

論文 | Articles

大学体育実技における『達成』に関する研究

——陸上競技を手がかりとして(2017-2019年)——

A Study on “Achievements”  
in University Physical Education Practices:  
——Taking Athletics as the Key (2017-2019)——

梶 孝之

KAJI, Takayuki

尚美学園大学スポーツマネジメント学部

Shobi University

2021年6月

June 2021

論 文

# 大学体育実技における 『達成』に関する研究 —陸上競技を手がかりとして(2017-2019年)—

梶 孝之

## A Study on “Achievements” in University Physical Education Practices —Taking Athletics as the Key (2017-2019)—

KAJI, Takayuki

### Abstract

This study is an attempt to examine the practice of scientific training and changes in students' attitudes from an analysis of an athletics course.

Nowadays, a major challenge in the educational field of university physical education is increasing the motivation for physical education. On the one hand, as the university course on health and physical education is a compulsory course prescribed by the Standards of Establishment until now, it is entrusted to the independent decisions of each university. This trend is due to the fact that the importance and necessity for health and physical education which has been a compulsory course in university education so far, has not been adequately studied. The motivation of this study is to take into consideration these current challenges and make them the target of study.

Therefore, this study examines examples of practices in a university course and aims to visually capture changes in students' attitudes. This paper targets the athletics course that is positioned as a compulsory subject and attempts an analysis of the same.

In the 50M measurement conducted in this course, an improvement in records was observed in all the students after mentoring. This can be considered an improvement in records due to mentoring conducted using scientific knowledge of athletics. Further, students' "achievements" throughout the course were also observed.

### 要 約

本研究は、陸上競技の講義分析から、科学的トレーニングの実践及び学生の意識変化の究明を試みたものである。

今日、大学体育の教育現場において、体育に対する学習意欲を高めることは重要な課題となっている。一方、大学保健体育科目の開講は、これまでの設置基準で定められた必修科目から、各大学の自主的な判断に委ねられている。このような動向は、これまでの大学教育における必修科目としての保健体育の重要性や必然性が十分に検討されてこなかったことに起因している。本研究の動機は、このような現在の課題も視野に入れつつ、それらの課題を現場レベルに対象化しようとするところにある。

そこで本研究では大学講義における実践例を検証し、学生の意識の変化を可視的に捉えることを目的とした。本稿では、必修科目として位置づけられている陸上競技の講義を対象とし、分析を試みた。

本講義で行った50M測定において、指導後の全ての学生に記録の向上が見られた。これは、陸上競技の科学的知見を用いた指導による記録の向上と捉えることができる。また学生達の講義を通じた『達成』が認められた。

### キーワード

大学体育実技 (University Physical Education Practices)

陸上競技 (Athletics)／達成 (Achievements)

測定 (measurement conducted)／科学的知見 (scientific knowledge)

## 1. はじめに

今日、大学体育の教育現場において、体育に対する学習意欲を高めることは重要な課題となっている。体育実技に対して、学習指導要領では「運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる」<sup>(1)</sup>ことを求めている。それは、スポーツを主体とする学部及びコースが設置されている大学においても同様のことが求められているとも言える。したがって、2020年に設置された本学スポーツマネジメント学部においては、今後の講義運営には避けては通れない課題となる。また大学体育実技に内在する固有の問題を解明することは、体育のみならず、学習意欲を高めることが重要とされる様々な教育現場において、抱えている課題を解明する一端を担うであろう。

一方、大学保健体育科目の開講は、これまでの設置基準で定められた必修科目から、各大学の自主的な判断に委ねられている。このような動向は、これまでの大学教育における必修科目としての保健体育の重要性や必然性が十分に検討されてこなかったことに起因している<sup>(2)</sup>。しかしながら、その各大学の自主的な判断も十分な機能を果たせていないのが現状である。本稿の動機は、このような現在の課題も視野に入れつつ、それらの課題を現場レベルに対象化しようとするところにある。

