

# 青少年の運動実践を促進する

## 「ワークショップ型授業」の開発に関する調査研究

内藤 隆\*\*

抄録

青少年スポーツにおいては、スポーツ実施率の二極化の進展や受験・進学を契機としたスポーツ活動からの離脱などの問題が起きている。青少年期に形成される価値観や習慣は、その後の個人の行動に少なからず影響を及ぼすと考えられるため、生涯スポーツ振興の観点からも、青少年期に身体への関心や運動への興味を育むことが重要である。本研究は、運動の得手不得手に左右されず、青少年の身体・運動への興味関心を喚起する創造的なワークショップを開発し、その実践をつうじて青少年期における身体・運動的知能の育成を促すことを目的とした。

多重知能理論、ワークショップ理論を基盤に、身体運動の理論・ノウハウを用いた「身体感覚ワークショップ」を開発し、中学生および大学生を対象に実施した。参加者へのアンケートにおいて、「身体・運動への興味がわいた」と回答した者は94.5%、ワークショップ終盤に「快」の感情にあると回答した者は84%にのぼった。ワークショップを観察した識者への第三者評価アンケートにおいても高い評価を得た。しかし、参加者のワークショップへのロイヤリティは低値にとどまった。

参加者アンケートで取得した定性データの分析を行ったところ、ロイヤリティが高くなるほど、「イメージ・意識・想像・脳」という心的イメージに関連する語、「楽しい・面白い・嬉しい」という「快」を示す語が多く用いられた。高いロイヤリティを持つ参加者は、ワークショップで取り上げた「イメージトレーニング」や「身体の特定期部位への意識」などの心的イメージの重要性をより強く認識していること、「快」の感情により強く結びついた学びが生起していることが示唆された。

今後は、参加者に心的イメージがさらに分かりやすく伝わる内容に改善する必要がある。今回開発したワークショップでは、身体感覚を意識するツールとしてけん玉を用いた。今後は、けん玉以外のツールも活用した多様な身体感覚ワークショップの開発に取り組む。

キーワード：身体感覚、ワークショップ、多重知能理論、身体・運動的知能、心的イメージ

---

\* 明治大学サービス創新研究所 〒101-8301 東京都千代田区神田駿河台1-1 明治大学グローバルフロント8階408K研究室

\*\* 東北芸術工科大学創造性開発センター 〒990-9530 山形県山形市上桜田3-4-5

# Development of a Workshop-style Course to Promote Exercise among Young People

Takashi NAITO\*

## Abstract

Youth sports are currently confronting several problems, such as the increasing tendency of young people either to participate in a variety of sports activities or to not participate in any sports at all and the use by young people of after-school study and preparation for entrance into high school and college as a means of avoiding sports activities. Each person's values and habits are formed during youth and go on to exert considerable influence on behavior later in life; accordingly, cultivating an interest in exercise and the physical body among young people is also important from the perspective of promoting lifelong sports. The goal of this research is to develop a creative workshop designed to cultivate bodily-kinesthetic intelligence among young people and, through the implementation of this workshop, to promote the development of bodily-kinesthetic intelligence among young people.

We have developed a "body-sensations workshop," which is based on the theory of multiple intelligences and workshop theory, designed to cultivate bodily-kinesthetic intelligence among young people, and we have implemented the workshop using junior high school and college students. In our surveys of the participants, a remarkable 94.5% answered that they had "developed an interest in exercise and my body" and 84% described their state of mind as "pleasant" at the end of the workshop. We also received favorable evaluations on our third-party assessment survey from experts who observed the workshop.

According to our analysis of qualitative data obtained through our participant surveys, the stronger the participant's sense of involvement in the workshop, the more likely the participant was to use words related to mental imagery such as "image," "consciousness," "imagination," and "brain" and words expressing a pleasant state of mind such as "fun," "interesting," and "happy." This suggests that participants with a strong sense of involvement in the workshop were keenly aware of the importance of concepts related to mental imagery such as "image training" and "consciousness of discrete body parts" and experienced learning closely associated with the mental state of "pleasantness." Going forward, it is necessary to rework the substance of the survey so that the mental imagery experienced by the participants is communicated even more clearly. In our most-recently developed workshop we used a cup-and-ball toy as a tool to cultivate body awareness. Going forward, we will work on the development of a variety of body-sensations workshops making use of tools other than the cup-and-ball toy.

Key Words : Body-Sensations, Workshop, Multiple Intelligences, Bodily-Kinesthetic Intelligence, Mental Imagery

\* Meiji University Service Innovating Lab 〒101-8301 Meiji University Global Front 8F 408K, 1-1 Kanda-Surugadai, Chiyoda-ku, Tokyo, JAPAN.

\*\* Tohoku University of Art and Design, Creativity Development Center 〒990-9530 3-4-5 Kamisakurada, Yamagata-si, Yamagata, JAPAN.

