

健康・スポーツ科学実習における授業カリキュラム —熱中症による事故予防と体力テストの改善を目指して—

Examination of Curriculum in Introductory Practice of Health and Sport Sciences:
Aiming to Prevent Accidents Caused by Heatstroke and Improve Physical Fitness Tests

前田 正登 (神戸大学 人間発達環境学研究科 教授)

秋元 忍 (神戸大学 人間発達環境学研究科 准教授)

本間 正信 (神戸大学 海事科学研究科 准教授)

要旨

2019 年度より開設された「健康・スポーツ科学実習基礎」のカリキュラム改定に至るまでの経緯と背景を詳説し、同年度に実践した実習授業を点検・評価した。

平成 30 年 2 月に健康・スポーツ科学教育部会内にカリキュラム検討ワーキンググループ (WG) を設置し実習科目について検討した。挙げられた懸案事項は、(1) 体力テストの実施方法、(2) 授業実施場所の環境 (暑熱環境) 及び (3) 健康・スポーツ科学実習のあり様、の 3 つであった。カリキュラム検討 WG 及び教育部会実習担当者委員会で審議した結果、「健康・スポーツ科学実習基礎 1・2」を統合し、4 月初めの初回授業から全 13 回で完結するセメスターの授業カリキュラムに改定する案が示され、同年 9 月開催の国際教養教育委員会において審議・承認された。

カリキュラム改定後の「健康・スポーツ科学実習基礎」について、学生の振り返りアンケートの結果を分析したところ、本科目に対する学生の満足度は、従来までの実習科目よりも格段に向上し、実習科目に対しての不満意見が大幅に減少した。これらの結果より、授業カリキュラムを改定したことが学生からの高評価に繋がったものと考えられた。

1. はじめに

神戸大学では全学共通授業科目として「健康・スポーツ科学」が配置されており、「健康・スポーツ科学実習基礎」(1 単位、前期開設) 及び「健康・スポーツ科学実習 1」(0.5 単位、後期第 3 クォーター開設)、「健康・スポーツ科学実習 2」(0.5 単位、後期第 4 クォーター開設) の実習科目と、「健康・スポーツ科学講義 A」、「健康・スポーツ科学講義 B」、及び「健康・スポーツ科学講義 C」(いずれも 1 単位、前期第 2 クォーターと後期第 3 クォーターで 3 科目並列開設) の講義科目で構成されている。これら授業科目のうち、「健康・スポーツ科学実習基礎」は、後述するように、平成 30 年度まで「健康・スポーツ科学実習基礎 1」及び「健康・スポーツ科学実習基礎 2」として、それぞれ前期第 1 クォーター及び第 2 クォーターに開設されていた 2 科目を統合した科目であり、6 つの学部 (文学部、国際人

間科学部、経済学部、理学部、工学部及び農学部) と医学部保健学科で必修、海事科学部は選択ではあるものの履修学生が非常に多い身体運動を伴う実習科目となっている。履修する学生は所属する学部あるいは学科ごとに割り振られた指定の曜限に設定されている 5-6 のスポーツ種目のコース(クラス)のいずれかを初回授業時に選択し、以後の授業期間には選択したコースで学修することになっている。このように希望するコースを選択できることは後期に開設されている「健康・スポーツ科学実習 1・2」も同様であるが、「健康・スポーツ科学実習基礎」はそれらとは異なり、多くの学部で必修またはそれに近い位置づけになっていることから、後述する体力テストの実施や実習ノートの活用、授業スケジュール等、コースによって提供する授業内容に著しい違いが生じないように授業シラバスは共通としている。したがって、授業シラバスはもちろん、授業カリキュラムについても定期的に点検・評価するとともに、「必修科目に相応しい授業カリキュラム」を追求しながら(安西, 2017)、必要に応じて改善あるいは改変していくことが求められる。

大学における健康・スポーツ科学に関連する科目の授業改善についての実践報告はいくつかあるが(福満ほか, 2018; 橋本, 2004; 加藤ほか, 2011; 笹瀬, 2008 など)、実習授業のカリキュラムを改善する試みについて直接的に参考となり得る事例の報告は多くはない(境ほか, 2014; 坂本ほか, 2011)。

本稿では、健康・スポーツ科学の実習科目として、平成 31(令和元)年度より開設された「健康・スポーツ科学実習基礎」の開設に至るまでの経緯や背景を詳説するとともに、本年度に実践した授業を点検・評価して、次年度以降の健康・スポーツ科学実習科目のさらなる改善と発展に資するものである。

2. 授業カリキュラム改定までの経緯

2.1 授業カリキュラムの点検と再検討

平成 30 年 2 月に、国際教養教育院長から健康・スポーツ科学教育部会に対して、「平成 31 年度以降の健康・スポーツ科学実習基礎 1・2」について 90 分授業での開講方法について再検討を求める旨の照会があった。これを受け、「平成 31 年度以降も現状の教育の質を低下させないようにしつつ、今後は、従来の授業内容を改善する方向で検討する」旨の回答を行うとともに、同年 2 月に、健康・スポーツ科学教育部会内にカリキュラム検討ワーキンググループ(以下、カリキュラム検討 WG)を発足させ、「健康・スポーツ科学実習基礎 1」及び「健康・スポーツ科学実習基礎 2」についての再検討を開始した。カリキュラム検討 WG では約 3 ヶ月間の議論を経て、同年 5 月に、これら科目の授業内容等に関して検討すべき事項として次に挙げる点を指摘した。

