

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、運動プログラム作成の演習、および実技などを含めながら進行した(表1)。成績評価の方法とその内訳は、学期末筆記試験が40点、課題30点、レポート30点の100点とした。

表1. 各回の授業内容

回数	授業内容
1回目	ガイダンス・基礎知識の確認
2回目	トレーニング概論
3回目	運動能力・体力の測定(実技)
4回目	運動能力・体力の測定と評価(講義と演習)
5回目	柔軟性および有酸素性トレーニングの知識(講義)
6回目	柔軟性および有酸素性トレーニングの実践(実技)
7回目	等張力性トレーニングの知識(講義)
8回目	等張力性トレーニングのプログラム(演習)
9回目	等張力性トレーニングの実践(実技)
10回目	筋パワーとトレーニングの知識(講義)
11回目	トレーニングと性差(講義)
12回目	生活習慣病改善のためのトレーニングメニュー作成(演習)
13回目	NEATと健康利益(講義) 身体活動向上啓発ポスターの作成(演習)
14回目	発育発達とトレーニング(講義)
15回目	まとめ

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18名、スポーツキャリア開発コース5名、および学校教育教員養成課程保健体育専修2名の計25名であった。その中から、途中から出席を放棄した1名、および質問紙実施日の欠席者2名を除いた、22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た。質問紙は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2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、「とき

どきした」と回答した者が最も多かった。授業に対する意欲については、1名のみが「あまり意欲的に取り組まなかった」と回答した。

表 2. 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	分からない	
3	10	7	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
1	2	10	6	3
授業に取り組む姿勢				
十分意欲的	かなり意欲的	普通	あまり意欲的でない	意欲的でない
7	6	8	1	0

今年度と昨年度の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。概ねすべての項目で昨年度よりも高い値が得られた。

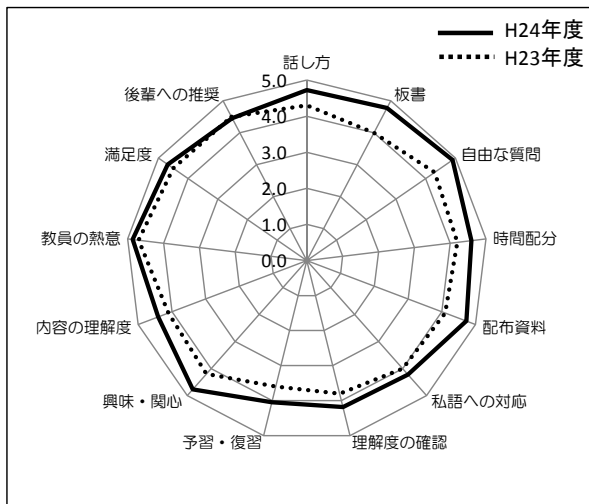


図1. 教員および授業に関する評価(単位:点)

自由記述については、授業の良かった点として、実技を行ったこと、実技と座学を組み合わせていること、配布物など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、実技を増やすこと、資料の改善、成績評価の説明を分かりやすく、などを求めるものであった。

4. 考察

昨年度において、最も低値を示した「予習・復習」の平均値を若干ではあるが向上させることが出来た。これは、昨年度には行わなかった授業時間外で行う個人の課題とグループでの課題を計2回与え、その提出を求めたことが寄与したものと推察される。

昨年度からの授業の主な変更点として、実技やトレーニングメニューの作成などの演習を増やしたことが挙げられる。昨年度と比較して、授業内容への興味・関心や理解度の平均値が向上しており、自由記述の中で、「座学だけでなく実技もあった退屈しなかった」「講義と実技・演習を交互に行うことによって理解度が促進された」とのコメントも見受けられたことから、授業内容の興味関心を持たせること、および理解度の促進に一定の効果があったと思われる。また、実技や演習中は講義中よりも教員に対して質問をし易いと考えられる。そのため、「自由な質問」の平均値も向上したと思われる。しかしながら、著者としては、講義の時間が減ったため、授業内容について細部まで触れることが出来なかったと感じている。このことから、学生により深い知識を修得させるためには、授業時間外学習で賄う必要がある、その具体的な指導方法を来年度にむけて早急に検討する必要性が考えられた。

自由記述において、「グループで活動すると何もしない人が出てくる」「成績評価の基準が分かりづらかった」などの意見が1名ずつではあるが、出されており、この点については真摯に対応したい。

表 3. 主な自由記述

良かった点
<ul style="list-style-type: none"> 先生が熱い 沢山の質疑応答があった 難しい内容もあったが、楽しく受講できた プリントやスライドが充実している 自らがやっているトレーニングと結びつけることができた 座学だけではなく、実技もあって退屈しなかった 実技が多く、実際にやってみるので理解しやすかった 実技と授業を交互に行うので、頭に入ってきやすかった
改善を望む点
<ul style="list-style-type: none"> もう少し実技を増やす 成績評価の説明が分かりづらかった テストを二回くらいにして内容を減らす 資料に書き込みにくい 課題を班でやると、全くやらない人がいる