

# トッパスリーク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効果

—「こころをつよくするノート」実践における実践者の所見からみた有用性の検討—

竹 野 欽 昭\*・金 城 一 樹\*\*・関 田 有 佑\*\*\*・齊 藤 陽 子\*\*\*\*

(平成31年2月28日受付；平成31年4月25日受理)

## 要 旨

今回の報告では、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」を実際に学校現場で第4学年の児童を対象として実践し、学習支援プログラムの実践前後に得た、実践学級の学級担任である実践者の所見を基に、学習支援プログラムの効果とその有用性について検討した。実践者は学習支援プログラム実践前後の実践対象者それぞれの学習活動の変容について、学習態度、学習意欲、学習ノートの記述内容、宿題への取り組み、授業時間の課題の残り、漢字テストの6つの観点から所見を作成した。これらの所見から、学習支援プログラムの実践後に学習活動の改善や漢字テスト合格者の増加が認められ、学習支援プログラム「こころをつよくするノート」の有用性が高いことが明らかとなった。今回の報告で、教員の立場から学習への取り組みの改善や学力の向上が必要と感じられる児童で学習支援プログラムによる効果が特に大きいこと、また、継続的にくり返し反復して実践することで学習支援プログラムのより大きな効果が得られる可能性があることの2つが示唆された。

## 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 検討の背景

国立教育政策研究所<sup>(1)</sup>、東京都教育委員会<sup>(2)(3)</sup>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。私たちは、これらの調査のように、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>(4)(5)(6)(7)(8)</sup>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、特にトッパスリークが行っている心理的技法に焦点を当て、トッパスリーク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<sup>(9)</sup>を試みた。開発の試みの結果、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。

さらに、これまで私たちは、実際に学校現場で児童を対象として、開発した学習支援プログラムの実践<sup>(10)</sup>を試みてきた。学習支援プログラムの改良開発を依頼した小学校現職教員より、「こ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を得たことから、第4学年の児童を対象として実践を試みた。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児童のノートへの記述に焦点を当てた分析から検証し、「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を学校現場での実践によって明らかにした。

今回の報告では、第4学年の児童を対象とした学習支援プログラムの実践前後に得た、実践学級の学級担任である実践者の所見を基に、学習支援プログラムの効果とその有用性について検討することとした。実践者は学習支援プログラム実践前後の実践対象者それぞれの学習活動の変容について、学習態度、学習意欲、学習ノートの記述内容、宿題への取り組み、授業時間の課題の残り、漢字テストの6つの観点から所見を作成した。これらの所見から、「ここ

\*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）

\*\*\*\*金沢星稜大学人間科学部スポーツ学科

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」の仮説検証とともに、学習支援プログラムの効果とその有用性について6つの観点から検討を行った。

## 2 検討の方法

### 2. 1 「ところをつよくするノート」の実践

#### 2. 1. 1 実践対象者

実践対象者（実践学級）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）とし、実践を行った。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. 1. 2 実践者

実践者は、実践学級の学級担任である現職教員 1 名とした。実践者である現職教員は、小学校勤務年数 6 年、年齢 28 歳、男性であった。学習支援プログラム実践前後の実践対象者それぞれの学習活動の変容についての所見は全て実践者が作成した。

#### 2. 1. 3 実践手順

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、「ところをつよくするノート」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<sup>9)</sup>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。実践対象者である児童は、実践者による実践に基づいて、「ところをつよくするノート」の各回（第 1 回：私のところをみつめよう！、第 2 回：目標をたてよう！、第 3 回：ところの強さの秘密（ひみつ）を知ろう！、第 4 回：イメージトレーニングで集中力を高めよう！、第 5 回：よいときのところの状態（じょうたい）を知ろう！、第 6 回：わるいときのところの状態（じょうたい）を知り、私へのはげましをしよう！、第 7 回：私のすてきな姿を想像しよう！、第 8 回：イメージでところの準備をしよう！、第 9 回：考え方でところの変え方を知ろう！、第 10 回：音楽と言葉の力を知ろう！、最終回：まとめ）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（記述欄および回答欄への記述内容の詳細は竹野ら<sup>10)</sup>の報告を参照）。

