第9回大学体育スポーツ研究フォーラム報告

フォーラム運営委員長 田原亮二 (西南学院大学)

概要

大体連は2018年に日本学術会議協力学術研究団体の称号を付与され、日本スポーツ体育健康科学学術連合へも加盟した.これらの動きは、大体連が指導者養成研修会などのFD研修だけでなく、大学体育および大学スポーツに関する学術研究を推進していこうとする意志宣言でもある。本フォーラムと論文誌「大学体育スポーツ学研究」が大学体育教員のFDを支える学術活動の両輪として機能し、全国の大学の体育授業や運動部活動の優れた教育実践に繋がることをビジョンとしているため、報告の内容は研究成果だけでなく、大学における教育活動の実践報告も尊重している。

第9回の「大学体育スポーツ研究フォーラム」は北陸支部に協力いただき、北陸地域を会場として開催することを予定していたが、新型コロナウイルス(COVID-19)の蔓延により、Zoomを使用したオンライン開催を余儀なくされた。大体連研究部のフォーラム運営委員会を中心に準備を進め、2021年(令和3年)2月22日(月)に、第9回大学体育スポーツ研究フォーラムが開催された。午前にシンポジウムを開催し、午後は一般発表というプログラムであった。表1にプログラムの概要を示す。

シンポジウム

2020年に大体連研究部で実施した,「学生・教員を対象 としたコロナ禍における体育授業の実態調査」の結果を基 に『VUCA 時代の大学体育を探る時代の大学体育を探る -学生・教員を対象としたコロナ禍における体育授業の実態調査を踏まえて-』というテーマでシンポジウムを開催した.発表は受講者と教員の2つの観点に分けて行われ、「①受講者の学習成果の把握」については、西田順一(近畿大学)、中山正剛(別府大学短期大学部)、木内敦詞(筑波大学)の3氏に発表いただいた.「②教員の授業実践と可視化の提言」については佐藤和(千葉工業大学)、難波秀行(日本大学)の両氏に発表いただき、その後フロアも交えて、調査結果の解釈や、今後も続くと考えられるコロナ禍への対応について議論が展開された.

なお、本シンポジウムの発表詳細は寄稿論文として本号 に掲載されているので参照されたい.

一般発表

10事例報告と10研究報告の計20演題の一般発表が2会場(2つのチャンネルを使用)で行われた。新型コロナに関連するテーマが半数以上を占めることとなり、改めて関心の高さが窺われた一方で、大学体育の問題に対して迅速に対応し、成果としてまとめる大学体育教員の対応力の高さに感心させられる内容であった。

フォーラム優秀発表賞にノミネートされた12演題を対象に、大学体育スポーツへの貢献度(重要性.新規性)、プレゼンテーションおよび質疑応答の質といった観点から審査が実施された.審査の結果、宮田紘平氏(東京大学)、梶田和宏氏(筑波大学)、中原雄一氏(福岡県立大学)の3名がフォーラム優秀発表賞に選出された.



図1 一般発表の様子

おわりに

今回のフォーラムは、会場施設に集まらないオンライン形式という初めての試みでの開催となり、発表演題数や動員に不安を感じながらの運営となったが、結果的には過去最高となる114名にご参加いただき、演題数も過去2番目に多かった。例年、フォーラムは2月下旬から3月上旬に開催されており、各大学の入試等に重なることが多いため参加できないということがあったかと思われる。オンライン形式は情報交換の機会が減少するというマイナス面もあるが、移動にかかるコストが減らせることから、過去最高の動員に繋がったと推察される。コロナ禍によって大学体育に新しい気付きがあったのと同様に、これもまたコロ

ナ禍によってもたらされた新しいフォーラムの形と言えよう.次回のフォーラムをどのような状況下で実施するか、 VUCAな状況は避けられないが、これまでのフォーラム に新たな方法を融合させて、よりよい形を模索していきたい

最後に、フォーラムの運営に尽力いただいた運営委員会 の皆様、大体連事務局の重藤絵美さんに感謝の意を表した い.

以下のページでは、本フォーラムでの一般発表抄録を掲載する.

表 1 フォーラムにおけるプログラムの概要

゚ログラム名	3 演者	所属	タイトル	司会・座長
ンポジウム	本内 敦詞	近畿大学 筑波大学	VUCA時代の大学体育を探る -学生・教員を対象としたコロナ禍における体育授業の実態調査を踏まえて-	園部 豊 (帝京平成大学)
	中山 正剛	別府大学短期大学部		
	難波 秀行	日本大学		
	佐藤 和	千葉工業大学		
般発表★	梶田 和宏	筑波大学	大学教養体育の開講状況およびカリキュラムに関する世界地図作成の試み	小林 雄志 (岡山大学)
	福元 孝太郎	筑波大学大学院	大学野球部員のキャリア成熟と部活動経験の関係 -個人的および組織的経験に着目して-	
	山本 泰明	関西外国語大学	ウェブアルバムを用いたリモート型ジョグ&ウォーク授業の試み	
	中澤 謙	会津大学	大学固有の文脈の中での大学体育実技プログラムの再設計 -会津大学における新型コロナウイルス感染症への対応-	
	田村 達也	青山学院大学	オンライン授業時における大学新入生の生活習慣、活動量に関する調査研究	佐藤 敏郎 (新潟医療福祉大
*	中原 雄一	福岡県立大学	コロナ禍に伴う緊急事態宣言が大学新入生の身体活動状況と精神的健康度に及ぼす影響	
	中嶋 克成	徳山大学	体育実技はアクティブ・ラーニングか -講義のAL度を評価する指標(BAL:Barometer of Active Learning)を用いた講義科目との比較から	
	高瀬 武志	桐蔭横浜大学	大学体育のAL型授業における教材の工夫 -剣道形の授業でのユニバーサルデザイン化に着目して-	
	福崎 千穂	東京大学	大学院体育授業における週1回短時間の持久的トレーニングの効果	中原 雄一 (福岡県立大学)
	山中 裕太	筑波大学大学体育スポーツ 高度化共同専攻	大学の水泳授業の全国的実態と授業実施の問題点に関する調査	
*	宮田 紘平	東京大学	大学体育における対面・オンラインのハイブリッド型授業の設計 -東京大学身体運動・健康科学実習の事例報告-	
	藤田 英二	鹿屋体育大学	鹿屋体育大学での入学試験で得た活動的な若者の運動能力について	
	藤林 真美	摂南大学	コロナ禍におけるスポーツ実技科目の授業形態による学修成果の検討	金田 晃一 (千葉工業大学)
	髙木 由起子	星槎大学	通信制大学における教養科目としてのスポーツ -コロナ禍における授業の工夫-	
	鳥井 淳貴	宝塚医療大学	大学体育授業における場所選択行動から見える学習者の適応感 -異なる履修形態に着目して-	
	佐藤 敏郎	新潟医療福祉大学	大学生における体力・学業と生活状況との関係の性差	
	松元 剛	筑波大学	ゲートボールの教材開発に関する研究	山本 泰明 (関西外国語大学
	矢渡 理奈	福岡大学非常勤講師	コロナ禍で笑顔をつなぐ「ダンス」 ーリアルタイム双方向型授業を通して-	
	丁 靖葦	九州大学	Negative energy balance of Japanese university students during COVID-19 epidemic	
	佐藤 和	千葉工業大学	大学教養体育オンデマンド授業による社会人基礎力の変化	

大学教養体育の開講状況およびカリキュラムに関する 世界地図作成の試み

○梶田和宏,木内敦詞,長谷川悦示,Randeep Rakwal(筑波大学)

キーワード:必修/選択,教育目標,成績評価,実施種目,留学生/帰国子女

背 景と目 的

日本の大学における教養科目としての体育授業(以下「大学教養体育」と略す)の悉皆調査が実施され、2016年時点で99.7%の大学で教養体育が開講されていることが明らかとなった(梶田ほか、2018)。しかしながら、諸外国の大学教養体育の実態については、1995年のユニバーシアード福岡大会で57カ国を対象に実施した大学体育・スポーツ調査(徳永ほか、1996)以降に実施されておらず、現在の実態は不明である。また、国際的な視点から大学教養体育の現状を比較検討することは、日本の教育システムの見直しやカリキュラムの改革などの政策を立てる際に、新たな着眼点となる。そこで本研究では、諸外国における大学教養体育の開講状況とカリキュラムに関する実態調査を行い、その概要を世界地図として提示することを目的とした。

方 法

調査対象は、2017年から2020年までに筑波大学の学部および大学院に在籍した50ヵ国からの留学生と帰国子女143名(22.9±6.6歳)とした。調査内容は、大学教養体育における開講状況(開講の有無、必修・選択の別)とカリキュラム(教育目標、成績評価、実施種目)に関する計5つの項目とした。具体的には、大学教養体育の重視する教育目標として主観的恩恵評価尺度(西田ほか、2016)の5つの下位尺度を援用した。また、大学教養体育の成績評価と実施種目として成績評価方法と体育実技内容(徳永ほか、1996)の各項目を援用した。調査方法は、紙媒体での質問紙調査(英語版)と聞き取り調査(インタビューやEメール等)を併用し、上記の各項目について回答を得た。

結 果と考 察

諸外国において大学教養体育を開講しているのは、45ヵ国/50ヵ国(90.0%)であり、必修科目として開講しているのは30ヵ国/45ヵ国(66.7%)であった。先行研究(木下、1986)と同様に、欧州諸国(英国等)や豪国で大学に教養体育の開講のない国がいくつかある一方で、アジア諸国に大学体育の開講のある国が多くあった。また、アフリカ諸

国では、大学教養体育を開講している国もあるが、その多 くは国を代表する国公立大学1校のみに教養体育が開講さ れているという事実も明らかとなった。大学教養体育の5 つの教育目標のうち、最も重視している内容は「体力・身 体活動の増強||であり、最も重視されていない内容は「ス トレス対処とポジティブ感情の喚起」であった。諸外国全 体では、「心理社会的側面」よりも「身体的側面」を教育 目標として重視する傾向にあることがわかった。なお、ス トレス対処や解消を大学教養体育の教育目標として重視す る国が少ないことは、先行研究(木下、1986)と同様の結 果であった。また、成績評価の材料については、実技テスト、 出席状況,参加態度を挙げる国が多く,筆記テストやレポー トを課す国は少なかった。先行研究(徳永ほか、1996)と は異なり、アジア諸国だけでなく、諸外国でも出席状況で 評価する国が増加していることがわかった。また、先行研 究(徳永ほか、1996)と同様に、アジア諸国や北米でレポー トを課す国が多くあることが明らかとなった。実施種目に ついては、フィットネス系の種目よりも、スポーツ系の種 目を授業内容に挙げる国が多かった。先行研究(徳永ほか、 1996) と同様に、先進諸国では実施種目が健康志向である ことがわかった。また、1995年頃よりもアフリカ諸国や 中東では、教養体育での野外スポーツの実施が増加してい ることが明らかとなった。

