

〈九州体育・スポーツ学会 九州地区大学体育連合 合同企画〉

体力づくり（回復）をめざしたストレッチおよび バランストレーニング

東海大学 笠井 妙美

【企画代表者】 則元 志郎（九州地区大学体育連合 企画委員長）

齋藤 篤司（九州体育・スポーツ学会 企画委員長）

趣旨

昨年、全国体育連合で模擬授業をした“体力回復を目指したストレッチング”の続編として今回はストレッチングとバランストレーニングをテーマとした。

本大学は1年次に必修の体育系科目が2つ開講されており、今回取り上げるのは、“健康フィットネス理論実習”である。これは、自分の体力を把握し、今後の生活で体力が低下することの不便さを想像し、体力を高校レベルまで回復させることを目標とし、授業を進めている。

この授業では筋力アップ、エアロビクス、コンディショニングと3つのテーマを軸にして授業が進むが、今回はこの中のコンディショニングをテーマとした授業について取り上げる。

コンディショニングをテーマとした授業では、コーディネーショントレーニングとストレッチング、ボールコーディネーションを中心に行っているがどれも学生には好きとは言えないテーマの中で“出来ないことを楽しむ”“自分の身体が思うように動かさないから、動かせるように意識化する”をポイントにおいて自分の身体の使い方、自分の重心など時間をかけて観察し、自分の微細な変化をとらえるように授業を進めている。

実技

素足になり自分の重心、足指の付き方、体全体の状態を内観し、立位バランスでは足裏感覚が重要になる



ことを確認する。いくつかのワーク後、自分の重心や、足指の付き方等の変化を内観することで日常生活、日常の癖で自分の重心などが変化していることを体験、その後バランストレーニングをすることで普段では気がつかない足裏感覚が確認できた。

コーディネーショントレーニングでは、テニスボールを使用し、利き手、非利き手のボール対応や、2つのボールを同時に使用したバウンド、バウンドなし、相手と異なる動きでの対応など様々な動きを通し、動きの意識化し自分の思い通りに動かす練習を通し、“出来ないから出来る”を体験した。最後はクレイジーボールを使い、予想できない動きに反応しキャッチする遊び要素の高い動きを行った。これは出来なくても罪悪感が少ないため、学生には好評である一方、運動量が高くなるため、怪我等には注意が必要であること無理に追わないことを共通理解のうえ行った。

〈本連合の役割と活動内容について その1〉

九州地区大学体育連合の歴史・経緯

九州地区大学体育連合会長 則元志郎

大学設置基準の大綱化，つまり1991年に大学設置基準との改正が行われ，大学に対する規制が緩和され，各大学で必修・選択や単位数などを設定できるようになってから，すでに約30年が経過している。

現在の大学体育教員の多くは，大綱化以降に大学での勤務を始めたことになる。日本の全大学の正課としての保健体育が4単位（講義2単位，実技2単位）必修だった頃の経験がない体育教員も多い。

そこで，改めて大学体育とはどのようなものだったのか，そして今後どのような役割や活動が求められているのかを確認し，「大学体育とは何か」を問うためにも，体育連合が発足当時のことを少し遡ってみる。

1949（S24）年に新制大学の発足に伴い，正課体育が生まれる。1950（S25）年に日本体育学会も誕生し，専門的研究活動を開始されていく。1952（S27）年に大学体育協議会（現在の全国大学体育連合）が創立され，大学体育に関する教育・研究活動が展開されていく。

1956（S31）年：大学設置基準が制定され，保健体

育（4単位：講義2単位・実技2単位）が，大学卒業要件の必修科目となる。同時に，体育学士の制度や専任教員数の制定などにより，体育は他教科等と同格科目として大学教育の中に位置づけられる。

そして，1969（S44）年に九州地区大学保健体育協議会（現在の九州地区大学体育連合）が発足する。

体育が，①他教科と同格化，②必修科目化，③専任教員確定までの過程で，体育に関わった先輩先生方の多くの努力があった。当時は，①教職員・学生の健康管理，②課外活動の指導，③保健体育教科指導などの大きく3つの役割を果たしていた。

