

3領域の運動で構成された 体育実技系必修科目についての一考察 —運動・スポーツに対する意識と受講後の認識との関連性—

門利知美*^{1,2} 文谷知明*^{1,2} 宮川健*^{1,2}

要 約

本研究では、岡山県内のK大学で開講されている3領域（スポーツ系、フィットネス系、レクリエーション系）の運動で構成された体育実技系必修科目における基礎資料を得ることを目的にアンケート調査を実施し、運動・スポーツに対する意識と受講後の認識との関連性について検討した。対象は受講した大学生466名（男性121名、女性345名）である。その結果、男性は女性よりも運動やスポーツが得意であり好きであることが示された。また、満足度はスポーツ系、レクリエーション系、フィットネス系の順に高かったが、これは得意群と好き群のみに当てはまることが分かった。スポーツ系とレクリエーション系の達成度および満足度は、得意群や好き群が苦手群や嫌い群よりも高いことが示された。フィットネス系の活用度は好き群が嫌い群よりも高かったが、得意群と苦手群には差はみられなかった。女性の苦手群と嫌い群において、フィットネス系の活用度はスポーツ系やレクリエーション系よりも高いことが示唆された。なお、リフレクションシートの自己評価には男女差はみられなかった。

1. 緒言

大学生になると一人暮らしや食生活の乱れ、深夜までのアルバイトによる睡眠不足などから、生活リズムが乱れる者や心理的・身体的なストレスを感じる者の増加が予想される。また、大学新入生の男女ともに70%以上が運動不足を感じている¹⁾。このような生活リズムの乱れの是正や運動不足の解消、健康の維持・増進、日頃のストレス発散のためには、大学教育における「体育」の重要性は非常に高い。

1946年の米国教育使節団の勧告を受け、大学教育での体育は必修化されたが、1991年の大学設置基準の大綱化により体育の必修は撤廃された²⁾。大学・短期大学保健体育教育実態調査報告書（2016年度）によると、スポーツ・体育・健康関連の実技科目を全学または一部の学部・学科で必修として開講している大学・短期大学の割合は66%であり、2005年度の調査以降、最も低い³⁾。全国大学体育連合は、大学における保健体育の教育効果について、「身体

的効果」、「精神的効果」、「社会的効果」、「アクティブな日常生活の運動行動の促進効果」の4点を挙げている⁴⁾。社会に出る手前の大学生の間に、「体育」授業を通して心身ともに健康を維持・増進するための方法を身につけておく必要がある。

しかしながら、「体育」に苦手意識がある者や嫌いと感じる者が存在する。現在および過去（小学校、中学校、高等学校）における運動の好き嫌いの調査によると、男女ともに年齢が上がるにつれて「とても好き」と答えた者が減少し、「どちらかという好き」と答えた者が増加している⁵⁾。さらに、谷木と坂入⁶⁾は男女ともに年齢・学年が上がるほど運動・体育に対する態度は、よりネガティブなものとなると述べている。したがって、大学生が社会人となり中高齢者となった時に、運動に対する態度やイメージはさらにネガティブなものに変化することも予想される。そのため、大学教育における「体育」の必要性を考える中で、苦手意識がある者や嫌いと感じ

*1 川崎医療福祉大学 総合教育センター

*2 川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科

(連絡先) 門利知美 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学

E-mail: monri@mw.kawasaki-m.ac.jp

る者に考慮した授業展開が必要不可欠となる。

岡山県内の K 大学の理念には、「人間（ひと）をつくる」、「体をつくる」、「医療福祉学をきわめる」が掲げられている⁷⁾。「体をつくる」の一翼を担っているのが基礎教育科目の健康・体育分野である。この分野には、必修科目として「健康体育基礎理論」と「健康体育基礎演習」があり、選択科目としてスポーツ系、フィットネス系、レクリエーション系それぞれの「健康体育実技」がある。

健康体育基礎演習では、大学生の間に運動習慣を身につけ健康・体力づくりを実践していく力を養うこと、実技を通して協調性を学ぶこと、未体験の種目にも挑戦すること、人々の健康増進に貢献する意気を習得することをねらいとして、2018年度より内容をスポーツ系、フィットネス系、レクリエーション系の3領域に分け、それぞれ5回ずつ実施する授業を展開している。スポーツ系とレクリエーション系は授業時間内に楽しく適度に運動量を確保することを目的としたプログラム、フィットネス系は自宅等でも実施でき、また卒業し就職した際の各々の体調管理にも活用できるプログラムである。体育実技に対して好意的な感情を持つ学生ほど、卒業後の運動意欲は高い傾向にある⁸⁾ことから、フィットネス系は運動やスポーツが「嫌い」または「苦手」な学生が運動を少しでもポジティブにとらえ、卒業後も自分一人でも継続できるように工夫されている。そこで本研究では、体育実技系必修科目における基礎資料を得ることを目的にアンケート調査を実施し、運動・スポーツに対する意識と受講後の認識との関連性について検討した。

2. 方法

2.1 調査対象者

岡山県内の K 大学において、2019年度後期（秋学期）に1年次開講科目「健康体育基礎演習」を履修した567名（同科目7クラス開講の合計人数）のうち、474名がアンケート調査に協力した。回収率は83.6%であった。そのうち、全ての項目に記入漏れのない466名（男性121名、女性345名）を有効回答とした。平均年齢は18.9歳であった。調査は全授業終了後（2020年1月）に体育館にて実施した。

