

学士基幹教育科目「運動と健康」の履修状況と学生の到達度評価からみた授業の評価

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2019-02-28 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 佐橋, 由美, 小西, 智咲子, 倉益, 弥生, 村上, 陽一郎, 田中, 励子, 坪内, 伸司 メールアドレス: 所属:
URL	https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/4360

学士基幹教育科目「運動と健康」の履修状況と 学生の到達度評価からみた授業の評価

児童教育学部 児童教育学科 佐橋 由美

本学非常勤講師 小西 智咲子 倉益 弥生 村上 陽一郎 田中 励子 坪内 伸司

要旨：本研究は、学士課程科目「運動と健康」の授業内容や教材構成、具体的な進め方、展開方法など、授業全般にわたる質を点検評価し、今後の授業運営に資する知見を得ることが目的である。その手がかりとして、教師が授業で目にする学生の授業への取り組み状況であるとか、授業で行われた様々な心理テスト、体力テストのデータや実習レポートなどの情報を利用し、学生側からは、シラバスで提示された授業目標にどの程度到達できたのかを測る授業アンケートを行い、それを検討資料として利用した。結果、生涯スポーツ種目の実習そのものは、熱心に取り組んでおり評価も良好であるが、健康・スポーツ科学的な知識の実践的理解と習得に関する評価は厳しいものがあつた。これらの融合をどう学生に受け入れられる形で行っていくかが今後の課題である。

キーワード：学士課程教育、健康・スポーツ科目、学生の到達度評価、履修状況

はじめに

本稿は、大学の教養(学士)課程教育の一環として全国の大学において長い足跡を刻みつつ、定着してきた健康・スポーツ科目の授業のあり方について、とりわけ本学にあつては「運動と健康」の授業について、内容の適切性や授業の質等を検討しようとするものである。

一般に、この種の授業科目には2タイプの方向性があつて、一つは各種のスポーツや身体活動を実習すること自体が主で、健康促進、体力向上、楽しさや快感情の体験等、即時的な効果をねらったり、生涯スポーツを取り入れた健康的な生活の構築の基礎固め(スポーツのレポートを増やす、各種目の基本的スキルを身に付ける等)を目指すというものである。このタイプの授業には、「体育実技」「スポーツ実習」「生涯スポーツ実習」「スポーツパフォーマンス」「フィジカルパフォーマンス」などの名称がつけられている。

もう一つは、健康や運動・体力に関する理論と知識を、スポーツや身体活動を通して学ぶことに力点を置くタイプである。つまり、運動をしながらも、リラクゼーションの技法やトレーニングの理論、体力向上の具体的手立てなど、健康・運動・体力などに関する知識を理解し、実践に移していくという形の授業展開となる。「健康科学演習」「トレーニング」「フィットネス」などのタームが前面に出る。

本学の「運動と健康」も、いわば後者のタイプに属するものといえる。したがって、各種スポーツの実習も行うが、それのみで終わるわけではなく、その中に健康や体力向上・トレーニングの理論などの学習をスポーツ実習と関連づける形で配置し、展開している。

ここでは、スポーツ種目の実習と健康・スポーツ科学理論の学習を組み合わせた授業である、本学授業「運動と健康」の学習内容や、学生の履修状況(授業への取り組み姿勢)から見えてくる学習成果、内在する課題について検討するとともに、学生に授業アンケートを行って、シラバスで提示した到達目標を自己評価させること(目標到達度の自己評価)によって、授業の成果が授業目標に照らしどの程度得られたか、推察していくことを目指す。

体育・健康系科目や体育系課外活動を設置する大学で構成される大学体育連合会が刊行する『大学体育学』には、数多くの大学体育授業研究の成果が掲載されている。

徳永(2006)は、「大学教養教育体育実技における学生の意識について-必修・選択学生による相違について-」で、授業に対する意識が、必修と選択の学生ではどう異なっているのか検討している。必修か選択かは、授業への取り組み姿勢を方向づける要因として重大であることを明らかにしている。必修・選択問題は、どの大学においても直面する問題であり、本校に

とっても看過できないものである。工藤・飯野・松本(2006)は「大学教育における体育関連分野の授業評価－他の共通科目との比較から－」において、他の教養科目と比較する形で体育授業の評価を行っている。西原・佐藤・高橋(2004)は、医療福祉大学における教養体育の有効性に関する研究として、職業色の強い特徴ある大学における教養体育の意義について論じている。

大学体育の意義という大きなテーマでの研究に加え、個別の授業における内容構成、進め方、教授方法等の研究も行われている。西脇・木内・中村(2014)は、授業内に身体活動量を増大させる具体的方法について実験的に検討している。歩数計を装着し、歩数記録をつけたり、ゲームの際、グループの歩数(活動量)をポイントに加算した実験群は、歩数計を装着するが、そのデータは知らされず、スポーツゲームなどで活動量が加点されたりする関連づけがなされなかった対象群に比べ活動量が増えたという結果に基づき、効果的な歩数計の利用方法を提案した。

