

大学周辺の地域を活かしたノルディック・ウォーキングの 授業開発-開設、授業展開の実践報告

Practice Report on Planning, Designing and Developing a Nordic Walking Class Making Use of the Area around College

小 椋 一 也

OGURA Kazuya

【要約】

本稿は 2021 年度後期より開講した「健康スポーツ I、II(ノルディック・ウォーク)」の授業開発-開設と授業展開を振り返り、今後の基礎資料とすることを目的とする。授業の開発-開設においては、コロナ感染予防に配慮しながら、学生が受け入れやすい教材としてノルディック・ウォーキング(以下、「NW」)に着目し授業を開発-開設した。また学生に選択履修を促すためにも開講にあたっては、プログラムを次の通り示すことが必要であると考え、(1) NW の効用を示す、(2)コンディションを整える方法としてヨガ教室を実施する、(3)本学の地域性を活用する、(4)授業の開講期間は変則型集中授業として行う、(5)アルバムレポートを各グループで作成し発表する、とした。それぞれのプログラムの授業展開において学生は、自身で自覚する知見や気づきを得ていることがわかった。

キーワード ノルディック・ウォーキング、体験型、健康志向型、変則集中型

1. はじめに

2019 年 12 月に確認された新型コロナウイルスは瞬く間に世界へ広がり、我が国でも感染地域を拡大していったことは周知のとおりである。こうしたコロナ禍の中で手指消毒やうがい、マスクの着用など感染予防の徹底といった生活様式の変化が求められている。教育機関でも遠隔授業が実施されるようになり、授業の提供方法といった学生サービスの変化が顕著となった。

富山短期大学(以下、本学)の正課授業においても、遠隔授業の導入、登校日の調整、授業方法の変更など全学および学科による対応や各教員の工夫により、学生への教育の質と機会に支障が出ないよう対策を整えておこなわれた。保健体育科目は、演習(体育実技)として開講している健康スポーツにおいて、コロナ感染予防として部分的な遠隔授業の実施、体育館内での消毒、マスク着用の徹底や授業中の身体接触の軽減などの対策を施している。

これまで本学では後期に開講している学外施設の集中授業「健康スポーツ I、II(スノースポーツ)」を 2 泊 3 日で実施していた。スノースポーツをはじめとした学外での取り組みは、学生にとって非日常的な教育環境の選択肢として魅力的な授業の位置付けともなっていた。現に 2021 年度後期のスノースポーツでは、事前ガイダンス時に 35 名弱の希望者がいた。

しかし、学外施設を利用した長時間でのバス移動や会食、相部屋での宿泊を伴う集中型の授業においては、コロナ感染予防が万全に取れるとは言い難い状況である。授業の方法や教材となる種目の精査など実施できる魅力ある授業を再検討し、あらたな授業の開発-開設が必要となった。

したがって新たに開設する授業は、コロナ感染予防を基本事項とし、普段の学内環境から離れた魅力あるプログラムを考えることとした。さらに通常の授業時間内で行われる体育館での健康スポーツでは、体操や軽トレーニングを実施するも主運動教材はボールゲーム等を通じた勝敗完結型の傾向となる。新たに開設する授業においては集団的活動ではあるものの、個人の体験による達成感、健康志向、未体験だが実施継続が可能な実技としてウォーキング、とりわけノルディック・ウォーキングに着目し授業の開発-開設し開講となった。

そこで本稿では、NW の授業開発-開設から開講-授業展開までを振り返り、今後の基礎資料とすることを目的とする。

2. 方法

本稿は NW の授業について、教材設定の背景、プログラム内容、スケジュール、授業展開による検討事項についての取り組みを時系的に記述する。

3. 結果および考察

3-1. 教材設定の背景

まずコロナ感染予防として、密となる貸切バスによる長時間の移動・会食・宿泊(相部屋)を避けた。さらに上述の通り従来の体育館で活動する、ボールゲーム等の競い合う勝敗完結型の教材ではなく、個人の体験志向や達成感により楽しさやモチベーションの向上が期待できる体験型、健康志向型となる教材の設定を考えた。また、ある程度の個人的な経験値や視覚的な情報を得ている範囲の教材であること、同時に活動しても運動技能(いわゆる技術力)、体力、体格、性差などの優劣が出現される差違が少なく、学生に受け入れやすいものを選ぶことを重点課題とした。

