

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実践

—「こころをつよくするノート」における児童の記述からみた実用性の検証—

竹野 欽 昭*・金城 一 樹**・関 田 有 佑***・齊 藤 陽 子****

(平成30年10月5日受付；平成30年11月30日受理)

要 旨

今回の報告では、実際に学校現場で第4学年の児童を対象として、私たちが開発した学習支援プログラム「こころをつよくするノート」を初めて実践した。実践者である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、実践対象者である第4学年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、開発した学習支援プログラムの実用性を検証することを本実践の目的とした。学習支援プログラムの実用性を検証するため、児童のノートへの記述に焦点を当て、ノートへの記述の有無、ノートの内容に沿った適切な記述の有無、ノートに設けられた「はい」、「いいえ」の設問による回答割合、以上の3つについて分析した。分析の結果、全児童の総記述箇所に対して記述があった箇所数の割合は、分析対象としたいずれの回も97%から100%の記述が認められた。また、分析の対象とした記述数に対するノートの内容に沿った適切な記述数の割合は、記述の有無と同様に97%から100%の適切な記述が認められた。これらの結果から、本実践の「こころをつよくするノート」を使用した学習支援プログラムの実用性が高いことが示唆された。さらに、プログラム最終回「まとめ」の回での「あなたのこころは強くなったと思いますか？」の設問では、94%の児童が「はい」と回答しており、その回答割合の高さから学習支援プログラムの実用性に加え、有用性も高いことが示唆された。

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 実践の背景と目的

国立教育政策研究所⁽¹⁾、東京都教育委員会⁽²⁾⁽³⁾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。また、植松ら⁽⁴⁾は、首都圏の小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、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積極的な心理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様々な試みがなされており、ストレス・マネジメントの取り組み⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾を中心に多くの試みで有効性が示されている。私たちは、心理的な要因の改善と学力の向上との因果関係が示唆されていることから、心理的な要因の改善のみだけでなく、児童の学習支援を目的とした積極的な心理的支援方法のさらなる検討が必要と考えた。

そこで、児童の学習支援を目的とした心理的支援方法として、スポーツ場面での心理的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⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾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、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を応用した、小学生への学習支援プログラムの開発⁽¹²⁾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」⁽⁹⁾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⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾⁽¹⁵⁾に基づいて学習支援プログラム案を作成した。さらに、作成した学習支援プログラム案の改良を小学校現職教員に依頼し、開発の最終段階として、学習支援プログラムの対象とする第4学年以上の児童の実態に即した改良を試みた。これらの試みの結果、全10回のプログラム内容をワークシートにまとめた学習支援プログラム「こころをつよくするノート」の開発に至った。

今回の報告では、実際に学校現場で小学生を対象として、私たちが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」を初めて実践し、プログラムの実用性を検証することとした。改良を依頼した現職教員から、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。この示唆に基づき、第4学年の児童を対象として実践し、「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を検証することを本実践の目的とした。

2 「ところをつよくなるノート」の実践

2.1 実践対象者

学習支援プログラム「ところをつよくなるノート」は、小学校第4学年以上の児童を対象として開発した。第4学年以上の児童がノートの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、その実用性を検証するため、実践対象者を小学校第4学年の児童とすることとし、本実践ではI市立S小学校の第4学年児童（男子16名、女子18名、計34名）を実践対象者（実践学級）とした。なお、1日目（第1回、第2回）の実践時に、児童1名の欠席があった。

2.2 実践者

教員が実際に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、その実用性を検証するため、実践学級の学級担任である現職教員1名を実践者とした。実践者である現職教員は、小学校勤続年数6年、年齢28歳、男性であった。

2.3 実践手順

2.3.1 実践の概要

学習支援プログラムは実践校および実践学級の年間行事を考慮して、第2学期の10月中旬、月曜日から金曜日の5日間の期間に実践した。学習支援プログラムの実践時間帯は、実践学級の時間割を考慮した実践者の要望に基づいて昼食後の昼休みとし、「ところをつよくなるノート」のプログラム内容（ノートおよびプログラム内容の詳細は竹野ら⁽¹²⁾の報告を参照）に則って、1日あたり、2回分（30～40分間程度）を行い、最終回のまとめは第10回目の学習支援プログラム終了後、休憩時間を挟んで5時間目に行った。10回とまとめから構成される学習支援プログラムはすべて実践者が実践を行った。

