

アンケートによる法学部の保健体育授業に関する評価

KAMIOKA, Naoyo / 伊藤, マモル / 藤岡, 成美 / 柳川, 洸輔
/ 三好, 英次 / 上岡, 尚代 / ITO, Mamoru / FUJIOKA,
Narumi / YANAGAWA, Kousuke / MIYOSHI, Eiji

(出版者 / Publisher)

法政大学スポーツ研究センター

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

法政大学スポーツ研究センター紀要 / BULLETIN OF Sports Research Center,
HOSEI UNIVERSITY

(巻 / Volume)

42

(開始ページ / Start Page)

9

(終了ページ / End Page)

15

(発行年 / Year)

2024-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00030563>

アンケートによる法学部の保健体育授業に関する評価

Evaluation of Health and physical education class at the faculty of law through questionnaire.

伊 藤 マモル (法政大学法学部)

Mamoru Ito

藤 岡 成 美 (法政大学法学部)

Narumi Fujioka

柳 川 洸 輔 (鎌倉病院)

Kousuke Yanagawa

三 好 英 次 (東京国際大学)

Eiji Miyoshi

上 岡 尚 代 (了徳寺大学)

Naoyo Kamioka

要 旨

本研究の目的は、法学部で行っている保健体育授業をより良く改善するための基礎データを得ることである。調査対象は、2023年度に法学部における保健体育授業科目であるスポーツ総合演習を履修した学生約400名であった。従来の保健体育科目に課せられている健康の保持増進意識や健康の保持増進行動に加え、新たな授業として導入されたグループワークやクラス対抗方式のスポーツ交流会が学生のコミュニケーションや他者との交流に与える影響を、Google Formsを用いたアンケートによって検討した。

その結果、法学部で行っている保健体育授業は、学生の健康の保持増進意識を高め、健康の保持増進行動を促進する効果が認められた。また、授業運営についても学生から肯定的な意見が得られた。さらに、2023年度から導入した少人数グループワークやクラス対抗のスポーツ交流会は、学生のコミュニケーションや他者との交流に好影響を与えたことが確認され、それらを今後も継続する意義が確認された。

キーワード：教養教育、健康の保持増進、コンディション記録

Abstract

The purpose of this study is to obtain basic data to improve the health and physical education class at the Faculty of Law. The subjects of the study were approximately 400 students who took the course of physical exercise at the Faculty of Law in the academic year 2023. In addition to the health promotion awareness and health promotion behaviors conventionally assigned to health and physical education courses, we clarified how the group work and sports events, which were introduced as new courses, effect on students' communication and interaction with others using a questionnaire in Google Forms.

As a result, we confirmed positive effects on students' health promotion awareness and health promotion behaviors, which are the mission of the Health and Physical Education course. In addition, the small-group work and inter-class sports exchange events introduced in the 2023 academic year had a positive impact on students' communication and interaction with others. The significance of continuing these activities in the future was confirmed. In addition, we received positive feedback from the students regarding the class management.

Keywords: Liberal arts education, Health Promotion, Condition Recording

I. はじめに

常に変化する社会に対応するために、教育もその内容や方法を常に改善していく必要がある。社会に出るための準備期とも言える大学では、専門知識や技能を身につけるだけでな

く、教養教育を通じて自分で考え行動する主体性や他者と円滑にコミュニケーションをとる能力に加え、さまざまな問題を分析し、解決策を立案する経験を積む等の社会に必要な力を身につけることが重要である。また、大学は、多様な価値

観やバックグラウンドを持つ人と交流する機会等の社会的な多様性を学ぶ場でもあると言える。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行によって、健康被害、経済停滞、社会の分断等が引き起こされ、人々に多くの害をもたらした。教育の現場におけるオンライン授業への移行による学習環境の大きな変化は、教員や学生同士の直接的なコミュニケーションを奪った。そして、外出自粛や友人との交流の減少などにより、大学生のメンタルヘルスの悪化を指摘した報告が増えた。伊藤・栗本・白水（2020）は、新入生が他の学年に比べ、大学生活への不安が強く、オンライン授業よりも対面授業への要求が強いことを明らかにしており、家族や寮に居住する学生に比べ、一人暮らしの学生には精神的・肉体的ストレスが大きいことを明らかにしている。コロナ禍後を見据えた大学生の精神的なケアとサポートの必要性を示唆した福田（2022）は、オンライン授業の学生では無気力感が高く、対面授業の学生は無気力感が低かったことを示し、人との交流があるかどうかが大学生生活の充実感に影響を及ぼすことを明らかにしている。

