

# 体育学分野

## 第1節 体育学教育における学士力の考察

科学技術の発達は日常生活の利便性を向上させたが、その影響として、身体的には生活習慣病疾患者の増加とその低年齢化がおり、精神的にはストレスのセルフマネジメントの困難が生じ、さらに他者とのコミュニケーションに問題を抱える人が増加している。このような状況において、心身のバランスの取れた健康な社会生活に果たす身体運動を介した体育学の役割は極めて大きい。

体育学教育は、これらの課題を認識し、その改善の方策を考え、何よりもそれらを実践するための基礎的能力の修得を目指している。すなわち、体育学教育の課題は、身体運動を介して健康で豊かな生活に寄与し、文化としてのスポーツを形成して伝承することによって社会の発展に役立つようにすることである。

そのため、体力としての身体ではなく、心も含意した身体をトータルに考え、体育学の扱う範囲を体育・スポーツ学専門教育とし、運動と健康の関係性及びスポーツ競技を中心としたスポーツの振興と普及に関する内容に焦点をあてて考察した。

運動と健康教育では、健康の維持増進に関わる運動の基礎的知識にとどまらず、生涯に亘って健康であり、周囲の人間との交流を通して充実したライフスタイルを築けることに重点を置き、スポーツ競技を中心とした教育では、自らの運動技能を計画的に高め、スポーツの振興と普及を通じてスポーツ競技力の向上に貢献する専門的な能力の修得に重点を置いた。

そこで、体育学教育における学士力の到達目標として、以下の三点を考察した。

第一に身体運動による健康の維持増進の重要性を学術的に理解できること、第二に身体運動の効果を体感することにより、心身ともに充実したライフスタイルを送ることができること、第三にスポーツ競技に関する知識・技能を修得し、スポーツの振興・普及に活用できることとした。

### 【到達目標】

#### 1 身体運動による健康の維持増進の重要性を学術的に理解できる。

ここでは、身体運動による、身体と心への影響を理解し、それによる健康への維持増進について科学的に考えることができる能力を修得させねばならない。その上で、自身の身体運動の達成度評価と継続を繰り返す能力、さらに他者の身体運動にも積極的に関与し、その効果を評価する能力を養うことを目指す。

### 【コア・カリキュラムのイメージ】

スポーツ科学概論、健康科学概論、運動生理学など

### 【到達度】

身体運動による効果の重要性を理解できる。

筋力、心肺機能、平衡性、体脂肪率、骨密度などの身体運動の効果を数値的に把握し、変化を自己評価できる。

他者の身体運動の効果を評価できる。

### 【測定方法】

～ は、主に知識の理解と活用方法について、筆記試験、実技試験、実習・実験、レポートなどにより確認する。

## 【到達目標】

### 2 身体運動の効果を体感することにより、心身ともに充実したライフスタイルを送ることができる。

ここでは、身体運動を通して体感される効果としての集中力・決断力・ストレスのセルフマネジメント力・コミュニケーション力などを向上させる能力を修得させねばならない。その上で、心身ともに充実したライフスタイルが形成できることを目指す。

## 【コア・カリキュラムのイメージ】

体育実技、スポーツ心理学、運動と健康、生涯スポーツ、スポーツとコミュニケーションなど

## 【到達度】

生活の中に運動を積極的に取り入れることができる。

運動により集中力を高め、それを持続できる。

運動を取り入れることにより、ストレスをコントロールすることができる。

運動を取り入れることにより、健康な体づくりに取り組むことができる。

集団の中でスポーツや運動を通じて、周囲の人と協調し、意思決定を通じて一体感を得ることで自己実現を図ることができる。

## 【測定方法】

～ は、筆記試験、実技試験、実習・実験、レポート、グループディスカッション、卒業研究などにより知識の理解度、活用力を確認する。

## 【到達目標】

### 3 スポーツ競技に関する知識・技能を修得し、スポーツの振興・普及に活用できる。

ここでは、スポーツ科学の専門的な知識を修得し、自己の持つ運動技能を計画的に高められるようにしなければならない。その上で、地域社会や学校において展開されるスポーツ活動に対し、スポーツの持つ価値や意義が広く浸透するような指導力を発揮するとともに、国際的な競技力の向上に貢献できることを目指す。

