

# 保健体育教育科目におけるアダプテッドスポーツ 受講生の指導事例について

米川 直樹・脇田 裕久・山本 俊彦  
八木 規夫・鶴原 清志・富樫 健二

## 1. 緒 言

三重大学の共通教育の中の保健体育教育のねらいは、「我々の活動力に影響する健康や体力の維持・増進は、余暇時間の増大と高齢社会への進行に伴う社会機構および社会生活の変化の中で極めて重要なことといえよう。したがって、人間の生命・健康に関する科学に立脚して、学生の健康の保持増進を図るとともに学生生活を豊かにし、さらに進んで将来の社会生活を充実させようとするのが保健体育教育のねらいである。」(三重大学共通教育履修案内 2008 年度より引用:P.81)となっている。

このねらいを達成するために、スポーツ健康学実習、スポーツ健康学概論、スポーツ実習の3つの科目が開設されている。スポーツ健康学実習は、全学の学生対象に開講されているものであり、その目標は「身体運動・スポーツの実践を通して、心身の変化や技能の向上を体験し、その体験を科学的に理解する。これらの理解から身体運動・スポーツの必要性和重要性に自ら気づき、生涯体育に向けて自主的・積極的に健康と体力を維持増進するために必要な実践能力を養うことを目標としている。」(三重大学共通教育履修案内 2008 年度より引用:P.81)となっている。

また、スポーツ健康学実習には、全学部対象にアダプテッドスポーツのコースが開設されており、体力の著しく劣る者や身体的障害などのために一般学生とともに受講することが困難な学生がこのコースを受講出来るように配慮されている。

このアダプテッドスポーツコースは、本学の教養教育の改革によって共通教育に改革された時からこの呼称を使っている。このアダプテッドスポーツという用語であるが、矢部ら(2004)によると英語圏では1970年代から障害者の体育・スポーツを adapted physical activity(APA)と呼び、その概念を adapted physical education(障害者体育:APE)の発展型であるとし、障害のある人や高齢者のスポーツの総称として「アダ

プテッド・スポーツ、adapted sport」を提唱している。

つまり「アダプテッド」とは、「適応・適合させる」という意味があり、「アダプテッドスポーツ」は一般的に体に障害のある人、あるいは高齢者や子供にも「適応」できるように工夫されたスポーツのことを意味していると考えられる。

本学において平成7年度よりアダプテッドスポーツとして開講される以前は、「特殊体育」と称して約35年ほど前に開設され、障害を持った学生や傷害を負った学生などを対象に授業が行われてきた。また、全国大学体育連合が2002年度に行った調査によると、保健体育科目において障害を持った学生への対応プログラムを有している大学は、全体の35.1%となっており、障害などを抱えた学生に対する体育授業は十分ではないと考えられる。このような全国の大学の傾向の中で、本学において約35年前からこのような障害を持った学生に対しての特別なコースを設置してきた事は、全ての学生に運動の機会を提供しようとする先進的な取り組みであり、その趣旨は現在も受け継がれている。

この特殊体育とアダプテッドスポーツを受講した人数について、確認出来る資料を基に調べてみた。その結果、昭和55年度以降について受講生の人数を調べたところ、平成19年度までの29年間で延べ122名(平成3年度と平成9年度は不明)であった。年平均4名程度であり、多い年度で10名程度、少ない年度で2名であった。

障害者と大学体育に関する研究を概観すると、障害を持った学生などを対象に行われた大学体育の授業の効果(島岡ら:1995, 荒井・中村:2005、2006)や聴覚障害学生を対象とした研究(橋本:2006、齋藤ら:2007)などが報告されている程度である。また、日本体育学会の中にあるアダプテッド・スポーツ科学専門分科会は、我が国における障害者、高齢者の体育・スポーツ科学に関する研究・実践内容を一層深め、社会的課題としての「アダプテッド・スポーツ科学」の解

決を推進することを目的として 2005 年に設立されたばかりであり、アダプテッド・スポーツに関する研究は黎明期であると思われる。

以上のことから、本研究は本大学の保健体育教育の授業であるアダプテッドスポーツコースを履修した受講生の事例を取り上げ、授業の終わりに提出したレポートをもとに大学体育授業の効果について検討することにした。

## 2. 方 法

### 1) 対象者

平成 17 年度より平成 19 年度までに筆者のアダプテッドスポーツコースを受講した学生 19 名である。対象者は、前期、後期の授業が始まる前に事前に直接アダプテッドスポーツコース担当者に受講希望を申し出る場合と通常のスポーツ健康学実習コースにおけるガイダンス終了後に申し出る場合、そして通常授業時に傷害を負ってアダプテッドスポーツコースに変更する場合があるが、大半が事前に受講を申し出ている。

