

## 第3回 意見交換会「大学体育の将来を語る3」

### Good Practice に学び、大学体育を拓く ～女子大学の事例から～ 報告

2024年9月6日（金）17:00-19:00

企画：公社）全国大学体育連合将来構想委員会

コンテンツ

1. あいさつ

葛西順一（専務理事）

2. 趣旨説明

村山光義（将来構想委員長）

3. 話題提供

・『津田塾大学におけるウェルネスの伝統と健康余暇科学科目』 井上則子（津田塾大学）

・『十文字学園女子大学における体育・運動系授業の特長とは ～身を鍛え、心鍛えて～』

飯田路佳・若葉京良（十文字学園女子大学）

・『神戸女子大学におけるウェルネス科目 ―体育授業を通して表れる学生の姿―』

小島理永・住本純（神戸女子大学）

4. 意見交換

進行 東原綾子（慶應義塾大学・将来構想委員）

#### 【概要と開催趣旨】

本意見交換会は、大学体育の今後について必要な施策を検討する議論の場として、2024年4月に引き続き開催された。第2回目の意見交換会では、STEM教育が重視される中、理工系大学にスポットを当て、理工系学生の育成における体育教育の特色や課題を共有するとともに、他分野においても、文理接続を目指す大学教育や体育を通じた人間形成について議論された。

今回、第3回意見交換会では、女子大学におけるウェルネス教育の特色や課題を共有するとともに、身体教育実践の意義や価値を考えることを目的とした。最初に、話題提供として井上則子氏（津田塾大学）、飯田路佳氏（十文字学園女子大学）、小島理永氏（神戸女子大学）の3名から、所属大学の取り組み事例を発表いただき、その後、意見交換を行った。

尚今回は、対面とZoom Meetingによるハイブリッドで開催した。参加者の合計は38名（対面参加16名、Zoom参加22名）であった。

#### 【話題提供の概要】

##### 1. 津田塾大学におけるウェルネスの伝統と健康余暇科学科目：井上則子（津田塾大学）

スライド資料

<https://drive.google.com/file/d/1icQkyJGsE96Qfj-sEr1T7tvj4QJcTICf/view?usp=sharing>

井上氏から津田塾大学の歴史、ウェルネスの伝統、健康余暇科学科目に関して説明がなされた。

津田塾大学は女子高等教育のパイオニアである津田梅子によって1900年「女子英学塾」として創設された。津田は幼少期に米国で育ち、18歳で帰国後、1889年に24歳で再度米国に留学し、この学びを還元すべく、女子の英語を教育する少人数の学塾を開いた。リベラルアーツ教育を展開する学芸学部として少数の女性を丁寧に育ててきた大学といえ、近年、総合政策学部が加わったが、124年の歴史において、卒業生はまだ40000人ほどである。

津田塾大学では、ウェルネスについて米国のNational Wellness Instituteの示す「人間がより高い自己実現

のために、自己の理想を意識し、その実現のための選択を行ってゆく能動的なプロセス」「現在進行形でよりよく生きること」に依拠し、知的・身体的・精神的・情緒的・職業的・社会的という6つの要素で構成されるものと捉えている。そして、建学の精神にある「all-round woman」となるために、教育カリキュラムの中の健康余暇科学科目とウェルネス・センターが展開するヘルスサービス活動を両輪として、学生たちが「より良く生きていく」ことを支えている。

全人教育の一環である健康余暇科学科目には「動きの教育（1年時1単位・必修）」「健康教育（2年時1単位・必修）」「余暇教育（2年次以降0.5単位×2・選択必修）」「ウェルネス研究（1年次以降1単位・選択必修）」の4つがクォーター科目として用意されている。

