

健康科学—シェイプアップの理論と実際—

授業者：国際学部 小林 勝法

インタビュー&構成：武蔵大学総合研究所 竹迫 和代

昭和33年、横浜生まれ。国際基督教大学で心理学を学ぶ。合気道に熱中。リラックスや心身統一の方法、気を用いる技に熱中。心身の不思議な相関関係に興味を抱く。心身問題をからだの側面からも研究したいと、筑波大学大学院体育研究科に進学。体育の世界へと転身。現在、湘南キャンパスで「やさしくて、情熱的な先生」として好評。

「多人数の授業はやりにくい」とどの大学教師も愚痴をこぼす。一方通行的な講義だけでなく、教師と学生、そして学生同士の相互交流を実現し、学習を保障するにはどうしたらよいだろうか。大学は、知識を学ばせるだけでなく、学問の方法・学習の方法を学ばせる所である。大教室で低学年を相手に、さまざまな試みをしている授業を参観した。授業者へのインタビューもまじえて報告する。(竹迫)

◇ 授業参観：グループ研究の口頭発表

参観したのは最終週の授業で、グループ研究の口頭発表が行われていた。グループ研究の課題は、各グループが選んだそれぞれの方法で10～12週間シェイプアップに取り組み、その成果を検討することである。どのグループも一様にOHPを使い、成果をグラフに示していた。

受講生が選んだシェイプアップの方法は、間食を減らしたり、摂取カロリーに気をつける食事制限や、筋力トレーニングやエアロビクスなどの運動、ストレッチングやマッサージ、そして、日頃からよく歩いたり階段を上ったりするなど、さまざまであった。中には、毎日鏡を見るとか、目標とするサイズのスカートを部屋に飾っておくなどの方法もあった。果たして、その成果は、体重が1～3kg減ったというのが多かった。そして、体重減少が少ない場合でも体脂肪率は減少していた。中には、5kgの減少やウエストが8cm細くなったという例もあったが、体脂肪の減少が大きく、健康的にやせている様子がうかがえた。そして、結果の考察としては、サークルのコンパ

やゴールデン・ウィーク中の帰省で食べ過ぎて体重・体脂肪が増えたと分析していたり、クラブ活動での運動や生理の影響に着目していた。

今年度スタートした新しいカリキュラムの科目であるので、受講生が一年生ばかりで、しかも、入学後3ヶ月しかたっていないせいか、質問もせずに発表を聞いていた。しかし、授業のテーマに関心が高いことと発表をもとに報告書を作成するという最後の課題が残っているからか、他のグループの発表を参考にしようと熱心に聞いていた。これは、毎回課しているという授業の感想文からもうかがい知れた。

ちなみに、授業者は、発表の評点を研究内容や方法、発表技法などの面から、受講生同士にさせたいと考えているとのことである。彼は、「以前実施していたが、集計の手間が大変で最近では中止している。TAがいれば、このようなことや毎時のドリルの採点なども随分楽になる。アルバイト代としてでも予算化されていれば、大学の授業は随分良くなるのではないかと。授業にさける労力は現在のところ

ろが限界で、これ以上やったら研究ができなくなる」と胸の内を語っていた。

◇ 授業の目的と構成

授業の目的はシラバスに次のように記されている。

昨今はダイエットに関する情報が氾濫し、無理な食生活の結果、拒食症や骨密度の低下など健康を害する例がある。自分のからだどう折り合うか。シェイプアップを題材として、自分らしく健康に暮らすことを体験しながら考える。

具体的には、美しく元気に体重をコントロールするための方法を実践しながら、自分にふさわしい健康なライフスタイルの形成をめざす。

授業者によると、知識を頭だけで理解するだけではなく、自分のからだを使って理論を検討すること、また、自分の願望と健康をどう折り合わせるかなど、自分らしく健康に暮らすことを体験的に学習させるのだという。そして、大学入門期の授業という位置づけから、大学での学習方法（スタディ・スキル）を学ばせることにも配慮しているという。

授業は、シェイプ・アップの方法をブレイン・ストーミングでできるだけ多く引き出し、それを KJ 法で整理することから始まり、グループの研究課題に即してシェイプ・アップに取り組んだ成果を口頭発表し報告書にまとめることで完了する。ビデオ教材を多用するほか、ストレスやダイエット信仰度のチェック、漢方体質診断など、学生を飽きさせない工夫がなされているし、「好きな異性の体型」調査などで調査体験もできる。シェイプアップの実習としては、メンタルダイエットやダイエット気功、ダンベル体操の紹介もある。体重と体脂肪率を毎週測定することが義務づけられていて、シェイプアップの取り組み具合とその成果を検討することが課題である。体脂肪計は体育館に設置されており、受講生以外へも関心の広がりが見られたし、後期になっても測定している学生が後を絶たなかったという。

◇ 学生による授業評価の結果

授業評価表は、ティーチング・スキル評価でなくコース評価に焦点を当てて実施された。評価表の一部と結果は図(3P)の通りである。総じて「良い授業」であったことがうかがえる。学生の受講満足も高いし、口頭発表の仕方やレポートの書き方などスタディスキルの学習も成果があったようである。授業者は、「生活習慣が改善されたとあまり認識されていないことが残念である。そして、『からだや自分自身、物事の見方・感じ方に変化があった』に該当するとの回答が少なかったのは、この授業が教養科目として位置づけられているだけに厳しい結果であり、力不足を認めざるを得ない」と反省している。

しかし、学生のコメントには、生活習慣が改善されたとして、「朝食をとるようになった」や「3食とるようになった」、「間食が減った」、「夜九時以降は食べなくなった」があげられている。そして、見方・考え方に変化があったとしては、「やせることに対する執着心が減った」や「自信を持てるようになった」、「自分が大切に思えた」、「健康的な生活への意識が深まった」、「今の自分を素直に受け入れられるようになった」、「やせることを思い詰めなくなった」、「他の人の考え方がさまざまなのに驚いた」、「多面的に見たり考えたりすることの重要性を学んだ」などがあつた。

その他の感想では、「ダイエットは身を削ることではなく、自分自身の体を作り上げること、自分自身の心と体を見つめ直すことが大切なんだということを知ることが出来た」や「みんな自分の身体のことについて改めて食生活や運動する大切さとともに考え直すことができていた」などがあつた。

参考文献の読書数が男子 1.0 冊と女子 1.9 冊というのは、授業者の予想を超えていた。「最近の学生は読書数が少ないと言われていたので期待していなかった。この結果に驚いている。授業で勧めないと学生はなかなか本と出会えない状況を考えると授業を通してもっと本を紹介していいし、その責任を感じる」

と述べている。

◇ 授業者の弁

授業をふりかえり、そして、文教大学の建学の精神である「人間愛の教育」について、授業者に語っていただいた。それを最後に紹介する。

初めての科目で準備が大変だった。しかし、必修でクラス指定制の授業しか、これまでは担当していなかったので、選択科目を担当し

てやりがいもあり楽しくもあった。来年度はテキストを使用して、学生が学習しやすいように心がけたい。

「人間愛の教育」との関わりからいうと、学問をすることで、さまざまな固定観念や社会通念から自由になり、学生各人のもてる力を思う存分発揮してほしいと願っている。それを念頭に授業をしている。精神の自由と独立を獲得することによって、人は初めて自身自身をのびのびと豊かに成長させていけるのであるから。