## 【コア・カリキュラムのイメージ】

コーチング論、スポーツ政策、スポーツ社会学、スポーツ史など

## 【到達度】

スポーツ科学の専門知識を身につけ、競技力向上に取り組むことができる。

競技スポーツを社会の活性化との関わりで考えることができる。

## 【測定方法】

と は、筆記試験、実技試験、レポート、グループディスカッション、卒業研究などにより知識、技能、態度の修得を確認する。

## 第2節 到達目標の一部を実現するための教育改善モデル

### 体育学教育における教育改善モデル【1】

上記到達目標の内、「身体運動の効果を体感することにより、心身ともに充実したライフスタイルを送ることができる」を実現するための教育改善モデルを提案する。

#### 1. 到達度として学生が身につける能力

生活の中に運動を積極的に取り入れることができる。

運動により集中力を高め、それを持続できる。

運動を取り入れることにより、ストレスをコントロールすることができる。  
運動を取り入れることにより、健康な体づくりに取り組むことができる。  
集団の中でスポーツや運動を通じて、周囲の人と協調し、意思決定を通じて一体感を得ることで自己実現を図ることができる。

## 2. 改善モデルの授業デザイン

### 2.1 授業のねらい

これまでの体育の授業では、体力の向上が主なテーマであり、様々なストレスへの対処や対人関係などのコミュニケーション能力向上の取り組みが弱かった。

ここで提案する授業は、他者との関わりの中で、スポーツや身体運動による効果とストレス解消効果を実感し、その経験を取り入れることによって心身共に健康なライフスタイルを実現し、社会にその方法を発信できる能力を身につけることを目指す。

### 2.2 授業の仕組み

ここでは、卒業までの学修期間を想定しており、ある特定年次を想定したものではない。社会人基礎力の一環として運動を通じた心身のセルフマネジメント能力を身につけるためには、学修ポートフォリオの結果を踏まえて卒業までに複数回にわたり、発展的に履修ができるようなカリキュラムと学修支援体制が必要である。

### 2.3 授業にICTを活用したシナリオ

以下に授業シナリオの一例を紹介する。

現場で携帯情報端末を用いて、実施する授業の学修内容や動きのモデルを示し、適切な方法や授業のねらいに気付かせる。

実施したスポーツや身体運動の心身への影響、他者との関わりについて学修ポートフォリオに記録させる。

学修支援システムなどを通して心身への影響と他者との関わりについてグループ討論を行い、スポーツや身体運動が及ぼした影響とその仕組みを理解させる。

スポーツや身体運動が及ぼした影響の考察をグループで発表し、相互評価を通じて振り返りさせる。

### 2.4 授業にICTを活用した学修内容・方法

以下に学修内容・方法の一例を紹介する(図)。

運動の得手不得手に関わらない学生のグループ分けを行い、チームスポーツを用いてチーム共通の達成目標及びそれを達成するための方法をディスカッションし、それを試行させる。

チームスポーツでの心身に対する効果やスポーツコミュニケーションの体験を学修支援システムに書き込ませて、多様な視点から効果的な方法を考察させる。考察に際しては、上級学年生のファシリテーターが授業時間外にネット上で学びを支援する。

