

# 中学校保健体育科における人間関係の形成を促す学習指導の工夫

## －構成的グループ・エンカウターの手法を用いて－

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. 研究の背景及び目的

#### 1.1. 研究の背景

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、山梨県教育振興基本計画（2024）では、今後の教育に求められる方向性として、人権教育を通して、子供が、自分の大切さや他の人の大切さを認める態度を身に付けることを挙げている。そのため、子供たちの豊かな情操や道徳心を培い、正義感、責任感、自他の生命の尊重、他者への思いやり、自己有用感、人間関係を築く力、社会性などを育む教育の実現が求められている。

児童生徒の実態に目を向けてみると、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供」や「人間関係を築く相手の年齢などの幅が狭い子供」が多いと感じている。

このように、今日の学校教育の課題、今後の教育に求められる方向性、児童生徒の実態を整理すると、人間関係形成を促進することの必要性が見えてきた。

#### 1.2. 研究の目的

本研究は、協働的な人間関係を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「陸上競技（長距離走）」領域において、構成的グループ・エンカウター（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、「研究の新規性」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、「研究の日常化」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かかわることが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、子供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。

#### 1.4. 陸上競技（長距離走）を対象領域にした理由

中学校学習指導要領解説保健体育編（2019）において、陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる

運動とされている。中でも、長距離走は、用具を必要とせず、自分の運動強度に合わせながら一人で気軽に取り組むことができる競技である。それと同時に、記録の向上の喜びや練習での達成感を味わうことができるという特性がある。また、持久力を高めるのに効果的な運動であり、呼吸器・循環器の機能が発達する思春期に適した種目である。

しかし、生徒の多くは、長距離走に対して「きつい」、「苦しい」、「孤独」といった消極的なイメージをもっている。実践前に実施した質問紙調査において、「保健体育の授業は好きですか、嫌いですか（体育授業好嫌度）。」という問いに対して、否定的（どちらかと言えば嫌い、嫌い）な回答をした生徒は22.5%であった（図1）が、「保健体育の授業の中で、長距離走は好きですか、嫌いですか（長距離走好嫌度）。」という問いに対して、否定的（どちらかと言えば嫌い、嫌い）な回答をした生徒は71.9%であった（図2）。こうした生徒の実態から、保健体育の授業において、長距離走は他の単元に比べ消極的な活動になりやすいことが予想される。そこで、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。

