

資料 6

スポーツ方法の半期2単位化(演習化)を目指して 「スポーツフィットネス」の実践例を中心に

岡本 純也

(2007.10.23 実践交流会報告)

・スポーツフィットネスの授業の概要(シラバスより)

1. 授業概要

この授業の柱は、スポーツを通して身体の良い状態をつくる方法を習得する、自分のライフスタイルに合致した健康法・トレーニング方法を身につけるといことである。に関しては、自らの興味をもったスポーツ種目の授業案を作成して実践してもらう。では、毎回の授業で体重、体脂肪率、血圧などを継続的に測定し(通年)興味をもった健康法・トレーニング方法について、その効果をグループで実践して検討してもらう。

2. 授業の目的・到達目標

- 1) 自分の選択したスポーツ種目の特性を把握し、ルールや練習方法を仲間と共有して、一緒に楽しむことができるようにする。
- 2) 自身の身体の変化を読み取り、自分のライフスタイルに適合した健康方法・トレーニング方法を実践できるようにする。

3. 授業の内容・計画

まずは複数の身体測定や体力測定を行って自己の身体の現状を多面的に評価する。夏学期には、継続的な身体計測(体重, 体脂肪率, 安静時血圧, 安静時心拍)と同時に、スポーツの実践の中で自己の身体がどのように変化するのかについて知るために、複数のスポーツ種目を実践してもらう。各受講生は興味をもったスポーツ種目を選択し、同じ種目を選択した者と一緒に授業案をつくった上で、1時間の授業を担当してもらう。

冬学期には受講生それぞれが興味を持っている健康法やトレーニング方法について、グループで情報を収集したり、実際に実践したりなどして、その効果を検討する。グループ・ワークの方法は、グループで検討するテーマ(健康法・トレーニング方法)の決定→検証方法の検討→実践→結果の考察というように展開するが、「検証方法の検討」と「結果の考察」の段階で、グループごとに報告を行ってもらい、クラス全体での検討も行う。

4. 成績評価の方法及び評価基準の内容

出席点(6割)、レポート点(4割)を総合して採点を行う。レポートには、授業の際に行う小レポート 夏学期末レポート 最終レポート(グループ, 個人)がある。また、出席率が7割に満たない者は採点の対象外とする。

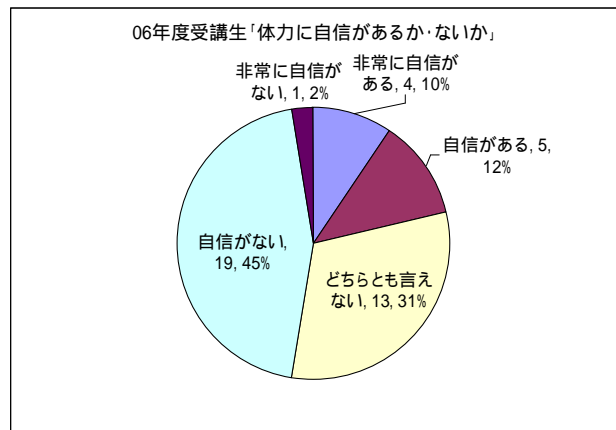
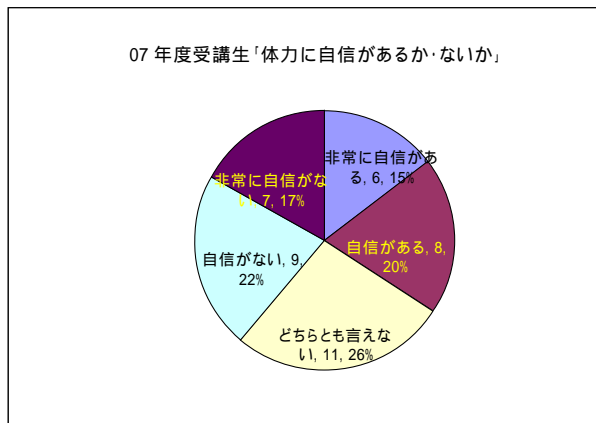
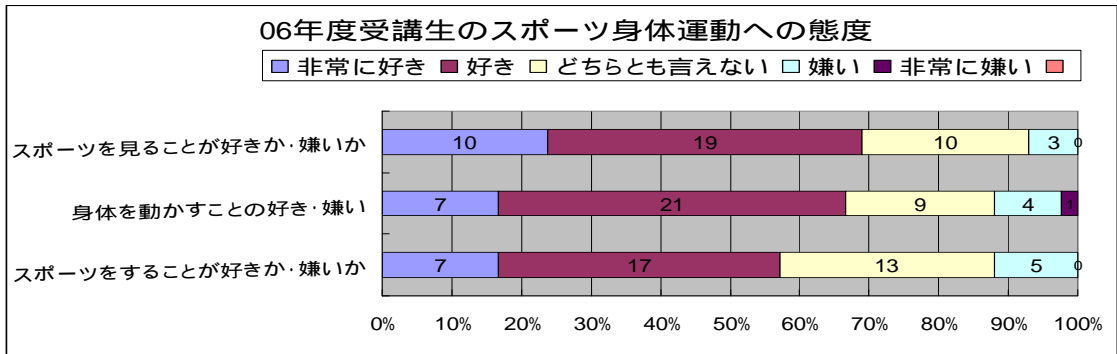
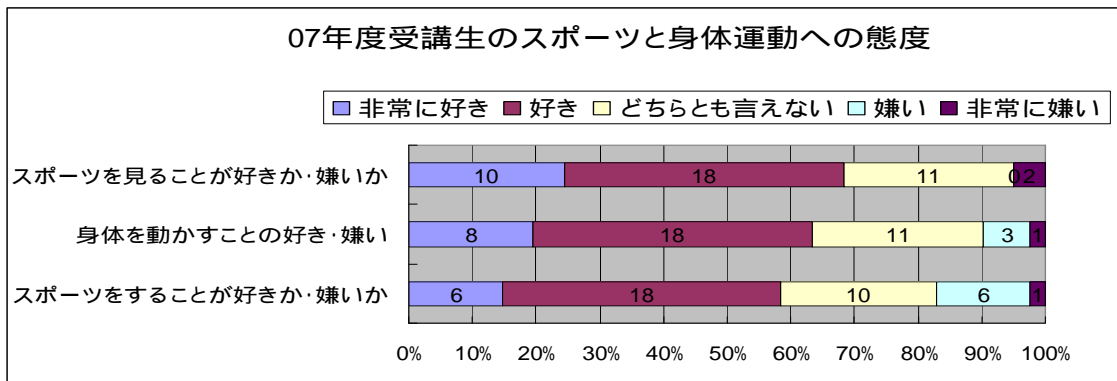
出席点とレポート点の合計が90点以上=A、89~70点=B、69~60点=Cとする。

