

コロナ禍におけるオンライン授業の実践について 主に体育実技科目の実施について

丹野 健一郎

第一工業大学(東京上野キャンパス)専任講師
〒110-0005 東京都台東区上野7-7-4
e-mail: k.tanno@ueno.daiichi-koudai.ac.jp

About the practice of online lessons with the Corona (COVID-19) related crisis Mainly about the implementation of physical education training

Kenichiro Tanno

Daiichi Institute Technology (Tokyo Ueno campus) Lecturer
7-7-4 Ueno Taito-ku Tokyo 110-0005 Japan
e-mail: k.tanno@ueno.daiichi-koudai.ac.jp

Abstract

Under the influence of the corona (COVID-19)-related crisis that has spread rapidly not only overseas but also in Japan since January 2020, physical education classes in the latter half of 2020 were held face-to-face. A format called online classes. This is to prevent new coronavirus infections. When I actually gave PE lessons online, I had some difficulties in doing PE lessons online compared to educational institutions that specialize in PE. This is because there are no specialized facilities or staff like universities that specialize in physical education. However, when I used the video conferencing system ZOOM and the Internet service of the Google classroom, the students were also actively using it, so I was able to achieve some results in physical education. Therefore, in this report, as part of measures to prevent coronavirus infection, we will introduce the traditional Chinese health exercise "Baduanjin" as an example of online physical education. And I would like to keep a record as a reference for online PE skills in future preventive measures for corona (COVID-19) related crises.

Keywords: the Corona (COVID-19), online, PE lessons, Baduanjin (八段錦)

1. はじめに

2020年1月から、日本国内で感染が広まった新型コロナウイルス感染症の影響により、2020年度前期開講の授業科目に続いて、2020年度後期開講の授業科目も新型コロナウイルス感染症対策のひとつとして、オンライン授業を実施することとなった。本稿では、いわゆるコロナ禍での体育実技科目を実施するため、現在

も文科省のサイトで公開されている他大学の体育実技科目のオンライン授業の紹介も参考にしながら、本学東京上野キャンパスの体育実技科目のオンライン授業の準備段階、実施状況、今後の検討課題をあげて、今後も継続されることが予想されるコロナ禍の体育実技科目に関するオンライン授業について、その内容を更に充実するためのきっかけとなることを目的としている。

2. 他大学のコロナ禍の体育実技科目のオンライン授業についての例

たとえば、文部科学省より示された資料『大学等における新型コロナウイルス感染症への対応状況について』では、ある体育大学のオンライン授業（写真1）について紹介されている。

しかし、その内容は専門的な映像機材等を予め準備していることなどから、体育専門の大学ではない大学の実際状況に合わせたオンライン授業用の体育実技科目を検討する必要があるといえるだろう。

たとえば、2020年の第1回目の緊急事態宣言開始以降には、政府による在宅勤務やテレワークの提唱があったこともあり、インターネットのショッピングサイトや家電量販店で品薄となった広角レンズのウェブカメラなどのPC周辺機器を準備することが非常に困難な時期もあったため、オンライン授業の環境整備には非常に苦労した。

（写真1）「大学等における新型コロナウイルス感染症への対応状況について」



3. 東京上野キャンパスにおける体育実技科目の準備段階について

授業開始前に実技科目の実施については、コロナ禍のため、履修登録した学生（留学生）を上野公園などの広い屋外に集合させて、従来の対面式による実技科目を実施することが

困難となることが予想され、新学期開始前の教務関係の話し合いでは一時は科目の休講も検討され、後期授業開始前には筆者にも相談があったところである。

また、日ごろから、東京上野キャンパスにおける国際交流担当教員として、外国人留学生と接する機会の多い筆者のもとに若いエネルギーを持て余す外国人留学生からの個人的な相談（および雑談）、あるいは関心のある話題として、体育の実施について質問もあったため、2020年度後期からの体育実技のオンライン授業で対応可能な運動科目の有無について様々なアイデアの検討をしてみることにした。以下はその内容をまとめたものである。

