

冬季実習における女子大学生のスキーに関するアンケート調査

The questionnaire survey about the ski of the women's college student in winter camp

宮 辻 和 貴¹⁾ ・ 今 西 平²⁾ ・ 加 藤 大 門¹⁾
MIYATSUJI Kazuki IMANISHI Taira KATOH Daimon

I. 緒 言

冬季スポーツは、白銀に覆われた大自然の中で個人でもグループでも、そして初心者や上級者、幼い子供から高齢者まで年齢を問わずに誰もが楽しむことができる。特に、現在人が抱えるさまざまなストレスから精神を解放してくれる理想的な余暇活動である。

その背景には、情報化、高度産業化、国際化などによる高度情報化社会の完熟度が急速に進んだことにより、余暇時間が増大してきたことが挙げられる。これらの変化は日々の生活にその影響が現れ、個人的な面では、運動不足と精神的ストレスが健康を阻害し、生きがいの喪失が問題になっている。また、社会的な面では、心の通い合う人間関係が少なくなってきた。そのためスキーは、“健康や生きがい”などの充実を求める人々の生活文化として、ますます重要かつ魅力のある活動となることが期待されている(財団法人全日本スキー連盟、2009)。

近年、大学の授業において一般体育が選択科目となっている学校が増え、在学中に運動やスポーツを全く行わない学生もいる。しかしながら、現在でも必修科目や資格必修科目として、多くの大学では基礎体育学や健康科学実技といった科目名で体育実技が行われており、学内外の体育館やグラウンド、プールなどを利用し、生涯スポーツの意義や意味、健康と運動・スポーツとの関連性を採り入れた授業が積極的に展開されている。

その中でも大学におけるスキー実習は、特に経済的な面からの問題が大きく影響し、人気がある実習の反面、履修者数の確保が困難になっているのが現実であり、年々実施する大学が減少傾向にあるのも事実である。しかし、実習ではスキー技術の習得の

みならず、困難な目標を達成しようとする過程において忍耐力や集中力の存在を実感し、実習終了後の達成感や充実感を得られることから、野外教育としての教育的効果も大きく、それなりの評価も得られている(亀ヶ谷、1988)。

そのためKS女子大学の实習では、野外教育におけるスキー活動の理論と実技の学習を包括し、同時に自然の美しい環境の中で組織的な団体生活を通して、正しい人間関係を経験・体得し、社会的態度を向上させようとする教育活動をねらいとしている。

これまでスキー実習に関する研究は数多くなされてきた。金子(1993)は、スキー技能の取得段階とスキーヤーの自己評価能力との関連性を明らかにするため、講習前と講習後に上級、中級、初級スキーヤーについて自己評価調査を行っている。また、宮内(1995)、灘・宮内(1995)が女子大学生の意識・実態に関するアンケート調査を行った結果、スキーが大学体育教育の中で身体的発達、運動の喜び、集団生活での協調性や人への思いやりなど、生涯スポーツや健康への動機づけとして提供できることを報告している。さらに、男女大学生を対象に調べた千葉ほか(1995)に関しても、同様の結果を示した。

実習中の授業評価に関する報告では、本間ほか(1995)や會田ほか(1997)がスキー実習における授業評価の構造と受講の満足感について調べている。その中でも會田ほか(1997)は、授業改善の見定めとしてスキー実習の教育目標をどの程度学生に達成させることができたかについての理解を深めることで、目標達成度と満足度の両面から授業を評価する観点を持つことが重要であると述べている。中村ほか(1998a、1998b)は、先行研究の資料をより充実させるために体育学科スキー実習と学友会スキー

1) 神戸親和女子大学 非常勤講師

2) 神戸親和女子大学 福祉臨床学科 助教

の学生評価に関して、それぞれ動機・期待・満足感の比較や満足感を構成する要因について比較し、体育学科スキー実習と学友会スキーの違いを示している。また、受講学生と指導者による双方の授業評価の関連について調査し分析を行った報告もみられる(中村ほか、2002)。

そこで本研究では、KS 女子大学の資格必修および選択制の集中授業で行われるスキー実習・スキーを対象に、実習の在り方や技術指導の方法についての資料をより強化するために、これまでに報告(宮内、1995; 灘・宮内、1995)されてきた結果を基にして新たな知見を得ることを目的とした。

II. 方法

A. 対象者

本研究の対象者は、KS 女子大学に在籍する1回生から4回生までの女子学生224名である。所属学部・学科別の対象者の内訳は、スキー実習136名(文学部・総合文化学科8名「以下：総文」；発達教育学部・児童教育学科123名「以下：児教」；発達教育学部・心理学科5名「以下：心理」)(図1)、スキー88名(発達教育学部・福祉臨床学科12名「以下：福祉」；発達教育学部・ジュニアスポーツ教育学科76名「以下：Jr」)であった(図2)。また、

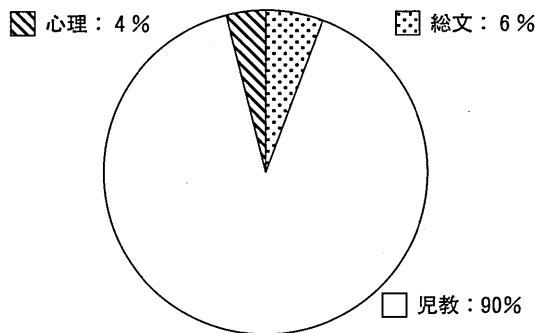


図1. 「スキー実習」科目受講者の所属学科

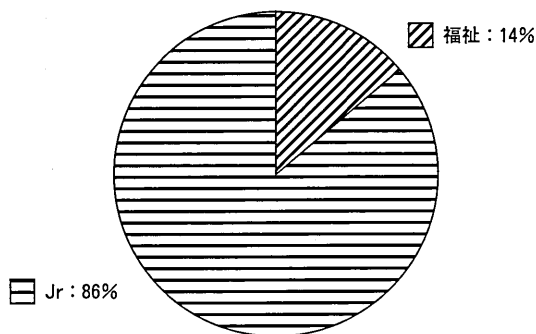


図2. 「スキー」科目受講者の所属学科

このうち研究主旨に賛同し、アンケート調査に参加した女子学生は224名であった。

なお、本報では、セミナースキーに参加した4名(総文=4回生)については分析から除外し、女子学生220名(1回生および2回生)を分析対象とした。

これらの対象者の身体的特徴としては、平均年齢が18.9±0.4歳、身長が1.59±0.06m、体重が52.8±6.4kgであった。

B. 実習プログラム概要

実習は、スキー実習が3泊5日(平成23年2月13日~17日、以下；スキー実習)、スキーが5泊7日(平成23年2月13日~2月19日、以下；スキー)の日程で、長野県上田市菅平高原の菅平高原スキー場(ダボスエリア、太郎エリア)で実施した。

