

コロナ禍における遠隔授業についての一考察

～体育・スポーツなど実技系科目を例として～

A study about the remote class in the corona misfortune

～Tsing the actual technique system subject of physical education and a sport for instance～

中 島 孝 子

はじめに

2020年度開講の授業はコロナ対策でどこの大学もオンラインなどを使った遠隔授業からスタートすることを余儀なくされた。いわゆる3密を避けることが難しい実技系の授業は対面で実施することを前提にシラバスを作成しているため、開講出来るのかどうか？授業目標は達成できるのかどうか？などいくつもの懸念事項があげられ、どのように開講するかについての判断は担当者に委ねられた。

実技系授業の授業目標は言うまでもなく、対面でないと達成することが難しい点が多々有るということである。筆者は毎年体育・スポーツ実技の実施にあたって①声を出す ②笑顔で ③チームワーク良く ④けがをしないという4つのポリシーを掲げて実施しているが、実技系である為、ある程度の運動量の確保が必要だと捉えていた。遠隔授業でそれが果たして可能かどうか、オンラインでの遠隔授業は今まで全く経験がなかったため、引き受けるに当たってかなり逡巡したが、出来ないと言って諦めるよりも、何事も経験、まずはトライしてみようと思い手探りの状態で始めた。この授業記録はコロナという未知のウイルス禍で体育・スポーツという本来対面で行う実技系授業をどのようにして1年間遠隔授業で実施したかの記録であり、今後の新しい生活様式を考えた時、この貴重な経験を将来にどう生かすか、この機会に振り返っておきたいと考えまとめたものである。

1. 研究の背景

2020年2月より新潟県内でもコロナ感染者が発生したことを受け、各大学は新年度の授業体制の見直しを迫られた。それに伴って各授業担当者も遠隔授業方法への対応を迫られた。C校は5月の連休明けから遠隔授業がスタートし、そのまま前期全て遠隔で実施となった。後期は一部対面も取り入れて行ったが、感染が拡大した年明けからは遠隔にならざるを得なくなったため、基本的には1年間通して遠隔中心の実施となった。

D校では4月下旬からまずクラスルームを使ったレポートによる遠隔授業がスタートし、連休明けからZoomに拠る遠隔授業と感染対策を万全に取っての対面授業の両方を使い分けて何とか前期を乗り切った。後期はほぼ対面授業で実施した。大学側も教員側も慣

れない遠隔授業体制に四苦八苦しなごらの1年であったが、いつコロナが終息するのかはっきりしない状況の中、今後の為にも筆者の担当する体育・スポーツという実技系科目の遠隔での実践記録を残しておこうと考えたのがこの研究の動機である。

2. 先行研究

井庭(2020)は、『コロナ時代の暮らしのヒント』の中で「家の中にいると運動不足になる。真面目に運動するのも良いが楽しく体を動かす時間を設けることが大切」と述べ、「この「コロナ禍の生活は、能動的、主体的に学ぶ力をつける絶好のチャンス」「このコロナの時代を〈学びのチャンス〉と捉える」と述べているが、まさにその通りであると筆者も共感した。一方、松下(2020)は『大学の遠隔講義におけるアクティブ・ラーニング型授業の試み』について、少人数のグループ・コミュニケーションルームと「情報共有ツール」を活用した「情報メディアの活用」という授業で「遠隔ではあっても、学生相互に思いやり、声かけの行動が生起し、遠隔授業の受講ストレスを軽減する可能性があることが確認された」と述べているが、果たして1クラス40人以上の大人数で、しかも科目の性格上、運動量の確保が必要となる「体育・スポーツ実技」授業でも同様に実施可能だろうか考えた。

3. 研究目的と方法

そこで本研究では、両者の論点を踏まえ以下の点を明らかにしたいと考えた。

- ・コロナという未知のウイルス禍で体育・スポーツという本来対面で行う実技系授業をどのようにして1年間遠隔授業で実施し、学生はどう受け止めたのか。
- ・今後の新しい生活様式を考えた時、実技授業を止めずに、学生の求める必要な活動をどう生かすか、この2点についてこの機会に明らかにしたいと考えた。

以上のことを明らかにするために研究方法として、学生から提出された課題レポートの振り返りや授業終了後に実施した授業アンケートをまとめて考察を試みた。

4. 研究結果

4-1 事例1～レポート提出機能を使つての遠隔授業

C校では学生への連絡手段であるN-COMPASSという機能を使い、そこから受講生に一齐に課題を出せる方法で「スポーツ1」の授業をとりあえずスタートさせようと思ひ立った。が、遠隔授業であっても一方通行での授業形態でなく、出来るだけ双方向での授業形態でという大学の方針に沿って、学生からのレポートに一人一人毎週コメントをつけて返すという非常に時間と手間のかかる方法でスタートすることになった。

まず、15時間の遠隔授業の授業計画を再度立て直すに当たって留意したことは運動強度である。長い自粛生活でほとんど運動らしい運動をしていない学生が急に運動して怪我や故障する危険を考慮し、準備運動やストレッチからスタートして、ウォーキング→軽いジョギング、そして次第に心拍数のあがる運動へと、運動強度を易→難へ次第に高めていけるよう配慮して15時間を下記のように組み立ててみた。

〈第1段階～導入〉

- | | | |
|-----|---------------------|-------|
| 第1時 | 〈準備運動で体をほぐそう〉 | (資料2) |
| 第2時 | 〈ストレッチで体をほぐそう〉 | (資料3) |
| 第3時 | 〈ウォーキングにトライしてみよう〉 | (資料4) |
| 第4時 | 〈スロージョギングにトライしてみよう〉 | (資料5) |
| 第5時 | 〈正しいジョギングに挑戦してみよう〉 | (資料6) |

大学に入学してまもない新入生対象の科目であったため、オンラインの操作に不慣れな学生が多かったせいか、最初のうちはメ切期日までに課題提出が間に合わない学生が多く出て対応に追われたが、徐々に慣れてきたようで、3時間目あたりから何とか全員がオンラインで提出できるようになった。また回を重ねるごとに、こちらが期待した以上の内容で、見やすく表にまとめたりしてレポートを工夫する学生も多く出てきて安堵した。

〈第2段階～展開その1〉

授業の3分の1が終了したところで授業の中だるみを防ぐ為に、小学生の頃のように体を動かすことの楽しさを思い出してもらおうと、縄跳びを取り入れてみた。これは予想外の大当たりで学生からの振り返りでも

- ① 子供の頃を思い出して懐かしかった。
- ② 楽しくて時間を忘れて跳んだ。
- ③ 短時間でもすごい運動量だった。
- ④ 昔は簡単に出来たのに今は体が重く感じた。
- ⑤ 体力不足を感じた。
- ⑥ 昔は簡単に出来ていた技が出来なくなっていてショックだった。

など、反響が大きかった。縄跳びは手軽に出来て運動の負荷が大の効率の良いトレーニングである。しかも動くことが楽しいと感じられる子供の頃にほとんどの学生が一度は親しんだ種目であるせいか、昔使った縄跳びを押し入れの奥から引っ張り出してきてトライ

する学生や、気持ち新たに跳び易い本格的な縄跳びを購入する学生も現れ、興味関心を引き出すには最適の課題であったようである。

リズム縄跳びについては、見本に「ぶんぶんぶん」を一例としてあげ、跳び方も説明して提示したが、それには飽き足らず「カエルの歌」や「ドラえものの歌」などでも実施したり、今流行りの「夜に駆ける」など非常にアップテンポの曲でリズム縄跳びにトライした学生が出てきたことは筆者も予想外だった。こんなにアップテンポのリズム縄跳びではさぞ心拍数が上がり大変だったろうと思ったが、体力の一番有り余っている年代の大学生にはそんなことは一切関係ないらしく、学生の発想とアイデアには本当に驚くばかりで脱帽である。そしてこういう形が筆者の目指している学生自身の主体的な学びである。

第6時 〈正しい姿勢で縄跳びに挑戦してみよう〉 (資料7)

第7時 〈リズム縄跳びに挑戦してみよう〉 (資料8)

授業の半分を終えたところで、後半に向けて、生涯スポーツへ向けての取り組みを始めた。ヨガやスクワットなどは天候に左右されず室内で出来、しかも思い立ったら時間を選ばず手軽に出来る運動である。そして何よりやればやっただけ確実に効果が出る優れたトレーニングで、将来の生涯スポーツとして生活の中に運動を取り入れていく内容としては非常に有効なものである。

第8時 〈ヨガに挑戦してみよう〉 (資料9)

第9時 〈自分で調べたお気に入りヨガに挑戦してみよう〉 (資料10)

第10時 〈スクワットに挑戦してみよう〉 (資料11)

特にヨガについては初めて経験したという学生が多かったが、思いの他、心身への効果が得られたようで、

- ・翌朝すっきりと目覚めが良くなり、熟睡できるようになった。
- ・ストレスが軽減された。
- ・体がポカポカと内側から温まった。
- ・深く呼吸することでリラックスできて気持ちが落ち着いた。

など特にメンタル効果を実感出来た学生が多く、共感を得られた。中にはこれからもヨガをずっと継続していきたいというほどハマった学生もみられた。

〈第2段階～展開その2〉

授業の3分の2を終えたところで、方法をがらりと変え、学生自身にトレーニング内容

や場所・時間などを決めさせ、計画をしっかりと立てて、それに基づいて主体的に実施するという方法に転換してみた。題して「MY トレーニング」の立案と実施である。

第 11 時 〈MY トレーニング①〉を立案し実施してみよう。（資料 12）

第 12 時 〈MY トレーニング②〉を立案し実施してみよう。（資料 13）

第 13 時 〈MY トレーニング③〉を立案し実施してみよう。（資料 14）

「MY トレーニング」課題の 1 回目は戸惑いながら実施した学生が多かったようだが、2 回目には手ごたえを掴んできたようで、自分の生活パターンや興味のある内容で取り組む学生が増え、フラフープやバランスボールを取り入れたりなどして工夫する学生が多くなった。更に 3 回目にはより創造的かつユニークなテーマで取り組む学生も増えてきた。一例をあげると

- ・「雪かきで全身の筋肉を使う自然な筋肉トレーニング」
- ・「乙女エクササイズでトレーニング」などである。

聞いたことのないトレーニング方法ではあるが、そこに工夫が感じられ、自分から積極的に課題へ取り組む姿勢が見られるようになったこととして評価できる。

また、実施後の振り返りにも深みが見られるようになり、ほとんどの学生がトレーニングを継続してきたことによる効果や成果を自分自身で実感出来るようになったようで、課題への満足感・達成感を記すようになったことは喜ばしい。

〈第 3 段階～まとめ〉

最後の 2 時間は授業のまとめの時間とし、個々の将来のスポーツライフへの夢を語ったり、この遠隔授業をどのように捉えていたのかのアンケートを実施した。

第 14 時 〈将来のスポーツライフへ向けて〉（資料 15）

第 15 時 〈スポーツで豊かな人生を～運動貯金のススメ〉（資料 16）

このレポート機能を使った遠隔授業の方法での課題と問題点は実際に課題にしっかりと真面目に取り組んでいるのかどうかこちらには解らず、レポートの内容や振り返りの内容から判断するしかないということであるが、課題実施中の写真を貼り付けさせたり、動画を貼り付けさせたりと工夫次第では今後も十分活用できる余地はあると考える。実際こちらが指示したわけでもないが、学生の方から証拠写真と言ってわざわざ写真を撮り貼り付けて提出してくる学生もいた。参考として〈MY トレーニング課題〉の優れたレポートを資料として添付する。（資料 17）（資料 18）（資料 19）

