

提言

大学体育の指導に生きる

佐賀大学 金 崎 良 三

昭和24年、新制大学の発足とともに体育が正課として導入されました。この制度は、戦後の大学の一般教育を特徴づけるものといっていいいでしょう。大学体育はその後順調に発展していくのですが、やがて大学改革の波が押し寄せてきます。平成3年の大学設置基準の改正によりカリキュラム編成が自由化されたことを契機に、体育は正課からはずれて選択科目になったり、時間数が減少したり、ついには廃止となった学部や大学が増えてきました。そして平成10年には、必修制を採用している大学はとうとう半数を割り込みました。まさに、大学体育は危機的状況を迎えたのです。国立大学も法人化されてからは、経営効率をあげるために人件費が大幅に削減されるようになり、そのため体育教員の数も減少し体育は先細りの運命となりました。しかしながら最近、大学体育が見直されるようになり、内容や方法はともかくこれを必修にする大学の割合は徐々に増加してきました。全国大学体育連合の調査によると、平成17年にはその割合は71%まで回復したとあります（日本経済新聞、平成19年10月10日刊）。いずれにしても、大学改革に終着駅はありませんので、社会の変化に対応して大学で何を学ばせるかは継続的に議論していく必要があります。前置きが長くなりましたが、以下本稿ではこれまで大学で体育実技の授業を担当してきた者として思うところを幾つか述べてみます。

第1に、大学はほとんどの学生にとって社会に出て行く最終段階となります。したがって、体育実技の授業は卒業後の生涯スポーツにつながるように展開したいものです。かつて私は、生涯スポーツにつながる学校体育のあり方について調査したことがあります。それによれば、「場所・施設・用具などハード面の条件整備をすること」、「クラスの人数が多すぎたりせず、運動量が適切であること」、「好きなスポーツや運動がある程度実施できること」、「指導の仕方を工夫し、運動やスポーツ技術が向上したり記録が伸びたりしたときは褒めるなどしてきちんと評価すること」、「意欲的に取り組むように動機づけをし、楽しい経験を積ませること」などが大切とわかりました。

第2に、大学の教員の中には体育実技は必要ないと考えている人がかなりいます。このことは、カリキュラムの自由化が認められた途端に体育が必修から選択に代わった大学が続出したことでもわかります。ソフトボールやサッカー、テニスなど屋外で実施される授業を外側から見た教員には、それはスポーツであり遊びと変わらないと映るようです。スポーツと体育が混同されているのです。述べるまでもなく、スポーツ＝体育ではありません。スポーツが体育になるには、望ましい教育的価値の実現を目指して計画的、意図的に行われること、そしてそこには教育的配慮がなくてはなりません。体育教員は、こうしたことを念頭において安全に配慮したりスポーツ種目の特性やルールの説明、練習の仕方その他体育の目標を達成するために指導するわけですが、外部の人にはそれが見えません。しかして、大学には体育は必要ないとくるわけです。私たち体育の教員が、体育や運動、スポーツの意義や重要性を説くのは当たり前ですが、他教科の教員がそういう発言をしてくれるとありがたいわけです。特に哲学の教員あたりが、スポーツのよさに言及するとなれば、その影響は大きいのではないのでしょうか。他教科の教員の理解を得るには、やはり日頃から働き掛けをしていくことが大切と思われまます。

第3に、最近体育実技という授業名はあまり使われなくなりました。これに代わって、「健康スポーツ実習」とか「健康科学実習」とかの名称が使われるようになりました。私も体育実技という用語を使うのはやめて、健康という用語を用いた授業名の方がいいと考えます。なにしろ、体育は必要ないという人はいても健康は必要ないという人はいないはずで。看板のかけ替えとともに、中身も充実させたいものです。

第4に、体育の授業は身体の動きが伴うがゆえに安全には十分気をつけなければいけません。現在の学年暦からいえば、前期と後期の最初の時間および冬季休暇明けの時間は要注意です。というのは、一般の学生の場合休暇中からからだを動かしていない者が非常に多く、急に運動させると安全上問題となることがあります。私もこれまで、それほどハードな運動をさせたわ

けでもないのに、休暇明けの授業で学生が突然倒れた経験が2度あります。

第5に、教室内ではなかなか友達ができないという学生も、体育の授業を通して知り合い、友人関係ができることもあります。人間関係がつかれない学生は、社会に出てから非常に困ります。そこで、授業の中に学生がコミュニケーションを図れるような場を多く設

定することも大切かと思えます。

いずれにしても、大学はこれからの社会を担っていく人材を育てるところです。専門教育に偏らないバランスの取れた人間教育のために、体育教員も努力していくことが求められます。最後に、今後とも大学体育がますます発展していくよう切に願う次第です。

招待講演

日中大学生の運動実態調査および中国全民健身の現状

講 師 天津中医薬大学 高 健
司 会 九州大学 橋 本 公 雄

中国天津市の天津中医薬大学から高 健准教授を招聘し、招待講演を行った。氏は和歌山県立医科大学に外科医として1年間国費留学をしており、その後兵庫教育大学の修士課程および神戸学院大学の博士課程に進学し、乳幼児の心身発達評価に関する研究で博士号を取得している。つまり、医学者であり心理学者なのである。平成20年3月に根上優先生（宮崎大学）と私と同大学の体育授業の実態調査のために訪問した際、大変お世話になった方であり、今回の招聘となった次第である。氏は四川大地震における災難心理学と小中学生へのストレス調査とケアに関するプロジェクトチームのメンバーであり、全中国での東洋医学未病に対する予防とそのシステムのプロジェクト研究チームのメンバーでもある。

氏はまず、中国最古の大学である天津中医薬大学および天津市の概要について説明した。天津市は港町でわが国では天津甘栗で有名であるが、実は栗は天津で採れたものではなく、他の土地から仕入れているとのことであった。また、天津は泥人形が有名な土地柄でもある。氏は九州地区大学体育連合で平成20年度に調査したアンケート票（大学生の運動・スポーツに対する意識と行動）を用いて、中国の学生のデータを収集し、中日比較を行っている。今回はこのデータの結果報告を中心として講演を行ってもらった。本調査票はAjzenの計画的行動理論の構成概念（行動意図、態度、主観的規範、行動の統制感）を中心に構成されているものであり、わが国のデータ分析結果はすでに報告書として公表されている。運動・スポーツ行動は男子が女子より多いというのはどこの国においても同様であるが、構成概念の行動意図、主観的規範、行動の統制感には中国と日本の学生間に大きな相違があり、いずれも日本の学生のほうが得点は高く好意的であるとのことであった。この結果は意外であった。わが国の青少年の身体活動・運動の減少が指摘されているので、当然わが国の学生のほうが非活動的であると認識していたが、そうではなかった。また、中国の学生より運動バリア感低く、生活観はポジティブであった。メ

ンタルヘルスに関しては、日本の学生のほうが心理的ストレスは低かったが、QOLも低かった。このように中国の学生より日本人の学生のほうが活動的でメンタルヘルスもよいということであり、不思議に感じた。しかし、この結果はのちほど触れた肥満の実態を考えれば頷ける結果でもあった。また、重回帰分析を用いてメンタルヘルスへの計画的行動理論の諸変数の規定力を調べ、日中間の類似性と相違性を語った。ストレスやQOLには日本も中国も運動・スポーツに対する態度や運動バリア感が共通して、規定要因となっているようであった。また、QOLにおいても日本も中国も運動・スポーツ行動が影響しており、アクティブな生活を行うことがQOLを向上させるひとつの要因として示唆する結果を報告された。

2. 中国のスポーツ振興の方針について

中国のスポーツ振興は国民スポーツとエリートスポーツに大きく2つに分けられる。サッカー、バスケット、バレーなどのクラブ組織（プロチーム）もあり、政府とクラブ組織は協力関係にある。国民スポーツは、豊かな社会の構築に向けて国民の健康維持増進のために制定されているものであり、子どもや青少年に、週1回の運動・スポーツを奨励し、体力測定が毎年実施されている。つまり、スポーツ参加による健康・体力づくりが国民健身デーの設置により推奨され、国家的戦略として実施されているのである。現在のスポーツ人口は33.9%であるが、高齢者が多く、また運動施設が少ないのが問題であるようであった。

こうした国民スポーツの振興の背景には、中国の青少年の健康・体力の悪化の問題があるとのことである。形態は向上しているもの、ここ20年間で身体能力と体力の低下、視力・肥満率の増加が顕著であるとのことであった。たとえば、中国の都市7歳から22歳の男子学生の肥満率は11.4%~13.3%、女子学生の肥満率は5.0%~8.7%で、特に、北京市児童の肥満率は明らかな上昇傾向にあり、平均で5人の子どものうち1人の肥満児がいることである。視力の低下は大学生の実に82.7

%に達しているとのこと。わが国の実態は分からないが、異常な数値であることは間違いない。これらの問題の背景には、大学進学や生活様式の変化があるようであった。中国の大学生間には運動不足、生活の乱れ、健康知識の欠落があり、現在健康教育の重要性が強調されている。そしてこれらの健康・体力問題に対処するため、国家的対策として中学校、高校、大学が新生に軍事訓練を実施しているとのことであった。私たちが天津を訪れたとき、早朝に大学生が集団で軍事訓練をしていたが、このような理由からであることを理

解した。

氏の話から、中国が近代化するにつれて避けられない健康・体力の低下の問題が惹起していることを知ることができた。また大学生の肥満者が多いということで、中国の健康問題が深刻な状況にあることを感じた。あっという間の60分であった。外国で、現地語で話すというのは大変ストレスになるが、高健先生は流暢な日本語で講演をし、その上、専門外の運動・スポーツの話題を提供してくださった。先生に心より感謝申し上げる次第である。

シンポジウム

生涯スポーツ社会における大学体育とスポーツ

九州大学 山本 教人

1. はじめに

大学体育を「生涯スポーツ」の基礎作りとして捉える立場がある。その論理は、次のようである。「スポーツは身体活動である。現代社会における健康問題の多くは、身体的不活発に起因している。故に、生涯スポーツの意義は、人々の健康づくりに貢献することにある。[大学体育を通じて、健康の大切さや運動・スポーツを通じた健康の保持・増進、運動・スポーツの楽しさを教授し体験させることは、生涯スポーツのための橋渡しとして重要である。]

ここで前提とされているのは、次のような生涯スポーツ観である。

「個人的には、幼児期から高齢期に至る各ライフステージにおいて、個人の年齢、体力、選好に合った運動・スポーツを継続して楽しむことを意味する。社会的には、すべての人々が、生涯の各ライフステージにおいて、いつでも、スポーツを行うことのできる多様な機会とその条件を整備することを指す。」[山口, 2000]

「人の生涯にわたる各ライフステージで行われ、スポーツの勝利や記録の過度な追求をしない、主に健康の保持増進や楽しみを目的とし、心身の発育発達の促進や老年期に適応できる活動形態を持った身体活動やスポーツ活動の総称をいう。」[萩, 2001]

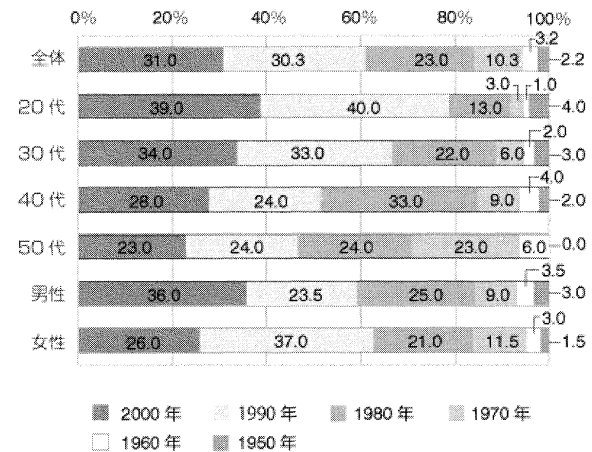
つまり生涯スポーツは、競技スポーツとは異なり、いつでも、どこでも、いつまでも、気軽に、無理せず、好みのスポーツを実施すること、あるいはそのようなスポーツのあり方を意味する概念であると、広く認識されているようである。

こうした理解は果たして正確なのだろうか。本報告では、近年生涯学習論において注目を集めつつあるアンソニー・ギデンズ (A. Giddens) のモダニティ (Modernity) に関する議論をよりどころとしながら、生涯スポーツ論の新たな方向性と大学体育・スポーツとの接点を考えてみたい。ギデンズを参照するのは、

近年の生涯学習論において、彼の現代社会とアイデンティティ問題に関する議論が注目されはじめている [赤尾, 2006, 南澤, 2006] からである。

2. 現代社会とアイデンティティ問題

これからの生涯スポーツ (学習) の理念を構想する上で、現代社会をどのように理解するかは決定的に重要である。これに関しシチズンホールディングス株式会社は、2008年4月25日～26日に全国のビジネスパーソン (男女の給与所得者) 400人を対象に、「地球環境と時間」をテーマにインターネットによる調査を実施した。その中の「地球環境を守るためには、生活レベルを過去に戻すことが効果的と言われていますが、あなたはいつ頃までなら戻すことに耐えられますか。下記の中から最も近いものを1つお選びください。」との問いに対する回答を示したものが下の図である。



全体平均は1987年 (昭和62年) で、昭和の終わりまでなら戻せる、ということが分かる。男女別では、女性において「1990年」までなら戻せる、が最も多く37.0%、男性では「2000年」で36.0%と、「女性の方がエコロジー意識が高いといえそうだ」 [シチズンホールディングス, 2008]。

環境問題ばかりが問題なのではない。科学技術が高度に発達した社会に住んでいる今の私たちは、以前のどの時代よりも幸せに生活することができていると断

言できるだろうか（生活の各分野でオートメーション化が進めば、貧富の差、男女の差、人種の差などが解消されるはずではなかったのか）。

この点に関しギデンズは、ポスト・モダニティ論者たちに真っ向から対立する立場をとり、「われわれは、ポスト・モダニティの時代に突入しているのではなく、モダニティのもたらした帰結がこれまで以上に徹底化し、普遍化していく時代に移行しようとしているのである」[ギデンズ, 1996, p.15], という。そしてモダニティを加速化させている原動力を、「時間と空間の分離」, 「脱埋め込み」, 「制度的再帰性」の3つの要因から説明する [ギデンズ, 1996, pp.13-74, 2006, pp.11-37]。

時間と空間の分離：機械時計の発明と普及、暦の標準化は、時間を特定の場所との結びつきから解き放ち、均一の次元へと編成していった。こうした「時間の空白化」の進展は、対面的な相互行為の状況から位置的に隔てられた他者との関係の発達を促進させることで、場所（place）と空間（space）の分離、すなわち「空間の空白化」の前提条件となった。

