

「体育演習」の授業効果に関する調査研究  
～体育演習を必修とする大学を参考に～

齋藤 実、長島 博、前嶋 孝、野呂 進、安川 通雄、佐藤 雅幸、吉田 清司、  
佐竹 弘靖、佐藤 満、飯田 義明、久木留 毅、渡辺 英次、平田 大輔、時任 真一郎

**Effectiveness of a Seminar on Physical Education  
for university students**

Makoto SAITO, Hiroshi NAGASHIMA, Takashi MAESHIMA, Susumu NORO,  
Michio YASUKAWA, Masayuki SATO, Seiji YOSHIDA, Hiroyasu SATAKE,  
Mitsuru SATO, Yoshiaki IIDA, Takeshi KUKIDOME, Eiji WATANABE,  
Daisuke HIRATA, Shinichiro TOKITO

The purpose of this questionnaire-based study was to investigate the effectiveness of a seminar on Physical Education on health promotion, awareness of life-long sport, and fostering of social skills in university students. Following seminar attendance, positive responses were obtained from all questions on the original questionnaire. Additionally, the responses indicated that attending the seminar on Physical Education served to relieve stress, foster social skills among attendees, and provide a setting in which to make new friends. Thus, the purpose of the seminar was clearly achieved and was viewed extremely positively by attendees. These results suggest that attendance of the seminar on Physical Education can contribute to the improvement of the physical and mental health of university students.

**I. 緒言**

現在の大学生がもつ特徴として、希薄な社会的関係構築能力やそれを基とする対人不安や適応障害、ストレスなどがあげられている（一宮ら、2003）。また、目標意識が乏しく、学生生活を能動的に送れないという事例（文部科学省、2000）も多く、これらの特徴は結果として休学や退学、留年学生の増加を引き起こしていることが報告されている（文部科

学省、2000；一宮ら、2004）。このような学生の諸問題に対応するため、各大学は学生相談室等の機能を拡充し、精神科医やカウンセラーなどの配置をすすめているが、相談件数は増え続けている現状がある（筆者調べ）。

このような現状を解決する方法として取り上げられるようになったのが体育実技の授業である。大学における体育実技の授業効果として、以前は身体的な健康の改善効果に関す

Key Words : Seminar in Physical Education, Social Skill, Stress

キーワード：体育演習、社会スキル、ストレス

専修大学社会体育研究所 Senshu University Health and Sports Sciences Institute

る報告が多くみられたが、近年では、コミュニケーションスキルをはじめとした社会スキルが向上することや、メンタルヘルスの改善につながるといった報告が増加している（石倉ら、2001；Danish S. J., et. al., 2005；市村ら、2002；他）。このようなことから、平成3年の大学大綱化に伴い、必修から選択科目などに縮小された体育実技の授業が、現在では再び必修化に改編する大学も増えている現状がある（社団法人全国大学体育連合、2006）。

S大学では、1年時の必修として演習形式の体育実技の授業として「体育演習」を設けている。体育演習の授業はサッカー、バドミントン、ゴルフ、バスケットボール、卓球、バレーボール、太極拳、ダンス、Physical Fitness Class、アクアスポーツ、テニスの11種目があり、学生は前期と後期に別種目を履修することで必修の単位を取得できるように開設されている。これまでにS大学の体育演習については、体育演習後に状態不安が低減傾向となること（大石ら、2004）や、体育演習後の体力指標が向上すること（大石ら、2005）などが報告されており、学生の健康面や心理面に肯定的に機能していることが明らかにされている。そこで本研究では、S大学において開講されている「体育演習」に着目し、現在の大学生における諸問題について、如何なる効果を発揮しているのかを調査することを目的とした。

## II. 方法

本研究は、S大学で開講されている「体育演習」を履修した学生3,470名（男子2,281名、女子1,189名、集中授業は除く）を対象とした。「体育演習」の授業は、サッカー（408名）、バドミントン（565名）、ゴルフ（170名）、バスケットボール（466名）、卓球（587名）、バレーボ

ール（477名）、太極拳（32名）、ダンス（112名）、Physical Fitness Class（230名）、アクアスポーツ（148名）、テニス（275名）であり、演習形式にて行われている。学生の所属学部は、経済学部、法学部、経営学部、商学部、文学部、ネットワーク情報学部である。

無記名の質問紙調査票（表1）により、21項目の質問について5件法（5：強くそう思う、4：そう思う、3：どちらでもない、2：そう思わない、1：全くそう思わない）にて回答を得た。前期に行われた最終授業において、担当教員より質問紙を配布してその場で質問紙に記入をさせた。

質問は「授業を除いた普段の運動状況」と、「健康の維持・増進の意識」に関する質問を2問、「生涯スポーツへの意識」に関する質問を3問、「ストレス」に関する質問を2問、「身体面への効果」に関する質問を2問、「仲間づく

表1 体育演習に関するアンケート

体育演習に関するアンケート							
このアンケートは、より質の高い教育を実現するため、学生の皆さんの声を聞くことを目的に行われています。授業に対する評価が皆さんの成績に影響を及ぼすことはありません。ご協力をお願いします。 調査主体：保健体育部会（問い合わせ：██████████）							
5 当てはまるところに○をつけてください。							
項目	時間	種目					
月	1	サッカー	バドミントン	ゴルフ			
火	2	バスケットボール	卓球				
水	3	バレーボール	太極拳				
木	4	ダンス	PF				
金		アクアスポーツ	テニス（北グラ・クレア）				
5 授業を除いた普段の運動状況（スポーツ、ジョギングなど） [ 0・1・2・3・4・5 ] 回/週							
5 以下の質問について、最も当てはまる数字に○をつけてください。 [ 5：強くそう思う 4：そう思う 3：どちらでもない 2：そう思わない 1：全くそう思わない ]							
1.	この授業で体力の重要性を感じた		5	4	3	2	1
2.	この授業で健康に関する意識が向上した		5	4	3	2	1
3.	この授業のスポーツ種目をいずれまでもやってみようと思う		5	4	3	2	1
4.	この授業で生涯スポーツの重要性を感じた		5	4	3	2	1
5.	スポーツを生涯にわたって続けようと思う		5	4	3	2	1
6.	普段の生活でストレスを感じている		5	4	3	2	1
7.	この授業ではストレスを克服できた		5	4	3	2	1
8.	この授業で体力（筋力・持久力）の維持・向上に役立った		5	4	3	2	1
9.	この授業は健康に良い影響を与えていると感じた		5	4	3	2	1
10.	この授業で人とのつながりが広がった		5	4	3	2	1
11.	この授業でチームワークの重要性を学んだ		5	4	3	2	1
12.	この授業でリーダーシップの重要性を学んだ		5	4	3	2	1
13.	この授業でコミュニケーションの重要性を学んだ		5	4	3	2	1
14.	この授業で目標に向かって努力することの重要性を学んだ		5	4	3	2	1
15.	この授業で、モラル、マナーの重要性を学んだ		5	4	3	2	1
16.	授業内容や授業の進め方は適切だった		5	4	3	2	1
17.	この授業を受けてスポーツの技術向上を実感できた		5	4	3	2	1
18.	この授業のスポーツ種目について理解が高まった		5	4	3	2	1
19.	授業に興味を持って参加できた		5	4	3	2	1
20.	この授業は満足できた		5	4	3	2	1
□ 授業の感想を自由記述でお書きください							
ありがとうございました。							