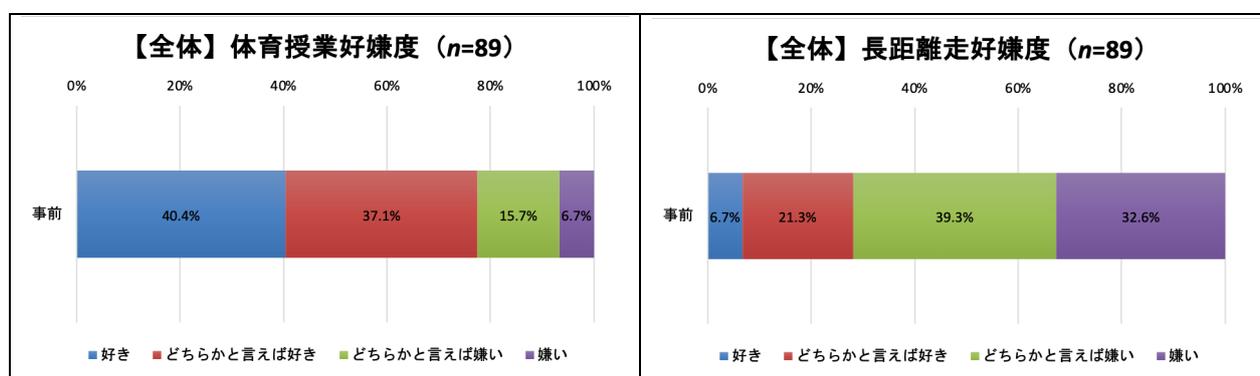


図1 【実践前】体育授業好嫌度

図2 【実践前】長距離走好嫌度

## 2. 研究の方法

### 2.1. 対象及び期間

山梨県内公立中学校1学年1学級31名、2学年1学級36名、3学年2学級46名の合計113名を対象として、令和7年9月から10月の期間で授業実践を行った。

### 2.2. 分析方法

#### 2.2.1. 質問紙調査

生徒個人または集団が保健体育の授業や長距離走の授業をどのように捉えているのかという意識の変容を把握するために、実践前・後で質問紙調査を行った。質問紙調査の項目については、「保健体育の授業は好きですか、嫌いですか。」と「保健体育の授業の中で、長距離走は好きですか、嫌いですか。」という2項目で、それぞれの質問に対して「好き」「どちらかと言えば好き」「どちらかと言えば嫌い」「嫌い」の4段階で回答を求めた。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. 記述分析

実践後に実施した「単元の振り返り」における、「長距離走の授業でショートエクササイズをおこなってみて、考えたことや感じたことを書きましよう。」と「授業を通して感じた長距離走の楽しさについて、その理由や具体的な場面を挙げながら自分の考えを書きましよう。」という問いに対する生徒の記述内容の分析を行った。

#### 2.2.3. 行動観察

授業中の生徒の行動を観察し、生徒個人及び集団の人間関係形成の変容を見取った。

### 3. 実践の概要

#### 3.1. SGE とは何か

##### 3.1.1. SGE とは

SGE とは、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 (わかちあい)	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，指導者がその

意義を十分に理解していても、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. 長距離走の授業におけるSGEを用いた学習指導

#### 3.2.1. 指導計画

単元は全9時間で実施し、第2時から第8時の授業において、3種類のショートエクササイズを1～4回ずつ実施するプログラムを編成し、実践した。

#### 3.2.2. ショートエクササイズの流れ

実施したショートエクササイズの概要を表3、表4、表5に示した。

ショートエクササイズは、歌入り音源と、インストゥルメンタル音源が交互に流れる音源を流しながら行った(表6)。歌入り音源の間はウォーキングを行い、その際に長距離走の技能ポイントを意識しながら取り組むように指示をした。そして、インストゥルメンタル音源の間にエクササイズを行うように指示をした。

表3 ショートエクササイズの概要(第2時)

エクササイズ名	アウチでよろしく!
ねらい	あいさつ代わりに軽い身体接触で、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。
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。

國分(1999)より引用

表4 ショートエクササイズの概要(第3時・第4時・第6時・第7時)

エクササイズ名	肩もみエンカウンター
ねらい	軽いスキンシップで緊張をほぐしながら、自己開示を体験する。
内容	あまり話したことがない人とペアをつくる。ジャンケンで負けた人が勝った人の肩をもむ。その際、今日あったことを思いつくまま話す。交替して伝え合う。相手の話を短くまとめて確認をとる。

國分(1999)より引用

表5 ショートエクササイズの概要(第5時・第8時)

エクササイズ名	あいこじゃんけん
ねらい	気持ちを合わせるむずかしさと心地よさを体験する。また、仲間との心理的な距離を縮める。
内容	相手の目を見て気持ちを合わせる。グー、チョキ、パーの中から相手と同じものを出す。あいこになったら相手とハイタッチをする。

國分(1999)より引用

表6 ショートエクササイズの流れ

音源の内容	生徒の動き
1. 歌入り音源①	技能ポイントを意識したウォーキング
2. インストゥルメンタル音源①	ショートエクササイズ
3. 歌入り音源②	技能ポイントを意識したウォーキング

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 4. インストゥルメンタル音源② | ショートエクササイズ        |
| 5. 歌入り音源③        | 技能ポイントを意識したウォーキング |
| 6. インストゥルメンタル音源③ | ショートエクササイズ        |

#### 4. 結果及び考察

##### 4.1. 質問紙調査から

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 89 名を分析対象とした。

質問紙調査から得られた体育授業好嫌度の結果を図3に示した。実践前は、保健体育の授業に対して肯定的（好き、どちらかと言えば好き）な回答をした生徒の割合が 77.5%，否定的（どちらかと言えば嫌い、嫌い）な回答をした生徒の割合が 22.5%であった。それに対して、実践後は、肯定的な回答をした生徒の割合が 83.1% (+5.6) に増加し、否定的な回答をした生徒の割合が 16.9% (-5.6) に減少した。

