

提言

～事務局担当を終えて～

鹿児島国際大学 亀丸政弘

平成15年4月から3年間、鹿児島大学とタイアップ、総勢5名体制で九州地区大学体育連合の事務局を鹿児島国際大学に設置することになった。事務局の仕事は全国大学体育連合との連携を図ることをはじめ、研修会の開催、会員間の情報交換、組織の拡大等であった。規約の「申し合わせ」による各県持ち回りの当番制とはいえ、当初は何かと戸惑いを感じ、躊躇したものであった。今、振り返ってみると、無事に大過なく終了したことに安堵感を覚えるとともに支援と協力を頂いた関係者各位に対し、深く感謝している次第である。

今回、与えられたテーマ「提言」を勝手ながら事務局3年間の「思い出と雑感」に変えさせていただければ幸いである。

昭和42年4月に現在の勤務校、鹿児島国際大学に赴任して間もない頃から、中央教育審議会の「答申」をはじめとして教育各機関からは「大学体育の必修制」に否定的見解がほとんどであった。カリキュラムからの「保健体育科目の除外」という当時の激震は、教員にとって身分的な危機に曝されることはもとより、大学や学生から保健体育が疎んじられるのではないかとの不安と心配が大きなストレスとなっていたように思う。九州地区の大学体育関係者は、福岡県の有力教授を中心に全国に先駆け、学会や研修会の度ごとに改革の問題点や展望について熱く論議されていたことを昨日のように思い出す。私にとっては懐かしい思い出であり、また、現在の大学体育を考える際のエネルギーになっているといっても過言ではない。まさに、九州地区大学体育の特徴は九州が一体となり、伝統を重んじながら真摯に取り組んでこられた先人の情熱に支えられ、今日に至っているといえるであろう。その後大学設置基準の改訂は何度か話題にあがったものの、平成3年の改正に至るまで保健体育科目の「4単位必修」制は変更されることなく40年以上経過したのである。

さて、設置基準の大綱化は従来の保健体育「4単位必修」を各大学の自由裁量に委ね、「自由選択」を認めるものであった。カリキュラム上では「必修開設」

でも「選択開設」でも、あるいは「開設なし」でも可という全く各大学の主体性に委ねるというものであった。大綱化以降の各大学の状況を見ると、必修から選択科目に変更して開設している大学が増加しており、今後もこの傾向が続くことが懸念される。

新制大学の発足時はアメリカ教育使節団の勧告を受け、保健体育科目は当時の劣悪な衛生環境と学生の体位、体力の著しい低水準の改善を図る目的で卒業要件単位の124に追加されたものであった。

現在では、終戦当時の環境や健康問題の殆んどが解決されたといえるが、一方では時代変革に伴ない現代社会における健康問題は格段に高いレベルで人類社会に新たな問題を提起していることを看過してはならないであろう。科学文明がもたらした有害科学物質の氾濫による環境問題、機械文明の急速な発展やIT革命による身体機能の脆弱化や体力の低下、ストレス社会に起因する心身症の増加、また運動、栄養、休養等の生活習慣の乱れからくる生活習慣病も高齢社会の到来とともに大きくクローズアップされている。

これらの心身の健康問題にどのように対処していくのか、大学教育における保健体育の重要性は新制大学発足当時よりも遥かに増大し、深刻化していると思われるべきである。将来の日本を担い、リーダーとしての活躍が期待される学生の健康や運動・スポーツに対する確かな認識と行動が本人はもとより、職場や社会に及ぼす影響には計り知れないものがある。ここに、大学における保健体育の重要性は指摘されるべきであり、専門教育や部活動を含め教育全体として対応することが求められると思う。

大綱化以降の大学体育はこれまでになく体育の本質と体育教員の力量が問われており、今よりも大学体育と体育教員の動向が注目されている時代はなかったであろう。

本連合の研修会では平成15年度から統一テーマとして「いま大学体育に求められるもの——魅力ある授業づくりと地域貢献——」に取り組んできた。まさに大学体育の研修として時宜をえたテーマであった。更に、17年度には九州大学の橋本公雄教授を代表に本連合の

理事を主メンバーとして申請した「大学生の心身の健康問題に対処しうる体育プログラム開発のための企画調査」が科研費の基盤研究（C）に採択され、更に18年度は基盤研究（B）として引き続きプロジェクト研究は推進されている。

これまでの大学体育は理念的、観念的に論議されてきた傾向にあったが、上記のプロジェクト研究は視点を変え学生の立場に立って現実的、実践的側面を見つめ直し、その効果を実証しようとするものである。大学体育の改善と評価に一石を投じるものと期待され、今後の研究成果を待ちたい。

さて、本連合は全国大学体育連合の支部を兼ねているので、全国連合の組織と活動は大いに参考にすべきであり、更に組織間の連携を強化すべきであると思う。全国連合の中央研修会が年1回になった現状では、多くの支部会員がこのチャンスを生かし、研修を深めるとともに支部研修会においても会員相互の交流促進を期待したい。その点、平成17年3月の宮崎研修会には海外講師や全国連合の杉山進理事長の招聘をはじめ、10名近くの九州以外の方が参加されことは朗報であり、今後のあり方に大変勇気付けられた思いであった。

本連合の運営面について言えば、事務局役職の任期

を工夫することで事務の引継ぎを円滑にできるのではないかとと思われる。たとえば若干の事務局理事の任期を1ヵ年延長することによって新旧理事の事務引継ぎや検討課題に関する意見交換が円滑に進むことになろう。

ところで、九州地区大学体育連合の会員加入数は平成17年度で74大学・短大（加入率52.2%）、全国連合への加入数は36大学・短大（加入率25.4%）で、低い水準に留まっている。大学改革が進むなか、FD活動、授業評価、第3者評価等が重視される現状において、各大学間の連携を深め、情報交換を図ることの意義をいま一度考えてみる必要がある。今後の加盟大学の維持、増加を期待するとともに、一方では、個人会員の加入も更に検討すべき課題である。

最後に、自戒を込めていえば、これからの大学体育人に課せられた課題は、研究と教育を全うすることは当然ながら、理論、実技を問わず「体育授業」を学生にとって「魅力」があり、また社会からも「価値」あるものとして認知されることが求められよう。微力ながら研究・教育に対する力量の向上と情熱を持ち続けたいものである。

特別講演

(社)全国大学体育連合理事長 杉山 進

ご丁寧な紹介をありがとうございます。社団法人全国大学体育連合理事長をしております杉山です。今回九州支部研修会にお招きいただき誠に恐縮しております。

今から一時間程度、「これからの大学体育」ということでお話させていただきますが、配付しました資料をご覧くださいとお分りのように、これは大学体育連合の話じゃないかと思われるでしょう。

はっきり申し上げて私は「これからの大学体育」の明確なビジョンを持ち合わせておりません。結論を言ってしまうと、これは会員各位がそれぞれの大学にあったものを創り上げてゆくものだと考えています。随分冷たいいい方をすると思われる方もいるかと思いますが、私は'91年の大綱化問題の中で大学体育連合という組織の在り方に疑問を持ちました。それ以前からそうしたことは感じていましたが、会員の方々は連合をなにか職場組合のように思っている、大学体育問題が持ち上がると文科省と折衝して何とかしてくれる、そうした組織だと勘違いしている。そうした組織であれば本当に必要だろうかという疑問を感じていました。

2001年に理事長を仰せつかった時に先ず思ったことは、この大学体育連合という組織を潰さないようにすること、次の世代に引き継ぐことでした。もし連合がなくなったら二度とこうした組織はつくれない。大学体育連合の機能・役割を明確にし、もっと活用すること、そしてこの組織のあり方から大学体育のあり方を模索していこう、そんなふうになりました。

大綱化以降は連合と会員との関係も変わりました。そこでのキーワードは自立だと思っています。このことは50周年記念の挨拶でも話させていただきましたが、これからの50年に向けて連合の組織を継続させてゆくには、お互いが自立しなければあり得ないと思います。全国組織なくしては、大学体育の更なる発展もあり得ないと思うわけです。

今までの50年は、1949年新制大学に保健体育科目が新設され、そして1952年に全国大学体育協議会設立、1973年社団法人全国大学体育連合設立と、われわれの先輩達は新しい大学体育を創りだして育ててきましたが、そこでの大きな課題は体育教員の資質向上でした。当時の体育教員は大学を出ておられなかった先生がたもおられたし、大学卒の先生方も体育や教育の専門学部



を卒業された方々だけではなかった。教員の資質向上ということが文部省を含めて大きな課題であり、そうした事業を連合が担われたということも容易に推察されるわけです。しかし、現在我々の仲間の公募条件を見てみますと、連合HPにも教員公募があり、多くのアクセスがありますが、その公募条件を見ますと、全てとはいませんが大部分、博士号をもっていることが条件です。このことについてはいろんなご意見があるでしょうが、それだけでも今後の50年の大学体育のあり方が従来通りではない、大きな変化を見て取ることができます。

大綱化以前の大学体育の内容は、それこそ金太郎飴のように、どの大学の授業をみても同じようなものでした。資料にもあげておきましたが、大綱化以降に提案された授業例としては九州大学や名古屋大学の健康科学教育型、筑波大学の生涯スポーツ教育型、そして首都大学東京などから提案された身体の教養教育型といったものがありました。それ以降も太極拳や気功、ボディ・ワークやからだ気づきなど、そしてまた、昨年の筑波大学での日本体育学会との共催シンポジウムで紹介された大阪工業大学の初年時教育としての大学体育といった新たな提案がされています。これは新入生が大学生活に慣れるように、体育の授業を通じて、コミュニケーションづくり、仲間づくり、生活習慣づくりをしてゆこうというものです。昨今の学生が抱えている課題を、体育授業を通して指導改善してゆくというのですが、こうした指導は従来体育でやってきたもので、目新しいものではない。しかし、初年時教育という切り口から構築してみると、また大学体育がもっている意義が別の価値付けをされる。これも大き

な変化なんだと思います。

私は連合の役割は、初年時教育としての体育授業を充実させてゆこう、からだ気づき型の教育を推進してゆこうといった音頭取りをするところでないと考えています。連合の役割は情報交換の場を保証してゆくことだと確信してします。会員が情報交換しながらお互いの大学に適したものを構築してゆくこと、そうした場を提供し保証してゆくことが会員に対する使命だと考えています。

若い先生には連合についてあまりご存じない方もおられると思いますので、ここで連合についての話をさせていただきますながらテーマについて考えて行きたいと思います。資料をご覧ください。連合の沿革については先程簡単に申し上げましたので飛ばしまして、会員数のグラフをご覧ください。昨今の会員数については国公立と短大の会員の減少が目につきますが、当初の予想よりはるかにその減少が小さいと感じています。私立大学は横ばい、個人会員は大学会員からの変更で増加しています。国立大学法人化、少子化等々もろもろの社会背景がありますが、会員入会増強方策を実施していますが、更に継続してやってゆくつもりです。連合会員の数は少なくとも全国の大学の1/3強で、今後はさらに半分以上の会員獲得が目標です。

18歳世代の6割が大学生だといわれています。そうした若者が会員校を含めて全国の大学で学んでいるわけです。そうした若者のからだど健康に関わる教育をしているのが、われわれの仲間である体育教師です。そうした意味からもわれわれは日本の若者のからだど健康をあずかっている、そして同時に責任をもっているといっても過言ではないと思います。私はこのことこそが連合のパブリックミッションであると考えています。連合は日本の若者のからだどその健康に責任をもっている、そう自覚しなければいけないと考えています。

以前は、大体連の研修会といったらどこか体育会系で同窓会的雰囲気強く、なかなか入り込めないといった意見があった、しかし昨今の中央研修会に参加していただいたらおわかりいただけると思いますが、全然とはいわないがそうした雰囲気がなくなってきていると、参加の先生がたから伺います。今までの夏期・冬期の年2回行っていた中央研修会は、今年度から年1回になりました。研修内容も実技研修会が主でしたが、九州支部がここで行なっているように、授業研究を盛り込んで実施しています。単に実技ができて教えられるという指導ではなく、しっかりと目的を達成で

きる、そうした授業づくりができるような研修会にしようと、そのためにはどうしても授業研究が必要だ、小中学校でよく見られる公開研究授業形式にしたらどうかと様々な意見があります。できるだけそうした意見を参考にして実りある、役に立つ研修会を実施していくべくお願いしています。そして授業研究には研究補助金を出していましたが、更に増額してゆき、優秀な研究には大学体育教育賞受賞者・大学体育奨励賞受賞者として表彰している。機関誌も「大学体育」だけでなく、レフェリー付きの教育研究誌「大学体育学」を今年度で第3号になりますが発行している。

2004年度からは、会員校の自己点検評価に対して連合が評価する事業を実施しています。既に九州大学、筑波大学、大阪工業大学、大東文化大学の5校をFD推進校として表彰しています。こうした表彰事業の目指すところは、一言でいえば、会員校の大学体育（正課の授業だけでなく、課外体育、社会貢献、学内サービスも含めて）は会員校以外とは違うということを広く認知してもらいたいということです。

こうしたFDを含めた自己点検評価は当然、各大学でそれぞれ取り組まれています。それが学部・学科・コースの設置といった形になった例を資料にもあげました。先程の筑波大での共催シンポジウムで紹介されました大東文化大学はその典型的な例だと思います。詳しくは大学体育の掲載されておりますので、そちらをご覧くださいと思います。学部・学科・コースのハード面の改革ではなく、副専攻設置と入った関西大学のソフト面での改革例もあります。そのことについても同じように大学体育に掲載されております。

