

大阪商業大学学術情報リポジトリ

スポーツ実習科目“ヨガ”におけるコロナ禍での混在した授業形態での取り組みと課題
—心身の健康維持・増進に向けた実践—

メタデータ	言語: ja 出版者: 大阪商業大学教職課程委員会 公開日: 2022-04-22 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 山内, 愛, 東山, 明子, YAMAUCHI, Ai, HIGASHIYAMA, Akiko メールアドレス: 所属:
URL	https://ouc.repo.nii.ac.jp/records/1167

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



スポーツ実習科目“ヨガ”におけるコロナ禍での 混在した授業形態での取り組みと課題

—心身の健康維持・増進に向けた実践—

山 内 愛
東 山 明 子

- 1 背景
 - 1.1 新型コロナウイルスの影響と授業形態
 - 1.2 本学におけるスポーツ実習Ⅰ・Ⅱの位置づけ
 - 1.3 ヨガの効果
 - 1.4 本稿の目的
- 2 スポーツ実習Ⅰ「ヨガ」（以下、本授業）の授業内容について
 - 2.1 開講時期と対象
 - 2.2 授業の到達目標
 - 2.3 授業計画と成績評価方法
3. 授業アンケート・レポート内容
4. 考察
 - 4.1 受講生のニーズや受講目的に関して
 - 4.2 授業評価に関して
 - 4.3 今後の授業づくりや展開に向けて
5. まとめ

1 背景

1.1 新型コロナウイルスの影響と授業形態

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行は高等教育の運営にも大きく影響を与えている。日本全国の大学においては、2020年度は前期・後期ともに対面授業が開講できない状況が続いていた。全国の国公私立大学及び高等専門学校を対象に行った文部科学省の調査によると、第2波が落ち着きをみせ、感染警戒レベルが引き下げられた2021年3月3日時点では、2021年度前期は半分以上を対面授業とする予定とした大学等が、1064校中1036校（約97.4%）であった。大阪商業大学（以下、本学）も2021年4月から、実習科目については対面授業が開講されたが、2021年4月25日～6月20日の期間、3回目の緊急事態宣言発令により、再び全ての授業が遠隔での実施形態に切り替えられた。

これまで全国の大学では対面授業がほぼ一般的であったのが、コロナ禍のため急遽遠隔授

業に切り替わったことによる学生への様々な影響への懸念が想像され、それに対する調査も行われた。例えば心理面への影響は、北九州市が緊急事態宣言期間とまん延防止等重点措置期間中の2021年5月から6月に、コロナ禍で心身に悩みを抱える学生を把握し学内での相談につなげる目的で、市内9大学4短期大学（学生数21,002名、回答率25.5%）に所属する学生を対象にweb調査した報告がある。「学業・就職活動について不安なこと」（複数回答可）への回答からは、授業の形態43.3%、課題（レポート等）39.7%、単位取得36.1%など、大きく変化した授業形態とそれに伴う課題提出や単位取得などが上位を占めていた。

教育機関も対策に苦慮しながらの教育活動となり、多くの教員はこれまでとは異なる授業形態に対応すべく、コロナ禍以前の何倍もの時間をかけて教材を作成し、遠隔での教授法を模索しながら、学生とのやり取りを行ってきた。座学である講義科目では一方的な講義形式であっても、対面授業ほどには十分に内容を伝えきれないのではないかと、学生に正確に伝わっているのかが分かりにくいと学生が求める内容との乖離が生じる可能性があるのではないかと等の問題を感じ、授業準備に苦慮していたのであるが、語学系授業などでは一方的講義形式では不十分であり、対面授業を希望する場合もあったと聞いている。

ましてや、身体動作が中心となるスポーツ実習科目では、学生と教員が同じ空間で同じ時間に同じ活動を行うことが授業内容の習得に不可欠であるとする考えの元に置かれていると考えられる。現に難波ら（2020）は、授業者からみた大学体育実技の教育効果の検証の研究において、体育実技はグラウンドや体育館など体育施設を教場として利用し、授業者と学生が対面で、学生の身体運動を伴って授業を行うことを前提としてきたことから、遠隔形態ではできない、あるいはやりにくい授業であると挙げており、それは本学のスポーツ実習Ⅰ・Ⅱにおいても同様である。

1.2 本学におけるスポーツ実習Ⅰ・Ⅱの位置づけ

本学のスポーツ実習Ⅰ・Ⅱは、健全な心身を育む上で必要な知識や技能について学修する「健康・スポーツ科目」のひとつとして設定されている。各種目の基本的な技術や知識を習得するとともに、受講生相互でのコミュニケーションスキルの向上を目的とし、バレーボール、バドミントン、卓球、レクリエーションスポーツ等のスポーツ種目が以前から開講されており、ヨガは2021年4月から新規開講された種目である。

1.3 ヨガの効果

ヨガは、自分自身をよく知り、「こころ」と「からだ」を整えていくための健康法である。様々なポーズを取るだけでなく、呼吸法や瞑想法など、心身のセルフケア並びにセルフコントロール力を高める技法を含んでいる。身体面のケア・コントロールとしては、体幹の安定・身体機能の向上・可動域の改善・怪我の予防・疲労回復、心理面のケア・コントロールとしては、リラクゼーション効果・集中力の向上・気づきが深まる・感情のコントロールが主なものとして挙げられる。

既に多くの研究において、ヨガの実践が心身の健康を促進することが検証されている。そのほとんどが指導者と対面で行う効果について検討した研究であるが、高橋ら（2021）は大学生へのオンデマンド形式の授業が男女大学生の不定愁訴に与える影響について検討してい

る。オンデマンド形式のヨガ授業においても、授業開始時と比較して、女子大学生は授業中盤の時期の不定愁訴数の減少や「体のだるさ」、「冷え」などの症状に改善がみられ、男子学生では「イライラ」の症状の軽減が認められた。