1. 授業について

法政大学では、新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類感染症になる前の2022年12月12日に2023年度の授業は対面実施を基本とする方針を発表している。これを受けて、オンライン授業を併用してきた筆者らが担当する保健体育科目の授業をオンライン併用型授業から対面での授業を基本とする授業環境へ再構築した。これにともない、2023年度の授業計画を検討する過程で、本学教育開発支援機構にある教育開発・学習支援センターが取りまとめる2021年度および2022年度の授業改善アンケート結果を分析し、学生がオンライン授業の効果を認めつつも対面授業における人との交流を求めていることが確認された。このことから、当該授業では、コロナ禍によって制限され、低下した対面での交流を促し、孤独感や疎外感を払拭し、対人関係の価値や重要性を再認識させる授業計画を立案することにした。

2. 保健体育科目の意義

保健体育科目の基盤である体育学には、スポーツ科学、トレーニング科学、生涯スポーツ、武道、保健体育教職課程など、幅広い分野が混在し、自然科学、社会科学、人文科学のさまざまな要素を含んでいる。このような文理融合教育の柱になる可能性を有している当該科目は、社会で必要とされる多様な能力を育むための教養教育として重要な科目であり、様々なスポーツやトレーニング等の身体活動を伴う実習・実技は教材としても有益だと言える。さらに、本科目には、身体活動の意義や役割についての理解を深め、生涯を通じて身体的・精神的・社会的な健康の維持増進や自己管理に資する基礎的な知識の習得や態度の育成も重要な使命が課されていると思う。

3. 法学部におけるスポーツ総合演習

当該科目は半期2単位の1年次必修の教養教育科目であり、30～40名の法学部学生からなる学科別クラス制で行われてきた。2023年度は半期14回を前半6回と後半8回に分け、異なる目的の授業計画を立てた。すなわち、前半は、同一時限内に設置された4クラスのクラス制を取り払い、120～160名の学生を4名の教員が協力して授業を行う形態とした。後半は、4名の教員が各々の専門分野（行政学、動作分析学、健康・医学、トレーニング学）の各授業2回を4クラスでローテーションした。また、健康に関する問題意識を高める目的で自らの健康指標の記録と分析（伊藤ほか、2021）を行わせた。

前半授業の目的は、コミュニケーションを促し、対人関係の価値や重要性の再認識であった。授業は、異なるクラスで編成した少人数によるグループワークから始まり、ペアになって行う体力測定等を通じて、ある程度の交流が醸成されたと仮定し、授業の第3回から第5回目までの授業3回において、クラス対抗形式でパラリンピック種目を含む数種目からなるスポーツによる交流会を行った。後半は、専門分野別の授業によって自らの健康を守るための主体的な行動を促すとともに、スポーツによる社会課題解決の可能性を議論させるなど、体育学分野を通じて視野を広げさせる授業を展開した。

4. 本研究の目的

今後の授業を改善するための基礎資料を得ることを目的に、2023年度法学部スポーツ総合演習を履修した学生を対象に、従来から保健体育科目に課されてきた健康増進意識および健康増進行動に加え、新たに授業に導入したグループワークやスポーツによる交流会が学生のコミュニケーションや人との交流にいかなる効果を及ぼしたのかをアンケートによって明らかにすることである。

II. 方法

1. 実施日

アンケートは、秋学期の期初としてガイダンス時（2023年9月21日）および期末の最終回授業時（2024年1月11日）の計2回実施した。

2. 対象

法政大学法学部1年次必修科目である市ヶ谷リベラルアーツ科目の秋学期スポーツ総合演習を履修した学生を対象とした。期初は450名の回答を得た（有効回答数は91.6%の412名）。期末は434名の回答を得た（有効回答数は94.9%の412名）。

3. アンケート内容および倫理的配慮

アンケートの回答は無記名式で選択肢および記述回答式とし、Google Formsを用いて行った。なお、アンケートの目的は履修者の健康の保持増進意識および健康の保持増進行動を把握するとともに、2023年度に実施した授業の検証であるこ

とを口頭で説明した。また、回答結果は統計的に扱われ、アンケートで収集した個人情報などは秘匿され、Faculty Development や教育に資する研究資料として共有する場合も個人情報を公表することはなく、成績にも影響しない旨をアンケート依頼文に記載した。