大学独自の視点に焦点を合わせると、現在、大学体育の指導目的が、高等学校までのそれと異なること、また体育が単なるスポーツ指導ではないことを明確にすること、そして教師自らの教育理念目的を明らかにし、より魅力ある大学体育講義のために多様な創意工夫を行うことが重要

(1) 文部科学省、『高等学校学習指導要領』、2009。

(2) 小泉昌幸、『大学体育への学生の意識・態度に関する一考察—本学学生の調査から—、新潟工科大学研究紀要11号、2006、pp.89-94。

視されていると言えるだろう<sup>(3)</sup>。大学生活は、身体成長の発達と完成が期待される時期である。こうした時期に適切な運動を行うことは、身体機能の向上につながることは周知の事実である。体育実技は身体活動の場となり、こうした身体機能向上に重要な役割を果たしている。こうしたことに依拠しつつ、大学体育実技の工夫を行うことが求められている。

これまでも、大学体育実技の必要性や方向性を探る優れた先行研究が、数多く存在する。それらを、概観していくと『大学体育実技の指導方法に関する研究』<sup>(4)</sup>、『大学体育実技の成果に関する研究』<sup>(5)</sup>、『大学体育実技とライフスキルの関係性に着目した研究』<sup>(6)</sup>、さらには『大学体育実技への学生意識を明らかにしようとした研究』<sup>(7)</sup>に分けられる。これら数多くの先行研究を参考にしつつ、分析を進めることが不可欠なることは想像に難くない。体育の望ましい方向性を示すためには、より多くの事例を必要とする。それらがより工夫を凝らした講義を行う一助となり、本研究の分析への示唆を与えてくれることになるからだ。

こうした大学講義における実践例を報告、検証することは、学生の意識の変化を可視的に捉えることができ、上記の現在の課題を解明するための格好の対象となると考えられる。本稿の意義はこの点にある。

そこで本研究では大学講義における実践例を検証し、学生が体育実技において『達成』<sup>(8)</sup>する場面を明らかにすることを目的とした。本稿では、必修科目として位置づけられているスポーツ演習B(陸上競技)の講義を対象とし、分析を試みた。

なお本稿は、総合政策学部紀要第29号<sup>(9)</sup>に掲載された内容を、現在に引き付けて再構成したものである。

## 2. 研究の方法

### 2.1 調査対象

調査は本学総合政策学部ライフマネジメント学科スポーツコース必修科目であるスポーツ演習B(陸上競技)の履修者全員を対象とした。スポーツ演習B(陸上競技)は、1年次秋学期に配当される。安全面に配慮し、パフォーマンスを効率良く向上できるようクラスは1クラス30名以下<sup>(10)</sup>になるように設定し、5つのクラスに分割した。以下が5つのクラスとなる。

- ・月曜日3限(13時~14時30分)・月曜日4限(14時40分~16時10分)

- 
- (3) 同上。
  - (4) 山口立雄他、『大学一般教育体育実技のスノーボード授業におけるスキルの向上』、岡山大学教育実践総合センター紀要9(1)、2009、pp.57-62。
  - (5) 中路恭平、『大学体育実技の成果と学生の運動実施状況に関する研究』、南山大学紀要 アカデミア 人文・自然科学編第11号、2016、pp.69-90。
  - (6) 高山昌子、『ライフスキル獲得を目指した授業実践 創作レクリエーションダンスを通しての学生の変化』、太成学院大学紀要第16巻、2014、pp.73-77。
  - (7) 小泉昌幸他、『スポーツ領域に対する生徒の意識に関する研究』、スポーツ教育学研究 第8巻 第2号、1988、pp.65-77。
  - (8) 『達成』という言葉は、学生達から口々に出される言葉である。筆者は講義の中では、最後のアンケート時まで、達成という言葉を使わないように心がけた。語句としての意味をたどれば、この言葉を使用することに若干の違和感が拭えないが、学生の意識をそのまま表現するために、『達成』という言葉を使用することとした。
  - (9) 梶孝之、『大学体育実技における「達成」に関する研究—陸上競技を手がかりとして (2011-2016年)—』、尚美学園大学総合政策学部紀要第29号、2017、pp.1-13。
  - (10) 前回の調査では、1クラス40名と設定し、若干名記録の低下が見られた。

