

大学体育の果たす役割に関する再考

成城大学における体育教育の現状と課題に着目して

田 中 誠 一

海 老 島 均

田 中 陽 子

妹 尾 江 里 子

はじめに

大学の体育は1991年までは4単位（短大は2単位）が必修であった。しかし同年7月の大学設置基準改正でカリキュラムの編成が自由になり、体育を選択制にする大学が増加した。社団法人大学体育連合の調査によると、1998年度には体育（実技）を必修とする大学・短大の割合は45.8%まで低下した。ところが、2005年度にはこの割合が71.1%にまで上昇した¹⁾。この背景には、大学体育が教養教育という範疇を超えた付加価値を有していることが見直されたことがあるといえよう。つまり、学生間でコミュニケーション能力が低下し、大学で友人を作ることのできないなど人間関係に悩みを抱える学生の増加という問題に対して、大学体育のもともとの使命であった体力の維持・向上また健康的習慣の獲得といった身体面での健康づくりはもちろんのこと、「心の健康づくり」としての大学体育の効用に対する再認識がなされたことなどが影響していると考えられる。

こうした流れを受けて、社団法人全国大学体育連合をはじめとする体育・スポーツ・健康に関わる学協会が、2009年12月15日に全国の高等教育機関に対して、「豊かな人間性をそなえた学生を育成するための教育上

1) 日本経済新聞（2007年10月10日）

の配慮を望む 活気と親しみあふれるキャンパスと社会を構築するために」と題した要請書を提出した。その要請書は以下の4項目から構成されている。

1. 学位授与方針（ディプロマ・ポリシー）と「学士力」に身心の健康を位置づける
2. 教育課程編成方針（カリキュラム・ポリシー）に保健体育科目を位置づける
3. 学生支援に関する方針に課外活動に関する施設と指導の整備を明記する
4. 「豊かな人間性の涵養」を実現させる

我が国において、運動不足からくる生活習慣病の増加による医療費の高騰は深刻な問題である。この要請書には、健康リタラシーを高め、健康な国民を育てることは高等教育機関の責務であると謳われている。つまり身体や健康に関する科学的知識とそれに基づいて活気あふれる生活を実践できる能力を「学士力」に位置づけることが要請されている。

また中央教育審議会答申「新しい時代における教養教育の在り方について」（平成14年）において、「スポーツを通して心身を鍛え、フェアプレーの精神を養うこと、さらに、これらの諸活動を通じて調和の精神を磨くことなどは生涯にわたって教養を培う上での重要な課題である」と述べられ体育・スポーツが教養教育において重要な位置づけをもっているとの認識が示されている。

さらに大学基準協会の「大学基準およびその解説」（平成21年改訂）において、「大学の在り方」として「豊かな人間性の涵養に留意すること」が新たに加えられている。しかし、この「豊かな人間性の涵養」に関しては従来高い関心が払われてきたとは言えない状況がある。以上のような背景によりこの4項目からなる要請書が提出されるに至ったと言えよう。

本論文では、こうした大学体育に対する社会的要請という観点から、成城大学の体育教育の現状及びその課題を検証することを目的とする。

1. 大学生生活において大学体育が果たす役割²⁾

大学体育が近年、教養教育の枠を超えたその価値に注目されていることを上述したが、本章では、大学体育が現代社会において、大学生生活に貢献しうる側面に関して、大学体育に関する様々な先行研究の成果をもとに整理することにする。

2010年4月に日本学術会議の大学教育の分野別質保証の在り方検討委員会の「大学教育の分野別質保証の在り方について」という報告書の中で、大学体育の効果として、実技に関しては以下の4点を挙げている。

- (1) 身体的効果
- (2) 精神的効果
- (3) 社会的効果
- (4) アクティブな日常生活の運動行動の促進効果

(1)の身体的効果に関しては、通常週2~3回行わないと効果が現れないとされていた筋力やスタミナに関して、週1回の体育の授業でもこれらの能力の向上が明らかにされている研究結果を引き合いに出し、体力の向上の効果が期待されるとの効用が示されている(たとえば、内田・神林, 2006; 角南ら, 2008; 林・宮本, 2009)。さらに週1回のウォーキングの授業を通して体脂肪率低下の効果が認められた例(西村・岡崎, 2002)より、通常週3~5回行わないと効果が現れないとされる持久系のトレーニングでも、劇的な効果は現れないが、健康な体づくりに十分貢献しうるという

2) 社団法人全国大学体育連合『体育系学術団体からの提言 2010: 21世紀の高等教育と保健体育・スポーツ(資料編)』(平成22年7月1日発行)を参考にまとめた。

