

大学1年生を対象とした講義 『『歩く』『走る』について考える』の報告

二見隆亮¹⁾, 窪田辰政²⁾

Report on first-year undergraduate lecture entitled “Thinking about walking and running”

Takaaki FUTAMI¹⁾, Tatsumasa KUBOTA²⁾

1. はじめに

スポーツの基本は「歩くこと、走ること」と言われつつ、その基本中の基本をどの時点でも教わることなく成長し、様々なスポーツに取り組んでいる姿こそ不思議でならない。

この言説(荻谷, 2007)を目にした時、筆頭著者(以下筆者)は大きく頷いた。学習者の立場からも指導者の立場からも共感ができたからである。荻谷は「スポーツの基本」と枠組みを限定して表現したが、筆者は、歩く・走るは「生活の基本」「スポーツの基本」と並べることのできる唯一の運動種目と捉えている。基本的に生活において歩かない日はない。急ぎの場面においては走ることもある。多くの運動スポーツにおいても歩く・走るはつきものである。もちろん、何らかの形で「歩くこと、走ること」を教わってきた方もいるだろう。しかし、それらの大半は運動機会の提供に留まり、歩く・走る

という人間の移動手段を生活世界に結び付けて考えを深める機会は少ないように思われる。

年に100日以上ウォーキング・軽い体操に取り組む大学生世代(20～24歳)は650,000人、ジョギング・マラソンを行う同世代は143,000人と推計されており(総務省統計局, 2021)、多くの学生が「歩く」「走る」機会を確保していることがわかる。一方で、「学業・アルバイト等により多忙であり、部活動離れも見られる最近の大学生にとっては、『生活活動』を活用することが効果的であろう」(飯干, 2011)という見解も確かであり、日常的な移動を運動機会に充てるという考えも重要といえる。

以上を踏まえると、専門的に特定の運動種目について学習する大学体育以外に、「歩く」「走る」について考えを深めておく機会を設けることは、運動と生活の架橋という点において意義深い学習につながるのではないか。本研究と同様1コマのみを用いて行われた「キャンパス内をただ歩く」という実践(富川, 2020)からは、

1) 走生塾

Sojojuku

2) 静岡県立大学薬学部

School of Pharmaceutical Sciences, University of Shizuoka

過度なストレスなく快適な気分を高揚させる効果が報告されている。富川（2020）も「生活活動に運動の要素を取り入れる」ことを主張しているが、「ただ歩く」だけでは見られない学習の充実に期待を込め、「歩く」「走る」を併せて考えることにした。

本論は県立A大学における大学1年生を対象とした講義『『歩く』『走る』について考える』の報告である（二見・窪田，2024）。

2. 講義概要

2.1. 目的

本講義の目的は、多様な角度から実践的に「歩く」「走る」について考えを深めていくことである。体力や記録を向上させることを目的としたわけではなく、様々な形態による「歩く」「走る」の体験を通じた純粋な気づきを取り出し、その気づきを個々の日常生活や運動場面に生かしてもらうことを目指した。

2.2. 講義の日程及び実施場所

2024年6月24日（月）に筆者が県立A大学に訪問し、体育館において講義を行った。

2.3. 受講生

県立A大学学生で「身体運動科学」の授業を受講している、食品栄養科学部、経営情報学部の1年生30名（男子10名、女子20名）だった。

2.4. 倫理的配慮

講義後に授業評価と感想の記入を求めること、匿名化した記述データのみを使用し個人を特定する情報は一切公表しないこと、授業評価と感想を記入・提出しなくとも不利益は被らないことを講義前に説明し、同意を得た受講生から回答を得た。

2.5. 授業内容

90分間の授業において、説明10分、実技70分（休憩含む）、感想の記入10分とした。説明

時には、本時の教材が「目の前で起きたこと」という共通理解のもと、目に入ったもの、感じたこと、過った思い等の即時的な感受体験をどう考えるかという点に力点を置いた。

運動の流れは表1の通りだった。最後の回復を含む段階的な運動を選び、適宜休憩・給水をとりながら進行した（二見・窪田，2024）。

3. 講義の感想

講義後に、講義に対する総合評価を10点満点で示すとともに、自由記述による感想の提出を求めた。受講生30名から提出が得られ、うち26名が10点、2名が9点、2名が8点と回答し、平均9.8点の高評価を受けた。個人情報保護の観点から、感想は文意を変えず、以下に一例を紹介する。

