

平成 21 年度

2009 年度

教養教育における「スポーツ実習」のあり方

スポーツ実習あり方検討 WG

広島大学スポーツ科学センター

目 次

スポーツ実習の現状

1. スポーツ実習の概要 1
履修条件／上限人数／スポーツ実習の種類／平成 21 年度の実
施種目
2. スポーツ実習の内容 0
トレーニング／卓球／テニス／ジョギング／フットサル／バ
ドミントン／オリエンテーリング／スポーツ実習 B
3. スポーツ実習の充足率 0
受講者数の課題／抽選を行っている科目の充足率／種目別に
みた充足率／実施場所別にみた充足率／開設時期および実施
場所別にみた充足率／まとめ
4. スポーツ実習等に関する学生アンケート 0
アンケート回答者の属性／運動実施頻度／受講理由と受講し
た講義科目／スポーツ実習の受講コマ数と期待／健康と体力
／健康スポーツ科目の履修

スポーツ実習のあり方

5. 健康スポーツ科目の検討経緯 0
これまでの検討結果／今年度の検討
6. 教養教育改革における健康スポーツ科目のあり方 0
科目の名称／健康スポーツ科目の構成と単位数／健康スポー
ツ科目の履修基準／教育職員免許法で定められた「体育」／健
康スポーツ科目で育成する能力／新しいカリキュラムに向け
ての課題と問題点
7. トレーニングルームの充実 0
トレーニング機器の充実の具体案
8. 健康スポーツ科目の FD 0
ファカルティ・ディベロップメントの課題

1. スポーツ実習の概要

教養教育の中でのこの授業科目の位置づけ

教養教育の目的に、心身ともに豊かな人間性を涵養することがある。スポーツ実習の授業は、現代スポーツの多様な価値を理解し、自己の特性や技能水準に合わせて生涯にわたってスポーツを楽しむ態度やマナー、協調性などの社会的スキルを養う科目である。

カリキュラムの概要

1. 履修条件

スポーツ実習は、学部学科などの指定時限枠はない。学生はどの時限においても履修することができる。

スポーツ実習科目は第1 Semesterのみ1科目までと登録制限を実施しているが、2 Semester以降は制限がなく、スポーツ実習既修得の高学年生でも登録することができる。1年次生の場合、前期はスポーツ実習を1単位しか履修できない。ただし、夏休み中に行われるカヌー&野外実習は併せて履修することができる。

2. 上限人数

施設、設備、授業効率などを考慮して、各授業で受講可能な上限人数の制限を設けている。

バドミントン 54名、テニス 48名、バレーボール 40名、卓球 48名、バスケットボール 42名、ソフトボール 40名、サッカー 39名、オリエンテーリング 50名、スクーバ 40名、気功体操 40名、ジョギング 50名、フットサル 30名、スポーツ実習 A 20名、スポーツ実習 B 10名

3. スポーツ実習の種類

(1) スポーツ実習 A

基礎的な体力に加え、スポーツの基本的スキルやルールの習得、さらにゲームでの適応力を身につける。集中講義（「カヌー」、「スキー」）もある。個々のスポーツの基礎的な技術、作戦、ルールを学習し、生涯にわたり年齢・体力に応じた運動を行うことができる素地を養うことを目的とする。また、マナーや協調性などの社会的スキルを身につけることを目的とする。

通常の授業では、次の種目を実施する。

バドミントン、テニス、バレーボール、卓球、バスケットボール、ソフトボール、サッカー、オリエンテーリング、スクーバ、気功体操、ジョギング、フットサル

集中授業では、次の種目を実施する。

カヌー&野外実習（前期）、スキー実習（後期）

(2) スポーツ実習 B

身体障害者・有疾患学生を対象とし、個人処方を基礎にして運動・スポーツを学ぶ身体的障害・疾病あるいはその他の理由により、長期にわたり他のスポーツ実習科目を受講することが困難である学生を対象とし、個人に適したスポーツを選択し実施する。また、障害に応じて、リハビリテーションを目的とした筋力トレーニングを行うこともある。

前期と後期にそれぞれ1コマ開講する。

4. 平成 21 年度の実施種目

授業科目名、担当教員および履修登録人数は次のとおりである。

学期区分	授業科目名	曜日・時限	担当教員	学生数
前期	スポーツ実習A(バドミントン)	月夜 1-2	弘中 満雄	13
前期	スポーツ実習A(バドミントン)	月 3-4	船瀬 広三	54
前期	スポーツ実習A(スクーバ)	月 5-6	弘中 満雄	18
前期	スポーツ実習A(卓球)	月 5-6	磨井 祥夫	47
前期	スポーツ実習A(スクーバ)	月 7-8	弘中 満雄	28
前期	スポーツ実習A(卓球)	月 7-8	磨井 祥夫	47
前期	スポーツ実習A(サッカー)	月 7-8	長谷川 博	37
前期	スポーツ実習A(バドミントン)	月 7-8	楠戸 一彦	54
前期	スポーツ実習A(バドミントン)	火 1-2	胡 泰志	51
前期	スポーツ実習A(卓球)	火 1-2	平松 携	40
前期	スポーツ実習A(バドミントン)	火 3-4	胡 泰志	54
前期	スポーツ実習A(卓球)	火 3-4	平松 携	29
前期	スポーツ実習A(ソフトボール)	火 3-4	船瀬 広三	38
前期	スポーツ実習B	火 9-10	山崎 昌廣	4
前期	スポーツ実習A(テニス)	水 1-2	和田 正信	3

前期	スポーツ実習A(気功体操)	水 3-4	金 致偉	25
前期	スポーツ実習A(テニス)	水 3-4	和田 正信	17
前期	スポーツ実習A(バレーボール)	水 5-6	金 致偉	40
前期	スポーツ実習A(卓球)	水 5-6	柳川 和優	25
前期	スポーツ実習A(バレーボール)	水 7-8	金 致偉	39
前期	スポーツ実習A(卓球)	水 7-8	柳川 和優	47
前期	スポーツ実習A(バスケットボール)	木 1-2	富永 徳幸	33
前期	スポーツ実習A(卓球)	木 1-2	山崎 昌廣	44
前期	スポーツ実習A(テニス)	木 3-4	関矢 寛史	40
前期	スポーツ実習A(バスケットボール)	木 3-4	富永 徳幸	33
前期	スポーツ実習A(サッカー)	木 5-6	木庭 康樹	36
前期	スポーツ実習A(バスケットボール)	木 5-6	武良 徹文	39
前期	スポーツ実習A(バスケットボール)	木 7-8	武良 徹文	60
前期	スポーツ実習A(トレーニング)	木 7-8	長谷川 博	20
前期	スポーツ実習A(サッカー)	木 7-8	木庭 康樹	39
前期	スポーツ実習A(サッカー)	金 1-2	菅 輝	12
前期	スポーツ実習A(バドミントン)	金 1-2	服部 宏治	44
前期	スポーツ実習A(サッカー)	金 3-4	菅 輝	32
前期	スポーツ実習A(バドミントン)	金 3-4	服部 宏治	53
前期	スポーツ実習A(オリエンテーリング)	金 3-4	橋原 孝博	50
前期	スポーツ実習A(ソフトボール)	金 5-6	塩川 満久	16
前期	スポーツ実習A(バドミントン)	金 5-6	崎田 嘉寛	34
前期	スポーツ実習A(オリエンテーリング)	金 5-6	橋原 孝博	30
前期	スポーツ実習A(トレーニング)	金 5-6	木庭 康樹	9
前期	スポーツ実習A(ソフトボール)	金 7-8	塩川 満久	40
前期	スポーツ実習A(バドミントン)	金 7-8	崎田 嘉寛	54
前期	スポーツ実習A(カヌー&野外実習)	集中	磨井, 橋原, 和田, 木庭	33
後期	スポーツ実習A(バドミントン)	月夜 3-4	弘中 満雄	12
後期	スポーツ実習A(バドミントン)	月 3-4	船瀬 広三	54
後期	スポーツ実習A(フットサル)	月 3-4	木庭 康樹	25
後期	スポーツ実習A(卓球)	月 5-6	弘中 満雄	44
後期	スポーツ実習A(バドミントン)	月 5-6	楠戸 一彦	52
後期	スポーツ実習A(サッカー)	月 5-6	木庭 康樹	10
後期	スポーツ実習A(卓球)	月 7-8	弘中 満雄	33
後期	スポーツ実習A(バドミントン)	月 7-8	楠戸 一彦	53

後期	スポーツ実習A(サッカー)	月 7-8	長谷川 博	18
後期	スポーツ実習A(バドミントン)	火 1-2	胡 泰志	54
後期	スポーツ実習A(卓球)	火 1-2	平松 携	48
後期	スポーツ実習A(バドミントン)	火 3-4	胡 泰志	27
後期	スポーツ実習A(卓球)	火 3-4	平松 携	25
後期	スポーツ実習B	火 9-10	山崎 昌廣	3
後期	スポーツ実習A(ジョギング)	水 3-4	和田 正信	24
後期	スポーツ実習A(オリエンテーリング)	水 3-4	橋原 孝博	49
後期	スポーツ実習A(卓球)	水 5-6	柳川 和優	11
後期	スポーツ実習A(バレーボール)	水 5-6	金 致偉	40
後期	スポーツ実習A(卓球)	水 7-8	柳川 和優	48
後期	スポーツ実習A(バレーボール)	水 7-8	金 致偉	40
後期	スポーツ実習A(バスケットボール)	木 1-2	富永 徳幸	5
後期	スポーツ実習A(卓球)	木 1-2	磨井 祥夫	17
後期	スポーツ実習A(テニス)	木 3-4	関矢 寛史	48
後期	スポーツ実習A(バスケットボール)	木 3-4	富永 徳幸	36
後期	スポーツ実習A(卓球)	木 3-4	磨井 祥夫	44
後期	スポーツ実習A(バスケットボール)	木 5-6	武良 徹文	36
後期	スポーツ実習A(フットサル)	木 5-6	木庭 康樹	26
後期	スポーツ実習A(バスケットボール)	木 7-8	武良 徹文	57
後期	スポーツ実習A(フットサル)	木 7-8	木庭 康樹	27
後期	スポーツ実習A(トレーニング)	木 7-8	長谷川 博	20
後期	スポーツ実習A(サッカー)	金 1-2	菅 輝	4
後期	スポーツ実習A(サッカー)	金 3-4	菅 輝	18
後期	スポーツ実習A(バドミントン)	金 3-4	崎田 嘉寛	53
後期	スポーツ実習A(ソフトボール)	金 5-6	塩川 満久	40
後期	スポーツ実習A(バレーボール)	金 5-6	菅 輝	31
後期	スポーツ実習A(バドミントン)	金 5-6	崎田 嘉寛	54
後期	スポーツ実習A(卓球)	金 5-6	船瀬 広三	48
後期	スポーツ実習A(サッカー)	金 5-6	楠戸 一彦	17
後期	スポーツ実習A(ソフトボール)	金 7-8	塩川 満久	28
後期	スポーツ実習A(バドミントン)	金 7-8	崎田 嘉寛	32
後期	スポーツ実習A(卓球)	金 7-8	船瀬 広三	21
後期	スポーツ実習A(スキー)	集中	関矢, 橋原, 長谷川, 和田, 木庭	40

2. スポーツ実習の内容

スポーツ実習科目のうちトレーニング、卓球、テニス、ジョギング、フットサル、バドミントン、オリエンテーリング、スポーツ実習 B の授業内容を紹介する。

1. トレーニング

開講学期／曜日／時限：前後期／木曜日／7・8時限

場 所： 西体育館トレーニングルーム，柔道場，屋外

担当教員： 長谷川 博

授業の概要：

健康・体力の維持増進のためのトレーニングやコンディショニングの実施，ならびに異なるレベルに応じた運動処方を学び，自ら実践できることを目的としている．受講を希望する学生は多いが，トレーニング施設や安全性の都合上 20 名という定員を設定しているため，毎年抽選を行っている．

15 回の授業のうち前半は，様々なトレーニング方法の説明，脂肪の役割とその減少方法，トレーニング器具の使用法，トレーニングプログラムの作成方法などについてプリントを配布して説明し，全員でそれらを実践している．授業の後半は，個人の目的に応じたトレーニングプログラムを自らが作成し，それを個人で実施している．担当教員は個人のコンディションやトレーニング方法及びその効果や問題点についてチェックし，アドバイスしている．なお毎回の授業において，体重・体脂肪計を測定し，コンディショニングチェック及び出欠確認の資料としている（参考資料）．

授業の内容：

- 第 1 回 全体のガイダンス
- 第 2 回 身体特性（形態）のチェック，トレーニングルームの使用法
- 第 3 回 ストレッチングの理論と実践
- 第 4 回 体脂肪の役割と測定方法，簡単な有酸素運動の実践
- 第 5 回 有酸素運動の理論と実践（心拍数を利用したトレーニング）
- 第 6 回 バランストレーニングの理論と実践
- 第 7 回 マシンを用いたストレングストレーニングの理論と実践
- 第 8 回 フリーウエイトを用いたストレングストレーニングの理論と実践
- 第 9 回 個別トレーニングの実践
- 第 10 回 個別トレーニングの実践

- 第11回 個別トレーニングの実践
- 第12回 個別トレーニングの実践
- 第13回 個別トレーニングの実践
- 第14回 個別トレーニングの実践
- 第15回 身体特性の再チェック，全体の評価