4-2 事例2～Zoomを使った遠隔授業

D校ではオンラインによるレポート提出と併せて、Zoomを使った体育実技の遠隔授業にもトライしてみた。実施に当たってまずはZoomの操作方法を教えてもらい、最初はサポートして頂きながら徐々に理解して慣れるというところからスタートした。

〈Zoomを使った体育実技の遠隔授業事例〉

下に示すようなスクワットの課題を難易度別にいくつかあらかじめ学生に提示し、その中から1種類選択して、各自実際にZoomでやってみるという課題で、あらかじめ時間を指定して個別に実施する方法でトライしてみたが、画面との距離感に慣れてないためPCの画面から外れて良く見えなかったり、予定時間になっても画面に入って来ないためロスタイムが生じて、その結果タイムテーブル通りに進まなかったりと、とにかく肝心の授業内容よりもZoomに振り回されて90分終わった感があり、満足感、達成感とは程遠く、逆にかなりストレスが大であった。Zoomの使い方の習熟が必要であると感じた。



スクワットをするときの膝の角度

スクワットは膝を曲げる角度によって5種類に分けることができます。

- ① クォータースクワット：浅めに腰を落とすスクワット
- ② ハーフスクワット：両ひざの内側の角度が90°程度になるまで腰を落とすスクワット
- ③ パラレルスクワット（推奨）：太ももと地面が平行になるまで腰を落とすスクワット
- ④ フルスクワット：腰を落とせるところまで落とすスクワット
- ⑤ フルボトムスクワット：さらに腰を落とす、最大可動域のあるスクワット

写真 スクワットの課題 出典 https://www.shopjapan.co.jp/diet_lab/legs/article_016/

Zoomに慣れる間もなく対面授業が隔週で始まったこともあり、15時間のうちZoomで行ったのは数回だけであったが、実際にやってみて感じたZoomの感想としては、1クラス40名以上の受講生がいるため時間を区切ってグループ毎に回していく方法を取ったが、実感としては思ったほど学習成果は得られなかったということである。途中でグループ入れ替えのロスタイムや、機械操作に不具合が生じたり、PC画面の向きや映り具合など様々なアクシデントやスムーズにいかないストレスが双方ともにあったためである。

加えて、体育スポーツ実技に関していえば、Zoomでは運動量を確保することがなかなか難しく、科目の学習目標を達成するにはかなり厳しいと感じた。受講生が多くても

Zoom でいろいろ出来る方法があるようだが、その場合でも運動量の確保となるとどうしても限界があるように思えてならない。バレーやバスケットなどの試合（ゲーム）をZoom でどのように実施出来るのか、残念ながら今の筆者にはイメージが湧かない。

4-3 アンケート調査結果

このコロナ禍で学生は実際に遠隔での体育スポーツ実技授業についてどう感じていたのか、どう捉えていたのかを把握したいと思い、2つの大学に同じアンケートを実施した。全く同じ授業をしたわけではないので単純に比較することは出来ないが、遠隔授業に初めて遭遇した学生の生の声を聞き、まとめておくことが今は大事ではないかと考えたからである。

C校からは受講生のうち 58 名から、D校からは受講生のうち 80 名からアンケートを回収でき、合計 138 名から回答を得た。アンケートの内容は資料として添付する（資料1）

① この遠隔授業を学生はどう感じていたか

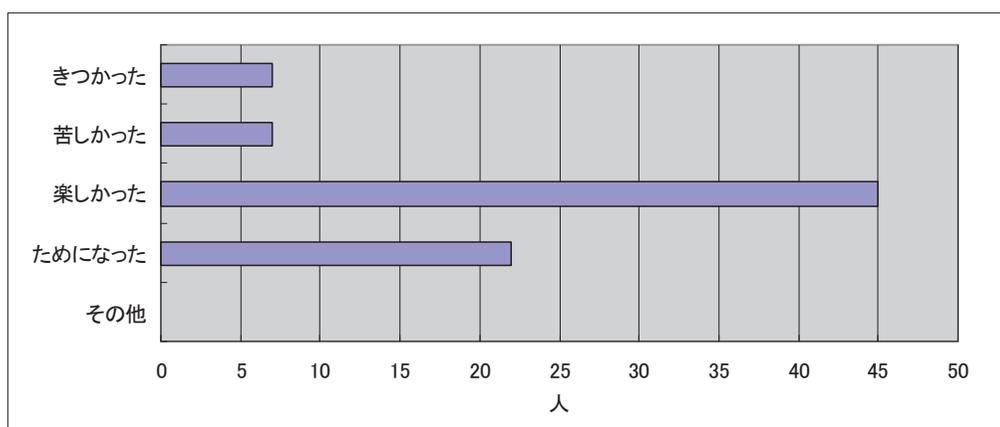


図 4-1 C校 遠隔授業を学生はどう感じていたか

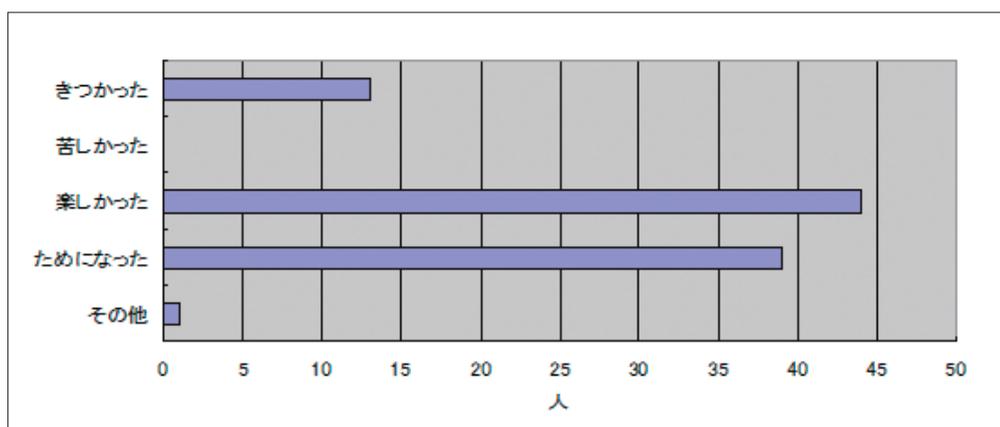


図 4-2 D校 遠隔授業を学生はどう感じていたか

複数回答可としたため一人の学生が〈きつかった〉〈ためになった〉と2つの回答する場合もあり、ここでは単純に回答数の多さで考察してみた。その結果、双方とも〈楽しかった〉が多く、続いて〈ためになった〉という回答が続いた。意外にも〈きつかった〉〈苦しかった〉という学生は非常に少なく、その他の自由記述では〈達成感を得られた〉と回答した学生もいた。

このことから学生は遠隔授業であっても体育・スポーツ実技を楽しむことが出来、そこから多くの学びがあったことが伺える。

② 遠隔でのレポート課題にどのように取り組んだか

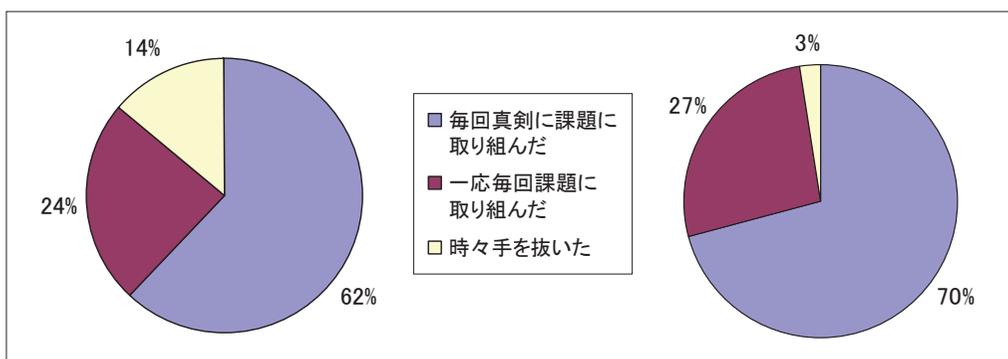


図 4-3 C校

図 4-4 D校

双方とも70%近くの学生が、毎回真剣に課題に取り組んでいたことがわかる。一応毎回に取り組んだという学生も含めると約90%となり、時々手を抜いたと回答した学生はわずかであった。このことから学生は慣れない遠隔での実技科目授業にも意欲をもって臨んだことが伺える。

③ レジユメを毎回しっかり確認したか

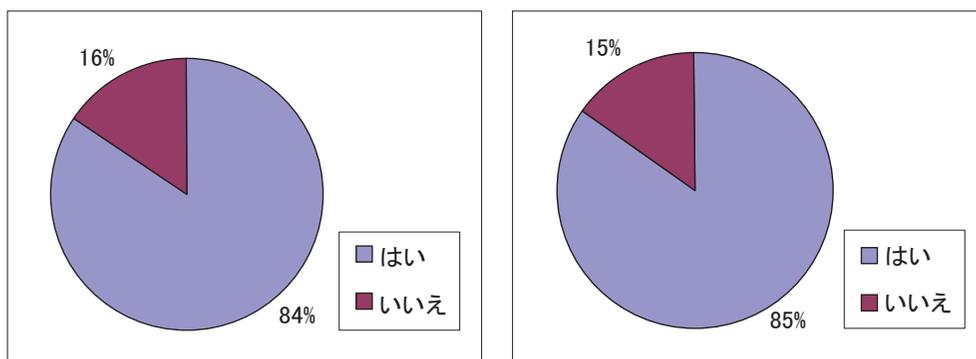


図 4-5 C校

図 4-6 D校

ここでいうレジユメとは、課題の詳細説明や実施にあたっての注意事項などを指す。中にはこれをしっかり確認せずにレポート課題に取り組む学生もいるため、実際にどの程度いるか把握するためアンケートの内容に組み込んでみた。その結果双方とも80%強の学生はしっかりレジユメを確認していたが、20%弱が確認を怠ったことが伺える。レジユメをしっかり確認することは課題への取組み姿勢や意欲に直結するが、2のアンケートと照らし合わせてみても大多数の学生は遠隔課題に真摯に取り組んだことが伺えた。

