

# 学生アンケートからみるオンデマンド型大学体育授業の 効果の検討

柴田 景子<sup>1)</sup>、櫻井 健太<sup>2)</sup>、雪吹 誠<sup>3)</sup>

(<sup>1)</sup> 短期大学部ビジネス社会学科、<sup>2)</sup> 保健医療学部言語聴覚学科、<sup>3)</sup> 人間学部児童教育学科)

## Examination of the Effects of on-Demand University Physical Education Classes by Using Student Questionnaires

Keiko SHIBATA<sup>1)</sup>, Kenta SAKURAI<sup>2)</sup>, Makoto IBUKI<sup>3)</sup>

(<sup>1)</sup> Department of Business Studies, Mejiro University College,

<sup>2)</sup> Department of Speech, Language and Hearing Therapy, Faculty of Health Sciences,

<sup>3)</sup> Department of Childhood Education and Welfare, Faculty of Human Sciences)

本調査はオンデマンド型授業の受講者を対象に Google Form を用いて Web 調査を行った。受講者の受講理由や授業の実施状況、動画や種目に対する授業評価を明らかにするとともに、授業の効果や今後の課題を検討することを目的とした。結果、受講者は通学時間に時間を要する者が多く、受講理由では「通学をしなくて良い、有効に時間を使える」の回答が最も多かった。多くの受講者は、授業に取り組む曜日を決めていた。本授業の評価は、総合的に高かった。受講理由において「人目を気にすることなく運動ができる」を選択した者は、中高体育授業の好き嫌いについて否定的回答者の方が肯定的回答者よりも多かった。以上のことから、オンデマンド型大学体育授業は、受講者にとって有効に時間が使え、また運動を習慣化しやすいといった効果があると考えられる。また、体育授業に苦手意識のある者は人目を気にすることなく、積極的に運動に取り組めるであろう。

キーワード：大学体育、遠隔授業、オンデマンド型授業、授業評価、アンケート調査

### 緒言

2020年、新型コロナウイルス感染症により世界的規模で感染が拡大し、わが国においても、同年4月7日に緊急事態宣言が発令され、教育現場にも多大な影響を与えた。大学はこれまでの対面授業から遠隔授業が中心となり、一般教養体育授業（以下、体育授業）では、不開講や開催時期の延期、実施種目や遠隔授業への変更等を余儀なくされた（全国大学体育連合、2020）。2020年度前期、大学体育教員を対象にした調査では、91.6%の教員はオンラインを含む形で全授業を開講したが、82.3%の教員が例

年と比較し、労働時間が増えたという報告がある（難波他、2020）。

本学新宿キャンパスの体育授業の実技のひとつである「生涯スポーツ1」と講義の「健康科学」は、1年生6学部12学科、約1,100名を対象としている必修科目である。例年、学科を半分に分け、前期で「生涯スポーツ1（健康科学）」を受講した者は後期に「健康科学（生涯スポーツ1）」を受講していた。しかし、緊急事態宣言が発令され、遠隔授業を余儀なくされたことから、2020年度前期では、受講対象学生全員が「健康科学」（オンデマンド型授業）を受講した。徐々に新型コロナウイルスの全貌が明ら

かとなり、同年後期の「生涯スポーツ1」では、新宿キャンパススポーツ・健康教育部会で独自のガイドラインを作成し、①対面授業と遠隔授業を交互に実施する隔週授業、②月1回複数コマの対面授業と遠隔授業、③全遠隔授業の3つの方法で授業を実施した。2021年度は例年通り、実技授業は対面で行っているが、大学の方針を受け、通年38コマのうち、前期後期ともに1コマの遠隔授業を設置した。

大学での体育授業は、運動習慣の形成や健康増進の知識、スポーツに親しむきっかけ作り等を育む最後のステージである。対面体育授業（以下、対面授業）の受講者を対象にした調査（西嶋他，1992；合屋他，1993；中山他，2012）では、対面授業は受講者にとって仲間・友達との交流の場、気分転換の場であり、大学生活において有効な役割を果たしているという報告がある。また、対面授業を受講する中で、友達と関わることの楽しさを得た者は、大学生活の充実感が高める可能性があると述べている（中山他，2012）。