まとめと今後の展望

諸外国の大学教養体育は、各国でカリキュラム等の相違はあるものの、現在も多くの国で開講していることが本研究から明らかとなった。しかし、一部の国では調査回答が単一の回答者による結果であった。今後も同様の実態調査を継続的に実施しながら、対象者と対象国を増やしていくことで、調査結果の精度を高めていくことが望まれる。また、諸外国の大学教養体育の開講状況やカリキュラムについて、その背景や理由を明らかにするためには、各国の地域特性、社会制度、経済水準などの多角的な視点から検討する必要がある。

大学野球部員のキャリア成熟と部活動経験の関係 ~個人的および組織的経験に着目して~

○福元孝太郎(筑波大学大学院)、木内敦詞、歳森敦(筑波大学)

キーワード:大学スポーツ、学生アスリート、運動部活動、組織風土、日誌習慣

的 目

学生アスリートのキャリア成熟と部活動経験の関係を. 中高大の各時期における個人的経験と組織的経験に着目 し、キャリア成熟との関連を検討することで、学生アスリー トへの効果的なキャリア教育プログラム編成のための根拠 となる知見を得ることを目的とした。

方法

【研究対象者】2019年8月から9月に調査を実施し、筑波 大学と交流がある大学・10校、全学年の部員(1.339人)に Web アンケート方式による質問紙調査を依頼した。回答 者は、328名で欠損回答12名を除く、316名を有効回答とし、 集計対象とした。

【調査内容】フェイスシートにおいて、「学年」「チーム内 の立場」「日誌習慣の程度」を問い、「人生キャリアレディ ネス尺度」(坂柳, 1996)において、キャリア成熟度を評 価した。当尺度は、これからの人生や生き方など人生面に おいてどの程度成熟した考えを持っているかを関心性・自 律性・計画性の3側面、27項目から評価する。また「ス

そして「運動部活動経

験評価尺度 | (島本・石 井, 2008) で部活動にお ける個人的経験を評価 した。当尺度は、スポー ツ経験を多面的に評価

でき, 自己開示・挑戦

達成・努力忍耐・指導

者からの生活指導・周囲からのサポートの5項目から評価

【統計解析】選手の属性(学年・チーム内の立場)および. 日誌習慣の程度について、一元配置分散分析を行い、組織 的・個人的経験とキャリア成熟の関係性と影響を相関分析 と重回帰分析を実施し、検討を行った。

結果と考察

学年およびチーム内の立場と日誌習慣の程度から検討を 行った結果、4年生のキャリア成熟度や自己開示経験は下 級生に比べ高く、ベンチ外の選手よりも学生スタッフの方 がキャリア計画性は高かった。また、週に1回でも日誌を つける習慣のある者のキャリア成熟度は高かった。キャリ ア成熟との関係性は、中高大を通じて組織的経験よりも個 人的経験が高く,中高よりも大学期の経験の方が高かった。 特に、大学期の自己開示・挑戦達成・努力忍耐といった能 動的な部活動経験がキャリア成熟と関係していることが明 らかになった。したがって、キャリア成熟の獲得には、中 学期からの能動的な部活動経験や、特に大学期の個人的経 験が重要であることが示唆された。

ポーツチームイメージ 表 1 日誌習慣の程度からみるキャリア成熟度の比較

評価尺度」(竹村ほか,			4	くなし		调 .	1 回未満		週に	で何回か		(3	ぼ毎日				
			平均	SD	N	平均	SD	N	平均	SD	N	平均	SD	N	- Ffi	<u> </u>	多重比較
2013) で部活動における	中学期	関心性	30. 78	4. 88	153	32. 14	5. 52	35	31.36	4.95	61	32. 45	5. 21	64	1. 95		
2010/ 1 11/11/2011 - 42 1/ 0		自律性	34. 79	4.89	153	37. 45	5. 28	35	36.39	4.67	61	36.98	5.30	63	4.84	**	ほぼ毎日・週1回未満>全くなし*
組織的経験を評価した。		計画性	29.39	5.60	152	31.05	6.29	35	30. 41	5.10	60	32.14	6.25	64	3.67	*	ほぼ毎日>全くなし**
小丘小氏ロン小王が大 で 日 一川山 しっこう		総合	95.01	13. 20	150	100.66	15.65	35	98. 45	12.38	60	101.63	14.74	63	4. 29	**	ほぼ毎日>全くなし**
当尺度は、課題達成的側	高校期	関心性	30, 66	5. 27	99	30.48	5. 15	31	32. 31	4.76	66	31.77	4.94	118	1.83		
ヨ八及は,		自律性	34.80	5.05	98	35.68	4.74	32	36.00	5.21	66	36.65	4.99	117	2.44		
		計画性	29.63	6.04	99	30.90	4.65	31	30.67	5.12	65	30.62	6.20	117	0.75		
面のチームパフォーマ		総合	95. 18	14. 21	98	97.80	12.07	30	98.89	13. 36	65	99.06	14. 16	116	1.62		
	大学期	関心性	30, 61	5.02	219	32. 41	5. 29	36	33. 40	4.52	32	33.88	3.94	27	6. 42	**	ほぼ毎日・週に何回か>全くなし*
ンス因子と集団調和的		自律性	35. 29	5.03	219	36. 75	5.54	36	37.40	4.57	32	37. 26	4.68	26	3.00	*	
• 八四 1 C 木园柳柳田		計画性	29.34	5.66	218	30.91	5.76	35	33. 18	5.21	32	34. 37	4. 75	27	9.97	**	ほぼ毎日・週に何回か>全くなし**
側面のチーム調和因子		総合	95.37	13.46	216	100.09	15.06	35	104.00	12. 31	32	105.81	11.84	26	8. 07	**	ほぽ毎日・週に何回か>全くなし**
側面のケーム調和囚丁	*p<. 05,	**p<. 01															

の14項目から評価する。 表2 組織的・個人的経験とキャリア成熟度の関係 組織的・個人的経験がキャリア成熟度に及ぼす影響 標準偏回帰係数 (8)

				相関係数	汝(r)				
				大学	期				
			関心性 自律性 計画性 総合						
大学期	組織的経験	チームパフォーマンス	. 022	002	. 072	. 039			
		チーム調和	. 033	034	. 042	. 023			
	個人的経験	自己開示	. 255 **	. 175 **	. 276 **	. 275 **			
		挑戦達成	. 305 **	. 267 **	. 298 **	. 338 **			
		努力忍耐	. 377 **	. 350 **	. 299 **	. 393 **			
		生活指導	. 168 **	. 132 *	. 180 **	. 189 **			
		周囲支援	. 246 **	. 147 **	. 079	. 180 **			

注 1) **p<.01 *p<05

注2) アミ付きは r = .30以上の相関関係を示す

		大	学期	
	関心性	自律性	計画性	総合
チームパフォーマンス	040	011	. 018	016
チーム調和	154	200 *	100	160
自己開示	. 098	. 032	. 211 **	. 137 *
挑戦達成	. 130	. 203 *	. 261 **	. 232 **
努力忍耐	. 308 **	. 359 **	. 206 **	. 325 **
生活指導	040	048	. 029	017
周囲支援	. 030	068	292 **	136
調整済みR ²	. 153 **	. 165 **	. 149 **	. 192 **

注1)標準偏回帰係数(B)**p<.01 *p<05

注2) 太字は負の値を示した標準偏回帰係数 (β) を示す

注3) アミ付きは r = .20以上の有意な影響の箇所を示す

オンライン授業時における 大学新入生の生活習慣、活動量に関する調査研究

○田村達也(青山学院大学), 藤島遥香(公益財団法人日本オリンピック委員会), 平工志穂(東京女子大学), 鈴木明(大東文化大学)

キーワード:大学新入生、オンライン授業、生活習慣、健康度、活動量

目 的

新型コロナウィルス感染拡大の影響により、全国の多くの大学では、大学への入構禁止による授業のオンライン化というかつて経験したことがない措置がとられた。このような状況は、学生自身の心身に何かしらの影響を及ぼしていると考えられる。さらに、この影響を最も受けたのは、2020年度に入学した新入生である。本研究では、大学新入生を対象に、オンライン授業が心身に及ぼす影響について、①生活習慣、②心身の状態、③活動量を調査し、オンライン授業時のよりよい生活習慣の構築にむけての基礎資料を得ることを目的とした。

方 法

調査は外出自粛要請が段階的に出されている2020年5月から6月にかけて行った。被験者は、都内にある女子大学の新入生143名であった。データ収集について、生活習慣と心身の状態については、Webによるアンケートを用いた。活動量については、任意の1週間の歩数を携帯のアプリを用いて測定し、その際に起床時体温、就寝時体温、睡眠時間、睡眠の質、ストレス度、運動時間、体調についても調査した。

結 果と考 察

①生活習慣(睡眠, 食事, 運動)

【睡眠】

起床時刻が午前7時から9時の間の人が67.9%, 就寝時刻が午前0時から2時の間の人が61.6%であり, 2018年度入学生と比較してそれぞれ1時間程度遅くなっていた。自宅からオンライン授業を受けることで, 通学時間が必要ないことに起因していると考えられる。さらに, 消灯時刻が決まっている人は22.4%にとどまり, 睡眠時間がずれる人は51.4%みられ, 生活の不規則さが明らかとなった。【食事】

食事時に栄養バランスを考えている人は、76.2%であった。しかし、約3割以上の人が食事の不規則さ、回数および量の減少などを訴えており、実際に栄養バランスを考え

ていても,必要な量を摂取していない可能性が考えられる。 【運動】

ほとんどの人(95.8%)が運動不足・体力低下を感じていた。 一方で、65.7%の人が運動したいという気持ちになったと 回答しており、運動欲求は比較的高いことが明らかとなった。 ②心身の状態

身体への影響について、「なんとなくからだがだるい(44.4%)」、「下痢や便秘(40.1%)」など約4割の人が身体面への影響を感じていた。また、心への影響について、「やる気が出ない(63.4%)」、「気分転換がうまくできない(46.5%)」など約4割から6割の人が精神面への影響を感じていた。さらに、77.7%の人が心理的ストレスを感じているが、ストレスをうまく解消している人は44.8%にとどまっていた。つまり、ストレスを上手に解消できていないことが明らかとなった。

③活動量調査

【歩数,体温】

歩数は2669歩であった。2018年度入学生の歩数(8415歩) と比較して、著しく低い値を示した。また、起床時体温は35.9度、就寝時体温は36.1度であり、2018年度入学生の 体温(36.3度)と比較して、低い値を示した。活動量(歩数) の減少によって、体温が低下した可能性が考えられる。

【相関分析】

睡眠時間と起床時体温 (r=.22), 睡眠時間と就寝時体温 (r=.23) にはそれぞれ弱い正の相関が認められた。体温を上げることは, 免疫力や基礎代謝の増加につながるため, 睡眠時間を確保することは非常に重要であると考えられる

体調と睡眠の質 (r=.58), 体調と運動時間 (r=.21) にはそれぞれ正の相関が認められた。また、体調とストレス (r=.35) には負の相関が認められた。体調はストレス, 睡眠の質、運動時間が複合的に関連していると考えられる。

結 論

オンライン授業による生活習慣,心身の状態,活動量の 変化のほとんどは、負の傾向を示していた。

コロナ禍に伴う緊急事態宣言が大学新入生の身体活動状況と精神的健康度に及ぼす影響

○中原雄一, 池田孝博(福岡県立大学)

