

## オンラインによる大学体育授業の実践報告

藤野和樹<sup>1)</sup>

### Apractical report of a university physical education online courses

Kazuki FUJINO<sup>1)</sup>

#### 1. はじめに

千葉商科大学（以下、本学）では、2020年4月初旬に政府の緊急事態宣言を受けて、春学期は全面オンライン授業の実施という通達がなされた。本報告では、オンラインによる大学体育授業の実践内容について受講者の振り返り記述とともに紹介する。振り返り記述については、授業最終日に学生へのまとめレポートとして、「生活習慣の変化について」「身につけることができた能力について」「この授業の良かった点と改善点」について提出を求めた。記述内容の使用については、倫理的配慮として1) 自由意思であること、2) 協力の意思を示した後でも同意を撤回できること、3) 協力しない場合も不利益を一切被ることはないことを説明し、レポート提出の際に同意の意思表示を得た。

#### 2. 授業の目的

本報告では、本学で開講されている体育学実習を紹介する。授業の履修要件については、学年や学部等によって選択・選択必修・必修と異なるものであったが、履修者の多くは必修科目

として位置付けられている商経学部の1年生であった。本来体育学実習は実技種目を実施する授業であり、履修の初期段階ではバドミントン種目として開講されていた。しかしながら、履修登録期間中にオンライン授業の変更を余儀なくされたため、パーソナルトレーニングという名称に変更し実施することとなった。授業の目的は「外出自粛や行動が制限されている中で、運動習慣を含めた生活習慣を整える」こととし、「自身の生活習慣を改善する能力を身につける」ことを到達目標とした。また自身の生活習慣を改善していくプロセスを通して、健康の重要性について認知してもらうことや、問題解決力を身につけて欲しいことを授業の意義としてガイダンス時に受講生へ説明した。

#### 3. 授業内容

表1には、全13回の授業内容と評価の視点について示した。受講者の主な実践内容としては、生活習慣記録シート（資料1）を活用し、自身の生活習慣をモニタリングすることで生活習慣を改善させていくことであった。生活習慣の改善に必要な知識については資料にまとめ、

---

1) 千葉商科大学基盤教育機構

Platform for Arts and Science, Chiba University of Commerce

表1 授業内容および評価の視点

授業計画	
授業回	各回の概要
第1回	ガイダンス
第2回	自宅のできる体力測定
第3回	運動習慣の分析、記録法
第4回	コンディショニング① ストレッチについて
第5回	自重でのトレーニング① 上半身のトレーニング
第6回	コンディショニング② 睡眠について
第7回	自重でのトレーニング② 下半身のトレーニング
第8回	コンディショニング③ 食事について
第9回	自重でのトレーニング③ 体幹トレーニング
第10回	コンディショニング④ 呼吸法、ヨガについて
第11回	自重でのトレーニング④ サーキットトレーニング
第12回	生活習慣の振り返り 今後のトレーニング計画の立案
第13回	まとめ
評価の視点	
①実践内容 ②振り返り ③課題の発見 ④次週の目標	
A評価	①～④すべて記述されている
B評価	①、②のみ記述されている
C評価	①のみ記述されている

本学のラーニングシステム（CUC PORTAL）上に添付し、いつでも閲覧可能とした。資料の内容は、自宅のできるトレーニング方法、コンディショニング（睡眠、栄養、メンタルヘルスケア等）、生活習慣の見直し、トレーニングメニューの立案に関するものであった。授業当日の流れについては、まず授業開始時間からMicrosoft Teamsの会議システムによる、リア

ルタイムでの講義を30分程度行った（オンデマンドでも受講できるように提示資料に説明を加えている）。その後、資料に関する質疑応答を行った。全体会議終了後には、あらかじめ振り分けているグループのプライベートチャンネルに移動してもらい、グループワークとして、画面越しではあるが実際にトレーニングを実施させた。実施内容については、グループ内の話し合いで自由に決定させた。授業者は各チャンネルを巡回し、実施内容を確認した。多くのグループでトレーニング系のYouTubeを画面共有しながらトレーニングを行っていた。

評価については、生活習慣記録シートを毎週提出してもらうことを課題とし、この課題の出来栄度を100%とした。評価の視点については、1) 実践内容、2) 振り返り、3) 課題の発見、4) 次週の目標について全て記述されていればA評価とし、1と2のみの記述であればB評価、1のみの記述であればC評価とした。ガイダンスを除いた全12課題の総合評価で成績をつけた。その他、授業内で工夫した点については、以下受講者の記述内容とともに紹介する。

#### 4. 受講者の振り返り内容

資料2には、授業最終日に提出させたまとめレポートを整理し示した。「2040年に向けた高等教育のグランドデザイン」（中央教育審議会、2018）では、高等教育の目指すべき姿として「学修者本位の教育への転換」が強調されている。これは、学修者自身が「何を学び、身につけることができたのか」を実感できる教育への転換を求めるものである。この視点を踏まえ、学んだことや身につけた能力について振り返りを行ってもらうことを最終課題とした。この記述から授業の良かった点や今後の改善点を見出すことができる考えられる。

##### 4.1. 生活習慣の変化

まず運動習慣について、「週1,2回だったのが、週5,6回やるようになった」（資料2のNo.1）

や「運動をしていなかったが、ほぼ毎日30分以上の運動ができた」(No.22)など受講前と比較し、運動量を増加させていることが確認できた。本授業では、日常生活のモニタリングを行うことを課題として取り組んでいた。こうした「体育の宿題」の効果については、身体活動量や日常身体活動意図に好ましい影響を及ぼすことが報告されている(木内ほか, 2005: 松本, 2011)。オンライン授業であっても、日常生活をモニタリングさせることにより、「運動の記録をすることで頑張ろうという気持ちになった」(No.3)など心理的な効果も含め身体活動量に好影響を与えることができたといえる。さらに、「運動の意識が変わった」「運動=筋トレやランニングだと勘違いしていた」(No.6)や「ストレッチやヨガなど簡単なものは継続できた」(No.4)といった意識の変化も確認できた。授業内では、生活活動も身体活動に含まれることを説明し、筋トレやランニングなど辛いイメージのものばかりでなく、ストレッチやヨガ、散歩や家事など簡単なことから始めてみることを推奨した。その結果、「自分に合った無理のない生活習慣」(No.7)を形成しようと工夫した様子が伺えた。食習慣や睡眠については、「不規則な食生活」(No.7)「悩みや不安があって寝ることができなかった」(No.4)など、コロナ禍による影響もあり受講前は良くない状況であったといえる。この状況に対しても、「生活習慣記録表があったので規則正しく生活しようという気持ちになりました」(No.20)といったように、体育授業のおかげで改善することができたという記述が多くみられた。

授業内の講義では、今より10分でも身体活動量を増やすプラス10についてや、家事などの生活活動も運動時間に含まれることを説明した。また、こちらから提示する決まったメニューを実施するのではなく、自身の生活習慣をモニタリングし、現状より少しでも良い生活習慣にしていくために、できる範囲で取り組むように伝えた。これにより、これまでの運動へ

の意識変化や生活習慣に対する意識の高まりがもたらされ、多くの受講生が生活習慣を改善することができたと考えられる。

#### 4.2. 身につけることができた能力

受講者の回答で最も多かったのが「継続する力」であった。「努力・継続が苦手だったが小さなことからでも続けようと考えようになった」(No.6)「自分に合ったトレーニングを組み立てることで継続できた」(No.7)などの記述から、自身で考えさせ実施させたことが「継続する力」につながったと考えられる。さらに、課題を提出する際に質問があれば記述するように指示し、質問があった場合は必ず回答をフィードバックし、見てもらえているという実感を受講生にもたせるよう工夫した。そうした取り組みが受講生の継続する力の獲得に影響を与えたといえる。