次に、質問紙調査から得られた長距離走好嫌度の結果を図4に示した。実践前は、長距離走に対して肯定的（好き、どちらかと言えば好き）な回答をした生徒の割合が 28.1%，否定的（どちらかと言えば嫌い、嫌い）な回答をした生徒の割合が 71.9%であった。それに対して、実践後は、肯定的な回答をした生徒の割合が 51.7% (+23.6) に増加し、否定的な回答をした生徒の割合が 48.3% (-23.6) に減少した。

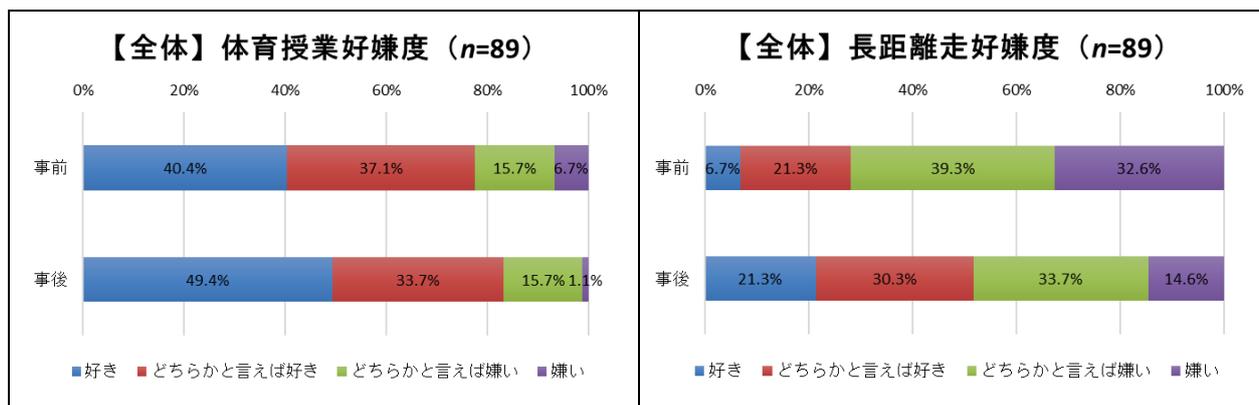


図3 【実践後】体育授業好嫌度

図4 【実践後】長距離走好嫌度

##### 4.2. 記述分析から

「長距離走の授業でショートエクササイズをおこなってみて、考えたことや感じたことを書きましよう。」という問いに対して、118 件のデータが得られた。これらのデータを分析する際のテーマを「ショートエクササイズの効果」とした。分析テーマに照らし合わせてデータに着目し、13 個のサブカテゴリーを生成した。さらに、サブカテゴリーの抽象化を行い、「人間関係形成の促進」、「主運動への好影響」、「その他」の3 個のカテゴリーを生成した。なお、データからサブカテゴリー及びカテゴリーを抽出・抽象化するにあたっては、分析者の主観を排除し信頼性を高めるため、指導教員と共にクロスチェックを実施し、分類の整合性を確認した。カテゴリーとサブカテゴリーの件数及び具体例を表7に示した。また、ショートエクササイズの有効性について記述されている具体例を表8に示した。

表7 ショートエクササイズの効果

カテゴリー	件数	サブカテゴリー	件数	具体例
人間関係形成の促進	55	関係性の深化	18	・ 仲が深まった ・ もっと仲良くなれた
		関係性の創出	23	・ 普段は話さない人とも交流できた

