〈表紙〉

論文種別　　教育・研究活動記録

題目（和文・英文）

自己受容の高まりを導く大学体育体操授業：ありのままを受け入れられる関係性の構築をねらいとして
Promoting Self-Acceptance through University Physical Education Gymnastics for All: Developing Interpersonal Relationships that Support Acceptance of the Self

全ての著者名及び所属機関（和文・英文）
筑波大学体育系　狩野莉奈
Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba
Rina KANO

連絡先（メールアドレス）　kano.rina.kn@u.tsukuba.ac.jp

〈本文〉

本稿は，ティーチング・ポートフォリオ・チャート（栗田・吉田，2021）およびその後に作成したティーチング・ステートメントを整理し，教育活動記録として報告するものである。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 TS という。

本稿における TP チャートの初版は，公益社団法人全国大学連合による第 16 回大学体育指導者養成研修会（2025 年 3 月 3 日～5 日，帝京科学大学千住キャンパス）に参加した著者が，木内（2025）による基調講演「指導者の理念と科学の実践の統合へ：ティーチング・ポートフォリオ作成のススメ」のなかで実施した TP チャート作成ワークにおいて，作成した。その後，栗田（Online）のウェブサイトにおける「動画をみて TP チャートを作成する（2 時間 39 分）」（2025 年 8 月 1 日現在）を視聴しながら，TP チャートを見直した。さらに，見直した TP チャートを木内氏のメンタリングを経て完成させた。その後，東京都市大学 FD 推進センター（online）による簡易型 TP の様式に倣い，TS を執筆した。本稿はその内容を報告するものである。

はじめに

筆者は 2023（令和 5）年 8 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勤めており，「健やかな身体，豊かな心，逞しい精神」の理念を掲げた共通体育授業に関する授業運営，施設管理等の業務を行ってきた。また，一般体操を専門とし，2024 年度より，通年で行われる応用体育（２年次対象）「リフレッシュ体操」の授業を担当している。以上のように大学教員としてキャリアをスタートさせたものの，自分が何を大切に思い，何を学生に伝えるべきなのか。それを実現するためにどんな方法が最良なのか。自分の指導のオリジナリティや主軸となる考えが，自分自身でも明確に分からないまま授業に望むことが多くあった。こうした状況の中で，自身の指導の軸となる考えを明らかにすることを目的に，「自らの教育活動について振り返り，その自らの記述を根拠資料によって裏付けた厳選された記録」である TP の作成に取り組んだ。本 TP の基となった TP チャートを資料 1 に示す。

資料 1　事前に作成した TP チャート

1. 責務

筑波大学体育系特任助教として着任した 2023 年から 2025 年（現在）までに担当した業務を下記に記す。授業では，共通体育の「リフレッシュ体操」（通年 1 単位）を担当した他，体育センターで開講している集中授業の補佐として，ウォールクライミング，マリンスポーツ，氷上スポーツ，ボウリング，インラインスケート，ゴルフ，スノースポーツを担当した。また，体育スポーツ局体育部会の構成員として，日頃は共通体育相談室の窓口・メール対応を担当している他，正課体育委員会，研究委員会，施設委員会に携わっている。

また，体操コーチング論研究室の活動や体育専門学群生対象の「体操」の担当に加えて，課外活動の体操部のコーチとして専門的な指導に関わってきた。その他，体育スポーツ局主催の筑波大学スポーツアカデミー「タッチ体操クラブ」にて，幼稚園児から高校生までのリズム体操の指導を通年で行なっている。さらには，年 1 回のつくば体操フェスティバルにて実行委員長を務め，地域での体操活動の普及に努めてきた。

2. 理念

共通体育リフレッシュ体操の授業における私自身の理念は，下記２つがあげられる。

理念 1：「ありのままでいられて，ありのままを受け入れられる関係性の構築」

授業では，簡単な運動やペア運動を通して，等身大の自分と相手を素直に受容しあえる関係性の構築を目指し，他者と協働する楽しさや，自身の新たな身体感覚や可能性への気づきを得てほしいと考えている。

理念 2：「日常の中で気軽に運動を楽しむ態度と行動力の育成」

リフレッシュ体操を受講する学生の中には，運動に対して消極的であったり，苦手意識を持つ者も少なくない。そのため，動くことそのものの楽しさや心地よさに気づき，運動やスポーツを身近なものとして捉え，能動的に運動を日常の中に取り入れることができる人材の育成に貢献したい。

