

大学体育における「生活の体育化」試案 -学習管理システムの活用法に着目して-

松浦 稜

体育学専攻

指導教員 長谷川 聖修

**A proposal for “Physical Education for Human Life and Existence” in physical education of the university
-Focusing on Learning management system-
Ryo MATSUURA**

The aims of this study were, (1) to devise exercise programs for general university students aiming at “Physical Education for Human Life and Existence”, (2) to conduct introspective surveys of the teaching methods by using a learning management system (LMS), and by doing so, (3) to find out more about the way to realize an active life until death.

We instructed the exercise programs by using stairs, smartphones and chairs.

Questionnaire investigations were conducted by using LMS concerning evaluation of the exercise programs, their implementation and continuation in daily life and the evaluation of the physical education practice lessons by utilizing LMS.

The results were as follows.

1) The exercise programs were positively evaluated.

2) The survey conducted three months after the classes showed that the percentage of those who had continued the exercise programs in daily life was very low, 29 % of the total. The trend in exercise programs implemented and continued revealed that they were mostly stretch-type programs.

3) Physical education classes utilizing LMS were highly evaluated in general.

Attempts like this study will contribute to the realization of “Physical Education for Human Life and Existence”.

【緒言】

金原(2005)が提唱した「生活の体育化」は、体育を特定の時間だけでなく生活の全ての場面で実践し、生涯に渡って「人間生命体としての身体」を育むことを目指している。しかし、「生活の体育化」という理念や哲学は、多くの研究で論議されてきた(飯干, 2005、加藤ら, 1982)が、日常生活においてどのように具現化するのかという実践的な研究は少ないのが現状である。

また、厚生労働省(2013)は、生活全般における身体活動に目を向けて、「生活活動」として捉えて実践する重要性を説いている。他の先行研究においても、日常生活における身体運動の重要性が示されている(井谷, 2001、Levine, 2007)。しかしながら、今後の日常生活では一層の省力化が目指され、身体活動量の激減が予測される。そのため、常に変容する現代人の生活スタイルに対応した体育の実践方法の検討が求められている。このことから、現代の日常生活の身体運動に着目した運動プログラムの考案が必要であると考えた。

さらに、徳永ら(2002)は、大学生の生活習慣が他の年代と比較して著しく悪かったことを報告している。また、あらゆる機会を通じた大学生の健康・生活習慣について創意・工夫した指導の必

要性を述べている。そのため、大学体育は生活習慣の改善に大きな役割を担っていると考える。

一方、文部科学省(2018)は、高等教育における教育の質を高める観点から、ICTを活用した教育を推進している。加えて文部科学省(2016)は、ICT環境の段階的サポートとして、教員・学校が使いやすいものにするという視点からの取り組みの必要性も指摘している。そこで、学習教材の配信や成績等を統合して管理する学習管理システム(Learning management system:以下、LMS)の活用法に着目した。

これまで、体育の実技授業においてLMSを活用した先行研究は少ない。島(2006)や吹田ら(2013)は、授業後の予習や復習のためにLMSを活用し、知識理解への効果や授業の質的量的保障につながることを報告している。しかし、体育実技の授業中にLMSを活用した先行研究は見受けられなかった。そこで、本研究では授業中にもLMSを活用する指導方法を試みることにした。

本研究の目的は、一般大学生を対象に「生活の体育化」に向けた運動プログラムを考案し、LMSを活用した指導に対する内省調査を行い、生涯に渡って活動的な生活を具現化するための実践的な知見を得ることである。

【方法】

1. 対象者

T 大学リフレッシュ体操受講者 44 名中、4 回の授業のうち 3 回以上出席した 35 名(男性 1 名、女性 34 名、平均年齢 19.4±0.6 歳)

2. 運動プログラム

考案した運動プログラムは、「どこでも楽しくトレーニングできる」を略して「どこトレ」とした。運動を刺激として実施する一般的なトレーニング内容ではなく、日常生活で実践している活動そのものを取り上げ、生活の中で自然と取り組めるように工夫をした。4 回の授業で指導した運動プログラムは、以下の通りである。なお、1 回の授業時間は 75 分であった。

1) 「階段=トレーニング場」(以下、階トレ)(図 1)

