

# ブレンド型授業を用いた大学体育の実践：

## クラシックバレエを対象に

朴 京眞

聖心女子大学現代教養学部

### 要 旨

生涯にわたって楽しめる運動・スポーツは、保健体育科の運動領域をはるかに超えて、多種多様である。学校体育から生涯体育への転換において重要な役割を果たすのが大学体育である。本研究では、大学体育の質保証を目指し、クラシックバレエの授業を対象にブレンド型授業を導入し、入門としての教育の実践を試みた。方法としては、事前学習として次回の授業で学ぶ動きの名称、意味、行い方（動きの見本動画）をオンラインコンテンツとして提供し、対面授業に参加するようにした。その後、アンケート調査を前期と後期授業終了時に実施した。その結果、文字や画像を用いたスライドでの説明付き動画、スローモーションの活用、安心して授業に参加できたこと、既存の動画ではなく授業担当者が直接作成したことが、高い満足度につながった。活用度については、予習を超えて復習まで活用できたこと、自分で必要である時に自由に活用することができたことなどの良い活用もみられたが、ただ課題をこなすことになってしまった学生も見られた。負担度については、課題としての負担を感じた学生もいたが、動画の長さは負担にならない程度であり、どこでもいつでも視聴できるため負担に感じなかったという意見が得られた。以上からブレンド型授業は、大学体育において新しい種目にチャレンジする内容の授業実践において、事前学習を通して不安を解消し、対面授業において理解度と実践力を高め、運動やスポーツを存分に楽しむことに有効であることが示唆された。

### キーワード

生涯体育、スポーツライフ、事前学習、オンラインコンテンツ、授業改善

責任著者：朴 京眞 Email: [k.park@u-sacred-heart.ac.jp](mailto:k.park@u-sacred-heart.ac.jp)

### 緒 言

小学校、中学校及び高等学校教育における体育科（小）・保健体育科（中・高）（以下、保健体育科と示す）の果たすべき役割は、「心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する」（文部科学省、2018a, p.17）ことである。保健体育科は体育分野と保健分野で構成されており、体育分野は、運動に関する領域である「体づくり運動」「器械運動」「陸上競技」「水泳」「球技」「武道」「ダンス」の7つの領域と、知識に関する領域である「体育理論」（中・高のみ）の計8つの領域で構成されている（文部科学省、2018a, p.24；2018b, p.29）。これらの運動に関する領域は、多様な運動・スポーツの中で、学校教育において学ぶべき内容として取り上げられている。しかし、生涯にわたって楽しめる運

動・スポーツは保健体育科の運動領域をはるかに超えて、多種多様である。つまり、学校体育を通して学んできた身体活動を基盤とし、生涯体育に向けてその範囲を拡張していくことを通じて、自分にあったスポーツライフを楽しむことができる。

そこで、学校体育から生涯体育への転換において重要な役割を果たしているのが大学体育である。大学体育は、「初等・中等・高等各教育の一貫性と生涯学習のつながりの中で構成されるべきもの」（（社）全国大学体育連合、1991）であり、社会に出る前の最後の教育となる可能性が高い。言い換えれば、大学体育は生涯体育に向けての入門として行われる教育であり、「スポーツの普及と振興」に寄与することに意義がある（千賀、2022）。

大学体育の授業内容は、学習指導要領のような国から提示されたガイドラインはない（森田、2014）。そのた

め、授業内容としては大学カリキュラムに基づいて設定することができる。本研究の対象授業では、多種多様な運動・スポーツの中で「クラシックバレエ（以下、バレエと略す）」を取り上げた。バレエは、幼児からの習い事としても人気があるだけでなく、「オトナバレエ、オトナリーナ」と呼ばれ、大人になってからバレエを習う人が増えており、「大人のためのバレエ」に関する書籍も多く出版されている（厚木, 2020; 夏山, 2021）。従来、バレエはバレリーナになるために習うものという印象が強かったが、近年は大人が趣味としてバレエを楽しむという事は珍しくない。

人気が高まっているバレエの教育に関する研究としては、小山・海野（2021）が日本のバレエ教育環境について全国規模での全数調査を、2011年、2016年、2021年に実施して報告している。バレエ教室を単位とした研究であり、教室の生徒と教師に関する情報やバレエ教育の内容について調査を行い、バレエ教育現場の共通課題<sup>注1)</sup>を明らかにした。また、クラシックバレエへの取り組みにより獲得される心理社会的スキルと目標思考性の関係について中高生を対象に行った研究（黒岩・佐々木, 2020）、バレエダンサーの身体的・心理的ストレスと対処のプロセスに関する研究（和泉, 2023）、バレエの動作（技）をバイオメカニクスの方法で検討した研究（福山ほか, 2021）なども行われている。しかし、これらの研究はバレエを専門として習っているジュニアやプロバレエダンサーを対象として行われたものである。高等教育（大学）として行われるバレエ教育についての研究もあったが、これらの研究もダンサー育成のための専門教育に焦点を当てて行われたものであった（大迫, 2020; 大迫・稲田, 2023）。

一般の学生を対象とする教養としてのバレエ教育に関する研究としては、醍醐ほか（2015）が行ったバレエDVD鑑賞前後における態度・行動意図の変容についての研究が挙げられるが、「みるバレエ」に着目した研究であり、実技の指導内容や方法に直接関係することについては述べられていない。他に、伊藤（2023）の研究は、大学生ではないが、近年健康スポーツ<sup>注2)</sup>とバレエについて中高年女性を対象にバレエレッスンの継続参加において感じる「楽しさ」の質的分析を行った結果を報告している。バレエは健康スポーツとしての研究がまだ進んでいない状況であると指摘し、大人の趣味・エクササイズとして注目が高まっているバレエに着目して研究が行われたことに研究の意義があると述べている（伊藤, 2023）。

このように、幼児・児童期から習い始め、バレエダンサーを目指すための専門教育とは異なる、大人になってから学び始めることの多い生涯スポーツとしてバレエが

少しずつ注目されるようになった。しかし、大学体育としてのバレエ指導の実践研究について検討した論文は見当たらなかった。実際に、大学体育の科目においてバレエを実践している大学が多くない<sup>注3)</sup>ことも、実践研究が活発に行われていない原因の1つといえる。

本研究の対象となっている大学は、女子大学であり、大学体育の種目として「クラシックバレエ」の授業を実施している。受講者の特徴としては、バレエを経験したことのある学生が多いが、初めて経験する学生も少なくない。また、経験者の中では、経験にブランクのある学生（幼児期から小学校まで習っていた）が多く、もう一度習ってみたいという思いが受講動機となっている。このような学生の特徴から、授業は入門から初級のレベルに設定している。しかし、バレエは普段の身体使いとは大きく違うため、初心者にとっては動きの習得に時間がかかる。レッスンで用いられる動きの用語もほとんどがフランス語であり、なおさら難しく感じてしまう。このような理由から、大人になってからバレエを始めてみたいという気持ちが湧いても、最初の一步がなかなか踏み出しにくいと感じるイメージがある（菘, 2022）。

そこで本研究の対象授業では、バレエを大学体育として取り上げる場合、初心者が学びやすい環境を提供するために、「ブレンド型授業 (blended learning)」を導入し実践することを試みることにした。ブレンディッドラーニングとは、「対面授業の教授とコンピュータによる教授を組み合わせたもの」(Graham, 2006; 澁川, 2021)をいう。澁川（2021）は、ブレンディッドラーニングの特徴として「従来の対面学習システムと個別学習システムを組み合わせること」と「コンピューターベースの技術が中心的な役割を担うこと」を挙げている。なお、ブレンド型授業とは、対面授業と遠隔授業を交互に行う方法もあるが、本研究では毎回の授業においてe-learning（事前学習）と対面授業を組み合わせる方法を用いた。