り」に関する質問を1問、「社会スキルの醸成」に関する質問を5問、授業への取り組みの質問を2問とした。これらの質問項目のカテゴリは、現在の大学生における諸問題として取り上げられている内容として選定し、そのカテゴリに合致する質問について先行研究などを参照し、学生が回答しやすい言語を用いて作成し

たものである。得られた回答は、各質問について単純集計にて分析した。

なお、質問紙には「授業評価」に関する質問が3問含まれているが、本研究における分析の対象からは除外した。

なお質問に対する回答数と回答割合は、表2に示す。

表2 アンケートにおける回答数と回答割合

	回答数	強くそう思う (5)	そう思う (4)	どちらでもない (3)	そう思わない (2)	全く思わない (1)
I. 健康維持・増進						
1. この授業で体力の重要性を感じた	n= 3366	1387 (41.2)	1122 (33.3)	569 (16.9)	207 (6.1)	81 (2.4)
2. この授業で健康に関する意識が向上した	n= 3363	860 (25.6)	1154 (34.3)	1025 (30.5)	241 (7.2)	83 (2.5)
II. 生活スポーツ						
3. この授業のスポーツ科目をいざやってみてみたいと思う	n= 3358	1625 (48.4)	1047 (31.2)	483 (14.4)	129 (3.8)	74 (2.2)
4. この授業で生活スポーツの重要性を感じた	n= 3351	1045 (31.2)	1102 (32.9)	916 (27.3)	215 (6.4)	73 (2.2)
5. スポーツを生涯にわたって続けようと思う	n= 3357	1248 (37.2)	1030 (30.7)	815 (24.3)	180 (5.4)	84 (2.5)
III. ストレス						
6. 普段の生活でストレスを感じている	n= 3357	760 (22.6)	1022 (30.4)	961 (28.6)	403 (12.0)	211 (6.3)
7. この授業ではストレスを軽減できた	n= 3356	1109 (33.0)	1130 (33.7)	855 (25.5)	187 (5.6)	75 (2.2)
IV. 身体面への効果						
8. この授業は体力 (筋力・持久力) の維持・向上に役立った	n= 3363	980 (29.1)	1242 (36.9)	841 (25.0)	220 (6.5)	80 (2.4)
9. この授業は健康に良い影響を与えていると感じた	n= 3364	1218 (36.2)	1342 (39.9)	648 (19.3)	125 (3.7)	31 (0.9)
V. 仲間づくり						
10. この授業で人とのつながりが広がった	n= 3362	1464 (43.5)	1206 (35.9)	553 (16.4)	100 (3.0)	39 (1.2)
IV. 社会スキル						
11. この授業でチームワークの重要性を学んだ	n= 3361	1182 (35.2)	1133 (33.7)	732 (21.8)	201 (6.0)	113 (3.4)
12. この授業でリーダーシップの重要性を学んだ	n= 3361	699 (20.8)	848 (25.2)	1255 (37.3)	365 (10.9)	194 (5.8)
13. この授業でコミュニケーションの重要性を学んだ	n= 3364	1271 (37.8)	1232 (36.6)	650 (19.3)	130 (3.9)	81 (2.4)
14. この授業で自衛隊に向かって努力することの重要性を学んだ	n= 3361	912 (27.1)	1157 (34.4)	1060 (31.5)	172 (5.1)	60 (1.8)
15. この授業で、モラル、マナーの重要性を学んだ	n= 3361	927 (27.6)	1188 (35.3)	1024 (30.5)	166 (4.9)	56 (1.7)
V. 授業への取り組み						
19. 授業に興味を持って参加できた	n= 3359	1792 (53.3)	1080 (32.2)	402 (12.0)	61 (1.8)	24 (0.7)
20. この授業は満足できた	n= 3360	1980 (58.9)	1031 (30.7)	292 (8.7)	40 (1.2)	17 (0.5)

括弧内は%を示す

### III. 結果

#### ① 授業を除いた普段の運動状況

表3 授業(体育演習)を除いた普段の運動実施回数

運動実施回数	5回/週	4回/週	3回/週	2回/週	1回/週	0回/週
回答数	133	81	197	478	758	1415
回答割合	4%	3%	6%	16%	25%	46%

n=3062

表3に1週間あたりの「授業を除いた普段の運動状況(回数)」の結果を示す。1週間あたり0回が46.2%、1回が24.8%、2回が15.6%、3回が6.4%、4回が2.6%、5回以上が4.3%であった。

#### ② 調査対象大学におけるシラバスに見られる授業目標

調査対象大学におけるシラバスに見られる授業目標について、「健康の維持・増進」、「生涯スポーツの意識」、「社会スキルの醸成」のカテゴリに分けて、それらに合致する記述を抜き出した。のべ100件の

