

実践力を養うための授業実践の検討

永 田 直 也
長谷川 望

愛知東邦大学

実践力を養うための授業実践の検討

永 田 直 也
長谷川 望

目 次

1. はじめに
 - 1.1. 健康・スポーツの指導者を取り巻く現状
 - 1.2. 愛知東邦大学での健康・スポーツの指導者養成の取り組み
2. 授業概要
 - 2.1. 専門スポーツ実習（球技）の授業目標及び授業計画
 - 2.2. サッカーにおけるマイクロティーチングを取り入れた授業内容
 - 2.3. バスケットボールにおけるマイクロティーチングを取り入れた授業内容
3. 受講生によるアンケート
4. 考察・今後に向けて

1. はじめに

1.1. 健康・スポーツの指導者を取り巻く現状

近年、「脱メタボリック」などの言葉に代表されるように身体的な健康に対する意識が高まる中で、食事や運動・スポーツなどに関心を持ち、実際に行動する人が増加してきている。運動・スポーツ実施率の現状について笹川スポーツ財団^[1]は、2010年の調査において、週1回以上運動をした成人は51.4%であり、その中でも週2回以上、1日30分以上、強度「ややきつい」の分類に当てはまる運動をした「アクティブ・スポーツ人口」は18.4%になることを報告している。これは、1992年の調査開始時には6.6%であったアクティブ・スポーツ人口の割合が3倍にも増加したことを表す。また、子どもの運動・スポーツについてBenesse教育研究開発センター^[2]は、塾や習い事をしている児童・生徒が増加する中で、特にスポーツ系の習い事の割合が大きく増加していることを報告している（小学生：38.1%（1998年）→54%（2011年）、中学生：5.5%（1998年）→14.1%（2011年））。このように運動・スポーツ実施率が増加する中で日本政府は、2011年にスポーツ基本法を制定、2012年にスポーツ基本計画を策定し、より良い運動・スポーツ実施のための環境を整えようとしている。この運動・スポーツ環境のひとつには人材があり、条文の中で国や地方自治体に対し「スポーツの指導者その他スポーツの推進に寄与する人材の育成」^[3]に努めることを求めている。育成される具体的な人材像、特に指導者像について日本体育協会^[4]は、スポーツ指導者資格認定制度の中で、望ましい公認スポーツ指導者像を下記のようにしている。

日常の「生活／暮らし」にスポーツを取り入れることによって「豊かな人生」を得られることを広く一般に定着させるとともに、「仲間と楽しく行いたい」、「うまくなりたい、強くなりたい」さらに「健康になりたい、長生きしたい」という欲求に応えられるよう、その実現に向けて「サポート」するという役割を持つ。

また、常に自己研鑽を図り、自ら成長・発展するとともに、社会的評価を得られるよう努力することが重要である。

ここでは、運動・スポーツの普及、様々な目的に対する支援、それらに合致する指導ができるように自己研鑽を積むことが指導者に求められている。これらの要求に応えるために指導者には、様々な対象、場面に適応できる実践力と科学的知識を備える必要がある。実践力養成のための方略として教員養成の分野では、マイクロティーチングと呼ばれる実習が行われている。マイクロティーチングとは、「授業範囲を短縮し、教授行為の要因や教授技術に含まれる特定の要素的スキルに焦点を当て、児童・生徒役が数名のクラスで授業場面を人為的に設定し、5～20分の短い時間で授業を行い、その評価や批評を受け、それをフィードバックさせて、改善に取り組むことで教授スキルを活用できるようにする実践的訓練」^[5]と定義される。この一種の模擬授業は、ある程度統制された環境の中で指導を行うことにより、特定の教授スキルに焦点を当てることで、スキルの習得・改善の困難度を下げることができると考えられる。このマイクロティーチングは、これまでに体育科教員養成の授業研究においても活用され、「教師－子ども」関係を学ぶことに有効であることが示唆されている^[6]。また、運動・スポーツ指導者の養成においては、近年、大学と総合型地域スポーツクラブと提携したことで、学生の指導実習の場が設けられている例がある。しかし、健康・スポーツの指導者養成方法について系統的な報告は少なく、今後の発展に向けて取り組んでいく必要がある。