次に課外活動についてですが、連合ではこのことは今まで事業の範囲外においていました。しかしながら、大学体育の目指すところは学内スポーツが盛んになることではないか、週一回の体育実技の授業では目的達成にはやはり限界がある、学生のスポーツ活動を保証してゆくことが重要ではないか、施設を確保して一般学生の利用を保証してゆくことがわれわれの使命ではないか、そんなふうには私は考えています。私の勤務は女子大ですが、どこの女子大でも事情は同じだと思いますが、授業が終わると学生はすぐになくなって大学はシーンとなってしまいます。唯一体育館だけは学生が活動していますが、グラウンドもテニスコートもがらんとしてしまう。そうした状況から他大学の男子学生と一緒にサークルでも良いからと施設を開放している。学内では批判があるが、こうしたことをしてから施設利用率が上がって管理も楽になった。体育の授業では、

体力や運動能力、運動技能を高めることは行なうけれども、スポーツを実施する前の準備作業やマネジメントについては教えない。実施する場をつくったり、プログラムや仲間づくりをすることはやらない。このことが最も重要だと思うんですけど取り立てて教えない。もう既に過去のものとなった感がありますが、文科省調査協力者会議の廣中レポート（2000）は、本当に大事なことが書かれている。学生の課外活動の教育的意義とその振興について書かれていますが、大学改革において課外活動の改革例は聴かない。是非取り組んでいただきたい問題だと思います。私は日本版のカレッジスポーツ、日本版のNCAAができないものか、こうしてお話させていただく機会があるごとに問題提起させてもらっています。大学スポーツは競技スポーツ団体の下請けになっています。中体連・高体連のような横のつながりのある団体が大学にはありません。競技部だけでなく、同好会、サークル、愛好会などの楽しんでやるスポーツ活動のネットワークも含めた全国的な大学の組織が必要でないでしょうか。是非考えていただきたいと思っています。

最近、連合の創設期の先生がたがお亡くなりになっています。連合が社団法人になるときに大きな功績をされた大石三四郎先生、初代理事長の鈴木正三先生、大学改革の最中に理事長として奮闘された中村誠先生、そして初代会長の近藤正夫先生といった方々が亡くなりました。こうした先生をはじめ体育界の先輩達が我々に期待したことは、体育の広範囲性だと思います。体育学会の分科会を思い起こしてもらおうとわかるように、体育哲学からスポーツ人類学まで人文・社会・自然科学とあらゆる基礎科学から分科会が作られています。逆説的にいえば、体育教師になるにはこうしたことを学ぶ必要があるとも言えます。体育教師は幅広い学問を身につけないとなれない、そうした幅広い知識と実践能力をもつことを期待されているわけです。中

学や高校では主要5教科ばかりが大事にされ、体育はまますり扱われていますが、しかし社会では運動・スポーツへの需要は非常に高い。こうしたことを背景に大学体育の役割は単に自分のところの大学だけでなく社会貢献をも視野に入れなくてははいけない。そうした広い見地に立って、大学体育を構想していただきたくお願いしたいと思います。

最後になりますが、私も含めて大学体育教師への戒めをお話して終わりにしたいと思います。本連合の副会長をされている松浦先生はわれわれの仲間である大学の体育の教員ですが、桃山学院大学学長でもあります。所謂一般体育の教員が大学の学長になるということは今まで私は知りません。初めてではないかと思えます。非常に誇らしいことであると同時に嬉しく思えます。その松浦先生が、体育の先生は仲間内の集まりには出るが、他教科の先生がたとの集まりや、大学の会議・委員会にはできれば出たくないと考えている、しかし松浦先生は大学のあらゆる集まりに出張っていった、そうしたことが体育先生には大事だ、もっと大学の運営に関わる仕事をしなくてははいけないとっておられる。また、早稲田大学の元総長の奥島会長も、「体育の先生はネゴシエーター（negotiator）になれ」といっている。体育の先生はあまりにスポーツマンすぎて、交渉下手だと、もっと会議などで交渉上手にならないといけないとっておられる。私も含めて心当たりがある言葉だと思います。

若い先生には大学体育界への就職、そして昇進と、これからますます難しくなっています。こうした若い先生がたに連合の果たしてきた役割とこれからの使命を含めて、ぜひ伝えていっていただきたいと思えます。そしてこうしたことを引き継いでいってほしいと思います。

つたない話しでしたが、ご静聴ありがとうございました。

招待講演

アメリカの3つの大学における非専攻活動プログラムについて

Baylor University, USA **Rafer Lutz, Ph.D.**

報告者 橋本公雄 (九州大学健康科学センター)
藤原大樹 (九州大学大学院人間環境学府)



Dr. Rafer Lutz氏を九州地区大学体育連合の研究プロジェクトの科研研究費（大学生の心身の健康問題に対処しうる独創的体育プログラム開発のための企画調査）で招聘し、アメリカの大学体育の歴史と州立大学および私立大学の現状に関する講演会を行った。下記に、Rafer氏の講演内容を要約する。

氏は、下記の内容で報告した。

1. アメリカの大学体育と活動プログラムの歴史
2. ワシントン大学でのレクリエーションスポーツプログラム
3. アリゾナ州のレクリエーションスポーツと大学体育プログラム
4. ベイラー大学のレクリエーションスポーツと大学体育プログラム
5. 質疑応答

1. アメリカの大学における体育学部の歴史

アメリカの大学における体育学部の名称は、初期の段階では「体育学部」や「体育、レクリエーション、ダンス学部」などであったが、徐々に「体育」という名称はバイオメカニクス、運動・スポーツ医学、運動科学、人間行動といったものになっていった。最近では、栄養・健康関連の学部との統合も行われてきている。

これらの名称や枠組みが変化している理由として、①大学が研究に力を入れる傾向にあるため、②学術的な分野として受け入れられるため、③肥満や生活習慣病の問題解決のためなどがあげられる。しかし、「体育」という名称がこれらの名称に変わるのには問題があるのではないだろうか？ また、様々な要素を「体育」に加えることによって、核となるものを失ってしまうのではないだろうか？ と、Rafer氏は体育教育の本来の理念に照らし合わせて、現状の変化についての危惧を語った。



2. アメリカの大学生のための体育プログラムの歴史

アメリカの体育学部は、当初、大学生のための一般的な活動プログラムとしての意味合いをもっており、体育の授業は90%の大学で行われていた。しかし、大学が一般教養を付けさせるためではなく、研究を重視するようになった結果、1970年代には57%、1980年代後半には45%と体育の授業が減少し、さらには、体育学部自体が無くなる大学も出てきた。現在、カリキュラムに含まれない、単位にならない活動プログラムが体育の授業に代わり、主流となっている。

3. ワシントン大学での活動プログラム

ワシントン大学における活動プログラムは、学部ではなく、大学のレクリエーション部署が担当している。施設・グラウンドを使用するには、通年で200ドル、学期で60ドルのメンバーシップを購入する必要がある。また、開講されているスポーツ授業を受講するには、追加料金がかかる。また、様々な施設やグラウンドで、スポーツ・健康のスポーツ教室が提供されている。例えば、スポーツセンター、臨海活動センター、学内スポーツ、栄養カウンセリング、体脂肪テストなどがある。これらの施設は、年間約700,000人（全生徒数43,000人）に使用されているというデータがある。単

純計算では、年間一人が約20回使用していることになるが、定期的に運動をしている生徒がそれ以上使用している可能性が考えられる。

4. アリゾナ州立大学での活動プログラム

アリゾナ州立大学におけるレクリエーションプログラムはワシントン大学と類似している（施設、学内スポーツ、料金方式、カリキュラムなど）。さらに運動学部を通して様々なスポーツ教室を開講している。運動学部所属の学生はこれらを1単位の必修、他学部所属の学生は選択科目として受講することができる。また、スポーツ実技・実習は修士課程の学生による教育が行われている。

5. バイラー大学での活動プログラム／ 体育プログラム

バイラー大学のレクリエーションプログラムも、ワシントン大学やアリゾナ州立大学と類似（施設、学内スポーツ、料金方式、カリキュラム外）している。バイラー大学は Health Human Performance & Recreation (HHPR) 学部を通して、大学全体に向けた授業を開講している。選択必修のクラスとして、エアロビクス、ウェイトトレーニング、ゴルフ、テニス、サッカーなどを開講している。専攻によっては、2から4単位が必修として行われている。バイラー大学の全学生は11,580人で、体育授業については約3,000人、健康と人間の行動 (HED1145) の授業は約620人の生徒が各学期に受講している。HHPR 学部の理念は、すべての学生が生涯を通じた精神的、身体的、社会的、余暇時間の準備をするための、健康教育、体力教育、レクリエーション教育を提供することである。さらに、最近では健康のための行動変容、生活選択の理解などを重視している。

また、バイラー大学では、健康と人間の行動 (HED 1145) の授業が開講されており、ここでは、ストレス、心理的・情動的健康、加齢、死、セクシュアリティ、栄養、運動、感染症、薬の使用、慢性疾患などのトピックに関連のある多様な健康問題が取り上げられている。この授業のユニークな点は、知識を得るだけでなく、

日常生活に活かせるスキルを学生に提供することである。また、この授業で得た知識を、他のスポーツ授業と関連付けることも行われている。今後は、この授業の効果を明らかにするために、授業の前後に生徒のメンタルヘルスを測定することなどを考えている。

バイラー大学における活動プログラムの問題点は、軍隊活動、地域サービスなどによる授業の代替が可能のため、すべての生徒がこれらのプログラム・授業を受けるわけではないということである。また、多くのコース・授業が非常勤講師や大学院生によって教えられているため、授業の質が一定でないという問題がある。さらには、大学が運動に関する施設の削減を行う傾向にあることである。たとえば、ブッシュ大統領が寄贈した図書館建設のために、大学のゴルフ練習場が潰された経緯がある。

このように、今後の課題として挙げられるのは、研究重視の大学の増加により、一般教養課程に含まれる体育の授業や施設が削減されていくということである。そういった中、体育の理念をもう一度再確認する必要があると思われる。これらのアメリカの現状を踏まえて考えると、日本の体育はアメリカ型追従ではなく、独自のあり方を模索するべきではないかと思う。

Rafer氏は、最後に、わが国の大学が米国追従型を辿っていることを知悉した上で、米国大学体育の歴史と現状から鑑み、わが国の大学体育の憂うべく将来に警鐘を鳴らした。アメリカの大学で、マーシャル・アーツ（太極拳、空手道、合気道、ヨガなど）が活動プログラムの中に取り入れられているが、わが国ではこれらの種目はあまり大学体育では扱われていない。これらの活動種目は、心身の調整に役に立ち、今日のメンタルヘルスの悪い学生やコミュニケーションスキルの低い学生などを考えると、有効な実技種目となりうるかもしれない。わが国の文化や歴史に基づいた、そして今日の学生に対応すべき大学体育を考えると、今われわれは何をなすべきか、どのような質の高い授業を提供すべきかなどに関し、示唆を与えてくれる内容であり、今回の研修会のテーマが「魅力ある授業・価値ある授業」であったので、非常に有益な招待講演となった。

独創的体育プログラムに関するアンケート調査結果から

九州工業大学 磯貝浩久
九州大学 杉山佳生
福岡大学 西田順一
活水女子大学 柿山哲治

1. 目的

「大学生の心身の健康問題に対処しうる独創的体育プログラムのための企画調査」の一環として、大学体育教員を対象に独創的体育プログラムに結びつくアイデアをアンケート調査により収集することを目的とした。

本調査では、「独創的体育プログラム」を目的やテーマ、対象者、授業形態や指導体制、授業方法、教材、場所、拠り所とする理論などの何れかあるいは幾つか、伝統的な体育の授業とは幾分異なっているもの捉え、また「独創的体育プログラム」を「ユニーク」という言葉で表すこととした。

2. 方法

1) 対象および手続き

調査対象は、本基盤研究（企画調査）の研究組織に所属する研究者から推薦のあった、大学体育教育等に携わっている大学教員であった。調査は E-mail を利用して行い、調査の趣旨、内容を文章により説明し、回答・返信のあった51名の記述を分析の対象とした。なお、回答は自由記述形式であった。

2) 調査内容

調査内容は、(1)ユニークな授業の実施の有無とその内容、(2)授業に取り入れているユニークな内容や方法、(3)授業に取り入れてみたいユニークなアイデア、(4)ユニークな授業のアイデア、(5)ユニークな授業の実践者の紹介の5つであった。具体的な質問項目は、次の通りである。

(1) ユニークだと思われる体育の授業を、ご自身で開講していますか？ もし開講していましたら、その授業の名称、目的、対象、内容等をご記載下さい。参照できるシラバス等が WEB 上で公開されていれば、その URL も教えていただければ幸いです。

- (2) 授業の一部に取り入れているユニークな内容や方法・工夫がありましたら、ご記載下さい。
- (3) 授業に取り入れてみたいと考えているユニークなアイデアをお持ちでしたら、ご記載下さい。
- (4) どのような授業をユニークだと思われますか？ また、これまでにあまり行われていない授業として、どのような授業を望まれますか？
- (5) 周りやお知り合いに、ユニークな大学体育授業をされている方をご存知でしたら、お名前やその方がなされている授業の内容等を、簡単でけっこうですので、教えて下さい。