ブレンド型授業と類似している授業形態が「反転授業 (Flipped Classroom)」である。反転授業は、「説明型の講義など基本的な学習を宿題として授業前に行い、個別指導やプロジェクト学習など知識の定着や応用力の育成に必要な学習を授業中に行う教育方法」(山内・大浦, 2014, p.3)を指す。澁川（2021）は、反転授業とブレンド型授業との違いについて、反転授業は事前学習に取り組んだ後に、対面授業に取り組む順序性があること、さらに事前学習の方法としてテクノロジーの使用を前提としていないことであると述べている。一方、ブレンド型授業は、先述したように対面授業とオンラインでの教授の融合に重点が置かれている。

大学体育のスポーツ種目の授業において反転授業を導

入した授業実践は行われており、導入の結果として一定の効果が見られたと報告されている。北・森(2015)は、ベースボール型実技授業において反転授業を導入した。体育実技における反転授業の試みがこの研究が行われた時点までは報告が見当たらないと述べられていたことから、大学体育教育において初めての試みであったといえる。研究結果としては、運動に苦手意識のある学生にとっては、事前に授業のイメージ作りができることから緊張感がほぐれるなどの効果があったと考察している。鈴木(2016)は、大学水泳授業に反転授業を取り入れた実践報告をしている。水泳の授業に反転授業を導入した理由は、泳者自身が自己の身体の動きを見ることができず、特に初心者は動作のイメージをどのように作るかが課題となっている。そのため、映像を用いた反転授業を導入し、その有効性を検討することを目的とした研究である。また、女子短期大学生を対象とした体育授業(バレーボール)(黒原, 2016)やバドミントンを教材とした体育授業(濱野, 2023)においても反転授業の導入を試み、学生からは肯定的な評価が得られ、学習意欲の向上や動作のイメージ作りにおいてその効果が認められたと報告している。しかし、大学体育におけるバレエ授業において反転授業及びブレンド型授業の実践報告は見当たらなかった。

先行研究では、反転授業の形式が用いられ、順序性を前提としながら、事前学習はコンピューターベースの技術が用いられていたものであった。つまり、大学体育の実技授業における事前学習は、資料を読んだり、調べたりする学習だけではなく、動きについてのイメージ作りに役立つように、オンライン上で動画を提供していることが確認でき、言い換えればブレンド型授業の形式が取られているといえる。

以上を踏まえて、本研究では、授業において学ぶ新しいバレエテクニックをオンラインコンテンツとして作成し、用語と行い方を予習した後、対面授業に参加することで、緊張感をほぐすとともに、内容についての理解度と実践力を高めていくことをねらいとするブレンド型授業の実践を試みることにした。つまり、事前学習と対面授業という順序を用いるものの、新しいバレエテクニックの見本を動画として提供する方法として、教師にも学生にも便利なツールがオンラインコンテンツであることから、事前学習はオンライン学習を前提とすることに重点をおいた。

そこで、本研究の目的は「生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現すること」を重視している学校体育から、生涯体育へつなぐ架け橋の役割を果たすべきである大学体育の質保証を目指し、大学体育の一環として行われるクラシックバレエの授業におい

て、ブレンド型授業を導入し、その効果と課題を明らかにすることである。

## 方 法

### 1. 研究対象

#### 1) 対象授業

研究対象授業は大学体育科目の「体育運動学」として開講された「クラシックバレエ」であり、筆者が授業を担当した。授業は、1年生必修科目であり、いくつかの種目からバレエを選択した学生が受講した(定員は40名)。また、授業は1年間通年(前期14回、後期14回)で実施された。授業実施期間は、2021年4月から2022年1月までであった。対象授業の目的は、(1)クラシックバレエの基礎技法を身につけ、健康で美しい身体を作り上げる、(2)生涯にわたってクラシックバレエを楽しめるための理論的かつ実践的基礎能力を身につける、(3)運動習慣が定着できることと設定した。

授業計画の詳細は、表1に示した。1回目の授業ではガイダンスを実施し、授業の概要を説明するとともに、学生には「履修者シート」の作成を依頼した。「履修者シート」は、自己紹介、バレエの経験、本授業の受講動機、本授業を通して身につけたいこと、現在の自分の身体に対する自己評価、現在のバレエのイメージについての設問に回答するものであり、授業者が学生について把握するための資料として用いた。その後、本研究の目的と流れについて説明し、「研究同意書」の作成を依頼した。なお、本研究は筆者の勤務している大学に設置されている研究倫理審査委員会による承認を得て行った(申請番号 2021\_2)。

2回目以降の授業は、導入・展開・整理の構成で実施した。導入では、バレエの歴史や衣装など知識に関する内容についての講義と学生の発表を行った。展開ではオンラインコンテンツを用いて事前学習した内容をもとに実技を行った。整理では、本日の心身の気づきについて授業日誌を作成することで振り返りをする時間を設けた。

#### 2) 受講者の属性とクラシックバレエ経験有無

定員40名の学生の中で、出席日数不足で単位取得ができなかった2名のデータは研究対象から削除した。残り38名の中で研究同意が得られた36名の学生のデータを分析対象とした。受講者は、全員1年生であった。

バレエ経験有無については、バレエの未経験の学生が10名、バレエを幼児から習い始め、小学校入学前まで(幼児期)に習っていた学生が3名、小学生まで習っていた学生が11名、中学生まで習っていた学生が1名、高校生まで習っていた学生が6名、現在もやっている学生が4

表1 授業計画

授業回数	教育段階	教授・学習活動		
		導入	展開	整理
1回目	授業ガイダンス	授業担当者紹介, 授業のルール, 施設利用方法, 持ち物及び服装についての説明 融合的体育運動学授業として展開する本授業の年間授業の計画と課題についての説明 履修者カードの作成		
2回目	バレエを楽しむ ための心身の準備	・人はなぜ踊るのかについて考える ・バレエの歴史についての映像視聴	バレエを踊るための体づくり	授業日誌作成
3回目		バレエの歴史1 バレエの始まり	全身ストレッチ 基本姿勢(立ち方, 足と腕のポジション) バレエの基本3原則 (アン・デ・オール, アプローン, エレヴェッション)	授業日誌作成
4回目		バレエの歴史2 ロマンティックバレエ①	全身ストレッチ, 前回の復習 「プリエ」「タンデュ」「ルルベ」の動き	授業日誌作成
5回目	バレエを楽しむ 「入門」	バレエの歴史3 ロマンティックバレエ②	全身ストレッチ, 前回の復習 「デガジェ」「ロン・ドウ・ジャンプ」「エシャペ」の動き	授業日誌作成
6回目		バレエの歴史4 ロマンティックバレエ③ 作品鑑賞	全身ストレッチ, 前回の復習 「クッペ」「パッセ」「ソテ」の動き	授業日誌作成
7回目		バレエの歴史5 クラシックバレエ①	全身ストレッチ, 前回の復習 「フォンデュ」「シャンジュマン」の動き	授業日誌作成
8回目		バレエの歴史6 クラシックバレエ②	全身ストレッチ, 前回の復習 「フラッペ」「シャッセ」の動き	授業日誌作成
9回目		バレエの歴史7 クラシックバレエ③ 作品鑑賞	全身ストレッチ, 前回の復習 「グランバットマン」「シソンス」「ピルエット」の動き	授業日誌作成
10回目		日本におけるバレエの歴史	全身ストレッチ, 前回の復習 「シソンスフェルメ」「パ・ド・ブレ」「デトゥルネ」の動き	授業日誌作成
11回目		トゥシューズについて学ぶ	全身ストレッチ, 前回の復習 「グリッサード」「アッサンブレ」「ストウニュー」の動き	授業日誌作成
12回目		バレエの衣装について学ぶ	全身ストレッチ, 前回の復習 「アントルシャ」「バランセ」の動き	授業日誌作成
13回目		バレエのマイムについて学ぶ	前期の総復習(パーレッスン, センターレッスン)	授業日誌作成
14回目			バレエ公演 DVD 鑑賞	
15回目	バレエを楽しむ 「初級」	後期授業計画について説明	前期の復習(パーレッスン, センターレッスン)	授業日誌作成
16回目		バレエと文学作品	全身ストレッチ, 前回の復習 「ジュテ」「タンリエ」 「ストウニュー・アントゥールナン」の動き	授業日誌作成
17回目		バレエと映画	全身ストレッチ, 前回の復習 「パ・ドウ・シャ」「バロネ」「ピケ・ターン」の動き	授業日誌作成
18回目		バレエと美術	全身ストレッチ, 前回の復習 「パ・バランセ・アン・トゥルナン」「トンベ」 「ジュテ・アントルラセ」の動き	授業日誌作成
19回目		バレエと科学	全身ストレッチ, 前回の復習 「グラン・パ・ドウ・シャ」「シェネ」の動き	授業日誌作成
20回目		バレエと社会	全身ストレッチ, 前回の復習 バレエ作品に挑戦: 振りを覚える①: グループで教え合う	授業日誌作成
21回目		バレエとキャリア	全身ストレッチ, 前回の復習 バレエ作品に挑戦: 振りを覚える②: グループで教え合う	授業日誌作成
22回目		バレエの豆知識を共有する: 学生発表①	全身ストレッチ, 前回の復習 バレエ作品に挑戦: 振りを覚える③: グループで教え合う	授業日誌作成
23回目	バレエを楽しむ 「作品」	バレエの豆知識を共有する: 学生発表②	バレエ作品に挑戦: 作品を仕上げる①: ペアグループとの見せ合い	授業日誌作成
24回目		バレエの豆知識を共有する: 学生発表③	バレエ作品に挑戦: 作品を仕上げる②: ペアグループとの見せ合い	授業日誌作成
25回目		バレエの豆知識を共有する: 学生発表④	バレエ作品に挑戦: 作品を仕上げる③: グループで最終確認	授業日誌作成
26回目		バレエの豆知識を共有する: 学生発表⑤	バレエ作品発表会	授業日誌作成
27回目		バレエを楽しむ	作品上演会: 感想と批評, バレエ俳句発表会: 感想と批評	
28回目	「省察と挑戦」	バレエと私の関係性を検討, これからのビジョンと計画設計		

