

ヨーガのアーサナを教材として取り上げた 大学体育授業について

水澤 克子*

On University Physical Education Classes Using Yoga Asanas as Teaching Materials

Katsuko Mizusawa

キーワード：ヨーガ、アーサナ、柔軟性、モチベーション

Abstract

The following were inferred from the efforts and students in the class using asana as teaching material.

- 1) In standing asanas, teaching proper foot position and lower extremity joint angles is important for asana stability and safety, and to facilitate the student's engagement in asana.
- 2) Proper use of straps and blocks will make it easier for students to engage in asana.
- 3) The practice of asana is expected to improve the flexibility of the hip and shoulder joints.
- 4) Students enjoy the opportunity to film their own asanas and watch them on the spot.
- 5) The presentation of asanas that are not only easy but also those with challenging elements in the practical exercises will motivate the students.

緒言

生涯にわたっての運動習慣を構築することは、健康で活力にあふれた人生を送るために重要である。

スポーツ庁の「スポーツ等の実施状況等に関する世論調査」では、成人（20～70歳、男女）の週1回の運動・スポーツの実施率は、平成27年度には40.4%であったものが、令和3年度には56.4%に伸びていると報告されている（スポーツ庁、2021年）。一方、同じくスポーツ庁の調査において、運動・スポーツを実施していないものについてその理由を聞いているが、その理由として「忙しい」、「面倒くさい」、「お金がない」などのほかに「運動・スポーツが嫌いだから」も挙げられている（スポーツ庁、2016～2022年）。「運動・スポーツが嫌いな理由」については、「苦手だから」、「疲れるから」、「時間をとられるから」、「お金がないから」など

が理由として挙げられている（スポーツ庁、2016～2022年）。換言すれば、苦手意識を持たなければ、運動・スポーツに取り組むことができるとも考えられる。

北らは、ランニング、登山、ゴルフ、ヨガ・ピラティス、ダンスを行っている25～39歳の成人女性を対象とした調査から、大学での体育授業での運動経験が生涯スポーツの基礎づくりに貢献していると推察される、としている（北ら、2014年）。また、同調査において大学体育でヨガ・ピラティスを履修した人は卒業後も継続的にヨガ・ピラティスを実施している割合が極めて高いことが報告されている（北ら、2014年）。大学の体育授業において、苦手意識を持たずに、運動・スポーツを行うことができれば、その後の運動習慣の構築に有効であると考えられる。前述のスポーツ庁の調査によれば、今後行ってみたい運動・スポーツとして、

* 甲南大学 全学共通教育センター／スポーツ・健康科学教育研究センター兼任研究員

ウォーキング、ランニング、エアロビクス、トレーニング、水泳、ヨガ、ピラティス、バレエなどが挙げられている(スポーツ庁、2017～2022年)。これらの運動・スポーツを大学の体育実技で取り上げていくことは、運動習慣の構築のための一つの手段といえるだろう。

甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センターでは「スポーツおよび健康に関する教育を通して、一人ひとりが生涯にわたって自己の心身の健康と向かい合う姿勢を育むとともに、健康な社会を作ることに貢献できる素養を育成する」という教育理念の下、様々な取り組みを行っている。1年次開講の必修科目である基礎体育学演習は、健康リテラシーの講義、体力テストと、様々な運動・スポーツを組み合わせた演習形式で行われる授業である。

本稿では、基礎体育学演習の後期開講科目である「ヨガ&ピラティス」の授業において行った、ヨガのアーサナ(以下、アーサナ)を教材とした授業内容を提示し、その内容を検討する。実技として取り上げた立位のアーサナの指導内容、実技前後に行った柔軟性チェックの結果、授業中の受講生の発語、取り組みの様子などから、授業内容の妥当性を考察し、大学体育実技において、アーサナを教材として取り入れる際の資料を提供することを目的とする。

※「Yoga」の発音は、元の言語であるサンスクリットでは「ヨーガ」であるが、授業の選択種目の名称としては、より一般的に用いられている「ヨガ」という名称を使っている。本稿では「ヨーガ」、「ヨガ」