授業には、実技だけでなく、講義や演習形式の授業も含み、また健康やスポーツ関連科目も含むものとして回答を求めた。

3. 結果

各質問に対する主な回答を表1から表5に示した。表1はユニークな授業の名称、目的、対象、内容、表2は授業に取り入れているユニークな内容や方法、表3は授業に取り入れたいユニークなアイデア、表4はユニークな授業のアイデア、表5はユニークな授業の実践者を示している。

4. 考察

1) ユニークな授業の名称、目的、対象、内容

ユニークな授業を実施していると回答した者は、51名中27名であった。それらの回答のうち、名称、目的、対象、内容すべてに記述があったものを表1に示した。ユニークな授業の種目としては、キャンプ、スキー、ゴルフなどの野外実習、フライングディスク、護身法など高校までの授業で取り上げられている可能性の少ない種目があげられている。また、テニス、バドミントン、卓球といった一般的な種目でもラケットスポーツという枠組みでとらえて、打動作の共通性と特殊性

表1 ユニークな授業の名称、目的、対象、内容

| | 名 称 | 目 的 | 対 象 | 内 容 |
|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | キャンプ | 山間部（キャンプ場）での自然体験活動および学生同士による共同生活体験。 | 特定学科 | 教養科目（自由選択）として開講。テント泊、薪による炊飯といった現代っ子が経験していない山での生活体験を中心に2泊3日で行っている。山歩きやキャンプファイヤーも行っている。 |
| 2 | 体育：初等 | 体育授業の運営の仕方、技術の習得、および習得方法の吟味、作戦、戦略などの中身について学ぶ。 | 児童教育学科初等教育学専攻1年次 | フライングディスクを使い、前期はディスクを使用したスポーツの発祥とディスクを使用した公式競技について学ぶ。後期は、ディスクの公式競技の中でも「アルティメット」のみを行う。 |
| 3 | 一般体育 | 生涯スポーツを見通して、豊かさの一つとしてスポーツに親しめることを目的とし、また、地域などである程度の指導ができる力を育成することを目的とする。 | 児童教育学科1年次、電子情報学科1年次 | 夏期野外活動（キャンプ）、冬期野外活動（スキー）、ゴルフ、球技、伝承あそび（幼児教育学学生のみ対象）の5つのコースから、自分に関心あるものを選択し受講する。 |
| 4 | 体育・健康科学実習Ⅰ | 健康に役立つ運動の方法（運動処方）に対する理解を促進させる。 | 全学の1年生 | 実習ノートを用いる。主な内容は、体力測定、心拍数を測定しながらのウォーキング・ジョギング、自転車エルゴメータを使ったPWC170の測定。 |
| 5 | ライフスポーツ（ウエイトコントロール） | 体重コントロールの面から成長期の健康作りを学ぶ。 | 大学1年生 | 毎週体重をはかり、授業で学んだことを生活で実践し、授業期間中に適正体重に近づける。体重変化を成績に反映させる。目標に近づかない者は補習を行う。 |
| 6 | アウトドアスポーツ入門 | 自分、他者、自然に対する認識の拡大・改善を促す。野外活動におけるハードスキルおよびソフトスキルの獲得。 | 全学部1～4年次 | グループワークによりトレッキングおよびスノースポーツのプランを作成し、それぞれ1日の実習を行う。 |
| 7 | フィットネス・トレーニング | フィットネスを高めていくためのトレーニングの原則、方法、などについて学び、実践能力を修得してもらうこと。 | 主に1年生 | 形態・体力測定、自転車運動、ステップ運動、器具を使用しないレジスタンストレーニング、歩行・ジョギング、ダンベル体操、マシーントレーニングなど。 |
| 8 | 基本体育学 | 卓球の楽しさをゲームや技術の修得などを通して体験することから、これからの活動欲求を高める。また技術やルールを修得し、生涯スポーツとして取り組むことができる基本的能力を身に付ける。 | 人文学部農学部1年生 | 基本技術の修得では、「フリーハンドの使い方」、「フォロースルーの意味」、「人の反応時間と卓球のラリー」。教室の授業では「運動の科学的な見方・考え方」、「スポーツと健康」、「生涯スポーツと卓球」。 |
| 9 | 体育・健康科学実習（柔道・護身法） | 事故、事件等から身を守る護身法の習得とストレス解消を目的とする。 | 男女を問わず全学生 | 柔道、柔道護身術、極の形の中から構成する。 |
| 10 | 健康・スポーツ科学実習（ラケットスポーツ） | 単に複数の種目をこなすのではなく、打動作の共通性と特殊性を自らが感じ、かつ共通性として必要な身体感覚を養うことを目的とする。 | 学部1年生 | 打具と呼ばれる道具（ラケットやクラブ、バットなど）を用い自らの身体を使う。テニス、バドミントン、卓球、ソフト、ゴルフを行う。 |
| 11 | 体育実技 | スポーツ活動において人間関係トレーニングを行うことにより、学生間の人間関係が良好になることを目指す（関係作り支援）。 | 大学1年生 | 主な内容は、コミュニケーション（ソフトバレー）、ソーシャルサポート（ダブルダッチ）、シェアード・リーダーシップ（バスケットボール）など人間関係を意識したスポーツ活動を行う。 |

表2 授業に取り入れているユニークな内容や方法

| | 授業の一部に取り入れているユニークな内容, 方法, 工夫 |
|----|-----------------------------------------------------|
| 1 | スポーツ科学の授業に, アイスホッケー, スポーツ・フリスビー, セバタクロウなどを導入している |
| 2 | 受講者の前でレポートの内容などを発表させている |
| 3 | 体育会運動部のコンディション作りを目指している |
| 4 | スポーツに関わる過去の(歴史的な)写真や絵を学生に見せ, 何が読み取れるかを分析させている |
| 5 | そのスポーツの技術・戦術史を歴史に沿って実技体験させ, 現在と比較すると同時に未来を推測させている |
| 6 | PAで行うようなアイスブレーキングや, 名前を覚えるゲームを取り入れたりしている |
| 7 | 身体経験を重要視している |
| 8 | 毎時の実習内容をノートに図示し, 文字で解説するという課題を出している |
| 9 | アルコールパッチテスト, 体力テスト, 及びその自己分析レポートを書かせている |
| 10 | フライングディスクを使ったゴルフのコースを受講者がデザインし実践する |
| 11 | 基本的に受講学生の制限をしないようにしている |
| 12 | 運動とエネルギー量の目安として毎時間カロリー計を記録させている |
| 13 | 実技中に音楽を流して行っている |
| 14 | 時間遅れビデオを使用して, 実施した動きや動作が終了して, すぐにフィードバックを与えている |
| 15 | ディスカッション授業を導入し, 他者理解をテーマに話し合いを行っている |
| 16 | 行動変容プログラムの提供とディスカッション授業を導入している |
| 17 | ビデオでフィードバックをしている |
| 18 | リラクゼーションなどのメンタルトレーニングをしている |
| 19 | ティーチングアシスタントがつき, それぞれの学生にあったスポーツ種目を行っている |
| 20 | 体育実技で「インディアカ」を実施している |
| 21 | 「バスケットボール」の授業の導入部分で呼吸法を実践している |
| 22 | スポーツにおけるインテリジェンスの重要性を紹介し, 自分で課題を発見, 設定させている |
| 23 | 実習ノートを作り, 実習のホームページや電子メールアドレスの公開をしている |
| 24 | 様々な障害のある学生が参加できるようにスポーツのルールを修正したり, 新しいスポーツ創りを実践している |
| 25 | 利き手側だけでなく非利き手側でも打たせている(例:バッティング, ゴルフ) |
| 26 | 心拍数や血圧を測定し, 客観的な運動強度と主観的な運動強度の違いを認識させている |
| 27 | スポーツ実技でウォーキング, またはゴルフ, ボーリング, アイススケートなどを行っている |
| 28 | ラボラトリーメソッドによる体験学習の方法を体育授業に応用している |
| 29 | ビデオ映像や連続写真などの映像機器を用いて運動感覚と実際の運動現象との間の違いを認識させている |
| 30 | 日々の運動を記入し, それを自宅に持ち帰らせて, 授業以外でも運動を積極的に行うようにさせている |

表3 授業に取り入れたいユニークなアイデア

| | 授業に取り入れたいユニークなアイデア |
|----|---------------------------------------------------|
| 1 | ディベートを学生間でさせる授業 |
| 2 | 合宿制, 長期休暇を利用した通いの集中授業(例:カヌー, フリークライミング, サーフィン) |
| 3 | 潮の流れや干満, 風の変化, 波などの自然に対応したスポーツを体験的に学ぶ授業 |
| 4 | ストレスマネジメントの方法を導入できるような実技授業 |
| 5 | ダブル・ダッチ, スポーツ・チャンバラ, ビーチバレー, ビーチ・サッカーなどの授業 |
| 6 | 集中講義として「大和三山散策ウォーキング」や「伊勢神宮参拝ウォーキング」などの授業 |
| 7 | 色々なコミュニケーションの取り方の導入 |
| 8 | その土地の歴史や文化を反映するような遊びを取り入れた授業 |
| 9 | 体育実施種目を前の週にWEB上に登録させ, 毎回好きな種目を実施できるようにするトレーニングの授業 |
| 10 | 「見るスポーツ」として授業を成立 |
| 11 | 外国語の先生と共同で, 外国語だけを利用して実施する授業 |
| 12 | 地域の子どもや高齢者と一緒になって運動ができる, または大学生が企画できるような試み |
| 13 | 合宿形式でテニスの授業をし, 人間関係やコミュニケーションのスキルも向上させる |
| 14 | 馬術, ヨット, カヌーを経験させる授業 |
| 15 | 心身の変化をつかめるような, 身をもって理解できるような授業 |
| 16 | 運動部との連携, 他大学の授業や地域との連携 |
| 17 | 授業の中に何かひとつ山場となる時間を設ける(例:実験, 理論, 経験談など) |
| 18 | 障害者スポーツ指導者など資格の取れる授業 |
| 19 | 水中でのバッティング |
| 20 | 学内のスポーツイベントと体育授業とのリンク |
| 21 | 心拍数, 血圧だけでなく, 多くの生体信号を用いて, 総合的な運動の評価を行う |
| 22 | 対話式の授業をし, コーチング技術をスキルとして身につけさせる |
| 23 | 体育の専門家だけでなく, 栄養, 心理などの専門家によるオムニバス形式の講義 |
| 24 | トップ競技選手の動作を生物学や物理学のアプローチから解説 |

表4 ユニークな授業のアイデア

| | ユニークな授業とは |
|----|---------------------------------------------|
| 1 | 全く新しい種目, 新しいルール, 場所がありきたりでない授業 |
| 2 | これまでの形態にとらわれない授業 |
| 3 | スポーツ文化を批判的に検討し, スポーツの発展を考えることができる授業 |
| 4 | スキル学習をメインにした授業に加えて, 対人関係のスキルを学べる授業 |
| 5 | 学生一人一人にきめ細かい言葉掛けが出来る授業 |
| 6 | 「近代スポーツ」が帯びている歴史性を体感できるような授業 |
| 7 | 学生の興味や授業に対する動機づけ, 意識づけが良く行なわれる授業 |
| 8 | 学生がより積極的に参加し, 進めていく授業 |
| 9 | 文化や自然環境を考えるような授業 |
| 10 | 学生自らも身体や心の動きが読み取れ, 自己評価できるような授業 |
| 11 | 地域の自然環境を生かした内容や伝承スポーツ・遊びを取り入れた授業 |
| 12 | それまで体験したことのないスポーツ種目を取り入れた授業 |
| 13 | カロリーカウンターなどの記録とタイムスタディ記録で認定する授業 |
| 14 | 「打つ」スポーツにこだわった学習内容が準備できる授業 |
| 15 | シーズンスポーツや地元の祭りなどを組み込んだ授業 |
| 16 | 双方向授業, デイバート授業 |
| 17 | 小中高校で習わない授業 (例: ロッククライミング, カバディ, 乗馬など) |
| 18 | 学生あるいは社会が必要としている授業 (例: スノーボー, ゴルフ, キャンプなど) |
| 19 | 今までに実施されていない内容や方法で学生が楽しめる授業 |
| 20 | 受講生主導型の授業 (授業の企画・運営等, 受講生自らが積極的に関与する) |
| 21 | スポーツそのものの面白さを伝える授業 |
| 22 | 一般化, 画一化されてなく, その人独自の合理的, 科学的根拠ある授業 |
| 23 | 学生が考え, 主体的に実践できる授業 |
| 24 | いわゆるスポーツと呼ばれる運動を通して身体感覚に気づく授業 |
| 25 | バスケットボールの授業なのに古武術から入るような授業 |
| 26 | 教員の個性がユニークで学生の勉学意欲を引き立てる授業 |
| 27 | 心理や生理を含む健康科学的な側面を取り扱う実験実習的な授業 |
| 28 | JリーグS級のコーチ資格を取るための養成課程を模倣したような授業 |
| 29 | 高校の体育・生物・物理などの知識を応用し疑問・設問を実習を通して解決していくような授業 |
| 30 | 運動実践を通してダイエットできるような授業 |

