

健康科学実習における「ウォーキング」実習

福岡県立大学 上田 毅

東京都老人総合研究所 *松尾(木下)直子

Walking Practices in University Health Science Class

Takeshi UEDA and *Naoko MATSUO(KINOSHITA)

Fukuoka Prefectural University

**Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology*

キーワード：健康科学実習，ウォーキング，ウォーキングマップ

Health Science Education, Walking, Walking Map

はじめに

大学保健体育関連科目の名称や教育内容は、文部省大学設置基準の一部改正（1991）に伴う教育内容の大綱化によって大幅な改革を余儀なくされてきた。福岡県立大学では、2000年度より、保健体育科目を健康科学科目に、一般体育実技を健康科学実習に、それぞれ名称を変更した。教育内容も一般体育実技のスポーツ科学の原理・原則に基づくスポーツ実技から健康科学的裏付けに基づいた実習への移行を明確にした。すなわち、健康科学実習では、健康の維持・増進と関係の深い自らの身体と、身体の機能面での能力である体力や運動能力への正しい知識を学習し、さらには運動処方、メンタルトレーニングなど健康的な生活を営む上での方法論を学ぶ。並行して各種スポーツを可能な限り実践し、自らが生涯にわたって行うことができるスポーツ種目を探査する。そして前後期各1単位必修として位置づけられた¹⁾。

実習は、「身体」、「フィットネス」、「レクリエーション・スポーツ」の三つのキーワードによって構成されており、「身体」では、形態、有酸素性・無酸素性の運動能力、呼吸循環器系の機能および健康度の測定と評価を行い、自分自身の身体を認識する。「フィットネス」では、ウォーキング・ジョギング、ウエイトトレーニング、サーキットトレーニングなど、自己の体力、運動能力、体調に合わせた運動プログラムを作

成し実践する。そして「レクリエーション・スポーツ」では、技術の習得よりむしろできるだけ数多くのスポーツ・レクリエーション種目を楽しみ、生涯スポーツへの可能性をさぐる。また運動実践によりもたらされる生理・心理効果の測定と評価をおこなう²⁾。

本研究での実習は、福岡県立大学人間社会学部1年生を対象としたものであり、人間社会学部は、社会学科、社会福祉学科、人間形成学科各の3学科より構成される。それぞれの学問分野の志向性は、社会学科では、社会の構造・機能とその形成、発展およびその中での人間と人間、社会と人間の関わりなどのあり方について、多面的・多角的に考察する。社会福祉学科では、社会福祉に関する多面的かつ総合的な研究教育を行い、社会が要請する福祉の充実を実現するための理論と実践力を養う。そして人間形成学科では、生涯にわたる人間形成（人間と発達と教育）のメカニズムを生涯発達の視点から解明し、各発達段階に応じた課題達成の促進と、発達に障害のある個人や家族集団などへの心理臨床的な援助のあり方と技法を研究する。このように三学科とも人間と社会とにアプローチし学習するが、その視点は大きく異なり、これを反映した入学時点での性格・行動特徴の違いが報告されている³⁾。さらに、専攻する学問領域により入学時点での性格や行動が異なると、実習に対する取り組みにも差が生じる可能性もあるとみられる。しかし、それらの関係に

ついて検討したものはみあたらない。

本報告では、教養教育における学習内容として採用が増えつつあるウォーキング教材^{4), 5)}の教材研究に寄与するため、本学健康科学実習の単元「ウォーキング」を取り上げ、その目的、教育内容、方法、学生の評価を紹介することによってこれを考察することとする。

方 法

1. 対象者

対象者は、実習を受講した170名（社会学科59名、社会福祉学科55名、人間形成学科各56名）であった。

2. アンケート調査

本実習では、事前に運動・スポーツ活動についてアンケート調査を行い、164名から回答が得られた。表1にアンケートの結果を示した。 χ^2 検定による学科間比較の結果、問1の「大学入学以前の運動・スポーツ活動への参加」について、人間形成学科は他学科より多かった ($df=2$, $\chi^2=9.536$, $p<0.01$)。その他の質問については、学科間で有意な差は認められなかった。対象者全体では、半数以上が大学入学以前に運動やスポーツ活動に参加していないし、29.3%はこの先もするつもりがないと回答した。そして68.3%の学生は、自分の体力に自信をもっていなかった。スポーツ観戦やボランティアへの関心も決して高いわけではなく、本

