
教養教育におけるスポーツ・健康科目の展開に向けた基礎研究

- 健康をとらえるパラダイム転換の必要性 -

研究代表者	河合 美香 (法学部)
共同研究者	東 隆暢 (経済学部)
	山崎 英恵 (法学部)

【目的】

2014 年 12 月現在、京都学舎においてスポーツ系科目は、身体活動と理論を併用した演習 1 科目「スポーツ技術学演習」と講義 8 科目を開講している。また「スポーツ技術学演習」は 34 コマの開講、講義 8 科目のうち 7 科目が 1 コマ (単独) 開講、その他の 1 科目のみが複数開講 (2 コマ: 2015 年度は 1 コマに減) で、教養教育を履修する対象学生 (一学年約 2500 人: 5 学部、2015 年度から約 3000 人: 6 学部) に対し、複数開講している近隣の大学と比較して極めて少ない状況にある。例えば、関西圏にある R 大学では、学生数に差はあるものの、実技 1 科目を 129 コマ、スポーツ・健康分野に関連する講義 4 科目をそれぞれ 8~10 コマ開講している (関西五私大体育研修会配布資料: 2014 年 12 月 5 日開催)。

また、本学の講義 8 科目の中で、体力や健康に関連する科目は「健康とスポーツ」の 1 科目のみであり、近年の学生の体力の低下と心身の健康状態の悪化が懸念され、教養教育としてのスポーツ・健康科目の見直しが検討されている全国的、社会的情勢を見据えた上でも、本学の教養教育におけるスポーツ・健康科目のあり方、またその効果的な展開についての検討が急務であると考える。

我々は、2013 年度に体力や健康に関連する教養科目の今後の展開について検討するための基盤データの収集を目的として、「健康とスポーツ」を履修する学生に対して、調査を実施した。そして、健康の維持と向上に関し、身体活動と栄養面からの専門知識や情報を提供する機会に加え、身体活動を促し、食生活を良好にする学内における環境整備の必要性を明らかにした。

本プロジェクトでは、昨年度から継続して学生の教養教育科目の中でのスポーツ・健康分野へのニーズ、およびスポーツとの関わりや食事の摂取状況を把握、確認することに加え、「健康」について学際的なアプローチを試み、今後の教養教育のスポーツ・健康科目の展開、および他分野との融合科目の可能性を検討することを目的とした。

1. 調査の方法

2014 年度の前期、および後期の第一週目の授業時に履修学生を対象として、自己記入式による調査を実施した。

調査の内容は、現在の運動、およびスポーツの実施状況とスポーツに費やす費用、授業の履修の目的 (11 項目)、スポーツとの関わり (7 項目)、スポーツをする目的 (7 項目)、スポーツをする環境 (12 項目)、現在の運動、およびスポーツの実施による効果 (13 項目)、日常生活と健康状態 (12 項目)、および食生活の状況 (15 項目) である。各調査項目に対する回答の選択肢は 4 段階 (1. 全くそうでない、2. あまりそうでない、3. ある程度そうだ、4. 全くその通りだ) として得点化し、平均と標準偏差を算出した。また、男女の差を χ^2 検定、または CramerV により分析し、2013 年度の結果と比較した。その際、有意水準は 5% 未満とした。

2. 調査の結果

(1) 調査票の回答状況

結果を表1に示した。

2014年度の履修学生は2013年度よりも増加したが、調査票の回収率は61.3%で2013年度と比較して低下した。調査は授業第一週目を実施したが、2014年度は欠席する学生が多く、また、後期は単位の取得状況により履修を辞退する学生数が多かったことに影響されたと推察される。

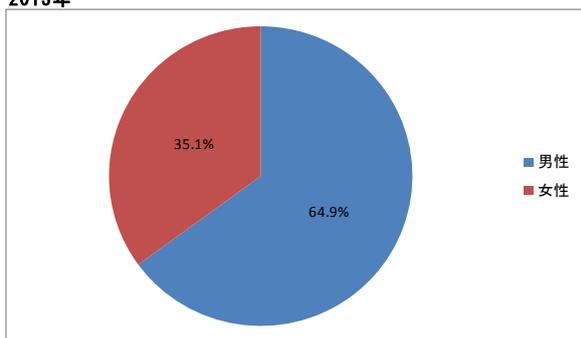
表1. 調査の回答状況

2013年度				2014年度			
履修登録者(人)	前期	後期	通年	履修登録者(人)	前期	後期	通年
男性	147	29	176	男性	149	42	191
女性	72	23	95	女性	78	14	92
合計	219	52	271	合計	227	56	283
回答率	67.6%	81.3%	69.8%	回答率	62.5%	56.6%	61.3%