1年時に必修である「動きの教育」では、“身体とは活動する精神のこと”という視点から人間をトータルにとらえることを目指し、種々の姿勢の改善法やリラクゼーション法および動きの理論を学ぶ。1958年より姿勢教育を実践し、ヨガ・ピラティス・エアロビクスなども行いながら自己の心を開放していくことが目指されている。また、「余暇教育」は『レク活動とグループワーク』『スポーツと身体スキル』『フィットネスと健康』の3カテゴリーに分かれ、それぞれ4、10、4種類の内容の授業を展開している。この2つの科目が、ウェルネスの6つの構成要素の内の「身体的」なものである。さらに、他の要素として、ウェルネス研究に以下の内容を用意し力を注いでいる。「知的」要素として「世界の身体文化表現論」「武道身体文化論」、「精神的」要素として「野外教育」「スポーツ心理学」、「情緒的」要素として「健康心理学」「カウンセリングの基礎」、「社会的」要素として「人間関係論」「スポーツ・ジェンダー論」、「職業的」要素として「女性の健康とキャリア」および2年時必修である「健康教育」科目が想定されている。

以上のように、津田塾大学ではウェルネスの実践・獲得の学びが伝統とされ、健康余暇科学科目が体系的に準備されており、大学における中核的カリキュラムとして展開されていることが示された。また教員も研究成果（著書）を発信しながら、学生から高い評価を受けているとのことであった。しかしながら、新設された総合政策学部においてこの教育を展開出来ておらず、学生のウェルネスを高めるため、授業開講を働き掛けていくことが現在の課題である、とのことであった。

## 2. 十文字学園女子大学における体育・運動系授業の特長とは ～身を鍛え、心鍛えて～： 飯田路佳・若葉京良（十文字学園女子大学）

### スライド資料

<https://drive.google.com/file/d/1gzMChpn34tT-sbfz-1rQn44rESMYwfYD/view?usp=sharing>

飯田氏から、十文字学園女子大学の歴史、一般体育科目の概要および事例紹介、授業の振り返りシートの紹介について説明がなされた。

十文字学園女子大学は、1922年、創始者の十文字ことによって文華高等女学校として開校し、1966年短大、1996年4年制大学となり、現在3学部9学科から成り、取得可能な資格・免許として、保育士、養護・幼稚園・小・中・高等学校教諭（中・高は英語、国語、保体）、健康運動指導士などがある。「身をきたえ ころろきたえて 世の中に 立ちてかいある ひとと生きなむ」は日本一短い学園歌として建学の精神を伝えており、心身を鍛えることが生をこの世にうけた人間が当然努力せねばならぬ第一の必要条件である、としている。

一般体育科目はこの精神を実現するため、全学共通の選択必修科目として「身体運動Ⅰ」「身体運動Ⅱ」が開講されている。「身体運動Ⅰ」は1年次前期に必ずクラス単位（30～40名）で全員が履修するよう指導しており、実質的に必修単位的である。クラス内（同じ学科・学年）での交流、学生生活を健康的に過ごし、修学意欲を維持・向上させることに主眼を置いている。「身体運動Ⅱ」は1年次後期に担当し、教員免許等の資格取得者の必修科目、それ以外の者は選択科目で繰り返し受講可能（1クラスあたり30～40名）である。学科と学年を超えた縦・横のつながりを構築するものとして、特定の運動・スポーツ種目を取り扱うのではなく、

どのクラスにおいてもチームスポーツを主として各担当教員の裁量によって授業内容を決定している。ゴール型・ネット型などの種目別体育実技は、健康栄養学科の専門科目として開講している。

本学の学生の傾向は、高校までで体育嫌いに見受ける学生が増えており、できないことを恥ずかしがる、運動中、声出しがない、人間関係をつくることに時間がかかる、などの特徴がある。それらを解決するための工夫として「多くの種目」×「毎回異なるグループ」＝「様々な種目におけるグループでの解決」をテーマとしている。従って、女子教育としての本学の体育の意義と成果は、入学したばかりの学生が横のつながりをつくり、気分の改善、役割による自己肯定感・効力感を得ること、大学生活との連動・社会との接続を見据えた新たな学びとしての知らないスポーツ種目やグループワークへの挑戦、運動スキルよりも社会スキルとして、対人・社会スキルの醸成、という点にある。そのための取り組み事例として、最初の授業で顔写真撮影（一部の学科）、手作りゼッケン（幼児教育学科、児童教育学科、心理学科等）、体力測定（健康栄養学科で実施）、経験したことのない種目（キンボール・インディアカ・ドッチ鬼・アルティメット・ドッチビー・ホッケー他）、グループワークの一環ともなるダンス（主に健康栄養学科）、などがある。また、コロナ禍において自主的に運動させるためのプログラムとして、「筋トレ入門」「美尻トレーニング」「姿勢改善ストレッチ」「美脚のためのストレッチ」の他、多数のタイトルで遠隔体育のための実施映像を作成して運動実践を促した。以上のように、各担当者の得意分野を中心に学生たちをその気にさせる仕組みづくりに取り組んでいる。さらに、リアクションペーパーの利用により、学生の状況把握、次回の授業展開へ反映させた。その結果、苦手だった科目でも、目的を理解し、自分の成長につながっているという意見などが得られ、目標達成にアプローチできていると考えられる。

