



知的障がい児の自己理解を促す授業の実際： 保健体育のフライングディスク競技における目標設 定と記録から

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 北海道教育大学 公開日: 2016-09-30 キーワード: 作成者: 高石, 純, 悟樓, あやの, 和倉, 歩, 岡山, 努, 郡川, 孝行, 喜尾, 浩美, 五十嵐, 靖夫 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.32150/00006453

知的障がい児の自己理解を促す授業の実際

—保健体育のフライングディスク競技における目標設定と記録から—

高石 純*・悟樓あやの*・和倉 歩*・岡山 努*・
郡川 孝行*・喜尾 浩美*・五十嵐靖夫**

*北海道教育大学附属特別支援学校

**北海道教育大学函館校

The practical side of class for mentally retarded children Promoting self-understanding

—By target setting and a record of using a flying disc in PE class at the special support school.—

TAKAISHI Jun*, GOROU Ayano*, WAKURA Ayumu*, OKAYAMA Tsutomu*,
KOURIKAWA Takayuki*, KIO Hiromi* and IGARASHI Yasuo**

*Special Needs School, Hokkaido University of Education University

**Department of Special Education, Hakodate Campus, Hokkaido University of Education

概 要

本研究は、北海道教育大学附属特別支援学校中学部の生徒を対象に、知的障がい児の自己理解を促す授業の在り方を明らかにすることを目的とした実践研究である。

具体的には、保健体育のフライングディスク競技の授業で、自己評価と自己選択・自己決定の場面を繰り返し設定することで自己理解を促すこととした。その結果、生徒は、授業のねらいである運動技能の高まりとともに、達成可能な自分を知ることや自分が“できること”を認識することができ、生徒の自己理解を促す授業を展開することができた。

今後の課題としては、本研究のような自己評価と自己選択・自己決定の視点を取り入れて、保健体育の他の題材や運動においても、自己理解を促すことができるのかを検討する必要がある。また、他の指導の形態においても、本研究のようなプロセスをどのように生かしていくか、より自己理解を深めるための効果的な指導・支援の在り方について検討することも肝要と考える。

I 問題と目的

近年、障がいのある児童生徒の教育をめぐる情勢として、2009年に特別支援学校学習指導要領が改訂され、社会の変化や児童生徒の障がいの重度・重複化、発達障がいを含む多様な障がいに応じた適切な指導を充実させる一つとして、自立活動の指導内容に新たに「人間関係の形成」の区分が加えられた。また、2011年に国立特別支援教育総合研究所が実施した全国特別支援学校教育課程編成に係る実態調査(1,045校)によれば、今回の学習指導要領の改訂の中で個別の指導計画のねらいや目標に反映されたもので、「人間関係の形成に関する指導」は、全体の障がい種を通して72%と高い割合を示している。このことから、全国的に人間関係の形成に関する指導や支援の関心は高く、社会や他者と適切な関係を築くための人間関係の形成の具体的な指導や支援を追求する必要があると考える。さらに、本校は、近年自閉症児の在籍が70%を超えている状況や、障がいの多様化に伴い、障がいの特性から生ずる対人関係やコミュニケーション等に課題をもつ児童生徒が増えている傾向にある。また、卒業生から寄せられた相談内容では、対人的なかわり合いの中でのトラブルに関する相談が多く見受けられる。卒業後の就労先の様々な年代の人たちや変化の多い社会とのかかわり合いの中で、地域で生活していくための課題が表面化してきたと言える。

そのような状況を踏まえ、本校では、2009年度から2012年度にかけて他者や社会とかかわっていくための人間関係の形成に焦点をあてた研究を行った。この研究を通して、本校中学部の生徒は、学校生活における特色である集団での学習において、他者とかかわり合いの中で、他者と喜びを共有したり、他者の行動を理解し、良いところを認めたりすることなどが見られるようになった。それは他者の意図や感情の理解が深められ、他者とかかわりを育む一助になったと考える。一方で、過小や過大に自分を評価していたり、既習した経験を生かし切れなかったりなど、自分自身を

省みることに困難が見られた。つまり、本校の生徒は、他者への理解は示しつつも、それを自己理解へと結びつけることに困難を示していると考え。自己理解について、別府、小島ら(2014)は、時間軸を大切にすることが求められるとした上で、“過去－現在－未来”という時間的なつながりの中で、振り返り、今の己を知り、将来につなげていく営みとしている。また、福島(2005)は、経験の振り返り(回顧的推論)、今に注意を向ける(今ここでの気付き)、将来の自分の想像(予見的思考)が必要であり、自分の経験を振り返って理解を深めることに総括されるとしている。つまり、自己理解は、過去の経験を振り返り、今の自分から今後どのように行動を変化させていくのかを考える営みであると言える。そこで、本研究では、自己理解を「既習した経験を生かし、達成可能な自分を認識すること」と押さえ、自己理解を促す授業の在り方を明らかにすることを目的とした。

II 方法

1. 研究を進めるにあたって

本研究は、仲間とのかかわり合いの中で、二つの場面を設定した授業を進めていく。一つ目は自己評価する場面、二つ目は自己選択・自己決定する場面である。この二つの場면을授業の中で繰り返し行いながら進めていく。一つ目の場面である自己評価について、安彦(1987)は、自己評価の中には自己強化が含まれるとした上で、自己強化は良い面における自分に自信を与え、より良く伸びるためのデータを与えるものとしている。このことから、自分の行動を振り返り、良かった点や成功したことを振り返ることで、次の行動への動機が高まると考える。そして、二つ目の場面である自己選択・自己決定では、自己評価から得られた情報を基に、目的を達成するための具体的な行動をすることができると思う。