実践期間の5日間それぞれの学習支援プログラム実践前に、I市立S小学校で授業前に実施している立腰黙想を行った後に実践を行った。児童が記述作業中は机間巡視を行ったが、個別に助言や記述を促す等の指導は行わなかった。各回の補足事項として、「第2回 目標をたてよう！」では、全ての児童に「今週の目標」の記入欄で、「漢字テスト合格」を記述するよう指示した。「第7回 私のすてきな姿を想像しよう！」では、「私のすてきな姿」の記述欄は描画で表現するよう指示した。さらに、「第10回 音楽と言葉の力を知ろう！」では、音楽の1曲目に、ロックバンド・クイーンの楽曲である「We Will Rock You」、2曲目に、ヨハン・パッヘルベル作曲の「カノン」を選曲した。また、言葉の1つ目には、「負けたら終わりじゃない、やめたら終わりだよ！」、2つ目には、「生きているうちは良いことがあるよ。嫌なことがあっても明日を信じて生きていかなきゃ！」を用いた。

2.3.2 実践の内容

学習支援プログラムは「ところをつよくなるノート」に則って、実践者が実践し、実践学級の児童が各回に設けた記述欄および回答欄へ記述しながら実践を行った。以下に、ノートの記述欄および回答欄について、実践内容の概略を示した。

「第1回 私のところをみつめよう！」

第1回目のプログラムでは、ワークシートの冒頭に「ところの強いところ、弱いところを勉強しているときの私を思い出して書いてみよう！」を示し、児童が学習に取り組む上での自身の心理面を「ところの強いところ」と「ところの弱いところ」に分けて記述した。さらに、「ところの弱いところ」について、「ところの弱いところはどうしたら強くできるだろうか？」を記述した。

「第2回 目標をたてよう！」

第2回目のプログラムでは、ワークシートの冒頭に「私のこれからの目標をたててみよう！」を示し、「夢のような目標」、「将来の目標」、「50年後の目標」、「20年後の目標」、「10年後の目標」、「1年後の目標」、「今月の目標」、「今週の目標」、「今日の目標」について、目標の記述例を参考にしながら「私の目標」を記述した。また、児童は長期的な目標（「夢のような目標」）から短期的な目標（「今日の目標」）へ順に記述を実践した。

「第3回 こころの強さの秘密（ひみつ）を知ろう！」

第3回目のプログラムでは、ワークシートの冒頭に「その答えは「リラックス」です！」を示し、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実践した。これらの実践に基づいて、ワークシートの最下段に「リラックスをしてどんな気持ちですか？」を自由記述により記述した。

「第4回 イメージトレーニングで集中力を高めよう！」

第4回目のプログラムでは、ワークシートの冒頭に、「イメージトレーニングとは「何かを頭の中で想像をして、集中力を高めたり、こころの準備をしたりすることです！」を示し、イメージトレーニング技法の練習例に沿って、イメージ練習を実践した。これらの実践に基づいて、ワークシートの最下段に「イメージトレーニングをして、集中力は高まりましたか？」を「はい」、「いいえ」で選択した回答を記述した。

「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回目のプログラムでは、ワークシートの冒頭に、これまでの勉強で「一番よかったときの「こころ」の状態を思い出して書いてみよう！」を示し、「これまでの勉強で、一番よかったこと」と、「そのときの「こころ」の状態」について記述した。

「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回目のプログラムでは、ワークシートの冒頭に、これまでの勉強で「一番わるかったことを思い出して、そのときの「こころ」の状態を書いてください」を示し、「これまでの勉強で、一番わるかったこと」と、「そのときの「こころ」の状態」について記述した。さらに、「そんな一番わるかったときの私に、はげましの言葉を書いてみよう！」を示し、「私へのはげましの言葉」を記述した。

