

大学体育の挑戦的な課題設定授業において 受講学生はどのようにスポーツの楽しさを実感したのか

How do students realize the fun of sports in a challenging task-achieving course in university physical education?

伊藤 麻由美
Mayumi Ito

In this study, I qualitatively examine how students experienced joy in a university physical education course. In this course, students were asked to set challenging tasks and reflect on what they experienced in each class. Subsequently, the descriptions were analyzed with reference to the grounded theory approach, and the learning process was clarified. The results show that students experienced the “fun of demonstrating skills,” “fun of interacting with others,” “interesting of learning tricks,” and “interesting of thinking about tactics,” and also “discovered a new way of enjoying sports by interacting with other students.” I discuss the significance of university physical education and improvements in the course based on the results above.

Keywords : University physical education, Fun of sports, Self-observation, Qualitative research

1. はじめに

1.1. 大学体育の意義

大学体育（保健体育科目）は、1949年の新学制の施行に伴い、必修科目として導入された。大学体育は小学校から高校までの初等、中等教育のように学習指導要領が存在するわけではなく、各大学の教育理念（ディプロマ・ポリシー）のもとに必修や選択科目として設置され、内容が決定されている。そして、多くの大学では大学体育の教育目標・目的として、心身の健康や体力づくりに関する内容が掲げられている。しかし、大学体育は初等、中等教育で培った基本的な知識や技能に基づいて発展的に学ぶ場であることから、先行研究では大学体育で何を学ぶべきかが検討されている。これまで、大学体育の意義については、履修学生の受講理由や卒業学生へのアンケート調査から検討がなされており、運動機会や他学生との交流等の多様な意見が寄せられている（小林ほか、2016；川村・窪田、2022）。授業内でどのように学びが展開し、気づきや価値に繋がっていたのかは明らかにされていない。

大学体育の意義について橋本・木内（2021）は、健康・体力づくりや運動技能の向上を目指すだけでなく、そのような学習過程において自己に対する新たな気づきや発見をすることが大切で、それらによる人格形成や人間力こそが体育教育の目的ではないかとしている。これまで、学生の自己成長を目指す授業へ向けて、ライフスキルの獲得（東海林・島本、2017；奈良・木内、2020）や、誰しもが活躍しながら学習するという「共生教育」（小出・窪田、2022）等、大学体育の多様な価値について実践と検討がされてきた。このような人格形成や人間力を育む大学体育の目的は、2006年改定の教

育基本法の第一章（教育の目的）における、「人格の完成」や「心身ともに健康な国民の育成」に沿った内容である。

また、体育実技の特徴は、身体を用いた実学ということである。金谷・高木（2019）は、大学体育においてスポーツ活動に共通する運動学習そのものに内在している教育価値を指摘している。具体的には、意識的な運動学習によって運動を身につけることで、さらなる運動能力向上を可能にする身体知を高め、「新たな世界経験を獲得させること」と「人間関係の構築に不可欠な身体的コミュニケーション能力」を獲得させることが可能になるとした。このことから、大学体育では、運動技能の獲得や心身の繋がりの実感と、自己理解や他者とのコミュニケーション能力等の心理社会的側面を、いかに関連づけながら授業を展開していくかが重要であると思われる。

本研究で検討する「スポーツ科学 A」においても、運動・スポーツを実施する上での専門知識の習得や健康な身体を育むことを目標とした上で、運動技能の向上における自分自身の心身の変化から、目標を持ち主体的に取り組んでいく力や、専門知識を体現していく力を獲得させることを目指している。さらに、練習や試合を通じて他者と協力するためにはどうすべきかを考えさせることで、コミュニケーション能力やチームの一員としての責任感や適切な言動を身につけることも重要視している。これらは、帝塚山学園の教育理念及び教育方針である、個性を活かしながら世のために尽くすことや、自立的に学び、実践していくことのできるような人間性を育むことに関連していると言える（帝塚山大学 全学教育開発センター自校教育推進チーム，2020）。また、このような学習過程で、学生がスポーツの可能性や教育的意義を再考する機会になることを重視している。

1.2. 目的

振り返りの記述内容を分析することで、受講学生がどのように授業を体験し、学びを得ているのかを明らかにし、大学体育の意義や授業の改善点について考察する。そこで、授業内容について以下の点から検討を行う。

- (1) 健康度診断検査の結果から、受講学生の健康課題と、授業経過における結果の推移を明らかにし、大学体育の意義について「健康」の側面から検討する。
- (2) 健康度得点とワークシートの振り返りから、健康度得点が増減した受講学生がどのような課題設定や学びをしていたのかについて明らかにし、本授業の成果及び改善点を見出す。
- (3) 健康度得点の結果を踏まえ、本授業において学びを深めた受講学生がどのように授業に取り組み、気づきを得ていたのかについて、振り返りの記述内容を分析して明らかにする。ここでは、「受講学生はどのようにスポーツの楽しさを実感したのか」というリサーチ・クエスチョン（Research Question：以下、RQ）を設定し、質的に検討する。受講学生の学習プロセスを視覚化することで、学生の学びを促進する教師の関わりについて考察する。

2. 「スポーツ科学 A」について

2.1. 授業の概要と履修学生

2022 年度前期に開講されたスポーツ科学 A は、全て対面で実施し、その内の 3 コマ（A-1、A-2、A-3）を筆者が担当している。授業は 1 単位で、1 クラスの上限は 40 名であり、1 年生から 4 年生までが履修可能となっている。主な履修理由は、「教員免許取得の必修科目であるため」の他に、「健康維持や体力づくり」「体育やスポーツが好き」「気分転換・講義の息抜き」「友人づくり」などである。また、受講学生には、運動・スポーツが好きであったり、得意であったりするため履修した者と、運動・スポーツは得意でない、もしくは苦手意識を持っているが、健康のためにも挑戦したいと思っている者がいるようである。今年度の履修者は、スポーツ科学 A-1 が 25 名、A-2 が 15 名、A-3 が 18 名であった。

その内、①第1回及び第15回の授業に出席し、②全授業の内10回以上出席した者、に該当する49名を検討対象とした(表1)。

表1 検討対象となる履修者の内訳

学年	男性	女性	合計
1年	29	6	35
2年	3	5	8
3年	1	2	3
4年	1	2	3
合計	34	15	49

授業の到達目標は、「運動・スポーツの実施で求められる知識や技能、運動・スポーツに親しむ態度を獲得し、安全配慮や集団行動を身につけ、自分自身の生活習慣を見直し、改善できるようになること」である。「スポーツ科学A」は、1～4年生の多学部の学生が受講しており、運動・スポーツの経験や運動習慣、スポーツや健康への関心度も多様である。そのため、授業目標を運動技能の向上に限定せず、受講学生が楽しくスポーツに親しみ、各々の運動経験や能力に応じて幅広い学びを得ることを目指した。

