

第13回「大学体育スポーツ研究フォーラム」一般発表報告

●発表抄録

大学新入生のコロナ禍前後の活動実態比較

藤田恵理^{1,4}, 田村達也², 高橋 将³, 鈴木 明³, 平工志穂⁴

¹帝京大学, ²京都産業大学, ³大東文化大学, ⁴東京女子大学

【背景】2020年度から2022年度にかけて新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出自粛や行動制限が強化され、大学では授業のオンライン化などの影響を受けた。2023年度には授業形態が完全にコロナ禍前の形態に回復したが、コロナ禍を経験した大学新入生の活動実態については十分に明らかにされていない。そこで本研究では、大学新入生を対象に、コロナ禍前後の活動実態を比較した。**【方法】**本研究の対象者は、2018、2020、2021、2022、2023年度の大学新入生計881名であり、それぞれ入学後の5～6月にアンケート調査が実施された。調査内容は、歩数、外出時間、運動時間、睡眠時間、起床時および就寝時の体温、睡眠の質、体調、ストレスの項目であった。コロナ禍前を2018年度、コロナ禍を2020年度、回復期を2021年度および2022年度、そして完全回復した時期を2023年度として、各年度の調査結果を一元配置分散分析により比較した。**【結果】**歩数と起床時体温については、最も少なかった2020年度から2023年度にかけて年々増加し、2023年度の平日は2018年度と同レベルに回復した。しかし、睡眠時間や睡眠の質については、2020、2021、2022年度の平日は2023年度に比べて有意に短く質が低下していた。**【結論】**2023年度には歩数と起床時体温がコロナ禍前のレベルに回復し、活動量の回復に伴い体温調節機能にも好影響をもたらしたと考えられる。一方、対面授業への完全回帰に伴い、年々睡眠時間が短縮し、睡眠の質が低下していた。これにより、対面授業に参加するために朝型の生活習慣に適應した結果、十分な睡眠時間が確保できなかった実態が浮き彫りになった。

キーワード：活動量、体温、睡眠時間、ストレス

●発表抄録

体育授業の種目選択希望が不本意な学生7割以上に対するダンス授業展開例：やる気の変化の可能性とその要因

飯田路佳¹, 田中安理², 多田五月³, 清水文子¹, 川上美里¹

¹十文字学園女子大学, ²常葉大学, ³帝京大学

【背景と目的】S大学では一般体育の授業を1年次の前期・後期それぞれ1単位必修としており、各曜日、時限毎に8～12種目が設定されている。令和6年度後期に担当した水曜1,2限目では、8種目の中からの選択となる。これまで担当したクラスでは、他種目の抽選に落ちてダンス種目を履修する学生が7割以上の場合が多く、積極的に選択してきた学生ではない傾向があった。そこで受講学生の授業に対する意識とその変化について調査し、今後の授業展開へのPDCAの一助とすることを目的とした。**【方法】**15回目の授業終了後、google フォームを利用し、ダンスが希望種目か、作品毎の主観的運動強度、社会人基礎力の12の力との関連、学びがあったか、グループワークへの考え方など19項目についてアンケート調査を行った。その他、授業期間のリアクションシートの提出状況、出欠情報や実際の動画等から、授業に対するやる気の変化についてデータ化した。**【結果と考察】**抽選に落ちてダンスを履修した学生は、1限目が78.9%、2限目が90.9%でありいずれも高い割合で不本意選択であった。また、いずれのクラスも40%以上が全くの初心者であった。最終的に学びがあったと回答した学生は100%であった。授業内では3作品のグループでの練習と発表を課したが、作品毎の主観的運動強度は後半になるに従い高くなっていった。授業内ではグルーピングを最低5回行ったが、いずれのクラスも社会人基礎力のうち「主体性」「働きかけ力」「創造力」がこの授業を通して高くなると認識したことがわかった。授業内での指導時間とグループワーク時間について、後者の割合をできるだけ多くする工夫を行った結果ともいえる。**【結論】**不本意選択からの変化はプラス方向であり、グループワークの影響が大きい可能性が示唆された。

