

# 生涯スポーツの授業と精神的健康に関する研究

## A Study on the Relationship between Lifetime Sports and Mental Health

松澤 俊行・窪田 辰政

### 要約

大学生が生涯スポーツの授業を通じて精神的な満足感を得られるか否か、精神的ストレスを軽減できるか否かを、事例研究によって明らかにすることを試みた。適切な内容の授業を、適切な介入を交えて進行すれば「技術の修得」が達成され、「精神的満足感の獲得」「精神的ストレスの軽減」といった面でも高い効果が得られることが示唆された。「安全で安心できる学習空間の設定」「個々の志向や習熟度に応じた段階的指導」「人間関係構築にも配慮したスケジュール設定」が精神面に与える影響は大きく、大学教員には、そうした点を考慮した授業づくりが求められている。

キーワード：生涯スポーツ、オリエンテーリング、集中講義、介入授業、精神的ストレス

### 1. はじめに

筆者（松澤と窪田）は、2020年9月に「X県A大学」の集中講義「生涯スポーツ」（大学名、科目名はいずれも仮称）の授業で、3時限分のオリエンテーリング体験プログラムを計画立案し、実施した。前年に同大学の「身体運動科学」（科目名は仮称）で1時限分の屋内オリエンテーリングを実施したところ、一定以上の肯定的な反応が得られつつも「できるだけ実際のものに近いほうが皆もやる気がでたのではないか」との不満も聞かれ（松澤・窪田,2020）、その声に応えた内容を目指して屋外の実技を準備した。そして、その授業を受講した4名の授業中の様子や課題レポートから、内容の妥当性と効果を確認できた。詳細は、浜松学院大学短期大学部研究論集18号で報告している。（参考文献中の「松澤・窪田,2021」を参照。）

2021年度の同大学同科目では、オリエンテーリングに割く時間数を4時限分に延長し、さらなる内容の充実を図った。2020年の受講生の感想を参考にした1時限分のプログラムを追加し、受講生への授業中の介入方法もあ

らためて計画した。

本稿では、その授業当日の記録と授業の効果に対する評価を記す。効果の評価に際しては、「技術の修得」だけではなく、「精神的な満足」「精神的ストレスの軽減」にも目を向けた。スポーツの授業を身体のみならず精神の健康の維持増進にも役立てたいと考えている関係者にとって、本稿が何らかのヒントとなることを願う。

### 2. 授業の進行

「生涯スポーツ」は、複数のスポーツ種目体験を行う科目である。2020年度はアーチェリーとオリエンテーリングの二種目から構成されていたが、2021年度はフェンシングが加わり、三種目を行う集中講義となった。2020年度同様、「生涯スポーツ」の中で行うスポーツ種目の決定と日程の調整、講師の依頼、A大学との折衝を主に窪田が、オリエンテーリング部分の授業計画を主に松澤が担当した。

A大学のシラバスに掲載された「生涯スポーツ」の目標は次の通りである。

【一般目標 (GIO)】

本授業では、学生がこれまでに関わったことがないような学内で経験することができない3種類のスポーツ種目(アーチェリー・フェンシング・オリエンテーリング)に触れ、それらの基本的技能を習得することを目指す。さらにそれぞれの種目の持つ魅力や奥深さを体験することで生涯スポーツの幅を広げ、生涯スポーツへのきっかけ作りになることを目標とする。

【到達目標 (SBOs)】

アーチェリー及びフェンシング・オリエンテーリングの生涯スポーツたる所以を説明できる。

自らの現状を把握し、将来の生活にアーチェリー及びフェンシング・オリエンテーリングを導入できる。

アーチェリー及びフェンシング・オリエンテーリングのルールやマナーについて具体的に述べる事ができる。

アーチェリー及びフェンシング・オリエンテーリング技術の概略を説明できる。

アーチェリー及びフェンシング・オリエンテーリング用具に対する知識を持ち、安全に使いこなすことができる。

2021年9月14日(火)、16日(木)、18日(土)、19日(日)の合計4日間の集中講義中、9月16日(木)をオリエンテーリング実施日とし、1限から4限までの4時限分の授業を実施した。以下がその内容である。

- 1 運動自己効力感の高め方と上達の関係、その評価方法についての説明
- 2 地図の読み方の講習
- 3 オリエンテーリングの特徴とルールの説明
- 4 準備運動
- 5 オリエンテーリング技術習得のためのミニゲーム
- 6 競技形式のオリエンテーリングの体験

(ポイントオリエンテーリング・リレーによる団体戦)

7 競技形式のオリエンテーリングの体験  
(ポイントオリエンテーリング・個人戦)

8 競技形式のオリエンテーリングの体験  
(スコアオリエンテーリング・個人戦)

