

小学校体育「体ほぐしの運動」の単元作りと実践  
—自尊感情の変容と居心地のよい学級づくりのために—

中谷光男<sup>1</sup> 徳山郁夫<sup>2</sup>

<sup>1</sup>柏市立田中小学校 <sup>2</sup>千葉大学教育学部

A Result of “Karada Hogushi” as Physical Education Program  
in Elementary School

— Focusing on the Change of Self-esteem and the Class Management —

Mitsuo NAKAYA<sup>1</sup> and Ikuo TOKUYAMA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Tanaka Elementary School <sup>2</sup>Chiba University

I. はじめに

新学習指導要領の体育科の運動領域では五つの改善点が示されている。この中に「心と体を一体としてとらえる」とある。このことは、教育の場としての体育学習に記録の優劣や能力の比較よりも、自己発見や他者理解の場として、また人間交流や自然交流を楽しみ、生きる活力を生み出す機能が求められていることを示すものである。

2002年度の新学習指導要領では、高学年の「体操」領域は、「体づくり運動」と名称を変え、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」という二つの指導内容となった。本研究の目的は、この「体ほぐしの運動」に焦点をあて、身体運動を通して児童自身の心と体に何が起こるのか、自分と他者のかかわりの変容について検証することである。

II. 研究内容・方法

本研究は、自己概念形成に他者との交流が重要であるとの考えに基づいて、小学校体育の授業で他者との間に心地よい生活が営まれる集団づくりを目的とした学習活動を構成しその成果を検証するものである。

学習者の集団に次の活動過程を順に設定した。その過程は、次の段階からなる。相互作用<sup>1)</sup>を喚起する活動を設定し、学習の初期には雰囲気や和らげて自分を楽にする段階、次に人間関係を深めて信頼を築く段階、状況を確認しながら集団のか

かわりの高まりをみて創造的に問題解決をする段階である。他者とのより深い交流を喚起させる活動を段階的に設定することで自分や他者について新たな気づきを伴いながら、人とのかかわりを肯定的にとらえられるようになることで、運動の心地良さを味わい楽しむことができるであろうという仮説に基づいて活動内容を構成し、その成果を検証する。

1. 研究授業の対象及び期間

柏市立柏第五小学校5年1組(35名)および6年5組(34名)を対象とし、2000年9月26日から10月7日まで(全7時間)5年生の授業を行い、10月23日から11月4日まで(全7時間)の期間に6年生の授業を行った。

2. 調査内容及び方法

事前・事後に質問紙法による自尊感情尺度評価<sup>2)</sup>、学級生活満足度尺度評価<sup>3)</sup>を実施した。併せて質問紙による毎時の授業評価<sup>4)</sup>、学習ノートの自由記述、授業者による観察を行った。研究授業における観点を以下に示す。

(1) 学習者が相互に気付き合い、動きを創り上げていく活動を多くとり入れ、自己概念形成や他者理解を促進する。

(2) 「体ほぐしの運動」の成果を具体的に検討する。

3. 研究の具体的内容

(1) 「体ほぐしの運動」の解釈と方向性

現学習指導要領における体操領域では、身体運動の基本的能力の形成を重視してきた。平成元年度の学習指導要領の改定以来、運動の楽しさを味わい、運動の特性に親しむといことが唱えられてきたが、指導現場では体力重視、超越志向の技能定着学習が拭い去れなかった。さらに時代の推移と共に生活習慣の乱れ、遊びの少人数化、外部からのストレス<sup>5)</sup>（規律・規格の中の生活、よい子でいる自分<sup>6) 7)</sup>、こうあるべき・こうなくてはならない論）や未来への不安によって、肯定的に生きることを見失い、夢を持たない子ども達が増えてきた。

このような背景を受けて提唱された“楽しい体育”であったが、子ども側から見れば、やはり“できる・できない”が重く感じられる“めあて学習”であり、お膳立てされた楽しさを味わうものであった嫌いがある。

その結果として、運動に対して強い関心をもって取り組む生徒と興味を持たず消極的な取り組みに終始する生徒との二極化を生んできた。また、相変わらず固定概念（「私は、〇〇が苦手である」とか「僕は、足が遅いから走るの嫌い」「△△にむいていない」）を打破できない児童がいることを認めなくてはならないだろう。

今までの授業観を振り返ると、「めあて」を児童個人々人が設定するか、それとも教師が設定するかの違いこそあれ、設定された「めあて」に対する到達度を評価する授業が多く存在していた。このような授業観のもとでは、技能差に従って場の設

定が行われ、技能習得につれて難易度の高い課題に進むという現況が生まれ、児童の間に技能差による階層性が形成されている。これらの背景から、技能向上や記録の達成ばかりにとらわれない「運動」を見直していこうという改革が「心と体の体育」を生み、具現化した「体ほぐしの運動」に結びついたものと考えられる。その構造を図-1に示す。

「体ほぐしの運動」は、誰でも、いま・ここでできる動き<sup>8)</sup>を根底に置き、運動の心地よさを味わい、心身を解放し、仲間と豊かにかかわるような機会を求める領域として体育の中に位置付けられたととらえることができる<sup>9)</sup>。高橋<sup>10)</sup>は、気づき・調整・交流という3つのねらいの達成を焦るあまり、教師側のねらいが子どもの自発的な感性を閉ざすことを危惧し教師が目標を設定し、子どもを操作して、追い込むような指導に陥らないよう警告している。教師が抱く期待の枠に追い込む指導に終始する結果、期待されたことに応えるという“よい子”の観念が子ども達の心と体を取り囲み他律的に制御された「規格化した身体」<sup>11)</sup>を形成してしまうことが起こり得るのである。