また少数ではあるが、グループワークを実施したことにより「積極性とコミュニケーション力と協調性も身につけられた」(No.11)といった記述も確認された。オンライン授業であっても、ただ課題を与えて提出させるだけでなく、グループワークの中でお互いの状況を報告したり、トレーニングについて話し合ったりすることによって、対面授業と同様に友人形成やコミュニケーション力や協調性といった社会的スキルも向上させる可能性がある。このことから、対面でつながることができない状況であっても、受講生同士が繋がりをもてる場を設定することは重要であるといえる。

#### 4.3. 授業を履修して良かった点と改善点

この授業を履修して良かった点について、上記の内容と関連して「生活習慣の改善」「運動に対する意識の変化」「知識やトレーニング方法の理解」などが記述されていた。その中でもグループワークに関する内容が多く確認された。「少し辛くても一人ではないので頑張ることができた」(No.14)、「会話することでたまっ

ていたストレスを解消できた」(No.11),「家で孤独だったが週一のこの授業が楽しみだった」(No.4)といったように, コロナ禍という状況だからこそ, 人との繋がり的重要性に気づくきっかけとなったといえる。改善点については, 「マンションなので激しい運動ができない」(No.5), 「オンラインという状況もあり知らない人同士でグループを組むのはしんどかった」などオンライン授業での課題が確認された。また満足度に関わる記述に関して, グループワークで運動を行うことで「楽しく運動を行えた」(No.22)といったように, 実践を楽しんでいる様子が伺えた。その他には, 「わかりやすいスライドで説明してくれた」(No.3)や「フィードバックがある点がとても印象的」(No.4)などその他の授業と比較して良かった点が記述されていた。

これらの記述から, コロナ禍により受講生は孤独感や不安感を持っていたといえ, グループワークや教員からのフィードバックにより繋がりを実感し, 受講生の振り返りにあるように「楽しい」という満足度につながったのではないかと考えられる。

## 5. まとめ

本報告では, オンラインによる大学体育授業

の実践内容について受講者の振り返り記述とともに紹介した。授業設計などを行う準備期間が短かったことや, オンラインによる授業運営に不慣れであったことから, 質の高い教育を提供できたのかについては疑問である。しかしながら, 対面での体育授業において実践した内容を少しでも取り入れようと工夫した点は, 受講者の振り返り記述をみても効果があったといえる。今回の経験をふまえ, 対面授業再開の際も, 良い点は積極的に活用していく必要があるといえる。

## 文献リスト

- 中央教育審議会 (2018) 「2040 年に向けた高等教育のグランドデザイン」(答申).  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1411360.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1411360.htm),  
(参照日 2020 年 12 月 23 日).
- 木内敦詞・荒井弘和・中村友浩・浦井良太郎 (2005) 体育の宿題が大学生の日常身体活動量と健康関連体力に及ぼす効果. スポーツ教育学研究, 25: 1-9.
- 松本裕史 (2011) 「体育の宿題」が女子大学生の日常身体活動量および身体活動の心理学的変数に及ぼす影響. 大学体育学, 8: 55-64.

資料1 生活習慣の記録と振り返りレポート

日付	体温	歩数	運動	睡眠	食事	
						・ <u>運動/運動時間</u>
						30分以上 ○
						10分以上～30分未満 △
						10分未満 ×
						・ <u>睡眠</u>
						よく眠れた ○
						あまり眠れなかった ×
						・ <u>食事</u>
						バランスよく食べた ○
						バランスよくなかった ×