- 体力テストについて

- ・ 20m シャトルランで、運動中に転倒するなどの危険性を感じる学生が年々増えてき

ている

- ・授業振り返りアンケートで体力テスト実施を疑問視する意見が見受けられる
- ・多様な学生が入学してきており、体力テストについての柔軟な対応が求められる
- ・測定結果集計の委託費用及び測定装置の維持費用の問題
- ・TAに測定の補助業務を依頼しているため、その予算が削減されることへの懸念
- ・体力テスト実施期間が長期にわたることで個別のスポーツ種目に充てる時間数が相対的に減少する
- 授業実施場所の環境について
 - ・夏季の気温が、年々、高まってきており、グラウンドも体育館も湿度が高く気温も高い日が続いている
 - ・グラウンドは日中に人工芝が熱くなる上、休憩できる場所が少なく限られている
 - ・受講学生の暑熱環境に対する適応能力が下がってきているようである
 - ・昨今の気象条件を考えると、身体運動を伴う授業の実施は7月第1週目、遅くとも2週目までが限度である
- 初年次科目としての「健康・スポーツ科学実習」について
 - ・依然として高校や中学での「体育」というイメージを持っている学生がおり、「健康・スポーツ科学」の実習科目という概念が浸透していない
 - ・初年次配当の科目であることから、学生が大学での学修にスムーズに適応できるように支援するような役割が求められているのではないかと（実習授業では学生と教員との距離が近く、接しやすく気づきやすい、学生間の距離も運動・スポーツを通して近くなりやすい）

これら検討すべき事項への対応や改善案について、カリキュラム検討WGで議論を重ねていたところに、前期第2クォーターに開講している「健康・スポーツ科学実習基礎2」を受講していた学生の保護者から、次のような問い合わせがあった。

〔学生の保護者からの問い合わせ内容〕

体育の授業の際、体調が悪い学生は休憩させてもらえるようになっているようですが、炎天下の中での休憩であるようなことを子供が話しておりました。熱中症対策は何か行っていただけしているのでしょうか。子供が話していたような状況があるのであれば、日陰や涼しい場所で休憩させるなど、対策をご検討いただけたらと思い連絡いたしました。

受付：2018.7.24

2.2 授業カリキュラム改定の提案

カリキュラム検討WGより、上記の検討すべき事項及び学生の保護者からの問い合わせを踏まえて、次のような方針のもと、2019（令和元）年度以降の「健康・スポーツ科学実習基礎1・2」についての授業カリキュラムが提案された。

- 実習基礎の最終授業日の繰り上げ（最短7月第2週目）（表1参照）
 - ・1.0単位として必要な時間数を確保するために、1回90分の授業13回の内訳を11回分の実技（990分）と2回分の講義（360分）として構成する
- 体力測定の実施時期と内容（表2参照）
 - ・20mシャトルラン及び50m走、ハンドボール投げ等の事故や受傷のリスク高い項目を避けることにより、測定項目を削減するとともに体力測定の実施方法及び実施する授業の回数や時期を検討する
 - ・測定にあたっては実習ノートを活用し、従来まで測定項目としてきた上体起こしや立幅跳びの継続も検討する
 - ・各測定の実施時期は固定せず、担当教員に委ねることも検討する

表1 授業時間数及び授業スケジュール

従来：「健康・スポーツ科学実習基礎1・2」の授業スケジュール

授業回数	第1Q								第2Q							
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
授業時間の カウント	90	90	90	90	90	90	90	45	90	90	90	90	90	90	90	45
単位数	675分→0.5単位								675分→0.5単位							
内容	実技90(45)分															

提案（2019年度以降）：「健康・スポーツ科学実習基礎」の授業スケジュール

授業回数	前期																
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	
授業時間の カウント	90	90	90	90	90	90	180	90	90	90	90	90	180	/	/	/	
単位数	実習90分×11回+講義90分×2回 → 1単位																
内容*	実習90分						講義90分	実習90分						講義90分	(補講)	/	/

※ 2回分の講義うち1回は授業最終回を標準とする

表2 「健康・スポーツ科学実習基礎」の授業概要と計画

〔新〕2019（令和元）年度から	〔旧〕2018（平成30）年度まで
<p>主に選択種目による身体運動を実践するとともに、体力測定を行い、その結果に基づいて各自の体力レベルを評価していきます。また実習ノート等を活用しながら、体力の維持増進に必要な知識、実践方法を学習します。</p> <p>【授業計画】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ガイダンス、種目/コースの選択 ② 自分の身体を知ろう（体ならしの運動） ③ 自分の身体を知ろう（柔軟性とストレッチ体操） ④ 選択種目による身体運動の実践 ⑤ 選択種目による身体運動の実践 ⑥ 選択種目による身体運動の実践 ⑦ 講義：映像等を用いた身体運動実践の理解（スポーツのルールや戦術、身体運動の巧みさ等の解説） ⑧ 自分の身体を知ろう（運動による消費カロリー、心拍数と運動強度） ⑨ 選択種目による身体運動の実践 ⑩ 選択種目による身体運動の実践 ⑪ 選択種目による身体運動の実践 ⑫ 体力テスト（身体組成、握力、立ち幅とび、長座体前屈、上体起こし、反復横とび） ⑬ 講義：体力テストの結果に基づく自身の現状分析と今後の体力の維持・増進に向けて 	<p>主に選択種目による身体運動を実践するとともに、体力測定（新体力テスト）を行い、その結果に基づいて各自の体力レベルを評価していきます。また実習ノート等を活用しながら、体力の維持増進に必要な知識、実践方法を学習します。</p> <p>【授業計画】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ガイダンス、種目選択 ② 自分の身体を知ろう（身体ならし運動） ③ 自分の身体を知ろう（柔軟性とストレッチ体操） ④ 体力テスト（ハンドボール投げ、50m走） ⑤ 体力テスト（身長、体重、身体組成、握力、立ち幅跳び、長座体前屈、反復横とび、上体起こし） ⑥ 体力テスト（20mシャトルラン） ⑦ 選択種目による身体運動の実践 ⑧ 選択種目による身体運動の実践
<p>健康・スポーツ科学実習基礎</p>	<p>主に選択種目による運動、スポーツ活動の実践を通し、実習ノート等も活用しながら、体力の維持増進に必要な知識、実践方法を学習します。</p> <p>【授業計画】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 自分の身体を知ろう（身長、体重、身体組成、運動による消費カロリー） ② 自分の身体を知ろう（心拍数と運動強度） ③ 選択種目による身体運動の実践 ④ 選択種目による身体運動の実践 ⑤ 選択種目による身体運動の実践 ⑥ 選択種目による身体運動の実践 ⑦ 選択種目による身体運動の実践 ⑧ 体力テスト結果による自己の体力分析と今後の体力の維持増進に向けて

