

## 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

本授業においては，呼吸循環機能，筋機能及びトレーニングに関する基礎知識を踏まえた上で，様々な対象・条件（年代，競技力の向上，健康及び体力の維持・改善，生活習慣病に対する予防・回復）に適した運動プログラム作成上の基本原理・原則を学ぶ．そしてそのプログラムを策定し，その実践を行う事を通じてスポーツ指導者としての指導力の涵養を図ることを目的としている．

### 2. 授業内容

スポーツ健康科学課程スポーツ指導者養成コース及びスポーツキャリア開発コース，及び学校教育教員養成課程保健体育専修の2回生（22名）が受講した．愛媛大学が健康運動指導士養成校の認定を受け，本授業は健康運動指導士養成講習会読替科目に指定されていることから当該資格を獲得することを目指す学生が受講していた．

本授業においては，健康運動指導士養成テキスト（上下巻，全1032ページ）の下巻「第11章 運動プログラムの管理」の内容（1. 健診結果の読み方及び効果判定，2. 運動のためのメディカルチェックの重要性，3. 心電図の基礎と記録法（安静時心電図の読み方），4. 運動プログラム作成の理論，5. 服薬者の運動プログラム作成上の注意，6. 生活習慣病（成人病）に対する適切な運動療法（プログラム作成実習を含む）に関する講義を行った．

更に，本学部の体育・スポーツに関係する授業科目の内容をシラバスで確認したところ，体力測定に関する学習が存在しなかった．文部科学省で規定されている体力測定は，6歳児から79歳までを4つの世代に区分し，年代毎に測定項目が異なっている．本学部の学生は，小学校～高等学校，及び生涯スポーツの指導者を目指しているため，将来的には必ず体力測定を行う役割を担わざる

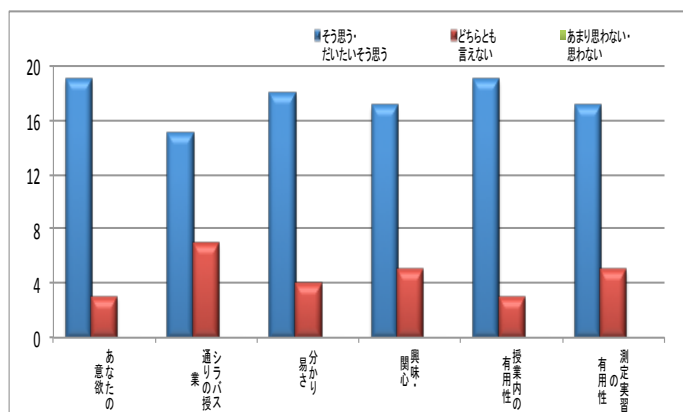


図1. 受講生の取り組み及び授業内容に関する質問紙調査結果  
（縦軸：回答者数，横軸：質問項目）

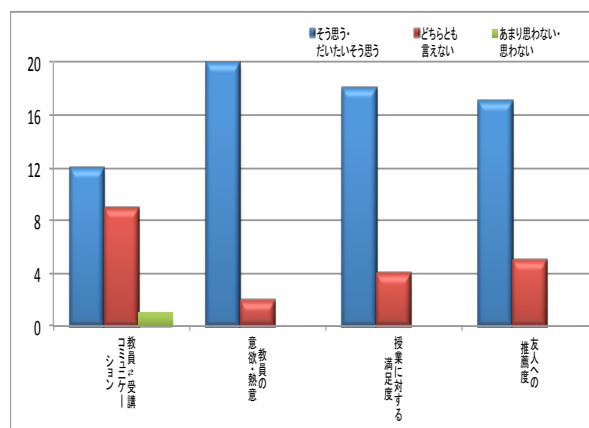


図2. 受講生の取り組み及び授業内容に関する質問紙調査結果  
（縦軸：回答者数，横軸：質問項目）

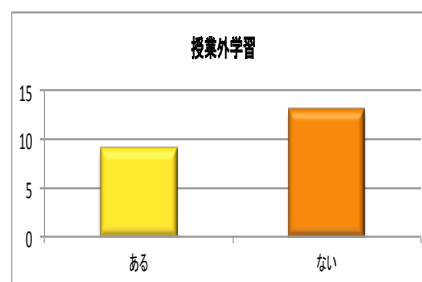


図3. 受講生の授業外学習に関する質問紙調査結果  
（縦軸：回答者数，横軸：質問項目）

を得ない。また、体力測定データは、対象者の体力評価、今後の教育的指導、及び運動プログラムの作成・管理上、必須情報である。したがって、今年度から本授業に体力測定の実施準備から測定方法、及び評価にわたる一連の講義と実習を新たに取り入れる事とした。