脱埋め込み：時間と空間の分離の結果、社会関係が「その場」というローカルな文脈から剥離し、時空間の広大な広がりの中へと解き放たれていくこと。

制度的再帰性：実際の社会的営みが、それに関して新たに獲得された情報により常に吟味、改善され、結果としてその営み自体の性格を本質的に変更していくことを意味している。社会科学でよく知られた「予言の自己成就」, 「予言の自己破壊」と呼ばれる再帰的メカニズムが作動する結果、近代科学がもたらした知識、なかんずく人々の社会生活に関わる知識の確実性は掘り崩される。

遠く離れた世界の片隅で生じた出来事が、われわれの生活を脅かしかねないという不安やリスクを抱えた社会、頼りとすべき確かなものが何一つ存在していないような「寄る辺なさ」の漂う社会のただなかに、われわれは今生きているのである。このような、近代以前とは明らかに性質の異なる社会においては、人々のアイデンティティの有り様は多大な変容を被ることになる。

3. 生涯学習としてのスポーツ

生涯スポーツとは生涯学習としてのスポーツである。したがって生涯スポーツ論では、人がその生涯を通してスポーツを学ぶことの意味や意義が論じられなければならない。このように考えれば、先にあげた生涯スポーツの考え方はいくつかの点で根本的に誤っている^{注1)}。

まずは、生涯スポーツがスポーツの学習であるにとらえられていない。たとえば、生涯スポーツを「健康の保持増進や楽しみを目的と」する「身体活動やスポーツ活動の総称」ととらえる定義は、生涯スポーツのスポーツとしてのあり方に言及しているだけであり、人間が生涯を通してスポーツを学ぶとはどういうことか、そしてそのことが持っている意味や意義とは何なのかについて何も語っていない。また山口の定義は、生涯スポーツをスポーツの学習として認識できていないばかりか、「生涯」「スポーツ」という字義通りの意味を超えた何事も表現し得ていない。「スポーツを継続して楽しむ」かどうかは、生涯学習としてのスポーツには非本質的な議論である。楽しさはスポーツ実施主体による感情的評価の産物であり、楽しさがスポーツ自体に内在するものではない [多々納, 1990a] からである。

第2に、スポーツ学習の目的に言及していない。健康の保持増進のための身体活動や身体運動、スポーツ活動であって、スポーツの学習ではない。単なる身体活動や身体運動、スポーツ活動は、学習の名に値しない。

第3に、生涯スポーツをスポーツの学習であるにとらえるなら、スポーツの実践的側面のみ過度に強調した生涯スポーツ論はあまりにも一面的である。

たびたび指摘されるように、今日の生涯スポーツの考え方につながる重要な動きとして、1965年にユネスコで開催された「成人教育推進国際委員会」をあげることができる。同委員会でも司会を務めたフランスのポール・ラングラン（P. Lengrand）が1970年に著した『生涯教育入門』は、3年後には日本語訳され、わが国の学校外教育のあり方に重要な影響を与えた。こうした学校外教育全体に関わる動きのなかで、体育・スポーツ分野においてはこの時期、「社会体育」の振興が政策的な課題として認識されるようになった。

学校外教育のあり方が「教育」から「学習」のコンセプトで語られはじめる契機となったのが、「生涯学習体系への移行」を提言した1987年の臨時教育審議会答申であった。1990年には、国民の多様化する学習ニー

ズに対応し、各自の自発意志を尊重しつつ生涯にわたる学習が十分に行われるように公的・社会的配慮を行うべきことを示した法律、すなわち「生涯学習の振興のための施策の推進体制等の整備に関する法律」（通称「生涯学習振興法」）が制定された。このような学校外教育をめぐる考え方の大きな変化のなか、体育・スポーツ分野で使われるようになった言葉こそ生涯スポーツにほかならない。

以上のように、社会体育は社会教育の、そして生涯スポーツは生涯学習の体育・スポーツ版であることが理解できる。また、「社会教育法」、「生涯学習振興法」に目を通してみると、これらの法律でいう教育や学習のコンセプトには体育やスポーツ活動が含まれると明示されている。生涯スポーツ論が生涯学習論の文脈において展開されなければならない理由は、ここにある。

よく知られているように、ラングランは『生涯教育入門』のなかで、体育・スポーツに関わり2点重要な指摘を行っている。1点目は、「体育・スポーツ教育が生涯のある短い期間にだけ行われるものだといったことは受けつけない方がよい」というものであり、もう1点は、「スポーツを生涯教育の全体によりよく統合し、それをそのもっぱら筋肉的な機能や教養上の隔離状態から解放し、知的、道徳的、芸術的、社会的、市民的な部門の諸事業と、もっとしっかり、よりあわせる」[ラングラン、1984] 必要性の指摘である。前者は生涯教育の「垂直的・時間的統合」、後者は「水平的・空間的統合」とこれまでしばしば呼ばれてきた[たとえば、多々納、1990b]。

前者では、スポーツがライフサイクル全体を通じて行われることの必要性が述べられていると解釈される。一方、後者にはこれまで、家庭、職場、学校、地域社会といったあらゆる生活空間でスポーツが実施されることの必要性が含意されていると理解されてきた[たとえば、厨、1997、山本、2000]。だが、少なくとも筆者が参照した『生涯教育入門』（再販）から、後者の統合に関してこのような理解を引き出すには相当な無理がある。2点目の指摘は、体育・スポーツを他の生涯教育活動と切り離し、健康・体力づくりに代表される筋肉的な機能のみで語ってはならないと述べているものと理解しておきたい。

スポーツを行うことを最重要視することからもわかるように、これまで批判的に検討してきた生涯スポーツ論は、ラングランの1点目の指摘にのみ注目し、より重要な2点目の指摘をほとんど無視してきた。だが後者を注意深く読めば、生涯スポーツが単に楽しみな

がらスポーツを行うこと、あるいは健康の保持増進を目的としたスポーツの存在形態を指す概念でないことは明らかである。

『生涯教育入門』の出版から今日に至る間、学校外教育は教育から学習のコンセプトで理解されるようになったが、スポーツを他の生涯教育と切り離して理解してはならないというラングランの主張の重要性は何ら変わっていない。この主張を敷衍すれば、スポーツを含め生涯学習全体が共有すべき目的とは一体何なのか、という新たな問題が浮上してくる。

4. 生涯スポーツの目的

「伝統」という道標が失われ、自分が何者でありどう生きるべきなのかもはや誰も教えてはくれないような状況では、アイデンティティの構築と再構築にとって「いかに生きるべきか」をめぐる個人の選択、すなわち「ライフスタイル」が最重要となる。現代社会に住む人々は、何を食べ、何を身につけるべきか、どのように振る舞うべきか等等、「人生の意味」を構成する出来事に日々向き合い、決断を通して「自己の物語」を絶えず生成しながら生きていかなければならないのである[ギデンズ、2006、pp.38-122]。したがって生涯学習は、人々が生涯にわたる様々な学びを通して、自分がどう生きたいか、どうありたいかといった人生の意味を獲得し、構築していく過程としてまず重要だといえる。スポーツを含めた生涯学習のひとつの目的として、自己実現や自己成長をあげることができよう。

ところで赤尾は、生涯学習の目的が自己実現、自己成長といった個人的な課題の解決を志向するだけでは不十分であるとし、次のように述べている。

「行政は一方で人々に……生涯学習機会を提供しながら、他方で、そうした学習をした市民から自らの自治体の行政についての検証と批判を受けることを覚悟しなければならない。現代的課題に関する学習によって知恵をつけた市民が、再帰的にその市の行政の在り方について批判的に対峙していく可能性もあるからである。行政が公費を使って現代的課題に関する学習機会を提供することは、そうした逆説(paradox)を行政自身が引き受けることを意味する。それが今ある社会をより民主的な社会に向けて動かしていく力となるのである。」[赤尾、2006、p.45]

住みよい社会の構築という生涯学習のもうひとつの

目的を、ここに認めることができよう。生涯学習における個人と社会の関係は、人々が様々な学びを通して自己実現、自己成長することが、自分自身のあり方やそれと密接に関わる社会のあり方に対して、解決しなくてはならない課題の発見と、その解決に向けた取り組みを導くといった意味で、再帰的で弁証法的な関係である。すべての市民が使うとは限らない競技場や体育館、図書館、博物館などの建設に対し、国や自治体から公的資金が投入されるのは、住みよい社会の構築という公共の福祉に寄与する目的を前提としない限り正当化できないだろう。生涯スポーツ論においては、たとえばスポーツの学習を通して個人的に健康になれるかどうか議論されるだけでなく、今日の人々の健康と関連のある教育や生活・労働環境、交通や消費生活等などに対する認識の深まりと、問題解決のための取り組みが志向されなければならないのである。

最後に、本稿における生涯スポーツの意味を定義しておくなら、「生涯スポーツとは、一人ひとりの学習者が人生のあらゆる段階や場面において、できる限りの自己実現や自己成長と学習成果を通じた住みよい社会の構築を目的として展開される、自主的、自発的なスポーツの学習である」、となる。

5. 多様化するスポーツ、スポーツ化する社会と貧困化する体育学習経験

現代スポーツの特徴のひとつは、「多様化」という言葉でとらえられるだろう。ウォーキングやジョギング、スイミング、サイクリングなど、制度化のレベルが低く必ずしも競争を志向しないような身体活動でさえ、今日ではスポーツと認識されている。また、近年の市民マラソン大会では、走りながら見えてくる風景を句に詠んだり、カメラに収めたりするランナーの姿を見かけることがあるが、これはスポーツと芸術がクロスオーバーする形でのスポーツの行い方の多様化を示す例である。もちろん、スポーツの多様化はこれに止まらない。する、極める、見る、読む、支える等等、人々のスポーツ参加の形態そのものが多様化しているのである。

ところで、現代の社会生活は、様々な意味で「スポーツ化」しているようにみえることがある。たとえば、ビジネススーツにジョギングシューズやデイバック、ストップウォッチをあわせる人は、今では珍しくない。外出着としてのサッカーのユニフォームも、すっかり定着した。スポーツ選手が口にしているドリンクやサプリメントを、日常的に摂取する者もいる。昨日の試合結

果から、友だちとの会話を始める者もいるだろう。現代社会に暮らす人々にとって、何を食べ、何を身につけ、どのように振る舞うのかといった日常生活のあらゆる側面が、スポーツに関わる選択であるといっても過言ではないのである。

こうしたスポーツの多様化、社会のスポーツ化傾向にも関わらず、大学スポーツは活性化していないといわれている。また九州大学では、全学教育伊都移転後の体育の授業で、これまでに経験したことのないような問題が浮上している（選択授業の受講生の激減、偏り、授業からの集団エスケープ、スポーツ的達成を志向しない学生など）。つまるところ、高校までの体育授業が生涯スポーツ、あるいはスポーツの継続化にさえ貢献し得ていないのである。

この点に関し、熊本県内の大学に2008年度に入学した大学生を対象に、「体育科目で取り扱う運動種目の技能（運動技能）」、「体育科目で取り扱う体育・スポーツの知識（体育理論）」、「保健科目で取り扱う体力・健康づくりの知識と実践力（体力・健康）」に関する質問紙調査を行った則元らは、大変興味深い結果を報告している。彼らによれば、学生は全般的にみれば「高校までの体育授業で学んだ」および「運動技能を高めた」という実感を得られていなかった（「運動技能」に関して、「知らない」が51.9%、「説明または実践できる」は21.5%）。「体育理論」に関しては、「高校までの体育授業で学んだ」および「説明可能」という実感を得ていなかった者が全体の8割に及んでおり、運動実践を通じた授業は体育理論の内容を理解しがたい学習環境であったとし、講義等を交えた学習の場を立案する事も必要であるとしている。「体力・健康」は、「体育理論」ならびに「運動技能」の分野よりも「高校までの体育授業を通して知識・実践力を習得した」という実感を得やすい傾向にあったが、学習したことが生活の中で意味を持ち健康をもたらす生活行動に具現化されていないという問題点を指摘している。

6. 大学体育と「スポーツ力」

大学設置基準の大綱化以降、九州大学では従来の「保健体育」の改革に取り組み、平成6年度より健康・体力の維持・増進を目的とする「健康・スポーツ科学科目」を開講してきた。1年生前期を必修とし、全教員が同じプログラムで授業を行うこの改革は、当初学生には全く不評であった。従来保健体育でやってきたスポーツの授業は、1年生後期から選択で受講できるものとし、「後期以降にスポーツがあるから、とにか

く前期はこれでガマンしてくれ」とムチに対するアメとしてスポーツの授業を位置づけてきた。ところが近年、少なくない学生が、スポーツに対する興味さえ失いかけている。

『大学の授業では、既成の観念にとらわれることなく自由に発想することが大切だ』といわれる。しかし、自由に発想するとはどういう事なのかは、誰も教えてくれない』（ある学生の意見）。改めて考えてみるに、発想の「自由」を要求するのは実はかなり高度な要求である。「自由」な発想をするには、何が自由で何が自由でないかをあらかじめ知っていなければならないからだ。学校体育が生涯学習としてのスポーツの基礎作りとして重要だと位置づけられているのなら、大学体育に課せられた課題は学生の「スポーツ力」（できる、わかる、関わる）の涵養だろう。本来、大学入学までに習得していなければならない、スポーツは人類の可能性への挑戦行為であり、学習として学び甲斐のあるものであり、我々の生活に欠かせないものであり、自分という存在、他人という存在を確かにしてくれるものであるなど、スポーツとその価値の「学び直し」の機会を大学体育が提供することが求められているのかもしれない。

自由にやらせておけば生涯スポーツにつながるだろうなどは、全く誤った考えだろう。

注

1) 以下の批判に対しては、生涯スポーツは一種のムーブメント、スポーツ振興のためのスローガンであり、生涯学習論で説明しつくせる概念ではない、との反論も成り立つかもしれない。ここでは、ムーブメントやスローガンとしての生涯スポーツの必要性や意義を否定はしない。だが、スポーツを他の学習活動から、そして学習活動そのものから切り離して理解させてきたのは、まさにこの種の認識ではなかったのだろうか。学校外教育をめぐる近年の議論に一瞥を投げただけでも、生涯スポーツは生涯学習論の観点から理解されて然るべきだろう。これが本報告の基本的認識である。

