

# 東海大学高輪校舎健康スポーツ科目に関する報告

## —2021 年度春学期を終えて—

北濱 幹士<sup>\*1</sup>

### A Report on Health Science and Sports at Tokai University Takanawa Campus -After the Spring Semester 2021-

by

Kanji KITAHAMA<sup>\*1</sup>

(received on Sept. 15, 2021 & accepted on Jan. 11, 2022)

#### あらまし

2021年度春学期の東海大学高輪校舎健康スポーツ科目（健康・フィットネス理論実習，生涯スポーツ理論実習）について報告する。2021年度の授業計画をするに辺り，再履修（未履修）学生の対応，新型コロナウイルス感染症対策，2022年度大学改組改編への対応などの懸念事項が存在し，これらの対応が必須であった。2021年度の授業計画は，2020年度履修生（健康スポーツ科目を遠隔授業にて受講）より収集した一般体育科目アンケートの結果を参考にし，学生の意見を取り入れながら行った。

#### Abstract

This report explains the Health Science and Sports, Theory and Practice of Health Sports (TPHS), and Theory and Practice of Lifelong Sports (TPLS), at Takanawa Campus in 2021 Spring. There are some concerns which are dealing with retaking students, preventing the spread of COVID-19, and reorganization of Tokai University in this year of 2021. The Physical Education Program offered at 2021 year is based on the result of the questionnaire survey on Theory and Practice of Lifelong Sports last year to reflect student's opinions as much as possible.

**キーワード:** 一般体育(健康スポーツ), 高輪校舎, 対面授業/遠隔授業

**Keywords:** Health Science and Sports, Takanawa Campus, Regular face-to-face class/Distance learning

## 1. はじめに

全世界的に猛威を振るった新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は，2020年度の授業計画を大きく変更せざるを得ない事となった。幸いにも様々な新型コロナウイルス感染予防対策を講じた事により，高輪校舎では集団感染（クラスター）を出す事なく終える事ができた。しかし，学生・教職員を含めたワクチン接種，新型コロナウイルス変異株などの懸念事項を踏まえ，2021年度も引き続きの感染症対策を十分講じた授業計画が必要となった。

2020年度の授業運営方法<sup>+1</sup>を踏襲する計画もあったが，2022年度の大学改組改編<sup>1)</sup>への対応も必須であり，グローバルシチズンカレッジオフィス高輪ブランドの教務担当者と協議しながら，2021年度の高輪校舎一般体育開講科目計画を進めた。

本稿では，2020年度秋学期に収集した一般体育科目に関するアンケート結果，感染症対策，大学改組改編に向けた対応等を踏まえた2021年度の一般体育開講科目計画について紹介する。その後，2021年度の健康スポーツ科目計画及び実施について述べ，春学期の総括を行う。最後に，健康スポーツ科目の遠隔授業及び対面授業について考察する。

## 2. 2021 年度一般体育開講科目計画

東海大学一般体育科目は，必修科目（区分Ⅱ：現代教養科目・健康・スポーツ科目）と選択科目（区分Ⅴ：自己学修科目）によって構成されている。

必修の2科目は，健康・フィットネス理論実習（以後、健康フィット）と生涯スポーツ理論実習（以後、生スポ）であり，健康・体力面だけでなく，実習を通じて仲間とともに身体活動を体験することで，初年次教育としての「友達づくり」や「仲間との信頼関係づ

\*1 東海大学スチューデントアチーブメントセンター（高輪教養教育センター） 准教授  
Tokai University Student Achievement Center  
(Takanawa Liberal Arts Education Center),  
Associate Professor

+1 2019 年度：情報通信学部 4 学科をそれぞれ 2 分割し，“健康・フィットネス理論実習”と“生涯スポーツ理論実習”を別々に履修，春と秋学期で受講者が入れ替わるように開講。

2020 年度：感染症対策による遠隔授業実施により，4 学科一律で春学期に“健康・フィットネス理論実習”，秋学期に各学科を 2 分割し履修者制限を設けた上で“生涯スポーツ理論実習”を開講。

