ヘルスプロモーションとしてのウエルネス教育の展開
－大学における教養教育としての必要性－

柳　敏晴
神戸常盤大学　教育イノベーション機構　機構長・教授

この度、発表の機会を与えていただき感謝いたします。

私は、神戸YMCAでウエルネスの導入に関わり、その後、鹿屋体育大学で生涯スポーツ等を通し健康教育に携わり、さらに沖縄の名桜大学で健康教育を推進してきました。現在リタイア直前ですが、神戸常盤大学で教育・研究を進めています。

【ポスター1】

ポスター１

背景と目的

1990年代後半から「スポーツ文化」「健康文化」が叫ばれてきたが、その基盤は「自律した人間」を理想とする人間モデルである。これは「正しい食生活習慣」「十分な睡眠と休養」「正しい歩き方」等々、自己の生活習慣を「正しいもの」「健康なもの」「豊かなもの」へと自律的にコントロールできる「自律的な人間」である。国民一人ひとりが正しい知識を持ち、自覚し、自らの意志で行動変容を行わなければ、「スポーツ文化」「健康文化」構築はできない。個人の力と併せて、社会全体として支援していくことが重要である。

WHO ：「健康とは全く病気のない状態をいうのではなく、たとえ病気や障害があっても、自己実現へ向けて前向きに生きる状態を健康という」「ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康とその決定因子をコントロールし改善することができるプロセスである」

健康日本21（第2次）：21世紀における国民健康づくり運動 → 健康寿命の延伸

スポーツ振興基本計画：スポーツの意義→心身両面にわたる健康の保持増進

日本の女子学生の身体特性の現状：やせの学生の割合の増加、摂取エネルギー量の低下、基礎代謝の低下、持久力・筋力等の低下

平成23年国民栄養調査：20歳代女性の「やせ」の割合20％以上 → 女子大生も同様の結果

「やせ志向」は、骨量減少、低出生体重児出産等、将来の健康問題に大きく関与

↓

目的 ： ウエルネス教育は、次代を担う女子学生達にヘルスプロモーションの良い教材である。どのような授業形態・授業内容・教育方法がウエルネス教育に有効かを明らかにする。

日本の国の課題は「スポーツ文化」、「健康文化」を進める中で、どう自律した人間を創っていくのかが必要なわけですが、その中で個人の力と合わせて社会全体として支援していく必要があると考えます。私は大学教育で健康教育、体育、スポーツ科学に携わっていますが、どのように学生たちに行動変容を促し、また適切な助言ができているのかを課題としています。今回は女子学生の身体特性に着目し研究を進めました。

女子学生一般は、マスメディアの影響なども含めて、痩せの学生が多いことが問題です。摂取エネルギーの低下や、基礎代謝の低下、持久力、筋力の低下等が顕著に表れています。国民栄養調査でも現代20歳代女性の痩せの割合が20％以上であると発表されています。

そこで、ウエルネス教育は次代を担う女子学生たちのヘルスプロモーションの良い教材であると考え、どのような授業形態、授業内容、教育方法がウエルネス教育に有効かを明らかにしたいと考え、今回この研究に取り組みました。

【ポスター2】

ご存じのようにウエルネスは、個人、家族、地域社会の中で健康の予防的側面を進める教材です。その中で、ウエルネスの基本は、より良く考える、より良く生きるということ

ポスター２

ウエルネス理念

H.L.ダン ：「ハイレベルウエルネスは、個人、家族、地域社会の崩壊から、予防的側面を包含するものである。…あなたにも私にも、そして社会にもハイレベルウエルネスが重要である。」

W.B.ヘトラー ：「ウエルネスとは、各人がより素晴らしい生き方や、より充実した人生があることを認識し、また、それに向けて必要な選択をし続ける過程である。」
① 精神的（人生の意義と価値観）、② 情緒的（感情についての理解、ストレスに対する過剰適応について、ストレス症状の早期発見）、③ 社会的（家族・職場など身近な環境の改善、他者との人間関係、相互依存と孤独の理解、環境の保護・改善）、④ 知的（知的刺激と学習、他者との知的交流、知的好奇心）、⑤ 職業的（労働の意義、労働の倫理、昇進とその選択、労働環境の整備）、 ⑥ 身体的（正しい栄養、運動、良い生活習慣、健康の自己管理、病院や医者の慎重な活用法）