- ・Aさん：体ほぐしや、心の関わりによって、体の動きに変化が表れるのを実際に体感しながら運動することが楽しかった。あそびでは、その前に学んだ体の使い方を考えながら体を動かして新鮮だった。ストレッチで手や足がほぐれて長さが伸びることに驚いた。部活の前にもやってみたい。
- ・Bさん：走り方によって、走りやすさやスピードが異なることがわかりました。正しい姿勢と自分に合った足の出し方や手のふり方を意識することで、走ることが楽しく感じられるようになるのだと思いました。これからも体を使って動く機会を増やそうと思います。
- ・Cさん：自分の意識と体が、こんなにも、密接に関係していると思いませんでした。体のほぐし方や走る前の準備にも様々な方法があることに驚きました。今回学んだことを生かして今後走るときや歩くときの意識につなげていきたいです。

Aさん・Bさんは感覚的な変化に気づき、楽しさを見出し、Cさんは意識と体の関係や多様な方法に驚いていた。3名に共通してこれから

表1 運動の流れ

運動の流れ	目的	概要
①ゆっくり歩く・走る	ゆっくり移動することの心地良さ、歩くよりゆっくり走ることの難しさを体感する。	体育館の壁に沿ってゆっくりと歩いた後、ゆっくりと走る。その後ペアになって直線コースで歩く人を抜かないように走る。
②目をつぶって歩く・走る	移動時における視覚情報の重要性を体感する。ペアとの交流・信頼関係を深める。	ペアで1名が目をつぶってゆっくりと歩き・走り、もう1名が後ろから言葉でガイドする。
③からだほぐし	からだのこわばりを取り除き歩きやすさ・走りやすさを体感する。	胴体を伸ばす。手足を伸ばす。肩の力みを外す。これらをあとで歩く・走る。
④からだの運び方	合理的なからだの運び方(主として走り方)を学び、動きやすさを体感する。	姿勢について、腕振りについて、足の着き方について進みにくい走りとは比べながら走る。
⑤あそび	左右の動きを含む歩く・走るを体感する。	ボールを用いたおにあそびを通じて、変則的な歩く・走るを学ぶ。
⑥大の字で寝る	からだをリラックスさせ回復させる。	好きな場所で3分間大の字になって目をつぶる。

に向けた思いが示されていた。

- ・Dさん：大学に入ってから走る機会が少なくなって、久しぶりにたくさん走って疲れたけどとても楽しかったです。また、体ほぐしの時に、意外と簡単に体をほぐすことができるのだなと感じました。今日の講義を通して、体がガチガチに固まっていることを知ったので、これから定期的にストレッチしていきたいと思います。
- ・Eさん：久しぶりに暑い日にしっかり運動をして、自分の体が動かなくなっているのをとっても感じました。足や手をぶらぶらしただけで伸びたり、一本線に沿って歩くだけで手に力が入らなくなったり、自分の体でも知らなかったことがたくさん出てきていて驚きまし

た。運動を続けることはとても大切なことであり、大人になっても続けていこうと思いました。久しぶりにやったボールおにはとても楽しかったです。

- ・Fさん：最近全然走っていなかったのが久しぶりに走ってとても疲れました。ここまで具体的に走る・歩くについて教えてもらったことが今までなかったので良い経験でした。ちょっと歩いたり押し合ったりするだけで体の動きが全然変わって面白いなと思いました。

この3名はともに久しぶりの(走る)運動だった。Dさんは自分のからだの状態を把握し、Eさんは運動の大切さから継続の意思を示し、Fさんは歩く・走るについて具体的に教わる機会は今までになかったと振り返り、面白さを記述

した。Dさん・Fさんには疲れたと示したが、文脈からその充実ぶりが伺える。

- ・Gさん：走ることに苦手意識がありましたが、今回の講義で走り出し方のコツを知ったり、友達と身体の現象を試したり、たくさんの新しい今まで知らなかったことを知ることができ、とても楽しかったです。今まで走るコツを詳しく学ぶことがあまりなかったので、今回の授業で上手く走り出すことを初めて実感できたことが一番うれしかったです。苦手意識が少しなくなった気がします。ありがとうございました。
- ・Hさん：走ることは苦手だったのですが、今回楽しく姿勢などの走り方を学ぶことができました。全力で走ったのはとても久しぶりだったので疲れも感じましたが、楽しかったです。ストレッチもただ痛いだけでなく、力

