

短期大学生に対する「保健体育授業」の動機づけに関する研究

湯山香織*・川和田 毅**

(昭和61年9月30日受理)

A Motivational Study on Physical Activity Courses in Junior Women College Students

Kaori YUYAMA and Tsuyoshi KAWAWADA

(Received September 30, 1986)

はじめに

筆者らは、過去数年間にわたり、保健体育授業を、効果的で充実し、より楽しいものにするために、各授業において“テーマの設定”と、それに伴う新しい教材種目の開発や、B・G・Mとしての音楽の導入などをすすめてきた。

このような我々の授業への取り組みを学生がどのように受けとめているか、その都度アンケート調査を行ない、確認してきたが、一応の成果をあげたと思われるので、昭和60年度についてその結果を報告する。

学生達は、小・中・高校と過去12年間ものあいだ、体育授業や、球技大会・運動会などの体育的行事を経験してきた。入学後最初の授業のオリエンテーション時に実施するアンケート調査では、過去の授業や行事に対し、単に運動の得意な者は「大好き」、苦手な者は「大嫌い」と答える傾向が強い。それを少しでも改善し、自己のもつ肉体的条件に左右されることなく、全ての学生が心身共に健康であれば、若い肉体をその能力、体力に応じて躍動させ、汗をかき、適度に疲労させることによって、肉体の解放感を味わい、そこに喜びと美を見い出することができる。そして身心をより向上発達させながら、運動することの快感を感じとってもらいたいと願っている。

“しなやかで、のびやかな肉体”の動きとは、どのようなことをいうのか。誰でもが見て、“美しい”と感じる動きを自己の肉体で表現する。工夫して動く。創る。このようなことを常に意識して、意図的に取り組ませる。

* 体育学第3研究室

** 体育学第2研究室

授業において、全ての学生を対象にこのようなテーマ(課題)を求めるとしたら、現代の多様化した、大きな個人差を有する学生達の状況では、ある意味では不可能な試みであるかも知れない。

今回の調査に表われた結果やその解釈についても、一人一人の学生の背後に、今までの体育や運動・スポーツに関する経験や先入観があって、すべてを均一的、画一的なものとして取り扱うわけにはいかない。

短大における「保健体育科目の必修の是非」が問われている現在、今後の“大学や短大の体育授業の在り方”への一助となればと願うものである。

年間授業計画と調査方法

昭和60年度に実施した授業内容とその特徴はつぎのとおりである(表1・参照)。

- (1) テーマ「美しい動き」を提示したこと。
- (2) 教材として採用した種目ごとの動きをテーマにそって常に意図的に行なわせた。
- (3) 実習オリエンテーション(第2時限)後、クラスの雰囲気を探ることと体力の低下と限界を認識させるためにバスケットボールのゲームを取り入れた。
- (4) 毎時間、教材種目に適応した音楽をB・G・Mとして流した。
- (5) 毎時間、準備運動として、比較的運動量の多いリズム運動を実施した(8ビート曲)。
- (6) 準備運動のあと、全員両手をつないで、仰向けになって寝かせ、10分間休ませた(ゆっくりとした、静かなB・G・Mを3曲)。
- (7) 年間を通して、全員が一斉に動く時間が中心となるので、秋に約2カ月間、自主管理、自主運営のも

と、各自の選択したスポーツのゲームを大いに楽し
 ませた。名づけて「スポーツ月間」という。
 (8) 保健として、救急法の講義と実習および、青年期
 の健康の諸問題に関する映画「酒、たばこの害」、
 「梅毒について」、「骨折・止血・やけど」を上映し

た。
 (9) 校外集中実技として、アイススケートを実施した。
 (10) 前後期・年度終了時・次年度当初などにアンケート
 調査を実施した。

表1 昭和60年度 体育年間計画表

(湯山・川和田)

