

# PBISの考え方を生かした中学校クラブ活動指導実践

－肯定的な言葉がけと目標設定で、生徒同士の主体的、協働的活動を促す－

The Practical Study of Junior High School's "Soccer Club Activities" with the help of the Positive Behavioral Interventions and Supports(PBIS)

池島 徳大\* 山下 晴久\*\*

奈良教育大学大学院教育学研究科教職開発講座\* 奈良県上牧町立上牧中学校\*\*

Tokuhiro Ikejima\* Haruhisa Yamashita\*\*

School of Professional Development in Education, Nara University of Education\*  
Kanmaki Junior High School\*\*

〈あらまし〉 クラブ活動の指導現場では、指導者が、選手のプレーひとつで苛立ちを押さえきれず、教師としてふさわしくない発言を耳にすることが少なくない。実際のところ、私自身もそんな発言をした経験も多い。そういうとき、指導者と選手との間には緊張した状態が続き、スポーツを楽しむとはいえない環境が存在するのを目の当たりにしてきた。選手が成長するための環境とは何か。いろいろな試行錯誤を繰り返した結果、今までの経験を生かしつつ「ポジティブな言葉」を大切にして、選手が主体的・協働的に成長していくための方策について、現在、アメリカで行われているPBIS (Positive Behavioral Intervention and Supports) の実践を参考に組み込んだクラブ活動の指導実践を報告した。

〈キーワード〉 クラブ活動 やる気を引き出す質問 ポジティブな言葉の力 PBIS

## 1. 問題と目的

筆者(第2著者)は、これまで目標設定ややる気を引き出すコーチングに関心があり、その手法のひとつである「質問」を有効に使うことにした。人は質問されると自然と答えを探し始めようと考え出す。質の良い質問を投げかけることで、人は前向きな答えを探し始める。ただ、集団で行うスポーツにおいては、個人に対するアプローチだけでは限界がある。そこで、筆者は、奈良教育大学で毎月開催されている「奈良教育大学ピアメディエーション研究会」(研究代表:同大学院 池島徳大教授)が行っている研究会で、集団内で生じる対立問題の解消の在り方について学ぶ機会を得て、クラブ活動の指導に取り入れることにした。学んだその考え方は、当事者(対立した当事者同士をはじめ、学級の仲間、クラブ活動を行っている仲間など)の相互の周辺を肯定的な環境(つまり、話しやすく安全な環境)にし、肯定的な思考や行動に結びつけるように支援していくことで、クラブ活動の指導においても有効に活用

することができるのではないかと考えた。特に、最近アメリカでPBIS(肯定的な活動への介入と支援)と呼ばれる、生徒のポジティブな行動に焦点を当てた支援があることを知り、クラブ活動の指導に有効ではないかと考え、導入することとした。

そこで、本研究では、アメリカで開発されたPBISの考え方をわが国に取り入れ学級における実践研究を進めている、池島・松山(2014・2015)の実践を参考にし、中学校のクラブ活動指導への導入を試みた実践を報告し、その効果等について若干の考察を行う。

## 2. 方法

### 2.1 対象者

A中学校サッカークラブ活動部員32名(中1:男子7名、中2:男子25名)。クラブ活動は平日4日約2時間、土・日曜日は必要に応じて、練習か試合をしている。

## 2.2 指導計画及び実施期間

本実践をすすめるため、下記の指導計画を立て、実施した。

- (1) 1・2年生部員対象にアンケートを実施  
X年5月上旬と8月下旬
- (2) 話し合い (X年7月16日午後4時間、17日午後2時間。両日は三者懇談会実施日)
  - ①7月16日 (4時間)
    - <4～5名でのグループ活動>
      - ・各項目について、自分たちの課題を考える。
      - ・どのようにすれば解決できるかを考える。
      - ・肯定的な言葉にしてルールにする。
      - ・ひとつのルールを1枚の付箋に書く。
    - <全体討議>
      - ・付箋を持ち寄り、どのルールを採用するか話し合う。
      - ・左上の項目から実験机の上に付箋を置いて話し合う。(9項目で終了)
      - ・記録者が決定した順に用紙に記入。
  - ②7月17日 (2時間)
    - <全体討議>
      - ・前日の方法で、すべての項目について再考する。
      - ・用紙を完成させる。
      - ・全体的に言葉遣いが肯定的か確認する。

## 2.3 指導者

指導者 (第2著者) は、同クラブ活動の顧問。教職経験34年の男性教員。第1著者は、本研究の助言者、スーパーバイザーとして関わる。

## 2.4 効果の検討

指導上の効果をみるために、取組みはじめの5月と8月にアセス (ASSESS: 石井ら2009、6領域学校環境適応感尺度) を実施する。また、適宜、生徒には感想等をもとめる。