の入れ方、加え方によっても効果を得ることができる」と知ることができました。

- ・Iさん：腕が力に耐えられなくなるなどの新しいことを知ることができた。普段運動しない私でも取り組める内容で楽しかった。いつもと違う動きをしてリフレッシュになった。

この3名から苦手意識があっても運動習慣がなくても、馴染みやすい内容だったことがわかる。それはペアでの活動や実感や効果また楽しさを感じやすかったことが理由に挙げられる。

上記9名以外を含む全30名の記述内容を要点に分けてコード化し、文脈を吟味しながらアフターコーディングを行うと、受講生の複数名(2名)以上に記述がみられた15項目にその他を含む計16項目の内容を抽出することができた。その項目別の人数を一覧化すると表2のよ

表2 記述内容と人数

no.	記述内容	人数
1	楽しかった・おもしろかった・うれしかった	23
2	変化の実感があった	17
3	これからは生かしたい	13
4	驚いた・びっくりした・すごい	12
5	久しぶりの運動だった	9
6	新たな気づき・学び・知識・発見があった	9
7	心と体・意識と身体(動作)のつながりに気づいた	8
8	正しい姿勢の重要性を感じた	7
9	はじめての新鮮な学習だった	6
10	疲れた	4
11	効果的な方法を理解した	3
12	苦手・好きではない人・運動しない人でも取り組みやすい	3
13	体の仕組みを知れた	2
14	運動の大切さを感じた	2
15	リフレッシュ・気持ちの良い運動だった	2
16	寝る時間が良かった	2
17	その他	3

うになった。

1は楽しかった・おもしろかった・うれしかった等、授業の充実が読み取れる感情であり、非常に多くの受講生に見られた。2はからだほぐしや動きづくりの際に、感覚の変化・違いを感じたというものであり、これも半数以上に見られた。3はAさん・Bさん・Cさんにも見られたこれからへの思いが示されたものであり、内容を問わず今回の学習を生かしたい思いが表れていた。4はからだほぐしや動きづくりの際の驚いた・びっくりした・すごいといった感動を示すものであり、1や2とも関連するものである。5の久しぶりの運動だったは、10を兼ねるものが多く、同時に逆説を用いた1に結び付く記述が多かった。6は新たな知識を得た・気づき・学び・発見があったことから、1・3・4に関連するものだった。7心と体の関係・意識と身体につながりに気づいたのは、気持ちの持ちようによる違いを比較したことが背景にあると思われるが、その多くは受講生が徐々に楽しさを覚えていったことも影響していると思われる。8は2とも関連する姿勢に特化した記述で、走り方における姿勢を学んでこなかったことを示した学生が多かった。9はここまで深く学んだ・教わったことはなかった・今までとは異なる授業という一連の学習が新鮮だったことが書かれたもので、それによる気づきが多岐化していることが読み取れた。10は1・5が伴うことから12との関連も見られた。11効果的な方法を理解できたことを示した学生は3名だったが、これは1・3の背後にも存在していることが見込まれる。12苦手・好きではない人・運動しない人でも取り組みやすかったのはGさん・Hさん・Iさんの通りであり、内容の汎用度が高いことに期待できる。13体の仕組みを知れた、14運動の大切さを感じた、15リフレッシュ・気持ちの良い運動だった、16寝る時間が良かったは各2名だったが、複数に示されたことから同様に感じたものの記述しなかった受

講生もいる可能性が高い。今回の感想を踏まえた選択式のアンケートが作成されれば、受講生の感受体験をより詳細に調査することができるだろう。17その他は「伴走が一番印象に残った」「自主的にできた」「体が固まっていることを知った」といった各1名にしか見られない固有の内容だったが、他の項目との関連の中で示されたものだった。

4. まとめ

4.1. 全体的評価

講義に対する総合評価が10点満点で平均9.8点であったことから、本講義は多くの受講生の興味・関心を惹き付ける内容であったといえる。また、自由記述による感想からも心理・身体両面における充実ぶりが伺え、本講義の目的に据えた、多様な角度から実践的に「歩く」「走る」について考えを深めていくこと、体験を通じた純粋な気づきを取り出し、その気づきを個々の日常生活や運動場面に生かしてもらう（生かすための視座を持ってもらう）ことは概ね達成できたと判断できる。荻谷（2007）の指摘の通り、「歩く」「走る」に特化された学習経験のある学生は少ないことが確認された。受講生は「歩く」「走る」が基礎的な運動に過ぎず、「自然に身に付くものであり、極めて当たり前の事、…改めて教わる必要はない」（荻谷、2007）と捉えていた可能性は大きい。むしろそれに起因して多くの驚きや感動につながったのではないか。項目3の「これからに生かしたい」も本講義の成果であり、授業内に留まらない学習の展開が期待された。

