

誌上発表

# 教育職員免許法施行規則第66条の6に定められる「体育」 の開講コマ数と免許取得者数・体育教員数の関連

## 首都圏の美術系大学における一考察

武蔵野美術大学 北 徹 朗  
中央大学 森 正 明

キーワード：東京5美術大学，体育実技，66条の6，開講コマ数

### 目的

教育職員免許法施行規則第66条の6では，日本国憲法，体育，外国語コミュニケーション，情報機器の操作，の各科目について取得することを定めている。いわゆる大綱化以前のカリキュラムでは「体育」は必修であったため，殆どの大学には体育の専任教員が配置されていた。近年，体育の専任教員ポストは減少し，専任教員がいない大学も増えているが，多くの大学で教職課程が設置されるため，「体育」の科目自体は消滅していない。

66条の6で定める「体育」では，授業内容の在り方までには触れられていないため，各大学の施設状況や教員の専門領域に応じて様々な内容で実施されている。また，大学によって，開講コマ数にもかなりのバラつきがあることが推測される。

そこで，本研究では，66条の6と体育科目の関連を検討するための手始めとして，教育職員免許取得者数と66条の6に対応する体育科目開講数について，首都圏の大学の一部について調査し考察することとした。

### 方法

調査対象は東京都内の芸術系私立大学（一般的に「東京5美術大学」と言われる，武蔵野美術大学，多摩美術大学，東京造形大学，女子美術大学，日本大学芸術学部の5大学）を対象とした。各大学のウェブサイト上で公表されている教員免許取得者数の情報を収集した。さらに，シラバスを確認し「体育実技」（1単位）の開設状況と必修・選択の有無についても調べた。これらの大学では，中学校美術，高等学校美術，高等学校工芸，の各教員免許状が付与されている。

### 結果

東京5美術大学のうち，体育実技必修は日本大学芸術学部（1単位必修）のみで，他の大学は選択科目であった。開講コマ数，免許取得者数，収容定員（1学年）あたりの教員免許取得率は表1のようであった。

表1. 体育授業数と教員免許取得率

	開講コマ数(年)	免許取得者数	免許取得率
武蔵野美術大学	106	68	6.7%
多摩美術大学	20	118	11.6%
東京造形大学	15	91	23.4%
女子美術大学	23	79	13.3%
日本大学芸術学部	39	153	17.6%

また，非常勤講師を含む体育科目担当教員総数は，武蔵野美術大学24名，多摩美術大学3名，東京造形大学3名，女子美術大学5名，日本大学芸術学部5名であった。例えば，武蔵野美術大学と多摩美術大学は，ほぼ同規模の収容定員であるが，多摩美術大学の開講コマ数は武蔵野美術大学の5分の1，教員数は8分の1程度となっていた。専任教員数は武蔵野美術大学3，多摩美術大学1となっていた。また女子美術大学には専任教員が存在しなかった。

表2. 収容定員とコマ数，体育教員数

	収容定員(1学年)	体育実技	教員数	収容定員に対するコマ数
武蔵野美術大学	4049 (1012)	選択	24	2.6%
多摩美術大学	4060 (1015)	選択	3	0.5%
東京造形大学	1558 (389)	選択	3	1.0%
女子美術大学	2380 (595)	選択	5	1.0%
日本大学芸術学部	3438 (870)	必修	5	1.1%

日本大学芸術学部には，音楽学科や文芸学科など，美術・デザイン領域以外の専攻も設置されているため，教員免許取得数もそれらを含めた数字となってい

る。

なお、教員免許取得に関するデータは、大学によって公表の仕方や時期が様々であり、東京造形大学2015年、日本大学芸術学部2017年、その他2018年となっている。

## 考察

公益社団法人全国大学体育連合が示している「教職課程の体育科目に関するアンケート結果」(2015年)によれば、『教職課程の「体育」が必修でなくなったら履修者が減ると思うか』という問いに対し、50.0%の大学が「減少する」と回答している。今回の調査結果を見ると、必修である日本大学芸術学部は別として、体育科目数は教職課程希望者数に応じて必要最低限に抑えられている大学が多いことが推測される。当然のことながら、この傾向は専任教員数や非常勤講師の数にも影響を及ぼしている。

一方、大学特性に応じて、科目を豊富に配置している大学(武蔵野美術大学)も見られた。この大学は東京5美術大学のうち教員免許取得率が最も低く、単に66条の6への要件を満たすためだけに体育を開講しているのではないカリキュラム構成であることがうかがえた。しかしながら、専任教員3名の年齢構成を見ると、60歳代が2名、40歳代が1名となっており、2名の教員の定年に伴う後任補充の有無など、状況によっては、コマ数やカリキュラム構成が今後大きく変化することも考えられる。