1.2. 愛知東邦大学での健康・スポーツの指導者養成の取り組み

愛知東邦大学人間学部の設置の趣旨に、地域の人々の生活と暮らしの充実を支える人材の育成とある。そして、生活する人間の誰もが生涯を豊かに過ごすことのできるように、人間の学際的学問分野を学修することで、専門性と現実的対応力を兼ね備えた、真に地域に役立つ「生きる力のある人間」を育てることを目標としている。学部の設置の趣旨や目標を踏まえ、人間健康学科においては、「健康」をキーワードにして健康・スポーツを軸に、心理分野、社会福祉分野、幼児体育分野を包摂した、学際的かつ専門性のある学科として、人間の健康について複眼的な視点から系統的に教授し人材育成を行うこととしている。その専門家育成において、特徴的なものは、専門科目を理解するうえで、最も重要な学科基礎科目を「解剖学」「生理学」と位置付け、学科展開科目を理解するために、事前取得科目 (Pre-requisite) を必ず単位取得するという積み上げ式の学習システムを構築したことである^[7]。つまり、2年次からの運動生理学、バイオメカニクス、トレーニング科学、栄養学などの専門科目を履修できないことになる。従って、専門家と

しての知識を基礎からしっかりと身につけることが可能となる。また、特に演習や実習の科目あるいは、現場実習などを通して、実体験を重視し、得た知識を実際に指導者として実践する機会を多く積ませるように授業内容を構築されている。指導されている立場と、実際に自分が指導の経験をするのでは、学生自身の取り組み姿勢や指導者になるうえでのスキル習得に大きく影響を及ぼす。

そこで本研究では、マイクロティーチングによる模擬指導を用いた授業実践の試みを報告し、今後の健康・スポーツの指導者養成における実践力を養うための効果的な授業運営について検討をすることを目的とする。

2. 授業概要

2.1. 専門スポーツ実習（球技）の授業目標及び授業計画

授業の目標と概要は、スポーツ指導者として球技種目において高度な技術と審判法を習得できるように、各種目の特性や自己の能力を理解し、目標や課題を明確にし、練習や試合に取り組ませる。また、集団技能、個人技能を活かし技能の程度に応じた作戦を組み立てられるように指導する。さらに各種目の特有のマナーや規則を守り、公正・協力・責任等の社会的な態度や安全に練習をする態度を身につけさせる。これらを通じてスポーツの指導者としての基本的な心構えや指導法についても学習する場とする。指導法に関しては、指導実践を行い、学生同士あるいは学生と教員で指導の目的や効果的指導法についても考えるとしている。

