

教養教育科目「体育」における受講生の意識とその課題

Student's consciousness in the "Physical Education" as Culture education subject and the problem in P.E. curriculum

足立美和^{*1}・坂口麗衣^{*2}・中島早苗^{*3}・藤枝未融^{*4}

Miwa ADACHI, Yoshii SAKAGUCHI, Sanae NAKAJIMA, Miyu FUJIEDA

I はじめに

1. 本学教養教育科目「体育」における現状

本学では 2006 年度入学者まで教養教育科目(全学共通科目)に必修科目として「体育」を開講してきたが、全学の神田校舎集約にあたり 2007 年度から選択科目として開講している。また、学部改革や新学科、新学部の開設などの全学的な変革に合わせ、2013 年度より「健康スポーツ実習 A/B」「健康スポーツ演習」に名称変更し、半期科目となり新たな形で教養科目としての役割を担っている。2007 年度以降、授業開講場所は神田校舎 2 号館及び 3 号館の体育室の 2 か所となり、八王子キャンパスの運動施設に比べて狭小になったものの、毎年 500 人以上という多くの学生が受講している。2012 年度には 20 コマが開講されたが、履修希望者の抽選を行うほどの履修希望者の多い科目となっている。

「体育」は幅広い知識と経験を身につける教養科目として、「ひとりの女性・ひとりの人間として、日々の生活を豊かにし充実していき、主体的に社会に参加して責任ある役割を果たすために必要な、幅広く教養・総合的な判断力・豊かな人間性を涵養する」ことを目的としており、「日常生活を営むために必要な体力と健康維持・増進に関する運動の必要性や、それらに

対して運動が果たす役割を学び、運動を実践するための基礎的な技術・知識の習得を図る。(中略)生涯を通して運動に親しむ態度を養う。並びに、活動を通じた学生同士の交流から、コミュニケーション能力の向上を図る。また、生理学や公衆衛生のなどの見地から、日常生活の健康に活かせる知識を身につける。」ことを目標において、教養教育科目としての一翼を担っている。

また、看護学部と短大を除く、全学部において取得可能な中学校及び高等学校教諭免許と、児童学科の幼稚園・小学校教諭免許及び保育士資格のための必修科目として重要な開講意義を持つ科目とされている。

2. 大学体育の意義

スポーツ祭東京 2013 (第 68 回国民体育大会本大会)が東京で行われる 2013 年、9 月 8 日ブエノスアイレスで開催された IOC 総会において、2020 年夏季オリンピック開催地が東京に決定されたということは、日本の体育・スポーツ史上、大変大きな意味を持つ。折しも子どもの運動能力の低下を回復させるべく、文部科学省は 2009 年から漸次幼稚園教育要領及び学習指導要領の改訂・実施を行い、小中高の体育授業数を増やした。東京都では 2010 年 7 月 16 日にスポーツ振興局が開設され、多くの都民が

*1 家政学部児童学科准教授

*2 文芸学部文化メディアコース教授

*3 短期大学文化コース専任講師

*4

「いつでも、どこでも、いつまでも」スポーツに親しめるようにと、都が行政を挙げて取り組むことになった。さらに 2011 年 6 月 24 日にはスポーツ基本法が制定され、その条文で「スポーツは、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵（かん）養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動であり、今日、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のものとなっている。スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利であり、全ての国民がその自発性の下に、各々の関心、適性等に応じて、安全かつ公正な環境の下で日常的にスポーツに親しみ、又はスポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない。」とうたわれた。

これらの動きを受けて、大学教育の中で教養科目の「体育」にはどのような意義があるのか考えてみたい。大学は高等教育の最終段階であり、学生が社会にひとり立ちする前の最後の教育の場である。各学部・学科で専門の勉学・研究を積むためにも、また、大学での教育を経て、健康に社会で活躍できる社会人となるためにも、生涯の健康維持増進に適切な運動のあり方を理解し、それを実践する能力、健康で安全な生活を送るための知識、そして、運動やスポーツを介した交流からコミュニケーション能力を養い、自立に必要な社会性を身に着ける学びの場として、体育が重要な鍵を握っていると考えられる。

