

## 第59回九州地区大学一般教育研究協議会議事録

<https://doi.org/10.15017/21034>

---

出版情報：九州地区大学一般教育研究協議会議事録. 59, 2011-03-01. 九州地区大学一般教育研究会  
バージョン：  
権利関係：



## 「就業力」に向けて「健康・スポーツ科学演習」で教えるべきこと

九州大学 杉山 佳生

### 目的

本報告の目的は、九州大学全学教育開講科目「健康・スポーツ科学演習」について、「就業力の獲得」という視点から現行プログラムを振り返ること、及び、その「就業力の獲得」に資するような、新たな授業内容を提案することであった。

### 現行の健康・スポーツ科学演習

九州大学では、平成18年度の全学教育カリキュラム全面改定以降、学部1年次の前学期に、全学必修科目「健康・スポーツ科学演習」を開講している。この授業では、健康で充実したキャンパスライフを送ることができる技能を身につけるだけでなく、それらの技能を生涯にわたって活用できるようにすることをも、目的として掲げている。具体的には、下記のような目標を定めて、健康に関する理論や知識を教授するとともに、健康の維持・増進に役立つ様々な技法を、実習を通して習得させようとしている。

#### 健康・スポーツ科学演習の目標

- 1) 健康・体力づくりの必要性と方法を理解し、その向上を自ら図ることができるようになること。
- 2) 基本的な運動技能やスポーツ実践上のエチケット、マナーを習得し、生涯にわたってスポーツに親しんでいくことができるようになること。
- 3) 運動・スポーツを通じた人間関係の改善・促進など、ストレスマネジメントを図ることができるようになること。

これらの目標にも示されているように、健康・スポーツ科学演習では、学生の一般的な「人間力」や「生活力」を高めることを目指しており、学生の卒業後、さらには一生涯を見据えて、授業方針が定められている。

この健康・スポーツ科学演習の具体的な内容は、以下のとおりとなっている。

#### 健康・スポーツ科学演習の内容

- 1 A オリエンテーション、健康とは何かについての講義、脈拍測定の実習
- 2 E1 クラスで行うコミュニケーションゲーム実習
- 3 B1 健康づくりのための運動に関する講義
- 4 B2 最大酸素摂取量の測定

- 5 B3 有酸素性運動実習
- 6 C1 身体と心身に関する講義
- 7 C2 身体・体力測定
- 8 C3 栄養評価実習, ストレッチング実習
- 9 E2 クラスを再編成してのコミュニケーションゲーム実習
- 10 E3 同上
- 11 E4 同上
- 12 D1 動き・運動・スポーツ科学に関する講義
- 13 D2 敏捷性・筋力測定
- 14 D3 SAQ・筋持久力トレーニング実習
- 15 F 総括

なお、施設等の都合により、B～Dセッションに含まれる各授業の実施順は、クラスによって異なっているが、同一セッション内の3つの授業は、必ず連続して行われるように、カリキュラムは組まれている。

各セッションの授業内容の詳細は、以下のとおりである。ただし、講義における内容の選定は各担当教員に一任しているため、指定テキスト（「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」）の項目の見出しをすべて示した（担当教員は、これらの中から適宜選択して、講義に利用している）。

**A：オリエンテーション（テキストの第I部）**

講義 QOLと健康／現代の健康問題（生活習慣病）

／健康ブームとその背景—健康不安の増大—／文学・アニメが語る健康問題

／心の健康とは／心の健康の測定と評価／現代日本の健康政策／健康・運動研究の課題

（これらの内容は、時間的な制約により、実際には、B～Dセッション内で扱われている。）

**B：エクササイズを知る（テキストの第III部）**

講義 運動とエネルギー／酸素摂取の仕組み／運動強度と心臓血管系・代謝系の応答

／有酸素性運動がもたらす効果／適切な有酸素性運動／運動の心理的効用

／運動参加と継続／社会的健康と運動・スポーツ

測定 踏台昇降運動からの最大酸素摂取量の推定

実習 大学構内のジョギングあるいはウォーキング

**C：身体を知る（テキストの第II部）**

講義 形態の意味／脂肪蓄積のメカニズムとその影響／適切な栄養・食事摂取／ストレス論

／一体不可分な心と身体／心身一如とボディワーク／生体リズム／嗜好と依存症

測定 皮下脂肪厚測定，体力測定

実習 摂取及び消費エネルギーの算出，ストレッチング実習

#### D：動き・スポーツ行動を知る（テキストの第IV部）

講義 「身体技法」としての動き／体力とトレーニング論／ヒトを動かす神経系  
／筋力・パワー・筋持久力トレーニング／救急処置法／パフォーマンス発揮と心理  
／心理的スキルトレーニング／現代日本のスポーツ政策／スポーツとジェンダー  
／アダプテッド・スポーツーその人に合ったスポーツー

#### E：運動の心理・社会的意義を知る

講義 A～Dの講義内容の中の心理学的あるいは社会学的な問題を扱っているもの  
（実際には、B～Dセッション内で、適宜扱われている。）

実習 コミュニケーション促進のためのアイスブレイキング／各種スポーツの実践

#### 「就業力」から見た健康・スポーツ科学演習の課題

このように、健康・スポーツ科学演習は、「B：健康づくりのための運動」、「C：身体と心身」、  
「D：動き・運動・スポーツ科学」、「E：運動・スポーツの心理的及び社会的効果」に関する事象  
を学ぶ4つのセッションを中心として構成されているが、就業力という観点からこの構成を見た  
場合、心理社会的側面の教育が不足気味であると指摘することができると思われる。

確かに、運動・スポーツの心理・社会的効果を扱うセッションは用意されている。しかしながら、  
そこでは、コミュニケーションの機会を増やすための「コミュニケーションゲーム」も取り  
入れられてはいるが、主として行われているのは、身体活動を増加させるためのスポーツ実践実  
習である。近年のスポーツにおける心理社会的スキル教育に関する研究の成果によれば、「単に運  
動やスポーツをしているだけで、心理社会的スキルが身につくわけではない」ということが定説  
となっている。ここでいう心理社会的スキルには、コミュニケーションスキルや対人関係スキル、  
目標設定スキルや問題解決スキル、ストレス対処スキルなどの様々なスキルが含まれているが、  
これらは、まさに、就業力の要素とみなしうるものである。このような就業力の基礎となる心理  
社会的スキルを身につけさせるためには、それらの適切な指導と多くの練習機会が必要である。  
すなわち、コミュニケーション力も、ストレスに適切に対処する力も、「心理社会的スキル」とし  
て習得させる必要があると考えられる。健康・スポーツ科学演習は、このような学習機会を提供  
しうる授業と言えるものであるが、残念ながら、現在は、身体的あるいは生理的な側面に対する  
教育に重点が置かれている。その理由の1つには、健康・スポーツ科学に携わる教員の誰もが使  
用できるような指導方法が確立されていないということがある。前述したように、心理社会的ス  
キルは、単にスポーツ活動をしているだけで身につくものではなく、適切に指導し、学習させる  
ことが必要であるが、そのための具体的な指導案は、まだ十分に検討されていない。学生の就業  
力の獲得に対し、健康・スポーツ科学関連授業が、よりいっそうの貢献をするためには、このよ  
うな心理社会的スキル教育プログラムの充実が急務であると言えるだろう。

#### 学生の専門領域と就業力の育成

一方で、学生の就業力育成に役立つような授業を構築するためには、学生が指向する専門領域  
も考慮する必要があるだろう。本発表者は、健康・スポーツ科学演習の授業の中で、過去4年間

にわたり、下記のような就業に関わるレポートを課してきた。ここでは、その記載内容を踏まえて、就業力育成に役立つような授業の内容を検討してみたい。

#### 健康・スポーツ科学演習でのレポート課題

「自分が将来就きたいと考えている仕事はなにか、また、そのために、今後、自分の身体や体力について、どのようなことを考え、実践していけばよいか。体力測定や栄養評価の結果を踏まえて、思案しなさい。」

(なお、口頭で、心理社会的側面にも言及してよいことを、付け加えている。)

以下に、代表的な記載内容を、学部・学科ごとに提示する。

- ・医学系学部
  - ・長時間の手術（治療）に耐える体力と精神力が必要
  - ・睡眠不足になりがちであり、それに耐える体力が必要
- ・医療技術関係学科
  - ・医療従事者として、健康であるべきだと考える
  - ・危険物や精密機械を扱うので、集中力が必要
- ・薬学系学部
  - ・新薬の開発研究には、長時間、長期間にわたる実験や研究が必要なため、そのための体力、忍耐力が必要
- ・農学系学部
  - ・フィールドワーク（独特の環境での仕事）には、それにふさわしい体力が必要
  - ・研究者はデスクワークが多く、健康を害しがちであると思う
- ・ソフトウェア開発系学科
  - ・ソフトウェアの開発では、コンピュータの前に座りっぱなしになるので、運動不足になること間違いなし
- ・経済経営系学部
  - ・ビジネスにおいて、コミュニケーション能力、ストレス対処能力、体力が必要
  - ・オフィスでの情報処理（株取引など）に耐える能力（精神力）が必要

これらの記載内容からもわかるように、学生は、多くの仕事において、特定の体力や心理社会的な能力が必要であることに加えて、不規則・不健康な生活を強いられる可能性があることを、十分に認識しているようである。しかしながら、そのような状況において健康問題にどのように対処すべきかについては、まだあまり考えが及んでいないようであった。レポートに見られた内容の多くは、大学生である現在の健康維持・増進に関わるものであった。例えば、「将来の仕事では、体力が必要だ、だから、今のうちに、身体を鍛えておかなければならない」といったような記述が数多く見られた。このように、学生は、就業後の生活環境を厳しいものだと予想している一方で、現在の生活環境が今後も継続されるという前提で、将来の健康問題を考えているようである。このようなことを踏まえると、大学の授業においては、将来起こりうる不健康な生活環境

にも耐えられるような体力や心理社会的スキルを身につけるための「技法」を習得させる必要があると考えられる。すなわち、ある特定の環境において、その環境に適切に対処できるようなスキルを獲得させておくことが、大学「教育」において求められていると言えるだろう。大学生が健全な大学生活を送れるような健康指導をしていくことも確かに必要ではあるが、それとともに、将来役立つようなスキルを積極的に身につけさせていくことにも、今後は、焦点を当てていかなければならないだろう。

#### まとめ

健康・スポーツ科学演習が、大学生の「就業力の獲得」に資するためには、以下のような問題を検討していく必要があると考えられる。

- ・コミュニケーションスキルやストレス対処スキルを含む心理社会的スキルを身につけさせるような授業プログラムを構築し、導入すること。
- ・職種特有の「不健康な環境」でも有効に利用できるような健康維持・増進のためのスキルを提案するとともに、それらを習得させること。

#### 参考文献

- 九州大学健康科学センター編（2008） 実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学 大修館書店  
九州大学健康科学センター編（2008, 2009） 実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学 別冊 大修館書店

《発表：保健体育部会》

## 大学教育の質の保証と就業力—保健体育の役割—

九州情報大学 桑野 裕文

はじめに

今回の大学設置基準（平成 22 年 2 月 25 日公布、平成 23 年 4 月 1 日施行）の中に職業指導（キャリアガイダンス）が盛り込まれ、大学での「社会的及び職業的自立を図るために必要な能力を培うための体制」の整備が義務づけられた。本来、キャリアガイダンスは「社会的、職業的自立」であって「具体的な職業に就くための教育」ではないはずだが、今回の「職業指導（キャリアデザイン）」は「初職に就くための就業力（注 1）向上」を目指しているように思える。この改正により、学士力教育（教養教育・専門教育）、入口教育としての初年次教育、出口教育としてのキャリア教育（就業力）の 3 つの教育を行うことで大学教育の質の保証が担保されたといえよう。初年次教育は多くの大学に導入され、さまざまな教育プログラムの実践例も報告されている。教養教育は、歴史をひも解けば「リベラルアーツ、自由七科と呼ばれ言語に関する 3 教科（文法、修辞学、弁償法）と、数学に関する 4 教科（算術・幾何・天文・音楽）」と言われている。しかし「キャリアガイダンス」に関しては、キャリア教育、キャリア支援、キャリアデザイン、職業教育、職業指導、職業支援など様々な用語が使われ、意味づけ・定義が明確でない。そこで、「何が違うのか、何があたらしいのか、なぜ今就業力なのか」について保健体育の視点より発表する。まず最初に今なぜキャリア教育（就業力の育成）が大学教育内で義務づけられたのか、その時代背景について発表し、次に保健体育科目の誕生から今日までの保健体育の位置づけ（現状）についてまとめ、最後に就業力育成と正課保健体育の役割について考察した。

(注 1)就業力は、一般的に「学生が社会的・職業的に自立できる力」と定義づけられている。

(注 2)初年次教育は、『学士課程教育の構築に向けて』（中央教育審議会大学分科会制度・教育部会、2008 年 3 月）では、「高等学校や他大学からの円滑な移行を図り、学習及び人間的な成長に向け、大学での学問的、社会的諸経験を成功させるべく、主に新入生を対象に総合的につくられた教育プログラム」と示されている。一般的に「授業では、主にアカデミック＝スキル（レポートや論文の書き方・文献検索・コンピューターリテラシー）、スチューデント＝スキル（大学生に求められる一般常識や態度・生活習慣）、さらに、専門教育への橋渡しとなる基礎的な知識や技能などの育成を目指した導入教育と呼ばれる内容が含まれる」と言われている。

<はじめに>

第 1 章. 今なぜ「就業力」

- (1) 中央教育審議会での審議経過と大学設置基準の改正
- (2) 産業界が期待する大学教育

- (3) 大学で学ぶキャリア教育と職業指導（キャリアガイダンス）
- (4) 就業力の育成とインターンシップ

## 第2章. 正課保健体育の位置づけ

- (1) 必修正課保健体育の誕生
- (2) 正課保健体育への荒波
- (3) 今日の正課保健体育

## 第3章. 就業力育成と保健体育の役割

- (1) 正課保健体育はコミュニケーション教育の担い手
- (2) 正課保健体育は演習・実習型授業
- (3) 本学の実践例

<おわりに>

## 第1章. 今なぜ「就業力」

- (1) 中央教育審議会審議での審議経過と大学設置基準の改正

### 1) 中央教育審議会での審議経過

- ①平成20年12月24日、中央教育審議会（以下「中教審」）「学士課程教育の構築に向けて」（答申）の要約。

改革にあたって3つの方針「入学者受け入れの方針」、「教育課程編成・実施の方針」、「学位授与の方針」、を明確にすることが重要であるとし、この3つの方針「入学時の入口管理」、「在学中の活動」、「卒業する際の出口管理」について別々に考えることなくどのように設計するのかを問題としている。さらに教職員の職能開発や質保障システムを強化し、学士課程教育全体の質の保証をする仕組み(注4)の実質化を提言している。

- ②平成22年5月17日「第二次審議経過報告書」の要約。

キャリア教育を小学校から大学さらには生涯学習にいたる発達軸の面と、道德教育から教養教育・専門教育・職業教育すべてに亘る広範な教育の領域の面の両面から審議する。そして、キャリア教育は、職業準備教育・職業訓練教育ではなく、人の一生涯にわたる発達の種々の場面では果たさなければならない教育であるとし、「社会的な役割や職業上の責任を遂行するに必要な能力・態度を育成する教育」と定義した。

### 2) 大学設置基準の改正（平成22年2月25日公布、平成23年4月1日施行）

「社会的・職業的自立に向けた指導等（キャリアガイダンス）」が位置づけられた。現在の中学生や高校生に対しては、自分がどう生きるかということを考えさせ、今どのような勉強をすべきかということをも自分自身で考えさせる進路指導が位置づけられている。この進路指導の大学版といえる

(注3) 「学士力」は、i) 専攻分野の基本的な知識 ii) コミュニケーションスキルや論理的思考力等の汎用的技能 iii) 協調性や倫理観等の態度・志向性 iv) 創造的思考力等、大学を卒業した者が共通して身に付けておくべき力、であり教養教育と専門教育の両者を通じて培われるものとしている。

(注4) 「設置基準」、「設置許可」、「認証評価」の3つの要素と大学の活動を支える公財政支援を一体的に運用する公的な質保証の仕組み。

## (2) 産業界が期待する大学教育

大学には教育と人材育成という役割がある。専門性を養うことを目的とせず、「専門を通じて教養を育む教育」を通じて、「社会で活躍するために必要な力を備えた教養ある社会人」の育成を中心に据えた教育、社会人基礎力(注5)を期待している。

(注5)「職場や地域社会で多様な人々と仕事していくために必要な基礎的な力を3つの能力(12の能力要素)」と定義(平成18年2月有識者委員会)。前に踏み出す力(主体性、実行力、働きかけ力)、考え抜く力(課題発見力、計画性、創造性)、チームで働く力(発信力、傾聴力、柔軟性、状況把握力、起立性、ストレスコントロール)

