

—平成23年度 春期—

## 「体育・スポーツ・健康に関する教育研究会議」プログラム

「新しい大学体育を求めて — これからの大学体育のあり方 —」

### 第1日目 平成24年3月17日（土）

10：00～12：00 理事会

12：00～12：50 受付

12：50～13：20 開会式・挨拶

13：30～14：30 招待講演

「Sport and Physical Education in Taiwan: The Influence of Japan and the World」

Dr. Frank Jing-Horng Lu (国立台湾体育大学 体育研究所教授)

司会：橋本 公雄 (九州大学)

14：40～17：00 一般研究発表

#### セクション1

座長 末吉 靖宏 (鹿児島大学)

(14：40～15：00) 「大学体育における知識・能力の形成 (11)

— 卒業時における学士力と教養体育の関連 —」

柿原 一貴 (尚絅大学短期大学部)

(15：00～15：20) 「大学授業によって醸成される学士力と大学生活の充実度との関係」

中山 正剛 (別府大学)

(15：20～15：40) 「中国女子大学生を対象とした新しい体育授業の効果

— 健康度・生活習慣と社会スキルに着目して —」

王 雪蓮 (九州大学大学院)

#### セクション2

座長 大浦 隆陽 (福岡国際大学)

(15：40～16：00) 「大学体育におけるスロージョギングの導入が女子学生の体力に及ぼす影響」

鍵村 昌範 (健康支援研究センター)

(16：00～16：20) 「大学生の水泳・水中運動における意志バランスおよび主観的環境が行動意図に及ぼす影響」

西田 順一 (群馬大学)

(16：20～16：40) 「『運動の楽しさ感覚』と日常における身体活動量の因果関係」

田原 亮二 (福岡大学)

#### セクション3

座長 西田 順一 (群馬大学)

(16：40～17：00) 「大学運動部所属学生の『社会性』に関する基礎的検討

— 『社会性』の測定可否に言及する —」

内倉 康二 (大分大学)

(17：00～17：20) 「スポーツチームにおけるチームパフォーマンス予測モデルの研究」

河津 慶太 (九州大学大学院)

(17：20～17：40) 「長崎県立大学における新たな取り組み」

西村 千尋 (長崎県立大学)

18：00～20：00 情報交換会

### 第2日目 平成24年3月18日（日）

9：00～10：00 特別講義 「大学体育を考える」

講師 橋本 公雄 (九州大学)

10：05～12：05 シンポジウム：「これからの大学体育のあり方を探る」

司会 磯貝 浩久 (九州工業大学)

「日常生活に活かす大学体育講義」

飯干 明 (鹿児島大学)

「体力も向上させる大学体育実習での取り組み」

角南 良幸 (福岡女学院大学)

「演習授業の一例と課題」

杉山 佳生 (九州大学)

12：05～12：30 総会

12：30～12：45 閉会式・挨拶

## 台湾の体育・スポーツ

— 日本と世界の影響 —

Frank J. M. Lu, Ph.D. (盧 俊宏, 博士)

国立台湾体育大学・体育研究所

### はじめに

Lu氏は、まず昨年(2011年)3月11日に発生した東日本大震災の甚大な被災に対して哀悼の意を表し、台湾人の悲しみを伝えるとともに、一日も早い復興をとの温かいメッセージを送った。実は台湾は日本の被災に対していち早く義援金を届けてくれた国でもあり、その意味においても日本と台湾の親密な関係をうかがい知ることができる。私たちは台湾は近い国でありながら、その台湾の歴史やわが国が台湾に及ぼした影響について詳細には知らない。今回のLu氏の講演内容によって台湾と日本との密接な関係がよく理解でき、有意義な招待講演となった。

### 台湾人の日本人に対する国民感情について

台湾を訪問してわかることは、台湾人は同じ中国系の国民でありながら、日本人に対しては非常に好意的であることがわかる。Lu氏は台湾および台湾民族の言語や風習を紹介するとともに、日本人とのかかわりの深い場所や人物について紹介しながら台湾人の日本人に対する国民感情について語った。日本が統治していた時代における台湾国に対する多大な貢献が日本人に対する好意的な感情を形成しているようであった。特に、体育・スポーツにおける功績も大きかったようである。

### 台湾の体育・スポーツの組織と実態について

#### 1) 組織について

私の研究領域であるスポーツ心理学の視点から研究

レベルをみると、今日の台湾における体育・スポーツ関連の学術的研究は進んでいるといえる。発表者は英語での口頭発表ができるので、英語圏の方々とコミュニケーションがスムーズに取れ、情報交換という意味においては日本人を凌駕しているかもしれない。それは彼らの多くが海外、特にアメリカに留学して学位を取得しているからであろう。

まず、Lu氏は体育・スポーツに関する台湾の組織について紹介したが、図に示すとおりである。大きくはスポーツ審議会と教育省に分かれており、体育とスポーツは独立した機関で組織化されている。わが国には文部科学省だけでまだスポーツ省は存在していないが、台湾はすでにスポーツ競技団体を統括するスポーツ審議会が政府機関に属しており、日本とは異なる。また、教育省の中に体育・スポーツ関連の学術団体(14団体)があるところもわが国とは異なるようである。

体育・スポーツの国家予算は総額416億円であり、そのうち中央政府が184.8億円、地方が232.7億円であるとのことだったが、わが国と比べてこの国家予算の割合が大きいのか小さいのかは分からなかった。

体育・スポーツの専門家を養成する機関としては、体育・スポーツ系の大学、大学院、学部があり、多くの人材が輩出されている。また、スポーツの専門家としてはスポーツコーチ、スポーツトレーナー、そしてスポーツボランティアがいるようだが、これらはわが国とほぼ同じであろう。ただ、スポーツボランティアに関しては、わが国にはスポーツ指導者のリーダーバ

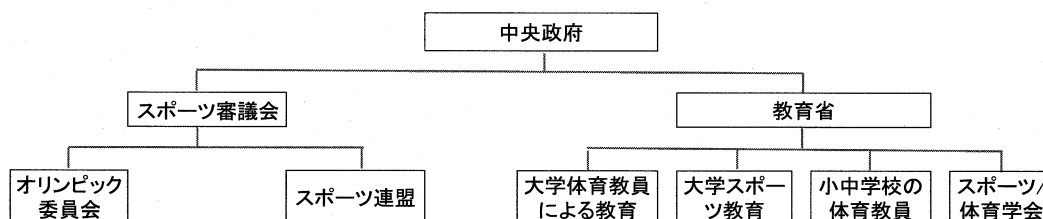
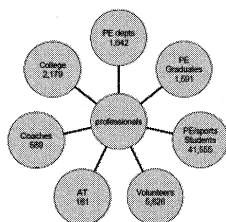


図 台湾の体育・スポーツの組織図

## Sports/PE professionals



ンクなどが日体協と連携して組織化されているが、台湾ではこのスポーツボランティアの国家的な位置づけであり、この詳細については分からない。

### 2) 運動・スポーツ活動の実態について

国民の運動・スポーツ参加率は2010年 (24.4%)、2011年 (26.1%) をみると、4人に1人が運動・スポーツを行っており、近年増加傾向にあるとのことであった。運動・スポーツ種目としてはボールゲーム、水中運動、ウォーキング、登山、ジョギング、自転車等々であるとのことであったが、わが国と異なるのは自転車であろうか。わが国では通勤として自転車は使用されているが、レジャー・スポーツとしてはまだマイナーである。また、スポーツ参加の理由としては、健康、体型の維持、楽しさや興味、ストレス解消などであり、これらはわが国と類似している。つまり、健康とQOLの向上の1つとして運動・スポーツが取り入れられているのである。

プロスポーツとしては、野球があることは周知していることであるが、プロ野球は1987年に4チームで設立され、現在では7チームに増加しているとのことであった。その他のプロスポーツとしてはバスケットボールもあるが、ビリヤードもあるということであり、これには驚いた。ビリヤードはギャンブル性があり、わが国の国民にはあまりイメージは良くないし、また普及もしていない。そういえば韓国を訪問したとき、韓国人もビリヤードをやっているところをよく見かけたことがあるので、近隣諸国ではビリヤードはスポーツとして存在しているのかもしれない。

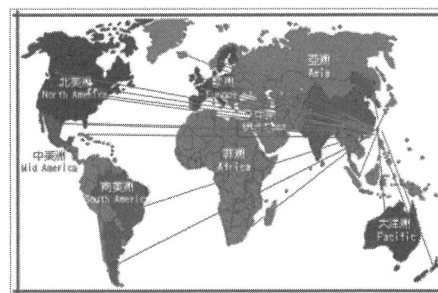
近年、スポーツ国際大会の誘致も進んでいるようで、2007年の車いす・切断者世界大会、2009年には聴覚障害者大会や高尾世界大会が開催され、2017年にはFISUユニバーシアード大会が開催されるとのことである。

あった。また、国際学会としては、アジア南太平洋スポーツ心理学会を2011年に開催し、2012年には世界スポーツマネジメントサミットが開催されることになっているようである。このように国家の支援のもとに国際スポーツ大会や国際学会の誘致が進んでいるようであった。

### 台湾の体育・スポーツの影響について

Lu氏は今日の台湾の体育・スポーツ関連の発展に関して、中国、日本、韓国、その他のアジア諸国、そして、欧米諸国の影響について、それぞれ歴史的な側面と地理的な側面から紹介した。特にわが国の影響については、体育・スポーツの理論的な面で自然科学系(運動生理学、バイオメカニクス、スポーツ心理学、スポーツ医学等々)と社会科学系(体育原理、スポーツし、スポーツ社会学等々)について詳細に語った。また、スポーツ競技についてもボールゲームや格闘技について日本の影響を紹介したが、台湾の剣道も相当に競技水準が上がっていることを伺ったことがある。いずれにしても台湾は小さな国ながら世界各国との交流により体育・スポーツ関連の世界的なネットワークを作っているようであった。

## Links to the World



最後に、氏は今日の台湾の体育・スポーツ・教育は世界の流れに沿って発展しているが、日本や中国からの影響は非常に大きいと語り、台湾は今世界へと一歩踏み出し、また世界の諸国が台湾へと入ってきていると、その相互関係を強調し、講演を終了した。

体育・スポーツに関し我々が知らなかった日台関係を紹介してくださり、大変有意義な講演となった。

文責 (橋本公雄)

## これからの大学体育のあり方を探る

司 会 九州工業大学 磯 貝 浩 久  
演 者 鹿児島大学 飯 干 明  
福岡女学院大学 角 南 良 幸  
九州大学 杉 山 佳 生

### テーマ設定の主旨

今回のシンポジウムのテーマは、「これからの大学体育のあり方を探る」であるが、今後の大学体育のなかでも、特に体育授業のあり方について議論することを意図して企画された。体育授業のあり方に関連する内容は、これまでも本体育連合をはじめ様々な組織でしばしば検討されてきたと思われる。その意味では目新しいテーマではないかもしれないが、逆に大学体育を取り巻く環境を踏まえ、今後のあり方を検討することはいつの時代においても、大学体育に関連する組織では重要なテーマであるといえることができるだろう。

大学体育に関係する今日の問題を考えると、受験人口の減少等に伴う大学生の学力や意欲の低下、コミュニケーション能力などの心理社会的スキルの低下といった大学の全般的な問題から、運動不足や体力の低下やメンタルヘルスの悪化などの大学生の健康問題などがあげられる。そして、これらの問題に対して体育授業の果たす役割への期待も高まっているように感じられる。

そして、体育教員は所属する大学の様々な状況に応じて、体育授業の方法を工夫しており、教員個人や体育組織でカリキュラム編成や授業方法の改善などより良い体育授業のあり方を模索しているものと思われる。このような他の大学で行われている取り組みを理解して、自らの大学の体育授業に活かしたり、またそこから今後の大学体育のあり方を考えたりすることも重要だと思われる。

そこで、本シンポジウムでは、それぞれの大学で積極的に新しい試みをしている先生に登壇して頂き、具体的な授業実践を報告してもらい、それを踏まえてこれからの体育授業の具体的なあり方について探ることを意図した。体育授業はその形態から、「講義」、「実技・実習」、「演習」に分けることができるため、それぞれの授業形態について3名の先生に話していただくこととした。

鹿児島大学の飯干明先生には「講義」の実践、福岡女学院大学の角南良幸先生には「実技・実習」の実践、九州大学の杉山佳生先生には「演習」の実践について紹介してもらい、そしてこれからの体育授業のあり方について提案をしてもらうこととした。各先生は、新しい方向性を示すと思われる体育授業を意欲的に実践されているとともに、その成果を研究という観点からも客観的に評価し報告されているため、これからの体育授業のあり方に対する有益な示唆が得られるものと考えている。

講義に関しては、「日常生活に活かす大学体育講義」という題目で飯干先生にお話しいただく。講義において、日常生活で身体を動かすといった生活運動の重要性を理解させ、またそのための方法や工夫の仕方に関する知識を教えることにより、日常生活で行動変容が見られるようになったという授業を中心に報告される。

実技・実習については、「体力も向上させる大学体育実習での取り組み」と題して角南先生にお話しいただく。毎回の授業の準備運動時にラダーを用いて、速さ、巧緻性、敏捷性を高めるSAQトレーニングを行った結果、クイックネスなどの学生の体力が向上したという授業実践を報告してもらい、合わせて学生のモチベーションを下げないための工夫について紹介していただく。

演習については、「演習授業の一例と課題」という題目で杉山先生にお話しいただく。九州大学では講義科目と実技科目を統合して、健康・スポーツ科学演習を開講している。「エクササイズを知る」、「身体を知る」、「動き・スポーツ行動を知る」、「運動の心理・社会的意義を知る」という内容のもと、具体的な指導内容が定められおり、50クラスの授業を複数の教員が同じ指導を行っているということである。その演習の実際と今後の課題について報告される。

このような具体的な話題から、これからの体育授業のあり方の糸口が見えることを期待したい。



シンポジウム

# 日常生活に活かす大学体育講義

鹿児島大学 飯 干 明

## 1. はじめに

日頃の生活習慣が身体に及ぼす影響について、これまでは、生活習慣病との関係で検討されることが多かったようである。しかし、最近では、暦年齢に比べて、かなり若くみえるだけでなく、実際に血管や骨なども若々しい生き方をしていくためにも、生活習慣が大きな影響を及ぼしていることが注目されている(南雲, 2011)。このことは、充実した大学生生活を過ごすとともに、生涯にわたって活力ある人生を過ごすためには、日常生活の過ごし方が重要になることを示唆するものであろう。したがって、大学・短大への進学率が約59%に到達している我が国では、多くの学生にとって学習の最終段階ともいえる大学・短大で開講される体育・健康に関連する講義において、日常生活に活かすことのできる内容を取り扱うことが望まれよう。

若々しい生き方や生活習慣病に影響を及ぼす生活習慣に関して、通常は、健康の3原則といわれる、運動、栄養、休養について検討されることが多いようである。しかし、体育を最も広い意味で、「体を育てる」ととらえると、健康の3原則のほかにも、入浴やマッサージ、日光のような環境刺激なども、心身に大きな影響を及ぼすだけでなく、日常生活で活用しやすいとみられる。そこで、このシンポジウムでは、大学体育における講義について、日常生活に活かすことに役立つとみられる運動、栄養、休養、環境刺激などを体育手段として紹介したが、本稿では、紙面の都合上、運動と環境刺激を中心に記述した。

## 2. 体育手段について

### (1) 運動について

「体を育てる」ととらえる体育においても、体育手段として中心的な役割を果たすのは運動である。運動について、最近では、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動きを「身体活動」ととらえ、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するものを「運動」ととらえられている。また、身体活動のなかで、「運動」以外のものを「生

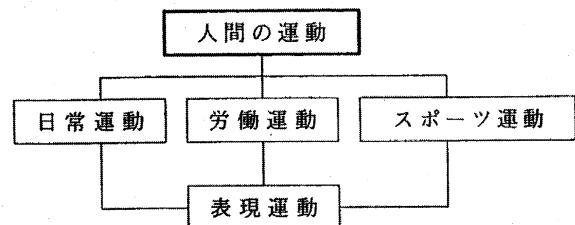


図1 人間の運動(朝岡, 運動学講義, 大修館)

活活動」といい、それには、職業上の活動も含まれている(田畑, 2006)。そのように分類される身体活動のなかで、学業やアルバイト等により多忙であり、部活動離れもみられる最近の大学生にとっては、「生活活動」を活用することが効果的であろう。「生活活動」については、日頃から立位や座位の姿勢に留意させるとともに、階段を歩いたり、掃除をするなどして、日常生活でこまめに動き、身体活動を増やすように心がけさせたい。そして、次の段階として、時には早足で歩いたり、階段を二段ずつ上がるなど、負荷が大きくなるように行い方を工夫させると、より効果的であろう。このように、生活活動を増やしたり行い方を工夫することで、特にスポーツを行わなくても運動の効果が得られるという(南雲, 2011)。生活活動については、生活・生存との関係が報告されている体力要因(飯干, 2012)と関連づけて指導すると効果的であろう。なお、運動については、時間的に余裕があり、共に楽しむことのできる友達がいるなら、定期的にスポーツを行うことで、より大きな効果が得られよう。

運動の効果をj得るためには、朝岡(1990)が示しているように、「表現運動」も運動の1つとして位置づけておくことが望まれる(図1)。「表現運動」とは、表情や身振りのように、心的内容が無意識的に現れてしまうような運動であり、日常生活において不可欠な様々な運動の全体を意味する「日常運動」(生活活動)やレクリエーションや保健体育的領域などで行われるすべての運動である「スポーツ運動」、さらには、あらゆる生産活動の中で課題を達成する手段として用いられる様々な運動の全体を意味する「労働運動」のいずれにもみられるものである(朝岡, 1990)。そのよ