全国ほぼ全ての地域、約6,000名を対象にした調査では、2020年度は遠隔授業形態が87.5%と圧倒的に多かったこと、シラバスの変更により期待通りに授業が受講できず、積極的に授業に取り組めた学生は7割を下回ったこと、これまでの対面授業の満足度は、5点満点中概ね4点前半から中盤であったが、遠隔授業では、5点満点中2.92（どちらともいえない=3）となり著しく下回ったことを報告している（西田他，2020）。2020年度に行われた遠隔授業については様々な報告がある。例えば、遠隔授業に取り組んだ教員は「規則的な正しい生活習慣」「体力・身体活動の増強」「主体性や自主性」といった教育効果を感じたが、「対人コミュニケーションスキル」「学校への適応」については得られにくかったという報告がある（難波他，2021）。また「通学時間を運動時間に使えること」「学生の家族も一緒に運動に取り組めること」「キャンパスが複数ある大学では、他キャンパスの授業を履修することができる」といった報告もある（慶應義塾大学体育研究所，2021）。

体育授業は対面授業が一般的であるが、遠隔授業というバリエーションが増えることで、障がいや配慮が必要である学生への選択肢が広がり、またオン

デマンド型授業であれば、他の授業と重なることなく再履修が容易になり、中退者減少に繋がることが考えられる。

運動・スポーツの好嫌度とイメージについての調査（澤井，2020）では、運動・スポーツを「どちらかといえば嫌い」「嫌い」と回答した者の中では、ネガティブなイメージだけでなく「からだを動かすので気持ちがいい」といったポジティブなイメージも上位に挙がっている。一方、女性では「できないと恥ずかしい」といった他人の目を気にする回答があった。つまり、体を動かすこと自体が嫌いなのではなく、集団の中での実施に対してネガティブなイメージを持っている者がいると考えられる。このように、これまで体育授業をネガティブに捉えている学生、また体は動かしたいが、人目を気にして思うように運動ができない学生にとって、遠隔授業は積極的に取り組んでももらえる可能性がある。

今後も遠隔授業が対面授業と併用し、実施される可能性を鑑みると、受講者の意見や授業評価といった客観的な評価が必要である。そこで本調査では、オンデマンド型授業の受講者を対象にアンケート調査を行い、受講理由や授業の実施状況、動画や種目に対する授業評価を明らかにするとともに、授業の効果や今後の課題を検討することを目的とした。

## 1. 方法

### (1) 対象者

対象者は、2021年度前期「生涯スポーツ1・全遠隔クラス」を受講した1年生56名のうち、調査協力が得られた43名（男性15名、女性28名）とした。「生涯スポーツ1」は対面授業・遠隔授業を選択できたが、学科内で受講希望人数に隔たりが生じた場合は抽選を行い、人数調整をした。なお、本授業を第一希望とした者は「生涯スポーツ1」履修者全体の約15%であった。

### (2) 本授業の流れ

本授業は、オンデマンド型授業であった。毎週月曜日9:00に授業動画（準備運動10分・主運動20分・整理運動10分）を配信した。当該週の月曜日9:00～日曜日23:00迄に2回、配信動画を視聴しながら実践すること、また各回Google Formで感想や自

身の運動している写真を添付する等の課題を提出することになっていた。

本授業の概要を表1に示す。有酸素運動と無酸素運動をバランスよく配置し、授業前半をベーシック、後半をアドバンスとした。ベーシックでは基本的な動きを習得し、アドバンスではベーシックよりも応用的な動きを取り入れた授業内容であった。種目は、①1人できる、②家でできる、③特殊な器具を必要としないことを配慮し、授業前後に準備運動や整理運動としてストレッチ等を行った。なお、担当教員は筆者1人であった。

(3) アンケート調査内容

授業評価として、受講者に Google Form を用いてアンケート調査を行った。調査項目は、①受講者の基本属性（性別、住居、通学時間、中高体育授業の好き嫌いについて、受講理由）、②本授業の実施状況について（運動実施曜日、時間帯、場所）、③本授業の種目評価（楽しかった、興味が湧かなかった、対面授業に向いている、遠隔授業に向いている、今後最も自分の生活に活かせる）、④本授業の動画について（満足度、理解度）、⑤本授業の振り返り（積極的に取り組めた、何度も繰り返し視聴できた等、遠隔授業のメリットと考えられる項目、受講者同士で交流がしたかった、運動スペースの確保が難しかった等、遠隔授業デメリットと考えられる項目）とし、すべて選択式であった。