## 1. はじめに

青少年スポーツにおいては、スポーツ実施率の二極化（高頻度実施 or 非実施）の進展 [15]や受験・進学を契機としたスポーツ活動からの離脱[9]などの問題が起きている。青少年期に形成される価値観や習慣は、その後の個人の行動に少なからず影響を及ぼすと考えられるため、生涯スポーツ振興の観点からも、青少年期に身体への関心や運動への興味を育むことが重要である。

しかし、学校体育をはじめ、身体運動を伴う活動は、身体能力や技術によって個々の発揮できるパフォーマンスが規定され、その向上には長期間の集中した訓練を要する。このため身体運動を不得手とする者にとっては、スポーツ活動に受動的にならざるを得ず、成功体験を積むことが困難であり、運動への苦手意識や嫌悪感を形成する危険を含んでいる。

ここで H. ガードナー(1983)が提唱した「多重知能理論(Theory of Multiple Intelligence)」の「身体・運動的知能」に着目したい。多重知能理論は、知能(知性)を単一的に捉える IQ(知能指数)とは対照的な概念であり、知能は「見えたり、数えられるものではない」という立場をとる[1]。知能を多元的に捉え、人間には 7 つの知能領域(現在は 8~9 つに拡張)——①言語的知能、②論理・数学的知能、③音楽的知能、④身体・運動的知能、⑤空間的知能、⑥対人的知能、⑦内省的知能——があり、誰もが少なくともいくつかの領域の潜在能力、知能を持ち、特定の分野で大いに才能を伸ばすことが出来るとしている。身体運動に関わる能力として「身体・運動的知能」が提唱され、「問題を解決したり何かを作り出すために、体全体や身体部位を使う能力」と定義されている[1][2]。

身体・運動的知能の代表として「ダンサーや俳優、スポーツ選手」が挙げられるが、「工芸家や外科医、機材を扱う科学者、機械工、およびその他多くの技術方面の専門職にも重要」[1]とされる。つまりスポーツ選手や身体表現に関わる者特有の能力と限定せず、手先の器用さなども含め、身体運動を人間の創造的活動や問題解決の手段として広く捉えている点、さらに「運動神経」という言葉で括られることが多い身体運動的な能力を「知能」として捉えている点が特徴的であり、身体運動教育は、人間の創造性開発の一種と捉えることができる。

では、青少年の身体・運動的知能を育むためには、どのような方法論が有効であろうか。継続的なスポーツ活動がそのひとつであることは疑う余地はない。しかし、先述したとおり、スポーツ実施率の二極化によって学校体育以外の場面で身体運動を行っていない青少年が増加傾向にあり、活発な身体運動を伴う方法論に限定した場合、身体運動が得意な

者にのみ有効であり、不得意な者にとっては退屈な時間となる。

個人の体格、身体能力、スキルには違いがあり、誰ひとり同じ者はおらず多様である。運動の不得手に左右されず、誰もが自分自身の身体を知り、楽しみながら動きのコツや身体感覚を感じて学び、さらに自分で動きを創意工夫できるプログラムを開発できないだろうか。多様な集団における効果的な学びを実現する手法として「ワークショップ」の活用がある。

ワークショップについて、中野[11]はひとつの定義ではカバーできないとしながらも、「講義など一方的な知識伝達のスタイルではなく、参加者が自ら参加・体験して共同で何かを学びあったり創り出したりする学びと創造のスタイル」とし、その特徴は、(1)ワークショップに先生はいない、(2)「お客さん」でいることはできない、(3)初めから決まった答がない、(4)頭が動き、身体も動く、(5)交流と笑いがある——にまとめられている[3][11]。

ワークショップは、アート系、まちづくり系、社会変革系、自然・環境系、教育・学習系、精神世界系、統合系[11]など、様々な分野の創造的活動や教育に用いられ、現在はミュージアム、企業、大学、NPO などにも活用場を広げ[3]、コミュニケーション能力の育成を図るために一部の学校にも取り入れられるようになった[8]。山内ら[18]は、ワークショップの基本構造を「導入→知る活動→創る活動→まとめ」というフレームで提示している。

本研究では、青少年の身体への関心や運動への興味を育む方法の開発を多重知能理論ならびにワークショップ理論の面から展開したい。

## 2. 目的

本研究の目的は、青少年の身体・運動的知能を育む創造的なワークショップを開発し、その実践を行うことで青少年期における身体・運動的知能の育成を促し、生涯にわたっての身体運動の継続を図ることである。

ダンスや演劇など身体運動を伴うワークショップはこれまでも実施されているが、これらは表現活動に重きを置いている。本研究で開発するワークショップは、身体表現ではなく、身体感覚を感じることに重点を置くワークショップである点が異なる。

## 3. 方法

本研究の手順は、(1)多重知能理論、ワークショップ理論の先行研究および文献調査、(2)ワークショップの開発、(3)ワークショップの実践、(4)ワークショップの分析・評価——の 4 つのフェーズで構成する。

ワークショップの分析・評価については、先行研究でいくつかの方法が提案されているが [3][14]、その方法は未だ確立されていない。本研究においては、(1)ワークショップ参加者へのアンケート調査、(2)ワークショップを観察した識者への第三者評価アンケート調査—を実施した。

