

教養としての健康・スポーツ科学（医学系）科目

西村 正広

Health and Sports Science Subjects (in the Field of Medicine)
as Liberal Arts Education

Masahiro NISHIMURA

鳥取大学教育支援・国際交流推進機構教育センター紀要 サージェント教授退職記念号
第15号 抜刷

Tottori University Education Center BULLETIN Special Issue in Commemoration of Professor Sargent
Number 15

平成 31 年 3 月 発行 March 2019

教養としての健康・スポーツ科学（医学系）科目

西村 正 広（鳥取大学 医学部医学科 社会医学講座病態運動学分野）

1. はじめに

本研究は、大学教養教育に位置づく「科目」としての体育や健康・スポーツ科学科目に関して、その存在意義を確認しその価値の創出方法について考察するものである。考察に先立ち、教養教育の定義について考えてみる。そもそも「教養」とはなんだろうか。辞書的には「教養を授けること」、「単なる学殖・多識とは異なり、一定の文化理想を体得し、それによって個人が身につけた創造的な理解力や知識。その内容は時代や民族の文化理念の変遷に応じて異なる」と定義されている¹⁾。では、大学における「教養教育」とはどのようなものであろうか。中央教育審議会の答申（2002年）²⁾では、社会の中での自己の役割や在り方を認識し、より高いものを目指していくことを意識した知的訓練を行うことの重要性が指摘されており、教養教育はこうした知的訓練の中核を占めるものとされている。その中で、大学生には、学ぶ意識を高く持ち、主体的にこの訓練に取り組む姿勢が求められる²⁾。このように教養教育は、「実社会においてその中核となり得る、教養豊かな人間の育成の育成」を標榜するものとなる。執筆者の奉職する鳥取大学では、これらをベースに「鳥取大学教育グランドデザイン」を策定し、その必要性を「現代的教養」の一つとして挙げており、教養を広く学び、専門科目のバックグラウンドとしての知識と知恵を身に着ける仕組みを構築している（表1）。

詳しく述べれば、本学では、各学部の「専門科目」以外に、全ての学生が履修し教養を身につけるための「全学共通科目」を設置している。この「全学共通科目」とは、「入門科目」・「教養科目」・「外国語科目」・「健康スポーツ科目」の4つ（図1）カテゴリーからなり、専門の垣根を越えて必要とされる「基礎的知力や幅広い知識」を育成できることになる。その中で、本稿で取り上げる「体育」科目は、二つのカテゴリーの中に分かれて位置付けられており、いわゆる「(体育)実技」科目は、上記「健康スポーツ科目」に位置付けられ、また「講義」科目は、「教養科目」に設置されている。以下、本稿では「実技」に関しては「健康スポーツ科目」を通して具体的に詳述し、また「講義」科目に関しては「教養科目」の中で詳述することになる⁴⁾。

本学に設置されている「実技」「講義」科目を通して、本稿では、①「大学教養教育の中でどのような狙いを持って健康スポーツ科目が展開されているのか」、また、②「スポーツ科学によりもたらされる科学知（エビデンス）を如何に教養教育の場に還元するか」、この二点に関して、執筆

表1. 本学における「現代的教養」

-
- (1) 文化、社会、自然に関する幅広い知識
 - (2) 特定の専門分野に関する理解
 - (3) 論理的な課題探求と解決力
 - (4) 創造性に富む思考力
-

（鳥取大学教育グランドデザインから抜粋）³⁾

者の実践例（「実技」「講義」科目）を挙げながら考察する。

2. 健康スポーツ科学実技の実践例と考察

先述したように本学における「実技」科目は、「健康スポーツ科目」に設置されている。本科目は、運動・スポーツ文化に親しむ中で健康科学に関する知見を広め、その知識や技能を活かし、健康で豊かな生活を送るための能力を養う科目として設置されており、基本的に新入生全員が履修するようになっている。その中身は運動・スポーツの実践に必要な技能や知識の養成を主とする「①健康スポーツ科学実技」と、地域における運動・スポーツの支援に必要な技能や知識の養成を主とする「②地域スポーツ支援プログラム」の二つに分かれている。

