

—平成25年度—

「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 — 大学体育の質保証と評価 —」

平成26年3月15日（土）

10：00～12：00 理事会

12：00～12：50 受付

13：00～13：10 開会式・挨拶

13：10～14：10 一般研究発表（1）

座長 宮平 喬（筑紫女学園大学）

（13：10～13：30） 大学体育への障害者スポーツ導入に関する研究 角南 良幸（福岡女学院大学）

（13：30～13：50） 健康・スポーツ科学理論の授業における「心の健康教育」について（2）
— 物語の読み聞かせを活用した授業展開 — 石黒 之武久（崇城大学）

（13：50～14：10） 大学ソフトボール授業におけるティーチングティップス 北 徹朗（武蔵野美術大学）

14：25～15：25 基調講演「青少年のこころの発達とソーシャルスキル教育」

講師 渡辺 弥生（法政大学）

司会 大浦 隆陽（福岡国際大学）

15：40～17：40 シンポジウム「大学体育の質保証と評価」

コーディネーター 則元 志郎（熊本大学）

コメンテーター 渡辺 弥生（法政大学）

「体育における運動スキル教育と評価」 シンポジスト 日高 正博（宮崎大学）

「大学体育における心理社会的スキル教育の現状と課題」 シンポジスト 杉山 佳生（九州大学）

18：00～20：00 情報交換会

平成26年3月16日（日）

9：00～10：30 一般研究発表（2）

座長 黒原 貴仁（鹿児島女子短期大学）

（9：00～9：20） 大学生の体育授業適応感が大学適応感に及ぼす影響 須崎 康臣（九州大学大学院）

（9：20～9：40） 大学における始業時刻の違いが体育学部生の日常生活に及ぼす影響
村手 一斗（中京大学大学院）

座長 中野 裕史（中村学園大学）

（9：50～10：10） これからの大学体育の在り方について考える 副島 加奈子（福岡大学大学院）

（10：10～10：30） 魅力ある学士教育に向けたスポーツ活動支援の取り組み 瀬尾 賢一郎（福岡大学）

10：40～11：40 特別講演「学修成果と大学教育の質保証」

講師 福元 裕二

（西九州大学・同短期大学部 理事長）

司会 近藤 芳昭（西九州大学）

11：50～12：20 総会

12：20～12：25 閉会式・挨拶

学修成果と大学教育の質保証

西九州大学・同短期大学部 理事長 福元裕二

1. 学修成果と学習成果

学修成果と学習成果という用語について、文科省の設置基準や中教審答申では学修成果という用語が用いられているが、教育学者の間では使い方について議論がある。

学修と学習については、以下のような捉え方がなされている。

- ・学修・・・学問をまなびおさめること、修学
(主として明治期に用いた語)
- ・学習・・・①まなびならうこと
②経験によって新しい知識・技能・態度・行動傾向・認知様式などを習得すること、およびそのための活動

中教審による「学びの質的転換」に関する答申では、「学習」という表現が「学修」へと転換された。そして、大学生には高校までの「学習」（学習指導要領に則った受動的な学び⇒「教わる」）から脱却し、自らが必要とする授業科目を主体的に「学修」する（能動的に「学び、修める」）といった、「学びの質的転換」への自覚が求められ、この転換を促すような授業（アクティブラーニング、PBL等）が展開されつつある。

2. 学修成果とは？

学修成果（Student Learning Outcomes）とは、プログラムやコースなど、一定の学修期間終了時に、学修者が知り、理解し、行い、実演できることを期待される内容を言明したものである。学修成果は、多くの場合、学修者が獲得すべき知識、スキル、態度などとして示される。また、それぞれの学修成果は、具体的に、一定の期間内で達成可能であり、学修者にとって意味のある内容で、測定や評価が可能なものでなければならない。

学修成果を中心にして教育プログラムを構築することにより、従来の教員中心のアプローチから、学生中心のアプローチへと転換できる。また、学生にとっては、到達目標が明確で学修への動機付けが高まる。なお、プログラムレベルでの学修成果の達成には、カリキュラム・マップの作成が不可欠であることから、教

員同士のコミュニケーションと教育への組織的な取り組みが促進される。さらに、大学には、学修成果の査定結果を公表するなどの説明責任が求められる。

3. 教育の質保証

教育の質保証については、中教審より出された答申に指摘されている。まず、平成17年1月に出された答申「我が国の高等教育の将来像」（将来像答申）では、高等教育の質保証に関して、事前評価等が必要であることから、設置認可制度の重要性が指摘されている。また、事後評価等については認証評価制度の定着と活用が望まれると指摘されている。さらに、自己点検・評価の充実と評価結果等に関する情報の開示が求められると指摘されている。

その後、平成20年12月に出了された答申「学士課程教育の構築に向けて」（学士課程答申）では、学士課程教育における方針の明確化（いわゆる、アドミッションポリシー、カリキュラムポリシー、ディプロマポリシーという3つのポリシー）を進める必要があることや、公的・自主的な質保証の仕組みの強化が指摘されている。

さらに、平成24年8月に出了された答申、「新たな未来を築くための大学教育の質的転換に向けて～生涯学び続け、主体的に考える力を育成する大学へ～」（質的転換答申）では、学士課程教育の質的転換として、学生が主体的に問題を発見し解を見出していく能動的学修（アクティブ・ラーニング）への転換が必要であるとしている。そして、「何を学んだか」ではなく「何を身に付け、何ができるようになった」が問われており、教育課程の体系化（シラバス、ナンバリング）、教育方法の改善（アクティブ・ラーニング等）、学修成果の把握などと関連させて進められる必要があるという。

教育の質保証については、学修成果を中心に捉え、大学は、どのように学位を出しているのか？学修成果の測定の仕方（査定、アセスメント）には、いろいろな方法があるが、それらが適切に機能しているのか？これらの点に、いつもPDCAサイクルを働かせて改

革を続けることが「教育の質」保証につながる。大学には教育の質保証について、説明責任と可視化が求められている。

昨今の新人の5つの特徴として、①自分本位、②他責傾向、③指示待ち、④元気がない、⑤すぐ折れる、ことが指摘されているが（株式会社情熱、2012）「新人を燃やす技術」、<http://jyounetu.co.jp>）、教育の質保証の背景には、次の3つがあげられる。

- ①グローバル化時代、将来予測が困難な時代
 - ・ 答えのない問題に解を見いだせる人材
 - ・ 想定外の困難に的確な判断ができる人材
- ②国際的な大学教育改革
 - ・ 大学間交流における質保証（単位互換等）
 - ・ 学修時間の格差
- ③経済団体からの強い力
 - ・ 入社後3年間で3割辞める
 - ・ 社会への適応能力が欠如

教育の質保証の手順については、以下のとおりである。

- ①教育目的・目標
- ②学位授与方針、教育課程編成方針
- ③学修成果の作成
- ④カリキュラムマップ策定
- ⑤カリキュラムツリーの策定
- ⑥ナンバリング
- ⑦学修成果の査定（アセスメント）
- ⑧学修ポートフォリオの構築
- ⑨全学的な教学マネジメントの確立（PDCA）
- ⑩IR

一方、学修成果の作成手順は、以下のようになる。

国内外で求められている能力

↓

建学の精神、教育理念、教育目的、DP・CP等

↓

学修成果

↑

学部・学科が身につけてほしい能力要素

↑

それぞれの教員が望む能力要素

また、学修成果は教員の総意の下に、次の3段階で査定する方法がある。

- ①機関レベル（大学全体）
 - ・ 社会のニーズに対応し、かつ国際的に通用性のある学修成果を定める。

- ②教育課程レベル（学部・学科・専攻課程）

各学科等で、教員が科目レベルの学修成果を集約して定める。

- ③科目レベル

教員は授業を通じて獲得できる学修成果を設定（シラバス）。

学修成果の実例として、金沢大学人文学類心理学コースでは、以下のように記述されている。

- ①ディプロマ・ポリシー（学位授与方針）

「心理学コースでは、人間の行動・認知・思考、思想・歴史・文化・言語について考究する人文語学の成果を学び、専門とする心理学コースの専門知識を有し、さらには人文語学の総合的・学際的視野を持った人材を養成する。学士（文学）の学位を授与する学生には、以上の人材養成目標に到達し、かつ学類のディプロマ・ポリシーに掲げた学習成果を上げるために、以下のような学習成果を上げた者とする。」

- ②学習成果

- ・ 人や動物の心理的現象について、科学的理解をすることができる。
- ・ 実験や調査を通じて、人や動物の行動を客観的・計量的に理解することができる。
- ・ 数量的な測定法を学ぶことで、人間や動物の行動を客観的に理解する基礎を身につける。
- ・ 自ら課題を設定し先行研究を整理した上でデータを収集し、それらを考察して総合することができる。
- ・ 外国語で書かれた海外の先行研究を購読し、理解を深める。
- ・ 実験や調査によるデータ収集と分析、考察した結果を、客観的に記述し口頭や文書で発表報告することができる。
- ・ 心理学の基礎理念を理解し、基礎的知識を習得するとともに、大学院等での専門的研究、社会における専門的職業への知的基盤を培う。

4. 学修成果における能力要素

平成20年12月に出された答申「学士課程教育の構築に向けて」（学士課程答申）では、幅広い学び等を保証し、21世紀型市民にふさわしい学習成果を学士力として意義づけられた。各専攻分野を通じて培う学士力の具体的な内容は、以下の4つの柱から構成されている。

- ①知識・理解（知識）

基本的な知識を体系的に理解、自己の存在との関連付けで理解。

②汎用的技能（技能）

知的活動でも職業生活や社会生活でも必要な技能：数量的スキルや情報リテラシーなど。

③態度・志向性（態度）

自己管理力，チームワーク，リーダーシップ，倫理観，市民としての社会的責任など。

④総合的な学習経験と創造的思考力（行動）

これまでに獲得した知識・技能・態度等を総合的に活用し，自らが立てた新たな課題にそれらを適用し，その課題を解決する能力。

なお，共通科目の汎用的能力要素と各学科等の専門科目の専門的能力要素とを分けて考える。

5. 学修成果の評価

学修成果の評価（査定：アセスメント）には，機関レベル，教育課程レベル，科目レベルなどの段階がある。このような評価が求められるようになった背景として，単位認定が個々の教員に任されており，大学の組織として明確な評価基準はなかったことがあげられる。また，①在学中に相応の能力を備えることを期待する企業，②学位の国際的通用性を高めたいという国の政策，③学費に見合うだけの教育を要求する保護者などという3つの要因から，学修成果の評価が不可欠となっている。

学修成果の評価では，教育プログラム共通の考え方や尺度（アセスメント・ポリシー）に則った成果の評

価が必要となり，学修時間の把握といった学修行動調査，アセスメント・テスト（学修達成度調査），パフォーマンス等の定性的な評価に向いているルーブリック，学修ポートフォリオ等，どのような具体的な測定手法を用いたかを併せて明確にする必要がある。

学修成果の達成には，カリキュラム・マップの作成が必須である。カリキュラム・マップとは，個々の授業科目と求められる各能力要素，または学修成果の内容，あるいは学位授与方針の到達目標との関連を示す表である。

学生は受けている授業が何の役に立つのか，その授業によってどのような能力が身につくのかを理解していない場合が多い。したがって，担当教員間で問題点を共有し，議論を通じて組織的な教育を展開する必要がある。

なお，個別大学内の様々な情報を収集して数値化・可視化し，評価指標として管理して，その分析結果を教育・研究，学生支援，経営等に活用する，Institutional Research(IR)においても，分析対象の1つとして，学修成果があげられている。

*本稿は，講演時のパワーポイントをもとに，適宜，見出しをつけ，中教審答申等を参照しながらまとめたものである。講演では，西九州大学におけるカリキュラムマップやカリキュラムツリー，修学ポートフォリオなども紹介されたが割愛させていただいた。

（文責，飯干 明）

基調講演

「青少年のこころの発達とソーシャルスキル教育」

講師 渡辺 弥生
(法政大学)

司会 大浦 隆陽
(福岡国際大学)

ソーシャルスキルとは、対人関係を開始・維持していくスキルであり、円滑に社会生活を送るための根底にあるものである。「社会性」のようなイメージで捉えると理解しやすい概念である。スキルという言葉を用いている理由は、前述の曖昧な内容をメタファー的に表現することができ、対人関係を円滑にする「何か」を捉えやすくするためである。

そして、ソーシャルスキル教育を実践するためには、対象である青少年の心理を理解する必要がある。青少年の時期は、自己中心的な幼少期から自分と他人の区別が可能になってくるため、自分自身を評価の対象とする自尊心が芽生えてくる。しかし、この自尊心は肯定的な感情だけでなく、否定的な感情とも結びつくため、次第に劣等感や無力感といった気持ちが強くなり、自尊心は低下してくる。そのため、周りからどのように見られているかが気になるようになり、それらが青少年の心に大きな影響を与えるようになる。この時期は髪型や格好、仕草が気になり、周りも自分と同じ関心を持っていると思ひ込むようになり、周りの評価を気にするようになる（想像上の観衆）。そして、青少年はこの想像上の観衆を想定して（相手にして）、それに向けて反応するようになったり、自分の存在が特別なものだと思ひ込み強くなったり（個人的寓話）するなど、独特な認知的行動をとるようになる。そのため、周りから受け入れられないと傷ついたり、自信をなくしたりしてしまうのである。このような青少年の心理的な側面を理解することは、問題を抱えた青少年に関わる上で重要であり、介入において大きな助けとなる。

また、ソーシャルスキルの発達を考える際に、認知の発達と行動の発達への理解も重要な要素となる。友人関係や社会生活を円滑に送るためには、他人の気持ちを理解し、調整していくことが重要である、ここでは Selman の報告（2003）をもとに「視点取得能力」と「役割取得能力」というキーワードを用いて解説す