(2) 履修生の特性

2013年度と2014年度の性別、学年、学部をそれぞれ図1と図2、図3に示した。

図1. 性別
2013年



2014年

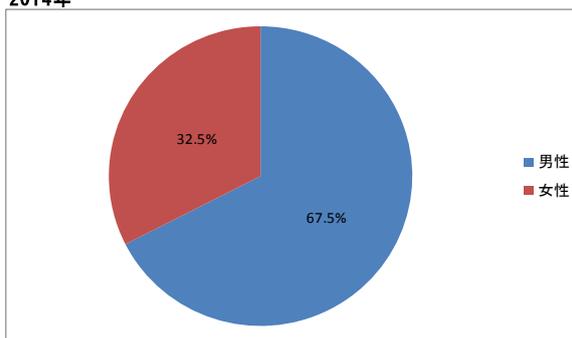
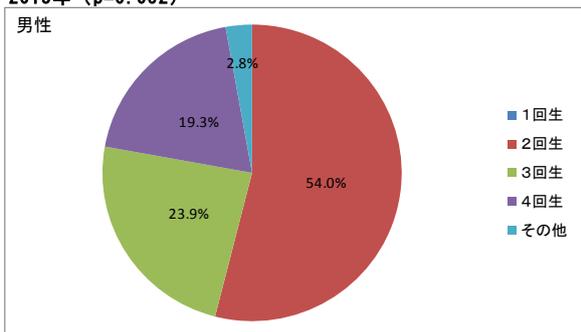
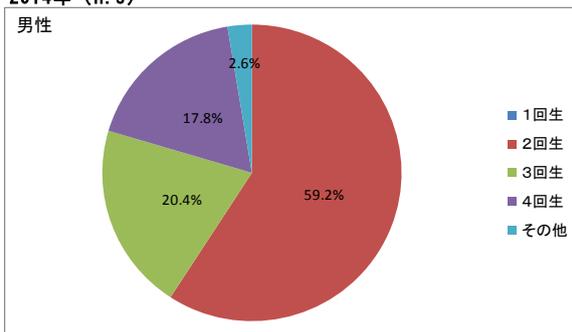


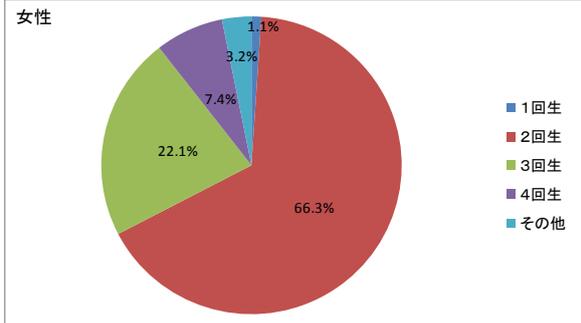
図2. 学年
2013年 (p=0.052)



2014年 (n. s)