キーワード：抽選落ち、不本意選択、社会人基礎力

●発表抄録

同一ステップの質感の違いによる表現方法獲得のためのヒント

川上美里

十文字学園女子大学

【背景と目的】大学の健康づくりの運動（ダンス）の授業は教職課程の必修科目である。15回のうち前半の8回は担当教員によるダンスレクチャー（以下DLと記す）、後半は各グループでテーマに沿ったダンスを創作し、最終課題はそのダンスを収録した動画の作成である。保健体育の授業では「現代的なリズムのダンス」と「創作ダンス」の指導能力が必要とされることから、DLでは数種類のステップで構成された2パターンのダンス（リズムに乗るものと楽曲の雰囲気を表現するもの）を実施した。同一ステップの質感の異なるダンスを踊る経験は、その後のダンス創作の過程において表現や活動のヒントとなるのかについて調査した。**【方法】**2年生42名を2グループに分け、各グループ4週連続で授業を行った（もう一方のグループは別の教員が異なる内容を実施）。授業内で使用したステップは以下である（授業で使用した言葉のまま記す）①歩き②2ステップ③4ステップ④ボックスステップ⑤3歩のステップ⑥パドブレ。その他、運動量を確保するために両足ジャンプやジャンプをしながらのキック等も取り入れた。毎回の授業終了時にはGoogle formsに振り返りを回答させた。**【結果】**各グループDL終了時の記述では「ずっと同じステップを活用しているにもかかわらず曲の雰囲気や動くテンポを変えただけで全く新しい踊りになったと感じた」との回答が多く見られた。また、最終回の「自分の班の作品づくりにおいて、筆者担当DLの4回の授業から参考にしたことはあるか」との問いには、有効回答が得られた39名のうち、29名（74.3%）が参考にしたと回答し、そのうちステップに関する具体的な回答が20名（69%）、表現方法に関する回答は9名（31%）であった。**【結論】**数種類のステップを使用した質感の異なるダンスの体験は、創作活動の一助となる可能性があることが示唆された。

キーワード：ダンス，創作，振付，雰囲気，ボックスステップ，パドブレ

●発表抄録

体験の「意味」を深めることをめざしたフットサルの授業の考察

受講生による学びの振り返りを材料として

岸本栄嗣

京都芸術大学芸術学部芸術教養センター

【問題意識と目的】教養体育に相当する本校の「生涯スポーツ演習」では、「心身の健康の維持・向上」「コミュニケーションや他者との関係」「スポーツの視点からの思考」などを主な目的としている。そのうえで、一人ひとりが「この授業での学びや体験は自分にとって何だったのか」を深められることを目指している。工夫しているのは主に以下の3点である。①コミュニケーションを促すこと、②ショートレクチャーを行う際は、学生の専門分野の学びや活動、将来のことに関連づけて伝えること、③多くの人が活躍できるよう促すこと。発表では、2024年度のフットサルのクラスでの取り組みと学生による受講後の振り返りについて報告し、若干の考察を加える。**【結果と考察】**授業開始当初は履修を取り消そうか「真剣に悩んでいた」という学生Aは、他の学生と話せる友達になれたことで「楽しく」なり、他学生に教えてもらうことで「自分自身のプレーの変化にも気づき始めた」という。また、運動不足を感じ、「週一で体を動かすことができるのかな」と履修した学生Bは、ミニ講義が入ったり、チームで練習メニューや作戦を考えたりする中で「考えながら体を動かすこと」ができ「本気でスポーツをしていた時のこと」を思い出したという。スポーツで「体を動かすことが好きなのではなく、そこから学ぶ気持ちが一番いいところだな」と思ったと振り返った。フットサル経験者の学生Cは、高校時代に出会った先輩たちのように未経験者にアドバイスをしてみたが、教えることは「とても難しかった」とのべ、授業を通して先輩たちの凄さを感じたという。それでも思い切って自分にできるアドバイスを続けていると、未経験者のほうから「教えて」と声をかけられ、「自分から行動を起こしてみることの大切さ」を実感し、「未経験者との壁は感じなかった」とまとめている。学生は自身の心の機微に触れることで、体験の「意味」を自ら深めるのだろう。