西脇・木内・中村(2014)は、授業でワークブックを利用することの効果(FDアンケートスコア向上)を報告している。

以上のように、大学体育授業をめぐる様々な研究・報告がなされている。それらを参考にしながら、本学体育授業の学習内容、学生の履修状況から見えてくる学習成果、学生の目標到達度の自己評価による授業成果について検討していきたい。

方法

本研究では、学士課程科目「運動と健康A・B」授業の内容や学生がどのように授業に取り組んでいるのか授業の様子を具体的に紹介するとともに、期末に行ったアンケート調査(受講理由、到達度評価、授業満足度等)の結果を手がかりにして、授業内容・プログラムの適切性や提示目標への到達度(=学生の理解・習得レベル)などについて考えていきたい。

対象と調査時期

検討の対象とする授業は平成29年度に開講された「運動と健康A・B」である。Aは春学期開講、Bは秋学期開講である。

学生へのアンケート実施時期は、最終15回目の授業であり、Aの授業は7月、Bの授業は1月であった。

対象授業についての背景理解－カリキュラムにおける「運動と健康」の位置づけ

「運動と健康A・B」は、学士課程基幹教育科目の「②女性のライフステージを考える」という主題別科目群の中に位置づけられており、②領域内の他の講義科目とは異なり、演習形式(1単位)で行われる。通常の大学体育・健康科目は、実習形式とされているものが多いが、本学は演習形式で行うとしており、理論学習と実習を関連づけながら展開していくという授業のイメージになる。免許資格取得等の要因に絡んで運用上(時間割編成等の外部要因の要請)、1年次配当となっているが、その縛りが無い場合には、学士課程教育の趣旨(1～4年いつでも、学びたい時に)に基づき、在学中はいつでも履修可能である。

一方で、「運動と健康」は『教免法施行規則』が定める「教免法施行規則に定める科目及び単位数」として、「体育」(2単位)に相当する科目と本学では定められており、教員免許等を取得しようとする学生にとっては、資格必修となっている。さらに、化粧ファッション学科化粧学専攻美容コースのように学科・コースによって必修とされているところもある。

「運動と健康」のねらいと概要

シラバスに示した「運動と健康」A・B共通の到達目標や各概要を以下に示す。

【授業の到達目標】

「健康」の達成のために運動・身体活動の重要性を理解するとともに、健康理論に基づく適切かつ効果的な運動・スポーツ実践を日常生活行動として習慣化していくための基礎を学ぶ。より具体的な到達目標は以下の3つである：

- ①運動・身体活動のレパートリーを増やし、深める必要性を理解し実行することができるようになること(スポーツなどの基本技術やルールの習得)。
- ②健康レベルを高めるのに適した、安全で合理的な運動の仕方を理解し実践できること。
- ③健康・からだ・体力等に関する基準データの意味や適正値を理解して、自身の健康・からだデータの動向をモニタリングすることを習慣化し、健康を促進する行動がとれるようになること。

【概要】

授業は講義と実習からなるが、Aの講義ではまず、健康と体力の捉え方、現代社会における健康阻害の問題など基礎的なところを学習し、実習では①体力レベルの維持、②健康的な生活への動機づけの促進、③「生涯スポーツ」実践のための基礎的技能の習得をねらいとして、いくつかの運動・スポーツ種目を実習する。

Bの講義では、運動の生理的メカニズムと目的に合った運動プログラムの作り方、加齢に伴う体力変化、運動の習慣化・生活化などについて理解を深める。実習では引き続き、いくつかの運動・スポーツ種目を実習していく。

「運動と健康」の時間割展開－クラス編成等－

基本的には学科・コース別で、1クラス40名程度を上限として1クラスを編成する。2017年度は、学芸学部で「国文学科・ライフプランニング学科(1)」「心理学科・国際英語学科(1)」「化粧品ファッション学科ファッション学専攻・化粧品学専攻化粧品文化コース(1)」「化粧品学専攻美容コース(1)」の4クラス、健康栄養学部で「健康栄養学科食物栄養専攻(1)」「管理栄養士専攻(3)」の4クラス、児童教育学部では4クラス編成、計12クラスを開講した。「美容コース」「児童教育学科」は専攻・資格必修であるので、受講生数はあらかじめ予測でき、かつ春秋期を通じて変わらないが、その他に関しては、年によって受講制限をかけなければならない程、数が多かったり、逆に20名に満たない場合もある。また、資格必修等の縛りがない場合、春学期を終えて、秋学期に入り、受講者数が激減することも時として起こることがある。このあたり、秋学期受講者数の減少の理由は、分析の中で、学生の授業満足度などのデータに基づき、考えていきたい。

授業の詳細と利用する教材・ツール・ワークシート

表1、表2に授業計画の概略を示した。本授業は演習形式であるので、健康・体力というキーワード・テーマのもと、調査による健康レベルの把握、からだデータの測定と歩数計など活動量計を使ったモニタリング、文部科学省体力テストによる自身の体力レベルの把握、有酸素運動とトレーニングの理論を実践的に理解するためのウォーキング実習、運動強度測定実習などが行われる。

これと並行して学期の間、生涯スポーツ実践に繋がるように、2～3種類のスポーツ実習に取り組む。こ

の実習ではスポーツのスキルを身に付けるだけでなく、実際、将来のスポーツ実践場面で不安なくスポーツに参加できるよう、ゲームの進め方などにも力点を置いて進めていく。また、からだデータや活動量のモニタリングは、これらスポーツ実習の際、毎回行っていく。