3. 方針及び方法

リフレッシュ体操の授業は，心地よい運動や仲間との交流を通して，スポーツを楽しむ豊かな心と知識を養うこと，また，乗ることのできる「G ボール」や大きな鉄の輪の中に入って回転する「ラート」運動など，非日常的な運動に触れることによる心身のリフレッシュを目的としている。この授業は様々な学類が集う 2 年次の必修科目であることから，

日頃の交流機会が少ない学生同士のコミュニケーションの場となっており，学生の自然なコミュニケーションを促す機会や，安心して授業に取り組める環境づくりを積極的に設けている。以下に４つの方針とそれに紐づく具体的な方法を示す。

方針 1）素直にお互いのことを認め合う，支え合える，尊重できる関係づくり／他者との協働の楽しさに気づかせたい

学生同士が安心して関わり合える雰囲気を大切にし，互いの存在や考え方を受け止め，認め合うことのできる関係を築いていきたい。その中で，ありのままの姿を素直に表現し合えるような交流を促し，気張らずに運動をすることの楽しさや，誰かとともに運動する喜びに気づけるようにする。そうした経験を積み重ねることで，協働することの楽しさを実感させ，運動に対して前向きに取り組もうとする姿勢や，仲間とともに学び合おうとする態度を自然に育んでいきたいと考える。

・自己紹介の時間をとる。
・ペアを固定化させないようにする。
・身体接触を伴う運動を行う。
・拍手をさせる。

方針 2）参加者理解を積極的に行い，指導者と参加者の信頼関係を築く

リフレッシュ体操の授業で取り扱う運動は，指導者によって多様に展開することができる。そのため，指導者と参加者のそれぞれの思いをバランスよく実施内容に取り入れる必要があると考える。参加者の理解に努めることは，一般体操の熟練指導者における指導理念において重要視されている要因となっており（狩野, 2024），参加者に寄り添った内容を提示するために，学生の実態を丁寧に理解し，興味や関心を尊重するよう心がけている。その上で，学生のニーズや意欲に合わせた工夫を取り入れることで，活動そのものをより楽しく主体的なものにすることができると考える。

・できる限り多くの学生に声をかける。
・日常生活の身体活動量を知る。
・たくさん褒める。
・学生のリクエストやトレンド曲を使用し参加者に合わせた音楽をかける。
・中心に立って指導する。
・フロアを歩きまわる。
・学生の隣や近くで動く。

方針 3）安心・安全の授業づくり

共通体育の授業は学類を越えた交流の機会となるため初対面の学生同士が多く，緊張感を抱きやすい。そのような環境の中, 自身の身体を用いて新たな運動に挑戦するにあたり，安全管理はもちろん，学生が前向きに取り組むためには安心できる環境づくりが重要であると考える。

・自ら失敗した見本をみせる。
・簡単な動きを繰り返し行う。
・見本通りの実施にこだわらない。
・体ほぐしから始める。
・自分が楽しむ姿を見せる。

方針 4）役割を与え主体的な授業の参加を促す

教員の指示に従うだけの義務的な参加ではなく，学生一人ひとりが自らの意思で主体的に運動に向き合える環境をつくり，その中で体を動かす喜びを実感することにより，日常の中においても自然に運動へとつながるような姿を育んでいきたいと考える。

・準備片付けは学生と一緒に行う。
・見本は学生を巻き込んで行う。
・授業前に用具を出しておく。
・動きの指示は適切なタイミングで行い，動きの流れが途切れないようにする。
・運動開始や交代の合図をする。
・G ボール，ラート，トランポリンを使う。

4.　成果

リフレッシュ体操を履修した学生による最終授業後のコメントの中において，特に多くみられた仲間との関わり，運動イメージの変化，日常生活への波及効果に関するものを抜粋した内容を表 1 に示す。リフレッシュ体操の履修者は，コミュニケーションや運動に対して苦手意識を持つ学生が多く見受けられるが，この授業を通して自然にコミュニケーションをとることによって信頼関係を築くことができていた。また，運動・スポーツに対するイメージが, 面倒, きついものといったものから, 気軽で楽しいものへと変化している。

