東海大学紀要情報通信学部
Vol.12,No.2,2019,pp.49-52

その他

高輪キャンパスにおける健康スポーツ科目の新たな取り組み

北濱　幹士[*1]，高木　由起子[*2]，早川　みどり[*2]，大岡　直美[*2]，
藤原　豊樹[*2]，野澤　隆司[*2]，光本　健次[*2]

Reformation of the Physical Education Program at Takanawa Campus

by

Kanji KITAHAMA[*1], Yukiko TAKAGI[*2], Midori HAYAKAWA[*2], Naomi OOKA[*2],
Toyoki FUJIWARA[*2], Takashi NOZAWA[*2] and Kenji MITSUMOTO[*2]

(received on Sep.12, 2019　&　accepted on Jan.9, 2020)

あらまし

高輪キャンパスで開講している健康スポーツ科目（健康・フィットネス理論実習，生涯スポーツ理論実習）において，学生・教員のより良い教育環境の構築を目的に2019年度より実施した健康スポーツ科目の改革（開講コマ数削減，教場混雑回避，非常勤講師の連携など）について報告する．健康・フィットネス理論実習は科目内容が多岐に渡るため複数教員で担当し，生涯スポーツ理論実習は履修者全員で同一種目を実施するため，単数教員担当とした．これらの教員配置に基づき，科目運用上の見直し，教場の整理，そして健康推進室と学生の健康に関して協同で新たな取り組みを実施した．

Abstract

This report explains reformation of the Physical Education Program at Takanawa Campus from 2019 Spring. The Program includes two courses: Theory and Practice of Health Sports (TPHS), and Theory and Practice of Lifelong Sports (TPLS). An example of the reformation is that three instructors are taking charge of TPHS (rather than one instructor, as in the past), because the content of the class covers such a wide range. Another example is the students choose two different sports from table tennis, badminton, and volleyball (rather than having no choice, as in the past) in TPLS. The new approach includes cooperation with the Health Care Promotion Office, Takanawa Campus.

キーワード: 一般体育，高輪キャンパス，科目内での取り組み
Keywords: *Physical Education Program, Takanawa Campus, Initiatives at Subject*

1. はじめに

東海大学は，「若き日に汝の体躯を養え」という建学の精神に則り，2010年度のカリキュラム改訂より現代教養科目の一つとして健康スポーツ科目が全学部必修科目となった[1)]．この必修となった健康スポーツ科目とは，“健康とからだ”をテーマに学ぶ「健康・フィットネス理論実習」（以後，健康・フィット）と“生涯スポーツ”がテーマである「生涯スポーツ理論実習」（以後，生スポ）の二科目である[2)]．この二科目は，東海大学全キャンパスにて同一のシラバスを用いて実施されている．但し，各キャンパスによる諸事情（教員配置数，教場，授業運用など）を含む科目詳細については，各キャンパスの一般体育研究室にて調整されている．

2. 高輪キャンパス一般体育研究室

高輪キャンパス一般体育研究室は，専任教員1名と非常勤講師複数名[+1]で構成しており，2018年度は10名，2019年度は9名で運用している．2018年度の一般体育研究室関連コマ数は，77科目（春学期33科目，秋学期34科目），2019年度は54科目（春学期27科目，秋学期27科目）である．教員によって多少の異なりはあるが，一人当たり半期で2科目から6科目を担当している．高輪キャンパス内の主な教場は，アリーナ（4号館4階），フィットネスルーム（4号館地下2階），そして一般教室である．

本稿の題目でもある『高輪キャンパスにおける新たな取り組み』は，学生・教員のより良い教育環境の構築を目指して2018年度より始めた．2018年度は，授業運営上の環境整備として，一般体育研究室内の不要品除却等を実施した．また，アリーナ倉庫に棚を搬入・設置し，一般体育研究室（地下2階）からの物品移動

*1 高輪教養教育センター 准教授
Liberal Arts Education Center, Takanawa Campus, Associate Professor
*2 高輪教養教育センター 一般体育非常勤講師
Liberal Arts Education Center, Takanawa Campus, Lecturer

+1 高木　由起子：星槎大学　専任講師
早川　みどり：電気通信大学　非常勤講師
大岡　直美：執行バレエスクール　助教師
藤原　豊樹：日本体育大学　非常勤講師
野澤　隆司：ノザワヘルスケアクラブ代表
光本　健次：元東海大学教授

