

# 心理社会的ウェルビーイングを重視した 教養体育カリキュラムへの改革プロセスとその授業評価分析： 国際基督教大学の事例

山内宏志<sup>1)</sup>, 木内敦詞<sup>2)</sup>, 清水安夫<sup>1)</sup>

## Process of reforming physical education curriculum designed for psychosocial well-being and its evaluation: The case of International Christian University

Hiroshi YAMAUCHI<sup>1)</sup>, Atsushi KIUCHI<sup>2)</sup>, Yasuo SHIMIZU<sup>1)</sup>

### I. はじめに

文部科学省(2018)によると, 1980年代をピークに1990～2000年代にかけて日本の青少年の体力が低下してきていると報告されている。大学生も例外ではなく, 1991年の大学設置基準の大綱化により, 必修科目としていた体育を選択科目へと変更する大学が増加したことが影響したと指摘されている(下門ほか, 2013)。

一方で, 大学生の心理社会的問題, とりわけ大学生活への不適應が注目されており(及川ほか, 2008), 学力面のみならず, 人間関係における不適應についても増加していることが報告されている(谷島, 2005)。特に, 新入生は, 学力面や人間関係面に加え, 学生生活面など多様な課題に直面することで, 大学適應感が低下することが示されている(大隈ほか, 2013)。

大学不適應の問題に対応する体育授業はまだ一般的に実施されているとは言えない状況のなか, 西田ほか(2009)は, 対人コミュニケーションスキル支援を意図した大学体育実技が, 初年次学生の適應感の向上に貢献できる可能性を示唆している。また, 清水ほか(2010)は, 人間関係トレーニングおよび集団適應を授業のめあてとした体育実技による心理・社会的な有効性について報告している。

このように, 大学教育において心理社会的側面が重要視されるなか, 世界保健機関(World Health Organization: 以下, WHO)は, ウェルビーイングを身体的・心理的・社会的に良好な状態と定義し, それらをバランス良く維持・増進することを推奨してきた(WHO, 2020)。特に「心理的ウェルビーイング」は, 人格の成長, 人生における目的, 自立性, 環境制御能力, 自

---

1) 国際基督教大学教養学部

International Christian University

2) 筑波大学体育系

University of Tsukuba

己受容、積極的人間関係の6つの側面からなる「人生全般における心理的機能」であり、ウェルビーイングはメンタルヘルスや幸福感などと関連する概念とされる (Ryff, 1989)。一方、ライフスキルは「対人場面で展開される社会的スキルを内包した心理社会的能力」とされ (WHO, 1997)、世界各国の学校教育課程において、ライフスキル教育が導入されてきている。さらに、ライフスキルは「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」と定義されることから (WHO, 1997)、大学生の抱える身体的・心理的・社会的問題に対して包括的にアプローチするために、大学体育においてライフスキル獲得を意図したプログラムを実施することに一定の意義があるといえるだろう。

実際に、わが国の大学体育では、心理社会的な教育効果を意図した授業が増加してきており (Kajita et al, 2019)、授業設計の報告についても同様の傾向が見られる (東海林ほか, 2017)。一方、大学体育カリキュラムについては、ウェルネスと身体 (上智大学保健体育研究室, 2010)、ウェルネスとスポーツ (富川ほか, 2017) に着目し改革を行った報告は見られるものの、健康増進のための「ウェルネス」という概念とは違う、大学適応やライフスキル獲得のための「心理社会的ウェルビーイング」を重視したカリキュラム改革は見当たらない。また、報告のあったカリキュラム改革は、保健体育の教員またはその組織によってなされており、学部長ならびに複数の他領域の教員を含んだ、学際的かつ全学的な検討委員会によって教養体育カリキュラム改革が実施された事例は聞き知らない。

そこで、本稿では、国際基督教大学 (以下、ICU) における教養体育カリキュラム改革の経緯をまとめるとともに、その教育目標と具体的内容を詳述し、さらに学生アンケートと教員インタビューからその成果や問題点について検討することを目的とした。

## II. ICU と保健体育

### 1. 献学の精神

ICU は、1953年に日本初のリベラルアーツカレッジとして創設され、唯一の学部である教養学部に3,000名余りの学生が在籍している (ICU, 2022)。キリスト教の精神に基づき、対話を重視し、多様性を尊重した、少人数・バイリンガル教育をその根幹としてきた。開かれた価値観と生涯において学び続ける主体性を持ち、世界の国々でも日本国内でも、信頼される地球市民として、人々と協働しつつ人類の平和と共存に資する国際的社会人の育成を献学の使命としている。

### 2. リベラルアーツと体育

リベラルアーツとは、人間性の全体的な発達と人格の成熟を目指す教育であり、文系・理系という分断の概念ではなく、文理の枠をこえて幅広い知識を得た後に、高等教育における学問の専門性を深めることで、豊富な知識に裏打ちされた創造的発想を可能とする教育である (ICU, 2022)。言い換えれば、知識の獲得ではなく、新しい知識を得るために学生自身が成長して変貌することにより、新たな自分を創造して他者をも発見するという「わくわくする体験」を与えてくれるものである (ICU, 2022)。保健体育も例外ではなく、身体活動を伴った「わくわくする体験」の中で、新たな「自分」を創造し (自己認知)、仲間という「他者」を発見し (人間関係)、全人的に「成長」し変貌する科目である。大学キーマッセージである「Expanding Potential」は、リベラルアーツ教育が実現する人間としての成長・飛躍を意味する言葉で、保健体育プログラムにおいても同様のコンセプトを共有している。

### 3. 保健体育の位置付け

ICU は、1953年の設立以来、保健体育科目を全学必修プログラムとして実施してきた。開

学当初は、保健体育科主任であった三隅達郎により、レクリエーションを中心とした実技授業が実施されていた（ICU, 1955）。三隅は、レクリエーションについて「楽しい感情を伴う経験、かつ各自の自由意志により個人または集団でなされるあらゆる行為であり、人間教育の一端を担っている。」と述べている。その後、教員の交代や大学設置基準の大綱化の影響により、ここ20年余りでは実質的に「フィットネス教育」が主に実施されるようになっていった。2014年以降、複数の体育施設の新設準備と合わせて、時代と学生のニーズに応じた新しいカリキュラムへの改革を行うために、全学的なカリキュラム改革検討委員会を立ち上げ、リベラルアーツ

