

オンデマンド型大学体育授業における再履修生の授業効果の検討

柴田 景子¹⁾、櫻井 健太²⁾、雪吹 誠³⁾

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

Effects of Including Repeat Students on an On-demand University Physical Education Class

Keiko SHIBATA¹⁾, Kenta SAKURAI²⁾, Makoto IBUKI³⁾

(¹⁾ Department of Business Studies, Mejiro University College,

²⁾ Department of Speech, Language and Hearing Therapy, Faculty of Health Sciences,

³⁾ 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である再履修生を対象に Google Form を用いて Web 調査を行い、授業効果として単位取得につながるかについて検討した。オンデマンド型授業は再履修生にとって①他の授業と重なることなく履修が容易である、②時間に制限されることなく受講できる、③1年生必修授業であるため、学年が違うことによる取り組みにくさの軽減ができると仮説を立てた。結果、②と③は受講理由からオンデマンド型授業のメリットと考えられたが、①についてメリットはなく、オンデマンド型授業が再履修生の単位取得につながるとは言い切れなかった。一方でオンデマンド型の授業形態や内容自体には満足していることが明らかになった。新型コロナウイルスの状況に応じて今後は対面授業中心となることが予想されるが、オンデマンド型授業の長所を生かしながら授業形態や対象を再度検討していくことが必要である。

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

1. 緒言

大学の一般体育授業は、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といえる。対面型の大学体育授業(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)では、受講者にとって仲間・友達との交流の場や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、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られる可能性があるとして述べている(中山他, 2012)。しかし、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、教育現場では遠隔授業が余儀

なくされた。これまでの対面授業の受講者の満足度は、5点満点中概ね4点台前半から中盤であったが、教員、学生共に遠隔授業が不慣れだったこともあり、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が報告されている(西田他, 2021)。一方、遠隔授業の授業者を対象とした調査(難波他, 2020)では、遠隔授業は「対人コミュニケーションスキル」や「学校への適応」については達成しにくい「規則的な生活習慣」「体力・身体活動の増強」「自主性や自発性」の教育効果を感じていた教員が半数ほどいることが報告されている。

目白大学新宿キャンパスの体育授業の実技のひとつである1年生全学部必修の「生涯スポーツ1」は2020年度、対面とオンデマンド型遠隔授業(以下、

遠隔授業)の隔週授業、月1回複数コマの対面授業と遠隔授業、全遠隔授業の3つの方法で授業を実施した。2021年度は対面授業と同時に、1クラス遠隔授業を設定し、受講者の満足度が高かったことを筆者らは報告している(柴田他, 2021)。また受講者は「運動習慣が身についた」「体力がついた」「生活習慣が良くなった」に対して肯定的回答(思う、やや思う)した者は約70%であったことも報告している。遠隔授業は、授業者(難波他, 2020)や受講者(柴田他, 2021)の主観的な評価では、一定の生活習慣や運動習慣が身につくことが考えられる。

2022年度「生涯スポーツ1」の春学期に1コマ遠隔授業が開講された。受講対象は、障がいや配慮の必要な学生または再履修生とした。体育授業は対面授業が一般的ではあるが、障がいや配慮の必要な学生の場合、遠隔授業があることで学生の選択肢が広がり、より運動に親しむことができるというメリットが挙げられる。再履修生のメリットとして①他の授業と重なることなく履修が容易となること、②時間に制限されることなく受講できること、③1年生必修授業であるため、学年が違うことによる取り組みにくさの軽減ができることの3つがあると考えた。その結果、再履修生の単位取得につながり、中退者減少にも効果があると考えた。

そこで本調査では、オンデマンド型体育授業の受講者である再履修生を対象に Google Form を用いてアンケート調査を行い、オンデマンド型授業形態

が単位取得につながるのかを検討した。

2. 方法

(1) 対象者

対象者は、2022年度春学期「生涯スポーツ1・全遠隔クラス」を受講した2年生以上の再履修生60名とした。

(2) 本授業の流れ

本授業は、オンデマンド型の遠隔授業であった。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。課題は、配信動画を視聴しながら実践することとした。当該週の月曜日9:00～日曜日23:00迄に Google Form を用いて感想や自身の運動している写真を添付する等の課題内容で、2回提出することで出席とした。