健康・スポーツ科学実習基礎1

健康・スポーツ科学実習基礎2

- 実習ノートの改訂
 - ・熱中症関連ページを追加し活用する
 - ・体力測定項目の変更に対応し、体組成記入欄を体力測定結果記入欄と統合する

- ・測定結果について、BEEF (学修支援システム) を使って学生に入力させることを検討する

これらの提案は、平成 30 年 8 月開催の健康・スポーツ科学教育部会実習担当者会議にて審議・了承され、国際教養教育院教務専門委員会での審議を経て、同年 9 月開催の国際教養教育委員会において「健康・スポーツ科学実習基礎 1・2 の開講形態の変更」として審議され承認されるに至った。

3. 授業カリキュラム改定の評価

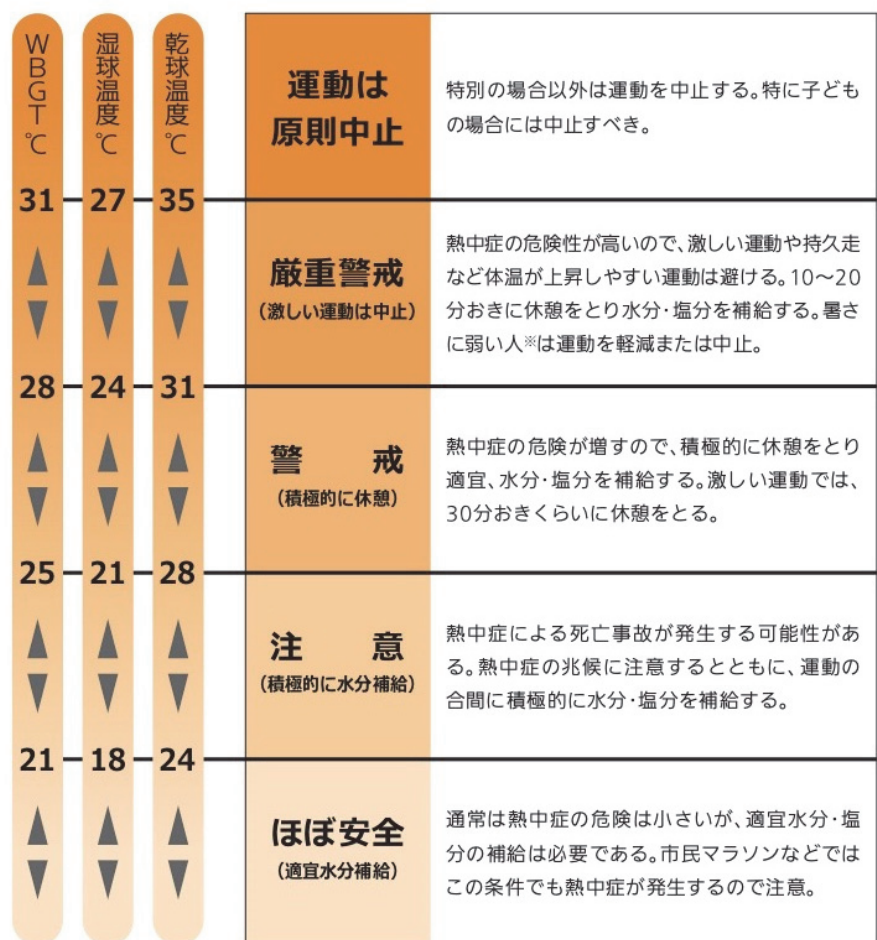
3.1 熱中症による事故予防

日本スポーツ協会 (2018) では、環境温度に応じてどのように運動したらよいかの目安として、熱中症予防のための運動指針を示している (図 1)。これによれば、熱中症の危険が増し、積極的に休憩をとったり水分や塩分を補給したりする必要があるとされる「警戒」に相当する環境条件は、WBGT (暑さ指数) で 25℃となっている。WBGT は気温 (乾球温度)、湿度 (湿球温度) と輻射熱 (黒球温度) の 3 要素から算出され、湿球温度と黒球温度には気流の影響も反映されることから、熱中症予防の温度指標として有効な指標 (川原ほか, 2018) とされている。