名いた。そして幼児期からではなく、高校生になってから習い始めた学生が1名(経験1年)いた。受講者のレベルをバレエ経験から分けると、初心者レベルが14名(未経験者と経験3年未満)、初級レベルが11名(経験3年以上、しかしブランクが5年以上ある)、中級以上レベルが11名(経験10年以上)であった。

## 2. 調査方法

### 1) オンラインコンテンツと視聴チェックシート

オンラインコンテンツは、まず、今回の授業で学ぶ動きの名称、意味、行い方について Google Slides を用いて資料を作成した。特に、行い方については、動きの見本を動画で撮影し、掲載した。その後、作成した資料を用いて、指導者の説明を入れて録画し、映像資料を作成し

た。図1は、オンラインコンテンツの一部である。

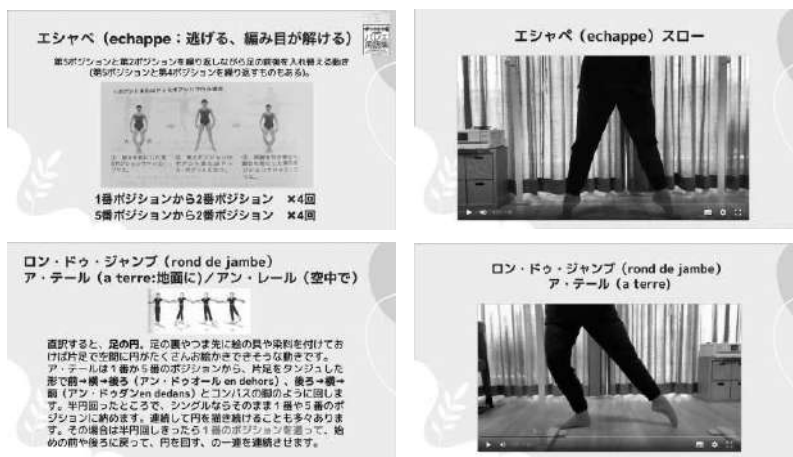
作成したオンラインコンテンツは、事前学習を行えるように授業前日までにGoogle Classroomにアップし、視聴の締切は授業前までと設定した。オンラインコンテンツを視聴したかどうかを把握するために、オンラインコンテンツ視聴チェックシートをGoogle Formsで作成し、提出するようにした。チェックシートには、「オンラインコンテンツを視聴しましたか」という質問とともに、オンラインコンテンツの内容クイズに答えるようにし、視聴の確認をした。全28回の授業の中で、24回の事前学習

を提供した。

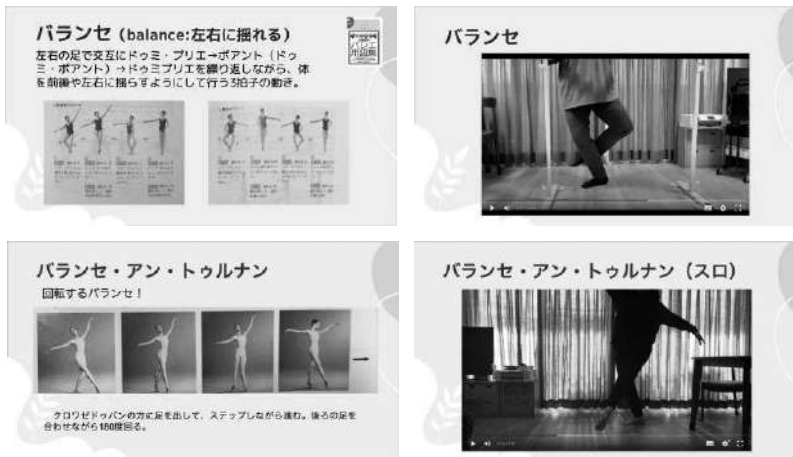
## 2) オンラインコンテンツについてのアンケート調査

オンラインコンテンツについて前期授業終了時と後期授業終了時に、2回のアンケート調査を実施した。調査項目は、オンラインコンテンツの利用について「オンラインコンテンツはどのように利用しましたか。その他の場合は、利用方法を書いてください<複数選択可>」、次に、満足度、活用度、負担度については「オンラインコンテンツの【満足度/活用度/負担度】の点数をつけて

### バレエを楽しむ「入門」5回目



### バレエを楽しむ「初級」18回目



### バレエを楽しむ「作品」23回目



図1 オンラインコンテンツの例

※バランス・アン・トゥルナン (スロ) の映像では、回転する動きのため、右足と左足の区別ができるように、右足は靴下着用、左足は裸足で見本を撮影した。

※※群舞作品：指導者が振付したオリジナル作品

※※※ソロ作品：Japan Baller Competition「課題振付女性【Ver.2】ライモンダより Va.」<https://youtu.be/D63Y7qOCpW0>

ください」と理由「【満足度・活用度・負担度】の点数をつけた理由について述べてください」、最後に改善点については「オンラインコンテンツについて改善してほしいことを教えてください」と設定した。満足度「1（不満足）～10（満足）」、活用度「1（活用できなかった）～10（うまく活用できた）」、負担度「1（負担ではなかった）～10（負担を感じた）」は、1から10までの尺度（リッカート尺度）で答えるようにし、またその点数をつけた理由を自由記述式で回答を求めた。改善点についても自由記述式で回答を求めた。満足度、活用度、負担度の点数は、平均値（標準偏差）で示した。受講生のバレエ経験レベルによる比較は、Microsoft Excelを用いて対応のないt検定を行った。t検定の統計学的有意水準は5%未満とした。なお、自由記述は、「AIテキストマイニング」プログラム<sup>注4)</sup>を用いて分析した。

## 結果と考察

### 1. オンラインコンテンツの視聴率

各回のオンラインコンテンツの内容、視聴数、そしてオンラインコンテンツ内容のクイズの問題と答えを、表2に示した。28回の授業中、24回の授業において、オンラインコンテンツを事前学習として提供した。オンラインコンテンツは、短いもので5分、長いもので12分程度であった。オンラインコンテンツの「授業前まで」という期限内に視聴した視聴率（遅れて提出は含まない）は96.5%であった。

