

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)健康づくりのためのトレーニングの必要性を理解する、(2)加齢に伴う身体的特性と体力の変容を識る、(3)2年次前学期に履修した運動処方理論・実習で理解した原則を踏まえて、様々な年代、性差および生活習慣病罹患者に対する適切なトレーニングプログラムの作成とそれを円滑に進めることができる実践的指導力の涵養を目的としていた。

2. 授業内容

健康スポーツコース2回生26名と機能材料工学科4回生1名が受講した。講義内容は次の通りである。(1)性別による体力・運動能力の相違とトレーニングについて、(2)発育期および成人のトレーニングの実施方法について、(3)加齢に伴う体力の推移とトレーニング効果の相違、(4)様々なトレーニング法の概要、(5)トレーニング処方とトレーニング効果について、(6)有酸素性トレーニングの要件とその効果について、(7)レジスタンストレーニングの要件とその効果について、(8)筋パワーと筋持久力のトレーニング要件とその効果について、(9)障害者の体力とトレーニングについて、(10)ウォーミングアップとクーリングダウンについて、(11)ストレッチング、ウォーキングおよびジョギングの実践および指導方法について、(12)静的・動的レジスタンストレーニングのプログラムおよび実施方法について、(13)レジスタンストレーニングの実践および指導方法などを主な指導内容とした。

また、本学第2体育館1階フィットネスルームに設置されたレジスタンストレーニングマシンの使用方法、指導上の注意点および負荷重量の設定・調整方法について実践指導を行った。さらに自転車エルゴメーターと呼気ガス分析装置を使用した運動負荷テストの実践を行い、運動強度の増加に伴う、酸素摂取

量、心拍数、酸素摂取率、呼吸商などの変動について、および運動指導上の運動負荷テストの重要性について指導を行った。

3. 授業評価方法

授業評価にあたっては、以下の4領域、16項目から成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) 最も興味を持てた授業内容(3項目列記)

14) 今後有用と思われる授業内容(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

17) 将来の進路

18) 健康運動指導士資格認定試験受験意志の有無

以上の項目に対しては、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

本人の意欲および授業内容に関する結果を表 1-1 に示した。授業への積極的取り組みに関する項目 1) では、24 名 (89%) が「A」と回答しており、高い値であった。また、項目 2) シラバスとの適合性は、15 名 (56%) が、「A」であったが、「B」は 11 名 (41%) であり、シラバスに即していないと感じた者が多くいたことは、次年度において十分に配慮しなければならない。さらに項目 4) では進度・時間配分が「B」と回答した者が半数にのぼっていた。この原因として、本授業は、健康運動指導士養成講座読み替え科目として本年度から新規に開講し、その養成講座テキストに遵守しながらの講義であったため、当初の予定したシラバス通りに講義が進まなかったことが挙げられる。また、項目 3) 分かりやすさについても 20 名 (74%) が「A」と答えたが、「B」とした者も 7 名 (26%) おり、テキストを遵守した指導内容が受講生にとってわかりにくさに繋がったことが考えられる。項目 5) の興味関心および 6) 今後の有用性については、運動指導者を目指す受講生にとって重要な内容が非常に多かったことが「A」と回答した者が多くなった理由と思われる。

授業方法および授業全体に関する結果を表 1-2 に示した。項目 7) では教育手段に関して「A」と回答した者が 9 名 (33%) に留まり、「B」と回答した者が 16 名 (59%) にのぼったのは、講習会テキストに沿った指導を行ったため、教員がオリジナルに作成したプレゼンテーション資料や配布資料が少なかったことなどが原因であると考えられる。しかし、ビデオ映像などの動画を提示することは、授業科目の性格上困難であり、受講生がこの種類の教育手段を想定しているとするならば、対応は困難であると思われる。項目 8) では、「B」と回答した者が 9 名 (33%) であることも広範囲にわたる講習会テキストの説明に多くの時間を取られたことが原因していることが予想される。この点については、次年度では適宜、その時間を設けていきたい。項目 9) は 82% の者が「A」と回答しており、教員の本授業に対する取り組みが評価されていると思われるが、「B」と答えた者の数を次年度において

表 1-1. 授業終了時に実施した質問紙調査結果 その1

回 答	質問区分	意欲					
		1) 積極的に取り組んだ	2) シラバス通	3) 分かりやす	4) 進度・時間配分は適切	5) 興味・関心が湧いた	6) 今後有用な内容
A: そう思う・ だいたいそう思う	人	24	15	20	12	24	23
	%	88.9	55.6	74.1	44.4	88.9	85.2
B: どちらとも言えない	人	3	11	7	14	3	3
	%	11.1	40.7	25.9	51.9	11.1	11.1
C: あまり思わない・ 思わない	人	0	1	0	1	0	1
	%	0.0	3.7	0.0	3.7	0.0	3.7
合 計	人	27	27	27	27	27	27
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

表 1-2. 授業終了時に実施した質問紙調査結果 その2

回 答	質問区分	授業方法			授業全体		
		7) 教育手段は有効	8) 質問の機会がある	9) 教員の意欲・熱意を感じる	10) 満足の内容	11) 後輩に受講を薦める	15) 実習が必要
A: そう思う・ だいたいそう思う	人	9	17	22	20	18	17
	%	33.3	63.0	81.5	74.1	66.7	63.0
B: どちらとも言えない	人	16	9	5	7	8	9
	%	59.3	33.3	18.5	25.9	29.6	33.3
C: あまり思わない・ 思わない	人	2	1	0	0	1	1
	%	7.4	3.7	0.0	0.0	3.7	3.7
合 計	人	27	27	27	27	27	27
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

は減らすような指導を行って行かなければならない。

授業全体に関する項目では、項目 10) および 11) において、「A」と回答した者が、それぞれ 74% および 67% であったが、「B」と答えた者が 26% および 30% いたことから、項目 9) と同様に次年度に向けてこの数を減らす努力をして行かなければならない。

以上のように、今回行った調査結果から、幾つかの項目で次年度に向けて改善をしなければならないポイントが明らかとなった。これらの原因としては、既に述べたように (1) 健康運動指導士読み替え科目として、指導内容が規定されていること、(2) この受講生が卒業前に健康運動指導士認定試験を受ける都合上、試験問題がこの講習会テキストの内容から出題されるため、このテキストを遵守しなければならない事情があることが挙げられる。本授業を初めて開講したため、上記の制約との狭間で試行錯誤を行いながら授業を進めてきたが、授業目的および到達目標を達成すること、および受講生の満足度を高めるためにも、講義形式に留まるだけでなく、項目 15) で得られた結果のように実習を含めた内容を付け加えるなどして、次年度においては、一層の指導方法、指導内容の検討を行って行かなければならない。