### 2. 2 所見の作成

学習支援プログラムの実践による学習活動への効果とその有用性について検討するため、学習支援プログラム実践前後の実践対象者それぞれの学習活動の変容について、実践者が学習態度、学習意欲、学習ノートの記述内容、宿題への取り組み、授業時間の課題の残り、漢字テストの 6 つの観点を設定し、所見を作成した。学習支援プログラム実践前後の所見の作成は、実践直前と実践後およそ 1 か月後に行った。学習態度、学習意欲、学習ノートの記述内容、宿題への取り組みの 4 つの観点は、それぞれ、◎「たいへんよい」、○「よい」、△「がんばろう」の三段階で評価を行い、学習態度については△「がんばろう」の評価となった児童のみ具体的な様子を記述にて所見を得た。授業時間の課題の残りについては、授業後の休み時間の様子を観察することにより、授業時間内に課題をすべて完了した児童を課題の残りが「なし」、完了できなかった児童を課題の残りが「あり」として評価した。漢字テストは、学習支援プログラムの実践終了から 3 日後の月曜日に実施し、これまで実践学級において継続して実施してきたテスト形式と判定基準を活用し、「合格」、「不合格」で所見を得た。その他では、学習支援プログラムを実践した全体的な感想を実践者から記述により得た。以上の実践者の所見を基に、学習支援プログラムの実践による学習活動への効果とその有用性について検討した。

## 3 「ところをつよくするノート」実践における実践者の所見

表 1 に、実践者の所見からみた学習支援プログラム実践前後における児童の学習活動の変容を、学習態度、学習意

表1 実践者の所見からみた学習支援プログラム実践前後における児童の学習活動の変容1

所見項目	実践前	実践後
学習態度	◎ 19名 ○ 0名 △ 15名	◎ 23名 ↑ (4名) ○ 2名 ↑ (2名) △ 9名 ↓ (6名)
学習意欲	◎ 22名 ○ 8名 △ 4名	◎ 23名 ↑ (1名) ○ 9名 ↑ (1名) △ 2名 ↓ (2名)
学習ノートの記述内容	◎ 19名 ○ 9名 △ 6名	◎ 21名 ↑ (2名) ○ 11名 ↑ (2名) △ 2名 ↓ (4名)
宿題への取り組み	◎ 23名 ○ 5名 △ 6名	◎ 29名 ↑ (6名) ○ 3名 ↓ (2名) △ 2名 ↓ (4名)

実践前および実践後における、◎は「たいへんよい」、○は「よい」、△は「がんばろう」を示す。実践後における、↑は人数の増加、↓は人数の減少を示す。また、( )には、人数の増加および減少の変化を示した。

表2 実践者の所見からみた学習支援プログラム実践前後における児童の学習活動の変容2

所見項目	実践前	実践後
授業時間の課題の残り	なし 26名 あり 8名	なし 29名 ↑ (3名) あり 5名 ↓ (3名)
漢字テスト	合格 23名 不合格 11名	合格 27名 ↑ (4名) 不合格 7名 ↓ (4名)

実践後における、↑は人数の増加、↓は人数の減少を示す。また、( )には、人数の増加および減少の変化を示した。

欲、学習ノートの記述内容、宿題への取り組みの4つの観点について示した。学習態度は、実践前の◎19名、○0名、△15名に対して、実践後は◎23名、○2名、△9名となり、実践前に△であった6名に学習態度の改善が認められ、実践後に◎が4名、○が2名、増加した。学習意欲は、実践前の◎22名、○8名、△4名に対して、実践後は◎23名、○9名、△2名となり、実践前に△であった2名が○へ、○であった1名が◎へ変容し、3名の児童に学習意欲の改善がみられた。学習ノートの記述内容では、実践前の◎19名、○9名、△6名に対して、実践後は◎21名、○11名、△2名となり、実践前に△であった4名が○へ、○であった2名が◎へ変容し、6名の児童に学習ノートの記述内容の改善がみられた。さらに、宿題への取り組みは、実践前の◎23名、○5名、△6名に対して、実践後は◎29名、○3名、△2名となり、実践前に△であった6名のうち、2名が○へ、2名が◎へ変容し、宿題への取り組みに改善がみられた。また、実践前に○であった4名にも◎への変容が認められ、実践前に△および○の8名の児童に宿題への取り組みの改善がみられた。これらの学習態度、学習意欲、学習ノートの記述内容、宿題への取り組みの、4つのいずれの観点においても、実践前に◎であった児童は、実践後も◎の評価であった。

表2には、実践者の所見からみた学習支援プログラム実践前後における児童の学習活動の変容を、授業時間の課題の残り、漢字テストの2つの観点について示した。授業時間の課題の残りは、実践前の「なし」26名、「あり」8名に対して、実践後は「なし」29名、「あり」5名となり、実践前は授業後の休み時間に課題の残りが「あり」と認められた8名のうち、3名に課題への取り組みの改善がみられた。また、実践前に課題の残りが「なし」であった児童26名は、実践後も引き続き「なし」の評価であった。漢字テストは、実践前の「合格」23名、「不合格」11名に対して、実践後は「合格」27名、「不合格」7名となり、実践前に「不合格」であった11名のうち、4名の児童が実践後に「合格」となった。

