

「学生による高齢者とのスポレク交流会」の省察

Reflection on "sports and recreation exchange meeting with seniors by students".

佐 貫 綾 乃

「学生による高齢者とのスポレク交流会」の省察

佐 貫 綾 乃

要旨 本事業は、青森県教育庁による「みんなが主役！スポーツで健康づくり事業」の一環であり、高齢者に対して継続的にスポーツや運動をする機会を提供し、スポーツや健康に対する意欲を高め、スポーツを通じた健康づくりをすることを目的としている。学生が主体となり、スポーツ・レクリエーション等を通して、健康づくりをアドバイスする異世代交流会を実施するとともに、交流会終了後も高齢者が継続的に運動に取り組めるよう、リーフレットを作成し、参加者や老人クラブ等に配付するという内容である。本稿では、今年度の事業内容全体を省みながら、指導者としての資質に着目し、運動指導において学生自身がどのような資質・能力が必要であると捉えているかを明らかにすることで、本事業の記録および今後の学生指導の一助とすることを目的としている。

1. はじめに

青森県の報告によると、平成 30 年 10 月 1 日現在の本県の人口は 1,262,815 人で、前年に比べ 15,766 人 (1.23%) の減少となった。そのうち 65 歳以上人口 (老年人口) は 4,546 人増の 407,716 人となり、65 歳以上人口のうち、75 歳以上人口は 209,392 人となった。また、15 歳未満人口の割合は国勢調査が開始された大正 9 年以降最も低かった一方で、65 歳以上人口の割合は大正 9 年以降最も高くなったことが報告されている。65 歳以上の人口の割合が全人口の 21% を占めている状態を指す超高齢社会において、青森県は約 32% が高齢者である。全国的に超高齢社会が進む中でも、青森県は高い高齢者率を示している。

平成 30 年度の国民健康・栄養調査²⁾によると、高齢者の運動習慣は 65 歳以上の男性で 42.9%、女性で 36.5% であり、健康日本 21 (第二次) で示された目標値の到達には至っていない。青森県のスポーツ実施率は全国平均を下回る 41.2% であり、運動不足を感じている 60 代は 78.3%、70 歳以上は 69.7% に達している。³⁾ 加齢による体力や運動機能の低下、社会的・文化的交流の減少など、高齢者をめぐる課題はあらゆる地域で対策がとられている。平均寿命の延伸に伴い、高齢者が健康を維持し、自立した豊かな生活を送るために、運動や社会活動の推進が図られている。

高齢者のみならず、幅広い世代で運動習慣の不足が課題である青森県においては、令和元年度から 2 年度にかけて、「健康長寿の実現を推進するプロジェクト」の中で、「みんなが主役！スポーツで健康づくり事業」を新規事業として立案した。事業内容は、①「笑顔でおやこ体操教室」、②「学生による高齢者とのスポレク交流会」、③「親子でスポーツ意欲を高めるイベント」、以上 3 つである。本稿で取り上げる②「学生による高齢者とのスポレク交流会」(以下、交流会)は、スポーツ・レクリエーション等を通して健康づくりをアドバイスする異世代交流会を実施し、終了後も高齢者が継続的に運動に取り組めるよう、学生がリーフレットを作成し、参加者に配布するというものである。異世代交流を図りながら高齢者の運動の機会を設けることで、高齢者にとっての運動不足解消と、世代間交流の推進が期待される。

世代間交流をかねた健康増進のための様々な取り組みは全国的に行われており、戸田ら (2019)

は、高齢者と大学生の世代間交流による体力測定会を実施し、医療専門職を目指す学生には教育として大きな意義があり、高齢者には社会参加への意欲や自身の健康管理において満足度が得られたと報告している。⁴⁾ 松本(2019)は、理学療法学科の学生による高齢者への転倒予防教室を定期的で開催し、学生、参加者ともに高い満足度を得ている。⁵⁾ 医療職や介護職、運動指導者などを目指す学生にとって、実習以外の場において高齢者の現状を知ることや臨床経験を積むことは、自身の課題を見出せる貴重な経験となり、自己研鑽の契機となるだろう。

