

# コロナ禍における2020年度～2022年度 「スポーツ・健康演習」授業報告 —名古屋校舎における授業内容・計画の変更と対面実技の実践例—

村瀬智彦\*

## I. はじめに

政府は2020年2月27日に新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、全国の小中高などを臨時休校にするよう要請した。同様に大学における新年度からの講義の開講形式も変更を余儀なくされた。一般に大学における開講科目は講義室で開講される科目が多いが、体育・スポーツ・健康科学に関連する科目は実技（演習）形式により開講されることが多いため、講義室での講義とは異なる種々の変更が必要であった。

愛知大学では、体育分野科目の必修科目として「スポーツ・健康演習」が入学生全員を対象に開講されている。名古屋校舎と豊橋校舎で共通のカリキュラムにより授業が進められるものの体育施設などの条件に応じて各校舎独自の授業内容・計画となっている。特に名古屋校舎は都市型キャンパスであり体育施設は全て屋内の6階と7階に配置されている。屋外の体育施設を有していないという点は、豊橋校舎のみならず国内の多くの大学と施設環境が異なる。

この間、コロナ禍における大学体育の実技の授業実践例や教育効果に関する報告は認められる。しかし、各大学のカリキュラムや開講を制限する条件が異なるため、コロナ禍における大学の体育実技の実践について情報を共有する必要がある。つまり、異なる状況におけるコロナ禍の実践内容や課題などを報告し、今後の検討に必要な資料を蓄積することは意義がある。

本稿では、屋外の体育施設を有しない愛知大学名古屋校舎における体育分野科目「スポーツ・健康演習」の2020年度から2022年度の新型コロナウイルス感染拡大防止対策のもとに展開された演習の授業について報告する。

## II. 授業内容と授業計画の変更

### —2020年度～2022年度について—

愛知大学名古屋校舎開講の体育分野科目「スポーツ・健康演習」は、1年次生を対象に春学期と秋学期に開講される必修科目である。つまり、全ての入学生が履修する科目である。

2019年度以前の授業内容と授業計画は表1上部に示す通りである。「正しい運動実践と生活習慣による生活習慣病の予防のための基礎的な知識の理解と技能の習得」（授業テーマ）を目的として授業が展開される。そのため、授業形態は、講義内容に応じて、講義室における講義・演習、体育施設における体力測定・実技から構成されていた。2019年度以前は前半の5回が全受講生を対象に開講される講義と体力測定で残りの10回は各体育施設で開講される実技の授業であった。2019年度以前は、第1回の講義において5種目（バドミントン、フィットネス、卓球、中国健身法、ウエルネス）から受講生は1種目を選び、6回目以降は種目ごとのクラスに分かれて実技の授業に出席した。

実技の授業は、主に正しい運動実践の方法について理解を深めるとともに基礎的な技能の習得を身につけることを目標に展開された。

以前より名古屋校舎開講の「スポーツ・健康演習」では教科書<sup>1)</sup>を利用しており、受講生は講義内容と各種目の基本技術やルールなどについて教科書で予習・復習することができた。

2019年度までは前述のような授業内容と授業計画であったが、2020年度春学期の講義期間開始直前に新型コロナウイルス感染拡大防止のため2020年度以降の授業内容と授業計画を変更した。大きな変更点は、対面形式が遠隔授業によ

