

# 「自ら進んで行動する児童生徒・選手の育成法」 －メンタルサポートの経験から－

奈良教育大学 岡澤 祥訓先生

## 体罰が繰り返される理由

「体罰には、即効性がある」  
「理由を説明しなくても、児童生徒にやらせることができる」  
「その児童生徒のため（愛の鞭）である」 } という認識

結果を残している他の指導者の体罰場面だけを見習っている。  
他の指導方法が分からない（知らない）。

## 体罰により起こる問題

指導者がいないとやらない児童生徒が育つ。  
自分で考えなくなり、指示待ちになる。

≠ 「自律した人間を育てる」  
という学校教育の目標に反する。

**自ら進んで行動する児童生徒・選手を育成するためにどうすればよいか。**

## 1 児童生徒のやる気を引き出す。

### 内発的動機づけ

行為自体に内在する要因による動機づけ。行為の楽しさを感じたり、技能の向上や練習の意味を理解することが必要。

指導者の一方的な働きかけだけで高めることは困難。

### 外発的動機づけ

行為自体に内在しない、賞罰（褒める・怒る等）といった要因によって動機づけを高める方法。

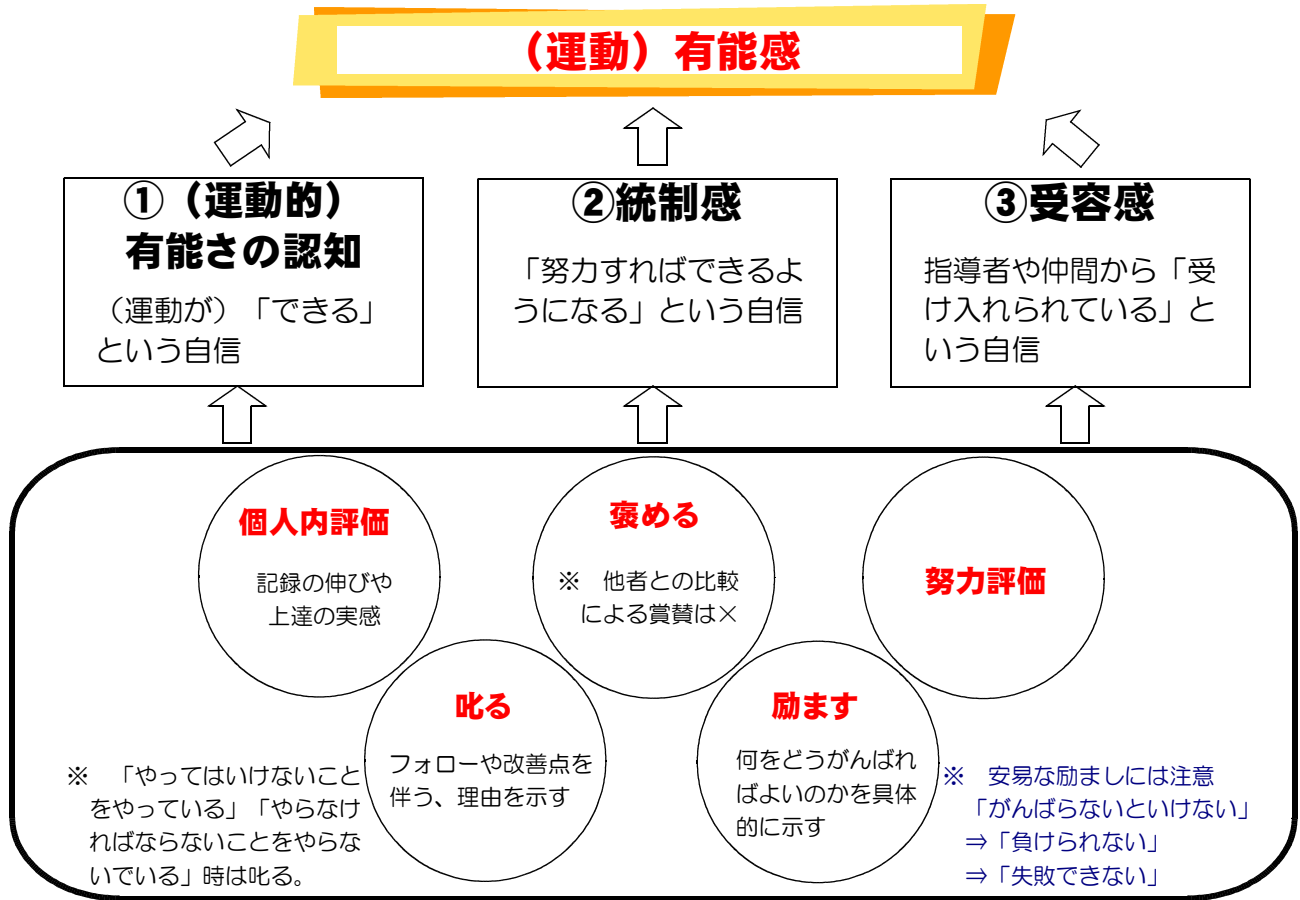
指導者が一方的に働きかけることが可能。

デシ（心理学者）は、「人間は『有能さと自己決定』を感知したいという欲求に動機づけられて行動するものであり、それを内発的に動機づけられた行動である」と主張している。