週	計 画 内 容 (受講学生 平均100名)	備 考 ・ そ の 他
1	オリエンテーション年間計画、テーマ、アンケート	テーマ、アンケート 資料①、②参照
2	施設・用具・その他諸注意 フリータイムの設定 テーマ(美しい動き)再確認 UP リズム運動・ランニング B.G.M バスケットボールゲーム(クラス対抗) DOWN 各自で行なう	フリータイム 授業時間100分のうち、最初の10分 間は自由に用具を使用して運動する。 UP 8 BEATの曲でエアロビクス、ジャギー的要 素を含む動きで一斉に動く。 バスケットのゲームは、2クラス合併授業のためク ラスの雰囲気を探ることと、体力の低下と限 界を認識させる目的で行なう。
3 8	フリータイム UP リズム・ジョギング 40分 B.G.M 休けい 10分(脈拍数の平常値へ向けて) 主運動 ニューローラー DOWN 各自 { 歩行練習 軽く滑走 左右のバランス 片足のトレースを長く 腕をつけてポーズ 課題練習	UPのあと10分間の完全休息を入れる。 フロアーに仰向けになる。 静かでスローなB.G.M.可能ならば睡眠もよい。 主運動 ニューローラー(スケート) きれいな動きと、バランス感覚養成に最適な用 具である。全国的普及を願う。 その他の採用教材：一輪車・ユニホック・バタカ スプリングボード・社交ダンス 本年度は インディアカ・フライングディスク ニューローラー スケートボード etc.
9 10	UP+レクリエーション・フォークダンス 50分 主運動 楽しく踊ろう ベシックムーブメント チャチャチャ オープンポジション ジャズダンス ターン(ハーフ・フル) ロック DOWN 身体均整法(ストレッチを中心に)	UPに手つなぎ鬼等の等のレクリエーション的動き と、コミカルなフォークダンスを追加。 楽しく踊ろう ○チャチャチャのリズムで、歌謡曲ナン バーを楽しむ。 ○ジャズダンス 曲名「ミッキー」
11 14	保健理論講義(視聴覚装置室) 青年の健康に関する映画 救急法 講義と実習(三角巾)	16mm映画 資料③参照。 救急法 包帯法：三角巾の使い方 三角巾の常時携帯義務。
15 16 21	スポーツ月間(オリエンテーション) A. 球技：バレーボール、バスケットボール B. バドミントン C. 卓球、トランポリン D. 硬式テニス (E)ダンシング(希望者のあるとき)	グループづくり・リーダー選出。 練習と試合の運営 資料④参照。 人数とコート数により、ゲームはダブルス。 終了後アンケート 資料⑤参照。 準備運動 各自の責任 ジョギング 体育館5周+週数 整理運動 ストレッチング(全員)
22 23	UP なわとび追加 約60分 ニューローラー 課題練習 DOWN 脚部を中心としたストレッチ	速いテンポの曲にあわせて、なわとびのリズム運動。 体力的にハードになる。 気温が低いためUPが長く激しくなる。 ニューローラーの評価があるため、個人の練習時間をとる。
24	演技発表会(実技評価) ニューローラーでバランスよく華麗に滑る (直線約45m) B.G.Mつき	課題のイメージ 「銀盤に舞う華麗な乙女」
25 26	校外集中実習=十条アイスパレス (アイススケート)	第25~26週は1月であるが2週分を集中して 12/21に実習する。 貸靴とも400円。
以上で年間計画終了。直にアンケート調査 資料⑦参照		2年次へ進級した4月に最終アンケート 資料⑥参照

調査用紙と集計結果

前項(0)で示したように、何回かアンケート調査を行なったが(資料②, ④, ⑤, ⑥),
特に昭和60年度の最後に実施したアンケートの内容とその集計結果を以下に示す。

表2 アンケート調査用紙

短1 栄・美 A, B, C, D, E, F No. _____	
NAME _____	
.....きりとりせん.....	
<table border="1"><tr><td>体 育 実 技 に 関 する ア ン ケ ー ト</td></tr></table>	体 育 実 技 に 関 する ア ン ケ ー ト
体 育 実 技 に 関 する ア ン ケ ー ト	
1. 音楽をかけながら、ランニングをしたり、準備運動をしたことを、どう思いますか。 やりやすかった やりにくかった(ないほうがよい) どちらでもない	
2. 中学・高校までの体育授業で、音楽をかけてランニングをしたり、運動をしたことがありますか、はい いいえ その他 _____	
3. この授業で採用した教材等について感想をのべてください。 ① リズム運動(準備運動) _____ ② ニューローラー _____ ③ インディアカ _____ ④ 保健(映画と救急法) _____ ⑤ up後のインターバル(休けい) _____	
4. 中学・高校までの体育授業と比較して かわらない かわっている かわっているとしたらどんな点で 教材(種目) 施設用具 テーマ(美しい動き) 音楽 複数教員担当 その他 _____	

表3 昭和60年度 体育実技に関するアンケート集計結果

(集計枚数 393枚)

