



Title	健康体育教育について
Author(s)	鈴木, 敏夫; 須田, 力
Citation	高等教育ジャーナル, 1, 28-33
Issue Date	1996
DOI	10.14943/J.HighEdu.1.28
Doc URL	<a href="http://hdl.handle.net/2115/29874">http://hdl.handle.net/2115/29874</a>
Type	bulletin (article)
File Information	1_P28-33.pdf



[Instructions for use](#)

# 健康体育教育について

教育学部教授 鈴木 敏夫・須田 力

平成7年4月より,従来の保健体育科目は健康体育科目に,そのうち「保健体育理論」は「健康科学」に,「体育実技」は「体育学」と名称・内容を新たにスタートしました。「健康科学」及び「体育学」が開講されて半年が経過した現在,当該教育実施の現状や当面する課題等について,率直に述べてみたいと思います。

## 保健体育(健康体育)のカリキュラム構想

報告の第一は,全学共通教育としての健康体育科目の位置づけの経緯であります。資料1は,健康体育のカリキュラム構想の概要です。

(資料1)

< 現行 >	< 構想案 >
保健体育科目	健康体育科目
保健体育理論 必修, 2単位 1年前期または後期	健康科学 必修, 2単位 1年前期または後期 健康科学演習 選択, 2単位 2-4年(半年で2単位)
体育実技 必修, 2単位 1年前期 2年前期	体育学I 必修, 2単位 1年前期 1年後期 体育学II 選択, 2単位 2-4年(半年で2単位)

私達「健康体育科学講座」は,新カリキュラム策定の過程で,この構想をもとに各学部の教務委員の先生方と懇談しました。そしてその中で,発育完成期から成人期を迎える学生の体力低下の状況,現代社会における健康問題や生涯健康・スポーツに対する国民の関心の高まりなど,総じて健康体育教育の必要性が増大していることについて,一定のご理解を得ました。

健康体育教育の改革のポイントは,次の通りです。

- (1)担当領域の整理と,それに合わせた授業科目名称(健康科学・体育学)
- (2)主題授業(健康科学)とコース別授業(体育学I)の導入
- (3)2年目以上の学生対象の選択授業の設定(健康科学演習・体育学II)の新設
- (4)演習・フィールドワーク・実験(測定)などの導入
- (5)学術的・総合科学的授業の展開,全学協力と学外からの支援
- (6)小人数教育の導入

これらの改革視点のいくつかは,かなり以前から議論され,講座の検討課題とされてきました。大学設置基準改訂後の本学における教育改革のうねりの中で 私達は保健体育教育の充実を図る為の抜本的な改革は,この時期において他はないとの結論に達し,広く学内のコンセンサスを得ようと考えました。健康体育科目の履修に対する各学部の反応は多様であり,結果的に必修・選択必修・選択科目という3つの履修形態を生みました。

健康体育科目の履修状況

本年度開講の「健康科学」につきましては、これを必修科目とする学部(6学部)、選択必修科目とする学部(1学部プラス工学部の1系)、選択科目とする学部(3学部プラス工学部の2系)です。

「体育学I」につきましては、これを必修科目とする学部(7学部)、選択必修科目とする学部(1学部プラス工学部の3系)、選択科目とする学部(2学部プラス工学部の1系)です。

第一学期における学生の履修状況について報告したいと思います。本研究会の報告者に健康体育科学分野の先生がおられませんので、さしあたり体育学分野についてのみ報告させていただきます。

資料2は、「体育学I」を選択必修ないし選択科目とする学部・系の履修者の動向です。

(資料2)

「体育学I」選択の学部・系  
(第1学期分)

	定員	履修者	履修率
工学部(社会)	224	214	96%
(材料)	120	100	83%
(物理)	181	138	76%
(情報)	193	135	69%
獣医学部	43	40	93%
経済学部	219	190	87%
法学部	255	175	69%
	(1235)	(992)	(80%)

(資料3)

平成7年度 体育学I (第1学期)