1週間の振り返りレポート

資料2 受講者の授業アンケート

No.	1. 自身の生活習慣の変化について	2. この授業を通して身につけることができた能力について	3. この授業を履修して良かった点と改善点について
1	<p>私はこの講義で生活習慣が大きく変わった。受ける前は運動は週に1、2回やれればいいくらいだったが、この履修をきっかけとして週に6、8回やるようになった。課題で評価を付ける睡眠や食事にも気を遣うようになった。生活習慣が整ったことにより、モチベーションや行動力の変化し、充実した生活が前よりできるようになった。</p>	<p>この講義を受ける前に、何回も持続的に筋力をつけよう頑張っていたが、中々続かず長くて2週間ほどで終わっていた。だが、この講義を通して持続的に続けることができた。この継続して物事を続けるという能力は筋力だけでなく、ほかの物事も役立つことであるため、一回り自分が成長できたと感じた。</p>	<p>この講義を受け、前の2個で言った通り生活習慣が大きく変わった。受講前は、あまり良いとは言えない生活で運動、睡眠、食事について関心がありませんでした。この講義を受け、それらの3つを意識するようになり、課題で毎日の評価を付けることで明確に良い点とダメな点を理解することができた。これらから、この講義が終わっても今の生活習慣を続けていきたいと感じた。</p>
2	<p>進んで筋トレを毎日するようになった。途中さぼり癖に悩まされることもあったが、筋トレを継続することの楽しさと重要さを知ることができた。今では、筋トレだけでは筋肉が鍛えられるだけでお肉が締まらないので有酸素運動なども取り入れています。また、相変わらずですがポケモンGOなどを使いたいのしくお散歩する工夫は欠かすしていません。その結果としては、体重が6キロほどは落ちています。食生活の面では、自炊をせず頼らせてある部分もあり食事内容の変化は特にありませんでした。しかし、カット野菜や野菜ジュース、ヨーグルトなどを率先して摂取することで腸内環境を整えようと思っ掛けました。また夜食などもなくなりました。結果、便秘にならなくなりました。睡眠時間はこの1週間がガラッと変わりました。4.5時間睡眠であったのが6~8時間睡眠と変わりスレスレもなくなりました。受験生に伝えたいんですが今思うと受験生に一番大切なものは睡眠時間なのではないかと思うことが増えました。</p>	<p>筋トレを継続することで簡単なことで疲れない体を手に入れたと考えます。そして、ダイエット系YouTuberに会い新たなダイエットを始められたこと、そして、いろんな筋肉名を知りどこから鍛えればよいかに分かるようになりました。また、生活習慣を変える大切さを知ることができました。現に、8月6日現在 睡眠管理アプリを使用しているのですが以前まで満足度40パーセント程度だったのが80パーセント前後が平均になっています。毎朝9時には一日で起きることができます。気分はとてもいいです。この調子で生活習慣を保っていきます。失礼ですが早起きのために一日限りの授業は大切でした。</p>	<p>生活習慣がガラッと変わったわけではないですが、崩れた生活習慣を補強するという面でかなり役に立った授業だったのかなと思います。少し不満だったのは、初のオンライン授業にしては成績評価がかなり厳しかったという事です。他の授業でも提出レポートがたくさんあって、管理しきれない中、書きましたが藤野先生のこの授業だけが心の救いだったので残念でした。後期もオンラインになって大変だと思いますが頑張りますよ。また、機会があればよろしくお願います。</p>
3	<p>私はこのパーソナルトレーニングの授業をする前から、自費期間中に入ったときに部活を引退した後、運動不足だなと感じていたため、自主的に運動をしていました。しかし、途中で面倒くさくなり辞めてしまったので、このパーソナルトレーニングの授業を通してまた運動を再開することができました。二週間の運動の記録を毎日することで、今日も運動しようという気持がかなり強い3週間の授業の間、自分なりに運動が継続できたと感じます。食事面では、この授業を受ける前は朝食を食べず昼ご飯を2時か3時に食べ、晩ご飯の時間にはお腹が空かなく夜中にお腹が膨らんでいました。ですが、朝に母とウォーキングをしたり一日ランニングを初めました。そうすると朝、昼、晩と規則正しい生活が身に付き、体も元気になった気がしていました。睡眠は運動を沢山した日は早く寝て早い時間に寝ていたと気がきました。夜更かしをしない朝の目覚めが良〜履の授業もやる気が出てきました。しかし、体を動かさない、だらけた一日を送るときは眠くならず夜2時や3時に寝て、朝起きると体がだるかったりやる気が出なかったです。なので、なるべく運動をしたり夜更かしに気を付けて生活できたと思います。この13週間の間で継続力は凄く付いたと思うので、まだまだコロナが収まらずなかなか外でマスクを外して運動ができないけど、家でできるトレーニングなどをこれからも頑張りたいと思います！</p>	<p>私は最初書いたように継続力が無く、すぐにやめてしまう癖があるので最初はとても大変でした。ですが、最初は三日に一回は筋トレをする、お風呂掃除、食器洗いをするなど簡単なことから始めました。徐々に外にウォーキングしたりランニングをしたり、自費期間が終わってからは私の大好きなバドミントンを体育館を借りてしたり、高校の部活に参加したりして積極的に体を動かしました。また、自費期間は全く外出しなくなったので、家でできる筋トレをネットで検索して運動をしたり、忙しい時に少しでもできる運動を調べてやったりと、自主的に調べたり積極的に運動したりする能力が少し上がったかなと思います。他には、やはり運動好きと体力が上がってきた。ウォーキングは最初は6000歩くらいだったのが、10000歩毎日歩くようになっていました。ランニングも最初息がすぐ上がって苦しいけど継続すると息が徐々に上がりやすくなっていました。自費期間明けバドミントンをした際にも体が暑さに慣れていたりとすぐに疲れることなく運動ができました。継続力と自主的に運動する積極性の能力が多少でも上がったなと感じました！</p>	<p>他の授業はリアルタイムで授業をやる講義が少なかったため、リアルタイムで授業ができて良かったです。先生とも関わることができたり、オンラインで友達もあまりいないので友達と出会う良い機会だったかなと思います。友達と一緒に体を動かしたりすると、一人で運動するよりも楽しん頭張れるので嬉しかったです。先生もとてもフレンドリーで優しくこの授業を受けてよかったかなと思います！私は人見知りで慣れるまで2週間かかるかなので、グループワークでは全然話せなかったところが私の改善点です。でも、みんな優しく話を振ってくれたらしたので楽しく授業が受けられました。オンラインでも楽しくやります！また夏休み期間になるけど継続できるように頑張ります！今度先生とオンラインではなくなったらバドミントンしたいです！後期も取れたら先生の授業とりたいです！半期間ありがとうございました！！</p>
4	<p>この講義を受ける以前は、食事のバランスを気にすることもなく、体を動かすことが一切してなかった。しかし、毎週自身の生活記録を書くことにより徐々に健康への意識が高まってきた。 (1) 食事面 以前の私は、毎日の食生活が主に食べておき、軽微な時間を過ごすお風呂が長いから食べるという生活を送っていた。また、外食することが多かったが、お金の無駄にあつたことに気づいて一日三食を意識するようになり、記録を取り始めたから一日三食を意識するようになり、後半になつて健康面にも気を配り始めたので大抵の野菜を食べるようになった。 食事について意識するようになったが、以前のように大量に食べることもなくなつて、少しづつと少しずつ減ってきた。私は、ストレスを感じると食事が喉を通らないので胃腸に負担がかかる意識が出ていたのをそのことに対する不安ではないかと考えている。食べないことによる健康を害するのではないかと考えたが、五大栄養素をバランスよくとることができているので自然と食べられるようになるまでは無理はない、普段の食事を取り替えるつもりだ。 (2) 睡眠面 私は、周りの人にならべてよく睡眠をとれている。なぜならば、就寝時間が遅くてもいつも遅い時間には寝ることができているから。睡眠時間の長さでは、周りに負いかねないが寝るまでには長いと感じている。しかし、記録を取り始めたことからは、睡眠不足があるという一時的な不安は、翌日に疲労感を持ち、少し疲れているという状態に陥り、以前を振り返ってみるとストレスの貯や不安の解消など不安を抱えている状態ではなかった。この授業を通して睡眠面の生活習慣が変化したことにはないが、気づいたことがあったので良かった。 (3) 運動面 高校の体育の授業から体を動かさずじまいで、体重は増える一方であった。しかし、授業の記録をつけるにあり、少しずつ体を動かさなければならぬと思い、毎日の記録を書くわけにいかないと考えた私は、徐々に軽度の軽い運動から始めた。最初は、軽い運動でも筋肉痛になり自分の体力のなさに驚いた。 最初のチームではダンスとラジオ体操だったのでしっかりと取り組み、体を動かすことに対する苦手意識をなくしていった。自主的に体操やお風呂上がりのストレッチを行い、少し体が楽くなった。後半のチームでは毎時間違うダンスや運動をして、前回のチームよりも楽しいものであった。授業で楽しい運動をするようになったので、自主的に行う運動が輝かなくなったが、<b>スロースタートしなさいという前編の体の準備ができていた</b>。授業を始める前には、体を動かすことに対する意識が変わった。</p>	<p>一番大きい影響は、自主的に体を動かすようになったことである。過去にも度々せうと体を動かしたことはあったが、三日坊主どころか一日でサボるような人間であった。しかし、授業で記録を書かなければならず、やればやるだけ書けることが増えるのでモチベーションが上がった。その結果、痩せることはなかったけれど適正体重より少し低い体重で維持することができた。今でも体を動かして、授業内で取り扱ったMarina先生の30分間のトレーニングを行っている。感じる内容であるが汗をかくことや息が上がることが楽しく感じようになったのもこの授業のおかげである。 次に大きい影響は、野菜を食べるようになったことだ。今まで野菜を避けて生きていたけれど、食べてみると意外と美味しかった。また、野菜を食べることは周りに見れば当たり前であるが、自分の意識としては健康な人になつた気がしていた。また、直接関係してないが、食事に対する意識が上がったことにより着る持ち方が正しくなり、自分に自信がわいた。</p>	<p>全て遠隔授業という状況で私がとる授業はすべてオンデマンド型や資料配布のみの授業であった。しかし、この授業は顔出しで同じ履修者と関わることで、先生ともコミュニケーションをとることができたので家で孤独だったのが、週一のこの授業が楽しみであった。また、運動をするのは一人だと感じていたけれどチームで仲良くできたので運動嫌いな私も最後まで楽しむことができたので履修してよかったと思った。 途中で終わってしまったが履修者全員への<b>フィードバックがある点がとても印象的</b>で、他の先生方はフィードバックがないときやかなり後になってからだったので、すぐ返ってくる点がとてもありがたく、きちんと見てられていると感じて気分よく履修できた。改善点は私が履修している授業の中で最高の講義であった。</p>