## 2.5 留意事項

本実践研究及び発表に当たり、学校長の許可を得ている。

## 3. 指導実践の実際

### 3.1. 1・2年生対象のアンケートの実施

まず、5月の始めに1・2年生の部員対象にアセス (2009) の「6領域学校適応感尺度」アンケート調査を行った。その結果、生徒は社会的なコミュニケーション力があり、友だちへの援助や友だちとの関係をつくるスキルをもっていることが判明した。顧問との関係も悪くなく、指導を素直に受け入れることができることが分かった。一方、生徒どうしの関わりに否定的な関係や部活動特有の力の上下関係

がやや見られ、仲間からの支援感に不安を感じざるを得ない。生徒たちの豊かな心の育成を通して競技力を向上させるには、選手間の信頼関係の構築が大切と考え、そのためには選手が自己理解、他者理解を深め支え合ってチームビルディングしていくことが必要であることが示唆された。

### 3.2. 目標設定とやる気を引き出す「質問」

最初に行ったことは、いろいろな質問を通して選手が自ら考え、自分に合った目標を設定していくことであった。そのため、各自が自分のできないことを知り、できないことは悪いことではなく、できないことは何かを知ることには留意した。また、できるようになればその先、自分がどのように変わるのか、というとらえ方を大切にしたい。そして、1ヶ月後の理想の自分を想像させ、そのために今日、明日にできることは何か。それをすれば1週間後にはどんな力が付いているだろうか。さらに1週間できるようになったことは何か。なぜ、それができるようになったのか。また、1週間できなかつたことは何か。どうしたら良かったのか。できたら自分はどのように変わるのか。この問いかけを繰り返すことで、生徒一人ひとりが課題と向き合い、解決に目を向ける解決志向の習慣をつけることを目指した。

次に、仲間との関わり大切さに目が向く質問を行い、お互いに協働して成長し合う集団づくりを意識化させた。例えば、生徒たちは仲間のどこを見ているのか、そこからどのような行動が生まれるのか。仲間のがんばっている姿に目を向ければ、自然と自分もがんばろうとする。仲間の悪いところに目を向ければ、自然と手を抜いてしまうなど、生徒同士の自然なやりとりのなかでいろいろな状況、場面のなかで生徒の反応が返ってきた。反応として多かったのが、「仲間の真剣な顔を見れば、自分も真剣になってくる。」であった。このように、生徒たちが自分自身を高めるために、仲間の良いところを見つける習慣をつけることから始めた。活動中、練習がうまくいかないとき、課題ばかりに目を向けていた状況から、「うまくいっているところはどこか。」「良い練習をしているのは誰か。」「なぜうまくいっているのか。」「どうしたらもっと良くなるのか」などに目を向けるなど、生徒たちの内発的動機づけを高めることを始めた。これを繰り返していると、良いモデルを通して自主性が向上してきた。特に、仲間との関わり方に重点を置き、できるだけポジティブな質問を通してチームが向上するための考え方や方法を探っていった。

### 3.3. 行動基準 (マトリクス) の作成

2年生も新チームの主役となる時期が近づいた。

そこで、新チームの最初に取り組んだことは、サッカー部内に飛び交っていた言葉を変え、行動や習慣を変えることにした。生徒がポジティブな言葉を使うことで、すべての行動を前向きにするのである。そして生徒たちが自らの約束を時間をかけて話し合い、行動基準をマトリクス形式にまとめていった(表1)。

内容は、今までの指導をよく理解し全員で落ち着いて考えて決めたことが伝わってくるものであった。このときの言葉はできる限り前向きな言葉を使った。生徒たちが使用しているサッカーノートの1ページに表1を貼ることで、常に目に触れることができるものとした。

行動基準策定に際して、生徒たちはクラブ活動に必要な観点として、5つの観点と6つの場面を生徒たちと指導者と一緒に導き出した。5つの観点とは、「サッカーの上達」「自分を高める」「仲間との関わり」「物を大切にする」「安全を守る」である。次に、どのような場面が予想されるかを検討し、「トレー

