

体験を通じた豊かな人生のための学びとつながりを育む 大学体育実践記録

高橋達己^{1, 2)}

Teaching Portfolio for College Physical Education Cultivating Learning and Connections for a Richer Life through Experiences

Tatsuki TAKAHASHI^{1, 2)}

本稿は、筑波大学と鹿屋体育大学による博士課程・大学体育スポーツ高度化共同専攻の必修科目として開講された2024年度「大学体育論」全10回のうち、木内敦詞教授担当の7～10回目の授業で作成したティーチング・ポートフォリオ・チャート（栗田・吉田，2021）およびその後レポートとしてまとめたティーチング・ステートメントを整理し、「簡易型のティーチング・ポートフォリオ」として報告するものである。本稿では、東京都市大学FD推進センター（2020）「ティーチング・ポートフォリオ成果報告書」における都市大型ティーチング・ポートフォリオに倣い、「はじめに，1. 責務，2 理念，3 方法，4 成果，5 目標，おわりに」の枠組みで執筆する。以下では，ティーチング・ポートフォリオをTP，ティーチング・ポートフォリオ・

チャートをTPチャート，ティーチング・ステートメントをTステートメントという。

はじめに

筆者は2024年5月より，筑波大学体育系特任助教として，体育スポーツ局体育部会にて共通体育授業に関する業務を行ってきた。今後，授業を担当する予定ではあるが，現在は授業担当をしていないため，本TPにおいては，修士号取得後の大学非常勤講師としての2年間（2022，2023年度）の活動について記す。本TPの基となったTPチャートを資料1に示す。

