

# 身体障害者を対象とした健康科学科目（保健コース）の 受講に伴う自己成長 — 事例研究 —

藤塚 千秋（社会福祉学部准教授）

橋本 公雄（社会福祉学部教授）

栗原 武志（社会福祉学部講師）

石橋 剛士（社会福祉学部講師）

The Case Study of Personal Growth due to the Students of Health Course  
Subjects intended for the Handicapped  
Chiaki FUJITSUKA, Kimio HASHIMOTO,  
Takeshi KURIHARA, Goushi ISHIBASHI

## 目 的

### 1. 身体障害者と運動・スポーツ

近年、障害者スポーツへの関心は高く、視覚障害者が中心となってプレーを行うブラインドサッカー<sup>1)</sup>やゴールボール<sup>2)</sup>、肢体不自由者が車椅子に乗ってプレーを行う車いすバスケットボールや車いすテニスなど、メディア等でも取り上げられ多くの人が目に触れる機会が多くなった。また、これらの種目の選手の活躍は国内にとどまらず国際大会でも顕著な成績を残し、企業とスポンサー契約を結びプロ選手として世界ランキングの上位で活躍している選手も少なくない。特に、車いすテニスで活躍している国枝信吾<sup>3)</sup>選手や上地結衣<sup>4)</sup>選手は、プロ選手として活躍し世界ランキング1位経験者でもある。

これらの種目の選手の活躍の裏には、選手らの努力とともに2011（平成23）年8月にスポーツ振興法が50年ぶりに全面改正され、新たにスポーツ基本法が公布されたことが大きいといえるだろう。障害者のスポーツに関しては「障害者が自主的かつ積極的にスポーツを行うことができるよう、障害の種類及び程度に応じ必要な配慮をしつつ推進させなければならない」と規定している（文科省，2011）。この制定を受けて、身体障害者スポーツの普及・振興を図る統括組織である公益財団法人日本障がい者スポーツ協会の立場や国の責務も明確になった。

障害者スポーツは、アダプテッド・スポーツ（adapted sports）<sup>5)</sup>ともパラスポーツ（para-sports）<sup>6)</sup>とも呼ばれ、元来、第2次世界大戦（1939～1945年）後、戦争で障害を負った軍人たちのリハビリテーションの補助的な方法としてスポーツが徐々に紹介されていった（公益財団法人日本障がい者スポーツ協会，2015）。その創始者にあたるのがグッドマン卿（Sir Lidwing Guttmann）<sup>7)</sup>である。グッドマン卿は「手術よりスポーツを」の方針を掲げ、スポーツを治療に取り入れる方針を用いた。1944年にパンチボール訓練を導入、その翌年からは車

いすによるポロやバスケットボール、卓球などを導入した。そして今日、障害者がスポーツを行う目的はリハビリテーションにとどまらず、競技スポーツ、生涯スポーツの3つに分類することができる(陶山ら, 2004)。

しかしながら、障害者を取り巻くスポーツに関する問題は多種多様であり、生涯スポーツにつなげるといった視点でも「地域において、障害のある人をどうスポーツに導くか」「特別支援学校を卒業した障害者をどう生涯スポーツへと導くか、一般学校に在籍する障害児をどう地域のスポーツに導くのか」「リハビリテーションを終えた障害者をどうスポーツの場に導くのか」等々の問題が指摘されている(藤田, 2014)。また、障害者スポーツに指導者や普及員として携わる人たちをどう育てていくのかという研究(藤田: 2013, 藤田・金山・河西: 2014, 吉岡・内田: 2007)も求められており、これからの研究が俟たれるところである。その一方で、障害者スポーツ選手の心理的側面を扱った研究として内田ら(2008, 2003)の自己概念に関する精力的な研究がある。

以上述べたような障害の内容は、何も四肢の身体的な障害に限ったものではなく、視覚、聴覚の障害を有する障害者も存在し、彼らもまた運動・スポーツに参加しているのである。今日、障害者スポーツは一般に周知されてきたとはいえ彼らを取り巻く環境はまだまだ厳しく、解決しなければならない問題は山積している。このことは学校体育においても同様であり、障害を有する生徒や学生に対する配慮は十分とはいえない。体育実技授業の多様な効果が報告されている(橋本, 2012)にもかかわらず、見学か代替授業という形で処理され健常者と同じような運動・スポーツにともなう心身の恩恵を享受できていないと考えられる。

そこで本研究では、大学体育の「保健コース」の授業を受講した身体に障害を有する受講生を対象として、受講を通じてどのような心理的効果が得られるのか調査を行うこととした。

## 2. 本学の健康科学科目

本学における健康科学教育の目的は、大学生生活全体を通じて学生生活を送るといった実践面の効果を求めるだけでなく、21世紀の流動的で不透明な社会を乗り切るために多方面(担当者の専門領域)から健康を科学的に分析し、基礎知識(理論)と実践方法を修得し、生涯にわたって健康で活力ある生活を送ることができる自己管理能力の養成に重点をおいている。

学生は健康に関する知識や技能の習得に関し、健康科学Aまたは健康科学Bのいずれかを選択必修として履修する。健康科学Aにおいては講義を中心として(実技含む)春学期・秋学期に1クラス85名程度で開設している。健康科学Bにおいては実技を中心として(講義含む)春学期・秋学期に「健康・体力づくり」「競技スポーツ」「レクリエーションスポーツ」「シーズンスポーツ」「保健コース」の領域で設定し、1コースの人数を40-50名程度で開設している。このことは、学生の興味と関心に応じて選択肢を増やしたもので、平成14年度より履修しやすく改革したものである。

このなかで、「保健コース」は、先天的もしくは後天的に身体の諸機能・機器に疾病・異常(肢体不自由・弱視および視覚障害、難聴および聴覚障害、呼吸・循環器疾患・代謝疾患等)を有する学生に対し開講されるものである。したがって、その内容の実施にあたっては初等中等教育課程における健康管理・指導区分表の内容を考慮し、入学時の健康診断の結果をふまえ、個々の実態に即した運動を組み立てることにしている。内容に関しては、①身体移動の意欲向上、②脱緊張性と全身運動における方法の習得、③身体支持技能の向上、④視覚による探索能力や手足による探索能力の向上等、走・歩および球技やリズム運動、スポーツ・ダンスや