基本的に①健康スポーツ科学実技は、新入生全員が履修するように設置されているが①②に関しても希望者の興味や目的によって選択履修できる枠組みも用意されている。この頁では、執筆者が実施している「新入生卒のテニス実技」を例に挙げて、実技系科目の必要性、重要性について考察することとする。まず、本授業の目標・目的挙げれば①運動の効果を得る（健康や体力の保持・増進）1回/週の運動でも効果が得られる、②体の動かし方を知る、③コミュニケーションスキルを身に付ける、④問題解決能力を養う、⑤身体の経験を通して、豊かな多様な経験を蓄積させる、など5項目が挙げられる。私はこの授業を通して、体験・経験を通して自分の体、体の動かし方などに気付き、最終的に、その気付きが生涯の健康や生涯スポーツまで発展することを期待している。また、教える側がポイントとしている事は[1]「やらされるのではなく自主的に行う」という点、[2]「運動が苦手である、または実技の授業が好きではないという学生に焦点を当てる」という二点である。

さて、全体の流れとしては授業開講にあたり、テニス経験者、運動歴等が各班均等になるようにグループ分けを実施し、最初の授業で技術レベルより授業への参加度で評価すること（班別練習への参加度、試合数）、班別対抗戦までにゲームができるように練習を展開していくことを伝達する。その後は授業回ごとに達成テーマを発表し、班毎に練習メニューを「自由に」考えて行うように指示する。基本は班の中で考えて行うが、うまく展開できないグループや学生にアドバイスをし、特に未経験者に多くの声掛けを行うよう心がけている。班別対抗戦後は、技術レベルに近いメンバーで班を再編成し、試合形式の練習を多く行わせている。これは班運営の中心となってくれた学生（主に経験者）への配慮、および授業進行のマンネリ化防止対策となっている。普段の授業の中では個人レベルでの「気付きやそれに基づく体験」が授業で学ぶ者の中心となるが結果として、個人や集団での経験知が増えている、身に付いているといったものも重要であると考え。また二律背反するようでもあるが、いろいろ考えて遂行することは大切だが、考えの有る無しに関わらず経験した結果手に入れることができるという事も授業運営の狙いの一つとして考えている。



図 1. 全学共通科目の科目区分（平成 30 年度鳥取大学履修案内から引用）3)

3. 地域スポーツ支援プログラム：演習（ライフセービングの基礎）

次に「②地域スポーツ支援プログラム」に関する事例を報告する。本授業は全学生に向けた「自由選択枠」で開講されており、また日本赤十字社鳥取県支部と鳥取大学教育センター健康スポーツ部門が共催しており、授業履修後には「日本赤十字社水上安全法救助員Ⅰ」の資格も取得できることになる。

日本赤十字社水上安全法講習教本によると、本授業の目的は「水を活用した健康増進、事故防止溺者救助に必要な知識と技術を活かし、社会から寄せられる期待に応えられる者となること」であり 5)、具体的な目標は①水の事故防止、②泳ぎの基本と自己保全、③事故者の発見と救助、④救命・応急の手当を身に付けるとなる。その上で、本機会の教養教育としての価値を考えると「自分の知識や技術を身に付けること、発展的にはそれを活かし他人の安全や生命を守ること」となるのではないかと考えている。実は、ここで重要なポイントとして理解する必要があるのは、救助スキルを知ることではなく、事故を未然に防ぐという点になる。授業の内容は先に示した通り「水の事故防止、泳ぎの基本と自己保全、救助、応急手当（AEDを含む）に関する講義と実践」で構成されており、プール実習を中心に計4日間かけて実施されるものとなる。このように、通常の授業よりもハードな内容と考えられるが、水泳経験の少ない学生もその意義に触れ、最後まであきらめことなく履修してくれる場合が大半であり、彼らが救助スキルはもちろん事故を未然に防ぐための「主体性」を身に付けてくれた結果として完遂率が高くなっていると執筆者は理解している。