(4) 調査方法

2021年10月、Google Form を用いて Web 調査

を実施した。アンケート調査の実施に際し、①強制ではなく受講者の自由意思により行うこと、②研究へ参加しない場合も不利益を受けないこと、③成績とは一切関係がないこと、④回答は無記名で個人が特定されず、プライバシーは完全に保護されることの4点を説明し、上記に同意した受講者のみ回答を依頼した。なお、本調査は、目白大学人文社会科学系研究倫理審査委員会の承認を得ている（承認番号：21人-021）。回収率は76.7%（56名中43名）であった。

(5) 統計処理

各項目については、単純集計を行った。データの比較ではクロス集計をし、 $\chi^2$ 乗検定を行い、有意差が認められた質問項目は残差分析を行った。なお、統計学的有意水準は5%未満とした。

2. 結果

(1) 単純集計の結果について

(i) 受講者の基本属性について

受講者の基本属性を表2に示す。受講者は「男性」34.9%、「女性」65.1%であった。受講者の住居については「実家」86.0%、通学時間は「60～90分以内」32.6%と最も回答が多かった。また、中高体育授業の好き嫌いについて（中学校・高等学校で体育授業が好きだったか否か）「好き」「やや好き」を合わせた回答は53.5%、「あまり好きでない」「好きでない」を合わせた回答は46.5%であった。

(ii) 本授業の受講理由について

本授業の受講理由を表3に示す。受講理由とし

表1 本授業の概要

授業回数	授業内容	
1	ガイダンス（授業の説明、課題のやり方等）	
2	ベーシック	有酸素 ウォーキング（フォームの説明後、各自20～30分実施）
3		運動 ヨガ（呼吸法、太陽礼拝）
4		運動 エアロビックダンス（ローインパクトステップ）
5		無酸素 体幹トレーニング（静的体幹トレーニング5種目、30秒×2セット）
6	運動	高強度インターバルトレーニング・上肢（20秒間全力トレーニングと10秒間休憩×4種目×2セット）
7		高強度インターバルトレーニング・下肢（20秒間全力トレーニングと10秒間休憩×4種目×2セット）
8	中間レポート（自身で不足している体力要素（持久力や俊敏性等）を強化することを目的として、授業内容（2～7回）から2つ選択し実施）	
9	アドバンス	有酸素 ジョギング（フォームの説明後、各自20分程度実施）
10		運動 ヨガ（呼吸法、バランスポーズ）
11	無酸素	運動 エアロビックダンス（ハイインパクトステップか筋力トレーニング要素を取り入れた動き）
12		体幹トレーニング（動的体幹トレーニング6種目、30秒×2セット）
13		高強度インターバルトレーニング・上肢（20秒間全力トレーニングと10秒間休憩×4種目×2セット）
14	運動 高強度インターバルトレーニング・下肢（20秒間全力トレーニングと10秒間休憩×4種目×2セット）	
15	期末レポート（①対象者をひとり決め、一緒に楽しめる、②自身が今後も継続できそうな授業内容（2～7回、9～14回）を選択し実施）	

表2 受講者の基本属性

性別	人数	%	住居	人数	%	通学時間	人数	%	中高体育授業の好き嫌い	人数	%
男性	15	34.9	実家	37	86.0	30分以内	4	9.3	好き	16	37.2
女性	28	65.1	アパート	6	14.0	30~60分以内	12	27.9	やや好き	7	16.3
						60~90分以内	14	32.6	あまり好きでない	13	30.2
						90分以上	13	30.2	好きでない	7	16.3

て「通学をしなくて良い、有効に時間を使える」が23.3%と最も回答が多く、次いで「自分の好きな時間に運動ができる」20.9%、「人目を気にすることなく運動ができる」18.6%であった。

に示す。動画の全体的な評価では、動画の満足度は「満足」81.4%、「やや満足」18.6%、授業への理解度は「深まった」65.1%、「やや深まった」34.9%と両項目共に肯定的回答が100%であった。

