

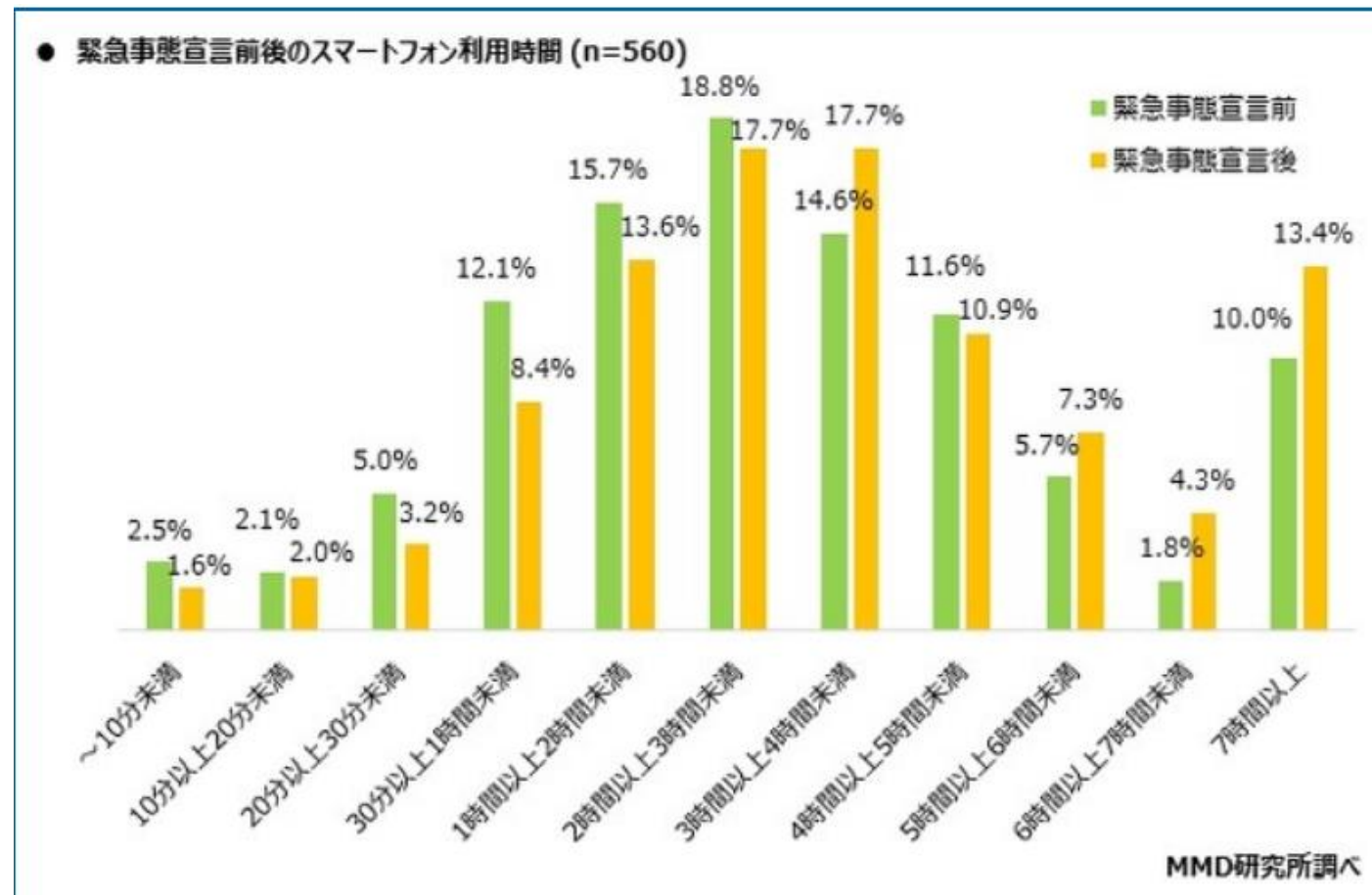
コロナ禍における大学体育の
オンライン授業に対する評価について
—スマートフォンを用いた
ストレッチングに着目して—