くり」をねらいとしている<sup>2),3),4)</sup>。従って、上記した2科目の履修対象者は、入学直後の1年次生である。

高輪校舎一般体育科目で使用している教場は、4号館4階のアリーナ（バスケットコート1面の広さ）、4号館地下2階のフィットネスルーム、砂入り人工芝テニスコート1面（屋外）である。また、ガイダンスなどの座学や雨天時には教室を使用している。2021年度の担当教員は、非常勤8名、専任1名の合計9名である。

### 2.1 履修を延長した学生（未履修）への対応

一般体育の必修2科目は初年次教育の位置づけであり、通常は1年次に履修する事を推奨している。しかし、2020年度秋学期の生スポでは、新型コロナウイルスへの感染が心配な学生は2021年度春学期に履修を延期する事も可能であると対面で実施したガイダンスで伝えた（2020年度春学期は未開講）。その結果、履修を延期した学生（0C生）が100名程いた。秋学期は、履修を延期した学生への履修を促すため、再履修生用として2クラス（火曜日3、4時限）を開講する事とした。なお、該当時限に学科必修科目などが重複した際には、1年生用の曜日・時限における履修も可とした。

### 2.2 2020年度一般体育科目に関するアンケート

2021年度の一般体育開講科目計画で重宝した“2020年度一般体育科目に関するアンケート”結果を下記にて紹介する（242名の対象者より135名の回答：回収率55.78%、有効アンケート数132名）。1) 区分IIの健康・フィットは遠隔授業でも理解を得られているが、生スポは遠隔授業よりも対面授業を希望している傾向が強く見られた。2) 区分Vの実習科目であるスポーツ1～4は、全回答者の過半数以上が履修希望であり、特にスポーツ1（バドミントン）の希望者は7割以上を占めていた。フィットネス1～4及び武道1の希望者は全回答者の3分の1程度である。3) 区分Vの講義科目（健康・スポーツ概論A～F）は、受講を希望していない学生が過半数に満たない程度、遠隔授業の希望者は全回答者の約3～5割、そして対面授業を希望している学生は約1～3割との結果であった。

### 2.3 2022年度大学改組改編への対応

2022年度の大学改組改編により、情報通信学部のみであった高輪校舎は東京キャンパスの1校舎【高輪校舎と渋谷校舎】となった。高輪校舎には、情報通信学部、観光学部、経営学部、国際学部の3年生以上が結集する事となった（渋谷校舎には政治経済学部）<sup>1)</sup>。各学部の1～2年次生は湘南キャンパスで学習する事となり、2022年度以降は高輪校舎で一般体育の必修2科目を開講する必要が無くなった（開講の有無は現在未定）。つまり、2021年度中に必修2科目の単位を高輪校舎で修得しておくべき事が明らかになった。例年は、再履修生約30～50名が次年度に繰り越して履修していたが、2022年度以降は湘南校舎で履修する事になる可能性が考えられる。従って、2021年度中に高輪校舎で必修2科目を履修し、単位修得しておく事を未履修の学生へ周知徹底すると共に必要がある。