1) 健康の概念と健康レベルの把握

まず、初回ガイダンスでは、健康度検査(松本壽吉、トーヨーフィジカル社)やストレス検査(『健康と運動の科学』、九州大学健康科学センター編、大修館より)等の調査を実施し、自己採点して現在の健康レベルやストレスレベルを把握することを行う。また、第13～15回の終盤授業のどこかでこれらの調査を再び実施し、初回からの変化を見る。これらの検査のデータに基づいて、自身の健康状態についての気づき、変化の理由などを考察し簡単なコメント等を行う。

2) からだデータの測定とスポーツ実習における活動量モニタリング

からだと活動レベルに対する気づきを高める意味で、スポーツ実習の際には、毎回、体組成計により体重、体脂肪率、基礎代謝などを測定し、記録する。また、血圧、脈拍測定なども行い、適正値や自身の常態について把握する。そして、実習中は歩数計を装着し、活動量、および消費カロリーを把握し、運動量に関し主観的な感覚(十分運動できた、試合になると見ていることが多く、運動量は不十分であったなど)についても記録しておく(記録シートは稿末資料1に示した)。

3) 体力テストによる自身の体力レベルの評価

各学期に1度、文部科学省による体力テストを行う。終盤講義において、全国の基準データに基づいて自身の偏差値を求める作業などを行った上で、自身の

表1 「運動と健康A」(春学期)の授業計画

回数	授業内容
1	ガイダンス、健康レベルの把握(諸検査)
2	からだデータの測定方法とデータの見方、コンディショニング運動
3	スポーツ実習
4	スポーツ実習
5	スポーツ実習
6	スポーツ実習
7	体力テスト解説、体力測定実習(体力テストA)
8	スポーツ実習
9	スポーツ実習
10	スポーツ実習
11	有酸素運動の理論、有酸素運動(エクササイズウォーキング)実習
12	スポーツ実習
13	トレーニングの理論、運動強度測定実習
14	体力の自己診断(体力テストデータ整理)
15	まとめと小テスト

表2 「運動と健康B」(秋学期)の授業計画

回数	授業内容
1	ガイダンス、健康レベルの把握(諸検査)
2	からだデータの測定方法とデータの見方、コンディショニング運動
3	スポーツ実習
4	スポーツ実習
5	スポーツ実習
6	スポーツ実習
7	体力テスト解説、体力測定実習(体力テストA)
8	有酸素運動の理論、有酸素運動(エクササイズウォーキング)実習
9	スポーツ実習
10	スポーツ実習
11	スポーツ実習
12	運動プログラム立案とトレーニング理論－運動強度測定実習
13	講義－加齢と健康・体力
14	講義－身体活動の習慣化・生活化
15	まとめと小テスト

体力レベルについて自己分析を行う。また、体力の定義や各体力テストのテスト種目がどのような体力要素を測定しようとしたものであるか、理解を徹底する。さらに、適正体重・体型を判断するためのBMIや体脂肪率、肥満度などの指標について理解する。

4) トレーニングの理論と運動強度測定実習

自身の力で、自分に合った運動実践プログラムを考えられるようにすることも、授業のねらいの一つである。簡単な、運動プログラム(トレーニング)の理論を学んだ上で、色々な運動の運動強度を測る運動強度測定実習の中で、どのような運動で脈拍が急増し、運動強度が上がりやすいか等、体験的に理解を深める。

5) 有酸素運動の理論とエクササイズウォーキング実習

体重コントロールや体力向上に有効な運動である有酸素運動の進め方について、適正な運動強度、持続時間など正しい知識を学んだ上で、一周40分程度の学外のコースをエクササイズウォーキングで回る。

結 果

1. 履修状況

1) 受講者数

表3は「運動と健康」の、履修学生数が春から秋に

表3 受講者数の推移(学科・コース別)

学科・コース	運動と健康A	%	運動と健康B	%
国文	23	1.8	22	5.2
国際英語	21	4.8	16	3.8
心理	9	2.1	0	0.0
ライフプランニング	31	7.1	32	7.5
化粧ファッション・ファッション	15	3.4	17	4.0
化粧ファッション・化粧文化	13	3.0	18	4.2
化粧ファッション・美容	30	6.9	30	7.1
児童教育	145	33.3	142	33.5
管理栄養	102	23.4	100	23.6
食物栄養	38	8.7	39	9.2
その他(2回生以上)	8	1.8	8	1.9
合 計	435	100.0	424	100.0

