

第2回大学体育研究フォーラムに参加して

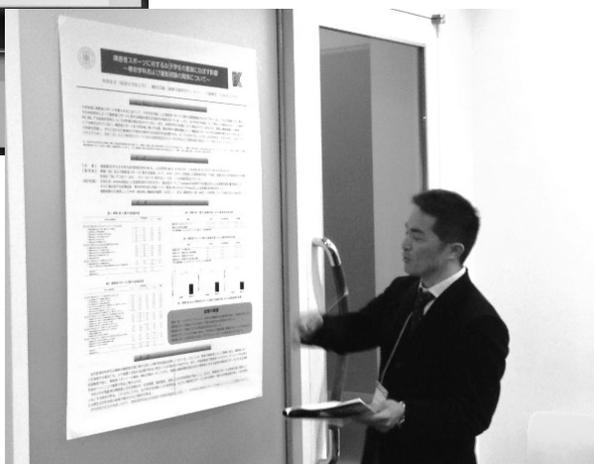
別府大学短期大学部 中山 正 剛

平成26年2月27日（木）、28日（金）に武蔵野美術大学（東京都小平市）で開催された、「第2回大学体育研究フォーラム」に参加しました。本フォーラムは、平成23年に発足した、「大学体育関連情報調査チーム」のメンバーが企画・運営を行っており、私も調査チームの一員として、第1回のフォーラムに引き続き、実行委員としてフォーラムを運営しました。

概要としては、1日目に、21件の発表（調査報告1件、研究報告6件、事例報告7件、ポスター発表7件）と情報交換会が行われ、2日目に、ワークショップとラウンドテーブル5課題が行われました。参加者数は、第1回を上回る76名の参加がありました。研究発表の内容については、大学体育授業の効果研究が多い傾向にありましたが、北海道でのスキーマの指導の教材に関する研究から、沖縄でのスノーケリングを用いた授業の効果研究まで、さらには、障害学生に対する体育実技の支援に関する取り組み、通信制大学における体育実技の実践例など、幅広く大学体育に関する研究発表がなされており、大変勉強になりました。私は、

研究報告に加えて、「運動部活動実態調査」というテーマで調査報告を共同で担当し、「運動部活動指導」のテーマでラウンドテーブルを担当したのですが、どちらも「体罰」に関することが、課題として挙がりました。「体罰を受けた経験がある者の方が体罰を必要だと考える傾向にある」ことや、「体罰を受けた経験がある者の方が、指導者を希望している」ことなどが調査結果より示され、「体罰を未然に防ぐにはどうすればよいのか」などが議論されました。また、ワークショップでは、第1回のフォーラムで好評だったため、引き続き第2回も「大学体育でiPadを使ってみよう」というテーマで、田原先生より発表とグループ別の実践が行われました（詳細は次頁）。

フォーラムに参加して思ったことは、開催地が東京にも関わらず、九州からの発表や参加が多く、九州の大学体育研究に対する熱心さが全国にも伝わっていたことが何より嬉しく感じました。これからも、九州支部で学んだことを全国に発信すべく、尽力していく所存です。



第2回大学体育研究フォーラムに参加して

名桜大学 田原亮二

私は昨年引き続きワークショップの司会・進行を担当させていただきました。テーマも昨年に引き続き、大学体育においてICTを活用することに主眼を置き、「大学体育でiPadを使ってみよう - 動画の運用方法と動作の評価-」としました。内容は三部構成となっており、第一部では大学体育実技で利用できるようなiPad用のアプリケーションソフト（Ubersense, Live Video Delay）や、デジタルカメラやPCとの映像データの転送方法（Eye-Fi, PhotoSync）などを紹介しました。第二部では、第一部で紹介したアプリケーションソフトの実践・活用ということで、5名程度のグループを作り、「スポーツ動作を評価する技能評価表をグループ内で協力して作成する。」という課題に取り組んでいただきました。事前説明としてスポーツバイオメカニクスや運動学的な動作の評価方法をヒントとして示し、①スポーツ種目（動作）の決定、②動作を撮影し、良い動き、悪い動きについて検討、③評価表の作成、をグループワークとして実施していただきました。第三部はグループワークの成果発表として、各グループが作成した技能評価基準について発表していただきました。各グループとも短い実践時間の中で、iPadで撮影した映像を上手に利用しながら、体

