

提 言

地域へ貢献するイニシアティブリーダーの育成を

前会長 岩 崎 健 一

九州地区大学体育連合会の先生方にはお元気でしようか。別府での春季研修会では大変お世話になりました。皆様のご教授、ご支援により、無事、会長の重任を全うすることができ感謝いたしております。今後、徳永会長のリーダーシップの下、九州連合の増々の発展を祈念しています。

私と大学体育連合との関係は、昭和三十六年に志賀高原（猪谷千春氏の実家）で開催された全国大学体育連合夏期研修会への参加が始まりです。研修会では、体育授業に関する研修が中心で、熱心に(?)受講、討論に参加したことを思い出します。その後、スキースケート等の研修会へ参加し、(熱心に)実技の技能や指導力を高めてまいりました。九州では、大学体育協議会と合同の研修会の時から参加してまいりましたが、特に、協議会から独立して研修会を開催するようになった時点から、会の運営へ関与することが多くなりました。大綱化後、連合への帰属意識が薄れていくなか、「大学の体育授業の研究」を柱に、理事会及び福岡大学、九州大学、北九州地区大学、熊本地区大学の連合事務局の工夫とリーダーシップの下に、魅力ある連合運営の努力がなされ、会員の求心力を高めてこられたことに対して深く感謝いたします。

さて、私はこの三月に、永年勤めた熊本大学を停年退官いたしました。三ヶ月経った現在の心境は、清の袁枚の漢詩「鎖夏詩」にある通りです。

「不著衣冠近半年 水雲深処抱花眠 平生自想無官樂 第一驕人六月天」
「堅苦しい正装の役人生活をやめてから半年近くがたち、今は、清らかな水や雲の深いところで、きれいな花々に囲まれて眠る生活である。毎日、官職のない気楽さを満喫しているが、ことに人にいばってやりたいのは、この炎天下の六月のわが生活のすがすがしさである。」別にいばってやるわけではありませんが、会議等、世間のわずらわしさをさけて、心静に過ごす日々で、正に、悠々自適の生活です。

しかし、全く世間のわずらわしさが無いわけではありません。熊本国体後の、熊本市の生涯スポーツマスタープランの策定に関与した関係で、現在、その推進事業にかかわっています。このプランの中核となっている、総合型地域スポーツクラブを育成するという事業です。皆様も既にご存知のように、この事業は国の生涯スポーツ振興基本計画の柱ともなっています。スポーツを通して、失われつつある地域社会の連帯を取りもどそうというものです。この事業の推進にかかわって思うことは、総合型地域スポーツクラブ育成の意

義を理解し、同志を集めイニシアティブグループをつくり、地域の人々の合意を形成し、クラブ設立へ向けて準備を進めていくイニシアティブリーダーと、自主運営の中心となるマネジメントリーダーの存在の重要性についてです。今年から国は、総合型地域スポーツクラブのマネジャー養成講習会を開催し、地域のリーダーの育成を始めています。しかし、これだけではとても足りるものではありません。現在、日本の多くの地域が設立を模索中です。この需要に応えられるのは、スポーツに関する深い見識を有する大学を置いて他に無いと思います。

総合型クラブが日本の風土に似うかどうかの問題は別にして、既に国や地方は動きを始めています。国際比較によると、日本人の子どもの地域への愛着心や誇り、地域への永住意識は国際的に低いといわれています。我が国は、戦後一貫して経済成長を優先してきました。その結果、都市化が進み、福祉や健康の問題、地域生活環境の問題、子どもたちの教育の問題など様々な問題が生じてまいりました。そして、私達は、煩わしい他者との関係を必要とせず生活に営むことが可能になったのと引換えに、生活の自立性と相互扶助的な温かい連帯に基づく共同性、自治性を失いつつあります。現在の日本の地域社会は、自分とは無関係な問題には無関心を装い、互いに干渉し合わないことが暗黙の了解として受けとめられる、極めて冷たい関係の社会になってはいないでしょうか。これでは、多種多様な人々の集まりである地域社会に、協同的な温かいヨコの関係は結ばれないと思います。

多くの大学が一般体育の授業でQOLの問題をとり上げています。しかし、その中身は私生活の問題が中心になっているのではないのでしょうか。これからはもっと地域社会へ視野を広げて、皆んなで地域社会へ視野を広げて、皆んなで手を携えてQOLを送るための環境づくりを進めていく方向を考えるべきではないでしょうか。その方略として総合型地域スポーツクラブがあると思うのですが。

八月には熊本で全国連合の研修会が開催されます。関係者の方々は、全国から参加される会員の方々の心に残る大会にしたいと、会場を阿蘇に設け、魅力あるプログラムを工夫されています。盛会を祈念するとともに、関係者の皆様のご苦勞に感謝しつつお別れしたいと思います。九州地区大学体育連合会員の皆様、どうぞお元氣ご活躍ください。

ピーク・パフォーマンスの心理

九州大学健康科学センター 徳永 幹 雄



スポーツ選手の心理的競技能力の診断とトレーニングに関して、長年、研究を進めてきました。本講義ではその内容を総括的に要約し、「ピーク・パフォーマンスの心理」としてまとめて紹介させて頂くことにしました。以下はその内容です。

1. ピーク・パフォーマンスの心理とは

「ピーク・パフォーマンス」とは、スポーツ、音楽、書道、絵画、スピーチ、セールスなどで自己の最高の動き、プレイ、演技などをやる意味である。そして、「ピーク・パフォーマンスの心理」は、自己の実力発揮の確率を高め、その確率を安定させる方法を理解し、トレーニングすることを目的とする。

2. スポーツにおける「精神力」の診断

競技スポーツに必要な心理的特性を「精神力」とか「根性」と言った言葉で表現してきた。

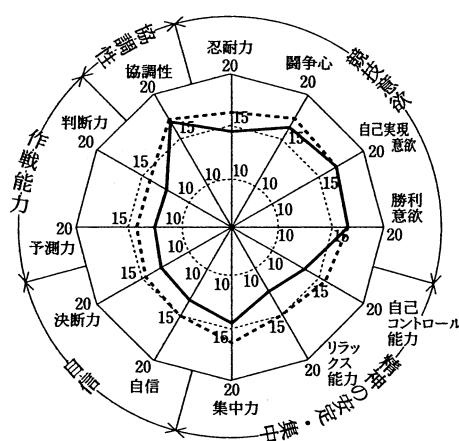
しかし、これらの言葉はいかにも抽象的で実際にトレーニングをする時、何をどのように練習してよいかわからず、ただ猛練習をするのみであった。「精神力」は、次の3点から診断する必要がある。

1) 「特性」としての心理的競技能力の診断

第1は「特性」としての精神力を診断することである。まず、「精神力」という言葉が意味する内容を明らかにするために調査を繰り返し行い、因子分析という統計的方法によってその内容を表1のように分類した。そして競技場面で必要な一般的特性としての心理的能力を「心理的競技能力」と呼んだ。つまり「精神力」は大別すると「競技意欲」「精神の安定・集中」「自信」「作戦能力」「協調性」の5因子に分れた。さらに、その内容を細かく分類すると忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、自己コントロール能力、リラックス能力、集中力、自信、決断力、予測力、判断力、協調性の12尺度に分かれた。