実習班は、事前アンケートを基にして実習初日に技能別の班分けを行った。両実習ともに班は大きくAグループ(上級班)、Bグループ(中級班)、Cグループ(初級班、初心者班)に分類し、さらに人数(約10~15名程度)によっていくつかの班(スキー実習11班編成、スキー7班編成の全18班編成)に細分化された(図3、図4)。

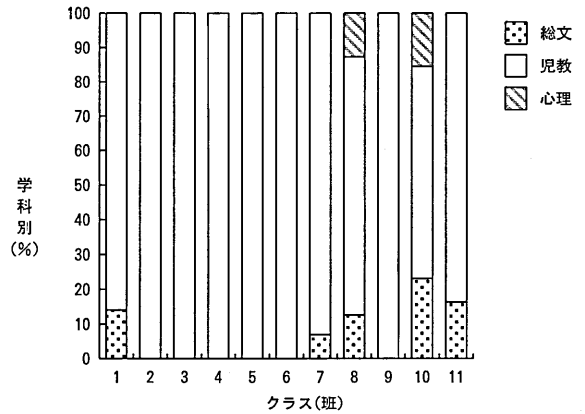


図3. 「スキー実習」科目受講者の班編成

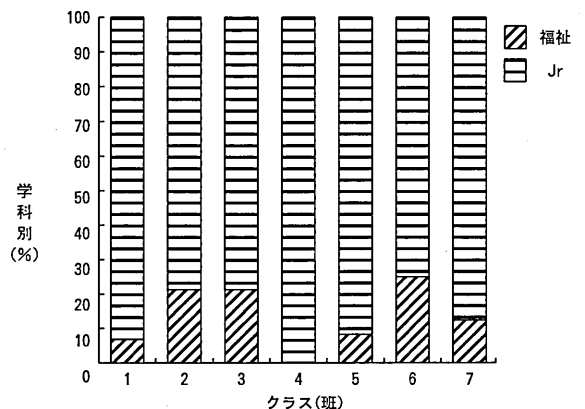


図4. 「スキー」科目受講者の班編成

指導者については、実習期間を通して班別指導を担当教員が1人で担当した。担当教員は、KS女子大学の専任教員（有資格者を含む）、非常勤講師

（有資格者を含む）、SA（学生スタッフ）から構成されている。なお、表1は実習期間中のタイムテーブルを示したものである。

表1. タイムテーブル

2月13日(日)		2月15日(火)	
時間	内容	時間	内容
16.45	記念講堂集合・受付	7.00	起床
17.00	講義	7.30	朝食
	①生涯スポーツとしてのスキー	9.00-11.30	技術練習
	②スキー技術論	12.00	昼食(帰ってきた班から食事)
19.00	食事解散	14.00-16.30	技術練習
20.00	記念講堂集合	16.30	入浴
	全体ミーティング・開講式	18.30	夕食
	(部屋割り、バス号発表表)	20.00-21.00	講義
21.30	出発		①安全管理(15日)
2月14日(月)		21.00-21.30	班別ミーティング
4.00	到着		(15日のミーティング時にレポート提出)
	レンタルウェアを持って各部屋へ	23.00	消灯
	仮眠	2月16日(水)	
7.30	朝食	7.00	起床
8.00-9.30	レンタルスキー合わせ	7.30	朝食
	指示された順番でサイズ合わせに向かう	9.00-11.30	技術練習
8.30-9.30	ウェアサイズの合わない者は交換	12.00	昼食(帰ってきた班から食事)
10.00	実習スタイルで集合	14.00-16.30	技術練習
10.00-11.30	足慣れ、班調整	16.30	入浴
12.00	昼食(帰ってきた班から食事)	18.30	夕食
14.00-16.30	実習スタイルでグループ毎に集合		班毎にリフト券回収
	班分け	20.00	閉講式
	技術練習		バス乗り込み
16.30	入浴	21.00	出発
18.30	夕食	2月17日(木)	
20.00-21.00	講義 アイスブレイキング	時間	内容
	自己紹介、班別ミーティング	早朝	三宮・大学 到着
23.00	消灯		解散

<スキー実習>

2月13日(日)		2月15日(火)~17日(木)	
時間	内容	時間	内容
16.45	記念講堂集合・受付	7.00	起床
17.00	講義	7.30	朝食
	①生涯スポーツとしてのスキー	9.00-11.30	技術練習
	②スキー技術論	12.00	昼食(帰ってきた班から食事)
19.00	食事解散	14.00-16.30	技術練習
20.00	記念講堂集合	16.30	入浴
	全体ミーティング・開講式	18.30	夕食
	(部屋割り、バス号発表表)		(17日の夕食時にレポート提出)
21.30	出発	20.00-21.00	講義
2月14日(月)			①スポーツストレッチ(15日)
4.00	到着		②安全管理(16日)
	レンタルウェアを持って各部屋へ	21.00-21.30	班別ミーティング
	仮眠	23.00	消灯
7.30	朝食	2月18日(金)	
8.00-9.30	レンタルスキー合わせ		午前中は15日~17日と同様
	指示された順番でサイズ合わせに向かう		希望する者はバジテスト
8.30-9.30	ウェアサイズの合わない者は交換	11.30-15.00	フリー研修(各自で昼食)
10.00	実習スタイルで集合	15.00-18.30	ロビーでレンタルウェア回収
10.00-11.30	足慣れ、班調整	16.30	入浴
12.00	昼食(帰ってきた班から食事)	18.30	夕食
14.00-16.30	実習スタイルでグループ毎に集合		班毎にリフト券回収
	班分け	20.00	閉講式
	技術練習		バス乗り込み
16.30	入浴	21.00	出発
18.30	夕食	2月19日(土)	
20.00-21.00	講義 アイスブレイキング	時間	内容
	自己紹介、班別ミーティング	早朝	三宮・大学 到着
23.00	消灯		解散

<スキー>

C. アンケート調査

アンケート調査における質問紙作成にあたっては、宮内(1995)、灘・宮内(1995)、千葉ほか(1995)の先行研究を参考にして、32項目の質問項目(資料1参照)を作成した。アンケート調査は、スキー実習、スキーの実習最終日に受講学生全員にアンケート用紙を配布し回収した(配布:224、回収:224、回収率:100%)。

なお、受講学生に対しては、本調査が単位評価などとは無関係であることを説明し、感じたままの回答・評価をするように促した。

D. 統計処理

統計処理は、全て統計解析ソフト SPSS for Windows ver.11.0Jを用いた。なお、集計した回答は、パーセント表記で示した。データは比較する群ごとに集計し、Personのχ二乗検定にて比率の差を検定した。また、危険率5%未満(p<0.05)および残差分析にて調整済み残差が±2.0以上の項目を有意と判定した。

III. 結果と考察

A. 実習に関する事前調査および実習期間について

1. スキー経験日数

スキー経験日数については、「初体験」の学生がスキー実習で14%(約20名)、スキーで15%(約12名)と回答しており、それぞれ残りの約85~86%の学生が一度は雪山でのスキー経験者である。それは、初等教育(幼稚園や小学校)や中等教育(中学校や高等学校)での教育場面でスキー実習が行われていることが要因だと考えられる。このことは、現在のスキー業界の事情から考えると非常に高い傾向であった。