(iii) 本授業に取り組む曜日・時間帯・場所について

授業に取り組む曜日・時間帯・場所を表4に示す。本授業に取り組む曜日は「決まっていた」「おおよそ決まっていた」で約80%であった。また、時間帯は「夜」60.5%、場所は「自室」69.8%と最も回答が多かった。

(v) 授業種目の評価について

授業種目の評価を表6に示す。エアロビックダンスは「楽しかった」34.9%、「対面授業に向いている」34.9%、「運動をしていて配慮が必要だった」41.9%の項目で最も回答が多かった。ウォーキングは「遠隔授業に向いている」25.6%、「今後の生活に活かせる」30.2%、ヨガは「興味が湧かなかった」32.6%と最も回答が多かった。

(iv) 本授業全体の授業動画の満足度と理解度

本授業全体の授業動画の満足度と理解度を表5

表3 本授業の受講理由

本授業の受講理由	人数	%
通学をしなくて良い、有効に時間を使える	10	23.3
自分の好きな時間に運動ができる	9	20.9
人目を気にすることなく運動ができる	8	18.6
新型コロナウイルスの感染対策	7	16.3
対面授業を希望していたが、抽選に落ちた	7	16.3
遠隔授業に興味があった	1	2.3
運動している姿を他人に見られるのが嫌である	1	2.3

表4 本授業に取り組む曜日・時間帯・場所について

曜日	人数	%	時間帯	人数	%	場所	人数	%
決まっていた	12	27.9	朝	2	4.7	自室	30	69.8
おおよそ決まっていた	22	51.2	昼	7	16.3	リビング等共有スペース	12	27.9
あまり決まっていなかった	6	14.0	夜	26	60.5	庭・公園等	1	2.3
決まっていなかった	3	7.0	深夜	2	4.7			
			決まっていない	6	14.0			

表5 本授業全体の授業動画の満足度と理解度について

満足度	人数	%	理解度	人数	%
満足	35	81.4	深まった	28	65.1
やや満足	8	18.6	やや深まった	15	34.9
やや不満	0	0.0	やや深まらなかった	0	0.0
不満	0	0.0	深まらなかった	0	0.0

(vi) 遠隔授業のメリットとデメリット

遠隔授業のメリットとデメリットの評価を表7に示す。遠隔授業のメリットとデメリットの項目については、先行研究（難波他，2021、慶應義塾大学体育研究所，2021）で挙げられていた内容、また授業を実施した上で筆者の主観的な視点を入れて検討し、作成した。遠隔授業のメリットと考えられる項目では「何度も繰り返し視聴できた」79.1%、「自分のペースで運動課題ができた」72.1%、「教員からのフィードバックがあった」53.5%（表7-1）、デメリットと考えられる項目では「課題の写真を撮ることが大変であった」65.1%、「運動スペースの確保が難しかった」44.2%、「受講者同士で交流がしなかった」39.5%の順で回答が多かった（表7-2）。

(2) 本授業の受講理由と中高体育授業の好き嫌いとの関連について

本授業の受講理由と中高体育授業の好き嫌いとの関連を表8に示す。統計処理を行う前に、受講理由で度数が1の項目を分析から除外した。かつ、受講理由と中高体育授業の好き嫌いについて検討する必要性のない「新型コロナウイルスの感染対策」と「対面授業を希望していたが、抽選に落ちた」の2項目も除外し、残りの3項目で統計処理を行った。中高体育授業の好き嫌いでは、中高体育授業を「好き」「やや好き」と回答した者を肯定的回答者、中高体育授業を「あまり好きでない」「好きでない」と回答した者を否定的回答者と示した。その結果、否定的回答者（29.6%）の方が肯定的回答者（0.0%）よりも受講理由で「人目を気にすることなく運動が

