体的には、特別支援教育を受ける児童生徒や外国人児童生徒等の増加、貧困、いじめの重大事態や不登校児童生徒数の増加等である。また、山梨県教育委員会が公表した「令和4年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」の結果によると、不登校者数は前年度と比較して373名増加しており、中学校では「いじめを除く友人関係をめぐる問題」が要因の2番目になっている。さらに、現職教員という立場での、日頃の実践における見取りから、「他人との関係性を築いていく力が弱い子ども」や「人間関係を築く相手の年齢などの幅が狭い子ども」が多いと感じている。

このように、特別活動において育成すべき資質・能力の重要な視点、今日の学校教育の課題、児童生徒の実態を重ね合わせて整理すると、その共通部分として「よりよい人間関係の必要性」が見えてきた。

1.2. 研究の目的

本研究は、人間関係をよりよく形成することのできる生徒を育成するために、中学校保健体育科体育分野「武道（相撲）」領域において、構成的グループ・エンカウンター（Structured Group Encounter, 以後SGEと略記）を用いた学習指導の在り方を探ることを目的として実施する。

1.3. SGEを用いることにした理由

研究の手立てを「SGEを用いた学習指導」としたのは、二つの理由からである。

一つ目は、「研究の新奇性」という点である。生徒の望ましい人間関係を育むための具体的な手立てとして、SGEをはじめとするグループ・アプローチがあり、さまざまな先行研究でその有効性が実証されている。しかし、中学校保健体育科の授業において、SGEを用いた学習指導を行い、人間関係形成の変容について分析した研究はほとんど見当たらない。

二つ目は、「研究の日常性」という点である。SGEは、体を動かすものや身体感覚を伴うエクササイズも開発されており、身体運動を通してさまざまな経験ができる教科である保健体育科の特性に合うこと、後述するショートエクササイズも開発されており、多忙化が指摘される学校現場の実態に合うことから焦点化することとした。また、教科担任制である中学校では、学級担任が自分の学級に関わることでできる時間は限られている。そのため、学校生活の中で最も長い時間である教科指導の時間に、意図的・

計画的に SGE を用いた学習指導を取り入れ、生徒相互の人間関係を築いていきたいという思いを筆者はこれまでもってきた。こうした実践について、学級経営に関する研究の専門家である赤坂（2011）も、子どもの相互作用を活かす学習活動を積極的に取り入れることの必要性を指摘している。

2. 研究の方法

2.1. 対象および期間

山梨県内公立中学校2学年4学級のうち1学級33名を対象として、令和6年5月から12月の期間で参与観察を行った。また、2学年4学級のうち2学級67名を対象として、令和6年11月から12月の期間で授業実践を行った。なお、授業実践を行った2学級のうち1学級で参与観察を行った。

2.2. 分析方法

2.2.1. 質問紙調査

実践前・後における生徒の人間関係形成に関わる意識の変容を検討するため、質問紙調査を行った。質問紙調査の項目については、庄司（1991）の社会的スキル尺度を参考にし、中学生用に表現を改変して12項目を作成した。回答は、それぞれの質問に対して「よくする」「ときどきする」「あまりしない」「ぜんぜんしない」の4段階で評定してもらった。回答は、スキルが高いと考えられる回答に対して得点が高くなるように1-4の範囲で得点化した。また、12項目の選択式の質問に加え、「人（生徒）と関わる時に大事にしたいと思っていることや気を付けたいと思っていることを教えてください。」という自由記述式の質問を設けた。なお、倫理的配慮として、回答結果は研究以外で使用しないこと、成績には一切関係しないことを事前に伝えた。

2.2.2. 行動観察

授業および休憩時間の生徒の行動を観察し、個人および集団の人間関係の変容を見取った。

3. 実践の概要

3.1. SGE とは何か

3.1.1. SGE とは

SGE は、國分康孝によって紹介・提唱されたものである。SGE について、長崎県教育委員会（2023）は、「自他発見とふれあいのある人間関係による行動変容、人間的成長をねらった集団の学習活動の手法」のことであり、「学校現場では、グループ体験を教師が意図的に組織し（構成的）、本音の語らいによる人間関係を通して（グループ）、今まで知らなかった自分や他者に出会う（エンカウンター）ための『教育技術』」としている。