#### 4 「ここをつよくするノート」実践における効果と有用性

これまで私たちは、開発した学習支援プログラム「ここをつよくするノート」を実際に学校現場で第4学年の児童を対象として実践<sup>(10)</sup>を試み、児童のノートへの記述に焦点を当てた分析から、「ここ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を明らかにしてきた。さらに、プログラム最終回「まとめ」の回での「あなたのころは強くなったと思いますか？」の設問において94%（34名中32名）の児童が「はい」と回答しており、「はい」の回答割合が高い結果から児童が学習支援プログラムの心理面で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学年の児童への心理面での有用性も高いことを示してきた。今回の報告では、第4学年の児童を対象とした学習支援プログラムの実践前後に得た、実践学級の学級担任である実践者の所見を基に、「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」の仮説検証とともに、学習支援プログラムの効果とその有用性について6つの観点から検討を行った。

表1に示した、学習支援プログラムの実践前後における、学習態度、学習意欲、学習ノートの記述内容、宿題への取り組みの4つの観点による所見から、実践前に△および○の評価であった児童に学習活動の改善が確認され、学習支援プログラムの有用性を示唆する所見が得られた。学習態度においては、実践前に△であった6名の児童に学習態度の改善がみられた。実践後、◎に改善した4名のうち、2名については、授業中に実践前は「ボーッとすることが多い」から実践後は「ボーッとすることがとても減った」の所見へ、1名については、「おしゃべりすることが多い」から「おしゃべりすることがとても減った」の所見へ、さらに、1名については、「発表がほとんどできない」から「発表ができるようになった」の所見へ学習態度の具体的な変容が確認された。実践後に○へ改善した2名でも、授業中に実践前は「ボーッとすることが多い」から実践後は「ボーッとすることが減った」の所見へ学習態度の変容がみられた。実践者は学習支援プログラムの実践後も「ころをつよくするノート」を継続して活用しており、授業開始前に第3回のリラクセス法をはじめとする、第4～7回のプログラム内容を適宜採り入れた試みから、これらのプログラム内容が学習態度および学習意欲の改善に特に効果的であったと実践後の感想として述べている。また、宿題への取り組みの改善を目的として、実践後に第8回の内容を活用した結果、次の日の予定を立てることが宿題の提出および取り組み内容の改善に有効であったとしている。

表2に示した、学習支援プログラムの実践前後における、授業時間の課題の残りおよび漢字テストの2つの観点による所見から、実践前は課題の残りが「あり」であった8名中3名に、実践後の授業時間内の課題への取り組みに改善が確認された。また、漢字テストは、実践前に「不合格」であった11名中4名の児童が、実践後に「合格」となった。実践者の実践後の感想として、特に漢字テストの合格者4名の増加は学習支援プログラム実践の大きな効果としており、「ころをつよくするノート」の第2回および第7回を活用して「漢字テスト合格」の目標設定を実践したことが、合格者4名増加の主な要因として考えられたとしている。今回の報告で得た、学習態度、学習意欲、学習ノートの記述内容、宿題への取り組み、授業時間の課題の残りの5つの所見に対して、漢字テストは学力への効果を仮説検証する唯一の観点であり、実践後に漢字テスト合格者の増加が認められたことは学力向上に対する学習支援プログラムの有用性を示唆しているものと考えられた。

実践者は、実践後の全体的な感想として、普段から学習への取り組みの改善や学力の向上が必要と感じている児童に、学習支援プログラム実践による変化が特に大きくみられたと述べている。実践中に、授業態度が思わしくない児童や学習意欲の低い児童に変化してもらいたいという願いを持ちながら学習支援プログラムを実践したところ、期待通り、変化してもらいたい児童に変化がみられたとのことであった。しかしながら、学習支援プログラムの実践直後に、変化してほしいが、変化がみられなかった児童もあり、児童の心理的な要因の改善とともに、学習への取り組みや学力の向上を引き出すためには、実践後も「ころをつよくするノート」を活用し、図1の本実践で考察した学習支援プログラムの効果と活用方法に示すように、くり返し反復して実践することでより大きな効果が得られる実感を得たとのことであった。このようなことから、学習支援プログラムの実践後も適宜「ころをつよくするノート」を活用した結果、学習態度、学習意欲、学習ノートの記述内容、宿題への取り組み、授業時間の課題の残りの5つの観点からみた学習活動に改善がみられる児童が増加し、第3回のプログラムで習得したリラクセス法を自発的に行う児童も出てきたとのことであった。

