

保健体育理論に関する一考察

小泉昌幸* 伊藤巨志**

(平成19年10月31日 受理)

A Study on the Health and Physical Education Theory

Masayuki KOIZUMI* Kiyoshi ITOH**

The purpose of this study is to clarify the present conditions of the class of the health and physical education theory in the high school. And it is to grasp how much knowledge a student is assigned to the position by the knowledge of the health and physical education theory. As a result, it is to get basics of more effective health and physical education theory document to examine the ideal method of the class more in a university.

The main results were as follows:

1. It is important that I do a class to let you acquire necessary knowledge when a student lives a healthy life.
2. The teacher must perform a class to satisfy the learning desire of the student.
3. It is to comment on one theme for the method of a concrete class in detail. In addition, it is important that I use the machinery such as videos if necessary.

Key words: health and physical education theory, effective curriculum,

1. はじめに

近年、経済や科学技術等の発展に伴う社会の変化により、健康をめぐる様々な問題が指摘されている。この変化は今後も変わらないと考えられることから、各個人が心身の健康問題を意識し、生涯にわたって主体的に心身の健康の保持増進を図っていくことが必要である。

大学生の健康上の問題点についてみると、生活状況は飲酒、運動、食生活においては不適切な割合が高かった。このことは健康な生活の主要概念からみると、決して良い生活状況とはいえず、生活状況の改善の必要性があることが示唆された。また、健康観と自己効力感との関連性は認められなかったが、健康観は禁煙、自己効力感は飲酒と間食、生活満足感は運動に強い影響を受けていることが明らかとなった⁸⁾という報告がなされている。

また身体面では、大学生の体力・運動能力は、高校3年生時の約9割程度となっており、高校時代よりも劣っているという報告¹¹⁾がある。その原因としては大学入学後、自由な時間が増えたにもかかわらず運動不足の状態が改善されていないからといわれている⁵⁾。精神面については、青年期は様々な適応障害や精神障害が現れやすい時期で、小林は、「大学の精神障害者数は現状の約10%が25%まで上昇する可能性が高い⁶⁾」と指摘している。

その他に大学生に見られる問題としては、高い喫煙率、性行動の活発化に伴う問題⁷⁾や、

*体育学 准教授 **県立新潟女子短期大学

親の監督と庇護を離れ、生活上での自由度が増す中で食事や睡眠など生活の乱れが見られ、特に一人暮らしの学生に健康上での問題が多いといわれている^{12,13)}。

これらのことから、大学生活において、大学生が自ら健康的な生活習慣の重要性を認識し、かつ生活改善につながっていくような教育の必要性がといえる。そのような教育が、生涯豊かな社会生活が送れることにつながるのではないかと考える。そのためには、次のことが求められている。

運動・栄養及び休養を柱とする調和のとれた生活習慣の確立

健康の価値を自らのこととして認識し、自分自身を大切にする態度の確立

ストレスが生じた場合の対処法などの生活技術の習得

健康問題を意識し、日常の行動に知識を生かして健康問題に対処できる能力や態度

こうした心身の健康の保持増進を図る上で、健康問題によりよく対処できる能力・態度を身に付け、人間として成長・発達していくためには、人間のもつ潜在的な可能性に働き掛け、より高い価値を備えた人間形成を目指した健康教育・学習が不可欠となる³⁾。

大学での保健体育理論を効果的なものにするために、学生の高等学校における学習課程の中で、保健体育理論についてどのような知識を獲得し、どの程度理解し、何について興味・関心と必要性を持っているのか、その実態を把握することは重要なことである。つまり、高等学校までの教育がどのようなものであったのか、理解しておくことは大学において授業を進めていく上での前提条件であると考えられる。

そこで先ず、高等学校学習指導要領についてみると、教育課程編成の一般方針では「学校における体育・健康に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、体力の向上及び心身の健康の保持増進に関する指導については、「体育」及び「保健」の時間はもとより、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう

Table1 The content of high school course of study

体育	体育理論	(1) 社会の変化とスポーツ (2) 運動技能の構造と運動の学び方 (3) 体ほぐしの意義と体力の高め方 (4) 体力トレーニングの内容と行い方 (5) 運動と安全 (6) 体育・スポーツの運営管理	
保健		(1) 現代社会と健康	ア. 健康の考え方 イ. 健康の保持増進と疾病の予防 ウ. 精神の健康 エ. 交通安全 オ. 応急手当
		(2) 生涯を通じる健康	ア. 生涯の各段階における健康 イ. 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関
		(3) 社会生活と健康	ア. 環境と健康 イ. 環境と食品の保健 ウ. 労働と健康
		(4) 集団の健康	ア. 疾病予防活動 イ. 環境衛生活動と食品衛生活動 ウ. 保健・医療の制度

努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない⁹⁾。」となっている。また、保健体育の目標では、「心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる⁹⁾。」となっている。

つまりこれらの内容は、保健体育理論の学習の役割として、心身の健康の保持増進に関する指導において、学校における健康教育の「基礎・基本」をなすものといえる。

高等学校学習指導要領における保健体育理論の具体的な内容の構成は Table1 の通りである¹⁰⁾。

次に、高等学校の保健体育理論授業の現状についてみると、全ての学習において、教科書を中心とした講義形式が多く、自作プリントや市販のワークも使われている。参加型の手法はあまり行われていない。指導の効果では「自己実現」「我が国の保健・医療制度」「地域の保健・医療機関の活用」において、他の小单元より「あまり効果がなかった」「効果がなかった」と回答している割合が高い。指導上の問題点は、どの小单元においても「興味を持たせるのが難しい」「知識の定着が難しい」「実生活に結びつけるのが難しい」と報告されている⁴⁾。また、「高等学校における保健体育理論授業は、教科書中心の説明型の授業で内容が多すぎるため学習時間が不足し、これが生徒の理解度に関与していること。生徒が興味・関心のある内容が授業で取り上げられないことにより、学習意欲が満たされていないという実態から量的、質的ともにより充実した授業へ改善することが望まれる^{1,2)}」という報告もされている。

本研究の目的は、まず高等学校における保健体育理論の授業の現状を明らかにし、学生がどの程度の知識を身に付けているのかを把握することである。そして大学においてより効果的な保健体育理論の授業のあり方について検討するための基礎資料を得ることである。

2. 研究の方法

対象を本学学生 1 年生 229 人とし、2007 年 10 月 1 日に質問紙法により調査を行った。有効回答者数 187 人（有効回答率 81.7%）を分析対象とした。

調査の内容は、高等学校学習指導要領の体育理論及び保健（4 分野）の計 5 分野について、高等学校時代授業をどの程度学習したか、学習した内容を説明できるか、また大学の授業では何を学習したいか、大学ではどのような形式で授業を進めてほしいかについて質問紙を作成した。

3. 結果と考察

Table 2 は、高等学校で保健体育理論の授業を何年生の時に受講したかについてみたものである。1 年生と 2 年生の時に受講したが 57.72%、1 年生の時が 15.5%、1 年生、2 年生と 3 年生で受講したが 12.82%であった。ほとんどの学生が 2 年生までに受講しているとい

Table2 Attendance school year

School year	%
First grader	15.50
Second grader	6.94
Third grader	3.74
First grader and second grader	57.72
Second grader and third grader	1.07
First grader and third grader	2.21
First grader and second grader and third grader	12.82

うことであった。これは、高等学校学習指導要領において「保健」は、原則として入学年次及びその次の年次の2か年にわたり履修させるものとする。「体育理論」は各年次においてすべての生徒に履修させること⁹⁾となっているためであると考える。

健康」「環境と健康」「生涯を通じる健康」「集団の健康」「体育理論」の5分野について、

Table3 The degree of lecture contents

Class contents	mean
Change in society and physical education sports	3.15
Structure of athletic skills and how to learn movement	3.14
How to improve physical strength conscious of body	3.46
Content and how to do physical strength training	3.27
Movement and safety	3.11
Management of physical education and sports	3.73
Contemporary society and health/Idea of health	2.75
Contemporary society and health/Maintenance improvement of health and prevention of disease	2.79
Contemporary society and health//Psychological health	2.92
Contemporary society and health/Road safety	3.48
Contemporary society and health/Immediate attention	2.74
Running health through life /Life health at each stage	3.28
Running health through life/Health and medical institution in medical care and region	3.30
Social life and health/Social life and health	3.00
Social life and health/Health of environment and food	3.36
Social life and health/Labor and health	3.39