ところで、2015年6月には日本体育学会が「教職必修体育作業部会」を組織し調査を開始しているし、2016年7月には、日本体育科教育学会が、ラウンドテーブル「教職課程の必修体育のあり方を再考する」を開催するなど、近年、大学教養体育における66条の6で定められる「体育」の在り方の議論が行われている。これらの場における議論においても、【実施形態や授業内容等については各大学で違いが見られること】【教職を意識した内容を実施している大学もみられるが、多くの大学では授業内容が各担当者に委ねられており、科目の趣旨やねらいが曖昧である】などの報告がされている。

今後も教養体育の在り方やカリキュラムの充実を目指すための資料を示して行きたい。

## 参考文献

1. 公益社団法人全国大学体育連合(2015) 教職課程の体育科目に関するアンケート調査, 全国大学体育

連合ウェブサイト

2. 日野克博・小林勝法・空子耕一・糸岡夕里(2017) ラウンドテーブル報告・教職課程の必修体育のあり方を再考する, 体育科教育学研究, 第33巻1号 p.74
3. 空子耕一・日野克博・小林勝法(2018) 教職課程の必修体育のあり方を考える, 大学体育111号, pp.84-87
4. 北 徹朗・森 正明(2019) 教職課程の必修科目「体育」の開設状況と免許取得者数に関する一考察, 大学教育学会2019年度課題研究集会要旨集, p.53

誌上発表

# 大学体育講義の受講者が考える 「今後の自身の運動・スポーツを充実するための諸方策」

～運動・スポーツに対する「苦手意識」の記述があったレポートの分析～

鹿児島大学非常勤講師 道 向 良

キーワード：大学体育講義, 自由記述レポートの分析, 学びの保証, 不易なもの, 「知

## 1. はじめに

筆者はこれまで約20年間、大学体育の実技と講義を担当させていただき、これを充実するための試行錯誤を繰り返してきた<sup>1)</sup>。本連合の先生方との交流を通して得られたさまざまな知見や探求の蓄積は自身の職業活動の中で血となり肉となっていると強く感じる。ここ数年、改めて個人的に納得のいく充実感を得られるようになってきたことから、今回、自身の取り組みを振り返り、現状を整理しておきたいと考えた。そこでこの領域(科目)において求められる「具体的な教育内容」や「ティーチングティップス」「その他の配慮」など、筆者の視点を報告させていただくことにした。前回の本研修会における報告から早16年、改めて多くの先生方と意見交換ができれば幸いである。

本稿におけるキーワードは上記の5件である。大変大きなテーマで、広範におよぶ検討が要求されるものと思われるが、この点を意識しつつ、複数回にわたって考察していきたいと考えている。

## 2. 鹿児島大学における体育・健康科学理論

～自由記述レポートの分析～

筆者が担当しているのはA学部1年次(1単位必修)、8週間の講義である。第3、第4タームに開講され、各100名程度の受講者がある。各タームの第8週目に期末テストを行っており、この中で筆者は毎回、自由記述の課題として「あなたの今後の大学生活や社会生活の中で『運動』『スポーツ』を充実するとしたらどのような考え方や実践が必要ですか?」というテーマを与えている。

今回分析したのは2019年後期(第3ターム)の88名分(男子44名、女子44名)である。提出されたレポートを複数回読み、各人が言わんとするところを、およそ「考え方や実践に関する具体案を示したもの」「運

動やスポーツに対する苦手意識や嫌悪感に触れたもの」「環境改善の必要を指摘するもの」「レアな視点で回答したもの」「その他」の5カテゴリーに分類した。中には文章が途中で終わっているものや少ない字数のために筆者が明確に論点を把握することが難しいレポートがあった。また複数のテーマに関する記述があるものなど、一概に分類することが困難な場合もあったが、分類の基準は何度も読み込んで検討した上での筆者の主観であった。

分析の結果(図1)、「考え方や実践に関する具体案を示したもの」が42名(48%)、「運動やスポーツに対する苦手意識や嫌悪感に触れたもの」が13名(15%)、「環境改善の必要を指摘するもの」が3名(3%)、「レアな視点で回答したもの」が3名(3%)、「その他」が27名(31%)であった。

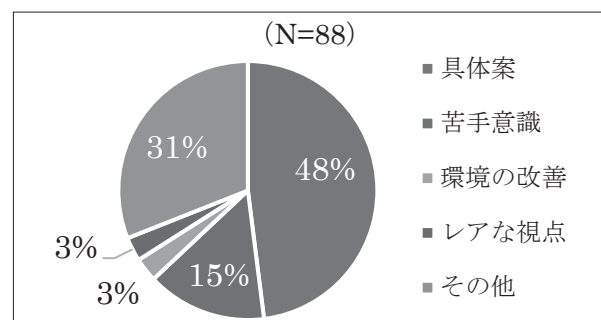


図1. 自由記述レポートのテーマ分析 (N=88)

このうち本稿では苦手意識やネガティブな感情に関する記述があった13名について見ていくことにする。

## 3. 結果

学生達のレポートの要点を列挙すると、以下の通りであった。本稿のような分析・考察を行う上で、各人の主張をそのまま読み、参考にさせてもらうという姿

勢は特に重要で、それ以外の先入観は排除しなければならない。その意味で、ここではまず第一に、彼らの生の言葉を提示させていただくことにする。なおレポートの全文は「5. 資料 学生の記述 (全文)」に示している。

---

学生A.