### 2.4 新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症対策として、1) 対面授業参加者のマスク着用、2) 手指・教具の消毒、3) 教

場の換気、4) 授業前の検温、5) 各教場の最大収容人数の設定、最後に、6) 対面授業で扱う実技の種目選択、以上6点について遵守する事を周知徹底した。具体的には、1) 運動中のマスク着用は非常に息苦しく、学生に着用を義務付けるのは心苦しかったが、授業中の着用は徹底し、短めの休憩時間を多用した。例外としてマスクを外す必要がある場合は、窓際、或いは廊下に出るなど周囲に人がいない状況のみ可とした。2) 手指及び教具の消毒は、屋内の教場及び更衣室の出入口に消毒液を設置し、教員は常に消毒液と除菌シートを携行した。授業開始及び授業内の小休憩後は手指消毒から始めた。また、授業前後は全ての教具を消毒した。3) 教場の空気を循環させるために設置型扇風機を用いた。アリーナでは窓を開け、扇風機を四隅に設置し、積極的に外気をアリーナ内に入れるようにした。地下2階のフィットネスルームは、廊下側の窓を全て開け、扇風機を出入口2ヶ所に設置し空気が滞留しないようにした。また、男子更衣室の入口にも扇風機を設置し、換気に努めた（Fig.1 参照）。4) 高輪校舎入構時にサーマルカメラで検温はしているが、授業時は入構より時間が経過している場合もある事を鑑み、出欠を取る際に再び検温を行った。アリーナとフィットネスルームは入口のサーマルカメラにて、テニスコートは非接触型温度計（ガンタイプ）にて検温し、出欠カードに検温結果を記録するようにした（Fig.1 参照）。5) 各教場の最大収容人数を履修最大学生数と設定し、アリーナを20名、フィットネスルーム及びテニスコートを15名とした。6) 最後に対面授業の実施種目は、比較的履修者同士の接触が少ない下記の5種目とし、（卓球、バドミントン、ゴルフ、テニス、ボッチャ）その中から担当教員が担当種目を選択し行った。



Fig.1 Infection Prevention with Fan and Thermal Camera

### 2.5 緊急事態宣言・クラスター発生時の対応

必修科目は、東京都に緊急事態宣言が発令された場合及び高輪校舎でクラスターが発生した場合の措置として、「直ぐに対面授業は取りやめて、OpenLMSでの遠隔授業（課題提出）に変更」と、ガイダンス時に通達した。なお、各曜日時限で遠隔授業の課題が異なるよう、遠隔授業の課題は高輪一般体育研究室が一括して作成し、各曜日時限の主担当者へ送付し、OpenLMSに掲載する事とした。なお、課題の採点に関しては各曜日時限の主担当者に一任する事とした。

選択科目は、学部・大学から遠隔授業への変更の連絡が無い限り対面での実施を可とし、その決定は各担当教員に一任する事とした。

### 3. 2021年度健康スポーツ科目について

昨年度、コロナ対策の一環として履修を見送った学生への早期履修の推奨、そして2022年度大学改組改編対応として、2021年度春学期に必修2科目を開講する事とした。2020年度一般体育科目アンケート結果を踏まえ、健康的な生活習慣を身に付け、健康に関する理解を深める事を目指した健康フィットを全遠隔授業とし、スポーツの持つおもしろさを学びながら、スポーツの楽しみ方と実践能力を習得する生スポは全対面授業とした。これにより、2020年度秋学期同様に生スポの開講クラスを増やし、履修人数の制限を設けても未履修者全員の受講が可能となった。

#### 3.1 春学期における健康・フィットネス理論実習

OpenLMSを利用した課題提出型遠隔授業として全14回を4人の教員で担当した。授業内容は本科目の教科書に準拠し、昨今ニュースなどで取り上げられる事が多い「女性とスポーツ」を12回目に加えた (Table 1 参照)。

遠隔授業、特に課題提出型で重要な案件となるのが課題提示日と提出締め切り日である。毎週の学修である事を意識させるため、毎月曜の正午を課題提示とし、課題が掲載された1週間後の正午までを提出期間とした。また、その1週間後(つまり、課題提示より2週間後)を課題提出遮断日とし、これ以上の提出は認めない事とした(提出締切日から遮断日までの提出は減点対象とした)。

Table 1 The Class Contents of Theory and Practice of Health Sports with Distance learning in 2021 Spring

授業回	講義内容
1回	ガイダンス
2回	健康とQOL及び大学生の健康
3回	心の健康
4回	生活習慣病
5回	運動・休養と健康
6回	食事と健康
7回	喫煙・飲酒・薬物乱用と健康
8回	トレーニングとは
9回	エアロビクス運動
10回	筋力トレーニング
11回	コンディショニング運動
12回	女性とスポーツ
13回	運動中の怪我と応急手当
14回	まとめ

#### 3.2 春学期における生涯スポーツ理論実習

情報通信学部4学科の各学科の新入生を学籍番号や男女比率を考慮して2分割し、履修推奨クラスとして提示した。なお、2020年度の履修を取りやめた学生を含む再履修学生用推奨クラスとして火曜の3