2.2 授業内容

本科目は3領域（スポーツ系、フィットネス系、レクリエーション系）で構成された授業である。スポーツ系の到達目標は「各スポーツのもつ本質的な楽しさを享受し、また他者とともに技能や戦術を高め、主体的に実践することができる。」、フィットネス系は「自分のからだに意識を向け、現在の基礎的体力の維持・向上を図るとともに、心身のリラックス運動に取り組むことができる。」、レクリエーション系は「レクリエーション運動の特性やルールを理解し、未体験の種目に対しても、他者と協同して積極的に取り組むことができる。」であった。これら3領域を1~3グループ編成で5回ずつ実施し、運動終了後にリフレクションシートを活用して授業の振り返りを行った。具体的な運動種目を表1に示した。なお、リフレクションシートはA4用紙（両面印刷）1枚とし、表面に8回、裏面に7回分を記載（日付、体調確認、実施内容、感想）できるようにした。教員は、授業開始時の出席・体調確認のダブルチェックとして活用するとともに、できる限りコメントを記して次回授業時に手渡した。

表1 各領域の運動種目

スポーツ系	フィットネス系	レクリエーション系
バレーボール(6人制)	体ほぐしの運動(動的ストレッチング)	ソフトバレーボール
バレーボール(9人制)	レジスタンス運動	スポンジテニス
バスケットボール	ウォーキング, ジョギング	インディアカ
バドミントン(シングルス)	リズム体操・エアロビックダンス	タグラグビー
バドミントン(ダブルス)	バランス能力を高める運動	ドッジボール
卓球	静的ストレッチング	ドッチビー
	リラクゼーション運動	アルティメット
		ペタンク
		大縄跳び

授業では各領域から5種目を選択し、計15種目を実施。

2.3 調査項目

2.3.1 運動・スポーツに対する得意度・愛好度・好感度

3項目について4件法で質問した。「運動やスポーツをすることは得意ですか」(以後「得意度」と記す)については「得意」、「やや得意」、「やや苦手」、「苦手」で回答を求めた。「運動やスポーツをすることは好きですか」(以後「愛好度」と記す)については「好き」、「やや好き」、「やや嫌い」、「嫌い」で回答を求めた。「高等学校までの『体育』授業について」(以後「好感度」と記す)についても「好き」、「やや好き」、「やや嫌い」、「嫌い」で回答を求めた。そして、3項目とも順に4点～1点を割り当てた。次に「得意」と「やや得意」の和を「得意群」、「やや苦手」と「苦手」の和を「苦手群」とし、また「好き」と「やや好き」の和を「好き群」、「やや嫌い」と「嫌い」の和を「嫌い群」として比較した。

2.3.2 授業内容に対する達成度・満足度・活用度

スポーツ系、フィットネス系、レクリエーション系それぞれに対し、5件法で質問した。到達目標に対する達成度は「十分達成できた」、「概ね達成できた」、「どちらともいえない」、「あまり達成できなかった」、「全く達成できなかった」で回答を求めた。実技種目、内容に対する満足度は「とても満足」、「やや満足」、「どちらともいえない」、「やや不満」、「全く不満」で回答を求めた。現在および将来の健康の保持・増進に対する活用度は「とても活用できる」、「少し活用できる」、「どちらともいえない」、「あまり活用できない」、「全く活用できない」で回答を求めた。そして、3項目とも順に5点～1点を割り当てた。

2.3.3 リフレクションシート記載

書く意義、授業の振り返り、書く手間(労苦感)について4件法で質問した。書く意義は「とても必要である」、「少し必要である」、「あまり必要でない」、「全く必要でない」で回答を求めた。授業の振り返りは「とてもできた」、「少しできた」、「あまりできなかった」、「全くできなかった」で回答を求めた。書く手間(労苦感)は「とても面倒だった」、「少し面倒だった」、「あまり面倒ではなかった」、「全く面倒ではなかった」で回答を求めた。そして、3項目とも順に4点～1点を割り当てた。

2.3.4 意見・感想

授業全体を通しての意見や感想を自由記載で求めた。

2.4 統計解析

点数化した項目は平均値±標準偏差で示した。領域間比較にはWilcoxonの符号付順位検定(Bonferroni補正)を行った。群および男女の比

較にはMann-WhitneyのU検定を用いた。また、運動やスポーツに対する質問の関係はSpearmanの順位相関係数にて求めた。統計処理にはSPSS 23.0 for Windows(日本IBM)を使用した。有意水準はいずれも5%未満とした。

2.5 倫理的配慮

アンケート調査の実施にあたり、研究の目的、個人情報保護、回答の任意性、成績には影響しないこと等を説明し、同意の上、協力を得た。なお、本調査は川崎医療福祉大学倫理委員会の承認を得て行った(承認番号19-097)。

3. 結果

3.1 得意度・愛好度・好感度の人数(%)と得点

表2に運動やスポーツに対する選択肢回答の人数(%), 平均値±標準偏差を示す。

3.1.1 得意度

総数では得意群61.1%, 苦手群38.9%, 得点 2.72 ± 0.96 であった。男性の得意群は73.5%, 苦手群は26.5%, 得点 3.07 ± 0.98 , 女性の得意群は56.8%, 苦手群は43.2%, 得点 2.60 ± 0.93 であり、男性が女性よりも高値を示した($p < 0.001$)。

3.1.2 愛好度

総数では好き群81.1%, 嫌い群18.9%, 得点 3.27 ± 0.88 であった。男性の好き群は85.1%, 嫌い群は14.9%, 得点 3.40 ± 0.84 , 女性の好き群は79.7%, 嫌い群は20.3%, 得点 3.22 ± 0.89 であり、男性が女性よりも高値を示した($p = 0.027$)。

