

よりよい学校生活に向けた行動変容 — 多元的な非認知能力獲得のための介入 —

教職実践専攻・ミドルリーダー養成コース

学籍番号 22GP104 氏名 柏崎 康司

1 はじめに

1 年次夏に行った勤務校実習では、管理職をはじめ多くの同僚との対話を通して、勤務校の生徒の実態について課題認識を深めることができた。そこで得た課題は、「自己認識」「忍耐力」「他者理解」の向上の必要性である。筆者も、学校生活や授業中の生徒の様子から同様の課題認識を抱いていた。自らの目標達成に向けたゴールイメージが薄く、ゴールに向けて粘り強く取り組む続けることが苦手な生徒が多いように感じる。こうした実態を踏まえると、生徒一人一人がよりよい学校生活を送ることができるよう望ましい行動変容を起こすためには、「自己認識」「忍耐力」「他者理解」といった非認知能力（小塩 2021）の向上に重きを置き、取り組むことが有益と考えるに至った。そこで本研究では、こうした非認知能力の向上に資するべく、生徒自身による主体的・能動的な自己決定を重視しつつ、介入プログラムを実施することを通して、生徒一人一人の望ましい行動変容を図る。

（１）「よりよい学校生活」を送るために必要な資質・能力とは

本研究が目的に掲げる「よりよい学校生活」を送るためにはどのような資質・能力の獲得が求められるだろうか。『中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説、特別活動編』では、集団や社会の形成者としての見方・考え方を働かせ、様々な集団活動に自主的、実践的に取り組み、互いのよさや可能性を発揮しながら集団や自己の生活上の課題を解決することを通して次のような資質・能力の育成が目指されている。

（１）多様な他者と協働する様々な集団活動の意義や活動を行う上で必要となることについて理解し、行動の仕方を身に付けるようにする。

（２）集団や自己の生活、人間関係の課題を見いだし、解決するために話し合い、合意形成を図り、意思決定したりすることができるようにする。

（３）自主的、実践的な集団活動を通して身に付けたことを生かして、集団や社会における生活及び人間関係をよりよく形成するとともに、人間としての生き方について考えを深め、自己実現を図ろうとする態度を養う。

文中にある、「多様な他者と協働」、「解決するために話し合い、合意形成を図る」、「自己実現」は、本研究が主眼を置く「自己認識」「忍耐力」「他者理解」と整合すると考える。

『生徒指導提要』も確認しよう。

自己実現の基礎にあるのは、日常の学校場面における様々な自己選択や自己決定です。そうした自己選択や自己決定の場や機会を与え、その過程において、教職員が適切に指導や助言を行うことによって、児童生徒を育てていくことにつながります。ただし、自己決定や自己選択がそのまま自己実現を意味するわけではありません。選択や決定

の際によく考えることや、その結果が不本意なものになっても真摯に受け止めること、自らの選択や決定に従って努力することなどを通して、将来における自己実現を可能にする力がはぐくまれていきます。また、そうした選択や決定の結果が周りの人や物に及ぼす影響や、周りの人や物からの反応などを考慮しようとする姿勢も大切です。自己実現とは単に自分の欲求や要求を実現することにとどまらず、集団や社会の一員として認められていくことを前提とした概念だからです。

ここでも、「将来における自己実現を可能にする力」や「周りの人や物からの反応などを考慮しようとする姿勢」の醸成が期待されていることから、「自己認識」「忍耐力」「他者理解」といった力の育成は、今必要とされている政策的方向性と矛盾しないと考える。

（２）伸ばすべき非認知能力の概念的整理

本研究の目的は、「自己認識」「忍耐力」「他者理解」といった非認知能力の獲得にある。西田（2018）によれば（2015年のOECDレポートの結果を踏まえて）、社会情緒的スキル（非認知能力）は、身体および精神的健康、ウェルビーイングの高さ、問題行動の少なさを予測するものであるという。つまり非認知能力の獲得は、その後の長い人生、生活がよりよいものになるか否かを左右する重要な要素であるということである。

森口（2019）によれば、目標のために自分をコントロールする力は、頭の良さ（認知能力）とは直接的に関係しないという。自己コントロール力は、認知能力とは異なる、忍耐力、自信、真面目さ、社会性などさまざまなスキルを含む非認知能力の一つである。