**(1) 有能感を高めるよう支援する。**

うまく行動できる児童生徒は、下記の①～③全てが高い。

うまく行動できない児童生徒の「有能感」を高めるには、下記の②及び③を高めることから始める。



**(2) 児童生徒自らが目標を設定する（夢を語る）よう支援する。**

① 児童生徒本人が目標設定をする。 **【長期目標】**  
※ はっきりとしたイメージ（「自分はどうなりたいのか」）をもつ。

② その目標（夢）を実現するために、どんな能力が必要なのかを、心・技・体に分けて考える。

③ 考えた能力を身に付けるためには、どのような練習方法・勉強方法を続けられれば達成できるかを考える。

④ 長期目標(夢)を実現するために、近い将来の目標をたてる。 **【中間目標】**

⑤ 今、達成しておかなければいけない目標をたてる。 **【現実目標】**

やるべきことが具体的に分かるようになる。

自分の足りない部分を補うよう、時間を問わず、努力するようになる。

( 秘密練習が始まる。 = **本気になった証拠** )

## 2 試合で実力を発揮できるような選手を育成する。

### (1) 緊張（興奮・覚醒）を下げる。

実力を発揮できない時は、緊張が高い時が多い。（ヤーキーズ・ドットソンの理論）

※ 勝たせてやりたいからといって、怒ったり体罰をしたりすると余計に緊張が高まってしまう。

### 【リラクゼーションの方法】

#### ① 呼吸法

1、2、3と頭で数えながら鼻から息を吸う。（深呼吸）



2秒止める。



1、2、3、4、5と頭で数えながら口から全部はき出す。

#### ② 筋弛緩法

「力を入れて抜く」を繰り返す。

※ 体の緊張がほぐれると心の緊張もほぐれる。

※ 自分なりの緊張を下げる方法を教えたり体験させると、自分でコントロールできるようになる。

### (2) フラス思考で取り組む。

負のスパイラルを断ち切る。

失敗を避けようとする。負けないように。実力を発揮できない。

⇒指導者は、失敗させない・負けさせないようにする。（怒る・体罰）

⇒選手は、「怒られたくない、交代させられたくない」と余計にマイナス思考になる。

#### ① セルフトーク

「自分へのキーワード」をつくる。

※ チームメイトにかけるつもりで

例 「勝てると思った時に攻める」

「自分は、チャレンジャー」

「相手が強くて弱くても、

自分がやれることをやる」

「最後の瞬間まであきらめない」

等

#### ② 成功のイメージ

成功のイメージを描くことで、失敗から成功プログラムに切り替えることができる。



#### 岡澤祥訓先生プロフィール

奈良教育大学で体育科教育の教鞭をとる傍ら、スポーツメンタルトレーニング指導士として、卓球の日本代表チームやプロ野球東北楽天ゴールデンイーグルスをはじめとする多くのトップアスリートやチームへの指導を行う。京都府立高等学校体罰事象調査委員会の委員を務められた経験から、各地で、体罰根絶に向けた講演を行われている。