3. 大学生と運動活動

昭和 60 年から推移する運動能力のグラフのうち青少年（13、16、19 歳）の女子の持久走の年次推移（図 1）をみると、13 歳、16 歳のグラフは平成 19 年より平成 23 年にかけて下向傾向から緩やかな上昇に転じているのに対し、19 歳の男女はともに急激な低下を表している。これは大学生の持久力で表される全身的体力が

かなりの低下を示していることになり、勉学における根気ややる気にも影響を与えかねないことが想像できる。平成 23 年には東日本大震災が起こっているが、それ以前から急激に下向していることから、19 歳の持久的能力の低下は、震災が直接の原因とは言えない。大学生の運動の機会は、高校までと比較するとかなり減っていると考えられ、特に本学においては遠距離通学の学生も多く、運動活動を含む課外活動に費やす時間の余裕がないのが現状である。

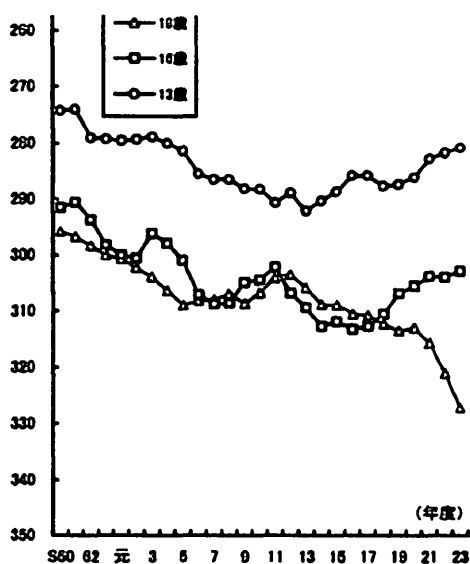


図 1 持久走 (1000m) の年次推移 (女子)

(注) 1. 図は、3 点移動平均法を用いて平滑化してある。
2. 昭和 50 年度は、19 歳の調査を実施していない。

このような中で教養科目の「体育」が学生の健康と体力を培い、精神的体力にもより有益に働きかけることができるという可能性は高いと考えられる。こうした傾向を考えれば、大学教育における運動活動は、必要不可欠であるといえるのではないだろうか。

II 研究目的

本研究では、本学の学生の健康・運動に関する実態調査と「体育」受講に関する意識調査を行い、本学学生の実態の把握と、「体育」に期待される学習効果を推察し、今後より質の高い