ことが示された。

(2)の精神的効果に関しては、「授業前後の感情の変化」に着目したいいくつかの研究結果において、「快感情」や「満足感」などのポジティブな感情が授業後に増加し、日常の学業ストレスの解消に役立つものであることが指摘されている（たとえば、橋本ら、2000）。また、野外集中型の授業においては、自己概念に関わる心理的変数の効果が指摘されている（たとえば、西村・下園、2003；竹之内、2004；磯貝、2005）。

(3)の社会的効果は近年特に注目されている点である。他者との関係性を構築するのが不得手で孤立する学生、また他者の目を気にするあまり主体性を確立できない学生の増加など、人間関係に問題を抱える学生の増加はどの大学でも重要な課題になっている。基礎学力の低下が懸念されてスタートした「初年次教育」の取り組みにおいても、社会的スキルのトレーニングは重要な要素として、様々なプログラムが展開されている。大学生活という環境への心身の適応を促す健康教育という側面から、大学体育の初年次教育としての有効性が指摘されている³⁾。

また体育の授業でのスポーツ経験がライフスキル向上に役立ち、社会的トレーニングの契機として体育授業を位置づける可能性を示唆する研究結果も見られる（たとえば島本・石井、2007）。

こうした社会的効果は、心身に及ぼす体育授業の効果と比べた場合、派生的な効果としか見られてこなかったため、今まであまり評価の対象にならなかった。しかし、コミュニケーションスキルの低い学生の増加、ひいてはメンタルヘルスに問題を抱える学生の増加、これらに起因する中途退学の増加などの理由から、大学体育の有するこうした社会的効果の再認識が高まったと考えられる。2010年度に体育を再必修化した東海大学では1

3) 初年次教育としての大学体育（事例に学ぶ大学体育活性化戦略、シンポジウム、日本体育学会第56回大会大学体育連合・組織委員会共催シンポジウム：2005年）において大阪工業大学等より事例報告がなされた。

年次生のメンタルヘルスと健全な生活習慣への貢献が認められたことが報告されている⁴⁾。再度必修化として開講する大学の増加は、同様の背景が少なからず存在したことが推測される。

(4) アクティブな日常生活の運動行動の促進効果に関しては、近年注目されている効果である。運動・スポーツに対する好意的態度形成を体育の目標に掲げ、日常生活への汎化を試みる大学が増加している。その背景にはアルバイト等により不規則な生活を送り、さらに日常的な運動不足と相まって健康的な生活習慣を欠き、結果として学業に支障を来す学生の増加を防ぐのが狙いである。主観的な身体活動量の増加や日常生活活動性の増加により「運動セルフ・エフィカシーの向上」(木内ら, 2009)を達成し、学生たちがアクティブな学生生活を送る手助けをすることの重要性が指摘されている。

2. 成城大学での体育(実技と講義)履修者の学生像および意識

成城大学では1996年度に必修の保健体育から選択科目の体育実技へ移行した。学部別に行われていた授業は全学共通科目となった(妹尾ら, 2008)。この改革から15年以上が経過したが、現在体育実技および体育関連科目(講義)を履修している学生の属性や授業履修に際しての動機、問題等を明らかにするために質問紙調査を行うことを計画した。

2.1, 質問紙調査

現在体育実技および体育関連科目(講義)を履修している学生を対象として、以下の観点から質問紙調査を行った。

- (1) 身体活動・スポーツの経験, 実施状況およびスポーツ観
- (2) 体育実技および体育関連科目履修に際しての動機, 感想, 問題点等
- (3) 成城学園(大学)のスポーツ環境に関する評価

4) 平成23年度東海大学『大学体育自己点検・評価報告書』より

調査は、2011年7月25日(月)から7月29日(金)の前期授業の最終週において、授業出席者全員にアンケート用紙を配布、その場で記入して、計661名のほぼ全員から回答を得た。

2.2, 調査結果および考察

図1に示す通り、履修者の学年別では1年生が一番多く、257名(38.9%)、次いで2年生と4年生はほぼ同じ割合であり、それぞれ150人前後の学生が履修している。3年生が割合的に低くなっているのは、就職活動または他のゼミ活動等とのスケジュールの関係上等の理由が推測される。

図2に示す通り性別の割合では、男子が女子より約13ポイント高くなっており、全学の在学者数の男女比がほぼ同数であることから考えると、男子の受講者の割合の方が若干高い傾向にあることが窺える。

図3に示すように、学部別の受講者数の数では、経済学部、文芸学部、法学部、社会イノベーション学部の順になっているが、法学部と社会イノベーション学部が比率的に少なくなっているのは、学部の学生数の違いに比例していると考えられる。

