

平成24年度学長裁量経費研究推進支援プロジェクト研究成果報告書

1. 研究の概要

プロジェクト名	授業実践を通じた大学生の健康・体力に関する調査研究		
プロジェクト期間	平成23年度～平成24年度		
申請代表者 (所属講座等)	市丸直人 (保健体育講座)	共同研究者 (所属講座等)	池田修、清水知恵、片平誠人、本多壮太郎、檜崎 教子 (保健体育講座)
取組方法・取組実績の概要	<p>このプロジェクトは、本学で毎年行われている必修の授業、科目名『健康・スポーツ科学実習Ⅰ～Ⅳ』の授業を通して実施するものである。1コマの受講学生数およそ250名を4つのグループに分け、15時間を通して行う。実施場所は本学に既存する大小体育館、陸上競技場、マルチグラウンド、プール、また城山などの自然環境を利用して実施する。実際の履修としては、①生体計測・脈拍数測定、②最大酸素摂取量の測定、③有酸素運動・リラクゼーション、④ウォーキング実習、⑤有酸素トレーニング実習、⑥筋力の測定と評価、⑦体力測定と最大筋力の測定、⑧柔軟性の測定とストレッチング実習、⑨敏捷性の測定とSAQトレーニングの合計9時間である。また、15時間のうち3時間が種目別クラスによる各種スポーツの実践、同じく3時間が教員採用試験にも対応できる水泳技能の習得である。これらの実習やアンケート調査を通して、受講生が自分自身の形態や体力の現状を知ることが可能となる。また、本プロジェクトで実施する健康や体力の調査や測定は、文部科学省が作成した内容のため、全国平均値等との比較も可能な貴重な資料を得ている。</p>		
研究成果の概要	<p>このプロジェクトは、本学で毎年行われている必修の授業での調査研究であるため、すべての学生が自然に無理なく受講できる。このため、前述した内容で実施する測定や計測、アンケート調査などは的確な事実が結果として得られた。</p> <p>受講生自身は、身体の生体計測、体力測定などを通して、自身の身体状態を認識することができた。また、種目別クラスによる各種スポーツ種目の実践において、スポーツそれ自体が持つ楽しさを楽しむ態度を育て、本学プールにおける水泳実習の実施により、教員採用試験にも対応できる水泳技能の習得が期待できる。これらにより、自身の身体状況の把握し、身体が関わるスポーツ実践への理論的背景等の講義を同時進行させることによって、将来、その人の生涯スポーツ実践の基礎にもなることが期待できる。</p> <p>これらの調査研究を通して得られる健康・体力データは、全学全課程にわたるため、標準基準とされる全国平均値との比較はもとより、本学課程別の比較検討や他大学等との比較も可能な貴重なデータとなり得る。さらにこれらを蓄積することにより経時的な検討を加えることができ、次年度以降に実施される授業に十分活用できるものである。</p>		
外部資金獲得申請及び研究成果の公表方法等について〔 <input type="checkbox"/> (該当事項) にチェック方願います。〕			
外部資金獲得申請 (予定)	<input checked="" type="checkbox"/> 科学研究費補助金 <input type="checkbox"/> 受託研究費 <input type="checkbox"/> その他 ()	研究成果の公表方法 (予定)	<input type="checkbox"/> 学会 (国内・国外) : <input type="checkbox"/> 新聞・図書・雑誌論文等 : <input checked="" type="checkbox"/> その他 : 健康・スポーツ科学研究掲載