No.	1. 自身の生活習慣の変化について	2. この授業を通して身につけることができた能力について	3. この授業を履修して良かった点と改善点について
5	<p>授業を通して変化としては、授業前は、運動がなんにも気持ちに影響することがわからなかったのですが、夜寝れないとき、筋肉痛の時、首が痛いときなど、ただ筋肉をつけるだけではないことがわかったので、少しでも運動しようという気持ちになることができました。また、運動不足は今まで感じてきましたが、ヨガなどの動画を見ながら10分間という短い時間でこなったり、ダンスなどで5分以内動かしただけでも運動になることがわかりました。今までは、運動というのは汗がいたり一生懸命長時間行うものと思っていましたが、ダンスなどでこんなに短い時間でもいいことがわかったので、毎週これくらいのペースで10分間でも自分にとって一番身近だと思う熱中症に對して、授業期間中は、今の時期の体調管理をする意味でも体操や、ストレッチ、体を動かすことをバランスよく行うことが比較的できていたため、これからも行ってきたいと思いました。また、授業前は病気の話や食事についてはおなかが痛くなってしまうくらいのもので、あまり向き合ってきたことでした。しかし、コロナという状況の中で少しでも身近に感じることができたため、体操による病気とのつながりに対して理解することができました。</p> <p>食事の量としては、授業前はお昼近頃まで寝てしまったことが結構あり、朝ご飯を食べないことが時々ありましたが、授業が始まったことで、早く起きることができるようになり、朝から朝食を食べることを意識することができました。</p> <p>睡眠の変化としては、授業前は寝れない日は夜3時くらいまで寝れない日がありました。しかし、授業を通して夜10時半に横になり、寝る前の、ヨガやストレッチをすることで、夜更äumて寝ることが少なくなりました。そのため、気持ち落ち着かせるために体操を行うことで寝れることがわかったため、毎日自然に行えるようになりました。いままでは、夜更äumて朝ゆっくり起きることが多かったのですが、体操を行ったことで早くに寝られるようになり、朝も比較的すっきりとおきることができました。</p>	<p>この授業を通して身につける能力を大きく分けて2つあります。1つ目は、授業を通して毎日体操を行えるようになったことです。今までは、3日坊主で、毎日決まった時に決まった体操をすることができなかったです。しかし、授業で決めたことはありますが、今日はまだやっていないからやろうという気持ちになることができませんでした、続けることができました。また、体の柔らかさの体操をする時などに、もっとやりたいと思うようになり、その感覚も体操を毎日続けることができたきっかけの一つであると思いました。</p> <p>2つ目は、トレーニングの順番や、伸ばす筋肉の場所を理解することができました。授業内で行った、ヨガや、椅子を使ったストレッチ、また、自分に合うストレッチを探すために、様々なyoutubeの動画を見ました。そのときに全身のストレッチや、足のストレッチを行うときに、外側の大きな筋肉から伸ばすということや、ストレッチを行うときは、筋肉をよく伸ばすために、30秒行うということ、また、一つ一つ行う体操に対して、どこどの筋肉を伸ばしているのかを理解することができました。ほかのいストレッチを探すときの基準になったので、覚えておいて損はないことを理解することができました。また、授業内でのグループワークのときに、各自で体操の一つずつ見つけてくれるというやり方でした。その中でもほかの人の見つけた動画のなかでも30秒ずつ筋肉を伸ばすことは、どの体操でも共通していたので、体操をするための正しい法則を見つけてことができました。</p>	<p>今回の授業は、オンラインの一時間目と言うこともあり、自分的には一時間目からの体操は結構大変でした。本当は、バドミントンをやりたいのですが、日常生活の上で大切な、体操を行うことを理解でき、生活習慣を見直すきっかけになることができました。グループワークでは、自分が思っている以上に緊張してしまいい、しゃべってくれる人に任せきりになってしまったことを反省しています。しかし、体操をするときは、一人ではなくみんなでできたことで、時間が短く感じ、もっと頑張ろうという気持ちになることができました。個人的な問題なのですが、<b>マンツーマンで、楽しい運動はあまりたくないこと、また、家族がいるため、体操をする際になすスペースがないことが問題点</b>でした。しかし、今までは違った方法で先生と授業の授業を受け、画面越しと一緒に体操することによって楽しかったです。1学期間ありがとうございました。</p>
6	<p>開始前には比べ運動・食事・睡眠に対する意識が高まった。始めたばかりの頃は<b>週3回ストレッチングが当たり前</b>になっていた。授業・グループ活動でストレッチ法や日常生活でできることなどを聞いて自分に合った持続可能な運動法を見つけたことができた。食事は何も考えずにとっていることが多かったが、授業で表書き込みを始めてからは意識するようになった。朝や昼など殆ど食べないことが多かったが1日3食食べることを体に入替えさせることができた。睡眠に関してはなかなか上手くいらずに試行錯誤した。はじめは8時起床にしたが運良く寝た日があった。1日7時間睡眠は早起する時すっきり起きるようになった。昼夜逆転した生活に戻ってきた。</p>	<p><b>努力・継続が苦手だったが小さなことからでも続けようという目標となった</b> 毎日のルーティンが身についた。生活を良くするようになり、自分で考え、試して改善していくことを覚えた。課題が何か考えるようになった。</p>	<p>グループワークはこの授業が初めてだったから最初すごく緊張した。授業の合間合間の隙間時間にできるストレッチなど実践しやすく続いた。自分の生活を見直せるようになった。</p>