フロストバレーYMCA ：「ウエルネスとは、自分の健康に責任を持つという強い意志と、自分自身に対する誓約に根ざしたライフスタイルを創り上げることであり、それに伴ったおこる生活の変革である。」 ① フィットネスを楽しむ、② 正しく楽しくよく食べる、③ 自分の身体を管理する、④ 生活・人生を楽しむ、⑤ 他者との関係を見直す、⑥ 世界の一部であることを認識する

野崎のウエルネス ：「ウエルネスとは、自分の人生には自分で責任を持つことを自覚し、より幸福でより充実した人生を送るために、自分の生活習慣（ライフスタイル）を点検し、自分で変えなければならないことに気づき、これを変革していく過程である。」

田中・水村のウエルネスチェックテスト：1. 運動を楽しむ（1, 2, 3, 4, 5） 2. 楽しく食べる（6, 7, 8, 9, 10） 3. 自分についての注意（11, 12, 13, 14, 15） 4. 生活を楽しむ（16, 17, 18, 19, 20） 5. 他者との関係（21, 22, 23, 24, 25） 6. 世界の一員であること（26, 27, 28, 29, 30）

です。WHOの健康憲章で『良好な状態：ウエルビーイング』が名詞になったのがウエルネスという言葉です。ご存じと思いますが、1961年に運動不足病という病気を提唱したH.クラウスとW.ラーブがいます。同じ1961年にH.L.ダンは、より良く生きるという考えをハイレベル・ウエルネスという言葉で表現しました。

現在は、W.B.ヘトラーがウエルネスを、精神的、情緒的、社会的、知的、職業的、身体的と6領域で考えるのが一番妥当ではないかと言っています。私が学んできたYMCAでは、「自分の健康に責任を持つという意思と自分の誓約、そして、自分自身のライフスタイルをつくり上げる、そこでの生活の変革」と提唱しています。分野は、フィットネスを楽しむ、正しく楽しく食べる、自分の体を管理する、生活・人生を楽しむ、他者との関係を見直す、世界の一部であることを認識するという六つの側面で考えられています。

日本では、野崎がこれらのことを踏まえ、ウエルネスということを定義されています。野崎のウエルネスを基に、田中、水村がウエルネスチェックテストを作りました。「運動を楽しむ」の5項目、「楽しく食べる」の5項目、「自分についての注意」の5項目、「生活を楽しむ」の5項目、「他者との関係」の5項目、「世界の一員であること」の5項目、計30項目です。ポスター下部に載せている項目です。

【ポスター3】

ポスター３

女子学生の現状

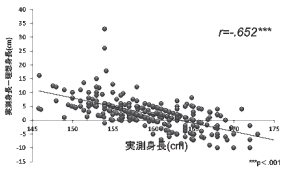
女子学生達は、体力の低下（白川、2014）、生活習慣の乱れ（白川、2013）、身体組成の変化（Shirakawa, 2013）、ライフスタイルの多様化（白川、2012）（白川、2011）、痩身願望（白川、2010）等、自己の生活習慣を「正しいもの」「健康なもの」「豊かなもの」へと自律的にコントロールできていない状況である。
理想身長と実測身長、理想体重と実測体重を見ると、身長は少しでも高くなりたい、体重は少しでも少なくしたいという痩身願望が顕著である。

次世代を育てる可能性が高い女子学生が、適正な食事と栄養摂取や運動習慣などを、大学時代に身につけライフスタイル形成に結びつけていく必要があると考えられる。そのためにヘルスプロモーションを目指すウエルネス教育の意義は大きい。

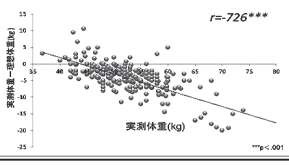
		n	平均値	標準偏差	P
年齢	歳	297	19.2	1.19	
身長	cm	297	159.3	5.58	**
身長（全国平均値）	cm	734	158.3	5.17	
体重	kg	297	52.0	6.55	ns
体重（全国平均値）	kg	695	51.3	6.40	
体脂肪率	%	297	24.6	4.92	
BMI	kg/m²	297	20.5	2.19	