表4 授業への取り組み状況－欠席回数

学科・コース	《春》				《秋》				合計	%				
	0回	%	1回	%	2回	%	3回	%						
国文	12	52.2	2	8.7	6	26.1	2	8.7	1	4.3	0	0.0	23	100.0
国際英語	7	33.3	6	4.8	2	9.5	2	9.5	3	14.3	1	4.8	21	100.0
心理	3	33.3	2	22.2	2	22.2	0	0.0	2	22.2	0	0.0	9	100.0
ライフプランニング	15	48.4	7	22.6	5	16.1	3	9.7	1	3.2	0	0.0	31	100.0
化粧ファッション・ファッション	1	11.1	3	33.3	1	11.1	2	22.2	2	22.2	0	0.0	9	100.0
化粧ファッション・化粧文化	0	0.0	1	16.7	3	50.0	1	16.7	1	16.7	0	0.0	6	100.0
化粧ファッション・美容	11	36.7	4	13.3	6	20.0	5	16.7	2	6.7	2	6.7	30	100.0
児童教育	66	45.5	41	28.3	18	12.4	11	7.6	3	2.1	6	4.1	145	100.0
管理栄養	76	74.5	22	21.6	1	1.0	2	2.0	1	1.0	0	2.2	102	100.0
食物栄養	27	71.1	8	21.1	3	7.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	38	100.0
その他(2回生以上)	0	0.0	0	0.0	2	25.0	1	12.5	5	62.5	0	0.0	8	100.0
学科・コース	《春》				《秋》				合計	%				
0回	%	1回	%	2回	%	3回	%							
国文	11	50.0	4	18.2	0	0.0	3	13.6	2	9.1	2	9.1	22	100.0
国際英語	4	25.0	1	6.3	7	43.8	2	12.5	1	6.3	1	6.3	16	100.0
心理														
ライフプランニング	11	34.4	4	12.5	2	6.3	8	25.0	6	18.8	1	3.1	32	100.0
化粧ファッション・ファッション	0	0.0	3	17.6	7	41.2	3	17.6	4	23.5	0	0.0	17	100.0
化粧ファッション・化粧文化	4	22.2	3	16.7	3	16.7	6	33.3	2	11.1	0	0.0	19	100.0
化粧ファッション・美容	10	33.3	6	20.0	3	10.0	3	10.0	7	23.3	1	3.3	30	100.0
児童教育	57	40.1	51	36.9	15	10.6	7	4.9	6	4.2	6	4.2	142	100.0
管理栄養	76	76.0	14	14.0	8	8.0	2	2.0	0	0.0	0	0.0	100	100.0
食物栄養	17	43.6	8	20.5	6	15.4	5	12.8	3	7.7	0	0.0	39	100.0
その他(2回生以上)	0	0.0	0	0.0	2	25.0	1	12.5	3	37.5	2	25.0	8	100.0

かけてどのように推移したかを示したものである。健康栄養学科と資格必修である児童教育学科の履修状況は安定しているが、他は春に受講して秋は受講しない、春は受講しなかったが、秋は受講するという通年履修ではない学生が学芸学部でいくらか見られた。春期の受講生は435名、秋期は424名で、秋学期Bで受講者数が若干減少している。このあたりの背景要因は学生アンケートの満足度調査の数値も参考に、考えてみる必要がある。満足度の低いクラスで減少が見られるかもしれない。

2) 欠席回数から見えてくる取り組み状況

表4は、学生の授業への取り組み意欲のバロメーターとしての出席状況(欠席回数)をみたものである。体育授業の共通ルールとして、3回の遅刻で1回の欠席(相当)と扱う、との指導をしている。

5回以上の欠席は、単位の認定がなされないため、5回以上の欠席をした学生が不認定であったことになる。管理栄養士専攻学生は、出席率ならびに学習姿勢も実に良く、4分の3が欠席0回である。

3) 教材・ツール「健康度診断検査」のデータ

初回のオリエンテーションと終盤授業で行う健康度診断検査は、全体的健康を構成する3側面(身体的健康(4)・精神的健康(3)・社会的健康(3))計10の下位尺度から自身の健康状態を診断する。そして、2回のデータをプロットすることにより、変化についての理由を考察したりして、自身の健康に役立てる。図1は樟蔭生全体のデータを用いて例示したものである。

4) 体力テストからみた樟蔭生の体力レベル

表5は、春学期に行った体力テストの結果を整理したものである。400名弱の学生が、文部科学省が提案する体力テスト(8種目からなる)を受けた。また、

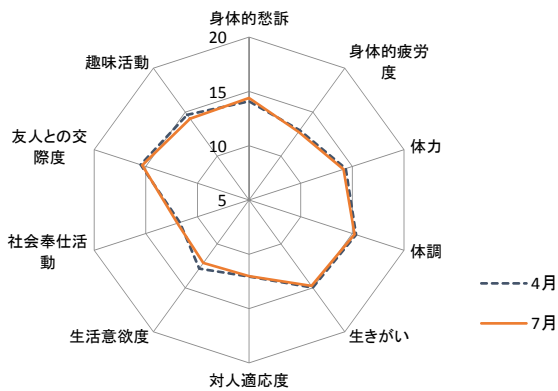


図1 健康度診断検査の結果（樟蔭生全体のデータによる事例）

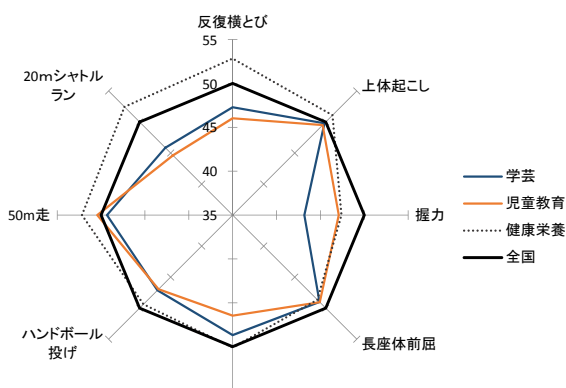


図2 体力テストの結果

図2は、樟蔭生学部ごとのデータの平均をもとに、文科省による19歳女子大学生基準データに基づいて、偏差値を算出し、図に示したものである。学部ごとに算出してあるので、それぞれの学部の特色が見えてくるかと思う。また、注目すべき点は、健康栄養学部のいくつかの種目を除いて、全国平均を下回るレベルであることである。この点は、しっかりと取り組んでいかなければならない点かと思う。