## (3) 大学で学ぶキャリア教育と職業指導(キャリアガイダンス)

### 1) 大学で学ぶ(知識から知恵へ)キャリア教育とは

大学では知識(knowledge)を獲得すると同時に、その知識を活用し、体験から学び、考える知恵(wisdom)を身につけ、課題解決に向けて学修している。さらにグローバル化社会の進展に応じた多様性を理解でき国際社会で活躍できる人材育成が求められ今日、日本固有の文化を身に付けた日本人としてのidentityが求められ、日本人に相応しい言動が期待されている。以上のように大学教育を捉え、筆者はキャリア教育を「一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを通して、キャリア発達を促す教育」(注6)と定義づける。つまりは、キャリア教育は、特定の新しい教育活動をさすものではなく、学校教育全体を示すものと考えている。また、学生自身の人間としての成長こそがキャリア形成(注7)であり、このことは大学教育全体がキャリア形成教育そのものでもあり、大学教育活動全体を通じた体系的な取り組みが必要である。その教育内容・手段・目的としてまずは「コミュニケーション(注8)」であり、授業型として「問題解決型授業」があげられる。

### 2) キャリアガイダンス(職業指導)

キャリアガイダンスは本来、具体的な職業に就くための教育ではない、あくまで社会的及び職業的に自立していくことをめざす教育であり、教育課程の内外を通じて行われる指導または支援である。具体的には、教育方法の改善を通じた各種の取組のほか、履修指導、相談、助言、情報提供等が想定される。平成22年2月に大学設置基準が改正され、その中に「社会的・職業的自立に関する指導等(キャリアガイダンス)」が明記され、大学での「社会的及び職業的自立を図るために必要な能力を培うため体制」の整備が義務付けられた。法令化以前にも、多くの大学が様々な形のキャリア支援やキャリア教育に取り組んできている。しかし、就職対策的なキャリアガイダンスだけを独り歩きさせても、それは却って学生たちを浮き足だたせてしまう。日本の伝統的な終身雇用制度が崩れ労働力の流動性が高まりつつある今日、大学でのキャリアカウンセリング(注9)の本格的な導入時期かもしれない。(注10)

(注6)平成22年5月17日「第二次審議経過報告書」では、キャリア教育を「社会的な役割や職業上の責任を遂行するために必要な能力・態度を育成する教育」と定義している。(前述)

(注7)キャリア形成とキャリア形成力

- ・キャリア形成とは、「将来の職業を意識しつつ自らの能力を高める」
- ・キャリア形成力とは「それらを構想し実行する力」

(注8)コミュニケーションとコミュニケーション教育

- ・ともすればコミュニケーション教育は表現スキルの訓練になりがち、しかし、コミュニケ

ーション教育はプレゼンテーションスキルに尽きるものではない。なぜなら、コミュニケーションは一方的な情報伝達の営みではないからである。自らと異なる意見、感覚を持つ人々と出会い、それを「聴く」能力こそが重要である。

(注9) キャリアカウンセリング

- ・職業を中心にした人生設計の仕方について相談にのり、「職業人生に於いても多様な選択肢や生き方があり、成功の形態もさまざまである」という意識を持たせること。

(注10) 平成22年9月6日「新卒者雇用に関する緊急対策」及び「大学の就業力向上プラン」の実施等について」文部科学省（通知）で、「新卒者雇用に係る緊急取組」の具体策としてキャリアカウンセラー等の増員をあげ「大学・高等学校におけるキャリアカウンセラー等を増員など、学生の実態に即した就職支援の強化を図る」と明記する。

(4) 就業力の育成とインターンシップ

1973年文部省・通商産業省・労働省の3省間において「学生が在学中にみずから先行し、将来のキャリアにに関連した就業体験を行うこと」とし、インターンシップ=就業体験として使われた。日本でのインターンシップ（注11）の制度は、平成9(1997)年の「経済構造の変革と創造のための行動計画」（閣議決定）及び「教育改革プログラム」（文部省）の中で、インターンシップを総合的に推進する施策を提起したところから始まっている。現在では、インターンシップは「学生が在学中に自らの専攻、将来のキャリアに関連した就業体験を行うこと」と定義されている。平成17年度からは大学院生を対象の「産学連携による実践型人材育成事業」、平成19年度には学部生を対象に「産学人材育成パートナーシップ」が創設され、いずれもインターンシップの普及が図られている。しかし、就職直結型傾向が強くなり、教育的活動としてのインターンシップが影を潜めてしまった。

(注11) インターンシップ（就業体験）は学生にとって、実務能力が身につく、企業実態がわかる、職業適性が分かる、就職に有利である等のメリットがある。企業にとっても優秀な学生を確保する有効な手段であり、場合によっては安価な代替労働力の確保といったメリットがある。反面、実施時期や期間（日本では1週間程度の短期が多い）、企業が学生を受け入れようにも適当な仕事がない、学生を指導する人が少ない、単位認定基準、評価方法等煩わしいなどのデメリットもある。

## 第2章. 正課保健体育の位置づけ

### (1) 正課保健体育の誕生

#### 1) 必修正課保健体育の始まり

- ・戦後の大学体育は、戦後アメリカ教育使節団の報告書により、大学体育の必修化が示唆されことに端を発したといわれている。残念ながら、大学教育の正課科目として、それも卒業に必要な必修科目という認識からではなく、アメリカ教育使節団という外圧によって産物であった。
- ・昭和22年新制大学設置基準により正式決定  
「大学体育は、保健と強く結びつき、体育は特に実技を通じて身体の健康を保持増進することが目的」と明記される。
- ・昭和24年新制大学発足

正課保健体育は、卒業に必要な単位、一般体育（講義、実技）としてスタートした。

## (2) 正課保健体育への荒波

### 1) 第一波

昭和 36 年日本学術会議は当時の池田勇人首相對して、「体育は単位制度からははずすべき」と提案する。提案理由は、「大学は学術と研究の場であり、仮に科目の必要性は認めても、現在の教育内容では効果が期待できない」と集約できる。

### 2) 第二波

昭和 46 年中央教育審議会は、高等教育改革に関する基本構想試案の中で「保健体育については、課外の体育活動に対する指導と全学生に対する保健管理の徹底によって、その充実を図る」とし、試案の文面から卒業単位に触れる表現は消えていた。さらにその後「これまで保健体育を全ての高等教育機関で正課とし、卒業単位として一律に単位の取得を要求していることは、あまりにも画一的である。今後は各機関か、その教育方針に応じて、それを必須の要件とするかをどうかを決められるよう弾力的な制度とすべきである」と説明した。

### 3) 第三波

日本私立大学連盟は昭和 56 年、大学設置基準の見直し検討を行い、「保健体育に関する授業科目を開設するとあるが、科目の位置づけ、意義、目的を明確にするとともに、学生や施設の現状を勘案しつつ、選択科目とする可能性を含めて現行規定の再検討が必要」とした。翌昭和 57 年、大学基準協会は「保健体育科目の履修を卒業要件に含めるかどうかについては、保健体育の履修の方法等にも問題がないわけではないので、根本的に検討する必要がある」と述べている。さらに昭和 60 年国立大学協会は「一般教育における体育は現行 4 単位の必修科目になっている。これは理論と実技に分けられているが、この科目がおかれた理由について検討を行う必要がある」としている。

### 4) 荒波の中での航海

各機関・団体からの荒波のなか、大学体育関係者及び団体は①「現代の青年の基礎体力の充実や心身の積極的な鍛練の重要性はますます高まっている」 ②「保健体育科目は単に学生の健康管理のみを対象としたものではなく、将来の各層における有能な国民として持つべき基礎能力を修得させようとするものであるから、大学の科目としては必要である」 ③「大学での知徳体のバランスが必要」等訴え続け、正課保健体育は存続する。

### 5) 「大学設置基準の大綱化（大学設置基準改正（平成 3 年 6 月 3 日公布、7 月 1 日施行）

荒波のなか何とか存続し続けてきた正課保健体育は、大学設置基準の大綱化の大波にあえなく飲み込まれていく。改正により、学部教育の規制緩和が行われ、保健体育科目の取り扱い、各大学の自由裁量となった。主な改正点は、以下の通りである。

①科目区分（一般教養、専門教育科目、外国語科目及び保健体育科目）の廃止

②科目区分のごとの最低習得単位数（一般教養科目 36 単位以上、専門教育科目 76 単位以上、外国語科目 8 単位以上、保健体育科目 4 単位以上）の廃止と総単位数（124 単位）のみの規定

## (3) 今日の正課保健体育

1) 大学設置基準は、大綱化本来の意図とは異なった教養教育の軽視につながった。そこで大学審議会は、平成 10 年、「21 世紀の大学像と今後の改革方策」の中で、教養教育の重視

と専門教育との有機的連携の必要性を指摘する。

## 2) 中央教育審議会答申

平成 14 年 2 月 21 日「新しい時代における教養教育の在り方について」の答申で「今後の学部教育は、教養教育と専門教育とを中心に行うことが基本。教養教育の再構築に取り組むことが必要」とし、この答申を期に教養の見直し、その後の教養教育復活の機運が盛り上がった。

## 3) 正課保健体育の現状

平成 14 年の答申以降、多くの大学で正課保健体育にいくつかの変化があった。その変化は以下のとおりである。

- ① 科目名は「保健体育」から「スポーツ運動科学」に変更。
- ② 業形態は「講義、実技」から「測定を取り入れた演習」に変更。
- ③ 内容は、「競技種目」がら、「生涯スポーツ種目・健康関連種目」に変更。
- ④ マネージメント、メディア、福祉、介護関連が増加。

## 第 3 章 就業力育成と保健体育の役割

### (1) 正課保健体育はコミュニケーション教育の担い手

大学におけるコミュニケーション教育においては、可能な限り異なる背景、価値観、視点を持つグループによる討議や協働に、プレゼンテーション形式で行う活動を組み込むことが重要である。正課保健体育の実技の時間では、チーム単位での活動が多く、コミュニケーションは必要不可欠である。さらにコミュニケーションを駆使して展開される試合・ゲームの時間は、まさしくチームのプレゼンテーションの場といえる。しかも、そのプレゼンテーションの成果はゲーム様相・勝敗として如実に表れる。このようにコミュニケーションやプレゼンテーションは正課体育の目的でもあり方法であり、「正課保健体育はコミュニケーション教育の担い手」といえる。すでに多くの先行研究において「体育実技授業はコミュニケーションスキルを高める」と報告されている。さらに最近での小中高の学校現場では、中央教育審議会の「体育での言語能力の提言」(注 12)を受けて、「言語活動を導入した体育授業」研究発表が多くなってきた。

### (2) 正課保健体育は演習・実習型授業

就業力の育成にインターシップが効果的であると言われている。このインターシップは職場実習、体験雇用(トライアル雇用)である。実技は実習であり、演習は体験といえる。最近の、正課保健体育の講義の時間は、講義と実習を融合させた演習が多く、まさしく保健体育の授業は、「就業力の育成に効果的であるインターシップと同じ体験学修である。また問題解決型授業であり、この点からも、「正課保健体育は、インターシップの担い手」といえる。

### (3) 本学の実践例

#### 1) 本学の教育課程と就業力、実践例

##### ①教育課程内(初年次教育・キャリア教育関係科目)

- ・大学基礎総合 I・II(1年、前後期、必修、2単位)
- ・コミュニケーションと自己発見 I・II(1年、前後期、必修・2単位)

- ・情報リテラシー演習Ⅰ・Ⅱ（1年、前後期、必修、2単位）
- ・キャリアデザイン入門Ⅰ・Ⅱ（2年、前後期、必修、2単位）
- ・基礎ゼミ（2年・通・必・4単位）
- ・「学外研修・1年・4月・全員参加・1泊2日」、「就職対策講座、就職アワー」

## ②本学の保健体育と就業力：実践例

### <保健体育科目>

- ・「スポーツⅠ・ウェルネスⅠ（実技・演習1年選択必修）」
- ・「スポーツⅡ・ウェルネスⅡ（実技・演習2年選択）」
  - ※実技・演習科目ではコミュニケーションがなければ成立しない。
  - ※学生がスポーツ・クリニックチーム（仮称）を編成。
- ・「スポーツ理論（2年選択必修・講義）」
  - ※講義内容に、スポーツイベントを取り上げ、「自己発見とコミュニケーションⅠ・Ⅱ（1年前後・期必修）」との連携強化が可能。
- ・「スポーツマーケティング（3年選択・講義）」
  - ※社会人基礎学力検定試験（「社会人基礎入門書」より）を実施。

### <インターンシップとしての保健体育授業の具体例>

#### i 科目名

- ・専門ゼミⅠ、専門ゼミⅡ（卒業研究）、4単位、通年
- ・スポーツⅡ（半期2単位）・ウェルネスⅡ（半期2単位）

#### ii インターンシップ先

- ・スポーツクラブ（少年野球のコーチ、水泳教室）

#### iii 内容

- ・スポーツ指導、資格取得（少年団育成委員、救急法救急員）

(注 12) 「体育については、体を動かすことが、身体能力を身に付けるとともに、情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成することや、筋道を立てて練習し、作戦を考え改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて論理的思考力をはくくむこと」これは、中央教育審議会答申（2008年1月）における「体育」の項目で示された内容である。

### <おわりに>

各大学は、「大学教育の質保証」認証評価制度が始まり、情報公開、FD等の新たな取り組みが始まっている。そして今「就業力の育成を含む大学教育の質保障」求められている。

大学設置基準の大綱化以降、再出発しあらたな大学体育を構築途上の我々は、最新の学術的成果に基づく教材研究やカリキュラム開発、学生の実態把握、指導法の工夫等山積し、結果、教員としての学習成果（ラーニング・アウト）が問われている。そもそも「就業力を高める教育」は、特定の新しい教育活動をさすものではなく、これまでも学校教育活動全体を通じた体系的な取り組みがなされてきた。一方大学教育環境はめまぐるしく変化している現状がある。そこで今一度「就業力を高める教育」を大学の教育活動にどのように位置付けるか、また、就業力向上のため正課保健体育に何ができるかをテーマに私自身の授業を振り返ってみた。結果、「確かな教育の実

「実践こそキャリア支援の基本」との結論に達し、正課保健体育の重要性の、さらに「就業力向上にたいする支援は正課内・外の取り組みの関連のなかで行うことが、大学教育の質保障につながる」ことを再認識するにいたった。

最近、大学教員はマルチなタレント性が求められる傾向にある。このような時勢のなか、今後大学教員は今何をすべきか、大学教員に何を求められているか再度問いなおしてみたい。

## 「生涯スポーツ演習」への体力テストの導入（第2報） ～運動・生活習慣と「就業力」との関係から～

福岡大学 田原 亮二

### はじめに

近年、大学教育において保健体育科目の求められる役割は、健康・体力の維持増進のみならず、メンタルヘルスの向上、コミュニケーションスキルおよびソーシャルスキル等の養成であり、体育実技の特性を生かして、これらの素養を習得させる取り組みが行われるようになってきている。また、それに前後する形で、「就業力」が大学教育に求められるようになってきている。保健体育科目の「就業力」に対するあり方を考えると、先述した取り組みがまず思いつく部分であるが、辞書によれば「就業力」とは、「学生が自分にあった仕事を見つける能力」とされている。したがって、コミュニケーションスキル等が「就業力」を支持する要素であることに疑いはないものの、「就業力」の根幹を成すものは異なる資質であると考えられる。

本報告では福岡大学で実施している体力テストの結果報告および、体力テストに付随して実施したアンケート調査をもとに、「就業力」と日常の運動習慣、体力要素との関連について明らかにし、「就業力」の養成に関して保健体育科目がどうあるべきかについて検討することを目的とした。

### 方法

平成21年度に開講した生涯スポーツ演習Ⅰのうち、177クラス（計3408名：男性1951名、女性1457名）において体力テストが計画実施された（表1）。測定項目は、文部科学省新体力テストの中から5項目（握力、長座体前屈、上体起こし、反復横とび、立ち幅とび）を選定し、文部科学省の方法に準拠し実施した。また、全身持久力の測定には安全性を考慮し簡易健康度テスト（（株）健康科学研究所）を用いた。さらに運動・スポーツ・生活習慣と体育授業に関するアンケートを併せて実施した。上記体力テストとは別に3年次生以上を対象とした、日常の運動習慣と就職に関連するアンケート調査を386名に対して実施した。

表1 体力テスト対象者特性

	年齢 (歳)	身長 (cm)	体重 (kg)	Body mass index (kg/m <sup>2</sup> )
男性 (n=1951)	18.7±0.6	171.3±6.2	62.0±8.9	21.2±2.7
女性 (n=1457)	18.8±1.0	158.1±5.2	49.9±6.1	20.0±2.1
合計 (n=3408)	18.8±0.9	165.6±8.5	57.3±9.9	20.9±2.5

体力テストについては、アンケートの各設問の回答と性別で分類し、各体力水準をKruskal-Wallis 検定を用い群間比較した。また、群間に有意差が認められた場合には、Scheffe post hoc 検定を用い多重比較を行った。有意水準は5%とした。アンケートの質問項目は、「朝食の有無」(1. 毎日食べる 2. 時々欠かす 3. まったく食べない)、「一日の睡眠時間」(1. 6 時間未満 2. 6 時間以上 8 時間未満 3. 8 時間以上)であった。