限と4限を開講とした。両時限に学科科目の履修などがある場合は、新入生用に開講した8クラスより履修人数に空きがある場合のみ履修可とした (Table 2 参照)。

各曜日時限では、教場がバッティングしないように履修学生を3分割し(A~Cグループ)、各グループ4回ずつの実習を行えるように計画した (Fig. 2 参照)。

Table 2 Number of Students enrolled

Theory and Practice of Lifelong Sports in the 2021 Spring				
対象学科	曜日・時限	男子学生	女子学生	総数
JI	月曜 3限	29	11	40
	木曜 1限	28	12	40
JK	月曜 2限	40	0	40
	水曜 2限	35	6	41
JM	月曜 1限	32	11	43
	水曜 1限	33	10	43
JT	月曜 4限	40	0	40
	木曜 4限	30	9	39
再履修	火曜 3限			
	火曜 4限			
*再履修の学生は対象学科とは関係ない *JK ⇒ 組み込みソフトウェア工学科 JM ⇒ 経営システム工学科 JI ⇒ 情報メディア学科 JT ⇒ 通信ネットワーク工学科				

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
対面	グループ別													対面
ガイダンス			Aグループ @アリーナ			Bグループ @フィットネス				Cグループ @テニスコート				
			Bグループ @フィットネス			Cグループ @テニスコート				Aグループ @アリーナ				
			Cグループ @テニスコート			Aグループ @アリーナ				Bグループ @フィットネス				
														まとめ

Fig.2 The Original Class Schedule of Theory and Practice of Lifelong Sports in 2021 Spring

#### 3.3 秋学期における健康・フィットネス理論実習

健康スポーツ科目は一概に遠隔授業を希望している学生だけでもない事は、2020年度一般体育科目のアンケートでも明らかになっている。そこで、少しでも学生に履修を促せるよう、対面授業と遠隔授業を別々に開講する事とした。

#### 3.4 秋学期における生涯スポーツ理論実習

春学期の単位習得状況を踏まえて最終決定できるよう開講計画と立てた。計画当初は4クラス開講する予定であったが、2021年度春学期の単位習得状況が良好であったため、2クラスの開講とし、履修者が多すぎず少な過ぎないように再計画した。



## 4. 2021 年度春学期の必修 2 科目を終えて

### 4.1 健康・フィットネス理論実習

新入生 326 名に再履修生 23 名を含み、合計 349 名と多くの履修者であったが、全 14 回の遠隔授業を大きな問題無く終える事ができた。単位習得状況は以下の通り、S: 209 名、A: 58 名、B: 24 名、C: 16 名、E: 3 名、/: 39 名であり、単位修得率は 88.83% であった (Table 3 参照)。しかし、新入生と再履修生を別々に集計すると、新入生の単位修得率は 92%、再履修生は 43% であった。また、再履修生の単位不可者 13 名はいずれも欠席過多 (課題未提出) による評価不可である。

“まとめ (14 回目)” にて、アンケート調査 (Google Form を使用) を実施し、以下の 4 点について意見を収集した。1) 授業資料と各自が提出した課題を基に、最も印象に残った遠隔授業を 1 つ選択、2) 上記の遠隔授業を選択した理由、3) 健康・フィットネス理論実習を履修しての「科目満足度」の選択 (1~5 スケール)、上記の評価をした理由、本授業の感想、要望など。なお、本アンケートは“まとめ”の出席確認を含めており、学籍番号及び氏名の記名式である。

アンケート回答者は、244 名で回答率は 69.9% である。最も印象に残った授業は 45 名が選択した「運動中の怪我と応急手当」であり、次いで「女性とスポーツ (40 名)」、「筋力トレーニング (37 名)」である (Fig. 3 参照)。それらを選択した理由を下記に抜粋する。

#### 13 回目：運動中の怪我と応急手当

- ・実際に起こりそうな事柄に対しての対処法を学べた
- ・過去の救急救命講習を思い出す事ができた
- ・運動以外にも使う事ができ、今後の生活に役に立つ
- ・AED の使用方法などが含まれていた