3.1.2. SGE の展開と留意点

SGE を行う際の一般的な展開と留意点を表1に示した。

表1 SGE の展開と留意点

展開	留意点
インストラクション（指示・説明）	エクササイズのねらい、内容やルールを説明する。生徒にわかりやすいように教師がデモンストレーション（演示）するようにする。
エクササイズ（課題）	ルールが守られているかを確認しながら、グループを回って援助する。ねらいから外れないように、舵取りをしたり、介入したりする。
シェアリング（分かち合い）	エクササイズを振り返り、気づいたことや感じたこと、考えたことをわかちあう。

國分（1997）より引用

3.1.3. エクササイズのねらいと育つ力

エクササイズのねらいと育つ力を表2に示した。それぞれのねらいに対して数多くのエクササイズが開発されており、また全てのねらいを達成しなければならないというものではない。

表2 エクササイズのねらいと育つ力

ねらい	育つ力
自己理解	自分自身の本心を理解すること
他者理解	友達の考えや行動を理解すること
自己主張	必要なことを相手の気持ちを考えて表現すること
自己受容	自分で自分のことを肯定的に受け入れること
信頼体験	友達の考えや行動を信じて生活できること
感受性の促進	心の苦しさや喜びを共感的に受けとめること

栃木県総合教育センター（2005）より引用

3.1.4. ショートエクササイズとは

飯野（1999）は、ショートエクササイズとは、従来の1時間の授業を基準として考えられたエクササイズに対して、SGEの哲学を残しながら、3分～10分程度、長くても15分程度で展開するエクササイズとしている。そして、「(短時間の活動であるため) 負担が少ないこと」や「授業や学活などの部分的な活動として他の活動に組み込んで利用できること」を教師にとってのメリットとして挙げている。こうしたメリットを踏まえ、本研究では、学習指導における手立ての一つとしてショートエクササイズを実施した。

SGEではシェアリングを重視するが、その目的は認知の修正と拡大である。そのためには、他者の感じ方や考え方などを知る必要がある。しかし、短時間で行うショートエクササイズでは、シェアリングの意義は十分わかっていても、どうしても時間内にシェアリングを行えない場合がある。そのような場合の対応策として、林（1999）は、感想カードの活用や時間をおいてのシェアリング、まとめて行うシェアリングを挙げている。

3.2. 相撲授業におけるSGEを用いた学習指導

3.2.1. 指導計画

本研究では、中学校保健体育科体育分野「武道（相撲）」領域において、SGEを用いた学習指導を行った。単元は全9時間で実施し、筆者は導入部分のみを担当した。

3.2.2. 相撲の特性と指導上の考え方

中学校体育相撲指導の手引き（2013）では、相撲の構造的特性（運動の技術構造に着目した特性）として、身体接触を伴う対人競技であり、互いに熱感や力感を皮膚感覚を通して直接感じ合うことができるという点を挙げている。また、効果的特性（運動の身体的効果に着目した特性）として、相手とコミュニケーションを図ることで、仲間同士の結束力、団結力および信頼感を獲得することができるという点を挙げている。授業においては、「構造的特性」を活かし、「効果的特性」に示す効果をあげていくことを目標に、計画的に学習指導を展開していくことが求められる。しかし、生徒にとって日頃経験することの少ない直接的身体接触を伴うスポーツであるため、痛いのではないかという恐怖心や難しいのではないかという不安から、消極的な活動になりやすいことが予想される。そこで、「信頼体験」をねらいとする4種類のショートエクササイズ（表3、表4、表5、表6）を授業の導入部分でウォーミングアップとして実施し、仲間とのかかわりを楽しみながら心と身体をほぐし、主運動へとつなげることを目指した。

表3 ショートエクササイズの詳細(第1時・第2時・第3時)

(1)	エクササイズ名	アウチでよろしく！
(2)	ねらい	あいさつ代わりの軽い身体接触で、緊張している心と身体をほぐす。 これにより、エクササイズへの心理的抵抗を和らげ参加意識を高める。
(3)	内容	参加者は人さし指を1本出し、向かい合い、お互いの指と指の先を触れ合い、同時に目を見つめ合い、「アウチ！」とあいさつする。
主運動とのつながり		親和的なムードをつくり、直接的身体接触への抵抗感を和らげる。

(1)、(2)、(3)は國分(1999)より引用

表4 ショートエクササイズの詳細(第4時・第5時)