3 年次以上の学生のアンケート調査結果は、運度行動ステージ、就職に対する考え方、生活習慣のそれぞれの間でクロス集計を行い、調整済み標準化残差が±1.96 以上の項目を有意差ありとした。運動行動ステージは現在の運動活動状況を「1. 現在、運動をしておらず、これからするつもりもない.」、 「2. 現在、運動をしていないが、3ヶ月以内に始めようと思っている.」、 「3. 現在、運動をしているが、定期的ではない.」、 「4. 現在、定期的に運動をしているが、3ヶ月未満だ.」、 「5. 現在、3ヶ月以上定期的に運動をしている.」の中から選択させた(岡ら, 2000 を一部改変)。就職に対する考え方は、「将来の職業を楽観的に考えている」、「自分の能力に不安は無い」、生活習慣は、「食事を摂るのが不規則である」、「起きる時間が不規則である」について「当てはまらない」、「あまり当てはまらない」、「どちらでもない」、「やや当てはまる」、「当てはまる」の五件法で回答させた(松原ら, 2006)。

## 結果および考察

平成 11 年から 20 年までの文部科学省による測定データと本学での測定結果を表 2 および図 1 に示す。上体起こし、長座体前屈、反復横とびは全国平均よりも有意に低値を示した。上体起こしは筋持久力、長座体前屈は柔軟性、反復横とびは敏捷性に関連する測定であり、これらの体力要素は生涯に亘る健康、とりわけ身体的な側面での健康において重要な要素であるといえる。本学学生においてこれらの体力要素が低値である理由は窺い知れないが、生涯スポーツの授業において問題提起をし、解決方法を提示し、継続して運動を実践する素養を身につけさせる必要があるだろう。

一方、全身持久力は全国平均に比して有意に高値を示した。簡易健康度テストを全身持久力の測定に採用しているのは本学の体力テストの独自の点である。簡易健康度テストは一定速度の歩行・走行を多段階で行い、最大酸素摂取量を推定する方法であり、これを採用した理由のひとつとして、最大努力を必要としないことが挙げられる。これによって学生に最大努力を強いることなく安全に測定ができ、また、心理的な負担が軽減できることによって、学生の努力面から見た測定データの信頼性が確保できることも想定される。さらに、測定を通して心拍数を実測することが、健康のための実践と知識を結びつけ、授業の効果を高めることにつながることを期待される。しかしながら、今回測定された結果は明らかに誤差を含んだものであり、信頼性に欠けるデータであった。その最も大きな要因として、学生が個々に結果を算出する過程、中でも移動速度と心拍数の回帰式を求める過程において、大きな誤差が生じている可能性が推察される。この問題の解決策としては、検者である教員の指導力を高めることであるが、一方でこの問題は学生の学力による所も大きいと見られ、今後、測定精度を高める方法として自転車エルゴメーターや心拍数計の採用も検討している。

表2 体力テスト結果

	握力 (kg)	上体 起こし(回)	長座 体前屈(cm)	反復横跳び (回)	立幅跳び (cm)	全身 持久力 (ml/kg /min)
男性 (n=1951)	43.3±7.0	28.8±5.3	45.3±9.7	52.0±9.5	231.8±23.6	25.1±6.2
女性 (n=1457)	26.5±5.0	20.2±5.4	43.6±9.3	42.5±7.1	165.5±25.4	21.7±4.7
合計 (n=3408)	35.9±10.4	25.1±6.8	44.6±9.6	47.8±9.8	202.7±41.0	23.6±5.8

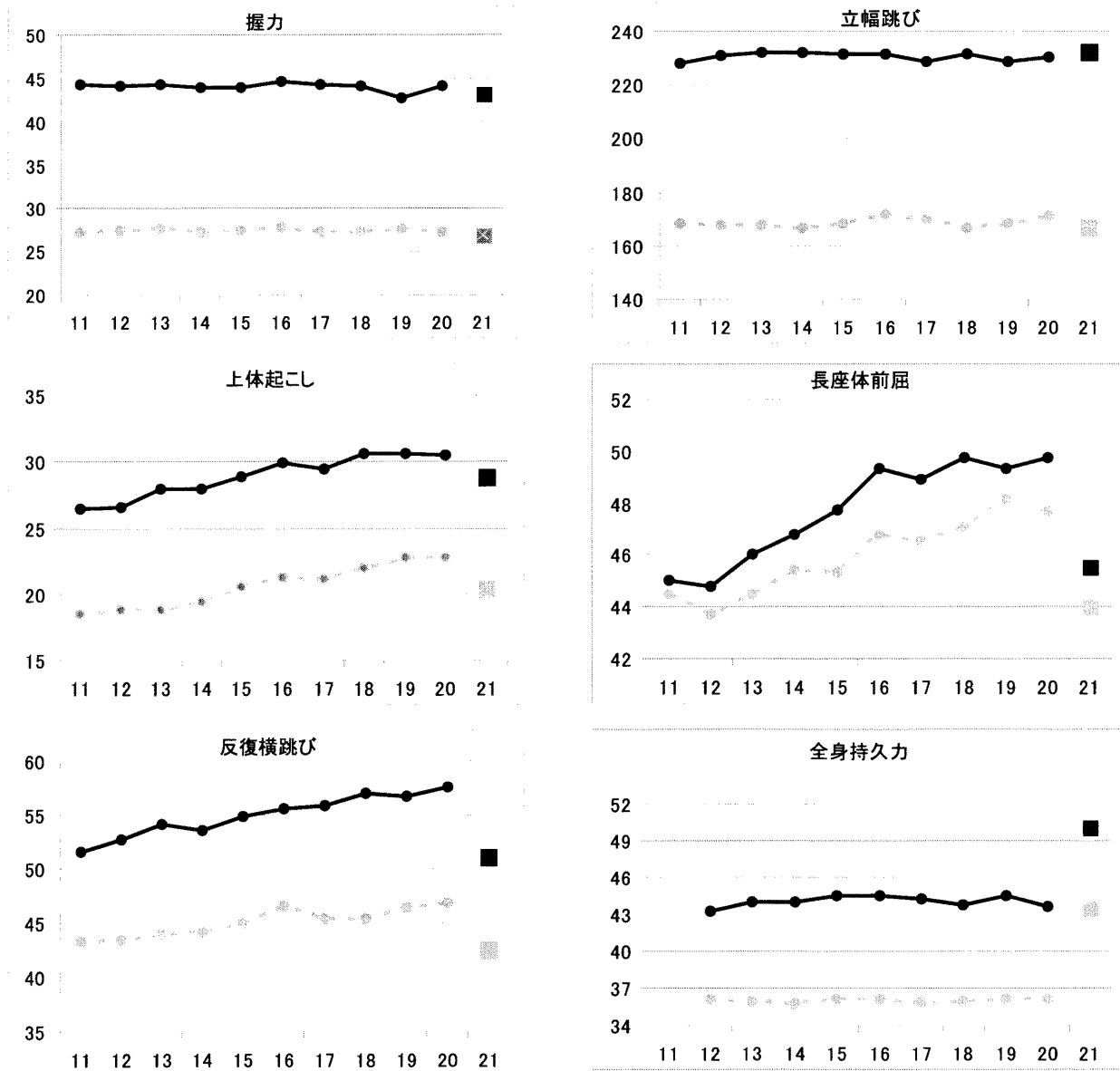


図1 文部科学省データとの比較 (黒：男性，灰：女性)

アンケートの結果、「朝食の有無」に関しては、毎日食べる、時々欠かす、まったく食べない、の順に回答が多く、「一日の睡眠時間」に関しては、6時間以上8時間未満、6時間未満、8時間以上の順であった。これらの回答で分類し、各体力水準を比較した結果、握力と上体起こしでは朝食を食べていない群の体力水準が有意に高い傾向が見られた(図2,3)。平成20年度の文部科学省の報告によると、朝食を毎日食べる集団の体力水準が、それ以外の集団と比較して高いことを報告しており、本調査では全く逆の結果となった。この結果の要因として、本調査のデータの半数は4月から5月にかけて測定されたものであり、対象とした学生の大半が入学直後の1年次生であったことを考えると、一人暮らしに代表される生活習慣の大幅な変化が影響を与えていることが推察される。この点について、1年次における調査では、生活習慣の影響が体力データには、あまり反映されていないため、2年次以降にどのような影響がでるかについて縦断的な調査を行う必要があると考えられる。

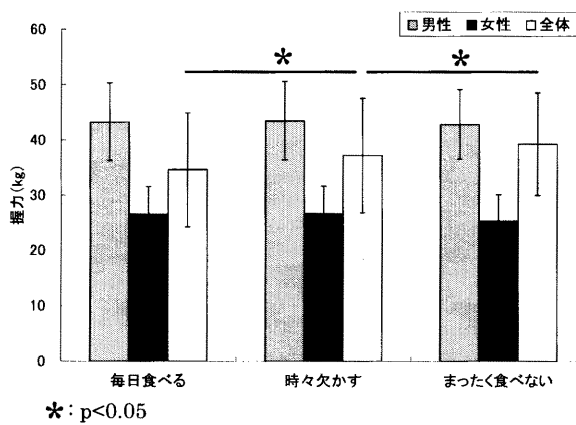


図2 朝食の有無と握力

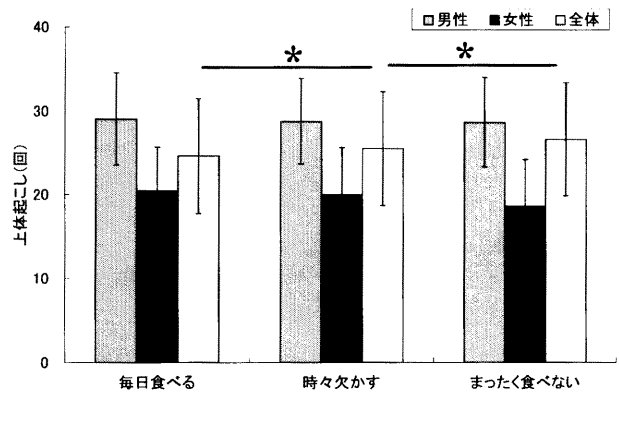


図3 朝食の有無と上体起こし

3年次生における日常の運動習慣と就職に関連する調査項目との関係についてみると、日常的に運動をしている学生は就職に関して楽観視する者が有意に少なく、自分の能力に不安を持つ者が有意に多かった。また、日常的な運動をするつもりがない学生は、自分の能力に不安を持っている者が有意に少なかった(表3,4)。

表3 運動習慣と就職関連項目のクロス集計表

		運動行動ステージ					合計			運動行動ステージ					合計
		無関心	関心	準備	実行	維持				無関心	関心	準備	実行	維持	
将来の職業を楽観的に考える	当てはまらない	8	3	7	3	4	25	無自分の能力に不安は	当てはまらない	3	1	7	1	3	15
	あまり当てはまらない	18	10	29	3	16	76		あまり当てはまらない	2	3	14	2	10	31
	どちらでもない	39	20	53	5	29	146		どちらでもない	29	19	40	4	24	116
	やや当てはまる	25	18	29	3	18	93		やや当てはまる	47	25	51	6	24	153
	当てはまる	15	8	16	4	3	46		当てはまる	1.2	.5	-.4	-.6	-1.0	71
			9	4	0	1.4	-2.2				1.6	.1	-1.0	1.1	-1.3
		105	59	134	18	70	386			106	59	133	18	70	386

表 4 生活習慣と就職関連項目のクロス集計表

		食事が不規則である					合計			起きる時間が不規則である					合計
		当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらでもない	やや当てはまる	当てはまる				当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらでもない	やや当てはまる	当てはまる	
に将来の職業を楽観的に考える	当てはまらない	7	1	2	2	13	25	に将来の職業を楽観的に考える	当てはまらない	7	2	2	2	12	25
	あまり当てはまらない	2.2	-2.3	-1.8	-2.2	5.6			あまり当てはまらない	1.9	-2.3	-1.4	-1.9	4.9	
	どちらでもない	5	17	19	28	7	76		どちらでもない	13	17	15	21	10	76
	やや当てはまる	-2.0	-2	.6	2.2	-1.4			やや当てはまる	5	-1.3	.4	.9	-4	
	当てはまる	14	29	42	42	15	142		当てはまる	19	36	32	40	15	142
	合計	-1.8	-1.2	3.3	.7	-1.7			合計	-9	-1.3	2.6	1.4	-1.9	
な自分の能力に不安はない	当てはまらない	4	1	5	2	3	53	な自分の能力に不安はない	当てはまらない	3	2	2	2	6	25
	あまり当てはまらない	1.5	-1.5	1.0	-1.2	.7			あまり当てはまらない	5	-1.3	-5	-1.0	2.8	
	どちらでもない	2	9	4	15	1	90		どちらでもない	6	3	3	16	3	76
	やや当てはまる	-1.2	.8	-1.3	2.9	-1.8			やや当てはまる	7	-2.4	-1.3	3.8	-1.8	
	当てはまる	15	29	29	25	15	86		当てはまる	20	28	29	19	18	142
	合計	-3	.5	1.7	-1.5	-5			合計	7	-1.3	3.1	-2.2	.3	
な自分の能力に不安はない	当てはまらない	15	29	29	25	15	86	な自分の能力に不安はない	当てはまらない	16	57	27	43	12	96
	あまり当てはまらない	-3	.5	1.7	-1.5	-5			あまり当てはまらない	-2.2	3.0	-3	1.6	-3.1	
	どちらでもない	2	9	4	15	1	90		どちらでもない	7	-2.4	-1.3	3.8	-1.8	
	やや当てはまる	-1.2	.8	-1.3	2.9	-1.8			やや当てはまる	16	57	27	43	12	96
	当てはまる	15	29	29	25	15	86		当てはまる	20	28	29	19	18	142
	合計	-3	.5	1.7	-1.5	-5			合計	7	-1.3	3.1	-2.2	.3	
に将来の職業を楽観的に考える	当てはまらない	11	9	6	10	11	47	に将来の職業を楽観的に考える	当てはまらない	11	11	6	8	11	47
	あまり当てはまらない	2.1	-1.7	-1.7	-1.0	-1.5			あまり当てはまらない	1.7	-1.8	-1.0	-1.1	1.8	
	どちらでもない	5	17	19	28	7	76		どちらでもない	5	-1.3	.4	.9	-4	76
	やや当てはまる	-2.0	-2	.6	2.2	-1.4			やや当てはまる	9	45	12	21	9	96
	当てはまる	14	29	42	42	15	142		当てはまる	11	11	6	8	11	47
	合計	-1.8	-1.2	3.3	.7	-1.7			合計	-9	-1.3	2.6	1.4	-1.9	
な自分の能力に不安はない	当てはまらない	4	1	5	2	3	53	な自分の能力に不安はない	当てはまらない	3	2	2	2	6	25
	あまり当てはまらない	1.5	-1.5	1.0	-1.2	.7			あまり当てはまらない	5	-1.3	-5	-1.0	2.8	
	どちらでもない	2	9	4	15	1	90		どちらでもない	6	3	3	16	3	76
	やや当てはまる	-1.2	.8	-1.3	2.9	-1.8			やや当てはまる	7	-2.4	-1.3	3.8	-1.8	
	当てはまる	15	29	29	25	15	86		当てはまる	20	28	29	19	18	142
	合計	-3	.5	1.7	-1.5	-5			合計	7	-1.3	3.1	-2.2	.3	
に将来の職業を楽観的に考える	当てはまらない	11	9	6	10	11	47	に将来の職業を楽観的に考える	当てはまらない	11	11	6	8	11	47
	あまり当てはまらない	2.1	-1.7	-1.7	-1.0	-1.5			あまり当てはまらない	1.7	-1.8	-1.0	-1.1	1.8	
	どちらでもない	5	17	19	28	7	76		どちらでもない	5	-1.3	.4	.9	-4	76
	やや当てはまる	-2.0	-2	.6	2.2	-1.4			やや当てはまる	9	45	12	21	9	96
	当てはまる	14	29	42	42	15	142		当てはまる	11	11	6	8	11	47
	合計	-1.8	-1.2	3.3	.7	-1.7			合計	-9	-1.3	2.6	1.4	-1.9	
な自分の能力に不安はない	当てはまらない	4	1	5	2	3	53	な自分の能力に不安はない	当てはまらない	3	2	2	2	6	25
	あまり当てはまらない	1.5	-1.5	1.0	-1.2	.7			あまり当てはまらない	5	-1.3	-5	-1.0	2.8	
	どちらでもない	2	9	4	15	1	90		どちらでもない	6	3	3	16	3	76
	やや当てはまる	-1.2	.8	-1.3	2.9	-1.8			やや当てはまる	7	-2.4	-1.3	3.8	-1.8	
	当てはまる	15	29	29	25	15	86		当てはまる	20	28	29	19	18	142
	合計	-3	.5	1.7	-1.5	-5			合計	7	-1.3	3.1	-2.2	.3	
に将来の職業を楽観的に考える	当てはまらない	11	9	6	10	11	47	に将来の職業を楽観的に考える	当てはまらない	11	11	6	8	11	47
	あまり当てはまらない	2.1	-1.7	-1.7	-1.0	-1.5			あまり当てはまらない	1.7	-1.8	-1.0	-1.1	1.8	
	どちらでもない	5	17	19	28	7	76		どちらでもない	5	-1.3	.4	.9	-4	76
	やや当てはまる	-2.0	-2	.6	2.2	-1.4			やや当てはまる	9	45	12	21	9	96
	当てはまる	14	29	42	42	15	142		当てはまる	11	11	6	8	11	47
	合計	-1.8	-1.2	3.3	.7	-1.7			合計	-9	-1.3	2.6	1.4	-1.9	

これらのことから、日常的に運動をしている学生ほど就職に対して危機感を持つ傾向にあることが窺える。また、運動をしていない学生ほど食事、睡眠などの生活習慣が不規則な傾向にあった。つまり、自己の生活習慣の管理ができる学生は、就職に対して真剣に向きあう傾向にあると考えられる。これらのことから、定期的な運動習慣を主軸として、食事や睡眠なども含め生活習慣を改善することを通して自己管理能力を高めることが、保健体育科目における「就業力」養成のためのひとつの方向性であると考えられる。また、体力テストを実施することは、自己の能力を客観的に判断し、それに対して主体的な対応をするという観点から、「就業力」養成に役立つと考えられる。

参考文献

- 1) 岡浩一郎：行動変容のトレンスセオレティカル・モデルに基づく運動アドヒレンス研究の動向。体育学研究, 45:543-561, 2000.
- 2) 松原達哉, 宮崎圭子, 三宅拓郎：大学生のメンタルヘルス尺度の作成と不登校傾向を規定する要因, 立正大学心理学研究所紀要, 4:1-12, 2006.
- 3) 文部科学省スポーツ・青少年局：平成20年度体力・運動能力調査報告書, 2009.
- 4) 熊原秀晃, 田原亮二, 田中守, 田口晴康：2008年度福岡大学初年次生の体力水準。福岡大学スポーツ科学研究, 40(2):43-59, 2010.