多様な動きの魅力に触れ、かわりの中で生まれる安心感や心地よさを味わい、自発的な動機のもとで身体を動かすことを取り戻し、自分が自身に抱いているイメージを見直しその否定的な部分（できないからいや、恥ずかしい、むいていない）から脱却することが「体ほぐし運動」のねらいである。

自分の五感を使って「体」から「心」へと向か

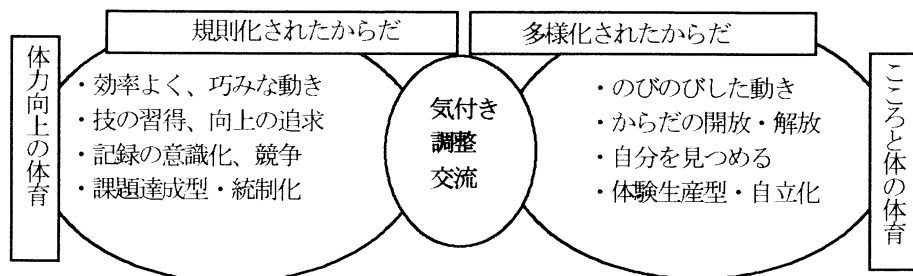


図-1 心と体を一体とした体育の在り方

うベクトル<sup>12)</sup>に気付き、共感すること、また周囲の仲間にも個々の感情、感覚があることを相互承認していくことが大切である。「心と体を一体として」という表記が意味するところは、目に見える身体の動きだけではなく、見えない心の動きの部分に意識を向け、光を当てた学習活動にすることである。

(2) 研究授業実践

単元計画は以下の4項目を踏まえて構成した。

- ア. 「体ほぐしの運動」は、単独単元で構成し、保健の授業も組み込む。
- イ. 元を自己開放から自己形成へ導くプロセスとして構成する。
- ウ. 活動内容は、誰でもやさしくできる運動であることとする。
- エ. 学習活動案は、目の前にいる児童によって常に変化し得るものと捉え、柔軟に対応する。

「からだ」を扱うことは、その個人の全人格そのものを認める<sup>13)</sup>ことである。一緒にいる時空間で、

「からだ」の安全を互いに保障しながら、素直に自分のめあてに向き合い、集団の相互の合意に基づいて活動が展開されるよう、教師は支援<sup>14)</sup> (facilitate) する必要がある、目の前にいる子どもの行動や感情の変化を判断し、柔軟に対応できる資質が求められる。

(3) 学習の単元構成

表-1は実施された授業構成を示すものである。この学習過程を構成するにあたってはプロジェクト・アドベンチャー<sup>15)</sup> (以下「PA」と略す) の理念を参考にした。

以下に自己概念形成を促す構成点の5項目を示し、活動過程<sup>16)</sup>の要点を述べる。

①アイスブレイキング：緊張をほぐし、楽しむ。成功体験を大事にする。固定概念・既成概念を崩す。表情が崩れてしまう。声が漏れ笑顔で溢れる。いい雰囲気づくり。このために遊びを活用する。「こんな体育でいいの」

②自分崩しの運動：精神的抑制をとる。成功失敗、上手下手がない。人前も気にならなくなる自

表-1 学習の単元構成

1時間目	保健	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	保健
村エンターション ・遊びを取り戻す ・既成崩し アイスブレイク ・声を出す ・笑う ・触れる ・無理しない	規範作り 信頼の約束 心の安全	アイスブレイク ・ふれあい遊び ・自分崩し ・新聞紙の気持ちになる ・信頼の動きづくり	アイスブレイク ・ふれあい遊び ・自分崩し ・パートナーを代えて遊ぶ ・信頼の動きづくり	ウォーミングアップ ・鬼ごっこ ・信頼の動きづくり ・支えあう ・委ねる ・コミュニケーションづくり	ウォーミングアップ ・鬼ごっこ ・コミュニケーションづくり ・課題解決運動 ・創造と試しの動き	ウォーミングアップ ・コミュニケーションづくり ・伝承遊び ・リクエストプログラム3 ・ジョギング	自分の振り返り ・気付きの共有 ・自分友達の長所 ・体育はからだそだて
振り返り		振り返り	振り返り	振り返り	振り返り	振り返り	まとめ
体育館	教室	体育館	体育館	体育館	体育館	公園(外)	教室

信をもつ。心理的身体的リスクを体験。表情・姿勢を崩す。声を出す。「まあいいや」

③信頼の動きづくり：信頼と共感のための活動。仲間という事で自分は守られていると実感する。身体と言葉の交流。仲間をサポートする動き。委ねる。「こわいけど面白い」

④コミュニケーションづくり：意見や感情を表現する能力を高める。言葉や身振りで伝える。身体接触や言葉の交流が活発になることで心地よさを体感する。「みんなでやるぞ」「グループが楽し

い」

⑤課題解決運動：効果的にコミュニケーションをとって協力し合う経験をする。簡単なものから複雑なものへと、試行錯誤をして解決する。「どうやったらいい」「こうしようよ」リーダーシップや役割を学ぶ。プロセスが大切なことに気付く。