第1回及び15回 身体特性チェック



第5回 有酸素トレーニング



第6回 バランストレーニング



第7回 マシンによるストレングス
トレーニング



個別トレーニング



ある学生の体重・体脂肪率グラフ

2. 卓球

開講学期／曜日／時限：後期／金曜／5・6時限

場 所：東体育館

担当教員：船瀬 広三

概 要：12 台の卓球台が使用可能であることから、1 台当たり 4 名、計 48 名の人数制限を設けて実施している。ラリーを持続するための基本的スキルを習得した上で、卓球の醍醐味である相手との駆け引きやスピンの効いたボールコントロールができるようになることを目標に設定している。初回時には、卓球競技経験の有無、他ラケットスポーツ競技経験の有無、男女比等を考慮して、バランスのとれた 12 チームを編成する。その後は数週間に渡り、ボールにスピンを与えるフォアハンド・バックハンドストローク、コース打ち分け練習、サービス練習等を実施する。ある程度のスキル習得が達成されたと判断できた段階で、チーム対抗のリーグ戦各週 2 試合を 6 週間に渡り実施する。リーグ戦の実施については、1 試合につき 21 点制ダブルス 3 ゲーム、シングルス 2 ゲーム（延べ 8 名）を行い、チーム全員が必ず 2 ゲーム行えるよう配慮する。各週のチーム毎の獲得ゲーム数を記録し、最終的にチームの順位付けを行う。リーグ戦実施期間中、個人的に気付いた技術的問題点を指導する。チーム対抗戦が終了した後は、男女別に個人戦（21 点制 5 ゲーム）を 4 週に渡り実施する。全 20 ゲーム終了後、獲得ゲーム数上位の男女 8 名をそれぞれ選出し決勝トーナメントを実施する。以上、スポーツ実習卓球では、卓球ゲーム成立のために必要な基本的スキルを習得した上で、チーム対抗戦・個人戦を通して協調性や積極性を養うとともに、楽しくかつスキル上達を目指した授業を実施している。

3. テニス

開講学期／曜日／時限：後期／木曜／3・4時限

場所：第五テニスコート

担当教員：関矢 寛史

授業の目標

テニスの基本的な技術、戦術、ルール、マナーを学び、人と協力してゲームを楽しむことを目的とする。

授業計画

第 1 回 ガイダンス 西体育館アリーナに集合し、スポーツ実習科目の概要、翌週以降の授業における服装、更衣場所、集合場所、雨天時の集合場所、その他の注意事項などの説明を行う。

- 第2回 フォアハンドグラウンドストローク（1）：イースタングリップ、ウェスタングリップ、セミウェスタングリップなどのグリップから自分に合ったものを選んでフォアハンドを打つ。
- 第3回 フォアハンドグラウンドストローク（2）：フラットからトップスピンまでの異なる回転のかけ方の中から自分に合ったものを選びフォアハンドを打つ。
- 第4回 バックハンドグラウンドストローク（1）：片手打ちと両手打ちの両方を体験してみて、自分に合ったバックハンドの打ち方を選ぶ。
- 第5回 バックハンドグラウンドストローク（2）：フラットからトップスピンまでの異なる回転のかけ方の中から自分に合ったものを選びフォアハンドを打つ。
- 第6回 サーブ（1）：ウェスタングリップ、イースタングリップ、コンチネンタルグリップなどの異なるグリップの中から自分に合ったものを選びサーブを打つ。
- 第7回 サーブ（2）：フラットサーブ、スピンスラブ、スライスサーブなどの異なる回転のかけ方の中から自分に合ったものを選ぶ。
- 第8回 ボレー：ボレーボレーの練習やストローク対ボレーの練習を行う。
- 第9回 スマッシュ：スピードより正確性を重視したスマッシュを練習する。
- 第10回 フォーメーション：雁行陣、ツーアップ、ツーダウンなどの異なるフォーメーションを体験する。
- 第11回 ゲーム（リーグ戦）：各コート内でダブルスの試合を行う。
- 第12回 ゲーム（団体戦）：チーム対抗の団体戦を行う。ダブルス3試合とシングルス2試合の5本勝負とする。
- 第13回 ゲーム（団体戦）：チーム対抗の団体戦を行う。ダブルス4試合を行い、各チームの総獲得ゲーム数で勝敗を決める。
- 第14回 ゲーム（トーナメント）：初心者対象のダブルスのトーナメントを行う。初戦敗者はコンソレーションマッチを行う。
- 第15回 ゲーム（トーナメント）：経験者対象のダブルストーナメントを行う。初戦敗者はコンソレーションマッチを行う。

教材等：ルールやマナーに関するプリントを配布する。

成績評価：出席状況ならびに授業態度から総合的に評価する。

4. ジョギング

開講学期／曜日／時限：後期／水曜日／3・4時限目

場 所：西体育館ミーティングルームおよびキャンパス周辺

担当教員： 和田 正信

概 要：

1. 授業の目標

正しい走り方を身につけるとともに、効果的なトレーニングの行い方を学び、自ら実践する態度を育成する。

2. 授業計画

- 第1回 ガイダンス（西体育館アリーナに集合し、スポーツ実習科目の概要、翌週以降の授業における服装、更衣場所、集合場所、雨天時の集合場所、その他の注意事項などの説明を行う）
- 第2回 ジョギングに適切な服装とシューズを知るとともに、ウォーミングアップの行い方および効率的な走り方を学ぶ。ウォーキング・ジョギング（3 km）を行う。
- 第3回 心拍数と運動強度の関係を学び、自分にとって適切な運動強度を知る。3 km ウォーキング・ジョギングを行い、運動後、心拍数を測定する。
- 第4回 50%強度でのジョギング（3 km）を行う。
- 第5回 60%強度でのジョギング（3～6 km）を行う。
- 第6回 50～70%強度でのジョギング（3～6 km）を行う。
- 第7回 申告したタイムで走る駅伝大会（3 km）を行う。
- 第8回 体重、体脂肪率の測定および最大酸素摂取量の推定を行う。
- 第9回 最大酸素摂取量の意義および筋力トレーニングの行い方を学ぶ。
- 第10回 50～70%強度でのジョギング（5～7 km）を行う。
- 第11回 50～70%強度でのジョギング（5～7 km）を行う。
- 第12回 50～70%強度でのジョギング（6～8 km）を行う。
- 第13回 50～70%強度でのジョギング（8～10 km）を行う。
- 第14回 50～70%強度でのジョギング（10～16 km）を行う。
- 第15回 まとめ

3. 留意事項

- (1) ジョギング後、走行距離、所要時間、運動中心拍数および感想などを記録させ、体の変化を実感させる。
- (2) 日常生活で運動を行う習慣のない学生に対しては、ジョギングの楽しさを体験できるように配慮する。
- (3) 心肺機能と健康との関連および日常の運動量と心肺機能との関連を分かりやすく説明する。

5. フットサル

開講学期／曜日／時限：後期／月曜日／3・4時限目，木曜日／5・6時限，7・8時限

場 所：東体育館

担当教員： 木庭 康樹

授業の目標：

フットサルの基本技術や基本戦術を学ぶ。ビデオ映像を見ながら、フットサルの足技や動き方を身につけ、それらをゲームで活用できるようにする。

授業計画：

- 第1回 ガイダンス（西体育館アリーナに集合し、スポーツ実習科目の概要、翌週以降の授業における服装、更衣場所、集合場所、雨天時の集合場所、その他の注意事項などの説明を行う）
- 第2回 グループ分け、ウォーミングアップ、ルール説明など
- 第3回 基本技術1（足技／フィーリング：クーバーコーチングビデオ）、ゲーム
- 第4回 基本技術2（足技／リフティング：フリースタイルフットボールビデオ）、ゲーム
- 第5回 基本技術3（足技／ドリブル：フットサルテクニックビデオ1）、ゲーム
- 第6回 基本技術4（足技／ドリブル：フットサルテクニックビデオ2）、ゲーム
- 第7回 基本戦術1（攻撃：フットサル戦術ビデオ・インプレー編）、ゲーム
- 第8回 基本戦術2（攻撃：フットサル戦術ビデオ・セットプレー編）、ゲーム
- 第9回 基本戦術3（守備：フットサル戦術ビデオ守備編）、ゲーム
- 第10回 基本戦術4（攻撃：フットサル戦術ビデオ攻撃ルール活用編）、ゲーム（カップ戦）
- 第11回 基本戦略1（ゲームプランの立て方など）、ゲーム（カップ戦）
- 第12回 基本戦略2（リーグ戦・カップ戦の戦い方など）、ゲーム（リーグ戦）
- 第13回 第14回 ゲーム（リーグ戦）
- 第15回 まとめ

教材等：

広山晴士『ドリブルで1対1に勝つ!!』MCPRESS, 2004年。

広山晴士『ドリブルで1対1に勝つ!!2 ステップアップ編』MCPRESS, 2006年。

府中アスレティック F.C.監修『すぐ勝てるフットサル戦術 40』MCPRESS, 2005年など。

アドバイス：

フットサルの技術を習得するだけでなく、自分の持っている技術をゲームの中で最大限に引き出せるようテキストやビデオを参考にしつつ、状況判断能力や戦術理解度を高めて行くこと。

評価の基準：

出席回数（60%）およびゲームの中での技術の選択・動きの質・応用戦術の理解度（30%）、授業態度など（10%）を評価する。

メッセージ：

フットサルは、サッカーと違って、激しい接触プレーが禁止されており、初心者でも女性でも少人数で手軽に楽しめるスポーツです。また、体育館で行われるので、雨の日もできます。未経験者や女子学生の方も、是非参加してみてください。

授業風景



練習メニュー紹介（指導案）

4人組のパス交換からの崩しと4対3

練習のコンセプト：スペースとパスコースを作って使うことを目的とする「グループ戦術」の練習の中で、動きながらかつ判断力を養いながら「個人技術」を高める

コートサイズ：フットサルコート全面（およそ縦40m×横20m）

人数：4人組4チーム＝16名

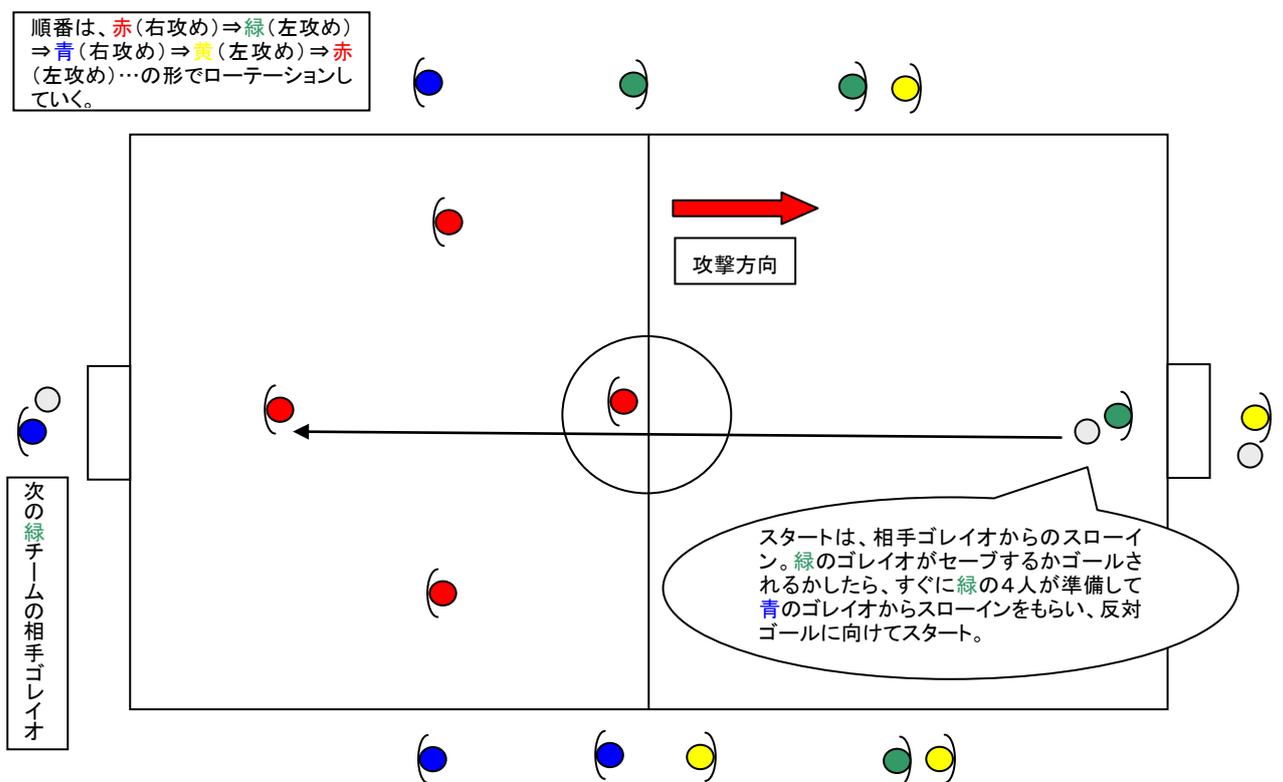
時間：(A)「4人組からの崩し」：15分＋(B)「4対3」：15分＋「休憩・交代」：10分＝計：40分

用具：フットサルボール3個以上、フットサルゴール2個、キーパーグローブ2個、ビブス4色を4枚ずつ、ストップウォッチ1個、ホイッスル1個

(A) 「4人組のパス交換からの崩し」

やり方：4人組（ダイヤモンドもしくはボックスの陣形）で、自陣ゴールから相手ゴールまで3タッチ以内でパス交換し、シュートまでもっていく（ポジションは交代しても良い）。休憩のチームからゴレイオを出し、相手ゴールのゴレイオが、スタートするチームのフィクソにスローインしてから始める。なお、練習の最初に、指導者が4人組の1人に入ってデモを行いながら、後述のキーポイントを確認しておくことが望ましい。