図4に示す通り、実技履修の動機を見ると、「体力増進」が60%を超えて圧倒的に多くなっている。次に「運動不足解消」「単位習得」「楽しみ」という回答も40%を超える学生が理由に挙げている。「興味・関心があるため」という理由も20%弱の学生が理由に挙げている。「友人との交流」や「友人作り」という回答が少なかったのは意外な結果であった。

図5に示す実技履修に伴う困難に関する回答では、「着替えが大変」(30.1%)、「1単位だけしかない」(29.8%)、「移動が大変」(29.0%)、「一人では履修しにくい」(21.3%)の順になっていた。

実技種目を履修して、今後も身体活動・スポーツを続けたいかとの問いに関しては、「これからも続けたい」(53.1%)、「機会があれば続けたい」

大学体育の果たす役割についての再考

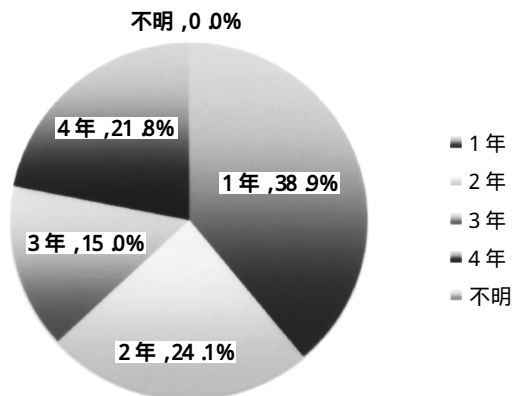


図1 学年

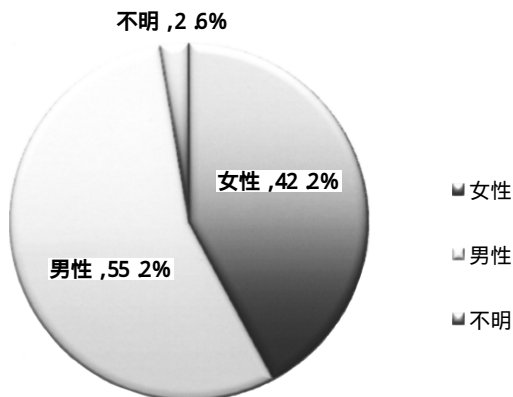


図2 性別

(38.8%) を合わせると実に 80% を超える学生がその種目を継続したいとの意思を表している(図6)。体育実技の目的である「生涯スポーツ」への基盤作りという点では、非常に大きな意味を持っていることが窺える。

図7に示す通り、講義科目についての感想では、「いままで知らなかったことが分かって興味深い」と回答した者が50%を超えている。「身体活動・スポーツに関する見方が変わった」、「自分のライフスタイル確立や

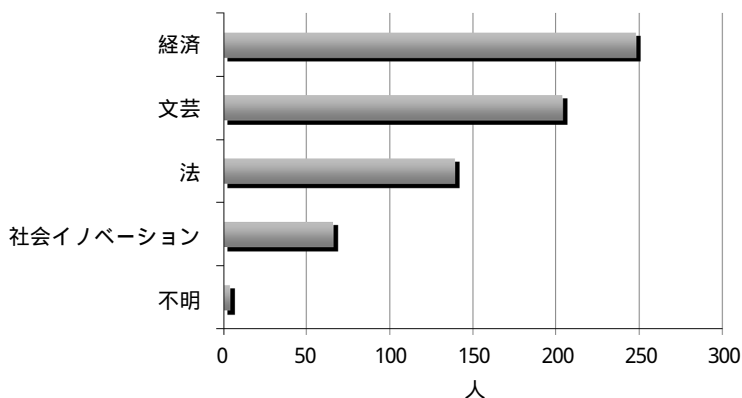


図3 所属学部

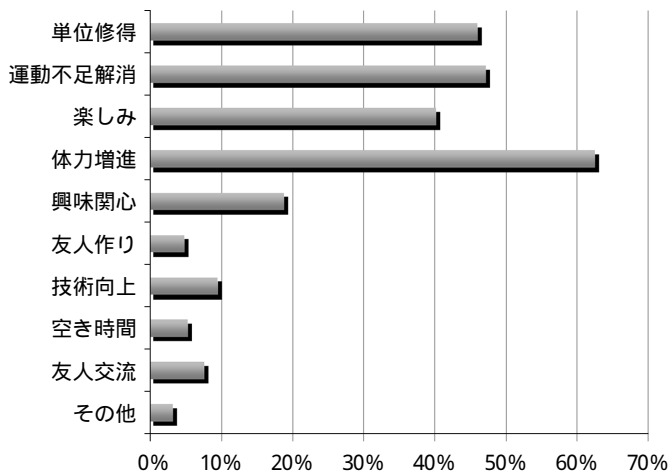


図4 実技履修の動機（3つまで複数回答可）

将来設計に役立った」と回答している者はそれぞれ20%前後であった。実技と講義を運動させることによってスポーツや身体活動に深い理解を獲得させるという観点からすると、今後より多くの学生が講義と実技の両方を履修するよう働きかける必要性がある。