ニング」「試合」「試合の間」「片付け」「ミーティング」「移動」の6つの場面とした。その場面と観点に合わせて自分なりの考えを用紙に書き出した。この書き出した用紙を見ながら4～5人のグループで考えを共有しあい、全体での話し合いの場に提出するために自分たちの意見をまとめた。そして、自分たちの決めた意見は一項目ずつ付箋に書き出した。このとき、特に留意したのは、前向きな言葉を使うという点である。例えば、生徒たちが出した「練習は手を抜かない」という表現を、「練習では真剣に取り組む」に変えた。「だらだらと行動しない」は「人より早く行動する」に変え、各グループでこのようなリフレーミングを行いながら付箋に自分たちの考えを書き込み、表1の各項目に、ルールにふさわしい意見を選びながら、みんなで表1を完成させていったのである。全体での話し合いだけでも2日間、約4時間かけてこのルールを決めた。

図1 サッカー部みんなの約束

	トレーニング	試合	試合と試合の間	片付け	ミーティング	移動
サッカーの上達	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何事も実践を意識して活動する。</li> <li>・観て判断してプレーする習慣をつける。</li> <li>・ひとつのことに真剣に取り組む「力」にする。</li> <li>・よい習慣をつける。</li> <li>・上手な人を手本にする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習でしていることを活用する。</li> <li>・勇気を持ってプレーする。</li> <li>・疲れるほど頭を使う。</li> <li>・仲間とコミュニケーションを取り続ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気がついたことはすぐに実行する。</li> <li>・他人のプレーを意識して観る。</li> <li>・しっかりと休憩し、次の試合への集中力を高める。</li> <li>・しっかりとアップする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感謝の気持ちを持って、トンボかけを進んで行う。</li> <li>・プレーしやすいグラウンド状態を保つ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分たちのサッカーを理解して行動につなげる。</li> <li>・先生の話を理解し、内容を生かす。</li> <li>・真剣に考え取り組む。</li> <li>・分からないことは質問する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会場に早く着いて試合に集中する習慣をつける。</li> <li>・素早く移動する。</li> </ul>
自分を高める	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まわりに合わさず、人一倍がんばる。</li> <li>・My Ruleを決めて身近な目標を立てる。</li> <li>・少々のことでもへこたれない強い心を育てる。</li> <li>・自問自答し自分を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にできることに集中</li> <li>・今できることに集中</li> <li>・My Ruleを活用する。</li> <li>・強い心でのぞむ。</li> <li>・上手な人は他の1.2倍がんばる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・試合を振り返り、次は万全にできるようにする。</li> <li>・できたこと、できなかったことに素直に向き合う。</li> <li>・My Ruleを確認する。</li> <li>・何事にも自問自答する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人より早く動く</li> <li>・みずから進んでやる。</li> <li>・視野を広く持ってやるべきことを考える。</li> <li>・自分のためと思って積極的に行動する。</li> <li>・みんなに呼びかける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に意見を出す。</li> <li>・正解を探すより、自分の考えを大切にすること。</li> <li>・人それぞれ価値観は違うことを大切にする。</li> <li>・自分を理解・他人を理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・道路や駅・電車のマナーを守る。</li> <li>・お年寄りに席をゆずる。</li> <li>・早めに集合し、てきぱき行動する。</li> </ul>
仲間との関わり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・協力して共鳴する。</li> <li>・コミュニケーションを取る。</li> <li>・互いに考えをシェアする。</li> <li>・みんなで協力して、次の準備をする。</li> <li>・声を出して盛り上げる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正解は1つではない。</li> <li>・仲間を信じて1つ1つのプレーに責任を持つ。</li> <li>・失敗した選手を励ます。</li> <li>・アイコンタクトと声かけを大切にすること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・試合中の連携などを確認する。</li> <li>・意見交換を積極的に行う。</li> <li>・仲間の良いプレーに目を向ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・共鳴して仲間と協力し合う。</li> <li>・早く着替えてトンボを代わる。</li> <li>・ボールが見つからない場合は全員で探す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間との会話を大切にし、試合で生かす。</li> <li>・みんなで考え、意見を出し合う。</li> <li>・他人の良いところを素直に伝える。</li> <li>・共鳴をつねに意識すること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マナーを守り注意しあう。</li> <li>・社会の一員という意識を持って行動する。</li> <li>・チームとしてのプライドを持った行動をする。</li> </ul>
物を大切にする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールは友達。</li> <li>・マーカーは踏まない。</li> <li>・自分の荷物は整理整頓。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴールは多くの人で運ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールは1カ所に集める。</li> <li>・道具を大切にすること。</li> <li>・自分の荷物は整理整頓。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使った物は元の場所に返す。</li> <li>・短い距離でもゴールは持ち上げて運ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋をきれいに使う。</li> <li>・ノートやワークシートを管理すること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・持ち物の管理を徹底すること。</li> <li>・切符はいつも同じ場所に入れる。</li> </ul>
安全を守る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調が悪くなったり、けがをしたときは勇気を持って先生に言う。</li> <li>・けがをしないようにしっかりと準備すること。</li> <li>・余分なボールは整理すること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いつもフェアプレーを意識すること。</li> <li>・自分・仲間・相手をリスペクトすること。</li> <li>・小石をグラウンドから出す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水分補給を十分行う。</li> <li>・しっかりとアップすること。</li> <li>・危険な場所に行かない。(例：ゴール付近)</li> <li>・先生の指示を守る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・けがをしないように、グラウンドをていねいに整備すること。</li> <li>・ゴールは多くの人で運ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きちんと座ること。</li> <li>・姿勢を直す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・交通ルールを守る。</li> <li>・歩道は広がらないで歩く。</li> <li>・自転車に乗るときはヘルメットをかぶること。</li> </ul>