これらの状況を踏まえたうえで、NW を主運動の教材(いわゆる種目)として選んだ。

3-2. ノルディック・ウォーキング選択履修を考えた背景

(1) ノルディック・ウォーキングの効用

NW は北ヨーロッパを中心としたクロスカントリーのアスリートたちが体力トレーニングとして活用していたものが 1990 年以降に日本に入ってきたとされている¹⁾。またポール(図 1)を両手に持つことは上半身を活動的に動かすことになり、全身の 90%の筋肉を使う効果がある²⁾。さらに歩行速度やポールの突き方を調整すれば下肢関節への負荷や左右の重心動揺の減少効果があり²⁾歩行機能が低下傾向を示す高齢者にも安全に実施可能なものとなる。

おおよそ 1 歳を過ぎて 1 人歩きをしたとして、学生は 17 年以上の歩行の経験値がある。

そこにポールという「未体験の道具」が加わることは安心と好奇心を促すことに期待できると考えた。



図 1. NW のポール
(筆者所有品)

(2) コンディショニングづくりに活用できるプログラムの導入

授業は NW を「教材として活用した」演習と捉え、実技としての NW を体験することだけでなく、プログラムの中にコンディショニングを整えるためにヨガ教室を導入することにした。これは本学の大森准教授の授業³⁾が参考となり、また筆者も参加して実施したところ運動強度と内容が学生のコンディショニングづくりの参考になると期待できること、さらに受講している学生も積極的にヨガに取り組んでいる様子が伺えたことにより取り入れることにした。

(3) 呉羽キャンパスの地域性を活かす取り組み

富山市内に位置する本学は、呉羽山が近くにあり、平野部では地元産の農作物を手掛ける農家や、地域の伝来文化を大切にしている豊かな場所にある。学生が本学の周辺や富山市あるいは隣接する場所を NW で散策することで、地域を知る機会となることが期待できる。これらを念頭に置いて NW のコースを決めることとした。

歩行時間を考慮に、前後半の体操とストレッチング、出欠と確認事項、用具の貸出と整理などの時間を足しコースの設定を行った。コースの設定には公認 NW インストラクターと協議をし、コースの下見を重ねて取り決めた。

3-3. 授業開講期間の検討

NW の授業は本学既存のスノースポーツおよびゴルフの代替授業案として開講されたが、これらの授業の特徴は短期間で受講が終了することにある。本来、授業の無い休日や時間帯に授業を開講するため短期間にする調整をした。これらの授業開講の期間も学生が選択履修する要因になると考えられる。

2021 年度後期においては、本格的な冬季の天候変動がスケジュールに影響しないよう、NW の実施日は 10 月～11 月中旬までとした。

NW を実施する授業日は 3 回とし、それぞれ 3 回分の時数(コマ数)で、計 9 回の授業時数分となった。また平日 5 限目に体育館(2 回分)と学内(1 回)、教室(3 回)で実施する授業を組み合わせることで、変則型集中授業として開講する時間数を満たすことができた。

3-4. 成果報告会「アルバムレポート」の企画

学生には NW の実践、仲間と共に歩くことの楽しみやふれあい、散策した地域の発見など様々な成果や気づきが期待される。その都度の想いや気づきを文字と写真に記録し、最後の授業において発表してもらうこととした。発表は最後の授業回に設定し、パソコンを用いた

プレゼンテーションとして少人数グループを形成し、グループ単位で作成・発表することとした。

3-5. 授業のスケジュール

授業の各回の日程と内容について表 1 に示した。日程に関しては、学外で実施する NW は予備日を設けて示した。また学事カレンダーによる予定と各学科(健康福祉、食物栄養、経営情報)^{注 1)}の予定を確認して決めた。