1.4 本稿の目的

本稿では、報告者がスポーツ実習 I 「ヨガ」において、遠隔・対面双方での授業を実施するに際し、内容の理解と知識・技能の定着を促進するために実践した授業運営の方法について、その取り組みの成果と、遠隔授業を含めた今後のスポーツ実習科目の授業運営について検討することを目的とする。

2 スポーツ実習 I 「ヨガ」（以下、本授業）の授業内容について

2.1 開講時期と対象

本学において2021年度前期に開講されたスポーツ実習 I 「ヨガ」（金曜2限、3限）の受講生は40名（男子27名、女子13名）、学年別では1年16名、2年10名、3年13名、4年1名であった。授業の一環として提出されたアンケート内容を本稿の分析対象とした。

2.2 授業の到達目標

- ①ヨガに興味を持ち、意欲的な態度で授業に参加する。
- ②ヨガについての知識と技能の習得に努める。
- ③ヨガを通して自分の扱い方（呼吸・身体の動き・物事の捉え方など）を自分自身で知り、心身の健康に向けた行動に繋げることができるようになる。

2.3 授業計画と成績評価方法

〈授業計画〉

遠隔授業に対応するために、対面授業を想定して作成していた授業計画から一部変更した。新型コロナウイルスのパンデミック下で将来や健康への不安に直面している学生に向けて、

- ①外出自粛、遠隔授業形態下など様々な制約がある中でも、自宅での運動習慣をつけるとともに、心身のセルフケア・セルフコントロールの一助となること
- ②ヨガをより安全に、より効果的に実施すること
- ③生涯スポーツとして、今後も自身の生活にヨガを含めた継続的な運動を行うきっかけにすること

以上を目的として、表1の通り授業計画を立てた。6月20日の緊急事態宣言解除に伴い、第11回～第15回は対面授業を再開した。

自分のペースで学習ができる・繰り返し復習ができる・環境が整えやすいといった、オンデマンド授業の良さを残しつつ、スポーツ実習という特性上、相互関係のある中で動く授業も大切にしたいと考えた。受講者への事前アンケートでは、「Web会議サービスZoom（以下、Zoom）を使用して授業を受講できるか」の質問に対する回答は、「はい」74%「いいえ」20%「わ

表1 授業形態と授業計画

回	授業形態	授業計画
1	対面	ガイダンス・抽選の実施
2	オンデマンド	実技：瞑想・ヨガニードラ 座学：ヨガの効果・ヨガ哲学(八支則)
3		実技：フィジカルチェック (Pre)・太陽礼拝 座学：マインドフルネス
4		実技：ポーズ3種 座学：ヨガ哲学 ヤマ(禁戒)の解説
5		実技：ポーズ4種 座学：ヨガ哲学 ヤマ(禁戒)の実践と振り返り
6		実技：ポーズ4種 座学：ヨガ哲学 ニヤマ(勸戒)の解説
7		実技：ポーズ4種 座学：ヨガ哲学 ニヤマ(勸戒)の実践と振り返り
8		実技：実践課題レポートの作成
9		実技：ポーズ4種・呼吸法2種
10		実技・対面授業再開に向けてのアンケート調査
11		対面
12	これまでに習ったポーズの復習②+ポーズ1種	
13	これまでに習ったポーズの復習③+ポーズ1種	
14	フィジカルチェック (Post)・太陽礼拝・瞑想	
15	実技チェック・最終レポート作成	

からない」6%、「対面授業が再開するまでの期間、オンラインでのリアルタイムで行う授業への参加を希望するか」の質問に対しては、「はい」57%「いいえ」29%「その他」14%（環境が整えば希望する、アルバイト等で時間が合わないかもしれない など）の回答が得られた。Zoomを用いたオンライン受講への肯定的な回答が一定数あったことから、第2回～第10回は表2の方法で授業を実施した。

表2 遠隔授業方法の内訳

項目	形態	時間
実技 (ポーズ・呼吸法など)	Zoomによるオンライン受講	約30分
	録画動画によるオンデマンド受講	
座学 (ヨガ哲学など)	スライドによるオンデマンド受講	約30分
レポート課題作成	各自	約30分

受講者は表2の実技の項目について、次の①・②どちらの形態で受講するか選択制とした。

①授業用のYouTubeアカウントにて、担当教員が毎回配信する動画を視聴しながら受講

②Zoomにて、オンラインでの受講

①の動画配信は、受講生が随時配信を視聴することができ、②のZoom受講では、正課の授業時間にリアルタイムで双方向のやり取りをしながら授業参加ができる。

毎回のZoom受講人数は、2限：1～2名、3限：4～6名と少人数であり、大半は①動画での受講であった。

毎回の授業は、下記に示す3部構成で進行し、受講者の理解の促進、技能の習得に努めた。

1. 予習・事前学習

実技：実施するポーズについて、動画及び文章による解説サイトより引用して紹介

座学：スライド資料で紹介

2. 実践

実技、座学ともに与えられた課題を各自実践し、感想や気づき、不明点や質問などをレポートで提出

3. 振り返り

今回の授業にて、各ポーズ並びに座学の解説と、より快適にそのポーズが取れるためのボディアワークなどを実施（配信動画もしくはオンラインにて受講）

〈成績評価方法〉

- ①出席評価 40点（第2回～第10回はオンデマンド授業のレポート提出の有無）
- ②受講態度や実技の取り組みによる評価 30点（第2回～第10回はオンデマンド授業のレポート内容をもって評価）
- ③第8回授業レポート 15点 ※必須
前半の授業で実施したポーズの中から自身で4種選択し、正面・側面の2方向から撮影するとともに、それらのポーズを選択した意図・理由、実践課題を実施した感想や気づきなどを記述する複合的課題
- ④第15回最終レポート 15点 ※必須
授業内で実施した全てのポーズの中から自身で3種選択し、授業内で実施した実技テスト（欠席者は画像を提出）を元に、それらのポーズを選択した意図・理由、ポーズを安全で快適に行うために工夫したポイントや、実技テストでのフィードバックをうけての気づき、修正点について記述する複合的課題

