

## 体育・健康系大学でのヨガおよびノルディックウォーキングの 体験授業と学生の学び

小松 正子<sup>1)</sup>      中村 孝子<sup>2)</sup>      星 勝久<sup>3)</sup>      高橋 亮<sup>1)</sup>  
笠原 岳人<sup>1)</sup>      高崎 義輝<sup>1)</sup>      橋本 実<sup>1)</sup>

1) 仙台大学体育学部   2) ヨガインストラクター   3) 仙台大学大学院スポーツ科学研究科



---

## 学会等報告

---

# 体育・健康系大学でのヨガおよびノルディックウォーキングの 体験授業と学生の学び

小松 正子<sup>1)</sup> 中村 孝子<sup>2)</sup> 星 勝久<sup>3)</sup> 高橋 亮<sup>1)</sup> 笠原 岳人<sup>1)</sup> 高崎 義輝<sup>1)</sup> 橋本 実<sup>1)</sup>

1) 仙台大学体育学部 2) ヨガインストラクター 3) 仙台大学大学院スポーツ科学研究科

Shoko Komatsu<sup>1)</sup>, Takako Nakamura<sup>2)</sup>, Katsuhisa Hoshi<sup>1)</sup>, Ryo Takahashi<sup>1)</sup>, Taketo Kasahara<sup>1)</sup>, Yoshiki Takasaki<sup>1)</sup>, Minoru Hashimoto<sup>1)</sup>: Yoga and Nordic walking hands-on lessons and student learning at a physical education and health science university : Bulletin of Sendai University, 52 (2) : 49-54, March, 2021.

1) Sendai University Faculty of Sports Science 2) Yoga instructor 3) Graduate School Division of Sport Science SENDAI UNIVERSITY

---

**KEYWORD** exercise, license, welfare, care prevention, questionnaire

**キーワード** 運動, 資格, 福祉, 介護予防, 質問紙

## I. はじめに

ヨガやノルディックウォーキング (Nordic walking: 以下, NW) はともに近年, 健康増進・ストレス解消効果などにより人気を博し, 認知度も向上している (青木2018, 竹田2008). また最近では, 高校の体育や大学の教養教育でのヨガ, NW の体験授業の試みも散見される (清野2016, 高間木 2015, 山本 2017). それらの報告では, 受講した学生における気分や心拍数の変化などの心身への良い影響や感想が述べられている.

一方で, 仙台大学健康福祉学科では, 健康不安のある方, 高齢者, 心身に課題を抱える児童・生徒など, さまざまな対象者において, 身体活動 (安静時より体を動かす) で健康福祉を向上することを目指している. そして, 同学科の「健康支援・介護予防演習」では, 健康支援や介護予防につながる運動や健康関連指標 (骨密度, 体脂肪率, 身体活動度など)・体力の測定などの学修に重点を置いている. 同大学にお

いても, 2016年度から授業 (上述の「健康支援・介護予防演習」) や昼休みに, 卒業生ヨガ講師によるヨガ体験講習を導入し, 学生に提供している (仙台大学 2016). 初年度に授業後に行ったアンケート調査 (卒業論文研究) でも, やはり, 受講者の7~8割から, 「ヨガで気分が変わった」, 「これからもヨガを行いたい」などの感想が得られた.

このヨガ体験授業が5年目を迎えた2020年度, 同演習にNWの体験講習も追加した. そこで, 少し異なる視点からの質問紙調査, すなわち, どのような資格希望・志向の学生が受講しているかや, それらとの関わりで体験により何を思ったかなどを調査・分析することで, この体験授業の教育的効果などを把握し, 今後の教育に生かすこととした.

## II. 方法

### 1. 対象者

仙台大学健康福祉学科「健康支援・介護予防

演習」の2020年度受講生13名（2年生、女子10名、男子3名）である。

## 2. 調査対象体験授業

同科目の“健康運動指導の実際”の項目として行った、ヨガおよびNWの体験授業（各1回、90分）である。授業の様子は、仙台大学（2020）を参照されたい。講師は、両授業とも、インストラクターとして活動している健康福祉学科の卒業生であった。