教育における全人教育の一環として、保健体育科目を再検討するに至った。そこでは、単に運動技能向上を目指すものではなく、健康の維持増進、対人関係スキル、さらに生きる力と危機対応能力といったライフスキルと安全に関わるものについて体験を通して学ぶという方針が設定された。この改革は、ICUが献学当初から掲げる「全人教育」への原点回帰ともいえる。

### Ⅲ. 旧カリキュラムとその改善点の検討

#### 1. 旧カリキュラムの概要

旧カリキュラムの目的、教育目標、単位数、履修、評価について、表1に示す。目的は、リベラルアーツを意識したものであったが、教育

表1 旧カリキュラムの概要

項目	内容
目的	実体験の中で多様な他者と関わり、相互に作用しあうことで、1つの価値観に束縛されない自由になる技法を学ぶ
教育目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実技「基礎体育I」 有酸素運動を行う中で、個人で自分の身体と向き合い、自分にあったペースを見つけて実践する (補足：必修科目を実施するにあたり、新入生受験勉強で疲弊した心身の回復を図り、体力の向上を第一義とした)</li> <li>●実技「基礎体育II」 チームスポーツを行う中で、他者と関わりあい、多様な価値観を知る (補足：一定の体力が回復した状態において、チームスポーツにより、広く学生間の交流を深めることを目標とする)</li> <li>●選択実技科目 個人スポーツ（水泳、太極拳など）、チームスポーツ（バスケットボール、サッカーなど）、アーティスティックスポーツ（社交ダンス、和太鼓など）の幅広い科目から4種目（卒業必修単位）を個人の希望により選択し、4年間の間に履修をする</li> <li>○講義「保健理論」 生涯にわたって健康であるために必要な知識を学ぶ（安全、疾病、栄養、身体活動、睡眠、メンタルヘルス等）</li> <li>○講義「体育理論」 健康増進のために身体の仕組みや運動の方法と効果について学ぶ（解剖生理学、バイオメカニクス、スポーツ心理学等）</li> </ul>
単位数	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実技 必修実技科目：1/3単位 x 2（基礎体育I, 基礎体育II） 選択実技種目：1/3単位 x 4 計2単位</li> <li>○講義 保健理論：1単位 体育理論：1単位 計2単位</li> </ul>
履修	<ul style="list-style-type: none"> <li>・履修方法 英語能力によって決定された「リベラルアーツ英語プログラム」のクラスによって、クラス単位で自動的に割り振られる</li> <li>・履修者数 実技：30～45名、講義：最大200名</li> <li>・多様性 男女別クラス（トランスジェンダーの場合は、生物学的な性別で判断） 学生が様々な事由により、他の学生と同じ内容を実施できない場合は、特殊体育として個別対応</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実技 技能(40点)知識(30点)態度(30点)の合計100点満点にて、授業参加度を反映して評価 ※全授業回数の2/3以上の出席が必須</li> <li>○講義 保健理論、体育理論ともに、最終試験の得点（100点満点）により評価</li> </ul>

目標と同様に抽象的な表現であった。卒業要件は実技2単位、講義2単位の合計4単位であった。実技においては、必修科目(1/3単位)が2コマ、選択実技種目(1/3単位)が4コマの履修が必要で、各学期に実技科目は1コマしか履修できないため、合計6コマ、実質2年間体育実技の授業を履修することとなる。講義においては、保健理論(1単位)と体育理論(1単位)に一部重複する内容があるものの、2つの授業を履修し2単位を取得することが必要だった。

## 2. 教育内容

実技科目の教育内容について、基礎体育Ⅰについては表2に、基礎体育Ⅱについては表3に示す。1学期はキャンパスの周回道路を使用した有酸素運動、2学期は各種チームスポーツを主に実施した。学生数は40名を超えるクラスも多々あり、授業は一斉指導スタイルで実施された。

## 3. 改善点

保健体育科の教員4名によるミーティングにおいて、旧カリキュラムの授業に関して話し合ったところ、下記の項目のとおり改善すべき点が挙げられた。

### 1) 安全面

第1学期開講の基礎体育Ⅰは、主にジョギングを行う授業だったが、キャンパス内の大きな周回道路2kmを巡回することは不可能で、万が一事故があった場合に発見や搬送が遅れてしまう状態だった。また、水泳の授業は、半面が水深4mの特殊な形状のプールにおいて、40名近い学生で実施されることが多く、教員1名と学生アルバイト1名とで監視していたものの、安全管理上の大きなリスクがあった。

第2学期開講の基礎体育Ⅱは、チームスポーツを実施する授業だったが、人数が多く室内競技では、全員で同時に運動をする場合、学生同士の安全な距離を保つことが困難だった。また、学生が振り返りを行うことは稀であった。

### 2) 運動量の確保

特に雨天時は、屋内のほとんどの教場が狭く、十分に運動をするスペースを確保できなかった。狭いスペースで行うことで、衝突などのリスクが高かった。

### 3) 学生との関わり

履修者数が多すぎて、顔と名前が一致しなかった。またコミュニケーションが十分に取れなかった。ICUの教育の特長である「対話」の確保が難しかった。

### 4) 評価方法

技能・知識・態度の3要素により評価をしていたが、授業参加度を重視した、特定のルーブリックはなく、抽象的かつ主観的な評価方法であった。

### 5) 多様性への配慮

男女別のクラス分けにおいては、トランスジェンダーの学生に大きな心の負担をかけていた。また障がいや、その他要支援の学生に個別対応が行われていたが、インクルーシブな授業であれば、他の学生とともに授業をできた可能性のあるケースも見受けられた。多様性の尊重を標榜する大学として、環境設定と合理的配慮が十分だったとは言えなかった。

## Ⅳ. 新カリキュラム改革検討委員会の発足

教養学部長を中心に、カリキュラム改革検討委員会を設置し、保健体育科専任教員4名(専門領域:バイオメカニクス, 生理学, 心理学, レクリエーション学)に加え, 他学科教員4名(専門領域:教育哲学, 文化人類学, 生物学, 社会学)と, 学部事務1名が構成員となった。会議においては, 他学科教員による, 全人教育における知・徳・体のバランスや, 体育に対する学際的な観点からの指摘を踏まえつつ, 旧カリキュラムの問題点の整理と, 新カリキュラムの開発を行った。主な内容は以下のとおりであった。

