

平成18年度共通科目体育「トリム運動」における授業内容と受講学生の実態について

中島 幸

1. はじめに

筑波大学の共通科目「体育」は、実技(理論を含む)と講義によって構成され、必修科目の通年実技では、体育の授業をおこなう時限の対象学生数に応じて10-16科目が開設されている。必修科目の単位は大学を卒業するために全学類を通じて2単位から4単位を修得しなければならないため、すべての学生は通年の授業を少なくとも2回受ける必要がある。また、体育カリキュラムの基本的な考え方の第1には「体育の学習は、聞く、読む、見るだけでは成立し得ないのであって、実際の活動を通してはじめてなし得るものである。すなわち、体育は、運動実技を通しての学習であり、実技・実習を中心的な学習内容とする。」と示されている。

しかし、多くの学生の中には身体的理由によって、実技・実習をおこなうことが困難であったり、集団での身体活動を苦痛に感じるなどの精神的理由から、開設されている他の科目を受講することが難しいものもある。そういった特別な事情がある学生を対象とした体育科目にトリム運動がある。

トリム運動は、1960年代の後半から1970年代の初めにかけておこった「みんなのスポーツ sports for all」ムーブメントの中で、だれでも簡単におこなうことのできる身体活動の総称として使われた言葉であり、「トリム」のバ

ランスを保つという意味から、心身のバランスを保ち健康な生活を送るための運動全体を指している。そのため、共通科目体育の「トリム運動」はその他の多くの科目が種目名をそのまま科目名として使用している中で、個々の受講学生の状態にあった適度な身体活動をおこなうために柔軟な対応ができる科目名だといえる。

そこで、実際にトリム運動を受講している学生や授業の内容について授業報告という形で紹介したいと思う。

2. トリム運動の受講学生

本年度の受講学生にアンケート調査を行い、入院中や欠席している学生をのぞく24名から回答を得た。

(1) 学生数

トリム運動の受講学生数は、学期の途中からでもケガや病気などの理由で他の科目から移ることや、逆に完治して元の科目に戻ることもあり流動的になっている。18年度は23人から28人で授業がおこなわれている。一番人数の多い時限で6人から7人という少人数の授業であり、最も少ない時限では1人というところもあった。少人数での授業は受講学生1人1人の状態にあわせて進めやすい反面、球技などのゲームを楽しみたいというニーズには応えにくくなっている。

また、実際に授業を担当する教員が少ないため、所属学類の指定曜時限以外で授業を受講しなければならない学生が11人いた。そ

の学生の中には、前後の授業の関係や友人関係などから所属学類の指定曜時限で授業を受けたいという意見を持つものもいた。

(2) 受講理由

トリム運動を受講した理由は、大きく「身体的」「精神的」「その他」の3つに分けてそれぞれ以下のような回答があった。

身体的理由

- ・頭痛と貧血、低血圧(2人)
- ・半月板・靭帯損傷(5人)
- ・椎間板ヘルニア(2人)
- ・眼窩低骨折による複視
- ・交通事故の後遺症
- ・網膜剥離
- ・妊娠
- ・むち打ち症
- ・頭蓋骨膜洞

身体的理由を挙げた学生の多くは日常生活に支障がない程度の怪我や症状であるが、授業担当教員は個別に運動強度が適切であるか確認している。また、運動の様子や顔色などを見て無理をしないように声かけをおこなっている。

精神的理由

- ・団場でスポーツをおこなうことがつらい
- ・体育が精神的に苦痛
- ・統合失調症
- ・鬱病

上記の精神的理由を挙げた学生のほかにも、冬季鬱や他の精神的理由で授業を欠席している学生がいるとのことだった。体育の授業だけでなく、登校することや外出することが苦痛に感じる場合もあるため、授業の欠席が続いたときなどはメールや電話で連絡を取るなど個別のケアをおこなっている。

その他

- ・障害者スポーツに興味があった(2人)
- ・ボランティア活動のため

平成13年度までは身体的・精神的な特別の事情がある学生以外は受講することができなかったが、その他の理由で受講を希望する学生が増えてきたため14年度から障害がある人たちのスポーツなどに興味を持つ学生の受講が可能になった。

(3) 受講前の印象と受講後の感想

受講前

- ・障害学生の授業(7人)
- ・簡単、楽(ラク)そう(5人)
- ・よくわからなかった(5人)
- ・面白そう(2人)
- ・スポーツが苦手でも楽しくできそう
- ・明るい感じはしなかった
- ・高齢者のスポーツ
- ・受講者が少ない

受講後

- ・いろいろなスポーツを楽しめた(13人)
- ・新しい種目を知ることができた(4人)
- ・楽しい(4人)
- ・難しい種目もあり、自分だけできないように感じたこともあった
- ・指先や手先のテクニックを要するものが多く、思ったより難しかった
- ・頭を使うなあと思った

