

セルフマネジメント能力の育成

～自己分析と評価を通して～

新潟市立松浜中学校

教諭 丸山 穂高 (19年度)

1 研究主題設定の理由

これまで私の部活動における指導スタイルは、顧問が与えたメニューを生徒がこなすという一斉指導型であった。その結果、ある程度の成果は得られていたが、活動に対する個々の満足度や自己有用感の向上につながるものではなかった。

二年前に赴任した現任校の部活動では、生徒自らメニューを考え、自分たちで部活動運営を行っており、懸命に取り組んでいた。このような生徒の姿を見て、私はこれまでの指導観が大きく変わるとともに、生徒のセルフマネジメント能力の育成について意識するようになった。

しかし、実際の指導場面において、「この練習は何を目的にしているのか」と聞くと、「ただなんとなく」とか、「部長から言われたから」、「わかりません」と言う返答が多かったため、日常的に観察すると、練習メニューや内容の形骸化が起因していることがわかった。

そこで本実践では、生徒が自らの課題を見だし、その解決に向けて考えることができるようになるための手段として、次の2点に取り組んだ。一つ目は、シンキングツールを活用し、「目標設定」と「達成手段」について具体的な項目を設定させること。二つ目は、定期的な振り返りと評価を通して、自分のやるべきことを明確化させることである。そして、セルフマネジメント能力を育成することが、生徒の主体的活動の活発化につながることを目指し取り組んだ。

2 研究仮説

具体的な目標設定と達成手段を考え、定期的な振り返りや評価（現状把握と改善）を行わせることで、やるべきことが明確になり、自ら進んで課題解決に向かう姿を育てることができるだろう。