の手間削減を講じた．そして，2019年度より健康スポーツ科目の授業内容改善に着手した．

2.1 2018年度の科目運営状況全容

高輪一般体育研究室が担当している情報通信学部は4つの学科がある（各学科定員80名）．各学科の男女比率等を考慮しながら，1つの学科を半分に分け，春学期が健康・フィットまたは生スポ，そして秋学期は履修していなかった科目を履修するよう春学期のガイダンス時に指導していた．

健康・フィットは，学科の半数である約40名を更に2分割し，1コマ20名前後で教員一人が担当していた．なお，秋学期のみ再履修学生用として水曜4時限目に1コマのみ開講していた（Table 1参照）．

生スポは，実習可能な教場がアリーナに限定されているため，実施種目をバレーボールと卓球に限定した．二人の教員が担当し，履修者の半分にあたる約20名で前後半6回ずつ別々の種目を受講していた（Table 2参照）．

Table 1　Theory and Practice of Health Sports in 2018.

2018年度 健康・フィットネス理論実習					
前　期			後　期		
曜日/時限	人数	教員	曜日/時限	人数	教員
月曜/1限	18	光本	月曜/1時限	20	光本
月曜/2限	26	光本	月曜/2限	19	光本
月曜/3限	23	光本	月曜/3限	17	光本
月曜/4限	18	光本	月曜/4限	21	光本
水曜/1限	22	野澤	水曜/2限	21	北濱
木曜/1限	23	野澤	水曜/4限	5	野澤
木曜/2限	20	野澤	木曜/1限	24	野澤
木曜/4限	24	北濱	木曜/2限	11	野澤
			木曜/3限	22	野澤

Table 2　Theory and Practice of Lifelong Sports in 2018.

2018年度 生涯スポーツ理論実習					
前期			後期		
曜日/時限	人数	教員	曜日/時限	人数	教員
月曜/3限	48	北濱 早川	月曜/1限	49	北濱 藤原
月曜/4限	42	北濱 早川	月曜/2限	45	北濱 藤原
木曜/1限	38	北濱 早川	月曜/3限	40	北濱 早川
木曜/4限	37	早川 高木	木曜/3限	37	北濱 高木
			水曜/2限	11	藤原

3. 健康スポーツ科目の改善点

2019年度からの健康スポーツ科目の新たな取り組みは高輪キャンパスに限定したものである．2019年度時間割作成の際，2018年度までの開講科目数及びコマ数，それらの科目における履修状況を確認した上で，非常勤講師と教学教務担当者へ履修に関する聞き取り調査をし，2019年度から健康・フィットと生スポ科目において新たなる取り組みを実施する事とした．具体的には，実習科目を削減し，講義科目を増加させ，必修科目である健康・フィットと生スポ科目にて改善を加えた．

新たなる取り組みを始めるにあたり，非常勤講師には，専門的な知識をより多くの学生に教授するため，また科目目的の更なる遂行のための改善であることを伝えた．非常勤講師が専門分野なども含め互いを理解し，コミュニケーションが取れる高輪キャンパス一般体育研究室を目指すことも併せて伝えた．なお，非常勤講師の担当コマ数は可能な限り維持し，科目内容についてはもう一度で精査して頂くことを依頼した．

3.1 健康・フィットネス理論実習の改善点

各学科1コマの開講とし，複数教員での担当に変更し，その内の一名は女性教員が担当する事とした．2018年度までのように一人の教員が全14回の授業を行うのではなく，5回目から13回目まではバラエティに富んだ教員の専門性を活かした実習になるようにした．なお，再履修学生用の時限は開講せず，4回の開講コマのいずれかにて履修させることとした．

次の改革は教場の整理である．主な教場が2ヶ所に限定されており，教員同士の話し合いや授業内容によって教場移動を行っていた．そこで，健康スポーツ科目内における体育施設のバッティングを避けるため，健康スポーツ科目の同時限開講は避ける事とした．また，一般教室でのストレッチング，校舎内階段や屋上庭園（2号館4階・1号館5階）を利用するなど，スポーツの実施場所は多岐に渡る事を学生に紹介するよう試みた．