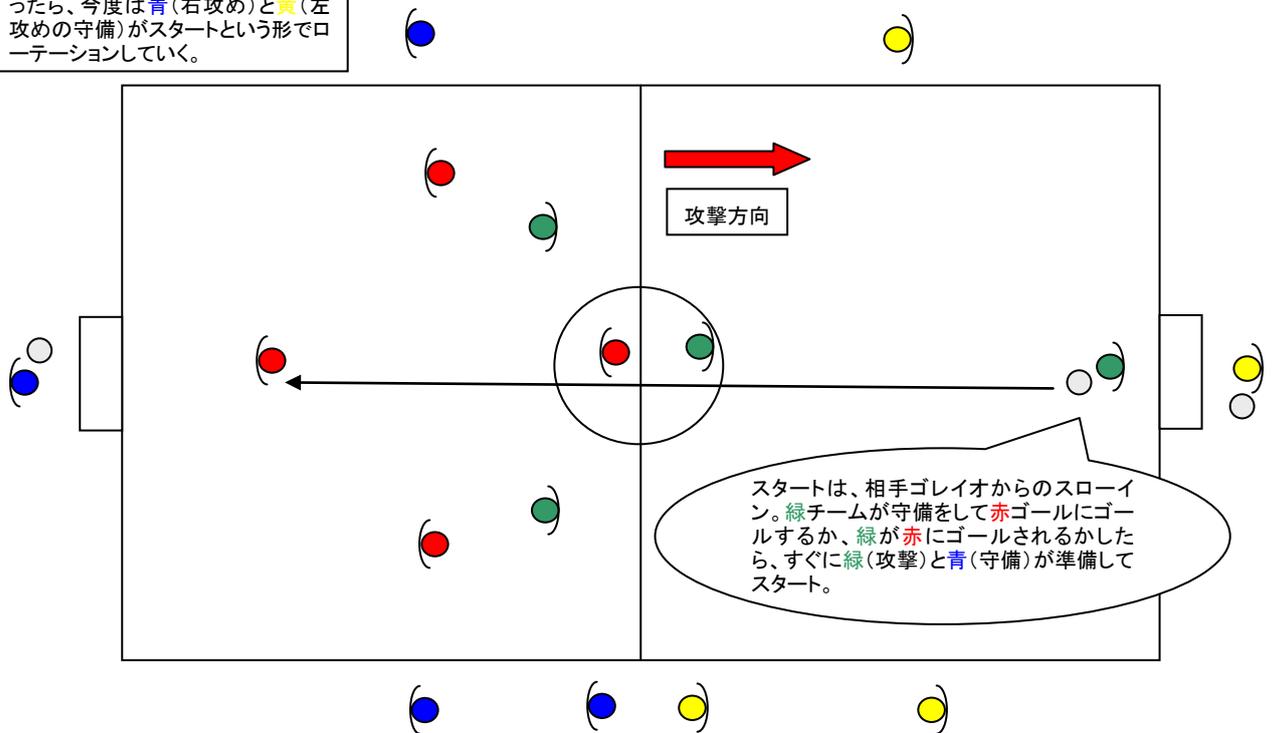
図：以下のように、4チームが効率よくローテーションしながら15分間でコンビネーションを高める



(B) 「4対3」

やり方：攻撃4人が、守備3人にゴレイオが付いた相手に対して、前の練習で行ったことを活かしながら、コンビネーションでゴールを目指す（タッチ制限はなし、ドリブルも可）。守備チームのうち1人がゴレイオを担当し、ゴレイオが攻撃チームのフィクソにスローインしてから始める。守備側はボールを奪ったら相手ゴールまでボールを運ぶ。指導者は、どちらかのチームがゴールするか、もしくは、攻防が2回程度行われたら、チームをローテーションさせる。なお、練習の最初に、後述のキーポイント⑧と⑨を確認しておくことが望ましい。

次の緑(左攻め)の相手は青(右攻めの守備)。また緑(左攻め)が終わったら、今度は青(右攻め)と黄(左攻めの守備)がスタートという形でローテーションしていく。



キーポイント：指導者は下記の点に留意して、シンクロ・コーチングを行う。場合によっては、フリーズして、ポイントを再確認させても良い。

- ①できるだけグラウンダーのパスで行わせ、ミスが出たら、味方がリカバリーをして臨機応変に対応させること（個人技術）
- ②パスを出す際には、基本的に味方の利き足やマーカーから遠い方の足を狙わせるが、パスコースや視野をワイドに確保するために、状況によっては、味方の逆サイドの方向の足へパスを出させる（個人技術）
- ③横パスからのくさびのパス、および、くさびからの落としやはたきのパスは、できるだけダイレクトで行わせること（個人技術&個人戦術）
- ④パス&ゴーの際に、ダイアゴナルランを利用してスペースとパスコースを作り、それらを味方に使わせること（個人戦術）
- ⑤自らがスペースを空けてそこに味方を走りこませる際の「来い」とか、味方にスペースを空けさせて自らがそこに走りこむ際の「どけ」など、味方同士のコーチングの声を徹底させること（個人戦術）

- ⑥相手コートに入ったら、パススピードを上げてダイレクトパスを増やし、テンポアップとリズムの変化をつけさせる（グループ戦術）
- ⑦常に4人が、お互い7～8mの間隔を目安に、ダイヤモンドもしくはボックスの陣形（攻守のバランス）を意識しながら、パスをまわすようにさせること（グループ戦術）
- ⑧4対3では、味方だけでなく相手やゴールも常に意識させ、オフザボールの動きに相手がつられているかどうか、ゴールを常に目指しているかどうか、無駄な動きやパスがないかどうかを、選手に意識させてプレーさせること（グループ戦術）
- ⑨とくに、攻撃側のフィクソがボールを持ったとき、あるいは、攻撃側の誰かがフィクソにバックパスしたときを狙って、残りのプレイヤーが、早めに動きを作り出し、良い体勢でボールを受けることに注意させる（グループ戦術）

*練習中、熱中症に配慮し、給水をこまめに取らせる

6. バドミントン

開講学期／曜日／時限：前期・後期／月曜日／7・8時限

場 所：西体育館アリーナ

担当教員：楠戸 一彦

概 要：

1. 授業の目標など

教養教育の目的に、心身ともに豊かな人間性を涵養することがある。この授業は、現代スポーツの多様な価値を理解し、自己の特性や技能水準に合わせて生涯にわたってスポーツを楽しむ態度やマナー、協調性などの社会的スキルを養う科目である。

本実習の目標は、バドミントンで使う基本的技術（ドライブ、ドロップ、クリア、ヘアピン、スマッシュなど）を習得し、試合のルールや審判法を学び、様々な学部・学科の学生とコミュニケーションをとりながら主体的にゲームや試合に取り組むことによって、生涯にわたりスポーツを楽しむ態度を養成し、身体運動をとおして社会的スキルを身につけることである。

2. 授業計画

第1回 ガイダンス 西体育館アリーナに集合し、スポーツ実習科目の概要、翌週以降の授業における服装、更衣場所、集合場所、雨天時の集合場所、その他の注意事項などの説明を行う。

第2回 ラケットの持ち方からバドミントンに必要な基礎的なショット（ドロップ、ドライブ、クリア、ヘアピン、スマッシュ等）＝「基礎打ち」の習得。

第3回 「基礎打ち」、やさしいラリー。

- 第4回 「基礎打ち」、フリーラリー、ダブルスのルールとゲームの進め方。
- 第5回 「基礎打ち」、サービス、審判法、ダブルス試合。
- 第6回 「基礎打ち」、基本的戦術、ダブルス試合。
- 第7回 「基礎打ち」、チーム分け、団体戦（1）。
- 第8回 応用を入れた「基礎打ち」、団体戦（2）。
- 第9回 応用を入れた「基礎打ち」、団体戦（3）。
- 第10回 応用を入れた「基礎打ち」、団体戦（4）。
- 第11回 応用を入れた「基礎打ち」、団体戦（5）。
- 第12回 応用を入れた「基礎打ち」、団体戦（6）。
- 第13回 応用を入れた「基礎打ち」、シングルのルールとゲームの進め方。
- 第14回 応用を入れた「基礎打ち」、シングル試合（1）。
- 第15回 応用を入れた「基礎打ち」、シングル試合（2）。

3. 教科書・参考書等

テキストは特になし、資料を配布することもある。

4. 予習・復習へのアドバイス

第4回以後はダブルス、第14回以後はシングルのルール、審判法を理解すること

5. 成績評価の基準等

出席状況(80%)、授業態度(10%)、技能の向上(10%)等から総合的に評価する。

7. オリエンテーリング

開講学期／曜日／時限：前期／金曜日／3・4時限

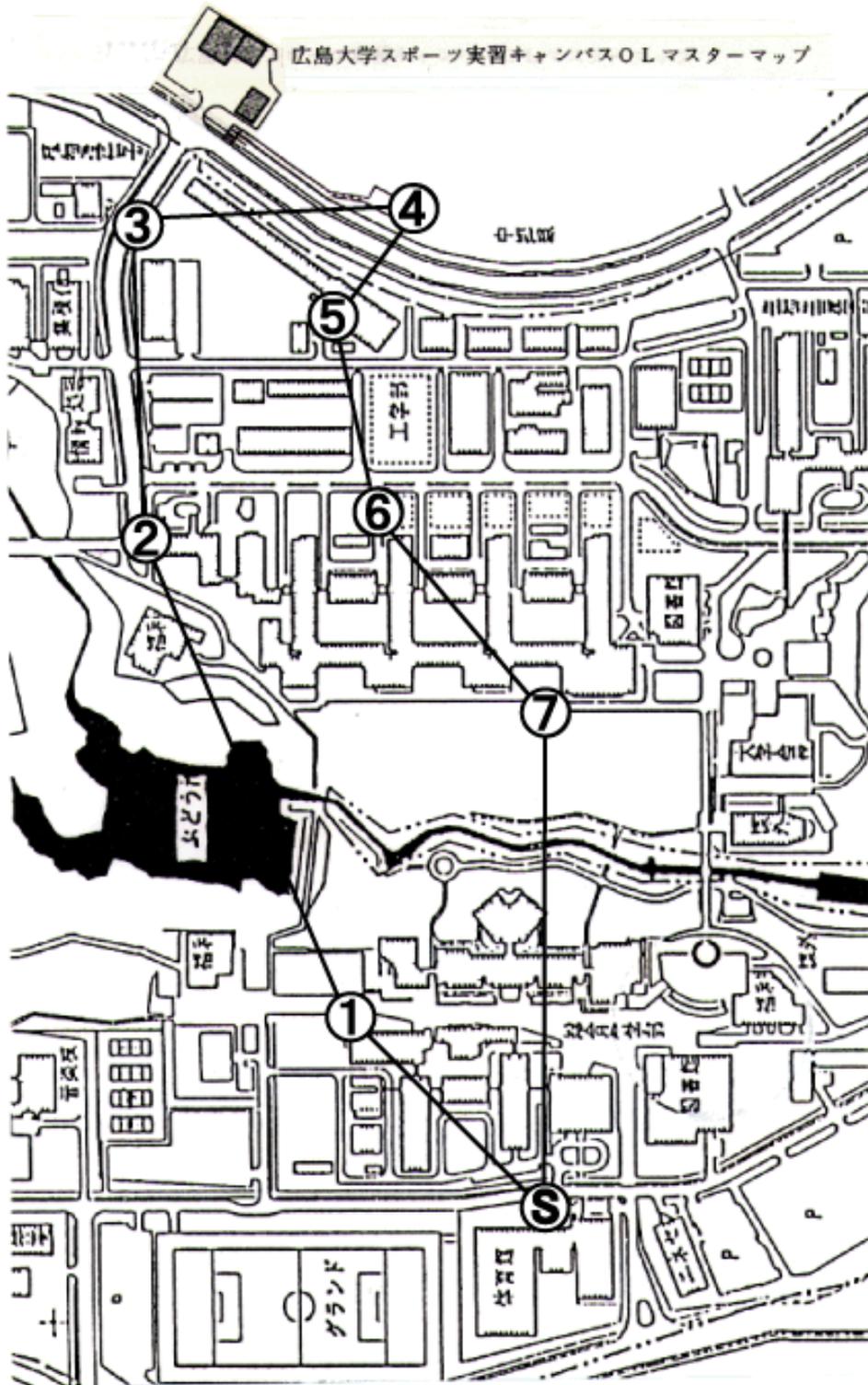
場 所： 西体育館，大学キャンパス

担当教員： 橋原 孝博

内容：

広島大学の教養教育科目スポーツ実習の授業でキャンパス内オリエンテーリングをやっています。植物の名前や用途などについてのクイズを解きながらポストを廻って帰る，俗に言うウォークラリーです。しかしラリーと言っても，コンパスは使わないし，タイムトライヤルもやりません。おしゃべりをしながらのんびり散策しています。

広島大学スポーツ実習キャンパスOLマスターマップ



大学の敷地面積が広いから、エリアごとに自然観察が楽しめるように、全部で 9 コース作っています。コースの中には、生物生産学部附属農場周辺コースのように、急いでやっても約 1 時間かかるような長距離コースもあります。ちなみに附属農場コースをやる時には学生に「授業に間に合わないと思ったら、(走れとは言えないから)早歩きをなさい!」とプレッシャーをかけています。クイズの対象は、植物だけではなく、モニュメントとか展示物も使います。展示物などは植物のように枯れることがなく、以前作ったクイズが再利用できるので、授業の準備が簡単に出来てラッキーです。工学部周辺コースには珍しい展示物がいろいろあるから、ここで紹介しようと思います。

マスターマップは、西体育館玄関前を出発して、工学部を中心に配置した 7 つのポストを巡って帰るルートを表示しています。①のポストから順に、工学部コースのクイズを出題しますから皆さんも答えを考えてみて下さい。

ポスト No①: 葉がよく茂り、この木の下にいると、板でふいた屋根のように雨がもらないところから名付けられました。この木の名前は何でしょう。(答えはイタヤカエデ。板屋根→イタヤと訛ったのでしょうか、材はスキー板としても利用されるそうです。)

ポスト No②: この赤煉瓦の門柱は広島市の旧工学部キャンパスから移転したものです。それでは旧工学部キャンパスの地番は何番何号だったのでしょうか。(答えは 8 番 2 号です。門柱をよく見て下さい。柱に釘打ち固定された地番プレートに 8 番 2 号と書いてあるでしょう。)