表5 ユニークな授業の実践者

| 氏名 | 大学名 | 授業名または内容 |
|-------|--------|---------------------------------|
| 高岡 治 | 鹿児島大学 | 体操競技の授業を細分化し点数をとる |
| 山内武巳 | 石巻専修大学 | 夏のキャンプの授業で沢登り, シーカヤック |
| 柴垣由則 | 九州東海大学 | 仲間づくりを重視した授業 |
| 高橋伍郎 | 元筑波大学 | 「水泳」授業 (水の世界) |
| 山西哲郎 | 群馬大学 | 「陸上運動」授業 (走る世界) |
| 朝岡正雄 | 筑波大学 | 「器械運動」授業 (体操の世界) |
| 中馬充子 | 西南学院大学 | ユニークな講義 |
| 田中俊夫 | 徳島大学 | 「ホノルルマラソンを完走する」ための講座 |
| 村越 真 | 静岡大学 | 基本体育学において豊富な発想で授業を展開 |
| 矢野龍彦 | 桐朋学園大学 | ナンバピクス |
| 重松良祐 | 三重大学 | スクエア・ステッピング・エクササイズ |
| 則元志郎 | 熊本大学 | さまざまなアイデアのユニークな授業を展開 |
| 田巻弘之 | 鹿屋体育大学 | バイオメカニクス |
| 前田 明 | 鹿屋体育大学 | バイオメカニクス |
| 図子浩二 | 鹿屋体育大学 | スポーツ方法論 |
| 萩田 太 | 鹿屋体育大学 | 運動生理学, 同 実習 |
| 山本裕二 | 名古屋大学 | ラケットを用いたスポーツに共通な動作への認識や習得を目指す授業 |
| 大野木伸幸 | 浜松大学 | 野外スポーツ実習 (沖縄無人島キャンプ) |
| 七五三木聡 | 大阪大学 | 生理的な知識と日常の健康とのつながりの実習 |
| 中島憲子 | 中村学園大学 | 体育科教育 |

(敬称略)

を学生に感じさせ、身体感覚を養わせるという授業もユニークである。健康や体力との関係を重視した授業として、運動処方の実習やフィットネストレーニングがあげられ、対人関係作りを重視した授業として、コミュニケーションやソーシャルサポートなどの人間関係のトレーニングをスポーツ教材で用いて行うといったユニークな取り組みがみられていた。

2) 授業に取り入れているユニークな内容や方法

授業に取り入れているユニークな内容や方法があると答えた者は39名であり、それらの回答のうちの主なものを表2に示した。回答は多岐にわたるが、講義系授業のユニークな内容・方法としては、ディスカッション、プレゼンテーション、スポーツ史に関する写真や絵の導入があげられる。実技系授業のユニークな内容・方法としては、ビデオでのフィードバック、呼吸法やリラクゼーション法の導入、実習ノートの活用、ホームページやメールの活用、生理的指標の測定、アルコールパッチテストの実施などがあげられる。また、実技種目として、アイスホッケー、セバタクロウ、ゴルフ、ボーリング、フライングディスクなどがあげられていた。

3) 授業に取り入れたいユニークなアイデア

授業に取り入れたいユニークなアイデアについて記述した者は29名であり、主なアイデアを表3に示した。

講義系ではディベート、他分野教員とのオムニバス形式などがあげられ、実技系ではコミュニケーショントレーニング、生理指標での評価、学内スポーツイベントとのリンク、運動部との連携、外国語での授業、見るスポーツとしての授業、資格の取れる授業、野外での集中授業、自然や歴史を取り入れた授業などがあげられていた。種目としては、カヌー、馬術、ヨット、スポーツ・チャンバラなどがあげられていた。

4) ユニークな授業のアイデア

ユニークな授業のアイデアについて記述した者は37名であり、主なアイデアを表4に示した。学生の主体性、積極性、興味などを重視した授業が多くあげられているのが特徴である。その他では、これまで経験したことのない種目や学生の生理や心理を評価する授業などがあげられていた。

本報告ではアンケートの回答を要約することはせず、紙面が許す限り生の声（記述）を紹介することとした。それは、各教員が考えるユニークな授業あるいは独創的体育授業の多様性をまず示してみることが、今後の独創的体育プログラムの作成に結びつくと考えたためである。

最後に、本アンケート調査にご多忙にも関わらず、ご協力いただいた先生方に感謝いたします。

シンポジウム

魅力ある授業，価値ある授業 ― 現代の若者の心身問題に如何にして応えるか ―

若者の〈こころ〉の問題から

九州大学健康科学センター 杉山佳生

はじめに

高等教育における教養教育の目的の1つに、「生きていく上で必要な教養・技能の修得」がある。このような教養や技能は、学生生活や社会生活の安定・充実を生み出し、ひいては心理的側面の安定を導き出すものと推測される。そのため、適切な教養教育は、若者の〈こころ〉の問題の解決に資する可能性があると言いうことができ、その一端を担う大学体育も例外ではないと考えられる。

しかしながら、体育を実践していれば、それだけで、〈こころ〉の問題が解決するというわけではない。「体育に参加するだけで何かしらの成果が得られることを支持する証拠は、実はまったくない。…体育がポジティブあるいはネガティブな成果を自動的に生み出すのではないのである。…心理学的成果は、教授―学習過程における教師の役割と生徒の特性にかかわる確かな知識に基づいた、心理的な営みの中で生み出される。」（ヴァンデン‐オウエル他編著，体育教師のための心理学，大修館書店，2006，P.35）と論じられていることを鑑みると、体育授業で〈こころ〉の問題に対処するためには、適切な授業構築が必要になってくる。

ところで、大学生に生じうる心理的問題には、以下のようなものがある。

- ・心身の疲労，メンタルヘルスの悪化
- ・高ストレス，ストレス対処の失敗
- ・コミュニケーション能力の低下
- ・社会性の欠如，集団不適応
- ・論理的思考能力の低下
- ・道徳的，社会的判断能力の低下
- ・予測能力，イメージ能力の低下
- ・文化的感受性，認識能力の欠如

このような問題に対処するために、大学体育は、これまでにも、様々な試みを実践しているようである。そこで、ここではまず、本シンポジウムで磯貝氏が報告（「科研費企画調査のデータから」）した「ユニーク

な授業」の実践の中から、上記の〈こころ〉の問題に対処しうる可能性のあるものを抜粋して、紹介することにしたい。

「独創的体育プログラムに関するアンケート調査」で見いだされた実践事例

様々な授業実践は、〈こころ〉のどのような側面に効果があるのかという点で、自己気づき（自己，身体，心身のつながりへの気づき）を促すもの、コミュニケーションスキルの獲得を目指すもの、認知・思考能力の向上を意図するもの、などに分類することができる。そこで、それぞれの効果に焦点を当てて行われている授業の例、あるいは提案を、以下に列挙する（実際にはまだ行われておらず、提案の段階にあるものは、「(案)」と付記した）。

自己気づき

- 1) 様々な身体運動の体験活動（特に、馴染みのない運動）で多様な動きを経験させ、自身の身体への気づきを高める。
- 2) 身体の動きを、文字で表現・解説させる。
- 3) 見るだけでは違和感があるが少ない努力でできるような動きを提示し、習得させる。
- 4) 呼吸法，リラクゼーション技法を実践する。
- 5) 「道具を用いて打つ」という動作への認識を深める（たとえば、非利き側で打たせ、フォームをビデオで見せ、気づきの手がかりを与える）。
- 6) 映像機器を用いて、運動感覚と実際の運動現象との間の相違を認識させる。
- 7) 上下・左右逆転メガネを用いて、視覚と運動のつながりを体験・認識させる。
- 8) (案) IT 機器，調査用紙等を利用した，学生自らが身体やこころの動きを読み取れ，自己評価できるような授業を実践する。

コミュニケーションスキル

- 1) 他者との共同的な身体活動を通じた体験により、コミュニケーション能力を活性化させる。
- 2) ダイナミックな対人交流を余儀なくされるスポーツ交流を通じて、対人コミュニケーション能力や実践行動力を培い、主体的に大学生活を享受するための基盤を築く。
- 3) スキー等の授業において、グループ行動（上級者から初級者までを混在させたグループ編成）をさせて、集団適応能力を目指す。
- 4) スポーツ活動を通じた、体系化された人間関係トレーニングを取り入れる。
- 5) プレゼンテーションを重視する。
- 6) (案) 一人っ子、孤食、コンピューターゲームに慣れ親しんできた学生に対して、幼少時代の経験を踏まえた授業を行う。
- 7) (案) 地元の祭りを授業に組み込む。
- 8) (案) 外国語教員と共同して、外国語だけを利用した体育授業を行う。

認知・思考能力

- 1) スポーツにおけるインテリジェンス（自力で情報を収集し、整理し、行動を合理的に決定できる能力）の重要性を強調する。
- 2) トレーニング現場における問題解決型思考（目標設定、問題形成、課題の構造化、トレーニング手段の選択と創造、トレーニング計画の立案、リスクマネジメントの設定、評価診断）を、実体験を伴わせながら身につけさせる（スキル化させる）。
- 3) ボール、ラケット等を見て、文化財としてのスポーツを考える。
- 4) 歴史を追体験する。
- 5) (案) 「見るスポーツ」として、授業を成立させる。
- 6) (案) スポーツに関わる映画を観て歴史や意義を考えたり、高齢者のゲートボールを観てスポーツの役割を考えたりするなど、「観ること」をテーマにする。
- 7) (案) 地域の名所を訪れるウォーキングを実施する。
- 8) (案) スポーツイベントへの参加や、企画・運営にかかわる能力を培う。

これらの授業は、いずれも、若者の様々なくこころの問題の解決の一助となることが期待されている。

九州大学における取り組みの一例

このようなくこころに働きかける試みは、九州大学においても、実践調査研究として試行的に行われているので、その一部を紹介することにしよう。

研究の目的は、体育授業におけるスポーツ活動を通して、コミュニケーションスキルの向上を目指すことであり、授業で用いた教材（種目）は、バドミントン及び卓球であった。コミュニケーションに対する気づきを高めるために、試合を実施する際には、パートナー及び相手の名前を尋ねて記録用紙に記載させるとともに、試合後には、パートナーとのコミュニケーションの良し悪しを自己評定させた。また、授業の効果を検討するために、社会的スキル尺度：KiSS（菊池，1988：一般的な社会的スキルを測定する尺度）やノンバーバルスキル尺度（和田，1992：非言語的なコミュニケーションスキルの上達を測定する尺度）に回答させた。結果は、以下のとおりであった。

- ・授業の序盤から終盤にかけて、全体的に、社会的スキルは向上する傾向（有意傾向）が認められた。
 - ・初期段階の社会的スキルが低い群で、社会的スキルの向上は顕著であった。
 - ・ノンバーバルスキルについては、授業の序盤と終盤では有意な違いは認められなかった。
- なお、現在では、これらの研究結果を踏まえ、以下に示すようなさらなる実践を試みているところである。
- ・自己気づき体験の機会を増加させるため、たとえば、言葉を用いないでプレイさせる。このような経験により、言葉あるいはノンバーバルコミュニケーションの重要性に気づくのではないかと予想している。
 - ・他者（パートナー、対戦相手）の良いところをできるだけ誉めさせる。これにより、他者に向けられる意識が増加するのではないかと推察している。
- なお、このような試みで最終的に目指しているのは、日常生活で用いうる心理社会的スキルの修得であるが、上記のような「行動」の促進が、即、スキルの獲得・一般化に結びつくとは限らない。しかしながら、授業内での様々な心理社会的体験がスキルの修得にとって重要であると考えられることから、これらの試みには、一定の意義があると思われる。

まとめ

以上の論議より、くこころの問題に対処しうる授業とは、「対処すべきくこころ」の問題を明確にしたうえで、(1)自己（の心身）への気づきを高める、(2)コ

コミュニケーションスキルを獲得させる、(3)思考・判断経験を通じて認知能力を向上させる、ような授業である」と言うことができるだろう。若者の〈こころ〉の

問題に応えるような魅力ある授業、価値ある授業を構築するためには、このような実践がいっそう活発になることが必要であると考えられる。



シンポジウム

魅力ある授業、価値ある授業 ― 現代の若者の心身問題に如何にして応えるか ―

若者の〈体力〉の現状から

宮崎大学教育文化学部 廣 田 彰

I はじめに

シンポジウムのテーマの中から、特に筆者に与えられた課題は、「若者の体力の現状から」という点についてであり、それに対しては次の4点から検討を試みた。

- ① 宮崎大学における共通教育・保健体育授業の実施形態から
- ② 学生による授業評価・教員による自己評価から
- ③ 学生の体力の現状から
- ④ 現代の若者の心身問題に如何にして応えるか

II 宮崎大学における共通教育・保健体育授業の実施形態から

本学では、保健体育科目を必修の「健康スポーツ科学I・II」と選択の「生涯スポーツI～IV」をそれぞれ実施している。

表1 本学における健康スポーツ科学及び生涯スポーツ実践の授業形態

| |
|--------------------------------|
| 健康スポーツ科学 I (1年次前期必修・1単位) |
| 〃 II (1年次後期必修・1単位) |
| 教育253 農学286 工学383 医学162 計1084名 |
| 生涯スポーツ実践 I～IV (100～150名) |
| (2年次以上選択・半期1単位) |

生涯スポーツ実践I～IVは、必修の健康スポーツ科学I・IIを履修した学生が、さらに受講の機会を持ちたいとする意欲に対して応える目的から開講している科目であり、選択科目として2年生以上を対象としている。