車いすダンスなど足による探索能力や耳による探索能力を高めることにより、スポーツに親しむ能力の習慣化を図る。同時に、それぞれの身体活動をとおして健康に対する知識の習得および指導と生活実践を行う中で体調を整え、身体機能の保持増進を図り健康な生活への対応能力と将来の実社会への適応能力を高めることを目的としている。

本学における身体障害者の入学者数については、毎年20名程度の身体障害学生（身体障害者手帳を所持し、なおかつ本学に申告している学生を対象）が在籍しており、平成27年度は24名、このうち新入生は10名である。身体障害の等級が軽い6級、7級や内部に障害のある学生の場合は大学に申告しないケースもあるため詳細は不明であり、実際にはもっと多いと推察される。車椅子やサポートの必要がある学生においては、しょうがい学生支援室の支援員の話によれば「更衣に時間を要し、次の授業に間に合わない」といった理由から健康科学A（講義）を履修せざるを得ない状況であり、実技を選択する学生は皆無となっている。

### 3. 身体障害学生を対象にした大学体育授業研究

短期的・長期的な身体活動・運動が気分、感情をはじめさまざまな心理的側面にポジティブな影響をもたらすことがこれまでの調査研究、観察研究、介入研究で明らかにされてきた。なかでも介入研究は因果関係を明らかにするうえで重要であり、健常者や非健常者（精神障害者を含む）を対象として有酸素性運動（ランニングやウォーキングなど）や無酸素性運動（筋力トレーニングや柔軟運動など）を用いた短期的（一過性）、長期的運動で心理的効果が明らかになっている。

その内容としては、①情緒的ウェルビーイング（状態－特性不安、ストレス、緊張、特性－状態の抑うつ、怒り、情緒混乱、活力、活気、ポジティブ感情、ネガティブ感情、楽観性）、②自己知覚（自己効力感、自己価値、自尊感情、自己概念、ボディイメージ、身体的体力感、マスタリー感、統制感）、③身体的ウェルビーイング（痛み、身体症状の知覚）、④包括的な知覚（生活満足感、全体的ウェルビーイング）と多岐にわたる（Netz, Wu, Becker & Tenenbaum, 2005）。

近年、こうした運動・スポーツ活動による多様な心理的効果があることから、大学体育実技授業においてもプログラム開発とその効果検証が行われている。しかし、ほとんどが健常者の体育実技授業の成果を報告したもの（橋本, 2012）であり、身体障害学生を対象とした授業研究は極めて少ない。ここでは、数少ない障害者を対象にした実技授業の成果をいくつか取り上げてみることにする。

最も古い事例としては、徳永ら（1984）が所属する九州大学の体育実技（保健コース）があげられる。疾病や身体的な障害をもつ学生に対して、健康状態の確認（血圧、心拍数、体温、体重測定等）や歩数計による測定を実施していた。また、スポーツとしては身体機能回復運動としてのストレッチング、アーチェリー、卓球、バドミントンなどを軽度に行っていた。保健コースの授業を通じて、学生自身が運動の必要性を認識しただけでなく、表情もきわめて明るく快活になり、人間関係の向上にもつながったことが報告されている。

つぎに、兵頭ら（1988）による報告では、脳性小児マヒによる下肢の障害をもつ学生の体育実技として、ここでもアーチェリーの導入例が示されている。結果、授業を契機に学生自身が身体能力を向上させたいと考えるようになり、これまで消極的であった本来のリハビリテーションにも積極的に参加するようになるとともに、いくつかの身体機能の向上がみられるようになったと述べている。

また、山崎ら(1991)の所属大学では、学生のもつ疾患・障害の程度に加えて、リハビリとしての有効性および学生本人の興味を加味して種目を決定していた。多く採用された種目は、卓球、アーチェリー、ローラースケートなどであり、ゲーム性や適度な緊張感を味わえる種目を好む傾向があると述べていた。また、授業後に実施したアンケートでは、すべての学生が特別コースを受けて「よかった」という好意的評価をしていたことが報告されている。

上述した報告については、いずれも1980年～1990年代のものであり、新しい研究報告等は見当たらない。これらのことから、伊藤ら(2004a, 2004b)が指摘しているように、身体障害学生が運動・スポーツに参加する機会を設けるための対策を講じることは非常に重要であり、そのための資料を集積していくことが必要となると考える。

#### 4. 体育授業研究と自己成長

橋本ら(2015a)は大学体育実技授業による自己成長を促すための独創的な体育授業プログラムの開発に取り組んでいる。体育授業による自己成長に関する研究としては、社会的スキル(西田・橋本, 2009; 野口ら, 2015)、自己効力感(野口ら, 2015)、ライフスキル(東海林, 2012)、コミュニケーションスキル(西田・橋本・山本, 2009; 杉山, 2008)、人間関係(洪倉・小泉, 2003; 橋本・西田・内田, 2013)、さらにはレジリエンス(賀川・原, 2012)なども考えられるが、直接人間教育という視点からの研究とはいえない。その点、橋本ら(2015a)が考える自己成長は人間的な成長であり、人間力の向上を促す大学体育授業を模索している。身体活動・運動の多様な効果を鑑みると、1週間に1回の実技授業であっても指導の方法および内容によってはささやかな人間的成長、つまり学生自身の自己成長は促すことはできると考えられ、体育実技授業プログラムの開発とその効果検証がなされているものである。

特に、身体障害者は健常者とは異なりさまざまな行動が制限されているため、運動・スポーツ活動を通じてこれまでにない体験や経験を積むことは可能であり、健常者以上に運動の効果や自己に関する固定観念への新たな気づきは生起するものと考えられる。ここでは、このような新たな気づきを自己成長と捉えることにする。

ところで、今世紀にはいりポジティブ心理学の運動が北米心理学会から起こった(島井, 2006)。ポジティブ心理学のなかでの中心的な研究課題は、ポジティブ特性、ポジティブ感情、ポジティブな制度である。このなかのポジティブ特性とは、美徳、価値/人間の強みを意味し、6つの領域と24の下位概念からなっており、仮説的に240項目からなる尺度が作成されている(島井, 2011)。