以上のような自己評価と自己選択・自己決定を繰り返し行いながら自己理解を深めていくために

は、授業の中で、それぞれの場面を連続的に捉え、生徒が行動の改善や修正をしながら取り組む必要があると考える。そこで、教育現場でも授業改善等で使用されるPDCAサイクルの視点を生徒の行動で捉え、計画的かつ継続的に進めていく。「Plan（計画）」は、自分の個性や興味・関心を知り、それらに基づいた自己選択・自己決定をすることや、その場に応じたより良い自己選択・自己決定をする。「Do（実行）」は、目標の達成へ向けて、仲間の中で自分らしい行動をする。「Check（評価）」は、自分や他者の行動を振り返り、成功した経験を基に肯定的な自己評価を行う。「Action（改善）」は、成功した経験を確認したり、行動を修正したりする。これらのサイクルを授業の中で必要に応じて支援を受けながら、生徒が主体となり繰り返し行うことで、継続的に自己理解を深めていくことができると考える（図1）。授業の中では、導入部分で前時の振り返りから学習を進めることもあり「Check（評価）」からサイクルが始まる場面も想定される。

このPDCAサイクルを繰り返し行うことで、活動の様子を具体的に振り返ることができ、成功経験や快の体験をより深くイメージすることができる。それによって、仲間の中における自分の良さに気づき、自己理解を深めながら活動に取り組むことができると考える。

2. 自己評価について

自己評価について、橋本（1983）は、自分で自

分の学業、行動、態度等を評価し、それによって得た情報に基づき自分を確認し、自分の今後の学習や行動を改善するという一連の行動であるとしている。また、鈴木（2006）は、自分の仕事の成果、プロセスや成長を俯瞰し、大切なポイントや自分の変化を見出すこととしている。これらのことから、自己評価は、自分自身の行動を振り返り、今後の行動の手掛かりを得るための有効な手立てであると言える。さらに、Margaret.E.King-Sears, S.L.Carpenter（1994）は、自己の行動を管理や調整するためには、自己観察から自己評価を行い、そこから自己強化をすることが大切であり、その中の自己評価に関しては、どれだけ決められた基準値に近い形で行動できたかを見極める力が必要であると述べている。つまり、自己評価は、一連の流れの中で行われるものであり、自己評価を通して、自己強化としての成功経験の積み重ねや改善点の整理をして次の行動へと繋がっていくことが重要である。

以上のように自己評価に関する知見は数多くあるが、本研究では、重度の知的な遅れのある児童生徒も可能な限り自らの行動を振り返り、評価できるようにしていきたい。そのためには、自分の行動をある基準値に基づいて、量的あるいは質的な判断を行うだけではなく、単純に行動が生じたか否かも含め丁寧に見ていく必要がある。その際、自分の良さに焦点をあてながら、自分の行動を振り返られるように促していきたい。武藏(2012)は、子どもが新たに物事を習得したときに、それ

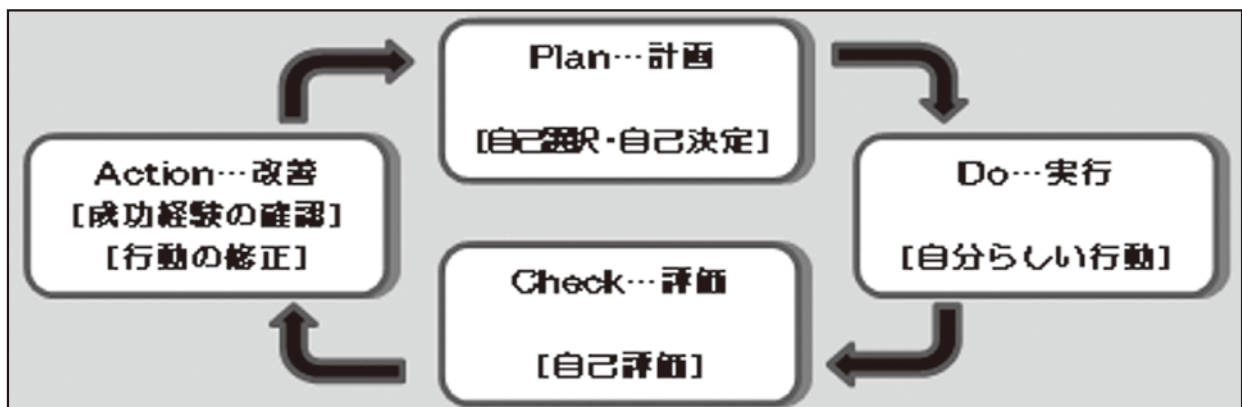


図1 自己理解を促すPDCAマネジメントサイクル

を認めて褒めることが評価・振り返りの最初であり、認められ褒められる経験を通じて、子どもは自分の良さに気づき、自身への信頼感を高めることができる」と述べている。つまり、褒められることが自己評価の第一歩であり、自分の良さに気づけることが自己理解を育むための重要な要素であると考えられる。