授業計画と発展的なファカルティー・デベロップメントの資料とすることを目的とした。

Ⅲ 研究方法

1 対象者

2012年度全学教養科目「体育」履修者
20クラス514名（有効回答率93.4%）

2 調査実施期間

2012年4月～5月 体育授業時

3 調査内容

調査内容はⅠ～Ⅶの設問に分け以下のような内容で行った。Ⅰ～Ⅵに選択肢回答、Ⅲ及びⅥに記述回答、Ⅶを5件法によるものとした。

【設問内容】

Ⅰ健康状態 4項目

Ⅱ生理 2項目

Ⅲ生活習慣 6項目

Ⅳ朝食 2項目

Ⅴ余暇 2項目

Ⅵスポーツ歴 4項目

Ⅶ体育に関するイメージ 22項目

結果はExcelを用いて集計し、各項目において百分率及び相関係数を求めて分析した。

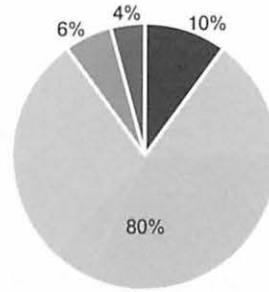
Ⅳ 結果と考察

対象者は本学2012年度「体育」履修者514名、有効回答数480、有効回答率は93.4%であった。

なお、本研究では主にⅢ生活習慣とⅤ余暇時間、Ⅵスポーツ歴、Ⅶ体育に関するイメージの3つの設問を中心に分析・考察した。

1. 生活スタイルと生活時間

生活のスタイルを生活状況と同居人の違いで尋ねたところ、「自宅家族と同居」80.4%、「一人暮らし」9.5%、「寮」5.7%、「その他」4.4%であった（図2）。



■ 1.一人暮らし ■ 2.自宅家族同居 ■ 3.寮 ■ 4.その他

図2 Ⅲ-1) 生活スタイル

このことから、本学学生の8割は自宅から通っており、一人暮らしは10%、寮生活は5%に満たないことがわかった。大学生（女子）の全国的な統計の、「自宅」61.1%、「一人暮らし」33.7%、「寮（大学・大学外）」2.4%、「その他」2.4%と比べてみても、自宅率が20%近く高く、一方一人暮らしは全国平均の約3分の1であることがわかる。

各クラスの平均通学時間は0.89~1.46時間となり、全体平均では69.7分かけて通学していることが分かった。全国の調査と比較してみると、全国では最も多かったのは「15分以内」27.6%、次いで「60分以内」15.4%、「30分以内」14.0%、「90分以内」11.4%、「120分以内」10.0%、「45分以内」9.4%、「75分以内」8.8%、「それ以上」3.5%であることから、全国の傾向からみても通学時間は長いということが分かった。

また、各クラスの平均睡眠時間は5.52~6.30時間であり、全体平均では5.84時間であった。

平均的な本学学生の生活リズムを考えてみると、通常1限から4限まで授業があるとすれば、9時から16時40分の7時間40分は授業、通学に2時間20分、睡眠に約5時間50分となり、空き時間は7時間30分となる（図3）。その中に朝食、風呂、身支度などの時間と余暇時間が含まれている。平均睡眠時間が6時間に

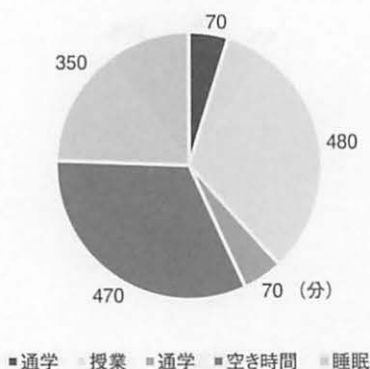


図 3 Ⅲ-2) 3) 生活時間の割合

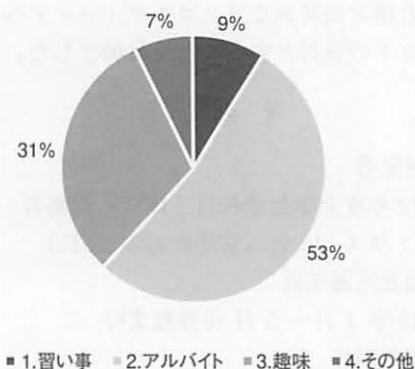


図 4 V-1) 主な余暇時間の使い方

満たないというのは十分とは言えず、睡眠パターンが様々であるにしても、平均 7 時間は欲しいところである。それらの削られる時間には往復の通学時間 2 時間 20 分が大きくかかわっていると推察できる。また、残りの 7 時間半では食事に 2 時間、入浴に 1 時間とすれば余暇時間は 4 時間半となる。生活作業の時間を考えれば、平日日常の中でまとまった余暇時間を持つことは難しいと思われる。

2. 余暇時間

余暇時間の主な使い方について、「1 習い事、2 アルバイト、3 趣味、4 その他」の 4 つの選択肢による回答をまとめたところ、もっとも多かったのが「アルバイト」53%で、ついで「趣味」31%、「習い事」9%、「その他」7%となった(図 4)。