### 3. 授業評価方法

授業評価にあたっては、以下の5領域、12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。尚、本年度から授業外学習時間の状況を知るための項目を新たに追加した。

#### 1) 受講生自身に関して

(1) 授業への積極的取り組み意欲

#### 2) 授業の内容に関して

- (2) シラバスと授業の適合性
- (3) 授業内容や説明の分かり易さ
- (4) 授業内容への興味・関心度
- (5) 授業内容の有用性
- (6) 測定実習の有用性

#### 3) 授業担当者の授業方法に関して

- (7) 学生・教員とのコミュニケーション
- (8) 教員の意欲・熱意

#### 4) 授業全体に関して

- (9) 本授業に対する満足度
- (10) 本授業の友人や後輩への推奨度
- (11) 授業に対する感想（改善点等）
- (12) 授業内容に関する授業外学習

（予習・復習・下調べ等）及びその内容  
上記の質問項目(1)～(10)までは次の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」

質問項目 11 は、自由記述とし、質問項目 12 の選択肢は、「1. ある」「2. ない」とし、「ある」と回答した場合は、その内容を自由記述させた。

### 4. 質問紙調査結果および考察

本授業の最終授業を受講し、筆記試験を受けた男子9名、女子12名に対して、前述した質問紙を試験後に配布し、無記名で記入させた後、回収した。図1には、「1. 受講生の授業への積極的取り組み: 質問項目(1)」及び「授業内容: 質問項目(1)～(6)」に関する調査結

果を示した。受講生の授業への取り組む意欲は、22名中19名が意欲を持って取り組んだと回答した。授業内容に関しては、シラバス通りであったとする者は15名であったが、どちらとも言えないと回答した者が7名いた。これは、今年度においては、呼吸循環器に関する基礎知識を授業開始時に確認したところ、想定より知識の習得が進んでいないことが認められた。この知識の獲得が不十分の場合、本授業の運動処方の理論と運動プログラムの作成に移行した場合、十分な指導効果が得られにくいと判断し、その講義を行った事が1つの理由だと思われる。また、体力測定実習を山越グラウンドで行う予定であったが、天候の左右されたこと、及び運動部に所属する受講生が、公式大会に参加したことで入れ替わり立ち替わり欠席者が多く存在し、体力測定実習が延び延びになり、結果的に授業全体のシラバスに望ましくない影響を与えてしまったことも理由として挙げられる。その他の授業の関する項目では、18名前後の者が好ましい方向で回答をしていた。

図2は、「授業担当者と授業方法」及び「授業全体に関する調査」結果を示している。「受講生と教員のコミュニケーション」では、前述のようにシラバスとの乖離が生じたことで、時間的余裕が失われてしまい、教員が主体となった講義主体の授業になりがちであったことが理由として挙げられる。また、本授業は、講義しなければならないコンテンツを多く包含していること、受講生が理解する上では、難解な内容であること、更にそれぞれの内容が生理学的知識の積み上げが必要であり、説明に多くの時間と確認が必要であることが、根底にある。「教員の意欲」「授業に対する満足」等は、大変良好な回答が得られたと思われる。

図3は本授業に関する時間外学習の有無についての結果を示した。9名が下調べや確認を書籍やインターネット等を活用して行ったと回答していた。

次年度は 1) 受講生の学外での活動スケジュールを把握した上で、授業スケジュールを作成し、授業を運営していくこと、2) 益々の指導内容の精選、3) 授業外学習の推進、4) 授業毎の知識の習得のための小テストの実施等を目指す対応を図ることで、本授業の指導効果を一層確実なものとしたい。