3.1.3 好感度

総数では好き群77.0%, 嫌い群23.0%, 得点 3.18 ± 0.93 であった。男性の好き群は81.0%, 嫌い群は19.0%, 得点 3.34 ± 0.88 , 女性の好き群は75.7%, 嫌い群は24.3%, 得点 3.12 ± 0.95 であり、男性が女性よりも高値を示した($p = 0.020$)。

3.2 得意度・愛好度・好感度の順位相関係数

表3に得意度, 愛好度, 好感度それぞれの関係を順位相関係数として示す。総数では愛好度・好感度($r_s = 0.788$), 得意度・愛好度($r_s = 0.734$), 得意度・好感度($r_s = 0.676$)の順に高い関係性(いずれも $p < 0.001$)が認められた。男女別にみると、男性の得意度と愛好度の関係が最も高く($r_s = 0.795$), 女性の得意度と好感度の関係が最も低かった($r_s = 0.656$)。

3.3 領域別, 性別の達成度・満足度・活用度

表4に達成度, 満足度および活用度の平均値±標準偏差を示す。総数での各項目平均値は4.47~4.68の範囲にあり, いずれも高い値であった。満足度はスポーツ系 4.68 ± 0.57 が, フィットネス系 4.47 ± 0.80 ,

レクリエーション系 4.61 ± 0.60 よりも高く ($p < 0.001$, 0.018), レクリエーション系はフィットネス系よりも高かった ($p < 0.001$). 活用度はフィットネス系 4.57 ± 0.68 がレクリエーション系 4.48 ± 0.71 よりも高かった ($p = 0.015$). 達成度には有意差はみられなかった.

3.4 運動・スポーツ「得意群・苦手群」別の達成度・満足度・活用度

表5に運動・スポーツを「得意群」, 「苦手群」に分けた達成度, 満足度および活用度の平均値±標準偏差を示す. なお表には有意記号のみを, 文中にはp値を記した.

3.4.1 3領域間の比較

得意群について, 男性の達成度はスポーツ系がフィットネス系よりも高く ($p = 0.0098$), レクリエーション系がフィットネス系よりも高かった ($p = 0.045$). 満足度はスポーツ系がフィットネス系, レクリエーション系よりも高く ($p = 0.0011, 0.042$), レクリエーション系がフィットネス系よりも高かった ($p = 0.018$). 活用度はスポーツ系がフィットネス系, レクリエーション系よりも高かった ($p = 0.004, 0.005$). 女性の達成度はスポーツ系がフィットネス系よりも高く ($p = 0.0098$), レクリエーション系がフィットネス系よりも高かった ($p = 0.021$). 満足度

表2 得意度・愛好度・好感度の人数 (%) と得点

項目	質問	選択肢	総数 (466名)	男性 (121名)	女性 (345名)	男女比較
得意度	運動やスポーツをすることは得意ですか	4. 得意	110 (23.6)	52 (42.9)	58 (16.8)	$p < 0.001$
		3. やや得意	175 (37.5)	37 (30.6)	138 (40.0)	
		2. やや苦手	122 (26.2)	21 (17.4)	101 (29.3)	
		1. 苦手	59 (12.7)	11 (9.1)	48 (13.9)	
		平均値±標準偏差	2.72 ± 0.96	3.07 ± 0.98	2.60 ± 0.93	
愛好度	運動やスポーツをすることは好きですか	4. 好き	236 (50.6)	72 (59.5)	164 (47.5)	$p = 0.027$
		3. やや好き	142 (30.5)	31 (25.6)	111 (32.2)	
		2. やや嫌い	64 (13.7)	13 (10.7)	51 (14.8)	
		1. 嫌い	24 (5.2)	5 (4.2)	19 (5.5)	
		平均値±標準偏差	3.27 ± 0.88	3.40 ± 0.84	3.22 ± 0.89	
好感度	高等学校までの「体育」授業について	4. 好き	221 (47.4)	69 (57.0)	152 (44.1)	$p = 0.020$
		3. やや好き	138 (29.6)	29 (24.0)	109 (31.6)	
		2. やや嫌い	76 (16.3)	18 (14.9)	58 (16.8)	
		1. 嫌い	31 (6.7)	5 (4.1)	26 (7.5)	
		平均値±標準偏差	3.18 ± 0.93	3.34 ± 0.88	3.12 ± 0.95	

人数 (%), Mann-WhitneyのU検定

表3 得意度・愛好度・好感度の順位相関係数

項目	性別	[得意度]	[愛好度]	[好感度]
		運動やスポーツの得意・苦手	運動やスポーツの好き・嫌い	高等学校までの「体育」の好き・嫌い
[得意度] 運動やスポーツの得意・苦手	総数	—	0.734 ***	0.676 ***
	男性	—	0.795 ***	0.728 ***
	女性	—	0.718 ***	0.656 ***
[愛好度] 運動やスポーツの好き・嫌い	総数	—	—	0.788 ***
	男性	—	—	0.774 ***
	女性	—	—	0.793 ***