大学体育の果たす役割についての再考

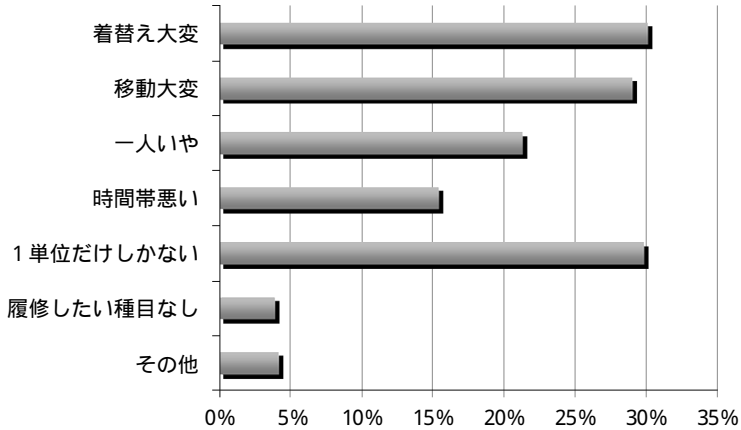
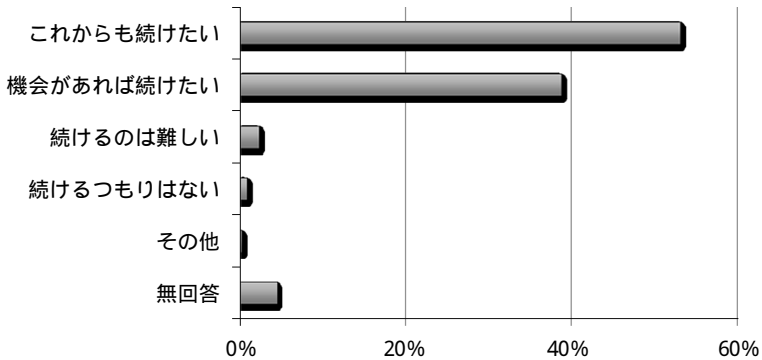


図5 実技履修に関する問題（複数回答可）



n = 実技履修者550名

図6 実技種目継続の意思

図8に示す通り、講義履修者に対して、スポーツに関する興味分野を見てみると、「トレーニング方法」に一番興味を持っている者の割合が一番高かった。また、海外のスポーツより日本のスポーツに関して興味を持っている人の割合が高かったのは意外な結果であった。学際的な分野とし