現在，これらのうち，「健康管理」は大学内の健康管理センター等が担っているところが多いし，「課外活動」に関しては学生部が担っているところも多く，体育教員の役割は正課科目が中心になっている大学が多い。

大学で求められる「体育の役割と活動内容とは何か」を再度問い直すことも必要であろう。

- 1949(S24)年：新制大学の発足に伴い，正課体育が誕生
- 1950(S25)年：日本体育学会も誕生。専門的研究活動を開始
- 1952(S27)年：大学体育協議会（現在の全国大学体育連合）が創立
→大学体育に関する教育・研究活動が展開
- 1956(S31)年：大学設置基準の制定
保健体育（4単位：講義2単位・実技2単位）
↑大学卒業要件の必修科目
同時に，体育学士の制度や専任教員数の制定
→体育は他教科等と同格科目に位置づく
- 1969(S44)年：九州地区大学保健体育協議会
（現在の九州地区大学体育連合）発足
- 1991(H3)年：大学設置基準の大綱化

〈本連合の役割と活動内容について その2〉

公益社団法人全国大学体育連合の活動内容

別府大学短期大学部 中山正剛

1. 「本連合の役割と活動内容」を検討しようと思
た経緯

私が2017（平成29）年度より理事長という役職につくことになり、「九州地区大学体育連合の目的や目標、役割や使命などは何なのか」ということを考えるようになった。加えて、「この組織の目的や目標、役割や使命などを会員の方に伝える必要があるのではないだろうか」という考えも持つようになった。このような考えに至った理由は、「会員校の減少」が挙げられる。会員校が減少している理由は様々かもしれないが、基本的には、「会員であることのメリットがない（少ない）。もしくは、伝わっていない。」ということではないだろうか。ということは、会員校の減少を食い止めるには、会員校であることのメリットを増やしたり、会員校にメリットを分かりやすく伝えたりする必要があると思った次第である。このことについては、会長である則元先生に過去の活動や今の形になった経緯などを教示いただき、少しずつこの組織について理解できるようになってきた。しかし、会長と理事長などの一部だけが知っていれば良いというわけではないため、まずは、理事の先生方に把握していただき、これ

からのことについての前向きな議論をする材料としたということから、理事会の議題として取り扱ったというのが経緯である。

2. (公社) 全国大学体育連合の活動内容について

九州地区大学体育連合の役割と活動内容を考えるためには、全国大学体育連合の活動内容について、明確にしておく必要がある。そこで、全国大学体育連合の活動内容についてのパンフレットと私が(公社)全国大学体育連合の「大学体育関連情報調査チーム」と「編集委員」として関わっている情報をもとに、14項目について以下のようにまとめた。

(1) 機関誌「大学体育」の発行

6月と12月の年2回発行されている。第110号（2017年12月）の主な目次は、「平成29年度大学体育指導者全国研修会」「表彰 研修精励賞」「研究助成報告」「授業実践報告」「支部だより」「主要会議議事要録」などである。

(2) 研究論文誌「大学体育学」の発行

毎年3月に年1回発行されている。なお、第13号（2016年3月）より大体連のHP上での論文公開を開始している。また、学術雑誌として認められることを

 全国大学体育連合の活動一覧			
機関誌「大学体育」の発行	研究論文誌「大学体育学」の発行	大学体育研究フォーラムの開催	研修会の開催
大学スポーツ推進	スポーツ健康系学科長協議会の開催	大学体育FD推進校表彰制度	国際交流
顕彰制度	地域貢献推進	助成事業	調査研究事業
	マンスリーレポートの発行	メールニュース配信	

本連合の役割と活動内容について—全国大学体育連合の活動内容—

目指して、「日本学術会議協力学術研究団体の称号付与の申請」をしている。さらに、大学スポーツへの期待に応えるために、論文誌「大学体育学」の誌名を「大学体育スポーツ学研究」に変更されることが決まっている。

(3) 大学体育研究フォーラムの開催

2013年3月に第1回が開催され、現在は第7回まで開催されている。また、論文誌名の変更（大学体育スポーツ学研究）に伴い、「大学体育研究フォーラム」から「大学体育スポーツ研究フォーラム」に名称が変更された。