表2 旧カリキュラム：基礎体育Ⅰのモデルケース（70分授業）

全体目標：心肺機能の向上				
回	テーマ	導入 (20分)	展開 (40分)	まとめ (10分)
1	オリエンテーション			
2	柔軟性と平衡性	説明・ 身体 ほぐし	柔軟性・平衡性チェック（25分）	ウォーキング1km（10-15分）
3	〃		〃	〃
4	協応動作能力		協応動作アクティビティ（20-25分）	ウォーキング2km（25分）
5	〃		〃	スロージョギング2km（15-20分）
6	筋持久力		体幹トレーニング（15-20分）	〃
7	〃		〃	〃
8	敏捷性		アジリティトレーニング（20分）	ジョギング2-3km（15-20分）
9	〃		〃	〃
10	トレーニング法の習得		自重トレーニング（15分）	〃

第1回導入と第10回まとめて質問紙調査を実施。

表3 旧カリキュラム：基礎体育Ⅱのモデルケース（70分授業）

全体目標：他者との関わり					
回	テーマ	導入 (20分)	種目	展開 (40分)	まとめ (10分)
1	チ ー ム ス ポ ー ツ	説明・ 身体 ほぐし	ソフトバレーボール	ネームトス、二人組練習、ゲーム：必ず3回で返す	ク ー ル ダ ウ ン
2			バレーボール	ネームトス、二人組練習、ゲーム：必ず3回で返す	
3			〃	三人組練習、ゲーム：スパイクなし	
4			〃	チーム練習、ゲーム：フリー	
5			ソフトボール	二人組キャッチボール、ゲーム：ティーバッティング	
6			〃	3人組キャッチボール・バッティング、ゲーム：フリー	
7			〃	チーム練習（守備・攻撃）、ゲーム：フリー	
8			フットサル	ネームパス、ボール回し、3対3ゲーム：ウォーキング	
9			〃	ボール回し、シュート練習、4対4ゲーム：フリー	
10			〃	チームボール回し、チーム練習、5対5ゲーム：フリー	

第1回導入と第10回まとめて質問紙調査を実施。

### 1. 問題点の整理

保健体育科で開講している卒業必修科目は4科目（実技科目：「基礎体育Ⅰ」「基礎体育Ⅱ」、講義科目：「体育理論」「保健理論」）である。基礎体育Ⅰおよび基礎体育Ⅱは最大47名が履修しており、実技科目で40名を超える授業では、「安全管理」に問題が生じるだけでなく、「教

育効果」も低下する。さらに、体育理論および保健理論は約160名～180名が履修しているため、国際基督教大学の謳う少人数制による丁寧な教育の維持が極めて困難である。講義・実技とも、学生の参加意識、動機づけ、履修者間のコミュニケーションの機会などが低下し、教員主導型の一方通行式の授業方法で展開されるこ

となり、いずれも ICU の教育理念と異なっている。

## 2. 改善点

最も重要な改善点は、必修科目のクラスサイズを小さくすることであった。具体的には、定員を実技科目は 20 名、講義科目は 70 名～80 名（50 名以内が理想的）にする必要があった。そのためには、卒業要件単位の変更を行った。

旧カリキュラム：実技 6 科目：2 単位、講義 2 科目：2 単位（合計 4 単位）

新カリキュラム：実技 3 科目：1 単位、講義 1 科目：1 単位（合計 2 単位）

さらに、学生の主体的な要望により、一般教

育科目におけるスポーツ科学、健康科学のクラスの新設、自由選択科目としての実技種目の履修を可能にすることが望ましい。

## 3. 新カリキュラムの適用

上記の原案をもとに、安全を確保し、教育効果を最大限に引き出す少人数教育を展開するために、新カリキュラムへ改訂した。新カリキュラムの目的、教育目標、単位数、履修、評価について、表 4 に示す。旧カリキュラムとの違いとして、体育理論と保健理論の 2 つの講義科目を健康科学の 1 つに統合し、実技の選択科目を必修から除外したことで、卒業要件が 4 単位から 2 単位に減少したことが挙げられる。これに

表 4 新カリキュラムの概要

項目	内容
目的	全人教育の一環として、身体的・精神的・社会的な健康の維持増進、並びにライフスキルと安全に関わる技能の習得を目指す
教育目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>●エクササイズI(必修科目) 身体ほぐしとグループワークを通して、心理社会的スキルの獲得と大学適応の促進を目指す</li> <li>●エクササイズII(必修科目) チームスポーツを通して、チームワークとコミュニケーション能力の向上を目指す</li> <li>●エクササイズIII(必修科目) 心肺蘇生法、フィットネストレーニングなどを通して、生命とQOLについて学ぶ</li> <li>●選択実技科目(自由選択科目) 個人スポーツ(水泳、フィットネスなど)、チームスポーツ(バレーボール、卓球など)、アーティスティックスポーツ(社交ダンス、和太鼓など)といった種目を通して、生涯スポーツのために必要な技術を学ぶ</li> <li>○講義「健康科学」 生涯にわたって健康であるために必要な知識を学ぶ(安全、疾病、栄養、身体活動、睡眠、メンタルヘルス等)。</li> </ul>
単位数	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実技 必修科目：1/3単位 x 3 (エクササイズI, II, III) 計1単位 必修 自由選択科目：1/3単位 x 6 計2単位まで取得可</li> <li>○講義 健康科学：1単位 必修</li> </ul>
履修	<ul style="list-style-type: none"> <li>・履修方法 各学生が履修計画に応じて、授業時限を選択する(履修希望者が多数の場合は抽選)</li> <li>・履修者数 実技：最大20名、講義：最大90名</li> <li>・多様性 男女共習クラス、インクルーシブ体育(支援が必要な学生もアシスタントと共に参加し、同じ内容を実施) 学生が様々な事由により、他の学生と同じ内容を実施できない場合は、特殊体育として個別対応</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実技 <ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返り 30%：課題の提出(学期の中間と最後の2回)</li> <li>・参加度 30%：毎回チェックインシートの提出(毎回)</li> <li>・コンピテンス 40%：学期最後に「自己評価シート」を記入、教員による授業における態度・取組み・目標達成度などの評価 ※全授業回数の2/3以上の出席が必須</li> </ul> </li> <li>○講義 最終試験の得点(100点満点)により評価</li> </ul>

