

教員養成大学における授業科目「ソルフェージュ」に及ぼす 自律訓練法の効果に関する研究（その2）

新山眞弓* 藤原忠雄**

（平成12年10月31日受理）

1. 問題の所在と目的

初等教員養成課程における授業科目「ソルフェージュ」の効果的な授業方法を模索するため、今までに同時限内時間差授業（理解度の異なる受講生2グループに対し、同課題を、開始時間に差を設けて、同一授業内で展開する）等の様々な授業を展開し、その有効性を報告してきた（新山, 1994¹⁾, 1996²⁾, 1997³⁾, 1998⁴⁾, 1999⁵⁾）。

その中で、どの授業方法にも教育効果が認められ、理解を深めるとともに聴音能力を高める結果を得ることができた。また、これらの試みに対する受講生のアンケート結果から、授業内容及びその進め方に関して肯定的な意見が集約できた。しかし、入学以前にソルフェージュ教育を受けた経験のある受講生（以下、経験者と記す。）と経験のない受講生（以下、未経験者と記す。）との理解度の差を縮めることが課題として残った。このことは、未経験者が経験者との当初の歴然とした実力差から極度に苦手意識をもち、「授業を受けるとき（音をとるとき）に緊張した。」「音をとりようと思えば思うほど、とれなくなる。」「試験時に上がった。」等、アンケートに記されたように過度の緊張が一つの要因であった。

そうした苦手意識や過度の緊張を克服することが、未経験者におけるソルフェージュ授業の学習効果をより高めるとの認識に立ち、その対処方略として自律訓練法（Autogenic Training；以下ATと記す。）をソルフェージュ授業に適用し、ATの学習効果に及ぼす影響を検討した。その結果、次のようなことが明らかになった（新山・藤原, 2000⁶⁾）。

- 1) ATの習得により、不安の軽減や緊張の緩和により学習効果を促進する要因が高まった。
- 2) 成績下降者が減少し、成績上昇者が増加するという学習成績そのものにも有意な効果を及ぼした。
- 3) 受講生がATの適用に肯定的な評価を下した。

しかし、この適用はAT指導者と授業者が分業して行ったものであり、効果は認められても現実的な授業展開として一般化し難い。AT適用においてもなるべく授業者が主体的に展開できる方法を模索する必要がある。そして、音楽教育の分野におけるこうした取り組みはあまりなされておらず、継続的な実践とその報告の蓄積がな

されることが必要である。

ところで、自律訓練法は、1932年にドイツの精神科医シュルツ（Schultz,J.H）によって創始された心身医学的な治療法であり、現在では、単なる心身症や神経症の治療法として用いられるばかりでなく、学校教育における教育効果の促進（与那城・松岡・松岡・大宜見, 2000⁷⁾；大井・笠井・内山, 2000⁸⁾）、産業界におけるメンタルヘルス活動（後藤・今井・国吉・根本・飯田, 1998⁹⁾；斉藤・坂本・松永1998¹⁰⁾）、スポーツにおけるメンタルマネジメント（坂入, 1993¹¹⁾；藤原・千駄, 2000¹²⁾）等に、その適用範囲を広げてきた。特に教育分野でのAT適用は、ストレスマネジメント教育の普及・発展に伴い、拡充している状況にある。そうした中、授業における学習に対するストレスマネジメントとしてAT適用に取り組む意義は大きい。

そこで、本研究はATの指導を授業者自らが主体的に担った場合のソルフェージュの学習効果に及ぼす影響について検討することを目的とした。

2. 方法

1) 実施対象

1999年度のソルフェージュ受講生21名（男子3名、女子18名；全員1回生、経験者3名〈全て女子〉及び未経験者18名）

2) 実施時期

1999年度1, 2学期（金曜日1限；9:00~10:15）

3) 調査計画

主な調査計画をFIGURE 1に示した。AT条件群は1999年度の受講生21名の中の未経験者18名、対照群は1994~97年度の受講生65名の中の未経験者41名とした。Pre-test(5/7), Mid-test(7/9), Post-test(11/19)での測定項目は、STAI（日本版）、POMS（日本版）の2種類の心理検査と、授業者及びAT指導者の2種類のアンケート（授業評価やATの体感状況等）とした。