うな、人間の運動として位置づけられている表現運動も、身体に様々な効果をもたらすと報告されている。たとえば、表現運動の1つである笑いの効果については、高血糖者での食後の血糖値の低下、NK細胞の活性化による免疫機能の向上、副交感神経優位によるリラクゼーション効果、脳の活性化などがあげられている(村上, 2005)。また、笑顔と寿命との関係について、大リーグ選手の顔写真をもとに検討した研究もあり(Abel, 2010)、思い切り口を広げて歯を見せて目に皺を寄せてにっこりと笑うようなビッグスマイルの選手の平均寿命は79.9歳であったが、全く笑っていなかった選手の平均寿命は72.9歳であったと報告されている。さらに、しわ取り美容整形のために、顔の表情筋にボトックス注射を行うことで、表情筋の動きが減少して悲しい映画の場面などのような感情的な出来事に応答できず、顔の表情筋の動きから脳へのフィードバックが減少したという報告もある(Davis, 2010)。最近の若者に多いといわれるコミュニケーション能力の低下には、コミュニケーションにおいて重要な役割を果たす表情や身振りなどの非言語情報の持つ意義を理解できないことも影響していると推察される。これらのことをもとにすると、体を育てたり、健康の維持・増進に役立つだけでなく、コミュニケーションにも影響するとみられる表現運動を身体活動の1つとして位置づけ、活用するように講義しておくことが望まれよう。

## (2) 環境刺激について

各大学が障害者対策に取り組んできた成果のためか、2011(平成23)年度に大学・短大などで学ぶ障害者学生数が初めて1万人を突破したと報告されている(独立行政法人日本学生支援機構HP)。今後も、大学における障害者学生数は増加していくものとみられるが、入学してきた障害者学生のみならず、在学中の怪我や病気などが原因で身体が不自由となった学生にとっては、生活活動でさえ十分に実施するのが困難な場合もある。「体を育てる」ととらえる「体育」は、障害者も含めた全ての人にとって、生涯にわたって必要になるため、身体活動が十分に行えない障害者にも有効な体育手段を指導しておくことが望まれよう。そのような体育手段を活用しているのが、星野富弘画伯である。中学校の体育教師であった星野富弘画伯は、体操部活動の指導中に着地に失敗して半身不随となったが、口にくわえた絵筆で素晴らしい絵と詩を作成し、多くの人に感動を与えている。金原(2005)によると、身体の不自由な星野画伯にとって、主に夫

人の介助による入浴やマッサージなどが大切な体育手段になっているという。

入浴は、血流を促進したり、心身をリラックスさせるなどの効用があるといわれていたが、最近では、免疫機能の向上(安保, 2003)や、入浴によって体内で増加する「熱ショックたんぱく質」(ヒートショックプロテイン)も注目されている(石井, 2012)。熱ショックたんぱく質は、筋肉の分解を抑えたり、細胞のメンテナンスを行うものであり、40度程度の湯になるべくゆっくりと浸かると効果的であるとされている。このようにして熱ショックたんぱく質を増やすことで、筋力トレーニングを行ったときのように、細胞を元気にして体内環境を整える効果が期待できると指摘されている(石井, 2012)。そして、熱ショックたんぱく質の増加は、入浴後4日程度、続くことから、週に1日~2日程度、入浴するだけでも効果的であるとみられている(田澤ら, 2006)。また、マッサージも、入浴と同様に、血流促進や心身のリラクゼーション効果があるとされてきたが、最近の研究によると、免疫機能を高めたり(Rapaportら, 2010)、筋細胞中のミトコンドリアを増加させる効果(Craneら, 2012)もあると報告されている。これらのことをもとにすると、星野画伯のように身体が不自由なため、生活活動でさえ十分に行えない人だけでなく、全ての人にとって、入浴やマッサージなどの環境刺激が大きな役割を果たすことがわかる。その他の環境刺激として、1日30分程度の日光浴により、ビタミンDの形成や体内時計のリセットによる睡眠障害の解消など様々な効果が期待されている(宇都宮, 2010)。これらの環境刺激は、いずれも身近なものであり、活用しやすく、心身に及ぼす影響が大きいことから、重要な体育手段の1つとして位置づけて講義すると効果的であろう。

## 3. まとめ

大学における体育・健康に関する講義では、体育を「体を育てる」という広い意味でとらえ、そのために役立つことを全て体育手段として位置づけておき、学生が自分の生き方に即した方向で活用できるように指導していくと効果的であろう。

本稿は、シンポジウムでの発表内容の一部について、補足説明を加えたものである。

## 引用・参考文献

Abel EL et al. (2010) Smile intensity in photographs

- predicts longevity. *Psychological Science*, 21 (4), 542-544.
- 安保 徹 (2003) 免疫革命, 講談社インターナショナル.
- 飯干 明 (2012) 「体力」, (橋本公雄 他編著) 未来を拓く大学体育—授業研究の理論と方法—, 福村出版, p.50-56.
- 石井直方 (2012) 「老けないカラダ」をつくる, さくら舎.
- 宇都宮光明 (2010) 太陽を浴びれば医者はいらない, ワニブックス.
- 金子朋友, 朝岡正雄 (1990) 運動学講義, 大修館書店.
- 金原 勇 (2005) 二十一世紀体育への提言, 不昧堂出版.
- 須貝佑一 (2005) ほけの予防, 岩波新書.
- 田澤賢次, 伊藤要子 (2006) 運動能力アップの新手法, 生活情報センター.
- 田畑 泉 (2006) 今, 求められる身体活動・運動の指導者像, 体育の科学, 56 (4), 244-249.
- Crane JD et al. (2012) Massage therapy attenuates inflammatory signaling after exercise-induced muscle damage. *Sci Transl Med.*, 4, 119ra13..
- Davis JI et al. (2010) The effects of BOTOX injections on emotional experience. *Emotion*, 10 (3): 433-440.
- 独立行政法人日本学生支援機構 HP (<http://www.jasso.go.jp/>)
- Rapaport MH et al. (2010) Preliminary Study of the Effects of a Single Session of Swedish Massage on Hypothalamic-Pituitary-Adrenal and Immune Function in Normal Individuals. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16 (10): 1079-1088A.
- 南雲吉則 (2011) 50歳を超えても30代に見える生き方, 講談社 α 新書.
- 村上和雄 (2005) 心まで健康になるには薬より笑いで, 日経ヘルス, No.66, pp.107.

## 体力も向上させる大学体育実習での取り組み

福岡女学院大学 角南良幸

### 1. はじめに

大学生の日常生活における運動・スポーツ活動への参加が減少しており、それに伴う体力の低下や肥満の増加、健康状態の悪化が懸念されている。そのため、大学全学共通教育としての体育実技科目における運動時間の確保、さらには健康体力向上のための態度育成が期待されている。

健常成人の筋力や全身持久力を増加させるために有効な運動頻度は、筋力で週に2～3回、全身持久力では週に3～5回が推奨されている<sup>1)</sup>。しかし、これらの研究根拠によると、ほとんどの大学で実施されている週1回の体育実技における運動のみでは体力の向上に寄与するかどうかは不明であり、授業目標に体力向上を掲げた場合には矛盾する可能性がある。一方、週に1回の運動効果を明確に否定した報告も無く、体育実技が体力向上に及ぼす影響については検討の余地が残されている。

週1回の体育実技の効果について、全身持久力では、一般的な体育実技の授業では効果が出にくい、全身持久力向上のための到達目標を明確に持たせ、授業の参加人数や内容を工夫すると効果が認められたとする報告がある<sup>3,6)</sup>。一方、筋力に及ぼす影響に関しては肯定的な報告が多くなり、筋力の向上は筋量の増加ではなく筋力増強に先行して見られる神経系の改善の貢献であることが示唆されている<sup>2)</sup>。筋力トレーニングの初期に認められる神経-筋反応は筋力増強のみならず瞬発力や敏捷性などスピードを要する体力に深く関わっており、日常生活で特に運動を実施していない対象者では、筋力増強に加え、低頻度の運動でもスピード系体力も向上する可能性がある。スピード系トレーニングの効果については、体育実技でのサーキットトレーニングによって実施種目の記録向上が報告されている<sup>7)</sup>。

各大学の体育実技の目的には、「体力の向上」を明記したもの、もしくは「体力の向上に必要な知識や態度を養う」と明記したものが多。その内容は、体力測定および評価、トレーニング法の学習がほとんどのようである。体育は座学ではなく、まさに体験学習の

場である。「体力の向上に必要な知識や態度を養う」のであれば、トレーニングの実践とその効果取得の実験が有効的であり、週1回の体育実技でも効果取得の可能性について追求することは重要であると考えた。そこで我々は、週1回の体育実技でのトレーニング、しかもできるだけ通常スポーツ種目の実施など主運動時間に影響が出ないようにトレーニングを準備運動時間に設定するなどの工夫を施しながら体力が向上するか否かについて検討した。

### 2. スピード系トレーニングの効果<sup>4)</sup>

スピード系トレーニングでは、本測定で126名(トレーニング群45名、脱トレーニング群45名、コントロール群36名)、また本測定の翌年実施した再現性測定では207名(トレーニング群90名、コントロール群117名)の女子学生を対象とした。トレーニング群は準備運動の時間を活用して9mのラダートレーニングを行い、脱トレーニング群はトレーニング中止の影響を確認するため授業開始時から授業中間時までトレーニングを実施し、その後ラダートレーニングは中止して体操などの一般的な準備運動を実施した。コントロール群はラダートレーニングを行わず、一般的な体操を中心とした準備運動のみを実施した。ラダートレーニングの内容は、クイックラン、ダブルレグジャンプ(両足ジャンプ)、サイドステップ(ラテラル両足ジャンプ)、クロスステップ(キャリオカステップ)を中心として、毎時の準備運動時間に約10分間実施した(図1)。スピード系体力として、SAQ(speed, agility, quickness)関連体力を測定した。

本介入の結果、0-10m走およびラダートレーニングにおいて有意な体力の向上が認められ、その再現性も確認された。これらのトレーニング効果は、トレーニングの運動様式に直結しているクイックランにおいて顕著であった。また、それぞれの初期値とトレーニングによる変化量の間に関連性が認められ、日常的な運動経験が少なく体力が低い者ほどトレーニング効果が大きいことが認められた。これらのことは、週1回の体育実技におけるスピード系トレー



図1 ラダートレーニング



図2 ステップトレーニング

ニングの効果を確認すると共に、特に体力が低い学生に対して体力向上への強い動機づけになると思われた。

### 3. ステップトレーニングの効果<sup>5)</sup>

ステップトレーニングでは、体育実技の一般的な準備運動後にステップトレーニングを約12分間実施するクラス(トレーニング群;25名)と、準備運動後に通常授業を行うクラス(コントロール群;21名)を対象にした。ステップトレーニングは20cmのステップ台を用いて、トレーニング初期は昇降頻度25回/分(100bpm)または27.5回/分(110bpm)、トレーニング中期は30回/分(120bpm)、トレーニング後期は32.5回/分(130bpm)または35回/分(140bpm)で実施した(図2)。トレーニングでは学生達の興味を喚起するために、市販の音楽CDから各テンポに近い曲を数種選択し、音楽編集ソフトを使用して各昇降頻度になるようにテンポ修正し、各曲約4分間の3曲分をトレーニング音楽として活用した。コントロール群は、準備運動後すぐに通常の授業内容に移行し、ステップトレーニングは行わなかった。ステップトレーニング以外の通常授業(マルチスポーツ)の主な内容は両群とも同様で、その内容はバスケットボール、バレーボール、バドミントン、レクリエーションスポーツであった。体力測定項目として、脚筋力を中心に、垂直跳び、立ち幅跳び、30秒間連続での椅子立ち上がりテスト(CS-30テスト)、フォースプレートを用いた立ち上がり測定、全身持久力としてステップ台を用いた推定最大酸素摂取量( $\dot{V}O_2\max$ )を介入前後で測定した。

本介入の結果、CS-30テストおよび $\dot{V}O_2\max$ において有意な向上が認められた。さらに35回/分(140bpm)以外のすべての昇降頻度において主観的強度が

有意に低下しており、脚筋力や全身持久力の向上とともに相対的な運動強度が低下したことが確認された。学生の好みの音楽をトレーニングに活用することは動機づけのためにとても有効的であった。また単純な昇降運動だけでなく、横方向や回転運動、さらには上肢の運動などを加え、ステップ台を用いたエアロビクスダンス要素を取り入れることにより、さらに効果的になると思われた。

### 4. スロージョギングの効果

本介入では、徒手体操およびストレッチ体操を中心とした一般的な準備運動後にスロージョギングを実施し、その後通常授業(マルチスポーツ)を行うトレーニングクラス(トレーニング群(22名))と、一般的な準備運動後にそのまま通常授業を行うクラス(コントロール群(19名))を対象とした。トレーニング群のスロージョギングは、一般的な準備運動後、軽度から中等度の運動強度になるように主観的運動強度で「楽である」から「ややきつい」の範囲を維持するように指導しながら約10分間実施した(図3)。また、両群の一般的な準備運動およびトレーニング群のスロージョギング以外の授業内容は、両群とも同様にバドミントン、卓球、ゴルフ、バレーボールといったマルチスポーツの内容を行った。体力測定項目は、垂直跳び、立ち幅跳び、CS-30テスト、20cmのステップ台を用いた推定 $\dot{V}O_2\max$ である。

本介入の結果、トレーニング群でのみ $\dot{V}O_2\max$ の有意な向上が認められ、週1回の体育実技におけるスロージョギングでも有酸素性作業能が向上することが示唆された。また、スロージョギングを行った学生達は、その後のマルチスポーツなどの主運動時間においても活発に運動するようになり、スロージョギングによって得られた体力向上の相乗効果も認められた。



図3 スロージョギング

## 5. まとめ

週1回の体育実技科目で体力を向上させることができるかについて、様々な取り組みを行ってきた。本介入研究の結果から、体力向上が主たる目的としての授業ではなく、生涯スポーツを目指した様々なスポーツの体験や技術の獲得が目的の授業などでも、主運動時間を確保しつつ、毎時の準備運動時間や適切なトレーニング時間を盛り込むことによって、体力向上を意図した体育実技が実践できると考えた。学生達のトレーニング実施の感想としては、体力向上の喜びとともに運動が楽になったことを体感できたこと、科学的な方法に基づいて正しく運動すれば効果が出ること、自分でもできると自信がついたことなどを感想として述べていた。今後の課題としては、これら学生達の感想をより詳しく分析するために心理学的手法も含め質的な効果検討が必要であろう。

## 参考文献

- 1) American College of Sports Medicine, ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Lippincott Williams & Wilkins; Eighth edition, 2009
- 2) 林直亨・宮本忠吉：週1回の大学体育授業における筋力トレーニングが筋力に与える影響. 体育学研究 54, 137-143, 2009
- 3) 西村千尋, 岡崎寛：体育実技におけるウォーキングの実施とその効果について, 体育・スポーツ教育研究 2(1), 24-30, 2002
- 4) 角南良幸, 村上清英, 大隈節子, 中山正剛：体育実技における準備運動の活用がSAQ関連体力に及ぼす影響について, 体育・スポーツ教育研究 9(1), 5-13, 2009
- 5) 角南良幸, 野上玲子, 鍵村昌範, 中谷敏昭：大学体育におけるステップトレーニングが女子学生の体力および運動実施を規定する心理社会的要因に及ぼす影響について, 体育・スポーツ教育研究 21(1), 20-28, 2011
- 6) 宅島章, 吉水浩：大学体育実技における身体活動水準が女子学生の形態およびMaximal Aerobic Powerに及ぼす影響 — バドミントンおよびサッカーを用いた授業の効果 —, 久留米大学保健体育センター研究紀要 3, 27-35, 1995
- 7) 内田英二, 神林勲：週1回8週間のサーキットトレーニングが大学生の体力および感情に与える影響, 体育学研究 51(1), 11-20, 2006

シンポジウム

演習授業の一例と課題

九州大学 杉山佳生

1. はじめに

大学における体育・健康・スポーツ系授業は、一般的に、講義形式と実習・実技形式に分けられていたが、近年では、それらを融合した形態としての「演習形式」も用いられるようになってきた。そこで、ここでは、九州大学で開講されている演習授業「健康・スポーツ科学演習」を紹介するとともに、そこでの課題および対応策について検討することにした。

2. 演習とは

そもそも、演習授業とは、どのようなものであるのだろうか。大学設置基準では、単位算定上、演習は講義と同等に扱われている。すなわち、「45時間分の内容の学修をもって1単位を与え、そのうち、15～30時間を授業に充てる」ことになっている(実習・実技は、30～45時間を、授業に充てることになっている)。このことから、演習では、講義と同様、半期15回の授業によって、2単位を付与することが可能となる。しかしながら、上記の規定に従えば、実授業時間の倍の時間を授業外の学修に充てる必要があり、予習、復習、宿題など、十分な授業外学修が求められている。

一方で、このことは、演習が、必ずしも講義と実習の融合である必要はないことをも示唆している。今回紹介する九州大学の演習授業は、講義と実習の融合形態をとっているが、これはあくまでも1つのタイプであり、絶対的な条件ではないと考えていただければと思う。

