

運動の動機づけを高める工夫をしよう

～茨城県水戸市立常澄中学校と、茨城県教育委員会を中心とした
県内3大学の連携プロジェクトによる取組から～

課題解決に向けてのポイント

- 児童生徒が目指したい目標がある
- がんばった成果を児童生徒が実感できる
- 児童生徒が理解して自ら選択できる
- 仲間と協力しあう
- 自分の責任を果たそうとする

point



動機づけ① 目指したくなる目標を設定する

「表彰されたい!」

運動したいという動機づけのエネルギーは、児童生徒が目指したい目標があると高まる。目標が明確に示されている場合、理屈抜きで動機づけが高まることもある。ここ数年大幅に体力が向上して注目されている水戸市立常澄中学校の体力の向上への取組は、生徒の「表彰されたい! 賞状をもらいたい!」という一言から始まった。目標を達成するために年間を通して体力の向上に取り組む

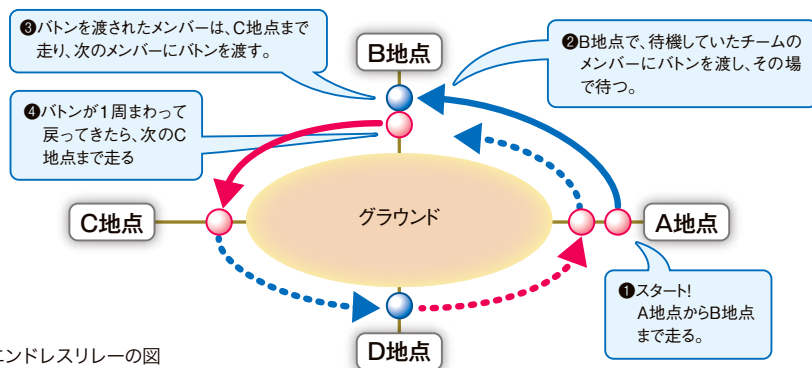
ことになり、3年前から毎回の体育の授業の導入に、エンドレスリレーと、5分間の各自が高めたい体力の要素のトレーニングに励む「マイトレーニング」が取り入れられた。エンドレスリレーは、次走者にバトンを渡しただけでは終わらない。渡した位置に留まって2回目のバトンを待つ。バトンを渡しながら位置を移動し、各自が一周350mずつ走り、最終走者が最初の位置にゴールした時のタイムを競う。グラウンドでも体育館でも、トレーニングメニューを工夫

して週3回の体育の授業で欠かさず実施した結果、ついに目標を達成し、平成25年度茨城県体力づくり優秀校として表彰された。

参考

体力づくり優秀校

体力づくり優秀校への表彰とは、児童生徒の体力づくりに対する関心を高めるため、学校、家庭及び地域社会が連携して積極的に体力の向上に取り組んでいる県内の学校を表彰する取組である。新体力テストの総合評価AB-DEの割合が高い学校を表彰しており、全県で小学校14校、中学校9校程度である。また、単年での数値だけでなく、昨年度と比較して総合評価AB-DEの割合が伸びている学校に対し表彰する、体力づくり奨励賞というものもある。



エンドレスリレーの図

動機づけ② 手応えを実感したら、すかさず効果を保障

がんばった成果を実感

表彰を受けることだけが楽しみでがんばっていると、もらえなくなればがんばらなくなってしまう。大事なことは、がんばっている過程で成果を実感できることである。すぐに成果が得られなくても、すぐに何かができるようにならなくても、自分のがんばりが成果を左右していると

感じることは、動機づけを高める。

常澄中学校では、部活動の時間が十分に取れない冬季に、全校一斉で15分間の「ランニングタイム」の実施を決めた。短時間でも、しっかりと継続して行えば、結果が向上し効果を実感できるのが、走力であり持久力であると考えた。「部活の練習がきつく感じなくなってきた」とトレーニングの成果を口にする生徒が