2. スキー用具(スキー板・スキーブーツ・スキーウェア等)

今回の実習中に使用したスキー用具(スキー板・スキーブーツ・スキーウェア等)については、「レンタル業者に借りた」という学生がそれぞれ約7~8割(スキー実習:79%、スキー:73%)を占めており、大半の学生が自分の用具を持っていないことが伺える。これは、宮内(1995)、灘・宮内(1995)

らの報告と同様の結果を示している。

しかしながら、本来は自分の技量に適した用具を用いることが、2000年代に普及してきたカービングスキーの技術の向上や安全面を語る上で必要であると考えられる。

3. 実習費用

実習における費用については、スキー実習が「親に出してもらった：70%」、「自分でアルバイトをして：28%」、「おこずかいを貯めて：2%」、スキーが「親に出してもらった：80%」、「自分でアルバイトをして：19%」、「おこずかいを貯めて：1%」という結果がそれぞれ示された。つまり、実習の費用という点では親の援助を受けている学生が多いということが判明した（宮内：1995）。

4. 参加理由

図5に示したスキー実習の参加理由については、スキー実習とスキー共に「単位が取れるから」、「スキー技術取得」の順に高い割合を示していた。これは、宮内（1995）の報告とは異なる結果となった。

しかしながら、約3～4割の学生が回答した「単位が取れるから」について推察されることは、学生の単位に対する意識が年々高まっている傾向であると思われる。特に、スキーの学生に関しては資格関連の必修科目となっており、資格を取得するためには必要な単位であることも要因の一つであると考えられる。その一方、「スキー技術取得」と回答した学生が約2～3割見られたことは、個々の技術の向上に対する意識が高い傾向であるといえる。また、「友人に誘われて（ $p<0.001$ ）」、「新しい友人を得る

ため（ $p<0.05$ ）」、「スキーが好きだから（ $p<0.05$ ）」については、スキー実習の学生の方がスキーの学生より有意に高い値を示していた。これは、文系の学科とスポーツ系の学科との違いではないかと推察される。

この実習に参加する理由が「単位が取れるから」や「スキー技術習得」が上位を占めていたが、どのようなきっかけであれ実習に参加することは大変意義のあることである。それは、冬季スポーツの大自然の中で個人やグループ、そして初心者から上級者、幼児から高齢者まで年齢を問わずに楽しむことができる理想的な生涯スポーツであるといえる。

5. 実習期間

これまで実習期間は、スキー実習とスキー共に5泊7日の日程であった。本年度から実習日程が異なり、スキー実習が3泊5日の日程に変更され、スキーは前年度と同様の日程であった。その点を踏まえて「どのように思ったのか」、「何も思わなかったのか」について調査した結果、約9割（スキー実習：88%、スキー：89%）の学生が実習期間に対して色々な意見が自由記述欄に挙げられた。

スキー実習の学生は、「もっと実習期間が長くても良い」、「もう1日実習期間が長くても良かった」、「十分に楽しめる日程であった」という記述が見られた。また、スキーの学生はスキー実習の学生と同様の記述の他に、「もっと実習期間が長くても良かった」、「実習期間が長かった」、「実習期間はこのままで良いが、実習の中日は午前中のみにして欲しかった」などの意見が記述されていた。

つまりスキー実習およびスキーの学生は、現在の実習期間に対して多少の疑問を抱いているという見方ができる。この実習期間に対する意見は、今後の実習において改善されるべき問題であると考えられる。

B. 到達目標および自己評価について

1. 到達目標

到達目標に関しては、図6に示した。その結果、「到達目標を決めていた」と回答した学生がスキー実習（83%）およびスキー（89%）共に非常に高い傾向が見られた。特に、「パラレルターンを滑れるようになる」や「指導方法の習得」と記述している学生が多く見られた。この実習を通して自分の技術や技能を上達させたいという意識の高い学生が目標設定をしっかりと持っているということがわかった。

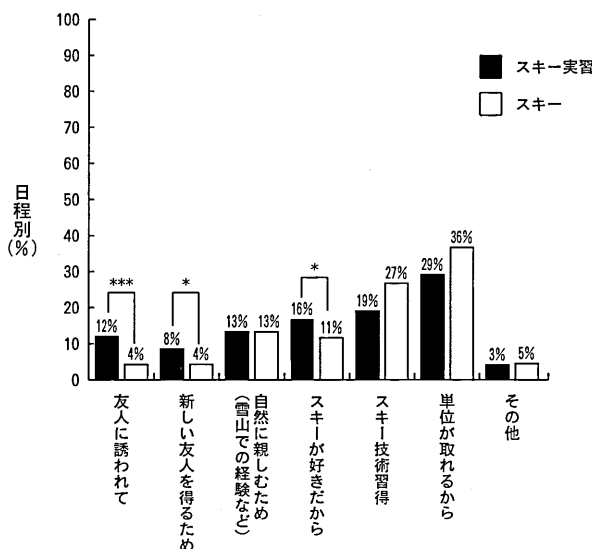


図5. 実習に参加しようと思った理由について

* $p<0.05$, *** $p<0.001$

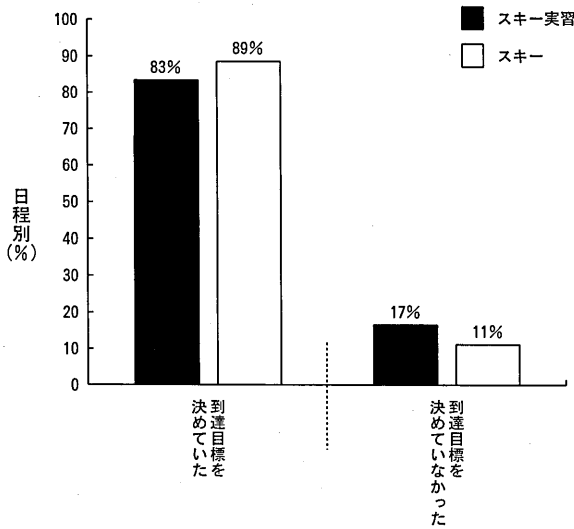


図6. 到達目標について

1) 平地での移動技術 (歩行・スケーティング・方向転換)

図7に歩行、スケーティング、方向転換などの平地での移動技術について示した。ほぼ全ての学生が「できた」と回答しており (スキー実習：99%、スキー：98%)、スキーにおいて最も基本的な動作 (歩く技術、滑走する技術、方向を変える技術) の習得がなされたのではないかと推察される。

2) 傾斜地での移動技術 (登行・直滑降・斜滑降・横滑り)

傾斜地での移動技術においては、図7にして示したるように「できた」と回答した学生がほぼ大半

(スキー実習：97%、スキー：98%) を占めていることがわかり、平地での移動技術と同様 (登る技術、滑降技術、制動技術) の結果が見られた。つまり、スピードコントロールや滑降停止を自ら行うことができるようになったということが考えられる。

