

# 健康運動の指導者養成におけるロールプレイングなどによる 参加体験型授業の実践と評価

篠田 邦彦<sup>1)</sup> 皆川 興栄<sup>1) 2)</sup>

## The experiential-type class employing roll playing method improves students' cognitive ability

Kunihiko SHINODA Kouei MINAGAWA

The purpose of this study was to examine whether the experiential-type class employing roll playing method improve students' cognitive, affective and psychomotor ability.

Intervention group was requested to have additional 10 minutes' practice beside the class period on stretching technique, muscle-conditioning technique, kinesiology- cueing and exercise leading skill by switching the role of performer and observer. After 14 classes, knowledge level, attitude and physical skills in terms of health-fitness exercise-leading were evaluated.

The result showed that the participants in the intervention group took significantly higher score in the post written test ( $p<.001$ ). Regarding the attitude to the class, the participants in the same group showed a significantly positive effect than those in the control group ( $p<.001$ ). Moreover, participants' mental factors toward the content of the lecture were differently revealed between the two groups ( $p<.05$ ).

The overall findings indicated that the experiential-type class employing roll playing method induced students' positive attitude toward the class and improved their cognitive ability.

*Keywords* : experiential-type class, roll playing, cognitive ability, affective ability, psychomotor ability

### 要旨

健康運動の指導者を養成する専門科目の実技授業で、ロールプレイングなどによる参加体験型授業を行うことにより、指導者としての資質向上が図れるか検討した。

介入群の7名には授業の内容に加え、ストレッチング、筋コンディショニング、キネシオロジーキューイング、エクササイズリーディングを介入群同士で互いに観察し、助言しあいながら行う練習を毎回10~15分程度行うよう指示した。14回の授業の後、知識水準を評価するための筆記試験、ふりかえり法による参加態度などに関するアンケート、実技能力評価試験を行い、その結果を介入群以外の受講者（対照群：25名）と比較検討した。なお、実技能力評価試験の結果は本研究では扱わなかった。

筆記試験の結果は介入群が対照群に比べ、有意に優れていた ( $p<.001$ )。また、介入群は対照群に比べて有意に積極的な参加態度であった ( $p<.001$ )。授業の講義部分についての感じ方には両群間に有意な違いが見られ ( $p<.05$ )、介入群の方がより簡単に感じている傾向が示唆された。また、筆記試験結果とアンケートのクロス集計を行い、より積極的な態度の受講者は筆記試験成績がよりよい傾向にあること、介入群は授業の理論部分を対照群より困難性を低く評価し、筆記

試験成績がより大きく上回っていることが示された。

本研究の結果、健康運動の指導者を養成する専門科目の実技授業で、ロールプレイングなどによる参加体験型授業を行うことは、受講者の参加態度を積極的にして自主的学習態度を強化し、知識水準の改善を促すことが強く示された。

### はじめに

参加体験型学習は、人々が自発的・主体的に学習活動へ参加し課題解決力を高める学習方法として高く評価されている。角替（2007）は参加体験型学習の特性は、「知識として抽象的・概念的に学ぶのではなく、具体的な活動をとおして体験的にしか学ぶ（身につける）ことのできないこと」が少なくないからだ述べている。心理療法の中には、このような参加体験の特性を利用したロールプレイ（役割演技）という技法がある。ある役割を演じることを通して、演じた人の自発性を促して感情や思考、行動などの変容を図るものである。今日では問題を抱える人の治療場面以外でも皆川（1999）が述べるような、「ロールプレイの特性を利用して、個人のライフスキル育成を促し、問題解決能力を高めようとする教育方法」が注目されている。

多田（2007）によれば「ロールプレイを取り入れた学習により、学習者は自身の現状に『気づき』、自己

1) 教育人間科学部 2) 尚美学園大学

変革の必要性に気づかせる効果がある」。また安藤(2007)は「深い人間理解に基づいて、よりよい人間関係を構築しようと努力する姿勢が示せるようになる」ことが期待できることを明らかにしている。健康運動の指導者を育成する上でこれらの資質は必要不可欠であり、ロールプレイを指導者養成プログラムに取り入れることによって望ましい効果が得られることが期待される。しかし、参加体験型授業の中にロールプレイの手法を取り入れて運動指導に関わる技術に対する効果を研究した論文はまだ少ない。そこでロールプレイを取り入れた参加体験型の授業を計画してその効果を明らかにすることを計画した。

