

保健体育理論に関する一考察 —高校と大学の接続関係から—

小泉昌幸* 渋谷崇行** 伊藤巨志***

(平成11年10月29日 受理)

A Study on the Health and Physical Education Theory

Masayuki KOIZUMI* Takayuki SHIBUKURA** Kiyoshi ITOH***

The purpose of this study is to clarify the present state of the course of health and physical education theory of Japanese high schools, to consider the relationship between high schools and universities related to health and physical education theory, and to consider an effective way to teach education in the university.

The main results were as follows:

1. The students who had completed a learning course in a high school and were admitted to a university had insufficient health and physical education theoretical knowledge.
2. The students' desire was to learn something that could be applied to everyday life related to health and physical education theory.

In preparing the lesson content, the university must satisfy the intellectual desire of the students.

3. In preparing lectures, it is better to focus on themes that are of interest to the students, rather than deal with a lot of subjects. Also, it is important to take measurements and perform experiments to offer a better lesson to students.

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

1. はじめに

現代の多くの学生は不規則、不摂生な生活をしており、健康教育の必要性はますます高まっている状況である。

大学生の健康上の問題点についてみると、以下のことが指摘できる。

身体面では、大学生の体力・運動能力は、高校3年生の92%~98%となっており、高校時代よりも劣っているという報告¹⁾がある。その原因としては、入学前の受験勉強中心の生活が影響していると考えられるが、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³⁾。

精神面についてみると、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ある。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濃い⁴⁾」と指摘している。

*体育学 助教授 **体育学 助手 ***県立新潟女子短期大学

Table1 The content of high school course of study

(1)現代社会と健康	ア. 健康の考え方	(ア)国民の健康水準と疾病構造の変化 (イ)健康の成り立ち
	イ. 生活行動と健康	(ア)食事、運動、休養と健康 (イ)喫煙や飲酒、薬物乱用と健康 (ウ)医薬品と健康
	ウ. 精神の健康	(ア)心身相関 (イ)欲求と適応機制 (ウ)自己実現
	エ. 交通安全	(ア)交通事故の現状と対策 (イ)交通事故の防止と人間の行動
	オ. 応急処置	
(2)環境と健康	ア. 環境の汚染と健康	
	イ. 環境の調和と健康	
(3)生涯を通じる健康	ア. 家庭生活と健康	(ア)思春期と健康 (イ)結婚と健康 (ウ)母子と健康 (エ)加齢と健康
	イ. 職業と健康	
(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	
H. 体育理論	(1)体育の原理	
	(2)体カトレーニングの実践理論	
	(3)運動技能の構造と練習法	
	(4)運動と安全	
	(5)現代社会とスポーツ	
	(6)体育施設の運営管理	

その他に青年期に見られる問題としては、高い喫煙率、飲酒、無理なダイエット、性行動の活発化に伴う問題⁵⁾などがあげられる。また、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る。特に一人暮らしやカリキュラムの過密な学部に所属する学生や遠距離通学者に健康上での問題が多いといわれている^{9,10)}。

以上のように学生の健康状況は、身体面、精神面、社会面について健康への影響が大きい習慣が始まることを考えると、正しい食習慣、運動習慣を確立させることがこの時期の重要な課題であり、そのために大学における健康教育の必要性が高いといえる。つまり、生涯にわたる健康や体力の維持・向上を図るための素養を高めることが大学保健体育の大きな役割であると考えるとき、その素養を高めるプログラムの必要性が重要な問題になってくる。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。

そこでまず、高等学校学習指導要領についてみると高等学校における保健体育理論の内

容は、「(1) 現代社会と健康, (2) 環境と健康, (3) 生涯を通じる健康, (4) 集団の健康, (5) 体育理論」⁶⁾と示している。そしてその具体的な内容の構成はTable1の通りである。

平成元年に改訂が行われたこの高等学校学習指導要領は幼稚園から高校までの教育内容の一貫性をはかり、これまでになく中学から高校への連続性が重視された。しかし、現在の大学においては、高校との教育課程上、学習内容で重複、断絶があるといえる。また、これらの学習内容は精選、統合、再編成されてきてはいるが、その学習内容の習得を保障することは質・量でかなりの限界があるといえる。