3) プルークボーゲン

プルークボーゲンは、スキー運動に共通した基礎的な運動要領を取り扱った技術であるが、平地および傾斜地の移動技術と同様に「できた」と答えた学生が約9割 (スキー実習：95%、スキー：91%) を占めていた。このことは基礎技術の運動要領を、状況や条件に適応させた滑りの段階をある程度に亘って習得したと考えてよいと思われる (図7)。

4) プルークターン、シュテムターン

プルークターンやシュテムターンにおいては、約7~8割 (スキー実習：75%、スキー：83%) の学生が「できた」と回答していたが、パラレルターンの原型となる基礎技術であるため若干の割合の低下が見られた。それほど習得するためには難しい技術であるということが理解できる (図7)。

5) パラレルターン

パラレルターンの結果について、図7に示した。スキーの学生がスキー実習の学生より有意に「できた」と答えた学生が多かった (p<0.001)。それは、スキーの学生の講習時間の多さに起因するものと考えられる。

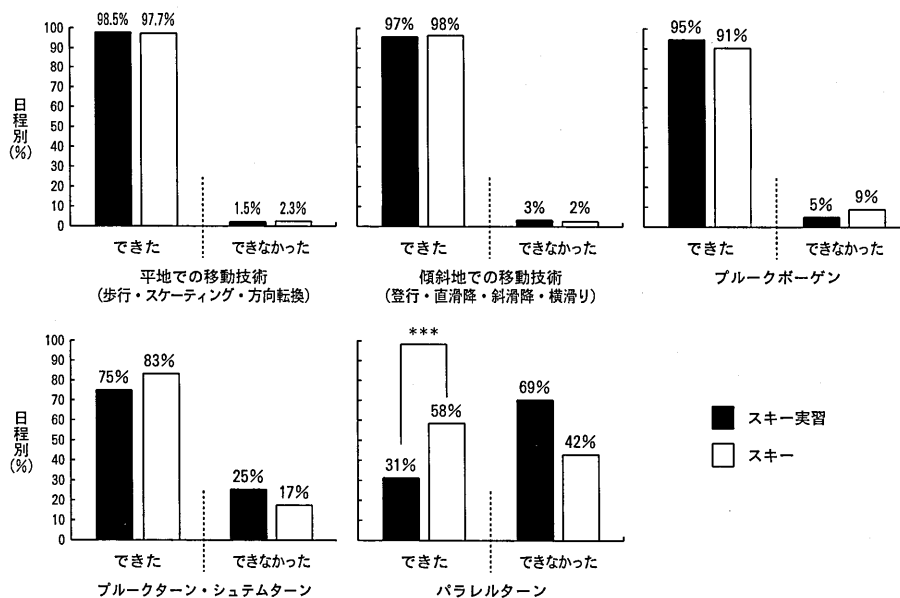


図7. スキー技術について

*** p<0.001

2. 自己評価

到達目標の達成度について調査したところ、図8に示してあるようにスキー実習およびスキー共に約8割以上の学生が達成できたという達成感が得られた。つまり多くの学生が自己の到達目標をクリアすることができたのではないかと推察される。

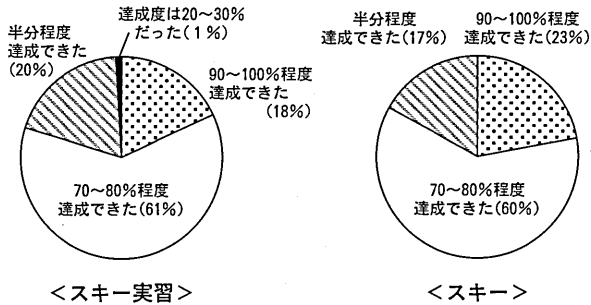


図8. 達成度について

1) スキーに関する知識・技能

図9に示したスキーに関する知識、技能については、「スキー指導員の指導を受けた」、「スキーの上手な人の指導を受けた」、「テキストやDVD等で学習した」と回答した学生がそれぞれ約3~4割であった。残りの約6割の学生が「全く何もしていない」と答えているが、到達目標や到達目標の達成度が約8割~9割を占めていたにもかかわらず高い値であった。

今回のアンケートではスキーに関する知識や技能という問いかけをしているが、この結果から推察されることは、到達目標や到達目標の達成度いわゆる技能の点に関しては積極的な面が見られるが、知識の点においては消極的な面が見られているのではないかと考えられる。将来的に現場において指導をする立場に立つ学生もいることを考えれば、技術的な面だけではなく幅広い形でスキーについての知識や技能を身に付けていくことが大切である。

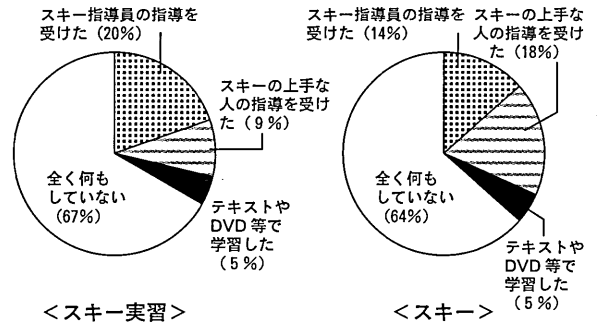


図9. スキーに関する知識・技能について

2) 指導内容

班担当者の説明や技術指導については、「説明及び技術指導とも良かった」と回答した学生はスキー実習の方がスキーより有意に高かった (p<0.05、図10)。また、スキーの学生はスキー実習の学生より有意に「説明は良かったが、技術指導はあまり良くなかった」と答えた学生が高い割合を示していた (p<0.05、図10)。

つまり、スキー実習を担当した指導者の方が実習の期間が短いこともあり、学生に対する指導の内容が非常にまとまっていたものであると考えられる。しかしながら、スキースクールに依頼するのではなく、技術指導を専任教員と非常勤講師が積極的に関わっているという点では、学生に対して教育的な現場を熱心に経験させているといえる。

3) 問題意識・技術習得

図10に示した自己の問題意識と技術習得について調べた結果から、「指導者になるための問題意識および技能とも十分習得できた」と回答した学生は、スキーの方がスキー実習より有意に高かった (p<0.05)。