<文書末資料「授業のスケジュール」>

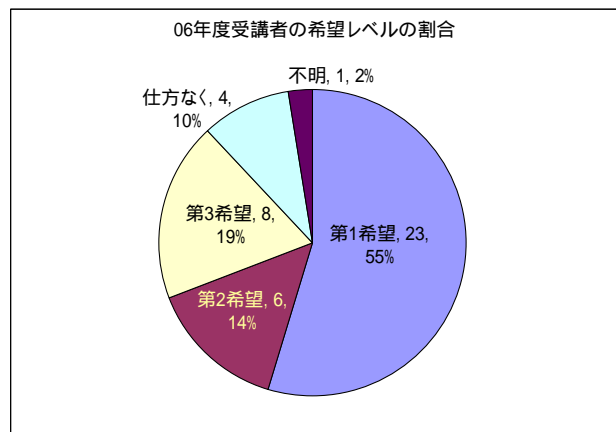
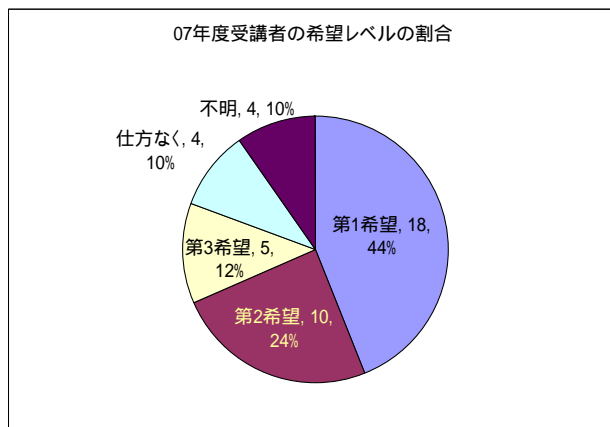
・受講生の傾向

男女比 = 3 : 1 (06年度、07年度ともに男子30人 : 女子12人)

スポーツに苦手意識をもっている者は多くないが、体力に自信がない者が多く受講している。



第一希望者の割合が高く、留学生の比率も高い(06年度7人, 07年度3人)



・授業で工夫をしている点

携帯メールを利用した連絡方法

この授業では、初回のオリエンテーションの際に各自の携帯電話のメールアドレスを私のアドレス宛に送らせて登録し、一括して連絡が送れるようにしている。これは、毎回の教場が変わるため、その連絡を確実に受講生に知らせるためである。このような連絡方法を採用しているため、混乱もなくスムーズに指定の教場へ学生は集まることができている。また、欠席の連絡についてもメールを利用する者が多い。