本学が採用しているクラウド型教育支援システムであるmanaba（以下、manaba）上に提出された毎回のレポートは、質問や疑問などへの回答も含め、次回の授業スライドでシェアすることで、不安やわからなさの解消と、他の受講生とともに受講している意識を持てるよう配慮した。画像の提出を求めた第8回授業レポートでは、manabaを通して個別にフィードバックを行った。対面授業再開からは、これまでオンデマンドで行ってきたポーズの復習、振り返りを行い、ダイレクトフィードバックと運動量の確保に努めた。

3. 授業アンケート・レポート内容

〈事前アンケート〉初回講義時に事前アンケートを実施した。結果を以下に示す。

(1) ヨガの授業を受講することで、向上・改善したいと思う心身の状態はありますか？
当てはまるものを3つまで選択して、○をつけてください。

- () 肩こり () 慢性的な腰痛 () 姿勢改善 () 体幹の安定
 () 身体の柔軟性 () 疲労回復 () 集中力UP () 競技力向上
 () 身体の歪み () 感情の乱れ () 食欲過多 () 怪我の予防
 () ストレスへの対処 () 筋力アップ () 心身のリフレッシュ
 () 不眠 () ボディラインを引き締めたい
 () その他 ()

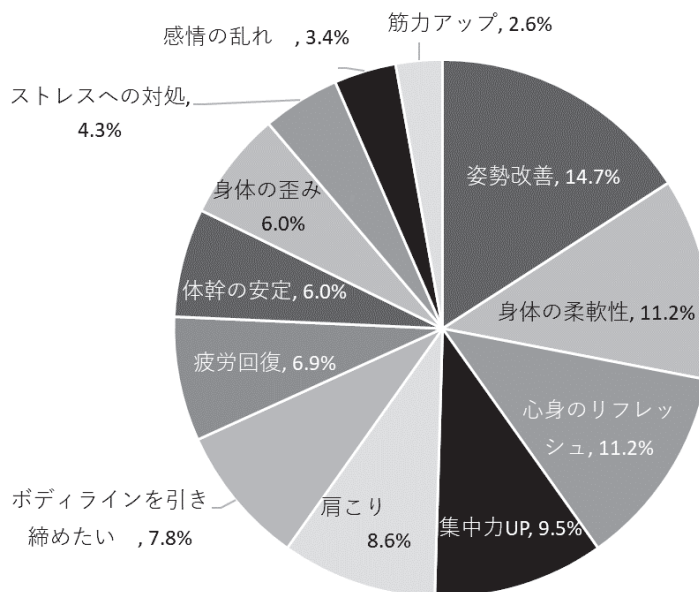


図1 授業を受講することで、向上・改善したいと思う心身の状態

(2) 授業を受講するにあたっての意欲・授業で学びたいことや得たいこと

(自由記述より一部抜粋)

- ・姿勢がとてつ悪いので改善方法を学びたいです。
- ・授業を通して自分の身体について知り、体調管理などをしっかりしていきたいと思う。
- ・1番は痩せることです。痩せて心も落ち着かせたいと思っています。
- ・コロナ禍で家の外にも出られない状況が続くので、家の中でもできるヨガについてもっと学びたいと思いました。
- ・自宅で履修する事によって周りの目を気にせず自分のペースで受ける事ができると感じま

した。manabaに上がっていて、複数回出来るのでいいと思いました。オンデマンドでの講義のメリットを多く使って講義を受けたいと思いました。

- ・以前からヨガについて興味があり、この授業でヨガについて学びたいと思っている。学ぶだけでなく、それと同時に、心や身体のリフレッシュをしたいと感じている。
- ・私はネガティブに考えすぎてしまうので、ヨガをやっていってAll OKの精神を身につけたいと思いました。
- ・さまざまなポーズを体験したり、自分専用のヨガメニューを作ったり、ヨガを通して得られる身体的・精神的な良い効果が見られることを期待しています。
- ・オンデマンド授業ではなく、対面授業をしたいと思いました。ヨガに興味があり、普段の生活に取り入れたいと強く思っているため、ヨガを実践して自分に合ったヨガを見つけ、ヨガについて深く学びたいです。
- ・私はダンスをしています身体がかたいので、ヨガを通じて柔軟性を得てダンスをより上手く踊れるようになりたいと思っています。

〈対面授業再開に向けてのアンケート〉

緊急事態宣言の解除に向けて、対面授業が再開された場合を想定し、第9回・第10回レポートにて、事前に聞いておきたいことや授業内容についての希望などのアンケート調査を行った。以下に回答を抜粋し挙げる。

(3) 対面授業が再開された場合を想定し、事前に聞いておきたいことや授業内容についての希望などを記入してください。(第9回実施)

- ・マットは必要ですか？
- ・体育館にエアコンはありますか？
- ・対面になるとこのような課題レポートはなくなるのですか？
- ・オンデマンド授業は無くなりますか？対面授業で行いたいと思う気持ちと、コロナウイルスに対しての不安も感じます。
- ・対面授業が再開されたらコロナ対策をしっかりとしてもらい安心してヨガを楽しめる環境をつくってほしい。
- ・身体が硬いので、授業のスピードをゆっくりめにしてほしいです。
- ・自粛太りが気になるので脂肪燃焼につながるポーズ等を積極的にしたいです。
- ・トレーニングになるポーズとストレッチになるポーズといったように、その日に2個ずつくらいをしっかりと教えていただきたいです。
- ・今まで一人で失敗しながら取り組んでいたため、対面になりほかの人もいる事で失敗したら少し恥ずかしいと感じますが、ヨガで教えてもらった「他と比べない心」で何とか頑張ります。
- ・しっかりと1時間集中して、自分自身の心身とオンラインの時よりも更に向き合いたいと感じています。