近年、欧米ではこうした能力を心理的スキル（技術）と呼び、一種の技術と捉え、トレーニングすることによって向上する能力であると考えられている。

こうして明らかにされた心理的競技能力を診断する



(——1~4年経験,10年以上)

図-1 経験年数による心理的競技能力の違い (国体出場男子選手, DIPCA.2)

表-1 スポーツ選手の心理的競技能力 (DIPCA.2)

1. 競技意欲	……忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲
2. 精神の安定・集中	……リラックス能力、集中力、自己コントロール能力
3. 自信	……決断力、自信
4. 作戦能力	……予測力、判断力
5. 協調性	……協調性

質問紙として「心理的競技能力診断検査（DIPCA.3, 中学生～成人用）」を開発した。その診断結果は図1のように表わされる。これらの能力は競技レベルが高い選手、経験年数の長い選手、実力発揮度の高い選手、競技成績が優れている選手ほど高い得点を示すことが明らかにされている。

2) 試合前の心理状態の診断

第2の問題は試合前の心理状態を診断することである。ある大会に備え、数か月前から身体的コンディショニングと共に、心理的準備ができていなければならない。日常生活や練習の中で必要とされる内容は、忍耐力、闘争心、勝利意欲、自己実現意欲、リラックス度、集中度、自信、作戦思考度、協調度をあげることができる。これらの能力をチェックすることにより心理的コンディショニングができていないかを診断することができる。その質問紙として「試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）」（図2）を作成した。大会日に向けてこれらの能力を高めていくことが必要である。

3) 試合中の心理状態の診断

第3の問題は、試合中の心理状態の診断である。試合中にその種目にふさわしい心理状態をつくれるかど

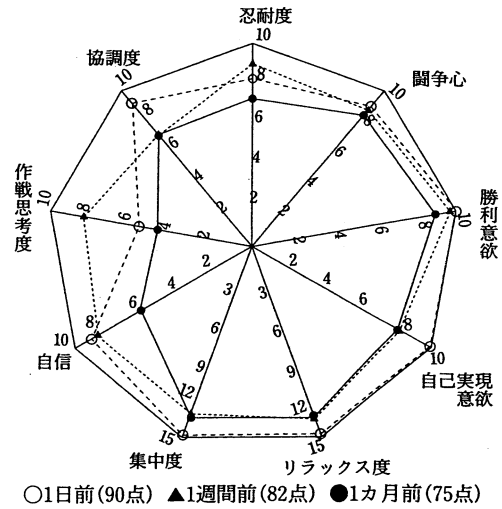


図-2 サッカー選手の試合前の心理状態の変化 (DIPS-B.1)

表-2 競技中の心理状態の診断 (DIPS-D.2)

試合のことを思い出して下記の質問に答えてください。

- 回答肢 { 1. まったくそうではなかった 2. あまりそうではなかった 3. どちらともいえない
4. かなりそうだった 5. そのとおりだった

例：試合では緊張して手足が震えた	5
1) 最後まであきらめずに頑張ることができた	
2) 闘争心（闘志）があった	
3) 自分の目標を達成する気持ちで試合をした	
4) 「勝つ」という意欲が強かった	
5) 自分を見失うことなく、いつもの気持ちでできた	
6) 勝敗を意識して緊張しすぎることなく試合ができた	
7) 集中して試合ができた	
8) 自信があった	
9) 試合での作戦や状況判断がうまくいった	
10) 試合中や試合の合間には、仲間と励ましあったり、協力して試合ができた	
合計点	

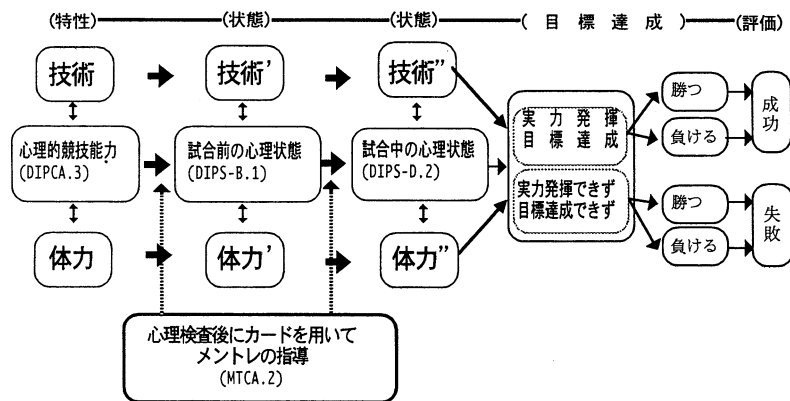


図-3 目標達成を目指した評価尺度のシステム化

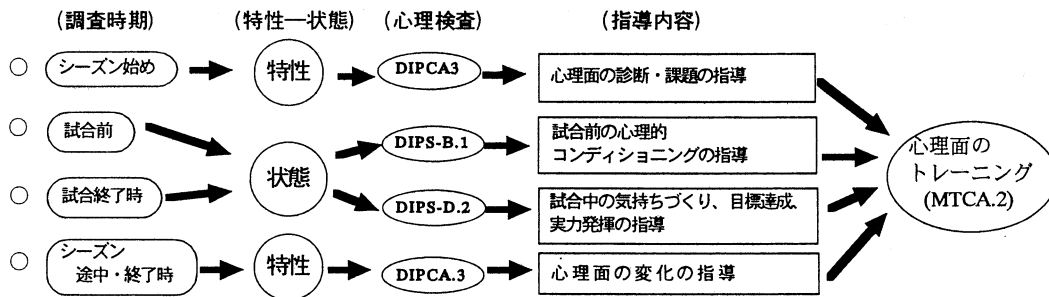


図-4 調査時期と指導内容を考慮した評価尺度のシステム化

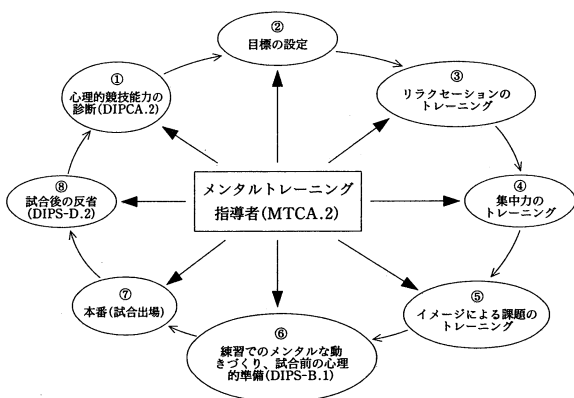


図-5 メンタルトレーニングの進め方

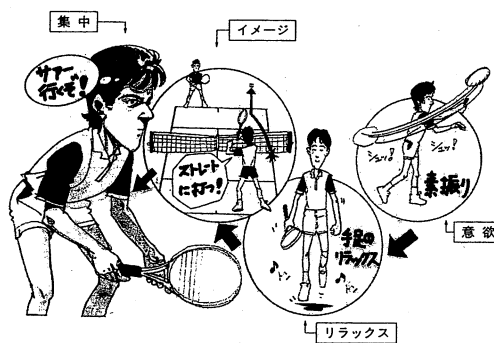


図-6 セレモニー（儀式）化して集中力を高める

(月刊誌「スマッシュ」第22巻第4号, 1995. 徳永「集中力とメンタルトレーニング」より)

