

# 本学教育人間科学部の保健体育専修・スポーツ健康科学コースにおける「陸上」・「スポーツ健康科学実習Ⅰ」の行われ方と専門実技教科のあり方

Actual Conditions and the Way that Subject of Special Practice should be for the Class of “Track & Field” for Physical Education Major Students and “Practice I of Sports Health Science” for Sports Science Course Students of The University of Yamanashi

植 屋 清 見\* 比留間 浩 介†

UEYA Kiyomi HIRUMA Kosuke

**要約:** 「陸上」・「スポーツ健康科学実習Ⅰ（陸上運動・健康ランニング）」は本学の学校教育課程の保健体育専修と生涯学習過程のスポーツ健康科学コースの受講生が同時に同一の授業として受講する授業で、半期完結制のもと、総計15回にわたって行われる専門科目の授業のひとつである。基本的には「陸上競技」の実技科目として、当然、両者の間には授業の目標の違いをはじめ授業展開にも何らかの違いや工夫が施されて然るべき授業である。しかしながら、授業の目標も、実施内容も本来異なるべき実技系の専門科目である本授業がこのような形で行われることで、果たして真の意味で受講生の実践力の育成、指導力の育成が図られているのであろうか。最も、現実的にこのような状況で開講されている以上、授業の主旨に沿った授業の成果をもたらすことは授業担当者にとっては当然の責務である。本稿では本授業のあり方や工夫の仕方の実態を示し、本稿で述べた実態が幾らかなりにも改善に向けての教育体制や専門実技科目のあり方に言及されることが本研究の目的である。

**キーワード:** 陸上 スポーツ健康科学実習Ⅰ 専門実技科目 実践力の育成 指導力の育成 半期完結制授業

## I はじめに

本授業は我が山梨大学にゼロ免課程の生涯学習過程、スポーツ健康科学コースが設置される以前は学校教育課程・保健体育専修学生の中学校保健体育の必修科目としての「陸上競技」の授業として行われていた授業である。ゼロ免課程設置後は保健体育専修の学生対象の「陸上」（科目番号：163199）とスポーツ健康科学コースの学生対象の「スポーツ健康科学実習Ⅰ（陸上運動・健康ランニング）」（科目番号：172001）」両方に同時に対応する授業として、同時開講されている授業である。

本来ならば、学校教育課程で中学校の保健体育の教師養成を主たる目的とする保健体育専修の受講生と生涯学習課程のスポーツ健康科学コースで生涯スポーツの指導者の育成を目標としている学生を同一授業のもとに、両者の目標を同時に達成させることは基本的にはとても難しく、それが故に授業者の各種の工夫や受講者の意欲や頑張りが一段と要求される授業である。

---

\*保健体育講座 (Health & Physical Education), †教育学研究科 (Graduate Student)

## II 研究目的

本研究の目的は筆者自身が授業者として開講している「陸上（科目番号：163199）」及び「スポーツ健康科学実習Ⅰ（陸上運動・健康ランニング）（科目番号：172001）」の行われ方を客観的且つ主観的な立場から概観し、専門の実技系授業の行われ方の実態を踏まえた振り返りから、受講生並びに授業者にとってより望ましい専門実技科目としての本授業のあり方を探求し、より望ましい授業の確立のための示唆を得ることである。

### 1 授業の行われ方

#### (1) シラバスに見る本授業の概要

（平成18年度シラバスより抜粋。但し、保健体育専修生対象の「陸上」の授業の文章がメインとして記述されている。以下の文章で【< >内】の文章は「陸上」の授業におけるアンダーライン（ ）部分の「スポーツ健康科学実習Ⅰ」の授業に対応する文章の記述である）。

##### 1) 授業の目的および概要

陸上競技は人間の生活生存に関わる走・跳・投をその内容に持ち、あらゆる身体活動やスポーツ活動の基礎的能力の養成にもつながる機能を持っている。将来、小学校、中学校の教師になって陸上運動や陸上競技を指導するにあたっての資質を高めるための授業として、実技のみならず動きの原理、陸上競技の歴史、ルール等幅広い観点から行われる【<将来、スポーツ健康指導者を目指し、その資質を高めるための授業として実技のみならず動きの原理や健康の保持増進のための運動の指導に関する授業が行われる>】。