9 全体の振り返り

1~3と9を屋内(教室)で行い、4~8を屋外で行った。実技によって所要時間の長短があるため、時間の区切り(休憩のタイミング)は本来の授業時間帯とは異なったが、概ね3限目に当たる部分までは2020年度と同じ内容とした。追加された内容は8で、4限目に実施した。

図1に8で実際に用いたスコアオリエンテーリングのコースを示した。

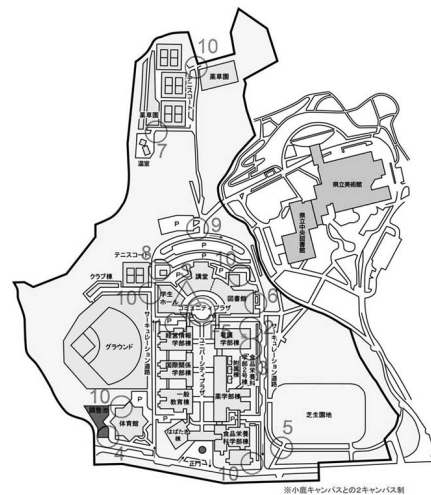


図1 スコアオリエンテーリングのコース図

授業で用いたオリエンテーリングのコース図は、前年同様、A大学ウェブサイトに記載されているキャンパスマップをダウンロードし、オリエンテーリングコース図作成用ソフト(OCAD)でコースを描き入れた。地図中、丸印の各コントロール(目的地)付近に記された数字はそのコントロールを通過すれば得られる得点を示している。コントロールを通過する順番が指定されているポイントオリエンテーリングと異なり、スコアオリエンテーリングでは順番が指定されていない。そのため、どのエリアを選んで得点を獲得するか、どのコントロールから通過していくか、といった作戦が競技者によって分かれる面白みがある。成績もタイムより得点重視で順位が決まる。戦略の要素を強く問われる競技形式である。



図2 スコアオリエンテーリング直前の受講者

スコアオリエンテーリングでは作戦が重要になる。スタート前に5分間の作戦タイムを取った。写真は作戦を考える受講者たち。

8を追加した他にも、下記の点で2020年度からの変更があった。

#### ・タイムの計測

オリエンテーリングは、原則タイムを競うスポーツである。今回の授業では、前年以上にタイム計測を介入の手段として活用した。

オリエンテーリングでは競技者のナビゲーション能力を問うために、毎回コースを変える必要がある。競技会ではタイムを競うが、公式な試合として同じコースを複数回走ることなく、あるコースの最高タイムが後日別の試合で更新される、という事態は起こらない。仮に同じコースを再度走ってタイムを短縮しても「コースを知った上で走るのだから当然」であり、必ずしも真の実力が向上したわけではない、と評価される。

それでも、練習としてはあらかじめ難所を意識しながら同じコースや類似コースを走って、注意点の確認や基本動作の徹底を図るのも有効であり、実際に行われる。こうした練習からは、ルート効率化がタイム短縮につながることも再認識できる。

本授業では、そのような有効性も期待し、前年にタイム計測を行わなかった反復的な基本練習でもタイムを計測した。具体的には、円錐状のマーカーをコントロール（目的地）として方向転換を繰り返すミニゲームの時間（授業内容中の5）に、距離が全く同じ類似

コース（互いが線対称の関係にあるコース。図3参照）を走り、1回目と2回目のタイムを比較した。4名中3名がタイムを短縮し、短縮幅はそれぞれ2.8秒（45.8秒から43.0秒）、2.8秒（67.4秒から64.6秒）、2.6秒（41.4秒から39.8秒）であった。残る1名もタイムを短縮するペースで進んでいたが、途中で通過するはずの地点を一ヶ所飛ばし、戻ってやり直したため2回目はプラス12.2秒（40.4秒から52.6秒）となった。

7のポイントオリエンテーリングでの4名のタイムは、速い者から順に12分58秒、13分22秒、14分22秒、15分10秒で、平均は13分33秒であった。前年の受講者4名は14分25秒、16分44秒、17分55秒、18分09秒で、平均は16分48秒であった。比較すると、平均3分15秒の短縮となっている。

参考までに、松澤のタイムも前年の9分09秒から8分19秒に大幅に短縮された。前年に比べて運動しやすい気温だったことその他、受講者と異なり同じコースでの2回目の計測だったこと（前述のように、タイムが短縮されるのは当然である）が要因として挙げられる。