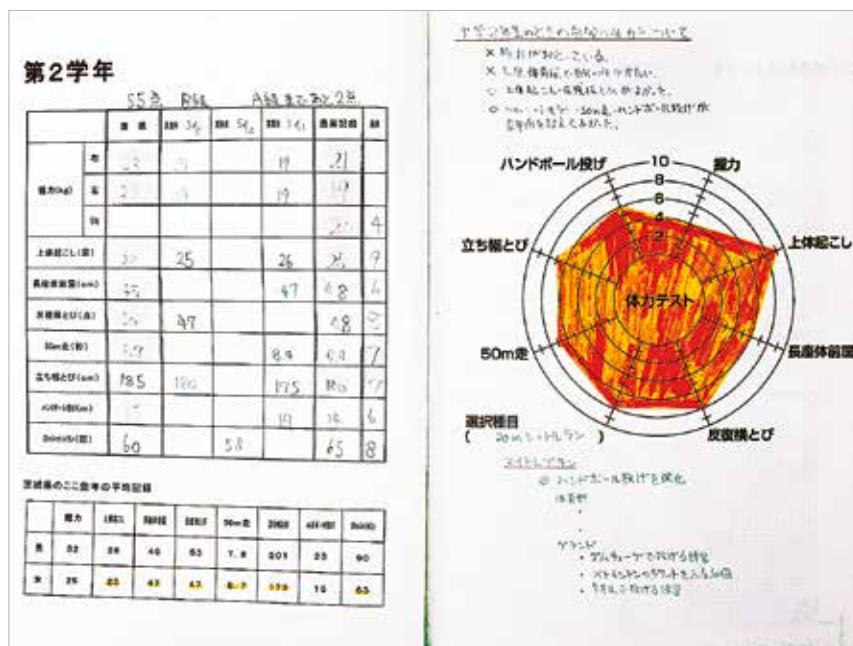
いると、教員はすかさず全員に、「やっぱり効果あるでしょう。どんなスポーツも走力が基本。走力と持久力がしっかりつけば、もっと楽に楽しくできます。」と、効果を保障することを忘れなかった。年間を通じた走力トレーニングを導入して2年目で、各運動部の混成チームが男女駅伝で地区大会において優勝したほか、各運動部の好成績が続いた。

動機づけ③「なぜやるの？」を理解し、自ら選択

“やらされている”から、“自分で選んでやる”へ

運動や学習のように、大事なことが大変そうなことを、自分から進んで行うということはなかなか難しい。しかし、やらされてやっているだけでは、体力は向上しても、運動をしようとする動機づけは高まらない。教員に指示されている間は続けても、指導がなくなれば止めてしまう。運動や学習をしている間に、「やらされている」「仕方なくやっている」と感じている状態から、「自分から」「自由に」「選択して」やっている状態に変えていくことが重要である。

常澄中学校では、生徒が、毎年の新体力テストの結果を検討して、次年度に向けて高めたい体力の要素を3つ選び、体育の授業の導入5分間の「マイトレーニング」の時間に、これらの体力を高めるトレーニングを行っている。それぞれの体力を高めるトレーニング方法は教員が提供



▲新体力テストの結果を基に、マイトレーニングの計画を立てるための学習カード

するが、50m走の記録向上を目指すためのポリタンクリレー、タイヤ引き、投能力を高めるためのラケット素振り、タオル投げ、握力の向上を目指すための鉄棒ぶら下がり、チューブ引き等、様々なトレーニング方法が複数紹介されている。トレー

ニングメニューには、生徒が興味をもって取り組みそうなものなら、安全を確保した上で何でも取り入れ、効果がなければ別のメニューに取り替えている。

トレーニングの意味を理解し 自分で選択

様々なトレーニングがなぜ効果的なのか、どのように実施すれば効果があるのかについては、教員が各グループをまわって丁寧に指導する。例えば、斜め懸垂も、瞬発力の強化をねらって素早く多くの回数曲げ伸ばし方法と、ゆっくりとした曲げ伸ばしを少ない回数行って負荷を高める

方法を紹介し、生徒自身に選択させている。このように、それぞれのトレーニングの意味を理解した上で、自分で選択することによって、「意味があると分かっていること」を「自分の判断で」行うことになる。自分で理解し、自ら選択できることは、自分から進んで行おうとする動機づけを高める。意味があることだと自ら理解することによって、好き嫌いや難易度にかかわらず、「意味があることだから、や

らなければならない」と自らを律する動機づけが高まる。



自分の体力の課題に応じて、重さを変えたラケットを選ぶよ。

動機づけ④ 仲間と協同することで動機づけアップ

関心・意欲の二極化に対応するための取組

平成26年度から、茨城県教育委員会と県内にある3つの大学とで、新体力テストの総合評価A+Bの児童生徒の割合が50%に満たない茨城県内の小・中学校の体育・保健体育の授業を支援する連携プロジェクトを開始した。そこでは、体力や運動技能、体育の授業や運動に対する関心や意欲が異なる児童生徒を教えることに焦点を当てた取組を進めている。このプロジェクトでは、仲間と協同