### 2) 授業内容

受講生の障害や傷害などの程度や種類などによって異なるため、大まかな枠組みの中で個人毎に対応した。

第 1 回目の授業においては、このコースの目的や授業の進め方についてガイダンスを行った。次にこのコースを選んだ理由、症状などについて簡単な面談を行った。この面談では、対象者の理由や症状などについて授業担当者や他の学生と共有することを前提としている。そのため複数の学生がいる場合、他の学生に聴かれても問題ない事項のみ発言するように進められた。そして、個人のプライバシーに触れるような特殊な問題については、上記面談後、授業時間外で個人毎に対応するようにした。また、現在治療中の場合は、治療を受けている医療機関の診断書を後日提出するように伝えた。

また、本授業では、個人カルテのようなカードを準備し、毎回の授業内容などを記入するようにした（表 2 参照）。

2 回目の授業は、1 回目の面談での情報や医師の診断書、又上記の個人カードの内容、そして 1 週間の生活状況や健康状況などの報告を聞きながら、この 1 週間の行動などについて学生とともに検討し、次回の授業までに取り組む課題が提示された。

3 回目以降の授業は、2 回目の授業で行った内容を基本としながら、たとえば目標を設定する作業や食事のチェックなどを通しての意識レベルでの対応を中心

とした内容、あるいは歩数計による運動量の測定などを通しての行動レベルを中心とした内容など個人の症状にあわせて対応した。

最終の授業は、第 1 回目の授業時の心身の状態と現在の心身の状態の比較を自己評価すること、今後の取り組むべき内容や方向性について発表すること、そしてレポートを提出することなどを中心に授業が進められた。

## 3. 結 果

平成 17 年度より平成 19 年度までの 3 年間に於いて延べ 19 名がアダプテッドスポーツコースを受講した。この 19 名の中で本稿で取り上げた事例は 5 例である。この 5 例は、本稿を執筆するにあたり、事例として掲載の了解が得られた学生であり、かつ最終の授業時に提出したレポートなどが授業内容と生活の関係が旨く表現されている代表的なものを取り上げた。

この 5 例について、事例毎にアダプテッドスポーツコース選択の背景、面談などの情報をもとにした授業方針や内容などを記述するとともに、レポートを掲載した。

### 1) <意識レベルを中心とした内容の事例>

#### 事例 1

この学生は、皮膚疾患により発汗などで症状が悪化するためにアダプテッドスポーツコースを選択した者である。面談などによると、皮膚疾患の状態が改善されれば積極的に運動を実施することが可能であると考えられた。そこで、皮膚疾患の改善にはまず日常生活状況の把握が大切であり、その状況把握のもとでの生活改善が重要なポイントになると思われたので、本授業では生活習慣の改善を目指した内容を中心に進められた（表 1）。

#### 事例 1 のレポート

それぞれの季節でアトピーが悪化する要因は違うが、夏の暑さと湿気による悪化は 1 年の中でも一番ひどい。夏休みの中頃は、頭の天辺から足の爪先まで全身に発疹がでているような状況で、人前に入るのさえ億劫だった。講義を受け始めたのは残暑も終わる頃だったので、それによるものは落ち着きを見せていたが、それでも自分としてはスポーツはおろか、まだ外へ出て活動することさえ気が引ける状態だった。

本講義では気候的要因も鑑みた上、生活習慣に重点

保健体育教育科目におけるアダプテッドスポーツ受講生の指導事例について

を置きながらアトピーの改善を図っていったので、これまで疎かになっていた事にも取り組めた。とくに食事の回数は変わった点で、これまで朝夕2食か、ひどいときは1日1食だったのが、改善を心掛けた後では