る。視点取得能力とは、どのような視点に立って対象を理解できるかを示す能力であり、役割取得能力とは、他人の気持ちや立場を理解する能力である。視点取得能力は自己中心的な幼少期の視点から、私という視点、あなたという二人称の視点、彼、彼女という三人称の視点、一般化された彼ら、さらには地域や社会を考える視点と段階的に新たな視点を理解し発達していく。そして、役割取得能力の要素である自己変容指向、他者変容指向のいずれの発達も、各視点に応じて相手の気持ちを推測できるようになったり、互恵的な行動をとったり、欲求を調整できるようになったりと、周りを思いやる行動がとれるようになることに貢献する。

次に、ソーシャルスキル教育の理論について解説する。最も重要な考え方は「性格のせいにはしない！」ということである。問題行動に対して「あの子は〇〇な性格だから…」、「うちの子は〇〇だから…」と性格のせいにして決めつけてしまうことがある。この行為は“親や教師の責任逃れであり、手抜き”である。性格のせいにしてしまった時点で、解決への手がかりを放棄することになる。ソーシャルスキルの考え方において、問題行動をとるケースは次の4つに分類できる。①ソーシャルスキルの知識不足であるケース、②誤って不適切な行動を学習しているケース、③スキルの知識はあるが自信や意欲がないケース、④スキルの知識があり行動もできるが状況が読めないケースである。そして、これらの4つのケースへの対処法は、①に対しては積極的に学習させること、②に対しては不適切行動を消去し再学習させること、③に対しては実行する機会を与えたり誉めたりすること、④に対しては適宜細やかに関与することである。これらのケースを考慮して、ソーシャルスキルは、認知（周囲への配慮）、感情（セルフ・コントロール）、遂行（行動リハーサルや選択行動）というスキル習得過程を経て、トレーニングをしていくことが必要である。そして、このス

キル教育の技法を活かした体育系授業の流れの例を示すと、ウォーミングアップ、インストラクション（教示してやる気を賦活）、モデリング（見せて観察学習）、リハーサル（させてみる）、フィードバック（コツを教える）、ホームワーク（維持、般化の促進）となる。特にホームワークは重要であり、授業中にできても自宅や社会でできるようにならないと十分な成果とは言えない。

プログラムを遂行する上でのポイントとして、モノログ型モデリングがある。これは自分の気持ちをモニターできない青少年に対して、適切な感情コントロールをもたらすための有効なステップである。最近の青少年は、不愉快な感情を「ムカつく」「イラつく」「うざい」などの言葉で簡単に表現し、感情を確認しないままコントロールできずに問題行動を起こしてしまうケースが多い。そこで、モノログ型モデリングを利用し独白することで、青少年たちは自己の感情を客観視することができ、複雑に入り交じった感情を捉えることができるようになる。前述したソーシャルスキル教育は、このように「わからないことがわかるようになる」というメタ認知を促すことにより、感情のコントロールが適切な行動へと結びついていくことに気づかせることが重要である。

ソーシャルスキル教育を実施するためには、青少年のスキルの知識や使用状況を知ることが重要である。評価をすることで、青少年の問題行動に対する前述の4つのケースについて正確に把握することができ、ターゲットスキルの選択とプログラムの検討を効果的に行うことができる。アセスメントの手法としては、認知的側面を測定するもの、行動的側面を測定するものなど多様なものが使用されているが、各種法には欠点も存在することを忘れてはならない。教育の目的と一致した手法を取捨選択し、バイアスなどの欠点を踏まえて使用・解釈していく必要がある。特に、ソーシャルスキル教育は、トレーニングしたスキルが社会に受け入れられ、実生活で適切な行動がなされてこそ意義があるものである（生態学的妥当性の評価）。そのために、これを評価するためには、周囲の人々による評価（他者評価）が必要であると思われる。

近年、ソーシャルスキル教育が中学や高校でも実施されるようになってきている。社会性や感情が健全に育成されれば学業成績にも良い影響を及ぼすという報告も

なされている。ソーシャルスキル教育の中の社会性や感情教育は、知識の吸収だけでは育たない本当の学びのベースにあるものである。これらのスキルは、単なるテクニックではなく、人として基本的に学ぶべき必要な資質である。

現在、多くの研究者や様々な学齢の学校とコラボレーションしてアセスメントプログラムを共同開発している。関心のある方は是非ご連絡いただきたい。

渡辺弥生先生

【略 歴】

筑波大学大学院博士課程心理学研究科（教育学博士）
法政大学文学部教授

【著 書】

『世界の学校予防教育』（金子書房、2013）

『子どもの「10歳の壁」とは何かを考える』（光文社、2011）

『絵本で育てる思いやり』（野間教育研究所、2011）

『11歳の身の上相談』（講談社、2008）

『原著で学ぶ社会性の発達』（ナカニシヤ出版、2008年）など

【記録者所感】

基調講演は、キティー・ジェノヴァーズ事件の傍観者効果の話から、「思いやる行動」はどう発達していくのか？という疑問を提示することで始まった。青少年において、仲間関係に問題があると不登校になったり、退学したりする割合が高いことや精神的問題を抱える等の報告がある。また、社会性や感情の育成と学力の伸びの関係は非常に興味深い結果である。これは、我々が社会に出て仕事をする上で直面する問題の多くは職場の人間関係であることを考えれば、これらのことは十分に理解できる。青少年の問題行動を性格のせいとせず、「当たり前のことできない」のは「当たり前のことを学んでいないからである」と受け止める考え方と、それに対して正面から取り組んでいく指導力が、教育の現場において非常に重要であると思われる。

記録：栗木明裕（筑紫女学園大学）

文責：杉山佳生（九州大学）

シンポジウム

「大学体育の質保証と評価」

シンポジスト

宮崎大学 日高正博

九州大学 杉山佳生

コメンテーター

法政大学 渡辺弥生

コーディネーター

熊本大学 則元志郎

基調講演に続き、日高正博（宮崎大学）、杉山佳生（九州大学）、則元志郎（熊本大学）を加えた4名の先生によって「大学体育の質保証と評価」をテーマにシンポジウムが行われた。以下、シンポジウムの概要と若干のまとめを行いたい。

シンポジウムはコーディネーターの則元先生（熊本

大学）が“大学体育に否定的な考えを持つ他学部の教授（体育に対していい印象や体験が無い）”という役を演じ、後述する概略に沿って3人の先生より各専門的な立場の意見伺いながら進められた。シンポジウムに先立ち日高先生には「運動スキル」について、杉山先生には「心理社会的スキル」について報告して頂いた。

体育における運動スキル教育と評価

宮崎大学 日高正博

「大学体育の質保証と評価」のテーマのもと、主として「ソーシャルスキル」、「心理社会的スキル」の面から迫っていこうとするシンポジウムであろうとの理解に基づき、私に課せられた課題は、「運動スキル」評価の在り方を紹介することを通して、上記2つのスキルの評価に何らかのヒントを見出すことの契機になればとの立場で発表を行った。具体的には、大学体育授業でもよく行われるバドミントンを取り上げ、運動スキル評価のための「物差し」開発の過程を紹介した。すなわち、バドミントンの運動スキルを評価する「物差し」の作成とその妥当性の検証の結果を紹介することを通して、与えられた課題を果たそうとした。

そもそも、「運動スキル（技術）」は、運動課題解決のための合理的で効率的な身体操作の方法であると定義される。したがって、運動スキル評価の「物差し」を開発するに当たっては、まず、運動課題を明らかにする必要がある。次に、運動課題解決のための「運動スキル（技術）」を構造的に捉えるとともに、中核的

な「運動スキル（技術）」を抽出する作業が求められる。すなわち、運動課題解決のための中核技術は、その運動を特徴づける技術であり、義務教育段階では「基礎・基本」と言われるものである。

バドミントンの中核的技術（ショット）は、技術（ショット）の分類整理と構造化を経て、「オーバーヘッドストローク（ハイクリアー）」であろうと考えられ、その動作得点の作成と妥当性の検証について具体的結果に基づいて報告した。また、バドミントンの総合的スキルを評価する方法の開発とその妥当性の検証の具体も紹介した。

運動スキルを評価する「物差し」が妥当であるかどうかを検証する際の視点は、動きの「合理性」や「効率性」あるいは「勝敗」といったものがあげられるが、それらは、直接的あるいは間接的に、そして客観的に測定が可能である場合が多いため検証しやすい面がある。そのことを踏まえると、「ソーシャルスキル」や「心理社会的スキル」を評価する「物差し」を作成するにあたっては、その妥当性の検証をどう行っていくのが今後の課題であるように思われる。

大学体育における心理社会的スキル教育の現状と課題

九州大学 杉山佳生

近年、大学において、ストレス対処スキルやコミュニケーションスキルといった、いわゆる「心理社会的スキル」の教育の必要性が謳われており、実際、それらのトレーニングが体育系授業に導入されている。しかしながら、体育領域において、心理社会的スキルに対する理解が十分に深まっているとは言い難い。そこで、本シンポジウムの筆者による発表（話題提供）では、体育・スポーツ心理学領域における心理社会的スキル教育に対する一般的な考え方にかかる基礎的情報を提供することとした。

発表では、3つの検討課題を提示し、それぞれについて、若干の論考を行った。第1の課題「なぜ、体育で心理社会的スキル教育なのか」では、体育やスポーツを通した心理社会的スキル教育が、体育・スポーツ心理学領域において学術的あるいは実践的にどのように扱われているのかを紹介するとともに、「体育・スポーツを通して行う」ことのメリットについて説明した。第2の課題「体育で、どのような心理社会的スキルが教育できるのか」では、心理社会的スキルと類似した概念（心理的スキル、社会的（ソーシャル）スキル、ライフスキル）を、その歴史的背景を踏まえて説明した上で、どの種類のスキルを体育授業において教育すべきかについて議論した。その際、個人的には、「身体教育という体育の本質を維持しながら心理社会的スキル教育が行われるべきである」と考えていることを主張した。第3の課題は「教育効果をどのように評価するのか」（このテーマが、今回のシンポジウムの主題であった）であり、一般に用いられている質問紙尺度は、研究情報の収集には有効であるが、「成績」につながるような評価には用いることはできないことを述べた。そして、適切な評価のためには、他者評価や運動スキル評価で用いられるような客観性の高い評価法を開発する必要があると論じた。

このように本発表では、最近、多くの体育・スポーツ研究で扱われている「心理社会的スキル」とは何かについて再確認するとともに、大学体育における心理社会的スキル教育の今後のあり方と適切な評価方法を検討する際の視点を提供した。

シンポジウム（パネルディスカッション形式）は以下の5つの概略に沿って進められた。④と⑤についてはまとめて討論が行われた。

①それぞれのスキルの概要について

②大学体育の必要性について

③計測の可能性について

④維持・継続の可能性について

⑤維持・向上の方法について

①それぞれのスキルの概要について

○運動スキル（日高先生）

運動スキルとは「運動技能」のことである。教育における「運動技能」は「運動技術」を練習することで身に付いた能力のことであり教育目標である。また、「運動技術」とは身体運動の専門的知識であり教育内容である。前述のことを換言すると技術は知識的で「わかる」もの、技能は実技的で「できる」ものということができる。

○心理社会的スキル（杉山先生）

心理社会的スキルとは心理的スキル（イメージトレーニング、ポジティブシンキング、リラクゼーション等）、ソーシャルスキル（社会心理学）、ライフスキル（日常社会での問題に対して効果的に対処するスキル）を包括的に含んだスキルのことをいう。

○ソーシャルスキル（渡辺先生）

シンポジウムで述べたようにソーシャルスキルとは、対人関係を維持していくスキルであり、円滑に社会生活を送るための根底にあるものである。

②大学体育の必要性について

— 各スキルは大学に必要か？ 小・中・高校や社会人教育ではだめなのか？ —

○運動スキル（日高先生）

大学は生涯スポーツの完成期である。体育科の目標として4つ（情意的目標、技術的目標、社会的行動目標、認識的目標）の目標を提示し構造化されている（後藤ら2009）。その中で技能を向上させることが「運動を好きになる」情意的目標を達成する重要な要因である。大学体育で目指すのは情意的目標であるが、そこに直接的に向かうは困難であり、段階として技術的な向上が必要である。そのため大学体育は必要であると考ええる。

○心理社会的スキル（杉山先生）

これは大学の教育目的によって異なり、その目的を体育でどう展開していくかということを考える必要がある。極論すれば心理学で実施することも可能であるかもしれないが、体育の方が実施しやすいと考える。その理由は体育がスキル教育においてモデリングを行いやすい状況にあるからである。例えば授業中に他の

学生の運動や行動を観察することで代表的に学習することができるという場面が多く存在するからである。このように心理社会的スキルは運動スキルのアナロジーとして捉えることができる。しかし、これを達成するためには単にスポーツをするだけでなく、教示等の段階を踏む必要がある。これらを踏まえた上で大学体育は必要性であると考ええる。

○ソーシャルスキル（渡辺先生）

大学生の死因トップは「自殺」である。そのような中で埋もれている学生をサポートする必要がある。今回のテーマの中で大切なことは、ソーシャルスキルはパソコンのソフトウェアのようなものであり、多様な教科のベースになるものであると理解していただきたい。つまり、授業の目的達成のためのエッセンスである。体育の授業で「がんばればできる」や「下手だったのが上手になった」といった経験は社会性を養う上で大切なことである。また、体育授業ではノンバーバルな行動からの感情の推測や感情を言語化する作業が行われるため、ソーシャルスキルの教育には有効である。

