

ジュニア期におけるスポーツ指導について

坂下 玲子 @ 熊本大学 2022年6月25日

本日の内容

1. 運動部活動の動向
2. 目標志向性
3. 叱る／ほめる（マインドセット）
4. 動機づけ
5. 指導について

1 運動部活動改革（スポーツ庁HP）

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/1405720.htm

- ・運動部活動の意義・位置づけ
- ・運動部活動での指導のガイドライン」（文部科学省，2014年5月）
- ・運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン（スポーツ庁，2018年3月）
- ・運動部活動の地域移行における検討会議提言（スポーツ庁，2021年6月6日）

部活動の意義

中学校学習指導要領(2017年3月改訂、2021年度全面実施) - 抜粋 -

第1章 総則

第5 学校運営上の留意事項

- 1 教育課程の改善と学校評価，教育課程外の活動との連携等
ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。
特に，生徒の自主的，自発的な参加により行われる部活動については，スポーツや文化，科学等に親しませ，学習意欲の向上や責任感，連帯感の涵養等，学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり，学校教育の一環として，教育課程との関連が図られるよう留意すること。
その際，学校や地域の実態に応じ，地域の人々の協力，社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い，持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

※高等学校学習指導要領（2018年3月改訂、2022年度入学生より年次進形で実施）においても同内容記載。

「運動部活動での指導のガイドライン」(文部科学省, 2014)

運動部活動の学校教育における位置づけ、意義、役割等

- ①運動部活動は学校教育の一環として行われるものです。
- ②運動部活動は、スポーツの技能等の向上のみならず、生徒の生きる力の育成、豊かな学校生活の実現に意義を有するものとなることが望めます。
- ③生徒の自主的、自発的な活動の場の充実に向けて、運動部活動、総合型地域スポーツクラブ等が地域の特色を生かして取り組むこと、また、必要に応じて連携することが望めます。

「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」 (スポーツ庁, 2018)

「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」前文(抄)

- 学校の運動部活動は、…**体力や技能の向上**を図る目的以外にも、異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教師等との**好ましい人間関係の構築**を図ったり、**学習意欲の向上**や**自己肯定感、責任感、連帯感の涵養**に資するなど、生徒の多様な学びの場として、教育的意義が大きい。

スポーツ庁HP
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/1405720.htm

運動部活動での指導の充実に必要と考えられる7つの事項

<効果的、計画的な指導に向けて>

- ①学校全体で運動部活動の在り方を考える
- ②適切な指導体制を整える
- ③指導目標・内容の明確化と計画の策定

<実際の活動での効果的な指導に向けて>

- ④生徒の自主的・自発的な活動を促す
- ⑤厳しい指導と体罰等の許されない指導との区別

<指導力の向上に向けて>

- ⑥科学的指導内容と指導方法の積極的採用
- ⑦指導者の継続的な資質能力の向上

1 適切な運営のための体制整備

- (1) 運動部活動の方針の策定等
- (2) 指導・運営に係る体制の構築

2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

- (1) 適切な指導の実施
- (2) 運動部活動用指導手引きの普及・活用

3 適切な休養日等の設定

- 週当たり2日以上(学期中)の休養日
- 長期の休養期間(オフシーズン)の設定
- 1日の活動時間は平日2時間程度、休業日3時間程度

4 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備

(1) 生徒のニーズを踏まえた運動部の設置

ニーズの多様化、合同部活動等

(2) 地域との連携等

学校と地域が協働・融合

5 学校単位で参加する大会等の見直し

スポーツ庁HP

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/1405720.htm

課題への対応（抜粋）

- 新たなスポーツ環境
- スポーツ団体等
- スポーツ指導者
- スポーツ施設
- 大会の在り方
- 会費や保険
- 関連諸制度等

運動部活動の地域移行における検討会議提言（スポーツ庁，2021年6月6日）

目指す姿（抜粋）

- スポーツに継続して親しむことのできる機会の確保
- 自発的な参画を通して「楽しさ」「喜び」、自己実現
- 持続可能で多様なスポーツ環境

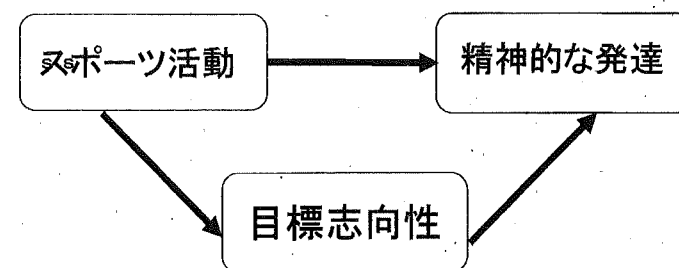
改革の方向性（抜粋）

- 休日の運動部活動から段階的に地域移行
- 令和5年度～令和7年度
- スポーツ機会の確保、多様なニーズに合った活動機会の充実
- 地域のスポーツ団体等と学校との連携・協働の推進

