

## 中学校教室内授業でGボールに座っている時の心理変容

森口 更紗(健康・スポーツマネジメント, 体操方法論, 200411954)

指導教員(主) 長谷川 聖修

指導教員(副) 本谷 聡

指導教員(副) 遠藤 卓郎

学校 Gボール イス 座位 心理

### 【目的】

筆者は、日本の学校教育における教室のイス文化に対して疑問を抱いていた。特に、イス使用時における姿勢悪化や心理状態の問題は、重要視すべき課題であろう。これらの課題を解決するために、イス代替としてのGボール使用が世界で注目されている。しかし、日本の学校教育現場において、教室内授業でGボールに座っている時の心理変容を調査した例は無い。

そこで本研究では、Gボール及びイスを使用する際の心理状態がどのように変化するかを質問紙調査によって調査し、中学校の教室内授業で初めてGボールを使用する際の、生徒の心理状態における基礎的知見を得るとともに、そこから考えられるGボール使用時に教師が留意する点を明らかにすることを目的とする。

### 【方法】

T中学2年生3クラス122名を対象として、2回の調査を実施した。生徒は、両調査共にS教諭による保健体育科の50分授業(同単元別内容)を受け、両調査でそれぞれ別の物(Gボールかイス)に座った(写真1)。教師は、生徒がGボール及びイスに着席した状態から授業を開始し、生徒に計3回(授業開始時、中間時、終了時)質問紙への記入をさせた。

本研究では、心理状態を測る指標として二次元気分尺度を用いた。回答から4指標(活性度、安定度、快適度、覚醒度)の値を導き出し、これらの値を元に統計処理を行った。統計処理にはSPSS ver.11.0.1J(エス・ピー・エス・エス株式会社製)を用いた。



写真1 座学におけるGボール使用の様子

### 【結果と考察】

1. 4指標のうち、Gボールとイスとの間に有意な差が認められたものは、活性度、安定度、覚醒度であった。特に覚醒度においては、Gボールはイスに比べて長時間座っていても極端な沈静(眠い)状態になりにくい傾向が示された。また、Gボール使用時において、測定時間の間に有意な差が認められたものは、活性度、安定度、快適度であり、いずれも授業開始時に値が高く、中間時以降に値が低くなる傾向が示された。
2. Gボール使用時において、所属クラスや男女の違い、運動・スポーツに対する「好き」「嫌い」といった意識の違いによる心理的な差がないことが明らかになった。また、運動・スポーツに対する「得意」「不得意」といった意識の違いも、授業中間時以降は差が無い傾向が示された。一方、イス使用時における心の落ち着き具合によって、Gボール使用時の心理傾向も異なることが示唆された。
3. Gボール使用時の感想において、肯定的な回答と否定的な回答のどちらも多数存在した。その中で最も多く得られた回答は「疲れる」という回答であったが、疲労の捉え方も多様な傾向を示した。また、否定的かつ具体的な回答として、Gボールのサイズや、机と机の間隔などの周囲の環境に対して不満と感じている回答が14件認められた。

### 【結論】

中学校教室内授業で初めてGボールを使用する際は、授業導入時にGボールを使用することで、生徒が学習に取り組みやすくなるが、長時間使うほど学習に取り組みにくくなる可能性が高いと考えられる。ただし覚醒度の面から考えると、眠気対策として長時間の使用が有効であろう。また、生徒の性格特性や、筋力や体型等の様々な個体差によって、Gボールの使用感が大きく異なると推察される。従って教師が留意する点は以下の点であると考えられる。

- ① 使用時間の設定
- ② Gボール導入時期の判断
- ③ 生徒のストレスを軽減させるための環境確保