

# 成城大学のスポーツ・ウエルネス 教育科目の展望

妹 尾 江里子  
田 中 陽 子

## 1 はじめに

近年、我が国は少子高齢化、情報化が進展し、地域社会の空洞化や人間関係の希薄化が進み、グローバル化に伴い国際的な協力、交流と同時に、紛争、競争が激化するなど、私たちを取り巻く自然環境や社会環境、価値観は、予想を超えるスピードで変化している。このような歴史的、社会的背景の変化と共に、学校体育の教育制度や内容が大きく影響を受け、推移していったことは言うまでもない。

大学進学が多くを占める18歳人口は、平成4年度の205万人をピークに減少し、平成20年度頃からは約120万人でほぼ横ばいとなり、平成33年頃から再び減少することが予想されている。平成24年度の大学学部（学士課程）の進学率は、50.8%であり18歳の二人に一人は大学に進学するという時代を迎えている（文部科学省、2013）。こうした背景から、多様化する学生が生涯学び続け、主体的に学び、考える力を育成する大学教育の質的転換が求められ、教育の質を保障するための3方針「学位授与方針」「教育課程編成・実施の方針」「入学者受入れの方針」が義務付けられた。本学では、人材育成の目的として学則第1条「本学は成城学園創業の精神に則り個性の暢達を主眼として広く専門の学芸を研究教授し、広角の視野と高度の教養を具えかつ、豊かな個性を持つ社会の先導者を育成すると共に、文化の発展に貢献することを目的とする」のもとに、各学部・学

科の人材育成の目的と3方針が策定された。

本学の体育は、新たなスポーツ観、健康観を創造すべく、2013年度に「体育教育科目」から「スポーツ・ウエルネス教育科目」へと名称変更した。本稿では、変化、多様化する現代社会にあっても、「スポーツ・ウエルネス教育科目」が、成城らしく人材を育成する場としての方向性を展望することを目的とした。

なお、本稿で表記される「体育」は、「保健体育」を意味し、実技と講義の両方を指すこととする。

## 2 大学体育と健康観、スポーツ観の変遷

体育は、歴史社会的な背景に伴う健康観やスポーツ観の変化、ヘルスプロモーションやスポーツプロモーションの発展、行政施策の取り組み等による影響を受けてきた。

学校制度においては、1946（昭和21）年に来日したアメリカ教育使節団が大学体育の必修化を示唆したことを受け、大学基準（後の大学設置基準）が作成され、1949（昭和24）年の新制大学発足時に我が国はじめての大学体育科目が一般教育課程の中に設定された。当初の大学基準第22条には、「大学に於ける体育は、学生の健康を保持増進し、社会的・道徳的精神を滋養し、もって学生生活を豊かならしめ、さらに進んで、社会生活を価値あらしめる基礎を作るにある、を目的とする」（田崎、2001）とあり、必修科目として体育に関する講義および実技各2単位（短期大学は各1単位）が規定された。この制度は、1991（平成3）年の大学設置基準の大綱化の全面改訂まで継続された。大綱化によって体育科目の開設は、各大学の自由裁量に委ねられ、今までの体育に関する講義および実技の最低習得単位数は廃止となり、体育は必修から選択へ移行させる大学が大勢を占めた（小林、2010）。

近年、健康観の共通認識は、単に病気にならない、死亡しないという消

極的・受動的なものから、活動的で活気に溢れた生活を送るといった、積極的・能動的に獲得すべきものへと変化している。旧厚生省および厚生労働省は、国民運動の健康・体力づくりとして第一次対策（1978～1987年）、第二次対策（1988～1999年）、第三次対策（2000～2012年）という、3つの対策を推進してきた。2000（平成12）年の第三次国民健康づくり対策では、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」という今までの我が国にない健康づくり施策が示され、健康を維持・増進する身体活動や運動の具体的な目安や目標が掲げられた。そこには『ヘルスプロモーション』という「豊かな人生（QOLの向上）を最終目標に据えて、健康はその資源である」（WHOのオタワ憲章、1986）の位置づけと、人が健康を維持・増進するための教育面と環境面づくりを重視した考え方が反映されている。この「健康日本21」は、2002（平成14）年に我が国初めての健康づくりのための法律である「健康増進法」の制定に結びついた。さらに「健康日本21」をバックアップするように農林水産省から2005（平成17）年の「食事バランスガイド」、厚生労働省から2006（平成18）年「健康づくりのための運動指針」、2008（平成20）年には「健やか生活習慣国民運動」が発表された。最近では「健康日本21」（第二次）を推進するため、「健康づくりのための運動指針」2006を改定し、ライフステージに応じた「健康づくりのための身体活動基準2013」（平成25年）が策定された。