### 2. オンラインコンテンツの利用方法

オンラインコンテンツをどのように利用したかについて、「動画を見た」「動画を見て動きを自分で練習してみた」「前回の復習のため活用した」「その他」で回答してもらった。回答は複数選択可とした。その結果を図2に示した。「動画を見た」のみ答えた学生を除くと、前期で

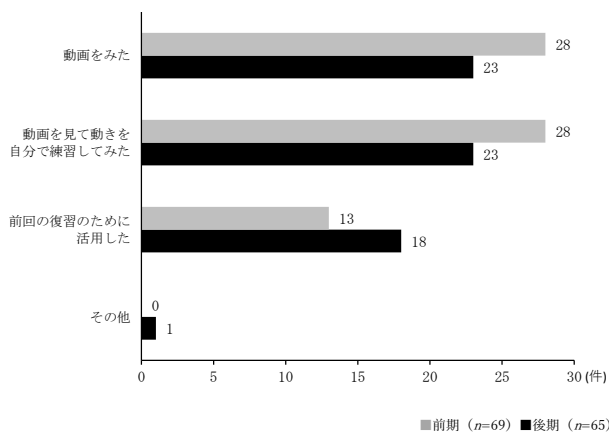


図2 オンラインコンテンツの利用方法（複数選択可）

は28名、後期では30名の学生が動画を見るだけでなく、自分で練習したり、前回の復習のために活用したりするなど、有効活用を試みた様子が伺えた。なお、後期の「その他」と回答した学生は、後期の授業ではバレエ作品に挑戦することを内容としていたため「振り付けを覚えるために活用した」と答えた。

### 3. オンラインコンテンツの満足度

オンラインコンテンツの満足度を10点満点でつけてもらった結果、全員が8点以上の高い点数を付けており、満足度の平均点は前期が9.78点 (SD=0.48点)、後期が9.53点 (SD=0.73点) であった。点数をつけた理由を「AIテキストマイニング」プログラムを用いて分析したワードクラウド（スコアの高い順での表記）を図3に示した。単語は、219個が出現され、その中で10回以上出現された単語を表3に示した。

まず、＜分かりやすい＞形容詞の出現頻度は、前期と後期を合わせて39回であり、オンラインコンテンツは分かりやすい内容であったことが伺えた。オンラインコンテンツが分かりやすかったと答えた理由として学生の意見からは、「説明付きの動画」、そして「音声だけではなく文字や画像で確認できた」ことなどが挙げられた。実技の授業中では説明の媒体は音声になるが、スライドを用いて作成したオンラインコンテンツは動きの説明を動画だけではなく、文字や画像で確認することができ、自分のスピードで理解をすることができたことが＜分かりやすさ＞につながったと考えられる。

また、＜分かりやすい＞という意見に大きな影響を与えた要因は、＜スローモーション＞であり、満足度の理由において＜スローモーション＞の出現頻度は22回であった。「通常速度では分かりづらい動き（アントルシャカトル<sup>注5)</sup>など）にスローの映像がついていたり、とても分かりやすかった」「普通の速度だけでなく、スローのものもあって、詳しく動きを確認することができた」という学生の意見から、早い動きや複雑な動きは通常速度で見本を見せると、動きのやり方や仕組みが分かりづらい。そのため、指導者は見本をゆっくり見せることで対応するが、ジャンプや回転の動きをゆっくりするには限界がある。このことからオンラインコンテンツの作成において＜スローモーション＞の活用は、理解度を高め、高い満足度につながることに有効であると推察される。

野田・幸（2017）は、デジタル教材の利用が増えている一方、示範に変わる動画の提示方法について基礎的研究が遅れていることを指摘し、動画映像の提示方法の違いが運動経過の把握に与える影響について、スローモー

表2 オンラインコンテンツの内容と提出数

実施回	実施有無	コンテンツ内容	分数	期間内提出者(名)	確認シートクイズ	答え
1	なし					
2	あり	ポアント・フレックス クッベ パッセ	7:37	36	第2回目のオンラインコンテンツの中で、「過ぎる」という意味を持っているこの動きの名前は(イラストの右足の動き)？	パッセ
3	あり	ストレッチ 足のポジション 腕のポジション ボール・ドゥ・ブラ	12:36	35	第3回目のオンラインコンテンツの中で、「上に」の意を持っており、両腕を上方にあげ、手のひらを内側に丸くする動きの名前は(イラストの腕の動き)？	アン・オー
4	あり	プリエ タンデュ ルルベ	12:24	36	第4回目の事前学習で「張る」という意味を持つ動きは？	タンデュ
5	あり	デガジェ ロン・ドゥ・ジャンプ エシャペ	8:26	36	第5回目の事前学習で「地面で、足で円を描く」ように動く動きは？	ロン・ドゥ・ジャンプ・ア・テール
6	あり	クッベ パッセ ソテ	5:48	36	以下の動きの中で「飛ぶ」動きは？	ソテ
7	あり	フォンデュ シャンジュマン	5:07	36	以下の動きの中で「溶ける」の意味を持っている動きは？	フォンデュ
8	あり	フラッペ シャッセ	5:04	35	以下の動きの中で「たたく・うつ」の意味を持っている動きは？	フラッペ
9	あり	グランバットマン シソンス, ビルエット	10:23	35	「シソンス・ウーベルト」のウーベルトの意味は？	開ける
10	あり	シソンスフェルメ パ・ド・ブレ デトゥルネ	7:08	35	「シソンス・フェルメ」のフェルメの意味は？	閉める
11	あり	グリッサード アッサンブレ ストゥニュー	8:58	34	軸脚をドゥミプリエ、動脚を前、横、後ろのいずれかの方向にタンデュしてから、5番ポジションのドゥミポアントで立つ動きは？	ストゥニュー
12	あり	アントルシャ バランセ	6:46	34	この動きは？	アントルシャ・カトル
13	あり	復習(2回~12回の映像の中で復習が必要なものを選択)	-	36	テスト	
14	なし					
15	あり	復習(2回~12回の映像の中で復習が必要なものを選択)	-	36	テスト	
16	あり	タンリエ ジュテ ストゥニュー・アントゥールナン	9:52	33	この中でジャンプの動作は？ この中で回転の動作は？	ジュテ ストゥニュー・アン・トゥールナン
17	あり	パ・ドゥ・シャ バロネ ピケ・ターン	8:37	33	猫のステップの動きは？	パ・ドゥ・シャ
18	あり	バランセ・アン・トゥールナン トンベ ジュテ・アントルラセ	8:48	36	以下の中で、落ちる意味を持っており、繋ぎの動きとして使われるものは？	トンベ
19	あり	群舞作品 ソロ作品	3:12 1:57	36	2つの課題の中で練習して見たいものを選んでください。	・ソロ作品 ・群舞作品
20	あり	群舞作品40秒まで ソロ作品50秒まで	0:40 0:50	35	事前に作品の振りを見ることで、少し不安を減らすことができましたか？	・できる ・変わらない
21	あり	群舞作品1分24秒まで ソロ作品最後まで	1:24 1:57	34	事前に作品の振りを見ることで、少し不安を減らすことができましたか？	・できる ・変わらない
22	あり	群舞作品1分56秒まで ソロ作品最後まで	1:56 1:57	33	事前に作品の振りを見ることで、少し不安を減らすことができましたか？	・できる ・変わらない
23	あり	群舞作品2分30秒まで ソロ作品最後まで	2:30 1:57	31	事前に作品の振りを見ることで、少し不安を減らすことができましたか？	・できる ・変わらない
24	あり	群舞作品最後まで ソロ作品最後まで	3:12 1:57	36	事前に作品の振りを見ることで、少し不安を減らすことができましたか？	・できる ・変わらない
25	あり	群舞作品最後まで ソロ作品最後まで	3:12 1:57	34	事前に作品の振りを見ることで、少し不安を減らすことができましたか？	・できる ・変わらない
26	あり	群舞作品リハーサル映像 ソロ作品リハーサル映像	3:12 1:57	33	リハーサルの時の自己評価 本番で改善したいところ	・1点(もっと頑張る)~10点(よくできた) ・自由記述
27	なし					
28	なし					