本稿では、保健体育教員やトレーニング指導者を目指す学生が、地域高齢者とのスポーツ・レクリエーション交流会を行うことによって、どのような学びや反省点が浮かび上がってきたのか、また、指導者に必要な資質・能力をどのように捉えているのかを検討していきたい。

2. 目 的

今年度の「学生による高齢者とのスポレク交流会」の事業内容全体を省みながら、学生の指導者としての資質に着目し、運動指導において学生自身がどのような資質・能力が必要であると捉えているかを明らかにすることで、本事業の記録および今後の学生指導の一助とすることを目的とする。

3. 方 法

(1) 参加した学生と高齢者の属性

学生は、八戸学院大学健康医療学部人間健康学科のスポーツ科学コースにおける3つのゼミに所属する2年生から4年生18名である。ほとんどの学生が運動部に所属しており、教職課程(保健体育)やJATIの取得を目指す学生である。

高齢者は、八戸市老人クラブ連合会に所属する15名(男性8名、女性6名)であり、年齢は70.5±4.4歳であった。全員が自家用車で会場まで訪れ、自由に動くことのできる健康な高齢者であった。

(2) 調査期間と内容

2019年11月7日(木)、21日(木)および12月5日(木)の13時から1時間程度、YSアリーナサテライトキャンパスを利用して交流会を実施した。各ゼミの担当した交流会の終了後、学生に対して記名自記式の質問紙調査を行い、その場で回収した。指導経験を問う質問のうち、交流会における指導の反省や指導者の資質について問う質問を、5件法と自由記述による回答で求めた(表1)。得られた結果は、単純集計を行い記述内容ごとに分類を行った。

表 1. 質問紙調査の内容

Q.1	本日を除いて、これまでに運動指導の経験はありますか。「はい」または「いいえ」に丸をつけてください。
Q.2	「はい」と答えた方は指導歴について教えてください。
Q.3	次の質問に5段階で教えてください。
	1.指導上の留意点や配当時間を事前によく検討できたか
	2.対象者に適切な運動であったか
	3.適切な言葉遣いや声かけができたか
	4.明確な指示や演示ができたか
	5.発問や指示が参加者によく伝わったか
	6.指導は難しかったか
	7.高齢者と楽しく交流することができたか
Q.4	本日の指導に関する次の質問に対して、自由に記述してください。
	1.指導をするにあたって、どのようなところに難しさを感じましたか。
	2.反省点や課題を記述してください。
	3.指導者に必要な資質・能力は何であると考えますか。
	4.感想を自由に記述してください。

4. 結果と考察

(1) 交流会の実施内容

1 日目はレクリエーションの一つであるネットパスラリーや、ストレッチ、体操で準備運動を行ったのち、学生が考案したダンスを中心に活動した。「ダンシング・ヒーロー」の音楽に合わせて、上半身中心の動きから、足踏みやトータッチ、ヒールタッチなどを加え、次第に全身運動に移行した(図1)。2 日目は運動能力測定および筋力トレーニング、有酸素運動とデュアルタスクを含んだ複合的な組み合わせの運動を行った。足踏みをしながら手指で数を数えたり、右手と左手でじゃんけんをしたり、認知症予防を兼ねた運動であった(図2)。3 日目は タオルを用いたストレッチ、下肢の筋力トレーニング、バランス能力を要するレクリエーションを行なった(図3)。1 回目から 3 回目の詳細を表 2 にまとめた。

各回で実施する学生と内容が異なることで、アイデアが偏らず、豊富な内容で実施することができた。また、多くの学生が運動指導を経験することができ、自己理解が促され、指導者としての資質について改めて考える機会となった。一方、参加高齢者にとっては、毎回異なる学生が指導することにより、新鮮さはあるものの指導スタイルや実践方法が異なることに戸惑いがあったことが推測される。学生にとっても、一度きりのイベント的な指導というよりも、参加高齢者の傾向や特性を把握して、より適切な運動内容を提供することに注力してもらいたいため、来年度は一貫して同じ学生が指導することを検討したい。また、今回は様々な運動を実施したが、次年度は一つの運動に絞り、継続して実施することによる効果を検証することも有効だろう。