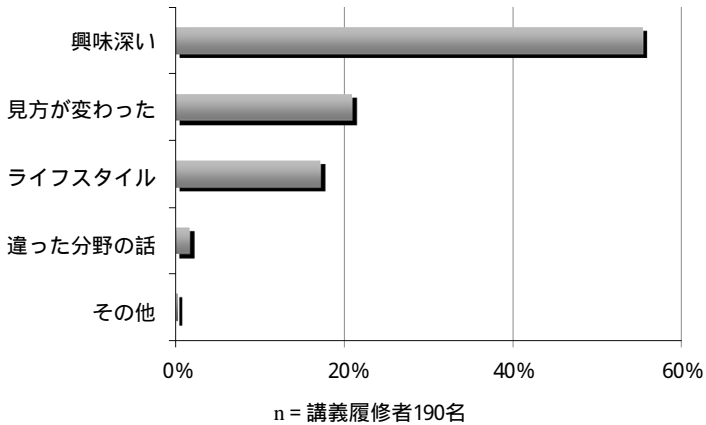


図7 講義科目を履修しての感想

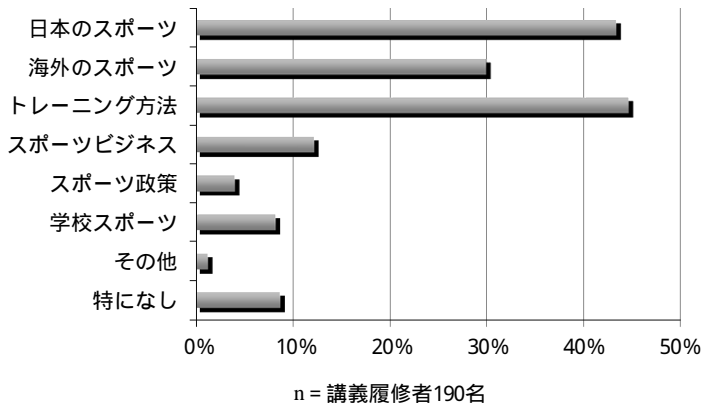


図8 スポーツに関する興味分野

て現在注目されているスポーツビジネスやスポーツ政策に関して興味を持っている学生の割合は、それぞれ12.2%、4.0%と低かったことも意外な結果であった。自らスポーツを実践することに関連する事柄により興味を抱いている者が多い傾向が窺える。

図9は体育（実技と講義）履修者全体を対象として、身体活動・スポー

大学体育の果たす役割についての再考

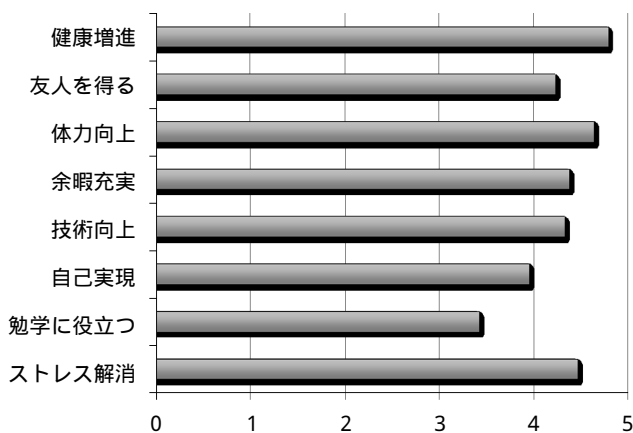


図9 身体活動・スポーツの効用

ツの効用について、5段階尺度（「1. 全く当てはまらない」～「5. よく当てはまる」の回答）で評価させた平均得点である。概ね高得点を示したが、「健康増進に役立つ」「体力を高めることができる」「ストレス解消に役立つ」という心身の健康に関連する項目が「多くの友人を得ることができる」や「余暇生活を充実させることができる」「自己実現ができる」といった社会的項目より高くなっている。

学校の体育授業以外でのスポーツ経験を見てみると、中学校をピークに減り始め、大学ではほぼ半数の履修者しかスポーツ関連クラブやサークルに所属していない（図10）。これは一般的な傾向であろうが、全国の大学で、体育系サークルへの参加率が29%⁵⁾という事実から考えると50%を超える履修者が部活（体育会）や体育系サークルに参加しているという結果は、体育の履修者が非常に高い割合でスポーツ系の部活やサークルに所属していると言える。体育系の部活やサークルに所属し、既にスポーツ活

5) 『学生支援の現代的展開 - 平成22年度学生支援取組状況調査より -』（大学等における学生支援取組状況調査研究プロジェクトチーム、日本学生支援機構、2011年3月発行）

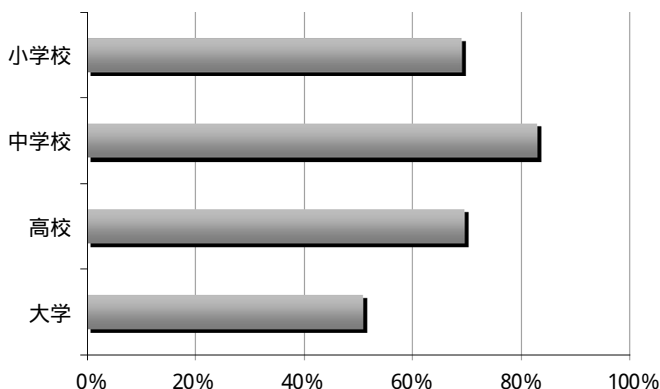


図10 スポーツ経験

動を実践している学生が、体育を履修する傾向にあると解釈した方が良いと考えられる。

大学の体育実技以外の身体活動・スポーツ実施頻度に対しては、「ほぼ毎日」および「週2~3回」と回答した高頻度グループは合わせて40%を超えており、もともと体育系部活・サークルでスポーツを習慣的に行っている学生の多くが履修している事実をさらに裏付ける結果であると言える（図11）。一方、「ほとんどしない」と回答した者も25%を超えており、二極化傾向が窺える。

大学の体育実技以外での身体活動・スポーツの活動形態では、「部活またはサークルでスポーツを行う」と回答している学生が50%近く存在する（図12）。一方、一人でスポーツを行う者も20%存在している。他大学のサークルや地域でまたフィットネスクラブでスポーツをしている者が意外と少なかった。