3. 九州大学における健康・スポーツ科学関連授業

九州大学では、平成18年度に全学教育のカリキュラムが全面的に改定され、健康・スポーツ科学関連科目も再編された。その際に、従来の「健康・スポーツ科学講義」と「健康・スポーツ科学実習」を統合する形で、「健康・スポーツ科学演習」(半期2単位、全学必修)を開講することになった。あわせて、関連選択科目として、「健康・スポーツ科学講義Ⅰ・Ⅱ」、「身体運動科学実習Ⅰ～Ⅳ」、「理系コア科目：健康科学Ⅰ～

Ⅲ」(講義科目)を開講した。加えて、全学必修である「共通コア科目：人間性」(講義科目)の中の「生命と身体」というセッション(4回の授業)において、身体や健康にかかる内容が講義されている。これらの科目の標準履修年次は、表1に示すとおりである。

表1 各科目の標準履修年次

	1年次前期	1年次後期	2年次前期	高年次
演習	健康・スポーツ科学演習			
実習		身体運動科学実習Ⅰ	身体運動科学実習Ⅱ	身体運動科学実習Ⅲ・Ⅳ
講義	人間性(生命と身体) 健康科学Ⅰ	健康・スポーツ科学講義Ⅰ 人間性(生命と身体) 健康科学Ⅱ	健康・スポーツ科学講義Ⅱ 健康科学Ⅲ	

4. 健康・スポーツ科学演習について

1) 実施体制および評価方法

本演習は、1年次前期に開講される。全学生が50クラス(1クラス30～60名程度)に分けられ、3～4クラスが同時帯に授業を行う。平成23年度は、23名の講師(常勤9名、非常勤14名)により分担された。授業では、市販の「健康・運動・スポーツの科学」および「同別冊(九大用)」(いずれも、大修館書店)を、指定テキストとして使用している。

単位認定にかかる評価は、共通の基準を設けて行っている。授業への参加を重視するとともに、3回のレポートを課し、所定の点数を配分している。また、別冊の活用状況をチェックし、評価に含めている。

2) 目標

本演習の目標は、「健康・体力づくりの必要性と方法を理解し、その向上を自ら図ることができるようになること」、「基本的な運動技能やスポーツ実践上のエチケット、マナーを習得し、生涯にわたってスポーツに親しんでいくことができるようになること」、「運動・スポーツを通じた人間関係の改善・向上など、ストレスマネジメントを図ることができるようになるこ

と」であり、総合的・実践的・自律的な人間力あるいは生活力を高めることを目指している。

### 3) 内容

本演習の15回の授業で行われる内容は、以下のとおりである（B1~D3の実施順序は、クラスで異なる）。

- 1 A オリエンテーション, 脈拍測定など
- 2 E1 クラス内でのコミュニケーションゲーム  
(アイスブレイキング, スポーツ実践)
- 3 B1 健康づくりのための運動に関する講義
- 4 B2 踏台昇降を用いた最大酸素摂取量の測定
- 5 B3 有酸素性運動実習
- 6 C1 身体と心身に関する講義
- 7 C2 体脂肪厚の測定, 各種体力測定
- 8 C3 栄養・活動量評価, ストレッチング実習
- 9~11 E2~E4 クラスを再編成してのコミュニケーションゲーム
- 12 D1 動き・運動・スポーツ科学に関する講義
- 13 D2 敏捷性測定, 最大筋力の測定
- 14 D3 SAQ・筋持久力トレーニング実習
- 15 F 総括

このように、オリエンテーション (A) と総括 (F) を除いて、4部構成になっている。すなわち、「エクササイズを知る (B)」、「身体と心身を知る (C)」、「動き・スポーツ行動を知る (D)」、「運動の心理・社会的意義を知る (E)」ための各セッションから成っている。このうち、B, C, Dの3つのセッションは、基本的に、「講義」、「測定」、「実習」で構成されている。

## 5. 健康・スポーツ科学演習の課題

以上のような内容で、平成18年以来、演習授業を行ってきており、部分的な修正を施してはきたが、なお、いくつかの課題が残されている。ここでは、それらを提示するとともに、その対応策を模索したい。

### 1) 授業構成にかかる問題

先に述べた演習の規定に従えば、授業時間外の学修活動（予習、復習、宿題など）が不足している可能性は否定できない。栄養・生活行動の記録やレポート等の課題を与えてはいるが、合計60時間の授業外学修が必要であることに鑑みると、さらに多くの課題を与える必要があると考えられる。授業外でも運動を実践させ、それらを記録・分析させるといったような宿題を課す必要があるかもしれない。

また、施設の都合により、各セッション内の「講義」と「測定・実習」の実施順序をクラス間で統一できないという問題もある。そのため、講義においては、順

序に応じて異なる内容を準備する必要がある。たとえば、講義が測定・実習よりも前に行われる場合は、測定・実習に対する動機づけが高まるような講義内容とし、逆順の場合は、測定・実習を振り返るような内容とするというような方法が考えられる。

さらに、講義室と体育館・グラウンドが物理的に離れているために、講義および測定・実習の有機的な連携が困難になっているという現状もある。今後は、体育館で講義を実施したり、講義室でできるような測定・実習を取り入れることも検討する必要がある。

### 2) 教授内容の再考

現行の授業では、身体的あるいは生理学的事象にかかる内容の教授が中心となっているが、健康問題を考える際には、心理的あるいは社会的要因の影響も考慮すべきであることから、このような視点からの教育も必要であるだろう。その1つとして、「心理社会的スキル教育」が挙げられる。

心理社会的スキルとは、様々な問題に対処するために必要な、心理的あるいは社会的な能力・技能のことであり、目標設定スキル、コミュニケーションスキル、ストレス対処スキル、リーダーシップスキルなどが含まれているが、このようなスキルの獲得は心身の健康に資するものであり、健康・スポーツ科学科目において、教育すべき内容であると考えられる。

とはいえ、心理社会的スキル教育の導入は、座学的な認知的作業の増加をもたらす、授業における身体活動量を減少させる懸念もある。体育系授業の特徴は、やはり、身体を動かして、様々なことを「体得」するところにあることを考えると、身体活動量の減少はあまり望ましいことではない。適切なバランスを保つことが必要である。

## 6. まとめ

以上、九州大学全学教育で開講している「健康・スポーツ科学演習」の内容を紹介したうえで、その課題といくつかの考えられる対策案を提示した。最後に、以上の考察を踏まえた、大学体育における演習授業に対する提言をして、本稿を終えることにしたい。

### 提言：

演習授業においては、1)「講義」「測定・実習」「授業外学修」のより有機的・効果的な連携のあり方を、教授内容ごとに検討する必要がある。2) 教授内容や教材を選択・採用する際には、身体的課題と認知的課題のバランスを十分に吟味すべきである。



研究発表

# 大学体育における知識・能力の形成 (11)

## — 卒業時における学士力と教養体育の関連 —

尚綱大学短期大学部 柿原一貴 熊本大学 則元志郎  
 西九州大学 西田明史 平成音楽大学 中熊芳子  
 中九州短期大学 村上清英 東海大学 笠井妙美

### 1. はじめに

我々は2009年より教養体育（教養体育とは専門の体育関連以外の授業と定義）における知識・能力の形成に関する研究を行っており、入学時の学生に対し行った体育に関する調査では、「知識や実践力等の」の状態が乏しい事が明らかとなった<sup>1)</sup>。この結果を受け、複数のテーマを掲げた実験授業<sup>2)3)4)</sup>を行い検証した結果<sup>5)</sup>、学習した知識・理解の程度だけでなく、実践力についても有意な向上が認められ、今後の教養体育の可能性を示唆することが出来た。しかし、折角培った知識・能力は卒業時には剥がれ落ちているのはと懸念され、学習成果を明らかにすべきである。

中央教育審議会の「学士過程教育の構築に向けて」が答申<sup>6)</sup>された事を受け、体育系学術団体から「21世紀の高等教育と保健体育・スポーツ」<sup>7)</sup>が提言され、「健康・体力の維持向上」「教育効果」「スポーツ文化の創造」について教養体育の重要性と、「豊かな人間性」の獲得に寄与する教養体育の必要性が強調された。この提言は、教養体育で学んだ事は卒業時まで「学生生活に貢献している」と示唆している。

現在、各大学では「各学部学科における教育・学習目標」（以後は学部教育）と「学士教育課程に関する内容」について、再構築が行われている。全ての開講科目は大小なりとも学部教育に関係し貢献すべきであり、教養体育も学部毎にコーディネートすべきであると考え。卒業時まで学生生活ならびに学部教育に貢献する教養体育を構築すべき事は急務であるが、残念ながらわれわれは教養体育の学習成果、学部教育のへの貢献度を明らかにした報告を知り得ておらず、教養体育の授業計画は遺憾ながら先送りにせざるを得ない状況である。

従って本研究の目的は 1. 卒業時における教養体育の学習成果と貢献度 2. 卒業時における、各学部系の学習成果に対する教養体育の貢献度 3. 卒業時

における、学部教育の学習成果と教養体育の貢献度 4. 卒業時における、各学部系の学習成果と教養体育の貢献度について現状を明らかにし、今後の各学部に付合した授業計画を構築する基礎資料を得ることを研究の目的とした。

### 2. 調査方法

調査方法は、各大学の知人へ依頼した後、郵送により送付・回収を行った。調査期間は2011年11月から2012年12月2月。調査対象は全国の体育スポーツ系・学部以外の大学4年生を対象に行い、配布大学は全国8ブロック・113校に依頼し、1158名の学生からの回答を得た。質問項目は3つの内容で構成しており、教養体育で学習したと思われる内容13項目<sup>8)</sup>。学部教育に関する内容11項目<sup>9)</sup>。学士課程教育に関する内容23項目<sup>10)</sup>の全47項目。回答は4件法により学習成果と教養体育の貢献度を求めた。所属学部については17の領域に分類<sup>11)</sup>し、5つの学部系<sup>12)</sup>に纏めた(表1)。調査では、全ての学部系より回答を得た。有効回収数は1127。有効回収率は97.3%であった。

表1 学部系・領域一覧

系	回収	欠損	領域(17)
総合	158	126	生活科学系統(家政、食物栄養、人間発達、保育など)
		32	総合科学(総合)系統(総合科学、教養、環境情報など)
人文	143	80	人文系統(文学、心理学、文化学など)
		17	外国語学系統(外国語学部など)
		46	芸術系統(造形、音楽など)
社会	487	115	社会学系統(社会学部、社会福祉学部など)
		22	法学系統(法学、政治学、政治経済学など)
		103	経済学系統(経済、経営、商学部、流通学など)
		22	国際学系統(国際関係学、国際情報など)
理工	109	225	教育学系統(学校教育学など)
		10	理学系統(理学部、生命科学、地球環境など)
		99	工学系統(理工学部、システム工、情報工など)
		3	
		46	農学・水産学系統(農、水産、生物資源、獣医、酪農など)
生物	261	131	保健衛生系統(保健、保健医療、看護、看護医療など)
		44	医学(医学部)
		27	歯学(歯学部)
		13	薬学系統(薬学部など)
有効回答	1127	有効回答率	59%

### 3. 結果及び考察

#### 1) 学部系毎，教養体育の学習成果と貢献度

クロス集計を用いた結果，学部系の特徴が浮き彫りとなった（表2）。「高」で学習成果があったと最も多く回答しているのが生物系で5項目が該当しており，「体力実践」「栄養実践」は学習成果・貢献度大であった。逆に，全どの項目でも学習成果がなかったのは人文系であった。5学部系で最も学習効果・貢献度小は，生物系の「体力実践」であった。教養体育の学習効果・貢献度は学部系で大きく差があると考えられる。

#### 2) 学部教育の学習成果に対する教養体育貢献度

クロス集計の結果（表3）では，学部系全体「高」では総合系が最も高い割合となっており，次いで人文系という結果である。教養体育の結果とは逆の傾向を示している。総合系ではほとんどの項目で高い割合となっている。であり，全ての項目で平均値より高い値を示している。人文系と理工系は学習成果に対して教養体育は貢献していないことが分かる。項目毎では，総合系の「専門的思考」と「専門的知識」「専門的職能」において貢献し，理工系の専門的職能については他学部系に対し明らかに貢献していない。

#### 3) まとめ

これまでの結果より以下の事が明らかとなった。

1. 卒業時の学部系毎における教養体育の学習成果と貢献度については，生物系は教養体育の学習成果があり教養体育が貢献している。人文系は教養体育の学習成果が無く，教養体育が貢献していない。
2. 卒業時における学部教育の学習成果と教養体育の貢献度は，総合系の学部では学習成果があり，教養体育は貢献している。人文系の学部では学習成果があったが，教養体育が貢献してはいない。理工系は学習成果があまりなく，教養体育は貢献していない。

今後の研究では，学部毎の学習効果と貢献度について明らかにし，それぞれの関連性等の分析を進めたい。

### 参考文献

- 1) 則元志郎・西田明史・水月晃・柿原一貴・笠井妙美・田中靖久（2009）2009.12.04  
大学体育における知識・能力の形成（1）—大学入学時における保健体育教科の知識・実践力と大学体育の課題—，熊本大学教育学部紀要（人文科

表2 教養体育の学習成果と貢献度：学部系別

		全体 (1,127)	総合 (148)	人文 (143)	社会 (476)	理工 (106)	生物 (254)
集団意識	高	61.3	64.3	52.8	62.8	62.0	64.6
	低	15.7	14.6	17.6	15.6	14.8	15.8
実践態度	高	61.1	59.9	51.4	62.8	65.8	65.8
	低	15.9	18.5	20.4	15.4	12.7	12.7
健康実践	高	56.3	65.6	47.2	55.3	50.0	63.5
	低	18.0	14.0	21.1	21.8	22.2	10.8
体力実践	高	57.2	65.0	43.0	57.6	50.9	69.6
	低	17.4	13.4	21.1	21.2	22.2	9.2
栄養実践	高	53.9	65.0	38.0	53.1	49.1	64.2
	低	21.0	16.6	30.3	24.5	23.1	10.4
精神遵守	高	52.9	56.1	37.3	57.8	54.6	58.5
	低	22.3	19.7	31.7	22.0	20.4	17.7
生涯実践	高	49.2	53.5	33.1	52.5	46.3	60.4
	低	22.7	21.7	31.0	19.8	24.1	16.9
意義理解	高	48.5	54.8	31.7	51.6	47.2	57.3
	低	24.1	21.7	34.5	24.5	20.4	19.6
技術実践	高	51.3	56.1	38.7	54.3	51.9	55.4
	低	21.3	18.5	27.5	22.2	19.4	18.8
用器具管理	高	41.9	43.9	27.5	45.3	40.7	51.9
	低	35.9	38.9	43.7	33.5	35.2	28.7
計画立案	高	37.7	36.3	23.2	40.1	45.4	43.5
	低	35.9	32.5	47.2	34.0	31.5	34.2
審判法	高	33.1	29.9	23.2	32.9	40.7	38.5
	低	41.9	47.8	49.3	41.2	33.3	38.1
企画運営	高	29.5	26.8	18.3	30.5	40.7	31.2
	低	48.3	49.0	57.0	44.9	42.6	48.1
全体	高	38.7	38.6	26.2	40.6	43.9	44.1
	低	36.7	37.3	44.9	35.1	32.4	33.5

注1) 「高」は、とても貢献した+まあまあ貢献したの割合。  
「低」は、貢献していない+全く貢献していないの割合。

注2) **40.7** 全体より 10P以上高い  
**38.5** 全体より 5P以上高い  
**57.0** 全体より 5P以上低い  
**18.3** 全体より 10P以上低い

表3 学部教育の学習成果に対する教養体育の貢献度：学部系別

	成果	全体 (1,127)	総合 (148)	人文 (143)	社会 (476)	理工 (106)	生物 (254)
専門的技術	高	36.7	46.5	31.7	37.0	29.6	37.3
	低	21.6	16.6	17.6	26.1	21.3	19.2
専門的思考	高	38.4	49.0	31.7	40.1	35.2	38.5
	低	13.6	10.2	8.5	17.3	15.7	11.2
専門的知識	高	36.7	49.0	30.3	36.8	29.6	37.3
	低	14.7	13.4	11.3	17.7	13.9	12.3
専門的職能	高	31.8	44.6	28.9	34.0	15.7	28.1
	低	29.6	15.9	30.3	31.9	50.0	28.5
専門的倫理	高	28.7	37.6	23.2	27.8	23.1	35.8
	低	29.6	26.1	31.0	35.2	30.6	15.0
全体	高	34.5	45.4	29.2	35.1	26.7	35.4
	低	21.8	16.4	19.7	25.6	26.3	17.2

注1) 「高」は、とても貢献した+まあまあ貢献したの割合。  
「低」は、貢献していない+全く貢献していないの割合。

注2) **40.7** 全体より 10P以上高い  
**38.5** 全体より 5P以上高い  
**57.0** 全体より 5P以上低い  
**18.3** 全体より 10P以上低い

学編)，第58号，p21-p30

- 2) 水月晃・笠井妙美・西田明史・柿原一貴・則元志郎・(2009) 大学体育における知識・能力の形成(3) —生涯スポーツ実践に向けた実験的授業—，熊本大学教育学部紀要（人文科学編），第58号，p31-p40
- 3) 笠井妙美・西田明史・水月晃・柿原一貴・則元志