十文字学園女子大学では、2007年全国大学体育連合FD推進校、2022年全国大学体育連合FD優秀校の表彰を受けており、「身とこころを鍛える」ことの実践から学生の育成・課題解決に対して、体育関係教員が努力して成果を上げていることが示された。

### 3. 神戸女子大学におけるウェルネス科目 —体育授業を通して表れる学生の姿—： 小島理永・住本純 (神戸女子大学)

#### スライド資料

<https://drive.google.com/file/d/11cKi7TjsEAKBmRryjAUFoMqMjESMjx5r/view?usp=sharing>

小島氏からは、神戸女子大学について、全学共通教養科目ウェルネスの授業内容、ウェルネス科目に関する学生調査などについて説明がなされた。

神戸女子大学は、1940年、行吉國晴・行吉哉女によって「神戸新装女学院」として開校した。1950年、神戸女子短期大学服飾科開設、1966年に神戸女子大学家政学部が開設され、現在、文学部、家政学部、健康福祉学部、看護学部、心理学部の5学部（全学2,828人、1年生584人：R6年度）である。全学部でウェルネス科目を必修とし、体育系の専任教員は3名（非常勤講師10名）である。

全学共通教養科目は、“教育目標として掲げる「自立心」「対話力」「創造性」の修養を軸に、学部・学科の専門性に留まらない幅広い「教養」を身につける”“初年次教育にも注力し、各学科の専門科目との繋がりを重視しつつSTEAM教育を基盤とした質の高い教養教育を実施する”ことが目指されている。これを踏まえて、ウェルネス科目は「生涯にわたる生きがいやライフスタイルの構築にむけて、個人の能力に応じた健康づくり・体力づくりについて科学的根拠をもとに、運動やスポーツ、実生活を送る資質を身につける」「仲間とのコミュニケーションを図りながらスキル・マナーを身につけ、生涯スポーツにつなげる」ことを理念としている。その内容は、1年生前期に「基礎トレーニング(1単位)」、後期から4年生までの間に、「スポーツ実技I(バドミントン)・II(バレーボール)・III(卓球)・IV(テニス)・V(学外：水泳、スキー・スノーボード、野外活動)」講義科目として「スポーツと健康の科学(2単位・2回生以上開講)」となっている。

「基礎トレーニング」は、全学部共通のシラバスで具体的な実施内容は各教員に委ねられているが、授業の一例では、基礎体力づくりとしてニュースポーツ、大学周辺（須磨離宮公園）のウォーキングなどの内容を行っている。また、ウォーミングアップとして7分完走～10分間サーキットトレーニングを実施し、その際に音楽（j-pop等）の使用の有無による感じ方の違いを体験させるなど、学生の気づきは毎回授業カードに記録させている。さらに、実際に体力向上をバーピーテスト（第1回、第12回）で測定し、週1回の授業でもその向上に効果があることを確認している。「スポーツ実技Ⅰ～Ⅳ」はネット型種目の実施であるが、体育館2面で70名ほどが行うため、工夫をしながら実施している。また、学外の実施である「スポーツ実技Ⅴ」としてスキー・スノーボード実習の事例を示した。70%以上の学生が未経験者であるが、バス移動による体力面に配慮したスケジュールや、宿舎での生活・食事の充実面などにも配慮し、未経験のアウトドアスポーツと自然との関わりを体験し、学生から満足度の高い感想が得られている。講義科目の「スポーツと健康の科学」においては、SNSによる情報が広がる中、正しい健康の知識を学び、自ら行動してQOLを向上させることの重要性を感じ取った、という学生からのフィードバックがあり、ヘルスリテラシーの涵養に貢献できると考えられる。