スキーの学生が有意に高かった背景には、中学校や高等学校の教員志望の学生が多数含まれるため、より高い指導者志向を持っていたことが考えられる。

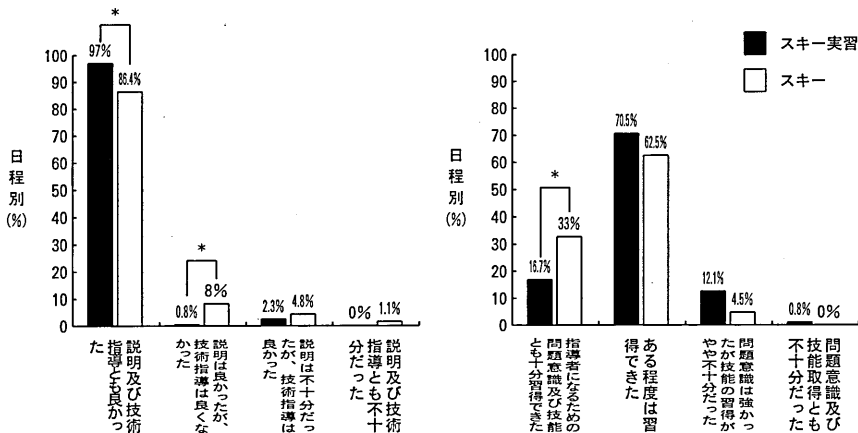


図10. 指導内容や自己の問題意識および技術習得について *p<0.05

C. 実習の内容について

1. 経験

今回の実習での経験を伝えたいと答えた学生は、スキー実習で90%、スキーで94%と非常に高い傾向を示していた。統計的に有意な結果は得られなかったが、それぞれの学生が生涯スポーツとして位置付けられているスキーの魅力を感じることができた実習であったと思われる。

2. トレーニング（事前）

事前トレーニングについては、学生の大半（スキー実習：86%、スキー：85%）が全くといっていいほど何もトレーニングを行わずに実習に参加している傾向が見られた。それぞれ約1割程度がトレーニングをしてきたというのが現状であった。

3. 疲労感

図11に示した実習中の学生における疲労感について調べた結果、多くの学生が実習を通して何らかの疲労を感じており、実習前のトレーニングの必要性が伺える。特に、スキー実習およびスキーの学生共に午前中の講習よりも午後の講習に疲労を感じており、その中でも実習の中日に疲労のピークが見られる。宮内（1995）や灘・宮内（1995）の報告にもあるように、指導者は障害や外傷などの事故が起きないように注意し、学生の健康状態や講習内容（休憩時間の有無など）についても十分に配慮する必要があると思われる。また、実習の中日に半日の休息時間を設けるなどの指導者や学生に考慮したプログラム改善も今後の検討課題であるといえる。

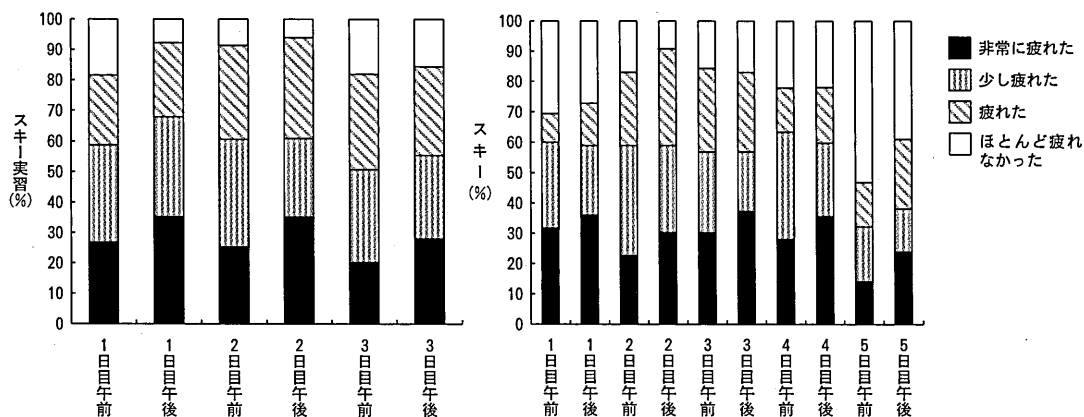


図11. 疲労感について

4. 体調管理

実習における学生の体調管理については、スキー実習が「肩こり：19%」、「睡眠不足：13%」、「打撲：12%」、「腰痛：11%」、スキーが「肩こり：15%」、「睡眠不足：13%」、「腰痛：12%」、「打撲：11%」という順番で多かった。また、全体的にはそこまで順番は高くなかったが「便秘」と答えた学生は、スキー実習の方がスキーより有意に高かった ($p < 0.05$)。

この結果から推察されることは、雪山での生活リズムが通常的生活リズムとは異なっているため、宿泊を伴う集団生活やスキーという冬季スポーツの難しさから見られる体調の変化ではないかと思われる。しかしながら、自己の体調管理について学ぶ良い機会であり、実習を通して経験をすることは非常に大切であると考えられる。

5. トレーニング（事後）

実習後のトレーニングの必要性について調べた結果、「必要性を感じた」と答えた学生はスキー実習

の方がスキーより有意に高い値を示していた ($p < 0.05$, 図12)。この結果は、スポーツ系の学生の少なさに起因していると考えられる。

さらに、「必要性を感じなかった」と回答した学生はスキーの方がスキー実習より有意に高い値を示していたことから ($p < 0.05$, 図12)、日頃からクラブ活動等でトレーニングをしているスポーツ系の学生が多いためではないかと推察される。

その主な理由について調査したところ、「必要性を感じた」と回答した学生は「基礎体力」、「体力・運動・筋力不足」、「筋肉痛」、「一般種目とは異なる筋肉を使うから」、「足腰の鍛錬」、「環境変化」、「障害や外傷防止」、「上達しにくい」などの記述がされていた。その一方、「必要性を感じなかった」と答えた学生は、「体力的に問題はない」、「トレーニングの方法がわからない」、「部活をしているから」、「スキーは独特のスポーツだから」、「精神面（気の持ち方）」等の意見が挙げられていた。

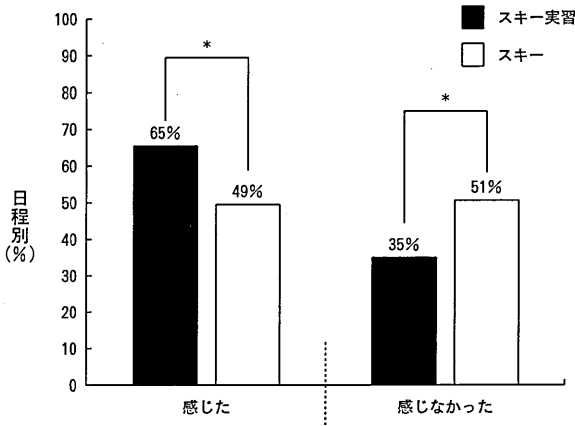


図12. トレーニングの必要性について
* p<0.05

そのため指導者は学生に対して技術の向上、障害や外傷の予防のためにはトレーニングが必要であるということをもっと深く認識させることが重要であると思われる。

6. 生活

1) 食事(メニュー・味・量)

食事のメニューや味については、それぞれ順番に約3割が「満足」、約4割が「ふつう」、約3割が「不満足」という結果であった。また、食事の量に関しては、約1割が「多すぎた」、約6割が「ちょうどよかった」、約3割が「少なかった」という結果が見られた。

この調査から約6~7割の学生が「満足」と答えているが、残りの約3~4割の学生が「不満足」と回答している結果に対して、今後改善する余地があると思われる。

2) 施設(設備・サービス)