### Ⅲ. 結果と考察

#### 1. 毎時の自己の振り返り表による評価

自己評価は、著者が作成した25項目の質問に対し

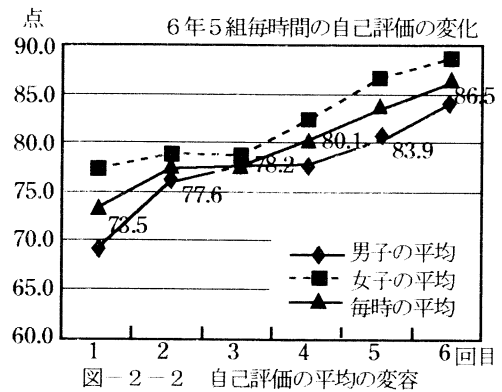
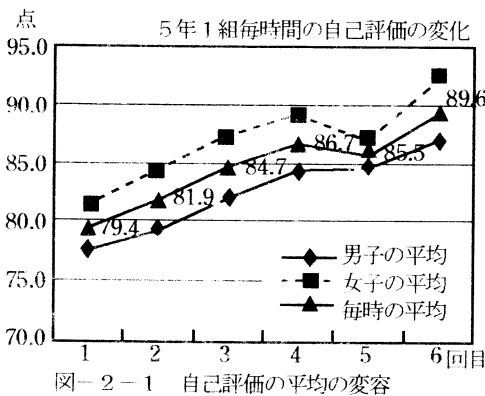


表-2-1 自己評価得点に関する各授業間の差の検定 (5年1組)

授業回数	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
1回目		2.952 **	3.396 **	4.253***	2.793 **	5.542***
2回目			2.165 *	2.864 **	1.704	4.717***
3回目				1.5	0.059	4.475***
4回目					-1.386	3.534 **
5回目						4.462***
6回目						

\*p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

表-2-2 自己評価得点に関する各授業間の差の検定 (6年5組)

授業回数	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
1回目		2.323 *	2.137 *	4.749***	7.376***	8.997***
2回目			0.155	2.644 *	5.803***	7.696***
3回目				1.336	2.861 **	3.812***
4回目					5.096***	6.088***
5回目						4.292 **
6回目						

\*p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

て4段階評定尺度で回答するものである。(資料1)

図-2-1の推移からも授業を重ねるごとに意欲や心地よさの高まる様子が認められた。「楽しい」から「もっとやりたい」「明日は何だろう」「終わるときみしい」「またいつかやりたい」という気持ちの変容は、学習ノートからも読み取れた。実践の5回目では平均得点が低下しているが、その理由は、授業の内容には課題解決型の活動が多かったことと関連が深いと考える。課題解決型の活動では、“意見を言う”、“考えを出す”、“試行する”という非活動的なことが多く、個人の運動欲求との間に葛藤が生じたのではないかと考えられる。このことは録画ビデオの様子から活動量の減少や表情の変化が読み取れ、また児童の記述からも示唆される内容が確認できた。各回相互間の検定は表-2-1および表-2-2に示した通りであり授業を重ねる毎に大きくなり、有意な差が認められた。

男女の得点比較をすると5年生、6年生とも女子の数値が男子を上回っている。女子では、雰囲気への適応が早く、情意の変容が明確にできているという結果が得られた。これは、思春期の男女の発達差と関連付けると興味深い点であると考えられる。

2 子ども版自尊感情尺度による授業前後の比較  
自尊感情の平均得点は、図-3-1、図-3-2に示す通り5年生で3.46、一方6年生では1.64で有意な上昇を示した。自分の活動を振り返ることのできる年齢、つまりピアジェ<sup>17)</sup>のいう自律的段階に当たる高学年以降に体験することで、自己概念形成に深く関与し自尊感情にも多大な影響を及ぼす可能性を示すものと考えられる。

6年生は、学校の中で「最高学年」「リーダー役」「模範生」というレッテルを貼られて見られる傾向にある。お互いの個人差が気になる年齢であり、学級においても教科の得意・不得意、運動技能の個人差、あるいは性格などが学級集団の役割や分担とは別にお互いに意識されるのが実態である。同時に自分に対しても「自分はこれくらい」「これはできてこれは苦手」というように、自己の能力を自ら限定してしまうことも多くみられる。他人を意識することが自己の行動の背景にあることを

5年1組の自尊感情の変化 t検定 N=35 \*\*\*P<0.001

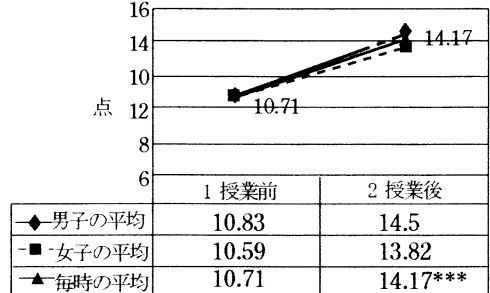


図-3-1 自尊感情の変容 (5年生)

6年5組の自尊感情の変化 t検定 N=34 \*\*\*P<0.001

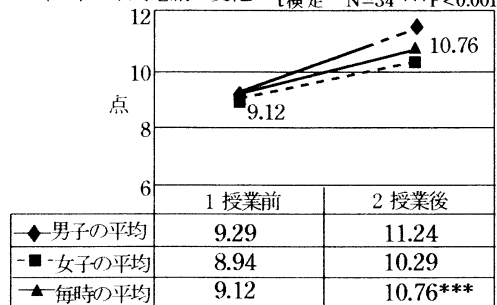


図-3-2 自尊感情の変容 (6年生)