シラバス内において、「健康の維持・増進」に関する記述の含まれたシラバスが58件、「生涯スポーツ」の記述が含まれたシラバスが46件、「社会スキル」の記述が含まれたシラバスが53件であった。また、各カテゴリに該当する記述の抜粋を表4に示す。「健康の維持・増進」のカテゴリの記述は、全100シラバス中58件に、「生涯スポーツ」の記述は46件、「社会スキル」は53件にみられた。

#### ③ 健康の維持・増進の意識に関する質問への回答

表4 「体育演習」のシラバスにおける各カテゴリの授業目標に該当する記述(抜粋)

健康の維持・増進 (58件)	生涯スポーツ (46件)	社会スキル (53件)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力の低下やメタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病は・・・</li> <li>・基礎的な体力の向上を図ることができる。</li> <li>・体力の向上に取り組んで行く。</li> <li>・基礎的な筋力、柔軟性、敏捷性、持久力を高めていきます。</li> <li>・いかに健康的レベルを高めるかを目的とし・・・</li> <li>・健康に生きていくために心と体の変化をうながすことができる・・・</li> <li>・運動不足の解消、ストレスの発散を図るとともに・・・</li> <li>・健康への誘いを目的として、その要素である体力向上を主眼に置き・・・</li> <li>・“健康へのパスポート”とでもいうようなものを得るためには・・・</li> <li>・スポーツは健康の増進を促すとともに・・・</li> <li>・生活の中に積極的に運動習慣を取り入れれば、生活リズムも整い、心もリフレッシュされ、運動能力も改善されて・・・</li> <li>・健康管理能力を養いたい。</li> <li>・健康的な日常生活を送るための・・・</li> <li>・体力作りと健康増進を目的とする。</li> <li>・将来の健康と強く関連する体力要素である筋力と全身持久力・・・</li> <li>・個々の健康維持・増進のための運動処方を検討する (他)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯のツール・ユーティリティを身につけておくことは・・・</li> <li>・高齢になってもできる息の長いスポーツである・・・</li> <li>・幅広い年齢層で行われている生涯スポーツの一つで・・・</li> <li>・生涯スポーツの一助を築くことを目的とする。</li> <li>・生涯スポーツに位置づけることができるように・・・</li> <li>・この機会に健康へのパスポートを手にしませう。</li> <li>・生涯スポーツとしての基礎的な技能を修得し・・・</li> <li>・現在も幅広い年齢層の人々に愛好されている。</li> <li>・老若男女誰でもプレーできる環境になりつつある。</li> <li>・若年から高齢、様々なレベルに応じて楽しめる・・・</li> <li>・生涯スポーツへつなげる足がかりとする。</li> <li>・運動習慣を取り入れる意義を理解すること・・・</li> <li>・生涯スポーツとして多くの人がプレーを楽しまれている・・・</li> <li>・生涯スポーツにつながる「楽しさ」を重視した・・・</li> <li>・生涯スポーツへのアプローチにしよう・・・</li> <li>・生涯を通じてのスポーツが生活文化として・・・</li> <li>・生涯スポーツの基礎とできるように・・・ (他)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標・理想を具体化するための方法を学び、自ら実践・評価し・・・</li> <li>・エチケット、マナーが重視される。</li> <li>・パートナーとの相互関係といった様々なコミュニケーションにも焦点をあて・・・</li> <li>・仲間づくりやコミュニケーション能力の向上も</li> <li>・協力し合う社会的態度を育成することを重要視する。</li> <li>・お互いに豊かな交流をはかり・・・</li> <li>・集団をマネジメントしていく自主的な能力を育てていてもらいたい。</li> <li>・他者のお互いの良さを認め合い、協力して練習し・・・</li> <li>・チーム間でのコミュニケーション能力を高め、判断共有の楽しさを体感する・・・</li> <li>・コーリング、ヒアリングを中心として仲間と高いコミュニケーションを持つとする意思・・・</li> <li>・社会人としての交際術であり、人間関係を広め且つ深める手段で・・・</li> <li>・様々なライフスキルを獲得できるという側面も合わせ持つ。</li> <li>・チームビルディングを通じて、「チームで働く力」、「考え抜く力」、「前に踏み出す力」を学んでいく</li> <li>・協調性と積極性を養うこと。</li> <li>・チームビルドを学ぶことも大きな目的の一つとなります。 (他)</li> </ul>

括弧内は100シラバスあたりのべ該当記述数

図2に「この授業で体力の重要性を感じた」に対する回答の結果を、図4に「この授業で健康に関する意識が向上した」に対する回答の結果を示す。いずれの質問においても、「強くそう思う」、「そう思う」との回答が高く、特に体力の重要性については、約75%でその回答が得られた。一方、「そうは思わない」、「全くそう思わない」の回答はいずれの質問においても少なく、その回答はいずれも10%未満であった。

④ 生涯スポーツの意識に関する質問への回答

図4に「この授業のスポーツ種目をいずれまたやってみたいと思う」の回答の結果を示す。「強くそう思う」の回答が48.9%と最も高く、次いで「そう思う」が31.2%であった。「そうは思わない」、「全くそうは思わない」の回答は、合わせて約5%であった。

図5に「この授業で生涯スポーツの重要性を感じた」の回答の結果を示す。「強くそう思う」の回答が31.2%、「そう思う」が32.9%であった。「そうは思わない」、「全くそうは思わない」の回答は、それぞれ6.4%と2.2%であった。

図6に「スポーツを生涯にわたって続けようと思う」の回答の結果を示す。「強くそう思う」の回答が37.2%、「そう思う」が30.7%であった。「そうは思わない」、「全くそうは思わない」の回答は、それぞれ5.4%と2.5%であった。

⑤ ストレスに関する質問への回答

図7に「普段の生活にストレスを感じている」の回答の結果を示す。「強くそう思う」の回答が22.6%、「そう思う」が30.4%であり、約50%がストレスを感じていると回答した。「そうは思わない」、「全くそう

は思わない」の回答は、それぞれ12.0%と6.3%であり、ストレスを感じていないと回答は少なかった。

図8に「この授業ではストレスを発散できた」の回答の結果を示す。「強くそう思う」の回答が33.0%、「そう思う」が33.7%であった。「そうは思わない」、「全くそうは思わない」の回答は、それぞれ5.6%と2.2%であった。