旅館の施設における設備やサービスについて調査したところ、スキーの方がスキー実習より有意に

「とても良かった (p<0.001)」、「良かった (p<0.001)」と回答した学生が多かった(図13)。逆に、スキー実習の方がスキーより有意に「やや悪かった (p<0.001)」と答えた学生が多く見られた(図13)。それは、実習の期間がスキーの方が長いということもあり、学生の連帯感や旅館への愛着が湧いているからではないかと推察される。

3) 集団生活(施設)

図13に実習中の旅館での生活について調べた結果、「快適でとても楽しかった」と答えた学生はスキーの方が有意に多く(p<0.001)、「楽しかった」と回答した学生はスキー実習の方が有意に多かった(p<0.001)。しかしながら、スキー実習の学生は旅館の施設やサービスについてはあまり好印象を抱いていないが、全体で見るとそれぞれ約7~8割の学生が旅館での生活については好印象を抱いている。つまり学生は集団での生活に対して、将来的に実習での経験を活かせればと考えているのではないかと推察される。

D. スキーについて

1. 生涯スポーツ

生涯スポーツとしてスキーを継続しようと思ったかについて調べた結果を、図14に示した。その結果、スキー実習、スキー共に約4~5割の学生が「絶対に続ける」、「たぶん続ける」と回答しており、現在のスキー情勢から考えると非常に高い傾向にあるのではないかと推察される。その理由としては、順に「楽しいから」、「仲間を楽しめるから」、「自然と親しめるから」と答えた学生が多く、冬季スポーツの代表格であるスキーの持っている魅力を十分に実習で感じ取ってくれたのではないかと推察される。

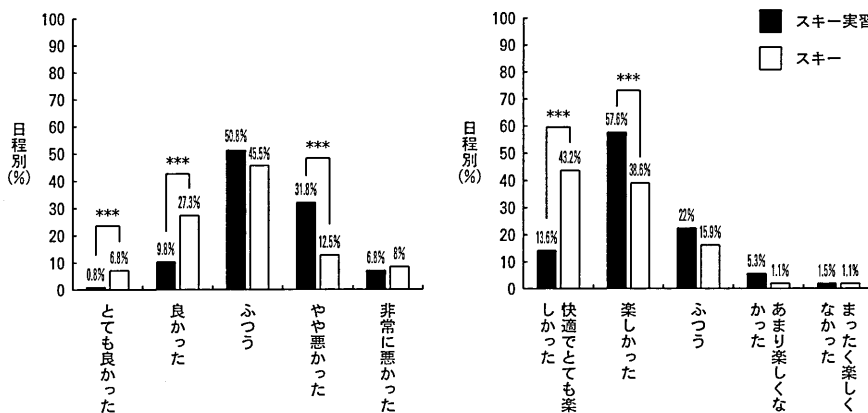


図13. 実習中の旅館での生活について
*** p<0.001

また、「絶対に続けない」、「たぶん続けない」と答えた学生は、スキー実習およびスキー共に約1割弱であった。その理由は、「自分に向いていないと思うから」、「しんどいから」、「スキー場へ行くのに時間がかかるから」、「費用が高くつくから」と様々な理由が挙げられていた。

全体的な評価としては、今回の実習に参加した学生の半数が冬季スポーツの代表格であるスキーの魅力を感じ、生涯スポーツとしてスキーを継続する意志のあることがわかった。

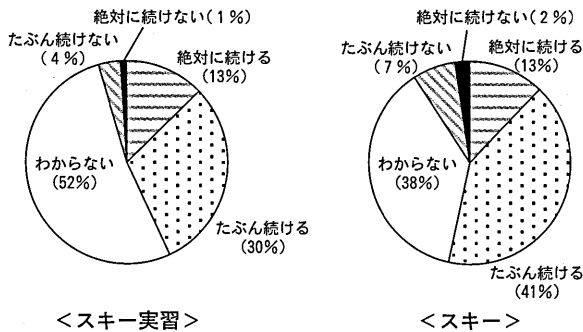


図14. 生涯スポーツについて

2. 将来設計

将来の設計として、結婚後に家族でスキーを楽しみたいかについて調査した結果、「はい」と答えた学生は、スキー実習で約8割、スキーで約9割と非常に高い値を示した(図15)。

その一方、それぞれ約1~2割の学生が「いいえ」、「わからない」と答えていた。その理由としては、「スノーボードが好き」、「怪我などの事故」、「結婚するかわからない」、「結婚した相手次第」、「不安」、「費用や時間がかかるから」、「子供次第」などの意見が挙げられていた。

実習に参加した多くの学生が、家庭を持ったときに生涯に亘ってスキーを楽しみたいという意志が非常に感じられる。

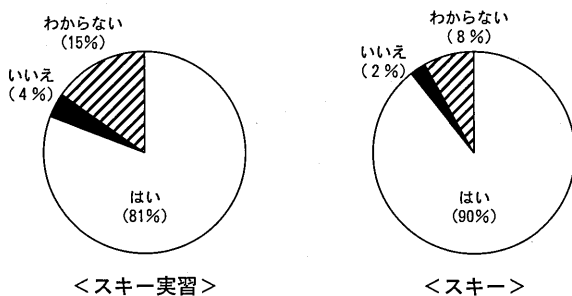


図15. 結婚後の家族でのスキーについて

3. 実習成果

今回の実習の成果について調べた結果、「得るこ

とができた」と回答した学生がスキー実習では97%、スキーでは98%と非常に高い割合を示していた(図16)。

つまり、この実習を通してほとんどの学生が何かしらの成果を得ることができたこと、実習を企画し運営している側としても実習の意義を短い期間の中で伝えることができたのではないかと思われる。

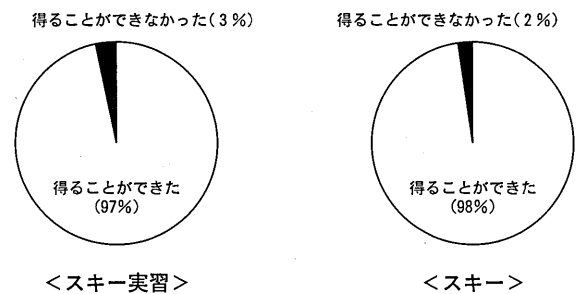


図16. 実習での成果について

4. 実習提案

スキー実習、スキーをより楽しく、より良くするために何か提案(要望)することがあれば記述して下さいとの設問を最後に設け、学生達による色々な視点からの様々な意見を得ることができた。

まず共通して提案されていたのは、「車中泊改善」、「食事のメニューや量の改善」、「お風呂の改善」、「講習、宿舎での積極的休養の必要性」、「スキー前後のストレッチとマッサージ」、「個々のレベルに応じた班分けの徹底」、「少人数での講習」、「実習全般における的確な指示」、「受講生の事前学習不足(スキーや安全管理などの知識)」、「グループワーク(レクリエーション)」などが挙げられていた。

