

## 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

本授業は，スポーツ指導者養成コースにおいてはコース必修科目，スポーツキャリア開発コースにおいてはコース選択科目に位置づけられている。また，愛媛大学が健康運動指導士養成校の認定を受けており，健康運動指導士養成講習会読替科目に指定されている。したがって，健康運動指導士資格取得を目指すスポーツ健康科学課程及び保健体育専修の学生にとっては，受講が必須な科目であり，指導対象者の性・年齢・身体の障害歴・運動習慣及び健康と体力状況等々に応じて至適な運動プログラムを作成し，指導をすることが求められている。

したがって，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，運動種目及びその際の注意事項などについて講義を行った。また，体力及び運動時の呼吸循環機能の評価に必要な体力測定実習及び運動負荷試験実習も併せて実施した。さらに自らの運動処方を行い，その処方内容（運動プログラム）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求めた。

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。

### 2. 授業内容の概要

本年度は健康スポーツコース2回生23名，4回生1名及び保健体育専修3回生1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) レジスタント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の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，実習形式で文部科学省体力テスト全項目，高齢者用体力テスト及び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試験実習を行った。そして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。

以上の授業で獲得した知識及び測定データを基にし，自分自身に対する運動処方プログラムを作成させた。そして，前学期の授業終了後から約3ヵ月間，処方プログラムに沿った実施状況記録及びこの期間前後で各自の運動処方効果判定のための測定項目(複数)の結果をデータとして提出させ，処方プログラムの適切性及び効果判定結果に関する考察を行わせ，レポートとして提出させた。

### 3. 成績評価

成績評価においては，授業への取り組む姿勢，レポートの処方プログラムの具体性とテーマとの一致性，効果判定のための測定項目の適切性及びレポート内容(図表の適切な使用と結果に対する理論的な考察)などの観点から評価を行った。

#### 4. 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：1. 授業への積極的取り組み。

2) 授業の内容に関して：1. シラバスと授業の適合性，2. 授業内容や説明の分かり易さ，3. 授業の進捗と時間配分の適切性，4. 授業内容への興味・関心度，5. 授業内容の有用性

3) 授業担当者の授業方法に関して：1. 資料や教育メディアの活用の有効性，2. 質問等の機会設定と教員とのコミュニケーション状況，3. 教員の意欲・熱意

4) 授業全体の感想：1. 本授業に対する満足度，2. 本授業の友人や後輩への推奨度，3. 授業の良い点，改善すべき点，4. 興味を持てた授業内容，5. 将来の進路，6. 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。

1. そう思う・だいたいそう思う
2. どちらとも言えない
3. あまり思わない・思わない

#### 5. 調査結果および考察

受講生は25名であったが、本授業評価アンケート調査を行った授業時に出席した人数は、16名であった。健康運動指導士資格取得は、本課程を卒業し、スポーツ指導に関する職種に就くことを目指す上では、必須な資格であることから、多くの学生に取得させたい資格である。しかし、本調査を行った受講生の中でこの資格取得を目指している者は5名(30%)に留まっていた。調査項目に含めていた将来の職業についての回答状況からは、2年次前学期終了時点では卒業後の進路について、検討中である者が多くいることが示された。

表1に受講生自身の取り組み及び授業内容に関する調査結果を示した。自己の取り組みでは、13名(81.3%)が、意欲的に取り組んだと回答しており、必修科目への取り組み姿勢としては、良い結果であったと思われる。

授業内容に関しては、「分かり易かった」

表1. 自分自身の取り組み及び授業内容について 上段：人数(名)，下段：相対値(%)

調査項目 回答	自己の取り組み		授業内容				
	1. 意欲	1. シラバスとの整合性	2. 分かり易さ	3. 進捗・時間配分	4. 興味・関心	5. 有用性	
1. そう思う・ だいたいそう思う	13 81.3	10 62.5	10 62.5	8 50	14 87.5	14 87.5	
2. どちらとも言えない	2 12.5	5 31.3	5 31.3	7 43.8	2 12.5	2 12.5	
3. あまり思わない・ 思わない	1 6.3	1 6.3	1 6.3	1 6.3	0 0	0 0	
計	16 100	16 100	16 100	16 100	16 100	16 100	

と回答した者が、10名(62.5%)であり、比較的低い結果であった。本授業では、生理学的内容が多くを占め、難解度は、他の授業に比べても高いレベルにあることから、毎週、前週の授業内容の振り返りを行った後に新たな講義内容に移ることを心掛けて、授業進めた。しかし、この結果からすれば、更に指導方法を検討する必要があると思われる。またその結果として、授業の進捗に対する評価が低かったものと推測される。

表2. 授業方法及び感想について 上段：人数(名)，下段：相対値(%)

調査項目 回答	授業方法			授業全体の感想	
	1. 教育手段	2. コミュニケーション	3. 教員の意欲・熱意	1. 満足度	2. お薦め度
1. そう思う・ だいたいそう思う	7 43.8	10 62.5	10 62.5	11 68.8	10 62.5
2. どちらとも言えない	7 43.8	6 37.5	6 37.5	5 31.3	4 25
3. あまり思わない・ 思わない	2 12.5	0 0	0 0	0 0	1 6.3
計	16 100	16 100	16 100	16 100	16 94

表2に授業方法及び授業全体に関する調査結果を示した。3項目とも「あまり思わない・思わない」と回答した者は、僅かであったが、指導者側からすれば、肯定的に回答した者の回答結果が予想以上に低値であった。この要因は不明であるが、健康運動指導士読替科目であるため、指導テキストを遵守せざるを得ないこと及び指導内容が過多であることが理由として挙げられる。

授業全体の感想としては、「満足度」及び「お薦め度」の否定的回答は、僅かであったが、肯定的回答が70%に満たなかったことから、指導側としては、本授業内容・指導方法、受講生と関わり及び試験方法等を振り返り、次年度に向けて検討を行わなければならないと思われる。前述したように、資格取得に向けたテキストに即していなければならないこと、授業内容が極めて豊富で、難解度が高い等という制約が存在するのは確かであるが、更にブラッシュアップを進めていくことが求められている。