図 1. 1 回目の様子



図 2. 2 回目の様子



図 3. 3 回目の様子

表 2. 運動内容の詳細

1回目	2回目	3回目
(1)準備体操とレクリエーション ・屈伸、伸脚、アキレス腱のストレッチ ・大腿四頭筋、腓腹筋のストレッチ ・上肢のストレッチ ・ネットパスラリー (2)ダンス ・手をひらひらと動かしながら足をクロス ・脇を締める運動 ・腕の動きを中心にした運動 ・足踏みをしながら自転 ・腕を伸ばして引き寄せる運動 ・水を切るように手をはらう ・片手ずつトータッチ、ヒールタッチ ・左右に4歩ずつステップ ・屈伸運動 ・腰を左右に振る ・上下に手を叩きながらステップを踏む ・手を振りながらヒールタッチ ・全員でポーズをとる (3)クールダウン ・屈伸、伸脚、アキレス腱のストレッチ ・大腿四頭筋、腓腹筋のストレッチ	(1)運動能力の測定 ・閉眼片足立ち ・ファンクショナルリーチ ・立ち上がりテスト ・2ステップテスト (2)運動能力測定結果の説明 (3)ストレッチ・筋カトレーニング ・屈伸、伸脚、アキレス腱のストレッチ ・スクワット ・バランス能力向上トレーニング (4)認知症予防のための運動 ・足踏みをしながらグーパー ・足踏みをしながら手指で数を数える ・足踏みをしながらじゃんけん	(1)タオルストレッチ ・タオルを上げて回す ・タオルを上げて左右に伸ばす ・胸の高さで捻る ・背中洗いの動作 ・肩の引っ張り運動 ・首のストレッチ ・つま先の引っ張り運動(座位、仰臥位) (2)下肢の筋カトレーニング ・椅子からの立ち上がり(両脚、片足、手をクロス) ・股関節周りのトレーニング ・カーフレイズ ・ヒップスラスト(両脚) ・つま先の曲げ伸ばし ・足指でタオルの手繰り寄せ ・スタビライゼーション (3)バランス能力を要するレクリエーション ・閉眼片足立ちの記録測定 ・閉眼で直線を歩く ・片足立ちでキャッチボール ・タオルを用いた引き相撲 ・椅子に座り手を繋いで片足立ち

(2) 学生への質問紙調査

運動指導の経験は、13名が経験あり、5名が経験なしであった。指導対象は、小学生から大学生であり、高齢者への指導経験のある者はいなかった。大学の授業内における模擬授業も含め、陸上競技やサッカーなど、それぞれの専門競技の指導経験であった。指導内容の振り返りを5段階評価で質問した結果を平均値と標準偏差で示した(表3)。また、各質問における評価基準別の割合をグラフで示した(図4)。評価基準は、5:とてもあてはまる、4:少しあてはまる、3:どちらとも言えない、2:あまりあてはまらない、1:全くあてはまらない、である。指導についての具体的な質問である質問1~5においては、いずれも高い値を示しており、指導における満足度の高さがうかがえる。その中で、質問4は最も低い値であり、自由記述においても明確な指示出しの難しさが見られた。満足が見られる一方で、指導は難しかったかという質問には、80%以上がとてもあてはまる、少しあてはまると答えていることから、指導全体を通して難しさを感じて