より、実技の必修科目（1/3単位）を3学期で3コマ、講義の健康科学（1単位）を1学期で1コマ履修し、最短1年間で卒業要件を満たせるようになった。さらに、自由選択科目として体育実技（1/3単位）を最大6コマ履修することが可能となり、レディネスに基づき、どのくらい体育実技を履修するかを学生自身が判断できるようになったと言える。

## V. 新カリキュラムの設計

### 1. 教育内容

#### 1) エクササイズ I

初年次初学期に実施されることに加え、大学適応など心理社会的ウェルビーイングを重視する目的において、エクササイズ I は、新カリキュラムの中で特異かつ重要な授業と捉えている。詳細な教育内容として1教員のコースプランを、表5に示す。

エクササイズ I の教育内容として、冒険的なプログラムによって得られる教育効果を維持したまま、学校教育に適用できるように考案された、プロジェクトアドベンチャー（以下 PA：Schoel, 1988）を採用した。PA の学術的背景の一つとして、人の行動や思考は集団から影響を受け、また集団に対しても影響を与えるという

集団特性である、グループダイナミクス (Lewin, 1951) が挙げられる。さらに、デヴィッド・コルブの経験学習サイクル (図1: Kolb, 1984) と、カール・ロンキの CSP モデル (図2: Rohnke, 1995) も理論的基盤としており、参加者本人が自分の体力的・精神的状態に応じて、参加の度合いを選択できるとともに、具体的体験・内省的観察・抽象的概念化・能動的実験のサイクルを重視している点が特徴である。PA は、これらの理論に基づき、心理社会的な発達と対人関係の促進する可能性が報告されていることから (清水, 2010)、新カリキュラムの教育目標に合致すると判断した。

授業前後の学生の省察活動を促進するため、下記の「ふりかえりシート」を用いた (図3)。「今日のコンディション」は、授業前の身体的・精神的状態を内省することで参加度合の調整に役立てること、「授業後のふりかえり」は、対人関係や自分のこころの動きなどの省察を促しつつ、自己評価と来週への展望を持たせることを意図して作成した。なお、このシートはエクササイズ II、III でも使用された。

#### 2) エクササイズ II

エクササイズ II は、チームスポーツを通し

表5 新カリキュラム：エクササイズ I のモデルケース（70分授業）

全体目標：大学適応の促進				
回	テーマ	導入 (20分)	展開 (40分)	まとめ (10分)
1	オリエンテーション			
2	エンカウンター		ネームトス・ペアストレッチ	ブラインドウォーク・丸太シャッフル
3	共感	ア イ ス ・ ブ レ ー 身 体 ほ ん ご ん し ん ぐ ん ・	C-Zoneチェック・ペアストレッチ	仲間探し・Have you ever?
4	協調		ペアタグ・ミラーストレッチ	ヘリウムフープ・フープリレー
5	対話		右左私あなた・グループストレッチ	エブリバディアップ(少数)・人間知恵の輪
6	コミュニケーション		ピンホールタグ・グループストレッチ	エブリバディアップ・ブラインドスクエア
7	協力		クイックチェンジ・グループストレッチ	バルーンリレー・バルーントロリー
8	イニシアティブ		ピークアフター・グループストレッチ	パイプライン
9	信頼		ニー/エルボータッチ・グループストレッチ	トラストリーン・柳に風
10	協働		木こりとリス・グループストレッチ	キーパンチ・アースボール

第1回導入と第10回まとめで質問紙調査を実施。

て、チームワークとコミュニケーション能力の向上を目指す授業として設計された。バドミントンやバレーボール等の「ネット型」スポーツ、バスケットボールやサッカー等の「ゴール型」スポーツ、ソフトボールや野球等の「ベースボール型」スポーツといった様々な種類のスポーツから、3種目程度が実施される。詳細な教育内容として1教員のコースプランを、表6に示す。

レクリエーションに関する演習を通して、生命とQOLについて学習する授業として設計された。救急法として、心肺蘇生法・AED実習、救急処置法、水難救助法、フィットネスとして、有酸素運動マシンとトレーニングジムの使用方法について体験を通して学び、レクリエーションスポーツとして、卓球、バドミントン、パラスポーツなどを実施した。詳細な教育内容として1教員のコースプランを、表7に示す。

### 3) エクササイズⅢ

エクササイズⅢは、救急法・フィットネス・

### 4) アダプテッドPE

エクササイズⅠ，Ⅱ，Ⅲでは、多様性を尊重

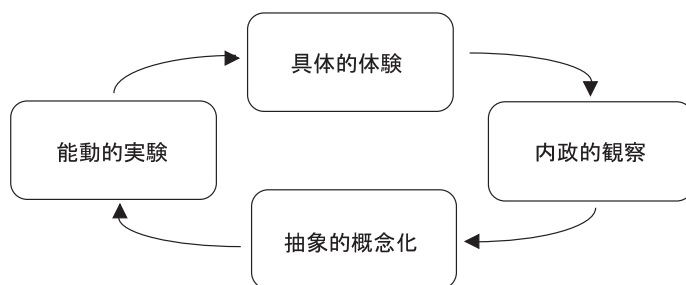


図1 コルブの経験学習サイクル (Kolb, 1984)



図2 ロンキのCSPモデル (Rohnke, 1995) を一部改変

第1回	今日のコンディション	授業後のふりかえり		
/	◎とても良い ○良い △普通 ▲あまりよくない ★よくない	今日学んだこと、気づいたこと、感じたこと (あなた自身/クラスメイトから)		
	体調			
	やる気			
	睡眠	自己採点	なぜなら、	来週の自分へ一言
	食欲			
	気分	/100		

図3 ふりかえりシート



したインクルーシブな体育実技授業を展開するが、学生の特性により個別または小グループの授業実施が必要な場合、同様の教育目標を達成すべく、その支援内容に応じた授業を対話的かつ柔軟に実施する。