表5 体力テストの結果（6月データ）

学部ごとのデータと基準データ	反復横とび(点)			上体起こし(回)			握力(kg)			長座体前屈(cm)		
	M	SD	n	M	SD	n	M	SD	n	M	SD	n
学芸学部	46.26	7.01	126	23.01	6.68	127	25.02	4.95	127	46.91	10.86	127
児童教育学部	45.41	7.49	128	22.83	6.45	129	25.66	4.78	131	46.95	11.08	130
健康栄養学部	49.93	5.07	138	23.81	5.08	138	25.82	4.04	138	46.57	8.67	138
全体	47.28	6.85	392	23.23	6.09	394	25.51	4.60	396	46.80	10.20	395
全国データ(19歳女子大学生'16)	48.05	6.64	428	23.14	6.17	428	27.10	4.93	428	47.90	9.90	430
学部ごとのデータと基準データ	立ち幅跳び(cm)			ハンドボール投げ(m)			50m走(秒)			シャトルラン(折り返し数)		
	M	SD	n	M	SD	n	M	SD	n	M	SD	n
学芸学部	166.72	25.73	127	12.90	4.03	122	9.09	0.89	116	39.74	14.59	118
児童教育学部	161.39	31.73	129	12.83	3.86	130	9.00	0.81	129	37.58	13.57	126
健康栄養学部	170.15	17.26	138	13.78	3.16	138	8.86	0.69	132	51.32	14.44	134
全体	166.18	25.63	394	13.19	3.70	390	8.98	0.80	377	43.12	15.44	378
全国データ(19歳女子大学生'16)	169.91	24.05	430	14.02	3.90	426	9.04	0.82	426	47.03	17.58	242

2. 学生のアンケートから授業を見直し点検する

1) 受講理由

表6には、Aの最終授業にて行った授業アンケート、表7にはBについての集計結果を示した。ここでは主に、Aについて結果の主だったところを指摘したい。

まず、当然といえば当然であるが、児童教育学科や美容コース学生では、受講理由1.2.などのところで、すなわち資格必修、学科必修であるから受講したという消極性が前面に現れる結果となっていた。

また、7.スポーツは楽しいからや、4.運動不足になりがちな大学生活で運動・スポーツの機会が得られる、というステレオタイプな評価もなされている。さらに、14.他にとる授業がなかった、や12.講義系科目とちがって気軽に取り組める、13.気分転換になるからなど、“楽な実技系”というイメージをもっていることもうかがえる。その証左として、9.健康や体力アップの理論が学べるから、10.体力テストなどで自身の体力レベルについて知ることができるから、11.からだデータの見方がわかるからなど、知識習得系の観点についての評価は大変低くなっている。

2) 目標到達度評価からみた授業の成果

この調査項目のねらいは、シラバスに示された学習目標を今一度アンケート上で提示し、“このような目標があがっていたが、みなさんはその目標をどの程度達成できましたか”、という問いを行い、達成度評価が高ければ、ある程度、授業の効果が確認できたといえるのではないかと考えた。

Aの授業（表6）を中心にみていくと、4.運動の爽快感が味わえた、5.スポーツのよさを実感できたなど、スポーツを通じて得られる即時的快感情については、感じる事ができたということが出来る。また、1.楽しんでできるくらいに上達した、2.いくつかのス

ポーツのルールやゲームの進め方について理解できた、に対する評価は十分であったといえるであろう。スポーツそのものを授業時間に楽しむという点では、授業の成果はあったといえるが、一方で、その動機づけが日常生活にまで及んでいくかといえ、そうとはいえないようであった(3.テレビなどでスポーツを楽しむ、6.クラブやサークルに入ろうと思う)。

さらに、健康・スポーツ科学的知識の実習を通じた実践的な理解と応用に関する項目群への評価は極めて低いものとなっていた(特に項目12., 13., 表7では項目14., 15.)。演習形式で行う本授業の意義が問われる結果であった。

3)総合的な印象

面白かったですか、満足でしたか、またやりたいですかなどシンプルな質問こそ、端的に学生の授業に対

する反応を確かめるのによいと言われているが、これらの項目では、ほぼ3点を超える評価であり、1.面白かったですかの項目では4点を超える評価であった。

まとめ

授業アンケートの結果からは、スポーツ実習にかかわる部分では、学生は十分に楽しんで授業に臨んでいたことが読みとれたが、健康・スポーツ科学理論の理解と応用に関する部分では、著しく学生の評価が下がる傾向が見てとれた。