授業期間中における WBGT については、健康・スポーツ科学教育部会技術補佐員が、熱中症指数モニター (AD-5695, A&D 社) を用いて授業が設定されている日の午前と午後 1 回ずつ測定しており、必要に応じて、その日の授業担当教員に情報を提供している。

授業カリキュラム改定後の 2019 (令和元) 年度、及び、改定前の 2018 (平成 30) 年度と 2017 (平成 29) 年度の前期授業期間における暑さ指数 (WBGT) の変化を図 2 に示す。前期授業は火曜日と木曜日にも実施されているが、図 2 では前期授業期間の月曜日と水曜日の午前と午後について、屋外及び屋内における WBGT の変化を年度ごとに示している。また、各グラフには熱中症予防のための運動指針に基づく目安 (日本スポーツ協会, 2018) と前期授業開始後 14 週目に相当する週も合わせて示した。

図 2 に示されるように、授業カリキュラム改定前の 2018 年度及び 2017 年度の WBGT は 4 月の初回授業日から 6 月初旬にかけて徐々に上昇していき、6 月中旬以降にはさらに高いレベルになって「警戒」を超える日が増加する推移である。さらに、7 月に入るところには「厳重警戒」となっていた日もあり、屋外では「運動は原則中止」となっていた日もみられる。これらに対して、2019 年度は授業カリキュラムの改定により全 13 回で完結する授業としたことから 14 週目以降は測定していない (月曜午前に補講を行ったコースがあり WBGT の測定は行っている) が、6 月中旬までの WBGT の推移は過去 2 カ年度とほぼ同様であり、以降 13 週目までの期間についても、測定値そのものは過去 2 カ年度よりもやや低かったものの、7 月上旬に向かって上昇していく推移は同様の傾向であった。



- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
 - 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
 - 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
- ※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

図1 熱中症予防のための運動指針 (日本スポーツ協会, 2018)

「健康・スポーツ科学実習基礎 (1単位; 改定前は同実習基礎1及び2の2科目で1単位)」は10学部ある中で6つの学部(文学部、国際人間科学部、経済学部、理学部、工学部及び農学部)と医学部保健学科で必修科目となっており、選択科目としている海事科学部も履修学生数が多いことから、本科目の受講学生の体力レベルはかなり広範囲にわたることが想定される(本間ほか, 2018)。受講学生の体力レベルが多様であることは受講学生の中には体力レベルが劣る学生も受講している可能性があり、本科目の授業内容を考える際には、対象となる受講学生の中には図1に示される「暑さに弱い人」も含まれていることを想定しておく必要があり、「嚴重警戒」に達することが見込まれる時期に身体運動を行う内容を組み込むことは避けるべきであろう。

