

研究ノート

第7回日中国際シンポジウム報告  
健康長寿と地域におけるスポーツ・リハビリテーション・福祉の果たす役割を考える

岡川 暁

日本福祉大学 健康科学部

柏原 正尚

日本福祉大学 健康科学部

小林 培男

日本福祉大学 社会福祉学部

中島 史朗

愛知大学 地域政策学センター

李 波

日本福祉大学 客員研究員

南京大学 体育部

永井 拓己

日本福祉大学 健康科学部

Some Thoughts concerning Roles of Sports, Rehabilitation,  
and Welfare at Local Area toward Healthy Longevity

Satoru Okagawa

Faculty of Health Sciences, Nihon Fukushi University

Masanao Kashiwabara

Faculty of Health Sciences, Nihon Fukushi University

Masuo Kobayashi

Faculty of Social welfare, Nihon Fukushi University

Shiro Nakashima

Center for Regional Policy Studies, Aichi University

Po Ri

Visiting Researcher, Nihon Fukushi University

Department of Physical Education, Nanning University

Takumi Nagai

Faculty of Health Sciences, Nihon Fukushi University

介護予防が話題になってから久しい。これまで、介護予防に関して様々な実践が行われてきており、健康長寿を享受している高齢者も少なくない。この実践は、基本は“身体を動かすこと”であるが、高齢者にとって、この基本の実践がそう簡単ではない場合が多く、スポーツ、リハビリテーション、地域福祉といった多領域からのアプローチが必要となる。この点、日本と同様に健康長寿を享受する高齢者の多い中国で、どのような取り組みがなされているのか、非常に興味深いところである。

そこで、地域社会におけるスポーツ・リハビリテーション・福祉の果たしている役割に関して日中で国際比較を行ない、両国が直面している課題に対する認識を共有し、スポーツ・リハビリテーション・福祉領域での今後の両国間での協力可能性、他に関する意見交換を行うことを目的として、第7回日中国際シンポジウムを日本現代中国学会東海支部との共催で開催した。本稿は、中国側(南京大学関係者)のシンポジウム冊子原稿のうち、沈如玲教授および謝争准教授の原稿を翻訳したものである。

本シンポジウムは、南京大学の体育部教官と本学の体育担当教員を中心として2000年(“大学および社会における体育教育”(第1回日中国際シンポジウム、於日本福祉大学))、2008年2月(“21世紀の障害者体育・スポーツと国際交流を考える”(第2回日中国際シンポジウム、於日本福祉大学))<sup>1)</sup>、2008年11月(“大学生の健康教育と高齢者の健康体育”(第3回日中国際シンポジウム、於南京大学))<sup>2,3,4)</sup>、2009年2月(“高度情報社会・少子高齢社会におけるリハビリテーション・介護とスポーツの果たす役割を考える”(第4回日中国際シンポジウム、

於日本福祉大学))<sup>5)</sup>、2010年11月(“高齢者の介護・リハビリテーションにおけるスポーツ・伝統文化の役割を探る”(第5回日中国際シンポジウム、於南京大学))、2013年2月(“少子高齢社会における健康長寿とリハビリテーション・介護・看護・スポーツ”(第6回日中国際シンポジウム、於日本福祉大学))と、既に6回実施してきた(Okagawa, S. et al, 2013)<sup>6)</sup>。この間、本学は南京大学との間に包括協定を結び(2002年)、また、COEの一環で社会福祉に関する研究に共同で取り組んできている(2004年～)が、この日中シンポジウムは我々独自の交流が花開いたものと自負しており、今後も本シンポジウムを継続・発展させることは誠に意義あることであると考えている。

本シンポジウム開催にあたり、本学より研究支援資金による国際学術交流(研究者短期招聘)事業(2014年度)の助成を受けた。また、シンポジウム冊子の作製に際し、日本体育学会アダプテッド・スポーツ科学専門領域活動支援金(平成26年度)の補助を一部受けた。交流の日程には、シンポジウムへの参加以外に、二木立学長表敬訪問、(財)スポーツ医科学研究所訪問、美浜・半田キャンパス見学、他が予定されていた。