育の先生らしい的確かつ詳細な評価基準を作成されていました。しかしながら、大学体育での運用を考えた場合の難しさについてのコメントも多く挙げられました。映像を用いた動作チェックは効果的である反面、動作に対する理解が低いと飽きるのも早いと言えます。iPadなどの端末を大学体育授業で利用する場合には、動作の基本を理解させる仕掛けが、まずもって必要となるでしょう。一方で、グループワークでは初対面の先生方が和気藹々と意見交換する場面も多く見られました。こういった現象はスポーツ種目の実技研修会等でも見られ、また、体育を専門とする先生方の集まりであることを考えると当然のことかもしれません。しかしながら、大学体育を教養教育として考える場合、運動・スポーツ動作への理解も学生が学ぶべきことのひとつであり、運動・スポーツ中のコミュニケーションの柱になって欲しいものと言えます。iPadに代表される情報端末は、この命題をクリアするための武器となりえそうですが、使いこなすには実践事例の積み重ねが必要な状況です。今後、多くの事例が全国、九州の大学体育連合を通して報告、発信されていくことを期待しております。

九州体育・スポーツ学会 —九州地区大学体育連合同企画—

九州大学 齊藤篤司

テニス授業セミナー『効果的に！ 分かりやすく！ 早く上達！』

講師：土井由紀子（福岡大学）・田原亮二（名桜大学）・
齊藤篤司（九州大学）

日時：平成25年9月13日（金）13：00-15：00

場所：九州共立大学テニスコート

本企画では大学体育授業において、多く開講されているスポーツ種目の1つであるテニスを取り上げ、「効果的に」「分かりやすく」「早く上達」をキーワードに新たな指導法について検討した。

<効果的に>

大学体育の授業においてスポーツ種目を行う場合、経験者と未経験者が混在することで、双方に不満が生じる可能性がある。したがって、上手な学生も初心者も両方うまく使って、効果的に進める、“クラス作り”が重要となる。「アイスブレイキング・ウォームアップ」から始まる「アクティビティ」（仲間といることで自分は守られていると実感する）活動をとおして、効果的な授業づくりを目指した。

アクティビティ

人間にはそれぞれ、心の壁があると考えられており、この壁は自分自身のイメージや考え方、価値観を守ろうとするものである。しかし、この壁はその場の雰囲気や相手との関係によって、高くも低くもなり、そこからグループとしての活動が円滑に行われる。より良い学びを得るためには、環境としての“クラス作り”が必要となる。今回はこの壁を低くするアイスブレイクを目的としたアクティビティの紹介と実践を行った。アクティビティはお互いを知りあうもの、楽しく笑いが出るもの、協力を必要とするもの、知恵を出し合い課題を解決するものなど様々な要素があり、その対象（グループ）の様子に合わせて無理のない流れを意識して構成する。今回用いた構成を以下に示した。

1) アイスブレイキング・ウォームアップ

楽しく、少しずつお互いを知り合い、体をほぐすアクティビティ。最初は身体接触の少ないもの、1対1の世界に入りすぎないものなど、指導者vs全員やルールのわかりやすいジャンケン等から始めるのが良い。

2) ディ・インビタイザー

楽しさに焦点をあてて、比較的低レベルのリスクに挑戦できる場にする。ちょっと恥ずかしいかな、という動きが多いが「この仲間ならやってみようかな」といった協力的な雰囲気の中で行うとグループ間の距離がぐっと近くなる。

3) コミュニケーション

お互いの距離が少し近くなり、更にお互いをよく知ろうとする段階での、話し合いを必要とするもの、自分を表現するもの、触れ合うといった活動。ゲーム前の作戦会議だけに限らず、鬼ごっこの作戦会議などでも有効。