うかである。集中力が必要な時に集中力を発揮でき、忍耐力が必要な時に忍耐力が発揮できることである。

そのために、表2のような10項目の診断票を作成した。試合中の心理状態が50点近くになることが望ましく、実力発揮度の高い選手ほど得点が高いことを明らかにしている。また、「特性」としての心理的競技能力や「状態」としての試合前の心理状態が優れている選手は試合中の心理状態が優れていることも明らかである。

以上のように、「精神力」は「特性」としての「心理的競技能力」、「状態」としての「試合前の心理状態」や「試合中の心理状態」として捉えることが重要である。それぞれを診断し、それを高めることが必要である。その方法がメンタルトレーニングである。この関係は図3及び4のようにまとめられ、「実力発揮・目標達成」そして「成功」と評価できるように指導すべきである。

3. ピーク・パフォーマンスへのメンタルトレーニング

筆者の提唱しているメンタルトレーニングは図5のように8つのステップに分れている。その概要は、次のとおりである。

1) 心理的競技能力の診断

自分の心理面の長所と短所を明確にする。

2) 目標の設定

シーズン始めの年間目標及び試合のたびに目標を設定する。その内容は結果に対する目標とプレイに対する目標を具体的に設定し、その達成方法を技術・体力、心理面について作成する。

3) リラックスのトレーニング

からだと心のリラックスのしかたをおぼえる。

からだのリラックスには深呼吸法、筋肉の緊張とリラックス (筋弛緩法)、手足を温かくする、額を涼しくする (自律訓練法)、柔軟体操、ストレッチング、ランニング、軽く練習などがある。

頭を涼しくし、からだを温かくする (頭寒足熱) ことが、リラックスの原理である。

心 (意識) をリラックスするには「目標の達成のしかた」に集中する、自分のプレイをすることや実力を発揮することに集中する、負けることは恥ではなく思いきりすること、楽しくすることが大切と考える、好きな音楽を聞く、などがある。

そして、試合場でからだと心をリラックスする方法をつくっておき、さらにそれでも緊張した時、どうするかを決めておくことよい。

4) 集中力のトレーニング

集中とは「自分の注意をある対象物（ボールなど）に集め、それを持続すること」である。注意を集中する方法としては黙想、一点（ボールなど）集中、視線の固定、感動的集中から受動的集中（きっかけになる言葉をつぶやく）、プレイのパターン化（儀式化／図6参照）などがある。

さらに、狭い集中と広い集中ができるようにする、集中した動きづくり、などを行うとよい。

次に集中を乱されない練習として、相手の動き、声、暑さ・寒さ、光線、風、雨、観衆、騒音などから集中を乱されない練習（外的集中）や自分の心（不安、勝敗感情）に集中を乱されない練習（内的集中）、最悪のシナリオでの練習がある。

第3に集中力を持続する練習として、注意の切り換え、苦痛の閾値を上げる、体力や技術を向上させる、目標を確認するなどがある。

そして、試合場で集中力が切れようとする時、どうするかを考えておくとよい。

5) イメージによる課題のトレーニング

イメージの基礎練習、作戦イメージ、IPR練習をする。

基礎練習では、好きな色や風景のイメージ、スポーツ用具のイメージ、試合場全体のイメージ、「みている」イメージ、「している」イメージ、ベストプレイ

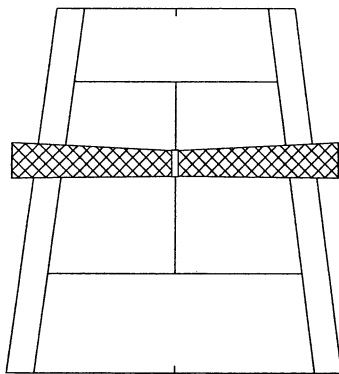


図-7 イメージカード

のイメージを練習する。

作戦イメージでは技術面、体力面、心理面の作戦をメモに書きイメージする。また、逆転の作戦もつくっておくとよい。

イメージは視覚的に鮮明に描くだけでなく、気持ち、音、筋感覚が反応するように描く。静かな部屋で椅子にリラックスして座り、目を閉じ「1分間イメージ→1～2分休憩→1分間イメージ→1～2分休憩→1分間イメージ（合計10分くらい）」とする。慣れてきたらイメージの時間を2～3分間に延ばし（合計20分くらい）、練習の前後や自宅で1日に1～2回行う。

IPR練習（Image Play in Room）では、室内の壁にコートやグラウンドを描いた用紙（イメージカード、図7）をかけ、それをみながらイメージしたように素振りをしたり、動き・プレイをリハーサルする。

6) 練習でのメンタルな動きづくり・試合前の心理的準備

心理的な能力を動きやプレイの中で発揮できるようにする。

試合前の心理的コンディショニングができているかをチェックする。試合前日に目標や作戦を確認するなどの心理的準備をして試合を楽しみに待つ。

7) 本番（試合出場）

試合前の気持ちづくりをする。試合中は作戦を遂行する。試合後は勝者として、または敗者としての条件を守る。

8) 試合後の反省

試合中の心理状態をチェックし、目標の達成度、実力発揮度（%）を評価する。同時に結果の原因を分析し、次の目標を設定する。

以上の内容をどこからでもよいので繰り返し行い、実力発揮度を高め、その確率が安定するようにする。さらには競技成績の向上につながるように体力、技術、食事、医学（障害）面に関するスポーツ科学の知的能力を高め、効率的な練習をすることが大切である。

「障害者スポーツの歴史と今後の課題」の傍聴記

大分県立芸術文化短期大学 洲 雅 明

障害者スポーツの始まりは、1944年英国ストークマンデビル病院でのグッドマン博士による脊髄損傷者に対する包括的治療のリハビリテーションの一環として行われたとされています。

障害者へのスポーツの効果は、身体的効果、心理的効果、社会的効果が挙げられ、特に社会的効果は大きなものがあります。

その後、ロンドンオリンピック（1948年）と同日に行われたストークマンデビル大会へと発展していきます。グッドマン博士は、この大会への参加を脊髄損傷者だけに限ってきました。

しかし、日本国内ではあらゆる障害者に対する大会として開催を試みてきました。1961年には、日本で最初の大分県身体障害者スポーツ大会が大分で開催されました。障害者スポーツへの理解が全くなかったその時代に、このような大会を開催するにあたっては、新聞などで障害者を見せ物扱いしていると非難を受け、父である故・中村裕は苦労いたしました。1964年には、東京オリンピックに合わせ東京パラリンピック大会を開催しました。近年になってオリンピックとパラリンピックが同都市開催となったものの、当時は財政的理由で、同都市での開催はほとんど行われていませんでした。ここでも、あらゆる障害者に対して開催を希望していたわけですが、グッドマン博士の意向が強く、1部を脊髄損傷者対象、2部をあらゆる障害者対象という大会になりました。この大会において、日本人は多くの選手に接する機会があったわけですが、外国選手のライフスタイルに驚かされるものがありました。車椅子で町中を平然と通り、デパートに買い物に行き、公園を散歩するなど外国人には当たり前のことなので

