

森之宮キャンパスにおける健康・スポーツ教育の展開

今井大喜、横山久代、三宅孝昭、荻田亮、松竹貴大、川端悠、吉井泉、鈴木雄太、小笠原佑衣、
大田亜美、岡崎和伸
国際基幹教育機構（健康・スポーツ科学グループ）

1. はじめに

本学の学士課程教育では、現代社会における市民的公共性を涵養し、生涯にわたり主体的に学び続ける人材の育成をめざしている。その中核を担う「基幹教育」は、専門分野の学修を支える基礎として、幅広い教養、多様な価値観の理解、情報活用能力、問題解決力を養うことを目的としている。

「健康・スポーツ科学概論」および「健康・スポーツ科学実習」は、基幹教育科目に位置づけられ、心身の健康を基盤とした人間形成の重要性が高まる社会的背景を受け、2022 年度の新大学発足を機に全学必修科目となった。これらの科目は、「人生 100 年時代」における Well-being の実現をめざし、心身の健康を科学的かつ実践的に学ぶ内容で構成されている。

概論では、健康やスポーツに関する科学的知識、身体の適応、ライフステージに応じた運動実践によって、健康的な生活習慣の形成を図る基礎を身に付け、実習では、スポーツ実践を通じて課題発見力や協働的解決力を養い、多様なスポーツへの関わり方を体験することで、生涯にわたる健康増進と豊かなスポーツライフの習慣化を促し、主体的に健康を維持・向上させる力を育むことをめざしている。

2025 年度後期に開設された森之宮キャンパスでは、分野横断的な教育・研究活動や地域連携を通じて、多様な人々が交流しながら学び合う環境が形成されている。こうした特性を生かし、健康・スポーツ教育においても新たな教育的取り組みを構想し、段階的に実践へとつなげている。本発表では、健康・スポーツ科学グループの現在の取り組みと今後の展開として、①インクルーシブ教育の推進、②情報通信技術（Information and Communication Technology：ICT）の活用による教育手法の充実、③2026 年度以降に予定されている「健康・スポーツ科学演習」への発展的展開の三点について紹介する。

2. インクルーシブ教育の推進

「健康・スポーツ科学実習」では、運動能力や障がいの有無にかかわらず、すべての学生が協働しながら学び合うことを目的として、2023 年度よりインクルーシブスポーツ（みんなのスポーツ）コースを導入した。本コースは、インクルーシブ教育の理念に基づき、スポーツを通じて多様性を理解し、相互に支え合う態度や社会的スキルを育むことを狙いとしている。2023 年度より試験的に開講し、内容の拡充や授業設計の改善を進めてきた。

当該授業では、受講生が既存のスポーツを題材として取り上げ、ルールや用具を柔軟に調整することで、誰もが安全かつ楽しく参加できる環境づくりを実践している。前半ではコミュニケーションゲームや多様なスポーツ体験を通じて相互理解を促進し、中盤では、既存スポーツのルールや用具を変更しながら、参加のしやすさや戦略上の変化を学ぶ構成とした。題材の選定にあたっては、「挑戦してみたいが苦手意識や怖いイメージのあるスポーツ」を事前アンケートで把握し、その中から選択することとした。たとえば「バレーボール」を題材とした際には、ボールを柔ら

かく大きなものに変更し、1 回は落としてもよい、3 回以内に返さなくてもよいなど、参加者の不安を和らげつつ楽しめるように学生自らルールを工夫した。後半では、グループごとに新たなインクルーシブスポーツを企画・実践し、振り返りを通して学びを深化させている。こうした活動を通じて、学生はスポーツを多様な立場から捉え、協働性や創造性を発揮しながら、多様な他者と関わる力を体験的に養っている。

教育的効果を検証するため、受講生の多様性理解や社会的スキルに関する変化を探索的に調査している。初期的な結果では、人間関係の構築や意思伝達に関する項目において、肯定的な方向への変化が示された。また、肢体不自由者に対するイメージにも前向きな意識変化の兆しがみられ、自由記述の内容とあわせて、インクルーシブスポーツの実践が学生の対人スキルや多様性への意識に良い影響をもたらす可能性が示唆された。

これらの成果の一部は、2025 年度日本教育医学会において、「健康・スポーツ科学実習におけるインクルーシブスポーツコースの実践とその教育的意義—パイロット調査による検討—」として報告した。今後は、より多様な学生層を対象とした長期的検証を進め、教育実践と研究の両面から、インクルーシブ教育の深化を図る予定である。