また、授業のねらい(目的)を「①授業内で体験した内容を毎回振り返り、気づきを得ることによって、②運動技能の向上やチームワークの発展につながるだけでなく、③その過程で得た気づきが生活や将来に活かすことが可能である」とし、第1回目授業(オリエンテーション)において教示した。

2.2. 授業内での課題

本授業では学習を促進するための振り返りとして、ワークシート(「挑戦的課題達成型授業」)とeラーニングシステム(TALES)を使用した。また、現在の健康度を客観的に振り返り、授業で取り組む課題を考えるための一つの指標として、「健康度診断検査」(徳永ほか, 2004)を実施した。橋本(2021)は、大学体育で自己成長を育むためには、挑戦的課題達成型の授業を展開する必要があるとしている。そこでは、セルフモニタリング法として挑戦的な目標や自己成長への気づき、うまくいったことを、毎回の授業で記載している。本授業では、これらを参考にして、学生に自分が授業で取り組みたい課題を考えさせることで授業への主体性を育み、また、毎回の授業で良かったことを振り返らせることで成功体験の実感や自己理解を深められるよう課題を設定した。

(1) ワークシート(「挑戦的課題達成型授業」)

授業の初回(第1回目)において、この授業で挑戦したい課題を各自で設定させ、中間(第8回目)においてその評価と課題の再設定、最終回(第15回目)に授業全体の評価を行い、記入させた(図1)。

(2) 毎回の振り返り課題

毎回の学習を振り返るために、TALESにおいて課題を設定した。振り返ってもらう内容は、「自分の良かったことや楽しかったこと・その理由や工夫したこと」「チームの良かったこと・その理由や工夫したこと」「質問」であった。振り返りはできる限り具体的に行うことを求め、授業内で指示した。「質問」の項目では、授業中の不安や練習したい技能等を把握することができ、90分の授業内で気づいていなかった学生の体験や思いを知ることで、練習内容の変更や個別での指導に役立てた。

課題については、学習内容を覚えている内に振り返ることが重要であると説明し、原則授業直後に記入させ、TALES上では授業日内を提出期限に設定した。

(3) 健康度診断検査

第1回目及び第15回目において健康度診断検査を実施した。健康度診断検査は、徳永ほか(2004)

挑戦的課題達成型授業

学籍番号 () 名前 ()

初回 この授業でどんなことに挑戦したいですか？

中間 課題の達成状況は？ (気づいたこと・もっと頑張りたいこと)

最終 自分の課題は達成できましたか？どんなことに気づきましたか？

図1 授業で使用したワークシート

が中学生から成人までの健康度（身体面，精神面，社会面）を調査する診断法である^{注1)}。回答は、5段階（「1. あてはまらない」～「5. よくあてはまる」）で、個人の結果は自己採点により因子別に確認することができる。各診断内容は以下の通りである。

- ① 身体的健康度…ぐっすり眠る，食欲がある，体力がある，肥え過ぎ・痩せすぎがない
- ② 精神的健康度…集団・グループに適応している，対人関係がよい，イライラしない，勉強がスムーズ
- ③ 社会的健康度…生活が充実している，教養・趣味活動をしている，希望や夢がある，行事やクラブ・サークルに参加している

また，中学から社会人までの対象者を基準にして作成された，各因子及び合計の健康度得点の判定表を表2に示す（徳永，2004）。

表2 健康度得点の判定表

尺度	因子(質問項目数)	1(かなり低い)	2(やや低い)	3(もう少し)	4(やや優れている)	5(非常に優れている)
健康度	身体的健康(4)	4-10	11-13	14-16	17-18	19-20
	精神的健康(4)	4-9	10-12	13-15	16-18	19-20
	社会的健康(4)	4-8	9-11	12-14	15-17	18-20
	合計(12)	12-32	33-38	39-44	45-50	51-60

3. 授業成果と課題の考察

3.1. 健康度診断検査による大学生の健康課題

この節では，大学体育授業による健康度診断検査の結果を示す。徳永ほか（2004）は福祉系の私立大学1年生で，保健体育科目（選択必修）の「健康科学」「スポーツⅠ」を履修した学生349名を対象に調査を行った。その結果と比較すると，本結果はすべての項目において高い数値を示していることが明らかとなった（表3）。これは，本授業が2年生以上も履修していることから，高校からの生活環境の変化による健康習慣の乱れや大学生活への不安が少ないことや，昨今の運動ブームや新型コロナウイルス感染症などによる健康への問題意識が高まっていることが影響している可能性があると思われる。

表 3 健康度診断検査の結果

	第1回目	第15回目	徳永ほか(2004)	
			男性	女性
身体的健康	15.59	15.84	14.10	13.50
精神的健康	15.00	15.18	13.50	13.50
社会的健康	13.88	15.24	12.70	12.50
健康度(合計)	44.47	46.27	40.20	39.50

また、第1回目から第15回目の授業において「身体的健康度」、「精神的健康度」、「社会的健康度」、「健康度(合計)」が向上していることが明らかとなった。特に「社会的健康度」では、「2(やや低い)」と「3(もう少し)」の割合が減少し、「5(非常に優れている)」の割合が増加していることが読み取れる(図2)。一方、「健康度(合計)」が「1(かなり低い)」となった者が2名いた。