7	<p>毎週課題として運動・食事・睡眠の記録と振り返りを行っていく中で、生活習慣が大きく変化しました。この授業を受ける前は、家中のことで必要最低限は動かす。食事も空腹になったときに食べ、<b>不規則で最低限な生活</b>をしていました。しかし、授業や課題に取り組む中で、自分の生活を見直してより良くしていくという意識を持ち始めました。現在では、毎日の運動習慣が身につく、食事3食食べるべき決まった時間とています。一人暮らしは、材料の買入や調理、片付けが大変なことに加えて、自分自身があまり食に関心がないため、簡単に作れるものでもいつも同じようなものを食べていました。自分の健康について意識するようになったことで、栄養バランスを考えた食事として、いろいろな食材を使うことや、献立のリバートリーを充実できるように考え、自炊のレベルを上げることができました。高校時代は体調不良で欠席することが多かったのですが、一人暮らしをはじめまして5か月間、風邪などの体調不良も元気に健康で過ごしました。これは、この授業を通して改善された生活習慣や自分自身に対する意識の変化によるものだと感じました。これからは、大学に通う、アルバイトを始めるなど、自分の生活や環境の変化が多くあると考えられます。そのような変化にも対応しながら、規則正しい<b>自分に合った毎日の生活習慣</b>を身に付けていきたいと思いました。</p>	<p>この授業を通して身につけることができた能力は、いろいろなことに挑戦すること、継続することです。授業やグループワークでの取り組みを通して、全く運動の習慣がなかったところからしっかりと身につけることができました。現在では、ウォーキングやYouTubeの家の中のできる運動など、様々なことに毎日取り組んでいます。最初は全継続できなかったのですが、<b>毎週反省と課題をみつけて振り返りまじり行うことで、少しずつ継続するための自分に合ったやり方を見つめられたと限定します。</b></p>	<p>この授業を履修して良かった点は、生活習慣が改善された点と、自分の健康に対する意識をもつようになった点です。また、グループワークが多かったため、顔を見ながら会話やコミュニケーションをとることができたことで友達もできました。先生やグループワークに入ってきたことで、とても気軽に質問やたくさん話しかけてきて楽しかったです。一人暮らしとオンライン授業で、寂しさや辛さ・不安があった中で、とても楽しい授業でした。バドミントンがしたい履修していたので、授業が始まるまではとても残念と感じていました。ですが、いまはオンライン授業でもよかったと感じています。ありがとうございました。</p>
8	<p>私はこの授業を通して特に睡眠時間と歩数を意識して取り組むことができたと思います。私は大学が始まる前の4月、何もすることがないう睡眠時間は昼夜逆転する午前でした。高校の時5時30分に起きて10時30分に寝る、というとても健康的な生活を送っていたのですが、学校がなくなることで、夜まで携帯を置いておく日は学校がないという油断がありました。学校が始まり、体育で毎週生活習慣を記録していく、はききり自分改善すべきところがわかりました。夜更äum(早起き)は、朝は早く起きるという生活をする、その日の体調は良いとは言えませんでした。疲れてきたから、予て眠って寝るくらいだと授業を受けられないということがおきました。初めは、慣れない生活だからかなと思っていましたが、睡眠の取り過ぎだとうことになりました。そこから1週間睡眠を取り戻そうと頑張りました。最初は課題が多かったのですが、睡眠の取り過ぎによってしまつて、体育を始める前のように昼夜逆転の生活には慣れてきました。早く起きたときは車を駅まで車で送りましたが、洗濯物を干したりと授業前手洗いをするということが多くなったように思います。歩数は普段あまり走り出したことにはなかったのですが、体育があるから頑張ろう！と思い、時間のあるときは散歩に行ったり父と夜更äumりに行ったりすることができました。歩数は自ら見えて結果が分かることですごく達成感があります。体育がなければ歩数をこなすのが難しくなってしまうので、毎日歩数をこなしていきたくて頑張っていました。普段からあまり運動をしていなかった私にとっては、この機会があったのでこれからも続けていけるように頑張りたいと思います。</p>	<p>この授業を通して身につけることができた能力は、柔軟性です。私はもともと体がもつすごく硬く、前屈する手が足に付くことはありませんでした。善手だから無理に柔軟体操はしたくはないと思っていたので家でできる柔軟体操は全くといっていいほどしたことはありませんでした。でも、体育の問題で毎週メニューを記入しなければいけなかったため、取り組もうと思いました。柔軟体操を毎日できなかったのですが、週に2〜3回することによって、今では指先がつま先に付くようになりました。体が硬いと怪我をしやすくなるのですが、私は中学の部活でいて長距離練習は、全く怪我をしたことがなかったため、体が硬くては怪我しないじゃん！と思っていました。でも、ストレッチなどの柔軟体操をするようになったことで、体が柔らかくなったように思いました。他にも、私は3日坊主な性格で、やる気があるときはありますが、やる気がないときは全くないし、そのまま忘れるようになってしまつてしまつてもあります。ですが、体育は記録してはならないので、ストレッチを毎日やることに決めました。次は、気分的にすごく運動した気にはなりませんが、200歩くらいになると、今日全然動いてなくてやばいな、と思うようになりました。</p>	<p>この体育を受講して一番良かったことは、友達ができたことです。私はこれまで一度も大学に行ることがないので、友達ができるのでも不安でした。顔を出さず授業はほとんどないので、体育でグループのみならず顔を合わせることができてすごく安心しました。他にも顔を合わせず授業として、研究基礎があるので、研究基礎は同じクラスのひととしか顔を合わせないため、友達との幅は広がらないなと思っていました。でも体育は、クラスが違う人もいれば、学科が違う人もいて、話を聞いているだけで楽しかったです。オンラインの体育だとこのようにするのだからどうぞと不安だったのが、最初の不安がどこかに行つたのだから心配ないなと思っていました。You Tubeを見ながらグループ全員で運動するので、多分一人でやるよりも楽しく思いました。でも体育は、一人暮らしで頑張りました。特に前半の班の時にグループをしたのですが、とても早くていけずになりました。でも、グループのみでやっているから、自分だけ頑張っては行かない、という気持ちで最後までやり遂げることができました。次に来たときもグループのみんなが休んでくれるだろうと楽しみにしていましたが、体育は毎日やるべきで、前にも書きましたが、今の生活習慣はよくなったことです。前にも書きましたが、体育がなければ睡眠はよくなっていなかったと思います。今がオンライン授業で通学時間がなくなり、ギリギリに起きても間に合います。早寝早起きをする、自分の1日過ごし方も変えることができたし、何より時間を有意義に使えるようになったと思います。朝早く起きて、授業が始まる前にも少し課題をしたり、家族の手伝いをしたり、時間が増え、学校が始まる前よりも一日を過ごしているように思います。なので本当にこの体育を受講して良かったなと思いました。とても楽しかったです。ありがとうございました。</p>