大学の授業であることから、楽しいスポーツ実習ばかりで授業が終わってしまうのも、容認できないことであるし、今後、理論学習と楽しい運動・スポーツ実践とをどのようにリンケージさせていくかを探らなければならぬ。

表6 「運動と健康A」についての学生アンケート結果

質問項目	学芸	学芸(美容)	児童教育	健康栄養	全体
	n=111	n=31	n=138	n=139	n=419
【受講理由】					
1 資格・免許取得のために必要だったから	3.20	3.29	4.43	3.62	3.75
2 必修科目だから	2.10	4.06	4.78	2.56	3.28
3 シラバス(授業内容)を見て、受講したいと思ったから	3.10	2.26	2.88	3.42	3.07
4 運動不足になりがちな大学生活の中で、運動・スポーツの機会が得られると思ったから	3.48	2.65	3.34	3.98	3.54
5 運動やスポーツの習慣が身につくと思ったから	3.28	2.39	3.22	3.41	3.24
6 いろいろな学生とコミュニケーションがとれるようになってと思ったから	2.98	2.42	3.12	3.38	3.12
7 運動やスポーツは楽しいから	3.68	2.58	3.51	3.85	3.60
8 生涯スポーツの考え方や基本スキルが学べると思ったから	2.60	1.97	3.07	2.83	2.79
9 健康や体力アップに関する基礎理論を学べるから	2.66	2.03	3.20	2.91	2.87
10 体力テストなどを通して、自身の体力レベルを知ったり、改善策を学んだりできるから	2.81	2.35	3.16	2.99	2.95
11 からだデータ(体重・体脂肪率・基礎代謝量・血圧など)を測り、適正な数値について知ることができるから	2.68	2.19	3.14	2.97	2.89
12 他の講義系科目とは違って、気軽に取り組みると思ったから	3.49	2.52	3.21	3.98	3.49
13 気分転換になると思ったから	3.77	2.61	3.46	4.18	3.72
14 時間割で、他にその時間に魅力的な授業がなかったから	2.59	1.97	2.20	2.41	2.36
15 友達が受講するので、一緒に授業をしようと思ったから	2.89	2.52	2.22	2.88	2.64
16 人(先生・先輩・友人)に勧められて	2.25	2.39	1.93	1.96	2.06
【目標到達度】					
1 いくつかの運動・スポーツ種目を楽しんでできるくらいに上達した	3.59	2.90	3.87	3.83	3.71
2 いくつかの運動・スポーツ種目のルールやゲームの進め方などについて理解した	3.54	3.16	4.04	3.76	3.75
3 テレビ等でスポーツが行われていたら、ゲームを見て楽しむスポーツ愛好姿勢が身についた	2.98	2.61	3.26	3.19	3.11
4 運動・スポーツの爽快感を感じることができた	3.45	2.77	3.65	3.90	3.62
5 運動・スポーツのよさを実感できた	3.52	2.77	3.82	3.94	3.70
6 クラブやサークルに入ったりして、もっと運動やスポーツを楽しみたいという動機づけが高まった	2.85	2.10	2.93	2.97	2.86
7 授業の運動・スポーツ活動を通して、コミュニケーションスキルが高まった	3.20	2.65	3.36	3.48	3.31
8 受講者間の人間関係が良好になった	3.45	2.71	3.67	3.86	3.60
9 生涯にわたる運動・スポーツ実践に必要な基礎的スキルを習得することができた	3.05	2.42	3.48	3.34	3.24
10 生涯にわたる運動・スポーツを楽しんでいくために、種目のレパートリーを増やし、深める必要性を理解した	2.98	2.45	3.49	3.31	3.22
11 自身の体力レベルがどの程度なのか、全国平均などと比較して理解した	3.28	2.81	3.71	3.67	3.52
12 自身の体力について、問題点とその改善策を考えることができた	3.21	2.68	3.64	3.66	3.46
13 トレーニング理論をふまえて、安全で効果的、かつ自分に合った運動プログラムを立案することができた	2.76	2.55	3.27	2.87	2.95
14 運動を習慣化することの大切さを学んだ	3.44	2.94	3.73	3.76	3.61
15 からだデータ(体重・体脂肪率・基礎代謝量・血圧など)の測定方法とデータの見方について理解した	3.32	2.87	3.79	3.71	3.57
16 活動量計(歩数計)などを使うことにより、授業内の運動量や消費カロリーなどについての知識が深まった	3.31	2.71	3.76	3.76	3.56
17 健康度検査やストレステストなどで自身の健康状態について客観的・数値的に把握することができた	3.36	2.87	3.80	3.76	3.60
18 健康の達成のために、自身の日常生活全般を自律的に管理していくことの大切さを学んだ	3.41	2.84	3.86	3.78	3.64
【総合的な印象】					
1 どの程度、面白かったですか？	4.22	3.39	4.25	4.40	4.23
2 どの程度満足でしたか？	4.06	3.29	4.22	4.25	4.12
3 次の授業『運動と健康(B)』に対する期待はどの程度ですか？	3.73	3.16	3.81	4.06	3.83