図13に示すように、将来のスポーツ活動に関しては、ほぼ60%の学生が今のように続けたいと回答している。「今以上にしたい」と回答した学生と合わせて、70%を超える学生が、将来にわたってスポーツを続けたいと思っているという結果を示している。

大学体育の果たす役割についての再考

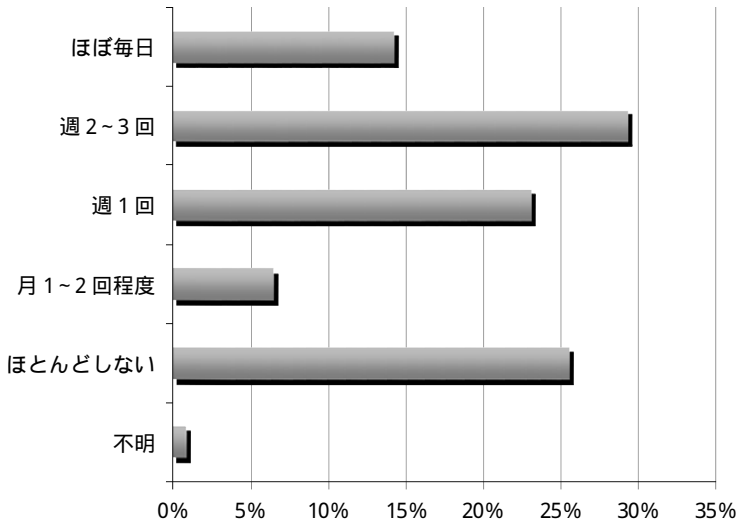


図 11 身体活動・スポーツ実施頻度

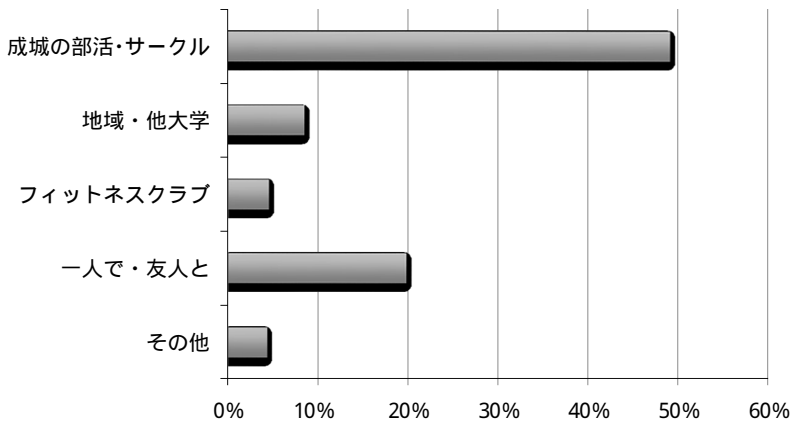


図 12 身体活動・スポーツの実施形態

成城のスポーツ環境に関しては、「大変良い」と「良い」という回答を合わせるとほぼ70%の学生が成城のスポーツ環境に満足しているという結果が表れている(図14)。

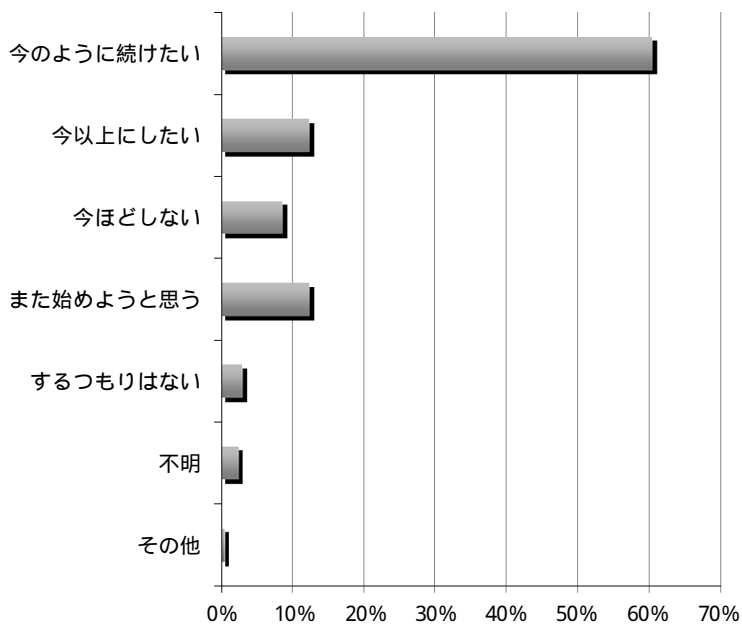


図13 将来に向けての身体活動・スポーツ実施

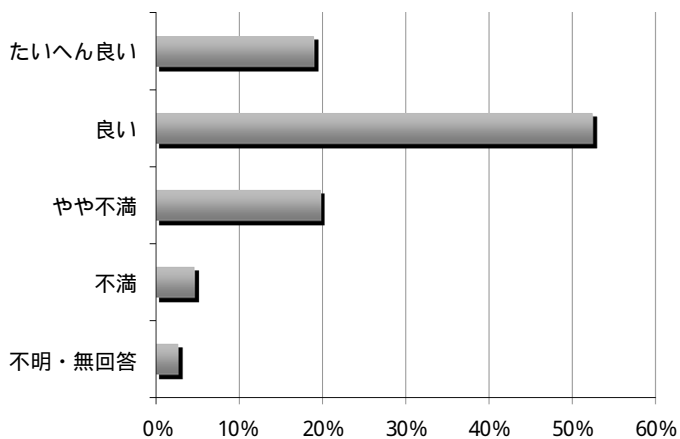


図14 成城のスポーツ環境

大学体育の果たす役割についての再考

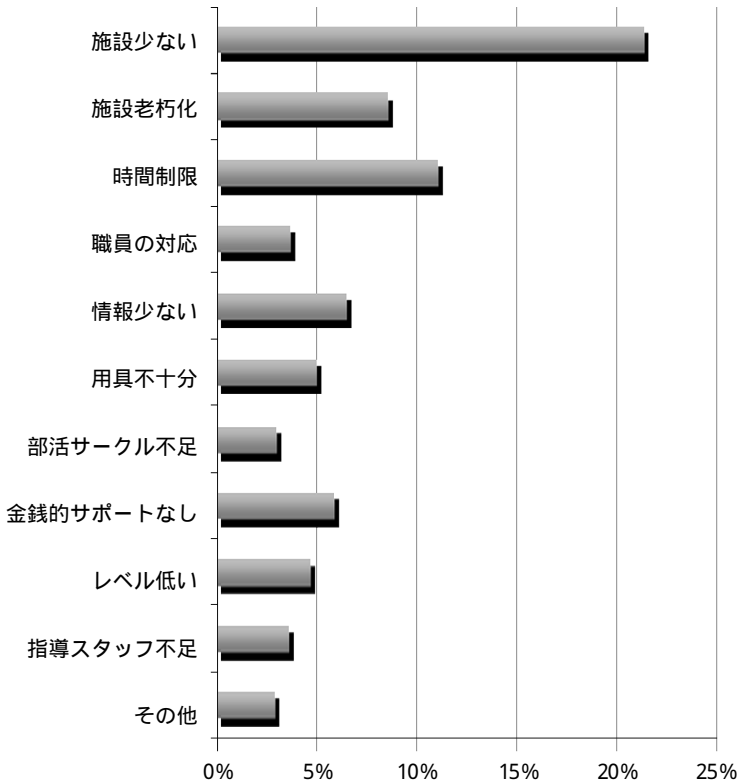


図 15 不満の理由（複数回答可）

成城のスポーツ環境に関する質問で「やや不満」「不満」と回答した 167 名（24.5%）の学生の理由を見てみると、「施設が少ない」と回答した学生が圧倒的に多くなっている（図 15）。次に「施設使用の時間的制限」「施設の老朽化」を挙げている者が多くなっている。

