

1 題材設定の理由

(1) 活動内容・項目

☆主たる内容・項目

<(2)ーイ 健康や安全に関すること>

- 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

★関連する内容・項目

<(2)ーア 個人及び社会の一員としての在り方に関すること>

- 青年期の不安や悩みとその解決
- 自己及び他者の個性の理解と尊重

(2) 題材設定の背景及び生徒の一般的な実態と現状

中学3年生は、目前に進路決定が迫り、非常にストレスがたまりやすい状態にある。また、部活動は学校生活の中で大きな割合を占めており、とりわけ中学3年生が最後の中体連大会に向けて感じるストレスは、とても大きなものと思われる。

近年、ストレスに対する耐性が低い生徒が増加しているといわれ、生徒からも緊張していたために本来の力が発揮できなかったという声をよく耳にする。大会や定期テストの前の時期にストレスマネジメントの授業を行う意義は、大きいものとする。

一人一人の生徒が自身のストレス反応に気付き、その軽減のための対処法を身に付けていくことは、問題行動を未然に防ぐことや日々の学校生活をより充実させることにつながることであり、生涯にわたって必要なものである。

(3) 指導法・指導上の留意点

ストレスマネジメント教育(※1)の理論や、メンタルトレーニング(※2)の理論と手法を用いながら、様々なストレスへの対処の仕方を身に付けさせるとともに、その対処法が日常生活に効果的に活用されるように配慮する。

※1 ストレスを阻止・軽減するための手段・対処法の習得を目的とした健康教育。大事な場面であがってしまうことを防いだり、怒りの感情を鎮めるのに役立つ。

※2 意志・意欲・決断力などの精神力を強化し、自信ややる気を高め、潜在的能力を発揮させることを目的としたトレーニング法。

2 指導目標

- (1) ストレスへの対処法(コーピング)を知り、日常生活に活用しようとする態度を育てる。

3 指導計画

(1) 事前・事後指導

〈事前指導〉一短学活；緊張する場面やそのときの心の声に関する調査を実施する。

《本 時》一授 業；「緊張への対処の仕方」を実施する。

〈事後指導〉一短学活；朝や帰りの学活で呼吸法を中心とした対処法を継続的に実施する。

(2) 教科指導等との関連

〈各 教 科〉；授業への集中力を高めたり、想像力を活性化させる。

〈道 徳〉；自己を見つめ、自己洞察を深める。

5 プログラムの展開例

- ◆ 活動場所 体育館（教室）
- ◆ 準備物 ワークシート(事前)、振り返り用紙

□ 導入（5分）

1 ウォーミングアップ

- (1) 「ペアで肩もみ」(緊張ほぐし) ----->



うん。けっこう気持ちいいよ。

どう？

2 本時のねらいの確認

- (1) 「先生が中学生だった時」



先生は中学生のとき野球部だったんだけど、最後の試合のとき……
大会前って、誰でも緊張するよね。
今日は、緊張したときにどんなふうになればいいか、いろいろ体験しながら考えてみよう。

□ 展開（40分）

3 主活動

- (1) 「緊張感と心の声」；事前に記入したワークシート(別紙)をもとに、自分が緊張する場面を、各(今回は部活動ごとに班になる)内で発表し合う。



←……「緊張するとき」って、どんなとき？

大会でピンチサーバーになった時って、すごく緊張するよね。

「マイナスの言葉」を「プラスの言葉」に変えてみよう ----->

1対2で負けてるけど、9回裏2アウト2・3塁で打順が回ってきた場面。
「ここで打てばヒーローだ！」っていう言葉に変えるようにすれば大丈夫。



(2) 「心の声の実験①・②」

(参考 ; 「メンタルトレーニングで部活が変わる」 P.72~73)

心の声の実験①

① 二人一組になる。一人が手刀を上から下に振り下ろそうとし、もう一人は両手でその手刀を押し返し、力の入り具合を確認する。

② 手刀の先から光線が出ていることをイメージしながら、①と同様に実験し、力の入り具合を確認する。

* ①よりも②のほうが強い力が出ていることを確認できる。

心の声の実験②

③ 心の中で「ダメかもしれない」、「どうしよう」など、マイナスの言葉を言いながら①と同様に実験し、力の入り具合を確認する。

④ 心の中で(声に出すとよい)「大丈夫!」、「できる!」など、プラスの言葉を言いながら実験し、力の入り具合を確認する。

* プラスの言葉だと力が強まり、マイナスの言葉だと力が弱まることを確認できる。



「大丈夫! できる!
私は、絶対できる!」

あれ、不思議。力が
だんだん強くなって
きたよ。

サッカー場の芝生の上に寝転がったら、
青い空をバックに白い雲が流れて……

(3) 「呼吸法」

リラックス場面を思いうかべて……

誰もいない広～い砂浜……。
波が静かに打ち寄せてきて、
風が吹いてきて、ふわ～と
潮の香りがして……。



4 班や全体による振り返り ; この時間の感想や気付いたこと、今の気持ちを発表し合う。

今日の授業は
どうだった?
これから役に
立ちそう?