実習の対象者は、全般に運動やスポーツ活動に消極的な集団であった。

3. ウォーキング実習

各学科の学生は4～5名の11班に分けられた。ウォーキング実習の目的は、健康の維持・増進に向けての運動としてのウォーキングについて学習することであった。その内容は、いろいろな職種の1日総歩数、主婦やサラリーマンのライフスタイルと歩数などの資料による現代人の運動不足の現状を理解すること、ウォーキングの正しいフォームおよび実際にウォーキングを行う際の適切な運動頻度、運動強度、運動時間などのウォーキングに関する正確な情報の学習およびウォーキングマップを共同で企画し、製作および評価することから構成された。

表2にウォーキング実習計画を示した。実習は全5～6週間の計画で行われ、1週目（10/30～11/17）に講義、各種歩行の実践およびウォーキングマップの課題の提示を行った。各種歩行は、だらだら歩き、速歩、急歩、正しいフォームでのウォーキング、ジョギングを実施し、だらだら歩きでは「友人と話しながら普段歩いているようにだらだらと歩きなさい」、速歩では「約束の時間に間に合うか間に合わないか微妙な時に歩くように速足で歩きなさい」、急歩では競歩を実演しつつ走ることと歩くことの違いを示した後、「あな

表1 運動・スポーツ活動に関する調査

質問項目	学科	はい (%)	いいえ (%)	検定	「はい」と回答した人の継続年数
(1)大学入学以前に、サークルや民間クラブ、あるいは個人的に、運動やスポーツ活動を何か行っていますか。	社会	22(13.4)	36(22.0)	χ^2 =9.536、 $p<0.01$	4.5年
	社会福祉	18(11.0)	37(22.6)		
	人間形成	31(18.9)	20(12.2)		
質問項目	はい (%)	いいえ (%)	どちらでもない (%)		
(2)運動やスポーツを行うのは好きですか。	104 (63.4)	18 (11.0)	42 (25.6)		
(3)TVあるいはスタジアムにでかけるなどして、スポーツ観戦をしますか。	76 (46.3)	65 (39.6)	23 (14.0)		
(4)スポーツの雑誌を読んだり、TVでスポーツ情報を観たりしますか。	79 (48.2)	64 (39.0)	21 (12.8)		
(5)友達や家族と、スポーツを話題に話をしますか。	80 (48.8)	49 (29.9)	35 (21.3)		
(6)ボランティアや指導者などで、スポーツに携わっていますか。	11 (6.7)	150 (91.5)	3 (1.8)		
(7)現在、体力に自信がありますか。	13 (7.9)	112 (68.3)	39 (23.8)		
(8)あなたの過去6カ月間および現在、これから先の6カ月間の運動に関することについて、あなたの行動や考えに最も当てはまるものを選択してください。			回答数 (%)		
●私は現在、運動をしていない。また、これから先もするつもりはない。			48 (29.3)		
●私は現在、運動をしていない。しかし、近い将来 (6カ月以内) に始めようと思っている。			38 (23.2)		
●私は現在、運動をしていない。しかし、今すぐ (1カ月以内) に始めるつもりがある。			28 (17.1)		
●私は現在、運動をしている。しかし、定期的ではない。			9 (5.5)		
●私は現在、定期的に運動をしている。しかし、始めてから6カ月以内である。			30 (18.3)		
●私は現在、定期的に運動をしている。また、6カ月間以上継続している。			7 (4.3)		

