

スポーツ実習Ⅰ「ウエルネス」開講

高野 千春

今年度から、新入生全員を対象としたスポーツ実習Ⅰ「ウエルネス」を開講した。我々スポーツ系教員にとってこの授業は、スポーツを通して仲間作り“集い力”を育む場になること、生涯にわたる身体教養を養う場になることを期待した新たな取り組みである。スポーツ科学研究所メンバー全員で担当する授業として、多少なりともアカデミックな展開を心がけて授業を構成した（つもりである）。ここでは、2014年度シラバスの紹介とともに、今年度の学生の様子について簡単に報告する。

【授業の目的】

本授業は、生涯を通じた健康と体力の維持・増進のための理論と実践力を養う、また、様々な身体活動を実践する中で仲間と協力しあう信頼関係づくりを体験することを狙いとする。

【授業の概要】

最初に自身の体力の現状を評価し、健康と体力の維持・増進に関する理論を講義形式で学ぶ。次に実際の身体活動として、主に持久力トレーニング、筋力トレーニング、コンディショニングトレーニングを実践する。これらのトレーニング後、再度自身の体力を評価し、自身の体力の特徴とトレーニングの実践に関してレポートにまとめる。

【授業計画】

- 1 ガイダンス（授業のねらい、授業計画、履修上の注意、評価方法の説明、健康調査）
- 2 講義①
- 3 体力測定①
- 4 体力測定②
- 5 持久的トレーニング①
- 6 持久的トレーニング②
- 7 筋力トレーニング①
- 8 筋力トレーニング②
- 9 筋力トレーニング③
- 10 コンディショニングトレーニング①

- 11 コンディショニングトレーニング②
- 12 講義②
- 13 体力測定①
- 14 体力測定②
- 15 総括（レポート作成の指導）

トレーニングの実践は、施設・設備の関係でクラスにより多少入れ替えた。持久的トレーニングではエアロビクスと縄跳びを、筋力トレーニングでは自重によるトレーニングとマシーンを使ったトレーニングを、コンディショニングトレーニングでは5つのスポーツ種目等を組み合わせたサーキットトレーニングとストレッチを行った。いずれのトレーニングも、コミュニケーションの機会を増やすためにペアあるいはグループで行ったり、日常生活にすぐに取り入れられるような方法を実践するなど、授業のねらいを踏まえて実施した。

体力測定項目は、新体力テスト（文部科学省）にある握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、20m シャトルラン、50m 走、ハンドボール投げに、閉眼片脚立、FRT、メディシンボール投げ、座位足指筋力を加えた12項目とした。測定は、学生が3人1組でお互いに協力しながら行った。

本授業のまとめとして、新体力テスト評価基準による体力得点やプロフィール等を用いて自身の体力を評価させ、「自身の体力の特徴と今後の体力向上および健康増進の方策を述べる」レポート提出を義務づけた。

新入生の中には、運動部やサークル等の学生団体に所属し授業開始時期にすでに仲間ができてい

る学生もかなりいるが、まだ話せる相手が一人もいないという学生も少なくない。また、いつも同じ部活（サークル）の学生同士で行動し、敢えてそれ以外の繋がりを持とうとしない学生も多い。1週目のガイダンス時（特に春学期）には、お互いに名前も知らず会話もない者同士が、体力測定やトレーニング、ゲームを実践していく中で、自

然に言葉を交わすようになり、運動が得意な者が不得意な者をサポートする場面も出てきた。また、講義形式の授業ではなかなか知ることができない“意外な一面”も数多く見られ、大いに盛り上がった。

授業のまとめとしてのレポート作成は、学生にとって、自身の体力について振り返るよい機会となったようである。日頃運動をしていない学生は

あらためて体力レベルを認識することとなり、体力に自信のある運動部学生もバランスなどの視点から自身の体力を評価しており、今後の健康増進や体力向上について自分なりの考えを述べていた。

スポーツ実習Ⅰ「ウエルネス」は、初年次教育としての意義は大きくいえる。今後もさらに検討を加え、より良い授業を提供していきたい。