#### 4. 結果及び考察

##### 4.1 ワークショップの開発

多重知能理論、ワークショップ理論を基盤に、身体運動の理論とノウハウを用い、個人の身体感覚を目覚めさせるワークショップ（以下、「身体感覚ワークショップ」という）を開発した。プログラムデザインを表1に示す。身体感覚ワークショップは、個々の体格や体力に影響されず、体験をつうじて身体感覚を感じ、身体動作のコツを学び、効果的な動きを思考し創造する。その特徴は、次の6つにまとめられる。

(1) 『身体感覚』：身体操作や意識のわずかな違いで

力の発揮や柔軟性の向上に結びつくことを体感するワークを行い、身体への興味を喚起する。

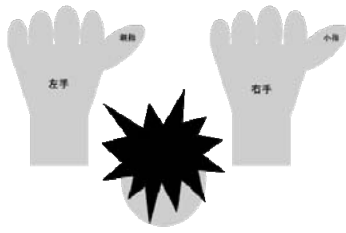
- (2) 『遊び』：スポーツ種目ではなく、「けん玉」を教材に用いる。体格、体力の影響がなく、身体能力の高低、年齢、性別に関係なく熱中しやすい。
- (3) 『成功体験』：ゴール（けん玉が乗る）が分かりやすく、身体感覚ワークショップによる短時間の学びで飛躍的に上達し、成功体験を積みやすい。
- (4) 『イメージトレーニング』：ゴール（けん玉が乗る）を明確にイメージし、身体を動かし、一連の動作をイメージトレーニングする時間を設ける。
- (5) 『開かれた学び』：他者の身体や動きの観察、身体への接触、フィードバック、対話など、「他者」の存在をつうじた学びを取り入れる。
- (6) 『ファシリテーション』：正解主義から脱し、講義は必要最小限にとどめ、生徒・学生の思考、創造性、気づきを促す「場」づくりに徹する。

表1 身体感覚ワークショップの構成

フェーズ	時間	項目	内容・狙い
①導入	10分	(1)ワークショップの流れ説明	ワークショップの「目的」を伝える。
		(2)アイスブレイク 3種目程度(種目例：図1)	手指の運動を行い、参加者の緊張を解きほぐす。手指の運動も身体運動の一種であることを説明し、身体運動の捉え方を広げる。
②知る活動	25分	(1)身体運動的知能の説明	身体運動がスポーツ選手特有のものではないことを理解し、身体運動の捉え方を広げる。
		(2)動画視聴	トップアスリートの驚くべき身体能力を記録した映像を視聴し、技術・体力以外に「イメージ」することの重要性を伝える。
		(3)けん玉チャレンジ Part1(写真1)	3~4人組で、交代でけん玉を行う(5分程度)。
		(4)身体チェック 3種目程度(種目例：図2)	2人組で向き合い、アライメントチェックを行う。他者のフィードバックをつうじて自分の身体を知り、身体への興味を高める。
		(5)身体感覚ワーク 5種目程度(種目例：図3, 図4)	身体の僅かな使い方の違いによってパフォーマンスに大きな差が出ることを体験するワークを行い、身体感覚を感じ、動きのコツを学ぶ。効果的な動きを考える時間も設け、身体動作への興味を高める。
③創る活動	25分	(1)動画視聴	けん玉パフォーマンス動画を見て、巧みな動きのポイントを観察し、「動作ポイントシート」に分析結果を記入する。
		(2)動作ポイントのグループシェア	前項の「動作ポイントシート」の内容を2~3人組で発表・共有する。取り入れたい意見があれば取り入れてもよい。
		(3)イメージトレーニング	前項で言語化した動作ポイントを体現する。けん玉を持たず、ゴール(けん玉がのる)までのプロセスを明確にイメージしながら一連の動きを創造する。Knowing-Doing Gap(知識と行動のギャップ)を埋める。
		(4)けん玉チャレンジ Part2(写真1)	再び、3~4人組で、交代でけん玉を行う(10分程度)。前項で創造した動きを実際にけん玉を持って実践する。単なるトライ&エラーの繰り返しからの上達を目指すのではなく、身体動作およびイメージを重視し、1回1回の試技の質を高める。
④まとめ	15分	(1)ワークショップの振り返り	今回のワークショップの全体の流れや説明した内容を簡単に振り返る。
		(2)振り返りシート記入	ワークショップで得た学びや気づき、アンケートを記入する。
		(3)シェアタイム(写真2)	ワークショップでの自分自身の学びや気づきについて、3~4人組みで発表・共有する。

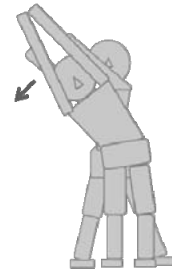
\*ワークショップ時間が75分間の場合の例。授業時間や参加者の反応に応じて進行や時間配分を柔軟に変更する