各種イベントや活動に積極的に参加し、学びの定着を図るために組織的な支援に関わらせる。

体験したスポーツや身体運動の心身への影響、他者との関わりについて学修ポートフォリオを踏まえてその仕組みを確認させる。

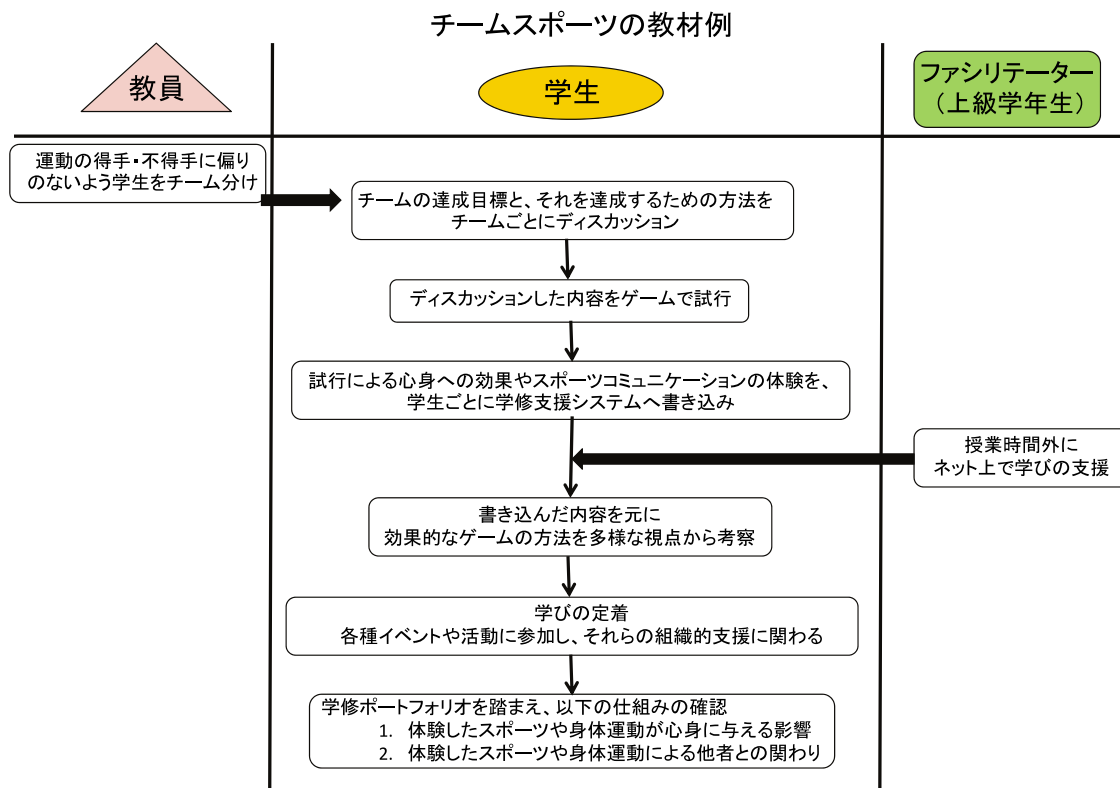


図 ICTを活用した学修内容・方法

## 2.5 授業にICTを活用して期待される効果

グループや協働での学修や学修支援システム、掲示板などにより、協働して自ら学ぶ姿勢を身につけ、多くの意見や価値観と接することができる。

学修ポートフォリオにより学びの体験履歴を可視化し、不足している能力を自己点検・評価させることで組織的な学修支援が可能になる。

## 2.6 授業にICTを活用した学修環境

学修ポートフォリオ、学修支援システムなどが機能するクラウドシステムの構築が必要である。様々な情報端末を学内で利用できるような学内の無線LAN化が必要である。

## 3. 改善モデルの授業の点検・評価・改善

授業の点検・評価は、学修ポートフォリオ及びティーチングポートフォリオをもとに行う。担当教員はそれぞれの授業について振り返りを行い、教員相互に意見交換することで授業改善を図る。

## 4. 改善モデルの授業運営上の問題及び課題

学修ポートフォリオ、学修支援システム、ネットやブログでの情報発信などのICTによる学修支援を図るためのファシリテーターを大学として整備する必要がある。

各種イベントや活動に積極的に参加し、学びの定着を図るために大学としての組織的な支援が必要になる。

## 体育学教育における教育改善モデル【2】

上記到達目標の内、「スポーツ競技に関する知識・技能を修得し、スポーツの振興・普及に活用できる」を実現するための教育改善モデルを提案する。

### 1. 到達度として学生が身につける能力

スポーツ科学の専門知識を身につけ、競技力向上に取り組むことができる。

- ・将来的な目標像を形成し、多年にわたる戦略的なトレーニング計画を作成することができる。
- ・実施したトレーニング計画について、多角的に分析できる。
- ・最終的な目標像との摺り合わせから、新たなトレーニング計画を策定する戦略的思考ができる。
- ・様々なスポーツの運動技能を身につけ、デモンストレーションが行える。
- ・トレーニングに際し、怪我や故障の予防やリハビリテーション、さらに心理的なサポートに取り組むことができる。

競技スポーツを社会の活性化との関わりで考えることができる。

- ・地域社会や学校などで、その振興や普及を担うことができる。

### 2. 改善モデルの授業デザイン

#### 2.1 授業のねらい

競技スポーツの裾野を広げ、国際的な競技力の向上を図るためには、高度なスポーツ指導者と市民レベルでのスポーツ指導者の存在は不可欠なものであるが、科学的で社会的な役割を果たす専門的な指導者の育成は十分でなかった。

ここで提案する授業では、適切なトレーニング計画を策定することやその実施に対して俯瞰的な評価を行いながら戦略的な思考を身につけ、広く社会に関与できることを目指す。

#### 2.2 授業の仕組み

ここでは、卒業までの学修期間を想定しており、ある特定年次を想定したモデルではない。スポーツ科学の知識を総合的に活用して、トレーニングの計画や評価を行うために、スポーツ医学、スポーツ心理学、スポーツ栄養学、スポーツ社会学などの関連分野との連携が前提となる。