- ・木曜日2限（10時40分～12時10分）・木曜日3限（13時～14時30分）
- ・木曜日4限（14時40分～16時10分）

ただし、2017年スポーツ演習B（陸上競技）については、月曜日3限、4限、木曜日3限、4限の4クラス設定とした。

各種測定を行うことも考慮して、できる限り身体の動きやすい時間帯に、またクラスごとに差異が極力出ないように、時間帯にも配慮を行った。

## 2.2 測定時期と測定方法

測定時期：2017年から2019年の10月

場 所：尚美学園大学オールウェザートラック（直線100M）

測定方法：一人ずつ、計2回の50M測定を行った。

1回目と2回目の測定の間、フォーム修正を行い、記録の変化を分析した。

各クラスとも、スポーツ演習B（陸上競技）第3回目の講義を測定日とした。講義の際に用いた授業計画は、末尾に記載することとする。また天候、気温等に差が出ないように、雨天や環境に変化が見られる場合は、次週に延期することとした。

自らのフォームに集中しやすいよう一人ずつ2回の測定を行い、測定方法は陸上競技規則に則り、正確に行った。

1回目と2回目の体力的差異が見られないよう、十分な休息をとることとする。またアップ不足による記録の低下が見られないよう、どちらの測定も準備運動、スプリントドリルの実施、50Mの試走1本を行った。

## 2.3 アンケート調査

シラバスに記載した全ての講義が終了した後、無作為に選択した学生に対し、質問紙法によるアンケート調査を行った。2017年から2019年の3年間で、全受講生の30%にあたる100票のアンケート調査を回収した。全回収数100票の男女の内訳は、以下の通りとなる。

男子－65票

女子－35票

上記のアンケート調査から、学生の達成度及び興味関心を抽出することとした。

## 3. 結果および考察

### 3.1 50M測定を行う意図

第一に、正しい走動作によるスピードの獲得は、どのスポーツ種目にも通じる基本的なパフォーマンス向上の根幹であると言える。例えば、サッカーやテニス、バスケットボールのような様々な球技種目においては、直接的にその種目のパフォーマンス向上に寄与することとなる。また、本学指定サークルである野球、剣道、チアダンス等、瞬発力を必要とするスポーツにおいては、50Mという距離がパフォーマンス向上に直結するというイメージを持つことは難しいが、走動作の改善による瞬発力の向上、つまりは“跳”“投”のパフォーマンス向上に繋がることは、科学的知見からも明らかである。

第二に、50M走は幼少期から日本で取り入れられている馴染みの深い種目であることが挙げられよう。現状、日本では「50m測定を行ったことがない」という学生は見当たらない。それは、

1960年代から日本全国の学校や自治体で実施されているスポーツテストの種目、1999年以降は新体力テストの種目となっていることに起因する。そのことから、幼少期に行われる地域の様々なスポーツ活動においても、50m走が体力要素を判定する欠かせない手段とされているのである。こうした馴染み深い種目を講義で取り扱い、科学的知見によって、記録向上を証明することは、学生にとって非常にインパクトの大きい実証となる。

ところで、本学では大学部活動を拠り所としている学生が他大学と比較して多いという印象がある。つまり、自らの専門とするスポーツでいかにパフォーマンス向上ができるかに着目している学生が多いということに他ならない。ともすれば、上記2点を講義場面で示すということは、初年次教育として重要な教育プログラムを学生へ提示できることとなりはしないだろうか。測定データや科学的な知識に基づいて、自らの身体状態を客観的に理解する。こうした意識を持ち、2年次以降の講義を受講していくことで、トレーニング方法やコンディショニング方法、怪我をした際の対処や治療の仕方、食事の選択や休養について、知識を建設的に深めていくことができるからである。自らの身体、科学的なトレーニング手法、スポーツ動作の仕組みについて理解すれば、より効率的にトレーニングを行うことができるだけでなく、スポーツをサポートする職業への学びも深まるはずである。

