

# 大学生の身体活動に対する意識の変容 ～共通教育「ボディワーク」を通して～

発表者 山本 紗生  
指導教員 上地 勝

キーワード：運動、ボディワーク、高等学校、体育実技

## 1. 緒言

丸井らは、「大学体育の役割は運動・スポーツを親しむ資質を育て、運動を習慣化させるようにすること」と述べている<sup>1)</sup>。このように、大学体育は主に生涯にわたって運動やスポーツ、身体活動に親しむ資質能力を育成することが目的の一つとして挙げられる。しかし、厚生労働省が令和元年に実施した国民健康・栄養調査によると、運動習慣のある者の割合は、男性33.4%、女性25.1%であり、低い割合に留まっている<sup>2)</sup>。また、スポーツ庁は、運動やスポーツをすることが「嫌い」「やや嫌い」と回答した児童生徒が増加傾向にあることを報告している<sup>3)</sup>。学校体育の現場においても、運動不振を呈するものが認められ<sup>4)</sup>、運動や体育に苦手意識をもつ子どもが依然として存在する。

それでは、運動が苦手、また運動習慣がない人が身体を動かすことを楽しいと感じ、自ら運動をしようと思えるようになるにはどのような体育実技の授業を展開したらよいのだろうか。

I大学では、体育実技(身体活動)が1単位必修として設定されている。身体活動では、「チームスポーツ」、「個人スポーツ」、「コンディショニング」の授業群が設定され、学生は個々のニーズに合わせて選択する。中でも「コンディショニング」に分類される「ボディワーク」の授業は、「心身のバランスを整えることを通して、自分の心身の課題に気づきその課題解決のための知識や技能、思考力や判断力を養い、体調の維持や、健康・体力の保持増進に役立てるようにすること」を目的として授業が開講されている。そのため「ボディワーク」は、運動や体育実技に苦手意識を持っている学生が多く履修する。

本研究では、ボディワークの授業を研究対象とし、身体を動かすことの楽しさや大切さを学び、心と身体の調子を整え、自分自身を大切にする方法を学ぶ体育実技とはどのようなものなのか明らかにするとともに、体育実技で教えるべき内容は何かを探ることを目的とした。

## 2. 研究方法

### 2-1 対象

I大学の共通教育「ボディワーク」を履修する学生70名(1年生35名、2年生35名)を対象とした。2回の質問紙を回収することができた学生は65名(92.9%)であった。

### 2-2 授業構成

表1に示したように、「ボディワーク」の授業は全15回で構成され、ガイダンスや振り返り、また新型コロナウイルス感染予防のためオンライン授業に変更された授業を除くと9回の実技の授業が行われた。

### 2-3 調査方法

2021年4月から7月にかけて調査を行った。初

回の授業と最終の授業の計2回、質問紙調査を行い、対象者には研究の目的、自由参加であること、プライバシーは厳重に守られることなどを文書と口頭で説明した。

初回授業の質問紙では、①これまでの運動経験、②身体を動かすこと、運動やスポーツ、体育実技の好き嫌い、③現在の運動頻度、④卒業後の運動意欲、⑤高校の体育実技について17項目、⑥高校の体育実技の印象や大学の体育実技についての記述式4項目の計30項目を質問した。最終授業の質問紙は、初回授業の質問紙から①を除き、⑤を大学の体育実技について同じ内容を問い、⑥は「ボディワーク」の印象や授業を通して得たことなどについて記述式3項目の計25項目を質問した。

選択式の質問は、運動経験と運動頻度の質問項目以外は5件法で回答を求め、「好き」または「やや好き」、「とてもそう思う」または「そう思う」の回答を肯定的な回答、「嫌い」または「やや嫌い」、「まったくそう思わない」または「そう思わない」の回答を否定的な回答とし、分析した。

### 2-4 分析方法

受講前後の意識の変容については、CochranのQ検定で検定した。分析には、IBM SPSS Statistics 25を用い、有意水準は5%とした。また、記述式で得られた回答はKH Coderを用いて頻出語句の抽出を行い、共起ネットワークを作成した。

表1 身体活動「ボディワーク」の授業構成

授業時間	授業内容
第1回	シラバスを用いたガイダンス
第2回	講義「感染症について」
第3回	からだほぐし、呼吸法
第4回	からだほぐし、呼吸法
第5回	重心と姿勢
第6~8回	オンライン授業
第9回	軸を捉えるためのワーク (ストレッチポール)
第10回	呼吸法とヨーガ
第11回	軸を捉えるためのワーク (バランスボール)
第12回	からだのゆがみを解消するための ワーク(骨盤矯正体操)
第13回	ヨーガの基本ポーズ
第14回	ヨーガの基本ポーズ
第15回	振り返り及びまとめ

## 3. 結果

### 3-1 受講前の学生の意識

小学生の頃、運動系の習い事をしてきた学生は43人(66%)であったが、学校の運動部や地域のス

スポーツクラブに所属していた割合は年齢が上がるにつれ減少していた。現在、大学で運動部や運動系サークル、地域のスポーツクラブに所属する学生は9人(14%)であり、運動頻度が週1~2日以下の学生は56人(86%)であった。