体操コーチング論研究室

201712069 渡部果林

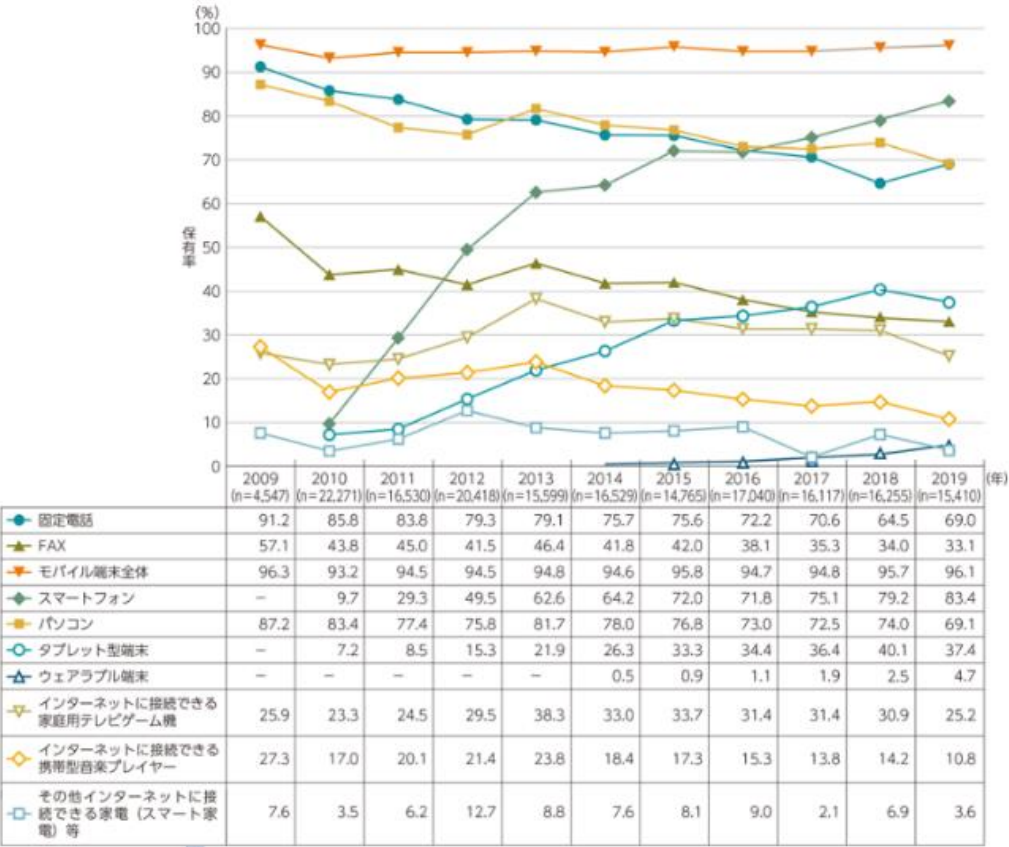
背景

在宅時間の増加とスマホ利用時間

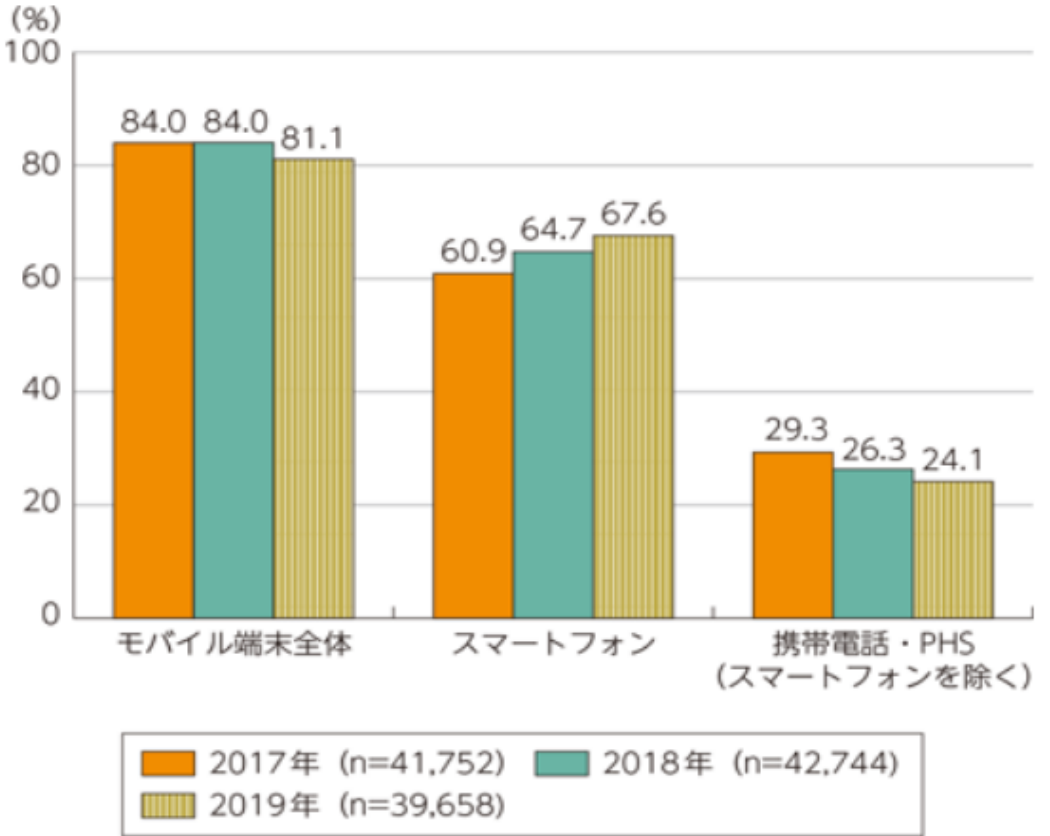


緊急事態宣言前後のスマートフォン利用時間

モバイル端末全体の世帯保有率