資料および引用・参考文献

- 赤尾勝己：「生涯学習とは何か —『自己の再帰的プロジェクト』という観点から—」32-46, 赤尾勝己（編）『現代のエスプリ466 生涯学習社会の諸相 その理論・制度・実践』至文道, 2006
- アンソニー・ギデンズ, 松尾精文ほか訳：『近代といかなる時代か? —モダニティの帰結—』而立書房, 1996
- アンソニー・ギデンズ, 秋吉美都ほか訳：『モダニティと自己アイデンティティ —後期近代における自己と社会—』ハーベスト社, 2006
- シチズンホールディングス株式会社：<http://www.citizen.co.jp/research/time/20080528/outline.html>
- 萩 裕美子：「生涯スポーツの位置づけと方向性」『九州体育・スポーツ学研究』15(1)：18-19, 2001
- 厨 義弘：「わが国における生涯スポーツの展開と地域における振興の条件」ix, 厨 義弘（監）, 大谷義博（編）『生涯スポーツの社会学』学術図書出版, 1997
- 南澤由香里：「A・ギデンズのアイデンティティ変容理論と生涯学習」82-95, 赤尾勝己（編）『現代のエスプリ466 生涯学習社会の諸相 その理論・制度・実践』至文道, 2006
- 則元志郎, 西田明史, 水月 晃, 柿原一貴, 笠井妙美, 田中靖久：「大学体育における知識・能力の形成 (1)」『熊本大学教育学部紀要, 人文科学』58：21-30, 2009
- ポール・ラングラン, 波多野完治訳：『生涯教育入門』73, 全日本社会教育連合会, 1984
- 多々納秀雄：「所謂『楽しい体育』論の批判的検討」『健康科学』12：77, 1990a
- 多々納秀雄：「生涯スポーツとは何か, その本質を問う」『学校体育』43(12)：15, 1990b
- 山口泰雄：『生涯スポーツとイベントの社会学 —スポーツによるまちおこし—』14-15, 創文企画, 2000
- 山本理人：「生涯学習社会のスポーツ —その学びと指導—」102-104, 鈴木 守（編）『スポーツ文化の現在』道和書院, 2000

私立大学の体育実技とスポーツ活動の現状

福岡国際大学 大浦隆陽

<はじめに>

まず、はじめにお断りしておきたい。タイトルに「私立大学の……」とあるが、ここでは多方面にわたり特長や規模の異なる私立大学を総じて、あるいは比較検討して現状を報告するものではない。あくまでも報告者が所属する小規模一私立大学の体育実技とスポーツ活動の現状について述べるものである。

以下、大学におけるスポーツ活動と体育実技の接点を小さな大学がどのような支援をしているかという点から述べることにしたい。

<福岡国際大学の体育施設>

本学は、平成10年(1998年)、太宰府市五条4-16-1に併設校の福岡女子短期大学の敷地内において開学し、現在1学年150名の定員で、外国人留学生の占める割合は21.4%である。

体育施設としては、体育館・グラウンド・テニスコート・弓道場がある。体育館はバレーボールコートとしては2面、バドミントンコートでは6面がとれる広さである。グラウンドは250mのトラックがとれる。しかし、いずれも公式試合としての使用は、広さ・高さ等の面で不適合である。

またトレーニング場はなく、運動部の学生は校舎の周りや講義棟の階段、および正門から講義棟までの約230mの坂道を利用してトレーニングを行っている。

<体育実技の実状>

本学は Semester制をとっているため、前期・後期に1コマずつ体育実技の授業を開講している。同科目は選択科目であり、専任1名で担当している。平成21年度の受講者数は1年生の83%が前・後期で受講している。

授業内容としては、基本的には学生の希望するスポーツ種目2~3種目を取り上げ行っている。加えて、クラスマッチが実施される2~3週間前にはクラスマッチで行われる種目を重点的に行うことにしている。さらに授業の9~11週にかけてサーキットトレーニングを取り入れている。

また、集中講義として夏期休暇中にキャンプ実習、後期試験終了後の2月中~下旬にかけてスキー・スノーボード実習を実施している。これは21年度より学外実習という科目で1単位が取得できる。あるいは体育実技1単位としても振替が可能である。従ってすべて受講すれば3単位が取得できる。

以上、おおまかな本学の体育実技の現状を述べたが、22年度からは、同科目が必修科目となる。

<スポーツ系クラブ活動の実情>

現在、大学が認め活動が行われているスポーツ系のクラブ活動は、バスケットボール・軟式野球・ハンドボール・サッカー・バレーボール・空手(すべて男子)6部とテニス・卓球・弓道の3同好会である。

中でも、ハンドボール部は九州一部リーグに所属している。同部は、平成21年度春・秋期いずれのリーグ戦においても3位となり、西日本・全国大会の出場権を獲得している。

また、バレーボール部も平成22年度からは一部リーグの所属となる。同部は、平成19年4月創部以来、一度も足踏みすることなく順調に七部から昇格を果たしてきた。

次に軟式野球部は、平成21年度所属するリーグにおいて3位となり西日本大会(於奈良県)に出場することができた。他は特筆すべき戦績はない。

<クラブ活動における諸問題>

(1) 授業と欠席

本学においては、病気・試合等で欠席するのは、学則で授業数の3分の1以内の範囲で認めている。従って公欠制度は設けていない。特に教育実習等の実習や試合については教授会で報告し先生方に配慮をお願いしている。

ハンドボールやバレーボールの試合は、土・日曜の試合がほとんどで授業への影響は少ない。しかし、軟式野球については、公的な球場(福岡市東区名島球場)が試合の場と固定されており、すべて平日のデーゲームである。春のリーグ戦は春期休暇中に行われる為、

授業への支障は少ないが雨天順延などで4月まで試合がずれ込むこともある。また秋のリーグにおいては基本的には夏期休暇中の後半に行われるが、順位決定戦など10月まで試合がある。平成21年度に於いて水曜日に連続4回試合が組み込まれた。つまり、選手やマネージャーは同じ授業を4回連続欠席が余儀なくされた。授業担当教員も学生も頭を抱える問題となった。

(2) 練習場所と活動時間

本学の施設使用規則では、活動時間を16:30~21:00と定めている。グラウンドにおいては軟式野球部とサッカー部がそれぞれ週3日ずつ交互に使用している。体育館は併設の短大との合同使用であり、男女バスケットボール部、男女バレーボール部、男子ハンドボール部、女子バドミントン部の6クラブがフロアをA・Bコートと半分ずつの使用、かつ時間は2交代制（前半16:30~18:40、後半18:45~21:00）で頻度に差があるが隙間なく練習を行っている。従って一般学生がスポーツで汗を流せる時間は、講義の空き時間でしかも体育実技授業が行われていない時間および昼休みの時間帯に限られている。

<支 援>

(1) 物的支援

バレーボール・ハンドボール・サッカー・バスケットボール・テニス及び卓球・バドミントンのネット類は、体育実技用として購入し、授業と共有して使用している。

また、卓球・テニス同好会に関しては授業用のラケット・ボール類を一部長期的に貸し出しているのが実状である。

消耗品については各部で購入しているが、OBによるボールなどの提供もある。

一般学生用としては、別途一般貸し出し用として用意している。

設備においては、体育館に製氷機の設置、グラウンドの端にマウンドを新設、そして弓道場の安土の整備を行った。

(2) 金銭的支援

学生は、入学時に学友会費を納めている。その学友会費の一部がクラブ活動費として各クラブに分配されている。分配額は、学友会執行部が活動実績等によって案を作成し、サークル会議の中で話し合わせ、学生大会によって決定されており、通常2万から40万円となっている。

また、西日本大会、全国大会への出場の場合には、

大学からに加えて、後援会（在学生保護者による組織）、同窓会（卒業生）及びそのクラブのOBによる援助がなされている。

さらに、教職員の資金カンパも行われている。加えて、特に優れた成績を修めた団体及び個人には大学からスポーツ奨学金が授与される。個人には1万~3万円、団体には3万~5万円の範囲の額である。

(3) 人的支援

本学はすべてのクラブ同好会に顧問制度をとっている。バレーボール・ハンドボールを除いて技術指導以外の学生への指導を行っている。バレーボール・ハンドボール両部においては、監督が事務局職員で技術指導を含めて学生指導を行っている。尚、両部については、教員が部長としてサポートしている。

また、学生委員会（学生部長が委員長）にサークル担当の教員を置き、学生で組織するサークル会議への指導を担っている。

加えてよろず相談として事務局の学生課がその窓口となっている。

問題は、技術指導のできる人的支援が多くのスポーツ系のクラブに対して、できていない事である。

(4) その他の支援

試合のグレード如何に関わらず、(届け出を義務づけている)、応援メッセージや結果報告を学生課が、学内掲示板とホームページ上に掲載している。また、教授会において学生部長から随時報告がなされている。また、年刊の学園報に各クラブの成績を記載し、二年前からは、クラブ紹介として座談会を開き、その内容をコーナーを作り掲載している。

加えて秀逸な成績や国家試験などに合格した団体や個人には卒業式における表彰制度を設けている。スポーツにおいては過去まだ対象にはなっていない。

<まとめ>

体育実技とスポーツ活動の接点を支援という観点から述べてきたが、本学はまず学生確保に汲々としているという背景がある。従って、スポーツ活動を行う選手確保も十分とはならない。

支援については、現在考えられるそしてできる限りのことはしている。しかし、施設・設備の充実は二の次、三の次となる台所事情である。

その様の中で体育実技また、大学教育に携わる者としては、①学習への支援、②選手のメンタル面の指導、③技術やトレーニング処方への指導、④監督・コーチのサポート、⑤マナー・モラル等の社会性の育成等をさ

らに改善・充実させていくとともに、事故やけがの予防・防止・回避などリスクマネジメントの面からも支援を重ねていきたい。

最後に多くのご意見やご教示をいただき、明日からの学生指導や学生への支援に生かしていきたい。

シンポジウム

大学体育授業の大学スポーツへの貢献

— 運動障害の予防を例にして —

鹿児島大学 飯 干 明

1. はじめに

大学生の運動部活動離れと同好会・愛好会志向により、大学スポーツは衰退傾向にあるという。その背景には、様々な要因が影響しているとみられるが、スポーツ外傷・障害が増加傾向にあることも要因としてあげられよう。すなわち、運動選手に多くみられる足関節捻挫などの外傷や野球肘のような障害、あるいは燃え尽き症候群（バーンアウト症候群）などが原因で、運動部活動を中止せざるを得ない学生も少なくないと思われる。したがって、大学スポーツを活性化させ、充実・発展させていくための方策の1つとして、まず、運動が原因で発生する身心の異常（外傷や障害、燃え尽き症候群など）を防ぐことが重要な課題となる。

大学体育において、一般学生の身心の健全な育成や健康の維持・増進を図るためには、日常生活活動や運動など各種の身体活動が中心的な役割を果たす。そのために、大学体育の理論や実技・実習・演習の授業では、各種の身体活動が及ぼす効果だけでなく、身体活動の効果的な行い方などが指導内容に含まれているとみられるが、身体活動を行う場合に最も重視すべきことは安全であろう。したがって、大学体育の授業では、身体活動の効果的な行い方だけでなく、身体活動の安全な行い方についても指導しておくことが望まれる。そのような大学体育の授業を受けた学生は、安全の重要性を認識して、運動部活動においても安全に配慮するようになり、部活動における運動が原因で発生する身心の異常（以下、運動障害と記述）を防ぐことが可能となる。その結果、運動障害が原因で運動部活動を中止せざるを得ない学生を最小限に抑えることができるとみられる。

ここでは、大学体育における理論や実技・実習の授業において、運動障害を予防するために役立つとみられる内容を取り入れることで、大学体育授業が大学スポーツに貢献できる可能性が大きいことを紹介する。

2. 大学体育授業の大学スポーツへの貢献について

大学体育授業や大学スポーツにおいて、身体活動や運動を行う場合、安全に関する共通の課題としては、運動中に発生する突然死や熱中症などによる死亡事故を防止したり、運動による外傷や障害を予防することであろう。そこで、大学体育授業を講義と実習・実技等にわけ、それぞれにおいて、どのような内容を取り扱うと大学スポーツに貢献できるのかみていくことにする。

(1) 大学体育講義の大学スポーツへの貢献

大学体育授業の理論において、運動の効果的な行い方について講義する場合には、安全な行い方についても紹介することが望まれる。たとえば、運動中の突然死は、疲労や睡眠不足などにより体調が悪い場合に発生しやすいと報告されている。したがって、運動を開始する前に、激しい疲労感や発熱、かぜの兆候などにより体調が悪いと感じた場合には、無理をしないように指導しておく必要がある。また、運動中に、激しい息切れや吐き気を感じた場合にも、無理して運動を続けないように注意しておくことも望まれる（学研編集部，2001）。

運動中に発生する死亡事故には、高温や多湿などの環境条件も影響する。気温が31.4度（湿度は59%）の日に、体育館で行われた体育授業で高校生が死亡しており、湿度が90%（温度は25度）の日に行われたマラソン中に高校生が死亡している（石河，1991）。通常、温度が高い場合には、水分補給などに留意させるとみられるが、湿度が高い場合には、汗が蒸発しにくくなり体温調節が上手く行われなため（小川，1998）、熱中症が発生しやすくなるので湿度にも注意が必要である。なお、汗が出た場合に放置しておくと、汗腺導管の開口部が閉塞し、汗の量が低下するため（発汗漸減）、こまめに汗を拭くように指導しておく必要もある。

運動障害のなかでも、腰痛は、一般学生だけでなく、

スポーツ選手にもよくみうけられる。腰痛は様々な原因で発生するが、一般学生の腰痛は、悪い姿勢や運動不足による背筋力の低下などが影響しているのに対し、スポーツ選手の腰痛は、偏った体の使い方、背筋力と腹筋力のアンバランス、悪いフォームなどの影響が大きいようである。このような運動が原因で、身近に発生しやすい障害の防止についても、大学体育の講義や実技・実習等で取り上げることが望まれよう。

なお、サッカー少年を診察した加藤は(2009)、十分な準備運動を行う前に、シュートやロングキックを行う選手が多いと報告している。大学体育の実技・実習だけでなく大学スポーツでも、十分な準備運動を行う前に、シュート練習やラリーを行う学生をみかけることがあるため、準備運動や整理運動の重要性についても、大学体育の理論で講義し、運動障害の予防という観点から再認識させる必要がある。

大学体育の理論では、運動の行い方のほかにも、栄養や休養、生活リズムなど、ライフスタイルについても講義することがあろう。その場合には、ライフスタイルと生活習慣病との関係について講義されているとみられるが、ライフスタイルが悪いと外傷や障害も発生しやすいことも説明しておくことが望まれる。

(2) 大学体育実技・実習等の大学スポーツへの貢献

大学体育授業の実技や実習等では、準備運動のなかでスタティックストレッチが行われているようであるが、仁賀ら(2006)によると、スポーツ選手にみられる鼠径部痛症候群を予防するためには、ダイナミックストレッチが有効であるという。したがって、ダイナミックストレッチも準備運動に導入すると障害予防に効果的であろう。また、実技を指導する場合、テニス肘などスポーツ種目に特有な運動障害がみられることから、各種目で発生しやすい運動障害を紹介するとともに、障害が発生しやすい部位のストレッチなどを入念に行うよう指導することが望まれる。なお、整理運動については、新体力テストで実施されるシャトルラン終了直後に、座り込むと静脈環流が減少して脳貧血が発生する危険性もあるため、歩かせるなどして、整理運動の重要性を認識させる必要もある。