全国平均値は文科省「体力・運動能力調査（平成23年度）」

身長願望



体重願望



女子学生の現状では、白川たちの調査によると、身長が高い子でもさらにより高くなりたいという願望が強いのです。さらに、体重が普通でも、より低い体重を望んでいます。ここでも痩せ願望、よりスマートになりたいという、マスメディアの影響が出ています。女子学生たちは、強い痩身願望があります。私たちは次世代を育てる可能性が高い女子学生に対し、適正な食事による栄養摂取と適切な運動習慣など、教育を通し大学時代に身につけなければいけないライフスタイル形成に結びつく内容を教える必要があると考えます。そのためにヘルスプロモーションを目指すウエルネス教育の意義は高いということを、このような現状を踏まえて考えてきました。

【ポスター4】

ポスター 4

大学教育とウエルネス

ウエルネスの語を明示している授業を開講する大学は803校中83校（10.3％）、短期大学は532校中13校（2.4％）である。（水村、2009）

1）授業科目名にウエルネスが含まれている（ウエルネス論、ウエルネスコンディショニング等）

2）科目群名、シラバス、授業概要、教科書、参考書等に含まれている（授業概要：ハイレベルのウエルネスを維持促進、参考書：ウエルネス看護診断に基づく…）

授業形態別ウエルネス関連授業科目

授業形態	科目名にウエルネス（%）	授業概要にウエルネス（%）	計（%）
講義	48（57.8）	55（58.5）	103（58.2）
演習	13（15.7）	10（10.6）	23（13.0）
実習・実技	19（22.9）	28（29.8）	47（26.5）
公開講座	3（3.6）	1（1.1）	4（2.3）
計	83（100.0）	94（100.0）	177（100.0）

引用（水村、2009）

ウエルネス関連授業科目学問分野別分類

学問分野	科目数（%）	科目名にウエルネス	授業概要にウエルネス
健康・スポーツ科学	120科目（67.8）	ウエルネスライフ等	保健衛生、保健行動論等
福祉学・看護学	17科目（9.6）	ウエルネス福祉論	企業福祉論等
観光学	10科目（5.6）	ウエルネススポーツと観光等	旅行医学等
栄養学	8科目（4.5）	ウエルネス栄養学等	栄養の科学等
生活科学	8科目（4.5）	ウエルネスライフ論等	ライフプラニング等
心理学	4科目（2.3）		心理学演習（健康心理学）等
行動科学	4科目（2.3）	ウエルネスリサーチ演習等	
経営学	2科目（1.1）	ウエルネス・マネジメント等	
公衆衛生学	2科目（1.1）		衛生・公衆衛生等
生涯教育学	2科目（1.1）		生涯学習論等
計	177科目（100.0）	83科目（46.9）	94科目（53.1）

引用（水村、2009）を一部改編

現在、わが国の大学教育でウエルネスに取り組んでいるのはどれくらいあるのかという調査結果です。大学では803校中83校、10.3％で、短期大学では532校中13校、2.4％です。授業科目にウエルネスがある、授業概要にウエルネスがあるというのは、ポスターに示すような形です。徐々にウエルネスということを取り上げている大学が増えています。実際には、授業概要で「ハイレベルのウエルネスを維持促進」と表現したり、参考書が「ウエルネス看護診断に基づく」云々という、ウエルネスという言葉があるものを取り上げ、水村が調べた結果です。

【ポスター5】

今回の研究は、この田中と水村が一覧にしたウエルネスチェックテストを用いてアンケート調査を実施しました。

337名の女子学生のうち275名の有効回答を得ました。授業開始時の4月と終了時の7月に、プレ・ポスト調査を行いました。調査の趣旨を説明し、授業ごとに実施しました。チェックテストの6段階は、「いつも」から「よく」、「時々」、「たまに」、「ほとんどない」、「全くない」を得点化し、各項目別に回答の度数を割合で示しました。カイ二乗検定を行い、5％未満を有意水準としました。