##### 2) 授業の方法

基本的にはグラウンドで実技を中心に行なわれるが、状況によっては学外の体育・スポーツ施設、ロードや講義室で行われることもある。

##### 3) 成績評価の方法

①授業への出席、②授業態度、③レポート、④実技試験（実技試験は設定された種目の標準記録の突破を最低条件とする）、⑤ノート学習、⑥陸上運動の生活化等、総合的且つ教育的観点から行われる。（但し、保健体育専修生とスポーツ健康科学コースの受講生では試験種目や記録の設定に若干の違いを設けることもある）。

##### 4) 受講に際して・学生へのメッセージ

将来の学校の教師（小学校・中学校・高等学校）を想定しての各種力量（知識、経験、実技能力、師範能力等）形成を目指して、意欲的な態度での受講を望む。授業以外での実技練習やノート学習にも最大限の努力を怠らぬこと【<将来のスポーツ指導者を想定しての各種力量（知識、実技能力、師範能力など）の形成を目指して、意欲的な態度での受講を望む。授業以外での実技練習やノート学習にも最大限の努力を怠らぬこと>】。陸上運動の理解から陸上競技への発展を授業を介して各人が図る。そのためには陸上運動、陸上競技の生活化（例えば、定期的なジョギング等の実施）が重要となる。スパイクの購入は必須である。

## 5) テキスト及び参考書

授業の中で適宜、指示する。

## 6) 授業計画の概要

授業の流れは基本的に以下のような内容での展開となる。

- a. オリエンテーション
- b. 陸上競技の各種種目（とりわけ未経験種目）の体験
- c. パフォーマンス向上を目指した指導
- d. 各種種目の記録測定
- e. 各種動作フォームの科学的指導
- f. 各種種目の理論的理解
- g. 各種大会時（とりわけ一流選手）のビデオテープの鑑賞
- h. 陸上競技大会の開催
- i. 実技種目の実施

「1) 走種目（短距離～長距離）、2) 跳種目（走り幅跳び、走り高跳び、棒高跳び）、3) 投種目（砲丸投げ、円盤投げ、やり投げ、ハンマー投げ）、4) 障害種目（100mH、110mH 等）の体験、5) 記録向上に関連したバイオメカニクスの指導、6) 記録向上に関するトレーニング指導、7) 健康づくりに関わるウォーキングやジョギング（健康ランニング）、8) まとめ、9) 試験（含む：実技試験）」。

天候によって左右される授業故、授業計画は変更される可能性が大である。尚、陸上競技大会の開催は受講生の実施意欲によって成立するもので、意欲なき場合には成り立たないこともある。

以上が授業に際して受講生に提供されている本授業のシラバスであるが、備考欄にも述べられているように、天候や受講生の実技レベル或いは受講態度等により、変更される可能性を十分持って行われる授業である。

## 2 授業（「陸上」 & 「健康スポーツ実習Ⅰ（健康ランニング）」）の実際

「Ⅰ. はじめに」の部分にも述べられたように、課程・コースが異なり、それ故、目標も異なる受講生を同一の授業として行わなければならない困難さと理念的な矛盾は授業者にとっても、受講者にとっても多くの困惑や難しさを含んでいる。シラバスの項に記述したように両コースの受講生の目標を達成させるべき授業の実際は両者に共通する部分もあり、共通しない部分もある。そのことを十分踏まえて、毎回の授業の中で、前半部分はウォーミングアップ等の両者に共通するような状況を、中盤では両者の特性を考慮した種目を、後半はまた両者に共通するようなクーリングダウンというような考えに基づいた授業として、授業者には計画され、実施されている。

実技種目の体験、指導は学校体育や生涯スポーツでの指導の範疇を越えて、できる限り多種目にわたって行われている。毎回の授業の中では「走・跳・投・障害」種目をグループ単位に分けて、時間によってローテーション方式で移行して行くというやり方を基本としている。女子の受講生に対して