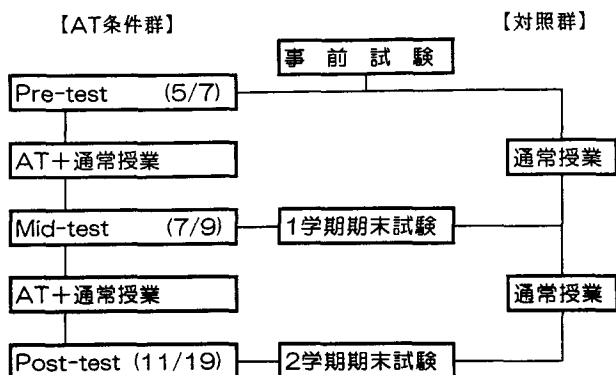


FIGURE 1 調査計画

4) セッションの内容

75分授業の最初10分をATの指導に、残り65分をソルフェージュの学習に当てた。ATの指導10分の内訳は次の通りであった。

- ・テープ (松原; 1985¹³⁾)によるAT体験 (8分)
- ・ホームワークの確認 (2分)

なお、導入及び試験当日のAT体験の指導は、AT指導者 (日本自律訓練学会正会員) が行った。

5) ATの指導

導入は第1回の授業 (75分) を当て、ビデオ (佐々木; 1993¹⁴⁾)の視聴とホームワークの説明等を行った。以後の展開は、授業時にテープ (前掲) で実施する集団ATセッションと個人で取り組むホームワーク (朝、昼、夜の3セッション) とした。集団ATセッションは単純椅子姿勢、朝と夜のホームワークは仰臥姿勢で行うこととし、取り組む公式は安静、四肢重感、四肢温感、額部涼感とした。

6) 測定指標

(1)ATの習得指標：授業日及び期末試験時に実施のアンケート、及びSTAI, POMSの関連尺度。

なお、検査の実施及び結果の検討は、水口ら(1991¹⁵⁾、横山ら(1994¹⁶⁾)に従った。

(2)学習効果指標：試験の成績 (対照群との比較)、及び内省報告 (期末試験時に実施のアンケート)。

3. 結果と考察

1) 習得状況

(1) アンケート

AT条件群のPost-Test時のアンケートによるAT各公式の体感状況をTABLE 1に示した。なお、表中の○, △, ×は、○：「実感あり」、△：「なんとなく」、×：「実感なし」を表す。

TABLE 1 AT各公式の体感状況 (単位:名)

	○	△	×
安静感	10	7	1
四肢重感	両腕○両足○ 4	両腕○両足△ 9	両腕○両足× 5
四肢温感	両腕○両足○ 4	両腕○両足△ 8	両腕○両足× 6
額部涼感	○ 1	△ 8	× 9

この結果から、ソルフェージュ授業で実施した集団ATセッションとホームワークにより、安静感、四肢重感、四肢温感、四肢温感は、十分とは言えないが概ね習得できたと判断した。この安静感、四肢重感、四肢温感については、Mid-Test時のアンケートでもほぼ同様の結果であり、2学期における習得の深化はうかがえなかった。また、額部涼感については、Mid-Test時のアンケートの (○, △, ×) = (3, 8, 7) から、(○, △, ×) = (1, 8, 9) へと後退し、習得には向かっていないことがうかがえた。これは、夏休み以後の動機付けが不十分であったことによるものであり、夏休み明けに新たな動機付けが必要であったと考えた。

(2) 心理検査

STAI特性不安のPre-Test, Mid-Test, Post-Testの結果をFIGURE 2に示した。

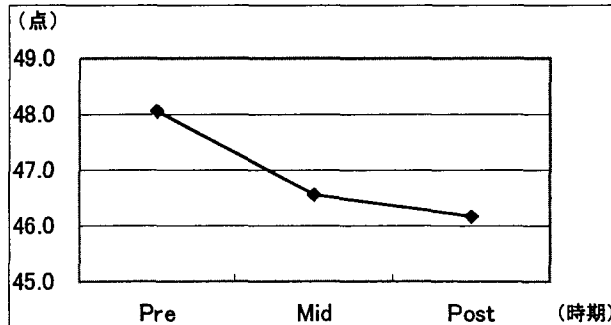


FIGURE 2 特性不安(STAI)の平均得点

STAIの評価尺度に則して、各時期における特性不安及び状態不安の不安得点の平均を算出し、それに基づいて分散分析を行った結果、特性不安及び状態不安ともに3時期の得点平均に有意な差は認められなかった。

