

「ロングライド」の魅力と教育的意義

保健体育講座・田中雅人

1. 授業の概要

自転車の基本的なメンテナンスの技術や集団走行のスキルを高め、豊かな自然の中を自転車で走行するロングライドの魅力について理解を深める。また、生涯にわたり、スポーツやレジャーのツールとして自転車を楽しむための技能と知識を習得することを目的とした。なお、到達目標を、1) 自然の中を走行するロングライドの魅力について説明できる、2) 自転車の基本的なメンテナンスの技術を身に付ける、3) ロングライドに必要な装備について説明することができる、4) 集団で走行するためのルールやマナーを身に付ける、5) 主体的に企画、実践に取り組むことができるの5つとした。

到達目標を達成するために、1) ガイダンスを開催し、ロングライドの目的、日程、コース、装備、役割分担等について説明した。2) Moodleを使用し、事前学習（シフティング、集団走行の基本とマナー、ローテーションの基本、メンテナンス）を行った。3) ミーティング（3回）を行い、自転車の基本的なメンテナンス、ロングライドの装備、集団走行のマナーなどについての基礎知識を問う「確認テスト」を実施した。また、コースと装備を確認し、役割分担（リーダー、会計、宿泊、レンタル、装備、保健、記録）について話合った。受講生は3回生6名、4回生6名、計12名であった。

成績評価は、ロングライドのルールやマナーを含むスキル（20点）、主体的に取り組む態度（60点）、省察レポート（20点）とした。

2. ロングライドの概要

1泊2日の行程で実施した。1日目は、JR今治駅前に集合し、走行中のルールやマナー、集団走行における注意点等について確認したのち、10:00にスタートし、しまなみ海道（大島～伯方島～大三島～生口島～因島～向島）を走行、尾道市内で宿泊した。2日目は、8:30にJR尾道駅前を出発し、往路とほぼ同じコースを逆方向に走行した。体力の低下を防ぐため、集団の先頭を交代するローテーションを行いながら走行した。2日間の走行距離は、約170kmであった（図1）。

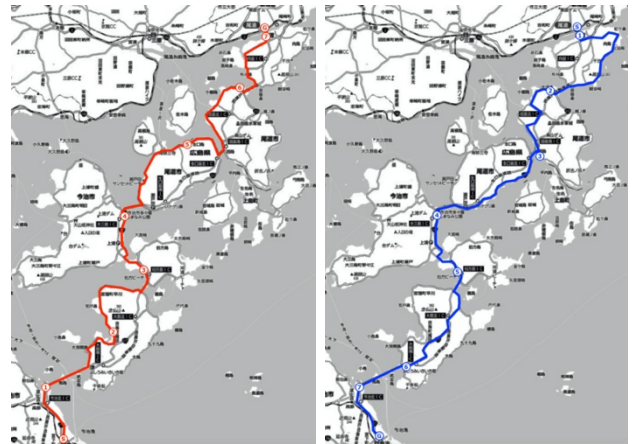


図1. コース（左：往路、右：復路）

3. テキストマイニングによる分析

ロングライドを受講した12名の学生が記述した省察レポートの内容について、テキストマイニングを用いて分析した。テキストマイニングには、「KH Coder」を用い、名詞、動詞、形容詞を分析の対象とした。各品詞別に出現回数が高かった語を抽出したのちに分析を行った。また、受講生の体力を外部変数とし「H群：高い、L群：低い」の2群に区分した。分析は、テキストマイニングの手法のひとつである共起ネットワークの作成を中心に行った。

4. テキストマイニングの結果

1) 語の出現回数

品詞別に出現回数が多い語を抽出したところ、名詞は、コースに関連する語（「坂」、「坂道」、「橋」など）、マテリアルに関する語（「自転車」、「ギア」など）、走行に関する語（「景色」、「距離」、「スピード」、「ペース」など）、心身の状態に関する語（「体力」、「気持ち」、「心」など）、仲間に関する語（「声」、「友達」、「仲間」など）が多かった。動詞は、「走る」、「登る」、「漕ぐ」といった主要な活動であった自転車による走行に関する語の出現回数が多かった。形容詞は、「楽しい」、「良い」、「すごい」、「嬉しい」、「素晴らしい」といったポジティブ

な感情を表す語が多く出現した一方で、「しんどい」、「きつい」、「重い」といったネガティブな感情を表す語も多く出現していた(表1)。自転車で長距離を走破ことが、自分自身の心身の状態に目を向けたり、一緒に行動する仲間の存在への気づきにつながったと思われる。また、強度の高い活動への挑戦によって、ネガティブな感情とポジティブな感情が生じた。これは、登山などの野外活動にも共通するもので、苦しい状況を克服したのちの達成感の獲得は、ロングライドの魅力のひとつであることを示している。

