星槎大学紀要（Seisa Univ. Res. Bul.）共生科学研究 No.17　48～54（2021）

特集　よりよく生きるとは—現状から展望する Well-being

スポーツ身体表現における Well-being の試行

高木　由起子・秋澤　一輝

キーワード：Well-being、健康、スポーツ、生きる力、保健体育教員養成

はじめに

新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）の感染拡大（以下、コロナ禍）から、はや 2 年が過ぎようとしている。これまでに世界各地ではワクチンの接種が進みウィズコロナ、アフターコロナと呼ばれるフェーズに移行してきている。日本でも 2 回目ワクチン接種率は 72.38％（2021/12/5 現在）まで高まっているが、12 月に入りオミクロン株と呼ばれる変異株も確認され、予断を許さない状況である。

コロナ禍において、スポーツは気軽にできるものではなくなり、外でランニングするのも憚られるような時期もあった。各スポーツ種目の競技会はことごとく中止になり、アスリートは自分を表現する場を失い、人々はスポーツを観る機会を無くした。

一方、世間ではコロナ禍における緊急事態宣言等により外出が自粛されたことによって、テレワークやオンライン授業が増えた。これは､屋外でスポーツや身体を動かす機会が減り、体重が増加する可能性が高まること、ストレス解消の機会が減少すること、直接人と繋がる機会が減ることを意味している。

こうした状況を踏まえ、本稿ではコロナ禍における「よりよく生きるとは—現状から展望する Well-being」について、スポーツという観点、およびスポーツや身体表現によって学びを深める専攻の視点から今後の展望を述べていくこととする。

1．Well-being とスポーツについて

1）Well-being について

まず、本稿を進めるにあたり、言葉の整理をしていく必要がある。ここでは、Well-being について述べていきたい。Well-being という用語は、一般的に健康や幸福といったことを意味している。例えば、健康と Well-being との関係として世界保健機関（以下、WHO）の憲章前文を見ると、健康を「病気ではないとか、弱っているということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされている状態にあること」と定義している。ここで注目すべきことは、健康の定義の中に Well-being という言葉があり、日本 WHO 協会

星槎大学共生科学部

はこれを「すべてが満たされた状態」と訳している。つまり、このWHOの健康の定義をもとにすれば、Well-beingをひと言で説明すると、健康な状態ということができる。

他方、Well-beingを幸福であると考えるいくつかの報告がある。Pavot（1993）らの作成したSubjective Well-being尺度は、主観的な幸福感を評価するものとしている。また、教育再生実行会議（2021）では、Well-beingを「一人一人の多様な幸せであるとともに社会全体の幸せでもある」と述べている。

このように、Well-beingを健康、あるいは幸福のどちらかに定義しているものもあるが、この２つの言葉を併記しているものもある。経済協力開発機構（OECD）は「PISA（Programme for International Student Assessment）2015年調査国際結果報告書」においてWell-beingを「生徒が幸福で充実した人生を送るために必要な、心理的、認知的、社会的、身体的な働き（functioning）と潜在能力（capabilities）である」と定義している。この定義を踏まえ、国立教育政策研究所（2017）は、Well-beingを「健やかさ・幸福度」として仮訳している。これら以外にもWell-beingにおける多くの定義が散見されるが、本稿では、Well-beingを健康で幸福な状態と定義する。

２）スポーツについて

Well-beingとスポーツの関係を述べていくにあたり、ここでは、スポーツとは何かということを確認していく。文部科学省におけるスポーツ基本計画において、スポーツは「人生をより豊かにし、充実したものとするとともに、人間の身体的・精神的な欲求にこたえる世界共通の人類の文化の一つである」としている（文部科学省，2012）。このスポーツは、実施する人の目的によっていくつかに分類することができる。例えば、より専門的に勝利に向けて取り組むことを目的とし、出場資格を得た人しか参加することができない「競技スポーツ」、一生涯誰でもスポーツに親しむことのできる「生涯スポーツ」、健康になることを目的とし、その手段としてスポーツを実施する「健康スポーツ」等である。また、スポーツへの関わり方として、「する・みる・ささえる」という３つ立場に分けることもできる。するスポーツとは、どのスポーツ（競技スポーツ、生涯スポーツ、健康スポーツ）であっても、スポーツを実施することによって、スポーツと関わることである。みるスポーツとは、観客として競技場や体育館に直接行くことやメディアを通して視聴者としてスポーツをみることによって関わることである。ささえるスポーツとは、コーチやボランティアとして選手を支えることによってスポーツに携わることである。このように、スポーツといってもその目的や立場によって、その関わり方が違うことがわかる。

