

# 大阪商業大学学術情報リポジトリ

## 「レクリエーション・スポーツ演習」「アダプテッド・スポーツ演習」における高齢者のスポーツ教室に関する実践報告

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: 2021-05-03 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 迫, 俊道, SAKO, Toshimichi メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://ouc.repo.nii.ac.jp/records/989">https://ouc.repo.nii.ac.jp/records/989</a>

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



# 「レクリエーション・スポーツ演習」 「アダプテッド・スポーツ演習」における 高齢者のスポーツ教室に関する実践報告

迫 俊 道

1. 本稿の目的
2. 「レクリエーション・スポーツ演習」「アダプテッド・スポーツ演習」の取り組み
3. スポーツ教室の概要
4. APIEプロセスについて
5. APIEプロセスを反映した授業構成
6. まとめと今後の課題

## 1. 本稿の目的

公共学部公共学科の専門科目である「レクリエーション・スポーツ演習」「アダプテッド・スポーツ演習」では、地域住民を対象にしたスポーツ教室「商大生と楽しくレクスポ」を担当教員である筆者、学生（大阪商業大学の授業履修者）、総合交流センター（以前は、スポーツセンター）の職員と開講してきた。参加者（スポーツ教室参加の60～80歳の男女）や学生が相互に交流を深めながら、スポーツを楽しむ内容となっている。スポーツ教室参加者から「楽しかった」「ありがとう」という声が学生にダイレクトに届く。これは、教室に主体的に関わった学生にとって、自らの取り組みが人の役に立ったことを実感する瞬間である。本学の建学の理念は「世に役立つ人物の養成」である。授業の中で世に役立つ経験が出来る機会となっている。これまで地域スポーツ振興の一端を担ってきたスポーツ教室だが、2020年度は新型コロナウイルスの影響でスポーツ教室は不開講となった。

本稿の目的は、これまでに筆者が2008年度から担当者として関わってきた高齢者のスポーツ教室、ならびにそのスポーツ教室を展開している授業内容を「APIEプロセス」の観点からふりかえり、今後のスポーツ教室の発展ための課題を考察することにある。

## 2. 「レクリエーション・スポーツ演習」「アダプテッド・スポーツ演習」の取り組み

「レクリエーション・スポーツ演習」では、まず学生が「ニュー・スポーツ」と呼ばれる様々なレクリエーション・スポーツを体験して、そのルールを理解することから始まる。授業で行ったことがある競技は、ディスコン、ラダーゲッター、スカイクロス、ネットパスラリー、

日レクボール、キャッチング・ザ・スティック、クップ、ガラッキー、アルティメット、ディスクッターを用いたゲームなどである。学生はレクリエーション・スポーツのルールを自分なりに咀嚼し、スポーツ教室の参加者に説明し、ゲームを展開していくことが求められる。

「アダプテッド・スポーツ演習」においても授業の仕組みの基礎的部分は類似している。「レクリエーション・スポーツ演習」との違いは、既存のゲームをそのままスポーツ教室の参加者に提供しない、ということである。「アダプテッド・スポーツ」とは、主に障がい者スポーツの分野で用いられる言葉であるが、子どものスポーツ、高齢者のスポーツなども含まれる。「アダプテッド・スポーツ」の「アダプテッド」とは、「合わせる、適応させる」の意味である。参加者の特性に応じて、スポーツのルールや用具を変更するのである。例えば、車いすテニスは、ボールやラケット、コートサイズは健常者のテニスと同じである。唯一の違いは、「2バウンド」までの返球が認められていることである。参加者がスポーツをより楽しめるように何かの工夫を行う。これがアダプテッド・スポーツの眼目である。授業で扱うニュー・スポーツの用具は、老若男女が十分に楽しめるものであるが、そこからさらに一歩踏み込んだ創意工夫を学生に求めている。学生には高齢者の身体的特性を想定しながら、参加者が既存のゲーム以上に楽しさを享受できるようにルールや用具を変更する柔軟な思考力を求めている。

