

2. 研究の詳細

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～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)
<p>①研究の目的</p> <p>保健体育講座は教育改革の一環として、平成 20 年度より、従来行われてきた健康・スポーツ科学実習の授業内容を各種スポーツの実践型授業形態から、生体計測、体力測定、健康調査など、受講者が自分の健康や体力の実態を把握できる内容へと大きく変更した。また、その一部に従来のスポーツ種目の実践型授業の良さを生かすために、種目別クラスとして 3 回の授業数を残し、さらに教員採用試験で課されている水泳の実習を同じく授業 3 回分確保した。</p> <p>これにより、大学教育で求められている体育・スポーツの楽しさを享受する態度を育成することができ、同時に自分自身の形態や体力の実態を把握できることから、現時点での身体能力の評価が可能で、他者他団体等との比較検討も可能である。これらは大学卒業後の生涯体育・スポーツ実践の有意義な資料と経験となり得ることから、我々が現在求めている授業内容として理想的なものとなりつつある。</p> <p>しかし、これらを実践するには既存の施設、設備等の他に、各種計測器機等のさまざまな器具が必要不可欠である。今回、器具機材等を新たに購入して、授業の中で使用し、望ましい最新のデータの収集により調査研究を進めることを目的とした。</p> <p>②研究の内容</p> <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』の授業を通して実施する。授業用資料ワークブックに記載しているように、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する。まず、大体育館でのオリエンテーションにおいて、受講生に全体の内容を把握させる。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。また、ワークブック掲載の健康アンケート調査も行う。これらの実習を通して、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で行うため、全国平均値等との比較も可能な貴重な資料となる。</p> <p>③研究の方法・進め方</p> <p>この研究の方法・進め方としては、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』の授業を通して実施する。実際の内容としては、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する。まず、大体育館でのオリエンテーションにおいて、受講生に全体の内容について把握させる。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</p>			

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時間と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。これらの実習を通して、受講生が自分自身の形態や体力の現状を把握させた。

④実施体制

本学で行われている必修の授業、『健康・スポーツ科学実習』を通して実施するため、指導に当たるのは、本学保健体育講座並びに非常勤講師である。これらの教員が各授業を通じた指導により、受講生自らが測定者また被測定者になることにより数多くの資料を得ることができた。

⑤実施計画に対する研究の進捗状況（2年計画の1年目）

2年計画の1年目に当たる平成23年度には、既存の設備や備品で不足する物品を補充するために、備品、消耗品を購入し、体力及び形態の測定に利用した。これにより、平成23年度「健康スポーツ科学実習」受講生全員の形態・体力データを得た。得られたデータはさまざまな角度から分析され、報告される予定である。

⑥平成24年度実施による研究成果

平成24年度には、⑤で述べたように既存の設備や備品の他、主に後期で使用する総合的・レクリエーション的な物品を購入した。測定には、前年度に購入した新規の物品に加え、既存の設備や備品を利用したため、測定による問題などは生じることはなく、平成24年度「健康スポーツ科学実習」での測定が例年よりスムーズに展開することができた。平成23年度に得られたデータを元に、纏めた論文の1つが完成し、本計画に直接関連する体力・運動能力にかんする論文として掲載され、⑨に1として記載した。また、本計画で新たに購入した物品を使用して作成した剣道授業の教材開発関係論文の2編を直接的に関連ある論文として掲載され、⑨に2, 3として記載した。さらに本計画に直接には関係しないものの、間接的に関連ある論文として他の2編4, 5として記載した。このように平成23年度と24年度に得られた体力測定関係のデータについては、未だに集計中であるため、現時点でこれら以外の直接的・間接的に関連する論文、報告書の類はない。

⑦今後の予想される成果

今日まで、青少年の学力低下と共に体力低下が叫ばれて久しい。残念なことに2000年代に入っても体力低下が続き、ここ数年でようやく下げ止まり傾向が現れてきた。このことを良しと捉えるべきか否かは明言できない。言い換えれば、現状を維持すればいいのか、下げ止まりからV字回復を目指すべきであるのか、ということである。当然、後者であろう。このことは2カ年計画の本プロジェクトであるため、1年毎の比較検討が可能である。今後の予想される結果としては不明であるが、体力面からすると下降、維持、上昇のいずれかしかない。しかし、これらのことは問題ではなく、その現状を捉える事が最重要課題である。これらのことは次年度に実施予定で、本年度と同じ内容での測定が中心となることから、その成果の達成が期待できる。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、翌年度以降に実施される授業に十分活用できるものとなり得る。

⑧研究の今後の展望

前にも述べているが、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。そのため、2カ年に渡るデータが得られた。今後の研究の展開としては、今年度で得られるデータを2カ年のひとまとめにして、全国平均値や他の団体との比較検討を行うことが可能である。同時に2カ年に渡る経時的な検討も加えることができる。さらにこのプロジェクトは、学長裁量経費として補助を受ける以前から発足したものであるため、ここ5カ年程度の傾向を認めることができるもの

となる。同時に毎年実施されることにより、翌年度以降の授業に十分活用されるものともなり得る。これらの貴重なデータの分析と研究成果の公表は福岡教育大学紀要、健康・スポーツ科学研究などの刊行物により実施可能である。

⑨主な学会発表及び論文等

・論文

1. 身体活動への志向性と体力・運動能力の関係 杉森早也香、池田修 保健体育学研究 第61号,59-62.2013.
2. 剣道指導における教材開発に関する研究 川内将浩、本多壮太郎 体育研究センター 紀要 No.36.13-21, 2012.
3. 剣道授業に活かすドリルゲームの開発 本多壮太郎 ゼミナール剣道台 14号 12-18、全国教育系大学剣道連盟研究情報誌 2012.
4. 中学校体育授業における思考力・判断力をはぐくむ球技の指導法に関する事例研究 井上要、相部保美、池田修 体育研究センター紀要 No.36.23-32, 2012.
5. 小学校のボール運動の学習指導に関する研究 三角朋子、相部保美、池田修 体育研究センター紀要 No36.33-44, 2012.

○本報告書は、本学ホームページを通じて学内外に公開いたします。

○本経費により作成された成果物や資料等については、必ず全て添付願います。

○研究テーマが2ヶ年計画の場合は、本報告書を平成25年度審査会の判断材料の一つといたします。