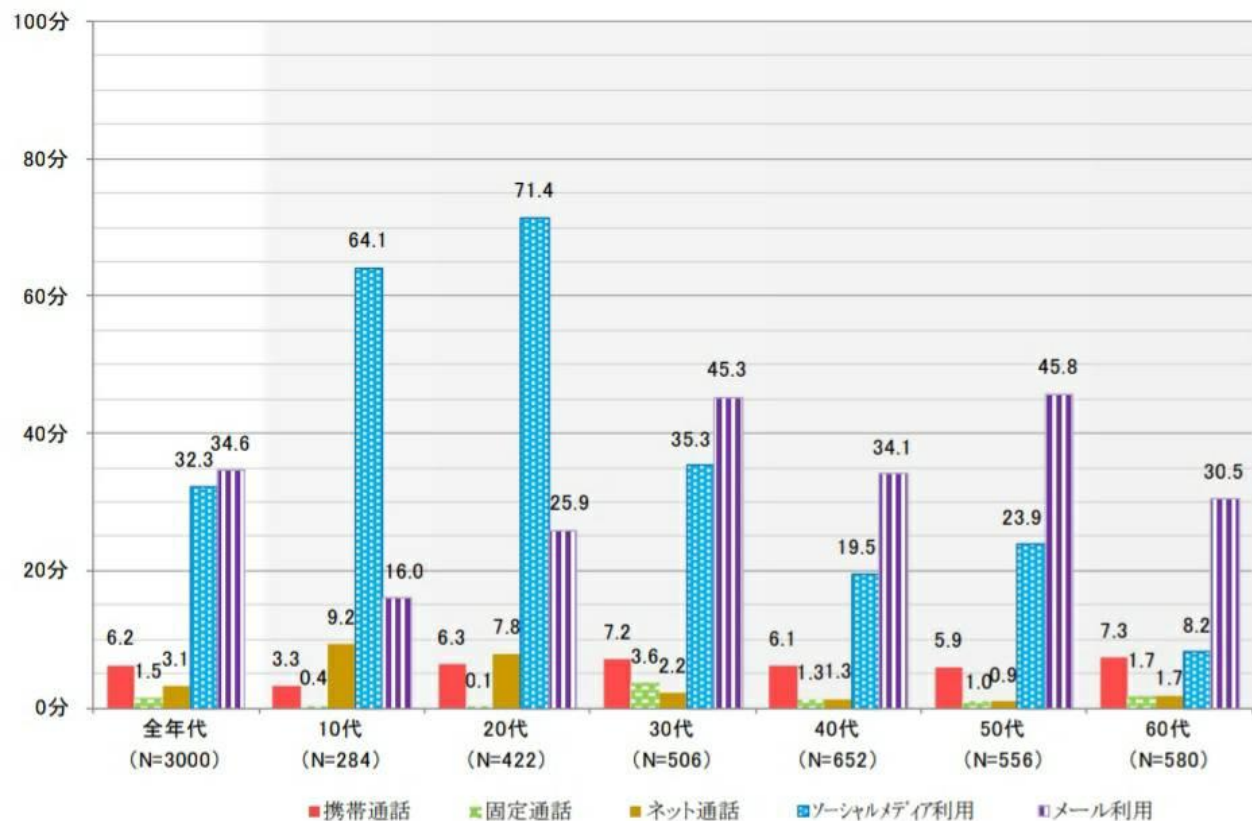


情報通信機器の世帯保有率の推移

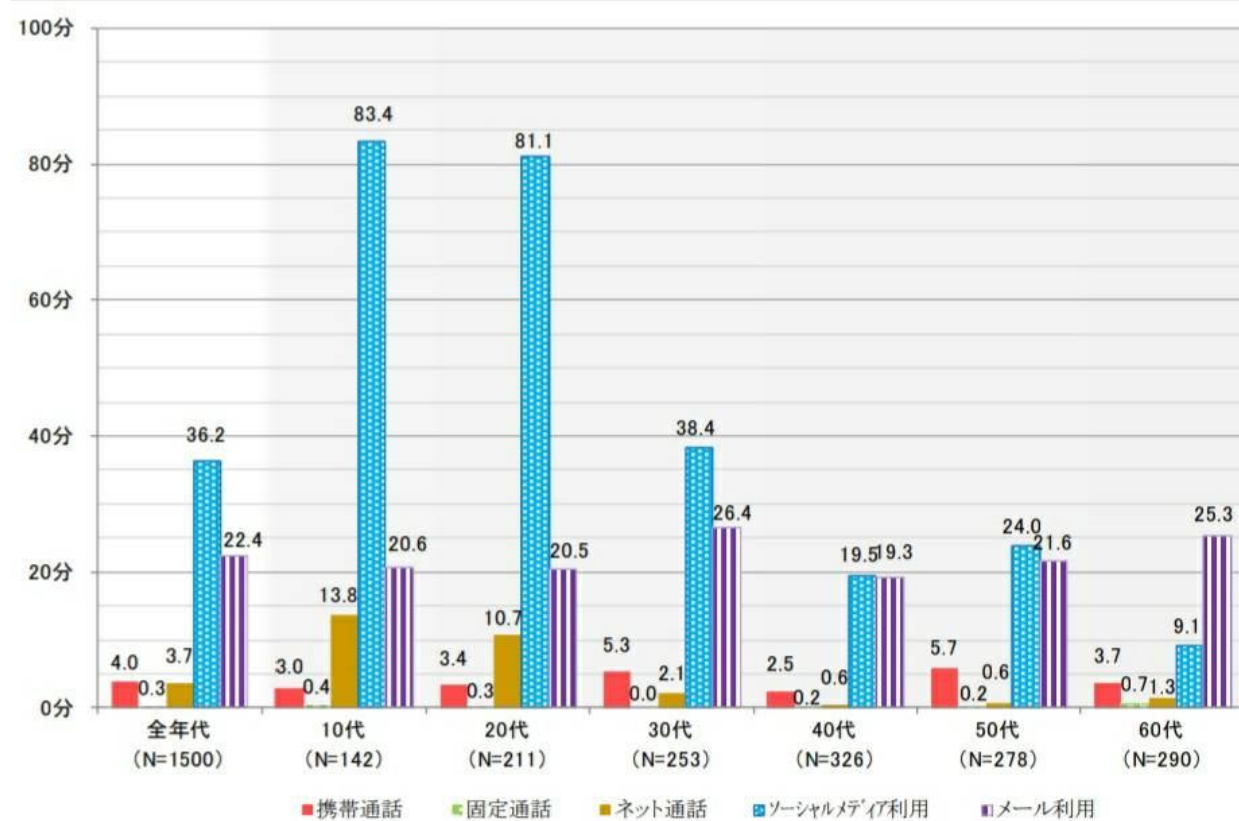


モバイル端末の保有状況

ソーシャルメディアの平均利用時間

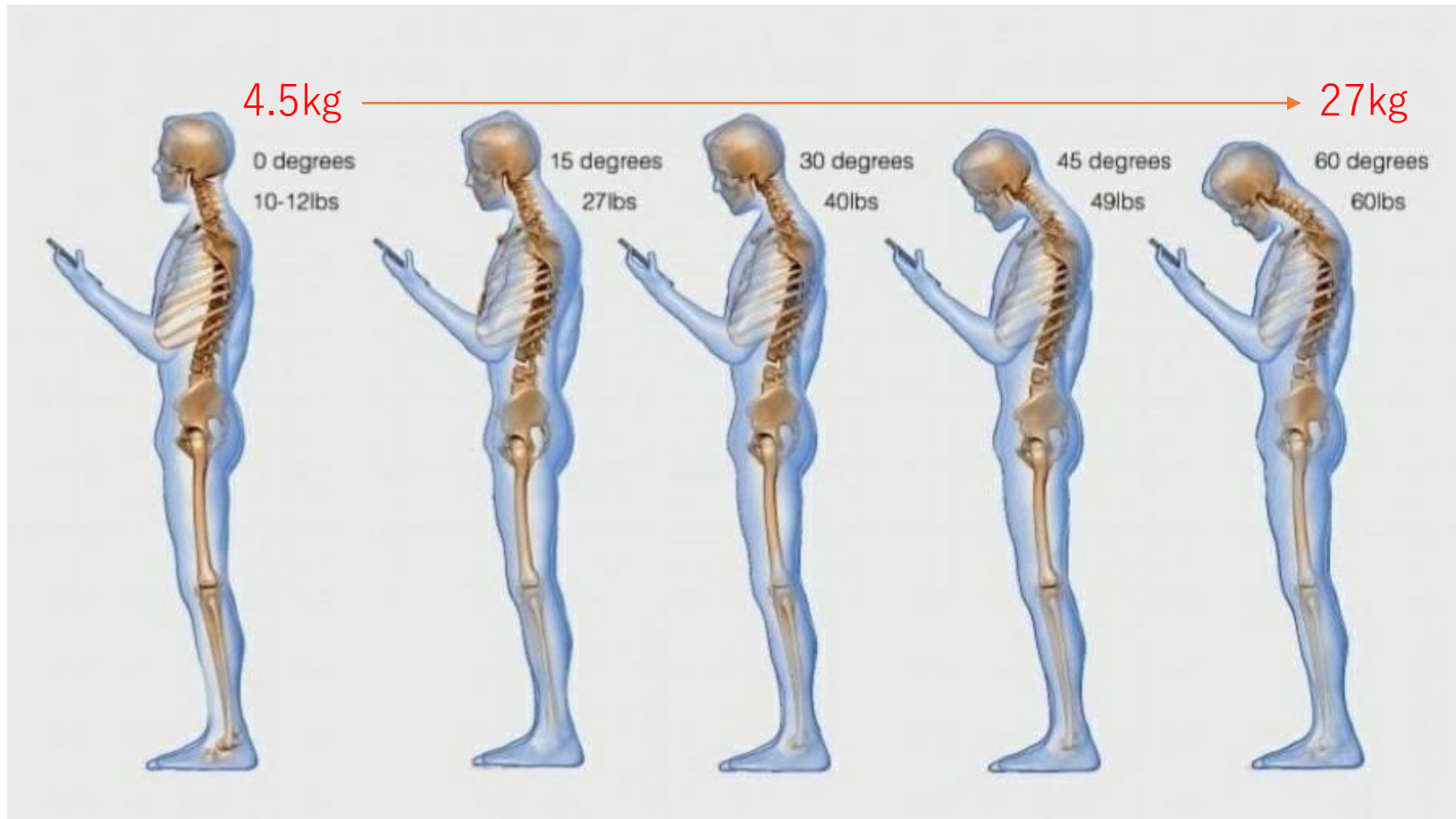


コミュニケーション系メディアの平均利用時間(平日)