これらの科目を担当する教員は専任教員と非常勤講師であり、その開講クラス数は次の通りである。

表2 開講クラス数と担当教員

| |
|-------------------------|
| 健康スポーツ科学 I・II (1年次必修) |
| 全体25クラス (半期) |
| 専任教員 11～14クラス |
| 非常勤講師 〃 |
| 生涯スポーツ実践 I～IV (2年次以上選択) |
| 全体4～6クラス (半期) |
| 専任教員担当 2名 |

なお、専任教員は8名、非常勤講師は7名で担当している。

健康スポーツ科学および生涯スポーツ実践で実施している内容は次の通りである。

表3 保健体育科目の内容および時間数

| |
|------------------------------------------------------------------------|
| 健康スポーツ科学 I・II |
| 1 11 12 14 |
| スポーツ実習 70点 講義 30点 |
| バスケットボール、バレーボール、3クラス編成 バドミントン、卓球、サッカー、 ソフトボール、テニス、ゴルフ、 生涯スポーツ |
| 生涯スポーツ実践 I～IV |
| 1 14 |
| スポーツ実習 100点 |
| バスケットボール、バレーボール、バドミントン、 卓球、サッカー、テニス |

健康スポーツ科学I・IIともに、スポーツ実習を11回実施した後に講義を3回行っている。この講義の担当は専任教員および医学部の教員がそれぞれ担当している。成績評価のための配分はスポーツ実習が70点、講義が30点としている。一方、生涯スポーツ実践はその目的から、すべての時間をスポーツ実習とし、それを100点で評価している。

Ⅲ 学生による授業評価、教員による自己評価のレポートから

本学では、FD活動の一環として、学生による授業評価と教員による自己評価を実施し、それらを授業改善に役立てている。

学生による授業評価では、次の10項目について質問をし、それを学生が 1.あてはまらない 2.あまりあてはまらない 3.ややあてはまる 4.あてはまる の4段階で評価し、回答している。

表4 「学生による授業評価」の質問事項

| |
|----------------------------------|
| 1. 私(回答者自身)は75%以上授業に出席した。 |
| 2. 私(回答者自身)は受講科目に対して真剣な態度で取り組んだ。 |
| 3. 授業はシラバスに沿って行われた。 |
| 4. 授業内容は学生の理解度やレベルを踏まえたものだった。 |
| 5. 話し方、板書の仕方、機器又は器具の使い方、等適切だった。 |
| 6. 重要ポイントが明示的で、説明も分かり易かった。 |
| 7. 学習意欲や知的好奇心を掻き立てたり満足させる教え方だった。 |
| 8. 授業内容に見合った予習・復習や発展学習を課した。 |
| 9. 学習環境は適切だった。 |
| 10. 満足できる授業だった。 |

平成17年度後期の授業に対する学生の評価は下図にみられるような結果であった。

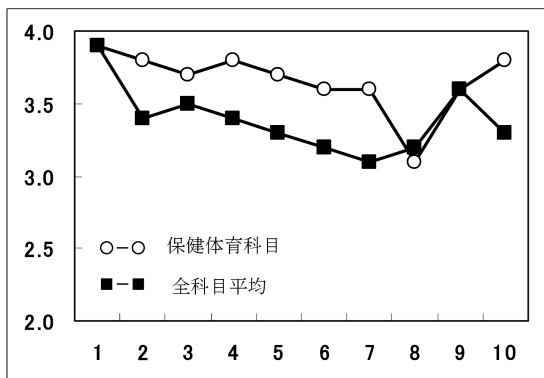


図1 学生による授業評価

FD報告書では、この結果に対するコメントを次のように示している。

「保健体育科目はすべてにおいて平均以上である。特に、質問4 授業レベルの設定、5 話し方の適切さ、6 重要ポイントの明示、7 学習意欲の刺激、10 総合的満足度などが平均を大きく上回っている。保健

体育科目は前学期の調査でも高い評価を得ていた」。この学生の授業評価からも明らかなように、保健体育科目に対する学生の評価は高く、学生の授業に対する要求をかなりの部分で満たしていると考えられる。この学生による授業評価が高いことには、他科目にはない身体活動による満足感や爽快感あるいはストレス解消等が挙げられるが、その他に友達とのコミュニケーションの楽しさ等も学生は指摘している。

一方、教員の自己評価については、次の8項目について質問をし、それに対して学生と同様に 1.あてはまらない 2.あまりあてはまらない 3.ややあてはまる 4.あてはまる の4段階で評価し、回答している。

表5 「共通教育担当教員の自己評価」の質問事項

| |
|-------------------------------------|
| 1. シラバスに沿って授業が行えた。 |
| 2. 学生の理解度やレベルを踏まえて授業内容を設定、調整した。 |
| 3. 話し方、板書の仕方、機器又は器具の使い方、等が適切だった。 |
| 4. 重要ポイントを明示的にし、分かり易く説明した。 |
| 5. 学習意欲や知的好奇心・関心を掻き立てたり満足させる教え方ができた |
| 6. 授業内容に見合った予習・復習或いは発展学習を課した。 |
| 7. 総合的に判断して学生を満足させる授業が行えた。 |

平成17年度後期の授業における教員の自己評価は下図にみられるような結果であった。

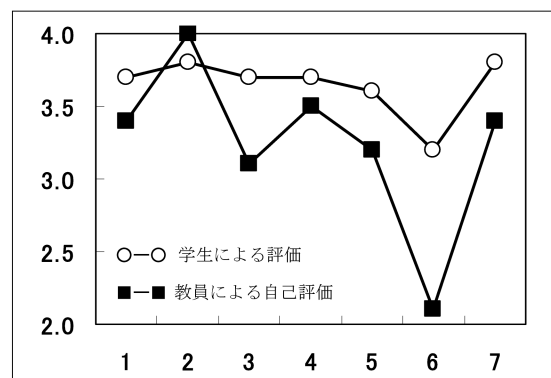


図2 教員による自己評価

教員による自己評価では、2 学生の理解度やレベルを踏まえて授業内容を設定・調整することに力を注いで

いることが窺えるが、一方では、授業内容に見合った予習・復習或いは発展学習を促す点では足りなさを示している。保健体育科目では大半の時間を実技にあてているため、その実技に対する予習・復習は実施しにくいという面を表していると思われる。

IV 学生の体力の現状から

本学の平成17年度の学生の体力の現状、昭和56年度の学生との比較および全国の18, 19歳の体力の年次推移について考察をした。

その中で、下図は本学19歳男女の体力を同年齢の全国平均値と比較したものである。幾つかの項目において全国平均値を下回ることが確認された。学生の体力の低下現象は、本学においても同様にみられ、週1回の保健体育の授業が必ずしも学生の体力向上に寄与しているとは考えられないと思われる。

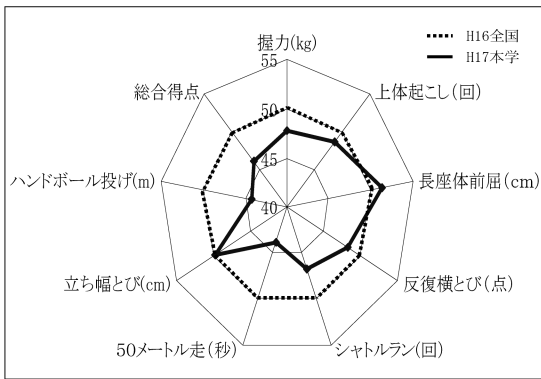


図3 本学学生（19歳男子）の体力の現状

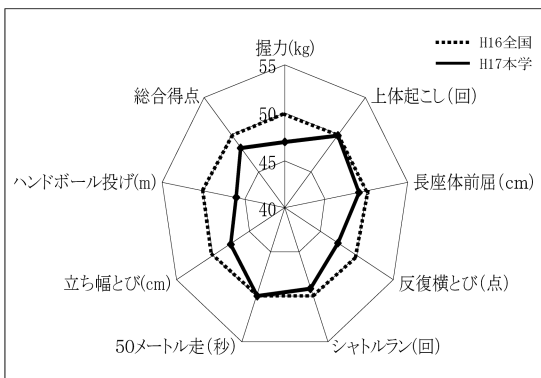


図4 本学学生（19歳女子）の体力の現状

V 現代の若者の心身問題に如何に應えるか

保健体育の授業に対する学生の評価では、少なくとも魅力ある授業として歓迎されているにもかかわらず、必ずしもそれが学生の体力低下という問題に対して直接的に役立っていないという事実にどのように立ち向

かっていけばよいのであろうか。そこには、大学体育を取り巻く今日的な大きな問題が横たわっていると思われる。

表6は、法人化された全国の大学における中期目標・計画にみられる「健康や身体能力」に関する記述のなかから、キーワード的なものを取り出したものである。

表6 大学法人の中期目標・計画にみられる「健康や身体能力」に関する記述
(対象：複数の学部からなる4年制の49国立大学)

| |
|----------------|
| 「身体知への意識」 |
| 「知性・感性と身体の調和」 |
| 「健康の意義，健康管理能力」 |
| 「生涯スポーツ実践能力」 |

これらの記述の説明として具体的には、「身体との融合やそれに基づく実践能力，健康に関する知識・意識の獲得とその実践能力を身に付けることが大学の共通教育における健康や身体能力に関する内容である」としている。これらの表現をみると保健体育の授業が必ずしも体力の向上に寄与することが少なかったとしても、学生が身体的な経験を通して、自己のからだと会話し、理解し、そしてあるべき姿を見いだしていく手掛かりとなることが大切であり、それが学生自身の心身問題に應える結果になるのではないと思われる。また、そのような視点を中心に授業を展開していくことの必要性を教員側も認識しておくことが必要であると思われる。

しかしながら、下記の表7に示されるような現実的な問題があることを考えると、このような外的条件が顕在化してくる中でも、さらに教育効果を上げるための対策が必要となってくるであろう。

表7 共通教育・保健体育の非常勤講師予算

| 平成15年度 | 平成16年度 | 平成17年度 | 平成18年度 |
|--------|--------|--------|--------|
| 822 | 822 | 572 | 520 |
| | | | 単位万円 |

参考文献

- 2005年度 宮崎大学共通教育FD活動報告書
- 2005年度 文部科学省：体力・運動能力調査報告書

シンポジウムを振り返って

宮崎大学 根上 優

平成12年度に「魅力ある授業づくり——教育と研究の融合化」を研究課題に掲げて7年、その間、私たちは、その活動を単なる実技研修の場だけではなく学問的研究における交流の場としても充実させ、運動の心理学や生理学、方法学、等々の研究者らがもつ専門的知識をベースに、理論と実践の両面から大学生の主体的な授業参加を引き出すための「魅力ある授業づくり」「魅力ある教材づくり」を目指して情報交換を行ってきた。今回の研修会に特別講師としてお招きした全国大学体育連合理事長の杉山進先生が、私たちの研修会について「他の支部には見られない活動だ」と感想を述べられていたように、時代に合わせて研修会の内容を充実させてきた私たちの活動は、それなりに評価されるものがあると自負している。

さて、今回のシンポジウムにおいて、なぜ、このようなテーマ（「魅力ある授業」「価値ある授業」——大学体育は現代の大学生の心身問題にどこまで応えられるか）を設定したのか。それは一つには、今回のシンポジウムが17年度科学研究費補助金に採択された「大学生の心身の健康問題に対処しうる独創的体育プログラム開発のための企画調査」（基盤研究C、研究代表者橋本公雄）の成果報告を兼ねているように、現代の大学生の心身の健康問題の解決に貢献しうる体育プログラム開発に向けて、その問題の焦点が何なのか、を浮き彫りにすることと密接に関連している。今更述べるまでもなく、体育が教育である限り「価値」の問題は避けることはできない。にもかかわらず、あえて「魅力ある授業」に「価値ある授業」を対立軸として設定したのは、近年、小・中・高校の体育授業で「からだほぐし」や「からだ気づき」が問題となったのと同様、大学においても学生の心身の衰弱がもはや看過しえないところまで至っていることと、その帰結として今日、その問題の解決の役割を担うことに私たち体育連合の活動の存在意義があること、そしてその先に、どのような「価値ある授業」を展望できるのか、を鮮明にしたいがためであった。このような問題意識の下に3人の演者の発表を興味深く拝聴した。

まず始めに、磯貝氏は「企画調査」の一環として実

施した「独創的体育プログラムに関するアンケート調査」の結果から、(1)ユニークな授業の実施の有無とその内容、(2)授業に取り入れているユニークな内容、(3)授業に取り入れてみたいユニークなアイデア、(4)ユニークな授業のアイデア、(5)ユニークな授業の実践者の紹介、の5項目について興味深い報告を行った。必ずしもデータは多くないが、一つとして、この報告から浮かび上がったのは、教員自身の所有する実技および学問の「専門的知識」(expertise)を活かして、大学内の既存の施設・設備（視聴覚機材や心理・生理学の実験機材など）を使い、護身法や野外活動、スポーツ史の講義や双方向型の授業、コミュニケーションスキルやソーシャルサポート、等々の方法的・内容的に工夫を凝らした「教材」の開発に勤しんでいる教員の姿であった。中でも筆者が目にしたのは、「ユニークなアイデア」として授業に取り入れてみたいものに「これまでに経験したことのない種目を取り入れた授業」すなわち「野外における自然体験」を挙げている大学が多かったことである。これは現在、多くの大学において従来の学内施設・設備だけを利用した授業が「日常的惰性」に陥り、学生にとっての「魅力」が欠落したものとなっていることと、また、そうした授業の価値そのものに対して疑念を抱いている教員が少なからずいることを暗示している。この問題を解決するには、「非日常的な時空間」へと飛び出すことが必要であるが、こうした授業は、大学の外部に出て、集中授業の形式を取るため、学生と教員の両者に新たな（経済的・身体的）負担を伴わざるを得ないため、当然のことながら大きな困難が予想される。しかし、学生にとっての「魅力」と教員にとっての「価値」の両面から今、最も検討すべき授業の一つであることが判明したことは、きわめて意義深い。