また、社会性と運動能力には相関があると報告されている。例えば空間認識能力が低く、自分の殿部の大きさを誤認している場合、座席にある乗客の間のわずかな隙間が自分の殿部のサイズと適合しているかどうかの判断を誤ることになる。すると結果的に無理矢理隙間に殿部をねじ込んで座ることになり、社会性が低い人の行為をとってしまう。

体育授業での体験は、肢体不自由な子供達のスキル向上に有効である可能性が高い。バドミントンは相手と視覚、聴覚、リズム能力など様々な能力を使って実施するスポーツである。肢体不自由の子供達は筋緊張が異常で身体が硬く、会話が不自由な子供も多い。上手ではなくても運動をくり返すことで様々なスキルを体感できる。このことから考えると肢体不自由な子供達がソーシャルスキルを育むには体育は唯一の方法であるかもしれない。また、自分がバドミントンでコートの端々を移動することで視界（見え方）が変わることを体験する。この体験を社会に当てはめさせることで、ものの見方には様々な視点があることに気づききっかけになる。これらのことは普通の授業では経験できないことである。

○フロアより飯干先生（鹿児島大学）

大学体育は日常の危険回避能力を養うなどの重要な教育内容も含んでいる。数多くの運動の中から自分の生活さらには生き方に即した適切な運動を選び、実践する能力を育成することも重要な課題であると考ええる。

③計測の可能性について

○運動スキル（日高先生）

運動成果 = 体力 × 技術 × (意欲…) で表すことができ、移項すると技術 = 運動成果 / 体力で表されることになる。走り高飛びの評価を例に挙げると学生Aは授業開始時の記録は110cmであり、授業終了時は130cmに記録がのびた。一方、学生Bは90cmが120cmに伸びた。これを到達度で判断するとAがBより優れていることになる。到達度という評価は簡易で客観性も確保しやすいが、正確な授業成果の評価とは言えない。実際に「ハイジャンプ・スキル指数 (HJS指数)」という評価方法が考案されている。これは体格要因と体力要因の個人差を考慮した技術評価法である。この評価方法は他の種目でも作成されており、このような評価を利用することで運動スキルの評価は可能であると考ええる。

○心理社会的スキル（杉山先生）

評価に関してはテストバッテリーがあり、メンタルトレーニングなどスポーツ選手における効果を評価するには妥当性がある。しかし、成績評価を考えると被験者の主観というバイアス（良く見せたい、自己卑下など）が入るため実用的ではなく、教員や学生同士といった他者評価を行う必要がある。このスキルを評価するにはターゲットとする心理社会的スキルの選択と授業の目的を明確にすることが重要である。

○ソーシャルスキル（渡辺先生）

効果に対する評価には十分なテストバッテリーが存在し、質問紙や行動観察、提出物、面接など多種多様である。心理社会的スキルと同様に質問紙を用いる評価には主観が入るということは避けられないため、アメリカでは教員への提出物、運動スキルなど総合的に評価している。いずれにせよ心理社会的スキルと同様に授業の目的を明確にする必要がある。しかし、前述したものは効果の評価であり成績の評価ではない。成績の評価となると論点が変わってくるので慎重に検討していかなければならない。成績評価を行うとすれば運動スキルの方が理想的であるかもしれない。例えば体育で忍耐が必要である種目を選択した場合にはレジリエンスの評価につながる。このレジリエンスの変化が運動スキルにどのようにつながっていくかということの評価することが大切であると考ええる。

④維持・継続の可能性について

— 1年次のスキルが4年次にも維持できているか？ —

⑤維持・向上の方法について

— 同じものを維持する。形を変えながら維持する —

○運動スキル（日高先生）

運動スキルが自動化の段階まで達していれば維持できると考える。

○心理社会的スキル（杉山先生）

スキルを身につけていくにつれて状況ごとの判断基準が本人の中で変わっていくため維持できているかの判断は難しい。つまり概念的課題やその後の練習環境の影響を大きく受ける可能性が高いからである。また、行動レパートリに定着させる（維持）ためにはリハーサルを繰り返していく必要があるため、フォローアップは重要である。

○ソーシャルスキル（渡辺先生）

このスキルは放っておくと維持できないため、リハーサルをくり返す必要がある。メタ認知の手法を使いポイントを思い返すことが大切である。個人的な意見であるが、私自身、大学では4年間体育を受講したが、担当教員が毎年変わったために授業の目的や方法は様々であった。もし体系化する教員が存在すれば何らかのスキルを維持できていたかもしれない。

○フロアより磯貝先生（九州工業大学）

特に高校生において心理的スキルは変動しながら維持されているため、促進要因が必要である。そして体育の授業で得たスキルが日常に反映されているかが重要であり有意義なものとする。

○フロアより飯干先生（鹿児島大学）

バドミントンのスキルを4年間維持するのは困難であろう。ただし、スキルの向上の手段（段取り）を教えることは可能であり、それは他のスポーツさらには社会で活かされるものであると考える。

⑥大学体育実践に向けてのアドバイス

○運動スキル（日高先生）

運動スキルが向上し、課題をクリアして達成感を経験するための授業手段が最も重要である。また、大会の企画、体育館の利用手続きなど授業以外の様々な経験も将来的に生かされる貴重な経験であるとする。

○心理社会的スキル（杉山先生）

運動の仕方を学ぶことを目的にするのか、心理社会的スキルを目的にするのかなどターゲットを明確にしなければ、実践的な効果は確認できないと思われる。つまり、授業の目的、教育する心理社会的スキルを明確にすることが重要である。また、心理社会的スキル

教育と体育教育を結びつける際には活動量が低下する可能性があることも考慮しなければならない。

○ソーシャルスキル（渡辺先生）

満足感や達成感を感じられる授業を心がける必要がある。「根性出せ」と発奮させても根性をどうやったら出せるのかわからない学生や「やさしく話さない」と促しても話し方がわからない学生がいる。そのようなケースでは、言葉を噛み砕く作業が必要である。つまり、コミュニケーションを十分にとり、話を良く聞き、学生自信のことを包括的に理解する必要がある。

【所感】

本年のテーマは「質」と「評価」題して教育プログラムを立案・実践していく上で重要となる「評価」の可能性を思索した。大学制度が歴史的経緯や社会情勢に沿って整備される中、90年代に大綱化が進み、「必修」から「選択」への流れが生まれた。この流れを鑑みると大学体育は多様化する社会に対してどのような価値を提供し得るか、それをどのような形で成果として提示するかは非常に重要な作業である。今年のシンポジウムでは「選択」をテーマとし、大学体育の在り方や方向性について討論した。時代の変遷とともに社会のニーズの変化に伴い大学体育も変化していく。そうならば「評価」法も変化していくのは必然である。「体育」だからこそ教育できること、「体育」だからこそ体験できること、「体育」だからこそ学べることを成果として評価し、可視化して提示していくとは、大学体育の存在意義を顕示すると同時に「質」の担保となる。

「体育」はその専門的能力にとどまらず基礎的・汎用的能力への影響が大きい。そのため、運動スキルに限らず、心理社会的スキル、ソーシャルスキルを包括的に検討したことは非常に貴重である。今回のシンポジウムでは評価を考える上で授業「成績」を評価する場合と授業「効果」を評価する場合とは論点が定まらず、明確な見解を得ることはできなかった。「成績」の評価に関しては、運動スキルにおいてハイジャンプ・スキル指数のような具体的な技術評価バッテリーを備えていることから、3つのカテゴリーの中で最も有効であろう。一方、心理社会的スキルやソーシャルスキルは「効果」を評価するバッテリーは存在するが、「成績」を評価する場合はバイアスの問題や定義の曖昧さなどから多くの問題を解決していかななくてはならない。そのため現時点では渡辺先生が述べられたよう

に、心理的なスキルがどのように運動スキルにつながったかを評価することが重要であろう。

教育と評価は常に隣り合わせであり、多くの教育者が日々の授業の中で試行錯誤してきたに違いない。教育の質保証のための手段的な評価についての討論であったが、これは体育の歴史の変遷歴に応える評価と

も捉えることができる。大学体育として社会のニーズに対してどのように取り組むか、授業の中に何を求められているかということを認識する有意義なシンポジウムであった。

記録：栗木 明裕（筑紫女学園大学）

文責：則元 志郎（熊本大学）

大学体育への障害者スポーツ導入に関する研究

福岡女学院大学 角 南 良 幸

福岡大学大学院スポーツ健康科学研究科 鍵 村 昌 範

九州共立大学 下 園 博 信

はじめに

大学体育に障害者スポーツを導入するにあたって、大学生を対象にした障害者スポーツに関する意識調査が行われてきている。これらの調査では専攻する学部学科によって障害者スポーツに関する意識は異なる可能性が報告されているが、現在までに教育系学部や女性の特性については検討されていない。教育系学科では介護等体験や障害者理解に関する科目も設定されており他学科に比し特異的な部分も多く、女性では障害者に対する関心や援助意欲が高いことやスポーツを通じた社会的価値ある行動力が高いことなどから、教育系学生や女性の特徴についてさらに詳しく検証する必要がある。

一方、大学における障害者スポーツに関する授業について、社会福祉および体育・スポーツ専門学部では障害者スポーツに関する科目が設定されている場合が多いが、大学一般体育で障害者スポーツを導入しているところは少なく、一般体育での障害者スポーツ体験の効果を検討した研究は少ない。

そこで本研究では、研究Ⅰ) 人文系、幼児教育系、体育系学科に所属する女子学生を対象に、障害(者)および障害者スポーツに関する意識調査を行い、専攻学科および運動経験の関係について検討を行うと共に、研究Ⅱ) 一般体育において障害者スポーツ体験を実施し、その体験効果を調査することを目的とした。

研究Ⅰ. 障害者スポーツに対する女子学生の意識に及ぼす影響 ～専攻学科および運動経験の関係について～

方 法

1) 対象

福岡県内の幼児教育系学科99名、人文系学科89名、スポーツ系学科56名の女子大学1年生計244名である。調査は2013年後期後半の授業で実施した。

2) 調査内容

障害(者)および障害者スポーツに関する意識について、永浜ら(2011)の質問紙を用いて実施した。この質問紙は、障害(者)に関する意識21項目、障害者スポーツに関する意識23項目で構成されており、各項目4段階評価となっている。

3) 統計処理

主成分法・promax回転による探索的因子分析を行い、抽出された因子について信頼性統計量を調べるためにCronbachの α 係数を算出した。さらに抽出された因子得点を従属変数、専攻学科を独立変数とした一要因分散分析および多重比較検定を行った。また、運動経験の代表群として中高運動群(123名)と運動歴なし群(46名)の2群間について対応のないt-testを行った。

結果および考察

因子分析によって抽出された「障害者スポーツ実施に対する効果認識」では、人文系と幼児教育系に有意な差は認められず、体育系は人文系・幼児教育系よりも有意な低値を示した。体育系学生は幼少期から競技力向上のために強く激しい運動を繰り返している者が多い。体育系学生は、障害者は健常者が行うようなスポーツは行うことが難しく、また、障害者が行える程度のスポーツでは顕著な効果が望めないと考えていることが示唆された。先行研究では医療・福祉系学科の学生は障害者スポーツを肯定的に捉え、その効果も高いと認識していることが示唆されていたが、本研究では障害者理解に関する科目を履修している幼児教育系学科の学生と一般的な人文系学科の学生との間に差が認められなかった。女性はスポーツ場面を通じた協同、やさしさや思いやり、援助などの社会的価値ある行動などを表す「向社会性」が高いこと、援助意欲、福祉に対する学習意欲が高いこと、障害者スポーツの効果を高く意識している報告もあり、本研究では女性

特有の影響で人文系の学生も元来高値であった可能性が認められた。

「障害者スポーツ実施への心配」では、幼児教育系が人文系より有意な高値を示し、「障害者スポーツ実施に対する配慮の必要性」では、幼児教育系は人文系・体育系よりも高値を示した。幼児教育学科学生は、障害や障害者支援に関する多くの専門的知識を習得してきている。このことが、他の学科の学生よりも、障害や障害者に対して真摯に考え、障害者スポーツを実施する場合にも、より慎重に対応する必要があると考えている可能性が示唆された。

運動経験の影響について、「障害（者）へのネガティブイメージ」、「障害による日常生活困難感」、「障害者スポーツへの興味・関心」において運動経験の有意な好影響が認められ、運動経験を高めながら障害者スポーツへの理解を高めていくことの重要性が示唆された。

研究Ⅱ. 大学体育における障害者スポーツ体験が大学生の意識に及ぼす影響

方法

1) 対象

福岡県内の女子大学幼児教育系学科1年生93名（3クラス）。

2) 介入内容

一般体育3回の授業にて障害者スポーツ体験（サウンドテーブルテニス、シッティングバレーボール、ゴールボール）を実施した。

3) 調査内容

障害者スポーツ体験の前後で研究Ⅰと同様の質問紙調査を実施した。

4) 統計処理

研究Ⅰで抽出された障害（者）および障害者スポーツに関する意識6因子について障害者スポーツ体験の前後で対応のあるt-testを実施した。

結果および考察

少ない回数の障害者スポーツ体験で、「障害（者）へのネガティブイメージや日常生活困難感」、「障害者スポーツ実施に対する心配」、「障害者スポーツへの興味・関心」、「障害者スポーツに対する効果認識」は有意な効果が認められた。また、体験の感想として、障害者の気持ちが理解できた、健常者と一緒にできることに気づいた、障害者も健常者と同じようにスポーツの効果を享受できる、介助者のありがたさを身をもって体験した、などを感じているようだった。

これらのことから、一般体育でも数回の障害者スポーツ体験を導入することで障害者スポーツ理解に関する高い教育効果を得られる可能性が示唆された。

健康・スポーツ科学理論の授業における「心の健康教育」について(2)