最後に、今回の招聘に関わり、二木学長をはじめ、中村雅浩氏(半田事務室長)、他の多数の大学関係者から多大なご協力を得た。この場を借りて謝意を表したい。

第7回日中国際シンポジウム(平成27年2月28日(土)実施) 演題・発表者および特別寄稿

演 題	演 者
南京市栖霞区在住の高齢者のスポーツ実施状況に関する研究	沈 如玲 (南京大学教授)
スポーツを活用した介護予防・地域交流の取り組み ポッチャによる地域福祉活動を事例として	柏原 正尚 (健康科学部准教授) 永井 拓己 (同 実習教育講師)
南京市在住の高齢者スポーツ動機に関する調査	憑 暁勁 (南京大学准教授)
地域で実践する高齢者の要介護予防運動の介入効果	小林 培男 (社会福祉学部教授)
発展する地域に特色的な伝統スポーツ 農村におけるスポーツ活動を切口として	李 海軍 (南京大学専任講師)
身体障害者にとってのスポーツ活動の役割	中島 史朗 (愛知大学非常勤講師)
保健体育教育が大学生の心身の健康を促進することに関する実践研究	謝 争 (南京大学准教授)
教養教育の一環としてのアダプテッド・スポーツ教育	岡川 暁 (健康科学部教授)

特別寄稿

水谷伸治郎 (名古屋大学名誉教授,  
元日本福祉大学情報社会科学部教授)  
『名古屋大学と南京大学間の交流史  
(スポーツ交流および関連事項を中心として)』

参考文献

- (1) 岡川暁：第2回日中国際シンポジウム報告 第1報，  
日本福祉大学健康科学論集 12：49-56，2009
- (2) 岡川暁：高齢者の健康観の検討 経年比較および国  
際比較を中心に ，日本福祉大学健康科学研究所ニュー  
スレター『けんけん』No. 1：18-20，2009
- (3) 岡川暁：研究室紹介，障害者スポーツ科学 7：107-  
109，2009
- (4) 岡川暁，小林培男：第3回日中国際シンポジウム報  
告 第1報，日本福祉大学健康科学論集 13：33-40，  
2010
- (5) 岡川暁，小林培男：第4回日中国際シンポジウム報  
告 ～高度情報社会・少子高齢社会におけるリハビリ  
テーション・介護とスポーツの果たす役割を考え  
る～，日本福祉大学健康科学論集 14：21-29，2011
- (6) Satoru Okagawa, Ruling Shen & Fenghua Gao:  
Our Trials to Bridge the Gaps between China and  
Japan with APA and Physical Education, Book  
of Abstracts (19th International Symposium of  
Adapted Physical Activity) p. 312, 2013

## 高齢者の身体トレーニングの現状調査 南京市栖霞区の場合

沈 如 玲

南京大学体育部, 南京, 210093

**Abstract:** 南京市栖霞区在住の高齢者の健康・身体活動の現状を、質問紙調査に基づいて検討した。南京市の高齢者は、健康・身体活動に対する意識は強いが、健康・身体活動に関する科学的知識が少なく、また、運動施設・設備および運動指導が不足しており、効果的な健康づくり・身体トレーニングを展開する上で重要な課題である。

**キーワード:** 南京市, 栖霞区, 高齢者, 身体トレーニング, 現状

### 【はじめに】

高齢化は世界の人口増加において必然的な趨勢である。21世紀に至るまでは、人類が幸福を追求する世紀であった。国際連合の予測に基づけば、21世紀はまた、高齢化の世紀でもあり、高齢者層が不断に増大しており、その高齢化によって、社会の様々な方面に新たな負担が生じている。中国は現在、世界中で最も高齢者が多く、その増加も最も速い国家である。2012年末までに、60歳以上の高齢者は1.94億人に達し、全人口の14.3%となった。全国高齢者委員会の推計によれば、2013年末には高齢者は2億人を超え、2025年には3億人、2050年には4億人を越え、3人に1人が高齢者となる。

南京市は、都市化の程度が高く、経済水準も比較的高い都市の1つである。80年代末から既に高齢化社会に突入し、2013年10月26日には、江蘇省の民政庁が「江蘇省の高齢人口に関する情報および高齢者対応の事業の発展状況に関する報告2012」（高齢人口状況白書）を公表した。これによれば、江蘇省の60歳以上の高齢者は既に1424.75万人を越え、江蘇省に戸籍を持つ人口の総数の18.89%を占めている。その内、南京市では、60歳以上の高齢者は116.04万人で、南京市に戸籍を持つ人口の18.18%を占めている。すなわち、南京市では、大体5人に1人が高齢者である。なお、栖霞行政区の面積は39,538 km<sup>2</sup>、街角事務所9箇所、社区の居住委員会68箇所、村委員会49箇所、人口は66.41万人である。

### スポーツ・身体活動の効果

スポーツ・身体活動を行い、身体トレーニングを進めることは、高齢者のQOL・健康水準を高める上で重要な手段の1つである。フランスの著名な医師であるディースによれば、「世界中のどの医薬品をもってしても、運動の持つ良好な作用を越える作用を身体に及ぼすことはできない。」スポーツ・身体活動は、全身を健康にする方法である。適切なスポーツ・身体活動は、身体において生理学的な好変化を生じさせるだけでなく、健康長寿を促進する重要な要素でもある。