すが、日本人には初めて目に触れる光景なのです。このような行動に慣れていない日本人は、外人コンプレックスもあってかなり困惑し、外出する選手一人一人に警備をつけたそうです。また、外国の競技用具は進歩しており、各競技用の車椅子が開発されていました。日本の重い一般用の車椅子（23kg）に対して、半分（13kg）ほどであったそうです。トレーニングで鍛えた外国選手に対して、日本選手は病院に入院している患者さんを無理矢理連れてきて出場させたような感じでしたので、怪我也多発しました。このようにこの大会で、外国との格差を見せつけられました。その翌年の1965年に、日本障害者スポーツ協会が設立されます。

この後、国内でも障害者スポーツが少しずつ盛んになり、極東南太平洋障害者スポーツ連盟のもと、1975年に第一回FESPIC大会が大分で開催されました。当初は、あらゆる障害者の参加する大会を旗印に行われてきましたが、障害者スポーツが盛んになってくると逆に、大会が巨大化しているのが問題になってきています。後進国についても大会運営や参加などが可能になるような配慮が今後必要になってきています。また、1981年に国際障害者年と記念して開催された大分国際車椅子マラソン大会は、昨年20回大会を迎えるまでに発展してきており、現在では障害者スポーツは福祉ではなく、競技となってきました。障害者スポーツに大きな功績を残してきたグッドマン氏は、障害者スポーツに関して、「失われたものを数えるな、残っているものを最大限に生かせ」という言葉を残し1980年に死去いたしました。

障害者スポーツに関する国際団体に関しては、強いリーダーシップを持つグッドマン氏の死去により、いくつかの団体に分断されてきました。調整委員会の発足などを経て、国際パラリンピック委員会が設立されたのが、1989年です。パラリンピックという語は、麻痺を意味するパラリシス（paralysis）とオリンピックの合成語からなるものですが、これはグッドマン氏が脊髄麻痺者のリハビリを目指したことに起源を求めることができます。この委員会により、競技団体や各国組織委員会の意見が反映される国際オリンピック委員



会に近い組織に変わってきました。同時にリハビリテーションではなく、障害者のエリートスポーツを挙げるようになり、重度障害者や発展途上国などが取り残される懸念も生まれています。日本国内においては、長野パラリンピックで、メディアに報道されることによって、障害者スポーツの認知が国民の間に広まり、日本パラリンピック委員会設立へとつながっていきま

した。
今後のパラリンピックの課題ですが、非常にたくさんある障害のクラス分けの問題と、メダル数の多さから発生するメダルの価値の問題が揚げられます。また、先進国と発展途上国間の南北問題、義足や車いすの性

能差、ドーピングや商業問題などを抱えています。

障害者スポーツ全般においては、ドイツ障害者スポーツ連盟が挙げているのを参考にすると、リハビリテーション、障害スポーツ、競技スポーツの3つの局面がうまく融合して行くことが大切であると感じます。

最後になりましたが、大学の先生方にはあらゆる障害者が健常者と同じようにスポーツが実践できるための基礎的な情報（例えば、運動生理学やバイオメカニクスなどからの知見）を提供していただくと、もっと障害者スポーツも普及・発展していくものと考えています。

「魅力ある授業づくり」のための予備的考察

宮崎大学 根上 優

I. はじめに

演者は、昭和45年（1970）の日本体育学会全体シンポジウムにおいて、中教審委員と体育学研究者の間で「大学における体育の弾力的取り扱い」をめぐるって交わされた激しい議論を今でも忘れることができない。その内容を簡単に要約すれば、「大学において体育が必要だと考えるなら、その根拠を“科学的”に示せばよいのではないだろうか。必修にするか選択にするかは、各大学の判断に任せて、弾力的に扱うべきではないだろうか」という中教審委員からの提案に対して、必修から外れることに危機感を抱く体育学研究者の側からの猛烈な反発であった。

結局、この議論は結論を見ることなく、その後20年近くも平穏に過ぎていったが、平成3年（1991）の所謂「大綱化」で決着することになる。そして今や、必修の根拠は希薄化し、選択への流れは止めようがなくなっている。大学における体育の存在の意義を解釈する手は、完全に「国家」（「文部省」）から「私たち自身」へと預けられたのである。

平成11年の「大学審答申」を待つまでもなく、大学を取り巻く競争的環境は今、ますます厳しくなっている。「大学体育の科学性」が問われた2、30年前とはまったく問題状況は異なり、大学における体育の存在理由は、私たちの所属する大学の存続を賭けた闘いの中で考えねばならなくなっている。

今回は、シンポジウムのテーマ「魅力ある授業づくり—教育と研究の融合化—」が、そのような広いコンテキストの中で設定されていることを意識しつつ改めて、そのテキストの意味を解説し、私たちの「魅力ある授業づくり」をめぐる議論の一助としたい。



II. テキスト『「魅力ある授業づくり」—教育と科学の融合化』を読む

(1) 今なぜ「魅力ある授業づくり」なのか？

今、私たちが「魅力ある授業づくり」について語るのは、学生が一人ひとり世界へ主体的にインヴォルブする「情念」を引き出す方途を探り、その存在証明とするためである。

一般に行為を持続する情念が生まれるには、(1) 使命、(2) 未知への憧れ、そして(3) 夢の三つの要件のうち、どれか一つが主体の側に充たされる必要がある。それらの要件が充たされたとき初めて、その世界への主体のアクティブな参加が発生する。「魅力ある授業」の構築は、そのような情念が大学の体育の授業において希薄化し、日常的惰性に流されてきた結果として今、私たちに求められているのではないだろうか。この意味で、今日ほど日常的惰性から離脱し、非日常的感動を求める意識の高まりを見せた時代は、かつてなかったといってよい。今や、非日常的感動を喚起する教材の構築は、私たち体育教師にとって最も大きな課題の一つである。

(2) 「魅力ある授業」とは何か？「教育と科学の融合化」とは何か？

「魅力ある授業」とは、学生の主体的なインヴォルブメントを一時的ないし持続的に再生産する性能を秘めた授業を指す。この意味で、「魅力」とは「価値」と同義である。「魅力」とは「質的なもの」であり、それ自体、定量的・客観的に測定できないが、「客体」（例えば「教材」や「体育」それ自体など）の性能・属性に対する「主体の意識」として分析的に識別することによって定量的・客観的に測定できる。「教育と科学の融合化」とは、このように体育の授業の魅力を科学的に分析し、それを「魅力ある授業」へと再構築する営みである。このような観点から体育授業の科学的分析を試みることは、私たち体育連合が最も組織的に取り組むべき課題の一つであると言えよう。