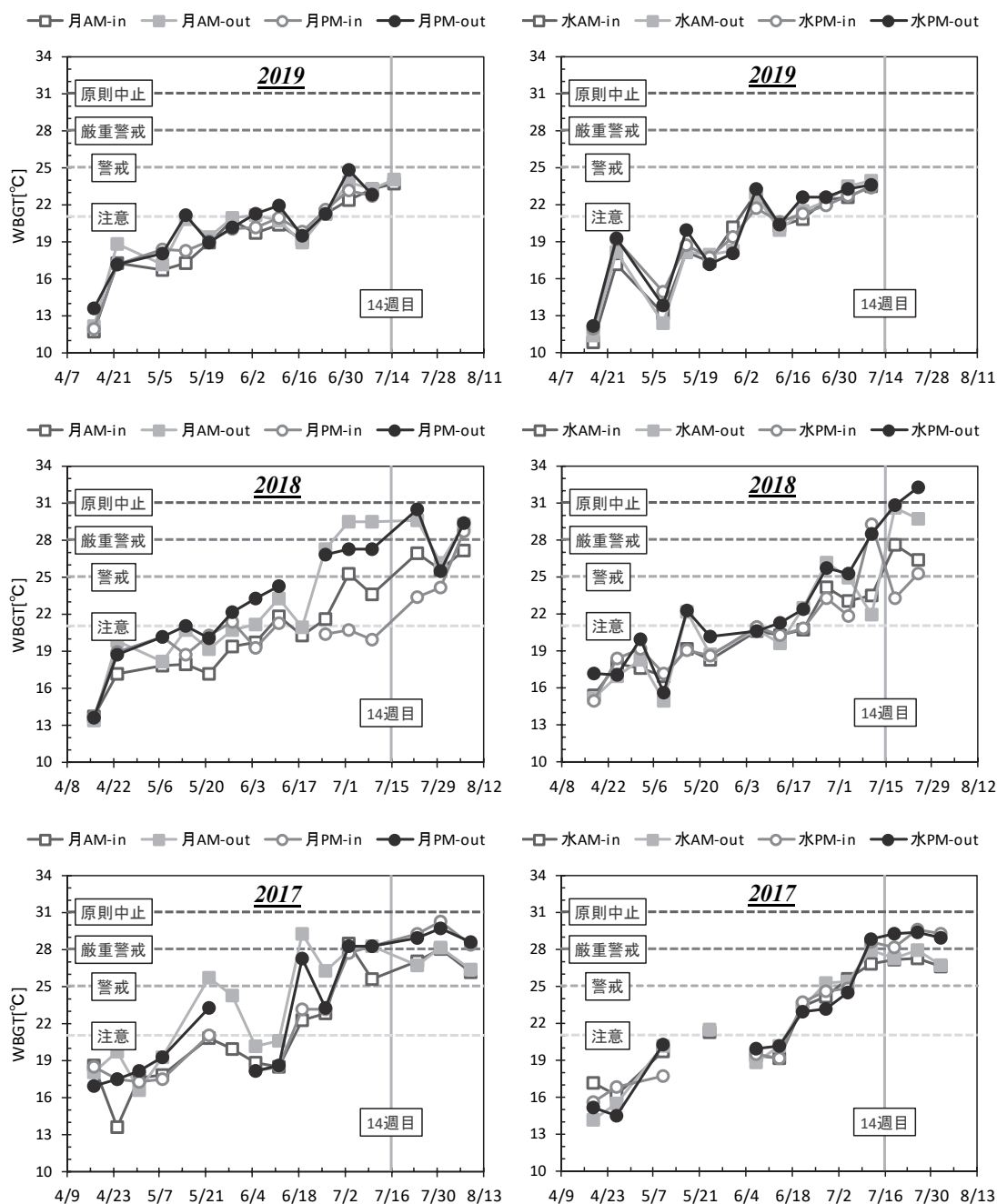


図 2 2019-2017 年度前期授業期間中における暑さ指数(WBGT)の変化 (月曜日と水曜日)

表 1 及び表 2 に示されるように、改定後の「健康・スポーツ科学実習基礎」は全 13 週で完結するスケジュールであり、しかも 13 回目の授業は講義で身体運動を行う予定は無く、実質的には、身体運動を実践する内容の回は 7 月第 1 週目までとなっている。

このように、初夏に向かって WBGT が上昇し身体運動を行うことが適切ではない環境に至る前に授業を完結させることにより、学生からの「暑さと実習に関する意見」は授業振り返りアンケートにおいて大幅に減少した (表 3 参照)。

表 3 2019-2017 年度前期における授業振り返りアンケート記述式回答の結果

	回答総数	記述の回答数 () 内は割合	「暑さと実習」 に関する意見	「体力テスト」 に関する意見
2019年度				
健康・スポーツ科学実習基礎	1368	287 (21.0%)	3	1
2018年度				
健康・スポーツ科学実習基礎1	1468	205 (14.0%)	0	15
健康・スポーツ科学実習基礎2	1118	120 (10.7%)	30	0
2017年度				
健康・スポーツ科学実習基礎1	1320	471 (35.7%)	0	20
健康・スポーツ科学実習基礎2	943	304 (32.2%)	9	1

3.2 体力テストの実施方法の改善

体力テストとは「新体力テスト」のことであり、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅跳び、ハンドボール投げの全 8 項目で構成されるものである（文部省，2000）。健康・スポーツ科学教育部会では、2012（平成 24）年度から 2018（平成 30）年度まで、1 年次前期科目「健康・スポーツ科学実習 I」（2016 年度から 2018 年度までは「健康・スポーツ科学実習基礎 1 および 2」）の授業において「各自が自らの健康や体力について考えるとともに、その維持増進のための知識と実践方法を学ぶ」とした到達目標の下、これら 8 項目からなる体力テストを、主として健康・スポーツ科学実習基礎 1 の 3 週分（5 月第 2 週目～第 4 週目：第 1 クォーターの④-⑥に相当；表 1 参照）を使って行ってきた（本間ほか，2018）。

本間ほか（2018）の報告にもあるように、7 年間にわたっての測定は、受講学生が自身の体力を認識できたこと、また、学生の体力レベルの現状を授業担当者間で共有できたこと等、極めて有意義であったと評価できる部分もあるが、一方で、カリキュラム検討 WG の指摘にもあるように、20m シャトルラン実施上の危険性や体力テストが長期にわたる（8 項目の測定に 3 週分を要する）ことでの個別スポーツ種目に充当する時間数が不足気味になり、さらには、振り返りアンケートの回答にみられるように、体力テストの実施そのものを疑問視する受講学生からの意見もあって（表 3）、実施方法を中心に体力テストのあり様を見直す時期になっていたとも言える。

授業カリキュラムの改定に伴い、測定項目は、握力のほか、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの全 5 項目にまで絞り込み、授業開始後 8 週目から 12 週目までの期間の 1 回、90 分間の授業時間内に収めることとなった（表 2 参照；【授業計画】では⑫となっているが実施時期については授業曜日ごとに柔軟に設定できるようにした）。ま

た、最終 13 週目の「講義」において「体力テストの結果に基づく自身の現状分析を行う」として体力テストを明確に位置づけ、これまで以上に体力テストを有効活用するように授業カリキュラムを構成した。なお、13 週目の最終授業を「実習」ではなく「講義」とすることにより、実質的に身体運動を伴う授業が 12 週目（おおよそ 7 月の第 1 週目）までとなり、熱中症による運動中の事故予防の対策としても期待できる内容である（図 2 参照）。

体力テストの測定結果は、従来通りに、授業期間の初期に受講学生に配付されている「実習ノート」に記入させるものとしたが、「実習ノート」は授業期間の終了とともに各受講学生に返却されることになることから、その年度に受講していた学生の体力レベルを把握するには、「実習ノート」を返却する前に体力テストの測定結果を入力し集計する必要がある。前述のカリキュラム検討 WG からの指摘にある通り、従来まではこのような集計作業は外部に委託しており、その費用が年々増加して授業実施経費を圧迫してきていた。この問題に対してカリキュラム検討 WG から BEEF の活用が提案されている。BEEF（学修支援システム）は、授業資料の配付、小テストやアンケートなどの作成実施のほか、レポート等の提出管理が行えるものである。