一般学生や運動選手によくみられる腰痛については、重い物を持ち上げる時の正しい姿勢を体験させ身につけさせることが、日常生活や筋力トレーニングで腰痛を発生させないために重要になるとみられる。そこで、実習や実技のなかで、背中を伸ばし、曲げた脚を伸ばすようにして、物を持ち上げる動作を学習させること

が望まれる。それとあわせて、腰痛体操(片岡, 1989)も指導しておく効果的であろう。

以上、運動障害予防という観点から大学体育授業の大学スポーツへの貢献についてみてきたが、体育はもとより、スポーツにおいても安全に配慮することは、運動に取り組む姿勢を消極的にするものではなく、結果的に最高のパフォーマンスに結びつくことになるとみられる。たとえば、メジャーリーグにおいて、年間最多安打や10年連続200本安打など数々の記録を樹立し、活躍し続けているイチロー選手は、試合中でもストレッチを実施している。さらに、試合後には足のマッサージを行うなどして、コンディショニングの維持にも配慮しているという。また、部員6人ながらバレーボール県新人戦で初優勝した中学生チームの勝因は、ケガをしてはいけないという意識から、うがいや手洗いなどの健康管理を徹底し、休み時間の怪我にも留意しながら練習に取り組んだ結果、集中力が高まるとともに、無駄な球拾いをしなくていいようにレシーブ力も高まったことにあるという(南日本新聞, 2009)。このような事例は、大学体育授業において、運動障害の予防に関する内容を指導しておけば、受講した学生が大学スポーツで実践し、障害予防に役立つだけでなくパフォーマンスでも成果が得られる可能性が高いことを示唆しているとみられる。なお、大学体育授業の他に、大学体育が大学スポーツに貢献できることとして、①体育系サークル・リーダー合宿研修での指導、②筋力トレーニングマシンなど体育関連施設・設備の計画的な充実、③健康、スポーツ関連図書の整備、④健康、スポーツに関する相談、などがある。また一般学生のスポーツ参加を促すためには、①運動施設の開放と運動用具の貸し出し、②スポーツ・デーの実施、などがあげられよう。これらのことについても、各大学が可能な範囲で取り組めば、大学スポーツへ貢献できよう。

3. まとめ

これまでみてきたように、大学体育授業と大学スポーツのいずれにおいても、身体活動や運動での安全が重視されなければならない。そこで、大学体育の理論や実技・実習等の授業において、安全面に配慮した内容を取り入れて指導することで、運動障害の予防が可能となり運動障害が原因の部活動離れを防ぐのに役立つとみられる。そのような取り組みは、パフォーマンスの向上も期待できることから、伸び悩みが原因で退部

するのを防ぐのにも役立ち、大学スポーツの活性化に貢献すると考えられる。今後、大学生にみられる運動部活動離れの要因について、高大連携も視野に入れながら、検討をすすめるとともに、大学体育授業をより充実させることで、大学スポーツの発展が期待される。

本稿は、シンポジウムでの発表内容に補足説明を加えたものである。

引用・参考文献

- 1) 石河利寛 (1991) 高温環境下におけるスポーツの実施について, コーチングクリニック, 8:6-11.
- 2) 小川徳雄 (1998) 汗の常識・非常識, 講談社ブルーバックス.
- 3) 加藤晴彦 (2009) サッカー愛好児への指導—成長期のスポーツ障害, 早期発見・早期治療—, 臨床スポーツ医学, 26(7):883-887.
- 4) 片岡 治 (1989) 腰痛の正しい知識, 南江堂.
- 5) 学研編集部 (2001) 現代人のための健康管理辞典, 学研.
- 6) 近藤徳彦 (2010) 熱放散機構 2—発汗調節—, 彼末一之 (監) からだと温度の事典, 朝倉書店, pp. 17-19.
- 7) 仁賀定雄ほか (2006) 鼠径部痛症候群の診断と治療 総論 (病態, 歴史), 臨床スポーツ医学, 23(7):733-741.
- 8) 南日本新聞 (2009) 鹿屋市・花岡中の男子バレーボール部, わずか6人で県新人戦初V / 「けが防止」で集中力養う, 2月15日.

大学運動部活動が学生の「生活能力」獲得にもたらす 各種効果に関する実証的研究

— O 大学における学生調査をもとに —

大分大学大学院 内 倉 康 二

大分大学 谷 口 勇 一

I はじめに

社会になじむことのできない若者や、入社しても数年で辞めてしまう若者が増加していると言われ始めて久しい。また、「フリーター」や「ニート」などの言葉も頻繁に耳にするようになってきている。それらの若者を取り巻く問題に着目した著書・論考も多く存在しており、今日の日本における社会問題に発展しているといっても過言ではないだろう¹⁾²⁾³⁾。

大学生に関して言えば、意欲がない学生や無気力な学生が増加していると言われており、そういった状態に至っている背景や要因を明らかにしようとする研究がなされている⁴⁾⁵⁾。それらの研究は、大学生の精神的健康状態を良好ではないと捉えた立場のものがほとんどであり、大学生の中には生活に「張り」や「充実感」を抱くことができない者が存在していると報告されている。大学生がより充実した大学生活、さらには充実した日常をおくるためにはいかなる配慮と支援が必要なのであるのか。

大学生活における“単位の履修”や“クラブ活動への参加”といった行為はすべて個人の意思でなされている。つまり、大学生がより良い生活、充実した生活を送るためには、生活そのものを創造することや改善していく力が求められることになる。その力の具体的な内容としては、「他者とのコミュニケーションをとること」、「勉学に励み卒業後について考えること」などが考えられる。筆者らはこれらの能力獲得・発揮に関して、運動部活動（以下、部活動と記す）をはじめとした「身体活動」や「身体的コミュニケーション機会」が効果的なのではないかと考えている。

大学における部活動に関する研究はこれまでも数多くなされておき、「学生の部活動に対する期待」、「部活動のあり方」を検討したもの⁶⁾⁷⁾や「体育会の成果は、本大学の学生に大学の所属意識を高め、学生の心理的安定に貢献している」⁸⁾といった、大学部活動

の有する（社会的）機能性に言及した報告等が存在している。しかしながら、これらの大学部活動に関する研究活動では、学生自身が生活を創造する力や部活動参加に伴う生活の充実感などを検討するには至っていない。

そこで本研究では、O大学の学生1年生から3年生を対象に質問紙調査を実施し、大学生をめぐる「生活能力」の諸相を把握理解し、部活動との関連性について言及してみたい。

以上を踏まえ本研究において言及する点は以下の通りである。

- 1 大学生をめぐる「生活能力」の諸相（構造）を把握理解する。
- 2 「生活能力」獲得度と部活動参加の関連性について検討する。
- 3 「生活能力」獲得度と各種大学生活との関連性を検討し、大学生にとっての「身体活動」「身体的コミュニケーション機会」の意味について言及する。

II 研究方法

1 方法

2010年1月から2月にかけて、O大学の学生（1年生から3年生）を対象に、「大学生活に対する意識に関する調査」と銘打った質問紙調査を実施した。回収数は471部であったが、欠損回答が皆無の432部（男子：241部、女子：191部）を分析対象とした。対象者に関する属性内訳は、体育会部活動所属者（以下、部活動所属者と記す）が123名（全分析対象中28.5%）であった。

2 分析方法

回収した質問紙は、SPSS for windows11.0.1Jを用い、集計・分析をおこなった。手順としては、単純集計の後、因子分析、一元配置分散分析、課外活動パターンを従属変数としたクロス集計分析とカイ二乗検定を

実施している。

III 結果と考察

1 「生活能力」の構成因子解釈

大学生の「生活能力」の構造を探索的に解明する目的から、因子分析(主因子法, プロマックス回転)を行った。その結果、「生活能力」は4因子により構成されることとなった(表1)。なお、「生活能力」項目の設定にあたっては、筆者が探索的に構造化を図った「生活能力測定項目」(44項目)を採用した⁹⁾。なお、各項目に対する回答は「6 大変身に付いていると思う」から「1 まったく身に付いていないと思う」の6件法により求めた。

因子解釈と命名については、因子負荷量0.40未満の項目や、2つ以上の因子で0.40以上の因子負荷量を有する項目について削除し、最終的に44項目中22項目を削除し、解析対象は22項目とした。

第1因子に高い負荷量を示した項目は「仲間のために何かしたいと思う(0.89)」, 「仲間という意識が強く、友人を大切にする(0.86)」などの6項目である。これらの項目は、周りとの協力したり周りのことに気を配ったりする能力であると捉え、第1因子を「協調性」因子と解釈した。

第2因子に高い負荷量を示した項目は「将来に向けて計画的に考え、行動することができる(0.76)」, 「将来のことについてしっかりと考えることができる(0.70)」などの7項目である。これらの項目は、将来について考え、自己を高めようとする能力であると捉

え、第2因子を「将来設計・自己向上」因子と解釈した。

第3因子に高い負荷量を示した項目は「自分の意見をハッキリと発言することができる(0.80)」, 「大勢の前でも堂々と自分の意見を話したり、表現したりできる(0.74)」などの5項目である。これらの項目は、自分自身の考えや意思を他者に伝えようとすることや、自分自身を知ってもらおうとする能力であると捉え、第3因子を「自己主張」因子と解釈した。

第4因子に高い負荷量を示した項目は「物事を前向きに考えることができる(0.88)」, 「ミスをして過去のことであると思ひ、すぐに切り替えることができる(0.66)」などの4項目である。これらの項目は、課題に直面したとき、自分なりに考え、柔軟に対応する。または克服していこうとする能力であると捉え、第4因子を「課題対応」因子と解釈した。

2 課外活動パターンと「生活能力」獲得状況の関連性

表1において抽出された各因子に対する回答を得点化し、「部活動所属者」, 「運動サークル所属者」, 「文化会部活動所属者」, 「無所属者」それぞれの平均値を算出した後、一元配置分散分析を実施した(図1)。

解析の結果、すべての因子で「部活動所属者」が最も高得点(数値)を示した。また、「協調性」「将来設計・自己向上」「課題対応」に関しては、「部活動所属者」とその他のいずれかの課外活動パターン間に有意差を確認した。

すなわち、大学生にとっての部活動は「生活能力」の獲得に影響している可能性を示唆する結果といえよう。部活動参加学生は、各種運動部活動を経験する中で、「仲間と協力することの必要性」や「先を見通した計画性」、さらには「自身の考えを持ち表現する必要性」等を感じ、それらの能力(生活能力)の獲得・発揮に至っているのではないかと捉えられる。なお、「課題対応」

表1 「生活能力」の因子構造 —大学生を対象に—

| 因子解釈と構成項目 | (主因子法:Promax回転) | | | |
|------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|
| | 因子負荷量 | | | |
| | F1 | F2 | F3 | F4 |
| 第1因子: 協調性 (α=0.86) | | | | |
| 4 仲間のために何かしたいと思う | 0.89 | -0.04 | 0.01 | -0.10 |
| 5 仲間という意識が強く、友人を大切に | 0.86 | -0.09 | 0.09 | -0.04 |
| 15 仲間と助け合い、協力することができる | 0.72 | -0.11 | 0.16 | 0.03 |
| 33 仲間を信頼することができる | 0.64 | 0.04 | 0.05 | 0.03 |
| 11 感謝の気持ちを持っている | 0.61 | 0.16 | -0.15 | 0.03 |
| 35 自分とは違う考えを持った人の意見を聞くことができる | 0.43 | 0.14 | -0.09 | 0.00 |
| 第2因子: 将来設計・自己向上 (α=0.83) | | | | |
| 32 将来に向けて計画的に考え、行動することができる | -0.02 | 0.76 | 0.08 | -0.08 |
| 9 将来のことについてしっかりと考えることができる | -0.01 | 0.70 | 0.14 | -0.11 |
| 19 将来の目標に向けて、今何をしなければならぬかわかる | -0.08 | 0.65 | 0.02 | -0.08 |
| 10 一つのことを諦めず、頑張ることができる | 0.16 | 0.63 | -0.14 | 0.08 |
| 22 自分に厳しくすることができる | -0.05 | 0.56 | 0.06 | -0.01 |
| 12 辛い中でも妥協せず立ち向かっていくことができる | 0.17 | 0.54 | -0.15 | 0.19 |
| 3 何事にも集中して取り組むことができる | 0.08 | 0.48 | 0.12 | 0.01 |
| 第3因子: 自己主張 (α=0.84) | | | | |
| 2 自分の意見をハッキリと発言することができる | 0.03 | -0.03 | 0.80 | -0.04 |
| 8 大勢の前でも堂々と自分の意見を話したり、表現したりできる | -0.05 | 0.08 | 0.74 | 0.05 |
| 6 集団をまとめ、引っ張っていくことができる | 0.09 | -0.04 | 0.70 | 0.01 |
| 21 周りに指示を出すことができる | -0.05 | 0.08 | 0.66 | 0.02 |
| 25 自分の意見を持つことができる | 0.07 | 0.08 | 0.47 | 0.11 |
| 第4因子: 課題対応 (α=0.73) | | | | |
| 13 物事を前向きに考えることができる | -0.03 | -0.16 | 0.01 | 0.88 |
| 38 ミスをして過去のことであると思ひ、すぐに切り替えることができる | -0.07 | -0.01 | 0.05 | 0.66 |
| 17 気持ちで物事を乗り切ることができる | 0.18 | 0.05 | -0.04 | 0.50 |
| 27 プレッシャーに強く、いつも落ち着いて行動することができる | -0.09 | 0.21 | 0.15 | 0.41 |
| 因子間の相関 | | | | |
| F1 協調性 | 1.000 | | | |
| F2 将来設計・自己向上 | 0.556 | 1.000 | | |
| F3 自己主張 | 0.513 | 0.563 | 1.000 | |
| F4 課題対応 | 0.462 | 0.517 | 0.524 | 1.000 |

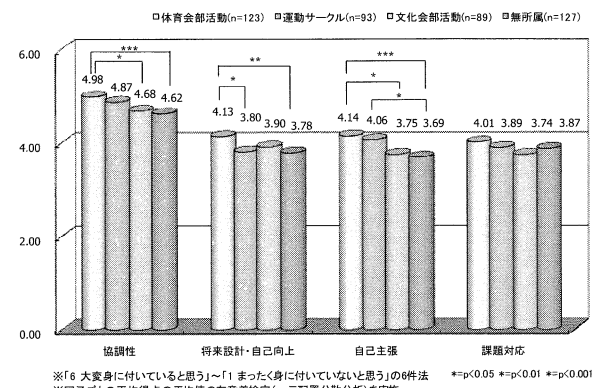


図1 因子別平均点比較 (各所属間)