1. 責務

2022年度は，田園調布学園大学子ども未来学部の兼任講師として，保育士養成課程の学生

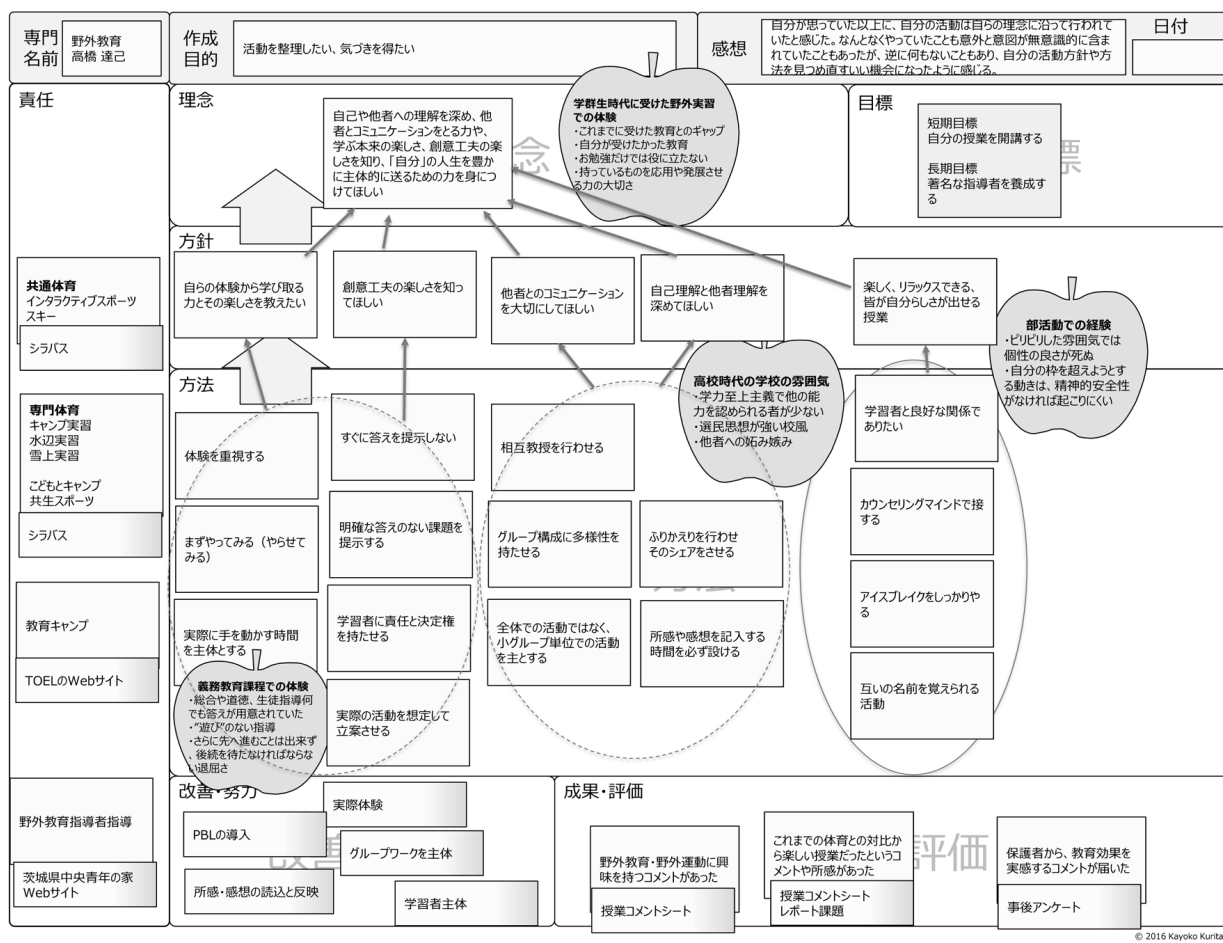
1) 筑波大学体育系

Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

2) 筑波大学人間総合科学学術院および鹿屋体育大学大学院体育学研究科・大学体育スポーツ高度化共同専攻

Joint Doctoral Program in Advanced Physical Education and Sports for Higher Education, Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, and Graduate School of Physical Education, National Institute of Sports and Fitness in Kanoya

資料1 事前に作成したTPチャート



に日本キャンプ協会公認キャンプインストラクター養成課程に認定されている野外教育に関する演習を行う専門科目「子どもとキャンプ（通年2単位）」を担当した。山梨学院大学スポーツ科学部では専門科目「実技実習 d1（野外活動：キャンプ）」を2実習、「実技実習 d2（野外活動：水辺）」を4実習、「実技実習 d3（野外活動：雪上）」を2実習担当した（全て集中2単位）。学生はこの3つの授業から1つが必修となっており、筆者は唯一の野外運動・野外教育を専門とする教員として、事前講義やプログラム立案、実習当日のプログラム統括等としての責務を負っていた。

2023年度は、田園調布学園大学では「子どもとキャンプ」に加えて、アダプテッドスポーツやレクリエーションに関する演習を行う専門科目「共生スポーツ（前期2単位）」を担当した。

また、中央大学文学部にて共通体育「インタラクティブスポーツ（半期・1単位）」を週2コマ、前後期それぞれ担当した。

外部講師として、2022年度及び2023年度においては、筑波技術大学産業技術学部の授業「アウトドアスポーツ」で、登山とサイクリングの実習に帯同したほか、国士舘大学体育学部の授業「教育方法学・実習（野外教育）」のスキー実習に班付指導者として関わった。2023年度は中央大学文学部共通体育「スキー」と東京家政学院大学専門科目「健康スポーツ演習 d」のスキー実習にも班付指導者として携わった。

その他、2017年度から携わっている小中学生を対象とした2つの組織キャンプにおいて、プログラムないしマネジメントの統括責任者として、キャンプ運営に携わりながら、後進の育成にも努めてきた。また、JOC ナショナル

資料2 担当授業シラバスの例（インタラクティブスポーツ）

授業科目名	年度	学期	開講曜日・時間	学部・研究科など	担当教員	配当年次	単位数	科目ナンバー
インタラクティブスポーツ	2023	前期	金1	文学部 初年次・体育実技・特別教養・グローバル・キャリア	高橋 達己	1年次配当	1	LE-PP1-R101