- ・ただ恥ずかしがっているのではなく、勇気を持ってスポーツを楽しむことが大切なんだと理解しました。

学生B.

- ・運動ができる人や、運動している人の周りにいる人たちの倫理観や道徳心がとても大切だと考える。
- ・まず運動ができない人への正しいアドバイスと声かけ、運動ができる人にはプレッシャーではなく好奇心を持たせるようにすることが必要である。

学生C.

- ・ウォーキングや15分走など、今すぐ始められることは多くあると考えている。

学生D.

- ・必ずしも激しい運動をする必要はないと思うので、ジョギングやウォーキング、自宅でもできる簡単なトレーニング程度は可能な限り継続していきたいと思う。

学生E.

- ・楽しむことが運動・スポーツを充実させる一番の方法であると考えます。

学生F.

- ・例えば最近では、ゲーム感覚で気軽に家の中で運動ができるゲームソフトなどが開発され、実際に「気がついたら2km分走っていた」「腹筋1日100回を簡単に達成できた」という声も少なくない。他にも、家の中で簡単に腹筋やスクワットができる器具なども充実してきているため、そういったものに頼るのも一つの手段だと考える。

学生G.

- ・まず、運動やスポーツを身近に取り入れていくべきだと考えた。しかし、その為にはスポーツへの苦手意識を払拭することの必要性を感じる。

学生H.

- ・誰もが素直に運動やスポーツを楽しむことができる環境を作っていくことが必要だと思う。

学生I.

- ・スポーツや運動は友達などの自分以外の誰かと複数人で行うことが良いと考えました。

学生J.

- ・私はまず「運動を楽しむ」という考え方を浸透させることが必要なのではないかと考える。
- ・私が運動やスポーツを充実させるために考えた実践とは、学校の体育の授業などでは個々にあったスタイルを尊重する方針に変更することだ。

学生K.

- ・私には、運動をすることに対する積極的な姿勢が必要であると考えます。

学生L.

- ・一人で楽しむのではなく皆で楽しもうとするチームプレイの考え方が大事であり、そのためには友達作りや、やるスポーツについての知識を入れることが必要だと思います。

学生M.

- ・「運動はさせられるものである」という考え方を変えていかなければならないと思いました。

---

以上、まずご紹介した。

次に、対象としたレポートの全体的な傾向を明らかにするために、表1の通り、いくつかの側面から分析を試みた。

運動やスポーツに対する苦手意識やネガティブな感情について記述があったのは、女子10名、男子3名であった。このうち、実際に本人自身が苦手意識やネガティブな感情を抱いていた（またはそのような時期があった）と推察できるものが11名（学生A, B, C, D, E, F, G, H, I, K, L）、他者の苦手意識を改善していくには？との視点から考察しているものが2名（学生J, M）いた。

続いて、各人が「運動・スポーツを充実させていく」ための課題を自身の中に見出しているか、もしくは外（環境）に求めているかの視点から分類すると、自身の中に見出しているものが8名（学生A, C, D, E, G, I, K, L）、外に求めているものが3名（学生B, H, J）、中と外に求めていると理解されるものが2名（学生F, M）いた。

さらに、運動・スポーツを充実するための具体的なアイデアを見てみると、「楽しむ」ことについて触れたものが5名（学生A, E, H, J, L）いた。

表1. 自由記述レポートの分析

学生	性別	誰の苦手意識？	充実の対象	「楽しむ」の記述
A	女	自身	自身	○
B	女	自身	環境	—
C	女	自身	自身	—
D	女	自身	自身	—
E	女	自身	自身	○
F	男	自身	環境+自身	—
G	女	自身	自身	—
H	女	自身	環境	○
I	女	自身	自身	—
J	男	他者	環境	○
K	女	自身	自身	—
L	女	自身	自身	○
M	男	他者	環境+自身	—

以上を要約すると、苦手意識に関する記述があったのは圧倒的に女子に多く（10名）、その全員が「自身の『苦手意識』経験」について記述していた。またそのうち8名が今後の充実課題を自身の中に見出していた。一方、男子では、3名のうち2名が他者の苦手意識について考察しており、3名とも環境の改善に言及している点が特徴として浮かび上がってきた。

#### 4. 考察

上記の通り、対象とした学生達の個々の視点と全体的な特徴を明らかにしたわけだが、この結果を我々にとってどのように活用するか、まずは検討してみたい。この種の現象が明らかになった際、従来の研究においては、このような状況を生む要因を対象者の何かしらの特性や経験、もしくは脆弱性などに起因するものと仮定して、そのような特性を明らかにしようとする立場があったように思われる。この種の検討では、どのような集団でも必ず一定程度は基準値に関する優れた集団と劣った集団が生じ、極端な場合には、劣った集団の特性は改善もしくは排除されなければならないと短絡的に考えてしまう場合が生じうる。この視点に立つと、どのような集団でも相対的に劣ったと分類されるものが生じるわけで、特に劣った部類に判定されたグループのものは何かしらマイナスの感情を持ってしまいかねないことになる。本稿ではこのような立場はとらず、すべての現象の中に、我々にプラスのフィードバックをもたらす情報を得たいとの視点に立つ。