２．コロナ禍におけるWell-beingとスポーツの関係

１）競技スポーツとWell-beingの関係

先述した通り、スポーツには目的によっていくつかに分類されるが、その中でもオリンピックやパラリンピックに代表されるようなスポーツ＝選ばれたアスリート（ハードにトレーニ

ング、競技スポーツのようにする側面）という印象が強いだろう。しかし、近年幅広いボランティア活動が増え、ささえる側面も注目されるようになってきたことや、みるという側面ではプロスポーツや、高校野球、箱根駅伝といった、たくさんの巨大なコンテンツもある。

コロナ禍における競技スポーツとWell-beingの関係を考えると、感染拡大に気をつけながら勝利や自己への挑戦を目的とするアスリートにとって、健康は目的を達成するための手段である。観客や視聴者は競技スポーツをみることによって幸福や心の健康を求め、ボランティアをする人たちは幸福を求めるために、手段としての健康を維持しようとすることが考えられる。

２）生涯スポーツとWell-beingの関係

生涯スポーツは、誰でも参加することができることから、健康や幸福を目的として実施する、あるいは生涯スポーツをすることによって幸福になる、健康な状態になることが考えられる。市民マラソンを生涯スポーツと位置づけるならば、ボランティアとして関わることが幸福や社会的な健康の状態になると考えることができる。コロナ禍において、感染拡大を予防しながら生涯スポーツと関わることによって、失われた運動の機会（身体的健康）、ストレス解消（精神的健康）、他者との関わる機会（社会的健康）を補うことができる。

３）健康スポーツとWell-beingの関係

健康スポーツは、健康になることを目的としてスポーツを実施することから、Well-beingそのものが目的となる。これは、スポーツ庁（2021）の「新型コロナウイルス感染対策　スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」において、運動不足による身体的及び精神的な健康を予防するためのスポーツに取り組むポイント、運動事例を紹介していることから、コロナ禍において健康スポーツの取り組みを促進していることがわかる。

４）コロナ禍におけるスポーツとWell-beingの関係

ここまで、スポーツの分類別にコロナ禍におけるWell-beingとの関係を述べてきた。コロナウイルスが蔓延している状況では、感染拡大防止を最優先することからスポーツ実施の重要性が必ずしも多くの人に周知されていたとは限らない。しかし、コロナ禍が続くにつれて、「する・みる・ささえる」という観点を踏まえ、ときにはスポーツをWell-beingの目的として、あるいはスポーツをWell-beingの手段として関わる重要性を認識することができる。

３．コロナ禍におけるWell-beingと本学スポーツ関連科目との関係

コロナ禍において、多くの大学ではオンライン授業に変更せざるを得なくなった。通信制大学である星槎大学（以下、本学）においても、本来実技を伴うことによって学修が深まる体育実技科目のスクーリングがオンラインやハイフレックス（会場スクーリングとオンラインスクーリングの同時開催）となった。ここでは、本学で開講している実技科目と、Well-

beingとの関わりについて述べていくこととする。

1）スポーツ（1）について

本学の教養科目の1つであるスポーツ（1）は、学位取得に必要な科目であるとともに教員免許状施行規則（第66の6条）に定める科目として位置づけている。すなわち、本学で卒業を目指す学生だけではなく、保健体育をはじめとする教員免許取得を目指す学生も受講する科目となっている。

上述した通りスポーツには競技スポーツだけでなく、生涯スポーツや健康スポーツとして捉えることができる。本学では、スポーツをすることが競技だけではないと捉えているため、スポーツ（1）は、スポーツを専門としている人やスポーツを専門としていない人が共に学ぶ機会の中で、「障がいのあるなしに関わらず全ての人が生涯を通じてスポーツを親しむことによって、健康の維持増進や生きがい・やりがいを見出す」ことや「健康増進をはかるためにはどうすればよいか」ということについて授業目標を定めている。その学修過程の中で、スポーツを「知る・気づく・わかる・できる」をキーワードとし、対面授業では、学生同士の「主体的･対話的で深い学び」を実践している。具体的な授業内容をイメージするために、授業計画を表1に示す。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、本学では2020年4月からオンラインスクーリング（以下、オンラインSC）になったが、これを機会にスポーツ（1）のスクーリング（以下、SC）では次のような新たな取り組みを行った。まず、実技は球技を実践できない代わりに畳一畳分でのストレッチや自宅周辺の30分ウォーキングを取り入れ、自宅でもできる運動を実践した。受講生の振り返りとして「歩くことでも運動であり、運動することへのハード

