

教授内容および教授方法に関する検討

保健体育科・浅井 英典

1. 授業の目的

本授業においては，運動処方の基礎的および応用的知識の教授によって，受講学生が運動指導者として活動する際に必須となる指導対象者の情報収集方法とそれに基づいた適切な運動プログラムの立案，および具体的な実技指導などの実践的指導力を高めることを目的とした。

2. 授業内容

今年度受講した学生は，健康スポーツコースおよび保健体育専修に所属する2・3回生34名であった。講義内容は次の通りである。(1)様々な年代における体力の現状，(2)生活習慣病と運動習慣の関連，(3)運動処方の基本的な実施手順，(4)体力の評価，(5)運動負荷試験の実施方法，(6)運動負荷試験時の測定項目の活用方法，(7)運動指導プログラムの立案とその留意点，(8)様々なトレーニング方法の実践および(9)各年代での指導上の留意事項などを授業のコアとした。また，本講義で知り得た知識等を活用して，自分自身に対し減量，体力の改善などの課題を設定して運動処方を行わせた。そして，処方プログラムに則った3～4ヵ月間の実践をレポートとして課し，評価を行った。

3. 授業評価方法

授業評価にあたっては，以下の4領域，16項目からなる質問紙を授業最終回に配布し，無記名で記入を依頼した。

○受講生自身に関して

1) 授業へ積極的な取り組んだ

○授業の内容に関して

2) シラバスに沿った授業であった。

3) 授業内容や説明が分かり易かった。

4) 授業の進捗と毎授業の時間配分は適切であった。

5) 授業内容に興味・関心がわいた。

6) 授業内容は自分に役立つ。

○授業担当者の授業方法に関して

7) 資料や教育メディアの使い方は効果的だった。

8) 質問や発表の機会が適切に与えられ，教員は適切に対応していた。

9) 教員の意欲・熱意を感じた。

○授業全体に関して

10) 全体的に満足のものだった。

11) 本授業内容を友人や後輩に薦めたい。

12) 良かった点、悪かった点、改善を望む点について（自由筆記）。

13) 最も興味が持てた授業内容を3つ列記。

14) 今後役立つと思われる講義内容を3つ列記。

15) 講義に実習の導入が必要だと思う。

16) スポーツを行う上で必要と考える知識・情報を列記。

以上の設問に対しては，自由筆記あるいは次の3つの選択肢を用意した。

A. そう思う・だいたいそう思う

B. どちらとも言えない

C. あまり思わない・思わない

4. 調査結果および考察

受講生自身の取り組みに関する設問の

1) 「授業に対して積極的に取り組んだ」という設問に対して，27名(79%)が「A」と回答していた(表1)。また，授業内容に関する2)から6)の項目において，70%以上の者が「A」と回答していた。本年度から1回目の授業においてシラバスに則っ

た講義概要を説明し、授業全体の方向性を明らかにし、それに合わせた授業進捗と毎時間の時間配分を行ったことが良かったと思われる。また、授業内容は、運動指導上の必須事項を講義したため、非常に多くの学生が「A」と回答していた。

表1. 受講生の取り組みおよび授業なうに関する回答結果

設問 評価	授業の内容に関して					
	1) 積極的 取り組み	2) シラバス	3) 分かり やすさ	4) 進捗・ 時間配分	5) 関心・興味	6) 授業内容 の有用性
A. そう思う・だ いたいそう思う	27	24	32	30	31	29
	79	71	94	88	91	85
B. どちらとも 言えない	7	9	2	4	3	5
	21	26	6	12	9	15
C. あまり思わ ない・思わない	0	1	0	0	0	0
	0	3	0	0	0	0
TOTAL	34	34	34	34	34	34

上段:人数(名), 下段:割合(%)

教員の授業に対する取り組みに対する評価では、7)「資料および各種教育メディアの効果的指導」に対する評価が、設問 8) および 9) に比べて低かった。この原因としては、今年度は昨年度とは異なり、印刷物を積極的に配布することなく、液晶プロジェクターをほぼ毎時間活用したことが原因として考えることができる。印刷物を取って毎回配布せず、プレゼンテーションに拘った理由として、配布物ばかりに注目し、教員の講義を確実に聴き取っているとは言い難かったという昨年の反省に基づいている。次年度においてはこれらの点を如何に折衷させるかについて検討する必要がある。逆にこのことが設問 8) および 9) において評価が高かった理由と考えることもできる(表 2)。

表2. 教員の授業への取り組みに関する回答結果

設問 評価	授業担当者の授業方法に関して		
	7) 資料の効果 性	8) 質問への 対応	9) 意欲・熱意
A. そう思う・だ いたいそう思う	22	29	27
	65	85	79
B. どちらとも 言えない	12	4	7
	35	12	21
C. あまり思わ ない・思わない	0	1	0
	0	3	0
TOTAL	34	34	34

上段:人数(名), 下段:割合(%)

授業全体に関する評価(表 3-1 および表 3-2)では、29名(85%)の受講生が満足をし、後輩や同級生に薦めたい授業であると評価していた。また、設問 13)「興味を持たれた講義内容」としては、トレーニング法(有酸素性あるいはレジスタントトレーニングとその実施方法)を挙げた者が圧倒的に多かった。さらに設問 14)「今後役立つと思われる授業内容」としてもトレーニング法を全員が挙げてお

表3-1. 教員の授業への取り組みに関する回答結果

設問 評価	授業全体に関して		
	10) 満足度	11) 友人への 推奨	13) 興味のある内容
A. そう思う・だ いたいそう思う	29	28	トレーニング法 40
	85	82	運動処方 19
B. どちらとも 言えない	5	6	運動に必要な 燃料 7
	15	18	熱中症 5
C. あまり思わ ない・思わない	0	0	BMIなどの計 算や減量方法 5
	0	0	体力テスト 9
TOTAL	34	34	

上段:人数(名), 下段:割合(%)

表3-2. 教員の授業への取り組みに関する回答結果

設問 評価	授業全体に関して				
	14) 役立つ内容		15) 実習の 必要性	16) 興味ある情報	
A. そう思う・だ いたいそう思う	トレーニング 法	34	20	トレーニング 法	25
	運動処方	14	59	運動処方	3
B. どちらとも 言えない	運動に必要な 燃料	7	11	栄養	7
	体力測定	9	32	熱中症	5
C. あまり思わ ない・思わない	熱中症	8	3	応急処置	13
	健康日本21	4	9	スポーツ医学	7
TOTAL	生活習慣病	4	34		

上段:人数(名), 下段:割合(%)

り、設問 16)「授業とは関係なくスポーツを行う上で必要」と思われる事項としてトレーニング法を挙げた受講生が最も多かった。健康スポーツコースおよび保健体育専修に所属する受講生は、運動部に所属しているあるいはしていた者であるため、自らの体力の向上を図る方策について興味・関心が特に高かったものと思われる。一方、本講義の主内容である運動処方は、明らかにトレーニング法に比べて興味・関心が低く、次年度の講義内容を変更することによって、運動処方自体の重要性を一層アピールするという課題が提起された。

また、設問 15)「講義内容を実践と体験によって確認する必要性」については、約 60%の者が認めていた。今年度は特に中高齢者に対する運動指導の事例を実習として取りあげたが、本授業内容の性格上、座学のみで教授するだけではなく、このような実習形式の指導時間も必要であると思われた。

5. 次年度への課題

次年度は、健康運動指導士養成カリキュラムの読み替え科目に設定したため、「運動処方理論・実習」科目名も内容も変更する。このため、ますます受講生の指導者としての実践力の養成を目指し、理論と実習の融合を目指していくことが求められている。