	組	不合格者	不履修者		組	不合格者	不履修者	
文学部	1組	0	0	工学部 (情報)	26組	0	0	
	2組	1	0		27組	1	2	
	3組	0	0		28組	0	0	
	4組	0	0		29組	0	0	
教育 法学部	5組	0	0	(物理)	30組	3	0	
	6組	3	1		31組	1	1	
	7組	8	0		32組	0	1	
経済	8組	2	0	(化学)	33組	1	0	
	9組	1	1		34組	0	0	
	10組	1	0		(社会)	35組	1	0
	11組	0	0			36組	0	0
12組	2	0	37組	0		0		
13組	2	0	38組	0		0		
理学部 (数理)	14組	0	0	農学部	39組	0	2	
	15組	0	0		40組	1	0	
(物理)	16組	0	0	41組	0	0		
	17組	1	0	42組	0	0		
(化学)	18組	0	0	獣医学部	43組	2	3	
	19組	0	1		水産学部	44組	0	0
(生物)	20組	1	0	45組		0	4	
	21組	1	0	46組	1	0		
医学部	22組	0	0	47組	1	0		
歯学部	23組	0	0					
薬学部	24組	0	0					
	25組	0	0					

新制大学発足以来,保健体育は必修科目とされ,大学における教科として固有の役割を果たしてきました。このたびの改革により必修制は維持されなくなった為に,とりわけ選択制を志向した学部・系の学生諸君の履修動向は注目されました。

しかしながら,この資料によって明らかのように,8割の学生が履修したことが判明しました。初年度としては比較的高率であり,私達は引き続き教育改善の努力を続けたいと思います。

資料3は,第1学期における「体育学」の単位修得の状況です。1年目全クラスを対象に,不合格者及び不履修者(受講届けを出したが,その後授業に出席しない者)の数を調査したものです。

前期のみという限られた範囲のデータではありますが,単位修得の状況は良好と認められます。「体育学I」は通年科目でありますから,とりわけ選択科目とした学部の学生諸君が,第2学期においてドロップアウトせずに継続学習が出来るかどうか,見定めなければなりません。

#### 教育体制について

教育のスタッフ(体育学担当)は専任教官10名,年間8コマの責任体制で臨みます。(本年度は新旧カリキュラムの併用ということで,年間12コマで教育責任を果たしております。)

現在,私達は専門課程の講義・演習を担当し,さらに大学院担当ということで教育負担も大きく,平成8年度は全学教育科目の担当を,年間8コマと致しました。

また非常勤講師につきましては,第3・第4学期開講の「健康科学演習」,「体育学II」が予定されています。これらの開講にあたり,医学部,歯学部・農学部,低温科学研究所などの部局の御協力により,教育支援を得ることが出来ました。ここに改めて感謝申し上げる次第であります。

#### 体育施設の現状と課題

#### (1)全学教育としての「体育学I」および「体育学II」の展開と体育施設

授業科目「体育学I」および平成8年度から実施される「体育学II」の実技部分では,これまでの「体育実技」で使用していた体育施設を引き続き使用しながら前述の改革の一つである講義,実験などの導入も試みております。改革のねらいの一つである小人数教育の導入も履修学生数がこれまでとあまり変わらない条件の中で,平成7年度前期については新旧両課程の同時進行のため依然として不利な環境での授業を余儀なくさせられました。

屋内施設では,履修学生数に対して現有の2つの体育館だけでは過密授業を消化しきれず十分な教育効果を発揮できない悩みを抱えております。年間の授業期間の9ヶ月の内,3ヶ月は積雪期間,4月の融雪期,11月の霜で地面が凍結する時期は,屋外施設が使用できないにもかかわらず施設基準面積は本州と同じです。テニスの教材は最も学生の人気が高いにもかかわらず,第二体育館の建設に伴ってコート数が減り一層悪条件となりました。雪解けとその事後処理の整地工事のため5月上旬まで使用できず,屋内で実施せざるを得ないため,この時期や雨天時は体育館は危険な程の過密状態となります。全天候型の多目的アリーナが検討されているようですが,このような利用度の高い施設に全学の理解が得られて実現されるよう期待しております。プールが新設されましたが,温水でないため実技の授業は2ヶ月足らずしか実施できず,雨天の時などは水温,室温が低いため学生の健康管理に気を使うという問題が授業担当者から提起されています。体育指導センターは,トレーニング機器の使用頻度が激しいため使用不能の機器が多く,学生から「いつになったら直してくれるんですか?」という質問をいつも受けます。

屋外施設もサッカーやソフトボールなどの教材では履修学生数に対してコートが1面しかないため,行動半径の小さいプレーしか練習できない,

正規のゲームをするとプレーの時間よりも見学の時間が多いため上達する機会が少ないなどの学生の不満が訴えられます。

これまで、「協議会資料集」や教養部将来計画委員会の「教養部の将来計画に関する検討報告、平成3年3月」などを通して、寒冷・積雪環境の不利に加えて体育施設の不備のため学生の運動機会が制約されるなどの事情から北大生の体力が本州の大学の学生よりも劣っている問題点を改善するための全学の理解と協力を訴えてきました。学生の身体活動力の低下や運動実践の軽視は、その影響力を考えると本人の学修期間のみならず将来の社会全体の健康や活動力に大きなマイナスとなると思います。