## 2. 新カリキュラムに応じた旧施設の改修・改築及び新施設の建設

新カリキュラムを安全かつ効果的に実施す

るため、2017年、2018年に旧施設の改修・改築と新施設を建設した。新たな設備は、①体育館：多目的ジム（バスケットボールコート2面）、②講義室、屋内ランニングコース、③スイミングプール（25m×6レーン）、④屋根付きテニスコート（コート3面分の屋根付き人工芝コート）、⑤ダンススタジオ、⑥有酸素運動機器エリア（トレッドミル3台、自転車エルゴメーター20台）、⑦クライミングウォール（ポ

表6 新カリキュラム：エクササイズⅡのモデルケース（70分授業）

全体目標： チームワークとコミュニケーション能力の向上					
回	テーマ	導入 (20分)	種目	展開 (40分)	まとめ (10分)
1	名前覚え	アイ ス ブ レ ー キ ン グ ・ シ グ ・	ソフトバレーボール	ネームトス、二人組練習、ゲーム：必ず3回で返す	ク ー ル ダ ウ ン ・ 質 問 紙
2	協力		バレーボール	ネームトス、二人組練習、ゲーム：必ず3回で返す	
3	〃		〃	三人組練習、ゲーム：スパイクなし	
4	〃		〃	チーム練習、ゲーム：フリー	
5	コミュニケーション		ソフトボール	二人組キャッチボール、ゲーム：ティーバッティング	
6	〃		〃	3人組キャッチボール・バッティング、ゲーム：フリー	
7	〃		〃	チーム練習(守備・攻撃)、ゲーム：フリー	
8	チームワーク		フットサル	ネームパス、ボール回し、3対3ゲーム：ウォーキング	
9	〃		〃	ボール回し、シュート練習、4対4ゲーム：フリー	
10	〃		〃	チームボール回し、チーム練習、5対5ゲーム：フリー	

第1、5、8回にはテーマに「名前覚え」が加わる。第1回導入と第10回まとめて質問紙調査を実施。

表7 新カリキュラム：エクササイズⅢのモデルケース（70分授業）

全体目標： 生命とQOLについて学ぶ					
回	テーマ	導入 (20分)		展開 (40分)	まとめ (10分)
1	セラ	心肺蘇生法	ア イ ス ブ レ ー キ ン グ ・ シ グ ・	心肺蘇生法の理論と実践	ク ー ル ダ ウ ン ・ 質 問 紙
2	ビイ	AED使用方法		AED使用法の理論と実践	
3	ンプ	AED演習		AED使用を想定したグループロールプレイ	
4	グ	水難救助法・着衣泳		浮いて待ての実践・空ペットボトルを使用した救助法	
5	フ	有酸素運動		エアロバイク使用法の確認・20分間ペダリング（推奨60-70%HRmax）	
6	ネ	ウェイトトレーニング		自重トレーニング・マシントレーニング	
7	スト	トレーニング		円形サーキットトレーニング（10種目＋外周ウォーキング）	
8	レ	スポーツ1		バドミントン(半面シングルス)、全体でローテーション	
9	シク	スポーツ2		卓球(シングルス・ダブルス)、全体でローテーション	
10	ョリ	バラスポーツ		ゴールボール、ブラインドサッカー、またはシッティングバレーボール	

第1、5、8回にはテーマに「名前覚え」が加わる。第1回導入と第10回まとめて質問紙調査を実施。

ルダリング2面, ロープクライミング1面)であった。

## Ⅵ. 担当教員による旧新カリキュラムの省察

### 1. 対象者

旧カリキュラム, 新カリキュラムともに担当した専任教員3名を対象とした。各教員のプロフィール(学位, 教育歴, 専門領域)は以下のとおりであった。

- ・教員A: 学士(体育学), 教育歴44年, レクリエーション学
- ・教員B: 博士(学術), 教育歴20年, 健康心理学
- ・教員C: 修士(教育学), 修士(運動生理学), 教育歴10年, 運動生理学

### 2. 方法と結果

旧カリキュラム, 新カリキュラムそれぞれの特長と問題点について, 半構造化面接により調査を行った。インタビューアーについては, 教員Aと教員Bに対しては教員Cが担当し, 教員Cに対しては教員Bが担当した。各教員より得た回答を纏めて, 表8に示す。

3名の教員で一致した回答は, 旧カリキュラムにおいては「授業あたりの人数が多すぎた」, 新カリキュラムにおいては「人間関係づくりが促進できた(友達が増えたという声を多く聞く)」, 「男女混合で和やかな雰囲気になった」, 「集団をミックスしやすい(良い意味でグループが固定化しにくい)」, 「少人数になり, 学生の顔が見えるようになった」であった。

## Ⅶ. 新カリキュラム実施後アンケート

### 1. 対象者

2018年度に, 必須科目であるエクササイズⅠ・Ⅱ・Ⅲの3科目を履修した学生377名(男子178名, 女子199名)を対象とした。

### 2. 方法と結果

2018年3月(新カリキュラムを施行した年

度末)に, 各授業の最終日に授業担当者を通じてGoogle Formを用いて実施した。その結果, 受講者377名のうち365名(回収率96.8%)より有効回答を得た。質問項目と結果の詳細を表9に示す。設問1で「体育実技に対する印象」について「とても好きになった」と「好きになった」と回答した学生は202名(55.3%)であった。また, 設問8では「全体を振り返って良かった点」として, 友人が増えた, 健康管理に役立ったなどの回答があった。

さらに, エクササイズⅠは, 初年次初学期に実施された新たな教育内容であることから, より詳細な振り返りと改善が必要と考え, 自由記述の中から下記の心理社会的尺度および関連項目に該当する要素の出現回数を集計した。学生アンケート回答を集計するにあたり, 大学適応感尺度(山内ら, 20220), ライフスキル尺度(八田ら, 2014), 初年次体育授業の主観的恩恵評価尺度(西田ら, 2016)の下位因子をその枠組みとして用いた。各項目の集計結果の詳細を図4に示す。回答数が多かった要素は, 大学適応感尺度の「友人関係への適応」(183回), ライフスキル尺度の「健康管理」(94回), 主観的恩恵評価尺度の「ストレス対処・ポジティブ感情」(78回)と「協同プレー・コミュニケーション」(69回)であった。

## 総合考察

本稿の目的は, 国際基督教大学(ICU)における教養体育カリキュラム改革の経緯をまとめるとともに, その教育目標と具体的内容を詳述し, さらに学生アンケートと教員インタビューからその成果や問題点について検討することであった。