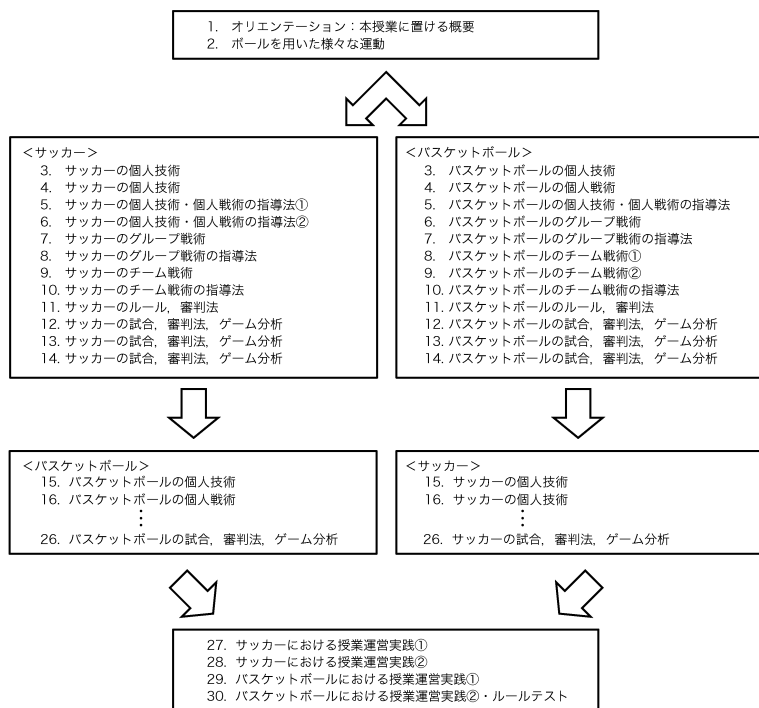


図1. 専門スポーツ実習（球技）の授業計画（愛知東邦大学2011年度シラバスより作成）

上記の目標を達成するために、専門スポーツ実習（球技）の授業は、2単位時間（90分）を週に連続で2回実施（2回×15週＝30回）するように計画し実施した。各授業回の概要は、図1に示す。本授業は、第1回、第2回、第27-30回の授業を受講者全員で行い、それ以外では受講者は2群に分けられ、各種目を12回ずつ実施した。受講者全員で実施した授業回では、第1回はガイダンス、第2回は球技種目への導入としてボールを用いた様々な運動を実施した。第27-30回は、第1-26回までに実施してきた授業内容を踏まえ、各種目において授業実践の実習を行った。また最終回である第30回は、授業実践に加えて各種目のルールテストを実施し、授業に対する感想を書いてもらった。第3-26回で実施した授業内容は、次項以降に記す。

2.2. サッカーにおけるマイクロティーチングを取り入れた授業内容

サッカーでは、個人技能から集団技能へと発展的な技術習得を目指した授業内容を計画し実施した（図1参照）。その中で受講者は、マイクロティーチングによる模擬指導を取り入れた内容として、毎回の授業導入部であるウォーミングアップ及び、指導法の回には展開部の運営を担った。

ウォーミングアップ運営において受講者は、ウォーミングアップの内容を考案し、それを指導者として他の受講者に対して実施させた。ウォーミングアップ及び展開部の模擬指導の運営の流れは、図2に示した。まず受講者は、サッカー第1回目の授業において2つのグループに分けられ、このグループ内から2回目以降の授業におけるウォーミングアップ担当者を各週に2人ずつ割り当てた。そして受講生には、自身が担当する日までに、①筋温の上昇と関節可動域の拡大、②心拍数の増加、③専門的動作の練習という目的に合致したウォーミングアップの内容を15分間分考案する課題が出された。

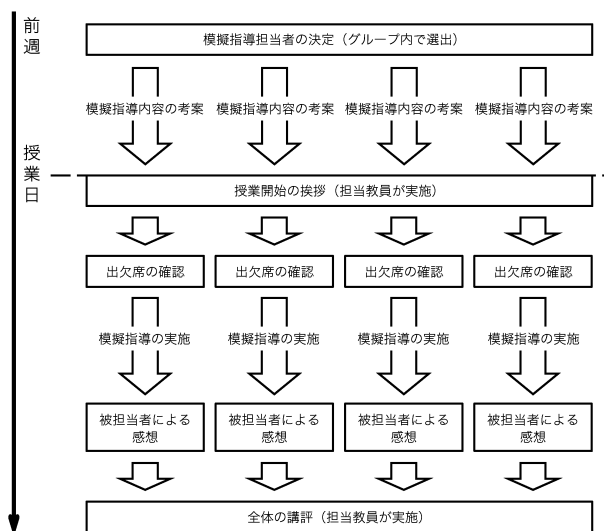


図2. 模擬指導運営の流れ

授業では、開始後すぐにグループに分かれ、担当者がグループメンバーの出欠席を確認した後にウォーミングアップを実施した。教員は、ウォーミングアップ中はグラウンドを巡回し、安全確保のみ行った。ウォーミングアップでは、ボールを用いた動作もできるよう、サッカーボールが用意された。ウォーミングアップ終了後、振り返りとして、担当者はグループ内から自身の指導の内容や様子についての感想を2分程度もらい、最後に、教員より全体の講評を行った。また、展開部の模擬指導においては、そのテーマについて教員が実際に行った授業を参考にテーマからそれない範囲で学生が内容を考え、そのテーマに沿ったウォーミングアップから引き続き展開部の模擬指導を実施した。終了後は、上記と同様のふりかえりを行った。

感想や講評では、担当者が実施したウォーミングアップが、3つの目的に合致していたか、指導者として適切な振る舞いをしていたかなどについて話し合いがもたれた。また、展開部については、テーマにあった内容であったか、運動量の確保、安全面、指導者としての振る舞いなどについて話し合いがもたれた。担当者は、自身が実施したウォーミングアップを批評されることにより、場に合った実践力を身につける手がかりを得る。一方で模擬指導を受けた被担当者は、他者が行った指導を客観的に批評することにより、自身の実践力を高める情報が得られる。そして被担当者が担当者となった際には、得た情報を参考に模擬指導を実施し、更なる改善を図る。