(1)	エクササイズ名	ジャンケン手の甲叩き
(2)	ねらい	自分自身に自然に備わっている自己防衛機制が解除されると、人間関係がスムーズにできるようになる。
(3)	内容	同性で2人1組のペアをつくる。いすを向かい合わせにし、できるだけ距離を近づけて座る。右手で握手をし、手はそのまま離さない。左手でジャンケンをし、勝った人は握手したまま、相手の右手の甲を叩く。1分後、お互いの右手の甲をさすりながら、痛かったでしょうといたわり合う。感想を話し合う。
主運動とのつながり		自己防衛規制を解除し、直接的身体接触への抵抗感を和らげる。

(1)、(2)、(3)は國分(1999)より引用

表5 ショートエクササイズの詳細(第6時・第7時)

(1)	エクササイズ名	あれ？離れない！
(2)	ねらい	自他の身体感覚に注意を向けながら、ごく初歩的な共同作業を体験する。楽しい雰囲気でもリレーションづくりを行う。
(3)	内容	2人組をつくり、横に並び、相手に近い方のひざとひざをつける。2人のひざがくっついてしまったと想定し、そのまま歩いたり、座ったり、転がったりする。ひじ、肩、頭と部位を変えて同様に行う。感想をペアで話し合う。
主運動とのつながり		身体感覚を磨き、相手の動きの変化に対応する。

(1)、(2)、(3)は國分(1999)より引用

表6 ショートエクササイズの詳細(第8時・第9時)

(1)	エクササイズ名	トラストアップ
(2)	ねらい	構えずに考えを出し合って問題解決できるやさしいエクササイズを体験させ、力を合わせて解決する喜びを味わわせる。
(3)	内容	2人組になり、向かい合って座る。足を伸ばしてつま先をつけ、手をつなぐ。「せーの！」の掛け声で同時に立ち上がる。1回ごとにどうしたらうまくゆか話し合う。4人組6人組8人組と人数を増やしていく。感想を話し合う。
主運動とのつながり		① 身体感覚を磨き、相手の動きの変化に対応する。 ② 仲間との信頼感を高める。

(1)、(2)、(3)は國分(1999)より引用

4. 結果および考察

4.1. 質問紙調査（社会的スキル尺度）から

実践前・後に実施した質問紙調査の回答者のうち、欠損なくデータを取得することのできた 51 名を分析対象とした。質問紙調査の社会的スキル尺度に対する回答から得られたデータについて、平均値の比較から分析を行った（表 7）。

その結果、実践前・後の平均値の差について、有意水準 5 % でウィルコクソンの符号付順位検定を実施したところ、実践の成果を示すような有意差は見られなかった。

表 7 社会的スキル尺度得点における平均値の実践前後の変化

項 目	平均値	
	実践前 (n=51)	実践後 (n=51)
1. 友だちがいっしょに帰ろうとさそってきたとき、都合が悪かったらきちんとことわる。	3.49	3.45
2. 友だちが失敗しても、笑ったり冷やかしたりせず、はげます。	3.31	3.45
3. 友だちがひとりでさびしそうなときは、声をかける。	3.31	3.33
4. 友だちがいっしょに帰ろうとさそってきたとき、都合が悪かったらきちんとことわる。	3.33	3.41
5. 友だちががんばっているとき、はげましたりほめたりする。	3.65	3.63
6. 友だちと約束したら、それをきちんと守る。	3.57	3.63
7. 大勢の中では、仲のいい友だちだけでなくみんなに話しかける。	3.20	3.18
8. 友だちから何か言われたりたのまれたりしたとき、いやなことやできないことははっきりと言う。	3.08	3.26
9. 友だちに会ったとき、自分から声をかける。	3.06	3.26
10. 友だちと話をしているとき、じょうだんなどを言って、話がはずむように心がける。	3.29	3.39
11. 友だちに何かしてもらったときに、「ありがとう」などと言って、感謝の気持ちを伝える。	3.65	3.78
12. 遊ぶときは、友だちからさそわれるだけでなく自分からもさそう。	3.26	3.24

4.2. 質問紙調査（自由記述式）から

実践前・後に実施した質問紙調査の回答者のうち、欠損なくデータを取得することのできた 51 名を分析対象とした。質問紙調査の自由記述式質問に対する回答から得られたデータについて、内容分析およびテキストマイニング用のソフトウェアである KH Coder 3.Beta.03i を使用して分析を行った。

4.2.1. 頻出語の抽出

得られたデータについて、頻出語を把握するため、頻出語リストを作成した（表 8）。

その結果、最も出現回数が多かった語は、実践前・後ともに「相手」であり、続いて「考える」であった。その他出現回数が多かった語は、「言う」「人」「気持ち」であることがわかった。このことから、人と関わるときに「相手」の立場に立って「考える」ということを大切にしている、あるいは大切にしたいと考えている生徒が実践前から多数存在していることが推察された。