近年の精神医学における「レジリエンス<sup>2)</sup>」の発想は、「各種疾患の発症原因を①個人の脆弱性、②ストレスの存在、に求めようとしてきたあり方に根本的な

修正を促す概念（加藤，2009）」で、困難な出来事、環境、条件に対して跳ね返し、克服する復元力、または回復力に焦点を当てている。この視点によれば、仮にある時点で、特定の指標で他者との比較をした際に劣等性や脆弱性が見出されたとしても、対象者の「跳ね返し力」などの発展可能性に焦点をあてるため、次の課題を見つけやすく、少なくとも対象者がネガティブな感情を抱きにくくなる。これと似たような視点の修正は体育・スポーツの分野でも見られ、ヘリスン<sup>3,4)</sup>は、「行政サービスが十分に届いていない子供達を対象に身体活動を指導する際には、「子ども第一主義」として、「①各生徒の身体的健康と同様、感情的・社会的健康についてもケアすること」「②指導者——生徒間の関係を優先させること」「③生徒達の強さや個性、言葉を尊重し、意思決定に関する彼らの能力を尊重すること」といった視点が重要であることを示している。

これらの視点は、我々が担当する一般学生にも応用することができるように思われる。すなわち我々がこの視点に立って学生達と相対することで、対象者に優劣をつけることなく全体を見渡すことができるようになり、かつ彼らにとっての課題を見つけ、それを解決していく姿勢をサポートするといった視点が生まれやすくなるのではないかとと思われる。また指導的立場に立つ者がこのような視点を持つとき、対象者は自然と自身の課題に向き合い、改善に向けた一歩を踏み出すことができるようになるのではないかとと思われるのだが、どうであろうか。

本稿において、上記の視点を皆さんとシェアする上で、筆者のこれ以上の独善的・分析的考察は不要であると思われる。まずは学生達のレポートの一つ一つにじっくり耳を傾け、このことを題材に、皆さんと膝を突き合わせて、それぞれの職業活動におけるさまざまな思いや経験を語り合うことが必要であると感じる。その意味で、ここまでの筆者の考察に関して、まずは忌憚のないご意見をいただけたら幸いである。メールアドレス：JBC01762@nifty.ne.jp までお願いしたい。

次に学生達の個々の記述に目を向けると、苦手意識を持つ学生の中には「やらされる運動」に嫌悪感を抱いているものが少なくないようである。また活動の中で他者からの何気ない言葉に傷ついた経験がきっかけとなってネガティブな感情を持つに至るというパターンがあるように思われる。逆に、友人の「恥ずかしがってないで、一歩踏み出してみなよ」という一言に

よってシュートに対する苦手意識を克服したもの（学生A）や、「体育やスポーツを競争だと思ふことをやめた」ことによって楽しめるようになったという経験を語ったもの（学生E）もいた。このような一瞬（時間がかかる場合もあるが）のひらめきのように生じる「気づき」や「りきみ」もしくは「脱力」などがあり、それがプラスにもマイナスにも表れる場合があるということである。この点を、我々は明確に認識しておく必要があるであろう。

この点について、以前、他大学の授業（実技クラス）で次のようなレポートを書いてくれた学生（N君）がいたのでご紹介し、考察を進めてみたい。文中のいくつかの名詞については、学生の匿名性を確保するために記号（◎●●#□△）で表した。

---

私の名前は「◎○」だ。私はこの名前が嫌いだった。  
「◎ ≡ ●●●●（英語の言葉） ≡ 暴力的な言葉」「○ ≡ ### （時代を表す言葉） ≡ 争いの言葉」

このように名にコンプレックスを持って来た。そのため名で呼ばれることは好きではないが、高校までは体育では名前と呼ばれることが多く、腹の立つ時間だった。

□△（教育機関名）に入学して、皆、僕を「◎○」と呼んだ。「やめて」といっても呼び続けるため「嫌な理由」を言うと、クラスのY.R.君はこう言った。

「アホじゃねえの？ そんなの気にする人いるんだw」  
僕にとって人生観が変わるような出来事だった。

それから、苦痛でたまらなかった体育の時間が至福のひとつになった。

この経験を通して言えるのは、何がきっかけで体育が好きになるかわからないということだった。もし、□△で体育をしてなければ私は一生体育を嫌いだっただろう。

（以下省略、全文は5. 資料 に示す）

---

この例は、体育の教育環境とは全く関係のないところで「体育嫌い」が生じてしまう場合があるということを示している。

N君は細身中背で眼鏡をかけており、知的な雰囲気のある学生で、種目選択制のクラスでサッカーを選択していた。筆者はこの期末レポートを読むまでは、彼がこのような感情・思考の経緯を持った学生であったとは微塵も知ることができなかった。この例でいえ