3. ICT の活用による教育手法の充実

学生自身が、運動や健康行動の可視化によって学修内容を客観的かつデータとして理解し、科学的根拠に基づく思考力を育むことは、健康・スポーツ科学教育における主体的な学びを促進するうえで重要である。また、授業で得られたデータを教育研究に還元し、教育実践と学術研究が循環的に発展する仕組みを構築することで、健康・スポーツ科学教育の質の向上と教育成果の可視化を図ることができると考えられる。ICT の導入は、単なるデジタル機器の活用にとどまらず、学生の主体的学びを支援し、健康・スポーツ科学教育の質的向上をめざす基盤づくりとして位置づけている。

現在、森之宮キャンパスのスポーツ教育施設には、高解像度カメラがメインアリーナおよびサブアリーナに設置されており、今後はこれらの映像を教育活動に活用することを検討している。具体的には、学生自身が自らの試技を客観的に確認し、その映像をもとに教員や仲間から即時にフィードバックを受けることで、動作の修正やパフォーマンス改善を図る学習モデルの構築を想定している。また、スマートウォッチなどの心拍計測機器の導入も進めており、授業中の運動強度や活動量をリアルタイムで把握することで、主観的運動感覚と客観的データの差異を理解する機会を提供したいと考えている。さらに、これらのデータを厚生労働省が示す推奨身体活動量などの基準と照らし合わせ、学生が科学的根拠に基づいた健康行動を実践できるよう探索的に準備を進めている。

今後の展開として、授業で得られた運動量・生理・心理学的指標などのデータを活用し、学修成果の評価や教育効果の検証を行うことを構想している。また、ICT 機器の活用方法の体系化や他科目・他キャンパスへの展開も視野に入れ、教育の Digital Transformation (DX) に資する仕組みづくりを検討している。これらの取り組みを通じて、データに基づく教育・研究の循環的発展と、学生の科学的思考力の涵養を両立させる教育モデルの構築をめざしている。

4. 「健康・スポーツ科学演習」への発展的展開

これまでの「健康・スポーツ科学概論」と「健康・スポーツ科学実習」は、講義と実践を組み合

わせた二本立ての構成で実施してきた。しかし、両者の間に履修タイミングの時間的な隔たりが生じることにより、理論と実践の結びつきがやや弱く、その連携が十分に発揮されていない面もあると考えられる。そこで、2026 年度以降は、これらを統合した「健康・スポーツ科学演習」へと発展させ、理論と実践を即時に融合させる新たな教育モデルへの移行を構想している。この「演習化」は、講義で得た理論的知見をその場で実践に結びつけ、学生が学んだ内容を即時に体験的に検証することを重視している。学びと実践の循環を通じて、学生自身が課題を発見し、データを収集・分析し、考察・発表するという学修サイクルを形成することをめざしている。選択必修授業としてあえて“考えて、動く”プロセスを組み込むことで、学びの定着と能動的な態度の育成を促すことが狙いである。さらに、演習内容や評価方法については、健康・スポーツに関する多様なテーマや学修形態を踏まえつつ、今後、段階的に検討を進めていく予定である。

この演習化を通じて、学生が自らのデータをもとに科学的に思考し、実践的に行動する力を養うことが見込まれる。また、教育実践の過程で得られる多様なデータを教育研究の資源として活用することで、教育の質の向上や継続的改善につなげることができると考えられる。理論と実践を循環させる教育モデルとして、「健康・スポーツ科学演習」は、基幹教育における新たな展開の一つとして位置づけられることが期待される。

5. まとめ

森之宮キャンパスにおける健康・スポーツ教育は、インクルーシブ教育の推進、ICT の活用、そして「講義＋実習」から「演習」への発展的統合を柱とした教育モデルの構築を進めている。これらの取り組みは、学生の多様性理解を促進し、主体的かつ探究的に学ぶ姿勢を育むことを目的としている。特に、体験的学びを重視した授業設計を通じて、学生が自ら考え、行動し、振り返る能動的学びの循環を形成するための方策を検討している。また、教育実践の過程で得られるデータを教育研究に還元する仕組みについても検討を進めており、教育と研究が相互に発展しうる基盤形成を視野に入れている。

一方、今後の展開にあたっては、いくつかの制度的・運用的課題も想定される。教育内容や評価方法の標準化、個人情報を含む教育データの倫理的取扱いなど、実践の拡大に対応した体制面での整備が求められる。また、教育の成果を客観的に可視化し、継続的に改善するための評価指標やフィードバックシステムの構築も今後の課題として挙げられる。

これらの課題を踏まえつつ、教育実践データの体系的収集・分析を通じて教育効果を科学的に検証し、その成果を教育改善へとつなげていくことが重要である。さらに、地域や産業界との協働を深め、社会に開かれた健康・スポーツ教育の展開を通じて、人と社会の Well-being の実現に寄与することをめざしている。森之宮キャンパスを拠点としたこうした取り組みは、次世代の基幹教育モデルの形成に向け、教育と研究、そして社会実装を結びつける可能性を有していると考えられる。