

人間関係の基盤をつくる保健体育科指導

—ソーシャル・スキル・トレーニングの活用を通して—



特別研修員 生徒指導・教育相談 榎崎婦左（高等学校教諭）

★生徒の実態を踏まえた、目指す生徒像★

- 人間関係の基盤（他者と関わるための知識や技能）を身に付けた生徒
- 苦手意識を感じずに、運動を楽しむことができる生徒



手立て

- ソーシャル・スキルの基礎知識を学習
- ソーシャル・スキル・トレーニングによる知識の活用
- スモールステップによる課題設定

実践1 認知・リフレーミングしてみよう



①リフレーミングって？【認】



②かたを使ってペアリング【認・ソ】

③ペア相手の短所をリフレーミングしよう！【認・他】

④ヒントカードでリフレーミング探し！【認・ソ】

ワークシート『私は誰？』

⑤ソーシャルスキルを使って、グループで、ペア相手を「他者紹介」しあおう！【自他・認・ソ】



・短所が長所になるなんて、びっくり！
・褒めてもらえて嬉しい！



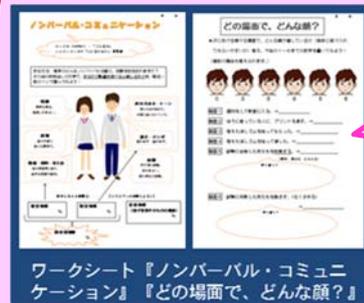
知識

- ◎自己や他者理解
- ◎認知（考え方・リフレーミング）
- ◎ソーシャル・スキル（具体的な行動の仕方）

活用

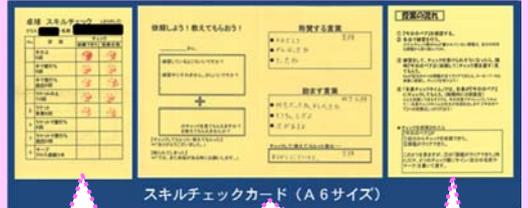
- ◎協同学習
 - ◎ソーシャル・スキル・トレーニング
 - ◎スモールステップによる課題設定
- ↓技術・意欲の向上

実践2 球技(卓球)



①関わり方（ソーシャルスキル）を学習【ソ】

②スキルチェックカードの活用



スモールステップによる課題設定【ス】

「依頼・称賛・励まし」の言葉（ソーシャルスキル）を確認【ソ】

授業の流れを確認



③事前に学習した言葉（態度）を使って「今日のペア」に依頼し、チェックしてもらおう！【協・ソ】

随時依頼と「全員チェックタイム」で、関わる回数が増えた！



成果

他者との関わりと運動が苦手な生徒にとって

- ◎人間関係づくりの知識をプリント等を使って学ぶことは、知識の習得や省察ができ大変有効であった。
- ◎学んだ知識を、ソーシャル・スキル・トレーニングとして繰り返し体験すること（成功体験の積み重ね）は、苦手意識や不安を減少させる上で効果があった。
- ◎スモールステップでの課題設定は、課題をクリアしやすく達成感を得られることから、技術の向上や運動に対する苦手意識の減少に効果があった。

課題

- 他教科においても、生徒同士の関わり合いを意図的に取り入れるよう連携を図り、更なる般化を目指す。
- 他者との関わりに苦手意識があっても、その改善を求めている生徒や、発達の偏りを感じる生徒には、更に個別での指導・支援が必要。
- 人間関係づくりの知識やソーシャル・スキル・トレーニング等の学習を、体育理論等で取り扱うことを含め、カリキュラム上検討が必要。