### 3. 4. ポジティブな言葉に変える

表1のルールを決めた数日後、更衣場所の使い方についてのルールを生徒たちで決めた。指導者（顧問）から伝えたことは、「誰もが気持ち良く使える更衣場所をつくろう」であった。生徒たちは次のようなルールを決めた。

- ・更衣場所はつねに整理整頓する。
- ・更衣したらすぐに移動する。
- ・友達とあいさつする。

リフレーミングの例として、「優勝するチームをめざす」のではなく、「優勝するにふさわしいチームをめざす」ことを目標とするだけで、生徒の行動基準を変えることができる。そのためには「多くの人に応援されるチームになる」という目標を立てた。では、身近に応援してくれるのは誰か。生徒たちが考えたのは、両親、祖父母、顧問の先生、他チームの指導者、学校の先生、クラスメイト、地域の人たち等であった。指導者は、そこに道具、審判、神様を加えた。さらに、まわりから応援されるチームになるには、表1を実行すれば良いことを話した。例えば、靴やかばん、ボールを整理整頓する習慣をつけることは、サッカーのプレーにも精密さを生むばかりではなく、そこを通る多くの人々の気分も良くなるはずだと話した。試合中フェアプレーを心がけ、肯定的な声かけをする。日々の学校生活の取り組み方、移動中の道の歩き方、電車でのマナー、行動ひとつで多くの応援してくれる人をつくることできる。身のまわりの当たり前なことを自然に実行することが、日々のクラブ部活動を豊かにし、前向きに取り組むことにつながることを信じて取り組んだ。

## 4. 結果と考察

### 4. 1. マトリクス作成直後の変化

すぐに出た変化は、更衣場所がつねに整然としていたことであった。自分の荷物は鞆の中に入れ、靴や鞆は見事にきれいに並んでいる（図1）。不要なボールが、1カ所にまとめられることにより、活動後にボールを探すことが少なくなった。今までいくら叱っても、長続きしなかったこれらの行動も、自分たちが決めた行動基準を通して、内発的動機づけを高め継続できるようになったように思われる。そして何より、試合中に選手たちの発する言葉が、肯定的で前向きに変化した。人のミスを批判する声が減り、支える言葉が増えた。一人の選手が肯定的な言葉を発するとそれは伝染する。ミスをした選手を励ます声が増えた。人の良いところをたたえる声が増えた。活動後の片付けも、お互いを気遣い合う姿勢が目立つようになった。先に片付けるメンバーと素早く着替えて交代するメンバーが気持ち良く入れかわっていく姿に暖かさを感じるようになった。



図1 整然とそろえられた靴

### 4. 2. アセス（6領域学校適応感尺度）にみる変化

5月と8月に実施したアセスの結果において、明確な変化が現れている（図2）。特に、仲間との関わりに関する項目（友人サポート、非侵害的關係、向社会的スキル）に大きな変化がみられ、当初の目的を達成できてきたことを表していると考えられる。また、個人的に言動が大きく変化した選手もいる。どちらかという、自己中心的な考え方をするひとりの選手の言葉が変わり、いつも周りを盛り立てる言葉を発するようになった。

