

教授内容および教授方法に関する検討

保健体育講座・浅井 英典

1. 授業の目的

本授業においては、(1)運動指導時に不可欠な運動処方実践にあたって必要とされる運動負荷テスト，体力測定，運動プログラム作成に関する知識を教授する，(2)それらの知識を基盤にして様々な年代に対する運動プログラムの立案と実践的指導力を高めることを目的としていた。

2. 授業内容

健康スポーツコース 2 回生 21 名が受講した。講義内容は次の通りである。(1)体力，呼吸循環機能および筋機能の加齢に伴う変動，(2)生活習慣病について，(3)運動習慣と疾病との関連，(4)運動処方の基本的な実施手順，(5)メディカルチェック，(6)運動負荷テスト概要，(7)運動負荷テストの目的，負荷方法，測定項目の活用方法，(8)体力の評価，(9)収集したデータを基にした運動指導プログラムの立案とその留意点，(10)様々なトレーニング方法の実践および(11)各年代での指導上の留意事項などを主な指導内容とした。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あるいは体力の改善などの課題を自由に設定して自身の運動処方を行わせた。そして，処方プログラムに則った 3 ヶ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) 授業への積極的取り組み

○授業の内容に関して

- 2) シラバスと授業の適合性

- 3) 授業内容や説明の分かり易さ
- 4) 授業の進度と毎授業の時間配分適切性
- 5) 授業内容への興味・関心度
- 6) 授業内容の有用性

○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活用の有効性
- 8) 質問等の機会設定と教員の対応
- 9) 教員の意欲・熱意

○授業全体に関して

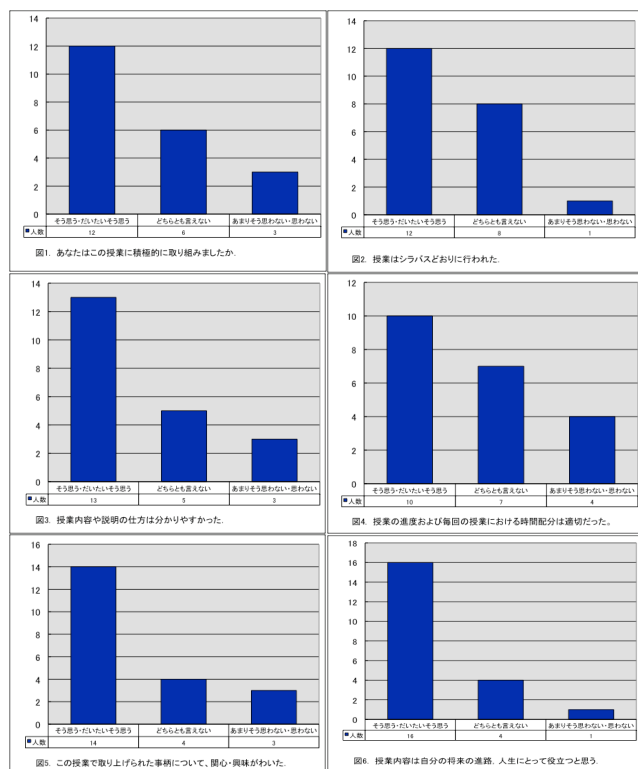
- 10) 本授業に対する満足度
 - 11) 本授業の友人や後輩への推奨度
 - 12) 授業の長所，短所，改善点（自由筆記）
 - 13) 最も興味が持った内容（3 項目列記）
 - 14) 今後有用と思われる内容（3 項目列記）
 - 15) 講義への実習の導入の必要性
 - 16) スポーツ実施上必要と考える知識・情報
- 以上の設問に対しては，自由筆記あるいは次の 3 つの選択肢を用意した。

