

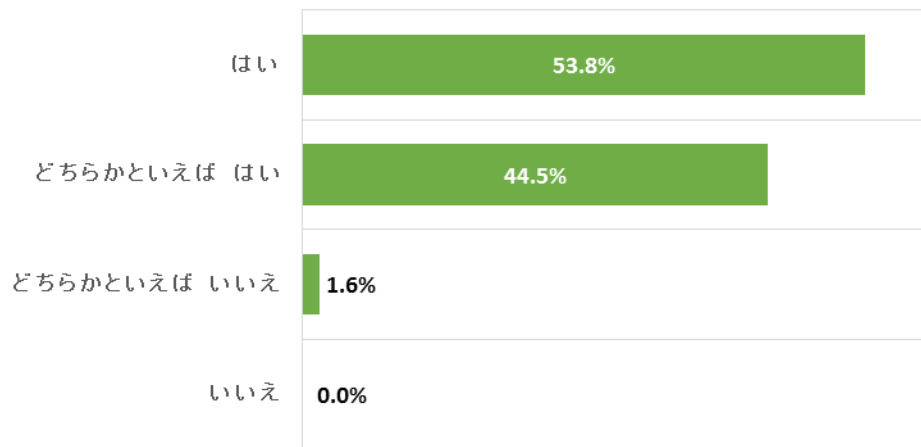
## リラクゼーションで学習効果を高める ②

静岡県立浜松江之島高等学校教諭 山口 権治

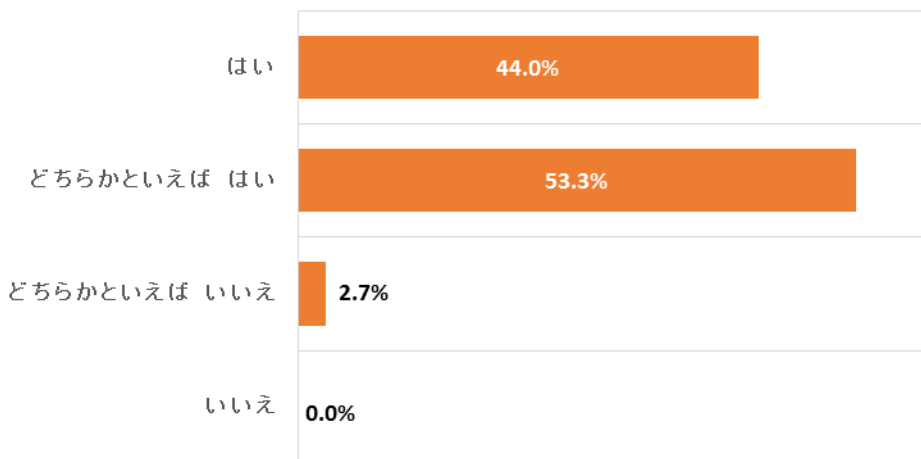
リラクゼーションの効果を見るために、事後アンケート（回答者：男子71名、女子111名）を実施しました。

### 「リラクゼーション」によって得られた効果

#### 落ち着いて授業が受けられましたか



#### 集中して授業が受けられましたか



## 生徒の感想（抜粋）

### ●授業

- ・落ちついて、集中して授業が受けられた。
- ・授業の前に嫌なことがあっても、リラクゼーションのおかげで、楽になり余裕ができる。

### ●部活動

- ・弓道の審査の時に気持ちが落ち着き、自分にとって最高の射ができた。
- ・水泳の大会でチームメイトがフライングで失格して動揺したが、自分の時は落ち着いて飛び込む事ができた。

### ●日常生活

- ・私生活でイライラした時落ち着いて物事を考えられるようになった。
- ・人と話すのが苦手で、初対面で話す時に緊張をほぐし落ち着いて話すことができた。

## 考察

アンケートの結果、98%の生徒が「落ち着いて授業が受けられた」、97%の生徒が「集中して授業が受けられた」と回答しています。リラクゼーションは生徒が落ち着き、集中して授業を受けるのに効果があると思われます。また、生徒の感想から、授業以外の部活動や日常生活にまで効果が及んでいることは、喜ばしく思います。

今後も授業の前のリラクゼーションを継続して、学習効果を高めていきたいと考えています。

現在は授業の前にリラクゼーションを行っていますが、朝の学級活動に実施すれば、落ち着いた雰囲気でも1日が始まると思います。また、帰りの学級活動で行い、その後で1日の振り返りをすると内省が促進され、明日への改善につながります。リラクゼーションは学校生活における授業以外のさまざまな場面で効果を発揮するでしょう。

\*Relaxation のカタカナ表記として、本稿では「リラクゼーション」ではなく「リラクセーション」の表記を用いています。

～参考文献～

藤原忠雄 『学校で使えるリラクセーション技法』 ほんの森出版、2006年