

# 大学体育における外部講師を招いた授業についての一考察

## － ヨガを体験した学習者の感想文を手がかりに－

藤井 洋武<sup>1)</sup>

### 要 旨

大学（短期大学）の体育授業において、ヨガの外部講師を招いて2回の授業を行った。学生が授業に関して記述した感想をもとに、本授業が学生にとってどのような効果や影響があったのか、また外部講師を招いて授業を行うことにどのような効果があるのか、分析・考察を行った。

学生から得られた感想は、内容の類似性から大きく分けて7つに分類した。

これらの内容を考察した結果、外部講師を招聘したヨガの授業は1. 学生のチャレンジ精神を向上させる、2. 運動を通じた自己管理能力を育成する、3. 運動に対する選択肢を広げる、といった点に貢献する可能性が示唆された。また、大学体育の授業において、教員が様々な種目のスペシャリストと連携し、積極的にティーム・ティーチングを行っていくことは、学生が積極的に生涯スポーツに携わっていくための一助になることが示唆された。

キーワード：大学体育、外部講師、ティーム・ティーチング、ヨガ、生涯スポーツ

### I はじめに

今日の体育は生涯スポーツの促進を意識するようになり、生涯スポーツにつながる「楽しい体育<sup>注1)</sup>」を目標に授業が展開されるようになってきている<sup>1)2)</sup>。

一方で、子どもの体力低下は年々進んでおり、その防止策として文部科学省は平成15年よりトップアスリートやスポーツ選手を小・中学校に講師として派遣し、教員とティーム・ティーチング形式で子どもたちの指導にあたる事業<sup>注1)</sup>を進めている。

生涯にわたって行われる体育・スポーツを考えたとき、運動経験は小・中・高・大学それぞれのライフステージにおいて重要であり、一概にどの年代における運動経験が最も影響するかを断定することはできない。

大学における体育は、学生が社会に出る前に、これまでの運動経験を見直し、また運動の楽しさや必要性を再発見することのできる最後のチャンスである。

したがって大学生年代にこそ、運動やスポーツの専門家を外部講師として招いて授業を行い、学生に運動・スポーツの魅力や楽しさを体験させることは、

その後の運動継続やスポーツ活動に大きく影響すると考えられる。

### II 研究目的

本研究では、A短期大学で研究者が担当する体育実技科目（科目名：「生涯スポーツ」）において、ヨガの外部講師を招聘して行った授業を題材に、学生から得られた感想や外部講師におこなったインタビューを分析し、①. 外部講師の授業が学生にどのような効果があったか考察すること、②. ①の結果を踏まえ、ティーム・ティーチングの効果や可能性について検討することを目的とした。

### III ティーム・ティーチングに関する先行研究

#### 1. ティーム・ティーチングとは

ティーム・ティーチング（以下、TTと略記）はもともと米国において1950年代に開発された教授方法であり複数の教師が協力して指導、計画、実践および評価を含む教授活動に当たるものをいう<sup>3)</sup>。

1950年代の後半、アメリカ合衆国の小・中学校において、教育内容の高度化と教育方法の多様化に

---

1) 川崎市立看護短期大学

伴い、リーダーの教師を中心として、何人かの教師たちが協力組織をつくり、それぞれの能力を生かし、必要に応じ学級を解体して協力しあい、授業にあたるという方式が盛んに試みられるようになった。このような教師の協力組織による学校組織や授業の改革を試みた授業方式がTTである。開発当初のねらいとしては、職階制の導入によって、優秀な教員が産業界へ転出することを防ごうとしたこと、また教員不足の解消、協力体制をもとに授業の改革を行うことなどがあった。

日本においてTTが紹介、実践されたのは1963(昭和38)年といわれている<sup>4)</sup>。日本でのTT実践は学級担任制を前提とした教授組織で生じる問題点を補う補助的な方法の一つとして捉えられ、行われていったことに特徴がある<sup>4) 5) 6)</sup>。日本のTTは教員の間には平等意識が強いため学校組織の改革という形ではなく、授業形態の一つの工夫として捉えられ、米国のTTの考え方とは違ったものとなり、日本独自の形態へと変化していった。

しかし、米国のように大学や財団のなどから教育現場への財政的なバックアップがなかったことから教員定数の増加が困難であり、日本におけるTTは一時的な普及にとどまり、定着しなかった。しかし「個に応じた多様な教育」を推進するため、1995(平成5)年に文部省(現:文部科学省)によって第6次公立義務教育諸学校教職員配置改善計画が出され<sup>7)</sup>、TTなど多様で柔軟な指導方法を工夫している学校に、教職員の追加配置をする方式で教職員定数の実質的改善が行われるようになると、日本全国の教育現場で盛んにTTが導入されるようになった。また2002(平成14)年に小中学校で新たなカリキュラムが導入され、「個に応じた多様な教育」を目指した新教育課程が完全実施されたこともTTによる授業を促進しており、近年では、目的に合わせた様々な授業形態のTTが行われている<sup>8) 9) 10)</sup>。