キーワード: COVID-19, 緊急事態宣言, 大学新入生, 身体活動, 精神的健康度

目 的

2020年に入り COVID-19が世界中に拡がりをみせ、日本では4月に緊急事態宣言が発令される事態となった。それに伴い大学生においても行動が制約されたが、その実態は明らかでない。そこで本研究では、大学新入生を対象に、緊急事態宣言下における身体活動状況と精神的健康度について検討することを目的とした。

方 法

大学新入生 161名を対象とし、メールにて協力依頼を行った。対象者には、緊急事態宣言下にある2020年4月18日~24日に、各自の所有するスマートフォンのアプリを使用し、歩数を毎日測定するよう依頼した。また、1日の平均睡眠時間、身体活動の頻度、ならびに精神的健康度について、Google フォームを利用してアンケート調査を行った。身体活動の頻度は、緊急事態宣言発令前と比較して「かなり増えた」~「かなり減った」の5段階で尋ねた。精神的健康度は、抑うつ状態自己評価尺度 (The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; CES-D) を用いて評価した。

結果と考察

歩数の有効回答数は149名であり、1週間の平均歩数は $1.876.7 \pm 1.530.6$ 歩/日であった(表1)。大学生を対象とした先行研究では、平均 $6.000 \sim 7.500$ 歩/日程度であることが示されていることから、本研究の対象者はかなり歩数が少ないことがうかがえる。また、アンケート調査の有効回答数は139名であり、身体活動の頻度は、「かなり増えた」と回答した人はおらず、「増えた」5名(3.6%)、「あまり変わらない」27名(19.4%)、

「減った」46名(33.1%),「かなり減った」61名(43.9%)と

表 1 緊急事態宣言下における大学新入生の 1 週間の平均歩数、平均睡眠時間ならびに精神的健康度

细木百日		全 体				男 性				女 性			
調査項目	n	Mean	±	SD	n	Mean	±	SD	n	Mean	±	SD	
平均歩数 (歩/日)	149	1876.7	±	1530.6	40	1996.9	±	1566.5	109	1832.6	±	1522.1	
平均睡眠時間 (時間/日)	139	7.34	±	1.1	33	7.35	±	1.2	106	7.34	±	1.1	
CES-D (点)	139	13.3	±	7.9	33	10.8	±	7.9	106	14.0	±	7.8	

約77%の学生が身体活動は減少したと回答しており、この結果が歩数にも反映されているものと思われる。

一方、身体活動の減少は自由時間の増加にもつながっていることが予想されるが、1日の平均睡眠時間は7.34±1.1時間であった(表1)。残念ながら緊急事態宣言前のデータを持ち合わせていないが、先行研究を概観すると、大学生の平均睡眠時間は約6.3時間/日程度であることから、コロナ禍における学生の睡眠時間は1時間程度長くなったことが推察される。

さらに、本研究では精神的健康度を CES-D を用いて検 討したが、平均13.3 ± 7.9点であった(表1)。2018年の同 時期に本学1年生を対象に行った調査では平均が12.7±5.6 点であったことと比較すると、本研究の対象者は、精神的 健康度が低かったことが予想される。また、CES-Dは16 点以上の得点を示すとうつ病の存在が疑われるとされてい るが、該当学生が約36% (50名) いたことは注意すべき点 であり、緊急事態宣言に伴い自分でも気づかないうちに抑 うつ症状を呈したことも考えられる。一方、運動習慣のな い大学生を対象とした研究1)では、CES-Dの得点が運動 介入前は15.5±8.9点と本研究よりも高かったものの,数ヶ 月にわたる運動介入後、10.3 ± 6.9点に有意に減少したこ とが示されている。これらの結果を踏まえると、外出自粛 を伴うような特殊な環境においては精神的健康度が低くな る恐れがあるが、適度な運動を心掛けることで、精神的健 康度が改善される可能性が考えられる。

結 論

緊急事態宣言という外出自粛を伴うような特殊な環境においては、身体活動が減少し、精神的健康度が低くなることが明らかとなった。このような状況を打開するためには、運動・スポーツ活動を含む身体活動を増やすことが重要であり、大学体育においても実技を行うことはこれらの改善の一助と成り得るものと思われる。

文 献

1) Gondoh, Y., et.al. (2009) Effects of aerobic exercise training on brain structure and psychological well-being in young adults. J Sports Med Phys Fitness. 49(2), 129-135.

大学院体育授業における 週1回短時間の持久的トレーニングの効果

○福崎千穂 (東京大学)

キーワード: 持久力, 体育授業, 大学院生

目 的

学部時代より運動実践の機会が減少しがちな大学院生を対象として、週1回の体育授業における持久的トレーニングの効果を検証すること、またその効果の初期値 - 増加率関係について検討することを目的とした。授業では講義も並行して行ったため、授業内での持久的トレーニングは短時間にならざるを得なかった。このような「低頻度・短時間」のトレーニングでも効果が認められるかどうかについて検討を行った。

方 法

本学大学院の一研究科に設置された「健康スポーツ科学 授業」を平成22~30年度に履修した大学院生のうち、日 本人男子大学院生205名(23.4 ± 2.1歳)を解析対象とし た。授業は週1コマ、1コマ100分または105分を15週で 構成されており、基本的に、各回前半は講義を行い、後半 約50分間は実技を行った。実技の時間配分はストレッチ ング10分間、持久的トレーニング20分間、筋力トレーニ ング20分間であった。持久的トレーニングは、最高心拍 数の75% (75%HRmax) を目標心拍数とする2km のラン ニングとし、8週間実施した。トレーニング期間前後でラ ンニングテストを行い、75%HRmax 時の走速度を持久力 の指標として求めた。ランニングテストでは、トレッドミ ル上で3段階の速度で3分ずつランニングを行い、各速度 3分終了直前の心拍数を計測した。3点の速度 - 心拍数デー タから回帰直線を求め、75%HRmax 時の走速度を推定し た。Wilcoxon の符号順位検定を用いて、トレーニング前 後の値を比較した。また、トレーニングによる変化率を(ト レーニング後の値-初期値)÷初期値×100として算出し、 Spearman の順位相関係数を用いて初期値と変化率の間の 相関係数を求めた。危険率5%を有意水準とした。

結 果

75%HRmax 時の走速度は、トレーニング前 7.72 ± 2.22 km/時であったものが、8週後に 8.52 ± 1.75 km/時と有意に上昇した (p<0.001)。トレーニング前に、75%HRmax 時の走速度がマイナスあるいはゼロ付近の値

を示す学生が4名いたが、8週後には0名となった。トレーニングによる変化率と初期値の間には、有意な負の相関関係が認められた(p < 0.001)。

考察

本研究で実施した持久的トレーニングは、アメリカスポーツ医学会で提唱している指針 (Riebe et al., 2018) に比べかなり「低頻度・短時間」であるが、参加者全体でみると有意な効果が認められた。今回のような「低頻度・短時間」の持久的トレーニングの効果を報告した研究は、筆者の知る限りこれまでにない。

また、これまで体育授業内での筋力トレーニングの効果として認められてきたのと同様(林・宮本、2009)に、持久的トレーニングにおいても初期値が低い人ほど伸び率が高いということが明らかとなった。初期値が低いほど効果が高いということは、初期値が高い人には効果が低いということでもあり、このような学生に対しては、授業時間以外でのトレーニングの実施を促す必要があると考えられる。

本研究では、筋力トレーニングも並行して実施したため、純粋に持久的トレーニングの効果だけではないという問題点がある。下肢筋力を表すインクラインレッグプレスの1RM値の変化率と走速度の変化率との間には有意な相関関係はなく、筋力の増加が持久力の増加に直接的な影響を与えたとは言えない。しかしながら、今後、持久的トレーニングのみでの検証が必要であるといえる。

結 論

授業内の週1回,1回2kmのランニングを8週間という低頻度・短時間の持久的トレーニングであっても、持久力向上の効果があること、そしてこの効果は初期値が低い人ほど高いことが明らかとなった。また体育授業の実践は、これまで検証されてきた学部学生だけでなく、大学院生にとっても有効な運動実践の機会であることが明らかとなった。

文 献

Riebe, et al., (2018) ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 林直亨·宮本忠吉 (2009) 体育学研究, 54:137-143.

大学の水泳授業の全国的実態と授業実施の問題点に関する調査

○山中裕太 (筑波大学大学院大学体育スポーツ高度化共同専攻). 高木英樹 (筑波大学体育系)

キーワード:大学教育、水泳授業、学習内容

目 的

大学水泳授業には学習内容に関して統一された規定はない。 大学水泳授業をより良いものにするためには、現在の水泳授業の実態を把握するとともに、授業実施の際の問題点を明らかにする必要がある。本研究では、学習内容や実施状況、及び水泳授業実施の際の問題点を明らかにすることを目的とした。

方 法

1. シラバス調査

それぞれの大学のホームページ (HP) に公開されているシラバスを対象として、2017年6月から2018年3月の期間中に「水泳」をキーワードとして検索し、水泳授業を開設する大学数および水泳授業の学習内容について調査した。

2.アンケート調査

オンライン・シラバスによる悉皆調査から得られた結果をもとに、水泳授業の実施状況を把握するために、水泳授業を開設していた大学の授業担当者を対象として、授業実態に関するアンケート調査を実施した。アンケート項目は、①授業者の属性(所属機関名、氏名、役職、所有資格)、②授業の概要③授業施設・環境、④授業で扱う学習内容、⑤授業実施上の問題点や改善点の5項目から構成された。なお⑤は、KJ法(川喜田、2017)を用いて回答の分類・カテゴリー化を行った。

結 果

1. シラバス調査の結果

シラバス調査より水泳授業を開講する大学数と、開講されている水泳授業数を集計した結果、水泳授業を開設する大学は全国で244校、開講されている水泳授業数は526で、日本の大学780校の31.3%に相当する大学で水泳授業が開設されていた。開講されていた授業を目的別に分類すると、専門体育429(81.6%)が教養体育の97(18.4%)に比べてかなり多かった。

2.アンケート調査の結果

水泳授業担当者へのアンケート調査では、悉皆調査で水 泳授業の開講が確認できた大学に対して調査を依頼し、82 校(回収率33.7%)、87名の授業担当者から、延べ130の授 業について回答を得た。最も多く実施されていた内容は近代4泳法(83.1%)であり、これに次いで泳法の指導方法実習(46.9%)、着衣泳(35.4%)、救助法(34.6%)など内容が多く扱われていた。水泳授業の問題点と改善したい点について、自由記述による回答を KJ 法によって分類し、まとめた結果、最も指摘が多かったのは、実施環境に関して、プール環境が万全でないことが挙げられた。次いで、授業に関して、授業の回数・時間が十分に取れないことが多く指摘されていた。

考察

日本では全大学の約3割にあたる244校で水泳授業が開講されており、川戸・長谷川(2019)の柔道の全数調査の結果と比較しても、水泳は柔道よりかなり多くの大学で実施されている(水泳:244大学,柔道:91大学)。授業の問題点に関しては、授業時間、指導内容、受講人数に関する課題も多く指摘されていた。例えば「時間的制約から泳法のみの指導しかできない」あるいは「一斉授業になるので、泳力差がある学生に細かな指導が行き届かない」、「1コマあたりの受講者数が多く、安全管理が非常に大変である」などの問題が指摘された。多くの大学で泳法系の授業が実施されているが、授業時間、指導内容、受講人数に関する問題が指導内容を制限している可能性が考えられる。

結 論

①大学の水泳授業は244校で開講されており、約8割の授業は専門体育で開講されている。②専門体育と教養体育共に最も多く実施されている学習内容は泳法の学習である。③大学水泳授業の実施状況は各大学で異なり、授業実施の際の問題点として、最も多く指摘されたのはプール環境についての問題であり、次いで、授業時間、指導内容、受講人数といった授業内容についての問題が多く指摘されていた。授業時間、指導内容、受講人数に関する問題が指導内容を制限している可能性が考えられる。

文 献

川喜田二郎(2017)発想法 改版 - 創造性開発のために -, 中公新書. 川戸湧也・長谷川悦示 (2019) 大学体育における柔道授業の授業設計の実態. 大学体育学, 16:27-42.