図1 アイスブレイクの種目例 ～親指・小指運動～



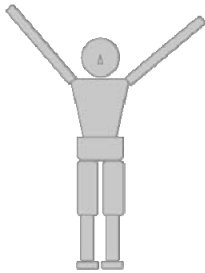
左右の手を軽く握り、右手は小指、左手は親指を右側に向ける。次に、右手は親指、左手は小指を左側に向ける。これを交互に繰り返し、スピードを段階的に上げる。手指運動も身体運動の一種であることを伝え、参加者の身体運動の捉え方を広げる。一見すると簡単な運動だが、自分が意図したとおりに指が動かない体験をつうじて、身体への意識を得る。

図4 身体感覚ワークの一例 ～体側伸ばし～



2人組(A・B)で、Aが両手を伸ばし頭の上で手を組む。Bは後方からAの前腕部を持ち、体側伸ばしをサポートする。20～30秒経過したら、Aは意識的に呼吸を深くゆっくりに変える。AはBに体を預けられる限り力を抜く。Aが息を長く吐くタイミングでBが体側伸ばしをサポートすると、筋肉がみるみる緩み、柔軟性が増していく。痛みがない範囲で行うよう注意する。

図2 身体チェックの種目例 ～Y字チェック～

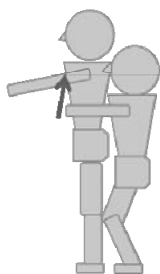


2人組(A・B)で向かい合い、Aが全身で「Yの字」をつくるよう、両手を斜め上に自然に持ち上げる。BがAの両手の高さや腕の開きの左右差を観察し、フィードバックおよび対称な位置へ腕を動かす。役割を交代して行う。日常では気づかない自分の身体を知ることをつうじて、身体への興味を喚起する。



[写真1\*]複数の小グループに分かれ、順番に「けん玉」にチャレンジする中学生たち。

図3 身体感覚ワークの種目例 ～抱え上げ動作～



2人組(A・B)で、AがBを後方から抱え上げる。交代して同様のことを行う。どうすれば相手をより軽く持ち上げられるかを考え、動きを工夫し、試してみる。手の組み方や膝の使い方を少し工夫するだけで、はるかに軽く持ち上げられる体験をつうじて身体操作への興味を喚起する。



[写真2\*]ワークショップを振り返り、身体への気づきや学びを小グループで共有する

\*プライバシー保護のため、写真に画像加工を施した

## 4.2 ワークショップの実践

前項で開発した身体感覚ワークショップを 2013 年 12 月に計 5 クラスで実施した。参加者総数は、166 名（内訳：大学生 146 名・中学生 20 名、男性 61 名・女性 105 名）であった(表 2)。

表 2 身体感覚ワークショップの実践

ID	実施日	場所	対象	人数	時間
クラス 1	2013/12/11	山形	大学 1 年生	69 名	70 分
クラス 2	2013/12/11	山形	大学 1 年生	33 名	75 分
クラス 3	2013/12/12	山形	大学 1 年生	36 名	75 分
クラス 4	2013/12/19	東京	大学 3・4 年生	8 名	70 分
クラス 5	2013/12/20	東京	中学生	20 名	80 分

## 4.3 ワークショップの評価

### 4.3.1 ワークショップ参加者アンケート調査

ワークショップ全参加者にアンケート調査(無記名式)を実施した。記入は、ワークショップ終盤に行った。アンケート構成を表 3 に示す。1 回の身体感覚ワークショップをつうじて、参加者のけん玉技能がどの程度上達したかは興味深い点であるが、けん玉が乗ったか乗らなかったかの結果ではなく、ゴール(けん玉が乗る)に近づけるプロセス—身体感覚を感じ、身体動作を工夫する—から学びを得ることを意図したワークショップであり、参加者にもその意図を伝えた。そのため、けん玉の上達に関する質問は、設問から意図的に外した。

表 3 ワークショップ参加者アンケート

No	質問項目	データ
Q.1	身体感覚ワークショップをつうじて得た気づきや学び、感想	定性
Q.2	身体・運動的知能が高いと思う人物とその理由	定性
Q.3	身体や運動への興味が喚起したか *5 段階から選択	定量
Q.4	身体感覚ワークショップの知人や友人への推奨度 *11 段階から選択	定量
Q.5	Q.4 の数値(0~10)を選んだ最大の理由	定性
[別紙]	SAN 感情スケール[★](今の気持ちに最も近い表情イラストを 7 段階から選択)	定量
	自由記述	定性

### [結果 1] ワークショップによる身体・運動への興味喚起

「ワークショップをとおして身体・運動への興味がわいたか」(Q.3)について、「1: 全く興味がわかなかった」から「5: とても興味がわいた」の 5 段階で回答を得た。集計結果を図 5 に示す。未回答者 1 名をのぞく 165 名のうち、94.5%が興味がわいたと回答した(「とても興味がわいた(24.8%)」+「興味がわいた(69.7%)」の合計)。

Q.1, Q.5 において、わずかな身体操作や意識の違いで身体パフォーマンスが即座に変わることへの驚きや面白さについての記述が多数見受けられることから、このような身体感覚を意識するプログラムは、青少年の身体・運動への興味を喚起するうえで有効に働くものと考えられる。