No.	1. 自身の生活習慣の変化について	2. この授業を通して身につけることができた能力について	3. この授業を履修して良かった点と改善点について
9	<p>大卒の授業が始まるまで一人暮らしを始めて、慣れない土地で一人暮らしの生活習慣を身につけることができてよかった。この授業が4月1日からはパーソナルトレーニングに変更し授業が始まった。復習時間や課題などについて考えるようになった。一人暮らしだと、時間を決めて行動することがおろそかになり不規則な生活が続いてしまう。その生活習慣をいかに身につけるか悩んでいた。特に睡眠に関して、もともと睡眠時間が短く不足気味が続いていた。しかし、全てを思い通りにこなしては行かなかった。授業が始まってからは睡眠のレポートに記録していくうちに、眠れていない日が多くなると思い一日の計画を改善しようと思った。その結果、夜更かしが起きるようになった。意識し始めた観点から食事に関しても同じように考えた。レポートに記録するからという点で朝と夜としっかり食べるという意識が生まれた。途中、具合が悪い日は朝食を食べない日が続いたがその他の日はしっかりと3食食べるようになった。</p> <p>その他には、トレーニングを始めたことである。今まで私生活にトレーニングを入れたことがなかったの継続されるか不安だった。しかし、腹筋や過度なトレーニングではなくストレッチやヨガで運動になることが分かってから無理のないプランを立てることができた。これにより、一日の時間の中はトレーニングの時間が外出、外出時歩数を測ることによって少回りして歩くようになった。初めは、スクワットストレッチだけの計画だった。後半は、腹筋や背筋などを入れた日やYouTubeからトレーニング動画を見つけて試してみたりと徐々に広げていった。色んな事を意識し始めたことで、解れた生活を返すこともできるようになった。授業内のグループ活動で仲の良い友達とトレーニングの情報を交換し、励ましながら運動できたことも良い影響となった。</p>	<p>身につけた能力としては、継続力が身についたと思う。今まで、何か始めるにしても数日で辞めてしまったり過度な計画で目標がなくなってしまったりしていた。この授業では授業内で決まった目標がなく、自分に合ったトレーニングを組み立てることができるので、続けられたのだと感じた。また、同じグループになった方々とコミュニケーションをとったり情報を共有したりすることで、頑張ることが出来たのではないかと感じる。授業の後半では、みんなと一緒にトレーニングをすることが楽しくなり、積極的に取り組むことができた。5月から始まり約3か月間続けることが出来たことは、個人的に大きな成長だと思う。</p> <p>もう一つ身につけた能力としては、自己管理能力である。今まで体調不良になることが多く、自分の体の調子をうまく調整できていなかった。しかし、課題のレポートの中で1週間を振り返ることでこの日は調子が良かった、この日は睡眠時間が短い日が多かったなど反省点・改善点が分かるようになった。その結果、体調がよくなった日の習慣を身につけてみようと思えるようになった。体調をしっかりと取捨できるように体調管理に励むことが出来たことが大きな成果だと感じた。授業が終了してからも、体調を記録し振り返ることを忘れずに毎日健康に過ごせるように活動してきたと思う。</p>	<p>この授業を履修して良かった点は冒頭でも述べた通り、一人暮らしの中でも崩れた生活習慣にならずに済むことが出来たことだ。授業内でアドバイスを頂いたり、コミュニケーションをとれたりしたりと自然と相談できた。また、グループ内でもお互いの状況を話す機会があり相談に乗ってくれた方もいて不安になることは全くなかった。バドミントンが出来ないことに最初は残念な気持ちが強かったが、今となってはパーソナルトレーニングに変わったことで生活習慣を見直すことが出来た良かった。課題が自分の生活と体調の記録であった為、毎週見直しで改善するといふ流れが生まれ記録を続けていく毎に自分の調子に分かってきた。この事が、とても良かった点である。</p> <p>授業自体は話しやすい雰囲気であり、班のメンバーにも恵まれていたのだから受講することが出来た。改善点としては、自分から話すのが苦手な方というのでグループ分けを似たような性格の人となるべく同じ班にするなど対策をした方が良かったと感じる。</p>
10	<p>授業を受ける前までは、まったく運動をせず、朝方まで寝て起きるという生活をしていました。この授業を受けるようになって、課題のレポートを書くようになって、少くも運動をしよう、睡眠をしっかりとろうと意識するようになりました。生活習慣が一番変わった時はやはり改善したと思います。とくに睡眠の面が一番変わったと思います。まだまだ寝る時間は遅いけれど、目が冴る前には寝ることができるようになり、朝に起きるという生活に戻すことができました。朝起きることで、食事の面も改善され、自分の時間をとることができるようになり充実した一日を過ごしています。</p>	<p>この授業を通して、運動しよう！食事や睡眠を改善しよう！と意識するようになったことはとてもよかったと思います。グループワークで同じような環境下にいる友達と一緒に運動したことはとても励みになったし、楽しかったです。</p>	<p>家にいることが多く人と話す機会が減っていたり、なかなか同じ大学内の人と話すことがなかったので、グループワークを通して色々な人と話すことができようになりました。改善点としては、体育の授業がない日にあまり運動ができなかったことです。毎日30分以上運動をしない日は減りましたが、まだまだ毎日運動をする習慣が身につけていないと思うのでそこだけこれから改善していきたいです。友達と話したことも楽しかったのですが、先生とお話したことも楽しかったです。グループワークの時に、先生が話の話題を振ってくれたことで友達との会話も広がったし、とても楽しかったです。できれば次の学期も先生の授業を取りたいと考えています！オンラインの環境下でもためたに楽しみ授業を受けてくださりありがとうございました！</p>
11	<p>授業が始まる前は、運動するという習慣が身につけていなかったのほとんど外に出ずから生活を送っていたので運動した経験がほとんどなくて寝たままの生活を送っていました。その結果、夜更かしが起きるようになったり、朝まで寝ていないという生活を送っていました。授業が始まってからは、朝から夜まで食事の生活を送っていました。体調も徐々によくなりました。授業が始まってからは、朝から夜まで食事の生活を送っていました。体調も徐々によくなりました。授業が始まってからは、朝から夜まで食事の生活を送っていました。体調も徐々によくなりました。</p>	<p>あまりこういう風にずっと続けたいというのがなかなかできなかったが継続する力が身についた。あと鍛えたい部分のトレーニング法を探していったことでそういう調べ方とグループでのトレーニングでリモートだから最初の方はあまり自分の意見を言っていないのが難しく何をやるか決めるのも時間がながかったが積極的にいこうと思ってそこから<b>継続性とコミュニケーション力と協調性も身に付けられたと思う</b></p>	<p>グループでのトレーニングがあったので普段家でやっていたトレーニングをみんなで会話しながら一緒にやっておかげで一人でやっていたのより頑張ろうと思えた。あと<b>受講することによって、新しいストレスも軽減されてグループ学習を取り入れるのはいい</b>と思った。</p>
12	<p>実家から千葉へ引越しして、大学が始まるまでなんとなくだらだらとした息づかい生活を送っていました。生活を送る中、特に運動をしない生活に嫌悪感を抱きつつも、動かないという気持ちに陥りながら運動ができない生活をしていました。</p> <p>また、歩くことが少なくなり体力が落ちることで、大学を通過した際にもくたくすいなという感覚もありました。</p> <p>以前は運動を「体を鍛える目的に行うもの」としてとらえていたが、授業を通して体を休ませる「精神を統一させる手段」として考えるようになった。また、授業の中で定期的な運動を取り入れるようになった。</p> <p>食事は炭水化物を多く取り入れることになりましたが、授業を受けたことで必要なたんぱく質・ビタミンを摂取できるようになりました。</p> <p>もとも睡眠の質が悪化は現れない日々が続きましたが、授業の後半に合わせたように寝るようになった。これは、グループワークで先生がおっしゃってくださったお話を少し聞いただけというよりも、授業を通じて寝るべき時間帯を把握し、寝るべき時間帯を把握して寝るようになりました。</p> <p>お昼寝が大好きだったので寝るまでなのですが、寝るだけで夜明けに寝られることになってしまったので助かりました。ありがとうございます。</p> <p>また、授業では体を動かす、カメラを使うので部屋の掃除がはかどりました。掃除を始めたとき、かなりのパワを必要とするのでなかなかできなかったのですが、体育が始まるというきっかけをいただいたお陰で定期的な掃除ができるようになりました。ありがとうございます。</p>	<p>課題として体育のレポートを書き、一週間の振り返りからまた次の週に向けてどのように取り組むべきかと客観的に見られるようになりました。</p> <p>私自身体力はあまりないものの、運動することが好きなので飽きなく続けられるようなメニューを作ることに努力しました。</p> <p>春学期の体育を履修した結果として、体力をつけることはできませんでしたが、運動は体を休ませる手段・精神を整える手段として日常的に取り組むことが出来ました。また、日常的に取り組んだ結果、無理せず自分の身体と相談しながらメニューを柔軟に変えることで継続的に取り組むことが出来たということが分かりました。</p> <p>自分の負けず嫌いなことから、体調不良の際も通常メニューでやりたくなる気持ちを抑えてしっかりと休むことが自分のためになると言い聞かせる技術を得ました。</p>	<p>先生の説明の後にすぐグループワークを始めるのではなく、体調よくするために先生とみんなでトレーニングするのもよかったです。課題も計画的に行っていればそこまで重くなく、とても受けやすい授業でした。</p> <p>先生の説明スライドでもとても見やすかったです。授業資料で情報を書きすぎ先生が存在するのですが、先生は要点をまとめた見やすいスライドを作ってくれたおかげで情報がグッと入っていきやすかったです。</p> <p>大学の授業はオンラインで行うため新しい友人ができる機会も狭まっていますが、先生がそういった問題を解決するためにグループワークを取り入れてくれたお陰で一緒に喋られる人が増えてよかったです。そこから交友関係が始まりはそうにありませんが、こいつらと機会を作らせていること自体が嬉しかったです。</p> <p>また、先生の人がよく楽しんで授業が受けられました(本当です)。ちょっと<b>相性もよく授業を受けることがとても心地よかったです</b>。ありがとうございます。</p> <p>改善点は特にありません。</p>



