

## 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，成人の健康と体力の増進を図る上で必要となる呼吸循環機能やトレーニングに関する基礎知識を涵養し，様々な年代，健康及び体力状況に応じた運動プログラム作成上の基本原理・原則を学ぶ．最終的にはパーソナル指導を行う上で必要となるプログラムを策定す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（24名，男子17名，女子7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．

本授業は，健康運動指導士養成テキストの「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）に関する講義を養成テキスト及び独自に作成した補助資料に則って行った．

一方，形態及び体力測定等のデータは，対象者の体力評価，今後の教育的指導及びパーソナルプログラムの作成・管理上，必須情報である．したがって，本授業においては，形態・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併せて行った．

### 3. 授業評価方法

授業評価にあたっては，以下の4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．

#### 1) 受講生自身に関して

(01) 授業に対して積極的に取り組む意欲

#### 2) 授業の内容に関して

(02) シラバスに則した授業運営

(03) 授業内容及び教授方法

(04) 授業内容への興味・関心度

(05) 授業内容の卒業後の有用性

(06) 測定実習の有用性

#### 3) 授業担当者の授業方法に関して

(07) 教員とのコミュニケーション

(08) 教員の意欲・熱意

#### 4) 授業全体に関して

(09) 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（記述形式）

(12) 授業外学習（自主学習）

（予習・復習・下調べ，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24名の受講生に対して質問票を最終週に配布し，無記名で記入を依頼した．

図1は，質問項目(1)：授業への取り組み及び(12)：授業時間外での自主学習状況結果を示している．20名(83%)が意欲を持って取り組んだと回答したが，自主学習を行っていた者は5名(21%)に留まった．自主学習を行っていた内容はトレーニングの実施上の理論及び

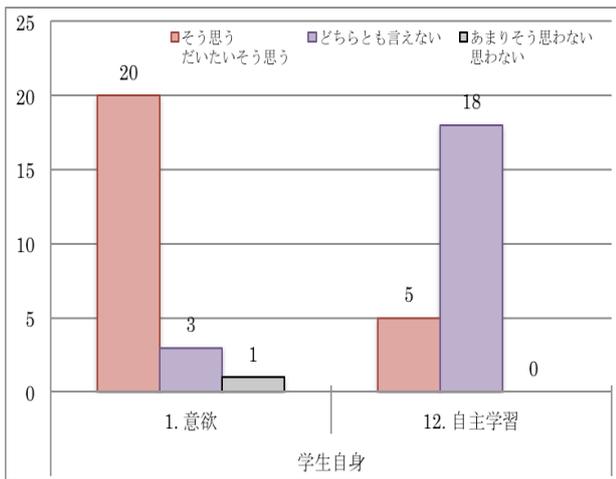


図 1. 受講生の取り組み及び授業時間外での自主学習状況に関する質問紙調査結果  
(縦軸：回答者数，横軸：質問項目)

体力向上のためのトレーニングメニューに関する内容であった。今後は講義内容に関連した課題を提示し、ミニレポートを提出させる、あるいは次週の講義内容について一部前だしを行い、これに関連する課題を提示するなどの対策を講じることで自主学習を強く促し、受講生の本授業内容に対する理解を深めていきたい。

質問項目(2～6)は、授業内容に関する項目であったが、いずれの項目も19～22名(79～92%)が、肯定的回答をしており、授業担当者からすれば望ましい結果であった(図2)。しかし、質問項目(2)のように5名がどちらとも言えないとしていることからシラバスにさらに則った授業運営をしなければならないことは今後も配慮すべき事項であると思われる。本授業における教授内容は、運動生理学、測定学、スポーツ医学及びトレーニング論等、多岐にわたる。これらに関する予備知識があまりない受講生が多く存在し、十分な理解を得ることも念頭においた教授の積み重ねが、質問項目(3～6)の高評価に繋がったものと推測される。しかし、授業担当者としては一層の知識の積み重ねと習得した知識の活用・応用が可能となるように授業内容を深化させていくことが重要であると考えている。

質問項目(7, 8)は、授業担当者に関する結果であるが、質問項目(7)において肯定的回答が14名(58%)に留まったことについては、考慮すべき結果であると思われる(図3)。このことに関して挙げる事ができる理由としては、前述のように本授業では教授内容が極め

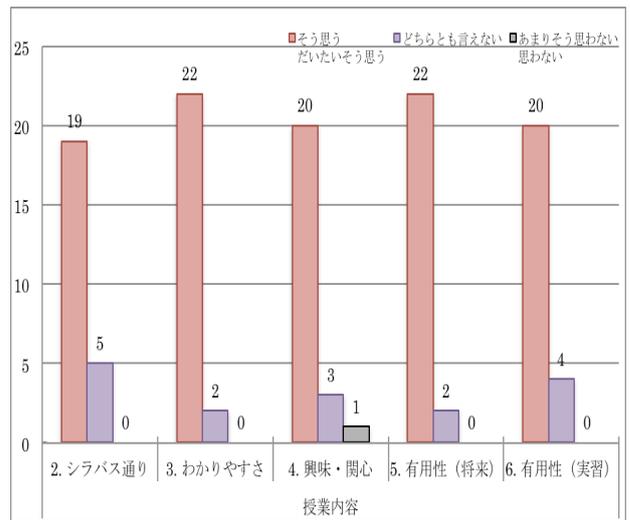


図 2. 受講生の取り組み及び授業内容に関する質問紙調査結果  
(縦軸：回答者数，横軸：質問項目)

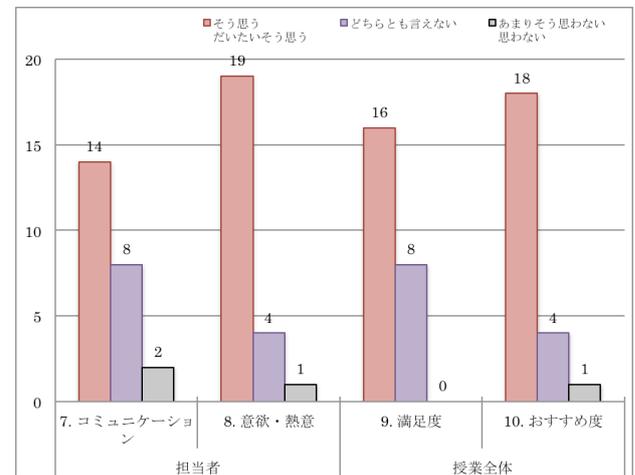


図 3. 授業担当者の対応及び授業全体に関する質問紙調査結果  
(縦軸：回答者数，横軸：質問項目)

て豊富であるため、受講生への一方的指導が多くなりがちであった。結果的にグループ活動を行う等の受講生自身に考慮・検討させるための時間的余裕がなかったことが想定された。

質問項目(9, 10)は、授業全体に対する満足度及び他学生への推奨度であるが、肯定的回答は16及び18名(67及び75%)であった。これらの結果に対しては、1)測定データを受講生間で検討・解釈させる活動や講義内容の重要度あるいは優先順位を明確にして、それに応じた講義時間に重み付けをする、2)グループ活動を取り入れて授業全体にメリハリをつける等の修正を行うことで、受講生の充実度を高める手立てを今後検討する必要がある。