

科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 元年 6 月 12 日現在

機関番号：16401

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2016～2018

課題番号：16K01623

研究課題名（和文）健康運動の指導法と地域活性化を目指す大学の運動・スポーツ事業に関する研究

研究課題名（英文）A research on methods of healthy exercise and sport projects of the universities for local community

研究代表者

常行 泰子（TSUNEYUKI, YASUKO）

高知大学・教育研究部人文社会科学系教育学部門・講師

研究者番号：90632589

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,500,000円

研究成果の概要（和文）：本研究は、健康運動の指導法に関するプロセスと内容を分析し、地域活性化を目指す大学の運動・スポーツ事業に応用することを目的とした。先行研究の検討、調査資料、Web情報による事前調査を行い健康運動の指導法に関するプロセス・内容について資料分析とフィールドワークを実施した。指導者を対象とした質問紙調査を行い、運動・スポーツ事業を大学で展開して効果を検証した。その結果、社会体育の知見は学校体育にも応用可能であり、地域と連携する大学の運動・スポーツ事業の活性化に十分貢献することが実証された。得られた研究成果は、全国規模の学会や専門の学術誌に掲載された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

スポーツ指導者対象の質問紙調査等により指導上の課題・問題点が明らかとなり、知識と技能に関するスキルが検証されたことから、今後の運動・スポーツ指導者育成に資する知見が得られたと考えられる。高知市教育委員会をはじめとする行政機関との連携体制も強化された。さらに、日本とオランダにおける大学の運動・スポーツ事業を対象としたフィールドワークとインタビュー調査結果を基に、地域を活性化する事業を展開することは十分可能であると示唆される。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this research was to analyze the processes and content of teaching methods of healthy exercise, and apply them to activities of exercise and sport at a university. The pilot study was conducted using previous studies, survey material and web information. Some documents about the processes and content concerning the teaching methods of healthy exercise were analyzed, and fieldwork was conducted. A questionnaire survey for local sport instructors was conducted, and the effect of exercise and sport activities of the university was investigated. As a result, the findings of social education can be applied to school/university education in exercise and sport. They contribute to the dynamization of exercise and sport activities for universities in cooperation with the local community. The obtained results of the research were presented to a national-scale congress, and published in a specialized academic journal.

研究分野：スポーツ社会学、ダンス、フィットネス

キーワード：健康運動 指導法 地域活性化 アクションリサーチ 連携協働

1. 研究開始当初の背景

近年、地域貢献の一環として住民を対象とした運動・スポーツプログラムが各大学で展開されている。健康づくりを目的とした運動・スポーツのニーズは極めて高く、特に運動初心者や子ども、中高年を含めた地域住民が安心して指導を受けられる人材の育成が、社会体育の領域と共に学校体育にも期待されている。

研究者と学生、地域が連携・協働した三位一体のシステム構築は、特に中山間地域による健康事業ニーズが高い申請者の大学にも応用できる可能性が極めて高いことが推察される。社会体育における健康運動の指導法を分析し、そのプロセスと内容を大学の運動・スポーツ事業に応用させる学際的アプローチは従来の研究蓄積でみられなかった本研究の一番の狙いであり、指導を担う学生の教育効果にも有効な影響が認められるものと期待できる。

2. 研究の目的

本研究では、健康運動の指導法に関するプロセスと内容を分析し、地域活性化を目指す大学の運動・スポーツ事業に応用することを目的とした。

3. 研究の方法

準備段階には先行研究、調査資料、Web 等を用いた事前調査を行い、健康運動の指導法と大学が行う運動・スポーツ事業に関して情報収集するための調査項目を設定・スクリプトを作成した。