(4) 研修会の開催

研修会は、「大学体育指導者全国研修会」が8月頃に、「大学体育指導者養成研修会」が3月頃に開催され、他にも「支部研修会」がそれぞれ8支部で開催されている。現在（2018年3月）の支部と会員校数（大学・短期大学・個人の合計）は次のとおりである。北海道支部（10）、東北支部（22）、関東支部（159）、東海支部（46）、北陸支部（15）、近畿支部（70）、中国支部（19）、九州支部（35）。

(5) 大学体育FD推進校表彰制度

FD活動の推進において優秀な実績を示している機関会員を表彰しており、現在まで延べ24機関が表彰されている。九州では九州大学のみ表彰されている。

(6) 顕彰制度

現在のところ、「1. 全国大学体育連合賞」「2. 大学体育教育賞」「3. 大学体育研修精励賞」「4. 研修精励特別賞」「5. 大学体育学優秀論文賞」「6. 大学体育優秀教員賞」「7. 大学体育スポーツ研究フォーラム優秀賞」の賞があり、大学体育教育の振興と発展に寄与した個人を顕彰している。中でも、「3. 大学体育研修精励賞」と「4. 研修精励特別賞」については、九州の会員にも該当者がいると思われるため、積極的に申請を促すことを提案した。また、「体育・スポーツ教育研究」についても優秀論文賞を検討することを提案した。

その他、「大学スポーツ推進、スポーツ健康系学科長協議会の開催、国際交流、地域貢献推進、助成事業、調査研究事業、マンスリー・レポートの発行、メールニュース配信」については、資料を参照し簡単な説明を行った。

〈本連合の役割と活動内容について その3〉

九州地区大学体育連合の活性化を目指して

九州大学 齊藤 篤司

大学体育に関し、九州地区には全国の他に見られない2つの組織がある。1つは「九州地区大学体育連合」（九体連）であり、他の1つは「九州地区大学体育協議会」（九体協）である。前者は正課としての大学体育における体育教育に関する調査研究や「体育・スポーツ・健康に関する教育研究会議」を開催することにより、九州地区大学体育教育の発展に寄与することを目的としている。また、後者は課外体育として、九州地区大学体育大会や九州地区大学体育系学生リーダーズ・トレーニングの開催を通じて、九州地区の大学体育およびスポーツの普及、発展に寄与するとともに九州地区大学相互の親睦を図ることを目的としている。

特に九体協は昭和24年新制大学の発足とともに、九州地区大学厚生補導連絡協議会において、対抗競技会（九州インカレ）の開催が提起されるとともに発足した。翌25年には九州の4年制大学の体育教員が熊本大学に集まり、大学体育協議会を2日間にわたり開催し、大学体育の運営について討議され、特に課外体育としての体育大会の実施が焦点となり、昭和26年、熊本大学において第1回九州地区大学体育大会が開催された。その後、参加大学70校、参加学生1万人を超える規模に拡大した。さらに学生の自主的な参加による体育大会の計画・実施へと新たな方向が示され、学生リーダーシップトレーニングや学生審判講習会といった研修事業が実施され、大学課外体育は体育教育として機能していたと考えられる。昭和52年第4回九州地区大学保健体育協議会（現九体連）からは、70名以上の学生が参加し、合同研修会が行われてきた。このよ

うな組織は全国に例を見ないものであり、九州地区大学体育系学生リーダーズ・トレーニングとして学生主体の研修会は現在も継続されている。

現在、両者は正課体育と課外体育というように目的を異にしているように捉えられがちであるが、双方とも大学体育教員がその発足と運営に大きく関わっていることを見れば、再び両者の関わりを深めることも大学体育の発展に貢献する可能性が大きいと考える。今、大学スポーツは課外体育教育から、大学直轄の事業へと方向を変えられようとしている。もちろん、時代とともに大学体育への要求と位置づけは変化する。しかし、正課、課外ともに大学教育として体育を位置づけ、その発展に寄与すべく九州地区独自の組織を作り、運営してきた先人の努力を新たに再構築していく努力と使命が九州地区大学体育連合に求められると考える。



第19回九州地区大学体育大会開会式



九州地区大学体育大会市中パレード



九州地区大学体育大会開会式