キーワード：教養体育，生涯スポーツ演習，大学



●発表抄録

社会的投資収益率（SROI）を用いた観戦型スポーツイベントの社会的価値評価：大学が主催するホームゲームイベントを事例として

松尾博一

筑波大学体育系

【背景と目的】 スポーツに関わらず何らかの活動やサービスは価値を生み出しているが、特に目に見えない影響を評価するために、社会的投資収益率（SROI）という指標を用いて、提供するプログラムが社会に及ぼす影響を評価する手法が提案されている（Larissa E. Davis, 2019）。参加型のスポーツを対象として社会的価値の評価を行う研究は、Jリーグクラブの社会貢献事業が生む社会的価値に関する研究（Oshimi et al., 2021; 押見ら, 2024）等が行われている一方、観戦型スポーツイベントに関する研究は極めて限られている。そこで本研究においては、事例として筑波大学が主催するホームゲームイベントにSROIを適用することによって、今後観戦型スポーツイベントへのSROIの応用可能性について資料を得ることを目的とした。**【方法】** 本研究では、社会的価値の評価手法としてSROIを採用し、事業を実施したことにより生じた様々な変化を金銭的な価値に置き換えて定量的に可視化することを試みた。分析対象は、2024年11月15日に実施した筑波大学男子バレーボール部対ハワイ大学男子バレーボール部のホームゲームイベントに関与したステークホルダーとした。**【結果と考察】** 結果として、分析対象とした全てのステークホルダーにより当該スポーツイベントに費やされた総費用は24,808,998円、生み出した総価値は68,870,766円であった。また、事業の費用対効果を示すSROI比は2.78であり、これは全てのステークホルダーが投じた費用に対して2.78倍の価値を生み出していることを意味している。**【結論】** 本研究では、特定の一事例のみを対象とした分析であったため、その他の観戦型スポーツイベントが同様の社会的価値を生み出しているかどうかについては明らかにするものではないが、これまで対象とされてこなかった観戦型スポーツイベントへのSROI分析の応用可能性を示す資料となるものと考えられる。

キーワード： 大学スポーツ、イベントマネジメント、スポーツビジネス、ソーシャルバリュー

●発表抄録

大学体育実技における非認知的能力を含む学びの順序

難波秀行

大阪大学全学教育推進機構スポーツ・健康教育部門

【背景】 体育・スポーツの経験は、目標の達成、他者との協働、情動の制御など非認知的能力を高められることが示唆されているが、その機序については明らかにされていない。**【目的】** 本研究では、初年次大学生を対象とした体育実技授業において、毎回のリフレクション課題に基づき、学びの順序について明らかにすることを目的とした。**【方法】** 1回90分の授業を同一種目（バドミントン、バレーボール、ソフトボール）で15回行う形式で、同一の教員が担当した4クラスの学生158名を対象とした。初回の授業は、ガイダンスを含む導入の内容であったので調査対象外とし、2回目～15回目までの各授業終了後に時間外学修として、LMSを用いて授業の振り返りを行わせた。KHCoder Ver.3.02を用いて記述内容の計量テキスト分析を行った。形態素解析を行い単語の抽出を行い、時期による特徴語を抽出するために対応分析により可視化を試みた。**【結果】** 3622文、82465語が抽出され異なり語は3142語であった。初期（2～5回目）では、ルール、ボール、打つ、シャトル、ラリー、上手など運動そのものや運動技能に関すること、中期（6～10回目）では、勝つ、負ける、相手、強い、体力などゲームでの勝敗に関わること、後期（11～15回目）では、協力、コミュニケーション、人、楽しい、大切、体、技術など仲間とのチームプレーに関する単語が特徴語として示された。**【結論】** 学びの順序として、各種目のルールや一定の運動技能を基盤として、ゲームでの勝敗へのこだわりが芽生え、高めた運動技能や体力を伴いながら、お互いに理解し、協力することの重要性や楽しさへの気づきについての学びが生じていることが示唆された。

