

# 2020年度の体育実技対面授業の実施と課題

大室 康平<sup>†</sup>・塩入 彬允<sup>††</sup>

## Implementation report of physical education class in 2020

Kohei OMURO<sup>†</sup>, Akiyoshi SHIOIRI<sup>††</sup>

### ABSTRACT

This report is related to the efforts of the physical education class in 2020. Due to the influence of the novel coronavirus (covid-19), various changes were required in physical education subjects as well. In the physical education class, in order to carry it out safely, (1) disinfect the hands and fingers before and after the class, (2) avoid crowds, (3) not share equipment as much as possible, and (4) avoid content that puts a heavy load on breathing. It is necessary to reconsider the importance of practicing education while ensuring safety.

**Key Words:** covid-19, physical education class, sport activity

**キーワード:** 新型コロナウイルス, コロナ禍, 体育実技, 対面授業, スポーツ用具

### 1. はじめに

新型コロナウイルス感染症の影響は多くの教育機関に多大な変化をもたらした。本学では、対面授業を実施することになったが体育科目においても、様々な変更が必要となった。本稿では、コロナ禍の体育科目において対面授業を実施するにあたり、取り組んだ事項についてまとめ、報告をする。

---

令和2年12月7日受付

<sup>†</sup> 八戸工業大学 基礎教育研究センター

<sup>††</sup> 八戸工業大学非常勤講師 新潟大学大学院博士後期課程

### 2. 本学の体育授業について

本学の体育科目は、1学年前期（科目名：体育学 以下同じ）・後期（スポーツ特別演習）および2学年前期（スポーツ健康学）の3科目（3単位）開講されている。いずれも選択科目である。本稿では、前期開講科目である1年開講の体育学と2年開講のスポーツ健康学について報告する。

体育学およびスポーツ健康学ともに、体育実技科目であり、各科目ともに2つのクラスが開講（異なる教員が担当）されており、スポーツ種目が設定されている。学生は、受講したい種目のクラスを選択することになる。受講人数は、年度により異なるが、1クラス20名から40名程度となっている。

### 3. 体育科目の日程と内容

#### 3.1 例年の講義

例年の体育実技授業では、第1回目の授業でガイダンスを実施し、第2回から4回目に新体力テストを行う。第5回から14回を選択したスポーツ種目の実技を行っている。最終15回目は授業のまとめと、レポートの作成を行っている。2020年度においても、通常通りであれば同様の日程で実施する予定であった。

#### 3.2 2020年度の講義

本学は国の緊急事態宣言を受けて、4月21日から5月6日まで休講となった。そのため一部のクラスのみガイダンスを実施できたが、その他のクラスは休講後の5月7日からの対面授業開始となった。第1回目はガイダンスを実施し、その後予定されていた体力測定をすぐには行わずに第2から5回目に教室講義を実施した。内容は1年生は「体力とトレーニング」、「筋肉や骨の解剖」、「スポーツ傷害とその対応」、「実施予定のスポーツ種目について」であった。2年生は、「健康と体力」、「生活習慣病」、「スポーツ種目について(2回)」という内容で講義を行った。およそ4週間の講義期間の間に学内での感染等が確認されなければ、実技に移行しようと考え、日程を変更した。

第6回目には予定されていた体力測定を種目を減らして実施した。第7回目から14回目までは、体育実技科目を希望する種目に分かれて実施した。第15回目は予定通り、講義内容に関するレポートを実施した。

### 4. 体育実技の具体的な内容

#### 4.1 体育実技実施の基本的な考え方

体育実技は危険を伴うものであるため、常に安全管理にはこれまでも細心の注意を払い、安全第一で実施をしてきた。しかしながら、今回の新型コロナウイルスのような感染症について

は、これまでに経験がないため、手探り状態で準備を進めた。まずは大学のガイドラインに従い、学生は検温をしたうえで出校することになっていたため、授業で特別に検温は行わず、体調が悪くないことを確認したうえで実施した。

実施にあたり特に重視した点は次の4つである。

- ①授業前後の手指の消毒
- ②三密(密集・密接・密閉)を避けて実施する
- ③可能な限り用具を共有しない
- ④呼吸が大きく乱れるような負荷のかかる内容は避ける

