

---

## スポーツ科学系科目の学外での活動によるアクティブラーニングの可能性

- 学生の身体活動と健康への関心を高める方策を考える -

---

研究代表者 河合 美香（法学部准教授）  
共同研究者 橋本 雅子（短期大学部教授）  
金 尚憲（非常勤講師）  
新野 守（非常勤講師）  
鈴木 啓央（経済学部講師）

### 【研究の背景】

大学教育において、個性化し、多様化する学生に対し、知識を教授する従来の「教員中心の教育」から「学生中心の教育」への視点の転換に伴う正課外教育の必要性が指摘され（大学における学生生活の充実方策について－学生の立場に立った大学づくりを目指して－、2000年文部科学省）、以降、それまで正課教育を補完するものとして考えられてきた正課外教育の意義を捉え直すようになってきている。すなわち、正課教育と正課外教育の双方の教育の中で、学生が社会との接点を持つ機会を多く与え、また、学生の自主的な活動等を支援することにより、各大学の理念や教育目標を踏まえ、複雑化し、価値観が多様化した社会に対応するための基本的な能力の涵養に努めることが求められるようになってきている。

本学の教養教育のスポーツ科学系では、スポーツと健康に関する講義科目の他に身体運動を伴う演習科目を展開しているが（いずれも教員免許取得に必要な「体育」の選択必修科目）、講義科目を履修している学生の身体活動は良好な状況にはない（2015教養教育FD研究開発プロジェクト）。また、演習科目を履修している学生の履修の目的は、「専門的なスポーツ技術の獲得」よりも「身体を動かしたい・運動が好きだから」、「健康維持・体力の向上のため」、「運動不足解消のため」、「ストレスの解消」、「気晴らしのため」、「友人・仲間との交流のため」など、身体活動以外の目的も含め、多岐にわたる。一方で、スポーツ科学系の講義と演習の科目のいずれも履修を希望しながら、開講科目や開講数、曜講の関係から履修できない学生も多い現状がある（2012～2016年度スポーツ技術学演習履修動向調査）。

近年の大学体育の現状を踏まえ、正課教育としてのスポーツ科学系科目の授業内容の検討に加え、学生がスポーツ、および健康への興味・関心を高める可能性を検討する必要性がある。そこで、2016年度には、学生が学外においても地域や行政、およびNPO組織等と連携してスポーツ・健康関連の各種活動に関わるアクティブラーニングを5つのイベント等の視察、企画、参画等から試みた（「2016年度教養教育FD研究開発プロジェクト報告」参照）。その結果、正課外教育によるアクティブラーニング可能性は多様にあり、スポーツ、および健康に関する活動の企画や参画の機会は、学生の興味関心を高め、身体活動状況を良好にする効果を期待できることが示唆され、今後、スポーツ・健康関連の授業において、学生を正課外活動に誘うとともにアクティブラーニングのカリキュラムへの位置づけについて検討する必要があると考えられた。

### 【研究の目的】

本研究では、2016年度に引き続き、正課外教育として、学生にスポーツ、および健康に関連するイベントや教室等への参画、サポートなどの活動に関わる機会を促すことが、身体活動状況を良好にし、スポーツと健康に関する社会的問題について考える機会となり得るか否か、その可能性と効果とについて検討することを目的とした。

### 【方法】

教養教育スポーツ科学系科目を履修学生に対し、下記の取り組みを行った。

1. 正課外のスポーツ・健康関連事業を企画、また取組みに参画する。なお、参画には、学内の関連組織（教学部、REC事業部、ボランティア・NPO活動センター、障がい

学習支援室)と適宜連携した。

2. 教養教育「スポーツ科学系科目」の履修学生を対象に運動の実践状況と運動実践の目的、スポーツへの関わり、および健康状態に関する調査を実施する。

## 【研究の成果】

### 1. スポーツ・健康関連事業の企画、また取組みへの参画

#### (1) チャリティ・ファンランイベントのサポート

5月28日(日)、京都市左京区の宝ヶ池公園において、「チャリティ・ファンラン」(京都チャリティ・ファンラン実行委員会主催)が開催された。チャリティイベントの企画の目的と仕組みについて理解することを目的として、本イベントに学生がボランティアとして参加した。