日々のトレーニング内容を学修ポートフォリオなどで記録し、グループディスカッション、専門知識を有したコーチからの提言、教員及びトレーニングを継続的に行っている一般人との意見交換などを織り交ぜながら教員が達成度を評価する。

#### 2.3 授業にICTを活用したシナリオ

以下に授業シナリオの一例を紹介する(図1、表1)。

様々なスポーツ種目に関わるトレーニングやその計画をネット上で収集させ、トレーニング計画の概要を作成させる。

作成したトレーニング計画をスポーツ医学、スポーツ心理学、スポーツ栄養学、スポーツ社会学などの視点から検討させ、ネット上で関連分野の教員からのアドバイスを受ける。

作成した計画についてグループで議論し、議論の経過を学修支援システムに掲載し、怪我や故障の防止策も含め他のグループの意見も踏まえて詳細なトレーニング計画を作成させる。

計画に基づいてトレーニングを実施させ、その結果を学修ポートフォリオに掲載し、到達度評価を行う。

実施している内容をネット上で随時公開し、市民社会に情報提供を行い、意見を求めることでスポーツの重要性を理解させ、さらにスポーツ基本法の趣旨に則り、振興・普及に可能な範囲で関与させる。

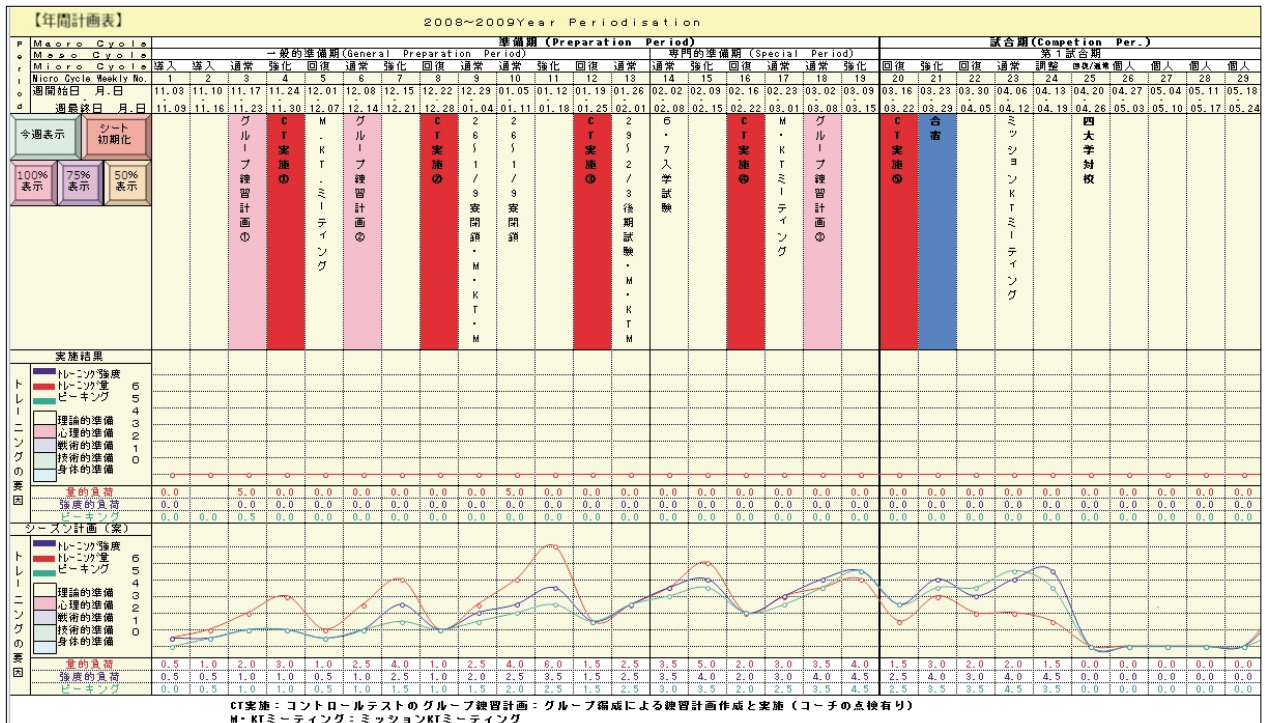


図1 トレーニング計画の作成例

年間のトレーニングをマクロ、メゾ、マイクロといった各々のサイクルについて検討し、そこでのトレーニング強度（青線）、トレーニング量（赤線）、ピーキング（緑線）から可視化し、トレーニングの実施で予測される波状効果について理解を深める。