授業形態はAの授業が実技だけです。そして、演習で講義をしながら実技を行うもの、オムニバスは何人かの教員が講義を行うもの、講義だけのものをA、B、C、Dで示しまし

ポスター 5

方法

＜調査用紙＞

野崎によるウエルネスチェック（2003）を田中と水村が一覧にしたウエルネスチェックテスト（2013）を用い、アンケート調査を実施した。

＜対象者＞

S女子大学とKT大学の337名のうち、全ての項目に回答した女子学生275名を対象とした。

＜調査方法＞

授業開始時（4月）と終了時（7月）の2回とし、調査の趣旨を説明し、授業毎に調査を実施した。

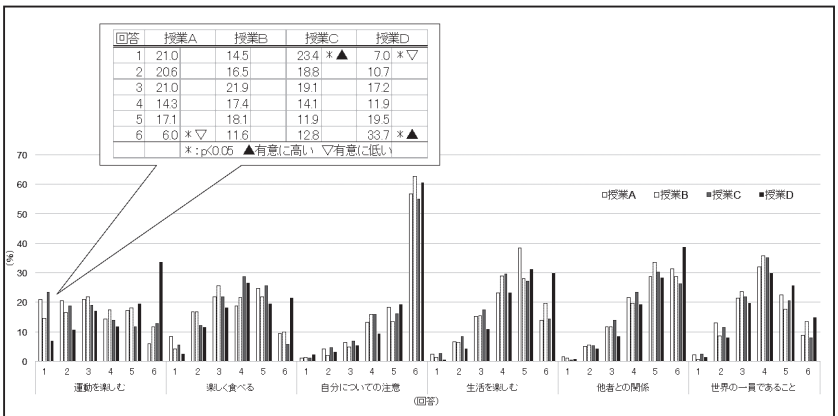
ウエルネスチェックテストの6段階の回答を、6：いつも→6点、5：よく→5点、4：ときどき→4点、3：たまに→3点、2：ほとんどない→2点、1：全くない→1点と得点化し、各項目別に回答を度数の割合で示した。さらに、それぞれの授業毎に、授業開始時の4月時と授業終了時の割合の変化を検討するために、カイ二乗検定を行った。Microsoft Excel 2013およびExcel統計2013とjs-STAR2012を用いた。危険率5%未満〈$p<0.05$〉を有意水準とした。

授業形態は、15回の授業が、実技、演習、オムニバス、講義の授業であり、実技（以後授業A）は15回全てが実技、演習（以後授業B）1回の授業時間内に講義を含み実技を実施、オムニバス（以後授業C）15回の授業8回が講義7回が実技、講義（以後授業D）は15回全て講義、の授業形態別に検討した。

た。オムニバスは15回の授業のうち8回が講義、7回が実技で、講義は15回全て講義の授業形態です。実技のみの授業、話をしながら実技をする授業、そして、講義だけの授業、どの授業形態が、効果があるのかを比較検討しました。それぞれ効果が出ています。

【ポスター6】

ポスター 6



回答	授業A	授業B	授業C	授業D
1	21.0	14.5	23.4 ＊▲	7.0 ＊▽
2	20.6	16.5	18.8	10.7
3	21.0	21.9	19.1	17.2
4	14.3	17.4	14.1	11.9
5	17.1	18.1	11.9	19.5
6	6.0 ＊▽	11.6	12.8	33.7 ＊▲

＊：p<0.05 ▲有意に高い ▽有意に低い

図1 授業別4月時回答の度数分布の割合

「運動を楽しむ」「楽しく食べる」「自分についての注意」「生活を楽しむ」「他者との関係」「世界の一員である」の6因子について、4月時の授業別回答の度数割合を示しました。「運動を楽しむ」では、「1まったくない」と回答した学生の割合が有意（$p<0.05$）に授業Cで高く、授業Dでは低い結果となりました。さらに、「6いつも」と回答する者は、授業Aで有意（$p<0.05$）に低く、授業Dで高い結果となりました。

【ポスター7】

7月時の授業別回答の度数割合を示しました。「運動を楽しむ」では、授業Dでは、「1まったくない」「2ほとんどない」が、授業A、B、Cより有意（$p<0.05$）に低く、「6いつも」と回答する割合が授業A、B、Cより有意（$p<0.05$）に高い結果となりました。「生活を楽しむ」においては、授業Cで「6いつも」と回答する者が有意（$p<0.05$）に低い結果でした。さら