※改革を推進するために、「複数の道筋」、「多様な方法」

2 ジュニア期のスポーツと精神的発達

スポーツは子どもたちにより影響を与えるか



目標志向性とは？

スポーツ活動で何を目標とするか

➡ 2つの考え方

チームの雰囲気と個人の特性

目標志向性

- ・個人的特性
- ・チームの雰囲気（指導者や仲間を含む）

➡ 動機づけや行動に影響

結果重視と努力重視

成績志向（結果重視）

- ・他者との優劣や成績などの結果を重視する傾向
- ・他者との比較で高い評価を得ようとする

熟達志向（努力重視）

- ・現状より進歩向上すること
- ・新しい知識や技能の習得を目指す
- ・結果に至る過程や努力を重視する傾向

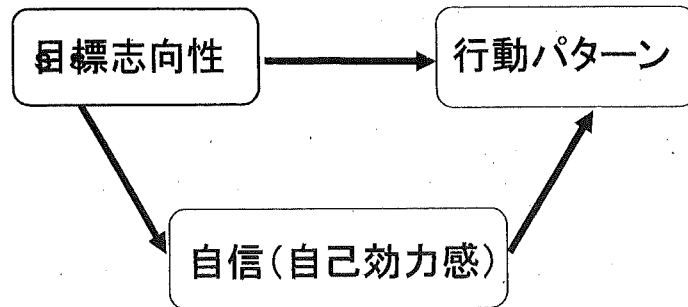
チームの雰囲気と達成目標

チームの雰囲気	結果重視（成績志向）	努力重視（熟達志向）
達成目標	高い順位・他者よりよい成績	上達・進歩
価値	他者より高い能力	努力・学習
指導者の志向性	生徒がどのような成果をあげているか（結果重視）	生徒がどのように学習しているか（過程重視）
失敗のとらえ方	不安を喚起するもの	学習の一部
生徒の指導者のとらえ方	評価者・判定者	よき導き手

(Ames and Archer, 伊藤 1998)

目標志向性と行動パターン

－自信の役割－



目標志向性と動機づけ

努力重視型のほうが成績重視型より

- ・チームへの適応感が高い
- ・競技に対する意欲・有能感が高い

(伊藤 1996 ; 1997)

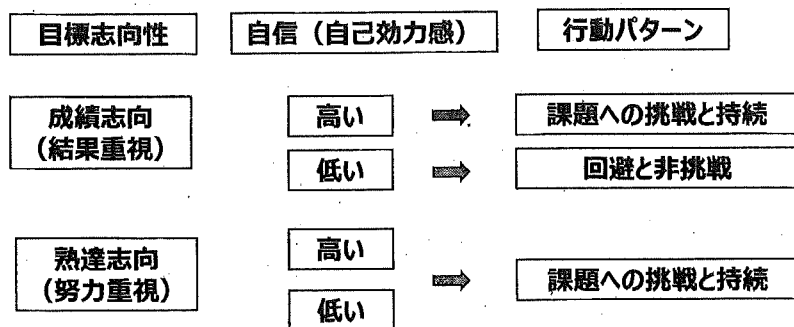


指導者の留意点

- ・チーム内の協調性の促進
- ・部員一人ひとりの存在を認め合う
- ・切磋琢磨できる環境づくり

(伊藤 2001)