たとえば、人間の強みを挙げてみると、リーダーシップ、忍耐力、節度等々、運動・スポーツを通じて育まれると考えられる内容が多くあり、運動・スポーツ参加とポジティブ特性の関係を調べることは興味深い。そこで、徳永(2008)はスポーツ特有のポジティブ特性尺度を開発し、スポーツ競技年数が長い者ほどポジティブ特性を有していることを明らかにしているが、体育授業特有のポジティブ特性尺度はない。現在、橋本ら(2015a)は体育授業版ポジティブ特性尺度の開発を試みており、勇気、リーダーシップ、知識と知恵の3因子、15項目なる尺度が作成されている。このポジティブ特性は自己成長の一部として扱うことは可能と考えられ、挑戦的課題達成型体育実技授業と包括的自己成長の向上を繋ぐ媒介変数になりうるということが報告されている(橋本ら, 2015b)。

そこで本研究では、身体障害を有する学生を対象とした「保健コース」の受講をとおして、

固定観念として持っている運動の効果や自己への新たな気づきとポジティブ特性といった自己成長の測度を用いてどのような心理的效果がみられるかを明らかにすることを目的とした。

## 方 法

### 1. 対象者

対象者は全身麻痺の身体障害を有し、車椅子での移動手段が欠かせない男子学生 Y の 1 名である。授業には母親が付き添いとして随行し、受講生とともに授業を受講しながら必要に応じてさまざまなサポートを行った。

また、受講生 Y は学外での運動・スポーツ活動として車椅子テニスを行っており、7月に行われる障害者テニス大会への出場を目指していた。しかし、テニスの技術水準（ランキング）は参加者の中では最も低いとのことであった。なお、受講生 Y の高校での体育授業は水泳を除き、可能な限り車椅子を使って参加していたようである。

### 2. 実施期間

「保健コース」の授業を開講したのは平成 27 年度春学期であった。

### 3. 健康科学 B の「保健コース」

本学の健康科学は講義（2 単位）と実技（半期 1 単位）が開講され、身体障害者のためには「保健コース」が設置されている。しかし、これまで身体障害者の学生は実技を受講することがなく、すべての学生が講義を選択していた。受講生 Y は高校まで車いすテニスやトレーニングなどの運動・スポーツを行っており、健康科学は実技を受講したいとのことであった。よって、初めて「保健コース」を開講することとなった。なお、身体障害者の障害の部位と程度はさまざまであるので、学生に対応した授業カリキュラムが設定されることになる。

授業内容は受講生の要望と本学における運動施設・設備・備品を考慮し、表 1 に示す内容で構成した。授業は 4 名の教員で担当した。春学期の始まる前に受講生と教員が顔合わせを行い、受講生 Y の健康状態、障害の状況を確認した。具体的には、本人が現状の力でできること、できる種目、取り組みたい種目、日常生活を豊かにする上で改善したい能力についてヒアリングする形で進めた。また、その際、母親の願いや想いも確認し、実技を行う上にあたって気をつけるべき点も確認した。加えて、中学・高校等での運動・スポーツ経験や体育の授業時における活動を聞き取りし把握した。

これらを基に、前期 14 回の授業で取り組むスポーツ種目の決定を行い、授業計画を立てた。そして、最終授業で受講生と教員が全員集まり授業の振り返りを行った。各回の授業への取り組みに対して担当者と授業者で振り返りを行い、秋学期からの授業に向けた改善点や強化点を確認した。

表 1. 平成 27 年度 健康科学 B (保健コース) 授業内容

回数	月日	担当教員	授業内容	場所	具体的内容
1	4月20日	全員	履修ガイダンス	体育館	前期14回の授業で取り組むスポーツ種目の決定を行い、授業計画を立てた。
2	4月27日	G.I	トレーニング	トレーニングルーム	肩、上腕部のウエイトトレーニングを筋肥大を目的としてそれぞれ10RM×3セット、前腕部においては低負荷を限界まで実施
3	5月11日	T.K	テニス	テニスコート	授業開始時における受講者の健康状態、体力チェック、スキルチェック、ネット越しのボレーボレー10分、ボール出しでサービスラインでのフォアとバック10分、ベースラインでのフォアとバック10分、サーブ練習15分
4	5月18日	T.K	テニス	テニスコート	授業開始時における受講者の健康状態チェックネット越しのボレーボレー10分、ボール出しでサービスラインでのフォアとバック及びチェアワーク10分、ベースラインでのフォアとバック及びチェアワーク10分、サーブ練習(スライスサーブに重点)10分
5	5月25日	T.K	テニス	テニスコート	授業開始時における受講者の健康状態チェックネット越しのボレーボレー5分、ボール出しでサービスラインでのフォアとバック及びチェアワーク7分、ベースラインでのフォアとバック及びチェアワーク7分、シングルスとダブルスゲーム(4ゲーム先取)40分
6	6月1日	K.H	テニス	テニスコート	ボール出しでフォアとバック20分、ネット越しのラリー10分、シングルスとダブルスゲーム(4ゲーム先取)20分、テニススキルの見極め
7	6月8日	K.H	テニス	テニスコート	ボール出しでフォアとバック20分、ネット越しのラリー10分、シングルスとダブルスゲーム(4ゲーム先取)20分、バックハンドの修正指導
8	6月15日	K.H	テニス	テニスコート	ボール出しでフォアとバック20分、ネット越しのラリー10分、シングルスとダブルスゲーム(4ゲーム先取)20分
9	6月22日	G.I	トレーニング	トレーニングルーム	広背筋のウエイトトレーニングを10RM×3セット、体幹(主に腹筋群)を中心に10×3セット、前腕部においては低負荷を限界まで実施
10	6月29日	G.I	トレーニング	トレーニングルーム	大胸筋、広背筋、肩のウエイトトレーニングを10RM×3セット、体幹(主に腹筋群)を中心に10×3セットの実施
11	7月6日	C.F	卓球	卓球場	ラケットの種類と持ち方の説明、ペアで球つき、壁打ち、フォアハンドストロークおよびバックハンドストローク1本打ち(右→左、左→右)
12	7月13日	C.F	卓球	卓球場	フォアハンドストロークおよびバックハンドストローク1本打ち(右→左、左→右)、ラリーゲーム
13	7月20日	C.F	卓球	卓球場	フォアハンドストロークおよびバックハンドストローク2本打ち(右→左、左→右)、サーブ練習、ゲーム(11点先取)
14	7月27日	全員	保健コースまとめ	体育館	前期14回の授業の振り返りを行い、秋学期への課題を検討した。