図9には「普段の生活にストレスを感じている」の「強くそう思う」との回答者(n=760)で、「この授業ではストレスを発散できた」での回答の結果を示す。「強くそう思う」の回答が58.9%、「そう思う」が21.1%であり、合わせて約80%の学生がストレスを発散することができたと回答した。

⑥ 身体面への効果に関する質問への回答

図10に「この授業は体力(筋力・持久力)の維持・向上に役立った」に対する回答の結果を、図11に「この授業は健康に良い影響を与えていると感じた」に対する回答の結果を示す。いずれの質問においても、「強くそう思う」、「そう思う」との回答が高く、それぞれ約65%と約75%でその回答が得られた。一方、「そうは思わない」、「全くそう思わない」の回答はいずれの質問においても少なく、その回答はいずれも10%未満であった。

⑦ 仲間作りに関する質問への回答

図12に「この授業で人とのつながりが広がった」の回答の結果を示す。「強くそう思う」の回答が43.5%と多くを占め、次いで「そう思う」が35.9%であり、約80%の学生が人とのつながりが広がったと感じていた。「そうは思わない」、「全くそうは思わない」の回答は、それぞれ3.0%と

1.2%であった。

### ⑧ 社会スキルの醸成に関する質問への回答

本研究では、社会スキルに関して、「チームワーク」、「リーダーシップ」、「コミュニケーション」、「目標に向かって努力する（目標へのコミット）」、「モラル、マナー」の5項目を質問した。図13～17にその結果を示す。

「この授業でチームワークの重要性を学んだ」の回答では、「強くそう思う」の回答が35.2%、「そう思う」が33.7%であった。「そうは思わない」、「全くそうは思わない」の回答は、それぞれ6.0%と3.4%であった。また、「リーダーシップ重要性」の回答では「強くそう思う」の回答が20.8%、「そう思う」が25.2%であった。「そうは思わない」、「全くそうは思わない」の回答は、それぞれ10.9%と5.8%であった。「コミュニケーションの重要性」では「強くそう思う」の回答が37.8%、「そう思う」が36.6%であった。「目標に向かって努力すること

の重要性」では、「強くそう思う」の回答が27.1%、「そう思う」が34.4%であり、「モラル、マナーの重要性」では、「強くそう思う」の回答が27.6%、「そう思う」が35.3%であった。

社会スキルに関する質問において、「強くそう思う」、「そう思う」と回答した学生が最も多かったのは「コミュニケーションの重要性」で74.4%あった。次いで「チームワークの重要性」が68.9%、「目標に向かって努力することの重要性」が61.5%、「モラル、マナーの重要性」が62.9%、「リーダーシップの重要性」が46.0%であった。

### ⑨ 授業への取り組みに関する質問

図18に「授業に興味を持って参加できた」に対する回答の結果を、図19に「この授業は満足できた」に対する回答の結果を示す。いずれの質問においても、「強くそう思う」、「そう思う」との回答が多く、それぞれ85.5%、89.6%でその回答が得られた。