- 郎（2010）大学体育における知識・能力の形成（5）  
— 基礎的な戦術を内容として実験授業 —，東海  
大学紀要 農学部，第29巻，p35-p40
- 4）則元志郎・中熊芳子・西田明史・村上英明・柿原  
一貴・唐杉敬（2011）  
大学体育における知識・能力の形成（8）— 大  
学体育における知識・能力の形成— フットボール  
の文化論—，熊本大学教育学部紀要（人文科学  
編），第60号，p163-p174
- 5）柿原一貴・笠井妙美・西田明史・水月晃・則元志  
郎（2010）大学体育における知識・能力の形成（6）  
— 体育実践の事前・事後比較 —，尚綱学園研究  
紀要 A. 人文・社会科学編，第4号，p39-p46
- 6）文部科学省・中央教育審議会（2008）答申「学士過  
程教育の構築に向けて」
- 7）体育系学術団体からの提言（2010）21世紀の高等  
教育と保健体育・スポーツ— 活気と親しみにあふ  
れるキャンパスと社会を構築するために—
- 8）西田明史・笠井妙美・水月晃・柿原一貴・則元志  
郎（2011）大学体育における知識・能力の形成（2）  
— 一般的な体育実践の実態と課題 —，西九州大  
学短期大学部紀要，第41号，p25-p33
- 9）日本私立大学協会付置，私学高等教育研究所  
（2011）「第2回学士課程教育の改革状況と現状認識  
に関する調査報告書」日本私立大学協会付置，私学  
高等教育研究所プロジェクト「私学学士課程研究に  
おける“学士力”育成のためのプログラムと評価」
- 10）Benesse 教育研究開発センター（2009）大学生の  
学習・生活実態調査報告書
- 11）前掲10)
- 12）文部科学省・独立行政法人日本学術振興会（2011）  
科研費— 科学研究費助成事業—

## 体育授業によって醸成される学士力と大学生生活の充実度との関係 — 学士力関連スキルと充実度との重回帰分析から —

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  
久留米大学知的財産本部 村 上 郁 磨

keywords : 大学生生活の充実度, 大学体育授業, 学士力関連スキル, 重回帰分析

### 緒 言

2008年に中央教育審議会から学士課程答申が出され、学士課程教育構築の必要性和学士力が提示された。その中で、大学における各授業において学士力の向上にどう結び付けるかが近年課題となっている。先行研究をみると、運動・スポーツ活動と関連するものとして、コミュニケーションスキル、リーダーシップ、問題解決力などが明らかにされており(杉山2008, 堺ら2010, 花田ら2005), 学士力の中でも、汎用的技能と態度・志向性に体育授業が影響を及ぼすことが示唆されている。一方で、日本の大学を取り巻く環境は、少子化傾向が恒常化しており、18歳人口の減少により大学の学生募集は困難を極めている。そのため、定員割れによる経営悪化や募集停止となった大学も続出しているのが現状である。その中で入学倍率を維持向上させ、学生数を確保することで、入学生の質を保持し、大学経営を安定させることが急務の課題となっている。この課題解決のための方策として、大学における学生生活の満足度をアンケートにより調査し、その結果を基に学生の満足度をさらに向上させようとする大学が増えてきている。

中山ら(2011)は、運動行動変容技法とコミュニケーションの支援介入が、学士力関連スキルを向上させることを示唆しているが、学士力関連スキルと大学生生活の充実度との関係については明らかにされていない。そこで本研究では、体育授業により醸成された学士力関連スキルが、大学生生活の充実度に及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。

### 方 法

#### 1. 調査対象

対象者は、すべて大学1年生であり、回収されたデータのうち、完全な回答が得られた415名(男性257名, 女性158名)から、運動行動変容技法とコミュニケーションの支援介入を実施した介入群139名(男性66名, 女性73名)を分析対象とした。

#### 2. 調査項目

アンケートの内容として、徳永・橋本(2010)が作成したスポーツ特有のポジティブ特性尺度(ICSS)の一部を使用し、チームワーク(5項目)、リーダーシップ(4項目)、問題解決力(忍耐力)(5項目)を測定している。また、コミュニケーションスキルについては、堀毛(1994)によるENDE2改訂版(3因子13項目)を使用した。さらに、大学生生活が充実しているかどうかを聞くために、友人関係、学業、面白味、やる気、大学生生活全般の5項目を調査した。

#### 3. 介入内容

運動行動変容技法の内容は、授業時間内での歩数の目標設定、セルフモニタリング、達成度低い学生へのペナルティ、結果のフィードバック、健康情報の認知的介入、体育の宿題となっており、コミュニケーション支援介入では、ニックネームで呼び合う、活動的アイスブレイキングを実施した。

#### 4. 分析方法

体育授業によって醸成される学士力と大学生生活の充実感との関係を明らかにするために、学士力関連スキルの値授業期間終了時から期間開始時を引いた値を求め、その値と授業期間終了時の大学生生活の充実度との重回帰分析を施した。なお、大学生生活の充実度を独立変数とし、学士力関連スキルを従属変数として分析

し、有意水準は5%未満とした。

### 結果および考察

体育授業によって醸成される学士力と大学生生活の充実感との関係を明らかにするために、大学生生活の充実度を独立変数とし、学士力関連スキルの授業期間前後の差を従属変数として分析した結果、以下のような結果となった。

大学生生活の「友人関係」の充実度については、全体で問題解決力とリーダーシップに、男性で問題解決力のみ有意な値が認められた。女性においては、有意な値は認められなかった(表1)。次に、「学業」では、全体で問題解決力とリーダーシップに、男性で問題解決力とリーダーシップに、女性で問題解決力に有意な値が認められた。チームワークに限っては、全体と男性で負の関係の有意値が得られた(表2)。「変化のない大学生生活」では、全体、男性、女性ともに、チームワークで、有意な値が認められた(表3)。「何もやる気がしない」では、全体と女性において、チームワークと問題解決力に有意な値が認められ、男性で問題解決力のみ有意な値が認められた(表4)。

この結果は、男性に関しては、体育授業にて醸成された問題解決力が大学生生活における友人関係の充実度を向上させるのに寄与することを意味しており、また、学業の充実については、問題解決力とリーダーシップの向上が寄与し、変化のない大学生生活を改善させるためにはチームワークの向上が必要であり、大学生生活の無気力感を改善させるためには、問題解決力の向上が関係していることが示唆された。しかし、学業の充実においてチームワークでのみ負の関連性が示唆された。女性に関しては、友人関係の充実度と学士力関連スキルとの関係性はみられなかったが、学業の充実については、問題解決力の向上が寄与し、変化のない大学生生活を改善させるためにはチームワークの向上が必要であり、大学生生活の無気力感を改善させるためには、チームワークと問題解決力の向上が関係していることが示唆された。

さらに、それぞれの充実度と「大学生生活全般の充実度」との関係性を分析した結果、全体と男性で友人関係、学業、変化のない学生生活に有意な値が認められ、女性では、友人関係と変化のない学生生活において有意な値が認められた(表5)。これは、友人関係や学業を充実させ、変化のない学生生活を改善することが大学生生活全般の充実度を高めることに寄与していることが示唆された。今後、本研究の結果を踏まえ、体育授

表1 学士力関連スキルから『友人関係』を予測する回帰分析

学士力関連スキル	全体		男性		女性	
	β	t	β	t	β	t
チームワーク	.130	1.923	.088	.978	.191	1.805
問題解決力	.198**	2.827	.202*	2.184	.182	1.638
リーダーシップ	.156*	2.106	.152	1.478	.161	1.463
コミュニケーションスキル	.113	1.508	.111	1.103	.108	0.915

強制投入法 β:標準偏回帰係数 \*p<.05 \*\*p<.01

表2 学士力関連スキルから『学業』を予測する回帰分析

大学生生活の充実度	全体		男性		女性	
	β	t	β	t	β	t
チームワーク	-.153*	-2.168	-.221*	-2.409	.028	.251
問題解決力	.249**	3.402	.194*	2.065	.366**	3.142
リーダーシップ	.243**	3.137	.241*	2.307	.219	1.902
コミュニケーションスキル	.073	.931	.143	1.400	-.106	-.853

強制投入法 β:標準偏回帰係数

表3 学士力関連スキルから『変化のない大学生生活』を予測する回帰分析

大学生生活の充実度	全体		男性		女性	
	β	t	β	t	β	t
チームワーク	-.328**	-4.852	-.327**	-3.623	-.358**	-3.474
問題解決力	-.052	-.737	-.007	-.079	-.122	-1.126
リーダーシップ	-.107	-1.446	-.065	-.628	-.140	-1.305
コミュニケーションスキル	-.090	-1.195	-.116	-1.147	-.004	-0.344

強制投入法 β:標準偏回帰係数 \*\*p<.01

表4 学士力関連スキルから『何もやる気がしない』を予測する回帰分析

大学生生活の充実度	全体		男性		女性	
	β	t	β	t	β	t
チームワーク	-.139*	-2.084	-.060	-.671	-.300**	-3.023
問題解決力	-.272**	-3.929	-.288**	-3.125	-.237*	-2.272
リーダーシップ	-.109	-1.492	-.053	-.519	-.174	-1.687
コミュニケーションスキル	-.096	-1.292	-.140	-1.398	-.007	-.063

強制投入法 β:標準偏回帰係数 \*p<.05 \*\*p<.01

表5 大学生生活における充実度から『大学生生活全般の充実度』を予測する回帰分析

	全体		男性		女性	
	β	t	β	t	β	t
友人関係	.532**	11.257	.534**	7.688	.523**	8.072
学業	.158**	3.606	.179**	2.786	.092	1.486
変化のない学生生活	-.198**	-4.181	-.153*	-2.374	-.287**	-3.896
何もやる気がしない	-.090	-1.801	-.090	-1.317	-.088	-1.208

強制投入法 β:標準偏回帰係数 \*p<.05 \*\*p<.01

業により学士力関連スキルの向上のみならず、大学生生活の充実にも寄与できる授業法の開発が期待される。

### 参考文献

- 1) 花田道子, 富山浩三, 西田順一 (2005) 完全学校週5日制に対応したスポーツ・野外活動経験が生きる力に及ぼす影響について, 九州女子大学紀要, 41

- (4) : 11-22.
- 2) 木内敦詞, 荒井弘和, 浦井良太郎, 中村友浩 (2008) 行動科学に基づく体育プログラムが大学新入生の健康度・生活習慣に及ぼす効果: Project FYPE, 体育学研究, 53 : 329-341.
- 3) 中山正剛, 田原亮二, 神野賢治, 丸井一誠, 村上郁磨 (2011) 大学生活におけるメンタルヘルスを規定する大学体育授業の要因分析—大学体育の効果に関する研究—, 大学体育学, 8 (1) : 3-12.
- 4) 中山正剛, 中川隆, 山本弘, 東真千子, 伊藤昭博, 田原亮二 (2011) 学生募集に寄与する大学生生活満足度要因の探索的研究—学生生活満足度調査を手がかりとして—, 別府大学短期大学部紀要, 30 : 47-54.
- 5) 中山正剛, 田原亮二, 神野賢治, 丸井一誠, 村上郁磨 (2011) 大学体育授業は学士力を向上させるか—運動行動変容とコミュニケーションの介入を通して—, スポーツ教育学研究, 第31会大会号 : 9.
- 6) 堺賢治, 藤原誠, 伊賀上哲旭 (2010) 子どもの学校生活場面のリーダーシップに関する研究—遊びとスポーツクラブ, 体育との関係—, 愛媛大学教育学部紀要, 57 : 161-167.
- 7) 杉山佳生 (2008) スポーツ実践授業におけるコミュニケーションスキル向上の可能性, 大学体育学, 5 : 3-11.
- 8) 橘直隆 (2007) 学生の授業評価からみた大学体育の現状, 日本体育学会大会予稿集, 58 : 22.

研究発表

# 中国女子大学生を対象とした新しい体育授業プログラムの効果 ～健康度・生活習慣と社会的スキルに着目して～

九州大学大学院人間環境学府 王 雪 蓮  
九州大学健康科学センター 杉 山 佳 生

## 1. はじめに

近年、中国の若者の健康状態や生活習慣が注目されている。Luo (2002) の研究によると、心身が健康であると思う大学生が、男女とも4割以下であり、また、余暇時間に運動やスポーツをする大学生は、男性が26.56%で、女性はわずか6.63%しかいなかった。さらに、インターネットカフェ等の普及により、間接的なコミュニケーションが増え、大学生が社会に適応していないと指摘されている。このような問題を抱える中で、運動・スポーツを体験する体育授業の活用により、期待が集まっている。体育授業では、グループで活動する自然な機会を作ることができる。このような場を利用することで、健康、運動習慣を改善することができるだけでなく、グループでの体験学習を通して、人々に社会的スキルの練習の機会を提供することができるだろう。

そこで、本研究では、中国の女子大学生を対象に、大学体育において、健康・生活習慣に関わる知識を教授するとともに、社会的スキルの向上を意図した授業プログラムを実践し、その効果を検討することとした。

## 2. 方法

### 1) 調査対象者と調査時期

本研究は、中国の大連市にあるH大学の新生98 (M=18.70, SD=.85) 名 (実践群1クラス34名 (M=18.85, SD=.89), コントロール群2クラス64名 (M=18.63, SD=.83) を対象者として、2010年10月から2011年の1月の期間中に行われた。

### 2) 調査内容

(1) 健康度と生活習慣を測定するために、徳永 (2003) が開発した「健康度・生活習慣診断検査 (Diagnostic Inventory of Health and Life Habit: DIHAL.2, 中学生～成人用)」を中国語に翻訳したものを使用した。下位尺度は、身体的健康度、精神的健康度、社会

的健康度、運動習慣、食事習慣、休養習慣である。

(2) 社会的スキルの測定には、KiSS-18の中国語版 (菊池, 2007) を使用した。下位尺度は、他人と交際するスキル、自己コントロールスキル、自己開示スキル、適応スキルである。

### 3) 授業内容

実践群：1回目の授業で、DIHAL.2を用いて、学生の健康度・生活習慣を測った。また、KiSS-18を使って、社会的スキルを測定した。2回目から6回目までは、毎回、15分を使って、健康、運動の効果など日常生活に関わる知識を教授した。残りの75分で、簡単な動きと音楽を組み合わせたダンスセットを教えた。7回目から11回目までは、学生を6チームに無作為に分け、1回目から6回目までに教えた動作を踏まえて、各グループに3分間程度のダンスセットを作らせた。その際、音楽は教師が用意した音楽を使っても、学生自身が好きな音楽を使ってもよいこととした。教師は、授業中に各グループを回り、適宜コメントを与えた。最後の12回目では、各チームは、全員の前で、作製したダンスセットを披露した。最後に、再度、DIHAL.2とKiSS-18を用いて、健康度・生活習慣と社会的スキルを調査した。

コントロール群：12回の授業のすべてで、教師が学生の前でダンスを踊り、学生に模倣するよう指示を出すというような伝統的な授業を行った。1回目の授業開始時と12回目の授業終了時に、DIHAL.2とKiSS-18を用いて、健康度・生活習慣と社会的スキルを調べた。

## 3. 結果

### 1) 健康度・生活習慣の授業前後での比較

有意な交互作用は見られなかったが、身体的健康度、食事習慣、休養習慣において、時期の主効果が見られ、最初の授業に比べ、得点は、有意に上がった。精神的健康度にも主効果が見られたが、最初の授業と

表1 健康度と生活習慣を従属変数とする分散分析の結果

項目	実践群(34)				コントロール群(64)				群	時期	交互作用
	前		後		前		後				
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
身体的健康度	14.4	2.30	15.4	2.56	15.0	2.53	15.9	2.42	1.67	9.403*	.054
精神的健康度	13.9	2.11	13.6	2.99	14.9	2.25	13.7	2.99	2.11	3.854+	1.362
社会的健康度	15.9	2.43	15.6	2.16	15.9	2.69	15.7	2.34	0.01	.856	.032
運動習慣	27.2	5.37	28.8	4.35	29.1	5.09	29.8	4.96	2.37	4.809	.587
食事習慣	50.0	6.95	46.9	5.96	52.2	6.37	48.7	6.30	1.63	16.336**	.147
休養習慣	48.9	7.32	51.5	6.65	50.1	6.79	52.9	7.37	1.11	13.512**	.017

比べ、得点は、下がる傾向を示した(表1)。

2) 社会的スキルの授業前後での比較

図1～図4に示しているように、スキル得点の変化について、いずれのスキルにおいても交互作用が見られ、実践群の得点は有意に向上したが、コントロール群には有意な変化は見られなかった。

4. 考察

健康度・生活習慣については、有意な効果は示されなかった。講義を入れたが、5回の授業で、毎回15分程度しか行われなかったため、あまり効果がなかったと考えられる。社会的スキルについて見ると、4種類の社会的スキルは、実践群において、授業の前後で、すべて有意に向上した。一方、コントロール群では、授業前後において、社会的スキルはすべて有意な変化を示していないため、本研究のプログラムは伝統的な授業より効果があると考えられる。授業では、「人を助けることが、上手にできるようになった」、「知らない人とすぐ会話が始められるようになった」というようなスキルを向上させることができたと考えられる。ただし、コントロール群と実践群の初期値の差が結果に影響した可能性もあると考えられる。今後は、これらの点を踏まえて、授業プログラムの効果を検討していく必要がある。