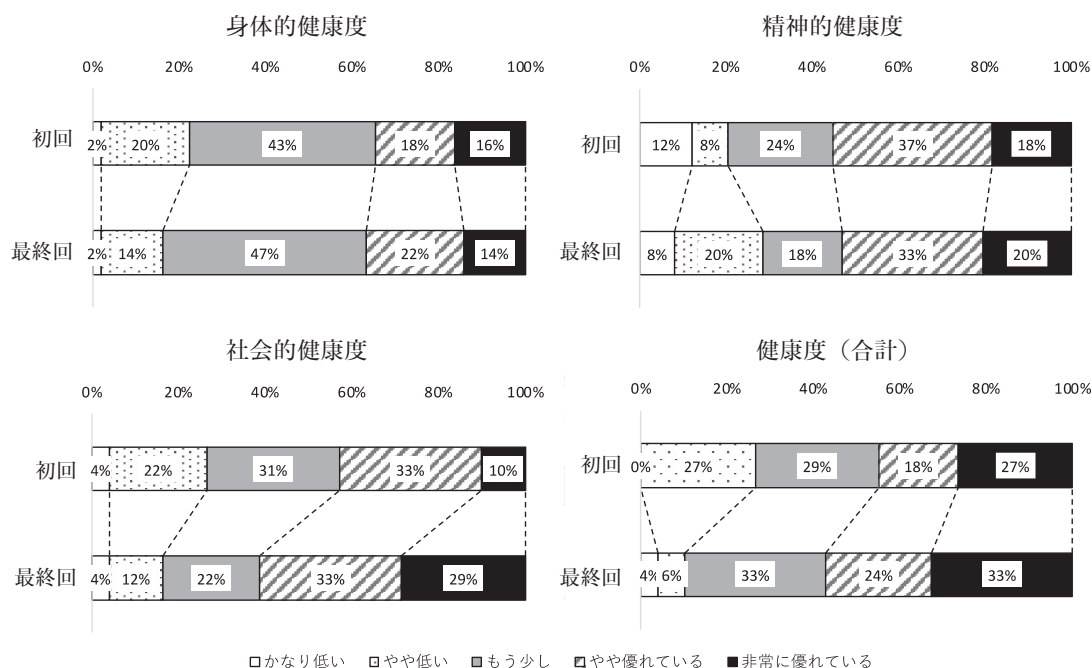


図2 スポーツ科学Aにおける初回及び最終回の健康度の割合

健康度診断検査の結果の変化は、他の授業や生活場面での影響も考えられ、大学体育授業による影響とは言い切れない。また、健康度診断検査はその時の生活習慣や状況によって変化することから、長期休暇明けの初回授業や、定期試験期間の直前でレポート課題等が多くなる最終授業では、生活の変化を受けやすいと予想される。そのため、「身体的健康度」において「2(やや低い)」が減少し、「3(もう少し)」や「4(やや優れている)」が増加したものの、「1(かなり低い)」と「5(非常に優れている)」に増加が見られなかったのは、生活リズムの乱れから睡眠や食欲に影響が出ていた可能性がある。

一方、全体的に改善が見られた「社会的健康度」は、生活の充実や社会との繋がりに関する内容であり、大学での対面授業やクラブ・サークルの参加が、大学生にとって重要な時間であることが考えられる。また、受講学生の履修理由と健康度結果の変化には、関連性はないように思われた。

3.2. 受講学生の学びの特徴の検討

次に、健康度診断検査の各因子の得点が向上した者と変化が見られなかった者の特徴を明らかにすべく、ワークシートの内容を示し、学びのプロセスを検討する。

健康度診断検査の項目が向上した学生が、どのような学びや気づきを得ていたのかを明らかにするため、ワークシート（「挑戦的課題達成型授業」）の内容を整理した。まず、各健康度において得点が向上した者と、得点が低下した者を整理した。また、受講学生のワークシートの記述内容について、「身体面」「精神面」「社会面」のいずれに当てはまるのか分類し、受講学生がどのような課題設定や達成感を持っていたのかを確認した。これについては、「健康度診断検査」の項目を基に分類した。具体的には、身体健康さや体力向上、運動神経に関するものは「身体面」、集団への適応やコミュニケーション能力の向上、“他学生と”楽しく活動することについての記述は「精神面」、授業を運動の習慣づけや友達をつくるための場として捉え、“自分が”楽しく活動することについての記述は「社会面」と考えた。ただし、記述内容の中は重複している内容も多く、その場合は複数に分類している。

(1) 身体的健康度の結果とワークシートの内容との関連

「身体的健康度」の結果では、初回授業から最終授業にかけて「2（やや低い）」から結果が向上した者が多く見られた。それらを中心に、結果が向上した者と低下した者の記述内容を示す（身体面に関する記述を太字にしている）。

表 4 身体的健康度の結果とワークシートの内容

得点変化	初回（第1回目）	初回の課題	中間（第8回目）	最終回（第15回目）	最終回の課題
2→3	運動が苦手なので 運動に対する苦 手意識を減らせるようにしたい。 あと体力もつけたい。	身体面	周りの雰囲気がよく楽しく授業に 参加できているので 運動に対して のいいイメージが少し持てた。	楽しくスポーツをすることができた。 これ を機に普段から運動を適度に取り入れて いければと思います。	身体面 社会面
2→3	友達を作るのと、体をしっかりと 動かして 体力が落ちないようにす る。	身体面 社会面	初回の2つはできていると思う。 運動が楽しいのもっと運動したいで す。	課題は達成できた。やっぱり 運動が楽し いことに気づいた。 また後期も取りたい と思う。	身体面
2→4	全体的に運動が苦手なので、一般 的にできるくらいにはなりたい。	身体面	バドミントンで1回〇〇くんに負け たので、 次は勝ち進みたい！	自分からバレーのボールを取ろうと 積極 的にできるようになった。 声に出した方が チームワークが良くなる！	身体面 精神面
2→4	人見知りなので、周りの人とス ポーツを通して仲良くなりたい。	精神面	今まで話したことがない人でも普 通に話せるくらいに仲良くなっ た。コミュニケーションを取れる ようになった。	達成できた。積極的に声を出したり話し かけにいったことで、周りともかなり仲 良くなる事ができた。	精神面
3→5	あまり運動は得意ではないので、体 力と運動神経を高めていけるよう に努力する。	身体面	更なる 体力づくりと積極性 を持って プレーする。以前よりは体力も取 り戻してきたと思います。	運動はしてこなかったから、最初はす ぐ疲れたけど、どの種目のスポーツでも 最後の方には コツが掴めてきたし、あ まり疲れなくなりました。 コミュニ ケーションを多く取るようになって、さ らに楽しめるようになりました。	身体面 精神面
5→3	スポーツを安全で楽しくするため にたくさん楽しんで、それを具体 的に文章で表せるように頑張りたい です。	社会面	みんなでルールを守って怪我なく スポーツが出来ていて、何が楽し かったのか具体的に言えるように 少しずつだったので今度はもっと 声かけをして楽しめるように頑張 りたいです。	前期全ての授業で怪我なく楽しくする という課題は達成できて、少しの時間でも 練習してコミュニケーションを取るだけ で上達することがあったのでとても良い なと思いました。	精神面

初回授業では、運動への苦手意識や体力面への課題など「身体面」への課題意識を持つ者だけでなく、スポーツを通して他者との交流を図りたいという「精神面」への課題を設定している者もいた。そして、最終授業では他学生とのコミュニケーションによる楽しさや運動の楽しさを実感しており、「精神面」や「社会面」に関する内容を記述している者が多かった。このことから、体力や運動技能の向上を目指すだけでなく、スポーツでの他学生との関わりから楽しさを実感していたと思われる。また、運動への苦手意識の克服や技能向上における成功体験を実感していた者もいたことから、そのようなスポーツへの肯定的評価や自己有能感によって、健康維持・促進に繋がる可能性があると思われる。

一方、身体的健康度が低下した者においては、もともと運動を得意としており、本授業においてより専門的な運動技能の獲得や高い運動強度を目標に設定していなかったと思われる。このような学生に対し、すでに獲得している高い身体能力をどう他学生に還元し、役割を發揮するかを考えさせることで、運動技能や身体感覚への深い理解に繋げられる可能性がある。また、他の記述内容に生活習慣の乱れも見受けられたことから、授業内で疲労度の振り返りや健康維持へ向けた生活管理について