自己評価について実際の授業では、モニタリングの手法としてICT機器を活用して、できたことや褒められたことなどの成功した経験を振り返るように促す。ICT機器については、タブレット端末やデジタルカメラを用いる。そして、動画や静止画で自分自身の行動を客観的に見ることや、教師の演示や手本と自分の行動を見比べることで、目標達成のためのより良い手段を選択する手掛かりとして活用する。そして、自分や他者のそのときの思いを知り、相互的に認め合うことや、自分の考えの変化を振り返る際に活用する。これらの手段をきっかけとして、自分や仲間の活動の様子や得意なこと、頑張ったことや工夫したこと等の成功経験や快の経験を振り返るよう進め、次の行動への動機を高めて、自ら進んで自己選択・自己決定する場面へとつなげる。

3. 自己選択・自己決定について

自己決定とは、小島、石橋（2008）によると、自らの意思や判断に基づいて、自らの生活や人生を方向づけるべく、選択や決定をすることと定義付け、自己決定を行うことができる力を育む場面の設定として表1にあるような場面を設定している。また、自己選択に関して、Hughes, Pitkin, Lorden (1998) やWehmeyer, Agran, Hughes (1998) は、自己決定は目標となるものや行動を自らが決定する行動で、自己選択を含む広義の決定行動であるとしている。さらに、長澤（2001）は自己選択の行動の種類を、①ことば：ことばや身振りやサイン、絵カードで訴える方法②機器：VOCAなどのコミュニケーション代用機器を使って訴える方法③つかむ：欲しいものを手に取ったりつかんだりする方法④受け入れ：与えら

れたものを受け入れるかもしくは拒否したりする方法⑤接近：欲しいものに接近したり注視したりする方法⑥特定のものに関わっている（所有している）頻度が多いことにより判断する方法と6つに分類し示している。以上のことから、基礎的な生理的欲求にかかわる場面での受け入れや接近なども自己選択・自己決定に含めて考えていくと、おおよそ全ての行動は、自己選択・自己決定を行った結果であると捉えることができるが、生徒の実態や教育目標に応じた自己選択・自己決定の機会を設けて丁寧に学習を進めていくことが必要であると考えられる。小島、石橋（2008）は、具体的な目標の決定に関しては、子どもの生活の質の向上を目指すため、子どもの興味・関心や好みを反映した内容にしなければならない。また、保護者・本人のニーズ、教師の考える教育・発達の課題なども踏まえつつ総合的に解釈し、指導目的を明確にする必要があるとしている。そこで、本研究では、対象となる中学部段階の生徒の実態や学習内容に応じて表1のB, C, D, Eの内容を参考に場面を設定して、生徒の主体的な自己選択・自己決定を促していきたい。

表1 主に学校教育や家庭生活場面で想定されるような自己決定力を育む場面（小島、石橋2008）

	内 容	具体例
A	基本的な生理的欲求にかかわる場面	「飲む」「飲まない」「食べる」「食べない」など
B	比較的自由に自己決定が反映されやすく、子どもが好む活動場面	遊び場面で、自分で玩具を選択する
C	日常生活あるいは日頃から取り組んでいる活動場面	今日着る服を決める場面
D	集団の中で自分の役割や活動を決める場面（比較的自由に主張できる状況）	係活動や劇の役割など自分のやりたい役割を決める場面
E	他者との関係や状況を配慮し、適切に判断することが要求される場面	リレーの競争場面で、勝つためにみんなで走る順番を決めている場面
F	自分の生き方にかかわる自己決定場面	進路選択など

これらの場面は本校の学習では、Bは休憩時間の過ごし方を選択すること、Cは目的を達成するための行動を選択すること、Dは授業の中で自分の目標を決めること、Eはグループで目的地までの移動手段やルートを決めることなどが想定される。

自己選択・自己決定について実際の授業では、生徒同士が話し合いをする場面や、自分の思いを伝えることができる場面などを十分保障した中で、生徒が自ら進んで自己選択・自己決定できるように選択肢を提供したり、選択肢を引き出したリするようなかかわりをする。そのために、生徒が自己選択・自己決定にかかわる情報についてどの程度理解があるのかを整理した上で、生徒の好みや得意なことを把握し、学習の中で、共有した目標やそれを達成するための行動を自己選択・自己決定する場面を設定する。これらの自己選択・自己決定の保障と方法の指導を授業の導入や、展開の様々な場面で行い、選んだ結果を本人が分かるように自己評価へとつなげていく。これらの方法を用いて、自分の個性や興味・関心に基づく自己選択・自己決定を進めていきたい。

Ⅲ 実践「フライングディスク競技」

1. 生徒の実態

本グループは、本校中学部一年生1名、二年生1名、三年生2名の4名で構成されている。

本グループの自己評価にかかわる実態は、自分や他者の動画や静止画を見比べることで、相違点に気付くことができるようになってきている。また、動画や静止画の中の自分は過去の自分であるという理解ができ、過去の自分と比べ成長した自分を認識することもできるようになってきている。

自己選択・自己決定にかかわる実態は、自分の好みや得意なことを考慮して選ぶことができ、経験したことについては、自ら進んで選ぶことができる。また、集団の中で、他者へ配慮しながら自分の役割や活動を選ぶ場面も徐々に見られるようになってきている。