日常生活における移動の場面で、階段など段差を利用してストレッチやスクワットをする。

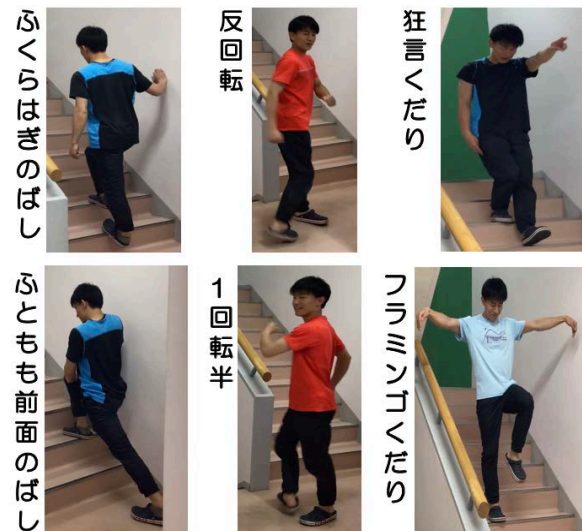


図 1 「階トレ」の運動例

2) 「スマートフォン+ストレッチ=スマートストレッチ」(図 2)

姿勢が固定しがちなスマホの閲覧時に、ひねりや開脚等の様々なストレッチを同時に行う。



図 2 「スマートストレッチ」の運動例

3) 「座位+チェック=ザ(座)・チェック」(以下、ザ・チェック)(図 3)

椅子の立ち座りや座位時に自己の身体への意識を高めるために、立ち座りで筋力、座位時に柔軟性をチェックする。



図 3 「ザ・チェック」の運動例

4) 私が考える「どこトレ」プログラム(以下、私のどこトレ)(図 4)

これまでの指導内容を振り返りながら、グループ活動によって、日常生活において継続可能な運動内容を対象者自ら考案した。



図 4 学生が考案した「私のどこトレ」の代表例

3. 指導方法

LMS のひとつとして「manaba(株式会社朝日ネット)」を用いて、教材を提示し、指導内容の評価を行った。具体的には、電子アンケート機能を利用して運動プログラムの評価を行い、その結果を指導内容の改善に役立てた。

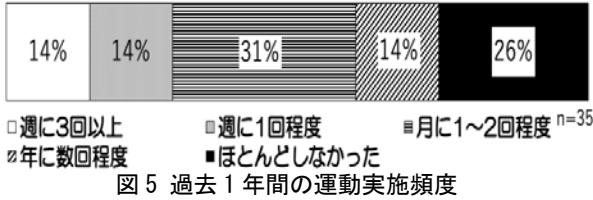
4. 調査概要

運動プログラム評価(興味度・快適度、実施希望度等)、日常生活における実施・継続実態、LMS を活用した体育実技授業等に関するアンケート調査を行なった。

【結果および考察】

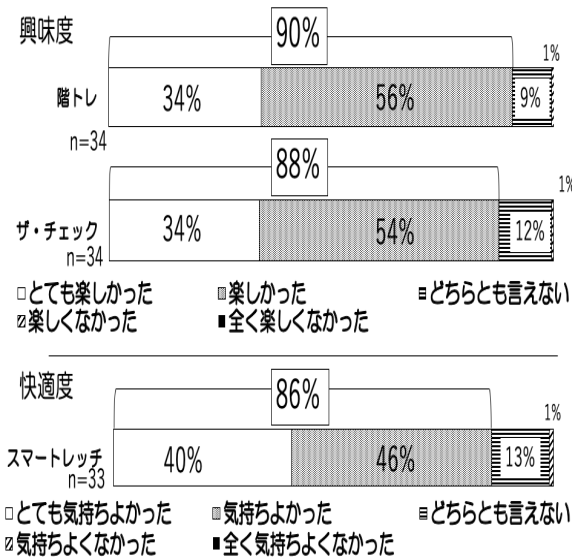
1. 対象者について

図5は、対象者の過去1年間の運動・スポーツの実施頻度について全体比で表したものである。週1回以上実施した「実施群」は28%(10名)、週1回未満の「非実施群」は72%(25名)であった。本研究の対象者の運動・スポーツ実施頻度は、非常に低いことが明らかとなった。