も「棒高跳び」や「ハンマー投げ」等も体験、指導の対象としているがこのような大学は全国でも恐らく本授業だけだろうと考えられる。



写真1 ハンマー投げに挑戦する女子学生。  
受講生にとっては貴重な体験となる。



写真2 女子の棒高跳びも陸上競技の視野を広げる意味で指導及び標準記録突破の対象となる。

### 3 標準記録の設定

本授業の特徴のひとつとして実技能力に関する標準記録が設定され、標準記録の突破が単位取得の最低レベルの必要条件として課せられている。

#### (1) 標準記録の設定（平成18年度の例）

表1・表2は平成18年度の各種目、男女の標準記録と同種目の日本記録、世界記録及び設定記録の日本記録、世界記録に対する記録的な比率を示したものである。本授業の標準記録の設定が如何に低いレベルの記録であるかが一目瞭然である。

表1 標準記録の設定とそれらの日本記録、世界記録に対する比率（男子）

種目	標準記録	日本記録	世界記録	対日本(%)	対世界(%)
100m(秒)	13.30	10.00	9.77	75.19	73.46
200m(秒)	28.60	20.03	19.32	70.03	67.55
400m(秒)	59.50	44.78	43.18	75.26	72.57
1500m(秒)	345.00	217.42	206.00	63.02	59.71
走幅跳(m)	5.10	8.25	8.95	61.82	56.98
走高跳(m)	1.45	2.32	2.45	62.50	59.18
棒高跳(m)	2.20	5.83	6.14	37.74	35.83
砲丸投(m)	9.20*	18.53	23.12	49.65*	39.79*
ハンマー投(m)	29.00*	84.86	86.74	34.13*	33.43*

(\*:砲丸・ハンマー投げの重量は5.45kgで、正式重量7.25kgの75%相当)

表 2 標準記録の設定とそれらの日本記録、世界記録に対する比率（女子）

種目	標準記録	日本記録	世界記録	対日本 (%)	対世界 (%)
100m(秒)	15.90	11.36	10.49	71.45	65.97
200m(秒)	33.00	23.33	21.34	70.70	64.67
400m(秒)	79.00	51.80	47.60	65.57	60.25
800m(秒)	190.00	120.45	113.28	63.39	59.62
走幅跳 (m)	3.90	6.82	7.52	57.18	51.86
走高跳 (m)	1.25	1.96	2.09	63.78	59.81
棒高跳 (m)	1.60	4.35	5.01	36.78	31.94
砲丸投 (m)	7.20	18.22	22.63	39.52	31.82
ハンマー投 (m)	18.00*	67.77	76.07	26.56*	23.66*

(\*:ハンマー投げの重量は 2.70kg で正式重量 4.00kg の 67.5%相当)

## (2) 標準記録の設定の理由

標準記録の設定の理由は簡単明瞭で、基本的には本授業は「陸上競技」に関する専門実技科目であり、全ての受講生にとって、将来学校や社会で教師若しくはスポーツ関係の指導者としての実践力や指導力が期待されるが故に、実践力の育成及び指導力の育成に関わって、ある程度の実技能力がバランスよく習得されて然るべきであろうとの考え方である。

## (3) 標準記録の突破と単位認定

標準記録の突破を受講生の実技能力のアップの動機付けとしているのは事実であるが、陸上競技の「走」「跳」「投」の全ての種目をバランスよく突破すると言うことは必ずしも容易なことではない。極端な例として、長距離に優れた心肺持久性型の長距離ランナーが投てき種目にその能力を発揮すると言うことは専門的なレベルではあり得ない。単位認定に関わる種目としては走・跳・投から代表的な種目を選出し、最終的には走種目では「400m」「1500m（女子は800m）」、跳種目では「走り高跳び」「棒高跳び」、そして投種目では「砲丸投げ」「ハンマー投げ」の2種目ずつをその種目としている。例えば、「100m」をその種目として設定していない理由は授業での体験や練習だけではパフォーマンス（記録）の向上がそれ程見られず、授業に関係のないこれまでの本人の素質的な部分、保持している記録の実態に立脚するところが大きいと考えられるからである。逆に、棒高跳びやハンマー投げは大部分の受講生が未体験の種目であり、授業での練習や指導によって新しい技術を習得するところに意味を持たせるべく設定された種目である。もちろん、この種目においても瞬発系には優れているが持久系には劣るといった受講生（その反対も）には全ての標準記録の突破は必ずしも容易ではないことも事実であるが、そのような状況も考慮して標準記録の突破水準（表1, 2参照）は極めて低いところに設定されているのである。ちなみにこれらの標準記録は年度ごとの受講生の実態が反映されて設定される。