いることが分かった。しかしながら、90%以上が楽しく交流することができたという評価であり、難しさよりも楽しさが上回っていたことは明白である。

指導の難しさを問う自由記述では、「伝達」と、「対応力」に関する記述の2つに分類できた(表4)。実際に指導の様子を見ても、説明の仕方や分かりやすい伝え方に苦戦している様子が多くの学生の様子からうかがえた。「対応力」は、高齢者という特性に合わせた運動内容を考案したり、想像してきた様子と異なることが分かった際に、速さや回数、運動内容を即興的に変更したりすることが難しいと感じていた。対応力は指導経験を積んでいく事で養われるため、今後もこのような指導の経験を多く積ませるべきであると再確認することができた。

反省点や課題を問う自由記述では、「伝達」、「コミュニケーション」、「事前準備」に関する記述の3つに分類できた(表5)。表4において伝達の難しさを述べている学生が多いことから分かるように、反省点や課題でも「伝達」に関する記述が多く見られた。説明が長くなったり、だらだらと不明瞭に話したりする学生が多かったため、端的に説明するための要約力や、相手に伝えるための発声の仕方などを意識して指導していきたい。また、事前準備に関する記述も多かったが、準備期間中の学生の様子からは、指導する相手の状況を想定して運動内容を考案する想像力の欠如や、タイムマネジメントの重要性の認識不足などが目立っていた。授業における教師のフロー体験について研究した木村(2011)は「教師が快感情を強く経験しフローを体験する授業では、まず事前の授業準備、学習課題に関する教材研究を充実させ、授業展開の見通しを立て易くしていたと共に、授業中では事前の準備と教材研究で得た知識を活用することで生徒から示される予想外の発言、質問に対して即興的に対応していたと考えられる」と述べている。⁶⁾ 事前の準備や展開の見通しが教師にとって重要であり、受講者にとっても充実した内容となることが示唆される。

指導者に必要な資質・能力を問う自由記述では、「コミュニケーション」、「知識」、「対応力」、「ユーモア」に関する記述の2つに分類できた(表6)。特にコミュニケーションについては半数以上の学生が記述しており、指導者にとって重要な資質・能力として捉えていることが分かる。日頃からコミュニケーションをとることに苦手意識を持っている学生が多いが、授業や部活動を通して主体的に他者と関わり、より多くの学生がリーダーシップをとることのできる人材になることを望む。また、「知識」と「対応力」は関連していると推察される。十分な知識があるからこそ、言葉を言い換えたり、指導内容を対象者に合わせた内容に即座に変更したりすることに繋がっていきと考えられる。そして、「ユーモア」に関しては、指導者のもたらすユーモアは、担当する授業や講習会、クラス等の楽しさに直結するものと考えられ、小学生の学校の楽しさと教師のユーモア行動に関して研究した上田・小林(2008)は「笑うという行為自体がストレスを緩和すること、また自分の気持ちの捉え方が変わるということからも、教師のユーモア行動全般において子どもの学校の楽しさに影響を与えたことが考えられる。」と述べている。⁷⁾

全体の感想を通して、参加した学生全員が肯定的な感想を記載しており、継続して実施したいという記述も複数見られた(表7)。

表 3. 指導の振り返りの平均値および標準偏差

質問項目	平均値	標準偏差
1.指導上の留意点や配当時間を事前によく検討できたか	3.94	0.73
2.対象者に適切な運動であったか	4.11	0.96
3.適切な言葉遣いや声かけができたか	4.17	1.1
4.明確な指示や演示ができたか	3.72	1.07
5.発問や指示が参加者によく伝わったか	3.89	1.02
6.指導は難しかったか	4.33	0.91
7.高齢者と楽しく交流することができたか	4.67	0.59