3. まとめおよび成城大学体育の今後の課題に関して

今回の調査をふまえ、成城大学の体育の今後の課題や方向性に関して論じていきたい。体育実技を履修している学生は、約 50% の割合で体育系

の部活やサークルで運動をしている者が含まれていることが明らかになった。一方、殆ど運動していなくて、健康づくり、体力作りのために体育実技を履修しているという学生も少なくない。履修者層の二極化傾向が見られるのが特徴であると思われる。種目によっては、学生のレベルの違いから授業の内容を構成するのに困難が伴う状況が存在する。両者にとって理想的な体力レベルの設定も難しいのが現状である。既存の部活動やサークルの仲間で履修する者が多いことが、「一人では履修しにくい」と回答した学生が20%を超えていたことにつながるのではないかと推測される。また、履修理由に「友人作り」や「友人との交流」を挙げる者が少ないことから、現在の体制においては、冒頭に引用した「大学体育の質保証の在り方について」の報告書の中に記されている大学体育の社会的効果という部分では、必ずしも十分ではないと言える。「心の健康づくり」として体育実技を再必修化している大学が増えていることを前述したが、人間関係づくりが苦手であるなど、新しい友人を作る機会に恵まれていない学生に対してのサポートという側面に関しては、現在の選択の形式での体育実技では、効果を生み出すのは困難であると言わざるを得ない。