これらのことを受けて、本講義では、決められた形式の中で、走跳投それぞれの運動を「速く走る」「遠くへあるいは高く跳ぶ」「遠くへ投げる」などの方法を考えることとした。それらの特性を受けながら、走跳投の運動能力の評価を行うこととした。そして基礎的なスポーツ科学の知識を導入した自己管理の方法をマスターし、それによって自己能力をインデックス化してコントロールし、トレーニングを自己管理できることを目標とした。以上が本講義で50M走を行う意図となる。

## 3.2 フォーム修正

上記を意図し、本講義では、50Mという距離を設定し、測定を試みた。50M測定は2回行い、その間に、走フォームの修正を行った。修正箇所は以下の通りである。

### 3.2.1 身体の軸

中間走から後半走にかけて、本来のスプリントフォームに入ってから、正しい姿勢を維持して走らなければならない。意識する点は、胸、肩甲骨、腰とした。しっかりと胸をはり、身体に1本の軸が通っていることをイメージする。その軸が地面に対して、やや前傾になるように身体を運んでいく。胸をはり、自然と身体が前へ倒れていくように意識させた。腰が前に落ちたり、後ろに下がったりしてしまうと、上手く地面反力を得られないことになる。

指導する際は、「身体を真っ直ぐ!」「鏡で自分を横目で見た時に、きれいな姿勢で!」というように、学生が容易に理解できるよう、わかりやすい表現を心がけた。指導の声かけに関しては、学生が意識することを止めないよう、繰り返し行った。

### 3.2.2 腕振り

腕振りは走りの推進力を得るための大切な要素となる。1歩目からしっかりと腕を振って走ることを意識し、中間走から後半走にかけては、身体の軸をぶらさずに上下に均等に振らせた。腕振りの際には、肩甲骨を基点として、真っ直ぐにリラックスさせることとした。身体が真っ直ぐに保てなければ、左右に体重が落ちてしまい、肩にも緊張が感じられる。また、わきが開いたまま腕を振ると、身体の軸が左右にブレてしまう。わきを締めて肩幅を意識しながら腰を擦るように腕を振ることを心掛ける<sup>(11)</sup>。腕振りが上手いできないとバランスが崩れてしまうため、どの

(11) 深見悦司、『速く走るトレーニングBOOK』、成美堂出版、2006、pp.38-43.

スポーツ場面でも、良い効果が期待できない。指導する際には、腕が真っ直ぐ振れていないと、足も真っ直ぐ出ないこと、腕振りと足運びは連動しているので、腕を真っ直ぐ振れないと、1歩のストライドが短くなってしまふことを声かけした。

### 3.2.3 重心移動

中間走から後半走にかけては、力まず地面からの反力を利用して走る。そのためには、接地時に足関節と膝関節を固定し、重心の真下に乗り込むことを意識させた。股関節から脚をスイングするように動かし、接地の瞬間に足裏が地面とフラットになるようにする。重心がしっかりと地面に乗り込み、キックの反力を得ることが出来れば、脚は自然と振り上がる<sup>(12)</sup>。よく見られるような足首のスナップを利かせて走ったりする動きや、つま先が開いてガニ股になってしまったりすると、エネルギーが分散してしまう。また股関節から身体全体で動かさなければタイミングを崩し、膝下を振り出し過ぎるとオーバーストライドとなってしまう。こうしたエネルギー効率をしっかりと意識させることとした。

上記3点を学生が体現できるよう、身体の軸、腕振りを意識した上で、重心移動の感覚を指導する。具体的には、下記の通りとなる。

まず直立姿勢でスタート位置につき、「身体を真っ直ぐして」と声かけをした後、教員が横で一緒に歩きながら「腰を前に」と腰の重心を上手く移動させる感覚を身につける。スピードに乗ってきたら、ジョギング、また疾走というように最大スピードに至るまで走っていく。その際に、特にスピードが乗ってきた状態で、腰が引けた場合、再び声掛けを行うこととした。全ての疾走区間において、腰が前に乗り込んだ状態で走ることを心がけさせた。