#### 12 回目：女性とスポーツ

- ・自分と異なる性のため、知らない事が多かった
- ・自身が男であるがゆえに意識が回らなかった女性への配慮に気づかされた
- ・同じ女性の問題であるが、深刻な状況にある女性アスリートの問題に対して知識がなく驚きも大きかった
- ・女性の視点でスポーツを考えたい事がなく、苦労や問題について学ぶ事ができた

#### 10 回目：筋力トレーニング

- ・コロナ禍で筋トレを始めた所であり、筋トレの意味等を知れて良かった
- ・効率の良い筋トレや新しい知識を得る事ができ、今後活かせる事が出来そう
- ・自身で健康管理取り組まなければならないコロナ禍で良いきっかけになり、体力面に気を遣うようになった
- ・普段から気にかけている (取り組んでいる) 内容であったため

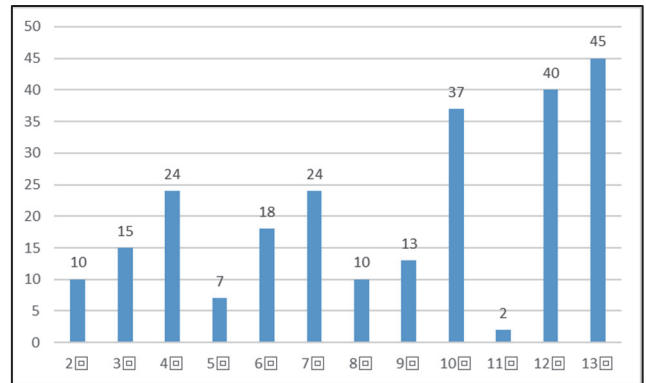


Fig.3 The Most Memorable Class Contents from Theory and Practice of Health Sports in 2021 Spring

本科目の科目満足度は 4.37 であり、5 の評価が 119 名、4 が 100 名、3 が 22 名、そして 2 が 3 名であった。評価理由、感想、要望における最多の意見は「対面授業の希望 (2~5)」であった。その他の意見については下記を参照してもらいたい (【 】内の数字は科目満足度を示す)。

- ・講義内容によっては遠隔ではなく実践が伴うべき【3】
- ・中学や高校で習った授業内容であり、物足りなかった / 復習・応用ができた【3~5】
- ・授業資料がバラバラで統一して欲しかった【3~4】
- ・授業資料がとても見やすく分かりやすかった【4~5】
- ・オンデマンドだと好きなタイミングで受講できた【4】
- ・Teams を使って欲しかった【4】
- ・体育の授業は体を動かす教科と捉えていたが、今回の履修により自分の生活を見直すきっかけになった【5】
- ・現代の若者の問題に着目しており、今まで身近に感じなかった問題が授業を通して身近に感じた【5】
- ・専門的な知識より身近なことや一般常識を扱った講義が多く受講しやすかった【5】

### 4.2 生涯スポーツ理論実習

全 14 回の対面授業を予定していたが、2020 年 4 月、2021 年 1 月に続いて 3 回目の緊急事態宣言 (東京都) が 4 月 25 日から始まり、延長・再延長の末 6 月 20 日まで続いた。これにより予定していた 7~8 回 (曜日によって異なる) の対面授業を遠隔授業へと変更する事となった。また、6 月 21 日から学期末までの対面授業スケジュールを再調整して残り 4~5 回の授業へと臨んだが、7 月 12 日に 4 度目の緊急事態宣言が出され、最後の 2 回も遠隔授業となった。最終的には 14 回の対面授業の内、対面で実施できたのはガイダンスを含め 5 回だけとなった (Table 4 参照)。

学期途中で大幅なスケジュール変更となり、予定外の遠隔授業が多めになった本科目であるが、全体での単位修得率は 90.7% と非常に高い結果となった (Table 5 参照)。

Table 3 Final Evaluation of

Theory and Practice of Health Sports in 2021 Spring

評価	S	A	B	C	E	/	合計
人数	209	58	24	16	3	39	349

Table 4 The Revised Class Schedule of Theory and Practice of Lifelong Sports in 2021 Spring