(3) 「魅力ある授業」と「教育と研究の融合化」はいかに？

「魅力ある授業づくり」と「教育と研究の融合化」は一見、「目的／手段」の関係として措定できるように見えるが、後者は、単に「魅力ある授業づくり」

（目的）に対して考え得るオールタナティブな手段の一つではなく、きわめて理念的・規範的に制限された一義の意味を孕む可能性があることを知っておくべきである。すなわち、「教育と研究の融合化」は、我々に要求される「理想の教育および教師像」（個々の教師の研究に基づく科学的な教材の構成や教授法と、そうした資質を備えた教師）として解釈されるにしても、そこには戦後デモクラシーの時代における「民主化」のイデオロギーの残滓（「科学的教育」＝「民主的教育」）が見られはしないか。戦後の大学体育の改革の歴史を顧みることと併せて、この点に関する自己反省を試みる必要がある。我々にとって最も不幸なことは、体育の授業が経験主義に止まることなく、あたかも「学問的」「科学的」であるがごとく偽装したイデオロギーの「悪魔」が体育の授業の中に滑り込むことである。体育の授業がイデオロギーの呪縛に晒されたとき、人は寛大さを喪い、「暴力装置」として異質な他者の存在を許さなくなるのである。

（4）大衆化時代の大学体育とは？

ところで今、科学的根拠に基づく「魅力ある授業」の構築は、大学体育の「冬の時代」と呼ばれる現在、生き残りのための戦略として、それに見合うだけの価値をどこまで持っているのだろうか。この問題は、現代の大学の置かれた大衆化の状況と、大衆化時代の学生の体育へのニーズとの関連で考えてみなければならない。

明治以降、戦後の教育改革にかけて学校体育は、常に国家権力による「手厚い庇護」の下にあった。勿論、そこには国家権力による民衆の身体管理、言い換えれば（フーコの言う）近代的な身体としての「規律化した身体」（「従順な身体」）の形成という明確な企図があったことは改めて言うまでもない。しかし、昭和30年代の大学紛争後に引き続く「大学改革」の歴史において、文部省は、体育を選択科目として、それまでの手厚い庇護（必修科目）から外すことを打ち出した。勿論、私たち一般体育の教員は猛烈に反対した。しかし、体育を必修科目として存続させる科学的根拠を迫った中教審に対して、それを自ら「改革のビジョン」として明確に示すことができないまま、やがて「大綱化」を機に体育は選択科目として扱われ、そして今、少子化および大学全入の時代の中で危機に晒されているのである。

「大学とは真理の探究の場である」という言葉が大学から消えて久しい。今日、大衆化の時代を迎え、大

学は「教育・研究の論理」から「市場の論理」（「需要／供給」の原則）へと自らの構成原理を変えるようになっていく。学生は、かつてよく耳にした「真理の探究者」などではなく、教師の提供する「商品」としての知識・教材の「消費者」として君臨する。その結果、教養教育から「重厚さ」「壮大さ」の表徴である「学」の文字は消え、授業は、より分かり易く、その学問の体系を理解してもらうという名目で「一回性のテーマ」へと矮小化されていく。教養教育の全学出動は、このような傾向をより一層加速化したが、これは、体育のみならず学問全体に起こっている現象として私たちに様々な問題を投げかけている。

一方、体育が「国家の庇護」から離れて「市場の論理」に従うことにより、学生の身体は「国家の独占的所有」から「個人の私的所有」へと、その意味を変えていく。体育の授業は「スポーツ」から「遊び」へと変質し、ますます求心力を喪い、授業としてのリアリティを欠くようになる。ところで、他者への関心を喪った学生の身体は一見、権力の拘束から解放された「自由」の表徴として現前化しているように見えて、それは飽くまで実体のない「仮象の形態」でしかない。どこまで追い求めていっても、私たちの間に「それは体育なのか」という疑念がつきまとう。さらに、国家は個人の身体を規律化することができないばかりか、自らその内部に、構造の安定を突き崩す要因を抱えてしまうことになる。もし将来、このアイロニーが顕在化したとき、私たちは国家と学生の両方からの反逆に遭遇する可能性がある。

Ⅲ. 結 論

今回のシンポジウムでは、「教育と研究の融合化」の観点から「魅力ある授業づくり」を問うに当たっての基本的な問題点を指摘した。これらの前提にある問題を問わないまま、ア・プリオリに「授業」を実践することは、ある意味で「大きなリスク」を抱えたまま船出をするに等しい。最後に「教育と研究の融合化」の観点から問われている問題を要約すれば、①授業が「一つの運動」としてイデオロギー化・権力化することへの懐疑と、②「今、ここ」にある授業は常に新たなものへと取って代わるという「オールタナティブの原則」、そして③「今、ここ」にある授業に「偽りが含まれていること」への「気づき」（「自己関係性」）と「自己反省」である。本シンポジウムのテーマは、私たちが主体的に設定した問題意識として大切にしたい。

「健康・スポーツ科学講義」における ディスカッション授業の導入の試み

九州大学健康科学センター 橋本 公雄

はじめに

わが国の大学で行われる一般教育科目の講義は、多人数の学生を対象とした教員中心の一方授業が多い。つまり、教員が一方的に知識を伝達し、学生はノートを取るといった授業形態である。このような授業では、学生は授業に対し消極的な参加態度となり、学習意欲を低下させかねない。授業設計には参加、共同、成就の3つの要素が重要であるといわれるが、ディスカッション授業は、これらの3つの要素を満たし得る可能性があり、一方授業では得がたい学習効果が期待できると考えられる。

そこで筆者は、多人数を対象とした「健康・スポーツ科学講義」の中で、この参加、共同、成就の3つの要素が醸し出せるディスカッション授業を一部導入し、学生のディスカッション授業に対する評価を調べるとともに、問題点を調べた。

1. 対象および時期

対象は平成12年度後期に開講された筆者の「健康・スポーツ科学講義（必修）」を受講した2クラスの男女学生107名であり、ディスカッション授業は、7週目（中間）と12週目（最終授業）に2回導入した。

2. 講義内容およびディスカッション授業

講義内容は、前半が「健康に関する総論」と「運動とからだの健康」、後半が「運動とこころの健康」に関するものである。テキストは使用したが、副読本的な扱いとし、授業は毎時間講義テーマを提示し、プリントとOHPを用いて進めた。また、必要に応じてレポ

ート（B5版ケイ紙1枚）を提出させたが、合計8回となった。レポートはすべてチェックし、翌週の授業時に返却した。

2回目のディスカッション授業とも、いくつかのテーマを提示し、各自がディスカッションしてみたいテーマを選択し、テーマ毎にグループを編成（原則的に10名以下）をした。司会進行役のリーダーとサブリーダーを決め、ディスカッションに入りやすいように、選択したテーマに関する選択の動機や各自の体験・経験談から話し合うよう指示した。ディスカッション終了後、全体発表会において各班3分以内で討議内容を報告し、最後にレポートを書かせた。