高齢者が適切に行う身体トレーニングは、血液・気の流れを良くし、代謝を旺盛にし、体力を増強させるだけでなく、老化を遅らせる。また、高齢者が健康づくり・身体トレーニングを続けることで、人間関係を促進させることができ、人と環境の協調、精神的な安定がもたらされる。従って、高齢者の健康づくり・身体トレーニングは環境への適応能力を高め、体力増強、精神的安定の促進に直接的に影響を及ぼす。

### 【方法】

#### 研究対象

本研究の対象者は、南京市栖霞区に戸籍を持つ、60歳以上の高齢者であった。

#### 研究方法

・文献調査：定期刊行物（インターネット版）を用い、高齢者の健康づくり・身体トレーニング状況に関する文献を収集した。また、南京大学図書館にて関連する

書籍・文献を収集・調査し、本研究での研究方法を決定する上で参考にした。

- ・質問紙調査：100名（男性33名，女性67名）に対し，質問紙調査を行った。回収率は100%であった。
- ・観察：南京市栖霞区にある高齢者向け運動施設を訪問し，身体トレーニングの項目・時間，他を調査した。

## 【結果と分析】

### (1) 健康づくり・身体トレーニングの動機の多様化

(表1)

高齢者が身体トレーニングに参加するのは，体力強化，リハビリテーション，趣味がその主要な動機であった。レクリエーション，人との交流以外に，自活すること，子どもの世話にならないこと，医療費を節約すること，といった動機もあった。現在では，身体トレーニングによる健康増進効果については，皆十分な知識を持っている。

### (2) 身体トレーニングの頻度と時間 (表2, 表3)

南京市栖霞区の高齢者が実施している身体トレーニングの頻度では，1週あたり3日が一番多く，次いで週5日以上であり，基本的に男女同様であった。トレーニング時間では，男女とも30分以上60分未満に集中しており，次いで男性では60分以上90分未満，女性で30分未満であった。

生活水準の向上，生活環境の改善につれ高齢者は一層自身の健康に関心を持ち，自発的に身体トレーニングに参加する意識が一層高まり，常に身体トレーニングに参加することが南京市の高齢者の生活の重要な部分を構成している。また，トレーニング頻度においては，男女間で差は小さくなく，トレーニング時間では男性の方が女性よりも時間が長い。

### (3) トレーニング場所 (表4)

女性はその圧倒的多数が，トレーニング場所として住宅区，または近くで比較的広い公園を選んでいる。これに対し男性は，大部分が住宅区の近くや，高齢者活動センター，公園，有料クラブを選んでいる。また，トレーニング場所の環境，施設の良し悪しが，高齢者の活動の積極性に直接影響している。

### (4) 身体トレーニング項目 (表5)

男性の高齢者が参加する身体トレーニング項目の内，上位3つは散歩またはウォーキング，太極拳，および氣功である。女性の高齢者では，ダンス，氣功，および散歩またはウォーキング，であった。

表1 回答者の身体トレーニング動機

トレーニング動機	男性		女性	
	人数	パーセント	人数	パーセント
体力強化	17	51.52	28	41.79
レクリエーション	4	12.12	9	13.43
人との交流	1	3.03	5	7.46
リハビリテーション	5	15.15	14	20.89
趣味	6	18.18	11	16.42
合計	33	100	67	99.9

表2 身体トレーニングの頻度

トレーニング頻度	男性		女性	
	人数	パーセント	人数	パーセント
週1日	3	9.09	8	11.94
週2日	5	15.15	10	14.93
週3日	11	33.33	22	32.84
週4日	5	15.15	9	13.43
週5日以上	9	27.27	18	26.69

表3 トレーニング時間

トレーニング時間	男性		女性	
	人数	パーセント	人数	パーセント
30分未満	3	9.09	22	32.84
30分以上60分未満	16	48.48	35	52.24
60分以上90分未満	10	30.30	8	11.94
90分以上	4	12.12	2	2.99

表4 トレーニング場所

トレーニング場所	男性		女性	
	人数	パーセント	人数	パーセント
居住区の空き地	18	54.45	42	62.69
公園・広場	5	15.15	19	28.36
高齢者センター	6	18.18	3	4.48
有料クラブ	4	12.12	3	4.48