—物語の読み聞かせを活用した授業展開—

崇城大学 石黒之武久

《研究の動機》

21世紀は「こころの時代」と言われて久しい。20世紀から21世紀に移行して、様々な便利な「もの」が溢れ、インフラも整備され、各方面の情報をweb上で気軽に入手することが出来る。また、デジタル化が進み益々それらが充実して止まるところを知らない。「こころの時代」というのは、物質的環境には満足感があっても果して「こころ」の環境はどうかという問題の提起でもある。

「こころの病」という表現もあり、その病は現代病としていわゆる「ノイローゼ」や「パーソナリティ障害」などの心因性の精神疾患が急増して「精神科」「心療内科」の治療を受ける患者はあとを絶たない。それらの患者に対して、様々なカウンセリングの手法も発達してきている。ストレス社会を生き抜くために、臨床治療以外にも、一般の健常者に対して、「癒し」「各種セラピー」や「ストレス解消」などの様々な手法も研究されている。

WHO健康の定義は「健康とは身体的、精神的、そして社会的に完全によい状態のことを言い、単に病気ではないとか虚弱ではないと言うものではない」としている。この中で身体的健康は、運動や規則正しい生活を基盤として維持向上を図ることが出来る。また、社会的健康は、社会生活を営む上でのコンプライアンスや常識的な倫理観を理解し実践することで保たれている。精神的健康の維持向上に関しては、メンタルヘルスと称されており、その領域では、様々な角度からメンタルヘルスを分析し先行研究も数多い。

さて、自分自身は、健康教育に携わり、体育実技と健康理論の授業を担当している立場から、大学生の身体的な健康状態や、ナーバスな精神的、社会的健康状態を目の当たりにしている。授業を通して、文字通りWHOの健康の定義の3つの側面を身近にかいま見ることができるのである。大学体育では、全ての授業において学生達に「健康」を複合的に考えさせているが、特に、身体的健康を体育実技の授業で、精神的・社会

的健康を健康理論の授業で深く考えさせることができる。そして、その健康理論の授業展開における精神的・社会的健康のテーマは、「こころ」の問題と大きく関わっているのである。心理学、臨床心理学の中では、「こころ」という概念は「反応」という具体的な事象に置き換えて科学的な検証がなされている。「こころ」はいわゆる「曖昧なもの」ととらえられているのである。

21世紀が「こころの時代」と言われても、そのことがあまりよく理解されていないのも、この曖昧な「こころ」という概念に起因しているのである。健康理論の中で「こころ」に対するイメージをたずねてみると、学生達は、この「こころ」に関して非常に敏感であり「こころ」の問題を真剣に考えようとする姿勢にあふれている。その姿勢に応える意味で健康理論の授業は、「こころ」の問題を提起する絶好の機会となり、また非常に意義深いものになると考えたのである。ではなぜ、学生達が「こころ」に関して敏感なのかというと、そこには目前に迫った就職活動と実社会への扉の存在があるからである。現実には負けない強い「こころ」を持つことが就職活動を乗り越えて、実社会の扉に向かって歩いていける最良の方法であることを学生達は知っているのである。

健康理論の授業展開の中で、学生達はその強い「こころ」を形成する手助けが少しでもできないものかと考えたのである。

《研究の仮説と手法》

昨年度に引き続き継続研究として、大学における「健康・スポーツ科学理論」の講義の中で実際に物語の朗読を行い学生の反応を検証するという手法で本研究を行っている。

強い「こころ」を持つということは「こころの健康」を向上させることに他ならない。「こころの健康」を向上させるには、まず人の心を理解することから始まる。いわゆる人の心をおもんばかることである。つまり思

いやりの気持ちとその「こころ」を育むことである。

人の心をおもんばかることができれば、自分自信の「こころ」のコントロールもできることにつながる。また、他人の心をおもんばかることができれば周囲から好感を持ってもらえ、また自らの品格の形成にもつながる。これらは、小・中・高校と成長する過程で自然と身についていると思われるが、実際はこの「人をおもんばかる」姿勢はあまり身につけていないのが現実である。

「自分は周囲の人に対して思いやりがあると思いますか」という質問に、ほとんどの学生より「そうとは言えない」という答えが返ってくる。（現在アンケート調査継続中）

このようなアンケートの結果より、健康理論の授業の中で、この「こころの健康」を向上させ「人のこころをおもんばかる」姿勢を向上させる効果的なものはないものかと考えた。そこで着目したのが絵本の読み聞かせ、物語りの朗読である。絵本の読み聞かせは、幼児や児童に対して先生や親が行うというイメージがある。これは、短い時間で完結する物語を読み聞かせして、幼児、児童に様々な問いかけをすることにより子ども達の「こころ」を育む有効な手段となることは立証されている。絵本の読み聞かせは、近年のブームにもなっている。この手法を健康理論の中に取り入れ、大学生に対して行ってみたいかどうか考えた。また、就職活動を目前に控え、実社会の扉を前にしている学生にこそ物語の朗読に対して自身の考えをぶつけさせ、「こころの健康」を深く考えさせてはどうかとも考えたのである。

この発想は、1992年にある講話を聞いたことに起因する。その講話は次の通りである。

『広島県下のある高等学校で、9月、水泳大会が催されました。プログラムの中に学級対抗のリレーが組まれました。ある学級で、4人の選手の中、3人はすぐ決まりましたが、4人目で紛糾しました。そのとき、いじめグループの番長が「Aにでてもらおう」と叫びました。「そうだ、そうだ、Aがいい」と、とり巻き連中が賛成してしまいました。Aさんは、小児マヒの女生徒で、とても泳げる体ではなかったのです。でも、彼らの恐ろしさを知っているみんなは、それに抗議することができませんでした。いよいよ大会の日、Aさんが泳ぐ番になりました。1メートル進むのに2分もかかったといいます。まわり中から、冷笑と罵声があびせかけられました。その中をAさんは、必死で泳

ぎました。そのとき、背広のままプールに飛び込んだ人がありました。そして「つらいだろうが、がんばっておくれ。つらいだろうが、がんばっておくれ」と、泣きながらいっしょに進みはじめました。校長先生でした。冷笑と罵声がピタリとやんで、涙の声援に代わりました。Aさんが長い時間をかけて25mを泳ぎ抜き、プールサイドに上がったとき、先生も、生徒も、いじめグループのみんなも、一人残らず立ち上がって、涙の拍手をおくり、Aさんをたたえました。その学校のいじめは、そのときから、ピタリと姿を消しました。校長先生が、Aさんの輝きを、みんなに気づかせ、目覚めさせてくださったのです』

これは東井義雄の著書の中に記してある一節である。東井義雄が亡くなる前年に、この内容の講話を直接聞く機会に恵まれた。この講話の後、感涙で呆然としたのを覚えている。その後、この講話の内容を書き留めて、担当する授業の中で朗読してみた。学生の反響は予想以上で、その朗読の感想で、学生達が自分自身のことを省みて「こころ」の成長とも思える内容が多々あった。

そこで、約15分から20分で完結し、目的にふさわしい物語を選定して、その物語の朗読後、登場人物の具体的な「こころ」の動きに着目させ、自分自身の考えと対比させての感想を求めるアンケート用紙を作成して授業展開していく手法を考えた。それらを考えさせることにより、学生達が、人の心をおもんばかる姿勢の重要性に気づき、品格の形成と「こころの健康」の向上につながるのと仮説を立てた。

《学生の反応》

健康・スポーツ科学理論の講義の中で本研究に前述した手法により学生の反応を調べてみた。

「子供の頃とは完全に違った感覚で聞くことが出来た」「とても新鮮で物事に対する新たな価値観を見出すことができた」「精神的な健康を考える意味でとてもいいきっかけだった」「自分自身のこころの健康とはどのようなものなのかが具体的に見えてきた」などの感想が見られた。ほとんどの学生が「こころの健康」を考える機会と捉え、非常に前向きな姿勢で本研究に協力してくれた。

《今後の展開》

今後の展開として下記が挙げられる。

- 1) より効果的な物語の選定

- 2) アンケート項目の充実
 - 3) アンケート実施後の学生とのコミュニケーション
 - 4) アンケート調査の拡充
 - 5) アンケートの集計
 - 6) アンケート結果のフィードバック
 - 7) アンケート結果の検証
- 物語の選定においては、目的に相応しい物語の創作も視野に入れ、本研究を継続していきたい。

〈引用文献〉

東井義雄 「いのち」の教え 東井義雄 著

〈参考文献〉

これからの臨床心理学 下山晴彦 著

ケア論の射程 中山將 高橋隆雄 著

心理援助の専門職になるために
M コーリィ・G コーリィ 著

心理援助の専門職として働くために
M コーリィ・G コーリィ 著

よくわかる臨床心理学 下山晴彦 著

朗読療法 橋由貴 著

研究発表

大学ソフトボール授業におけるティーチングティップス

中央大学保健体育研究所客員研究員、武蔵野美術大学 北 徹 朗
中央大学 森 正 明

1. はじめに

欧米の大学では、特に新任教員の支援策の1つとして教授法に関するヒント集（ティーチングティップス：Teaching Tips）が盛んに作成され活用されている。ティーチングティップスは、新任大学教師の授業ハンドブックとして作成されている場合が多く、カリフォルニア大学やシカゴ大学などのものがよく知られている。日本では、2000年に名古屋大学が開発した「成長するティップス先生」¹⁾が有名で、学外にも公開され書籍として出版もされている。

本報告では、大学体育実技に特化したティーチングティップス作成の手始めとして、「ソフトボール」授業においてこれまでに発表者らが収集し報告してきた教授技法（マイクロスキル）について再編集し、紹介するものである。なお、本報告で示される内容には既に研究誌等に掲載されたものも多く含まれている。本報告では、特に「キャッチボール指導のマイクロスキル」と、「ゲーム実践方法のマイクロスキル」に焦点を絞り提案する。

2. キャッチボール指導におけるマイクロスキル

1) ボールドリルの事例

以下に紹介するボールドリルの事例は「大学体育No.90」²⁾に詳しく紹介している。

過去の調査において、大学ソフトボール授業で受講生が難しいと感じる場面は攻守を問わず「動いているボールに対する技術」であることを示してきた。そこで、著者の授業では動くボールに目を慣らすことと、捕球の基本を体得させることを主なねらいとしたオリジナルのボールドリルを実践している。ボールドリルは、グローブをはめてキャッチボールを実践する前の段階で、飛球に目を慣れさせるための指導プログラムとして実施している。以下に3つのドリルを紹介する。【ドリル事例1】：2人組（AとB）の距離は4-5メートル。AはBに対して背中を向けて立つ。Bは「ボール！」の掛け声とともにボールをAにトスする。A

は掛け声が聞こえたら素早く方向転換し飛球してくるボールをグラブをはめる方の手（片手）でキャッチする。飛球に目を慣らし膝を使い正確な手（グラブ）の向きで捕球できるようになることが目的であった（図1）。

【ドリル事例2】：AとBの距離は2-3メートル。両膝を地面に立てた状態でAとBは向かい合う。BはAに対して軽くボールをトスする。その際、Aの身体の正面（前方）、頭上、左右、身体の後方において最大限に腕を伸ばした状態でなければキャッチできないボールをトスする。自分の身体に対する捕球可能な範囲、いわゆる“球ぎわ”を実感させることが目的であった（図2）。

【ドリル事例3】：AとBの距離は4-5メートル。AとBは移動（並走あるいは並歩）しながら、ボールをお互いにトスし合う。動きに応じた送球や捕球動作を体得させることが目的であった（図3）。

2) ボールドリル指導上の留意点

前述のボールドリルを実践した結果、ベースボール型スポーツ（野球、ソフトボール）未経験者の方がより「楽しい」と感じていることがわかった。経験者に比べて「出来た」という意識が強いことが伺える結果であり、導入段階におけるボールドリルでは以下の点に留意した授業展開が望まれる。

●経験別や性別で差があることから、受講者のプロフィールをあらかじめよく確認しておく。

●レベルに応じて、練習時間の調整やドリル方法の応用などを指示する。

3) レベルに応じたボールドリルの応用

【ドリル事例1】

- ①掛け声を「右！」あるいは「左！」と回転する方向の指示で行ってみる。
- ②ボールスピードに緩急を加えてみる。
- ③ボールの高さを投げ分けてみる。
- ④ボールに書かれた文字や記号を読ませながら捕球させてみる。