女性



女性

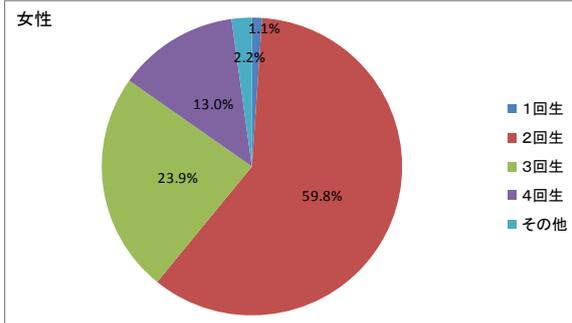
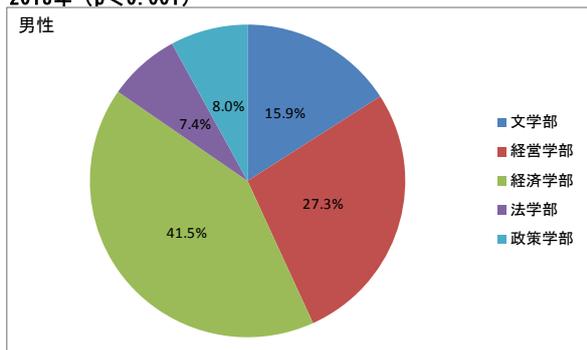
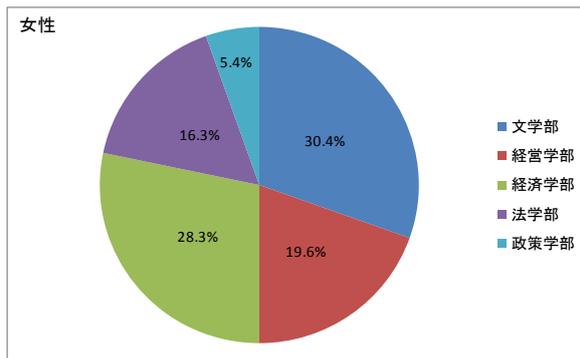
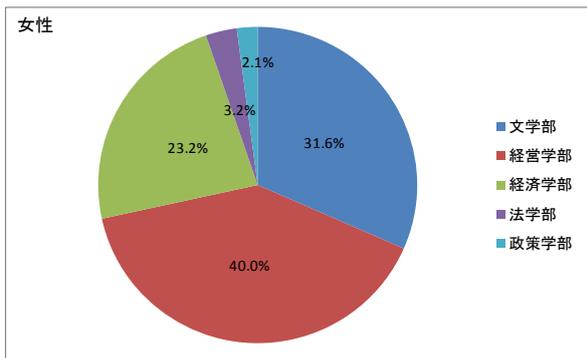
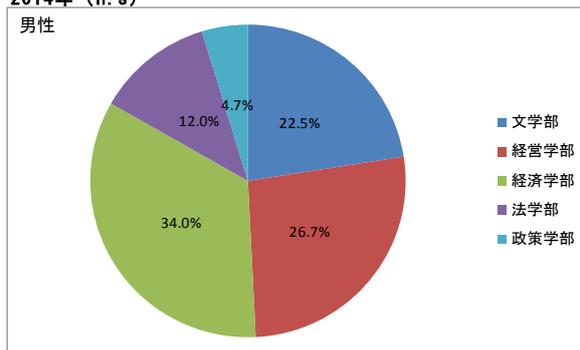


図3. 学部
2013年 (p<0.001)



2014年 (n. s)

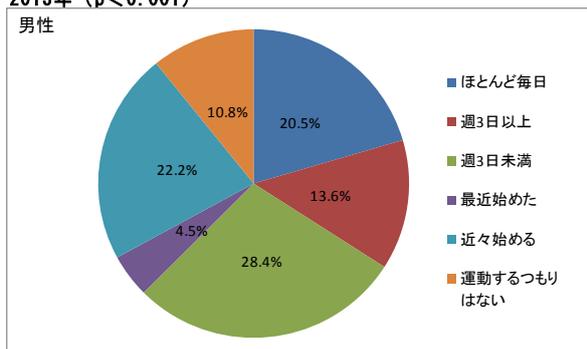


履修学生は2013年度と2014年度のいずれにおいても男性が女性と比較して多いが、学年と所属学部は年度により異なった。2013年度から2014年度の女性の履修状況の変化は、各学部のカリキュラムや時間割編成に影響されていると考えられた。

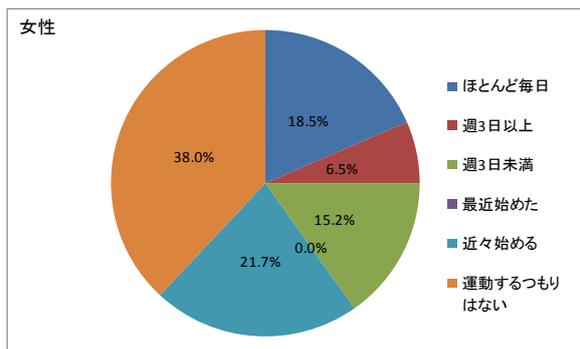
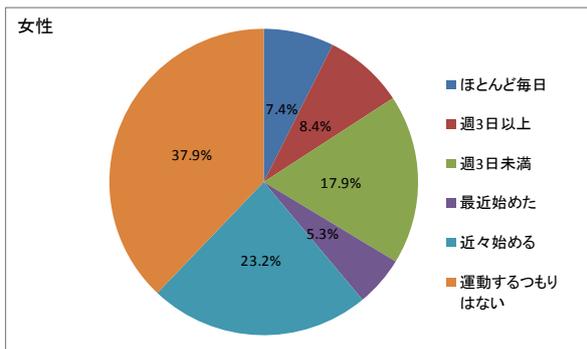
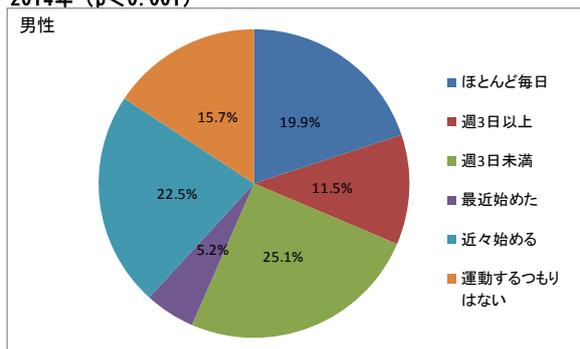
(3) 履修生の現在の身体活動状況