本年度は次年度以降の本格稼働を目指して、特定の曜限で試行的に BEEF を用いて測定結果を集計した。具体的には、BEEF のレポートの提出と管理が行える機能を使って、「課題」として用意したエクセルシートの 1 行分に自身の測定結果を各列に入力しエクセルファイルとして提出させるようにした。提出されたエクセルシートは、コースごとに 1 シートに集約しコースごとの測定結果のシートを 1 つのファイルにまとめ集計作業を行った。

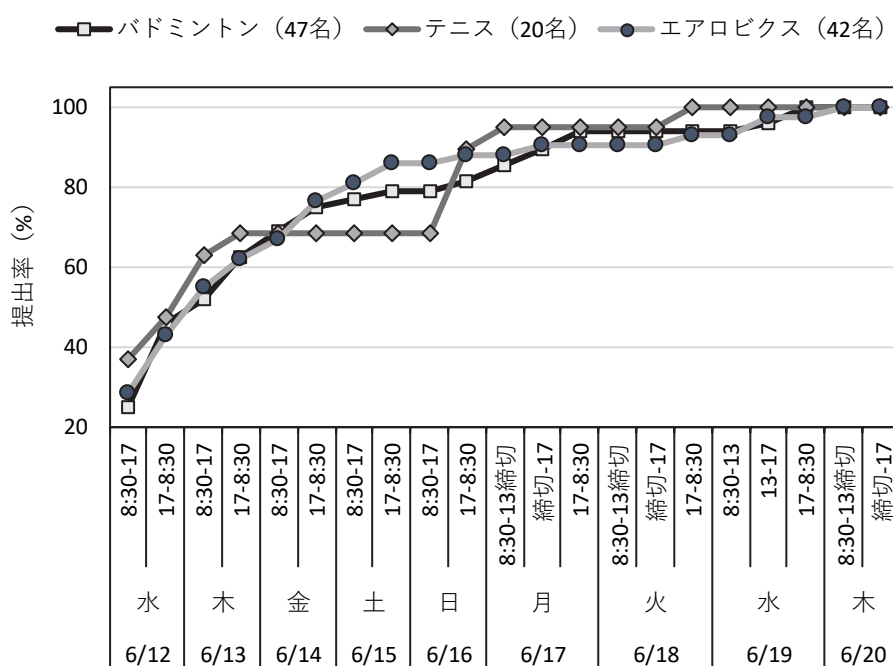


図 3 BEEF を用いた「体力テストの測定値入力」課題の提出率の推移

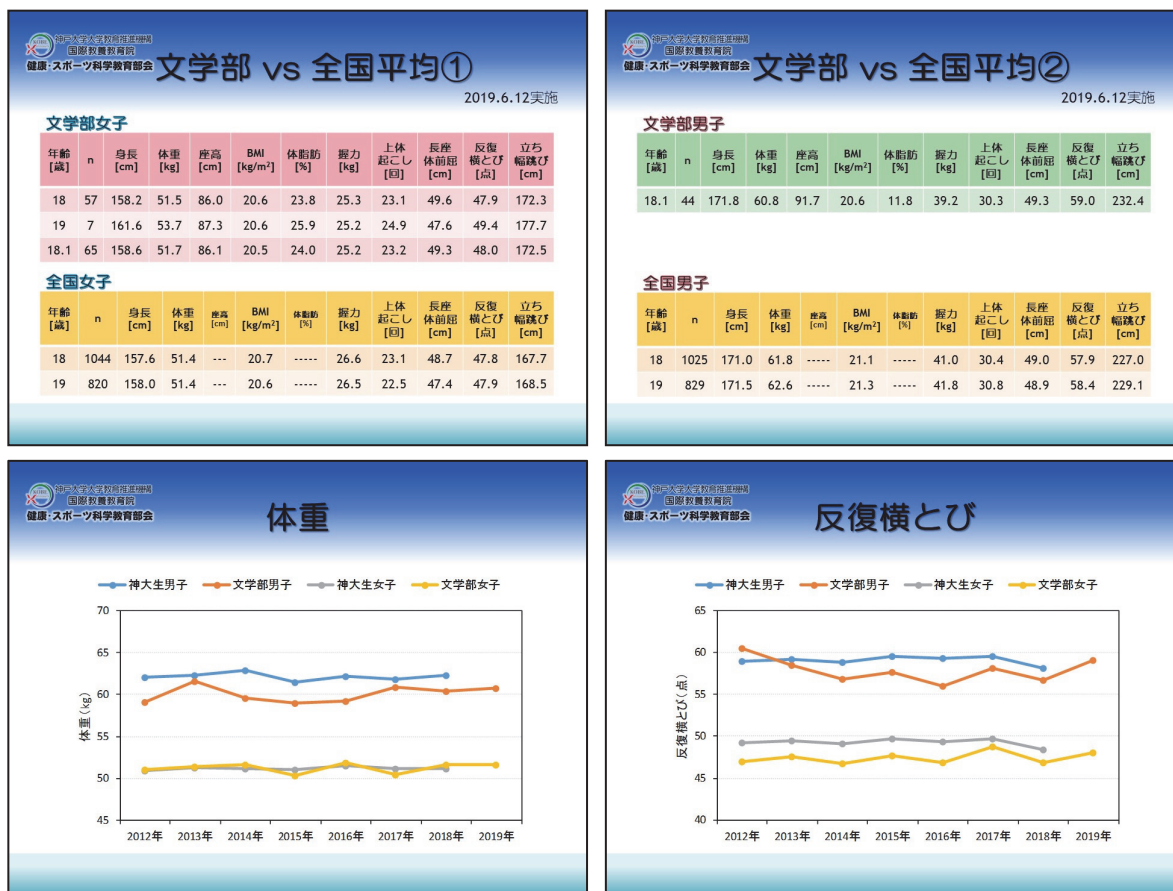


図4 第13週目の「講義」で使用したパワーポイント資料（一部）

課題提示日（体力テスト実施日：第9週目授業）から全受講学生が提出を完了するまでの経過を図3に示した。受講学生数は109名であったが課題提出の締め切り日時までに提出されたのは全体の約90%に留まった。締め切り以降に、未提出者に対して期限を延長した上でメールにて課題提出を促したが反応は鈍く、全学生が提出を完了したのは体力テストを実施した日の翌週の授業で該当者に課題提出を指導した日の翌日であった。次年度以降の全コースでの本格実施を考えると、約200名（履修予定者数約2,000名の10%）もの未提出が想定されることから、提出期限の設定を含め課題提出までの手続きを点検するとともに、相応の改善策を講じる必要がある。

試行としてBEEFを用いて集約した受講学生についての測定結果は、当該曜限の3コース合同で行った最終回13週目の「講義」の資料として受講学生に還元した（図4）。さらに授業では、これらのデータを基に「自分の測定値を全国の平均値及び文学部の平均値と比較しよう!!」としてレポート課題を設けて、「体力テストの結果に基づく自身の現状分析と今後の体力の維持・増進に向けて」（表2参照）の授業内容に役立てている。