「やり抜く力」もその一つである。ダックワース（2016）によれば、「グリット」すなわち「やり抜く力」は、「情熱」と「粘り強さ」のふたつの要素から成る。「情熱」とは、自分のもっとも重要な目標に対して、興味を持ち続け、ひたむきに取り組むこと。「粘り強さ」とは、困難や挫折を味わってもあきらめずに努力を続けることであるという。

本研究が着目する「自己認識」は自己コントロール力に類似する概念で、また「忍耐力」はグリットに近接する概念であると考えられる。

また、このような非認知能力を伸ばすことの意義については、小塩（2021）によれば、非認知能力としての心理特性は人生の多くの場面における成功に結びつくことが期待されるという。非認知能力を高めることの価値は、その人が生きていく多くの場面でより「よい結果」へとつながる可能性を高めるという点にあると考えられる。また井上（2022）によれば、子どもの認知制御を高めることをサポートできれば、彼らにとって重要なさまざまな能力を強化することにつながるという。その波及効果のおかげで、これがなければ規制や制裁、警告によって対処することになる問題行動も抑えることができると述べている。つまり、「よりよい学校生活」を実現するために、あるいは卒業後の生活をより豊かにする上で、非認知能力の役割が、認知能力の習得以上に期待されるのである。

（３）研究仮説と検証方法

「多元的な非認知能力の獲得を意図した介入の実践により、よりよい学校生活に向けた行動変容につながる可能性がある。」これが本研究で取り組む仮説である。

なお、「非認知能力の獲得」や「よりよい学校生活に向けた行動変容」を確認する方法については、介入プログラムの過程や日々の学校生活、授業中に見せる生徒一人一人の表情や態度、行動等の観察や、後述のモニタリングにより質的・量的データを収集する。

2 研究の取組内容

(1) 介入プログラム

① コーディネーショントレーニング

コーディネーショントレーニングとは、神経系に視点を置いたトレーニング方法で、「動きやすい身体をつくる」「自分の身体を思い通りに動かせるようになる」ことを目的としている。また、ペアでの活動により「他者理解」を深めることにつなげたい。

桐野，東根（2005）によれば，コーディネーショントレーニングを行うことで，身体面ばかりではなく，精神面への効果も期待できるという報告もあり，情動面の改善・安定につながり，動機づけを高める手立てとして活用できるとしている。よって，保健体育（実技分野）の授業中における準備運動に位置付ける。

② 3 分間縄跳び

1940 年，ハーバード大学の研究者たちによる「人々がより幸福になり，人生で成功を収める秘訣を探るための研究」（トレッドミル実験）より，ハードなランニングに耐えられるかどうかは，有酸素容量や筋肉の強さだけでなく，「なにが何でもがんばろうとするか，苦痛に耐えきれなくなるまえにやめてしますか」にかかっているとしている。

こうした知見を踏まえ，「忍耐力」（やり抜く力）を伸ばすため，保健体育（実技分野）の授業中における準備運動に，「3 分間縄跳び」を設定した。3 分間，跳び続けることが望ましいが，縄に引っ掛かり動作が止まっても，3 分間継続して跳び続ける行動を推奨する。

③ セルフプランフィジカルトレーニング

文部科学省は 1998 年から国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに，体育・スポーツの指導と行政上の資料を得ることを目的に，毎年調査を実施している。内容は新体力テスト，全国体力・運動能力，運動習慣調査（全国体力調査）である。

勤務校でも年度当初に実施しており，生徒各自に結果のデータが返される。保健体育（実技分野）の授業では，その結果データを踏まえ，各自でトレーニングメニュー作成（セルフプランニング）し，実施することにする。これにより，「自己認識」や「自己決定」の力の向上を図りたい。

セルフプランフィジカルトレーニング ルーブリック

観点	評価	未達成 (C) 努力が必要	達成 (B) 普通	十分達成 (A) 優れている
関心・意欲・態度		運動のねらいが不明確である 誰でも楽しめる工夫に乏しい	運動のねらいが明確である 誰でも楽しめる工夫がある	運動のねらいが明確である 誰でも楽しめる工夫があり オリジナリティのある運動を考案できる
思考・判断・表現		自分の意見を提案できない 仲間の意見を踏まえた話し合いができない	自分の意見を提案できる 仲間の意見を踏まえて話し合うことができる	自分の意見を提案しつつ，仲間の意見を取り入れながら話し合える 仲間と積極的に関わりながら創意工夫をもって話し合える
知識・技能		プランを立てることができない 授業時間を有効に活用できない	プランを立てることができ 授業時間を有効に活用できる	プランを立てることができ 仲間にアドバイスできる 授業時間を有効に活用でき 周囲の状況を把握できる