## 2. 体育におけるTT

体育におけるTTは、たとえば英語と体育といった教科横断的な方法<sup>註2)</sup>で行われることもあるが、こういった形式はまれであり、主に小・中学校でスポーツ選手やトレーニングの専門家を招聘しての実技指導や、講義と実技を行う形式をとることが多い。これには以下のような理由がある。

①近年の子どもたちの体力低下を受け、文部科学

省は平成15年より「子どもの体力向上キャンペーン」を展開し、主に小学校の体育授業や小学生を対象とした地域のスポーツ教室にオリンピックなどで活躍したトップレベルの選手を派遣する事業<sup>註3)</sup>を行っているため。(事業概要は表1を参照)

②小学校の体育は、体育専科の教員によって行われる学校を除き、担任によって行われる。したがって各種目のルール等の伝達は行われても、細かい技術指導にまでは至らないケースが多い。したがって教員がトップレベルの選手の指導を見学することによって、指導技術の向上を図る目的があるため。

また、文部科学省は小中学生がトップアスリートやスポーツ選手と触れ合うことによって期待される効果を以下のように示している。

「憧れのトップアスリートとふれあい、指導を受けることで、憧れや羨望から運動に対する欲求を高め、トップアスリートとともに実際に体を動かすことで、スポーツが本来持っている楽しさを再認識してもらい、継続的な運動習慣を身につけるきっかけとする。」

このように、体育におけるTTは主に小中学生を対象に行われることが多い。この点について、佐藤ら<sup>12)</sup>も日本のTTに関する研究や報告が小中学校におけるものが多く、大学での実践報告が少ないことについて言及している。

大学体育の意義・役割について森田<sup>13)</sup>は、「生涯にわたって他者や環境に配慮しながらスポーツを実践する能力を身につけさせる役割を、大学体育は担っている」と述べている。また大澤<sup>14)</sup>は、「生きがいとして、また生涯にわたって行われる体育・スポーツを考えたとき、スポーツを楽しむということについて、大学体育でもっと本質的な問題として取り上げ様々な角度からこの問題について考える必要がある。」と述べ、大学における体育の重要性について言及するだけでなく、「大学体育は様々な経験ができるような内容や場面を設定し、学生たちに体を動かす喜びや楽しさを再発見させることのできるような指導内容を考えなければならない」と述べている。

学習者によりよい指導内容を提供するにあたって、新井ら<sup>4)</sup>は、「すべての分野に長けている教師はいない。そのため、教師が己の専門性をより生か

表 1. トップアスリート派遣事業の概要

期 間	名 称	趣 旨	対 象
2003 年 (平成 15) ～ 2007 年 (平成 19)	スポーツ選手 ふれあい指導 事業	子どもたちの運動・スポーツ 習慣の形成の一助としてトッ プアスリートの豊かな経験と 卓越した技術をもとに子ども に講話や実技指導を行い主体 的に運動・スポーツに親しむ 態度を身につけることを目的 とする。	・全国の自治体などが行う子 どもを対象としたスポーツ <u>教室</u>
2008 年 (平成 20) ～ 2009 年 (平成 21)	トップアスリ ート派遣指導 事業	同上	・ <u>小学校における体育の授業</u> ・総合型地域スポーツクラブ ・市区町村 <u>スポーツ少年団が</u> <u>行うイベント</u>
2010 年 (平成 22) ～	スポーツ選手 活用体力向上 事業	同上	・ <u>幼稚園・保育所、小学校、</u> <u>中学校における体育の授業</u> ・市区町村 <u>スポーツ少年団が</u> <u>行うイベント</u>

(公益財団法人日本体育協会による事業説明の内容<sup>11)</sup>をもとに研究者が作成)

すことのできる TT は学習者に、よりよい授業を提供する一助となる」と述べている。また松田ら<sup>15)</sup>も同様に、体育において何種類もの運動に卓越した能力を持つ指導者は希であり、指導体制としての TT の導入は非常に有効な手段であること述べている。

これらのことから、大学体育においても専門家を招聘して授業を行うことは、学習内容をより豊かにする可能性があり、体育の目的である生涯スポーツにつながることを見据えた TT の実践研究には意義があると考えられる。

#### IV. 研究方法

##### 1. 実施期間および対象者、分析対象とした感想数

- 1) 実施期間：2010 年 11 月 10 日 (1 回目)  
2010 年 11 月 24 日 (2 回目)  
2011 年 10 月 19 日 (1 回目)  
2011 年 10 月 26 日 (2 回目)

- 2) 対象者：A 短期大学において 2010 年度および 2011 年度「生涯スポーツ」受講

者のうち、ヨガの授業に参加した学生 (内訳は以下のとおり)

- ・2010 年度 第 1 回：67 名  
第 2 回：61 名
- ・2011 年度 第 1 回：68 名  
第 2 回：63 名

(参加した学生からはすべて感想を回収しているため回収率は 100%である)