また今回の調査は体育を実際に履修している学生、つまりある程度スポーツ実践に関心があり実践している学生に実施したが、履修していない学生の中には運動不足を感じていても対策を講じる術がないなど、健康リタラシーの低さより健康的な生活習慣が身に付いていない学生が多く存在するものと思われる。調査結果から、体育実技を履修している学生の多くが、今後のスポーツ実践の意識が高いことが確認された。実技を履修することにより、学生が運動習慣を身につけ、さらに生涯スポーツ実践にむけての意識を高めることに、少なからず貢献していると言えよう。しかし、日本学術会議の大学教育の分野別質保証の在り方検討委員会の指摘にもあるように、運動をすることに興味や関心を失っているなど、運動実践に関してきっかけを全くつかめない学生に対してのアプローチが本学でも重要であ

と思われる。こうした運動習慣を持たない学生に対しては、いくつかの大学で試みられている「運動セルフ・エフィカシーの向上」という観点から、スポーツ活動というより「日常的な身体活動の習慣化」に重点を置く授業の形成も必要であるかと考える。このアプローチを可能にするにも、ある程度の「必修化」という縛りが必要になるとと思われる。

講義科目に関しては、実技と連動させることにより、健康リタラシーを向上させていくことがより効率的になる。「学士力に身心の健康を位置づける」という体育・スポーツに関わる学協会が掲げる目標を達成する上でも、学生たちが一般教養を高めるプロセスに健康リタラシー獲得をしっかりと連動させることが重要であろう。

また成城大学の学部教育における様々な人文社会科学分野と連携させて、スポーツに関する学際的興味を醸成させていくことも、日本の社会に真のスポーツ文化を成熟させていく人材育成に貢献しうるものと考えられる。昨年公布された「スポーツ基本法」の中では、「スポーツ権」という表現でスポーツに関わることが国民の権利として明確に位置づけられた現在、スポーツを実践のみならず教養の側面から享受できる能力を養うことは、高等教育機関において極めて重要な使命であると判断する。

以上のように様々な観点により、成城大学の体育教育の在り方を再考すべき時期に来ていると考える。体育教育の新たな展開をより充実した学生生活実現に結実させ、課外活動も含めたスポーツ環境を充実させることが、より魅力的な学生生活を提供する上でキーファクターとなるであろう。

文 献

- 橋本公雄・渡壁史子・西田順一(2000) 運動に伴う一過性ポジティブな感情の増加とメンタルヘルスの改善・向上との関係 体育・スポーツ教育研究, 1: 5-12
- 林 直亨・宮本忠吉(2009) 週1回の大学授業における筋力トレーニングが筋力に与える影響 体育学研究, 54: 137-143

- 磯貝浩久 (2005) スキー実習が自己効力感に及ぼす影響。大学体育学, 2: 25-36
- 木内敦詞, 荒井弘和, 中村友浩, 浦井良太郎, 橋本公雄 (2009) 体育実技終了時のセルフモニタリングが運動の意思決定バランスと身体活動料に及ぼす効果 大学体育学, 6: 91-99
- 西村千尋・岡崎 寛 (2002) 体育実技におけるウォーキングの実施とその効果について 体育・スポーツ教育研究, 2 (1): 24-30
- 西村千尋・下園博信 (2003) マリン(シーカヤック)実習が参加学生の心理面と授業評価に及ぼす効果について 体育・スポーツ教育研究, 4 (1): 18-23
- 妹尾江里子, 田中誠一, 田中陽子, 渡邊由陽 (2008) 大学における体育教育 成城学園九十年 111-115
- 島本好平・石井源信 (2007) 体育の授業におけるスポーツ経験が大学生のライフスキルに与える影響 スポーツ心理学研究, 34 (1): 1-11
- 角南良幸・村上清英・大隈節子・中山正剛 (2008) 体育実技における準備運動の活用がSAQ関連体力に及ぼす影響について 体育・スポーツ教育学研究, 9 (1), 5-B, 2007
- 竹之内隆司 (2004) スキー実習による事故概念の変容 有効な介入法略の検討, スポーツ心理学研究, 31 (1): 49-59
- 内田英二・神林 勲 (2006) 週1回8週間のサーキットトレーニングが大学生の体力および感情に与える影響 体育学研究, 51: 11-20

参 考 資 料

- 社団法人 全国大学体育連合編 体育系学術団体からの提言 2010 21世紀の高等教育と保険体育・スポーツ(資料編)
- 東海大学 平成23年度大学体育自己点検・評価報告書