

ティーチング・ステートメント

所属 経営情報学科

名前 阪田 俊輔

作成日 2022. 3. 15

【責任】

現在、横浜商科大学にてスポーツ心理学、スポーツ実習、コーチング、社会力演習及びゼミナールを担当している。授業外の活動として、学生支援専門部会に所属し、大学祭実行委員・体育部連合のサポートを行っている。

【理念】

最も大きな理念として、「**運動・スポーツを通し、学生が卒業後を健康に過ごし、学習し続けられるよう教育すること**」を掲げる。

利便性の向上は、個人での活動時間と、座位行動の時間を増大させた。これは身体的・心理的・社会的な健康を損なうリスクが増大させ、多くの人は余暇活動として運動・スポーツをしなければならないようになった。しかし、一般に健康のための運動を実施・継続することは負担感が強く、継続できないことが多い。

また、利便性の向上は、すぐに多くの情報を得ることができるようになった。しかし情報は常に更新され、また誤った情報も多くなっている。つまり、情報を知るだけでなく、複数の情報から、より信頼性・妥当性の高い情報を選び抜く能力が必要となり、学習を継続することが重要となる。

健康の維持、学習の継続どちらにおいても重要なのは、単にこれらの与えられた情報を享受するのではなく、自身の現状を正確に把握し、今現在必要な行動を即座に選び抜く能力であると思われる。そして、この能力を一度に養うことができる方法の一つが**運動・スポーツ**であると私は考える。

運動・スポーツの実践には多くのメリットがある。自分の体力に気づき、将来的な健康のリスクを知ることができる。また、健康増進や技術向上のために新しい知識を探す中で、自分に最適な情報を取捨選択できるようになる。授業として取り組んだ場合、チームメイトやクラスメイトと同様の種目・課題に携わる中で、よりよい成績を残す者、よりよい行動を採る者を見つけ、情報の交流を行うことができる。また、他者との教え合いの中で、自分の情報の正誤を確認し、自信を持って他者を助けることができる。

私は、単に学生に対し知識を教授するだけでなく、上述する運動・スポーツのメリットを最大限獲得しているモデルとしての姿を学生に示し、「**運動・スポーツを通し、学生が卒業後を健康に過ごし、学習し続けられるよう教育すること**」を目指したい。

【方針・方法】

健康の維持・学習の継続のために必要となるのは、知識と自信、他者からの援助である。一方でこれらに心理的な負担感や苦手意識を持っており、学生生活の中で運動習慣や学習習慣が確立できない、他者との交流が乏しい学生は多い。この問題を解決し、理念を達成させるために、「日常生活と紐づく教育」「楽しさを強調した教育」「細やかなフィードバック」という3つの方針を掲げる。

方針① 日常生活と紐づく教育

方法①自分の心身の状態を正確に把握させる

例) スポーツ心理学・ゼミナール

授業内で、テーマに沿った自己分析と、理論的な説明の双方を行う。

① メンタルヘルスに関するテーマであれば、直近に経験した感情について思い出させ、ストレスモデル等を用いてその感情の理由を解説する。

② 運動継続に関するテーマであれば、最近の運動実施状態と運動に対する態度を分析させ、運動に前向きな者と後ろ向きな者の違いについて解説する。

方法②他者とのコミュニケーションや自己開示を授業課題として体験させる

例) スポーツ演習

ランダムにチームを作成し、チーム内でのコミュニケーションと、他者援助及び援助要請を体験させる。

- ① バドミントン実施時に、チームで複数のペアを作成させ、苦手意識があればそれを自ら開示させ、得意なものとペアを組んでもらうようにする
- ② バレーボール実施時に、苦手意識があればそれを自ら開示させ、ローテーションに工夫をしてもらう

方針② 楽しさを強調した教育

方法①テーブルゲームを用いた内的・外的な注意の促進

例) 社会力演習

アイスブレイクの意図を含めたテーブルゲームを実施し、学術的な説明を加える。

- ① 誰も経験のないマイナーなテーブルゲームを繰り返し用いることで、単に「楽しい」というだけでなく、習熟の過程を自覚することで満足感を促進させる
- ② そのゲームにより、起こるであろう内的な変化（緊張感や高揚感）を自覚させ、それらが軽減・解決された後の内的な変化を自覚させる。内的な注意が難しいようであれば、心拍数や呼吸といった自覚しやすい変化について教示する。

方法②スポーツを用いた楽しさの協調

例) スポーツ演習

- ① 実施している種目について、苦手意識が強いという場合には、道具やルールを改変させる。例えばボールを大きくやわらかい物に替える（バレーボール）等。
- ② チームを作成した場合に、勝利以外の目標を設定させる。チーム全員がボールに触れる、チーム全員が心拍数を120以上にする等。

方針③ 細やかなフィードバック

方法①小さな習熟（成長）に関するフィードバック

例) スポーツ演習

- ① スポーツにおいては、得点・失点が成功・失敗の指標になりやすいが、失敗していても、習熟したところをできるだけ即座にフィードバックする。

例) ゼミナール

- ① プレゼンテーションを複数回実施させ、都度の記録を細やかに言い、そこからの変化をフィードバックする。

【成果・評価】

方針①について

スポーツ心理学について、7割以上の学生から「知識を取り込む力」「問題発見・解決力」が向上したという評価を得ている（2021年度授業評価）

スポーツ演習について、授業前半と授業後半を比較し、学生の計画性や自尊心、前向きな思考といった個人的能力、対人援助やリーダーシップなどの対人能力の向上が確認された（スライド：大学体育は学生にどのような効果を持つか）

方針②について

スポーツ演習について、「とても楽しかった」「友人が増えた」「コミュニケーションが取りやすかった」という評価を得ている。（2021年度授業評価）

社会力演習について、9割以上の学生から「コミュニケーション力」「コラボレーション力」が向上したという評価を得ている。（2021年度授業評価）

方針③について

これについては、客観的な成果を取得しておらず、今後の教育と研究を通し取得を目指したい。

【目標】

今後の目標として、以下を掲げる。

1. 学生の日常生活に強く紐づく教育方法を確立する。
2. 自身の専門であるストレスマネジメントについて、教育実践に活用する手段を確立する。
3. 学生に対するフィードバックの効果について、その成果を客観的な指標で獲得できるようにする。