こうしたウェルネス科目を受けた学習成果について、学生への全学的な調査の結果が最後に加えられた。授業の学びについては、「運動・スポーツ（この授業）の楽しさを感じた」について80%以上の肯定意見が得られた。その理由は、「友人関係構築への寄与」「新たなスポーツの楽しみ」「心や身体への効果の実感」などのカテゴリーに関わる意見であると分析された。逆に否定的な理由としては「マンネリ化」「負担感」「チームスポーツへの苦手意識」といったカテゴリーにまとめられた。その他、授業の効果としては「新しい友人ができた」「この授業を通じてコミュニケーション能力が高まった」「運動・スポーツへの興味関心が高まった」の順に肯定的な意見が60%を超えていた。また、自由記述について「自動アフターコーディング AI by ChatGPT」による分類を行ったところ、「楽しさ」「体力向上」「コミュニケーション」「女子同士の環境」といったラベルが得られ、授業を印象付ける内容として明らかとなった。さらに、体育授業の在り方においては、4割の学生は女性のみの方が自由に活動できると感じていることが明らかとなった。

以上のように、神戸女子大学においては、授業カードの記録や科学的根拠の提供の他、ハード面への工夫や配慮に取り組み、ウェルネス科目に高い学習成果が得られていることが示された。

## 【意見交換セッションのまとめ】

進行 東原綾子（慶應義塾大学・将来構想委員会）

### 1. 大学の教育理念に対するウェルネス教育が果たす役割について

井上先生：津田塾大学の健康余暇科学科目の使命は、自身の専門性に加えて、ウェルネスの6つの要素をまんべんなく伸ばしていく、つまり、「オールラウンドな人間力」を育成することにある。今回、話題提供を行った三大学は、専門性が異なる大学ではあるが、「人間力を育てる」というコンセプトは共通していると感じた。

飯田先生：十文字学園女子大学では、「身を鍛える」ことが他の科目との共通理念であるが、授業を通して身体を動かすことへの苦手意識を失くしてほしいという願いをもって取り組んでいる。

小島先生：神戸女子大学の特性として、4年間クラスで行動することが多い。身体を動かし、心を開放し、人間関係を形成していく過程において、ウェルネス科目はその土台形成において重要な役割を担っている。

### 2. 社会人基礎力の育成について

井上先生：近年の学生は体力の低下がみられ、身体性が欠けている学生が多いと感じており、実技授業では、体力の向上や自分の身体性を取り戻すことを重要視している。社会に出た際に必要な知識として、

「女性の健康とキャリア」や「スポーツジェンダー論」といった講義で教授している。

飯田先生：授業期間前後における社会人基礎力のスコアを調査した結果、協調性に関わるスコアが向上していることが明らかになった。このような調査を取り入れることによって、学生に社会的スキルの向上を意識させることができると考えている。

小島先生：体育の授業の中で性差やジェンダーについて、特に意識はしておらず、「自分の身体を知る」ということを重要視している。一方で、全学の共通教育において、社会と女性のつながりに関する講義を展開したり、社会人基礎力を測るテストを実施しており、体育の授業だけでなく全学的に学習・調査する機会が設けられている。

#### **【質問:トランスジェンダー学生の受け入れについてどのように考えているか?】**

井上先生：津田塾大学でも2025年度よりトランスジェンダー学生の受け入れを行う準備を進めている。ウェルネス教育をどのように展開するかについてはまだ議論が発展していないが、更衣室などの施設面については準備が完了している。

飯田先生：十文字学園女子大学では俎上に乗るか乗らないか、という段階で、ほかの大学の状況を調査している。

小島先生:神戸女子大学では机上に挙がっていないが、多様な性の受け入れについて多角的に考えていくべき。

#### **【質問:「女性しかない」ではなく「女性がいるから」という発想に基づく取り組みがあれば教えていただきたい】**

井上先生：津田塾大学のウェルネス教育は、女性だけではなく、すべてのヒトに共通する教育カリキュラムである。

飯田先生：今回、「女子大学」というテーマに沿って話をしているが、普段の教育で「女性である」ということを意識しているわけではない。授業内のグループワーク時に、相手をポジティブに評価する傾向が見受けられる点は女性グループならではの反応ではないかと考えている。