高齢者が参加する身体トレーニングは，その大部分が有酸素運動である。体力・持久力を増強させる項目を主とし，場所・時間の制約を受けず，各自でトレーニング時間・量・強度を自由に調節することができる項目である。トレーニング項目は多様化しているが，中国の伝統的なトレーニング項目からは逸脱していない。

表5 トレーニング項目

トレーニング項目	男性		女性	
	人数	パーセント	人数	パーセント
散歩(速歩)	9	27.27	11	16.42
ジョギング	1	3.03	1	1.49
健康ダンス	6	18.18	26	38.81
太極拳, 他	7	21.21	11	16.42
気功	7	21.21	14	20.90
球技	2	6.06	3	4.48
水泳	1	3.03	1	1.49

表6 身体トレーニングに影響を及ぼす要因

要因	人数
天候の影響	23
体調不良	6
時間が無い	7
家事が忙しい	11
トレーニング方法に関する指導不足	24
トレーニング施設・設備の問題	29

(5) 高齢者の身体トレーニングに影響を及ぼす要因

(表6)

高齢者の身体トレーニングへの参加に影響する要因として、運動場所、運動指導者、天候があげられる。公共の運動場所は、到底高齢者の需要を満足させられるものではない。特に、男性では、場所に対する要求が比較的高い。また、運動指導者の指導に反し、高齢者の運動は、気晴らしや娯楽といった傾向が強く、的を射た的確な運動指導も無く、健康効果に影響が出る。さらに、大部分の高齢者が公園・広場・住宅区の空地といった屋外で行っており、雨が比較的多い南京では、自然条件の影響が比較的大きい。

【結論と提言】

結論

(1) 南京市在住の高齢者においては、身体トレーニングは日々の生活の中で一定の位置を占め、身体トレーニングに参加する動機は積極的なものである。国民の生活水準が上がるにつれ、高齢者の健康水準も上がり、健康な生活方法の追求もまた一層強化されるようになった。しかし、トレーニング方法は自己流で、気晴らし・娯楽

を第一とする人たちの集まりが中心である。

(2) トレーニング場所の不足から、主要なトレーニング場所が住宅区の近く・公園・付近の公共の施設、に集中している。有料のトレーニング施設を選択する人は少なく、大多数の高齢者には受け入れられていない。しかし、有料施設では、トレーニング内容が豊富であり、基本的には、自身の年齢・身体状況に見合ったトレーニング項目を選ぶことができる。

(3) 南京市栖霞区在住の高齢者の身体トレーニング状況は、近年良好になってきたが、自然条件、社会的重要度、トレーニング施設・設備の状況等、多種類の要因が影響を及ぼすことが明らかとなった。

提言

(1) 政府は、高齢者スポーツの強化を重視し、“政府が主導し、高齢者体育協会が主体となり、社区に依拠する”高齢者スポーツの管理体制を構築する必要がある。また、計画的に内容が豊富な娯楽活動を展開し、専門的な水準にある指導員を招いて指導をさせる必要がある。

(2) 関連する組織が、住宅区、公園、街頭にて、高齢者の身体トレーニングに関する科学的知識の大々的な宣伝を行うこと、また、講座や宣伝媒体を通して高齢者が健康に関する意識を高めることにより、一層多くの高齢者が身体トレーニングを行う集団に加わるようにする。

(3) 現在屋外に設置されているトレーニング設備・器材を完璧にし、高齢者に適合した運動場所・設備を建設する。同時に、学校、職場、社区の運動施設を共同利用し、高齢者が選択できる運動場所を増やす。高齢者のQOLは健康が鍵であるので、身体トレーニングは第一に選択されるべき健康管理方法である。

参考文献

(1) 李凡. 中国人口老齡化的现状, 原因及对策 [J]. 科教文汇, 2010 (10): 188-189.  
 (2) 方媛, 季浏. 在我国老年人体育锻炼动机研究评述 [J]. 北京体育大学学报 2003, 26 (2): 183-185.  
 (3) 邵雪梅. 天津城市社区老年体育现状的调查研究 [J]. 武汉体育学院学报, 2007, 25 (2): 94-96.  
 (4) 黎文普. 健康老齡化与老年体育 [J]. 长沙大学学报, 2008, 26 (5): 126-128.  
 (5) 《2012 江苏省老齡人口信息和老年事业发展状况报告》, 2013, 10, 26, 江苏省民政厅

## 体育保健教育課程が学生の心身の健康を促進する

謝 争

南京大学体育部

**Abstract:** 大学における体育保健教育課程は、一定程度身体に障害のある学生向けに開設された課程である。そこでは、スポーツに対する態度、健康・スポーツの知識、自主的に運動する能力の涵養、が重視される。本研究では、南京大学の体育保健教育課程の学生を対象とし、質問紙および面接による調査を実施し、本学の体育保健教育課程での教育実践を総括し、実践の過程で見出された不足を改善する提言を行い、より良い教育課程にするための理論・指導を構築する。