\*13回と15回は選択によって動画の分数が異なるため記載なし







技能の定着を図ることに寄与すると考えられる。

後期の後半は、振付のある作品を踊ることに取り組む内容であったため、オンラインコンテンツも事前に作品の振付を見る、そして授業で練習したりリハーサルの映像をみることにしたことから、「発表会前は電車などの移動時間で振り付けを覚えるために見ていたことで、毎回授業に不安なく参加でき、上手く実践することができました」「発表会のリハーサルの映像がオンラインコンテンツだった際には、自分たちの動きを細かく確認しながら練習もできたからです。人の動きで練習するだけでなく、自分たちを客観的に見ることでどのように自分が動けばよいのか改善点を見出すこともできました」というように、発表会という目的に合わせた活用も見られた。

次に、活用度の点数が低かった学生の意見を見てみると、「授業の事前に1回みただけだったから」「動画を用いた練習をしなかったからです」のように、事前学習として視聴はしたが、動画を見て実践まではできなかったため、活用度に低い点数をつけた様子が伺えた。このことから、学生自ら、事前学習の活用方法として、ただ見るだけではなく、動画を見ながら実際に練習する、動きを覚えるなどの多様な活用方法があることは理解していると推測できる。しかし、活用方法を知っているとしてもそれを実践することができなかったため、低い点数をつけることにつながったとみられる。

### 5. オンラインコンテンツの負担度

オンラインコンテンツの負担度を10点満点（負担であるが10点）でつけてもらった結果、平均点は前期が2.53（SD=2.07点）点、後期が2.53点（SD=1.99点）であった。

前期と後期の負担度の平均点で差は見られなかった。点数をつけた理由を「AI テキストマイニング」プログラムを用いて分析したワードクラウド（スコアの高い順での表記）を図5に示した。単語は、210個が出現され、その中で10回以上出現された単語を表5に示した。

出現された単語の中で、質問に用いられた「負担」、一般動詞「できる」とオンラインコンテンツを意味する「動画」を除くと、「感じる」が最も多く出現した。「感じる」は、21回出現し、「負担」とは20回共起した。動詞の「感じる」には否定的な「感じない」という表現も含まれているため、実際に「負担」を「感じたか」、「感じてなかったか」について確認した。その結果、20回中19回が「感じてなかった」と使用されていた。負担を感じてなかった理由を学生の記述から確認したところ、「短くまとめられたため（9件）」「事前学習の必要性を感じたため（4件）」「理由の記述なし（4件）」の順であった（理由が複

表5 活用度の点数をつけた理由の自由記述において10回以上出現された単語

品詞	単語	出現回数
名詞	負担	50
動詞	できる	27
名詞	動画	23
動詞	感じる	21
名詞	事前	17
動詞	見る	13
動詞	しまう	12
形容詞	長い	12
名詞	予習	11
名詞	学習	11
動詞	思う	10
形容詞	短い	10

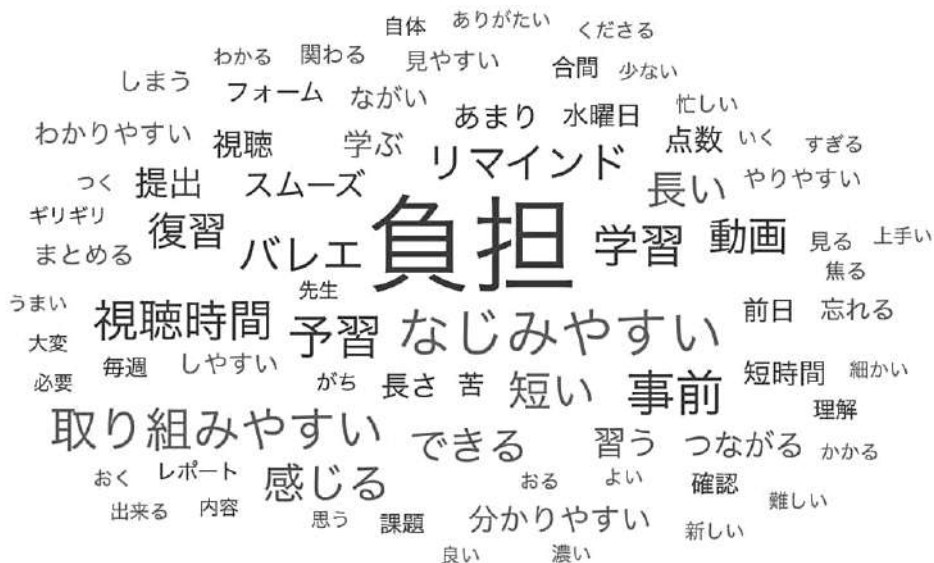


図5 負担度の点数をつけた理由

数記述された場合は、内容によって複数カウント、 $n = 21$ 件)。その他として「事前学習チェックシートが選択式だったため」「バレエが好きだから」「空いた時間を見つけてリラックスしてみることができたため、見ればわかるため」の回答が1件ずつみられた。

残りの1回は、「クラシックバレエに初めて触れたので、授業前課題に回答するためにも授業についていくためにもしっかりと覚えなくてはというプレッシャーや、何度か見返さなければ記憶が定着しないこともあり、少し負担を感じてしまう時がありました」という学生の意見において「感じた」と使用された。

次に、多く出現した単語は「事前」であった。「事前」は「学習」と最も多く共起していた。「学習」は11回出現したが、全てが「事前」と共起して用いられていた。オンラインコンテンツを事前学習として提供したことによる結果であると推察できる。次に「事前」と多く共起がみられた単語は「負担」であった。9件の共起がみられた学生の感想を見ると、「楽しかった、負担ではなかった」というポジティブな記述が6件、「忘れてしまう、大変な時があった」というネガティブな記述が3件であった。

オンラインコンテンツの長さによる負担を検討するために、形容詞の「長い」(12件)と「短い」(10件)が使われた記述を確認した。「長い」は12件とも「長い動画ではなかった」、「短い」は10件とも「動画は短かった」と記述されており、作品動画を除いた動きの説明のオンラインコンテンツの長さは短いものが約5分、長いものが約12分であり、平均8分39秒( $SD = 2$ 分29秒)程度の動画、すなわち10分前後の動画は事前学習として視聴する際に負担にならないと考えられる。

事前学習として動画視聴を提供する場合の負担は、動画の長さが最も関係しているといえる。そのため、反転授業の実践研究においては、動画の長さが適切であったかについて調査を行っていた。北・森(2015)の研究では、3回の授業において55秒～1分41秒までの9つの動画を提供しており、1回の授業において5分前後の動画を視聴するようにしていた。その結果、動画の長さについて「ちょうど良い(ソフトボール86.2%、軟式野球100%)」の回答が最も多かったと報告している。鈴木(2016)の研究では、30秒から1分40秒以内と時間をかけずに予習動画を視聴できるようにしており、動画の長さについて「ちょうど良い」が80%と最も高い値であったと報告している。黒原(2016)の研究では、約3分間の動画を提供し、「ちょうど良い」が87.8%の回答であったと報告している。

これらの研究において、動画の長さについて「ちょう

ど良い」の回答が多くみられたが、「やや長い」、「やや短い」という回答も得られている。「大変長い」、「大変短い」は、北・森(2015)のソフトボールの授業において3.0%と1.5%の回答が見られたが、他の研究においては見られなかった。つまり、同じ動画でも他の課題と兼ね合いや様々な状況から、長さについての認識は変化すると推察できる。本研究においては、動画の長さが適切だったかについて直接調査を行っていないが、10分前後の動画に対して、負担を感じた様子は見られなかった。動画の長さは、授業の種目や各回の内容によって変わるものであるが、動画を作成する際には、動画を視聴する学生の負担について考慮し、長すぎないように慎重に検討する必要があると考えられる。

負担度に6点以上をつけた学生は、前期3名、後期4名であった。負担度が高かった学生の意見からは「見るのを忘れてしまうから」「毎週のフォーム提出が心理的負担だったから」というように、事前学習としてオンラインコンテンツ視聴チェックシートを提出することが負担であると感じた様子が伺えた。また学生によっては、本授業が金曜日であったが、「個人的に水曜日、木曜日の授業が忙しいので、見るのが少し大変でした」という意見も見られた。