この考え方を基準とし、体育館入り口と体育館内に体育授業のルールを決め、授業時には学生に呼びかけた。掲示した内容は、次の通りである。

- ・体調不良時は体育館に入らず教員に連絡をすること
- ・授業前後に手指の消毒を行うこと
- ・授業中に他者との間隔を1m以上とること
- ・マスクの着用は任意とするが、せき、くしゃみなどの際は周囲に配慮すること
- ・授業中は顔をさわらないようにし、終了後には手を洗うこと

#### 4.2 学生に対する実技開始前の調査

実技の実施にあたり、学生が実施についてどのように考えているかについてアンケート調査を行った。回答項目は、A：予定通り実技種目を実施したい・B：予定回数を減らしても良いので実技種目を実施してほしい・C：密集したくないので実技種目はやりたくない(密集しない個別のトレーニング等の内容に変更してほしい)・D：現状では実技をやりたくない(講義中心で教室で実施)の4項目とした。対象者体育実技科目の全受講生(1年生144名、2年生74名の計218名)とし、5月中にインターネット経由で回答を得た。

回答の結果、A：56.4% (123名)、B：32.1% (70名)、C：8.7% (19名)、D：2.8% (6名)となり、およそ90%近い学生が回数を減らしてでも、実技を実施したいと考えていることがわかった。

一方で、10 %の学生はスポーツ実技の実施に不安を抱えていることもわかった。この結果から、感染状況を見ながら、感染が拡大しなければ内容を工夫しながら実技を実施することとし、不安のある場合は教員に相談することを、学生に伝え実技を実施した。

### 4.3 実技の内容

#### (1) 体力測定

体力測定は、新体力テストと同様の種目を実施しているが、今年度は「4.1基本的な考え方」で挙げた点を意識し、予定された8種目（握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・持久走・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げ）を大幅に変更して、一部の種目のみを実施した。まずは「手が接触する器具の使いまわしを避ける」ために測定器を使う握力、長座体前屈、ハンドボール投げの実施をやめ、「近距離での人の接触を避ける」ために上体起こしをやめた。また「大きく息が上がる種目を避ける」ために50m走、および持久走の実施をやめ、残った反復横跳びと立ち幅跳びに加え、例年行っている身長と体重の測定のみを行った。

内容的には決して十分とは言えないが、少しでも実施することで自身の体力の状態を知ることが有効ではないかと考えた。

#### (2) スポーツ実技種目

体力測定実施後の8回分（第7回から14回）の授業はスポーツ実技種目を実施した。1年生はバスケットボールとソフトボール、2年生はバドミントンとテニスをそれぞれの希望に合わせて選択させた。各種目ごとに記述していく。いずれの種目においても、受講前には準備したアルコール消毒液で手指の消毒を行った。

また体育館の整列時には、他者と1m以上の間隔を取らせるため、マーカーを置き、整列場所を明確にした（写真1）。また体育館の非常扉を開放し、換気ができるようにした。屋外でも同様に他者との距離を1m以上保つようにした。



写真1 体育館授業時の整列(1m以上の間隔を取る)

また着替え等の準備については、更衣室でのクラスターという事例もあったことから、密集を避けるために体育館内の更衣室を閉鎖（女子は使用可）し、講義用の教室を更衣室としたり、体育実技のある日はジャージで通学をするなどの対応を学生に求めた。

#### ① バスケットボール

バスケットボールは毎年人気があり、希望の多い種目である。今回も2クラスとも30名を超える学生が受講した。授業用のボールは男子用の7号球と女子用の6号球を合わせて30個ほど確保できたため欠席等で、ボールが一人に一個行きわたる場合は、その時間は常に同じボールを使うようにした。難しい場合は、2人組を作り、2人で1個のボールを扱うようにした。使用したボールは授業終了後に担当教員が除菌シートで拭いてから保管した。

密集、密接の観点から通常のバスケットボールのような5人対5人のゲームをするのは難しいと考え、周囲との間隔を取りながら、シュート（フリースローやドリブルシュート）、パスやドリブルといった基本的な技術の向上を目指した。授業後半では短い時間（3分程度）で、ハーフコートの2対2や3対3のゲームを行った。