**キーワード:** 体育保健教育課程, 大学生, 心身の健康

### 1. はじめに

1992年に国家教育委員会が公布した「大学体育教育における指導要綱」(以下、「要綱」)では、病弱・障害・虚弱学生にの体育に対して必修規定を設けた。2002年、教育部が公布した新しい「要綱」では、第4部11条にて、部分的な身体異常、病弱・障害・虚弱から高齢等特殊な学生集団を明確に区分けし、リハビリテーションと保健を主とした体育教育課程を開設することとした。更にこの教育課程のために、法律による保障を行った。呉燕丹によれば、75.66%の大学で新しい「要綱」の精神が比較的厳格に実行され、障害学生のための体育保健教育課程が開設された。

南京大学では80年代から既に保健教育課程を開設し、教学理念と内容を確立させている。大学1・2年生では、各種の慢性疾患、または運動器系に障害のある学生向けに保健教育課程を開設し、単なる虚弱体質の学生は基本的には一般学生と一緒に授業を受けさせている。ここ数年、医師によれば激しい運動が網膜剥離を引き起こしかねない強度の近視学生、部分的な肥満の学生、虚弱体質の1・2年生も保健教育課程の範疇に加えた。

本研究では、本学の保健教育課程での調査、および80年代以降の実践の総括を通して、教学に対してその良し悪しを議論することを目指す。また、教学上の不足に対して改善提案を提出し、一層好ましい保健教育課程の開設のために、理論的な指導効果をもたらすことを目指す。

### 2. 南京大学での保健教育課程の実践総括

#### (1) 研究対象と方法

研究対象は、本学の保健教育課程を受講した学生で、質問紙調査およびグループ討論を行った。

本学在学の1・2年生は合計で6,400~6,600人で、こ

表1 体育保健教育課程の履修者数

開講年	人数
2009年	79
2010年	84
2011年前期	87
2011年後期	72
2012年前期	66
2012年後期	77
2013年前期	56
2013年後期	73
2014年	93

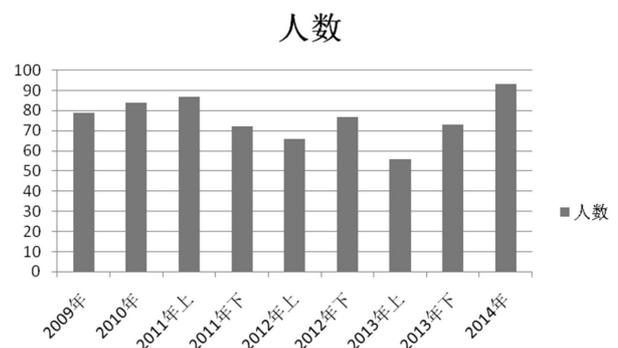


図1 体育保健教育課程の履修者数

表2 履修学生の障害・疾病、他

種類	割合 (%)
心臓病	18.2
肺・気管支疾患	21.2
その他の慢性疾患	15.2
運動器	19.7
小児麻痺	1.5
高度の近視	4.5
肥満	1.5
虚弱	18.2

こ数年、保健教育課程の履修者数が明らかに増加している (表1および図1)。

70名の学生に対してグループ討論を行い、討論内容を書面により提出するよう求めた。提出された討論内容に基づき、本研究に関連する40個の問題を抽出し、質問紙形式により再度調査を行った。61名より有効回答が得られた (表2)。

## (2) 調査結果

身体が健康でない学生に対し、体育を開設すべきであるか否かについては、3%の学生のみがどちらでもよいと回答した。その他はすべて、体育は健康生活の中の一部であり、彼らの文化的生活を豊かにするために必要であるとした。また、スポーツによる運動をリハビリテーション・健康維持の手段として活用し、心身の健康の維持に役立つことを希望している。さらに、スポーツが身体健康維持のみならず心の健康維持・意志の強化に役立ち、様々な困難を克服する決心・信念を打ち立てるのに役立つと認識している。

49.2%が1回あたり30分以上で1週あたり2日以上の運動習慣を持っていた。一方、47.5%がわずかにしか運動しておらず、3.3%は全く運動していなかった。半数の学生はスポーツが健康促進に役立つと理論的には理解しているものの、心身の健康を実際に改善する手段にはなっていなかった。一部の学生では、スポーツ運動が身体健康維持に役立つことを確信するに至っておらず、これが彼らの日常的な運動参加への積極性に影響を及ぼしている。