Spearmanの順位相関係数 (同順位補正) r_s *** $p < 0.001$

表4 領域別、性別の達成度・満足度・活用度

項目	領域	総数 (466名)	男性 (121名)	女性 (345名)	男女比較
達成度	スポーツ系	4.65±0.58	4.65±0.62	4.65±0.57	
	フィットネス系	4.60±0.64	4.55±0.74	4.62±0.59	
	レクリエーション系	4.66±0.55	4.63±0.62	4.67±0.52	
満足度	スポーツ系	4.68±0.57 ***	4.70±0.57 **	4.67±0.57 ***	
	フィットネス系	4.47±0.80 *	4.46±0.86 **	4.47±0.78 ***	
	レクリエーション系	4.61±0.60 ***	4.61±0.65 *	4.61±0.59 *	
活用度	スポーツ系	4.52±0.71	4.65±0.63	4.48±0.73 *	#
	フィットネス系	4.57±0.68 *	4.52±0.76 *	4.58±0.65 **	
	レクリエーション系	4.48±0.71 *	4.55±0.73	4.46±0.70 **	

平均値±標準偏差

領域間比較: Wilcoxonの符号付順位和検定/Bonferroni 補正 * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

男女比較: Mann-WhitneyのU検定 # p<0.05

表5 運動・スポーツ「得意群・苦手群」別の達成度・満足度・活用度

項目	領域	群	男性			女性			男女比較
			平均値±標準偏差	領域間	群間	平均値±標準偏差	領域間	群間	
達成度	スポーツ系	得意	4.80±0.40	**	†††	4.79±0.46	**	†††	
		苦手	4.25±0.88			4.46±0.64			
	フィットネス系	得意	4.58±0.70	*		4.67±0.60	*		
		苦手	4.44±0.84			4.55±0.59			
	レクリエーション系	得意	4.76±0.48		†††	4.78±0.43		†††	
		苦手	4.25±0.80			4.52±0.59			
満足度	スポーツ系	得意	4.80±0.48	**	††	4.79±0.46	***	†††	
		苦手	4.44±0.72			4.51±0.66			
	フィットネス系	得意	4.46±0.89	*		4.46±0.81	**		
		苦手	4.47±0.76			4.48±0.75			
	レクリエーション系	得意	4.66±0.66		†	4.69±0.54		††	
		苦手	4.47±0.62			4.50±0.62			
活用度	スポーツ系	得意	4.79±0.46	**	†††	4.63±0.62		†††	#
		苦手	4.28±0.85			4.28±0.81			
	フィットネス系	得意	4.54±0.79	**		4.60±0.65	***		
		苦手	4.47±0.72			4.56±0.66			
	レクリエーション系	得意	4.64±0.63		†	4.57±0.64	***	†††	
		苦手	4.28±0.92			4.30±0.75			

群: “得意”と“やや得意”の和を「得意群」, “苦手”と“やや苦手”の和を「苦手群」

人数: 男性 (得意群 89人, 苦手群 32人), 女性 (得意群 196人, 苦手群 149人)

領域間比較: Wilcoxonの符号付順位和検定/Bonferroni 補正 * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

群間比較: Mann-WhitneyのU検定 † p<0.05, †† p<0.01, ††† p<0.001

男女比較: Mann-WhitneyのU検定 # p<0.05

はスポーツ系がフィットネス系、レクリエーション系よりも高く ($p < 0.001$, 0.023). レクリエーション系がフィットネス系よりも高かった ($p < 0.001$).

苦手群について、女性の活用度はフィットネス系がスポーツ系、レクリエーション系よりも高かった (ともに $p < 0.001$).

3.4.2 得意群と苦手群の比較

男女とも得意群が苦手群よりも、スポーツ系とレクリエーション系の達成度、満足度および活用度において高値を示した. p 値について、達成度はスポーツ系 (男女とも $p < 0.001$), レクリエーション系 (男女とも $p < 0.001$), 満足度はスポーツ系 (男性 $p = 0.002$, 女性 $p < 0.001$), レクリエーション系 (男性 $p = 0.041$, 女性 $p = 0.0013$), 活用度はスポーツ系 (男女とも $p < 0.001$), レクリエーション系 (男性 $p = 0.023$, 女性 $p < 0.001$) であった. しかしながら、フィットネス系には男女とも達成度、満足度、活用

度のいずれにも両群間に差はみられなかった.

3.4.3 男女の比較

スポーツ系の活用度において、男性が女性よりも高値を示した ($p = 0.037$).

3.5 運動・スポーツ「好き群・嫌い群」別の達成度・満足度・活用度

表6に運動・スポーツを「好き群」「嫌い群」に分けた達成度、満足度および活用度の平均値±標準偏差を示す. なお表には有意記号のみを、文中には p 値を記した.

3.5.1 3領域間の比較

好き群について、男性の達成度、満足度および活用度はスポーツ系がフィットネス系よりも高く ($p = 0.038$, 0.004, 0.013), またスポーツ系の活用度はレクリエーション系よりも高かった ($p = 0.005$). 女性の満足度はスポーツ系がフィットネス系、レクリエーション系よりも高く ($p < 0.001$, 0.014). レ

表6 運動・スポーツ「好き群・嫌い群」別の達成度・満足度・活用度

項目	領域	群	男性			女性			男女比較
			平均値±標準偏差	領域間	群間	平均値±標準偏差	領域間	群間	
達成度	スポーツ系	好き	4.74±0.56	}	†††	4.73±0.49	}	†††	
		嫌い	4.17±0.71			*			4.31±0.71
	フィットネス系	好き	4.57±0.76	}	††	4.67±0.56	}	††	
		嫌い	4.39±0.61						4.44±0.69
	レクリエーション系	好き	4.69±0.63	}	†††	4.73±0.47	}	†††	
		嫌い	4.28±0.46						4.43±0.63
満足度	スポーツ系	好き	4.77±0.53	}	††	4.75±0.49	}	†††	
		嫌い	4.33±0.69			**			4.36±0.74
	フィットネス系	好き	4.49±0.87	}	†	4.48±0.78	}	*	
		嫌い	4.33±0.77						4.43±0.79
	レクリエーション系	好き	4.65±0.65	}	†	4.66±0.55	}	††	
		嫌い	4.39±0.61						4.41±0.69
活用度	スポーツ系	好き	4.77±0.49	}	†††	4.59±0.62	}	††† ##	
		嫌い	4.00±0.91			*			4.04±0.94
	フィットネス系	好き	4.57±0.76	}	†	4.62±0.62	}	†	
		嫌い	4.22±0.73			**			4.44±0.73
	レクリエーション系	好き	4.63±0.63	}	††	4.55±0.63	}	†††	
		嫌い	4.06±1.06						4.10±0.85