踏まえると、自己概念の形成に学級の雰囲気が大きく影響を及ぼしていることを十分に認識して授業設計に当たらなければならないことが示唆される。数時間の体育授業時間内に生じる一過性の感情の変化のみにとらわれることなく、自尊感情の形成を助長し、伸長させるということを学級経営という視点に結び付け、体育の授業が学級の人間関係にどのように影響を及ぼしているかという観点からも体育の授業の意義を見直すことができる。

3 学級生活満足度尺度による授業前と授業後の比較

調査回答について承認得点と被侵害得点を算出し集計した。X軸を被侵害得点、Y軸を承認得点として、XY座標面に各人をプロットしたものが図-4-1、図-4-2、図-5-1、図-5-2である。このXY軸座標面は、学級生活満足群、侵害行為認知群、非承認群、学級生活不満足群という領域に分類される。この領域区分にしたがって、それぞれ群に所属する生徒数をまとめたものが表-3-1、および表-3-2である。5年生、6年生ともに、授業後に承認得点

は上昇し、被侵害得点は下降する傾向を示し、座標面上では学級生活に満足を感じていることを示す右上へ移動する傾向がうかがわれている。

クラスを個別に見ると、5年生のクラスでは授業前に比べ、学級生活満足群の児童が25.8%増加した。学級集団が心地よい雰囲気に満たされ、友達同士が優しく接するよう感じられ、自分の居場所があり、充実した生活が送れるようになったと感じる児童が増えたと解釈される。さらに、学級で承認されていないと感じていた児童（非承認群）が授業後は、いなくなった。一方、6年生のクラスでは授業後に学級生活満足群が13.4%増加し、不満足群が11.4%減少していた。特徴的な生徒について個別に補足説明する。要支援群に属していた生徒I（男子）は、わずかな肯定的変容にとどまったが、生徒a（女子）、n（女子）は、要支援群から被侵害群に変化した。aは、過年児で授業には2回しか参加していない生徒であった。

学級生活不満足群から非承認群に変化した生徒A（男子）は、自閉的傾向にあり普通の教科学習や体育でも、一切言葉を発しない生徒であった。

以上の結果から、「体ほぐしの運動」が集団の雰囲気を変化させたことがうかがわれる。しかし、他者とのかかわりが意識されるようになり積極的に自分を表現するようになった反面「気になることを言われた」あるいは「強く押された気がする」というように、他者とのかかわりを肯定的に受け止めきれず侵害行為認知群に属する生徒が増したことも事実である。深いかかわりに入るまでの段階にもう少し時間をかけ相互の防衛機制をやわらげるべきであったことが示唆される。またこのような他者との間の意志の齟齬は、人とのかかわりがますます希薄になりがちなライフスタイルに進んでいる現代社会において、自己形成と深く関わる課題であり、取り組まなければ成らない重要な課題の一つでもある。

表-3-1 学級生活満足度尺度の各群の変化(5年生)

学級生活満足度尺度	授業前	授業前	授業後	授業後	差	差
学級生活満足群	15人	42.8%	24人	68.6%	+9人	+25.8%
非承認群	12人	34.3%	0人	0%	-12人	-34.3%
侵害行為認知群	3人	8.6%	7人	20.0%	+4人	+11.4%
学級生活不満足群	5人	14.3%	4人	11.4%	-1人	2.9%
承認得点	16.86		19.46		+2.60 ***	
被侵害得点	9.97		10.31		+0.34	

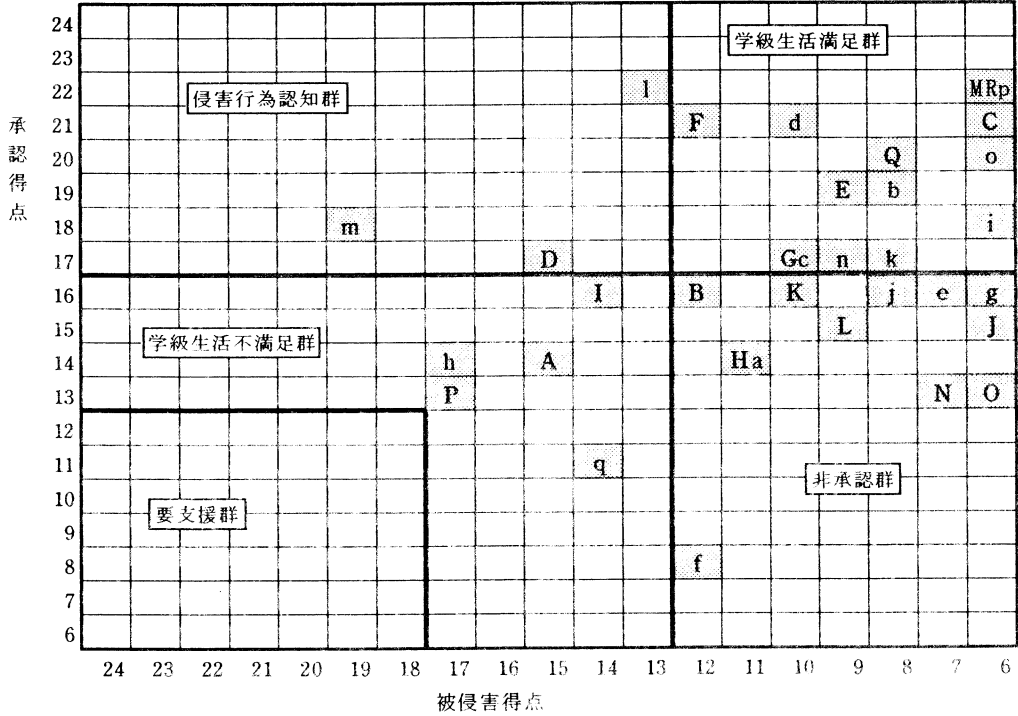
\*\*\*p<0.001

表-3-2 学級生活満足度尺度の各群の変化(6年生)

