

# トップアスリートのメンタルトレーニングを応用した 学習支援プログラムの開発

竹野 欽昭\*・金城 一樹\*\*・関田 有佑\*\*\*

(平成29年8月30日受付；平成29年11月24日受理)

## 要 旨

国立教育政策研究所，東京都教育委員会が小中学校の児童・生徒および学校を対象として行った調査では，学力向上の一要因として心理的な要因の改善も重要なことが示唆されている。本研究では，児童の学習支援を目的とした心理的な支援方法として，スポーツ場面での心理的な状態を高める方法として有効性が認められている，メンタルトレーニングに着目した。メンタルトレーニングが児童の心理的な要因を改善し，学習への取り組みを向上できるのではないかと仮説を基に，トップアスリートのメンタルトレーニングを応用した，小学生への学習支援プログラムの開発を試みた。開発の第1段階として，国立スポーツ科学センターが作成した「アスリートのためのメンタルトレーニング・ガイド」およびメンタルトレーニング・プログラムを実践した研究を参考に，学習支援プログラムの回数，応用する心理的技法，対象とする児童の学年，プログラム内容の検討を行った。次に，これらの学習支援プログラムの検討に基づいて，全10回のプログラム内容をワークシートにまとめた「みんなのここをつよくするノート（案）」を考案し，作成した。さらに，開発の最終段階として，小学校現職教員に「みんなのここをつよくするノート（案）」の改良を依頼することによって，学習支援プログラムの対象とする児童の実態に即した改良を行い，本研究の学習支援プログラム「ここをつよくするノート」の開発に至った。

## KEY WORDS

心理的要因，メンタルトレーニング，学習支援プログラム  
psychological factors, mental training, learning support program

## 1 研究の背景と目的

国立教育政策研究所<sup>(1)</sup>が小中学校の児童・生徒および学校を調査対象として行った，全国学力・学習状況調査では，「ものごとを最後までやり遂げて，うれしかったことがありますか」の質問事項に対して，「当てはまる」と回答した児童・生徒ほど，国語，算数・数学における調査問題の正答率が高い傾向が示され，「最後までやり遂げる」，「うれしい」といった心理的な要因が児童・生徒の学習に影響していることが明らかとなった。また，調査対象学年の児童・生徒は，「熱意をもって勉強していると思いますか」，「授業中の私語が少なく，落ち着いていると思いますか」の質問事項に対して，「思う」と回答した学校ほど，調査問題の正答率が高いという結果が示され，「熱意」，「落ち着いている」といった心理的な要因も児童・生徒の学習に影響していることが示された。東京都教育委員会<sup>(2)</sup><sup>(3)</sup>が都内の小中学校の児童・生徒を調査対象として行った，児童・生徒の学力向上を図るための調査でも同様に，「自分は，最後までやりぬくなど，根気強い方だと思いますか」，「授業は楽しいですか」の質問事項に対して，「そう思う」，「楽しい」と回答した児童・生徒ほど，国語，社会，算数・数学，理科，英語における調査問題の正答率が高い傾向が認められ，さらに，調査対象学年の児童・生徒は，「意欲的に勉強している」の質問事項に対して，「そう思う」と回答した学校ほど，全ての教科の正答率が高いという結果が示された。「根気強い」，「楽しい」，「意欲」といった心理的な要因も児童・生徒の学力に影響していることが示唆され，児童・生徒において，学力向上の一要因として心理的な要因の改善も重要と考えられた。

植松ら<sup>(4)</sup>は，首都圏の小中学校を対象とした児童の学習意欲と情緒の安定性についての調査を行い，情緒が安定している児童ほど，学習へ自主的に取り組む傾向と最後まであきらめずに取り組む傾向が高く，失敗に対する不安の度合いが低いという結果が得られたと報告している。これらの結果から，特に情緒不安定傾向が強い高学年の女子児童に対して，学習意欲を高めるための心理的な積極的支援の必要性を示唆した。児童の心理的な要因の改善や支援を試みた研究は，ストレス・マネジメントの研究<sup>(5)</sup><sup>(6)</sup><sup>(7)</sup><sup>(8)</sup>を中心に多くの試みがなされている。竹中ら<sup>(9)</sup>が行った，小学校

\*芸術・体育教育学系 \*\*糸満市立潮平小学校 \*\*\*上越教育大学（修士課程）

3年生を対象とした研究では、計3回のストレス・マネジメント教育の授業を3年生児童に実施した結果、授業後に状態不安尺度の改善が認められ、状態不安の低減にストレス・マネジメント教育の効果があつたことを報告している。このように、児童の心理的な要因の改善に、ストレス・マネジメントの取り組みの有効性が多くの研究で示されている。しかしながら、心理的な要因を改善することによって、学習への取り組みの向上を試みた研究は少なく、児童の学習支援を目的とした心理的な積極的支援方法の検討が必要と考えられた。