コミュニケーション系メディアの平均利用時間(休日)

スマホ利用による健康問題



頭を前に倒す角度と頸椎への負担

目的

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ラインデマンド形式で指導。

その内容について内省調査を行うことで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。

研究方法

2.寝スマホ② ひねり(twist)スマホ



評価

気持ちよさ度(level of comfortable)(選択必須)

1.6

- ☐ とても気持ちよかった(very comfortable)
- ☐ 気持ちよかった(comfortable)
- ☐ どちらとも言えない(neither)
- ☐ 気持ちよくなかった(not comfortable)
- ☐ 全く気持ちよくなかった(not comfortable at all)

難易度(level of difficulty)(選択必須)

1.7

- ☐ とても簡単だった(so easy)
- ☒ 簡単だった(easy)
- ☐ どちらとも言えない(neither)
- ☐ 難しかった(difficult)

リフレ
リフレ
リフレ

(1)
(2)
(3)

評価

気持ちよさ度(level of comfortable)(選択必須)

- ☐ とても気持ちよかった(very comfortable)
- ☐ 気持ちよかった(comfortable)
- ☐ どちらとも言えない(neither)
- ☐ 気持ちよくなかった(not comfortable)
- ☐ 全く気持ちよくなかった(not comfortable at all)

難易度(level of difficulty)(選択必須)

- ☐ とても簡単だった(so easy)
- ☐ 簡単だった(easy)
- ☐ どちらとも言えない(neither)
- ☐ 難しかった(difficult)
- ☐ とても難しかった(so difficult)

日常で実施してみたいか(Do you want to do in your daily life?)(選択必須)

- ☐ 実施してみたい(Yes)
- ☐ どちらとも言えない(neither)
- ☐ 実施したくない(No)

感想があれば自由に記入してください(Free writing about this stretching)

→2ページ目へ

運動プログラム

- 「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ホの閲覧時に、ひねりや開脚等の様々なストレッチを同時に行うような意識づけと実践方法を提示した。