このことから、学生の半数以上が余暇時間をアルバイトに充てていることが分かった。生活時間の割合から考えても、趣味(サークルや部活含む)や習い事に時間を割くか、アルバイトに時間を割くか、どれかに絞らなければならないのが実情だろうと思われる。やはり、通学時間の長さが学生の QOL (Quality of Life) の向上において課題となっているようである。

3. 運動頻度

運動頻度は「全くしていない」57%「週に 1 回程度」29%「週に 2 回程度」9%「週に 3 回程度」4%「毎日」2%となった(図 5)。運動習慣のない学生は全体の 6 割近くであることが分かった。「週に 1 回程度」29%が体育の授業をさすものとしたら、授業以外に一週間に運動習慣のない学生は全体の 85%を超えることになる。

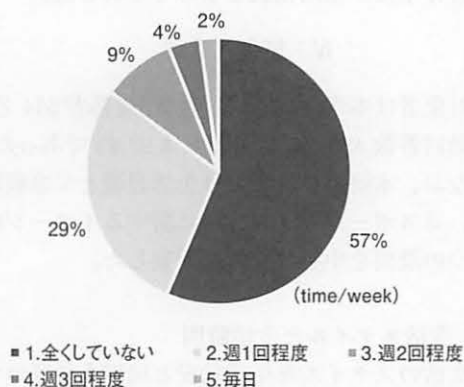


図 5 VI-2) 運動頻度

厚生労働省から平成 24 年 1 月の発表された「平成 22 年国民健康・栄養調査結果の概要」によれば、1 回 30 分以上の運動を週に 2 回以上行っていることを運動習慣があるとした場合、

成人女性は全体の 28.5% に運動習慣があるという結果が報告されている。本調査では「週 2 回程度」の回答に当たるが、該当するものはわずか 9% であった。本学の学生においては、全国成人女性に比べても、著しく運動不足であることが明らかになった。このことは前述の生活時間の割合において、趣味や習い事に割く時間がないことと、大きく関係しているものと思われる

4. 体育に関するイメージ

「Ⅶ 教養体育（大学の授業）に関してどのようなイメージを持っていますか」という質問の 22 の項目において「当てはまる～当てはまらない」の 5 件法で回答を得たところ、以下のような結果となった。

4-1 項目全体

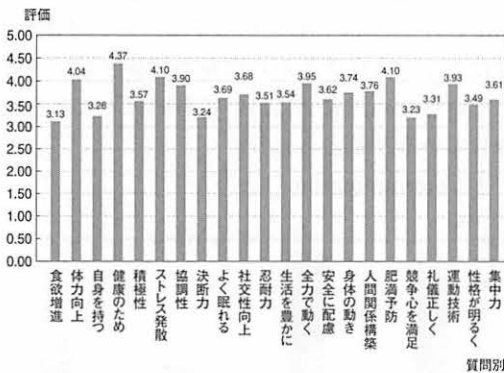


図 6 Ⅶ 体育のイメージ（質問別）

22 の項目における 5 件法の回答では、平均値の最大値は「4 健康のために必要である」4.37、最小値が「1 食欲増進に役立つ」3.10、22 項目の平均値は 3.67 と比較的高い数値となった（図 6）。これらの項目はさらに「Health」「Function」「Communication」「Mental」「Personality」の 5 つのカテゴリーに分けられ、各カテゴリー別にみると次のようになった。

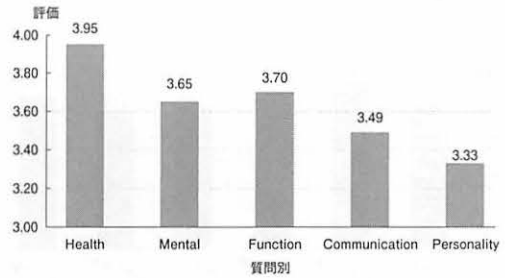


図 7 Ⅶ 体育のイメージ（カテゴリー別）

体育の授業において学生にもっとも強く意識されているカテゴリーは「Health」3.95 であり、運動による直接的な健康や体力の向上への効果を期待しているものと思われる。次いで意識されているのは「Function」3.70 であった。これは身体の機能の向上を期待したものであり、「Health」とともに運動活動によって直接的向上を期待するものと思われる。続いて「Mental」3.65、「Communication」3.49、「Personality」3.33 であった。「Mental」に関しては比較的効果を期待しているようであるが、「Communication」「Personality」など、社会性や自己そのものの変容には、それほど期待されていないということが明らかになった（図 7）。