表1 定期的な評価を行うテストの実施例

策定したトレーニング計画をもとに、行っているスポーツ種目に見合ったテスト項目を検討し、定量的な評価を行う。

氏名	WT (最大筋力系)									MD ボール投げ (3kg)						助走付100m Bounding歩数	
	HC	DL	FSQ	BP	合計	体重	指数	SLJ+WTの評価	順位	前①	前②	BEST	後①	後②	BEST	①	②
1 A選手	50.00			35.00	85.00	60.9	1.40	480.07		1115	1060	1115	1192	1140	1192	40.0	40.0
2 B選手	****	****	****	****	****	***	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****
3 C選手			130.00		130.00	62.1	2.09	528.84		1175	1171	1175	1243	1024	1243	****	****
4 D選手	52.50		110.00	47.50	210.00	49.8	4.22	741.19	③	1026	1043	1043	1092	1020	1092	41.0	41.0
5 E選手	67.50		130.00	45.00	242.50	***	****	****		1184	1227	1227	1254	1326	1326	39.0	38.0
6 F選手	50.00		100.00	40.00	190.00	50.5	3.76	661.24		1057	950	1057	1009	1048	1048	43.0	43.0
7 G選手			140.00		140.00	59.6	2.35	587.40		1255	1211	1255	1282	1199	1282	40.0	40.0
8 H選手	50.00		115.00	37.50	202.50	51.5	3.93	715.70	⑤	1044	1052	1052	1108	1081	1108	43.0	43.0
9 I選手	52.50		110.00	45.00	97.50	60.6	1.61	480.39		1164	1153	1164	1201	1253	1253	42.0	41.0
10 J選手	50.00		95.00		145.00	51.1	2.84	627.26		936	948	948	962	1079	1079	43.0	43.0
11 K選手	45.00		130.00	37.50	212.50	54.2	3.92	725.07	④	1033	1033	1033	1026	975	1026	42.0	42.0
12 L選手	62.50		125.00	45.00	232.50	59.7	3.89	764.45	②	1316	1341	1341	1304	1246	1304	38.0	37.0
13 M選手	50.00			40.00	90.00	56.3	1.60	504.86		****	****	0	****	****	0	42.0	40.0
14 N選手	65.00		160.00	47.50	272.50	54.8	4.97	827.26	①	1236	1166	1236	1260	1184	1260	41.0	40.0
15 O選手	55.00		105.00	37.50	197.50	52.5	3.76	691.19	⑥	963	950	963	1001	921	1001	45.0	45.0
16 Q選手	55.00		130.00	45.00	230.00	60.3	3.81	688.93	⑦	996	933	996	1070	1015	1070	49.0	49.0

## 2.4 授業にICTを活用した学修内容・方法

以下に学修内容・方法の一例を紹介する(図2)

ジュニア期からシニア期にわたる各年代別のトレーニング計画の例をICTを用いて提示し、年代別の目的の違いや実際のトレーニング内容の変化について気付かせる。

トレーニング計画の作成から実施、評価の過程でグループディスカッションや専門知識を有したコーチとの意見交換などを対面やネット上で行い、授業時間外も含めた議論の場を設ける。

