

フロー体験の生起を目指す授業づくりの在り方

—中学校体育授業における継続的な運動・スポーツに親しむ資質・能力の育成—

渡辺正樹（授業実践探究コース）

【1 研究の目的】

文部科学省(2013) 運動部活動の在り方に関する調査研究報告書によると、運動部活動は「スポーツの楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。」また、「保健体育科等の教育課程内の指導で身につけたものを発展、充実させたり、活用させたりするとともに、運動部活動の成果を学校の教育活動全体で活かす機会となる。」と述べられている。つまり、運動部活動がスポーツに生涯親しむ態度や能力の育成に関与している。また、中学校で 65.2%、高等学校で 41.90%の生徒が何らかの運動部活動に所属していた。しかし、中学校から高等学校に進学したのちに約半数の生徒が運動部活動に加入しないのである。富山県高等学校体育連盟研究部(2016)に記載されたアンケート調査の結果によると、「高等学校で運動部を選択した理由として、『体をうごかしたい』『スポーツがおもしろい』『運動部がおもしろかった』が高い割合を占め、中学校で運動・スポーツを楽しんできた経験に基づく選択となっている。」と結論づけられている。

楽しさと運動・スポーツの関係性に関しては、チクセントミハイ(1996)は、「フロー活動は、楽しい体験を生むことをその基本的機能とする。」とし、ジャクソン(2005)は、「楽しむことと最適経験という用語をフローと置き換え可能なものとして扱う。」と述べている。そして、楽しさとフローに関しては、逆U字型曲線の仮説モデルを検討する中で、フローの中核が「楽しさ」であることが示された(小橋川ら 2003)。そのため、楽しさとフローは、非常に深い関係にあることがわかる。また、楽しさとスポーツに関しては、生涯スポーツの視点から、楽しさについて追求することが不可欠であるとし、体育授業でのフロー体験についての検討がなされた(小島 2006)。しかし、学校体育という視点からは、生涯スポーツのつながりについて言及されていなかった。そこで、運動・スポーツの楽しさを追求するためにフロー理論を取り上げる。

以上のことより運動部活動では、未所属者が存在するため全ての学習者が運動・スポーツの楽しさを味わうことができないと言える。そこで、本研究では、全ての学習者が参加することとなる保健体育の授業に着目し、運動・スポーツの楽しさを伝えることが、高等学校進学後における運動部活動継続意識に影響を与え、生涯にわたって運動・スポーツに親しむ資質・能力の育成に関与するのではないかと思索した。

【2 フロー理論】

チクセントミハイ(1996)によるとフローとは、「1つの活動に深く没入しているので他の何ものも問題とならなく状態、その経験それ自体が非常に楽しいので、純粋にそれをするために多くの時間や労力を費やすような状態」である。フローとは、心理的な状態である。スポーツに着目してみると、確かに身体、技術、内容といったスポーツの要素も重要な要素を担っている。しかし、多種多様なスポーツ場面でフローの可能性を開き、フローに導くものは、心の状態である。ジャクソン(2005)は、

「9つの基本要素ないし構成要素が、フローにおける心理状態を最もよく表している。」と述べる（表1）。

私たちが、生活の中で行うあらゆることの中でも特にスポーツは、フローが生じる機会を多く与えてくれる。フロー活動には、発見の感覚が伴うのである。人を新しい現実へと移行させる創造的感情とも呼ぶことができる。これは、人の感情をより高い水準に押し上げ、それまでは夢にも思わなかった意識の状態へと導いていく（チクセントミハイ 1996、ジャクソン 2005）。つまり、自己をより複雑なものにすることによって、自己を変形するということである。この自己の成長がフローの基本に存在すると言える。

表 1 フローにおける心理状態 -9つの心理的基本要素-

フローの心理的基本要素		
1 挑戦と技能のバランス	4 明瞭なフィードバック	7 自我意識の喪失
2 行為と認識の融合	5 目の課題への集中	8 時間感覚の変化
3 明確な目標	6 コントロール感	9 オートテリックな体験