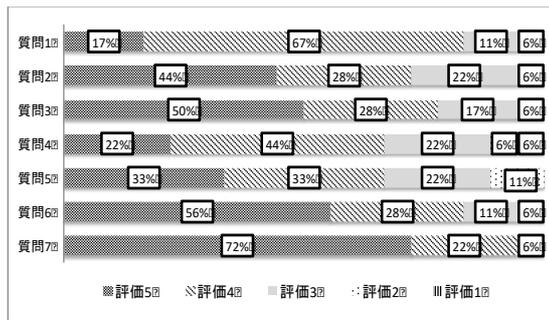


図 4. 各質問における評価基準別の割合

表 4. 指導の難しさに関する記述の分類

カテゴリー名	記述内容
「伝達」に関する記述	<p>伝えることが難しい。</p> <p>説明の伝達度</p> <p>言葉が出てこなくて難しかった。</p> <p>運動を理解してもらうこと。</p> <p>事前に準備していないと説明、フィードバックがすごく大変でした。</p> <p>全体に伝わっているのか、何回も説明しなきゃいけない点</p> <p>質問に答える時に分かりやすく説明し、疑問を明確にできるような知識を身につけなければいけないこと。</p> <p>運動のやり方の指導</p> <p>どのように伝えればいいのか</p> <p>コミュニケーションをとること。出来る人と出来ない人に同じことをやってもらうこと。</p>
「対応力」に関する記述	<p>自分たちの体力と高齢者の方の体力の差が思っていたよりも合って休憩のタイミングがわからなくて難しかった。</p> <p>準備運動のスピード。お年寄りに合ったスピードにすること。</p> <p>一つ一つの動作がゆっくりなので、合わせるのが難しかった。</p> <p>運動能力がない人が多いのでそこに合わせること。</p> <p>高齢者が楽しく運動できて無理のないような内容を考えるのが難しかったです。</p> <p>高齢者の目線に立って考えるのが難しかった。</p> <p>自分でできると思っていたことが相手にできなかった時。</p>

表 5. 反省点や課題に関する記述の分類

カテゴリー名	記述内容
「伝達」に関する記述	もっと上手く伝えられること。 言いたいことをまとめる。簡潔に話す。 もっと具体的に説明すること。 言葉を分かりやすく伝えて説明すること。 分かりやすく話すことがこれからの課題。 はきはき言う。
「コミュニケーション」に関する記述	コミュニケーションを多くして、楽しく行えられるようにしたい。 コミュニケーションがなかった。 次はもっとふれあいたい。 積極的に教えることができなかった。 笑顔と笑声と積極性
「事前準備」に関する記述	カンペをなくしたりするともっとスムーズにできたのかなと感じた。もっと事前に練習してからやるべきだった。 事前準備 配当時間をもっと意識した方が良かった。 無駄な時間が少しあったので時間をうまく使えるようにしたい。 お年寄りに合った準備運動をすること。 曲が少し速めだったので曲選びを大事にしたい。 事前の準備が徹底されていないかった。

表 6. 指導者に必要な資質・能力に関する記述の分類

カテゴリー名	記述内容
「コミュニケーション」に関する記述	コミュニケーション能力(同様の回答8名) 伝える力 伝える能力
「知識」に関する記述	知識を身につける 知識、言葉力 伝えたいことを簡単に短くまとめて話せる能力 そのトレーニングをすることによって、どのような効果があるのか一番理解してから教えようとする努力や考え方。 指導内容を自分がきちんと知ること。
「対応力」に関する記述	分かりやすい発言でゆっくりと。相手をよく観察しながらその人に合った指導を行う。 対象者の状況を把握し、指導内容を合わせる 相手の立場を考えて言動すること 個人のレベル、状況に合った対応。
「ユーモア」に関する記述	相手をいかに楽しませられるかだと思ふ。 笑いをとりながら指導する。