主運動への好影響	54	他者理解の促進	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 気の合う人を見つけられた</li> <li>・ 相手の知らない一面を知ることができた</li> <li>・ 仲間のことを知れた</li> </ul>	
		自己理解の促進	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分ではわからないことを他の視点から見た人から教えてもらうことができた</li> </ul>	
	リラックス	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 最初にみんなとショートエクササイズ、関わることで気持ちが楽になり、長距離走を楽しく走ることができた</li> <li>・ 走る前にショートエクササイズをして体をほぐすことができたのでリラックスしてスタートできた</li> </ul>		
	学習意欲の向上	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 良いモチベーションで長距離に挑めて良かった</li> <li>・ 楽しく取り組むことで気分を上げることができた</li> </ul>		
	学習援助	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仲間がアドバイスをしてくれて自分の姿勢や走るペースなどをおしえてくれた</li> <li>・ ショートエクササイズで今日タイムどれぐらいで走る？とかどうやって呼吸してる？とかアドバイスをしてもらえた</li> </ul>		
	けがの防止	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 楽しくウォーミングアップできた</li> <li>・ ショートエクササイズをしていなかったら怪我をする人がいたかもしれない</li> </ul>		
	体力の向上	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 少しずつ体力が増えていると感じた</li> <li>・ 少しずつ体力をつけていくことができた</li> </ul>		
	肯定的な感想	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 楽しくできた</li> <li>・ とても良いと感じた</li> </ul>		
	その他	9	自己の課題	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 同性同士になってしまった</li> <li>・ やれてなかった</li> </ul>
			自己理解	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分が長距離が思ってる以上に苦手だった</li> </ul>
ショートエクササイズ以外の感想			1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 選択練習で自分で工夫して練習メニューを決めることができて自分に合ったやり方で体力をつけることができた</li> </ul>	

表8 ショートエクササイズの有効性について記述されている具体例

生徒A	アウチをして、仲間との絆を深めることができ、緊張感もほぐれ、協力することができたと思いました。
生徒B	はじめはなんのためにやっているかまいちわからなかったのですが、仲間との交流や集団での活動ができることによって長距離走につながるのだと実感しました。
生徒C	普段話すことが少ない友達とも交流ができて、絆が深まった。それで主運動のときに切磋琢磨しながら走ったり、応援やアドバイスをしあえたと思う。
生徒D	少ない時間でも、色んな人と交流でき、その後のアドバイスが聞きやすくなったと思う。
生徒E	音楽を聞いてペースを考えることが、選択練習につながって、練習への士気が高まりました。また、仲間と対話をはかることで、ペース走での仲間の応援を一生懸命することができました。

次に、「授業を通して感じた長距離走の楽しさについて、その理由や具体的な場面を挙げながら自分の

考えを書きましょう。」という問いに対して、生徒が回答した記述内容を分析したところ、「人間関係形成の促進」、特に「関係性の深化」や「関係性の創出」にかかわる記述が複数の生徒で見られた(表9)。

表9 「人間関係形成の促進」について記述されている具体例

生徒 F	関係性の深化	長距離走の楽しさは「決して一人ではない」「仲間がいる」「共に走る」ということだと思います。今年の長距離走の練習では、ショートエクササイズなど仲間と仲を深めることから入りアドバイスをして終わる。これは最初から最後まで「仲間と共に」やることであります。去年とは違うやり方で去年よりもさらに長距離走の楽しさを感じました。
生徒 G	関係性の創出	長距離では、走っている最中に苦しくてもうやめたくなるとき一緒に走っている仲間が「がんばれ!」「まだいけるよ!」などと自分も苦しいのに相手を気遣うことができる仲間を見つけることができる。仲間と励まし合い、ともに力をつけていくことが長距離の楽しさだと考える。
生徒 H	関係性の創出	いいタイムを出すとみんなが褒めてくれたり、自分の記録を超えたりしたときは、すごく気持ちいいです。頑張ったら、がんばった分だけ結果が出るので、嬉しいです。教室などでもなんでそんなに早いのか? コツとかあるのか? と頼られるのが嬉しかったです。
生徒 I	関係性の創出	苦手な人でも仲間と支え合いながら走れること。走っているとき、辛い時があるけれど自分のペアじゃなくても応援してくれた仲間がたくさんいたから嬉しかった。得意な人からアドバイスを受けることでもっと速く走ることができた。自分のタイムが縮まるとモチベーションが上がって「もっと頑張ろう」と思えることができる。
生徒 J	関係性の創出	長距離走の楽しさは、全員で仲間として応援し合えるときだと思う。とても辛いときに、タイムを測ってくれる友達以外の友達も「今が頑張るときだよ」や「Fight!」と言って応援してくれるとパワーが出て頑張ろうと思えることができた。その後、友達と「あのときペース上げてて良かったよ!」など言われたときに楽しいと思えた。