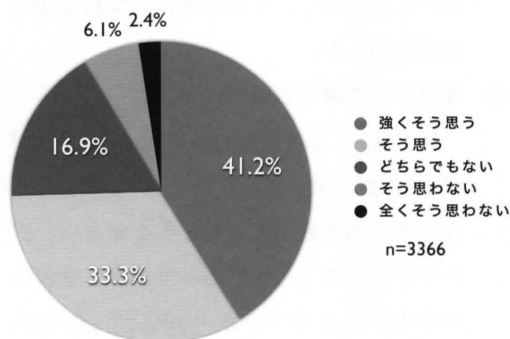


図2 「この授業で体力の重要性を感じた」に対する回答の割合

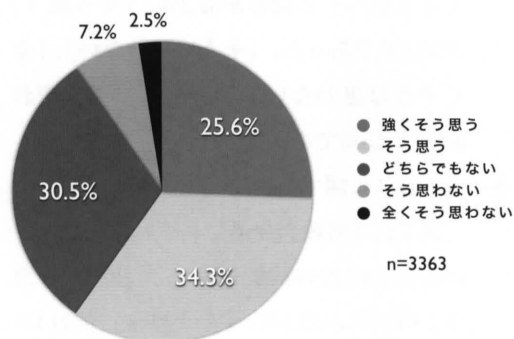


図3 「この授業で健康に関する意識が向上した」に対する回答の割合

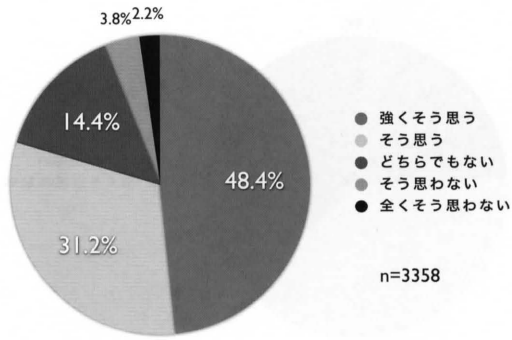


図4 「この授業のスポーツ種目をいずれまたやってみたいと思う」に対する回答の割合

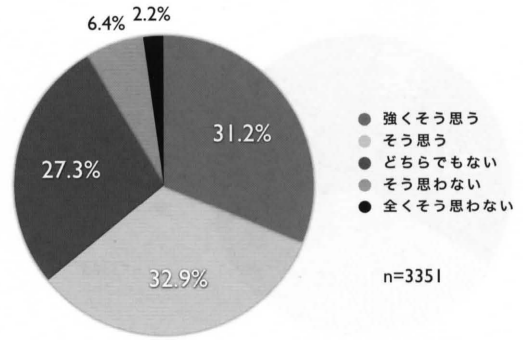


図5 「この授業で生涯スポーツの重要性を感じた」に対する回答の割合

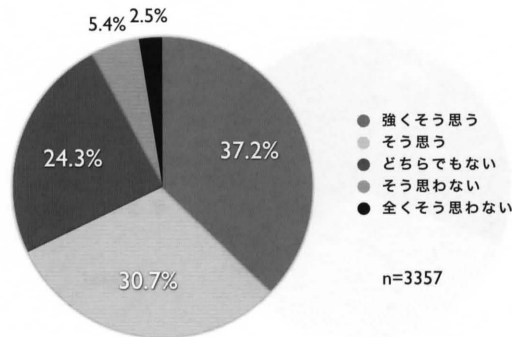


図6 「スポーツを生涯にわたって続けようと思う」に対する回答の割合

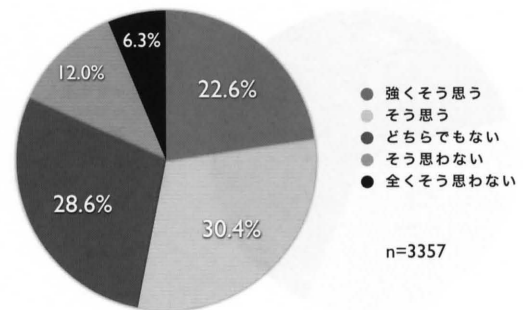


図7 「普段の生活でストレスを感じている」に対する回答の割合

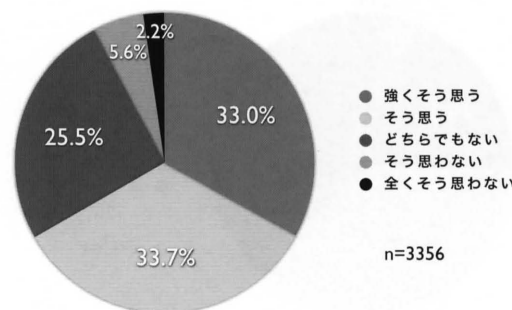


図8 「この授業ではストレスを発散できた」に対する回答の割合

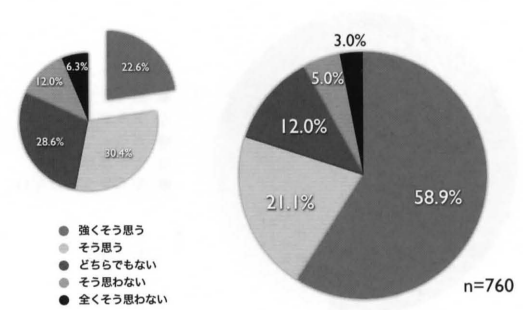


図9 「普段の生活でストレスを感じている」との回答のうち、「この授業ではストレスを発散できた」に対する回答の割合

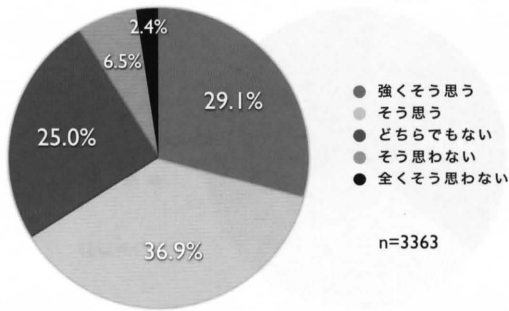


図10 「この授業は体力（筋力・持久力）の維持・向上に役立った」に対する回答の割合

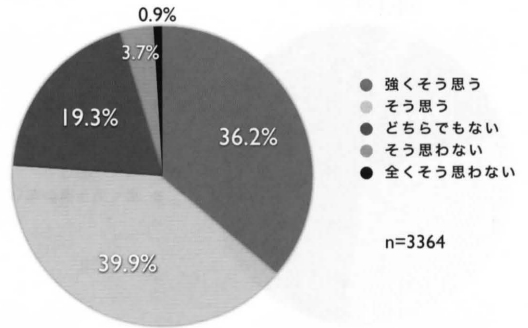


図11 「この授業は健康に良い影響を与えていると感じた」に対する回答の割合

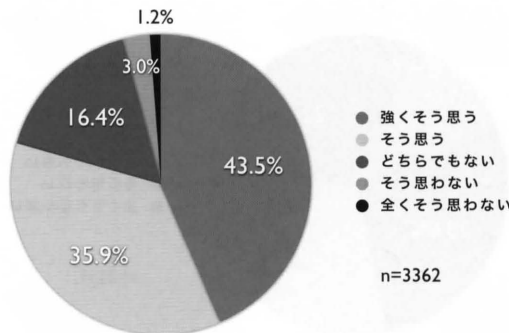


図12 「この授業で人とのつながりが広がった」に対する回答の割合

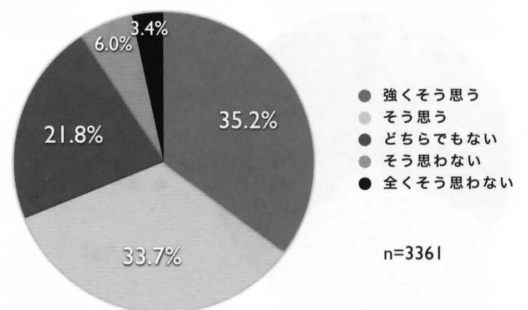


図13 「この授業でチームワークの重要性を学んだ」に対する回答の割合

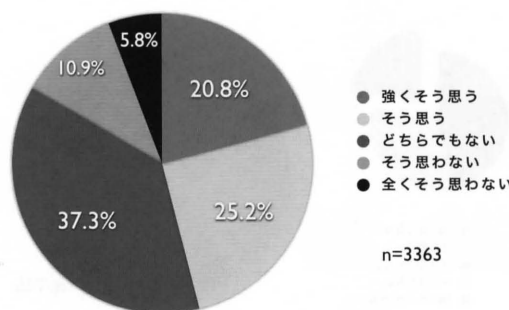


図14 「この授業でリーダーシップの重要性を学んだ」に対する回答の割合

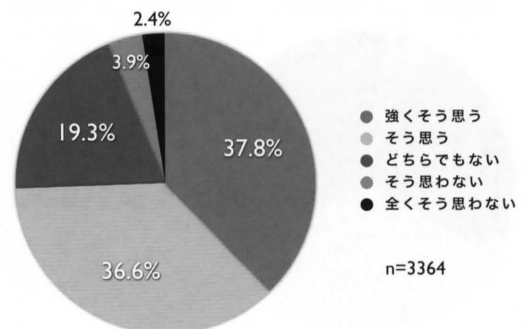


図15 「この授業でコミュニケーションの重要性を学んだ」に対する回答の割合



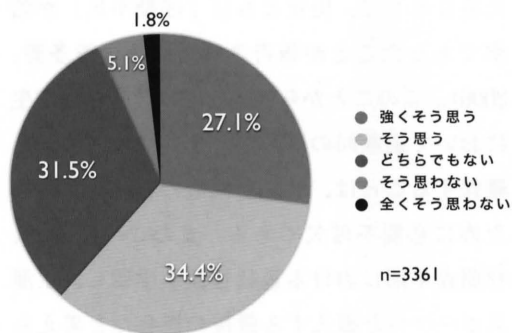


図16 「この授業で目標に向かって努力することの重要性を学んだ」に対する回答の割合

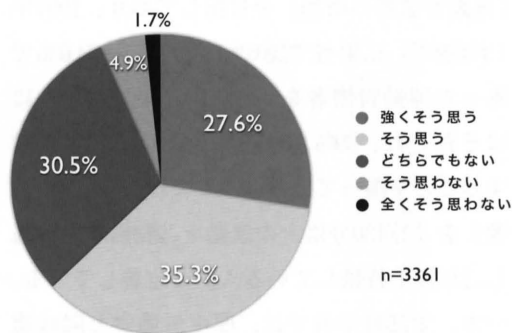


図17 「この授業で、モラル、マナーの重要性を学んだ」に対する回答の割合

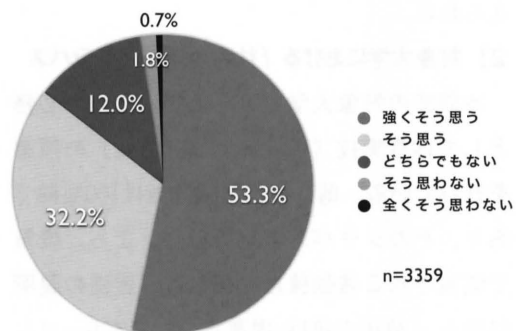


図18 「この授業に興味を持って参加できた」に対する回答の割合

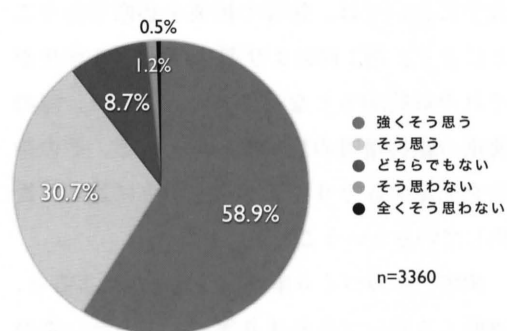


図19 「この授業は満足できた」に対する回答の割合