3. ディスカッション授業導入の効果

全体的な講義や講義内容に対する評価は高く、健康維持増進に対し意識の変容（一部行動変容）を促した授業であったことが、感想文から伺える。一般的に、実習・演習系の授業は講義よりも満足感や評価は高い。本講義では、ユニークな学生参加型のディスカッション授業を2回導入したため、全体の講義に良い影響を与えたものと推察される。「健康・スポーツ科学講義」では、内容が身近な問題を取り扱っているため、生活体験があり、比較的ディスカッションを容易にすると思われる。13回前後の講義の中に、ディスカッション授業を2回も取り入れることには異論があるかもしれない。しかし、ディスカッションをさせると、感想文から知識の深化、再確認、記憶の増大などの効果があることが分かる。このことを考えると、考慮に値する授業方法の一つといえるだろう。

4. ディスカッション授業に対する学生の態度

授業行動から学生の授業に対する態度や学習意欲を推測することができる。ディスカッション授業の前週に、予習をして臨むよう指示した。その結果、実際に予習を行ってきた者は、1回目のディスカッションでは33.7%と3人に1人であった。しかし、2回目では67.4%へと倍増し、授業に対し好意的な態度・行動変容がみられた（図1）。これは恐らく1回目のディス



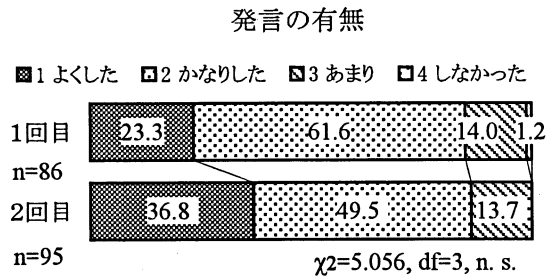
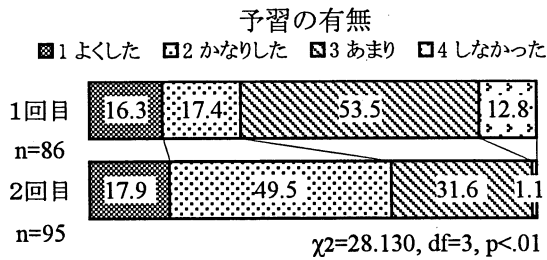


図-1 ディスカッション授業に対する態度

カッション授業を好意的・肯定的に受け止めたものの、自分の意見を述べる重要性や予習不足に気づき(感想文から)、2回目は予習して臨むという積極的な行動を取ったものと推察される。

一方、ディスカッションでの発言に関しては、1回目で84.9%の多くの者が発言していた。発言が多かった理由は、予習の指示のほか、授業がクラス単位で行われたこと、グループ編成を学生自身に委ねたこと、テーマ選択の動機や経験・体験から話を進めるように指示したことなどが影響していると思われる。

このように、ディスカッションへの導入の仕方などを工夫し、発言しやすい環境づくりをすれば、学生参加型のディスカッション授業は成立可能であり、学生の授業に対する積極的な態度を形成し、学習意欲を高めるといえる。

5. ディスカッション授業の効果と意義

ディスカッション授業の効果は、テーマに関し、内容が深まったかどうかを尋ねたが、1回目ですでに91.9%の者が内容が「深まった」と回答し、2回目ではほとんどの者(96.9%)が肯定的な回答をしていた(図2)。感想文の中でも、32.2%の者が「知識の深化」をあげていたが、これは「他者の意見や考えを聞くこと」や「学習した内容を再確認すること」によってなされたものと推察される。したがって、ディスカッション授業の意義は1回目で、91.7%の者によって認められ、38.8%の者が「非常に有意義」と積極的な回答をしていた。この高い評価はディスカッション授業の

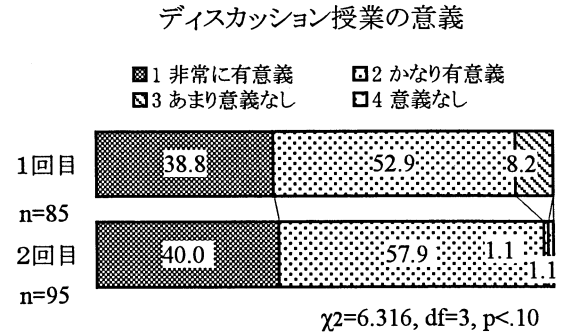
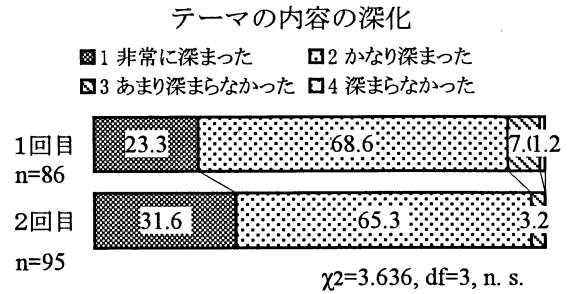


図-2 ディスカッション授業の効果

導入に対する要望と連動しているものと思われる、自由記述のなかでも4人に1人(24.1%)の者が導入を記述していた。自由記述の中には少数であったが、ディスカッションは「社会に出たとき役立つ」「自分の意見を述べる力がつく」といった内容もみられるので、可能な限りこのような授業を展開し、多くの経験・体験を積ませる必要があるだろう。ディスカッション授業に対する評価が多かったのは、面白い・楽しい、雰囲気が良いという肯定的な感情的側面(43.3%)であり、これはディスカッション授業に対する積極的な学習行動や授業自体の肯定的評価(16.7%)と関係していると思われる。ディスカッション授業に対する肯定的感情は、学習意欲を高め、積極的な学習行動を促したものと推察される。

6. 問題点

ディスカッション授業を実施していく上において、学生の要望からいくつかの問題が明らかにされた。1つは授業成立の条件整備に関する要望であり、もうひとつはテーマ・発表に関する要望である。約100名の学生を対象に、グループ編成、役割の決定、討論、そして全体での発表を行うと、90分間の授業では確かに時間は不足していた。また、ディスカッション授業を行う1グループの人数は、今回は10名を限度としてグループを分割したが、それでもグループを構成する人数としては多すぎた。

また、1回目のディスカッション授業は、固定式機の教室で行ったため、学生は立ってディスカッション

を行った。2回目は移動機のある教室で行った。しかし、全員が入れる教室はなく、2つの教室に分かれてディスカッションを行わざるを得なかった。多人数を対象に大教室を用いてディスカッションやグループワークの授業を取り入れる場合、それを可能とする教室は不可欠の要件である。したがって、大学は授業改善のソフトの面だけでなく、同時に教育施設の改善というハードの面にも目を向けていく必要があるだろう。

また、27.7%の者が発表やテーマに関し、要望を記述していた。これはディスカッション授業の導入を前提としての積極的意見と思われる。発表の仕方、多様なテーマの設定等々、今後検討する余地はある。

本講義は一方向的授業とディスカッション授業を組み合わせた新しい授業形態の試みであった。その結果、講義の中でディスカッション授業を導入すると、学生の積極的な授業参加を促し、学習意欲が高まり、引いては講義全体の評価が高まることが推察された。また、ディスカッション授業を成立させるには、種々問題が残されたが、ディスカッション授業は、多人数であっても周到的な準備をすれば成立可能であることが示唆された。