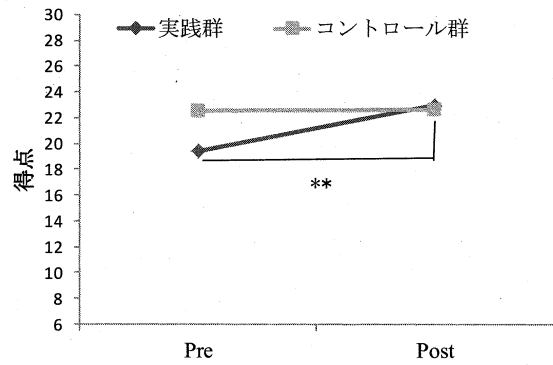


図1 他人と交際するスキルの比較

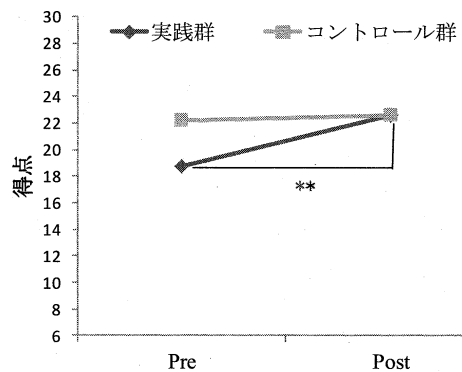


図2 自己コントロールスキルの比較

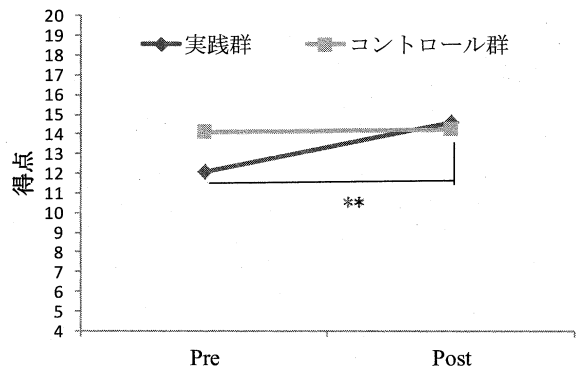


図3 自己開示スキルの比較

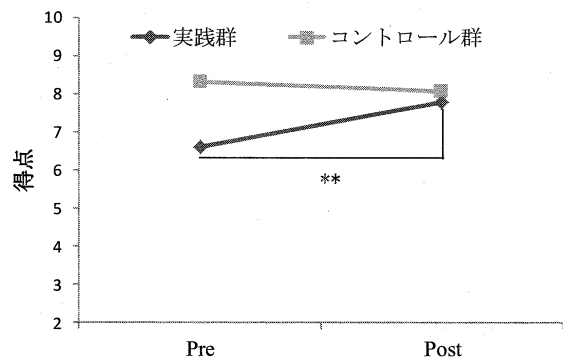


図4 適応スキルの比較



研究発表

## 大学体育におけるスロージョギングの導入が 女子大学生の体力に及ぼす影響

健康支援研究センター 鍵村昌範

福岡女学院大学 角南良幸

### 要旨

女子学生を対象に週1回の体育実技でスロージョギングを導入し、全身持久力を中心とした体力に及ぼす影響について検討した。その結果、推定最大酸素摂取量の増加とステップ台を用いた多段階運動負荷試験中の中等度の運動強度における心拍数の低下が認められた。本研究でのスロージョギングは、準備運動後の10分間程度で実施しており、スポーツ種目を中心とした主運動時間を確保しつつ、週1回のスロージョギングで体力を向上させる可能性を示唆した。スロージョギングを行った学生達は、主運動時間において次第に活発的に運動するようになり、スロージョギングによって得られた体力向上の相乗効果も認められた。

キーワード：スロージョギング、全身持久力、大学体育

### 1. 緒言

全身持久力のトレーニング効果を得るためには、一般的には週に3～5回のトレーニングが必要とされている。しかし、大学体育実技での取り組みでは、週1回の授業でも実施内容を工夫することなどで体力向上の可能性が示されている。

ランニングよりも相対的にスピードが緩やかなジョギングによる体力向上のためのトレーニングは古くから行われてきている。しかし、最近では、各自のペースでさらにゆっくり走るスロージョギングの運動効果が改めて注目されている(田中, 2010; 久保田・田中, 2011)。しかし、走ることへの嫌悪感を抱いている学生も多く、特に女子学生はその傾向が強いようである。大学体育は将来にわたり身体活動を増やしながらか健康づくりが実践できる態度を養う必要がある。本研究では、スポーツ種目を中心とした通常の大学体育実技の内容を保ちつつ、短時間のスロージョギングを導入することで全身持久力を中心とした体力が向上するか否かについて検討することを目的とした。

### 2. 方法

#### 1) 対象者および測定期間

対象者はF女子大学の一般体育実技を選択履修し、本研究で実施した主たる体力測定項目を完了した女子学生41名である。対象者には本研究および授業内容の

主旨を口頭で説明し了承を得た。徒手体操およびストレッチ体操を中心とした一般的な準備運動後にスロージョギングを実施するトレーニングクラス(トレーニング群(22名))と、同様の一般的な準備運動後にそのまま通常授業を行うクラス(コントロール群(19名))に分け実施した。測定期間は、2011年9月～12月で、両群ともに授業開始1・2回目に授業期間前(pre)の測定を行い、冬季休業前に相当する授業開始後12・13回目にトレーニング後(post)の測定を行った。

#### 2) 測定項目およびスロージョギング

体力測定項目は、垂直跳び、立ち幅跳び、30秒間連続での椅子立ち上がりテスト(CS-30テスト)、全身持久力として、ステップ台(STEPWELL 2、コンビ社製)を用いた推定最大酸素摂取量( $\dot{V}O_{2max}$ )である。

$\dot{V}O_{2max}$ はSTEPWELL2を20cmに設定し、昇降頻度は20、25、30、35回/分を各4分間実施する多段階漸増運動負荷試験を行い、各運動終了直後15秒間の脈拍を測定した。運動直後15秒間の脈拍を4倍し、運動直後から降下する10拍/分を加算して各段階終了直前の1分間あたりの推定脈拍数(拍/分)とした。また、各運動負荷終了後の主観的運動強度(RPE: ratings of perceived exertion)を測定した。推定酸素摂取量( $\dot{V}O_2$  (ml/kg/min)) =  $(0.2 \times \text{昇降数 (ステップ回/分)}) + (1.33 \times 1.8 \times \text{高さ (m)} \times \text{昇降数}) + 3.5$  (ACSM, 2009) から回帰式を求め、年齢から推定される最高心拍数(年齢-220)

を代入して、 $\dot{V}O_2\max$  を求めた。

トレーニング群のスロージョギングは、一般的な準備運動後、各自の軽度から中等度の運動強度になるように、主観的運動強度で「楽である」から「ややきつい」の範囲を維持するように指導しながら10分間実施した。また、両群の一般的な準備運動、トレーニング群のスロージョギング以外の授業内容は、両群とも同様にバドミントン、卓球、ゴルフ、バレーボールであった。

### 3) 統計処理

統計解析はSPSS12.0J (SPSS Inc, USA) を用いトレーニング前後の比較は対応のある t 検定を、post 時のトレーニング群とコントロール群の群間比較は対応のない t 検定を行い 5% 未満を有意とした。

### 3. 結果

身体的特徴および体力の変化を表 1 に示した。体重および BMI は、トレーニング群およびコントロール群ともに有意な変化は認められなかった。体力では、両群ともに CS-30 テストで有意な増加が認められた。全身持久力の指標である  $\dot{V}O_2\max$  はトレーニング群でのみ有意な増加が認められた。垂直跳び、立ち幅跳びでは両群ともに有意な変化は認められなかった。

ステップ運動負荷試験中の心拍数および主観的強度 (RPE) の変化を表 2 に示した。運動負荷試験中の心

拍数ではトレーニング群でのみ 30 回/分、35 回/分において有意な低下が認められ、主観的強度では両群ともに 20 回/分において有意な低下が認められた。

### 4. 考察

週 1 回の体育実技における各自の主観的運動強度の「楽である」から「ややきつい」範囲に相当するスロージョギングでも、全身持久力は有意に向上することが確認された。

大学一般体育は各種スポーツ種目や健康増進に関わる内容が必要な場合も多く、体力向上にのみ重点を置くことは難しい。我々はこの問題を回避するため、スポーツ種目や健康増進に関する主運動時間を確保しつつ、短時間の運動トレーニングによって体育授業における体力向上の可能性について検証してきた。本研究では、近年中高年者の健康づくりのための運動で注目されているスロージョギングを体育授業で実施し、全身持久力の指標である  $\dot{V}O_2\max$  は有意に増加した。また、中等度に相当する運動強度における心拍数の相対的な低下であることが確認された。本研究は対象者が女子学生のみであり、さらに、運動経験の差や体力の違いによる詳細な検証はできていないが、主運動時間を確保しながら短時間でのスロージョギングが大学生の全身持久力向上に寄与する可能性を示したことは意義深いと考えられた。

表 1 スロージョギングによる身体的特徴および体力の変化

	コントロール群		トレーニング群	
	pre	post	pre	post
体重 (kg)	52.5 ± 7.4	52.8 ± 7.3	49.8 ± 7.6	49.7 ± 6.9
BMI (kg/cm <sup>2</sup> )	21.4 ± 3.5	21.5 ± 3.4	20.5 ± 2.7	20.4 ± 2.4
CS-30 (回/分)	29.9 ± 6.2	34.9 ± 4.4 **	35.0 ± 5.9	37.5 ± 6.3 **
垂直跳び (cm)	31.0 ± 5.3	30.7 ± 6.0	34.6 ± 5.9	39.4 ± 25.3
立ち幅跳び (cm)	151.8 ± 18.2	151.5 ± 16.7	157.4 ± 28.2	153.1 ± 42.4
$\dot{V}O_2\max$ (ml/kg/min)	40.5 ± 8.2	41.3 ± 8.6	42.3 ± 13.3	46.6 ± 14.0 **

平均±標準偏差, \*\*p<0.01 vs pre値

表 2 ステップ運動負荷試験中の心拍数および主観的強度 (RPE) の変化

	コントロール群		トレーニング群		
	pre	post	pre	post	
HR (拍/分)	20 回/分	117.8 ± 18.2	115.6 ± 20.5	113.1 ± 12.9	113.8 ± 17.6
	25 回/分	132.3 ± 17.5	132.7 ± 19.5	129.5 ± 14.6	129.1 ± 16.5
	30 回/分	150.2 ± 18.4	147.9 ± 18.6	147.4 ± 18.7	142.2 ± 19.4 **
	35 回/分	167.7 ± 15.5	166.0 ± 17.2	164.8 ± 21.5	157.3 ± 19.1 *
RPE	20 回/分	10.1 ± 1.6	9.4 ± 1.8 **	10.3 ± 2.1	9.1 ± 2.2 **
	25 回/分	11.2 ± 1.9	11.1 ± 2.0	11.1 ± 2.0	10.4 ± 2.4
	30 回/分	13.1 ± 1.8	13.0 ± 1.9	13.1 ± 2.4	12.6 ± 2.4
	35 回/分	14.5 ± 2.0	14.5 ± 2.3	15.0 ± 2.6	14.6 ± 2.5

平均±標準偏差, \*p<0.05, \*\*p<0.01 vs pre値

## 研究発表

# 大学生の水泳・水中運動における意思決定バランス および主観的環境が行動意図に及ぼす影響

群馬大学教育学部 西田 順一

## 問題と目的

水泳や水中運動の実施による効果として、鈴木他(2006)は健康施設での水中運動教室への参加者のうち成人男女257名を対象に水中運動の実践による心理・身体・食習慣の各側面に及ぼす効果を包括的に検証している。心理的側面(健康状態, 生活満足度, そして幸福感)と食習慣的側面(脂質と塩分を含む食事の好意性)との調査の結果, 現在の健康状態および生活満足度では, 水中運動が健康状態と生活満足度に肯定的に影響を及ぼしていることが報告されている。

以上のように水中運動の身体面および心理面に及ぼす影響を示した研究が数多くあり, さらに水泳や水中運動は生活習慣病などの疾病の予防改善となること, 人の内面的な欲求の充足となること, 仲間との健康的なコミュニケーションが確立されるようになること, などが示唆されている。陸上運動に比べ, 水中運動は外傷や障害のリスクが低く, また水の物理的特性を活かした有酸素運動で効果性が大きいと, とりわけ重要な運動方法であり, 生涯にわたっての実施により多様な恩恵をもたらされる可能性がある。

先行研究により水泳や水中運動の科学的な有用性が確認されているにも関わらず, 水泳や水中運動の実施者はさほど多くない現状にある。

このような現状に関して行動理論(Janis & Mann, 1977)から考えると, 水泳や水中運動は実施者に恩恵(プロズ)を多く感じることでできる運動であると同時に実施者に負担(コンズ)を多く感じさせる運動であるとも考えられる。つまり, 非実施者では過度に負担を見積り, 恩恵の見積りが少なく, 意思決定のバランスに偏りが生じている恐れがある。よって, 水泳や水中運動に対して人がどのような恩恵を見積もり, またどのような負担を見積もっているのかを的確に捉える必要がある。

以上のことを踏まえて, 西田(2011)は行動科学の観点から大学生の水泳や水中運動実施における意思決

定バランス尺度(Decision Balance Scale for Swimming & water exercise with University students: DBSSU)を作成し, 行動変容ステージやセルフエフィカシーとの関連性から水泳・水中運動の恩恵と負担を評定するための指標として有効であることを確認している。しかし, この研究では, 内的整合性について基準に見合った値が確認されておらず, また5段階の行動変容ステージによる比較がなされていないため, 信頼性と妥当性がやや低いという限界も指摘されている。大学生の定期的な水泳・水中運動の実践に向けて, より適切に恩恵や負担を捉え, 大学体育授業で積極的に活用できる評価ツールへの改訂が望まれる。

ところで, 水泳や水中運動は陸上運動とは異なり, 水という物質を活用して行なわれることから, 特殊な環境の基で実施される運動であるとも考えられる。これまでの研究では, 水泳や水中運動の実施に関して心理的側面と環境的側面の両方に焦点を当てた研究は見当たらない。

そこで本研究では, DBSSUを改訂することを第一の目的とした。加えて, 改訂されたDBSSUにより水泳や水中運動の恩恵と負担を捉え, さらに水泳・水中運動を行なう上での主観的環境の認知の測定を行い, それらから水泳・水中運動の行動意図への影響性を検討することを第二の目的とした。

## 方法

### 対象者

関東地区(2大学), 関西地区(2大学), 中国地区(1大学), そして九州地区(2大学)の4年制大学に通う学部生580名(男子287名, 女子293名; 平均年齢(SD) 19.2(±1.4)歳)を対象とした。

### 調査内容

1) フェイスシート, 2) 水泳・水中運動の恩恵と負担(18項目), 3) 水泳・水中運動の行動変容段階

- (1項目), 4) 水泳・水中運動の行動意図 (1項目),  
5) 水泳・水中運動の主観的な環境の認知 (6項目)

### 手続き

研究協力者に調査を依頼し、授業時間などを利用して対象者に回答するよう求めた。回答の所要時間は、およそ10分であった。

## 結果と考察

### DBSSU-R の因子分析、信頼性および妥当性の検討

因子分析の結果、表1に示したように最終的に9項目が選択され、3因子解が得られた。第一因子は、「水泳や水中運動を行なうと、身体全体が強くなる」「水泳や水中運動を行なうことは、全体的に身体を鍛えられる」などの項目群で構成され、水泳や水中運動の身体的側面への恩恵を示していると考え、「身体改善に関する恩恵」因子と解釈した。また、第二因子は、「水泳や水中運動を行なうことは、とても気分転換になる」「水泳や水中運動の実施により、非常にリラックスできる」といった項目が含まれ、「気分改善に関する恩恵」因子と解釈した。最後に、第三因子は、「水泳や水中運動の実施により、身体が非常にだるくなる」「水泳や水中運動の実施は多くの疲労感を伴う」といった、負担の中でも疲労感を測る項目で構成されていたことから、「疲労蓄積に関する負担」因子と解釈した。

これらの9項目3因子から構成される尺度を「改訂版水泳・水中運動の意思決定バランス尺度-大学生版 (Decision Balance Scale for Swimming & water exercise with University students Revised version : DBSSU-R)」と命名した。

表1 大学生の水泳・水中運動の恩恵と負担の因子分析結果および下位尺度の平均値

質問項目	抽出因子			
	F1	F2	F3	共通性
【身体改善に関する恩恵】 $M=12.3, SD=2.3$				
3 水泳や水中運動を行なうと、身体全体が強くなる	.91	-.09	-.04	.76
9 水泳や水中運動を行なうことは、全体的に身体を鍛えられる	.80	.05	.01	.68
2 水泳や水中運動の実施は、体力を高めることができる	.80	.07	.04	.70
【気分改善に関する恩恵】 $M=10.5, SD=2.7$				
7 水泳や水中運動を行なうことは、とても気分転換になる	.04	.86	.02	.77
13 水泳や水中運動の実施により、非常にリラックスできる	-.05	.84	-.01	.68
1 水泳や水中運動の実施は、ストレス解消になる	.04	.80	-.03	.69
【疲労蓄積に関する負担】 $M=10.3, SD=2.7$				
11 水泳・水中運動の実施により、身体が非常にだるくなる	-.07	.03	.82	.66
17 水泳・水中運動の実施は多くの疲労感を伴う	.07	-.04	.81	.69
5 水泳や水中運動を行なうと、すぐに疲れる	.00	.00	.70	.49
因子寄与率(%)	37.9	21.0	9.0	
累積寄与率(%)	37.9	58.9	67.9	

これらの3下位尺度の累積寄与率は67.9%であり、分散の約7割が説明された。続いて、下位尺度間の相関係数を求めた結果、「身体改善に関する恩恵」と「気分改善に関する恩恵」の間には有意な正の相関 ( $r=.44, p<.01$ ), また、「気分改善に関する恩恵」と「疲労蓄積に関する負担」の間には有意な負の相関 ( $r=-.33, p<.01$ ) が得られた。