結果を図4に示した。

図4. 現在、運動やスポーツをどの程度行っていますか (該当する回答を一つ選択)
2013年 (p<0.001)



2014年 (p<0.001)

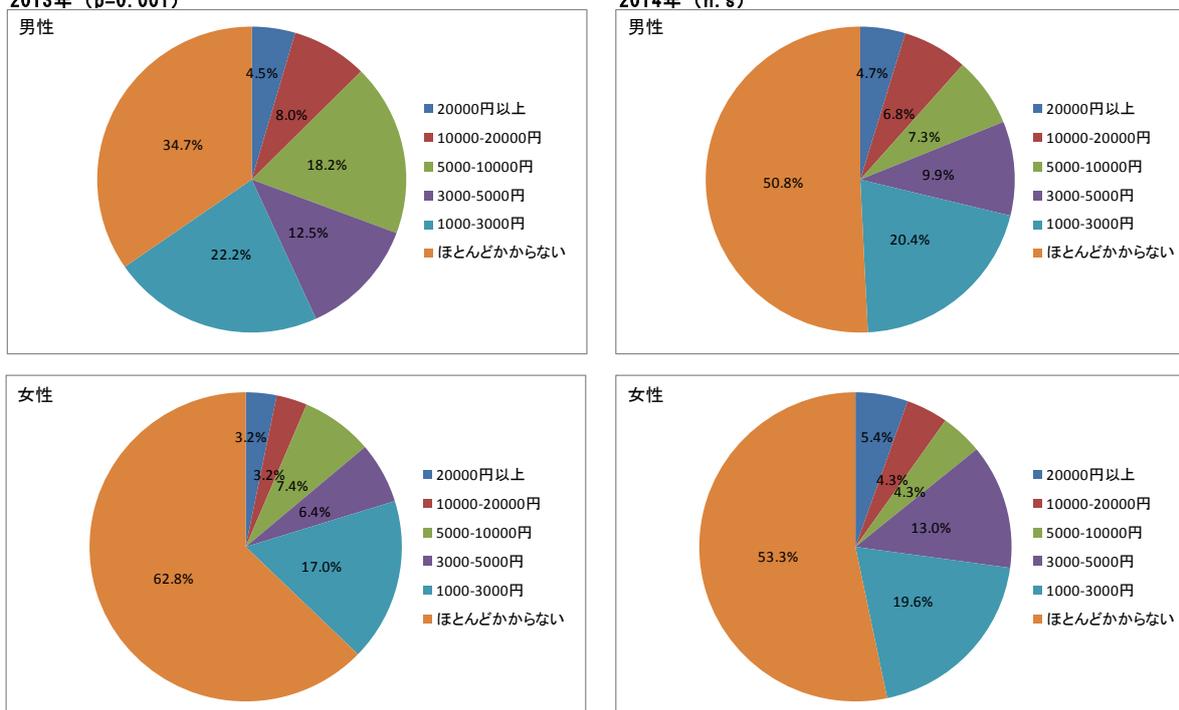


運動、およびスポーツの実施状況は、2013年度と2014年度のいずれにおいても男性は「ほとんど毎日」と「週3日以上」、「週3日未満」の割合が高く、女性と比較して高い頻度で運動、およびスポーツをしていた ($p<0.001$)。この結果は、男性の方が女性よりも身体活動に対して積極的であるという一般的な傾向を反映しているといえる。また「近々始める」の割合は男女とも高かったが、「運動するつもりはない」は、2013年度と2014年度のいずれにおいても女性では高い割合であった。「運動するつもりはない」と回答した学生に対しては、その理由を把握し、対応が必要であると考えられた。

(4) 健康の維持、またパフォーマンスの向上に費やす費用

結果を図5に示した。

図5. 健康の維持、またはパフォーマンスの向上のために1ヶ月に平均してどのくらいの費用を遣っていますか
2013年 ($p=0.001$)