No.	1. 自身の生活習慣の変化について	2. この授業を通して身につけることができた能力について	3. この授業を履修して良かった点と改善点について
13	授業を受ける前は運動時間が短く、栄養バランスのことについても特に知識がなかった。授業を受けるようになってからは、授業中にみながら運動することがモチベーションを保つことができるようになり、毎日の積み重ねでかなり運動時間が長くなった。毎日体を動かす習慣が身につくことで、睡眠の質が上がったんじゃないかと思います。夏の前は気温の変化で毎身体調を崩しがら、だったけれど、今年はかなり改善されたので体調の習慣や睡眠がしっかり取れるようになったことも関係していると思う。外出自習室にはあまり行きななかったため、栄養バランスが偏っていたが、食事と栄養/バランスについて学ぶことで、栄養バランスを意識して食事について考えるようになった。授業で学んだことを生活に生かすことができたので、これからも継続できそうだと感じて、秋学期もオンライン授業になって良かったが、しっかり運動して、生活習慣が乱れないように気を付けていきたい。	ストレッチの方法や自律神経のことなど、正しい知識が身についた。YouTubeの動画なども役に立ったが、どこが伸びているのを意識するかによって、少し効果が違うと思う。今までは運動というストレッチを中心にやろうという考えだったけれど、有酸素運動で脂肪を燃やすこともできることを知ったので、考え方が変わった。自ら調べて、実践まで移すことができた。体がいい食料や栄養素と運動の関係を知って、毎日の食事に取り入れることができたことが生活習慣の改善にもつながったので継続してよかった。ストレッチ、フィジカルアクティビティの重要性に気付いた。課題などであまり時間をかけた運動ができなかったときにフィジカルアクティビティだけでも最低限の運動はできていたと思うので、夏休みも継続していきたい。パソコンで作業することが多く、初めは戻りとりかか悩んでいたけれど、ストレッチのおかげでかなり改善された。	生活習慣の改善につながった。 ・授業中にグループ通話でモチベーションアップにつながった。 改善点 ・オンラインという状況もあり、知らない人同士でグループ練習するのは少ししんどかったです。
14	中学や高校でも部活は文化部で、運動には全く関わりがありませんでした。体育の成績も良い方ではなかったので、運動には苦手でした。授業を受ける前は、食事や睡眠はしっかり取っていましたが、運動に関しては何もしない程度でした。高校までは、駅から学校まで歩いていたので少しの運動はできていたと思います。しかし、大学生になってからは、楽しい時間や長く、運動を全くしない生活を送っていました。その結果、少し少しくらいの運動が苦手になり、無理をしない程度で、ストレッチなどから始めるのがいいのだと知り、それなら運動が苦手でもできると思うので、取り組みやすかったです。いきなり長時間の運動は体力的に難しく、短い時間でも少しずつ慣れていよしたことで、△が多かったです。歩数計で一日の歩数を測ったことは、小学生以来でした。一日終わって歩数を見てみると、意外と歩いているのだと感じました。歩いている運動になるので、家の中や買い物に行った時など意識して歩数を増やそうとしました。一日500歩は最低でも歩こうと目標を立てて、毎日歩数を増やそうとしました。姿勢を良くして歩くと自分で工夫したことで継続することができました。最初は激しい運動が多かったけれど運動する習慣ができてきたので強度を少しずつ上げて、様々なトレーニングに取り組みやすくなりました。やってみて、効果を感じたことや、体を痛めてしまうこともあって自分に合うトレーニングを探すのは大変でした。自分に合っているトレーニングを見つけたことで、今まで運動に対して苦手意識を持っていたのが、楽しいと思えるようになりました。夏が近づくと、暑い日もあり、今まで以上に水分補給を意識し始めるようになりました。梅雨入りしてからは、ジメジメしていることが多いせいで、体調の悪い日ややる気のない日もありました。体調の悪い日は運動を控えたりしました。また、やる気のない日は、ヨガなどのリラックスできるトレーニングに切り替えたりすることでモチベーションを保ちました。最初の頃にやっていたトレーニングと比べるとトレーニングの数も増え、今までの自分からは想像もできないくらい運動をしているのだと感じました。回を重ねるごとにこのことが多くなって楽しめたので、食事や睡眠は、授業を受ける前と変わらずに取ることができました。	運動を習慣化することができました。運動をする機会もなくなり、たまたま運動しようと思っても飽きてしまったり、途中でやめてしまったりして続きませんでした。自分で行けるトレーニングを見つけて無理のない範囲で取り組むことで、コントロールすることができるので継続し、習慣化させることができました。	パーソナルトレーニングの授業を受けて、運動に対しての見方が変わりました。知識は少しだけ楽しかったと思っていました。しかし、体に関する運動やトレーニング方法などを学んだことで運動に対する意識が変わりました。トレーニングのことについては、知らないことばかりだったので、毎回の授業も面白く感じました。YouTubeなどでも様々なトレーニングがあることは知りませんでした。授業で扱っていたYouTubeはBGMが流れているので一人でやるの不安でしたが、やってみると不安は消え、楽しい気持ちで活動できました。少し進んで一人では無いので、運動することができました。学科を超えてつながることができて、トレーニングが終わった後に話す機会も増えたりで、友達以外の誰かと話せることができて気持ちよくなりました。普通に授業を受けていると先生と話す機会は、この状況ではなかなかない授業を受けていると先生と話せる機会が多くなりました。授業中や授業の前後に先生と話をすることができて嬉しかったです。短い時間でしたが、楽しい授業をありがとうございました。
15	運動については高校時代の部活の時からランニングと筋トレは欠かさないで行っていたので習慣にはなっていました。高校時代のランニング内容は、腕立て、腹筋、背筋、スクワットなど簡単なものばかりで行って下がった。しかし、自粛期間など時間に余裕ができてからようやく健康機を買ったり、YouTubeで筋トレの動画を見て行っていました。そのおかげで、バランスのいい体を作ることができました。食事で特に変わった点は、朝、昼、夜にしっかりと食事をすることができた点だと思う。以前まで朝と昼を一緒にしていたため授業に集中できなかったが、毎朝食事をすることで集中力が長続きした気がした。また、1週間1回は自炊をする癖をつけることができた。毎日母が健康に気を付けてくれたおかげで食事がたまたまできたことができた。睡眠については、特に変わらなかった。課題の量が多くて、寝ないで1限を迎えることが多々あった。寝なくて大丈夫という顔になってしまったので今後しっかりと習慣をつけていきたいと思った。	パーソナルトレーニングの授業を通して、学んだことは2つある。1つは、自分は限界を知らずに常に筋トレに励んでいた。しかし、授業を通して自分の筋トレはオーバーワークであることに気が付いた。今までは、筋トレをすればするだけ筋肉がついていいことだと思っていた。筋肉痛になっても毎日過度な筋トレを行っていた。しかし、授業を通してオーバーワークはいいかげんにとどめた。そして、自分ができる適度な筋トレ、体幹を行っていたほうが効率よく筋肉がつくことになった。また、毎日やるのではなくて何日か筋トレを行い1日完全休息して次の日に筋トレを行うようになった。自分の筋力の限界を知ることによっていい体を作ることができると考えた。2つは、レポートを書くことで自分の体調がどう変化している、何で筋トレを行っているか目で見えるようになったことである。何、自分は何かよくて何が悪かったのかしかり反省できるようになった。高校時代は、ノートに日記程度書いていたが振り返ることがなかった。しかし、パソコンで細かく記入することで前回の反省をみて今回の課題を提示するなど分析できるようになった。今後、筋トレだけでなく他の教科も何がよくて何が悪かったのか書いて分析していきたいと思った。	良かった点はグループワークを行うことで友達とできた。そして、みんなで筋トレをすることできつても少しは頑張ろうという気持ちになれた。最初のグループでは2年生が3人もいたがとてもやさしく、大学について教えてくれた。他に、筋トレが習慣になったので毎日充実した生活を送ることができた。自粛期間中はゲーム禁止していたので筋トレが唯一の遊びだった。改善点は2つある。1つは、グループではなく全体の筋トレでカメラをOFFにしていたので少し寂しくなっていたことである。朝からの筋トレはきつかったので時間前に終わりにしてしまっていた。2つは、2回目のグループではコミュニケーションをとることができなかった。理由として、自分から積極的に話そうことができなかったのが一番の問題だったと考えられる。今後いろいろな授業でグループワークがあると思うが積極的に話していきたいと思った。
16	運動 授業を受ける前は毎日の運動量など気に留めていなかったのですが、授業を受けるようになってから、だらけている自分を客観視し、「少しは運動をしたほうがいい」という意識が芽生えました。食事 1日1日のくらのカロリーを摂取するのが良いのが、適正カロリーを知り、今までの何も考えずに飲食をしていたころよりも、考えながら食事をするようになりました。睡眠 これに関しては授業が始まる前から同じ時間眠っていたので、授業で変わった点はありません。	毎日やらなければいけないことを毎日やる、という事が得意ではない性格でしたが、毎日の自身に課したトレーニングも、毎日やることと達成感を得ることができて、とてもいい気分になれることを知りました。あとは睡眠、食事、運動を一日のくらしやったか、それを毎日振り返って評価するという事を繰り返すことで、自己管理能力のようなものが身についたと感じます。	良かった点は自分の生活習慣のことをよく考えるきっかけになったこと、このオンライン授業という新しいスタイルでまだできなかったような同級生とコミュニケーションをとることができきっかけになったことである。改善点は特にありません。
17	私は、この授業を受ける中で運動をとても意識するようになった。それまではコロナの影響などもあり、家から出ること自体少なかったが、運動不足が気になりカロリーや栄養などを考えるようになった。ほかにも、食事/バランスを気にするようになりいつもより多量野菜をとることがあった。	この授業を通して、長い期間何かを継続して生活ができるようになった。これまではあまり長い期間何かを気にして生活することはなかったで良い経験になった。特に、運動は苦手なり運動を一番嫌うと思っていたのに続けることが出来たのはとてもよかったと思う。今後も続けたいけれど良いと思う。	最後にこの授業を受けてよかったと思うところは課題だ。この授業の課題は一週間の記録を提出するというもので、誰かに見られると考えるようになりかなり睡眠や食事を意識するようになった。この課題がなければ運動をすることもなかったかもしれない。そう考えるとこの授業の課題は自分にとってとてもよかったと思う。授業時のグループワークなども数少ない人と話す機会になった。このような状況なので外に行くと会うこともあまり話そうことがないで良い機会となった。
18	本来ならこの授業ではバロミントンをやる予定でしたが急遽、コロナの影響でパーソナルトレーニングに変更することになりました。個人的な意見としては対面での食事や運動が楽しかったなというのが正直な感想ですが、今回のような機会もなかなかないので自分で体調の管理をしてくれるいいきっかけになったのではないかと思います。	今までは部活をやっていたので体調の管理や健康維持などに気を使ってきましたが、引退してからそれが疎かになっていってしまいました。そこをこのパーソナルトレーニングの授業でうまく修正出来たのではないかと思います。この授業でもとても大切だなと思ったのは食事や栄養のバランスです。どんなに体を休めても食事を取らなかったり栄養が偏っていたりするとどうしても体調を崩してしまったり倦怠感に襲われてしまっています。なので食事のバランスや不足している栄養素に関してはサプリメントなども活用してしっかりと補っていくことが大切だということを知りました。食事のバランスなどは今までは大事だと思っていましたが、今回そこを意識することによって起きる自分の体調の変化を身をもって大切だと感じることができました。	この習慣を続けているとだるさや集中を欠いてしまったりということがほとんどなくなっていきます。この習慣をこの機会を期にずっと続けていこうと思います。結果だけで見ればバロミントンをやるより今回のような授業をやる方が今の自分にとってははよかったです。ではないかと思いますが、今回のような経験を活かして今後も自分の健康のためにできることをやっていきたいと思っています。

