

高齢者および低体力者への運動指導の実践に向けた アダプテッド・スポーツ教育

○宮本 彩・三浦 孝仁
(環太平洋大学体育学部)

研究の目的

アダプテッド・スポーツ教育では、運動実施者一人ひとりの状況に応じて環境などを適応させていくことから、障害理解が重要な要素といえる。障害理解については徳田(1995)が5つの段階(①気づき、②知識化、③情緒的理解、④態度形成、⑤受容的行動)を経ていくと指摘している。アダプテッド・スポーツ教育に関連した先行研究や実践的な取り組みの成果報告をこの段階に当てはめてみると、概ね③情緒的理解が多く、④態度形成や⑤受容的行動にまで言及したものはほとんど見当たらない。著者自身の研究や取り組みも同様である。このような現状にある一因として、アダプテッド・スポーツの体験や当事者との交流が主となってしまい、受講者が受け手であることが挙げられる。そこで、本研究では高齢者を対象とした運動指導を受講者が主体となって実践する教育プログラムを行い、その教育効果を明らかにすることを目的とした。なお、アダプテッド・スポーツでは、現象としての障害も含めてすべての人を対象にしている。このことを踏まえ、本研究においては社会からの要請が多い高齢者への運動指導を目標に据えて実施することとした。

方法

大学3年生55名を対象に、高齢者への運動指導の実践に向けた教育プログラムを作成した。概ね次のような課題を設定した(①対象者とする高齢者の健康や体力の課題抽出とテーマ設定、②対象者の年齢や興味に則したチラシの作成、③設定したテーマに則した運動内容の検討、④健康運動教室のタイムスケジュールと指導内容の検討、⑤予行演習、⑥健康運動教室の実践、⑦最終レポートの作成)。

プログラムの前後(前;授業の1回目、後;最終レポート提出時)に日本版 Fraboni エイジズム尺度短縮版(原田ら,2004)を Google フォームにより調査し、対応のある t 検定により比較した。なお、調査の回答によって授業等の成績あるいは評価に影響を及ぼさないこと、また、研究参加が

任意であることを文書と口頭によって説明し、同意のうえで調査に回答するように依頼した。加えて、同意が得られた学生の最終レポート「高齢者への運動指導において大切なことは何だと考えますか。実際に運動プログラムを考案し、指導した感想を踏まえて書いてください。」に記載された全記述データをテキストマイニングソフト KH Coder を用いて分析した。

結果および考察

本研究では運動指導を実践することを目標に教育プログラムを進行したものの、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、高齢者へ学生が直接指導する場を持つことができなかった。しかしながら、運動指導に向けた準備を通してある一定の教育効果が得られたと考えている。

教育プログラムの前後でエイジズム尺度の総得点(70点満点)を比較したが、有意差は認められなかった。この尺度では点数が高いほど、高齢者に対する嫌悪・差別や誹謗、回避といった否定的な考えを示すことになる。本研究において教育プログラム前後で顕著なイメージ変容が生じなかった一因として、事前調査の時点で平均点が低く(27.9±8.2点)、高齢者に対して否定的なイメージを持っている学生が少なかったことが挙げられる。また、高齢者への直接指導や交流が持てなかったことも影響していると考えられる。

最終レポートのテキストマイニング(共起ネットワーク)の結果からは、教育プログラムを通じて、対象者に合わせた運動プログラムの作成と運動指導に向けて、受講生たちがリスクを想定しつつ、わかりやすく、楽しいものになるように工夫していたことが読み取れた。このことから、障害理解の5段階のうち③情緒的理解を越えて、運動指導の対象者の心身を適切に認識した中で、自身の態度や援助行動を選択しようとして行っていたと考えられる。今後は、これら学生の試行を高齢者への直接指導を通して実践へと移行させ、それら経験が学生の学びや考えにどう影響を及ぼすのかについて検討していきたい。