表 1. 授業のスケジュール

※ 各回の内容は公開のシラバス(2021 年度後期分)によるもの

回数	日程	授業内容詳細
第1回-説明	9/30(木)	ガイダンス、授業の説明、学外への移動費用、評価、諸注意等について
予習	5限	シラバスを読み授業の流れと評価方法を調べる。
第2回-説明	10/7(木)	ノルディック・ウォーキング導入教育
予習	5限	体温・咳き込み等の体調をチェックをする。
第3,4,5回-説明	10/9(土)	ノルディック・ウォーキング① 下村地区コース
予習	※予備日 10/10(日)	小雨でも屋外実施。前日までに雨合羽、タオル、着替え等の準備をしておく。緊急時は一定メールをする。留意しておくこと。写真係は撮影を適宜しておく。体温・咳き込み等の体調をチェックをする。
第6回-説明	10/14(木)	レクリエーション・スポーツー体育館、※含、8～10回目授業のガイダンス
予習	5限	前日までに運動着、室内専用のスポーツシューズを準備しておくこと。体育館には16:30までに着替えて集合。
第7回-説明	10/21(木)	ヨガ教室ー体育館
予習	5限	前日までに運動着、バスタオル(またはヨガマット)を準備しておくこと。 ※ヨガは素足で実施 体育館には16:30までに着替えて集合。
第8,9,10回-説明	10/30(土)	ノルディック・ウォーキング② 富岩環水公園散策コース
予習	※予備日 10/31(日)	小雨でも屋外実施。前日までに雨合羽、タオル、着替え等の準備をしておく。緊急時は一定メールをする。留意しておくこと。写真係は撮影を適宜しておく。体温・咳き込み等の体調をチェックをする。
第11回-説明	11/4(木)	ノルディック・ウォーキング山間散策とアルバム・レポートについて ※含、12～14回目、15回目授業のガイダンス
予習	5限	シラバスを読み、授業評価方法を確認する。 グループワークの役割分担を決めておく。
第12,13,14回-説明	11/13(土)	ノルディック・ウォーキング③ 呉羽山地区コース
予習	※予備日 11/14(日)	小雨でも屋外実施。前日までに雨合羽、タオル、着替え等の準備をしておく。緊急時は一定メールをする。留意しておくこと。写真係は撮影を適宜しておく。体温・咳き込み等の体調をチェックをする。
第15回-説明	12/2(木)	アルバム・レポートの発表会ー教室
予習	5限	前日までにパワーポイントに撮影した写真、見出し、発表用のナレーションを作成しておく。発表の持ち時間尺に合わせて練習をしておく。

履修前のガイダンス(7月、9月の2回実施)と初回授業時には、この表 1 を配布資料に掲載し説明をした。上述の通り授業内容や授業の開講期間などの NW の授業の特徴が履修希

望者の理解を得るよう配慮した。



図 2. 本学正門を出る学生の様子



図 3. おみくじでワクワク



図 4. 馬を身近にドキドキ

3-6. 授業における学生の反応

(1) ノルディック・ウォーキング

NW は表 1 の通り 3 回実施した。天候にも恵まれて雨中による実施や予備日への移動も無かった。

(1)-① 1 回目：下村地区コース

◎ねらい：長い直線の長距離歩行を体験し、各自の体力の自覚と自分に合う歩行ペースを考える。

◎コース：本学集合→富山高岡バイパスを渡り北方へ→下村コミュニティセンター→下村馬事公苑→下村加茂神社→南方へ→本学到着（距離：約 13km）

1 回目は富山市に隣接する射水市の下村地区コースを歩いた。小グループごと(6G を形成)に配列し、学生にとっても初めての学外授業が行われた(図 2)。やぶさめの里といわれる地域で加茂神社(図 3)、馬事公苑(図 4)を散策しながらの行程で実施した。

学生の声^{注2)}では「本当に久しぶりに長距離を歩きました。晴れてよかったです。風が強めでしたが、歩いているうちに暑くなってきたので丁度良い気候でした。また、疲れたけれど友達と話しながら歩くのはとても楽しかったです」「大学生になってから、車での移動が多くなり、歩く機会が少なく運動不足でした。今日 1 日だけで 1 万歩以上歩いており、ほぼ 1 週間分あるいているということに驚きました～中略～友人たちと励まし合いながら、楽しんで歩く

ことができました。しっかり歩いたので、太ももが痛くなり、たまには運動しないとイケないな、と強く実感させられました」という声が寄せられた。疲労感や体温の上昇など身体的に感じる効果も予想通りであった。自家用車の利用や本学のバスロータリーまでのバス利用による通学スタイルでは歩く機会の減少、長時間歩行に対する体力的耐性が低下していると考えられる。



図 5. 整備された周遊コース①



図 6. 整備された周遊コース②

(1)-② 2 回目: 富岩運河環水公園コース

◎ねらい: 市民が集まる周遊施設で実施することで、施設や市民の様子に応じた歩き方やマナーを考える。

◎コース: 富岩運河環水公園駐車場(東)集合→周遊コース(左周り)→中島^こ島閘門製作所→周遊コース→富岩運河環水公園駐車場(東)到着

(距離: 約 9km)

2 回目は富岩運河環水公園コースを散策。歴史ある富岩運河と船溜まりを整備した公園内の周遊コースは市民にとっても憩いと健康運動の場所として捉えられている(図 5、6)。遊覧船や中島閘門、美しく整備された景観を眺めながら実施した。学生からは「初めて中島閘門まで行きました。距離的には割と離れていたけれど、友だちと話しながら歩くと楽しく、あっという間にゴールまで歩けました」「休日で走っている人やウォーキングしている人、子ども連れも多い印象でした。景色も良かったので歩いていて楽しかったです。友だちやインストラクター、先生と話しながら歩くことができ、交流が深まったと感じました。歩いていると前から、

