

総合科目系委員会 <平成 25 年度第 2 回 報告会>

日時:平成25年11月12日(火) 15:30~16:30

場所:カンファレンスルーム(ウェリタス5F)

講師: 深瀬友香子 助教(本学体育学教室)

演題: 「健康スポーツ」へのラート導入の試み

座長: 佐々木克之 准教授(本学体育学教室)

＊ラート導入による体育学実技に係る実践的な教授法研究の成果発表です。現在、高等教育においては、講義形式と実習・実技・演習形式の併用による効果的な教授法の形成が求められています。同発表を通じて、特に実習・演習に通じる教授法の検討が重ねられますことを願っています。なお、前回の「報告会」同様に、参加者皆様の貴重な教授経験や学生指導の経験をご紹介いただければ幸いです。

発表要旨

本学では平成 24 年度より、体育関連科目である「健康スポーツ」(実技)と「健康科学」(講義)が選択必修化された。それまでは、体育実技のみの自由選択制であった。体育関連科目が選択必修化されたことにより、実技の受講人数も増え、さらに、それほど体を動かすことが好きではない学生でも、単位取得のために実技を履修するというケースが増えており、学生の健康維持にとっても、生涯スポーツに対する認識向上にとっても、良い傾向だと思っている。選択必修化に伴い、演者は授業担当者として、より一層の工夫をしていく必要があると感じている。

自由選択時代、「大学ならではの体育がしたい」と学生に言われたのが、とても印象に残っている。高校体育の焼き直しではなく、また違った新しさを大学体育に求めているという印象であった。そのような要望にも後押しされ、これまで演者は、大型ボール(いわゆるバランスボール)などのフィットネス教材の活用を授業の導入時に取り入れてきた。大型ボールについては、多くの実践や検証がなされてきており、バランス能力の向上、即時的な姿勢改善、気分(覚醒度や快適度)の向上など、教材としての有用性が示されてきている。

本年度においては大型ボールに加え、試行的にラートを用いた授業を 1 回のみ実施した。授業時間の約半分ほどを用いて、ごく簡単な運動を行った。体育学教室が独自に実施している授業アンケートでは、「ラートが楽しかった」「これまでやったことのない種目ができてよかった」「もっとラートをやりたかった」など、ラートに関する自由記述が多く見られた。学生の興味・関心を引くという点だけでも、十分有意義な教材であると感じているが、暗黙知の形成(身体への気づき)や姿勢改善なども教育的効果として考えられる。また、ラートは、『協力的な姿勢を醸成するための、学修環境を作り出す教材である』ともいえる。ラートの特殊性のひとつは、これまで経験のない種目であるということ、そして非日常的な運動形態であるということが挙げられる。授業においては、誰もが初めての種目であるからこそ、学生同士でアドバイスし合う場面が多く見られた。また、ラートはグループ内での補助が必要な種目であるが、非日常的な運動形態だからこそ、真剣に教員の説明を聞き、仲間の様子を伺いながら必要に応じて手助けを行う。このように、主体的な助け合いが自然となされるという点においても、ラートは教材として有用なのではないかと感じている。

当日は、ラート競技の紹介とともに、本学での授業の様子や他の教育現場での実践例なども交えて報告する。次年度以降は、ラートの実施回数を増やすことも検討しているが、この試みや実施方法などについて、ご意見、ご感想をいただきたい。

追記: 深瀬先生のご協力を得まして、ラート競技世界選手権大会と同日本選手権大会における先生の競技の映像も紹介いたします。