④ 毎回のコメントにしっかり目をとおしたか

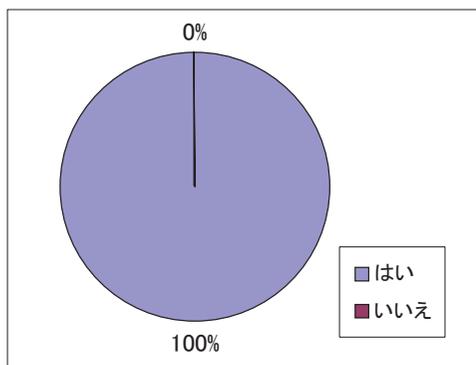


図4-7 C校

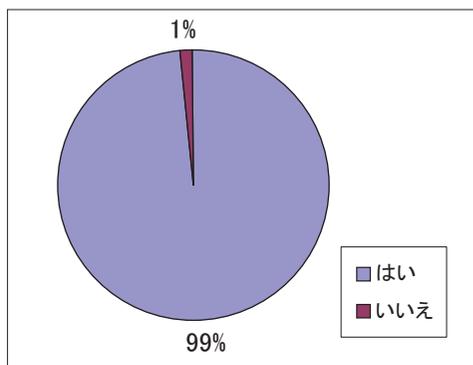


図4-8 D校

この項目についてはどちらもほぼ100%の学生がコメントに目を通して確認していたことがわかる。この結果から学生はやはり教員からのコメントを期待し興味を持って見ていたことが伺え、教員と学生の双方向のコミュニケーションを望んでいたことが伺える。

⑤ 一番気に入った遠隔課題は何か

この項目はずっと遠隔を実施したC校と、途中からZoomによる遠隔授業や対面授業に切り替わったD校とでは違うので、分けて見てみることにする。

〈C校〉

C校では①ヨガ ②縄跳び ③MYトレーニングという順で人気があった。

①ヨガは未経験の学生が多く興味を引いたことも一因として挙げられるが、何より自粛生活で精神的にも参ってい

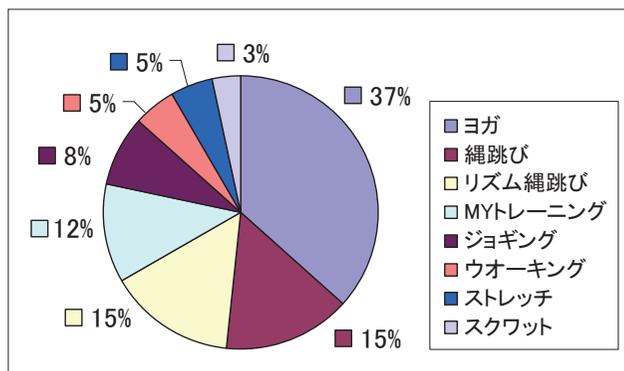


図4-9 C校 一番気に入った課題は何か

た学生の心にヨガの効果がピタッとハマったのだらうと推察される。多くの学生が「心が落ち着いた」「気分がすっきりとりフレッシュ出来た」「良く眠れるようになった」とヨガの効果を振り返っていた。②縄跳びに関しては懐かしさが一番興味を引いたのだらう。小学生時代を思い出し楽しく縄跳びをしていた記憶がよみがえったようで、気が付くと昔よくやった技に夢中になってトライしていた学生が多かったようである。③MYトレーニングは自分で運動計画を立てて自主的に実施する課題内容であったが、苦勞した分、終わったあとの満足感や達成感が感じられて印象が強かったのだらうと察する。

〈D校〉

D校では①準備体操 ②ウォーキング ③ストレッチの順で人気があった。これらは遠隔が始まったばかりの初期に実施したため、比較的運動量の少ない課題内容で占められている。①準備体操の課題はラジオ体操を参考にして、自分で体操を組み立ててみるという課題であったが、レポートで実施した後、対面授業でもグループ課題として実施したので印象が強かったのかもしれない。②ウォーキングは久しぶりに外へ出て運動らしい運動をしたという学生が多く、移り変わる景色を眺めながら実施したことで新鮮な気分浸れたのだらうと感じた。③スクワットはZoom課題として個々に出した課題であるが、Zoomという方法のオンライン授業に対する興味と、実際に画面を通して正確度をチェックされるということで張り切って実施した学生が多かったのだらうと推察される。

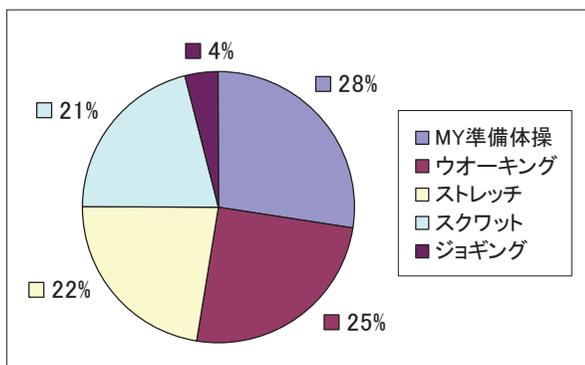


図4-10 D校 一番気に入った課題は何か

⑥ 一番つらかった課題は何か

この項目もそれぞれの大学別に分けて見ていくことにする。

〈C校〉

C校では①ジョギングが50%と圧倒的に多く、次いで ②スクワット ③縄跳びの順であった。①のジョギングは外へ出て行う課題であるということと、その前に実施した課題は負荷の少ない準備体操やストレッチやウォーキング課題であったため、ジョギングになっても運動強度が一気に上がったように感じたせいもあるかもしれない。恐らく長い自粛生活で体力がまだそこまで追いついてなかったため、つらく感じ

たのだろうと考えられる。

②のスクワットは下半身に効果的ではあるが、ややきつくて地味な筋トレであり、運動不足の学生にはやはり楽しいというよりも、逆にきつく感じられたであろうと推察する。

③の縄跳びは短時間で心拍数があがる課題で、思った以上にハードな課題であったため辛かったのだろうと考えられる。

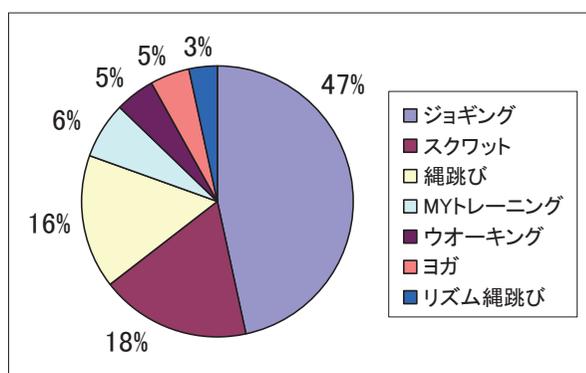


図4-11 C校 一番つかった課題は何か

興味深いのは縄跳びが〈気に入った課題〉であると同時に〈つかった課題〉としても上位に挙げられていることである。「きつい課題でも気に入って楽しめた」「楽しかったが体力的にはかなりきつかった」ということだろうか？機会があればそのあたりをもっと詳しく学生に聞いてみたいと思った。

〈D校〉

D校では①スクワット ②MY トレーニング ③ジョギングという順であったが、スクワットはZoomで行った課題であり、画面を通してしっかり自分の姿を見られたため、ごまかしが効かないという点ではつかったのだろうと察する。②MY トレーニングについては、自分で考えるのがまず大変だったという学生の声が聞かれたが、計画を立ててそれを実行するには強い意志が必要であり、つらく感じた学生がいたのだろう。③のジョギングについては、天気の悪い日などは外へ出て実施しにくいという点や、やはり自粛生活で体力がかなり落ちていて体がついていかなかったのだろうと察する。

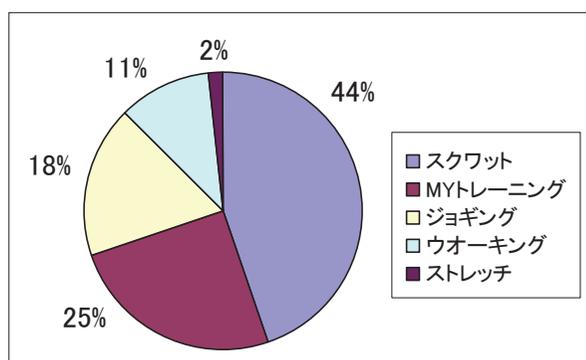


図4-12 D校 一番つかった課題は何か

4-4 自由記載結果

アンケート7の「遠隔授業から一番学んだことは何か?」という問いに関しては、自由回答のため、学生から出て来た回答からキーワードとなる言葉を拾い、その内容を大学毎に大まかな項目に分類して下記にまとめてみた。それぞれ多かった順に挙げると次のようにまとめられた。

〈C校〉

- 1、運動への向き合い方～目的意識を持って取り組む大切さ (33人)
- 2、身体を動かすことの楽しさと大切さ (23人)
- 3、運動を継続すること・習慣化することの大切さ (16人)
- 4、運動の効果 (14人)
- 5、工夫次第で運動はどこでも出来ること (遠隔でも) (9人)
- 6、対面授業の大切さ・有難さ (3人)
- 7、正しい運動の方法 (2人)

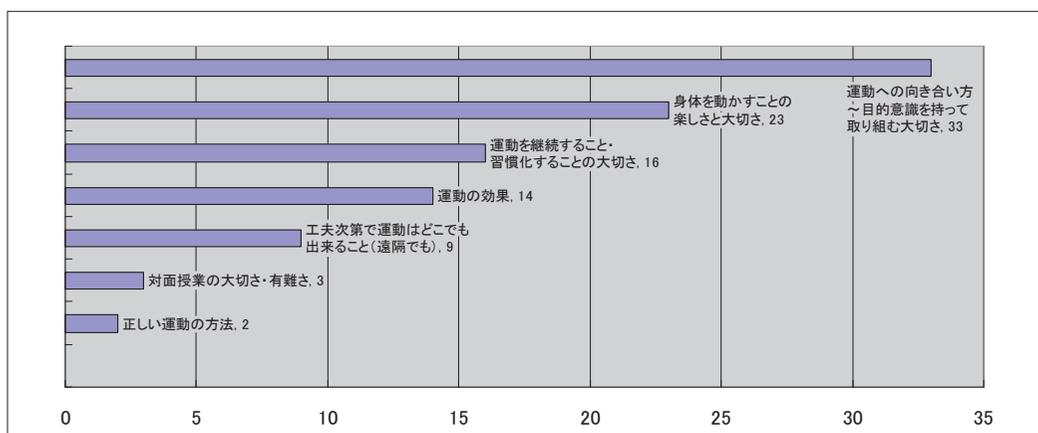


図4-13 C校 一番学んだことは何か

C校では、「運動への向き合い方～目的意識を持って取り組む大切さ」を学んだという学生が33人と群を抜いて一番多く、次いで「身体を動かすことの楽しさと大切さ」23人、「運動を継続すること・習慣化することの大切さ」16人、「運動の効果を学んだ」14人と続くが、やはり15時間に渡ってレポートによる遠隔授業を長期的に継続して実施したため、「運動への向き合い方～目的意識を持って取り組む大切さ」の項目が一番に来たのだろうと推察する。

それに対してD校ではやや順位が変わっている。D校の順位は下記の通りである。

〈D校〉

- 1、身体を動かすことの楽しさと大切さ（24人）
- 2、工夫次第で運動はどこでも出来ること（遠隔でも）（22人）
- 3、運動の効果（21人）
- 4、対面授業の大切さ・有難さ（12人）
- 5、運動への向き合い方～目的意識を持って取り組む大切さ（11人）
- 6、運動を継続すること・習慣化することの大切さ（10人）
- 7、正しい運動の方法（9人）