第一に, 授業の担当教員を対象とした半構造化面接(表8)において, 旧カリキュラムに関して指摘されていた, 安全対策の不備, 合理的配慮の不足, 不十分なコミュニケーションなどの多くの問題が, 新カリキュラムによって一括して解決できたことが明らかになった。また,

表8 半構造化面接：旧新カリキュラムの特長と問題点

分類	旧カリキュラム	新カリキュラム
身体的	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学生一人ひとりが個人にフォーカスできた(A)</li> <li>○ある一定の体力はつけられたのではないか(A)</li> <li>○走ること、泳ぐことの楽しさを伝えられた(A)</li> <li>▲週1回70分授業では体力は向上しないのでは(B)(C)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分のペースで運動できるようになった(A)(B)</li> <li>○適度に運動量を確保できた(C)</li> <li>▲運動能力が高い学生は物足りない(A)</li> <li>▲旧カリと比べ、身体活動量はある程度低下しただろう(A)</li> </ul>
社会的	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学生たちの社交の場になっていた(A)(C)</li> <li>▲もう少し交流を促す内容でもよかったのでは(B)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○人間関係づくりが促進できた(友達ができたという声を多く聞く)(A)(B)(C)</li> <li>○男女混合で和やかな雰囲気になった(A)(B)(C)</li> <li>○集団をミックスしやすい(良い意味でグループが固定化しにくい)(A)(B)(C)</li> <li>○コミュニケーションへの欲求を満たせた(B)(C)</li> <li>○集団による合意形成を促すことができた(C)</li> <li>○スポーツ文化を反映しやすい(A)(B)</li> </ul>
精神的	<ul style="list-style-type: none"> <li>○週1回の運動機会は気晴らしになっていた(A)(C)</li> <li>▲運動が嫌いな学生は気が重かった(B)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学生の動機付けにつながった(B)(C)</li> <li>○学生の心の不調に気付きやすくなった(C)</li> </ul>
授業運営	<ul style="list-style-type: none"> <li>○教員主導型で効率がよかった(A)</li> <li>○目標が抽象的であったため、授業内容な個人でアレンジすることができた(B)</li> <li>▲教員主導型の授業で、学生の主体性が見えなかった(B)</li> <li>▲授業あたりの人数が多すぎた(A)(B)(C)</li> <li>▲安全対策が不十分だった(B)(C)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○少人数になり、学生の顔が見えるようになった(A)(B)(C)</li> <li>○座学ではできない、アクティブラーニングを実現できた(B)(C)</li> <li>○学生の自立を促すことができた(B)</li> <li>○教員が授業の中でフレキシブルに対応できた(C)</li> <li>○学生間、教員と学生の「対話」を確保できた(A)(C)</li> <li>○学生が主体的に参加できる授業ができた(ファシリテーターとして)(B)(C)</li> <li>▲コミュニケーションや人間関係づくりに特化しすぎた(A)</li> <li>▲種目としてのスポーツをプレイする時間が少ない(A)</li> <li>▲結果的に体育の必修単位数を減った(A)</li> <li>▲選択性の体育実技の履修者が減った(旧カリ:選択必修→新カリ:自由選択)(A)(C)</li> </ul>
学生への対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>○他授業が英語中心のなか、日本語で対話できてよかった(A)</li> <li>○自己決定に基づいてクラスを選択できるようになった(B)(C)</li> <li>▲英語能力によるヒエラルキーがあり、一部の学生は負い目を感じていた(A)</li> <li>▲体育嫌いを増やしたのではないか(B)</li> <li>▲ジェンダー、障がいへの合理的な配慮が足りなかった(B)(C)</li> <li>▲個人で履修登録できず、強制的にクラスを割振られた(A)(B)</li> <li>▲不適応など、社会的背景に対応しきれていなかった(B)(C)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○いまの学生のニーズや社会的背景に対応できた(B)(C)</li> <li>○英語能力による影響がなくなった(A)</li> <li>○体育・スポーツの概念崩しができた(体育嫌いへの対応)(B)(C)</li> <li>○自己決定に基づいてクラスを選択できるようになった(B)(C)</li> <li>○学生が自分でチャレンジをするかしないかを選択できるようになった(C)</li> <li>○性、障がい、身体的特徴など、多様性を尊重できた(B)(C)</li> <li>▲集団が苦手な学生への対応はどうすべきか</li> <li>▲自由登録に自由登録により、履修学生数、男女比にバラツキができた(A)</li> </ul>

○: 特長 ▲: 問題点 (A): 教員A (B): 教員B (C): 教員C

大学の教育理念である、少人数教育、対話重視、多様性の尊重といった点を直接的に体育実技に反映できるようになったことは特筆すべき点である。さらに、課題解決型のグループワークにより、主体性や創造的思考を引き出し、授業毎に行う振り返りにより、体験を通して学ぶ意識や自己認知を高めることにもつながっていると感じている。

第二に、授業後アンケートから得られた、半数以上の学生が以前と比べて体育が好きになったという結果は、生涯スポーツ的観点からも非

常に有意義だと言える(表9, 設問1)。エクササイズIで、アドベンチャー教育のアクティビティを用い、よりフェアにインクルーシブに授業を展開できたことにより、新しい体育の価値を伝えることができたと省察する。学校体育が体育嫌いを作り出してしまっているという報告(立木, 1997)がある中、大学教養体育により体育に対する肯定的なイメージを得られたことは、学生を今後のスポーツ・運動実践へ誘う一助になり得ると考える。

第三に、同アンケート調査(表9, 設問3)