指導する必要がある。

(2) 精神的健康度とワークシートの内容との関連

「精神的健康度」において、初回から最終回にかけて結果が向上した者と低下した者の代表的な記述内容を示した（精神面に関する記述を太字にしている）。

表5 精神的健康度の結果とワークシートの内容

得点変化	初回（第1回目）	初回の課題	中間（第8回目）	最終回（第15回目）	最終回の課題
1→2	コミュニケーションを取っていきけるようにしたい。球技が怖いので積極的にボールに触れるようにしたい。	身体面 精神面	何人かの名前を覚えられた。時々話す。球技はまずまずだったけど、楽しめたのでよかった。始めは筋肉痛になってたけど、大丈夫になってきた。	ペアになったり、同じチームになると男の子とも話げできました。取れるかは別としてボールを自分で取るうという意識を持ってました。	身体面 精神面
1→3	中学や高校の頃は運動する機会があったのですが、大学に来てからなくなったので運動を習慣づけたいです。	社会面	バドミントンをしたことがなかったし、誰かとペアでスポーツをすることがなかった。ペアでスポーツをすることが一人でするのはまた違う楽しみがあることに気づいた。運動をさらに出来るようになりたいた。	登校するときは必ず駅から歩いているので運動をする習慣をつけるのは達成できたと思います。いろんなスポーツに触れて他の人と一緒にする、カバーしあったりミスしあったりする楽しさを感じたことに気づいた。	精神面 社会面
1→4	積極性を身につける、運動することを生活習慣に取り入れる。	精神面 社会面	ぼちぼちだと思われる。夏だけ元気な過ぎること！	積極性は人間関係に慣れてから上がっていったと思います。夏だけ元気にと書きましたが、温度差だったりで気をつけてもあまり元気じゃないかもしれないと感じました。	身体面 精神面
3→4	他の人との交流を多く取りたい。日頃できない分の運動をしっかりと取り組みたい。	精神面 社会面	積極的に運動ができて、プレイに参加できている。誰とチームになってもしっかりと会話ができている。	この授業で一緒にスポーツに取り組んでいた人達と、会話も多く取りながら行う事で、日常的に他の人とも話す事が多くなった。今後もこれを継続していこうと考える。	精神面
3→4	球技が苦手なので体育館でできる球技に挑戦したい。	身体面 社会面	今まで苦手意識が強かったが、思いのほかスポーツを楽しくできることに気づいた。基礎はできてきたので発展したことに挑戦したい。	苦手意識はほとんどなくなった。競技をうまくすることにこだわっていたが、そのことを一番に考えるのではなく、楽しむことを念頭に取り組むことが重要だと気づいた。	身体面 社会面
4→5	大学生になって運動する機会が減ったので、へばらないように体力をつけたいです。	身体面	以前より、体力が少しつきました。普段からも体を動かすことにより今後も運動することを好きになります。	汗をかくことに最初は抵抗がありましたが、コミュニケーションを取りながら運動するうちに汗をかくことが好きだと思いました。	身体面 精神面
4→3	色々な人と会話を増やせるようにしたいです。友達作りが得意になればいいなと思います。	精神面	現状はそんなに変わっていないけど、コミュニケーションは最初よりマシになってきたと思います。	まだまだかもしれませんが自分の中ではできるようになってきた方で、自分からという意識は前よりあるのでこれからもっとできるように努力していきたいです。	精神面
5→3	みんなと仲良くなりたいたい。運動習慣をつけたいた。	精神面 社会面	みんなと少しずつ仲良くなっている。運動することによって日々の疲れが溜まりにくい。	コミュニケーションを取り、互いに名前呼び合ったり仲良くなった。色々な運動を通して、色々な筋肉を使い運動できた。習慣に運動が入り、健康的である。	精神面 社会面

結果が向上した者の記述内容の特徴として、自分が他者とどのような交流を図ったのかという具体的内容や、その言動によって楽しく運動・スポーツをすることができたという実感があったことが見受けられた。また、他者と交流することが日常生活での対人交流の円滑さ（「日常的に他の人とも話す事が多くなった」）や、ストレスへの情緒的な対処行動（「汗をかくことが好きだ」）に繋がったことも実感されていると思われる。

一方で、結果が低下した者においては、授業終了時でも、コミュニケーションへの課題意識を強く持っていることや、他者と関わることの楽しさなどのような情緒的な変化への気づきのなさが見られる。このことから、他者やチームに対してどのように関わり方をすれば良いかだけでなく、その結果、自分がどのような気分や思いを抱いたのかも併せて振り返らせることで、課題達成の実感や、他者と交流する魅力、運動・スポーツでの情緒面の改善に結びつけることができるのではないかと考える。

(3) 社会的健康度とワークシートの内容との関連

「社会的健康度」の結果は、初回から最終回にかけて最も向上し、「5（非常に優れている）」が増加した。以下に、結果が向上した者と低下した者の代表的な記述内容を示す（社会面に関する記述を太字にしている）。

表 6 社会的健康度の結果とワークシートの内容

得点変化	初回 (第1回目)	初回の課題	中間 (第8回目)	最終回 (第15回目)	最終回の課題
1→2	友達を作って楽しい授業にする	社会面	バスケットボールやフットサル、バレーを通して友達が増えたり交流ができたこと、運動をより良く楽しくできた。	スポーツをしている時に声をかけることで仲間づくりができるようになったり、ミスや失敗があれば励ましあうことで仲間意識が芽生えることがわかった。	精神面
2→4	運動不足を解消したいと思います	社会面	通学する際に駅から徒歩で来たときに疲れを感じにくくなりました。声をかけてさらにコミュニケーションを取っていききたいと思います。	声かけをすることでボールを取る人が誰かや初めて話す人と話すきっかけになります。運動不足は解消できましたが、なまけやすい夏休みも運動を継続したいです。	精神面 社会面
3→4	スポーツを安全で楽しくするためにたくさん楽しんで、それを具体的に文章で表せるように頑張りたいです。	社会面	みんなでルールを守って怪我なくスポーツが出来ていて、何が楽しかったのか具体的に言えるように少しずつだったので今度はもっと声かけをして楽しめるように頑張りたいです。	前期全ての授業で怪我なく楽しくするという課題は達成できて、少しの時間でも練習してコミュニケーションを取るだけで上達することがあったのでとても良いなと思いました。	精神面
3→4	球技が苦手なので体育館でできる球技に挑戦したい。	身体面 社会面	今まで苦手意識が強かったが、思いのほかスポーツを楽しむことができることに気づいた。基礎はできてきたので発展したことに挑戦したい。	苦手意識はほとんどなくなった。競技をうまくすることにこだわっていたが、そのことを一番に考えるのではなく、楽しむことを念頭に取り組むことが重要だと気づいた。	社会面
3→4	運動不足にならない程度の体力をつける、運動が苦手なので積極的に基本的なことを完璧にできるようにする。弱点克服できるように頑張る。	身体面 精神面	チームの中で役に立てるように積極的に動けたり、点数を決めることができた。	少しでも弱点を克服することができた。基本的なことをできるようになった。体を動かすことの大切さに改めて気づけた。	身体面
4→5	友達を増やす。運動を習慣化した。	社会面	運動することで寝つきが良くなりました！楽しみの一つになりました！友達はまた課題のまです。	色々な学年の人と関わることができました。1週間の中の楽しみでした。	精神面 社会面
4→5	私は運動が得意なので、苦手な人も楽しめるように工夫したいです。	精神面 社会面	もっと自分から声をかけられるようにしていきたい	守備位置のアドバイスやうまくいった時に声をかけること、ある程度狙ってサーブを打つことができるようになった。	身体面 精神面
3→2	周りの人たちとコミュニケーションを取って、ルールを守り、楽しくスポーツをすること	精神面 社会面	周りの人たちと声を出してみんなで体育を楽しむ、コミュニケーションをしっかりと取ることができた。	初めの頃より周りの人とコミュニケーションを取って体育のスポーツを楽しむ事ができ、人と話し、聞いたりすることが少し出来るようになったと思う。	精神面