##### 3) 分析対象とした感想の数：

- ・第 1 回目の感想：2010 年度 67 名分と 2011 年度 68 名分の合計 135 名分  
(有効回答率 100%)
  - ・第 2 回目の感想：2010 年度 58 名分と 2011 年度 63 名分の合計 121 名分  
(有効回答率 97.5%)
- (※第 2 回目の感想については 1 度目の授業を欠席したものを除外し、2 度を通じて参加した学生の感想を分析対象とした)

## 2. 研究のプロセスおよび方法

### 1) 本科目における本単元の位置づけの設定：

本科目（「生涯スポーツ」）のねらいは、学生が様々な種目のスポーツや運動を通して、体を動かす楽しさを味わうとともに、他者との協力やコミュニケーションの楽しさを学び、生涯スポーツに対して積極的な姿勢を育成することである。

本単元においては「ヨガ」という経験が浅い、または経験がない新しい種目を体験し、新たな自己発見や、スポーツに対する肯定的態度を育成するきっかけとなることを目的とした。

### 2) 本単元における TT の定義づけの設定：

本単元における TT の定義は新井ら<sup>4)</sup>を参考に「指導者がチームを組んで協力し、指導者の個性、特性を十分に生かすことで、学習者によりよい学習内容を提供するための指導方式」と定義づけた。

### 3) ヨガを選択した理由：

多くの種目の中から、ヨガを選択した理由は以下の3点である。

- ①ヨガが現代医療の観点から、現在のストレス社会に生きる現代人に必要なメソッドとして注目されており、米国では大学の授業や会社の福利厚生の一環として専門家が招かれ、年齢を問わず幅広く実践されているため
- ②ヨガが生涯続けるとこのできる運動の一つであると同時に、現在多くのヨガスタジオが経営されており、学生が社会に出てからも実践の場が多くあるため
- ③ヨガを初めて行う学生がほとんどであり、得意不得意の垣根なく、興味を持って行うことができると思ったため

### 4) 講師との事前準備：

講師には芥川舞子氏<sup>註4)</sup>を招いた。

本単元における学習内容をより良いものにするために、芥川氏と事前に打ち合わせを行い、本科のねらい及び本単元の位置づけを説明し理解を得た。次に以下の2点を芥川氏に提示し、本単元のプログラム案を作成するように

依頼した。

①ヨガは基本的に個人中心の活動であるが、他者との関わりも体験できるような活動（ポーズなど）をプログラムに組み込むこと

②ヨガに対しての理解を深めるため、ヨガの歴史やヨガの哲学など、20分程度の講義を行うこと

### 5) 方法：

学生に1回の授業ごとに講義、実技から学んだことや感じたことを記録させ、後日提出させた。感想の記述にあたり、学生には、ヨガを体験しての感想はもちろんだが、「楽しかった」といったことだけではなく、自分自身の身体について感じたこと、また実際にプロのインストラクターの授業を受けてみて感じたことなどを記述するように促した。

感想の分析にあたっては、研究者のみの主観的な判断を避けるため、後日芥川氏と感想の内容を共有し、内容の類似性にもとづいて7つのカテゴリーに分類して分析、考察を行った。

## 3. 倫理的配慮

研究に際し、対象となる学生には、感想の内容と成績の判定には関係がないこと、個人が特定されるような方法は用いないことを説明した。また学生に不利益が生じないことを保証する趣旨を伝え、口頭で研究協力の承諾を得て、倫理的配慮のもとで実施した。

## V. 結果および考察

感想の内容は、表現が多少違うが同じ内容を示すものが多かったため、同一の内容について記載してある数をカウントした。また、その内容を示す典型的な感想を例として記載した（文語体に修正）。1回目の感想を表2に、2回目の感想を表3に、批判的意見を表4に示した。

### 1. 1回目の授業の感想の考察

1回目の授業の感想は、その内容から①自分自身の身体への気づき、②ヨガに対するイメージと実際の相違、③インストラクターがいる意義の3点に分

【表2】 1回目の授業の感想を記載

自分自身の身体への気づき 102

・心地よさ、リラックス感に関する記載 35

- (例) ・最後の休憩は、自分では全く予想もしていなかったリラックス感で、本当に心が休まるように感じた
- ・自分が思っていたヨガとは違って、こんなに心身ともにスッキリするなんて思っていなかった
  - ・しっかり動いた結果、終わったあとは予想以上に心地よかった

・実践後のバランス感覚、安定感に関する記載 24

- (例) ・はじめる前はふらふらしていた自分の軸が、実践の後にはふらつかず立っていることに驚いた
- ・最初と最後に重心の安定感がまったく違って驚いた
  - ・体の中心を意識することによりバランス感覚が研ぎ澄まされたことに驚いた
  - ・ポーズを行っていくにつれ、次第にふらつかなくなっていくことを感じた

・呼吸に関する記載 22

- (例) ・呼吸の重要性について聞いた後に、深呼吸一つでこんなに落ち着くとは思っていなかった
- ・呼吸を整えるだけでも、だんだんと自分が落ち着いていくのがわかった
  - ・普段呼吸を感じることはなかったが、呼吸を意識するだけで体が暖かくなった