履修条件・関連科目等	授業時間外の学修の内容									
授業で使用する言語	授業終了後の課題提出									
日本語	授業時間外の学修の内容（その他の内容等）									
授業で使用する言語（その他の言語名）	授業時間外の学修に必要な時間数/週									
授業の概要	・毎週1回の授業が半期（前期または後期）で完結するもの。個別の指示がない限りは、特に必要ありません。									
スポーツを通して他者と交流し、健康・体力づくりや、生涯にわたってスポーツの楽しさを受容する能力を身につける。 体調管理に留意しつつ出席し、チームワークを考えて積極的に実技に取り組むことが必要だが、実技の優劣が評価の対象となる授業ではない。雨天時や課題学習（座学）においては、健康スポーツ科学についての知見を深めることを目標とする。	成績評価の方法・基準									
科目目的	<table border="1"> <thead> <tr> <th>種別</th> <th>割合 (%)</th> <th>評価基準</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>レポート</td> <td>20</td> <td>期末レポート</td> </tr> <tr> <td>平常点</td> <td>80</td> <td>実技授業のため、80%の出席が評価の前提条件である。チームスポーツを行うため、相互協力も重要な要素である。</td> </tr> </tbody> </table>	種別	割合 (%)	評価基準	レポート	20	期末レポート	平常点	80	実技授業のため、80%の出席が評価の前提条件である。チームスポーツを行うため、相互協力も重要な要素である。
種別	割合 (%)	評価基準								
レポート	20	期末レポート								
平常点	80	実技授業のため、80%の出席が評価の前提条件である。チームスポーツを行うため、相互協力も重要な要素である。								
この科目は、カリキュラム上の必修科目である。 今後の人生において必要な自身の身体状況の把握や、調整能力の基本作法と知識を、実学として身につけるとともに、スポーツが有する多様な価値についての理解を深めてほしい。 課題学習（座学）においては、健康スポーツ科学についての知見を深めることを目標とする。	成績評価の方法・基準（備考）									
到達目標	テキスト・参考文献等									
体調管理に留意しつつ、毎回出席して積極的に実技に取り組む必要がある。 今後の人生において必要な自身の身体状況の把握や、調整能力の基本作法と知識を、実学として身につけるとともに、スポーツが有する多様な価値についての理解を深めてほしい。 課題学習（座学）においては、健康スポーツ科学についての知見を深めることを目標とする。	全授業回数の8割以上の出席をもって評価対象者とする。									
授業計画と内容	課題や試験のフィードバック方法									
1) 授業の導入・紹介 2) アイスブレイキング 3) イニシアティブゲーム 4) ジャグリングの基礎技術 5) ジャグリングの応用技術 6) グループジャグリング 7) フライイングディスクの基礎技術 8) フライイングディスクの応用技術 9) フライイングディスクゲーム（アルティメット） 10) ユニホックの基礎技術 11) ユニホックの応用技術 12) ユニホックゲーム 13) 学生主体の交流戦 14) 授業の総括とレポート課題	授業時間に限らず、manabaでフィードバックを行う 課題や試験のフィードバック方法（その他の内容等） アクティブ・ラーニングの実施内容 実習、フィールドワーク アクティブ・ラーニングの実施内容（その他の内容等） 授業におけるICTの活用方法 実施しない 授業におけるICTの活用方法（その他の内容等） 実務経験のある教員による授業 いいえ 【実務経験有の場合】実務経験の内容 【実務経験有の場合】実務経験に関連する授業内容									
上記内容は、天候、習得の度合い、教場及び備品の状況等により一部変更となる場合がある。 セルフジャッジによって自主的にゲームを運営してもらう。	その他特記事項 (履修者への要望) 1. 受講にあたっては、次の (A) と (B) を必ず受診すること ● 1年生 : (A)入学時の健康診断 (B)心臓MC (A)と同日開催 ● 2年生以上 : (A)当該年度4月の健康診断 (B)入学時の心臓MC 未受診の場合、自費で外部医療機関を受診する必要があるのに注意すること 2. 欠席や遅刻をしないこと 3. 運動着、運動靴（屋外）、運動靴（屋内）を各自で準備すること 参考URL コメント1 コメント2 コメント3 コメント4									

コーチアカデミーやJFAのS級コーチ養成講習会等において、チームビルディングの研修をASE (Action Socialization Experience) を用いて行ってきた(公益財団法人日本サッカー連盟, online)。

2. 理念

私の教育に対する理念は、「体験によって自分の人生を豊かに主体的に送るための力を身につけてもらう」ことである。その力には様々なものが想定されるが、自己理解や他者理解を深めること、コミュニケーションをとる力をつけること、「学ぶ」という行為が持つ本来の楽しさを知ること、試行錯誤・創意工夫をする楽しさを知ることなどを重視してきた。