ば、N君の体育に関するネガティブな感情は自身の中にある価値観やこだわり深く根付いており、もともと体育の教育環境とは関係のないものであった。彼にとって高校までの体育は腹立たしい時間であったが、その後□△に進学することによって、新しい環境の中でクラスメートや体育の教育環境などが相互に作用して、彼に衝撃的な気づきを生じさせることになった。

これを生じさせたものは何だろう？ 促進したものは何だろう？ この物語における登場人物（環境）はN君とクラスメートのY.R.君、そして「サッカーの選択クラスの環境（場）」である。しかしそれだけでは何かしらの境遇が作用しているように感じるのは筆者だけであろうか。それぞれが何かしらいい形で「存在」していたからこそ、一瞬のやりとりで衝撃的な「気づき」が生じたのではなかろうか。強いて言うなら、N君、Y.R.君、サッカーの選択クラスの環境のそれぞれが十全に存在していたから生じたものであり、それらを促進してきた働きかけがあったからこそ生まれたものであるとあってよいのではないか。筆者にはそのように思えてならない。気づきの発生メカニズムやその将来的な発展可能性などは不明であっても、我々はこういった学生達の一つ一つの成長を歓迎し、より促進していくという視点を持ち続けることが必要と言えるだろう。N君はその後「他の人と話し、その人の価値観を知り、自分の幅を広げる。そんなキッカケを作ってくれたのが『□△の体育』だと感じた」と述べている。このことから環境の持つ何らかの特性が強く作用した可能性は明らかと思われる。この点を掘り下げていくことで我々はさらに確かな示唆を得ることができるかも知れない。

最後に、自由記述レポートを本稿のように分析することの意義について考えてみたい。筆者は経歴の当初から一貫して学生たちのレポートを参考にして次の活動を模索するという手法を続けてきた。現在では教員のスキル向上にとって必須の過程と考えられるようになった「省察 (reflection)」である。森 (2020)<sup>5)</sup> は2012年の中央教育審議会答申「教職生活の全体を通じた教員の資質能力の総合的な向上方策について」において、「教員に必要な資質能力の形成には『省察』が不可欠である」としている点を紹介し、また「これに関する研究は緒についたばかりであり今後の研究成果の蓄積が待たれる状況にある」と述べている。

2000年ごろ、筆者が日本スポーツ教育学会に入会した当時、学会ではいわゆる「量的 (quantitative)」な

研究が全盛で、授業中の学習活動時間（Academic Learning Time, ALT）などもビデオ分析から算出するといったような大がかりな計測がなければ研究として認められないという傾向が強かったように思われる。また同時に「授業研究栄えて、授業減ぶ」という現状について議論されることも多く、当時の筆者は「何かが違う」という思いを絶えず抱えていた。「研究」に対するそのような風潮に親和性を見いだせなかった筆者は、藁にもすがる思いで2001年にオハイオ州立大学のダリル・シーデントップ教授の下に短期留学させていただき、「体育授業を充実させる上で私のような人間でもできることは何か？」とお尋ねしたことがある。その際、教授は「学生達にレポートを書いてもらい、それを参考にすることだ」との答えを下さった。また同大学教育学部のメアリー・オサリバン教授も、筆者の質問に「量的研究も質的研究（qualitative research）もどちらも必要ですよ」とさらっと答えて下さったことがあり、とても強く安堵した経験がある。

このようなことから、筆者は担当したクラスではできるだけ学生達にレポートを課し（このことはもちろん学生自身の振り返り・省察を促進して学びを確実にする効果がある）、何かしらのフィードバックを得ており、このスタイルは筆者にとって欠くことができないものとなっている。

今回のレポートに際しても、学生達が回答の中で率直に自身を語り、何かしらの目標やアイデアを表明している点は積極的に評価したい。「期末テスト」という枠組みの中、教員に対して付度しやすい状況は推測されるものの、その中で多くの学生が真摯にピュアな思いをまとめているように感じられ、このことは教員——学生間の望ましい信頼関係や相互交流があったことによる結果ではないかと考えている。

ここで述べたようなことが十分に機能して初めて我々は「学びの保証」を提供することができ、「体育・健康科学」という科目を通して、諸分野・諸研究に裏打ちされた「知」を紹介してだけでなく、「不易なもの」をも伝承し、社会貢献を確実にしていくことができるのだろうと考えている。

以上、筆者の教育実践の中で見られた学生達の実情を題材に、思いつくまま考察してきた。元々学生達の生の声を皆さんと分かち合いたいとの一心で本稿の発表に思い至ったので、何か結論めいた主張をして終わるといった形の稿の閉じ方は避けたいと考えている。

ただ学生 M 君が記述の最後に「多くの人が運動やスポーツに関心を持ち取り組んでいける世の中を私たちが作っていきたいです」と述べてくれており、このことは筆者が学生達に考えてもらいたかった点でもあるので、ちょっとした達成感を感じる機会となった。このようなことから、筆者はこの分野のさらなる充実を期待して、現在のスタイルを維持しつつ、一層活動していきたいと考えている。今後あらためて皆さんと交流させていただき、この分野に尽くしていければ幸いである。皆さんからの忌憚のないご意見ご感想を、メールアドレス：JBC01762@nifty.ne.jp までお願いしたい。その結果を得て、次回の発表テーマを決めたいと考えている。

## 5. 資料 学生の記述（全文）

学生 A.