作成されたDBSSU-Rの信頼性を確認するため $\alpha$ 係数を算出した結果.82~.88までの有意な値が得られた。

さらに、妥当性を確認するため、行動変容段階におけるDBSSU-Rの下位尺度得点の差異を一要因分散分析により検討した。その結果、全ての下位尺度にてF値が有意となり、行動変容段階に応じた差異が認められた。

### 水泳・水中運動の行動意図への意思決定バランスおよび主観的な環境の認知の影響

大学生の水泳・水中運動の実施意図への意思決定バランスおよび主観的な環境の認知の影響を検討するため、DBSSU-Rおよび主観的な環境の認知に関する項目を独立変数とし、水泳・水中運動の実施意図を従属変数とし、重回帰分析を実施した。ここでは、行動変容段階における影響性を検討するため、「初期ステージ」「中期ステージ」「後期ステージ」の3群とした。結果、初期ステージでは、水泳・水中運動の行動意図に対しては「安価に利用できるプール施設 ( $\beta=.19, p<.01$ )」と「疲労蓄積に関する負担 ( $\beta=-.10, p<.05$ )」が影響力を示し、5%の説明率 ( $R^2=.05$ ) を示した。また、中期ステージでは、「設備の充実したプール施設 ( $\beta=.41, p<.01$ )」と「気分改善に関する負担 ( $\beta=.22, p<.05$ )」が影響力を示し、分散を23%の範囲で説明した ( $R^2=.23$ )。そして、後期ステージでは、「衛生的できれいなプール施設 ( $\beta=.57, p<.01$ )」が大きな影響力を示し、説明率は32%であった ( $R^2=.32$ )。

### 今後の課題

既に水泳や水中運動を活用した大学体育授業が多くの大学で実践されており(たとえば、正野(2007)), 本研究では日常的な水泳や水中運動の増強に向けた大学体育授業の取り組みのための新しい視点を提供できたものと思われる。

しかし、先行研究(西田, 2011)に比べ高い信頼性を有することが確認されたが、依然として妥当性の問

題が残された。また、水泳・水中運動の環境の認知について今後はそれらを発展させ水泳・水中運動の主観的な環境を捉える標準化された尺度の作成が望まれる。

#### 付 記

本研究は、日本学術振興会科学研究費補助金（平成21-23年度 基盤研究（B）「行動科学に基づく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」課題番号：21300222 研究代表者：橋本公雄）の助成を受けて行われた。

#### 引用文献

- Janis, I. L. & Mann, L. (1977) Decision making: A psychological analysis of conflict, chance, and commitment. Cassil & Collier Macmillan: London
- 西田順一 (2011) 大学生の水泳・水中運動の恩恵と負担の測定：意思決定バランス尺度の作成および信頼性・妥当性の検討, 大学体育学, 8: 13-23.
- 正野知基 (2007) 水中運動授業の一実践——「プールでの運動に対する考え方」と「運動実践へのステージ」の変容を目指して——, 大学体育学, 4: 27-36.
- 鈴木大地・松葉 剛・稲葉 裕・白石安男 (2006) 健康関連イベント参加者の生活習慣と健康状態に関する研究——水中運動の影響を中心に——, 順天堂医学, 52: 415-426.

## 「運動の楽しさ感覚」と日常における身体活動量の因果関係

福岡大学 田原亮二 別府大学 中山正剛  
金沢星稜大学 神野賢治 福岡大学 丸井一誠  
久留米大学 村上郁磨

### 緒言

大学体育の目標の一つとして多くの大学で掲げられている，“生涯に亘る運動習慣の獲得”には「授業の楽しさ」が影響を及ぼすことが明らかとなっている（丸井ら，2011）。授業における楽しさの要素は，友達とのコミュニケーション，有能感，達成感等，多様性に富んでいるが，体育授業においては「運動の楽しさ」がその核となっていることは疑いのないところである。したがって，大学体育履修後の運動習慣を促進させる要因が「授業の楽しさ」である以上，「運動の楽しさ」について深く探ることは，大学体育の意義，効果を示す上で重要であると考えられる。また，どのような「運動の楽しさ」が運動習慣を促進させるかといった，楽しさの要素と運動習慣との関連性に着目した先行知見は少ない。田原ら（2011）は大学生における「運動の楽しさ」に関する志向性の違いによって，日常の運動習慣や身体活動量が違うことを明らかにしたが，志向性と運動習慣および身体活動量についての関連性については明らかとなっていない。

そこで本研究では，運動の楽しさはどのようなプロセスで運動習慣や身体活動量に影響を及ぼすのかについて明らかにすることを目的とした。

### 方法

#### 1. 調査対象および調査時期

必修の大学体育授業を受講している大学生を対象に質問紙を用いた調査を実施した。回収されたデータのうち，完全な回答が得られた351名分（男性210名，女性141名）のデータを分析対象とした。調査は平成23年度前期期間の4月中旬に実施した。

#### 2. 調査項目

質問項目は，個人属性，過去1ヶ月の身体活動量，現在の運動習慣，運動の楽しさについてであった。

1) 過去1ヶ月の身体活動量：Kasari (1976) の身体活動指標の改訂版を用いて測定した。

2) 現在の運動習慣，運動自己効力感および意思決定のバランス：Oka et al. (2000) が作成した運動行動ステージ，運動自己効力感（4項目），意思決定バランス（20項目）に関する尺度を用いて測定した。

3) 運動の楽しさ：徳永ら（1980）が作成した体育授業の「運動の楽しさ」に関する56項目の中から，大学体育の目的，授業の内容を考慮し16項目に改変した。

#### 3. 統計処理

過去1ヶ月の身体活動量および運動行動変容ステージを従属変数とし，強制投入法による重回帰分析を行った。独立変数は，「運動の楽しさ」の志向性を示す3因子（競技志向，コミュニケーション志向，自己決定志向）それぞれの合計得点であった。有意水準は5%未満とした。

最尤法をパラメータの推定法に用いた構造モデリング方程式によってパス解析を行った。適合度指標にはGFI, AGFI, CFI, RMSEAを用いた。

### 結果および考察

過去1ヶ月の身体活動量を従属変数とした重回帰分析の結果，全体では競技志向と自己決定志向に有意な関連が見られ（ $p < .01$ ），この二つの志向性の得点によって日常生活における身体活動量を予測できることが示された（表1）。すなわち勝敗や記録の向上に楽しさを感じるようになるほど身体活動量が多くなり，マイペースで自分の好きなようにやることを志向するほど身体活動量は少なくなると言える。性別で見ると，男性の競技志向のみに有意な関連が見られるのみであった。

一方，運動行動変容ステージを従属変数とした重回帰分析の結果も過去1ヶ月の身体活動量と同様に，全体では競技志向と自己決定志向に有意な関連が見られ（ $p < .01$ ），この二つの志向性の得点によって運動行動変容ステージを予測できることが示された（表2）。

表1 過去1ヶ月の身体活動量を従属変数とした重回帰分析における各志向性の標準化係数

	競技志向	コミュニケーション志向	自己決定志向
全体	.290 **	.062 **	-.177 **
男性	.309 **	.094	-.098
女性	.100	.050	-.126

強制投入法 \*\*p<.01

表2 運動行動変容ステージを従属変数とした重回帰分析における各志向性の標準化係数

	競技志向	コミュニケーション志向	自己決定志向
全体	.249 **	.025	-.175 **
男性	.251 **	.069	-.164 *
女性	.031	.038	.020

強制投入法 \*\*p<.01 \*p<.05

Kasariの身体活動指標が過去1ヶ月の身体活動量を測るのに対し、運動行動変容ステージはそれよりも長期間の運動習慣、さらに運動行動への意志を測る点で異なる。したがって本研究の結果は競技志向と自己決定志向の得点が、短期的な運動習慣を予測するのみでなく、中長期的な運動習慣および意志の変容をも予測することを明らかとした。性別で見ると、過去1ヶ月の身体活動量と同様に、女性においては運動の楽しさの志向性は運動行動変容ステージの決定因とはならなかった。しかし、男性は競技志向(p<.01)だけでなく、自己決定志向(p<.05)にも有意な関連が認められた。これら性別による結果の違いは、運動に対する価値観の違いにひとつの要因があると考えられる。つまり、男性が運動をすることそのものに価値(楽しさ)を見いだす傾向にあるのに対し、女性は運動を手段として捉えがちであることに起因していると考えられる。

重回帰分析によって有意であった、競技志向および自己決定志向の得点、過去1ヶ月間の身体活動量、さらに運動行動の決定因である意志決定のバランスおよび運動自己効力感を用いたモデルを構築した結果、適合度の指標はそれぞれ高く、モデルは良好であると判定された(図1)。運動の楽しさから過去1ヶ月の身体活動量へは有意なパスを引くことはできなかったが、意志決定のバランスおよび運動自己効力感に対しては有意なパスを引くことができた。これらの結果から、運動の楽しさは日常的な身体活動量に対して直接的な影響は及ぼすことはないが、運動行動を支持する

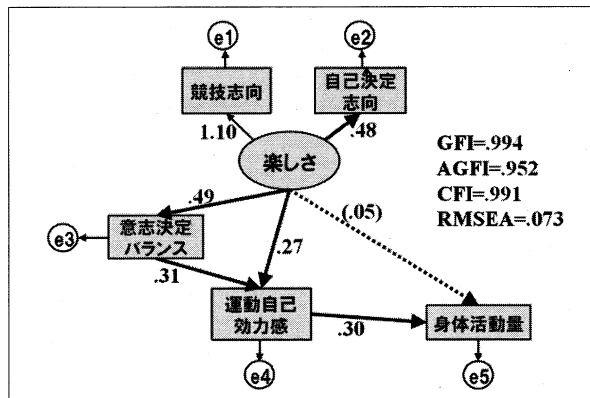


図1 運動の楽しさと日常における身体活動量の因果分析

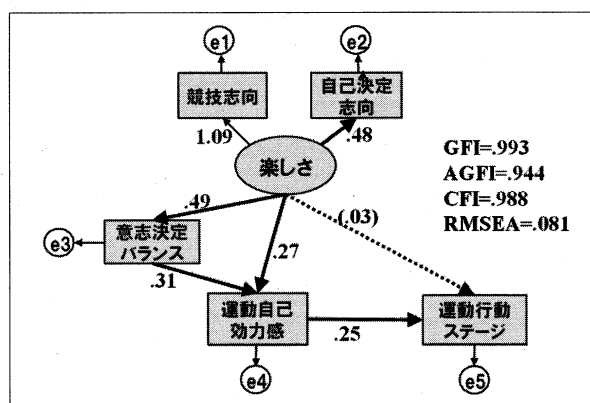


図2 運動の楽しさと運動行動変容ステージの因果分析

要因を介して間接的に影響を及ぼすことが示唆された。これらの結果は運動行動変容ステージを用いたモデルでも同様の結果であった(図2)。

参考文献

丸井一誠, 田原亮二, 中山正剛, 神野賢治, 村上郁磨 (2011) 学士教育における体育の授業構成因子と受講後の運動・スポーツ習慣との関係～学年別調査を通じて～. 大学体育学, 第8号, pp65-73.

Oka K., Takenaka, K., & Miyazaki, Y. (2000) Assessing the stage of change for exercise behavior among young adults: The relationship with self-reported physical activity and exercise behavior, Japanese Health Psychology 8: 15-21.

田原亮二, 中山正剛, 神野賢治, 丸井一誠, 村上郁磨 (2011) 大学生が有する運動によって感じる楽しさの構造とその特徴～日常における身体活動量・運動習慣別にみた楽しさの違い～. 九州体育・スポーツ学研究, 第26巻第1号, pp114.

## 大学運動部所属学生の「社会性」に関する基礎的検討

— 「社会性」の測定可否に言及する —

大分大学大学院研究生 内 倉 康 二

大分大学大学院 甲 斐 義 一

大分大学 谷 口 勇 一

### 1 はじめに

大学生（以下、学生と記す）をはじめとした若者の生活能力低下が社会的に問題視され始めて久しい。就職活動を意図的に行わない学生、卒業後も定職に就かず無気力の状態で日々の生活を送る若者等を指した「ニート」（NEET）現象が社会的問題化していることは周知の事実である。

内倉ら<sup>6)</sup>は、こうした学生の社会への適応状況をめぐる課題解決に対し、運動部活動への参加が有用であろうとの仮説から、学生を対象とした質問紙調査結果を元に、「社会性」の因子構造とそれらの獲得状況について解明を試みた。当該研究において、運動部活動所属学生の「社会性」獲得状況は他の学生に比べ有意に高いことが指摘されている。

しかしながら、上述の先行研究から得られた知見に対する異論の余地は明らかに存在する。例えば、スポーツ競技者の非行に関する報道は後を絶たず、近年ではドーピング問題をはじめとした一流競技者のスポーツ活動をめぐる非行までも取り糺されているのである。こういった現状からも、内倉ら<sup>6)</sup>も指摘する通り、「それぞれスポーツによって獲得される『社会性』は限定的な社会に留まるものである」可能性を有していると言わざるを得ないのである。

これまでにも、「社会性」をテーマとした研究知見は蓄積されている<sup>4)5)7)</sup>。しかしながら、用いられた「社会性」の定義や枠組みは各研究者によって異なるものであり、一定の共通性を帯びているようではいながら、社会構造と個人の関係の中での共通性を詳細に捉えることを可能とするものではなかった。こうした現状において、「社会性」研究は、相互に関連性のない各研究者独自のものとして展開されており、このままでは「社会性」という概念を用いた研究の著しい発展は期待できないのではなからうか。よって、「社会性」理論構造に関する基礎的な検討作業を行い、こうした

理論の統合、止揚が目指されるべきなのである。

以上のことから、本研究では、後述のデュルケムによる社会理論に依拠しつつ、「社会性」に関する枠組みを仮説的に設定し、それをもとに大学生運動部所属学生（以下、運動部所属学生）の「社会性」構造に関して考察を施していきたい。

### 2 分析枠組み

デュルケムは無規制状態（アノミー）への危機感のなかで「分業」のもつ機能に着目した<sup>1)</sup>。デュルケムの示した分業観はそれまで展開されてきた功利主義的視点とは相反するものであり、分業社会における経済的・合理的な契約関係の背後に存在する、ある種の集合意識ないしは共同意識に基づいた人々の連帯という非契約的な社会関係、いわば「道徳」の科学として認識される。以下では、デュルケムの理論に依拠しつつ、個人が社会へと適応していくメカニズムに関して説明を加えていく。

デュルケムによれば、個人の行為の原泉となる「欲求」は、社会環境からの刺激によってもたらされる<sup>2)</sup>。刺激とは、いわば個人が社会から内在化させる規範や価値として捉えられ、人々はその欲求を充足するために行為するのである。欲求の充足とは、個人が欲求に基づいて手段を動員し外在化させた行為を、社会的な価値（期待）に合致させることで実現される。この場合、個人の行為は望ましいもの（健康的なもの）とされ、社会への適応状態との評価が下される。しかし、欲求に対してそれを充足するための手段が不足した場合、社会的規範や価値と欲求が合致しない状況が惹起されることとなる。この場合、個人の行為は望ましくないもの（病理的なもの）とされ、社会への不適応状態とみなされるのである。

ここで、個人の社会への不適応状態といった病理的状態への処方箋として、デュルケムが提唱した分業が



いかなる機能を持つのかについて説明を加えたい。

上述の通り、デュルケムは、分業を物的富のための作業の効率的分割ではなく、社会組織を形成する社会的連帯の一源泉として捉える。すなわち、分業社会とは、社会的規範の存在を前提とし、個人にその機能的差異を前提とした専門性を付与しつつそれらを統合する社会の在り方を指す。しかしながら、いかなる分業の形態においても社会的連帯が形成されるわけではなく、分業は、「外的拘束」によってではなく、「ただそれが自発的であってはじめて、そして自発的である限りにおいてのみ、連帯を生むもの」<sup>3)</sup>である。その場合、「個人的諸特性と社会的機能の調和」が生じ競争者たちは適材適所に赴くことになるのである。さらには、「労働が分割される様式を決定する唯一の原因は能力の多様性」であり、「労働の配分は事物の力によって能力本位におこなわれ」、「人間はその天性を完成することに幸福を見出し、彼の欲望は彼的手段と結びつく」<sup>3)</sup>こととなる。

つまり、デュルケムの言う分業が成立する社会における個人の行為は、社会から個人に付与される専門性と合致し、適応的なものとなるのである。分業が成立するために、個人は社会から付与される専門性を認めつつ自己の欲求との折り合いを付けていくことになると考えられる。

以下ではこうした人々の社会への適応過程に関する理論枠組みをもとに、運動部所属学生の「社会性」に関して検討を加えていきたい。

### 3 方法

対象とする大学および対象者を任意に選定し、インタビューを実施した(表1)。インタビューにはナラティブ・インタビュー法を用い、研究上関心のある経験領域に焦点を絞った質問をし、自由に物語を語ってもらった。

分析および考察に際しては、上述したデュルケムの社会理論をもとにインタビューデータを解釈し、対象者の社会への適応過程に関して抽出されたデータを用いながら説明を加えるという方法をとった。

表1 インタビュー調査の概要

対象者	所属	年齢	学年	期日	調査場所	所要時間
Aさん	国立 A大学	21	3年	2012.3.10	K市内喫茶店	60分
Bさん	国立 A大学	21	3年	2012.3.10	K市内喫茶店	60分
Cさん	国立 B大学	21	3年	2012.3.13	O市内喫茶店	60分
Dさん	私立 C大学	21	3年	2012.3.16	B市内喫茶店	90分
Eさん	私立 C大学	21	3年	2012.3.16	B市内喫茶店	90分

### 4 結果

運動部所属学生は、運動部という社会に存在する規範や役割を認識し、不適応な状態から適応へと向かう過程において「社会性」を発揮していることがわかった。また、役割に適応していこうとする過程において、行為と認識が繰り返し行われており、役割への適応状態は絶えず変化している。すなわち、限定的な段階における「社会性」の把握を質問紙によって測定することには限界があると言えよう。

#### 参考文献

- 1) 真島一郎：国家倫理と中間集団に関する覚書——ウフェ＝ボワニの寛容——. 佐藤章編『『アフリカの「個人支配」再考』調査報告書』. アジア経済研究所：123-140, 2006.
- 2) 宮島喬：デュルケム社会理論の研究. 東京大学出版, 1977.
- 3) E. デュルケム：社会分業論(下), 井伊玄太郎訳. 講談社学術文庫, 1989.
- 4) 遠藤利彦：子どもに育てたい社会性とは何か. 児童心理58巻2号：145-153, 2004.
- 5) 繁多進：社会性の発達とは. 繁多進, 青柳肇, 田島信元, 矢澤圭介編『社会性の発達心理学』. 福村出版：9-16, 1991.
- 6) 内倉康二・谷口勇一：大学運動部活動参加と学生の社会性および生活充実度の関係, 体育・スポーツ教育研究 第11巻 第1号：5-13, 2011.
- 7) 山本浩二：社会性獲得にみる学校運動部活動の教育的有効性に関する考察. 日本高専学会誌 第16巻 第3号：153-158, 2011.