大学体育授業における場所選択行動から把握できる学習者の適応感 -異なる履修形態に着目して-

○鳥井淳貴(宝塚医療大学), 中須賀巧(兵庫教育大学)

キーワード:場所選択行動、適応感、屋外体育実技、履修形態、大学生

目 的

異なる履修形態で実施される屋外体育実技系の授業において、学習者の場所選択行動と適応感との関係を明らかにする。

方 法

体育授業を履修した大学生137名 (18.7 ± 0.5歳) を調査対象とした。履修形態の内訳では必修3クラス (男子75名,女子29名),選択1クラス (男子28名,女子5名)であった。まず初回 (1回目)と最終回 (5回目)の授業時に,学校適応感尺度および体育適応感尺度を使用した。次に,全5回の授業風景の撮影を行い,映像記録から場所選択行動が固定されているかによって,固定群 (104名),不定群 (33名)に分類した。最後に,固定群の場所選択行動を手前群,真ん中群,奥群に分類し、その後の分析を行った。

結果と考察

まず場所選択行動の固定度(固定・不定)と心理的特性との関係についてt検定を実施した。その結果、場所選択行動の固定度によって学習者の適応感は異なることが示唆された.次に、履修形態と場所選択行動を独立変数、適応感を従属変数とした二元配置分散分析・単純主効果の検定・多重比較を行った(図1,2,3).結果は以下の3点である.①必修群で奥を利用する者の大学適応感は、選択群で奥を利用する者の大学適応感は、選択群で奥を利用する者の大学適応感よりも低かった.②必修群および選択群で手前を利用する者の「被信頼・受容感」は他の区域利用者よりも高かった.③必修群では、各下位尺度に共通して奥を利用する者の大学適応感は低く、選択群では、「被信頼・受容感」のみに違いが確認され

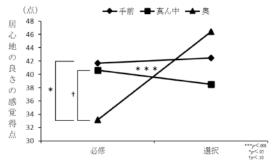


図 1 各履修形態の場所選択行動における居心地の良さの感覚の影響

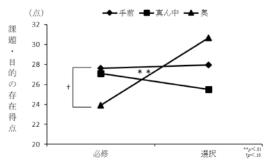


図2 各履修形態の場所選択行動における課題・目的の存在の影響

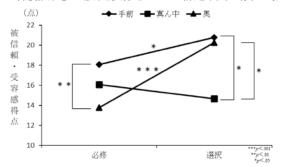


図3 各履修形態の場所選択行動における被信頼・受容感の影響 た.以上のことから、体育授業の場所選択行動を捉えると、 学習者の適応状態を把握することができ、履修形態によって心理的様相は異なることが示唆された.

結 論

大学体育授業と場所選択行動および適応感との関係をま とめると、場所選択行動の固定度によって、適応感は異な ることが示された。また、奥利用者の適応感は履修形態に よって異なることが確認され、選択では適応状態が良好な 者、必修では適応な者といった違いが示された。最後に、 必修および選択の手前利用者の「被信頼・受容感」は他の 区域利用者よりも、高い得点を有していたことから、手前 利用者は人間関係に関する適応状態が良好であることが示 された。

主要文献

杉山佳生・金明秀 (1995) 卓球の授業における練習場所選択 行動とパーソナリティとの関係. スポーツ教育学研究, 14(2):235-239.

須崎康臣・杉山佳生(2015)大学生の体育適応感が学校適応 感に及ぼす影響:自己調整学習の視点から.体育学研究, 60(2):467-478.

大学生における体力・学業と生活状況との関係の性差

○佐藤敏郎, 武田丈太郎, 下門洋文, 吉松梓, 鵜瀬亮一, 高田大輔 (新潟医療福祉大学)

キーワード:体力水準, 学業成績, 生活状況

目 的

大学生の体力水準,学業成績に関連する因子として,睡眠,朝食,スクリーンタイム(テレビやパソコン、ゲーム画面等の視聴時間),運動習慣,親の収入などが挙げられている。そこで本研究では,大学生の体力水準,学業成績と生活状況との関係についての性差を明らかにすることを目的とした。

方 法

2017・2018年度にN大学において基礎教養科目「スポーツ・健康」(1年次必修)受講生のうち研究同意の得られた906名を対象とした。体力測定項目は、文部科学省新体力テストの20~64歳の測定項目に準じ、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、最大酸素摂取量(エアロバイクによる推定)を用いた。体力水準は、前述の項目を文部科学省の新体力テストの方法にて測定し、総合得点を体力水準とした。また、学業成績は年度終了時のGPA(Grade Point Average)を用いた。さらに、生活状況調査項目は、「健康状態への自信」、「朝食の有無」、「1日の睡眠時間」、「読書の頻度」、「家庭の経済状況」、「自身の社交性」であった。

分析は、各生活状況における体力総合得点、GPAとの関係の性差を二要因分散分析を適用し、有意差が認められた場合、多重比較検定(TukeyのHSD法)を行った。本研究の統計的有意水準は5%とした。

結果と考察

生活状況調査の回答数は、男女に共通して健康状態への自信については「普通」、朝食の有無は「毎日食べる」、授業、学習以外の読書の頻度は「読まない」、自信の社交性は「どちらともいえない」の回答が最も多く、一方、1日の睡眠時間と家庭の金銭的なゆとりについては、若干男女に違いが認められた。

また,体力水準および学業成績との関係の性差の検討に 用いた二要因分散分析の結果は,表1および表2に示した。

表 1 二要因分散分析結果(健康への自信,朝食の有無,睡眠時間)

項目		要因	df	F	P		偏力2	多重比較検定
		19.91	1	38. 6	. 00	*	. 04	
	体力水準	生活状况	2	13.9	.00		. 03	①>23, 2>3
健康への自信	体刀水华	性別×生活	2	1.4	. 25		.00	
①気を付けており自信がある		妈差	853	(58.7)				
②普通		性別	1	1.6	. 20		. 00	
③不安がある	学業成績	生活状况	2	1.4	. 24		.00	
	子来取積	性別×生活	2	. 7	. 50		.00	
		似差	898	(. 214)				
		性別	1	76. 2	. 00	*	. 08	
	体力水準	生活状况	2	6.1	. 00	*	. 01	①<2, 2>3
明食の有無 D毎日食べる	体刀水华	性別×生活	2	1.2	. 31		.00	
		妈差	854	(60, 162)				
②時々欠かす		性別	1	1.1	. 30		. 00	
③まったく食べない	-	生活状况	2	14.9	. 00	*	. 03	1>23
	学業成績	性別×生活	2	. 7	- 47		. 00	
		誤差	898	(. 207)				
		性別	1	28. 1	. 00	*	. 03	
155 153 nd 155	体力水準	生活状况	3	. 2	. 88		.00	
順眠時間 (Danta Blanck)	14-77水車	性別×生活	3	. 7	. 57		. 00	
①8 時間以上 ②6~8 時間		誤差	853	(61, 122)				
334~6時間		性別	1	1.9	. 17		.00	
@4~6時間 @4時間未満	学業成績	生活状况	3	1.9	. 12		.00	
and ballotsed	子来取積	性別×生活	3	1.6	. 18		.00	
		妈差	898	(. 212)				

注)*:p<.05, 括弧内の数値は平均平方誤差示す

表 2 二要因分散分析結果 (読書の頻度, 金銭的なゆとり, 社交性)

項目		要因	df	F	р		傷力。	多重比較検定
		性別	1	72.6	. 00	*		
	体力水準	生活状况	2	8.7	. 00	*	(D)	①2<3 ①2>3 ①<3
読書の頻度	体刀水华	性別×生活	2	. 0	. 95			
①毎日		與差	855	(59.855)				
②ときどき(週1~2回)		性別	5.8	. 02	*			
3 読まない	学業成績	生活状况	2	. 0	. 97			
	子来放模	性別×生活	2	. 2	. 84			
		妈差	900	(. 215)				
		性別	1	102.9	. 00	*		
	体力水準	生活状况	2	. 8	. 45			
金銭的なゆとり	1年27小年	性別×生活	2	1.0	. 36			
①ゆとりのある方だと思う		對差	854	(60.911)				
2 普通		性別	1	5.2	. 02			
③ゆとりのない方だと思う	学業成績	生活状况	2	1.7	. 19			
	子条取積	性別×生活	2	3.1	. 047	*		①2>3
		妈差	898	(.213)				
		性別	1	102.4	. 00			
	体力水準	生活状况	2	21.0	. 00	*	(D)	2>3
社交性	14-77-74	性別×生活	2	.1	. 88			
①外向的		誤差	854	(58. 121)				
②どちらともいえない		性別	1	9.1	. 00			
③内向的	学業成績	生活状况	2	3.6	. 03	*	(I)	<30
	子来取積	性別×生活	2	. 5	. 63			
		對差	899	(. 212)				

主) *: p<.05. 括弧内の数値は平均平方脳差示す

二要因分散分析の結果、有意な交互作用が認められた項目は「金銭的なゆとり」における学業成績であった。男子は金銭的なゆとりがないと回答した学生の方が学業成績は優れているのに対し、女子は普通と回答した学生の方が優れおり、「金銭的なゆとり」における学業成績には性差があることが示唆された。

各分析における主効果から全体的に体力総合得点は男子が優れ、一方、学業成績は女子が優れていた。さらに、性差に関係なく男女に共通して「健康状態への自信のある学生」が体力水準が優れ、「朝食を毎日食べる学生」は学業成績が優れ、「読書をしない学生」が体力水準が優れ、「内向的な学生」が学業成績が優れ、体力水準は低い結果であった。

Negative energy balance of Japanese university students during COVID-19 epidemic

O Jingwei Ding (Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University) Atsushi Saito (Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University)

Keywords: COVID-19, energy balance, Japanese young adults, living alone

Aim

We aimed to investigate the state of energy balance among university students and determine the predictive power of the energy balance to provide personalized advice for different groups of people.

Method

(1)Participants: 457 first-year university students

(2)Time: in July 2020→ online learning

(3)Survey content: self-reported three-day food and

activity records

Results and Discussion

(1)Descriptive statistics for demographic variables, energy intake and energy expenditure.