他方、スポーツ観はスポーツの世界だけでなく歴史社会的な背景と運動しつつ形成されていった。1970～1980年代におけるスポーツは、「社会体育」「コミュニティー・スポーツ」さらにヨーロッパの“Sport for All”運動が紹介されると「みんなのスポーツ」という概念で振興され、スポーツの量的拡大が促進された。ところが1990年代以降には人が生まれてから死ぬまでの時間的拡大、スポーツの文化的享受の質的向上を志向する「生涯スポーツ」の重要性が叫ばれ、スポーツ政策の制定にも大きな変化をもたらした。1961（昭和36）年に「スポーツ振興法」の条文で規定された文

部大臣の「スポーツ振興基本計画」が、約40年後の2000（平成12）年によく発表されて以降、2006（平成18）年「スポーツ振興基本計画」（文部科学省）の改定、2010（平成22）年「スポーツ立国戦略」（文部科学省）と次々に『スポーツプロモーション』の体制が整っていった。そして2011（平成23）年にはスポーツ振興に関する法律「スポーツ基本法」が制定され、スポーツ権の確立、スポーツの多面的な役割が確認され、その理念を具現化する施策として翌年の2012（平成24）年、文部科学大臣から「スポーツ基本計画」が示された。「スポーツ基本計画」には、スポーツを通じて目指す社会像として、スポーツの意義や価値が広く国民に共有され、より多くの人々がスポーツの楽しさや感動を分かち互いに支え合う「新たなスポーツ文化」の確立が謳われている。

### 3 本学体育教育の変遷

#### 1) 必修の保健体育

本学では、1950（昭和25）年の大学設立時から必修の保健体育科目は1,2年次に開講された。体育実技は毎週1回通年での授業を実施して各1単位を取得させ、体育理論及び保健理論については、1年次の前期または後期に開講され、それぞれ半期で1単位を取得させ、計4単位（短期大学は体育実技1単位及び保健理論1単位の計2単位）を修得させた。

大学設立時から体育教育を担当した三橋義雄は、大学の体育授業では必ずしも身体を動かすことに積極的な学生ばかりが受講するのではないとする前提に立って、教育環境が学生の運動意欲に多大な影響力を持つことを配慮しており、自ら更衣室を含む体育施設の清掃、運動用具の準備など、授業環境を整えることを常としていた。また、自らの心身を整えるために1時間程も激しく体を動かすことを常とし、生涯を通して変わることがなかった（恩田、1993）。特に1年生に対しては、柔軟性、巧緻性等の大切さを最初に指導すべきとの考え方から、入学後数週間に亘って、徒手体操、

マット運動、跳び箱運動、肋木運動等(いわゆる三橋式体操)が行われていた。

1964(昭和39)年から、文芸学部2年次の体育実技に種目選択が始められ、翌年には経済学部、文芸学部の2年次に種目選択制が設けられ、時代とともに高まる学生のスポーツ実践への欲求に応えた。その後、経済・文芸両学部2年次合併のスポーツ種目選択を開講することにより種目選択数を拡大した。

1973(昭和48)年には理論と実践が乖離してはならないとする学内からの主張に応じて、理論と実技を一つにしたカリキュラムが生まれ、通年授業の中で、理論と実技各1単位、計2単位を認定することとした。これにより、理論と実技の授業時間数は大きく減ることとなった。

1979(昭和54)年には、数年前から準備していた長期的に激しい身体活動を禁止されている疾病学生や運動障害を持つ学生を対象とした「特別クラス」が開講された。受講に際しては、本人からの申請を受け、校医との綿密な話し合いの結果、受講の可否が決定された。授業は個別指導を中心に進められた。

1982(昭和57)年からは、原則として学部縦割りの授業形態がとられるようになった。

その後、1987(昭和62)年に神奈川県伊勢原市に合宿所を含むグラウンドが開設され、学内からの要請もあり翌年の授業実施について検討された。学生への負担、特に成城、伊勢原間の往復により授業時間に影響があることや費用等数々のデメリットもあったが、「学生に広々とした今までにない芝のグラウンド環境で、スポーツを思い切り堪能させたい」ということから、1988(昭和63)年に学部共通の定時のテニス、軟式野球が、翌年にはゴルフが開講され、後には集中実技で3種目が開講されるようになった。