(4) 第11回より対面授業が再開します。これまで習ったポーズの中で、わかりにくかったり、

詳しい解説がほしいポーズがあれば教えてください。その他質問や授業内容についての要望などがあれば記入してください。(第10回実施)

- ・更衣室のシャワーはコロナ対策で使えなかったりしますか？もし利用不可でしたら着替えができるスペースはどこかにありますか？
- ・マスクを着用しながらヨガの授業を進めていきますか？
- ・対面受講に伴い、コロナ対策を第一に授業に取り組んでいきたいと思った。
- ・やはり再開すれば、コロナが心配で不安です。
- ・やっと対面でできるので楽しみです。
- ・毎週配布して下さっている実技の動画のおかげでわかりにくかったポーズはありません。ですが、対面授業には不安と少しの緊張や恥ずかしさを感じます。
- ・対面で上手くポーズをすることができるかわかりませんが、しっかりとできるように頑張りたいと思います。対面授業を楽しみにしています。
- ・半分の猿王のポーズが上手くできているか不安なので教えてほしいです。特に足の向きを教えてください。
- ・トカゲのポーズの時に行う、ダウンドッグのポーズから足を上にあげて骨盤をひらく動作をまた詳しく教えてください。
- ・ヨガをより効果的に実践するには、何が一番大切か教えてください。

〈授業後アンケート〉最終回授業時に事後アンケートを実施した。回答結果を以下に示す。

- (5) ヨガの授業を受講したことで、向上・改善したと実感する心身の状態はありますか？
特に当てはまるものを3つまで選択して、○をつけてください。

- | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肩こり | <input type="checkbox"/> 慢性的な腰痛 | <input type="checkbox"/> 姿勢改善 | <input type="checkbox"/> 体幹の安定 |
| <input type="checkbox"/> 身体の柔軟性 | <input type="checkbox"/> 疲労回復 | <input type="checkbox"/> 集中力UP | <input type="checkbox"/> 競技力向上 |
| <input type="checkbox"/> 身体の歪み | <input type="checkbox"/> 感情の乱れ | <input type="checkbox"/> 食欲過多 | <input type="checkbox"/> 怪我の予防 |
| <input type="checkbox"/> ストレスへの対処 | <input type="checkbox"/> 筋力アップ | <input type="checkbox"/> 心身のリフレッシュ | |
| <input type="checkbox"/> 不眠 | <input type="checkbox"/> ボディラインを引き締めたい | | |
| <input type="checkbox"/> その他 (| | |) |

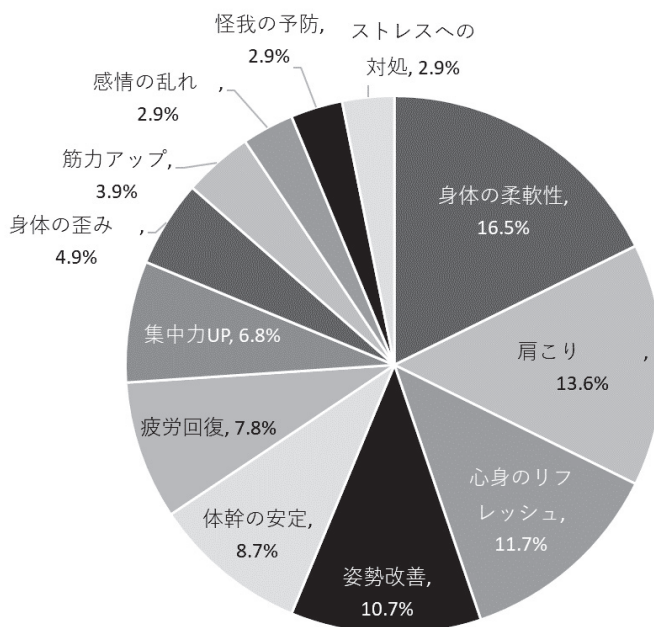


図2 授業を受講したことで、向上・改善したと実感する心身の状態

(6) 上記に○をつけた内容についての詳細(どのような状態が、どう変化・改善したのかなど)を教えてください(自由記述)

回答を一部抜粋して、項目ごとに紹介する。

【身体の柔軟性】

- ・体の関節が硬いことが悩みでしたが、柔らかくなり、普段の生活で痛むことが確実に減りました。
- ・競技をしているときに柔軟性がなくできなかった技をヨガし始めて徐々にできるようになりました。
- ・前までならポーズをとった後に感じた関節の痛みがなくなり、ポーズ中の関節の可動域などが向上しているなど感じました。
- ・特に股関節とハムストリングスの柔軟性が向上したことを実感しました。そのことによって、可動域が広がって正しいフォームでポーズをとることができるようになりました。

【肩こり】

- ・肩こりが、肩を伸ばす動きを毎週することで格段に減らすことができました。
- ・肩こりを実感することが少なくなった。
- ・普段、勉強を家でする際に、机に向かう時間が長かったりすると、肩こりが酷い時があり、それも何日か続くような感じでしたが、針の糸通しのポーズなどを普段の日常から取り入れる事により、肩こりが少なくなり、効果が見られました。

【心身のリフレッシュ】

- ・ コロナ禍で家から出られず運動不足にもなりストレスが溜まっていましたが、ヨガの授業で心身リフレッシュもでき運動不足も解消できました。
- ・ イライラすることが減り、心に余裕ができたように感じた。
- ・ 心がモヤモヤしたり、落ち込んだりする時がある時は、ヨガを通して全て外に出ることによって心身ともに軽くなってリフレッシュすることができました。
- ・ 学校終わりや、部活終わりなど、心や身体が疲れている時に、瞑想を行うことで、心と身体共にリフレッシュされ、また、無心になることもでき、余計な物事を考える時間を無くせる効果があった。