4. アンケート項目

(1) 健康の保持増進意識

学生が有する健康に対する意識の現状を把握するために、身体運動、睡眠、食事などに関する 12 項目からなる質問で構成し、将来の健康の保持増進のために何を必要としているのか探るヒントとなる質問を含めた。

(2) 健康の保持増進行動

学生が自らの健康の保持増進のための食事をとっているのか、また、活動的な日常を過ごしているのかなどを把握するための 7 項目に加え、自らの体調、体力、疲労度などからなる身体の状態を定期的に把握するためのコンディション記録(伊藤ほか, 2021)に関する質問を行った。

(3) 学生による授業評価および授業が学生に及ぼす効果

学生の授業に対する意欲の把握、および教員の授業への取り組み姿勢を評価するための学生による授業評価に関する 5 項目の質問、さらに学生の今後の健康の保持増進に資する効果を授業から得られたのかを確認するための 13 項目の質問で構成した。

5. アンケート結果の整理

質問 1～12、および質問 20～40 の回答は、「非常にそう思う：7 点」、「そう思う：6 点」、「どちらかといえばそう思う：5 点」、「どちらともいえない：4 点」、「どちらかといえばそう思わない：3 点」、「そう思わない：2 点」、「まったくそう思わない：1 点」の 7 段階の選択式回答とした。

質問 13～15 は、「毎日(7 日)食べる：7 点」、「6 日食べる：6 点」、「5 日食べる：5 点」、「4 日食べる：4 点」、「3 日食べる：3 点」、「2 日食べる：2 点」、「1 日食べる：1 点」、「食べ

ない：0 点」の 8 段階の選択式回答とした。

質問 16 は、「500 ml のペットボトル 5 本以上：7 点」、「500 ml のペットボトル 4 本程度：6 点」、「500 ml のペットボトル 3 本程度：5 点」、「500 ml のペットボトル 2 本程度：4 点」、「500 ml のペットボトル 1 本程度：3 点」、「500 ml のペットボトル半分程度：2 点」、「500 ml のペットボトル半分未満：1 点」、「飲まなかった：0 点」の 8 段階の選択式回答とした。

質問 17 および 18 は、「はい：7 点」、「わからない：4 点」、「いいえ：1 点」の 3 段階の選択式回答とした。

質問 19 は、普段 1 日の生活におけるさまざまな場面で、座ったり、横になったりする時間(分換算)を具体的に書かせた。ただし、睡眠時間は含めていない。

なお、アンケートの各回答はいずれも平均値±標準偏差で示した。期初および期末の平均値の差の検定においては、対応のない t 検定を行い、統計的な有意水準は 5% 未満とした。

Ⅲ. 結果および考察

1. 健康の保持増進意識

質問 1 から質問 12 の点数を表 1 に示した。7 段階に等級化して点数化した回答の中央値は 4 点であることから、本研究では、5 点以上は意識が高い傾向にあると判断し、4 点未満は意識が低い傾向にあると判断した。

期初の点数が期末に低下した項目は、質問 1 の「大学において、「身体運動」「スポーツ」「体力」や「健康」に関する授業は、必要だと思う」のみであったが法学部スポーツ総合演習の必要性に関しては高い点数が維持されていたと言える。

期末の点数が上昇した項目の中で有意差が認められたのは、質問 9 の「健康に生きていくために「人とのつながり・会話・家族」は必要だと思う」と、質問 10 の「健康に生きていくために「お金」は必要だと思う」であった。質問 9 と質問 10 の回答では期初と期末のいずれにおいても 6.5 点以上であった。これらの回答に認められた有意な変化に敢えて考察を加えるなら、質問 9 は、前半授業における少人数制のグループワークやクラス対抗のスポーツ交流会での学生間のコミュニケー