\* 愛知大学法学部・名古屋体育研究室

表1 2019年度～2020年度「スポーツ・健康演習」の授業内容・授業計画

| 2019年度 |  |
|--------|--|
| 第1回    | ガイダンスと種目選択（体育分野の履修方法及び授業計画の説明，健康調査アンケート実施） |
| 第2回    | 体力テストの実施（体力測定方法の正しい理解と評価）                  |
| 第3回    | 健康と体力の定義とその実態（体力測定結果の提出）                   |
| 第4回    | 食事バランス診断と運動量の評価（食事バランス診断結果の提出）             |
| 第5回    | 生活習慣病予防のための健康行動                            |
| 第6回    | 運動実践とストレッチング，ウォーミングアップ，クーリングダウンの方法         |
| 第7回    | 運動実践と筋力トレーニング（トレーニング機器を利用しない方法）            |
| 第8回    | 運動実践と筋力トレーニング（トレーニング機器を利用する方法）             |
| 第9回    | 運動実践と筋力トレーニング（スポーツ種目特有のトレーニング）             |
| 第10回   | 運動実践と調整力トレーニング（敏捷性・平衡性）                    |
| 第11回   | 運動実践と調整力トレーニング（巧緻性）                        |
| 第12回   | 運動実践と有酸素性トレーニング（健康志向の有酸素性トレーニング）           |
| 第13回   | 運動実践と有酸素性トレーニング（競技志向の有酸素性トレーニング）           |
| 第14回   | 運動実践と運動状況の評価と考察（歩数・エネルギー消費量の理解）            |
| 第15回   | 授業のまとめ（終了レポート作成・授業評価）                      |
|        | ↓ ↓ ↓                                      |
| 2020年度 |  |
| 第1回    | 体育分野科目の履修方法及び授業計画の説明                       |
| 第2回    | 健康と体力の定義とその実態                              |
| 第3回    | 体力の測定と評価—測定と評価の方法の理解—                      |
| 第4回    | 体力の測定と評価—自己体力の評価手順の理解—                     |
| 第5回    | 健康を維持するための食生活と食事バランス診断                     |
| 第6回    | 生活習慣病予防のための健康行動                            |
| 第7回    | 運動の必要性と身体活動量の測定方法                          |
| 第8回    | 運動特性の理解Ⅰ（バドミントン）                           |
| 第9回    | 運動特性の理解Ⅱ（フィットネス）                           |
| 第10回   | 運動特性の理解Ⅲ（卓球）                               |
| 第11回   | 運動特性の理解Ⅳ（中国健身法）                            |
| 第12回   | 運動特性の理解Ⅴ（ウエルネス）                            |
| 第13回   | 運動特性の理解Ⅵ（バスケットボール）                         |
| 第14回   | 運動特性の理解Ⅶ（ラケットスポーツ）                         |
| 第15回   | 運動特性の理解Ⅷ（マシントレーニング）                        |

る非対面形式になったことである。2020年度から2022年度の3年間、新型コロナウイルスの感染拡大状況に応じて少しずつ対面形式の実技を増やす形で授業内容・計画が変更された。以下に、2020年度から2022年度までの状況に応じた授業内容と授業計画を示す。

2020年度春学期は、全15回を遠隔授業により開講することになった。近隣の大学のみならず全国の大学における体育実技の授業も遠隔授業による開講となった。愛知大学では遠隔授業に学習マネジメントシステム（Moodle）を利用することになった。このシステムは以前から利用はされていたが体育分野科目の担当教員にとっては初めてのシステム利用となった。

2020年度春学期の講義内容と授業計画は表1下部に示す通りである。2019年度以前と同等の講義内容を維持することを念頭に授業計画を一部変更したが、運動技能を高めるためのオンライン講義教材の作成、身体活動量の確保、レポート課題の設定や提出方法、また受講生の学習状

況の確認や評価方法など様々な検討課題があった。急な遠隔授業による対応を余儀なくされたが、名古屋校舎の体育分野科目に関しては教科書を以前から利用していたことが遠隔授業へのスムーズな移行に役に立った。

2020年度春学期は、全ての回についてオンライン講義での教材提示となった。理論に関する内容の講義が以前より相対的に多くなった。受講生の積極的な学修を促すために、2019年度以前と同様に健康調査に受講生が回答することにより自分の健康状態などを再認識する機会を設けた。また遠隔授業期間でも自宅で実施可能な体力測定の方法を解説し、測定実施後、結果に基づき自己の体力を評価する課題を課した。運動と食事に関する講義では、食事バランス診断を実施し、自己の食生活の現状を見直すための講義を開講した。コロナ禍になり、当初は運動不足になる受講生も増えたため、運動の必要性に関して図表を示しながら解説した。同時に受講生が自宅において身体活動量を把握できる方

法を解説し、1週間の身体活動量や運動状況を記録し、自己の運動不足の現状を評価する機会を設けた。以上の課題（レポート）は理解度の評価資料として利用されたが、全て Moodle を利用して画像などで提出された。

実技に相当する講義に関しては、一部のオンライン講義では受講生と一緒に指導に従い運動する内容も含まれていたが、多くの講義教材が各種目の運動特性を理解する講義であった。

2020年度秋学期は、新型コロナウイルスの感染拡大が少し収まったことから、また春学期に受講生の身体活動量を十分に確保できなかったことが課題であったため、シラバスに示された授業内容と授業計画は春学期と同じであったが、受講生が3回の対面実技に参加する授業計画に変更された。実技の開講回数（3回）は、体育施設内における受講生間のソーシャルディスタンスの確保や更衣室の利用上限人数などにに基づき決定された。1クラスを3組に分割した上で各受講生が割り当てられた指定の回の実技