注) 質問項目の中の「定期的な」運動とは「週に2～3回、運動時間1回20～30分以上の運動」とする。

表2 ウォーキング実習の学習計画

班	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
1												
2				マップ の評価 1回目	*	*	マップ の評価 2回目	*	*	マップ の評価 3回目	*	*
3												
4	講義、各 種歩行の 実践、ウ ォーキン グマップ 課題の提 示	ウォーキングマップ の製作										
5												
6			*	マップ の評価 1回目	*	*	マップ の評価 2回目	*	*	マップ の評価 3回目	*	
7												
8												
9						マップ の評価 1回目			マップ の評価 2回目			マップ の評価 3回目
10				*	*		*	*		*	*	
11												

注) 4回目以降の*部分は健康科学実習の別の学習内容を学習した。

たの最速で歩きなさい。」とそれぞれ指示した。2～3週目(11/6～12/1)では、各班は与えられた課題のウォーキングマップを作成し、4週目の実習前(11/27～12/8)までにウォーキングマップを提出させた。

提出されたウォーキングマップは学科内の別の班によって評価させた。ただし、全班を三分し、ウォーキングマップの評価を行う3～4班からなるグループと、ウォーキングとは別の課題を学習する残りの8～7班からなるグループの二つの中グループに分けて順繰りにウォーキングマップの評価させた(表2)。したがって、各班がウォーキングマップを評価したのは3週に1度であった。また雨天、休講などの理由で学科の授業時数に多寡があり、ウォーキングマップの評価は授業時数の多かった学科で5週間、少なかった学科で4週間実施できた(12/4～2/2)。

ウォーキングマップの作成については、学生に対して二つの条件を提示した。一つは学問分野の志向性に対応したキーワードでマップを作成するよう指示した。キーワードは、これから学修する学問分野への動機付けを図るとともに、大学のある地域には、どのような社会環境があるかを観察することを意図して設定した。すなわち、社会学科のキーワードは街づくり、町おこしなどの観点から「観光」、社会福祉学科では高齢者や障害者への配慮、安全の観点から「人に優しい」、人間形成学科では環境保全、景観の人に与える影響を検討する観点から「気晴らしに良い」とした。もう一つの条件は少なくとも40分間、4000歩以上のマップを作成するよう指示したが、歩き方については、実際にウォーキングをすることでなくウォーキングマップを作成するのを目的としたため、特に指示しなかった。

4. 測定項目

測定項目は、提出されたウォーキングマップの評価

であった。ウォーキングマップの評価は、学科内の別の班が作成したウォーキングマップについて実施した。その基準は、ウォーキングするのにかかった時間や歩数が条件に合っているか否か、ウォーキングマップが提示されたキーワードを満足させているか否かであった。ただし、三つの項目を合わせて10点満点とし、それぞれの項目の重み付けについては評価班に一任した。さらにウォーキングマップを実際に歩いた感想も記述させた。

結果と考察

1. ウォーキングマップの実際

ウォーキングマップは全体で33通り(3学科×11班)提出されたが、なかでも出来が良いと著者が判断した社会学科の「観光」ウォーキングマップ(図1と図2)、社会福祉学科の「人に優しい」ウォーキングマップ(図3と図4)、人間形成学科の「気晴らしに良い」ウォーキングマップ(図5と図6)をそれぞれ例示した。

2. ウォーキングマップの評価

各班は、別の班が作成したウォーキングマップを評価した。ただし、先述したように各班のウォーキングマップの評価は3週に1度であったことと、授業時数に多寡があったことから、1回の評価で2班分のウォーキングマップを評価したりもしたが、結果として一学科当たり13～30の評価(一班あたり平均1.2～2.7のマップを評価)しか得られなかった。表3には、各学科における評価されたウォーキングマップの数、所要時間、歩数、評価点の平均値と標準偏差を示した。表4には著者らが今後の実習に参考になると感じたキーワードごとの感想を示した。各々のウォーキングマップの時間は、設定した条件とほぼ等しかった。したがって、各班が提出したウォーキングマップは、時間か