そこで、本研究では、児童の学習支援を目的とした心理的な支援方法として、スポーツ心理学の分野においてスポーツ場面での心理的状态を高める方法として有効性が認められている、メンタルトレーニング<sup>(9)</sup>に着目した。メンタルトレーニングとは、継続的に心理面のトレーニングを行い、プレッシャーや緊張などの問題や課題を克服する方法であり、年齢や性別、競技、種目に関わらず幅広く用いられている。村上ら<sup>(10)</sup>は、高校生のテニス選手を対象として、自律訓練法やイメージトレーニングを中心としたメンタルトレーニング・プログラムを週2回、約3か月間にわたって実施し、心理的競技能力に顕著な向上が認められたことを報告している。また、須崎ら<sup>(11)</sup>は、2名の小学生のネット型競技選手を対象として、目標設定、ルーティーン、リラクゼーショントレーニングを中心としたメンタルトレーニングを約1年間にわたって実施した結果、心理的競技能力の向上がみられたことを報告している。これらの報告のように、小学生から大学生まで、様々なカテゴリーを対象とした研究<sup>(12)</sup> <sup>(13)</sup> <sup>(14)</sup>でメンタルトレーニングの有効性が明らかにされている。

本研究では、有効性が認められているメンタルトレーニングの中でも、特にトップアスリートが行っている心理的技法に焦点を当て、トップアスリートのメンタルトレーニングが児童の心理的な要因を改善し、学習への取り組みを向上できるのではないかの仮説を立てた。この仮説を基に、トップアスリートのメンタルトレーニングを応用した、小学生への学習支援プログラムの開発を試みようとした。本研究の目的は、トップアスリートのメンタルトレーニングを応用し、小学生への学習支援プログラムの開発を行うことである。

## 2 学習支援プログラムの開発

### 2.1 学習支援プログラムの検討

村上ら<sup>(10)</sup>は、高校生のテニス選手を対象として、週2回、約3か月間にわたって全20回からなるメンタルトレーニング・プログラムを行い、プログラム実施後に心理的競技能力の顕著な向上が認められたことからメンタルトレーニングの有効性について報告している。また、高妻ら<sup>(12)</sup>の講習会形式のメンタルトレーニング実践研究では、週1回の講習を約4か月間にわたって全12回からなるメンタルトレーニング・プログラムを、さらに、竹野ら<sup>(13)</sup>のメンタルサポートプログラムの実践研究では、週1回、約2か月間にわたって全10回からなるメンタルトレーニング・プログラムを行い、それぞれ大学スポーツ選手を対象とした実践研究でメンタルトレーニングが有効であったことを報告している。これらの研究報告のように、メンタルトレーニング・プログラムの回数は、10回以上のプログラムで効果が得られていることから、児童の心理面に効果が得られる回数は少なくとも10回必要であると考え、本研究では学校現場の時間的負担も考慮して全10回から構成される学習支援プログラムの開発を試みることにした。

表1に、学習支援プログラム案の各回へ応用したメンタルトレーニングの心理的技法とプログラム内容を示した。学習支援プログラムに応用する心理的技法の選定では、国立スポーツ科学センターが作成した「アスリートのためのメンタルトレーニング・ガイド」<sup>(9)</sup>およびメンタルトレーニング・プログラムを実践した研究<sup>(10)</sup> <sup>(11)</sup> <sup>(12)</sup> <sup>(13)</sup>に導入されている心理的技法を参考に選定を行った。メンタルトレーニング・プログラムを実践した研究では、自己分析、目標設定、自律訓練法、リラクセス法、イメージトレーニング、ルーティーン、サイキングアップなどの心理的技法を組み合わせ、段階的につながりのあるプログラムを構成している。本研究の学習支援プログラムでも、これらの研究を参考に段階的につながりのある内容構成を考慮し、各回に、第1回：心理面の自己分析、第2回：目標設定、第3回：リラクセス法、第4回：イメージトレーニング、第5回：イメージトレーニング「最高のパフォーマンス分析－成功体験から－」、第6回：イメージトレーニング「最悪のパフォーマンス分析－プラス思考－」、第7回：イメージトレーニング「理想的な主要局面」、第8回：ゲームプランとルーティーン、第9回：リフレーミング、スマイル、セルフトーク、第10回：サイキングアップとリラクゼーション、の心理的技法を応用し、学習支援プログラムのプログラミングを行った。

須崎ら<sup>(11)</sup>の実践研究では、小学5年生のネット型競技選手を対象としてメンタルトレーニングを行い、高学年の児童を対象としたメンタルトレーニング・プログラムの有効性が確認されている。このことから、本研究での学習支援プログラムの対象を小学生の高学年と設定した。なお、各回のプログラム内容(表1)は、学校現場、児童の負担を

表1 学習支援プログラム案の各回へ応用したメンタルトレーニングの心理的技法とプログラム内容

回	応用したメンタルトレーニングの心理的技法	プログラム内容
1	心理面の自己分析	僕（ぼく）、私（わたし）の心（こころ）をみつめよう！
2	目標設定	目標（もくひょう）をたてよう！
3	リラクセス法	心（こころ）の強さ（つよさ）の秘密（ひみつ）は「リラックス」
4	イメージトレーニング	イメージトレーニングで集中力（しゅうちゅうりょく）を高めよう！
5	イメージトレーニング 「最高のパフォーマンス分析-成功体験から-」	よいときの心（こころ）の状態（じょうたい）は？
6	イメージトレーニング 「最悪のパフォーマンス分析-プラス思考-」	わるいときの心（こころ）の状態（じょうたい）と、僕（ぼく）、私（わたし）へのはげまし
7	イメージトレーニング 「理想的な主要局面」	僕（ぼく）、私（わたし）のすてきな姿（すがた）
8	ゲームプランとルーティン	イメージで心（こころ）の準備（じゅんび）
9	リフレーミング、スマイル、セルフトーク	考え方（かんがえかた）で心（こころ）が変わる（かわる）スマイルとほめることの大切（たいせつ）さ
10	サイキングアップとリラクセーション	音楽（おんがく）と言葉（ことば）の力（ちから）