健康の維持やパフォーマンスの向上のために20,000円以上費やしている学生がいる一方で、「ほとんどかからない」と回答した学生が2013年度と2014年度のいずれも多かった。前述の「③履修生の現在の身体活動状況」を考慮すれば、男性の場合は、運動、およびスポーツをしている割合が高いにもかかわらず費用かけていないと考えられ、女性の場合は、運動、およびスポーツをしていない割合が高いことから、そもそも費用がかからないと考えられた。

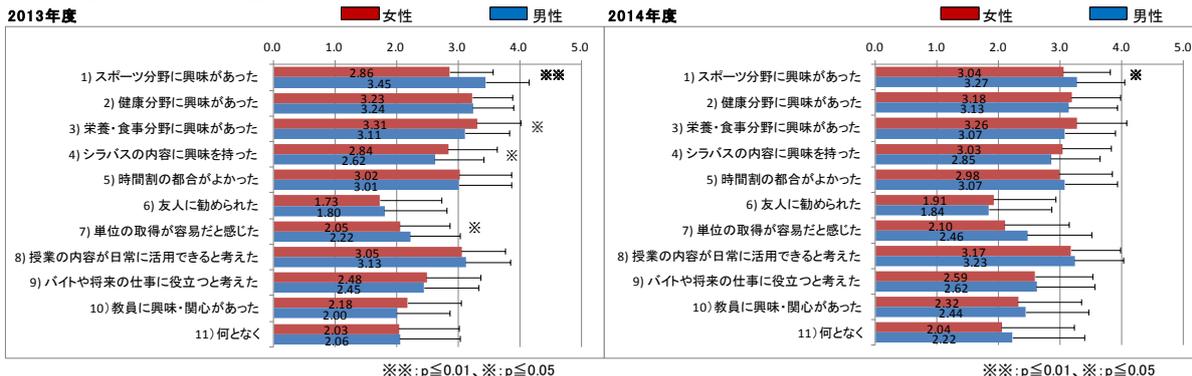
(5) 「健康とスポーツ」の履修の目的

結果を図6に示した。

授業は「スポーツ」や「健康」、「栄養・食事」への関心が高い学生が履修し、「日常に活用できる授業の内容」への期待が高かった。また、「時間割の都合」も履修の動機となる要素であることが示唆された。