【3 研究授業】

本研究ではS県内のJ中学校3年生(17名)を対象に、選択球技(バスケットボール)の単元において全8時間の授業実践を行い、以下のデータを記録した。

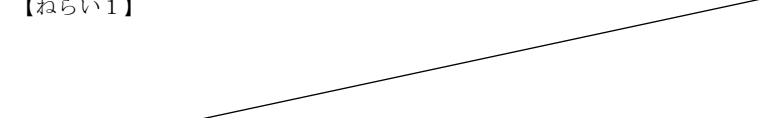
-調査方法・分析方法-

- ①日本語版 FSS…9 因子 36 項目 5 件法, 6 月・7 月実施 (単元前後): t 検定
②部活動所属希望調査…1 項目 4 件法, 9 月実施 (単元後): 相関分析
③学習カード-自由記述方式: テキストマイニング

実習校では、学習者の活動量と技能の補償に焦点を向けた男女別の授業が展開されていた。そのため、学習者にとっては、本研究において取り組む授業実践は、個人の技能と挑戦のバランスに応じて学習内容が変化するために学習者の行動の選択の幅が広いものになっている。さらに、男女共習の授業形態をとることにより、平時の授業とは異なる発想が生まれる可能性にも期待できるものである。

単元の指導計画としては、【ねらい 1】として、「練習を工夫して習得した技能を発揮し、ゲームを楽しむ。」とした。また、【ねらい 2】では、「チームの特徴を生かし、作戦を工夫しながらゲームを楽しむ。」とすることにより、個人のフローからチームのフローへと学習が進展することを期待する。単元（全 8 時間）の指導計画は、表 2 のとおりである。

表 2 単元の指導計画

1	2	3	4	5	6	7	8
はじめ	なか						おわり
<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・グループ決め ・試しのゲーム 	<p>【ねらい1】</p>  <p>【ねらい2】</p>						<ul style="list-style-type: none"> ・総当たりのゲーム ・まとめ

また、単元のはじめに、学習者に「思い描くフロー（flow）体験の姿」を提示させることにより、授業後の自身の姿をイメージさせるものとする。そして、単元の終わりに学習者の変容を学習カード・質問紙調査に基づき分析するものとする。また、フローは、心理的状态であることに焦点を向け授業づくりを行うものである。そのため、9つのフローの心理的基本要素を内包する授業構成を行った。

このような9つの心理的基本要素を満たし、フローを体験させることにより、個人の成長を促したいと考える。また、フローを体験したのちにフローに改めて戻ろうと取り組むことは、技能を高め続けることにも関係してくる。さらに、生徒がフローを1度でも体験することができたならば、「楽しさ」を求めることに没頭し生涯を豊かにしていく機会が現れ始める。（チクセントミハイ 2010）そのため、本研究では、授業を通して生徒にフローを体験させることにより、運動・スポーツの楽しさを味わうことにより生涯スポーツへの架け橋を作りたいと考える。

【4 結果と考察】

①日本語版 FSS

日本語 FSS9 因子のうち、単元前後において5%水準で有意差が認められた因子は、「動きの自動化」（ $t=2.12, p=.050$ ）「明確な目標」（ $t=2.45, p=.026$ ）「自己目的経験」（ $t=2.07, p=.006$ ）であった。また、「最適水準の知覚」（ $t=1.88, p=.078$ ）「有能さのフィードバック」（ $t=2.11, p=.051$ ）「自我意識の喪失」（ $t=3.15, p=.004$ ）については、有意傾向が認められた。しかし、「集中感」（ $t=1.41, p=.177$ ）「支配感」（ $t=1.73, p=.102$ ）「時間間隔の変容」（ $t=1.62, p=.124$ ）について有意差は認められなかった。