以上より、大学1年生が「歩く」「走る」について多様な角度から実践的に考える学習機会を設けることで、自分の身体や移動に対してより興味を持てるようになるだけでなく、日常生活における意識の向上や運動意欲の向上につながる可能性が示唆され、大学初年度の授業としての有効性を確かめることができた。

4.2. 学習構造からの可能性(授業の余韻として)

授業時の導入部では「新聞紙トレーニング」(室伏, 2024)を紹介した。これは広がった新聞紙を片手に持って少しずつ握りつぶしていくトレーニングで、二度と同じにはならない新聞紙のその時の形に対して自分の手指の動きを適応させていくというものである。全員の前で1名の受講生に試してもらったところ、本人も他の受講生も不思議そうな眼差しでつぶれていく新聞紙を見つめていた。それはもちろん、つぶれていく新聞紙が不思議だったわけではなく、それを通じて何を学べるのかという受講生たちの探究的態度が醸し出たものだった。教材を「目の前で起きたこと」と据えた瞬間、競い合うための時間ではないことへの理解につながり、ことに走ることに苦手意識のある受講生にとっては、ネガティブな感情を部分的に取り外すことができたのではないか。新聞紙が受講生の掌に収まった瞬間、他の受講生からは拍手が起った。彼らの視線は筆者に届き、そこから筆者は「今日の授業はこんな感じでいきます」と伝えた。「同じようなことをやっても起こる現象はみんな違うので、それをそれぞれがどう捉えるか・どう考えるか・どう生かすか・どう応じていくかということの方が圧倒的に重要です。いまの自分はこうなったから次はこうするというように、必然を紡いでいくような時間にしましょう。」これが運動開始前の説明だった。授業終了時にも必然を紡ぐことを再度取り出した。「歩く・走るもそうだけど、他の運動スポーツも生活もこれからは皆さんの勉強や人間関係も全部そうですよね。『こうなったからこうする』というように、自分の持ち味を生かしながら『目の前で起きた現象』に対応・適応していくといった物事の構造は今日の時間と変わらない世界ばかりだと思います。それは生き方と言ってもいい。全ては1歩1歩なので、関係性を無視した行動選択では何らかの問題が生じます。今日の気づきや学びの一部でも生かしてもらいながらこれからの4年間を切った学生生活

を楽しんで頂けたら嬉しいです。」このように締めくくった。

4.3. 受講生への期待(学問領域との関連から)

食品栄養科学部の受講生には、運動・休養に挟まれたライフサイクルの中で、どのような食生活が大切なのかについて、多角的な目で学習・研究を深めてほしい。栄養素だけが揃った宇宙食あるいは栄養補助食品を食べ続けることも、高級グルメを食べ続けることも人間的健康から遠ざかるのは自明である。食品栄養科学部の学生にこそ、栄養計算・科学実験だけでは及び得ない人間直視の観点が十二分に反映された食概念を構築してほしい。その際に、歩いたり走ったりする中での純粋な気づきがヒントになるように思う。

経営情報学部の受講生には、身体運動を経営に見立て、本講義からも見出された心と体・意識と身体(動作)等々、つながりへの理解を深めながら学習また人生のマネジメントに勤しんでほしい。岩尾(2024)は「みんな人生の経営者!」と感嘆符をつけながら強調し、15項目の人間行動を経営に見立てて綴っている。一般的には「走る」を意味する“run”には「経営する」という意味がある。これは、自分の意志で自分を運ぶという営為が必然を紡ぐべき「経営」に他ならないからではないか。走ることが自己教育や自己調整学習の手段となれば(二見, 2019), 走る目的は競技名の伴うもの・速くなるためのものでなくてよい。

学生たちには、行き詰まりを感じた時には、ゆったりとした歩く・走るをお勧めしたい。それにより、思考・心理・身体の詰まりが少しずつほぐれ、関係性における自分の現在地も行動目標もクリアになるように思う(二見, 2022)。