ファイルによる資料・データの管理

1人1冊のファイルを持たせ、毎回の計測データの記録や配付資料の整理はそのファイルで行うようにさせている。そのファイルに蓄積するデータはそのまま各自の身体の変化の記録となり、また、さまざまなスポーツに関する知識の蓄積となる。

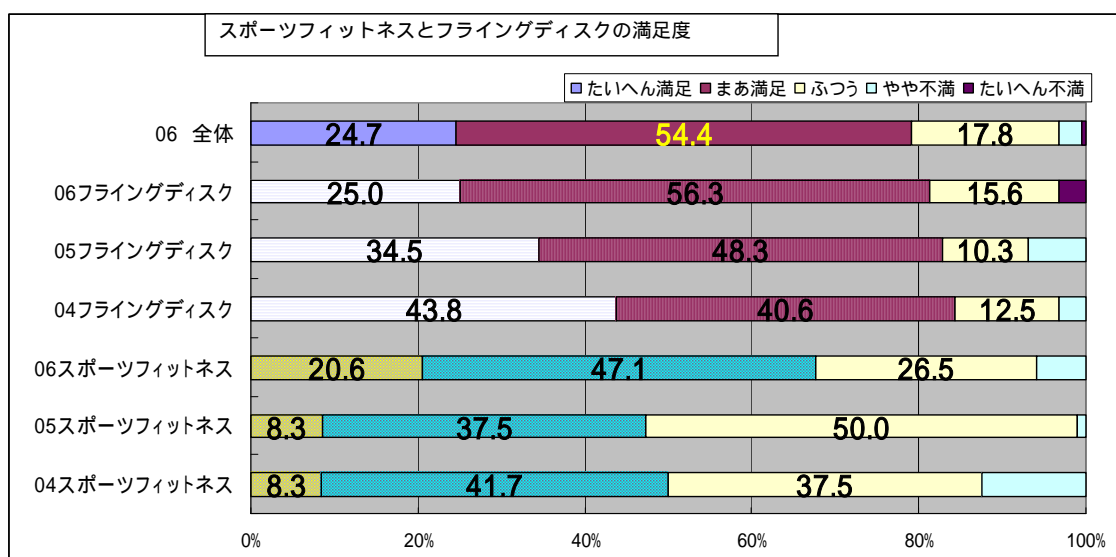
ティーチングアシスタントによる支援

毎回のデータ測定のための機器の準備、片付けには時間がとられるが、TAが手伝ってくれるため、教員が指導に集中できる。また、グループワークの議論にTAが参加してくれるため、きめ細やかな指導が達成できる。

・授業への満足度

全体的な満足度の変化

2004年度から2006年度までの満足度（大変満足＆まあ満足）の変化について着目すると、06年度には急激に向上している。



満足した点

自由記述にみられる満足した点には、「授業前の体重や血圧の測定によって自らの健康状態がチェックできたこと」「自分の体型の変化を知ることが出来た」など、健康や身体について意識するようになったことや「色々なスポーツを経験でき、いままでやったことのないスポーツに取り組むことができたこと」をあげる者が多く目についた。

不満な点

逆に不満な点としては「もっと身体を動かしたかった」という意見が毎年多くみとめられる。

・今後の課題

授業案の作成へのより大きな関与

現在は当日の朝に送られてきた授業案を印刷して配布するのが精一杯であるが、事前の指導をもっとできれば教育効果があがると思われる。現状でも説明のタイミングや資料の分かりやすさなどについて授業の最後に指摘するようにはしているが。

グループワークと実技の割合をどうするか

2006年度から満足度が急激に上昇しているのは、冬学期に実技の時間を(それまでより)多く設けたためであると考えられる。今後もスポーツ方法の枠内に位置づけていくとするならば、実技の割合をどれくらいにするべきか、検討する必要がある。健康法の歴史や健康系ワイドショーの分析などの講義は不評であった。