これは、教養科目である体育の科目概要冒頭にある「体力と健康維持・増進に関する運動の必要性」や「運動を実践するための基礎的な技術・知識の習得」と対応していると考察される。また、それに続いて「活動を通じた学生同士の交流から、コミュニケーション能力の向上を図る」とあるが、学生はコミュニケーション能力の向上というよりも運動活動の直接的な効果と、他者とかわりながら運動することから、精神的な健康を期待している姿が明らかになった。

4-2 項目別

カテゴリー別に各項目の傾向をまとめたところ、次のようになった。

① Health

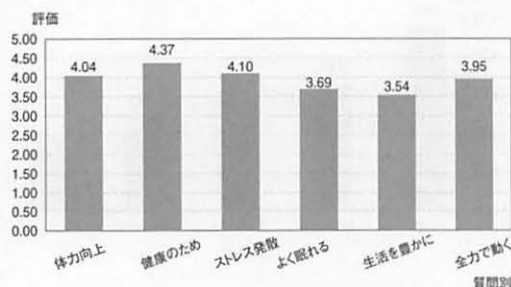


図 8 イメージ-Health-

カテゴリー「Health」(図 8)では「体力を向上させることができる」4.04、「健康のために必要である」4.37、「ストレス発散に役立つ」4.10、「よく眠れるようになる」3.69、「生活を豊かにすることができる」3.54、「全力で動くことができる」3.95と4点を超える高い値が6項目中3項目となった。

学生は運動活動に健康維持増進や体力向上への直接的な期待を寄せており、運動活動を健康のために必須な活動であると認識していると考えられる。

② Function

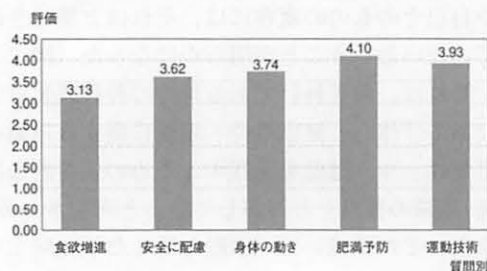


図 9 イメージ-Function-

カテゴリー「Function」では、「食欲増進に役立つ」3.13、「安全に配慮する態度が身につく」3.62、「身体の動きが機敏になる」3.74、「肥満予防に役立つ」4.10、「運動技術を身につけることができる」3.93となった(図 9)。これは、種目の運動技術の向上とともに、肥満予防も合わせて期待していると推察される。食欲増進に

関してはあまり期待はされていないようであった。

③ Mental

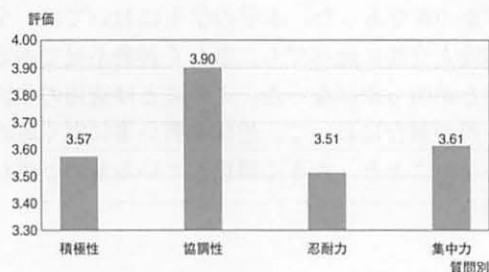


図 10 イメージ-Mental-

カテゴリー「Mental」では、運動活動を共同で行うことから、「協調性を身につけることができる」において3.90と最も高く期待されていた。他、「集中力を身につけることができる」3.61、「積極性を身につけることができる」3.57、「忍耐力を」身につけることができる」3.51であった(図10)。このカテゴリーの要素は、高校までの体育活動から自身の経験として理解しているため、大学においても同様のことを期待していると考えられる。