一方、履修の目的が「友人に勧められて」と「単位の取得しやすさ」の割合は他の項目と比較して低い傾向にあった。履修学生は主体的に授業を履修していることが示唆された。

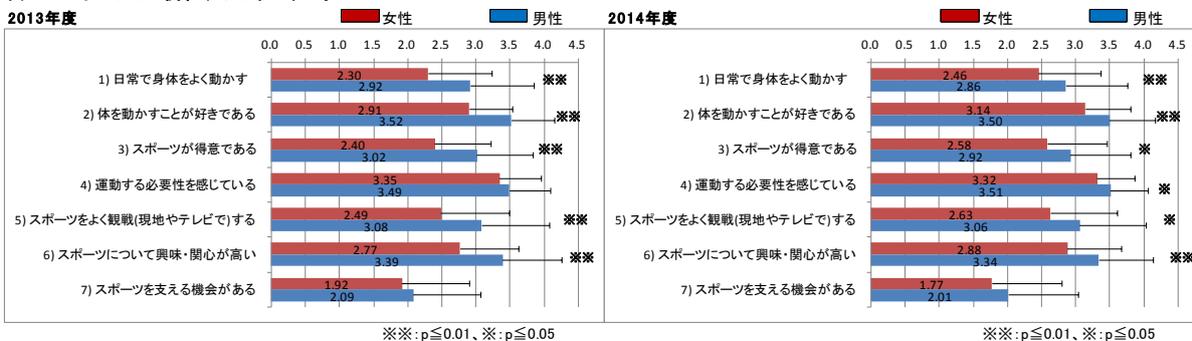
図6. 「健康とスポーツ」の履修の目的はどのようなですか。



(6) スポーツとの関わり

結果を図7に示した。

図7. スポーツとの関わりはどうか。



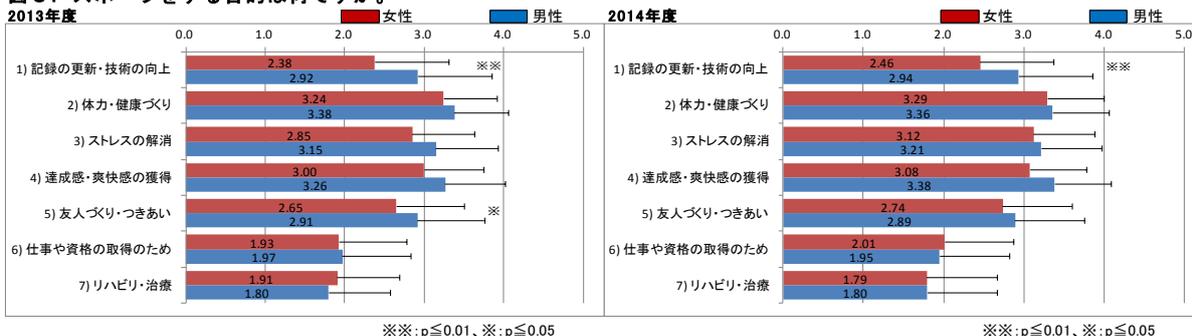
男性は女性と比較して、身体活動を実施している割合が高く、総じて身体を動かすことを好み、得意とする者が多い様子にあった。またスポーツに対する興味関心も高く、スポーツとの関わりは男女で顕著に差がみられた。また、「運動する必要性を感じている」割合は男女のいずれにおいても高かったことから、現在運動やスポーツを実施していない学生においても身体活動の重要性や効果は認識されていると考えられた。

(7) スポーツをする目的

結果を図8に示した。

男女とも「体力・健康づくり」、「達成感・爽快感」、「ストレス解消」の割合が高かった。また、2013年度と同様に2014年度においても男性は女性と比較して「記録の更新や技術の向上」の割合が高かった。

図8. スポーツをする目的は何ですか。

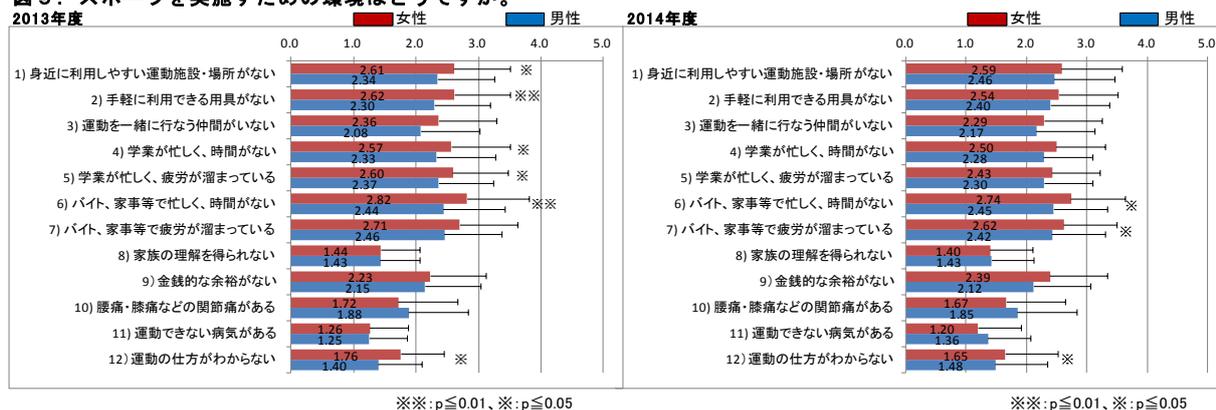


(8) スポーツをする環境

結果を図9に示した。

女性は男性と比較して「バイトや家事等で忙しく、運動する時間がない」と「運動の仕方がわからない」の割合が高かった。また総じて運動を実施する環境について評価が高くなかった。これは女性の運動、およびスポーツの実施状況に影響していると考えられた。環境を整備し、運動の仕方を教授することが、女性の実施率を高めると考えられた。