・効果の実感に関する記載 17

- (例) ・動きはゆっくりだが、10分もすると体が温まってきて驚いた
- ・ヨガをした後、自転車をこぐのが楽になっていたのも、ヨガってこんなに効果がわかりやすく、体に出るんだなと感じた
  - ・はじめは辛かったポーズも、繰り返していくうちに次第と楽にできるようになり、やるたびに体がほぐれていくのを感じた

・その他 4

- ・ポーズと呼吸を同時に行うのはとても集中力が必要で、集中力がつきそうだと感じた
- ・単に筋トレをしている感覚ではなく、自分の内側に意識を向けることで、体の中の血のめぐりが強く感じられ、自分の体の中の何かが変わっていくのを感じた
- ・自分の体のバランスの悪さを実感した
- ・普段は意識しないが、動かしていない筋肉がたくさんあることを実感した

ヨガに対するイメージと実際の相違 67

・身体的なことに関するイメージの相違についての記載 36

- (例) ・初めてヨガを体験したが、思っていたよりもずっとハードで驚いた
- ・体のかたい自分には抵抗があったが、実際にやってみると非常に活動的で、暑くて大変楽しかった
  - ・ヨガの授業を受ける前までは、よく聞く効果を信じていなかったが、実際にやってみると心身ともにリラックスができた

・精神面、考え方に関する記載 31

- (例) ・イメージではポーズをとったり、瞑想したりするものだと思っていたが、講義を聴くことでヨガはより深く、幅広い意味をもつものだと理解できた
- ・ヨガはポーズをとることがメインだと思っていたが、身体だけでなく精神面まで鍛えることができるとは思っていなかった
  - ・「陰と陽」、動いたら休む、頑張りすぎずサボりすぎないという考え方は新鮮で、今後にも重要だと感じた

インストラクターがいる意義 19

・講師に関する記載 9

- (例) ・先生は見たときからオーラが違って、緊張感があった
- ・先生の健康そうな体と心を見て、できるだけ続けていきたいと思った
  - ・先生自身の体験談を交えた講義はとても心に響いた。特に陰と陽、バランスの重要性を改めて考えさせられた

・授業への理解の深まりに関する記載 8

- (例) ・ポーズの際、目の前にプロの先生がいるので動きが分かりやすく、すぐにポーズをとることができた
- ・専門の講師の先生を呼ぶことで、私たちの意識の高まりがいつもよりよく、よい状態で授業に臨むことができた
  - ・流行のDVDなどで実践するよりもすぐそばでプロの先生に指示してもらう方が緊張感が生まれてよかった
- その場で直してもらえる方がよい結果が出せ、授業で取り上げる価値も高まると思った

・その他 2

- ・初めてだったので不安だったけれど、丁寧に教えていただけたので、楽しく取り組めた
- ・前からヨガに興味があった。プロの先生に教えてもらうことができて、とても嬉しかった

(注)項目の分類は自由記述に書かれた内容から筆者と芥川氏の判断による。「楽しかった」「よかった」などは多数のため上記から省いた。

類することができた。

1 回目の授業の感想から、以下の3点を考察することができる。

#### 1) 自分自身の身体への気づき

1 回目の授業で学生にもっとも印象的だったのは『自分自身の身体への気づき』であることが窺える。記載が多かった順に「心地よさ・リラックス：35」、「実践後のバランス感覚、安定感：24」、「呼吸：22」、「効果の実感：17」、「その他：4」であった。

これらのことから、学生は普段外界に向かって意識がヨガの一連の実践を通して自分自身へと向くことで、身体について新たな気づきや発見をしていることが窺える。

綿ら<sup>16)</sup>は大学体育の役割として「豊かな人間性の育成」をあげ、その基礎になるものとして自分自身の「身体の理解」が重要であると述べている。このことから、運動や身体活動を通じて学生が自分自身の体と向き合い、自分の体について理解を深めることは重要なことだと推察される。

#### 2) ヨガに対するイメージと実際の相違

二つ目にあげられるのが、学生が持っていたヨガのイメージと実際との違いである。記載が多かった順に「身体的なこと：36」、「精神面、考え方：31」であった。

これらのことから、学生は見ていることと、実際に体験することの違いを実感していることが伺える。特に「思っていたよりもずっとハードだった」、「体がかたくてもそれなりにできた」、という感想からもわかるように、体験することによりヨガに対するイメージを改めた学生が多く見受けられた。

福本<sup>17)</sup>が指摘するように、偏見や先入観は簡単に形成され容易には変化しづらいものと思われるが、今回のような経験を少しずつ積み重ねていくことは、学生が持つ運動への先入観や、運動の効果についての懐疑的な考えを改めることに役立ち、運動に対して積極的な姿勢を育成する一助になると思われる。

#### 3) インストラクターがいる意義

三つ目にあげられるのが、インストラクターに直接教わることについてのメリットである。記載が多かった順に「講師に関して：9」、「授業への理解の深まり：8」、「その他：2」であった。これらのことから、実際にインストラクターが目の前で実践を行うことは、タイムリーなアドバイスなどが行われ、授業への理解が深まることが示唆された。