#### IV. 考察

##### 1) 授業を除いた普段の運動状況

「授業を除いた普段の運動状況」について単純集計を行ったところ、0回が46.2%、1回が24.8%、2回が15.6%、3回が6.4%、4回が2.6%、5回以上が4.3%であった。このことは対象大学が体育実技の授業を必修とすることによって、対象者（大学1年生）の週1回以上の運動実施率が100%、週2回以上の実施率が53.8%となっていることを意味している。

大学生の運動実施状況の調査（山本ら、

1996；井上ら、1995；鳥丸ら、1987）によると、およそ45～60%の学生が体育の授業以外に運動をしていないと報告されている。本研究においても、46.2%の学生が「体育演習」以外では運動する習慣がないことが示され、先行研究の成績とほぼ同様の傾向であった。

厚生労働省は、2000年（平成12年）に健康寿命の延伸等を実現することなどを目標に、2010年を目途とした「21世紀における国民健康づくり運動（以下健康日本21）」を策定した。それによると、「身体活動・運動」の項で、

「運動習慣者の増加」を目指しており、1997年（平成9年）に男性で28.6%、女性では24.6%であった運動習慣者を、2010年（平成22年）にはそれぞれ、39%、35%以上を目指して運動することを謳っている。ここでは、「運動習慣者」を「1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している人」と定義している。一方、文部科学省では、厚生労働省と同時期に「スポーツ振興基本計画」を策定した。その計画として、「生涯スポーツ社会の実現のため、できるかぎり早期に、成人の週1回以上のスポーツ実施率が50パーセントとなることを目指す。」とし、様々な施策を打ち出した。S大学においては、体育の授業を必修で行うことにより、週1回および週2回運動する学生がそれぞれ約50%となっていた。これは、国の健康の維持増進の施策から考えると、その条件を充足するカリキュラムを学生に対して提供しているということができよう。

健康・体力づくり事業団（1995）によると、運動・スポーツをあまり実施していない者のうち、79.5%は「したいと思っていたができなかった」と回答しており、その理由として「手近に施設や場所がない」、「自由時間がない」があげられていた。また、飯干ら（2002）の調査においても同様の傾向が認められ、大学生の運動・スポーツの阻害要因で男女ともに最も多い回答は「何となく機会がない」であり、次いで「身近に場所がない」、「アルバイトで忙しい」、「運動したいと思わない」であった。これらの結果は、我が国においては運動やスポーツに取り組むための場所や時間の確保が未だ難しいことを意味している。大学生のライフスタイルと健康状態についての生活習慣病のリスクファクターを中心に検討した研究では、リスクファクター該当率が最も高かつ

た項目として、男女ともに「運動不足」が効率であったことが報告されている（波多野、2006）。このことから考えると、現在の大学生において週数回の運動ができる場所と時間を確保することは、学生の健康の維持・増進のために必要不可欠である。またこの時期は、初期成年期における運動習慣を学習し、生涯スポーツへと導入する最後の機会だと考えられる。S大学において体育実技の授業を全ての学生が履修できる形で開設されていることは、学生期間中（初期成年期）における健康の維持・増進のみならず、生涯にわたる健康の獲得につながるカリキュラムとして有効であると考えられる。

