

<b>Title</b>	教育の広場：人生 100 年時代!健康・スポーツ学の教育に携わって
<b>Author</b>	渡辺, 一志
<b>Citation</b>	大阪市立大学大学教育. 19 卷 1 号, p.130-132.
<b>Issue Date</b>	2022-03-31
<b>ISSN</b>	1349-2152
<b>Type</b>	Article
<b>Textversion</b>	Publisher
<b>Publisher</b>	大阪市立大学大学教育研究センター
<b>Description</b>	【令和 2 年度大阪市立大学教育後援会「優秀教育賞」】
<b>DOI</b>	10.24544/ocu.20220318-001

Placed on: Osaka City University

## — 教育の広場 Education Plaza —

### 人生100年時代！健康・スポーツ学の教育に携わって

#### 【令和2年度大阪市立大学教育後援会「優秀教育賞」】

渡辺 一志（都市健康・スポーツ研究センター）

#### はじめに

この度、令和2年度の優秀教育賞を受賞させていただきましたこと大変光栄に存じます。20代から大阪市立大学に奉職して還暦を過ぎた現在まで、多くの方々に支えられ教育に携わることができたことに感謝申し上げます。この間、大学改革・大学教育改革の大きな変革を経験しながら健康・スポーツ学の教育に携わってきた者として、温故知新、これまでの教育を振り返り、大阪公立大学という新たなステージに向けた健康・スポーツ学の役割、展望について考えてみたいと思います。

#### 健康・スポーツ学の科目の変遷

1947年に大学基準協会が設立され、保健体育科目は「講義と実技あわせて4単位とし、うち実技は2単位以上」と定められた（文部省）。大阪市立大学でも1949年（昭和24年）から4単位必修（講義2単位、実習2単位）の科目として定められました。その後、教育改革により1994年（平成6年）に教養部が廃止となり、 Semester制が導入され必修の縛りがなくなりました。科目名も「保健体育科目」の「体育実技」、「体育理論」から「健康・スポーツ科学科目」に変更され、内容も講義（健康運動科学、体力トレーニング科学、スポーツ実践科学の3領域）と健康・スポーツ科学実習と改訂されました。この時、経緯は定かではありませんが、本学では、健康・スポーツ科学科目の卒業単位を各学部が定めるという学部間のアンバランスが生じることになりました。この間、大学院部局化（第三次大阪市立大学基本計画）などの大学改革もあり、我々の組織は、教養部保健体育科から、保健体育科研究室、体育学研究室、都市健康・スポーツ研究センター（2006年）と改組を重ね、健康・スポーツ学の研究を基盤とし、その成果を教育・社会貢献に反映させる組

織としてその役割を担っています。

健康・スポーツ学の学問領域は、自然科学系（運動生理学、バイオメカニクス、スポーツ栄養学etc.）、社会科学系（スポーツ社会学、スポーツ戦術論etc.）、人文科学系（スポーツ心理学、スポーツ史etc.）と広範囲から構築されています。既成の学問体系を基盤として1964年の東京オリンピックを契機として急速に研究が進み、現在まで種々のエビデンスが蓄積され、近年、大変重要な研究対象の学問として認識されてきています。大学における健康・スポーツ科学科目は、身体機能の発育・発達の充実・完成期を迎える大学生に対して、健康的でアクティブなライフスタイルを形成し、豊かな社会生活を実現できる素養を育成することを目的として全学共通科目の授業として提供されています。

本学の健康・スポーツ科学科目は、講義と実習から構成されています。講義では、健康・スポーツに関する科学的知識と理論を習得し、今後のアクティブなライフスタイル構築に寄与することを目的として、前述の3領域が開講されています。実習では、講義に付随した「実験実習」と「スポーツ実習」から構成され、実験実習では身体諸機能や体力さらには運動負荷時の生体応答について実験装置を用いて測定、分析、評価することによって理解を深め考察する能力を養います。スポーツ実習では、様々なスポーツ種目（12種目）を教材として、スポーツの楽しさを教授するとともにスポーツ実践を通して、コミュニケーションスキル、自己表現力、協調性、社会性等を養うことを目的としています。また、障がいのある学生やスポーツ種目の実施が困難な学生に対して、個々の体力と目的に応じた運動やスポーツの実践について学ぶ「健康管理」を開講して多様な学生のニーズに対応しています。