1. 音楽をかけながら、ランニングをしたり、準備運動をしたことを、どう思いますか。		②ニューローラー	
・やりやすかった	314	・楽しかった、おもしろかった	83
・やりにくかった	10	・変わっていておもしろかった	23
(ない方がよい)		・できるようになったのでよかった	26
・どちらでもない	68	・難しかった	96
・未解答	1	・難しく、できなかつたが楽しかった	42
		・練習時間、自由時間が少なかつた	44
		・嫌だつた	24
		・怖かつた	17
2. 中学、高校までの体育授業で、音楽をかけてランニングをしたり、運動をしたことがありますか。		・危険だと思つた	4
・はい	129	・足が痛くなつた	20
・いいえ	264	・アイススケートの方がおもしろい	3
		・ローラースケートの方がおもしろい	1
		・アイス、ローラースケートもうまくなりそう	1
		・ためになつた	1
		・床がもっと平らな方が滑りやすい	1
		・くつが合わなかつた	1
		・筋力集中力アップになつた	1
		・未解答	5
		③インディアカ	
		・楽しかった、おもしろかった	169
		・時間が少なかつた、もっとやりたかつた	27
		・試合が楽しかつた	20
		・変わっていておもしろかつた	18
		・皆で楽しめた	18
		・めずらしかつた	11
		・チームワークができてよかつた	9
		・つまらなかつた、嫌だつた	26
		・難しかつた	46
		・バレーボールの方がよかつた	10
		・バドミントンの方がよかつた	4
		・試合で勝ちたかつた	6
		・試合で嫌だつた	3
		・試合の勝敗が成績に関係するのが嫌だつた	9
		・バレーボールより楽しかつた	6
		・疲れた	2
		・羽が折れたら危険だと思つた	1
		・反射神経を作うスポーツである	1
		・腕が痛かつた	1
		・グループ編成に差があつた	1
		・試合の雰囲気作りの大切さを覚えた	1
		・未解答	4
		④保健(映画と救急法)	
		・役立つ、ためになつた	221
		・三角巾の使用法がためになつた	30
		・今後の生活に役立てたい	16
		・ためになつたが実際できるかわからない	10
3. この授業で採用した教材等について感想をのべてください。			
①リズム運動(準備運動)			
・楽しかつた、おもしろかつた	38		
・いい運動になつた	34		
・身体が軽くなつた、動きやすくなつた	32		
・音楽があつたので動きやすかつた	23		
・シェイプアップになつた	19		
・美容体操、エアロビクスのようによかつた	6		
・今後役立ちそうである	1		
・つらかつた、疲れた	95		
・つらかつたが楽しかつた、おもしろかつた	37		
・つらかつたがいい運動になつた	52		
・時間が長すぎた	11		
・身体がだるく、筋肉痛になつた	5		
・うまくできなかつた	7		
・つまらなかつた、嫌だつた	4		
・うさぎ跳びが嫌だつた	4		
・部分的な運動が多すぎた	2		
・左右の回数が片寄つていてつらかつた	2		
・もっといろいろな曲をかけてほしかつた	2		
・音楽と動きが合っていないのでやりにくかつた	2		
・はずかしい	2		
・ダンスらしい動き等、もっと違う運動をやりたかつた	2		
・先生に驚いた	1		
・動きが女らしくて嫌だつた	1		
・テンポが速すぎた	1		
・女子大でなければできないと思つた	1		
・未解答	9		

・復習になった	14	・暑かった	1
・楽しかった	19	・手をつなぐと眠くならなかった	1
・映画が楽しかった	14	・工夫してある	1
・新しい映画が見たかった	8	・未解答	6
・もっとやった方がいい	11		
・怖かった	10	4. 中学・高校までの体育授業と比較して	
・たばこの怖さを知った	3	・かわらない	17
・やけどの怖さを知った	2	・かわっている	375
・映画を見て気分が悪くなった	5	・未解答	1
・何度もくり返し覚えたい	4	かわっているとしたらどんな点で	
・もっとくわしくやってほしかった	3	・教材(種目)	333
・充実した	1	・施設用具	165
・止血法がためになった	1	・テーマ(美しい動き)	86
・少しはわかった	1	・音楽	169
・高校の教材としてもよい	1	・複数教員担当	171
・知らないことばかりだった	1	・その他	27
・母親になるために必要なことである	1	時間が長い	4
・在学中にできてよかった	1	休けいがある	4
・苦痛だった	1	全てが違う	3
・つまらなかった	1	「体育」という感じでなく楽しく	
・よくわからなかった	2	できる	3
・何も感じなかった	3	時間を無駄にしない	2
・未解答	9	初めての種目が多い	2
⑤UP後のインターバル(休けい)		リズム運動がある	1
・気持ち良かった	98	準備運動が変わっている	1
・良かった	78	1年間しかない	1
・もっと長くしてほしかった	21	球技系が少ない	1
・この時間がなかったら身体がもたなかった	19	時間の区切り方が変わっている	1
・身体や精神が落ち着いた	18	人数が多い・整理運動がない	1
・好きだった	17	屋内のみで行う	1
・この時間だけが楽しみだった	17	ノルマがない	1
・手をつなぐのが嫌だった	16	時間一杯先生の指示で動かされた	1
・楽しかった・おもしろかった	15		
・汗をかけたままで身体が冷えてしまった	15		
・気分転換になった	8		
・疲れがとれた	8		
・眠れた	8		
・長すぎる	7		
・音楽があったので良かった	7		
・貴重な時間だった	6		
・眠かった	6		
・次の運動がだれるのでない方がいい	6		
・次の運動がしやすい	4		
・運動をしたいという実感がわいた	3		
・変わっている	3		
・自由に休けいしたかった	2		
・あって当然である	1		
・効果的である	1		