受講前は障害学生のための授業であり、内容はよくわからないという回答が多かったが、実際に授業を受けると、多くの学生は種目の多さや新鮮さに楽しさを感じたようだった。

また、「授業内容の難しさ」や、「運動強度」について8割以上の学生がちょうどよいと回答した。一方、9割以上の学生が十分であると回答した「個人への配慮」について、どちらでもない(十分ではない)と回答した学生の中に、運動に強い苦手意識があり集団で運動を

おこなうことが非常につらいと感じる学生がいた。この学生は授業内容が難しく、自分一人だけでできないように感じたことがあったと感想を述べている。少人数で個別に対応している授業でも、本当に運動嫌いな学生が運動・スポーツを享受することの難しさを感じた。

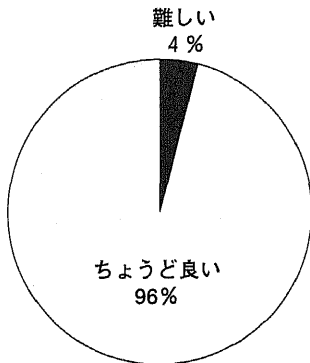


図1 授業内容

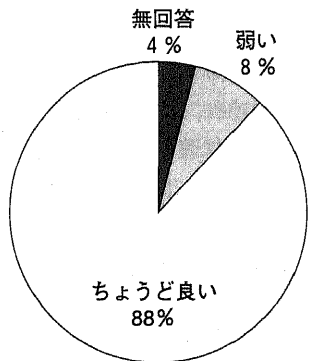


図2 運動強度

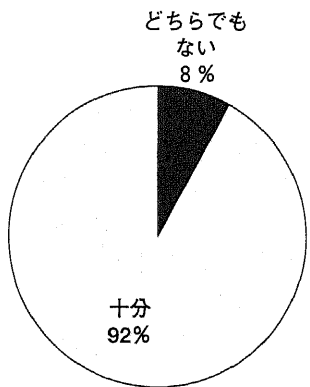


図3 個人への配慮

3. トリム運動の授業でおこなわれる種目

トリム運動の授業でおこなわれる種目は様々であるが、受講生の様子を見て、個別に相談しながら進められている。ここでは今年度の授業でおこなわれた種目を紹介する。

・インディアカ

インディアカは羽根の付いたボールを手で打ち合う、バレーボールタイプのスポーツである。このスポーツは、まず「羽根付きボール」という特殊な用具を使うことにある。しかもそれを、ラケットなどを用いずに直接手で打ち合うことも大きな特徴である。ボールに付いている羽根は、小さいボールの滞空時間を長くさせることと、ボールをねらった方向にまっすぐにとばすことができる両面の作用がある。

したがって、意図した方向に正確に、ゆっくりととばすことも、速いスピードでとばすこともできる。しかも直接手で打つために、よりコントロールし易く扱いやすい。特に羽根によってスピードが緩和されることは、たとえボールに不慣れな初心者であっても、恐怖心を覚えずにプレーに加わることができる。

このようなボールの持つ特徴によって、イ



写真1 インディアカ

ンディアカは初心者から熟練者までさまざまなレベルの人たちが、それぞれの技術、能力に応じて、遊技的なゲームから高度な競技にいたる多様なゲームを行うことができる。

・グラウンドゴルフ

専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用し、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を競う。

場所によって距離やホールポストの数を自由に設定でき、ルールも簡単なため、どこでも、だれでも手軽に楽しむことができる。又、ホールインワンもあり、その場合、自分の各ホールの合計打数から3打をマイナスするという特典が設けられており、競技者の励みと意欲を高める工夫がなされている。

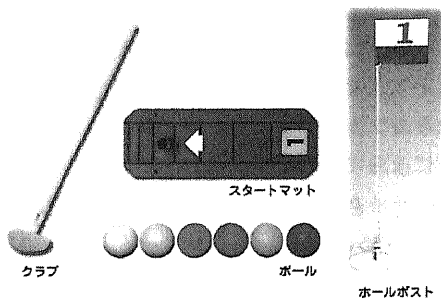


写真2 グラウンドゴルフ

・ネット下卓球

通常の卓球台を用いるが、ピンポン球がネットの下を通過できるように空間をあける。互いに転がしあって得点を競う。いすに座ったり、アイマスクをつけて鈴入りのピンポン球をつかうなど様々な楽しみ方がある。



写真3 ネット下卓球(サウンドテーブルテニス)

・ビームライフル

ビームライフルは小銃型の競技用光線銃。重さはおよそ10kg程度。同様に拳銃型のビームピストルがある。実弾を使った銃とは違い、特段の資格、免許などが要らないため身近な射撃スポーツとして、またライフル射撃の入門として普及している。10m程度先の小さな的に対しビームを照射し得点を競う競技である。また、的も数段に分けて得点が違うため、感覚や呼吸、姿勢などを訓練しないと高得点を出す事は難しい競技でもある。

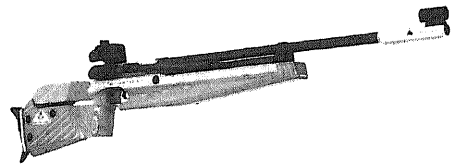


写真4 ビームライフル

・バンパープール(タウンハウス)