4. 主題科目：講義（スポーツ生理学入門、オムニバス形式）

先述したように健康・スポーツ科目における「講義」科目は、全学共通科目の中の「教養科目」に設置されているが、鳥取大学の「教養科目」とは、「基幹科目」・「主題科目」・「キャリア科目」から構成される4)。教養教育では「人間・社会・自然に関する基本的・学問領域について、広く深い学術的な知識・技能を習得するとともに、柔軟で総合的な理解力・判断力を養うことによって、特定の専門分野に偏らない豊かな教養と人間性を身につけた、現代社会の中核となりうる人材育成を目的とするもの」と位置付けられている。もう少し細かく説明すれば、「基幹科目」では、人文・社会・自然科学に関する確立された基本領域について、体系的・基礎的な知識・技能を修得するとともに、倫理的・哲学的な発想方法・思考能力、及び芸術・文化に対する深い理解・感性を養うことにより、物事を幅広い視野から総合的・客観的に理解・判断する能力を育成することとなっているⁱⁱ。「主題科目」では、人間・社会・自然の事象に関する個別的・具体的な学問療育、及び学問横断的な総合領域について、期間科目よりもさらに先端的・発展的な知識・技能を習得するとともに、複眼的・学問的な発想方法によって・思考態度を身につけ、また人間社会や自然環境の多様な在り方に対する理解・知見を深めることによって、現代的・人類的な課題を主体的・批判的に発見・探求する能力を育成することを目標としている³⁾。ところで、この「主題科目」は選択科目群となっており、「健康スポーツ」に関する「講義」科目は（基本的に）ここに設置されている。また、「キャリア科目」は、学生自身が「どう生きるか」「どう学ぶか」「どう働くか」主体的・能動的に考える力を育成するものとなる。本稿ではこのうち主題科目に設置されている健康・スポーツ関係の講座に関して言及することになるが、以下「スポーツ生理学入門」、「健康科学と応急手当（演習形式）」について詳しく述べることにする。

「スポーツ生理学入門」は複数名の教員による輪講形式の科目となり、全15回の講義の内、執筆者の担当は4回である。本講義の目標は、①健康に関する正しい知識を身に付ける、②自分の身

体を知る、③家族（自分以外）への正しい知識の波及、④将来的に健康意識を持ち続けるとなっている。現在、「健康」というトピックスに関してはテレビ、雑誌、インターネットなどさまざまなメディアからいつでもどこでも情報を手に入れることが出来ると言える。その一方で、玉石混合の情報の中から、正しい知識をピックアップする事は意外に難しいとも言える。本講義では、健康に関する正確な情報を収集し、知識を蓄積し、それを知恵に変える事を目的としているともいえる。

本講義ではいつも「あなたは健康ですか？」の問いかけからスタートする。多くの場合、ほとんどの学生は「健康です。」と答え、その理由を「病気ではないから」と回答する事になる。執筆者は、ここで「健康の定義」を披露し「健康度チェック」を実施することになっている。また自分の体重、体脂肪率、周囲径の予想をしてもらい、その後実測する試みも行っている。その結果、受講生たちは今の自分が身体的、精神的、社会的及び総合的にどの程度健康であるかに「数値」として気付く事になる。そして（数値として）健康度が高い学生は、今後さらに健康的に生活するための方法を抽出し、そして健康度が低い結果が出た学生は、どのようにすればその状況が解決できるのか、考えることになるのである。「数値としての健康度」は、彼等彼女等の焦眉の課題である「ダイエットや筋力トレーニング」を行うに際し重要な「基準」となる。とかく、女子学生は「体重ばかりを気にする傾向（授業中のアンケートによる）」がみられ、また自身の身体に関する思い込み（太っている等）が強い傾向にある。そのために、自分自身を（正確に）知らない試みは生命に関わる危険性があることや、逆に健康を阻害する可能性があることなどを知り「健康的に、美しくなるため」に、「正しい知識との実践方法」の習得が何より大切である事を知ってもらい、その後自身との付き合い方を考えていくきっかけを与えられればと考えている。