【姿勢改善】

- ・ 普段から姿勢を意識するようになり、癖づいてきたのか周りの人から姿勢が良くなったと言われるようになった。
- ・ 私は猫背で、姿勢があまり良くないのですが、ヨガをやって行くうちにちょっとずつ改善していく実感がありました。

【体幹の安定】

- ・ 通学の電車に乗っている時に1番感じました。今まで電車に乗ることが少なくなかなか電車の揺れに耐えられなかったのですが、それがかなりマシになりました。
- ・ ポーズを取るとき、以前は体幹が安定しないのでふらつく場面があったが、講義の回数を重ねると同時にポーズを取ってもふらつくことが少なくなったので体幹が強くなったんだなど感じる事が出来ました。

【集中力UP】

- ・ 1時間の授業があつという間に感じるぐらい集中力もアップしました。
- ・ 呼吸法や考え方を意識して過ごし、感想を書く課題もあったのでイライラしない工夫であったりをするうちに集中力が上がっていったと感じています。また、朝に体を動かしているのもそのあとの一日の集中力が高くなったと感じています。
- ・ 普段のストレスや悩みなどを処理するための集中力もアップし、日々が清々しくなり始めた。

【慢性的な腰痛】

- ・ 普段から慢性的な腰痛に悩んでいたが、ヨガをすることで少しマシになった。

【感情の乱れ】

- ・ しっかり呼吸を整えヨガに取り組むことによって気持ちが落ち着くように感じた。
- ・ ヨガを実践することにより、以前よりも心が落ち着いて、余裕を持って生活することができるようになったと感じた。

【体の歪み】

- ・骨盤の歪みがあり気になっていたのですが、前より左右差もなくなりこれからも続けて直していきたいです。

【ストレスへの対処】

- ・以前まではすぐにイライラしていたが、考え方なども講義で学ぶことが出来たので、ストレスを感じても人や物に当たらない事などが出来るようになったと感じました。そもそもストレスを感じる回数が減った様に感じています。

【不眠】

- ・ヨガをする事で不眠症が治るなど凄く影響があり驚きました。
- ・ヨガの授業で最後にしていた力を抜いて仰向けになることをにすからすぐに眠れるようになりました。

【疲労回復】

- ・ヨガの講義を受け終わるとなぜか、体が軽く楽になった。
- ・瞑想などで何も考えずにいる時間を作ってもらうことで、心身ともに回復できたと思っています。

【筋力アップ】

- ・ポーズのキープ力やバランス力が身についたと感じた。

【怪我の予防】

- ・しっかり伸ばしたりできたので可動域が広がったと思うからです。

【その他：ダイエット】

- ・ヨガを初めてから姿勢などを意識するようになったり、授業以外にも運動しようと思えたり、ポーズをとってみたりしているうちに、気づけば体重が5キロも落ちており、ヨガを始めた時よりも痩せていた。

(7) 興味と意欲を持って取り組める授業内容でしたか。

はい	100%
いいえ	0%
どちらとも言えない	0%

(8) この授業は、あなたが今後ヨガに取り組もうと思えるきっかけになりましたか。

はい	93.5%
いいえ	0%
どちらとも言えない	6.5%

(9) 本授業において、遠隔授業、対面授業それぞれについて、良かった点、改善した方がよいと思う点、こうしてほしかったと思う点があれば教えてください。(一部抜粋)

〈遠隔授業・良かった点〉

- ・スライド資料が画像付きで、動画もあったので分かりやすかったです。また、zoomによるオンライン授業も解説を声で仰っていたので、ポーズをとる時に画面を見られなくても分かりやすく受ける事ができました。
- ・文や写真だけでは分からなかったところを動画で確認できたので良かったです。
- ・少人数でzoomが出来たのは、恥ずかしさが少なくてよかったです。講義資料は、他の受講者の意見や感想を見ることができたのがよかったです。
- ・1週間のうちの1時間だけかもしれませんが、自分自身と向き合う時間が固定であったのが自分にとってとても良かった。オンデマンドであっても、ヨガをしっかりとできたことが嬉しかったです。
- ・自分の好きな時間に実践することができてよかったです。動画を止めながらできたので便利だった。
- ・資料と動画での解説を載せてくれていた点である。資料だけではわからなかったところを、動画見ることにより、理解することができたからである。
- ・毎回zoomに参加しアドバイスをもらえたので良かったと思います。
- ・家でできるので周りの目を気にしないがいい。
- ・自分がやるべきことをしっかりと理解し、わからないところを質問できるところが良かった。
- ・音声が途切れたり、聞き取りにくい部分がありましたが、一つ一つ詳しく説明してくれたおかげでオンラインでも楽しくヨガをすることができました。
- ・いろいろや角度からの写真があってポーズがわかりやすかったです。
- ・ヨガを実践した後に振り返りのできる課題内容で次に繋がりました。
- ・一つ一つ詳しい説明や、良かったところをフィードバックを通して教えてくれたので非常に嬉しかったです。

〈遠隔授業・改善点〉

- ・初めての事だったので動画を見て実践しましたが、少し動画だと分かりづらい所がありました。
- ・場所を作るのが難しく、時間なども限られたため少しやりにくい印象でした。
- ・毎回の、授業実践レポートの中で、似たようなテーマがあったため、書きにくかったと感

じた。

- ・オンデマンド授業では、直感的に動作が分かりません。
- ・ポーズに関する動きが速くてついていくのに必死だった。

〈対面授業・良かった点〉

- ・解説が具体的で丁寧だったので分かりやすかったです。
- ・空調やマット、ブロックなどのおかげで快適にヨガに取り組みました。
- ・周りの人を見て自分自身がどれくらいできているのかを確認しながらポーズを取れたのでよかったです。
- ・ポーズをリアルですることによって手や足の位置が細かくわかってよかった。
- ・消毒も間隔もしっかりしていて安心しました。
- ・実際に会って教えてもらえたので、よりヨガについて興味を持つようになりました。
- ・対面ですることによってポーズの入り方や正しいポーズの取り方を学ぶことができました。

