

## トレーニング論の授業評価

保健体育講座・山本直史

### 1. 授業の概要

本授業は、様々な年代における適切なトレーニングの進め方とプログラム作成、およびその際の注意事項などについて理解すると共に、それを実践できる能力を身に付けることを目的として開講された。到達目標は、1)トレーニングの必要性を理解する、2)各種トレーニング方法について説明できる、3)運動処方原則について説明できる、4)各年代における加齢に伴う身体的特性と体力の変容について説明できる、5)各年代・目的に応じた運動プログラムが作成できることの5つとした。

授業は講義形式の座学が中心であったが、運動プログラム作成の演習や教室内において可能な実技を含めながら進めた。また、3回はフィットネスルームを使用し、レジスタンストレーニングを中心として実技指導を行った。成績評価の方法とその内訳は、学期末筆記試験が60点、トレーニングに関する実技試験が40点の計100点とした。

### 2. 授業評価方法

本授業の受講生は、スポーツ指導者養成コース17名、スポーツキャリア開発コース4名、および学校教育教員養成課程保健体育専修7名の計28名であった。その中から、途中から出席を放棄した1名を除いた27名に対して、授業評価に関する質問紙を授業最終回に配布し、無記名で記入を依頼し、すべての者から回答を得た。質問紙の内容は以下の通りである。

#### 1) 受講生自身に関して

- (1) 授業の出席状況
- (2) 予習と復習の状況
- (3) 授業に取り組む姿勢

#### 2) 教員および授業に関して

- (1) 教員の話し方
- (2) 板書やスライドの分かりやすさ
- (3) 授業中の質問等の機会設定
- (4) 授業の時間配分

- (5) 教材の適切性
- (6) 私語等に対する指導
- (7) 学生の理解度の確認
- (8) 予習・復習についての指導
- (9) 授業内容への興味・関心
- (10) 授業内容の理解度
- (11) 教員の熱意
- (12) 授業の満足度
- (13) 本授業の後輩への推奨度
- (14) 授業の良い点と改善点（自由記述）

以上の教員および授業に関する質問項目については、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」「どちらとも言えない」「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の5つの選択肢を用意した。

### 3. 調査結果

受講生自身の授業への取り組み状況を表1に示した。出席については、1~2回の欠席が最も多かった。予習と復習の状況に関しては、「あまりしなかった」「しなかった」と回答した者が全体の63.0%を占めた。授業に対する意欲については、「あまり意欲的に取り組まなかった」「意欲的に取り組まなかった」と回答した者はいなかった。

表1. 受講生自身の授業への取り組み(単位:人)

出席状況				
全出席	1~2回欠席	3~4回欠席	5回欠席	
8	14	3	2	
予習・復習の状況				
十分した	かなりした	ときどきした	あまりしなかった	しなかった
0	1	9	12	5
授業に取り組む姿勢				
とても意欲的	意欲的	普通	あまり意欲的でない	意欲的でない
7	9	11	0	0

教員および授業に関する質問の回答結果を図1に示した。なお、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」「どちらかといえばそう思わない」「どちらとも言えない」および「そう思わない」のそれぞれの回答に対して順に5点、4点、3点、2点、および1点を与え平均値を算出した。「教員の熱意」「授業の満足度」「本授業の後輩への推奨度」の値が比較的高く、これらの項目について否定的な回答（どちらかと言えばそうは言えない、そうは言えない）を回答した者はいなかった。一方で、「予習・復習についての指導」「学生の理解度の確認」「私語等に対する指導」の値が比較的低い値であった。

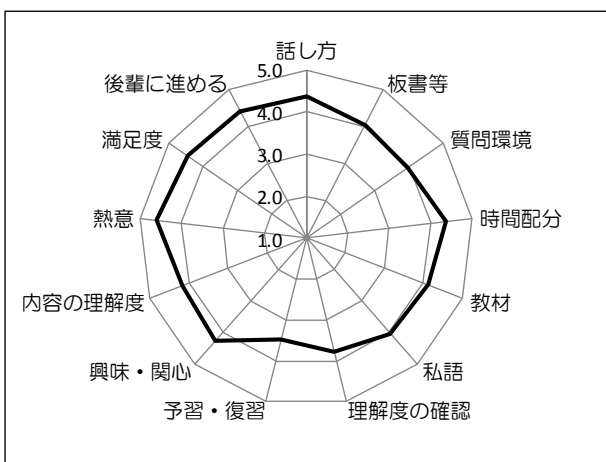


図1. 教員および授業に関する評価 (単位: 点)

自由記述については、授業の良かった点として、実技を行った点、専門的な知識が得られた点、他の授業とリンクしている点、および配布プリントの有効性などが挙げられた。また、改善を望む点で挙げられたものは、配布プリントの改善を求めるもの、内容が十分に理解できないといったものであった。

#### 4. 考察

受講生の自己評価として予習・復習を行っていない者の割合が多く、それに対応して、教員の「予習・復習についての指導」の評価についても低い値であった。本授業においては、予習・復習を行うように促していたものの、その指示は漠然としたものであり、何をどのように、どの程度行えばよいのか、についての具体的な指示は与えていなかった。また、予習・復習の状況をチェックする機会も設けていなかった。授業時間外の学習を促進させるために、来年度にむけて予習・復習の具体的な指導方法を検討す

る必要性が考えられた。

また、「授業中の質問等の機会設定」や「学生の理解度の確認」についての評価が低い値であった。このことは担当教員が学生の状況を十分に理解して授業を展開できていなかったことを示唆していると考えられる。来年度は、授業時間の内外に質問の機会を十分に設けると共に、理解できなかった点などを書かせて提出させるなどして、学生の理解度の状況を把握したい。

自由記述においては、配布プリントの改善を求める記述が得られた。配布プリントは授業内容の要点を箇条書きにしたものであり、授業を聞きながら空欄を埋めていく形式でのものであった。本授業は健康運動指導士に関連する科目であり、授業で扱う内容が非常に多かったため、配布プリントは必要最低限の要点のみの記載とした。そのため、内容を十分に網羅できていなかった可能性が考えられる。しかし、良かった点として配布プリントを挙げている者もあり、来年度に向けて配布プリントをどのように修正していくかについては、時間をかけて検討する必要がある。

著者は、体育学の専門的な授業を行うことは今年度が初めてであった。「教員の熱意」「授業の満足度」「本授業の後輩への推奨度」において、比較的良好な値が得られたことについては純粋に喜んでいる。受講生の「授業内容の理解度」が高まるよう、来年度へ向けてより良い授業の在り方を模索したい。

#### 主な自由記述の内容

##### 良かった点

- 授業はメリハリがあってすごく楽しかった
- 専門的な知識が分かりやすく、沢山得られた
- 生理学や栄養学と関連した内容だった
- 実際にトレーニングを行い、感覚的につかみやすかった
- 実技テストがあった
- トレーニングの資料を配布した点
- プリントが良かった・分かりやすい

##### 改善を望む点

- プリントを分かりやすく
- プリントの情報量が多い
- 自分でどうトレーニングを組み立てたらよいか理解できなかった
- 教科書が重たい