ポスト No③: この木の名前はアメリカフウ。工学部を彩る街路樹です。名前のフウを漢字で書いて下さい。ヒントはカエデの仲間です。(答えは楓です。)

ポスト No④: 昭和 55 年に書かれた「広島大学新キャンパス総合計画図」を見て下さい。計画変更で建設されていない学部があります。何学部でしょうか。(答えは体育学部。この展望台は工事用の監視台として使用されていたものと思われます。計画図が古くなって傷んできたか



ら、誰か修繕してくれませんかね、定年退官までこのポストを使いたいんだけどなあ！ 体育学部跡地は、現在は総合科学部の大駐車場になっています。)

ポスト No⑤：工学部三大名物と言えば赤煉瓦の門柱とでっかい船のいかりと、もう一つは何でしょうか。(答えは船用プロペラ、スクリューです。)



ポスト No⑥：シロツメクサが咲いています。「詰草」と言われる名前の由来を考えて下さい。ヒントは江戸時代の南蛮貿易です。(答えはガラス細工を船で運搬するのに壊れてはいけなから、箱詰めする時にシロツメクサの乾燥した花を緩衝剤として隙間に詰めたから。)



ポスト No⑦：この木の名前はハンテンボク。街路樹としてよく見かけます。珍しい形の葉をしています。この葉の形を見て名前の由来を考えて下さい。(答えは葉の形が衣服の半纏に似ているから。またこの木はユリノキとも呼ばれます。これは百合に似た花を咲かせる木だからです。)



オリエンテーリングは、植物に関する知識を身に付けたいと思って履修する学生ばかりでなく、運動が苦手なスポーツ実習があまり好きではない学生や身体を負傷して他の学生と一緒に通常のスポーツ実習を受けられない学生でもこなすことが可能な、健康に良い授業です。

8. スポーツ実習 B

開講学期／曜日／時限：前後期／火曜日／9・10 時限

場 所： 西体育館

担当教員： 山崎 昌廣

概 要：

スポーツ実習 B は身体的障害・疾病あるいはその他の理由により、長期にわたり他のスポーツ実習科目を受講することが困難である学生を対象とし、個人に適したスポーツを選択し実施する。また障害に応じて、リハビリテーションを目的とした

筋力トレーニングを行うこともある。

2009年度は学生の強い希望もあり、西体育館トレーニングルームを使用して残存機能のトレーニングを実施した。下記の表はその際使用した個人記録表である。

【 筋トレ 個人記録表 】										スポーツ実習B 火曜 9・10時限	
学籍番号 /					氏名 /						
月日	全身		上肢				下肢			その他	
	(A)トレッドミル	腹筋	背筋	大胸筋 (バタフライ)	上腕二頭筋 (バイセプス カール)	上腕三頭筋 (トライセプス)	大腿筋膜張筋 (アブダクション)	大腿四頭筋 (レッグエクステン ション)	大腿二頭筋 (レッグカー ル)		
	(B)エアロバイク										
(例) 4/21(火)	(B) 20分 (100W)	20回	20回	10kg 20回		20kg 10回	20kg 50回		15kg 20回	ダンベル(手 首) 5kg 20回	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
※ こなしたメニューを記録することで、進歩状況を確認しましょう。								負荷×回数(時間)			

スポーツ実習 B のシラバス（抜粋）は下記の通りである。

授業の目標

身体に障害があるものを主な対象としたアダプテッド・スポーツ科学を理解し、それを実践できる能力を養う。

授業計画

第 1 回 オリエンテーション

西体育館ミーティングルームに集合し、翌週以降の授業における服装，その他の注意事項などに関するガイダンスを行う。また、身体状況により、どの種目を行うかを決定する。

第 2 回 スポーツの実践（1）

第 3 回 スポーツの実践（2）

第 4 回 スポーツの実践（3）

第 5 回 スポーツの実践（4）

第 6 回 個人別聞き取り調査およびスポーツ種目の検討

第 7 回 スポーツの実践（1）

第 8 回 スポーツの実践（2）

第 9 回 スポーツの実践（3）

第 10 回 スポーツの実践（4）

第 11 回 個人別聞き取り調査およびスポーツ種目の検討

第 12 回 スポーツの実践（1）

第 13 回 スポーツの実践（2）

第 14 回 スポーツの実践（3）

第 15 回 レポート提出

教材等

実施するスポーツのルールを記載したプリントを授業時間内に配布する。これを読んでルールを理解する。

履修上の注意，受講条件等

受講者は原則として医療機関発行の診断書（コピー可）を提出しなければならない。

評価の基準

出席状況(90%)および受講態度(10%)から評価する。

3. スポーツ実習の充足率

1. 受講者数の課題

ワーキンググループでは、開講されているスポーツ実習における充足率（受講者数／受講者定員）を把握することで、種目のバランスや学生のニーズ等を分析できると考えたため、平成 21 年度スポーツ実習における充足率について検討した。以下、抽選実施科目、開講種目、開講実施場所の分析結果を示した。

2. 抽選を行っている科目の充足率

H21 年度において、抽選が実施された科目の一覧を表 1 に示した。

前期ではバドミントン 4 コマ、卓球 2 コマ、バレーボール 1 コマ、バスケットボール 1 コマ、トレーニング 1 コマ、サッカー 1 コマ、オリエンテーリング 1 コマ、ソフトボール 1 コマの合計 12 コマで抽選が実施された。後期ではバドミントン 5 コマ、卓球 2 コマ、バレーボール 1 コマ、トレーニング 1 コマ、ソフトボール 1 コマの合計 10 コマで抽選が実施された。

抽選が実施された科目の充足率(抽選前受講者数/受講者定員*100)は、102～330%であり、現在開講されている種目について検討する必要があることがわかった。

表1. H21年度における抽選実施科目一覧

H21年度 前期

曜日	時限	科目名	担当教員	抽選前 受講者数	受講 定員数	不採択 者数	充足率
月	3-4	スポーツ実習A(バドミントン)	船瀬 広三	135	54	81	250
月	7-8	スポーツ実習A(卓球)	磨井 祥夫	60	48	12	125
月	7-8	スポーツ実習A(バドミントン)	楠戸 一彦	79	54	25	146
火	3-4	スポーツ実習A(バドミントン)	胡 泰志	55	54	1	102
水	7-8	スポーツ実習A(バレーボール)	金 致偉	58	40	18	145
水	7-8	スポーツ実習A(卓球)	柳川 和優	58	48	10	121
木	7-8	スポーツ実習A(バスケットボール)	武良 徹文	82	60	22	137
木	7-8	スポーツ実習A(トレーニング)	長谷川 博	45	20	25	225
木	7-8	スポーツ実習A(サッカー)	木庭 康樹	42	39	3	108
金	3-4	スポーツ実習A(オリエンテーリング)	橋原 孝博	60	50	10	120
金	7-8	スポーツ実習A(ソフトボール)	塩川 満久	41	40	1	103
金	7-8	スポーツ実習A(バドミントン)	崎田 嘉寛	111	54	57	206

H21年度 後期

曜日	時限	科目名	担当教員	抽選前受講 者数	受講定員 数	不採択者 数	充足率
月	3-4	スポーツ実習A(バドミントン)	船瀬 広三	77	54	23	143
月	7-8	スポーツ実習A(バドミントン)	楠戸 一彦	59	54	5	109
火	1-2	スポーツ実習A(バドミントン)	胡 泰志	87	54	33	161
火	1-2	スポーツ実習A(卓球)	平松 携	84	48	36	175
水	5-6	スポーツ実習A(バレーボール)	金 致偉	47	40	7	118
水	7-8	スポーツ実習A(卓球)	柳川 和優	64	48	16	133
木	7-8	スポーツ実習A(トレーニング)	長谷川 博	66	20	46	330
金	3-4	スポーツ実習A(バドミントン)	崎田 嘉寛	61	54	7	113
金	5-6	スポーツ実習A(ソフトボール)	塩川 満久	42	40	2	105
金	5-6	スポーツ実習A(バドミントン)	崎田 嘉寛	64	54	10	119

* 充足率(抽選前受講者数/受講者定員*100)

3. 種目別にみた充足率

H21 年度に実施されたスポーツ実習科目の充足率(確定後受講者数/受講者定員*100)を種目別に分析した。開講コマ数の違いはあるが、ワーキンググループではこれらの結果をもとに充足率の低い種目の開講コマ数や開講時限について検討した。その結果、充足率が10%以下の種目については平成 22 年度から種目や開設時限を変更することとした。また、充足率が高く、頻繁に抽選が行われている種目を増やす必要があることがわかった。

- ・ジョギング：96% (1 コマ開講, 受講者人数 24 人/受講者定員 25 人)
- ・バレーボール：95% (5 コマ開講, 受講者人数 190 人/受講者定員 200 人)
- ・バドミントン：90% (16 コマ開講, 受講者人数 777 人/受講者定員 864 人)
- ・フットサル：87% (3 コマ開講, 受講者人数 78 人/受講者定員 90 人)
- ・トレーニング：82% (3 コマ開講, 受講者人数 49 人/受講者定員 60 人)
- ・ソフトボール 81% (5 コマ開講, 受講者人数 162 人/受講者定員 200 人)
- ・卓球：76% (17 コマ開講, 受講者人数 618 人/受講者定員 816 人)
- ・バスケットボール：73% (8 コマ開講, 受講者人数 299 人/受講者定員 408 人)
- ・オリエンテーリング：68% (3 コマ開講, 受講者人数 110 人/受講者定員 150 人)
- ・気功体操：63% (1 コマ開講, 受講者人数 25 人/受講者定員 40 人)
- ・スクーバダイビング：58% (2 コマ開講, 受講者人数 45 人/受講者定員 80 人)
- ・サッカー：57% (10 コマ開講, 受講者人数 223 人/受講者定員 390 人)
- ・テニス：56% (4 コマ開講, 受講者人数 108 人/受講者定員 192 人)

なおスポーツ実習 B と東千田で開講されている夜間のバドミンントンの結果は以下の通りであった。

- ・スポーツ実習 B：35% (2 コマ開講, 受講者人数 7 人/受講者定員 20 人),
- ・バドミントン：41% (2 コマ開講, 受講者人数 25 人/受講者定員 60 人),

4. 実施場所別にみた充足率

H21 年度に実施されたスポーツ実習科目の充足率を屋外および屋内の実施別に分析した。屋外種目の充足率が屋内種目と比較して低いことがわかり、学生のスポーツ実習に対するニーズを示す参考資料となった。なおスポーツ実習 B と東千田で開講されている夜間のバドミントンはこれらの分析の対象から除外した。

- ・屋外種目 67% (受講者人数892人/受講者定員1037人)
- ・屋内種目 82% (受講者人数2036人/受講者定員2478人)

5. 開設時期および実施場所別にみた充足率

H21年度に実施されたスポーツ実習科目の充足率を前期および後期の開設時期、屋外および屋内の実施場所別に分析した。特に後期に屋外で実施される種目の充足率が低いことが明らかとなり、学生のスポーツ実習に対するニーズを示す参考資料となった。なおスポーツ実習Bと東千田で開講されている夜間のバドミントンはこれらの分析の対象から除外した。

- ・前期屋外種目 68% (受講者人数436人/受講者定員639人)
- ・前期屋内種目 86% (受講者人数995人/受講者定員1152人)
- ・後期屋外種目 64% (受講者人数256人/受講者定員398人)
- ・後期屋内種目 79% (受講者人数1041人/受講者定員1326人)

6. まとめ

今年度ワーキンググループでは、スポーツ実習における聴講学生の課題を把握するため、開講されているスポーツ実習の充足率について分析した。今後はこのような調査及び分析を実施するだけでなく、授業担当者によるFD等でこれらの内容を共有し、次年度以降における各自の授業内容や方法の改善へと生かすことが大切である。さらに学生のニーズとスポーツ実習実施の意義のバランスを考えながら検討する必要がある。

4. スポーツ実習等に関する学生アンケート

スポーツ実習およびスポーツ系講義科目の授業を充実させるため、平成 21 年度後期の最後の授業でアンケートを実施した。昨年度はスポーツ実習の受講生を対象としたが、今年度は講義科目のスポーツ科学、運動科学、健康とスポーツの受講生を対象として調査を行った。昨年度の結果と比較することによって、いくつかの質問項目でスポーツ実習履修者と講義科目履修者の違いを検討することも念頭においた。

1. アンケート回答者の属性

アンケート調査は平成 21 年度後期の「スポーツ科学」、「運動科学」、「健康とスポーツ」の授業からそれぞれ 1 クラスを選び、授業出席者を対象として行った。授業中にアンケート用紙を配付し、その場で回収する方法とした。

アンケートは 3 クラスから 407 名の回答を得た。このうち 340 名 (84%) が 1 年生であり、性別については男子 205 名 (50%)、女子 158 名 (39%)、不明 44 名 (11%) であった (表 2)。

表 1 アンケートを実施したクラスと回答者数

授 業 名	クラス数 (クラス)	回答数 (名)
スポーツ科学	1	94
運動科学	1	244
健康とスポーツ	1	69
合 計	3	407

表 2 アンケート回答者の男女学年別人数

	1 年生	2 年生	3 年生以上	不明	計
男	165	21	19	0	205
女	140	12	6	0	158
不明	35	7	1	1	44
計	340	40	26	1	407

表3 アンケート回答者の所属学部別人数

学 部	1年生	2年生	3年生以上	不明	計
総合科学	44	1	0	0	45
文	42	2	2	0	46
教育	117	6	1	0	124
法	75	1	0	0	76
経済	28	12	12	0	52
理	10	5	3	0	18
医	3	0	2	0	5
歯	0	0	0	0	0
薬	0	0	0	0	0
工	20	8	3	0	31
生物生産	0	5	1	0	6
不明	1	0	2	1	4
計	340	40	26	1	407