〈対面授業・改善点〉

- ・ポーズがたまに見えにくい時があったので、ポーズを教える際ゆっくり目にやってくれたらやり易いかなと思いました！
- ・テンポが早く少しハードだった気がします。
- ・後ろの方だと声が少し聞こえづらかったので、もう少し音量が高ければ良いと感じました。少し時間オーバーしていたのを直していただけたらもっと良い授業になると思いました。
- ・もっと鏡を使って練習できればよかったなと思った。
- ・私には時間が長いです。
- ・このポーズで合っているのかがわかりにくかったので、確認してほしい。

(10) 授業全体の感想（自由記述）

授業全体の感想をカテゴライズして、一部抜粋し以下に示す。

【身体面への気づき】

- ・バスケットボールですごくヨガをやっていてよかったと思うことが多くありました。トレーニングの前後にすると筋肉痛や、疲労感を今までよりも感じなくなったりとか、トレーニングでも、今まで以上に体が動いてハードワークができたのだとか、これからもヨガを練習の前後に取り入れて、自分の夢を叶えられるように頑張りたいと思います。
- ・実践を通して、想像では感じられにくい疲労回復などの効果を感じることができ、他のスポーツと少し違った新たな感覚でとても新鮮味があり面白かったです。
- ・柔軟性はもちろんの事筋肉を刺激するポーズなどが多くあり、筋肉痛になるぐらいしんどかったです。また、大学生活の中で体を動かす事が少なかったので意外と体が衰えているんだなと感じることができました。短い期間でも体の反応がすごく分かり易く感じる事が出来ました。

【心理面への気づき】

- ・ ヨガ哲学や呼吸法を学ぶことにより、精神的な面を整えるとともに、身の回りのものを片付けたり、身近な人に気を使うことなどができるようになったと感じた。
- ・ 身体に柔軟性がでるだけじゃなく自律神経も整えられ、ストレスを感じやすい性格でしたが、以前よりもリラックスして生活できるようになりました。
- ・ 正しい呼吸法を意識し、悩みや考えごとを全て外に出せると心身ともに軽くなり、明るい気持ちで生活ができました。

【自己との向き合い方への気づき】

- ・ ヨガはポーズだけでなく、考え方や呼吸法などがあることを今回の講義を通して学び、自分自身の考え方を改めて確認できたり、日々の生活で呼吸が乱れている時があることにも気付くことができました。
- ・ ポーズなどを学び、どこが悪かったり、硬かったりするのかわかるのか、それによってどこが悪くなっているのか、逆にしんどい時はどのポーズを取ればいいのかなどが分かり、自分自身の体ともしっかり向き合えた。
- ・ 体が硬かったため、最初の方はすぐ諦めてしまいがちになっていたが、授業を通して自分の限界がわかりやすくなったため、楽しく行うことができた。
- ・ サボり気味の学校でしたが、この授業だけは休まずにこられました。純粋に楽しい授業でしたし、これからの人生に活かせるようなことが学べました。

【技能の習得】

- ・ いろいろなポーズが身につきました。課題の内容も、習ったポーズをもう一度復習する良い機会となったので、とても良かったです。
- ・ とても質の良い授業で、取り組んでいて楽しかったです。自分の体に合ったポーズなどを覚えることができ、自宅でも実践できるのが良いと思いました。

【継続的な実践意欲】

- ・ オンデマンドがほとんどで交流もあまりありませんでしたが、とてもヨガに興味を持つことが出来て、これからも続けようと思います。
- ・ ヨガの楽しさや大切さを知りました。この授業が終わっても自主的にヨガを続けていきたいと感じました。
- ・ 学べたことを活かし、今後もヨガを継続して生活の一部にしていこうと思います。

【他者との共有】

- ・ ヨガのポーズをしてみるとメリットがたくさんあり、体の硬い人にはとてもおススメなので、知り合いなど家族に勧めるきっかけになった授業でした。
- ・ ヨガの大切さ、楽しさをもっとたくさんの人に知ってもらい、落ち込んでいる人やマイナスな気持ちになっている人がいたら、ヨガを実践して欲しいと思いました。そのためには、ヨガをたくさんの人に知ってもらう必要があるため、私もたくさんの人に発信することが

できたらいいなと思います。

4. 考察

4.1 授業のニーズや受講の目的に関して

事前アンケート（1）（2）では、授業の受講により向上・改善したいと思う心身の状態は、回答率の高いものから順に「姿勢改善」、「身体の柔軟性」、「心身のリフレッシュ」、「集中力アップ」、「肩こり」であった。多くの受講生は昨年から続く遠隔授業で、パソコンやスマホなどの画面を注視する時間が増えることで引き起こされる姿勢不良、運動不足、集中力低下を体感してきている。それらの不調を本授業の受講で改善・緩和し、単調になりやすい生活の中で心身のリフレッシュを図ろうとする意欲が見てとれる。対面授業を想定して履修した受講生にとっては、遠隔授業となり期待を削がれた部分もあったと想像されるが、心身の健康面向上のため、受講を前向きに捉えている様子が伺えた。

対面授業再開に向けてのアンケート（3）（4）では、授業内容に関するだけでなく、施設や設備に関する内容、感染症対策に関する質問なども挙がった。対面授業再開を心待ちにする声がみられる一方で、再開後のコロナ感染についての不安や、対面授業になり、人目に触れることでの他者評価を気にする声もみられた。まわりとの間隔を十分に保つ、マスク着用、マットの消毒など、感染症対策の具体的な実施内容をスライド資料にて伝達し、対面授業再開への不安の低減に努めた。また実技については、ポーズの出来映えの優劣ではなく、今、自分の身体と心の状態がどのようになっているかを、興味を持って観察することの大切さを繰り返し伝えた。