(2) モニタリングの方法

① 生徒による振り返り：YWT

齋藤（2021）によれば，ワークショップでの成功・成長体験の振り返りのフレームワーク「YWT」を用いることで，参加者全員が肯定的な回答を記述し，効果が確認されたという。YWTのシート（右図）を活用することで，Y：やったこと（振り返り）、W：わかったこと（自己認識）、T：次にやること（自己決定）の意識

YWT（生活振り返りシート）
Y（やったこと） W（わかったこと） T（次にやること）

	Y：やったこと (あなたの言動)	W：わかったこと (やったことの中から何を学んだか)	T：次にやること (学びを活かして次はどうする?)
生活面	○ ●	○ ●	○ ●
学習面	○ ●	○ ●	○ ●
(家庭その他)	○ ●	○ ●	○ ●

※ ○・・・プラス面 ●・・・マイナス面（複数回答可）

化につなげ、これを繰り返すことで、自己コントロール力が高まることを期待する。

②「新体力テスト」生活振り返りアンケート

本研究では、日々の生活を具体的に振り返るための指標として、「新体力テスト」内で実施される生活振り返りアンケートを複数回実施する。このデータを受けて、生徒自らが健康意識、生活習慣を振り返り、「自己認識」を高めることにつなげたい。

③グリット・スケール

ダックワース（2016）によれば、物事に対して結果を出している人たちに共通する特徴として、「情熱」と「粘り強さ」の両方、つまり「グリット」（やり抜く力）の非常に高さがあるのだという。本研究では「忍耐力」をモニタリングするため、ダックワースが開発した「グリット・スケール」を用いる。

④子ども理解支援ツール「ほっと」

心理学測定指標「ほっと」（中学生版）を活用し、児童生徒の学年・学校段階に応じたソーシャルスキル尺度の標準化を図った。当初の2年次研究取組の計画にはないモニタリング方法であったが、1学期の学校評価の結果を受けて実施を決断した。12月に再度アンケートを実施し、項目ごとに数値の変容を読み取り、成果と課題についての考察を図り、データの比較内容の分析結果を最終報告会での発表につなげたいと考えている。

3 介入プログラムの実践

（1）コーディネーショントレーニング

ペアやグループでの活動により「他者理解」を深めることにつなげることを意図して、コーディネーショントレーニングを取り入れた。内容としては月別メニューを採用し、コーディネーション能力に偏りのないプログラムとした。男女共習で授業を展開しているため、年度当初は若干の違和感をもって授業に参加していた生徒もいたが、月を重ねるごとに不安を払拭し、性別や技能スキル関係なくクラス全体で誰一人とも見捨てることなく協力体制が自然と構築されるなど、有意義な活動となっていると見受けられている。

コーディネーション能力は、①定位能力（自分と相手や物との位置関係や距離感覚を正確につかむことを可能にする能力）②変換能力（状況に応じて身体の動きを切り換えることを可能にする能力）③分化能力（用具や道具などを最適な力で操作できる能力）④反応能力（合図などに素早く正確に対処できる能力）⑤連結能力（身体の様々な部位を同時に思い通りに動かすことができ、2つ以上の動作を同時に行う能力）⑥リズム能力（イメージ通りの身体表現を可能にして、人の動きの真似をする、リズムに合わせて身体を動かす能力）⑦バランス能力（身体の体勢が崩れても動作やプレーを可能にする能力）の7つの分野に分かれている。



上図はリアクションタグ（ネコとネズミ）というトレーニングメニューである。ルールは、ネコとネズミ役をペアの話し合いによって決め、ジャッジマンがコールした役の生徒が、コールされなかった役の生徒を追いかけるというものである。このトレーニングメニューで狙いとするのは、②変換能力、④反応能力、⑦バランス能力の獲得である。