どちらの授業も学生が自分で考えて実施し、参加者の反応を直に受け止める。やり直しができない、一度きりの貴重な経験を通じて、スポーツ活動の支援者としての実践力を養成することが授業目的である。

### 3. スポーツ教室の概要

筆者が担当した最初のスポーツ教室は2008年度の後期に開講された（当時は「地域スポーツ演習」という授業名）。2008年度は秋（11月から12月の時期）に教室を実施したが、2012年度からは、春（6月から7月）と秋の2期にわたって、「スポーツ教室」を実施している。2019年度の「秋のスポーツ教室」で、ちょうど20回のスポーツ教室を実施してきたことになる。スポーツ教室の実施回数や時間、申し込み要件については、微修正を加えてきた。使用するエリアも総合体育館のアリーナから、リアクトのアリーナへと変更になった。

過去において、授業を2コマ連続してスポーツ教室の時間に充当した時期があった。例えば、3時限目と4時限目であれば、スポーツ教室自体は13時40分から開講し14時25分で前半部分を終える。20分程度の休憩の間に、3時限目の学生と4時限目の学生が入れ替わる。後半のスポーツ教室を14時45分から15時30分まで行う。このようなプログラム構成にした理由は、スポーツ教室開始前の事前準備、スポーツ教室終了後のふりかえり等を授業内で行うためであった。また、3時限目と4時限目の間に休憩があることにより、参加者は「コートの外空間」<sup>1)</sup>である控室において、コミュニケーションが取れる。参加者が連絡先を交換し合い、

1) スポーツ社会学者の荒井貞光が考案した概念である。スポーツをする空間と実社会の間に、「コートの外」という時空間を設定することでスポーツライフが豊かになることを提唱している。「コートの外」については、水上博司・谷口勇一・浜田雄介・迫俊道・荒井貞光『スポーツクラブの社会学—「コートの外」より愛をこめ』の射程』（2020年、青弓社）の中で詳細に論じられている。

スポーツ教室終了後に食事会を開く、ボランティアのサークルへ勧誘するなど、参加者同士の交流が深まっていったようである。2019年度のスポーツ教室は、春のスポーツ教室（水曜日4時限目の「レクリエーション・スポーツ演習」の授業）を6月12日から7月10日（全5回）に、秋のスポーツ教室（水曜日4時限目の「アダプテッド・スポーツ演習」の授業）を11月20日から12月18日（全5回）に行った。教室の時間は、春のスポーツ教室も秋のスポーツ教室も14時50分から15時50分までの1時間であった。

次に、スポーツ教室終了後に実施した参加者に対するアンケート結果をみってみる（2017～2019年の3年間に行われた春のスポーツ教室と秋のスポーツ教室のアンケートを集約）。アンケートの回答者の総数は100人である。スポーツ教室の「参加回数」については、「はじめて」が32%。続いて「2回目」が19%、「10回目」が14%、「5回目」が12%、「6回目」が11%、「15回目」が8%、「7回目」が3%、「12回目」が1%になっている。毎回、新規申込者が参加しながら、継続して申し込みをする参加者が見られた。「スポーツ教室をどこで知ったか」については、「大阪商業大学からのDM」が89%、「大阪商業大学WEBサイト」が9%となっている。この2つが主な情報源となっている。

図1は、スポーツ教室の開催の時間帯を尋ねた結果である。「良い」が82%、「悪い」が16%、「無回答」が2%となっている。参加者のニーズに応じた開催時間となっていることがわかる。アンケートの自由記述を見ると、スポーツ教室の回数の増加、1回あたりのスポーツ教室の時間の延長を希望するコメントが確認できた。学生の教育的効果を考えた場合、また授業の目的を達成するためには、スポーツ教室の開催数、開催時間はすでに上限に近い状態である。