表6 授業種目の評価

種目について	ウォーキング		ヨガ		エアロビックダンス		体幹トレーニング		HIIT		ジョギング		特になし	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
楽しかった種目	10	23.3	5	11.6	15	34.9	5	11.6	6	14.0	1	2.3	1	2.3
興味が湧かなかった種目	1	2.3	14	32.6	6	14.0	2	4.7	5	11.6	2	4.7	13	30.2
遠隔授業に向いている種目	11	25.6	9	20.9	6	14.0	7	16.3	4	9.3	3	7.0	3	7.0
対面授業に向いている種目	2	4.7	5	11.6	15	34.9	3	7.0	6	14.0	3	7.0	9	20.9
運動をしていて配慮が必要だった種目	1	2.3	2	4.7	18	41.9	0	0.0	12	27.9	3	7.0	7	16.3
今後の生活に活かせる種目	13	30.2	4	9.3	3	7.0	11	25.6	5	11.6	7	16.3	0	0.0

表7-1 遠隔授業のメリット

	思う		やや思う		あまり思わない		思わない	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
何度も繰り返し視聴できた	34	79.1	9	20.9	0	0.0	0	0.0
自分のペースで運動課題ができた	31	72.1	10	23.3	2	4.7	0	0.0
教員からのフィードバック（授業後のコメント）があった	23	53.5	16	37.2	3	7.0	1	2.3
受講生以外（家族や友人等）と運動できた	21	48.8	14	32.6	6	14.0	2	4.7
積極的に運動課題に取り組めた	17	39.5	20	46.5	5	11.6	1	2.3
運動習慣が身についた	13	30.2	24	55.8	3	7.0	3	7.0
体力がついた	12	27.9	22	51.2	7	16.3	2	4.7
中・高校の時よりも、運動やスポーツに対して前向きな気持ちになった	12	27.9	22	51.2	5	11.6	4	9.3
健康になった（生活習慣が良くなった）	10	23.3	20	46.5	11	25.6	2	4.7

表7-2 遠隔授業のデメリット

	思う		やや思う		あまり思わない		思わない	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
課題の写真を撮ることが大変であった	28	65.1	13	30.2	1	2.3	1	2.3
運動スペースの確保が難しかった	19	44.2	15	34.9	5	11.6	4	9.3
受講者同士で交流がしなかった	17	39.5	11	25.6	5	11.6	10	23.3
教員へ質問ができない・またはしにくかった	4	9.3	11	25.6	10	23.3	18	41.9
教員からの一方通行の授業であった	2	4.7	7	16.3	18	41.9	16	37.2

表8 本授業の受講理由と中高体育授業の好き嫌いとの関連

		中高体育授業の好き嫌い		合計	p 値	
		肯定的回答	否定的回答			
本授業の 受講理由	通学をしなくて良い、有効に時間を使える	度数	4	6	10	n.s.
		割合	14.8	22.2	37.0	
	自分の好きな時間に運動ができる	度数	5	4	9	n.s.
		割合	18.5	14.8	33.3	
	人目を気にすることなく運動ができる	度数	0	8	8	0.045*
		割合	0.0	29.6	29.6	

\* : p<0.05 n.s. : not significant  $\chi^2$  検定

表9 受講者同士の交流を望む者と中高体育授業の好き嫌いとの関連

		中高体育授業の好き嫌い		合計	p 値	
		肯定的回答	否定的回答			
受講者同士で交流がしたかった	肯定的回答	度数	19	9	28	0.010*
		割合	67.9	32.1	100	
	否定的回答	度数	4	11	15	0.010*
		割合	26.7	73.3	100	

\* : p<0.05  $\chi^2$  検定

できる」を回答した割合が有意に高かった ( $\chi^2 = 6.20, p = 0.045$ )。

(3) 受講者同士の交流を望む者と中高体育授業の好き嫌いとの関連について

受講者同士の交流を望む者と中高体育授業の好き嫌いとの関連を表9に示す。受講者同士で交流がしたいと「思う」「やや思う」と回答した者を肯定的回答者、「あまり思わない」「思わない」と回答した者を否定的回答者と示した。その結果、受講者同士の交流について肯定的回答者は、中高体育授業の好き嫌いについても肯定的回答者の割合が高く、受講者同士の交流について否定的回答者は、中高体育授業の好き嫌いについても否定的回答者の割合が高かった ( $\chi^2 = 6.66, p = 0.01$ )。

