

大学に於ける一般体育の指導 — 体力に着目して —

高山 弘¹、広橋 義敬²、内匠屋 潔³

¹敬愛大学、²千葉大学、³東京電機大学

On guidance of general physics at college — From a physical strengths point of view —

Hiroshi TAKAYAMA, Gikei HIROHASHI and Kiyoshi TAKUMIYA

1、目的

学校教育の最終段階である大学の体育指導は、小学校、中学校、高等学校の体育指導と共通する面と独自の面とがある。共通点としては、体力、技能、態度を、積極的に開発し維持することが上げられ、独自のものとしては、卒業後は意図的、計画的な指導がなされなくなることから、社会人になってからも個人でその年代、職業、生き方にふさわしい体育実践ができるような能力、態度、習慣を身につけさせる必要がある。また、一般体育の指導では、体育に関する積極的態、習慣の育成はもとより体力の向上の在り方や、その内容、方法について良く理解させ、実践できる学力の向上をはかることが非常に重要になってくる。

大学の一般体育に於ける実態調査結果によると、体力の低下やいろいろな運動をこなせる器用さがないと答えている学生が多い。そこで、体力トレーニングを中心に授業実践を試みたところ、体力トレーニングを好む学生が非常に減少した。これはおそらく高等学校時に於ける体育指導で体力についての知識理解、態度の育成が十分図られていないところに原因があるのではないかと考えられる。そこで、本研究は高等学校を対象にして実態調査や授業実践を試み、大学一般体育の授業実践をより良い望ましい方向に進めるための基礎的資料を

えようとするものである。

2、研究方法

(1)

- 1) 被験者はk大学208名を対象に実態調査。(昭和60年4月)
- 2) 大学の实態調査の結果より授業実践を試みる。(昭和61年4月~1年間)
- 3) 高等学校生徒に、アンケート用紙による実態調査。(昭和62年4月)
- 4) 高等学校生徒に授業実践を試み実態を把握する。(昭和62年4月~1年間)
- 5) 高等学校の体育教師を対象とした実態調査。(昭和63年4月)
- 6) 大学一般体育のとらえ方・在り方を理論的に究明する。

(2) 大学一般体育の実態調査項目

- 1) あなたは、体育が好きですか。嫌いですか。
- 2) あなたは、体育の授業に積極的に出席しますか。
- 3) あなたは、友達と比較して体力があるほうですか。
- 4) あなたは、友達と比較して器用なほうですか。

- 5) あなたは、体育の実技、講義、実技と講義の両者のどれが重要だと思いますか。
- 6) あなたは、体育の実技では球技が重要だと思いますか。
- 7) あなたは、体育の実技では自分の好きな種目を多く取り上げたほうが良いと思いますか。
- 8) あなたは、体育の実技ではどんな種目を取り上げたほうが良いと思いますか。

(3) 高等学校生徒の実態調査項目

- 1) あなたは、体育が好きですか。嫌いですか。
- 2) あなたは、体育の授業への出席態度は下のどの項目にあてはまりますか。
ア、非常に良い イ、良い ウ、普通 エ、悪い オ、非常に悪い
- 3) あなたは、友達と比較して体力があるほうですか、それともないほうですか。
- 4) あなたは、友達と比較して器用なほうですか。
- 5) あなたは、体育の授業で体力をつけてほしいと思いますか。
- 6) あなたは、自分の体力が主にどこでつくと思いますか。
- 7) あなたは、体育の授業では、どの様なことが大切だと思いますか。

(4) 高等学校教師の実態調査項目

- 1) あなたは、生徒が体育の授業を好きだと思いますか。
- 2) あなたから見て、生徒の体育の授業への出席態度はどう思いますか。
- 3) あなたは、現在の生徒は体力があると思いますか。
- 4) 現在の生徒は、どんな運動でもこなせる器用さがあると思いますか。
- 5) あなたは、生徒に器用さや体力をつけさせてやりたいと思いますか。
- 6) あなたの授業の中で、体力をつけさせるための努力をしていますか。