授業回	概要 (遠隔授業のトピック)
1 回	ガイダンス
2 回	対面実技 1
3 回	遠隔授業 1 (スポーツと生涯スポーツ)
4 回	遠隔授業 2 (スポーツの実践)
5 回	遠隔授業 3 (スポーツの楽しみ方: する)
6 回	遠隔授業 4 (スポーツの楽しみ方: 見る)
7 回	遠隔授業 5 (スポーツの楽しみ方: 支える)
8 回	遠隔授業 6 (スポーツの楽しみ方: 知る)
9 回	遠隔授業 7 (大学生とスポーツ)
10 回	対面実技 2
11 回	対面実技 3
12 回	対面実技 4
13 回	遠隔授業 8 (東海大学とスポーツ)
14 回	遠隔授業 9 (生涯スポーツ理論実習のまとめ)

\* 曜日によって 1 週のずれ有り

Table 5 Final Evaluation of Theory and Practice of Lifelong Sports in 2021 Spring

対象学科	曜日 時限	単位 可者数	単位 不可者数	単位 修得率
JI	月曜 3 限	38	2	95%
	木曜 1 限	42	3	93.3%
JK	月曜 2 限	37	3	95%
	水曜 2 限	44	3	93.6%
JM	月曜 1 限	47	1	97.9%
	水曜 1 限	37	6	86%
JT	月曜 4 限	38	3	92.7%
	木曜 4 限	38	3	92.7%
再履修	火曜 3 限	35	6	85.4%
	火曜 4 限	20	4	75%

## 5. 考察

2020 年度春学期は授業支援システムの使用方法や遠隔授業に関してのノウハウが十分に確立されておらず、学生に対して一方的な課題提示が主となっていた。秋学期は春学期で培った経験、OpenLMS の導入、また、対面でのガイダンス及び 8 回に渡る対面実技などにより、学生・教員共に相互理解を図り授業運営ができた。それら 2020 年度の経験及び一般体育科目に関するアンケート結果を踏まえ、2021 年度の授業計画・運営を行った。

上記で述べた諸般の理由も含め、2021 年度春学期は必修 2 科目を遠隔 (健康フィット) と対面 (生スポ) で同時期に実施することができた。1 年生ガイダンスでは (4 月 6 日実施)、一般体育科目、特に必修 2 科目について担当者より直接説明する事により、学生の理解を深めることができたと考える。

### 5.1 健康・フィットネス理論実習

遠隔授業 (オンデマンド) として実施した健康フ

ィット (全 14 回) は、単位修得率が 88.83% と 2020 年度春学期の 89% と同等との結果となった。単位不可者の大勢は欠席過多 (課題未提出) である事を踏まえると、遠隔授業では以下の事柄が重要であると考える、1) 課題提示日及び提出日の明確化、2) 提出有無の可視化、3) 自己学習でも理解可能な授業内容及び参考資料の提示、4) 明確な課題内容の指示。

今学期は、課題提出促進の一環として、提出日前日に「課題提出状況のお知らせ」を毎週行った。改めて締切日を示すと共に、前日現在の提出状況及び前回の提出人数を示した (下記の「第 2 回目の課題提出に関して」を参照)。

#### 第 2 回目の課題提出に関して

履修者の皆さん。第 2 回 (健康と QOL 及び大学生の健康) 課題提出状況をお知らせいたします。

348 人中 166 人が提出済みです (25 日 13 時現在)。メ切は明日、26 日の 12 時です。1 週間後の 5 月 3 日正午まで、課題提出は可能ですが減点対象となりますので、メ切までに提出するようにしてください。

なお、1 回目の出席確認の提出は 348 人中 328 人でした。

質問などは課題提出とは別途にメッセージ機能やメールにて送ってください。課題の確認 (採点) を行うのは、課題受取り遮断日の後ですので、課題内に質問が記載されていても応えられない場合が多いです。