## 2) 選択制の体育実技

1991(平成3)年7月の「大学設置基準」の大綱化に伴う改革によって、

本学では1992（平成4）年、次に示す「体育教育の編成方針について」が、教務部長と体育科の間で確認された。

「平成5年度入学者からは、半期1単位の学年配当を設けない、選択科目として実技授業を開設する。4単位を限度として卒業に必要な単位として認める。学生の履修にあたっては、従来の学部別編成を廃止し、3学部相互乗り入れの形式で行われる。短期大学の体育実技は、学部教員との協力によって対応することができる。授業は伊勢原で行うことも可能である。」この他、集中実技については教務部長と協議の上、進めることとなった。これらによって、成城大学での体育教育は、必修から選択制へと変更されることとなった。

翌年度からは、選択実技とともに平成4年度以前に入学した学生に対する学部別、種目別、必修授業が並行して開講された。理論については体育実技と切り離され、別途、「保健理論」として開講されることとなった。なお、運動・スポーツに関連する講義科目については学部ごとに開設され、法学部では1996年から「身体運動科学」、経済学部では1999年から「生涯スポーツ論」<sup>1)</sup>、2005年から社会イノベーション学部で「身体・運動と健康」が開設された。その後、これらの科目は他学部学生も受講できることとなった。

### 3) 全学共通教育科目の体育教育

学内では基礎教育科目について検討され、2007（平成19）年より全学共通教育研究センターが設置された。体育教育科目は全学共通教育科目として位置づけられ、以下の教育目標が再確認された。

1. 身体活動を通して、心身についての理解を深め、健康の維持増進を図る。
2. スポーツ活動を通して、コミュニケーションスキルや運動スキルを獲得する。

3. 生涯にわたって運動・スポーツを楽しみ、「健康で豊かな生活」を送る基盤を養う。

さらに、2010年には「体育教育の現状と課題」について検討され、「成城大学共通教育における体育教育についての基本的な考え方」が確認され、学内でコンセンサスを得た。

なお、講義科目については全学共通教育科目の「教養科目群・心身論系列」において、「身体・運動とスポーツ」(2011年～)および「心身論(運動・スポーツと心身のしくみ)」(2009年～)が開講されている。

#### 4) スポーツ・ウエルネス

本学は、2013(平成25)年に「体育教育科目」から「スポーツ・ウエルネス教育科目」へと名称を変更した。「ウエルネス(wellness)」は、WHO(世界保健機構)の示す健康の定義をより積極的にかつ多次元的にみた健康観を表しており、1961年に米国の医師であるハルバート・ダンによって提唱された概念である。いわゆる健康づくりだけではなく、より良く生きるための手段として健康をとらえ、日常の行動様式を変容し、自分自身に適合したライフスタイルを築くことを目的とし、社会的状況のなかでQOL(クオリティ・オブ・ライフ)を追求していく活動ということができる。この理念を基に、ここでの大きな変化は、講義と実技、測定などが融合した講義演習科目(半期2単位)の「ウエルネス・スタディーズ」と「スポーツ・スタディーズ」を新設したことである。理論や学問的知識が実際の運動・スポーツ実践とどのように結びついていくのか、またスポーツによる主体的な仲間づくりや、社会性の獲得などスポーツ文化としてどのように生溼的にアプローチしていけるかを視野に入れた授業展開が試みられている。

#### 4 運動・スポーツの生物的，社会的意義

人間は生物である以上，身体は人間存在の根幹となっている。そして身体を動かすことによって外部の情報を収集し，働きかけることにより生活をし，自分を表現し，文化を創造してきた。人間の身体から表出される「動物」としての動きには，生命を維持し種を保存するための生物学的のものがある。一方，「人間」としての動きには，日常生活や労働作業などの生活形態による動き，進化の過程で培って創造された遊び，舞踊，演劇，スポーツなどの文化的ものが含まれる。人間は生まれながらにして動く生物であり，身体を動かしたいという本能的な「活動・運動の欲求」を持つ生物的意義が存在する。

現代社会は社会環境，労働形態，生活様式，生活水準の変化によって，経済的水準や教育水準を高め，平均寿命を延伸させると同時に，加齢や高齢化，学校，職場での人間関係によるストレスなどによる多くの健康問題を発現させ，運動・スポーツの実施の重要性が叫ばれて久しい。一方，スポーツは世界共通の文化の一つであり，「する人」「観る人」「支える（育てる）人」を重視して策定された「スポーツ立国戦略」（文部科学省，2010年）にみるように，年齢，性別，障害にかかわらず多様性を有する「新たなスポーツ文化」の創造が期待されている。このように社会現象と大きく関わっている運動・スポーツは，学校だけでなく家庭や地域社会で，生涯にわたって豊かな生活（生活の質向上）を実現していく社会的意義がある。