なお、対面授業再開後、コロナ感染や濃厚接触者などで出席停止措置となる者が出ることを考慮し、学習の機会提供のため欠席者用の課題とレポートを提示した。遠隔授業時にはレポート提出があったにも関わらず、対面授業再開後には出席なし、欠席者用レポート提出ありの者が2名みられた。この2名に関しては、まだコロナ情勢が不安定な中で対面授業を避けるためと考えられたが、他に3名が対面授業再開後、出席なし、欠席者用レポート提出なしであった。この3名については、途中からの受講取りやめであるのか、それとも対面授業再開による何等かの心理的問題が生じたのかは不明であるが、他の授業も含めて大学全体で同様のケースがないかを調査し検討されることが望ましいと思われた。

4.2 授業評価に関して

授業後アンケート（5）（6）から、事前アンケートにて授業の受講により向上・改善したいと思う心身の状態として挙がっていた上位3項目「姿勢改善」、「身体の柔軟性」、「心身のリフレッシュ」、全てにおいて、授業の受講により向上・改善したと実感したとの回答が多く得られた。「肩こり」の解消を実感した回答も多く見られた。具体的な記述からは、身体活動だけでなく、呼吸法や瞑想、哲学的思考などヨガ特有の学びからも、受講生が心身の健康度の向上を体感したことが確認できる。

授業後アンケート（7）（8）から、授業の到達目標①（ヨガに興味を持ち、意欲的な態

度で授業に参加する)の十分な達成並びに、授業の到達目標③(心身の健康に向けた行動に繋げることができるようになる)の達成の意識づけが行えたことが考えられる。

授業後アンケート(9)では、遠隔授業、対面授業それぞれの良かった点と改善点が明らかとなった。

運動学習において、視覚情報の提示が重要であることは言うまでもないが、遠隔授業の実技において、動画視聴によるポーズの事前学習→受講者によるポーズの実践→不明点や確認事項の洗い出し→オンラインあるいはオンデマンド形式で動きの確認・振り返りを行う3部構成での授業進行は、授業の到達目標②(ヨガについての知識と技能の習得に努める)の促進につながったことが見て取れる。

さらに、毎回提出された感想・気づきの記述から、受講生が工夫して様々な取り組みを行っていたことが分かる。「授業の時間に家族と一緒に受講した、ポーズの撮影時に家族に協力してもらった、自主的にヨガノートを作成した、屋外に出て自然に触れながらヨガを実践した」など、遠隔形式の環境下で、受講生は時間や場所を選んで授業を受けられるという利点を活用するとともに、様々な工夫を加えて授業に取り組んでいた様子がうかがえる。

Zoomによるオンライン授業では、受講生の動きが見てとれるため、その場で動作の修正や誘導を視覚的、言語的に補完することが可能であった。オンデマンド授業で用いた配信動画の作成時においても、可能な限り、手足の動きが見やすいようにデモンストレーションの体位や教示に配慮したものの、一方通行の指導であることから、画面という平面上では初めて行う動作を正確に理解することに困難さを感じる意見があった。また、受講場所の住環境によっては、実技を行うにあたっての十分なスペースを確保できない受講生も見受けられた。

対面授業再開後は、Zoom受講や動画視聴といった、画面上では限界のあった遠隔授業から、多面的な視覚的観察並びに担当者や受講生の直接的な関わりを持つことができるようになった。身体的にも心理的にもこれまでの不完全燃焼さや不安が解消・緩和されるとともに、学習意欲や技能の習得の促進につながったと思われる。

対面授業では、受講生が伸び伸びと動くことを優先し、怪我に繋がる可能性のある動きや体勢でなければ、細かな指示や修正を行わなかったが、動きに対して積極的な指導を求める声もあった。また、受講生同士のマットの間隔を十分確保したため、後方にはマイクの声が届きにくかったようである。対面・遠隔授業に関わらず、指導において視聴覚伝達に不備がないかの配慮、確認を十分に行う必要性を感じた。

授業後アンケート(10)で得られた自由記述をカテゴライズしたところ、技能の習得だけでなく、身体面、心理面、自己との向き合い方それぞれへの気づきというタイトルでも分類ができた。難波ら(2020)によると、遠隔による大学体育実技においては、内面や感性への気づき、スポーツを通じた人間教育などの内容は教員側が扱いにくいことが明らかになっている。ヨガの授業では、これらの内容は遠隔形式での授業時においても、主に瞑想やヨガ哲学にて取り扱った。受講生は心的作業により自己の内面に触れることで、様々な気づきの促進並びに豊かな感性を育んだことが見て取れる。また、授業終了後も継続的なヨガの実践への意欲を示す文面が多く挙がった。これらは、③(ヨガを通して自分の扱い方(呼吸・身体の動き・物事の捉え方など)を自分自身で知り、心身の健康に向けた行動に繋げることができるようになる)の目標達成を反映するものであると考える。

以上、授業アンケートから、授業の到達目標はほぼ達成できていたと思われる。コロナ禍における遠隔授業の学生満足度についての阿江（2021）の研究では、実技系科目の満足度が低いことが報告されていたのであるが、本研究の結果と一致していない。その理由としてヨガの特性が考えられる。ヨガは、特別な準備備品が不要であること、畳1畳分程のスペースでの実施が可能であること、パソコンやタブレット端末などの画面の前でできる種目であることから、遠隔授業でも十分に実技系科目としての役割を果たしうる種目であると言える。また、遠隔授業による大学体育実技では扱いにくいとされる、内面や感性への気づき、スポーツを通じた人間教育などの内容は、ヨガの授業では促進が図れると考えられる。運動実践を伴う課題とともに、提示した資料を元に考えたり、自身の生活や体験を振り返る課題などを組み合わせて提示したことも、知識と実践の相互関係について理解を深めることができたのではないかと推察された。