だいたい3食とるようになった。講義によって改善するようにした事、自分なりに重要だと思った事は以下のような点である。

表1. 事例1の学生の食事と睡眠について

日付	朝 食	昼 食	夕 食	起床時間	就寝時間
4(木)	?		ご飯、味噌汁、唐揚げ、サラダ	10:00	1:00
5(金)	おにぎり	焼きそばパン	伊勢うどん	9:00	3:00
6(土)		ラーメン	カレー	12:00	2:00
7(日)		ラーメン	ご飯、味噌汁、焼肉	12:00	2:00
8(月)	ご飯、味噌汁		ご飯、味噌汁、魚煮付、きんぴらゴボウ	6:30	0:30
9(火)	ご飯、味噌汁		ご飯、味噌汁、フライ、サラダ	6:30	1:15
10(水)	サンドイッチ	ドーナツ	ご飯、味噌汁、魚煮付け	6:00	23:30
11(木)	おにぎり		ご飯、味噌汁、カボチャ煮付け	8:30	2:30
12(金)	ご飯、味噌汁、納豆		ポテトサラダ、ご飯、唐揚げ	8:00	
13(土)		焼きそば	ご飯、味噌汁、フライ、サラダ		0:00
14(日)		ご飯、納豆	お好み焼き	12:00	1:30
15(月)	トースト		ご飯、味噌汁、鰯生姜煮	8:00	0:20
16(火)	ご飯、味噌汁、納豆		ご飯、味噌汁、刺身、サラダ	6:30	1:00
17(水)	ご飯、味噌汁		ご飯、味噌汁、唐揚げ、サラダ	6:30	1:30
18(木)	サンドイッチ		ご飯、シチュー	10:00	2:30
19(金)	トースト		ご飯、味噌汁、焼肉	8:30	0:30
20(土)		ラーメン	五目御飯、吸い物、刺身	10:00	1:00
21(日)	トースト		ご飯、味噌汁、納豆、野菜炒め	9:30	1:30
22(月)	ドーナツ		カレー、サラダ	6:30	23:30
23(火)	サンドイッチ		ご飯、味噌汁、カボチャ煮付け、サラダ	6:10	0:00
24(水)	サンドイッチ	ドーナツ	鰹たたき、味噌汁、ご飯、	6:30	4:00
25(木)	おにぎり		ハンバーガー、フライドポテト、ラーメン	10:00	1:00
26(金)	ウィダインゼリー		牛丼	8:00	
27(土)		おにぎり	ご飯、刺身、味噌汁、サラダ		2:00
28(日)		ラーメン	ご飯、サラダ、ハンバーグ	10:00	0:30
29(月)			ご飯、野菜炒め	7:00	11:30
30(火)	サンドイッチ	春雨坦々麺	カレー	6:00	1:00
31(水)	おにぎり		ご飯、味噌汁、サラダ、フライ	6:00	1:00
11/1(木)	サンドイッチ		お好み焼き	9:00	22:00
2(金)	ご飯、味噌汁		ご飯、サラダ、豚肉炒め	8:00	0:00
3(土)		炒飯	ご飯、味噌汁、魚の煮物、サラダ	11:00	2:00
4(日)	目玉焼き、トースト	ラーメン	ちゃんこ鍋	6:00	2:00
5(月)		ご飯、漬物	ご飯、味噌汁、唐揚げ	11:00	1:00
6(火)	サンドイッチ		ご飯、ササミ味噌和え、味噌汁	6:30	2:30
7(水)	カロリーメイトゼリー		ご飯、かき酢、味噌汁、豚肉炒め	6:15	1:00
8(木)	トースト		ご飯、サラダ、豚肉炒め	9:00	5:00
9(金)	おにぎり	唐揚げ、卵焼き	ご飯、味噌汁、きんぴらゴボウ	9:00	0:20
10(土)		ご飯、きんぴらゴボウ	フライ、ご飯、味噌汁、サラダ	11:00	3:00
11(日)		炒飯、ラーメン	ご飯、麻婆豆腐	10:00	
12(月)	サンドイッチ	ドーナツ	ご飯、唐揚げ、ししゃも		1:00
13(火)	おにぎり	ラーメン	豚肉炒め、サラダ、ご飯、味噌汁	6:30	1:00
14(水)	ご飯、味噌汁、納豆	焼そば	カレー、サラダ	6:30	2:00
15(木)	サンドイッチ	おにぎり	ハンバーグ	11:00	
16(金)	ウィダインゼリー				
17(土)					

- ①朝夕は絶対で、できる限り1日3食とるようにする。
  - ②野菜中心で、ジャンクフード系は控える（辛い物だと体が反応する）。
  - ③就寝・起床時間を整える。
  - ④睡眠時間は長くても8時間。それ以上だと症状が悪化する。
  - ⑤顔は自分の脂と埃の付着で悪化するので、少なくとも昼に1度洗う。
  - ⑥たばこを止める（現在禁煙1週間目）。
  - ⑦インターネットなどは就寝1時間前に終わらせるか、起床後にする。
- 総括：1日の生活リズムを整えると、体が順応して改善される。

講義を受けていて生活習慣を見つめ直していると、昔の処置を思い出すことが多かったのが、今の自分がいかに病気に対して怠慢かを思い知らされた。中学二年の夏、検査も兼ねて入院した時には23：00時就寝、6：30起床の生活を2週間続けて、生活面も完璧に、徹底的な治療を行った。現状でそのときの再現はできないにせよ、病気のある程度まで鎮めるためには、それに近づける努力は必要である。大学に入ってから調子よかったので、アトピーに対して気が緩んでいたが、上手く付き合うための最低限の処置を忘れないようにしたい。

生活習慣の改善は薬のように即効性は無いが、普通の生活をしてゆく為の基礎作りとして、悪くなりにくい体を作る効果があると思う。実際、理想的な1日の生活習慣を1週間ほど続けると、何となく体が調子よくなってくる。これは体の免疫的な部分で改善がなされ、薬に頼らない、体本来の自然治癒がなされているのだと思う。色々な事との兼ね合いで続けるのが難しいものもあるが、できる限り講義によって見つけた自分に合った生活習慣を実行してゆきたい。薬を使わない、健常者と同じ生活をしようとした時に、悪化しにくいことは最大の強みであり、ある一線を越えて症状が改善した後は、スポーツを取り入れながら体質改善をしてみたい。