学級生活満足度尺度	授業前	授業前	授業後	授業後	差	差
学級生活満足群	14人	41.2%	19人	54.6%	+5人	+13.4%
非承認群	10人	29.4%	7人	21.2%	-3人	-8.2%
侵害行為認知群	2人	5.9%	4人	12.1%	+2人	+6.2%
学級生活不満足群	8人	23.5%	4人	12.1%	-4人	-11.4%
承認得点	15.32		17.38		+2.06 ***	
被侵害得点	11.26		11.24		-0.02	

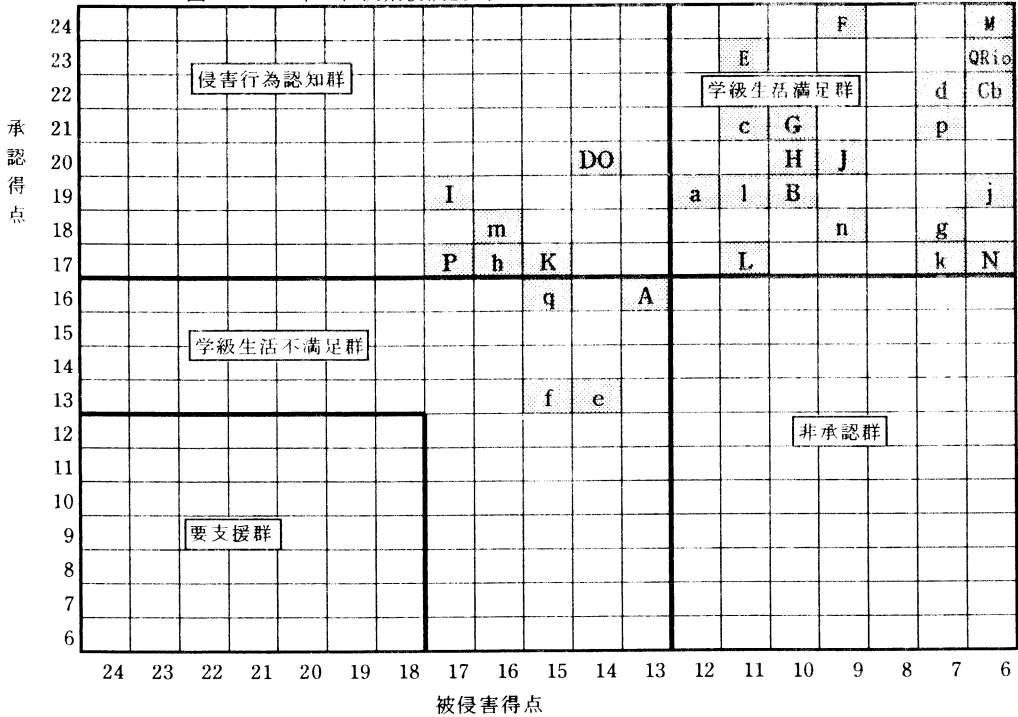
\*\*\*p<0.001

図-4-1 5年1組授業前調査 (PRE)



(大文字は男子、小文字は女子を示す。)

図-4-2 5年1組授業後調査 (POST)



(大文字は男子、小文字は女子を示す。)

図-5-1 6年5組授業前調査 (PRE)