に関しては、いずれの課外活動パターン間においても有意差は確認されず、また総じて低い数値となった。

3 「生活能力」獲得度と各種大学生活との関連性

1) 大学の授業全般に対する満足度との関連性

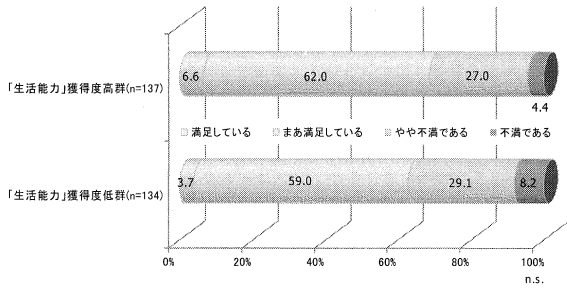


図2 「生活能力」獲得度と大学の授業全般に対する満足度の関連性

前出図1において見出された「生活能力」を構成する22項目をもとに、今回調査対象者の「生活能力」獲得度を高低区分した。方法としては、22項目に対する全回答数値の平均値を算出し、SD/2の範囲外(全体平均値(91.07)からSD/2(SD=15.12))を、各々「生活能力獲得度高群」と「生活能力獲得度低群」とした。

ここではまず、「生活能力」獲得度別に「大学の授業全般に対する満足度」を比較検討したところ、両群間には有意差は確認されず、約6割近い学生が大学の授業全般に対して、「満足」傾向にあることがわかった(図2)。

2) 一般体育実技科目に対する期待度との関連性

しかしながら、学生の「生活能力」獲得度と「一般体育実技科目に対する期待度」間には関連性が確認された(図3)。すなわち、「生活能力」の獲得度が高い(良好な)学生ほど「2年次以降の一般体育実技科目(スポーツ文化科学)履修意向が高い」のである。

〇大学においては、一般教養科目として「スポー

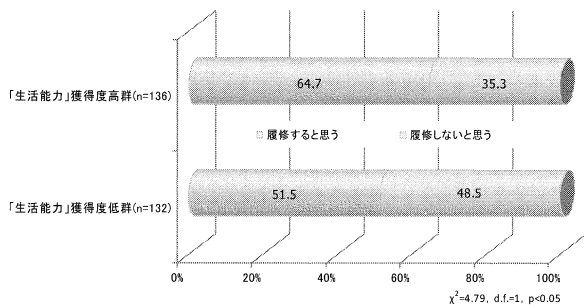


図3 「生活能力」獲得度と一般体育実技科目の2年次以降履修に対する意向

ツ文化科学」(いわゆる一般体育実技科目)が存在している。本科目は、1年次における半期のみの履修形態となっており、教育福祉科学部のみ必修となっている。

上記の履修形態にある「一般体育実技科目」(スポーツ文化科学)への2年次以降での履修意思(期待度)と「生活能力」獲得度との関連性を確認することから、学生にとっての「生活能力」獲得には、前出の「体育会部活動」参加といった課外活動パターンとともに、日常的な大学生活における基本的な「身体活動欲求」と(体育授業における)「身体的コミュニケーション」機会が関係している可能性が高いといえよう。

3) 「生活能力」獲得度と「生活充実度」の関連性

学生の「生活能力」獲得度と「生活充実度」の関連性について分析したところ、「生活能力」獲得度の高い(良好な)者ほど、生活に対する充実度が高く(図4)、さらには、生活に対する充実度は、「体育会部活動」参加者において、最も高いことがわかった(図5)。

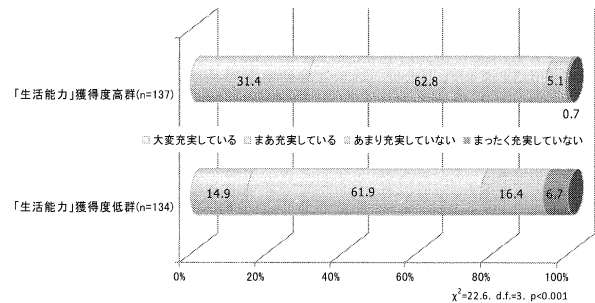


図4 「生活能力」獲得度と生活充実度の関連性

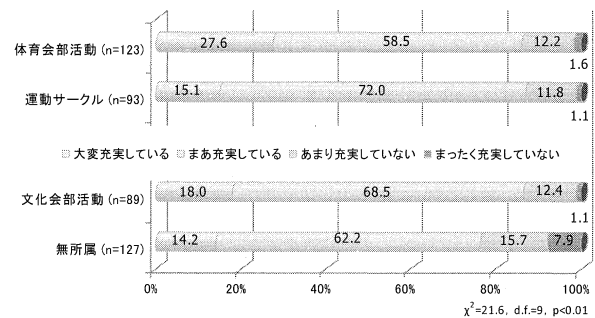


図5 各所属と生活充実度の関連性

以上の結果から、大学生の「生活能力」の獲得と部活動、さらに各種大学生活状況との関連性については、以下の考察が可能となろう。すなわち、体育系部活動参加者においては、獲得されている「生活能力」が高い状態にあること、さらに、「一般体育実技」科目への期待度(履修意思)が高い者ほど

「生活能力」が高いことを踏まえたとき、大学生自身の生活創造に対して、身体活動—スポーツをはじめとした—は有効かつ重要な役割を果たしている可能性を看取することになろう。

換言すれば、「はじめに」において述べた大学生を取り巻く各種問題や課題の解決に向けた取り組みの一つとして、大学内における学生の身体活動機会の増加—課外活動（運動部活動等）の充実と一般体育実技科目履修システムの再構築—をめざすことは、極めて有効であるといえるのではなからうか。

IV 終わりに—研究継続にあたっての課題

E.Goffman は人の行為に関して、「人は常に役割にあった振る舞いをしようとする、求められる振る舞いをする」と述べている¹⁰⁾。つまり、人は生活する中で様々な役割を担っており、一人の男性でも、時には父親であり、夫であり、さらには会社の社員であり、その時々で振る舞いは違ってくるのである。そのすべてを含んだものがその人物の生活であり、その生活の中で総合的に獲得・発揮されているものが「生活能力」と捉えるべきなのではなからうか。このように考えると、各人の「生活能力」はそれぞれの生活の中での各種経験によって獲得され、その「数」が多く、また「深い」者ほど獲得度合いは高まるといえるのではないか。

本研究における大学生の「生活能力」は、E.Goffmanの主張に従えば、大学を中心とした生活における様々な経験によって獲得されることになった、いわば「立ち振る舞う」（立ち振る舞うべき）能力に他ならないのである。

本研究では、いかなる経験が大学生の「生活能力」の獲得・発揮に影響を与えているのかという点についての詳細な把握ができていない。つまり、部活動をはじめとした各種身体活動—スポーツを中心とした—の中で、いかなる出来事や各人を取り巻くエピソードがその時々における「生活能力」の獲得・発揮に関連しているのかについて言及するには至っていないのである。今後の研究継続にあたっては、上記の課題認識を踏まえつつ、部活動をはじめとした各種身体活動と

「生活能力」獲得の関連性を質的な検討作業（質的研究）から深めていきたいと考えている。

[謝辞] 本研究（調査）活動にあたり、協力をいただいたO大学生に対し、深甚なる謝意を表したい。

V 引用文献

- 1) 宮台真司, 「まぼろしの郊外—成熟社会を生きる若者たちの行方」, 朝日新聞社, 1997
- 2) 雨宮処凛, 「生きさせろ!—難民化する若者たち」, 大田出版, 2007
- 3) 城繁幸, 「3年で辞めた若者はどこへ行ったのか—アウトサイダーの時代」, ちくま新書, 2008
- 4) 鉄島清毅, 「大学生のアパシーに関する研究—関連する諸要因の検討—」, 教育心理学研究 第41号, 1993, pp200-208
- 5) 山下晴彦, 「男子大学生の無気力の研究」, 教育心理学研究 第43号, 1995, pp145-155
- 6) 成瀬璋・青木清隆・加納樹里・岡本純也・柳井宗一郎, 「大学運動部に関する調査・研究（第1報）—本学構成員に対するアンケート調査を中心として—」, 中央大学保健体育研究所紀要 第17号, 1999, pp3-65
- 7) 佐藤麻衣子・柴田雅貴・塚本正仁・小野里真弓, 「学生の運動部活動に対する期待について」, 日本女子体育大学紀要 第36号, 2006, pp141-151
- 8) 渡部近志・平井敏幸, 「大学運動部の成果と学生の所属意識及び情動との関連について」, 法政大学多摩論集 第18号, 2002, pp199-222
- 9) 内倉康二, 「運動部活動が高校生の『生活能力』に与える影響に関する実証的研究—高校野球の特異性に着目しつつ—」, 大分大学教育福祉科学部卒業論文, 2009
- 10) 吉田辰雄・鈴木順一, 「無気力学生の心理学的研究（1）」, 東洋大学児童相談研究 第4号, 1985, pp1-18
- 11) 石黒毅訳, 「ゴッフマンの社会学1 行為と演技—日常生活における自己呈示」, 誠信書房, 1974.

女子学生の気質に対応した体育実技の構築

活水女子大学 柿山 哲治

1. はじめに

本学女子学生における健康、体力、生活習慣調査の結果、「あまり健康でない」と自覚している者は1割程度であるが、体力に「自信のない者」は4割以上、しかも、スポーツクラブに「所属していない」のは9割前後、さらに運動を「実施していない者」は5割弱、したがって、運動の実施時間が「30分未満の者」は8割程度を占めていることが明らかとなった。また、中学以降運動部に「所属していない者」は5割弱にも及んでいる¹⁾。すなわち、本学の学生は日常生活において、体育の授業以外に運動に親しむ機会はほとんど無いものと思われる。

また、高校までは保健体育の授業を受けてきたにも関わらず、授業で扱うスポーツ種目についての歴史を知らない、基本スキルやルール・マナーが全く身につけていない、コート作りができない。さらに、体育館のみの授業でも暑さ寒さに弱く、計画的に休み、エンジンがかかるのが遅く、決まった者としかペアやチームを組みたがらない。

その一方で、試合の勝ち負けにはこだわる、新しい出会いには積極的、テストや評価には異常に敏感に反応する、授業記録への取組みは真面目、方向性を明確に示すと素直に従う、言えばわかるが、言わないとわからない、といった気質も見受けられる²⁾。

したがって、女子学生の健康支援には、特有の気質に対処した授業の取り組みが必要と思われる。本稿では、これまでの筆者の取り組みを紹介する。

2. 女子学生が描く体育教師のイメージ

本学に着任した2004年次に受講学生に自由記述で体育教師のイメージを尋ねると、表1のような回答が得られた。少数意見を集約すると、表1には示されていない

表1. 体育教師のイメージベスト5

| |
|---------|
| 1. 熱血 |
| 2. 怖い |
| 3. 元気 |
| 4. 声がかい |
| 5. 厳しい |

ないが、良いイメージは少なく、悪いイメージの方が多かった。

3. 女子学生の体力

図1は、2009年度前期授業初回時の新体力テスト結果から導き出された体力年齢を示したものである¹⁾。対象学生は2年次なので平均年齢は19歳であるが、年齢相応は15%で、残り85%は実年齢より体力年齢の方が上回っていた。

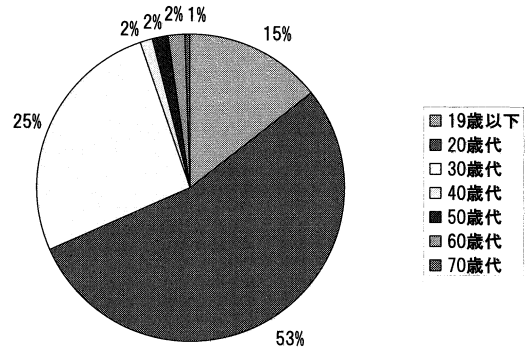


図1. 体力年齢

図2は、体力測定用紙にある健康に関する質問項目と体力得点との関係を示したものである。「あまり健康でない」と自覚しているものより、「まあ健康」と自覚している者の方が体力が高く、「大いに健康」と自覚している者の体力得点はさらに高い傾向を示した¹⁾。したがって、女子学生にはまず、健康であるという自覚を持たせることが重要と思われる。

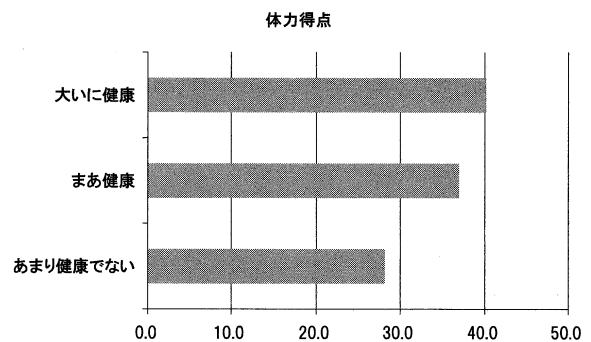


図2. 健康意識と体力得点の関係

4. 女子学生の体調

図3は、毎授業初めに記入させる15回分の体調（良好、普通、やや不良、かなり不良）と、欠席、見学を合わせたものである³⁾。欠席、見学、体調不良を訴える者が毎回2割程度を占めている。また、規定の出席回数を満たすと、定期試験勉強を理由に15回目を欠席する者が目立つ。

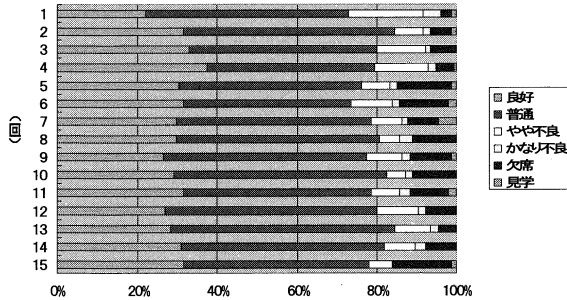


図3. 授業毎の体調について

5. 女子学生の最近の気質

これまでに実際にあった特筆すべき事例を表2に示す²⁾。もちろん、限られた者にみられた事例であるが、体育を授業とっていないのではと疑うような発言や大学生としてはあるまじき、目を覆いたくなるような行動が見られたのも事実である。

表2. 体育の授業であった事例

「私、後何回休めますか？」と平気で尋ねる
 早退の理由が「自動車学校に行くため」
 2/3以上の出席を満たすと授業に来ない
 「友達が欠席したため」体育も休むと言いに来る
 黙って授業を抜け出す
 平服や体育館シューズを履かずに授業を受講する
 1時間遅れても平気で授業に来て、「出席ですか？」と聞く
 授業に参加せず、隠れて友達とおしゃべり
 暇を与えるとポケットから携帯を出して触りだす

6. 経験的観測から見た女子学生の特徴

本学の授業中に行ったいくつかの取り組みの中で、経験を積み重ねるにつれて見えてきたことを表3に示した²⁾。これらの特徴から、女子学生ならではの気質を活かした授業構築が必要と思われる。