### 研究目的

参加体験型授業において積極的にロールプレイングを実践することが、受講者の専門的知識、主体的学習態度形成に望ましい効果を与えるか検討する。

### 研究方法

教育人間科学部健康スポーツ科学課程専門科目「エアロビクスエクササイズ」の受講者32名を任意に介入(7名)、対照(25名)の2群に分け、授業の最終週に筆記試験、ふりかえり法によるアンケート調査を行い、これらの成績を基に両群を比較・検討した。

介入群の選択は、はじめに研究趣旨を説明して希望者を募った後、任意の指名を行い、計7名(男4名、女3名)とした。

表1 介入群、対照群の内訳

群	2年生	3年生
介入群(7)	4名(男2、女2)	3名(男2、女1)
対照群(25)	20名(男13、女7)	5名(男3、女2)

受講した学生の群ごとの内訳は上の表1の通りである。



写真1 写真1 インストラクター役(右1名)とクライアント役(左2名)に分かれて練習

授業は表2に示す予定に基づいて行われた。

表2 授業の概要

回	内容	回	内容	回	内容
1	ガイダンス	6	ハイインパクト・ローインパクト	11	各種プログラムの特徴
2	立位姿勢、動作中の姿勢、ファンクショナル・ストレッチング	7	ストレッチングとキューイングテクニック	12	コレオグラファーの手法、筋コンディショニングのテスト、リズムウォーキング
3	Basic Exercise 1	8	ステップパリエーションと筋コンディショニング 1	13	インストラクターの目的とポイント
4	Basic Exercise 2	9	ステップパリエーションと筋コンディショニング 2	14	インストラクションテクニック
5	主な筋群の機能解剖とストレッチングの実際	10	フリースタイルとコンビネーションの展開	15	小プログラム・グループ発表会



写真2 役割を交替して練習



写真3 インストラクター役が多数のクライアント役の前でインストラクション

介入群の7名には授業の内容に加え、ストレッチング、筋コンディショニング、キネシオロジーキューイング、エクササイズリーディングを介入群同士で互いに観察し、助言しあいながら行う練習を毎回10～15分程度行うよう指示した。

筆記試験は、エアロビクス・ダンス・インストラクター（以下「ADI」）資格試験の内容に準じて作成し、ADI資格取得者が100点満点で採点した。実技試験は、ADI資格試験の内容に準じて、ADI資格取得者が100点満点で評価した。アンケート項目は本授業用に新たに作成し、多肢選択方式の問いに対して自記式で回答させた。なお、本研究の分析に実技試験の結果は用いなかった。

全体と各群に分けた記述統計量を算出した後、クロス集計とWilcoxon rank sum testにより群間比較を行った。

### 倫理的配慮

研究協力の依頼にあたり、授業開始時に研究の趣旨を説明し、介入群への参加希望は自由であり、参加の有無によって成績には影響しないこと、データは本研究の目的以外には使用しないこと、データは全て匿名にして個人を同定できないよう配慮し、外部からはアクセスできない媒体に保存することを説明し、承諾を確認した。

### 結果

#### (1) 筆記試験の結果

表3は筆記試験の結果である。全体（ $n=31$ ）の平均値は67.5（ $\pm 15.3$ ）点であった。介入群（ $n=7$ ）の平均値は86.6（ $\pm 7.5$ ）点、対照群（ $n=24$ ）の平均値は62.0（ $\pm 12.3$ ）点であった。両群間に0.1%水準で有意差が認められた。対照群の男子1名が筆記試験当日所要で欠席したため、別途試験を行った。この対象者は筆記試験結果が関わる分析からは除外した。

表3 筆記試験の結果 単位:点

	全体 ( $n=31$ )	介入群 ( $n=7$ )	対照群 ( $n=24$ †)
Mean	67.5	86.6***	62
SD	15.3	7.5	12.3

\*\*\*:  $p < .001$

† 対照群の1名が筆記試験を後日行ったため今回の分析から除外した

#### (2) アンケート調査の結果

「1 あなたが「エアロビクスエクササイズ」を受講した理由は何ですか？ 当てはまるものを3つ選び、解答欄に記入してください」への回答

図1はエアロビクス授業受講理由を集計した結果

である（複数回答）。受講理由で最も多かったのは、「専門単位取得」であった。次いで、「エアロビクスを経験したい」「何か役立ちそう」が上位を占め、いずれも30%以上が回答していた。以下、「単に楽しそう」「自分の健康体力のため」「実技をやりたい」が続いている。