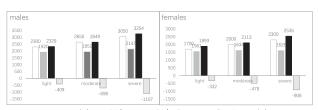
	Male	Female	Sig.
Der	nographic variables		•
N	269	188	-
Age	18.69±0.82	18.57±0.70	0.123
Weight (kg)	61.73±8.20	49.10±5.30	0.000
Height (cm)	170.73±5.63	157.81±5.21	0.000
BMI (kg/m2)	21.16±2.46	19.72±1.94	0.000
Living alone	97(36.06%)	58(30.85%)	0.262
Academic major (science)	175(65.06%)	92(48.94%)	0.000
Ene	rgy intake variables		•
Calorie intake (kcal/day)	1981.11±405.52	1626.98±315.04	0.000
Calorie intake (kcal/kg/day)	32.52±7.30	33.50±7.38	0.165
Energy	expenditure variables		
Energy expenditure (kcal/day)	2689.66±421.47	2171.64±264.10	0.000
Energy expenditure (kcal/kg/day)	43.84±5.93	44.50±5.66	0.228
Sedentary time (h)	9.38±2.51	8.61±2.14	0.001
Sleeping time (h)	8.28±1.18	7.97±0.95	0.002
Physical activity level	1.75±0.23	1.78±0.19	0.120
Energy balance (kcal/day)	-708.55±540.65	-544.66±403.65	0.000

(2)

Both males and females had a negative energy balance, which indicated they would lose 0.64 kg and 0.49 kg per week, respectively, if they continued this trend. However, the weight loss response to the negative energy change is slow and not a linear relationship, the accurate prediction of body weight accounts for a dynamic energy imbalance. This finding is in agreement with other studies reporting that Japanese female students had a negative energy balance (Itoi, 2007).

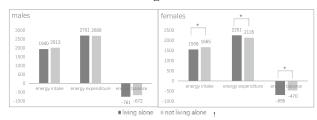
(3) Energy intake, energy expenditure and energy

balance in different levels of PAL.



Individuals with a higher PAL could easily fall into a state of insufficient energy intake. And negative energy balance was caused by insufficient energy intake. Attention should also be paid to the possible increasing prevalence of underweight young men.

(4)Energy intake, energy expenditure and energy balance in different living status.



Females who were living alone had lower energy intake and higher energy expenditure, as a result, much higher negative energy balance. Further studies are needed to identify methods for improving dietary habits in individuals with different living status.

Conclusion

During the COVID-19 pandemic, both males and females had a negative energy balance, and it was caused by higher energy expenditure with insufficient energy intake. Attention should be paid to the possible severe negative energy balance in university students who are living alone.

Reference

Itoi, A., et al. (2007) Physical activity level and nutritional intake of female students: results of a survey in students admitted to a nursing school in 2005. Japanese Journal of Physiological Anthropology. 12(4): 183-190. (In Japanese with English abstract.)

大学教養体育オンデマンド授業による社会人基礎力の変化

○佐藤 和, 引原有輝, 畑誠之介, 金田晃一, 川西範明, 森田 啓(千葉工業大学) **廣瀬伸良, 中村 充**(順天堂大学)**, 古川 覚**(東洋大学)

キーワード:大学教養体育、オンデマンド授業、社会人基礎力

目 的

今年度,新型コロナウィルス感染拡大の影響により多くの大学体育授業は,急遽オンライン化を求められた。体育授業に関するオンライン授業の先行研究は,教材の一部(eラーニング教材)を扱った報告が多い。それゆえ,今年度のような全授業をオンライン化した際の授業効果を検討することは,今後の授業改善のための一助となりうる可能性が考えられる。近年,様々な大学教養体育の授業効果が報告されてきている中,大学教養体育の受講により社会人基礎力が向上されるという報告が蓄積されてきた。そこで本研究では,教養体育全授業をオンデマンド教材で実施した際の教育効果について,社会人基礎力を指標として検討することを目的とした。

方 法

千葉工業大学必修科目「スポーツ科学」受講生を対象とした。今年度の「スポーツ科学」は新型コロナウィルス感染拡大防止の観点から,授業全回(全12回)をオンデマンド型のオンライン授業として実施した。表1には,授業内容を示す。授業課題として,毎週500文字程度のレポートを課題とした。社会人基礎力(12能力要素で構成され,各要素3~15点)は,第2週目(Pre調査)と第11週目(Post調査)に受講生の自己評価で調査した。調査は,Google フォーム

表 1 2020 年度前期授業内容

第1回 ガイダンス

第2回 「新しい生活様式」での健康

第3回 大学での体育・研究について

第4回 これからのスポーツと社会

第5回 スポーツのルールを工夫する

第6回 運動と遺伝子について

第7回 フェアプレイとスポーツマンシップについて

第8回 活動時のエネルギー消費量の評価

第9回 スポーツを支える

第10回 レジスタンストレーニング

第11回 運動が中枢神経系に与える影響

第12回 まとめ

を使用したオンライン調査とした。

結果、考察、結論

表2には、本研究の結果を示す。能力要素の「働きかける力」「創造力」「規律性」において、ポスト調査の値が有意に高値を示した。実施したオンデマンド授業の課題が、「新たなアイディアを創出させる」「周囲との関係性を熟考する要素が強い」という特徴を持っていることが影響しているかもしれない。しかしながら、授業期間中の社会的ルール(不要不急の外出自粛など)が影響していることも考えられ、結果の解釈は注意が必要である。

オンデマンド教材を効果的に使用することは,教養体育 授業の改善に有効である可能性を持つと結論する。

表 2 プレおよびポスト調査における社会人基礎力各能力要素の平均値と中央値

		VG		SD			perce	ntile			Wileswan
_	A	Vu	3	טט	2	5	5	0	7	5	$\begin{array}{c} - \text{ Wilcoxon} \\ \text{pre vs post} \\ \text{ns} \\ p < 0.001 \\ \text{ns} \\ \text{ns} \\ \text{ns} \\ p < 0.001 \\ \text{ns} \\ \text{ns} \\ \end{array}$
	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post	pre vs post
主体性	9. 17	9. 25	1. 89	1. 76	8. 00	8. 00	9. 00	9. 00	10.00	10.00	ns
働きかける力	8. 61	8.99	2. 52	2. 42	7. 00	7. 00	8. 50	9.00	10.00	11.00	p < 0.001
実行力	9.63	9. 70	2. 34	2.08	8.00	9.00	10.00	10.00	11.00	11.00	ns
課題発見力	9. 75	9. 99	2. 14	1.88	9. 00	9. 00	10.00	10.00	11. 00	11.00	ns
計画力	9. 01	8.96	2. 26	2. 18	7. 00	7. 00	9. 00	9.00	11.00	10.00	ns
創造力	8. 71	9.05	2. 41	2. 20	7. 00	8.00	9. 00	9.00	10.00	11.00	p < 0.001
発信力	9. 48	9. 60	2. 23	2. 09	8. 00	8. 00	9. 00	10.00	11.00	11.00	ns
傾聴力	10.38	10. 35	2. 24	2. 11	9.00	9.00	10.00	10.00	12.00	12.00	ns
柔軟性	10. 74	10. 58	2. 18	1.97	9.00	9.00	11.00	11.00	12.00	12.00	ns
状況把握力	10. 28	10. 24	2.06	1. 92	9.00	9.00	10.00	10.00	12.00	12.00	ns
規律性	11.73	11.62	2.05	1.96	11.00	10.00	12.00	12.00	13.00	13.00	p < 0.05
ストレスコントロールカ	9.20	9. 18	2.46	2.45	8. 00	8. 00	9.00	9.00	11.00	11.00	ns

ウェブアルバムを用いたリモート型ジョグ&ウォーク授業の試み

○山本泰明 (関西外国語大学)

キーワード: リモート型ジョグ&ウォーク, ウェブアルバム, 写真共有, 活動量, 仲間意識

背 景

コロナ禍において、一般体育授業もオンラインへの変更が必要になった。その対応のひとつとして、通常は対面で行っているジョグ&ウォークの授業を、リアルタイムのリモート形式で行った。これまでの対面のジョグ&ウォークの授業では、学生の活動量が少ないこと、授業中に写真を撮って共有する取り組みへの関心が低いことが課題としてあったので、今回のオンライン展開を機会に、ウェブアルバムを利用することによってその2つの課題を改善できるように試みた。

授業概要および調査方法

オンライン授業としてのリモート型ジョグ&ウォークを、秋学期中に月1回の頻度で、各クラスあたり4回実施した。授業の段取りとしては、授業開始時にZoom上で集合し、その後一旦Zoomを閉じて解散して各自が屋外のリモートの場所でジョグ&ウォークを行い、授業終了10分前にZoom上で再集合し、終了後に感想を提出する、という形にした。その際、毎回のジョグ&ウォークの途中でそれぞれが写真を撮り、その写真をウェブアルバム上で受講生全員で共有できるようにした。

今回は、30 days Album というウェブアルバムのサービスを利用した。ウェブアルバムは、大人数で写真を共有する際では、投稿するにも閲覧するにもたいへん利便性が高いことから、採用を試みた。

今回は数的な調を行っていないため、授業後の学生コメントからその成果を考察した。

結果と考察

通常の対面授業時の1つめの課題「活動量が少ない」ことに対して、普段はウォーク、しかもお散歩程度の活動で終える学生が多いが、今回のオンライン授業では、走ることを選んだ学生が圧倒的に多いことが学生コメントからうかがえた。理由として、普段なら学生たちは自然とグループでジョグ&ウォークするケースがほとんどだが、今回はリモートなので必然的に一人での活動になり、普段は気になる友だちの目線に対して遠慮する必要がなくなり、純粋

に走りたい、走ってみようという気持ちで取り組んだ学生が多かったことが想像できる。対面授業時は、友だちと一緒にジョグ&ウォークをすると会話が弾んで楽しいというのが大きなメリットだが、今回は一人だったのでそういった面での直接的なメリットはなかった。しかし、走ること、歩くこと、自分の中に起こる感覚に純粋に向き合うことに対して没頭できたという、リモートならではのメリットがあったと考える。

2つめの課題「写真共有への関心が低い」ことに対して、今回ウェブアルバムを使ったことによって、お互いが撮る写真への関心度がこれまでより飛躍的に高まったことがうかがえた。授業後のコメントに、写真に対する具体的な感想を記入する学生が多かった。オンライン授業が続いていたため、学生たちはお互いにまだ直接会ったことがない存在である。しかしお互いの写真を見ることで、場所としてはリモートながら、同じ時間に同じ目的を持って活動したことで緩やかな仲間意識が形成され、お互いを刺激しあっている様子がうかがえた。オンライン授業が続いていると、家に閉じこもりがちになり、友達関係も形成されにくく、学生たちは精神的にかなり辛い思いをしているが、授業をきっかけに外に出て身体を動かしたり、その際に写真を撮って共有し、仲間意識を醸成したりすることは、身体的にも精神的にもたいへん有意義であることがうかがえた。

結 論

ウェブアルバムを用いたジョグ&ウォーク授業を行ったことで、明らかに個々の活動量が増し、写真共有に対する関心も高まった。また、リモート形式で一人で行うことで、走ることや歩くこと、自分自身の感覚に純粋に向き合えること、まだ対面していないクラスメイトとの仲間意識が醸成されていくことがうかがえた。今回の成果は、対面授業時にも活かしていきたい。