表 1. 健康保持増進に関する意識の比較

	期初		期末		t 値	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
1 大学において、「身体運動」「スポーツ」「体力」や「健康」に関する授業は、必要だと思う	5.75	1.37	5.72	1.29	0.317	n.s.
2 日ごろから自分の健康が損なわれていないかを考えている	3.47	1.95	5.59	1.28	-9.209	n.s.
3 日頃から適切な歩数を歩いたかを気にかけている	4.68	1.53	4.97	1.74	-11.708	n.s.
4 日頃から体力の衰えについて考えている	4.83	1.58	5.58	1.44	-7.125	n.s.
5 日頃から適切な睡眠時間を確保しようと考えている	5.01	1.51	5.59	1.37	-5.808	n.s.
6 日頃から食事の栄養バランスを考えている	4.31	1.69	5.23	1.58	-8.106	n.s.
7 日頃から適切な水分補給を心がけている	5.31	1.48	5.51	1.47	-1.955	n.s.
8 日頃から適切な食事量を考えている	4.47	1.77	5.17	1.57	-6.095	n.s.
9 健康に生きていくために「人とのつながり・会話・家族」は必要だと思う	6.52	0.81	6.71	0.59	-3.858	p<0.001
10 健康に生きていくために「お金」は必要だと思う	6.53	0.83	6.70	0.61	-3.405	p<0.001
11 健康に生きていくために「規則的な生活習慣(食事・睡眠など)」は必要だと思う	5.78	1.29	6.45	0.75	0.103	n.s.
12 健康に生きていくために「運動」は必要だと思う	6.46	0.72	6.47	0.76	-1.768	n.s.

ションが促進されたことによる効果が示されたと考えられる。また、質問 10 の上昇には、健康的な食事や運動には費用がかかること、病気やケガの予防や治療にも医療費がかかり、健康な生活を送るためには、住居や衣服、交通費などの生活費が必要である。また、お金がなければ、健康的な食事や運動から遠ざかり、病気やケガのリスクが高まる。これらの医療費を賄えなければ、病気やケガの治療が遅れてしまうなど、分野別授業を通じて将来の健康の保持増進のためには、それ相応の費用を賄う必要があるという認識が醸成されたことが推察される。

有意差は認められなかったが、質問 2 の「日ごろから自分の健康が損なわれていないかを考えている」の期初の回答は、 3.47 ± 1.95 点と低い意識を示したことから授業の履修前は、自らの健康を前向きに考えていなかった様子がうかがわれる。しかし、期末には 5.59 ± 1.28 点に上昇したことから、この変化を次のように考察してみた。すなわち、期初の回答を行った後の授業において、体力測定や参加したスポーツ交流会でのスポーツ活動によって、しばらくぶりに人と競い合ったことの影響や、分野別授業において受けたトレーニングによって筋力の衰えを実感したことなどの影響から、期末の回答時に自らの健康を不安視する意識が強まった可能性があると考えた。

質問 6 の「日頃から食事の栄養バランスを考えている」および質問 8 の「日頃から適切な食事量を考えている」はいずれも食事に関する質問であり、どちらも 4 点台だった期初の意識が期末には 5 点台に上昇していた。このことから、食事のとり方に関する意識が授業によって変化した可能性がうかがわれる。

このような意識の変化は学生の将来の健康を保証するものではないが、少なくとも卒業後に健康な生活を送るための教養を高めることに寄与した可能性が期待される。このことから大学等の高等教育機関における健康教育は重要であり、今後も学生の健康に関する知識やスキルを向上させるための

教育に積極的に取り組むべきであると考ええる。

2. 健康の保持増進行動

質問 13 から質問 21 の点数を表 2 に示した。質問 13 から質問 15 は、質問 6 および質問 8 の意識の変化を受けた影響と考えられる上昇が認められた。表 2 において点数の低下が認められたのは質問 16 の「平均的な 1 日の水分摂取量」のみであり、期初の 4.56 ± 1.15 点から期末の 4.40 ± 1.19 点へ有意な低下を示した。この減少について考察を加えると、一つ目にはアンケートの実施時期の影響、二つ目に人体に必要な水分量の認識が薄いことが考えられ、三つ目にはそもそも摂取している水分量を正確に把握していない可能性が挙げられる。一つ目は、期末アンケートは気温が低い 1 月初旬に行われ、期初アンケートが行われた残暑が残る 9 月下旬よりも水分摂取の欲求が低い可能性が考えられる。二つ目と三つ目の見解は重要で、人体が一日に必要なとする約 2400 ml の水分量や水分不足によって生じる健康障害等の知識を実践できていない可能性が高く、今後の授業方法の改善課題である。