### 3. 考察

(1) 受講者の特性

受講者の特性として、実家から通っている者が多く、通学時間で最も回答が多かったのは「60～90分以内」32.6%、次いで「90分以上」30.2%であった(表2)。本授業の受講理由として「通学をしなくて良い、有効に時間を使える」が最も多かったのは、通学に時間を要する者が多かったからであろう。

(2) 授業の実施状況から得られた授業効果

受講者の約80%は、曜日や時間帯を決めて授業に取り組んでいた(表4)。運動頻度において、対面授業は、一般的に週1回であるのに対し、本授業の場合、週2回であった。頻度が増えることで、生活の中で運動時間を作るきっかけとなり、運動が習慣化されやすいのではないかと考えられる。

対面授業で身についた運動習慣は、学年が上がるにつれて弱まっていくことが報告されている(丸井他, 2011)。本授業において、対面授業を受講することと遠隔授業を受講することで運動習慣に違いが出てくる可能性もあるため、今後追跡していく必要があると考えられる。また、対面授業を受講した卒業生では、卒業後の運動習慣が高いという報告(小林他, 2016)がある一方、運動習慣が低いという報告(櫻井他, 2014)もあり、現時点では一致した見解は得られていない。しかし、「体育の授業で得たこと」では、筋力トレーニングやストレッチングの方法を学び、卒業後の運動習慣や健康に役立っているという報告(小林他, 2016)、また「もう一度大学に入り直すとしたら受講したい種目」では、ヨガが上位に挙がっている(櫻井他, 2014)。本授業は、上記の種目を授業内容に取り込んでいる。授業形式だけでなく、実施した種目によっても卒業後の運動

習慣に影響があるのではないかと推察する。

### (3) 授業評価から得られた授業効果

授業評価として、動画に対する満足度や理解度は高く(表5)、「何度も繰り返し視聴できた」等といった、遠隔授業のメリットと考えられる項目で肯定的回答が多かった(表7-1)。また、遠隔授業のデメリットだと考えられる「教員への質問ができない・またはしにくかった」や「教員の一方的な授業であった」に対しては、否定的回答が多かった(表7-2)。すなわち、本授業は、受講者が質問しやすい環境であり、教員の一方的な授業でなかったと考える。筆者は、受講者の質問に対し、各回で授業に対する質問や要望の任意記入欄を設け、その内容を受講者全員に向けてフィードバックを行ったことが今回の結果に反映したのではないかと考える。これまで対面授業は、授業内で質問することが一般的であった。しかし遠隔授業は、多岐にわたる質問ツールがあり、自分の意見をまとめた上で授業時間外でも容易に質問ができること、また質問することに対しての気恥ずかしさがないことがメリットであろう。今後も、受講者が気軽に質問できるシステムを残していくことで、受講者の学びが深まるとともに授業の満足度も高くなり、さらに授業の質が向上すると考えられる。

### (4) 本授業で行った種目に対する授業評価と効果

授業種目の評価(表6)として、各項目の上位を検討することにする。

エアロビックダンスは「楽しかった」「対面授業に向いている」「運動をされていて配慮が必要だった」種目の3項目で最も回答が多かった。エアロビックダンスは、音楽に合わせて止まることなく、ステップを踏み続けるため、学生の感想に満足感や充足感を感じているコメントが多く、結果として「楽しかった」という印象があったのではないかと考えられる。

一方、「対面授業に向いている」「運動をされていて配慮が必要だった」の項目でも多くの回答が集まった。エアロビックダンスは前後左右の動きがあり、ある程度のスペースが求められる。また、ジャンプといったハイインパクトのステップでは騒音が生じる可能性がある。それらを考慮し、授業内容を検討

したが、受講者は自室学修、かつ、夜に授業に取り組んでいた。こうした事情が調査結果に強く反映したと考えられるが、対面授業に向いているからといって遠隔授業に向いていないということには繋がらないであろう。例えば、遠隔授業では個人でステップを予習し、翌週の対面授業でそのステップを基に全員で実践するといったハイブリッド型の授業を展開することも可能である。また、エアロビックダンスは多種多様のステップがあるため、スペースを考慮せず、騒音が生じにくいステップを再度検討していくことが必要である。