このように、単元前後の比較を通して考察していく。9因子のうち6因子に関して有意差有り・有意傾向の結果が出たことより、フローの心理的基本要素を踏まえた授業づくりには、一定の効果があると言える。「自己目的経験」に着目すると、学習者はフローを体験していることがわかる。つまりは、単元前のフロー状態から単元を通して、挑戦と技能のバランスを模索する複雑な過程を通り、より高次元なフローを体験しているのである。その結果、学習者は成長を遂げ、改めてフローを体験するための青写真を獲得したことになる。次に、「明確な目標」では、学習カード内に、場面ごとの細かな目標設定を取り入れたことが結果として現れている。ここでは、学習者は、単に活動を行うのではなく、目標を持つ事で課題達成に向けてエネルギーを注いでいることになる。また、「有能さのフィードバック」からも読み取れるように、目標を決め活動を行う中で、適宜環境からのフィードバックを受け取り適応したことが現れている。その結果、「自我意識の喪失」という結果に至ったのである。つまりは、目標のある活動を行う中で学習者が、環境や自身の身体、周囲からの反応（学習カードへの教師からのコメント）により有能感を獲得している。その結果、活動に没入する中で楽しさを体験したと言える。また、この過程において、各々が「最適水準の知覚」を行い、常に自己の成長を遂げていることも示唆された。

一方で、「集中感」の変化が現れていないこと、さらには「時間感覚の変容」について、極限の集中の副産物の側面もあるために、タイムマネジメントによる集中の促進に関しては、手立てとしての見直しが求められる。チームスポーツであるバスケットボールでは、刻一刻と変化する状況に対応しながら集中することが求められる。そのことから、学習者ごとに自分なりの集中するための方法を検討させることが妥当である。一例としては、「ゲームが始まる前の30秒間は、目を閉じてゲームでの自身の姿を想像する」ということがあげられる。そして、「支配感」については、学習者の中で具体的なイメージが湧かなかったことが今回の結果に依存すると考える。なぜなら、「自己目的経験」に関しては、有意差がある一方で、よりフローに近い状態の上記2項目の結果が伴わなかったためである。

そのため、オリエンテーションの際に使用した映像資料の中に、より現実味のある教材を取り入れることが重要であると言える。

表 3 日本語版 FSS 各因子の単元前後における比較

$n=17$	単元前	単元後	t 値	p 値
最適水準の知覚	11.76	14.12	1.88	.078
動きの自動化	12.41	14.65	2.12	.050
明確な目標	13/65	16.12	2.45	.026
有能さのフィードバック	11.76	14.12	2.11	.051
集中感	13.29	14.71	1.41	.177
支配感	12.24	13.65	1.73	.102
自我意識の喪失	12.35	15.65	3.15	.054
時間間隔の変容	11.53	13.12	1.62	.124
自己目的経験	14.12	16.53	2.07	.006

②相関分析の結果

授業後における日本語版 FSS36 項目の合計得点と高等学校進学時における運動部活動所属希望調査の相関係数 ($r=.639$) は 1%水準で有意であった。

まず、日本語版 FSS 合計得点と運動部活動継続希望調査について考察していく。表 3 に示されている通り日本語版 FSS 合計得点と運動部活動継続希望調査では、高い正の相関となっている。つまりは、単元を通してフローを体験している学習者ほど、高等学校進学時における運動部活動の継続意志が高いということになる。そして、フローは楽しさを追求する道筋となり、学習者に運動・スポーツの楽しさを伝えることが可能である。このことより、高等学校で運動部を選択した理由としては、中学校で運動・スポーツを楽しんできた経験に基づく選択によるものである（富山県高等学校体育連盟研究部 2016）ということを経験を学校体育における保健体育の授業の側面から補填することが可能となる。

表 3 日本語版 FSS 合計得点と運動部活動継続希望の相関

$n=17$		日本語版 FSS 合計得点	運動部活動継続希望
日本語版 FSS 合計得点	相関係数	1	.639**
	有意確率（両側）		.006
運動部活動継続希望	相関係数	.639**	1
	有意確率（両側）	.006	