## 学生の身体活動

中村学園大学 音成 陽子

### 1. はじめに

青年期は体育授業の選択化や、運動部やサークルへの参加・不参加による運動をする者とならない者の二極化がすすんでいるといわれて久しい。また、この時期はその後のライフスタイルの形成・定着に影響があるとし、そのためには様々な運動の経験や各種スポーツの観戦により「するスポーツ」「みるスポーツ」の楽しさをより多く経験するとともに、運動・スポーツに関する総合的な教養を高め、主体的に運動・スポーツが実践できる能力を身につけることが求められる時期でもある。

1970年に提言された「ゆとりある学校」は1980年度、1992年度の学習指導要領を経て2002年度より本格的に実施された。よって現在、大学に在籍している学生は2002年度から2008年度に小学校・中学校・高等学校に在籍していたゆとり教育世代といわれる。その中で小学校の体育の授業は年間105時間から90時間へと減少し、高等学校においては選択授業の1つとなった。このような状況において、現在、大学生は運動・スポーツに興味・関心があれば実施するという姿勢が見受けられる。ゆとり教育では学力の問題が取り上げられるが、運動・スポーツへの係わり方にも何らかの影響があるものと考えられる。そこで、2006年度と2009年度の1年次学生を対象に学生の形態および身体活動の認識の変化を明らかにすることを目的とした。

### 2. 方法

#### 1) 対象

対象者は生涯スポーツ実習（大学選択科目）、健康科学スポーツ演習（短期大学部選択科目）を前学期および後学期を履修した者とした。その内訳は、2006年度入学男子学生64名（平均18.7±0.2歳、18-25歳）、2006年度入学女子学生405名（平均18.1±0.0歳、18-19歳）、2009年度入学男子学生107名（平均18.3歳±0.1歳、18-22歳）、2009年度入学女子学生687名（平均18.2±0.0歳、18-26歳）の計1,263名である。以下、2006年度入学生を06学生（06男子、06女子）、2009年度入学生を09学生（09男子、09女子）と標記する。

対象学生は、選択である科目を前学期および後学期とも履修していることから、運動・スポーツへの意欲が全体的に高いことが考えられる。さらに、前学期および後学期を受講した学生は、生涯スポーツについての基礎知識の習得および各種運動・スポーツの実習を行ったことになる。これらのことを踏まえて比較、検討を行った。

#### 2) 時期

体力テストは前学期の授業中（4・5月にかけて）に実施した。体力テストは学生の自分自身の体力の認識をしてもらい、その後の実習および日常生活での運動習慣への動機づけとして前学期に行っているものである。身体活動の認識の調査は、自記式質問紙調査を後学期最終講義時（1

月中旬)に実施した。

### 3) 体力テストおよび調査の内容

体力テストは文部科学省による新体力テストの項目(握力, 上体起こし, 長座体前屈, 反復横とび, 20mシャトルラン, 50m走, 立幅跳び, ハンドボール投げ)を行った。そして, 身体活動の認識については古賀ら(1992)および音成ら(2004, 2007)の調査用紙をもとに作成した。その内容は日常の生活習慣や各自の体力の認識, 運動経験などについての33項目であった。

## 3. 形態や機能の認識

### 1) 形態

学生の形態(身長, 体重, 体脂肪率, 体格指数)を表1に示した。男女とも06学生と09学生の形態に違いはみられなかった。体脂肪率および体格指数の判定基準をみると, 06男子, 09男子ともに適正な体格指数, 適正範囲の体脂肪率となっていた。しかし, 06女子, 09女子ともに適正な体格指数であるものの, 肥満傾向の体脂肪率となっていた。そこで個々の学生で検討してみると体格指数においては肥満でない, かつ, 体脂肪率で肥満であると判定される隠れ肥満の者は06女子では19.8%, 09女子では16.2%であった。つまり, 女子学生は見た目が痩せているものの体脂肪が多いという隠れ肥満の傾向にあるといえる。

表1. 形態

	身長 (cm)	体重 (kg)	体脂肪率* (%)	体格指数**
06男子	170.7±0.6	62.5±0.8	14.5±3.9	21.5±2.1
09男子	170.7±0.5	62.9±0.8	14.8±5.2	21.5±2.5
06女子	158.3±0.2	51.4±0.3	26.0±4.4	20.5±0.1
09女子	158.2±0.2	51.9±0.2	26.1±4.9	20.7±0.1

### 2) 形態や機能の認識

「自分の身体の形態や機能が気になりますか」という問いの結果を図1に示した。06男子と09男子, 06女子と09女子のそれぞれに有意な差(各 $p<0.01$ )がみられた。09学生は06学生に比べ, 気にならないという割合が高くなっていた。しかしながら, 男女別にみると, 09男子は06男子に比べ気になるという割合が高くなっていることがわかった。気になる項目をみると, 06男子, 09男子ともに筋力の低下(29.7%, 20.7%)や持久力の低下(20.3%, 19.5%)など身体機能の割合が高かった。そして, 09男子では体重の増加(18.4%)やスタイル(12.6%)の割合が06男子(各9.4%)に比べ高かった。このことより, 09男子は形態も気にする傾向にあることがわかった。06女子, 09女子はともに体重の増加(38.5%, 43.1%)やスタイル(26.4%, 34.6%)など形態を気にする割合が高かった。そして, これら2項目の割合が09女子は06女子に比べ, 高くなっていた。このように, 09学生と06学生の形態を比較したところ, 有意な差はみられなかったものの, 男女ともに09学生は体重の増加やスタイルを気にする傾向がみられた。

田中ら(2007)は女子学生において「太っている」という認識を半数以上が持っているものの大きな年次変化はみられなかったと述べている。しかし, 男子学生は「太っている」という認識は増加傾向にあることを指摘している。近年, やせ願望は女子だけでなく男子にもみられるが,

今回の調査もこれを肯定する結果となった。日下（2008）は思春期の男子についてやせることで「健康になる」、「きれいになる」ことを期待していること指摘している。これらの傾向は外見を気にするという認識であり、男子学生のスタイルへの認識の変化は注目に値するだろう。

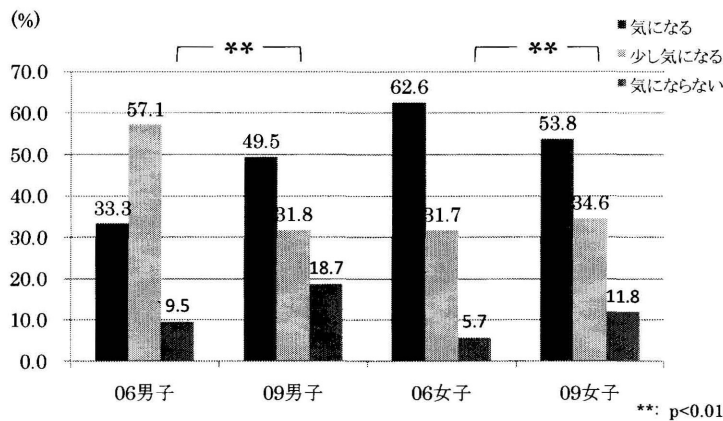


図 1. 自分の身体の形態や機能が気になるか

#### 4. 身体活動の認識

##### 1) 運動・スポーツの実施状況

###### (1) 通学中の歩行時間

図 2 に 1 日の通学中の歩行時間を示した。06 男子と 09 男子、06 女子と 09 女子のそれぞれに 1 日の通学中の歩行時間に有意な差 (各  $p < 0.01$ ) がみられた。06 学生に比べ 09 学生は男女ともに 10 分未満の者は 2 倍近い高い割合を占めるものの、30 分以上の者は約 1/3 と低い割合がみられた。つまり、身近な運動の機会の 1 つである通学において歩かなくなったことがわかった。

通学中の歩行時間の変化は、通学状況の変化によるものと考えられる。2003 年 4 月より西日本鉄道は平日・休日にかかわらず福岡都市圏のバス乗り放題となる学生向けフリー定期券エコルカードを発売した。2005 年 2 月には福岡市地下鉄 3 号線が開業し、交通機関を利用しての通学状況はよくなった自転車の利用は家から大学までを歩行することなく移動できるが、公共交通機関や自動二輪を利用するよりは身体活動を行っているといえる。したがって、総通学時間や通学手段などの詳細を調査する必要があるといえる。

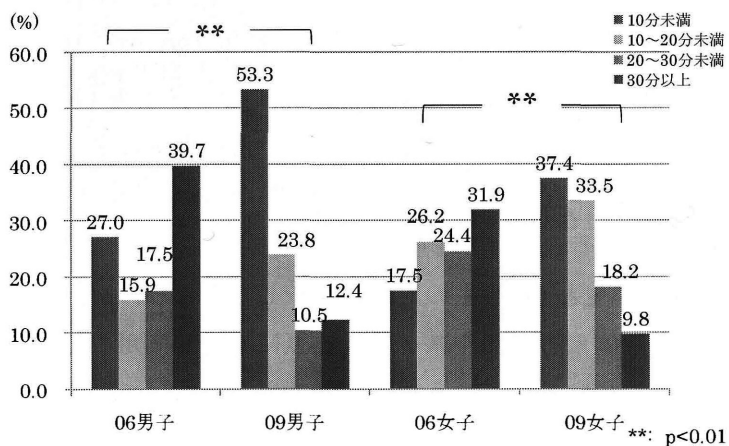


図 2. 通学中の歩行時間

## (2) 運動習慣

「この3カ月、クラブや授業以外でどの程度、運動やスポーツを行いましたか」という問いの結果を図3に示した。「ほぼ毎日」は週3回以上、「時々」は週1~2回、「ときたま」は月に1~2回程度の運動やスポーツの実施のことである。06男子と09男子、06女子と09女子のそれぞれに運動やスポーツの実施の状況に有意な差(各 $p<0.01$ )がみられた。また、運動クラブへの非加入率は06男子52.4%、06女子77.5%、09男子45.3%、09女子は76.5%であり、有意な差はみられなかった。さらに、日ごろ運動を「ほとんどしない」の割合が09学生は06学生に比べて男女とも約2倍となっていた。つまり、多くの09学生にとって週1回の生涯スポーツ実習の時間が運動の主な機会であり、日常的に運動やスポーツを行う運動習慣を持つ者が減少していることがわかった。

図4は運動をするときは誰と一緒にいるかの結果である。09男子と06男子、09女子と06女子の間では有意な差( $p<0.05$ ,  $p<0.01$ )がみられた。運動の仲間は男女ともに学内の友達は減少し、1人や家族の割合が増加していた。総務省の調査(2006)では20歳代が実施した運動・スポーツの2位(40.9%)ウォーキング、20歳代の今後行ってみたい運動・スポーツの4位(30.2%)ウォーキングとなっている。つまり、バレーボールやバスケットボールなどの集団的スポーツの実施だけでなく、軽度の運動強度で気軽に実施できるウォーキングなどの個人的スポーツの実施もみられるようになったことが示唆される。あるいは、学内での人間関係が薄れる傾向にあるのかもしれない。09学生の調査において、困っていること、悩んでいることを自由記述してもらった。その中には、「友人をつくれるか」「人間関係を維持できるか」「うわべだけの付き合いになっている」「人間関係は面倒、興味ない」などが挙げられた。つまり、コミュニケーションのつたなさや不足が潜在しているといえる。

笹川スポーツ財団(2010)によれば、10代の運動実施者において定期的な運動実施者と不定期的な運動実施者は二峰型に分布するという。また、週7日の運動実施者は年を追って増加の傾向をしめしたとも報告している。しかし、今回の調査では「ときたま」、「ほとんどしない」が増加している。しかも、09女子は約6割がほとんどしないという結果であり、自分からすすんで運動に親しむ態度、仲間と一緒に楽しむ態度をはぐくむ必要があるといえる。また、スポーツ実習の時間の身体活動を充実させることも重要となるだろう。

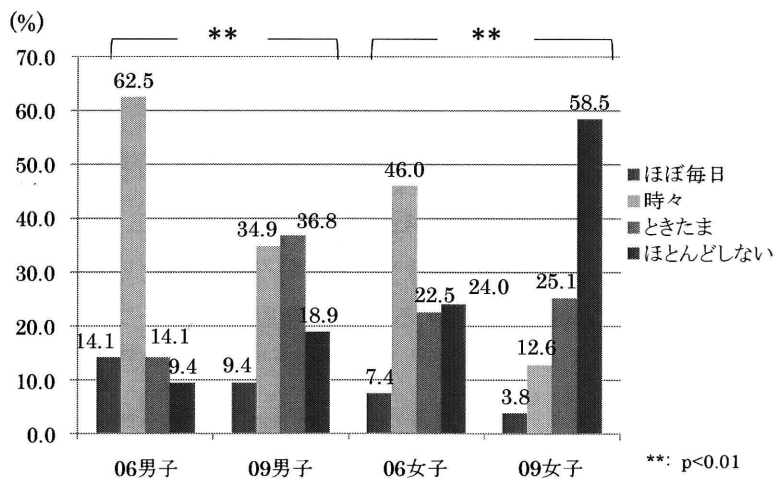


図3. 運動やスポーツの実施状況

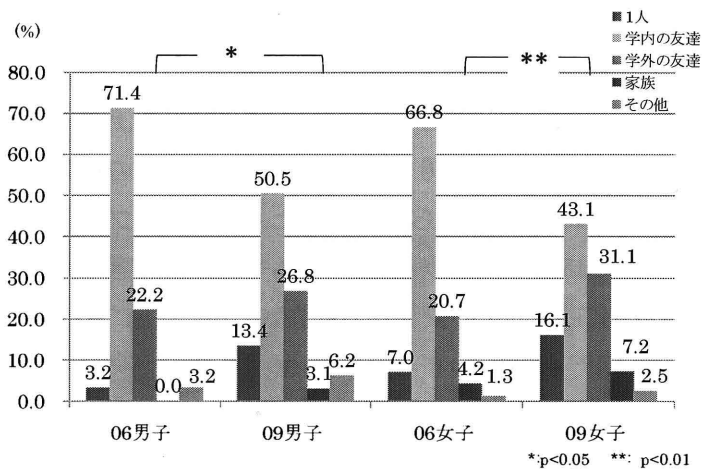


図 4. 運動・スポーツを一緒にする仲間

## 2) 運動やスポーツの認識

「歩くことは苦になりますか」という問いの結果を図 5 に示した。06 女子と 09 女子との間に有意な差 ( $p<0.01$ ) がみられた。また、「走ることは苦になりますか」という問いの結果を図 6 に示した。06 女子と 09 女子との間に有意な差 ( $p<0.01$ ) がみられた。歩くこと、走るもののいずれも 09 女子は 06 女子に比べ「苦にならない」の割合が増加していることがわかった。そして、有意な差はみられなかったが 09 男子も 06 男子に比べ歩くこと、走ることいずれも「苦にならない」の割合が高くなっていった。図 7 は運動不足を感じるかについての結果を示している。09 男子は 06 男子に比べ、09 女子は 06 女子に比べ有意な差 (各  $p<0.05$ ) があった。このことは、09 学生は 06 学生よりもより運動欲求を強くもっているといえる。