本授業の概要を表1に示す。授業前半は基本的な動きを習得するベーシック、後半はベーシックよりも応用的な動きを取り入れるアドバンスとした授業内容であった。有酸素運動では、ウォーキング、ジョギング、ヨガ、エアロビックダンス、無酸素運動では、体幹トレーニング、ピラティス、高強度インターバルトレーニング(High-Intensity Interval Training: 以下、HIIT)であった。種目の選定として、①1人でできる、②家でできる、③特殊な器具を必要としないものとした。エアロビックダンス及びHIITは、先行研究(柴田他, 2021)では受講

表1 本授業の概要

授業数	授業内容	
1	ガイダンス(授業説明)	
2	ベーシック	有酸素運動 ウォーキング(フォームの説明後、各自20～30分実施)
3		ヨガ(呼吸法、リラックス)
4		エアロビックダンス(ローインパクトステップ)
5		無酸素運動 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	アドバンス	ピラティス(呼吸法、ベーシックな動作)
7		HIIT・ベーシック(20秒全力トレーニング4種目と10秒休憩×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、2～7回の中から2つ選択し実施)	
9	アドバンス	有酸素運動 ジョギング(フォームの説明後、各自20分程度実施)
10		ヨガ(呼吸法、バランスポーズ)
11		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		無酸素運動 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	アドバンス	ピラティス(呼吸法、ダイナミック動作)
14		HIIT・アドバンス(20秒全力トレーニング4種目と10秒休憩×2セット)
15	期末レポート(対象者をひとり決めて一緒に楽しんで取り組める種目を2～14回の中から選択し実施)	

※ HIIT (高強度インターバルトレーニング: High-Intensity Interval Training)

者が運動するにあたり配慮が必要と感じた種目であった。そのため、エアロビックダンスは、自宅で行いやすいよう最小限のスペースで運動ができるようプログラムをした。HIITの内容は、立位姿勢で上半身を動かさないように股関節と膝関節を屈曲させ、床につかないよう下す動作を素早く繰り返す片脚もも上げ等、騒音が生じないように内容を検討し、配慮した。また、授業前後に準備運動や整理運動は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

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、学年、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）、本授業の②実施状況（運動実施曜日、時間帯、場所）、③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、運動をして配慮が必要だった、今後の生活に活かせる）、④授業動画について（満足度、理解度）、⑤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、遠隔授業のデメリットと考えられる項目）とし、すべて選択式とした。

(4) 調査方法と統計処理

2022年8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、同意した受講者に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：22人-012）。回収率は56.7%（60名中34名）であった。34名の内訳は男性15名、女性19名であった。

統計処理は、各項目の単純集計であった。

3. 結果

(1) 受講者の基本属性について

受講者の基本属性を図1に示す。受講者は「男性」44.1%、「女性」55.9%であった。学年は「2年生」が最も多かったが、3年生以上を合わせると半数以上であった。住居については「実家」が70.6%であった。通学時間は「60～90分以内」が35.3%と最も回答が多かった。再履修の理由は「1年生等で履修をしなかった」41.2%、「出席不足」35.3%であった。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」を合わせた回答が55.9%、「あまり好きでない」「好きでない」を合わせた回答が44.1%であった。

(2) 本授業の受講理由について

本授業の受講理由を図2に示す。受講理由として「自分の好きな時間に運動ができる」「新型コロナウイルスの感染対策」「対面授業は1年生ばかりで肩身が狭い」の3項目が23.5%と回答が多かった。「対面授業を希望していたが、授業時間が合わなかった」は2.9%であった。

(3) 本授業に取り組む曜日・時間帯・場所について

本授業に取り組む曜日・時間帯・場所を図3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」が合わせて76.5%であった。また、時間帯は「夜」58.8%、場所は「自室」70.6%と最も回答が多かった。

(4) 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図4に示す。動画の全体的な評価では、動画の満足度は「満足」88.2%、「やや満足」11.8%であった。授業への理解度は「深まった」79.4%、「やや深まった」20.6%と両項目共に肯定的回答が100%であった。

(5) 本授業種目の評価について

本授業種目の評価を表2に示す。エアロビックダンスは「楽しかった」26.5%、「対面授業に向いている」23.5%と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」29.4%、「今後の生活に

活かせる」26.5%、HIITは「運動をして配慮が必要だった」38.2%、「興味が湧かなかった」の項目は「特になし」35.3%と最も回答が多かった。

(6) 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図5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，2020；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、筆者の授業中の体験等を踏まえて