図2は、スポーツ教室の内容の評価を訊いた結果である。「非常に良い」が71%、「良い」が28%、「普通」が1%と続く。ほとんどの参加者がスポーツ教室の内容を高く評価していることがわかる。スポーツ教室の評価に関する自由記述として、「毎年元気で参加できることをお正月のお参りの時に神様にお願い致します」といった内容や、「これに参加するのが生きがい」という言葉も綴られている。

「今後も受講するかどうか」に関する設問は、1人だけ「無回答」であったが、その他は全て「はい」という回答であった。

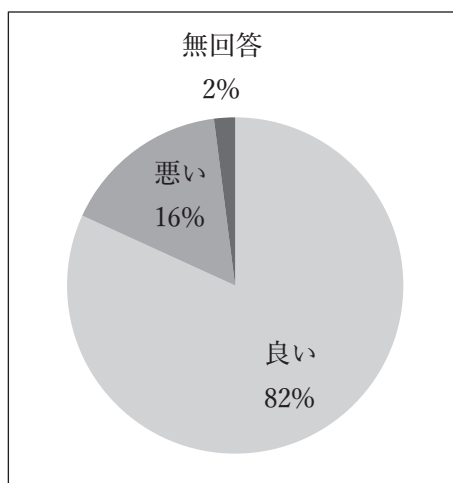


図1. 教室の開催時間

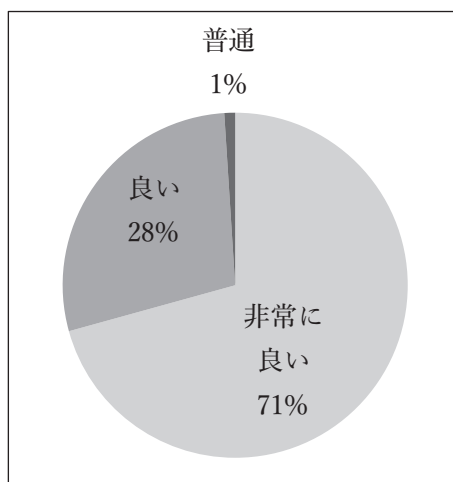


図2. 教室の内容

#### 4. APIEプロセスについて

「レクリエーション・スポーツ演習」「アダプテッド・スポーツ演習」のシラバスは、APIEプロセスをもとに構成されている。まずは、APIEプロセスを図3から説明する。

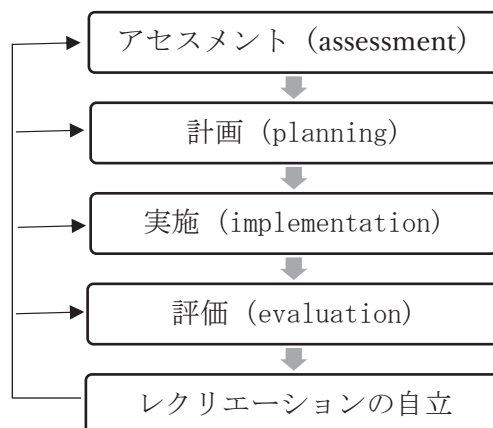


図3. レクリエーション援助のプロセス (APIE プロセス)

(『福祉レクリエーションシリーズⅡ 福祉レクリエーション援助の方法』を参照し筆者が作成)

「アセスメント」に関しては、『福祉レクリエーションシリーズⅡ 福祉レクリエーション援助の方法』において「福祉レクリエーション援助のための事前評価である。利用者の、身体的、知的、情緒・精神的、社会的などの視点から現在の様子を理解し、それらの客観的な事実や利用者自身の余暇生活など、全生活に対する欲求や要求を探索し、理解し、福祉レクリエーション援助の必要性を吟味することが主な目的である」<sup>2)</sup>と記されている。「プランニング」とは、文字通りレクリエーションの計画を立てることである。「インプレメンテーション」は計画に基づいてレクリエーションを実施することである。「エバリュエーション」は、「利用者の援助目標への達成度の検証やレクリエーション活動選択の妥当性、生活化、意欲性の程度を振り返る。そして、評価の結果をもとに、必要に応じてアセスメント過程や計画（プランニング）過程などにフィードバックして、再アセスメントを実施したり、援助目標やレクリエーション活動選択の変更を行いながら、利用者のレクリエーション自立を最終到達目標に継続的・段階的にかかわっていく」<sup>3)</sup>と前掲書の中でまとめられている。