（２）３分間縄跳び

実施方法としては、実技分野の準備運動の一環として実施し活動時間は３分間とした。３分間、跳び続けることが望ましいが、縄に引っ掛かり動作が止まっても、３分間継続して跳び続ける行動「やり抜く力」（グリット）を推奨している。

ただし、実際の活動を通して月ごとのアンケート（挙手式）を実施したところ、春季や秋季よりも夏季の数値が下がった。この結果については、今年度に関して夏季の気温上昇により、フィジカルとメンタルともにモチベーション維持に困難が生じたものとする。引き続き、取組内容の趣旨を理解させたうえで、より良い活動としていきたい。



（３）セルフプランフィジカルトレーニング

「新体力テスト」の結果を受けて、生徒自身がアセスメントを行い、「どの要素を」「どんな運動を」「どのくらい（量）」「どんなペースで」の４観点でトレーニングメニューを作成した。実施方法としては、実技分野の準備運動の一環として実施し、活動時間は６分間とした。後述にも出てくるが準備運動の内容は１０分間とし、準備運動（１分）、縄跳び（３分）、セルフプランフィジカルトレーニング（６分）という流れで実施した。また、メニューに関しては月ごとに内容を変化させ、マンネリ化の防止にも努めた。

【８，９月 トレーニングメニュー】

★最初は50%の力で、徐々に負荷をかけてゆく。無理をせず、根気よく続けることが大切です。			
どの要素を	どんな運動を	どのくらい(量)	どんなペースで
体力要素の 〇〇を鍛えるため	〇〇の運動を	1日で 〇〇回 〇〇秒	毎日 〇日に一度 続けて行う
全身持久力	ウォーキング	30分	毎日
柔軟性	柔軟体操	20分	週に三回
筋力	ダンベル	10分	週に二回
有酸素性	ジョギング	10分	毎日

【１０月 トレーニングメニュー】

★最初は50%の力で、徐々に負荷をかけてゆく。無理をせず、根気よく続けることが大切です。			
どの要素を	どんな運動を	どのくらい(量)	どんなペースで
体力要素の 〇〇を鍛えるため	〇〇の運動を	1日で 〇〇回 〇〇秒	毎日 〇日に一度 続けて行う
有酸素性	サイドステップ	1分	毎日
筋力	ダンベル	2分	毎日
調整力	ボール運動	2分	毎日
柔軟性	ストレッチング	1分	毎日

4 モニタリングの結果

(1) 生徒による振り返り：YWT

YWTは週1回、保健分野の授業の際に、授業内容の振り返り、まとめと合わせて行った。初めのうちは記入内容に戸惑いを隠せない生徒も見受けられたが、回数を重ねることにより、一定時間内（7分間程度）に記入欄へ自身の行動についての振り返りができる生徒の増加が見られた。また、記入内容に関しても開始当初と比較すると「量」「質」とともに確実に深まりを感じられるものとなっている。質問内容は「生活面」「学習面」「その他（家庭等）」の3点とし、実生活に即した内容のため記入内容の充実につながったと考えられる。



(2) 「新体力テスト」生活振り返りアンケート

「新体力テスト」内にあるアンケート（右図）を活用した。2年次研究取組の実践では、5月と12月にアンケートを実施し、項目ごとに数値の変容を読み取った。

成果が見られたものを挙げると、「15. 今熱中し打ち込めることがありますか」の

「1. とても熱中していることがある」が53%から58.6%に、「20. 体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てているか」の「1. 目標を立てている」が62.8%から86.5%に、「22. なんでも最後までやりとげたいと思う」の「1. とてもそう思う」が39%から41.4%に向上が見られた。

課題としては、「5. 1日の睡眠時間」、

「9. 1日のパソコンや携帯電話の利用時間」、「16. 1日の自宅での勉強時間」で低下が見られたことである。この課題は、1学期に実施した学校評価アンケートで見られた生活面や学習面の課題である、生徒の「自己指導能力」の低さに関連する。そもそもこの課題は、本研究が課題認識を抱いた契機であるため、この課題の困難さ、根深さを実感した。また、この課題は家庭での生活であるた