スキー実習では、「実習期間が短すぎる」、「実習終了後までの部屋の確保」、「実習場所の変更、期間短縮」、「食事前の点呼方法」、「部屋、バス割の改善」、「実習生のマナー違反(挨拶、食事中の言動、部屋の片付けなど)」、「他学科との交流」、「指導内容の改善(インストラクターなど)」、「色々な角度からスキーを捉える(自分のみならず他人についても考える)」、「SA(リーダー)の改善」、「冊子(レンタル料の内訳の記入)」などが示されていた。

スキーでは、「到着後の講習はきつかった」、「雪慣れする時間の確保(雪合戦など)」、「講習ペースの改善」、「自由時間(フリー滑降、宿舎外など)」、「実習費用の改善(リフト代込み)」、「写真撮影スタッフ」、「技術向上(スキー用具の個人購入)」などが提案されていた。

今後、特にスキー実習、スキーと共通して得られた意見を参考にしながら、この実習での在り方をもう一度じっくりと考え、学生に対して実りのある実習に改善していくことが大切であると考え。

IV. まとめ

KS 女子大学の資格必修および選択制の集中授業で行われるスキー実習・スキーを対象に、実習の在り方や技術指導の方法についての資料をより強化することによって、新たな知見を得ることを目的とし、概ね以下の結果が得られた。

- 1) 参加理由については、スキー実習とスキー共に「単位が取れるから」、「スキー技術取得」の順に高い割合を示していた。また、「友人に誘われて ($p<0.001$)」、「新しい友人を得るため ($p<0.05$)」、「スキーが好きだから ($p<0.05$)」については、スキー実習の学生の方がスキーの学生より有意に高い値を示していた。
- 2) パラレルターンに関しては、スキーの学生がスキー実習の学生より有意に「できた」と答えた学生が多かった ($p<0.001$)。
- 3) 班担当者の説明や技術指導については、「説明及び技術指導とも良かった」と回答した学生はスキー実習の方がスキーより有意に高かった ($p<0.05$)。また、スキーの学生はスキー実習の学生より有意に「説明は良かったが、技術指導はあまり良くなかった」と答えた学生が高い割合を示していた ($p<0.05$)。
- 4) 自己の問題意識と技術習得については、「指導者になるための問題意識および技能とも十分習得できた」と回答した学生は、スキーの方がスキー実習より有意に高かった ($p<0.05$)。
- 5) 学生の体調については、スキー実習が「肩こり：19%」、「睡眠不足：13%」、「打撲：12%」、「腰痛：11%」、スキーが「肩こり：15%」、「睡眠不足：13%」、「腰痛：12%」、「打撲：11%」という順番が多かった。また、全体的にはそこまで順番は高くなかったが「便秘」と答えた学生は、スキー実習の方がスキーより有意に高かった ($p<0.05$)。
- 6) 実習後のトレーニングの必要性について調べた結果、「必要性を感じた」と答えた学生はスキー実習の方がスキーより有意に高い値を示していた ($p<0.05$)。さらに、「必要性を感じなかった」と回答した学生はスキーの方がスキー実習より有意に高い値を示していた ($p<0.05$)。

7) 旅館の施設における設備やサービスについては、スキーの方がスキー実習より有意に「とても良かった ($p<0.001$)」、「良かった ($p<0.001$)」と回答した学生が多かった。逆に、スキー実習の方がスキーより有意に「やや悪かった ($p<0.001$)」と答えた学生が多く見られた。

8) 実習中の旅館での生活については、「快適でとても楽しかった」と答えた学生はスキーの方が有意に多く ($p<0.001$)、「楽しかった」と回答した学生はスキー実習の方が有意に多かった ($p<0.001$)。

以上の結果から、今回のアンケート調査で得られた改善すべき点を明確にし、今後のスキー実習およびスキーにおける実習での在り方や技術指導等のプログラム内容をより高いレベルで学生に提供できるようなプログラム作りが必要であると考え。

謝 辞

本研究は神戸親和女子大学の体育ユニットおよび教職員の方々の協力により得られたものである。記して心からの謝意を表します。

文 献

- 會田 宏・中西 匠・野老 稔・二宮恒夫 (1997) スキー実習における授業評価の構造。武庫川女子大紀要, 45: 49-55.
- 千葉英史・宮内一三・灘 英世 (1995) スキーにおける大学生の意識・実態に関する調査・研究 第3報-本学スキー実習参加学生の意識・実態調査より-。追手門学院大学人間学部紀要, 創刊号: 217-231.
- 本間 崇・千足耕一・布目靖則・南 隆尚 (1995) 正課体育スキー実習における学生による授業評価。大学体育研究, 17: 37-48.
- 亀ヶ谷純一 (1988) 本学正課体育における合宿授業の目標と展開について-スキー実習を中心として-。明治学院大学一般教養部付属研究所紀要, 12: 25-38.
- 金子和正 (1993) スキー技能の自己評価に関する研究-スキー技能と自己評価との関連について-。東京家政学院大学紀要, 33: 311-316.
- 宮内一三 (1995) スキーにおける女子大学生の意識・実態に関する調査・研究 第1報-スキー実習参加学生の意識・実態調査より-。神戸親和女子大学児童教育学研究, 14: 49-66.
- 灘 英世・宮内一三 (1995) スキーにおける女子大学生の意識・実態に関する調査・研究 第2報-スキーセミナー参加学生の意識・実態調査より-。神戸親和女子大学児童教育学研究, 14: 67-83.
- 中村哲士・會田 宏・野老 稔・中西 匠・水田英男 (1998b) 体育学科スキー実習と学友会スキーの学生評価 (2) -満足感を構成する要因の比較-。武庫川女子大紀要, 46: 73-81.
- 中村 充・伊藤政男・東根明人 (2002) スポーツ実技実習の授業評価および指導に関する研究-J 大学スキー実習を対象として-。順天堂大学スポーツ健康科学研究, 6: 125-136.
- 中村哲士・野老 稔・中西 匠・會田 宏・水田英男 (1998a) 体育学科スキー実習と学友会スキーの学生評価 (1) -動機・期待・満足感の比較-。武庫川女子大紀要, 46: 65-72.
- 財団法人全日本スキー連盟 (2009) スキー指導者必携 日本スキー教程「スキー指導マニュアル編」。スキージャーナル社: 東京, pp. 27.