トレーニングの計画と実施内容及び評価、関連したテストの結果などを学修ポートフォリオに記録する。

他のトレーニング計画と実践を可視化することで情報の共有化や相互評価が可能となるようにする。

掲示板やブログ、SNSなどのソーシャルネットワーキングシステムからも、新たなトレーニング計画策定にあたっての意見収集を行う。

市民が競技スポーツに参加する契機となるよう、作成したトレーニング計画の実施状況を随時公開し、意見交換を通じてスポーツの振興・普及に体験的に関わらせる。

<指導担当選手の動き>



<トップ選手の動き>

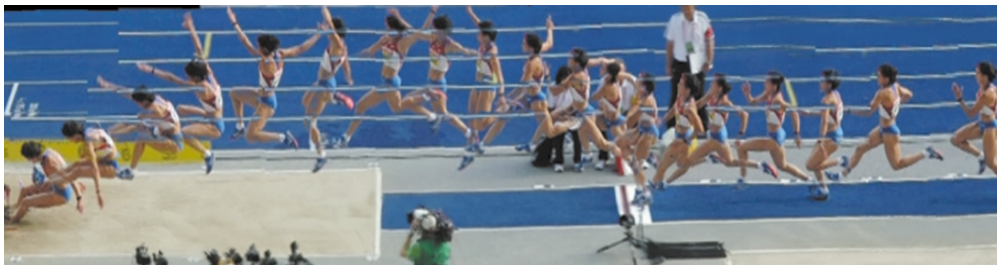


図2 トップ選手と指導担当選手の動きの比較

映像を利用し、それぞれの選手の動きの違いを明らかにするとともに、今後のトレーニングの方向性をディスカッションするための比較検討資料。

## 2.5 授業にICTを活用して期待される効果

教員と学生という関係だけでなく、学生同士、社会で活躍するコーチとの連携が可能になり、意見交流の拡大と活発化が図れる。

コーチングの実践的な内容を学修ポートフォリオで振り返りさせ、新たな発想へ展開させることができる。

学修支援システム上でトレーニング計画の立案、実施、分析を繰り返すことを通じて学修知と身体知の融合を図り、科学的・社会的な思考を身につけることができる。

## 2.6 授業にICTを活用した学修環境

医学や栄養学など他分野の教員及び社会人と意見交流が可能なクラウドシステムを構築する必要がある。

国立スポーツ科学センターとの連携など、高度な競技スポーツに関わる種々の情報を持つデータベースの整備が必要となる。

## 3. 改善モデルの授業の点検・評価・改善

授業の点検・評価は、戦略的思考の達成度を学修ポートフォリオにより確認する。そのデータを限定されたネット上に掲載・共有し、実践現場の担当教員と関連分野の教員及び社会における専門家との間で意見交流を行い、授業の改善策を検討する。

#### 4. 改善モデルの授業運営上の問題及び課題

大学のガバナンスとして、医学や栄養学など他分野の教員及び社会人と意見交流が可能なプラットフォームが必要になる。

地域社会と大学とが連携するコンソーシアムの形成が必要である。

### 第3節 改善モデルに必要な教育力、FD活動と課題

#### 【1】体育学教員に期待される専門性

スポーツや運動を通して個人や社会の発展に貢献できる専門家であること。

関連諸科学の基礎的知識を体育学の分野に体系化・統合化できること。

様々な分野とのコラボレーションを通じて新しい研究課題に応用できること。

新しい科学技術やスポーツ技術に積極的に関わるイノベティブな姿勢があること。

I C Tなどの教育技法を駆使して、自律型の教育ができること。

#### 【2】教育改善モデルに求められる教育力

授業のカリキュラム上の位置付けを十分に理解し、教員相互による話し合いの中で教育方針に沿った授業を実施、工夫・改善できること。

多様なスポーツ歴を有し、モデルを示した上で指導できること。

身体運動を通じたグループ活動の授業シナリオを開発し、運営できること。

学生の身体の動きや会話から一人ひとりの達成度合いや問題点を抽出し、その場でフィードバックできること。

学修ポートフォリオから、言語化された学修上の問題点を抽出し、対面やネット上で適切な指導ができること。

隣接諸科学の教員や実務家と積極的に協働して、競技力向上に関わる戦略的な思考を指導できること。

スポーツを通して社会との接点を見出し、普及・振興に関われるよう指導できること。

#### 【3】教育力を高めるためのFD活動と大学としての課題

##### (1) FD活動

教員間の連携をもとに授業内容と教育方針との整合性の確認及び検討を継続的に行う必要がある。未経験や不得手なスポーツ種目を含む様々な実技研修会に積極的に参加し、自己研鑽を積極化する必要がある。

教育方法や到達度評価に関する研究報告会に積極的に参加し、教員同士が教え合い、学び合うことが必要である

運動観察能力の向上を図る研究会に積極的に参加し、授業、実技指導にフィードバックできるようにする必要がある。

学際的な研究報告会に参加し、関連分野の教員や社会の専門家などと意見交換を行い、教育研究力を高める必要がある。

##### (2) 大学としての課題

地域スポーツの普及・振興に積極的な取り組みを大学として行う必要がある。

関連分野の教員や社会の専門家などから協力を得るために、連携の呼びかけ、制度の整備、専門性を有した正規職員の確保及び財政的な支援を行う必要がある。

I C Tを活用した教育方法を支援する組織を大学として整備する必要がある。

世界を視野に入れた教育の質保証を持続的に行う責任がある。