目標志向性、自信、行動のパターンの関係



上野 1995

3 叱る／ほめる マインドセット

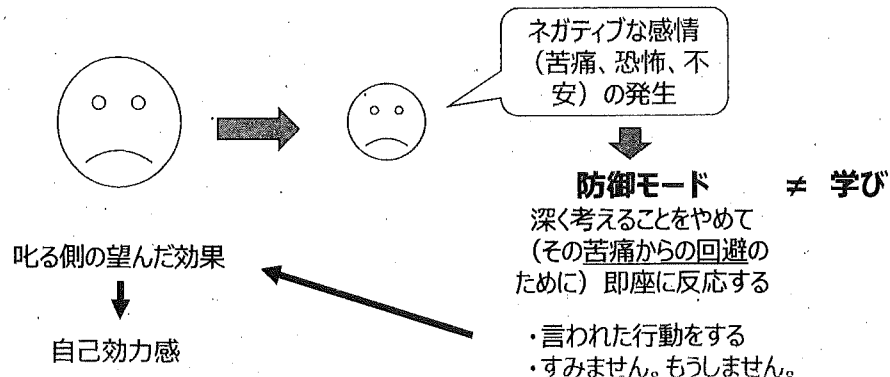
なぜ人は「叱る」のか？（村中，2022）

- 誰かに「変わってほしい」と願うー「他者を変えようとする手段」
- 前提条件：権力の非対称性
- 他者を変えるための行為：「指導する」「説明する」「注意する」「指示する」「説得する」「指摘する」「なだめる」「命令する」「言い聞かす」「諭す」「促す」etc.
- 「叱る」（目下の者に対して）相手のよくない言動をとがめて、強い態度で責める（『大辞林』第四版、三省堂）

（目下の者に対して）声をあらだてて欠点をとがめる。とがめ戒める。
（『広辞苑』第五版、岩波書店）

「叱る」の効果と限界

- ・「叱る」他者にネガティブな感情体験（苦痛、恐怖、不安）を与えること（村中，2022）



「学び」= 「冒険システム」

- ・「学び」をもたらす欲求のメカニズム

報酬系回路（ドーパミンニューロン）

※「報酬」 生物がそれを求め、それを得ることで快を感じることができるもの

※ドーパミン ⇒ 「欲求」「制御（知性：状況判断や取捨選択など）」の回路を司る

「冒険システム」 ワクワク感、試行錯誤、創意工夫

（村中，2022）

ほめ方の研究（ドゥエック，2008）：ニューヨーク市内の小学5年生400名

＜第1ステップ＞ やさしいパズル課題

＜ほめ方＞

- A群：「あなたは頭がいいのね」
（“You must be smart at this”）
B群：「一生懸命、頑張ったのね」
（“You must have worked really hard”）

＜第3ステップ＞

中1レベルのパズル課題

解けないことへの反応

- A群：自分が賢くない証拠だと受け止め、ビリビリしてしょげ返る
B群：集中して取り組み続ければ必ず解けると信じ、試行錯誤の過程を「面白い」と楽しむ

＜第2ステップ＞ パズルの選択

- ①第1ステップと同レベル
②前回より難しいが、パズルの解き方を深く学べる
- A群 → 大半が①を選択
B群 → 90%が②を選択

＜最終ステップ＞全員が失敗の経験後、最初と同レベルのパズル課題

- A群 20%成績の低下
B群 30%成績の向上

ほめ言葉に隠されたメッセージ：才能と努力

- 小学5年生が才能と努力の違いを深く読み取っている。
- 未就学児：才能をほめると失敗を避けるようになる。
- **才能**を評価：自分が優秀であるという評価を維持するために、失敗を避ける
- **努力**を評価：努力の過程が評価されているので、試行錯誤の過程では避けられない「失敗」もそれを受け入れ、成長の糧とすることができる

- がんばってもがんばってもできない経験
- 他人との比較で評価される
- 能力に焦点を当てたほめ方



固定的マインドセット

- 頑張りに応じて結果が得られたという経験
- 以前の自分と比べて伸びが評価される
- 努力に焦点を当てたほめ方



成長的マインドセット

2つのマインドセット（心構え）（ドゥエック, 2016）

固定的マインドセット (fixed mindset)		成長的マインドセット (growth mindset)
能力は生得的に固定されている 周囲から評価されること	信 条 目 的	能力は経験、努力により発達する 学び、成長すること
避ける 簡単に諦める バカバかしい取り組み できるだけ無視する とても恐れ、運のせいにする	新たな挑戦を… 障害があると… 努力とは… 批判的な意見を… 他者の成功を…	果敢に引き受ける 粘り強く取り組む 熟達への道のり 貴重な情報源とする 教訓やヒントにする
早くに伸び悩み、自らの可能性 を引き出しきれない	上の結果…	より高いレベルへと伸び続ける