という表記が混在する。

1. 授業について

1) 目的

基礎体育学演習・ヨガ&ピラティスの授業では、ヨガのアーサナやピラティスを体験すること、運動器の構造と機能についての知識を得ること、人体の構造に基づいた安全な体の動かし方を知ることが目的とした。

2) 授業の実際

(1) 受講生、授業担当教員

2022年度後期(2022年9月～1月)に基礎体育学演習・ヨガ&ピラティスを選択した受講生は、合計で男子59名、女子65名、総計124名であった。一クラス当たりの人数は30～32名であった。

授業担当教員は、全米ヨガアライアンス認定ヨガ・ティーチャーズの資格、Pilates Academy Internationalおよびネバダ州立大学公認ピラティスのインストラクター資格を有する。

(2) 授業実施場所

授業は甲南大学の岡本校地内にある通称 iCommons 4階の iStudio で行われた。室内であったため、授業実施の際は換気に注意し、他者との距離は両手間隔(約2m)以上開けるよう指導した。

(3) 基礎体育学演習・ヨガ&ピラティス全体像

表1に基礎体育学演習・ヨガ&ピラティスの全体の進め方を示す。本稿ではこのうち、アーサナを教材として取り上げた授業回について取り上げる。

表1 基礎体育学演習・ヨガ&ピラティス全体の進め方

授業回	内容
1回目	オリエンテーション、体ほぐし、やってみようヨガのアーサナ
2～6回目	講義、柔軟性チェック、アーサナを教材とした実技
7、8回	体力テスト
9、10回	講義①(外出自粛期間中における新入生の身体活動量及び心理的ストレス反応について)、講義②ヨガおよびピラティスについての基礎知識
11回～	アーサナを教材とした実技
12回～	ピラティスを教材とした実技

2. アーサナを教材とした授業の構成

1) 1回あたりの授業の全体像

授業は出欠確認に始まり、諸連絡、講義15～20分(運動器の解剖、呼吸、取り上げるアーサナについての解説など)、実技(50～60分)、片付け、次週の連絡という進め方であった。

2) 講義の内容

講義の内容は運動器の解剖の基礎、体幹の筋について、呼吸と横隔膜について、実技で取り上げるアーサナの解説などであった。

3) 実技の流れ

実技の流れは以下のとおりであった。(図1)

①呼吸を整える→②準備運動→③座位および仰臥位、腹臥位で脊柱の運動→④立位のアーサナ→⑤腹部調整のアーサナ→⑥仰臥位で行うアーサナ→⑦脊柱の調整のアーサナ→⑧リラクゼーション

アーサナは、教員がその体位を見せて注意事項を指導した後で受講生が行った。その体位を20～30秒保持し、ゆっくり呼吸を行うよう指導した。呼吸がコントロールできないと感じたり、体のどこかに痛みを感じたりしたときは、足の開き方を狭くするなど体位を調整するか、そのアーサナは休むように指導した。