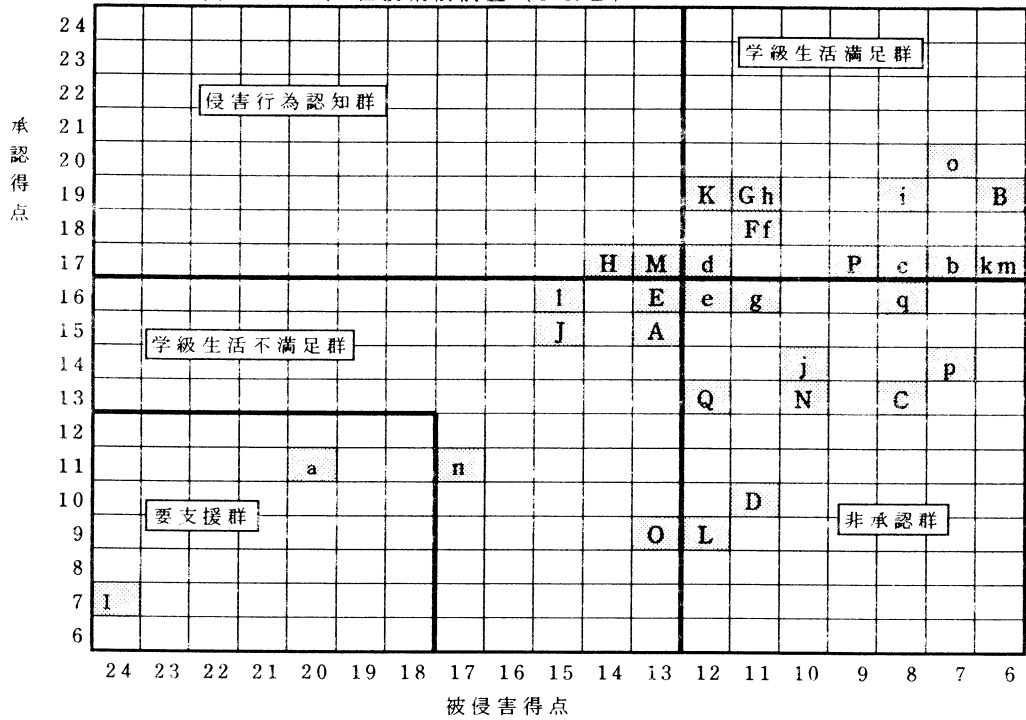
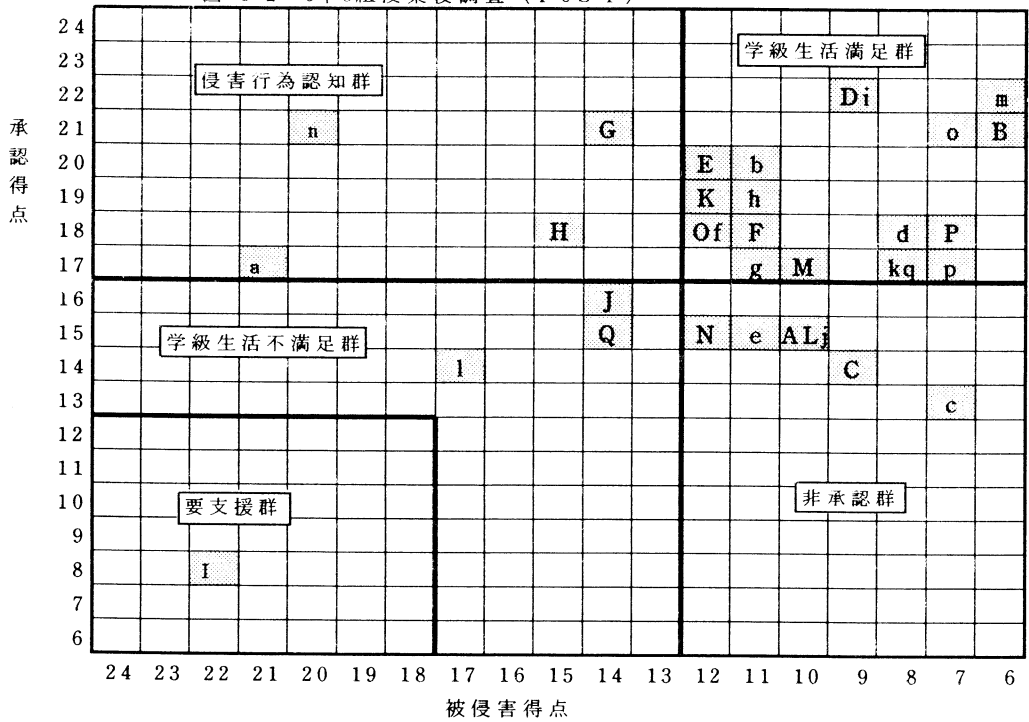


図-5-2 6年5組授業後調査 (POST)





#### 4. 自由記述における自己意識の変容

学習ノートの自由記述の中には、さまざまな振り返りと個々の評価が見られた。特に頻度の多い項目を述べると以下のように総括できる。

「今までの体育と違う」、「遊びみたいな体育」、「友達が多くなった気がする」「男女の差がなく遊べた」「こんな体育は初めて」「体育が好きになった」「仲よくなった気がする」「自分に自信がでてきた」「友達のよい所が見えた」「恥ずかしさがなくなった」「クラスみんなが一つになった」などである。

資料2には、実際の自由記述を例にあげ、体ほぐしの運動を実施したことによる変化について以下の3つの観点に沿って下線を付した。

- (1) 児童からみた体ほぐしの運動の本質 (波線)
- (2) 自己の肯定的な感情の変容 (実線)
- (3) 雰囲気の変容 (破線)

児童の感想には、授業を重ねるごとに不安や戸惑いが薄れ、やがて活動することの心地よさに浸り、自発による運動を楽しむことができるようになったことがより多く記されるようになっていった。自分の心の壁<sup>18)</sup>が低くなることで、自分の気持ちや体を他者に委ねることのできる関係作りが形成された証と言える。

実施後、体育に否定的なイメージの記述は、一言もなかった。加えて、ほとんどの児童が「またやりたい」あるいは「こんな体育なら、中学校の体育もいいな」と答えていた。

#### IV. まとめ

「体ほぐしの運動」の授業を担当し、生徒の反応を直接受け止めた感触を含めて本研究を総括する。

活動内容については、①初めてやること(好奇心)、②ワクワク・ドキドキする緊張感があること、③個人の体力や技能にかかわらず参加できること、④男女混合で遊べること、⑤交流する人が入れ替わること(特定の小集団に固定化しないこと)、⑥日常的な状況を変え、視点の変換をしやすくすること(非日常的・ファンタジー的状況

づくり)、⑦声を出す場面があること、⑧必要に応じ適度な体の触れ合いがあること、⑨チャレンジの領域があること(創造性・発展性)という要因を取り入れることが、「体ほぐしの運動」のねらいを達成するために有意義であると考えられる。

毎時の自己評価、自尊感情尺度、学級生活満足度の3つ評価を用いることで、本研究における「体ほぐしの運動」は、自己発見や他者理解の場として、また人間交流や自然交流を楽しみ、深め、生きる活力を生み出すという点において成果が得られたものと言える。また、自己評価、自尊感情尺度、学級生活満足度を実施することで、「体ほぐし」のねらいを授業成果として確かめることができたと言える。