まず、本キャンパスの在籍者が多くがアパートやマンションなどの集合住宅に居住していること、さらに経済的な理由からルームシェアをしている者もいるため、ある程度の空間を必要とする、例えばボールを使ったエクササイズや縄跳び等の騒音や振動を発生させる恐れのある運動用の器具を使用することはできないと判断した。

次に、いわゆる新型コロナウイルスの感染のきっかけの一つとなる「密を避けるため」に風通しの良い東京湾周辺の海辺（例えば、葛西臨海公園）や河川敷（江戸川など）での実技科目の実施について検討をしたが、履修者を集合させることへの各種リスク、あるいは各自治体が新型コロナ感染防止のための関係施設の利用自粛を呼びかけていたこともあり、その実施は無理であると判断した。

以上の事情から、新型コロナウイルス感染症の感染リスクを避け、できるだけ家から外出をせずに、自室で落ち着いてできそうな運動について考えた結果、いわゆる中国の伝統的な健康体操である「八段錦（Baduanjin）」を取り入れた実技を実施する準備をはじめることになった。

4. いわゆる「八段錦」についての簡単な説明と授業内容について

八段錦（Baduanjin 日本名：はちだんにしき）とは、八百年以上も前の中国の宋の時代に考案され、八つの独立した動作を連続して行う運動であり、その姿が美しいことから八

段錦という名称で呼ばれている。なお、中国拳法や中国武術の範囲、あるいは呼吸法と説明するところもあるが、本稿では、学生に対して、できるかぎりわかりやすく説明するために「中国伝統の健康体操」と説明した。そして、現在、日本国内でも各団体等により、多くの教室が運営されているところである。なお、筆者は20年よりも前に中国での留学生活、および日本語教育のために北京市内の大学に勤務していたことがあり、その際に太極拳の準備運動のようなスタイルで八段錦を知ったことが始まりである。今回、このコロナ禍により改めて、20年振りに八段錦に取り組むこととなったのは、不思議なめぐらしあわせでもある。さて、実際の八段錦とは、およそ畳1枚程度の広さを確保し、1回15分程度×3～4回の時間を使い、8つの動作をゆっくりと（※その間隔には個人差がある）繰り返す運動である。以下に、まず中国語による八段錦の8つの動作について、中国語とその動作がイラストでまとめられたもの（図1）に筆者による参考の日本語試訳を付ける。

（1）中国語の八段錦の図解と解説



（以下は、筆者による日本語の試訳である。）

第1段

ゆっくりと両手で天を支えるようにしっかり伸ばして三焦を整える

三焦：呼吸、消化、排泄の3つこと

第2段

ゆっくりと乗馬の姿勢で弓矢を射るように左右に手を広げる

第3段

ゆっくりと交互に片手を挙げて、脾と胃を整える

第4段

ゆっくりと交互に後ろを振り向きながら心労を癒す

第5段

ゆっくりと乗馬の姿勢のまま上半身で大きく円を描きながらライライする気持ち、または緊張した気持ちを消し去る

第6段

ゆっくりした屈伸運動のように両手で足を撫でるようにあげて、腎と腰を強くする

第7段

目でしっかりと前方を見ながら、ゆっくりと乗馬の姿勢で左右交互に拳を突き出すと、気力が増していく

第8段

つま先立ちで直立した姿勢になって背中を臀部に力を入れるように七回伸ばすと、あらゆる病気が消えてゆく

※実際の回数はこだわらない。

なお、筆者の試訳と説明程度では、学生にとって的確なイメージができないこともあるため、実際には、この図解のほかにも筆者の実際の動作による説明、および各種のイラストや動画がインターネット上で公開されているので、学生へは再生回数の多い動画などを参考にするようにすすめた。

5、体育実技科目的オンライン授業における工夫の例

体育実技のオンライン授業に参加する学生には、毎週一回2時間（90分×2）連続のオンライン授業として、かならず運動ができる服装で参加すること、および、身体を動かすことができる広さの確保をするように指導した。そして、授業では、筆者自身の八段錦の動作をオンラインで放送し、その動作の模倣をするように指導した。さらに日ごろから八段錦に関する各種の動画サイトを見るようにもすすめ、生活に必要なアルバイト活動等以外の外出自粛による運動不足を解消するために学生自身が毎日、取り組めるような指導を心がけたつもりである。また、適時、休憩を取り入れ、その際には、学生との積極的な声掛けにも心がけた。更に、毎回、Googleclassroom（写真2）を使った授業に関連する課題の提出も課し、たとえば、たばこやアルコールに関する基本的な知識の確認、バランスの取れた食事について、毎朝の朝食摂取の口頭による確認をした。