次に杉山氏は、磯貝氏と共同で実施した「独創的体育プログラムに関するアンケート調査」の結果について臨床心理学的視点から考察を加えるとともに、九州大学における「コミュニケーションスキル向上に関する授業調査」から今後、「価値ある授業」の目指すべき方向を指し示した。まず始めに、氏は「体育を実践

していれば、それだけで、〈こころ〉の問題が解決するというわけではない... 体育授業で〈こころ〉の問題に対処するためには、適切な授業構築が必要になってくる」と述べ、筆者の求める「価値ある授業」の前提を見事に示した。その上で氏は、「独創的体育プログラムに関するアンケート調査」の結果から、〈こころ〉の問題に対処し得る授業とは「対処すべき〈こころ〉の問題を明確にしたうえで、(1)自己(の心身)への気づきを高める、(2)コミュニケーションスキルを獲得させる、(3)思考・判断経験を通じて認知能力を向上させるような授業である」と結んだ。さらに氏は、現代の学生に顕著に表れている「コミュニケーションスキルの低下」を、これからの体育授業に求められる「社会的価値」として同定し、それを意図的・計画的に取り込んだ授業プログラムを構築し実践した。その上で、体育授業が社会的スキル向上に一定の効果があることを検証し、日常生活に般化する心理社会的スキルの修得に向けた体育授業を展開することが可能であることを示した。

氏の発表に対して、フロアから体育授業が特定の価値に結びつけて「科学的・実験的に操作化されること」への疑念が示されたが、これは(学生にとっての)「魅力ある授業」と(教師にとっての)「価値ある授業」の干渉点にあって絶えず、「体育(授業)とは何か、どうあるべきか、どうあってはいけないのか」という相対化の眼差しとして立ち現れてくる問題である。ここで一つだけ述べておくべきは、体育授業が社会の現実すなわち価値(「真善美/偽悪醜」と接続することを嫌い、学生の主体性・自発性に阿るあまり、やがてそれが「主義」ないし「イデオロギー」と化し、本来、多様であるべき教育の手段を「唯一絶対のもの」へと束縛してその根本的意義を喪失させることだけは回避すべきであるということだ。日頃の学問的研究の成果を新しい授業のプログラム構築へと活かし、事実に基づき実践・検証・再構築へと展開していくこと、そのこと自体、既にそこには「実験的性格」が内包されていると述べておくだけで足りるであろう。

さて、体育授業の実践において、いつの時代にあっても避けることのできない難しい問題の一つが「体力」である。廣田氏は、現代の大学生の心身問題を構成す

る重要な課題の一つである「体力低下」を取り上げ、運動生理学の立場から「体育授業が体力低下の問題の解決の糸口を与えることができるかどうか」について果敢に切り込んだ。氏は、宮崎大学の学生の体力低下傾向を全国平均との比較において検証し、「週1回の体育授業が必ずしも学生の体力向上に寄与しているとは言えない」と述べた上で、現在の「学生による授業評価」では、体育授業が「少なくとも魅力あるものとして歓迎されているにもかかわらず、それが学生の体力低下の問題の解決に必ずしも直接役立っていない事実について、それをどのように捉え、そして、いかに立ち向かっていけばよいのか」と逆に問い掛けた。運動の質にも拠るとはいえ、氏の問題提起は、いみじくも週1回の体育授業の生理学的限界と、大学体育の存在理由の希薄さを示す形となった。それに対してフロアから、大学体育の生涯スポーツへの動機付けの観点から、学生には授業それ自体に加えて「ホームワーク」も与え、(授業を通じて学んだ)「知識」による「身体のコントロール」の日常実践を「15週」にわたって展開し、その生理学的・医学的効果を仮説検証することの意義を問うべきではないか、と提案があった。

ところで、「いま、ここ」で学生の体力の低下の一因となっている生活習慣とライフスタイルを変えることを企図した体育授業の実践は、当然のこととして、授業の在り方をめぐって学生からの猛烈な反発や無関心が予想される。なぜなら、「いま、ここ」で、どのような授業を行うかは、必ずしも教師に全面的に白紙委任しているわけではないからだ。しかし、「体力の向上は授業の目的ではなく、あくまで運動・スポーツを楽しんだ結果でなければならない」という硬直化したイデオロギー的言説が暗示するように、教師と学生の間で発生する「知の拮抗」すなわち「政治性」を恐れるあまり、運動・スポーツを楽しむことだけを「至上の価値」として絶対化し、そうして教師の指導を「教え込み」として拒否することは、私たち教師の使命と役割の自己否定に繋がりがかねない。その意味で、「価値ある授業」の展開において、今日ほど運動・スポーツにおいて楽しむことの意義が問われている時代はない。

研究発表

他学部生を対象とした生涯スポーツ演習(保健コース)の取り組み

福岡大学スポーツ科学部 西田 絵美
日高 恵子
森 里子
進藤 宗洋

【はじめに】

福岡大学は、「生涯スポーツ演習Ⅰ・Ⅱ」が全学生必修であり、スポーツ科学部以外の学生は、生涯スポーツ演習Ⅰとしてアクアエクササイズ、フィットネスを行い、生涯スポーツ演習Ⅱとしてバレーボール、サッカー、卓球などの種目を選択して行うというカリキュラムである。そして、運動機能の障害や呼吸器系、循環器系、代謝系等の内科的あるいは外科的疾患のために、通常のスポーツ活動ができない学生の為に保健コースというクラスが設けられている。今年度の保健コースは、各々の疾患や傷害の程度に応じた運動負荷で運動することによる、学生の運動に対する意欲の向上や運動の必要性の理解を目的として行った。



表1 履修学生の疾患

| | 内科系疾患 | | 外科系疾患 |
|-----|-------------------------------------|----|----------------------------------|
| 心臓 | 大血管転移症 川崎病 三尖弁エプスタイン奇形 不整脈 | 皮膚 | アトピー性皮膚炎 温熱蕁麻疹 全身性エリテマトーデス |
| | | | 四 |
| 胃腸 | 潰瘍性大腸炎 クローン病 | 肢 | 脱臼 |
| 肺 | 気管支喘息 | 脊柱 | 腰痛 頸椎捻挫後遺症 |
| その他 | バゼドー病 自律神経失調症 神経性頻尿 | | その他 |

【方法】

1) 対象者

平成17年度に生涯スポーツ演習Ⅰ・Ⅱ(保健コース)を履修した前期29名(男子18名, 女子17名), 後期24名(男子11名, 女子13名)の学生延べ53名を対象とし

表2 運動可能実施度調査

| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | | |
|-------------|--------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 運動可能度 | 重症疾患のため運動が全く制限されている。現在急性の症状がある。 | 慢性疾患のため一生過激な運動は不可能。 | 疾患はあるがスポーツ活動が出来る。 | 廃用性萎縮はあるが運動の悪影響の心配はない。 | 運動の療法が可能。運動による悪影響はない。 | 備考 | 保健コースの基本方針 |
| | | 1回のMaximal Exerciseで悪化する。 | 繰り返しのMaximal Exerciseで悪化する。 | やや強いExerciseでの悪化の心配あり。 | 疾患はあるがExerciseで悪化しない。 | Exerciseによって症状が軽くなる。 | | ①慢性疾患者を対象とする。 |
| 代謝系への負担度 | 1 心臓 | | | | | | | ②急性疾患者については参加させながら様子を見て運動させる。 |
| | 2 血管系 | | | | | | | |
| | 3 肺 | | | | | | | |
| | 4 肝臓 | | | | | | | |
| | 5 腎臓 | | | | | | | |
| | 6 胃腸 | | | | | | | |
| 姿勢器効果器への負担度 | 7 目耳鼻 | | | | | | | ③胸腔あるいは腹腔内臓の疾病のある4群・5群は心理的面を、また運動効果器欠損のある4群・5群は、さらにHandi-capを考慮しながらトレーニング群(一般健康学生)へ移行させるよう努力する。 |
| | 8 脳神経系 | | | | | | | |
| | 9 四肢 | | | | | | | |
| | 10 関節 | | | | | | | |
| | 11 脊柱 | | | | | | | |
| | その他 | | | | | | | |

表3 簡易健康関連体力テスト

| | | | |
|----------------|--------------|------------|--|
| 氏名 | | 年齢 才 | |
| 日時 月 日 () | | 安静時脈拍数 拍/分 | |
| 体調 よい・ふつう・わるい | | | |
| 100mに要する時間(秒) | 運動直後15秒間の脈拍数 | 主観的尺度 | |
| 秒 | | | |
| 秒 | | | |
| 秒 | | | |
| 秒 | | | |
| 秒 | | | |
| 【主観的尺度】(数字で記入) | | 12 | |
| 17 かなりきつい | | 11 楽である | |
| 16 | | 10 | |
| 15 きつい | | 9 かなり楽である | |
| 14 | | 8 | |
| 13 ややきつい | | 7 非常に楽である | |

| 体力面からみた健康度評価 | 意味 |
|--------------|------------------------|
| 青 | 健康運動が十分に確保されている体力水準です。 |
| 緑 | 健康運動がかなり確保されている体力水準です。 |
| 黄緑 | 健康運動が確保されている体力水準です。 |
| 黄 | 健康運動がやや不足している体力水準です。 |
| 橙 | 健康運動がかなり不足している体力水準です。 |
| 赤 | 健康運動が非常に不足している体力水準です。 |

た。《履修学生の疾患を表1に示す》

2) 保健コースの内容

- ①本人および主治医へのアンケート調査を行う。
(診断書、運動実施可能度調査《表2》、質問紙法心理テスト等)
- ②『安全かつ、生活習慣病予防や改善に役立つ運動強度と運動様式』の理解を深め、同時に『健康関連体力』を判定できる“簡易健康関連体力テスト”等を実施する。《表3》
- ③この運動の条件を充足するスポーツ・レクリエーション、ウォーキング等の運動を行い、自ら可能な運動を施行する能力(自律能力)を育成する。
- ④光るゼッケンを使用して、健康関連体力の異なる人々がお互いに健康運動時間の延伸を支援する態度や技能を競い合う健康づくりや運動療法に役立つスポーツ・レクリエーション創作に挑戦する。
《図1：3Cスポーツ・レクリエーション、図2：光るゼッケン、図3：光るゼッケン・集計表示装置》

3) 質問紙法心理テスト

身体的自覚症と精神的自覚症の程度から神経症傾向を判別するCMI(Cornell Medical Index)テスト、情緒安定性、社会的内向～外向などの尺度から性格傾向を判断するY-G性格検査(矢田部・ギルフォード性格検査)、気分尺度を測定する日本語版POMS(Profile of Mood States)、運動に対する意欲を測るCSSテストを履修前後に実施した。履修した学生

『ゲーム』の参加者が、相互の健康維持向上を第一目的にニコニコベースで活動する時間を増やすために、

- ① 相互に意志を **Communication** (情報交流) する。
- ② 意見を **Coordination** (調整) する。
- ③ 新しい文化を **Creation** (創造) する。

この3つの「C」の行為全過程を含んだスポーツ・レクリエーションを3Cスポーツ・レクリエーションという

図1 3Cスポーツ・レクリエーション



光るゼッケン



紫 藍 青 緑 黄 橙 赤

図2 光るゼッケン

3Cスポーツ・レクリエーションを光るゼッケンでサポートする。光るゼッケンが、心拍数に応じて7色に変化し、緑色に点灯したらニコニコベースであるとわかる



図3 光るゼッケン・集計表示装置

の内、15名のみ回収できた。

【結果及び考察】

簡易健康関連体力テストは、用紙未回収のため検討していないが、学生の多くがアンケート等の結果から、体力の向上や身体の変化を感じている。CMI健康度調査は、準神経症、神経症と判断される学生がそれぞれ1名から0名、3名から2名へと減少し、正常と判断される学生が6名から8名へと増加した。Y-G性格検査は抑うつ性、回帰的傾向、劣等感、神経質、主観性、協調性、攻撃性、活動性、のんきさ、思考的外向、支配性、社会的外向の12項目全てにおいて、有意差はみられなかった。POMS（素得点）の緊張、抑うつ、怒り、活気、疲労、情緒混乱の6項目において

15名を検討したところ、有意差は認められなかったが、前後期履修した12名のみで検討したところ、「怒り」の1項目で改善傾向がみられた（ $p < 0.1$ ）。CSSテストは有意な改善はみられなかった。履修後の授業アンケートや感想では、「授業を通して健康に対する意識が変わり、教室移動の際にエレベーターを使わず、階段を上るようになった」、「運動をしていないころと比べて、身体が軽く、スムーズに動き、気持ち的にも余裕ができた」「無理に人についていかななくてもいいということ、楽しく持続できるという喜びを得られたこと、自分の為に運動するということが認識できた」など、運動やスポーツに対する前向きな意見が多くみられた。これらの結果から、自分の体力を知ることにより、様々な活動を通して自分に合った運動を見つけることができるようになり、自分たちに合ったスポーツやレクリエーションを創造していく過程で、自分だけではなく、他者の体力や健康を気遣うことができるようになったと考えられる。また、「運動＝激しい・きつい」というイメージが払拭され、「運動＝楽しい・生きていく上で必要不可欠なもの」へと変化したと考えられる。