「社会面」に関する課題は、運動不足解消や「友達をつくりたい」という漠然とした目標が設定されている。これに対し、最終回の振り返りでは、仲間と協力することで技能向上や運動の楽しさを実感できたという「精神面」に関する振り返りが多く見られた。運動不足の解消は、週1回の授業に参加することで運動習慣になると思われる。しかし、それだけでなく、スポーツを通してどう他学生と関わるかを考えることや、スポーツへの苦手意識を克服し楽しさを実感することを体験していたことが明らかになった。また、このようなスポーツ体験は、授業後の運動継続にも影響すると考える。

また、「社会的健康度」の得点が大きく向上したことを含め、健康づくりや友達づくりへの課題に対し、スポーツの楽しさや多様な学びを提供し、学生同士で充実感を味わうことは、大学体育の意義の一つであると考えられる。

3.3. 受講学生の気づきの変容プロセスの検討

前節で示したワークシートの結果から、健康度が向上した者の特徴として、他学生とコミュニケーションを取る中で、運動・スポーツにおける多様な「楽しさ」を実感し、充実感を得ていたことが読み取れた。そこで、受講学生は「どのようにスポーツの楽しさを実感していたのか」を明らかにするために、質的研究法を用いて毎回の振り返り内容を分析した。

毎回の振り返りの記述内容に対し、「受講学生はどのようにスポーツの楽しさを実感したのか」という RQ を設定し、質的研究法の代表的な手法であるグラウンデッド・セオリー・アプローチ (Grounded Theory Approach: 以下, GTA: 戈木, 2006) を用いて分析を行った。

(1) 分析方法

記述内容を分析するにあたって、授業において楽しさを実感したと思われる者を抽出した。判断基準は、①「精神的健康度」及び、または「社会的健康度」が向上した者、②運動の「楽しさ」について詳細に記述している者、③授業の出席回数及び感想文の提出が12回以上の者である。その結果、12名(男性8名、女性4名)を分析対象として抽出した。

分析の手順は、①記述内容をデータとし、読み込みながら細かく分断し(データの切片化)、②切片化された内容を適切に表現すると思われる簡素な名前をつけ(コーディング)、③コーディングし

たものをまとめて上位の概念であるカテゴリを生成し（概念生成）、④生成したカテゴリ同士との関係を比較することで精緻化を行い（概念の修正）、⑤データとコード名、カテゴリ名の関係と、カテゴリ同士の関係を比較し、新たなカテゴリが出てこないことを確認し（理論的飽和）、⑤これらのカテゴリ間の関係からカテゴリ・グループを生成し、理論モデル（概念図）を作成した。

(2) 生成したカテゴリの説明

分析の結果、データを489個に切片化し、29個のコードに整理した（表7）。最終的に、16個のカテゴリ、5個のカテゴリ・グループを導き出した（表8）。以下では、分析から生成したカテゴリ及びカテゴリ・グループについて順に解説する。なお、カテゴリ・グループは〔 〕、カテゴリは【 】, コードは〈 〉, 記述内容（データ）は「 」で記す。

表7 生成したコード名及び記述内容の一覧

コード名	記述内容の例
授業内でできた技	「ハイクリアが奥の方へ飛ばせた (#3)」、 「スマッシュに近いものが少し打てた (#5) 」
技の上達の実感	「いつもより多く球を拾うことが出来た (#4)」、 「サーブの成功率が上がった (#8) 」
技能の発揮	「試合でシュートを決めることができました (#9) 」
勝利した喜び	「前より多くの人に勝つことが出来たので良かった (#3) 」
身体を動かす楽しさ	「普通にラリーをしているだけで楽しかった (#2)」、 「アタック練習が楽しかった (#13) 」
スポーツの経験値	「少しバレーはやったことがあった (#2)」、 「高校でやり方を教わっていたため (#3) 」
協力の実感	「みんなでコミュニケーションをとっていた (#2)」、 「みんなでパスを回してシュートまで繋げられた (#6) 」
協力する大切さ	「人数が多いため見るところが多くなり考えなければいけない (#11) 」
協力する楽しさ	「ダブルスをやった時に上手く連携ができて気持ちよかった (#4) 」
いい雰囲気の実感	「雰囲気良くなった!! (#3)」、 「周りの子たちがすごく声かけをしていた雰囲気が楽しいなど思いました (#13) 」
チーム内での声かけ	「お願い!とか取る!と声掛けで上手く動けた (#5) 」
チーム内での作戦会議	「試合の前に誰につくか軽く決めた (#6)」、 「チームのメンバーとポジションを決めて、落ちてきた羽をどちらが取るか (#14) 」
教師からのアドバイス	「先生のアドバイスを真面目に聞いて、羽にラケットが当たらなかったのが、少しずつ当たるようになって楽しくできました (#2) 」
他学生同士の教え合い	「みんなで手首のスナップを効かせて打てば良い、などと教え合ったから (#8) 」
技能向上のために意識したこと	「軌道を読み、着地点の下に入ることを意識したから (#3)」、 「サーブを打つ時に、力を入れすぎず体全体をしなやかに動かすよう努めた (#11) 」
チームプレイに関する分析	「ボールをもらえる位置に移動したり、フリーの相手をマークしたりするように意識した (#11) 」
メンタル面への気づき	「ゴール前に立ったら一度冷静になることが大事だと気づいた (#6) 」
新たな課題の発見	「カットを一回上手く出来たけどパスが出来なくて相手攻撃になってしまったので、パスを引き続き頑張りたい (#3) 」
プレイへの積極性	「それぞれが点を決めようと前に前に攻めていった (#5) 」
初めてのプレイへの挑戦	「したことがなかったスポーツに挑戦することで新たな発見ができて楽しかった (#6) 」
コツ獲得の実感	「前よりも奥の方へ狙うことが出来て、ハイクリアのコツを少しだけ掴むことが出来たから (#3)」、 「ハイクリアはシャトルにラケットが当たる瞬間に力を入れたらよく飛ぶということに気付きました (#15) 」
タイミングを掴む	「羽が落ちてくるタイミングを落ち着いて見極めることが出来るようになってきたから (#5) 」
チーム内の他学生の動きの観察	「ペアの人が打つ方向を変えてくれたから (#5)」、 「周りを見てどうすべきか考えながら参加していた (#8) 」
チーム内の自分の動きの客観視	「相手の動きを見て自分が動いていたのが良かった (#6)」、 「自分がどう動いたら味方が活きるのかを常に考える (#11) 」