キーワード： 自由記述、リフレクション、計量テキスト分析

●発表抄録

大学体育ワークブックに関する新展開

西脇雅人^{1,2}

¹大阪工業大学工学部, ²株式会社 Food & Exercise Lab

【背景と目的】 大阪工業大学の健康体育研究室では、初年次教育として、大学体育授業で使用する統一テキストである「大学体育ワークブック」を、四半世紀にわたって、作成および活用した授業運営を行ってきた。この教材は、1) 教科書としての資料（講義）、2) 生活習慣のセルフモニタリング（演習）、3) 生活習慣改善の行動変容ワークシート、4) 実技授業後の感想記述シート（実技）といった内容が1つの冊子としてパッケージ化されており、講義、実技、演習（課題・宿題）から構成される授業の展開をサポートする教材として重宝されている。大学の体育部署全体で導入することで、非常勤教員の担当授業分を含め、統一的な授業内容を、継続的に展開することも可能となっている。しかし、近年、予算や教員の業務増大の観点などから、統一テキストの作成が困難なことも多い。そこで、本試みは、全学的に統一テキストを活用した大学体育授業を持続可能にする手法を模索ならびに実行することを目的とした。**【方法】** 本試みでは、1) 大学体育ワークブックを、教科書として指定した上で、学生に対して1冊300円での販売を行う体制を構築した。次に、2) 各教員の煩雑な手続きと作業を軽減するため、大学発の認定ベンチャー企業を旧体育の日（10/10）に設立し、運営をすべて委託可能な制度を構築した。**【結果】** 2023年度より、大学内の売店を介した大学体育ワークブックの販売化をスタートさせ、受講生にテキストを購入してもらい、授業を展開した。2024年度より、ベンチャー企業を設立し、作成に関する面倒な手続きや作業を会社へ外注することに成功した。**【結論】** 大学発の認定ベンチャー企業を活用した統一冊子の作成と販売は、大学体育ワークブックを活用した授業体制の安定的かつ持続可能な運営方法であろう。今後、全国の大学体育教育各部署との連携によって次世代に向けた新たな大学体育教育の価値の醸成に寄与したいと考えている。

キーワード：統一テキスト, 教育効果, 販売化, 起業, 大学発認定ベンチャー企業

●発表抄録

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

【背景と目的】 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】** 方法としては、事前学習として今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。**【結果と考察】** 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。**【結論】** 以上からブレンド型授業は、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を示唆された。オンラインコンテンツを制作する際には、経験レベルに合わせたオンラインコンテンツの多様化、運動の特性を考慮して動画の撮影方法の検討、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。

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

●発表抄録

大学体育は学生のストレスリカバリーにどのように貢献するか

阪田俊輔

横浜商科大学商学部

【背景と目的】 ストレスコーピングは、対処資源と呼ばれる個人および環境が持つ資源を必要とする。また、コーピングが実施されると対処資源は消費されるため、消費された対処資源をリカバリーする必要がある。本研究では、大学体育がどのような形で対処資源のリカバリーに貢献するか検討することを目的とした。**【方法】** 2024年12月に関東地方の大学生390名を対象に、WEBフォームを用いた質問紙調査を実施した。「現在、スポーツ実技を受講していますか」という質問を冒頭に行い、回答者を受講中（185名）、受講歴あり（76名）、受講歴なし（129名）の3群に分割した。調査内容は、ストレスリカバリー経験尺度（活動経験、熱中経験、成功経験、反芻経験）及び大学生用対処資源尺度（体力、自尊感情、情報処理能力、ソーシャルキャピタル）を用いた。ストレスリカバリー経験の各下位尺度を独立変数、対処資源の各下位尺度を従属変数としたパス解析を3群ごとに実施し、大学体育がストレスリカバリー経験の効果にどのように影響するか検討した。**【結果】** パス解析の結果、受講中群では「体を思い切り動かす」といった活動経験がすべての対処資源に、「目標を達成できた」といった成功経験が、自尊感情、情報活用能力、ソーシャルキャピタルに強い関連を持っていることが明らかとなった。次に受講歴あり群では、「目の前のことに熱中し、ストレスを忘れた」といった熱中経験がすべての対処資源に強い関連を持っていた。最後に受講歴なし群では、成功経験が情報活用能力に、熱中経験がソーシャルキャピタルに強い関連を持っていた。**【結論】** 受講中群、受講歴あり群が、受講歴なし群に比べて、ストレスリカバリー経験が対処資源に対し強い影響を持つことが明らかとなった。これらの結果から、大学体育は学生のストレスリカバリー経験を促進する効果を持つことが示唆された。