【まとめ】

保健コースを履修した学生たちは、個々人に合った運動を行うことにより、運動の喜びと必要性を心と身体で体感できた。

コミュニケーション・スキル改善・向上を意図した 生涯スポーツ演習による社会心理的有効性

福岡大学スポーツ科学部 西田 順一

緒言

近年のわが国の大学生に目を向けると、その人間関係に大きな変化が生じていると考えられる。たとえば、一宮他（2003）は長年、国立大学への入学生を対象として、健康状態の質問調査を実施している。この調査は、疾病や身体症状に関する内容に加え、精神状態に関する内容も加えられ、14年間にわたり継続的に実施されたものである。精神状態の1つに、「対人緊張が強く困っている」という対人関係を探る項目があるが、この項目に肯定的回答を行ったもの、つまり、対人緊張を有していると考えられる学生の割合は、最近の調査（2002年度）において、男子約16%、そして女子約12%であることが報告されている。調査開始当初においては、男子約10%、そして女子約7%であったものが、上述のように、近年大きく増加していることが考えられる。

上記の現状から考えると、従来と比べると大学生のコミュニケーション・スキルは悪化しているように捉えられ、それらの改善が種々の手法により必要であると考えられる。

本研究では、コミュニケーション・スキル向上を意図した生涯スポーツ教育の実践により、社会的スキルの改善・向上効果が得られるかどうかを検討することを目的とした。

方法

1) 対象者

「生涯スポーツ演習Ⅰ」を受講した者のうち、2回の調査を実施し、書き漏らさなく回答した法学部学生、計28名（男子学生16名、女子学生12名）を分析対象（介入群）とした。一方、コミュニケーション・スキル改善を意図していない生涯スポーツ演習Ⅰ受講者、計24名（男子学生14名、女子学生10名）を対照群として設定した。

2) 生涯スポーツ教育の概要

7回のセッションにて実施した。1回のセッション



は、週に1回、70分間で実施された。各セッションでは、テーマが設定され、そのテーマに基づいた内容が展開された。あわせて、セッション内では、小講義やふりかえり時間が設けられた。

具体的内容は、介入群では、クリエイティブ・ウォーク、キンボール、ユニホック、けいどろなどが実施された。一方、対照群では、卓球、Gボール、トランポリン、バスケットボールなどが行われた。

3) 調査内容

社会的スキル尺度（庄司，1991）の中から「積極的・主張的かかわりのスキル（6項目）」「共感・援助のスキル（6項目）」を用いた。本尺度は、4段階評定尺度である。さらに、先行研究を参考に作成された授業評価測定尺度（6項目）を用いた。これらは、「受講者間の名前記憶量」「受講者間の会話量」「プログラムの有効性」「プログラムの楽しさ」「教員の指導量」「新しい理解量」からなる。0～100%までの11段階評定尺度である。

4) 調査手順

生涯スポーツ教育プログラムの7回のセッションの最初と最後に社会的スキル尺度を実施した。また、授業評価尺度は、7回目のセッションにて行われた。

結 果

1) 対象者の特徴

介入群における対象者の平均年齢は、18.6歳であった。平均身長は165.8cm、平均体重は、59.8kg、そしてBMIは、22.0であった。加えて、兄弟数は2.4人であり、家族数は4.6人であった。高校時代の運動部活動の加入割合は40.4%であり、調査現在の運動クラブ・サークルへの加入割合は35.8%であった。さらに、アルバイトの実施割合は56.6%、独り暮らしの居住形態を有する割合は、41.5%であった。

上記の属性は、対照群とほぼ同様の結果であった。

2) 欠席回数

欠席回数を調べたところ、介入群では欠席回数0回の者が25名、1回の者が2名、3回の者が1名であり、平均欠席回数は0.18回となった。対照群では平均欠席回数は0.38回となった。両群において、欠席回数の有意な差異は認められなかった。

3) 社会的スキルの変容

介入群と対照群におけるプログラム前後の社会的スキル得点を時間（前・後）×群（介入群・対照群）の2要因分散分析により比較した。その結果、「積極的・主張的かかわりのスキル」においては、時間と群の交互作用が有意であった（ $F=4.05$, $p<.05$ ）。介入群において、プログラム前から後にかけて向上を示した。さらに、「共感・援助のスキル」では、時間の主効果が有意であり（ $F=6.96$, $p<.05$ ）、体験前から体験後にて向上した。

4) プログラム評価

授業評価測定に関して、介入群と対照群において差異を比較した。その結果、対照群に比べ介入群において「プログラムの楽しさ」が有意に高い傾向が認めら

れた（ $p<.10$ ）。その一方、介入群に比べ、対照群において有意に会話量が多いことが示された（ $p<.05$ ）。

これらの他には、有意な差異が認められた項目はなかった。

考 察

本研究では、体験学習理論に基づき、大学生のコミュニケーション・スキル向上を意図した生涯スポーツ教育実践プログラムを作成し、その効果を検討した。まず、対象者の基本的属性を調べたところ、いわゆる一般的な大学生のプロフィールを示した。このことから、本研究では、一般的な大学生に対して介入を実施したこととなる。

介入の結果、「積極・主張的かかわりのスキル」が向上したことから、社会的スキルにおけるポジティブな他者との関わりが増したことが示唆される。従来のスポーツ活動に比べ、意図的にコミュニケーション・スキル向上した介入の有効性が考えられる。

ただし、効果の汎化性や社会的スキルを高めたことによる波及効果などが明らかにできなかったことから、今後の研究の課題としたい。さらに、社会的スキル向上に関する質的な評価も今後加えていきたい。

引用文献

- 一宮 厚・福盛英明・馬場園明・峰松 修 2004 大学生の入学時の精神状態と留年・休学・退学との関連について 対人緊張は大学生の就学を阻害する精神医学, 46(11), 1185-1192.
- 庄司一子 1991 社会的スキルの尺度の検討——信頼性・妥当性について——教育相談研究, 29, 18-25.

全生活型体育をめざす講義

鹿児島大学 飯 干 明

1. はじめに

多くの学生にとって、大学は、在学中に心身ともに充実した生活を送ることはもとより、生涯にわたって豊かな人生を送るための基礎になる心身の健全な育成と健康の維持増進について学ぶことのできる最終学府であろう。そのために、本学の共通教育では、理論（「体育・健康科学理論A」（2単位）または「体育・健康科学理論B」（1単位））のみならず、体力を測定し個人に応じた様々な運動の行い方などを学ぶ実習（「体育・健康科学実習I」（1単位））が必修科目に位置づけられている。大学における健康科学関連の講義の意義について、橋本は¹³⁾、運動・スポーツと健康に関する知識の伝授だけでなく、学生の運動行動を促進することにあると指摘している。そして、「健康・スポーツ科学」の受講生を対象に運動の行動変容を調査し、講義を通じた大学生の運動行動の変容が可能であると報告している。

金原は⁸⁾、約30年も前から、体育・スポーツを日常生活に取り入れる「体育の生活化」より先に、労働や通勤などに伴う身体運動を体育的にもなるように整え、日光・空気・気温などのような各種の環境刺激を生命力の増進に役立てるようにしていくような「生活の体育化」をとおして、合理的な体育のあり方を追求していくべきであると指摘している。そこで、著者は⁶⁾、体育手段としての身体活動に姿勢や歩行などの生活運動を含めるとともに、栄養と休養も体育手段として位置づけた講義を行い、講義終了後にそれぞれの体育手段についての行動変容を検討した。その結果、身体活動の行動変容は後期段階（実行期と維持期）が先行研究に比べて多い傾向にあった。これは、ひとつには、講義において、姿勢を良くしたり、階段を上がるような、こまごました身体活動がエネルギー消費に役立つことを説明したことによると考えられる。また、定期的な運動について、先行研究にみられるような運動の時間や回数を制限しなかったことで、学生が身体活動に取り組みやすくなったことも影響しているとみられる。しかし、栄養や休養の後期段階は、身体活動に比べ少ない傾向にあったことから、「体を育てる」とい



う体育の効果をあげるためには、今後、講義において、さらに栄養や休養の重要性を強調していく必要があることを指摘した。

金原は¹³⁾、最近、出版された著書において、二十一世紀の体育には、平均寿命の延長ではなく、健康寿命、働く意欲が深く関わる生産寿命などの長さや質の向上、少子化の防止などへの寄与が期待されると述べている。また、体育を文字どおり、「人間生命体としての身体を目指す生き方ができるように積極的に育てること」としてとらえると、「体育は人間生命体の可能性を生涯にわたって積極的に引き出していくのに不可欠な人間の個人的及び社会的な主な営みの一つとして位置づけられよう」と述べている。金原は、そのような体育を全生活型体育とよび、活動生活・休養生活・摂取生活の三本柱による全生活に渡る体育的配慮で構築するもので、「健やかな逞しい長寿型の人生と社会の追究・実現に貢献する体育」として特徴づけられるとしている。全生活型体育であげられている三本柱の活動生活・休養生活・摂取生活をみると、活動生活には「生活運動」などの身体活動のほかに「精神活動」も含まれている。また、摂取生活には、「飲む・食べる」のほかに「日光を浴びる」ことなどの「環境刺激」も含まれている。金原が指摘している、「精神活動」や「環境刺激」は、体育手段として大学生にとっても重要な役割を果たすとみられることから、体育健康関連の講義で取りあげるとともに、それらについての行動変容も検討していく必要があると考えられる。しかしながら、

大学生を対象に、講義による身体活動や栄養、休養の行動変容とあわせて、金原が指摘する全生活型体育の活動生活に含まれる精神活動、さらに摂取生活に含まれる環境刺激の行動変容を検討した研究はみあたらない。大学生を対象に、講義を通して体育についての行動を変容させるためには、体育手段を身体活動、栄養、休養の3本柱に限るのではなく精神活動や環境刺激も加えた、全生活型体育に関する講義を行うことが効果的と考えられる。

そこで、本研究では、講義をとおした大学生の行動変容について、体育手段として身体活動、栄養、休養のほかに精神活動、環境刺激を加えた全生活型体育に関する講義を行った後で、それぞれの体育手段に対する受講生の行動変容の段階を調べることを目的とした。

2. 方法

対象は、平成17年度前期に本学で開講された必修科目「体育・健康科学理論A」の中で、筆者が担当したクラスを受講した1年生107名（医学部生87名うち男子62名、女子25名、農学部生20名うち男子9名、女子11名）であった。

講義では、体育を「体を育てること」ととらえ、内容としては、体を育てるための手段（以下、体育手段）としての身体活動の行い方、栄養や休養のとり方に加え、精神活動の行い方と環境刺激のとりいれ方を講義した。そして、それぞれの体育手段について講義した後で、それぞれの行動変容を調査した。なお、行動変容の調査項目は、身体活動の場合、日常生活に伴う身体活動である『生活運動』（「姿勢」、「歩行など」）と『体育運動』（「スポーツ」、「トレーニング」）とに大別した。また、精神活動については、『運動や健康に関する精神活動』（「運動の行い方の工夫」、「健康への関心」）と『一般的な精神活動』（「読書」、「新たなことへの取り組み」）とに大別した。

栄養の調査項目は、『質と量』（「質のとり方」、「量のとり方」）と『食べ方』（「朝食をとる」、「良く噛む」）に大別した。そして、休養の調査項目は、『生活リズム』、『睡眠』（「時間帯」、「長さ」）、『積極的休息』にわけた。なお、睡眠についての講義では、夜ふかしをせずにその日のうちに寝ること、6～8時間程度の睡眠時間が基準とされていることなどを説明した。また、環境刺激の調査項目は、『自然環境刺激』（「空気・緑」）と『人工環境刺激』（「入浴・マッサージ」）にした。なお、自然環境刺激についての講義では、新鮮な空気を入れるために換気に留意すること、植物が身体に及

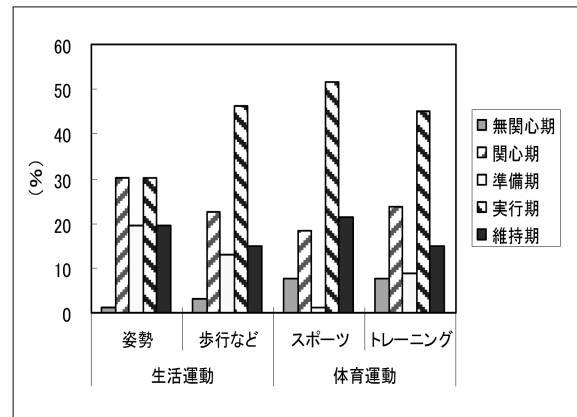


図1 受講後の身体活動の行動変容（全体）

ぼす影響も大きいため緑に親しみ恩恵を得ることなどを説明した。

行動変容の準備段階については、身体活動を例にみると、「これから30日以内に、定期的な運動をしようと思っている」と定義されているものを用いた¹⁶⁾。

3. 結果と考察

(1) 身体活動について

図1は、受講後の身体活動の行動変容段階を受講生全体について示したものである。身体活動の後期段階をみると、『体育運動』の場合には、「スポーツ」が73.1%であり、「トレーニング」は60.2%であった。本研究における『体育運動』の後期段階は、講義による運動の行動変容を検討した先行研究の値（25.6%）¹³⁾に比べると、2.3倍ほど多かった。その理由として、1つには、先行研究の場合、定期的な運動について「運動時間が1回20分以上で週3回以上」と制限しているのに対し、本研究では、運動について時間と回数を制限しなかったことが影響しているものと考えられる。また、姿勢を良くするなど、日常生活でこまごまと身体を動かすことがエネルギー消費に役に立つことを講義したことも影響していると推察される。これまでは、20分～30分間継続すると効果が得られるとされてきた有酸素運動も、10分間の運動を小分けにして何度か実施することで、ほぼ同程度の効果が得られると報告されている¹⁾。これらのことをもとにすると、運動の実施については、どの程度の時間続けて行うかということよりも、日頃からこまめに身体活動を行うように指導するほうが、学生も取り組みやすく効果が得られるものと推察される。なお、本研究で運動の後期段階の数値が高かったことには、先行研究のように、すべての講義が終了した後で調査したのではなく、身