ヨガは「興味が湧かなかった」種目で、最も回答が多かった。受講者の感想には「動画や資料はわかりやすかった」や「気持ちよく体が伸び、リラックスできた」という前向きな意見もあったが、「体が硬く、ポーズが上手にできなかった」という意見の方が目立った。このことから、筆者が受講者の柔軟性に対し過大期待してしまったため、受講者に負担がかかった可能性がある。また、ヨガは呼吸に意識を向け、動きやポーズを流れるように行うため、ポイントがわからない状態で行うと、ヨガで得られる心地よさ等が得られなかった可能性も考えられる。動画共有サービスでは多くのヨガの動画が投稿され、オンラインレッスン等もあるため、動画やプログラムを見直していく必要がある。

ウォーキングは「遠隔授業に向いている」「今後の生活に活かせる」種目で、最も回答が多かった。ウォーキングは、難しい技術や用具が不要であり、場所を問わず多様性もあることから、回答が多かったと考えられる。授業の感想の中には、家族や友人等と一緒に実施したというコメントが多かった。また、授業の課題のひとつに、ウォーキング中のベストショットを投稿するよう設定し、そのことについてもポジティブな感想があった。ウォーキングは歩くだけでなく、景色が変化していくので新鮮さを感じ、また一緒に行う人とのコミュニケーションの場にもなったのではないかと考えられる。

全体として、受講者は「楽しかった」種目に対し「特になし」が2.3%であった。一方、「興味が湧かなかった」種目においては「特になし」が30.2%という高い割合であった。このことから、受講者は各種目に対し幅広く興味を示し、実践していたことがわかる。

受講者自身の体力や学修環境に応じて、運動強度や難易度等が選択できることで、より満足感や達成感が味わえ、怪我の予防にも繋がっていくのではないかと考える。そして、今まで触れてこなかった種目を体育授業で提供していくことで、よりスポーツや運動に対する興味が湧くのではないかと考える。

#### (5) 本研究の限界

受講理由と中高体育授業の好き嫌い、受講者同士の交流を望む者と中高体育授業の好き嫌いとの関連を検討した結果、中高体育授業の好き嫌いで、否定的回答者は肯定的回答者よりも、受講理由では「人目を気にすることなく運動ができる」の割合が高く(表8)、受講者同士の交流についても否定的回答者の割合が高かった(表9)。このことから、体育授業に苦手意識のある者や動作の習得に時間がかかる者にとって、周囲の目に晒される対面授業は前向きに取り組みにくい可能性があるのか、あるいは、体育授業そのものが嫌いで交流がしたくないのか、本研究では明らかにすることはできなかった。今後は、この点を解明する必要があると考えられる。

#### (6) 今後の課題

本授業は、受講者同士の交流は全くなかった。受講者同士で交流をしたかったと「思う」「やや思う」に回答した者は半数を超えていた。遠隔授業の学生同士の取り組みとして、Zoom等のリアルタイム型授業では、学生がグループを作り、オリジナル体操を作成しコンテストを行ったという報告がある(慶應義塾大学研究所, 2021)。一方、オンデマンド型授業では、受講者に動画を撮影する課題を設定し、それを教員が繋ぎ合わせ、1つの動画に作成する取り組みがあった。受講者は、撮影を通じてクラスメイトと協力をしたり、他者の存在を感じることで遠隔授業下でも1人でないことを感じたという感想があった(櫻井, 2021)。これらを参考に、受講者の満足度を高めるため、受講者同士の交流については今後検討していきたい。

## 4. まとめ

オンデマンド型授業の受講者を対象にアンケート

調査を行い、受講理由や授業の実施状況、動画や種目に対する授業評価を明らかにするとともに、授業の効果や今後の課題を検討することを目的とした。

その結果、①受講者は、実家暮らしが多く、また通学時間は「60～90分以内」が最も多く、次いで「90分以上」であった。受講理由として「通学をしなくて良い、有効に時間を使える」が最も多く、次いで「自分の好きな時間に運動ができる」であった。②本授業の実施状況において、多くの受講者は、授業に取り組む曜日を決めており、時間帯は夜、場所は自室が最も多かった。③本授業に対する評価は、動画内容について満足度や理解度は高かった。また、遠隔授業のメリットとして挙げた項目ではすべてで高い評価であった。種目の評価では、種目によって課題は残ったが、受講者は多くの種目に興味を持って積極的に取り組んでいた。④受講理由と中高体育授業の好き嫌いとの関連については、肯定的回答者よりも、否定的回答者の受講理由は「人目を気にすることなく運動ができる」と回答した割合が有意に高かった。