群：“好き”と“やや好き”の和を「好き群」，“嫌い”と“やや嫌い”の和を「嫌い群」

人数：男性（好き群 103人，嫌い群 18人），女性（好き群 275人，嫌い群 70人）

領域間比較：Wilcoxonの符号付順位和検定/Bonferroni 補正 * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

群間比較：Mann-WhitneyのU検定 † $p < 0.05$, †† $p < 0.01$, ††† $p < 0.001$

男女比較：Mann-WhitneyのU検定 ## $p < 0.01$

クリエーション系がフィットネス系よりも高かった ($p<0.001$).

嫌い群について、女性の活用度はフィットネス系がスポーツ系、レクリエーション系よりも高かった (ともに $p<0.001$).

3.5.2 好き群と嫌い群の比較

男女とも好き群が嫌い群よりも、スポーツ系とレクリエーション系の達成度、満足度および活用度において高値を示した。p値について、達成度はスポーツ系 (男女とも $p<0.001$)、レクリエーション系 (男女とも $p<0.001$)、満足度はスポーツ系 (男性 $p=0.00103$, 女性 $p<0.001$)、レクリエーション系 (男性 $p=0.027$, 女性 $p=0.003$)、活用度はスポーツ系 (男女とも $p<0.001$)、レクリエーション系 (男性 $p=0.006$, 女性 $p<0.001$) であった。

フィットネス系は男性の活用度、女性の達成度と活用度において、好き群が嫌い群よりも高かった ($p=0.016, 0.007, 0.0499$) が、男性の達成度と満足度、女性の満足度には差はみられなかった。

3.5.3 男女の比較

スポーツ系の活用度において、男性が女性よりも高値を示した ($p=0.007$).

3.6 リフレクションシートの記載について

表7に書く意義、授業の振り返り、書く手間 (労苦感) の人数 (%), 平均値±標準偏差を示す。書

く意義の「とても必要である」, 「少し必要である」を合わせると77.7% (男性76.8%, 女性77.9%) であった。得点は 3.00 ± 0.73 (男性 3.06 ± 0.87 , 女性 2.99 ± 0.68) であり、男女差はみられなかった ($p=0.131$).

授業の振り返りの「とてもできた」, 「少しできた」を合わせると94.6% (男性90.0%, 女性96.2%) であった。得点は 3.40 ± 0.61 (男性 3.36 ± 0.71 , 女性 3.41 ± 0.57) であり、男女差はみられなかった ($p=0.846$).

書く手間 (労苦感) の「とても面倒だった」, 「少し面倒だった」を合わせると62.4% (男性62.8%, 女性62.3%) であった。得点は 2.64 ± 0.80 (男性 2.74 ± 0.93 , 女性 2.61 ± 0.74) であり、男女差はみられなかった ($p=0.099$).

3.7 授業全体を通しての意見・感想

表8に授業全体を通しての意見・感想 (自由記載の抜粋) を示す。文中に「楽しい, 楽しかった」という表現をした者が56名で最も多く、次いで「運動できて良かった, 運動不足解消」11名, 「したことがないスポーツができた」6名の順であった。肯定的な感想として「球技のような激しく動くスポーツは苦手なので, それほど激しく動かさず, リラックスできるフィットネスはやっていて楽しかった」, 「体を動かすことが好きなので楽しくできた」, 「高校の体育とは違って様々なスポーツやフィットネスができて楽しかった」などがみられたのに対し, 「楽

表7 リフレクションシートの記載について

質問項目	選択肢	総数	男性	女性	男女比較
書く意義	4. とても必要である	116 (24.9)	42 (34.7)	74 (21.4)	$p=0.131$
	3. 少し必要である	246 (52.8)	51 (42.1)	195 (56.5)	
	2. あまり必要でない	94 (20.2)	21 (17.4)	73 (21.2)	
	1. 全く必要でない	10 (2.1)	7 (5.8)	3 (0.9)	
	平均値±標準偏差	3.00 ± 0.73	3.06 ± 0.87	2.99 ± 0.68	
授業の振り返り	4. とてもできた	215 (46.1)	58 (47.9)	157 (45.5)	$p=0.846$
	3. 少しできた	226 (48.5)	51 (42.1)	175 (50.7)	
	2. あまりできなかった	22 (4.7)	10 (8.3)	12 (3.5)	
	1. 全くできなかった	3 (0.7)	2 (1.7)	1 (0.3)	
	平均値±標準偏差	3.40 ± 0.61	3.36 ± 0.71	3.41 ± 0.57	
書く手間 (労苦感)	4. とても面倒だった	51 (10.9)	27 (22.3)	24 (7.0)	$p=0.099$
	3. 少し面倒だった	240 (51.5)	49 (40.5)	191 (55.3)	
	2. あまり面倒ではなかった	132 (28.3)	32 (26.4)	100 (29.0)	
	1. 全く面倒ではなかった	43 (9.3)	13 (10.8)	30 (8.7)	
	平均値±標準偏差	2.64 ± 0.80	2.74 ± 0.93	2.61 ± 0.74	