## 2) 対象大学における「体育演習」のシラバス

本研究の対象大学では、大学1年時の必修として体育実技（科目名：体育演習）の授業を行っている。前期の授業展開数は100展開であり、そのシラバスを分析したところ、授業で実施される運動種目における学習法の説明に加え、「健康の維持・増進」、「生涯スポーツ」、「社会スキル」に関する授業目標の記述が多くみられた。

高橋ら（2002）は、体育の教科目標として「運動学習」、「認識学習」、「社会学習」、「情意学習」の4つの領域があることを明らかにし、これら4つの領域に対応した目標設定の必要性を述べている。また、全米体育・スポーツ協会（NASPE）による体育のスタンダード（1995）では、体育の教科目標を「身体的に教育された人」と概念化し、この目標の下位目標として「様々な身体活動を行うのに必要な技術を学習している人」、「体力を保っている人」、「定期的に身体活動を行っている人」、「身体活動を行う意味やそこから得られる利益を知っている人」、「身体活動が健康なライフス

タイトルに貢献することを知っている人」の5つを示した。調査対象者が受講した授業のシラバスは高橋らの示す領域とNASPEによるスタンダードにも近い内容であった。

本研究における調査では、全ての質問で肯定的な回答が多数を占められていたが、このことはS大学の授業はシラバスに基づく授業が展開され、事前に設定された授業目標を高いレベルで達成できていたことを示していると考えられる。

### 3) 学生のストレスに対する体育実技の授業効果

本研究においては、「普段の生活でストレスを感じている」の質問に対し、約50%の学生が「ストレスを感じている」と回答した。一方、「この授業ではストレスを発散できた」と回答した学生は約70%にのぼり、「ストレスを強く感じている」と回答した学生に絞って単純集計したところ、約80%の学生が「ストレスを発散できた」との回答であった。このことは、本研究で調査対象とした授業は、学生のストレスを発散できる場として効果的に機能していることを示していると考えられる。

日本では大学全入時代といわれ、大学への入学希望者総数が入学定員総数を下回るような状況となっている。また社会情勢も相まってか、大学生における諸問題が顕在化するようになっており、その一つとしてストレスがあげられている。

大学生のストレスの原因として、心理的特徴がある(菊島ら、2002)。この時期は現在と未来にわたる自分の不確かさを感じやすいという特徴(アイデンティティの喪失)があり、学業と生活の両面においてストレッサーを感じやすいと考えられている。また大学生は心理的に不安定で、心身の健康や行動上の問題

が生じやすいことも指摘されている(木村ら、2003)。このような指摘は多数見られ、近年の入学生は過去10年と比較して、入学時点でのメンタルヘルスの不調を多く自覚していることや(松井ら、2006)、強い対人緊張や孤独感を有する学生が増加していることが報告されている(一宮ら、2003;木村ら、2003)。また、それらは長期にわたる留年や休学・退学をはじめうつ病、スチューデント・アパシー、自殺などとも関係しているという報告もみられる(木村ら、2003;平野ら、2005)。最近では、大学生による大麻所持の検挙が急増しているが、東京都が行った大学生を対象とした調査(東京都;2009)によると「大麻を使用する可能性がある状況」について、「ストレスがたまった時」との回答が16.2%で最も多かったことが報告されている(「どんな状況でも使用しない」の回答は64.6%)。このことも、大学生のストレス状況を勘考する上では注視したい事例である。

このような現状に対し、大学ではメンタルヘルスや心の教育への様々な対策が講じられている。多くの大学で臨床心理士、カウンセラーなどの専門家を配置した学生相談室の設置がすすみ、また学部や学科単位においてメンタルヘルスに関する生活指導やガイダンスを実施するようになった。S大学においても、1978年に学生相談室を設置し、1983年から専門のカウンセラーを配置した。2008年度の相談件数は男子のべ2392件、女子がのべ1299件であり、そのうち精神面に関する相談が、それぞれ720件(30.1%)、445件(34.3%)に上っており、相談件数は毎年増加する一方である。本研究で対象とした体育実技における「ストレスの発散」効果が約70%の学生にみられ、更に強いストレスを感じている学生に至って

は約80%が「ストレスの発散」効果を認めていることは、対象とした大学における体育実技の授業は、学生のメンタルヘルスの維持・改善に高いレベルで貢献しているということができよう。

#### 4) 社会スキルに対する授業効果

本研究において、「社会スキル」の向上と体育実技の授業の関係を調査したところ、「リーダーシップ」を除き「チームワーク」、「コミュニケーション」、「目標へのコミット」、「モラル、マナー」において50%以上の学生が「その重要性を学んだ」と回答した。特に「コミュニケーション」については、約75%の高率で学生が重要性を学んだと回答した。

学生の社会スキルの低下が報告されるようになってから久しい。社会的関係構築能力やコミュニケーション能力の低下（一宮ら、2003）は、結果として種々の対人的な心の問題を増加させ（文部科学省、2000）、さらに対人関係問題から学生生活を能動的に送れず、自己の目的を達成できないまま学修を終え、休・退学をする学生が増えるという問題も生じている（文部科学省、2000）。同様の報告として、対人緊張は留年と退学に影響していることも明らかにされている（一宮ら、2004）。このようなことから、現在の大学では社会的スキル、特にコミュニケーション能力の低下が誘発する学生の対人緊張や孤独感といった心の面の諸問題を解決することが求められている。精神科医やカウンセラーを配置した学生相談室の設置が進む一方、体育実技やスポーツ実践授業が社会スキルの向上や心の諸問題を解決する手段となるという報告が数多くなされるようになった。石倉（2001）は体育実技の授業において、受講者の

非言語的情報を解読するスキル（情緒的感受性）が向上したことを明らかにしている。類似の報告は多数みられ、体育・スポーツという運動学習の場では、社会的スキルやライフスキルが一般の授業よりも効果的に身につけられると考えられている（山本、1996；石倉、2001）。