ま と め

表3の示す、アンケート集計結果の全般にわたっての回答は、この授業方法や内容が学生達に受け入れられ、好評であったことをうかがわせる。

それは、B・G・Mとして音楽を使用したことにより、授業全体にリズム感があったこと、羞恥心などを拭い去って動きに集中できたこと、筆者らが採用した教材種目に変化に富んでいて、経験したことのない、目新しいものが多かったこと、テーマ(資料①参照)を明示して各授業を意図的におこなったことにより、学生個々が自主的に取り組めたことなどが考えられる。反対に、ハードでつらかった、疲れたという学生が、リズム運動において、24%もいることは無視できない。しかし、設問1の音楽の有無の問いに、約80%の学生がはっきりと「動きやすかった」と答え、「どちらでもない」を否定的でないと判断すれば、大部分がこの試行を肯定しているとみるのが妥当であろう。むしろ1/4近くの学生が、日常生活において運動不足であることを示している。この程度の運動が苦痛であることは、10代の後半の学生にとって、別な問題を提起している。

資 料

資料①

保健体育講義および体育実技 1年次1(1)単位

担当 湯山香織 反復練習により、恥かしさ、照れくささをのりこえ、運動するとき、喜びと美を見い出す。そ
川和田毅 して身体文化の意味を考える。

資料②

短1	科	コース	組番
			氏名
	運動歴	血液型	靴サイズ cm
きりとりせん			
一般体育アンケート		担当 川和田毅 湯山香織	
(1) 小学校から高校時代までの体育の授業について	(2) これから始まる大学での一般体育について		
1) 好きでしたか? 嫌いでしたか? A:好き B:嫌い C:どちらでもない 小学校() 中学校() 高校()	a) 全く知らない b) 大学で体育があるとは思って いなかった c) _____から聞いて_____		
2) その理由あるいは原因、またはどちらでも、印象 の深かった授業(内容)があったら書いてください	_____と知っている		
3) 運動会・球技大会などの体育行事について 好き 嫌い 理由 _____	(3) この一年間の体育授業について、こうあってほしい という希望がありましたら、遠慮なく書いてください		

最後に、中学・高校までの体育授業と比較して、95%の学生がこの授業内容を「かわっている」と答えている。その内訳は、「教材種目」、「複数教員担当」、「音楽(B・G・M)」、「施設用具」、「テーマ(美しい動き)設定」となっている。

したがって、従来の大学体育に対し、中教審、臨教審等の機関が、「単位取得を目的とした画一的、非個人的なもの」とした批判には、我々のめざす体育授業が、意図的創造的かつ斬新的な効果のある試みであったとも言えるのである。

しかしながら、この授業形態が今後さらにより良い、誰にでも理解され、納得され、実践され得るものとするには、我々にとって改善しなければならない面が多々あることも事実であり、より一層この方向で研究、実践を継続し、完成されたものにしていきたいと願っているのである。

謝 辞

今回の調査にあたり、393例のアンケート用紙全ての整理にご協力いただいた、本研究室川名晶子さんに厚く感謝の気持を表します。ありがとうございました。

資料③

保健体育講義の進め方について

担当 川和田

- (1) 開講日 / / / /
- (2) テーマ 「青年期の諸問題と救急法（包帯法…三角巾）」
- (3) 内容
- 1) 曜名画劇場（16mm映画）
- 月 日「家庭における事故と救急処置」 月 日「タバコの害を考える」
- 月 日「梅害のはなし」 月 日「24時間の健康」「出血・火傷・骨折」
- 2) 三角巾の使用法とその実践
- (1)名称, 本結び, たたみ方 (2)前額, 耳, 目 (3)腕をつる, およびその固定 (4)前腕, 手…掌, 甲
- (5)顔 (6)胸, 背 (7)ひざ, 下腿 (8)止血法, 止血帯 (9)足首固定 (10)手, 足 (11)その他
- (4) 受講上の注意
- (1)三角巾の常時携帯（不携帯は減点） (2)遅刻=欠席 入室は認める (3)評価について