(2) 体育施設の利用の現状

大学における体育施設は、(1)正課体育、(2)体育会部活動、(3)一般学生のスポーツ活動、(4)教職員のスポーツ活動、(5)体育指導センター公開講座、など多様に利用されており、それぞれがかけがえのない役割を果たしています。しかし、従来の体育施設を管理する学生部の任務は、直接的には体育会公認の部活動の助成であり、その上で正課体育にも協力するという立場であったと思います。例えば、体育館のシャワーが正課体育の時間に使用できず課外活動の時間帯になってから使用可能となる状態について、これまで教養正課体育担当者として改善を申入れてきましたが、な

かなか実現しませんでした。学生部の立場としては配当される予算にしても体育施設の維持管理のための労力にしても正課体育その他の活動助成が含まれていない以上、僅かなスタッフだけでは学内外に多くある老朽化する一方の施設の維持、増加する公認団体のための対応に精一杯というのが実情であろうと思います。その利用にしても現在の狭隘な施設で、一般学生、大学院生や教職員の利用まで配慮するような余地は難しいのは当然です。このような現状の中で大学の体育・スポーツの在り方について、抜本的に再検討すべき時期が到来したと考えます。

(3) 大学における体育・スポーツ施設の必要性と利用の在り方

ひとつの論点として、健康増進を目的とした施設の在り方があげられます。現在北大全体の学生、教職員で何名の人口になるのかわかりませんが、仮に15,000人としますと、これだけの構成員が健康を低下させない程度の運動を実施するためにどのような施設が必要でその利用はどのように図られるべきか、という発想で議論される必要があります。例えば、厚生省の「アクティブ80ヘルスプラン」(80歳になっても身の周りのことができ、社会的参加もできるようなアクティブな老人をつくっていくことによって、21世紀の超高齢化社会に対応しようという主旨)では、日本人一人一人が健康で活動的に生きていくために必要な体

年齢階級	最大酸素摂取量の目標値 (ml/kg/分)		目標心拍数 (拍/分)	1週間の合計 運動時間(分)
	男 性	女 性		
20 歳 代	41	35	130	180
30 歳 代	40	34	125	170
40 歳 代	39	33	120	160
50 歳 代	38	32	115	150
60 歳 代	37	31	110	140

表1. 運動所要量(厚生省「運動所要量検討委員会」、1989年)

力水準とその体力を維持するためにどの位の強度の運動が週に何分間必要か, という目安が設定されています(表1)。

この表で, 目標値の「最大酸素摂取量」や「目標心拍数」が具体的にどの位の水準が分かりにくいので説明します。例えば50歳代の男性の最大酸素摂取量38(ml/kg/分)とは, ランニングの強度に換算すると12分間に2,150m(分速180m)の体力に相当します。運動所要量は, この年齢で最大能力の50%の強度(19ml)は心拍数で130拍/分で110m/分の速歩を1週間に150分実施することになります。運動時間は毎日当たり25分ですから仮に通勤で毎日札幌駅から大学まで片道20分, 往復40分歩いたら時間としては充足してまゝです。しかし, 普通の通勤では心拍数が115拍/分を越える強度に達しませんから所要量は充足されません。研究室から教室へ行く階段の昇降で数十秒間100拍/分を越えることはあっても, このような運動は「有酸素性運動」としてカウントされません。したがって, 通常の勤務や通勤での歩行以外にまとまった時間帯の運動が確保される必要があります。この必要度は, 性, 年齢を問わず共通です。この健康増進のための運動の必要性和「Sports for all」の理念の実現が, 大学における体育・スポーツ施設の充実とその活用の最大の根拠です。

「運動所要量」は, 日本人の基準値ということになってますが, 留学生や外国人教師にとっても必要であることは言うまでもありません。ましてや留学生の大部分は体育会にも入会しておらず正課や部活動でも運動する機会がありません。私はせめて週1コマ位留学生のために体育館やグラウンドが開放されて用具が貸し出されるようなサービスがあつていいと思つていますが, このような意見を議論する場がありません。

つぎに, この運動所要量を充足させるためにどのような施設が必要か, という議論です。運動はランニングや歩行に限らずバドミントンやサッカーのようなスポーツでも十分この強度に達してまゝ

