

オンライン授業のためのストレス低減方法の資料公開

佐竹弘靖、佐藤雅幸、吉田清司、佐藤 満、飯田義明、齋藤 実、渡辺英次、
平田大輔、富川理充、時任真一郎、李ウヨン、相澤勝治、柏木 悠 (以上スポーツ研究所)

角田真紀子 (経済学部講師：臨床心理学、教育心理学)

露木めぐみ (ヨガインストラクター：全米ヨガアライアンス ERYT200 認定講師、JTTMA オリエンタルアジャストメント認定講師ほか)

2020年1月7日、世界保健機関 (WHO) から中国において新種のコロナウイルスを検出したと発表があり、それ以降、中国国内以外にも複数の国・地域で確認されるようになり、日本においては2020年2月には政府により不要不急の外出の自粛が呼びかけられるに至った。その後も感染は収束せず、4月7日には専修大学の神田キャンパスおよび生田キャンパスのある東京都や神奈川県を含む地域にコロナ禍に関わる「緊急事態宣言」が発令された。学生のキャンパスへの立ち入りが禁止となり、授業開始は5月11日と設定されたが、前期においてはすべての授業をオンラインで行うことが決定された。

スポーツ研究所では、コロナ禍における外出の自粛を主とした生活様式の大きな変化やオンライン授業への変更が、学生の運動や生活行動にどのような影響を与えているのかを調査するため、保健体育基礎科目のスポーツリテラシーで東邦大式自己診断チェックシート (SRQ-D) を含むアンケート調査を実施した。

授業1回目のガイダンスにおいて、1年生を対象に「大学生における運動・生活行動に関するアンケート調査」をオンラインにて実施し、2,409人から回答を得た。その結果、新入生の約27%が抑うつ状態になりうる、または既に抑うつである可能性があることが明らかとなった。これらの結果はスポーツ研究所のwebサイトにて公開して学内、学外に報告して啓発するとともに、ストレス低減のアプローチとして、7月14日 (火) に「大学生のためのヨガ」をweb上にて公開し、スポーツリテラシー履修生へ案内を行なった。ヨガについては視聴回数2000回を超えており一定の成果を得たと考えられるが、前期終了時点における同様のアンケートでは学生全体のストレス低減には至ってはならず、その理由としてオンライン授業や外出の自粛の継続的な影響が推察されている。

前期終了時点においても、新型コロナウイルスの感染拡大状況が続いていたことから、後期においても対面授業とオンライン授業を併用することが決定した。学長および本学に

設置されている新型コロナウイルス感染症対策本部は、後期の授業運営にあたり、先にスポーツ研究所が報告した学生の抑うつ状態の現状に懸念を示し、スポーツ研究所に対して、その対策の一つとして授業時に短時間で実施できるストレス低減方法の資料の提供を要望した。そこで、研究所では「リラックス法」「ミニッツヨガ」「ストレッチ」「コンディショニング」「脳トレ」「ヨガ」の6カテゴリーで構成される35種類のストレス低減資料集を作成し(表、図参照)新型コロナウイルス感染症対策本部に提出した。ストレス低減方法はそれぞれ1ページずつに図解にて紹介され、また各資料1～3分程度で実施できる内容に設定していることから、オンライン授業時において教員が資料を学生に見せながら簡便に実演が可能な内容となっている。

本資料は、本学ポータルサイトにてMS PowerPointとPDFの形式で全ての教職員に配布された。また、本資料をスポーツ研究所のwebサイトにて一般公開したことにより、狛江市のスポーツ推進委員が実施するポッチャ教室、鎌ヶ谷トリム体操、狛江市第二長寿会のポッチャ教室などにおいて活用され、実施の報告を得た。現在(2020年12月時点)においても、新型コロナウイルスの感染の収束の目処は立っておらず、また来年度も一部オンライン授業となることが決定している。2021年も新しい生活様式が求められることとなることから、本資料が引き続きストレスの低減に活用されることを期待したい。

資料集の紹介ページ(ダウンロード)
https://suisport.jp/system/prog/content.php?&c=4&article_idno=178

表) ストレス低減方法資料一覧

No.	カテゴリ	タイトル	
1	リラックス法	力を抜く～漸進的筋弛緩法①～	
2		力を抜く～漸進的筋弛緩法②～	
3		力を抜く～漸進的筋弛緩法③～	
4		丹田呼吸法	
5		セルフマッサージ～顔のマッサージで気分転換～	
6		タッピング・タッチ	
7		ネガティブ・ダストビン～ストレスはごみ箱にポイ～	
8		マインドフルネスに食べる	
9		イメージ法～ストレスを水に流すワーク～	
10		ハンドパワーでリラックス	
11	ミニッツヨガ	ヨガでカラダスッカリ パーミング①	動画
12		ヨガでカラダスッカリ パーミング②：黒の記憶 (視神経)	動画
13		ヨガでカラダスッカリ ゴロゴロ ～その1～	動画
14		ヨガでカラダスッカリ ゴロゴロ ～その2～	動画
15		ヨガでカラダスッカリ ゴロゴロ ～その3～	動画
16		ヨガでカラダスッカリ カーフレイズ：スクワット	動画
17	ストレッチ	疲れ目のストレッチ	
18		首回りをほぐしましょう！～肩こり解消のストレッチ～	
19		手をほぐしましょう！	
20		肩周りをほぐしましょう！～肩関節周囲のストレッチ～	
21		腰回りをほぐしましょう！～股関節周囲のストレッチ～	
22		壁を使ってストレッチ！	
23		上半身をほぐしましょう！～体幹上部のストレッチ～	
24		全身をほぐしましょう！	
25		背中丸め&伸ばし～骨盤回りのストレッチ～	
26		コンディショニング	疲れにくい姿勢作り①～IAP呼吸メソッド～
27	疲れにくい姿勢作り②～IAP呼吸メソッド～		
28	足をほぐしましょう！～足は第2の心臓～		
29	肩こり解消 肩の運動！		
30	座り疲れを解消しよう		
31	その場お尻歩き～骨盤回りのストレッチ～		
32	骨盤立て～骨盤回りのストレッチ～		
33	脳トレ		早口言葉で脳を活性化！
34		早口言葉で脳を活性化！～言いづらい名詞編～	
35	ヨガ	大学生のためのヨガ (10～20分)	動画