5. 主題科目：演習（健康科学と応急手当）

執筆者は日本赤十字社の水上安全法指導員資格を取得しており、この科目は指導員の立場も加味して「応急手当の実践方法を伝えるため」に設置したものである。本講義の目的としては、①事故未然に防ぐこと、②緊急時に必要な手当が出来る知識と技術を身に付けることである。授業内容としては①AEDを用いた心肺蘇生法の習得、②止血と運搬方法、テーピング等となる。本講義では自身の処置のみならず、「他人の命を救う（救急救命）」という点が重要なポイントとなっている。日本赤十字社の教本には「苦しんでいる人を救いたい」、「人間のいのちと健康、生命の尊厳を守る」という言葉が強調されているが6)、本授業では人命に関わる緊張した場面でも、受講生たちが落ち着き、且つ積極的に行動できるように、（通常の日赤の）講習会より、長い時間をかけて知識とスキルの伝達を実施している。彼らには、ここで培った知識や技術によって自分の家族や友人など「大切な人」を助けたいという気持ちと行動力を身に付けて欲しいと考えているところである。

6. 授業全体の目的・目標

これまで上げてきた授業を含めて、執筆者が、鳥取大学の健康スポーツ科目、またその関連科目として、実技科目、講義・演習科目を通しての核となる学び（目的・目標）を次に挙げてみる。

- ・ 運動の効果を得る（健康や体力の保持・増進）
- ・ 身体から知る
- ・ コミュニケーションスキルを身に付ける
- ・ 問題解決能力を養う
- ・ 身体の経験を通して、豊かな多様な経験を蓄積させる

- ・ 生涯スポーツへの動機付け
- ・ 健康に関する正しい知識を身に付ける
- ・ 水の事故防止
- ・ 救命・応急の手当
- ・ 身体を知る
- ・ 人間のいのちと健康、生命の尊厳を守る
- ・ 社会性の涵養

以上が、鳥取大学における健康スポーツ関連科目の目的・目標に当たると考えられる。荒巻 7) は、先行研究の検討の中で、体育の独自性に固執するのではなく、教養教育としてふさわしい授業を提供するという考え方は、大学体育の必要性に関する議論を行う上でも非常に重要であると論じており、その論文中において森田は、大学体育を、「健康」「初年次教育」「友人作り」などの大学教育の前提・周辺ではなく、専門性を発揮できる研究と関連付けながら、大学教育の中心に向かっていくべきだと主張し 8)、身体活動を伴う実技からアカデミックな教養の習得を目指した体育・スポーツの授業 9) や学生が主体となって運営する授業 10) を提案していることを紹介している。これまで「健康・体力づくり」や「生涯スポーツへの動機付け」といった学習目標が設定されてきた大学体育の授業実践において、教養教育としての大学体育の一つの可能性を提示しているといえるだろうと結論付けている。先行研究と執筆者の実践から、運動の実践、知識を身に付け多様な経験を積み、「健康や体力の保持・増進」、「生涯スポーツへの動機付け」あるいは、「社会性の涵養」だけでなく「応急手当、救命、救助を含む命をつなぐ知識と実践力」を身に付けること。すなわち具体的に他人のために何かを実践できる（エビデンスに基づく）知識と知恵を身に付けることも重要であり、その背景には「他人のために生きる」という「人間愛」の醸成が肝要と考えるところである。他者を思う気持ち（人間愛の精神）を深め、知識だけでなく実践力や問題解決能力などを身に付けることは、教養教育の根幹の一つである「実社会の中核」を担う人間にとって必須のスキルとも考えられ興味深いところである。