逆さスマホ



ひねりスマホ



抱えスマホ



股関節のばし



体側のばし

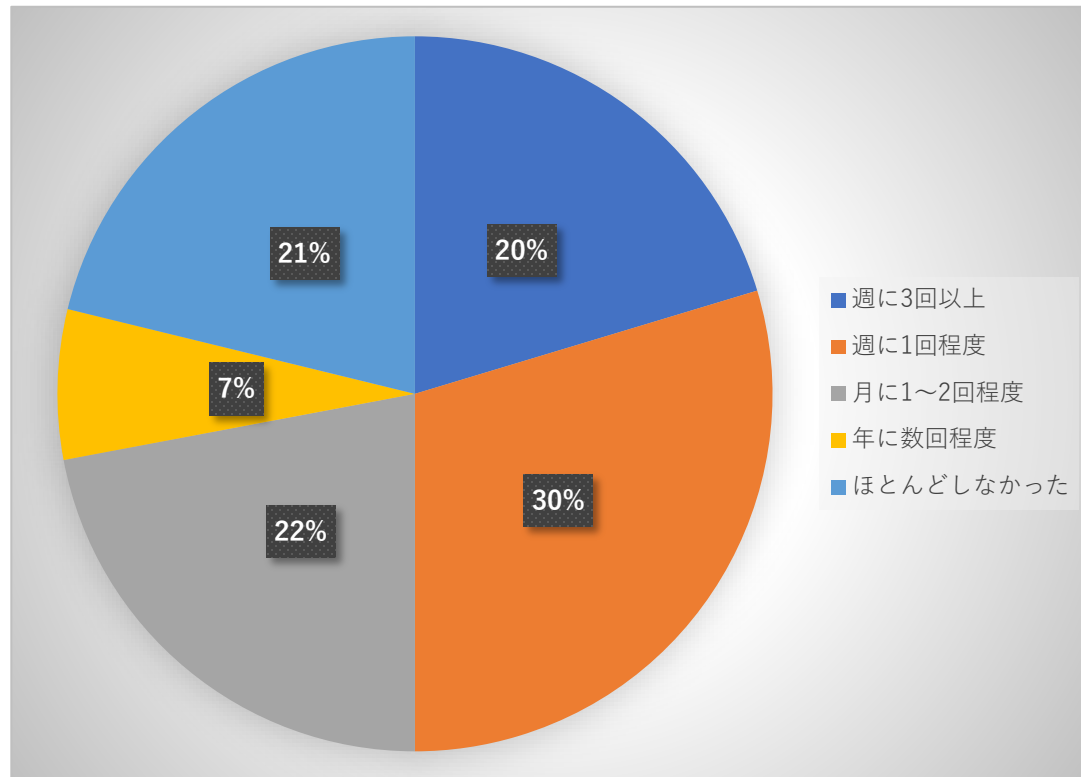


太もも裏面のばし

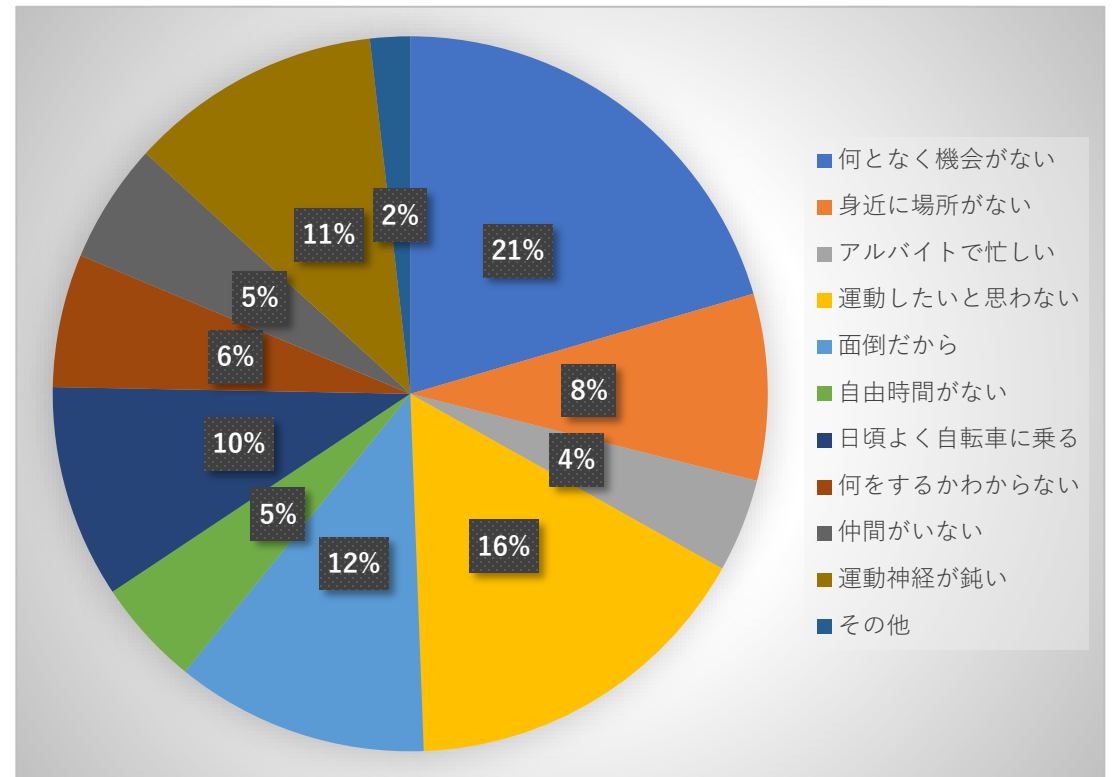
結果及び考察

運動・スポーツについて

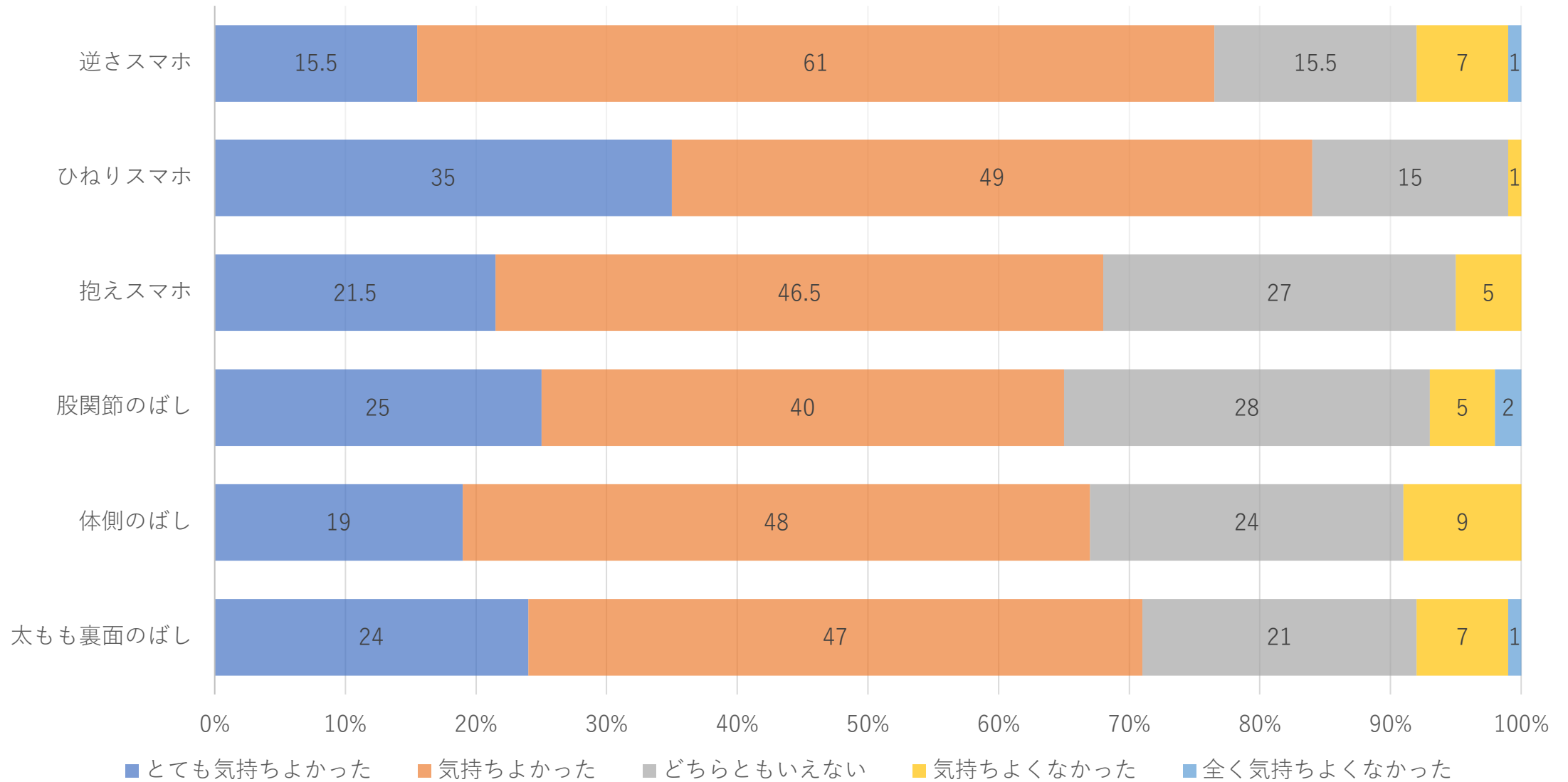
過去1年間の運動・スポーツ実施状況



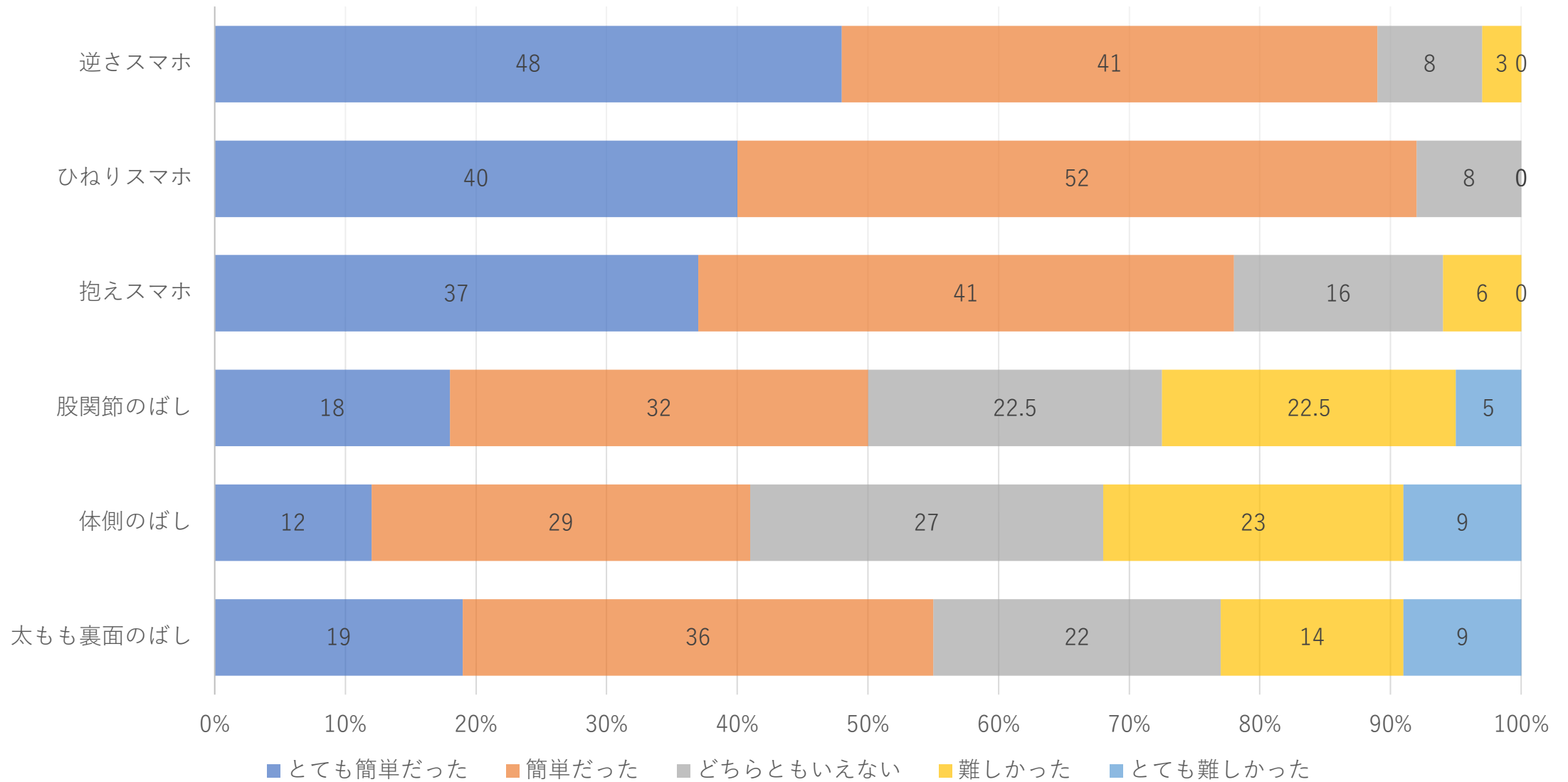
「月に1~2回程度」「年に数回程度」「ほとんどしなかった」と回答した者の理由



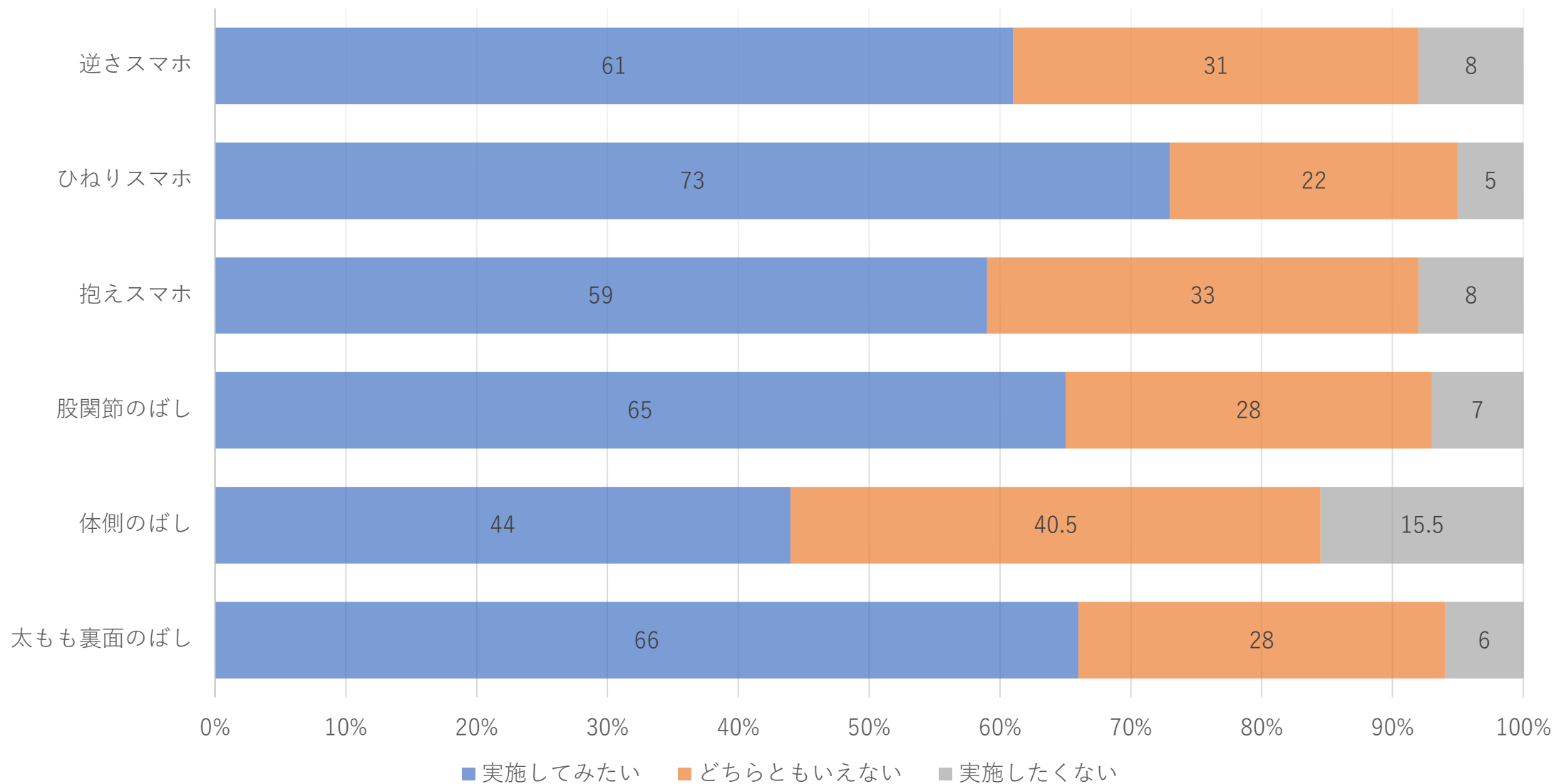
快適度



難易度



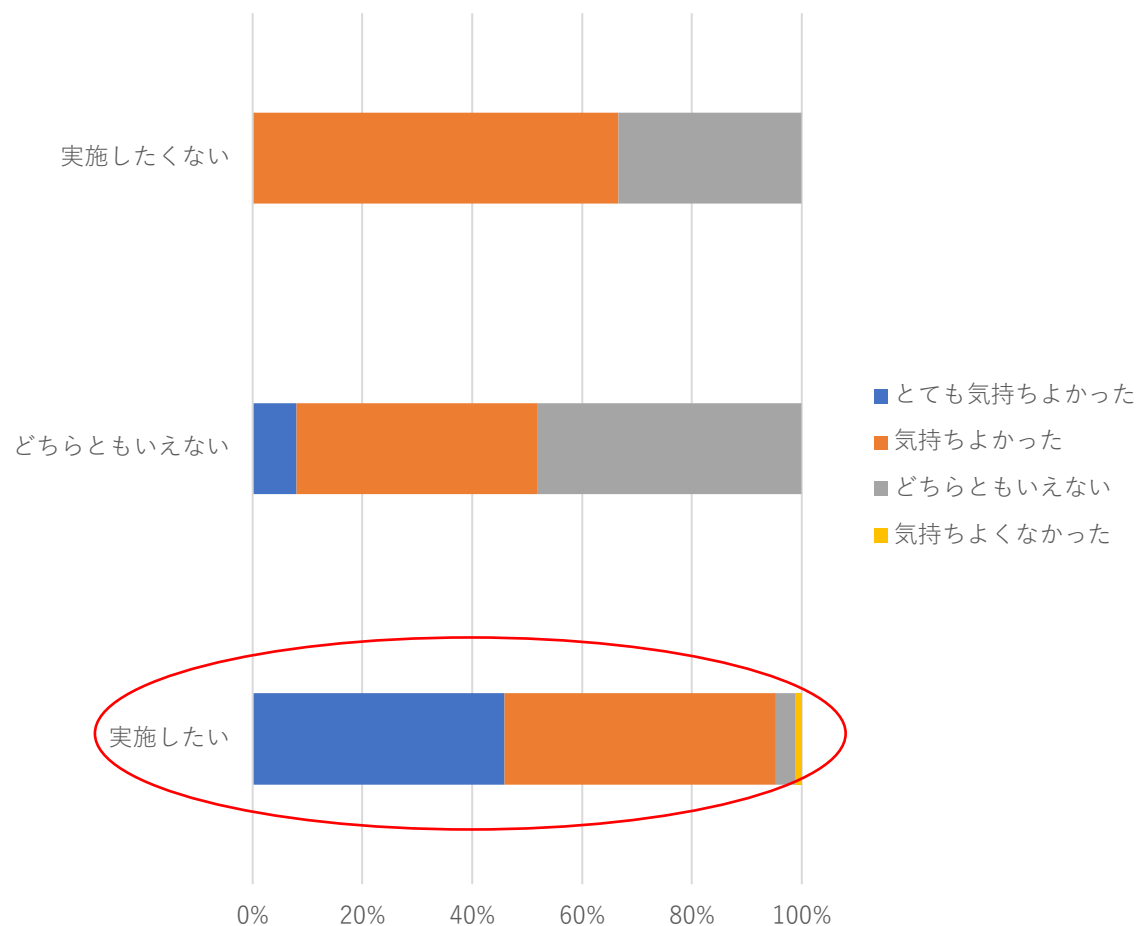
実施希望度



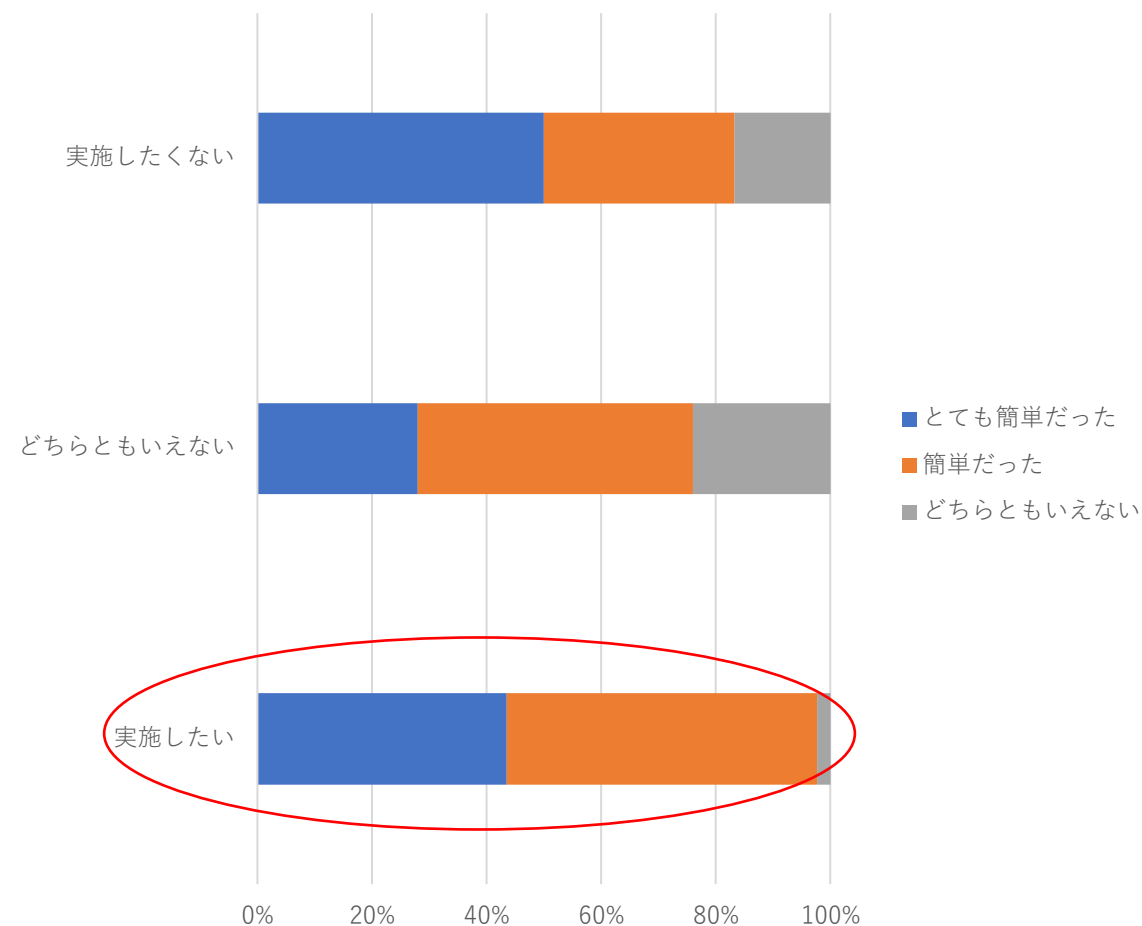
ひねりスマホ



快適度と実施希望度のクロス集計

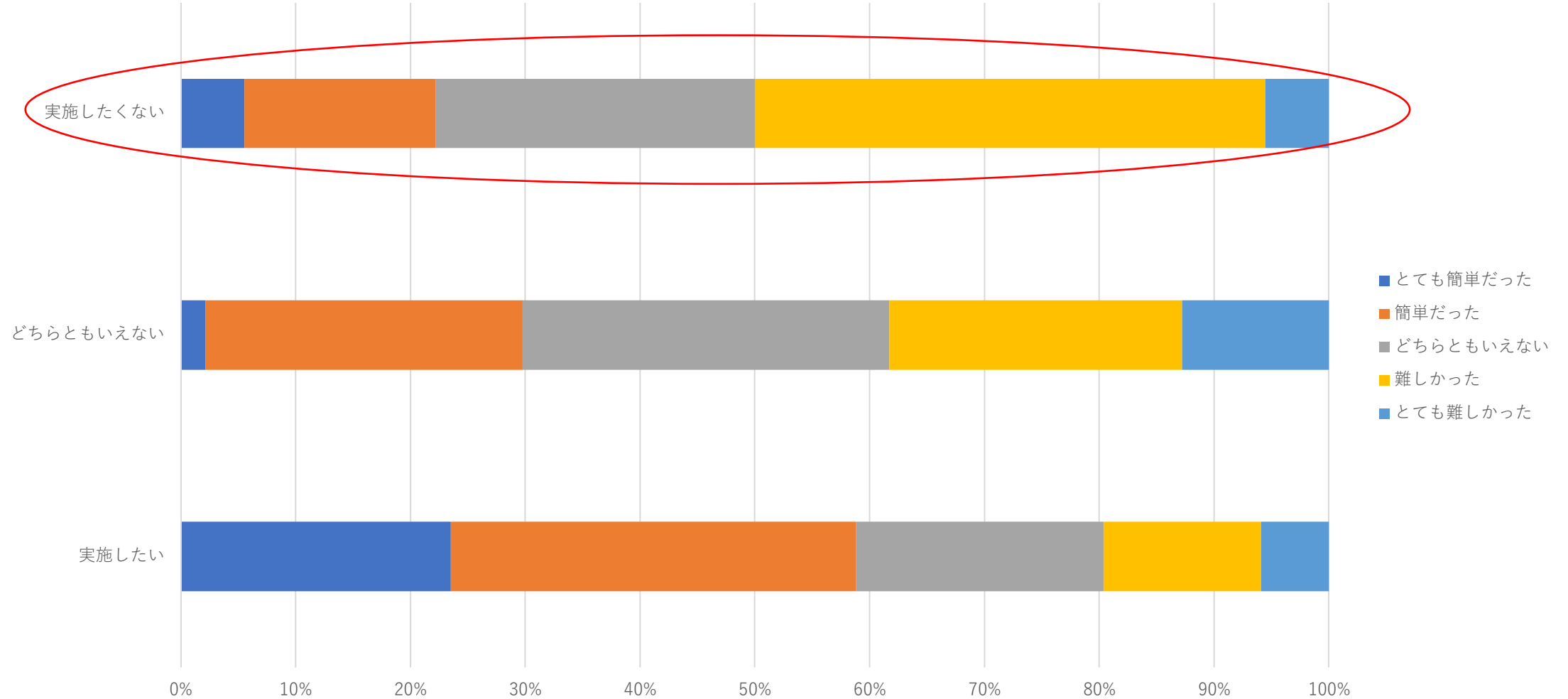


難易度と実施希望度のクロス集計



体側のばし

難易度と実施希望度のクロス集計



ポジティブな感想