トレーニングが身体に明確な作用を及ぼさないということがあるであろうか。スポーツ運動をすることで40%の学生で明確に認められたのが、精力が充実したこと、

疲れにくくなったこと、カゼ・咳きなど罹りにくくなったこと、快食・快眠、心理的な調整能力が上がったこと、であった。また、27.4%では明確な影響が認められず、35.6%では全く影響なかった。これは、スポーツ運動の価値認識に対する学生側の問題の1つである。

健康トレーニングの理論を教えることに関しては、50%の学生が有っても無くてもよいとしており、理論・知識を学ぶことが必要であるとするのは20%に過ぎなかった。

別の調査では、35%の学生が教師による的確な個別相談・個別指導を求めている。体育理論の教育は、現段階では、学生の求めている健康・トレーニングの内容が少ない。これは、我々の教育が学生の必要性に十分基づいて設置されたものではないことを意味する。

学生の状況からすれば、一般学生と保健体育課程対象の学生の主たる相違は、彼らが受容できる運動強度と運動量である。保健体育課程での一般的な運動強度は、心拍数で100~108拍/分、安静時より40~46%高い状態である。これは、比較的心地よい程度の運動で、保健体育課程の学生であっても比較的長時間運動の継続が可能である。ほとんどすべての学生は、喜んでその程度の強度の運動をする。運動量が多過ぎると、心理的に負担感をおぼえやすくなる。彼らは過度なスポーツ活動は控えるように注意されている。

学生の中には、障害のため身体が一般学生のように動かないが、他人と差別されないように渴望している者もいる。61%の学生は、一般の体育実技のクラスを履修することを希望している。実際、一般のクラスに戻り、一般学生と一緒に受講している学生もいる。体力・運動能力では少し劣り、運動強度の強い無酸素運動には参加できない以外は、その他の運動技術・技能は学習可能である。

小児麻痺の学生が1名おり、両脚に障害が残っている。彼は一般のクラスを受講する旨表明し、授業の課題をすべてクリアした。課題の中には2,400m走といった長距離走もあり、毎回一番最後にゴールにたどり着いたが、彼の力強い姿に教師も感服し、彼が一般クラスを受講することに同意した。56.7%の学生は彼らの体育実技と一般学生の授業を別々に開講することに賛成したが、その他はどちらでも良いとし、保健教育課程の開講に反対しなかった。また、同じ病気の同級生と一緒に授業に参加し、彼らと交流を持つことを善しと感じていた。彼らは

お互いに十分理解しあえているので、お互いに励まし合い、助け合うことができている。彼らが必要だとするのは、一軒の家のようなもの、すなわち、自身と同じ経験を持つ人との意思疎通であり、これによって孤独を感じずにすむとしている。そこでは、互いに発奮し合い、積極的に向上し続け、常に楽しく生きる態度を保ち続けられるという。

学生は皆体育教師が好きである。彼らにとって体育教師は遠く教壇の上に立っている存在ではなく、身近で、手に手を取って教えてくれる存在であり、彼らの健康にも関心をはらってくれる。保健教育課程の学生にとって、体育教師は喜んで彼らの友達となり、彼らに目をかけてくれるが、これこそが彼らが求めているものである。このため、学生は得るところが非常に多いと感じている。学生の中には、体育教師が彼らに目をかけてくれることの価値は、体育教育の中の重要な部分である、とまで認識している者もいる。

南京大学の施設には制限があり、また教師の資質も不足しているので、開講したのは1種目のみを主要内容とするものであった。かつて開講したのは、太極拳を主要内容とする保健教育課程であったが、今では卓球を主要内容としたものとなった。また、学習内容が単調となったこともあり、授業中に全身の協調性を促進させる運動を増やしたところ、学生からすぐに歓迎され受け入れられた。

彼らに関心を持つ運動種目は、一般学生に開講されている体育教育課程のほぼすべての内容(種目)であった。彼らの身体能力は同級生より劣るが、同級生の行っている種目に参加することを希望していた。彼らにできるのは、運動強度の低い運動ではあるが、思う存分楽しむことができた。このことは、彼らにとって大変重要であった。自ら運動に参加することを通して、運動の楽しさを味わうと同時に、障害や疾病を克服し、自身を強めることにつながった。また、授業中に学ぶ運動技術の習熟状況で、学習上での障害はあまり大きくなかった。37%の学生が運動技術を正確にマスターし、また、審判法を習得し、校内での大会に関与していった。