図9. スポーツを実施するための環境はどうか。

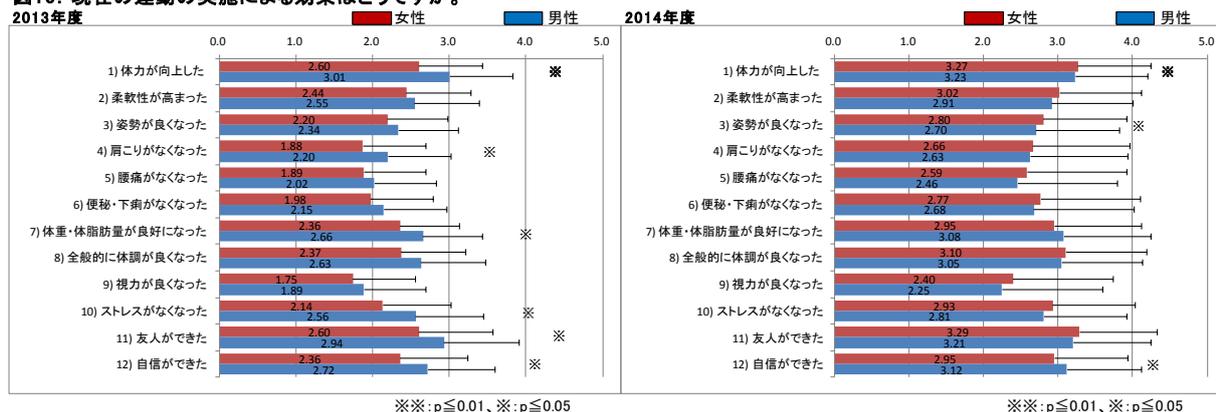


(9) 運動実施の効果

結果を図10に示した。

全般的に2013年度よりも2014年度の方が運動による効果を感じている学生が多く、その傾向は女性の方が男性よりも強かった。また、男女とも「体力が向上した」と「体重、体脂肪量が良好になった」、「全般的に体調が良くなった」、「友人ができた」、「自信ができた」の割合が高かった。運動は身体的な効果のみならず、精神的効果、社会的効果も期待できることが示唆された。

図10. 現在の運動の実施による効果はどうか。

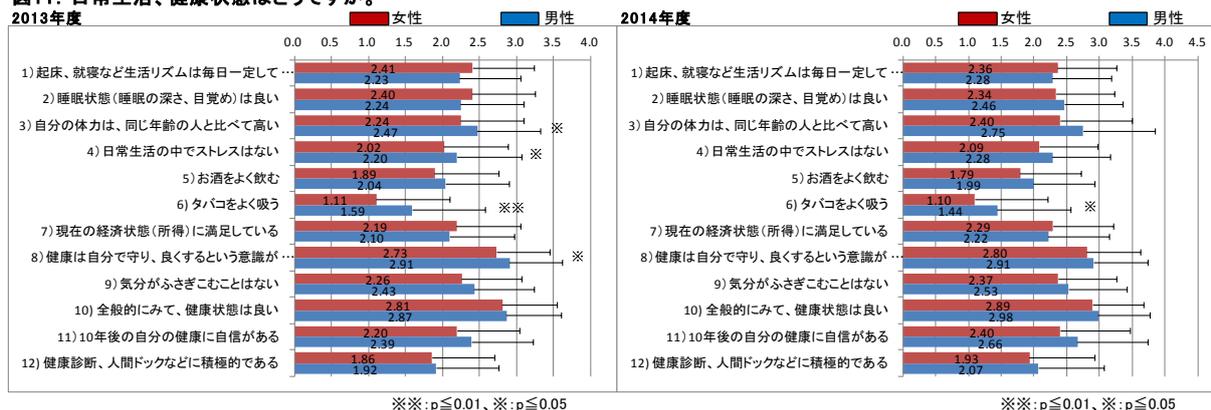


(10) 日常生活、および健康状態

結果を図11に示した。

全般的に「健康状態」は良好で「自分の健康は自分で守るという意識」は高い傾向にあったが、「日常生活でのストレスはない」の割合は高くなかった。また、男性は女性と比較して「タバコを吸う」割合が高かった。喫煙に対する対策が継続して必要であることが確認された。