#### 5 大学体育の教育的意義

ここでは，運動・スポーツを教材とする大学体育授業の教育的意義について「健康教育としての体育」「スポーツ文化の教養としての体育」「初年次教育としての体育」の観点からまとめることにする。



### 1) 健康教育としての体育

体育実技は運動・スポーツを伴う実践的教育活動の場であり、生理的、心理的、社会的な効果が認められている。

運動・スポーツが果たす生理的な効果は、予防医学や体力科学によって体力の維持・増進などの科学的証拠が発表され、健康づくりの中心的存在となってきたことは論をまたない。週1回の体育実技授業をするだけでも、運動技能の向上はもとより、体力向上（林・宮本，2009；角南ら，2008；内田・神林，2006）や体脂肪率の減少（西村・岡崎，2002）効果がある。

厚生労働省の統計では、精神疾患の患者数が増加し、多くの大学でも休学者・退学者が増加傾向にある。運動・スポーツ実施による不安低減、抗うつ、ストレス解消などの心理的効果は、多くの研究によって明らかにされている。体育実技の授業後においては、快感情と満足感のポジティブな感情が増加し、ストレスの解消が示唆されている（橋本ら，2000）。また、週1回の体育実技による身体活動の増加が、不安低減や日中の過剰な眠気を軽減させる可能性が報告されている（山津ら，2010）。運動習慣とメンタルヘルスの関係性では、運動生活の充実度が高い程、メンタルヘルスも高いことが認められている（甲斐ら，2009）。

大学生の生活習慣は、中学生から社会人までの他の年代と比較して著しく劣ることが指摘されている（徳永ら，2002）。大学生の生活習慣病に関する報告では、予防的態度が消極的で関心が低く、知識も不十分であることから健康教育の推進の必要性が（門田，2002）、さらには大学入学の学年進行に伴う生活習慣の低下（徳永ら，2008；原，2002；2003；川崎ら，2003；2005）が報告されている。健康度を自己評価した調査では、好ましい生活習慣を送っているのは少数であり、自己の健康度が「健康」「あまり健康でない」と答える者がそれぞれ30%程度であった。そして特に夏休み後に健康度が低下する傾向があり、大学時代から食事・運動・睡眠に関する適正な生活習慣の最小の知識と自身の生活習慣を是正する意思、能力を身

につけておく必要性が指摘されている（坂口ら，2006）。

運動・スポーツの社会的効果は，ライフスキルの獲得や人間関係の促進にみられる。コミュニケーションスキルが低い学生が増加する中（一宮ら，2003；福原ら，2006），体育実技によるコミュニケーションスキルの向上（西田ら，2009a；2009b；杉山2008）や，リーダーシップおよびフォロアーによる社会性の育成（清水ら，2010）を意図した成果報告が，蓄積されつつある。また体育実技のスポーツ経験が，ライフスキルの向上のための具体的要素である自己開示，他者協力，挑戦達成，楽しさ実感と関連し，社会的スキルトレーニングになることが指摘されている（島本ら，2007）。

最近では，体育授業以外の日常生活に運動・スポーツを取り入れ，健康行動を習慣化していく効果が注目されている。それは体育実技と講義を通して，日常生活への健康行動を促進するための行動変容教育を意図した試みであり，運動セルフ・エフィカシーの向上（木内ら，2009），運動時間の管理効力感の向上（木内ら，2003），日常生活活動性の増加（木内ら，2009；荒井ら，2005；2009）に成果が見出されている。

社会への橋渡しとなる生涯学習を担う大学体育は，体育講義による健康の維持増進，体力の向上，メンタルヘルス，良好な生活習慣やライフスキルの獲得などに必要な知的学習および実技による実践・体験学習によって，健康問題を主体的に解決し，望ましい方向に行動を改善できる自己の健康管理力を促進する健康教育の場であるといえよう。

## 2) スポーツ文化の教養としての体育

スポーツのグローバル化と共に，我が国のスポーツプロモーションの発展により，スポーツの大衆化と高度化が大きく進んでいる。今やスポーツは社会のしくみや暮らしに大きく関わり，人間が生きていくには欠かせないライフスタイルの重要な要素となり，生活の中で文化的価値を成し得ている。