7. 体育実技に臨むための学生側の心得

女子学生に対する体育授業をスムーズに行うため、2009年度前期に作成した、学生側が遵守すべき約束事を表4に示した。この内容はシラバスに記載するとともに、体育館玄関口、更衣室入り口、フロア入り口といった、常に学生の目に留まる場所に掲示した。

表3. 経験的観測から見た女子学生の特徴

言えはわかる。が、言わないとわからない。
 意外と勝ち負けにこだわる
 決まった者とペア、チームを組みたがる
 新しい出会いには積極的
 準備は遅いが片付けは早い
 テストや評価には異常に敏感に反応する
 授業記録への取組みは意外と真面目
 方向性を明確に示すと素直に従う

表4. 健康スポーツ実技受講者心得 (2009)

- ・原則として、遅刻、早退、見学も欠席扱いとする。
- ・服装、シューズの準備ができていない者は、受講できない。
- ・欠席等の総数が4回以上の者は、単位習得ができない。
- ・携帯電話やアクセサリは、フロアに持ち込まない。
- ・体調不良等で受講できない場合は、医療機関の診断書を提出すること。

8. 授業を行う教師側の心得

学生に受講者の心得を示す以上、教師側にも心得が必要と思ひ、日常筆者が心がけているものを表5に明文化した。その日の授業内容は、ホワイトボードにあらかじめ示すことも心がけた。

表5. 体育実技時における筆者の心得

- ・受講の心得を最初に示し、言い続ける
- ・毎時間目標設定と振り返りをさせる
- ・授業内容を示し、教師主導で授業を進める
- ・暇を与えず、授業時間は常に身体を動かせる
- ・チーム編成や対戦カードは教師主導で決める
- ・良いところを見出し、褒めて、励ます
- ・授業中にできない個別指導を記録用紙添削で補う
- ・コメントした個別指導を集約し全体指導に活かす
- ・結果だけでなく経過を評価する

まとめ

本学では上述した最近の女子学生の気質に対応し、やる気を引き出す仕掛けとして、体力測定結果のトップ10を賞賛する体力番付、種目ごとに基本スキルの習得を目指すスキルテスト、スポーツ実技で何人の新しい出会いをしたか記録するコミュニケーションリストも導入し、とかくサボりがちな女子学生に休む隙を与えないアイテムも付加している。

2006年度より授業記録を導入して、毎回の授業目標や振り返りを記録させた結果、現在の本学女子学生の気質に対処する授業構築のためには、「授業は教師主導で、しかし、学生の反応を見ながら、臨機応変に対応する。」「学生は体育教育に『楽しさ』はもちろんであるが、『厳しさ』も求めている。」「言えはわかる。

しかし、言い続けなければ忘れる。],「情熱を持って教師が授業に取り組めば、学生は必ず教師の期待に応えてくれる。],「教師と学生がお互いに具体的な目標を設定し、それを達成するための授業構成を試行錯誤することが大切。」といった教師の積極的かつ継続的な取り組みが必要不可欠であることが示唆された。

参考文献

- 1) 柿山哲治 (2010) 女子学生の体力向上を目指した健康・スポーツ実技の取組み, 第58回九州地区大学一般教育研究協議会議事録: 118-123.
- 2) 柿山哲治 (2009) 女子学生気質に対処しうる健康スポーツ実技の構築, 九州体育・スポーツ学研究24(1): 28.
- 3) 柿山哲治 (2008) 健康スポーツ実技(バラエティスポーツ)における授業記録の取組み, 第56回九州地区大学一般教育研究協議会議事録: 109-116.

研究発表

実技授業における生活習慣改善を意図した介入の効果

九州保健福祉大学 正野 知基

目的

大学時代は、時間的な制約が大幅に緩和され、自由に使える時間が増加する。加えて、一人暮らし、アルバイト等によって時間の使い方が大きく変化する。したがって、健康の維持増進に関する正しい知識を持ち、時間の使い方や行動を自らコントロールできなければ、生活習慣は乱れやすい状況にある。実際、大学生の生活習慣が他の年代と比較して著しく劣っていることが指摘されている（徳永・橋本，2002a；徳永・橋本，2002b；徳永，2005）。さらに、健康度や生活習慣が運動や修学状況などに関係していることが報告されている（徳永ほか，2004；木内ほか，2008）。

大学生の生活習慣を改善させるためには、授業を行うなかで、健康に関する様々な情報の提供や、行動変容に効果的であると考えられる技法を取り入れることが役に立つとみられる。そこで、健康運動・スポーツを専攻する大学2年生を対象に、講義と実技を組み合わせた演習授業において「健康（運動・栄養・休養）に関する情報提供」（介入）を行い、より健康・生活習慣について意識させ、学生の健康度・生活習慣を変容させることができるかどうかを検討した（正野，2009）。その結果、健康運動・スポーツについて専門的に勉強している学生でも、健康度・生活習慣の検査・フィードバックおよび健康情報の提供によって、健康や生活習慣に対する考え方を変化させる可能性はあるが、実践にまで結びつけるのは難しいことが示唆された。さらに、「健康に関する情報提供」に加えて健康度・生活習慣改善を意図した「行動変容技法を導入」（介入）することで、学生の健康度・生活習慣を変容させることができるかどうかを検討した（正野，2010）。その結果、情報提供のみの非介入群では顕著な変化を示さなかったが、行動変容技法を加えることによって有意な変化が認められ、健康行動改善の可能性が示唆された。これら2つの介入研究は、少人数で2コマ連続の演習授業という比較的余裕のあるなかで行ったため、90分や多人数の授業での応用方法、介入効果の維持、健康運動・スポーツ専攻の学生以外についても検討していくことが課題として挙げられた。

本研究は、90分の実技授業において、授業開始時に短時間の介入（行動変容技法）を行うことで、学生の健康度・生活習慣を変容させることができるかどうかを検討することを目的とした。

方法

1. 対象

社会福祉学部スポーツ健康福祉学科、臨床福祉学科動物療法専攻2年生の前期開講科目（選択）である「レクリエーション実技」の受講者で、資料の完全な46名（男子31名，女子15名）を介入群とした。また、社会福祉学部子ども保育福祉学科、臨床福祉学科臨床福祉専攻・臨床介護専攻2年生の前期開講科目（選択）である「生涯スポーツ実習」の受講者で、資料の完全な22名（男子8名，女子14名）を非介入群とした。なお、それぞれの授業の担当者は異なっていた。

2. 調査時期および調査内容

両群ともに4月に介入前調査（1回目授業）、7月に介入後調査（13回目授業）を実施し、それぞれ「健康度・生活習慣診断検査（DIHAL.2）」を行った。

3. 介入内容

介入群は、2回目の授業時に健康度・生活習慣診断検査の結果を基に健康行動改善のための決意表明、健康度、運動、食事、休養それぞれの目標設定を行いシートに記入し、2～13回目まで計11週間のセルフモニタリングを行わせた。3～12回目まで、授業の最初の約5分間に友人とシートを交換し、相互指導（ソーシャルサポート）を行わせた。決意表明とそれぞれの目標は、相互指導終了後に新たなシートに毎回書き写させ、確認を行わせた。

4. 統計処理

介入効果をみるために、健康度・生活習慣診断検査の結果を繰り返しのある2（群）×2（時間）の2要因分散分析を用いて、主効果と交互作用を検討した。さらに、単純主効果を検討するために下位検定を行った。有意水準は5%未満とした。

結果

健康度・生活習慣診断検査の結果を表1に示した。介入効果をみるために行った繰り返しのある2要因分散分析の結果、健康度 ($p<0.001$) および休養 ($p<0.05$) に有意な主効果が認められた。下位検定の結果、健康度は両群ともに有意に低下していた ($p<0.01$)。休養は介入群において有意な低下が認められた ($p<0.05$)。有意な交互作用は認められなかった。

表1 健康度・生活習慣診断検査の結果

| | 前 | 後 | |
|---------------|------------|------------|----|
| 健康度合計 | | | |
| 介入群 | 46.8±6.3 | 44.1±7.1 | ** |
| 非介入群 | 43.1±6.5 | 39.8±5.2 | ** |
| 生活習慣合計 | | | |
| 介入群 | 118.4±16.0 | 116.4±18.9 | |
| 非介入群 | 108.1±12.2 | 106.5±12.4 | |
| 食事 | | | |
| 介入群 | 39.7±7.6 | 40.2±9.2 | |
| 非介入群 | 38.6±5.8 | 38.7±6.1 | |
| 運動 | | | |
| 介入群 | 31.6±5.9 | 31.5±6.3 | |
| 非介入群 | 24.7±5.4 | 24.6±5.2 | |
| 休養 | | | |
| 介入群 | 47.0±7.9 | 44.7±8.2 | * |
| 非介入群 | 44.7±6.0 | 43.2±7.6 | |

* $p<0.05$, ** $p<0.01$ vs 介入前

考察

健康情報の提供と行動変容技法を用いた介入では、学生の健康度・生活習慣に有意な改善が認められ、健康行動改善の可能性が示唆された(正野, 2010)。しかし、少人数で2コマ連続の演習授業という比較的余裕のあるなかで行ったため、90分や多人数の授業での応用方法等についても検討することが課題として挙げられた。90分の実技授業で実施した本研究においては、介入の時間を最小限とするため健康情報の提供を行わなかった。その結果、介入による有意な改善は認められず、健康度と休養では有意に低下していた。この原因は健康情報の提供を省いたことだけではないと思われるが、今回のデータからは不明である。なお、介入群46名中33名が1年前期に健康科学論の講義を受講しており、その受講者を抽出して統計処理を行ったが有意な改善は認められなかった。

行動を変容させるためには、行動に関する知識と実践に関する技術を知っておく必要がある(畑・土井, 2009)が、今回の介入では不十分であったと考えられる。まず、現状を健康度・生活習慣診断検査によって得点化し把握する。その結果から各人の健康度および

生活習慣における問題点を明らかにし、改善のための具体的な目標を設定する。改善による利益と改善しないことによる不利益を理解し、改善への意欲を高める。そして、改善のための具体的な方法を知り、実行する。これらの流れをスムーズに進めるためには、本研究で省略した学生個人の健康に関する正しい認知をサポートし、改善のアドバイスを行うために最低限の健康情報の提供を行う方法を考える必要があると思われる。たとえば、毎週配布するセルフモニタリングシートの裏に簡潔にまとめた健康情報を印刷し、紹介するなどが考えられる。

本研究結果を踏まえ、可能な限り短時間で行うことができる学生からの情報の収集方法・健康情報の提供を含めた介入方法を工夫しながら研究を継続していく必要があるだろう。

引用文献

- 徳永幹雄, 橋本公雄 (2002a) 青少年の生活習慣が健康度評価に及ぼす影響. 健康科学, 24: 39-46.
- 徳永幹雄, 橋本公雄 (2002b) 健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化. 健康科学, 24: 57-67.
- 徳永幹雄 (2005) 「健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL-2)」の開発. 健康科学, 27: 57-70.
- 徳永幹雄, 岩崎健一, 山崎先也 (2004) 学生の運動及び修学状況と健康度・生活習慣に関する研究. 第一福祉大学紀要創刊号: 59-73.
- 木内敦詞, 中村友浩, 荒井弘和, 浦井良太郎 (2008) 大学新入生の生活習慣と修学状況の関係. 平成18-19年度科学研究費補助金 [基盤研究 (C)] (課題番号18500529) 「健康的なライフスタイル構築のための行動科学に基づく大学初年次体育授業の実践と評価」研究成果報告書 (研究代表者: 木内敦詞): 6-21.
- 正野知基 (2009) スポーツ健康福祉学科学学生を対象とした専門実技科目における健康情報提供が健康度・生活習慣に与える影響. 体育・スポーツ教育研究, 9: 23-29.
- 正野知基 (2010) スポーツ健康福祉学科学学生を対象とした専門実技科目における行動変容技法を用いた介入が健康度・生活習慣に与える影響. 体育・スポーツ教育研究, 10: 26-28.
- 畑栄一, 土井由利子 (2009) 行動科学—健康づくりのための理論と応用—改訂第2版. 南光堂.

研究発表

大学体育の効果とその持続性に関する研究（2）

～大学生のメンタルヘルスを規定する要因分析～

別府大学短期大学部 中山 正 剛

福岡大学スポーツ科学部 田 原 亮 二

金沢星稜大学人間科学部 神 野 賢 治

福岡大学スポーツ科学部 丸 井 一 誠

久留米大学研究推進課 村 上 郁 磨

緒言

近年、大学生においても無気力や不登校などが問題となってきた。小柳（2001）によると、不登校大学生の出現率は1.2～2.0%と推測され、予備軍を合わせるとさらに高い確率になると予想している。大学進学は義務ではなく、自ら望んで進学していることを踏まえると低いとは言い難い。これらの原因の一つとして、メンタルヘルスの低下が挙げられる。そのメンタルヘルスを改善される研究は多方面でされており、運動習慣がメンタルヘルスに及ぼす影響に関する研究も国内外でなされている。甲斐ら（2009）によると、大学生を対象として運動生活と精神的健康について調査したところ、運動生活の充実度が高いほど精神的健康度も高いことが示されている。

これまで、中山らの研究グループは大学体育の意義を検討する研究の中で、大学体育が運動習慣に及ぼす影響についても調査している。大学体育は運動習慣のみならず、現在問題となっている大学生のメンタルヘルスにどのような影響を及ぼすかを調査することは有意義だと言える。

そこで本研究では、大学生のメンタルヘルスを包括した尺度を作成し、体育授業構成の因子（以下、授業構成因子）から、大学生のメンタルヘルスを規定する要因を調査することを目的とする。

方法

1. 対象

体育実技が必修科目となっている大学において、1年生から3年生までの2,608名（男性1,424名、女性1,178

名）を対象とし、アンケート調査を行なった。内訳は、1年生1,419名（男性807名、女性612名）、2年生は820名（男性419名、女性401名）、3年生は363名（男性198名、女性165名）である。調査時期は、平成21年度後期授業開始から3週目までの期間に調査を行った。

2. アンケート調査内容

アンケート調査は個人的属性、授業構成因子、体育授業と運動習慣との関係性、大学生のメンタルヘルスについて実施した。

(1) 授業構成因子

丸井ら（2010）作成したアンケートを使用し、「教員の相互作用（4項目）」「授業運営（4項目）」「知識の獲得や理解（4項目）」「学生間コミュニケーション（2項目）」「授業外学習・活動（5項目）」「授業の楽しさ（3項目）」の6因子22項目から成っている。

(2) 体育授業と運動習慣との関係性

大学で履修した体育授業が、現在の運動習慣にどの程度影響を与えているかという質問項目を設け、回答は「1. まったく影響してない」「2. あまり影響していない」「3. どちらともいえない」「4. やや影響している」「5. かなり影響している」の5段階とした。