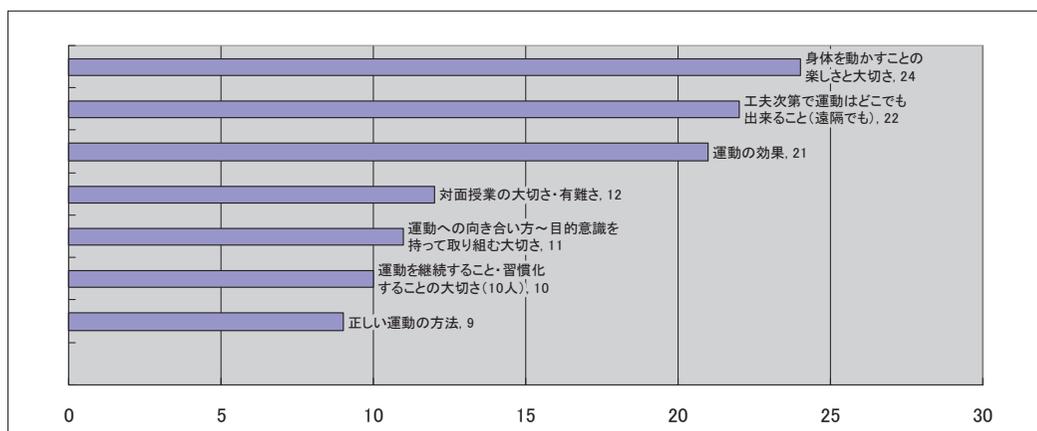


図4-14 D校 一番学んだことは何か

D校ではこれが特に一番というのではなく、「身体を動かすことの楽しさ・大切さ」24人、「工夫次第で運動はどこでも出来ること」22人、「運動の効果」21人と、上位3番までは大差なく拮抗しているのが特徴で、他方「対面授業の大切さ・有難さ」や「運動への向き合い方…」 「運動を継続すること・習慣化することの大切さ」「正しい運動の方法」などもまた大差なく拮抗しているのがグラフから一目瞭然に判る。

これらを比べてみると、多少順位に違いはあるが、2校間に大きな差はない。これらを統合して多かった項目の順にまとめてみると以下のようになり、より学びの実態がはっきりと浮かび上がってきた。

〈C校+D校〉

- 1、身体を動かすことの楽しさや大切さ（47）
- 2、運動への向き合い方→目的意識を持って取り組むこと大切さ（44）
- 3、運動の効果（35）

- 4、工夫次第で運動はどこでも出来ること（遠隔でも）(31)
- 5、運動を継続すること・習慣化することの大切さ（26）
- 6、対面授業の大切さ・有り難さ、仲間の大切さや有り難さを知った（15）
- 7、正しい運動の方法（11）

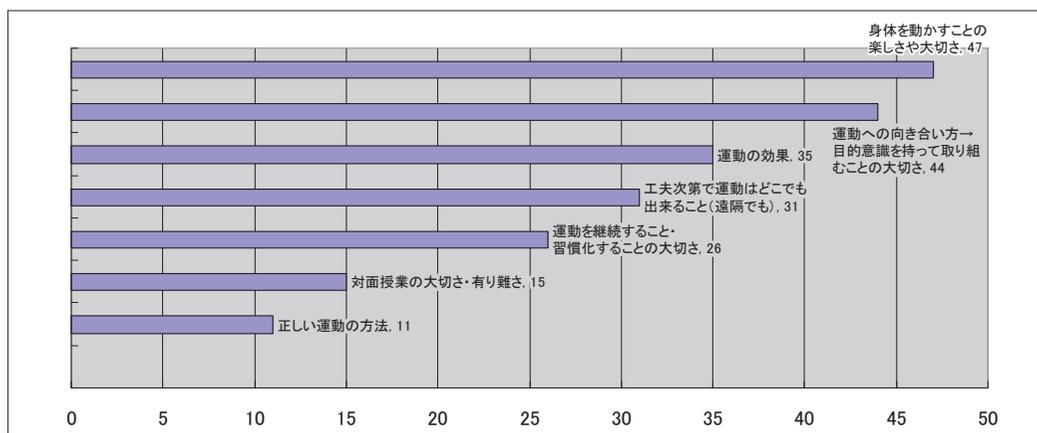


図4-15 C校+D校 一番学んだことは何か

一番多かったのは「身体を動かすことの楽しさや大切さ」で47人、2番目に「運動への向き合い方～目的意識を持って取り組むことの大切さ」44人、次いで「運動の効果」35人、「工夫次第で運動はどこでも出来る（遠隔でも）」31人、「運動を継続すること・習慣化することの大切さ」26人、「対面授業の大切さ・有難さ」15人、「運動の正しい方法」7人という結果になった。

このことから学生は遠隔授業であっても多くのことを学んだことが伺える。自粛生活で思うように運動できない状況の中で運動不足を実感しつつ遠隔授業に取り組んだことで、改めて体を動かすこと、体を動かすことの楽しさや大切さに運動の効果と共に気付けた学生が最も多かった。印象的だったのは今まで当たり前だと思っていた対面授業が当たり前でなくなったため、初めて今までの通常授業の有り難さや、家族や・友人・仲間と一緒にスポーツすることの有り難さ・大切さを遠隔授業を通して感じた学生が少なからずいたことである。そしてそれが今までとは違った運動への向き合い方や家族や友人への向き合い方、更には自分自身への向き合い方に繋がって進化が見られ、自主的で目的意識を持った前向きな振り返りに繋がったのだらうと推測する。

ある学生は「遠隔での体育・スポーツ授業は自分の心と向き合える時間である」と記し、またある学生は「遠隔での体育・スポーツ授業は家族と会話するなど家族の時間に

もなる」とこの授業を総括したが、これこそ対面授業では得られない深みのある学びだと言えよう。

参考のために下記にいくつか学生の振り返りを抜粋して掲載する。（本文そのまま）

Sさん…私が授業を通して一番学んだことは運動との向き合い方です。新型コロナウイルスの影響によって外出自粛が促され、思うように運動が出来ない環境の中でも工夫を凝らしながら運動と向き合ってきました。このような経験は一生涯における運動との向き合い方にも良い影響を与えたいと思います。そのため、スポーツ1を履修して良かったと心の底から思いました。

Kさん…この遠隔授業から私は、運動は継続することが大事であると学びました。授業で最初に運動した時はあまり運動を行っていませんでしたので、運動を少し行くと疲れてしまいました。この授業で毎週継続して行うことで、体力がつき、いろいろな運動をしても疲れにくくなりました。これから授業が終わっても継続して運動を行い、体力をつけていきたいです。

Iさん…私は、目的意識を持って課題に臨む大切さを一番学びました。今回は遠隔授業ということもあり、すべて個人での活動でした。見ている人が居ないため怠けたり、運動したと嘘をついたりしても誰にも何も言われません。だからこそ、私は、自分自身で気持ちを高めすべての課題に目標を持ち達成するという強いぶれない気持ちを持って行いました。目的、目標があれば、そこに行くまで努力することができたし、つらくても最後までやり抜くという考え方を持つことが出来ました。今回学んだことを活かし、どんなことにも目標を持って達成していきたいと思います。

Fさん…自分の意識次第で、天候や場所に関係なくスポーツを行うことができるということを学んだ。この授業で、週に3回程度運動をするようになった。これまでは、「時間がないから」とか「天気が悪いから」という理由で運動をしてこなかった。しかし、それは自分が時間をつくろうとしていなかっただけであったと気づいた。天候や体調などに合わせて、自分に合った運動を考え、実行することがとても大切だと思った。

Tさん…わたしは、この遠隔授業を通して、一緒に運動に取り組む仲間の大切さを学びました。1人で行う運動も、自分の健康のために大切だと考えますが、やはり仲間と一緒にいるからこそその楽しさがあると実感しました。ウイルスが流行っているこういった状況の中でも、運動することは可能だということがわかりました。そして、高校時代に体育の授業でクラスメイトと運動できていたことが当たり前ではなかったと感じ、また仲間と一緒にスポーツに取り組める時が来ることを楽しみにしたいと思いました。

Uさん…私は、楽しんでトレーニングに取り組むことがリラックスすることや継続することにつながるということを学んだ。初めてのことに取り組んだり、自分でトレーニングメニューを決めたりなど、普段とは違うことをすることが、楽しさに関係しているのではないかと感じた。よってこれからは少しずつトレーニングメニューや取り組む場所を変えるなどの「変化」も意識していきたい。

Mさん…自分で1から何をやるのか考えるのは楽しかった。大変だけどその分自分で考えたものだからやる気が出るし、その日の気分や体調によっても変更できるし、良いこと尽くしだった。自分の体と向き合いながら運動量や内容を決められれば運動を無理にすることがないから嫌いにもならないし良いなと思った。

Yさん…このスポーツの授業を通じて、少しでも運動を生活に取り入れることによって、より良い健康状態で過ごすことが出来ると実感が出来た。実際、スポーツの授業を受講するより前の、自分の体と現在の自分の体では、朝が起きやすくなったり、夜に寝やすくなったりした日も多くあった。

Oさん…この授業で主に取り組んできた誰かと一緒ではなく一人で行えるスポーツも、気分転換やストレス発散になると授業を通して改めて感じた。特に最近はコロナ禍で人と関わるのが難しくなっているが、一人でも目標を定めてスポーツに取り組むことは自己肯定感を高めることにもつながるし、自分のペースで続けられる点がとても良いと感じる。

Aさん…授業を通して運動する楽しさや意味を感じる事が出来た。コロナ禍で授業が分散登校や遠隔授業となってしまうパソコンに向き合うだけとなって身体を動かすことがなかったが、授業で課題に取り組むことで運動不足も解消され、身体を動かすことで心もリフレッシュされ、ストレス発散にもつながったのだと思う。

Kさん…コロナの中でも体を動かすためにどうすればよいか考えることが大切だということを知りました。また、体をどのように動かすとどんな効果があるか学ぶことが出来ました。

Yさん…自分で運動する内容を考えたりすることで、前向きに活動することができ、継続することができると思いました。何事も自分で考えて行動が大切だと思いました。

Eさん…体育は実技なので、遠隔でするのは難しいと思っていたけど、工夫しだいでできることを学びました。そして運動を継続することの大切さを学びました。

Tさん…運動を行うことによって早寝早起きにつながったり、ご飯がしっかり食べれたり朝目覚めが良くなったりした。よって、運動することは健康に生活するのに大切なことだと学んだ。

Kさん…今まで仲間と体育館で体を動かしていたことの幸せをあらためて感じた。

まとめと考察

- 1、コロナ禍ではほとんどの授業がオンラインに拠る遠隔授業のため、学生は一日の多くの時間をパソコン画面に向かって座って過ごすことが多い。長いこと前かがみであるため姿勢が悪くなったり、血液循環が悪くなったり、腰痛や肩こりにも悩まされる。また長時間目を酷使するため、眼精疲労や不眠にも悩まされ、心身の不調を感じている学生が多い。学生一人一人の規則正しい生活や心身の健康を維持増進するために、このコロナ禍の不自由な自粛生活の中では、たとえ遠隔ではあっても体育実技やスポーツの時間を確保することは必要と考える。
- 2、オンラインによる遠隔授業の方法にはいろいろあり一長一短があるが、それぞれの科目の授業目標をより達成できる方法・手段を授業担当者は選択することが肝心と考える。今後 SNS などを屈指した新しい授業に向けての様々な方法や実践例が出てくるだろうが、取り入れるべきところは取り入れ、学ぶべきところは学びながら、担当者が一番実施しやすい方法で取り組んだ方が結果的には上手くいくように思う。便利な機器に過剰に頼り過ぎることなく、コロナ禍ではより一層、学生一人一人の心に寄り添ったきめ細やかなコミュニケーションを図ることが何より大切である。様々な手段で学生を励まし、サポートするということが指導者は徹すべきで、そのための努力を惜しまないことが大切である。