2.3. バasketボールにおけるマイクロティーチングを取り入れた授業内容

バスケットボールでは、個人技能から集団技能へと発展的な技術習得を目指した授業内容を計画し実施した(図1参照)。その中で受講者は、マイクロティーチングによる模擬指導を取り入れた内容として、授業導入部であるウォーミングアップ運営を担った。

ウォーミングアップ運営で受講者は、ウォーミングアップの内容を考案し、それを指導者として他の受講者に対して実施させた(図2)。まず受講者は、バスケットボール第1回目の授業において4つのグループに分けられ、このグループ内から2回目以降の授業におけるウォーミングアップ担当者を各週に1人ずつ割り当てた。そして受講生には、自身が担当する日までに、①筋・関節可動域の拡大、②心拍数の増加、③専門的動作の練習という目的に合致したウォーミングアップの内容を20分間分考案する課題が出された。

授業では、開始後すぐにグループに分かれ、担当者がグループメンバーの出欠席を確認した後にウォーミングアップを実施した。教員は、ウォーミングアップ中は体育施設内を巡回し、安全確保のみ行った。ウォーミングアップでは、ボールを用いた動作もできるよう、バスケットボールが用意された。ウォーミングアップ終了後、担当者はグループ内から自身の指導の内容や様子についての感想を2分程度もらい、最後に、教員より全体の講評を行った。

感想や講評では、担当者が実施したウォーミングアップが、3つの目的に合致していたか、指導者として適切な振る舞いをしていたかなどについて話し合いがもたれた。担当者は、自身が実施したウォーミングアップを批評されることにより、場に合った実践力を身につける手がかりを得る。一方でウォーミングアップを受けた被担当者は、他者が行った指導を客観的に批評するこ

とにより、自身の実践力を高める情報が得られる。そして被担当者が担当者となった際には、得た情報を参考にウォーミングアップを実施し、更なる改善を図る。バスケットボールでは、このサイクルを繰り返すことにより、受講者の実践力の向上を図った。

3. 受講生によるアンケート

本授業では、受講者に対して、指導に関して学んだことを自由記述で書いてもらった。自由記述の内容は、①指導技術について、②指導内容について、③運営についての3項目に当たる部分を抽出し、それぞれに分けて記述した。各項目の内容は、表1に示す。①指導技術については、指導中の立ち位置、声量、語調など、指導の伝わり易さや理解し易さに関する項目が挙げられた。②指導内容については、気候に合わせた内容の選定、対象に合わせた多様性など、内容の豊富さに関する項目が挙げられた。③運営については、雰囲気作りをするための声かけの必要性や、場面の展開において起きる問題など、良い指導環境をつくる上で注意すべき点が挙げられた。

表1. 受講生による指導に関するアンケート

指導技術について
指導中の立ち位置に工夫が必要 「先生は、生徒全員が見渡せる位置に立つ」、「生徒が太陽の方を向かないように注意する」 声の大きさに工夫が必要 「明るく大きな声で行う」 身振りの工夫が必要 「集まってもらいたい場所を、手を広げることで明示する」 指導中の視点を注意する必要がある 「一人一人を見ることが難しかった」 どのように言ったら伝わりやすいか？どのように見せたら（示範したら）理解できるか？ 「どうすれば受講者に理解してもらえるかを考え、指導を展開することが大切だと学んだ」 示範の重要性 「言葉での説明より、実際にやってみせることでわかってくれた」
指導内容について
季節・天候に合わせたメニューを作成する 「気温が低いときは、走るメニューを多くする」 指導の段階を踏む 「前回の復習も取り入れながら指導を展開していく」 「(指導の) 最初の方は専門的な動きができないから、一般的な動きを行う」 内容の多様性を持たせることが必要 「同じ内容が続けると(受講生に) ダレが出てきてしまうので、違うメニューを多く考え、事前に準備しておく」 種目ごとに重要な点が違うことを意識すること 「サッカーだと足、バスケットボールだと手と、それによって(ウォーミングアップ)の内容が変わってきた」 事前準備の重要性 「事前の準備、指導のイメージトレーニングが必要だと感じた」 「(ウォーミングアップ)の仕方をインターネットで調べて、…」 2人組で活動することの利点 「2人1組でストレッチしたりするとコミュニケーションがとれるし、よりアップの効果を上げることが出来る」 仲間の指導から学ぶ 「いろいろな(ウォーミングアップ)を見て、(自分も)使えるものが多く勉強になった」 「体ほくし運動のバリエーションが増えた」
指導運営について
あいさつの重要性 「(授業の) 始まりと終わりの挨拶はとても重要だと感じた」 声かけでの雰囲気作り 「声をかけながら指導すると授業の雰囲気は良くなる」、「褒めることが大切だと感じた」 メニュー間のつなぎについて 「ボールを取りに行く時の予想(ボールを持ったらつき始めるためうるさくなる)」 受講生をまとめる力 「やる時はやる、楽しむ時は楽しむなど、(受講生を)まとめる能力が必要」 「それぞれが勝手なことをして、まとめることが難しかった」