「第7回 私のすてきな姿を想像しよう！」

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ひとつ書いてみよう！」を示し、「1週間の中で、一番やりとげたい勉強の目標」を記述した。また、ワークシートの下段には「次に、勉強の目標をやりとげた、「私のすてきな姿」を想像して書いてみよう！」を示し、「私のすてきな姿」をイメージして描画した。

「第8回 イメージでこころの準備をしよう！」

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「こころの準備」をすることが大切です！明日一日の予定を書いてみよう！」を示し、ワークシートの下段に、明日一日の予定を記述した。明日一日の予定は、記述欄の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で実践した。

「第9回 考え方でこころの変え方を知ろう！」

第9回目のプログラムでは、ワークシート上段に「考え方でこころが変わる」、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、リフレーミング、スマイル、セルフトークの各心理的技法を実践した。これらの実践に基づいて、ワークシートの最下段に「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」で選択した回答を記述した。

「第10回 音楽と言葉の力を知ろう！」

第10回目のプログラムでは、ワークシートの上段に「音楽の力」を示し、2つの曲を聴き、1曲目と2曲目で心の変化について感じたことをそれぞれ記述した。また、ワークシートの下段には「言葉の力」を示し、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「音楽の力」と同様にそれぞれ記述した。

「まとめ」

まとめでは、ワークシートの上段に「あなたのこころは強くなったと思いますか？」を示した。「はい」、「いいえ」で選択した回答を記述し、さらに、「その理由を書いてみよう！」について自由記述により記述した。ワークシートの下段には「これから、もっとこころを強くするために、あなたはどのようにしていきますか？」を示し、「どうしていくか書いてみよう！」について自由記述により記述した。

3 「こころをつよくなるノート」における記述の分析

3.1 記述の分析対象

表1に、こころをつよくなるノートにおける記述の分析対象を示した。第1回は「こころの強いところ」、「こころの弱いところ」、「こころの弱いところはどうしたら強くできるだろうか？」の3つとした。第2回は、小学校生活の目標が主となる「1年後の目標」、「今月の目標」、「今日の目標」の3つとし、「今週の目標」は先述の通り、実践者が「漢字テスト合格」と記述するよう指示したことから分析対象としなかった。第3回は「リラックスをしてどんな気持ちですか？」の1つ、第4回は「イメージトレーニングをして、集中力は高まりましたか？」の1つ、第5回は「これまでの勉強で、一番よかったこと」、「そのときの「こころ」の状態」の2つ、第6回は「これまでの勉強で、

表1 こころをつよくなるノートにおける記述の分析対象と分析方法

回	プログラム内容	記述の分析対象	記述の分析方法
1	私のこころをみつめよう！	「こころの強いところ」 「こころの弱いところ」 「こころの弱いところはどうしたら強くできるだろうか？」	記述の有無の分析 KJ法に基づいた適切な記述数の分析
2	目標をたてよう！	「1年後の目標」 「今月の目標」 「今日の目標」	記述の有無の分析 KJ法に基づいた適切な記述数の分析
3	こころの強さの秘密（ひみつ）を知ろう！	「リラックスをしてどんな気持ちですか？」	記述の有無の分析 KJ法に基づいた適切な記述数の分析
4	イメージトレーニングで集中力を高めよう！	「イメージトレーニングをして、集中力は高まりましたか？」	「はい」、「いいえ」の回答割合の分析
5	よいときのこころの状態（じょうたい）を知ろう！	「これまでの勉強で、一番よかったこと」 「そのときの「こころ」の状態」	記述の有無の分析 KJ法に基づいた適切な記述数の分析
6	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！	「これまでの勉強で、一番わるかったこと」 「そのときの「こころ」の状態」 「私へのはげましの言葉」	記述の有無の分析 KJ法に基づいた適切な記述数の分析
7	私のすてきな姿を想像しよう！	「1週間の中で、一番やりとげたい勉強の目標」	記述の有無の分析 KJ法に基づいた適切な記述数の分析
8	イメージでこころの準備をしよう！	「明日一日の予定」のそれぞれの時刻（10箇所）	記述の有無の分析