社会学科 3班 テーマ「観光」

福岡県立大学～伊田駅まで (約10分弱)

伊田駅～風治八幡神社まで (約10分弱)

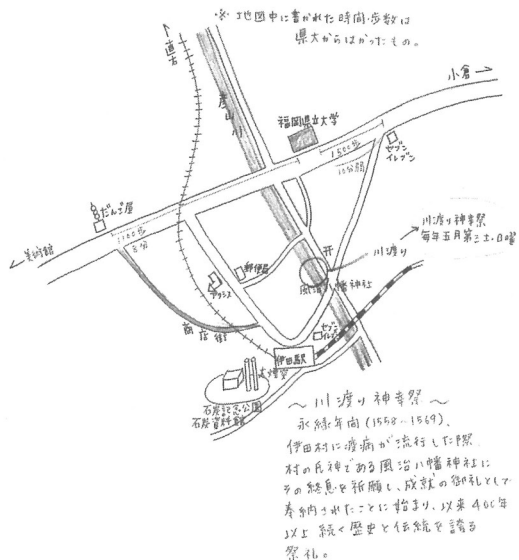


図1 社会学科の「観光」ウォーキングマップ (その1)

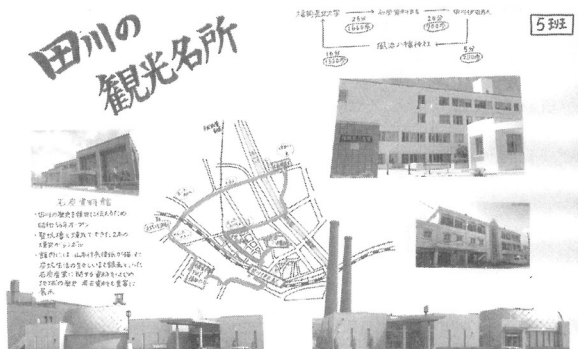


図2 社会学科の「観光」ウォーキングマップ (その2)

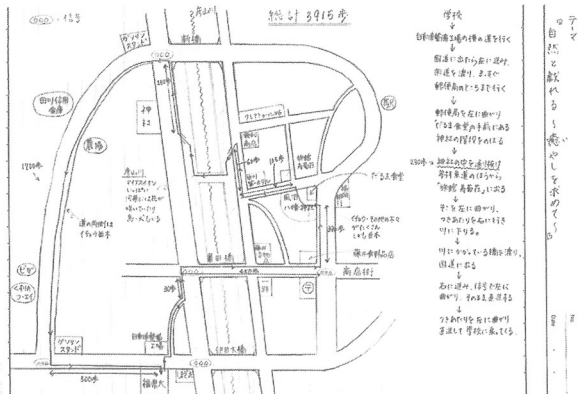


図3 社会福祉学科の「人に優しい」ウォーキングマップ (その1)

出発地: 福岡県立大学正門

目的地: 石炭記念公園

所要時間: 約45分

私たちは9班は、テーマが「人に優しい」ということで、歩道を中心としたウォーキングマップを作成しました。そして目的地である石炭記念公園は、田川市の名所である石炭資料館に隣接しているということで選定しました。マップの各ポイントは以下の通りです。
 ① 正門前の番号は押しボタン式です。ボタンを押して渡りましょう。
 ②、③ ここには歩道がないので気を付けて歩きましょう。
 ④ 観光神社アーケードなので車の心配はあまりありません。のんびり歩きましょう。
 ⑤ このウォーキングマップが最大の危険ゾーンです。車に気を付けましょう。
 ⑥ 目的地です。少し休むのもいいでしょう。
 ⑦、⑧ 歩道では歩道が上っていて歩道をつけて渡りましょう。
 ⑨ この歩道を通りましょう。ここから先に渡れるところははありません。
 ⑩ 歩道は直線です。45分の短い時間は終わります。