また上地<sup>18)</sup>はスポーツにおける動機付けの研究において、「青年期においては他者への憧れがスポーツ参加への動機付けとしての役割を果たしており、高い運動能力(競技力)を有することがモデルとなる大きな条件である」と述べている。学生の感想に「先生の健康な体と心を見て、できるだけ続けてみたいとおもった」とあるように、今回のようにプロの講師を間近で見るとは、その者に対する憧憬を生み、それがひいてはスポーツ参加を促す役割を果たすことが示唆される。

### 2. 2 回目の授業の感想の考察

2 回目の感想はその内容から①継続して行うことの効果、②ヨガの授業を通じて得られたこと、③ヨガ(運動)に対する意欲の向上の3点に分類することができた。2 回目の授業の感想から、以下の3点を考察することができる。

#### 1) 継続して行うことの効果

2 回目感想で最も多かった記述は、授業を継続して行うことの意義についてである。記載が多かった順に「身体的なこと：69」、「ポーズや一連の流れ：15」であった。

これらのことから、継続して授業を行うことで、学生には、1 度目にできなかったことを課題とし意欲的な姿勢が育まれると同時に、2 回の授業の対比で自己の成長を感じ取っていることが推察される。松田ら<sup>19)</sup>は、自己の成長を感じることは内発的動機付けを高め、内発的な動機付けは、運動参加にとって最も重要なファクターであると述べている。自己の変化、成長を実感できるようなプログラムが学習者に提供されることは、「運動を続けよう」と思う気持ちに大きく働きかけることが示唆される。

【表3】 2回目の授業の感想を記載

継続して行うことの効果 84

・身体的なことに関する記載 69

(例) ・二回目の授業は、自分自身の体の変化に、より気づくことができた

・前回ヨガを受けた時よりも身体がリラックスできた。ものすごく体が軽くなったように感じた

・回を重ねたので、体が伸び、前回よりもポーズがしっかりとれるようになったのがうれしかった。呼吸も前回より扱いがうまく

・ポーズや一連の流れに関する記載 15

(例) ・ポーズや一連の流れがわかっていて、初めてやった時よりも高い意識を持って取り組むことができた

・二回目は前回より体が慣れていて、ポーズがとりやすかったように感じた。繰り返して行けばもっとポーズが決まってくると思うと、これからも続けたという気持ちになった。

・基本の部分が前回と同じだったので、前回よりいろんな部分に気を配りながら行うことができた

ヨガの授業を通じて得られたこと 38

・ヨガの哲学（講義）についての記載 19

(例) ・このような講義を増やすことで、いろいろな視点から自分の身体の鍛え方が見えてくると思った

・実践の前に、ヨガについての背景を話してくれたことで、理解を深めて行うことができた

・先生の話で「頑張りすぎない。でも怠けすぎない」というヨガの考え方がとても深いものを感じた

・自分自身の内面と向き合うことに関する記載 16

(例) ・自分の心身と会話をする、労うことの大切さを改めて感じた

・自分の内側に集中するという事は日常生活の中でなかなかないので、自分自身と向き合う良い機会になった

・ヨガを通じて、精神面の改善、自分の健康を見直すことにつながるよい授業だった

・その他 3

・体と心の力が抜ける大切な時間になった

・心と体の両面から健康になることの重要性を感じた

・東洋医学（インド）の視点から体質改善をしていく面白さを発見することができた

ヨガ（運動）に対する意欲の向上 27

・（ヨガ）継続の意欲に関する記載 21

(例) ・機会があればヨガに積極的に参加したいと思えるほど、2回の授業が充実していた

・ヨガは看護師になってからも、場所や道具、人数を気にしなくても一人でできる運動であり、自分自身を見つめ直すことができと思うので、時間をみつけて行っていきたい

・ヨガのイメージが変わった。講義と実践を通して自分の内側に意識を向けることの大切さを学び、また先生がとても素敵で、本ヨガをやりたいと思い始めている

・運動への意欲に関する記載 6

(例) ・適度な運動をすることは深いリラックスにつながると学んだ。今後は普段から体を動かすようにしていきたい

・ヨガ以外にも自分に合う運動をみつけて、続けてみたいと思った

・ヨガに限らず運動を今後も継続することで、身体と心をつなげる力が育まれると感じた

(注) 項目の分類は自由記述に書かれた内容から筆者と芥川氏の判断による。「楽しかった」「よかった」などは多数のため上記から省いた。

2) 2回の授業を通して感じた点、気づいた点

二つ目にあげられるのが、2回の授業を通しての気づきである。記載が多かった順に「ヨガの哲学（講義）について：19」、「自分自身の内面と向き合うこと：16」、「その他：3」であった。これらのことから、学生は2回の授業を通してヨガの哲学やポーズの実践を通じて、考え方の幅を広げ、自己の心身の変化への気づきが鋭敏になるとともに、運動に対する考え方の視野を広げていることがわかる。これは1回目の授業の感想における「自分自身の身体への気づき」と共通性が見られことから、同様の考察が可能だと思われる。