人数 (%), Mann-WhitneyのU検定

表8 授業全体を通しての意見・感想（自由記載の抜粋）

〔以下の表現が文中にあった人数〕

- ・楽しい, 楽しかった (56名)
- ・運動できて良かった, 運動不足解消 (11名)
- ・したことがないスポーツができた (6名)
- ・仲が深まった, 友達ができた, 話ができる (4名)
- ・気分転換になった (2名)

〔肯定的な感想の例〕

- ・やったことのないレクリエーションが楽しかった.
- ・バレーボールが楽しかった.
- ・球技のような激しく動くスポーツは苦手なので, それほど激しく動かさず, リラックスできるフィットネスはやっていて楽しかった.
- ・どの運動も普段体を動かすことがないので楽しかった.
- ・体を動かすことが好きなので楽しくできた.
- ・高校の体育とは違って様々なスポーツやフィットネスができて楽しかった.

〔否定的な感想の例〕

- ・楽しさの度合いが分野（領域）で違ったので, 同じくらいにしてほしい.
- ・話が長かった. もっと体を動かしたかった.

〔運動種目に対する意見〕

- ・もっと色々なスポーツをしたかった.
- ・バスケットボールやフットサル, ダンスをしてみたかった.

〔特記すべき意見〕

- ・リフレクションシートも振り返ってみると面白いので, 良かったと思う.
- ・この授業の最初にするストレッチを家でもやっている.
- ・説明をしている時は, しっかり話を聞かせるべきだと思う.
- ・先生は皆が楽しめるように工夫していたけど, 運動が好きな人は少し不満そうだった. 先生という職業はとても難しいと思う.

しさを度合いが分野（領域）で違ったので, 同じくらいにしてほしい.」, 「話が長かった. もっと体を動かしたかった.」という否定的な感想や, 運動種目に対する意見もみられた. また, リフレクションシートの意義, 習得した運動を自宅で実践していること, さらに, 教員への要望や教員を気遣う意見もみられた.

4. 考察

4.1 3領域の特徴に着目して

4.1.1 スポーツ系, レクリエーション系の視点から

スポーツ系では, バレーボールやバスケットボール, バドミントンなどが実施されている. また, レクリエーション系ではソフトバレーボール, スポンジテニス, インディアカなどのネット型スポーツに加え, タグラグビー, ドッチビーなどが実施されている. いわゆるゲーム型運動である. 過去に経験した種目もあろうが, 初めて経験する種目が多かった

と思われる. 男女ともに得意群と好き群は, スポーツ系やレクリエーション系の達成度と満足度が高く, それはスポーツ系に顕著であった. 高等学校までの体育授業で扱われた馴染みのある種目のため, 取り組みやすかったためと思われる. 澤⁹⁾は, 体育授業の満足度の背景には, 教師と生徒, 生徒同士の肯定的な相互作用が多くあり, それが楽しさに影響していること, つまり満足度の主要因は「楽しさ」であると述べている. スポーツ種目は運動量が多いこと, チームやペアで連携することで団結力が生じやすいこと, お互いルールを知っているため速やかに取り組めることが, スポーツの楽しさと関係していると考えられる. 男性の得意群と好き群がスポーツ系の活用度を高く評価しているのは, この楽しさ感を現在もこれからも健康の維持・増進に活用できると考えているためであろう.

エネルギーを発散し高揚感を得やすいのは, スポーツ系はもちろんのこと, レクリエーション系にも当てはまる. 元々, レクリエーション系は「レク

リエーションスポーツ」と呼ぶのが相応しいが、高等学校までの体育で学習したスポーツ種目と区別するために、本授業では「レクリエーション系」としている。スポーツ系の要素を兼ね備えた種目が多かったことが、達成度や満足度の高さに関係していたと推察する。

4.1.2 フィットネス系の視点から

フィットネス系では、ストレッチングやレジスタンス運動、リラクゼーション運動など自分一人で行える種目が実施されている。いわゆるトレーニング型運動である。苦手群と嫌い群の活用度はスポーツ系やレクリエーション系よりも高く、とりわけ女性には有意差が認められた。運動量が比較的少なく、道具を使用するにしても技術の有無があまり問われないため、運動やスポーツが苦手な学生、嫌いな学生でも取り組みやすかったためと思われる。一方、自分の身体に意識を向けるため高揚感が少なく、満足感を得にくい特徴があるため、得意群や好き群の満足度が低かったと考える。しかしながら、好き群の女性の達成度はスポーツ系やレクリエーション系と変わらない。身体を動かすことが好きな女子学生は、ストレッチングやレジスタンス運動などの基礎的な運動を健康の維持増進に活用できると考えているためと推察する。片岡ら¹⁰⁾は、「スポーツ運動実習フィットネストレーニング」の受講者（大学生）の95%は「体力をつけて強い身体づくり」、「美容・美しい身体づくり」が受講目的であったと述べている。健康を維持・増進していくために、体力をつけるために、自分がなりたい体型を目指すあるいは維持するためには、一見地味に思えるストレッチングやレジスタンス運動などのフィットネス運動は非常に効果的である。この情報を上手に伝えることができれば、達成度や満足度をスポーツ系、レクリエーション系と同じくらいに高めることができるのではないかと考える。