自他の役割の発見	「がむしゃらに走っていたのが、自分の役割ができたことで、体力の使い方が効率よくなった (#10)」、 「種目によって、個人の活躍できる機会が変わるので、自分の強みを知れる機会となった (#15)」
他学生のいいところの発見	「球技が苦手でも、バドミントンは得意な子などもいて、いろんな種目を授業を通してみんなと新しい発見ができてよかった (#10)」
チームの他学生とのプレイの連携	「パスがつながってシュートが決まった時が嬉しかった (#6)」, 「ダブルスの時二人で連携を取り、点数が取れたことが楽しかった (#12)」
練習成果への実感	「練習したことが試合で成功したことがちよくちよくあったので、その時が楽しかったです (#6)」, 「コツを掴めば楽しくなる (#15)」
他者との繋がりへの実感	「最初に比べてみんな一人一人の笑顔が増えて有意義な時間を過ごさせてもらいました (#15)」, 「一人でスポーツをすることとはちがう喜びを感じた (#15)」

表 8 生成したカテゴリー・グループ及びカテゴリーの一覧

カテゴリー・グループ	カテゴリー	コード名
技を発揮する楽しさ	運動技能の発揮	授業内でできた技
		技の上達の実感
		技能の発揮
		勝利した喜び
		身体を動かす楽しさ
	スポーツの経験値	スポーツの経験値
他者と関わる楽しさ	コミュニケーションを取ることに意識	協力の実感
		協力する大切さ
		協力する楽しさ
		いい雰囲気の実感
		いい雰囲気の実感
	協力するための会話や声かけ	チーム内での声かけ
		チーム内での作戦会議
	教師や他学生同士の教え合い	教師からのアドバイス 他学生同士の教え合い
コツを獲得する面白さ	技能向上のために意識したことの分析	技能向上のために意識したこと
		チームプレイに関する分析
		メンタル面への気づき
		新たな課題の発見
		新たな課題の発見
	プレイへの積極性	プレイへの積極性
		初めてのプレイへの挑戦
	コツ獲得の実感	コツ獲得の実感
		タイミングを掴む
戦術を考える面白さ	チーム内の他学生の動きの観察	チーム内の他学生の動きの観察
	チーム内の自分の動きの客観視	チーム内の自分の動きの客観視
	自他の役割の発見	自他の役割の発見
		他学生のいいところの発見
	チームの他学生とのプレイの連携	チームの他学生とのプレイの連携
他者との関わりを通じた新たな楽しさの発見	練習成果への実感	練習成果への実感
	他者との繋がりへの実感	他者との繋がりへの実感

【技を発揮する楽しさ】は、【運動技能の発揮】【スポーツの経験値】の2個のカテゴリーから導き出した。

多くの受講学生は、授業の序盤や新しい種目に切り替わった時期において〈授業内でできた技〉を報告していた。また、授業が進む中で、〈技の上達の実感〉や〈技能の発揮〉を体験し、それにより〈勝利した喜び〉を振り返った者もいた。一方で、スポーツそのものの〈身体を動かす楽しさ〉に価値を感じ、振り返った者もいた。このように、できた技や身体を動かすこと自体について振り返ったことから、これらを【運動技能の発揮】とした。そして、受講生は【運動技能の発揮】を発端とし、どう

してできるようになったのかや、それらの技をどうチームで活かすのか等と考えた。また、授業の2回目や3回目では、できた技の理由を「少しバレーはやったことがあった(#2)」「高校でやり方を教わっていたため(#3)」というように、【スポーツの経験値】として考察をしていた。

ここでは、身につけている技を発揮できたことや身体を動かすことそのものの楽しさを振り返っていることから、〔技を発揮する楽しさ〕とした。

〔他者と関わる楽しさ〕は、【コミュニケーションを取ることへの意識】【いい雰囲気の実感】【協力するための会話や声かけ】【教師や他学生同士の教え合い】の4個のカテゴリーから導き出した。

受講生は、授業内での〈協力の実感〉や〈協力する大切さ〉、〈協力する楽しさ〉を得ることで、【コミュニケーションを取ることへの意識】を持っていたと考えられる。その後、他学生との交流が増えたり授業に慣れたりすることで、【いい雰囲気の実感】を得ていた。さらに、チームでの練習や試合を通じて、【協力するための会話や声かけ】へと振り返りが具体的になっていた。また、コミュニケーションを取りやすい雰囲気の中で、【教師や他学生同士の教え合い】が見受けられた。

ここでは、スポーツを通じて他学生とコミュニケーションを取る重要性や雰囲気の良さによる楽しさを振り返っていることから、〔他者と関わる楽しさ〕とした。

〔コツを獲得する面白さ〕は、〔身体を動かす楽しさ〕から発展し、【技能向上のために意識したこと分析】【新たな課題の発見】【プレイへの積極性】【コツ獲得の実感】によって得られていたと考える。また、コツ獲得には【教師や他学生同士の教え合い】も影響していたと考える。

受講生は、【運動技能の発揮】から〈技能向上のために意識したこと〉や〈チームプレイに関する分析〉、〈メンタル面への気づき〉などの多様な視点から、なぜ上手くできたのかを振り返っていた。これらをまとめて、【技能向上に意識したこと分析】とした。そして、【新たな課題の発見】によって、【プレイへの積極性】を向上させた。そのような主体的な練習を通じて、【コツ獲得の実感】を得ていた。

このように、【運動技能の発揮】だけでなく、意識したことやその時の感覚を振り返ることで、より主体的に練習に取り組み、うまくできたことの喜びを深めていた。これは、既にあるスポーツ経験や身体能力によって技ができたというものではなく、練習で意識したことが上達に繋がったり、偶然できた技を振り返ることで再現性を高めたりと、自分自身の工夫や努力によって得られたものであることから、〔コツを獲得する面白さ〕とした。

〔戦術を考える面白さ〕は、〔他者と関わる楽しさ〕から発展し、【チーム内の他学生の動きの観察】【チーム内の自分の動きの客観視】【自他の役割の発見】【チームの他学生とのプレイの連携】から得られていたと考える。