考慮して、1回分のプログラムをA4、片面1枚のワークシートにまとめることとし、所要時間は各回20分間程度を想定した。これらの各回のプログラム内容と心理的技法との対応を検討した結果、第1回：僕（ぼく）、私（わたし）の心（こころ）をみつめよう！、第2回：目標（もくひょう）をたてよう！、第3回：心（こころ）の強さ（つよさ）の秘密（ひみつ）は「リラックス」、第4回：イメージトレーニングで集中力（しゅうちゅうりょく）を高めよう！、第5回：よいときの心（こころ）の状態（じょうたい）は？、第6回：わるいときの心（こころ）の状態（じょうたい）と、僕（ぼく）、私（わたし）へのはげまし、第7回：僕（ぼく）、私（わたし）のすてきな姿（すがた）、第8回：イメージで心（こころ）の準備（じゅんび）、第9回：考え方（かんがえかた）で心（こころ）が変わる（かわる）、スマイルとほめることの大切（たいせつ）さ、第10回：音楽（おんがく）と言葉（ことば）の力（ちから）、以上の全10回で学習支援プログラムを構成することとした。

## 2. 2 学習支援プログラム案の作成

図1に、みんなのこころをつよくするノート（案）「表紙、目次」を示した。対象とする高学年児童に配慮し、学習支援プログラム案のタイトルを「みんなのこころをつよくするノート」とした。また、目次は「みんなのこころをつよくするノートのなかみ」とし、全10回各回のプログラム内容のタイトルを示した。先述のとおり、1回分のプログラム内容をA4、片面1枚のワークシートにまとめ、全12ページの冊子を作成した。児童がワークシートのプログラム内容を理解しやすいように、漢字へふりがなを挿入したり、記述欄では記述しやすいように記述例を示したり、工夫を行った。以下に、「みんなのこころをつよくするノート（案）」のプログラム内容の概略を示した。

「第1回 僕（ぼく）、私（わたし）の心（こころ）をみつめよう！」

第1回目のプログラムでは、児童が学習に取り組む上での自身の心理面を「こころのつよいところ」と「こころのよわいところ」に分けて記述する欄を設けた。「こころのつよいところ」の記述欄には、記述例として「負けずがい」、「がまんづよい」、「いつもチャレンジせいしん」、「いつもおちついている」、「いつも自信がある」、「あきらめない」を示した。一方、「こころのよわいところ」の記述欄には、記述例として「いつも緊張する」、「いつも自信がない」、「すぐにあきらめる」、「集中力がない」を示した。さらに、「こころのよわいところ」では、「こころのよわいところはどうしたらつよくできるだろうか？」について記述する欄を設けた。これらを基に、「心理面の自己分析」の技法を習得する内容とした。