POMSのすべての尺度においても3時期の得点平均に有意な差は認められなかった。

この結果から、STAI及びPOMSの各尺度が改善方向へ有意に変化するまでには、受講生のAT習得レベルが達していなかった。これは、継続的な取り組みへの動機付けが不十分であったことによるものであり、集団ATセッション時に、受講生全員の習得状況及び質問や感想を毎回シェアリングすることが必要であったと考えた。

以上から、ソルフェージュ授業に組み入れた集団ATセッションとホームワークにより、ATの基礎段階である安静感、四肢重感、四肢温感を十分とは言えないが概ね習得できたことが、受講生のアンケートから確認できた。しかし、その裏付けは心理検査における変容からは得られなかった。ところで、三島・松岡(1999¹⁷⁾)は、ATによる治療効果の判定には、まずATを習得したか否かの判定とその適用目的に対する効果があるか否かの最低2段階必要であると述べている。この中のATを習得したか否かの判定について、今回の実践では練習中の体感状況という主観的なものだけで判定せざるを得ない。しかし、「自律訓練研究」に掲載された論文の分析(松岡・松岡;1997¹⁸⁾)の中で、内省報告や練習記録等の主観的な判定だけによる実践においてもATの効果を上げている報告もある。こうしたことから、ATの効果を期待できる状況までの習得レベルに導くことができたと判断した。

2) 学習効果

(1) 試験の成績

事前、1学期末、2学期末の3回の各試験毎における4段階絶対評価の推移に注目し、成績の変化を上昇、変化なし、下降の3カテゴリーに分けた。そして、事前と2学期末とにおける成績の推移について、AT条件群と対照群の様相をFIGURE 3に示した。AT条件群では成績下降者は出現しなかった。

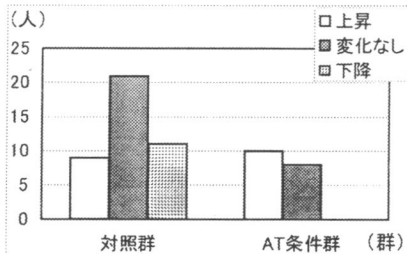


FIGURE 3 両群の事前と2学期末試験における成績の推移 (3カテゴリー)

次に、AT条件群の成績下降者数が0人であることから、成績の変化を上昇、その他(変化なし、下降)の2カテゴリーに整理し直した(TABLE 2)。そして、 χ^2 検定によりAT条件群と対照群における2カテゴリーの比率の差

を検定した。その結果、AT条件群と対照群との間に、学習成績における有意な差が認められた [$\chi^2(1, N=59)=6.47, p<.05$]。

TABLE 2 両群の事前と2学期末試験における成績の推移 (2カテゴリー)

群	上昇	その他	計
AT条件群	10 (5.8)	8 (12.2)	18
対照群	9 (13.2)	32 (27.8)	41
計	19	40	59

()内は各セルの度数の期待値である。

この結果から、授業者の主體的なソルフェージュ授業へのATの適用は、成績下降者を減少させ、成績上昇者を増加させるという学習効果を高める効果があることが確認された。

(2) 内省報告

① AT指導者が実施したアンケートの結果

AT条件群に実施したPost-Test時のアンケート結果における、授業初めのAT、試験直前のATについての感想は次の通りであった。

授業初めのATに関する問いの回答結果をTABLE 3に示した。

次に、試験直前のATについては、「不安だったが、落ち着けた。」(5名)、「試験に集中できた。」(3名)、「手足が冷たかったが温かくなり、嬉しかった。」(3名)、「眠気がすっきりした。」(2名)「呼吸が一定になった。」(1名)、「テープでするのは、効果(落ち着ける)が全然違う。」(2名)、「そのまま試験を受けるよりは良かった。」(1名)、無回答(1名)であった。