質問 17 の「1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上持続している」の点数は期初が 2.67 ± 2.56 点であり、期末は 3.43 ± 2.86 点といずれも低かった。運動習慣は一般に、頻度、時間、強度、期間の 4 要素から定義される。厚生労働省 (2019) の令和元年国民・健康栄養調査報告によると、1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続している人の割合 (20 歳以上) は 28.7% (男性: 33.4%, 女性: 25.1%) に対して、 19.0 ± 1.0 歳である本研究の対象者では期初 24.0% から期末 37.3% に増加していた。この変化の背景に本研究の対象とした授業がどのような影響を及ぼしたのかは興味深く、今後、動機付けや継続性の観点から改めて調査したいと考ええる。

質問 18 の「歩数計を利用している」の点数は、期初の 3.74 ± 2.97 点から期末の 5.68 ± 2.47 点に上昇した。これはコンディショニング記録において歩数と歩行距離の計測を課題とした

表 2. 健康保持増進に関する行動の比較

	期初		期末		t 値	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
13 1週間 (7日) のうち何日くらい朝食を食べている	5.02	2.32	5.09	2.30	-0.429	n.s.
14 1週間 (7日) のうち何日くらい昼食を食べている	6.37	1.21	6.40	1.23	-0.253	n.s.
15 1週間 (7日) のうち何日くらい夕食を食べている	6.78	0.73	6.83	0.69	-0.951	n.s.
16 平均的な1日の水分摂取量	4.56	1.15	4.40	1.19	2.024	p<0.05
17 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している	2.67	2.56	3.43	2.86	-4.035	n.s.
18 歩数計を利用している	3.74	2.97	5.68	2.47	-10.243	n.s.
19 平均的な1日の座位時間	429.58	177.50	377.46	150.93	4.256	n.s.
20 授業で取り組む「コンディショニング記録」は、自分の生活を振り返るきっかけとなり、また将来の健康の保持増進行動に有益だと思いますか	4.90	1.44				
21 授業で取り組んだ「コンディショニング記録」は、自分の生活を振り返るきっかけとなり、また将来の健康の保持増進行動に有益でしたか			5.36	1.51		

ためであると考えられる。歩数を可視化することは運動量を把握し、運動量の意識を高めることから、運動量の目標設定やモチベーションの維持にも役立つと思われる。授業では、スマートフォンにインストールされている歩数計アプリである Google Fit によって、消費カロリー、歩行距離などの計測を促した。これらのデータの活用は、継続的な健康管理に役立てることができ、将来の運動不足や、生活習慣病の予防に役立つことが期待される。

質問 19 の「平均的な 1 日の座位時間」は、期初の 429.58 ± 177.50 分から期末の 377.46 ± 150.93 分へ低下がみられた。平成 25 年国民・健康栄養調査（厚生労働省、2013）には、平日 1 日の総座位時間に関して 8 時間以上と回答した男性が 38%、女性が 33% であったことが示されている。長時間の座位と健康リスクとの関連を示す研究報告の多くが長時間の座位は将来の心血管疾患の発症リスクを高めることを示しており、労働者の健康状態を調べた研究においても HDL コレステロールの低下に影響する可能性があることが示されている（蘇ほか、2019）。これらのことから、長時間に及ぶ座位時間を減らすことは、将来の健康の保持増進行動として有益であると言える。

質問 20 および質問 21 は、授業で取り組ませた「コンディション記録」の効果を確認するための質問であり、期初の 4.90 ± 1.44 点が期末の 5.36 ± 1.51 点への上昇が認められ、コンディション記録が自分の生活を振り返るきっかけとなり、また将来の健康の保持増進行動に有益だと考える学生が増加したことを示唆した結果であったと考える。

3. 学生からの授業評価

質問 22 から質問 40 の点数を表 3 に示した。また、表 3 において、平均値が 5.0 以上であった質問の回答結果を抜粋し、Google Forms の回答画面に自動的に作成された円グラフを図 1 に示した。

質問 22 の「この授業にどの程度の意欲がありますか」の 3.78 ± 0.91 点は中央値であり、学生の多くは法学部スポーツ総合演習に過度な期待をしていなかったことがうかがえる。

教員の授業への取り組み姿勢を評価するための学生による授業評価に関する質問 23 から質問 25 はいずれも 4 点以上を示し、質問 26 の 2.85 ± 1.51 点および質問 27 の 2.80 ± 1.44 点は回答の意味は反転することから、授業が肯定的に評価されたと考えられる。