#### 4.3. 行動観察から

第4時に「肩もみエンカウンター」を実施した際に、1回目、2回目ともに同じペアで取り組んでいた生徒の姿が見られた。そこで、筆者はエクササイズを一時中断し、「1回もやったことのない人とエクササイズをしてみよう」と、全体へのインストラクションを再度行うことで介入した。その結果、3回目も同じペアで取り組もうとしたが、しばらく間を置いて、別のペアに声をかけて取り組む姿が見られた。また、第4時のアドバイスタイムの際に、ペアでアドバイスをし合っていたところに一人加わり3人でアドバイスをし合う姿が見られた。その後、その場にさらに一人加わり4人でアドバイスをし合う姿が見られた。行動観察を続けたところ、第8時のアドバイスタイムの際には、人数は同じく4人だが、第4時とは異なるメンバーでアドバイスをし合う姿が見られた。このように、SGE がきっかけとなり、いつも話す人やなじみのある人という枠をこえて、人間関係を広げる意識の表出を見取ることができた。このことから、人間関係形成が促進されたことが推察された。

また、第5時と第8時に行った「課題に合った練習方法の選択」の際に、距離走のベスト記録や性別にかかわらずグループを編成し、協働的に学習活動に取り組む姿が見られた。さらに、単元が進むにつれて、通常の学級の生徒と特別支援学級の生徒と一緒にショートエクササイズを行う姿が見られた。このように、SGE がきっかけとなり、体力や技能の程度、性別及び障害の有無等にかかわらず、共に学ぶ共生の姿を見取ることができた。このことから、人間関係形成が促進されたことが推察された。

## 5. まとめ及び今後の展望

### 5.1. まとめ

本研究の目的は、協働的な人間関係を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「陸上競技（長距離走）」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る。

まず、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。

- ・ 実践前は、保健体育の授業に対して肯定的（好き、どちらかと言えば好き）な回答をした生徒の割合が77.5%、否定的（どちらかと言えば嫌い、嫌い）な回答をした生徒の割合が22.5%であった。それに対して、実践後は、肯定的な回答をした生徒の割合が83.1%（+5.6）に増加し、否定的な回答をした生徒の割合が16.9%（-5.6）に減少した。
- ・ 実践前は、長距離走の授業に対して肯定的（好き、どちらかと言えば好き）な回答をした生徒の割合が28.1%、否定的（どちらかと言えば嫌い、嫌い）な回答をした生徒の割合が71.9%であった。それに対して、実践後は、肯定的な回答をした生徒の割合が51.7%（+23.6）に増加し、否定的な回答をした生徒の割合が48.3%（-23.6）に減少した。

また、記述内容の分析から、以下の成果が得られた。

- ・ ショートエクササイズの有効性が複数の生徒の回答で見られた。また、「人間関係形成の促進」、特に「関係性の深化」や「関係性の創出」にかかわる記述が複数の生徒の回答で見られた。このことから、人間関係形成が促進されたことが推察された。

さらに、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、人間関係を広げる意識の表出が見られた。また、体力や技能の程度、性別及び障害の有無等にかかわらず、共に学び合う共生の姿が見られた。このことから、人間関係形成が促進され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「陸上競技（長距離走）」領域において、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おいてポジティブな変容をもたらす可能性が示唆された。

### 5.2. 今後の展望

本研究は、1校4学級を対象とした実践をもとに調査、分析及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、分析及び考察を行い、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.
- 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 Part 2 中学校編（國分康孝監修）」, pp.14-15, 図書文化社, 1997.
- 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）解説保健体育編」, p.85, 東山書房, 2019.
- 山梨県教育委員会：「山梨県教育振興基本計画」, p.8, 山梨県教育庁総務課教育企画室, 2024.