4.3 今後の授業づくりや展開に向けて

他種目では、例えばボールやラケットなど、準備が必要な備品がある場合は遠隔形式での授業は困難であったかと思われる。その際は代替措置として、ストレッチ、自重での筋力トレーニングやエクササイズ、ウォーキングやランニングといった、特別な備品を必要としない個人種目を数種組み合わせた内容に一部変更しての実施も検討する必要があるのではないかと考える。またスマートフォンを活用した取り組みとして、身体活動量の計測が可能なアプリを用いて、ウォーキングやランニング、筋力トレーニングなどを実施し、結果を提出させると、運動時間や頻度、消費カロリー、歩行（走行）距離などが受講者、教育者ともに確認ができるため、運動量や運動習慣の確保という点では有効であると考えられる。

授業の質の担保する点について、より受講生自身に自主性が委ねられる遠隔授業においては、受講者の興味関心を高め、学習意欲を維持向上させるために、リアルタイムでのオンライン実技の実施や動画資料の提示は必須であると考えられる。ただし、本学の受講生の多くはスマートフォンで授業に取り組んでおり、動画の視聴やレポートの課題設定、提出形態については十分配慮する必要があることが示唆された。

遠隔授業の中でもオンデマンド形態において、受講生の技能の習得度を正確に把握・評価するためには、教育者は実技の実施状況を視覚的に確認できる課題を課す必要がある。しかし他の多くの授業でもレポート課題が課せられている中、学生の負担や環境への配慮も踏まえると、毎回レポートで動画や画像の提出を求めることは困難である。そのため、文章でのレポート提出が基本となるが、この形態では、評価に文章力や表現力といった、本来の実運動の出来映えとは別の能力が影響する。また、実際のどの程度技能が習得できたかという点においても課題が残る。授業の成果を正確に評価する方法の検討が必要である。

また受講生も同様に、遠隔授業においては自身の動作や取り組みについて直接的に評価される機会に恵まれない。受講意欲の継続や、不安の軽減に向けて、教育者からの適切なフィードバックやコメントなどケアやサポートが必須である。遠隔授業と対面授業が混在する場合には、対面授業時に可能な限り、技能習得面を中心に、遠隔授業時には確認しきれなかった質疑応答や動きの確認といったフォローアップを受講生に対して行い、補完するといった対応が教育者には求められる。

また本学では感染症対策として、本来の授業時間である90分から短縮された60分を最大対面授業実施時間と設定している。この限られた時間において、スポーツ実習Ⅰ・Ⅱの目的である、各種目の基本的な技術や知識を習得するとともに、受講生相互でのコミュニケーションスキルの向上は達成できたかどうか、また学生の心身の健康を高める取り組みは十分であったか検証する必要がある。実際、本授業においては、遠隔授業時は学生間の交流機会に乏しく、授業を通してコミュニケーションスキルを高めるに至らなかった。実技をZoom受講した者は、画面上で他の受講生と時間を共にしている感覚が感じ取れるが、オンデマンド形式となると、スライドで他者の意見に触れることでの思考の交流はあっても、学生間の実際の交流は設けることができなかった。遠隔授業時に、ネットワーク上で学生同士が交流する機会が設定できないか検討する必要がある。

本内容を元に、中学、高等学校段階の保健体育等での授業の場合について示唆を得ることができる。本学では、遠隔授業は原則オンデマンド形式にて執り行われ、本授業においても時間が指定されるオンライン形式よりもオンデマンド形式の受講者が多かったが、中高生では環境を整えば、オンライン形式での実施の統制は取りやすいと思われる。運動実技を行うとともに心身の発達過程や保健・衛生の知識を学び、健康な生活を営む態度や能力を養うことを目的とする保健体育においては、起床時間など規則正しい生活習慣をつける、教員と生徒間だけでなく、生徒同士のコミュニケーション、技能習得、運動の質・量の確保など様々な視点からも、オンライン形式すなわちリアルタイムでの双方向形式での授業実施が望ましく、不登校や病弱による欠席の軽減にもつながるのではないかと推察される。

5. まとめ

遠隔授業、対面授業それぞれの良さや課題が挙げられるが、いずれの形態においても大学生の心身の状態に好影響を与えたことが示された。今後も新型コロナウイルス変異株の流行などによる緊急事態宣言発令等により、遠隔授業と対面授業が混在する形態となる可能性は十分に想定される。

さらに調査を追加した上で、遠隔授業、対面授業双方の学習効果、運動量並びに運動習慣の確保、授業評価方法、メンタルヘルスの観点についても課題を検討し、スポーツ実習科目における新たな授業形態の可能性と対応について検証していく必要性が考えられた。

謝辞

大阪商業大学2021年前期のスポーツ実習Ⅰ「ヨガ」の授業に熱心に取り組み、実施したレポートやアンケートに回答してくれた受講生の皆様のご協力に心より感謝します。

参考文献

- 北九州市企画調整局企画課 (2021). コロナ禍における大学生へのメンタルヘルスに関する調査結果について (概要) <https://www.city.kitakyushu.lg.jp/files/000941396.pdf> (2021年11月30日閲覧).
- 文部科学省 (2021). 令和3年度前期の大学等における授業の実施方針等に関する調査の結果について

て（令和3年7月2日時点）https://www.mext.go.jp/content/20210702-mxt_kouhou01-000004520_2.pdf（2021年11月30日閲覧）。

難波秀行ほか（2021）．授業者からみたコロナ禍に行われた遠隔による大学体育実技の教育効果の検証．大学体育スポーツ学研究, 18,21-34.

高橋珠実ほか（2021）．ヨガのオンデマンド授業に関する実践報告 —ヨガが大学生の不定愁訴に与える影響—．群馬大学教育実践研究, 38,159-166.

阿江美恵子（2021）コロナ禍での体育系新入生の大学適応について．日本スポーツ心理学会第48回大会研究発表抄録集, 86-87.