【ドリル事例2】

①テンポよくスピーディーに行ってみる。

【ドリル事例3】

①並走・並歩のスピードをアップしてみる。

②パートナーとの距離を延長してみる。

4) クイックスロー

以下に紹介するクイックスローの指導事例は「大学体育No.101」³⁾に詳しく紹介している。

ソフトボールフィールドは、野球の3分の2しかないため、クイックスロー技術が重要である。受講生には、まずこの点についての理解を促すようにしている。

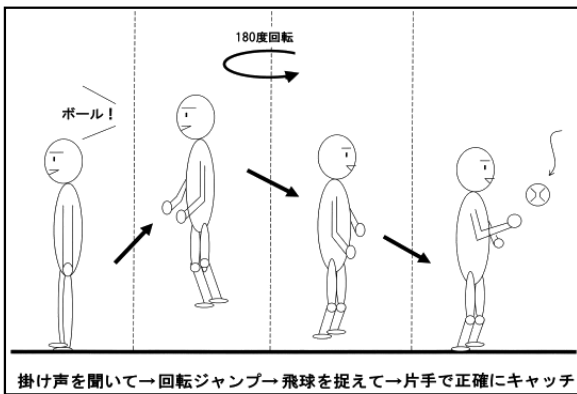


図1. ドリル事例1

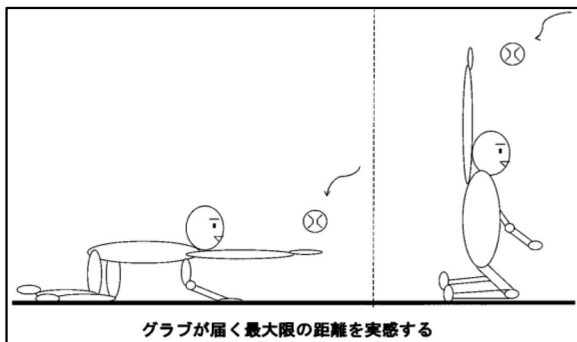


図2. ドリル事例2

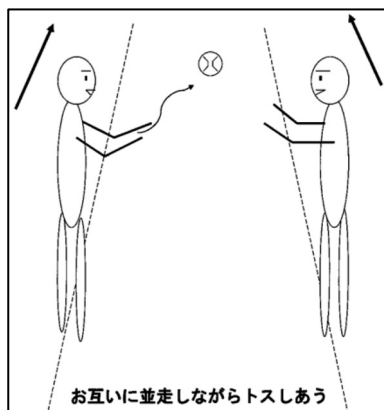


図3. ドリル事例3

クイックスローが難しいのは、ステップと両腕の動きのコンビネーションである。身のこなしがリズムよく出来ない受講生の特徴としては、上記の「動きが同調していない」、「ステップが出来ない」ということが多い。この課題を解決するために著者の授業では3本のラインを利用したドリルを実践している。最終段階ではラインを2本にして実施できるようにする。

【第1段階】(素手)

ラインをまたぐステップをリズムよく行うことができる(反復横跳びのイメージ)。

【第2段階】(素手)

ステップを行いながら一番奥のライン上でトスされたボールをキャッチし、パートナー側のラインで下投げ返球することができる。

【第3段階】(素手)

ステップを行いながら一番奥のライン上でトスされたボールをキャッチし、パートナー側のラインで上投げ返球することができる。

【第4段階】(グラブ着用)

ステップを行いながら一番奥のライン上でトスされたボールをグラブでキャッチし、利き手に持ちかえてパートナー側のラインで上投げ返球することができる。

【最終段階】(グラブ着用)

ラインを2本にして、キャッチラインとスローラインとしてクイックスローをすることができる。

3. ゲーム実践方法におけるマイクロスキル

以下に紹介するゲーム実践方法事例は「大学体育No.94」⁴⁾に詳しく紹介している。

種目選択性の体育実技授業の場合、開講時限や他の科目との関連などから、極端に人数の少ないクラスが出現することがある。チームスポーツの場合、ルールに則った試合を経験させることが難しい場合もある。こうした背景から、全国の大学でソフトボールを含む体育実技授業を担当している教員278名に郵送法によるアンケート調査を実施し、133枚(回収率:47.8%)を回収した。その回答の中から少人数授業経験者の回答を抽出し、10人程度の少人数で授業せざるを得ない場合、どのような工夫や配慮をしているかを記述してもらった。記述内容を参考に、具体的な実践法について模式図化し以下に示す(図4~6)。

4. ソフトボール履修者の特徴

以下に紹介する調査結果の詳細は「体育研究(中央大学)第48号」⁵⁾(印刷中)に掲載予定である。

同じベースボール型授業として行われる、軟式野球授業の履修者と「履修動機」や「関心度」を比較した。ソフトボールの場合「経験はないが興味がある」という動機が多い。軟式野球の場合は過去の経験により履修を決める者が多い。そのため、同じベースボール型授業ではあるが、前述のボールドリルやクイックスローの指導が重要になってくるものと思われる(図7)。

授業前後の関心度の変化を見ても、授業前の経験率の高い軟式野球に比べて、ソフトボール受講者は授業前後で関心度の意識が大きく変化することがわかる(図8~9)。授業前に受講者のプロフィールをよく把握しておくことが特に重要であると思われる。

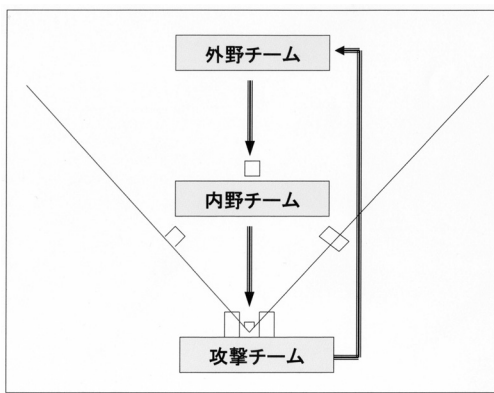


図4. 3チームローテーションによる方法

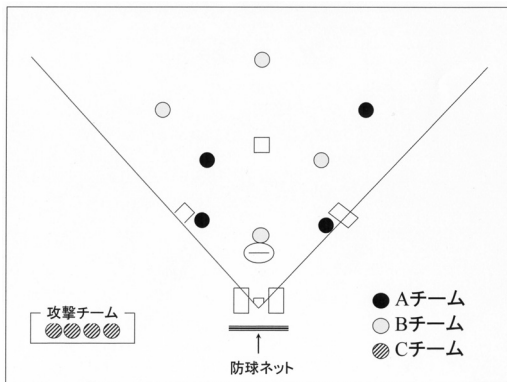


図5. 守備を2チームで行う方法

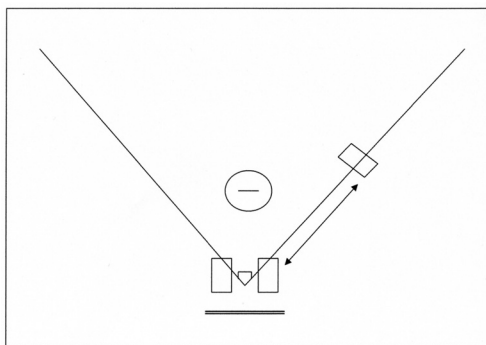


図6. 一塁と本塁の往復回数で得点を競う方法

5. 大学ソフトボール授業実践における今後の検討課題

大学ソフトボール授業に関する資料や実践報告は少ない。著者らは授業実践研究を続けてきたが、今後は以下の内容について取り組まれることが望まれると思われる。

- ボールドリルの段階でミスの多い学生は何ができていないのかを検証する。
- 打撃単元における教材開発。
- ホームワークの実践(特に予習課題の試み)。

引用文献・参考文献

- 1) 池田輝政・戸田山和久・近田政博・中井俊樹 (2006) 成長するティップス先生 — 授業デザインのための秘訣集 —, 玉川大学出版部
- 2) 北徹朗 (2007) 大学ソフトボール授業におけるボールドリルの実践, 大学体育 No.90, pp.77-80
- 3) 北徹朗 (2013) ソフトボール授業におけるクイックスロー指導の一例, 大学体育 No.101, pp.110-111
- 4) 北徹朗・山本唯博 (2009) ソフトボール授業の運

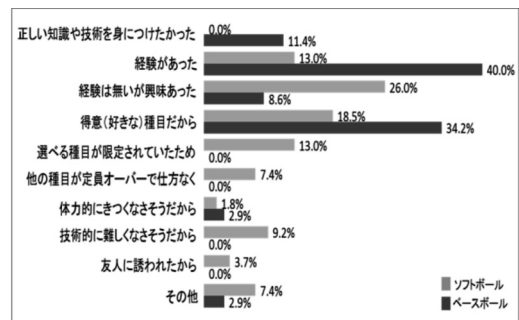


図7. 種目別の履修動機

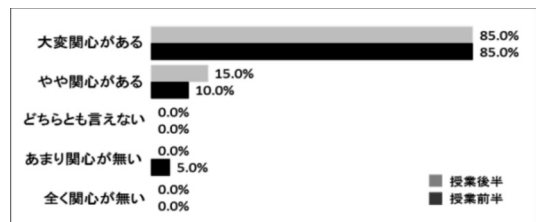


図8. 軟式野球受講者の「野球」への関心度

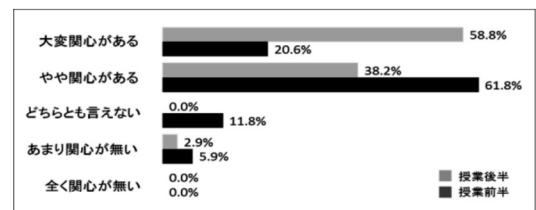


図9. ソフトボール受講者の「ソフトボール」への関心度

営法 — 少人数（10人程度）で授業せざるを得ない
場合のアイデア — , 大学体育 No.94, pp.157-159
5) 北徹朗（2014）中央大学商学部におけるベース

ボール型授業履修学生の実態調査 — 軟式野球お
よびソフトボール授業について — , 体育研究（中
央大学）第48号（印刷中）

研究発表

大学生の体育適応感が大学適応感に及ぼす影響について

九州大学大学院 須崎 康 臣

九州大学 杉山 佳 生

キーワード：大学への適応，体育授業，自己調整学習方略，共分散構造分析

はじめに

大学生の問題として、休学と留年、退学が挙げられる。大学生のうち約2.5%が休学を経験し、約1.5%が退学し、約6%が留年をしている（内田，2008）。そのため大学生の大学適応感を促すための支援が必要である。大学生の大学適応感と関連する要因として、対人関係面（友人関係，教員との関係）と学習面の2つの要因があり（大久保・青柳，2004；大久保，2005），これらの要因から大学適応感を高めるための支援が効果的であると考えられる。これら2つの要因を含むものとして、体育授業が挙げられる。体育の学習活動には教師との関係だけではなく、仲間との様々な相互作用が含まれている（佐々木，2003）。また、体育授業が直接的に大学適応感を促すのではなく、体育の中で友人と一緒に活動を行ったり、授業への積極的な取り組みによって体育に対して適応できることで、その体育での適応が大学適応感に影響を及ぼしていることが考えられる。

また、体育適応感を高める方策として、授業での取り組み方である自己調整学習が挙げられる。自己調整学習とは、学習目標の達成に向けて、自らの行動や思考を組織的に運用していくような学習である（Schunk, 2001）。この自己調整学習での具体的な行動である自己調整学習方略は、学業成績（Zimmerman & Martinez-Ponz, 1990）や対人関係（水野ら，2009）と関係しており、体育適応を高めることが考えられる。

以上のことから、本研究は、大学生を対象に体育における自己調整学習方略が体育適応感を介して、大学適応感を促す関連について検討することを目的とする。

仮説モデルの設定

本研究では、自己調整学習方略が体育適応感を介し、大学適応感を促す関連を検討するために、「自己

調整学習方略→体育適応感→大学適応感」の仮説モデルを設定した（図1）。また、自己調整学習は文脈に依存するため（シャンク，2006），自己調整学習方略が直接的に大学適応感に影響を及ぼすことご想定されないため、自己調整学習方略から大学適応感への関連は検討しなかった。

方法

被調査者及び調査時期

大学体育を受講する大学初年次生420名（男性248名，女性172名）が被調査者となり，2013年5月に調査が実施された。

調査内容

(1) 大学適応感尺度

大学生の大学適応感を測定するために，大久保（2005）が作成した青年用適応感尺度を使用した。この尺度は，居心地の良さの感覚，課題・目的の存在，被信頼・受容感，劣等感の無さの下位尺度から構成されている。分析には，各項目を用いた。

(2) 体育適応感尺度

体育適応感を測定するために佐々木（2003）が作成した体育の授業に対する適応の状態尺度を用いた。この尺度は，連帯志向と体育適応の下位尺度から構成されている。分析には，各項目を使用した。

(3) 自己調整学習方略尺度

自己調整学習方略を測定するために須崎（2013）が作成した体育授業における自己調整学習方略尺度を使用した。この尺度は，予見段階は目標設定，遂行コントロール段階は自己教示，モニタリング，先生への援助要請，クラスメイトへの援助要請，努力，イメージ，自己考察段階は自己評価，適応のから構成されている。分析には，下位尺度の平均値を算出して用いた。

統計処理

仮説モデルを検証するために，共分散構造分析を用

いた。この仮説モデルのデータに対するあてはまりの良さを判断する適合度指標として、GFIとAGFI、RMSEAを用いた。GFIとAGFIの上限の値は1.00であり、0.90以上の値を目安としている（小塩，2007）。また、AGFIはGFIより値が小さくなるとされており、GFIの値との差が小さいほどよいモデルとされている（豊田，1998）。しかし、仮説モデルは観測変数が30以上を超えており、その場合はGFIが0.9を超えていなくても、GFIの低さだけでモデルを棄却する必要がない（豊田，1998）。RMSEAは、0.08未満であれば、適合度が良いとされる（山本・小野寺，2002）。

以上のことから、本研究におけるモデルの採択の基準は、GFIとAGFIにおける差の小ささとRMSEAは0.08未満とした。

結果と考察

共分散構造分析を行った結果、GFI=0.74、AGFI=.71、RMSEA=0.63を示しており、GFIとAGFIの差は小さく、RMSEAは基準値を満たしていることから、この仮説モデルを採択した（図1）。

次に、潜在変数間の影響を確認すると、自己調整学習方略が体育適応感に正の影響を及ぼしていた。このことから、授業内で適切な学習の取り組み方を行うことで、友人と一緒に活動が行うといった対人関係の適応や授業に積極的に取り組んでいるといった体育授業

への適応を高めていることが考えられる。

次に、体育適応感から大学適応感への影響において、連帯志向と体育適応は、居心地の良さの感覚と課題・目的の存在に正の影響を及ぼしていた。このことから、体育授業における対人関係の適応や授業への適応は、大学に対する居心地の良さや大学での充実感を促すことが考えられる。

また、連帯志向は劣等感の無さに正の影響を及ぼし、体育適応は被信頼・受容感に影響を及ぼしていた。このことから、体育での対人関係の適応は、周囲の人から感じる劣等感を抑制させ、授業自体への適応は、周囲の人から信頼されていると感じることを促すことが考えられる。