#### 4. 調査票

身体障害者のために設置された保健コース授業の成果を調べるために、授業に対する目標設定と満足度、感想、そして自己成長に関する尺度項目で構成される調査票を作成した。授業に対する目標設定(設問1)は、授業に臨む際の具体的な挑戦的な目標を設定したかどうかを、「1. あまり設定しなかった」「2. ときどき設定した」「3. かなりの頻度で設定した」「4. 毎回設定した」の4段階で調べ、目標の達成度(設問2)は「1. まったくうまくいかなかった - 5. 非常にうまくいった」を両極とする5段階で測定した。また、包括的な授業への満足度の測定には、「1. あまり満足していない - 5. 非常に満足している」を両極とする5段階評定尺度法を用いた(設問3)。

「保健コース」の授業をとおしてのささやかな自己成長は、実技授業の体験・経験に伴う運動の効果や自己認識などさまざまな新たな気づきと体育授業特有のポジティブ特性を調べた。新たな気づき(設問5)は運動・スポーツの効果や自己への気づきを測定するもので、25項目の尺度項目からなり、「1. あてはまらない」「2. すこしあてはまる」「3. ややあてはまる」「4. かなりあてはまる」「5. 非常にあてはまる」の5段階の単極の反応カテゴリーで測

定した。体育授業特有のポジティブ特性（設問6）は、ポジティブ心理学で主張される人間の美德や強みを意味するポジティブ特性を測定するものであり、島井（2006）の著書「ポジティブ心理学」の中に事例として挙げられているポジティブ特性（人徳・長所24項目）を参考にして体育実技授業用に改変し、作成したものである。尺度項目は24項目であり、すべての設問について「1. 非常に低下した」「2. やや低下した」「3. 変わっていない」「4. やや高まった」「5. 非常に高まった」の5段階の反応カテゴリーで測定した。これらの2つの尺度項目は現在橋本ら（2015b）が体育実技授業によるささやかな自己成長を測定する尺度開発を試しているが、そのなかで用いられている項目である。

## 結 果

### 1. 受講生の授業に対する目標設定と満足度

「あなたは授業に臨むとき、具体的な挑戦的目標を設定して授業に参加しましたか。」という設問1に対し、受講者は「3. かなりの頻度で設定した」とポジティブに回答し、その「目標設定はうまくいきましたか。」という設問2に対しても「4. ややうまくいった」と回答していた。また、「全体的にみて、今回の授業に満足していますか。」との設問に対しては「4. 非常に満足している」と回答していた。このように、受講生Yは毎回の授業で具体的な挑戦的課題を設定し、授業に関しても満足していたことがわかる。

### 2. 保健コース（実技）受講による新たな気づき

表には示していないが、今学期の実技授業をとおしての新たな気づきに対する非好意的な回答はなく、すべてが好意的な回答であり、「3. ややあてはまる」が9個、「4. かなりあてはまる」が7個、「5. 非常に当てはまる」が9個あった。よって、本授業を通じて新たな自己発見という気づきがあったことがわかる。特に、（項目番号：1）運動技術向上のための課題への挑戦、（3）運動・スポーツの楽しさ、（9）週1回での運動技術の向上、（12）最後まで頑張る意味、（13）週1回での体力向上、（16）目標設定の重要性、（17）体力向上の重要性、（19）挑戦することの重要性、（20）基礎づくりの重要性の項目に関しては、5段階評価で5（非常に当てはまる）に回答していた。これらの内容は目標設定、体力の強化、課題達成への挑戦の意味に関する項目である。

また、気づき尺度は運動の意義、対人関係、運動スキルという3因子からなっているが、各尺度得点（項目数で割った得点）を算出すると、運動の意義が4.0、対人関係が3.0、運動スキルが4.3であり、運動スキルが最も高く、対人関係が低いことが明らかとなった（表2）。

表2. 体育実技授業による新たな気づき

下位尺度	得点
運動の意義（8項目）	4.0
対人関係（5項目）	3.0
運動スキル（4項目）	4.3

### 3. 保健コース（実技）受講によるポジティブ特性

「新たな気づき」同様表には示していないが、24項目のポジティブ特性項目に対する非好意的回答はなく「3. 変わっていない」が4個「4. やや高まった」が16個、「5. 非常に高まった」が4個であった。「5. 非常に高まった」と回答した項目は、(1) 挑戦する心の芽生え、(2) 課題への真面目な取り組み、(14) 失敗に対する前向き思考、(18) 積極的な授業参加、であった。これらの項目は、真面目かつ積極的な授業参加態度とポジティブ思考への好意的変化である。一方、変化がみられなかった項目は「6. リーダーシップの発揮」「7. 他者へのサポート」「17. 周囲の人へのユーモア」「24. 根拠のある見通し」であった。これらは今回の「保健コース」の授業が一人の受講生であったので、変化しなかったものと考えられる。

また、ポジティブ特性尺度はリーダーシップ、挑戦意欲、知恵と知識、人間性という4因子からなっている。各尺度得点はリーダーシップが4.0、挑戦意欲が4.6、知恵と知識が3.7、人間性が4.0であり、挑戦する心の芽生え、課題への真面目な取り組み、ルール順守の内容からなる挑戦意欲が最も高く、知恵と知識（指摘されたことを受容）が低かった。しかし、知恵と知識も4の「やや高まった」の得点に近く、すべての因子が好意的評価であった（表3）。

表3. 体育実技授業によるポジティブ特性

下位尺度	得点
リーダーシップ（7項目）	4.0
挑戦意欲（3項目）	4.6
知恵と知識（3項目）	3.7
人間性（3項目）	4.0

### 4. 内省報告

全授業終了後、保健コースの授業を振り返っての感想を800字程度で求め、文章による回答を得た。内容については表4に示すとおりである。本人に論文掲載の許可をとり、全文を掲載した。

内容をみると、テニス、筋力トレーニング、卓球のいずれにおいても具体的な記述がなされていた。そのなかで、好意的評価と捉えられる「良かった」という表記が2か所、「嬉しかった」という表記が3か所で確認された。また、テニスでは「自分では気が付かなかったバックハンドの高い位置で打っていたということが分かりました」、筋力トレーニングでは「これまで、自己流でプッシュアップなどを自分で決めた回数や頻度で行っていた」が、「筋トレをするには鍛える所によって適切な方法や回数で行うことが大切だということが分かりました」、卓球では、「ラケットの振り方を学んでいくうちに回転をかけることがいかに大切かわかり徐々に入るようになりました」等、本研究のねらいである「新たな気づき」からなる「自己成長」が認められる記述もそれぞれの種目で認められた。