9	考え方でこころの変え方を知ろう！	「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？」	「はい」、「いいえ」の回答割合の分析
10	音楽と言葉の力を知ろう！	音楽の力：「1曲目」「2曲目」 言葉の力：「1つ目」「2つ目」	記述の有無の分析 KJ法に基づいた適切な記述数の分析
まとめ		「あなたのこころは強くなったと思いますか？」	「はい」、「いいえ」の回答割合の分析
		「その理由を書いてみよう！」 「これから、もっとこころを強くするために、あなたはどのようにしていきますか？どうしていくか書いてみよう！」	記述の有無の分析 KJ法に基づいた適切な記述数の分析

一番わかったこと、そのときの「こころ」の状態、「私へのはげましの言葉」の3つ、また、第7回は「1週間の中で、一番やりとげたい勉強の目標」の1つとした。第8回は「明日一日の予定」のそれぞれの時刻とし、児童1名につき10箇所の記述を分析対象とした。第9回は「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？」の1つ、さらに、第10回は、音楽の力における「1曲目」、「2曲目」、言葉の力における「1つ目」、「2つ目」の4つとした。最終回のまとめは、「あなたのこころは強くなったと思いますか？」、「その理由を書いてみよう！」、「これから、もっとこころを強くするために、あなたはどのようにしていきますか？どうしていくか書いてみよう！」の3つを分析対象とした。

3. 2 記述の分析方法

表1に、こころをつよくするノートにおける記述の分析方法を示した。学習支援プログラムの実用性を検証するための記述の分析は、記述の有無の分析、KJ法に基づいた適切な記述数の分析、「はい」、「いいえ」の設問に基づいた回答割合の分析の3つとした。記述の有無の分析は、第4回、第9回、および、まとめの回の「はい」、「いいえ」の設問を除く各回のプログラム毎に、記述が有った箇所数の集計を行い、全児童の総記述箇所数に対する記述が有った箇所数の割合（記述が有った箇所数／総記述箇所数×100(%)）を算出した。KJ法に基づいた適切な記述数の分析は、付箋を用いて実践対象者の全記述をラベル化し、3名の分担者により行った。第1～3回、第5～7回、第10回、および、まとめの回の記述ラベルについてカテゴリーの分類と図式化⁽¹⁶⁾⁽¹⁷⁾を行い、カテゴリーの分類と図式化ができない記述ラベルを抽出した。さらに、抽出したカテゴリーの分類と図式化ができない記述ラベルについて、「こころをつよくするノート」の内容に沿った適切な記述がなされているかを判定し集計した。これらのKJ法に基づいた記述ラベルの分類、図式化、判定により、各回のプログラム毎に、分析の対象とした記述（記述ラベル）数に対するノートに沿った適切な記述（記述ラベル）数の割合（ノートに沿った適切な記述数／分析の対象とした記述数×100(%)）を算出した。なお、第1回と第10回の児童の記述に箇条書きが多かったため、センテンスごとにラベル化し、カテゴリーの分類を行った。第8回の児童の記述では、記述内容が時刻の記述であったため、カテゴリーに分類することが困難であり分析を行わなかった。「はい」、「いいえ」の設問に基づいた回答割合の分析は、第4回、第9回、および、まとめの設問について行い、「はい」の回答数／全回答数×100(%)、「いいえ」の回答数／全回答数×100(%)を算出した。

4 「こころをつよくするノート」における記述の分析結果と実用性の考察

今回の報告では、実際に学校現場で第4学年の児童を対象として、私たちが開発した学習支援プログラム「こころをつよくするノート」を初めて実践した。実践者である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、実践対象者である第4学年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、開発した学習支援プログラムの実用性を検証することを本実践の目的とした。学習支援プログラムの実用性を検証するため、児童のノートへの記述に焦点を当て、ノートへの記述の有無、ノートの内容に沿った適切な記述の有