3) ヨガ（運動）に対する意欲の向上

三つ目にあげられるのが、ヨガ（運動）に対する意欲・肯定感の向上である。記載が多かった順に「（ヨガ）継続の意欲：21」、「運動への意欲：6」であった。

これらのことから、学生はヨガを体験することで、ヨガへの興味関心が高まったことはもちろんのこと、体を動かすことの気持ちよさや楽しさを体感し、運動に対しての意欲を高めていることがわかる。川西ら<sup>20)</sup>は、生涯わたってスポーツを継続していくためには、施設はもちろんのこと、ともに行う仲間が必要であるが、なにより自分にあった種目、方法、強度を探し出

すことが重要であると述べている。ヨガは自分のペースで自分にあったスタイルを選択することができるため、学生はそれを体験することで、運動への意欲を高めることにつながったと考えられる。

### 3. 批判的意見の考察

批判的意見は、1回目の授業では「身体的なこと：8」、「施設面のこと：1」であった。2回目の授業では「身体的なこと：3」であった。

身体的な記述が多いことから、一部の学生にとっては内容（ポーズなど）がハードであり、身体的苦痛のみが先行してしまったと思われる。もちろんポーズの強要をするようなことは行っていないが、体が固く周囲の学生と同じようにポーズが取れない場合、やはり劣等感などを強化してしまう可能性は否めない。

今後、たとえば腰痛などの持病を抱える学生などがある場合には個別の対応やサポートをするように配慮するとともに、事前準備の段階で学生の不安についても把握し、皆が楽しんで参加できるプログラム作成を行う必要性を感じた。

いこみを取り除くのに、さほど時間がかからなかったのが印象的です。

#### ②大学生にとっての効果

ヨガは、「集中」と「リラックス」という相反する2つのエネルギーを自らの意志でコントロールする方法を体得します。

「やるべき時に、やるべきことをやる」、「疲れた時に休む」ただ単純なようですがとても難しいこのメリハリを、ベストなタイミングで自分で作れるようになると、人生そのもののクオリティが向上することと思います。

今回の授業では、このような「自己管理」の種が植えられたのではないかなと思います。

自分で自分をケアすることこそが本物の自己管理であり、それが本当の意味での自立だと私は考えます。

#### ③スタジオではなく、大学でヨガを教えてみて

スタジオを訪れる生徒と、学生との大きな違いは、「ヨガをしたいという意志」があるか否かです。スタジオを訪れる生徒は、自分の人生で起こった何かがきっかけでヨガに出会い、自らの「やりたい」という意志のもと行います。しかし、このよ

【表4】 批判的意見を記載

1回目の授業の批判的意見 9
・身体的なことに関する記載 8
(例) ・体がかたいため、辛かった
・アクティブすぎてついていくのが大変だった
・つらかった。次に何をするのか不安
・施設面に関する記載 1
・体育館が寒かった
2回目の授業の批判的意見 3
・身体的なことに関する記載 3
・同じことを繰り返して、だんだん辛くなった
・ヨガは向かないと思った。球技の方が楽しい
・体のかたい私につらかった

(注)項目の分類は自由記述に書かれた内容から筆者と芥川氏の判断による。

## VI. 芥川氏へのインタビュー

今回の実践に対する考察をより深めるために、芥川氏にインタビューを行った<sup>注5)</sup>。内容を以下に記載する。(原文をそのまま記載)

#### ①大学生に授業を行った感想

普段は社会人を対象に教えているということもあり、どのような授業になるのか予測不可能でしたが、いざ行ってみると、学生たちの吸収の早さには驚きました。

「自分には出来ない」「難しそうだ」などという思

うなきっかけと出会うことが出来る人は、ごくわずかだと思います。

学生は授業の一環として行うので、本人の意志の有無に関わらず実践することが出来ます。「やりたい」という意志が生まれる以前に様々な経験をすることは、その後の人生に多数の選択肢が与えられるのではないかなと思います。

#### ④最後に

以上のことから、学生がヨガを実践することは、とても有益であり未来の社会へ大きく貢献出来る兆しを感じずにはられません。



今後は私自身も、「ヨガをやりたい」と思う人々をスタジオで待つだけではなく、「ヨガというものが何なのか全くわからない」人々に広めていくため、自ら積極的に出向いていきたいと思っています。

学生の感想および芥川氏へのインタビューから、本研究で題材にした TT 実践の効果について以下の3点が考察できる。

#### 1. 学生のチャレンジ精神を向上させる

芥川氏は今回の実践を通して、学生のヨガに対して持っていた先入観やイメージを見事に変革している。学生は未体験であるヨガに対して自ら心理的なハードルを上げていたことが推察される。芥川氏は「自分にはできない」、「難しそうだ」などという思い込みをとり除くのに、さほど時間がかからなかったと述べている。これは芥川氏のインストラクターとしての技量が発揮されたことはもちろんだが、学生自身が積極的に取り組んだことで自分の可能性の一端を発見したことにほかならない。