最後に科目内容の見直しである．各担当教員に委ねられていた科目内容（課題等）を統一化し，学生間の混乱が無いようにした．具体的には，1回目のガイダンスにて一般体育教務委員が科目の内容・目的を説明し，4回目の講義にもスピーカーとして参加した（3.3にて後述）．また，高輪キャンパスでは実施されていなかった新体力テストの1項目である50M走の実施を決めた．本科目の教科書別冊ワークブック内「体力・運動能力の記録，体力プロフィールの作成」が作成不可能な状態になっていたからである．しかし，本キャンパスの立地上，直線で50Mを確保する事は非常に困難である．従って，履修学生には50M走実施前に実施する意図を説明した上で，必ずしも適切な場所ではない，2号館後ろから裏倉庫へと続くコンクリートの狭い通路にて測定をした．なお，ゴール地点のフェンス，ゴール後の奥行が短い事も伝え，十分に注意喚起したうえで実施した．

3.2 生涯スポーツ理論実習の改善点

2018 年度までは二人の教員で担当していたが，2019 年度より一人体制とした．履修学生全員でスポーツを楽しむ事を目的の 1 つとして位置付けた．なお，1 コマ当りの履修学生の人数は，学科定員の半分である 40 名を春学期の定員とし，キャンパスライフに慣れたであろう秋学期は 40 名以上の履修学生を受け入れる事とした．また，再履修学生は秋学期の 4 コマ開講内にて履修をさせることとした．

健康スポーツ科目の同一時限開講を取りやめた為，生スポでアリーナ全面を占有できるようになり，他科目との教場調整は不要となった．

最後に科目内容についでである．2018年度は，卓球とバレーボールを6回ずつ実施し，履修者が教員間を移動する形式で実施していた．しかし，担当教員の一人体制，また，教場の占有などを踏まえ，40名程度の学生がアリーナで実施可能な3種目（卓球，バドミントン，バレーボール）より2種目をガイダンス時に履修者で選択し，実施する事とした．

3.3 高輪健康推進室との連携

高輪一般体育研究室では,学生や教職員のQuality of Life向上を目的とした「東海大学KENKOプロジェクト」の一環として,学生の健康サポートを担う高輪健康推進室と連携した取り組みを健康・フィットにて構築,実施した．具体的には，4回目の授業にて高輪健康推進室保健技術員より「食育」をテーマとし,学生の日々の食事に振り返りを含めた講義を実施した．また，一般体育教務委員による「たばこ・薬物」についての講義も同時間に取り入れた．

次に，健康推進室に設置しているInBody[+2]を活用した課題を設定した（体力測定結果及びInBody測定結果からの現状分析と授業から取り入れる自分自身の健康・体力の改善について）．ガイダンス時に課題説明をし，4回目の授業までに1度目の測定，13回目の授業までに2度目の測定を実施し，14回目に課題提出とした．これにより，本科目の履修者全員が学期中に最低2度は健康推進室を訪れる事を意図的に持つ事ができた．なお，InBody測定結果については，エアロビクス運動の講義にて詳細説明を行った．

3.4 フィットネスルームの配置換え

快適な実習環境を整えるためにフィットネスルームの配置換えを 2018 年度の学期末に行った(Fig. 1, 2 参照)．フィットネスルームの奥側をマシンエリア，手前側をスタジオエリアと位置づけた．マシンエリアは，エアロビクス運動が快適に実施できるようエアロバイクを中心に置き，トレッドミル 2 台を横に並べた．それらエアロビクス機器の半周を，マシントレーニング機器で囲った．なお，マシンは上半身・下半身が交互に行えるよう設置した．その他，バランスボール棚を設置し，バランスボール，フリーウエイトが日常的に使用可能な状態とした．また，長机と椅子を設置し，机上でのノートテイクを可能とした．



Fig.1　Before Changing of the Fitness Room



Fig.2　After Changing of the Fitness Room

4. 科目担当教員及び健康推進室より

各科目担当教員より新たなる取り組みについてのコメントを収集した．質問項目は，①科目教員数について,②教場について,③授業運営整理について,それぞれのメリット・デメリット，留意点・課題点である．また，健康推進室には，①健康・フィットネス理論実習講義への参加について，②InBody 測定（健康推進室訪問）について，メリット・デメリット，留意点・課題点について質問し，以下の回答を得た．

4.1 健康・フィットネス理論実習担当教員より

＜教員配置：メリット＞

- 複数教員で学生を見ることにより，学生の色々な面を知ることができた．
- 各担当教員の専門を活かしながら授業を進める事ができた．
- 学生にとっても大変ユニークで楽しい授業であったものと考える．
- 担当学生の人数が少なく，手厚い指導ができる．

