

コロナ禍の「スポーツ科学I」「スポーツ科学II」

榎本雅之 Masayuki Enomoto
滋賀大学 経済学部 / 准教授

道上静香 Shizuka Michikami
滋賀大学 経済学部 / 教授

小倉圭 Kei Ogura
滋賀大学 経済学部 / 特任講師

本稿では、2020年度、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が国内外で蔓延し、感染拡大防止のため、学生の入構禁止や対面授業の制限がある中で実施した春学期「スポーツ科学I」と秋学期「スポーツ科学II」の実践について報告します。

1. 体育科目「スポーツ科学I」「スポーツ科学II」について

「スポーツ科学I」と「スポーツ科学II」(以下、2つの科目を示す場合「スポーツ科学I・II」とする)は、健康な心身の形成を目的とした体育科目で、経済学部の教育課程の第一層に位置づけられています。通常、春学期開講の「スポーツ科学I」では、「自己の健康・体力に関する認識を深め、健康・体力づくりトレーニングの方法や積極的に身体運動を実践できる能力を養う」ことを、秋学期開講の「スポーツ科学II」では、「運動・スポーツの意義や価値を理解し、運動・スポーツの実践方法及び生涯に渡って運動・スポーツの楽しさを享受する能力や豊かなライフスタイルを形成できる基礎的能力を養う」ことを目的とし、理論と実践を組み合わせた授業を行なっています。彦根キャンパスの全ての1回生に対して専任2人、特任1人、非常勤講師3人で担当しています。授業の目的や内容、方法、成績評価についてなど、教員間で意思統一を図りつつ、授業改善について定期的に議論しています。コロナ禍においては、これまで以上に議論を行い、対応しました。

2. オンライン授業「スポーツ科学I」

大学初年次の実技体育の授業は、健康づくり及び友達づくりの場として、初年次教育の重要な要素である「学問的適応」と「社会的適応」へと導くことが期待できます¹⁾。しかしながら、オンライン授業となったことにより、まずは、運動機会の確保、健康の保持増進、生活習慣の改善を促すことを目的としました。そのために、ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動課題を、サクセスでの資料配信やYouTubeに学習用動画をアップロードし、学生に提示しました。また、健康の保持増進と生活習慣の改善のために、日々の生活のセルフモニタリング(表)を学習課題としました。セルフモニタリングでは、運動だけでなく、食事・睡眠についても確認させました。これに関連して、学生が生活習慣の改善を心がけるように、講義資料で、食事・睡眠が健康やパフォーマンス向上に影響を与えるメカニズムについて説明しました。提出されたセルフモニタリングとレポートは、個別にフィードバックするとともに、学生の全体的な傾向についても配信資料でフィードバックを行いました。基本的な配信資料を、全てのクラスで統一したため、資料の作成にあたり、教員間で担当クラスのセルフモニタリングの傾向について情報交換を行いました。それらの情報をもとに、健康増進や生活習慣の改善に関して、適宜、必要な内容を組み込みました。運動課題に関しても同様に、感染症の状況や社会的な動向に注意を払いつつ、

1) 木内敦詞、橋本公雄「大学体育授業による健康づくり介入研究のすすめ」『大学体育学』第9号、全国大学体育連合、2012年、8頁。

表 1週間のセルフモニタリング(記入例)

日付	曜日	基本項目	食事	運動	睡眠	その他メモ
4/20	月	・起床時の主観的な体調 : 5 (良い), 4 (やや良い), 3 (普通), 2 (やや悪い), 1 (悪い) ・起床時の主観的な心の状態 : 上記と同様段階 ・安静時心拍数	朝食: 時間, 食べたもの (主食, 主菜, 副菜など) 昼食: 時間, 食べたもの 夕食: 時間, 食べたもの	ストレッチ, 有酸素運動 (ウォーキング, ジョギングなど), 筋力トレーニングの半 分からなくとも1つについて ・内容, 実施した時間数, 一日の実施合計 時間	・就寝時刻-翌日の起床時刻 ・睡眠時間 ・主観的な睡眠の質 : 5 (良い), 4 (やや良い), 3 (普通), 2 (やや悪い), 1 (悪い)	その他自由記述
		コメント	コメント	コメント	コメント	
4/21	火	6:30起床 ・起床時の体調: 4 ・起床時の心の状態: 2 ・安静時心拍数: 52	朝食: 7:00 パン (主食), 目玉焼き (主菜) 昼食: 13:00 コンビニ弁当 (主食, 主菜, 副菜) 夕食: 19:00 弁当 (主食, 主菜, 副菜)	ストレッチ: 8:00-8:15, 20:00-20:15 合計30分 (両回り, 足も裏など) ウォーキング: 9:00-9:30, 15:00-15:15 合計70分 (ゆっくり目のペースで) 歩数: 10000歩	0:00就寝, 8:00起床 (次の 日の朝) 8時間睡眠 睡眠の質: 4	
		大学生活でうまくコミュニケーションがとれるか心配	朝食をもっとしっかり食べたい。	ストレッチはYouTubeを参考にした。しっかりとやると結構疲れる。	久しぶりに体を動かしたのでよく眠れた。	
4/22	水	8:00起床 ・起床時の体調: 3 ・起床時の心の状態: 3 ・安静時心拍数: 55	朝食: 11:00 惣菜パン2個 (主食) 昼食: 食べられず 夕食: 17:00 ご飯 (主食), 野菜炒め (主菜, 副菜)	ストレッチ: 8:30-8:45, 21:00-21:15 合計30分 (両回り, 足も裏など) ウォーキング: 13:00-13:30 合計30分	1:00就寝, 8:00起床 (次の 日の朝) 7時間睡眠 睡眠の質: 3	
		よく眠れたが、久しぶりに運動したので軽い頭痛	午膳中ならまだ満足してしまい、朝食と昼食があるようになってしまった。夜はしっかり食べた	雨だったのでウォーキングができなかったため、筋トレを行った。	スマホを買い替いたら寝るの音が聞こえなくなった。体を動かしているのが、睡眠の質はよくない。	