本講義と出合わなければ、上記のようなことも気付かなかったし思い出さなかった。また、他の様々な症状の人と出会うことにより、何かしら健常者とは違った、悪く言えばディスアドバンテージを持ちながらも、それを改善し、克服してゆく姿勢を感じ取れたのは励みになった。皆に言えることで、最初に会った時よりも表情が明るくなった気がする。それは病気の改善で

あり、気持ちの変化がそうしているのだと感じた。アトピーとは生涯付き合わなくてはいけないものなので、気落ちすることなく、打ち勝つくらいの健康体を目指したい。その為にも講義で確認した事案は忘れることなく、これからも継続実行してゆきたい。

## 2) <意識レベルと行動レベルをミックスした内容の事例>

### 事例2

この学生は、通学時間が長く、疲れやすい症状を呈することが多く、通学での移動や教室での授業だけでエネルギーが枯渇するくらい状況であったので、アダプテッドスポーツコースを選択した。そこで、1週間の生活全般の様子を記録することやライフコーダ（スズケン社製）を装着して日常生活における動きの状態を把握することから開始した（図1）。このような取り組みを進めていった結果、授業の後半では自宅の周囲をウォーキング出来るようになった。なお、この学生は前期、後期ともにアダプテッドスポーツコースを履修した者である。

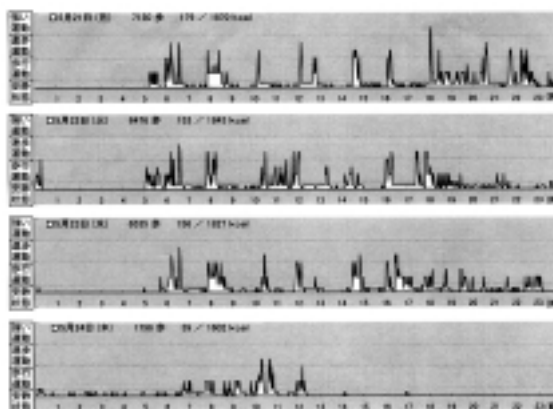


図1 事例2の学生のライフコーダによる記録

### 事例2のレポート

私がこの授業で印象に残っていることは、「人との出会いの大切さ」です。スポーツ健康学実習という講義名ですが運動らしい運動は何もできませんでした。しかし、・・・先生との出会いや、私以外にも似たような境遇の人の話を聞くことができたことで、私にとって充実した講義となりました。

4月の入学当時は、大学という新しい環境での生活が始まり、不安でいっぱいでした。受験の時から体調が悪く、4月からは往復4時間の通学、高校までとは全く違うキャンパスライフ、新しい人間関係などの問

題もあり、なかなか体調も回復しませんでした。体育の授業もみんなと一緒に運動できる自信がなかったので、この時間の授業が受けられるのかどうか相談してみようと思いました。最初は1人だけ違う授業を取ることに緊張していました。自分の体調のこともうまく説明できるだろうか、と不安もありました。

しかし最初の授業で・・・先生に会った時に、優しくゆっくり話を聞いていただいたのでとても安心しました。体調のことも「わかってもらえた」と心から嬉しくなりました。心が軽くなったようでした。大学では、ほとんど担任の先生との繋がりがありません。誰を頼ったら良いのかかわからず不安だった時に、・・・先生に出会いました。「・・・先生にならば話せる」「何か困ったことがあれば、相談できるかもしれない」と思えたことで、かなり心強く感じました。私の場合は、目に見えるケガ（骨折等）ではないので、どのように体調が悪いのかなど、わかってもらうことは難しいと思います。でも、・・・先生は私の話をきちんと聞いてくださり、親身に相談に乗ってくださりました。一緒に少しでも体調が良くなる方法を考えていただき、とてもありがたかったです。

後期になると、私以外にもケガや病気でスポーツが出来ない人の話を聞くことができました。人それぞれに、運動ができない理由がありました。腰が悪い人は、毎日ストレッチを試してみたり、どのような時に調子が悪くなるか、調子が良いか、など自分の生活のパターンと体調を照らし合わせていました。やはり、体調不良の理由がケガでも病気でも、「最近体調が悪い原因は何か」と考えることや逆に「自分はどの程度休めば回復するのか」と、自分の身体のことをきちんと考えることは大切だと思いました。そのように考えていく中で、少しでも体調の良い時期が続くように、生活すると良いと思いました。

また、最後の授業では、この授業を受けていた先輩とお話することができました。私は電車のつり革を持つ、床にカバンを置く、など周りの友達は平気で行っていることでも汚いと感じてしまいます。先輩も私と似ていました。そんな所が分かり合える人と会い、「やっぱり私だけではない」と共感できる人と巡り合えてよかったと思いました。「妥協も必要」という先輩の言葉には納得させられ、私もある程度は我慢して慣れていかなければいけないと思いました。