4. 学生に与えた教育効果

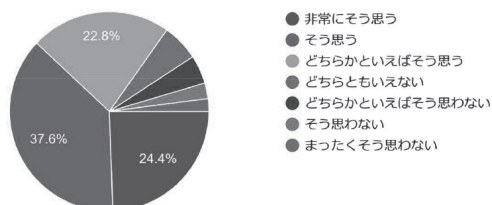
質問 28 から質問 40 は、学生の今後の健康の保持増進に資する効果が授業から得られたのかを確認するため質問であった。この中で最も点数が低かった質問 30 の「この授業で体力がついた、または体力を向上させることができましたか」は、 3.74 ± 1.77 点であり、授業の効果を得ることが難しい要素であったと言える。授業において体力を向上させるための知識と技術は伝えたが、それを実践するための時間を授業中に確保できなかったことの影響を反映した結果であったと考えられる。また、そもそも週 1 回の頻度は体力向上に資する運動量としては不十分である。しかしながら、将来の健康の保持

表 3. 授業に対する評価および効果に関する意識

	期初		期末	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
22 この授業にどの程度の意欲がありますか	3.78	0.91		
23 この授業はシラバスに沿って行っていたと思いますか			4.63	2.67
24 この授業は楽しかったと思いますか			5.56	1.36
25 この授業は今後の生活に役立つと思いますか			5.73	1.17
26 この授業では教員への質問ができない、またはしにくかったと思いましたか			2.85	1.51
27 この授業は教員からの一方通行の授業であったと思いましたか			2.80	1.44
28 この授業で中学や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と思いますか			4.56	1.63
29 生涯スポーツの必要性について考えるようになりましたか			5.68	1.32
30 この授業で体力がついた、または体力を向上させることができましたか			3.74	1.77
31 この授業で生活習慣が良くなりましたか			4.16	1.65
32 この授業で履修者同士の交流が深まった、あるいは深めるキッカケになりましたか			5.41	1.56
33 この授業によって、社会人としての基礎力が身に付きましたか			5.03	1.41
34 この授業によって、コミュニケーション能力が身に付いたと思いますか			4.63	1.61
35 この授業によって、自己の身体への気づきがありましたか			5.70	1.14
36 この授業によって、気分転換、息抜きの必要性を感じましたか			5.63	1.33
37 この授業によって、自分の健康を管理できるようになりましたか			4.71	1.57
38 この授業によって、協調性が身に付きましたか			4.93	1.57
39 この授業によって、スポーツ・運動への興味が関心が広がりましたか			5.07	1.61
40 この授業によって、教養としての体育・スポーツの意義を理解できましたか			5.58	1.23