「体ほぐしの運動」を有効に行うためには、プログラム(単元構成や活動の種類)の研究のみならず、プログラムとファシリテートする側の技術(話術、表情、声、説明)の相関について明らかにする必要性を感じる。教師の支援の在り方<sup>19)</sup>については、授業を担当した立場から次の点に配慮しながら行ったことを付記しておく。それは、a) 共に参加すること、b) オープンエンドに問いかけができること、c) 多角的な視点から観察できること、d) 生徒の心に生じていることを観察できること、e) 状況に応じて柔軟に展開できるプログラムが用意できることである。

また、児童の肯定的な変容が一過性であるか否かについて追跡検証していくことも課題として残されたものとする。

本研究では、単独単元として「体ほぐしの運動」を扱ったが、自尊感情や自己の変容という点からは、他単元と併用し導入的に用いるよりも単独単元として運用することの可能性が示唆されたものとする。

#### 【注および参考文献】

- 1) 徳山郁夫ほか「体育実技における人間関係の変容について—相互的教材開発という視点から」p. 15-24、大学体育第70号、1999
- 2) ポープ, A. W. 「自尊心の発達と認知行動療法」

(高山巖監訳) 岩崎学術出版社、1992

3) 河村茂雄、国分康孝(監)「崩壊しない学級経営をめざして」p. 71-74、学事出版、1998

4) 評価項目について以下の資料を参考に、中谷が作成した。

中村宏、千葉県長期研修生報告書「かかわり合いを重視した学習指導の在り方」、p. 17-19、千葉県総合教育センター2000

5) 根岸敬矩ほか「すこやかな心とからだを育てる」p. 74-75、学事出版、1998

6) 河合隼雄「子どもと学校」p. 91-94、岩波新書、1992

7) 富永良喜、山中寛(編)「動作とイメージによるストレスマネジメント教育」p. 69-70、北大路書房、1999

8) 三木四郎、「新設『体づくり運動』何をめざし、何を学ばせるのか」学校体育、p. 8-9、日本体育社、1999

9) 中谷光男『「遊び体育・学び体育」をめざして、楽しい体育の授業』12、p. 32-33、明治図書、1998

10) 高橋和子『「体ほぐしの運動」の典型教材』体育科教育、5月号、p. 26-27、大修館書店2000

11) 徳山郁夫と共同研究を進めるゼミでたびたび用いた言葉。学習指導要領に沿って画一的な規格化でしか子どもたちを見ない状況を批判的に表現したもの。

12) 杉本厚夫「がんばリズムからゆったリズムへ」学校体育、1月号(1)、p. 11-13、日本体育社、2000

13) 「全人格そのものを認める」ということをプロジェクトアドベンチャーでは、フルバリューコントラクト(Full Value Contract)というキーワードで説明している。この考え方を『体ほぐしの運動』に適用しようという意図を含んでいる。これをさらに具体的に示すと次の5つになる。

1 一緒に存在すること (Be There)

2 安全であること (Be Safe)

3 ゴールを設定すること (Set Goals)

4 正直なこと (Be Honest)

5 固執せずに先に進むこと (Let Go and Move on)

14) 林寿夫「心を育てる冒険教育」(PAプログラム体験会資料) PA J刊、2000

対象者に応じてプログラムを進行する援助する役割を果たす。教師がリーダーシップ(三隅不二夫のPM理論1964が有名)をとるというのではなく、児童に沿いながらの活動を促進するものという意味である。

15) プロジェクト・アドベンチャーは、1971年、イギリスのOBS(アウトワード・バウンド・スクールという冒険学校で世界的な組織)から派生した組織である。J. ペイがOBSの教育理論を、既成の学校の中で取り入れ、実践を重ねることから始まり、教育者、心理学者、カウンセラーなどで理論を構築した学習プログラム実践の組織である。(以下「PA」と略す)

16) D. ブラウティ、J. ショウル、P. ラドクリフ: アドベンチャーグループカウンセリングの実践 C. S. L 学習評価研究所、1997

17) ピアジェによると、思考の発達は、子どもが環境にはたらきかけ、また環境からはたらきかけられるという相互のはたらきかけの中からできあがるという考え方をとる。「同化」と「調節」を通して思考を発達させていると考える。認知発達理論では、幼い子どもは、良いか悪いの判断を外部の基準で決まるという「他律的段階」と11~12歳以上になると内面の基準によって判断(動機論的判断)するようになる「自律的段階」があるという。