の授業に出席する授業計画が立てられた。

実技の授業は60分間であった。前後に更衣時間を各15分間確保する必要があったためである。名古屋校舎の更衣室では、1クラスを3組に分割しても当時の利用上限人数を超えてしまうため仮更衣室を講義棟に設置した。さらに5クラスの内、2クラスと3クラスの実技開始時刻に15分の差を設け更衣室における蜜の状態を避けた。なお、体育施設と更衣室の収容人数に制限があるため2019年度以前は実施していた実技種目の希望調査は実施しなかった。

2021年度の春学期と秋学期は同じ授業内容と授業計画であった（表2上部）。継続して新型コロナウイルスの感染予防対策を徹底することを前提に体育分野科目の特性を考慮し、実技の回数を前年度より増やすことが検討された。その結果、1クラスを2組に分けて実技の授業を開講することになったが、2021年度も更衣室の利用上限人数に制限があったため2020年度秋学期と同様に実技の授業は60分間であった。

表2 2021年度～2022年度「スポーツ・健康演習」の授業内容・授業計画

| 2021年度 |  |
|--------|--|
| 第1回    | 体育分野科目の履修方法及び授業計画の説明、健康と体力の定義とその実態               |
| 第2回    | 体力の測定と評価—測定と評価の方法や自己体力の評価手順の理解—                  |
| 第3回    | 健康を維持するための食生活と食事バランス診断                           |
| 第4回    | 運動実践Ⅰ〔実技〕  |
| 第5回    | 運動実践Ⅱ〔実技〕  |
| 第6回    | 運動実践Ⅲ〔実技〕  |
| 第7回    | 運動実践Ⅳ〔実技〕  |
| 第8回    | 運動実践Ⅴ〔実技〕  |
| 第9回    | 運動実践Ⅵ〔実技〕  |
| 第10回   | 運動特性の理解Ⅰ（バドミントン）                                 |
| 第11回   | 運動特性の理解Ⅱ（フィットネス）                                 |
| 第12回   | 運動特性の理解Ⅲ（卓球）                                     |
| 第13回   | 運動特性の理解Ⅳ（中国健身法）                                  |
| 第14回   | 運動特性の理解Ⅴ（ウエルネス）                                  |
| 第15回   | 運動特性の理解Ⅵ（マシントレーニング）                              |
| ↓ ↓ ↓  |  |
| 2022年度 |  |
| 第1回    | 体育分野科目の履修方法などの説明、体力測定の方法について                     |
| 第2回    | 第1組：体力測定〔実技〕／第2組：健康を維持するための食生活と食事バランス診断〔オンライン講義〕 |
| 第3回    | 第1組：健康を維持するための食生活と食事バランス診断〔オンライン講義〕／第2組：体力測定〔実技〕 |
| 第4回    | 第1組：運動実践Ⅰ〔実技〕／第2組：運動特性の理解Ⅰ（バドミントン）〔オンライン講義〕      |
| 第5回    | 第1組：運動特性の理解Ⅰ（バドミントン）〔オンライン講義〕／第2組：運動実践Ⅰ〔実技〕      |
| 第6回    | 第1組：運動実践Ⅱ〔実技〕／第2組：運動特性の理解Ⅱ（フィットネス）〔オンライン講義〕      |
| 第7回    | 第1組：運動特性の理解Ⅱ（フィットネス）〔オンライン講義〕／第2組：運動実践Ⅱ〔実技〕      |
| 第8回    | 第1組：運動実践Ⅲ〔実技〕／第2組：運動特性の理解Ⅲ（卓球）〔オンライン講義〕          |
| 第9回    | 第1組：運動特性の理解Ⅲ（卓球）〔オンライン講義〕／第2組：運動実践Ⅲ〔実技〕          |
| 第10回   | 第1組：運動実践Ⅳ〔実技〕／第2組：運動特性の理解Ⅳ（中国健身法）〔オンライン講義〕       |
| 第11回   | 第1組：運動特性の理解Ⅳ（中国健身法）〔オンライン講義〕／第2組：運動実践Ⅳ〔実技〕       |
| 第12回   | 第1組：運動実践Ⅴ〔実技〕／第2組：運動特性の理解Ⅴ（ウエルネス）〔オンライン講義〕       |
| 第13回   | 第1組：運動特性の理解Ⅴ（ウエルネス）〔オンライン講義〕／第2組：運動実践Ⅴ〔実技〕       |
| 第14回   | 第1組：運動実践Ⅵ〔実技〕／第2組：運動特性の理解Ⅵ（マシントレーニング）〔オンライン講義〕   |
| 第15回   | 第1組：運動特性の理解Ⅵ（マシントレーニング）〔オンライン講義〕／第2組：運動実践Ⅵ〔実技〕   |