資料④

スポーツ月間 記録票

種 目		ク ラ ス	
月 日 ()			
リ ー ダ ー			
記 録 者		参加人員	
練 習 内 容			
方 法・結 果			
本 日 の 評 価			
次 回 予 定			

資料⑤

CLASS No. NAME _____

※提出日 月 日 () …以後受理しません

-
1. 選択種目 卓球・バドミントン・球技・硬式テニス・トランポリン
2. 約2ヶ月間にわたる自主管理・自主運営による「スポーツ月間」について、感想・意見・希望事項など。
3. 選択種目における満足度(充実度)および自己評価（リーダーへの協力態度をも含めて）その他なんでも。
4. ストレッチング（整理運動として）の感想。

資料⑥ 一般体育に関するアンケート（授業の評価と反省）

短大	科	コース	組	番	氏名
-----きりとりせん-----きりとりてから上下別にクラス委員に提出してください-----					
湯山・川和田の体育授業について、以下の設問に答えてください。書ききれないときはうらへ続けてください。					
① 授業を受け始めた当初に感じたことはどんなことですか。					
<input type="checkbox"/> 高校の延長のような気がした <input type="checkbox"/> 他大学のそれとずいぶん違うと思った <input type="checkbox"/> 今までの体育（観）にはない傾向のものと感じた <input type="checkbox"/> 何も感じなかった <input type="checkbox"/> こういうものと思っていた <input type="checkbox"/> 無意味・ナンセンス その他 _____					
② 約1年近く経過した現在では、どのように思っていますか。					
<input type="checkbox"/> 高校の延長そのものでつまらなかった <input type="checkbox"/> スポーツ種目をやらない体育なんて <input type="checkbox"/> 年間選択制がよい <input type="checkbox"/> 身についたこともありおもしろかった <input type="checkbox"/> 大学の授業らしいと思った <input type="checkbox"/> 健康や体を動かすことの意味を覚えさせられる機会があった その他 _____					
③ 年間目標を「良い＝美しい動きとは」ということにポイントをおいて、集団での授業を進めてきました（約2ヶ月間は「スポーツ月間」と称した自主管理・運営による選択方式を採りましたが）このことについて答えてください。					
① このような目標や内容の体育をどう思いましたか _____					
② いろいろな教材やリズム運動を通して「美しい動き」ということが少しでも理解できたと思いますか。また、そのようなことを考えながらからだを動かしたことは、これからの自分にどのようにかかわってくると思いますか。 _____					
③ スポーツ種目を行なう体育と、課題を求めて運動する体育を比較してください。また「スポーツ年間」となったら、どんなことを感じますか。 _____					
④ あなたにとって、授業前のフリータイムはどんな時間でしたか。 _____					
⑤ 湯山・川和田ペアによる1年間の授業の進め方について、気がついたことを書いてください。 例 設定課題 採用教材（種目） 複数担当.....など _____					
④ 校外体育実習（アイススケート）の感想を書いてください。実施時期・場所・指導者（現地およびフィギュア）料金・練習結果などにもふれてください。 _____					
⑤ 下記の採用教材で印象に残ったことを書いてください。 ニューローラー、リズム（社交ダンス・ジャズダンスなど）、救急法（三角巾）、なわとび、スポーツ月間など _____					

資料⑦ アンケート調査用紙（P55 表2 アンケート調査用紙と同じ）

資料① 筆者らの試行的授業の“テーマ”

資料② 第1回目の体育オリエンテーション時に求めるアンケート用紙、なお、我々の課すアンケートは全て無記名方式である。テーマは“過去と今後の体育について”

資料③ 保健体育講義（短大は1単位）の概要配布用紙

資料④ スポーツ月間・自主管理・運営のための記録用紙

資料⑤ 年間を通じて最も解放的で、学生にとって楽し

みな約2ヶ月間のスポーツ月間の意義について問う

資料⑥ 短大生1年間の体育履修を終え、2年次進級直後に求めるアンケート用紙。重複設問が多いが、終わってみると楽しい思い出だけが残るようで、回答は好意的である。

資料⑦ 今回の調査対象となったアンケート、1年間の授業終了時に回収する。