- 7) 生徒の興味関心が薄い種目の指導はどの様に取り組んでいますか。
- 8) 体育の授業実践への取り組みの姿勢は、他の教科と比較して良いほうですか。

3、結果と考察

体力とは人間が生きていく上での活動の基礎となる身体的精神的能力の総称といえます。体力は、一般に行動体力と防衛体力の二つに分けられます。行動体力とは、例えば走る踏ぶ投げる、物を運ぶというような能力で、ふつう運動能力とか、作業能力とか言われているもので、積極的に外界へ働きかける能力をいう。防衛体力とは健康をおびやかすような働きかけから、体を守る能力、いわゆる抵抗力をさす。例えば、細菌や寄生虫などに対する抵抗力、気温や温度などに対する抵抗力、不眠や空腹、疲労などに対する抵抗力、悩みや苦痛、恐怖などに対する抵抗力……などが考えられます。体力を狭義にとらえて、行動体力のみをいう場合もあるが、ふつうは体力とは表1に示すように行動体力と防衛体力を総合した能力としてとらえることができる。

表2は大学に於ける一般体育の指導を工夫する背景となる体育のとらえ方・在り方を示したものである。ここでは、体育の在り方を考える原点(その1)として、人間の幸福な生き方に着目して示してある。

また、表3は体育の在り方を考える原点(その2)として、人間の幸福ないき方を可能にする社会に着目して示してある。

さらに、表4は体育のとらえ方・在り方を考える原点をまとめてある。

表5は体育目標を、分析的にとらえ方と全体として総括したものとで示したものである。

したがって、これらのことから体育は、教育の全過程の中で不可欠な役割を果たすものであり、身体運動によって人間を身体的にも精神的にも社会的にも、そしてまた文化的にもより良好な状態

へと導き、有意義な生活を営むことのできる可能性を開発することを究極的な意図とする教育の一分野であるといえる。

表6は、大学一般体育の実態調査結果である。調査は8項目にわたり実施した。この結果から、大学生は体育は好きであるが余り積極的には授業に出席しない傾向が認められる。しかし、なんらかの方法で体力や器用さは身に付けたいと考えている。一方、体育や体力についての知識不足があげられる。

一般に、大学生は、典型的なアメリカ人の様な、ほっそりし筋骨たくましい肉体を持ち、かっこよい体格になりたいと思っている者が多い。しかし、魅力的な姿は好ましいことであるが、魅力的な外観だけでなく、最も重要なことは内面的な健康をも重視することである。

表7は、授業実践群。表8は、体力トレーニング群の調査結果である。これらの結果より、体力トレーニングを実施したトレーニング群は、体力的には向上がみられるが、しかし、この授業に対する興味は薄れ授業の出席率も低下した。表9のトレーニングの結果については、背筋力61.7%、握力(右59.6% 左65.9%)、チェストウエイト66.7%、アブドミナルボード60.4%、の学生がトレーニングを始める前よりも向上しており、望ましい効果が現れている。しかし、あまり体力トレーニングが好まれない理由として、疲れる、面白くない、楽しくない、何かゲームがしたいなどと言う声が多くあった。この為、授業実践の工夫として授業の初めに体力トレーニングを30~40分程度実施し、後半はゲームを中心に授業を進めたところ積極的にとり組む姿勢がみられるようになった。また、トレーニング内容もトレーニングカードを利用し自分自身でトレーニングが組み立てられるように指導したところ、取り組む姿勢や態度が良くなってきた。

表10は、高等学校生徒の実態調査結果であり、7項目にわたり実施した。

表11は、高等学校体育教師の実態調査結果であり、8項目にわたり調査した。

これらの結果から、体育が嫌いであると答えた高等学校生徒は8%であり、大学生も11.9%である。一方、高等学校の体育教師では82.7%の教師が生徒は体育が好きであると答えている。高校生、大学生ともほとんどの人が体育の授業や運動、スポーツは好きであり、また、種目別にみると好き嫌いの差が非常に大きく、球技系は好まれるが、格技系は好まれないという傾向になった。この傾向は、須田、前川氏らの研究結果にも示されている。

授業への出席態度は、高等学校生徒は42%が良いと答えている。普通以上に出席態度がよい生徒が、90%以上もいることから、体育授業に対する態度は良いほうだと生徒は判断している。しかし、教師の立場からみると44.5%の教師しか、出席態度が良いと判断していない。この値の差から考えてみると、教師はもっと良い態度で体育に取り組む姿勢がほしいと考えているのに対して、生徒はまあ良い姿勢や態度で取り組んでいると判断している。体力については高等学校生徒は27%、大学生は22.5%の人が体力がないと答えている。教師では、58%の教師が生徒は体力がないと答えている。器用さについては、(ここでの器用さとは、どんな運動でもこなせる能力としてとらえることにした)、高等学校生徒は27%、大学生では30.3%の人が器用さがないと答えている。教師については64.1%の教師が器用さがないと判断している。また、実際に授業実践を試みたところ特に物をコントロールすること、身体を敏捷に動かすこと、剣道での面や胴の紐が結べないこと、柔道の帯が結べないなどのことが特に目についた。