以上のことから、オンデマンド型授業は、受講者にとって有効に時間が使え、また運動を習慣化しやすいことが考えられる。さらに、運動やスポーツをする際、人目を気にすることなく、積極的に取り組めることが考えられる。

今後の授業課題として、受講者の環境に配慮した授業内容を展開し、受講者同士の交流を深められるような取り組みを考える必要がある。また、調査の課題として、本授業の受講者を追跡し、対面授業と比較し運動習慣に違いがあるか否か、教育効果に違いがあるのかについても検討していく必要があるであろう。

## 《引用文献》

- 合屋十四秋・天野義裕・小笠原サチ子・坂田利弘・丸地八潮(1993)「大学保健体育科目のあり方に関する研究—その1 愛知教育大学一般体育実技受講学生に対するアンケート調査から—」, 『愛知教育大学教科教育センター研究報告』, 17, 143-150.
- 慶應義塾大学体育研究所(2021)「2020年度慶應義

- 塾大学体育研究所・全国大学体育連合関東支部共催シンポジウム『コロナ禍のオンライン体育実技を振り返る～今後の遠隔実技のありと共に～』実施報告』, (<https://ipe.hc.keio.ac.jp/wp-content/uploads/2021/02/254e64f040c505cb94c5b80051ae431c.pdf>) (2021年10月28日最終閲覧).
- 小林勝法・中山正剛・北徹朗・平工志穂 (2016) 「大学卒業生の教養体育授業に対する感想のテキストマイニング分析」, 『大学体育学』, 13, 72-81.
- 丸井一誠・田原亮二・中山正剛・神野賢治・村上郁磨 (2011) 「学士教育における体育の授業構成因子と受講後の運動習慣との関係」, 『大学体育学』, 8, 65-73.
- 中山正剛・田原亮二・神野賢治・丸井一誠・村上郁磨 (2012) 「大学生生活の充実感と大学体育授業の関連性に関する研究」, 『スポーツ教育研究』, 12, 77-78.
- 難波秀行・佐藤和・園部豊・西田順一・木内敦詞・小林雄志・田原亮二・中田征克・中山正剛・西垣景太・西脇雅人・平工志穂 (2020) 「授業者からみたコロナ禍に行われた遠隔による大学体育実技の教育効果の検証」, 『大学体育スポーツ学研究』, 18, 21-34.
- 西田順一・木内敦詞・中山正剛・難波秀行・園部豊・西脇雅人・平工志穂・小林雄志・西垣景太・中田征克・田原亮二 (2021) 「新型コロナウイルス感染症第1波の流行直後における大学体育授業の学修成果：遠隔授業による主観的恩恵と身体活動に焦点をあてた検証」, 『大学体育スポーツ学研究』, 18, 2-20.
- 西嶋尚彦・服部恒明・太田茂秋・巽申直・松坂晃・富樫泰一・日下裕弘 (1992) 「茨城大学における保健体育に関する調査」, 『茨城大学教養部紀要』, 24, 285-294.
- 櫻井健太・奈良雅之・柴田景子 (2014) 「保健医療・看護学部卒業生を対象とした調査による大学教養体育授業内容の検討」, 『大学体育学』, 11, 3-12.
- 櫻井健太 (2021) 「オンデマンド実践「スポーツ・健康B」における学生参加型課題の実践や飽きさせない工夫の実践」, 『人と教育』, 15, 100.
- 全国大学体育連合 (2020) 『「体育実技授業と新型コロナウイルス感染症対策について」アンケートのご回答』, ([https://daitairen.or.jp/2013wp-content/uploads/corona\\_question\\_20200419.pdf](https://daitairen.or.jp/2013wp-content/uploads/corona_question_20200419.pdf)) (2021年10月28日最終閲覧).
- 澤井和彦 (2020) 「運動・スポーツの好嫌度とイメージ」, 『子ども・青少年のスポーツライフ・データ2019』, 33-39.
- (受付日：2021年10月31日、受理日：2022年1月21日)