キーワード：ストレスマネジメント、対処資源

●発表抄録

スポーツを〈みる〉ことの協働的生成経験の意義と可能性：

視覚障害者と晴眼者学生によるバスケットボール観戦の事例

植田 俊

東海大学国際文化学部

【背景と目的】 本報告の目的は、これまでスポーツを「する（＝実技）」「支える（＝ボランティア）」ことが主であった大学体育において、「みる」ことがもつ意義と可能性について検討することである。**【対象と方法】** その元とするのは、報告者が2023年度前期に担当した、視覚障害者と一緒に行ったバスケットボール観戦の授業実践である（授業名「地域創造フィールドワークC」）。履修者は、東海大学国際文化学部所属する3年生7名と2年生3名（当時）の計10名である。学修は以下の7つの過程で構成した。①受講者全員で現地の事前視察（当事者なしで観戦）、②テレビ・ラジオ放送における解説・実況の視聴、③「視覚障害」に関する当事者講話、④当事者による手引き講習、⑤当事者と一緒にテレビ・ラジオの解説・実況分析、⑥当事者と一緒に現地観戦、⑦振り返りの事後レポート作成。このように構成した本授業の意義と可能性を検討するために、報告者は以下の3点について把握した。(1) 事後レポートに記述された学生たちが得た学びの内容、(2) 受講学生と視覚障害当事者による授業中の相互行為の様子および(3) 双方のその内容の解釈。**【結果と考察】** 元々、具体的方法論が未だ確立していない視覚障害当事者と一緒にスポーツを観戦する方法を、トライアンドエラーを繰り返しながら学生と当事者が協働して開発する経験を通じて、学生たちは「見えない／見えにくい」ことがスポーツ観戦において障害化する社会的契機について学んでいた。加えて、試合の中におけるプレーの意味についてやりとりを重ねながら一緒に解釈を得る過程にこそ観戦の面白さが生じることを経験して、視覚障害者—晴眼者関係に対する既存の「支援—受援関係」という考え方を相対化していた。それは当該授業における学修が、教員による既定の方法論の一方的伝達ではなく、当事者との協働的開発という構成をとっていたことによると考察した。

キーワード：スポーツ観戦

●発表抄録

部活動の有無における月経随伴症状とプレゼンティーズム

渡辺久美¹, 江川賢一²

¹桜美林大学芸術文化学群, ²東京家政学院大学人間栄養学部

【背景と目的】月経随伴症状とは、月経周期に関連して起こる肉体的、精神的諸症状をさし、月経前、月経期、月経前～月経期の3つの時期がある。月経随伴症状に影響を及ぼす要因は、睡眠、食事などの生活習慣の乱れやストレス、身体活動量など多岐にわたる。そこで本研究では、一般大学生と体育会系の部活動に所属する大学生の月経随伴症状、ならびにプレゼンティーズムの実態を明らかにし、比較検討することを目的とした。**【方法】**対象は、大学1年生～4年生の一般大学生51名、体育会系の部活動に所属する大学生37名（バレーボール部26名、ラクロス部11名）であった。調査方法は質問紙にて、対象者の属性、生活習慣、月経随伴症状、プレゼンティーズムについて尋ね、両者を統計的に分析した。**【結果】**月経随伴症状尺度より、月経前、月経中において、一般大学生の方が、月経随伴症状を有していた（月経前：痛み因子（ $p=0.023$ ）、集中力因子（ $p=0.019$ ）、行動の変化因子（ $p=0.026$ ）/月経中：痛み因子（ $p=0.000$ ）、集中力因子（ $p=0.005$ ）、行動の変化因子（ $p=0.004$ ）、負の感情因子（ $p=0.034$ ））。さらに一般大学生、バレー部、ラクロス部の3つを層化分析したところ、バレー部と一般大学生に有意差を認めていた。一方、月経中のプレゼンティーズムは、一般大学生の方が、月経に伴う体調不良により「休んだ」「大学で我慢した」という割合が高かった。**【考察】**女子大学生という対象の中で、一般大学生と部活動をしている大学生の決定的な相違の因子は運動量であり、日々の練習（運動）から、 β -エンドルフィンが上昇し、痛みを和らげている可能性がある。本調査では、球技系の部活動を対象としたが、スポーツは審美系、持久系、パワー系などに分けることができ、種目や練習環境の特性を加味する必要がある。また、プレゼンティーズムの実態に関しては、月経随伴症状の少なさだけでなく、部活動の所属意識も関連していると考えられた。