2. 運動実施頻度

回答者の運動実施頻度（スポーツ実習の授業を除く）は、「週3日以上」とよく運動している学生は男子 27%、女子 15%であった。逆に「しない」学生は男子 24%、女子 56%であり、男子の方が運動実施頻度は高かった。

文部科学省の平成 20 年度体力・運動能力調査報告書の資料から、大学生の運動実施頻度を試算すると、「週3日以上」、「週1～2日」、「月1～3日」、「しない」の割合は、男子ではそれぞれ 26%、31%、21%、23%であり、女子ではそれぞれ 13%、25%、21%、40%となった。この全国の割合と比較すると、アンケート回答者の男子は、ほぼ同じだった。女子は「しない」の割合が高く、「週1～2日」と「月1～3日」が低かった。全国調査と比較すると、広島大学の男子はほぼ平均的であり、女子は運動頻度がやや低い傾向にあった。

昨年（2018年）の運動頻度の調査結果と比べると、男子の「月1～3日」が 7.5%増加し、「しない」が 9.5%減少し、昨年よりも運動をしない学生が減ったことになる。女子では 5%以上の大きな差はなかった。

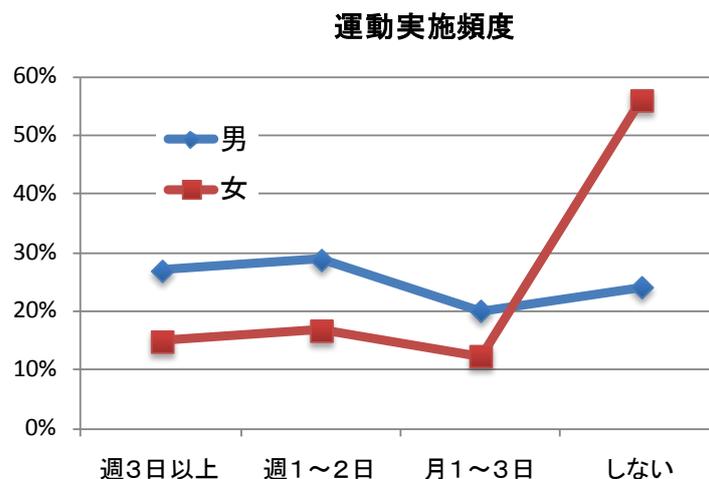


図1 運動実施頻度別の回答者の割合

2. 受講理由と受講した講義科目

受講理由については、「シラバスを見て」が最も多く半数以上の学生が該当した。「教職免許のため」については、「健康とスポーツ」は教職免許科目ではないため、その割合は小さかった。

「スポーツ科学」「運動科学」「健康とスポーツ」は領域科目であり、これらの科目を必修指定している学部学科はない。しかし、教職免許を希望する学生は「スポーツ科学」「運動科学」「スポーツ実習」から2単位選択必修となっている。「スポーツ科学」と「運動科学」は年間4コマ開設しており、「健康とスポーツ」は年間3コマ開設しているが、今回の調査で1人の学生が3つの講義科目のうち何科目を受講しているかのデータを得た。その結果、3科目とも受講している学生は6%、2科目受講が21%、1科目受講が73%であった。受講理由で「シラバスを見て」を回答している学生の平均受講科目数を算出すると1.40科目であった。「教免のため」と「友人に勧められて」と回答した学生の平均受講科目数は、それぞれ1.22科目、1.25科目であった。シラバスで内容を確認して受講する学生は、スポーツ、運動、健康がキーワードとなっている他の授業科目も積極的に受講していることが伺える。

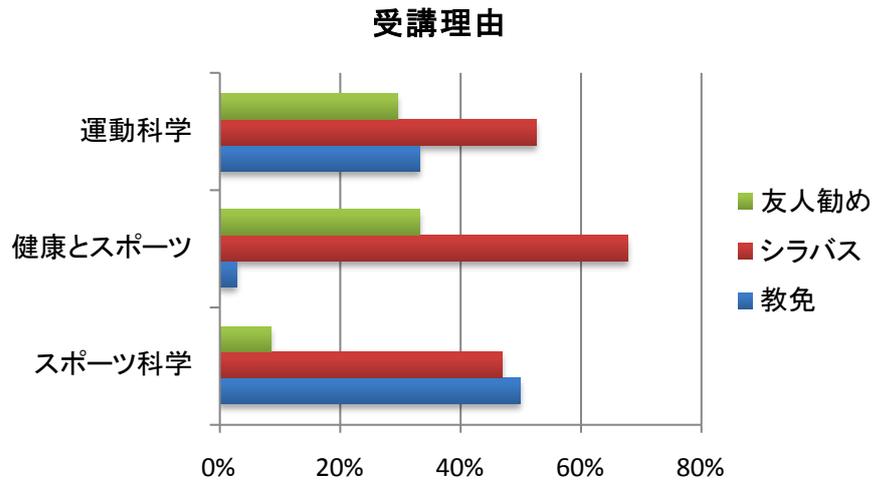


図2 受講理由別の回答者の割合

複数回答なので、合計は100%を超える。

「友人の勧め」：友人に勧められて

「シラバス」：シラバスを見て興味があったので

「教免」：教職免許のため

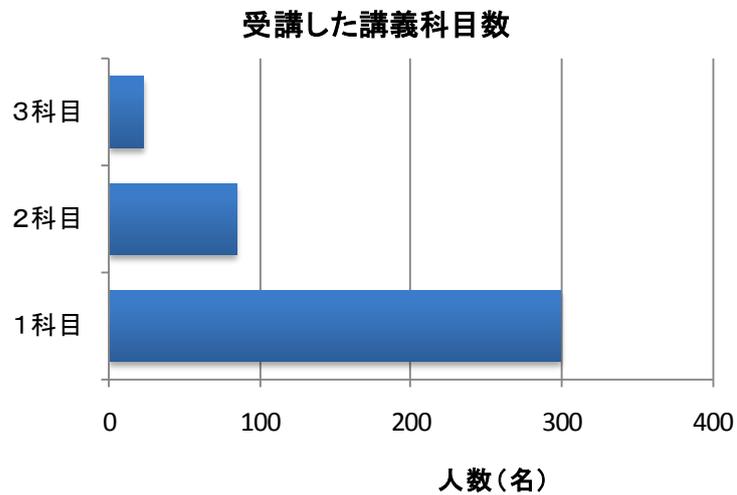


図3 スポーツ科学，運動科学，健康とスポーツのうち受講した科目数

3. スポーツ実習の受講コマ数と期待

受講中を含めて、スポーツ実習の受講コマ数については、0 コマが約半数を占めた。また、男子は受講コマ数が多い傾向がある。

スポーツ実習を必修としている学部は、教育、理、工、生物生産の各学部であり、今回のアンケート回答者のうち 44%が必修指定学部所属であった。学生の所属を必修学部と自由選択学部に分けて集計した結果を図 4 の下図に示した。自由選択学部所属学生のうち男子は 20%、女子は 33%の学生がスポーツ実習を 1 コマ以上受講している。

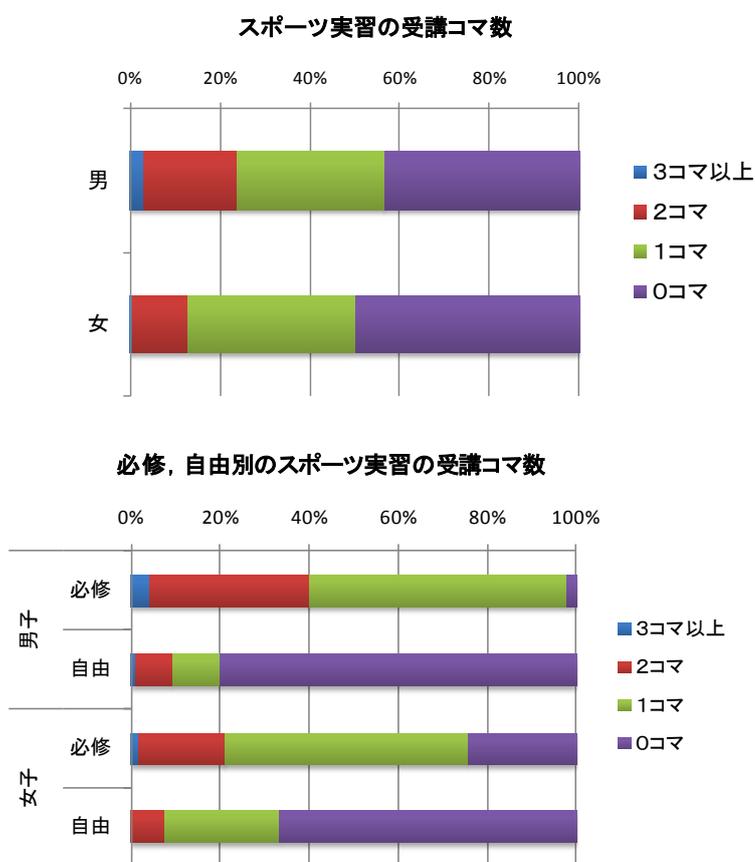


図 4 スポーツ実習の受講コマ数

上図は男女別の集計。下図はさらにスポーツ実習が必修か自由選択かで分類した。

「必修」：教育学部，理学部，工学部，生物生産学部

「自由」：総合科学部，文学部，法学部，経済学部，医学部，歯学部，薬学部

スポーツ実習に期待することについては、「楽しむ」ことへの回答が男女ともにもっとも多かった。次いで、運動不足解消、ストレス解消への回答が多かった。回答が少なかった項目は、技術戦術の理論、より上手になる、受講生間の交流であった。男女を比較すると、女子は運動不足解消への期待が多く、男子は体力向上への期待が多かった。

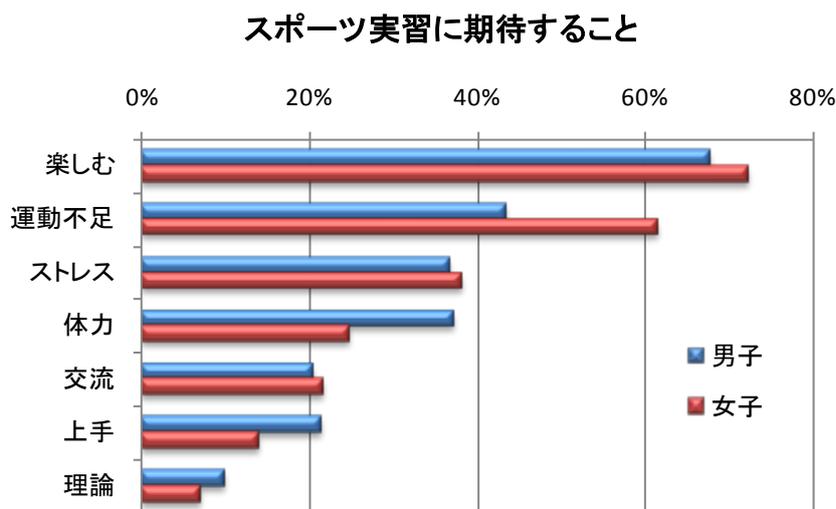


図5 スポーツ実習に期待すること

複数回答なので、合計は100%を超える。

「楽しむ」：楽しむ、「運動不足」：運動不足解消

「ストレス」：ストレス解消、「体力」：体力向上

「交流」：受講生間交流、「上手」：より上手になる

「理論」：技術戦術の理論

スポーツ実習で受講したいスポーツ種目については、さまざまな種目があがった。種目を記入した回答者は326名で、複数種目を記入した回答もあった。希望が多かった種目は、バドミントン（84名、326名中26%が回答）、バスケットボール（50名、15%）、バレーボール（41名、13%）、テニス（35名、11%）、サッカー（32名、10%）、卓球（28名、9%）、ソフトボール（24名、7%）、スキー（19名、6%）、フットサル（16名、5%）、オリエンテーリング（10名、3%）、トレーニング（10名、3%）であった。以上の11種目はすべて開講されており、学生の希望と一致していることが確認できた。また、バドミントンからソフトボールまでは、昨年の調査でも回答数上位となった種目であった。

4. 健康と体力

自分の健康と体力についての5つの質問項目は「4：そう思う」から「1：思わない」までの数値で回答するよう求めた。

「自分の体力，健康に自信があるか」については，男子は50%，女子は70%が否定的回答であった。「自分は適度に運動しているので，運動不足ではない」の回答でも男子は66%，女子は80%が否定的回答であった。運動不足を自覚しており，体力や健康に自信が持てない学生が非常に多い。「体力テストをして自分の体力レベルを知りたいか」「健康や体力の維持・増進のための理論を学ぶ授業を受講したいか」「健康や体力の維持・増進のためにトレーニングをする授業を受講したいか」という自らが積極的に健康や体力の課題に取り組む姿勢を問う質問に対しては，男女とも半数以上の学生が肯定的な回答をした。肯定的回答は男子の方がわずかであるが多かった。

昨年のアンケートでも「体力テストで自分の体力レベルを知りたいか」，「健康や体力の維持・増進のための理論を学びたいか」について質問した。体力レベルを知りたいという肯定的な回答は，今年は男子で66%（昨年65%），女子で51%（昨年56%）であった。また，健康や体力の理論を学ぶことについての肯定的な回答は，今年は男子が71%（昨年63%），女子が65%（昨年57%）で，昨年と比較して大きな差はなかった。