私は昔から運動やスポーツが大の苦手でした。高校までずっと上手く運動ができないために、体育の授業に出たくないと考える程でした。しかし、ある時、唯一好きだったスポーツであるバスケットボールの授業において、「どうせ失敗するだけだし、変に目立つことのないようにゴールは任せてパスだけ頑張ろうと思えばスポーツをしていたら、私がスポーツが苦手だということを知っている親友に休憩中「ゴールを決めるのはとても気持ちいいよ。恥ずかしがってないで、一步踏み出してみなよ。」と言われ、勇気を出してゴール前に他者にパスを回さずに、私自身でドリブルしてゴールにボールをいれました。見事にゴールすることができた時、とても興奮したことを今でも覚えています。それからスポーツをとっても楽しむことができるようになりました。この時の体験を通して、ただ恥ずかしがっているのではなく、勇気を持ってスポーツを楽しむことが大切なんだと理解しました。私はこれから健康のためにランニングを始めたいと思っていましたが、大切な友達と一緒にやることでランニングのことも大好きになるのではないかなと思っています。

学生 B.

私はスポーツや運動が充実していくためには、運動ができる人や、運動している人の周りにいる人たちの倫理観や道徳心がとても大切だと考える。私自身、体を動かすことは好きだが、体育の授業やみんなと外で遊ぶといったことは大変に嫌いであった。それは運動できる人が運動できない人に対して心ない言葉をかけるからである。特に小学校時代で行われたこの行為は

運動できない人に対して「運動したくない。体育きらい」という負の感情を植え付ける原因となる。これではいくら運動や体や心に良い影響を与えても運動しないだろう。また、授業中に出てきた円谷幸吉選手の話である。とても重いプレッシャーを周りの人が何気なく与えることで人を死に追いやることがあるということはどの世界でも言えることだが、オリンピックは国をあげてのことであるので大変なことだと考える。実際NHKのファミリーヒストリーに瀬古さんが出演していたが、「円谷さんのように死んではいけない」と、瀬古さんの周りの人はプレッシャーになるような言動を控え、常に気を使っていたという。このように運動やスポーツを充実させるには、まず運動ができない人への正しいアドバイスと声かけ、運動ができる人にはプレッシャーではなく好奇心を持たせるようにすることが必要である。

学生 C.

私は運動がとても苦手で、ずっと運動をすることが好きではなかったのですが、大学でも体育があると入学前に知った時、どうして大学に来てまで運動をしなければならぬのだろうと思っていた。しかし、運動した後の爽快感や達成感にはたしかに心地よいものだったので前期で体育の授業が終わり、運動することが義務付けられなくなった今では、少し喪失感がある。前期の体育の授業で「21歳をピークに運動能力は落ち続ける」と聞いたり、後期の講義で運動がもたらす身体的・精神的効果を学んだりしているうちに、自分の人生において運動は欠かせないものであるという考え方が変わった。もちろん、きつい運動はすぐにはできないが、ウォーキングや15分走など、今すぐ始められることは多くあると考えている。

学生 D.

私は正直、運動やスポーツは好きではない。そのため、運動やスポーツを好きになれなくとも、実際にそれらを楽しむことはできるようにしたい。例えば、あるスポーツを好んでいる友人にその魅力を教えてもらったり、実際に自分も体験してみるなどすると効果的なのかもしれない。また運動するにしても、必ずしも激しい運動をする必要はないと思うので、ジョギングやウォーキング、自宅でもできる簡単なトレーニング程度は可能な限り継続していきたいと思う。つまり、必要最低限の運動を行うだけでも、多少は充実していると私は思う。以上のように、自分なりに考えた

これらのアイデアを実際の自分の今後の人生で活用していきたいと思う。それができれば、私は十分に運動やスポーツを充実させていくことができると信じている。

学生 E.

私は運動が苦手で、幼い頃は毎日の体育の授業をどんな言い訳をして休もうかとさえ考えるほどでした。しかし今となっては体育系のサークルに入り、体を動かし汗を流すことを楽しんでます。そう思うようになったのは、体育やスポーツを競争だと思ふことをやめたからです。そのため楽しむことが運動・スポーツを充実させる一番の方法であると考えます。

苦しい練習を重ねるオリンピック選手も活き活きとした表情でスポーツしており、苦しそうな表情だけではない表情まで見て取れます。日本の体育の授業は成績をつけ順番をつけ、楽しむところからかけ離れているように思います。そのためスポーツを楽しむといった根本的なことを忘れがちになるのではないかと思います。

学生 F.