運動についての実態は、走る・投げる・跳ぶなどの基礎的な運動には、自立的に取り組むことができる。しかし、一方で、動きの連動性や身体の協調性などには課題が見られる。また、自分の運動技能に対して自信がもちづらく、経験の少ない運動に対しては、消極的な様子が見られる。陸上競技では、これまでサーキット運動の中で基礎的な「走る・投げる・跳ぶ」運動に取り組んできた。投げる運動については、自分で投げる位置を選択して、そこからゴールの輪を目掛けてボールを投げる運動に取り組んだ。休み時間には、仲間と体育館で、ボールを投げたり、フライングディスクを投げたりして遊ぶ様子も見られるが、記録を伴う競技としてフライングディスク競技に取り組むのは、本実践が初めての経験となる。

保健体育における生徒の実態について、生徒Aは、グループでランニングをする際に、周りの仲間を意識して、ペースを合わせたり、励ましの声を掛けたりする場面が見られるようになってきている。フライングディスクを投げる際の腕の連動した動きは徐々に身に付いてきている。生徒Bは、仲間の意見に耳を傾け、自分の行動を調整しようと努める様子が見られる。フライングディスクを投げる際は、協調運動の苦手さがあるためぎこちなさが見られるが、真っ直ぐ投げるためのフォームを徐々に意識することができている。生徒Cは、グループの中で準備や片付けなどの役割を積極的に果たそうとする場面が多く見られる。フライングディスクを投げる際に、ボールと同じように投げる様子が見られるが、徐々にフライングディスクの投げ方が身に付いてきている。生徒Dは、仲間の運動の様子から、自分自身が目的を達成するための手掛かりを見つけることができるようになってきており、仲間の様子を参考にしよう意識する場面が見られるようになってきている。フライングディスクを投げる際に、握りがゆるく下に飛んでしまう様子が見られるが、徐々に真っ直ぐに飛ぶよう握ることも身に付いてきている。

2. 自己理解を促す支援について

(1) 自己評価にかかわる支援

自己評価にかかわる支援としては、運動に対しての「即時的な振り返り」の視点を大事にした。つまり、授業の最後にまとめて活動について振り返るのではなく、自分がフライングディスクを投げた直後に、教師の手本や練習時の自分の様子と自分の投げた様子を動画ですぐに見比べ、直前に自分が行った運動のイメージを客観的に振り返られるようにした。フライングディスクを練習として1本投げた直後、そして、実際に競技として5本投げた後に、友達や教師とタブレット端末を囲んでその様子を動画で振り返った。

タブレット端末を使用した運動の振り返りでは、自分のフライングディスクを投げるときのフォームや手の動かし方、フライングディスクを手から離すタイミングなどを教師の手本や練習時の自分の様子と分かりやすく見比べるために、2つの動画を同時に表示し、比較することができるアプリケーションを活用した。このアプリケーションを活用して、練習で1本投げた直後には、事前に撮影した教師の手本の動画と自分の投げる様子を撮影した動画を一つの画面で同時に確認できたことで、より良く投げるための手掛かりに気付きやすくなった。5本のフライングディスクを投げる競技の後には、練習時の自分の様子の動画と競技時の自分の様子の動画を見比べるようにして、うまく投げられた点や改善できた点などについて気付けるようにした。さらに、友達の運動の様子を確認することで、友達の良かった点や投げ方などの工夫した点などにも注目できるようになった。また、このアプリケーションでは、2つの動画をそれぞれ細かくコマ送りすることができ、①2つの動画の投げ始めるタイミングを合わせることができる、②細かくコマ送りできることで、手の動かし方やフライングディスクを手から離すタイミングなどを分かりやすく示すことができるなどの効果も期待できる。また、仲間とともに映像を確認しながら振り返ることで、友達の運動の様子から、フライングディスクをうまく投げ

る手掛かりや気付きが得られることも期待できる。

タブレット端末を使用した振り返りの他に、目標と記録の確認や前回との比較などのフライングディスク競技の成果そのものも振り返られるように、ホワイトボードに記録表を用意した。記録表には、前時に設定した目標と実際の成果、本時の目標と実際の成果をフライングディスクのミニカードを使って視覚的に表示し、前時と本時の目標の達成状況を比較、振り返られるようにした。この記録表を使って、授業の始めと終わりの2回確認・振り返りをする場面を設けた。この記録表の前時の目標や成果を参考に、生徒は本時の目標を設定した。また、あわせて本時の目標設定の参考になるように、競技エリアの前時に投げた距離の場所に、生徒の顔写真と前時の記録を表示した記録フラッグを立て、前時の自分の成果がイメージしやすいようにした。

(2) 自己選択・自己決定にかかわる支援

本時の目標設定を行う場面では、主に記録表による前時の記録の振り返りから、自分で達成可能と思われる目標の本数を設定した。その際、教師とのやりとりを通して、投げる距離(3mか5m)も設定することにした。生徒の前時の成果を踏まえ、例えば、3mの距離から4～5本成功した生徒には、5mから挑戦してみてもどうかや3mから5本全てを成功させてみるかどうかなどの促しを行った。このように「前は3mで5本成功したから、今日は5mから挑戦してみる。」「前は3本成功したから、今日は5本を目標にする。」などと前時の記録表や記録フラッグ、さらには前時の「成功した。」という快の体験などを生かして、本時の目標設定ができるように場面を設定した。自ら設定した目標を達成したり近づいたりすることで、自分に対する自信や達成感、次の活動への意欲などが高まり、自分の達成可能な目標(頑張れば“できる自分”への気付き)も徐々に高まってくるのではないかと考えた。