### 3. 南京大学における体育保健課程の教育実践に関する考察

#### (1) 学生の心身両面に対する影響

今回の調査結果、および長年にわたる実践をふまえると、学生の心身両面への影響から、体育教育が軽視できない問題は、保健教育では一層軽視できない。これらの学生は、身体が一般学生より劣っているため、自信を失っている可能性がある。そこで、身体状況を改善し、有効に健康を促進させるには、心身両方面での働きかけが必要であることを理解させる必要がある。

障害や疾病のため、学生の中には自分の身体に自信を失っているばかりか、生活・学習に対しても自信を失っている者もあり、総じて他の同級生とは違うと思いがちである。体育教師は、その思いやりから、彼らの具体的な状況・心理状態を理解し、また彼らとの交流・彼らへの励ましが必要であると理解している。

心身は一体である。心理的な健康は、健康を考える上で取って代わることのできないものであり、身体の健康は心理的な健康をその基礎とする。心理的に良好な状態は、彼らの回復の速さ・程度へのキーとなる。とりわけ若年者の場合、その潜在力はとても大きく、内在する積極的なさまざまな要素が開花すれば、人も驚くような結果に結びつく。

健康を促進する作用として、どのような運動が相応しく、どの程度の運動負荷が良いのか、彼らは知らない。彼らの大多数は、発病前は進んでスポーツ活動に参加していたが、医師の診断後、あまりスポーツ活動に参加しなくなった。従って、我々は科学的な理論に基づいて教育・指導し、彼らの心理的な障壁を取り除き、正確な方法を理解させ、積極的に回復治療を取り入れなければならない。我々は学生の状況に応じ、彼らを4グループに分けた。

第1グループ：心血管系、呼吸器系、消化器系、腎・泌尿器系、他の慢性疾患

第2グループ：関節・靭帯損傷等治癒可能の疾病、小児麻痺等の長期的運動障害、他の運動系統の疾患

第3グループ：虚弱体質と強度の近視

第4グループ：肥満

我々は、グループ別の異なる問題に対し、彼らの異なる状況に適合した健康づくり方法・注意事項を提示した。

## (2) 学生交流・交際の促進

体育の授業がある日をととても待ち遠しくしているという男子学生がいた。自分と同じくらい境遇の同級生と出会うことで、彼らは共通の言語・暗黙の了解を共有するようになる。そして、相互理解・相互支持によって粘り強さを一層強める。

体育教育において、学生に良好な関係を造り上げさせるうえで、他の同級生と自然にお互いに助け合うようになること、連絡を取り合う関係を造り上げることが重要である。運動中、人は活性化した状態になる。接触した事物に対して容易に関心を持ち、他人との交際においては、両者の間の溝は自然と消滅する。心理学者の Dutton と Aron は、被検者が不安定な浮き橋の上を進む実験から、高度に覚醒した状況下では、事物に対して広範な関心が生じ、また敏感になることを証明した。人は興奮した状態では、事物に対して深い印象をとどめる。同じような状況下で知り合った人と、その後喜んで交際し続ける。障害を持つ学生と一般学生を同じグループにしてゲームを行う場合、彼らと一般学生が共同して運動している際に、一般学生からの手助けが、お互いをより良く知り合う上で有効に働き、相互に信任し合う友好関係を築くことにつながる。手助けがあることで、彼らが運動に参加する動機が強化される。

## (3) 多種類の教育手段と手順の併用

学生の心身の健康に良好な作用をもたらすためには、週に1回の授業では不十分である。授業以外の余った時間でも体育を取り入れる必要がある。この際、催促することが良い効果を生み出す上で必要である。授業以外の余った時間で行う活動は、一般的には小グループを基本として進めるのが都合が良い。3人から5人を1グループとすれば、集め易く組織化し易い。全体での活動を毎週の授業以外に行う場合は、週末や休日・祝日を使うと良い。ただし、あまり頻繁には行うべきでない。長期にわたって座っていることは、学生から体育トレーニングの習慣を取り除いてしまう。とりわけ女子学生では、体育トレーニングをあまりしないので、第2次性徴期後は怠け癖が大きくなる。トレーニング小グループを編成させ、お互いに催促し、導き合うことが必要である。

クラス全体としては、グループを中心に交流・総括・活動内容の公開を不定期に行うのがよい。活動内容を公開させることで、活動に対する情熱を高めさせることが

できる。時には大会を行い、チーム意識の向上・トレーニングに対する積極性の向上をねらっても良い。

授業以外の活動を成功させるには、担当の教師が鍵を握っている。教師が学生から好かれ、尊敬されているならば、彼らは喜んで授業に出席し、授業以外の活動にもよく参加する。授業以外の活動で大規模なものには、教師は参加しなければならない。活動を安定して展開させるためには、中心となる人物が必要である。しかし、保健教育課程は2年間しかなく、メンバーの入れ替わりも多いので、皆から信任される学生が中心となる人物であり続けることは難しい。