どの程度の講義内容であったかについて5段階の評定により回答を求め、その平均値を示したものである。平均値が4.00を超え

る高い値を示した項目はなかった。「体ほぐしの意識と体力の高め方」「現代社会と健康・交通安全」「体育・スポーツの経営管理」が比較的高い値を示した。これは「体ほぐしの意識と体力の高め方」については体育理論の分野であり、1年生から3年生まで継続して学習していたからではないか考える。「現代社会と健康・交通安全」については、学生が特に身近な問題として捉えているからではないかといえる。「現代社会と健康・健康の考え方」「現代社会と健康・健康の保持増進と疾病の予防」「現代社会と健康・応急手当」の3項目は平均値が3.00以下であったが、とても重要な内容であることを考えると、学生に対してしっかり理解させるような授業を展開する必要があるのではないかと考える。

Table4 The explanation of learning contents

Class contents	Chi-square	Significance
Change in society and physical education sports	31.527457	*
Structure of athletic skills and how to learn movement	23.950827	
How to improve physical strength conscious of body	42.785494	
Content and how to do physical strength training	29.658419	
Movement and safety	25.498486	
Management of physical education and sports	26.256429	
Contemporary society and health/Idea of health	26.256429	
Contemporary society and health/Maintenance		
improvement of health and prevention of disease	30.467235	
Contemporary society and health//Psychological health	19.827402	
Contemporary society and health/Road safety	27.530366	
Contemporary society and health/Immediate attention	39.98429	
Running health through life /Life health at each stage	35.31068	
Running health through life/Health and medical institution in medical care and region	26.582585	
Social life and health/Social life and health	33.458509	
Social life and health/Health of environment and food	32.445575	
Social life and health/Labor and health	31.455445	

*<0.05

Table 4 は、学習内容とその学習した内容を現在も説明できるか否かについて見たものである。「体ほぐしの意識と体力の高め方」の1項目だけ関連が認めら

れた。この項目は体育理論の分野で、おそらく3年次に授業を受けたため、学生の記憶に残っているのではないかといえる。残りの項目については、学習する内容について学生にどのようにして興味を持たせ、実生活へ結びつけさせるかが課題であるといえる。そうすることによって、知識の定着へとつながっていくのではないかと考える。

Table 5 は、学生が大学において講義で取り上げてほしい内容について見たものである。取り上げてほしい内容で10%を超えたものは「救急安全法(応急処置)」21.51%、「トレーニングの方法」16.13%「運動・

Table5 The hope of class contents

Class contents	%
Health and life environment	4.84
Stress and health	13.98
Emergency safety method	21.51
Sports engineering	9.14
Movement, rest, and tiredness	14.52
Mechanism of movement human body	7.53
Training method	16.13
Sport nutrition	8.06
History of sports	4.30
Management of sports	0.00

・休養・疲労」14.52%「ストレスと健康」13.98%の4項目であった。本学の体育講義の授業ではこの4つの内容を授業で解説していることから考えると、学生の希望に合致していると思われる。また、大学の教養科目としてこれら4項目ばかりでなく、現代の生活に密接に関係した身体や健康に役立つ内容取り上げ、幅広い知識や総合的な判断力養わ

せるような授業を展開していかなければならないといえる。

Table6 The hope of the class form

Class form	%
Class that takes up wide field and a lot of themes	18.28
Class to which few themes and content are detailed	24.19
Experiment and measurement	16.13
Teaching material of audiovisual	39.25
Others	2.15

Table 6 は大学の保健体育理論の講義をどのような形式で進めてほしいかについてみたものである。ビデオなどの視聴覚教材を取り入れ、内容の多さというより、一つのテーマで深く掘り下げて授業を進めてほし