また、「相手」という語の出現回数が増加したことがわかった。このことから、実践後には人間関係を形成する際に必要な他者意識が向上したことが推察された。

表 8 頻出語リスト（上位 5 語）

実践前		実践後	
抽出語	出現回数	抽出語	出現回数
相手	20	相手	26
考える	13	考える	10
言う	11	人	10
人	11	言う	8
気持ち	9	気持ち	7

4.2.2. 共起ネットワーク

得られたデータについて、抽出語の出現頻度と抽出語同士の関連性を明らかにするため、共起ネットワークを作成した（図1）。

その結果、実践前に比べ実践後の共起ネットワークでは、「信頼」「関係」という語と「友達」「大切」という語の間で新たな関連性が生まれたことがわかった。このことから、これまでも人と関わる際に「信頼」や「関係」が大切であるという価値観をもって生活してきたが、実践後には「信頼」を築く対象として身近にいる「友達」の存在を認識するようになり、その関係性を大切にしたいという意識が向上したことが推察された。

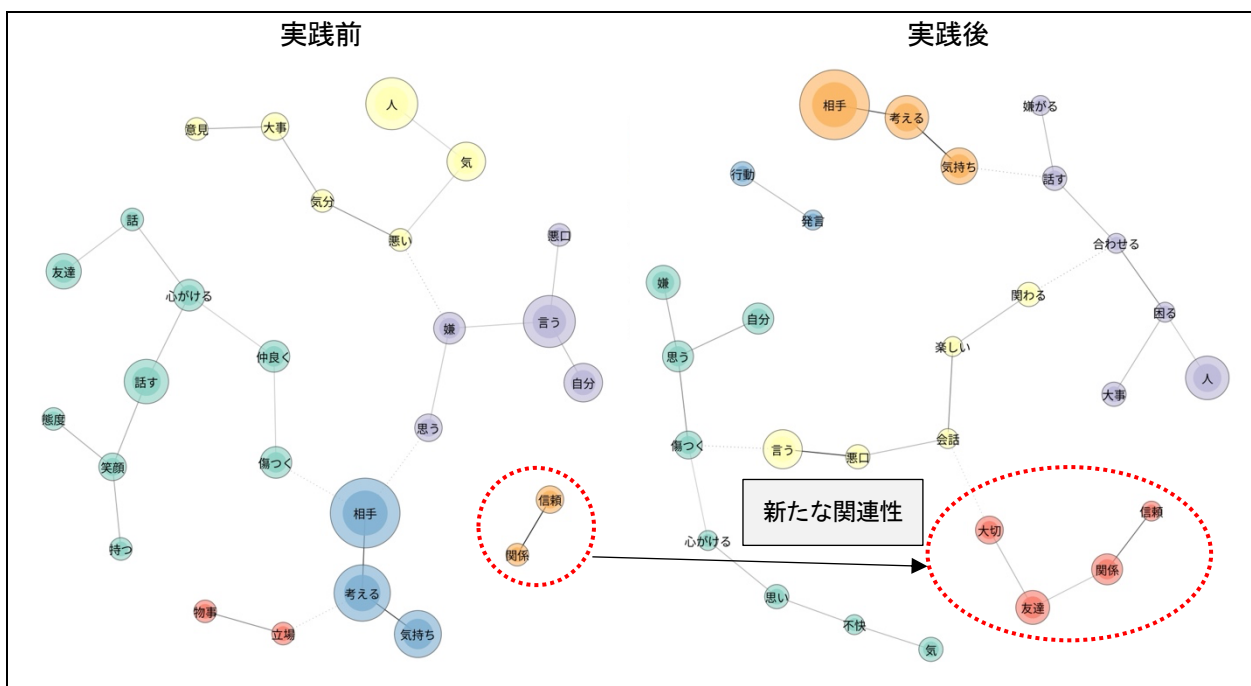


図1 共起ネットワーク

4.2.3. 抽出語と外部変数の共起ネットワーク

質問紙調査によって得られた社会的スキル尺度の合計得点を実践前・後で比較し、合計得点減少群、合計得点増加群、合計得点横ばい群に分類して外部変数とし、抽出語の出現頻度との関連性を明らかにするために共起ネットワークを作成した（図2）。