生涯スポーツ実習の選択科目を受講する学生であることから、運動への抵抗感が小さいこと、体力があることが考えられる。09 学生が 06 学生よりも「苦にならない」割合が高いのは、単位取得のための受講から運動するための受講へと学生の目的意識に変化があったのではないだろうか。体力テストの結果 (表 2) に大きな差はないものの、学生の体力の認識は 09 学生では 06 学生よりも体力に自信がある (09 学生 8.1%, 06 学生 9.6%), 現在よりも高い体力を望む (09 学生 78.4%, 06 学生 74.7%), 運動・スポーツが好き (09 学生 73.8%, 06 学生 68.6%), 運動は必要である (09 学生 98.6%, 06 学生 97.6%) という項目の割合が高くなっていった。これらのことから、体力はある、運動・スポーツが好きである、しかしながら運動習慣を持たないということが運動不足感をもたらしていると推察できる。

折原 (2006) は講義をとおして生活習慣病や健康生活習慣に関する意識に変化があると述べている。運動や健康の知識の向上とあわせて、健康を犠牲にしても好きなことをしたい、健康の心配よりも今を大切に生きたいなど生活習慣を妨害する項目において変化がみられるという。つまり、生涯スポーツ実習とともに、健康についての講義を受講することは運動・スポーツの効果を理解し、実施への意識付けとなると考えられる。

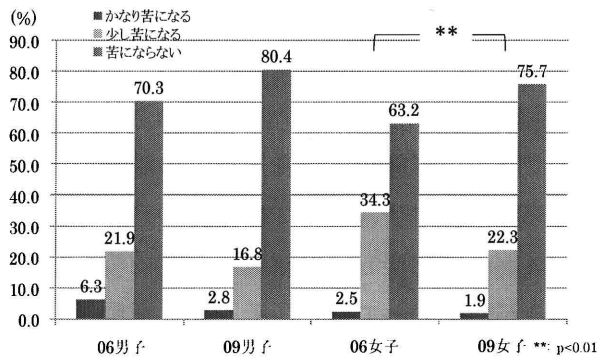


図 5. 歩くことは苦になるか

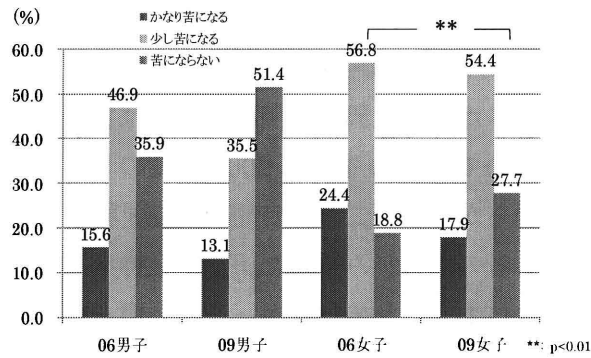


図 6. 走ることは苦になるか

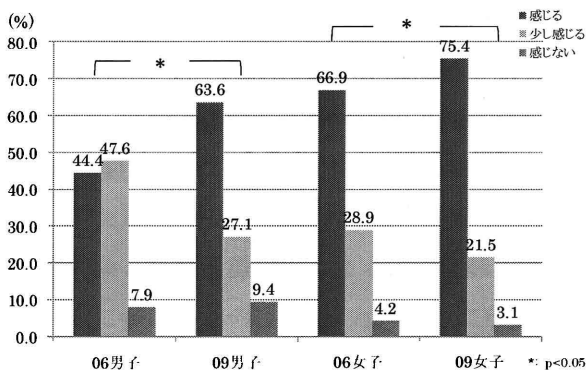


図 7. 運動不足を感じるか

表 2. 体力テストの結果

項目	男子		女子	
	06	09	06	09
握力 右 (kg)	44.3	44.5	27.0	27.1
握力 左 (kg)	41.6	41.3	24.6	24.4
握力 平均 (kg)	42.9	42.9	25.8	25.8
上体起こし (回)	32.2	31.5	21.0	21.4
長座体前屈 (cm)	47.4	46.8	46.0	46.0
反復横とび (回)	52.5	57.0	44.8	45.8
20mシャトルラン (回)	90.3	93.3	49.2	48.6
50m走 (秒)	7.3	7.4	9.4	9.3
立ち幅跳び (cm)	235.8	223.0	171	162
ハンドボール投げ (m)	29.8	26.6	15.6	14.1

### 3) 運動・スポーツへの期待

表 3 に運動やスポーツへの期待を示した。06 男子・09 男子は技能の向上，06 女子・09 女子は運動不足の解消が最も高い割合を示した。09 学生は 06 学生に比べ，身体を動かす楽しさの割合が高くなっていることがわかった。06 男子では 4 番目の項目であったが 09 男子では 3 番目に，06 女子では 3 番目であったが 09 女子では 2 番目に高い項目となった。身体を動かすことを楽しむ傾向は，運動・スポーツにおける爽快感や楽しみ・気晴らしという面を認識し，重視していると推察される。2006 年の体力・スポーツに関する調査では 20 歳代の運動やスポーツを行った理由の第 1 位は楽しみ，気晴らしとなっている。したがって，運動に期待することにおける身体を動かすことを楽しむ傾向は増加するともいえる。

表 3. 運動やスポーツ期待すること

人 (%)	技能の向上	運動不足の解消	肥満の防止・解消	体力の維持・向上	良いスタイル	精神的なストレスの解消	人との交流・交際	健康の維持・増進	身体を動かす楽しさ	その他	計
06男子	16 (25.4)	11 (17.5)	2 (3.2)	13 (20.6)	0 (0.0)	6 (9.5)	3 (4.7)	1 (1.6)	11 (17.5)	0 (0.0)	63
09男子	24 (22.4)	15 (14.0)	5 (4.7)	17 (15.9)	4 (3.7)	10 (9.4)	6 (5.6)	4 (3.7)	22 (20.6)	0 (0.0)	107
06女子	11 (2.8)	102 (25.8)	72 (18.2)	42 (10.6)	34 (8.6)	26 (6.6)	16 (4.0)	39 (9.8)	52 (13.1)	2 (0.5)	396
09女子	36 (5.3)	193 (28.2)	75 (11.0)	83 (12.1)	53 (7.7)	36 (5.3)	25 (3.4)	59 (8.6)	124 (18.1)	0 (0.0)	684

## 5. まとめ

青少年の運動・スポーツ実施状況は二極化をいわれて久しい。ゆとり教育世代においては、運動・スポーツは興味・関心があれば実施するという選択肢の1つとなっている。このような状況において、2006年度と2009年度の1年次学生を対象に学生の形態および身体活動の認識の変化を明らかにすることを目的に調査・検討を行った。その結果、男子においては身体の形態を気にする者の増加がみられた。学生全体をみたとき運動・スポーツに楽しく取組もうとする姿勢や必要な体力を有しているが、運動習慣を持つもの者の割合が低くなっていた。そして、運動・スポーツに期待することは運動不足の解消や技術の向上だけでなく、身体を動かす楽しさをあげる者の割合が高くなった。

生涯にわたって運動・スポーツに親しむ態度を持つことは、生活の質(QOL)を豊かにする条件の1つである。運動・スポーツを通じて仲間とのコミュニケーションを深めたり、生活リズムを整えたりすることもできる。今回の結果を踏まえて、大学での生涯スポーツ関連の授業は講義と実習の関連付けを深め、生涯にわたる運動習慣を持つための動機づけ、実習内での適度な身体活動量の確保、他者とのコミュニケーション能力の向上に努める必要があるだろう。

### 【文献】

- 半藤保, 川嶋友子: 女子大学生の体型とやせ願望, 新潟青陵学会誌, 第1巻1号, pp.53-59, 2009.
- 古賀範雄, 淵上明子ほか: 女子大学生の運動・スポーツ生活習慣に関する研究, 平成2年度科学研究費補助金〔一般研究A〕研究成果報告書, pp.107-110, 1992.
- 日下知子: 思春期男子の減量行動の実態調査, 川崎医療短期大学紀要 28, pp.33-37, 2008.
- 音成陽子, 田中浩子: 女子学生の体力及び健康の認識, 中村学園大学・中村学園大学短期大学部研究紀要, 第36号, pp.17-24, 2004.
- 音成陽子: 学生の健康度と生活習慣【第1報】, 流通科学研究, 第7巻第1号, pp.17-28, 2007.
- 折原茂樹: 大学生の健康生活習慣知識・健康意識に対する態度変化の研究, 近畿大医誌, 第31巻1号, pp.9-20, 2006.
- 総務省統計局「平成18年社会生活基本調査」  
<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2006/index.htm> (アクセス: 2010.9.1)
- 笹川スポーツ財団「青少年のスポーツライフ・データ」, p.24~31, 2010.
- 田中けい子, 白石まりも: 学生のアンケート調査からみる健康に関する一考察 ―食をめぐる現状と課題―, 文京学院大学外国語学部文京学院短期大学紀要, 第7号, pp.343-358, 2007.
- 田崎慎治, 今田純雄: 大学生男女における自尊感情と瘦身願望の関係, 広島修大論集人文編, 45(1), pp.17-37, 2004.

## 大学生の体力の二極化

鹿児島大学 飯干 明、福満 博隆、末吉 靖宏、  
橋口 知、長岡 良治、徳田 修司

### 1. はじめに

企業が採用時に重視する能力、いわゆる就業能力の1つとして、体力があげられている(反町、2004)。それに関連して、世界初の商用マイクロプロセッサ Intel4004 の設計開発者の1人であり、「マイコンの父」と呼ばれる嶋 正利氏は、「米国の技術者に学ぶ開発に必要な“体力”と仕事の進め方」というコラムの中で、マイクロプロセッサの開発について、「日本人も国際的になるには頭脳と肉体の両方で“体力”が欠かせない時代になった。」と指摘している(嶋、2006)。また、宮城県が行ったニートの若者を対象とした意識調査によると、就職活動をしない理由として、「人間関係に自信がない」が最も多く、次に多かったのは、「体力、気力に自信がない」であったという(河北新報社、2008)。これらのことをもとにすると、体力は、就業能力として基本的な役割だけでなく、より優れた成果をおさめるために重要な役割を果たすものとみられる。

わが国では、青少年の体力・運動能力は長期的な低下傾向が続いていると報告されてきたが、文科省が報告した平成20年度の調査結果によると、一部の項目を除き、横ばいまたは向上の兆しがみられるという。しかしながら、体力水準の高かった昭和60年頃の結果と比較すると、依然、低い水準にあると指摘されている(健康教室編集部、2009)。このように、青少年の体力や運動能力が低い水準にあるのは、高度成長社会による便利で豊かな生活を享受する負の面としての、身体活動量の減少や生活習慣の変容が影響しているとみられている(平川ら、2008)。しかし、一方では、地域の各種スポーツクラブ活動が盛んになり、スポーツを活発に実施する子どもの増加もみられることから、運動不足と運動を活発に行う子どもで体力の二極化がみられると報告されている(西嶋、2002; 西嶋、2009; 平川ら、2008)。また、体力の二極化には、運動の実施状況のほかに、食事や睡眠などの生活習慣も影響しているという(平川ら、2008)。このような子どもにみられる体力の二極化は、大学生でもみられる可能性があるが、大学生を対象に、低下が著しいと報告されている背筋力(飯干ら、2006)などに着目して、体力の二極化について検討した研究はみあたらない。背筋力が低下することで姿勢が悪くなり、腰痛や視力低下の原因になるばかりでなく、日常活動能力が低下して就業能力にも影響すると推察される。したがって、大学生の背筋力の現状について、体力の二極化も含めて検討しておく必要がある。

子どもにみられる身体活動量や体力の二極化について、平川ら(2008)は、運動不足の子どもの増加による肥満や健康上の問題と将来の生活習慣病予備軍の増加を、また、運動を行い過ぎる少年の増加によるスポーツ障害の増加やバーンアウトによるスポーツからの離脱を、それぞれ危惧している。もし、大学生にも体力の二極化がみられるとすれば、これらの危惧は、いずれも、大学生にもあてはまり、就業能力にも影響すると推察される。そして、大学体育の実習や実技において、体力の二極化

を配慮した指導が求められることから、大学生の体力の二極化について、検討しておくことが役に立つと考えられる。それとあわせて、最近の子どもで報告されているような体力の横ばいや向上の兆しが、大学生でもみられるのか検討しておく必要がある。

以上のことから、本研究では、大学生で低下が著しいと報告されている背筋力に着目して、平成 21 年度入生と平成 17 年度入生の測定値を比較することにより、大学生でも体力の横ばいや向上がみられるのか把握するとともに、大学生の体力の二極化について、運動の実施状況などのライフスタイルとの関係を含めて検討することを目的とした。

## 2. 方法

### 1) 対象

対象は、平成 21 年度に鹿児島大学の 8 学部に入学生のうち、18 歳 831 名（男子 483 名、女子 348 名）で、それぞれの身長と体重の平均値と標準偏差は、 $171.3 \pm 5.5\text{cm}$  と  $62.6 \pm 9.2\text{kg}$ 、 $158.2 \pm 5.1\text{kg}$  と  $52.0 \pm 8.0\text{kg}$  であった。

なお、これらの対象者の測定結果と比較するために、平成 17 年度に鹿児島大学に入学生と同年齢の男女の測定結果を参考にした。

### 2) 測定項目

背筋力は、本学で全学部必修となっている共通教育の「体育・健康科学実習 I」の授業において実施した新体力テスト項目に追加し、デジタル背筋力計（竹井機器）にて測定した。そして、背筋力の測定値を体重で除して背筋力指数を算出した。

運動、食事、睡眠などのライフスタイルの調査については、文科省が実施する体力テスト関連の調査項目に準じたものであり、運動については、「運動・スポーツの実施状況（学校での体育の授業を除く）」を調査し、食事については「朝食の有無」を、睡眠については「1 日の睡眠時間」を、それぞれ調査した。なお、いずれの項目も、回答は選択枝から選ばせた。

## 3. 結果と考察

### 1) 背筋力の現状について

図 1 は、対象者の背筋力（棒グラフ）と背筋力指数（点線グラフ）の平均値を示したものであり、最近の傾向をみるために平成 17 年度入生の値も示している。

男子の場合、平成 21 年度入生の背筋力はやや低下（ $126.9\text{kg}$  vs  $124.7\text{kg}$ ）していたが、背筋力指数（2.01）は平成 17 年度入生と同じであった。一方、女子の場合には、平成 21 年度入生の背筋力（ $64.7\text{kg}$ ）が  $4.8\text{kg}$  低下し、背筋力指数（1.26）は 0.1 低下していた。

図 2 は、小野（1986）が示している健康と判定

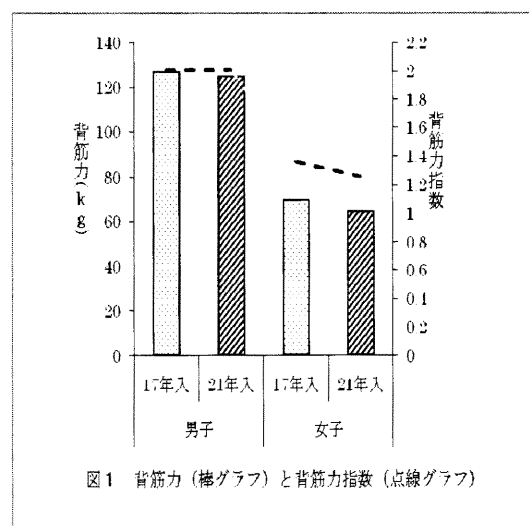
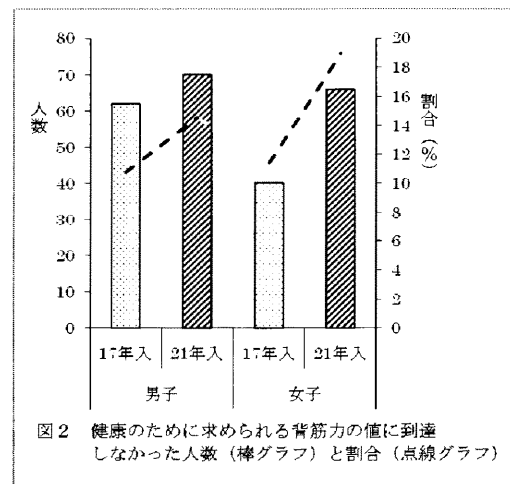


図 1 背筋力（棒グラフ）と背筋力指数（点線グラフ）

するための基準値B（これ以下は要注意とされる値で、男子が97kgで女子は50kg）に到達しなかった人数（棒グラフ）と割合（線グラフ）とを示したものであり、最近の傾向をみるために平成17年度入生の値も示している。