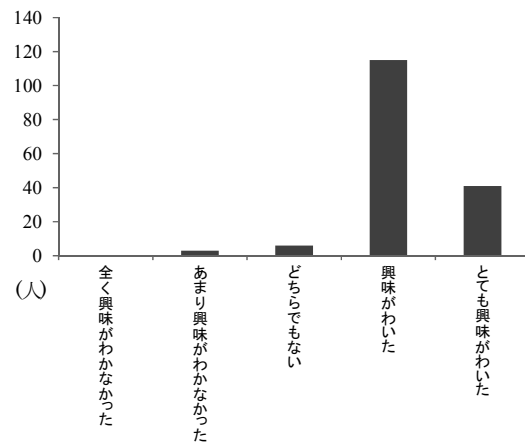


図 5 身体・運動への興味の喚起

### [結果 2] ワークショップへのロイヤリティ(loyalty)

#### (a) ワークショップ参加者全体の評価

「究極の質問」[12]による「身体感覚ワークショップを知人や友人へ推奨したいか」(Q.4)について、「0: 非常に可能性が低い」から「10: 非常に可能性が高い」の 11 段階で回答を得た。未回答者 1 名をのぞく 165 名の回答分布を表 4 に示す。

評価 10・9 の選択者を「推奨者」、8・7 を「中立者」、6~0 を「批判者」と区分し、それぞれの割合は 15%、49%、36%であった。「推奨者」の割合から「批判者」の割合を引いて求められる NPS(Net Promoter Score: 正味の推薦者比率)は「-21%」であった。NPS は理論上、「+100%~-100%」の値をとり、プラスに値が大きいほどロイヤリティが高いことを示す。ワークショップ評価に NPS を用いることには別に議論が必要であるが、今回の実践においては NPS はマイナス値を示し、課題を残す結果となった。

表 4 ワークショップの推奨度分布(全体)

推奨	区分	評価	度数	割合
非常に可能性が高い	推奨者	10	16	15%
		9	8	
非常に可能性が低い	中立者	8	44	49%
		7	37	
	批判者	6	31	19%
		5	17	10%
		4	6	4%
		3	2	1%
		2	0	0%
		1	3	2%
0	1	0%		

(b) クラス別のワークショップ評価

クラス別の推奨度の分布を表5に示す。いずれのクラスにおいても「中立者」の割合が最も高く、NPSは、最大+15%から最小-37%であった。

全クラスでほぼ同様の内容・時間配分であったにも関わらず評価のバラつきは大きい。その要因は特定できないが、ワークショップのロイヤリティがプログラムの構成だけではなく、「場の状況」や「対象」にも影響を受けると考えられる。

表5 身体感覚ワークショップの推奨度分布(クラス別)

推奨	区分	評価	クラス1	クラス2	クラス3	クラス4	クラス5
			大学生 69名	大学生 33名	大学生 36名	大学生 8名	中学生 20名
非常に 可能性 が高い  ↑  ↓  非常に 可能性 が低い	推奨者	10					
		9	17%	6%	6%	13%	35%
	中立者	8					
		7	48%	52%	51%	63%	49%
	批判者	6	16%	21%	23%	13%	20%
		5	9%	15%	14%	13%	0%
		4	2%	6%	6%	0%	5%
		3	3%	0%	0%	0%	0%
		2	0%	0%	0%	0%	0%
		1	4%	0%	0%	0%	0%
0		1%	0%	0%	0%	0%	
NPS (正味の推奨比率)			-18%	-36%	-37%	-13%	+15%

[結果3] ワークショップ参加者の感情

「SAN感情スケール」[13]を用い、ワークショップ終盤に参加者に今の感情について質問紙で尋ね、未回答者17名をのぞく148名から回答を得た。その結果を表6に示す。

本方法は、文字で表現された選択肢や記述による回答ではなく、自分の現在の気持ちに最も近い表情を7段階のイラストから直感的にひとつ選ぶことに特徴がある。中間のレベル4(無表情)を基準に、レベル1に近づくほど「不快」の感情が強くなり、レベル7に近づくほど「快」の感情が強まると解釈する。

「不快」(レベル1~3)を選択したものは全体の6%、「快・不快どちらでもない」は10%であった。一方で、「快」(レベル5~7)は84%にのぼり、とりわけレベル6(43%)、レベル7(24%)が高い割合であった。身体感覚ワークショップが「快」の感情を伴う学びであるという評価を高い割合で得た。

表6 ワークショップ参加者の感情分布

感情レベル	1	2	3	4	5	6	7
度数	3	2	4	14	25	64	36
割合	2%	1%	3%	10%	17%	43%	24%

定量データの分析結果をまとめると以下のとおりである。参加者全体の「94.5%が身体・運動への興味を喚起され[結果1]」、「84%がワークショップ終盤に『快』の感情を示した[結果3]」ものの、「ワークショップのロイヤリティを表すNPSは、マイナス値(-21%)を示した[結果2]」。

この結果を踏まえ、ワークショップのロイヤリティの高低の要因を探るため、定性データのテキストマイニングをワークショップの推奨度区分別に実施した。テキストマイニングは、KH Coder(Ver. 2.Beta.30h)[6]を用い、各群の回答データから品詞別抽出語リストを作成し、抽出語・出現回数の一覧を作成した。本研究では分析手法を語の出現回数に限定した。