インターネットやデバイスの発展・普及によって、他者との関わり方は多様になり、対面の対義語はオンラインともいえる時代になろう

としている。他者と容易に繋がることのできるようになった結果、それぞれの繋がりは希薄となり、無尽蔵な繋がりの海に溺れてしまっている人も多いのではないだろうか。そんな時代だからこそ、対面かつ身体運動を伴う体育は、身体を通して他者の存在を認識し、自身の存在を知覚する得難い機会を学生に与えると考えている。また、仮想空間での活動が多くなり、「実際体験」の減少が指摘されている現代において、体育は実際体験を通じた様々な学びを得る機会でもある。仮想空間はどこまでいってもユーザの振る舞いを無意識のレベルで規制あるいはコントロールする「アーキテクチャ」であり、現実世界のように、ありとあらゆる小さな可能性を孕むことはできない。逆に仮想空間等のアーキテクチャに慣れ、それが基準になってしまったとき、(現実世界における)人の可能性は小さくなっていくのではないだろう

資料3 方針実現のための授業シートの例（インタラクティブスポーツ）

インタラクティブスポーツ				
担当日： 月 日 回目		班： 氏名：		
時間	今週の練習目標 運動種目/方法	ねらい	留意点	反省・改善点
準備運動				
時間	練習方法・内容等とねらい	留意点(コア・ポイント)	反省・改善点	
本練習				

試合の課題及び戦術		試合の経過	
良かった点		改善点	
試合分析		どんな点が悪かったか	
			対応策
立案を振り返って		欠席者	
			自己評価

うか。まずは現実世界で様々な創意工夫や試行錯誤を「体験」することも重要なものであると信じている。

3. 方法

「体験を通して自分の人生を豊かに主体的に送るための力を身につけてもらう」ために、以下の具体的な方針と方法で授業を行ってきた。授業内で使用しているシートの例を資料3に示す。

1) 他者とのコミュニケーションを大切にする (方針1)・自己理解と他者理解を深める(方針2)

どのような授業（共通体育／専門体育・野外運動／それ以外の種目）においても、上記の方針のために①相互教授を行うこと、②グループ編成に多様性を持たせること、③小グループ単位での活動を主とすること、④ふりかえりを行わせ、シェアすること、⑤所感や感想を書く時

間を設けることを基本的な方法としてきた。

①においては、基礎的な技術は全体で行うことはあっても、安全に関わらない技術指導は一度のみ行い、その後は応用的な技術も含め、基本的に相互教授で習得を目指させる。

②については、学生の学年、所属(学部・学科・部活・サークル等)、交友関係についてもグループ毎にメンバーの多様性が最大化するように班編成を行っている。原則として、どの授業でもオリエンテーションやアイスブレイク等は全体で行い、その際の学生の様子から交友関係や特性等を見立てている。それらの情報と大学から提供された学生情報を併せて参考にし、班編成を行っている。

③については、多くの体育授業で実践されていることと思われるが、可能な場合には内容や進度等もグループ毎に異なる状態にすることを意識している。そうすることで、自分達のグループの活動に集中する環境を作り出すことが

できる。

④について、授業時間の最後 10 分～ 15 分程度をふりかえり活動に充てている。具体的には、個人内でふりかえりをしたのち、その内容をシェアさせる。それを毎授業繰り返していくことで、他者に自分の考えや思いを伝えること、他者のそれらを受け入れ、自分のものと合わせて発展させていくことを目指している。その後、改めて言語化をしてもらうために、毎回もしくは学期末等に授業の所感や学んだこと等をテーマとしたレポートを課してきた。

2) 創意工夫の楽しさを知る (方針 3) ・自らの体験から学び取る力とその楽しさを知る (方針 4)

この 2 つの方針は、コルブの体験学習サイクル (Kolb, 1984)、野外教育の一領域である冒険教育の理論 (Priest & Gass, 2017 等)、協同学習 (Johnson & Johnson, 1989 等) の理論に基づいて、大学体育へと応用する形をとってきた。具体的には、①体験を重視すること、②すぐに答えを提示しないこと、③明確な答えのない課題を提示すること、④学習者に責任と決定権を持たせること、⑤実際の活動を想定して立案をさせる等の方法をとってきた。

①について、「できるようにする」ことを目的に技術等の指導をするが、それよりも「できない」を「できる」に近づける過程とその体験自体を大切にしている。あまりに学生に教えすぎてしまうと、こちらの指導内容を「追体験」するだけになってしまう。上手いかわなくて当然の状態から、実際に手を動かしながら試行錯誤をしていってもらうため、出来るだけ新鮮な感覚で活動を体験してもらえよう意識している。

②と③について、個人あるいはグループで考え、試行錯誤・創意工夫をさせるために、これらの方法をとっている。ただ「正解」を求めるのではなく、個人やグループにとっての「最適解」を導くための過程は、コミュニケーション