大学固有の文脈の中での大学体育実技プログラムの再設計

~会津大学における新型コロナウイルス感染症への対応~

○中澤 謙. 沖 和砂(会津大学)

キーワード:新型コロナウイルス感染症,授業の再設計,状況依存性,フェーズ,対話リフレクション

目 的

新型コロナウイルス感染症の感染拡大によるその後の緊急事態宣言の発令を受けて、感染症対策を前提とした授業の再設計が求められた。体育実技科目が他の科目と大きく異なるのは、身体の移動を伴い状況依存性が高いところにある。したがって、体育の基本的な考え方や理論があるとしても、実際の授業は実施する環境・受講者との相互作用といった状況や対象によって異なるものとなる。緊急事態宣言の発令後に生じた課題は、各大学の置かれた地域、状況に応じて経時的に大きく異なることから、授業の再設計にあたってそれぞれの大学固有の文脈を考慮に入れることが必要であった。本発表では、会津大学における体育実技授業の再設計の事例を報告する。

方法

会津大学は4学期制を基本とし、施設や人的リソースを考慮し、20人、30人、40人のクラスを作り、カリキュラムコース全体を走らせている。授業設計時の留意事項は、クラスの構成員が入学時にランダムに振り分けられた固定メンバーであること、冬季には降雪により屋内での活動に限られることである。大学全体のカリキュラムコースが座位中心となることから、授業の目的を心身の健康と体力保持に比重を置いている。

新感染症対策による授業の再設計の過程を時系列に整理するために、対策時期を次のように定義し整理した。体育実技1と3が対象となる前期(第1クォーター、第2クォーター)の授業期間を緊急事態宣言前後と緊急事態宣言中、緊急事態宣言解除後の4つのフェーズに分類した。体育実技2と4が対象となる後期(第3クォーター、第4クォーター)の授業期間を後期授業開始前後と第3クォーター開始から2回目の緊急事態宣言前後の4つのフェーズに分類した。

結果と考察

各フェーズにおける授業の再設計の過程を図1にまとめた。大学として初動の段階で授業のオンライン化を決断し

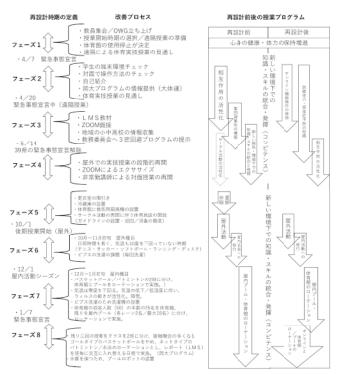


図 1 各フェーズにおける授業の再設計過程

た。東日本大震災時の放射線対応(屋外での活動制限)の経験から、初動の重要性や固有の文脈は時間の経過と共に忘れ去られることや実技科目の状況依存性を認識し、初動で利便性の高いホワイトボード(WB)を用い課題の明示化・共有化を図り、教員間の対話リフレクションを実施した。オンライン面接を経て孤立する新入生の姿を学内で共有し、授業の再設計を行った。地域的に人口の密度が低く、接触機会が少ないことを考慮し、大学組織内での理解を得て早い段階で感染症対策を講じて屋外での実技を再開した。

結 論

大幅なスケジュールの変更無く対面での授業を実施し、 感染者は0名であった。迅速な意思決定が求められる初 動の段階で、WBを使った課題の明示化・共有化による教 員間の対話リフレクションを実施した。このことが、大学 固有の課題に応じた体育実技授業の再設計及び実装につな がった。

体育実技はアクティブ・ラーニングか

-講義の AL 度を評価する指標 (BAL: Barometer of Active Learning) を用いた講義科目との比較から -

○中嶋克成, 寺田篤史(徳山大学)

キーワード:体育実技,アクティブ・ラーニング,BAL:Barometer of Active Learning

目 的

体育実技科目は主体的活動を本旨とするアクティブ・ラーニング(以下 AL)と親和性が高いと思われるが、体育実技科目が単なる身体活動としてでなく AL であるとすればいかなる意味でだろうか。

本研究では、徳山大学 BAL システム(後述)を用いて、① PBL タイプの授業、② non-PBL タイプの授業、③体育実技の3タイプの授業を比較することで、体育実技の AL 的な特徴を明らかにすることを目的とする。

方 法

徳山大学では、授業の AL 度を可視化するための指標 BAL (Barometer of AL)の開発し、それに基づく授業評価 システム(BAL システム)を導入している。

BALシステムとは、授業内で用いられる ALを促進する 手法を「学び」の深度に応じ6階層化し(図)、そして⑦教員 側が各階層の AL手法をどの程度意識して講義を行ったか、 及びその講義に対する学生の反応(①学生目線での AL度評 価、⑦その ALへの参画度)によって構成されたシステムで ある。BALシステムでは、各授業で実施されるアンケートに 基づき授業の AL度を階層ごとに1~5段階で評価する。

本発表ではこのシステムの⑦を利用し、先の3タイプの比較をする。

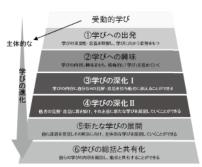


図 AL ヒエラルキーと各階層

結 果

BAL ⑦全体平均で比較すると,全授業 (n=352) の BAL 値平均が3.20であるのに対し,体育実技 (n=20) は3.04であり,

全授業平均のほうが体育実技平均より高い。

① PBL タイプの授業,② non-PBL タイプの授業,③体育実技の3タイプを比較した結果は表のとおりである。

表 BAL 値の比較

	1	2	3	4	(5)	6	平均値
PBL	3.59	3.30	3.78	3.53	3.13	2.48	3.30
non-PBL	4.32	3.87	4.04	2.84	2.08	1.69	3.14
体育実技	4.06	3.13	3.50	2.44	3.13	1.96	3.04

考察

BAL①については体育実技のもつ身体活動性により保障されているといえる。また、体育実技基礎練習で学んだ知見・技能を基に実戦(ゲーム)を行う機会が多いためBAL⑤が高値である可能性がある。このことから、体育実技のアクティブ・ラーニング性を特徴づけているのはBAL①「学びへの出発」と⑤「新たな学びの展開」といえる。

一方で、体育実技の場合、BAL ③は一定程度の数値であるが、BAL ④が低い。これは自身で得た技術・知見を言語化する機会はあるが、他人との意見交換を行うような機会が少ないからと推察される。したがって、体育実技では単に「答えを言わせる(させる)」だけになっている可能性がある。

BAL⑥が低いのは総括や発表等の機会が低いからと推察される。今回の研究対象になっている体育実技の授業の中でも「コーチング」「協同学習」「ピアティーチング」「ゲーム分析」などを導入した授業はBAL値が高かった。多くの体育実技の場合、実技のやりっぱなしになっている可能性があり、当該授業の「学びの意味づけ」を行うなどの改善が必要である。

結 論

体育実技は身体活動性やゲーム実施という特徴から①「学びへの出発」や⑤「新たな学びの展開」に AL 的な特徴がみられた。また BAL ④や⑥が低いなど課題も見られた。一方で、コロナ禍の体育実技ように授業内で実技が十分に実践できない場合でも、BAL ④、⑥(意見交換や意味づけ)に着目させれば体育実技の AL 度は高まる可能性があるといえる。

大学体育の AL 型授業における教材の工夫

-剣道形の授業でのユニバーサルデザイン化に着目して-

○髙瀬武志 (桐蔭横浜大学)

キーワード:剣道形、アクティブラーニング、ユニバーサルデザイン、教材開発

はじめに

授業内小テスト(木刀における各部位の名称)を実施した結果、19名中、全問(8問)正解が0名であった。剣道経験者、未経験者に関わらず、このような状態で剣道形の専門用語を使用しながらの授業で受講生の深い理解が得られるのか疑問を抱いた。

そこで、木刀の各部位にラインを施し、使用する専門用語 の部分を可視化できる教材を開発し授業を行うこととした。

本授業は、剣道形の実技(授業) における AL 型授業を展開する中で、剣道経験の有無に関わらず、受講生全員が「わかる・できる」という深い理解を得られるような授業(ユニバーサルデザイン化) を目指した。

方法

剣道形で使用する木刀の使用部位である「物打ち」「表鎬」 「裏鎬」「横手」「一足一刀の間」「柄の握りの補助線」の6 つを可視化できるように木刀に色別のラインを施した。 まず、教員が手本を示しながら動きや技術のポイントの解 説を行い、基礎的な動作や技の成り立ちを理解し、習得を 目指した。(習得学習)

次に、自身の動きを撮影して客観的に観察し、改善点を 見出し、個人練習等で取り組む課題を明確にしたうえで他 者との協働学習をすすめ、小グループで意見交換をしなが ら手本や理想の動きに近づくように完成を目指した。(活 用学習)

最後に、木刀による剣道基本技稽古法と日本剣道形で学習した「刀法」「運法(体捌き・足捌き)」「心法(精神性)」「呼吸法」などを探求し、協働学習をすすめながらオリジナルの創作剣道形を考案し発表した。(探求学習)

本授業での工夫として各学習段階で記入シートを活用 し、自身の考えや他者からの指摘を記入しながら考察を深 めた。また、携帯端末の録画機能を活用して動画分析を行 い自身の動作を客観的視点で確認し課題を明確にした。



図1:習得学習で使用した教材



図2:協働学習の様子

結果・考察

木刀の構え方、振り方(技術:刀法)・動き方(体裁き・足捌き:運法)・専門用語の理解問題を少しでも解消する、軽減するためにも教材(木刀の部位)に可視化の工夫を施し、同時進行として処理する課題を軽減、簡易にすることによって、未経験者でも「わかる・できる」という剣道形の授業のユニバーサルデザイン化が可能になると考える。

まとめ

本授業で実施したAL型授業をするうえでの教材への工夫として、木刀の専門部位や技術的に使用する部位に色別のラインを施すユニバーサルデザイン化(可視化)させることは、①技術的理解の深化を補助すること、②受講生同士の協働学習の促進に有効、③経験者も未経験者も同様に「わかる・できる」を経験できるという点で有効であるといえる。

大学体育における対面・オンラインのハイブリッド型授業の設計 東京大学「身体運動・健康科学実習」の事例報告

○宮田紘平, 竹下大介, 佐々木一茂 (東京大学)

キーワード:ハイブリッド型授業,事例報告,新型コロナウイルス感染症対策

背景

新型コロナウイルス感染症の拡大により、東京大学でも2020年度Sセメスターにおける体育授業「身体運動・健康科学実習」はオンライン授業への変更を余儀なくされた。「身体運動・健康科学実習」は教養学部1年生3,000人以上を対象とした基礎科目であり、例年は複数のスポーツ種目に分かれて対面での実習を行う。対面での実習のメリットは学生が教員、同級生と双方向的にコミュニケーションをとりながら、自分の身体を使って実習できることである。一方、オンライン授業には感染リスクを下げられるという大きなメリットがあり、加えて学生はスライドや動画等を使って説明を受け、録画を見直すことで復習できるというメリットがある。2020年度Aセメスターでは、これらの利点を活かし、対面・オンラインのハイブリッド型授業を設計した。