生活振り返りアンケート

1. 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない	
2. 運動・スポーツの実施状況（学校の体育の授業を除く）	1. 週3日以上 3. 月1～3日程度	2. 週1～2日程度 4. しない
3. 1日の運動・スポーツの実施状況（学校の体育の授業を除く）	1. 30分未満 3. 1時間以上2時間未満	2. 30分以上1時間未満 4. 2時間以上
4. 朝食の有無	1. 食べる 3. まったく食べない	2. 時々欠かす
5. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満 3. 8時間以上	2. 6時間以上8時間未満 4. 8時間以上
6. 1日のテレビ（テレビゲーム等を含む）の視聴時間	1. 1時間未満 3. 2時間以上3時間未満	2. 1時間以上2時間未満 4. 3時間以上
7. 体力に自信がありますか	1. ある 2. ぶつう 3. ない	
8. 現在の体調はどうですか	1. 良い 2. ぶつう 3. 悪い	
9. 1日のパソコンや携帯電話の利用時間（メールも含む）	1. 1時間未満 3. 2時間以上3時間未満	2. 1時間以上2時間未満 4. 3時間以上
10. 清涼飲料水（コーラ・ジュース）をよく飲みますか	1. よく飲む 3. あまり飲まない	2. 少し飲む
11. 体育の授業は楽しいですか	1. 楽しい 3. あまり楽しくない	2. やや楽しい 4. 楽しくない
12. 朝起きるのがつらい時がありますか	1. よくある 3. ほとんどない	2. 時々ある
13. イライラすることがありますか	1. よくある 3. ほとんどない	2. 時々ある
14. 運動やスポーツをすることが好きですか	1. 得意 3. やや苦手	2. やや得意 4. 苦手
15. 今熱中し打ち込めることがありますか	1. とても熱中していることがある 2. やや熱中していることがある 3. ない	
16. 1日の自宅での勉強時間は	1. 1時間未満 3. 2時間以上3時間未満	2. 1時間以上2時間未満 4. 3時間以上
17. 1日の遊び（自由）時間は	1. 1時間未満 3. 2時間以上3時間未満	2. 1時間以上2時間未満 4. 3時間以上
18. 運動やスポーツをすることは好きですか	1. 好き 3. やや嫌い	2. やや好き 4. 嫌い
19. 学校生活は楽しいですか	1. 楽しい 3. 楽しくない	2. ぶつう
20. 体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てているか	1. 目標を立てている 2. 目標を立てていない	
21. ぐっすり寝ることができますか	1. 週に6日以上 3. 週に2～3日	2. 週に4～5日 4. 週1日以下
22. なんでも最後までやりとげたいと思う	1. とてもそう思う 3. あまりそう思わない	2. まあそう思う 4. まったくそう思わない

め、生徒一人一人の意識改革はもちろんのこと、保護者、地域からの協力を得るための情報発信を折にふれてアナウンスすることの重要性も感じた。

本研究ではまた、文部科学省の「新体力テスト」を独自に11月上旬ごろに再度実施した。そのデータ（実施者の平均値）を比較した結果が以下のものである。

【男子データ】

	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(回)	20mシャトル(回)	50m走(秒)	立ち幅跳び(cm)	ボール投げ(m)
11月実施数値	24.6	24.2	37.8	48.0	71.8	7.9	179.1	16.2
5月実施数値	21.3	20.7	37.5	45.8	63.6	8.3	172.2	14.7

【女子データ】

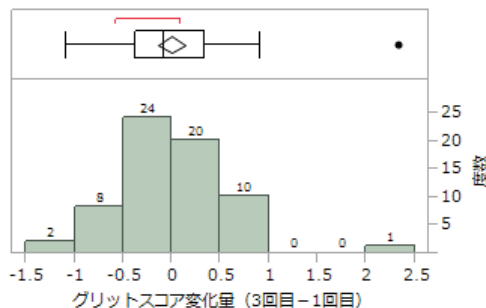
	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(回)	20mシャトル(回)	50m走(秒)	立ち幅跳び(cm)	ボール投げ(m)
11月実施数値	20.6	22.3	44.9	44.7	53.7	8.7	153.1	10.9
5月実施数値	19.6	21.9	43.9	44.5	53.2	8.8	157.4	10.1

男子はすべての項目で5月実施の数値を上回り、女子は8項目中7項目で向上が見られた。この結果は、成長著しい第2発育急進期の時期にあり、その影響も決して否定できないが、セルフプランフィジカルトレーニングに楽しそうに取り組んでくれたこと、その他本研究で取り入れた介入プログラムの取組もその一要因として見ることができよう。