表 1　リフレッシュ体操の受講生からの授業コメント（抜粋）

また，最終授業時に，学習管理システム manaba のアンケート機能を用いて授業評価を行った。下記に示す，アンケートにて使用した尺度の内容は，表 1 で示した授業コメントの内容と親和性が高いと考えられる。評価尺度は，1）大学体育授業の主観的恩恵評価尺度（PBS-FYPE：西田ほか，2016）及び 2）大学体育実技経験評価尺度（島本・石井，2007）を用いて，大学体育授業における学びや個人スキル，対人スキルに寄与する体育授業での経験を，本稿では 5 段階評価で行った（表 2）。結果として，いずれの項目も平均が 3 点以上であった。主観的恩恵尺度評価における結果は，他者との協力やコミュニケーションの向上について，平均が 4.73 点といった高い評価が得られた。また，大学体育実技経験評価尺度における結果は，「他者協力」が 4.59 点，「楽しさ実感」が 4.67 点であった。このことからリフレッシュ体操の授業は，他者協力のスキルを高め，運動の楽しさを実感できるものとなっており，目標とする授業に対して十分に高い成果が示されたといえる。しかしながら，以下に示すティーチング・アシスタント（TA）からのコメントのように授業をより良くしていくための可能性はまだ大きく残されている。2025 年春学期における TA の大学院生 1 名から，当授業の「評価できる点／改善を要する点」についてコメントを求めた。TA からのコメントを下記に記す。

「学生との距離が近く，気軽に質問や相談ができる雰囲気がある。一方で，授業内で取り組む課題の難易度が少々高い場合があり，一部の学生がついていけない場面が見られた。」

表 2　授業評価アンケートの結果

また，自身の責務となっているつくば体操フェスティバルの運営における参加者アンケートから，幼児から高齢者まで全世代が楽しみ，「参加者としても観客としても楽しいフェスティバル」であったことや，「参加を通して自分も頑張ろうと前向きな気持ち」となったといった肯定的なコメントがあったことから，地域への体操普及において確かな成果があげられたと考える。

5.　目標

短期目標：授業において，学生が集中して楽しく運動ができる時間とすること。また。学

生自身が授業での学びを活かして，実生活に応用，さらには知人を巻き込んだ実践ができるように育成を行いたい。

長期目標：高齢者の参加が圧倒的に多い国内の体操発表会において，若い世代の参加を増やし，体操文化を広めていくこと。

おわりに

今回の TP チャート作成は自身にとって大きな気づきを得られる経験となったことは間違いない。最初に動画を見ながら一人で作成した際は，ありきたりな言葉しか浮かばず，自分のオリジナリティとは何か，それは存在するのかと悩んだが，じっくりと向き合う時間をとることや, メンターの木内氏と対話を進める中で, 理念を言語化できるようになった。今後，さらに経験を積み，再度 TP チャートに挑戦することで，自身の指導を深めていきたいと思う。

謝辞

本 TP の作成に際してご助言・ご指導をいただきました筑波大学・木内敦詞教授に，心より感謝申し上げます。

文献

狩野莉奈・本谷聡・堀口文：一般体操における熟練指導者の指導理念に関する質的研究. 大学体育，46，17-24，2024.

木内敦詞：大学体育教員の理念と科学と実践の統合へ：ティーチング・ポートフォリオ作成のススメ．大学体育，52(1)，58-64，2025b.

栗田佳代子・吉田塁：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.