いという結果を得た。ビデオなどの視聴覚教材を取り入れてほしいという学生の希望は、講義のみという一方向の授業展開つまり一方的に教師が話をしているのでは、理解しがたい内容もある時などはこのようなメディアを使って授業を展開してほしいということではないかと考える。

4. まとめ

本研究は、保健体育理論に関して高校での学習成果と大学の授業に対する要望に焦点をあて検討を進めてきた。大学保健体育の理念・目的に沿ってより効果的な授業の確立を目指し、実現させるためには、高等学校の保健体育理論の授業において、学生の知識の習得・定着が不可欠といえる。高等学校での教育における不足部分を補い、必要のない授業内容の重複をささなければならぬ。

その結果、保健体育理論の教育に関して以下のようにまとめられる。

- (1) 高校までの学習課程を終えて大学に入学してきた学生に関して、保健体育理論の学習は十分とはいえない。学生にとって興味・関心のない授業内容であっても生涯豊かで健康な生活を送るために重要な知識を理解していない。教師はこの点を踏まえ、授業を展開していかなければならない。どのような方法で学生に興味を持たせ、知識として定着させていけばいいのか再考すべきであるといえる。
- (2) 大学における保健体育理論の講義について学生は、大変身近な問題で現代の生活実践において役立つ内容を望んでいることが明らかになった。教師は、学生の期待に応える学習内容を準備し、学生の学習欲求を満たすことが必要である。
- (3) 具体的な講義の方法として、数多くのテーマを取り扱うのではなく、学生の興味・関心があり、実生活に役立つテーマに絞り、ビデオなどのメディアを取り入れより詳しく、密度の濃い授業を展開することが学生の知識の定着につながるといえる。

本調査は学生の記憶をもとに、高校の保健体育理論の授業について行ったことを考えると、その記憶に不正確な部分があることは否定できない。しかし、調査を行うにあたり、1問1問担当者が読み上げ、時間をかけて行うことにより、ある程度正確な回答を得られたのではないかと思う。

References

- 1) 兵頭圭介．受け手の側からみた高校の保健科体育の現状．大東文化大学紀要 32：79 - 84．1994
- 2) 井筒次郎・鈴木漠．高等学校における「体育理論」の指導に関する一考察．日本体育大学紀要 27 - 2：293 - 300．1998
- 3) 神奈川県立体育センター 指導研究部 研修指導室．保健学習の指導上の課題に関する研究 ～小・中・高等学校の9年間を見通した指導を目指して～：3-4.2005
- 4) 神奈川県立体育センター 指導研究部 研修指導室．保健学習の指導上の課題に関する研究 ～小・中・高等学校の9年間を見通した指導を目指して～：49.2005
- 5) 小林勝法・中馬充子．大学生の体育理論に対するレディネス．東京体育学研究 1994 年度報告：43 - 48．1994
- 6) 小林司．Mental care の立場から()．第 25 回全国大学保健管理研究集会報告書()：15 - 17．1987
- 7) 国立大学保健管理施設協議会エイズ特別委員会編．エイズ．国立大学保健管理施設協議会エイズ特別委員会．1993
- 8) 三並めぐる・田中正子・高田 律美．大学生の健康観と自己効力感との関連性．第 1 回 4 大学間 「学生交流自主的・実践的研究プロジェクト」及び第 3 回 愛媛大学 「学生の自主的調査・研究プロジェクト」合同研究成果発表会
http://www.ehime-u.ac.jp/topics/kyomu/2003/stu_project/houkoku/report_5.htm
- 9) 文部科学省 高等学校「学習指導要領解説 体育偏・保健体育偏」1999
- 10) 文部省．高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編．東山書房：京都，pp．39 - 57．1988
- 11) 中村誠・青山昌二．学生体力のデータ分析．大学体育 37：29 - 31．1989
- 12) 白木まさ子．大学生の食生活と健康状態に及ぼす生活行動要因の影響について．学校保健研究 35 (9)：462 - 470．1993
- 13) 高倉実．大学生の蓄積的疲労徴候と生活の質，健康習慣，生活条件の関連について．学校康保健研究 34 (6)：272 - 279．1992