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、「体育教員が忙しい校務のあいまを縫って授業を行っているのが現状であり、教員自身があまり得意でない分野の内容について十分な準備の時間も与えられずに授業を行わざるをえなかったり、あるいは十分に教育されていない状況である⁸⁾」また、「授業時間が十分ではなかったり、体育実技に振りかえられたりしていた¹¹⁾」と教員を対象に行われた調査では報告されている。

学生を対象にした調査では、「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。また、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、質的ともより充実した授業へ改善することが望まれる^{1,2)}」と報告されている。

本研究の目的は、まず高等学校における保健体育理論を5つの分野に分け、その授業の現状を明らかにすることである。そして現状をふまえた上で、高校教育との接続関係を考慮し、大学におけるより効果的な保健体育理論のあり方について検討することである。

2. 研究の方法

回顧法を用いる調査の性格から、対象を本学学生1年生260人とし、1999年4月9日に質問紙法により調査を行った。有効回答者数218人(有効回答率83.8%)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保健(4分野)及び体育理論の計5分野について、高等学校時代授業を学習したか、学習した内容を説明できるか、学習した内容に満足しているか、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等について質問紙を作成した。

3. 結果と考察

Table 2は、高等学校での保健体育理論の授業を「現代社会と健康」「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、その学習経験と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。5分野すべてにおいて、学習した内容について詳しい説明を受けていないため、現在も説明できないと回答した学生が多いという結果であった。これは、学生の学習経験が不十分であり、獲得した知識水準は低いものと考えられる。その原因としては、学習するべき内容が多すぎるにもかかわらず、授業時間数が不足していること、担当教員が授業を行うにあたって得意な分野、不得意な

Table2 Students' understanding of Health and physical education theory

	Course contents received	Could not explain(%)	Could explain(%)	
Modern society and health	Little	78.0	22.0	p<0.001
	Much	24.2	75.8	
Environment and health	Little	77.7	22.3	p<0.001
	Much	27.3	72.7	
The health through the lifetime	Little	82.7	17.3	p<0.001
	Much	39.2	60.8	
The health of the group	Little	88.5	11.5	p<0.001
	Much	28.6	71.4	
Physical training theory	Little	96.3	3.7	p<0.001
	Much	33.3	66.7	

Table3 Satisfied to health and physical education theory

	Course contents received	Not satisfied(%)	Satisfied(%)	
Modern society and health	Little	90.9	9.1	p<0.001
	Much	37.5	62.5	
Environment and health	Little	95.8	4.2	p<0.001
	Much	72.7	27.3	
The health through the lifetime	Little	93.9	6.1	p<0.001
	Much	34.0	66.0	
The health of the group	Little	94.9	5.1	p<0.001
	Much	38.1	61.9	
Physical training theory	Little	97.5	2.5	p<0.001
	Much	33.3	66.7	

分野があり、特に不得意とする分野については十分な教育がなされていないのではないかと懸念がある。このような現状では、学生がわかる真の授業を成立させることは不可能であり、学習効果はあまり期待できないのではないだろうか。

Table 3 は、高等学校における 5 分野の保健体育理論授業について、学習経験と満足度との関連を見たものである。この結果についても 5 分野すべてにおいて授業であまり詳しい説明がなされないためか、学生の満足度は低いものになっている。これは、保健体育理論を担当する教員が忙しすぎて十分に教材研究の時間がとれず、教科書中心の解説型の授業にならざるを得ない側面をもっているからではないかと考える。また、理論の授業に対して意欲的でない傾向にあるのではないだろうか。つまり、理論の授業より、実技の授業にウエイトおいている教員が数多く存在しているからではないかと思われる。