おわりに

学生の授業に対する消極的態度や学習意欲の欠如は、授業に対し魅力がない、面白くない、役に立たないとのサインともいえる。「子供たちにとって、最大の教育環境は教師自身である」といわれるが、大学生においても同様であり、良い授業を展開し、良い教育を行うには、教員の授業に取り組む姿勢や熱意が重要な要素であることは学生の意見からも明らかである。

したがって、われわれ教員は学生の学習意欲の欠如を学生の中に原因を求めるのではなく、もっと自己の教育力に目を向け、教員の画一的・一方向的な知識伝達型の授業を改め、学生参加型授業や双方向型授業などを試みるなどして、より魅力ある授業を展開する必要があるだろう。

最後に、講義の一部にディスカッション授業を導入した学生の評価を要約する。

- 1) 講義の中にディスカッション授業や実習・演習を導入すると、全体の授業の評価を高める可能性がある。
- 2) 学生のディスカッション授業に対する態度は積極的であり、予習や授業での発言回数は1回より2回目のほうが増加した。
- 3) ディスカッション授業の意義や効果に対し、90%以上の者が肯定的な回答をしていた。とくに、「他者の意見や考えが聞ける」「知識が深まる」「自己主張の必要性への気づき」などがあげられる。
- 4) ディスカッション授業に対し、楽しい・面白いといった好意的感情と授業自体や雰囲気への肯定的な評価が多くみられた。
- 5) ディスカッション授業の導入に対しては、学生は好意的に受け止めていたが、同時に実施上の問題もいくつか指摘された。つまり、ディスカッション授業を成立させるために、討議時間や回数、1グループの適正な人数、テーマ・発表の設定の仕方などに対する十分な配慮が必要であることが明らかにされた。

シンポジウム

魅力ある授業づくり — 教育と研究の融合化 —

精華女子短期大学 宇部 一

シンポジウムのメインテーマである「魅力ある授業づくり」とサブテーマとなる「授業と研究の融合化」は、九州地区大学体育連合の平成12年度第1回理事会において決定された。また、これを春期研修会シンポジウムのテーマとしたことは、熊本県に事務局を移し、米沢理事長のもと新体制で進められる今後3年間の体育連合の方向性を示すことの意味を含んでいた。

体育連合は、ちょうど10年前の「大綱化」の波の中で、立つ瀬を求めて皆で協力して船を漕いだ。そして、大学組織の改組や一般教育科目のカリキュラム再編成を経て、それぞれの瀬に上がった。体育必修の大きな鳥が得られない現在では、変更された体育関連科目はそれぞれ大学の独自性の中で展開され始めた。ゆえに「大綱化」後のここ数年は、各大学で行われている体育関連科目についての情報交換と、変更により一通りの落ち着きを見せたこれら授業の見直しの時期として、体育連合の研修会がもたれるようになった。そして、課外活動を含めた大学教育の中で、体育の果たすべき役割を問うことから、体育のもつ魅力や価値の再確認と再構築の必要性に気付かされたように感じる。小中・高等学校では盛んに行われている授業研究の実践に学ぶことや、ポートフォリオといった形で我々の授業や課外活動指導の教育業績を残すことなど、より授業者各個人レベルでの体育の見方や教育への取り組みに対する研修の場の必要性が押し出されてきた。「魅力ある授業づくり」は教員として、同時に「授業と研究の融合化」は研究者として、今更ながらとも思えることでもある。しかし、大学教育でのそれらの実践例について討議し情報交換する場がほとんど無かったといえる。

シンポジウムではまず宮崎大学の根上先生より、「魅力ある授業」とは何か、「教育と研究の融合化」とは何かといった、この研修会あるいは九州地区体育連合の方向性の基調となるお話をいただいた。そこでは「体育の魅力(価値)の科学的測定」の必要性として我々に課題が提示されたように感じる。教育と研究の目的が一致しているならばその融合化は容易であり、その課題は当たり前課せられた我々の責務となる

が、科学的研究分野の分化と、近年の体育教員が大学改革の波の中で研究者としてその専門性を求める焦りが、結果として一つのからだに「背と腹」を作る結果を招いているとも感じた。「授業と研究の融合化」は、教材や教授法の工夫といった「授業研究」であり、研究的なものの見方をもった「研究成果の授業への活用」をも含んでいる。

また、九州大学の橋本先生からは、「授業と研究の融合化」のより具体的な実践例の紹介としてディスカッション授業の導入の試みについてのご発表をいただいた。この「健康スポーツ科学講義」での授業研究では、ディスカッション授業による学生の授業参加態度の変容として「予習」の実践者が33.7%から67.4%へと増えたとの報告に驚かされた。昨年の研修会での磯貝先生による「リポート式授業」に関する発表も思い浮かべられるが、体育科目の特性を生かした授業の展開例として興味もたれた。今後は、より様々な研究分野でご活躍の諸氏からも実践例をご紹介いただきたい。

ごく最近の新聞紙上で、中教審が大学での教養教育の見直しと強化の必要性を打ち出してきたことを目にした。大学によっては「教養教育は不要」と読んだ「大綱化」から10年、「なんだやっぱり」の感があるが、これが我々の体育にとっての追い風となるとは単純に考えられない。大学間での学生獲得のための広報戦略の激化から、広報するための教育内容の充実が、本末転倒ではなく求められる。「授業と研究の融合化」は水とセメントを混ぜるように我々の足元を固めてくれたら、と思う。

観の変革に迫る授業の成果と課題

大分大学 西本 一雄

1 はじめに

現在、教育を取り巻く環境は大きく変わろうとしている。週休2日制の完全実施に伴う時間数の削減、中・高校での選択制の拡大、大学での選択化の促進、また政府による教育改革などこれまでにない大きな波が押し寄せようとしている。

このような中で、大学体育は何を教えなければならないのであろうか。昨年10月宮崎での一般教育研究協議会の部会で、宮崎大学の鈴木先生が大学の体育でしか教えられないものは何か、ということについて発表があった。私も趣旨は同感である。

私は、大学体育では観の変革に迫り、体育、スポーツを批判的に分析し、みんなが楽しくできるためにはどのようなことをすればいいかがわかり、主体的に実践できる学生の育成を目標にしている。1年生に高校の体育の感想を聞いた時に、「ゲームばかりやっていた」、「勝つことにこだわり、面白くなかった」、「うまいだけが楽しんでいた」などの感想が多く出された。このような体育を経験した者が、大学でも同じような経験をすれば、「体育とはこんなものだろう」と、一生思い込んでいくものと思われる。

果たしてこのような現状でいいのだろうか。私はこのような問題意識から観の変革に迫るような授業づくりを継続して実践している。

2 観の変革を目指した学習指導を考える

学生がこのような感想を抱いた原因として、体育とスポーツを区別しないで体育教師が授業を行ったことが考えられる。スポーツの論理である勝利を追求することが、教育の論理の中にそのままの形で入ってきた