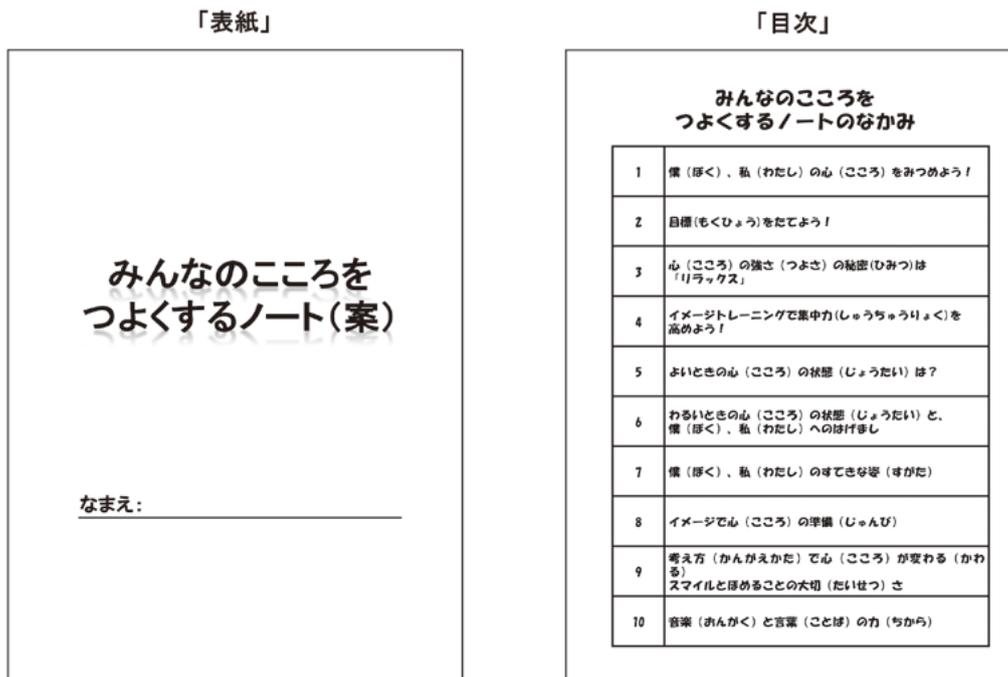


図1 みんなのこころをつよくなるノート(案)「表紙, 目次」

「第2回 目標(もくひょう)をたてよう!」

第2回目のプログラムでは、「夢のような目標」、「しょうらいの目標」、「50年後の目標」、「20年後の目標」、「10年後の目標」、「1年後の目標」、「こんげつの目標」、「こんしゅうの目標」、「きょうの目標」について、「ぼく、わたしの目標」として記述する欄を設けた。それぞれの記述欄は、長期的な目標(「夢のような目標」記述欄)から短期的な目標(「きょうの目標」記述欄)へ順に記述できるよう工夫した。また、「夢のような目標」では「うちゅうに行く」、「しょうらいの目標」では「学校の先生になる」など、目標の記述例を示し、児童が記述しやすいように配慮した。これらを基に、「目標設定」の技法を習得する内容とした。

「第3回 心(こころ)の強さ(つよさ)の秘密(ひみつ)は「リラックス」

第3回目のプログラムでは、ワークシートの上段に、「緊張」、「ガチガチ」、「イライラ」、「不安」、「あせり」などの心の状態を挙げ、そのような心の状態の時に「リラックス」が大切であることを示した。ワークシートの下段には、児童が習得しやすいリラックス法の技法として、暗示呼吸法、筋弛緩法、セルフマッサージを紹介する欄を設け、これらの技法を実際に体験しながら「リラックス法」の技法を習得する内容とした。

「第4回 イメージトレーニングで集中力(しゅうちゅうりょく)を高めよう!」

第4回目のプログラムでは、ワークシートの上段に、イメージトレーニングとは「なにかをあたみの中で想像をして、集中力を高めたり、こころのじゅんぴをしたりすること」を示し、ワークシートの下段には、イメージトレーニングの練習例を示した。練習例として、リラックスをしてから目を閉じて、筆記用具(えんぴつ、けしゴム、じょうぎ、ノート)をイメージする練習、勉強をしている自身の姿を「みている」イメージをする練習、さらに、勉強を自身が「している」イメージをする練習を示した。これらのイメージ練習を基に、「イメージトレーニング」の技法を習得する内容とした。

「第5回 よいときの心(こころ)の状態(じょうたい)は?」

第5回目のプログラムでは、これまでの学習で、「ほめられたこと」、「テストでよい点をとったこと」、「たくさん勉強をがんばることができたこと」など、一番よかったことから1つを思い出し、その時の心の状態について記述する欄を設けた。記述欄には、心の状態として「とてもうれしいきもち」、「うれしくてとびあがりたきもち」、「つぎもがんばりたいきもち」の記述例を示し、児童が記述しやすいように配慮した。リラックス法を行ったのち、これらの記述した内容を基に、これまでの学習で一番よかったことと、その時の心の状態を思い返すイメージ練習を行い、

「最高のパフォーマンス分析－成功体験から－」の技法を習得する内容とした。

「第6回 わるいときの心（こころ）の状態（じょうたい）と、僕（ぼく）、私（わたし）へのはげまし」

第6回目のプログラムでは、これまでの学習で、「あまり勉強や宿題ができなかったこと」、「テストでわるい点をとったこと」など、一番悪かったことから1つを思い出し、その時の心の状態について記述する欄を設けた。記述欄には、心の状態として「ざんねんなきもち」、「もうすこしががんばればよかったというきもち」の記述例を示した。さらに、一番悪かった時の自身への「ぼく、わたしへのはげましのことば」を記述する欄を設けた。記述例として、「つぎはまちがえないようにがんばりなさい!」、「もういちどチャレンジ!」、「しっばいはせいこうのもと!」を示した。リラクセス法を行ったのち、これらの記述した内容を基に、一番悪かった時の自身へ、はげましのことばをかける姿のイメージ練習を行い、「最悪のパフォーマンス分析－プラス思考－」の技法を習得する内容とした。

「第7回 僕（ぼく）、私（わたし）のすてきな姿（すがた）」

第7回目のプログラムでは、ワークシートの上段に、「これから1週間の中で、一番やりとげたい勉強の目標」を記述する欄を設けた。記述例として、「1週間、宿題を毎日がんばる!」を示した。また、ワークシートの下段に、勉強の目標をやりとげたあとの「ぼく、わたしのすてきなすがた」をイメージして描画する欄を設けた。リラクセス法を行ったのち、これらの記述した内容と描画を基に、「ぼく、わたしのすてきなすがた」のイメージ練習を行い、「理想的な主要局面」の技法を習得する内容とした。

「第8回 イメージで心（こころ）の準備（じゅんび）」

第8回目のプログラムでは、ワークシートの上段に、毎日の生活の中で、よりよい時間をすごしたり、勉強に集中したりするには、予定を立てて「心の準備」をすることが大切であることを示した。ワークシートの下段には、明日の生活予定を記述する「明日一日のよていを書いてみよう!」の記述欄を設けた。児童が取り組みやすいよう、左欄に起床から就寝まで一日の「やること」を予め記載し、右欄に児童がその時刻を記述する形式とした。リラクセス法を行ったのち、記述した予定を基に明日一日をイメージしながら、明日の「心の準備」を行うイメージ練習を繰り返すことで、「ゲームプランとルーティーン」の各技法を習得する内容とした。