カテゴリー	代表例
継続性(40 件)	今後も続けていきたい
同時性(34 件)	スマホを見ながら行える
日常性(26 件)	気軽にトライできる
コロナ禍関係(16 件)	コロナ禍によりスマホを触る時間が増えた

ネガティブな感想

カテゴリー	代表例
難易度(10 件)	身体の柔らかさを前提としたストレッチが多かったので指示された姿勢になること自体とても難しくてきつく感じた
同時性(3 件)	ストレッチしながら携帯を触れるのは魅力的ですが、ストレッチをするときくらいは携帯を触らない方がいいのでは、と思いました
継続性(3 件)	体側のばしまで複雑なポーズになると、意識しないとできないのかなと思います
注意散漫(2 件)	余りハードにやると画面に全く集中できなくなってしまうので適度にやろうと思う

その他の感想

カテゴリー	代表例
重要性(4 件)	ストレッチや運動は日常生活を健康に過ごすために大切だと感じた
スマホ以外のストレッチを知りたい(4 件)	外出先のちょっとした時間でできるようなストレッチ、椅子に座った状態でのストレッチ、PC の前で行うストレッチ、勉強の合間に行えるストレッチなど
スマートレッチに関わらず運動意欲の向上(2 件)	今回の状況をきっかけに体操やストレッチなど積極的にやっていこうと思います