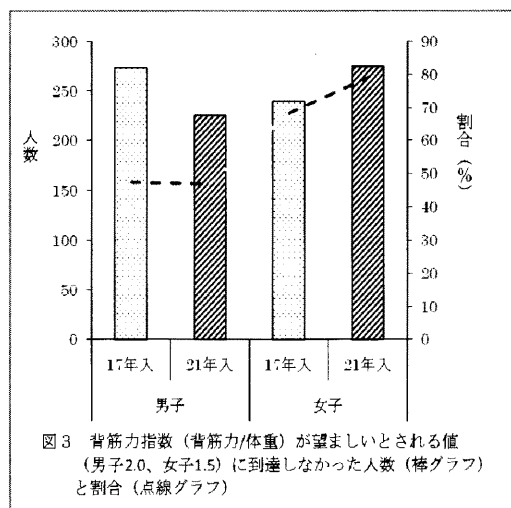
健康と判定する基準値Bに到達しなかった人数と割合をみると、平成17年度入生は、男子が62名（10.8%）で女子は40名（10.8%）であったが、平成21年度入生では、男子が70人（14.5%）で女子は66人（19.0%）となっており、男女とも人数と割合が増加傾向にあり、特に女子において増加が顕著であった。小野（1986）



が示している健康と判定する基準値B（これ以下は要注意）は、健やかに生きていくための肉体的行動体力の維持獲得に焦点を合わせたものであり、そのレベルに到達していない学生が男女とも増加傾向にあることは、学生生活にも様々な影響を及ぼす可能性があると考えられる。したがって、体育や健康関係の講義で、日常生活における背筋力の重要性を説明するとともに、手軽に実施できるトレーニングなどを紹介するなどして、背筋力の低下を防ぐ必要がある。

図3は、背筋力指数（背筋力/体重）が、正木（2003）の指摘している望ましい値（男子2.0、女子1.5）に到達していなかった人数（棒グラフ）と割合（点線グラフ）とを示したものである。

男子の場合、背筋力指数が2.0に到達していなかった人数は、対象者数の違いが影響してか、平成21年度入生（226名）の方が平成17年度入生（273名）より少なかったが、割合でみると、平成21年度入生の値（46.9%）は、平成17年度入生の値（47.4%）とほぼ同じであった。一方、女子では、人数と割合のいずれも、平成21年度入生の方が多い傾向にあった（270人 vs 240人、79.0% vs 68.4%）。



以上の結果をもとにすると、男子の場合には、最近の子どもにみられるように体力は停滞傾向にあるとみられるが、女子では、体力の低下傾向が継続している可能性があると考えられる。体力が低下すると、大学生活ばかりでなく就業能力にも影響を及ぼす可能性があることから、大学生の体力の推移については、持久力など他の体力要因を含めて、今後、さらに検討していく必要がある。

## 2) 背筋力指数からみた体力の二極化について

体力の二極化については、背筋力指数をもとに検討することにした。背筋力指数は、背筋力を体重で除して算出するため、体重と同等の背筋力があれば値が1.0となる。正木（2003）は、自分の姿勢を保つには体重と同じだけの背筋力（背筋力指数1.0）があればいいが、何か仕事をする場合には、それ以上の背筋力が必要になると述べている。たとえば、女性が育児をする場合、子どもや荷物の重さが自分の体重の半分とすれば、背筋力指数1.5という値が育児に耐えられる腰の力の目安になると

指摘している。また、男性が親の介護を行うためには、体重の2倍に相当する背筋力指数2.0という値が求められると指摘している。そこで、これらの背筋力指数の値を参考にして、対象者を次の4つのグループに分けることにした。

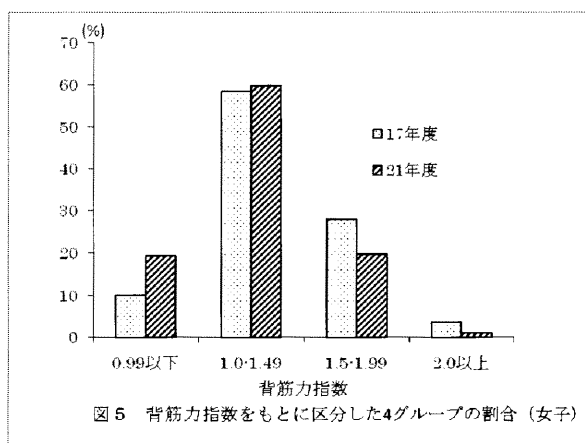
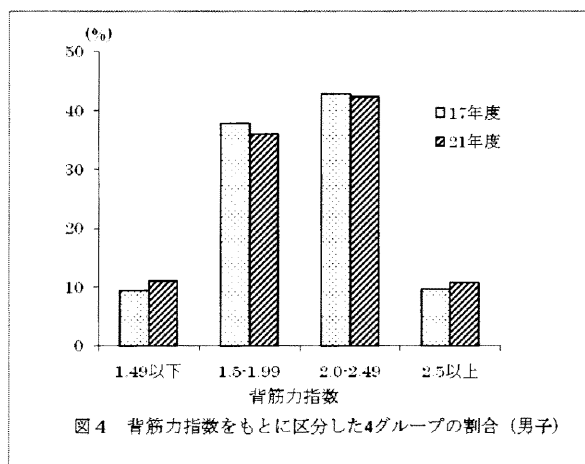
女子の場合には、①背筋力が自分の体重よりも小さいグループ（背筋力指数0.99以下）、②背筋力が自分の体重以上あるものの育児に必要とされるレベルには到達していないグループ（背筋力指数1.0～1.49）、③背筋力が子育てに必要とされるレベルに到達しているものの介護に必要とされるレベルには到達していないグループ（背筋力指数1.5～1.99）、④背筋力が介護に必要とされるレベルに到達しているグループ（背筋力指数2.0以上）の4グループであった。また、男子の場合には、①背筋力が育児に必要とされるレベルに到達していないグループ（背筋力指数1.49以下）、②背筋力が子育てに必要とされるレベルに到達しているものの介護に必要とされるレベルには到達していないグループ（背筋力指数1.5～1.99）、③背筋力が介護に必要とされるレベルに到達しているものの体重の2.5倍には到達していないグループ（背筋力指数2.0～2.49）、④背筋力が体重の2.5倍を超えるグループ（背筋力指数2.5以上）の4グループであった。なお、これらの区分では、男女とも望ましいとされる背筋力指数が、上位から2番目のグループに相当するようにした。

図4と5は、男子と女子、それぞれについて、背筋力指数をもとに区分した4グループの占める割合を示したものである。

平成21年度入生の男子は、背筋力指数の最も劣るグループ（1.49以下）が11%であり、平成17年度入生に比べると1.5%増加していた。そして、背筋力指数の最も優れたグループ（2.5以上）は10.8%であり、平成17年度入生に比べると1.1%増加していたことから、男子では二極化の兆しがうかがわれた。一方、女子では、背筋力指数の最も劣るグループ（0.99以下）が19.3%で、平成17年度入生に比べると9.2%増加していた。また、背筋力指数の最も優れたグループ（2.0以上）は1.1%と極めて少なく、平成17年度入生に比べると2.6%減少していたことから、女子では全体的に低下傾向がみられた。背筋力の低下は、姿勢に影響するだけでなく、腰痛の原因にもなることから、大学体育において、背筋力の重要性を認識させ向上させるための指導が求められよう。

### 3) 背筋力からみた体力の二極化とライフスタイルについて

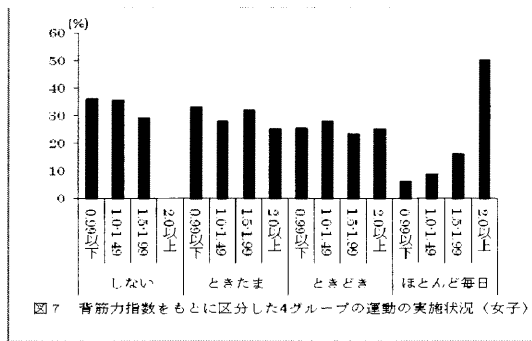
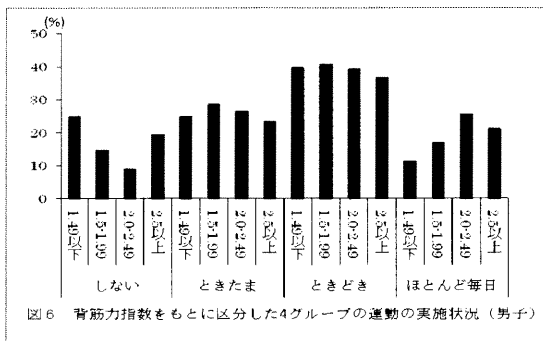
体力の低下や二極化には、運動の実施状況や食事のとり方など、いわゆるライフスタイルが影響していると報告されている（平川ら、2008; 飯干ら、2009）ことから、背筋力指数をもとに区分した4つのグループについて、運動・スポーツの実施状況や、朝食の有無、睡眠時間などのライフスタイル



との関係を検討することにした。

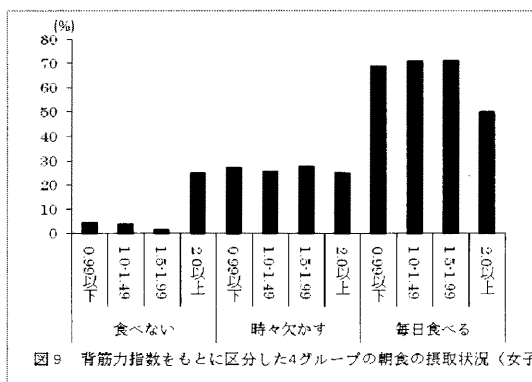
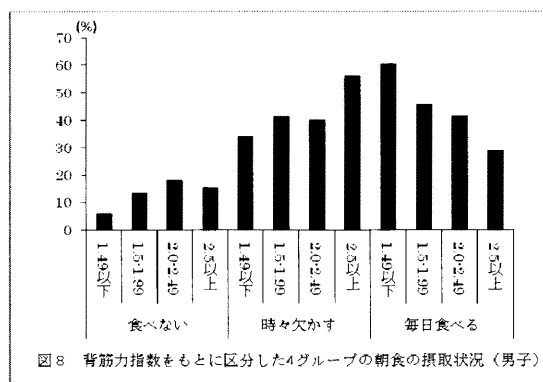
図6と7は、男子と女子、それぞれについて、背筋力指数をもとに区分した4グループの運動・スポーツの実施状況（体育の授業を除く）を示したものである。なお、実施状況については、「ときたま」は月1～3日程度で、「ときどき」が週1～2日程度であり、「ほとんど毎日」は週3日以上となっている。

男子（図6）では、いずれのグループも、「ときどき」が約40%程度で最も多かったが、女子（図7）の場合には、背筋力指数の劣る2つのグループでは、「しない」（約36%）が最も多い傾向にあった。このように、女子で、運動やスポーツを実施しない学生が多かったことが、女子学生の背筋力な



どの体力低下に影響している可能性がある」と推察される。大学生の体力は、週1回の授業における筋力トレーニングで向上したと報告されている（林ら、2009）。また、大学体育の実習において、背筋力の測定結果をフィードバックするとともに、日常生活における立位や座位の姿勢を良くするよう指導したり、座位や伏臥位で手軽に実施できるアイソメトリックトレーニングを自習として実施するように指導することで、背筋力の有意な向上がみられている（飯干、2010）。これらの研究は、大学体育の実技や実習の授業が、大学生の体力を向上させるために重要な役割を果たしていることを示唆するものであろう。

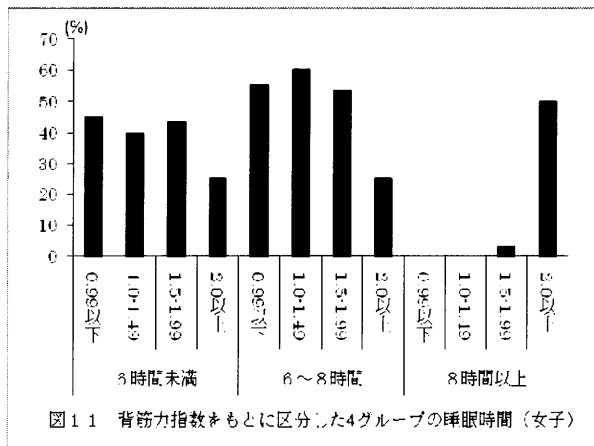
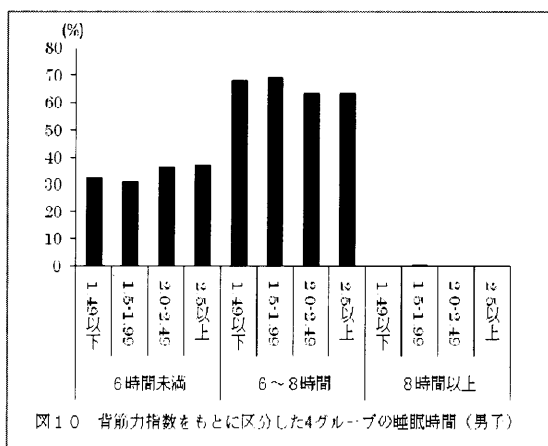
図8と9は、男子と女子、それぞれについて、背筋力指数をもとに区分した4グループの朝食の摂取状況を示したものである。



男子では（図8）、背筋力指数が高い群ほど、「毎日食べる」割合が低下する傾向にあったが、女子では（図9）、背筋力指数の最も高い群で割合がやや低下するものの、「毎日食べる」割合が69%～71%と高かった。このように、男子で、背筋力指数が高い群ほど、「毎日食べる」割合が低下する傾向がみられた理由は明らかでないため、今後、検討していく必要があるが、食事は疲労回復力に影響すると指摘されている（久永、2008）。なかでも、朝食を食べない場合には、低体温や疲労感など体調低下

の原因となり、運動器疾患の危険性が高まる可能性もあるとみられることから、女子に比べて「毎日食べる」割合の低かった男子では、改善させるような指導が望まれよう。

図10と11は、男子と女子、それぞれについて、背筋力指数をもとに区分した4グループの睡眠時間を示したものである。



男女とも、ほとんどのグループで、望ましいと報告されている6~8時間が最も多いものの、6時間未満の睡眠時間が、男子では30%前後、女子では40%前後みられている。十分な睡眠がとれていない場合には、身体のだるさなどの自覚症状があるだけでなく、免疫機能が低下して風邪などの病気にもかかりやすくなる（梶村、2009）。また、日頃の睡眠不足を解消するために、休日の睡眠時間が長くなって、生体リズムを乱す原因にもなる。睡眠時間には個人差があるが、定期的に疲労の自覚症状などをチェックさせることで、質・量とも十分な睡眠がとれているのか検討させ、問題があれば改善させる必要がある。

#### 4. まとめ

背筋力テストをもとに、本学1年生（18歳）の体力の現状（推移）や体力の二極化、さらに体力の二極化とライフスタイルとの関係について検討した。

その結果、背筋力の現状をみると、男子の場合には、停滞を示すような傾向がみられるものの二極化の兆しもみられた。一方、女子では、現在も背筋力の低下が続いている傾向にあることが明らかとなった。また、背筋力のレベルが、健康と判断するための基準値や日常生活を過ごすために望まれる値に到達していない学生は、特に女子で多くなる傾向にあった。

体力の二極化とライフスタイルとの関係について、背筋力指数を基準に男女とも4群に分けて検討したところ、女子の場合には、背筋力指数の劣る2つのグループでは、運動やスポーツを「しない」学生が多かった。このような運動の実施状況が、女子学生の背筋力低下に影響している可能性があると考えられる。また、男子の場合には、背筋力指数が高い群ほど、朝食を「毎日食べる」割合が低下する傾向にあった。食事のなかでも朝食を欠かすと、体調が低下したり運動器疾患の発生要因になる可能性もあることから、改善させる指導が望まれよう。なお、睡眠については、男女とも、ほとんどのグループで望ましいと報告されている6~8時間が最も多かったものの、睡眠時間がやや短い学生が男子で30%前後、女子で40%前後みられた。睡眠不足により免疫機能が低下して風邪などの病気にかかりやすくなったり、睡眠不足を解消するために休日に長時間の睡眠をとることで生体リズムを乱す

原因にもなることから、各自が質・量ともに十分な睡眠を取るよう、指導していく必要がある。

本研究で明らかとなった大学生の体力の現状や体力とライフスタイルとの関係を考慮しながら、大学体育の講義や実技・実習・演習に取り組むことにより、就業能力の1つとしてあげられている体力を効果的に向上させることができるとみられる。大学では様々な科目を通して、コミュニケーション能力などの就業能力を養成する試みがなされているが、就業能力の1つである体力の養成については、体育や健康に関連する講義や実習・実技・演習に大きな役割を果たすことが期待されている。それらの期待に応えることができるように、今後、さらに大学体育を充実・発展させていく必要がある。

#### 参考文献・参考ホームページ

- 1) 飯干 明ほか (2006) 鹿児島大学学生の背筋力と握力の現状体力について、鹿児島大学教育センター年報、第3号、25-28.
- 2) 飯干 明ほか (2008) 鹿児島大学学生の持久力の現状について、鹿児島大学教育センター年報、第5号、28-32.
- 3) 飯干 明ほか (2009) 鹿児島大学女子学生の体力とライフスタイルについて、鹿児島大学教育センター年報、第6号、32-42.
- 4) 飯干 明 (2010) 体力測定結果を活かした体育・健康科学実習、行動科学に基づく大学生の心身の健康問題に対処しうる独創的体育プログラム開発、平成21-23年度科学研究費補助金基盤研究(B)－平成21年度研究成果中間報告書－、51-54.
- 5) 小野三嗣 (1986) 最近の子供の体力・運動能力、臨床スポーツ医学、3(2)、141-147.
- 6) 梶村尚史 (2009) 快眠ハンドブック、PHP 研究所.
- 7) 健康教室編集部 (2009) 文部科学省 平成20年度体力・運動能力調査結果について (抜粋)、健康教室、60巻17号 (第709集)、14-19.
- 8) 河北新報社 (2008) 人間関係自信ない ニートの若者らの意識調査、KoLnet ホームページ (<http://www.kahoku.co.jp/news/2008/03/20080303t13032.htm>)
- 9) 嶋 正利 (2006) 米国の技術者に学ぶ開発に必要な“体力”と仕事の進め方、Processor 温故知新 IT pro ホームページ、 (<http://itpro.nikkeibp.co.jp/article/Watcher/20060419/235740/>)
- 10) 反町勝夫 (2004) 企業・産業界が求める就業能力とは何かーキャリア学開発のすすめー、法律文化、2004年4月号、1-3.
- 11) 高崎真一、山本浩司 (2004) 「若年者の就職能力に関する実態調査」結果、厚生労働省発表資料.
- 12) 西嶋尚彦 (2002) 青少年の体力低下傾向、体育の科学、52(1)、4-14.
- 13) 西嶋尚彦 (2009) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果からみた子どもの運動生活習慣と体力・運動能力の向上可能性、健康教室、60巻17号 (第709集)、8-13.
- 14) 久永陽介 (2008) 疲れないカラダの作り方、ism 新書.
- 15) 平川和文、高野 圭 (2008) 体力の二極化進展において両極にある児童生徒の特徴、発育発達研究、37号、57-67.
- 16) 正木健雄 (2003) 新・いきいき体調トレーニング、岩波ジュニア新書.
- 17) 文部省 (2000) 新体力テスト、ぎょうせい.