私は運動がとても苦手で、サークルや部活動に入っているわけでもないため、今後の大学生活や社会生活において、自分で機会を作って体を動かしていく必要があるということは理解している。しかし、ランニングなど、一人でできる運動には限界があり、自分から体を動かすというのは、運動が苦手な私にとってはとても難易度が高く感じる。そういった人間が運動やスポーツをより充実させていくためには工夫が必要だと考える。例えば最近では、ゲーム感覚で気軽に家の中で運動ができるゲームソフトなどが開発され、実際に「気がついたら2km分走っていた」「腹筋1日100回を簡単に達成できた」という声も少なくない。他にも、家の中で簡単に腹筋やスクワットができる器具なども充実してきているため、そういったものに頼るのも一つの手段だと考える。今ある技術や器具などを上手に使って、今後の生活において運動やスポーツを充実させ、健康な体を長く保ち続けられるようにしたい。

学生 G.

まず、運動やスポーツを身近に取り入れていくべきだと考えた。しかし、その為にはスポーツへの苦手意識を払拭することの必要性を感じる。苦手意識があれば、積極的にそれに取り組もうとは思わないからであ



る。苦手意識を取り去るためには、始めから高度な技術や多くの体力を必要とされるものを行うのではなく、無理なく楽しく充実感や達成感を得られる運動を実践すべきだと思う。例を上げるならば、ダンスがその一例だろうか。リズムに合わせて楽しく運動できる上、完成した時の達成感もある。そして仲間と共に行えば一体感まで味わえる素晴らしい運動だと思う。私は今までスポーツや運動には苦手意識を持っていたが、サークル活動の一環で練習しているダンスで、運動の楽しさを知ることができた。この考えは、このように、私の実体験からきているものである。結論として、今後の生活において、運動やスポーツをより充実させていくには、それらを身近にとりいれること、さらにその前提条件として、それらへの苦手意識を払拭することが必要であると私は考えている。

学生 H.

私は今後の大学生活や社会生活において、運動やスポーツをより充実していくために、誰もが素直に運動やスポーツを楽しむことができる環境を作っていくことが必要だと思う。具体的には、運動やスポーツが得意な人だけでなく、苦手な人も楽しむことができる環境が必要だということだ。なぜそのような考えるのかというと、私は運動やスポーツは苦手だが、体を動かすことは好きで、しかし今の生活の中には運動やスポーツが得意な人でないと、運動やスポーツをしやすい状況にいれないと思うような場面がいくつかあり、運動やスポーツが得意でない人がそれを行うのは変なものとして扱われがちだなと感じることがある。例えば、サークルで運動がしたくても苦手ならあまり歓迎されないという経験があった。そのようなことをなくす環境が今後必要だと思う。

学生 I.

私は一人でするスポーツが苦手です。なので、一人でランニングや筋トレなどをすることはできないと考えました。これはほかの人にも当てはまると考えました。なので、スポーツや運動は友達などの自分以外の誰かと複数人で行うことが良いと考えました。そうすることで、一人で行う恥ずかしさや苦労などを軽減できると考えました。そしてさらに複数人で行うことで人間関係が広がり、友達などとのつながりがより強固なものになると考えました。しかし大学生や社会人ではバイトや仕事の都合で時間を合わせるができない可能性があります。その時は友達の友達を誘ってみ

たりするなどの交流関係を広げるチャンスだと思います、あまり親しくない人々と運動すると良いと考えました。そうすることで交流関係も広がり、自分の運動能力も向上させることができたりと、一石二鳥の効果があると考えました。

この授業を通して、運動の精神的・身体的な効果を知ることができたので、今後の人生を豊かにするために、友達を増やしつつ、自分の健康を保っていきたいです。

学生 J.

運動をすることは精神的にも身体的にも健康に良いということは周知の事実だが、私はまず「運動を楽しむ」という考え方を浸透させることが必要なのではないかと考える。運動が苦手な人が運動することを楽しいと感じるのは難しい、または不可能だと思う人もいるかも知れない。しかし、苦手な人は何故苦手なのかという心理に迫れば、「上手く出来ずに恥をかくかもしれない」というものが挙げられるだろう。以前、SNSで「運動が苦手でも、仲の良い人や同じレベルの人たちとなら楽しんで行える」といった内容の投稿を見たことがある。そこで私が運動やスポーツを充実させるために考えた実践とは、学校の体育の授業などでは個々にあったスタイルを尊重する方針に変更することだ。例えば、競争を好む人はそれらの種目を、上で述べたような苦手な人は苦手な人でも楽しめる種目を選択できるようにすれば、「運動は楽しいもの」として認識できるようになるのではないだろうか。そうすれば社会で運動やスポーツがより充実するのではないかと思う。

学生 K.