推奨度区分別の回答事例を以下に示す。

[定性データの一例]

(a) 「推奨者(評価10・9)」の回答事例

回答者ID: 27 (推奨度: 10)  
この講義を受けることで、イメージすることの大切さや、ただがむしゃらにやるだけでなく、何か違う意識を持つことで出来るようになることが分かる。

回答者ID: 44 (推奨度: 10)  
ちょっとしたことを変えたり、意識したりするだけで、これほどまで身体に変化が出ると思っておらず驚いた。私は運動が苦手な人で避けてきたし、自分の専門とは関係ないと考えていたが、イメージすることの重要さを学び、実際に運動してみるととても楽しく、運動に対する気持ちが変わったように思えた。

回答者ID: 166 (推奨度: 10)  
自分の体で理解することができ、普段学べないことを学べた。脳と筋肉、イメージすることの大切さを学べた点も良かった。

(b) 「中立者(評価8・7)」の回答事例

回答者ID: 11 (推奨度: 8)  
身体運動的知能は、私にはあまりないと思っていたが、絵を描いたりする技術的な面も含まれていることを知り、すごく身近に感じた。実際に2人組みになってやったワークショップでは、意識するだけでこんなにも身体の動きに違いが出ることを体験し、興味をわいた。歌を歌ったりするのもこの身体運動知能が必要なのではないかと思った。

回答者ID: 98 (推奨度: 7)  
体の使い方がわかっていると一生役に立つ。ワークショップ形式だから楽しくできるから。

回答者ID: 102 (推奨度: 8)  
自分自身がまだイメージ通りに体がしなやかに動かず、自分で実践できるようになれば、ぜひ人にも勧めたい。

## (c) 「批判者(評価6~0)」の回答事例

回答者 ID : 13 (推奨度 : 1)

親しくない人と抱き合うのはきつい。内容的には体験しながら周囲の人と触れ合う良い機会になり、理解しやすいものだった。

回答者 ID : 16 (推奨度 : 6)

自分の身体の構造やおもしろみに気づけると思うので、少し勧めて見たいという気持ちはある。

回答者 ID : 74 (推奨度 : 4)

スポーツを経験していないと共感しづらい部分が多々あるので、全ての人に勧められるものではない。

## [結果4] 定性データのテキストマイニング

「身体感覚ワークショップをつうじて得た気づきや学び」(Q.1)、「0~10の推奨度の中から該当の数値を選んだ最大の理由」(Q.5)の2つの設問で得た定性データのテキストマイニングを行い、抽出語・出現回数の一覧を作成した。そして、頻出した特徴的な語およびその語に意味が近い語をグループ化し、その語群の出現度数(累計出現回数)と平均出現回数を算出した。結果を表7に示す。

表7 語群ごとの出現度数・平均出現回数

語群		推薦者	中立者	批判者
		24名	81名	60名
体・身体	出現度数	23	90	58
	平均出現回数	0.96	1.11	0.97
動き・コツ・使い方	出現度数	9	32	25
	平均出現回数	0.38	0.40	0.42
イメージ・意識・脳・想像	出現度数	49	99	55
	平均出現回数	2.04	1.22	0.92
楽しい・面白い・嬉しい	出現度数	18	32	11
	平均出現回数	0.75	0.40	0.18

\*出現度数は、Q.1、Q.5の設問における合計出現回数

\*平均出現回数=「度数/各群の母数」で計算し、各群の回答者1名あたりの該当語の平均使用回数を表す

「体・身体」、「動き・コツ・使い方」の2つの語群においては、推薦者、中立者、批判者の平均出現頻度に明らかな差は見られなかった。

一方で、「イメージ・意識・想像・脳」という語群の平均出現回数(1回答者あたり)は、推薦者が2.04回、中立者が1.22回、批判者が0.92回であり、ロイヤリティが高くなるほど、心的イメージに関連する語を多く用いる傾向にあった。同様に、「楽しい・面白い・嬉しい」という語群の平均出現回数(1回答者あたり)は、推薦者で0.75回、中立者で0.40回、批判者で0.18回であり、ロイヤリティが高くなるほど、定性的な設問においても「快」の感情(楽しい、面白い、嬉しい)

を多く記述する傾向にあった。

これらのことから、ロイヤリティが高い群ほど、(1)ワークショップで取り上げた「イメージトレーニング」や「身体の特定位点への意識」をつうじて、身体運動の上達における心的イメージの重要性をより強く認識していること、(2)「快」の感情により強く結びついた学びが生起していること——が示唆された。

## 4.3.2 第三者評価アンケート調査

ワークショップを観察した識者6名(男性3名、女性3名)に第三者評価アンケート(記名式、WEB上に設置したフォームから回答)を依頼し、6名全員から回答を得た。アンケート構成を表8に示す。

表8 ワークショップ第三者評価アンケート

No	質問項目	データ
Q.1	ワークショップを観察していて最も印象的だったこと	定性
Q.2	生徒・学生の全体的な参加態度の印象 *5段階から選択	定量
Q.3	ワークショップの目的とプログラムの合致度 *5段階から選択	定量
Q.4	身体感覚ワークショップの評価できる点	定性
Q.5	身体感覚ワークショップの改善した方がよい点	定性