平成3年（1991年）の「大学設置基準の大綱化」により、高等教育の制度的な枠組を可能な限り大綱化・簡素化された。その際に、それまで教養科目に必修として位置づけられていた体育の実技科目を、多くの大学が選択必修、あるいは選択に改組したが、近年においては体育実技科目を必修化する大学が増え始めている（社団法人全国大学体育連合、2006）。この背景には、体育実技がコミュニケーション能力の造成に寄与するという多数の研究に裏付けられていることがあり、またコミュニケーションの場、仲間作りの場としての機能を期待していることがあげられる。本研究において、学生が必修である体育実技の授業によって社会スキルの重要性を認識し、かつ授業において「人とのつながりが広がった」と強く感じているという成績が得られたことは、対象大学の学生のコミュニケーション能力をはじめとした社会スキル向上のためのトレーニングの場となり、結果として対人緊張や孤独感の改善（仲間作り）につながっていることを示唆していると言えるだろう。

#### 5) 授業効果

本研究で対象とした体育演習は、シラバスが示すように単に「運動学習」を目標とするのではなく、「健康の維持・増進」、「生涯スポーツ」、「社会スキル」のカテゴリが示す「認識学習」、「社会学習」、「情意学習」を目標とした演習として行われていた。前述したよう

に、受講した学生は全ての質問項目において肯定的に評価しており、授業効果は高かったものと推察される。さらに、「授業に興味を持って参加できた」、「この授業は満足できた」の2つの質問において、「強くそう思う」と「そう思う」の学生を合わせてそれぞれ85.5%と89.6%と高い回答を得たことは、高い授業効果を得られたことをさらに後押しする結果と考えられる。

## V. まとめ

本研究では、S大学において必修で行われている「体育演習」が、受講学生の「健康の維持・増進」、「生涯スポーツへの意識」、「社会スキルの醸成」にどのような効果を与えているのかを質問紙を用いて調査した。その結果、全ての質問において肯定的な回答が得られ、特にストレスの解消、コミュニケーション能力をはじめとする社会スキルへの関心と向上効果や、仲間作りの場としての機能を体育演習の授業が果たしていることが認められた。また、授業の満足度も極めて高く、シラバスに見る授業の目的が高いレベルで達成されていることが示唆された。本研究の成績は、S大学の体育演習が学生の身体的健康やメンタルヘルスの改善に貢献している可能性が示唆された。

### <参考文献>

- Danish, Steven J., Forneris, Tanya., Wallace, I. : Sport-Based Life Skills Programming in the Schools : Journal of Applied School Psychology, 21(2), 41-62, (2005)
- 波多野義郎、庭木守彦、佐久木誌代、松田智香子、萩裕美子、加藤敬明、山田俊二、大勝志穂、比嘉あさの：大学生のライフスタイルと健康実態について —4大学の比較調査から—、九州の大学体育・スポーツ第26号、第1巻（1）、13-21 (2000)
- 平野優子：大学低学年生におけるデイリー・ハッスルと入学前後のストレスフルで重大な出来事との関連、学校保健研究、47(3)、201-208 (2005)
- 市村操一、阪田尚彦、賀川昌明、松田泰定、編：体育と社会的スキル教育、体育授業の心理学、大修館書店、104 - 109 (2002)
- 飯干明、奥保宏、南貞己：大学生における運動・スポーツの実施状況と阻害要因に関する意識研究、鹿児島大学教育学部研究紀要教育科学編、第54巻、21 - 31 (2002)
- 井上直子、坂木佳寿美、西嶋洋子、湊久美子、宇佐見かおる：専攻別にみた女子大学生の健康に対する意識と行動について、体力研究、89、32-39 (1995)
- 石倉忠夫：大学1年生体育実技ゴルフ受講者の社会的スキルと孤独観、同志社保健体育40、129-137 (2001)
- 一宮厚、馬場園明、福盛英明、峰松修：大学新入生の精神状態の変化：最近14年間の質問票による調査の結果から、精神医学45(9)、959-966 (2003)
- 一宮厚、福盛英明、馬場園明、峰松修：大学生の入学時の精神状態と留年・休学・退学との関連について—対人緊張は大学生の就学を阻害する、精神医学46(11)、1185-1192 (2004)
- 菊島勝也：大学生用ストレスサー尺度の作成—ストレス反応、ソーシャルサポートとの関係から—愛知教育大学研究報告、51、79-84 (2002)
- 木村愛、小林正幸、松田修：大学生のストレス過程に関する検討—認知的評価と個人内要因に注目して—、東京学芸大学教育学部附属

- 教育実践センター研究紀要、27、27-40 (2003)
- 松井尚子、近藤智津恵、塩崎一昌、平安良雄、竹内直樹、山口亜希子、松本俊彦：横浜市立大学における学生のメンタルヘルスに関する研究(2)－修正型UPIからみた実態調査－、神奈川医学会雑誌、56、65-74 (2006)
- 文部科学省：大学における学生生活の充実方策について(報告)－学生の立場に立った大学づくりを目指して－、大学における学生生活の充実に関する調査研究会(2000)
- NASPE : Moving into the Future: National Physical Education Standards: A Guide to Content and Assessment. Mosby- Year Book. (1995)
- 大石和男、野呂進、安川通雄、佐藤雅幸、平木隆：大学新入生に対して半期間実施された体育演習後の体力指標の向上、専修大学体育研究紀要27、1-6 (2004)
- 大石和男、野呂進、安川通雄、佐藤雅幸、平木隆：大学新入生に対する体育演習後に観察された状態不安の低減傾向、専修大学体育研究紀要29、1-6(2005)
- 社団法人全国大学体育連合：大学・短期大学の保健体育教育実態報告所、64、(2006)
- 高橋健夫、岡出美則、友添秀則、岩田靖：体育科教育学入門、44-45、大修館書店(2002)
- 東京都：福祉保健局健康安全部薬務課大学職員を対象とした薬物乱用防止講習会資料(平成21年5月13日開催)
- 鳥丸卓三、末永政治、奥保宏、南貞己、徳田修司、長岡良治、飯干明、丸山嘉久：鹿児島大学学生の健康および体育に関する意識調査、鹿児島大学体育科報告、第20号、15-37 (1987)
- 山本裕二・竹之内隆志・石田浩司・押田芳治・近藤孝晴・中島豊雄・宮村実晴：「生涯健康とスポーツ」の実技に関するアンケート調査、総合保健体育科学、19、71-84、(1996)
- (財)健康・体力づくり事業財団：運動・スポーツの阻害要因に関する調査報告書(1995)