## 3. 対象授業終了3週後に以下の自記式無記名質問紙調査を行った。

- 1) 性別、部活動所属別（運動系、文科系、無所属）
  - 2) 取得希望資格・免許（下記の11資格・免許より複数選択可）
    - (1)教職（保健体育科、養護、特別支援学校、福祉科）
    - (2)福祉（介護福祉士、社会福祉士）
    - (3)運動指導（健康運動指導士、健康運動実践指導者）
    - (4)レクリエーション（福祉レクリエーション・ワーカー、レクリエーション・コーディネーター、レクリエーション・インストラクター）
- この対象資格には、前述の学科理念の具現化に特に関連の深いと思われる、各種の学校現場や介護・社会福祉系施設に関わる資格・免許および健康運動・レクリエーション指導者資格を選定した。

- 3) これまでのヨガ、NW体験の有無
- 4) ヨガ体験についての選択式質問（選択肢は、  
①非常にそう思う～そう思う ②だいたいそう思う ③あまり～全くそう思わない）
  - (1)気分が落ち着くなど、精神面の良い効果を感じた。
  - (2)体が軽い、血行がよくなったなど、身体面の効果を感じた。
  - (3)もともと、ヨガに興味があった。

(4)これからもヨガを行いたいと思った。

- 5) NW体験についての選択式質問（選択肢は、  
4) ヨガと同じ）
  - (1)ポールの使い方が思ったより、難しかった。
  - (2)ポールの使い方がわかった。
  - (3)いい有酸素運動になった。
  - (4)友人との活動が楽しかった。
  - (5)資格を取得してみたい。
- 6) 記述式質問
  - (1)自分の将来の職業などとの関わりで、  
ヨガ、NWについて思ったこと。
  - (2)今回、健康福祉学科の卒業生が講師だったことについて、思ったこと。
  - (3)その他、ヨガ、NWについて思ったこと（例：自分の今後の生活との関わりなど）。

本研究は、仙台大学倫理審査会の承認を得て実施した。

## Ⅲ. 結果

### 1. 対象者の特性（表1）

- 1) 性別：女子10名（76.9%）、男子3名（23.1%）であった。
- 2) 部活動の所属状況：男女計では、運動系および無所属が各5名（各38.5%）、文化系が2名（15.4%）であった。
- 3) 取得希望資格・免許：組み合わせとして多いものは「養護教諭および健康運動指導士」4名（女子）、次いで「保健体育科教諭、養護教諭および健康運動指導士」（女子2名）、「介護福祉士および社会福祉士」（男子2名）であった。全般的に、多彩な取得希望の状況であった。男女で、大きく、資格・免許の志向が異なっていた。
- 4) ヨガ、NWの経験：両者とも、全員が「今回の体験授業がはじめて」と回答した。

表1. 対象者の特性

|                            | ( )は%      |            |
|----------------------------|------------|------------|
|                            | 女子 [10名]   | 男子[3名]     |
| <u>部活動所属状況</u>             |            |            |
| 運動系                        | 4 (40.0)   | 1 (33.3)   |
| 文化系                        | 1 (10.0)   | 1 (33.3)   |
| 無所属                        | 4 (40.0)   | 1 (33.3)   |
| 回答なし                       | 1 (10.0)   | -          |
| <u>取得希望資格・免許</u>           |            |            |
| 養護、健康運動指導士                 | 4 (40.0)   | -          |
| 保体、養護、健康運動指導士              | 2 (20.0)   | -          |
| 保体、養護、健康運動指導士、福レク          | 1 (10.0)   | -          |
| 保体、介護、健康運動指導士、福レク          | 1 (10.0)   | -          |
| 介護、社会福祉士、福レク               | 1 (10.0)   | -          |
| 養護、介護、健康運動実践指導者            | 1 (10.0)   | -          |
| 介護、社会福祉士                   | -          | 2 (66.7)   |
| 保体、特別支援、健康運動実践指導者          | -          | 1 (33.3)   |
| <u>ヨガ、ノルディックウォーキングの経験※</u> |            |            |
| ヨガは初めて                     | 8 (100. 0) | 3 (100. 0) |
| ノルディックウォーキングは初めて           | 9 (100. 0) | 3 (100. 0) |