参加者は、チャリティ・ファンランに参加することで、参加費の一部が KIDS (タイの子どもと女性を支援する NGO)、認定 NPO 法人 リボーン・京都 (ラオスとルワンダなどの発展途上国の女性の自立を支援する NPO 団体)、日本国際民間協力会 NICCO (カンボジア難民の支援を中心に途上国の人々の自立支援と緊急災害支援を行っている公益社団法人)などの組織に届けられる。

会場では、これまでの支援の状況についてパネルにて報告されていた。



寄付先と寄付金の利用様子



スタートするランナー



給水の準備とサポートの様子

参加者の年齢は多様で、自分の体力や目的にあった種目を自身のペースで走った。学生はランナーの受付、給水、コースの誘導、周回回数の確認など、それぞれの場所でランナーを支えた。

近年、アスリートが記録の更新を目指したり、勝敗を競ったりする競技会とは異なり、多様な目的でイベントが企画、開催される。大会によっては、参加者が身体活動を実践する機会となるため、健康づくりの一役を担う。また、沿道からの声援やサポートはランナーの心身を支え、さらに参加費の一部が寄付として、組織や団体に有効に利用されることにより、スポーツイベントの開催、参加が好循環をもたらす。学生は、イベントの多様な効果と可能性について、体感する機会となったと考えられる。

## (2) 障害をもつ講師による講演

7月12日(水)、「健康とスポーツ」の授業にて聴覚に障害をもつ宍道幸雄氏を招聘し、障害者とスポーツの関わりと課題、また障害者を支える人の存在についても理解することを目的として、「音のない世界を生き抜いて～熱く打ち込んだランニング～」とのテーマで講演していただいた。講演では、2名の手話通訳者の協力を得た。

宍道氏から以下の内容の話があった。

- ・幼少期に病気で聴覚を失ったが、特別支援学校でのランニングとの出会いにより、その楽しさと奥深さを知り、これまでに様々なレースに出場してきた。
- ・この間、大会参加などで多くの人と出会いが自分を支えてきた。
- ・聴覚に障害がある場合、外見から障害者であることを理解され難く、人混みで話しかけられても気づかないことがある。
- ・多人数の会話の中で同じタイミングで、笑ったり、感動したりすることができないことが残念である。
- ・現在、聴覚障害者対象のランニングクラブをサポートしている。活動を通して障害者への理解が深まることを期待する。

2名の手話通訳から以下の内容の話があった。

- ・過去は聴覚障害者との会話(手話)に好奇心でみられたが、近年は、障害者に対して少しずつ理解されるようになってきているように感じる。
- ・手話を始めた動機は、親が聴覚に障害をもっていたため、日常で手話が必要であった
- ・学生時代に特にやることなく、一方で手話を学ぶことで特別な技術の獲得ができると考えた。
- ・大学によっては、手話が第二外国語の選択肢の一つになっている。

講義後の質疑では、学生から「自分の声は聞こえるのか」、「聴覚障害者に対してどのようなサポートをしたらいいのか」などがあり、障害を持つ人について知り、考える機会となった。また、学生自身が自分の「健康」について、「健康とは何か」「自分は健康か」について考える機会となった。聴講した学生の障害者との関わりは多様であるが、今後の障害者との関わり方を考える契機になったと考えられる。

なお、講演開催については「障がい学生支援室」にも周知し、関係者が参加した。



宍道幸雄氏の手話による講演(手話通訳2人)

## (3) 太極柔力球による地域住民との交流

7月13日(木)、11月30日(木)、12月7日(木)、2018年1月18日(木)の4日間にわたり、龍谷大学体育館他教室にて、日本太極柔力球連盟代表の鄒力氏を招聘し、スポーツ技術学演習(フィットネス)履修の学生を対象に「太極柔力球」について理解する機会をつくった。