キーワード：月経随伴症状尺度（Menstrual Disease Questionnaire：MDQ）、運動時間、生活習慣

●発表抄録

初年次体育へのアドベンチャー教育の導入と大学適応

山内宏志¹, 木内敦詞², 清水安夫¹

¹国際基督教大学教養学部, ²筑波大学体育系

【背景と目的】近年、新入生の大学生活への不適応の解決策として、冒険教育の一つであるプロジェクトアドベンチャー（以下「PA」と略す）の導入が報告されている。しかしそれらは学外施設での短期イベントや一教員による授業である。本研究の目的は、学内の一般的な体育施設で毎週開講される必修体育授業へPAを導入することが新入生の大学適応へ及ぼす影響を、ライフスキルの獲得にも着目しつつ、従来のフィットネス（以下「FT」と略す）型授業との比較から検討することであった。**【方法】**都内私立A大学の新生（PA群298名、FT群372名）を対象に、大学適応感（以下「CA」と略す）とライフスキル（以下「LS」と略す）の質問紙調査を実施した。PA群ではPAの手法を用いた集団による課題解決型アクティビティを、FT群では一斉指導による有酸素運動を主に実施した。**【結果と考察】** t 検定の結果、初学期終了時のCAは、FT群よりもPA群が有意に高かった（ $p<.01$, $d=.21$ ）。分散分析（群×時間）の結果、スケジュール能力や情報リテラシー等からなるLSの上位因子である個人内スキルの側面は、受講終了時にFT群よりもPA群で有意に高かった（ $F=4.12$, $p<.05$ ）。入学時のLS初期値に基づく三分位での分散分析の結果、従来のFT授業ではLS低位群に限定的であったLS獲得（ $F=9.36$, $p<.05$ ）が、PA授業では低位群だけでなく中位群でも認められた（ $F=15.04$, $p<.05$ ）。**【結論】**以上の結果は、学内の一般的な施設で毎週行う体育授業へPAを導入することが、従来のFT型授業よりも新入生の大学適応やライフスキル獲得を促すことを示唆している。

キーワード：初年次教育、冒険教育、学校適応、ライフスキル、少人数教育

●発表抄録

Well-being の観点から大学体育の在り様を考える

吉原さちえ

東海大学スポーツプロモーションセンター

【背景と目的】第3期「スポーツ基本計画」では新たな視点が3つ加わり、個人と社会に対してスポーツがもたらす影響を幅広く捉えている。スポーツ庁によると、令和5年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」では、1年間にスポーツを「する・みる・ささえる」のいずれか参画した者の割合は、男性女性ともに85%を超える。また、「する・みる・ささえる」という3つの場面の全てでスポーツ参画した者は、日常生活の中での充実感を感じている割合が86.3%と高く、幸福感も10点満点中7.7点で比較的高い結果であった。スポーツに参画しなかった(=0)、1または2場面でスポーツ参画をした者よりもいずれも高い数値を示した。日常生活の中における「充足感」と「幸福感」はどちらも Well-being に繋がる。そこで本研究(本事例)では、東海大学全学生に向けて開講される選択科目の内容を紐解き、これからの大学体育の在り様の一助となる手がかりを示すことが目的である。

【方法】東海大学自己学修科目として開講されている一般体育選択科目の授業科目や授業内容を、Well-being という視点で分類し吟味する。**【結果】**東海大学自己学修科目開講の一般体育選択科目の授業は、教養を目的とし、全学部学生がスポーツの楽しさを多面的に捉えることができるような授業が通常期間とセッション期間に配置されている。授業内容は、未経験者も経験者も各々のレベルで授業を受講できる工夫がされている。**【考察】**一般体育選択科目は、様々なスポーツを誰もが取り組むことができ、各自がスポーツの楽しさを実際の経験の中から得られるような仕組みが包括されていることが考察できる。**【結論】**大学体育は、教育機関の中で実施することができる最終場面である。スポーツライフが人々の Well-being に関与するのであれば、大学体育の場面では、誰もがスポーツの魅力や楽しさを、心身の体験から知ることができる工夫をし続けることが、今後の日本社会で益々重要となるのではないかと。

キーワード：スポーツライフ、生涯スポーツ、幸福、身体活動、経験