上記3点のフォーム修正の後、十分な休息をとった上で、2回目の測定を行った。結果は表1の通りとなった。測定者335名、全ての学生に記録の上昇を確認することができた。結果を集計すると、全学生で平均0.26秒の記録上昇が見られた。男女差を見てみると、男子が平均0.19秒、女子が平均0.33秒の記録上昇値であることがわかった。前回の調査結果（2011-2016）とほぼ同様の数値となり、50M測定に関しては、やはりこれも前回の調査と同様、女子に対する指導の方が優位な結果となった。

表1 スポーツ表現B（陸上競技）50M測定 年度別結果

年度	測定者数	記録の上昇者数	記録の低下者数
2017年	96 (26)	96 (26)	0
2018年	111 (40)	111 (40)	0
2019年	128 (50)	128 (50)	0

前回の調査（2011年-2016年）では記録の低下者が見られたが、本結果では記録の低下者は見られなかった。これについては、下記の2点の要因が考えられるだろう。

①教員の指導能力の向上

②1クラスの人数を前回調査の際より、10名程度少なくしたこと

①については、声かけのタイミングや言葉の選択が円滑になったことで、学生の理解度が増すことが考えられる。②については、より少人数の方が、1人の学生への教員の関与が増し、理解度も深くなることが推察される。

(12) 同上。

### 3.3 アンケート調査の集計

全ての講義が終了した後、表2のような設問を投げかけた。

表2 アンケート調査における設問リスト

No.	設問文
Q1	この講義の中で、達成感がありましたか？
Q2	上記にYesと答えた人は、講義のどの項目に達成を感じましたか？
Q3	一番興味を持った項目を教えてください。
Q4	あなたにとってこの講義の充実度を教えてください。
Q5	この講義について、感想を聞かせてください。

Q1として、この講義の中で達成感がありましたかという問いに対し、YesかNoで回答を求めた。図1に見られるように、アンケート調査に応じた全学生がYesと答えていたことがわかった。このことから、本講義で学生が達成を感じていることが理解できる。

次にQ2として、Q1でYesと回答した全学生に対して、講義のどの項目に達成を感じたのか回答を求めた。図2を見ると、50M測定と答えた学生が89%という値を示している。これらの結果を学生にフィードバックしてみると、『これまでトレーニングをたくさんしてきたが、たった一回の授業で速くなるとは思わなかった。これまでのことを考えると達成感がある。』といった意見が出された。持久走の10%は、表3に示される第8回の2400M測定を指している。持久走は一般的にも苦手意識の高い種目であるため、『全力を尽くした』という学生の達成感であったようだ。またハードル走の1%は、『これまでハードルはとても苦手だったが、跳び方のコツをつかむことができ、達成感があった。』という意見が出された。Q1、Q2の結果を照らし合わせると、50M走の測定に多くの学生が達成を感じている様子が窺える。

Q3は、講義の最初のガイダンス時、最も興味を持った項目の記述を求めたものである。最も学生の関心をひきつけたのは、走り高跳びの62%であった。ついで走り幅跳びの20%、やり投げの15%、50M測定の興味は3%にとどまった。走り高跳びについては、前回の調査と同様、高い割合を示しており、『かっこ良い』という意見が多い。走り高跳びや走り幅跳びといった跳躍種目に興味・関心が高まる傾向がある。やり投げについても、前回の調査と同様、『やってみたい』といったことから関心の高さが見て取れる。50M測定については、前回の調査より関心が低くなり、3%と非常に低い関心にとどまっている。

Q4として、あなたにとってこの講義の充実度を教えてくださいと問いかけた。これに関しては、5段階評価とし、

- 1, とても充実した
- 2, 充実した
- 3, どちらでもない
- 4, あまり充実しなかった
- 5, 全く充実しなかった

から選択させた。その結果、図4に示したように、92%が1（とても充実した）を選択し、8%が2（充実した）を選択した。3（どちらでもない）4（あまり充実しなかった）5（全く充実しなかった）を選択した者は見られなかった。本講義は全15回の実技講義を行っていることから、50M測定に関わらず、全講義を通じて、全ての学生が充実している様子が窺えた。