表7 「運動と健康B」についてのアンケート結果

	学芸 n=64	学芸(美容) n=25	児童 n=128	健康栄養 n=137	全体 n=354
【受講理由】					
1 資格・免許取得のために必要だったから	3.47	3.52	4.48	3.11	3.70
2 必修科目だから	2.20	3.52	4.64	2.59	3.33
3 シラバス(授業内容)を見て、受講したいと思ったから	3.27	2.56	3.04	3.61	3.27
4 運動不足になりがちな大学生活の中で、運動・スポーツの機会が得られると思ったから	3.70	3.28	3.95	4.18	3.95
5 運動やスポーツの習慣が身につくと思ったから	3.47	2.96	3.34	3.62	3.45
6 運動やスポーツを通して、いろいろな学生とコミュニケーションがとれるようになったと思ったから	3.16	3.00	3.33	3.76	3.44
7 運動やスポーツは楽しいから	3.73	3.28	3.60	4.07	3.78
8 生涯スポーツの考え方と基本スキルが学べると思ったから	2.78	2.48	3.23	2.86	2.95
9 健康や体力アップに関する基礎理論を学べるから	3.06	2.56	3.32	3.10	3.14
10 減量・ダイエット・きれいに痩せることに関心があったから	3.25	2.96	3.45	3.33	3.33
11 体力テストなどを通して、自身の体力レベルを知ったり、改善策を学んだりできるから	2.97	2.56	3.29	3.02	3.08
12 からだデータ(体重・体脂肪率・基礎代謝量・血圧など)を測り、適正な数値について知ることができるから	2.88	2.64	3.16	2.95	2.99
13 他の講義系科目とは違って、気軽に取り組めると思ったから	3.47	3.48	3.34	4.09	3.66
14 気分転換になると思ったから	3.67	3.64	3.45	4.28	3.82
15 時間割で、他にその時間に魅力的な授業がなかったから	2.72	2.36	2.22	2.51	2.43
16 友達が受講するので、一緒に授業をとろうと思ったから	2.80	2.76	2.45	2.96	2.73
17 人(先生・先輩・友人)に勧められて	2.17	3.04	2.09	1.93	2.11
【目標到達度】					
	学芸 n=64	学芸(美容) n=25	児童 n=128	健康栄養 n=137	全体 n=354
1 いくつかの運動・スポーツ種目を楽しんでできるくらいに上達した	3.52	3.24	3.91	3.87	3.77
2 いくつかの運動・スポーツ種目のルールやゲームの進め方などについて理解した	3.61	3.32	4.01	3.84	3.82
3 テレビ等でスポーツが行われていたら、ゲームを見て楽しむスポーツ愛好姿勢が身についた	3.09	2.96	3.57	3.20	3.30
4 運動・スポーツの爽快感を感じることができた	3.50	3.20	3.95	3.93	3.81
5 運動・スポーツのよさを実感できた	3.47	3.40	4.03	4.01	3.88
6 クラブやサークルに入ったりして、もっと運動やスポーツを楽しみたいという動機づけが高まった	2.80	2.48	3.13	2.92	2.94
7 フィットネスジムにいたり、ジョギング、ウォーキングやストレッチなどの運動を積極的にしようと思うようになった	2.81	2.80	3.21	2.93	3.00
8 授業の運動・スポーツ活動を通して、コミュニケーションスキルが高まった	3.16	2.92	3.48	3.47	3.38
9 受講者間の人間関係が良好になった	3.53	3.24	3.76	3.93	3.75
10 生涯にわたる運動・スポーツ実践に必要な基礎的スキルを習得することができた	3.13	2.80	3.63	3.28	3.34
11 生涯にわたり運動・スポーツを楽しむために、種目のレパートリーを増やし、深める必要性を理解した	3.16	2.64	3.55	3.34	3.33
12 自身の体力レベルがどの程度なのか、全国平均などと比較して理解した	3.42	3.04	3.71	3.55	3.55
13 自身の体力について、問題点とその改善策を考えることができた	3.53	3.12	3.75	3.47	3.56
14 トレーニング理論をふまえ、安全で効果的、かつ自分に合った運動プログラムを立案することができた	3.06	2.44	3.33	2.92	3.06
15 エクササイズウォーキングなど、有酸素運動の理論が理解できた	3.22	2.80	3.70	3.07	3.31
16 運動を習慣化することの大切さを学んだ	3.67	3.20	3.97	3.85	3.81
17 からだデータ(体重・体脂肪率・基礎代謝量・血圧・脈拍数など)の測定方法とデータの見方について理解した	3.64	3.00	3.78	3.51	3.60
18 活動量計(歩数計)などを使うことにより、運動量や消費カロリーなどについての知識が深まった	3.44	2.92	3.71	3.52	3.53
19 健康度検査やストレステストなどで自身の健康状態について客観的・数値的に把握することができた	3.58	3.08	3.85	3.70	3.69
20 健康の達成のために、自身の日常生活全般を自律的に管理していくことの大切さを学んだ	3.59	3.08	3.84	3.82	3.73
【総合的な印象】					
	学芸 n=64	学芸(美容) n=25	児童 n=128	健康栄養 n=137	全体 n=354
1 楽しかったですか？	4.09	3.80	4.35	4.45	4.31
2 どの程度、面白かったですか？	3.91	3.72	4.22	4.32	4.17
3 どの程度満足でしたか？	3.88	3.52	4.24	4.21	4.11
4 有意義でしたか？	3.88	3.48	4.20	4.20	4.09
5 もし、2回生以降にも「スポーツ実習」という授業があったとしたら、受講したいですか？	3.38	2.68	3.59	3.91	3.61

引用・参考文献

橋本公雄(2006) 運動行動の促進を意図した「健康・スポーツ科学講義」の効果－行動変容技法の導入－. 大学体育学, 3: 25-35.