こうして数値により結果を確認すると、初

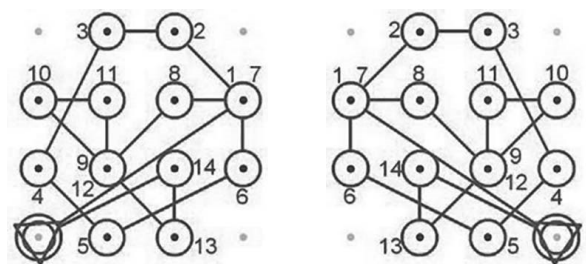


図3 線対称の関係にあるミニゲームのコース図

16個のマーカーを正方形の平らなフィールドに配置すれば、左のコースと右のコースは距離や難易度が等しくなり、要求される体力や技術も等しくなる。片方のコースを辿った後、記憶だけで逆のコースを正しく辿ることは難しいため、タイムが短縮されたとすれば、ゲームを理解しコツをつかんだ、あるいは方向転換への意識が向上して技術が身に付いた、と言える。上の図はコースの一例で、4名の受講者はそれぞれ別のコースでタイムを計測した。コース距離はいずれも70m前後であった。

期のプログラムからのタイム計測導入は受講者の刺激となり、真剣さを引き出す効果があると感じられた。なお、授業当日は、タイム計測について「他の受講者と比較するのではなく、自身の上達の度合いを確認するため」と説明し、競争意識が過剰にならないよう考慮した。



図4 ミニゲームを行う受講者

タイム計測前に初歩のコースで練習する様子。指示したわけではないが、ペアで同じコースを歩いて練習している。

・コースの適正化

本授業の多くのプログラムは、前年とほぼ同じコントロール位置、ほぼ同じコースで実施した。ただし、建物の陰にある階段を下った場所に設置したコントロールは前年に誰も正しく通過できなかったため、変更した。当該コントロールは6のポイントオリエンテーリング団体戦リレーと8のスコアオリエンテーリングで用いた。

指定されたコントロールを指定された順番で通過することが義務付けられるポイントオリエンテーリングの競技では、一ヶ所でも正しく通過できなかったコントロールがあると失格となる。前年の2020年は4名中4名が失格となったが、本授業の失格は1名だった。

・スタート間隔の変更

7のポイントオリエンテーリング個人戦について、2020年の受講者から「1分間隔でのスタートだと前にスタートした人の姿が見えてしまい、次のルートを自分で考えなくても

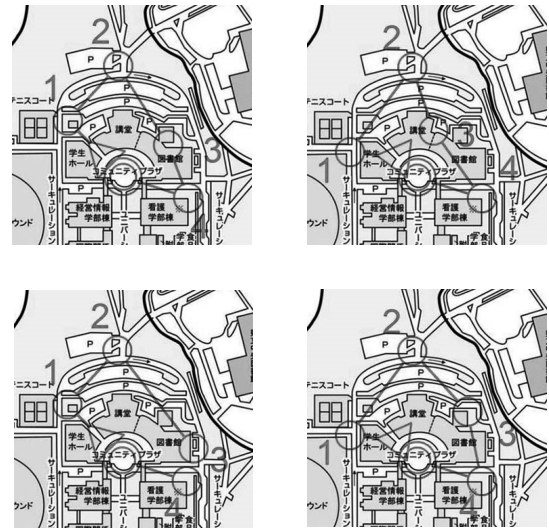


図5 リレーのコースの修正

2020年度は右上の図の3番コントロールを誰も通過できなかった。このコントロールは階段を下った場所であり、円の中心付近まで行かない限り見えなかった。そのため、全ての受講者がより視界に入りやすい左上の図の3番コントロールを誤って通過してしまっていた。本授業では正しい方向に向かっていれば視界に入りやすい位置に右上のコースの3番を変更し、距離を合わせるために左上のコースの3番の位置も変更した。変更後のコースが右下と左下の図である。

ついていくことができる場合があるため、もう少し間隔を空けた方が力試しや総まとめになるのではないかと思った」との意見が聞かれた（松澤・窪田,2021）。そこで本授業では、このプログラムのスタートを2分間隔にした。競技中の様子から、「自分で考えなくてもついていくことができる」という状況は前年より減っていたことが確認できた。

第1章でも述べたように、本稿ではこうした改善を加えながら実施した授業の効果を「技術の修得」だけではなく「精神的な満足」、「精神的ストレスの軽減」にも目を向けて評価する。受講者の人数が4名と少数のため、前年度の研究（松澤・窪田,2021）と同様、主にアンケートへの記述内容を手掛かりに質的な分析をしていく。

倫理的配慮のため、1～3の時間帯にこの集中講義を松澤と窪田の研究の題材とすることと、研究の概要や目的を伝えた。その際、前

年度の研究（松澤・窪田,2021）を一部紹介し、「研究結果に基づいてより良い授業を計画し、この集中講義で実際に行う」との旨も話した。授業の前後に配布するアンケートへの回答は、匿名にした質的記述のみを使用し、個人を特定する情報は一切公表しないこと、研究に同意せず回答を行わない場合も不利益とならないことを告げ、全受講者から承諾を得た。実際に全てのアンケートで、4名全ての受講者から回答が回収できた。

