

資 料

健康福祉学科教育 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

小松 正子, 横川 和幸, 石三 香織, 大久保初男
鈴木 省三, 高橋まゆみ, 橋本 実, 一條 貞雄

1. 健康運動指導者養成課程設置の趣旨

仙台大学において平成7年4月に増設された健康福祉学科（介護福祉士養成課程および健康運動指導者養成課程）のねらいは、体育学部における健康福祉として、身体活動を通してすべての人の健康の保持増進を図ることにある（文献1）。さらに基本方針として、健康に歪みまたは障害を持つ人々への理解を深める「ヒューマニズム教育」重視、実践教育重視等がある。健康運動指導者養成課程も、スポーツや健康に関する専門知識を兼ね備え、健康・半健康人への運動指導を通じ高齢社会に貢献できる人材の育成をめざしている。

2. 教 育

健康運動指導者養成課程の教育に関しては、「基礎」－「発展」－「応用」の流れで学習を積み上げていくこととした（文献1および2）。基礎科目は教養・外国語、スポーツ科学科目（講義および実技）であり、発展科目は医学、看護・介護、福祉の講義・実技科目である。応用科目はスポーツ、レクリエーション、社会教育等々に関する講義・実技科目から成る。

カリキュラムの教育内容をさらに補強する意味で、次の演習科目を試験的に開講し学生希望者に履修させた。希望者数は健康運動指導者養

成課程25名程度と介護福祉士養成課程若干名をあわせた約30名前後であった。教員は健康福祉学科、体育学科の両学科で担当し、体育学、医学等の融合した知識・実践の定着を図った。

(1) 健康運動指導演習A（3年次前期）

専門的な知識・技能を身につけた質の高い人材育成をめざして、以下の項目について演習の形で授業を行った。健康福祉学科初年度入学生が3年次となった平成9年度から3年間実施し、その間多少内容の更新をした。

- ① メディカルチェックとヘルスチェック
- ② 体脂肪測定（水中体重法など）
- ③ 肺機能・骨密度
- ④ 運動負荷テスト
- ⑤ 血圧
- ⑥ 新体力テスト
- ⑦ 万歩計
- ⑧ 健康危険度評価・呼気一酸化炭素濃度
- ⑨ 心電図

⑩ 学外実習（民間フィットネスクラブ：キリンスポーツクラブ仙台）

フィットネス産業をめぐる現状についての講義、施設見学、エアロビクスレッスン体験、スカッシュ・トレーニング機器等の体験

いずれも、学生が験者・被験者となり、健康体力科学に関する体験学習をすることで理解を深めることを目的としており、各実習終了後にレポートも課した。

(2) 健康運動指導演習B (3年次後期)

① 健康増進センターでの学外実習 (3回)

中高年対象の健康運動指導の現場で実践指導を受けた (文献3)。

内容 第1回 水中運動

- ・水の特性について等の講義
- ・各種運動動作 (立ち方, 歩き方など)

第2回 ウォーキング・ジョギング

- ・各運動の特徴および両者の違い等の講義
- ・実技 (歩行速度と心拍数との関係, 安全性への配慮等を含む)

第3回 エアロビックダンス

- ・特性と効果等の講義
- ・一連の運動動作の実技

② 学内における運動指導に関する指導 (実技および講義)。

いずれの実習も, 終了後のレポート等で, 「自身の体力・健康状態がわかった」, 「スポーツクラブの現状を知ることができた」等々, 毎年, 大変に身につく勉強になった旨の感想が出ている。

3. 健康運動実践指導者受験状況

厚生省 (現厚生労働省) が養成をすすめている健康運動実践指導者の資格がある。これは, 中高年者等に対する運動指導を実践できる人材育成を目的に, 認可団体により発行されているものであり, 本養成課程の趣旨に通じるものがある。本学科学生は, 主として3年次において受験し, 過去3年間好成績を納めている。受験成績, 養成課程別内訳, 実技受験種目別内訳の詳細を別表に示す。

主な結果では, 平成9年度15名合格 (合格率78.9%, 受験校全体平均合格率は66.8%), 平成10年度13名合格 (合格率81.3%, 平均

合格率56.8%) 平成11年度20名合格 (合格率100%, 平均合格率66.1%) と徐々に向上が見られた。

特に, 平成11年度においては受験者は100%合格となり, 健康運動の指導能力, 知識の習得等において本養成課程のめざすところにある程度は近づいていることを示すものと思われる。また, 毎年, 介護福祉士課程からも数名合格者がおり, 高齢者への健康運動指導をできる介護福祉士養成にもつながっていると考えられる。

謝 辞

健康運動指導演習の運営に際しご指導頂きました糸野豊学長, 朴澤二郎副学長 (現客員教授), 無江季次学科長 (現健康管理センター長), 学内の演習を担当して頂きました佐藤佑教授, 藤井久雄助教授, 高橋弘彦助教授, 多くのご助言・ご協力を頂きました学科内外の教員, 職員の皆様に厚く御礼申し上げます。また, 学外実習において当初より多大なご支援・ご協力を賜りました仙台市健康増進センター笠井豊所長はじめ同職員の皆様, キリンスポーツクラブ仙台高桑卓也支配人ならびにスタッフの皆様に深謝申し上げます。

参考文献

1. 仙台大学の現状・自己評価報告書—健康福祉学科増設の経緯と研究業績を中心に—, 5-29, 1996.
2. 活力ある大学づくりを目指して—平成7~11年度自己点検・評価報告書—, 仙台大学, 2000.
3. 仙台市健康増進センター年報第6報. (財)仙台市健康福祉事業団健康増進センター, 47-8, 2000.

表 1～3 仙台大学健康運動実践指導者認定試験受験・成績状況

表 1 受験者数, 合格率

	受験者数	合格者数	合格率	(実技試験合格率)	(筆記試験合格率)
平成 9 年度	19(3)	15(3)	78.9%	100.0%	78.9%
平成 10 年度	16(10)	13(9)	81.3%	100.0%	81.3%
平成 11 年度	20(7)	20(7)	100.0%	100.0%	100.0%

()内は女子数

表 2 受験者養成課程別内訳

	受験者数	介護福祉士養成課程	健康運動指導者養成課程
平成 9 年度	19(3)	6(0)	13(3)
平成 10 年度	16(10)	4(3)	12(7)
平成 11 年度	20(7)	2(0)	18(7)

()内は女子数

表 3 実技試験受験種目別内訳

	受験者数	ジョギング・ウォーキング	水泳・水中運動	エアロビクス	筆記試験再受験
平成 9 年度	19(3)	15(0)	4(3)	0(0)	—
平成 10 年度	16(10)	5(3)	8(7)	0(0)	3(0)
平成 11 年度	20(7)	17(6)	2(1)	0(0)	1(0)

()内は女子数