したがってこうした授業形態で、体験したことのない新しい運動に挑戦することは、学生が新しいことにチャレンジする心理的なハードルを下げ、学生のチャレンジ精神を向上させることに役立つと思われる。

#### 2. 運動を通じ、自己管理能力の基盤を育成するきっかけとなる

今回、学生の感想で最も多かったのは、自分の身体に対する気づきであった。自己管理でまず必要なことは、今の自分の状態に気づく能力である。芥川氏が「今回の授業では、『自己管理』の種が植えられたのではないかと述べているように、学生はヨガの呼吸やポーズを通して自己への気づきを深めることができた。

球技などももちろん運動ではあるが、多くは他者とのかわりを基盤に行われる。したがってヨガのように、自己の身体、心身に対する気づきを促し、自分を見つめ直すきっかけになるような運動を、大学生年代から積極的に行っていくことで、学生の自己管理能力の育成に貢献することができると思われる。

#### 3. 運動に対する考え方や選択肢の幅を広げる

芥川氏は、「やりたい」という意志が生まれる以前に様々な経験をすることは、その後の人生に多数の選択肢が与えられるのではないかと述べている。

今回の実践で、学生はヨガを通じて体を動かす喜びや楽しさ、またそれに付随する爽快感や達成感を感じており、これによって生涯スポーツに対する意識の向上や、運動の選択肢の拡大が図られるきっかけとなったと推察される。

### VII. まとめと今後の課題

本研究は、大学（短期大学）においてヨガの外部講師を招聘して行った体育授業を通じて、参加した学生の感想とヨガ講師である芥川氏へのインタビューを題材に、外部講師を招いた授業が学生にどのような効果や影響を与えるのか、さらにその考察をふまえ、大学体育における TT の効果や可能性について分析、考察を行ってきた。

その結果として、大学体育において教員と専門家が積極的に連携し、お互いの専門性を活かした授業が提供されることは、学生のスポーツ活動への意欲の向上につながる可能性を窺うことができた。

しかし体育における TT をより細部まで分析し、その効果を言及するにあたっては、学生の感想を分析するだけでは不十分であり、より効果を実証できるようなアンケート調査などを用いて、研究を進めていく必要がある。それが今後の課題の一つである。

また、大学体育においては既存の種目や授業形式にとらわれることなく、TTなどを積極的に用いてさまざまな授業展開を模索していかなければ、生涯スポーツにつなげていくことは難しいと感じた。しかし、ただ単にいろいろな種目が TT で行われればいいわけではない。学生に提供される種目は吟味されなければならないし、生涯スポーツにつながるもの、また、学生にとって有意義なものであることが大前提である。また大学の授業である以上、招聘する講師は技術指導だけに特化している人物ではなく、大学の理念、また科目のねらいや単元の位置づけに理解を示し、教育的立場をふまえて実践を行ってくれる人材をさがす必要がある。

こうした課題を念頭に、今後も生涯スポーツを見据えた大学体育の在り方を考え、またさらなる TT 実践を行い、効果を検証していきたい。

## 謝辞

本研究を行うにあたり、授業の趣旨をご理解いただき全面的にご協力いただきました芥川舞子先生、ならびに授業を支えてくださいました諸先生方をは

じめ事務の皆様、そして調査対象者としてご協力いただきました学生の皆様に心より感謝申し上げます。

## 注

注1) スポーツの内在的価値に着目し、最も強く展開しているのがシーデントップの「プレイ教育としての体育」である。日本においては全国体育学習研究会が中心となり「楽しい体育」論が展開され、その後の指導要領に大きな影響を持った。

注2) 体育における教科横断的なTTの例の一つとして、熊本県立高森高等学校の取り組みがあげられる。同校は2006～2008年度に文部科学省の学力向上拠点形成事業の指定を受け、授業の質、生徒の学習意欲向上に向けた改革を進めてきた。授業研究の中心的な取り組みとして異なる教科の教師によるTTを取り入れてきた。地歴公民と数学をはじめ体育と英語など教科横断的なTTを実践している。

注3) 本事業は文部科学省が展開している『子どもの体力向上啓発事業』の一環として、公益財団法人日本体育協会が委託をして実施している。

注4) 芥川舞子氏略歴

ヨガインストラクター／マクロビオティックインストラクター／モデル

音楽一家に育ち、3歳でピアノ、4歳でバイオリンを始める。14歳でモデルを始める。

モデル時代は自分を偽り、感情に抑圧を重ねてきたことで、心身共に不調をきたし、モデル業を一時休業。自宅療養中、長年ヨガを実践している母に教わりながら、自宅でヨガを始める。