## 実技授業における生活習慣改善を意図した行動変容技法導入の試み

九州保健福祉大学 正野 知基

### 目 的

大学時代は、時間的な制約が大幅に緩和され、自由に使える時間が増加する。加えて、一人暮らし、アルバイト等によって時間の使い方が大きく変化する。したがって、健康の維持増進に関する正しい知識を持ち、時間の使い方や行動を自らコントロールできなければ、生活習慣は乱れやすい状況にある。実際、大学生の生活習慣が他の年代と比較して著しく劣っていることが指摘されている（徳永・橋本，2002a；徳永・橋本，2002b；徳永，2005）。さらに、健康度や生活習慣が運動や修学状況などに関係していることが報告されている（徳永ほか，2004；木内ほか，2008）。

大学生の生活習慣を改善させるためには、授業を行うなかで、健康に関する様々な情報の提供や、行動変容に効果的であると考えられる技法を取り入れることが役に立つとみられる。そこで、健康運動・スポーツを専攻する大学2年生を対象に、講義と実技を組み合わせた演習授業において「健康（運動・栄養・休養）に関する情報提供」（介入）を行い、より健康・生活習慣について意識させ、学生の健康度・生活習慣を変容させることができるかどうかを検討した（正野，2009）。その結果、健康運動・スポーツについて専門的に勉強している学生でも、健康度・生活習慣の検査・フィードバックおよび健康情報の提供によって、健康や生活習慣に対する考え方を変化させる可能性はあるが、実践にまで結びつけるのは難しいことが示唆された。さらに、「健康に関する情報提供」に加えて健康度・生活習慣改善を意図した「行動変容技法を導入」（介入）することで、学生の健康度・生活習慣を変容させることができるかどうかを検討した（正野，2010）。その結果、情報提供のみの非介入群では顕著な変化を示さなかったが、行動変容技法を加えることによって有意な変化が認められ、健康行動改善の可能性が示唆された。これら2つの介入研究は、少人数で2コマ連続の演習授業という比較的余裕のあるなかで行ったため、90分や多人数の授業での応用方法、介入効果の維持、健康運動・スポーツ専攻の学生以外についても検討していくことが課題として挙げられた。

本研究は、90分の実技授業において、授業開始時に短時間の介入（行動変容技法）を行うことで、学生の健康度・生活習慣を変容させることができるかどうかを検討することを目的とした。

### 方 法

#### 1. 対象

社会福祉学部スポーツ健康福祉学科2年生の前期開講科目（選択）である「レクリエーション実技」の受講者で、資料の完全な37名（男子30名，女子7名）を介入群とした。また、社会福祉学部子ども保育福祉学科，臨床福祉学科2年生の前期開講科目（選択）である「生涯スポーツ

実習」の受講者で、資料の完全な 22 名（男子 8 名，女子 14 名）を非介入群とした。なお，それぞれの授業の担当者は異なっていた。

## 2. 調査時期および調査内容

両群ともに 4 月に介入前調査（1 回目授業），7 月に介入後調査（13 回目授業）を実施し，それぞれ「健康度・生活習慣診断検査（Diagnostic Inventory of Health and Life Habit :DIHAL.2）」を行った。DIHAL.2 は，47 の質問項目から構成され，12 因子（身体的健康度，精神的健康度，社会的健康度，運動行動・条件，運動意識，食事のバランス，食事の規則性，嗜好品，休息，睡眠の規則性，睡眠の充足度，ストレス回避）に細分され，4 尺度（健康度，運動，食事，休養）および生活習慣（運動，食事，休養）の合計点に大別される。それぞれの質問に対して 5 段階（「1. あてはまらない」～「5. よくあてはまる」）で回答し，最も望ましい回答は 5 点，最も望ましくない回答は 1 点とし，その中間を 4，3，2 点として，因子別，尺度別の合計得点を算出できるように作成されている。なお，この検査用紙の妥当性および信頼性は検証されている（徳永，2005）。

## 3. 介入内容

介入群は，2 回目の授業時に健康度・生活習慣診断検査の結果を基に健康行動改善のための決意表明，健康度，運動，食事，休養それぞれの目標設定を行いシートに記入し，2～13 回目まで計 11 週間のセルフモニタリングを行わせた。3～12 回目まで，授業の最初の約 5 分間に友人とシートを交換し，相互指導（ソーシャルサポート）を行わせた。決意表明とそれぞれの目標は，相互指導終了後に新たなシートに毎回書き写させ，確認を行わせた。

## 4. 統計処理

介入効果をみるために，健康度・生活習慣診断検査の結果を繰り返しのある 2（群）×2（時間）の 2 要因分散分析を用いて，主効果と交互作用を検討した。さらに，単純主効果を検討するために下位検定を行った。有意水準は 5%未満とした。

## 結 果

健康度・生活習慣診断検査の結果を表 1 に示した。

表 1 健康度・生活習慣診断検査の結果

	前	後	
<b>健康度合計</b>			
介入群	47.8±6.5	45.5±6.7	*
非介入群	43.0±6.5	39.8±5.2	**
<b>生活習慣合計</b>			
介入群	120.3±16.0	118.2±20.1	
非介入群	108.0±12.2	106.5±12.4	
<b>食事</b>			
介入群	39.6±7.5	40.2±9.9	
非介入群	38.6±5.8	38.7±6.1	
<b>運動</b>			
介入群	33.5±4.6	33.0±5.6	
非介入群	24.7±5.4	24.6±5.2	
<b>休養</b>			
介入群	47.3±8.5	45.1±8.9	
非介入群	44.7±6.0	43.2±7.6	

\*p<0.05, \*\*p<0.01 vs 介入前

介入効果を見るために行った繰り返しのある2要因分散分析の結果、健康度 ( $p < 0.001$ ) および休養 ( $p < 0.05$ ) に有意な主効果が認められた。下位検定の結果、健康度は介入群 ( $p < 0.05$ ) および非介入群 ( $p < 0.01$ ) とともに有意に低下していた。すべての項目において有意な交互作用は認められなかった。

## 考 察

健康情報の提供と行動変容技法を用いた介入では、学生健康度・生活習慣に有意な改善が認められ、健康行動改善の可能性が示唆された(正野, 2010)。しかし、少人数で2コマ連続の演習授業という比較的余裕のあるなかで行ったため、90分や多人数の授業での応用方法等についても検討することが課題として挙げられた。90分の実技授業で実施した本研究においては、介入の時間を最小限とするため健康情報の提供を行わなかった。その結果、介入による有意な改善は認められず、健康度合計では有意に低下していた。この原因は健康情報の提供を省いたことだけではないと思われるが、今回のデータからは不明である。

「行動への働きかけ」を行う行動変容技法は、トランスセオレティカル・モデルのステージ理論での無関心期(健康行動改善意思なし・実施なし)の人には効果的ではないとされている(図1)。このことから考えると、食事や休養に関する生活習慣の改善について無関心な学生が多かったのかもしれない。また、認知的な方略について、健康度・生活習慣診断検査を行うことで自己の生活習慣の現状を把握できるため、このことによって「考えへの働きかけ」ができるのではないかと考えていたが、今回の結果から見ると不十分であったと思われる。

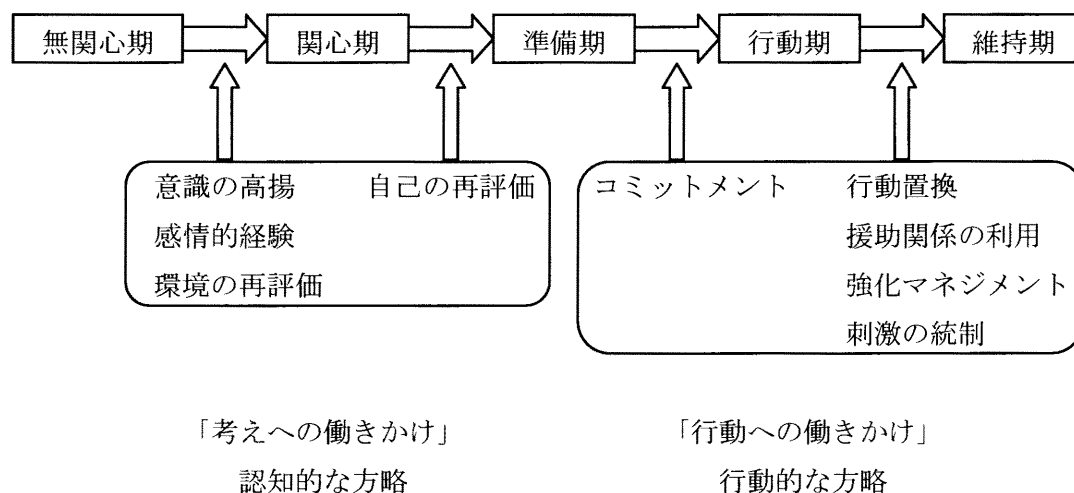


図1 トランスセオレティカル・モデルのステージ理論における分類と、使用される一般的な介入法 (Rossi ら, 1994. 松本, 2002. に加筆)

行動を変容させるためには、行動に関する知識と実践に関する技術を知っておく必要がある(畑・土井, 2009)。まず、現状を健康度・生活習慣診断検査によって得点化し把握する。その結果から各人の健康度および生活習慣における問題点を明らかにし、改善のための具体的な目標を設定する。改善による利益と改善しないことによる不利益を理解し、改善への意欲を高める。そ

して、改善のための具体的な方法を知り、実行する。これらの流れをスムーズに進めるためには、本研究で省略した学生個人の健康に関する正しい認知をサポートし、改善のアドバイスを行うために最低限の健康情報の提供を行う方法を考える必要があると思われる。たとえば、毎週配布するセルフモニタリングシートの裏に簡潔にまとめた健康情報を印刷し、紹介などが考えられる。本研究結果を踏まえ、可能な限り短時間で行うことができる学生からの情報の収集方法・健康情報の提供を含めた介入方法を工夫しながら研究を継続していく必要がある。

また、今回実施した一連の行動変容技法は、セルフモニタリングや友人とシートを交換しての相互指導（ソーシャルサポート）を通して、学生自身および友人の問題発見・解決能力やコミュニケーション能力育成の一助となるものと考えられる。

## 引用文献

- 徳永幹雄, 橋本公雄 (2002a) 青少年の生活習慣が健康度評価に及ぼす影響. 健康科学, 24 : 39-46.
- 徳永幹雄, 橋本公雄 (2002b) 健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化. 健康科学, 24 : 57-67.
- 徳永幹雄 (2005) 「健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL.2)」の開発. 健康科学, 27 : 57-70.
- 徳永幹雄, 岩崎健一, 山崎先也 (2004) 学生の運動及び修学状況と健康度・生活習慣に関する研究. 第一福祉大学紀要創刊号 : 59-73.
- 木内敦詞, 中村友浩, 荒井弘和, 浦井良太郎 (2008) 大学新入生の生活習慣と修学状況の関係. 平成 18-19 年度科学研究費補助金 [基盤研究(C)] (課題番号 18500529) 「健康的なライフスタイル構築のための行動科学に基づく大学初年次体育授業の実践と評価」研究成果報告書 (研究代表者 : 木内敦詞) : 6-21.
- 正野知基 (2009) スポーツ健康福祉学科学生を対象とした専門実技科目における健康情報提供が健康度・生活習慣に与える影響. 体育・スポーツ教育研究, 9 : 23-29.
- 正野知基 (2010) スポーツ健康福祉学科学生を対象とした専門実技科目における行動変容技法を用いた介入が健康度・生活習慣に与える影響. 体育・スポーツ教育研究, 10 : 26-28.
- 畑栄一, 土井由利子 (2009) 行動科学—健康づくりのための理論と応用—改訂第 2 版. 南光堂.
- 松本千明 (2002) 健康行動理論 実践編. 医歯薬出版株式会社.

## 福岡大学における生涯スポーツ演習「保健コース」の取組み

福岡大学 今村 律子

### 【はじめに】

福岡大学では、必修履修科目「生涯スポーツ演習」として、年間約 4,000 名の履修者が受講している。その中で、通学は可能であるが、疾患・障がいのために通常の授業内容で身体運動の参加が困難な学生も存在する。福岡大学では、1973（昭和 48）年度以来「保健コース」が開設され、生涯スポーツの観点から授業が進められている<sup>1)</sup>。

「保健コース」とは内科的、外科的疾患、そして心身の両側面において通常のスポーツ活動が制限されている学生に対して特設されているコースである。日常の中での健康認識と健全な生活習慣の形成のために、必要不可欠な運動の方法と技能の獲得を目指し、「自己理解」を深めることを目的としている。ここでの「自己理解」とは、様々な運動（ニュースポーツ・レクリエーションなど）を体験しながら、自分に必要な運動、自分に合う運動方法・種目や運動強度を探索することを示す。また、健康・運動についての知識を日常生活で実施・活用ができるように支援している。本内容では、2007 年度からの「保健コース」の取組みについて紹介する。

### 【保険コース登録の流れ】

生涯スポーツ演習 I・II、及び保健コースは、前後期の第 1 回目授業時にオリエンテーションが第一記念会堂フロアで実施され、各曜日時限に指定されている登録学生が集合する。その場で、授業についての注意事項などを説明が行われ、ここでまず「保健コース」の開講を知らせている。その後、各クラス（種目）分けが行われる。登録の流れは図 1 に示す。

保健コースを履修する条件として、水曜日 4 限もしくは木曜日 1 限に履修可能であること。そして、必要書類を記入、提出しなければならない。必要書類は、①保健コース申込、②運動実施可能度調査、③診断書等の証明書、④障がい者手帳の写し、⑤特定疾患受給者証の写し、⑥保健コースアンケート（受講するにあたって、これまでの運動歴、運動習慣や運動量、高校までの体育受講状況、今後の希望などの調査）である。②、③についてはかかりつけの医師の診断・記入が望ましいが、かかりつけが地元で遠方である場合のみ、健康管理センター・ヒューマン・ディベロップセンター（以下 HD センター）の校医からの医師からの証明書等を発行している。④、⑤の書類については、手帳を持っている学生のみ提出する。

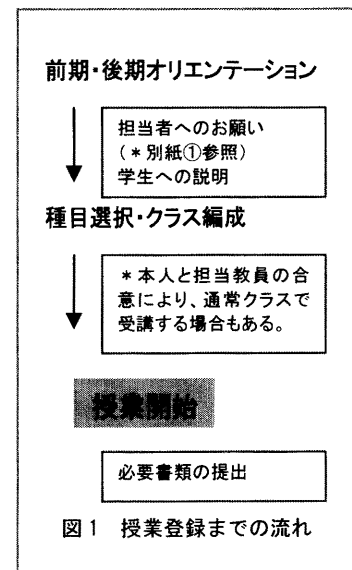


図 1 授業登録までの流れ

H21年度保健コース申込書

( )学部( )学科 学籍番号( )登録時期 曜日 原日  
 氏名( ) 生年月日 昭和・平成( )年( )月( )日

住所 〒

電話( ) 携帯( )  
 構内住所 〒

電話( )

病名:

障害部位:

自覚症状:

診療科: 年 月 日  
 発症時期: 年 月 日  
 障害者手帳の有無: あり/なし  
 現在の状況: ○をつけてください  
 (治療中/治療終了)