(1) 健康運動の指導法に関するプロセス・内容について、資料分析とフィールドワークを行った。公益財団法人健康・体力づくり事業財団、公益財団法人日本体育協会、アメリカスポーツ医学会 ACSM 等、エビデンス(科学的根拠)に基づき作成された運動指導に関する資料を分析した。さらに、健康運動の指導法について充実した指導者研修を行っている民間企業、地域スポーツクラブ等、各組織団体で実際に運動指導の現場で使用されているマニュアル/ガイドラインを分析した。健康増進施設のリーディングカンパニーである民間企業 A 社及び医学と連携した運動・スポーツ事業を展開する私立大学(大阪府)、ハンゼ応用科学大学(オランダ)を対象にフィールドワークを実施した。A 社では現場責任担当者を対象にインタビュー調査を行い、指導者を対象としたミーティング/研修会にて情報を収集した。オランダは一般市民の運動・スポーツ実施率が高い北欧に次ぐ生涯スポーツ大国であり、運動・スポーツを健康事業へ応用する取り組みが各大学等の教育研究機関においてなされている。健康運動を地域や経済の活性化につなげる取り組みの状況について詳細な情報を明らかにした。

(2) 指導者を対象とした質問紙調査を行った。連携研究者と研究協力者を含めた議論を行い、パイロット調査を踏まえて質問紙調査を修正した。高知市教育委員会スポーツ振興課と連携協働し、高知市スポーツ推進指導員・スポーツ推進委員として登録している指導者 393 名を対象に郵送法を用いて自己記入式の質問紙調査を実施した。

(3) トライアングレーションを行った後マニュアルを作成、運動・スポーツ事業を大学で展開し、指導法に関して質的に効果を検証した。健康教室等の運動・スポーツ事業を展開し、参与観察と学生・地域住民を対象としたインタビューを行うことで指導実践と満足度の関連について具体的な項目を明らかにした。また、健康運動に関する授業カリキュラムへ一部導入し、運動指導者を対象とした講習会・講演会等を通じて普及活動を実施した。

4. 研究成果

健康運動の指導法に関するプロセスと内容を分析し、地域活性化を目指す大学の運動・スポーツ事業に応用した結果、社会体育の知見は学校体育にも応用可能であり、地域と連携する大学の運動・スポーツ事業の活性化に十分貢献することが実証された。

(1) フィールドワーク及び指導法に関するデータ分析

健康増進施設のリーディングカンパニーである民間企業 A 社及び医学と連携した運動・スポーツ事業を展開する私立大学(大阪府)で担当者を対象にヒアリング調査を行った。他の私立大学及び公立大学の担当者にもヒアリング調査を行うことができたため、国内の大学における大学の運動・スポーツ事業に関して詳細かつ豊富な事例を収集することができた。さらに、平成 30 年度に実施予定であったアクションリサーチのパイロット調査として、健康運動に関する運動・スポーツ事業を大学で展開した。学生・地域住民を含めた健康運動イベントでは、ピラティスやノルディックウォーキング、ペタンク等の指導が展開され、健康づくりの面から捉えた大学の運動・スポーツ事業に関する質的データが収集された。

(2) 指導者を対象とした質問紙調査

運動・スポーツの指導者を対象とした質問紙調査を行い、指導上の課題・問題点を抽出し、知識/実践スキルに関するプロセスと内容を明らかにした。高知市教育委員会スポーツ振興課と連携協働し、高知市スポーツ推進指導員・スポーツ推進委員として登録している指導者 393 名を対象に郵送法を用いて自己記入式の質問紙調査を実施した。その結果、運動・スポーツ指導

における知識は、「障害者スポーツの現場」「運動・スポーツと介護予防・リハビリテーション」「運動・スポーツと生活習慣病予防・改善」の項目において、性別と指導歴共に低い値が示されており、障害者や低体力者、ハイリスク者を対象とした運動・スポーツ指導の機会が不足していた点が示唆される。分析データから、救急処置、栄養・水分補給、用具・施設の安全管理、運動・スポーツと健康との関わりに関する項目が高い得点を示した。一方で、障害者スポーツの現場、運動・スポーツと介護予防・リハビリテーション、動機づけに関する理論、世代に応じたコーチングなどの項目は低く、今後強化していく必要性が高い学習領域であると推察された(図1)。