（３）グリット・スケール

グリット・スケール（右表）を用いて「やり抜く力」を測定した。4月と9月と12月に計測した。

4月と12月のグリットスコア（グリット・スケールによる得点の合計）を比較した結果、グリットスコアが向上したのは31名（下図の「グリットスコア変化量」が0以上）だった。



「やり抜く力」をはかるグリット・スケール

	まったく当てはまらない	あまり当てはまらない	いくつ当てはまる	かなり当てはまる	非常に当てはまる
1. 重要な試験に打ち勝つため、困難を乗り越えてきた。	1	2	3	4	5
2. 新しいアイデアや計画によって、それまで取り組んでいたことから注意がそれることがある。	1	2	3	4	5
3. 私の興味は毎年変わる。	1	2	3	4	5
4. 困難があっても、私はやる気を失わない。	1	2	3	4	5
5. あるアイデアや計画に一時的に夢中になっても、あとで興味を失うことになる。	1	2	3	4	5
6. 私は頑張り屋だ。	1	2	3	4	5
7. 目標を決めても、後から変えてしまうことがよくある。	1	2	3	4	5
8. 数ヶ月以上かかるような計画に集中して取り組み続けることは難しい。	1	2	3	4	5
9. 始めたことは、どんなことでも最後までやりとげる。	1	2	3	4	5
10. 数年にわたる努力を要する目標を達成したことがある。	1	2	3	4	5
11. 数ヶ月ごとに新しい活動への興味がわいてくる。	1	2	3	4	5
12. 私は精魂傾けてものごとに取り組む。	1	2	3	4	5

グリットスコアが全体として向上したかどうかを検討するため、4月と12月のグリットスコアについて対応のあるt検定を行ったところ、有意差は検出されなかった。「やり抜く力」を大きく変化させることは決して容易ではないのだと感じる。

さらに詳しく変化を見るため、それぞれの質問項目について同じく対応のあるt検定を行ったところ、下表のとおり2つの質問項目で有意差が検出された。しかし、むしろ得点の低下が見られた。これについては、やり抜く力を高めるための取組を行ったことで、自己意識が強化され自分の中での基準が高まり、相対的に自己評価の点数が低くなってしまったと考えられる。

質問項目	平均値 (4月)	平均値 (12月)	t 値	自由度	p 値(Prob> t)
4. 困難があっても、私はやる気を失わない。	3.44615	3.13846	-2.34132	64	0.0223*
6. 私は頑張り屋だ。	3.19355	2.93548	-2.08621	61	0.0411*

(4) 子ども理解支援ツール「ほっと」

子ども理解支援ツール「ほっと」を用いた心理測定を7月と12月に行った。この測定データをもとに特に課題性の高い生徒がどのように変化したかを明らかにしたいと思う。

まず、心理的特性に関する生徒間の相違を可視化するため、主成分分析を行った。その結果が以下のとおりである。

固有値

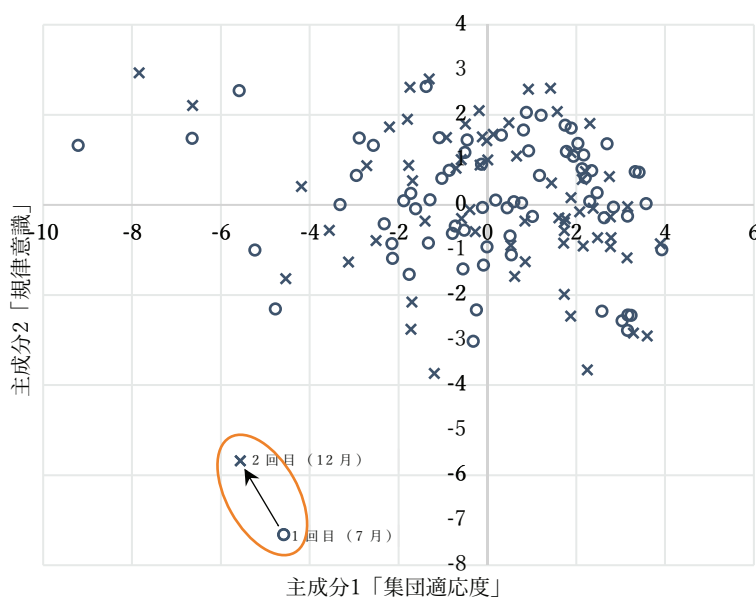
主成分	固有値	寄与率	累積寄与率	カイ2乗	自由度	p 値
1	6.6772	31.796	31.796	1275.82	205.573	<.0001*
2	2.7196	12.950	44.746	612.569	197.195	<.0001*