表9 新カリキュラム実施後アンケート

- 設問1** エクササイズI, II, IIIを終えて、あなたの体育実技に対する印象を、感じるままに教えてください。  
 以前と比べて、とても好きになった：34、好きになった：168、変わらない：158、嫌いになった：5、とても嫌いになった：0
- 設問2** どの授業が一番印象に残りましたか？  
 エクササイズ I：76、エクササイズ II：141、エクササイズ III：148
- 設問3** その理由を教えてください。（特に多かった回答を簡略化して紹介）  
 エクササイズ I：  
 友人が増えたから、健康管理に役立ったから、気晴らしになったから、様々なアクティビティを体験できたから、少人数で対話できたから など  
 エクササイズ II：  
 思い切り体を動かせたから、チームスポーツが楽しかったから、障がい者スポーツを含め様々な種目を体験できたから など  
 エクササイズ III：  
 1番直近の授業だから、心肺蘇生法とAEDが印象的だったから、命に関わる内容だったから、自分の体力や体調に合わせた運動法を学べたから
- 設問4** 自分の大学生活に役立った内容はどれでしたか？（エクササイズ I, II, IIIから選択）  
 エクササイズ I：67、エクササイズ II：50、エクササイズ III：248
- 設問5** その理由を教えてください。  
 エクササイズ I：  
 友人が増えたから、クラスやサークル以外の人間関係が築けた、チームで行うアクティビティが多かったから など  
 エクササイズ II：友人が増えたから、チームワークの大切さを学べたから、運動量が増えたから など  
 エクササイズ III：  
 AEDなど実生活に応用しやすい授業だった、体育施設の使い方を学べた、トレーニングやマッサージについて学べたから など
- 設問6** これからの生活に役立つような内容はどれでしたか？（エクササイズ I, II, IIIから選択）  
 エクササイズ I：5、エクササイズ II：9、エクササイズ III：341
- 設問7** その理由を教えてください。  
 エクササイズ I：コミュニケーション能力が向上したとを感じるから、実生活でも応用できるから など  
 エクササイズ II：  
 友人と仲良くなる方法を学べたから、スポーツをコミュニケーションのツールとして活用しようと思ったから など  
 エクササイズ III：AEDと心肺蘇生法を学べたから、今後健康に気をつけようと感じたから、実用性の高い内容だったから など
- 設問8** エクササイズ I, II, III全体を振り返って、良かった点を教えてください。  
 友人が増えた、健康管理に役にたった、運動が苦手でも参加しやすかった、全体的に授業の雰囲気良かった、心身をリフレッシュできた など
- 設問9** エクササイズ I, II, III全体の改善点やリクエストがあれば、教えてください。  
 担当教員により授業内容が異なっていた、あまり動かなくて身体活動量が少ない時があり、つまらないと感じる時があった、知らない学生と一緒に活動するのは苦手だった、体育の授業数をもっと増やして欲しい、体育実技授業の1コマあたりの単位数が少ない など ※もう少し身体を動かしたかった：15、改善点なし・満足している：205

のエクササイズ I に関する自由記述においては、半数以上の学生が「友人関係への適応」についてコメントしていた。その学生の多くが、新カリキュラムを通してクラスやサークル以外の友人が増えたと振り返るとともに、受講後もクラスやサークル以外の友人関係が継続しているという報告も複数見られた。友人関係の適応が学校適応に強く影響しているとの報告があることから（大久保，2005）、新カリキュラムの

教育内容は大学不適應の抑制に繋がったと推察する。また、健康管理のみならず、コミュニケーション能力、ストレス対処とポジティブ感情など、心理社会的な要素についても肯定的なコメントも多く見られたことから、身体的・心理的・社会的にバランスのとれた教育目標を設定したカリキュラムが何らかの影響を与えた可能性がある。さらに、ディプロマポリシーにある対話、そしてその環境設定としての少人数授業について

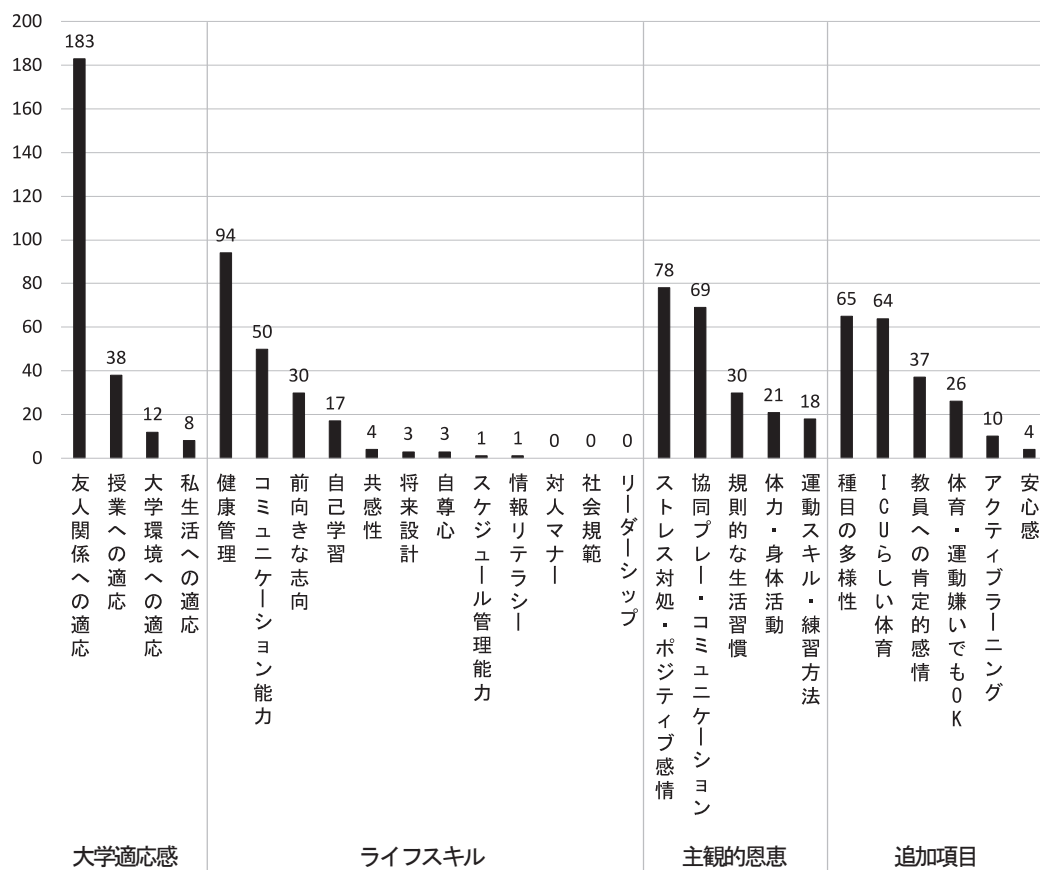


図4 授業後アンケートのExercise Iに関するコメントにおける各要素の出現数

て記述があり、ICUらしい体育の実現に向けて前進したと言える。

第四に、授業の改善点に関する設問（表9、設問9）においては、半数以上の学生が「なし」または「満足」と答えたことから、授業全体に関して満足感を持っていることが分かった。一方で、「もっと身体を動かしたい」とコメントした学生も約4%と少数ではあるが存在しているため、体育授業として運動量の確保と授業参加者が各自で運動量を調整できる工夫について、今後も留意したい。また教員により授業内容が異なっているという指摘については、それぞれのクラスの特長や進捗に応じて柔軟に授業内容を調整できていると捉えられることもできる。しかしながら、教員間でのカリキュラムポ