④ Communication

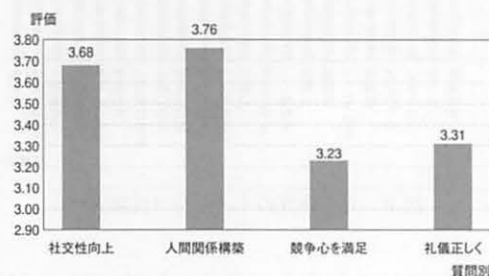


図 11 イメージ-Communication-

カテゴリー「Communication」では、「人間関係を構築することができる」3.76、「社交性が向上する」3.68、「礼儀正しくなる」3.31、「競争心を満足させられる」3.23となった(図 11)。やはり、運動活動における学生間の交流から、社交性や人間関係の構築について、期待

していることが推察される。

⑤ Personality

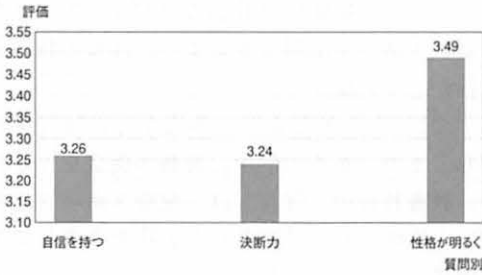


図12 イメージ-Personality

カテゴリー「Personality」では「性格が明るくなる」3.49、「自信を持つことができる」3.26、「決断力を身に付けることができる」3.24となった(図12)。週に1回程度の授業での運動活動では、個人の性格的な部分までの期待はあまり高くないということが分かった。

4-3 項目間の相関関係

22項目の回答の231の項目間のうち、1つの項目間において相関がみられなかった他は、 $0.2 \leq |r| < 0.4$ の低い正の相関を示したものが151項目間、79の項目間で $0.4 \leq |r| < 0.7$ の中程度の正の相関がみられた。その中でも、相関係数が $|0.55|$ 以上であった項目間について考察する。

① 機敏 × 運動技術、機敏 × 体力向上

表1 項目間の相関(1) 機敏 × 運動技術

	15 身体の動きが機敏になる	
20 運動技術を身に付けることができる		0.634

表2 項目間の相関(2) 体力 × 機敏

	2 体力を向上させることができる	
15 身体の動きが機敏になる		0.554

「身体の動きが機敏になる」の項目と「運動技術を身に付けることができる」との間に0.634、「2 体力を向上させることができる」との間に0.554の中程度の正の相関がみられた(表1、表2)。運動活動の中で機敏に動けたという経験をするとき、付随して体力が向上したり、運動技術が身についたりした過去の経験を感じさせる傾向であった。時間的にも質的にも十分な運動活動を行うことができれば、その運動技術や体力の向上とともに、身のこなしも機敏になると期待しているということが読み取れる。

② 性格 × 集中力

表3 項目間の相関(3) 性格 × 集中力

	21 性格が明るくなる	
22 集中力を身に付けることができる		0.585

「性格が明るくなる」の項目と「身体の動きが機敏になる」では0.585の正の相関がみられた。このことは、運動活動で集中して心に活動することは、気持ちもほぐれ、性格も明るい傾向に変容すると感じられているのではないかと推察される。

③ 社交性 × 人間関係

表4 項目間の相関(4) 社交性 × 人間関係

	10 社交性が向上する	
16 人間関係を構築させることができる		0.558

「社交性が向上する」の項目と「人間関係を構築させることができる」の項目間では、0.558の正の相関がみられた。運動活動を通して他者と関わる経験をするには、その活動を通して社交性が向上すると考えられ、授業という社会の中で人間関係を構築させているのではないかと推察される。