大学適応感への介入可能性について

本研究では、体育授業が大学適応感を促す方策の一つとして捉えて、体育授業での自己調整学習方略の使用が、体育適応感を介して、大学適応感を高めることが示唆された。このことから、大学生の体育授業における自己調整学習方略の獲得と使用を目的とした授業を展開することで、体育での対人関係への適応と授業に適応することができる。また、大学適応感には、体育授業での友人関係の適応のみではなく、授業への適応を促すための授業展開が重要であると考えられる。

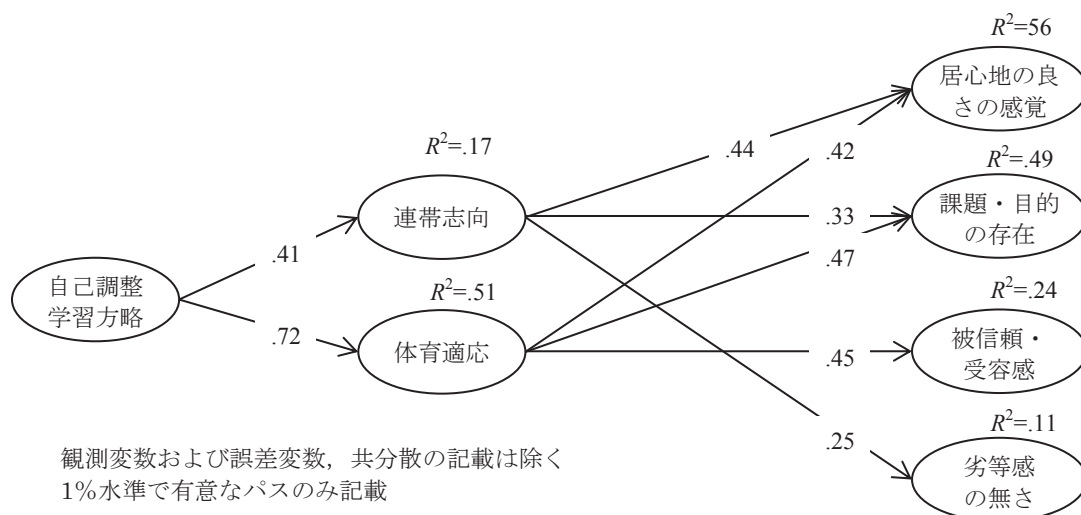


図1. 仮説モデルの検証

研究発表

大学における始業時刻の違いが体育学部生の日常生活に及ぼす影響

中京大学大学院 村手 一斗

中京大学大学院 押村 果奈

中京大学スポーツ科学部 柿山 哲治

1. はじめに

A大学では、学生の通学条件の改善を目的に2011年度より始業時刻の変更が行われ、一部の学部、大学院の1限の授業開始時刻（以下、始業時刻）が9:00から9:30へ30分遅くなった。また、2時限目以降も同様に30分ずつ繰り下げられた。学生にとって始業時刻や終業時刻は、生活の基準となる時間の1つになると考えられ、この変更は大学生の生活習慣や生活行動に何らかの影響を与えている可能性が考えられる。アメリカで行われた高等学校の始業時刻と学業の関連を調査した研究では、始業時刻を遅らせたことによって出席率が良くなったこと、また、学業成績が向上したことが報告がされている¹⁻²⁾。しかし、大学において始業時刻が変更されることは稀であり、このような事例に対して行われた研究は限られている。例えば、村手ら³⁾のA大学での同変更に対する、始業時刻の違いと学生の睡眠習慣や眠気の関連を調査した研究があるが、この研究では起床、就寝時刻と睡眠時間、日中の眠気との関連を調査するに留まっている。したがって、本研究では9時00分と9時30分（以下2つの始業時刻）を経験した学生を対象に、始業時刻を遅らせたことへの賛否と学生の生活形態を調査し、それらの関連を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

1) 調査対象

調査対象は、A大学体育学部在籍し、2つの始業時刻を経験した第3学年の学生312名であった。全対象者は第1学年時に9時00分始業を、第2学年以降は9時30分始業を1年間体験している。

2) 調査内容

アンケート調査法を用いて行い、調査内容は、始業時刻変更の賛否とその理由、性別、生活形態（住居形態、通学時間、クラブ加入の有無、アルバイトの有無）を問う質問項目から構成されている。始業時刻の賛否

に対する理由を問う項目では自由記述方式を取り、その他の質問項目は選択式とした。本研究では、始業時刻変更の賛否について、「賛成」、「反対」という選択肢に加え、どちらの始業時刻も容認している学生がどの程度いるかについても把握するため「どちらでもよい」の中間的選択肢も加えた3件法とし、本稿では賛否等と示した。

3) データ分析

賛否等と性別及び生活形態の関連については、賛否等と性別、生活形態のそれぞれの質問の回答をクロス集計し、カイ2乗検定を行った。その後、有意差があった項目は下位検定のハバーマンの残差分析を行った。統計解析にはPASW Statistics18を用い、有意水準を5%未満とした。賛否等とその理由の検討では、初めに賛否等の3群（賛成、反対、どちらでもよい）で各理由の内容を読み取り、内容のカテゴリ分けを行った。次に、3群で理由カテゴリの出現頻度を分析した。なお、カテゴリ分けする作業は、筆者を含む2名で行った。

3. 結果と考察

調査対象者312名中、未回答者16名を除き、回答が得られた296名を分析対象者とした。有効回答率は94.9%であった。

賛否等について、回答結果の割合を円グラフで図1に示した。296名中、156名（52.7%）が賛成と回答していた。また、反対は69名（23.3%）で、どちらでもよいは71名（24.0%）であった。したがって、この始業時刻の変更は半数以上の学生が肯定的に捉えており、どちらでもよいを含め、約77%の学生にとって受け入れられていることが示唆された。

賛否等と性差の関係を表1に示した。男女別にみると、男性は賛成97名（53.0%）、反対42名（23.0%）であった。一方、女性は賛成59名（52.2%）、反対27名（23.9%）であった。カイ二乗検定の結果、賛否等に

男女差は見られなかった。

賛否等と居住形態の関係を表2に示した。住居形態別にみると、実家から通う学生は賛成56名(54.4%)、反対31名(30.1%)、下宿している学生は賛成100名(51.8%)、反対38名(19.7%)であった。カイ2乗検定の結果、有意な比率の差がみられたため(p<.05)、残差分析を行った。その結果、実家と回答した学生は反対が有意に多く(p<.05)、どちらでもよいが有意に少ないこと(p<.01)が示された。また、下宿している学生では、どちらでもよいが有意に多く(p<.05)、反対が有意に少ない(p<.05)結果となった。実家学生で反対意見が多かったのは、始業時刻が遅くなったことで終業時刻が遅くなったりクラブ活動の終了時刻が遅くなり、その分帰宅時刻が遅くなるためではないかと考えられる。つまり、下宿している学生には始業時刻変化の影響は少なく、実家から通っている学生には影響が大きいことが示唆された。

賛否等と通学時間の関係を表3に示した。通学時間

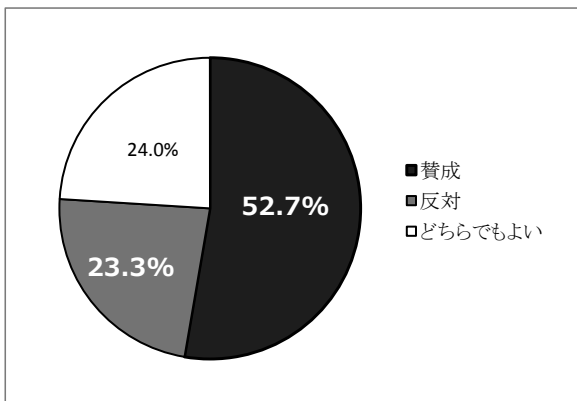


図1. 授業時刻変更の賛否等

表1. 始業時刻変更の賛否等と性差

性別	始業時刻変更の賛否等			合計
	賛成	反対	どちらでもよい	
男	97(53.0)	42(23.0)	44(24.0)	183(100)
女	59(52.2)	27(23.9)	27(23.9)	113(100)
合計	156	69	71	296

人数(割合) カイ2乗検定：n.s 単位：人(%)

表2. 始業時刻変更の賛否等と居住形態

居住形態	始業時刻変更の賛否等			合計
	賛成	反対	どちらでもよい	
実家	56(54.4)	31(30.1) *	16(15.5) ††	103(100)
下宿	100(51.8)	38(19.7) †	55(28.5) **	193(100)
合計	156	69	71	296

人数(割合) カイ2乗検定：P<.05 単位：人(%)
 残差分析：*p<.05 **p<.01, 有意に大きい
 †p<.05 ††p<.01, 有意に小さい

別にみると、30分未満の学生では賛成101名(51.8%)、反対40名(20.5%)、30分以上90分未満の学生では賛成37名(51.4%)、反対20名(27.8%)、90分以上かかる学生では賛成18名(62.1%)、反対9名(31.0%)となった。カイ2乗検定による有意差は示されなかった。90分以上かかる学生では賛否の意見が割れ、通学時間が短くなるにつれて反対意見の割合が少なくなり、どちらでもよいという意見が多くなる傾向にあった。しかし、90分以上かかる学生は計29名と他の通学時間の群に比べて少なく、これ以上の考察はできなかった。

賛否等とクラブ加入の有無の関係を表4に示した。クラブ加入有無別にみると、体育会の部活に入部している学生では賛成118名(55.4%)、反対44名(20.7%)、サークルに加入している学生では賛成22名(50.0%)、反対14名(31.8%)、部活、サークルに未加入の学生では賛成16名(41.0%)、反対11名(28.2%)であった。また、カイ2乗検定で有意差は示されなかった。この結果から、クラブ未加入の学生では賛成意見の割合が少なく、どちらでもよいと考える学生の割合が多いことが示唆された。

賛否等とアルバイトの有無の関係を表5に示した。アルバイトをしている学生では賛成121名(55.3%)、反対47名(21.5%)、アルバイトをしていない学生では賛成35名(45.5%)、反対22名(28.6%)であった。これら結果から、賛成意見の割合ではアルバイトをする学生がアルバイトをしていない学生よりも多く、反対意見の割合はそれとは逆の結果を示した。しかし、カイ2乗検定を行ったところ、有意差はなかった。

表3. 始業時刻変更の賛否等と通学時間

通学時間	始業時刻変更の賛否等			合計
	賛成	反対	どちらでもよい	
30分未満	101(51.8)	40(20.5)	54(27.7)	195(100)
30分以上90分未満	37(51.4)	20(27.8)	15(20.8)	72(100)
90分以上	18(62.1)	9(31.0)	2(6.9)	29(100)
合計	156	69	71	296

人数(割合) カイ2乗検定：n.s 単位：人(%)

表4. 始業時刻変更の賛否等とクラブ加入の有無

クラブ加入の有無	始業時刻変更の賛否等			合計
	賛成	反対	どちらでもよい	
体育会	118(55.4)	44(20.7)	51(23.9)	213(100)
サークル	22(50.0)	14(31.8)	8(18.2)	44(100)
未加入	16(41.0)	11(28.2)	12(30.8)	39(100)
合計	156	69	71	296

人数(%) カイ2乗検定：n.s 単位：人(%)

賛否とその理由(自由記述)の結果を表6に示した。この質問項目では、「どちらでもよい」と回答した学生はその理由が記述されていなかったため除外し、「賛成」、「反対」と回答した225名で分析を行った。

賛否別に理由をみると、「賛成」の学生では、朝準備を理由とする学生が最も多く50名(32.1%)、通学が31名(19.9%)、睡眠時間が24名(15.4%)と続いた。「反対」の学生では、部活動に関する理由を述べる学生が25名(36.2%)で最も多く、生活習慣に関する理由が14名(20.3%)、アルバイトが12名(17.4%)と続き、理由はないと答えた学生は1名(1.4%)であった。したがって、始業時刻の変更に対して、賛成意見の学生では朝準備や睡眠時間等、始業前の生活に関する活動に対して理由を持つ者が多く、反対意見の学生では部活動やアルバイト等、授業後に行われる活動に対する理由を持つ者が多いことが示唆された。

以上の結果より、大学の始業時刻を遅くしたことは、朝の日常的な活動への時間を増やす点で効果的であったが、授業後の活動に対して後ろ向きの影響を与えている可能性が示唆された。

4. 今後の課題

学生の授業への出席率や時間割の状況、自由記述の分析方法を再検討することが次回への課題となった。

参考文献

- 1) Finley Edwards. Early to rise? The effect of daily start times on academic performance. *Economics of Education Review*. December, Vol.31 Issue 6: 970-983. 2012
- 2) Brigit Jane BORLASE, Philippa Helen GANDER

表5. 始業時刻変更の賛否等とアルバイトの有無

アルバイトの有無	始業時刻変更の賛否等			合計
	賛成	反対	どちらでもよい	
有	121(55.3)	47(21.5)	51(23.3)	219(100)
無	35(45.5)	22(28.6)	20(26.0)	77(100)
合計	156	69	71	296
人数(割合)	カイ2乗検定: n.s			単位: 人(%)