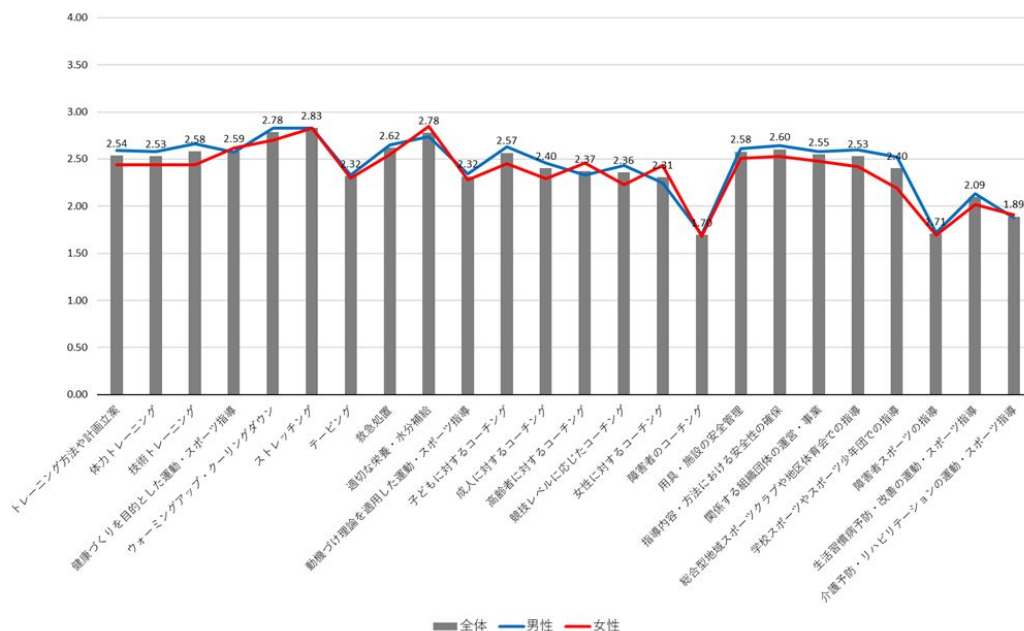


図1 運動・スポーツ指導の知識に関する項目

また、運動・スポーツ指導における技能は、「障害者のコーチング」「障害者スポーツの指導」「介護予防・リハビリテーションの運動・スポーツ指導」の項目が低く、性差はみられなかったものの、指導歴による統計的な有意差がみられた。運動指導歴による違いは、すべての項目でベテラン指導者が高い値を示し、指導歴の長さとは知識及び技能について統計的に密接な関連性が指摘された。データ分析から、ストレッチング、適切な栄養・水分補給、救急処置に関する項目が高い得点を示し、運動・スポーツ指導の現場で技能を高めている状況が明らかになった。一方で、障害者のコーチング、障害者スポーツの指導等、障害者に関連する技能・実践経験は顕著に少ないことがわかった。介護予防・リハビリテーションの運動・スポーツ指導の項目は低く、低体力者や高齢者の指導に関する技能・実践経験を高めていく必要性が示唆された(図2)。