3、実技系授業はコロナ禍であっても、工夫次第で学生が満足感や達成感を味わえるような遠隔授業が出来る。体育館で対面授業を実施する本来の体育・スポーツ実技（バレーボールや・バスケット・バトミントン・卓球など）は出来なくとも、自宅で個々に実施できる内容（ウォーキング・縄跳び・ヨガ・スクワットなど）を選択して工夫すれば遠隔授業でも十分運動量を確保できる。その方法や手段は何であっても、一番大切なことは学生が取り組みやすく、かつ意欲を持って実施出来るような課題の出し方と工夫で、指導者にはその工夫が求められる。方策の1つは課題の指示に当たって、学生自らが自分で考えて動く自主的・能動的な授業内容・方法を取り入れることである。大学に通えないでいる学生の興味関心を上手く引き出し、自らやる気を出すような課題を設定していくことが遠隔授業には何より大切である。

4、実技系科目の遠隔授業には皆で協力し合ったり、声を掛けて励まし合ったりなどグループ活動ができない点など確かにマイナス面はある。学生へのアンケートの「授業への要望」にも「早く仲間と一緒にバレーボールなどのゲームをしたい」「仲間やグループと一緒に活動したい」という声が少なからずあり、これらの要望をどのようにして遠隔で実現するかが今後の課題である。しかし遠隔での実施はマイナスの面ばかりではない。従来の対面授業では得られなかったレベルの高い主体的で深みのある学びも可能ではないかと考える。実際、学生にまとめて課した～将来のスポーツライフに向けて～のレポートからもそれが十分に感じ取られた。参考としてあげた「私の生涯スポーツ」という課題レポートからは、深みのある学びへ進化した様子が伺われる。（資料 20）

マイナスをプラスに転じて、これからは発想を変えて取り組んでいく必要があることを筆者自身今回の遠隔授業から学んだ。

おわりに

オンラインによる遠隔授業を実施してみて得たものは非常に大きい。コロナ禍の不自由な自粛生活の中で「体育・スポーツ実技」を行う意味は、自分の心身の健康を見つめ直すことであり、それに気づくことによって自ら運動の必要性に気づき、運動の習慣化の大切さを学ぶことにある。また家族や仲間の有り難さに気づくことによって、人と関わることの大切さを学ぶことにある。指導する側は従来のような一律の授業形態でなく、基本的には学生一人一人に親身に対応することが求められる。例えば、密を避ける為に大人数の場合は1回の授業を対面と遠隔の2グループに分け1時間で2タイプの授業を同時に実施することも考えられる。また対面授業での感染の可能性に不安を感じる学生には遠隔のみでの授業も可能とするなど、コロナ禍ではより柔軟な対応が求められると思う。

また、学生に課した課題を筆者自身コロナ禍の生活の中で実際に実施し、課された学生の気持ちを感じ取りつつ授業を進めてきたことで見えてきたこともある。まず、自粛中の学生にとって丁寧に実践記録を書かせることは、今自分の置かれている状況をしっかりと把握し、考え、行動を振り返ることになり、深く自分自身のこれからについて考えるのに効果があったということである。書くという作業は高等作業でじっくり考えないと良いレポートは書けない。どんな形でもまずは自分の気持ちを沢山書かせることはコロナ禍で不安を抱えている学生に非常に有効だと今回感じた。

2点目はコロナ禍では学生と気持ちを共有することが大切ということである。例えば「雪かき」をMYトレーニングとしてレポートにまとめた学生に、「雪かきも良い運動ですね。素晴らしい発想です！」と共感してコメントをつけ、一緒に満足感や達成感を味わって共感することで学生は安心し、自信をもって次の課題に取り組んでいけるのではないかと感じた。

井庭は「コロナ感染症とは、僕らの様々な関係を犯す病だ」と述べているが、筆者は「コロナは絆を分断する病」と考える。今までの対面授業で作ることができた絆はコロナ禍では容易に叶わないが、井深の言うように「ラインや、メール、SNSなどで〈ゆるやかなつながり〉を大切に…」しながら、学生を孤立させないよう様々な手段で学生と気持ちを共有し励ましサポートしていくことで、これまでには得られなかった新しい授業形態、新しい学びの可能性もあるのだと思う。

コロナ禍の実技系遠隔授業スタイルにはこれだという正解は無いと筆者は考える。

各教員が学生の気持ちに寄り添いつつ、いろいろな方法を試行錯誤しながら手ごたえを掴んでいくしかないと感じている。今回、学生自身の振り返りに毎回コメントを付けることで筆者はその手ごたえを掴んでいったが、やはり双方向のコミュニケーションが何より大事で、一方通行だと絆も生まれませんが、何らかの形でコミュニケーションさえ取れば遠隔授業であっても絆も生まれ、対面授業同様に上手くいくということがこの1年で解った。

見方を変えると、オンラインによる遠隔授業は今までの講義や演習などで受け身の授業に慣れた学生にとっては、自主性・主体性を身につける良いきっかけである。100年に一度の激動期を生きるためには、今までとやり方を変え、少しでも自分自身で学ぶのだという新しい授業スタイルを構築して提示し、自ら学び、自分の将来や生き方についてじっくりと深く考えていくように促していくことがこれからは特に必要不可欠であると思う。

〈参考文献〉

- ・コロナ時代の暮らしのヒント 井庭 崇 (2020)
- ・大学の遠隔講義におけるアクティブ・ラーニング型授業の試み 松下幸司 (2020)
- ・ https://www.shopjapan.co.jp/diet_lab/legs/article_016/

コロナ禍における遠隔授業についての一考察（中島）

<p style="text-align: center;"><資料 9></p> <p style="text-align: center;">第 8 回 レポート課題</p> <p style="text-align: center;">_____ 番氏名 _____</p> <p style="text-align: center;">「ヨガ」に挑戦してみよう！</p> <p>第 7 週の「リズム継続び」に挑戦してみよう！はいかがでしたか？ 子供の頃の気持ちに戻って少し新鮮な気持ちで出来たでしょうか？ さて第 8 週は「ヨガ」に挑戦してみよう！です。添付した資料をご覧ください。</p> <p>ヨガにもいろいろあります。簡単なポーズの初級から、難易度の高い上級まで実に様々です。 ここでは初歩の初歩、良く知られたヨガを参考資料として載せました。朝起きてやると、眠っていた身体が目覚めてくるのがよく解ります。一日の始まりにとっても良いですよ。また夜、お風呂上がりなどにちょっと軽くするのも効果的です。寝つきが良くなります。</p> <p>ヨガで大事なのは呼吸です。深くゆっくりと、呼吸を意識してやりましょう。くれぐれ呼吸を止めてやらないようにしましょう。リラックスして心を穏やかにしてやると良いですよ。時間は指定しません。忙しい人は 10 分でも良いです。継続してやることをお勧めします。たとえ 10 分でも継続すればかなり効果があります。可能なら毎日やってみてください。体の内側からポカポカとしてきて、体幹が整えられ、終わった後は体がすっきりするの感じられると思います。</p> <p>早速期間中、最低 3 日以上実施してみましょう。</p> <p style="text-align: center;"><実施する際は次の点を必ず守って下さい。></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体調を考慮して無理の無い範囲で実施すること。 ● 室内でやる場合は必ず 2 方向の窓を開け、換気而努力して実施を。 ● 水分補給をしっかりとし、熱中症対策をしっかりと。 ● 身支度をしっかりと整え、気を引き締めてスポーツ 1 の授業をしているつもりを心掛けること <p>「心を起こすにはまず身を起こせ！」と言います。寒くなくて良かったですか・・・ 少しでも動くことが今は大事です。</p> <p>体調不良の時は無理せず休んで構いません。自分で自分の体調をよく見極めながら実施して下さい。</p>	<p style="text-align: center;"><資料 10></p> <p style="text-align: center;">第 9 回 レポート課題</p> <p style="text-align: center;">_____ 番氏名 _____</p> <p style="text-align: center;">自分で調べた「お気に入りヨガ」に挑戦してみよう！</p> <p>第 8 週の基本の「ヨガ」に挑戦してみよう！はいかがでしたか？ 前回は比較的簡単なヨガのポーズを課題としたので、ヨガは初めてという人でもやりやすかったのではないのでしょうか？ポイントの呼吸に注意して出来ましたか？ さて、次週第 9 週目の課題は、ヨガパート 2 として、「お気に入りヨガ」に挑戦してみよう！です。 ①まず、前回提示したヨガ以外のヨガをネットで調べて、自分が興味をもったヨガ、自分がやりたいと思ったヨガをいくつか選択します。（最低 2 つ） ②選択したヨガを期間中、最低 3 日以上実施して、どんな内容のヨガを何時～何時まで実施したのか、振り返りと共に期して提出下さい。実施時間は自由とします。また実施するヨガは毎日同じ内容のヨガでも良いですし、日替わりで違う内容のヨガにしてみても良いです。</p> <p>今度もヨガですので、前回同様、呼吸に注意してやりましょう。</p> <p style="text-align: center;">ヨガで大事なのは呼吸です。深くゆっくりと、呼吸を意識してやりましょう。</p> <p style="text-align: center;"><実施する際は次の点を必ず守って下さい。></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体調を考慮して無理の無い範囲で実施すること。 ● 室内でやる場合は必ず 2 方向の窓を開け、換気而努力して実施を。 ● 水分補給をしっかりとし、熱中症対策をしっかりと。 ● 身支度をしっかりと整え、気を引き締めてスポーツ 1 の授業をしているつもりを心掛けること
<p style="text-align: center;"><資料 11></p> <p style="text-align: center;">第 10 回 レポート課題</p> <p style="text-align: center;">_____ 組 _____ 番氏名 _____</p> <p style="text-align: center;">「スクワット」に挑戦してみよう！</p> <p>第 9 週の「お気に入りヨガ」に挑戦してみよう！はいかがでしたか？皆さんの選んだヨガは一体どんなヨガなのかも楽しみます。さて第 10 週のレポート課題は「スクワット」に挑戦です。「スクワット」にもいろいろ方法があります。自分に合った無理のない姿勢で挑戦してください。スクワットは下半身強化の前足の一つですが、非常に効果的です！ まずは早速自分でスクワットについて調べてみましょう！ 「スクワット」には 4 つのフォームがあげられています。正しいフォームを守って呼吸に留意しながらゆっくりと反動を付けずに実施するのがコツです。 スクワット初心者には最初膝を軽く曲げるタイプの①クオータースクワットからトライしてみましょう。徐々に②ハーフ、③パラレルと負荷を上げていきます。回数も初日は 6 回～12 程度 1 セットで、次第に増やしていけばよいでしょう。くれぐれ急に④のフルボトムはやらないようにしてください。膝を傷めないように、徐々に徐々に自分の体に問いかけながら実施しましょう。</p> <p>期間中最低 3 日以上実施し、その日にやった時間・場所・内容・日々の感想を記し、最後に一週間通しての感想などをレポートにまとめて提出下さい。どんな感想を開けるか楽しみにしています。</p> <p style="text-align: center;"><実施する際は次の点を必ず守って下さい。></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体調を考慮して無理の無い範囲で実施すること。 ● 室内でやる場合は必ず 2 方向の窓を開け、換気而努力して実施を。 ● 外で実施する場合は、他者と 1～2 メートルの距離をとって実施を。 ● 水分補給をしっかりと。 ● 身支度をしっかりと整え、気を引き締めてスポーツ 1 の授業をしているつもりを心掛けること ● 膝を傷めないようにくれぐれ無理のない姿勢で実施を！ 	<p style="text-align: center;"><資料 12></p> <p style="text-align: center;">第 11 回 レポート課題</p> <p style="text-align: center;">_____ 組 _____ 番氏名 _____</p> <p style="text-align: center;">「My トレーニング①」を立案し実施してみよう！</p> <p>第 10 週の「スクワット」に挑戦してみよう！はいかがでしたか？スクワットは結構しんどいですね。でも手を抜かずしっかりと実施出来た人は、下半身が確実に鍛えられたはずですね。 さてこれまで下記のように 10 週間、毎回来った課題を提示して皆さんに実施してきてもらいました。 1 週目・・・準備運動で体をほぐそう！ 2 週目・・・ストレッチで体をほぐそう！ 3 週目・・・ウォーキングにトライしてみよう！ 4 週目・・・スロージョギングにトライしてみよう！ 5 週目・・・正しい「ジョギング」に挑戦してみよう！ 6 週目・・・正しい姿勢で「縄跳び」に挑戦してみよう！ 7 週目・・・「リズム継続び」に挑戦してみよう！ 8 週目・・・「ヨガ」に挑戦してみよう！ 9 週目・・・自分で調べた「お気に入りヨガ」に挑戦してみよう！ 10 週目・・・「スクワット」に挑戦してみよう！ こうやってまとめてみると沢山のトレーニングを実施してきました。毎週しっかりと課題をこなした人はかなりの筋肉・体力がついてきていると思います。この 10 週間で様々な種類のトレーニング知識が蓄積出来たと思いますので、第 11 週からはより自由に、より創造的に、より主体的に！トレーニングに向き合って実施してみよう！題して「MY トレーニング①」を立案し実施してみよう！です。まず、その日の天気や体調、スケジュールなどに合わせて、その日のトレーニングの内容・時間を決め期間中、最低 3 日以上、どんな内容のトレーニングを実施したのかまとめ、最後に一週間の振り返りも追加しレポートにして提出下さい。（振り返りの内容が大事です）</p> <p style="text-align: center;"><実施する際は次の点を必ず守って下さい。></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体調を考慮して無理の無い範囲で実施すること。 ● 室内でやる場合は必ず 2 方向の窓を開け、換気而努力して実施を。 ● 水分補給をしっかりとし、熱中症対策をしっかりと。 ● 身支度をしっかりと整え、気を引き締めてスポーツ 1 の授業をしているつもりを心掛けること