18) 林寿夫ほか「アドベンチャー教育で特色ある学校づくり」p. 40-45、学事出版、1999

19) 文部省「学校体育実技指導資料7 体づくり運動」p. 29、東洋館出版、2000

受付 平成13年11月25日

受理 平成14年 3月16日

## 資料 1

## 今日の体育を振り返ってみよう

今日は	月	日	時間目	とても 思う	すこし 思う	あまり 思わない	ぜんぜん 思わない
氏名 (			)				
1	グループの中や先頭に出るのはずかしかった			4	3	2	1*
2	一人よりもみんなのできたことが楽しいと思う ことがあった			4	3	2	1
3	今日みんなの雰囲気気持ちよかった			4	3	2	1
4	今日はみんな一体になっている感じがした			4	3	2	1
5	友達の一生懸命な様子を見ることができて感動した			4	3	2	1
6	誰かが失敗したりできなくても自分には関係がない と思った			4	3	2	1*
7	人の考えや、意見をきくことも大事だと感じた			4	3	2	1
8	人と手をつないだり、ふれたりしても平気だった			4	3	2	1
9	友達のよいところが見えた気がした			4	3	2	1
10	友達の喜ぶ姿を見て自分もうれしくなった			4	3	2	1
11	友達と自分との違いを感じると気になった			4	3	2	1*
12	自分の良い所・悪い所が少しわかった気がした			4	3	2	1
13	友達を元気づけるような声かけができた			4	3	2	1
14	自分が失敗したりできなかつたりすると友達の目 が気になった			4	3	2	1*
15	話し合いの時は友達の意見に全てついていく方が 楽だと思った			4	3	2	1*
16	もっとやりたいという気分になった			4	3	2	1
17	気分がすっとした			4	3	2	1
18	笑ったり、大声を出したりして楽しんだ			4	3	2	1
19	自分ならはどうすればよいか作戦ややり方の工夫を 思いついた			4	3	2	1
20	自分のからだについて興味を持つことができた			4	3	2	1
21	友達と自分では体や力に違いがあることが分かった			4	3	2	1
22	からだは軽く元気がいっぱいになった			4	3	2	1
23	動くことが心地よかった			4	3	2	1
24	無理をしないで自分なりにできた			4	3	2	1
25	時間を忘れて活動できた			4	3	2	1

注：とても4点、すこし3点、あまり2点、ぜんぜん1点の合計。\*は逆転項目  
使用の際は、\*及び左側の縦書き項目は削除する。

資料2

・私は、この体育をして、友だちが(男子も)ふえたような気がしました。とてもそれがうれしいです。この体育をしたら男子が好きになりました。先生が「シロナガスクジラ」といったときに男子も女子もみんな性別なんてかんげいと始めて思いました。わたしは、時々、あのこのことわたしは好きなのに、あの子は、あつちの子の方が好きなんだと思うときがある。家でも思っている、そういうことを、家で思っているやな気分(やつあたりなど)になる。でもこの体育はそういう気分を忘れさせてくれる体育だと思った。体育はもともと好きだったから、もっと好きになれた。遊びなんだけど走り回っているのがよかった。(女子)

・先生の体育は、前とちがってみんなで手をつないだり、協力してやった。前とちがって体育の時に先生の話をおねながら聞いてもおこられないし、男女関係なく手をつないだりして遊んだのも楽しい。わたしは、体育というより遊んでいるようなかんじで楽しかった。わたしは、あんまり人をたたかなくなった。体育は前も好きだったけど、先生の体育をやって大好きになった。家に帰ってお母さんや弟とできることはやりました。先生とやってきた体育は一生の宝です。(女子)

・今までの体育は、とびばことかやだなあーとか思っていたけれど先生との体育で勝ち、負けのないゲームなど、速いおそいのない、そういうきそいあいのゲームとはちがって、そういうのはなくて、それにとっても楽しかったから、ずいぶん体育の印象が変わった。2人組を作ったりするとき、ほとんどちがう人と組めたことがとってもよかったと思っています。あまりそうになった子とか「いっしょに3人組になろう」といってあげました。今までの体育の中でいちばん楽しかったです。(女子)

・今日ほけんのじゅぎょうをやった。友達のいいところがみえた。はじめてみえた。(男子)

・体育は、できる・できないではないということがわかりました。(女子)

・最初のころは、ばかばかしかったけど、今は、楽しいしおもしろかった。組を作るときは、すぐ自分から人を集めたりした。今思えばやったこと全部楽しかった。(男子)

・いつもはみんなと体力の差が出ていたけどこの体育は、みんなびょうどうに遊べる体育で楽しかった。(男子)

・この体育をやって自分は少し成長したと思う。自分は人をわらわせたりいい所を自分でみつけられたのがよかった。これからも自分のいいところや悪いところをいっばい見つけていきたい。こんな体育があるんだとわかった。これからもいろいろな体育をしていきたい。だって楽しいんだもん。とすぐ思った。やったやつはわすれない。ぼくは、テレビゲームばかりやっていたけど、外で遊ぶのもいいものだと思った。(男子)

・ふつうの体育はきらい。なぜかという、走ったりするし、てつぼうもするから。走るといってもおにごっこかなら楽しいから、つかれないけど、ふつうの体育はリーダーが、いつもボールとかわたしてくれないし、しつぱいすると悪口をいうから。でも、この体育は、おにごっこはすきだから、走ってもつかれないし、しつぱいしても悪口をいわれないし、リーダーとかかんげいなくあそべたから、大好きです。(女子)

・いろいろな友達とくんで、いつもしゃべらない子とかもグループを作れて、けんかもなくて、友達かんげいは、体育の

時みたい! いつでも仲よくしたいです。自分は、運動とくじゃないし、いやだなあと思っていたけど、今は大好きになりました。すごく思い出に残って、友達ともこんどからいっぱい遊んだり、しゃべったり、したいです。(女子)

・この体育をやってから、なんかこのクラス(1組)でよかったなあって思う時があるようになってきました。こういう体育があることもしらなかったから「初めて知った」という気分があつてうれしいです。前は、正直にいうとこの子あまり好きじゃないって思えて心の中できめつけていたけど、よく考えていい所をかんがえると、なんかあまり好きじゃない人なんていなくなって、みんないい人だなあと思いました。だから、いやなことをいわれてもその人のいい所をかんがえると、そのいやなことをわすれられて、いいなあと思っています。だから、このクラスにいやな人なんていなくなりました。この体育をやつてそういうことを思えるようになったのでよかったです。

(女子)

\* 本人の生の声を尊重し、言葉は、原文どおりとした。

\* 下線は筆者による。