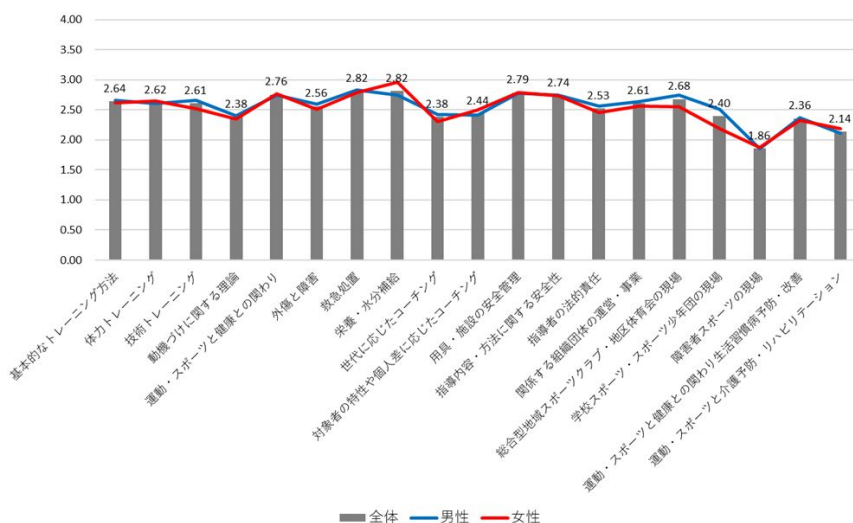


図2 運動・スポーツ指導に関する技能

(3) 運動・スポーツ事業の展開と効果の検証

室内で実施するストレッチやカントリースキートレーニング場を利用したウォーキング教室、ペタンク等の健康運動プログラムに対して「体調の改善」「痛み・違和感の改善」など身体状況についての意見が集約され、「学生から若さをもらった」「熱心な指導」「運動する機会が有難い」等、実践の方法・運営についても多くの記述がみられた。さらに、ハンゼ応用科学大学（オランダ）のヘルシーエイジングセンター長を招聘して、地域住民・学生・研究者による国際セミナーを高知大学で開催した。今後は、運動・スポーツ指導と共に、ボランティアやコーディネーターとして地域を活性化させる人材の育成が重要であると示唆された。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計3件)

常行泰子、村田トオル、地方における公立大学の地域貢献事業に関するケーススタディ：

日本とオランダの比較検討、身体運動文化論叢、査読有、第18号、2019、47-59

常行泰子、村田トオル、コーチ育成の視点から捉えた運動・スポーツ指導者の知識と技能に関する研究、身体運動文化論叢、査読有、第17号、2018、63-76

常行泰子、大学生の運動・スポーツ指導と運営に関する実践課題 アクティブ・ラーニングによる民間企業との連携協働に着目して、高知大学教育実践研究、査読無、第31号、2017、185-192

〔学会発表〕(計7件)

Yasuko Tsuneyuki, A study on teaching methods of the Nordic walking: Focusing on participation in sports and in sports tourism, The 6th Asian Forum for the Next Generation of the Social Sciences of Sport, 2017

常行泰子、健康づくりと運動指導：ダンスエクササイズ&トレーニング、高知県女子体育連盟サマーセミナー、2016

〔その他：国際セミナー開催〕(計1件)

常行泰子、Joost Degenaar、柴英里、柴田雄介、是永かな子、松田弥花、国際セミナー：地域の皆様と一緒に考えるヘルシーエイジング&フィットネス、高知大学・Hanze University of Applied Science (Holland)、2018

〔その他：講習会・研修会等〕(計5件)

高知大学出前公開講座中山間地域運動教室（高知県長岡郡大豊町 2018、高知県高岡郡津野町 2017、高知県高岡郡津野町 2016 等）

高知県主催 地域スポーツコーディネーター等養成熟事業講師、高知県の生涯スポーツについて、2018

株式会社テルモ主催 セミナー講師、運動初心者向け健康づくりの筋トレ&コンディショニング、2016

6. 研究組織

(1) 研究分担者

研究分担者氏名：秋吉 遼子

ローマ字氏名：(Akiyoshi, Ryoko)

所属研究機関名：東海大学

部局名：体育学部

職名：助教

研究者番号(8桁)：60738813

研究分担者氏名：村田 トオル

ローマ字氏名：(Murata, Toru)

所属研究機関名：大阪青山大学

部局名：健康科学部

職名：准教授

研究者番号(8桁)：30635991

研究分担者氏名：柴 英里

ローマ字氏名：(Shiba, Eri)

所属研究機関名：高知大学

部局名：教育学部

職名：講師

研究者番号(8桁)：70611119

(2) 研究協力者

Joost Degenaar 氏 (Hanze University of Applied Science) 他

以上

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。