<p><資料 13></p> <p style="text-align: center;">第 1 2 回 レポート課題</p> <p style="text-align: center;">_____ 組 _____ 番氏名 _____</p> <p style="text-align: center;">「My トレーニング②」を立案し実施してみよう！</p> <p>新しい年が明けました。前回の課題の「MY トレーニング①」立案と実施はいかがでしたか？ 自分の生活スタイルに合わせたトレーニングメニューの立案と実施スムーズに出来たでしょうか？</p> <p>今回は前回の反省を生かして、「MY トレーニング」を更に充実したものになるよう修正してみましょう。 今週は先週よりも更に<より自由に、より創造的に、より主体的に>トレーニングに向き合って実施してみましょう！題して「MY トレーニング②」の立案と実施に挑戦してみよう！です。</p> <p>今週もその日の天気や体調、スケジュールなどに合わせて、その日のトレーニングの内容・時間を決め 期間中最低 3 日間実施して、どんな内容のトレーニングを何時～何時まで実施したのかまとめ、最後に一週間の振り返りも加えてレポートにて提出下さい。</p> <p style="text-align: center;"><実施する際は次の点を必ず守って下さい。></p> <ul style="list-style-type: none"> ●体調を考慮して無理のない範囲で実施すること。 ●室内でやる場合は必ず 2 方向の窓を開け、換気努めて実施を。 ●喉が渇いてなくてもこまめに水分補給をしっかりと。 ●身丈度をしっかり整え、気を引き締めてスポーツ 1 の授業をしているつもりを心掛けること <p><注意></p> <p>授業も残り少なくなってきましたが、このスポーツ 1 はテストは実施しません。提出された 15 回のレポートのみで成績を出します。未提出一次降格扱いとし、提出したレポートのまとめ方・内容・振り返りの充実度などで評価を出します。今週入れてあと 4 回です。もう一息頑張りますよ！</p>	<p><資料 14></p> <p style="text-align: center;">第 1 3 回 レポート課題</p> <p style="text-align: center;">_____ 組 _____ 番氏名 _____</p> <p style="text-align: center;">「My トレーニング③」を立案し実施してみよう！</p> <p>第 12 回課題の「MY トレーニング②」立案と実施してみよう！はいかがですか？順調ですか？ 2 週間経って自分の生活スタイルに合わせた「MY トレーニング」を実施してきているわけですが、皆さんからの感想を聴くと・・・その日の天候や自分の体調・気分に合わせてトレーニングメニューを決めて行うのは楽しかったという人が予想外に多く、与えられたトレーニングでなく自分でトレーニング内容を決めて、自分で実施することへの達成感を味わった人が多くいて大変うれしく思っています。</p> <p>一人一人の体力は違い、生活スタイルも違う中で、自分に合ったトレーニングを見つけていくことが生涯スポーツへの取組みの第 1 歩になります。是非これからも週 3 日でも良いので MY トレーニングを継続してくれるよう望みます。今週で第 13 週となりました。今週でトレーニング課題は最後になります！第 14 週と、第 15 週はまとめの課題に入りますので最後のトレーニング気分を入れて頑張ってください。</p> <p>今回は先週、先々週の反省を生かして、「MY トレーニング」を進化させ、より充実したものになるよう再度修正して取り組み、先週よりも、先々週よりも更に<より自由に、より創造的に、より主体的に>そして<より楽しんで>トレーニングに向き合って実施して欲しいと思います。</p> <p>今週もその日の天気や体調、スケジュールなどに合わせて、その日のトレーニングの内容・時間を決め 期間中、最低 3 日間以上実施して、どんな内容のトレーニングを何時～何時まで実施したのかまとめ、最後に 1 週間の振り返りも忘れずに付け加えてレポートにして提出下さい。</p> <p style="text-align: center;"><実施する際は次の点を必ず守って下さい。></p> <ul style="list-style-type: none"> ●体調を考慮して無理のない範囲で実施すること。 ●室内でやる場合は必ず 2 方向の窓を開け、換気努めて実施を。 ●喉が渇いてなくても水分補給をしっかりと。 ●身丈度をしっかり整え、気を引き締めてスポーツ 1 の授業をしているつもりを心掛けること
<p><資料 15></p> <p style="text-align: center;">第 1 4 回 レポート課題</p> <p style="text-align: center;">_____ 組 _____ 番氏名 _____</p> <p style="text-align: center;">～将来のスポーツライフに向けて～</p> <p>第 13 回課題の「MY トレーニング③」の立案と実施はいかがでしたか？ 3 週間経って自分の生活スタイルに合わせた「MY トレーニング」を実施してきたわけですが、この先、課題が無くなっても、自分でトレーニングメニューを考えて決めて実行することが出来れば、生涯スポーツへ向けた第 1 歩を皆さんは踏み出すこととなります。スポーツ 1 の授業が終了した後、この先も自分で実行できるかどうかはこれからのあなたの生涯スポーツの礎となります。</p> <p>誰の為でもない、自分の為に、是非これからも自分の心身や自分の生活に一人一人がしっかり向き合っていて欲しいと思います。新型コロナウイルスはまだまだ長引きそうです。ここで辞めてしまえば今までの 4 か月の苦労が無駄になります。是非それを心に留めておいてください。</p> <p>さて第 1 4 週の課題は・・・シラバスにも載っているレポート課題を履きたいと思います。</p> <p style="text-align: center;">テーマ「私の生涯スポーツ」</p> <p style="text-align: center;">～将来どのようなスポーツを日常生活で実践していきたいか、 あなたの思い描く将来のスポーツライフについて述べなさい。</p> <p>※ 正解はありません。あなたのスポーツに取り組む姿勢や意気込み、将来の夢などを熱く語って頂ければ OK です。</p> <p>※ 字数は 600 字以上～、上限は無しとします。</p>	<p><資料 16></p> <p style="text-align: center;">第 1 5 回 レポート課題</p> <p style="text-align: center;">_____ 組 _____ 番氏名 _____</p> <p style="text-align: center;"><スポーツで豊かな人生を～運動貯金のススメ></p> <p>今週でスポーツ 1 は全て終了です。15 時間の遠隔授業ご苦労さまでした。コロナの影響で今年は通常の対面授業は出来ませんでしたが、こういう時だからこそ、自分を含めるとにかく今は少しでも身体を動かさねばならないと思い、並んだ末、意を決して実技授業を遠隔で始めました。対面で実施できない分、せめて全員のレポートにコメントつけよう、毎回せつせつと頑張ってコメントつけてきましたが、読んで頂けたでしょうか？皆さんのレポートを毎回コメントしていくことで、少しはコミュニケーションを取ろうと考えたのです。4 か月に渡ったトレーニング課題のメロिटは沢山あったようですね。まずはかなり落ちた体力や筋力が少しづつではあるけれど徐々に戻ったと感じた人が多かったように思います。体力がついてきた自信とリンクして精神面でも効果があったようで、多くの人がラックス出来、熟睡できるようになった、リフレッシュ出来たと感じられたとありました。スポーツは身体面だけでなく精神面にも多大な効果をもたらすと実感できたようですね。こういう自虐生活の時はいろいろな不自由を強いられ、まず精神的に落ち込みますが、気分だけ盛り上げようと思ってもなかなか思うようにはいきません。それにはいつぞやも申しましたが「心を越えずにはまず身を越えせ！」が何より効果的です。悩んでいた、つらい時こそ身体を動かすことが有効です！心身は相関しているの、トレーニングなどで身体的に頑張ったという達成感や充実感を味わうと心も爽快感を味わえるというわけです。一種のカタルシス効果ですね。どうかこれからの大学生活でそのことを忘れてないで活用して欲しいと思います。また運動は継続は力なり！です。続けることが大事です。筋肉はトレーニングを止めるとすぐに落ちます。筋肉は怠けもの！です。逆にトレーニングすれば必ずや効果が出ます。筋肉は裏切らない！筋肉は正直！です。生涯スポーツを考えた時この継続するということが非常に大事です。そこでお勧めするのが巷で良く言われている「運動貯金」「筋肉貯金」です。将来のためにお金でなく運動や筋肉でコトコト蓄えようというものです。最後に生涯スポーツとして習慣化し継続できるかどうかの鍵は、スポーツを楽しむ！ということです。是非楽しめるスポーツを見つけてコトコトと運動貯金していきましょう！</p> <p>生活の中にスポーツを取り入れたスポーツライフで豊かな人生を送れるよう大いに期待しています。</p> <p>さて、前置きが長くなりましたが、第 15 週の最後の課題は今までのまとめのアンケートです。4 か月間に渡って実践した自分のトレーニング記録を振り返って、添付 2 のアンケートに答えアンケートのみ 提出してください。</p>