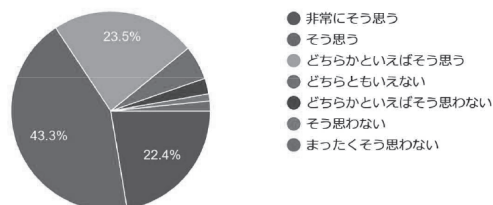
24 この授業は楽しかったと思いますか。

434 件の回答



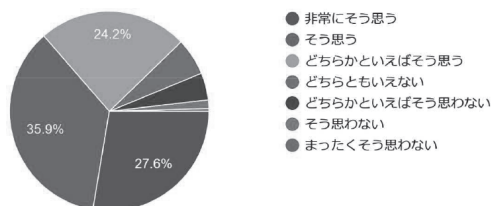
35 この授業によって、自己の身体への気づきがあった。

434 件の回答



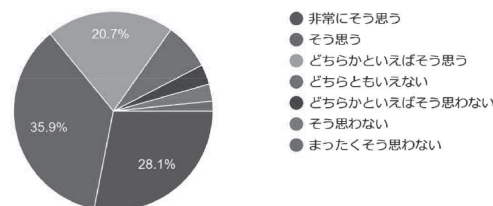
25 この授業は今後の生活に役立つと思いますか。

434 件の回答



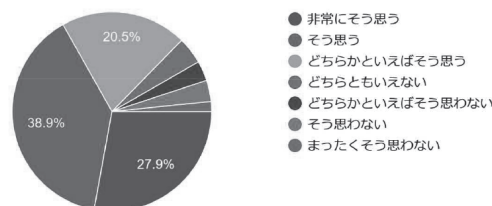
36 この授業によって、気分転換、息抜きの必要性を感じた。

434 件の回答



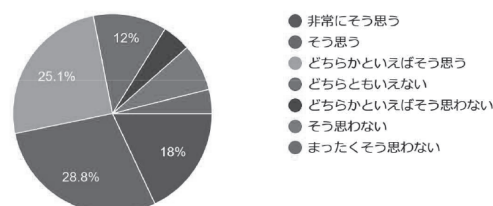
29 生涯スポーツの必要性について考えるようになった。

434 件の回答



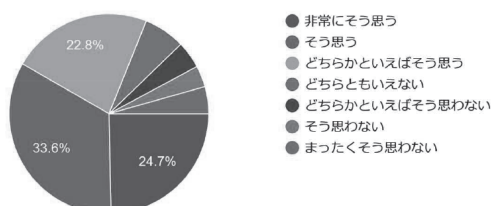
39 この授業によって、スポーツ・運動への興味が関心が広がった。

434 件の回答



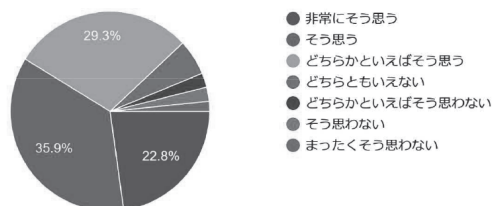
32 この授業で履修者同士の交流が深まった、あるいは深めるキッカケになった。

434 件の回答



40 この授業によって、教養としての体育・スポーツの意義を理解した。

434 件の回答



33 この授業によって、社会人としての基礎力が身に付いた。

434 件の回答

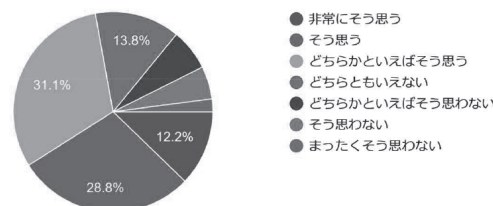


図 1. 授業に対する評価および効果に関する意識において、平均値が 5.0 以上であった項目
(図中の番号は質問番号を示す)

増進行動のためには、体力向上を自覚する体験は必要だと考えられるため、具現化するための方策を検討したいと思う。質問 30 の他は、いずれも 4 点を超える点数であり、法学部スポーツ総合演習による授業の効果を示唆する結果であったと考えられる。

IV. まとめ

以上の結果から、法学部スポーツ総合演習は、学生の健康増進意識および健康増進行動を促す、肯定的に評価できる効果を得られたと言える。また、2023 年度の授業から導入した少人数制のグループワークやクラス対抗のスポーツ交流会は、学生のコミュニケーションや人との交流を促進する影響を及ぼしたと考えられ、今後も継続する意義を確認できた。さらに、授業運営に関しても、肯定的な評価を学生から得られたと考える。

筆者らの今後の課題としては、健康に関する最新の情報提供、学生の興味や関心を引き出すような教育教材の研究、実践的な知識やスキルを身につけるための機会提供を増やす等の取り組みを継続していくことで、本学の学生の実質的な健康の保持増進への貢献度を高めていきたいと考えている。

文献

- 1) 伊藤美奈子, 栗本美百合, 白水倫生 (2020) コロナ禍による大学生のストレスと大学生活への意識. 奈良女子大学大学院人間文化総合科学研究科年報第 (36), 25-36.
- 2) 福田美紀 (2022) コロナ禍における授業形態の違いが大学生の精神的健康に及ぼす影響. 大和大学社会学部研究紀要 (1), 37-44.
- 3) 伊藤マモル, 大西朋, 草山太一, 三好英次 (2021) Covid-19 禍の法学部スポーツ総合演習におけるオンライン授業に関するアンケート結果. 法政大学スポーツ研究センター紀要 (39), 21-33.
- 4) 厚生労働省 (2019) 令和元年国民健康・栄養調査報告, 第 2 部身体状況調査の結果, 166-167, <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001140561.pdf> (参照日: 2024 年 1 月 12 日)
- 5) 厚生労働省 (2013) 平成 25 年国民健康・栄養調査報告, 第 3 部生活習慣調査の結果, 177-178, <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h25-houkoku-06.pdf> (参照日: 2024 年 1 月 12 日)
- 6) 蘇リナ, 松尾知明, 高橋正也 (2019) 労働者生活行動時間調査票で評価した勤務中座位時間と健康関連指標との関係, 労働安全衛生研究 (12, No.3), 127-133