まず、「太極柔力球」の特性と健康への効果について、鄒力氏に説明いただき、その後、学生は「太極柔力球」を体験し、各種筋肉や関節、また呼吸循環器系への刺激を実感した。ラケットとボールの扱いの難しさと面白さ、また優雅に見えながらも運動量の多い「太極柔力球」の健康づくりへの可能性について、興味・関心が高まったようであった。

次に地域住民を対象とした健康づくり教室「太極柔力球」の開講状況について理解することを目的として、REC 講座の見学と体験により参加者（中高年者）との交流を試みた。

「太極柔力球」は、教養科目「スポーツ技術学演習（フィットネス）」の授業にて紹介、体験しているが、学生は REC 講座参加者のラケットの扱いの上手さに驚いている様子であった。また、短時間ではあったが、講座参加者からの熱心な指導は、学生の技術向上とこのスポーツへの興味・関心を喚起させたと考えられる。

学生は、「太極柔力球」がスポーツ教室等の企画、開講等により、地域社会で中高年層等、健康づくりに貢献する可能性があることを理解する契機になったと考えられる。



「太極柔力球」による地域交流の様子

#### （４）キッズスポーツキャンプへの参画

昨年に引き続き、8月1日（火）～4日（金）に有森裕子氏（バロセロナ、アトランタ五輪女子マラソンメダリスト）を中心とした SG ホールディングス キッズスポーツキャンプ実行委員会の企画による、小学生対象の「キッズスポーツキャンプ」が開催された。本企画は、SG ホールディングズが協賛し、行政（京都府と京都市、また滋賀県、守山市等、また各教育委員会）が後援する「産学官民」の取り組みである。

本年も昨年同様、キャンプの全日程が本学の定期試験週間と重なり、学生の参画が困難であったが、授業等において広報した結果、学生4人が学生スタッフとして全日程、また他4人がプログラムの講師補助として参画した。なお、本企画には、近隣大学の学生もスタッフとして関わった。

本年は、初日の8月1日（火）に本学体育館「専精館」を利用して、有森裕子氏による保護者も参画した「いのちの教室」に続き、ダンスプログラムが開催され、世界最高峰で活躍するケント・モリ氏の指導を学生が講師補助として関わった。

ダンスプログラムと同じ時間に保護者を対象に食育セミナーが開催され、筆者は有森氏とのトークを交えて食生活と食環境の重要性について講義した。

その後、滋賀県守山市に位置する「レークさがわ（SG ホールディングズ保養施設）」に移動し、8月2日～4日の間、参加小学生は共同生活を送りながら、様々なプログラム（ソフトボール、太鼓、サッカー、シッティングバレーボール、陸上競技、室内プログラム）を通じて協調性や挨拶、礼儀、ルール等を学んだ。

この間、学生がスタッフは、子どもたちと寝食をともにしながら講師をサポートし、発育発達期の子どもたちのサポートの難しさと楽しさを体感した。每晚行われた学生スタッフの「振り返り」では、担当したグループの状況を報告し合い、翌日の課題等、確認した。他大学の学生とも交流、協力の機会を得、実のある機会となったと考えられる。

一方、昨年と同様、学生スタッフ募集の周知が難しかった。学生が貴重な機会を逃す結果となったのであれば、極めて残念である。後日、本イベントへの参画と成果について他の授業にて履修学生に紹介したところ、「そのような機会があれば、ぜひ、参加したい」「参画したかったが、知らなかった」との反応があった。

一方、近年、大学の社会的貢献（USR:University）が期待されることから、本イベントは、産官学民の取り組みとして、学外から評価された（毎日新聞、京都新聞に掲載）。

今後、本イベントへの開催時期、および参画について、多角的な可能性を検討することに加え、近隣大学の関係教員と情報交換しながら、本イベント等、産学官民の取り組みと参画について検討する。