2006年 ヨガインストラクターとしてデビュー。

2007年 自らのヨガライフを綴った本『ライフイズヨガ』を出版。同年7月に出産し、現在一児の母。

2009年 娘の離乳食作りがきっかけで食に興味を持ち、マクロビオティックに出会う。

2011年 ホームページを設立し、フリーランスで活動開始。

### 【講師実績】

■ホットヨガスタジオLAVA 公認インストラクター／育成トレーナー

■KII(kushi institute international) 米クシ財団認定

マクロビオティック・クッキングインストラクター

■IYC キレイになるヨガ、アシュタンガ45h TT修了

■NPO 法人ローハスクラブ認定ベビーヨガアドバイザー

■全米ヨガアライアンス認定キッズヨガインストラクター

注5) 芥川氏に対するインタビューは、各授業の終了後に談話形式で行い、筆者が内容を記録した。本研究にインタビューを掲載したい旨を伝えて了解を得たのち、改めて①大学生に授業を行った感想、②大学生にとっての効果、③スタジオではなく、大学でヨガを教えてみて、④最後に、の4つの質問を提示し、メールにて回答してもらった。メールの内容は研究資料として使用する旨を伝え、原文をそのまま使用することも承諾を得た上で、本文に記載した。

## 引用・参考文献

- 1) シーデントップ, 高橋健夫訳, 楽しい体育の創造. 大修館書店, 1981, 330p.
- 2) 西原康行. 体育の意義の変遷と体育教師の力量の関係性. 現代社会文化研究. 37, 2006, p.19-28.
- 3) 岸本弘, 渡部洋, 山本政人, 柴田義松. 教育心理学用語辞典. 学文社, 1994, 304p.
- 4) 新井邦男, 天笠茂編. 学習の総合化を目指すティーム・ティーチング辞典. 教育出版, 1999, 307p.
- 5) 教職研修総合特集編集部. ティーム・ティーチング読本. 教育開発研究所, 1993. 293p.
- 6) 中尾陽子. ティーム・ティーチングーラボラトリー体験学習における意味を探る一. 人間関係研究. 10, 2011, p.111-136.

- 7) 文部科学省ホームページ. <http://www.mext.go.jp/>
- 8) 藤川大祐, 塩田真吾, 石川清香. 中学校理科における外部講師を招いた授業の試み - 外部講師に関する質問紙調査をもとにして -. 千葉大学教育学部研究紀要. 2009, 57, p.87-92.
- 9) 高野美由紀, 有働真理子. 特別支援学校のティーム・ティーチングにみられるインターラクシオン. 兵庫教育大学研究紀要. 2010, 36, p.53-60.
- 10) 岡本和恵. ティーム・ティーチングを通じた教師どうしの共同と学び. 待兼山論叢. 42, 2008, p.57-74.
- 11) 公益財団法人日本体育協会ホームページ. <http://www.japan-sports.or.jp/>
- 12) 佐藤浩一, 入澤充, 所澤潤, 山口陽弘, 山崎雄介, 石川克博, 岩澤和夫. 教職大学院におけるティーム・ティーチング - 実践と評価、今後の課題 -. 群馬大学教育実践研究. 23, 2011, p.241-266.
- 13) 森田啓. 大学体育の意義・役割に関する一考察. 大学体育研究. 22, 2000, p.1-8.
- 14) 大澤啓蔵. 生涯体育における大学教育の役割について. 亜細亜大学教養学部紀要. 22, 1980, p.104-93.
- 15) 松田雅彦, 島崎仁, 赤松喜久. 体育科における選択性システムの理念とその方向に関する基礎的研究. 大阪教育大学紀要 第V部門. 40(2), 1992, p.361-375.
- 16) 綿祐二, 舛本直文. 「身体を理解」を目標とした大学体育授業の開発研究 (大学体育教育研究 (助成研究) No.9). 大学体育. 26(1), 1999, p.26-34.
- 17) 福本俊. Wolfology に関する授業研究 - 受講生は先入観を如何に変えて行ったか -. 日本女子大学紀要. 57, 2010, p.41-51.
- 18) 上地広昭. 運動・スポーツ場面における同一視と動機づけの関係. 体育学研究. 56, 2011, p.215-228.
- 19) 松田岩男, 杉原隆編著. 新版運動心理学入門. 大修館書店, 1987, 324p.
- 20) 川西正志, 野川春夫編著. 生涯スポーツ実践論 - 生涯スポーツを学ぶ人たちに -. 大修館書店, 2002, 247p.

# Physical Education Classes with Guest Teacher at University - Based on Student's Feedback from YOGA Class -

Hiromu FUJII

## KEY WORDS:

university physical education, guest teacher, team-teaching, YOGA , lifelong sports

We invited a guest teacher for YOGA class, physical education class at University/Community College.

A purpose of this research was as to clarify what effect takes to students, and what effect takes to the guest teacher and team-teaching in accordance to student's feedback. There are seven groups.

We analyzed the similarities of their feedback and loosely-grouped to seven groups, not only physical but also mental.

The result of this research are followings, 1) to enhance student's challenging sprit, 2) to develop student's self-management skills, 3) to widen student's choices for sports. These three mentioned results have possibilities to contribute such classes.

At physical education classes, cooperating with various types of specialists, and team-teaching will assist student's positive attitude for lifelong sports.