ポスター７

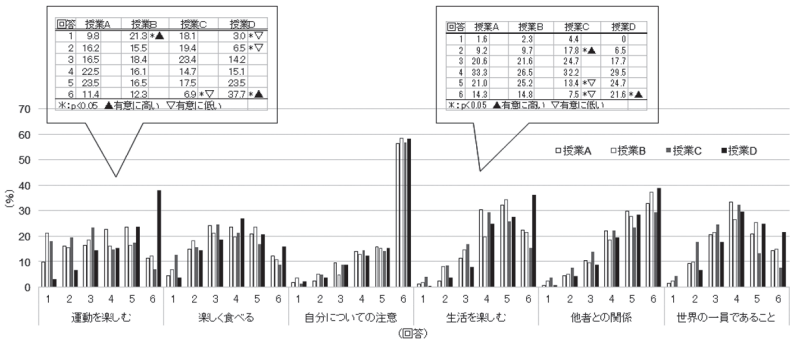


図2 授業別7月時回答の度数分布の割合

に、「世界の一員である」については、授業Cにおいては、「2ほとんどない」の回答が有意（p<0.05）に高く、「5よく」「6いつも」と回答する割合が有意（p<0.05）に低いという結果でした。この結果から授業別に検討すると、「運動を楽しむ」「世界の一員である」の回答度数の割合が授業によって異なっていることが認められました。このことは、学生の専攻の違いがあるのではないかと推察しました。学生にとって授業形態が異なっていても、「自分についての注意」「他者との関係」の回答は変わらず、自分のことは同じような捉え方をしていると考えます。

【ポスター8】

ポスター８

			実技(15/15) (n=63)			演習（1.5/15） (n=62)			omnibus（講義7/15） (n=64)			講義（1.5/15） (n=86)		
			4月時得点平均値	7月時得点平均値	検定	4月時得点平均値	7月時得点平均値	検定	4月時得点平均値	7月時得点平均値	検定	4月時得点平均値	7月時得点平均値	検定
運動を楽しむ	1	1週間に数回は1時間程度自転車、水泳、ランニング、体操などの運動をしています。	2.1	3.0	***	2.3	2.5		2.3	2.5		4.4	5.1	
	2	車、エレベーター、エスカレーターの利用をせずにできる限り歩くようにしています。	4.0	4.2		3.6	3.8		3.6	3.8		4.4	4.4	
	3	1週間に数回はストレッチングをしています。	2.0	3.0	***	2.9	2.7		2.9	2.7		4.2	4.8	
	4	競争することよりもほかの理由でスポーツに参加しています。	3.2	3.8	**	2.5	2.6		2.6	2.7		3.4	3.9	***
	5	身体的な活動は私にとって楽しいものです。	3.9	4.4	***	4.2	4.0		4.2	4.1		5.0	4.9	
楽しく食べる	6	バランスの良い食事を心がけ、できるだけ多くの種類の食物を取るようにしています。	4.3	4.1		3.8	4.0		3.7	4.0		4.4	4.5	
	7	食事にはできるだけ砂糖を控えめにするようにしています。	3.6	3.3		3.4	3.6		3.3	3.6		3.6	3.8	*
	8	リラックスすることや食事を楽しむことに時間を割くようにしています。	4.2	4.5	*	4.1	4.3		4.1	4.3		4.4	4.7	*
	9	どの食物が自分の身体によいかを知っており、それを食べるようにしています。	3.2	3.4		2.9	3.4	**	2.9	3.4	**	3.6	3.8	
	10	朝食の時にも果物、チーズ、ミルク、野菜サラダなどのバラエティに富んだものを取るようにしています。	2.8	3.5	***	2.9	3.5	**	2.9	3.5	**	3.7	3.8	
自分についての注意	11	たばこをすわないようにしています。	5.9	5.8		6.0	5.9		6	5.9		5.7	5.8	
	12	車に乗った時にはシートベルトをします。	5.2	5.3		5.4	5.4		5.4	5.4		5.1	5.4	*
	13	十分な睡眠を取ってエネルギーを貯えています。	4.3	4.2		4.1	4.0		4.1	4.0		4.4	4.5	
	14	自分の身体の具合について注意を払っています。	4.4	4.3		4.1	4.1		4.1	4.1		4.6	4.8	
	15	アルコールや麻薬について自分で決定し、人がしているからするということの無いようにしています。	5.8	5.7		5.7	5.8		5.7	5.8		5.7	5.7	
	16	静かでリラックスできるときを持つようにしています。	4.3	4.7	*	4.4	4.3		4.4	4.3		4.6	4.9	*
生活を楽しむ	17	絵や音楽、ダンス、スポーツや趣味などで自分を表現するようにしています。	3.4	4.0	***	3.5	3.4		3.5	3.4		4.5	4.7	
	18	怒り、悲しみ、喜びや驚きで自分を見失わないようにしています。	4.3	4.4		4.0	4.1		4	4.1		4.8	4.6	
	19	幸せな時が多くよく笑います。	4.8	4.9		4.3	4.5		4.3	4.5		4.9	5.0	
	20	失敗をした時にはそれを認めて、そこから何か学ぶようにしています。	4.7	4.8		4.3	4.4		4.3	4.4		4.8	5.1	***
他者との関係	21	家族と楽しみ、両親とも仲良くやっています。	5.3	5.2		5.0	5.2		5	5.2		5.3	5.3	
	22	友人を作り長く友情を保つことをしています。	5.3	5.4		4.9	5.0		4.9	5.0		5.3	5.4	
	23	いつも自分の言いたいこと、思っていることを言うよりも他人の話を聞くようにしています。	4.7	4.7		4.4	4.6		4.4	4.6		4.8	4.8	
	24	自分の思っていることを内にたまたおくより誰かに話しています。	4.0	4.0		3.8	3.9		3.8	3.9		4.1	4.1	
	25	年齢、人種、宗教、興味の異なる人ともつきあっています。	4.0	4.3		3.9	4.2		4	4.2		5.0	4.7	
世界の一員であること	26	天然資源を保護することは私にとって重要であると思い、エネルギーの浪費をしないようにしています。	4.1	4.1		3.4	3.7	**	3.5	3.7	*	4.0	4.4	*
	27	ほかの人のために働くことは自分の道を進むことよりも重要なことだと思っています。	3.9	4.2	*	3.5	3.9	**	3.5	3.9	**	4.2	4.6	**
	28	余暇をほかの人を助けるために使うようにしています。	2.9	3.3	**	2.7	3.0		2.6	2.9	*	3.4	3.8	**
	29	自分の信念を実行し、またほかの人の信念に対しても敬意を払うようにしています。	4.2	4.2		3.9	4.0		3.8	4.0		4.5	4.3	
	30	外では自然の美しさに気がつくことがよくあります。	4.2	4.5	*	4.3	4.5		4.3	4.6		4.6	4.7	