開講式での保護者の様子



いのちの教室



保護者対象の食育セミナー



サッカー教室



←シッティングバレーボール



グループプログラム



ダンスプログラム

### (5) 石井朗生氏（毎日新聞東京本社運動部副部長）による講演

11月21日（火）、翌日22日（水）1限の「人間とスポーツ」内での特別講義（教学促進費）に先立ち、「私たちとスポーツとの距離感～スポーツや五輪は本当に身近なものか～」のテーマにて、石井朗生氏（毎日新聞東京本社運動部副部長）を講師として研究会を開催した。

研究会では、学内外の参加者（スポーツ・健康関連、行政関係者他）に①2020年東京五輪・パラリンピックの功罪、②アスリートのセカンドキャリア、③スポーツ界のいじめ・体罰・ハラスメントの観点から講演いただき、スポーツ界の現状と功罪について議論した。また、勝利至上主義により生じる様々な問題について、多角的な視点から意見交換した。

翌22日（水）の「人間とスポーツ」にて同じテーマで講演いただき（教学促進費による）、学生からの質疑に対応いただいた。

石井氏からの課題（①講演の感想、②スポーツを楽しむための提案、③スポーツ報道への意見、要望）に対し、学生からコメントを回収して送付した。石井氏から学生のコメントに回答等いただいたため、後日の授業にて紹介した。講師とのインターラクティブな取り組みは、学生のスポーツ・健康への興味関心を喚起する契機となると考えられる。



石井氏の講演の様子

### 【まとめ】

本プロジェクトでは、学生にスポーツ、および健康に関連するイベントや教室等への参画、サポート活動に関わる機会を促すことが、身体活動状況を良好にし、スポーツと健康に関する社会的問題について考える機会となり得るか否かを検討し、以下の成果を得た。

1. スポーツイベントの企画・開催、また参加が寄付活動など、多様な可能性と好循環をもたらす可能性を有することを学修する。
2. 障害者のスポーツとの関わりと課題について学修する。
3. 地域社会における中高年層の健康状態を把握し、健康づくりへの貢献について学修する。
4. 発育発達期の子どもたちとの共同生活により、スポーツがルールや礼儀を知り、協力し、達成感や爽快感を得る機会となることを学修する。
5. 指導者や講師とのインターラクティブな取り組みにより、スポーツ界における事象に対する多角的な考え方とその必要性について学修する。

今後、正課授業において正課外活動の試行に加え、正課授業に正課外活動を取り込んだ場合の評価等についても検討していく。

## 2. 運動の実践状況と運動実践の目的、スポーツへの関わり、および健康状態に関する調査

学生の運動の実践状況を良好にし、スポーツとの関わりを良好にするためには、スポーツ健康系のカリキュラム改革、およびスポーツ環境を整備する等、政策が必要である。

本調査では、健康づくり政策の立案に必要な基礎資料の収集を目的として、教養教育講義科目「健康とスポーツ」と「人間とスポーツ」、および演習科目「スポーツ技術学演習」の履修学生を対象に調査を実施した。

調査では、現在の運動の実践状況について以下の6つのカテゴリーを選択肢とした。

- A: 定期的（60分以上の運動を週6日以上）に専門的な運動をし、すでに6か月以上継続している
- B: 定期的（20分以上の運動を週3日以上）に運動しており、すでに6か月以上継続している
- C: 定期的（20分以上の運動を週3日以上）に運動しているが、まだ6か月经っていない
- D: 定期的（20分以上の運動を週3日以上）には運動していないが、時々運動している
- E: 現在は運動していないが、近々、始めようと思いつている
- F: 今のところ、運動を始めるつもりはない

