

実践報告

兵庫医療大学における健康スポーツ科学の実際と授業を通じて期待すること

賀屋光晴

兵庫医療大学共通教育センター

Implementation Contents of Health and Sports Science Class in Hyogo University of Health Sciences and Expectation Through the Class

Mitsuharu KAYA

General Education Center, Hyogo University of Health Sciences

抄 録

健康スポーツ科学IおよびIIは、兵庫医療大学の1年次の実技系必修科目である。この授業は開学7年目のカリキュラム改訂時に通年科目から前・後期に分けた授業へと変わり、また学部ごとに異なっていた科目名も統一された。授業における実施種目は、これまでに経験したであろう種目だけでなく、ニュースポーツや障がい者スポーツも取り入れている。そして、それらの種目の実施により、身体を積極的に動かす、コミュニケーションを取る、支え合うことなどを実践してもらいたいと考えており、それが医療人育成に繋がると信じている。

キーワード：ニュースポーツ、障がい者スポーツ、コミュニケーション、スポーツ実践

I 授業の概要について

本学の健康スポーツ科学は全学部1年生の必修科目である。この科目は前期に健康スポーツ科学I、後期に健康スポーツ科学II（講義を含む）という名称で開講しているが、開学当初は通年科目であり、薬学部では体育実技（2単位）、看護学部ではスポーツ健康科学（2単位）、リハビリテーション学部では体育科学実技（1.5単位）・体育科学理論（0.5単位）という名称での授業であった。それが2013年のカリキュラム改訂時に現在の形態となり、さらに後期の1限目あるいは2限目の健康スポーツ科学IIの授業を、ポーアイ

教養科目の「健康・生活支援指導論実習」として、神戸学院大学および神戸女子大学・女子短期大学の学生にも開講している。

開講場所はG棟アリーナ2階のアリーナと多目的室2である。ただし、開学2年目まではG棟アリーナが未完成であったため、1年目は兵庫医科大学平成記念会館2階アリーナで、2年目はニチイ学館の神戸ポートアイランドセンターの体育館での開講であった。そして、現在では全学部とも水曜日に開講しており、前期は1限目と2限目が薬学部、3限目が看護学部、4限目がリハビリテーション学部対象、後期は1限目が看護学部、2限目と3限目が薬学部、4限目がリハビリテー

ション学部対象の授業である。

授業では、様々な種目のスポーツを実践することでスポーツの楽しさを実感し、運動習慣の獲得の一助とすること、そして周囲とのコミュニケーションを十分に取るとともに周囲に対する配慮を持った行動ができるようになることを主な目標としており、到達目標にも「状況や対象に合わせた行動をとることができる」や、「状況に応じて適切にコミュニケーションをとることができる」を掲げている。

II 授業内容について

授業のスケジュールを表1に示す。前期は第1週目に履修におけるガイダンスを行うとともに、健康や運動についての講義を行い、2週目と3週目に体力測定、4週目から4週ずつのローテーションでスポーツを実施している。後期は最初の4週で創作ダンスを行い、その後3週ずつのスポーツ実践と2週の体力測定を行っている。前期の実施種目は、バドミントン、卓球、ペタンク、インディアカ、ドッチビー、ユニホッケー、縄跳び(ダブルダッチなど)であり、後期の実施種目は、創作ダンス、ショートテニス、バスケットボール、バランスボールエクササイズ、シッティングバレエ、サウンドテーブルテニスである。その様子は以下の写真(図1~12)の通りである。スポーツ実践では、1クラスを3つのグループに分け、それぞれの種目を実施しており、2名の非常勤講師とともに分担している。

III 取り組みに対する考え

実施種目については、①多くの人が経験している、②ニュースポーツ、③個人、ペア、チームで行う、④道具を使う、⑤障がい者スポーツ体験、の5つのポイントを意識して選択している。すでに知っている、あるいは経験しているものだけでなく、未経験の種目、また数多くの種目を実施することにより、スポーツについての知識を広げ、スポーツの可能性について感じる事が出来るだけでなく、身体の運動機能に対して様々な刺激を与えることができると考えている。その根底には、刺激を与えなければ発達しない(やらないと出来るようにはならない)という「過負荷の原理」や、与えられた刺激に対して特異的に反応する(経験していない事はうまくできない)という「特異性の原則」などの運動の原理・原則に基づいている¹⁾。

IV 最後に

授業開始時に常に学生に伝えていることは、「うまく出来る人は、そうでない人に教えてあげる」、「うまく出来ない人は、諦めずもう少し頑張ってみる」ということである。お互いが歩み寄ろうとすることで平均的なレベルを引き上げることにつながるであろうし、そもそもそういった行動がこの授業の到達目標のひとつである。そして、運動の嫌いな学生や苦手としている学生も含め、全ての学生が笑顔で授業を終えられるように皆が努力してほしいと願っている。

『スポーツは、喜び、悲しみ、嘆き、感動、感激、満足、期待、不安、反省、後悔、慰め、連帯感、孤独など、人生で経験するすべての感情を経験できるという意味で人生の縮図である』という朝比奈一男氏の言葉があるが²⁾、健康スポーツ科学の授業においても、その言葉にあるような感情を経験できると考えており、それが人間形成の一端を担っていると信じている。

文献

- 1) 小山勝弘.運動生理学：生理学の基礎から疾病予防まで.三共出版,2013,186p.
- 2) 朝比奈一男.ドーピング.体育の科学.1971, 21(1), p.21-23.

表1. 授業スケジュール

【健康スポーツ科学Ⅰ(前期)】		【健康スポーツ科学Ⅱ(後期)】	
1. ガイダンス、講義(健康・運動)		1. ガイダンス、ダンス創作	
2. 体力測定	[A]	2. ダンス創作	
3. 〃	インディアカ	3. 〃	
4. スポーツ実践1	ベタンク	4. 発表会	[A]
5. 〃	ユニホッケー	5. スポーツ実践1	バスケットボール
6. 〃	ドッジビー	6. 〃	[B]
7. 〃	縄跳び・ダブルダッチ	7. 〃	ショートテニス
8. スポーツ実践2		8. スポーツ実践2	[C]
9. 〃	[B]	9. 〃	トレーニング・講義
10. 〃	バドミントン	10. 〃	シッティングバレー
11. 〃	[C]	11. 体力測定	サウンドテーブルテニス
12. スポーツ実践3	卓球	12. 〃	
13. 〃		13. スポーツ実践3	
14. 〃		14. 〃	
15. 〃		15. 〃	



図1. バドミントン



図2. 卓球



図3. ペタンク



図4. インディアカ



図5. ユニホッケー



図6. ダブルダッチ



図7. 創作ダンス



図8. ショートテニス



図7. 創作ダンス



図8. ショートテニス



図9. バasketボール



図10. バランスボールエクササイズ



図9. バasketボール



図10. バランスボールエクササイズ



図11. シットイングバレー



図12. サウンドテーブルテニス