負荷量行列

	主成分1 集団適応度	主成分2 規律意識
1 だれにでも自分からあいさつすることができる	0.60189	-0.22691
2 感謝の気持ちを伝えることができる	0.61430	0.16056
3 少数意見であっても、自分の考えをしっかりと言うことができる	0.58782	-0.47191
4 場面や状況を考えて、相手に伝わるように発言できる	0.63173	-0.14612
5 積極的に集団活動に参加できる	0.62624	-0.43561
6 共通の目標に向かって、みんなと協力することができる	0.65917	-0.03296
7 困っている人を助けることができる	0.73018	0.15484
8 危険なことに誘われても、断ることができる	0.24801	0.59272
9 友だちにどう思われているか不安で、本音を話すことができない	-0.17689	0.32859
10 緊張して人前で話すことができないことがある	-0.30177	0.59002
11 がんばっている友だちを励ましたりほめたりすることができる	0.67966	0.13780
12 学校のきまりやルールを守ることができる	0.39550	0.65399
13 みんなのやる気を高める発言をすることができる	0.65029	-0.25821
14 まわりに迷惑をかける人に注意することができる	0.58406	0.09485
15 注意されたときなどに、嫌な気持ちを態度に出さない	0.24449	0.50419
16 司会や班長として、具体的に指示を出したり、意見をまとめたりすることができる	0.58531	-0.33981
17 クラスのことを考えて行動することができる	0.75516	0.16131
18 休み時間中に次の授業の準備ができる	0.34238	0.59545
19 友だち同士で協力しあって学習することができる	0.80276	0.20312
20 困ったことや悩みを先生や友だちに相談することができる	0.37150	0.23016
21 自分の性格や趣味などを友だちに話すことができる	0.62815	-0.09573

負荷量行列の結果から、主成分1は「集団適応度」、主成分2は「規律意識」を表していると解される。そして、主成分1を横軸、主成分2を縦軸に、各生徒の主成分得点を散布図で表したのが下図である。左に行けば行くほど「集団適応度」は低く、下に行けば行くほど「規律意識」は低いと見る。なお、○印が1回目（7月）、×印が2回目（12月）の得点を表している。

この中で特に目につくのが楕円で囲った2点である。この2点は実は同じ生徒で、特に課題性が高



い生徒と言える。その上で1回目から2回目の変化を見ると、「集団適応度」は若干低くなっているが、「規律意識」は明らかに向上していることが伺える。

抽出生徒の実態としては、1学期期間はそれほど主体性を発揮する生徒ではなかった。2学期中盤から保健体育の教科連絡係として活動したことにより、意欲の向上が見られたのだと分析する。行動の変容としては、勤務校では各授業に際して「2分前着席」を推奨しているが、抽出生徒は保健体育の授業前「8分前着席」を心掛けて行動していた。また、係りの仕事に誰よりも責任感を感じて活動し「自己認識」、自らのやるべきことをやり抜き「忍耐力」、周囲の仲間を大切にすること「他者理解」で、「非認知能力（自己指導能力）」の向上を図ることができたと考えられる。

5 これまでの成果と課題

4月当初より、「自己認識」「忍耐力」「他者理解」の非認知能力に着目しながら、それらの獲得に資する介入プログラムの計画的実施を通して、生徒一人一人の望ましい行動変容の過程を、様々なデータをもとにモニタリングしてきた。生徒のフィジカルやメンタルの変化はもちろんのこと、同僚との生徒についての情報交換を密に行ったことにより、職員間の良好な人間関係の構築を図ることにもつながった。また、管理職や教職大学院の先生方からの絶大なるバックアップを頂けていることが円滑な研究への取組成果として反映されていると考える。

本研究では、「自己認識」「忍耐力」「他者理解」といった非認知能力の獲得に着目しているが、本研究の介入プログラムとモニタリングだけで、数値に向上が見られた生徒の素因につながったとは安易に考えられない。生徒は一人一人育った環境、考え方、感じ方はそれぞれであると考え。それ故に、多元的に非認知能力獲得のための介入を行った質的、量的なデータ分析をもとに、研究を推し進めることが必要であると考え。