測定種類の問題

体力の変化をみるために年度の最初と最後に背筋力、柔軟性などを測定しているが、持久力を測定する項目も増やすべきだと思う。どのような測定項目が適しているか。

夏学期と冬学期の連携の問題

夏学期に行うスポーツの実践と冬学期に行うグループワークがうまく連携しておらず、まったく異なる活動になってしまっている。

運動制限のある者への対応

療育コースが閉講してしまった現在、運動制限のある者に対してどのような授業を展開しうることについて検討しなければならない。



07年度 サッカーの授業



07年度 ヨガの授業



07年度 ダブルダッチの授業

<文末資料「授業スケジュール」>

2006年度 授業スケジュール【夏学期】

4月20日：オリエンテーション

授業の概要説明

受講生情報アンケートの実施（実践したいスポーツ、健康法など聴取）

携帯メールアドレス登録

自己紹介

4月27日：身体計測&体力測定

安静時血圧，安静時心拍数，体重，体脂肪率，体脂肪量測定

上腕周径囲（伸展・屈曲），大腿囲，下腿囲の測定

背筋力，握力，柔軟性測定

* ファイルを各自に配布。以後、全ての配布物はこのファイルへまとめるように指示。

5月11日：安静時&運動時の心拍数の測定

心拍数を測定する方法を確認

歩行時，速歩時，走行時，最大運動時の心拍数を測定

グラフ化させ、運動負荷に合わせて心拍数が変化することを自覚化させる。

* 最大心拍数の概念と計算方法の提示。運動中の心拍測定の注意事項なども。

5月18日：フライングディスク1回目

フライングディスクの基本的な投げ方，キャッチの方法の練習。

授業案の書き方を提示しつつそれに従って授業を実施。

* 夏学期のグループ分け。

5月25日：フライングディスク

基本的技術の確認とアルティメットのゲーム。

* 来週から学生による授業を行うことを確認し、担当者は前日までに授業案を提出するように指示。

6月1日：フットサル1回目

6月8日：フットサル2回目

6月15日：バドミントン1回目

6月22日：バドミントン2回目

6月29日：バドミントン3回目

期末課題の提示（欠席者にはメールで指示）

「夏学期の測定データ(体重，体脂肪率，体脂肪量，除脂肪体重，安静時心拍，安静時 血圧，睡眠時間など)を図・表にまとめ、そこから読みとれる身体の変化と、今後の自分の体力維持・増進、健康管理などの方針を述べよ。(A4枚数制限なし，締め切り7月20日の授業)」

7月6日：卓球

個人ファイルのチェック（記入漏れがないか，資料がファイルされているか）

7月13日：ヨガ1回目

7月20日：ヨガ2回目

授業の最後に期末レポートを回収

提出していない者に対して提出を促すメール。

【2006 年度グループワークのテーマ】

「大型機材を用いたトレーニング」

「半身浴」

「献立によるダイエット」

「ウォーキング」

「家で手軽にできる筋力トレーニング」

「ウェイトトレーニング」

「姿勢・ストレッチ」

「軽くて、簡単で、手軽で、楽で、やや苦痛を伴う運動によるダイエット」

「ヨガ&ストレッチ」

2006 年度 授業スケジュール 【冬学期】

10 月 5 日：バスケットボール

冬学期のスケジュールを説明。

10 月 12 日：グループワーク 1 回目（グループ分け）

夏学期期末レポートに記されている興味のある健康法，トレーニング法を表にまとめておき、それを参考にグループ分けを行う。

グループごとに問題関心の共有、テーマ設定、実践方法・検証方法についての議論。

グループメンバーは連絡先を交換させる。

10 月 19 日：グループワーク 2 回目（検証方法の検討）

先週決めたグループテーマの探求方法を検討する。

10 月 26 日：グループワーク 3 回目（中間報告）

各グループのテーマ及び検証方法について報告してもらい、受講生全体で検討する。

* コメント用紙を用意し、授業中に質問・意見が出せない場合には記入してもらう。コメント用紙は各グループの代表者に PDF ファイルにして送付する。

11 月 9 日：フラッグフット 1 回目

11 月 16 日：フラッグフット 2 回目

11 月 23 日：グループワーク 4 回目（中間報告）

グループごとの実践の経過を確認し、問題点があれば修正案を検討。

11 月 30 日：フラッグフット 3 回目

TA による授業

12 月 7 日：フラッグフット 4 回目

TA による授業

12 月 14 日：グループワーク 5 回目

最終報告の準備

1 月 11 日：グループワーク 6 回目

最終報告の準備

期末課題の提示

身体計測 & 体力測定（4 月に行ったものと同一の測定項目）

1月18日：グループワーク7回目（最終報告）

グループごとにグループワークの結果をまとめて提示する。

1月25日：グループワーク8回目（最終報告）

同上

<グループレポートの課題>

各グループ、自分たちで検証したテーマに関するレポートを1部作成し提出する。

・まとめ方は基本的に自由であるが、例えば次のように論理的に整理せよ。

なぜこのテーマを選んだのか

どのように検証を行ったのか(方法)

どのような結果が得られたのか(結果)

結果から何が言えるのか(考察)

選んだテーマの健康法やトレーニング、ダイエット法が我々を惹きつける理由

全体のまとめ、感想

* 参考にした文献やホームページは明記せよ

* 誰が何を分担したのかを明記せよ

<個人レポートの課題>

一年間の測定データ(体重,体脂肪率,体脂肪量,除脂肪体重,安静時心拍,安静時 血圧,睡眠時間,柔軟性,背筋力,握力,上腕周囲径,大腿・下腿周囲径など)を図・表にまとめ、そこから読みとれる身体の変化と、今後の自分の体力維持・増進、健康管理などの方針を述べよ。