(3) 大学生のメンタルヘルス

松原ら（2006）が作成した尺度を一部修正・引用し、25項目からなるアンケートを作成した。若干修正を加えたため、再度因子分析を施した。因子の抽出方法は主因子法を用い、固有値が1以上の因子に対してプロマックス回転を行った。次に、回転後の

因子負荷量の絶対値が0.4以上の項目を中心にして因子解釈を行い、因子数については固有値1以上の基準を設けた。その結果、4因子（15項目）が抽出された。それぞれの因子名を「不規則な日常生活（6項目）」「学業のつまづき（3項目）」「学生生活の充実感の乏しさ（3項目）」「自分への自信のなさ（3項目）」とした。

さらに、信頼性の検討のため、Cronbachの α 係数を算出したところ、各下位尺度とも0.60以上の内的整合性が確認された（表1）。

3. 分析方法

大学生のメンタルヘルスの各因子を従属変数、授業構成因子を独立変数とし、重回帰分析を行った。分析対象者は、大学体育の効果を明らかにするため、2608名の中から、体育授業と運動習慣との関係性の質問に対して、「4. やや影響している」「5. かなり影響している」と答えた大学体育の影響が強い学生999名を分析対象者とした。

結果及び考察

大学生のメンタルヘルスの各因子を従属変数、授業構成因子を独立変数とし、重回帰分析を行った結果を表2～5に示す。

まず、不規則な日常生活では、男女と男性において「授業外学習・活動」の因子で負の値となった。これは、「授業外学習・活動」が規則的な日常生活に影響を及ぼすことを示唆している。

次に、学業のつまづきではどの因子にも有意な値は得られなかった。大学生の充実感のなさでは、「学生間コミュニケーション」と「授業の楽しさ」の因子で負の値となった。これは、「学生間コミュニケーション」と「授業の楽しさ」が大学生活への充実感に影響を及ぼすことを示している。

自分への自信のなさでは、「学生間コミュニケーション」と「授業の楽しさ」の因子で負の値となった。これは、「学生間コミュニケーション」と「授業の楽しさ」が『自分への自信』に影響を及ぼすことを意味している。

まとめ

本研究では、大学生においても無気力や不登校などが問題となってきている中で、大学生のメンタルヘルスを改善するために、大学生のメンタルヘルスを包括した尺度を作成し、授業構成因子から、大学生のメンタルヘルスを規定する要因を調査することを目的とし

表1 大学生のメンタルヘルス尺度の信頼性係数

| 下位尺度 | 項目数 | α |
|-------------------|-----|----------|
| F1 不規則な日常生活 | 6項目 | .786 |
| F2 学業のつまづき | 3項目 | .793 |
| F3 大学生生活への充実感の乏しさ | 3項目 | .615 |
| F4 自分への自信のなさ | 3項目 | .602 |

(Cronbachの α 係数)

表2 授業構成因子から『不規則な日常生活』を予測する回帰分析

| 授業構成因子 | 全体 | | 男性 | | 女性 | |
|-----------------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|
| | β | t | β | t | β | t |
| F1 教員の相互作用 | .008 | .180 | .013 | .217 | .020 | .301 |
| F2 授業運営 | -.026 | -.631 | .007 | .121 | -.068 | -1.123 |
| F3 知識の獲得や理解 | .061 | 1.445 | .103 | 1.795 | .006 | .090 |
| F4 学生間コミュニケーション | .030 | .790 | -.029 | -.558 | .083 | 1.515 |
| F5 授業外学習・活動 | -.075* | -2.075 | -.145** | -2.903 | .008 | .149 |
| F6 授業の楽しさ | .008 | .204 | .038 | .686 | -.051 | -.804 |

強制投入法 β : 標準偏回帰係数 * $p<.05$ ** $p<.01$

表3 授業構成因子から『学業のつまづき』を予測する回帰分析

| 授業構成因子 | 全体 | | 男性 | | 女性 | |
|-----------------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|
| | β | t | β | t | β | t |
| F1 教員の相互作用 | -.011 | -.249 | -.001 | -.018 | -.029 | -.457 |
| F2 授業運営 | .004 | .086 | .029 | .503 | -.029 | -.470 |
| F3 知識の獲得や理解 | .059 | 1.399 | .028 | .491 | .100 | 1.626 |
| F4 学生間コミュニケーション | -.046 | -1.220 | -.060 | -1.153 | -.033 | -.578 |
| F5 授業外学習・活動 | -.033 | -.901 | -.023 | -.449 | -.046 | -.859 |
| F6 授業の楽しさ | -.060 | -1.455 | -.055 | -.981 | -.065 | -1.016 |

強制投入法 β : 標準偏回帰係数

表4 授業構成因子から『大学生生活への充実感の乏しさ』を予測する回帰分析

| 授業構成因子 | 全体 | | 男性 | | 女性 | |
|-----------------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|
| | β | t | β | t | β | t |
| F1 教員の相互作用 | -.027 | -.655 | .030 | .532 | -.089 | -1.445 |
| F2 授業運営 | -.038 | -.930 | -.043 | -.772 | -.031 | -.528 |
| F3 知識の獲得や理解 | .038 | .931 | .038 | .675 | .046 | .761 |
| F4 学生間コミュニケーション | -.118** | -3.197 | -.142** | -2.831 | -.044 | -.791 |
| F5 授業外学習・活動 | -.010 | -.278 | -.014 | -.285 | -.023 | -.453 |
| F6 授業の楽しさ | -.152** | -3.797 | -.153** | -2.823 | -.168** | -2.712 |

強制投入法 β : 標準偏回帰係数 ** $p<.01$

表5 授業構成因子から『自分への自信のなさ』を予測する回帰分析

| 授業構成因子 | 全体 | | 男性 | | 女性 | |
|-----------------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|
| | β | t | β | t | β | t |
| F1 教員の相互作用 | .013 | .324 | .010 | .172 | .020 | .335 |
| F2 授業運営 | .029 | .722 | .093 | 1.650 | -.038 | -.656 |
| F3 知識の獲得や理解 | -.041 | -1.017 | -.047 | -.840 | -.036 | -.607 |
| F4 学生間コミュニケーション | -.185** | -4.996 | -.201** | -3.983 | -.160** | -2.920 |
| F5 授業外学習・活動 | -.003 | -.084 | -.022 | -.448 | .014 | .266 |
| F6 授業の楽しさ | -.106** | -2.653 | -.081 | -1.497 | -.139** | -2.266 |

強制投入法 β : 標準偏回帰係数 ** $p<.01$

た。その結果、授業外学習・活動が『規則的な日常生活』に影響を及ぼしており、木内ら（2005）が、体育の宿題が日常身体活動量と健康関連体力に及ぼす効果を示しているが、授業外での学習や活動を促していくことで、規則的な日常生活にも影響を及ぼすことができる可能性が示唆された。さらに、学生間コミュニケーションと授業の楽しさが『大学生活への充実感』と『自分への自信』に影響を及ぼしており、学生間のコミュニケーションを意図した授業を展開していくことで、学生の大学生活充実感や自信につながる事が明らかとなった。今後の課題としては、実際に授業外学習や活動を意図した授業法や学生間コミュニケーションを意図したアプローチを実践し、日常生活や大学生生活の充実感、自分への自信に影響を及ぼすことができるかを介入し明らかにしたい。

謝辞

本研究は平成21年度（社）全国大学体育連合大学体育研究助成『学士教育における体育の効果とその「持続性」に関する縦断的研究—生涯スポーツ社会への誘引条件に着目して—』（研究代表者：丸井一誠）による研究成果の一部である。記して感謝の意を表します。

参考文献

- 1) 青木敦英（2006）大学体育授業における評価とその因子分析，流通科学大学論集—人間・社会・自然

- 編一，19(1)：29-37.
- 2) 木内敦詞，荒井弘和，中村友浩（2005）体育の宿題が大学生の日常身体活動量と健康関連体力に及ぼす効果，スポーツ教育学研究，25(1)：1-9.
- 3) 木内敦詞，中村友浩，荒井弘和（2003）健康行動実践力の育成をめざした大学体育授業—授業時間内外の課題実践を用いて—，大学教育学会誌，25(2)：112-118.
- 4) 松原達哉，宮崎圭子，三宅拓郎（2006）大学生のメンタルヘルス尺度の作成と不登校傾向を規定する要因，立正大学心理学研究所紀要，4：1-12.
- 5) 中路恭平（2007）大学体育実技における学生の満足度と授業評価に関する分析，南山大学紀要，13：19-37.
- 6) 佐藤陽治，斎藤滋雄，上岡洋晴（1998）大学生の精神的健康度とライフスタイルとの関係，学習院大学スポーツ・健康センター紀要，6：9-30.
- 7) 高田俊也，岡沢祥訓，高橋健夫（1999）学習者の体育授業に対する態度構造の研究—態度構造からみる学習指導の在り方の検討—，スポーツ教育学研究，19(1)：27-38.
- 8) 高橋健夫，岡沢祥訓，中井隆司，芳本真（1991）体育授業の教師行動に関する研究—教師行動の構造と児童の授業評価の関係—，体育学研究，36：193-208.

高齢者の身体活動・運動と認知機能の関係

九州大学大学院人間環境学府・日本学術振興会特別研究員 堀田 亮

九州大学健康科学センター 橋本 公雄

九州大学大学院人間環境学府 藤原 大樹

1. はじめに

わが国は、2008年現在で男性の平均寿命が79.3歳、女性は86.1歳（厚生労働省、2009）と世界でも有数の長寿国となっている。そして、このような急速な高齢化に伴い、社会的にさまざまな問題が生じてきている。その一つが医療費の問題である。国民医療費は、約35年前の1974年度に初めて5兆円を記録して以降急激に増え続け、2006年度には約33.1兆円となっている（厚生労働省、2007）。この医療費の増大と大きく関わっていると考えられるのが老人医療である。1985年度に4.1兆円であった老人医療費は、2006年度には11.3兆円にまで膨れ上がっている。また、介護者のストレスの問題なども言われており、高齢化は熟慮すべき問題であると思われる。

ところで、個人の側面に目を向けると、加齢に伴い人はさまざまな機能が衰えるが、認知機能の低下は特に重大な問題であることが指摘されている（Lesikar et al., 2002；Stutts et al., 1998）。

加齢に伴い衰えやすい認知機能として、Hawkins et al. (1992) は若者と高齢者を対象に注意力を測定する課題を行い、若者のほうがパフォーマンスは高かったことを報告している。また、他の側面としてSpan et al. (2004) は、情報処理速度を測定する課題を19-33歳までの成人と60-79歳までの高齢者に実施し、高齢者は成人に比べ速度が有意に遅いことを明らかにしている。

上記のような認知機能の低下、とりわけ注意力の低下は日常生活に多大な影響を及ぼす。例えば、高齢者の運転に関する研究からは、高齢者の注意力と車の衝突の危険性に関連があることが示されている（Lesikar et al., 2002；Stutts et al., 1998）。また、近年社会的に懸念すべき問題として介護の問題があるが、寝たきりの原因の一因である転倒と注意力が関わっていることも報告されている（村田ら、2005）。

このような認知機能の低下を防ぐ方法として、運動

や身体活動に注目が集まっている。そして、高齢者の認知機能と運動・身体活動の関係をみた研究の多くは、運動や身体活動のポジティブな効果を報告している（e.g., Weuve et al., 2004；Dick et al., 2003）。Colcombe and Kramer (2003) は1966年から2001年までの55歳以上を対象とした身体活動の介入研究のメタ分析を実施し、運動トレーニングには高齢者の認知機能への恩恵があったと報告している。

しかし、我が国では急速な高齢化が進んでいるにもかかわらず、運動や身体活動が高齢者の認知機能に及ぼす影響についてみた研究は不十分であるというのが現状である。また、これまでの研究の問題点としてNewson and Kemps (2006) は、認知機能の測定について多くの研究で無差別に焦点を当てていることを指摘し、年齢を重ねることで衰えやすい認知機能を絞るべきであると述べている。研究デザインについても横断研究が多く身体活動と認知機能の関連について一貫した見解が得られていないという指摘もなされており（Newson and Kemps, 2005）、今後は縦断研究や介入研究が必要であると思われる。

そこで、本研究では以上の点を踏まえ、65歳以上の高齢者を対象に加齢に伴い衰えやすい認知機能（情報処理能力と注意力）と身体活動や運動が関係するかどうか（研究Ⅰ）、そして運動介入により高齢者の認知機能が改善しうるかどうか（研究Ⅱ）について検討することを目的とした。

2. 高齢者の身体活動・運動と認知機能の関係 (研究Ⅰ)

1) 方法

(1) 調査対象

対象者は、地域での健康運動教室に参加したF県O市ならびにT市在住の65歳以上の健常高齢者31名（平均年齢 67.0 ± 4.04 歳）であった。

(2) 測定項目

1. 運動

運動については、トランスセオレティカル・モデル (Prochaska and Diclemente, 1992) に基づき、ステージを以下の5段階に分類した。

- ①無関心期：「現在運動をしていないし、するつもりもない」
- ②関心期：「現在運動をしていないが、これから始めようと思っている」
- ③準備期：「現在運動をしているが、定期的ではない」
- ④実行期：「現在運動をしているが、始めて6か月以内である」
- ⑤維持期：「現在運動をしており、長期にわたって継続している」

2. 認知機能

認知機能 (情報処理, 注意力) を測定するために、新ストループ検査II (トーヨーフィジカル発行) を用いた。この尺度は、文字や色といった情報処理と注意力を測定する4課題からなる尺度である。

(3) 調査手順

新ストループ検査IIは、まず練習試行つぎに本試行といった順番で行った。課題時間は、原則として練習試行が10秒、本試行が60秒であった。対象者にはできるだけ速く、そして正確に行うように、さらに途中で誤りに気づいたらすぐにその部分を修正し、続けるように教示した。

その後、各課題について平均正答数を算出し得点化した。

2) 結果

運動と認知機能の関係をみるために、対象者を5つのステージに分類し、新ストループ検査IIの各課題の正答数を従属変数とする一元配置の分散分析を行った。

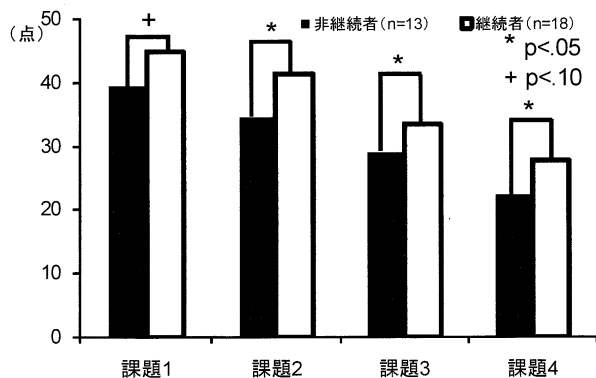


図1 運動継続による認知機能の違い

その結果、いずれの課題においてもステージによる得点の違いはみられなかった。そこで、維持期の対象者を「運動継続群」、それ以外のステージの者を「非継続群」に分類し、各課題の正答数を従属変数とする一元配置の分散分析を実施し、両群に違いがみられるかどうかを検討した。分析の結果、すべての課題において群間に有意な差がみられ、運動を定期的に行っている者のほうが得点は高かった (図1)。