後ろから走ってくる人がいて私たちが少し邪魔になっていたことがあったので、もっと周りを意識しようと思いました」という声があった。富山市内では比較的著名な場所であるが、歩いて散策をする機会がこれまでになかった学生が多くいた様子であった。また自分たちだけではなくインストラクターや教員との交流、さらには公園で楽しんでいる一般市民の様子や活動を見ることで、相手の気持ちを考え、自分たちの取るべき行動や課題などの規範に気づくという効果が得られたことは大きな収穫であった。地域に入る、地域に触れることで得られる教育効果の特徴といえる。

(1)-③ 3 回目: 呉羽山コース

◎ねらい: 市内が展望できる呉羽山山頂からの景観を体験するとともに、アップ&ダウンのコース(上り下り)を歩くことで、自身の歩きやすい歩容(歩幅や姿勢など)やペース配分などを考える。

◎コース: 呉羽山公園(都市緑化植物公園)駐車場集合→呉羽山公園内周遊コース→県道 207



図 7. 呉羽山の展望台でくつろぐ様子

号線→豊栄稲荷神社→呉羽山公園展望台→呉羽山公園駐車場到着 (約 7km)

3 回目は呉羽山コースを散策した。このコースではアップ&ダウンのコース(上り下り道)を体験すること、そして市内が展望できる呉羽山の景観を体験することをねらいとした。学生の疲労が蓄積しないように、上りでは歩行速度を落としながら歩き、展望台のある折り返し地点まで全員歩くことができた(図 7)。体力的な個人差は有るだろうが、学生が自分で歩いて展望台まで行けた達成感と経験値は体験型の授業としては一応の成果が有ったと考えられる。学生

からの声では「ノルディック・ウォーキングは色々な良いところがあることがわかりました。色々な場所を歩くことでわかったのも、その時に合わせて服装や持ち物を変えることが大切だと思いました」という意見を得た。

長距離を歩くこと(1 回目)、他の市民と場所を共有して歩くこと(2 回目)、アップ&ダウンを歩くことを体験した(3 回目)ことで、自分が行うべき準備の意識や気づきを示したことは、学生のレディネスに関わる形成が示唆された。

(2) ヨガ教室



図 8. ヨガ教室の様子

◎ねらい: 各自がポーズ(姿勢)動作による自身の筋、関節各部の柔軟性を自覚し、普段のコンディショニングづくり、疲労によるボディメンテナン스에活用できるよう取り組む。

◎コース: 本学体育館にてヨガの基礎的なポーズを実施する。学生はバスタオルまたはヨガマットを持参し、素足で実施する。

ヨガ教室は外部インストラクター(女性)を派遣し実施した(図 8)。普段のコンディショニングづくりをはじめ、疲労によるボディメンテナン스에活用できるよう、1 コマの体験型教室として実施した。学生の声は「いつも猫背に悩まされていました。ヨガをした後は久しぶりに楽に背筋が伸び、足もツボを押すことで浮腫みもとれてスッキリしました。また機会があればしてみたいです」「瞑想しているような心持ちでヨガをしていました。とてもリラックスできたので、学修中に行き詰まってきたら、時間をつくってヨガで心を落ち着かせようと思います」というように普段のコンディショニング

づくりやボディメンテナンスとして疲労の改善に活用できることに気づいたこと、さらにリラクゼーションが図れたことなど、学生は体験を通し多くの気づきを得ることができた。

(3) レクリエーション・スポーツの体験



図 9. カローリングの様子

◎ねらい：未経験または経験の浅いカローリングを教材として、学生同士の協力や助言などの相互作用を得ながらの実践を通し、学生間の協力性、信頼性などを高める契機とする。

◎コース：本学体育館にてカーリングより派生されたレクリエーションスポーツであるカローリングを実施する。教材本体は I 市 S 体育館より借用する。

レクリエーション・スポーツでは、氷上種目のカーリングより派生されたカローリング(図 9)を体験した。ウォーキングの小グループを解体して、カローリングだけのグループをつくり実施した。授業ではストーンの投法を練習し、ゲーム方法のレクチャーを経てゲームを実施した。当日の学生の声は「班がバラバラになって新しいチームで行いましたが、新たな交流ができて良かった。カローリングが思ったよりもいい勝負になりとても楽しくできました」「初めてですが、ものすごく楽しかったです。グループの人の名前は知らないのですが、どこに飛ばすか相談したり、点数が入ったり、勝ったときに喜んだり、共有出来たことが凄く楽しく感じました。あと、力が強すぎてストーンが枠を飛び越えたり、U ターンしてきたり、90 度に曲がったり、他のところの試合を見て、涙出るくらい笑いました」というように、TV で観たことのあるカーリングを仮定的に体験できるカローリングは、未体験であるが受け入れやすい教材として学生各自が楽しんで実施したことがうかがえた。また普段は行動を共にしない者同士が、ゲームでの協力や助言を通し、喜びや達成感などの感情、コミュニケーションの向上といった社会的な関わりを共有していたことは期待通りの成果を得ることができた。