## [結果1] 生徒・学生の全体的な参加態度の印象(Q.2)

「1:非常に消極的」から「5:非常に積極的」の5段階で尋ねたところ、「4:積極的」、「5:非常に積極的」をそれぞれ3名が選択した。第3者評価においては、全体的に参加者が積極的な態度を示していたという評価を得た。

## [結果2] ワークショップ目的とプログラムの合致性(Q.3)

身体感覚ワークショップの目的である「自分自身の身体感覚を感じ、青少年の身体・運動への興味を喚起すること」を具現化するプログラムであったか尋ねたところ、「4:合致している」を1名、「5:非常に合致している」を5名が選択した。第3者評価においては、ワークショップ目的とプログラム内容が合致しているという評価を得た。

## [結果3] ワークショップの「最も印象的だったこと」(Q.1)、「評価できる点」(Q.4)、「改善した方がよい点」(Q.5)

第3者評価アンケートにおいて取得した定性データを表9に示す。身体感覚ワークショップの方法論、意味、内容について、「完成度の高いワークショップであった」、「伝えることに成功している」、「有意義である」など、概ね肯定的な回答を得た。



一方で、「ワークショップの効果測定方法の確立」、環境でも実施できる方法の確立」が改善点として挙げられた。「人数に応じた数量のツール(けん玉)準備」、「屋外

表9 第三者評価アンケート結果(定性データ)

属性	ワークショップの観察をつうじて最も印象的だったこと	身体感覚ワークショップの評価できる点	身体感覚ワークショップの改善した方がよい点
A氏(男性) 大学教員	身体へ意識を集中するだけで行為の結果に大きな差がでるということを大観させる点が優れている。	身体感覚を目覚めさせるさまざまな工夫が取り入れられ、かなり完成度の高いワークショップであった。	特になし。
B氏(男性) 学習塾校長	イメージする「力」の存在について、身体的に理解できる(腑に落ちる)よう計算して構成されたワークショップだった。	現在の教育現場は、多くの努力があるものの知育偏重の構造から抜け出せていない。知を蓄えるうえで、身体性に配慮することが効果的であると思われ、そのことを実感させつつ伝えることに成功している。	改善点は特に無いが、知育(あるいは、言語や論理的能力)分野と連携させ、実践を重ねつつ、効果測定の方法が開発されれば、将来に大変有益な研究になると思われる。
C氏(女性) 大学教員	簡単な動作がゲーム感覚で含まれており、普段運動を苦手とする学生達が無理なくすんなり参加できていた。	押しつけがましさがなく、誰もが参加できる点がとてもよい。けん玉が乗るまでの軌道をイメージする説明が学生にとって分かりやすかった様子である。	(人数が多いクラスは、けん玉が5人に1つくらいの割合になったが)けん玉が3人に1つくらいの割合であれば、より盛り上がるかもしれない。
D氏(女性) 会社経営者	はじめ消極的に見えた学生が、身体を動かすことで表情が変わっていき、自発的にやろうと変化する姿がわかりやすく現れていた。	頭で考えていることと実際に身体を動かした時にそれが実現できるかという、思考と現実の差を体感でき有意義である。	各々の参加者が、ワークショップをどう感じたかをしっかり聞き取りまとめることで、有意義な発見が期待できそうである。
E氏(男性) 教育系企業幹部	普段意識していない身体の動き、身体の機能について意識させられたことが新鮮であった。	短時間で身体感覚について意識づけできる点が評価できる。	パワーポイントなしでも進行できると、場所や環境を選ばずワークショップを実施できるのではないかと、屋外活動にも活用できそう。
F氏(女性) 企業研究職	動画を見てから実践させる流れは、早くけん玉をやりたいと思わせる効果もありとても良い。また、けん玉を数人の班で取り組むのは、「相互観察」になって良い。	学生が照れも無く、なんとか技を成功させようと真剣に取り組んでいる姿が印象的だった。	特になし。

\*回答が長文の場合は、回答内容の趣旨が変わらぬよう文章を要約・抜粋した

### 4.3.3 考察

参加者アンケートは「主観的評価」に、識者を対象とした第三者評価アンケートは「客観的評価」に該当する。客観的評価において高い評価を得たことは、身体感覚ワークショップが身体運動分野における有効な教育的アプローチになる可能性を示している。一方で、主観的評価においては、身体・運動への興味を喚起し、大部分の参加者が「快」の感情を示したものの、ワークショップのロイヤリティは低値であった。この主観的評価と客観的評価の溝を埋めることが、今後の研究課題である。

身体感覚ワークショップは、単に身体の使い方や動作のコツなどの身体操作の技法を習得するだけではなく、「身体感覚を感じること」、「イメージトレーニング」、「意識すること」など、心的イメージの重要性を学ぶことができる。ロイヤリティが低い参加者に対して、心的イメージの重要性がより適切に伝わり実践可能なプログラムに改善することにより、参加者のロイヤリティの高いワークショップに進化すると考えられる。