### III 授業の実施結果とその考察

#### 1 標準記録の突破の実態

表3, 4に平成18年度の授業の男女ごとの各種目の受講生の記録的の実態（受講者数、突破者数、最高記録、最低記録、平均及び標準偏差等）を示した。設定された標準記録に満たない受講生がそれぞれの種目で如何に多いかが示されている。それぞれの標準記録の突破がなかった受講生は後述するように、授業終了以降の補講的な練習、指導によって単位取得に励むこととなる。

表3 標準記録の突破の実態（男子）

種目	全体数	突破者	最高記録	最低記録	平均±標準偏差
100m(秒)	27	17	12.14	15.88	13.32 ± 0.85
200m(秒)	27	24	24.87	29.83	26.92 ± 1.43
400m(秒)	33	21	53.00	69.00	58.89 ± 3.82
1500m(秒)	33	33	266.00	345.00	319.61 ± 21.85
走幅跳(m)	35	14	6.01	3.99	4.99 ± 0.53
走高跳(m)	36	24	1.65	1.45	1.56 ± 0.09
棒高跳(m)	36	23	2.60	2.00	2.25 ± 0.15
砲丸投(m)	36	22	13.20	7.40	9.78 ± 1.43
ハンマー投(m)	36	22	48	18	33.28 ± 3.68

表4 標準記録の突破の実態（女子）

種目	全体数	突破者	最高記録	最低記録	平均±標準偏差
100m(秒)	16	8	13.67	16.76	15.72 ± 0.36
200m(秒)	12	8	28.00	33.87	32.01 ± 1.57
400m(秒)	16	13	64.40	87.00	75.45 ± 5.07
800m(秒)	17	13	170.00	233.00	181.41 ± 17.91
走幅跳(m)	17	13	5.09	3.45	3.95 ± 0.5
走高跳(m)	17	11	1.45	1.05	1.26 ± 0.02
棒高跳(m)	17	10	1.8	1.2	1.45 ± 0.18
砲丸投(m)	17	8	8.43	5.16	6.71 ± 1.01
ハンマー投(m)	17	12	24.5	8.5	19.0 ± 2.05

#### 2 低すぎる本授業受講者の陸上競技の実技能力の実態

記録的にはかなり低いレベルに設定された標準記録にも拘わらず、本授業の受講生の標準記録突破者の数は少ない。例えば、上述したように長距離型の受講生にとっては筋力・筋パワー型の投てき種目は不得手となるし、短距離系の受講生にとっては1500m（女子は800m）は不得意種目となる必然は否定できないが、本受講生のスポーツ特性がかなり偏った実態であることはさらに否定できな

い。そのことは受講生の入学試験における実技種目の設定に起因する部分もあると考えられる。受講生が受験する教育人間科学部の保健体育専修、生涯学習過程のスポーツ健康科学コースは1) 推薦入試、2) 前期日程入試、3) 後期日程入試の3種類の入学試験を課している。それぞれの入学試験では受験生の特性が重複しないような配慮の基に、実技系の入試科目や競技力に関する配点が設定され、可否に影響を与えていることも無関係とは思われない。僅か「15回の授業」で、彼らの専門性を覆すこと等、基本的には難しいことである。

### 3 講義に見る受講生の陸上競技の知識

本授業における講義は第1回目のオリエンテーションにおいて両コースの受講生にとっての本授業の目的や授業の行われ方の確認と雨天時でグラウンドでもロードでも実施不可能なときに行われる。基本的には「陸上」と「陸上運動&健康ランニング」の根幹としての「陸上競技」についての講義である。基本的には1) 陸上競技の種目の起源、2) 各種競技種目のルール、3) 大会開催に関するプログラム編成や審判員構成、4) 日本及び世界の過去及び現在の一流選手の記録やその実績、5) オリンピック大会、世界選手権大会、受講生の中の陸上競技部部員も参加している山梨県選手権大会並びに本授業で開催される過去の陸上競技大会のビデオ鑑賞等が講義内容として行われる。