❖ 各資料はそれぞれが数分で実施できる内容で構成

❖ 動画はYouTubeにリンク

力を抜く
～家庭用の運動法～

両腕を肩につまみ上げて握り、息を吐きながら力を抜く。この動作を繰り返す。

1

力を抜く
～家庭用の運動法～

両手を頭の後ろで握り、息を吐きながら力を抜く。この動作を繰り返す。

2

力を抜く
～家庭用の運動法～

両手を額の上で握り、息を吐きながら力を抜く。この動作を繰り返す。

3

丹田呼吸法
～家庭用の運動法～

呼吸をゆっくりと深くし、丹田（臍の下のあたり）を意識して呼吸をする。

4

セルフマッサージ
～顔のマッサージで気分転換～

顔の筋肉をほぐすことで、気分転換やリラックス効果があります。

5

タッピング・タッチ
～家庭用の運動法～

両手を頭の後ろで握り、息を吐きながら力を抜く。この動作を繰り返す。

6

ネガティブ・ダストピン
～ストレスは心のゴミ～

ネガティブな思考を「ダストピン」として取り除くことで、心の中をスッキリさせる。

7

マインドフルネスに食べる
～家庭用の運動法～

食べることに集中することで、ストレスを軽減し、食生活を楽しむ。

8

イメージ法
～ストレスを水に流すワーク～

ストレスを水の中に入れて流すことで、心の中をスッキリさせる。

9

ハンドパワーでリラックス
～家庭用の運動法～

手の力を抜くことで、全身の緊張をほぐす。

10

ヨガでカラダスッキリ
～ヨガ～

11

ヨガでカラダスッキリ
～ヨガ～

12

ヨガでカラダスッキリ
～ヨガ～

13

ヨガでカラダスッキリ
～ヨガ～

14

ヨガでカラダスッキリ
～ヨガ～

15

ヨガでカラダスッキリ
～ヨガ～

16

疲れ目のストレッチ
～家庭用の運動法～

目を休ませ、目の周りの筋肉をほぐす。

17

首周りをほぐしましょう！
～肩こり解消のストレッチ～

首の周りの筋肉をほぐすことで、肩こりを解消する。

18

手をほぐしましょう！
～家庭用の運動法～

手の力を抜くことで、手の疲れを解消する。

19

肩周りをほぐしましょう！
～肩こり解消のストレッチ～

肩の周りの筋肉をほぐすことで、肩こりを解消する。

20

腰周りをほぐしましょう！
～腰こり解消のストレッチ～

腰の周りの筋肉をほぐすことで、腰こりを解消する。

21

壁を使ってストレッチ！
～家庭用の運動法～

壁を利用して、全身の筋肉をほぐす。

22

上半身をほぐしましょう！
～体幹上部のストレッチ～

上半身の筋肉をほぐすことで、姿勢を良くする。

23

全身をほぐしましょう！
～家庭用の運動法～

全身の筋肉をほぐすことで、全身の緊張をほぐす。

24

背中丸めと伸ばし
～背中のストレッチ～

背中の筋肉をほぐすことで、姿勢を良くする。

25

疲れない姿勢作り①
～IAP（腰筋内圧）持続メソッド～

正しい姿勢を保つことで、腰の負担を減らす。

26

疲れない姿勢作り②
～IAP（腰筋内圧）持続メソッド～

正しい姿勢を保つことで、腰の負担を減らす。

27

足をほぐしましょう！
～足は第2の脳～

足の筋肉をほぐすことで、脳を活性化させる。

28

肩こり解消 肩周りの運動！
～家庭用の運動法～

肩の周りの筋肉をほぐすことで、肩こりを解消する。

29

座り疲れを解消しよう！
～家庭用の運動法～

座りながらできる運動で、座り疲れを解消する。

30

その場お尻歩き
～背骨周りのストレッチ～

お尻歩きすることで、背骨の柔軟性を高める。

31

骨盤立て
～背骨周りのストレッチ～

骨盤を立てることで、背骨の柔軟性を高める。

32

早口言葉で脳を活性化！
～家庭用の運動法～

早口言葉で脳を活性化させ、ストレスを軽減する。

33

早口言葉で脳を活性化！
～家庭用の運動法～

早口言葉で脳を活性化させ、ストレスを軽減する。

34

大学生のためのヨガ
～家庭用の運動法～

35

オンライン授業のための
ストレス低減方法資料集

36

コロナ禍における大学生のストレスとその対策

37

ストレス低減方法資料集

38

ストレス低減方法資料集

39