表6. 始業時刻変更の賛否とその理由

理由	始業時刻変更の賛否		
	賛成	反対	合計
朝準備	50(32.1)	2(2.9)	52
通学	31(19.9)	3(4.3)	34
睡眠時間	24(15.4)	1(1.4)	25
部活動	19(12.2)	25(36.2)	44
アルバイト	16(10.3)	12(17.4)	28
生活習慣	12(7.7)	14(20.3)	26
授業	4(2.6)	1(1.4)	5
帰宅時間	0(0.0)	5(7.2)	5
サークル	0(0.0)	3(4.3)	3
部活・アルバイト	0(0.0)	1(1.4)	1
サークル・アルバイト	0(0.0)	1(1.4)	1
なし	0(0.0)	1(1.4)	1
合計	156	69	225
人数(割合)	単位: 人(%)		

and Rosemary Helen GIBSON. Effects of school start times and technology use on teenagers' sleep:1999-2008. *Sleep and Biological Rhythms*. January, Vol.11 Issue1: 46-54. 2013

- 3) 村手一斗, 山口悠太, 柿山哲治. 始業時刻の変化が大学生の睡眠習慣及び日中の眠気に与える影響 — 教職課程を履修する体育学部学生を対象として — . *中京大学体育学論叢*54(1):15-22, 2013

これからの大学体育の在り方について考える

福岡大学大学院 副 島 加奈子
福岡大学スポーツ科学部 山 本 勝 昭
徳 島 了
坂 本 瑞 貴
九州工業大学大学院 今 村 律 子

諸言

スポーツは今日、わが国ではスポーツ基本法のもと、国民が生涯にわたり、心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠なものとなっている。わが国では歴史的に「体育」という用語がスポーツを包括する上位概念として用いられてきた。体育は教育の一環であり、健康の維持増進や体力の向上、スポーツや運動に親しむ態度の養成、社会性の育成、人間形成など望ましい社会的価値の実現を期して望まれる教育活動である（金崎，2000）。体育はスポーツや運動を教材として扱い、スポーツの教育、運動の教育として捉えられる。学校体育の目標は、生涯スポーツの実践の場を育成するために、生涯にわたって継続的に運動に親しむ資質や能力を養うことを重要視している。

最近では大学の正課として行われる体育実技も「生涯スポーツ演習」や「生涯スポーツ実習」といった「生涯スポーツ」を含む体育実技の科目名も多くみられるようになった。学士課程における体育授業の主な目的は(1)大学生の体力・運動能力の向上や生活習慣予防などの「健康」に関する事柄、(2)「生涯スポーツ」の観点から、大学生活及び社会における豊かなスポーツライフの確立に関する事柄、(3)コミュニケーション能力や社会的スキルなど「メンタルヘルスの向上」に関する事柄、などが挙げられる（中山ら，2012）。近年、大学生における日常の身体活動量の低下、希薄なコミュニケーションなどが問題視されている。大学体育の授業がコミュニケーションスキルの向上に影響を及ぼすこと（杉山，2008）、大学生における体育の授業でのスポーツ経験がライフスキル向上に役立ち、社会的トレーニングの契機として体育授業を位置づける可能性を示唆する研究結果も報告されている（島本・石井，2007）。大学体育は大学生にとって貴重な

身体活動の場であるとともに、健康・体力向上への教育の場、社会的スキル育成の場としても機能すると考えられる。

これまで、大学体育の意義や効果、授業評価に関する研究、大学の体育における体育授業と運動習慣、メンタルヘルスに関連する研究は数多く報告されている。しかしながら、大学体育の主な目的の一つである「生涯スポーツ」に着目し、体育授業の効果や影響を分析している実証的研究は少ないのが現状である。そこで本研究では大学体育の場を通し、大学生の運動・スポーツに対する有能感や専心度、気分、授業評価の観点から生涯スポーツの実施につながる大学体育の心理社会的要因を明らかにすることを目的とした。

方法

1. 対象および調査時期

調査対象は、福岡県のF大学生涯スポーツ演習受講者、初年次学生、男性273名（ 18.52 ± 1.06 歳）、女性281名（ 18.33 ± 0.64 歳）の計554名（ 18.41 ± 0.85 歳）であった。

7回の体育実技プログラムにおいて、初回授業の前後、最終回授業の前後に調査を実施し、初回授業は平成25年6月上旬に、最終回授業は7月上旬に実施した。

2. 調査方法・項目

初回授業の授業前に個人属性、運動有能感、気分の調査を実施し、授業後に気分、専心度の調査を実施した。最終回授業の授業前に運動有能感、気分の調査を実施し、授業後に気分、専心度の調査を実施した。

結果と考察

男性・女性と性別において、生涯スポーツに関する

態度得点を従属変数に、各調査項目を説明変数にステップワイズ法による重回帰分析を行った。

1. 男性について

男性について、生涯スポーツに対する態度は、最終回授業後の緊張因子 ($\beta=-.17, p<.05$)、最終回授業後の活動性因子 ($\beta=.25, p<.01$)、授業評価、出席・受講態度 ($\beta=-1.48, p<.01$)、授業評価、授業の運営・指導法 ($\beta=.93, p<.01$)、授業評価、授業の効果 ($\beta=.83, p<.01$) によって有意に規定されていた (表1)。

すなわち、男性について、最終回授業後の緊張因子の低減、活動性因子の増加、つまり体育授業を通した気分の改善が生涯スポーツに対する態度得点に関係していること、さらに、授業評価については、出席・受講態度、授業の運営・指導法、授業の効果が生涯スポーツに対する態度得点に影響を及ぼしていることが示された。

2. 女性について

女性について、生涯スポーツに対する態度は、初回授業後の活動性因子 ($\beta=.22, p<.01$)、初回授業後の疲労因子 ($\beta=-.12, p<.05$)、最終回授業の運動有能感、統制感 ($\beta=.11, p<.05$)、最終回授業後の抑うつ因子 ($\beta=-.28, p<.01$)、授業評価、出席・受講態度 ($\beta=-.57, p<.01$)、授業評価、授業の効果 ($\beta=.77, p<.01$) によって有意に規定されていた (表2)。すなわち、女性について、初回授業後の活動性因子の増加、疲労因子の低減、最終回授業後の抑うつ因子の低減、つまり体育授業を通した気分の改善が生涯スポーツに対する態度得点に関係していること、さらに、最終回授業の運動有能感の下位因子である統制感の得点の増加が生涯スポーツに対する態度得点に影響を及ぼしていることが明らかになった。授業評価については、出席・受講態度、授業の効果が生涯スポーツに対する態度得点に影響を及ぼしていることが示された。

以上のことから男性、女性ともに、体育授業における気分の改善が生涯スポーツの実施につながる可能性が示唆された。大浦ら (1987) は授業後の気分が快であるような指導や動機づけが重要であることを示唆しており、スポーツの生活化を図るためには、運動・スポーツによって気分が快となること、記憶の痕跡として残り、また蓄積されることが必要であると述べている。本研究においても、授業後に快のポジティブな気分を得ること、授業後にネガティブな気分を低減させることが生涯スポーツの実施につながると考えられる。シーデントップ (1983) は「効果的な授業を行う

表1. 男性について重回帰分析の結果

要因	自由度	平方和	平均平方	F 値	Pr > F
Model	8	278.77	34.85	16.25	**
		標準回帰係数 (β)		調整済み $R^2=.450$	
抽出項目		生涯スポーツに対する態度得点			
(最終回授業後) 緊張因子		-.17*			
活動性因子		.25**			
(授業評価) 出席・受講態度		-1.48**			
授業の運営・指導法		.93**			
授業の効果		.83**			**: $p<.01$ *: $p<.05$

表2. 女性について重回帰分析の結果

要因	自由度	平方和	平均平方	F 値	Pr > F
Model	7	215.87	30.84	19.27	**
		標準回帰係数 (β)		調整済み $R^2=.365$	
抽出項目		生涯スポーツに対する態度得点			
(初回授業後) 活動性因子		.22**			
疲労因子		-.12*			
(最終回授業) 統制感		.11*			
(最終回授業後) 抑うつ因子		-.28**			
(授業評価) 出席・受講態度		-.57**			
授業の効果		.77**			**: $p<.01$ *: $p<.05$

ことは、暖かで温かで保護的な教育的雰囲気の中で教授を実現する必要がある」と述べている。高田ら (1999) はしたがって、体育の授業で「楽しさ」や「明るさ」加えて「心理的な充足感」を得られるような授業は、効果的な教授の行われている「よい授業」であると考えられると述べており、よって本研究において体育授業を通しポジティブな気分の増加、さらにネガティブな気分の低減が生涯スポーツに対する態度得点の増加に関連し、学生の体育授業に関する授業評価が高いことが生涯スポーツに対する態度得点に影響したと考えられる。

さらに、男性、女性の性別において生涯スポーツに対する態度得点に影響を及ぼす因子が異なることが明らかになった。男性に関しては授業の運営・指導法の得点が高いこと、つまり、指導者の指導と技術の獲得・向上を体育授業においては重要視している可能性が示唆される。女性に関しては運動有能感の下位因子である統制感の得点が高いこと、つまり、運動・スポーツがやればできるという自信の獲得が生涯スポーツの実施につながると考えられる。よって、大学体育では生涯スポーツの実施に関して、性別により指導法のアプローチを工夫し、選定する必要があると考えられる。

魅力ある学士教育に向けたスポーツ活動支援の取り組み

福岡大学 瀬尾 賢一郎

永山 寛

櫻木 規美子

石塚 利光

檜垣 靖樹

築山 泰典

藤井 雅人

福岡大学大学院 石田 頼識

キーワード：大学体育 生涯スポーツ 学士力

1. はじめに

近年、大学の「全入化」が進んでおり、学生の質の低下が指摘されている。大学にとっては、いかにして学生に必要な学力を身に付けさせ、社会に送り出すかが重要な課題となっている。平成20年12月の中央教育審議会において取りまとめられた「学士課程教育の構築に向けて」（答申）によると、学士課程において身に付けるべき4つの能力として「知識・理解」「汎用的技能」「態度・志向性」「総合的な学習経験と創造的思考力」を挙げている。これらを「学士力」と称し、日本の高等教育機関における学士課程教育の基本的な枠組みとされている。

現在、福岡大学では様々な学士課程教育の充実を図る取り組みがされており、本研究ではその一つであるスポーツを介した取り組みについて現在までの活動状況を報告したい。

2. 福岡大学における「魅力ある学士課程教育支援」

(1) 概要

福岡大学では教育力の向上を目指し、さらに充実した学士課程教育の実現へ向けた一つの施策として、「魅力ある学士課程教育支援」制度を実施している。この制度は、学士課程教育における3つの理念に基づいた学部やセンター等の教育組織による申請の中から

採択を受けた取り組みに対し活動経費の助成を行い、それらを「教育的取り組み」へと高度化させることによって教育力を向上させることを目的としている。

この制度には、①重点教育支援、②萌芽的なすぐれた教育改善への取り組み支援の2つの支援体制が設けられている。重点教育支援とは、大学が設定した重点を置くテーマに沿った組織的な取り組みのことであり、平成24年度は、「総合大学としての多様な初年次教育の展開」、「教養教育を起点とする学士力の保証」の2テーマが設定されている。もう一つの支援である萌芽的なすぐれた教育改善への取り組み支援とは、教育改善のための新たな組織的取り組みとしている。

(2) 福大朝スポ倶楽部について

1) 活動の概要

魅力ある学士教育支援の重点教育支援「教養教育を起点とする学士力の保証」の採択を受け、平成24年度から活動を開始した。朝食をしっかりと食べることが、規則正しい生活習慣を身に付け、生活習慣病の予防、そしてココロとカラダのウェルネスにとって大切であることから、「おいしく朝ごはんを食べる」をテーマに朝に活動することをメインにするということで『朝スポ倶楽部』と命名され、ウェルネスプログラムサービスの提供を行っている。

2) 情宣活動及び会員登録について

情宣活動は、生涯スポーツに関する講義及び実技の

授業や、学生が多く集まりそうな学内施設にポスターを掲示することで行った。朝スポ倶楽部は登録制の活動とし、この活動に興味を持った学生が指定のアドレスに学籍番号や氏名をメールで送ることで、登録完了とし名簿を作成した。登録者数は2012年度が205名、2013年度が224名であった。

3) 活動について

朝スポ倶楽部の活動内容は大きく分けて3つのプログラムから構成されている。1つ目は土曜日の朝に活動する通常プログラム、2つ目は平日の夕方に活動するフィットネスプログラム、3つ目は長期休暇中に活動する集中プログラムである。

1つ目の通常プログラムは、土曜日の朝8時から1時間程度運動を行うプログラムで、前期4回、後期4回の計8回実施した。実施種目については、メールで会員に希望種目を募り、返信の中で一番希望の多かった種目をその回の実施種目(表1)として実施した。実技種目の展開に際し、教職課程を履修しているスポーツ科学部の学生の中からスタッフを希望する者に登録してもらい、毎回の活動はこのスタッフを中心に実施することで指導経験の場として活用した。

2つ目のフィットネスプログラムは、ピラティス、空手ビクス、ヨガの3プログラムを毎週18時30分から1時間程度行った。プログラムは10月上旬から開始し、ピラティス8回、ヨガと空手ビクスは10回行った。また、指導は外部のインストラクターに依頼をした。

3つ目の集中プログラムは、スノーケリング、アドベンチャーキャンプ、スキーの3プログラムを夏期及び冬季の長期休暇中に日帰りまたは宿泊を伴う形で実施した。スノーケリングの指導は全て外部に依頼し、スキーは導入部分のみ外部、アドベンチャーキャンプは学内の教員が担当した。

表1 通常プログラム実施種目 (2013年度)

	前期	後期
第1回	バドミントン/フットサル	卓球/バドミントン
第2回	バスケットボール	バスケットボール
第3回	アクアスポーツ	テニス
第4回	バレーボール	フットサル

表2 集中プログラム実施種目 (2013年度)

プログラム名	実施時期	参加人数	備考
スノーケリング	9月上旬 (1日のみ)	34名 (うち学生スタッフ5名)	1,800円(徴収)
キャンプ	11月中旬 (1泊2日)	14名	3,000円(徴収)
スキー	12月下旬 (2泊3日)	35名 (うち学生スタッフ5名)	5,000円(徴収)