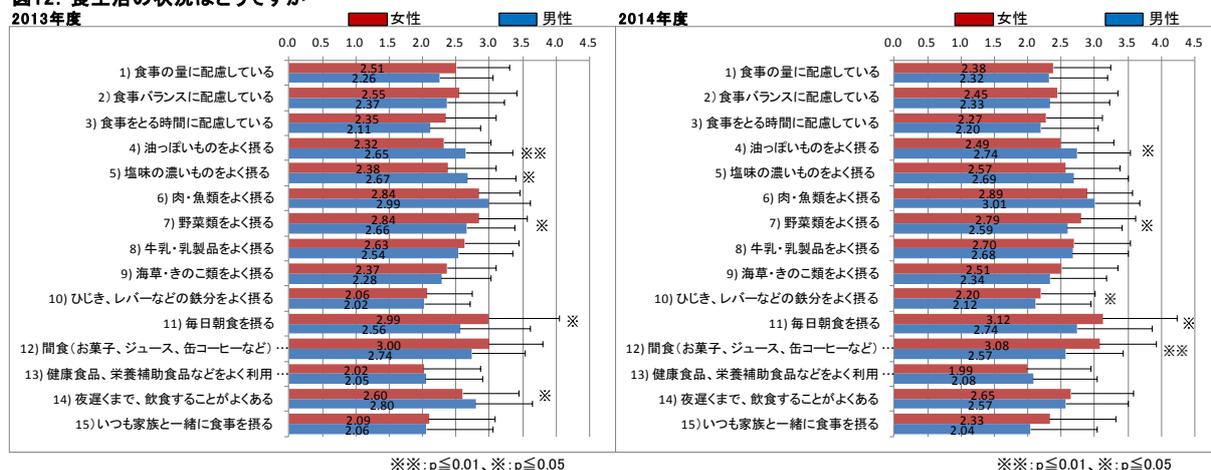
図11. 日常生活、健康状態はどうか。



(11) 食生活の状況

結果を図12に示した。

図12. 食生活の状況はどうか



2013年度と2014年度のいずれにおいても「肉、魚類の摂取」と「朝食の摂取」、「間食の摂取」の割合が高かった。また、男子は女性と比較して、「油っぽいものの摂取」の割合が高く、「ひじき・レバー類の摂取」と「海藻・キノコ類の摂取」は少ない傾向にあった。男女で食生活の状況に差があり、全般的に女性の方が男性と比較して食生活が良好な状況にあった。

まとめ

1949(昭和24)年に新制大学制度が発足した際、「保健体育」は「大学は、保健体育科目に関する授業科目を開設するものとする」(大学設置基準第22条(保健体育科目))として一般教育に位置づけられていた。この時代、青少年の身体的な虚弱な状態に対する危機的状況があったからである。したがって、学生は身体活動の得手不得手、また授業の内容や展開に関わらず、定期的に「健康」のために運動する機会(時間と場所など)が保証されていた。しかし、その後、青少年の健康状態が改善され、1991年の大学設置基準の大綱化により一般教育の科目区分が廃止された際は、保健体育が教養科目に位置づくのか、あるいはそれとは異なる独立した科目なのかが問われることになり、それまでの必修であった「大学体育」の評価や意義、授業の存廃は各大学に依存されることになった。本学では、1991年の大綱化以降、「大学体育」は必修から選択科目とな

り、現在、教養教育科目の「スポーツ系科目」として位置づけられている。

しかし、近年、学生の運動不足や体力の低下、心身の健康状態の悪化が懸念され、大学体育の意義が再認識されるようになり、人的、物的不足という大きな問題はあるものの、再度必修化を目指す大学もある。「学生の心身の健康・増進のための教育的配慮」は一般体育が担うものか、担うことができるのかは議論が必要であるが、いずれにしても多くの体育関係者が大学体育は「学生の健康」を担う領域であると考えられている（森田 啓:2010）。

一方、一般体育の「保健体育」は、健康の獲得に主眼がおかれ、身体活動と健康教育を中心に展開されてきたが（「健康」に関しては、医学、栄養学を中心として研究が推進されてきた）、近年では「健康」ととらえるパラダイムの転換が必要であり、身体的な健康を直接担う運動と栄養、休養はもとより、「健康とは何か」を改めて問い直し、環境や経済、制度や政策など、社会的、文化的視点から「スポーツ」と「健康」にアプローチした教育が必要であると考えられるようになっていく。

本学において、現在、教養教育科目のスポーツ系科目は選択科目として位置づけられているが、スポーツ健康系科目の履修を希望している学生は多く、履修が制限されているのが現状である。また、本研究の結果からもスポーツ健康系科目の内容に期待が高いことが明らかになっている。

本研究の結果を基礎資料として、今後の教養教育におけるスポーツ・健康分野のあり方と位置づけ、またその効果的な展開を再構築する必要があると考える。また、スポーツ・健康分野のみならず、人文と社会、自然科学等、多分野との融合科目の設定など、学際的な視点から「健康」を考える授業の展開が必要であると考えられる。さらに学生の体力や健康をサポートするためには、授業の検討にととまらず、気軽に運動できる環境、および学生の食生活をサポートする環境の整備や制度の構築が必要であると考えられた。

参考文献

- 河合 美香、東 隆暢、山崎 英恵（2014）、「健康とスポーツ」の履修動向、および履修学生の身体活動と栄養摂取状況について - 教養教育における体力・健康科目の展開に向けて -」、2013年度 FD 研究開発プロジェクト報告
- 森田 啓（2010）、「大学における教養教育としての体育と外国語教育」、『Seijo English Monographs』42:207-232.