3. 経過と変容

本単元について、自己評価や自己選択・自己決

定の視点から、学習の経過と生徒の変容についてまとめる。

(1) 自己評価にかかわる生徒の変容

自己評価は、①前時の成果を振り返る。②練習でフライングディスクを1本投げ、タブレット端末の動画で振り返る。③タブレット端末の動画で競技の様子を振り返る。④記録表で前時と本時の目標の達成状況や成果を確認し、自分や友達の考えや動きの工夫や変化などを振り返る。の4つの場面を設定した。

①の場面では、記録表に、前時に設定した目標と成果をフライングディスクのミニカードを使って視覚的に表示した。そのことで、生徒は、記録表の前時の成果を見て「○回成功した。」「○○さん、投げ方が上手だった。」などと、前回の自分や友達の様子をイメージできるようになった。

②の場面では、タブレット端末で練習の様子を撮影し、運動直後にその様子と教師の手本の動画を確認した。2画面表示にして、自分の運動の様子と教師の手本を見比べやすくなるようにした。そのことで、練習で投げた直後にすぐ手本の動画と自分の動画を見比べることで、「投げる向きや手が反対だった。」「足が地面から離れていた。」などと自分の様子を振り返ることができるようになった。友達から「足が地面についていた方が真っすぐ飛ぶよ。」などとアドバイスが出るようになった。また、動画を根拠に、コマ送りしてフライングディスクを持つ位置や握り方などを教師から伝えられて気付くことができた。

③の場面では、タブレット端末で競技の様子を撮影し、運動直後にその様子と練習時の自分の様子の動画を確認した(図2)。2画面表示にして、自分の競技の様子と練習の様子を見比べやすくし、うまく投げられた点や改善できた点が明らかになるようにした。そのことで、競技でフライングディスクを5本投げた直後にすぐ、練習時の自分の様子の動画と競技時の自分の様子の動画を見比べることで、「投げるフォームがばっちり!」「足を地面から離さなかったよ。」「うまく投げられたから目標が達成できた!」などと、うまくできた

ことや達成可能な自分を明確に振り返ることができるようになった。どんなところがうまくいったかを知ることで、次の活動への意欲にもつながることができた。

④の場面では、記録係がそれぞれの競技の成果を記録表に記録するように役割を設定した。記録表に注目させ、本時の目標達成の状況や成果を振り返り、自分や友達の考えや動きの工夫点などを確認できるようにまとめの場面を設定した。そのことで、「○○さんは、目標クリアだ!」「5mから成功したんだね、すごい!」などと友達を認める発言や拍手が自然に起こるようになってきた。「投げ方がうまくいった。」などと自分の工夫点を確認したり、「次は私も○○さんのように足を地面から離さないでバランスを取って投げてみたい。」などと友達の工夫点に気付いたりするなど、本時の目標達成の状況とあわせて、自他の頑張りどころにも目を向けることができるようになってきた。



図2 競技の振り返り

(2) 自己選択・自己決定にかかわる生徒の変容

自己選択・自己決定は、①本時のフライングディスク競技の目標を設定する。②フライングディスクを5本投げる。の2つの場面を設定した。

①の場面では、記録表を参考に、投げる距離(3m・5m)と本時の達成可能な目標の本数を設定できるようにした。目標設定の参考になるように、競技エリアの前時の投げた距離の場所に、生徒の

顔写真と前時の記録を視覚的に表示した記録フラッグを立てた。そのことで、始めは「3 mから2本」などと比較的達成しやすい目標設定が多かったが、繰り返し競技に取り組むことで徐々に目標が達成されたり、上手に投げられたりできるようになり、「3 mから5本」や3 mから5本成功したので「5 mから2本」などと目標を高く設定するようになった。

②の場面では、自己評価の②の振り返りによって得られたより良く投げるための手掛かりを生かして、動きを修正しながらフライングディスクを5本投げられるようにした(図3)。そのことで、練習とその振り返り、より良く投げるための手掛かりなどを生かして、競技に取り組む様子が見られるようになった。手の位置や動かし方、フライングディスクを離すタイミング、フライングディスクの握り方、足の位置などを自分なりに意識して投げられるようになってきた。生徒によっては、1本成功するごとに喜んだり、目標を超えたときは歓声をあげたりしていた。

