

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着けることを目的として開講された．到達目標は，1)各種トレーニング方法について説明できる，2)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2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，レポート70点，課題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 | 専門競技の運動生理学的分析(講義と演習) |
| 3回目 | 専門競技のバイオメカニクスの分析(講義と演習) 【課題】関節の動きと主動筋の整理 |
| 4回目 | 運動能力・体力の測定(実技) |
| 5回目 | 運動能力・体力の測定と評価(講義と演習) 【課題】自己の運動能力・体力の評価と分析 |
| 6回目 | 柔軟性および有酸素性トレーニングの実践(講義) 【課題】ストレッチングのバリエーション |
| 7回目 | 等張力性トレーニングの知識(講義) 【課題】筋肥大を目的としたトレーニングプログラムの作成 |
| 8回目 | 等張力性トレーニングのプログラム(演習) |
| 9回目 | 筋パワーとトレーニングの知識(講義と実技) |
| 10回目 | 性差，および発育発達とトレーニング(講義) |
| 11回目 | ピリオダイゼーション(講義と演習) 【課題】年間フィジカルトレーニング計画の作成 |
| 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(講義と演習) 【課題】肥満改善のための運動プログラムの作成 |
| 13回目 | ポピュレーションアプローチ(講義) 身体活動向上啓発ポスターの作成(演習) |
| 14回目 | 年間フィジカルトレーニング，および肥満改善のための運動プログラムのブラッシュアップ(演習) |
| 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15名，およびスポーツキャリア開発コース6名の計21名であった．これらの受講生に対して，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，全出席が最も多かった．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」「意欲的ではない」の否定的な回答をした者はいなかった．

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 | |
| 10 | 6 | 4 | 1 | |
| 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 | 0 | 12 | 8 | 1 |
| 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 | 7 | 7 | 0 | 0 |

今年度、昨年度、および一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。

一昨年度と比較して今年度は、すべての項目で昨年度よりも高い値が得られた。昨年度と比較した場合、今年度は「話し方」「後輩への推奨」の項目が高い値が得られた。一方で、「自由な質問」「内容の理解度」については昨年度よりも低い値であった。

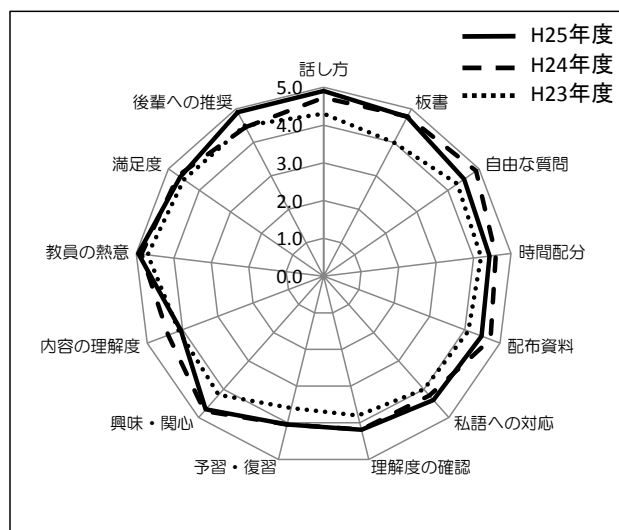


図1. 教員および授業に関する評価(単位:点)

自由記述については、授業の良かった点として、教員の説明の仕方、配布資料、受講生の専門競技と関連付けた内容であったこと、などが挙げられた。改善を望む点で挙げられたものは、レポートや課題が厳しいという意見であったが、一方でもっと厳しくしてほしいとの意見もあっ

た。

4. 考察

今年度は、昨年度と比べ「内容の理解度」の得点が低下した。これは受講生が指導者となった際に、深い知識に基づいてより安全かつ効果的なトレーニング指導を行って欲しいという思いから、昨年度よりも取り扱う内容の難易度を上げたことが影響していると思われる。そのため、昨年度との単純な比較は難しい。難易度を上げた分、課題などを昨年度よりも多く与え、時間外学習を促すとともに、提出された課題の内容から、受講生の理解度を確認するように努め、必要に応じて補足説明などを行った。しかしながら、「予習・復習」の得点は昨年度と比較して増加していない。また、予習・復習の状況について、「十分した」「かなりした」と答えた者もいなかった(表2)。これらのことから、与えた課題が時間外学習を促すことに対して適切な内容でなかった可能性が考えられる。自由記述において挙げられている難易度も含めて、次年度に向けて内容を再検討する必要があると思われる。

なお、図1の一昨年度の値は、筆者が初めて本授業を担当した際のものである。それと比較して今年度は全ての項目で高い値が得られている。初年度は未熟な分、熱意だけは高く持って授業を行うことを心がけていたが、今年度もその値を下回っていなかったことについては、喜んでいる。引き続き、熱意を持って授業に取り組んでいきたい。

表3. 主な自由記述

| 良かった点 |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・パワーポイントが分かりやすく、面白い ・説明がわかりやすい ・実演をしながら説明をしてくれる ・教員が熱く、面白い ・プリントとスライドを使用した授業で復習しやすかった ・自分たちで考える時間が多かったので、より理解を深めることができた ・自分のトレーニングに活かせる内容であった ・自分の専門種目のトレーニングを根拠をもって作ることができる |
| 改善を望む点 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・レポートや課題がきつい(4名) ・宿題などをもう少し増やしてほしい(1名) |