私はこれから「～しなきゃいけない」という考え方を变えていこうと思います。何事も頑張りすぎてしまうせいで、自分を追い込み体調を崩しているようです。・・・先生に何度も言われたように、「いい加減」を

目標にして生活するように心がけます。自分の身体と上手に付き合っていくために、睡眠と食事はきちんととり、たまには手を抜くことも覚えたいと思います。（上記文中の傍点は筆者によるものである）

### 事例3

この学生は、社会人の編入生であり20歳ぐらいの学生と一緒に授業を受講することに対して、いくつかの理由により躊躇することがあってアダプテッドスポーツコースを選択した者である。面談などから、大学入学した目的や目標が定まらないように見受けられたので、目標設定の作業（土川：1990）を行わせた。この結果、「やりたいこと」の中身が明確になり、「やる内容」の優先順位も見つけることが出来たことにより、学生生活に積極性が出てきたように感じられた。そして、後半の授業では、高校以来久しぶりに楽しいテニスが出来たようであった。

### 事例3のレポート

スポーツ健康学実習Ⅰ（アダプテッドスポーツコース）を受講して、私には大きな変化が3つあった。

一つ目は、自分の生活・行動パターンの改善についてである。これまでは、常に「やらねばならぬこと」を頭の中で幾つも抱えていて、生活を窮屈なものに感じていた。「すぐに達成可能」と予測される事を後回しにしてきた事で、それがストレスになっていたことに気付かずにいた。優先度や、達成度・達成可能な期間を考えて計画的に行動することを習慣付ければ、無駄なエネルギーを使わずに効率良く生活できるのだということに気付かせてもらったと思う。（→→目標を探すための付箋紙を使った作業）

これまで私は、頭の中であれこれ考えているだけで実際には行動が伴わず、目標に到達できなかったり、十分に納得できない結果しか得られないという事を繰り返してきたように思う。そして、自分に何かしらの理由や言い訳を付けてごまかしてきたように思う。また、主に他人から評価を受ける事ばかりを優先させ、他のことに目が向けられないという面があった。すぐにも達成可能であるにもかかわらず、いつも「あれもやらなければ、これもやらなければ…」という拘束感がつきまとい、精神を疲弊させていたのだと思う。いかに、無計画に日々を過ごしてきたかという反省である。

子供の頃からよく人にいわれた事は、「実力はあるのに自己評価が低く、自信のなさが結果として結び付かない。」というものだった。私はそう言われる度に

「自信がないのも実力のうちで、つまり努力が足りないという事だ。何にでも自信が持てないのは性格なのだから仕方ない。」と思っていた。

しかし今は、小さな事で地道に達成させ、日々積み重ねて行くことが自信につながって行くのではないかと思っている。私は最近、小さな事で達成出来た時に、自分自身で声に出して自分を褒めていくようにしている。例えば、今までは面倒で後回しにしていたことを、さっさと済ませることが出来た時、「そうそう。良くできました。」と口にしてみる。そうすると気持ちが不思議なほど明るくなるのである。4月当初と比べると、今はいろいろな条件も違うが、なにも出来ずに一日過ごしてしまうという事はなくなった。いろいろな仕事が重なって、イライラしそうになるときは、この方法で乗り切るようにしている。

もう一つの変化は、スポーツをするのが好きになった事である。

私が、「スポーツをしたことがある」といえるのは、高校の3年間、テニス部での部活動だけである。高校3年間での個人の成績は、県内ではベスト4どまりだったが、厳しい部活動をやり通したのは、私のこれまでの人生で一番誇りに思う事である。母が若い頃からテニスをしていたという事もあるが、テニス自体には馴染んでいたが、遊びのようなもので、体力的な面では、運動部出身の他の新入部員達とは比べられないくらい劣っていた。所属していた部は、スポーツ校並みの練習量で、更には、先輩達は何かという「伝統」という言葉を口にするような軍隊さながらの厳しい規律を守っていた。そのため、毎年最初は100人近くいる新入部員は次々とやめていき、最終的には半年で10人近くになるまでふるいにかけられる。私がその10人の中に残れたのは、持久力を標準レベルに上げるため毎日自主トレを続けていたということもあるが、何よりも、友達の励ましに支えられて乗り切ったという部分が大きい。技術面では、私が他の子に協力出来る事もあり、皆が何かしら助け合って最終的に残った10人だった。

その時の10人との友達関係はずっと続いている。しかし、私を含め高校卒業後、テニスをきっぱりやめてしまった者が殆どである。その点について深く話した事はないが、恐らく皆私と同じ気持ちだったのだろうと思っている。「あの時の輝きは、もう戻らない」である。

しかし、テニスの講義に参加させてもらって、そういうこだわりは吹き飛んでしまった。まるで初めてテニスをした時のように楽しかった。上手く打てなくて

も、ボールを追っかけなくても、楽しくてなんだかわくわくした。心臓が苦しくて足も思うように動かず、反射が遅いと感じながらも「テニスってこんなに楽しかったんだ。」と思った。スポーツをすることで、身体的には睡眠状態が良好になり、精神的にも生活にメリハリがつき、活力が湧いてくるのを実感した。さらに、今は、頑固で妙なこだわりを持つことが、いかに無駄な事であるかを感じており、テニスは、今後も続けていこうと思っている。