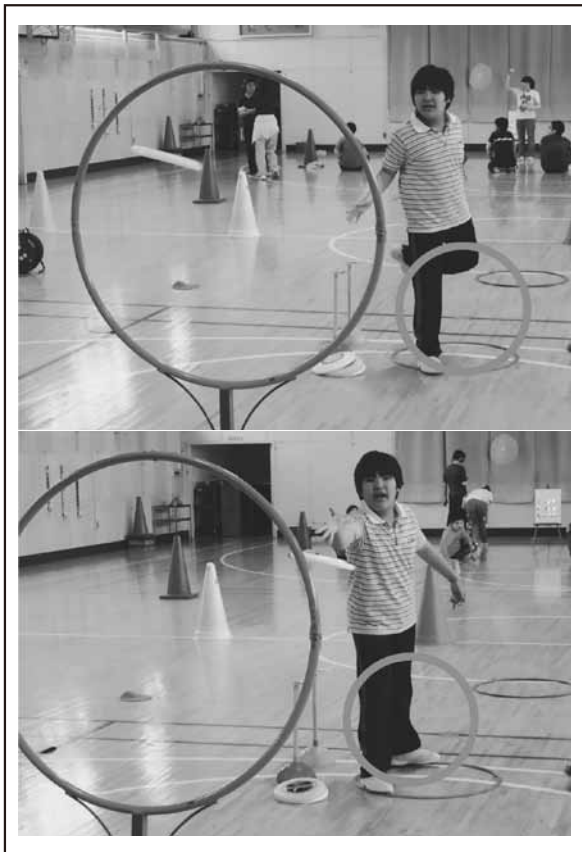


図3 動きを修正した様子

4. 成果

本実践を通して、生徒が前回の成果よりも高い目標を設定する様子が見られたことや振り返りから投げる腕の動きやフライングディスクの持ち方などの行動の修正をしていく様子が見られた。このことから、保健体育のねらいである運動技能の高まりとともに、達成可能な自分やできる自分、もう少し頑張ったらできる自分などに気付くことができたと考える。また、フライングディスク競技における運動の技能も向上し、自ら設定した目標を達成したり、または目標に近づいたりすることができ、自ら設定する目標レベルも徐々に高くなってきた。

運動直後に、タブレット端末で撮影した動画で自分の様子を即時的に振り返ったことで、自分が運動している姿を客観的にイメージできた。教師の手本の動画と自分の練習の様子の動画を見比べたこと(コマ送りでの細かな動きの確認も含む)で、投げる手の位置やフォーム、フライングディスクを手から離すタイミング、足の位置などについて、教師の手本とどこがどのように違うのか、または、同じなのかなどが視覚的に示される結果となった。この振り返りによって、より良く投げられ、フライングディスクをより多くゴールに通過させるために、運動動作としての修正がしやすくなり、成果が記録に表れるようになった。競技終了後にも、自分の練習の様子と自分の競技の様子を動画で同様に振り返ったことで、次時の活動の目標設定や実際の競技の場面において、良かった点や改善点を生かすことができるようになった。

本実践における生徒のフライングディスク競技での目標設定や記録の変化からも、自己理解が促されたことがうかがえる。そこで、本実践で4回実施したフライングディスク競技の目標設定と記録の変化について図4に示す。

生徒Aは、5時間目の振り返りで、フライングディスクを投げるときに片足が地面から離れてしまい、まっすぐに飛びづらいことに気づき、6時間目では両足を地面から離れないように意識して競技に取り組んだ。その結果、成功が4本と今ま

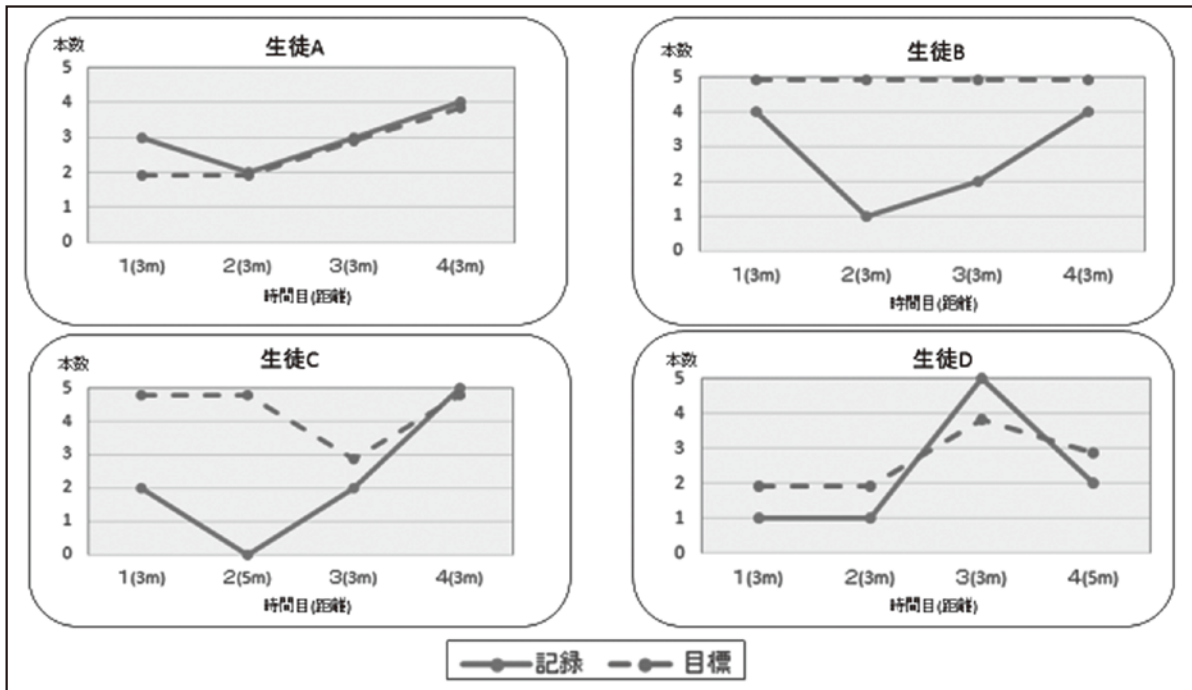


図4 フライングディスク競技における生徒の目標と記録の変遷

での最高記録につながった。

生徒Bは、「自分はうまくできる。」という気持ちが強く、設定目標も高かったが、生徒Aの片足が地面から離れてバランスを崩してしまう様子を見て、「私も両足がしっかりと着くように気を付けよう。」と友達の運動の様子から、より良く投げる手掛かりを得られた様子であった。自ら設定した目標は変わらなかったが、足の位置に気を付けることで、最終的に4本成功と目標に近づくことができた。