# スポーツチームにおけるチームパフォーマンス予測モデル

中村学園大学・非 河津 慶 太

キーワード：集団プロセス，集団内行動，集団内協働，チームワークの心理的基盤

## 目 的

本研究は，チームワークに着目して，スポーツチームにおけるチームパフォーマンス予測モデルを構築することを目的とする。

そのため，様々な集団を対象とした，チームワークに関連する先行研究をレビューした。その結果，組織市民行動（OCB: Organ, 1983），チームメンタルモデル（TMM: Smith et al, 1983），集団効力感（CE: Bandura, 1985）の3つの社会心理学的な概念を取り上げ，それらを用い，チームパフォーマンス予測の仮説モデルを構築した（図1）。

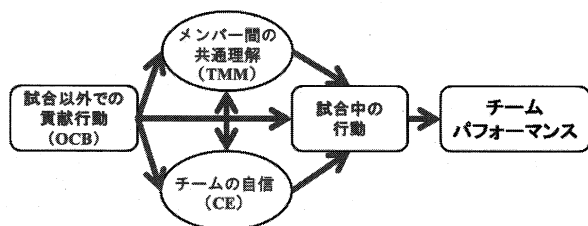


図1 チームパフォーマンス予測の仮説モデル

仮説モデル構築後，量的なデータを用いて仮説モデルを検証した。

## 方 法

### 1. 対象

全国33大学の集団競技部（45チーム）に所属する選手587名（男性360名，女性227名；20.3±1.4）を分析対象とした。

### 2. 調査項目

仮説モデルに含まれる4つの概念とチームパフォーマンスを測定した。

- 1) 試合以外での貢献行動（OCB）尺度
- 2) 試合中の行動尺度
- 3) メンバー間の共通理解尺度
- 4) 短縮版 CEQS
- 5) 全日本選手権大会のトーナメント結果を数値化

して用いた。

### 3. 分析

4つの尺度の合計得点およびチームパフォーマンス得点を仮説モデルにあてはめ，パス解析を用いて分析した。

## 結 果

パス解析の結果は図2の通りになった。

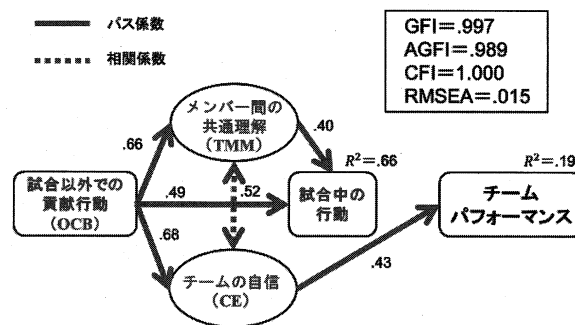


図2 パス解析結果

## 考 察

結果から，チームワークの心理的側面であるメンバー間の共通理解，チームの自信が，試合中の行動，チームパフォーマンスにそれぞれ別々に影響を及ぼしていることがうかがえる。このことから，チームワークの心理的側面がそれぞれ別の機能を果たしていることを表しているのではないかと考える。実際に，池田（2009）のチームワークモデルの中でも，チームワークの中に含まれる心理的概念がいくつかの機能的な役割を持つことが示唆されている。つまり，チームワークの一面だけでなく全体をとらえることでよりチームパフォーマンスを予測することができるのではないかと考える。

今後の課題として，試合中の行動やパフォーマンスの評価の改善，また，本研究の対象のような，スポーツチームにみられる階層的データに適した分析方法を工夫していく必要がある。

## 特別講義

# 大学体育を考える

九州大学健康科学センター 橋本公雄

この度は「特別講義」という貴重なお時間を割いていただき大変恐縮しております。本年3月でもって九大を退職しますので、大学体育連合や大学体育授業研究に関わってきた教職42年間の歴史を振り返りながら、私なりに今後の大学体育のあり方についてお話しさせていただきますと思います。

## 大学体育教員としてのスタートアップと中教審答申

私は学部を卒業してすぐに大学の体育教員となりましたので、大学における教育や研究をどのように行っていけばよいのか、まったく分かりませんでした。大学院も出ていませんし、一夜にして「学ぶ学生の立場」から「教える教員の立場」になったものですから、無理ありません。ただ幸いなことに、赴任後すぐに、母校の熊本大学の川崎順一郎先生が九州大学の徳永幹雄先生（現在、福岡医療福祉大学）に引き合わせてくださり、その後徳永先生から福岡女子大学の佐久本稔先生（同大学名誉教授）を紹介していただきました。両先生とも体育心理学を専門とされておられ、今でいう学際的な共同研究（子どもの発育発達に関する研究やスポーツ選手の運動類型に関する研究）が始まったときなど、一緒に参加させていただき、子どもやスポーツ選手の心理的側面を扱うということになり、自然と体育心理学やスポーツ心理学を専門領域とすることになりました。‘出会い’が人生を決定づける、というのはこのことをいうのでしょうか。このお二人の先生に出会っていなければ、今の自分はなかったと思いますし、違った道を歩んでいたかもしれません。徳永先生からは研究の道を、そして佐久本先生から人生の生きる道を教えていただきました。

また、大学に赴任した1970（昭和45）年の年に開催された日本体育学会第21回大会（於：国士舘大学）のシンポジウムは大変活気に溢れるものでした。といいますか、大変緊迫した議論が交わされていました。実は前年度に「保健体育科目の選択化」という大学体育の根幹を揺るがす中央教育審議会（中教審）の答申が

提出されており、この答申をめぐって議論がなされたわけです。大学体育が選択になると、全学生を対象とした体育教育ができなくなりますし、将来的には体育教員数の減少に繋がりますので、この中教審の答申は極めて重大な問題でした。

その中教審の答申内容は「保健体育については、高等教育の段階でこれから力を入れる必要があるのは課外の体育活動に対する指導の充実など、学園生活全体を通して体育を重視するとともに、全学生を対象とする保健管理を徹底することである。この場合、保健体育の単位の卒業の要件として、画一的かつ形式的に課すだけではその本来の目的は達成されない。今後は各高等教育機関がその教育方針に応じ、この単位を弾力的に取り扱えるように改めるとともに、指導体制の充実を施設の整備を図るべきである。」というものです。

つまり、大学では課外体育や保健管理を充実させ、正課体育を必修にするかどうかは大学独自の判断に任せるといえるものです。よって、日本体育学会はこの中教審答申に反駁するために議論を始めたわけです。全国大学保健体育協議会のほうでもこの中教審の保健体育科目の選択化の問題に対処するためにさまざまな動きを行っていくこととなります。1973（昭和48）年に全国大学保健体育協議会は社団法人全国大学体育連合（大体連）として法人化され、ここで活発な大学体育に関する議論や実技研修が行われました。このような大学体育を取り巻く状況のなかで、私の教員生活がスタートしたわけです。

## 九州地区大学体育連合と大学体育の授業研究

中教審の大学体育の問題に関しては、九州では当初から積極的に取り組んでいきました。特に、徳永先生や佐久本先生たちが中心となって立ち上げた福岡地区の若手研究会が活躍していくこととなりますが、私もそのメンバーの一人として研究会に参加しておりました。大体連の設立2年後の1975（昭和50）年には、全国に先駆け九州地区大学体育連合（兼支部）が設立されます。大体連では、まず大学体育の理念を構築する

ために、「大学保健体育の基本構想」の作成に着手していくこととなりますが、この草案づくりに、実は若手研究会や九州地区大学体育連合が深くかかわっていくこととなります。基本構想草案を九州が作成し、それを大体連の夏季と冬季の研修会で提示・検討するということになりましたので、現在の大体連の綱領の骨子は九州の案が大いに反映されていることとなります。若手研究会は1985（昭和63）年に九州スポーツ心理学研究会として発展的に解消され、1994（平成6）年には九州スポーツ心理学会となり、現在なお活発な研究活動が行われています。

ところで、体育教員が携わる内容は、中教審答申に謳われている「正課体育」「課外体育」「保健管理」となりますが、九州では特に正課体育の授業研究に取り組んでいくことになり、プロジェクト研究が始まりました。「大学における一般体育実技の社会心理学的研究——とくに人間関係について——（大体連、1976-77年）」や「生涯体育の視点からみた大学体育の在り方に関する研究（科研費総合研究A、松本壽吉、1978-79年）」などですが、当時の先生方はよく外部資金を獲得してこれ、みんなで共同研究を行っていました。私自身は、その頃九大の体育心理学（徳永幹雄先生）と体育社会学（多々納秀雄・金崎良三先生）の先生方とスポーツ行動に対する態度研究を行っていました。この研究成果は、「スポーツ行動の予測と診断（杏林書院）」や、さらに九州の心理系の先生方と「現代スポーツの社会心理学（大修館書店）」として出版されていますが、一時は体育社会心理学という学問領域の構築を夢見た時期もありました。この態度研究を大学体育の授業評価に援用し、前述のプロジェクト研究で授業に対する態度変容を調べていったわけです。これが、私が最初に行った授業研究となります。

## 大学設置基準の大綱化と保健体育科目の選択化

大体連や日本体育学会による文部省やさまざまな機関への働きかけのお陰で、保健体育科目の選択化の問題は一応鳴りを潜めますが、問題が解決していたわけでもありません。火種は残ったままで、いつかまた選択化は問題になってくるといふ危惧はしておりました。それが形になって現れてきたのが、1991（平成3年）年の中教審答申です。いわゆる大学設置基準の大綱化であり、一般教育と専門教育の区分の廃止、一般教育内における科目の区分（一般教育、外国語、保健体育）の廃止、各科目区分ごとの最低修得単位数の廃止により、保健体育科目は卒業要件単位から外れるこ

とになります。結果、全国の多くの大学や短大で保健体育科目は選択化、ないしカリキュラムから削除されていきました。選択化されると、運動・スポーツ技術の未熟な者、虚弱な者、体力の低位な者が選択しなくなります。これらの学生にこそ本来は運動・スポーツに参加させ、運動のさまざまな恩恵や効果を楽しませる必要がありますが、選択化ではそれが叶わなくなります。それ以上に現在では、体育の教員は減少の一途をたどっていますので、やはり大学設置基準の大綱化に伴う保健体育科目の選択化は大きな問題となってしまいました。

ただ近年、学生のコミュニケーション・スキルの低下やメンタルヘルスの悪化が指摘されていますが、この状況に至って、大学体育の再必修化の動きもあります。つまり、今日の学生の心身の健康問題に対し、大学当局は体育授業の教育効果に期待して、再必修化へのカリキュラム改訂を行っているものと思われま。たとえば、九州だけでも東海大学、福岡国際大学、崇城大学などが再び必修となっています。この再必修化の陰では、当該大学の先生方の並々ならぬ努力があったことはいまでもありません。ただ、重要なのは再必修化されたとき、従来のスポーツ種目をやるだけの体育授業では大学当局の期待に外れるかもしれません。したがって、問題解決に向けての体育授業のあり方を検討していかなければならないでしょう。

一方、この大学体育を取り巻く環境の変化や学生の状況をみますと、保健体育科目においては、必修化を大学執行部に訴えるまたとないチャンスともなっているともいえます。つまり、追い風になっているわけです。よって、大学体育の教員は教育者として存在しているので、すべての体育教員が自らの授業に目を向け、教育効果をあげるべく体育授業を改善していく必要があると思います。そうすれば、学内における保健体育の市民権は得られていくのではないのでしょうか。

## 大学体育授業研究の科研費申請とその影響

私は10数年前にアリゾナ州立大学に留学したことがあり、そのとき学部生に混じって、「応用スポーツ心理学」の講義を受講してみました。その教授の授業のやり方がすばらしく、感動いたしました。紹介しますと、75分の授業が週2コマあるのですが、この2コマでテキストの1章（全部で30章）を講義していきます。まず1コマ目はいきなり当該章のなかから小テストを行うわけです。何も講義していないのにテストがありますので、学生たちは必ず予習をして授業に取り組み

なければなりません。こんな授業は見たことも聞いたこともありません。テストのあと講義と質疑応答で1コマ目は終了となります。2コマ目は小テストの結果を返却し、テストの評価に関して質疑応答、そのあとテーマに関して学生たち（担当グループ）がプレゼンテーションやデモンストレーションを行い、教授がそれに対してさまざまな質問を投げかける。まあこんな感じで、授業を進められるわけで、私としては初めての体験でした。

帰国後、私もこんな授業をやってみたいと思い、「健康・スポーツ科学」という講義を使って取り組んでみました。予習方式の授業やディスカッション授業（双方向授業）など、さまざま試みてみました。失敗もありました。しかし、実はこのような授業改善に取り組んでいたことが起因し、九州地区大学体育連合の2003（平成15）年度の理事会メンバーで大型科研費申請を行うこととなります。幸い大学体育の教育効果の実証を示すための「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」が採択されました。研究の目的は「大学当局の期待に応える大学体育」と「大学体育における授業研究の促進」ですが、科研費は合計3回獲得できました。平成17年度の企画調査（1年間）、平成18年度-19年度の科研費（B）、そして平成21年度-23年度科研費（B）です。これらの授業研究の成果は、福村出版から、この3月に「未来を拓く大学体育—授業研究の理論と方法—」として発刊されることになりました。大学体育の授業研究に一石を投じたと思っはいるのですが、さまざまな厳しいご批判を賜ればと思っています。

これらの科研費獲得による授業研究は、九州地区大学体育連合の春季研修会（通称）の内容に変化をもたらすことになりました。つまり、本研修会は大学体育・スポーツ・健康に関する情報交換の場から大学体育授業研究の成果発表の場となり、授業研究を促進する役割を担うことにもなりました。今日体育・スポーツ教育研究（九州地区大学体育連合）、大学体育学（大体連）、体育学研究（日本体育学会）等々の機関誌への投稿論文の増加がみられますが、これらの陰に本体育連合の授業研究の活動が少なからず影響を与えていると自負しております。また、九州体育・スポーツ学会では、プレセミナー企画や自主企画シンポジウムを行ったり、日本体育学会では大体連の共催シンポジウムの実質化に貢献するなど、本体育連合は他の学術機関との連携強化にも尽力しています。

## 教授力向上を目指した授業研究

本体育連合では、学生の心身の健康問題に対処するために、効果的な体育授業プログラムを開発し、その効果検証を行い、それなりに成果は挙げてきたのですが、大学体育教育は心身の健康の改善・向上に寄与するような授業をやっていたらいいのか、という素朴な疑問が私自身に湧き起こってきています。

授業研究の論文を作成しても教師自身の教授力にはつながらないという批判があります。私自身も授業研究を行ってきていますが、教授力がどれほどアップしたかは定かではありません。授業がうまく行ったからといってもそれがオールマイティではないことは重々承知しています。学生対象が変われば、授業方法も変えなければならないこともあると思います。学生のためにいい授業をしようと、挑戦をしているところであり、そのプロセスそのものが重要であると思っています。

現在の大学院生の状況を見ますと、全国で1200名おり、1970年度に比べ、10倍に増加していますが、そのうち20%は非体育学部卒であり、40%が体育教員免許非取得者であるといわれています。つまり、現在の若手体育教員の中には体育系の学部や学科を出ていない人が多くなっているということです。これは少し問題ではないでしょうか。他教科の教員と同じく運動科学の研究者が体育教育を行っていることを意味しています。教育は研究の片手間ではできないでしょう。研究者である前に教育者であるべきで、すべての教員が、自らの受け持つ体育授業に真摯に目を向け、より良い授業を展開していくために授業研究を行い、自身の教授力を高める必要があると思っています。そうでないと、大学における保健体育科目は「スポーツをやらせて遊ばせている」との批判を浴び、いつまでたっても学内における市民権は得られないのではないのでしょうか。