方 法

一回の対面授業に参加する学生数を減らすため、各曜限 約350人の学生を授業回の奇数又は偶数回に対面授業を行 う2グループに分け、対面授業でない回ではオンライン授 業を行った。これにより対面授業の学生数は1種目あたり 約50名から25名となった。オンライン受講に関しては、 対面授業からの単回での切り替えや、全てオンラインでの 受講も選択肢として用意した。対面授業における感染症対 策として、各種目で感染症対策マニュアルを作成・共有し た。学生には、周りの人と十分な距離をとること、基本的 にマスク・軍手を装着すること、体育館種目で体育館シュー ズを忘れた場合はオンライン授業へ変更することを指示 した。また、消毒担当の TA を雇用し、使用した用具の 消毒を徹底した。オンライン授業は各曜限で1人の教員が 担当し、Zoom を利用したライブ形式で行った。隔週受講 と毎週受講の学生が混在するため毎回異なる授業内容と し、教材や資料は担当教員間で共有した。毎回の授業の最 後には学生同士のコミュニケーションを促進する目的で, Zoom の Breakout room を使って約170名の学生を3~4 名のグループに分け、グループワークやディスカッション をする時間を設けた。

結果と考察

対面からオンライン授業への単回の切り替えの申請はセメスターを通して計1,165件あり、最も多い申請理由は体調不良であった。重要な点として、学生の感染報告については限定的であり、キャンパス内での感染又は感染が疑われるケースは生じなかった。対面授業を隔週にしたこと、体調不良の学生が無理に登校しなくてもよいシステムにしたことが、キャンパス内での感染拡大防止に一定の貢献をしたと考えられる。課題として、セメスター中に受講形式の変更を行った学生もいるため、成績評価については様々なケース別に対応を行う必要があった。また、対面授業とオンライン授業の出席管理が全く別になるため教務作業が増大した。この点は、対面授業とオンライン授業の出席管理を連動させたシステムの構築が必要と考える。

本科目の教育目標は、1) 身体および身体運動に関する知識を習得する、2) 自らの身体運動を対象とする実験実習や実技実習を通じて、事物の本質的理解のための基礎技術を習得する、3) スポーツやトレーニングなどの文化的身体運動の実習による動きの改善・身体能力の向上を通じて、自己の身体の管理、操作技能を習得する、4) 生涯教育としての心身の健康教育・運動習慣の基礎づくりを行う、である(東京大学身体運動科学研究室、2009)。この教育目標を達成する上で、対面授業とオンライン授業を連携させ、組み合わせることは、今後も有効な授業形式となることが期待される。

結 論

実技授業の一部オンライン化については課題があるが、オンライン化には緊急事態にも比較的柔軟に対応できるメリットがある。また、オンライン授業と対面授業を上手く組み合わせることで、従来の対面一辺倒よりも教育効果を高められる可能性もある。ポストコロナの体育授業においても引き続きオンラインの活用法は考えていくべきであろう。

文 献

東京大学身体運動科学研究室(2009)教養としての身体運動・ 健康科学 東京大学出版

鹿屋体育大学での入学試験で得た活動的な若者の運動能力について

○藤田英二 (鹿屋体育大学), 高井洋平 (鹿屋体育大学), 長島未央子 (鹿屋体育大学), 機留沙智 (鹿屋体育大学), 山本正嘉 (鹿屋体育大学)

キーワード:身体作業能力,垂直跳び,リバウンドジャンプ,反復横跳び

目 的

高齢化が深刻な状況にあるわが国において、青少年期からの体力の維持・向上は高齢者の健康寿命の延伸に対しても極めて重要である。そのためには、若者の体力や運動能力の現状について把握することも必要と思われる。鹿屋体育大学では2003年から、一般入試の入学試験において運動能力検査を実施しており、その受験者数は2019年の時点で1,538名となった。そこで、本検査結果を集計し、当該年代の標準値との比較や経時変化について公表することとした。

方 法

対象者はデータを追うことが可能であった2003年2月から2019年2月までの期間において、鹿屋体育大学で実施された一般入学試験の実技試験における運動能力検査の出願者1,590名(男子1,284名、女子306名)のなかから、当日欠席をせず受験した1,538名(男性1,246名、女性292名)であった。運動能力検査は、全身持久性として自転車エルゴメーターを用いたPWC(physical work capacity)テスト(2008年まではPWC150、2009年以降はPWC170)による体重あたりの負荷量(W/kg)、垂直跳び跳躍高(cm)、リバウンドジャンプ(2009年以降から)における踏切時の体重あたりのパワー(W/kg)、ならびに敏捷性テストとしての反復横跳び(点)であった。

結果と考察

男女の体格を厚生労働省の国民健康・栄養調査(2018)における18歳の平均値と比較すると、体格では男女とも身長は同世代とほぼ同じであったが、体重は重く、BMIも高かった。経時変化では、男女ともに体格では目立った変化はなかった。運動能力では、下肢の発揮パワーを反映する垂直跳び跳躍高、ならびに敏捷性を反映する反復横跳びの値が同世代と比較して優れていた(首都大学東京体力標準値研究会,2007;政府統計ポータルサイト,2018)。し

かしながら、全身持久性体力は同世代と比較して標準的もしくはやや劣る結果となっており(宮下ほか,1986;谷口ほか,1986)、受験勉強による影響などが示唆された。また、下肢の筋腱複合体による伸張-短縮サイクルの遂行能力を反映するリバウンドジャンプは、同世代の陸上選手で報告された値(岩竹ほか,2002)との比較では劣っていた。運動能力の経時変化では、男子は全身持久性体力、リバウンドジャンプ、反復横跳びの値が、女子では垂直跳び跳躍高、反復横跳びの値が増加する傾向にあった。

結論

過去の先行研究による大学生の体力測定値は部活動に所属していない者を対象にしたものが多い。ほとんどが何らかのスポーツ歴を有し、体育・スポーツ系の大学への進学を希望する者を対象としている本結果は、それらの若者の体力を示す貴重な資料と考えられる。

文 献

厚生労働省ホームページ (online) 栄養・食育対策:国民健康・栄養調査. https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html, (参照日 2020 年 5 月 13 日)

首都大学東京体力標準値研究会編(2007)新・日本人の体力標準値(初版).不味堂出版.

政府統計ポータルサイト e-Stat (online) 教育・文化・スポーツ・生活: 体力・運動能力調査. https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&toukei=00402102&bunya_l=12&tstat=000001088875, (参照日 2020 年 5 月 13 日)

谷口有子・中村好男・宮下充正 (1986) 有酸素性および無酸素性作業能力からみた大学生の体力. 東京大学教育学部紀要, 26:285-293.

宮下充正・武藤芳照・岩岡研典・定本朋子・高本美和子・谷口有子・中村好男・斉藤昇(1986)子どもの有酸素性作業能力の測定. 東京大学教育学部紀要, 6:161-166.

岩竹淳・鈴木朋美・中村夏美・小田宏行・永澤健・岩壁達男 (2002) 陸上競技選手のリバウンドジャンプにおける発揮パワーと スプリントパフォーマンスとの関係. 体育学研究, 47:253-261.

コロナ禍におけるスポーツ実技科目の授業形態による 学修成果の検討

○藤林真美, 横山喬之, 瀧千波, 近藤潤, 瀬川智広, 河瀬泰治 (摂南大学)

キーワード:遠隔授業,対面授業,学修成果,スポーツ実技科目

目 的

2020年は新型コロナウイルスが猛威を振るい,世界中が様々な変化を余儀なくされた。本学では前期,必修の実験実習科目など一部の科目を除いたすべての授業において,情報通信技術(ICT)を活用し遠隔による授業を実施した。後期は,遠隔授業と感染防止対策下での対面授業の併用を展開し,学修効果を高める創意工夫を行った。授業を進めるなかで対面授業の重要性を再認識するとともに,遠隔授業の長所も見え始めた。そこでウイズコロナ,アフターコロナに向けて,よりよい授業を提供することを目的として学生アンケートを実施し,学生の遠隔・対面授業への取り組みや成果について検討した。

方 法

本学の2020年度の後期スポーツ実技科目は、対面授業と遠隔授業の選択制とした。対面授業は3密をできるだけ回避することを主眼に、サッカーやラケット種目を実施した。遠隔授業は毎回、実技動画と講義教材を作成しオンデマンド型で学生へ配信した。この実技および講義教材は、専任・非常勤講師がそれぞれの専門領域を活かして作成、全学共通で利用した。15回の授業期間終了後、本科目の全受講生に対して授業に関するアンケートを実施した(摂南大学人を対象とする研究2020-045)。アンケート内容は、本科目の到達目標に対する自身の授業への取り組み姿勢や学修成果、教員および授業への評価などであり、これらの設問に対する4段階評価と、授業に関する自由記述とした。なお本科目の到達目標は、①健康の維持・増進、②運動技能向上、③マナーやルールの理解、④コミュニケーション能力やリーダーシップの養成としている。

結 果

得られた1,084件の回答を、対面、遠隔、対面と遠隔授業いずれも受講の3群に区分した。ここでは対面 (n=125)と遠隔 (n=517) の2群について、各設問 (4択) の平均値を比較した結果を示す。まず、この科目に対する意欲については、両群で有意差はあったものの、対面受講者のみ

ならず遠隔受講生も高値を示した(3.2±0.6 vs. 3.7±0.5, p<.01. 遠隔授業 vs. 対面授業)。両群でとりわけ大差を認めた項目は、学生どうしのコミュニケーション(1.7±0.8 vs. 3.6±0.7, p<.01)、友人づくり(1.7±0.8 vs. 3.5±0.6, p<.01)、リーダーシップの養成(1.7±0.7 vs. 2.8±0.7, p<.01)であった。自由記述には、「家族に高齢者や医療従事者がいるため、対面と遠隔の選択制にしてもらえてありがたかった。」「この科目で友人ができて課題などを教えあう仲になり、大学生活が楽しくなった。」「自粛生活のなかで、運動の必要性が理解できた。」「講義課題から、これまで知らなかった様々なスポーツに関する知識を修得できた。」などの回答があった。一方で、遠隔授業の評価基準を明確にしてほしいという回答も散見された。

考察

対面・遠隔授業における結果の考察にあたり, 学生によっ ては家族への感染リスクを鑑み、やむを得ず遠隔受講した 学生も少なからず存在することが考えられる。したがって. 結果の解釈には注意を要するが、学生は概ね本科目に意欲 的に取り組み、満足度も高く、一定の学修成果が達成でき たことが見て取れた。しかし遠隔授業では、到達目標のう ちいわゆる人間力の修得が困難であったようである。瀧本 ら(2018)は、大学体育実技授業では、社会人への準備段 階にある学生の体力や運動技術のみならず、ライフスキル の獲得も重要であるとしており、今後も注力していきたい ところである。一方、初めて全面的に取り入れた講義課題 は、教員が研究活動によって得た知見を授業に還元する大 学ならではの授業内容が学生の学修成果に結びついたと推 察される。最後にコロナ禍における遠隔授業の実施は、我々 が改めて大学スポーツ科目の意義や役割について熟考する 機会にもなったと思われる。今後のさらなる授業改善に向 け、変化と継承すべき課題について皆で考えていきたい。