Table 4 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。どの項目も 50% を越えるものはなく、保健体育理論への関心はあまりないと考えられる。これは、講義内容が「高校の繰り返しにすぎない」「印象の薄い授業」「履修内容が少ない」などと捉えられているからではないかと考える。また、大学にきて専門を重視し、基礎的教養をおろそかにしている傾向があるからではないかと考える。しかしながら、取り上げてほしいと思う項目の上位に位置しているのは、現代の生活に密接に関係した身体や健康に役立つ内容であることがわかる。大学教育の一環として、幅広い知識や総合的な判断力

Table4 Hope to attend a course

	Hope(%)
Stress and health	40.4
Training method	39.0
Alcohol and health	34.6
Obesity and diet	32.6
First-aid safe law	30.7
Drug	29.4
Smoking and health	26.6
Physical fitness test	23.9
Taping	23.0
Aids	22.9
Hypokinetic diseases	22.0
Movement・rest・fatigue	21.1
Sports dietetics	20.6
Level of the health	19.7
Osteoporosis	16.6
Engineering of sport	16.5
Sanitation of mental	14.7
Physical abilities	13.3
Rehabilitation	13.3
Function of the mind and body	12.4
Environment and health	10.6
History of sport	10.6
Sport impairment and prevention	10.6
Definition of the health	8.7
Occupation and health	7.8
Development	5.5
Physical therapy	5.0
Modern society and health	5.0
Health・physical strength・sports (Child)	5.0
Exercise physiology	3.7

Table5 How to do a lecture

	Hope(%)
Detailed lecture	41.2
Generally lecture	32.6
Measurement and experiment	23.4
The others	2.8

を養う科目であり、生涯にわたる健康を考えるとき、保健体育理論は必要な科目であるといえる。

Table 5 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。講義内容については、テーマを絞り、より詳しい内容の授業を展開してほしいという結果を得た。また、約4分の1の学生は、実験・測定などを取り入れた授業を展開してほしいという結果を得た。学生は興味・関心のあるテーマについてできるだけ詳しい知識を要求しており、その際、講義のみという一方向の授業展開ではなく、学生自身も体験しながら学習していきたいという積極的な姿勢のあらわれと考えられる。しかし現実問題として、受講する学生数が多いと実験、測定というのはできないのが現状である。実験、測定のための機器が十分備えられているか、もしくは少人数制の授業でなければこの問題を

を解決することは非常に厳しいと考えられる。

4. まとめ

大学保健体育の理念・目的に沿って高校教育との接続関係から、より効果的なカリキュラムの確立を目指し、実現させることが重要な課題である。高校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げなければならない。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、その接続関係から検討を進めてきた。

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不十分であり、授業では学習した内容も知識として定着していないといえる。また、獲得した知識水準は決して高いものではなく、この程度の知識水準では、健康な生活を営んでいくどころか、健康やスポーツに関する社会的事象の理

解と問題の解決に取り組むことは難しいといえる。

- (2) 大学における保健体育理論の講義について学生は、自分自身にとって身近な問題で日常生活の実践で役立つ内容を望んでいることが明らかになった。これら学生の期待に応える学習内容を準備し、学生の知的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、多くの内容を取り扱うのではなく、学生の興味・関心のあるテーマを絞り、必要ならば実験や測定も取り入れより詳しく、密度の濃い授業を展開することが重要である。

今回の調査は学生の記憶をもとにしたものであり、高校の保健体育理論の授業は1年次または2年次に終わることが多いということを見ると、その記憶に不正確な部分があることは否定できない。できるだけ妥当性の高い調査の方法については今後の課題としたい。また、高校の授業内容についてさらに細部にわたり調査し、研究を進めていきたい。

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) 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
- 4) 小林司. Mental care の立場から (I). 第 25 回全国大学保健管理研究集会報告書 (II) : 15-17. 1987
- 5) 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
- 6) 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
- 7) 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
- 8) 小沢治夫・渡辺功. 都内高等学校における保健科教育の実態調査. 学校保健研究 33 (12) : 581-587. 1991
- 9) 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
- 10) 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
- 11) 山田七重・植屋清見・森昭三・中村和彦. 中学校・高等学校における「保健の授業」の実態と保健体育教諭の意識. 日本体育学会第 47 回大会号 : 560. 1996