なお、一般的には八段錦の実施に当たっては食後30分～60分程度の間隔をあけることが望ましいとされている。および、授業を受けるにあたっての健康管理（主に体調の確認）チェックなどにもつとめた。

（写真2）Googleclassroomを使った課題提出の情況（部分）

スクリーンショット										
	1月26日 2021年1月2 日の課題...	1月19日 期末試験のお 知らせ&2月...	1月6日 2月1年1 月6日の課題...	2020/12/16 12月16日の課題（第...）	2020/12/09 12月9日の課題（第...）	2020/12/03 12月3日の課題（第...）	2020/11/29 11月29日の課題（第...）	2020/11/25 11月25日の課題（第...）	2020/11/18 11月18日の課題（第...）	提出
なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし
提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み
提出済み 期間中の完了	提出済み 期間中の完了	提出済み 期間中の完了	提出済み 期間中の完了	提出済み 期間中の完了	提出済み 期間中の完了	提出済み 期間中の完了	提出済み 期間中の完了	提出済み 期間中の完了	提出済み 期間中の完了	提出済み 期間中の完了
5	提出済み	提出済み	提出済み 期間中の完了	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み
30	未提出	提出済み 期間中の完了	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み
8	提出済み	提出済み 期間中の完了	提出済み	提出済み 期間中の完了	提出済み 期間中の完了	提出済み 期間中の完了	提出済み 期間中の完了	提出済み 期間中の完了	提出済み 期間中の完了	提出済み 期間中の完了
	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み	提出済み

※学生のプライバシー保護のため、個人情報等はカットしてある。なお、Googleclassroomは、Googleが提供する無料のサービスである。

さらに、毎週の授業内で連續して八段錦の繰り返しを3回もしていることから、履修者が飽きないような工夫（写真3）も検討し、実行した。

そのひとつとして、いわゆる100円ショップで購入できる運動＆健康グッズの紹介を履修者に課し、その使用レポートを提出させたところ、非常に反応が良かった。ただし、100円ショップでは、110円以上の商品もあるため、中には110円以上の運動＆健康グッズの紹介をした学生もいた。

やはり、時期的にコロナ禍で公園や施設等が自粛要請により使用できなかったこともあり、自分の健康管理に敏感な学生たちが比較的安い投資で最大限の効果が得られる運動＆健康グッズの情報収集について積極的に行動し、履修者内で有用な情報の交換をしていったことが印象的だった。

（写真3）授業の課題として提出してもらった「100円ショップで購入できる運動グッズの紹介」（部分）

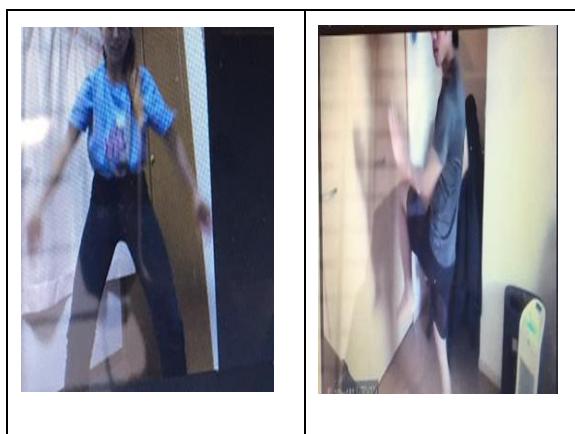
※学生のプライバシー保護のため、個人情報等はカットしてある。

6. 体育実技科目のオンライン授業による成績評価について

コロナ禍での実施となった体育実技科目のオンライン授業による成績評価については、試験時に参加した学生各自で八段錦を披露するように、スマートフォンカメラなどを使って、自分の全体の姿を映せるように工夫することを事前に指示し、全員が自分の体を動かす空間を確保するように工夫してもらった。