ー：回答者0名、養護：養護教諭、保体：保健体育科教諭、介護：介護福祉士

福レク：福祉レクリエーション・ワーカー、特別支援：特別支援学校教諭

※ ヨガは女子2名、ノルディックウォーキングは女子1名が欠席した。

## 2. ヨガおよびNWの体験授業の感想

### (選択式. 表2)

#### 1) ヨガ

問いのうち、「気分が落ち着くなど、精神面の良い効果があった」と「これからも、ヨガを行いたいと思った」は、全員が「思う」の回答で「思わない」はいなかった。

「身体面の効果」「ヨガに興味があった」は、回答が分散していた。すべての問いで男女差は特に認められなかった。

#### 2) NW

NWの初回講習のポイントである「ボールの使い方」についての2つの問いについては、難しいと感じた学生と難なく習得できた学生の双方がいたことが確認できた。また、全員が「いい有酸素運動になった」と答えた。「友人との活動が楽しかった」についても、全員が「思った」に回答した。「資格を取得してみたい」についても3名(25%)が「だいたい、そう思う」と回答した。なお、この3名中2名は男子であった。

表2. ヨガおよびノルディックウォーキングの体験授業後の感想（選択式）

（ ）は%

|                            | 非常にそう思う<br>～ そう思う | だいたい、<br>そう思う | あまり～全く、<br>そう思わない |
|----------------------------|-------------------|---------------|-------------------|
| <u>ヨガ(n=11)</u>            |                   |               |                   |
| 気分が落ち着くなど、精神面の良い効果を感じた     | 9 (81.8)          | 2 (18.2)      | 0 (0.0)           |
| 体が軽い、血行がよくなったなど、身体面の効果を感じた | 4 (36.4)          | 6 (54.5)      | 1 (9.1)           |
| もともと、ヨガに興味があった             | 4 (36.4)          | 3 (27.3)      | 4 (36.4)          |
| これからも、ヨガを行いたいと思った          | 5 (45.5)          | 6 (54.5)      | 0 (0.0)           |
| <u>ノルディックウォーキング(n=12)</u>  |                   |               |                   |
| ポールの使い方が思ったより難しかった         | 6 (50.0)          | 4 (33.3)      | 2 (16.7)          |
| ポールの使い方がわかった               | 7 (58.3)          | 4 (33.3)      | 1 (8.3)           |
| いい有酸素運動になった                | 12 (100.0)        | 0 (0.0)       | 0 (0.0)           |
| 友人との活動が楽しかった               | 8 (66.7)          | 4 (33.3)      | 0 (0.0)           |
| 資格を取得してみたい                 | 0 (0.0)           | 3 (25.0)      | 9 (75.0)          |

### 3. ヨガおよびNWの体験授業の感想 (記述式. 表3)

#### 1) 自分の将来の職業などとの関わりで思ったこと

「ヨガ, NWとも中高年の運動指導でも行いやすい」に類する感想が数名いた。

希望資格との関連では、養護教諭希望者の感想に「生徒にリラックス, リフレッシュの方法として紹介したい」、介護・社会福祉士希望者では「体を動かすのが難しい高齢者でもヨガの呼吸で心身ともにリラックスできる」などがあった。

#### 2) 同じ学科の卒業生が講師だったこと

「先輩の, わかりやすく, かつ, 親しみやすい指導に, 誇らしく思った」といった感想の学生が数名いた。また, 「さまざまな進路があることがわかった」といった進路選択に関する感想もあった。

#### 3) その他, 思ったこと (例: 自分の今後の生活との関わりなど)

「運動不足の改善になった, 普段使っていない体を動かす楽しさを学んだ」「人と会話したり, 何かを一緒にしたりすることが楽しかった」などの感想があった。

表3. ヨガおよびノルディックウォーキング（NW）の体験授業後の感想（記述式）

---

1. 自分の将来の職業などとの関わりで思ったこと

[健康支援・介護予防関連]

- ・ ヨガもNWも健康指導の面でとても扱いやすいものだったと思った。中高年でも行いやすい動きなのでとてもよいと思う。（類似意見数名）
- ・ ヨガやNWを行うことで心身ともに健康になると感じた。多くの人に実践してもらいたい。（複数）
- ・ 健康運動指導士を目指している。ヨガ、NWとも、将来、この体験がプラスになると感じた。
- ・ 地域の活動で取り入れることができるのではないかと考えた。

[養護教諭関連]

- ・ 養護教諭になりたいので、保健室に来た生徒にリラックス方法や健康増進の方法を聞かれたら、ヨガやNWを紹介したい。（複数）
- ・ 気持ちをリフレッシュさせるのに良いと思った。
- ・ 心を落ち着かせるときにヨガを行いたい。