3) 考察

5つのステージで認知機能に差がみられなかったことについては、人数が影響したと思われる。今回の対象者においては維持期の者 (n=18) が半数以上を占め、無関心期 (n=2) や実行期 (n=1) の者が極端に少なかった。よって今後はさらに人数を増やし、検討する必要があると考えられる。

運動継続者と非継続者において認知機能に違いがみられたことについて、近年脳科学の領域で研究がなされている。Rogers et al. (1990) は、退職後の高齢者を対象に、「その後も仕事を続けた者」、「その後、定期的な身体活動に参加した者」、「その後、定期的な身体活動に参加しなかった者」に分類し、4年間で脳血流がどのように変化するかを調べた。その結果、定期的な身体活動に参加しなかった者のみ有意に脳血流が低下したことを示された。すなわち、定期的に運動を行っている者はしていない者に比べ脳が活性化しており、それにより認知機能を測定する課題で差がみられたと考えられる。

3. 運動介入が高齢者の認知機能に及ぼす効果 (研究II)

1) 方法

(1) 調査対象

対象者は、厚生労働省老人保健健康推進等事業の運

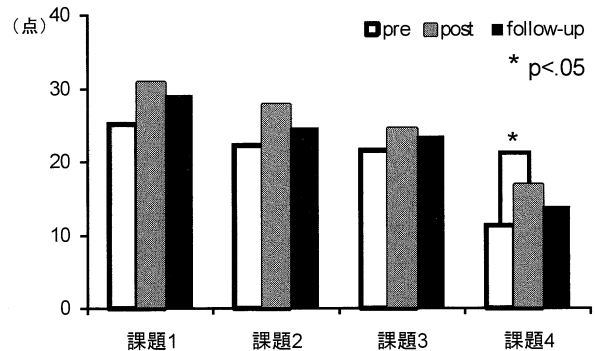


図2 運動介入による認知機能の変化

動教室に参加した65歳以上の高齢者8名（平均年齢 82.5 ± 2.87 歳）であった。

(2) 運動介入

介入期間は3か月間であった。運動は、体力改善を目的とし、1セッション30～40分の運動が週に1回、計12セッション行われた。運動の内容としては、椅子を用いた腹筋、ニレイズなど、上半身・下半身を含めた筋力トレーニングとレクリエーションを含めた有酸素系トレーニングが行われた。

(3) 測定項目

認知機能（情報処理，注意力）を測定するために、研究Iと同様に新ストループ検査II（トーヨーフィジカル発行）を用いた。

(4) 調査手順

運動介入が始まる時に1回目の測定を行い、介入が終わる3ヶ月後に2回目の測定を行った。また、フォローアップとして介入終了11ヶ月後にも測定を行った。

なお、新ストループ検査IIの手続きについては研究Iと同様であった。

2) 結果

運動介入の効果をみるために、新ストループ検査IIの各課題の正答数を従属変数とする分散分析を行い、時間（pre・post・follow-up）で得点差がみられるかどうかを検討した。分析の結果、課題4においてのみpreとpostで有意な差がみられ、運動介入後のほうが得点は高かった（図2）。

3) 考察

高齢者の認知機能に対する運動介入の効果は、顕著にはみられなかった。このことについては、研究Iと同様に人数が8名と少なかったことが影響したと思われる。しかし、先述したように先行研究からは認知機能への運動・身体活動のポジティブな効果が報告されており、今後我が国においても高齢者の認知機能をみる研究を行っていくことが望ましいと考えられる。

研究発表

大学体育の効果とその持続性に関する研究（1）

福岡大学スポーツ科学部 丸 井 一 誠
福岡大学スポーツ科学部 田 原 亮 二
別府大学短期大学部 中 山 正 剛
金沢星稜大学人間科学部 神 野 賢 治
久留米大学研究推進課 村 上 郁 磨

1. はじめに

学士教育における体育（以下、大学体育）は大学の基礎教育科目として、生涯に亘って豊かに生きていくための一役を担っており、主に運動・スポーツに親しみ、健康（ストレスコントロール・自己管理等）を保つための運動・スポーツ習慣を獲得することを主題としている。

大学生の運動・スポーツ習慣は、中山ら（2008）の大学1年生を対象にした運動行動変容ステージに関する研究によると、定期的に運動・スポーツを行っている実行期・維持期を除く学生の割合は、約7割にも及ぶ。これらの学生に対して、運動・スポーツ習慣を身につけさせようとするのが大学体育のひとつの役割であり、さらに履修後または卒業後の日常生活においても、運動・スポーツ習慣を持続できる資質を育むことが大学体育の役割だと考える。

大学基準協会（2008）は大学評価における主要点検・評価項目の改訂を行い、平成21年度から「C群学生の心身の健康の保持・増進のための教育的配慮の状況」の項目を削除することを決定した。この変更は大学体育にとっては危機的な出来事であり、体育人として再び大学体育の効果を示し、意義を問い直す必要がある。

しかし多くの大学が体育の目標として「生涯スポーツ」を謳っているにもかかわらず、履修後の運動習慣に関する実態や大学体育の効果とその効果の持続性に関する調査研究が少ないのが現状である。そこで、大学体育の授業効果を明らかにするためにも授業評価を行う必要がある。また授業で運動継続を促せる授業構成因子を明らかにする必要がある。

2. 目的

本研究では大学体育の効果、つまり体育授業による運動継続への影響度と、運動継続していくために必要な体育授業構成の因子（以下、授業構成因子）を明らかにすることを目的とする。

3. 方法

3-1. 対象・期間

必修科目の体育実技を受講した学生を対象とし、1年生は1,422名、2年生は820名、3年生は370名を対象として、後期授業の第1回目～3回目の期間中に調査を行った。なお、1年生は前期に体育実技を受けた状態であり、後期の体育実技の授業が始まるまで2ヶ月の期間が経過している。2年生は1年生時の前期・後期に体育実技を受けており、履修後9ヶ月経過している状態である。3年生は1年生時の前期・後期に体育実技を受けており、1年9ヶ月経過している状態である。

3-2. アンケートの内容

1) 体育授業と運動習慣との関係性

回答は「5. かなり影響している」、「4. やや影響している」、「3. どちらともいえない」、「2. あまり影響してない」、「1. まったく影響してない」の5項目の中からひとつ選択させた。

2) 現在の部活動、サークル、クラブ等における運動活動頻度

回答は「1. 活動している（週3回以上）」、「2. 活動している（週2回以下）」、「3. 活動していない」の3項目からひとつ選択させた。

3) 運動行動ステージ

定期的な運動を「早歩き」と同じかそれ以上の「きつき」で行われ、1回あたり20分以上の運動を週3回

以上行う運動と規定し、回答は「1. 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。」、「2. 私は現在、運動をしていない。しかし、近い将来（3ヶ月以内）に始めようと思っている。」、「3. 私は現在、運動をしている。しかし、定期的ではない。」、「4. 私は現在、定期的に運動をしている。しかし、始めてから3ヶ月以内である。」、「5. 私は現在、定期的に運動をしている。また、3ヶ月以上継続している。」の5項目の中からひとつ選択させた。

4) 授業構成因子

青木（2006）や中路（2007）、高田（1999）が作成した授業構成の評価アンケートを参考に一部加筆修正を行い、44項目の授業構成の評価に関する質問を設定した。授業構成の因子について明らかにするために、各質問の回答を5段階評定にて得点化し、因子分析を施した。因子の抽出方法は主因子法を用い、固有値が1以上の因子に対して斜交プロマックス回転を行った。次に回転後の因子負荷量の絶対値が0.4以上の項目を中心に因子の解釈を行った。因子数については固有値1以上の基準を設けた。その結果、22項目からなる6因子を抽出し、因子名を「教員との相互作用」、「授業運営」、「知識の獲得や理解」、「学生間コミュニケーション」、「授業外学習・活動」、「授業の楽しさ」とした。

さらに、信頼性の検討のため、クローンバックの α 係数を算出したところ、各下位尺度とも0.60以上の内的整合性がみられた。

また、因子分析の結果において、各因子に高い負荷量を示した項目の合計平均得点を各下位尺度得点としている。各下位尺度間の相関については、6つの下位尺度に互いに有意な中程度の正相関を確認できた。

以上の手順から『授業構成因子』に関する22項目の質問を設け、回答を「5. かなりそう思う」、「4. ややそう思う」、「3. どちらともいえない」、「2. あまりそう思わない」、「1. まったくそう思わない」の5項目の中からひとつ選択させた。

3-3. 分析方法

体育実技によって運動継続に影響がある群とない群を分ける際、「3. どちらともいえない」、「2. あまり影響していない」、「1. まったく影響していない」を選んだ群を影響がない群として、「5. かなり影響している」、「4. やや影響している」を選んだ群を影響がある群とした。

さらに現在の運動活動に関する質問項目で、「1. 活動している（週3回以上）」を選択した学生は、継

続的に運動をしているが、部活動、サークル、クラブ等の影響が強いと判断し、分析対象から除外した。

以上の手順から授業の影響力があると予測される者を対象に、現在の運動活動にどの授業構成因子が規定力を有するかを探るべく、重回帰分析を行った。

4. 結果及び考察

4-1. 体育授業と運動習慣との関係性

1年生では、大学体育の影響を受けていない群は656名（運動系の部活動・クラブ・サークルの影響が強い群116名を含む）であり、影響を受けているのは766名であった。1年生全体では58.7%が影響を受けていた。

2年生では、大学体育の影響を受けていない群は632名（運動系の部活動・クラブ・サークルの影響が強い群52名を含む）であり、影響を受けているのは183名であった。2年生全体では24.5%が影響を受けていた。

3年生では大学体育の影響を受けていない群は323名（運動系の部活動・クラブ・サークルの影響が強い群27名を含む）であり、影響を受けているのは47名であった。1年生全体では13.7%が影響を受けていた。

以上の結果から体育実技の影響を受けて間もない1年生には、即効的に運動継続を促す効果があるものの、履修して時間が経過している2年生、3年生では、体育実技の影響力が低下していることが分かる。

4-2. 授業構成因子から運動行動ステージを予測する重回帰分析

授業構成の各因子を独立変数、運動行動ステージを従属変数として重回帰分析を行った。結果、1年生では、「教員との相互作用」が負の値となり、「授業外学習・活動」、「授業の楽しさ」が正の値であった。「授業外学習・活動」、「授業の楽しさ」では1%水準で有意な正の値を示しており、さらに、「教員との相互作用」では5%水準で有意な値を示した。2年生では、「授業の楽しさ」に対して、1%水準で有意な正の値を示した。3年生では「授業外学習・活動」、「授業の楽しさ」に対して正の有意性があり、「授業の楽しさ」は1%水準で有意な正の値を示しており、さらに「授業外学習・活動」では5%水準で有意な正の値を示した。

とりわけ、全学年を通して「授業の楽しさ」の標準偏回帰係数が最も高い値となった。

以上の結果から「授業の楽しさ」は、各学年を通して運動継続において持続性を含む因子であり、授業で必要な因子であると考えられる。「授業外学習・活動」は運動継続において授業で必要な因子である可能性が示唆された。

5. おわりに

大学体育において、履修後の運動継続に影響を与える体育授業を行うには、学生に「授業の楽しさ」を味あわせることが必要といえる。このことは徳永ら(1989)の先行研究からも言えるように、快感情を伴う取り組みは運動継続において有効な取り組みといえよう。

さらに「授業外学習・活動」つまり、シラバスを利用させるように仕向けたり、体育授業にむけて学習・活動を促すことが運動継続に影響を与える可能性があることから、木内ら(2005)や田原ら(2009)の取り組みのように、授業を通じて授業外学習・活動を促したり、課題を与えることが運動継続を促すことに有効であると考えられる。

大学体育の影響度が履修して期間が空くと、影響力が低下することから、授業外および履修後においても、運動と日常生活をつなぐ運動・スポーツの活動機会を与えいくことが今後必要であろう。そのための手立てや介入、場の提供、プログラム作成を行っていくことが今後の課題といえる。

【謝辞】

本研究は、平成21年度大学体育連合大学体育研究助成金：『学士教育における体育の効果とその「持続性」に関する縦断的研究—生涯スポーツ社会への誘引条件に着目して—』（研究代表者：丸井一誠）による研究成果の一部である。記して感謝の意を表します。

【引用・参考文献】

- 1) 青木敦英(2006) 大学体育授業における評価とその因子分析. 流通科学大学論集—人間・社会・自然編—19(1)：29-37.
- 2) 大学基準協会(2008)：大学評価ハンドブック
- 3) 木内敦詞, 荒井弘和, 中村友浩, 浦井良太郎(2005) 体育の宿題が大学生の日常身体活動量と健康関連体力に及ぼす効果. スポーツ教育学研究 25(1)：1-9.
- 4) 中路恭平(2007) 大学体育実技における学生の満足度と授業評価に関する分析. 南山大学紀要「アカデミア」自然科学・保健体育編 13：19-37.
- 5) 中山正剛, 田原亮二, 神野賢治, 丸井一誠, 村上郁磨(2008) 大学生の運動行動変容のステージに関連する要因～日常生活優先項目を視座に入れた探索的研究～. 福岡大学スポーツ科学研究 39(1)：123-135.
- 6) 田原亮二, 中山正剛, 神野賢治, 丸井一誠, 村上郁磨(2009) 歩数計によるセルフモニタリングを利用した大学体育授業における身体活動量の変化について. 体育・スポーツ教育研究 9(1)：14-22.
- 7) 高田俊也, 岡沢祥訓, 高橋健夫(1999) 学習者の体育授業に対する態度構造の研究—態度構造からみる学習指導の在り方の検討—. スポーツ教育学研究 19(1)：27-38.
- 8) 高橋健夫, 岡沢祥訓, 中井隆司, 芳本真(1991) 体育授業の教師行動に関する研究—教師行動の構造と児童の授業評価の関係—. 体育学研究 36：193-208.
- 9) 徳永幹雄, 金崎良三, 多々納秀雄, 橋本公雄, 菊幸一(1989) スポーツ行動の継続化とその要因に関する研究(2)—大学生の場合—. 健康科学11：87-98.
- 10) 全国大学体育連合(2005) 大学・短期大学の保健体育教育実態調査. 全国体育連合.