表 4. 受講者の感想文

テニス、卓球、筋トレを教えていただく中で打ち方や効果的なやり方を知ることが出来、嬉しかったです。まず、テニスでは苦手であるバックハンドの指導をしていただいた中で面の作り方を学ぶと同時に自分では気が付かなかったバックハンドの高い位置で打っていたということが分かりました。このことが分かり、バックハンドが打ちやすくなったためとてもよかったです。このことが分かり、低い位置で打つことを意識すると以前よりよかったです。また、バックハンド以外でも、サーブの仕方やストロークの時のラケットの握り方も教えていただきました。これらのことを学んだことで、授業の前半で目標にしていた九州大会で昨年よりも良いスコアを取ることが出来、本当に嬉しかったです。

次に、筋トレではテニスで強いショットを打つための筋肉を鍛えました。特に、私はテニスでボールを打つ時に手首を固定できず曲がることが多いため手首を中心に筋トレをしていただきました。授業を受けるまで、手首を鍛えることはなく、最初のうちは、あまり回数を重ねる前にすぐにはばててしまいましたが、何回か授業を重ねる中で長く出来るようになりました。このことから、筋トレを続けることの大切さを実感しました。授業を通して、筋トレをするには鍛える所によって適切な方法や回数で行うことが大切だということが分かりました。これまで、自己流でプッシュアップなどを自分で決めた回数や頻度で行っていたため、これからはまずどこを鍛えるのかを決めそれに合った方法でしていきたいと思いました。

最後に、卓球を教えてくださいました。これまで、卓球をあまりしたことがなく最初はテニスのようにラケット（を）振っていたためコートに全く入りませんでした。しかし、ラケットの振り方を学んでいくうちに回転をかけることがいかに大切かわかり徐々に入るようになりました。最後の回には、試合形式でしていただき嬉しかったです。

## 考 察

### 1. 挑戦的課題達成型授業の評価－受講生の授業に対する目標設定と満足度－

今学期の「保健コース」は1人の障害者に対し4名の教員が携わり、受講生の障害の程度、要望、可能な施設・設備等を考慮し、筋力トレーニング、テニス、卓球を教材としてカリキュラムを構成した。障害者はさまざまな行動が制限されるため、要求される課題ができるとは限らない。よって、同じ教材であっても受講者の意見を取り入れながら試行錯誤で授業を進めざるを得ない。つまり、障害の部位と程度に応じた特別のカリキュラムとなるわけである。今回は受講生 Y が7月にテニス大会に出場するということがあったため、本人の要望も加味し、テニスの授業を6回組み込んだ。

授業にあたっては、橋本ら（2015b）が進めている挑戦的課題達成型授業を「保健コース」で導入することにした。これは体育実技授業で受講者が設定する挑戦的な目標を達成させることによって自己成長を促すというものである。人はさまざまな難課題に挑戦し、達成していく過程において成長していくものと考えられる。チクセントミハイ（1980, 1996）のフロー理論

における力動的成長モデルは、個々人の能力と挑戦的課題がバランス状態のときフローが存在し、このフロー状態を追及するなかで成長するというものである。フロー状態は高い課題において生起するといわれているが、障害者にとって体育実技授業の内容はいずれも難しい課題となることが考えられる。よって、受講生が主体的に目標設定し授業に取り組むことによってささやかな自己成長が生じることが推察される。

受講生 Y は今学期受講した保健コースの授業に対し「非常に満足している」と回答していたことから、授業は好意的に受け止められたものと思われる。毎時間の授業に臨むにあたって具体的な挑戦的目標を「かなりの頻度」で設定しており、その目標設定は「ややうまくいった」と回答していた。このことから、ある程度挑戦的課題達成型の授業は成立したといえる。この目標設定と達成が授業の満足度にかかわっていると考えられるが、この因果関係は明らかでない。

## 2. ささやかな自己成長

保健コースの実技授業をとおしてのささやかな自己成長をみるために、運動の効果や自己に対する新たな気づきと体育授業特有のポジティブ特性を学期終了時に調べた。

運動・スポーツ実施による運動の効果や自己に対する新たな気づき（設問5）は25項目で検討されたが、否定的な反応はまったくなくすべての項目において肯定的な反応であった。特に、目標設定、体力強化、課題達成などの内容に関する新たな気づきが顕著であった。これは本授業が挑戦的課題達成型を意図しており、毎時間受講生は具体的な目標設定を行ったことと関係していると考えられる。つまり、目標を設定し、その目標の達成に向けた努力の過程をとおしてささやかな自己成長が促されることが推察できる。

運動の効果や自己に対する気づき尺度は、運動の意義、対人関係、運動スキルという3つの下位尺度からなる。尺度得点からすると運動スキル（4.3点）が高く、つぎが運動の意義（4.0点）であり、対人関係（3.0点）が低かった。授業が運動技術の向上に関する挑戦的課題達成型の内容であったため、運動スキル獲得に関連する新たな気づきに好意的な評価が得られたことは理解できる。一方、対人関係に関する新たな気づき得点が低かったのは、受講生が1名であったことを考えると当然の結果であろう。しかし、今回は授業記録票などのモニタリングノートを用いていないため、本授業の形態と新たな気づきの関連は不明確である。よって、今後はその内容を把握する上から授業記録票を用いることが推奨される。

また、ポジティブ特性（設問6）は24項目の設問項目であったが、ポジティブ特性項目に対する非好意的回答もなく、「変わっていない」という回答は4項目であり、ほかの20項目はすべて「高まった」という好意的な回答であった。変化がなかった4項目は他者とのかわりのある項目であり、本授業が受講者 Y1 人であったため変化しなかったことは自明の理である。特に、顕著な好意的変化がみられた項目は真面目かつ積極的な参加態度とポジティブ思考に関する内容であった。このことから、受講者 Y がいかに保健コースの授業に前向きにかつ真摯に取り組んだかがわかる。たとえば、車椅子のテニス授業ではハードにラリーを行い、毎時間汗をよくかき、いつも満足気に授業を終えていた。このように、自らが課した挑戦的課題の達成に前向きに取り組むことによってポジティブ特性も好転したものと考えられる。

ポジティブ特性尺度はリーダーシップ、挑戦意欲、知恵と知識、人間性という4因子からなっている（表3）。すべての因子得点は好意的評価であったが、挑戦する心の芽生え、課題への真面目な取り組み、ルール順守の内容からなる挑戦意欲が最も高かった。人はストレスフ