4.2 性差に着目して

男性は女性よりも運動やスポーツが得意で、好きであること、さらには高等学校までの体育授業も好きだったことが示され、特に男性では得意度と愛好度には強い相関関係が認められた。岡沢ら¹¹⁾は、男性は女性よりも「運動能力がすぐれていると思う」、「たいていの運動は上手にできる」といった身体的有能さの認知と、「練習すれば、必ず技術や記録は伸びると思う」、「努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思う」といった統制感が高いことを報告している。そのため、本研究においても男性は女性よりも身体的有能さや統制感を認知していたことが考えられる。また性格的な面において、男性

は女性よりもビッグ・ファイブ・パーソナリティ特性の「開放性」が高いとの報告がみられる¹²⁾。「開放性」とは「遊戯性」とも言われ、さまざまな対象を追っていくだけの粘り強さをもつことを意味する¹³⁾。つまり、男性は女性よりも身体を動かし、気持ちを発散させる運動やスポーツへの興味関心がより高いことが想定される。

4.3 リフレクションシートの記載について

書く意義、授業の振り返り、書く手間（苦労感）のいずれにおいても男女差は認められなかった。書く意義については7割以上が「必要である」と回答し、授業の振り返りについては9割以上が「できた」と回答していた。また、授業全体を通しての意見・感想では「リフレクションシートも振り返ってみると面白いので、良かったと思います。」という記述があった。毎回、授業振り返りシートを完成させることはレポート課題や自発的学びへの取り組みと有意に関連すること¹⁴⁾や、授業内容を思い返し、体験を記憶に留めたり、自己が何を感じていたのかを考えたりするきっかけとなっていること¹⁵⁾が報告されている。本対象者においても、書くことが面倒だと感じていた学生は6割程度いたが、授業の振り返りがしっかりとできていたことが窺える。リフレクションシートは授業最終回に返却したため、授業で習得した内容を自宅等でも継続して実践していくことが期待される。

4.4 クラス編成の実状と教員側の工夫

本科目は複数の教員が担当し、種目や授業の進め方も異なっている。時間割の関係から単一学科で編成されたクラスもあれば、複数学科を合わせて数クラスに分けた場合もある。男女比は均一ではなく、クラスによっては大きな差が生じている。運動の得意・苦手や好き・嫌いな学生の比率も均一ではない。また、運動の得意な学生がリーダーシップを発揮したり、苦手な学生をサポートしたり、ムードメーカーがいて楽しい雰囲気が生まれたり、とクラスの様子も異なる。これらの要因が達成度や満足度、活用度に少なからず影響した可能性は考えられるが、本調査では各授業の詳細（進め方や雰囲気など）を十分に把握できていないのが実状である。

受講生の「体育」に対する捉え方や期待していること、これまでの運動・スポーツ経験は多岐にわたり、限られた授業回数で達成度、満足度、活用度を高めることは難題であるが、これらを向上させる工夫は必要である。競うことが特徴のスポーツ系、レクリエーション系においては、チーム内のサポートを熟練学生に担ってもらうことで、教員は苦手・嫌いな学生に基礎的技能を教える時間を確保すること

が挙げられる。試合方法としては、運動技能が均等化（個人の運動技能は異なる）したチーム同士で対戦すること、この他、個人の運動技能が概ね等しい学生のチーム同士で対戦することが挙げられる。フィットネス系は教員主導が求められる運動領域である。授業形態には、教員と複数学生が対面で同じ運動を行う方法、小グループまたは全員を一塊として課題運動を一緒に行う方法などがある。他人や他チームと競わず、マイペースで体力アップすることに重きが置かれているため、運動・スポーツが苦手・嫌いな学生に受容されやすい特徴がある。幾つかの選択肢（強度や種目）を設けておき、個人の体力に合わせて実践できる配慮をすることで、体力水準の異なる学生の達成度や満足度、活用度の向上に貢献できると考える。

教員は各学生の個性と特徴を速やかに把握し授業を展開すること、また学生同士のコミュニケーションが円滑にいくよう配慮することが重要と思われる。

4.5 今後の課題

新型コロナウイルス感染防止のために、2020年度と2021年度の「健康体育基礎演習」は遠隔授業を主とした授業形態となっている。遠隔授業では、運動・スポーツを通して他の学生との交流を図りコミュニケーション能力を高めること、あるいは共に運動を楽しむことはきわめて難しい¹⁶⁾。これを契機として、不測の事態にも備えられる必修科目「健康体育基礎演習」の今後の展開について、大学の理念「体をつくる」を念頭に再検討していきたい。

5. 結語

本研究では、体育実技系必修科目における基礎資料を得ることを目的にアンケート調査を実施し、運動・スポーツに対する意識と受講後の認識との関連性について検討した。有効回答は466名(男性121名、女性345名)であった。主な結果は次のとおりである。

- 1) 男性は女性よりも運動・スポーツが得意・好きであり、また高等学校までの体育授業に好感を持っている割合が高かった。
- 2) 得意度、愛好度、好感度それぞれの関係性は、男女ともにいずれも有意な相関関係が認められた。
- 3) 得意群と好き群の男性では達成度、満足度および活用度において、女性では達成度と満足度において、スポーツ系はフィットネス系もしくはレクリエーション系またはその両方よりも高値を示した。苦手群と嫌い群の女性の活用度において、フィットネス系はスポーツ系やレクリエーション系よりも高値を示した。
- 4) 男女ともに得意群は苦手群よりも、また好き群は嫌い群よりもスポーツ系、レクリエーション系の達成度、満足度および活用度において高値を示した。フィットネス系については、好き群が嫌い群よりも男性の活用度、女性の達成度と活用度において高値を示した。
- 5) リフレクションシートへの記載について、書く意義、授業の振り返り、書く手間（苦労感）のいずれにおいても男女差は認められなかった。