調査票の結果は、 $\chi^2$ 検定およびファイ係数によって検討し、有意水準5%未満とした。

本項では、運動の実践状況と運動の実践の目的、また目的と指導者の資質との関連について報告する。

### (1) 運動の実践状況

本調査では、482名（男性297名、女性185名）から回答を得た。

運動の実践状況の結果を図1に示した。

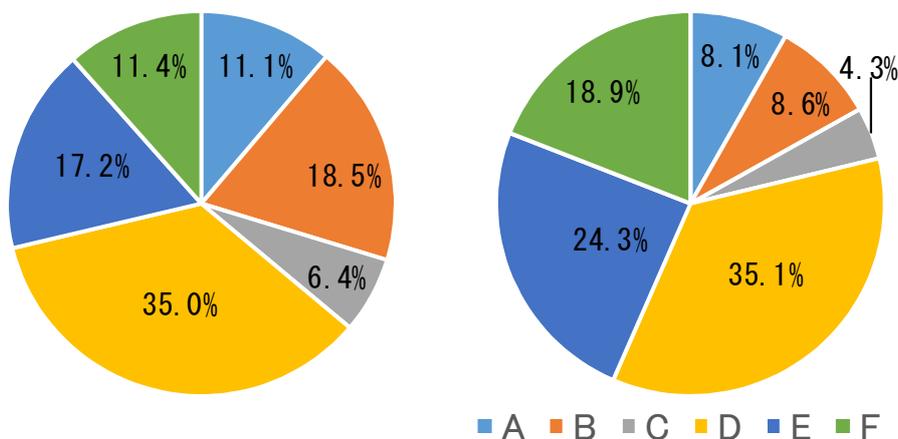


図1. 運動の実践状況 (左: 男性、右: 女性)

男性は定期的に運動している割合（A～C）は36.0%で、女性の21.0%と比較して高かったが、女性の場合は、運動を実践していない割合（E, F）が43.2%で、男性の28.6%と比較して高かった。

### (2) 勝敗へのこだわり

勝敗に対する意欲を「勝敗へのこだわり」とし、結果を図2に示した

男性は、女性と比較して勝敗に対して「大変意欲的である」である割合が高く（37.3%）、女性は、「ある程度意欲的である」の割合が高かった（60.9%）。

一方、男女のいずれにおいても「勝敗へのこだわり」が弱い（「あまり意欲的でない」と「全く意欲的でない」）の割合は合わせて1割程度であった。

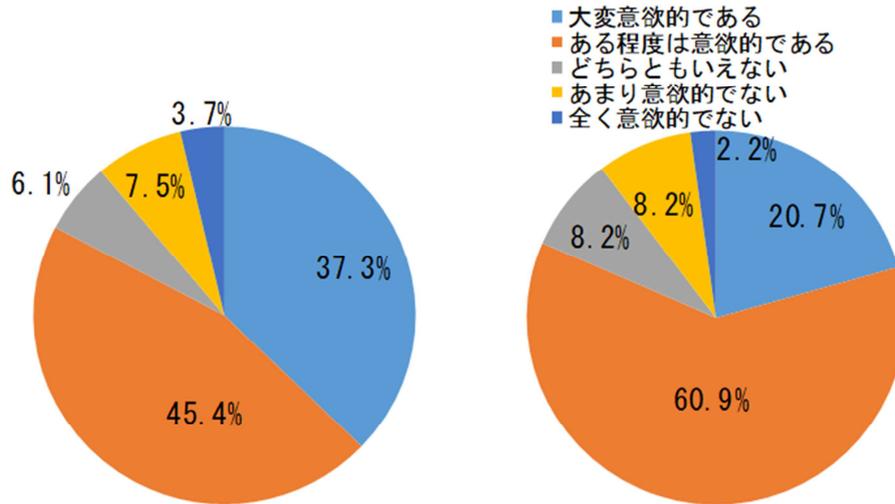


図2. 勝敗へのこだわり (左: 男性、右: 女性)