教育的営みである体育の基本的な考え方（理念）は、「身体の教育」「運動やスポーツを通しての教育」「スポーツに関する教育」「スポーツの中の教育」という四つの歴史的段階を経て推移してきた（山田ら，2011）。その主流となる考えは，運動・スポーツの実践から派生する健康増進，人格の形成，企業やアスリートの増収などの社会的価値と結びついた手段としての運動・スポーツであろう。最近では「スポーツの中の教育」が注目され，運動やスポーツそのものが人間と社会にとって意味と価値を持つという文化的価値に重点を置く考えにシフトされつつある。それは1978年のユネスコ総会で採択された「体育・スポーツに関する国際憲章」で，スポーツは「プレイの性格を持ち，自己あるいは他人，自然の要素への挑戦の性格を持つ身体活動」と定義されたことも影響している。つまり，運動・スポーツそのものの楽しさ，挑戦や経験することなどスポーツの主体性，固有の内在的価値および楽しく生活を豊かにする運動・スポーツの文化的享受の質的向上を望めるよう，体育授業でどのように展開していくかが，今後の課題となっている。

教養とは「単なる学殖・多識とは異なり，一定の文化理想を体得し，それによって個人が身につけた創造的な理解力や知識である。そして，その内容は時代や民族の文化理念の変遷に応じて異なる」（広辞苑）と定義されている。スポーツ文化の教養としての体育は，多様化するライフスタイルを背景にして，質的に高い自分に適したスポーツ享受を充実させるため，これまでの画一的な体育モデルの指導法，カリキュラムから個人に合った試みが期待されているといえよう。

### 3) 初年次教育としての体育

初年次教育とは「学生の高校から大学への移行を円滑に促進し，学生一人ひとりを学問的・社会的成功へと導く大学の様々な取り組み」をいう（川嶋，2005）。アメリカの多くの大学で1980年代に導入された初年次教育

の目的は、中途退学率を抑制させるだけでなく、新入生を大学生生活に適應させ、自らの学習やキャンパスライフを成功だと実感させることにある(濱名, 2005)。それを可能にする2つの要素があり、1つは「学問的適應」すなわち大学の授業についていくことができ、単位が確実に取得できることであり、もう一つは「社会的適應」という気心知れた友人、良好な人間関係を構築できることである(Tinto, 1975)。

初年次教育の具体的内容には、レポートや論文の書き方などの文章作法、プレゼンテーション、ディスカッションなどの口頭発表技法、コンピュータを用いた情報処理や通信の基礎技術、フィールドワークや調査・実験の方法、情報収集や資料整理の方法、論理的思考や問題発見・解決能力の向上、学問や大学教育全般に対する動機づけ、将来の職業生活や進路選択に関する動機づけ、社会の構成員としての自覚・責任感・倫理観、メンタルヘルスなど、精神・身体的健康の保持、学生生活における時間管理や学習習慣がある。大学学部での初年次教育の実施状況は、平成21年617校で84.4%となっている(文部科学省, 2011年)が、主に取り組んでいる内容は、「レポート・論文の書き方等文章作法関連」533大学(初年次教育を行う大学の86%が実施)、「プレゼンテーションやディスカッション等の口頭発表の技法関連」488大学(同79%が実施)、「学問や大学教育全般に対する動機・方向付け関連」470大学(同76%が実施)である。従って、新入生の「学問的適應」への偏った傾向にあり、「社会的適應」の側面の充実が課題となっている。

初年次教育として体育授業に行動科学による健康プログラムを導入したところ、導入しない授業と比べ、朝食摂取頻度の低下抑制、生活習慣全般の改善、活動の亢進による日歩数および日常身体運動、健康関連運動の実施頻度の増加、幅広い身体活動量の増加の等の成果を示した(木内, 2012)。これは、初年次教育に限らず1~4年次まで拡大して考えてみても、学生生活の基盤となる健康づくりを促進することは重要である。体育の講義を

通した授業では、学生生活と将来に向けた健康的ライフスタイル、生活習慣を構築する健康づくりの知的獲得の契機となり、また運動・スポーツを通じた実技は、活動を共にする仲間との関わりやコミュニケーションによって、友達づくりや「社会的適応」の機会となる体育授業の意義は大きい。

## 6 スポーツ・ウエルネス教育科目の展望

活動の欲求を充たす運動・スポーツには、そのものの楽しさ、爽快感、達成感、他者との連帯感、健康・体力の維持・向上、技術上達を体感するだけでなく、青少年の人間形成、身体の発達発育にも大きな影響を及ぼすことが知られている。それを育む場である体育は、健康教育、スポーツ文化の教養、初年次教育の観点から述べてきた通り、大きな役割を果たし、生涯学び続け、主体的に学び、考える力のある人材育成の一翼を担っていくであろう。