文 献

瀧本真己,木内敦詞,石道峰典,中村友浩,西脇正人,大学体育実技授業の振り返り文章数を多く記述するほどライフスキルの獲得が促進される,大学体育学,15(2018)003-011

通信制大学における教養科目としてのスポーツ

- コロナ禍における授業の工夫 -

○髙木由起子, 渋谷聡(星槎大学)

キーワード:対面授業, 自宅受講, 主体的・対話的で深い学び, インクルーシブスポーツ

はじめに

通信制課程である本学は、印刷教材による学び以外にも、テレビ会議システム(音声と画像の同時双方向システム)を使用した学修を行なっている。また、実技科目においては、連携している大学や専門学校の施設を借り、会場に担当教員と学生が集まって行う授業(以下、対面授業とする)を実施している。その中でも本学の教養科目の一つであるスポーツは、学位取得に必要な科目であるとともに、教員免許状施行規則(66条の6)に位置付けている。

目 的

通常,この科目は1日(10時から17時)の対面授業としているが,2020年4月より新型コロナウイルス感染症の拡大(以下,コロナ禍とする)により,本学の対面授業が全て自宅で授業を受ける形(以下、自宅受講とする)となった。

そこで,本発表では教養科目であるスポーツの自宅授業 における授業の新たな試みや工夫による学修形態の可能性 について報告する。

新たな授業の試み・工夫

本学の教養科目であるスポーツは,「知る」「気づく」「わかる」「できる」という学修の過程を通して,主体的・対話的で深い学びを実践している。すなわち,学生は教科書やインターネットで課題についての情報を「知る」,課題に取り組むことで「気づき」,グループワークやアドバイスによる関わりによって「わかる」,実技等を実践することで「できる」といった一連の過程を学修と捉えている。

コロナ禍における自宅受講において、授業の目標は大きく変えることなく、学修方法を変更した。実技のウォーミングアップでは、自宅受講の特性を生かして「あっち向いてホイ」や「だるまさんがころんだ」というアイスブレイクの要素を取り入れた。また、球技が実施できないかわりに自宅でできる運動として、畳一畳分の広さで行うストレッチを行なった。これ以外にも、自宅周りの風景や季節感がある木々や花等の写真を撮りながらウォーキングをし、ブレイクアウトセッションによるグループワーク(以下、GWとする)で感想を述べ合い、ただジョギングをする

こととの比較をすることによって学生の学びを深めるよう 促した。

講義では、「生涯スポーツとはなんでしょうか。競技スポーツと比較してください」という課題について、知識の 伝達だけではなく、学生自身が「気づく」、他の学生との関わりで「わかる」という学びを実践した。

「皆さんの考える健康とはなんでしょうか」という課題について,通常の対面授業による学生の学びは事前のレポート作成のみである。しかし,自宅受講では,GWで学生同士の対話から,それまで気づかなかった考えや意見を聞くことによって学びを深めている。

「インクルーシブスポーツを考えよう」という課題について,本来学生は実技としてゲームを体験することによって「できる」ことや「わかる」ことを学んでいる。しかし,コロナ禍では対面授業ができないことから,ゴールボールや車いすバスケットボールの実践や解説動画を視聴することによって,情報(「知る」という学び)からゲームの立案をした。実践経験がない中でも,オリジナリティのある「新聞紙合戦」や「あてないドッチ」が考案された。また,参加者のニーズに合わせて「ソフトバレーボール」や「風船」,「旗」等の道具が工夫された。

このように、これまでの対面授業では、学生同士の関わりによって運動の「できる・できない」という経験から「わかる」、「気づく」という学びに繋がり、結果として学生同士の一体感が得られていた。これが、自宅受講では、学生同士の対話や自宅で行う実践を通して、「わかる」学びを通した「主体的・対話的で深い学び」を促すことができたと考える。

結論

コロナ禍による授業の工夫は,学修の過程の割合を変えることによって,主体的・対話的で深い学びを促すことができた。これが,実技を伴う科目の自宅受講による同時双方向の学びの可能性を広げることができた。また,授業の新たな試みや更なる工夫が,学修形態の特徴を把握することに繋がり,既存科目による教授法の柔軟化に繋がると考えられる。

ゲートボールの教材開発に関する研究

○松元剛,加藤聡(筑波大学)

キーワード:競技特性、戦術学習、球技スポーツ

目的

ゲートボールは「日本発祥のスポーツ」で、高齢者向きのスポーツとして1960年代から全国各地へと普及していった。しかし、競技者の高齢化により、近年、競技人口が減少し続けていることを受けて、公益財団法人日本ゲートボール連合(JGU)では「ゲートボール再生プロジェクト"beyond2024"」を始動した。これまでの高齢者を中心とした競技スポーツから、全世代の多様な人々が、さまざまな形で参加できるスポーツへと生まれ変わるためのプロジェクトである。そこで、本研究では現状のルールにおけるゲートボールの競技特性を考慮しつつ、簡易型ゲームへの転換を図るためのルールの修正案を提案することを目的とした。

方 法

1)対象

ゲートボール未経験者20名を対象とし、5人×4チームに分けて、公式ルールに則り、2試合行った。ゲートボール熟練者については、2018年の全日本選手権準決勝2試合を分析対象とした。

2)調査内容

ゲートボールの戦術的行動から「ショットの種類」と 「ショットの結果」を抽出した。

3)分析項目

未経験者と熟練者の「①全試合におけるショットの成否」「②スパーク打撃の成否」である。

4) 統計処理

IBM SPSS Ver.26.0を用いて、 χ 2乗検定を実施した。 有意水準は5%に設定した。

結 果

表1より,ゲートボール未経験者と熟練者におけるショットの成否は、有意差が認められた($\chi^2=128.858$, df=1, p<0.05)。未経験者は5割以上失敗しており、熟練者は約9割成功している。

表2より、スパーク打撃における未経験者と熟練者の成否は、有意差が認められた (χ^2 =63.782, df=1, p<0.05)。未経験者は約7割失敗しており、熟練者は9割以上成功している。

表1. 未経験者と熟練者におけるショットの成否

	成	否	v : (df = 1)		Ф	
	成功	失敗	χ' (df=1)	p 0 000	Ψ	р
経験値						
未経験者	125	142	128.858*	0.000	0.483*	0.000
熟練者	260	25				
	注)n=552,	*:p<.05				

表2. スパーク打撃における未経験者と熟練者の成否

	スパーク打撃	に関する打撃	-χ' (df=1)		Ф	
	成功	失敗	- X (d1-1)	р	Ψ	р
経験値						
未経験者	19	43	63.782*	0.000	0. 620*	0.000
熟練者	94	10				
	注) n=166.	*:p<.05				

考察

未経験者にとって、ショット自体が難しく、特にスパーク打撃が難しいことが明らかとなった。よって、ショットとスパーク打撃に関して修正が必要であると考えられる。ショットの簡易化については、①ボールを手で転がしてプレーをすること、②コートを小さくするの2つが考えられる。なお、①は距離感をつかむ練習であるという指摘もあり、②は距離を短くすることで方向を定めることができると推察される。一方、スパーク打撃の簡易化については、「タッチしたボールをそのまま好きなところに転がせる」というような修正が考えらえる。

公式ルールを簡易化し、ゲーム中の戦術的思考にフォーカスできるようなゲームを体験することで、未経験者の戦術的な思考を複雑化の方向へと導くことができると考えられる。

結 論

「ショット」および「スパーク打撃」の簡易化を図るとともに、ゲーム人数やコートサイズのスモール化を意図した教材モデルを提案する。

文 献

公益財団法人日本ゲートボール連合 (2013): ゲートボール初 級者指導教本,公益財団法人日本ゲートボール連合,東京。 (本研究は、JGU との共同研究により実施されています。)

コロナ禍で笑顔をつなぐ「ダンス」

~リアルタイム双方向型授業を通して~

○矢渡理奈(福岡大学非常勤講師)

キーワード:遠隔授業, 視聴覚教材, YouTube, 限定公開

目 的

2020 年度における大学等の授業形態は、新型コロナウイルス感染症への対応策として主に遠隔授業で実施された。 筆者は大学3校に非常勤講師として勤務し、それぞれ異なる遠隔授業の形態(リアルタイム双方向型・オンデマンド型(対面型併用)・リアルタイム記述型)を経験した。ダンス授業における教材の1つの試みとして、YouTube限定公開によるオリジナルのダンス動画を作成した。作成コンセプトとしては「簡単で楽しく繰り返し技術習得ができる」であった。本研究では、F大学スポーツ科学部1年次対象のリアルタイム双方向型授業の取り組みを報告する。

方 法

(1)対象者: F大学スポーツ科学部 280名(前期 男子145名, 男子41名, 女子94名)

(2) 遠隔授業:リアルタイム双方向型

(Cisco Webex Meetings)

※前期後期ともに遠隔授業で実施

(3)授業評価アンケート(任意):

F大学 授業アンケートシステム「FURIKA」「学んだこと」(自由記述式)

- ①動画を用いた遠隔授業について
- ②ダンスの知識,技術習得について
- ③苦手意識, 恥ずかしさについて
- ④楽しさについて
- (4) ダンス教材: スライド資料, 他 (図1)
- (5) オリジナルダンス教材1例: 創作ダンス(図2)
- (6) オリジナルダンス動画教材の配信方法:

YouTube アプリで限定公開 (図3)





図1 ダンス教材

図2 創作ダンス動画



図3 オリジナルダンス動画配信の流れ (YouTube限定公開を活用)

結 果

学生の授業感想(FURIKA)から、①動画を用いた遠隔 授業について、「自分で考えながらダンスを構成した」、「何 回も練習をしたらできた」②ダンスの知識、技術習得につ いて、「より専門的なステップやダンスの種類を学ぶこと ができた」、「教員採用試験に必要な知識を学ぶことができ た」、「どのように生徒に教えるのかがわかった」③苦手意 識、恥ずかしさについて「苦手なダンスも楽しく踊れた」、 「ダンスはとても苦手だったが先生の授業や実際の課題提 出の際にお手本を見ながら練習をしていくうちに授業前よ り苦手意識がなくなった」④楽しさについて「ダンスを踊 る楽しさについて学ぶことができた」等の記述がみられた。

まとめ

学生の授業感想から、オリジナルのダンス動画教材は「ダンス技術の習得」に役立つことがうかがえる。「YouTube動画配信システム」を活用した事で人に見られない環境の中、恥ずかしさを感じず、繰り返しダンスやステップ等の練習を実施できたようだ。結果的にダンスの苦手意識を少なくし、学生自身が「ダンス」を通して「自分の考え」や「新しい気づき」を得て「学ぶ楽しさ」から笑顔につながった。教師自身(筆者)が踊りの見本を提示するダンス動画教材は対面が叶わない学生と教師間の双方向性を高める良い教材となった。また、オリジナルのダンス動画教材は他2大学でも応用できたため、授業の準備時間を大幅に減らすことができた。今後も遠隔授業に役立つ動画教材の開発に取り組みたい。