春学期中、課題提出期間に関して 1 件の問い合わせがあった。その問い合わせとは、在る週の課題として『各自 1 週間の歩数を計測』を提示していた。担当教員は、履修者が課題提示日 (月曜正午以降) に課題内容を確認し、1 週間の歩数計測を実施する事を考えていた。しかし、問い合わせしてきた学生は、提出日の朝に課題を確認した為、課題が間に合わないとの申し出であった。学生の言い分は、課題が提示されて提出までの 1 週間以内に課題を確認・作成・提出すれば良く、課題に 1 週間の測定を含むのであれば、事前に通達、或いは課題を確認する連絡があるべきである。また、1 週間の測定は日数的に不可能であり、測定は 6 日間で記録をまとめる時間も必要との申し出であった。そこで、提出日当日ではあったが、OpenLMS のアナウンス機能を使用し、提出 (遮断も同様に) 期間の 1 週間延長の連絡を行った。秋学期では、課題提示日に課題内容を確認する事をシラバスに記載すると共に、ガイダンスで周知徹底する必要性を強く感じている。

次に、印象に残った講義内容について考察する。最も印象に残った「運動中の怪我と応急手当」では、消防庁による一般市民向け応急手当 WEB 講習<sup>9)</sup>を課題に用いたのがその理由であると示唆できる。本サイトでは、「応急手当、救命の連鎖、救命に必要な応急手当、心肺蘇生、まとめ」を動画で学習した後に、修了テストがあり遠隔授業としては最適な教材だと思われる。また、運転免許取得時に学んだ内容を復習できたなどの授業感想も見受けられた。

「女性とスポーツ」は新たな学びの機会を与える事ができたと自負できる。昨今、女性とスポーツ

に関する諸問題が取り上げられるようになったが、それらの多くが未解決問題であり、今後は更に人々が理解を深める必要がある。従って、今回の学びを機に異なる性やLGBTについても理解を深めてもらいたい。

「筋力トレーニング」は、まさにコロナ禍における新習慣の一つである。散歩やヨガなどと同様に運動不足解消として筋トレに励んでいる学生も多くいた。筋トレには、筋骨隆々を目指す以外にも、運動不足や筋力低下により生じるロコモ（ロコモティブシンドローム）などの生活習慣病の予防・改善を目指し、簡単に取り組むことができる自体重筋力トレーニング等もある。今回の講義により様々な筋トレ方法を学び、新たな生活習慣（運動習慣）に役立ててくれる事を願う。

## 5.2 生涯スポーツ理論実習

対面授業として予定・実施した生スポは、わずか5回（ガイダンスを含む）となったが、新入生が大学へ来る良い機会になったと思われる。通学中、授業内での新型コロナウイルス感染症罹患への不安は少なからずあったが、「with コロナ」の生活を踏まえると対面での実施は必要不可欠であったとも考える。数年前であればごく自然であった、大学で友達と一緒に授業を受け、授業前後には他学生と談笑し、連絡先を交換するなどの光景を見ると、改めて対面授業の大切さを感じさせられた。

幾度に渡る緊急事態宣言により、学期途中で大幅なスケジュール変更を余儀なくされた生スポであるが、ガイダンスで遠隔課題について周知していたこともあり、問題無く終える事ができた。しかし、予定していた回数の対面授業を行わず、健康・体力面に寄与できていない事が鑑み、高輪一般体育研究室として2つの企画を行った。

1つ目は、“若き日にも汝の体軀を養いましょう”と称し、運動動画を集めたチラシを作成、5月中旬にOpenLMSを通じて配布した（Fig.4 参照）。自室でも気軽に実施可能なストレッチ、有酸素、筋トレなどの動画サイトを抜粋し、目的別に記載・紹介した。

2つ目は、履修学生からの「運動したい」、「大学施設を利用したい」などの要望、また、施設活用による運動機会の提供として7月3日に高輪キャンパス体育施設開放利用の企画をした。6月13日よりOpenLMSを通じて募集を開始し、参加者同士の濃厚接触を避けるため、自由開放とはせず種目を指定し、教員が立ち合うプログラムとした。また、参加者過多による3密（密閉・密集・密接）を避けるため、10時～12時に2学科、13時～15時に2学科と指定し、事前申し込み制とした（当日参加可）。実施前日までの申し込み者は午前2名・午後2名であった。当日は、前夜からの降雨により一部交通機関が遮断された事もあり、午前は中止とし、午後のみ開放とした。結果的に参加したのは男子学生2名であり、フィットネスで一通りのトレーニングを行った後、アリーナで教員を交えてパドミントンと卓球を行い、2時間の開放を満喫し、次回開催の要望を伝えて帰ったとの報告を受けている。