### 3. 受講者への介入の結果

この章では、「生涯スポーツ」の授業でオリエンテーリングを実施する前と後で、どのような変化が受講者に見られたかを、アンケートや課題レポートへの記述から読み取る。

「松澤・窪田,2021」同様に、オリエンテーリングの実施前と実施後に配布した合計3種類のアンケートの質問項目と受講者の回答を示す。授業後の課題として提出されたレポート中の記述も要約し、記載する。

本研究は、生涯スポーツの「精神的健康への影響」を明らかにすることが目的であるため、アンケートには前年にはなかった新たな質問項目も追加した。3種類のアンケートの内容や、配布と回収のタイミングは次の通りである。

一つ目は、「生涯スポーツ」の授業全体の事前オリエンテーションで窪田が配布し、アーチェリーとフェンシングを含む集中講義全日程終了後に回収したアンケートである。質問内容は、受講の動機や主観的自信度などである。受講前に回答する項目と、受講後に回答する項目に分かれており、介入前後の変化を探ることができる。

二つ目は、オリエンテーリング実施日の冒頭で松澤が配布し、三つ目のアンケートと同時に回収したアンケートである。オリエンテーリングへのイメージや受講前の予備知識を問う内容となっている。このアンケートは実

技中各自が保管していたため、修正や加筆を行わないよう伝えた。

三つ目は、全てのオリエンテーリング実技が終了した後で松澤が配布し、解散前に回収したアンケートである。オリエンテーリングを行って初めての印象や感想を尋ねている。

以下、アンケートの質問文を、受講者が回答を進めた順に便宜上の通し番号を付けて列記する。なお、一つ目のアンケートでは実施種目全体について質問しているが、オリエンテーリングに関する質問項目を抜粋し、他の質問項目は省略した。

#### <実技前の質問項目>

問1 受講動機を教えてください。

問2 オリエンテーリングを上手に行うことのできる主観的自信度について（介入前）  
※10点満点で何点かを回答

問3 「生涯スポーツ集中講義（アーチェリー・フェンシング・オリエンテーリング）」を選択した理由を記入してください。

問4 今日の授業（オリエンテーリング）に期待していることを記入してください。

問5 「オリエンテーリングについて知っていること」や「オリエンテーリングに抱いていたイメージ」を記入してください。

問6 今日は3コマ分の時間を使ってオリエンテーリングを体験します。「オリエンテーリングで必要とされる力」にはどんな力があると思いますか。ご自身の考えを記入してください。

#### <実技後の質問項目>

問7 今回の「授業全体の満足度」と「自身の達成度」を、それぞれ10点満点で何点か記入してください。

問8 達成度を「スキルの向上」と「他の受講者とのコミュニケーション」に分けた場合、それぞれ10点満点で何点か記入してください。

問 9 今回の授業は「身体的健康」と「精神的健康」にどのぐらいの効果があると思われましたか。それぞれの効果を 10 点満点で何点か記入してください。

問 10 今回の講義や実技の中で「最も印象に残ったプログラム」を挙げ、印象に残った理由も記入してください。

問 11 今回、オリエンテーリングについて知ったことを挙げてください。

問 12 今回の授業で「オリエンテーリングを通じて身に付く力」にはどのような力があると思われましたか。ご自身の考えを記入してください。

問 13 今後オリエンテーリングをやってみたいと思うか、お答えください。（当てはまる選択肢に○）

- ・是非やってみたい
- ・まあまあやってみたい
- ・どちらでもない
- ・あまりやりたくない
- ・もうやりたくない

問 14 今後、2 日間以上に渡るオリエンテーリングの授業を計画する可能性があります。その授業に参加する場合、どのような実技を行いたいお答えください。

問 15 その他、授業全体の感想を書いてください。

問 16 オリエンテーリングを上手に行うことのできる主観的自信度について（介入後）  
※10 点満点で何点かを回答

問 17 本授業はあなたのストレス軽減に役立ちましたか。あてはまる番号に○印を付けてお答えください。

- 1 大いに役立った 2 役立った
- 3 役立たなかった 4 全く役立たなかった

問 18 今後もそれぞれの種目を継続して行いたいと思いませんか。あてはまる番号に○印を付けてお答えください。

- 1 大に行いたい 2 行いたい
- 3 行いたくない 4 全く行いたくない

問 19 本授業を通して、上記以外に得られた恩恵があれば自由にご記入ください。

問 1～2、問 16～19 が一つ目のアンケートの、問 3～6 が二つ目のアンケートの、問 7～15 が三つ目のアンケートの質問項目である。2020 年のアンケートが 12 項目であったのに対し、2021 年のアンケートは 19 項目に増加した。問 1、問 8、問 9、問 14、問 17、問 18、問 19 が追加された七つの項目である。（問 14 は、2020 年の「その他、全体の感想を書いてください。もう 1 時間実技の時間があるとしたら何をやってみたいか、考えのある方は記入してください」という質問を、問 15 と二つに分けた、ととらえることもできる。）問 3 の質問文は、2020 年の「今回、授業でオリエンテーリングを選択した理由を記入してください」から変更した。また、プログラム変更に伴い、問 6 の授業時間数を示す部分が 2020 年の「2 コマ分」から「3 コマ分」へと変わっている。