### (3) 勝敗へのこだわりと運動の実践状況の関連

「勝敗へのこだわりと運動の実践状況の関連」の結果を図3に示した。

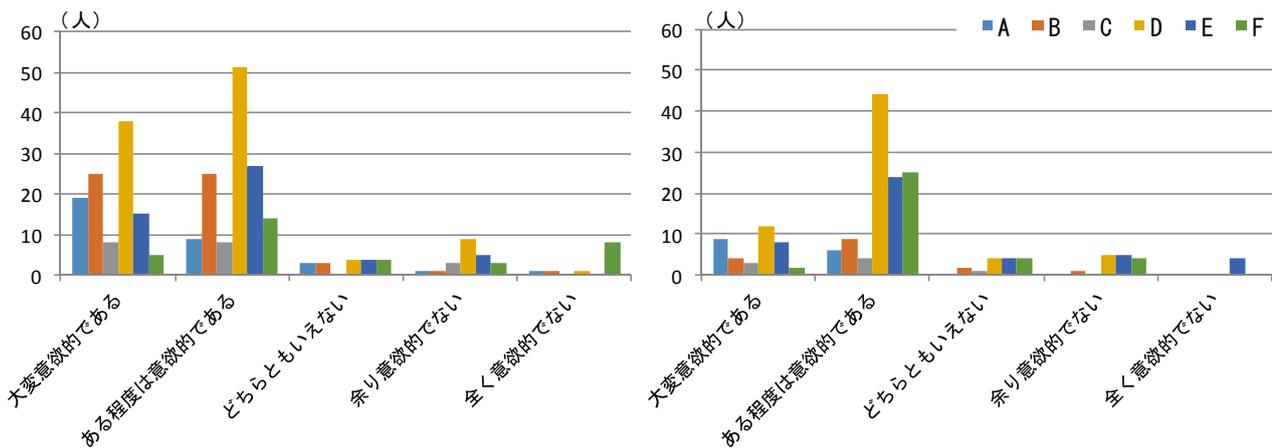


図3. 勝敗へのこだわりと運動実践状況の関連 (左: 男性、右: 女性)

男性は女性と比較して「勝敗へのこだわり」が強く、「勝敗へのこだわり」が強い場合は、「A:定期的 (60分以上の運動を週6日以上)に専門的な運動をして、すでに6か月以上継続している」の割合が高かった。

女性の場合、「ある程度は意欲的である」の割合が高かった。

### (4) 運動実践の目的と指導者の性別との関連

「運動実践の目的」と指導者の性別との関連」の結果を図4に示した。

男性の場合、運動実践の目的に関係なく、指導者が男性であることを期待する (絶対男性、どちらかと言えば男性) 割合が2割を越えて高かったが、総じて「男女のどちらでもいい」の割合6~7割で高かった。

女性の場合も運動実践の目的と関係なく、「男女のどちらでもいい」の割合が7割を越えて高かったが、指導者が女性であることを期待する (絶対女性、どちらかと言えば女性) 割合が1割を越え、男性と比較して高い傾向にあった。