## 4. 体育保健課程の教育効果に関する提言

### (1) 教育方法の豊富さ

学生の自発的なトレーニングには、柔軟で豊富な教育方法で学生の興味を引く必要がある。短期間でトレーニング効果を上げることは難しいので、暫くの間多少の効果が得られても、トレーニングする習慣を身につける人は少ない。多くの人は様々な経験、多方面での体験を通し、また多くの要求が満たされた後、健康で科学的な生活方法を身につけることができる。

特定の教育方法・手段・内容を通して、学生全体に相応の学習効果を得させることは大変難しい。教育とは、知識を植えつけ、効果を生み出すことではない。学生の学習に適合した環境を作り出し、知識が内包しているものをよく理解させ、自主的に学習を進めさせる必要がある。とりわけ保健教育課程の学生に対しては、彼らの特殊性に対し、一層多くの愛情と忍耐をもって接する必要がある。彼らにとっての体育の価値をよく理解しているので、一般学生よりも一層強い熱情を持ち、学習を渴望している。

### (2) 教育内容の充実方法

体育教育には、柔軟性をもたせても良い。伝染病の学生を隔離する以外は、保健教育課程の学生は一般の体育の授業に出席してよい。体力・運動能力が低く、激しい運動ができないことを除けば、その他の学習・適度な運動負荷による運動を受け入れる学生もいる。50m走や800m走のような体力・運動能力の測定・練習を除けば、その他の学習は一般学生と大きな差は無い学生も過去にはいた。保健教育課程では、一般の体育教育課程で開設しているほど内容が豊富ではないので、学習に対する広

範な興味を満足させるのは難しい。一般の体育の授業に出席できれば、各自の興味に基づいて学習内容を選択することができる。たとえ保健教育課程に在籍していても、一般の体育の授業に参加できるクラスを作る必要がある。そのクラスでは、定期的に講座を開講し、交流を行い、彼らの健康回復状況を認識し、また指導できる。

### (3) 保健教育課程の範囲の拡大

現在、心理面で障害・疾病を持つ学生のための保健教育課程は無い。これらの学生は、身体面は正常で、運動技術の学習にも全く困難は無い。心理面での障害の影響はあるが、一般学生と同じように授業に出席してくる。長期的な緊張とストレスのため、思春期の若者のような心理面での障害・疾病が出現する。彼らの大多数は、たとえ心理的に失調しても休学には至らず、大学でボーとしており、一般学生のように正常に学習・生活できない。授業に出席するために来ているのではなく、たとえ出席しても授業に注意が集中できない。

教師は学生の欠席回数を軽率に扱うのではなく、放任しておく必要がある。心理面で障害のある学生は、周囲からの援助がないと感じている。スポーツや運動は、心理的な調整作用が非常に大きい。体育教師が彼らと交流し、また話を交わし、彼らが適切な待遇を受け、問題を処理できるよう手助けする必要がある。

その他、彼の周辺で彼を手助けする熱心な同級生を見つけ、進んでスポーツの輪に身を置くように仕向けさせるようにすべきである。多くの学生が教師の働きかけ・手助けを通して難関を乗り越え、徐々に心理面での正常を取り戻している。当然、教師の作用は正規の医療措置に取って代わることはできないが、心理面で必要な働きかけ・手助けを提供する必要がある。

体育教育は、教育が欠くことのできない一部分であり、手助けを必要としている学生に対して働きかけ、手助けし、彼らを速やかに健康な心身状態に回復させる責任がある。

## 5. おわりに

大学における体育保健教育課程は、二十数年の発展の過程で、常に蓄積・改良・発展を続けており、基準となる教育方法を作りあげ、良好な教育効果をあげてきた。これに基づき、さらに大学における体育保健教育課程を体系化し、学生に一般的な健康理論・健康技能を理解さ

せ、生涯スポーツの意識・興味を培わせることが重要で喫緊の課題である。教育実践の改良を続けながら、大学における体育保健教育課程の発展を実現し、教育、健康、公平、楽しさ、現実性を一体の物として、生涯スポーツへの意識を教育する方法を強化し、大学体育の健康教育における作用と価値を具体化する必要がある。

## 6. 参考文献

- [1] 吳燕丹 中国大学特殊体育教育現状調査と思考[J] 体育科学 2007年(第27巻)第1期
- [2] I. P. Christensen Psychology [M] 科学出版社 2002: 215