また、体力をつけてほしいと考えている高等学校生徒は20%と少ないが、しかし、なんとか体力をつけさせるために指導法を考えている教師は82.7%にも及んでいる。(授業実践より、教師は

短い時間内でも体力をつけさせたいと考えている教師がほとんどであるが、授業時間内での体力アップは余り認められない傾向がある。しかし、体力をつけるための方法や態度、知識の育成がなされれば良い成果があげられると考えられる。) また、体力は主にどこでつけられるかに対しては、50%の高等学校生徒が、生活の中の運動でつけられると答えている。体育の授業では14%、クラブ活動では34%であり、体育の授業では体力はつかないと考えている生徒が非常に多い。また、クラブ活動と答えた生徒は運動クラブに所属している生徒がほとんどであると推測される。このような結果から、体育授業内での体育の向上はあまり期待できない。また、生徒もそのような意識のもとに授業を受けている。このため、球技系の運動やゲームが好まれる傾向が生まれてくると考えられる。

実際に授業実践を試みたところ、50分間の授業時間内での体力の向上は難しいものがある。とくに剣道の授業などの場合は、防具を付けたりはずしたりする時間が非常に多く、運動量が少なくなるような状態である。

また、体育や体力に対する知識も非常に低く体育や体力に関する正しい知識を持つ者は50%以下である。教師においては興味関心の薄い種目についても普通以上によく取り組んでいる教師が93.9%である。これは指導者として非常に望ましい態度ではないかと思われる。他の教科と比較しても92.6%も普通以上に取り組む姿勢が良いと教師は判断している。

4、まとめ

これらの調査結果より、高等学校生徒においても大学生と同様、体育やスポーツは非常に好きで

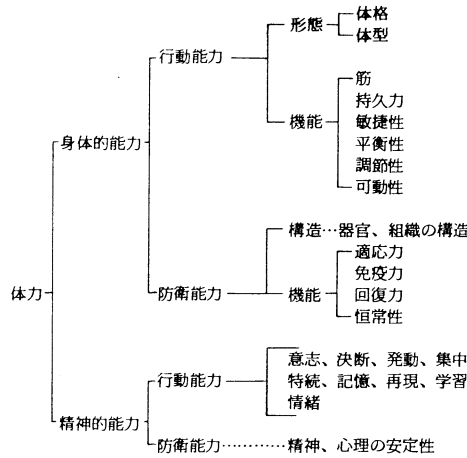
あるが、授業時間内での体力をつける運動や筋力トレーニングは好きでない。このことについてはさきに述べたように楽しい運動やゲームを中心とした授業を望みがちであると考えられる。また、体育授業に対する意識や態度も余り良くない。体育知識についても指導が必要である。

これらのことから、大学一般体育は生涯体育の一環として知識や態度を育成することはもとより、体力や健康的な社会生活を営める身体を育成することが重要になってくる。

引用文献

- 1) 高山 弘他(1984) 日本体育学会 P 655
大学に於ける一般体育の指導
- 2) 高山 弘他(1985) 日本体育学会 P 686
大学に於ける一般体育の指導 第2報
- 3) 高山 弘他(1986) 日本体育学会 P 439
大学に於ける一般体育の指導 第3報
- 4) 高山 弘他(1988) 日本体育学会 P 629
大学に於ける一般体育の指導 第4報
- 5) 広橋 義敬他(1987) 学校体育指導に関する基礎的研究(7) -指導内容(1)-
千葉大学教育学部研究紀要第35巻
- 6) 広橋 義敬他(1988) 学校体育指導に関する基礎的研究(8) -指導内容(2)-
千葉大学教育学部研究紀要第36巻
- 7) 猪飼 道夫他編著 近代トレーニングの科学
大修館書店
- 8) 猪飼 道夫他編著 学校体育と現代トレーニング
大修館書店
- 9) T・K・キュアント著(1975) 体力づくりのプログラム ベースボール・マガジン社
- 10) 前川・江橋篇 体育科教育法
体育の科学社