### 5 まとめ

青少年が運動により親しむようになるためには、身体・運動への興味関心を育むことが重要である。本研究においては、運動の得手不得手に左右されず、青少年の身体感覚を目覚めさせ、身体への興味や運動への関心を喚起することを目的とした「身体感覚ワークショップ」を開発した。身体感覚ワークショップをつうじて身体・運動的知能を高めることにより、青少年の運動実践の促進に貢献できる可能性が高い。今後は、身体操作の技法のみではなく、心的イメージが参加者にさらに分かりやすく伝わる内容に改善する必要がある。

トップアスリートが持つ高い身体感覚[16]にもとづくハイパフォーマンスに代表されるように、身体運動の醍醐味のひとは、自分自身の身体感覚を感じ、思考や動作を創意工夫することにある。通常その領域に近づくには、長期間にわたる訓練が必要である。しかし、身体感覚ワークショップとしてプログラム化することにより、非熟練者であっても、イメージを持ち、動きを変えることでパフォーマンスが向上し、自分の

身体感覚を感じる経験ができる。

スポーツ・体育の最大の特性は、身体運動が付随することであり、アプローチ次第では、体力向上やスポーツ種目のスキル向上のみならず、非熟練者でも自らの動きを能動的に創り出し、身体をつうじた創造や問題解決のプロセスを体得する機会となる。そこで育まれた身体・運動的知能は、直接的なスポーツ活動だけでなく、様々な分野の活動で発揮され、青少年の創造性開発に貢献するだろう。

身体運動を広く捉えることにより、料理、美術、手芸、工作など、多種多様な活動が青少年の身体・運動的知能を育むプログラムとして活用し得る。今後、けん玉以外のツールを用いた、多様な身体感覚ワークショップの開発に取り組みたい。

#### 謝辞

身体感覚ワークショップの参加者ならびに本研究の実施にあたってご協力いただいたすべての方に感謝の意を表します。

#### 参考文献

- [1] ハワード・ガードナー、『MI：個性を生かす多重知能の理論』、松村暢隆訳、新曜社、2001.
- [2] ハワード・ガードナー、『多元的知能の世界—MI理論の活用と可能性』、日本文教出版、2003.
- [3] 荻宿俊文、佐伯胖、高木光太郎（編）、『ワークショップと学び 1 まなびを学ぶ』、東京大学出版会、2012.
- [4] 荻宿俊文、佐伯胖、高木光太郎（編）、『ワークショップと学び3 まなびほぐしのデザイン』、東京大学出版会、2012.
- [5] 小林寛道、「認知脳科学から見た知性」（特集：子どもの知力と体力）、子どもと発育発達 Vol. 9(2)、pp74-78、2011.
- [6] KH Coder <http://khc.sourceforge.net/>
- [7] 子安増生、『新訂版 発達心理学特論』、放送大学教育振興会、2011.
- [8] 文部科学省、「芸術表現を通じたコミュニケーション教育の推進」、[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/commu/1289958.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/commu/1289958.htm) (2014年2月16日アクセス)
- [9] 内藤隆、「青少年の受験期の運動からのドロップアウトを防止するプロモーション教材の開発に関する調査研究—継続的なスポーツ実践の実現を目指して」、SSFスポーツ政策研究、第2巻1号、pp316-324、2013.
- [10] 内藤隆、「ワークショップ理論の整理—創造的

なワークショップ開発に向けて」、第85回次世代大学教育研究会発表資料、2013年8月13日。

- [11] 中野民夫、『ワークショップ—新しい学びと創造の場』、岩波新書、2001.
- [12] フレッド・ライクヘルド、『顧客ロイヤルティを知る「究極の質問」』、堀新太郎訳、ランダムハウス講談社、2006.
- [13] 阪井和男、有賀三夏、内藤隆、「SAN感情測定スケール」、2013年1月8日(未公表データ).
- [14] 阪井和男・内藤隆、「感情によるワークショップ効果測定法の提案—創造的なワークショップでは課題提起者の感情はどう変化するか」、電子情報通信学会技術研究報告(信学技報)、Vol. 112, no. 442, pp13-18, 2013年2月22日.
- [15] 笹川スポーツ財団、『青少年のスポーツライフ・データ2012 ~10代のスポーツライフに関する調査報告書』、笹川スポーツ財団、2012.
- [16] 佐々木正人、『時速250kmのシャトルが見える—トップアスリート16人の身体論』、光文社新書、2008.
- [17] 佐藤朝美、「多重知能理論とは?—Theory of Multiple Intelligence (MI)」、[http://fukutake.iii.u-tokyo.ac.jp/affiliate/misawa/download/MISAWA\\_study1.pdf](http://fukutake.iii.u-tokyo.ac.jp/affiliate/misawa/download/MISAWA_study1.pdf) (2014年2月8日アクセス)
- [18] 山内祐平、森玲奈、安斎勇樹、『ワークショップデザイン論—創ることで学ぶ』、慶應義塾大学出版会、2013.

この研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施したものです。