2. 運動プログラム評価について

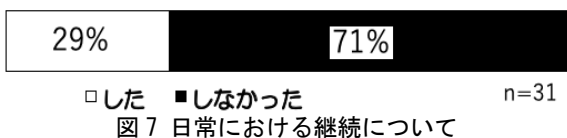
図6は、運動プログラムに対する興味度・快適度についての回答を各テーマごとに全体比で表したものである。「階トレ」と「ザ・チェック」に対して「とても楽しかった」「楽しかった」と回答した者は、90%、88%を占め、高い興味度を示した。また、「スマートレッチ」に対して「とても気持ちよかった」「気持ちよかった」と回答した者は、86%に及び、高い快適度が明らかになった。



3. 日常における継続について

1) 授業後3ヶ月の継続実態調査

図7は、授業後の3ヶ月間において「どこトレ」を継続したかについての回答を全体比に表したものである。「継続した」が29%(9名)、「継続しなかった」が71%(22名)であった。



2) 継続した運動プログラム

図8は、継続した運動プログラムの全体比を表したものである。運動内容を見ると、ストレッチ系の運動が継続される傾向が示された。

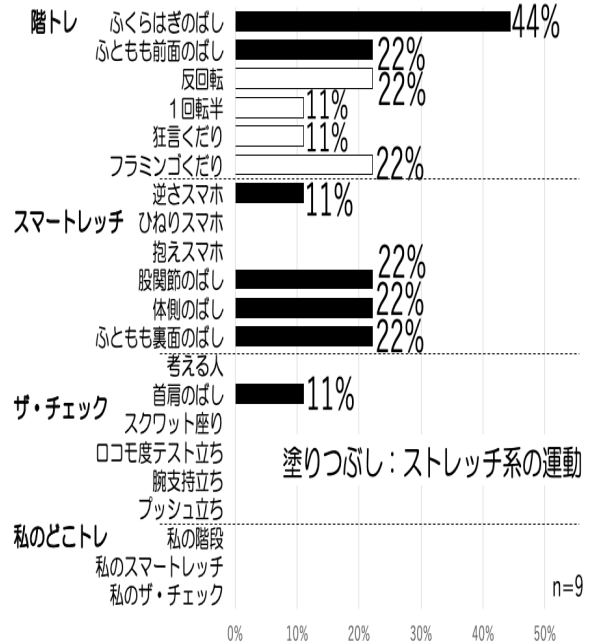


図8 継続した運動プログラムについて (複数回答)

3) 継続した理由

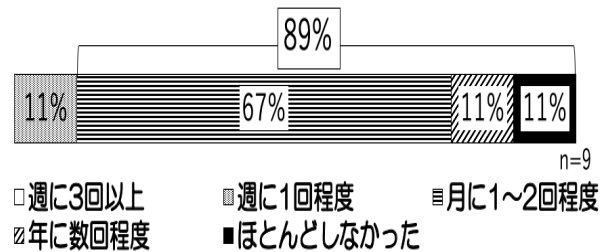
継続した理由は、「簡単だから」が78%(7名)で一番多く、次いで「気軽にできるから」が44%(4名)の順で多かった。つまり、「簡単で気軽にできる運動」が継続される運動プログラムであると示唆された。

4) 継続しなかった理由

継続しなかった理由は、「忘れていたから」が100%(22名)で一番多かった。

4. 運動実施頻度と継続傾向について

図9は、継続者の過去1年間の運動・スポーツの実施頻度について全体比で表したものである。週1回以上の「実施群」が11%(1名)、週1回未満の「非実施群」が89%(8名)であった。つまり、運動習慣が少ない場合でも、「どこトレ」を継続できる可能性が示唆された。

