

科目区分：スポーツ指導者養成コース（コース必修科目）
スポーツキャリア開発コース（コース選択科目）
授業科目名：運動処方理論・実習

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、様々な年代における適切な運動処方の進め方と至適な運動強度、頻度、時間、および運動種目について、およびその際の注意事項などについて講義を行った。さらに全ての授業終了後、自らの運動処方を行い、その処方内容に従ったトレーニングを約3ヵ月間実践し、その経過と結果をレポートとして提出することを主な内容としていた。

一方、本授業の到達目標は、以下の4点を挙げている。1) 各年代における身体的特性について説明できる。2) 運動処方の原則について説明できる。3) 運動処方の原則に基づいて、各年代に対する運動プログラムが作成できる。4) 様々な生活習慣病に応じた運動プログラムを立案することができる。受講学生数は、28名であった。

2. 授業内容

健康スポーツコース2回生25名と学校教育教員養成課程（保健体育専修）2回生3名が受講した。講義内容は次の通りである。(1) 運動処方の概念・その関連事項、(2) 健康診断の意義・目的、検査項目についての解説、(3) メディカルチェックの概要とその目的・意義について、(4) 体力測定、運動プログラム作成上の留意事項、(5) 運動処方上の留意事項(2)と運動プログラム作成について、(6) 生活習慣病(肥満症、糖尿病、その他)に対する運動指導プログラムの作成、(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) 有酸素性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などを主な指導内容とした。

また、実習形式で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。

1) 受講生自身に関して：a. 授業への積極的取り組みについて。

2) 授業の内容に関して：a. シラバスと授業の適合性、b. 授業内容や説明の分かり易さ、c. 授業の進捗と毎授業の時間配分の適切性、d. 授業内容への興味・関心度、e. 授業内容の有用性について。

3) 授業担当者の授業方法に関して：a. 資料や教育メディアの活用の有効性、b. 質問等の機会設定と教員の対応、c. 教員の意欲・熱意について。

4) 授業全体に関して：a. 本授業に対する満足度、b. 本授業の友人や後輩への推奨度、c. 授業の良い点、改善すべき点、d. 最も興味が持てた授業内容、e. 今後有用と思われる授業内容、f. 講義への実習の導入の必要性、g. スポーツ実施上必要と考える知識・情報、h. 将来の進路、i. 健康運動指導士資格認定試験受験意志の有無など。

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

本年度の調査結果を、紙面の関係で昨年度の結果を表で示すことはできないが、適宜、引用しながら、本年度の結果に考察を加えていく。今年度実施した質問紙調査結果を表1-1および表1-2に示した。表1-1では、受

講者自身の 1) 意欲, 2~6) 授業内容を掲載し, 表 1-2 では, 7~9) 授業方法および 10~11, 15) 授業全体についての各回答に対する人数および全人数に占める割合を示している。

1) 「本人の意欲」は, 「A」と回答した割合が, 71.4%であり, 88.9% (昨年度) に比べて低下していた。一方, 授業内容に関する結果では, 2) 「シラバス通りに行われた」では「A」回答は 71.4%であり, 55.6% (昨年度) を大きく上回っていた。また, 3) 「分かりやすさ」では「A」回答は 67.9%に対して, 74.1% (昨年度) より若干低下していた。4) 「進捗・時間配分の適切さ」は, 「A」回答が 44.4% (昨年度) から 75.0%に大きく改善していた。これに対して, 5) 「興味・関心が湧いた」では,

「A」回答は 67.9%から 88.9% (昨年度) に低下し, 6) 「今後の有用性」は, 同様に結果であった。これらの結果を統合すると次のような推測が得られた。つまり, 本授業が健康運動指導士養成講座の読み替え科目にあたっていたため, 講習会テキストを活用した時間が比較的少なかったという前年度の反省を踏まえて, 今年度は, 本テキストを指導内容の柱に据えて講義を進めた。これにより, シラバス通りに授業は進み, 進捗・時間配分の質問項目で, 昨年度より高い評価が得られたものと思われる。しかし, 本授業の主たる内容である「運動処方」は, 本来一連のプロセスを経て行われていくべきものであるのに対して, 本テキストの掲載内容のその連続性が乏しく, テキストの章・項に従って講義を進めていった場合, 「運動処方」のプロセスに対する理解が難しくなると言う問題を抱えているのは事実である。従って, 今年度はテキストに則って講義を進めたことが, 積極的な取組や分かり易さ, および興味・関心の面で昨年度に比べて評価が低かったものと推測される。

7) 「教育手段の有効活用」は, 33.3% (昨年度) から 57.1%へ改善が見られた。8) 「質問機会が設けられている」については, 57.1% および 63.0% (昨年度) であり, 9) 「教員の意欲・熱意を感じる」では, 82.1% および 81.5% (昨年度) であり, この 2 項目については, 同様の評価値であった。以上の授業方法に関する評価では, 後述のように本授業において運動負荷試験テストの実習を 2 時間取り入れ, 講義を行った最大運動負荷テストおよび最大下運動負荷テストを実際に受講生を

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 質 問	意 欲					
		1)積極的に 取り組んだ	2)シラバス 通りに行わ れた	3)分かりや すい	4)進捗・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	20	20	19	21	19	23
	%	71.4	71.4	67.9	75.0	67.9	82.1
B: どちらとも 言えない	人	8	7	9	7	8	5
	%	28.6	25.0	32.1	25.0	28.6	17.9
C: あまり思わない・ 思わない	人	0	1	0	0	1	0
	%	0.0	3.6	0.0	0.0	3.6	3.7
合 計	人	28	28	28	28	28	28
	%	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 質 問	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	16	16	23	21	19	14
	%	57.1	57.1	82.1	75.0	67.9	58.3
B: どちらとも 言えない	人	11	11	5	7	8	9
	%	39.3	39.3	17.9	25.0	28.6	37.5
C: あまり思わない・ 思わない	人	1	1	0	0	1	1
	%	3.6	3.6	0.0	0.0	3.6	4.2
合 計	人	28	28	28	28	28	24
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

ピックアップして行った。負荷テスト中に経時的に変動する様々なデータ値とそのグラフなどが表示されるパソコンの画面を液晶プロジェクターを利用して測定室壁面に投射しながら, 逐次, 説明を行った事が評価されたと思われる。

授業全体として 10) 「満足の内く内容」および 11) 「後輩に受講を薦める」に関しては, それぞれ 75.0% および 67.9% であり, 昨年度 (それぞれ 74.1% および 66.7%) と変化は見られなかった。

次年度の課題としては, 以下のことが挙げられる。1) 健康運動指導士講習会テキストを重視しつつ, 受講生にとって分かり易い, 興味・関心が持てる講義内容を目指して, 同テキストの講義順序を変えるなどのアレンジをする, 2) 実習を数時間取り入れ, 講義内容の検証をさせることで, 知識の深まりを目指す, 3) 授業全体の感想として満足度などが 75% という数値を出来る限り改善する。そのためには上記 1 および 2 の課題を解決することでことが足りるのかもしれないが, その他の部分でも満足度を高める努力をしていきたい。