4) イニシアティブ「課題解決」

ある課題をお互いの協力によって解決する。ときには活動の中でグループの問題が見えてきたり、方法について考えたりする場面もある。

5) トラスト

これまでに築いてきた信頼感をさらに高めていく活動で、身体的・心理的リスクのある活動をとおして、仲間といる事で自分は守られていると実感する活動。

以下に実際に行われたアクティビティは以下の通りであった。詳細は参考資料¹⁾⁻³⁾参照。

(1) 全体で行うアクティビティ

あっち向いてホイ、弟子じゃんけん、気の合う度チェック、指フェンシング、肘タッチ・膝タッチ、ビート1～5（以上は2人1組）。キャッチ、ワムサムサム（以上は全員で）。

(2) グループに分かれて行うアクティビティ

ネームトス・イタリアンゴルフ・魔法のじゅうたん

<分かりやすく>

大学体育授業において、どのような技術を獲得するか(目標)を明確にし、そのための方法を提示し、実践し、評価することが重要となる。しかし、運動者が自身で、提示された技術を実践できているかどうかを評価することは難しい。これに対し、最近普及著しい、Information and Communication Technology (ICT) の活用が、これを可能にしつつある。とくに道具を使うスポーツでは、速くうまくなる(ゴールがイメージできる)学生と道具に遊ばれる(何がゴールか分からない)学生に分かれると思われる。しかし、半期間授業を受けたにもかかわらず、『全く上達しなかった』では、継続に繋がらないどころか運動やスポーツから遠ざけてしまう可能性がある。そこで、ゴールへの道を示す「ナビゲーター」として、ICTの活用が有効となる。ここではiPad用い、その場で自分の動作を見て、理解して、修正して動くことにより、分かりやすいテニスを目指した。用いられたアプリケーションは無料で配信されている『Ubersense』で、特徴は撮影し、その場で等速～スロー再生で示すことができ、2画面同時に示すことができるため、指導前後や上級者との比較で示し、フィードバックすることができる。今回はグラウンドストロークや上からのサービスを中心に、撮影し、指導内容との違いをその場で比較、検討した。

<早く上達>

テニスには相手が遠い、ボールが小さい、ボールが速くて弾む、長いラケットを使う等、難しくする条件が多い。そこでPLAY&STAYにおいて用いられるボールを使用し、テニスをより速く、楽しく学ぶ、tennis Xpressを用いて、「1回目の授業から試合ができる」を目指した授業を試みた。PLAY&STAYとはあらゆる年齢層でテニスを簡単に、積極的に、楽しく行うことを目指した取り組みである⁴⁾。年齢(身長)によって異なる適切な打点に合わせて弾み方の異なる3種類のボール、レッドボール(打点が85-105cmとなるよう弾み方がイエローボールの25%)、オレンジボール(同105-120cm, 50%)、グリーンボール(同120-135cm, 75%)を用いることが特徴で、成人ではこれらを用いて段階的に指導を行うものがtennis Xpressである。以下に今回の実践例を示した。

90分間の授業をシミュレーション

導入(5分間)

- ・サービスコートを使用し、ワンバウンドでのラリー(イエローボール使用)

→コントロールの難しさを実感! やっぱり難しい…

セルフリリー(5分間)

- ・直径1m程度のフープや1m四方の枠を使用(以下、レッドボール使用)

ラケットで頭の高さ程度に打ち上げて、枠の中でバウンドさせる。

→ラケット面の意識。強さのコントロール。

ペアラリー(5分間)

- ・フープや枠を1m程度離し、ペアで相手の枠の中にバウンドさせる。

→続けることが目的。ラケット面の意識。強さのコントロール。

ペアラリー・オプション

- ・フープや枠を2つずつセットし、相手のどちらかの枠にバウンドさせる。

→試合的要素。

ネットをはさんだサービスコートでのラリー(10分間)

- ・ネットを越えて、サービスコート内に落ちるようコントロール。

→ストレート、クロス左右。

ネットをはさんだサービスコートでダブルスのミニゲーム(10分間)

- ・相手に返すだけでなく、相手のいないところへのコースのコントロール。

→アンダーハンドのクロスコートへのサービスで開始。得点の数を学ぶ。

ネットをはさんだボレー(10分間)

- ・一方はラケットを持たず、手で投げる。もう一方はラケットで相手に返す。

→体の正面で受け取らないよう、脚を動かす。ラケット面の意識。いろいろな高さのボールを投げてみる。

ネットをはさんだボレー・オプション

- ・ダブルスでのボレーゲーム

→コートに落とさないよう、3回以内で相手に返す。

グラウンドストロークのラリー(10分間)