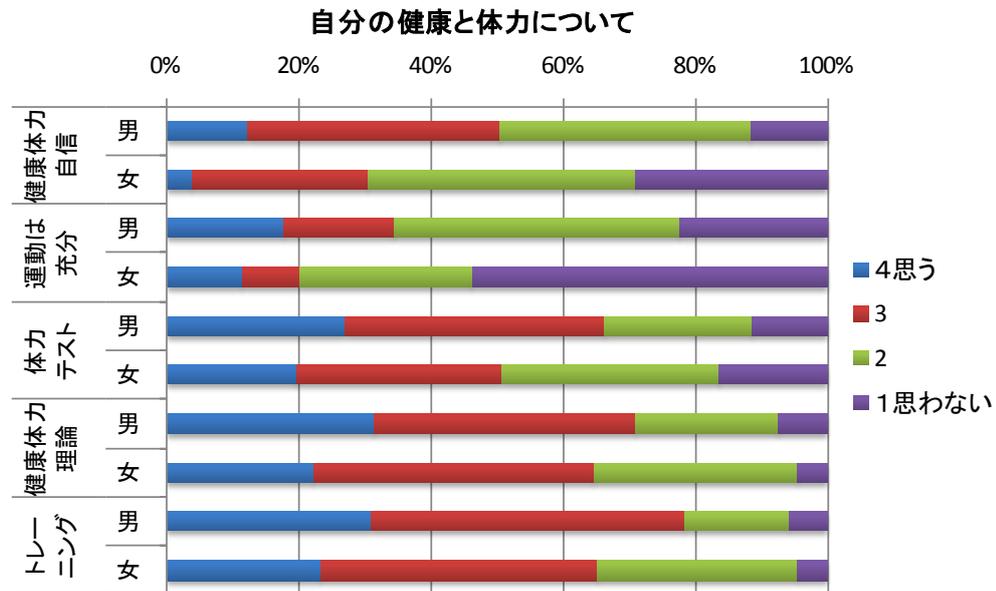


図6 自分の健康，体力について

「健康体力自信」：自分の体力，健康に自信がある

「運動は充分」：自分は適度に運動しているので，運動不足ではない

「体力テスト」：簡単な体力テストをして，自分の体力レベルを知りたい

「健康体力理論」：健康や体力の維持・増進のための理論を学ぶ授業を受講したい

「トレーニング」：健康や体力の維持・増進のためにトレーニングをする授業を受講したい

自分の体力，健康に自信がない学生ほど，自分の体力の現状を知り，健康のための理論を学び，実際にトレーニングをするのが望ましいと考えられる。そこで，体力，健康の自信に肯定的回答（4または3を選択）した学生（自信ありの学生）と否定的回答（2または1を選択）した学生（自信なしの学生）のグループに分けて，体力や健康に対して積極的に取り組むと回答しているかどうかについて集計した。その結果，自信のあるグループほど積極的な取り組みを示す学生が多かった。自信なしの学生に対し，健康や体力の重要性を認識させ，その理論を知り実践する力をつけさせることが健康スポーツ科目の重要な役割の一つであろう。

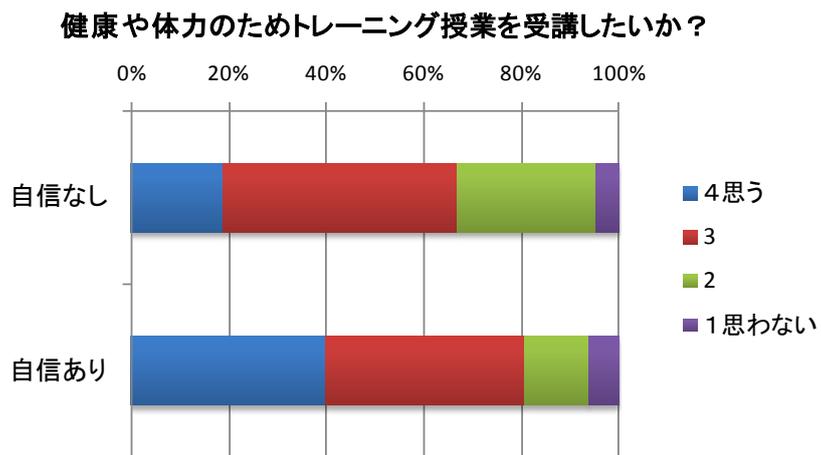
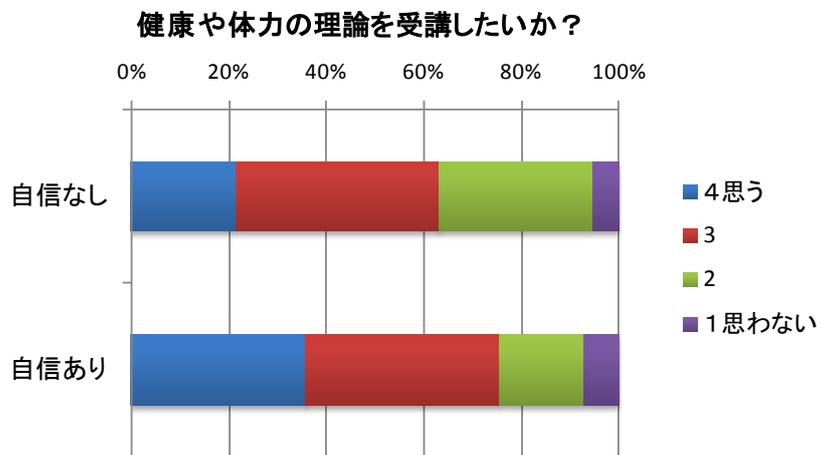
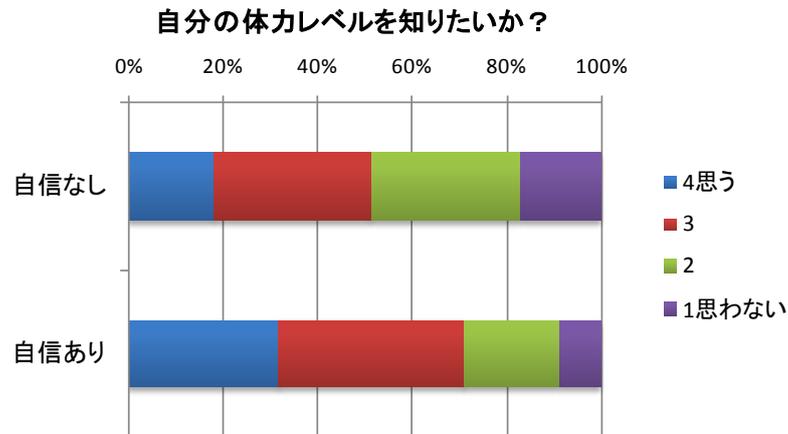


図7 健康や体力への積極的な取り組み
各グラフは、体力や健康に「自信がある」と「自信がない」の2グループに分けて集計した。

5. 健康スポーツ科目の履修

現在、教養教育改革が検討されており、健康スポーツ科目（名称未定）をスポーツ実習 A、スポーツ実習 B、スポーツ科学、運動科学、健康とスポーツで構成する案をスポーツ科学センターで検討している。また、この授業が選択必修となった場合に学生の受講動向を探るために、実習を受講するか、講義を受講するか、両方を受講するかについて質問した。男女ともに両方を受講すると回答した学生が多かった。両方受講を含めて、スポーツ実習を受講する学生は男子 78%、女子 62%であり、講義を受講する学生は男子 82%、女子 83%であり、実習、講義ともに高い割合で受講するという結果になった。講義の受講には男女ほぼ同じ割合であったが、スポーツ実習の受講は男子の方が多かった。

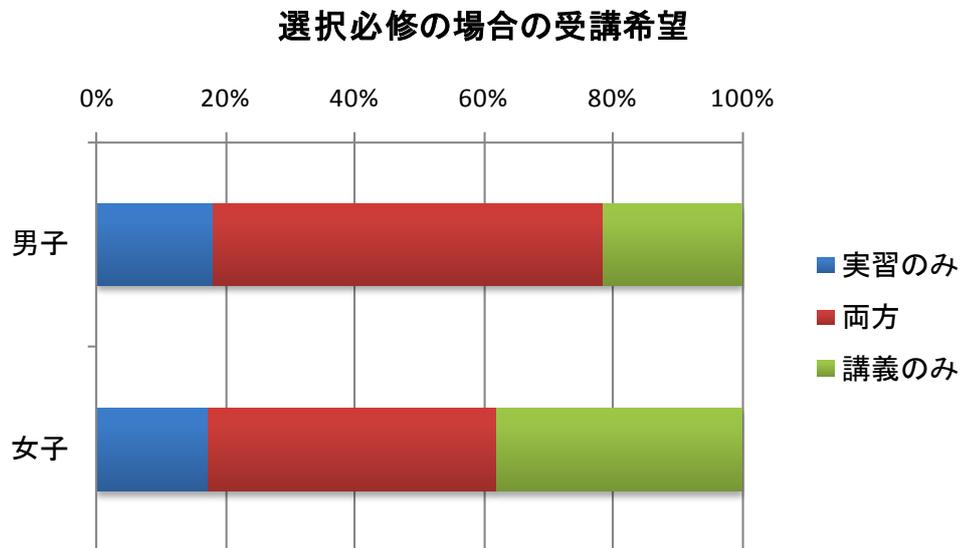


図8 健康スポーツ科目が2単位選択必修となった場合に何を受講するか

平成 21 年度後期 健康スポーツ系授業に関するアンケート

(スポーツ科学センター)

健康スポーツ系授業のカリキュラムや内容の改善に資するためのアンケートです。

成績評価とは一切関係しませんので、自由、率直かつ真摯に回答するよう、ご協力をお願いします。

() 内に記入あるいは○を付けてください。4段階評価の場合は、次の評価で○を付けてください。

「4」は「強く思う」 「3」は「そう思う」 「2」は「そう思わない」 「1」は「全くそう思わない」

<あなた自身について>

学年 (1年 2年 3年 4年以上 その他) 男女 (男 女)

学部 (総科 文 教育 法 経済 理 医 歯 薬 工 生 生 その他)

<健康スポーツ系の講義科目について>

問1 この授業を選んだ理由は何ですか? 該当するものすべてに○をつけてください。

(教職免許のため シラバスを見て興味があったので 友人に勧められて その他 ())

問2 次の領域科目のうち、受講した講義(この授業を含めて)すべてに○をしてください。

(スポーツ科学 運動科学 健康とスポーツ)

<「スポーツ実習」について>

問3 「スポーツ実習」を何コマ受講しましたか? (受講中を含めて) (3コマ以上 2コマ 1コマ なし)

問4 「スポーツ実習」以外で、運動やスポーツの頻度は? (週3日以上 週1~2日 月1~3日 しない)

問5 「スポーツ実習」に期待することは何ですか? 該当するものすべてに○をつけてください。

(体力向上 より上手になる 技術戦術の理論 運動不足解消

ストレス解消 楽しむ 受講生間交流 その他 ())

問6 「スポーツ実習」で受講したいスポーツ種目は何ですか? ()

<自分の体力について>

そう思う ← → 思わない

問7 自分の体力、健康に自信がある? (4 3 2 1)

問8 自分は適度に運動しているので、運動不足ではない? (4 3 2 1)

問9 簡単な体力テストをして、自分の体力レベルを知りたい? (4 3 2 1)

問10 健康や体力の維持・増進のための理論を学ぶ授業を受講したい? (4 3 2 1)

問11 健康や体力の維持・増進のためにトレーニングをする授業を受講したい? (4 3 2 1)

<健康スポーツ系の授業履修について>

問12 もしも、A、Bが選択必修だとしたらどんな選択をしますか? 新入学の4月時点として回答してください。

AB両方受講して4単位取れば、4単位とも卒業に必要な単位としてカウントされるとします。

A: スポーツ実習を2単位(前期1単位と後期1単位)

B: 健康スポーツ系の講義(スポーツ科学, 運動科学, 健康とスポーツ)を2単位(半期で2単位)

..... (A: スポーツ実習2単位だけを取る B: 講義2単位だけを取る AB両方を受講して4単位取る)

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

5. 健康スポーツ科目の検討経緯

これまでの検討結果

スポーツ実習などの授業について、実施母体である総合科学部スポーツ系教員はこれまでたびたび検討してきた。以下、平成13年、平成19年の検討結果を掲載する。

1. スポーツ実習問題点検討会報告（平成13年）

本検討会では、まずスポーツ実習が目標とすべき授業について話し合い、その後現在のスポーツ実習の問題点を挙げた。問題点として指摘されたのは下記の通りである。

1. スポーツ実習の目標と問題点

スポーツ実習の授業目標としているのは、スポーツ技術を習得し、生涯スポーツに結びつけるための素地を養うことである。集中授業であるスキー実習およびカヌー実習はこの目標を十分達成していると思われる。さらに、大学キャンパスで行っているスポーツ実習においても、特に教官が専門とするスポーツを行っている場合は目標を達成している。

一方、スポーツ実習を受講している学生が多いために、一度の多くの各整数をこなさなければならず、教官が専門としない種目を担当せざるを得ない場合が多い。このような授業では十分な技術の教授が行えず、ただ単に単位を出すための授業となっていることも否定できない。また、学生側にも出席すれば単位を取得できるという安易な考えから、スポーツ実習に対し真剣に取り組まない学生も少なくない。

このような問題点を開設するために以下の方法が考えられる。

- (1) 生涯スポーツという観点から、将来にわたり行うことができると考えられ、しかも学生が興味を示すスポーツ種目を実施する。
- (2) 集中授業では教育効果が大きいことから、大学キャンパスで行っているスポーツであっても後半は集中授業とするなど実施方法を工夫する。例えば、ゴルフの授業であれば、後半はコースに出てまとめて4～5回分の授業を行う。
- (3) 教官は自分が専門とするスポーツ種目を担当し、基礎をしっかりと教える。
- (4) 授業では真剣にスポーツに打ち込まない学生もいることから、技能試験等を実施し単位認定を厳しくする。

2. 教育学部との関係

教養教育は全学で実施することになっており、さらには教務委員会にスポーツ専門委員会が設置される可能性があることなどから、今後は教育学部との話し合いが必要なことは必須と思われる。

3. いわゆる「ノルマこま数」問題

現在の担当こま数の決定は昭和 61 年の学部委員会の申し合わせによって行われている。当時、保健体育講座は専門教育を担当していないために授業担当数が多くなっており、専門教育を担当している現在では不合理な申し合わせ事項である。