## 「教員の服務とスクール・コンプライアンス」 －体罰問題を中心に－

日本女子大学 坂田 仰先生

### 【なぜ、スクール・コンプライアンスが必要か？】

今は、「学校教育の視点」と「法の視点」をバランス良く取り入れた教育活動の実践が求められる時代。

そのためには



判例をケーススタディすることで、「取組のどこに、つまづきがあったか」が分かる。

対応策を講じることで



同様のことが起こらない学校（学級）経営が可能となる。

判例から学ぶ1  
『時代は変わった』

### (1) グレーゾーンの終焉

子どもの安全確保を第一としなければならない学校において、最早、「許される体罰」というカテゴリーを容認する余地はないと考えるべき。

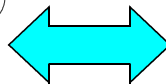
（平成25年3月4日 日本教育新聞より抜粋）

### (2) 保護者・地域住民の意識の変化

#### ① 法の観点から権利、義務を主張する保護者の増加

先生は子どものことを思って指導してくれている

先生のやることだから間違いはない

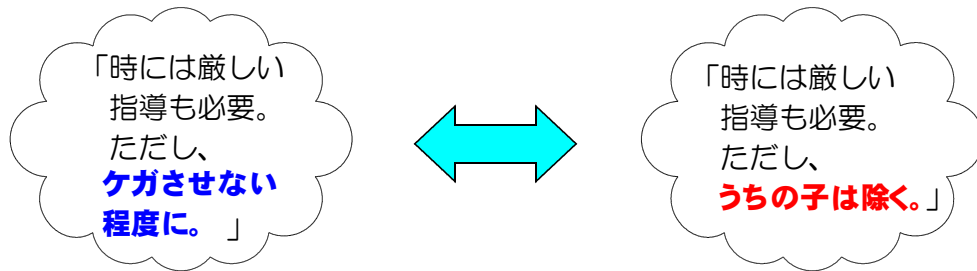


学校教育法第11条で明確に禁止されており、先生の行為は間違っている

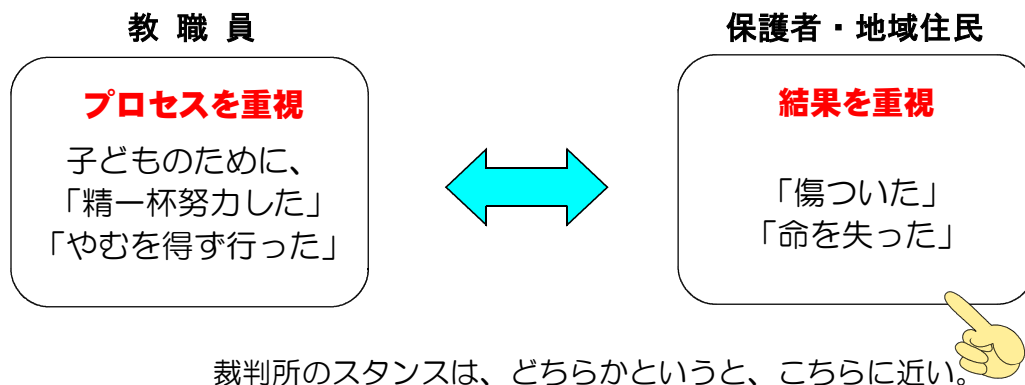


「ケガがなくても訴えられる」「体罰を受けた当人ではなく、見聞きした周りの者から訴えられる」ケースもある。

## ② 保護者の価値観の変化



## ③ 教職員と保護者・地域住民との視点の乖離



「愛の鞭 = 先生のおかげで成長することができた」は、学校教育に良い思い出のある者の感想。このような感想をもつ者しか教員の前に姿を現さない。

## (3) 暴言が違法行為になる可能性

教員の屈辱的発言と暴力行為を一連行為として違法行為とする判例がある。

## (4) 体罰を行った教員の名前が公開される時代に

「公務員が職務を行使する場合、非公開の対象とならない」との判例がある。

※ すでに、学校名・職員名等を公開している自治体もある。また、今後、追随する自治体が増えることが予想される。

## (5) 外部指導者の体罰で学校の管理責任が問われる時代に

「年1回以上、管理職と外部指導者が話し合う機会をもつ」「外部指導者に任せきりにせず、管理職が指導状況を確認する」「顧問となった教職員の積極的な参加を促す」等の取組が必要。



### (1) 「体罰」多発地帯…3+1を知る

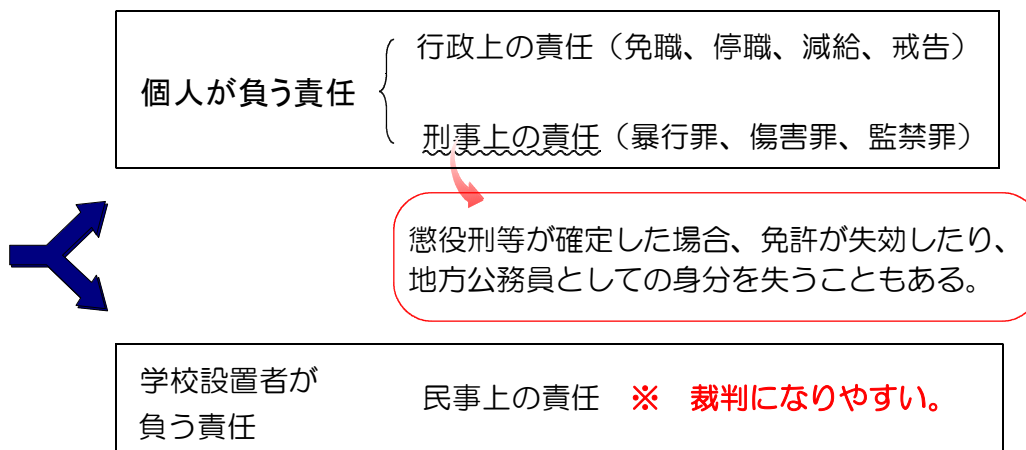
#### 【3】

- 体育の授業中における指導場面
- 生徒指導場面
- 体育会系部活動指導場面

#### 【+1】

- 特別支援教育における指導場面  
※ 特別支援教育における指導場面では、児童生徒が周りに相談（うまく伝えることが）できずに発覚が遅れるため、**重篤化しやすい。**

### (2) “情緒的学校経営” “情緒的生徒指導”（「私が責任を取ります」）の限界



※ 公立学校の教職員の場合は国家賠償法により設置者が、私立学校の教職員の場合は設置者及び教職員が訴えられる。



坂田 仰 先生プロフィール  
和歌山県生まれ。元高校教員。H8から日本女子大学勤務。大学で教育法規、教育訴訟関係の教鞭を執られる傍ら、スクール・コンプライアンス体制確立に向けた講演活動に取り組まれている。