#### ② ソフトボール

ソフトボールは、グラウンドで実施したため、屋内よりもリスクが低いと考えたが、前半はゲームをやらずに、2人組や4人組といった少人数の

グループを作り技術的な練習を繰り返した。まず用具に関しては、1～2回目はグローブを使わずに2人組のキャッチボールを繰り返した。ボールは12インチティーボール（ナガセケンコー社製、ポリウレタン素材）を使用し、素手でキャッチボールを行ってもケガがないようにした。

グローブについては、受講生が2クラス合わせて50名ほどいたが、使用していなかった古いグローブも合わせると50個ほどの確保ができた。野球等の経験があり、自身のグローブを持っている学生については持参するようにし、持っていない学生については、体育用のグローブに番号をつけて、授業時には自身の番号のグローブを使用するようにして、用具の使いまわしを避けるようにした（写真2）。

後半はゲームを実施したが、バッティングティーを使用したティーボール形式のゲームを行った。通常は投手や捕手をつけたゲームを行っているが、捕手のマスクの使いまわしを避けるため、今回は投手をつけずにゲームを行った。



写真2 授業用のグローブの準備

（手指のアルコール消毒後、自分のグローブを持って行く）

### ③バドミントン

バドミントンは2クラスあり、受講者数が合計で50名弱であった。用具の使いまわしを避けるために、60本ほどのラケットを使用できる状態にし、個人で使用するラケットを決めることにした。グリップの状態が十分でないものもあったため、グリップテープを新しく購入し、受講生に自分

のラケットを選択させたあとで、グリップテープの張替えを行った（写真3）。グリップエンドに白色のビニールテープを張り名前を記入させ、授業時は必ず自分のラケットを使用し、他者のラケットには触らないようにさせた。

内容は通常時のバドミントンと同様に行い、シングルのゲームを実施した。本学の体育館は6面のバドミントンコートが取れるため、1コートあたり、4名程度で授業を実施することができた。7月は体育館内の気温が上がってきたため、休憩を多めに取りながら、体調に配慮し実施した。



写真3 ラケットのグリップテープの交換の様子

### ④テニス

テニスは屋外テニスコート（3面）での実施であり、人数も2クラスで各クラス10～15名程度と受講数や場所、また相手との距離を考えても、最もリスクが低いと考えられた。授業用のラケットが40本程度確保できたため、バドミントンと同様にグリップテープの交換を行い、授業時のラケットを個人用として使用させた（写真4）。

内容も通常のテニスと大きく内容を変えずにネットを挟んでのラリーやサーブの練習、シングルのゲームなどを行った。また雨天時には室内（武道場）でスポンジボールを使用したラリーの練習や、卓球台と卓球ラケットを使用したミニテニスなどを体育館での実技と同様に、周囲との距離を取り、窓を開けて換気することなど対策をして実施した。





写真4 授業用のテニスラケット  
(グリップエンドに名前を記入し個別化して使用)

#### 4.4 学生の反応

学生には15回目の授業終了時に、授業内容についてアンケートを行った。「新型コロナウイルス感染症の対策等、安全に授業を受けることができたと感じるか」という質問に対し、1～5点（1点：できなかった・5点：できた）で回答させた結果、総回答者数200名のうち、1：0 %（0名）、2：0.5 %（0名）、3：8.5 %（17名）、4：22.0 %（44名）、5：69.0 %（138名）であった。平均得点は4.6であり、多くの学生は安全に授業を受けることができていたと感じた結果となった。

学生の自由記述には、「小まめな消毒や、道具の個別化などあり、良いと思いました。」や「しっかり距離をとっていたし、毎回アルコール消毒もしていてよかった。」、「換気やソーシャルディスタンスを保っていて良かった。」という記述がある一方で、「検温もする必要があるのではないか」や「授業後にも強制的にアルコール消毒をさせたほうがよい」などの意見も挙げられていた。

### 5. まとめと課題

2020年度前期は、新型コロナウイルス感染症という未知のものに対して、体育実技の対面授業でどのような対策ができるかを考え、試行錯誤で実践してきた。八戸市内での前期授業期間