第1回から第3回までは、大講義室で全受講生を対象とした対面形式の講義を開講した。その後、第4回から第15回までの前半6回と後半6回に分けて、第1組（実技前半組）は6回の実技に参加した後、残りの6回の講義はオンライン講義を視聴した。第2組（実技後半組）は後半に6回の実技の授業に出席した。

2022年度は、春学期と秋学期とも同じ授業内容と授業計画であった（表2下部）。

2021年度は、運動の継続の必要性や運動の効果と疲労の理解などの観点から各受講生が6回連続で実技の授業に参加する計画とした。しかし、6回の対面の実技においては担当者が受講生に直接指導することが可能であったが、他方の6回のオンライン講義開講期間においては同様ではなかった。つまり、オンライン講義を6回連続して受講することの動機づけの低下などの理由から予定通り講義を受講できていない受講生が比較的多く確認された。

このような2021年度の受講状況を考慮に入れて、2022年度の第1回は大講義室で全受講生に講義形式で体育分野科目の履修方法や授業計画を説明した後、1クラスを2組に分割して、第2回から対面の実技とオンライン講義に交互に出席する計画に変更した。この変更により担当者は受講生に対し計画通りに講義を受講するよう直接指導することが可能になった。

### Ⅲ. 対面実技における感染対策などの実践例 ーバドミントンクラスー

対面による実技の授業中のみならず課外活動による体育施設利用中の新型コロナウイルス感染予防のための対策は、国あるいは大学が定めるガイドラインに従い徹底された。名古屋校舎の体育施設内では、掲示などにより感染予防対策を徹底することの周知を利用者に促した。また手指消毒用の消毒液や運動用具・器具消毒用の雑巾などが各体育施設に設置された。

当初はフィットネスルームの利用を認めていなかったが、新型コロナウイルスの感染状況に応じて対面の実技以外でも事前の予約により利用上限人数を設けて利用が認められた。ステー

ションバイクやランニングマシンなどの利用中の飛沫感染を予防するため透明なシートによるパーティションが設置された。パーティションが無いエリアでは、運動実施者間の十分なスペースを確保するため、一部のトレーニングマシンは使用が停止された（写真1）。

対面実技における新型コロナウイルス感染防止対策の1例として、アリーナで開講されたバドミントンのクラスでは、集合時にソーシャル

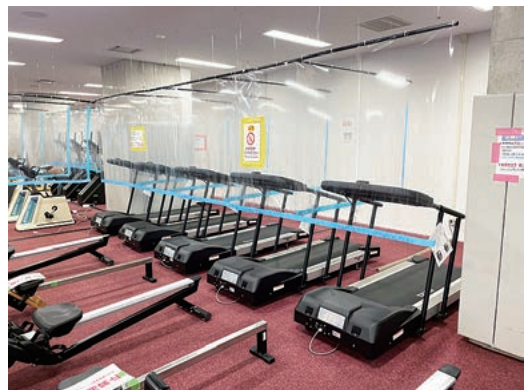


写真1 フィットネスルーム内の様子（著者撮影）

ディスタンスを確保し密にならないようカラーコンで集合位置を指定した(写真2)。

また、実技で利用する用具については、各時限につき各受講生専用の用具を貸し出し利用するように指導した。つまり、バドミントンのラケットは毎時限後消毒し(1日の利用は1回)、時限ごとの使用前と使用後の運動用具の区別ができるように管理された(写真3)。シャトルも受講生ごとに貸し出された(写真4)。

運動中のマスクの使用は、その状況に合わせて判断がなされたが、運動中に外すことは許された。マスクを外している間は受講生間の間隔を空け会話や声掛けを控えるように指導がなされた。名古屋校舎の実技は全て室内で開講されたが換気性能は基準を満たしており基本的な感染防止策の徹底により対応が可能であった。

なお、実践例を紹介したクラスではバドミントンコートの支柱設置やネット張りの準備(3限前)と後片付け(5限後)を担当教員が行っ

た。通常は、学生にバドミントンのゲームを楽しむための必要な準備や用具の取り扱いなどについて説明し、受講生が準備や後片付けをできるように指導していた。しかし、感染リスクの低減のため、つまりコロナ禍の間は運動用具・器具を複数人が触れることを避けるため、受講生に準備および後片付けをさせなかった。

対面実技における感染対策の1例を示したが受講生は対策の必要性を理解し徐々に用具管理にも慣れ、特に混乱することはなかった。

#### IV. 配慮学生への対応について

前述の通り、2020年度～2022年度の体育分野科目「スポーツ・健康演習」の開講においては2019年度以前の対面の講義形式から各年度・各学期の状況に応じて授業計画や授業内容を変更して進めてきた。加えて、何らかの理由で通常の受講生と同じように講義を受講できない受講