コロナ禍における遠隔授業についての一考察（中島）

<資料17>

「My トレーニング③」を立案し実施してみよう！

今回のMy トレーニングは前回挙げた候補から、天候などさまざまな事情を踏まえて足の筋肉のトレーニングと柔軟体操（足中心）を行うことにした。

また、近頃はレポート作成や遠隔授業などで外出する機会が減り、座っていることも増えたので下半身の筋肉を取り戻せる、また、運動効果の高い大腿四頭筋を用いたトレーニングを取り入れていきたい。

前回と同様、トレーニングのメニューを固定し、効果のほどを試していきたい。

～やってみたいトレーニング～

- ・足の筋肉のトレーニング
- ・体幹トレーニング
- ・マラソン
- ・柔軟体操
- ・坂道トレーニング-坂ダッシュ、ウォーキング
- ・インターバルトレーニング

トレーニングの内容

- ①開脚ストレッチ 10秒×2セット (2週目の復習)
- ②前屈ストレッチ 10秒×2セット ↓
- ③アキレス腱伸ばし 10秒×2セット×左右 ↓
- ④パレルスクワット 10回×3セット(10週目の復習)
- ⑤ランジ 左右併せて 10回×3セット(大腿四頭筋、大腿二頭筋を鍛える)
- ⑥カーフレイズ 10回×左右(ふくらはぎの筋肉を鍛える)

1月17日(日) 19:30～19:50

場所 自宅

内容 上記のトレーニングひとり

振り返り 昨日のトレーニングを経て筋肉痛がなかったものの、足の筋肉の脱力感があった。「トレーニング頑張ったぞー！」という感じがしてうれし。



参考1より

<資料18>

「My トレーニング③」を立案し実施してみよう！

第2回:1月11日(月)11:00～11:15

～雪かきで全身の筋肉を使う自然な筋力トレーニング～

☆注意すべき点

度を持ち上げる雪の量は、少なめに。

腰を痛めないために、雪を持ち上げる時は、背筋を伸ばして膝を曲げ、体全体で持ち上げるようにする人と話せるくらいのリズムで作業し、適度な休憩をとる



～感想～

今年の新潟市は多くの雪が降り除雪作業が大変だった。雪かきは寒くて閉じこもりがちな身体をほぐすことが出来、雪も雪かきで冬の間しかできない運動なので、できるときは積極的に取り組み、全身を動かしていいと感じた。どんな運動をするのか、どこを中心に動かすのかをその都度自分で考えて決めたほうが言われてから動くより、楽しく軽快に体を動かすことができたと感じた。

第3回:1月14日(火)15:15～15:45

～冬でも元気にウォーキング～

BPM120の音楽を聴きながら、リズムに乗って自宅の近所を30分散歩

～感想～

らだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしながら歩くように意識した。BPM120の音楽を聴きながら、リズムに乗って軽やかに足を動かした。お気に入りの音楽を聞きながらリズムに乗って歩くことで、寒くても楽しく爽快に歩くことができた。

～一週間の振り返り～

その日の天候、気温、時間帯、自分の体調を意識して My トレーニングを創案することができた。中でも雪かきは冬の今しかできない運動なので、できるときは積極的に取り組み、全身を動かしていいと感じた。どんな運動をするのか、どこを中心に動かすのかをその都度自分で考えて決めたほうが言われてから動くより、楽しく軽快に体を動かすことができたと感じた。

<資料19>

「My トレーニング③」を立案し実施してみよう！

日時・時間	1月16日(土) 23時30分から23時45分
場所	自宅
内容	・タオルを使った腕の筋トレ タオルを肩幅に開いて持ち、頭の後ろで腕を上下に動かす。肩甲骨を動かすように意識する。60回 ・ハーフスクワット 20回 ・立ったままかかとを上げ下げし、つま先立ちを繰り返す。100回
振り返り	タオルを使った腕の筋トレやスクワット、かかとの上げ下げのトレーニングは、とても手軽に行うことができた。特に、かかとの上げ下げトレーニングは日々の生活の中で何かをしながら行うこともできそうであると思った。これからは、生活の中で〇〇しながらのトレーニングとして意識して取り入れてみたい。

日時・時間	1月20日(水) 21時30分から21時45分
場所	自宅の駐車場
内容	・縄跳び 前跳び100回、後ろ跳び100回×2セット ・クオータースクワット、ハーフスクワット、パレルスクワット、フルボトムスクワット 各10回ずつ ・反復横跳び30回×2セット
振り返り	今日の筋トレは、特に足が鍛えられた。縄跳びで少し息が上がったまま、スクワット、その後反復横跳びを行うのはいつも以上に辛く感じた。終わったときには、息も上がりよい運動になったと思う。また、反復横跳びは左右に行ったらときに床に手をつくようにして、より負荷がかかるよう工夫した。

日時・時間	1月21日(木) 23時30分から23時45分
場所	自宅
内容	①腹筋 ②背筋 ③腕立て伏せ ④スクワット ⑤バーピージャンプ ⑥ツイスト ⑦もも上げ ⑧エアウォーク(腕立てのような体勢になり、脚を交互に胸に近づけるように動かす。) 各15回ずつ

一週間を通しての振り返り

2日目に行った、縄跳び、スクワット、反復横跳びのトレーニングはとても体力を使い、充実したMy トレーニングを考えることができたのではないと思う。このことから、トレーニングを組み合わせることで、単体でやるよりもより大きなエネルギーを使うトレーニングになることが分かった。運動することに天候は関係なく、トレーニングの工夫次第であると改めて気づいた。また、立案したトレーニングをこれからも続けるための策として、日常生活の中で〇〇しながらできるトレーニングであると続けやすいのではないかと考えた。

<資料20>

「私の生涯スポーツ」

私はこれまでのスポーツ1の授業を通して、自分に適したスポーツとの向き合い方とは何なのかを考え、答えを導き出すことができたと思ふ。これまでは自らスポーツに関わろうとしなくとも、スポーツに関わる機会が与えられる環境であった。しかし、これからは自らスポーツに関わる機会を作り出さなければ、スポーツに関わる機会は減っていく一方である。そのため、スポーツ1の授業を通して、改めて生涯スポーツについて見つめ直したことは非常に有意義であったと思ふ。

私が生涯スポーツについて考える上で重要視した点は、日常生活との両立である。授業を通して、日常生活の中にスポーツを行う時間を組み込むことは工夫が必要であると感じた。私の場合、日常生活の中で予めスポーツを行う時間を定めてしまうと予定が上手く回らなかった際にモチベーションが下がってしまうため、できるときに取り組むことが最も適していると感じた。さらに日常生活における些細な動きもスポーツと結びつけることで、身体を動かすことに対して苦痛を感じにくくなると思ふ。例えば、移動手段に徒歩や自転車を積極的に選択することやエスカレーターやエレベーターではなく階段を選択することなどが挙げられる。このように、自分のペースで自分のできる範囲でスポーツを取り入れていくことが私なりの生涯スポーツに対する考え方である。

スポーツは私たちが身体的にも精神的にも支えてくれる人生において良きパートナーである。そのため、生涯にわたってスポーツや体を動かすことに向き合い続けることで、人生をより豊かなものにしていきたいと思ふ。