その結果、定期試験終了後に学生に聞いたところでは、学生によっては、ルームシェアしている同居人に事情を説明し、一時的に部屋の外へ移動してもらったり、管理人の許可を得て人がいない集合住宅の最上階のフロアで準備をしたりすることもあったとのことである。さらにスマートフォンカメラを固定するためにガムテープなどで壁に固定する学生もあり、手作り感のある体育実技試験の実施となった。なお、試験当日は、自分のリズムに合わせて、多少のアレンジ＝8つの動作に自己流の動作を加えることを認めたので、ゆっくりと体を動かし、majimeに取り組んでいる姿が印象的（写真4）だったことも付け加えておく。ただし、時おり、通信状態により映像が乱れたりすることなどもあったが、試験の実施自体に大きな影響はなかった。

（写真4）オンライン授業内での体育実技授業の様子（部分）



なお、学生のプライバシー保護のため、顔の部分はカットしてある。狭い空間を工夫して運動していることがうかがえる。

7. 今後の検討課題について

以下に今後の検討課題としてまとめる。

まず、八段錦の実施について、指導者自身（筆者）の更なる研鑽が必要であり、次回もコロナ禍によりオンライン授業となる場合は、自作の八段錦の動作をまとめた資料を作成し、履修者が指導者自身の動作を授業時間以外でも練習できるようにしたい。

そして、本学東京上野キャンパス内の情況により次回の体育実技の授業も非漢字圏の外国人留学生の履修者が多いことが予想されるため、できるだけわかりやすい日本語で説明ができるようにも心がけたい。

なお、不思議なことに、2020年度後期で漢字圏の出身者に該当する中国人留学生の履修者がいなかつたのは、「中国で学校の体育の授業の中で太極拳や八段錦を習ったので、わざわざ日本で履修したくない」という声もあったことを紹介したい。

さらに、今後はオンライン授業用の機材の更新等も検討しなければならないと考えるが、経済的な事情などから、その改善は難しいと言わざるを得ないが、今後もオンライン授業に関する情報を収集、整理することを継続し、次回の授業で生かせるようなアイデアがあれば、授業内でその工夫ができるように心がけたいと考えている。

8. おわりに

コロナ禍により始まった本学東京上野キャンパスにおける体育実技のオンライン授業は、その開始前までは、いわゆる体育に関する専門的なスタッフや通信、映像の機材があることが前提のようなイメージがあり、率直に言って、その実施は困難ではないかと不安になることもあった。しかし、その後は筆者自身の周囲にある様々な道具や家庭用の機器を工夫して使い、さらに通常の対面形式ではないオンラインによる体育実技の授業について、履修登録をしてくれた学生たちの意見を参考にしながら、なんとかオンラインによる2020年度後期の体育実技科目を最後まで実施できたことは、正直、驚いている。なぜならば、はじめての試みであるからだ。

振り返ってみるとオンライン授業とは、専門的

な用語の解説はその道の専門家に任せるべきであることはいうまでもないが、オンライン授業の初心者である筆者にとっては、簡単に言えば素人によるテレビ放送のようなものであり、対面授業とは勝手が違うため、その運営には非常に苦労し、試行錯誤を続けているのが現状である。

しかし、そうは言っても実際のオンライン授業では筆者の前にあるモニターの向こう側で視聴している学生たちの反応を見ながら、授業内容について飽きさせず、積極的に課題や練習も提出してくれるようなアイデアを日夜、検討しているところである。そして、次回の体育実技の授業がオンライン授業となる場合は、よく準備し、2020年度後期よりも改善が進むことを期待したい。

<参考文献>

- 1) 文科省「大学等における新型コロナウイルス感染症への対応状況」
https://www.mext.go.jp/kaigisiryo/content/20200914-mxt_koutou01-000009906_15.pdf
(2021年5月25日 閲覧)
- 2) “宅”家过年，体重咋办？上海体育学院运动专家送来居家健身宝典
<http://www.wzhp.net/tiyu/29908.html>
(2020年3月20日 閲覧)