生徒Cは、始めは3mから5本や5mから5本などと目標設定が高く、結果もイメージ通りにはならなかったが、4時間目が終了したところで、「僕も成功させたい。」という強い思いが生じ、目標のレベルを修正した。また、練習や競技の振り返りから、フライングディスクを5本の指でしっかりと握ることを意識できるようになり、3mから5本全て成功させることができるようになった。

生徒Dは、始めは自ら設定した目標が低かったが、練習や競技の振り返りから、フライングディスクを投げる腕の軌道と放すタイミングを修正できたことで、3mから5本全て成功できた。3m

から5本成功したので、「もう少し頑張ったらもっと良い記録が出せるかもしれない。」と考え、6時間目には5mから3本という目標に発展させた。自ら設定した目標には届かなかったが、「5mから2本も成功できた。」という成就感が得られ、運動に対する自信も高まったと考えられる。

IV 考察

1. 自己評価の場面について

実践事例では、練習や本番の運動直後に、自分の様子を即時的に振り返ったことで、自分が運動している姿を客観的にイメージすることができた。練習直後の振り返りの場面では、タブレット端末を用いて教師の手本と自分の運動の動画を一つの画面に並べて、コマ送りや一時停止などをしながら細かい動きを見比べた。そのことで、投げる際のフォームやフライングディスクを手から放すタイミングなどについて、教師の手本との共通点や相違点を視覚的に知ることができた。この振り返りによって、目標達成のために運動動作の修正がしやすくなり、本番の際に成果が記録として表れるようになった。本番直後の振り返りの場面

では、自分の練習と本番の動画を同様に一つの画面に並べて見比べた。そのことで、次時の活動の目標設定や実際の競技の場面において、良かった点や改善すべき点を生かすことができ、成功する経験を積み重ねることができるようになった。また、これらの振り返りは仲間と共に行ったため、仲間の工夫した点や頑張りにも目を向けることができるようになった。

この実践事例から、共有した目標の達成へ向けての行動を想起することや、自分と他者の行動を見比べる自己評価を繰り返したことで、自分自身を客観的に見る力が向上され、成功した出来事を経験として蓄積することができるようになった。また、自己評価の場面で、他者への評価の機会も同時に設定することで、他者の行動を手掛かりとして自分自身の行動に生かすことができるようになった。これらの自己評価と他者への評価を繰り返していくことで、成功経験が積み重ねられ、“達成可能な自分を知る”ことや“仲間の中での自分を認識する”ことなど、自己理解の深まりにつながることもできた。さらに、自己強化としての成功経験の積み重ねから、単元の前半は自ら設定した目標が低かったが、練習や自分や仲間の競技の振り返りを積み重ねたことで、徐々に目標設定も高くなり、3mの距離から5本全て成功させることができた生徒のように、自ら進んで自己選択・自己決定をしようとする意欲的な姿も見られるようになった。

以上のように、自己評価の場면을繰り返し設定したことで、生徒が、一連の流れの中で自分自身の行動を振り返り、自分の良かったところや、仲間の様子などを参考に改善するとより良くなることを知ることができ、次の活動への動機を高めるきっかけとなることが示された。このことから、自己評価は、既習した経験を振り返り、次の活動へとつながっていくためのきっかけとして、本研究における自己理解を深めるために有効であると考えられる。そのため、自己理解を促す授業づくりに、自己評価の場面は有効であると考えられる。

2. 自己選択・自己決定の場面について

実践事例では、記録表を確認して、前時の記録の振り返りから、達成可能と思われる目標の本数を決める場面を設定した。また、運動直後の振り返りによって得られたより良く運動するための手掛かりを生かしてフライングディスクを投げる場面を設定した。これらの取り組みから、自ら設定した目標に近づいたり、達成したりすることで、達成感や成就感を得ることができた。そのことで、次の活動への意欲が高まり、運動技能を高めて記録を伸ばすことができた。

この実践事例から、自己選択・自己決定を繰り返すことで、生徒は、自ら前回の記録よりも高い目標を設定するなどの意欲的な姿勢や、「もう一回やりたいです。」などの積極的に挑戦する姿勢が見られるようになり、仲間と共有した目標の達成のために主体的な自己選択・自己決定をする様子が見られた。

以上のように、仲間の中で共有した目標を達成するために自己選択・自己決定をする場면을繰り返し設定することで、生徒が、集団の中で自分の目標や活動を決める場面では、自ら進んで行動するためのきっかけとなることが示された。このことから、自己選択・自己決定は、自分の得意なことや頑張ったこと、成功経験などを考えながら主体的に行動するためのきっかけとして、本研究における自己理解を深めるために有効であったと考えられる。そのため、自己理解を促す授業づくりに、自己選択・自己決定の場面は有効であると考えられる。