9 班

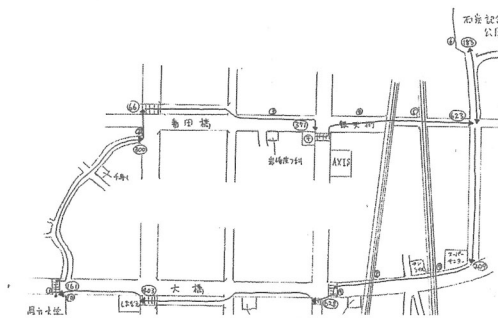


図4 社会福祉学科の「人に優しい」ウォーキングマップ (その2)

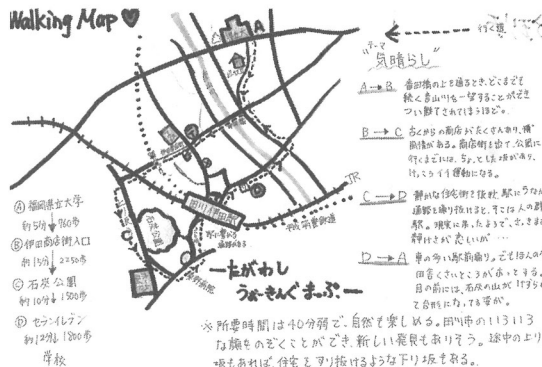


図5 人間形成学科の「気晴らしに良い」ウォーキングマップ (その1)

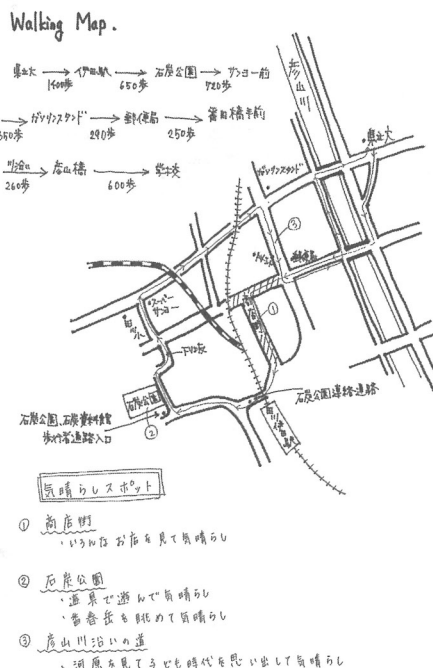


図6 人間形成学科の「気晴らしに良い」ウォーキングマップ (その2)

表3 各学科におけるウォーキングマップの評価の数、所要時間、歩数、評価

	評価の数 (1班あたりの評価の数)	所要時間(分)		歩数(歩)		評価(点)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
社会学科「観光」	25 (2.3)	42.3	14.3	3979.7	1306.3	7.7	0.9
社会福祉学科「人に優しい」	30 (2.7)	38.2	6.4	3190.7	832.7	7.7	1.4
人間形成学科「気晴らし」	13 (1.2)	49.9	9.0	6192.5	2620.6	7.5	1.7

表4 ウォーキングマップの感想

<p>キーワード「観光」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●名所の説明が詳しく書かれていて，観光しやすいマップになっていて良かった。 ●マップがすごくきれい。歩幅が人によって違うので，歩数も変わってくる。 ●1時間以上かかった。少し長いと思う。 ●観光というテーマをよく考慮していると思った。コメントがあつたら，もっと良かった。 ●散歩コースにはいいかもしれないが，観光コースとは言い難いと思った。しかし，田川で観光するというのは難しい課題だ。
<p>キーワード「人に優しい」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●段差はなく，道は比較的歩きやすかった。 ●すごく歩きやすい道だった。目印ははっきりしていて，迷うこともなかったのでよかった。歩数が累計だったので，ちょっと数えにくかった。 ●段差も少なく，とてもバリアフリーな道でよかった。 ●安全な道だった。少ししみじみかかった。 ●地図上の目印が少なく感じた。
<p>キーワード「気晴らしに良い」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●地図が曖昧すぎて少し困った。近頃身体を動かしてなかったので，スポーツのほうが良かった。 ●普段，あまり運動しないので，ウォーキングは気軽にできていいと思った。 ●ウォーキングでも長い時間になると汗もかいて，いい運動になると思った。 ●ウォーキングは春にやった方が楽しいと思う。特に，テーマが気晴らしなので，寒いときよりも暖かいほうがよしいと思う。 ●今日はとても寒かった上に川沿いはつらかった。秋のあたたかな日に散歩したら気持ちよいかも。