1991年大学設置基準大綱化を受けて、1992年に本学の体育が選択制となって以降、体育実技の履修者は低下傾向にあり、本学で体育を選択しなくなった学生は、体育の恩恵を理解し、経験を深めることなく卒業していくことになる。また最近の傾向として、本学の体育実技履修登録者の内、4年次の履修登録者は、1~3年次に比べて高い登録数で推移している。2013年の4年次の履修登録率では、約42%を占めている(1~3年次は約58%)。その原因として1,2年次では履修制限、必修科目の履修、それに加え3年次には就職活動などによって履修困難であったが、4年次にはその縛りが緩和されることによると推察される。しかし、4年生は履修登録者数が増えても、他学年に比べて授業出席や単位修得が芳しくない状況にある。従って、1~4年次までの履修システムの見直しが必要と考えられる。

本学の体育実技および体育関連の講義の履修者対象に調査した結果(田中ら、2012)、次のような傾向性がみられた。体育実技以外での運動・スポ

ーツの実施頻度については、普段「ほとんど運動・スポーツをしない」者が約25%、「週1回」が約22.5%であった。「毎日」と「週2~3回」の運動・スポーツ実施者は合わせて約50%を占め、体育系の部活やサークルがほぼ含まれた。つまり体育実技以外での運動・スポーツの実施する者には、日常的に非活動な者と活発な者との二極化の特徴がみられた。また、実技履修の動機については、「体力増進」60%、「運動不足解消」「単位修得」「楽しみ」がそれぞれ約40%に達した。これは、健康や運動・スポーツへの関心が高い学生は積極的に体育を履修するが、健康や運動・スポーツへの関心が低く、身体活動量、体力も低く、メンタルヘルスの良好でない、自覚のない学生は履修しないことになる。学生の口から「運動・スポーツ、身体を動かすのは好きだけど、体育は嫌い」という言葉をよく耳にする。それは、高等学校までの保健体育が、本来の運動・スポーツの楽しさよりも、ある運動スキルがうまく「できる」か「できない」の評価が重視されることにより、体育嫌いを助長する要因となっていると思われる。本来、自分が健康で、豊かな人生を歩むことを望まない人はいないと考えると、運動・スポーツへの関心が高く運動欲求の高い者は勿論のこと、体育嫌いな者、健康や運動・スポーツへの関心が低い者をも巻き込み、動機づけを促進する授業内容、カリキュラムを検討することが重要である。

大学の全入時代を迎え、さらに大学生の質は多様化するであろう。携帯・スマートフォンの携帯率、情報ネットサービスの増加と相まって、健康、生活に支障をもたらして問題となっているインターネット依存（ネット依存）の中高校生が、全国に推計51万8千人に上るとも言われている。今後、大学はネット依存した、あるいはその予備群にある学生が増大すると思われる。運動・スポーツの実施は、ネット依存に陥る原因にあげられる、コミュニケーションの苦手意識、自分の居場所（存在価値）探し、嫌な出来事からの逃避などを解決すると期待されている。バーチャルな疑似体験から人と人とが触れ合う実体験のある体育実技や運動・スポーツの意義を

## 成城大学のスポーツ・ウエルネス教育科目の展望

学ぶ講義は、バランスのとれた人間育成に貢献するであろう。こうした運動・スポーツを介した体育教育には、初年次教育で期待されている「社会的適応」のような社会的スキル獲得に結びつく潜在的な力を持つと考えられるので、他教科、大学行事などと連携しながら体育教育、体育関連活動を展開することも視野に入れる必要がある。

中学校、高等学校の保健体育の実技は、基本的に同性（男女別）、同年齢の編成のため比較的同質であるが、大学体育実技は男女共修で年齢層の範囲が広く、高等学校に比べると、性別、体格、体力、技能水準が異質である。大学生にとってその環境は、今までにない刺激的なものとなり、社会に出るまでの橋渡しの運動・スポーツを通じた学習場面、コミュニケーションの場と捉えられる。一方、高等学校の保健授業は、大学入学試験科目となっていないこともあり、保健の授業がほとんど行われていないか、極めて断片的で一面的なものとなっている（三浦，2003）という報告がある。また、大学生は小学校から高等学校までの12年間必修体育として学んでいるが、ごく普通の市民として健康的な生活をするための身体や運動についての知識や技術がほとんど身につけていないことが指摘されている（井谷，2005）。今後とも高等学校までの体育教育の現状を踏まえ、大学教育は現在の大学生活から生涯に向けた生活の中で意味を持つ健康教育、豊かな運動・スポーツの文化的享受の質的向上を望める内容を展開していく責務がある。それを実現する一つの試みとして、本学は2013年に「体育教育科目」から「スポーツ・ウエルネス教育科目」へと名称変更すると同時に、「スポーツ・スタディーズ」「ウエルネス・スタディーズ」という科目を新しく開講させた。

