

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，テスト50点，レポート30点，課題20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・トレーニングプログラム作成上の重要な点（講義と演習） 【課題】骨格筋の起始・停止と関節の動きの整理
2回目	専門競技のバイオメカニクス分析（講義と演習） 【課題】専門競技のバイオメカニクス分析
3回目	現状分析（講義と演習） 【課題】専門競技に必要とされる運動能力とその測定法
4回目	トレーニングの組立方：年間ピリオダイゼーション（講義と演習） 【課題】専門競技の年間ピリオダイゼーションの作成
5回目	トレーニングの組立方：メソサイクルとマイクロサイクル（講義と演習）
6回目	柔軟性および有酸素性トレーニングの実践（講義）
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	運動能力・体力の測定（演習）
10回目	運動能力・体力の評価（演習） 【課題】運動能力・体力の評価シートの作成
11回目	性差，および発育発達とトレーニング（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①（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	生活習慣病改善のためのトレーニングメニュー作成②（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
14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③（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
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3名，

および学校教育教員養成課程保健体育専修10名の計31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，30名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．欠席状況については，2名を除いて，2回以内であった．予習と復習の状況に関しては，肯定的回答（十分した・かなりした・ときどきした）と否定的回答（あまりしなかった・しなかった）がほぼ同数であった．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)

全出席	1~2回欠席	3~4回欠席	分からない	
11	17	2	0	
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	1	14	13	2
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
14	7	8	1	0

今年度と過去3年間(平均値)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。

すべての項目で, 4点以上の値が得られた。なお, 過去3年間は予習復習のポイントが4点を切っていたが, 今年度初めて4点以上の値が得られた。

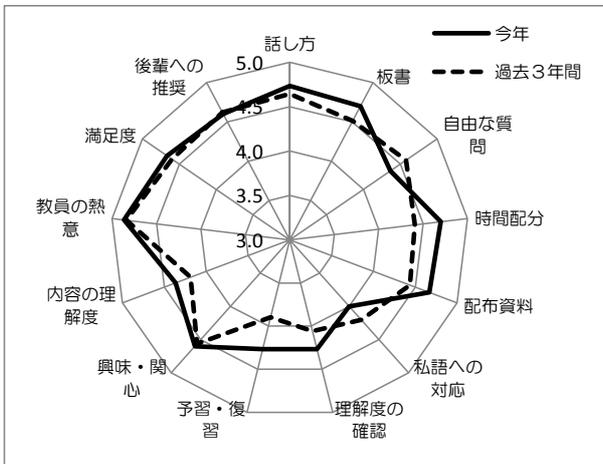


図1. 教員および授業に関する評価(単位:点)

DP 対応学生認識調査における時間外学習時間の回答結果を図2に示した。課題による授業外学習では0時間と回答した者はいなかったが, 自発的な授業外学習では0時間と回答した者が最も多かった。なお, 課題による授業時間外学習の平均時間は1.17時間, 自発的な授業時間外学習の平均時間は0.68時間であった。また, 自発的に関連図書を読んだ者は7名, 自発的に活動を行った者は6名であった。

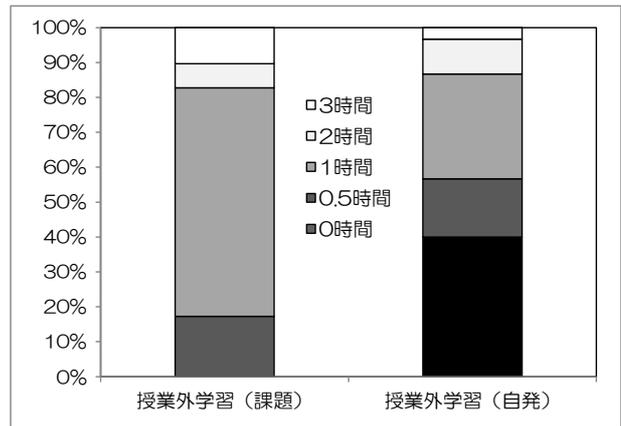


図2. 授業外学習時間

主な自由記述の内容を表3に示した。

表3. 主な自由記述

良かった点
<ul style="list-style-type: none"> 自らのトレーニングや指導者としてのトレーニングに非常に役立つ内容だった 今後のトレーニングで意識する点が増えた 実技もあったので, 理解が促進された 教員が熱く, 面白い パワーポイント・資料がわかりやすい
改善を望む点
<ul style="list-style-type: none"> 内容が難しい 時々, スピードが早くてついていけない。 実技がしんどかった パワーポイントでのユーモアの部分が少し減った 課題が多い レポートとテスト両方あるのはキツイ

4. 考察

過去3年間と比較して今年度は, 僅かではあるものの「予習・復習」の得点が増加した。これは, 昨年度よりも授業時間外で行う課題の回数を増やし, 求める質を高めたことの影響かもしれない。また, 今年度初めて調査した課題に費やす授業外学習の時間の平均値は1.17時間であり, 課題の量としては概ね適当であったものと考えられる。しかしながら, 自発的な授業外学習の時間は0.68時間と少なく, 0時間の者が40%も存在した。すなわち本受講生の授業時間外学習のほとんどは課題をこなすことにとどまっており, 自ら学ぶことには繋がっていないことが示唆された。15回の限られた授業時間では得られる知識は限られていることから, 自発的な授業外学習時間を如何に促進させるかが重要となる。そのため, 今回の結果を真摯に受け止め, 課題内容の見直し, さらに授業内容の見直しを行っていききたい。