3. 結果及び考察

(1) 朝スポ倶楽部参加学生の特徴について

朝スポ倶楽部に参加した学生の特徴を明らかにするために、生涯スポーツ演習Ⅰ・Ⅱを履修している467名と朝スポ倶楽部参加者75名の生活習慣・運動・スポーツ状況を比較した。朝スポ倶楽部参加学生の特徴として、①現在の運動・スポーツクラブに所属していない学生は81.3%であり、生涯スポーツ演習Ⅰを履修している学生の71.3%に比べ、高値を示した(図1)。②大学での体育授業の必要性を感じている学生は78.7%であり、生涯スポーツ演習Ⅰを履修している学生の52.7%に比べ高かった(図2)。

③大学で体育の授業が必修ではなくても、体育を履修するという学生は61.3%であり、生涯スポーツ演習Ⅰを履修している学生の39.4%に比べ高かった(図3)。④日常的なスポーツ活動に対する意欲については、週1回程度が34.7%、毎日が10.7%であり、生涯スポーツ演習Ⅰを履修している学生の週1回程度18.4%、毎日4.3%に比べ高かった(図4)。以上の結果から、朝スポ倶楽部参加者の特徴として、運動部やスポーツ活動に所属していない学生が、日常的な運動・スポーツを行うための活動の場として捉えている

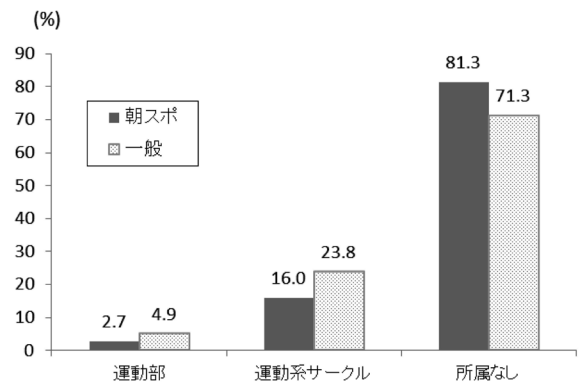


図1 現在の運動・スポーツクラブへの所属について

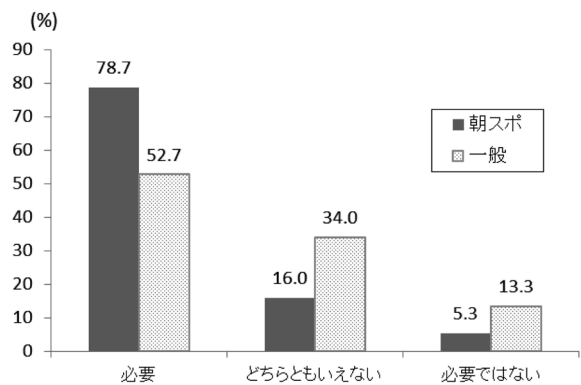


図2 大学体育の必要性について

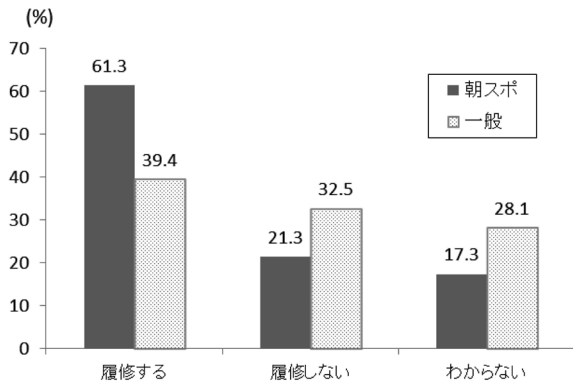


図3 大学体育が必修ではない場合についての履修意欲

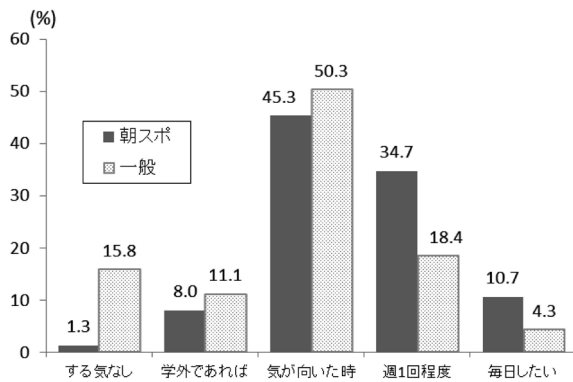


図4 日常的なスポーツ活動意欲について

ことが推察される。このような状況を鑑みると生涯スポーツ演習が共通教育科目としてカリキュラムに位置づけられていることに加え、2年次以降の生涯スポーツ実践の場と機会の提供は、ココロとカラダの健康づくりを推進する上で、ますます重要になるものと思われる。

(2) フィットネスプログラム前後の心理状態変化

フィットネスプログラムとして実施した、ピラティス、ヨガ、空手ピクスによる心理状態の変化を検証するために、TDMS-ST 二次元気分尺度を用い、毎プログラム実施前後における「活性度」「安定度」「快適度」「覚醒度」の4項目についてのt検定を行った。

その結果、ピラティスではプログラム実施前後で活性度、安定度、快適度の3項目において有意な上昇がみられ、覚醒度では変化がみられなかった(表3)。空手ピクスでは全ての項目においてプログラム前後で有意な上昇がみられた(表4)。ヨガでは活性度、安定度、快適度において、プログラム前後で有意な上昇がみられ、覚醒度においては有意な低下がみられた(表5)。

以上の結果から、静的プログラムのピラティスとヨガ及び動的プログラムである空手ピクスを通じて、平常心からゆったりと落ち着いた精神状態に変化し、心

表3 プログラム実施前後での気分の変化(ピラティス)

	N	実施前		実施後		実施前vs実施後
		M	SD	M	SD	t値
活性度	52	1.63	3.459	5.00	3.112	t(51)=7.336***
安定度	52	3.69	2.804	7.48	2.210	t(51)=9.558***
快適度	52	5.33	5.287	12.48	4.461	t(51)=10.917***
覚醒度	52	-2.06	3.421	-2.48	3.039	t(51)=0.765 n.s.

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

表4 プログラム実施前後での気分の変化(空手ピクス)

	N	実施前		実施後		実施前vs実施後
		M	SD	M	SD	t値
活性度	47	3.04	4.112	6.51	3.781	t(46)=6.366***
安定度	47	4.38	3.511	5.49	3.855	t(46)=2.128*
快適度	47	7.43	6.772	12.00	6.972	t(46)=5.020***
覚醒度	47	-1.34	3.553	1.02	3.117	t(46)=4.285***

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

表5 プログラム実施前後での気分の変化(ヨガ)

	N	実施前		実施後		実施前vs実施後
		M	SD	M	SD	t値
活性度	72	0.40	4.161	2.43	3.827	t(71)=3.165**
安定度	72	2.72	3.780	7.94	2.385	t(71)=10.840***
快適度	72	3.13	6.963	10.38	4.793	t(71)=7.431***
覚醒度	72	-2.32	3.838	-5.51	4.206	t(71)=5.534***

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

の安定度が上昇したことが示唆された。

(3) 集中プログラム後の参加者感想文

1) スノーケリング

・個人ではなかなか体験できないことで、とても楽しむことができ、さらに水族館で見えるような魚がたくさんいて感動しました。また、学生にとっても参加しやすい値段でしたし、大学の先生やインストラクターの方がしっかりと付いてくださっていたので、とても安心して楽しむことができました。

・今回スノーケリングを体験してみて、またやりたいと思いました。私は人見知りなのですが、初対面の人とも友達になれて良かったです。インストラクターの方も含めて、皆さんがとても気さくだったので、とても居心地良かったです。

・私が在籍する学部以外の人たちと知り合い、友達になれたことは、普段の大学生活の中ではあまり機会がないことなので、とても貴重な時間だったと思います。

2) アドベンチャーキャンプ

・最初は初対面の人ばかりで仲良くなれるか不安だったけど、全部の遊びがみんなで協力しないと成功しないものばかりで、すぐに打ち解けることができました。みんなで知恵をしぼって1つずつ達成していくのは、本当に気持ち良かったです。

・このキャンプに参加して本当に良かったです。みんなで協力して1つのことを成し遂げた達成感は最高でした。2日間本当にお世話になりました。

・いつも企画ありがとうございます。今年も楽しいキャンプでした。これからも朝スポに参加できる日は

極力参加したいと思います。

3) スキー

・こんなに安くて楽しい実習に今回参加できなかった友達にも、参加してもらいたいと思った。来年も朝スポでスキーがあったら、ぜひ参加したい。

・どんどん上達してきて、最後には自分の止まりたい所でブレーキをかけられるようになった。それ以降、スキーが楽しくてワクワクだった。今回のスキーで、スキーが楽しいものだと感じられたので、これからスキーにチャレンジしたい。

・夜のレクリエーションなど、いろいろ楽しかった。違う学部の学生と普段関わる機会がないので、仲良くなれて良かった。参加して良かったなと思う。

これらの感想文から、集中プログラムの参加によって豊かな自然に触れ、心身のリフレッシュが図られたと考えられた。また、多くの学部学年からの参加により学生間交流が図られ、更にスポーツ活動やレクリエーションを通じて、技術向上やコミュニケーションスキルの向上、チームワークや課題解決力の醸成が図られたものと考えられる。

4. まとめ

朝スポ倶楽部参加者の特徴として、定期的なスポーツ活動に対しての意欲はあるものの、その環境に恵まれていない学生がスポーツの場を求めて参加しているという傾向がみられた。初年次では必修として体育が行われているが、2年次以降のスポーツを行える場の確保という観点から考えると、本事業の目的に則した活動が行えたものと考えられる。

今後の課題としては、本プログラムへの参加者を更に増やすために、積極的な情宣活動ならびにプログラムの充実を図っていく必要があると思われる。また、体力に自信のない学生や、運動やスポーツが苦手と考えている学生のためのスキルアップを目的としたプログラムを実施することで、正課授業との繋がりを待たせることができるような活動としていかなければならないと考える。

参考引用文献

- (1) 中央教育審議会（2008）「学士課程教育の構築に向けて（答申）」

平成25年度 春期研修会 体育・スポーツ・健康に関する 教育研究会議に参加して

鹿児島女子短期大学 黒原貴仁

2014年3月15日、16日の2日間、平成25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」が佐賀県にある佐賀・川上峡温泉 ホテル龍登園で開催されました。鹿児島中央から九州新幹線で新鳥栖まで行き、新鳥栖から長崎本線に乗り換え、佐賀に到着しました。初めて参加する春期研修会ということで若干の緊張がありましたが、会場周辺の緑豊かな自然に心が和み、よい緊張感をもって研修会に臨むことができました。

当日は、10時から九州地区大学体育連合の理事会に出席し、13時より研修会がはじまりました。開会式では会長の大浦隆陽先生の挨拶を受け、本大会のテーマやコンセプトの説明がありました。今回の研修会は「新しい大学体育を求めて——大学体育の質保証と評価——」というテーマのもとで開催され、一般研究発表7演題、基調講演、シンポジウム、特別講演が行われました。

初日の一般発表では、障害者スポーツ導入に関する研究や授業における「心の健康教育」の研究、ソフトボール授業におけるティーチングティップスなど大学体育に関する幅広い分野の発表が行われました。

基調講演では渡辺弥生先生（法政大学）により、「青少年のこころの発達とソーシャルスキル教育」というテーマで講演が行われました。青少年の理解や青少年の心理、青少年に必要なソーシャルスキルといった「こころ」についての内容でした。なかでも、興味深かったのは、ソーシャルスキルを性格のせいにはしないということでした。私自身、普段の授業など学生とコミュニケーションを図る時、情報がうまく伝わらないことがあります。その際、無意識のうちに学生自身の性格のせいにしてしまいがちでした。ソーシャルスキル教育の理念と有効性を理解することで学生とよりよい関係性が構築できることを学ばせていただきました。

シンポジウムは、「大学体育の質保証と評価」をテー

マに行われました。則元志郎先生の軽快な司会ではじまり、シンポジストである日高正博先生、杉山佳生先生が取り組まれている研究や考え方など、活発な意見交換が行われました。体育科教育学の分野を学んでいる私は、体育授業において運動スキルを数値として評価するという事に深い興味を持ちました。現在、教育活動には説明責任が求められています。動き、スキルを数値として示すことにより、より明確な評価が可能になると考えられます。今後、私自身が行う体育授業の質保証や評価について再検討する必要性を示唆してくれた素晴らしいシンポジウムでした。

その後、情報交換会が行われ、大学体育の今後について実際に行っている授業内容など、鍋を囲みながら楽しく意見交換することができました。また、諸先生方の温かい人柄に触れる機会となり、私にとって感動と感激の連続でした。

翌日は、9時より一般発表が行われました。大学生の体育授業適応感が大学適応感に及ぼす影響や始業時刻が日常生活に及ぼす影響、これからの大学体育の在り方や魅力ある学士教育に向けたスポーツ活動支援の取り組みについて報告がありました。

特別講演では福元裕二先生（永原学園理事長・西九州大学短期大学部学長）により「学修成果と教育の質保証」というテーマで講演が行われました。西九州大学で行われている取り組みなどが紹介され、評価の見える化をいち早く導入し、学生の学習意欲向上に寄与しているという内容でした。今後、高等教育機関において評価の見える化が一層求められていくことを強く感じました。

末筆になりますが、本研修会の企画から会場の準備・運営にご尽力頂いた先生方に心から感謝申し上げます。来年度の春期研修会にも是非参加し、大学体育の研鑽に努めたいと思います。