4. 考察・今後に向けて

本授業では、受講者の指導力向上を目的として、マイクロティーチング形式の模擬指導を取り入れた内容を展開した。その結果、受講生からは、いくつかの気づきが得られたとの報告があった。ほとんどの受講生が、自身の担当後により詳細な事前準備の必要性を挙げ、また実施に際しては事前準備の通りに行かないという実践の難しさを感じている。これらは、実際に指導を行うことで、実践力の向上について考える機会になったことを示している。特に本授業では、指導実践の経験が少ない受講者が多いことから、実践の難しさより良い実践のために学ぶことが重要であることを認識し考えることとなった。このことから、マイクロティーチングを指導者育成に取り入れることは、受講者に自身の課題を明らかにし、改善策を考え実践する機会が得られることで、有用な育成方法であると考えられる。また、受講生は、他の受講生の実践を受けることによって、良いと感じられた指導方法や内容を知識として得ることができた。これは、多種多様な指導を受けることによって知識が増え、自身の実践力を向上させるための手がかりとなると考える。この点においても、指導者を目指す受講生同士が行うマイクロティーチングは、指導者育成に役立つと考えられる。

しかし、本授業では、本来のマイクロティーチングにある改善の時間が設けられておらず、受講生が得た指導に関する知識を実践する場がないために実践力が高まったとは言いがたい。また、受講生が得た気づきについても、「どのように言ったらわかりやすいか」、「どのように見せれば（示範すれば）理解できるか」と考えるきっかけとなったが、この疑問に対する解決策を工夫し実践する機会がなかった。この点においては、本授業の展開は実践力を向上させるということに不十分であったと考える。今後は、気づきや知識を得られるだけでなく、得たものを用いて改善し実施する時間を設け、実践力向上のためのスパイラルの確立を目指す必要がある。さらに、指導者育成方法の質を高めるために、本授業を受講後に指導現場に出た受講生に対しアンケートを実施し、本授業においても育成力の向上を図っていく必要がある。

引用・参考文献

- [1] 笹川スポーツ財団（2010）スポーツライフ・データ2010—スポーツライフに関する調査報告書—。笹川スポーツ財団：東京。
- [2] Benesse教育研究開発センター（2011）第4回子育て生活基本調査 小中版。
http://benesse.jp/berd/center/open/report/kosodate/2011/hon/pdf/data_06.pdf,（参照日2012年9月1日）
- [3] スポーツ基本法（平成23年法律第78号）
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kihonhou/attach/1307658.htm,（参照日2012年9月1日）
- [4] 日本体育協会. 21世紀のスポーツ指導者：望ましいスポーツ指導者とは。
<http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data0/publish/pdf/00.pdf>,（参照日2012年9月1日）
- [5] 木内剛（2004）マイクロティーチング. 日本教育方法学会編. 現代教育方法事典. 図書文化：東京, p.506

- [6] 岸本肇 (1995) マイクロティーチングによる体育授業の体験学習の効果に関する研究. 神戸大学発達科学部研究紀要, 2(2) : 19-26.
- [7] 葛原憲治・長谷川望・石川幸生 (2009) トレーナー育成における現場実習プログラムの導入. 東邦学誌38(2) : 15-26.
- [8] 浅田匡 (2000) マイクロティーチング (模擬授業). 森敏昭・秋田喜代美編. 教育評価重要用語300の基礎知識. p.230.
- [9] 岩田昌太郎・久保研二・嘉数健悟・竹内俊介・二宮亜紀子 (2010) 教員養成における体育科目の模擬授業の方法論に関する検討―「リフレクション」を促すためのシート開発―. 広島大学大学院教育学研究科紀要, 第二部 (59) : 329-33.

受理日 平成24年10月1日