表1　本学の「スポーツ（1）」の授業計画

回	授業の内容
第1回	スポーツとは何か
第2回	健康とは何か
第3回	体力とは何か
第4回	健康における身体活動の役割
第5回	生涯スポーツとは何か
第6回	生涯スポーツの実践(1)ネット型スポーツ
第7回	生涯スポーツの実践(2)ゴール型スポーツ
第8回	生涯スポーツの実践(3)ベースボール型スポーツ
第9回	生涯スポーツの実践(4)ゴルフ型スポーツ
第10回	生涯スポーツの実践(5)健常者スポーツ
第11回	生涯スポーツの実践(6)障害者スポーツ
第12回	生涯スポーツの実践(7)アダプテッド・スポーツ
第13回	生涯スポーツの実践(8)インクルーシブスポーツ
第14回	健康、体力とスポーツとの関係性
第15回	まとめ
	定期試験

ルが下がった」という意見を得ていることから、体を動かすことがスポーツをするきっかけになると考えられる。

講義では、生涯スポーツと競技スポーツを比較するという課題を設け、受講生同士の意見交換（グループワーク）を実施した。受講生の振り返りからは、「参加できるハードルが低い」ことや「技能、技術がなくても参加できる」といった言葉が得られた。スポーツ立国戦略（文部科学省，2010）が、スポーツの価値について「その活動自体、体を動かすという人間の本源的な欲求にこたえ、爽快感、達成感、他者との連携感等の精神的充足や楽しさ、喜びをもたらすという内在的な価値を有する」と述べていることを踏まえると、学生の心の変化や運動に対する意識の変化に、心理的、身体的に良い影響を与えたと考えられる。また、健康についての講義も行い、受講生からの振り返りでは「体より心が健康であること」や「自分が思う健康と他人が思う健康とは違う」という意見が述べられていた。園部ら（2012）は、「Well-being の気づきは運動行動に関連性があり、運動を実施することで Well-being への気づきを高め、Well-being への気づきは運動実施の継続化を促す」と報告している。このことから、受講生にとってスポーツをすることは体の健康だけでなく、心の健康にも繋がることがオンライン SC で「知る」ことができた。また、スポーツの価値や健康について新たな捉え方など他者の考えに「気づく」ことができた。さらに、受講生同士のグループワークによって体を動かすことの意義について改めて「わかる」ことができ、受講生自身が実践することが「できた」のではないかと考える。

２）保健体育教員養成科目について

本学では、通信制大学で唯一、保健体育教育職員免許状を取得することができる。新学習指導要領（文部科学省，2017）には、体育分野について、「生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、スポーツとの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践することができるよう、『知識・技能』、『思考力・判断力・表現力等』、『学びに向かう力・人間性等』の育成を重視する観点から内容等の改善を図る」こととし、生涯スポーツへの関わりを推進している。また、保健分野では、「個人生活における健康・安全についての『知識・技能』、『思考力・判断力・表現力等』、『学びに向かう力・人間性等』の育成を重視する観点から、内容等の改善を図る」ことによって、健康になるという視点から Well-being の学びを深めることとしている。

これらを踏まえて、本学では 2020 度まで体育実技 SC は基本的に 3 日間の開催としていたが、2021 年度から半数以上の科目を原則 2 日間（週末や祝日）で会場（対面）SC やオンライン（同時双方向）SC を実施した。また、会場あるいはオンライン SC 実施前の SC 学修として Google 社の Google Classroom（以下、GC）を用い、1 日分の双方向による学修を行い、段階的に学びを深めるよう進めてきた。

ここでは、コロナ禍における Well-being と実技科目の関係性を陸上と水泳の SC を具体例として紹介する。陸上では、3 日間から 2 日間の会場 SC に変更し、その前段階の学びとして GC で短距離走の動作を学ぶため、動画を使った学修を実施している。SC 受講生は練習した動画を GC から提出し、教員が会場 SC 実施前に技術的なフィードバックをしている。

これまで会場SCでは3日間という決められた期間内での実技指導であることから、受講生の充分な実技練習時間が設けられなかった。しかし、事前にGCで教員が技能の見本を提示することによって、受講生は各自で十分な練習時間を設け、教員からの適切なフィードバックによって、効率良く技能の修得、あるいは向上ができるようになった。また、受講生が事前に練習することで、自身の動作におけるつまずきなどへの気づきが増え、将来指導現場へ立ったときに生徒へ効果的な指導が可能になることが考えられる。さらに、会場SCでは、受講生が実施した動画をモニター越しにフィードバックすることによって、他の受講生が指導法を同時に学ぶ機会が増えた。その他にも、事前課題で予備知識やある程度の技能を身につけられることで、会場SCでは他の2つの観点（思考力･判断力･表現力、学びに向かう力･人間性等）の学びに時間をかけることができた。