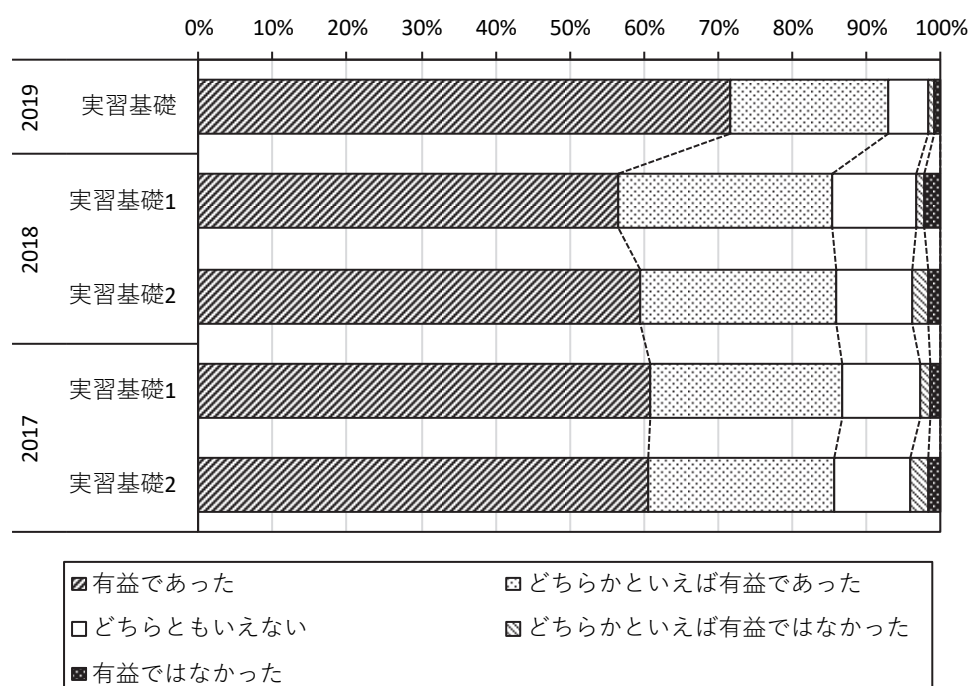


図5 2019-2017年度前期における授業振り返りアンケート「【設問6】総合評価」の結果

3.3 新科目「健康・スポーツ科学実習基礎」の評価

カリキュラム改定によって本年度に新設された「健康・スポーツ科学実習基礎」を受講した学生による振り返りアンケートの「【設問6】総合評価」の結果を、改定前の2018年度及び2017年度における「健康・スポーツ科学実習基礎1・2」の結果とともに図5に示した。2019年度に開講された「健康・スポーツ科学実習基礎」について「有益であった」、あるいは、「どちらかといえば有益であった」と回答した学生の割合は合わせて92.8%であり、前年度までの85%程度（2018年度健康・スポーツ科学実習基礎1：85.4%；同実習基礎2：85.8%；2017年度健康・スポーツ科学実習基礎1：86.8%；同実習基礎2：85.7%）から大幅に増加し、本科目に対する受講学生の満足度は、従来にも増して格段に向上したと言える結果となった。表3の記述式回答の結果と合わせると、熱中症による事故予防、及び、体力テストの実施方法の改善策として、健康・スポーツ科学実習についての授業カリキュラムを改定したことがこのような高評価に繋がったものと考えられる。

4. おわりに

本稿では、平成31（令和元）年度より開設された「健康・スポーツ科学実習基礎」について、科目の開設に至るまでの経緯と背景を詳説するとともに、本年度に実践した「健康・スポーツ科学実習基礎」の授業を点検・評価した。