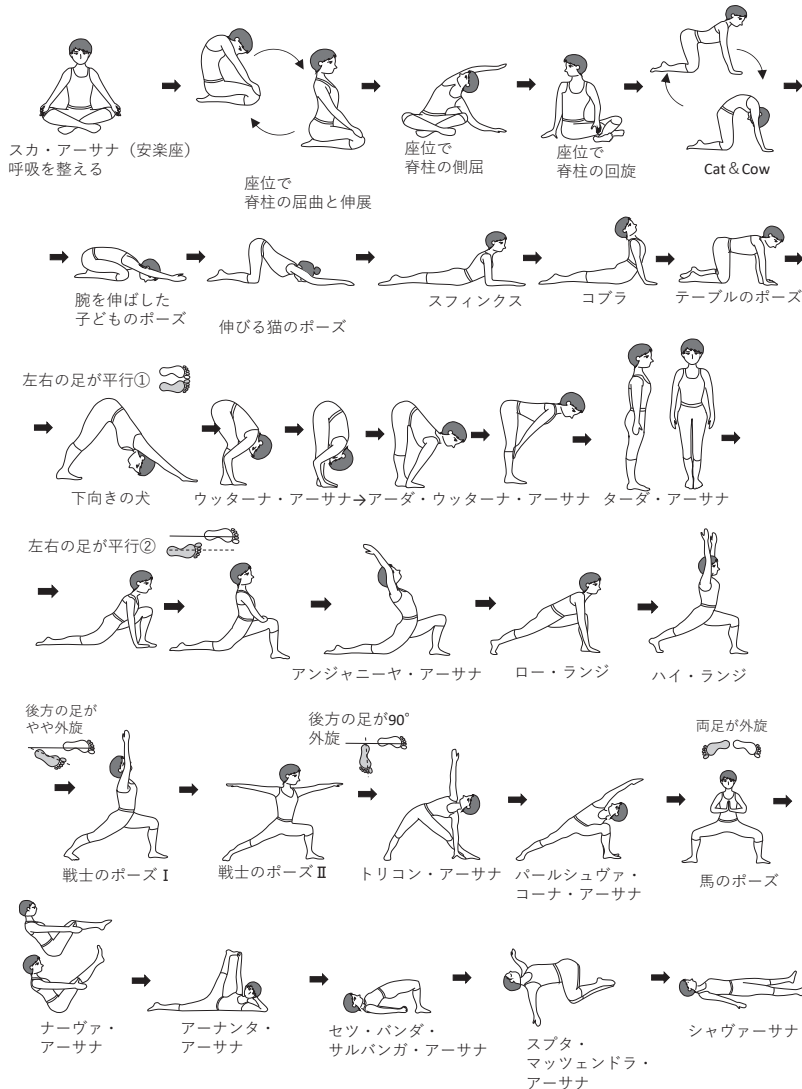


図1 アーサナの組み合わせと実技の進め方の例

4) アーサナ以外の取り組み

(1) 実技前後の柔軟性チェック

2回目の授業およびアーサナを教材として取り上げた実技の最終回に、柔軟性チェックとして、長座体前屈、肩関節柔軟性チェック、2ステップテストを行い、測定値を記録させた(図2)。これにより、アーサナが柔軟性にどのような影響を及ぼすかを客観評価するとともに、受講者自身の体と運動への意欲を喚起することを目的とした。

(2) ペア・ワーク

体格の近い者どうしでペアを組ませて、お互いのアーサナをチェックしあったり、パートナー・ヨガと呼ばれるアーサナに取り組みせたりした。この際、授業で取り上げなかったアーサナも含めて100種以上のアーサナを図示した一覧表を配布し、その中から任意のアーサナを選んで取り組むよう指示した。また、可能であれば、お互いに許可を得たうえで、各自が所有するスマート・フォンのカメラ機能を利用して、お互いのアーサナの写真を撮って見せあい、お互いに評価、アドバイスを促した。選んだアーサナについて一覧表に印をつけて提出させた。

3. 授業内容についての報告と検討

1) 授業で取り上げたアーサナについて(図1)

アーサナの本来の目的は、非日常的な姿勢を取って体に負荷をかけた状態で、ゆっくり呼吸することで、自らの体への意識を高め、体力と集中力を養うことである。

本授業では、立位のアーサナを中心に実技を行った。これは、大学生を対象とした体育実技としての運動強度を確保すること、立位姿勢を維持するために重要とされる下肢および体幹の筋群についての気づきを得させることを目的としていた。

立位のアーサナの準備運動として、座位、腹臥位、四つ這い姿勢で、脊柱及び股関節・膝関節・足関節・肩関節の、屈曲・伸展のアーサナを行った。座位・四つ這い・臥位は、立位よりも支持基底面が広く、安定した状態で準備運動を行えると考えた。

立位のアーサナを行う際は、左右の足の位置、股関節の開き方を徐々に広くして、難易度を徐々に上げた。

立位のアーサナの後、体幹の強化として、ナーヴァ・アーサナ、セツ・バンダ・サルバンガ・アーサナなどを行い、最後には必ずシャヴァーサナを行った。また、実技の前後には座位で呼吸を整える時間をとった。

(1) 立位のアーサナの進め方と指示内容(図1、図3)