#### 体育とスポーツについて

2011年に「スポーツ基本法（文部科学省）」が制定され、スポーツは世界共通の人類の文化であること、スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは全ての人々の権利であることを謳い、スポーツ環境の整備や教育の充実が推進されています。また、今年開催された東京オリンピック2020では「スポーツを通じて、

友情、連帯、フェアプレーの精神を培い相互に理解し合うことにより世界の人々が手をつなぎ、世界平和を目指す運動」というオリンピックムーブメントの推進が重要と認識されています。競技スポーツのみならず運動・スポーツを通じて健康を維持・増進する未病に対する施策も重要な一つの側面です。

日本では、体育（身体教育の略語）という教育を中心にスポーツが普及してきたという歴史的な背景があります。体育は、「教育性」という本質を持っています。身体活動を通して、教育の目的「教育は、人格の完成をめざし、平和的な国家及び社会の形成者として、真理と正義を愛し、個人の価値をたっとび、勤労と責任を重んじ、自主的精神に充ちた心身ともに健康な国民の育成を期して行われなければならない（文部科学省）」を実現するための教科として位置づけられています。一方、スポーツの本質は「自由性」であり、現代社会におけるスポーツの特徴には、高度化と生活化（大衆化）の二つの側面があります。例えば、オリンピックの金メダルを目指して陸上競技でより速く走ることを追求する「高度化」と高齢者が、健康増進や楽しむためにウォーキングをする「生活化・大衆化」のいずれもがスポーツであり、目的設定と種目の選択を自由に行う身体活動の総称と捉えることができます。

## 健康・スポーツ科学科目を担当して

私は現在、講義では、「健康運動科学」を担当しています。「現代社会における人間の健康において、運動が、いかに重要な役割を果たしているのかを理解するとともに、種々の運動に対するからだの適応と運動が及ぼす効果について理解し、自身が目的に応じた運動実践の方法を理解する。生涯を通じて、運動を享受して実践することができる知識を習得すること」を目標としています。できるだけ双方向的な授業を心がけ、毎回、コミュニケーションカードにより学生の理解度や疑問について次回の講義冒頭に振り返りを行っています。各種の体力要素及びそのトレーニング処方については、「中学や高校の時に知っておきたかった」などの声も多くあります。また、体力要素のスピードについては反応時間の測定等を行うデモンストレーションを取り入れたり、呼吸循環機能については姿勢変化

に伴う心拍数の変化を自身で確認し、自律神経系の関りについて理解を深めるなどの工夫をしています。

実習では「健康運動科学実験実習」と「アーチェリー」を担当しています。健康運動科学実験実習では「自身の身体を対象として、身体組成、運動の発現（筋力・スピード・パワー）や運動の持続（筋持久力・全身持久力）について測定・分析する方法と評価について学ぶ。実習を通して、自身の身体を客観的に見つめ直し、種々体力要素の測定・評価および運動やスポーツ動作の仕組みを科学的に理解し、今後の健康づくりの実践に応用すること」を目標としています。学生は、初めて使用する測定機器を用いて自身の各種体力要素（身体組成、種々筋力、スピード、パワー、呼吸循環機能等）の測定方法と測定原理について理解し、それら体力要素のトレーニング法について学び今後の健康・体力の維持・増進について考察します。