「第9回 考え方（かんがえかた）で心（こころ）が変わる（かわる）、スマイルとほめることの大切（たいせつ）さ」

第9回目のプログラムでは、ワークシート上段に「考え方で心が変わる」、ワークシート中段に「スマイルの大切さ」、ワークシート下段に「ほめることの大切さ」のプログラム内容を示した。「考え方で心が変わる」では、コップに半分の水が入っている写真をみて、「もう半分しかない」と思うのか、「まだ半分ものこっている」と思うのか、考え方で心のあり方や行動が変わってくることを示し、「もう半分しかない」というマイナスな思い込みを、「まだ半分ものこっている」というプラス思考に変えること（リフレーミング）の大切さを説明する内容とした。ワークシート中段の「スマイルの大切さ」では、苦しい時、つらい時は、「スマイル」、「えがお」で気持ちを切り替えるきっかけを作ることの大切さを示し、実際に、児童自身の一番の「スマイル」、「えがお」を実践する内容とした。また、ワークシート下段の「ほめることの大切さ」では、心の中で自分自身とお話をする自己会話（セルフトーク）について説明し、がんばったときは自己会話で自分自身をほめてあげることの大切さを示した。「スマイルの大切さ」と同様に、自己会話で自分自身をほめる実践を行う内容とした。これらの3つのプログラムを基に、「リフレーミング、スマイル、セルフトーク」の各技法を習得する内容とした。

「第10回 音楽（おんがく）と言葉（ことば）の力（ちから）」

第10回目のプログラムでは、ワークシート上段に「音楽の力」、ワークシート下段に「言葉の力」のプログラム内容を示した。「音楽の力」では、2つの曲を聴き、1つ目の曲と2つ目の曲で心の変化について感じたことをそれぞれ記述する欄を設けた。記述後に、音楽には気持ちが落ちついたり、元気が出たりする、良い心をつくる力があることの説明を示し、児童自身の「リラックスできる音楽」、「やる気や元気が出る音楽」はどんな曲かを口頭で発表する内容とした。これらのプログラム内容を基に、音楽を用いた「サイキングアップとリラクセーション」の各技法を習得する内容とした。また、ワークシート下段の「言葉の力」でも、2つの言葉を聞き、1つ目の言葉と2つ目の言葉で心の変化について感じたことをそれぞれ記述する欄を設けた。記述後に、言葉にも心を変える力があることの説明を示し、児童自身の「大好きな言葉」はどんな言葉を口頭で発表する内容とした。

### 2.3 学習支援プログラムの改良と完成

学習支援プログラムの完成までに、本研究で考案し作成した「みんなのころをつよくなるノート（案）」について、スポーツ心理学分野の研究歴を有する小学校現職教員（勤続年数6年、年齢28歳）に改良を依頼した。依頼した現職教員から本研究で考案したノートが、第4学年の児童へ実用の可能性があるとの示唆を得たことから、本研究での学習支援プログラムの対象を第4学年以上の児童とし、改良を行った。

図2に、ころをつよくなるノート「表紙、目次」を示した。現職教員から「“みんな”と表記すると、児童は自分自身のことと捉えない」との指摘を受けたことから、学習支援プログラムのタイトルを「みんなのころをつよくなるノート（案）」から「ころをつよくなるノート」に変更した。また、児童が学習支援プログラムに取り組みやすくするため、学習支援プログラムの各回のタイトルを「めあて」となるように変更し、「～よう！」や「～ろう！」の語尾を用いて表記した。ノート全体に関わる改良点としては、「心」の表記をひらがなの「ころ」に統一すること、「僕（ぼく）、私（わたし）」を「私」に統一すること、ひらがな、カタカナ、既習の漢字の使用、漢字へのふりがなの挿入など書式を統一すること、各回に児童が記述する欄を1つ以上設けること、さらに、ノートの最後に「まとめ」のページを追加することとし、「まとめ」のページを追加した結果、全13ページの冊子となった。以下に、本研究の学習支援プログラム案の改良点を示した。

「第1回 私のころをみつめよう！」

第1回目のタイトルを、「僕（ぼく）、私（わたし）の心（ころ）をみつめよう！」から「私のころをみつめよう！」へ変更した。ワークシートで使用する漢字は、第4学年の児童が既習の漢字を主に使用し、第4学年で習っていない漢字には、ふりがなを表示するよう書式の統一をした。また、「いつもチャレンジせいしん」を「なんでもチャレンジする」など、現職教員の指摘に基づいて記述例を修正することで、記述が困難な児童が記述例を参考により記述しやすいように改良を行った。

「第2回 目標をたてよう！」

第2回目のタイトルを、「目標（もくひょう）をたてよう！」から、ふりがなを削除し「目標をたてよう！」へ変更した。第1回目のワークシートの改良と同様に、書式の統一と記述例の修正を行い、第4学年以上の児童の実態に即して記述しやすいように改良を行った。