ちなみに受講生の知識に関して平成18年度を例に上げれば1)「暁の超特急といわれた選手名」:(吉岡隆徳選手)、正解率15.6%、2)「日本人初のオリンピック大会初の金メダル獲得の種目とその選手名」:(三段跳び、織田幹夫選手)、正解率14.0%、3)現在の男子走り幅跳びの世界記録保持者の記録とその選手名(M. パウエル選手、8.95m):正解率、25.9%、4)砲丸投げの競技ルール(その重量、有効角度など)、正解率38.5%、5)「走り高跳びの順位付け」:正解率28.0%、等と驚くほどの嘆かわしい知識不足の実態であった。参考までに、正解率の多くは陸上競技部に所属する受講生の回答によるところが大きい。

### 4 ノート学習とその専門実技科目としての意義

授業数が限られているが故に、知識の獲得は個人の自主的な学習に委ねられる部分もある。上述のごとく受講生の陸上競技の知識(ルールや一流選手の名前や記録等)や小学校体育や中学校の保健体育における「陸上運動」や「陸上競技」の目標や対象とされる内容等は受講前の状態で極めて貧困であることから、ノート学習の対象として課せられた自己学習である。加えて、毎回の授業の行われ方(内容とその展開)を学習指導案風にまとめて定期的に提出することも義務付けられている。学習指導案の作成に精通することの指導は専門実技系の本授業には必ずしも求められている課題ではないが、受講生の指導力の育成を図るという観点から受講生の力量形成に大いに役立っていると考えられる。但し、現実的にノート学習(抜き打ち的な提出を求める)が授業者の期待通りになされている受講生の数は必ずしも多くはない。受講生の実技系科目に対する捉え方の狭さの反映であろう。

### 5 指導におけるバイオメカニクスの導入とその意義

記録向上の背景(植屋、2004)には【 $P=C \int E(M)$ 】「此处で、P:Perfomance:出来映え、結果、記録、E:Energy(Physical Resources)体力(身体資源)、(M):Motivation 動機付け、価値観、意欲ややる気、 $\int$ :積分記号:統合する、C:Cybernetics:人工頭脳学、神経系の機能、技術等を示す概念で、こ



の示性式の意味は”個人及び集団の運動・スポーツにおける結果や記録(P)は、個人及び集団の保持する体力(E)ややる気等を総動員(J)して、技術というフィルター(C)を通して外部に発揮される”ということを意味している】なる示性式が成り立つと言うことをを説明し、各種実技種目の記録向上の指導に努めている。

写真3は短距離走において「足が速い・遅い」の概念に関して50m走のピッチ、ストライドの測定法及び疾走スピードの算出法とその相互関連の検討のためのビデオ撮影とバイオメカニクス的な観点から作成された疾走フォームの連続写真である。写真4はコーナー走における遠心力( $F=MV^2/r$ , F:遠心力、M:質量、V:接線方向の速度、r:曲率半径)の作用とそれに対応する動作フォームの連続写真である。曲線走においてはアウトコースよりインコースの方が曲率半径(r)が小さくなることから走者に作用する遠心力(F)は大きくなり、その分だけ大きな内傾角度が必要となり走りづらいことの原理的な理解(植屋、2000)を図り、尚かつこのような連続写真の作成も受講生にとっては重要な課題とされている。このようなバイオメカニクス的な測定、分析方法(植屋、1994、1999、2000)は受講生にとって彼らの指導力の育成に結びつく重要な経験と考えられる。