7. まとめ

本稿では、自身が開講している主な授業・授業の方法から、「教養としての健康・スポーツ科学（医学系）科目」としての狙いと、科学地（エビデンス）を如何に教養教育の場に還元するのか、この二点に関して考察してきた。結果としては単に運動の実践、知識を身に付けることだけでなく、その中で多様な経験を積み、「健康や体力の保持・増進」、「生涯スポーツへの動機付け」あるいは、「人間愛」を背景にした命をつなぐ知識と実践力を身に付けることの重要性が浮き彫りになったように思われる。ここで語られる実践力や問題解決能力などは、単に健康・スポーツ分野に限られるものではなく教養教育を通底するものとも考えられ、「1. はじめに」で記した教養という要素に求められる価値にも通じるところと考えている。いうまでもなく、健康スポーツ分野は「人文・社会系からのアプローチ」や「表現系からのアプローチ」とともに存在し、これらの知見も重要な意味を持ち、また、大学教養教育の在り方も時代の流れやその時々ニーズに合わせた授業スタイルの構築や変化は必須であるが、いつの時代も変わらない「教養」目的・目標に合わせた授業の展開が必要であると考えるが、いつの時代も変わらない「教養」とその本質について教える側がしっかりと理解し「普遍の価値」を学生に伝える必要があると、改めて考えるに至った次第である。

謝 辞

本稿は2018年6月に鳥取大学にて行われた第66回中国・四国地区大学教育研究会「保健体育分科会」における「個人発表」ならびに「シンポジウム」での発表・ディスカッションをベースに構築いたしました。この場を借りて藤村薫氏（前鳥取大学教育センター長・現鳥取大学 地（知）の拠点大学による地方創生推進室 特任教員）、橋本隆司氏（鳥取大学教育センター長）にこの場をお借りいたしまして御礼申し上げます。またこの論文の執筆にあたり資料提供いただきました島根大学教育学部の原丈貴氏に深謝いたします。

参考・引用文献

- 1) 新村出, 広辞苑, 岩波書店, 2018,
- 2) 中央教育審議会, 2002, 新しい時代における教養教育について (答申), 文部科学省ホームページ, http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/020203.htm, 2019年1月8日アクセス.
- 3) 鳥取大学全学共通科目履修案内 (平成30年度), 鳥取大学教育センター編集・発行
- 4) 島根大学シラバス
- 5) 日本赤十字社, 赤十字水上安全法講習教本, 株式会社日赤サービス, 2015, 156p.
- 6) 日本赤十字社, 赤十字救急法基礎講習教本, 株式会社日赤サービス, 2016, 64p.
- 7) 荒巻亜依, 教養教育としての大学体育—短期大学部における授業実践から—, 目白大学短期大学部研究紀要, 35-44, 2010.
- 8) 森田啓, 林容一, 引原有輝, 谷合哲行, 大学体育は「健康を学習目標にすべきか: 大学教育における体育の位置づけに関する考察, 大学教育学会誌第30(2), 134, 2008.
- 9) 森田啓, 林容一, 谷合哲行, スノーボードを用いた教養教育, 大学教育学会誌第29(2), 145-150, 2007.
- 10) 森田啓, 教養教育としての大学体育の試み～学生が運営する授業～, 体育・スポーツ哲学研究, 29(2), 151-164.

ⁱ 国立大学法人島根大学においては「全学共通教育」は「基礎科目」および「教養育成科目」によって構成されており、基礎的・共通的な必修科目と、学生が自らの興味・関心に従って選択して学習する選択科目に分かれている。「基礎科目」は、「外国語」、「健康スポーツ/文化・芸術」及び「情報科学」に分類されており体育はここに位置する。「健康スポーツ/文化・芸術」は選択必修科目に位置づけられており、受講比率は健康スポーツが8割強と圧倒的多数になる。本健康・スポーツは講義6時間、実技9時間の授業設計であり2単位を取得できる。

ⁱⁱ 基幹科目は「人文・社会分野」、「自然分野」、「実験実習分野」に区分される。人文系の「哲学・倫理学」・「心理学」・「芸術入門」・「文学」、社会系の「憲法学」・「政治学」・「経済学」・「歴史学」は人文系、社会系それぞれ2科目を選択必修としている。