## 5. おわりに

本稿では、2021年度の授業計画に始まり、2021年度春学期の総括までを述べた。2020年度で培われた新型コロナウイルス感染症対策、遠隔授業の知識は十二分に発揮できたと思われる。身体活動を主としている健康・スポーツ科目ではあるが、オンデマンドでは今までと異なった健康へのアプローチを見出す事もできた。各々の生き立ちや生活環境、或いはスポーツ履歴など誰一人として同じ履修学生は存在していない。従って、一同に介した遠隔授業（オンライン）よりも、オンデマンドで提示された授業を見聞きし、課題について自己が考え、取り組むことによってそれぞれの深い学びができたのではないかと考える。また、遠隔で実施した健康フィットとは異なり、仲間とともに身体活動を体験することに主眼を置く生スポを少ない回数ではあるが、対面で実施できた事は非常に有意義であると思われる。

2021年度秋学期は、多くの一般体育科目が区分V（選択実習）となる。コロナ禍で運動不足を感じている学生は、身体運動を維持するためにも週に1回は履修してもらいたい。高輪一般体育研究室としては、春学期に引き続き、6つの感染症対策（マスク着用、手指・教具の消毒、教場の換気、授業前の検温、教場別の履修者制限、実技種目の指定）を講じて、秋学期も対面授業を継続して実施して行く予定である。また、施設活用及び運動機会の提供として「体育施設開放利用」の企画も立てて行きたい。

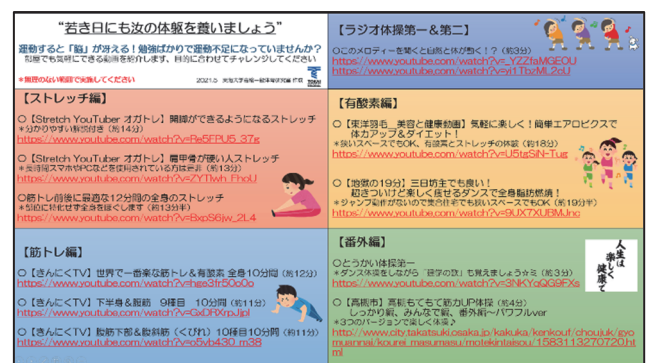


Fig.4 The flyer introducing the exercise video

## 6. 謝辞

昨年度に引き続きの大幅な科目変更・修正の相談及び対応して頂いたグローバルシチズンカレッジオフィス高輪ランチの教務担当の皆様及び高輪一般体育研究室非常勤教員の皆様にご心から感謝申し上げます。また、光本健次先生と野澤隆司先生には高輪キャンパス体育施設開放利用（7月3日）にボランティア参加して頂いた事を深く感謝する。また、生涯スポーツ理論実習アンケートに協力・提出してくれた履修学生の皆さんにも感謝申し上げます。

## 参考文献

- 1) 【2022年度に向け 全学的な改組改編を構想】TOP>大学の概要>教育・研究組織について>2022年度に向け全学的な改組改編を構想  
<https://www.u-tokai.ac.jp/about/organization/organization-2022/>（最終閲覧日 2021年8月11日）
- 2) 健康・フィットネスと生涯スポーツ 三訂版 東海大学一般体育研究室編 大修館書店
- 3) 2021年度春学期 東海大学（高輪キャンパス）健康・フィットネス理論実習 シラバス
- 4) 2021年度春学期 東海大学（高輪キャンパス）生涯スポーツ理論実習シラバス
- 5) 消防庁：一般市民向け応急手当WEB講習  
<https://www.fdma.go.jp/relocation/kyukyukikaku/oukyu/index.html#>（最終閲覧日 2021年8月31日）