3 研究内容

目標設定、達成手段、評価についてタブレット端末のシンキングツールを活用し、その有効性について実践を通し検証する。

(1) 目標設定について

① シンキングツールのフィッシュボーンの活用

目標設定とその達成手段となる4つの項目を考え設定する。設定した各項目について、具体的な内容を考え記入する。

(2) 振り返りと評価について

① ピラミッドチャートの活用

達成目標を細分化したピラミッドチャートを用いて、フィッシュボーンの具体的な内容の達成状況を評価・確認することで、現在の取組について振り返ることができる。

② 達成状況の評価を説明

取組の達成状況を他者へ説明する場を設定することにより、より具体的な内容を分析・把握することができるようになる。

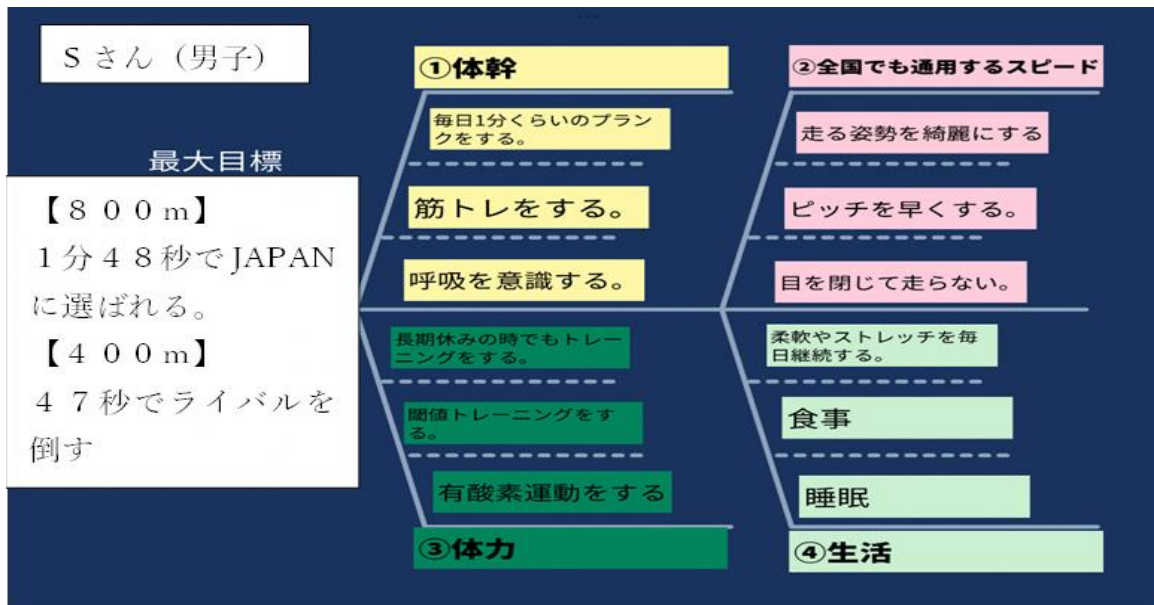
4 研究の方法

月別、大会一ヶ月前に振り返りを行う。必要に応じて現状にあった内容に修正変更して達成状況を確認しながら評価を行う。

5 研究の実際と考察

【フィッシュボーンシート】

S (男子) 【種目】 400m 800m



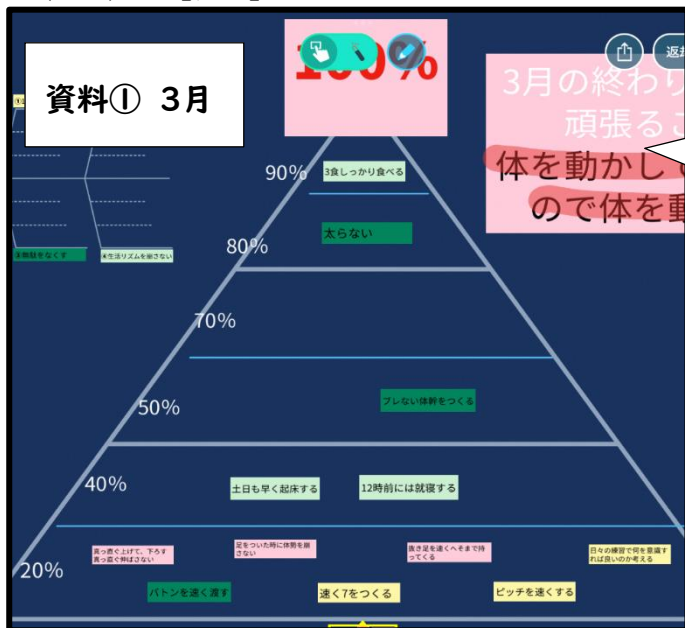
S (男子) 記録		400m	800m
2年生	3月時点	51秒75	2分00秒27
3年生	4月	51秒75	
	5月	52秒53	2分01秒47
	6月	51秒43	2分00秒15
	7月通信	50秒35	1分59秒47
	7月県大会	50秒73	2分00秒64
	8月北信越	予選 50秒31 決勝 49秒81	
	全国大会	予選 49秒75 決勝 49秒61 第2位	

Sは、体力面、技術面に自分の課題をにおいてトレーニングに励んだ。昨年と今年度の全国大会出場までの達成度を比較すると、記録の更新が顕著であることから有効であったと言える。また、毎レー

スを振り返り、できることや必要と思う事項について、日々の練習や生活で意識し改善してきたことで目標の達成に近づいたことが分かる。

【ピラミッドチャート】

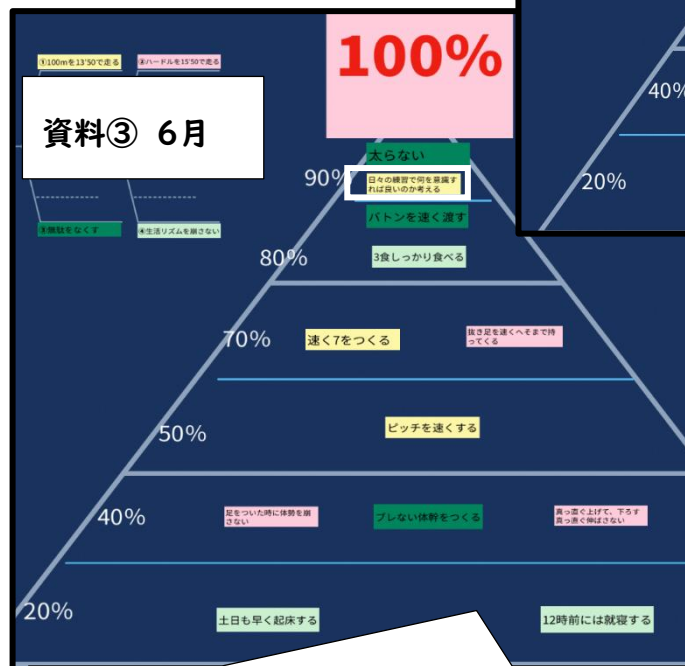
K (女子) 【種目】 100m 100mH



3月の振り返り
体を動かしてないので体を動かす。



5月の振り返り
① ハードルの6台目を過ぎたあたりからスピードが落ちるから140mの流しなどをスピードが落ちないように意識する
② リレーで通信を切るために脚の回転を速くする。