木内敦詞・荒井弘和・浦井良太郎・中村友浩(2008) 行動科学に基づく体育プログラムが大学新入生の健康度・生活習慣に及ぼす効果: Project FYPE. 体育学研究, 53: 329-341.

木内敦詞・荒井弘和・浦井良太郎・中村友浩(2009) 行動科学に基づく体育プログラムが大学新入生の身体活動関連変数に及ぼす効果: Project FYPE. 体育学研究, 54: 145-159.

工藤和俊・飯野要一・松本秀夫(2006) 大学教育における体育関連分野の授業評価－他の共通科目との

比較から－. 大学体育学, 3: 37-44.

丸井一誠・田原亮二・中山正剛・神野賢治・村上郁磨(2011) 学士教育における体育の授業構成因子と受講後の運動習慣との関係. 大学体育学, 8: 65-73.

松田裕雄・吉岡利貢・河村レイコ・桐生習作・金谷麻理子・武田丈太郎・門野洋介(2012) 大学体育の価値向上に向けた一考察－教育実践における目標・教授・学習に着目して－. 大学体育学, 9: 69-92.

文部科学省(2016) 『平成28年度体力・運動能力調査』統計資料: e-Stat (<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/file>)

西原康行・佐藤勝・高橋一栄(2004) 医療福祉大学に

における教養体育の有効性に関する研究－学生体育観の変化に着目して－. 大学体育学, 1: 13-23.

西脇雅人・木内敦詞・中村友浩 (2014) 大学体育授業時間内における身体活動量を効果的に増大させる方法の検討－無作為割り付け介入試験－. 大学体育学, 11: 21-29.

西脇雅人・木内敦詞・中村友浩 (2014) ワークブックを用いた大学体育授業はFD授業アンケートのスコアをより効果的に高め得る. 大学体育学, 11: 87-93.

西脇雅人・栗山晃徳・池上由美・中嶋名菜・松本直幸 (2012) ゲーム機能付き活動量計を用いた生活介入が身体活動量に与える影響－無作為割り付けクロスオーバー試験－. 体力科学, 61: 335-341.

西脇雅人・中嶋名菜・池上由美・川上諒子・黒部一道・松本直幸 (2013) 活動量計とTwitterを併用した生活介入が身体活動量に与える影響－無作為割り付け介入試験－. 体育科学, 62: 293-302.

櫻井健太・奈良雅之・柴田景子 (2014) 保健医療・看護学部卒業生を対象とした調査による大学教養体育授業内容の検討. 大学体育学, 11: 3-12.

徳永敏文 (2006) 大学教養教育体育実技における学生の意識について－必修・選択学生による相違について－. 大学体育学, 3: 55-62.

吉田正・長澤弘・丸地八潮・竹本洋・天野義裕・米田吉孝・合屋十四秋・鬼頭伸和 (1981) 万歩計利用による体育授業における体力づくりに関する実践的研究. 愛知教育大学研究報告 30: 37-46.

資料1 活動量記録シート

【 】班 学生No.【 】 名前【 】

回	日付	身体データ・運動量		授業内容	感想・コメント・反省点
1	月	体重(kg)	安静時脈拍		
		BMI	血圧(低-高)(mmHg)		
		体脂肪(%)	歩数		
		筋内量(kg)	消費カロリー(kcal)		
		基礎代謝(kcal/日)			
2	月	体重(kg)	安静時脈拍		
		BMI	血圧(低-高)(mmHg)		
		体脂肪(%)	歩数		
		筋内量(kg)	消費カロリー(kcal)		
		基礎代謝(kcal/日)			
3	月	体重(kg)	安静時脈拍		
		BMI	血圧(低-高)(mmHg)		
		体脂肪(%)	歩数		
		筋内量(kg)	消費カロリー(kcal)		
		基礎代謝(kcal/日)			
4	月	体重(kg)	安静時脈拍		
		BMI	血圧(低-高)(mmHg)		
		体脂肪(%)	歩数		
		筋内量(kg)	消費カロリー(kcal)		
		基礎代謝(kcal/日)			
5	月	体重(kg)	安静時脈拍		
		BMI	血圧(低-高)(mmHg)		
		体脂肪(%)	歩数		
		筋内量(kg)	消費カロリー(kcal)		
		基礎代謝(kcal/日)			
6	月	体重(kg)	安静時脈拍		
		BMI	血圧(低-高)(mmHg)		
		体脂肪(%)	歩数		
		筋内量(kg)	消費カロリー(kcal)		
		基礎代謝(kcal/日)			