らみるとほぼ適切であったといえる。ただし，歩数と照らし合わせてみると，歩数は必ずしも所要時間と比例していなかった。これには評価する班が長い道のりのウォーキングマップの評価には早く，短い道のりの評価にはゆっくり歩くとといった歩き方の調節によって所要時間を調節した可能性や，ウォーキングマップの特徴によって，例えば，観光マップでは途中の名所などで時間を費やしたり，人に優しいマップではそのマップのどこが人に優しいのかを議論したり，気晴らしのマップでは，癒しを求めてゆっくり歩いたりなど，ウォーキングマップの意図に沿った歩き方をした可能性も考えられた。ウォーキングマップの評価については平均して7.5～7.7点であり，概ね各班のウォーキングマップは合格であると言えるが，さらに評価の根拠を示させる必要があると考えられた。

3. ウォーキング実習での課題

福岡県立大学では，2000年度より健康科学実習を開講した。そのなかでウォーキング実習を実施したが，いくつかの問題が見出された。まず，ウォーキング実習の時期が考えられた。すなわち，本研究ではウォー

キングマップの作成までの学習内容を秋期に，ウォーキングマップの評価を冬期に設定し実施した。このため，入学して半年以上も経過しており既に大学周辺の地理に詳しく，地域を再発見したという報告もあったが，この時期では新鮮味がないという感想も多かった。

次には，ウォーキングマップを作成する上で提示した課題の適切性が考えられた。課題は学生の学問志向性を考慮して提示したが，キーワードの「観光」，「人に優しい」，「気晴らし」の言葉としての曖昧さは否めなかった。さらにウォーキングマップには，いかなるポイントがキーワードと適合しているかなどの説明がなかった。このように，指導者の学生に対するの教示の不足が反省点として考えられた。最低条件としての時間の設定についても，ウォーキングマップの評価を1時限（90分間）の実習中に過不足なく評価できるようにするには再考する必要があった。

三つ目には，福岡県立大学の周辺環境から提出されたウォーキングマップが同様になってしまったことと，ウォーキング実習に対する飽きが認められた。こ

れについては，周辺環境を変えるわけにもいかないの
で，復路を考えないウォーキングマップ，自転車の利
用など，さらなる工夫が必要であると考えられた。

まとめ

福岡県立大学では，健康科学実習でウォーキング実
習を実施した。この実習の目的は，現代人の運動不足
の現状を理解すること，ウォーキングの正しいフォー
ムやウォーキング情報の学習およびウォーキングマッ
プの共同企画，製作およびウォーキングマップの評価
で構成された。その結果，実習自体は概ね指導者の計
画通りに実践することが出来たが，実習の時期，課題
の適切さ，ウォーキングマップの出来などに実習経営
上の更なる課題が見出された。

文献

- 1) 福岡県立大学「福岡県立大学学生便覧」福岡県立
大学，pp. 1-122，2000。
- 2) 福岡県立大学「福岡県立大学授業科目概要」福岡
県立大学，pp.37-38，2000。
- 3) 上田毅，上田真寿美，福田恭介，奥村幸夫，川原
弘之「大学生のタイプA行動パターンと学問分野，
サークル活動への志向性」タイプA，9(1)，41-47，
1998。
- 4) 大道等「歩行授業の研究」体育の科学，45(9)，
713-723，1995。
- 5) 西村千尋，岡崎寛「体育実技におけるウォーキン
グの実施とその効果について」体育・スポーツ教育
研究，2(1)，24-30，2002。

（平成14年6月15日受付）
（平成14年9月29日受理）