No.	1. 自身の生活習慣の変化について	2. この授業を通して身につけることができた能力について	3. この授業を履修して良かった点と改善点について
19	<p>まず、運動はもとと週1回何かランニングはやっていましたが、授業をして運動のバリエーションが増えた。腕立て伏せや腹筋、体幹トレーニング、柔軟、ヨガなど様々な運動をすることが増えた。腕立て伏せや腹筋は最初のころに比べて、明らかにできる回数が増えた。少しずつではあるが、成長したのだと思う。体幹トレーニングは秒数が伸びた。最初が30秒でも怪しかったが、今では1分ぐらいならできるようになった。柔軟では、身体が柔らかくなったのを感じる。特に股関節周りが柔らかくなった。成果が出ている。ヨガは、今までヨガというものをおぼろげに知っていたのでもうこんな種類があるのだと驚いた。実際にやってみるとすごく気持ち良かった。運動に関してはこのようにバリエーションが増え、どれでもできる回数や秒数、可動域が増えてそれにつれて運動の楽しさというのを改めて実感したような気分になった。</p> <p>続いて食事は、今まであまり意識しなかったがなかった。ただ食べているだけというそんな感じだった。もちろんそれだけでも食べられるだけ十分幸せなことではある。しかし、授業を通してバランスよく食べるようになった。特に野菜を多く食べるようになった。もともとあまり好きではなかった。味があまり好きないからである。しかし、野菜を食べ始めてから身体の調子が良くなった気がする。もちろん劇的に変わったわけではないが、少しそんな気がする。もう一つ食事面で変わったことは朝食をしっかり取るようになった。今まではあまり食べていなかった。特に高校生活時代は週に一回食べれば良い方だったのが今は毎日食べている。この2つはこれからも続けていきたいと思う。</p> <p>そして睡眠だが、個人的にはここが一番変わったのではないと思う。正直、今までは1日5時間の睡眠だった。それが当たり前になっていたが、今まではただ1時間以上を目にしている。無駄な時間を削り、その分を睡眠に当てている。寝る前のゲームやYouTubeを完全にやめた。気づいたらもうすぐこの時間が経っていることがあり、それに加えて寝つきが悪くなるからである。しかしどうしてもバイトや課題で達成できない日があるので、そういう日があるのが今後の課題になるだろう。これからたくさん寝たいと思う。</p>	<p>この授業を通して身につけた能力は自分の身体の調子を良くする能力が身についた。具体的には、1日の中で適度な運動をし、バランス良く3食食べ、7時間以上の睡眠をとることだ。5月ぐらいに体調を一度崩したことがあった。その時はモチベーションが低下しており、運動、食事、睡眠が疎かになっていた。そこで、上記に書いたような規則正しい生活を以て、今では一度も体調が悪くなったことはない。それどころか毎日元気である。目が覚め、脳が高揚し、体が勝手に動く。なんでもできそうなくらいの氣に満ちている。もうこの先、体調が悪くなるとなるとあるのだろうか。そんな感じである。授業をしてくださった先生に感謝しかない。</p>	<p>この授業を履修してよかったと思っている。さらに自分で研究をし、もっと自分のことについて知りたくなった。半年間楽しかった。まだまだ書き足りないが、疲れたのでこの辺で終わりにする。半年間ありがとうございました。</p>
20	<p>自分は高校生活が終わってからは、生活習慣がとて乱れていました。寝るのは3時頃、起きるのはお昼頃でした。食事もし、夜の2回でした。ですが、体育が始まってから生活習慣がガラッと変わりました。<b>生活習慣記録表があったので、規則正しい生活をしようとする気持ちになりました。</b></p> <p>運動面では、毎日卓球をしたり定たり散歩をして、汗をかいていました。食事もし、いつも以上にタンパク質を多く摂取し、3食しっかり食事を摂りました。睡眠時間は、12時半までには寝て8時に起きる生活をしていました。</p>	<p>生活記録表があったので、継続して良い生活習慣を過ごすことが出来た。継続することの大切さを学んだ。体育のおかげで規則正しい生活を身につけることができた。体育が終わっても、規則正しい生活を続ける。1日でもサボるとずっとサボってしまうので、1日1日を大切に生活する。</p>	<p>履修して良かった点は、規則正しい生活を直すことが出来たこと。授業内で筋力も出来たこともとてもよかったです。先生の話がとてもタイムになりました。授業が終わっても、個人的に生活記録表を書いていこうと思います。生活記録表を書く意識があると、健康的な生活が出来るので、これからも続けていきたい。自分は体調不良になりやすいため、健康的な生活を続けて、体調不良にならないように気をつけていきたい。先生の不満はまったくありません。毎週授業ありがとうございました。</p>
21	<p>運動に関して言えることはまず質が良くなったと感じている。なぜならば今までは運動をするという機会が限られたときにだけ行ってしまっ取り組んだとしても気持ちよく動けない、といった内容で継続することがなかったが</p> <p>授業最初のストレッチ法などに取り組んだりその他運動のやり方などを実践した結果</p> <p>ちょっととした距離の移動はランニングに変更し少しずつではあるが日常の中に運動を取り入れることに成功した。</p>	<p>1で述べたようにランニングや軽い運動を日常化することに成功しほぼ毎日散歩などに出かけるようになった</p> <p>継続する力は確実に身についたものだと考える。</p>	<p>大学に入ってから運動できる時間と言えサークル活動や部活動に当たることが出来た。授業内で筋力も出来たこともとてもよかったです。先生の話がとてもタイムになりました。授業が終わっても、個人的に生活記録表を書いていこうと思います。生活記録表を書く意識があると、健康的な生活が出来るので、これからも続けていきたい。自分は体調不良になりやすいため、健康的な生活を続けて、体調不良にならないように気をつけていきたい。先生の不満はまったくありません。毎週授業ありがとうございました。</p>
22	<p>授業を受ける前は全くと言っていいほど、<b>運動をしていませんでした。授業を受けた後は習慣が変わり、ほぼ毎日運動を30分以上行うことが出来ました。</b>食事面では今までは3食きちんと食べていたのですが、量が多かった気がします。授業を受けた後は、腹八分を意識した食事を摂けるようになりました。睡眠は授業を受ける前は不眠症のような状態でしたが、授業を受けた後で毎日運動を行っていたことで、疲れて質の高い睡眠がとれるようになりました。</p>	<p>この授業を通して身につけることができた能力は、継続できる力が身についたことです。私は今までダイエットをしようと決意しても、すぐに結果を求めてしまう性格だったので三日坊主でやめてしまっていました。ですが、毎週この講義を行っているうちに何事も「継続は力なり」と改めて感じる事が出来ました。ダイエットにしても勉強にしても気風に頑張ることが大事だと考えました。</p>	<p>この授業を履修して良かった点は、グループワークで友達と共に運動を行うことで、さぼる人が出ず、コミュニケーション能力を高められ、<b>楽しく運動を行うことが出来た</b>ことです。毎週非常に楽しく運動を行って良かったです。これからは次々運動に励みたいと思っています。いつか先生の授業でバドミントンをしたいです。春学期お世話になりました。ありがとうございました。</p>