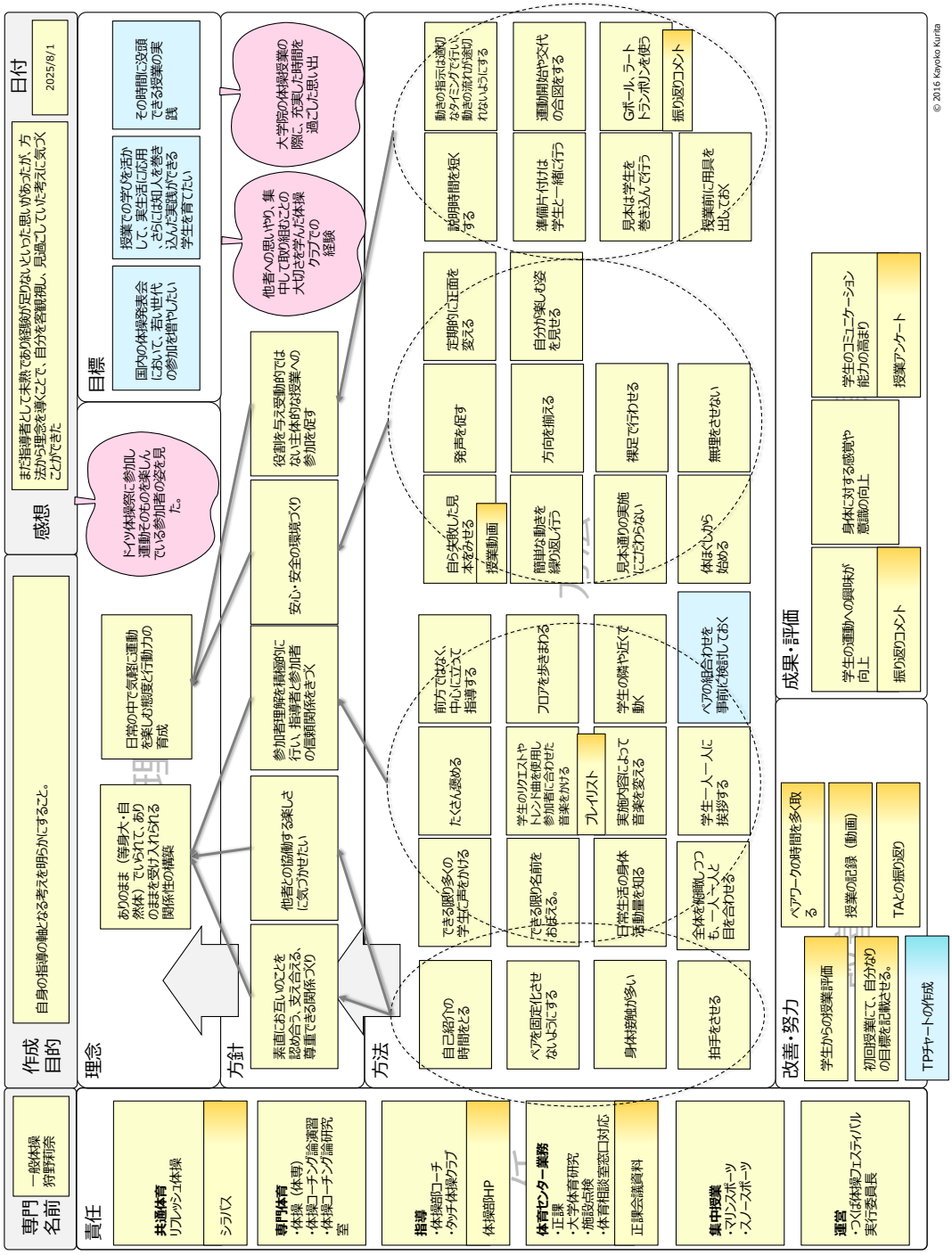
西田順一，橋本公雄，木内敦詞，堤　俊彦，山本浩二，谷本英彰，体育授業における大学生の主観的恩恵およびその大学適応感に及ぼす影響性．体育学研究，61，537-554，2016.

島本好平・石井源信：体育の授業におけるスポーツ経験が大学生のライフスキルに与える影響．スポーツ心理学研究，34（1），1-11，2017.

東京電機大学 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

1 (online), 2025.7.1.