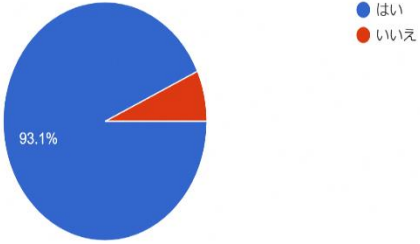
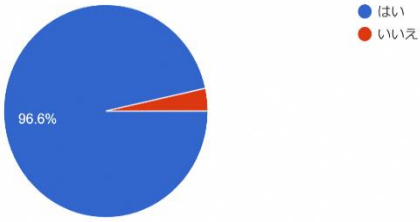
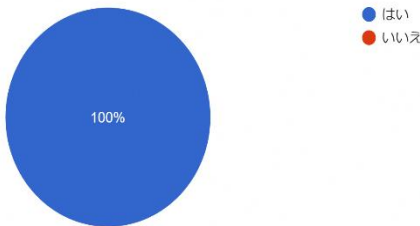
6月の振り返り
① ハードルで最後までリズムを崩さずに行けるようにする。流しで最後まで一定に走れるようにする。
② 13秒台で走る。2走がトップスピードで渡せる位置を確認する。

K(女子)		100m	100mH
2年生	3月時点	14秒01	16秒79
3年生	5月	14秒27(+4.2)	17秒15(-1.9)
			16秒49(-0.3)
	6月	13秒67(+1.4)	
	7月通信	13秒57(0.0)	15秒79(+1.8)
	7月県大会		15秒79(+3.3)

Kは、どのレースでも安定した走りができた。彼女はピラミッドチャートを利用しながら熱心に課題を分析し続けた。その結果、ハードルでは昨年の記録から1秒の記録更新が見られた。特に効果があったのは、ピラミッドチャート資料③「日々の練習での何をすればいいか考える」が3月の20%から6月には90%に向上したところである。

彼女は「何のための練習メニューであり、どのような動きを意識するのか」を考えることで、実際のレースに生かすことができたと振り返っている。

目標設定、振り返りの評価

<p>目標の振り返りは有効だと思う。 29件の回答</p>  <p>● はい ● いいえ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分が決めた目標の達成出来なかった所を振り返り、次はどこを意識して走るか、改善するか等。自分の苦手な所を見直す機会になると思うから。 ○ 目標の振り返りを行うことで、今の自分がその目指すべき目標に対して、どのくらい達成出来ていてどこまでが出来ていないかを再確認することができる。また、「改善すること・もう少しやるべきこと・さらに伸ばすこと」がはっきりすると思うから。
<p>フィッシュボーン図は有効だと思う 29件の回答</p>  <p>● はい ● いいえ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分に必要なことを見つけられるから。 ○ 最大目標のために何をやるかわかるから。 ○ 毎日の積み重ねと目標を立てることで効率的に進めることができるから。 ○ 目標に対して、やるべきことを明確にすることで、自分のやるべきことがはっきりし、目標を達成しやすくなると思うから。
<p>ピラミッドチャートは有効だと思う 23件の回答</p>  <p>● はい ● いいえ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 何%みたいな感じで達成度が見えてモチベーションにもなるから。 ○ 自分の出来ていない所や出来ている所をピラミッドチャートを使って見直し、今後の練習に活かせるから。 ○ 目標と今の現状が視覚化できるから。

6 成果と課題

昨年3月から、生徒一人一人に目標設定、解決手段、振り返りを継続して行ってきた。今シーズン、自己ベストが出た生徒は59人中50人と多くの生徒が記録を伸ばすことができた。これは自分の現状把握と課題解決を意識して取り組んだ成果と言える。

一方、振り返りはできるが、意識化までにはつながらない生徒もいる。今後はどの生徒にも「自分事」として習慣化されるような方策についても検討していきたい。また、目標達成に近づけるための効果的なピラミッドチャートの形式や目標設定のためのアプローチの仕方にも挑戦していきたい。