＊：p<0.05　＊＊：p<0.01　＊＊＊：p<0.001

「運動を楽しむ」「楽しく食べる」「自分についての注意」「生活を楽しむ」「他者との関係」「世界の一員である」の6因子について、それぞれの因子の詳細についてみると、「運動を楽しむ」の項目は、「1週間に数回は運動をします」とか、「エレベーターやエスカレーターの使用をしないで歩くようにしています」、「1週間に数回はストレッチをします」、「競争するよりも他の理由でスポーツに参加している」、「身体的な活動は私にとって楽しいものです」という内容になっています。

「正しく楽しく食べる」というのは、「バランスの良い食事を心掛け、できるだけ多くの

種類の食物をとるようにしている」というところで、有意に差が出ている回答もあります。加えて、「リラックスすることや食事を楽しむことに時間をさくようにしている」、「どの食物が自分の体に良い」という内容で、全体のチェックをしています。

【ポスター9】

ポスター 9

結果と考察

実技の場合、「運動を楽しむ」の5項目中4項目で、開始時より終了時の方が得点平均値が有意に高値になった。実技科目で、運動の愉しさ、気持ちよさを伝え、運動の習慣化を促すことが、健康的なライフプラン構築の一助になると考えられた。演習、オムニバスは、「楽しく食べる」「世界の一員である」で、開始時より終了時の方が得点平均値が高値になり同様の結果であった。講義では、「運動を楽しむ」「楽しく食べる」「自分についての注意」「生活を楽しむ」「世界の一員である」の9項目が終了時に得点平均値が有意に高値であった。

全ての授業形態で、「楽しく食べる」「世界の一員である」で開始時より終了時に得点平均値が有意に高値になったのは、授業で伝える内容と、学生のニーズが近いことが推察された。

今回の調査では、授業形態を問わず、ウエルネスに関する情報を伝えることが、ヘルスプロモーションを通した、ライフプラン構築のためのウエルネス教育の展開になることが示唆された。