検討した。遠隔授業のメリットと考えられる項目で「思う」と回答した項目は「自分のペースで運動課題ができた」88.2%、「何度も繰り返し視聴できた」85.3%、「教員からのフィードバックがあって良かった」64.7%（図5-1）、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」47.1%、「運動スペースの確保が難しかった」41.2%、「受講者同士で交流がしなかった」32.4%の順で回答が多かった（図5-2）。

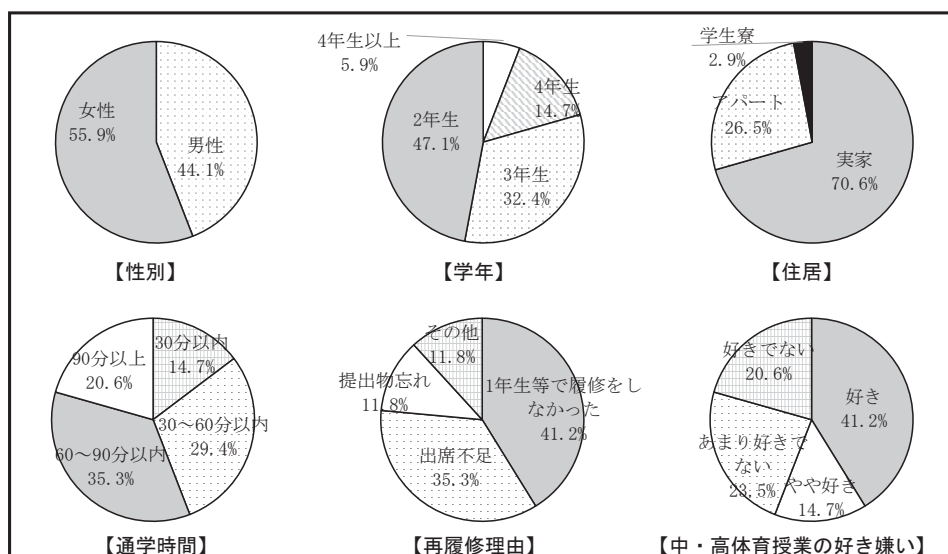


図1 受講者の基本属性

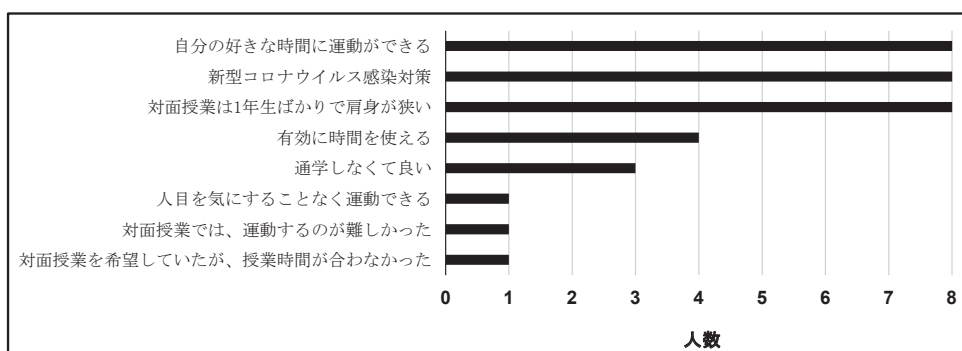


図2 本授業の受講理由

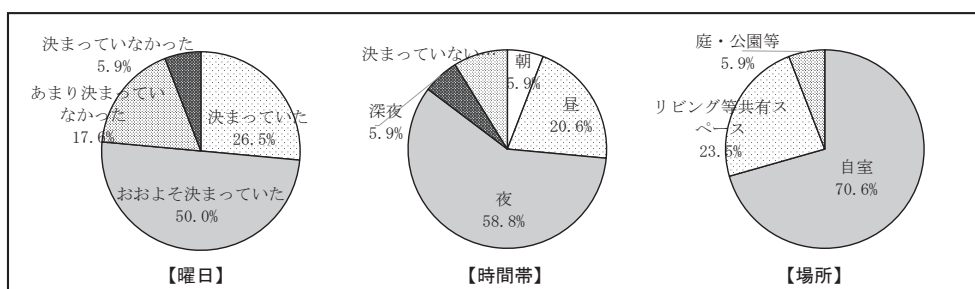


図3 本授業に取り組む曜日・時間帯・場所について

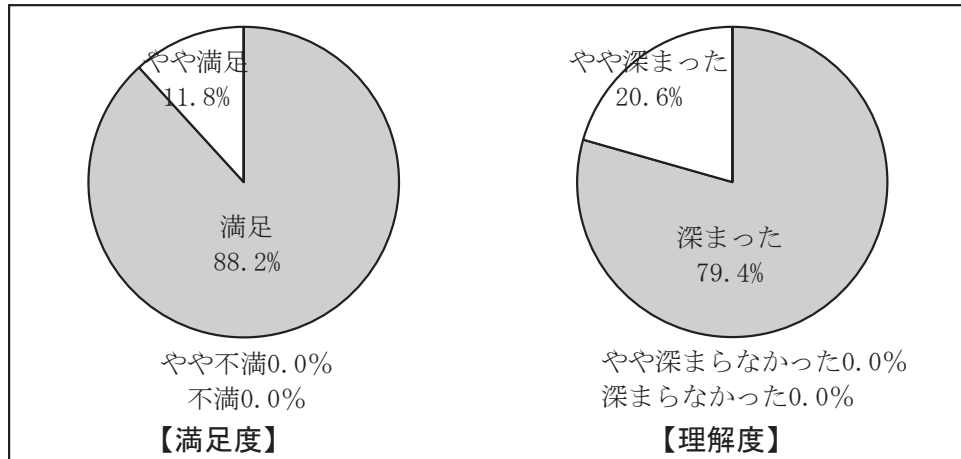


図 4 本授業全体の授業動画の満足度と理解度について

表 2 本授業種目の評価

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		ピラティス		HIIT		ジョギング		特になし	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
楽しかった	8	23.5	6	17.6	9	26.5	3	8.8	2	5.9	3	8.8	3	8.8	0	0.0
興味が湧かなかった	3	8.8	5	14.7	1	2.9	3	8.8	1	2.9	4	11.8	5	14.7	12	35.3
遠隔授業に向いている	10	29.4	8	23.5	1	2.9	8	23.5	0	0.0	6	17.6	1	2.9	0	0.0
対面授業に向いている	2	5.9	2	5.9	8	23.5	6	17.6	1	2.9	6	17.6	5	14.7	4	11.8
運動をして配慮が必要だった	5	14.7	0	0.0	8	23.5	1	2.9	1	2.9	13	38.2	3	8.8	3	8.8
今後の生活に活かせる	9	26.5	8	23.5	0	0.0	7	20.6	3	8.8	6	17.6	1	2.9	0	0.0