これらの増加や修正により回答の負荷は増したが、授業当日の受講者は面倒に思う様子もなく、真剣に回答を記入していた。自由回答を求める項目の記述内容からも、真剣さが感じられた。

ここからは受講者のアンケートへの回答と課題レポート中の記述を紹介する。課題レポート中の記述は、精神面への効果や自分自身の変化について記した内容を抜粋する。

4 名の受講者は、便宜的に受講者 a、受講者 b、受講者 c、受講者 d とした。アルファベットは無作為に割り当てている。

#### <受講者 a の回答>

答 1 触れたことのないスポーツに触れる機会があると知り、興味をもって実際に体験してみたいと思ったから。

答 2 自信度 4 点

答 3 触れたことのないスポーツに触れる機

会があると知り、興味をもって実際に体験してみたいと思ったから。（註：答1と同一の文を再度記入している。）

答4 たくさん交流したり、なかなか普段感じることができないものを感じたりすることができるというと思っています。

答5 新しく知った人たちといろいろな活動をして新たな1面を知ることができるというようなイメージ。

答6 主体的に、意欲的に物事に取り組む力。

答7 満足度 10点 達成度 10点

答8 スキル 10点 コミュニケーション 10点

答9 身体的健康 10点 精神的健康 10点

答10 最も印象に残ったプログラムはリレー形式で行う団体の競技オリエンテーリングです。ただ走るだけでなく、正しいポストをまわってリレーをつなぐところや、自分がまわるポストを間違えてしまうとチーム全体に影響があるところなど、オリエンテーリングならではの魅力や大変さを一番感じることができたプログラムでした。

答11

- ・地図を見て正しいポストを探し、まわること。
- ・やみくもに走ってポストを間違えるより歩いてまわった方が正確であり速いときもあること。
- ・テニスやサッカーなどと同じように1つのスポーツであること。
- ・とても体力が必要であること。
- ・ナビゲーションが重要であること。

答12

- ・効率よく全てのポストを攻略するナビゲーション力
- ・持久力 ・筋力 ・忍耐力

答13 是非やってみたい

答14 県大のキャンパス内に限らず周辺も使ってみてみたいです。

答15 まず、オリエンテーリングがスポーツであることを知らず、ルールなども全く知らなかったのでオリエンテーリング自体を

知ることができてよかったです。また、体力的に厳しい部分もありましたが、楽しむことができました。オリエンテーリングを通して自分自身を成長させることも知ることができたので、また機会があれば挑戦してみたいです。

答16 自信度 10点 話を聞いたときとても持久力と体力が必要だと知り、最後まで頑張ることができるか不安だったが、やってみると想像以上に楽しく、意欲的に取り組むことができた。

答17 大いに役立った

答18 大に行きたい

答19 今回の講義を通して、知らないこと、やったことや触れたことがなくても、意欲的な心、そしてそれを楽しむ心があれば何でもやれるようになることを改めて感じることができました。今後も新しいことに出会う機会は増えていくと思うので、スルーしてしまうのではなく、今回の経験をいかして何事にも積極的に挑戦していきたいです。

課題レポートの記述：

オリエンテーリングを通して新しい自分を見つけたり、一生懸命やることを見つけることで自分を成長させたり、目標を立ててそれに向かって頑張ったりする力を身につけることができると教えていただき、オリエンテーリングを行うことが自然と行う人への正しい教育となり、その人の魅力を引き出すことにつながるのだと感じました。長く競技をしていく中で、伸び悩んだり挫折したりした時はどのようにモチベーションをあげていたのか質問させていただきましたが、そうなったときはその状況を冷静にとらえて、失敗してもそこからしっかりとやり直すことによって自信につなげることができると教えていただきました。また、ミス0よりもあきらめ0を目指すことが大事だと教えていただきました。私は失敗をなくそうとして努力してもその失敗を繰り返してしまうとあきらめてしまうこ

とがよくあるので、今回の講義をきっかけにあきらめないことをまず意識してみようと思いました。

#### <受講者 b の回答>

答 1 新しいことをやってみたかったので、良いチャンスだと思いました。

答 2 自信度 2 点 オリエンテーリングについて自分が持っていたイメージと違うものだったので、そこでとてもおどろきました。地図を読むことが苦手なので、自信はありませんでした。

答 3 新しいことをやってみたいという思いと、なかなかできない種目だったので、やってみるチャンスだと思って、生涯スポーツを選択しました。また、ここで新しい人と出会い、友人の輪を広げたいと思ったからです。