<p style="text-align: center;">私の生涯スポーツ</p> <p>私は今後の人生を健康で元気に過ごすために「楽しく・無理せず・長続きする運動」を継続し、自分自身の中だけで行うのではなく、周囲にも声をかけて一緒に行っていきたいと考えている。</p> <p>私は昔から運動に対して苦手意識があり、スポーツ1を受講する以前は授業以外で自ら運動に関わることはほとんどなかった。しかし、今回のこの授業で多くの運動に触れたり、自分の生活リズムに合わせたプランを立案したりする経験を通して、運動に対する意識が変化した。苦手であってもできることには積極的に取り組み、新しいことにもチャレンジしていく中で、運動の楽しさに気付く、運動に対する苦手意識が徐々に小さくなった。それだけではなく、寝る前やテレビを見ている間などの空き時間を見つけた際にストレッチを行ったり、目的地まで歩いて向かったりと日常生活の中で運動に繋がる行動を取り入れることが多くなった。運動は誰かに課されて行うのではなく、自発的な取り組みが非常に大切であると感じた。自身が目指す姿に向かって、まずは小さな目標を設定し、達成できたら徐々に難易度を上げていく。運動のレパートリーも増やし、自分の力や生活に合わせた運動を継続して行っていきたい。また、運動を行う仲間を持つことでさらに張り合いができ、運動を楽しむきっかけにもなるだろう。運動は工夫次第で年齢関係なく誰でも楽しむことができるものになる。現在は人との関わりが難しい状況であるが、この状況が落ち着いた時には様々な人と共に運動をしていきたい。</p> <p>私は将来、子どもに関わる職に就きたいと考えている。子どもは遊びを通して知識や体力、運動機能など、多くのものを身につけていく。保育者には子どもが自発的に体を動かせるような環境づくりを行うことが求められるが、そのためにはまず、保育者自身が体を動かすことを楽しむ必要がある。保育者の楽しんでいる姿に触れることで子どもが体を動かすことに興味を持つきっかけとなり、子ども自身の自発的な取り組みの第一歩へと繋がるだろう。また、子どもは大人では考えつかないような自由な発想を持っている。保育者として体育等の活動を進める中で子どもたちから様々なアイデアが出されることが想定される。その際にはそのアイデアを積極的に活動内に取り入れていきたい。子どもの自由な発想を受け入れることで子ども自身が自なりに工夫しながら活動できる環境を作ることになるだろう。子どもたちがこの先も継続して運動を行っていくことができるよう、自由な発想で自発的に取り組んでいくことのできる環境を整える努力をしていきたい。</p> <p>13回の授業の中で体力や多くの知識・発見を得ることができた。今回の授業で得たものを活かして今後の人生をさらに充実させることができるよう、様々な運動に積極的に関わっていかうと思う。</p>	<p style="text-align: center;">私の生涯スポーツ</p> <p>私はスポーツがあまり好きではありませんでした。運動することが苦手でこの授業も最初はやっていけないか不安でした。けど実際にオンラインになって課題提出になったとき課題の内容が簡単でどこでもでき難しくないから続けられて、やりやすく驚きました。実際これまでできて、運動をしたときに振り返るという事を今までしてこなかったのが改めてまともなことで考えた時にこんなに運動した後の朝と朝と違って違うという事に気が付くことができました。最初は筋肉痛で痛いかもしれないのですが、それが慣れてくると心身にスッキリしていいリフレッシュになるということに気が付くことが出来ました。今でもmyストレッチを毎日するように心がけてます。毎日は無理でも週5でしようとかスポーツについて考えるようになりました。私の考えていたスポーツって、サッカーやバスケット、走るなどだったので、それだけではないという事に気が付くことが出来ました。将来就職して忙しくてスポーツをするのが難しい時があるかもしれません。けどそんな時は家でゆっくりストレッチや授業で行ったヨガなど少しするだけでもストレスの軽減につながって、リフレッシュできると思うので今回授業で行ったことを忘れずに将来にも役立てていきたいと思いました。また私は将来児童指導員になりたいと思っています。児童養護施設などで働いたときに、スポーツって他の人と仲良くなるためには最適だと思うので、子ども達にも楽しさをしてもらいたいし、中々心が開けない子もいるかもしれません。私みたいに最初はスポーツあまり得意じゃないという子もいるかもしれませんが、授業などで習ったことを活かしたり、チームなどで行うスポーツをしたり、スポーツをとおして子どもたちもリフレッシュできたり楽しんで遊べるように考えて頑張りたいと思いました。</p>
<p style="text-align: center;">私の生涯スポーツ</p> <p>この授業を通して、スポーツの種類についての知識が増え、日常の中に取り入れられる場面がたかきあるということにも気づくことができました。それを生かして今後自分の健康を守るためにスポーツを取り入れる生活を続けていこうと思う。</p> <p>これまで外へ出ること否定的であったが、この授業をきっかけに出ることに抵抗がなくなった。これからの生涯スポーツを考えるとき、この気持ちの変化は重要であると感じる。秋の健康診断で、筋肉をつけた方が良くアドバイスを受けた。このご時世のせいもあってストレスが溜まって食欲がなく体重が減っていた。家族にも心配されていたが、この授業を通して運動をすることで気分も晴れて食欲が出て、今は体重も戻り力も出てきた。スポーツで体を動かすことは、気分を明るくし、また食欲を出させることができると感じた。私はストレスで食欲がなくなってしまうところがあるのでスポーツをすることで解決できることに気が付いた。そのため、スポーツはなくてはならないものであると考える。気分が落ち込まないように体を動かすことを忘れないでいきたい。また、ストレッチやヨガなどの知識はほとんどなかったがこの機会に知ることができたため、その日の気分や体調にあわせて日常に取り入れることができた。パソコンに向かってばかりの現代にはびったりであり、その日その時に合わせて実行していこうと思う。これからもストレスのある生活は続いていくが、過度なストレスにならないようにスポーツを取り入れることで解決できるようにしていきたい。</p>	<p style="text-align: center;">「私の生涯スポーツ」</p> <p>これまで運動は、「汗をかかなくて嫌だな」、「ちょっと面倒くさいな」と思って避けていたが、スポーツ1の授業はストレッチやヨガなどのリラックスしながらゆっくり行う内容もあり、毎週の課題が楽しみでした。毎週自分の身体の状態と向き合いながらメニューを考えるのも、難しそうに感じていたけれど、無理なく続けることが出来たので良かったです。</p> <p>新型コロナウイルスの影響で外出することが無くなり、唯一の外出機会である大学の登下校も遠隔授業のために少なくなったので、スポーツ1の授業が無かったらまったく体を動かすことは無かったのではないかと思います。スポーツ1の授業をきっかけに行ったりウォーキングやスロージョギングなどでは、家族と行うことで会話する時間も作ることが出来たと感じました。運動は体を動かすだけでなく、家族の時間を作るきっかけにもなるのだと気づきました。</p> <p>私は将来、保育士として子どもに関わっていきたくと思っています。その時に体力が無ければ子ども達と一緒に遊ぶことが出来ず、体を動かす楽しさや面白さを共有することが出来なくなってしまうと考えました。スポーツ1の授業で学んだ運動の内容をこれからも続けて行い、体力を高めていきたいと思っています。授業課題の中には、リズム縄跳びなどの子ども達と一緒にやったら楽しそうな内容もあったので、一緒にやって運動の楽しさなどを伝えることが出来たら良いと思います。</p> <p>このように、これからも子どもも喜ぶような運動や楽しく出来る動きなどを調べて取り入れながら、体力を向上させていきたいと思っています。</p>

コロナ禍における遠隔授業についての一考察（中島）

<h3 style="text-align: center;">「私の生涯スポーツ」</h3> <p>私は将来、ストレッチやヨガなどのスポーツを中心に日常生活で実践していきたいと考えている。私はもともと運動が得意な方ではなく、中学や高校のときの体育（特に球技）には少し苦手意識を持っていた。運動をして体を動かすことの大切さは分かってはいるが、何をしたらよいか分からず、なかなか実行には移せなかった。それに、いざランニングを始めるとあまり長続きしなかった。そういう経験から、この授業を受ける前までは自分が将来スポーツライフを送っているという理想ができなかった。しかし、準備運動から始まって、ストレッチ、ウォーキング、スロージョギング、縄跳び、ヨガなどと運動が苦手意識を持っていた私でも、無理なく取り組むことができた。最初の頃は、息切れや筋肉痛になったときもあったけれど、中学や高校の体育の授業みたいに誰かにやらされているのではなく、自分のペースで取り組めたのでここまで続けられたのではないかと考えた。中でも、私はストレッチとヨガがお気に入りであり、「MY トレーニング」でもこの2つをかなりやっていた。いつでもどこでも取り組めるし、とてもリラックスできるしいいこと尽くしだなと思っている。それに自分でもこんなに続けられたことに驚いている。つまり自分は、走るなどの体を動かす運動は苦手と続けられないと思っていたが、ストレッチやヨガなどのゆっくりと身体を伸ばすことの方が続けやすく、自分に向いているのかもしれないと感じた。そこで最初にも書いたように、将来はストレッチやヨガを中心としたスポーツライフを送ってみたい。今はまだ始めから少ししか経ってないため、効果が出てくると感じることはほとんどないが、これから1年2年と続けていって、必ず効果が出てくると思う。また、リラックスして行うことで、継続して行うことが大切だということや、今までのトレーニングを通して学んだので、それを今後の生活に活かしていきたいと思う。そのほかにも、トレーニングをする上で大事なことはたくさんあるが、私は楽しんで取り組むことが継続につながるのではないかと考える。したがって、まずは「スポーツを楽しむ」ということをモットーに今後のスポーツライフを送ってみたいと思う。</p>	<h3 style="text-align: center;">私の生涯スポーツ</h3> <p>このスポーツの授業を受けるまでの私は、学校の体育や3日で終わってしまうダイエットでしか運動することが無かった。しかし、今回スポーツの授業をとって体を動かす楽しさを知ることができたと思う。特に、スポーツの授業で3回にわたって自分でトレーニングのメニューを考え実施したことがとても印象的だった。自分の体と向き合い、自分に合ったトレーニング内容を構築していくことが新たな楽しみとなった。そして、メニューを考える上で「ラジオ体操」と「ヨガ」が自分とても合っていることに気が付いた。このことから、これからは朝にラジオ体操とヨガを楽しみたいと思う。朝起きてから行うことを習慣づけることができれば、これから先も長く続けられると考えた。</p> <p>私の将来の夢は、子どもたちとたくさん遊ぶことである。そのためには、何よりも体力が必要であると考える。以前子どもと体を動かして遊んだときに子どもの体力が想像を上回り自分の体がついていけない、ということがあった。このことから、自分の将来の夢を叶えるために「体力をつけること」を基礎として考え、運動に取り組みたいと思った。自宅で電子レンジが鳴るのを待っている時間を使ってエア縄跳びをする、テレビを見ているときに流れるCMの時間を使ってプランクをする、など自分の生活で持て余した時間を運動時間に使うしていきたいと考える。また、スポーツの授業を通して体を動かすことがストレス発散になっているということを感じることができた。このことから、今まで私がやっていた大声で歌うストレス発散法に加えてダンスにも挑戦していきたいと思う。好きなアイドルの曲を歌いながらダンスして体力をつける。これが自分に合った体力のつけ方であると考えた。将来子どもたちと一目一目走り回って一緒に楽しめるように、これからも自分が続けたいと思えるような運動メニューを考え、運動し続けたいと思う。</p>
<h3 style="text-align: center;">私の生涯スポーツ</h3> <p>僕は、学校の授業がなければろくに運動をしない生活をこれまで送ってきた。それで困ったことは特に起きてこなかったし、このスポーツ1の課題がなければ1年後半期も大した運動をしなかっただろう。しかし今は一日に一度は体操をしている。それは、運動の楽しさに気づくことが出来たからだ。きっかけは、授業で扱ったリズム縄跳びだった。それまでの課題のジョギングやランニングは、正直それ自体に楽しさはあまりなかった。久しぶりに外に出て運動をして、新鮮さはあったけれどそれも最初だけだった。これらを1週間続けられたのは、コンビニで何か買おうという目的やご褒美を作っていたからだ。けれどリズム縄跳びでは、楽しさで1週間続けることが出来た。自分で考えることが加わり、「これは面白い」「このやり方はどうだ」と考えたものを達成することに楽しさを見いだすことができたのだ。目的のために運動することも悪くはないが、折角ならばその運動自体を目的にして楽しんだ方がよいと思うのだ。</p> <p>毎日に決まった楽しいことがあるというのは、生活に色が出て、豊かになるものだと感じている。それは何も運動だけの話ではなく、趣味の領域なのだろう。実際、私は毎日子供向け番組の体操をテレビの前で真似ているが、楽しいから気持ちよく続けることが出来ている。飽きてきたら、過去の体操を探したりしている。これは立派な趣味だ。なんでもいらいから楽しい運動を見つけて出し、趣味までに発展させること。それが、私の生涯スポーツだ。</p>	<h3 style="text-align: center;">私の生涯スポーツ</h3> <p>今まではスポーツというと、サッカーや野球といった競技であり、トレーニングというジムで重いダンベルを持ち上げるようなことを思い浮かべた。しかし、今回スポーツ1を履修して、自宅でできるような運動も様々な種類があり、また、適度な運動が生活の質を高めるということを学ぶことができた。</p> <p>自身の大きな変化として、トレーニングは楽しいものであるということや学ぶことができた。ウォーキングやスロージョギングは景色を見たり、会話をしたりしながら、楽しく取り組むことが醍醐味であることや、スクワットの中でもこんなに多くの種類があり、それぞれ意味や効果が異なることなど、新しい発見が多くあった。また、自分でトレーニングについて調べ、関心を持ってそれらを実行し、実際に効果を感じるという一連の流れが、トレーニングに対するやりがいや達成感を感じることに繋がったと考えられる。</p> <p>学んだことをふまえて、私が運動をする目的は健康維持のためである。その日の体調や自分には何か足りないかなどをふまえて、トレーニングを行うことは、自分自身の身体と向き合うことであると考える。よって、健康維持を考え、トレーニングを続けることは、自分の生活を見直し充実させようとする中であり、それは生活の質を高めることにつながると思う。</p> <p>スポーツ1の授業では、生活の質を高めようという発見や、他にも多くのことを学ぶことができた。これからも授業で学んだことを活かし、楽しくトレーニングを続けていきたい。</p>