- 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

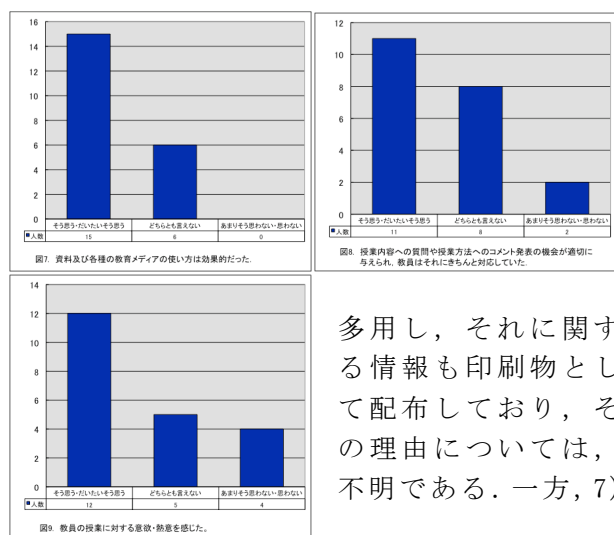
4. 調査結果および考察

授業への積極的取り組みに関する設問 1) では，12 名 (57%) が「A」と回答しており，比較的低い値であった（図 1）。また，2) 授業内容に関するシラバスとの適合性（図 2），3) 分かりやすさ（図 3），4) 時間配分（図 4），5) 授業内容に対する興味・関心（図 5）および 6) 有用性（図 6）に関する設問に対して，「A」と回答した者は，それぞれ 12 名 (57%)，13 名 (62%)，10 名 (48%)，14 名 (67%) および 16 名 (76%) であった。いずれの項目についても半数以上の受講生が，肯定的な回答をしていたが，これらの値は，例年に比べて低値であった。授業内容および説明などについては，これまでよりも丁寧に行ったが，その効

果が逆の結果となって現れていた。その原因は、必ずしも明らかではないが、重要事項は先週の振り返りとして簡略化しながら繰り返して行っていたため、シラバスとの整合性、授業の分かりやすさと時間配分で低値になっていたことが推測される。



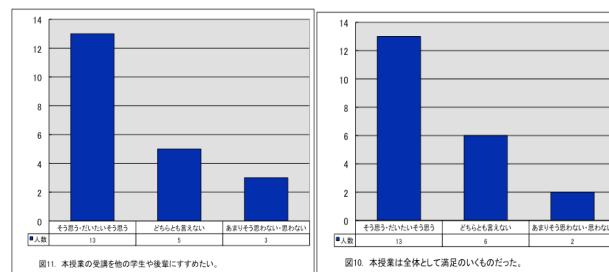
授業担当者の授業方法に関する 7)資料や教育メディア活用の有効性 (図 7) に関しては、効果的であると答えた者が 71%であったが、8)質問等への教員の対応 (図 8)、および 9)教員の意欲・熱意 (図 9) は、それぞれ「A」と回答した者が、それぞれ 52%および 57%に留まっていた。この結果は、授業担当者としては予想外であった。液晶プロジェクターを



多用し、それに関する情報も印刷物として配布しており、その理由については、不明である。一方、7)

の結果は、丁寧にそして、より多くの情報を伝えようとした傾向があり、その結果質問を受付けたり、受講者に質問を投げかけて考察をさせるために要した時間が不足していたことが大きな原因であると推測される。

授業全体に関する 10)満足度 (図 10)、11)本授業の推奨度 (図 11) で「A」と回答した者は、ともに 62%であった。25%前後の者が「B」と回答し、10%前後の者が「C」であったことは、大変意外な結果であった。



12)授業の長・短所、改善点は、自由筆記であったため、記入した学生は 9名であった。13)最も興味を持てた内容 (3項目列記) は、筋力や全身持久力の向上を意図したトレーニング方法が 11名で最も多く、次に運動負荷テスト 5名、運動処方の実施方法 6名、体力テスト 6名および肥満・メタボリックシンドローム 4名であった。スポーツ障害 5名およびスポーツと栄養に関する事項 4名であった。14)今後有用と思われる内容 (3項目列記) は、運動処方の実施方法が 10名、トレーニング法 9名、体力テスト 8名であった。15)講義への実習の導入の必要性は、積極的に認める傾向にはなかった。16)講義内容に限定せず、スポーツ実施上必要と考える知識・情報は、トレーニング法が 14名、スポーツ障害 5名、栄養学 4名であった。

以上のことから、今年度の評価は、授業担当者の姿勢や対応と受講者からの評価結果には、食い違いが認められた。明確な原因は特定できないが、来年度からは、今年度新たに立ちあげた健康スポーツ科学課程に所属する第 1期の学生が受講するため、今後、今年度の授業の振り返りを行うことおよび授業評価結果を反省材料として、授業内容、運営方法および授業者の対応について見直しを図っていきたい。加えて、「運動処方理論・実習」という科目に適するように、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。