答 4 仲間とどう協力すれば良いのかや、自然の良さを再発見できたら良いなと思います。

答 5 自然の中で、仲間と協力して何かをなしとげる。

答 6 ・仲間と協力する力 ・自ら考える力  
・積極性

答 7 満足度 10 点 達成度 10 点

答 8 スキル 10 点 コミュニケーション 10 点

答 9 身体的健康 10 点 精神的健康 10 点

答 10 最後に行なった、20 分の制限時間の中で、どの順番で点をとりに行くか考えて、走りにいくというものが一番印象に残りました。ただ、ルートに従って点を取るのではなく、個人個人で違ったルートで、自分の考えたように進んで行くのはとてもおもしろかったです。

答 11 初めは、オリエンテーリングを、オリエンテーションと似たものだと思っていたので、地図を見ながら、コントロール地点を通過してゴールまで行くという競技だったことを知りました。また、ただ初めから速く走れば良いのではなくて、地図を見な

がら確実にコントロールを通過することが大切だということも知りました。

答 12 自分一人で地図を見て考えて走るの、自分 1 人で考える力が身に付くと思いました。最後まで諦めない力、ねばり強さが高くなると思いました。

答 13 是非やってみたい

答 14 学校外でのオリエンテーリングをやってみたいです。みんなで協力しながらできるものがあったらやってみたいです。

答 15 回数を重ねるにつれて、できるようになっていくのがとても楽しかったです。最初のウォーミングアップのような、四角の範囲内で移動するのも楽しく、地図の読み方や持ち方も身につけることができたので、とてもよかったです。

答 16 自信度 8 点 ウォーミングアップを通して、地図の持ち方、読み方がわかり、コツがつかめた。

答 17 大いに役立った

答 18 行きたい

答 19 自分にとって意義あるものだった。

課題レポートの記述：

タイムが縮まっていき楽しいなと思いました。また、自分がやっているときに、仲間のみんなが声掛けをしてくれたり、私も同じようにみんなに声掛けをしたりするのが、とても楽しかったです。みんなで褒めあったりできたことで、爽快感が得られたのではないかと思います。

規模が大学内になってのゲームは、とにかくアップダウンが激しかったので体力的に少しきつかったです。しかし、コントロールでシールを集めながら進んでいくというものだったので、楽しみながらゴールまで行くことができました。はじめは友達と一緒にコントロールを探しながら進んでいたのが遅くなってしまいましたが、回数を重ねるにつれタイムが縮んでいき、うれしかったです。オリエンテーリングは、リレーもあるけれど、



だいたい一人でコースを走るの、自分一人で物事を決定する力が身につくのではないかと思いました。また、ゴールした時に仲間に声をかけてもらえたことがとてもいいと思いました。

#### <受講者cの回答>

答1 楽しそうで、とてもやってみたかったから。興味があったから。

答2 自信度5点 オリエンテーリングを小学校の校外学習でやった記憶があるから少し高めの5点。

答3 楽しそうで、やってみたいと思ったから。運動する良い機会になると思ったから。

答4 オリエンテーリングの楽しさ、面白さを知りたい。友達と協力したい。

答5 小学校の野外活動で、友達と協力した。自然を楽しむイメージ。楽しかった印象がある。

答6 協力する力 頭も体もフル活用する力

答7 満足度10点 達成度10点

答8 スキル10点 コミュニケーション10点

答9 身体的健康10点 精神的健康10点

答10 スコアオリエンテーリング。制限時間を考えながら、どの点を取りに行くのか作戦を考えるのが面白いと思ったから。作戦通りに時間内に周れて、とても嬉しかったから。走っている時間が長く、プログラムの中では最も頑張ったと思ったから。

答11

- ・走るということ。（小学校の校外実習は歩いていたため、歩きながら周るものだと思っていた。）
- ・地図を読み取る力や持久力、ペース配分などの戦略など、様々な力が必要だということ。
- ・世界選手権など、大きな大会があるということ。

答12

- ・持久力
- ・粘り強く頑張ること
- ・判断力
- ・地図を読み取る力

- ・ペース配分やスコアオリエンテーリングで点を取る場所、周り方など、戦略を考える力。

答13 是非やってみたい

答14 自分があまり知らない場所で行ってみたい。大学内は自分が知っている場所だったので、地図を見てどこら辺に向かえば良いのか判断ができた。知らない場所だったら、方角や周りの建物などの情報をもとにもっと地図を見ると思うので、地図を読み取る力がさらに付くようにしたい。山で行ってみたい。

答15 最初は16個のコーンから始まり、徐々にレベルアップできるような授業だったことがとても良かった。何回かやっていくとタイムが短くなっていき、自分や周りの友達も成長できたと感じられたこともとても良かった。こんなに走る競技だとは知らなかったが、久しぶりに汗をかき、疲れてもあきらめずに走り続けてゴールでき、達成感があった。