Q5では、自由記述として、学生に感想を求めた。特筆すべきものとしては、下記の3つの感想が挙げられる。

『これまで足が速くなった経験がなかったので、達成感があった。』

『50Mで5秒台を出すことができたので、達成感があった。』

『達成感しかない。今までの練習は、何だったんだろう。』



これらのことは、50M測定に関する意見として、集約することができるだろう。

また、講義を通して、今後の学生生活を見据えていると思われる感想を挙げておきたい。

『陸上競技の講義を受けて、なぜこの大学に入学したのか、改めて考えるきっかけになりました。これからの大学生活、将来の夢のために一生懸命がんばりたいと思います。これからも色々お世話になるとは思いますが、宜しくお願いします！』

以上のような分析結果は、以下のように考察することができる。

ライフマネジメント学科スポーツコース1年次の実技科目という性質上、関心の高さが窺えた。Q5の感想の中には、『楽しくてわかりやすい授業でした』や『自分が行っているスポーツに生かせそう！』など、高等学校時代までの体育実技と比較して自らの動きや身体動作について理解しやすかったことや、講義の学びを興味関心があるスポーツに引き付けて考えようとする意識が見てとれる。そして、スポーツの科学的知見を50M測定という結果で実証することができたと言えるだろう。その実証は学生にとって『達成』として置き換えられたと捉えても良いのではなかろうか。

これらのことから、学生が感じた『達成』は、現在の課題となっている大学生の学習意欲を高めることに寄与したことがわかった。そして大学が推進しようとする学びを我々が教授するという目的において、我々も『達成』したと言えることができるだろう。

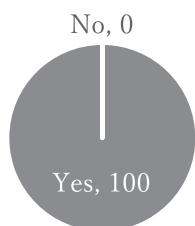


図1 設問Q1の回答 (割合%)

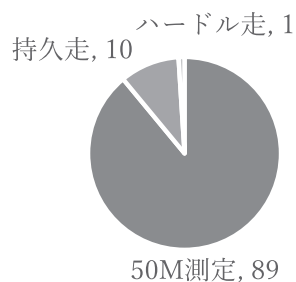


図2 設問Q2の回答 (割合%)

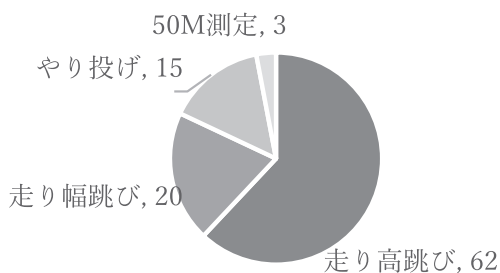


図3 設問Q3の回答 (割合%)

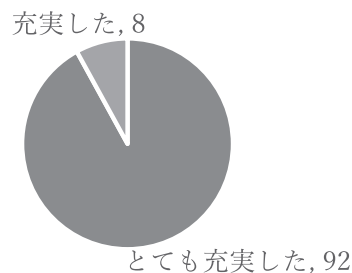


図4 設問Q4の回答 (割合%)