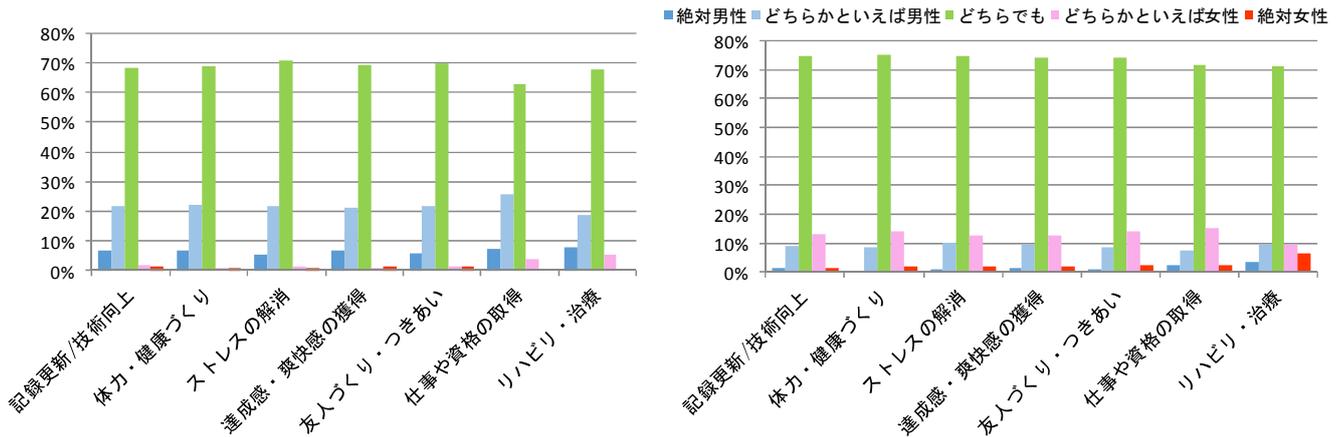


図4. 運動実践の目的と指導者の性別との関連（左：男性、右：女性）

**（5）運動実践の目的と指導者の資質との関連**

「運動実践の目的と指導者の資質との関連」の結果を図5に示した。

男女のいずれにおいても運動実践の目的に関係なく、指導者に「指導力」を期待する割合が他の資質と比較して高く、次いで「信頼性」、「知識・情報」の割合が高かった。

一方、「資格」や「実績」を期待する割合は低かった。

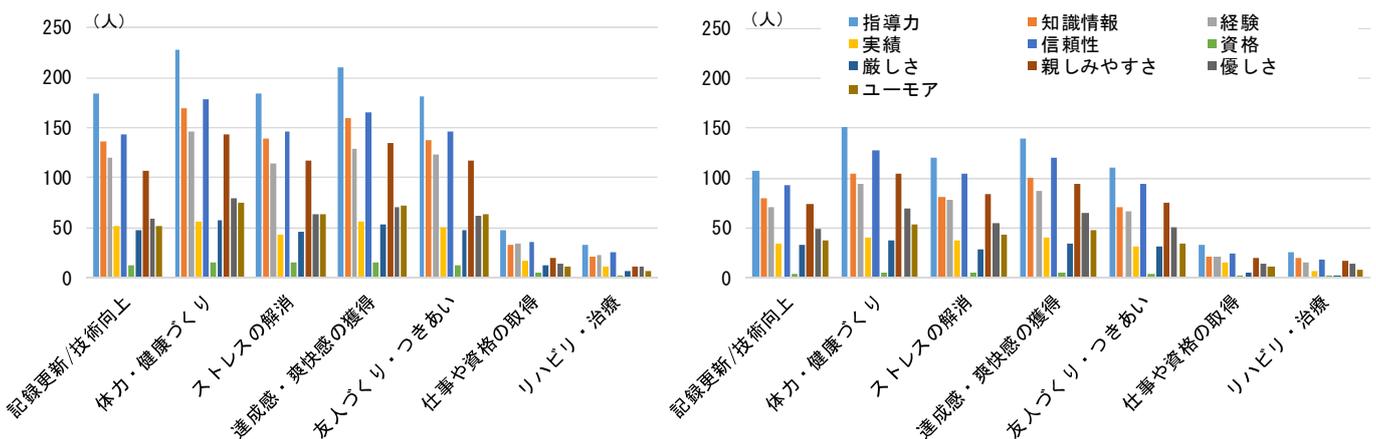


図5. 運動実践の目的と期待される指導者の資質の関連：複数回答（左：男性、右：女性）

**【まとめ】**

運動の実践、およびスポーツとの関わりに影響する要因の一つに「指導者」がある。

「指導者」の性別と資質について分析した結果、「運動の実践の目的」と「指導者の性別」、「指導者の資質」との間には有意な関連はみられなかった。しかし、男女のいずれにおいても指導者の資質として「指導力」や「信頼性」を期待し、「資格」は期待していない傾向にあった。

近年、全国的にスポーツ界における女性指導者の育成が課題になっているが、指導者に期待される「資質」として、「指導力」と「信頼性」を高める取り組みも必要であると考えられた。

**本プロジェクトの今後の取り組み**

本研究の2つの取り組み（①正課外のスポーツ・健康関連事業の企画、また取り組みへの参画、②運動の実践に関する調査）により得られた成果から、今後の「スポーツ科学系」科目における正課外教育としての活動の展開を検討していく。