授業では、非常にやりやすい授業もありますが、逆にやりにくい授業もあります。むしろやりにくい授業に真正面から向き合うとき、自己成長があるのではないかとさえ思っています。ですから、これまで普通でない学生からさまざまなことを学んできました。バドミントン受講生の中にシャトルになかなかラケットが当たらない運動遅滞の学生。逆に優れたテニス技術を有しているのに、なぜかひねた学生。しかしこれらの学生と四つに組むことによって彼らの授業に対する態度変容をさせてきた経験があります。学生は変わります。教員が変われば学生は変わるわけです。それゆえ、

私自身は「教師こそ最大の教育環境である」ということを信条にし、授業研究に取り組んでいるわけです。

スペンサーは知育・徳育・体育と三育主義を提唱していますが、体育は知育でも徳育でもない、独立したものであり、身体活動をとおして教育を行っていくもの、と主張されています。もしそうであれば、体力の向上、コミュニケーションスキルの向上、メンタルヘルスの改善などの心身の健康問題を改善目標とする体育授業だけでは不十分ではないか。むしろそれらは授業の派生的効果であり、体育の本質ではないのではないかと考えています。もう一度われわれは、「体育とは何か」「教養教育としての大学体育の位置づけは何か」「大学体育で何を教えるのか」等々、議論する必要があるのではないのでしょうか。

### 自己成長に繋がる体育授業への挑戦

根上氏(2006)は授業研究のなかで、授業プログラムづくりの骨子となる「価値」「魅力」「挑戦・冒険」を軸とした三元論の相互干渉モデルを提示しています。授業プログラム内容の「価値」は教師側に立った視点であり、「魅力」は学生側に立った視点です。そして「挑戦・冒険」は教師・学生の両者側に立った視点といえます。体育授業において、価値や魅力だけでは自己成長には繋がらない。挑戦・冒険といった場の設定があってこそ、それを乗り越えたときに自己成長があるわけです。よって、自己成長を意図した体育実技授業を行っていく必要があります。根上氏の提示する「挑戦・冒険」という視点を導入した授業を展開することは極めて重要なことではないかと考えています。これは教師自身の教授力向上や自己成長にも繋がります。

実際に今学期の後期のバドミントン授業で試してみました。練習相手をくじ引きで毎回変えコミュニケーションを取らせる、そしてソーシャルサポート(他者支援)を導入してパートナーをさまざまな形で支援(情緒的支援、物質的支援、評価的支援、情動的支援)させ、毎時間の目標設定とセルフモニタリング票を用いるというやり方ですが、結構うまく行くような気がします。

挑戦的目標を設定させ、心理的・社会的・身体的・技術的挑戦課題を記述させ、授業終了後に振り返りをやらせるわけですが、学生のレポートをいくつか紹介

したいと思います。

- ・バドミントンを通して、さまざまなことを学んだ。相手とコミュニケーションを取ることによって社会的に、運動することによって技術的に、折れない心を持つことによって精神的に自己成長することができた。
- ・毎回自己成長のために目標設定を身体的、精神的、社会的なものに分けて、それぞれの時間で、決めた目標に向かって挑戦していきました。そのようなことに挑戦していったため、バドミントンの腕も上がっていき、精神的にも強くなり、仲間とのコミュニケーションもとっていくことができました。このようなことは、私を確実に自己成長させてくれたと思います。
- ・この授業で学んだことは目標設定→挑戦という流れです。この方法はこれからの人生のさまざまな場面で使えると思います。
- ・授業中に毎回目標設定をきちんと行い、自己成長を実感するということは、これから自分で何かを始める場合などで、大変役に立つことだと思う。

### 常に先駆の九州たれ

最後に、九州地区大学体育連合の使命と役割についてですが、本体育連合は歴史的に「大体連の基本構想の草案作成」「大学体育授業研究の推進」「学際的研究での科研費獲得」「研修会の研究会議化」「学術論文掲載の機関誌発行」等々、常に全国に先駆けて大学体育授業に真正面から取り組み、具現化を図ってまいりました。これは「九州はひとつ」というキャッチフレーズを皆さんが共有できているから成し得たことであると思います。この団結心が本体育連合の力であります。「革命は辺境の地から」という言葉もありますが、これからも九州の地から全国に刺激を与え続ける活動を行っていくことを期待したいと思います。本体育連合はそのような使命と役割を担っていると思います。

本体育連合の益々の発展をお祈り申し上げるとともに、「異体同心なれば万事を成じ、同体異心なれば諸事叶うことがたし」という立正安国論(日蓮)の一節を紹介させていただき、本日の特別講義とさせていただきます。

ご清聴誠にありがとうございました。

## 平成23年度春季研修会に参加して

九州大学健康科学センター学術協力研究員 田端真弓

平成24年3月17・18日に鹿児島市で開催されました「体育・スポーツ・健康に関する教育研究会議」に初めて参加いたしました。今回の研修会は「新しい大学体育を求めて—これからの大学体育のあり方—」をテーマとし、第1日目午後、国立台湾体育大学体育研究所のFrank Jing-Horng Lu教授を講師としてお迎えした招待講演と一般研究発表を、第2日目は橋本公雄先生による特別講義とシンポジウムを聴講することができました。これらを通して、強く考えさせられたことは、大学は研究機関であると同時に教育機関の一つでもあるということです。本研究会の開催当時、博士課程の大学院生として参加していたので、自らの研究を行うことが目先の課題となっていました。そのため、これまで私自身が「大学体育」を「教育」という視点から見るという機会が少なかったように思います。一般研究発表では、大学生のメンタルヘルスの悪化やコミュニケーションスキルの低下が取り上げられるなど、その改善・向上に向けた授業の展開と、それらを通して得られた成果や結果などが公表され、専門領域ごとに行われる学会や研究会とはまた違った雰囲気なかで、大学体育授業の様子などを感じることができました。

なかでも特に印象深かったのは、「大学体育を考える」と題された橋本先生による特別講義で、そのうちの2点について書いてみたいと思います。先生ご自身が講義のなかで述べられていたように九州大学で長くお勤めになり、そのなかで大学における体育に携わってこられました。先生は、当日配布された冊子のなかで「大学体育の目的は何か、「健康」に寄与するだけでいいのか」と問い、「人間教育に迫る大学体育」の必要性をも提示しておられます。講義の内容を正確に覚えておらず、一字一句紙面に書き出すことができないのですが、先生のお話になったことを端的に示しますと次のように振り返ることができます。必ず（先生ご自身の受け持つ）授業を通して、この学生を変えよ

うと思って望む、あるいは、学生を変えたいという意識を持って学生の前に立つ、ことを実践してきた、ということなのです。

ここからは実技の技術指導だけではなく「大学体育」を通してなされる教育の意味について考えさせられました。本来、我が国の「体育」は「身体教育」などの用語から発生し、教育的な意味を持って学校教育を中心として行われ、発展してきたとされています。しかし、「スポーツ」の世代や競技レベルを越えた普及によって、「体育」と「スポーツ」のことばの意味が曖昧になり、その区別がつきにくくなってきている現状があるともいわれます。そのような時代にあって、改めて「体育」をどのように考えたらよいかについてみつめる機会を与えられたように思います。

また、講演の最後の方で述べられた、九州から発信をする、していく、ということも強い印象として残っています。これは、研究についても、大学体育のあり方についても、九州地区という地方で熱意を持って取り組み、その状況や成果を国内に公表する、知らせることを示しているのだと感じました。個人的な事情と重なるのですが、私は体育史のなかでも地方史を専門とし、九州を研究対象として取り組んでいます。このような事情から、これまで研究をする上で、九州を研究対象とすることの意味について何度も考えさせられることがありました。そのなかで「九州から発信する」ことは、各研究領域にとどまるものではなく、また、大学体育のあり方にも通ずる、応用しうる考え方であることとして、視野を広く持つことの重要性に気づかされたように思います。

最後になりましたが、発表、講演をくださった先生方、そして、事務局等お世話をしてくださった先生方、ありがとうございました。初めての参加ということもあって、2日間のプログラムが過ぎ去るように終わってしまったというのが、率直な感想ですが、また機会があれば参加させていただきたいと思います。

## 平成23年度の教育研究会議に参加して

中央大学 森 正 明

「魅力ある授業づくり」というテーマに惹かれて初参加して以来10年が経過した。

その間全国大学体育連合（以下、大体連）の中央研修会の主幹を担当し、大体連の機関誌の研究助成を受けられたりと着実な成果をあげてきた。ここ5年程は科研費成果の一環で、外国からの研究者を招聘され近年のアメリカや台湾の動向を勉強する機会を得た。特にアメリカの大学スポーツ関連の報告は、これからの日本の大学スポーツを考えるうえで大いに参考になった。

さて、平成23年度の教育研究会議では、「新しい大学体育を求めて」というテーマのもと、多くの一般研究が報告された。

特別講義として橋本先生（九州大学、3月当時）が、九州大学に在職された間の大学体育との関わりの歴史を熱い思いで語られた。戦後新制大学で開始された大学体育の10年ごとの危機説や、そうした環境の中で取り組んでこられた学生との心温まる交流、毎回実施している2人組での自己紹介から始まる授業実践などすぐに他大学の教員にも役立つ報告であった。

橋本先生は、これまでこの教育会議の中で「体育講義が運動実践につながる事例」も報告されてきたが、今回の報告は、実技、実習場面における学生との関わりについて改めて考えさせる内容であったと筆者は考えている。このことを新たな問いかけと考えれば、「実技って何だろう。」という問いでもある。講義という形態は、大学教員であれば誰もが担当し実践している授業である。しかし、実技、実習という形態の授業は体育や音楽、美術等の大学教員しか体験する事のない授業形態である。体育の場合、健康論をベースにした実践（体力の向上や技術の向上等を含む）に取り組む事はもちろんであるが、実技・実習場面の特質は何よりも学生同士、学生と教師の本音の付き合いにつながる人間関係やクラスの雰囲気づくりにあるのではないだろうか。もちろんこれを最終目的にして体育実技の授業が開設されているわけではないが、実技の場面には、講義ではつくることの難しい人とのつながり体験を体得する事が多い。これは、現在の大学教育の課題

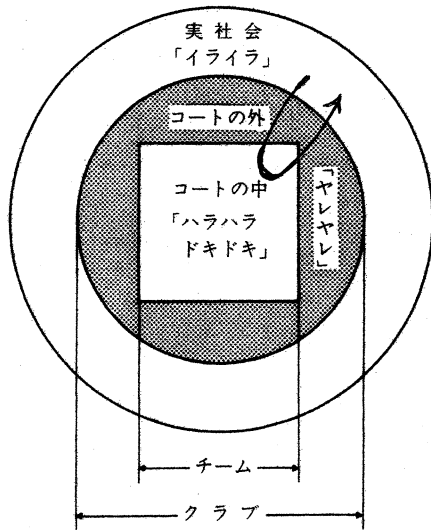
の一つとされるコミュニケーション能力の育成にもつながっているといえる。

ここからは橋本先生の特別講義を受けた筆者なりの若干の見解と問題提起等をさせて頂く。

5年前の本務先での研究専念期間を契機に、非常勤の実技授業のオファーを受けないことにした。その理由は、実技の授業は本務校であれ非常勤の大学であれ授業で関わる学生たちと本音の付き合いをし、中にはその学生の人生まで変えてしまうような共通体験をすることから離れられなくなるからである。誤解が無いようにいわせて頂ければ、理論形態の講義には本音の付き合いがなく、学生と深く関わっていない等と主張しているのではない。こうした前提の違いがわかっていてもやはり、実技の授業空間は特別なのである。どこの大学で授業をしようと、そこで関わる学生たちを感動させ、奮い立たせ、それまでとは違う世界に連れて行きたいと思うからである。もちろんその為には教員の個人的な時間も割く必要があるし、学生のプライベート時間も割くことになる。近年は、上記のような親しい人間関係は面倒だとか、そんなことに取り組んでもついてくる学生は、少数だという声を聞くことが多い。しかし、『やってみなければわからない。』それが実技・実習の授業空間である。こうした背景があるから、そこに身を投じるには覚悟が必要になる。

こうした空間を荒井は、スポーツ空間の論理を用いて説明してきた。この理論を筆者なりに授業空間を説明する理論として用いると、実技、講義を問わず授業の空間は、「コートの中」、その空間を取り囲む授業に向う準備や終了後の空間が「コートの外」、その2つの空間を「実社会」という空間が囲んでいる。この3つの空間を、気持ち（感情）をこめて例えると、授業空間「コートの中」は非日常の（ハラハラ、ドキドキ）空間、「コートの外」は、その準備や終了後の（ヤレヤレ）空間、そして「実社会」は文字通りストレスの多い（イライラ）空間（日常）となる。大学における授業でも学生は上記の空間移動をして、「コートの中」に入ってきている。この空間の実技場面のダイナミズムは、講義よりも多様であり何が起こるかわからない





荒井貞光, 「コートの外」より愛をこめ, 遊戯社, 1987, p.139より引用

図1 クラブの中にチームがある

(ハラハラドキドキ)に満ちあふれた空間である。林義樹(武蔵大学2000当時)は, 大学教育学会(第22回)時の学生参画モデル報告時に理想の授業空間とは何かと問われ, 「夢中になって我を忘れる空間である」と答えた。この「我を忘れるという」表現は, シンプルではあるが授業に夢中になっている学生の雰囲気が伝わってくるわかりやすい例えであるといえる。我々実技を担当している教師は, この魅力にとりつかれ, また一方でこうした授業場면을学生と共有するその責任の重さを感じながら授業をすすめているともいえる。

今回の研究会議への参加は, こうした振り返りをさせて頂く体験ができ, あらためてこれまでの授業を再考する良い機会となった。次回以降, この空間論をベースにした『授業空間』モデルを報告したいと考えている。

## 文 献

- 荒井貞光(1987)「コートの外」より愛をこめ—スポーツ空間の人間学—, 遊戯社
- 荒井貞光(2003)クラブ文化が人を育てる, 大修館書店
- 林義樹(2000)「学生のための授業開発—今, 何が問題か—」大学教育学会第22回大会研究交流部会(Ⅱ)千葉大学

## 春期研修会を終えて

当番校：鹿児島県立短期大学 西 迫 貴美代

### はじめに

平成24年3月17～18日にかけて、鹿児島市「ホテルウェルビューかごしま」において、24年度春期研修会「体育・スポーツ・健康に関する教育研究会議」が開催されました。私はこの開催準備のために、23年度より九州地区大学体育連合会理事（企画）として、理事会へ参加させていただくことになりました。初めての参加の日（in 熊本神園山荘）、当番校（鹿児島県立短期大学）としての任務をお尋ねすると、「まず開催場所の決定」という回答。「温泉があれば文句なし」という発言にも助けられ、不安は少し軽くなりましたが、何から始めたらいいのか、誰に相談すればいいのか…時間だけが過ぎてしまいました。春期研修会を終えた今、役割を果たすことができたのか否か？ いやむしろ、この二日間の開催中に事前の準備不足を自覚することが多く、理事・事務局の方々に助けられながらなんとか乗り切れたという反省でいっぱいです。まずはご協力いただいた方々に深く感謝いたします。

### 九州地区大学体育連合会との出会いから、現在

さて、私が本学に勤務してから今年度で30年が経過いたします。私の採用年に本学を退職された故児島文先生が「学生の教育に力を注いでください」と静かな口調で私におっしゃったことを今でも覚えています。その後、九州地区体育連合会の研修会に参加した折、児島先生との思い出を市川孝夫先生、佐久本稔先生より伺う機会がありました。戦後の大学教育において、体育分野が担っている役割を常に自覚し、九州地区の大学体育担当者が相互に交流し、実技講習会等でその力量を高め合っていくという目的で始まったという経緯。「教育に力を注いでください」の言葉には、戦後すぐの大学体育（創生期）を担ってきた諸先輩たちの思いが込められているということを理解しました。その後も実技講習会や鹿児島での開催時には必ず参加させていただき、発表及び運営のお手伝いをした経験もあります。

1998年春期研修会（in 鹿児島錦江ホテル）では、「身

体教育の教育課程研究—歴史的研究から体育の存立根拠を考える」というテーマで発表させていただきました。大学大綱化の影響が出始めるというころの春期研修会でしたので、参加者の危機感と今後のあり方について白熱した議論が飛び交った記憶が強く残っています。

大学体育に携わって30年目の今、法人化された国立大学における大学体育の動向の影響がじわりと小規模公立短大の本学にも迫ってきています。具体的には定員減（2人→1人）です。それに対して、本学における「体育・健康」に関わる科目の重要性（必修）と同時に管理運営側には見えないところで果たしてきた役割（課外活動など）についても「不要であるのか否か」を問う作業がいよいよ始まりました。

今回の春季研修会「総合テーマ：新しい大学体育を求めて（大会テーマ：これからの大学体育のあり方を探る）」のテーマのもとに報告された、シンポジウム・研究発表等は、大いに参考になりましたし、夜の情報交換会ではより具体的な情報を得ることができました。そして連携することの必要性を改めて強く感じました。困難な状況でも、「学生の教育に力を注ぐ」仲間がいると。

### おわりに

「温泉があれば文句なし」の言葉に励まされ、会場の決定からホテル側との交渉を経て、当日を迎えました。前述しましたように、事前の準備不足を開催中に気づく点が数々ありました。また研修会最中には隣の会場より、ドラムの大きな音が鳴り始め大慌てしたこと。即対応いたしました。粛々と進行していただけたことに、感謝の言葉もありません。寛容な雰囲気に救われた二日間でした。不手際をお詫び申し上げるとともに、諸先生方に心から感謝申し上げます。

そして改めて春季研修会を終えて思うこととして、この研修会を通じ、情報交換の場が確保されていることと、さらに人と人がつながる必要性を再確認しているところです。今後も春季研修会が継続・発展することを期待しております。