これらから、受講生は授業初めのATと試験直前のAT共に肯定的な評価をしていることがうかがえた。

この結果から、ソルフェージュ授業の最初に設定した集団ATセッションでは、授業への心と体の準備、授業への集中等の学習効果に影響を与える要因に対してプラスの影響を与えるとともに、試験前の集団ATセッションでは、試験に対する緊張が適切なレベルで維持され受験できるという効果をもたらすことが認められた。

② 授業者が実施したアンケートの結果

ソルフェージュを受講することの不安について、1学

TABLE 3 ATに関する問いの回答結果

質問項目	(単位:名)		
	はい	どちらとも言えない	いいえ
朝の慌ただしさから、授業への心の準備ができる。	11	7	0
朝の眠気や気だるさがすっきりする。	13	2	3
落ち着いて授業に臨める。	15	2	1
授業への集中力が高まる。	14	4	0
音取りの基本的構え(リラックスして頼まない)に役立つ。	7	9	2
授業の中にATが盛り込まれていて、よかった。	15	3	0

期当初に不安を感じていた者は、AT条件群では18名(100%)であったが、1学期末には4名(22%)であった。一方、対照群では31名(76%)が当初に不安を感じていたが、1学期末にも不安を感じていた者が12名(29%)いた。このことはATの適用により早期に授業に対する不安の軽減がはかられたことを示唆するものであった。

次に、各試験における緊張度について、事前試験での「大変緊張した」(10名)、「少し緊張した」(3名)、「緊張しなかった」(5名)に対し、1学期期末試験では「大変緊張した。」(5名)、「少し緊張した」(6名)、「緊張しなかった」(7名)であり、2学期期末試験では「大変緊張した。」(2名)、「少し緊張した」(5名)、「緊張しなかった」(11名)であった。また、「事前試験より1学期期末は緊張しなかった」13名(72%)「1学期期末試験より2学期期末は緊張しなかった」16名(88%)であった。これらから、1学期期末試験以降には事前試験の過緊張の状態が緩和されており、しかも時間の経緯とともにより進んでいた。このことは、有意な変化とは認められなかったが、特性不安(STAI)が低下する傾向と一致しているところであり、徐々に不安を持つ傾向が改善されていることを示唆するものと判断した。

この結果から、ATの適用により授業に対する不安の軽減がはかられ、試験での緊張の緩和がはかれるという効果があったと推察した。

以上から、ソルフェージュ授業における学習や試験に対するストレスマネジメントとして、授業者自らの主体的なAT適用は、不安の軽減や緊張の緩和を促進し、学習効果を高める効果があったと推察した。これは、前回(新山・藤原, 2000⁹⁾)を支持する結果であり、AT適用によりソルフェージュの学習効果が高まるという結果を追認できたと考えた。

しかし、受講生のAT習得の状況が、心理検査等で客観的に裏付けられるレベルにまでに達しなかった。また、夏休み以後の習得の深化が見られなかった。こうしたことから、毎時間AT指導者の協力の下で行った場合と比べ、不十分なものと言わざるを得ない。そのため、授業者自らがATの指導を担う場合の導入方法、継続的な動機付け(習得状況及び質問や感想のシェアリング、夏休み直後の新たな動機付け等)、自らの声掛けによる指導(ビデオやカセットテープなどの視聴覚教材に頼りすぎない。)等の工夫を含め、ATの習得レベルを高めることとともに、さらに学習効果を高めることができるATの適用方法の模索が課題として残った。

4. おわりに

ATの指導を授業者自らが主体的に担うことによるソ

ルフェージュの学習効果に及ぼす影響について検討した。その結果、AT適用による変化としての不安の軽減や緊張の緩和により学習効果を促進する要因が高まり、学習成績そのものにも有意な効果を及ぼすことが認められ、前回(新山・藤原, 2000⁹⁾)のAT適用によりソルフェージュの学習効果が高まるという結果を追認できた。今後は、授業上の効果(授業の効率化、受講生の意欲・態度に及ぼす影響等)、評価の課題、個人追跡等についても検討を進めていきたい。