し楽しく行えます。しかし, 学生や教職員全員がこのようなスポーツをこのような頻度と時間で実施できる施設をすぐに実現することは困難でしょう。このような点と共に, 施設維持のための特別な経費がかからないこと, 特別な用具を必要としないこと, スポーツ嫌いの人を含めて誰でも実施できること, 一度に大勢が実行できること, 運動実施のたびに特別な指導者を必要としないこと, などの条件を考慮すると全天候型のランニング・コースや冬期の歩くスキーコース(付帯施設を含む)などは, 最も利用価値の高い体育施設と思つています。

限られた予算, 敷地面積の中でこのような目標を実現するためには, 施設の管理についても従来の発想を切り替える必要があります。狭隘な施設, 乏しい維持管理の予算, 人手不足が, 「関係者以外の立入り利用を禁ず」をやむを得ざるものにしてきた問題は今後も急には改善されないでしょう。しかし, 運動の必要性和その所要量が周知の事実となった今日, これだけの人口を持つ大学で, たった1つしかない陸上競技場に昼休みもほとんど走る人影を見かけないのは, 外観が立派でも違和感を感じます。一方, 隣接するラグビー, サッカー場では, 早朝にサッカー同好会, 昼休みの職員ラグビーチームの練習を挟んで午前午後正課体育, 放課後から日没までサッカー部, ラグビー部の練習とあまりの利用頻度の激しさにグラウンドの補修が追いつかず, ボロボロの器具格納庫や壊れかけたゴールの残骸で荒れ放題ですが, この施設がいかに多くの人の身体的活動力を高める上で貢献してきたかを考えると望ましい光景と評価すべきではないでしょうか?

おわりに

以上述べた立場から, 大学における体育, スポーツ振興は運動部や正課体育だけを対象とする教育, 管理の担当者だけではなく, 一般学生, 教職員, 留学生なども含むすべての人々に健康づく

りの運動実践の機会とスポーツと言う文化遺産を享受する機会を保障する視点から多くの人からの発言があつていいと思います。加えて、運動部の活動への助成にしても、これまでの競技力向上だけでなく、運動部を通しての運動実践がその後の健康の維持に生かされているかどうかや社会の発展のエネルギーとして転化しているかどうかをも見通した視点が必要であると思います。正課体育も同様に、生涯の健康づくりやスポーツの生活化を展望した視点から、正課時間帯以外の自主的な運動実践がどれだけ活発に行われているか、などにも配慮しなければならないわけです。

(注1)「4の体育施設の利用の現状と課題」の部分は、必ずしも当日の議論を反映した内容ばかりではありません。「運動所要量」の部分などは、大学における体育施設の対象者、体育施設の必要度の質的量的判断、利用の在り方を検討するための資料として必要と考え引用したことをご容赦ください。

(注2)この会で私達が提起した体育施設の問題点中、正課体育のシャワーの利用、サッカー場の土の問題などについて早速改善措置が実現しました。温水プールの必要性などについてもご賛同をいただきました。総長はじめ委員の先生方が全学教育の重要性と学生の健康増進のための体育施設の充実の必要性について熱心に耳を傾けてくれ貴重な提言をいただいたことに対して、この場を借りてお礼を申し上げます。

## 討 論

鈴木:屋内施設には十分な更衣室がなく、学生は廊下で着替えをしている。課外活動で使えるシャワーが正課の授業では使えない。また、暖房も十分にできないことが多い。屋外施設には更衣、シャワーの施設がない。便所も近くに無く、不便である。また、化膿性菌が土壤に含まれていると言われており、数名の学生が外傷を受けた後発病した。極めて危険である。

総長:いずれも、初耳であると共に驚きである。特に、シャワーや暖房が施設として存在するにもかかわらず、随時使えないとは考えられない事態である。20年近くこの状態が放置されていたことが信じられない。問題点を整理して部局長に提出し、部局長連絡会議等に提議してほしい。一般に各部局は組織維持にまわる傾向がある。むしろ積極的に発展する方向でいろいろな問題を提起してほしい。

須田:演習林や低温研に呼びかけて、宿泊や自然観察の機会を多くしたい。生涯健康教育とも言うべきトータルな人間形成を目指している。

鈴木:施設利用に制限が多く、利用効率が極めて悪い。

総長:学生のアルバイトを使うなどして、いつでも利用できる態勢を作ってはどうか。

鈴木:北海道出身の北大生の持久力が全国平均に比べて低い。費用のかからない、ジョギングを安心して行うための遊歩道があると助かる。北大の外周を巡るような遊歩道ができないものか。

総長:機会を見て考えたい。