そしてもう一つの変化は、「チャレンジ精神を持つ」ということを意識できるようになった事である。

私は、子供の頃から親にいわれるまま通っていた習い事は、どれもある程度までのレベルには到達する子供であった。与えられた環境もよかったのだと思うが、それなりに親の期待に応えるための努力もしていた。しかし、どれもまずまずこなす程度で、自分から欲して一つのものを極めるという事がなかったように思う。学校の成績も同じで、まんべんなくそこそこの成績がとれれば安心していた。「誰から見ても平凡で平均的な…」というのが、親の望みであり私自身の価値基準にもなっていたのだと思う。しかし今回、身体に障害を持ちながらも、持てる機能を最大限活用し、何にでもチャレンジしている同じ受講生の方に出会えた事で、私の気持ちに変化が起きた。

正直なところ、初めは彼女が「身体に障害を持っている」という事に、ある種の緊張感のようなものがあった。職業的な要素もあったかもしれない。しかし、何度か講義で会ううちに、彼女の身体の事は殆ど意識しなくなった。そして、自分がどんどん彼女に惹かれていくのを感じるようになった。身体の事を感じさせない強さを、彼女がどんな風に身に付けてきたかを想像するには私は未熟すぎる。しかし、そういう事よりにより、ただ私が、彼女の笑顔をいつも眩しく感じたのは、決して若さや容姿のためだけではない。口先ではなく、真剣に日々人生を生きている姿に、いいような感動と愛しさが込み上げてくるからなのだと思う。

彼女に教えてもらったことは、「誰かのために」とか「なにかのために」というより、あれこれ不安はあっても「自分がやりたいこと」に素直に挑戦しようという気持ちを持つ事が大切なのだということのような気がする。私には、同じ事を真似する事は出来ないが、この先、壁にぶつかった時、きっと彼女の事を思い出すだろうと感じている。

## 3) &lt;行動レベルを中心とした内容の事例&gt;

## 事例 4

この学生は、腰痛にて腰部にコルセットを常時装着しながら生活を送っている。また、この学生はいつも授業開始5分前には来室するため多くの情報交換が出来た。そして、この学生は面談などを通していつも前向きに考えることが出来ると思われたので、面談や医師の情報などを考慮しながら、腰痛体操の導入と日常生活での腰部のケアについて進めた。その結果、日常生活においてサイクリングが積極的に行えるようになった(表2)。

## 事例4のレポート

## ① 学んだこと

この授業を履修して、学んだことは大きく2つある。1つは自分の病気や怪我と向き合って、自分の力で改善に努める意志。もう1つは自分だけが苦しい思いをしているのではないと知り、前向きに生きようと考えられたこと。この2つは、今思うとすごく自分の為になっていると実感している。このことについて、以下に論じていく。

## ② 自分の病気・怪我についての考察

自分の病気は「腰椎椎間板ヘルニア」と診断され、過激な運動の類が禁止された。リハビリや処方箋でも治る気配がなくて、もう手術しかないと思っていた。だけど、この授業で先生から多くの情報をもら

い、改善策があるとのことだった。その改善法を実践しているおかげで、手術の危機は回避できるところまでになった。

治癒の見込みがでてきたのは勿論、何か改善策があるはずと信じて努力することが大事と気付けたことが、この授業を履修してよかったと思うことである。実際に、今も他に役立つ情報を積極的に探している。

## ③ 前向きになることへの考察

自分がこの病気になって1日を過ごしていた時、「なんで自分だけがこんな苦勞しなくては」とよく思っていた。だけど、それは大間違いということに気が付いた。こんなに、自分と同じかそれ以上の苦勞を体験している人が目の前にいて、ショックを受けた。そして、皆そんな状況でも頑張っているのを知り、自分も負けないようにしなくては、と思うようになった。この前向きさは精神に余裕を作り、病気の改善に向けての努力への、いい効果を生み出してくれたのだと思っている。

## ④ 授業の感想

自分で病気を治そうと努力する意志、苦しくても前向きになること、の重要性が学べたことは、すごく為になっていて、履修して良かった。病気が快方に向かっているのもこの授業のおかげなので、合わせて良かったと実感している。総合的に、この授業にとっても満足できた。