小島先生:生命を育むものとしての知識は中学高校の教科書レベルの知識にとどまっていることや、飲酒についての教育も取り上げるべきだが、これは女性だけではなく男性に対する教育としても重要である。

#### **【質問:多様なジェンダーの学生をインクルーシブに受け入れる環境についてどう考えているか?】**

小島先生：兵庫県では、8校あった女子大学のうち4校が共学化している現状がある。少子化の波を受けて各大学がどのような特色をもって教育・研究を行っているのかを考えていかなければならない。こういった現状に対して、体育教育に何ができるかを模索しているところである。

#### **4. 学生の特性に合わせた授業の進め方の工夫について**

井上先生：津田塾大学では、資格を出すのではなく、学生の自主的な学びを促すことを重要視している。専門性の他に豊かな人間性が必要である、すなわち、豊かな人間性がないと専門性を発揮できないという考えである。専門分野の学修の間に、自分を見つめる時間が必要であり、そういった時間をウェルネス教育が担う部分ではないかと考えている。津田塾大学の学生は、他者の目を気にする傾向があり、実技の導入部分では、まず動作を言語化して伝えることで運動の実践につなげている。

小島先生：神戸女子大学の学生は、資格を取得して人と接する仕事を志望する学生が多いことから、人との交流を厭わない学生が多い。配慮が必要な学生についても、実技を行わない場合でも審判をしてもらうことで関わりを持つきっかけを与えるようにしている。

飯田先生:学生の特性としては、神戸女子大と共通する部分が多い。実技授業では、考える間をあまり与えず、あえて短い制限時間の中で課題をこなすことで、成功体験を積み重ねてもらうこと重要視している。

## 5. ウェルネス教育に対する学内の理解について

井上先生：津田塾大学ではウェルネス教育の伝統に対する理解は非常に高い。現在、健康余暇科学科目は小平キャンパスのみの設置（必修）であるが、新設学部がある千駄ヶ谷キャンパスにおいても設置すべきという声が挙がるほど理解がある。また、所属の国際関係学科ではウェルネス研究のゼミを持っていることから、ウェルネス教育の概念に対する学内の理解は高い。

飯田先生：「身を鍛える」という共通理念のもとで各学科が独立している部分もあり、学科によって理解度が違う現状はあるが、健康栄養学科の学生は元気で明るいという評判があることは、体育教育の取り組みによる特徴の一つではないかと考える。

小島先生：創始者の行吉先生が運動生理学を重要視していたことや、課外で体育大会があることから、学内での体育科目に対する認知度、理解度は高い。一方で、スキー実習など費用が掛かる授業に対する予算が徐々に縮小されている現状もあるが、引き続き、体育教育を通じて学生の健やかな学生生活に貢献し、元気な学生を育成していくことが大切と考えている。

### 【まとめ】

今回話題提供いただいた各大学において、大学の教育理念として女性の社会的育成をする上で、身体を通じた人間教育、「ウェルネス」の重視という点が、共通項として示された。特に津田塾大学の「ウェルネス」の6つの要素の育成は、人間力育成として理想的なモデルと考えられ、まさに体育が担い、目指す内容に合致するものであると考えられる。また、社会人基礎力や資格付与のための専門教育といった能力育成の面からも、体育・ウェルネス教育が持つ役割が学内に受け入れられている点や、各大学のポリシーやカリキュラムの充実に貢献している事例が示され、今後の大学体育の方向性を考える上で大変参考になる報告となった。

また、報告いただいた3名の先生方の中で、女子大学における体育実践に関して積極的な意見交換がなされ、学生の特性に合わせた授業を展開し、自主的な学びを促している工夫について具体的な情報が共有された。一方、トランスジェンダー学生への対応や女性への配慮といった視点での取り組みなどについても議論がなされた。今回の意見交換は「女子大学」という入口から、その横のつながりを想起するとともに、変容しつつある「女性」「性」に関する社会的課題を掘り下げ、近未来の大学体育を深く考えることになったと感じられた。そして、その議論は、共学の大学においても、重要な課題として取り組むべき内容が多く含まれていたと感じた。今後、幅広く、議論を重ねていく必要があると考えられた。（まとめの文責：村山）