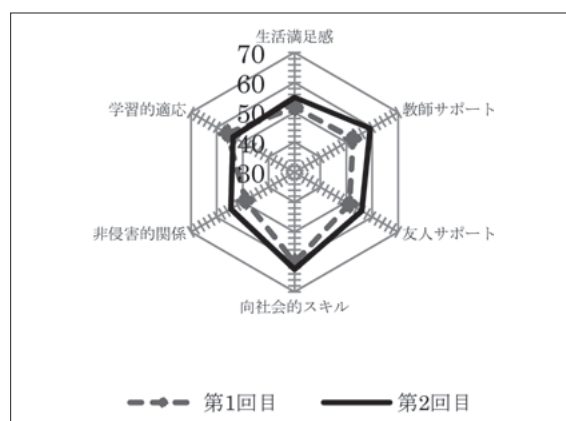


図2 アセス（6領域学校適応感尺度）にみる変化

### 4. 3. クラブ員が語る「サッカークラブの変化」

以下は12月に行った生徒の感想である。  
 <4月に比べチームの変わったところ>

- 全体に声が増えた。
- 否定的な言葉が減った。
- 励ます言葉が増えた。
- サポートの声が増えた。
- ミスを責める声が減った。
- みんなを盛り上げようとする声が増えた。
- 前向きに考えられるようになった。
- 自分の中から否定的な声がなくなった。
- 失敗した仲間に「次こそいける」と言いたい。
- みんなが苦しいとき、「声だそう」とか「がんばろう」という声をかけたい。

- 肯定的な言葉をかけてくれると勇気を持ってプレーできるようになった。
- 肯定的な声をかけると返事が返ってくる。
- チーム全体の雰囲気ようになった。
- ファールをしたとき相手選手に謝る選手が増えた。
- 荷物置き場には自信がある。

## 5. 全体的考察

課題に目を向けることから、解決に目を向けること（解決志向）に変えることを通して、一人ひとりが個人的な目標を設定し、自分を高めていくことができた。そして、仲間との関わりを通して、集団がより良いものになるための目標設定をして肯定的に取り組んでいくことにつながった。また、肯定的な言葉を用いて行動基準を設定することを通して、生徒たちの言葉に明確な変化が生まれることが分かった。

これらの指導を通して、指導者側からトップダウンで否定的な言葉を肯定的に変えるのではなく、生徒たちからボトムアップ式に言葉を変えいくことによって、言葉一つひとつに意識が向き前向きな行動に結びつけることができたと思う。図2に見られるように、教師サポートにも大きな変化が見られた。現に本実践を通して、指導者自身の生徒に対する言葉がけが肯定的になってきたように思う。しかし、時として、否定的なことを発してしまうこともあるが、その都度、自分自身でフィードバックが入り、肯定的な言葉に変える習慣がついてきた。指導者自身が肯定的な言葉を意識する習慣が身についたのも事実である。その結果、生徒たちに新たな肯定的な言葉が生まれ、それが肯定的な行動に結びついていっている気がしてならない。

クラブ活動の世界では、まだまだ否定的な言葉や選手の人格を否定するような言葉を多く耳にする。ここで大切にしたいのが、「人は人を変えることができない。」ということである。指導者が選手を変えようとするのを急ぎすぎることが、体罰や暴言の

最大の原因のような気がしてならない。指導者が自分一人で選手を育てようとしても限界があり、大きなストレスを抱えることになる。それでは指導者の役割は何なのか。それは、「指導者は子どもが変わろうとするのを支援する。」ということだと思う。そのためにいろいろな場面で、子どもが自分の力で成長を促進していけるように、「種」をまくことが大切だと思う。種をまけば適度な温度と水のお陰で芽が出て、いずれは収穫できる。この種や芽が、発達していくのに大きな役割を果たすのが、良質なコミュニケーションだと思う。選手同士、指導者と選手とのコミュニケーションが、主体的・協働的な活動を促すのに不可欠だと思う。コミュニケーションにはいろいろな方法があるが、お互いを尊重しあい、お互いに責任を果たし、しかも目標に向かって安全に行動していくかを考えさせていくことは教育的意義のある取り組みであると思う。自分たちで決めた行動基準をもとに、目標に向かって活動していくという、生徒同士の主体的、協働的活動を促すPBISの考え方は極めて有効であることが実感できた。

## 引用・参考文献

- 池島徳大・松山康成 2014 学級における規範意識向上を目指した取り組みとその検討 - “PBIS プログラム” を活用した開発的生徒指導実践 - 奈良教育大学教職大学院研究紀要「学校教育実践研究」6 (1), 21-29
- 池島徳大・松山康成 2015 学級担任による特別な教育的ニーズのある児童への個別支援 - PBIS システムにおける第2層支援の実現を目指した取り組み - 奈良教育大学教職大学院研究紀要「学校教育実践研究」7 (1), 53-61
- 石井真治・井上弥・沖林洋平・栗原慎二・神山貴弥 2009 児童・生徒のための学校適応ガイドブック - 学校適応の理論と実践 - 協同出版