動画の感想(1 件)	動画の中の人の最後の振り向きが面白かったです。この振り向きから、ストレッチをしてくださいという意思が伝わってきたので、毎日ストレッチします
疑問点(1 件)	気持ちよさ度という指標を使っているのに、ストレッチ効果と気持ちよさに関係があるのか疑問に思った
名称について(1 件)	個人的にはスマレッチの方が文字ってる感がある気がする
その他(2 件)	特になし、この動画を見やすいように授業のアンケート以外の場所(コースコンテンツなど)にも載せてほしい

結論

快適度が高く、難易度の易しいストレッチが
好まれる傾向

個人の柔軟性に対応した適度なストレッチを
考案する必要性

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

今後の課題

自由記述において「動画通りできない」という意見が多く見られた
(41件)

必ずしも動画通りの体勢になる必要はない
個人の柔軟性に合わせて強度を変えられるような指導を行う

コロナ禍の指導方法として動画視聴
という手段を用いた

指導者と対象者の
双方向性に富んだ
ライブ配信の様な形態

参考文献

1. 新海萌子、「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-」、筑波大学、2017
2. 松浦稜、「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 - 」、筑波大学、2019
3. Hansraj.K.K、「Assessment of Stresses in the Cervical Spine Caused by
Posture and Position of the Head」、
4. <https://www.itmedia.co.jp/mobile/spv/2008/19/news133.html>、新型コロナ
ナの影響でスマホの時間はどれだけ増えた？
5. [https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r02/html/nd252110.
html](https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r02/html/nd252110.html)、総務省、令和2年度版 情報通信白書
6. https://www.soumu.go.jp/main_content/000708015.pdf、令和元年度 情報
メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書