3. まとめ

実践事例を通して、根拠のある自己評価を行うことで、自分や仲間の活動の様子や得意なこと、頑張ったことや工夫したこと等の成功経験や快の経験を振り返ることができ、そのことで自ら進んで行動してみようという動機が高まり、主体的に自己選択・自己決定をする姿が見られた。また、仲間の中でかかわり合いながら学習を進めたことで、他者に好意的に受け入れられるような望ましい自己選択・自己決定を行い称賛されることや、

周囲の人から評価を受け、自分の自己評価をより適切なものにしていくことなど、自分自身を見つめる視点と他者から見つめられている視点を持ちながら、より効果的で実際的な学習ができた。これらのことから、保健体育のフライングディスク競技における授業の中で、自己評価と自己選択・自己決定の場面を設定することで、自己理解を促す授業を展開することができたと考える。

以上のことから、生徒は、自ら設定した目標と記録を振り返りながら、授業のねらいである運動技能の高まりとともに、達成可能な自分を知ることや自分が“できること”を認識することができ、本研究における自己理解を促す授業を展開することができたのではないかと考える。しかし、本研究の自己理解は、広義の自己理解における一部分でしかない。自己理解について、別府、小島ら(2014)は、特定の領域に該当するというよりは、複数の領域に該当する内容も含まれているとした上で、①感覚を通しての自己への気付き、②自分の良さへの気付き、③多様な自己への気付き、④過去又は未来の自分からの自己理解、⑤理想自己の形成、⑥他者とのかかわりを通して深める自己理解、⑦先輩、理想の人から自分を見つめる、⑧進路学習・実習を通しての自己理解、という8領域に分けられるとしている。このことから、本研究で確かめられた自己理解は、主に②、③、④であると考え。②については、成功経験の振り返りから自分自身の良さを生かしながら自己選択・自己決定する様子が見られた。③については、良さだけではなく、得意なことや苦手なこと、改善していくことでより自分の力を発揮できることなど、自分のいろいろな側面に気付くことができた。④は、振り返ったことを参考に次の自分の目標を設定するなどの達成可能な自分を意識できた。これらのことが本研究で確かめられたと考える。

今後の課題としては、本研究のような自己評価と自己選択・自己決定の視点を取り入れて、保健体育の他の題材や運動においても、自己理解を促すことができるのかを検討する必要がある。また、他の指導形態においても、本研究のようなプロセ

スをどのように生かしていくか、より自己理解を促すための効果的な指導・支援の在り方について検討することも肝要と考える。

V 謝 辞

本研究を進めるにあたって、尽力してくださった元本校職員の和田悟先生、そして時間講師として御協力くださった大森恵子先生、須田利恵先生、小田桐香織先生に心から感謝いたします。

VI 参考文献

- 安彦忠彦 (1987) : 自己評価「自己教育論」を超えて. 図書文化, 86, 14
- 別府哲・小島道生, 片岡美華編 (2014) : 発達障害・知的障害のある児童生徒の豊かな自己理解を育むキャリア教育～内面世界を大切にしたい授業プログラム45. ジェアース教育新社, 19, 24
- 福島脩美 (2005) : 自己理解ワークブック. 金子書房, 7, 4-26
- 橋本重治 (1983) : 指導と評価「教育評価基本用語解説」. 日本教育評価研究会誌臨時増刊号, 38
- 北海道教育大学附属特別支援学校 (2009) : 平成21年度研究紀要, 第24号
- 北海道教育大学附属特別支援学校 (2010) : 平成22年度研究紀要, 第25号
- 北海道教育大学附属特別支援学校 (2011) : 平成23年度研究紀要, 第26号
- Hughes, C., Pikin, S.E. & Lorden, S.W (1998): Assessing preferences and choices of persons with severe and profound mental retardation. *Education and Training in Mental retardation and Developmental Disabilities*, 33(4), 299-316.
- 小島道夫・石橋由紀子編 (2008) : 発達障害の子どもがのびる! かわる! 「自己決定力」を育てる教育・支援. 明治図書出版株式会社, 43
- Margaret.E.King-Sears, Stephanie.L.Carpenter (1994): *Teaching Self-Management to Elementary Students with Developmental Disabilities*. Washington, D.C., 三田地真実 (2005) ステップ式で考えるセルフ・マネジメントの指導. 学苑社
- 武蔵博文 (2012) : 子どもの評価・表現力を高める支援へ. 実践障害児教育, 11, 2-5.
- 長澤正樹 (2001) : 重度知的障害のある児童生徒を対象とした自己選択の実態－養護学校における食事と遊び場

面に基づく調査研究－. 発達障害研究, 23(1), 54-62

鈴木敏恵(2006)：目標管理はポートフォリオで成功する。
メヂカルフレンド社, 20-47

Wehmeyer, M.L.Agran, M. & Hughes, C. (1998): *Self-determination as an education and transition outcome*.
Wehman, P. (Ed.): *Teaching Self-Determination to Students with Disabilities*. Paul.L.Brooks Publishing Co., 29-93.

(高石 純 北海道教育大学附属特別支援学校
教諭)

(倍樓あやの 北海道教育大学附属特別支援学校
教諭)

(和倉 歩 北海道教育大学附属特別支援学校
教諭)

(岡山 努 北海道教育大学附属特別支援学校
教諭)

(郡川 孝行 北海道教育大学附属特別支援学校
教諭)

(喜尾 浩美 北海道教育大学附属特別支援学校
教諭)

(五十嵐靖夫 北海道教育大学函館校教授)