本研究では、保健体育の授業内における生徒の行動変容を読み取った。生徒一人一人の活動が「主体的、対話的で深い学び」につながるよう、「教師主導」から「生徒主体」の授業スタイルへの移行を企図した。実技分野では「課題並列学習」「自由進度学習」、保健分野では「課題解決学習」を取り入れ、生徒が、生徒による、生徒のための授業展開とした。それぞれの授業スタイルにはルールはあるが、自由度も大きいため戸惑いを隠せない生徒もいたが、多くの生徒が回を重ねるうちに順応していった。その結果、生徒の言動に変化が現れた。

【年度当初】

「先生がチームのメンバーを決めてください。小学校のときはそうでした。」

「縄跳びは疲れるし、よく引っ掛かるから嫌です。」

「〇〇さんが苦手なので一緒に活動したくありません。休んでいいですか？」

【最近】

「先生。クラス全員で話し合いをして、それぞれのチーム力がほぼ均等になるように男女混合でメンバーを決めてきました。6チームあるので各コート3チームずつ配置し、試合時間2分間、インターバル10秒で授業を進めてもいいですか？」

「縄跳びは疲れるけど、前回3分間跳びきったから、今回も頑張ってみます。」

「〇〇さんと一緒に活動したとき、私の失敗を責めずに逆にアドバイスをくれて励ましてくれたからうれしかったです。」

全て、4 モニタリングの結果（4）の抽出生徒の言動である。生徒の成長は無限大であることを実感した瞬間であった。

また、手前味噌で恐縮であるが、筆者自身もまた毎年のように授業における言動をブラッシュアップしている。

【以前】

「今日はバスケットボールのゲームをします。はい、これからクジの棒を引きなさい。」

「なんでたかだか3分間の縄跳びをやりきることができないんだ。」

「だれだって好き嫌いはある。我慢しろ。」

【最近】

「次回はバスケットボールのゲームをします。どうしたらゲームの時間を多くできると思いますか？皆さんの行動を期待しています。」

「縄跳びは何回でも引っ掛けてもいいんです。3分間跳びきることに意味があるので。確実に体力とやり抜く力が向上しますよ。」

「人はそれぞれ違う価値観をもっているから、まずは認めることから始めてみよう。大丈夫。あなたたちならできます。」

研究を重ねるうちに気づいたことがある。本研究テーマ「よりよい学校生活に向けた行動変容ー多元的な非認知能力獲得のための介入ー」は、よりよい教員になるための筆者自身に対するアプローチだったのではないだろうかと感じている。そして、今年度さまざまな活動の中で頂戴した「教員の学びと生徒の学びは相似形である。」という貴重なフレーズを心に刻み「学校の主役は子どもたち」という考えのもと、今後何事に対しても「問い」をもち、学び続ける教員として日々邁進したいと考えている。

最後に、本研究を進めるにあたり、本校の教職員、生徒、そして弘前大学教職大学院の担当教員の先生方及び関係者の皆様など、多数の方々に御協力を頂いたことに感謝申し上げます、本報告を終える。

引用・参考文献

文部科学省（2016）『中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 特別活動編』

文部科学省（2022）『生徒指導提要改訂（案）』

森口佑介（2019）『自分をコントロールする力 非認知スキルの心理学』講談社現代新書

アンジェラ・ダックワース（2016）『グリット』ダイヤモンド社

小塩真司編著（2021）『非認知能力－概念・測定と教育の可能性』北大路書房

ダニエル・ゴールドマン、ピーター・センゲ（2022）『21世紀の教育』ダイヤモンド社

齋藤芳徳（2021）「アクティブ・ラーニングによるアイデア創造のワークショップの実践研究

（6）」『教育学部紀要（人文・社会科学・芸術）』70、91-105頁

西田李里他（2018）非認知能力に関する研究の動向と課題ー幼児の非認知能力の育ちを支えるプログラム開発研究のための整理ー』『東京大学大学院教育学研究科紀要』第58巻、31-39頁

東根明人、桐野衛二、土屋基（2005）「コーディネーショントレーニングと脳の活性部位：効果的な運動プログラムとは？」『順天堂医学』51(3)