ルな状況に身を置き、それを克服する過程において成長するものと考えられる。近年、心理学やスポーツ心理学ではレジリエンス（回復力）が一つの研究課題となっているが、これは危機的状況における人のポジティブな側面の向上を検討しているのである（葛西ら、2010）。障害者にとってはすべての学習課題がチャレンジ性を伴うため、ポジティブ特性におけるささやかな自己成長がみられたものと思われる。本研究で用いた体育授業特有のポジティブ特性尺度は開発中のものであり、標準化された暁にはより鮮明に体育実技授業によるポジティブ特性の変容が明らかにされることであろう。

このように、挑戦的課題達成型の「保健コース」授業をとおして、運動の効果や自己への新たな気づきとポジティブ特性の内容から受講者 Y のささやかな自己成長を垣間見ることができる。

### 3. 内省報告からみた本授業の学習評価

保健コースの実技授業を受講したことで、受講生がどのような感想を抱いているのか具体的に知るためにレポートの内容分析を行った。（表4）

学習評価は一般に、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」「知識・理解」の各観点に照らして行われる。高田・高橋（2010）は、「体育における『思考・判断』の規準には『わかる』『知る』といった『知識・理解』の内容が含まれている。特に、運動の学習では、技術や戦術、ルールにかかわった知識が理解できてはじめて、意味のある思考・判断（考える・工夫する）が可能となる」ことを示している。

受講生の記述（表4下線部参照）の中では、「テニスでは苦手であるバックハンドの指導をしていただいた中で面の作り方を学ぶと同時に、自分では気が付かなかったバックハンドの高い位置で打っていたということが分かりました」、「筋トレを続けることの大切さを実感しました」、「筋トレをするには鍛える所によって適切な方法や回数で行うことが大切だということが分かりました」、「(卓球では) ラケットの振り方を学んでいくうちに回転をかけることがいかに大切かわかり徐々に入るようになりました」等々、何がわかったのか、何を知ったのかを具体的に明記することができていた。「感想文は教員に読まれることを意識して書かれたものであるために、全てをそのまま信じるわけにもいかない」という山崎ら（1991）の指摘は考慮されなければならないが、本研究ではいずれの学習においても受講生の新たな「気づき」を生み出し、個人に合った授業内容の設定と助言を行うことで、「わかる」「知る」といった意味のある思考の深まりにつながり、さらには本人の目標達成にもつながったことがうかがえた。

また、感想のなかには「嬉しかった」や「良かった」等、ポジティブな表記が複数確認された。授業に対する満足度についてはすでに上述しているが、この記述も併せ本授業が主観的および客観的側面（表2、表3、表4）の両方である程度満足度の得られる内容であったと判断することができた。

### 4. まとめと今後の課題

本研究は、「保健コース」の実技授業を受講した四肢に身体障害を有する学生を対象として心理的な自己成長におよぼす授業の効果をはっきりとすることを目的として行われたものである。受講生は毎時間の授業に対し明確な目標設定とその達成に向けた努力を行っており、結果授業には非常に満足していた。内省報告での「できたこと」や「わかったこと」の喜びや嬉しさが種目にかかわらず縷々述べられていた。また、今回用いた自己成長に関する尺度は運動の

効果や自己に関して持っている固定観念への新たな気づきとポジティブ特性であったが、いずれも非常に好意的な回答反応であり心理的成長がみられた。自己成長に関する尺度はまだ標準化されたものではなく開発途中の尺度であったことは問題として残るが、身体障害者に運動・スポーツを通じて自己成長を促すことは可能であるという見通しはつけられたと考える。

今後はさらに自己成長を促すために、挑戦的な課題設定を課す授業を試みる必要があるだろう。そのためにモニタリングカード(目標設定と振り返り)を用い目標を自己設定してもらい、達成を確認させていく作業は有効と思われる。また、本研究は事例研究であり内省報告もレポートの内容から抽出した解釈に留まっているが、近年はインタビューによる質的研究やデータマイニングを用いた研究も進んでいることから、今後はこのような手法も用いながらより詳細に内面世界の変化をみていくことは重要であろう。

## 文献

- チクセントミハイ, M. 今村浩明(訳)(1980) 楽しみの社会学 - 不安と倦怠を超えて - . 思索社, (Csikzentmihalyi, M. 1975 Beyond boredom and anxiety. Jossey-Bass, Inc., Publishers.)
- チクセントミハイ, M. 今村浩明(訳)(1996) フロー体験 - 喜びの現象学 - . 世界思想社, (Csikzentmihalyi, M. 1990, Flow: The psychology of optimal experience. HarperCollins.)
- 藤田紀昭(2013) 日本体育協会スポーツ指導者資格所有者の障害者スポーツに対する意識に関する研究. 同志社スポーツ健康科学, 5: 9-21.
- 藤田紀昭・金山千広・河西正博(2014) 保健体育教員免許の取得可能な大学における障がい者スポーツ関連科目の実施状況に関する研究. 同志社スポーツ健康科学, 6: 29-37.
- 藤田紀昭(2014) 障害者スポーツの過去、現在、未来. 生涯発達研究, 7: 7-17.
- 橋本公雄(2012) 第2章 大学体育授業の成果と課題. 橋本公雄・根上優・飯干明(編著) 未来を拓く大学体育 - 授業研究の理論と方法 -. pp.45-74, 福村出版.
- 橋本公雄・西田順一・内田若希(2013) バディ・システムと行動変容技法を用いた人間関係の醸成を促す体育実技授業の試み. 熊本学園大学論集「総合科学」, 19(2): 169-188.
- 橋本公雄・西田順一・内田若希・木内敦詞・山本浩二・藤塚千秋・藤原大樹・堤俊彦・谷本英彰(2015a) 行動科学に基づく大学生の自己成長を促す独創的体育プログラムの開発と検証. 平成24年度 - 平成26年度科学研費補助金基盤研究(B) 報告書. 熊本学園大学.
- 橋本公雄・藤塚千秋・内田若希・藤原大樹・谷本英彰(2015b) 挑戦的課題達成型授業によるささやかな自己成長 - 授業の仕掛けと尺度作成の試み -. 九州体育・スポーツ学会第64回大会, 佐賀市, 9. 11-14.
- 兵頭圭介・中島寛之・渡辺融・川原貴・覚張秀樹(1988) 整形外科的疾患をもつ学生のための体育実技の方法について - その2. 脳性マヒによる下肢障害をもつ学生の事例について, 東京大学教養学部体育学紀要, 22: 31-36.
- 伊藤衛・臼井永男・川上和延・深澤浩洋・山科史男・小山創・小田侯朗・石井千代江(2004) 放送大学体育実技を受講した身体障害者の実態と体育・スポーツに対する意識, 放送大学研究年報, 22: 19-26.
- 伊藤衛・臼井永男(2004) 身体障害者を対象にした放送大学体育実技における受講生の実態