バンパープールは、単なるミニビリヤードではなく正式なビリヤードからも独立した独自の国際的なゲームである。テーブル上にある数個の障害クッションを活用しながら五つの持ち玉すべてを相手側にあるホールに相手よりも先に入れることを競う知的なゲームといえる。

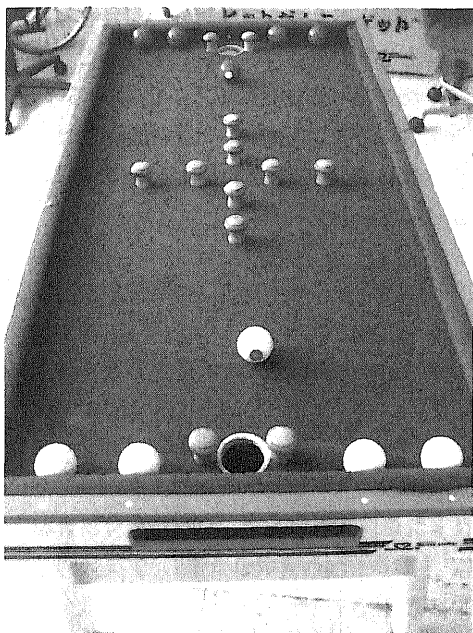


写真5 バンパープール (タウンハウス)

・ポッチャ

ポッチャは、目標となる白いボール(ジャックボールと呼ぶ)に、自分の赤あるいは青の革製ボールを投げたり、転がすなどして、相手よりジャックボールに近づけることを競うゲームである。コートは、屋外でも屋内でも、平らな場所であればプレイする事ができ、参加者は男女、年齢、障害の有無などにこだわらず、誰もが手軽に楽しむことができる。ボールの投げ方に決まりはなく、自分の最も有利な方法で投げることができるため、手を使用せず、足で蹴ってボールを転がすことも可能であり、ボールを投げる事が困難な競技者は、補助具を使用して転がすこともできる。補助具は一般的に勾配具・ランプスと呼ばれ、コートに背を向けた補助者が競技者の指示(言葉でなく、身振りや頭、目の動きなどでもよい)によって、補助具を動かし競技者の意志でボールを転がす。使用するボールは革製で完全な球型ではないため、偶然性も加わり、ゲームにおもしろさを与えている。

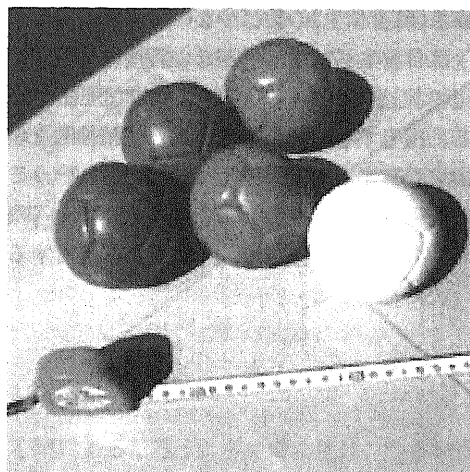


写真6 ポッチャ

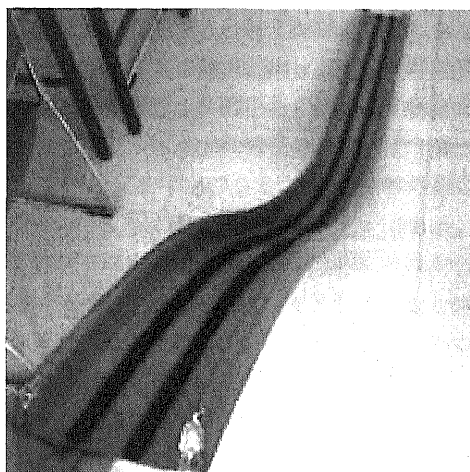


写真7 ポッチャ・ランプス

以上のような種目のほかにアーチェリー、スポーツ吹き矢、ダーツ、フライングディスクなどもおこなった。このように、トリム運動の授業でおこなわれる種目は少人数でおこなうことができ、ゲーム性が高く運動能力に関わらず楽しめるものになっている。

4. おわりに

トリム運動は「障害学生」のための体育科目であると多くの人がイメージを持っている。もちろん私も実際に授業に参加するまではそう思っていた。しかし、実際の授業に、いわ

ゆる「障害学生」の数は少ない。ほとんどの学生は日常生活には支障がない程度の怪我や回復の見込みがある疾病か精神的な理由である。担当する教員の話によると、精神的な理由で受講する学生が増えてきているということだった。ということは、聞こえにくかったり、見えにくかったり、車いすを利用する

「障害学生」がトリム運動以外の科目を履修していることが考えられる。さらに、これから様々なスポーツを経験したいと考える「障害学生」のニーズに対し、トリム運動だけでなく共通体育全体として柔軟な対応が課題となってくる。