

教養教育 テーマ別科目 (人間)

体力トレーニング演習 フィットネスの授業実践

身体スポーツ系非常勤講師 碓井 外 幸
北陸体力科学研究所

Academic Exercise on Physical Fitness (Scientific Training)

USUI Sotoyuki (Hokuriku Institute of Wellness and Sports Science)

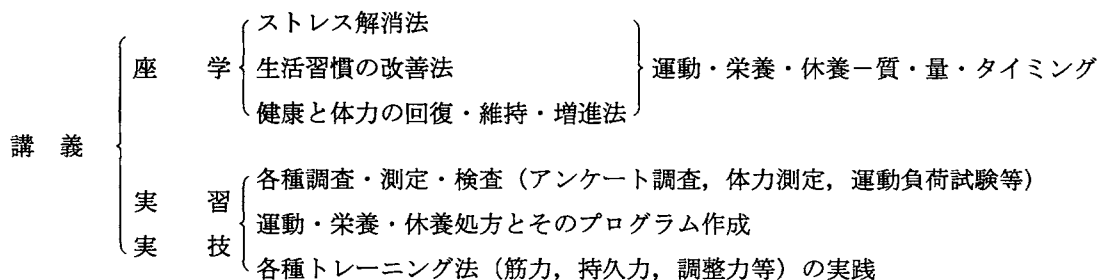
授業の概要

フィットネス (Fitness) とは目粉しく変化する生活・人間環境に素早く適応し、心身に生じる異常反応を最小限に食い止めようとする身体能力 (体力) である。近年では、自己や身近な集団の精神状態にも結果として良い影響をもたらす心身の変化等をこれに加味したウェルネス (Wellness) の重要性がさげばれている。ところが現状では、成人だけでなく発育期の子供までが、加齢と生活習慣 (一部遺伝) の歪みによると考えられる生活習慣病 (旧成人病) に罹っており、個人や家庭はもとより市町村や都道府県・国の単位で考えても、このままでは決して明るい将来は保障されない。しかも教育の立場から見ても、“社会人として” というよりは基本的には“人間として” 必要不可欠な、健康と体力の回復・維持・増進に関する医学的に立証された方法やストレス解消に関する基本的・応用的方法は、残念ながら小・中学校の義務教育や高等学校

の保健体育学では、殆ど紹介されていないと言っても過言ではない。このため、残された大学時代にそれをきちんと教育し、できるだけ楽しく、しかも効率良く実践できるようにしなければ、多忙を極める就職後に、これを適切な方法で習慣化する事は困難である。

本講義では、これらの状況を踏まえ、また金沢大学の学生の多くが、高校入学から大学受験期に至んだ生活習慣 (運動不足、栄養過多、睡眠不足) による不健康と体力低下を示している事から、これを是正し、明るく健康でたくましい社会人として巣立てるための“健康・体力づくり” 法を授業内容の中心に据えて真剣に取り組んでいる。

この教育内容は、北陸地区の他大学、他学部の授業でも展開しており、またこの内容のエキスの部分は、石川県内はもとより全国各地のいろんな分野の人々に『ストレス解消と健康・体力づくり』といったタイトルの講演を通して普及させている。



※90分授業の中で座学, 実習, 実技を混ぜて行っている。

学生を受講状況・態度

受講対象は全学年の男女30名限定（男女各半数）としている。“フィットネス”という名前からして、一般的に他の球技系等の保健体育の授業より堅苦しく感じられ、また一部の女子学生には、“体操”，“重量挙げ”，“持久走”といった本人にとっては、『面白くない上に苦しみられ、鍛えられる。』といった、どちらかと言えば悪いイメージがあるらしい。その所為か、この授業の開講時（初期）の頃の授業の説明会の時は、なんとなく《恐るおそる》といった感じも見受けられたが、いつしか先輩からの口伝えにより、それがほぼ解消され、今では人気が出てきた（と、思っている）。特に、個人的に健康・体力に関心のある学生や、教育学部の教員志望（特に体育系）の学生あるいは医学部の学生等は、それぞれ自分の将来を真剣に見つめ、また生活に直結する職業の専門性から、少なからず必要になると考えての選択と考えられる。

受講態度は、上記理由から、単に『単位がほしい。』といった学生が少ないため、かなり良く、欠席者も少

ない。授業中には、講義に関連するいろんな質問が出るし、説明以外の積極的な行動に出る学生も少なからずいる。

試験結果

成績は、出席状況、授業態度（特に実習、実技）、レポート提出（報告内容）、期末筆記試験の総合による。レポートは実習により自分のデータを出し、それに基づいて計算したり実践・評価するものや、今後の自分の健康・体力づくり法等に関するものである。教育成果が十分に上がっている受講者が多く、成績もほぼ良好である。

反省と今後の展望

座学、実習、実技の内容が多く、しかも多岐にわたっているため、授業時間が半年（15回）では少々不足である。またもっと広い実習、実技のためのスペースが必要である。