（平田 2012、奈須 2017）

4 動機づけとは？

動機づけ（モチベーション）：

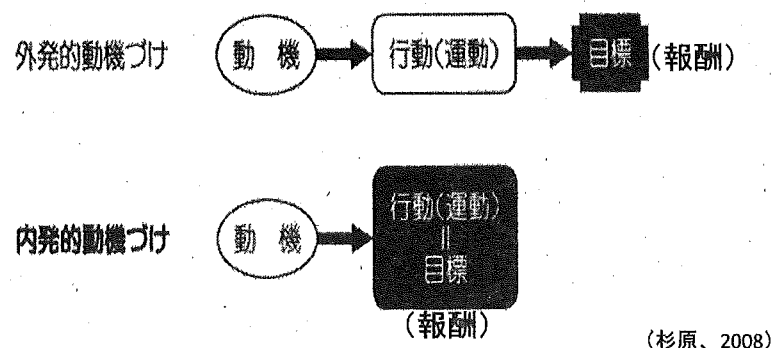
人の努力の方向とその強さを決める行動のエネルギー
行動を、①喚起、②方向づけ、③調整・強化する

1万時間“10年ルール”

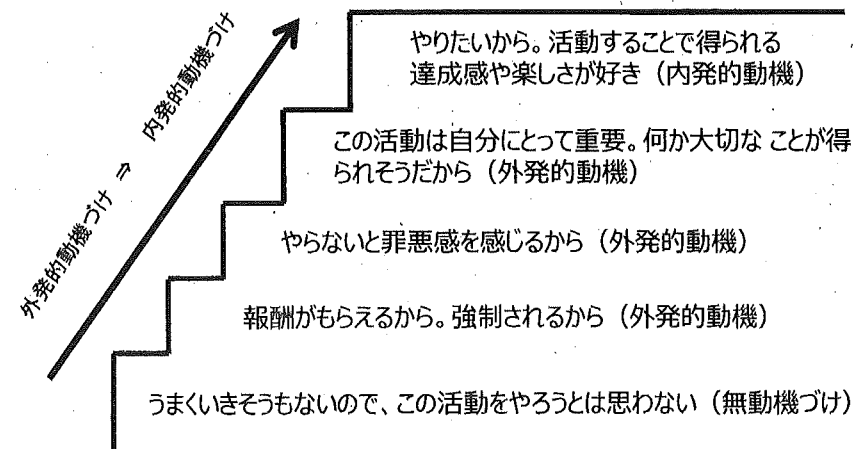
エキスパート（一流の熟練者）

10年以上継続して1万時間を超える合理的で計
画的な質の高い練習の蓄積

外発的動機づけと内発的動機づけ



無動機から内発的動機づけへの段階的移行 (自己決定理論)



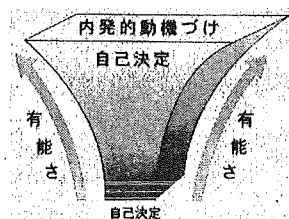
内発的動機づけを支える心理的欲求

「自己決定 (自律性)」「有能さの認知」

(デシ, 1980 ; 1985)

自己決定と有能さの認知と運動技能

有能になるほど自己決定に幅が広がる、深い楽しさ



(杉原, 2008)

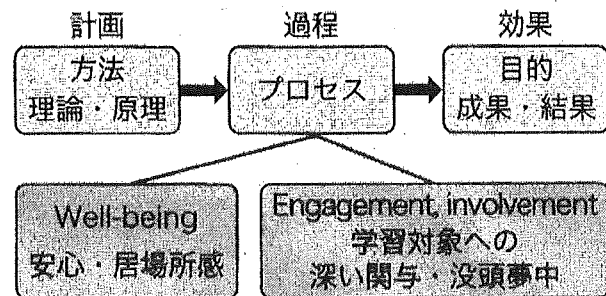
5 指導のポイント

外発的動機づけから内発的動機づけへ

- 運動・スポーツの楽しさ
- 努力重視の動機づけ雰囲気
- 子どものもとめる〈コツ〉と感性で共振
- 成長的マインドセット

運動・スポーツの楽しさを味わわせるために

- ・教育の質は「安心・居場所感」と「没頭夢中」の二軸で決まる



子どもの経験から振り返る教育の質（秋田、2012）

引用・参考文献

- ・ スポーツ庁HP
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/1405720.htm
- ・ 秋田喜代美（2012）学びの心理学、左右社
- ・ キャロル・S・ドゥエック（2016）マインドセット「やればできる！」の研究、草思社
- ・ 平田智秋（2012）ほめ方が育てる心構え、コーチング・クリニック Vol.26 No.8：10-13，ベースボールマガジン社
- ・ 村中直人（2022）〈叱る依存〉がとまらない、紀伊國屋書店
- ・ 奈須正裕（2017）資質・能力と学びのメカニズム、東洋館出版
- ・ 杉原隆（2008）運動指導の心理学、大修館書店

ご清聴、誠にありがとうございました