写真3 ピッチ・ストライド・スピードの測定算出及びその相互関連の検討と疾走フォームの連続写真の作成。バイオメカニクスの一端に触れる機会ともなる



写真4 コーナー走における遠心力の存在、その大きさの算出とビデオ撮影からの疾走フォームの連続写真の作成

## IV 論議

### 1 「半期完結制」下の本授業の行われ方とその限界

陸上競技はトラックとフィールドの2つに分けられ、その種目は走種目～「100m、200m、400m、800m、1500m、5,000m、10,000m、マラソン(42.195km)」、跳種目～「走幅跳、三段跳、走高跳、棒高跳」、投種目～「砲丸投、円盤投、ハンマー投、やり投」、障害走～「110mハードル走(女子は100mハードル走)、400mハードル走、3,000m障害走」、及び混成競技～「7種競技、10種競技」と競歩～「10km競歩、20km競歩、50km競歩」と多岐にわたる。この中で、例えば中学校保健体育の陸上競技で取り扱う種目はこれらのごく一部で、1)短距離走、2)走り幅跳び、3)走り高跳び、4)ハードル走、5)リレーであり、投てき種目の指導は対象外とされている。しかしながら中学生の陸上競技の試合ともなれば、保健体育での陸上競技の実技種目の枠を越えて、砲丸投げや三段跳び等も正式種目として設定され、もしも陸上競技部の顧問教員にでもなれば当然のこととして、これらの種目の指導力も問われることになる。それ故、中学校の保健体育の教員養成の一環としての本授業の中でこれらの種目の経験や実技能力の習得という課題は受講生には必要なことである。

一方、生涯学習課程・スポーツ健康科学コースの受講生を対象とした本授業のねらいはこれらの種目の体験、習得はもちろんであるが陸上競技的運動の日常化、つまり生活化であり、就中生活の中で、身体を動かすことを如何に取り組むかが目標のひとつに設定されている。簡単には「ウォーキング(Walking)」や「ウォーキング・エクササイズ(Walking Exercise)」であり、「ジョギング



(Jogging)」等である。従って、授業に関連させてこれらの体験、指導は授業者としては当然なされなければならない。しかし、これらの内容を網羅し、種目ごとの目標を達成をさせるには本学における「半期完結制」の僅か15回の授業数では基本的には無理である。

## 2 不可避な補講の必要性

例えば、標準記録突破を単位取得の最低条件としている状況では受講生の3割程度は現実的に単位取得が叶わないということになる。この標準記録突破の条件はシラバスにも記述し、授業中でも再三・再四述べていること故、受講生も十分に認識していることであり、授業以外でも自分への課題として自主的な練習に取り組んでいる受講生もいる（もっとも、そういう個人的な努力もせず、未到達という評価に対して極めて否定的な態度をとる学生も見受けられるが、大多数は自分自身の努力、研鑽の必要性を感じ練習に取り組む）。そのような状況はある意味、授業者の意図する部分であるために、そういう状況では必ず個人的な指導に努めている。もしも、本学における単位認定が「年間完結制」であり、年間の授業数が「30回」であれば、このような個人的な補講は恐らく不必要なものとなるであろう。

しかしながら、現実的な実態として、授業担当者の責任と愛情において、標準記録達成のための補講を前期授業の終了から翌年の3月の年度の終了時点までの間に10数回以上実施している。機能的にはこれらの補講はまさに授業である。僅か15回で意図するレベルに達しない学生の実技能力を高めてやるにはこのような補講的な時間が必要不可欠なのである。

専門教育を施し、必要な資質を身に付けさせ、卒業後はそれぞれの道の専門家として世の中に貢献すべき教育機関が大学であるという考えに立てば、本授業の現実にはまさに大学の大学たる機能を失った悲しい実態と指摘せざるを得ない。一般論として、僅か「15回」の授業で、将来保健体育の専門家として中学校や高等学校、或いは各種スポーツ機関の指導者として「陸上競技」の充分なる資質が養成されると考える人間が何人いるであろうか。僅か15回でそのことが達成されるのであれば、学問研究や実践力育成の最高機関である大学が4年制である必要など全くない。

## 3 保健体育専攻生の本授業を通しての陸上競技の実践力及び指導力

### (1) 小学校・中学校体育における「陸上運動」・「陸上競技」の指導に関して

小学校における陸上競技に関わる授業（文部省、1999）は低・中学年では「基本の運動」の中の「走・跳の運動遊び」の中で「競争や運動の仕方の課題を持ち運動の楽しさを求めて活動を工夫することが出来るようにする」。高学年では『1) 自己の能力に適した課題を持って「ア短距離走・リレー及びハードル走、イ走り幅跳び及び走り高跳び」を行い、その技能を身につけ、競争したり記録を高めたりすることが出来るようにする。2) 互いに協力して安全に練習や競争が出来るようにするとともに、競争では勝敗に対して正しい態度がとれるようにする。3) 自己の能力に適した課題を決め、課題の解決の仕方を工夫することが出来るようにする。』とされている。中学校保健体育では「陸上競技」なる名称の領域（文部省、1999）で、小学校と全く同様な理念、価値観で小学校の陸上運動に「長距離走」を加えた内容での実施、指導となっている。