また、保健体育講座の教員は非常勤に行っている割合が多いという指摘があったが、別表に示すとおりその割合が保健体育講座で突出して多いということはない。

4. 集中授業問題

現在、集中授業としてスキーとカヌー実習を行っている。担当教員はそれぞれ5名および8～9名であり、授業こま数としてはそれぞれ5こまおよび8～9こまとなる。しかし、これまで教務委員会に届けていたのは担当教員数よりも少ないこま数であった。これを今後は担当教員数分だけ授業こま数を届けることにする。この場合、一人当たりの学生数が少ないために、教養教育としては不適切であるとの判断が教務委員会から下される可能性がある。

スキー実習の問題点として、参加学生の多くがすでに必要なスポーツ実習の単位を取得している点があげられる。したがって、この実習は単位とは関係なく、学生に対するサービスという面が強いことも否定できない。

まとめ

今後、非常勤講師の削減、独立法人化、大学院の重点化等の問題があり、先々どのように変化するか予想がつかない。したがって、上記の問題点は今直ちに解決できるものではなく、大学改革の中で適宜対応していく必要があると思われる。

また、専門教育体制が人間科学プログラムに変更になったのを機に、演習科目を増やすなど学生の教育の充実を図ってきた。しかし、スポーツ実習の負担も重なり、あまりにも授業に時間を取られ研究の時間が制約を受けているというのも現実である。したがって、専門教育の受講学生数の様子を見ながら、専門教育と教養教育のこま数を決定していくことも必要である。

2. 教養教育に関する検討事項（平成 19 年）

I. スポーツ実習について

基本的な姿勢として、授業の質の向上を目指し、そのための条件を整えることを考慮して以下の項目を検討した。

1. 授業科目
スポーツ実習 A と C を統合して A とする。B は従来のまま。
2. 体力評価
フィットネス等の授業で必要に応じて体力テストを行う。
3. 成績評価
各教員の自由とするが、出席、態度、技能、レポート、筆記試験などについてシラバスで明記する。なお、出席については、最低でも授業回数の3分の2以上の出席を満たさない場合は不可とする。
4. 達成度評価
スポーツ実習の目的ならびに履修開始時の体力・スキルレベルの個人差から達成度評価は困難である。
5. 担当教員
総科8割、教育2割の原則を主張する。
6. 開講コマ数
開講コマ数の増減なし。各授業の履修上限人数を減らして、履修人数の少ないコマ（1コマ目や講義など）への履修者の移動を促す。
7. 開講種目と開講時間帯
各教官の特性を生かして質の高い授業が行えるように配慮する。そのため種目や時間帯は各教官の意見を尊重するが、全体のバランスならびに他の必修授業との関係を考慮する。
8. スキー実習、カヌー実習
場所、学生負担金、履修学生数、担当教員など特に変更なし。
9. 教科書
種目別に新たに教科書を作成するというアイデアもあるが、まずは既存の出版物やビデオ、DVDの有効活用を促進する。

II. 講義について

1. 講義名
現在の講義
運動科学
スポーツ科学
健康とスポーツ
人間と健康（パッケージ科目）
人間とスポーツ（パッケージ科目）
人間と運動（総合科目）
健康スポーツ科学（夜間）

運動科学，スポーツ科学，健康とスポーツの講義名と講義内容，担当者の組み合わせが学生にとって理解しにくいとため，変更の余地あり。健康とスポーツは今年度からの講義名であるため，運動科学とスポーツ科学の講義名を変更し，健康とスポーツと併せて，教員免許の指定科目となるように申請する。

今年度の検討

今年度は全学的に教養教育改革を推進している。健康スポーツ科目がこの改革の中でどのように改善していくことができるかについて，スポーツ科学センターではスポーツ実習あり方検討WGを設置した。

あり方検討WGの委員と会議は次のとおりであった。

スポーツ実習あり方検討WG委員

総合科学研究科：橋原 孝博，長谷川 博，木庭 康樹，磨井 祥夫（世話人）
教育学研究科：大江 淳悟

スポーツ実習あり方検討WG会議

第1回スポーツ実習あり方検討WG会議

- ・日 時：平成22年9月28日（月）13:30-14:20
- ・場 所：総合科学研究科 A123
- ・報 告：1. スポーツ実習あり方検討WGの設置
2. WGのメンバー紹介
- ・議 題：1. WGの検討内容
2. 次回のWG会議

第2回スポーツ実習あり方検討WG会議

- ・日 時：平成22年11月20日（金）12:00-13:10
- ・場 所：総合科学研究科 A123
- ・議 題：1. スポーツ実習の充足率の検討
2. スポーツ実習あり方検討WGのメンバー
3. 次回のWG会議

第3回スポーツ実習あり方検討WG会議

- ・日 時：平成22年1月25日（月）15:00-16:00
- ・場 所：総合科学研究科 A123

- ・議 題：1. 健康スポーツ科目のアンケートについて
- 2. スポーツ実習のあり方について
 - (1)複数種目の実施
 - (2)体力測定の実施
 - (3)体力測定機器，スポーツ用具，トレーニングルームの機器の充実
 - (4)FD実施について

第4回スポーツ実習あり方検討WG会議

- ・日 時：平成22年2月9日（火）11:00-12:00
- ・場 所：総合科学研究科 A123
- ・議 題：1. 報告書について

会議では、直ぐに改善できること、平成23年度に実施予定の教養教育改革に向けての構想などを検討した。また、教養教育改革準備室との意見交換についても、WGおよび総合科学研究科スポーツ系の教室会議で検討した。議論の結果については、教養教育改革準備室と意見交換を含めながら、スポーツ実習の現状として、平成21年度のスポーツ実習の内容、スポーツ実習の充足率、学生アンケートの結果についてまとめ、スポーツ実習のあり方として、健康スポーツ科目の内容、トレーニングルームの充実、FDの課題についてまとめた。

6. 教養教育改革における健康スポーツ科目のあり方

1. 科目の名称

これまで教養教育改革の中で示されていた「健康体育科目」を「健康スポーツ科目」とする。「体育」は、小・中・高校で行われる学習指導要領に則った「体育」授業が連想される。そこでは、発育発達の盛んな年齢段階に相応しい体育授業が行われている。しかし、大学での「体育」は、むしろ生涯スポーツを重視し、多様な価値観を持つスポーツが実践されている。また、多くの大学で「体育」よりも「スポーツ」が用いられている。

2. 健康スポーツ科目の構成と単位数

健康スポーツ科目の授業は、次のように実習科目と講義科目で構成する。

- ・実習科目（1単位）・・・スポーツ実習A，スポーツ実習B
- ・講義科目（2単位）・・・スポーツ科学，運動科学，健康とスポーツ

<スポーツ実習A>

それぞれの授業は一種目のスポーツを1 Semesterかけて実施する。それぞれのスポーツを通して、基礎的な体力を養い、スポーツ技能を習得し、スポーツを楽しむことによって生涯スポーツとしての価値を認識し、仲間と協力して積極的に行動する態度を養うことを目指す。スポーツ種目は次のとおりである。

バドミントン，テニス，バレーボール，卓球，バスケットボール，ソフトボール，サッカー，オリエンテーリング，スクーバ，気功体操，ジョギング，フットサル，トレーニング，スキー，カヌー&野外実習など

<スポーツ実習B>

スポーツ実習Aとの違いは、対象学生を身体障害者、有疾患学生とする点である。スポーツ実習Bでは、障害の程度により、適切なスポーツ・運動を選択し、自分の体力の状態を認識し、スポーツ技能を習得して、スポーツを楽しむことによって生涯スポーツとしての価値を認識し、仲間と協力して積極的に行動する態度を養うことを目指す。次のようなスポーツを実施する。

バドミントン，ソフトバレーボール，卓球，フットサル，トレーニングなど

＜スポーツ科学，運動科学，健康とスポーツ＞

スポーツ，運動，健康に関するさまざまな問題を取り上げ，スポーツの文化，スポーツの役割，運動とからだの仕組み，運動のやり方などを学ぶことによって，生涯にわたって，スポーツ・運動に親しみ，健康な生活を送るための知識を習得する。授業のキーワードは次のとおりである。

筋肉，骨，筋線維組成，筋収縮，筋肥大，筋委縮，骨粗鬆症，エネルギー代謝，脂肪燃焼，有酸素運動，無酸素運動，循環応答，心拍数，呼吸，酸素摂取量，疲労，適正体重，ダイエット，肥満，突然死，運動スキル，運動制御機構，神経情報伝達，随意運動，反射，脳，運動単位，あがり，動機づけ，運動学習，目標設定，体力，体力テスト，筋パワー，持久力，筋持久力，運動処方，運動強度，トレーニングの原則，オーバートレーニング，心理的サポート，フィジカルテスト，メンタルトレーニング，リラクゼーション，集中力，ポジティブシンキング，ストレス，体温調節，寿命，ゴールデンエイジ，熱中症，汗，疲労，健康，スポーツ，ライフスタイル，遺伝，身体特性，老化，学校体育，欧米スポーツ，運動会，スポーツ団体，オリンピック，球技，武道，野球，柔軟体操，ストレッチ，跳躍，助走，踏切，スイング，打撃，屈曲力，伸展力，スパイク，攻撃戦術

3. 健康スポーツ科目の履修基準

健康スポーツ科目の履修基準（必要単位数）は，それぞれの学部・教育プログラムで決定する。健康スポーツ科目は，広島大学学生として共通に身につけさせる力（広大リテラシー）の一端を担っており，2単位を選択必修とする履修基準が望まれる。

すなわち，講義科目（2単位）を1科目，または実習科目（1単位）を2科目履修する。さらに，講義科目と実習科目の両方を履修した場合は，講義科目の単位を領域科目の単位として読み替える処置が望まれる。これは，実習科目で2単位を履修した学生にも，さらに講義科目でスポーツ，運動，健康について学ぶことを要望するためである。

4. 教育職員免許法に定められた「体育」

教育職員免許法では，「体育」2単位の修得が必要と定めている。健康スポーツ科目（実技科目，講義科目）のすべての授業をこの「体育」に該当する授業として申請する。

5. 健康スポーツ科目で育成する能力

健康スポーツ科目で育成することが期待されている能力は，広大リテラシーで示されている4つの力のうち，「生涯にわたって学習を継続できる力や体力」である。しかし，健康スポーツ科目は，さらに大きな可能性を含む科目としてとらえることができる（表1）。

表1 広大リテラシーと健康スポーツ科目で養う力

		健康スポーツ科目 健やかな体力を養い、生涯にわたりスポーツに親しみ、健康を維持する			
		コミュニケーション	楽しむ	体力	習得
広大リテラシー「4つの力」	問題発見・解決能力	コミュニケーションの取り方を考える (実習科目)	練習や大会の企画 楽しむ方法を考える (実習科目)	体力測定・体力評価 運動処方作成 (講義科目, 実習科目)	上達の方法を考える 戦術を考える (実習科目)
	他者や社会と関わる力	他学部生との交流 積極的に行動する 自分の考えを発表する (実習科目)	練習や大会の運営 (実習科目)	体力測定, トレーニング の実施 (実習科目)	グループ練習, 試合 (実習科目)
	知識や情報・技術の活用能力	自分の持っている技能・ 知識を互いに教え合う (実技科目)	スポーツの文化を学ぶ 社会におけるスポーツの 役割を学ぶ (講義科目)	からだの仕組みを学ぶ (講義科目)	身体運動の仕組みを学ぶ (講義科目)
	生涯にわたって学習を 継続できる力や体力	社会的, 精神的な健康 脱引きこもり (実習科目)	楽しさを知る・体験する 楽しむ方法を学ぶ (実習科目)	からだを動かす 体力トレーニング (実習科目)	スポーツの習得 (実習科目)

<実習科目（スポーツ実習A, B）で育成する力>

コミュニケーション力

- ・グループで練習や試合をする場面で、コミュニケーション不足のためにうまく実施できないことがある。→（問題を発見し、解決する力）
- ・効率よく授業を展開するために、仲間と協力して行動する。→（他者と協調・協働して行動できるチームワーク）
練習した内容などを発表する。→（自分の考え方を明確に表現する力）
- ・仲間にスポーツ技術を教える際に、自分の知識や技能を整理して、言葉や動きで表現する。→（知識や情報・技術を活用する力）
- ・集団で行動するため、他者とのコミュニケーションが必須であり、他者と関わることによって、社会的・精神的な健康を保つ。→（健やかな体力）

楽しむ力

- ・さまざまな体力・技能を持つ集団の中で、効果的な練習や楽しめる試合のやり方を考える。→（問題を発見し、解決する力）
- ・グループで練習をしたり試合をしたりすることによって、その成果を仲間と分かち合う。→（他者と協調・協働して行動できるチームワーク）
- ・スポーツを楽しむために練習や試合を工夫して、体験することにより、スポーツの価値を認識し、生涯スポーツとして親しむ態度を養う。→（健やかな体力）

体力を維持・向上させる力

- ・体力測定により自分の体力を評価し、不足する体力要素を認識する。さらに、体力向上のトレーニング方法を習得する。→（問題を発見し、解決する力）
- ・体力測定やトレーニングを安全に効率よく行うために、仲間と協力して行動する。→（他者と協調・協働して行動できるチームワーク）
- ・からだを動かすことで運動不足の解消を図り、科学的な運動処方に基づいたトレーニングを実施する。→（健やかな体力）

スポーツを習得する力（運動が上手になる力）

- ・なぜ上手にできないのか、なぜ試合で負けたのかを分析し、効果的な練習方法や試合戦術を考える。→（問題を発見し、解決する力）
- ・グループで練習や試合をすることでより良いチームワークを築く。→（他者と協調・協働して行動できるチームワーク）
- ・上手にできるようになった、あるいは、試合で有効な戦術を使えたなどを体験することで、スポーツの楽しみを知り、生涯にわたってスポーツを親しむ態度を養う。→（健やかな体力）