- ・高くネットを越えるように、ゆっくりと大きくラケットを振る。

→レッドボールのあまり弾まない特長を生かして、高いボールで。

グラウンドストロークのラリー・オプション

上からのサービス(10分間)

- ・サービスラインの後ろぐらいから、徐々に下がる。可能なら、サービスラインから。

→ネットを越えることが重要。山なりのサービス。

フルコートの試合（20分間）

・タイブレイクの試合（タイブレイクの理解）

以上のように、授業第1回目から、「テニス」を楽しむことが可能であり、実際に今回の参加者も試合を経験することができた。

参考資料

1) プロジェクトアドベンチャージャパン著「グルー

プのちからを生かす」みくに出版

2) プロジェクトアドベンチャージャパン監修「みんなのPA系ゲーム243」杏林書院

3) 林寿夫ほか著「アドベンチャー教育で特色ある学校づくり」学事出版

4) <http://www.youtube.com/playlist?list=PL3tAeM5XkDD7iF3mnQntz6XdjJOgFAvxE>

第63回九州地区大学一般教育研究協議会報告

鹿児島大学 飯 干 明

九州大学伊都キャンパスにおいて、9月5日から6日まで、第63回九州地区大学一般教育研究協議会が開催された。

「学生の多様化に対応したアクティブ・ラーニングと学習支援」を統一テーマに、1日目は2つの基調講演【「反転授業とアクティブ・ラーニング」山内祐平（東京大）、「発達障害の特性と学習保障」西村優紀美（富山大）】が行われた。その後、シンポジウム形式でアクティブ・ラーニングに関する事例発表2題【「長崎大学の教育改革とアクティブ・ラーニング」丹羽量久（長崎大）、「ジェネリック・スキルを育成するアクティブ・ラーニング型教育プログラム」山本啓一（九州国際大）】と学生支援に関する事例発表1題【「実験系学問分野における発達障害のある学生支援の取組事例」新垣雄光（琉球大）】があった。いずれも興味深い内容であり、今後、アクティブ・ラーニングを導入するうえで参考となった。

2日目は、6つの部会に分かれて一般発表が行われ、活発な討議がなされた。健康教育・保健体育部会では、3つの演題が発表されたので、それぞれについて概要を報告する。

(1) 九州大学の新しい「健康・スポーツ科学演習」の内容

杉山 佳生（九州大学）

九州大学では、平成26年度に、全学教育が基幹教育に改められ、新カリキュラムがスタートしたために、健康・スポーツ科目も授業内容を改定することになった。特に、1年次全員を対象とした必修科目「健康・スポーツ科学演習」では、内容が大幅に変更された。この科目は、九州大学における健康・スポーツ科学教育の導入としてだけでなく、当該教育の中核に位置づけられている科目である。改定にあたり、特に、人間力の向上に対する運動・スポーツを通した心理社会的スキル教育の効果を考慮しながら精査された内容は、以下のようなものである。

1時限目：オリエンテーションおよび簡便な測定法の実習／2時限目：ストレッチング実習およびコミュニ

ケーションゲーム／3～6時限目：ストレス対処スキルトレーニング、身体・体力・筋力・有酸素性能力等の測定／7～10時限目：目標設定スキルトレーニング、リーダーシップ&コミュニケーションスキルトレーニング／11～14時限目：ライフスキル総合トレーニング／15時限目：ふりかえりおよび総括

以上の概要からわかるように、新しい健康・スポーツ科学演習は、「ストレス対処スキル、目標設定スキル、リーダーシップスキル、コミュニケーションスキルといった心理社会的スキル（ライフスキル）に係るトレーニング理論およびトレーニング方法を、主として身体活動やスポーツを通して学び、それらのスキルを習得するためのトレーニング（練習）を授業内外で実践的かつ自律的に行い、スキルの習得あるいは向上、および日常場面への般化を目指す」ことが強調されているという。