福祉レクリエーションのAPIEプロセスの特徴は、最初に「アセスメント」（事前評価・査定）が位置付けられていることであるだろう。参加者の特性について、情報を得た上でなければ、計画の立案は困難である。さらにそれは、実践・実施の可能性と結び付く。実施が出来ないのであれば、評価はもちろんできない。

2) 小池和幸「福祉レクリエーション援助過程(援助プロセス)」日本レクリエーション協会監『福祉レクリエーションシリーズⅡ 福祉レクリエーション援助の方法』中央法規出版、2000年、10頁

3) 小池和幸「福祉レクリエーション援助過程(援助プロセス)」日本レクリエーション協会監『福祉レクリエーションシリーズⅡ 福祉レクリエーション援助の方法』中央法規出版、2000年、10頁

以下では、筆者がAPIEプロセスをもとにしてどのように授業を展開しているのか、「アセスメント」「プランニング」「インプレメンテーション」「エバリュエーション」の各段階から整理を行う。

## 5. APIEプロセスを反映した授業構成

全15回の授業のうち、1回目～8回目が、「アセスメント」と「プランニング」の段階にあたる。「アセスメント」の前に、授業概要の説明、学生の申し込み（人数制限科目のため、定員より多い場合は抽選）、学生が決定したあとは、全5回のスポーツ教室を担当するグループ分けを行う。各グループには、役割分担が付与される。グループ内のメンバーへの連絡事項の伝達（各教室終了時の「教室の気づき」の集約）、スポーツ教室の計画書の作成、スポーツ教室当日の説明などに分かれる。その後、授業で使用可能な用具の説明を行い、スポーツ教室で実施予定のニュー・スポーツの体験を行う。

「アセスメント」として筆者は、スポーツ教室の参加者の人数（男女の数）、留意しなければならない情報の提供（参加者の事前の申し出による身体的特性）を行っている。学生の多くは、60歳から80歳までの男女にスポーツを教えた経験はほぼ皆無である。身体をどこまで動かすことが可能であるのか、ほとんど情報がない状態である。筆者は過去にあった失敗事例の説明を行う。例を挙げると、「アルティメット」というフライングディスクを用いた競技を行ったことがある。フライングディスクの動きに合わせた不規則な動きが必要になる。ある参加者が後方に移動する際に、足がもつれてしまい転倒したことがあった。そのため、可能な限り不規則な動きを伴わない競技を行うことを学生に提案している。

次に「プランニング」である。スポーツ教室の計画書を作成していく。スポーツ教室の計画書に関しては、ワードファイルで作成したものをメールに添付して担当教員まで送信することになっている。過去に実践したスポーツ教室の計画書を学生に提供し、参考資料としている。また、これまでのスポーツ教室の様子の一部は筆者がデジタルビデオカメラで撮影している。必要に応じて、その映像を見ながら、スポーツ教室の参加者がどれぐらい身体を動かすことが出来るのかを確認している。このように、「アセスメント」と「プランニング」を行いながら、スポーツ教室の日を迎えることになる。

9回目から13回目までの5回が、スポーツ教室を実際に行う「インプレメンテーション」の段階である。参加者の出席確認から学生が主導で担当している。実際にスポーツ教室を行う前に、まず参加者のニックネーム（ネームフォルダーを用意、参加者が考えたニックネーム）を呼びながら出席をとり、参加者の健康状態に問題がないかどうか注意を払う。スポーツ教室が始まると、筆者はデジタルビデオカメラで教室の内容の一部を撮影する。撮影と並行して、学生が入念に準備したスポーツ教室の計画書を見ながら、スポーツ教室が安全に適切に運営できているかを確認する。必要に応じて撮影を中断し、教室を運営している学生に助言を行っている。