5. まとめ

本学学生の実態は、遠方にある自宅より通学している学生が多いため、通学時間が長く余暇時間が少ない生活スタイルになっているようである。その少ない余暇時間には主にアルバイトをしており、趣味や習い事などに割く時間があまりないというのが現状のようである。自発的な運動活動などはこの余暇時間に行うものであるが、時間的な面からも、こういった活動を行うことはなかなか難しいようである。

そのような中で教養科目の体育においては「健康」に関しての期待が高く、余暇時間で行えない運動活動を期待していることが分かった。特に健康のために必要であり、体力向上を期待し、ストレス解消であったり肥満予防であったりと、心身両面の健康を期待して履修している姿が浮き彫りになった。一方、他者とのコミュニケーション能力や自身の性質・性格的な面での改善・向上はあまり期待されていないことが分かった。

これらのことから、本学学生は特徴的な生活スタイルのため、自発的な運動活動に時間を割くことのできないことから、心身の健康面において、体育の授業の担う重要性が浮き彫りになったものと思われる。

V 結論

本研究の調査をもとに考察した結果、今後の健康スポーツ関連科目の教育の質を高め、より学生の健康で文化的な生活（幸せで豊かな生活 = QOL）を保障するために、以下のことが課題であると考えられる。

1. 十分な運動活動と学生間の交流を保障できる種目の設定と授業計画を行い、より多くの学生が健康スポーツ関連科目を履修できるように努力する。
2. 本学の人材養成の狙いに沿って、「幅広く教養・総合的な判断力・豊かな人間性」を養

うため、運動活動に合わせて健康教育を含めた授業展開を心掛け、人間性の育成に努める。

3. 学生の「健康で文化的な生活」「幸せで豊かに生活」を実現できるよう、体育の特性を活かして貢献する。

すでに 2013 年度より、多様な体育種目を準備し、また、多くの学生に履修の機会を作るため、教養教育の「体育」は「健康スポーツ実習 AB」「健康スポーツ演習」と名称を変更して半期開講とした。こうして、なるべく多くの学生に運動の機会を与えるための努力をしているが、本学では 2014 年度より、2 号館の建て替えのため体育施設は 3 号館の体育室一か所だけになることが決まっている。そのため、来年度にはシーズンスポーツを集中授業として復活を計画し、授業開講コマの維持に努力をしている。

現在でも、運動活動を希望して履修する学生が毎年 500 人を超えている実情や、学生の生活スタイルに含む問題、学生の健康問題を考えると、限られた設備の中で安全で十分な活動を行うため、新 2 号館の施設・設備・用具の充実に期待し、現状の設備と条件の中で十分な配慮をしながら、教員の認識や知識を高めつつ授業計画を運営していくことが、本学体育に関わる教員の使命であると考えられる。

- 1) 文部科学省 学習指導要領 2011
- 2) 文部科学省 「平成 23 年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について 体力・運動能力の年次推移の傾向（青少年）」p3 2012
- 3) 東京都スポーツ振興局 HP
<http://www.sporttokyo.metro.tokyo.jp/>
- 4) 文部科学省 スポーツ基本法（平成 23 年法律第 78 条（条文）） 2011.6.24
- 5) ベネッセ教育総合研究所「第 2 回大学生の学習・生活事態調査」 2012
- 6) 厚生労働省「平成 22 年国民健康・栄養調査結果の概要」2012.1
- 7) 山津幸司・堀内雅弘「週 1 回の大学体

教養教育科目「体育」における受講生の意識とその課題

- 育が日常のメンタルヘルスに及ぼす影響」
大学体育学 7 (1), 57-67,2010.3.15
社団法人大学体育連合
- 8) 西田順一・橋本公雄 「初年次学生の社会的スキル改善・向上を意図した大学体育実技の心理社会的有効性」
大学体育 6 (1), 91-99,2009.3.15
社団法人大学体育連合
- 9) 徳永幹雄・山崎先也 「保険体育講義『健康科学』による健康度・生活習慣の改善」
第一福祉大学紀要 5,97-108,2008-00-00
福岡医療福祉大学