体活動に関する講義終了後に調査したことも影響した可能性もあるとみられる。

『生活運動』の後期段階は、「歩行など」が61.3%、「姿勢」は49.5%であった。「姿勢」は、『体育運動』の「スポーツ」や「トレーニング」に比べると低かったものの、先行研究で報告された大学生の運動に関する行動変容の後期段階の値(25.6%)¹³⁾よりも高い傾向にあった。また、関心期をみると、「姿勢」が30.1%で最も高く、「歩行など」(22.6%)をあわせた『生活運動』は、「トレーニング」(23.7%)や「スポーツ」(18.3%)の『体育運動』よりも多い傾向にあった。さらに、準備期についても、同様に、「姿勢」が19.6%で最も高く、「歩行など」(12.9%)をあわせた『生活運動』は、『体育運動』よりも多い傾向にあった。これらの結果は、勉学やサークル活動、アルバイト等で多忙とみられる大学生が、手軽に行なえる生活運動に強い関心を示し、生活運動に取り組もうとしていることを示唆するものとみられる。大学生を対象に運動・スポーツを行わない理由を調査した結果⁵⁾、「何となく機会がない」、「身近に場所がない」、「アルバイトで忙しい」などの『運動潜在』が約69%で最も多かった。これらのことをもとにすると、大学生に多くみられる運動潜在者に運動させるためには、「運動時間が1回20分以上で週3回以上」という定期的な運動にこだわらず、通学時の「歩行」の行い方を工夫させたり、「姿勢」を良くさせるなど、日常生活における身近な身体活動(生活運動)を体育的に整えていく、いわゆる「生活運動の体育化」^{3, 4, 6, 12)}が効果的であろう。

ヴァーニカスは¹⁵⁾、人間のみならず地球上のすべての生物の身体各部や臓器が、地球がもたらす重力の影響を受けながら成長し、進化を遂げ、形づくられてきたと述べている。そして、重力の使い方如何によって、健康的で強靱な身体を作りあげ、維持することができ

るか、筋肉の衰えを防げるか、などが決まるという。このことをもとにすると、長時間にわたって重力の影響をうける立位姿勢などを含む各種の生活運動は、体育にとって重要な意味を持つとみられる。したがって、生活運動については、今後、重力からみた重要性を理解させるとともに、生活運動を体育化させるように指導していく必要がある。

(2) 精神活動について

図2は、受講後の精神活動の行動変容段階を受講生全体について示したものである。精神活動を『運動や健康に関する精神活動』と『一般的な精神活動』にわけ、実行期と維持期を合わせた後期段階をみると、『運動や健康に関する精神活動』の「健康への関心」が79.2%とかなり高く、「運動の行い方の工夫」は62.5%であった。また、『一般的な精神活動』では「新たなことへの取り組み」が57.3%であったが、「読書」は42.7%とやや低い傾向にあった。大学生の活字離れが話題となることも多いが、読書により、活字の伝える無限の未知の世界に出会うことで、思考が広がり続けるといわれている¹²⁾。したがって、大学の授業においても、講義に関連する書物を紹介するなどして、「読む」ことのサポートを行うことも求められよう。

(3) 栄養について

図3は、受講後の栄養の行動変容段階を受講生全体について示したものである。栄養を『栄養の質と量』と『食べ方』にわけ、実行期と維持期を合わせた後期段階をみると、『食べ方』の「朝食をとる」(66.7%)が高かった。また、「質のとり方」や「量のとり方」は、後期段階が、それぞれ、60.4%と53.1%であったが、「良く噛む」は41.7%と低い傾向にあった。これらのことから、栄養に関する行動については、「良く噛む」ことに改善の余地があることが明らかとなった。良く噛んで食事することは、脳を活性化させるばかり

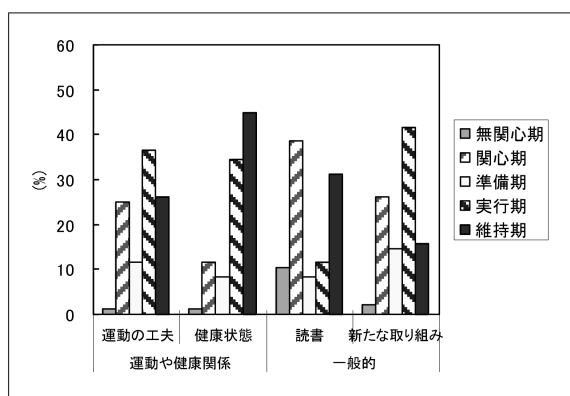


図2 受講後の精神活動の行動変容(全体)

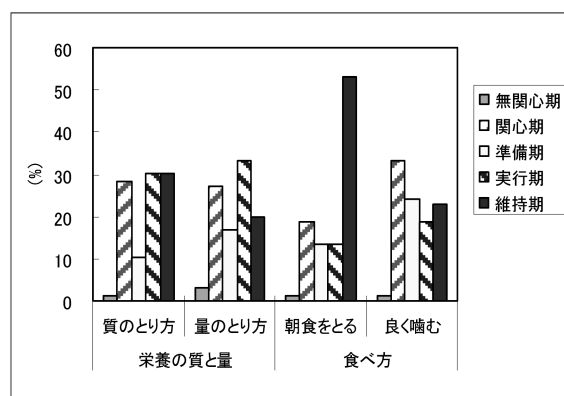


図3 受講後の栄養の行動変容(全体)

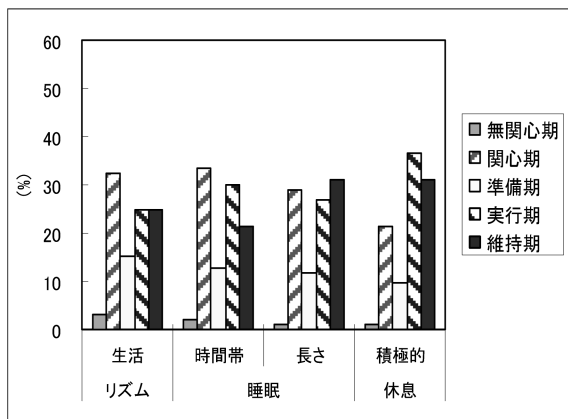


図4 受講後の休養の行動変容（全体）

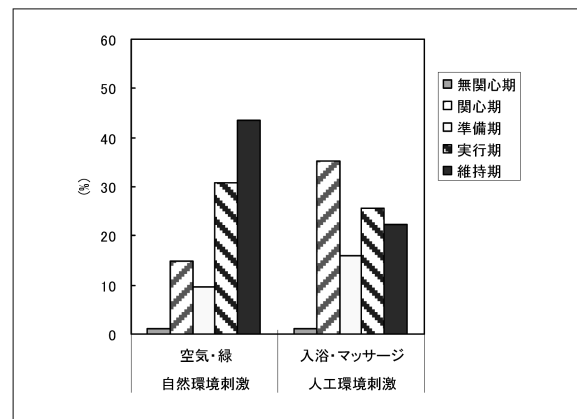


図5 受講後の環境刺激の行動変容（全体）

でなく、味覚の発達、歯の病気の予防、肥満の防止、ガンの予防などにもなると指摘されているので¹²⁾、今後、さらに講義で強調し指導していく必要がある。

(4) 休養について

図4は、受講後の休養の行動変容段階を受講生全体について示したものである。休養については、『積極的休息』の後期段階が67.0%あったものの、『生活リズム』や「睡眠の時間帯」では、後期段階が、それぞれ、48.4%と50.1%であり、身体活動や栄養に比べると、低い傾向にあった。このような傾向は、前年度の受講生にもみられたことから⁶⁾、大学生の場合には、「生活リズム」や「睡眠の時間帯」に課題があるとみられる。

「生活リズム」が乱れたり、夜ふかしで「睡眠の時間帯」が遅くなると、夜間にピークを迎える成長ホルモンの分泌が少なくなり、生体リズムに影響するメラトニンの分泌も少なくなる⁷⁾。さらに、脳の発育に重要な役割を果たすばかりでなく、感情制御に関わるセロトニンの働きも低下するといわれている。成長ホルモンは、不足すると疲れや気力低下を招き、内臓脂肪がたまりやすくなって生活習慣病につながる恐れがあることから、発育期のみならず成人にとっても重要であるといわれている²⁾。それらの影響からか、小学生や高校生を対象にした研究では、夜ふかしで就床時間が遅かったり、睡眠時間が少なかった生徒は、学業成績が劣ると報告されている⁷⁾。本研究対象者の睡眠と成績との関係は明らかではないが、「生活リズム」と「睡眠の時間帯」の関心期は、それぞれ32.3%と33.3%と高い傾向にあった。これらのことから、充実した大学生活を送るためには、生活リズムや睡眠の時間帯などの休養が重要性であること講義でさらに強調し、夜ふかしを改善させていく必要がある。

(5) 環境刺激について

図5は、受講後の環境刺激の行動変容段階を受講生全体について示したものである。環境刺激については、換気に留意して新鮮な「空気」を取り入れたり、植物が身体に及ぼす影響を考慮して「緑」に親しむなどの『自然環境刺激』の後期段階が68.5%と高い値を示した。しかし、「入浴」や「マッサージ」などの『人工環境刺激』の後期段階は42.7%と低い傾向にあった。入浴することで体内にヒート・ショック・プロテインが増加し、細胞防御能力が向上するなど身体に望ましい効果が得られるので¹¹⁾、今後は、入浴などの人工環境刺激の重要性も、講義でさらに強調していく必要がある。

まとめ

大学生を対象に、身体活動、精神活動、栄養、休養、環境刺激を体育手段とした全生活型体育に関する講義を行い、それらの体育手段の行動変容について検討した。その結果、身体活動の体育運動（スポーツ、トレーニング）に比べると、休養の生活リズムや睡眠の時間帯、環境刺激の人工環境刺激（入浴・マッサージ）などでは、後期段階（実行期と維持期）が少ない傾向にあった。全生活型体育では、様々な体育手段を合理的に整えていくことが望まれるので、今後、講義において休養や環境刺激の重要性をより強調していく必要がある。

引用・参考文献

- 1) 朝日新聞（1999）10分ウォーキング×3＝30分継続 健康増進、小分け運動でも、5月1日。
- 2) 朝日新聞（2006）大人にも必要 成長ホルモン、7月31日。

- 3) 飯干 明, 末永政治 (2002) 「生活の体育化」の
実践に向けて — 身体活動を例に — , 体育・ス
ポーツ教育研究, 2巻1号 pp.5-13.
- 4) 飯干 明 (2003) 生活運動の体育化について, 体
育・スポーツ教育研究, 3巻1号, pp.59-61.
- 5) 飯干 明, 奥 保宏, 南 貞己 (2003) 大学生に
おける運動・スポーツの実施状況と阻害要因に関す
る調査研究, 鹿児島大学教育学部研究紀要 教育科
学編, 第54巻, pp.21-31.
- 6) 飯干 明 (2006) 生活の体育化に関する基礎的
研究 — 身体活動, 栄養, 休養に着目して — ,
鹿児島大学教育学部研究紀要 教育科学編, 第57巻,
pp.78-85.
- 7) 神山 潤 (2005) 「夜ふかし」の脳科学, 中公新
書.
- 8) 金原 勇 (1977) 体育の原点 — 生活の体育化
と体育指導者・体育科学 — , 筑波大学新聞, 5
月1日.
- 9) 金原 勇, 広橋義敬 (1991) 学校体育論 — 原
理編 — , 建帛社.
- 10) 金原 勇 (2005) 二十一世紀体育への提言, 不昧
堂.
- 11) 田澤賢次, 伊藤要子 (2005) 運動能力アップの新
手法, 生活情報センター.
- 12) 橋本 滋 (1997) つまらない子は本当にだめになる,
風人社.
- 13) 橋本公雄 (2003) わが国の大学教育の現状と授業
改善, 体育・スポーツ教育研究, pp.33-36.
- 14) 羽原清雅 (2003) 垣間見る帝京大生の「活字離れ」
— 取り戻したい「読む」機能 — , 帝京社会学
第16号, pp.1-18.
- 15) ヴァーニカス・ジョーンズ (2006) 宇宙飛行士は
早く老ける? (向井千秋 訳), 朝日選書.
- 16) 山口幸生 (2001) 身体活動の促進, (足達淑子 編)
ライフスタイル療法, pp.64-70, 医歯薬出版.