従って、陸上運動及び陸上競技の指導に当たる教師にとって問われる資質や条件は「短距離走」「ハードル走」「リレー」「走り幅跳び」「走り高跳び」「長距離（中学校のみ）」の経験、知識、実技能力、師範能力などの指導能力が問われることになる。そのような観点に立った時に受講生の中には

「ハードル走」や「走り幅跳び」等の指導に資する技能（実技能力）を有していない者が数多く存在する。

#### 4 スポーツ健康科学コースに対する「健康ランニング」の実践に関して

本授業の目標のひとつに「健康を目指した運動の日常化」が掲げられている。つまり、授業を通して受講者自身が日常的に身体を動かすことを習慣化しようと言うことである。

基本的には本授業の受講生はそのほとんど全てが大学で何らかの運動部に所属し、練習・トレーニングという名の下に身体を動かし、運動する生活を持っている。しかし、ここで言う「運動の日常化」の運動の意味は必ずしも運動クラブでの身体活動ではなく、あくまでも「健康」という言葉をキーワードとした身体運動であり、運動クラブ以外での身体活動を意図したものである。「健康ランニング」の意図は暇を見つけて「いつでも・どこでも・誰でも・手軽に・簡単にできる」ジョギング等のことを意図している。そのような観点で、受講生の運動習慣を見るとほとんどの学生は大学での運動部での身体運動に限定されており、授業の主旨とされている意味合いでの運動、つまりジョギング等で汗を流すという運動生活はほとんど実践されていない。授業で指導される『ゆっくりゆっくり走り、疲れたらウォーキングに変える。運動強度的には、もし仲間と一緒に走っていると仮定すれば平常な状態での会話ができる程度の息づかいで走ることが出来るレベルであり、心拍数で言えば安静状態の2倍程度の心拍数（ $120 \pm 10$ ）拍/分』での持続走のことであり、走ることを手段として周囲の景色や走り終わった後の爽快感を堪能するジョギングやランニングのこととしているが、残念ながら彼らの実践力（行動）はまだまだの感を否めない。

#### 5 陸上競技大会の開催と専門実技科目としての意義付け

15回の授業の中ではほとんど不可能に近い「陸上競技大会の開催」が本授業に関連して開催されてことも本授業の特徴のひとつとしてあげられる。開催の目的はあくまでも、大学卒業後の将来、学校の教師として、或いは社会体育の事業のひとつとして陸上競技の開催に関連することもあり得るであろうということへの配慮であり、もうひとつは大会の開催に向けて受講生がより陸上競技（大会）への接近を図るであろうことへの機会の提供と言うことである。基本的には全受講生の参加で学年対抗戦とし、勝敗を決する大会である。試合の行われ方は、講義中に論じた大会の組織＜大会会長、競技委員長、トラック責任者・フィールド責任者、場内アナウンスなどの係＞に則り、学生責任者が中心となり、種目のエントリー、プログラムの作成、実際の競技の運営、そして表彰状の作成から表彰の実施まで全て、公式の陸上競技大会の行われ方に準じての実施である。この陸上競技の開催は筆者（授業者）が山梨大学に就任した以降、一昨年度まで毎年継続してきたイベントであったが、残念ながら昨年度は諸々の条件が整わず、中止せざるを得ない苦い体験をしたが本年度は必ず実施の方向での指導を行っている（もちろん本授業は本稿の締め切り時点では既に終了しており、まさに大会の開催は補講的な状況での開催となる）。

## V まとめ～「真に専門性を有した学生の育成に資する授業たらんための授業とは～授業者の苦悩と改善への提言」

本授業が学校教育課程・保健体育専修及び生涯学習過程・スポーツ健康科学コースの受講生にとっての専門実技科目のひとつで、しかも数少ない必修科目（但し、平成18年度から必修の枠は外された）であること、つまり極めて重要な授業であるという認識に立つと1回・1回の授業の持つ意義は大きい。それ故、授業者としての責任感も一段と大きい。つまり、本授業を通して専門家になるべく実践力の育成、指導力の育成を図ってやるべき立場が授業者つまり筆者の責務であるからである。しかし、本学教育人間科学部の決定により授業は「半期完結制」のもと、僅か15回の授業で、授業者が願っている実践力の育成、指導力の育成を達成させることは至難の業である。