水泳では、SC期間を4日間のまま、SC時間を12時から17時に変更した。その理由を3点挙げることとする。1つは、昼休憩を挟んで実技を行うと再度水着に着替える際、水着が水に濡れているため水泳に対しての印象が悪くなる可能性がある。2つ目は、水泳は4泳法（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ）の泳ぎをマスターしなくてはいけないため、学びやすいように1日1泳法の指導を行っている。3つ目に受講生の体力を考慮している。水は、熱伝導によって人が持っている体の熱を奪っていく特性があるため、長時間泳ぎ続けることは、受講生の体力や熱を奪い、足が攣るといった現象が起こり危険であることから、受講生の安全確保を重視しSC期間は減らしていない。事前に行うGCでの学びは、会場SCでスムーズに入水できるよう陸上でのイメージトレーニングを体現化して受講生自身で動画撮影し、提出させている。水泳は、泳いでいる自分のイメージがしにくい特性があり、動画撮影をすることで受講生自身のフォームの確認ができるといった「知識・技能」だけでなく、水泳の課題解決のための「思考力・判断力・表現力」について、動画撮影を通じて学んでいる。教育現場での水泳指導においても、必ずしも泳がせる指導が技能を高めるわけではなく、水泳を「何のために学ぶのか」といった知識や陸上でのイメージトレーニングをすることで「どのように学ぶのか」といった「体育の見方・考え方」が生徒の学びも深めることがとても重要なことである。また、水泳指導や日常生活においての危険箇所、救助法をグループワークや講義も交えて行っている。

本学の保健体育教員養成課程では、体育授業の指導ができるだけでなく、保健授業も指導できなくてはならない。中学校及び高等学校の保健の内容には「現代社会と健康」や「生涯を通じる健康」の単元がある。そのうち高等学校保健の「現代社会と健康」においては、(ア)健康の考え方、(イ)現代の感染症とその予防、(ウ)生活習慣病などの予防と回復、(エ)喫煙、飲酒、薬物乱用と健康、（オ）精神疾患の予防と回復が包含されている。また、生涯に通じる健康においては、（ア）生涯の各段階における健康、（イ）労働と健康が示されている。この健康を学ぶことこそ、Well-beingとして健康な状態になるための学びだといえる。

このように、コロナ禍において実技科目のオンラインSCを実施したことによって、同時双方向ではない学びを踏まえた、段階的な学び（双方向→同時双方向）を提供することができるようになった。もちろん、体育実技は同時双方向による学びが中心となることは前提で

はあるが、コロナ禍によって指導法や教材開発の工夫をする良い機会となった。

おわりに

本稿において、コロナ禍における Well-being とスポーツおよび本学体育関連科目について述べてきた。ここで明らかとなったことは、コロナ禍においてスポーツができない、健康を保てないと嘆くのではなく、スポーツとの関わりだけではなく、Well-being とスポーツの関係性について、再認識する良い機会を設けることができたと捉えることができる。また、これまで当たり前のように行ってきた体育授業において、限られた環境の中でどのような学びができるかということを考えるよい機会を与えられたと考えることもできる。

上述したように、人それぞれ Well-being という概念やとらえ方は違うかもしれないが、その目的や手段として幸福や健康があり、スポーツとの関わりが重要であることを共通認識することができた。この認識を今後も持ち続けることによって､新学習指導要領（文部科学省, 2017）における「生きる力」を高めていくことや豊かな生活を目指していくことができるであろう。

引用文献

国立教育政策研究所（2017). OECD 生徒の学習到達度調査　PISA2015 年調査国際結果報告書　生徒の well-being（生徒の「健やかさ・幸福度」). https://www.nier.go.jp/kokusai/pisa/pdf/pisa2015_20170419_report.pdf.（2021 年 12 月 1 日).

教育再生実行会議（2021). ポストコロナ期における新たな学びの在り方について（第十二次提言). https://www.kantei.go.jp/jp/singi/kyouikusaisei/pdf/dai12_teigen_1.pdf.（2021 年 12 月 1 日).

文部科学省（2010). スポーツ立国戦略：スポーツコミュニティ・ニッポン. https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/__icsFiles/afieldfile/2010/09/16/1297203_02.pdf.（2021年11月29日).

文部科学省（2012). スポーツ振興基本計画：1 総論. https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/plan/06031014/001.htm.（2021 年 11 月 29 日).

文部科学省（2017). 中学校学習指導要領解説保健体育編. https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2019/03/18/1387018_008.pdf.（2021 年 11 月 14 日).

Pavot, W.; Diener, E. Review of the Satisfaction With Life Scale. Psychological Assessment.1993, 5, pp.164-172. DOI: 10.1037/1040-3590.5.2.164.

園部豊，新海陽平，續木智彦，西條修光（2012). Well-Being への気づきと運動行動の変容ステージとの関連について. 日本体育大学紀要. 41（2). pp.131-138.

スポーツ庁（2021). 新型コロナウイルス感染対策：スポーツ・運動の留意点と、運動事例について. https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html（2021 年 12 月 1 日).