表3 スポーツ演習B (陸上競技) 授業計画

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	授業の進め方の説明。
2	走のトレーニングの基礎	ウォーミングアップの必要性、ストレッチの必要性、有効性を学ぶ。走るフォームを習得する。
3	無酸素能力を測定する	50M走の測定を2回行う。1回目の測定と2回目の測定の間にフォーム修正を行い、測定結果の違いに着目する。
4	走のトレーニングの計画の構成と実践	上記の授業を受けて、自らの能力に合わせたトレーニング計画を作成し、実践する。
5	ジョギングとインターバル・トレーニング①	自らの脈拍数に合わせてトレーニングし、持久力を高める。
6	ジョギングとインターバル・トレーニング②	自らの脈拍数に合わせてトレーニングし、持久力を高める。
7	ジョギングとインターバル・トレーニング③	自らの脈拍数に合わせてトレーニングし、持久力を高める。
8	中間評価 (所定距離のタイムトライアル)	2400Mのタイムトライアルを行う。上記の3回のトレーニングの成果を確認する。
9	目標の更新と新規計画の作成	2回の測定結果から、自らの速筋繊維と遅筋繊維の割合を計算する。さらにそれを基にトレーニングを具体化させる。
10	長距離走とインターバル・トレーニング	乳酸測定の実験を行う。乳酸の溜まり方、またとり方を学ぶ。
11	走り幅跳び	様々な陸上競技種目に触れる。
12	走り高跳び	様々な陸上競技種目に触れる。
13	ハードル走	様々な陸上競技種目に触れる。
14	やり投げ	様々な陸上競技種目に触れる。
15	砲丸投げ	様々な陸上競技種目に触れる。

## 4. おわりに

本研究は、大学講義における実践例を検証し、『達成』する場面を明らかにすることを目的として検討を進めてきた。

本研究の検討の結果、以下の諸点が明らかとなった。

- 1) 1年次の必修体育実技ということもあり、どの講義回も学生の熱心な講義参加が見られた。
- 2) 本講義で行った50M測定において、指導後全ての学生に記録の向上が見られた。これは陸上競技の科学的知見を用いた指導による記録の向上と捉えることができるだろう。
- 3) アンケート調査の結果、講義内には多くの項目があるにも関わらず、50M測定に学生が『達成』を感じる様子が窺えた。

大学体育実技は、大学生を社会に送り出す前の最後の機会として、生涯スポーツに親しむ習慣の育成を任されていると言える。

しかしながら、体育に対する学習意欲の低下という現状の中で、本稿に見られる事実は一考に値する。学生達は、「部活動に生かしたい！」や「将来の夢に生かしたい！」など、自らの関心や今後を見据えて、その後のスポーツ科学の講義に関心を持った。

そうした事実は、大学側が意図した学習を十分に学生に伝えられているという様子を示していると考えられるであろう。その点で、本学の学生を対象とした、大学実技の成果の検討は、今後

の大学体育実技の可能性を探ることの一助となるはずであると固く信ずるものである。

2020年4月、尚美学園大学にはスポーツマネジメント学部が設置され、スポーツ演習B（陸上競技）はスポーツ方法・陸上競技と名称変更し、必修科目ではなくなった。これまで初年次教育の一旦を担ってきた本科目は選択科目となり、実技科目としては、スポーツ方法・体づくりにその役割を移すこととなった。そこでは、これまでと同様、4年間を見据えた魅力ある講義運営が求められるだろう。それは、今後の課題としたい。

## 参考文献

- ・伊東浩司他、『日本人に適した最速の走り方』、西東社、2010。
- ・浜上洋平、『生涯スポーツにつなぐ大学体育実技の水泳授業』、帝京大学高等教育開発センターフォーラム 1、2014、pp.153-165。
- ・長谷川裕、『アスリートとして知っておきたいスポーツ動作と身体のしくみ』、ナツメ社、2010。
- ・真家英俊、『社会的スキルの向上を目的とした大学体育実技の有効性に関する検討』、子ども保育学・教育学研究：東京未来大学こども心理学部モチベーション行動科学部特別研究助成金研究成果報告書（[1]）、2013、pp. 9-15。
- ・松山尚道、『指導者育成のための大学体育実技に関する発生運動学的考察：鉄棒運動を題材として』、奈良体育学会研究年報（19）、2014、pp.32-36。
- ・山内賢、『慶應義塾大学体育実技「フィットネストレーニング」履修者における骨格筋量と筋力トレーニング種目別最大筋力（1RM）の実態調査報告』、体育研究所紀要 55(1)、2016、pp.17-23。
- ・横浜市スポーツ医科学センター、『スポーツトレーニングの基礎理論』、西東社、2009。