ことである。それにより、勝つことやできることが優先され、技能の高い者と低い者の序列が必然化したのである。小林は¹⁾「現在のスポーツの競争形態をそのまま教材化した場合には能力差別的な疎外状況が生まれるのは避けがたい」と述べているように、勝つこと、できることを目標に置いた体育では上述したような弊害が現れてくるのである。

また小林は²⁾「競争による序列化ではなく、一人ひとりを伸ばすための競争であるという思想を、競争の形態を変えることで具体化する」とも述べ、勝利主義の競争観から一人ひとりを伸ばすための競争観に作り変えることを主張している。

ところで、私は観を直接変革することはできないと考えている。この点に関して海野は³⁾、達成と形成の観点から学力を構造化して、「学力には、教科固有の文化的諸内容、体育科であれば運動文化に関わる知識や技能を学習して習得される部分（達成）と、そうした達成の活動・過程を通して生起する人格的变化（たとえば意欲、体力、スポーツ観や競争観、友だち観など）とでもいうべき部分（形成）の二つがある……（中略）……授業実践における達成の内容が形成の質を規定する」と、示唆に富む指摘をしている。つまり、学生が何を経験したか、教師はそのために何を仕組んだかが、観の変革に大きな影響を与えているのである。

それでは、具体的な授業内容を解説する。

(1) 競争の形態を作り変える

スポーツが内包している勝利主義をそのままの形ではなく、形を変えて授業に持ち込まなければならない。私は卓球を素材として実践しているが、個人で競い合う形から、集団（班）で競い合う形を考えた。とかく卓球のような個人スポーツは、技能差がはっきりしており、始めから技能の高い者はずっと勝ち続け、低い者は常に負け続けて授業が終わるのである。そして、評価も技能の高い者が高い評価をもらうということになるのである。これでは問題は一向に解決されない。そこで、集団で競い合うという形を、各班の得失点から順位を出す方法で具体化したのである。この方法は、勝つ時には相手にできる限り点を与えずに勝ち、負け

力ある授業づくり」－教育と研究の融合化－



るときには1点でも多く得点して負けることを、各班の統一した目標として意識化させる。つまり、試合をすれば勝者と敗者が生まれることは必然であるが、負けたらすべてが否定されるような雰囲気を生まないような手段を取る必要があり、この方法は個人の目標を明確にすることで、たとえ負けても1点でも多く取って負けることが重要になってくるのである。このことは、勝った負けたの結果主義的な見方から個人が各試合で何点取るかという過程を重視した見方に変わってくる。そうすると、技能の高い者も低い者も、だれもが1点でも多く得点するための技術学習の必要性を認識し、積極的に各班で取り組んでくれるものと考えた。このことは、班全体の技能向上を促し、負けた責任を個人に帰することなく、班の練習にフィードバックさせることで、疎外状況が出現しない授業ができるものと考えている。

(2) 技術学習を考える

競争の形を変えたからといって、競争観の変革に迫ることはできない。海野が指摘しているように達成の内容と方法が問題になってくる。技術学習では、「スマッシュに至る攻撃パターン作り」を目標にして1点でも多く得点するための段階的な学習内容を学生に提示した。

- ① ショート（バックハンドショート）を使いながら、ゆっくりとした球足でラリーが10回程度できる。
- ② ショートやロングを使いながら、動きや球足にスピードのあるラリーができる。
- ③ 球足の速いラリーが続く中で、意識的に台の前後左右を打ち分けることができる。
- ④ 意識的にコースを打ち分けながら、積極的にスマッシュを打つことができる。

まず、ラリーが継続するための技術として、①打球点、②適正角度、③フットワーク、④力の制御の4つの技術の習得から入った。これらの技術を定着させるために、班での教え合い学習を活発化させる方法を取った。これは、4つの技術のポイントをみんなで分析し、その成果をもとにして班で教え合いながら、みんなの技能向上を図る方法である。

(3) 仲間づくり学習

このような技術学習を実り多いものにするためには、深い仲間関係が形成されていることが必須条件である。そのために、競争の形態を変え、目標を明らかにし、個人が何をするのかを明確にしたのである。そのことで、各班の活発な活動を促し、技能の高い低

いや勝った負けたで差別しない平等な関係が形成されていくのである。

このような技術学習、仲間づくり学習によって、個々人の技能向上を図り、班のまとまりを強固にすることで、勝ち負けにこだわらないで目標の達成に向かって積極的に取り組み、これまでにない楽しさを経験するのである。

3 授業の成果と課題

このような授業を実践し、競争観、授業観、友達観等の観の変革に迫れたのであろうか。まず、感想文を見てみる。

競争観

- ・勝った負けたにこだわらずにできた
- ・技能の高い人も低い人も共に楽しくできた
- ・得失点で順位を出す方法で、班がひとつにまとまってできた

技術の習得

- ・ラリーが続くようになった
- ・フットワークがうまくでき、球をつなげるようになった
- ・コースを狙って打てた
- ・スマッシュを遠慮せず打てた

仲間づくり

- ・お互いにうまくなる所を教え合った
- ・技能の低い人も受け入れてくれた
- ・みんなで喜んだり、応援したことで試合に対する意欲が出た

これまでの体育を批判的に見る

- ・技能の高い人が目立ったが、この授業ではそんなことはなかった
- ・技術指導など受けたことがなかったが、この授業ではうまくなっていくことが実感できた
- ・これまでは「やらされている」という感じが強かったが、この授業では班の中で積極的に活動できた

このような感想からわかるように、競争の形態を変え、得失点で順位を出す方法は班や個人の目標を明確にし、技術学習の必要性を認識させることにつながった。その結果、班でうまくなるポイントを明らかにして、「教え合い学習」を活発化することで、だれもが技能習熟を図ることができた。また、この方法は班のまとまりを強固なものにして、技能差を意識しないでだれもが積極的に取り組むことができた。それにともない、質の高い楽しさを経験することができた。海野

が指摘しているように、達成の内容が高まれば形成の質も高まるものと思われ、観の変革に迫れたものと考えられる。

今後の課題としては、観の定着をどう見るかということである。たしかに多くの学生は授業の終わりのアンケートで、この方法でやればこれまでにない楽しさを体験することができた、と書いているが、はたして授業から離れたときに学習したことが生かされるのであろうか。観の変革はこれからの活動の変化を必然化するものである。3, 4年になってゼミやサークルでスポーツをする時や社会人になって会社や地域でスポーツ大会を企画・運営する時に、みんなが楽しくできるためにルールを創り変えたり、ゲームの仕方を変えたりすることを積極的に提案することができるか、ということでもある。

このような主体形成ができたかどうかは、現時点で判断することは不可能なことであるが、大学の体育でしか教えられないもの、を考えた時に、学習内容と方法を実践的に研究し、より質の高い経験を学生に与えていくことがこれからも必要になってくるものと考えている。

引用文献

- 1) 小林 一久 (1984) ; 「学級で教えるその1」体育科教育32-1, pp. 66-69
- 2) 小林 一久 (1984) ; 前掲書
- 3) 海野 勇三 (1995) ; 「学力のとらえ直しと教科内容研究 (3)」たのしい体育・スポーツ55号, pp. 38-41