受講生は授業が進む中で、自分の技能を試合で発揮するだけでなく、チームが勝利するためにどうすればいいかを考えるようになっており、またそのような学習を通じてコミュニケーションの大切さに気づいていた。そこでは、【チーム内の他学生の動きの観察】と【チーム内の自分の動きの客観視】をする中で、【自他の役割の発見】をするようになった。そして、チーム内での役割を果たし、協力することで【チームの他学生とのプレイの連携】を達成していた。また、そのようなチームでの連携から、〈自他の役割の発見〉や〈他学生のいいところの発見〉をしている者もいた。

ここでは、自分の運動技能の発揮だけでなく、チームで取り組むためにどのように協力すべきかを話し合い、試合で実践し、その成果から多様な気づきを得ていたことから、〔戦術を考える面白さ〕とした。また、チームワークについての振り返りを通じて、どのような作戦や声かけが必要なのかという気づきを得たことで、【協力するための会話や声かけ】が促進されていたことが明らかとなった。

〔他者との関わりを通じた新たな楽しさの発見〕は、これまでのカテゴリー・グループの積み重ねと、【練習成果への実感】と【他者との繋がりの実感】によって達成されたとした。【練習成果への実感】は、コツ獲得について自分自身が積極的に練習したり、試合に取り組んだりしたことによって成

果に繋がったと実感し、スポーツの楽しさや喜びを得ていた。【他者との繋がりの実感】は、チームでの取り組みを通じて、戦略通りのプレイや試合の勝敗に限らず、他学生との連帯感や様々な学生との関わりの広がりを感じ、充実感を得ていた。

これらは、〔技を發揮する楽しさ〕、〔他者と関わる楽しさ〕、〔他者と関わる楽しさ〕、〔戦術を考える面白さ〕によって、新たなスポーツの楽しさを発見したり、これまで感じてきたスポーツの楽しさを再確認したりしていたと考える。そして、そのような気づきは他学生との関わりがあったことによって深まっていたと考えられることから、〔他者との関わりを通じた新たな楽しさの発見〕とした。

(3) 導き出された仮説的知見

上記の内容を踏まえて、分析結果から導き出されたカテゴリー及びカテゴリー・グループの関連を概念図に示した(図3)。そして、本研究の成果から、「受講生はどのようにスポーツの楽しさを実感したのか」というRQに対し、「技を發揮する楽しさや他者と関わる楽しさを出発点とし、コツを獲得する面白さと戦術を考える面白さが体験されることで、練習成果や他者との繋がりを実感し、スポーツの新たな楽しさを発見した」という仮説的知見を導き出した。

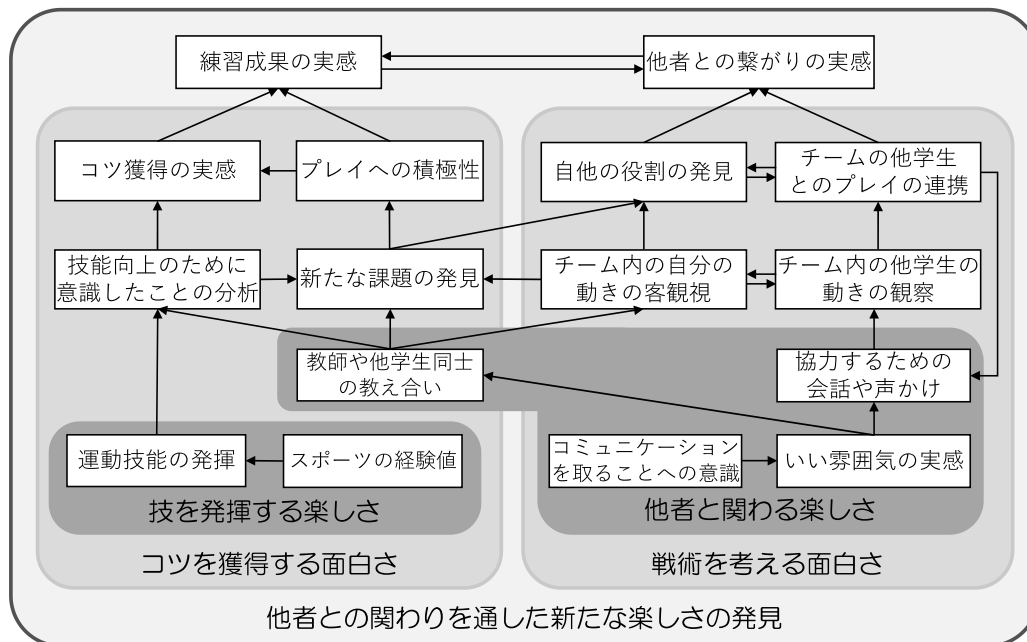


図3 「スポーツ科学A」を通じた受講学生の気づきの変容プロセス

大学体育におけるスポーツの楽しさは、〔技を發揮する楽しさ〕から〔コツを獲得する面白さ〕へ、〔他者と関わる楽しさ〕から〔戦術を考える面白さ〕へと広がりを見せた。すなわち、〔他者との関わりを通じた新たな楽しさの発見〕に至るには、【練習成果への実感】と【他者との繋がりの実感】を得られるかではなく、その過程で、如何にスポーツの多様な楽しさや面白さを感じられたかが重要であると考えられる。そして、運動技能の向上(図の左)とチームワークを重視した他学生との協力(図の右)は、相互に関連しながら発展している。

また、今回の分析内容に対し、健康度得点が初回よりも低下していた学生の振り返り内容についても検討した。その結果、①「みんなと声をかけたりして楽しんだ」「練習をしっかりとした」等のような、詳細な振り返りの少なさ、②他学生との連携が重要であることは気づいているが、そのためにどういったコミュニケーションや声かけが必要か振り返っていない、③連携することによるプレイ面の変化は記述されているが(「見栄えが良くない」)、他学生と連携できた喜びや楽しさを実感できたという情緒面の振り返りに至っていないことが見受けられた。このような学生に対し、詳細な振り返りが

様々な学習やスポーツの楽しさに繋がることを十分説明し、チームで協力したことでどんな感じがしたかを振り返らせることが、新たな気づきへと段階を進めることに繋がるのではないかと考える。

おわりに

本研究では、「スポーツ科学 A」における健康度診断検査の得点とワークシート、振り返りの記述内容から、受講学生がどのようにスポーツの楽しさを実感しているのかを分析した。そこでは、異なる目的や課題を持った学生が、他者との関わりを通して多様なスポーツの楽しさを発見していたことが明らかとなった。そして、他学生同士で学びや充実感を共有することは、心身の健康や自他への理解、さらにスポーツの価値についての新たな気づきとなり、大学体育としての意義であると考えられる。分析結果から考え得る授業の成果（受講学生が学んだこと）について、以下に示す。