健康・スポーツ科学教育部会内にカリキュラム検討WGを設置し問題点を挙げ整理した上で各対応を協議した。懸案事項として挙げられたことは主に次の3点であった。

- 体力テストの実施方法
- 授業実施場所の環境（暑熱環境）
- 初年次科目としての「健康・スポーツ科学実習」のあり様

これらの事項及び学生の保護者からの問い合わせ内容を踏まえて、授業期間の第2クォーター最終授業日を繰り上げ、4月初めの初回授業から全13回の授業をもって完結する Semester の授業カリキュラムに改定する提案がなされた。この提案は平成30年9月開催の国際教養教育委員会において「健康・スポーツ科学実習基礎1・2の開講形態の変更」として審議され承認され、平成31（令和元）年度より「健康・スポーツ科学実習基礎」が開設されるに至った。

同年度に実践した「健康・スポーツ科学実習基礎」の授業を点検・評価した結果、次のような事項が挙げられる。

- (1) 授業期間を短縮したことにより、身体運動を伴う授業が7月初旬までとなって運動中の熱中症による事故発生のリスクを大幅に軽減できた。
- (2) 授業期間の短縮による暑熱環境下での授業が大幅に減少したこともあり、学生の振り返りアンケートで「暑さと実習に関する意見」が大幅に減少した。
- (3) 体力テストの実施に要する授業回数が多くなり過ぎることや受講学生からの体力テスト実施に関する不満意見などにより、実施方法を見直し大幅に簡素化した。
- (4) 試行的に、体力テストの測定データをBEEFを用いて受講学生に入力させ、講義資料として受講学生に還元するとともに、学生自身の今後の体力の維持・増進を考えさせる内容の講義を行い、測定データの還元方法についての足掛かりを得た。
- (5) 学生による振り返りアンケートの結果から、「健康・スポーツ科学実習基礎」に対する受講学生の満足度は、従来までの科目よりも格段に向上したことがわかった。

カリキュラム改定によってリニューアルされた健康・スポーツ科学の実習科目「健康・スポーツ科学実習基礎」は始まったばかりであり、平成31（令和元）年度に試行的に行ったBEEFを用いた測定データの入力-受講学生への還元のループを確立し本格稼働させることなど、解決すべき課題は残されている。また、当初に、カリキュラム検討WGから指摘されていた「健康・スポーツ科学実習のあり様」については、今回のカリキュラム改定にはほとんど盛り込まれていない。その意味では、各実習授業の担当者にはカリキュラム検討WGからの指摘の趣旨を十分に踏まえて受講学生の指導にあたることが望まれる。一

般教養科目としての「健康・スポーツ科学実習」は、これからもなお一層「必修科目に相応しい授業カリキュラム」を追求し続ける必要がある。

謝辞

カリキュラム検討WG(秋元忍(委員長)、原田和弘、木村哲也、佐藤幸治、関典子)には、約半年間にわたって今後の健康・スポーツ科学実習(実習基礎)のあり様について検討をいただきました。カリキュラム検討WGの方々には改めて感謝申し上げます。

参考文献

- 安西祐一郎(2017)「安西祐一郎の「2045年の学力」(18)いまこそ、体育を必修に」『読売新聞教育ネットワーク 連載・コラム』
<https://kyoiku.yomiuri.co.jp/rensai/contents/204518.php> (最終アクセス:2017年6月29日)
- 加藤敏明・西村正広・加藤朋子(2011)「健康スポーツ科学実技授業が女子学生の体力増進に及ぼす効果」『教育研究論集』第1号、pp.39-47.
- 川原貴・伊藤静夫・井上芳光・田中英登・中井誠一・長谷川博・松本孝朗・安松幹展(2018)『熱中症予防ガイドブック』
https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/nechusho_yobou_guidebook_2018.pdf (最終アクセス:2019年11月30日)
- 境広志・武藤健一郎・稲葉佳奈子・三浦康二・飯田義明・岩嶋孝夫・大北文生・岡田光弘・川上哲・川田尚弘・小谷究・重藤誠市郎・志村広子・鈴木雄太・武田丈太郎・椿原徹也・中村大輔・中村哲也・中山勝廣・伴好彦・福井真司・福士徳文・望月康司・守田誠・渡邊新一郎・渡邊隆嗣・渡邊子(2014)「成蹊大学 成蹊教養カリキュラムコア科目「健康・スポーツの基礎」の授業実践とその効果と検証」『成蹊大学一般研究報告』第48巻、pp.1-22.
- 坂本昭裕・小田梓・門野洋介・武田剛・大森肇・小俣幸嗣・山田幸雄・本間三和子・平山素子・安藤真太郎・鍋山隆弘(2011)「筑波大学体育センターにおけるカリキュラム評価のグランドデザインー授業評価を軸としたカリキュラム改善の提案ー」『大学体育研究』第33号、pp.83-91.
- 笹瀬雅史(2008)「大学教育におけるレクリエーション・スポーツ授業の実践と評価(2)」『山形大学教職・教育実践研究』第3号、pp.27-34.
- 日本スポーツ協会(2018)『熱中症予防のための運動指針』
<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid922.html> (最終アクセス:2019年11月30日)
- 橋本公雄(2004)「健康・スポーツ科学講義」におけるディスカッション授業導入の試み」

『大学体育学』第1号、pp.3-12.

福満博隆・石走知子・末吉靖宏・飯干明・橋口知（2018）「体育・健康科学実習における学習目標の到達度に関する研究」『鹿児島大学総合教育機構紀要』第1巻、pp.79-84.

本間正信・秋元忍・前田正登（2019）「神戸大学1年次生の体力・運動能力ー平成24～30年度の測定結果よりー」『大学教育研究』第27号、pp.57-83.

文部省（2000）『新体力テストー有意義な活用のためにー』

註

本論文の作成は、前田がデータ分析及び草稿を作成し、秋元、本間と意見交換を重ねながら行った。