＜教員配置：デメリット＞

- 教員によって学生対応の差や違いが出過ぎないように気を使った．

+2 InBody（体成分分析装置）：https:www.inbody.co.jp
（最終閲覧日　2019 年 7 月 31 日）

・主担当教員の進め方の違いに混乱した.
＜教場整理：メリット＞
・教場が変わることで，学生が注意して連絡事項を聞いているように見受けられた.
・その教場に合わせた工夫をしていくため，教員側の指導方法の幅が広がった.
・授業内容に応じて教場が変わるため，毎回新鮮味があったのではないだろうか.
・中弛みのような様子がほとんど見られなかった.
・教員同士で調整し，改善を図れば問題ない.
・少人数での授業展開であるため，広々と余裕をもって授業ができた.
＜教場整理：デメリット＞
・フィットネスルームを複数教員（別内容）で使用する場合，授業内容によっては集中しづらい.
・3 回という時間的な制約があるため教えられる範囲が限られる. しかし，制約があるからこそ教える側もポイントを絞って指導するため，学生にとっては適度な量ではないかと思う.
・教場が毎回変わるため，更衣室付近でどこに行けばよいか迷っている学生が見受けられる（前回欠席者や教員の指示を聞いていない学生）.
＜教場整理：課題点・留意点＞
・トレッドミル，エルゴメーターでトレーニングする際，VO2max60%程度の負荷で行わせると大量の汗が出るため，扇風機などの導入を希望する.
＜授業運営：メリット＞
・専門内容を教授するため，自分の担当を全うでき，他教員の指導や運営方法を参考にすることが出来た. また，多くの学生たちに授業ができる.
・健康推進室との連携は学生たちの身体的，精神的な健康状態を共有できるため，欠席・休学・退学などの防止に繋がると考えられる.
＜授業運営：デメリット＞
・同じ授業内容を 3 セット行ったが，グループごとの内容に差が出ないように気を使った.
・3 回 1 セットの授業だと，授業内だけで筋力が向上したことを実感させることは難しい. いかに筋力トレーニングの効果を理解し，その後も継続させるかが課題である.
＜授業運営：課題点・留意点＞
・曜日によって授業担当教員が異なるため，進め方の違いに混乱した.
・ワークブックの提出方法，評価方法，そしてレポートの採点などを曜日ごとではなく，科目で統一する必要がある.

4.2 生涯スポーツ理論実習担当教員より

＜教員配置：メリット＞
・授業展開がしやすくなった.
＜教場整理：メリット＞
・アリーナが全面使用でき広く使用できた.
＜授業運営：メリット＞
・ワークブックや出席カードの管理がしやすい.
・一律した評価で成績をつけることができる.
＜授業運営：デメリット＞
・学生同士のコミュニケーションが減った.
・学生数が多く，手厚くできない事があった.
・一人一人と対話する時間が減った.
・出席，授業説明等の時間が長くなった.
＜授業運営：留意点・課題点＞
・レクリエーション的なコミュニケーションに特化した遊びを取り入れていく必要がある.

4.3 健康推進室より

＜講義への参加：メリット＞
・学生があまり興味のない言葉「生活習慣病」について，身近な病気と食生活から説明することができた.
・内容を理解した学生は，後日健康推進室に来室し，食生活を見直したことや，塩分摂取について話をしてくれた.
＜InBody 測定について：メリット＞
・来室する学生と会話することにより，様子のおかしい学生をチェックすることができる.
・健診時に不備があり，呼び出しをしたが応じない学生をキャッチすることができる.
・健康推進室の場所の認知，学生相談などのフォロー体制について周知することができる.
・学生自身は食生活や運動の見直しのきっかけとなり，保健師にアドバイスを求めることができる.
＜InBody 測定について：デメリット＞
・相談室前に設置しているため，カウンセリング中の測定は少々騒がしいと感じることがある.
・1 回の測定に約 3 分を要するため，授業間の休み時間では測定を終えるのが難しい.

5. まとめ

若き日に汝の体躯を養うためには，履修学生一人一人に対した極め細やかな対応が求められると考えている. より良い教育の構築・展開には現状維持で満足せず常に改善が，そして新しい取り組みが求められるであろう. 今後も高輪キャンパスのメリットを最大限に生かした新たな教育活動が展開できるよう積極的に挑戦していきたい.

参考文献

1）大学体育自己点検・評価報告書
http://daitairen.or.jp/2013/wp-content/uploads/2013/04/026c8c6212c3615bfe9865fd051d8c06.pdf
（最終閲覧日 2019年7月31日）
2）授業要覧 2019 情報通信学部，東海大学，ppⅢ - 5，2019