- (1) スポーツの楽しさは、練習成果と他者との繋がりの実感までのプロセスにおいて多様な体験をすることで生じていた。これは、これまでのスポーツ経験や初等及び中等教育で獲得してきた知識や身体能力を発揮するだけでなく、他学生同士の交流によって更なるコツの追求や連携プレイへと学びを発展させていた。
- (2) 身体を動かす楽しさやできた技で意識したことを言語化することで、コツの獲得や成功体験の実感へと繋げることができた。
- (3) プレイ中の他者との関わりを振り返ることで、単なる交流だけでなく、戦術を考える面白さ、さらに、多様なコミュニケーション（会話や声かけ）を学ぶことに繋がった。
- (4) 他学生との連携プレイを体現するには、自分がどう動くかを考える前に、他学生がどのように動いているのかを観察していた。そして、観察から気づきを得ることで、自分の技能発揮や他学生を活かすための戦術を考えたり、自分自身の課題やチーム内での役割を見出したりしていた。
- (5) チームでの連携プレイを振り返ることによって、次への作戦会議やプレイ中のコミュニケーションが促進し、他者との繋がりが深まっていた。さらに、そのような他者との関わりが、自分の課題発見やプレイへの積極性等を通じて、技能向上に伴うコツの獲得にも活かされていた。

上記から、大学体育において他者との関わりを深めていくことは、チームワークを育むだけでなく、コツ獲得による心身の繋がりを実感し、スポーツの楽しさや授業の充実感となっていたと考えられる。これは、金谷・高木（2019）が運動学習において重視している「運動の自己観察能力」と「他者の運動への共感」に関連する。「運動の自己観察能力」は意識的な運動学習に不可欠であり、またその経験によって培われる。さらに、「運動の自己観察能力」に育まれた身体知が「他者の運動への共感」を可能にし、身体を通じたコミュニケーションが実現される。すなわち、大学体育において学びを促進させるには、自分の運動技能を詳細に振り返らせるだけでなく、他学生の技や試合中の動きを観察させ、そこから学ばせることが重要である。そのために有効な方法として、例えば、振り返りの内容を「チーム」から「チームメンバー」とすることで、より他学生の動きに着目させる、あるいは他学生との連携を重視した練習や試合方法を増やす（パスからシュートへの連携を求める練習、チーム内で攻守を分けた練習、個々の合計点数を競う団体戦等）等が考えられる。さらに、このような学びを促進するには、安心して伸び伸びと技能発揮が可能となるような【いい雰囲気】が重要であると考えられる。このことから、授業の前半で、自己紹介の時間や学生同士が打ち解けるようなアイスブレイキング、課題のレベルに応じた課題設定や練習環境の調整（コートを分ける）等の対策が考えられる。

また、本研究では受講学生の学びを質的研究法により視覚化したことで、今後の授業において学生の学びがどの段階であるかを相対化することが可能となる。そして、次の学習へ向けてどの段階に学びを発展させるべきかを検討し、問いかけや指導、支援へと活かすことが可能となる。このように、

教師が学生の学習過程を振り返ることにより、授業内容や学生との関わりをより深く理解し、学生の学びをどのように育むのかという「学びのデザイン」(柳瀬ほか, 2021)を検討する機会になると考える。

最後に、本研究での課題を示す。本調査で行った健康度診断検査は、本授業の受講学生のみを実施しており、「スポーツ科学 A」を履修していない学生との比較を行っていない。そのため、健康度診断検査における得点の変化が何の影響によるものか、考察するに至っていない。また、振り返りの記述内容は字数制限をせず「具体的に記述すること」とのみ指示しており、自分自身の体験をどう言語化させるかも課題であると思われる。今後は、本研究成果を基に、振り返りを促進するような問いかけや、学生の言語化を手伝うような関わりを意識し、研究成果のさらなる検証を行っていく。

注

注1) 「健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL. 2, 中学生～成人用)」は47項目からなる質問紙調査であるが、授業では「健康・福祉と運動の科学」(徳永・山崎, 2008)に掲載されている健康度診断の12の質問項目のみを実施している。

引用文献

- 橋本公雄 (2021). 「第8章 挑戦的課題達成型体育授業用の冊子」. 橋本公雄・西田順一・木内敦詞・堤俊彦 (編) 『自己成長をはかる大学体育－挑戦的課題達成型体育授業の理論と実践－』. 花書院, pp.14-23.
- 橋本公雄・木内敦詞 (2021). 「序章 わが国における大学体育の歴史」. 橋本公雄・西田順一・木内敦詞・堤俊彦 (編) 『自己成長をはかる大学体育－挑戦的課題達成型体育授業の理論と実践－』. 花書院, pp.98-107.
- 金谷麻里子・高木英樹 (2019). 「大学体育における意識的運動学習の教育的価値に関する一考察」『大学体育スポーツ学研究』, 16, 3-12.
- 川村若菜・窪田辰政 (2022). 「大学生からみた大学体育の意義・価値－A 大学における受講理由質問紙調査から－」『大学体育研究』, 44, 73-78.
- 小林勝法・中山正剛・北徹朗・平工志穂 (2016). 「大学卒業生の教養体育授業に対する感想のテキストマイニング分析」『大学体育学』, (13), 72-81.
- 小出真奈美・窪田辰政 (2022). 「大学体育におけるソフトボール授業の実践報告－「共生体育」を目指した授業の試み－」『大学体育研究』, 44, 65-71.
- 奈良隆章・木内敦詞 (2020). 「自己開示によるライフスキル向上を意図した大学体育授業の設計」『大学体育スポーツ学研究』, 17, 38-47.
- 戈木クレイグヒル滋子 (2006). 『グラウンデッド・セオリー・アプローチ 理論を生み出すまで』. 新曜社.
- 帝塚山大学全学教育開発センター自校教育推進チーム (2020). 『帝塚山大学はじまりの物語』. 帝塚山大学 全学教育開発センター.
- 東海林祐子・島本好平 (2017). 「大学体育におけるライフスキル獲得のための授業支援ツール体育ノートの導入とその効果の検討」『大学体育学』, 14, 3-15.
- 徳永幹雄 (2004). 『健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL.2, 中学生～成人用) ー手引きー』. トーヨーフィジカル発行.
- 徳永幹雄・岩崎健一・山崎先也 (2004). 「学生の運動及び修学状況と健康度・生活習慣に関する研究」『第一福祉大学紀要』, 創刊号, 59-73.
- 徳永幹雄・山崎先也 (2008). 『健康・福祉と運動の科学』. 大学体育出版.
- 柳瀬慶子・大矢隆二・木宮敬信・黒岩一雄・村本宗太郎 (2021). 「「省察」の質的な深まりに着目した教員養成課程の模擬授業に関する研究 (I) ー保健体育科教育の授業を対象としてー」『常葉大学教育学部紀要』, (41), 157-180.