引用・参考文献

- 1) 新山真弓 1994 ソルフェージュ教育に関する一考察 兵庫教育大学学校教育学部附属実技教育研究指導センター『実技教育研究』第8号
- 2) 新山真弓 1996 初等教員養成課程におけるソルフェージュ教育のあり方について 兵庫教育大学学校教育学部附属実技教育研究指導センター『実技教育研究』第10号
- 3) 新山真弓 1997 初等教員養成課程における授業科目ソルフェージュの教育内容編成について [1] 兵庫教育大学学校教育学部附属実技教育研究指導センター『実技教育研究』第11号
- 4) 新山真弓 1998 初等教員養成課程における授業科目ソルフェージュの教育内容編成について [2] 兵庫教育大学学校教育学部附属実技教育研究指導センター『実技教育研究』第12号
- 5) 新山真弓 1999 初等教員養成課程における授業科目ソルフェージュの教育内容編成について [3] 兵庫教育大学学校教育学部附属実技教育研究指導センター『実技教育研究』第13号
- 6) 新山真弓・藤原忠雄 2000 教員養成大学における授業科目「ソルフェージュ」に及ぼす自律訓練法の効果に関する研究 兵庫教育大学学校教育学部附属実技教育研究指導センター『実技教育研究』第14号
- 7) 与那城郁子・松岡洋一・松岡素子・大宜見義夫 2000 自律訓練法の学級への応用に関する研究 自律訓練研究18 (2) 91-98
- 8) 大井健次・笠井仁・内山喜久雄 2000 高校生に及ぼすATの効果 自律訓練研究18 (2) 47-55
- 9) 後藤敦・今井保次・国吉空・根本忠一・飯田進一郎 産業界での集団自律訓練法実践の効用 自律訓練研究17 (1・2) 59-67
- 10) 齋藤通明・坂元仁美・松永一郎 健康教育と自律訓練法 自律訓練研究17 (1・2) 75-79
- 11) 坂入洋右 パーソナリティ特性へ及ぼす自律訓練法の効果とスポーツへの応用 自律訓練研究13 (2) 26-32

- 12) 藤原忠雄・千駄忠至 2000 自律訓練法を中核としたメンタルトレーニングプログラムの作成とその妥当性の検討 教育実践学論集1 81-94
- 13) 松原秀樹 1985 テープによるセルフ・コントロールー日常できるリラクセーションの実際ー自律訓練法 東洋ビージーエム・RCC総合企画
- 14) 佐々木雄二 1993 心を強くする自律訓練法入門 ごま書房
- 15) 水口公信・下仲順子・中里克治 1991 日本版 STAI状態・特性不安検査 State-Trait Anxiety Inventory 使用手引 三京房
- 16) 横山和仁・荒記俊一 1994 日本版POMS手引 金子書房
- 17) 三島徳雄・松岡洋一 1999 自律訓練法 季刊精神科診断学 10 (2) 185-191
- 18) 松岡洋一・松岡素子 1997 自律訓練法の効果判定に関する一考察 自律訓練研究16 (2) 3-11

The Effect of Autogenic Training on the Students' Transcription of Music Notes
– How Can We Reduce the Extra Tention in Solfeggio Training Program –

Mayumi Niiyama and Tadao Fujiwara

Department of Music Education, TheCenter for Practical Education,
Hyogo University of Teacher Education

Okayama Prefectual Ujo High School

The former research shows that introduction of autogenic training (AT) into the 'solfeggio' class, with the collaboration of the instructor and the AT trainer had a remarkable effect on their improvement. This research was planned to detennine whether AT has the expected effect even when students individually take practices of AT.

The results of solfeggio test of 18 students who attended the AT-introduced 'solfeggio' class in 1999 were compared with those of 41 students who participated in the former-styled 'solfeggio' class from 1994-97. All these students had been novices at solfeggio before attending each 'solfeggio' class.

The results of some psychological tests and reflections by the students indicated that AT was also effective when used by students in their individual practices. The higher scores of AT-introduced class students, which were significantly different from those of the contol group, may be clearly understood by considering the effect of their improvement.

Other variables, such as efficiency of the class management,attitudes of the students in the class, and so on, seem to be valuable to add in the future design of similar research. Also, individually-focused compiuisions and further improvement of the evaluation methods of the solfeggio skill may be necessary.