資料1

野外活動におけるスキー・スキー実習に関するアンケート調査

【目的】 本調査は、「スキー」、「スキー実習」についての資料を得る目的で実施される為、調査結果を統計的に処理致します。ご記入内容によって実習生の居場所にご迷惑をおかけすることは絶対にございません。本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い致します。

記入日 平成23年 2月 日 氏名

以下の質問について、当てはまる番号に○をつけてください。また、書き込み事項は枠内に簡単に記入して下さい。

Q1. あなたの所属する学部・学科は、どこですか？

- 1. 文学部・総合文化学科 2. 発達教育学部・児童教育学科 3. 発達教育学部・心理学科
4. 発達教育学部・福祉臨床学科 5. 発達教育学部・ジュニアスポーツ教育学科

Q2. あなたの年齢は何歳ですか？また、何年生ですか？

年齢()歳 ()年生

Q3. あなたの身長、体重を記入して下さい。

身長()cm 体重()kg

Q4. あなたは何班でしたか？

()班

Q5. あなたのスキー経験日数は、何日ですか？

- 1. 初体験 2. 3日以内 3. 1週間以内 4. 20日以内
5. 30日以内 6. 30日以上 7. 1年以上 8. その他()

Q6. スキー用具(スキー板・スキーブーツ・スキーウェア等)について、お聞きます。

- 1. 新しく購入した 2. 今までのものを使用した 3. 他人に借りた 4. レンタル業者に借りた

Q7. スキー・スキー実習の費用は、どうしましたか？

- 1. 親に出してもらった 2. 自分でアルバイトをして 3. おこずかいを貯めて

Q8. スキー・スキー実習に参加しようと思った理由は、何ですか？(該当するものを全てに○)

- 1. 友人に誘われて 2. 新しい友人を得るため 3. 自然に親しむため(雪山での経験など)
4. スキーが好きだから 5. スキー技術習得 6. 単位が取れるから 7. その他()

Q9. あなたはスキー・スキー実習の期間(実習日程)について、どのように思いましたか？

- 1. どのように思ったのかをまとめてください
(例) もう少し日程が長いほうが良かった、自由時間がもう少し欲しかったなど

[Blank box for Q9 response]

2. 何も思わなかった

Q10. あなたは何を到達目標にしていますか？

- 1. 到達目標をまとめてください
(例) 歩行・登行・方向転換・ブルークローゲン・パラレルターン・指導方法など

2. 到達目標は決まっていなかった

Q11. あなたは平地での移動技術(歩行・スケータイング・方向転換など)ができましたか？

- 1. できた 2. できなかった

Q12. あなたは傾斜地での移動技術(登行・直滑降・斜滑降・横滑りなど)ができましたか？

- 1. できた 2. できなかった

Q13. あなたはブルークローゲンができましたか？

- 1. できた 2. できなかった

Q14. あなたはパラレルターンおよびシュテムターンができましたか？

- 1. できた 2. できなかった

Q15. あなたはパラレルターンができましたか？

- 1. できた 2. できなかった

Q16. スキー・スキー実習に参加して、到達目標はどの程度達成できましたか？

- 1. 90~100%程度達成できた 2. 70~80%程度達成できた 3. 半分程度達成できた
4. 達成度は20~30%だった 5. 達成度は10%以下だった

Q17. 実習までにスキーに関する知識や技能を何か得てきましたか？

- 1. スキー指導員の指導を受けた 2. スキーの上手な人の指導を受けた
3. テキストやDVD等で学習した 4. 全く何もしていない

Q18. 班担当(指導者)の説明や技術指導内容は、どうでしたか？

- 1. 説明及び技術指導とも良かった
2. 説明は良かったが、技術指導はあまり良くなかった
3. 説明は不十分だったが、技術指導は良かった
4. 説明及び技術指導とも不十分だった

Q19. スキー・スキー実習に参加して自己の問題意識及び技術習得については、どうでしたか？

- 1. 指導者になるための問題意識及び技能とも十分習得できた
2. ある程度は習得できた
3. 問題意識は強かったが技能の習得がやや不十分だった
4. 問題意識及び技能習得とも不十分だった

Q20. あなたはスキー・スキー実習での経験を伝えたいと感じましたか？

- 1. 伝えたい
- 2. 伝えたくない

Q21. 実習までにスキーに対するトレーニングをしてきましたか？(例)ジョギングやランニング等

- 1. はい
- 2. いいえ

Q22. スキー・スキー実習中の疲労感は、どうでしたか？

※ ①非常に疲れた、②少し疲れた、③疲れた、④ほとんど疲れはなかったを下記に記入してください。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
午前					
午後					

Q23. スキー・スキー実習中の体調は、どうでしたか？(該当するものを全てに○)

- 1. 肩こり
- 2. 靴ずれ
- 3. 打撲
- 4. 捻挫
- 5. 風邪
- 6. 倦怠感
- 7. 頭痛
- 8. 腰痛
- 9. 腹痛
- 10. 雪盲
- 11. 便秘
- 12. 下痢
- 13. 睡眠不足
- 14. 食欲不振
- 15. 発熱
- 16. 鼻血
- 17. めまい
- 18. 痔こなし
- 19. その他()

Q24. Q22～23を踏まえて、実習が終わってみてトレーニングの必要性を感じますか？

- 1. はい
- 2. いいえ

※ その主な理由は何ですか？

Q25. 実習中の食事のメニューおよび味は、どうでしたか？

- 1. 満足
- 2. まあまあ満足
- 3. ふつう
- 4. あまり満足していない
- 5. 満足していない

Q26. 実習中の食事の量は、どうでしたか？

- 1. 多すぎた
- 2. やや多かった
- 3. ちょうどよかった
- 4. やや少なかった
- 5. 量が少なかつたので、お腹がすいて眠れなかつた

Q27. 実習中の旅順の設備及びサービスは、どうでしたか？

- 1. とても良かった
- 2. 良かった
- 3. ふつう
- 4. やや悪かった
- 5. 非常に悪かった

Q28. 実習中の旅順での生活は、どうでしたか？

- 1. 快適でとても楽しかった
- 2. 楽しかった
- 3. ふつう
- 4. あまり楽しくなかつた
- 5. まったく楽しくなかつた

Q29. あなたは生涯スポーツとして、スキーを継続しようと思いませんか？

- 1. 絶対に続ける
- 2. たぶん続ける
- 3. わからない
- 4. たぶん続けない
- 5. 絶対に続けない

※ 1もしくは2と答えた人にお尋ねします。その主な理由は何ですか？

- 1. 楽しいから
- 2. 自然と楽しみ始めるから
- 3. 仲間が楽しみ始めるから
- 4. 自分に向いていると思うから
- 5. かつこいいから
- 6. 技術の習得が容易にできるから
- 7. その他()

※ 4もしくは5と答えた人にお尋ねします。その主な理由は何ですか？

- 1. おもしろくないから
- 2. 技術の取得が容易ではないから
- 3. 自分に向いていないと思うから
- 4. 重たい荷物を持って移動するのが嫌だ
- 5. しんどいから
- 6. スキー場へ行くのに時間がかかるから
- 7. 寒いの嫌だ
- 8. 費用が高つくから
- 9. その他()

Q30. あなたは将来、結婚して家族でスキーを楽しみたいと思いますか？

- 1. はい
- 2. いいえ
- 3. わからない

※ 2・3と回答した人にお尋ねします。その主な理由は何ですか？

Q31. あなたはスキー・スキー実習において一定の成長を確ることができましたか？

- 1. 得ることができた
- 2. 得ることができなかった

Q32. スキー・スキー実習をより楽しくより良くするために、何か提案することがあれば簡単にまとめて下さい。

ご協力ありがとうございました。