答16 自信度10点（実際は自分がやったことがあると思っていたオリエンテーリングとは違った。）スコアオリエンテーリングで全部周れたので、自信度は10点。

答17 大いに役立った

走ったらストレス解消になった。自然も感じられるので良かった。

答18 大に行きたい

楽しかったから。気軽にできそうだから。

答19 コロナで夏休みに遊びに行くことができなかつたので、楽しい思い出を作ることができてとても良かったです。

課題レポートの記述：

チーム戦では、チェックポイントを見つけるのに時間がかかってしまった。目先にあるチェックポイントを見つけたときにそのシールを貼りそうになったが、冷静に地図を見ることができた。皆、2回目の方がタイムが上がったので良かったと思う。

考えながら、そして時間を意識しながら走

るのはとても楽しかった。

オリエンテーリングの良さは、走る習慣がない人や走るのが嫌いな人でも、ただ走ることと比べれば楽しく走れることだと思う。マラソンだとゴールは遠く挫折しそうになるかもしれないが、オリエンテーリングは次のチェックポイントまで頑張ってみようと思うことができる。ゴールという目標に向かって小さな目標を徐々にクリアしていくオリエンテーリングはとても魅力的に感じた。

#### <受講者 d の回答>

答 1 楽しそうだったから。また、どの競技も未経験だったため。

答 2 自信度 5 点

答 3 どれも未経験だったから。

答 4 みんなと仲良くなれること。

答 5 歩く。

答 6 協力する力。

答 7 満足度 10 点 達成度 10 点

答 8 スキル 8 点 コミュニケーション 10 点

答 9 身体的健康 10 点 精神的健康 7 点

答 10 個人のオリエンテーリング 1 回目のプログラムが一番印象に残りました。それまでは友達と一緒にやったりリレーだったりしたのに対し、初めて一人で取り組むことが怖くもあり楽しくもあったからです。キャンパス全体を使っていたことも印象に残った要因だと思います。

答 11 個人競技であることが一番衝撃的でした。授業前アンケートで「協力する力が身につくと思う」と答えたことが本当に恥ずかしいです…。また、ナビゲーション力はライフスキルであり、それを培うために必修授業としている国があることを知り、とても有効的だと思いました。

答 12 「もう少し頑張ってみる力」だと思います。マラソンと違い、歩くことも可能で、またポイント制のゲームの場合は全て回る必要もなく、個人の自由が多い中で、大変

な中でも自分に甘えずに少しでも良いタイムや得点を目指すことを通じ、そのような力が身に付くのではないかと考えました。

答 13 是非やってみたい

答 14 町中のスポットに行く実技を行いたいです。特に大学周辺だとありがたいです。自分の大学にどのような道やお店等があるのか詳しくないので、それを知りたいからです。

答 15 本日はありがとうございました。最初はできるか不安でしたが、少しずつ難易度が上がっていくというプログラムで、「自分でもやり切ることができるかもしれない」と思うことができました。また、先生が「一番すごいわね」という褒め方ではなく、一人一人の成長に注目した褒め方をしていることに気が付き、自分もまねしたいと思いました。私は体を動かすことはとても好きというわけではありませんが、楽しんで取り組みました。

答 16 自信度 8 点 上手かと問われると満点ではないが、人に概要を教える程度ならできると自信を持っていえる。

答 17 大いに役立った

答 18 行いたい

街中のオリエンテーリングは特にやりたい。

答 19 スモールステップや学生への褒め方など、先生の指導を見て、このようなやり方をアルバイト（塾講師）に活かせると思いました。とても参考になりました。

課題レポートの記述：

最初の練習が 4×4 に置かれたマーカーを地図通りに周るというものであり安心したのを覚えています。最初から走る練習であったら、恐らく逃げ出したい気持ちになっていたと思います。スモールステップから始めたからこそ、徐々に自信が付き「大変かも知れないけれどももう少しチャレンジしてみたい」という気持ちになることができました。最初は

走りたくないと思っていましたが、いつの間にか走ることにに対する抵抗感がなくなっていました。

また、走ることにに対する次に不安に感じていたことが個人競技であることでしたが、2番目に行った練習がチーム戦だったため心強かったです。初めてのことに對して一人で行うことには大きな不安が伴います。スモールステップとして「仲間」がいる形態で行うことで安心感を得ることができ、また仲間のためにも積極的に取り組もうという気持ちになりました。更に、仲間の役に立つことができた局面があった場合、それが自己効力感に繋がると思いました。

以上、4名の受講者の回答を紹介した。肯定的な記述が目立ち、今回の授業の内容が妥当であったことが確認できる。

次章では、授業が受講者の精神面へ及ぼした影響を中心に考察を行う。

#### 4. 考 察

アンケートの回答者が4名と少数であるため、統計的な解析を行うまでには至らないが、自己評価について点数で回答を求めた問2、問7、問8、問9、問16の平均値を表にして示す。(表中では各項目について便宜的に新たな番号を付けた。)