本学の人材育成の目的を達成するのに「スポーツ・ウエルネス教育科目」は、質、量共にどれだけ貢献できるであろうか。個性を尊重し、少人数教育を謳う本学ならではの、学生と教職員が人として共に考え、共に動き、共に啓発していく場でありたいと願う。2020年東京オリンピックの

招致が決定し、これまで以上に運動・スポーツに関連する政策、行政施策が推進され、高等教育の体育への関与も増大すると予想される。ここで重要な視点は、これまでの歴史的、社会的背景にみえてきた政治、経済等の国家目標、社会に従属する体育教育という発想から、人間が人間らしくあるための体育教育に、私たちは、社会は何ができるかという発想への転換であろう。その視点に基づき、成城大学らしく真のスポーツライフ、ウエルネスライフを模索し続け、「スポーツ・ウエルネス教育科目」を展望していくことが肝要であろう。

#### 引用・参考文献

- 荒井和弘・木内敦詞・中村友浩・浦井良太郎 (2005) 行動変容技法を取り入れた体育授業が男子大学生の身体活動量と運動セルフ・エフィカシーにもたらす効果．体育学研究，50: 459-466.
- 荒井和弘・木内敦詞・浦井良太郎・中村友浩 (2009) 運動行動の変容ステージに対応した体育授業プログラムが大学生の運動習慣に与える効果．体育学研究，54: 367-379.
- 大学体育問題連絡会提言書作成委員会 (2010) 「21世紀の高等教育と保健体育・スポーツ資料編：体育系学術団体からの提言2010」全国大学体育連合：東京．
- 福原俊太郎・福田愛・近藤智津恵・松井尚子・塩崎一昌・竹内直樹・平安良雄 (2006) 横浜市立大学における学生のメンタルヘルスに関する研究(2)．神奈川県精神医学会誌，56: 65-74.
- 濱名篤 (2005) 新入生の適応と不適応はどのような経験から生まれるか～学習面と対人関係を中心に～．大学教育学会誌，27 (1): 31-36.
- 原巖・川崎晃一・鷲尾昌一・奥村浩正・安河内晴彦・中野賢治・野口副武・古田福雄 (2002) 大学生の健康度・生活習慣に関する研究．九州産業大学健康・スポーツ科学研究，4: 45-55.
- 原巖・川崎晃一・奥村浩正・安河内晴彦・中野賢治・野口副武・古田福雄・船橋明男・村谷博美 (2003) 大学生の健康度・生活習慣に関する研究 - 第3報 - ．九州産業大学健康・スポーツ科学研究，5: 57-69.
- 橋本公雄・渡壁史子・西田順一 (2000) 運動に伴う一過性のポジティブな感情の増加とメンタルヘルスの改善・向上との関係．体育・スポーツ教育研究，



## 成城大学のスポーツ・ウェルネス教育科目の展望

1 (1): 5-12.