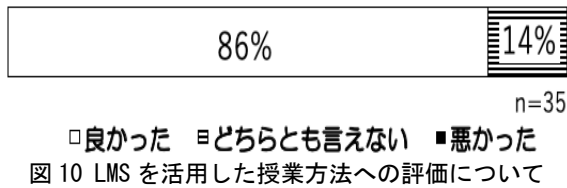


5. 授業方法について

1) LMSを活用した授業方法の評価

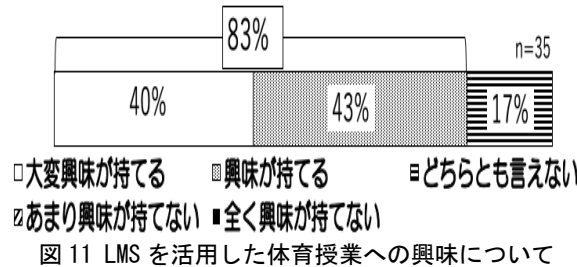
図10は、LMSを活用した授業方法への評価に

についての回答を全体比に表したものである。「良かった」が86%(30名)、「どちらとも言えない」が14%(5名)、「悪かった」と回答した者はいなかった。



2) LMSを活用した授業方法が良かった理由
 良かった理由は、「講義に使う資料を簡単に見ることができたから」と「アンケートに答えやすかったから」が共に69%(24名)で一番多かった。これは、朝倉(2004)がLMSの特性として、「教材コンテンツに関する機能(動画教材・テキスト教材など)」や「学習教材を提供し進捗管理をする機能(アンケート集計など)」を示したことと共通するものであった。

3) LMSを活用した体育授業への興味
 図11は、LMSを活用した体育授業への興味度を全体比で表したものである。「大変興味を持てる」「興味を持てる」と回答した者は合わせて83%を占め、高い興味度を示した。



【結論】

授業で指導した運動プログラムの3テーマ(階トレ、スマートレッチ、ザ・チェック)は、概ね肯定的な評価を得ることができた。しかし、日常生活で「どこトレ」を継続した者は全体比で29%と低い値であった。また、継続した理由として、「簡単だったから」とする者が78%に及び、ストレッチ系の運動をよく継続したことから、心地良く、軽めで、容易な運動が継続するためのポイントになると推察された。一方、継続しなかった理由として、「忘れていたから」が100%であった。このことから、日常生活の中で自然に身体を動かすことができるような意識づけの重要性が明らかになった。さらに、対象者自身が考案した「私のどこトレ」は、全く継続されなかった。その要因は、生活の中で継続して実践できる運動を自ら考えることが、一般大学生には非常に難しい課題であったためと考える。生活スタイルや趣向は多様化しているため、当初はできるだけ多くのテーマから運動課題を提供し、その中から継続できそ

うな課題を自ら選択することから始める必要があったと考えられる。

また、体育授業において、LMSを活用したことは、概ね肯定的な評価が得られた。

以上のことから、日常生活における何気ない行為(階段昇降・スマホ閲覧・立ち座り)の中に、心地良さや楽しさを生み出す要素を加えていく試みは、省力化・効率化が益々進む現代社会において、金原の言う「生活の体育化」を具現化するための一助になると考える。

今後、「人間生命体としての身体そのものの育成」を目指して、大学体育実技のあり方を問い続けていきたい。

【参考・引用文献】

- 飯干 明(2005),「生活の体育化」に関する基礎的研究. 鹿児島大学教育学部研究紀要, 教育科学編, 57:75-85
- 井谷恵子(2001), アメリカの学校教育におけるフィットネスプログラムの変容: 体力づくりからフィットネス教育へ. 体育学研究, 46(4):323-336
- 加藤嘉美ほか(1982), 生活の体育化をめざす体育指導: 体操領域に着目して. 日本体育学会大会号, 33:833
- 金原 勇(2005), 21世紀体育への提言, 不昧堂出版
- 厚生労働省(2013), 運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書
- 文部科学省(2018), 高等教育におけるICT活用教育について
- Levine, J. A. (2007), Nonexercise activity thermogenesis—liberating the life-force, *Journal of Internal Medicine*, 262(3):273-287
- 文部科学省(2016), 「2020年代に向けた教育の情報化に関する懇談会」最終まとめ
- 島 健(2006), eラーニングを使用した体育実技の授業方法に関する研究～実技科目へのLMSの導入と問題点～. 上智大学体育, 40:1-13
- 吹田真士ほか(2013), 大学体育におけるラーニング・ポートフォリオの活用～筑波大学eラーニング学習管理システム「筑波大学Moodle」を利用した取り組み～. 大学体育研究, 35:105-111
- 徳永幹雄ほか(2002), 健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化. 健康科学, 24:57-67