その結果、合計得点減少群と合計得点増加群の抽出語は、「相手」「考える」等と関わりが深いことがわかった。このことから、合計得点減少群と合計得点増加群のどちらの生徒も、人と関わるときに「相手」の立場に立って「考える」ということを大切にしている、あるいは大切にしたいと考えていることが推察された。

合計得点増加群の抽出語は、「話す」「言う」「傷つく」「不快」「嫌がる」等と関わりが深いことがわかった。このことから、相手の立場に立って考えた上で、「話す」「言う」といった具体的な行動に移すことを大切にしていることが推察された。また、その際に「傷つく」「不快」「嫌がる」といった相手の具体的な感情を理解することを心にかけていることが推察された。

一方で、合計得点減少群の抽出語は、「思う」と関わりが深いことがわかった。このことから、相手の立場に立って考えることを大切にしているが、実際の場面でどのような行動をとるかということに関しては具体化されていないことが推察された。

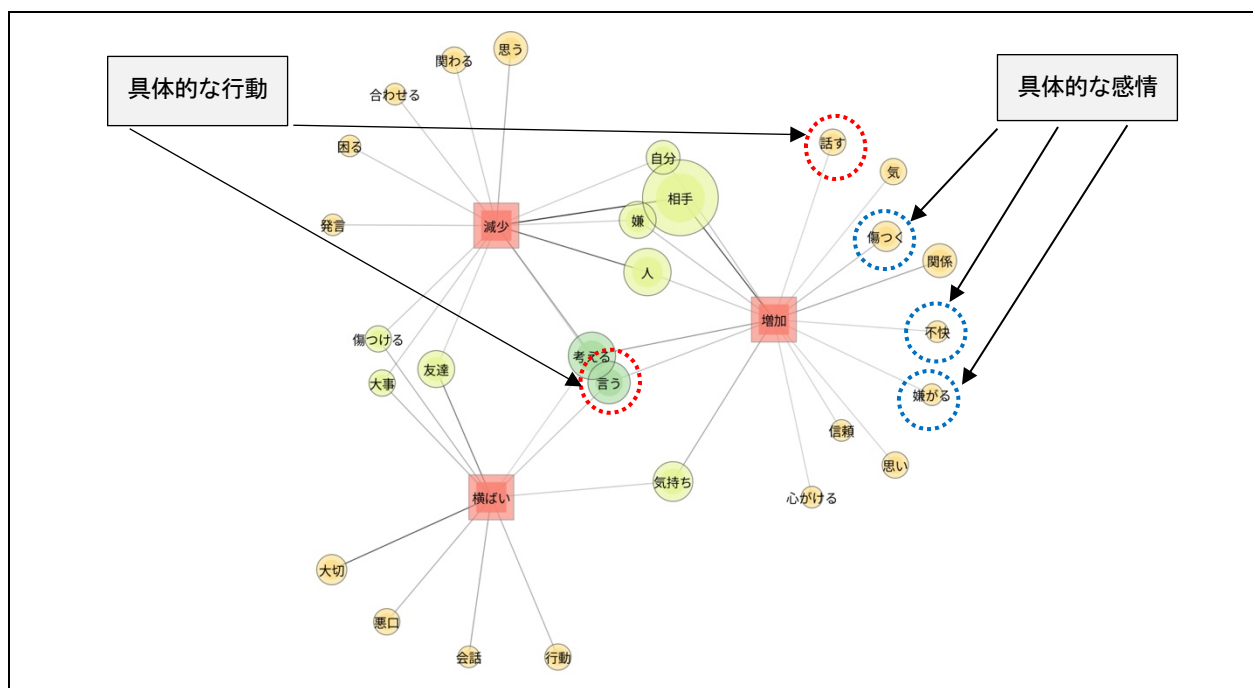


図2 抽出語と外部変数の共起ネットワーク

4.3. 行動観察から

第1時に「アウチでよろしく！」を実施した際に、いつも話す人やなじみのある人とのみ繰り返し行う様子が複数の生徒に見られた。このことから、生徒たちの交流の幅が狭いことが推察された。そこで、筆者はエクササイズを一旦止めて、「男女や他クラスとのアウチが少ないね。1回もやったことのない人とアウチをしてみよう。」と介入した。その結果、第2時、第3時とエクササイズを繰り返し実施するにつれて、生徒たちの姿に少しずつ変容が見られた。具体的には、いつも話す人やなじみのある人だけでなく、異性や他クラスの生徒、教科を担当する教師たちともアウチをする姿を確認することができた。また、授業終了後の休憩時間に、教室で仲間とアウチをする姿を確認することができた。このように、SGE がきっかけとなり、生徒たちの交流の幅が広がっていく様子を見取ることができた。このことから、人間関係が変容したことが推察された。