表2 事例4の学生の受講カード

No ( ) 平成 2006 年度 後 期		受 講 記 録		講義題目 (腰痛・ヘルニア・アダプテッドスポーツ)	
学 部	類・コース・科	期・学年	学生番号	氏 名 (フリガナ)	出 身 高 校
					中 学
					連 絡 先 電 話 番 号
					高 校
					大 学
回 数	月 日	講 義 の 考 察			
(1)	10月5日	ガイダンス(1):コース分け			
(2)	10月12日	ガイダンス(2):人々の心身の状態について学ぶ。 腰痛は背中の(腰)に貼る血流を促すために指示されてもらった			
(3)	10月19日	・ほかいの成果は、今の所良くも悪くもない。 ・腰痛体操(3種類)を学んでもらった。			
(4)	10月26日	・腰痛体操の成果は、何となく良い感じ。ほかいも何となく。 ・腰を洗う時、湯船に入る時、入浴剤を使う。 ・正座はよい。あくらは厳禁。仰はよく座る。 ・ウェアは軽い物より、重い物より。			
(5)	11月2日	大学準備に11休講			
(6)	11月9日	・腰痛体操、ほかいの成果は相変わらず(少し軽やかな感じが)。回数も少しずつ増えている。 ・ふくらはぎが筋肉痛になっている。 ・ほかいも一回外して1日過ごしている。 ・腰痛体操のやり方、回数も修正			

## 事例 5

クラブ活動中に足の親指靱帯損傷により、途中からアダプテッドスポーツコースに変更した学生である。この学生は、何事にも非常に好奇心旺盛であり、早期にクラブ活動への復帰を望んでいたため、担当医とも連絡を取りながら積極的なリハビリを進めていくことにした。

その結果、1ヶ月ほどのリハビリにて改善が認められ通常の授業に戻った事例である。この学生には、損傷した箇所の靱帯の構造を把握させ、損傷部分を意識しながらいくつかの運動メニューを進めることが早期回復に効果が期待出来ると判断し、下図のような靱帯構造の提示と運動メニューを記録させた(図2、表3)。

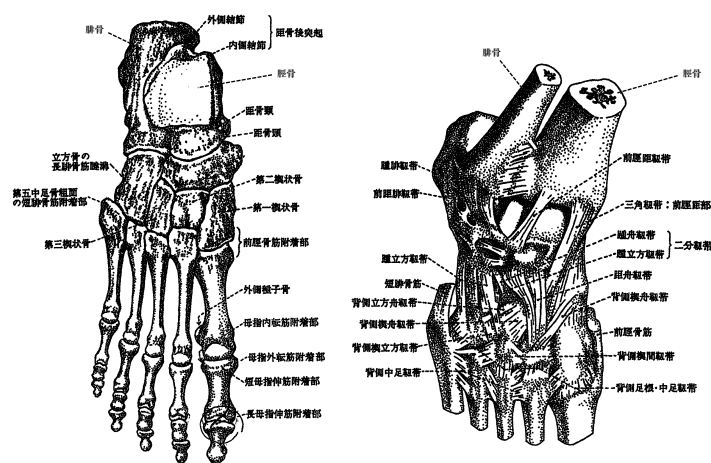


図2 足部の骨構造と靱帯構造

表3 事例5の学生の運動メニュー

	メニュー	感想など
11月30日(金)	(室内)・その場で足踏みから徐々に速くしていった。 ・かかとをあげて、つま先だけで支え上下に20回動かした	・速くするにつれて、少し恐くなり親指を出るだけ動かせないようにしてしまった。 ・思っていた以上に痛みもなく、スムーズに出来たと思う。
12月1日(土)	・ゆっくりと大また足を200mほどした。 ・その後軽くジョギングを400mほどした。	・けがをする前とまではいかないが、違和感なく出来た。
12月2日(日)	・ジョギング10分	・けがをしたところは大丈夫だったが、体力が落ちてしまったので、体力づくりもしなければならないと感じた。
12月3日(月)	(室内)・腹筋・背筋それぞれ30回ずつした。 ・片足ずつかかとをあげつま先だけで支え上下に10回動かした。	・片足ずつすると、とてもきつかった。右足だけでなく、左足もきつかった。今後もしなければ強化できていいと思った。
12月4日(火)	(室内)・スクワット20回をした。 ・ストレッチ (右足親指も出来るだけ動かしリハビリになるようにした)	・右足親指は、はじめあまり曲げられなかったが、すこし曲げられるようになったので継続してやっていきたい。
12月5日(水)	ジョギング15分	・異常なし。 次回はスピードをもう少しはやくしてみようと思う。
12月6日(木)	(室内)・ジャンプ7分 両足、右足前、左足前、右足と左足をジャンプしながら入れかえる。右足だけ、左足だけ…など変えながらした。	右足が疲れるのがやはりはやいので、今後左足と同じくらいまでになるように徐々に時間を増やしていきたい。
12月7日(金)		



#### 4. 考 察

本稿では、各個人の症状に応じて展開した授業の効果について学生のレポートなどをもとに検討することであった。

学生の面談などにより、意識レベルの内容を中心とした授業内容、行動レベルの内容を中心とした授業内容、意識レベルの内容と行動レベルの内容をミックスした授業内容の大きく3つに大別して対応していくことが望ましいと考えられた。ここでは、この3つの視点から取り上げた事例について考察することにする。