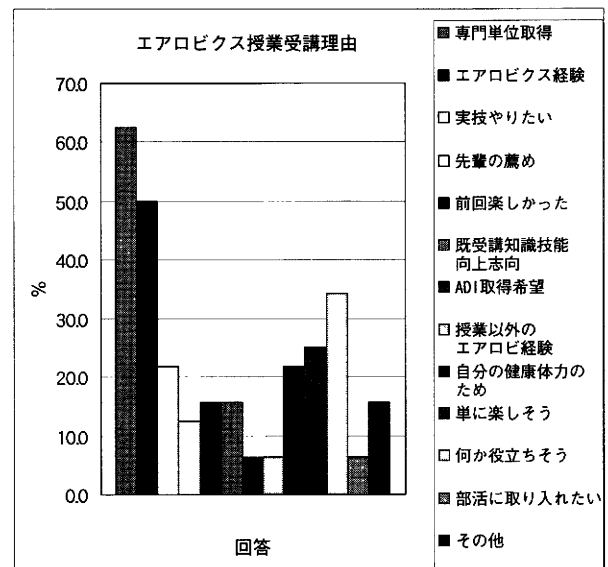


図1 エアロビクス授業受講理由  
 $n=32$  多肢選択複数回答（13から3を選択）

「2-①授業の理論の部分はどのように感じましたか？」への回答

図2はアンケート「2-①授業の理論の部分はどのように感じましたか？」への回答を図に示したものである。

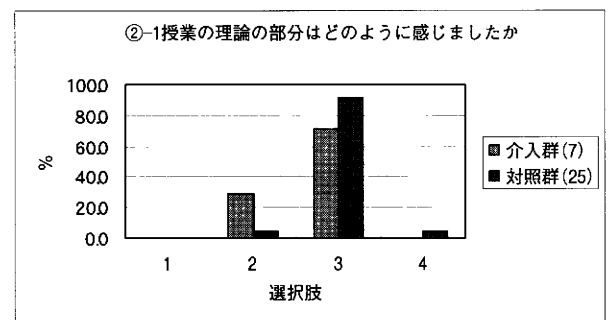


図2 「2-① 授業の理論の部分はどのように感じましたか」への回答の群間比較  
選択肢1：非常に簡単だ 2：簡単だ 3：難しい 4：非常に難しい

介入群は14.8%（2名）が「簡単である」と回答し、残る85.2%（5名）は「難しい」と回答した。これに対し、対照群では「簡単だ」と回答した1名以外は「難しい」88%（23名）あるいは「非常に難しい」4%（1名）と回答し、対照群の大部分の学生は理論部分を難しく感じていたことが示された。

両群の回答傾向に違いがあるか検討したところ、0.1%水準で違いがあることが認められた。

「2-②授業の実技の部分はどのように感じましたか？」への回答

図3はアンケート「2-②授業の実技の部分はどのように感じましたか？」への回答を図に示したものである。

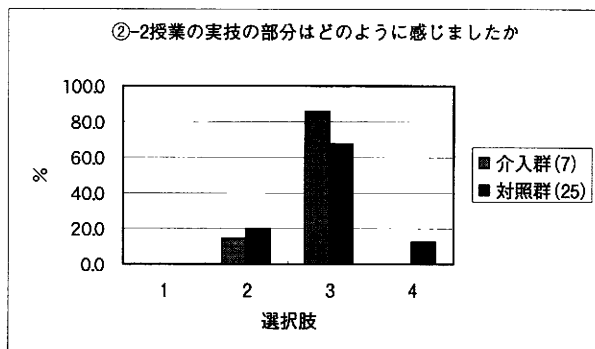


図3 「2-② 授業の実技の部分はどのように感じましたか」への回答の群間比較  
 選択肢1：非常に簡単だ 2：簡単だ 3：難しい  
 4：非常に難しい

実技部分についての感想は、介入群に「非常に難しい」と回答したものがいなかったにもかかわらず、両群の回答は同様の傾向であったと思われる。

両群の回答に統計的な違いがあるとはいえないことが示唆された。

「3 あなたの授業参加の態度はどうでしたか？」への回答

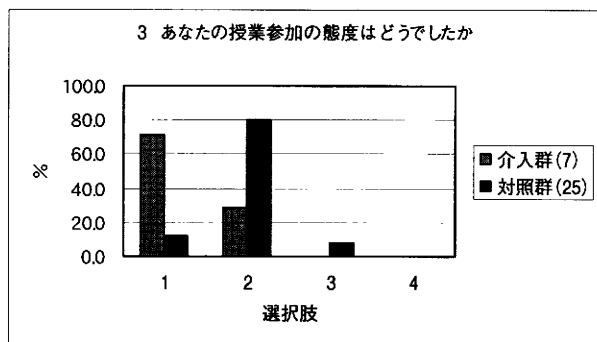


図4 「3 あなたの参加態度はどうでしたか」への回答の群間比較  
 選択肢1：非常に熱心に取組んだ  
 2：熱心に取組んだ  
 3：あまり熱心ではなかった  
 4：まったく熱心ではなかった