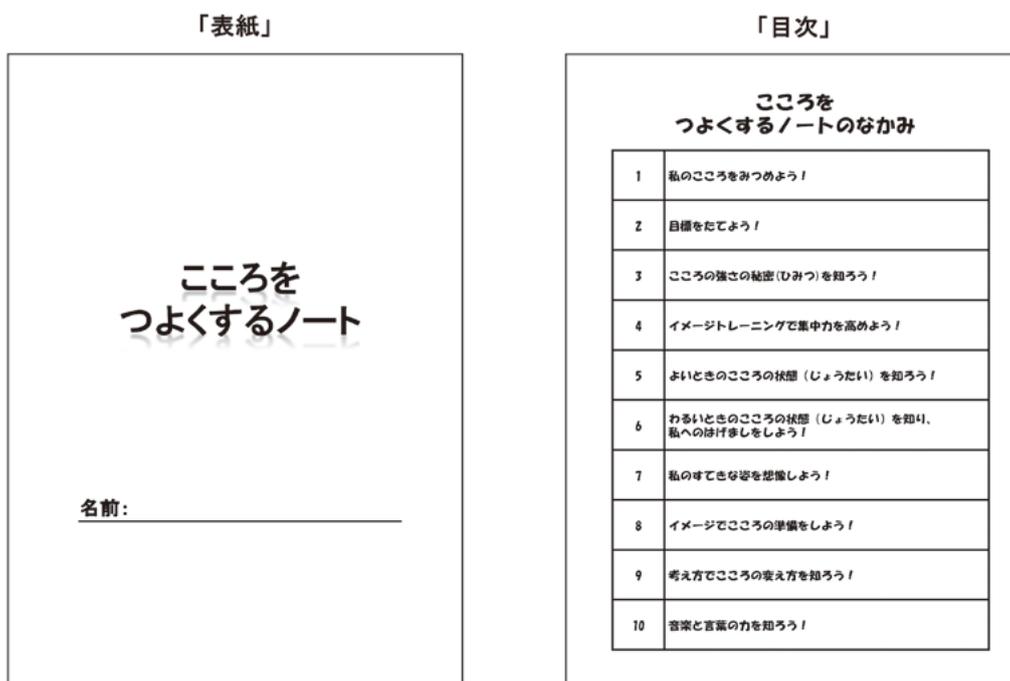


図2 ころをつよくなるノート「表紙、目次」

「第3回 こころの強さの秘密（ひみつ）を知ろう！」

第3回目のタイトルを、「心（こころ）の強さ（つよさ）の秘密（ひみつ）は「リラックス」から、「～ろう！」の語尾を用いて「めあて」となるように「こころの強さの秘密（ひみつ）を知ろう！」へ変更した。ワークシートの上段冒頭に、「その答えは「リラックス」です！」の記載を新た追加した。書式の統一を行い、ワークシートの最下段には、「リラックスをしてどんな気持ちですか？」の自由記述による感想欄を追加し、児童がプログラムの学習状況を確認できるように改良を行った。

「第4回 イメージトレーニングで集中力を高めよう！」

第4回目のタイトルを、「イメージトレーニングで集中力（しゅうちゅうりょく）を高めよう！」から、ふりがなを削除し「イメージトレーニングで集中力を高めよう！」へ変更した。ワークシートの書式の統一を行い、最下段には、「イメージトレーニングをして、集中力が高まりましたか？」を「はい」、「いいえ」で選択・回答する感想欄を追加し、児童がプログラムの学習状況を確認できるように改良を行った。

「第5回 よいときのこころの状態（じょうたい）を知ろう！」

第5回目のタイトルを、「よいときの心（こころ）の状態（じょうたい）は？」から、「～ろう！」の語尾を用いて「めあて」となるように「よいときのこころの状態（じょうたい）を知ろう！」へ変更した。ワークシートの書式の統一を行い、現職教員の指摘に基づいて記述例を修正することで、記述が困難な児童が記述例を参考により記述しやすいように改良を行った。

「第6回 わるいときのこころの状態（じょうたい）を知り、私へのはげましをしよう！」

第6回目のタイトルを、「わるいときの心（こころ）の状態（じょうたい）と、僕（ぼく）、私（わたし）へのはげまし」から、「～よう！」の語尾を用いて「めあて」となるように「わるいときのこころの状態（じょうたい）を知り、私へのはげましをしよう！」へ変更した。第5回目のワークシートの改良と同様に、書式の統一と記述例の修正を行い、心の状態について記述する欄には、「やる気が出ない」の記述例を追加した。また、はげましの言葉を記述する欄では、「つぎはまちがえないようにがんばりなさい！」を「次はまちがえないようにがんばろう！」へ、「もういちどチャレンジ！」を「もういちどチャレンジしよう！」へ記述例を修正し、現職教員の指摘に基づいた改良を行った。

「第7回 私のすてきな姿を想像しよう！」

第7回目のタイトルを、「僕（ぼく）、私（わたし）のすてきな姿（すがた）」から、「～よう！」の語尾を用いて「めあて」となるように「私のすてきな姿を想像しよう！」へ変更した。ワークシートの書式の統一を行い、記述例を修正することで、児童が記述例を参考により記述しやすいように改良を行った。

「第8回 イメージでこころの準備をしよう！」

第8回目のタイトルを、「イメージで心（こころ）の準備（じゅんび）」から、「～よう！」の語尾を用いて「めあて」となるように「イメージでこころの準備をしよう！」へ変更した。第4学年の児童が既習の漢字を使用するなど、ワークシートの書式の統一のみ改良を行った。