表1. 語の出現回数

名詞	数	動詞	数	形容詞	数
坂	30	できる	59	しんどい	30
自転車	19	思う	42	楽しい	21
声	16	感じる	39	良い	25
友達	14	走る	36	長い	9
ギア	13	登る	21	軽い	8
景色	13	漕ぐ	17	多い	7
橋	10	頑張る	13	きつい	6
体力	10	頑張る	13	重い	5
気持ち	9	見る	9	すごい	4
心	8			嬉しい	4
距離	7			素晴らしい	4
坂道	7			大きい	4
スピード	6				
ペース	6				
仲間	6				

2) 共起ネットワークの作成

受講生全員を対象とした共起ネットワークを作成した(図2)。「走る」、「坂」、「楽しい」、「しんどい」、「感じる」、「頑張る」、「声」といった語の共起が高く、自転車で自然の中を走行する時の感情、仲間に声をかけて励まし合う仲間意識が本授業の中心となっていることが示された。また、「自転車」、「登る」、「距離」、「漕ぐ」といった自転車走行に関わる語や「ギア」、「軽い」といった走行スキルに関わる語の生起がみられた。事前学習とミーティングでは、長距離を楽に走るためのスキルとして、シフティングとローテーションを取りあげていた。特にシフティングは、しまなみ海道のように起伏のあるコースを走行するには必須のスキルであったことを示している。

また、受講生の体力を外部変数とし、共起ネットワークを作成した(図3)。美しい瀬戸内の景色を眺めながら自転車を漕ぐ快適な感情が生起は、両群に共通していた。また、快適な走行には適切なシフティングが不可欠であることも示されていた。H群では、「走る」、「楽しい」、「軽い」

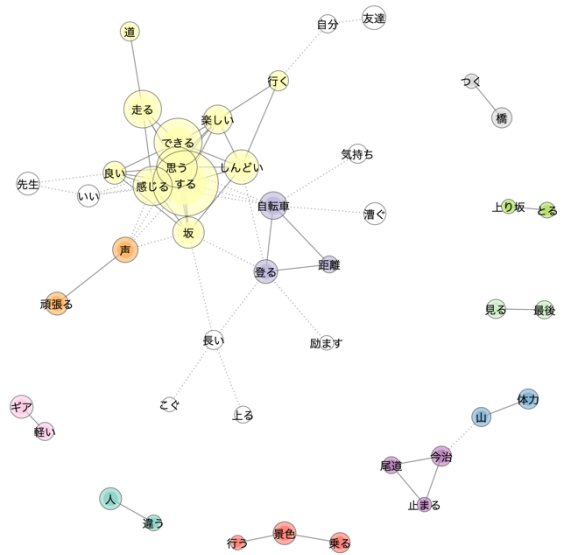


図2. 共起ネットワーク(全員)

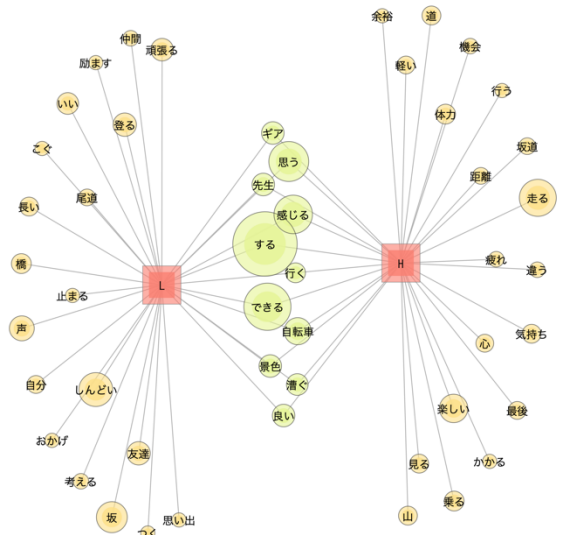


図3. 共起ネットワーク(体力別)

といったポジティブな語が多く出現していた。一方、L群では、「坂」、「登る」、「しんどい」といったネガティブな語が多くみられたが、「仲間」、「友達」、「励ます」、「声」、「頑張る」など、仲間と声を掛け合い、励ましながら目標を達成するために頑張る姿も示された。

学生の省察レポートを分析した結果、本授業では、体育館やグラウンドでは獲得できないような効果が期待できることが明らかになるとともに、体力による違いが示された。「自然の中で、仲間と協力して、難しい状況に挑戦する」ことは、主体性、協調性、実行力、忍耐力などの非認知能力を高めることにつながる。今後は、野外活動の教育的意義をより明確にするとともに、性別や体力、経験といった個人の特性による違いを考慮した授業計画を立案していきたい。