図4はアンケート「3 あなたの授業参加態度はどうでしたか？」に対する回答を一覧表にまとめたものである。

参加態度への回答には両群間で明らかに異なる傾向があると思われる。両群間には0.1%水準で違いがあることが示された。

「4. あなたはこの授業に参加して、自分の能力は授業開始時に比べてどのように変わりましたか？」への回答

表4はアンケート「4. あなたはこの授業に参加して、自分の能力は授業開始時に比べてどのように変わりましたか？」への回答をまとめたものである。

理論的知識、自身の静的・動的な身体のアライメントへの関心、筋コンディショニングについての実技能力と知識、ストレッチングに関する実技能力と知識、動作トレーニング法や痛み・傷害に対する意識について授業に参加したことによってどのように変化したか4段階で自己評価させた。その結果、全項目について、約80%以上の学生が「増えた(高まった)」あるいは「とても増えた(とても高まった)」と回答した。いずれの項目においても「全く変化なし」と回答したものはなかった。

表4 授業参加による能力変化の自己評価(問4への回答) 単位:%

問4への回答	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
全く変化なし								
あまり変わらない	12.5	12.5	18.8	6.3	9.4		12.5	
増えた(高まった)	84.4	75	71.9	59.4	75.0	68.8	84.4	71.9
とても増えた(高まった)	15.6	12.5	15.6	21.9	18.8	21.9	15.6	15.6

空欄は回答数0

- 4-①：エアロビクスの理論的知識は？
- 4-②：自分の身体のアライメント(左右差, 歪み, 前後差など)についての関心は？
- 4-③：自分の動きのアライメント(動きのコントロール, バランス)についての関心は？
- 4-④：筋コンディショニングの実技能力は？
- 4-⑤：筋コンディショニングに冠する専門知識は？
- 4-⑥：ストレッチングの実技能力は？
- 4-⑦：ストレッチングに冠する専門知識は？
- 4-⑧：日常的な動作やトレーニング法, 痛みや傷害に対する意識は？

問4への回答を介入群、対照群に分けて集計しなおしたのが表5である。この集計結果に基づき、4-①から4-⑧までの回答傾向を両群間で比較したが、統計的に有意な違いは見出せなかった。

表5 介入群・対照群で比較した能力変化の自己評価  
単位:%

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
介入群	全く変化なし								
	あまり変わらない		14.3	14.3					14.3
	増えた(高まった)	100	71.4	57.1	85.6	85.6	100	85.6	57.1
	とても増えた(とても高まった)		14.3	28.6	14.3	14.3		14.3	28.6
対照群	全く変化なし								
	あまり変わらない		12	12	24	8	12		12
	増えた(高まった)	80	76	76	52	72	60	84	76
	とても増えた(とても高まった)	20	12	12	24	20	28	16	12

介入群 7名, 対照群 25名

(3) クロス集計

アンケート項目中、両群間に有意な違いが見られた項目について、筆記試験結果とのクロス集計を試みた。表6は問い2-①「授業の理論部分」への感じ方と筆記試験結果をクロス集計したものである。

いずれの群においても「非常に簡単だ」と答えたものはおらず、「簡単だ」「難しい」「非常に難しい」の順に平均得点が悪くなっていた。

介入群は対照群に比べて高得点を獲得しており、対照群で同じ感じ方を回答したものの平均値よりも、いずれの場合も平均得点が大きく上回っていた。

表6 授業の理論の部分への感じ方と筆記試験結果とのクロス集計

3参加態度	介入群 (7)			対照群 (24)		
	回答数 (人)	平均点	SD	回答数 (人)	平均点	SD
非常に簡単	0					
簡単	2	89	2.8	1	75	
難しい	5	85.6	8.8	22	61.7	12.4
非常に難しい	0			1	55	

