　《見方・捉え方〔34〕》　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　令和５年１２月２２日

適切な負荷

《学び，努力，成長》

◇　生徒の学習・学びの在り方や教員の学びと成長の在り方などについて思いを巡らせていると，

「学習と評価」に関わる「主体的に学習に取り組む態度の評価」についての《粘り強い取組を行

おうとする側面》と《自らの学習を調整しようとする側面》の２本柱の視点が気になるとともに，

生徒や教員は，どのような場面，状況などで「学ぼうとする意欲，成長しようとする意欲」など

の《学びと成長の原動力》が強まったり高まったりして継続的に努力するのだろうかと考えるこ

とがあります。

◇　人としての学びや成長の在り方を考えてみると，自分のことや周囲との関係性，社会との関

わりを理解したり意義や役割を感じたりしながら《努力する》ことで，認識や技量を深めたり高

めたりすることが格別に大事なことだと思っています。生徒の教室や部活動での学びだけでな

く，企業人と会社との関係，学校での教員の成長，プロ野球のチームと選手の在り方など，こ

の視点からの事例・話題は実に多くあります。

◇　学びに向かう努力の原動力については，人それぞれの個人要素も充分に考えられると思いま

すが，私自身のことや周囲の人のことを思い浮かべてみると，幾つかのことが考えられます。

　　　○　学んだり考えたりすること自体を楽しいと思ったり，意義を感じたりする。

　　　○　自分の興味関心がある領域のことなので，学んだり考えたりすることが楽しい。

　　　○　目的があり，意義が理解できているので，継続して取り組める。

○　常に高きを目指すことの意義を感じている。

　　　○　努力を評価して貰えたり誉めて貰えたりすることで，努力の継続に繋がる。

　　　○　状況や周りの人に反発心があり，負けたくないので努力する。　など

《努力と負担感》

◇　一方で，《努力の大事さ》については分かっていながらも，実際の《実践的努力の継続》となる

と簡単容易ではないのが現実だと思っています。多くの事案への向き合い方には，その事案に

ついての「見方・捉え方・考え方」がとても大事で，自分としてはそうしたことや，この努力の意

義や意味なども理解しているつもりでも，実際の「少し大きな努力・労力」を継続的に行うのは，

実に「難題」のように思えることも，普通にあることだと思います。

◇　特に，課題・問題事案に対しての「瞬発力・反応力」の面と「継続力・持続力」の面との両面を

同時に求められる状況になると，その「負担感」から逃れたい気持ちになったり，違うことを急

にしたくなってみたり，「もっと楽なやり方はないのか・・」などと考えてみたりすることも多くの

人にとっては，常なることだろうと思っています。

◇　私見では，そうした状況を乗り越えるには，《段階的な成功体験の積み重ね》が大事なのでは

なかろうかと思っています。初歩的な知識・知見を拡げる段階から「考える段階」になってきた

生徒の「学び方の理解・身に付け方」にしても，教員になってからの職能成長にしても，「上手く

いった経験，上手くいかなかった実践・経験」から何をどのように学んだかを整理すること，ケーススタディ的な学びや分析を行った上で，それらを，次の少し異なる課題・局面にどのように活かしていくかが大事なことだと思っています。大きな突発的な対応を頻繁に求められる状況でない限り，半年間・一年間なり数年間なりを見通しての「段階的な学習過程」をイメージして，ＰＤＣＡサイクル的な検証・分析を伴った「段階的な成功体験・失敗体験」を積み重ねることが大事なことだと思っています。