無、さらに、ノートに設けられた「はい」、「いいえ」の設問による回答割合の3つを分析した。

表2に、ここらをつよくするノートへの記述の有無の分析結果を示した。第1回目のワークシートでは、児童1名につき3箇所の記述箇所があり、児童1名の記述箇所数に、実践に参加した児童数33名を乗じた数値を総記述箇所数(99箇所)として示した。また、記述が有った箇所数は、総記述箇所に対して記述が有った箇所数(98箇所)を示した。第2～3回、第5～8回、第10回、および、まとめの回も同様に、総記述箇所数と記述が有った箇所数をそれぞれ示した。総記述箇所数に対する記述が有った箇所数の割合を算出した結果、いずれの回も97%から100%の記述が認められ、本実践の実践対象者である第4学年の児童を対象として、実践者である教員がノートに即して学習支援プログラムを実践できていたことが確認された。すべての回において児童が記述作業中は机間巡視を行ったものの、記述を促す等の個別の助言や事後の補足指導を十分に行わなかったにもかかわらず、97%以上の記述が認められたことは、第4学年の児童による学習支援プログラムへの取り組みやすさを示唆しているものと考えられた。

表3には、ここらをつよくするノートの内容に沿った適切な記述の分析結果を示した。第1～3回、第5～7回、第10回、および、まとめの回の記述ラベルについて、付箋を用いて実践対象者の全記述をラベル化し、KJ法に基づいた記述ラベルの分類、図式化、判定によって、ノートに沿った適切な記述数の集計を行った。各回のプログラム毎に、分析の対象とした記述(記述ラベル)数に対するノートに沿った適切な記述(記述ラベル)数の割合を算出した結果、97%から100%の適切な記述が認められた。これらの結果の高い割合から、実践者である教員のノートに即した実践に基づき、実践対象者である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ていたものと考えられた。なお、ノートに沿った適切な記述がなされていないと判定した記述ラベルには、児童間のみで用いる一般的でない単語の使用や文法的な誤りが見受けられた。

表4には、ここらをつよくするノートの設問による回答割合の分析結果を示した。第4回「イメージトレーニングで集中力を高めよう!」における「イメージトレーニングをして、集中力は高まりましたか?」の設問では、97%(34名中33名)の児童が「はい」と回答し、未記入の児童1名については「いいえ」に含めた。また、第9回「考え方でここらの変え方を知ろう!」における「ここら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?」の設問では、82%(34名中28名)の児童が「はい」と回答した。さらに、まとめの回における「あなたのここらは強くなったと思いますか?」の設問では、94%(34名中32名)の児童が「はい」と回答した。特に、まとめの回におけ

表2 ここらをつよくするノートへの記述の有無の分析結果

回	総記述箇所数	記述が有った箇所数	記述が有った箇所数 / 総記述箇所数 (%)
1	99 (児童1名につき3箇所×33名)	98	99
2	297 (児童1名につき9箇所×33名)	289	97
3	34 (児童1名につき1箇所×34名)	33	97
5	68 (児童1名につき2箇所×34名)	67	99
6	102 (児童1名につき3箇所×34名)	102	100
7	68 (児童1名につき2箇所×34名)	68	100
8	340 (児童1名につき10箇所×34名)	337	99
10	136 (児童1名につき4箇所×34名)	135	99
まとめ	68 (児童1名につき2箇所×34名)	66	97
総計	1212	1195	99

総記述箇所数は、児童1名の記述箇所数に、実践に参加した児童数を乗じた数値を示す。
記述が有った箇所数は、総記述箇所に対して記述が有った箇所数を示す。

表3 ところをつよくするノートの内容に沿った適切な記述の分析結果

回	分析の対象とした記述数	ノートに沿った適切な記述数	ノートに沿った適切な記述数 / 分析の対象とした記述数 (%)
1	189	184	97
2	99	97	98
3	33	33	100
5	67	66	99
6	102	102	100
7	34	34	100
10	171	170	99
まとめ	66	66	100
総計	761	752	99