事前学習において動画の視聴だけではなく、視聴率の向上を図る方法として課題として視聴チェックシートの提出を求めたが、他の大学体育における反転授業の実践では、本研究のように動画の視聴後に課題を課したものは見当たらなかった。視聴だけではなく、課題の提出まで求められることは学生が負担を感じる要因であると考えられる。しかし、負担を感じなかった理由の中では「チェックシートが選択式だったため」という意見も見られており、選択式か記述式か、またノートやレポートの作成かなど、全体のバランスを考えて課題を課する方法を検討することが求められるといえる。

一方、負担度の点数が低かった学生からは、「オンラインでの学習だったので、電子機器一つだけでどこでも事前学習を行えるのはとても便利でやりやすかったです」のように、どこでもいつでも視聴できることで負担には感じなかったという意見が得られた。事前学習をオンラインコンテンツとして提供したため、動画視聴の環境が整備されていることは授業実践の大前提となる。三浦ほか(2020)の研究において学生から予習課題の改善してほしい点として、スマートフォンで見ることのできない動画があるなど「スマートフォンでの視聴環境の整備」が挙げられていた。本研究では、視聴機器についての調査は実施していなかったが、パソコンだけではなく、スマートフォンからも動画の再生ができるようにしたこと

から、時間や場所からの制約を軽減することができたと考えられる。なお、負担度についての自由記述において、動画視聴環境の不備に関する記述は見当たらなかった。

### 6. 受講生のバレエ経験レベルによる平均点の比較

受講生のバレエ経験レベルは、研究対象で前述したように、「初心者・初級・中級以上」のグループに分けるこ

とができた。そこで、バレエ経験レベルによって、満足度、活用度、負担度の平均点を比較した結果を図6、表6、表7に示した。

満足度と活用度の平均点の差が統計的に有意かを確かめるために有意水準5%で両側検定のt検定を行ったところ、前期と後期ともに、受講生のバレエ経験レベルによるグループ間に有意差は見られなかった。しかし、負

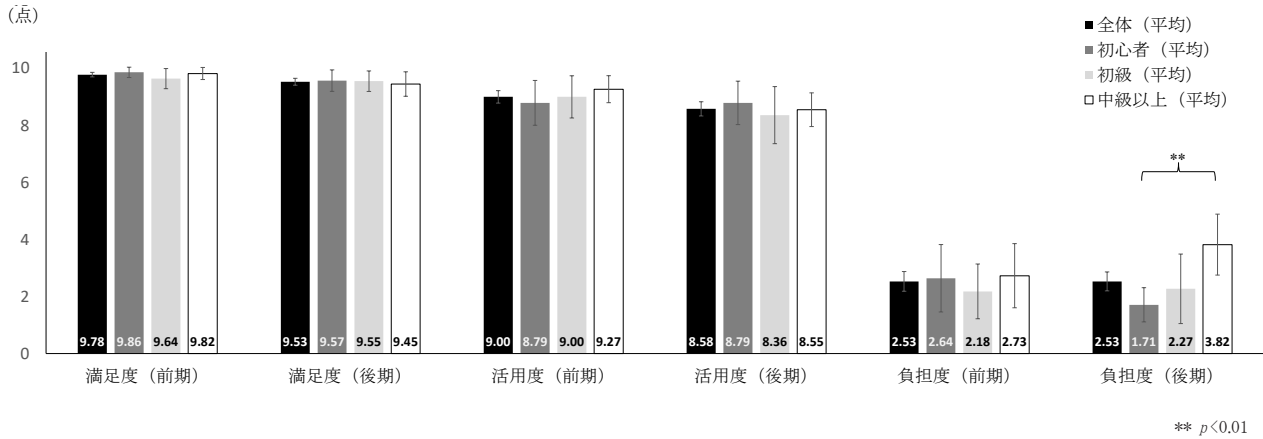


図6 受講生のバレエ経験レベルによる満足度・活用度・負担度の平均点比較

表6 受講生のバレエ経験レベルによる満足度・活用度・負担度の平均と標準偏差の内訳

	満足度 (前期)	満足度 (後期)	活用度 (前期)	活用度 (後期)	負担度 (前期)	負担度 (後期)
全体 (平均)	9.78	9.53	9.00	8.58	2.53	2.53
全体 (SD)	0.48	0.73	1.31	1.50	2.07	1.99
初心者 (平均)	9.86	9.57	8.79	8.79	2.64	1.71
初心者 (SD)	0.35	0.73	1.52	1.47	2.29	1.16
初級 (平均)	9.64	9.55	9.00	8.36	2.18	2.27
初級 (SD)	0.64	0.66	1.35	1.82	1.75	2.22
中級以上 (平均)	9.82	9.45	9.27	8.55	2.73	3.82
中級以上 (SD)	0.39	0.78	0.86	1.08	2.05	1.95

表7 受講生のバレエ経験レベルによる満足度・活用度・負担度の平均点比較 (t検定)

項目	比較グループ	t 値	df	p 値	有意差	
満足度	前期	初心者 (14) 初級 (11)	0.98	14	0.340	n.s.
		初級 (11) 中級 (11)	0.76	20	0.450	n.s.
		初心者 (14) 中級 (11)	0.25	23	0.800	n.s.
	後期	初心者 (14) 初級 (11)	0.08	23	0.930	n.s.
		初級 (11) 中級 (11)	0.28	20	0.780	n.s.
		初心者 (14) 中級 (11)	0.36	23	0.710	n.s.
活用度	前期	初心者 (14) 初級 (11)	0.35	23	0.720	n.s.
		初級 (11) 中級 (11)	0.53	20	0.590	n.s.
		初心者 (14) 中級 (11)	0.96	21	0.340	n.s.
	後期	初心者 (14) 初級 (11)	0.61	23	0.540	n.s.
		初級 (11) 中級 (11)	0.27	20	0.780	n.s.
		初心者 (14) 中級 (11)	0.43	23	0.660	n.s.
負担度	前期	初心者 (14) 初級 (11)	0.53	23	0.600	n.s.
		初級 (11) 中級 (11)	0.64	20	0.520	n.s.
		初心者 (14) 中級 (11)	0.09	23	0.920	n.s.
	後期	初心者 (14) 初級 (11)	0.72	14	0.480	n.s.
		初級 (11) 中級 (11)	1.65	20	0.110	n.s.
		初心者 (14) 中級 (11)	3.03	15	0.008	**

( ) 個数, \*\* p<0.01

担当の平均点は、前期には有意差が見られなかったが、後期において「初心者」グループと「中級以上」グループに有意差が認められた ( $t(15)=3.03, p=0.008$ )。「初心者」グループの負担度が高いのではないかと予想していたが、結果は「中級以上」グループの負担度が「初心者」グループに比べて有意に高かった。このように点数をつけた理由を見ると、初心者は、「動画を見ることで、自分自身の不安の解消につながったので、負担には感じませんでした」「全く負担ではなく、逆に初心者からすると事前にどんなことをやるのか分かっていた方が安心するのでオンラインコンテンツがあってよかった。時間もそんなに長くないため繰り返し復習するのにも最適だった」などの意見から、事前学習を負担として感じるより、バレーを初めて接することから必要性を感じていたと伺える。一方、「中級以上」グループは、「見ればわかるので負担はそこまで感じませんでした時間が少しかかるのでそこだけです」「忙しい中で忘れがちになってしまうところです」などの意見から、すでに知っている内容であり、必要性より次回の授業のために見なければならぬという課題を提出することへの負担を感じていたと推察される。