14回目と15回目が「エバリュエーション」の段階である。スポーツ教室終了後には、その場で筆者から、その日のスポーツ教室の担当者に気づいたこと（検討すべき点、評価でき

る点)を説明している。学生全員、スポーツ教室終了後の2日以内に、「教室の気づき」という、その日のスポーツ教室で気づいたことを筆者までEメールで送信することになっている。すべての学生の「教室の気づき」が届き次第、それを学生全員で共有し、次のスポーツ教室に役立てるようにしている。また、スポーツ教室終了後は、総合交流センターの職員により、アンケートがスポーツ教室の参加者に配布される。その回答結果は、筆者と学生で確認している。このアンケートも評価である。また、撮影したスポーツ教室の映像については、筆者がその内容を確認し、スポーツ活動の支援者として重要だと思われる部分を析出して、DVDに収録している。学生とその内容を確認しながら、スポーツ教室の振り返りを行う。スポーツ教室を担当した学生は、参加者の全体の様子、また細部を把握できていないことが多い。このように多様な「評価」を受けることは、次回、あるいは将来スポーツ教室を運営する機会に、有益な経験となるだろう。各グループが作成したスポーツ教室の計画書は全ての授業が終了したあとに、「次回に改めて同じ競技でスポーツ教室を行うとしたら」、このような仮定のもとに、再度修正を加えて完成版の計画書を提出することになっている。

## 6. まとめと今後の課題

スポーツ教室の参加者のアンケートの自由記述には様々なコメントが書かれている。要望としてあがっているものは、「体操を含めたものがあればしてほしい(例. はつらつ教室のようなもの)」「はつらつ教室の再開をよろしくお願いします」「準備体操やストレッチなど考えてほしいです」などである。健康志向に関して強いニーズがあると考えられる。

近年では、高齢者に関する健康情報が急速な勢いで増加している。ロコモ＝運動器(筋力やバランス能力の衰えなど)の障害が原因となり、要介護になるリスクの高い状態になることが懸念されている(ロコモティブ・シンドローム)。「フレイル」(加齢により心身が老い衰えた状態)という、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間を意味する言葉も見られる。フレイルに早く気づき、正しく介入(治療や予防)することが求められている。「コグニサイズ」と呼ばれる、認知症予防運動プログラムも開発されてきている。これらを踏まえたプログラムの導入はスポーツ教室参加者のニーズに合致する。これまでにスポーツ教室で実施している活動の中にも、コグニサイズに近似するものが含まれているが、その効果や効用について、十分な情報提供が出来ているとは言い難い。高齢者を対象としたスポーツ教室において、提供するレクリエーション活動の内容を再検討する必要があるだろう。筆者には高齢者のレクリエーション活動について豊富な知識と多くの実践経験を有する者(外部講師)と連携し、本学のスポーツ教室に導入可能と思われる活動を精査することが求められる。

本稿でも取り上げたように、スポーツ教室の参加者には、スポーツ教室の最終日にアンケートを依頼している。自由記述などで、定性的な内容を一部確認できているが、スポーツ教室の評価を詳細に知るには、十分な内容とは言い切れない。スポーツ教室の参加者が、スポーツ教室の内容に関して、どのような評価をしているのか、何を期待しているのか、インタビュー調査など、定性的な調査を行うことも今後の検討課題である。

## 謝辞

本稿は、平成22年度大阪商業大学教育活動奨励助成費（課題名「APIEプロセスによるレクリエーション・スポーツの実践的支援能力の養成」）、平成23年度大阪商業大学教育活動奨励助成費（課題名「ニュー・スポーツを中心としたスポーツの再創造過程に関する実践的能力の養成」）の交付を受けた。この場を借りて深く御礼申し上げます。

スポーツ教室の参加者、授業の学生、総合交流センター（元スポーツセンター）の職員の方々、皆様のご協力に衷心より感謝申し上げます。