[介護・社会福祉関連]

- ・ 体を動かすのが難しい高齢者の方でも、ヨガは呼吸で心や体のリラックスをするなど、どこでもできそうである。（複数）

2. 同じ学科（健康福祉学科）の卒業生が講師だったことについて

- ・ 先輩が素晴らしく、うれしく思った。自分もがんばろうと思った。（類似意見数名）
- ・ とてもわかりやすく指導していただき、誇らしいと思った。また、親しみやすかった。
- ・ 体育大学の卒業生として、スポーツの楽しさを教えていて、素晴らしいと感じた。
- ・ さまざまな方向性があることを知った。学科で学んだことを自分も職業に活かせるようにしたい。

3. その他、思ったこと（例：自分の今後の生活との関わりなど）

- ・ ヨガ、NWともに、運動不足の改善になり、いつも使っていない体を動かす楽しさを学ぶことができた。（類似意見数名）
  - ・ 普段の歩き方、体の使い方を意識しようと思った。
  - ・ とても楽しかった。人と会話をしたり、何かを一緒にすることが楽しいと思えた。（複数）
  - ・ ヨガはどこでもできるので、自分の生活にも取り入れたい。少しの時間でも安楽座のポーズを行い気持ち良くなりたい。（複数）
  - ・ ダイエットに役立てたい。
-



## IV. 考察

仙台大学健康福祉学科は1995年に開設され、「身体活動を通してすべての人の健康や福祉（しあわせ）の保持増進を図ること」を目指している。開設当初の実習の様子などは他稿（小松2001）にゆずる。開設から約25年経過し、運動指導に携わる同学科の卒業生が多々、体験授業の講師を務めることも意義深いと考える。

結果を、対象者の特性から考察してゆくと、性別については、今回は女子が多かったが、人数、男女比ともに、学年で相当に変動する。

取得希望資格・免許については、受講生の資格・免許の志向は非常に多彩で、様々な資格希望者が受講していることが確認でき、前述の学科の目標・理念に通じているといえる。なお、男女で、資格の志向が異なっていたのも興味深かったが、これが単なる変動か否かについて、もう少し長期的に観察する必要がある。また、健康運動指導士が比較的多かったのは、この科目が、健康運動指導士や健康運動実践指導者の必須科目であることも関係すると思われる。

ヨガ、NWとも全員が初めての体験であったことも、本体験授業の意義を確認できた。

感想の選択式質問は、ヨガ、NWそれぞれの特徴（仙台大学 2020）を考慮し、講師からの希望も一部交え作成した。ヨガの心身の効果の感想、NWのポールや資格取得希望について、受講生の状況の把握に役立った。

感想の記述式質問では、それぞれの進路ならではの感想や、先輩がロールモデルとなったことなどを聞くことができた。

今後も、学生とコミュニケーションを取りながら、時代に即したよりよい演習を展開したい。

## 謝辞

質問紙調査に協力した学生に深謝致します。

## 文献

- 青木正平, 他 (2018) 心理的ストレスの軽減に向けたヨガと心理教育の組み合わせの試み. 北里医学, 48: 105-112.
- 小松正子, 他 (2001) 健康福祉学科5か年の歩み－学外実習を中心に－2. 健康運動指導者養成課程教育における試みと評価. 仙台大学紀要, 32:69-71.
- 清野哲也, 坂田洋満 (2016) 体験型のヨガ授業が気分変化に及ぼす効果. 木更津工業高等専門学校紀要, 49: 73-78.
- 仙台大学 (2016) ヨガ講習会を開催. Monthly Report, Vol.127: 10. (仙台大学ホームページより公開)
- 仙台大学 (2020) ヨガって気持ちいい! 今年も体験授業実施, ノルディックウォーキングを初体験. Monthly Report, Vol.174: 4.
- 竹田正樹 (2008) 日本と世界のノルディックウォーキングの動向. 同志社保健体, 46: 89-103.
- 高間木静香 (2015) . スポーツ実技「ヨガ」を開講して－学生の受講動機と教育効果に関する考察－. 21世紀教育フォーラム, 10: 57-63.
- 山本正彦, 他 (2017) ノルディックウォーキングのポールワーク技術向上における短時間指導の効果. リハビリテーションスポーツ, 36:2-7.

( 2020年 11月30日受付 )  
( 2021年 2月 1日受理 )