私の今後の大学生活や社会生活において、運動やスポーツをより充実させていくとしたら、私には、運動をすることに対する積極的な姿勢が必要であると考えます。今回の講義のおかげで、スポーツをすることで身体や精神的な部分に良い影響があることは十分に理解できた。そのため、次のステップとしては、私が運動への苦手意識をなくし、スポーツを楽しむという気持ちを育むという行動が必要となってくるだろう。日々の生活の中で、運動不足による自分の身体の衰えは感じていたため、これからはそれを踏まえた上で、スポーツを行う意識を高めていくつもりだ。

学生 L.

今後スポーツや運動をより充実したものにするためには、一人で楽しむのではなく皆で楽しもうとするチームプレイの考え方が大事であり、そのためには友達作りや、やるスポーツについての知識を入れることが必要だと思います。私は現在、2つのサークルに入っており、1つはバレーで1つはバドミントンのサークルなのですが、バレーサークルでは最初ルールが全く分からず苦戦し、うまく楽しむことが出来ず行きたくないなどと思っていたのですが、通うごとに先輩方から教えてもらった知識が身につく、こんなに楽しいスポーツだったのかと知ることができました。この経験から、やはりスポーツを楽しく充実したものにするためには、チームプレイと友達作り、スポーツについての知識を入れることが必要だと思います。

学生 M.

私は、今後の大学生活や社会生活において、運動やスポーツをより充実させていくためには、「運動はさせられるものである」という考え方を変えていかなければならないと思いました。私たちは、今まで体育という授業を受けてきました。その中で、走ったり体操をしたり、球技をしたりしてきましたが、授業であるため、自主的に運動したと思っていた人は少なかったと思います。だから、体育の授業が終了し、「運動しなくてもいい」と思い、運動する人が減ってくるのではないかと思います。スポーツが好きな人や部活動やサークル、クラブチームに入っている人は運動は続けますが、運動が嫌いな人は体育が終了すると同時に「解放された」と思い、運動をしなくなるのではないかと考えました。だから私は運動を自主的に行うように推進していかなければならないと思います。運動が苦手・嫌いな人でも楽しめるようなスポーツイベントを考え、大々的に行ったり、特集したりすればよいと思います。そのようなことを継続的にやっていけば、多くの人がスポーツや運動に興味・関心を持ち取り組むようになるのではないかと思います。また、運動することは体にとってどの程度良いのか、どのような効果が期待できるかなども広めていけばよいと思います。家で出来る簡単な運動なども調べて、実践していけばよいと思います。多くの人が運動やスポーツに関心を持ち取り組んでいける世の中を私たちが作ってきたいです。

補足資料（他大学の学生レポートより）

学生 N.

私の名前は「◎◎」だ。私はこの名前が嫌いだった。「◎ ≡ ●●●●（英語の言葉） ≡ 暴力的な言葉」「○ ≡ # # # #（時代を表す言葉） ≡ 争いの言葉」

このように名にコンプレックスを持って来た。そのため名で呼ばれることは好きではないが、高校までは体育では名前と呼ばれることが多く、腹の立つ時間だった。

□△に入学して、皆、僕を「◎◎」と呼んだ。「やめて」といっても呼び続けるため「嫌な理由」を言うと、クラスの Y.R. 君はこう言った。

「アホじゃねえの？ そんなの気にする人いるんだw」僕にとって人生観が変わるような出来事だった。

それから、苦痛でたまらなかった体育の時間が至福のひとつになった。

この経験を通して言えるのは、何がきっかけで体育が好きになるかわからないということだった。もし、□△で体育をしてなければ私は一生体育を嫌いだっただろう。

生涯スポーツという観点において、必要なことは体を動かすことを楽しいと思うことである。それを経験するにあたって必要なことは他人と関わりながら体を動かすことだと強く思う。

他の人と話し、その人の価値観を知り、自分の幅を広げる。そんなキッカケを作ってくれたのが「□△の体育」だと感じた。

僕はそのようなきっかけで生涯スポーツを続けていくと思う。

□△体育には、これからも人と人をつなぎ、体を動かすことが楽しめるような環境であり続けて欲しい。

## 参考文献

- 1) 道向 良 (2004), 魅力ある授業づくり～その具体戦略とは何か?～, 体育・スポーツ教育研究, 第5巻第1号, 41-46, 九州地区大学体育連合.
- 2) 加藤 敏ほか編 (2009), レジリアンス～現代精神医学の新しいパラダイム～, 金原出版.
- 3) Hellison (2000), Youth development and physical activity, Human Kinetics.
- 4) ドナルド R. ヘリスン著, 道向 良訳 (2005), 身体活動を通じた責任の教育, 青山社.
- 5) 森 博文 (2020), 教師の職能成長を支える省察能力の発達過程, 京都女子大学教職支援センター紀要, 第2巻, 45-54.

## 謝辞

今回、本稿のような自由な発表をさせていただく場を設けて下さった九州地区大学体育連合の先生方に感謝申し上げます。また大学体育教員としての奉職の場を与えて下さった鹿児島大学の諸先生方、さらにこの境遇にいたる全ての過程で筆者を支え、勇気づけ、チャンスを下さった多くの皆様に深く感謝申し上げます。