今後、授業を実施して見出された問題点を改善したり、新たな授業展開の可能性を検討するなどして、さらに授業改善に取り組む意向であるという発表であった。

(2) 大学生のセルフケア能力向上のためのABCプログラムの開発

高柳 茂美 他（九州大学）

九州大学では、学生のメンタルヘルスについて把握するために、九州大学P&Pプログラム（平成22年-23年）やEPPプログラム（平成24-25年）による大規模な質問紙調査が実施されている。その結果によると、①新入生の約1/4が抑うつ状態を示していること、②規則正しい生活、睡眠の充実度、ソーシャルサポート得点が高いほど、抑うつ症状得点が低いこと、③勉強時間が1時間以上、定期的な運動習慣がある学生のQOLが高いこと、④遅刻・欠席が多い者や退学者では、抑うつ症状得点が高く、ストレス対処能力得点（SOC）が低いこと、などが明らかになった。そのようなメンタルヘルスにみられる問題に対処するため、1年次の必修科目である「健康・スポーツ科学演習」の1コマを「ストレス対処スキルトレーニング」とし、独自に開発した大学生のセルフケア能力向上プ

プログラム（九大式セルフケア ABC プログラム）が実施された。

九大式セルフケア ABC プログラムとは、① **Active learner for life** として「生活や人生に楽しみを見出し、意欲的な姿勢を持って過ごす」こと、② **Body Awareness & Relaxation** として「日々の生活での緊張や不安を和らげ、心身の声に耳を傾ける」こと、③ **Communication** として「楽しみを共有し、困った時に助けを求めることができる友人関係」というそれぞれの頭文字をとった **ABC** の3要素からなるものであり、授業ではプログラムの説明とワークが実施された。

プログラムの効果について、アンケート調査により検討した結果、セルフケアのワークについての理解と関心は概ね得られていた。また、プログラム実施後には、爽快感とリラックス感の得点が有意に上昇していたことから、1回の実施にもかかわらず、非常に効果が得られやすいとみられる。以上のことから、ABC プログラムは予防的な教育内容となっていたとみられるが、今後、さらに検討をすすめていきたいという発表であった。

(3) 若者の意識に関する調査（内閣府，2013）から大学教育を考える

－ 一般知識習得とその関連要素から大学体育の在り方を考える －

村上 清英（中九州短期大学）

大学全入時代が迫っているなかで、各大学において、学士の質保証のための大学教育の底上げや見直しが行われている。その指標となるものが学士力で、学生が卒業までに最低限、身につけるべき知識や能力と定義されており、知識・理解、汎用的技能、態度・志向性、総合的な学習体験と創造的思考力の4分野13項目で構成されている。

2012年の中教審答申では、学士課程教育の質的転換

が盛り込まれた。学士課程の教育の質保証については、1つは卒業後の追跡調査による教育効果の検証が必要となるが、現在のところ、関連する資料がみあたらない。そこで、「平成25年度 我が国と諸外国の若者の意識に関する調査（内閣府）」の結果のなかで、日本の大卒者のデータをもとに、大学教育の意義・評価を軸に人生観や社会・家庭関係などとの関連について検討し発表された。具体的には、一般教養や専門知識の習得との関係が検討され、現在の大学体育の在り方についても考察がなされた。各大学では、教育の質保証に関して、授業内容や授業方法などの見直しが進められているとみられるが、今後は、卒業生を対象とした調査もあわせて行い、得られた結果を大学体育の質保証に役立てていくことが期待される。

健康教育・保健体育部会の参加者は少なかったものの、各演題について活発な質疑応答がなされた。協議会の詳細については、後日、発行予定の九州地区大学一般教育研究協議会議事録を参照されたい。なお、次年度からは、教養教育のみならず大学教育全般に係る多様な諸課題について広く研究を行う機関と位置づけるため、名称を「九州地区大学教育研究会」に変更して開催されることになった。この協議会は、大学体育に関する九州内の各大学の最近の取組がわかるだけでなく、教育全般に関する最近の話題をテーマとして取り上げられることから、参加することで学ぶことが多い。

来年は、9月11日（金）と12日（土）に熊本学園大学で開催される。九州地区大学教育研究会という新たな名称でスタートとする記念すべき研究会に多くの大学が参加し、各大学の取組を紹介するとともに、大学体育について活発な意見交換がなされることを期待したい。