**相関係数は 1%水準で有意（両側）です。

③学習カード

学習カードにおける共起ネットワークでは、「できる」「楽しい」という単語に着目して考察していく。まず、「できる」に着目すると円が他の単語と比較し格段に大きくなっている。つまり、技やゲームをプレイすることを含め様々な項目において「できる」ことがその種目の達成であると考えてい

ることが顕在化された。一方で、「楽しい」とネットワーク関係を持つ単語としては、「できる」「思う」「プレイ」「ゲーム」「バスケ」「なかった」「シュート」であった。また、「できる」と「楽しい」では、両単語をつなぐ線が太いことから特に繋がりが強いことが示されている。これは、学習者が、最適水準を知覚したことにより今までできなかったことができるようになり能力水準が向上し、楽しいと感じていることを表している。

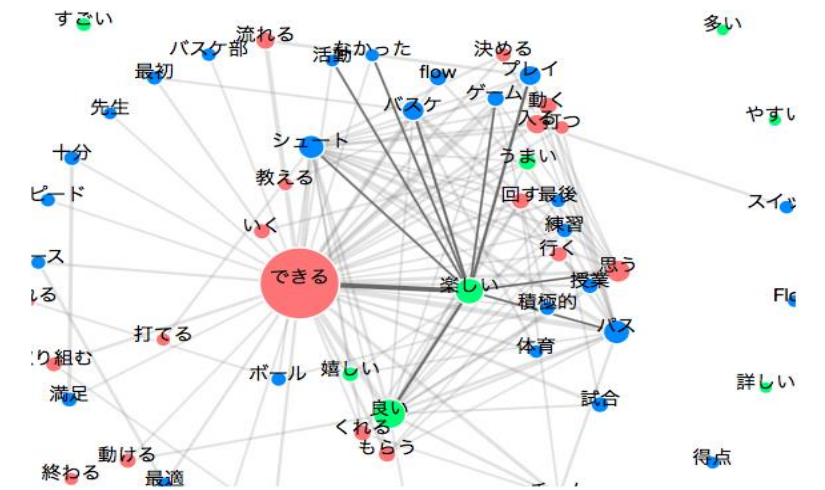


図1 共起ネットワーク

そして、「楽しい」という単語のスコア(2.97)が形容詞内で一番高いことから、学習者の意識内では重要な位置を占める単語であることがわかる。研究授業の目的を踏まえると学習者は、運動・スポーツの楽しさを体験した結果が反映され記述を行ったと言える。つまりは、単元を通して、フロー体験を意識した授業により、運動・スポーツの楽しさが意識に内在化され、学習カードの自由記述に現れたものである。

「できる」「楽しい」という意識の繋がりは、大切であると言える。学習指導要領解説保健体育編(2017)では、「基本的な技能を身に付けるとは生涯にわたって運動に親しむ態度につながるよう、また、運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう基本的な技能や動きを身に付けることを示している。また、個人生活を中心とした内容に関わる基本的な技能を身に付けることを示している。」と示されている。つまり、「できる」という認識が基本的な技能や動きを身につけていることも包括することになれば、「楽しい」という認識の繋がりに運動の楽しさや喜びを味わうことを促進するものになるからである。

【今後の展望】

ここでは、今回の研究の結果を踏まえて、今後の展望について述べるものとする。研究の結果明らかとなった成果と課題に基づく考察により、今後の授業改善に結びつけば幸いである。

はじめに、明らかとなった課題の改善についてである。日本語版 FSS の合計得点の授業前後の比較により結果が現れなかった3項目「目の課題への集中」「コントロール感」「時間感覚の変化」に関しては、新たな手立てを検討することが求められる。検定の結果が現れなかった3項目について授業の手立てを改善することにより、学習者がフローを体験する可能性を向上させることが可能になる。