4.4. 二見(2019-2024)に息づく本講義のあり様と今後の展望

二見(2019; 2021)は歩く・走る(文献内ではウォーキング・ランニング)が多くの学問領

域において研究が遂行されてきたことを明らかにしている。二見（2019）は「日常生活の中で用いられる人間の動作そのものが一般的な運動種目・スポーツ種目としても認められるものは他にない」とし、歩く・走るの理解を深めていくことが、スポーツ理解・人間理解につながるとした。本講義の対象は2学部の学生だったが、歩く・走るは立ち位置の異なる多学部の学生が混ざるほどに学習は深まっていくように思う。前節の通り自身の専門領域と歩く・走るの関連を見出していくことも、歩く・走るを通じて深めた考えを手掛かりに所定の学問に挑んでいくこともできると考えるからである。それが本当に人間理解につながるのであれば、幼少期からの歩く・走るを「できて当たり前」と蔑ろにすることなく、それらを丁寧に学び・丁寧に考え・丁寧に共有し合う機会を設けていくことは極めて重要なように思う。

二見（2023a）は社会人ランナーの実相から自己教育機会としてのランニング教育を展望し、それを引き継ぐ形で中学3年生を対象とした自己探究型ランニング学習の実践を行っている（二見，2024）。そこでは本講義と同じように「目の前で起きたこと」（文献内では「体験現象」）を教材と位置付けられており、授業の収穫の1つに「問を得る授業」としての成立が挙げられた。確かに共通の身体的・心理的効果に期待した歩く・走るも存在し、それらももちろん重要である。しかし、大学体育ことに教養教育においては意味付けや解釈の方を重視すべきではないか。授業の様子や感想からも今回の受講生たちには未来志向的な目が引き出されていったような印象があった。それらは二見（2024）で得られた問ではないのかもしれないが、「これからはこうしたい」という持続的学習の“種”は、「歩く」「走る」を教材に用いることで生まれ育ちやすいように思う。

加えて二見（2023b）は、「自分が受け入れられる範囲」で、自由に歩いたり走ったりする学習機会を設けることで、豊かな気づきを招く

可能性を示している。本論と掛け合わせれば、プログラム化された本実践をステップとして、自由に歩いたり走ったりする機会を提供できれば、より「歩く」「走る」学習は充実化するのではないか。

5. 謝辞

今回、県立A大学よりこのような特別講義の機会を頂いたことに深く御礼申し上げます。尚、本論文は第10回日本スポーツパフォーマンス学会大会におけるポスター発表の内容（二見・窪田，2024）に大幅な加筆を加えた報告になります。学会大会にてご意見・ご助言を頂いた皆様にも心より感謝申し上げます。

参考文献

- 二見隆亮, ウォーキングとランニングの研究動向比較緒論(1) —研究論文の試行的分類を手がかりとして—, ウォーキング研究, 23, 51-62, 2019.
- 二見隆亮, ウォーキングとランニングの研究動向比較緒論(2) —研究発表の学問的分類を手がかりとして—, ランニング学研究, 32(2), 71-77, 2021.
- 二見隆亮, ランニングに伴う内省に関する哲学的試論, 共生科学, 13, 84-103, 2022.
- 二見隆亮, 自己教育機会としてのランニング教育展望, 人間教育学研究, 9, 87-102, 2023a.
- 二見隆亮, 「自由な移動運動」における一般大学生の気づき傾向, 教科開発学研究会発表論文集, 14, 6-10, 2023b.
- 二見隆亮, 体験現象を教材とした自己探究型ランニング学習の研究—「自分をひもとくランニング」の実践から—人間教育学研究, 10, 2024.
- 二見隆亮・窪田辰政, 第10回日本スポーツパフォーマンス学会大会抄録, <https://sports-performance.jp/topic-1745/>, 2024. 9.17.

- 飯干 明, 日常生活に活かす大学体育講義, 体育・スポーツ教育研究, 九州地区大学体育連合, 13 (1), 51-53, 2011.
- 岩尾俊平, 世界は経営でできている, 132, 講談社, 2024.
- 荏谷春郎, 共通テーマ「歩く, 走る」: 歩・走の基本を教えない不思議と悲しさと, 法政大学体育・スポーツ研究センター紀要, 25, 59, 2007.
- 室伏広治, 身体本来の適応力が覚醒!“室伏メソッド”, 月刊秘伝, BAB ジャパン, 6, 26, 2024.
- 総務省統計局, <https://www.stat.go.jp/data/shakai/2021/index.html>, 2024.9.10.
- 富川理充, ただ歩くだけの効果—30分間学内ウォーキングの結果をもとに—, 専修商学論集, 111, 171-180, 2020.