まとめ

ウエルネスの定義に、「ウエルネスとは、自分の健康に責任を持つという強い意志と、自分自身に対する誓約に根ざしたライフスタイルを創り上げることであり、それに伴って起こる生活の変革である」とある。ウエルネスの幅広い考え方を大学時代に学ぶことで、その後の人生についてよりよい選択ができ、健康的なライフスタイルを志向し、ウエルネスを基盤としたライフプランを構築する機会となり、ヘルスプロモーションに寄与することが明らかになった。

実技の場合は、「運動を楽しむ」の5項目中4項目で開始時より終了時のほうが得点の平均値が有意に高くなっていることは、実際に実技をする中で、運動の楽しさを掴んでもらえたと考えられます。

さらに、運動の習慣を促すことが健康的なライフプランの構築の一助になると考えられました。演習やオムニバスでは、「楽しく食べる」、「世界の一員である」の項目で、開始時より終了時のほうが、得点平均値が高値になり、同様の結果でした。講義では、「運動を楽しむ」、「楽しく食べる」、「自分についての注意」、「生活を楽しむ」、「世界の一員である」の9項目が終了時に得点平均値が有意に高くなりました。全ての授業形態で、「楽しく食べる」、「世界の一員である」の項目で、開始時より終了時に得点平均値が有意に高値になりましたので、授業で伝える内容と学生のニーズが近いことが推察されました。

今回の調査では、授業形態を問わないで、ウエルネスに関する情報を伝えることがヘルスプロモーションを通したライフプラン構築のためのウエルネス教育の展開になることが示唆されました。

私たちはヘルスプロモーションで、医学的な視点の治療的なものとか、保健学的な視点の健康教育ということで、これらの授業を実施しています。ウエルネスの定義に示されている「ウエルネスとは、自分の健康に責任を持つという強い意志と、自分自身に対する誓約に根ざしたライフスタイルをつくり上げる」ことです。大学時代により良く生きるライフスタイルをつくり上げるきっかけをどのように与えられるかということは、重要だと私は考えています。ウエルネス教育を通し、自分自身のライフプランを見直し、ライフスタイルを変えることができると考えます。大学教育の中で幅広いウエルネス教育を行う、教養教育科目としての体育で、単に運動をするだけではなく、ウエルネスの視点で人生、ライフスタイルを考えることを伝えないといけないと考えます。ほとんどの学生にとり最終の教育を受ける大学教育で、ヘルスプロモーション、健康、ウエルネス等、いろいろなこ

とを伝えていきたいと考えています。

質疑応答

座長： 今、大学ではいわゆる伝統的な健康教育、体育教育は入学後に行われているように思うのですが、それとはまた違うスタンスですか。

柳： そうですね。よりその人のライフスタイルの変革に迫るようなものを考えています。女子学生を見たら、本当に痩せているのがかっこいいと考えている学生が殆どです。「そうじゃないんですよ、将来のことを考えた時に、今のうちにしっかり体を作る必要がありますよ」と伝えたいですね。BMIのチェックもしているのですが、すごく低いのにもっと低くなりたいとかということがあります。栄養不足の女子学生もかなり多いと、共同研究者の白川も言っています。

会場： 全てのプログラムで前後比較をしたときに、有意に効果があったということでした。個人的にはこの4つの授業形態を比較化のためになされたというところが面白いなと思いますが、結果的にその4つの授業形態で総合的に判断した場合に、一番効果があったものはどういうものなのでしょうか。

柳： 演習です。やはり実技だけではなく、例えば、ストレッチングの意義であったり、栄養の意義であったり、夏前だったら発汗と脱水とか、人間の体に関することを、自分の体を通し、身体の意義を講義で伝えていく重要性を、私自身は感じています。

会場： これ、授業は全て先生がされたんですか。

柳： ほとんど私の授業です。

座長： 新たに大学がこうしたカリキュラムをつくるのはなかなか大変だと思います。従来の体育や健康教育の改革という視点からはいかがでしょうか。

柳： ウエルネスの学会もあり、進めています。まだまだ弱いのですが、学会等に実際に教養体育とか教養教育を担当されている先生がたに来ていただき討論する必要もあると考えます。自分が担当する授業科目の内容を、ウエルネスの視点で少しでも組み換えていただくことが、より広がるものになるのではないか、また、大

学教育の中にウエルネスという言葉がさらに増えていくことが、私たちの課題ではないかと考えています。