- 調査, リハビリテーションスポーツ, 23 (1): 19-25.
- 賀川昌明・原妃斗美 (2012) 大学体育授業におけるレジリエンス育成の試み. 鳴門教育大学研究紀要, 27: 360-369.
- 公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 (2015) 障害者スポーツの歴史と現状. pp.40
- 葛西真紀子・澁江裕子・宮本友弘・松田保 (2010) スポーツ活動体験とレジリエンスの関連－時間的展望、身体的自己知覚の視点から－. 教育実践学研究, 11: 39-50.
- 文部科学省 (2011) スポーツ基本法（平成 23 年法律第 78 号）第 1 章総則 基本理念 5.
- Netz, Y., Wu, M.J., Becker, B. J., and Tenenbaum, G. (2005) Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20(2): 272-284.
- 西田順一・橋本公雄 (2009) 初年次学生の社会的スキル改善・向上を意図した大学体育実技の心理社会的有効性. 大学体育学, 6: 91-99.
- 西田順一・橋本公雄・山本勝昭 (2009) 「大福帳」を用いた退陣コミュニケーションスキル支援を意図した大学体育実技が初年次学生の大学的往還に及ぼす影響. 大学体育学, 6: 43-54.
- 野口和行・村山光義・村松憲・板垣悦子・東海林祐子 (2015) 体育実技受講学生の社会的スキル及び自己効力感の変容に関する検討－授業形態の違いによる比較－. 慶応義塾大学体育研究所紀要, 54 (1): 9-16.
- 渋谷崇行・小泉昌幸 (2003) スポーツ活動を素材とした人間関係トレーニングの実施とその効果. 新潟工科大学研究紀要, 8: 117-124.
- 島井哲志 (2006) ポジティブ感情－21 世紀の心理学の可能性－. ナカニシヤ出版.
- 杉山佳生 (2008) スポーツ実践授業におけるコミュニケーションスキル向上の可能性. 大学体育学, 5: 3-11.
- 陶山哲夫・草野修輔・飛松好子・田島文博・他 (2004) 障害者スポーツの現状と医師の役割. リハビリテーション医学, 41 (11): 772-775.
- 高田俊也・高橋建夫 (2010) 体育の学習評価. 高橋建夫・岡出美則ほか編, 新版体育科教育学入門, 大修館書店, 75-81.
- 東海林祐子・長野智久・加藤貴昭・佐々木三男・島本好平 (2012) 大学体育授業がライフスキルの獲得に与える影響－単元前の学生のスキルレベルに着目して. *KEIO SFC JOURNAL*, 12 (2): 89-108.
- 徳永高司 (2008) スポーツ経験と生きがいの関係－ポジティブな特性の役割について－. 平成 19 年度九州大学大学院人間環境学府修士論文.
- 徳永幹雄・藤島和孝・多々納秀雄 (1984) 九州大学の体育実技（保健コース）授業について, 九州大学健康科学センター年報, 6: 62-70.
- 内田若希・橋本公雄 (2003) 定期的な運動が自尊感情および身体的自己概念に及ぼす影響. リハビリテーションスポーツ, 22 (1): 51.
- 内田若希・橋本公雄・山崎将幸 (2008) 自己概念の多面的階層モデルの検討と運動・スポーツによる自己変容－中途身体障害者を対象として. *スポーツ心理学研究*, 35 (1), 1-16.
- 山崎昌廣・難波紘二・荒井貞光・磨井祥夫 (1991) 身体障害のための体育実技コースの授業実態－過去 9 年間の授業分析－, 広島大学総合科学部紀要 VI, 9: 53-59.

吉岡尚美・内田匡輔 (2007) 障害のある人と「障害者スポーツ」に対する体育学部生の認識の変化に関する調査－「障害者スポーツ演習」の試みと効果－. 東海大学紀要体育学部 37 : 21-27.

### 注釈)

- 1) 全盲の選手がプレーするサッカー。一方、弱視の選手がプレーするロービジョンフットサルもある。
- 2) アイシェード（目隠し）を着用した1チーム3名のプレーヤー同士が、コート内で鈴入りボール（1.25 kg）を転がすように投球し合って味方のゴールを防御しながら相手ゴールにボールを入れることにより得点し、一定時間内の得点の多少により勝敗を決するもの。
- 3) パラリンピック 2004年アテネ大会ダブルス金メダル 2008年北京大会シングルス金メダル、ダブルス銅メダル 2012年ロンドン大会シングルス金メダル 2015年9月現在世界ランキング1位 2014年全豪オープンシングルス準優勝、ダブルス優勝 全仏オープンシングルス、ダブルスともに優勝 ウィンブルドンダブルス優勝 全米オープンシングルス、ダブルスともに優勝 2015年全豪オープンシングルス準優勝、ダブルス優勝 全仏オープンダブルス準優勝 2014年世界ランキング1位
- 4) 2014年全豪オープンシングルス準優勝、ダブルス優勝、全仏オープンシングルス、ダブルスともに優勝、ウィンブルトンダブルス優勝、全米オープンシングルス、ダブルスともに優勝、2015年全豪オープンシングルス準優勝、ダブルス優勝、全仏オープンダブルス準優勝、2014年世界ランキング1位。
- 5) 生涯に合わせたという意味
- 6) もう一つのスポーツという意味
- 7) 1944年ロンドン郊外のストーク・マンデビル病院内に脊髄損傷科（Spinal Unite）が開設され、その初代科長である。1939年にナチスによるユダヤ人排斥運動によりイギリスに亡命した医師。