- 林直亨・宮本忠吉 (2009) 週 1 回の大学授業における筋力トレーニングが筋力に与える影響. 体育学研究, 54: 137-143.
- 井谷恵子 (2005) 体力づくりからフィットネス教育へ - アメリカの体育教育と身体づくりへの責任. 明石書店: 東京.
- 一宮厚・馬場園明・福盛英明・峰松修 (2003) 大学新生の精神状態の変化 - 最近 14 年間の質問票による調査の結果から -. 精神医学, 45 (9): 959-966.
- 門田新一郎 (2002) 大学生の生活習慣病に関する意識, 知識, 行動について. 日本公衆衛生誌, 49 (6): 554-563.
- 甲斐菜津美・山崎丈夫 (2009) 大学生における運動に関するライフスタイルと精神的健康. 産業医科大学雑誌, 31 (1): 89-95.
- 川嶋太津夫 (2005) 初年次教育・導入教育の方法. 大学教育学会誌, 27 (2): 53-55.
- 川崎晃一・實藤美帆・原巖・奥村浩正・安河内晴彦・中野賢治・野口副武・古田福雄・船橋明男・鷲尾昌一 (2003) 大学生の健康度・生活習慣に関する研究 - 第 2 報 -. 九州産業大学健康・スポーツ科学研究, 5: 13-23.
- 川崎晃一・大浦(實藤)美帆・原巖・奥村浩正・安河内晴彦・村谷博美・中野賢治・野口副武・船橋明男・古田福雄 (2005) 大学生の健康度・生活習慣に関する研究 - 第 5 報 -. 新学期開始時のアンケート調査成績 -. 九州産業大学健康・スポーツ科学研究, 7: 1-12.
- 木内敦詞・中村友浩・荒井和弘 (2003) 健康行動実践力の育成を目指した大学体育授業 - 授業時間内外の課題実践を用いて -. 25 (2): 112-118.
- 木内敦詞・荒井和弘・浦井良太郎・中村友浩 (2009) 行動科学に基づく体育プログラムが大学新生の身体活動関連変数に及ぼす効果: project FYPE. 体育学研究, 54: 145-159.
- 木内敦詞 (2012) 健康づくりと友人づくりを行う体育授業プログラム. 竹中晃二 (編)「運動と健康の心理学」朝倉書房: 東京, pp. 110-112.
- 小林勝法 (2010) 大学生にとっての体育 - 大学設置基準大綱化以降の大学体育の模索と課題 -. たのしい体育・スポーツ, 236: 24-27.
- 三浦正行 (2003) 大学生の「健康像」を考える - 「食事への関心」をめぐるの - 一考察. 立命館経済学, 52 (5): 69-89.
- 文部科学省 (2011) 大学における教育内容等の改革状況について (概要)
- 文部科学省 (2013) 高等教育の充実. 文部科学広報, 4月号, No161, 42~45.
- 両角堯弘 (1971) 大学に於ける体育. 成城教育, 第 12 号, 55~69.
- 西田順一・橋本公雄 (2009a) 初年次学生の対人コミュニケーションスキル改善を意図した生涯スポーツ教育プログラムの心理社会的有効性. 大学体育, 6:

91-99.

- 西田順一・橋本公雄・山本勝昭 (2009b) 「大福帳」を用いた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，6: 43-54.
- 恩田裕 (1992) 成城大学の保健体育科目に関する一試論．成城法学教養論集，9 (1): 31-63.
- 恩田裕 (1993) 三橋義雄の体育観．成城法学教養論集，10 (1): 75-113.
- 坂口淳子・川徧晃一・原巖・奥村浩正・安河内晴彦・村谷博美・中野賢治・野口副武・船橋明男・古田福雄 (2006) 大学生の健康度・生活習慣に関する研究 - 入学時と夏休み後の生活行動の変化 - ．九州産業大学健康・スポーツ科学研究，8: 1-10.
- 島本好平・石井源信 (2007) 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.
- 清水安夫・尼崎光洋・煙山千尋・宮崎光次・武田一・川合明 (2010) 大学体育における野外教育活動の可能性の検討．大学体育，7: 25-39.
- 杉山佳生 (2008) スポーツ実践授業におけるコミュニケーション向上の可能性．大学体育，5: 3-11.
- 角南良幸・村上清英・大隈節子・中山正剛 (2008) 体育実技における準備運動の活用が SAQ 関連体力に及ぼす影響について．体育・スポーツ研究，9 (1): 5-13.
- 田中誠一・海老島均・田中陽子・妹尾江里子 (2012) 大学体育の果たす役割に關しての再考 - 成城大学における体育教育の現状と課題に着目して - ．成城大学経済究，195: 75-92.
- 田崎健太郎 (2001) 大学体育の設置基準の規制緩和を巡る論議に関する研究．大学体育研究，23: 1-16.
- Tinto, V. (1975) Dropout from higher education : A theoretical synthesis of recent research. Review of Educational Research, 65 (Winter): 89-125.
- 徳永幹雄・橋本公雄 (2002) 健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化．健康科学，24: 57-67.
- 徳永幹雄・山崎先也 (2008) 保健体育講義「健康科学」による健康度・生活習慣の改善．第一福祉大学紀要，5: 97-108.
- 内田英二・神林勲 (2006) 週1回8週間のサーキットトレーニングが大学生の体力および感情に与える影響．体育学研究，51: 11-20.
- 山田理恵・榊原浩晃 (2011) 体育の概念．福永哲夫・山田理恵・西園秀嗣 (編) 「体育・スポーツ科学概論」大修館書店：東京，pp. 13-22.

## 成城大学のスポーツ・ウエルネス教育科目の展望

山津幸司・堀内雅弘 (2010) 週1回の大学体育が日常の身体活動量およびメンタルヘルスに及ぼす影響．大学体育，7: 57-67.