を要求し、創造性を促す。これまでの教育活動のベースでもある「正解 (模範解答)」にとらわれず、様々な可能性に目を向けられるよう課題を工夫している。

④について、野外教育では学習者に責任と決定権を持たせることを多くする。それらは、危険を自分のものとして認識し、安全管理を自らも行うための安全教育に必要であると同時に、自らが主体的にその活動に参加しているというモチベーションを確保するためにも大切な要素である。同様に、体育授業においても、何らかの責任を負担してもらい、ある程度の決定権を委譲することで自らの活動という意識を芽生えさせることを目指してきた。特に「やらされる」教育や体育に慣れている学生に対して、そのマインドを変えることを意識している。

⑤について、野外教育であれば実際の山行や自らが主催するプログラムを、他の種目であればゲームや練習等を想定させて計画等を立案させている。立案した計画は可能な限り実行する機会を設けている。これは④にも繋がることではあるが、出来るだけ実践に近づけて行うことで、自らの責任や決定権を意識することができるとともに、様々な可能性に気づくことも可能となる。

3) 楽しく、リラックスできる、みんなが自分らしさを出せる授業 (方針 5)

これは、他の方針のための方針であるといえる。特に、自己理解や他者理解を深めること、創意工夫や試行錯誤を十分にするためには、精神的安全性が確保されていることが必須であると考えている。また、「やらされる」教育・体育ではなく、主体的に参加する授業とするためにも非常に大切な背景だといえる。具体的には、①教員自身と学習者の関係を良好に保つこと、②カウンセリングマインドで学生に接すること、③アイスブレイクをしっかりと行うこと、④互いの名前を覚えられる活動といった方法をとっている。

①について、学生の名前や特性を理解しようと努めるほか、キャンプカウンセリング等での経験を活かし、精神的な距離等を必要に応じて変えながら学生と関わっている。②については、「受容」「傾聴」「共感」の3点を意識している。教員と学生という立場上はそれが難しい場面もあるが、可能な限りそう在ろうとすることで、①に加えて学生への理解を深めることができる。

③と④については、学生間の雰囲気や善くするための工夫である。授業で居合わせた受講生がもとから関係を持っているわけではなく、あったとしても協働するには弱い繋がりであることが多い。アイスブレイクは、授業内でリラックスした自然な状態で学生同士が関わられるような雰囲気を作るために必要であると考えている。教室での講義等であっても、初回もしくは第2回目程度までは必ずアイスブレイクの活動を入れ、互いの名前を覚えられ、自分らしくその場にいることの出来る雰囲気や意識を作るような

活動を行っている。

4. 成果

これまでの実践への代表的なコメントを表1に示す。

野外運動以外の授業においては、授業評価アンケートや学生レポートで一定の評価を受けてきた。特に「今までの体育と違い、自分で出来るのが良かった」「自分たちでやれる体育もあるのだと知り、運動が好きになった」や「他の受講生と授業外でも交流を持つようになった」等のコメントは、ある程度教育理念や方針を実現できていた成果といえるだろう。野外教育関係の授業については、レポート課題から自己洞察や他者理解を深めたことが見て取れるものが多くあり、野外教育そのものへの理解と併せてその一定の効果を感じることができた。

授業以外の活動については、指導者研修等においては複数日にわたる研修において、我々が担当した野外教育プログラムが最も印象に残っ

表1 教育実践に対する代表的なコメント例

<共通体育> インタラクティブスポーツ (中央大学)	高校までの体育はやらなければならないものという感じだったが、この授業は今までの体育と違い、自分で出来るのが良かった。楽しかったです。
	自分たちでやれる体育もあるのだと知り、運動が好きになりました。もう終わりだと思うと少し寂しいです。楽しい授業をありがとうございました。
	最初に名前を覚えたり、たくさん話のできたので、班の人と仲良くなった。他の授業の課題を一緒にやったり、ご飯にいける友達ができてよかった。
	しっかりと授業中にコミュニケーションを取ることで試合中の戦術や個々の能力を生かした試合を行い、チーム力を向上させることができた。また、試合に勝つことができななかった場合でも、良かった点や課題などを話し合いトライ&エラーを体験することができた。今後も積極的に実践していきたい。
<専門体育> 実技実習 d3 (野外活動：雪上) (山梨学院大学)	初めは友達が少なく不安だったが、部屋が一緒になった人や、班が同じだった人と仲良くなったので、とても楽しく実習が行えてよかったです。
	この実習を通じて、できないことに対する諦めない心や、自分の成長を改めて感じると、自信がつくということを学びました。また、仲間と一緒に挑戦することの楽しさや大切さなども学べた。
	この実習を通して、コミュニケーションの大切さを感じた。知っている人がまったくいない中での実習であったが、色々な人と会話をしていくなかで仲良くなったり、滑っていても危険な場所を共有することができたのでコミュニケーションはとても大切なことだと学んだ。これからは色々な人とコミュニケーションを交わし、この体験を日々の生活に生かしていきたい。