以上の実践者の所見と有用性の考察から、今回の報告の仮説を支持する所見が得られ、学習支援プログラム「ころをつよくするノート」の有用性は高いことが示唆された。さらに、今回の報告で、教員の立場から学習への取り組みの改善や学力の向上が必要と感じられる児童で学習支援プログラム実践による効果が特に大きいこと、また、継続的にくり返し反復して実践することで学習支援プログラムのより大きな効果が得られる可能性があることの2つが示唆された。これまで私たちが報告<sup>(10)</sup>した、学習支援プログラムの心理面での効果に加え、児童のノートにも継続した取り組みの効果に関する記述が多くみられたことも踏まえると、図1に示すように、学習支援プログラム実施後も継続的に適宜「ころをつよくするノート」をくり返し活用することで、児童の心理的要因の改善に起因した、学習への取り組み向上をより高めることができるものと考えられた。

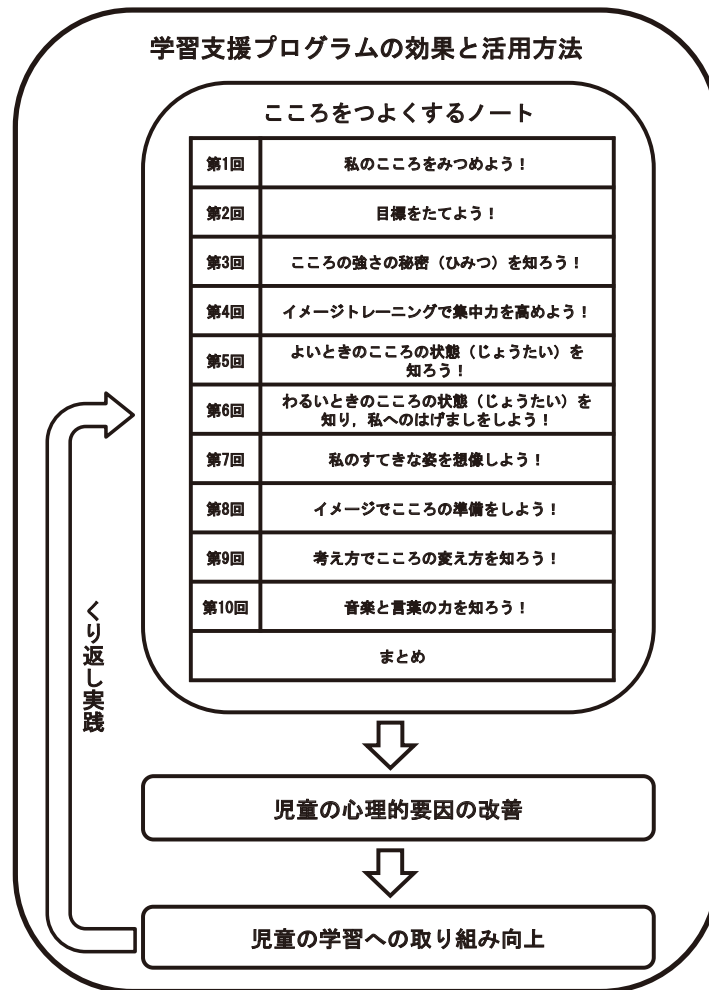


図1 本実践で考察した学習支援プログラムの効果と活用方法

## 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) 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.
- (5) 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.
- (6) 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.
- (7) 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.
- (8) 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.
- (9) 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.
- (10) 竹野欽昭・金城一樹・関田有佑・齊藤陽子（2019）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-. 上越教育大学研究紀要38（2）：451-459.

## Effects 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 had previously developed a new learning support program for elementary school children based on mental training. Recently, to verify the practicality of the new learning support program, thirty-four (34) 4th grade elementary school children participated in the program, and we demonstrated that the program has high practicality for enhancing children's mental performance. In this report, we studied the effect of the program in improving the children's learning ability. After the program, their classroom teacher evaluated the effects from six viewpoints: attitude toward learning, motivation for learning, written content of their learning notebook, learning achievement in classroom work and homework, and score on the Kanji writing test. In terms of results, the improvements attributed to the program were especially large for children with low evaluations prior to their program from all previously listed viewpoints. In addition, the number of children who successfully passed the Kanji writing test increased from 23 to 27 after the program. These results suggest that our new learning support program is effective in improving children's learning ability.

---

\* Music, Fine Arts and Physical Education \*\* Itoman Municipal Shiohira Elementary School

\*\*\* Joetsu University of Education (Master's Program) \*\*\*\* Kanazawa Seiryō University