第8時に「トラストアップ」を実施した際に、うまく立ち上がることのできないグループの姿が見られた。このことから、心を合わせられていないことが推察された。そこで、筆者はエクササイズを一旦止めて、「体重のかけ方や手の組み方を工夫してみよう。」と介入した。介入後の様子を観察していると、「もっと体をくっつけた方がいいんじゃない？」「手の組み方を変えてしっかり握ってみよう。」といった意見を出し合いながら活動する生徒たちの姿を確認することができた。このように、SGE がきっかけとなり、生徒同士の信頼感が高まっていく様子を見取ることができた。このことから、人間関係が変容したことが推察された。

5. まとめおよび今後の課題

5.1. まとめ

本研究の目的は、人間関係をよりよく形成することのできる生徒を育成するために、中学校保健体育科体育分野「武道（相撲）」領域において、SGE を用いた学習指導の在り方を探ることであった。

質問紙調査に対する回答の分析から、以下の成果が得られた。

- ・ 実践前に比べ実践後は、「相手」という語の出現回数が増加したことから、人間関係を形成する際に必要な他者意識が向上したことが推察された。

- ・ 実践前に比べ実践後は、「信頼」「関係」という語と「友達」「大切」という語の間で新たな関連性が生まれたことから、信頼を築く対象として身近にいる友達の存在を認識するようになり、その関係性を大切にしたいという意識が向上したことが推察された。

また、行動観察から、以下の成果が得られた。

- ・ 実践前に比べ実践後は、交流の幅の広がりや信頼感の高まりが見られたことから、人間関係が変容したことが推察された。

以上の成果から、中学校保健体育科体育分野「武道（相撲）」領域において、「信頼体験」をねらいとするショートエクササイズを授業の導入部分でウォーミングアップとして活用することにより、生徒の人間関係形成に関わる意識がポジティブに変容する可能性が示唆された。

5.2. 今後の課題

本研究は、1校2学級を対象とした実践をもとに調査、分析および考察を行ったものであり、一般化可能性は限定的である。そのため、今後は対象の範囲を広げて検討していく必要がある。また、他の領域（単元）においても実践をもとに調査、分析および考察を行い、汎用性を証明する必要がある。

引用文献

- 赤坂真二：「教科指導のなかで行う人間関係づくり」，児童心理，65（2），pp.204-208，金子書房，2011.
- 公益財団法人日本相撲連盟：「中学校体育相撲指導の手引き（改訂版）～武道必修化に対応した授業づくりのために～」，p.6，公益財団法人日本相撲連盟，2013.
- 國分久子・林伸一・飯野哲朗・梁瀬のり子・八巻寛治：「エンカウンターで学級が変わるショートエクササイズ集（國分康孝監修）」，pp.22-123，図書文化社，1999.
- 國分久子・片野智治：「エンカウンターで学級が変わる Part2 中学校編（國分康孝監修）」，pp.14-15，図書文化社，1997.
- 国立教育政策研究所：「みんなで、よりよい学級・学校生活をつくる特別活動（小学校編）」，p.3，国立教育政策研究所教育課程研究センター，2018.
- 庄司一子：「社会的スキル尺度の検討―信頼性・妥当性について―」，教育相談研究，29，pp.18-25，筑波大学大学院人間総合科学研究科生涯発達専攻カウンセリングコース・筑波大学心理・発達教育相談室，1991.
- 中央教育審議会：『『令和の日本型学校教育』の構築を目指して～全ての子供たちの可能性を引き出す，個別最適な学びと，協働的な学びの実現～（答申）【概要】』，p.1，文部科学省，2021.
- 栃木県総合教育センター：「ネット社会における安全指導資料～子どもたちがネットトラブルにあわないために～」，p.59，栃木県総合教育センター，2005.
- 長崎県教育委員会：「不登校支援コンセプト（実践編）」，p.11，長崎県教育庁児童生徒支援課，2023.
- 文部科学省：「中学校学習指導要領（平成29年告示）解説特別活動編」，p.12，東山書房，2019.
- 山梨県教育委員会：『『令和4年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査』の結果について』，pp.1-4，山梨県教育委員会特別支援教育・児童生徒支援課，2023.
- 山梨県教育委員会：「令和6年度山梨県学校教育指導指針に係る説明会～これからの本県が目指す学校教育～説明資料」，2024.