内（5月7日～7月31日）の感染確認者は0名<sup>り</sup>であり、青森県内でも同時期の感染確認は6名<sup>2</sup>であった。感染者の少ない時期であったが、注意しながら実技を実践できたことは、教育の機会の確保としては良かったと考えられる。しかしながら、どのような対策が十分であるのかはわからず試行錯誤しながらの実施であり、受講する学生側も不安の度合いに個人差があったものと思われる。多くの感染者が出ていた地域ではなかったため、個人の意識にもばらつきが大きかった可能性もある。実技への出席に不安がある場合は、教員に相談するように伝えてはいたが、不安があるため実技はやりたくないという学生に対して、どのような対応（代替課題）ができるのかということは、コロナ禍においては常に準備していかなければならない。

体育実技は、教室での座学とは異なり、身体や筋肉に負荷をかけたり、他者と接触があったり、用具を扱ったりと感染症がなくても、リスクが高いものである。しかしながら、安全を確保しながらいかに実践していくかという課題は、今回のような状況でなくても、常に考えていかなければならない。今回の取り組みには良かったものとそうでないものもあったと考えられるが、これらを精査して、今後の財産にしていく必要があるだろう。

今回ラケットやグローブといった用具は、人数に対して十分な数が確保できたため、他者との共有をせずに運営することができた。そのため用具の管理面においても、改めて見直す機会となった。自分のラケットや、グローブを授業時に固定できることで、安心感も生まれるし、愛着も出て、大事に使うのではないかと考えられる。またインフルエンザの流行期にも対応する必要があると考えられるため、今後も可能な限りは、実践していきたい。

しかしながら、それ以外の用具については、やむを得ず共有することになってしまった。バスケットボールやソフトボールのバットやボール、テニスボールやバドミントンのシャトルは、複数の学生が接触する可能性があった。授業後

に除菌シートで拭いたり、日光に当てたりと対策をとった。

また授業内では周囲との間隔や密集、密接を避けるように注意喚起をしたが、授業開始前後(昼休みや授業後の休み時間)では、徹底した注意喚起ができていなかった。スポーツ種目内での感染拡大は避けられたとしても、それ以外の部分でも注意していかなければ、感染者が出た場合に拡大する可能性は十分にあっただろう。更衣室の使用等についても、学生には不便をかけた点があった。

また授業内容についても、予定していたものを変更せざるを得なかった点で、学生の満足度も下がったような記述も見られた。本来であれば、身体を使った交流ができる科目であるため、二人組でのストレッチや近距離でのウォーミングアップ、またゲーム時のハイタッチなどを積極的に行うように指導していたが、今回はそれらの内容はできなかった。距離を取りながらも交流を促せる方法を検討していく必要があるだろう。

このような状況下において、考えなければならないことは、まずは安全に実施することである。人が関わる以上、危険性が高い状況は避け

なければならない。安全の確保のためには、正しい情報を得たうえで、現状に当てはめて、対策を考える必要がある。実施の安全を確保したうえで、どこまでの教育ができるのか、安全性と教育の度を最大化していくことが、体育実技の教育に求められると今回の経験を通じ改めて感じた。

コロナ禍と呼ばれる状況がいつまで続くのかわからないが、安全を確保したなかで、どのような教育を提供していくことができるのかを常に考えて、取り組んでいく必要がある。

## 参考文献

- 1) 八戸市ホームページ 新型コロナウイルス感染症に係る陽性者の確認状況 <2020年12月5日アクセス>  
<https://www.city.hachinohe.aomori.jp/corona/1/14459.html>
- 2) 青森県新型コロナウイルス感染症対策総合サイト<2020年12月5日アクセス>  
<https://stopcovid19.pref.aomori.lg.jp/>

## 要 旨

2020年度は新型コロナウイルスの影響で、体育科目においても、様々な変更が必要となった。体育実技授業では、安全に実施するために、①授業前後の手指の消毒、②三密を避けた実施、③可能な限り用具を共有しない、④呼吸が大きく乱れるような負荷のかかる内容は避けるを基本的な考え方とし、実践した。授業後のアンケートでは、多くの学生は安心して授業を受けることができたと感じていた。今回のようなコロナ禍に限らず安全性を確保しながら、教育を実践していくことの重要性を改めて考える必要がある。

**キーワード** 新型コロナウイルス感染症, コロナ禍, 体育実技, 対面授業,