表 1



大学における一般体育の指導を工夫する背景となる体育のとらえ方・在り方

表 2 体育の在り方を考える原点（その 1）
—人間の幸福な生き方に着目して—

- (1) 平和な生き方・
[災害の予防・克服が図られている生き方]
 - (2) 生きがいがある生き方
[活性化が図られている生き方]
- ①身体的災害の予防・克服が図られている生き方
 - ②精神的災害の予防・克服が図られている生き方
 - ③物的災害の予防・克服が図られている生き方
 - ①個人的・社会的に意義のある物的生産・精神的生産などに関する生きがいがある生き方
 - ②人間関係に関する生きがいがある生き方（愛に関する生きがいがある生き方）
 - ③趣味に関する生きがいがある生き方
- ・安全な生き方

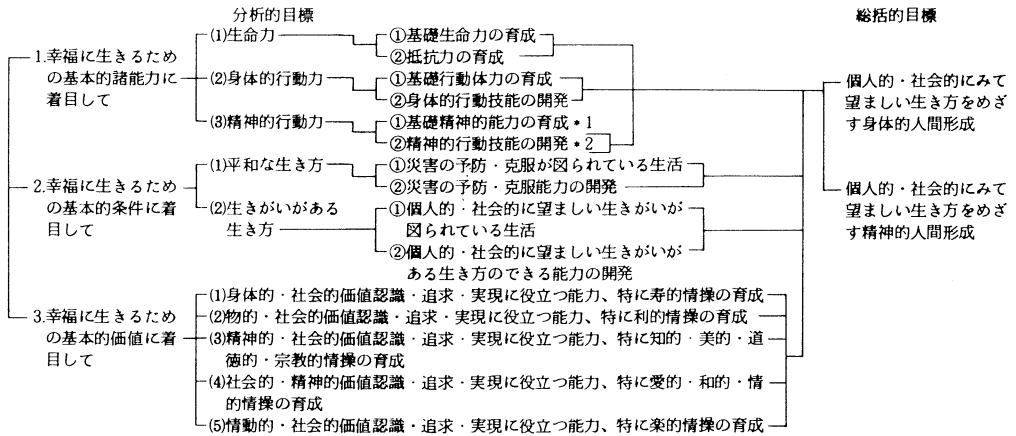
表 3 体育の在り方を考える原点（その 2）
—人間の幸福な生き方を可能にする社会について

- (1) 平和な生き方を可能にする社会
 - ①戦争がない。
 - ②核兵器がない。最少限の自衛準備がある。
 - ③戦争以外の各種の災害の予防・克服が十分に図られている。
 - (2) 生きがいがある生き方を可能にする社会
 - ①豊かな生活の基礎になる物的生産、精神的生産が効果的に行われている。
 - ②生産について、広く積極的な交流・協力がある。
 - ③自由と平等が確保されている。
 - ④人間の多様な交流が行われている。
 - ⑤多様な文化がある。
 - ⑥人間の各種の愛情欲求が満たされやすい。
- ・医療・保健体育・警察・消防・自衛隊など

表 4 体育のとらえ方・在り方を考える原点

- (1)とらえ方の原点
 - ①体……精神的身体的存在としての人間に対する
身体的精神的存在としての人間・
(こころに対するからだ)
 - ②育……教育の育ではなくて育成の育
(教えることではなく育てること)
 - (2)在り方の原点
 - ①個人的・社会的にみて望ましい平和な生き方
 - ②個人的・社会的にみて望ましい生きがいがある生き方
- ・身体と精神との区別は操作的に行う。

表5 体育目標のとらえ方
各種の分析的なとらえ方と全体としての総括



- ・1 基礎精神的能力……意志力、協力性、情操、知力など
- ・2 精神的行動技能……リーダーシップ、フォロアーシップ、体育・スポーツ生活設計技能レクリエーション技能など