※ HIIT（高強度インターバルトレーニング：High-Intensity Interval Training）

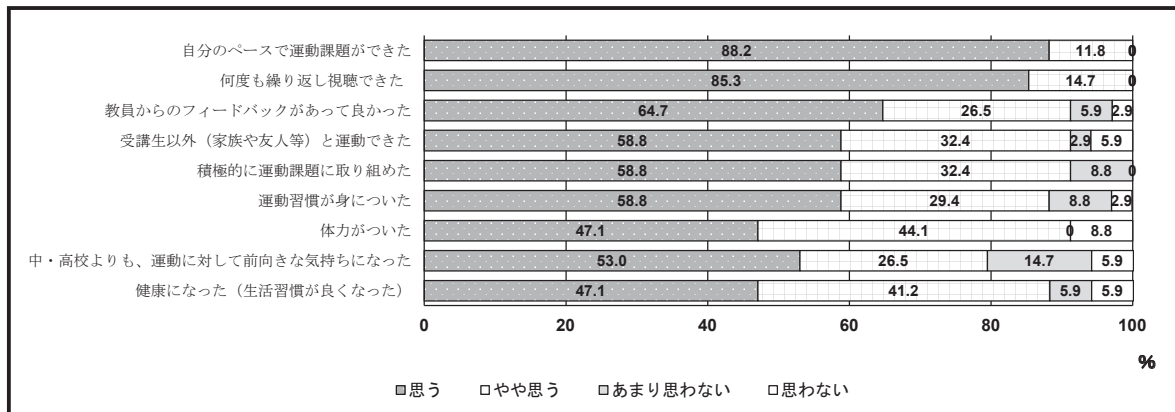


図 5-1 遠隔授業のメリット

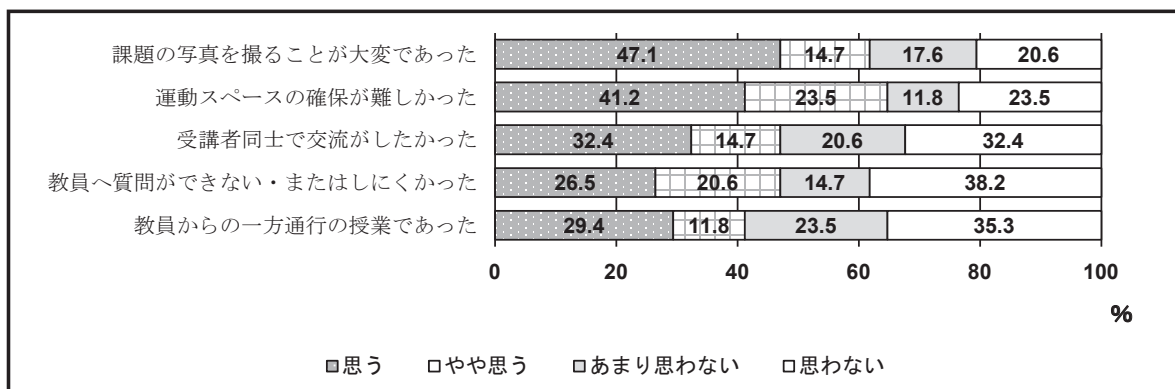


図 5-2 遠隔授業のデメリット

4. 考察

(1) 受講者の特性

再履修生とは、1年生の必修授業である生涯スポーツ1を2年生以上で履修した者であり、3年生以上が半数以上であった。過去2年間単位取得の機会がありながら再履修になっているため、学生生活に何かしら支障がある学生が多いと考えられた。

再履修の理由は「1年生等で履修しなかった」が最も回答が多かった。本来は、1年生で履修するように教務課を始め各所から連絡があるため、履修しないことは考えにくい。理由を聞く設問がなかったため、推測となるが、履修と単位取得を勘違いしている可能性がある。つまり「履修して単位不認定」を「1年生等で履修しなかった」と回答したと考えられる。設問の意味が伝わらなかった可能性もあり、設問について今後の課題とする必要がある。

次に回答が多かったのは「出席不足」である。出席不足になった理由は、学習意欲の低下と生活習慣の乱れがともに33.3%（12名中4名）であった（他、精神的理由や通学が面倒であった等）。今回は授業後にアンケート調査を行ったが、第1回の授業等事前に再履修の理由を把握することで、学生に対する適切なフォローができたと考えられる。

(2) 本授業の受講理由について

再履修生に遠隔授業を設定するメリットとして3つ挙げた。

①他の授業と重なることなく履修が容易であるに関して、受講理由で「対面授業を希望していたが、授業時間が合わなかった」という回答は割合が低かった。このことから、再履修生にとって大きなメリットとは言えない結果であった。

②時間に制限されることなく受講できるに関して、「自分の好きな時間に運動ができる」「有効に時間を使える」「通学しなくて良い」を合わせて44.1%の回答となったことからメリットがあったと考えられる。

③1年生必修授業であるため、学年が違うことによる取り組みにくさの軽減に関して、「対面授業は1年生ばかりで肩身が狭い」「人目を気にすることなく運動できる」を合わせて26.4%となったことか

ら一定のメリットはあったと考えられる。

(3) 本授業に取り組む曜日・時間帯・場所について

受講者の多くは曜日や時間帯を決め、自室で夜に取り組んでおり、1年生を対象とした先行研究（柴田他, 2021）と同様の結果であった。1年生や再履修生と対象者に関わらず、遠隔授業は夜に取り組まれやすく、遠隔授業の特徴と考えられる。

多くの受講者が決まった時間に週2回の運動を実践していた。しかし、夜が多いという結果は生活習慣という観点からは、良いとは言い難い。対面授業が主となっている2022年度では、遠隔授業を実践するのは、必然的に帰宅後となることが予想される。結果的に、夜にしか実践できないという学生も一定数いると考えられる。時間の制限がないというメリットがある一方、実施時間が夜に偏ることは再履修生にとってはデメリットの可能性もあるため、今後検討が必要である。

(4) アンケート調査から得られた授業効果

本授業は先行研究（柴田他, 2021）と同様に、満足度が高かった。授業内容だけでなく、教員と学生がオンライン上で授業外でも容易に連絡や質問ができるツールを上手く活用したことが満足度につながったと考えられる。今後も、授業形態に関わらず、学生とのコミュニケーションの場としても活用が可能と考える。

(5) 本授業で行った種目に対する授業効果

本授業は、前半はベーシック、後半はアドバンスとして授業を行った。

エアロビックスダンスは、受講者の感想に満足感や充足感を感じているコメントが多かった。しかし、遠隔授業のため、ダイナミックな動きを制限し、最低限のスペースで行う内容であった。そのため、エアロビックスダンスには満足しているが、よりダイナミックに、環境に制限されないことない対面授業の方が望ましいと受講者は感じたものと考えられる。