大学体育における反転授業において、同じ種目の経験レベルによる分析を行った研究は見当たらなかったが、北・森 (2015) の研究は、ソフトボールと軟式野球の2つの種目の授業における経験の差に関する結果が報告されている。ソフトボールは55.2%が経験者であり、部活動より小中高での体育授業において経験した学生が多かった一方、軟式野球は、約80%が野球部に所属したことがある学生であった。その結果、ソフトボールと軟式野球の授業における経験率の差によって視聴率や視聴回数、受講後の感想などに若干の相違が見られたと報告している。詳しく見るとソフトボール受講者の方が視聴率も高く、2回以上視聴した学生も多かった。また、動画が実技に活かされたかについても「大変活かされた」、「やや活かされた」という回答はソフトボールで多かった。すなわち、ソフトボールの受講者が軟式野球に比べて経験が浅い学生が多く、事前学習の動画視聴に対して積極的な態度が見られたと推測される。授業の種目や経験程度などの違いはあるものの、本研究においても経験レベルによって事前学習に対する態度に違いが見られることは明らかになった。以上から受講者の学習準備状況を確認して授業を計画することの重要性が示唆される。

## 7. 改善点

オンラインコンテンツの改善点として、「特になし」(51件)を除いて、改善してほしいことを述べられた21件を

表8 オンラインコンテンツの改善点について ( $n=21$ )

学生の意見	回数
アップロードを早くしてほしい	8
提出期限を延長してほしい	3
アップロードを決まった時間にしてほしい	2
様々な角度で撮影してほしい (方向、鏡バージョン、上半身)	3
動画の長さを短くしてほしい	1
動画のリストがほしい	1
パーレッスンの動画がほしい	1
さらにゆっくり動いてほしい	1
画面が小さい	1

表8に示した。アップロードするタイミングについて、「早くアップロードしてほしい」(8件)「アップロードを決まった時間にしてほしい」(2件)という意見が多く見られた。今回は、学生の授業での様子や反応を確認するため、授業と並行してオンラインコンテンツを作成していたことから、アップロードが遅くなってしまった回数があった。このことについては、事前製作としてオンラインコンテンツを準備し、授業の進行状況に合わせて編集していくことで、計画を立てて学生に提供することができると考えられる。

その次に「提出期限を伸ばしてほしい」(3件)と期間設定についての意見があったが、事前学習として使用することが本来の目的であるため、提出期限を変更することは望ましくない。続いて、動きの見本動画の撮影方法について「さらに多様な角度から見せてほしい」「動画の鏡バージョンがほしい」「下半身だけではなく、上半身の使い方を知らなかったのもう少し引きで撮ってほしい」の3件の意見が見られた。その他、「動画の長さをもう少し短くしてほしい」「動画のリストがほしい」「パーレッスンの動画がほしい」などの意見が見られた。

## 8. 今後の課題

事前学習の視聴率について先行研究と比較すると、北・森 (2015) の研究では、次回までに見ておくべき動画の指示により視聴を促したものの、30%弱の学生が視聴しなかったと報告している。また、鈴木 (2016) の研究では、平均視聴率が69.1%であった。一方、黒原 (2016) の研究は、82%と他の研究より高い数値であったが、本研究における視聴率は96.5%であり、さらに高い数値であった。先行研究において反転授業の課題として視聴率を高める方略を考えることが課題として挙げられたが、本研究ではオンラインコンテンツを課題の1つとして扱ったことにより高い視聴率を確保することができた。しかし、課題とすることで中では提出に対して負担を感じていた学生もいた。事前学習を行った前提で実施される対面授業の効果を高めるには、受講生全員がオンラインコンテ

ンツを視聴することが重要である。視聴率を高めるために本研究のように事前学習を課題として課することが有効であることは確認できたが、課題に対する負担を感じないようにするためには、「初心者」グループが必要性から負担とは感じてない様子が伺えたように、学生自身が必要性を認識でき、自主的に取り組むようにすることが求められる。澁川(2023)も「学習者が事前学習に取り組む意義を感じられず、不満が募る可能性」があることについて指摘し、事前学習と対面授業の連関性(直接的な関係)と整合性(授業方針に矛盾がない状態)を高めることが授業設計のポイントであると述べている。このことから、事前学習を活かせるように対面授業の内容を構成すること、そして本研究において経験レベルから負担と感ずる程度に差があったことから、受講者が学習に取り組もうとする意欲を高められるように、経験レベルに合わせたオンラインコンテンツの多様化が、今後の課題である。

加えて、本研究のオンラインコンテンツに対する満足度に寄与したのが、「スローモーション」の動画であった。今回「スローモーション」を導入することになった理由は、バレエを指導する場面で、動きの仕組みが理解できるようにゆっくり見せることが実践において多く使われているからである。黒原(2016)の研究では、バレーボールのスパイクをしている動作をスローモーションにし、イメージしやすいようにしている。また、鈴木(2016)の研究では、身体部位ごとに前後左右で撮影するとともに、水泳の授業において水中だけではなく水上からも場面ごとに撮影して動画を作成した。このように、スポーツ種目の動きの特性に合わせて撮影技法を選択し、動画を作成することで、学生の理解度を高めることにつながると考えられる。

## まとめ

『大学体育』の質保証を目指し、ブレンド型授業を用いたクラシックバレエの授業実践を通して、授業改善方法を検討した。学校体育を超えて大学体育において新しい種目にチャレンジする内容の授業実践の場合は、ブレンド型授業を用いることで、新しいものを学ぶ際に必然的に生じる不安を解消することに有効であること、また、学生自身が必要と思った際に自由に視聴できることから自主的な学びにつながることが示唆された。

オンラインコンテンツを制作の際には、経験レベルに合わせたオンラインコンテンツの多様化、スポーツ種目や運動の特性を考慮して動画の撮影方法の検討(スローモーションや他角度撮影)、授業担当者が授業目的や内容に合わせてオンラインコンテンツを作成(必要に応じて

編集)し活用することが、受講者が事前学習に取り組もうとする意欲を高めるとともに、授業内容の理解度の向上に寄与できると考えられた。加えて、学生が事前学習に対して負担と感ずるより必要性を自覚できるように、事前学習を活かした対面授業の内容構成が重要な課題となることが示唆された。

今回は、クラシックバレエの実践でブレンド型授業の導入を試みたが、大学体育の授業において広く活用できる可能性があることから、様々な場面での実践研究を重ねることで、大学体育におけるブレンド型授業について基礎資料が蓄えられ、大学体育の質向上に資すると期待できる。

## 注

注1) バレエ教育現場の共通課題としては、新型コロナウイルス感染症、少子化、他ジャンル(ヒップホップなど)との競合が主な原因となり、生徒数が減少していること、そしてバレエコンクールブームの過熱、バレエ講師の指導力不足などが挙げられた(小山・海野, 2021)。

注2) 「健康スポーツ」は生涯スポーツと同義で用いられるが、健康スポーツは生涯スポーツに比べより実施者自身の心身の健康づくりの側面を強調した表現として用いられている(伊藤, 2023)。

注3) 本論文において「大学体育」は、専門科目ではなく、一般の学生を対象に開講されている教養(一般)科目として開講される体育実技授業を指す。鍋倉ほか(2012)が大学体育を実施している88大学の開講科目を調査した結果、「バレエ」は1大学のみ実施していた(ダンスとは別の区分として示されている)。

注4) User Local AI テキストマイニング (<https://textmining.userlocal.jp>)。フリーテキストマイニングツール。本研究で使用した「スコア」とは、その単語の「重要度」を表す値。つまり、出現回数だけでなく、重要度を加味した値が「スコア」。スコアが高い単語は、そのテキストを特徴づける単語であるといえる。

注5) アントルシャ・カトル(entrechat quatre)は、両脚で踏み切って飛び、脚で糸を「編む」ように空中で両脚を素早く打ち合わせ、5番ポジションで着地する動きである(小山, 2009)。

## 文 献

- 厚木 彩(監修)(2020) 基礎からいねいにおさらい 大人のバレエステップアップのポイント50. メイツ出版:東京。
- 醍醐笑部・木村和彦・作野誠一(2015) バレエ DVD 鑑賞前後における態度・行動意図の変容—大学バレエクラスを対象として. スポーツ科学研究, 12 : 21-41.
- 福山弘・栗原俊之・福谷充輝・佐藤隆彦・伊坂忠夫(2021) ジュニア期の女性クラシックバレエダンサーのドゥミ・ポアントにおける姿勢制御能力と足趾筋力との関係. バイオメカニクス研究, 25 : 1-7.
- Graham, C. R. (2006) Blended learning systems. The handbook of blended learning. In Bonk, C. J. and Graham, C. R. (Eds.)