意識レベルの内容を中心とした授業内容で進めた学生のレポート（事例1）を見ると、「生活習慣を見つめ直す機会になった」、「生活習慣の改善は薬のように即効性は無いが、普通の生活をしてゆく為の基礎作りとして、悪くなりにくい体を作る効果がある」など、身体と生活環境の関係についての気づきや認識を深める事になったと考えられる。また、本授業では、対象者の理由や症状などについて授業担当者や他の学生と共有することを前提として進められた。この授業方法について「他の様々な症状の人と出会うことにより、…励みになった。」と肯定的な意見を述べていた。

意識レベルの内容と行動レベルの内容をミックスした授業内容で進めた事例2の学生のレポートを見ると、「最近体調が悪い原因は何か、自分はどの程度休めば回復するのか、自分の身体のことをきちんと考えることは大切だ」と感じており、身体への気づきの大切さを実感している。また、「人との出会いの大切さ」を強調しており人間関係の重要性についても認識を深めることになったと考えられる。そして、ものの見方、考え方、行動の仕方が体調と関係があることも予感しており、身体と精神の関係性についても気づきを深めたと考えられる。

また、事例3の学生は、目標を探すための付箋紙を使った作業が、「自分の生活・行動パターンの改善」に気づきを与えることとなった。さらに、「スポーツをすることが好きになった」ことからテニスコートで運動を実践するようになった。そして、「身体に障害を持ちながらも、持てる機能を最大限に活用し、何にでもチャレンジしている同じ受講生の方に出会えた事」で、「チャレンジ精神を持つこと」の大切さを意識するようになったり、本授業の目的以上の事に気づきが出てきたようであった。

行動レベルの内容を中心とした授業内容で進めた事例4の学生は、「自分の病気や怪我と向き合って、自

分の力で改善に努める意志」、「自分だけが苦しい思いをしているのではないと知り、前向きに生きようと考えられたこと」が授業での大きな成果であったと考えており、病気も快方に向かっているようで授業に対して満足しているようであった。

また、事例5の学生は、レポートの提出はなされなかったが早期に通常の授業に復帰し、クラブ活動にも参加出来るように回復したことで、この授業に対して好意的な印象であった。

以上のことから、本授業のシラバスにも示されているように「個人にあった健康、体力に関する認識を深め、個々人にあった日常生活での運動実践の方法を学びつつ、実践する能力を養う」（三重大学共通教育シラバス 2008年度 P.391）となっている目的がある程度達成された授業であったと考えられる。また、これらの事例から、まず「病気等と正面から向き合うこと」が自己の気づきを深め、また生活改善などに取り組む姿勢が行動の一步になると考えられた。さらに、身体の健康には、心の影響はとても大きな影響を与えられた。

なお、矢部ら（2004）はアダプテッド・スポーツとは、障害のある人がスポーツを楽しむためには、その人自身と、その人を取り巻く人々や環境をインクルージョンしたシステム作りの大切さを強調していることから、アダプテッドスポーツコースを履修した学生が今後日々の生活の中で運動を実践していく時のシステム作りを検討することが課題でもある。

#### 謝 辞

本稿を執筆するにあたり、レポートの掲載を承諾して頂いた学生、並びにアダプテッドスポーツ受講生の人数を調べて頂いた稲垣義一氏に感謝の意を表します。

#### 引用・参考文献

1. 三重大学（2008）「三重大学共通教育履修案内 2008年度」
2. 矢部京之助、草野勝彦、中田英雄 編著(2004)「アダプティッド・スポーツの科学」、市村出版、3－4.
3. 全国大学体育連合(2004)「教育評価プロジェクトまとめ「8年間の調査結果の変化」」大学体育、第81号（第30巻3号）、98－99.
4. 島岡清、近藤孝晴、押田芳治、金子耕一、矢部京之助（1995）「名古屋大学における障害学生のための体育

- 実技に関する研究」、名古屋大学総合保健体育科学、18 (1)、93 - 99.
5. 荒井弘和、中村友浩 (2005) 「障害のある学生または傷害を負っている学生に対する大学体育授業の効果」、体育学研究、50 : 449 - 458.
  6. 荒井弘和、中村友浩 (2006) 「大学体育授業が障害のある受講生の身体活動に与える影響」、体育学研究、51, 341 - 350.
  7. 橋本有紀 (2006) 「大学、短期大学での視覚または聴覚障害学生に対する体育実技授業の現状調査報告書」、筑波技術大学障害者高等教育研究支援センター.
  8. 齋藤まゆみ、後藤邦夫、大山下圭悟 (2007) 「共通体育における聴覚障害学生の現状とサポートモデルの検討」、大学体育研究、29, 21 - 28.
  9. 土川隆史編 (1990) 「スチューデント・アパシー」(メンタルヘルス・シリーズ)、同朋舎、215 - 233.
  10. 三重大学 (2008) 「三重大学共通教育シラバス 2008 年度」