3-7. アルバム・レポート

最後の授業においては各グループでアルバム・レポート/ドキュメンテーション^{注 3)}の発表を行った。おおむね発表はアンケートや調べ学習の成果を行うものであるが、今回の授業においては、(1) それぞれの授業の活動で得たことや気づいたこと、感じたことを各グループで共有し整理する、(2) 各自で撮影した写真を用いて各グループの資料を作成すること。なお写真が不足した場合に限り教員の撮影した写真使用を認める、(3) 相手(会場の)に伝えるという配慮を持ちつつ、遊び心を入れた資料作成をすること、を課題とした。



図 10. 発表の様子

各グループの発表はそれぞれに特徴を持った資料と発表がなされた。学生の感想では「他の科目の課題や小テストに追われる中、私たちができる精一杯のパワーポイントを制作しました。自分たちの中では最大の力を合わせてつくり、発表しました。しかし他のグループの発表を聞いて驚きました。初めの挨拶から違い、聞いていて楽しい発表でした。所属する学科では聞くことができない発表が聞けた

ことはとても良い経験でした。聞く人が楽しい発表をしている人は本人も楽しそうで羨ましかったです」「どのグループもとても個性が有り、楽しさと仲の良さが伝わる発表でした。聞いていてとても楽しかったです。クイズを取り入れたり、最後に動画で写真をまとめたり、食業の方は、カロリーについて食べ物で例えていたのがとても印象的でした」というように、自身またはグループワークで得たことを振り返ることや、他のグループ発表から学んだ手法や遊び心の示し方など多様な気づきを得ることができたと考えられる。

NWの授業では、コロナ感染予防を基本事項として授業の開発-開設から開講-授業展開を行った。学生はコロナ禍により多くの活動が縮小・自粛を求められている。しかしNWの授業では、学生自身が授業の目的を理解し、各々がコミュニケーションを図りながら授業に取り組み、助け合い、励まし合い、共感しあうことで、多くの学びや気づきを得ることができた。そして、各々が楽しく、いきいきと毎回の授業に参加していたことは、コロナ禍における今後の一助となったといえる。

4. まとめ

本稿は 2021 年度後期より開講した「健康スポーツⅠ、Ⅱ(ノルディック・ウォーク)」の授業開発-開設から開講-授業展開までを振り返り、今後の基礎資料とすることを目的とした。

授業の開発-開設においては、コロナ感染予防に配慮しながら、学生の受け入れやすい教材としてNWに着目し授業を開講した。

また学生に選択履修を促すためにも開講にあたり、プログラムを以下の通り示すことが必要であると考えた。(1)NWの効用を示す、(2)コンディションを整える方法としてヨガ教室を実施する、(3)本学の地域性を活用する、(4)授業の開講期間は変則型集中授業として行う、(5)アルバムレポートを各グループで作成し発表する、である。

それぞれのプログラムの授業展開において学生は、自身で自覚する知見や気づきを得ることがわかった。

脚注

- 注 1) 選択履修の対象は食物栄養学科、経営情報学科である。また担当教員(筆者)の所属である健康福祉学科の学事予定も考慮してスケジュールを決めた。
- 注 2) 本学 Web Syllabus における「毎回の授業アンケート分析」を使用した。
- 注 3) 本学の FD 研修において助言を得た(2021.11.11)。
ドキュメンテーションとは会話や行動、その日の活動内容などを写真や動画、コメントなどで記録することにより可視化すること⁴⁾という。

参考文献

- (1) 松谷之義・中谷敏明「Dr.松谷が教える『ノルディックウォーキング』でダイエット」みずほ出版新社、2016 年
- (2) 佐藤謙次・大場基・佐藤公一「ウォーキングのメタボとロコモに対する効果」臨床スポーツ医学、Vol.38、No.1、文光堂、2021 年
- (3) <https://www.toyama-c.ac.jp/news/001585.html> ※2021.6.21 付
- (4) <https://hoiku-is.jp/article/detail/484/> ※2022.1.11 付