表1 受講者の自己評価 (いずれも10点満点)

	項目	平均値
1	自信度 (介入前)	4.0
2	自信度 (介入後)	9.0
3	満足度	10.0
4	達成度	9.75
5	スキル達成度	9.5
6	コミュニケーション達成度	10.0
7	身体的健康への効果	10.0
8	精神的健康への効果	9.25

介入前後での自信度の増加が著しい。平均4.0点から平均9.0点へと、10点満点中で5.0点分自己評価が高まっている。ちなみに2020年度は介入前平均が4.5点、介入後平均が7.0点で、平均2.5点分の増加であった。

全体の満足度、コミュニケーション達成度、身体的健康への効果は、4名全員が10点満点を付けている。今回のプログラムが十分に、かつ手頃に体力を使う内容だったこと、受講者同士の人間関係が良好であったことを物語る結果である。

精神的健康への効果も、身体的健康への効果には及ばないものの高い水準の評価を得ている。この項目は3名が10点満点とし、1名が7点としていた。7点を付けた受講者は「d」で、回答にも「恥ずかしい」「不安でした」「大変かも」といった精神的ストレスを感じさせる言葉が見られ、終始前向きだったわけではないことが窺える。その「d」も、授業が進むにつれて「自分でもやり切ることができるかもしれない」「抵抗感がなくなっていました」「積極的に取り組もうという気持ちになりました」と、抱えていた精神的ストレスが解消されていったように見受けられる。

他の受講者の記述にも、精神面の前向きな変化が感じられる。例えば「a」の回答には「失敗してもそこからしっかりとやり直すことによって自信につなげることができる」、 「b」の回答には「みんなで褒めあったりできたことで、爽快感が得られた」、 「c」の回答には「走ったらストレス解消になった。自然も感じられるので良かった」という記述が見られる。さらに、本授業がストレス軽減に役立ったかを問い、四段階の選択肢から回答を選ぶ問17に対しては、全員が最高の評価である「大いに役立った」を選択している。

以上から、本授業は受講者のストレス軽減に効果があったと評価できる。そしてその要因として、内容と介入方法が適切であったこと、受講者同士に信頼関係が築かれていたこ

とが考えられる。

アーチェリーの授業を通して同様の分析を試みた先行研究（窪田ら,2021）は、授業の成果を高める要因として「失敗を恐れることのない安全な学習空間」「個々の現状に応じたスモールステップでの技術指導」を挙げている。また、同研究ではその授業で「情緒的な安定をもたらす友人が増加した」と考える学生が見られたと報告しており、その理由として「集中講義という短期間での授業が、学生同士の関係をより密なものにできたことが影響」したと推察している。

アーチェリーとオリエンテーリングという種目の違いはあるが、本授業でもこの考察がよく当てはまる結果が得られている。「安全で安心できる学習空間の設定」「個々の志向や習熟度に応じた段階的指導」「人間関係構築にも配慮したスケジュール設定」が精神面に与える影響は大きい。大学教員には、その点を考慮した授業づくりが求められている。

## 5. おわりに

本研究では、生涯スポーツの体験を行う授業の効果、特に「精神的な満足」や「精神的ストレスの軽減」に及ぼす効果について分析を試みた。その結果、適切な内容の授業を、適切な介入を交えて進行すれば、高い効果が得られることが示唆された。

本研究は特定スポーツ種目の、特定の授業事例を検討した研究であり、一般化をする上では慎重にならざるを得ない。選択科目の集中講義という授業形態の性格上、受講者の大幅な増加が難しいようであれば、同種のプログラム、同種の介入を継続して実施してサンプル数を増やし、データの信頼性を高めていくことを代わる手段としたい。

授業内の各プログラムは、これまでの検討の積み重ねにより改善され、一定水準の完成度に至っている。さらなる改善を図りつつも、根幹は変えることなく今後も同様の授業を実

施し、受講者の反応を探っていきたい。

## 引用／参考文献

- 松澤俊行・窪田辰政「屋内オリエンテーリングの実践方法の研究」 浜松学院大学短期大学部研究論集第 17 号,2020 年,pp25-32  
 松澤俊行・窪田辰政「効果的な生涯スポーツの授業に関する研究」 浜松学院大学短期大学部研究論集第 18 号,2021 年,pp19-34  
 窪田辰政・近藤七海・吉田充宏「大学体育における未経験者のアーチェリー技術を向上させる心理教育指導の試み」 大学体育研究 43 号,2021 年,pp133-136

## 謝 辞

本研究の実施に際し、写真撮影ならびにアンケート回答に多大なご協力をいただきました X 県 A 大学の皆様、特に 4 名の本授業受講者の皆様に心より感謝申し上げます。皆様のご協力が、一層効果的な授業を生む原動力となります。