「第9回 考え方でこころの変え方を知ろう！」

第9回目のタイトルを、「考え方（かんがえかた）で心（こころ）が変わる（かわる）、スマイルとほめることの大切（たいせつ）さ」から、「～ろう！」の語尾を用いて「めあて」となるように「考え方でこころの変え方を知ろう！」へ変更した。また、各回の「めあて」を1つとした方が、学習支援プログラムに児童が取り組みやすいとの現職教員の指摘に基づいて、タイトルは1つとした。ワークシートの書式の統一を行い、最下段には、「こころの変え方やスマイルとほめることの大切さが分かりましたか？」を「はい」、「いいえ」で選択・回答する感想欄を新たに追加し、児童がプログラムの学習状況を確認できるように改良を行った。

「第10回 音楽と言葉の力を知ろう！」

第10回目のタイトルを、「音楽（おんがく）と言葉（ことば）の力（ちから）」から、「～ろう！」の語尾を用いて「めあて」となるように「音楽と言葉の力を知ろう！」に変更した。第4学年の児童が既習の漢字を使用するなど、

ワークシートの書式の統一のみ改良を行った。

「まとめ」

全10回の学習支援プログラム実施後に、プログラム全体の学習状況を児童が確認できるようにした方がよいとの指摘に基づいて、「ところをつよくなるノート」の最後に「まとめ」のページを新たに追加した。「まとめ」には、主に2つの設問を設置した。ワークシートの上段に、「あなたのところは強くなったと思いますか？」を「はい」、「いいえ」で選択・回答する欄、また、「その理由を書いてみよう！」について記述する欄を設置した。ワークシートの下段には、「これから、もっとところをつよくなるために、あなたはどのようにしていきますか？」について「どうしていかか書いてみよう！」の記述欄を設置した。

以上の学習支援プログラム案「みんなのところをつよくなるノート（案）」の改良により、本研究の目的とした、トップアスリートのメンタルトレーニングを応用した学習支援プログラム「ところをつよくなるノート」の完成とした。

### 3 まとめ

本研究では、トップアスリートのメンタルトレーニングが児童の心理的な要因を改善し、学習への取り組みを向上できるのではないかと仮説を基に、トップアスリートのメンタルトレーニングを応用した、小学生への学習支援プログラムの開発を試みた。図3に、学習支援プログラムの開発の流れを示した。本研究で開発した学習支援プログラムは、開発の第1段階として、国立スポーツ科学センターが作成した「アスリートのためのメンタルトレーニング・ガイド」<sup>9)</sup>およびメンタルトレーニング・プログラムを実践した研究<sup>10)(11)(12)(13)</sup>を参考に、1. 学習支援プログラムの回数、2. 各回に応用する心理的技法、3. 対象とする児童の学年、4. 各回のプログラム内容の検討を行った。次に、学習支援プログラムを検討した結果に基づいて、各回のプログラム内容をワークシートにまとめた全12ページの冊子「みんなのところをつよくなるノート（案）」を考案し、作成した。さらに、スポーツ心理学分野の研究歴を有する小学校現職教員に「みんなのところをつよくなるノート（案）」の改良を依頼し、既習の漢字の使用や記述欄の追加など、学習支援プログラムの対象とする児童の実態に即した改良を行い、全13ページの冊子「ところをつよくなるノート」の完成に至った。

