

コロナ禍における大学体育のオンライン授業に対する評価について

—スマートフォンを用いたストレッチングに着目して—

渡部 果林 (201712069、体操コーチング論)

指導教員：長谷川 聖修、本谷 聡

キーワード：スマートフォン、ストレッチング、自粛期間

【目的】

総務省によると、10代20代におけるSNSの平均利用時間は、他の年代と比べて、平日及び休日ともに大幅に長い傾向にある。加えて、コロナ禍による自粛期間で在宅時間が増え、スマートフォンの利用時間が増加傾向にある。

スマートフォンは長時間、固定的な姿勢で利用する機会が多くなる現状から、様々な健康問題も指摘されている。Hansraj(2014)は、スマートフォンを見る姿勢は、頸椎への負担が高まり、60度傾くと27kgもの負担がかかることを明らかにしている。

本研究の目的は、一般大学生を対象にスマートフォンを用いたストレッチングをオンデマンド形式で指導し、その内容について内省調査を行うことによって、コロナ禍におけるオンライン授業の可能性と課題を明らかにすることである。

【方法】

1. 対象者

T大学応用リフレッシュ体操受講者116名

2. 運動プログラム

考案した運動プログラムは「スマートフォンを用いたストレッチング」を省略して「スマートレッチ」とした。姿勢が固定しがちなスマートフォンの閲覧時に、ひねりや開脚等の様々なストレッチングを同時に行うような意識づけと実践方法を提示した。(図1)

3. 指導方法

LMSのひとつとして「manaba(株式会社朝日ネット)」を用いて教材を提示し、指導内容の評価を行った。具体的には、あらかじめアップロードしておいた説明動画の視聴後に運動プログラムの実施及びアンケート機能を利用した運動プログラムの評価を行った。

4. 調査概要

運動プログラム評価(快適度・難易度・実施希望度等)、LMSを用いたアンケート調査を行った。

【結果と考察】

1. 対象者について

対象者の過去1年間の運動・スポーツ実施頻度については、「週に3回以上」が20%、「週に1回程度」

が30%、「月に1~2回程度」が22%、「年に数回程度」が7%、「ほとんどしなかった」が21%であった。

2. 運動プログラム評価について

快適度は全体として6割以上の者が「気持ちよかった」と回答した。「とても気持ちよかった」「気持ちよかった」と回答した者は、「逆さスマホ」(76.5%)と「ひねりスマホ」(84%)で多い傾向を示した。

難易度は「とても簡単だった」「簡単だった」と回答した者は、「逆さスマホ」(89%)と「ひねりスマホ」(92%)で多い傾向を示した。

実施希望度は「体側のばし」を除き、全体として6~7割程度の者が「実施したい」と回答した。「ひねりスマホ」において「実施したい」と回答した者は73%と他の運動プログラムに比べて多かった。

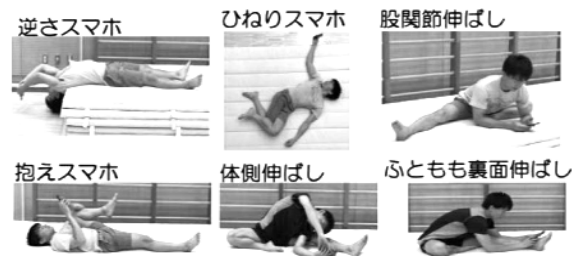


図1 スマートレッチの運動例

【結論】

快適度が高く、難易度の易しいストレッチングが好まれる傾向が示された。更に、個人の柔軟性に対応した適度なストレッチングを考案する必要性が明らかになった。

また、コロナ禍においてオンライン授業で実践した、スマートレッチは、静的なイメージのスマートフォンの閲覧をよりアクティブにする可能性があると思われる。

【文献】

1. 新海萌子(2017)、「フィジオロールとスマートフォンを活用した姿勢づくり体操の試案 - 内省調査によるプログラム評価に着目して -」
2. 松浦稜(2019)、「大学体育における『生活の体育化』試案 - 学習管理システムの活用法に着目して -」
3. Hansraj, K. K., 「Assessment of Stresses in the Cervical Spine Caused by Posture and Position of the Head」