次に授業の参加態度と筆記試験とのクロス集計を行った。その結果が表7である。

表7 授業への参加態度と筆記試験とのクロス集計

3参加態度	介入群 (7)			対照群 (24)		
	回答数 (人)	平均点	SD	回答数 (人)	平均点	SD
非常に熱心に取組んだ	5	86.6	9	3	53	16.5
熱心に取組んだ	2	86.5	3.5	20	64.7	9.9
あまり熱心ではなかった	0	---	---	1	36	---
全く熱心ではなかった	0	---	---	0	---	---

介入群の「非常に熱心に取組んだ」と回答した5名と「熱心に取組んだ」2名の平均得点は高く、ほぼ同じ水準にあり、いずれも対照群で同じ回答をしたものの平均得点を大きく上回っていた。対照群においては「非常に熱心に取組んだ」と回答した3名の平均得点は「熱心に取組んだ」と回答した20名の平均得点に及ばなかった。しかし、「あまり熱心ではなかった」と回答した1名の得点には勝っていた。

考察

春木(2007)はロールプレイングなどの参加型学習は、参加者が自ら学んで問題解決を図る学習行動を習慣化し、そのプロセスを体験することによって参加者の自己効力感を高めると述べている。また安藤(2007)の研究によれば、「参加や体験は学習者自身が積極的に参加しているかを吟味する態度、他者の意見を傾聴する態度や自らの人間関係などを振り返る態度を生起させる。」本研究で行われた参加体験型授業の結果、介入群の学生は対照群の学生に比べて有意に積極的に授業に臨んでいることが明らかになった。また、筆記試験結果とストレッチングや筋コンディショニング、傷害などに関する知識が増えたか否かに関する自己認識との一致度は介入群においてより高い傾向がうかがえる。これらの結果は上述の理論ならびに研究結果と一致し、指導内容・指導技術を受講者が相互に指導者役と観察者役を担当する体験が望ましい効果をもたらすことが示唆された。

しかし、今回は介入群の人数が7名であり、よい授業効果の証拠とするには不十分と言わざるをえない。また、介入群の選択方法を希望と指名によって行ったことは、授業への積極性についてバイアスをかけた可能性がある。さらに、ロールプレイングや参加体験型授業で効果があるといわれているコミュニケーションスキルなどのライフスキルは、健康運動指導者においても重要なスキルであるが、今回の調査では取り扱われていない。本研究の成果をより確かなものにするためにはこれらの点を補って研究を進めることが求められる。

結語

健康運動の指導者を養成する専門科目の実技授業で、ロールプレイングなどによる参加体験型授業を行うことは、受講者の参加態度を積極的にして自主的学習態度を強化し、知識水準の改善を促すことが強く示された。

謝辞

本研究は平成18年度新潟大学教育改善プロジェクト

経費の交付を受けて行われた。

本研究にご協力いただいたエアロビクスエクササイズ授業担当篠田浩子先生、健康スポーツ科学課程の学生諸君、現代社会文化研究科修士課程榎本望院生と高島善史院生に深謝いたします。

#### 参考・引用文献

1. 安藤嘉奈子 (2007) 教育的目的を有するロールプレイ実習が人に与える心理的影響について～女子大学生を対象に～, 共立女子大学家政学部紀要, 53, 79-85
2. 草柳かほる (2001) 患者の視点に立ったロールプレイの学習効果—患者の立場と看護者の立場で考える気づきの違い—. 看護教育, 第32回, 182-184.
3. 国立教育政策研究所社会教育実践研究センター (2006) 平成18年度 参加体験型学習に関する調査研究報告書. 国立教育政策研究所社会教育実践研究センター (2006) 平成18年度 参加体験型学習に関する調査研究報告書.
4. 多田 稔 (2007) リーダーシップ研修におけるロールプレイの有効性について—「気づき」の理論的根拠の検証—. *Fuji business review*, 17, 10-16.
5. 遠山信一郎 (2006) ロールプレイ型授業の実践例. *中央ロー・ジャーナル*, 3(1), 109-120.
6. 春木 敏 (2007) ライフスキル形成に基礎をおく食生活教育, *日本食生活学会誌*, 17, 4, 281-287.
7. 茂木泰子・白石壽美子 (2007) 学生間のロールプレイを用いたSST患者教育の学習効果の検討. *高崎健康福祉大学紀要*, 6, 81-89.
8. 皆川興栄 (1999) 総合的学習でするライフスキルトレーニング オピニオン叢書緊急版, 明治図書, 75-76.
9. 山下和子・川元美津子 (2005) 基礎看護技術におけるロールプレイ学習の効果—学生アンケートの結果から—, *看護教育*, 第36回, 18-20.