- Handbook of blended learning: Global perspectives, local designs. Pfeiffer Publishing, San Francisco, pp. 3-21.
- 濱野貢 (2023) 教養科目スポーツ A の授業における反転授業の試み. SGU 教師教育研究, 37: 6-10.
- 伊藤麻希 (2023) 健康スポーツとしてのバレエ—中高年女性がバレエレッスンの継続参加において感じる「楽しさ」の質的分析—. 日本女子体育連盟学術研究, 39: 9-24.
- 和泉杏 (2023) バレエダンサーの身体的・心理的ストレスと対処のプロセス. 追手門学院大学心理学部紀要, 17: 39-40.
- 株式会社ユーザーローカル AI テキストマイニングツール User Local のワードクラウド <https://textmining.userlocal.jp> (参照日2023年3月17日)
- 北徹朗・森正明 (2015) 大学体育における反転授業の試行と課題: ベースホールド型実技における実践研究. 中央大学保健体育研究所紀要, 3: 43-54.
- 黒原貴仁 (2016) 大学体育における反転授業についての一考察: 女子短期大学生を対象としたバレーボールにおける実践研究. 鹿児島女子短期大学紀要, 51: 53-59.
- 黒岩美友・佐々木万丈 (2020) クラシックバレエへの取り組みにより獲得される心理社会的スキルと目標志向性の関係. 体育学研究, 65: 447-463.
- 三浦正江・近藤有美香・中込由美・平川俊功・中村直美・井上俊哉 (2020) 女子大学生を対象とした反転授業の試み: 学習理解度および学習アプローチに着目して. 東京家政大学研究紀要, 60 (1): 131-138.
- 文部科学省 (2018a) 小学校学習指導要領 (平成29年告知) 解説 体育編. [https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/micro\\_detail/\\_icsFiles/afieldfile/2019/03/18/1387017\\_010.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2019/03/18/1387017_010.pdf) (参照日2023年4月15日)
- 文部科学省 (2018b) 中学校学習指導要領 (平成29年告知) 解説 保健体育編. [https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/micro\\_detail/\\_icsFiles/afieldfile/2011/01/21/1234912\\_009.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2011/01/21/1234912_009.pdf) (参照日2023年4月15日)
- 森田啓 (2014) 大学体育がめざすべきこと: 高校体育, スポーツクラブ体育, 専門体育との関係から. 大学体育研究, 36: 39-50.
- 鍋倉賢治・遠藤卓郎・大高敏弘・進藤正雄・嵯峨寿・松元剛・谷川聡・福田崇・吉岡利貢・武田丈太郎・村瀬陽介・山田英子・宮下憲 (2012) <体育センタープロジェクト研究報告>我が国の「大学体育」の基本理念とカリキュラム. 大学体育研究, 34: 59-63.
- 中野彰 (2015) 反転授業の動向と課題. 武庫川女子大学情報教育研究センター紀要, 23: 35-38.
- 夏山周久 (2021) 大人のバレエ 上達レッスン50のポイント 新版. メイツ出版: 東京.
- 野田智洋・幸篤武 (2017) 動画映像の提示方法の違いが運動経過の把握に与える影響: スローモーションや繰り返し再生の効果. 体育学研究, 62 (1): 155-167.
- 大迫菜緒 (2020) 舞踊 (ダンス) 系大学のカリキュラムの現状. 桜美林論考, 人文研究, 11: 20-37.
- 大迫菜緒・稲田奈緒美 (2023) 舞踊家 (ダンサー) 育成を目的とした舞踊系大学カリキュラムの現状と課題. 桜美林大学研究紀要, 人文科学研究, 3: 34-49.
- 小山久美 (2009) バレエ用語集. 新書館.
- 小山久美・海野敏 (2021) 文化庁委託事業令和3年度次代の文化を創造する新進芸術家育成事業日本のバレエ教育環境の実態分析「日本のバレエ教育に関する全国調査2021」基本報告. 昭和音楽大学バレエ研究所. [https://www.tosei-showa-music.ac.jp/balletresearch/work/newfolder/index\\_3\\_copy.html](https://www.tosei-showa-music.ac.jp/balletresearch/work/newfolder/index_3_copy.html) (参照日2024年1月31日)
- 酒井勇也・仙北瑞帆 (2018) ICTを活用したピアノ弾き歌いの授業実践—教員養成課程における自作映像教材を用いた反転授業の試み. 音楽教育実践ジャーナル, 16: 48-57.
- (社)全国大学体育連合 (1991) 大学体育の必要性についての提言 (大学審議会関係). 大学体育, 18 (1): 87-90.
- 千賀康利 (2002) 教養教育としての体育—運動生理学の立場から. 大学創造, 12: 36-43.
- 澁川幸加 (2021) ブレンド型授業との比較・従来授業における予習との比較を通じた反転授業の特徴と定義の検討. 日本教育工学会論文誌, 44 (4): 561-574.
- 澁川幸加 (2023) 反転授業の特徴と設計のポイント. Chuo Online (中央大学の研究・オピニオンを発信) <https://yab.yomiuri.co.jp/adv/chuo/research/20231102.php> (参照日2024年2月8日)
- 菘あつこ (2022) 初めての大人バレエ入門編12の質問. 大人になってから習うバレエの第一歩! 憧れのバレエ, 今からでもバレエを習うために知りたいこと. KORANCHA website, <https://www.korانشa.com/contents/1800/> (参照日2024年2月5日)
- 鈴木淳也 (2016) 反転授業を取り入れた大学水泳授業の実践報告. 教育実践学研究, 19: 139-150.
- 山内祐平・大浦弘樹 (2014) 序文. バーグマン, J., サムズ, A. (著) 山内祐平, 大浦弘樹 (監) 上原裕美子 (訳) 反転授業: 基本を宿題で学んでから, 授業で応用力を身につける. オデッセイコミュニケーションズ, pp.3-12.

(受付: 2023. 11. 27, 受理: 2024. 5. 23)

## Research Note



Japanese Journal of Physical Education and Sport for Higher Education, 22: 1-16.  
©2025 Japanese Association of University Physical Education and Sport

## Practice of university physical education using blended learning:

Focusing on classical ballet

**Kyungjin PARK**

Faculty of Liberal Arts, University of the Sacred Heart, Tokyo

### Abstract

Sports and physical activities offer a diverse array of lifelong enjoyment, extending well beyond the scope of health and physical education. University physical education play a crucial role in the transition from school to lifelong physical education. This study aimed to enhance the quality of university physical education programs by integrating blended learning strategies within classical ballet classes, thereby fostering practical education. This method involved providing online resources for pre-learning, including the terminologies, meanings, and execution of movements to be learned in the next class (exemplified through sample videos). The students were encouraged to participate in face-to-face classes. Subsequently, surveys were conducted at the conclusion of the first and second semesters. The findings indicated that incorporating videos with explanations through slides, slow-motion demonstrations, facilitating comfortable class participation, and direct creation of content by the instructors (as opposed to using existing videos) contributed to higher levels of satisfaction. With regard to utilization, positive aspects were noted, such as the ability to extend the use of content beyond mere preparation, facilitating review, and the freedom to employ it as needed. However, some students viewed it merely as a task to be completed. As for the perceived burden, some students reported feeling a workload; however, the overall length of the videos was manageable, and the flexibility of being able to watch them anywhere and anytime was appreciated. In conclusion, employing blended learning through pre-learning to alleviate concerns and enhance understanding and practical skills in face-to-face classes proved effective in university physical education classes aimed at exploring new activities, thereby allowing students to fully enjoy physical activities and sports.

### Keywords

life-long physical education, sports life, pre-learning, online contents, classroom improvement

---

**Corresponding author:** Kyungjin PARK Email: k.park@u-sacred-heart.ac.jp