困難な運動(詳細に記入してください) 例: 激しい運動はとられていない

生体スポーツ講習Ⅰ・Ⅱ(保健コース)運動実施可能度調査

学級番号( )	氏名( )	性別	学年	所属	備考	
運動可能度	運動実施のための運動が全く困難ではない/部分的に困難がある	慢性疾患の発症/発症が軽微/発症が軽微でない	疾患はあるがスポーツ参加は可能/疾患はあるがスポーツ参加は不可/疾患はあるがスポーツ参加は不可	疾患性運動はあるが運動の参加の心配はない/疾患性運動はあるが運動の参加の心配はない/疾患性運動はあるが運動の参加の心配はない	運動の参加が可能/運動による影響はない/運動による影響はない	保健コースの方針
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98
99	100	101	102	103	104	105
106	107	108	109	110	111	112
113	114	115	116	117	118	119
120	121	122	123	124	125	126
127	128	129	130	131	132	133
134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147
148	149	150	151	152	153	154
155	156	157	158	159	160	161
162	163	164	165	166	167	168
169	170	171	172	173	174	175
176	177	178	179	180	181	182
183	184	185	186	187	188	189
190	191	192	193	194	195	196
197	198	199	200	201	202	203
204	205	206	207	208	209	210
211	212	213	214	215	216	217
218	219	220	221	222	223	224
225	226	227	228	229	230	231
232	233	234	235	236	237	238
239	240	241	242	243	244	245
246	247	248	249	250	251	252
253	254	255	256	257	258	259
260	261	262	263	264	265	266
267	268	269	270	271	272	273
274	275	276	277	278	279	280
281	282	283	284	285	286	287
288	289	290	291	292	293	294
295	296	297	298	299	300	301
302	303	304	305	306	307	308
309	310	311	312	313	314	315
316	317	318	319	320	321	322
323	324	325	326	327	328	329
330	331	332	333	334	335	336
337	338	339	340	341	342	343
344	345	346	347	348	349	350
351	352	353	354	355	356	357
358	359	360	361	362	363	364
365	366	367	368	369	370	371
372	373	374	375	376	377	378
379	380	381	382	383	384	385
386	387	388	389	390	391	392
393	394	395	396	397	398	399
400	401	402	403	404	405	406
407	408	409	410	411	412	413
414	415	416	417	418	419	420
421	422	423	424	425	426	427
428	429	430	431	432	433	434
435	436	437	438	439	440	441
442	443	444	445	446	447	448
449	450	451	452	453	454	455
456	457	458	459	460	461	462
463	464	465	466	467	468	469
470	471	472	473	474	475	476
477	478	479	480	481	482	483
484	485	486	487	488	489	490
491	492	493	494	495	496	497
498	499	500	501	502	503	504
505	506	507	508	509	510	511
512	513	514	515	516	517	518
519	520	521	522	523	524	525
526	527	528	529	530	531	532
533	534	535	536	537	538	539
540	541	542	543	544	545	546
547	548	549	550	551	552	553
554	555	556	557	558	559	560
561	562	563	564	565	566	567
568	569	570	571	572	573	574
575	576	577	578	579	580	581
582	583	584	585	586	587	588
589	590	591	592	593	594	595
596	597	598	599	600	601	602
603	604	605	606	607	608	609
610	611	612	613	614	615	616
617	618	619	620	621	622	623
624	625	626	627	628	629	630
631	632	633	634	635	636	637
638	639	640	641	642	643	644
645	646	647	648	649	650	651
652	653	654	655	656	657	658
659	660	661	662	663	664	665
666	667	668	669	670	671	672
673	674	675	676	677	678	679
680	681	682	683	684	685	686
687	688	689	690	691	692	693
694	695	696	697	698	699	700
701	702	703	704	705	706	707
708	709	710	711	712	713	714
715	716	717	718	719	720	721
722	723	724	725	726	727	728
729	730	731	732	733	734	735
736	737	738	739	740	741	742
743	744	745	746	747	748	749
750	751	752	753	754	755	756
757	758	759	760	761	762	763
764	765	766	767	768	769	770
771	772	773	774	775	776	777
778	779	780	781	782	783	784
785	786	787	788	789	790	791
792	793	794	795	796	797	798
799	800	801	802	803	804	805
806	807	808	809	810	811	812
813	814	815	816	817	818	819
820	821	822	823	824	825	826
827	828	829	830	831	832	833
834	835	836	837	838	839	840
841	842	843	844	845	846	847
848	849	850	851	852	853	854
855	856	857	858	859	860	861
862	863	864	865	866	867	868
869	870	871	872	873	874	875
876	877	878	879	880	881	882
883	884	885	886	887	888	889
890	891	892	893	894	895	896
897	898	899	900	901	902	903
904	905	906	907	908	909	910
911	912	913	914	915	916	917
918	919	920	921	922	923	924
925	926	927	928	929	930	931
932	933	934	935	936	937	938
939	940	941	942	943	944	945
946	947	948	949	950	951	952
953	954	955	956	957	958	959
960	961	962	963	964	965	966
967	968	969	970	971	972	973
974	975	976	977	978	979	980
981	982	983	984	985	986	987
988	989	990	991	992	993	994
995	996	997	998	999	1000	1001

平成22年 月 日 担当氏名

図2 保健コース申込用紙と運動実施可能度調査

【支援体制と学内連携】

授業担当者はスポーツ医学、運動生理学、スポーツ心理学の何れかの専門分野から2~3名が担当している。以前より保健管理センターとの履修生数の報告等では行っており、2007年からHDセンター(学生相談室)を加え、支援に必要な情報共有のための会議を開き、情報交換を実施している(図3)。2007年度~2009年度における保健コース履修生については図4のとおり。

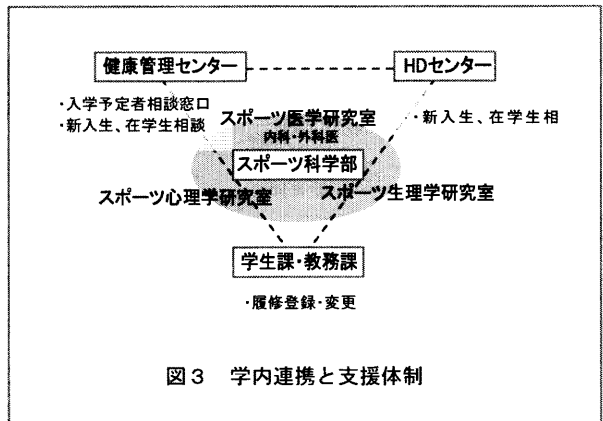


図3 学内連携と支援体制

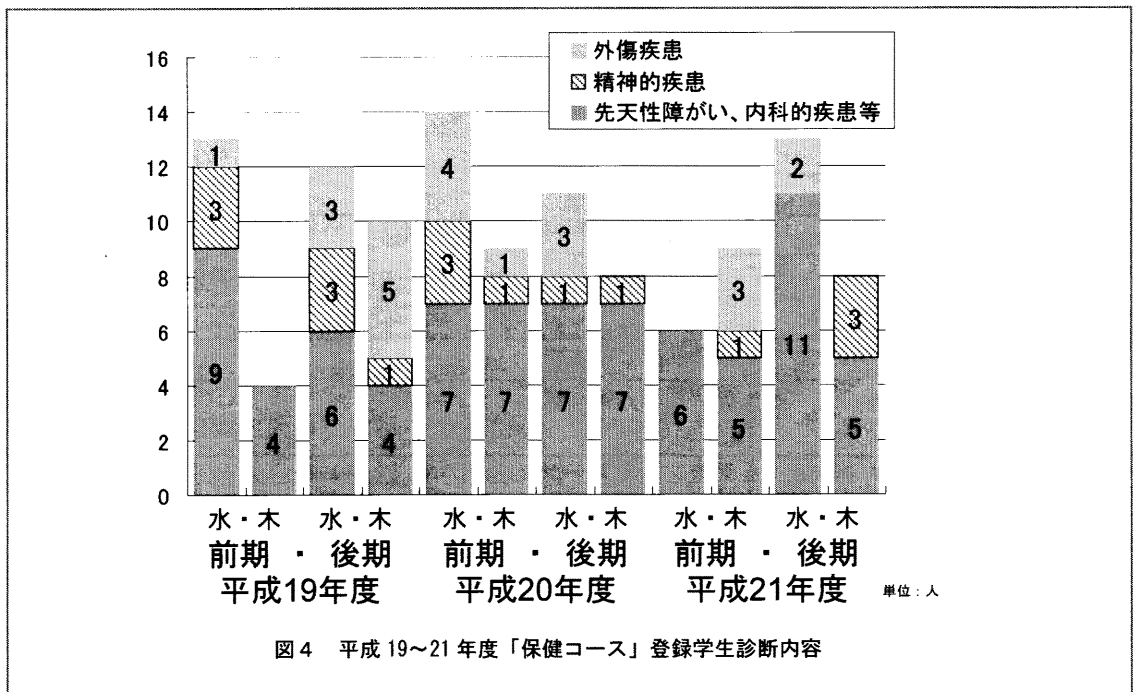


図4 平成19~21年度「保健コース」登録学生診断内容

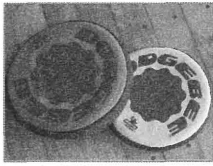
履修登録学生の主な診断名としては、先天性障がい（脳性麻痺、ターナー症候群、全身性エリテマトーデス、悪性腫瘍、バセドウ病、脳脊髄血管種、リンパ腫、弱視、視野狭窄、右目全盲・左目弱視、網膜剥離、拡張型心筋症、不整脈、ウイルス性肝炎、過敏性大腸炎、腎不全、胃腸機能障害、低尿酸血症、過換気症候群、自然気泡、気胸、喘息など）、外傷疾患（骨折、靭帯損傷、脊椎分離症、頸椎捻挫、脱臼、捻挫、アトピー性皮膚炎、じんましん、日光過敏症、中耳炎など）。そして、精神的疾患（うつ病、自律神経失調症、心因反応、対人恐怖症、気分変調症、社会不安障害など）があげられている。

### 【授業内容】

主な運動内容については、個別運動種目から学生の状態に合わせ対人運動種目へ移行（表1）。精神的疾患の学生や、その日の体調等を考慮し、学生同士のペア・グループ編成、天候、実施場所、更衣室等については、特に配慮している。取り組みが困難な種目については使用する用具の工夫を行っている。

表1 授業概要（平成21年度後期モデル）

	学習内容	指導留意点	備考
1.	オリエンテーション	集団内での作業が困難な学生のために、別室（第一記念会堂応接室）にて、保健コース受講申込を行い、授業の内容等を説明。	「提出書類」 ○保健コース申込 ○運動実施可能度調査 ○アンケート調査 ○診断書
2.	形体測定・心理検査	形体測定にてBMIなどを理解 心理検査においては、指導者側の情報として実施。	「心理検査」 POMS、CMI、YG 性格、アンケート
3.	簡易スタミナテスト	自己の最適運動強度を測定	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">                     毎時間、ライフコーダーを装着し、記録。 各運動がどのくらいの運動量であるのかを理解し、自分に合う強度を探す。                 </div>
4.	ヨガ・ストレッチ	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">                     ・個別運動種目から少しずつ対人運動種目へ移行                      ・グループ分け、ペアの組み合わせについては、特に配慮する                      ・取り組み困難な種目については用具の工夫を行う                 </div>	
5.	パターゴルフ		
6.	グラウンドゴルフ		
7.	パスゲーム（図5参照）		
8.	ターゲットゴルフ		
9.	バドミントン		
10.	ソフトテニス		
11.	卓球		
12.	簡易スタミナテスト	授業初期との比較	
13.	形体測定	授業初期との比較	「心理検査」 POMS、アンケート
14.	心肺蘇生法	デモンストレーションモデル（人形）を使用した、心マッサージの実習 AED の知識、理解	

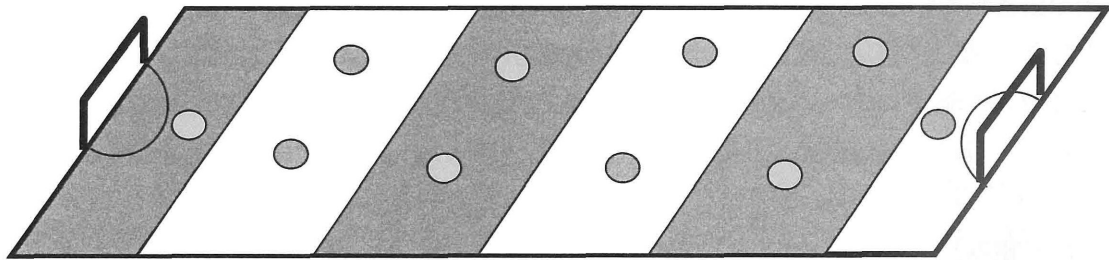
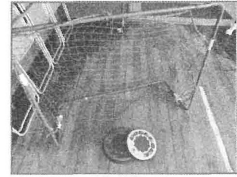


<ルール>

・自陣と敵陣のエリアが交互にあり、ソフトfrisビーを見方同士でパスをまわし、最終エリアにセットしているゴール(ユニホック用ゴール)に投げ入れ得点を競う。パスカットなども行えるので、中盤でのパス回しが重要になる。

<利点>

- ・相手との接触プレーがない。
- ・エリア面積を増やす(人数を変更する)ことができる。
- ・プレーヤーの状態によって、ポジション(動きを少なくするためにエリアを狭くしたり、接触をなくすためにエリア内に一人配置にしたり)を考慮することができる。



ゲーム考案者：飛菜美弥子（現福岡大学非常勤講師）

図5 福岡大学式 パスゲーム

【履修学生の様子】

<ケース.1>

□ 女子学生（履修時…3年生、診断名…うつ病）

HDセンターより相談の連絡があり、個別で面談を行い、履修の手続きを行った。その際に、気分が悪く休む場合など必ず連絡を入れることを約束した。

履修当初は休みの連絡が入っていたが、後半は「この授業が楽しみ」とこぼすまでになった。3名ほど女子学生と仲が良くなり、その時間に話すことが楽しみのひとつとなった様子。

HDセンターより、修学支援などの講座を受け、単位等も取れているとの報告。本人は「来年も履修してもいいですか?」と言ってくるが、「履修することはできないけれど、研究室(担当者の研究室)には遊びに来ていいよ」と伝えた。研究室に来ることはなかったが、学内を友人と楽しそうに会話をし、手を振って挨拶を交わした。

POMSテストからも授業の前後で「活気」の項目の変化を見ることができた(図6)。

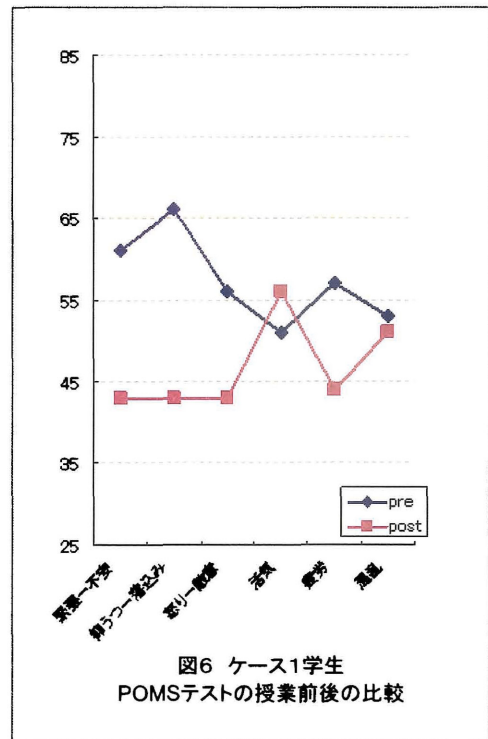


図6 ケース1学生 POMSテストの授業前後の比較

## <ケース.2>

□ 男子学生（履修時…5年生、診断名…対人恐怖症）

HDセンターより相談の連絡があり、人が多く、更衣することもできないので、最初の授業では体育館前で待ち合わせをするが、少しパニック症状が見られ、HDセンター職員を自ら呼んだ。

保健コースで確保している更衣場所を教え、時間と授業の進め方を確認する。場所の変更や、必要な用具（体育館シューズ、タオルなど）の確認を授業の終わりに必ず行った。

授業当初は、授業が終わると目を合わす事もなく帰っていたが、中盤から、必ず「今日の感想とこのあとの自分の予定」を話してから帰るようになった。

HDセンターより「当初（1年次）の体育のオリエンテーションなどについて、ネガティブな発言が多く出されていたが、今は、「体育の授業で〇〇をしました。〇〇ができました。〇〇先生と話しました。」など、実施したことを会話の中で報告するようになった。彼にとって、体育の授業がこれまで大きなストレスだったことが、反対に自信になっているように感じられる」との報告があった。

### 【今後の取り組み】

今春より学内にて「障がい者支援の会」が発足した。学生がより良く大学生活を送るために、当学部と他の学部、各部署間での連携・協力体制により履修者の負担や不安等にも配慮できることが期待される。

### 【参考文献】

1) 進藤宗洋, 田中宏暁, 田中守 (2010): 健康づくりトレーニングハンドブック. 朝倉書店 : 215-220.