今度の中体連大会のときに
緊張したら、「プラスの声」
を使ってみようと思う。

「プラスの言葉の実験」
がおもしろいというか、
不思議だった。

□ まとめ [5分]

5 個人による振り返り ; 振り返り用紙(別紙)を用いて、今の気持ちや気づきなどを整理する。

6 生徒の反応（振り返り用紙から）

- 今の気持ちは最高です。とても心が落ち着いています。とてもリラックスしていて、今なら何でもできそうです。とても貴重な、いい体験をすることができました。
- これからのことに、すごく役立つ時間でした。部員全員に教えようと思う。
- 中体連のときに、ぜひ活用したいと思う。今後の試合やテストなどの時に使ってみたい。試合中に思い出して、落ち着いてゲームを進めていきたい。
- もうすぐ中体連なので、緊張せずに一球一球決めていこうと思います。どんなに緊張しても、今日やったことを思い出して、中体連で勝ちたいです。
- 「呼吸法」は、無意識にふだんから行っていたような気がします。でも「プラスの言葉」は考えつかない方法で、違いも明らかだったのでびっくりしました。これから増えていく「緊張の場面」に実践してみます。ありがとうございました。
- 自分でマイナスの考えや言葉をプラスに変えることで、実際に力が出たので驚きました。
- 気持ちしだいで、良い方へ変わるか、悪い方へ変わるかがよく分かりました。これからは、何でもポジティブに考えるようにしたいです。
- 気持ちの持ち方や考え方、呼吸法などによって、緊張をやわらげられるということが分かった。これを中体連やテストなどで生かしたいと思った。すごく勉強になった。本当に良かった。
- これまでも、緊張したときに深呼吸をして、自分を落ち着かせたりしたことがあった。そういうのも今日の授業の内容に当てはまるのかなと思った。
- 最初は、正直、あまりやる気になれなかったのですが、緊張した時のことなどをイメージして呼吸が違うことに気付き、この時間がどれだけ自分のためになるのかが分かりました。この「緊張への対処の仕方」を生かしていきたいと思いました。
- もっと詳しくきいてみたい。また、このような活動をしてほしい。
- みんな真剣で、集中していて、とてもいい時間だと思った。
- 私は、とてもあがり症がひどくて、喘息の発作が起きたりして本当に悩んでいる（面接の時に起きたらどうしようとか）ので、もっと効く方法を知りたいと思いました。

7 授業者・参観者の感想（授業改善の視点から）

- 授業で1回やればOKというものではない。この授業の後、ふだんの短学活や部活動などで、思い付いたときに気軽にできるような雰囲気が大切だろうと思う。
- 「やったことがある」という生徒に対しては、インストラクション時の手伝いや、「以前にやったときとの違い」を聞いてみることで、その経験を生かしていきたい。
- 事前にワークシートを配付し、「(1)緊張場面」～「(3)心の中に響いている声」を宿題としたことで、『マイナスの言葉』を『プラスの言葉』に変えることがスムーズにできたが、初めから『プラスの言葉』になっている生徒もいる。互いに相談したり、他者の発表を聞いて見直したりすることで、さらによい気付きが得られるようにできるとよい。
- 「緊張はいけない」とか「リラックスしなければならない」など、いわゆる「ねばならない思い」を強くしてしまう生徒が出てくることも予想される。「ほどよい緊張感」が「よい仕事」や「よい結果」につながることもあわせて伝えることも大切である。

8 関連プログラム・参考文献等

◇ 関連プログラム

- ・「人間関係をつくる力を育てる指導援助プログラム（小・中・高等学校編）」

福島県教育センター教育相談チーム編

◇ 参考文献

- ・「メンタルトレーニングで部活が変わる」 上杉賢士監修 加藤史子著 図書文化
- ・「ストレスマネジメント実践マニュアル」 坂野雄二監修 嶋田洋徳・鈴木伸一編著 北大路書房

「緊張への対処の仕方」ワークシート

年 組 番 氏名

* 中体連大会や合唱コンクール、テストなど、「緊張する場面」を思い浮かべてみましょう。

(1) それはどんな場面ですか？ できるだけ詳しく書いてみましょう。

(2) そのとき、あなたの身体はどのようになっていますか？ 具体的に書いてみましょう。

【例】心臓がドキドキしている。 足がふるえている。 など

(3) また、心の中にはどんな言葉が響いていますか？ 具体的に書いてみましょう。



「プラスの言葉」に変えてみよう

[自分だけで]

[友達のアイデアも参考にしながら]

「緊張への対処の仕方」振り返り用紙

年 組 番 氏名

1 この時間を振り返って、自分の気持ちに一番近いところに○をつけてください。
また、できるだけ、その理由を に書いてください。

(1) 『緊張感と心の声』では、マイナスの言葉を
プラスの言葉に変えることができましたか？

できた まあまあ
 できた あまり
 できなかった できなかった

(2) 『プラスの言葉の実験①・②』では、力の強さ
の違いを感じることができましたか？

できた まあまあ
 できた あまり
 できなかった できなかった

(3) 『呼吸法』では、気持ちが落ち着くことを
感じることができましたか？

できた まあまあ
 できた あまり
 できなかった できなかった

(4) この時間に「緊張への対処の仕方」を学び、
日常生活に活用したいと思いましたか？

思 う まあまあ
 思 う あまり
 思わない 思わない

2 この時間の感想や気付いたこと、今の気持ちなどを自由に書いてみてください。