調査票

事前調査 2015.7.28

## アンケート調査

### <おねがい>

この調査は、今後の健康科学 B（保健コース）の授業にも役立てるために行うものです。あなたの不利益になることはまったくありませんので、ありのままお答えください。

学部名：( )	学籍番号( )	氏名：( )
学年：( )年		

**設問 1.** あなたは授業に臨むとき、具体的な挑戦的目標を設定して授業に参加しましたか。

1. あまり設定しなかった
2. ときどき設定した
3. かなりの頻度で設定した
4. 毎回設定した

**設問 2.** 目標設定はうまくいきましたか。

1. 全くうまくいかなかった
2. あまりうまくいかなかった
3. どちらともいえない
4. ややうまくいった
5. 非常にうまくいった

**設問 3.** 全体的にみて、今回の授業に満足していますか。

1. あまり満足していない
2. やや満足している
3. かなり満足している
4. 非常に満足している

**設問 4.** 保健コースの授業を振り返って、感想を書いてください。（800字程度）

**設問 5.** 以下の質問は、今学期の体育実技授業をとおして、あなた自身が新たに気づいたことがあるかどうかを尋ねるものです。よく読んで、もっともよくあてはまると思われる回答肢を1つ選んで番号に○を付けてください。

	1	2	3	4	5
	あ て は ま ら な い	少 し あ て は ま る	や あ て は ま る	か あ て は ま る	非 常 あ て は ま る
1 運動技術を高めるには、運動課題に挑戦することが重要であることに改めて気づいた . . . . .	1	2	3	4	5
2 運動・スポーツを通じると、友人を作ることが如何に容易であるかが分かった . . . . .	1	2	3	4	5
3 運動・スポーツすることの楽しさを改めて知った . . . . .	1	2	3	4	5
4 運動・スポーツを生活の中に取り入れることの重要性を再認識した . . . . .	1	2	3	4	5
5 運動・スポーツを楽しむためには運動スキルを向上させなければならないことが分かった . . . . .	1	2	3	4	5
6 自ら積極的に人に話しかけることによって友人が作れることが分かった . . . . .	1	2	3	4	5
7 本授業を通じて、「耐える」ということが如何に重要であるかを知った . . . . .	1	2	3	4	5
8 運動・スポーツをすることで、1日のメリハリがつくことが分かった . . . . .	1	2	3	4	5
9 週1回でもまじめに取り組むと、運動技術は確実に向上することを改めて知った . . . . .	1	2	3	4	5
10 自ら積極的に人とかかかわると、新たな自己が開拓されていくことに気づいた . . . . .	1	2	3	4	5
11 上手な人や下手な人とも分け隔てなく運動・スポーツと一緒にやるのが重要であることが分かった . . . . .	1	2	3	4	5
12 本授業を通じて、最後まで「頑張る」ということの意味が少しわかった . . . . .	1	2	3	4	5
13 身体を積極的に動かすことによって、体力は少しずつついてくることが分かった . . . . .	1	2	3	4	5
14 自ら積極的に人とかかかわると、自分自身が一皮むけていく感じがした . . . . .	1	2	3	4	5
15 人と話し合うことの楽しさを改めて知った . . . . .	1	2	3	4	5
16 「目標を設定する」ということの重要性が少し分かった . . . . .	1	2	3	4	5
17 運動・スポーツにおいては体力をつけることが如何に重要であるかが改めて分かった . . . . .	1	2	3	4	5
18 人と一緒に活動することによって自己の世界が広がっていくことを感じた . . . . .	1	2	3	4	5
19 身体を思いっきり動かして「挑戦する」ということの意義が少し分かった . . . . .	1	2	3	4	5
20 何事も基礎をしっかりと作ることが重要であることを改めて知らされた . . . . .	1	2	3	4	5
21 運動・スポーツをした日は、1日がどこか違うことに気づいた . . . . .	1	2	3	4	5
22 人と向き合っていくには自ら挑戦しないといけないことに気づいた . . . . .	1	2	3	4	5
23 思いっきり体を動かすことで、気分や感情がよくなることを改めて知った . . . . .	1	2	3	4	5
24 人とうまくやっていくにはルールやマナーを守ることの重要性に改めて気づいた . . . . .	1	2	3	4	5
25 運動ストレス（不快な刺激）を自らに掛けることの意味が分かった . . . . .	1	2	3	4	5



**設問 6.** 以下の質問は、今学期の体育実技授業をとおして、あなた自身がどのようなへんかがあったかを尋ねるものです。よく読んで、もっともよくあてはまると思われる回答肢を1つ選んで番号に○を付けてください。

	1 非常に 低下した	2 やや 低下した	3 変わって いない	4 やや 高まった	5 非常に 高まった
1) 挑戦しようとする心が一段と芽生えた	1	2	3	4	5
2) 課せられた課題に真面目に取り組むようになった	1	2	3	4	5
3) ルールや約束ごとを守るようになった	1	2	3	4	5
4) チームワーク（あるいは互いの動き）を考え、動くようになった	1	2	3	4	5
5) だれとでも同じように接することができるようになった	1	2	3	4	5
6) 積極的にリーダーシップを発揮できるようになった	1	2	3	4	5
7) だれにでもサポートするようになった	1	2	3	4	5
8) 人から指摘されることがあった場合、心から受け入れることができるようになった	1	2	3	4	5
9) 喜怒哀楽の感情をうまく表現できるようになった	1	2	3	4	5
10) 物事をじっくり考えて動くようになった	1	2	3	4	5
11) 他者に対しては謙虚に振舞うようになった	1	2	3	4	5
12) 周囲の人のうまいプレイなどを見ていいなあと感じるようになった	1	2	3	4	5
13) 心から「ありがとう」という言葉がスムーズにいえるようになった	1	2	3	4	5
14) 失敗してもよいことが起こるだろうと前向きに考えるようになった	1	2	3	4	5
15) 人生も勝たなければならないことに気づいた	1	2	3	4	5
16) 失敗やミスにはこだわらず、済んだことと捉えるようになった	1	2	3	4	5
17) 周囲の人を笑わせることもできるようになった	1	2	3	4	5
18) 自ら積極的に参加するようになった	1	2	3	4	5
19) ものごとを理解していこうと、好奇心が旺盛になった	1	2	3	4	5
20) 新しいことを学んでいこうという向学心が芽生えた	1	2	3	4	5
21) どのようにした良いか、合理的に物事を判断することが多くなった	1	2	3	4	5
22) いい考えを出すようになった	1	2	3	4	5
23) どのような状況であっても、臨機応変にうまく対応できるようになった	1	2	3	4	5
24) 根拠のある見通しが付けれるようになった	1	2	3	4	5