謝 辞

本研究を遂行するにあたり、アンケート実施にご協力いただいた健康体育学科の先生方に、またアンケートの回答にご協力いただいた受講生の皆様に心より感謝申し上げます。

文 献

- 1) 王旭, 張婉嬌, 蛭田秀一, 島岡みどり: 大学新入生における運動不足感と体力および運動習慣の関連. 大学体育スポーツ学研究, 17, 86-92, 2020.
- 2) 佐藤善治: 一般教育としての保健体育の意味. 大学と教育, 4, 22-31, 1992.
- 3) 公益社団法人全国大学体育連合: 2016年度大学・短期大学保健体育教育実態調査結果ダイジェスト. http://daitairen.or.jp/2013/wp-content/uploads/2016_HealthandPhysicalEducation_SurveyReports_digest.pdf, 2017. (2021.3.20 確認)
- 4) 公益社団法人全国大学体育連合: 21世紀の高等教育と保健体育・スポーツ (資料編). <https://daitairen.or.jp/2013/wp-content/uploads/2da1b90b7e73d31340d5b614b30cdde5.pdf>, 2010. (2021.3.20 確認)
- 5) 須藤美智子, 萩裕美子, 吉岡尚美, 田巻以津香, 吉原さちえ, 花岡美智子, 大塚真由美, 赤羽綾子, 中村なおみ, 川向妙子: 大学生の体育授業に対するイメージの因子分析結果と運動の好き嫌いとの関連—女性における体育と生涯スポーツを考える—. 大学体育学, 12, 33-41, 2015.
- 6) 谷木龍男, 坂入洋右: 運動・体育の好き嫌い(態度)に関する研究レビュー. 体育の科学, 53(12), 940-944, 2003.
- 7) 川崎医療福祉大学: 大学の理念「人間をつくる 体をつくる 医療福祉学をきわめる」.

<https://w.kawasaki-m.ac.jp/info/about/>, 2020. (2020.10.1 確認)

- 8) 生方謙：大学体育実技に対する学生のイメージ. 自然人間社会, 41, 63-81, 2006.
- 9) 澤聡美：楽しい体育授業の満足度に影響する要因. 人間発達科学部紀要, 11(3), 31-37, 2017.
- 10) 片岡悠妃, 関子浩二, 遠藤俊典, 安井年文, 藤林献明：大学体育におけるフィットネストレーニング授業の実践的検討—学生の主体的な取り組みによる授業の実践課程—. 大学体育, 14, 35-47, 2017.
- 11) 岡沢祥訓, 北真佐美, 諏訪祐一郎：運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究. スポーツ教育学研究, 16(2), 145-155, 1996.
- 12) 川本哲也, 小塩真司, 阿部晋吾, 坪田祐基, 平島太郎, 伊藤大幸, 谷伊織：ビッグ・ファイブ・パーソナリティ特性の年齢差と性差—大規模横断調査による検討—. 発達心理学, 26(2), 107-122, 2015.
- 13) 和田さゆり：性格特性用語を用いた Big Five 尺度の作成. 心理学研究, 67(1), 61-67, 1996.
- 14) 河野義章：大学における授業振り返りシート導入の試み. 昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 15, 11-20, 2013.
- 15) 片山弘紀：授業における自己の振り返りに関する研究—社会福祉援助技術演習の授業を通しての考察—. 関西福祉科学大学紀要, 10, 287-291, 2005.
- 16) 設楽佳世：埼玉女子短期大学における体育実技科目受講生の体力及びスポーツ技能の習得状況の実態. 埼玉女子短期大学研究紀要, 42, 15-25, 2020.

(2021年12月7日受理)

A Consideration of the Compulsory Physical Education Subjects Consisting of Three Categories of Exercise: Relationship between Awareness of Exercise and Sports and Understanding after Taking the Course

Tomomi MONRI, Tomoaki BUNYA and Takeshi MIYAKAWA

(Accepted Dec. 7, 2021)

Key words : physical education practice, compulsory subject, sports, fitness, recreation

Abstract

The purpose of this study was to obtain basic data by conducting a questionnaire survey to examine compulsory physical education subjects consisting of three categories (sports, fitness, and recreation) of exercise. The items to be examined were the relationship between the awareness of exercise and sports and understanding after taking the course. The subjects were 466 students (121 men and 345 women) at K University in Okayama Prefecture. The results showed that men were more confident in and could enjoy exercise and sports more than women. Satisfaction was highest in the following order; sports, recreation, and fitness, but this was shown to apply only to “the group confident in exercise (C group)” and “the group that can enjoy exercise (E group)”. Regarding the achievement and satisfaction of sports and recreation, it was shown that C group and E group were higher than “the group not confident in exercise (NC group)” and “the group that cannot enjoy exercise (NE group)”. Regarding the usefulness of fitness, E group was higher than NE group, but there was no difference between C group and NC group. It was suggested that fitness is more useful than sports and recreation in the women’s NC group and NE group. There was no gender difference in the self-evaluation of the reflection sheet.

Correspondence to : Tomomi MONRI

Comprehensive Education Center

Department of Health and Sports Science

Faculty of Health Science and Technology

Kawasaki University of Medical Welfare

288 Matsushima, Kurashiki, 701-0193, Japan

E-mail : monri@mw.kawasaki-m.ac.jp

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.31, No.2, 2022 465 – 475)