<講義科目（スポーツ科学，運動科学，健康とスポーツ）で育成する力>

楽しむ力

- ・後世に伝える文化としてのスポーツ，現代社会におけるスポーツの役割，スポーツの多様な価値などを学ぶことにより，生涯にわたって豊かなスポーツライフを楽しむことができる。→（知識や情報を収集・整理・処理する力）

体力を維持・向上させる力

- ・体力の構成要素，体力テストの内容，測定方法，評価方法，運動処方，トレーニングの実例などを学ぶことにより，年齢・体力に応じた運動処方・トレーニング処方の作成を学ぶ。→（問題を発見し，解決する力）
- ・呼吸系，循環系，神経系，筋系の諸器官の機能や運動による身体適応，トレーニング効果，練習効果などを学び，これらの知識を体力トレーニングや運動処方の作成に活用する。→（知識や情報の活用力）

スポーツを習得する力（運動が上手になる力）

- ・呼吸系，循環系，神経系，筋系の諸器官の機能や運動による身体適応，トレーニング効果，練習効果などを学び，これらの知識をスポーツの習得や運動を上手に行うために活用する。→（知識や情報の活用力）

6. 新しいカリキュラムに向けての課題と問題点

(1) 体力測定、評価の実施、広大学生の実態把握のための体制作り

現在、学生の体力測定は実施していない。3、4年ごとに文部科学省から体力テストのサンプル調査依頼があり、スポーツ実習の数クラスの授業で実施している。スポーツ科学センターとしては、広島大学学生の体力や運動実施率などを把握し、大学全体としての体力問題を考えるための資料とする必要がある。

実施する際の問題点として、(1) 十分な数の体力テスト用機器を準備すること、(2) 学生全員を対象とするのか、スポーツ実習授業の履修生だけを対象とするのか、(3) 実施に何回の授業を充てるか、(4) 体力測定、体力評価を実施することについて担当教員の理解を得ること、(5) 測定マニュアル、評価マニュアルを作成すること、(6) 得られた結果の集計・分析方法を検討することなどがある。

(2) 担当者、担当コマ数

平成21年度のスポーツ実習担当者は20名（専任9名、非常勤11名）で、講義科目の担当者は10名（専任8名、非常勤2名）である。平成19年度のスポーツ実習は91コマ開講し2,928名が履修し、講義系科目は12コマ開講し1,614名が履修した。

健康スポーツ科目が2単位選択必修となり、70%の学生がスポーツ実習を2単位履修し、70%の学生が講義科目を2単位履修すると仮定すれば（40%の学生が4単位履修する）、計算上は現在と同程度のコマ数を開講すればよい。しかし、スポーツ実習は毎期とも抽選が多く、希望種目を選択できない学生が多いことを考慮すれば、さらに開講数を増やす必要がある。

また、実習科目2単位と講義科目2単位をそれぞれ必修とする理想案もあるが、実施するには、スポーツ実習を40コマ、講義科目を4コマ増やさなければならない。合計44コマ増を担当する教員の確保は、現状では困難である。

(3) 施設、設備

将来にわたって健やかな健康を保持するために、スポーツ実習でトレーニングを重視するならば、現在のトレーニングルームの設備では不十分であり、機器の充実が急務である。また、生涯スポーツとして気軽にできるスポーツを体験することを重視するならば、新たにスポーツ用具の準備が必要である。

(4) 時間割、学生の履修動向

各学部・各プログラムの履修基準により、それぞれの授業を履修する学生数が変わることが予想される。あらかじめ学生の履修動向を調査するとともに、同じ時間帯の開講授業数の上限など時間割上の問題も検討しなければならない。

(5) 授業担当者の共通理解

授業担当者の共通理解を得なければならない。広大リテラシーの「生涯にわたって学習を継続できる力や体力」を育成する科目として、健康スポーツ科目の各授業の目標、内容を十分に検討する必要がある。また、授業担当者内のFDを充実させなければならない。

(6) スポーツ実習の授業の中に複数種目のスポーツを取り入れること

受講生は、多くのスポーツを体験できるように、15回の授業を3種目×5回、あるいは2種目×7回+1回などとする案を検討した。この案の実施には、次の2つの方法がある。

A. 1人の教員が3種目を担当する。

この場合は、教員は3つのスポーツを担当する。受講生にとっては、5回ごとにスポーツ種目が替わるが担当教員は同じとなる。

B. 3人の教員で3種目を担当する。

この場合は、教員は1つのスポーツを担当し、同じ内容を3回繰り返す。

受講生にとっては、5回ごとにスポーツ種目と担当教員が替わることになる。

この複数種目実施案に対して、次のような意見があった。

1. 多くの授業は1つのスポーツを15回実施することで、そのスポーツの技能を身につける、戦術を考える、ルールを十分に理解することができる。5回の授業では、基本的な技能や動きができるようになった段階で終わってしまうので、そのスポーツの醍醐味を体験することができない。15回で3種目行うよりも1種目に時間をかけて行う方法が好ましい。
2. B案では担当教員が5回ごとに替わることになるが、担当教員1人の方が良い。実習の授業では、教員と受講生のコミュニケーションが大切であり、名前を覚える、声をかける、質問するなど回数を重ねるほど円滑に進むので、双方にとって利がある。
3. 1つのスポーツを15回行うと後半は飽きてしまうという意見もあるが、それは、受講生の取り組み次第である。たとえば、一見単調に思われがちなジョギングの授業でも、シューズ、ウェア、走り方の実践指導やトレーニングの方法、運動が身体に及ぼす影響などの説明があり、理論と実践を組み合わせた内容でとなっており、15回の授業でジョギングによって自分の体がどのように変化するかを知ることができる。その他のスポーツ種目も担当教員はそれぞれの具体的な授業目標にしたがって15回の授業を組み立てている。
4. 1コマの枠内にスポーツ実習は数クラス開講されていることが多い。主な実施場所は、西体育館、西グラウンド、テニスコート、東体育館、野球場などであり、雨天時も考慮すると、1コマで開講できる種目は最大5種目程度である。

また、用具を収納する施設の倉庫はどこも手狭である。したがって、曜日時限によっては多種目を開講することが困難である。

5. ニュースポーツに代表される種目では、複数種目を検討する余地はある。しかし、場所と用具があるだけですぐの開講できるわけではなく、それぞれのスポーツを理解し、授業内容を十分に吟味しなければならない。担当教員の負担が大きいので、現在実施している種目・内容よりも大きな効果が期待できると判断したときに実現可能であろう。
6. 「生涯にわたって学習を継続できる力や体力」を養うためには、卒業後にも日常生活に運動・スポーツを取り入れることが大切である。その目標のために、担当教員は単一種目と複数種目の授業内容を十分に検討し、学生にとってより良い授業を提供することを念頭に置くべきである。

(7) 体力測定の結果をどのように生かすか

学生の体力測定結果から、持久力、筋力など体力要素ごとに低体力者に体力トレーニングを課す授業を行う場合は、体力テスト後にクラスの組換えをするなど多くの課題がある。そこで、体力測定の実施後の授業で評価方法やトレーニング方法を説明し、実際のトレーニングは学生自身が授業外で実施することになろう。また、そのためにもトレーニング施設・設備の充実が望まれる。

7. トレーニングルームの充実

1. トレーニング機器の充実の具体案

トレーニングの授業は西体育館のトレーニングルームで実施している。施設・設備の関係で受講可能数を 20 名としている。現在特に不足している機器としては、自転車エルゴメータ、心拍モニタなど持久力系の機器が不足しており、トレーニングルームの面積も充分ではない。以下に、理想的なトレーニングルームを提案する。

また、授業外でトレーニングルームの利用を促進するためには、資格を持ったトレーニング指導者の常駐が望まれる。さらに機器の管理やトレーニング実施者の事故防止のために、トレーニングの知識をもった学生バイトがルーム内に常駐することも必要である。

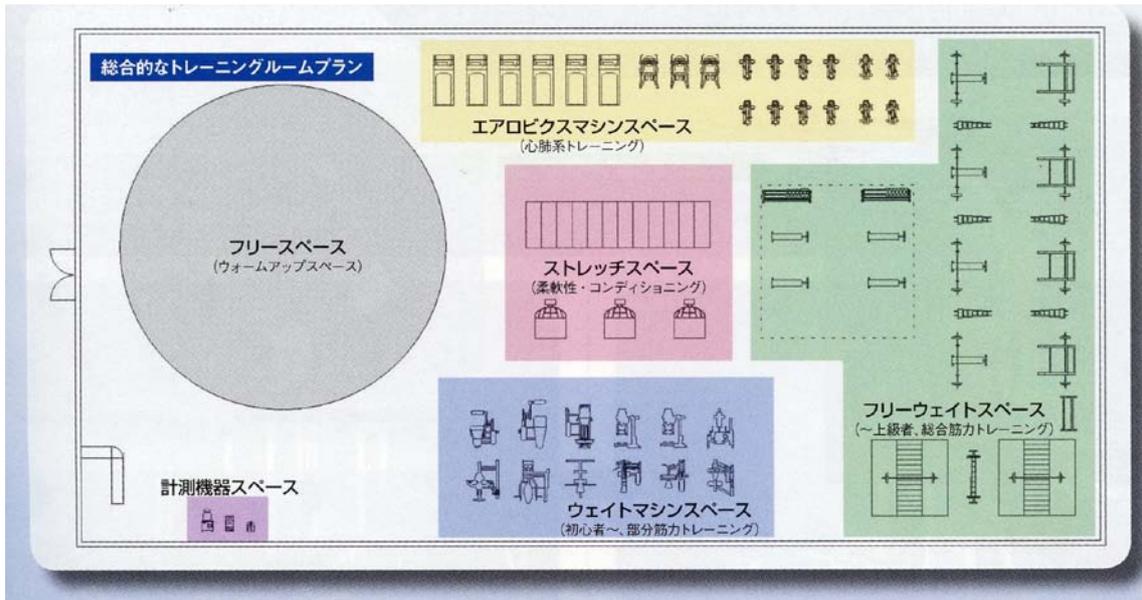


図 トレーニングルームの設定案

西体育館トレーニングルームの2倍の床面積を想定した場合

表 トレーニングルームの必要機器 備考欄の○は現スペースですぐに利用できる機器

スペース	商品	単位	数量	単価	金額	備考
体力測定・計測機器	体力測定機器	式	2	200,000	400,000	○
	歩数計	個	100	3,000	300,000	○
	指タッチ心拍計	個	100	11,500	1,150,000	○
	体脂肪計	台	10	20,000	200,000	○
ストレッチ	ストレッチマット	枚	50	5,040	252,000	
	ストレッチローラー	本	30	6,090	182,700	
	バランスボールラック	台	5	26,000	130,000	
	バランスボール	個	20	7,770	155,400	
有酸素系	トレッドミル	台	5	714,000	3,570,000	
	エアロバイク	台	15	417,900	6,268,500	
フリーウエイト	ゴムマット	枚	50	52,500	2,625,000	
	バーベルステージ	台	2	483,000	966,000	
	シャフト	本	10	115,500	1,155,000	
	シャフトラック	台	5	162,750	813,750	
	パワーラック	台	2	459,900	919,800	
	スポーツミラー	台	5	197,400	987,000	
	ラバープレート	枚	100	21,000	2,100,000	
	プレートラック	台	5	89,520	447,600	
	フラットベンチ	台	5	78,750	393,750	
	ワイドプレスベンチ	台	5	204,750	1,023,750	
	アジャスタブルベンチ	台	3	246,750	740,250	
	ユニットダンベル	組	2	446,250	892,500	
	ユニットダンベルラック	台	2	178,500	357,000	
ウエイトマシン	チェストプレス	台	1	861,000	861,000	○
	ショルダープレス	台	1	840,000	840,000	○
	トライセプスエクステンション	台	1	819,000	819,000	○
	バイセプスカール	台	1	766,500	766,500	○
	アダクション	台	1	934,500	934,500	○
	アブダクション	台	1	934,500	934,500	○
	レッグカール	台	1	829,500	829,500	○
	レッグエクステンション	台	1	861,000	861,000	○
	バックエクステンション	台	1	798,000	798,000	○
	アブドミナルクランチ	台	1	882,000	882,000	○
レッグプレス	台	1	1,449,000	1,449,000	○	
	計				36,005,000	

8. 健康スポーツ科目のFDの課題

1. ファカルティ・ディベロップメント (FD) の課題

スポーツ科学センターでは、授業改善のために授業評価やアンケート調査を実施しているが、得られた内容を年報としてまとめるだけでなく、授業担当者全体でチェックし、その問題点や課題を共有する必要がある。それらを次年度以降における各自の授業内容や方法の改善へと生かすことが大切である。すなわち、ファカルティ・ディベロップメント (FD) を行うことによって、教員全員が教養教育の中でのスポーツ実習科目の位置づけについて再確認することができる。具体的には、各教員が授業内容や実施状況などについて発表し、優れている点や問題点及び課題について議論し、それらを共有することが大切である。さらにFDを実施することにより、PDCA (Plan-Do-Check-Action) サイクルを全員で確認することができ、毎年少しずつではあるが授業改善をすることができる。

スポーツ実習あり方検討WG委員

総合科学研究科：橋原 孝博，長谷川 博，木庭 康樹，磨井 祥夫（世話人）

教育学研究科：大江 淳悟

この報告書はWGの委員のほか，スポーツ科学センター所属教員が執筆した。

平成21年度
広島大学スポーツ科学センター
教養教育における「スポーツ実習」のあり方

平成22年3月発行

編集代表者：スポーツ科学センター
センター長 楠 戸 一 彦

発行者：広島大学スポーツ科学センター

住 所：東広島市鏡山一丁目3番2号

電 話：(082) 424-6154

印刷所：・・・

住 所：・・・

電 話：・・・