アーチェリー1実習では「アーチェリーの基本技術（射法8節；スタンス、セット、フッキング、セットアップ、ドロウイング、フルドロウ、リリース、フォロースルー）を習得し、インドア競技で実施されている18メートルからシューティングできる技術を獲得すること。また、生涯スポーツの観点からスポーツ実践におけるコンディショニング（ストレッチング等）や種々の筋力トレーニングの方法（アイソトニック・アイソメトリック）について理解し、応用できること」を目標としています。競技特性として身体のダイナミックな活動を伴う他のスポーツ種目（動的競技）に比べて静的競技であり、集中力などの精神的要素が大きいことが挙げられます。初めてアーチェリーを体験する学生が殆どで、アーチェリーの基本的技術を習得し、体力に応じて矢の的の中心（10点）に当てる爽快感、充実感を味わうことができます。また、授業を通して、ストレッチングの生理的効用や呼吸法、各種筋力トレーニングの方法についても学びます。グループワークも取り入れ、他学部や他学年の学生とのコミュニケーションを図ります。授業評価アンケートでは、アーチェリー競技の特性から特に、筋力と集中力が養われると感じている学生が多くみられます。また、中学校や高等学校の体育に苦手意識を強く感じていた人でも楽しみや達成感を感じることもアーチェリーの特性

ではないでしょうか。

## 健康・スポーツ学と防災

2011年3月11日に発生した東日本大震災は、わが国における観測史上最大のマグニチュード9.0を記録しました。この地震により場所によっては波高10m以上、最大潮上高40.5mにもものぼる大津波が発生し、東北地方と関東地方の太平洋沿岸部に壊滅的な被害をもたらしました。この災害は、人類に自然の脅威を改めて認識させるとともに、災害に対する対処法について再考することが課題となりました。本学においては、「いのちを守る」ことを第一義におき、全学的・分野横断的な研究プロジェクト（都市防災研究プロジェクト）を直ちに立ち上げ、東日本大震災への支援と調査を通して「いのちを守る都市づくり」の検討に着手しました。このプロジェクトの活動をさらに充実・展開させるべく、2015年3月に「都市防災教育研究センター」が開設されました。私も、2011年のプロジェクト構築から参画し、災害対応ユニット（ヘルスケア部門、体力・避難支援部門、災害と福祉の支援部門、災害工学部門等）のリーダーとして地域の防災リーダー育成や学生の防災教育に取り組んでいます。特に、体力・避難支援部門において、自助・共助において「いのちを守る」ために必要な体力について、学生、高齢者、災害時避難要支援者（要支援・要介護）、視覚障がい者等の水平避難および垂直避難の実験を行い、地区防災計画の避難計画の策定に寄与するべく基礎データを収集しています。これらの知見を基盤として、防災士養成講座の講師や学生の全学共通科目「コミュニティ防災」の「身近でできる防災対策」をオムニバスで担当しています。私も防災士の資格を取得しました。災害が起こった時、いのちを守るために必要な自助・共助を実現するためには、まず、自らの健康・体力の維持・向上が重要で身近でできる重要な防災対策であることを健康・スポーツ学の観点から伝えています。

## 大阪公立大学における健康・スポーツ学

2022年4月に開学する大阪公立大学において、我々は、国際基幹教育の教育構成（6科目）の「健康・スポーツ科学科目」を担い、「人生100年時代と言われ

るように高齢化が急速に進む我が国において、well-beingとしての健康の在り方を理解し、実践することは重要であるため必修（講義2単位：健康・スポーツ科学概論、実習1単位：健康・スポーツ科学実習）として開設。健康科学やスポーツ文化が果たすべき役割について、理論と実践を通し理解を深めることを目的とし、講義と実習を開講する。」と拡充する科目として位置づけられています（新大学基本構想：令和2年7月）。現在、大阪市立大学の「健康・スポーツ科学科目」は、学部によって卒業に必要な単位数が異なったり、履修を必要としない学部もあります。また、大阪府立大学では選択科目として開講されています。大阪公立大学において講義と実習が全学部・学域必修として位置づけられ、全ての学生が「人生100年時代に向けた健康理解と実践」について学ぶ最後の機会を保証されたことは、極めて意義のあることと考えます。

さらに、健康・スポーツ学の研究を基盤として、新大学がめざす都市シンクタンク機能におけるスマートシティ構想やSociety5.0などの社会実装の実現に向けた取り組みの中心的役割を担うことも重要と考えます。世界一の長寿国でもあり少子高齢化が進む日本において健康寿命を延伸させることは、医療費の適正化という重要な課題にも直結しています。これら、我が国の社会問題解決においても、健康・スポーツ学の更なる発展、貢献が重要と考えます。