暑熱順化など時節に応じた運動課題を調整しました。

春学期のオンラインでの「スポーツ科学I」の実践について、その詳細と効果を検証し、「受講生の運動実践の恩恵知覚の向上や運動習慣および食習慣の改善に寄与する可能性が示された。一方で受講生の睡眠習慣や主観的健康度を改善させるには至らなかったことや、初年次教育としての社会的適応に寄与するには不十分であることの限界も示された」ことを報告しています²⁾。

3. ウィズ・コロナの「スポーツ科学II」

秋学期は、授業開始時の健康チェックと検温、手指消毒、トレーニングルーム利用時の人数制限、マスク着用での実施、コンタクトスポーツは行わないなど教材の検討、利用した用具の消毒など感染症対策を実施し、対面授業を行いました。これまで以上に、授業準備や運営の業務量が増加したことから、各授業でSAを採用し、主に感染症対策の業務を務めてもらいました。

従来「スポーツ科学I」で実施していたトレーニングセンターの利用方法の指導や仲間づくりを目的とした授業運営などを「スポーツ科学II」の中に組み込む形で実施しました。手探りの中の実践でしたが、健康チェックや検温、手指や用具の消毒、換気など、教員やSAが感染症対策を徹底する姿を見せることで、受講生に対して感染症対策に取り組む姿勢を伝える

ヒドゥン・カリキュラムとなったと考えています。

授業運営としては、消毒や換気の時間をとったため、身体を動かす時間は減少したものの、活動時間が短くなった分、集中して授業に取り組んでいる学生の姿が見られました。また、マスク着用の授業のため、相手の表情が読み取れず、いつもどおりのコミュニケーション、とはいきませんでしたが、周りで何か上手くいったときは拍手することや肘タッチすることを提案し、ウィズ・コロナにおいても、スポーツで感情を共有できるよう工夫しました。そして、更衣に関しては、密を避けるため校舎棟の教室を提供していただきました。ご迷惑をおかけした先生方、教室を更衣室として準備していただいた職員の方々にこの場で感謝申し上げます。

対面での授業と平行して、オンライン用教材も作成し、入国できない留学生、基礎疾患のある学生、体調不良や発熱のため対面授業に参加できない学生に対応しました。オンライン授業は、対面授業と関連した内容を配信し、運動課題とそれに伴うレポート課題を提出する形で行いました。「スポーツ科学II」では、体力や技術、運動に関する知識など他者との様々な違いを認識し、互いに尊重し、協力しながら、受講生が主体となって、スポーツを教材として、授業を作り上げるという点に価値があります。オンライン授業でそういった点を学生にどのように伝えるかということに難しさを感じました。

2) 小倉圭、道上静香、榎本雅之「日常生活のセルフモニタリングおよび運動課題を中心としたオンライン体育授業の実践とその効果の検討」『大学体育スポーツ学研究』第18号、全国大学体育連合、2021年、97-111頁。

4. おわりに

スポーツの世界では、情報機器を積極的に利用し、身体のコンドিশョンのコントロールやモバイル機器を用いた即時のフィードバックが行われています。本学の「身体運動の科学」では、これまでもモバイル機器を利用した授業を実施してきました。しかし、全てオンライン授業となった時、はたして学生たちと空間を共有せずにどこまで授業の効果を生み出せるのか、というところに不安がありました。そのような中でも、「スポーツ科学I」では、セルフモニタリングによる生活習慣の改善に一定の効果がみられました。

従来の「スポーツ科学I・II」のように、スポーツを教材に、学生間で協力しながら授業を作り上げることは、相互理解を促し、他者の多様性を尊重することを学ぶ機会となります。様々なバックグラウンドを持つ学生が集まる授業で、スポーツを通して、他者と交流する、学びを進める、感情や経験を共有することは、現実の世界で自己を肯定し、他者を理解する機会として必要不可欠だと考えています。ポスト・コロナの授業運営では、スポーツの価値を学生間で共有する経験を保証するとともに、コロナ禍での経験をふまえ、生活習慣改善や運動技術向上など学生個々に対応した情報機器の利用に挑戦したいと思います。



写真1. 静かに行えるスタビリティ・トレーニング。



写真2. ウイズ・コロナの対面授業では、屋外の実践を増やした。



写真3. テニスなど用具を使う授業では特に手指消毒を徹底した。