表4 ところをつよくするノートの設問による回答割合の分析結果

回	設問	はい	いいえ
4	イメージトレーニングをして、集中力は高まりましたか？	33名 (97%)	未記入1名 (3%)
9	と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？	28名 (82%)	6名 (18%)
まとめ	あなたのところは強くなったと思いますか？	32名 (94%)	2名 (6%)

() には、“はい” “いいえ” それぞれの回答割合を百分率で示した。

る「はい」の回答割合が高い結果から、児童が本実践で使用した学習支援プログラム「ところをつよくするノート」の効果を自覚していることが考えられ、学習支援プログラムの実用性に加え、第4学年の児童への有用性も高いものと推察された。まとめの回において「いいえ」と回答した児童2名は、「その理由を書いてみよう！」の記述でそれぞれ「まだいまでも緊張してるし、自信とかまだ治らないけど、リラックスができてよかったです」、「漢字テストのれんしゅうで、がんばれなかった。」と記述していた。また、「これから、もっとところを強くするために、あなたは どうしていきますか？ どうしていか書いてみよう！」の記述では、それぞれ「いろんなことをできるようにがんばる」、「おちついていなかったらこきゅうほうをつかう。あしたやることを予定にする。」との記述があった。これらの児童2名の記述に「ところをつよくするノート」の心理的技法に関する記述があったことは、学習支援プログラムへの継続した取り組みの効果を、「いいえ」と回答した児童2名も自覚しているものと考えられた。

本実践では、学習支援プログラムの改良開発を依頼した現職教員から得た、「ところをつよくするノート」が第4学年以上の児童へ実用の可能性があるとの示唆に基づき、実際に学校現場において第4学年の児童を対象として学習支援プログラムを実践した。以上の分析結果と実用性の考察から、学習支援プログラム「ところをつよくするノート」の実用性は高く、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こと、第4学年以上の児童がノートの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ことの2つが示唆された。さらに、まとめの回の「あなたのところは強くなったと思いますか？」の設問では、94%の児童が「はい」と回答しており、その回答割合の高さから学習支援プログラムの効果を示唆する結果が得られ、学習支援プログラムの実用性に加え、有用性も高いものと考察した。今回の実践は、実践学級の年間行事や時間割を考慮して昼食後の昼休みに試行的

に行っており、実践中の個別の助言や事後の補足指導を十分に行う時間を確保できなかった。しかしながら、まとめの回における児童の回答や記述から、明らかに児童は学習支援プログラムの有用性を実感しており、実践中の助言やプログラム実施後の補足指導を継続的に行うことで、学習支援プログラムをより効果的に活用できるものと考えられた。今後は、「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できるのではないか」の仮説検証を行うことで、学習支援プログラムによる学習への取り組みや学力向上への有効性を検証し、検証の結果に基づいて、「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) 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.
- (11) 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.
- (12) 竹野欽昭・金城一樹・関田有佑 (2018) 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. 上越教育大学研究紀要37 (2)：611-620.
- (13) 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.
- (14) 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.
- (15) 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.
- (16) 森脇愛子・坂本真士・丹野義彦 (2002) 大学生における自己開示方法および被開示者の反応の尺度作成の試み. 性格心理学研究11 (1)：12-23.
- (17) 西村麻希・長野恵子 (2012) 現代青年の友人関係のあり方に関する質的研究 - KJ 法による自由記述の分析を通して -. 西九州大学健康福祉学部紀要43：31-38.

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

Yoshiaki TAKENO* · Kazuki KINJO** · Yusuke SEKITA*** · Yoko SAITO****

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 developed a new learning support program for elementary school children based on mental training. The purpose of this study was to verify the practicality of the new learning support program. To accomplish the purpose, 4th grade elementary school children participated in the program. 11 worksheets of the program were filled out by them and subsequently analyzed. In the result, almost all of columns in worksheets were filled out accurately and 32 of 34 children responded that the program effectively enhanced their mental performance. These results confirm that our new learning support program has high practicality for enhancing children's mental performance to improve their learning ability.

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