写真2 集合場所の位置の指定 (著者撮影)



写真4 各受講生用のシャトル (著者撮影)



写真3 各自時限ごとに用意されたバドミントンラケット (著者撮影)

生がいた（以下「配慮学生」）。配慮学生は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため入国が許可されなかった新入学の留学生や留学先から帰国できなかった本学学生、本人に基礎疾患があり対面形式の講義や実技に出席ができない学生、同居親族に基礎疾患を有する者や高齢者がいる学生など申請理由は様々であった。

2020年度春学期は、全て遠隔講義で授業計画が進められたため、本人や同居親族の基礎疾患者などに関する配慮は不要であったが、入国できない受講生に対しての配慮が必要であった。具体的には、国外におり講義で利用する教科書を入手（購入）できない場合は、出版社から許可を得て教科書の抜粋版のPDFファイルをメールの添付書類で送るかMoodleからダウンロードできるようにした。指定のレポート用紙も同様にダウンロードできるようにした。

2020年度秋学期から対面の実技が開講されることになり、他の科目と同様に大学に申請して配慮が必要と認められた学生に対しては、通常の講義計画や講義内容とは異なる形式で対応した。なお、配慮学生数は、2020年度春学期19名、2021年度春学期8名、秋学期3名、2022年度春学期0名、秋学期1名であった。

配慮学生には、全て遠隔講義で開講された2020年度春学期の講義計画と講義内容と同様な講義が進められた。提出物は、Moodleを利用して画像などで提出できるようにした。

その他、この間、他の科目と同様に受講生からの問い合わせを受け付けた。講義全般に関する内容は「スポーツ・健康演習」全体責任者へ各クラスの実技内容などに関する問い合わせは各種目担当者に問い合わせるよう学生に指示した。学生からの問い合わせ内容は多種多様で、特に2020年度は受講生においても不安が大きく遠隔形式の講義受講に慣れていないためか24時間メールによる問い合わせが届いた。受講生からの問い合わせに対する回答の返信で担当者は授業担当時間外に多くの時間を費やした。2年目～3年目は、同じような問い合わせに関してはMoodleやLiveCampus（教育支援システム）を利用して受講生に事前に連絡することにより

年々問い合わせ件数は減った。

## V. おわりに

本稿では、2020年度から2022年度の新型コロナウイルス感染拡大防止対策のもとに展開された愛知大学名古屋校舎の体育分野科目「スポーツ・健康演習」の授業について報告した。

2020年度春学期は全て遠隔講義による開講となり、実技に相当する回の授業は各スポーツ・運動種目の運動特性を理解する講義に変更された。急な変更であったにも関わらず、名古屋校舎では教科書を以前から利用していたことは遠隔授業へのスムーズな移行に役に立った。

新型コロナウイルス感染状況に応じて、2021年度以降は体育分野科目の特性を考慮し実技の授業回数を増やすことが検討された。都市型キャンパスで更衣室のスペースが限られている名古屋校舎では更衣室の利用上限人数が対面の実技の回数や1回の実技に出席できる人数を制限した。2021年度は、運動の継続の必要性や運動の効果と疲労の理解などの観点から、各受講生が連続して実技の授業に参加する計画としたが、一方ではオンライン講義を連続して受講することの動機づけの低下などから、予定通りに講義の受講ができていない受講生が比較的多く確認された。そのため、2022年度以降は、第2回から対面の実技とオンライン講義を交互に受講する計画に変更された。この変更により担当者は受講生に対し計画通りに講義を受講するように直接指導することが可能になった。

名古屋校舎の実技は全て室内で開講されたが各体育施設における換気性能は基準を満たしていた。基本的な感染防止策のもと実践例で紹介した種々感染対策を徹底して対面の実技の授業が開講された。受講生は感染対策の必要性を理解し、また徐々に感染対策や用具管理の手順にも慣れ特に混乱することはなかった。

配慮が必要な学生に対しては、別の授業内容や計画を準備する必要がある。つまり、通常の講義の準備の他に配慮学生用の講義教材を準備する必要がある。さらに、受講生からの問い合わせに対する回答の返信で担当者は授業担

当時間外に多くの時間を費やした。

### 〈謝辞〉

本報告の執筆にあたり、愛知大学名古屋体育研究室職員の玉谷知香さんには資料の提供や点検にご協力いただきました。感謝いたします。

### 文 献

- 1) 愛知大学名古屋体育研究室 [編] (2018) スポーツと運動 ～健康づくりの理論と実際～. 学術図書出版社.