表6 大学一般体育の実態調査結果

1	項目	%
	好き	46.2%
	普通	41.9%
	嫌い	11.9%

2	項目	%
	する	87.5%
	しない	12.1%
	無答	0.4%

3	項目	%
	ある	19.7%
	普通	54.8%
	ない	22.5%

4	項目	%
	器用	19.2%
	普通	50.5%
	無器用	30.3%

5	項目	%
	実技	55.8%
	講義	5.8%
	実技と講義	37.5%
	無答	0.9%

6	項目	%
	思う	83.2%
	思わない	16.8%

7	項目	%
	思う	79.8%
	思わない	20.2%

8	項目	%
	陸上	14.9%
	球技	66.8%
	器械体操	6.3%
	格技	6.7%
	ダンス	5.3%

表7 授業実践群結果

1	項目	%
	好き	13.6%
	普通	68.2%
	嫌い	18.2%

2	項目	%
	する	95.0%
	しない	0.5%
	無答	0%

3	項目	%
	ある	13.6%
	普通	77.3%
	ない	9.1%

4	項目	%
	器用	18.2%
	普通	59.1%
	無器用	22.7%

5	項目	%
	実技	45.4%
	講義	9.2%
	実技と講義	45.4%
	無答	0%

6	項目	%
	思う	77.3%
	思わない	22.7%

7	項目	%
	思う	72.7%
	思わない	27.3%

8	項目	%
	陸上	9.2%
	球技	72.7%
	器械体操	13.6%
	格技	4.5%
	ダンス	0%

表8 体カトレーニング群

1	項目	%	2	項目	%
	好き	37.5%		する	93.7%
	普通	56.1%		しない	6.3%
	嫌い	6.4%		無答	0%

3	項目	%	4	項目	%
	ある	25.0%		器用	25.0%
	普通	43.7%		普通	56.2%
	ない	31.3%		無器用	18.8%

5	項目	%	6	項目	%
	実技	56.2%		思う	87.5%
	講義	12.5%		思わない	12.5%
	実技と講義	31.3%			
	無答	0%			

7	項目	%	8	項目	%
	思う	81.3%		陸上	18.7%
	思わない	18.7%		球技	62.8%
				器械体操	12.5%
				格技	6.3%
				ダンス	0%

表9 トレーニング後の結果

1 背筋力	2 握力(右)
上がった 61.7%	上がった 59.6%
変化なし 8.5%	変化なし 19.1%
下がった 29.8%	下がった 21.3%

3 握力(左)	4 レッグプレス&バックキック
上がった 65.9%	上がった 57.8%
変化なし 8.5%	変化なし 13.3%
下がった 25.6%	下がった 28.9%

5 チェストウェイト	6 ラットマシン
上がった 66.7%	上がった 54.5%
変化なし 18.5%	変化なし 36.3%
下がった 14.8%	下がった 9.2%

7 スーパーインショルダー	8 バーベル&ベンチプレス
上がった 51.9%	上がった 55.3%
変化なし 26.9%	変化なし 14.3%
下がった 21.2%	下がった 30.4%

9 アブドミナルボード
上がった 60.4%
変化なし 15.1%
下がった 24.5%

表10 高等学校生の実態調査結果

1	項目	%	2	項目	%
	非常に好き	10%		非常に良い	18%
	好き	33%		良い	24%
	普通	49%		普通	50%
	嫌い	4%		悪い	7%
	非常に嫌い	4%		非常に悪い	1%

3	項目	%	4	項目	%
	非常にある	5%		非常に器用	4%
	ある	16%		器用	18%
	普通	52%		普通	51%
	無い	22%		無器用	22%
	非常に無い	5%		非常に無器用	5%

5	項目	%	6	項目	%
	思う	20%		体育の授業	14%
	どちらでもよい	54%		生活の中の運動	50%
	思わない	26%		クラブ活動	34%
				無答	2%

表11 高等学校教師の実態調査結果

7	項目	%	1	項目	%	2	項目	%
	運動能力を高める	26%		思う	82.7%		非常に良い	6.2%
	体力を高める	12%		思わない	17.3%		良い	38.3%
	体育に関する知識を高める	14%					普通	38.3%
	体力、運動技能、知識をそれぞれ等しく高める	48%					悪い	17.2%
							非常に悪い	0%

3	項目	%	4	項目	%
	非常にある	2.5%		ある	4.9%
	ある	4.9%		ない	64.1%
	普通	34.6%		どちらとも	
	ない	56.8%		いえない	31.0%
	非常に無い	1.2%			

5	項目	%	6	項目	%
	思う	82.7%		いる	67.9%
	思わない	4.9%		いない	2.5%
	どちらとも			どちらとも	
	いえない	12.4%		いえない	29.6%

7	項目	%	8	項目	%
	非常に積極的に取り組む	2.5%		非常に良い	9.9%
	積極的に取り組む	43.2%		良い	53.1%
	普通	48.2%		普通	29.6%
	取り組まない	1.2%		わるい	2.5%
	積極的に取り組まない	4.9%		非常に悪い	1.2%
				無	3.7%