次に、今回の研究で得ることができた成果に基づき述べる。今回一定の成果を得ることができた6項目「挑戦と技能のバランス」「行為と認識の融合」「明確な目標」「明瞭なフィードバック」「自我意識の喪失」「オートテリックな経験」に関する授業の手立てを応用し、他の領域でも活用できるようにすることである。今回の研究授業の単元では、選択球技であったために、当初より種目であるバスケットボールに対して好印象である学習者が大半を占めていた。しかし、中学校1・2年生では、必修種目として全領域を取り扱うことを考慮すると、全ての学習者を視野に入れた横断的な授業手立ての検討が求められる。また、日本語版 FSS は、本来、競技用スポーツにおけるフロー体験を測定するものである。そのため、運動種目の特性に応じて、競技スポーツと保健体育の授業時におけるフロー体験

の相違を検証することも求められる。

そして、運動・スポーツの楽しさを学習者に伝えることに着目する。本研究では、保健体育の授業を通して運動・スポーツの楽しさを味わせることにより、運動部活動の継続意識に性の相関関係があると判明した。生涯にわたって運動・スポーツに親しむため資質・能力の育成に視点を向けると、保健体育の授業の中で、運動・スポーツの楽しさを伝えることが大切である。さらに、先述したように運動部活動に関しても生涯にわたって運動・スポーツに親しむためきっかけ作りとなることから、保健体育の授業と運動部活動の相互効果が現れることが大切である。保健体育の授業で学んだことを運動部活動で深化させ、また、運動部活動で学んだことを保健体育の授業において、他の学習者に還元するという循環に期待することができる。そのために、今後は、学校体育の充実に視点を向けて運動・スポーツの楽しさを伝え、生涯にわたり運動・スポーツに親しむ資質・能力の育成が最重要課題である。

最後に、豊かなスポーツライフという観点から生涯にわたり運動・スポーツに親しむという視点で述べる。運動・スポーツの楽しさを味わうことは、生涯にわたり運動・スポーツに親しむ資質・能力の育成の基盤となる。そして、生涯にわたり運動・スポーツに親しむということは、豊かなスポーツライフの形成に完結するものである。学習者がスポーツ文化を享受し「する・みる・支える・知る」という多様な観点からスポーツとの多様な関わり方を身につける中で、実際の生活・社会に適したスポーツとの関わり方を実践することが大切である。本研究では、「する」に着目し実践を行ったが、今後は「見る・支える・知る」という他の側面からスポーツ文化を体験させるための素養を養うことを目指した授業づくりも視野に入れたいとする。また、中学校という段階を踏まえるならば、運動・スポーツを楽しむための自己に適した関わり方を見つけ、主体的・継続的に関わることを意識付けできるように手立てを盛り込むことも検討したい。このような授業改善を行うことにより、自己の涵養を促すことを今後の展望とし、本研究授業のまとめとする。

【引用・参考文献】

- ・小島理永(2006)体育授業におけるフロー体験-ストリートダンスを教材として-. 国際学院埼玉短期大学研究紀要 27:27-36.
- ・小橋川久光・小林稔・宮城政也(2003)スポーツフローへの逆U字型曲線のあてはめ(仮説モデル). 琉球大学教育学部紀要 63:101-106.
- ・スーザン.A. ジャクソン・M. チクセントミハイ:今村浩明・川端雅人・張本文昭訳(2005)スポーツを楽しむ フロー理論からのアプローチ. 世界思想社.
- ・富山県高等学校体育連盟研究部(2016)高校運動部の魅力を探る-富山県高体連における追跡調査を通して-. <http://www.ktr-k.com/taikaishiryo/H28> 課題研究(富山県%20 荒城正人氏). pdf
- ・M. チクセントミハイ:今村浩明訳(1996)フロー体験 喜びの現象学. 世界思想社.
- ・M. チクセントミハイ:大森弘訳(2010)フロー体験入門 楽しみと創造の心理学. 世界思想社.
- ・文部科学省(2013)運動部活動の在り方に関する調査研究報告書-一人一人の生徒が輝く運動部活動を目指して-. http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/_icsFiles/afieldfile/2013/05/27/1335529_1.pdf
- ・文部科学省(2017)学習指導要領解説 保健体育編. http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2017/07/25/1387018_8_1.pdf