《適度・適切な負荷》

◇　プロスポーツの世界に関するネット情報によると，その競技に必要な体力・筋力・反応力・持

続力などを高めるには，今どきの科学的な知見を踏まえた環境・場面を整えて，さらには強化

したい対象部位やそこに応じた手立てを特定してまでのトレーニングが重視されていて，予めト

レーニングの時間や負荷の量と質の適切性などを設定して行うとともに，結果データ分析など

も綿密に行われていると言われています。当該本人の運動能力，判断力，食生活，行動パター

ンなども根拠にした上での「個人最適メニュー」が組まれていると言われています。選手個人だ

けが取り組むのではなく，専門家スタッフなども含めたチーム力が重要視されているようです。

◇　個人的には，この「適度・適切な負荷」の在り方については，概念的・原理的なことは，ずっと

以前，運動部の生徒が腰にロープを付けて古タイヤを引っ張って走るトレーニングをしていた姿

を見ていた頃から漠然とイメージしてきていて，そのことは，部活動の運動面だけでなく，勉強

面での「適度・適切な負荷」の在り方や家庭学習の問題量の在り方などについて，課題意識を

持ったり思いを巡らせたりしてきたように思っていますが，なかなか検証・証拠事例が難しく，

「正解的な考え方」がとてもイメージしにくい感じがしていました。

◇　以前の「適度・適切な負荷」の在り方は，「負荷をかけすぎると壊れる」という考え方とともに，

概ね経験則に基づいていたイメージでしかない範囲のものでしたが，今どきのプロスポーツの世

界の科学的・合理的・効果的なトレーニングの考え方などを生徒の学習や教員の成長に敷衍さ

せて考えてみることは，とても大事なことだと思っています。

運動・技能面であっても，学習・思考面であっても，一定の根拠・考え方に基づいて本人に応じた《適度で適切な負荷》を，本人了解を含めて設定し，本人が努力した量・質に応じての結果（成果）が具体的に検証・実感できるようなトレーニング（演習課題）設定が大事になってくると思っています。このことは，「個別最適学習」「見える化の工夫」の範疇にも属するテーマのようにも思っています。

《過度な負荷，耐性・レジリエンス》

◇　「適度・適切な負荷」の在り方に対して，「過度な負荷」についても，考えておくべき点が多く

あります。生徒の場合も教員の場合も，自分で自分に合った勉強の仕方や業務労力・努力の質

や量，ペース配分などが理解できていて，ある程度そのことを実践できている場合は心配まで

は不要だと思われますが，自分のペース・状況を掴む前から「やみくもに一生懸命」であったり，

自分の対応力では難しいと感じたりしていて大きな負担感を感じていたりする場合などは，本

人も周りも留意しておくことが必要だと思います。

◇　少し前までは，環境の変化などによる負担感の増大について，「辛抱すること，我慢すること」

の大事さが言われていたように思います。確かに，学習や習熟に至る過程での「粘り強く努力

すること」の意義や価値には高いものがありますし，「評価の観点」の柱になっていることからも

格別に大事な視点だと思います。その上で，微妙な分析視点として，「粘り強く努力すること」

と「辛抱すること，我慢すること」の概念の同義性と違いについて見識を高めておくことが必要

な状況だと思っています。

◇　私見では，「辛抱すること，我慢すること」の概念には，「少し無理をしてでも」というニュアン

スを伴っているように思っています。「少し」の語の意味合いが重要で，煎じ詰めれば，その「少

し」が「適宜・適切な負荷」の範囲なのか，「過度な負荷」にまでなっているのかの見極めが格別

に大事なことだと思われます。が，個人差も大きいと思われますし，自分のことも，生徒のこと

も，周りのことも，「見極めるのは，かなり難しい」のが実情だと思っています。

◇　また，学びや成長の在り方と「継続的な努力」，「周囲との関係性」などについて，「負荷・負

担」の視点からの捉え方だけでなく，当該者の側としての「耐性・レジリエンス」の在り方をどの

ように自己認識していたり捉えていたりするかも，重要な視点だと思っています。「辛抱する，

我慢する」という一面的な捉え方だけでなく，私見的な言い回しになりますが「耐性（柔軟に凌

ぐ）」「レジリエンス（回復力・しなやかさ・弾性）」などの捉え方を知ることで，ひたすら「辛抱す

る，我慢する」というだけの捉え方よりも有効度が増すように思っています。

《まとめ的に》

◇　教員の立ち位置の二面性は，生徒に対しては授業を組み立てたり課題を出したりする「指導

者・コーディネーター」の側に位置していますが，学校の業務分担を担う立場としては，担当者・

遂行者の位置にあります。教員に業務を分担したり調整したりする役割の管理職も，事務局や

上席者の位置から捉えると「担う立場・遂行する立場」の面を有します。

◇　それぞれに二面性を有する立場の人たち，特に組み立てる側・調整する側が対象者となる生

徒，教員に対する「学習課題の質と量」「業務等の質と量」の《適度・適切さ》について，種々の

視点・捉え方から，しっかりとした見識を持っておくことの大事さを思っています。