表 7. 交流会を実施した学生の主な感想

・指導内容の説明をすることはとても難しかったが、たくさんの高齢者の方とコミュニケーションをとることができてとても楽しかったです。
・楽しく行うためにはコミュニケーションをとることが大切だなと感じました。指導を行う対象者がどのような人なのかよく観察して、準備してきた内容が合っていないと感じた時には瞬時に対応できるようにしたいです。
・良い経験になりました。定期的に行ったらいいなと思いました(高齢者のためにも、自分たちのためにも)。
・予想以上に楽しむことができた。幅広い世代の人と交流を深め、指導力を向上させていきたい。
・面白かったです。より良くするためにもう少し伝える事、触れ合う事があつたら良かったなと思いました。良い経験になりました。ありがとうございました。
・介護等体験以外で高齢者と接する機会があつて良かったと思います。初対面の人とも話せる力を身に付けたいです。
・とても緊張したけど、とても楽しくできた。一つ一つ言葉を選んで話す事が難しくて、説明することの大変さを実感した。最後踊り終えたとき、達成感でいっぱいになった。とても良い経験になった。
・今回に向けて事前にシュミレーションを行いましたが、あまり思うようにできませんでした。でも普段は関わらない高齢者の方と交流することができてとても楽しかったし、次があるならまたぜひ参加したいです。
・このような経験ができて良かった。将来に役立ちそうなので、これからもこのような機会を与えてくれたら良いです。

4. まとめ

本稿は、青森県教育庁による「みんなが主役！スポーツで健康づくり事業」の一環である「学生による高齢者とのスポレク交流会」の記録をするとともに、学生の指導者としての資質に着目し、本事業を通して、運動指導者にはどのような資質・能力が必要であると捉えているかを明らかにすることを目的とした。本学の2年生から4年生18名が、高齢者15名(男性8名、女性6名)を対象に、ゼミごとに分かれ3回の交流会を実施し、終了後に行った質問紙調査の結果をまとめたものである。他者に分かりやすく説明する伝達の難しさや、相手に合わせて瞬時に対応を変えるための判断に苦戦しながらも、学びが多く、満足度の高い交流会であったことが分かった。また、伝達力に加えて、コミュニケーション能力や、事前準備の大切さなど、指導者として必要な課題に学生自らが気付く契機となった。そして、指導者には、コミュニケーション能力、知識、対応力、ユーモアが必要であるということを実感したことで、今後の学生生活における意識の変化に繋がることを願う。また、筆者が担当する授業科目において、これらを補強できるような授業展開をしていくことが学生の指導力向上に結びつくことになる。今後も一層、学生の特性や現状をふまえた指導を行なっていきたい。

本学の学生にとって、介護等体験や教育実習を除いて実際に指導を体験するのは、模擬授業や、運動部活動の地域貢献、小学生から高校生を対象にした運動指導のボランティアやアルバイトなどである。中には模擬授業の経験のみで教育実習を行う学生も少なくない。また、児童・生徒に指導する経験はあるものの、高齢者と接する機会ほとんどないと言える。今回の交流会では、高齢者への運動指導という本学学生には経験のない活動であった。来年度も継続して実施し、子どもから高齢者まで多様な世代に接する中で、地域の健康づくりに広く貢献できるような指導者を目指してもらいたい。

引用・参考文献

- 1) 青森県統計分析課, 「平成 30 年青森県の人口」について.
<https://www.pref.aomori.lg.jp/release/files/2018/62903.pdf> (2020 年 1 月 17 日).
- 2) 厚生労働省, 「平成 30 年国民健康・栄養調査結果の概要」.
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000584138.pdf> (2020 年 1 月 21 日).
- 3) 青森県教育委員会, 「県民の健康・スポーツに関する意識調査報告書」.
<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/files/kenminnokenkou-sports-ishiki-chosa.pdf> (2020 年 1 月 21 日).
- 4) 戸田香・矢澤浩成ら (2019) 「世代間交流による地域住民の健康増進の取組みと今後の課題」, 生命健康科学研究所紀要, 15 巻, pp.68-71.
- 5) 松本貴子 (2019) 「養成校で行う転倒予防教室の経験が学生に与える効果」, 第 53 回日本理学療法学会大会 抄録集.
- 6) 木村優 (2011) 「授業における高校教師のフロー体験に内在する実践的意義」, 教育方法学研究, 36 巻, pp25-37.
- 7) 上田明日美・小林朋子 (2008) 「小学生の学校の楽しさに影響を与える教師のユーモア行動に関する研究」, 静岡大学教育実践総合センター紀要, 15 巻, pp125-132.