ウォーキングは、場所を問わず多様性があること、難しい技術や用具が不要であること、自分の体調に合わせてペースや距離を調整できることから、回答が多かったと考えられる。

ヨガや体幹トレーニングは、使っている筋肉を意識することができたという感想が多く見られた。遠隔授業では、動きが合っているか何度も確認ができ、自分の体と向き合う種目は効果を実感しやすく、遠隔授業に向いていると考えられる。

HIIT は、騒音が生じないような種目を選定した。しかし、全力で運動を行うため、受講者は疲労が蓄積し、最後には細かな動きまで意識が回らなくなった可能性がある。結果、騒音が生じ「運動をして配慮が必要だった」種目で最も回答が多くなったと考える。今後は、種目内容を再度検討していくことが必要である。

「楽しかった」「今後の生活に活かせる」種目については「特になし」が0%であった。また「興味が湧かなかった」種目は、「特になし」が35.3%と最も回答が多かった。この結果から受講者にとって本授業の種目は、好意的に受け取られていたと考える。

(6) 本研究の限界

遠隔授業の設定が再履修生の単位習得につながり、中退者減少にも効果があると考え、本授業を実施した。単位取得につながったかを検討するには、単位取得にいたった割合を他の対面授業を履修した再履修生と比較することが最も分かりやすいと考える。しかしながら、他の対面授業での再履修生の抽出が困難であることや担当教員や評価方法の違い等条件の違いが大きいため、今回は比較を断念した。

2021年度1年生を対象とした授業と比較すると、不認定数は多かった。本調査から受講者は本授業に対し満足はしているが、再履修の理由で、学習意欲の低下や生活習慣の乱れが挙げられていた。このことから、メンタル面や体の不調等で、取り組みたくても取り組みなかったのではないかと考える。学生に対する適切なフォローをすることで単位取得にもつながった可能性がある。今回の結果では、再履修生の単位取得に効果があるとは言いきれないが、改善の余地があると考え。本授業の出席は、課題を提出することであった。その課題の文章の中に対面授業では開示されにくい心の内を長文で打ち明ける学生も多く存在した。遠隔授業に適した対象者は再履修生ではなく、メンタルヘル스에悩みがある学生や自分と向き合う種目を求める学生の可能性がある。

オンデマンド型の体育授業の評価は1年生であっても再履修生であっても高いことがわかった。長所を生かしながら適した授業対象を検討していきたい。

5. まとめ

本調査は、受講者である再履修生を対象にオンデマンド型体育授業を行い、Google Formを用いて、授業効果として単位取得につながるかについて検討した。

再履修生にオンデマンド型体育授業を設定するメリットとして、①他の授業と重なることなく履修が容易であるという点は、再履修生にとってメリットとは言えない結果であった。②時間に制限されることなく受講できるという点に関して、受講理由から履修しやすいメリットがあった。しかしながら、対面授業が主の現在、遠隔授業で運動を実践するには帰宅後の夜に偏っていた。このことを考慮し、月1回複数コマの対面授業と遠隔授業といったハイブリット型の授業等、今後授業形態を検討していく必要がある。③1年生必修授業であるため、学年が違うことによる取り組みにくさの軽減ができるかについては、受講理由から一定のメリットはあったと考えられる。

本授業は、再履修生の単位取得に効果があるとは言いきれなかったが、授業動画や種目に対しては満足している。また、対面授業では開示しにくい心の内を長文で打ち明ける受講者も多かった。遠隔授業に適した対象者は、メンタルヘル스에悩みを抱えている学生や自分と向き合う種目を求める学生の可能性も考えられる。

今後は、再履修の理由を事前に把握し、課題の内容を見ながら適切なフォローをしていくことで単位取得にもつながる可能性がある。また、対面授業中心の環境で、本授業の課題に取り組む時間は夜に偏っていたことから、オンデマンド型授業の長所を生かしながら授業形態を再度検討していくことが必要である。

《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, pp.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> (参照日 2022 年 11 月 16 日).
- 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, pp.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, pp.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, pp.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, pp.285-294.
- 柴田景子・櫻井健太・雪吹誠 (2021)「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」,『目白大学高等教育研究』, 28, pp.11-20.
- (受付日:2022年10月17日、受理日:2023年1月12日)