資料１　事前に作成した TP チャート



© 2016 Kayoko Kurita

表１　リフレッシュ体操の受講生からの授業コメント（抜粋）

教示文：この授業の受講を通じたあなた自身の成長を 200~300 字で記載してください。
1.仲間との関わり
また、授業内ではペアやチームなどで協力して技をやり遂げることも多く、だんだんと自然にコミュニケーションをとって相手を信頼し自分を信頼してもらうことができるようになってきたと感じる。
特にペアワークでは男女問わず色々な学類の人と話すことができて、声を掛け合って協力し合うことの大切さを実感することができた。自分から話しかけることが増えて、コミュニケーション能力が高まったように感じる。
自分は人見知りなほうなのだが、先生を含め、全体的に暖かい雰囲気があり、自分はこの授業を心から楽しむことができた。この授業を通して初対面の人とかかわることに関する苦手意識が薄れたように思う。
授業内では性別や学類関係なく沢山の人とペアやチームになったため、最初は少し緊張して話していたのが、協力プレイやサポートを繰り返すうちに、最後の方は自然と笑顔で打ち解けられるようになった。
さまざまなペアやグループでの活動を通じて、他学類の人や普段あまり関わりのなかった人とも交流ができ、心もリフレッシュされた。初対面の人とも協力して技に取り組む中で、協調性も高まったと実感している。 初対面の人ともコミュニケーションを取る機会を沢山作ってもらえたおかげで、大学に入ってから狭くなってしまっていた人との繋がりや輪が広がったように感じた。
この授業を通して、成長した点が１つある。それは、他者と以前よりも積極的にコミュニケーションをとれるようになった点である。（中略）また、自分から話しかけてみたりすることが出来きるようになったと感じている。
2.運動イメージの変化
バランスボールやラートは自然と全身を使った運動を促してくれ、日々のストレス解消や気分をリフレッシュする効果が高いと身をもって感じた。
私はあまり運動が得意ではなく、そのため体育全般に対して苦手意識を持っていた。しかし、この科目を通して、自分に合った運動をすることは楽しいということを学ぶことができた。特に、無理なくできる体操やストレッチは、疲労回復や気分転換に効果的であることを実感した。
運動と聞くと、疲れるくらい体を沢山動かすことというイメージを持っていたが、この授業を通してリフレッシュ体操のようなストレッチやGボールをメインとした運動でも汗を流し、十分スッキリした気分になれることが実感できた。
この授業を受ける前は、大学の体育は個人の技術を評価する厳格なものだと考えていた。しかし、ペアやグループで楽しみながら運動する中で、協調性や気分転換の重要性にも気づき、考えが大きく変わった。
他学類の人と楽しく運動できたので、運動を敬遠していた自分の中での運動への苦手意識が減り、前向きに体育の授業に取り組むことができた。
初めは運動に対する苦手意識が強くあり、体育に対してもあまり気が進まないな、この時間内で何かできるようになるとも思えないなと思っていた。しかしながら、リフレッシュ体操では扱う運動は比較的難易度が低く、あまり身体能力があからさまに影響するようなものではなかったため、運動が苦手な私でも楽しんで身体を動かすことができ、体育という授業に対するイメージや心持ちが少しずつ前向きになっていった。
これまでの体育や部活では陸上やバドミントンなどの激しい運動しかほとんどやってこなかったので、今回のリフレッシュ体操で初めて息が上がらない運動を長期間にわたって行ったが、激しくない運動でも面白く、今までの運動とはまた違った楽しさがあるということがわかった。
3.日常生活への波及効果
この学びを生かし、机に向かっている時間が続いた時は、一度立ち上がってストレッチをする習慣がついた。
睡眠不足や疲れを感じているときでも、授業後には授業前より確実に気分がすっきりしていることが多く、最近では授業がない日に自主的に体操を行うこともある。
授業で覚えた寝ころんだままできるストレッチは実施後に体が軽くなったことを強く実感できたため、その授業の後から毎日続けている。
最初は不安もありましたが、繰り返し取り組むことで少しずつ自信がつき、仲間と協力しながら挑戦することで、コミュニケーション力も育まれました。この経験は、日常生活でも前向きに行動する力となりました。 先生やアシスタントの模範を見たとき、「自分には無理かもしれない」と思った動きも、実際にやってみたら意外とできて、達成感を味わうことができました。このような小さな成功体験が、自分に自信を与えてくれました。そして、日常生活の中でも新しいことにチャレンジしてみようという気持ちが生まれました。たとえば、今まで苦手意識のあった腕立て伏せにも挑戦してみるようになりました。これからもいろいろなことに積極的に取り組んでいきたいです。

表２　授業評価アンケートの結果

2025春2年次（N=39）

大学体育授業の主観的恩恵評価尺度（西田ほか，2016）	平均値
運動スキル・練習方法の習得	4.31
協同プレーの価値理解とコミュニケーション能力の向上	4.73
ストレス対処とポジティブ感情の喚起	4.35
体力・身体活動の増強	3.63
規則正しい生活習慣の確立	3.77

大学体育実技経験評価尺度（島本・石井，2007）	平均値
自己開示	4.19
他者協力	4.59
挑戦達成	4.42
楽しさ実感	4.67

※西田ら（2016）の尺度は７段階，島本・石井（2007）の尺度は４段階でそれぞれ評価するものであるが，

本稿では学生にとっての回答のしやすさを優先して，５段階で評価させたものである。