で学習することによって、動機づけや学習の成果だけでなく、社会性の育成を目指す協同学習に重点を置いている。

チームで記録の更新に挑む

「協同」とは、自分の努力やできばえが仲間の成果につながり、仲間の努力やできばえが自分の成果につながる相互依存の状態である。協同学習では、単にグループやペアで活動しているだけではなく、共に全力を尽くすことと互いに相手を援助することが、自分と仲間の両方の成果

を左右する状況、仲間全員の学習の成果がグループの目標となっている状況で、学習が行われる必要がある。常澄中学校の保健体育の授業の導入で行われているエンドレスリレーは、男女混合チームの全員でバトンをつなぎ、最終走者が最初の位置にゴールした時のタイムを競う。全学年全クラスが毎回の保健体育の授業で行っているため、特に下の学年に対する競争意識は強いが、男女混合チーム内では協同関係が強い。チームのタイムを縮めるためにメンバー全員がそれぞれの走力で全力で走り、チームのタイムの向上を目指すことを通して、メンバー個人の走力と持久力は向上した。

仲間のためにがんばる気持ちと仲間を応援する気持ち

茨城県の連携プロジェクトで実施された小学校の器械運動の授業では、発表会でメンバー各自の得点を合計したチーム得点の向上を目指すことを目標としていた。また、中学校のバスケットボールの授業では、シュートの得点に、シュートしたメ



エンドレスリレーの様子(常澄中学校)

ンバーの人数を加算したチーム得点を競い、チームのメンバー全員が得点することをチームの目標とすることで、協同しあう学習環境を作り出していた。

協同で学習している時には、自分がかんばらなければ仲間に迷惑をか

けてしまうという気持ちから、自分のためだけでなく、仲間のためにも一生懸命取り組もうとする学習の動機づけが高くなる。さらには、仲間にもがんばってほしいという気持ちから、仲間を励まそうとする動機づけや、仲間の学習を援助しようとする動機

づけも高くなり、励まし合いや情報の共有、互いの視点の共有などが積極的に行われることになる。

これらの結果として、コミュニケーションや援助、教え合いといった社会的行動の習得も促され、より良い学習成果にもつながると考えられている。

動機づけ⑤ 互いに援助するという責任を果たすことと社会的スキルの指導

チームに対する責任と チームの支援を信じる気持ち

茨城県の連携プロジェクトでは、個人の責任として、器械運動の授業では技を習熟すること、バスケットボールの授業ではゲーム中にシュートして得点することが課されている。また、仲間の学習を援助する活動と

して、器械運動・バスケットボールの授業とも、チーム内でペアになり、互いのコーチ役としてパートナーの補助や技能のチェックを行い、フィードバックやアドバイスをする活動が毎時間組み込まれている。メンバー個人の学習の成果がグループの目標であること、個人の成果のためにグループが支援できることを各自が認識し

ていることが大切なため、いずれの授業でも、終了後に学習カードでチームの活動と成果をふり返り、次時にどのように修正したらいいかを確認する活動が行われている。

援助に必要な 社会的スキルの学習

協同学習を通じて社会的行動の習得を促すために、単元を通じて、協力することの大切さを強調すること、協力的な行動や励まし合い等、仲間に役立つ具体的なアドバイスが行われていたら積極的に褒めることが大切であろう。さらに、具体的なアドバイスの仕方について指導すること等、社会的スキルを直接教えることも大切であると考えている。

コラム Column

体力・運動能力への取組は、短時間でも、定期的に一定期間継続する必要がある。常澄中学校では、週3回の保健体育の授業に毎回短時間のトレーニングを取り入れ、1年後の新体力テストで成果を確認している。やらされているトレーニングではなく、自ら取り組む動機づけを高めるための工夫は本文で紹介した通りである。最後の新体力テストでそれまでの結果を確認した後、3年生の保健体育の授業は球技が中心となる。3年生は、高まった体力で精一杯プレーしており、コート内で立っているだけの生徒やコートサイドで雑談している生徒はいなかった。

まとめ

様々な動機づけで、 運動やスポーツに自律的に取り組む子供を育てる

「トレーニングは、楽しくないから、長続きしない」と思っている人は多い。しかし、トレーニングに取り組む原動力は楽しさだけではないだろう。トレーニングの必要性を理解したうえで、達成したい目標やがんば

りたいという前向きな気持ち等があれば、トレーニングは楽しくないにせよ、嫌にはならないのではないだろうか。また、運動するのを支援してくれる仲間がいればやってみようという気持ちになる生徒も多い。原

動力は何であれ、運動を続けることで、その意味や効果が理解でき、自律的に取り組むことにつながると考えられる。