結果として、授業終了時点での単位未取得者は後を絶たない。半期完結制の主旨から行けば、全ての受講生の実技能力のアップを図り、全員の単位認定を保証すべき授業を行うべしというのが授業者に与えられた責務となるのであろう。その上で設定基準に満たない受講生は単位未習得として「不可」の単位を出し、彼らは次年度の授業を再履修し、単位取得への機会を待てば良いという考えが正論なのであろう。その為の場合によっては標準記録を更にレベル・ダウンさせ、全受講生を標準記録突破者にして単位を提供すれば良いのかも知れない。

しかし、このことが果たして真の意味での大学における専門教育といえるのであろうか。僅か15回の授業数の中で、真の意味の実践力や指導力を身に付けさせよと要求されることが本当に正当なことなのであろうか。筆者の考えは全くの否定論者で、それ故15回プラスアルファの時間を設定し、標準記録の突破が叶うまで機会を与えることを「由」としているのである。従って、制度的な意味合いから言えば必ずしも良いことではないだろうが、前期の成績提出の後の夏休み期間中に授業以外のプラスアルファの個人的な指導をして、標準記録の突破が成った時点で、単位を出すという方法をとっている。このやり方は本学の事務的な機構から言えばある意味、違法行為であり、事務的な作業から言えばやってもらいたくない方法だと指摘されている。しかし、真に大学の専門教育の授業のあり方の本質から言えば必ずしも間違ったやり方ではないと考えられる。その上で、筆者の本論を述べれば、受講生の授業への取り組み、保健体育専修、スポーツ健康科学コースの学生としての自覚に立って、自己鍛錬や技術の習得に並々ならぬ努力を日頃の日常生活においても払ってもらいたい気持ちが正直なところである。

実技系の授業は決して「半期完結制」で決着を付けられるような生やさしい授業ではないという見解に立って、通年（前期＋後期）の授業としての実施を早急に考えて行くべきであろうと訴えたい。残念ながら、この強い訴えに対して、逆に次年度から本授業（全ての実技科目）の開講は隔年開講という更に受講生の実践力の育成、指導力の育成から遠ざかる措置に従わなければならないという悲しい現実が待っている。誠に遺憾なことである。

## 参考文献

- [1] 植屋清見, 1994, 世界一流競技者の技術, 第3回世界陸上競技選手権大会バイオメカニクス研究班報告書, 第6章一投てき（1. 砲丸投げ、2. やり投げ、3. ハンマー投げ、4. 円盤投げ）, pp.207-271, ベースボールマガジン社.
- [2] 植屋清見, 1999, 小学校・中学校体育にバイオメカニクスをどう活かすか, バイオメカニクス研究概論, pp.44-49, 第14回日本バイオメカニクス学会大会論文集.

- [3] 植屋清見, 2000, バイオメカニクス研究の成果と体育科教育～バイオメカニクス研究の学校体育の指導への導入・貢献～, 21世紀と体育・スポーツ科学の発展～日本体育学会第50回大会記念大会誌, pp.291-298.
- [4] 植屋清見, 2004, 日本人選手にとって20m(男子)、18m(女子)スローは不可能な記録か～バイオメカニクスから砲丸投げ記録向上を検討する, Japan Journal Studies in Athletics, 日本陸上競技学会誌, Vol.2, pp.35-46.
- [5] 植屋清見, 2005, 本学保健体育専修における「中等保健体育科教育法1の授業の行われ方とその授業評価」, 教育実践学研究, 山梨大学教育人間科学部附属教育実践総合センター研究紀要, 10, pp.11-20.
- [6] 文部省, 1999, 小学校学習指導要領(平成10年12月), 解説—体育編—, p.170.
- [7] 文部省, 1999, 中学校学習指導要領(平成10年12月), 解説—保健体育編—, p.78.