たとの評価を受けるなど、学生だけでなくハイレベルなスポーツ指導者達に対しても、一定の成果を挙げられたと考えられる。子どもを対象としたプログラムにおいても、保護者から教育効果を実感するコメントが届いており、良いプログラムを提供できたのではないかと考えている。

5. 目標

短期目標：授業を担当し、自分の理念を体現する授業を行う。現在は授業を担当していないため、来年度以降の授業について検討し、自分の理念を確かに実現するための準備を行っていく。

長期目標：自分の実践を理論化し、論文として発表する。それらを伝えた指導者を養成する。現在、良いと感じた理論や惹かれた方法を取り入れながら指導活動を行ってきたが、様々なところから拾ってきたものをくっつけた、いわば「つぎはぎ」のものを使っている様な感覚である。自分の実践を経る中で、様々な工夫を重ね、それらを体系化し、1つの理論として形にした上で、それを広めていきたい。

おわりに

現在、大学における体育授業や運動部活動が学生の成長に重要な役割を果たすことが改めて認識され、それらが将来にわたり継続して堅固に位置づいていくために優れた事例の集積が望まれている（木内，2021a, 2021b, 2023）。木内（2024）は、実践事例の中身が具体的に他者から閲覧できるものとして数多く存在する必要がある、現状では質より量の追求を優先するべき段階であるとしている。その言葉を拠り所として、本 TP は駆け出しの大学体育教員の教育実践記録をまとめたものである。教育実践そのものも、TP の完成度にも課題が多く残されているものの、大学教員を含む多くの関係者にとって、今後の教育実践を考える一助となれば幸い

である。大学体育に関する TP の集積は始まったばかりであり、多様な事例のさらなる集積が求められる。本稿がその一歩としての役割を果たし、多くの TP が新たに執筆されることを願っている。

付記

本 TP を作成するにあたり、メンターを務めてくださった木内敦詞先生、意見を交わした筑波大学人間総合科学学術院および鹿屋体育大学大学院体育学研究科・大学体育スポーツ高度化共同専攻学生のみなさまに心よりお礼申し上げます。

文献リスト

Johnson, D. W., & Johnson, R. T., Cooperation and competition: Theory and research, Interaction Book Company, 1989.

木内敦詞，誰もが全力で接戦を楽しむ大学体育ソフトボール授業の教育実践記録，大学体育研究，46，1-16，2024.

木内敦詞，大学の实技科目から考える低頻度の運動の役割：コロナ禍から学ぶ大学体育の価値，体育の科学，73（8），510-515，2023.

木内敦詞，学生対象の調査データを活用した SoTL のススメ，体育の科学，71（6），398-402，2021a.

木内敦詞，ティーチング・ポートフォリオ・チャートの大学体育への適用：教職歴30年の大学教員の事例報告，大学体育研究，43，137-144，2021b.

公益財団法人日本サッカー連盟，S級コーチ養成講習会2023 Module1・短期講習① 参加者レポート Vol.1, <https://www.jfa.jp/news/00032010/>, 2024.12.03.

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

栗田佳代子・吉田 壘，リフレクションを可視

化するティーチング・ポートフォリオ・
チャート作成講座, 医学書院, 2021.
Priest, S., & Gass, M. A., Effective leadership in
adventure programming (3rd ed.), Human
Kinetics, 2017.

東京都市大学 FD 推進センター, 2020 年度
ティーチング・ポートフォリオ成果報告書,
[https://www.tcu.ac.jp/tcucms/wp-content/
uploads/2021/03/20210325-605c90e90d057.
pdf](https://www.tcu.ac.jp/tcucms/wp-content/uploads/2021/03/20210325-605c90e90d057.pdf), 2024.12.03.