リシーの共有と授業内容の平準化による改善は継続して行っていくべきだと考える。さらに、コミュニケーションが苦手な学生については、グループワークに参加すること自体に心理的ストレスを感じる可能性があるため、学生個人の判断により参加度を調整できるようにするなど、授業デザインと運営に細心の注意を払いたい。

以上のように、今回のカリキュラム改革によって、安全、コミュニケーション、多様性の尊重などが改善されるとともに、大学の教育理念が体育実技授業にも反映されるようになったことが分かった。さらに、体育嫌いが減ったこと、多くの学生が新たな友人関係を形成できたことから、新カリキュラムが生涯スポーツと心理社会的ウェルビーイングの両側面で、肯定的

な効果をもたらした可能性がある。一方で、運動量の確保、授業内容の平準化、グループ活動の苦手な学生への対応などの新たな課題も見られたため、今後も大学全体と関係をしながら、カリキュラムの微修正を行っていくことが必要であると考える。

## 文献リスト

八田直紀, 清水安夫, 大後栄治, スポーツ活動がライフスキルに与える影響—大学生版ライフスキル尺度の開発による検討—, 体育研究, 47, 14-21, 2014.

上智大学保健体育研究室, 〈報告〉「ウェルネスと身体」におけるレッスン・カリキュラムの開発と構成(2009年度教育イノベーション・プログラム), 上智大学体育, 41-63, 2010.

Kajita, K., Kiuchi, A., Park, K., Lin, P., Hasegawa, E., and Nakagawa, A., A comprehensive and comparative survey study reveals the current status of physical education in liberal arts higher education courses at colleges and universities in Japan, Korea and Taiwan, The Bulletin of Faculty of Health and Sports Sciences, 42, 57-61, 2019.

国際基督教大学(online), <https://www.icu.ac.jp/whyculist/>. (参照日: 2022年12月24日)  
国際基督教大学, 国際基督教大学要覧 1953-1955, 1955.

Kolb, D. A., Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development, Prentice Hall, 1984.

Lewin, K., Field Theory in Social Science, Harper & Brothers, 1951. 猪股佐登留(訳), 社会科学における場の理論(第VII章 社会心理学における研究法の問題), 誠信書房, 1956.

文部科学省, 平成30年度体力・運動能力調査の概要, [https://www.mext.go.jp/prev\\_sports/comp/b\\_menu/other/\\_icsFiles/](https://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/other/_icsFiles/)

afieldfile/2019/10/15/1421921\_1.pdf. (参照日: 2022年12月24日)

西田順一, 橋本公雄, 木内敦詞, 堤俊彦, 山本浩二, 谷本英彰, 体育授業における大学生の主観的恩恵評価およびその大学適応感に及ぼす影響性, 体育学研究, 61, 537-554, 2016.

西田順一, 橋本公雄, 山本勝曜, 「大福帳」を用いて対人コミュニケーションスキル支援を意図した大学体育実技が初年次学生の大学適応感に及ぼす影響, 大学体育学, 6, 43-54, 2009.

及川 恵, 坂本真士, 大学生の精神的不適応に対する予防的アプローチ—授業の場を活用した抑うつ的一次予防プログラムの改訂と効果の検討—, 京都大学高等教育研究, 14, 145-156, 2008.

大久保智生, 青年の学校への適応感とその規定要因—青年用適応感尺度の作成と学校別の検討, 教育心理学研究, 53, 307-319, 2005.

大隅香苗, 小塩真司, 小倉正義, 渡邊賢二, 大崎園生, 平石賢二, 大学新入生の大学適応に及ぼす影響要因の検討: 第1志望か否か, 合格可能性, 仲間志向に注目して, 青年心理学研究, 24, 125-136, 2013.

Rohnke, K., QuickSilver: Adventure Games, Initiative Problems, Trust Activities and A Guide to Effective Leadership, Kendall/Hunt Publishing, 1995.

Ryff, C. D., Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081, 1989.

Schoel, J., Prouty, D., Radcliffe, P., Islands of Healing: A Guide to Adventure Based Counseling, 1988.

清水安夫, 尼崎光洋, 煙山千尋, 宮崎光次, 武田 一, 川井 明, 大学体育における野外

- 教育活動の可能性の検討：プロジェクトアドベンチャー・プログラムを導入したキャンプ活動におけるリーダーシップ及びフォロワーシップの養成，大学体育学，7，25-39，2010.
- 下門洋文，中田由夫，富川理充，高木英樹，征矢英昭，大学生における26年間の体型と体力の推移とその関連性，体育学研究，58，1-14，2013.
- 東海林祐子，島本好平，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，14，3-15，2017.
- 富川理充，相澤勝治，齋藤 実，渡辺英次，平田大輔，李 宇諤，佐藤雅幸，「体育」演習から「スポーツ」教育へと転換した大学教養体育の授業効果：一私立大学の実践事例，大学体育学，14，24-34，2017.
- 立木 正，体育嫌いを生み出す原因に関する研究：東京学芸大学学生の意識調査から，東京学芸大学紀要 第5部門，49，191-201，1997.
- 谷島弘仁，学生における大学への適応に関する検討，人間科学研究，27，19-27，2005.
- 山内宏志，木内敦詞，清水安夫，ライフスキルが大学適応感に及ぼす影響—大学適応感尺度の開発による検討—，学校メンタルヘルス，23，25-33，2020.
- World Health Organization, Basic documents Forty-ninth edition 2020, [https://apps.who.int/gb/bd/pdf\\_files/BD\\_49th-en.pdf](https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf). (参照日：2022年12月24日)
- World Health Organization, WHO ライフスキル教育プログラム：川畑徹朗・高石昌弘・西岡伸紀・石川哲也(監訳)JKYB研究会(訳)，大修館書店，12-20，1997.