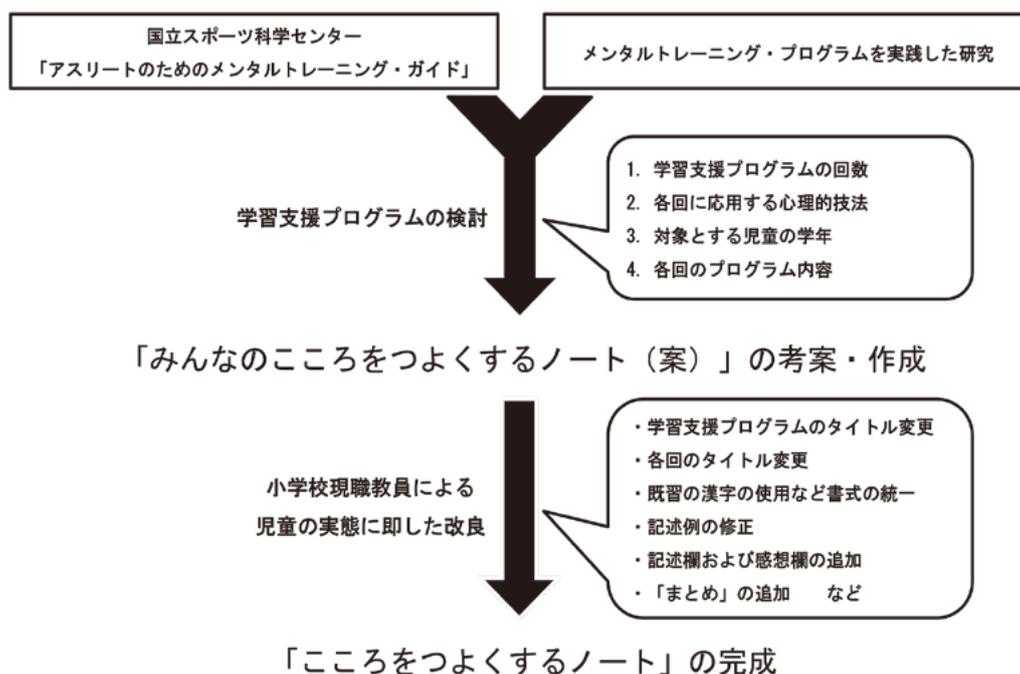


図3 学習支援プログラムの開発の流れ

改良を依頼した現職教員から、本研究で開発した学習支援プログラム「ところをつよくなるノート」が、第4学年以上の児童へ実用の可能性があるとの示唆を得た。本研究の報告は、学習支援プログラムの開発の流れにとどまっておらず、今後の課題として、本研究で開発した学習支援プログラムを、第4学年以上の児童を対象として実際に学校現場において実践し、その実用性と有効性を検証することが挙げられた。実用性の検証は、「ところをつよくなるノート」を用いて、教員が学習支援プログラムをノートに即して実践することができるか、第4学年以上の児童がプログラム内容を理解して学習支援プログラムに取り組むことができるかの検証である。また、有効性の検証は、「ところをつよくなるノート」を使用した学習支援プログラムの実践が「児童の心理的な要因を改善し、学習への取り組みを向上させるのではないか」の本研究の仮説の検証であり、学習への取り組みや学力の向上への効果の検証である。今後はこれらの課題の実践方法および検証方法を検討し、検証の結果に基づいて、本研究で開発した学習支援プログラム「ところをつよくなるノート」のさらなる改良を行う必要があると考えられた。

## 引用文献

- (1) 国立教育政策研究所 (2016) 平成28年度「全国学力・学習状況調査報告書」質問紙調査：7-38.
- (2) 東京都教育委員会 (2013) 平成25年度「児童・生徒の学力向上を図るための調査報告書」：183-209.
- (3) 東京都教育委員会 (2016) 平成28年度「児童・生徒の学力向上を図るための調査報告書」：191-255.
- (4) 植松夕佳・宮戸美樹 (2011) 児童の学習意欲と情緒安定性について - 学年や性別との関連から - . 日本教育心理学会第53回総会発表論文集：364.
- (5) 竹中晃二・児玉昌久・田中宏二・山田富美雄・岡浩一郎 (1994) 小学校におけるストレス・マネジメント教育の効果. 健康心理学研究7 (2)：11-19.
- (6) 上地広昭・田中祐二・長岡聖子 (2008) 小学生におけるストレス・マネジメント行動を獲得させるための試験的試み - リラクゼーション技法とアクティベーション技法を比較して - . 健康心理学研究21 (1)：31-38.
- (7) 岡崎由美子・安藤美華代 (2010) 小学生の学校生活における心理社会的ストレスと心理教育的アプローチ. 岡山大学教育実践総合センター紀要10：11-20.
- (8) 細田幸子・三浦正江 (2013) 児童を対象としたストレスマネジメント教育における一考察 - ストレスマネジメント・スキルの実行度に注目して - . ストレス科学研究28：45-54.
- (9) 国立スポーツ科学センター (JISS) スポーツ科学研究部心理学研究室 (2005) アスリートのためのメンタルトレーニング・ガイド. 勝美印刷.
- (10) 村上貴聡・岩崎健一・徳永幹雄 (2000) テニス選手に対するメンタルトレーニングの実施と効用性. 健康科学22：183-190.
- (11) 須崎康臣・山崎将幸・河津慶太・阪田俊輔・池本雄基・高井真佐代・杉山佳生 (2015) 小学校期のジュニア選手に対するメンタルトレーニングの実践研究. 健康科学37：37-45.
- (12) 高妻容一・石井聡 (2005) 講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について (その1). 東海大学紀要体育学部35：33-39.
- (13) 竹野欽昭・島袋真丞・金城一樹・岡野和輝・伊集旭寿 (2016) 大学スポーツ選手における過去を想起した心理的競技能力評価を応用したメンタルサポートプログラムの検討. 上越教育大学研究紀要35：303-313.
- (14) 竹野欽昭・島袋真丞・金城一樹・伊集旭寿・岡野和輝 (2016) 過去を想起した心理的競技能力評価を応用したメンタルサポートプログラムの検討 - メンタルトレーニング実施前の総合得点差に着目した分析 - . 上越教育大学研究紀要36 (1)：245-252.

# Development of a new learning support program based on athletes' mental training

Yoshiaki TAKENO\* · Kazuki KINJO\*\* · Yusuke SEKITA\*\*\*

## ABSTRACT

It has been reported that psychological factors are important for improving children's learning ability. We took particular note of mental training for athletes in this respect and hypothesized that psychological factors enhanced by a learning support program based on mental training would improve children's learning ability. The purpose of this study was to develop a new learning support program for elementary school children. First, contents of the program were considered by referring to both a textbook and several previous studies on mental training program for athletes. Then, on the basis of these considerations, a preliminary draft of the program with 10 worksheets was designed. Finally, the draft was modified by an elementary school teacher according to the actual situation of children, and the new learning support program was completed.

---

\* Music, Fine Arts and Physical Education \*\* Itoman Municipal Shiohira Elementary School  
\*\*\* Joetsu University of Education (Master's Program)