### 3-2 高校と大学の体育実技の比較

高校の体育実技と大学の体育実技に関する17項目の回答を比較したところ、全ての質問項目で、高校より大学の体育実技のほうが肯定的な回答が多かった。特に差異が大きかった項目を表2に示した。表2では大学の体育実技に対して肯定的な回答は90%前後となり、否定的な回答は低率だった。

表2 高校と大学の体育実技の比較(抜粋)

		肯定的 回答	どちらとも いえない	否定的 回答
体育実技は好きだった	高校	32 (49)	16 (25)	17 (26)
	大学	60 (92)	5 (8)	0 (0)
健康の増進に役立った	高校	41 (63)	18 (28)	6 (9)
	大学	63 (97)	2 (3)	0 (0)
身体を動かすことの 楽しさを知ることが できた	高校	32 (49)	22 (34)	11 (17)
	大学	58 (89)	5 (8)	2 (3)
体育実技によって 身体の調子を整える ことができた	高校	23 (35)	29 (47)	13 (20)
	大学	60 (92)	3 (5)	0 (0)
運動の苦手な生徒も 楽しむことができた	高校	32 (49)	19 (29)	14 (22)
	大学	63 (97)	2 (3)	0 (0)

人数(%)

### 3-3 受講後の意識の変容

表3, 4に身体活動や体育実技に対する意識の変容をクロス表で示した。受講後に意識が向上した学生の方が多く、前に否定的な回答をしていた学生が受講後さらに否定的になることはなかった。

表3 身体活動に対する受講前後の意識の変容

		受講後				
		好き	やや好き	どちらとも いえない	やや嫌い	嫌い
受講前	好き	11	3			
	やや好き	5	15	1		
	どちらとも いえない	1	9	4	1	
	やや嫌い		5	7	2	
	嫌い				1	

表4 体育実技に対する受講前後の意識の変容

		受講後				
		好き	やや好き	どちらとも いえない	やや嫌い	嫌い
受講前	好き	6	5			
	やや好き	5	7	1		
	どちらとも いえない		12	6	2	
	やや嫌い	3	6	7	4	
	嫌い			1		

### 3-4 記述による回答

受講後に行った、「ボディワーク」についての印象を問う質問に対して、最も出現頻度の大きかった語を含む語群は、「運動」を含むグループであり、

「苦手」、「人」、「楽しい」と強い関係が見られた。「運動することが苦手でも楽しく活動することができた」、「運動が得意か苦手に関わらず、全員が挑戦してみようと思えるような内容だった」、「運動が苦手な人でも自分のペースでできる」など運動が苦手な人でも楽しく参加することができた、という内容の記述が多くみられた。

受講後に行った、「ボディワーク」によって得られたものを問う質問に対して、最も出現頻度の大きかった語を含む語群は、「体」を含むグループであった。「体」を含む記述を見ると、「日頃から、簡単なものでもいいので体を動かさそうと思うようになった」、「授業を通じて自分の体に対する関心を得ることができた。また、授業外でも意欲的に体を動かさそう思うようになった」など、体のほぐし方、体の動かし方、体の調子の整え方、体を動かす習慣などの記述が多くみられた。自分の体に興味関心をもち、知識を習得することができた、体を動かすことの楽しさや大切さに気付くことができたという内容の記述が多く見られた。

## 4. 考察

本研究の対象者は大学入学後、運動習慣がほとんどない集団であった。しかし、「ボディワーク」の授業を終えて多くの学生が高校の体育実技と比較し、大学の体育実技を高く評価しており、受講後に身体活動や体育実技に対して、肯定的な意識に変容していたことから、「ボディワーク」を通して身体活動や体育実技に対する意識が向上したことが分かる。自由記述からも、「ボディワーク」の授業は運動が苦手でも楽しめたこと、自分の身体に興味関心をもち、知識を習得できたこと、身体を動かすことの楽しさや大切さに気付くことができたことが分かる。これらのことから、「ボディワーク」の授業は運動に苦手意識をもっている、身体を動かすことの楽しさや大切さ、心地良さを知り、卒業後も運動を継続しようと思うことができる内容の授業であったことが分かる。

今回の身体活動「ボディワーク」は大学の共通教育の科目であったが、このような内容の授業を小学校から高等学校の体育実技の授業でも積極的に展開していく必要がある。特に高等学校の体育実技は種目選択制なので、球技などの種目だけでなく、「ボディワーク」のような自身の身体に向き合い、健康・体力の保持増進に役立てることを目的とした授業を取り入れられると、更に運動・スポーツに親しむ人が増えると考えられる。

## 文献

- 丸井一誠ら. 学士教育における体育の授業構成因子と受講後の運動習慣との関連～学年別調査を通じて～. 大学体育学. 2011; 8: 65-73.
- 厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査の結果の概要. 第3章身体活動・運動及び睡眠に関する状況, 2020: 25.
- スポーツ庁. 令和3年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査報告書第1章調査結果の概要3 運動やスポーツに対する意識, 2021: 26.
- 古田久. 運動嫌いとは運動不振の関係. 日本教科教育学会誌. 2018; 40(4): 63-69.