初めに、左右の足が平行でそろった位置にある山のポーズやウトウカタ・アーサナから始め、次いで、左右の足が平行で、脚を前後に開いたランナー・ランジへと進めた。さらに、戦士のポーズI→トリコン・アーサナ→馬のポーズ、と少しずつ股関節の外旋角度を広げて、徐々に強度を上げるようにした。下肢の各関節の広げ方を徐々に上げることでアーサナによる下肢関節の傷害を防ぐこと、次のアーサナにつなげるための準備とすることを目的とした。

また、脚を前後に開くアーサナでは、安定性を高めるために下肢の各関節の位置について細かく指示をし



図2 柔軟性チェック

た。膝関節、股関節を屈曲するアーサナにおいては、図3のように前額面では、股関節—膝—足関節—足の第2・3趾間ができるだけ一直線上になるよう「つま先と膝、股関節が同じ方向を向くように」に指示した。また、矢状面では膝関節がつま先より前に出ないように指示した。これは、アーサナの安定性だけでなく、実施者の下肢の関節への不適切な負荷をなくし、安全にアーサナを行うために重要である。

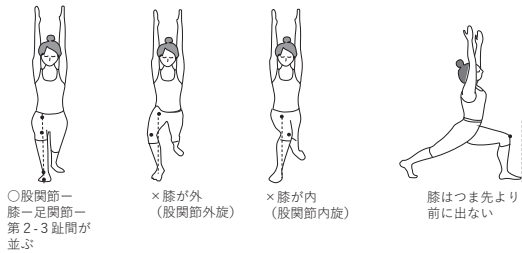


図3 膝の位置と屈曲について

足の位置が不適切なためにアーサナがぐらついている受講生が見られた場合は、足の位置について再度説明し、その位置を修正するよう指導した。鏡が見られる場合は鏡を用いて自分の姿勢をチェックし、足の位置を調整するよう指示したところ、アーサナが安定する学生が多く見られた。

受講生からは「だから（足の位置がおかしかったから）ぐらついたのか」、「それで膝が痛かったのか」といった声が聞かれた。修正後は「ポーズが楽になった」「ぐらつかない」「もっと膝を曲げられる」という声が聞かれた。一方で、自分の足の位置や開き方を感じ取れずに、なかなか修正できない学生もいた。

立位のアーサナが安定しない理由は、支持基底面である足の位置に問題があることが多く、その位置を修正することでアーサナが安定し、呼吸に集中しやすくなることが確認された。

教員や鏡から離れた位置でアーサナを行っていた受講生については、口頭での指示だけでは、修正点が伝わりにくかったのか、足の位置の調整がうまくできない場面があった。コロナ禍ということもあって、受講生に近づいて細かな指示ができなかったため、事前にパ

ワーポイントやスライドなどで足の位置や開き方について詳しく説明する、アーサナの最中も見本となる画像を見られるようにしておく、などの方法を検討する必要がある。

立位のアーサナの強度については、膝の屈曲角度を少しずつ深くするたびに、学生からは「意外にきつい」、「太ももがブルブルする」、「お尻に効く」などの声が聞かれた。

2) ツールを使ったアーサナのサポート

2回目の授業で、受講生一人ずつに、ヨーガ用のストラップとブロックを配布し、アーサナを行う際のサポートとしての使い方を指導した。(図4、図5)



図4 ブロックを利用してアーサナをサポート

ブロックを肩甲骨の間に置いて胸を開いたり、仙骨部において股関節前面を伸ばす試みでは、学生から「お腹が伸びて気持ちいい」「胸が開いた感じがする」という声が聞かれ、この回以降、授業前に積極的にブロックを使ってストレッチをする姿が見られた。ブロックを置く位置や、ブロックの高さを調整することで伸長される個所や度合いが変わることを体験できたようである。また、アーダ・チャンドラ・アーサナ（半月のポーズ）を行う際に、ブロックの高さを少しずつ変えながらアーサナの練習をし、最終的にはブロックなしで安定したアーサナを行えるようになった学生が多く見られた。

ストラップは図5のように、肩関節周囲の柔軟性が必要とされるゴムカ・アーサナや、股関節周囲の柔軟性や筋力が必要とされるアーサナで用いた。「ストラップがあれば片足でもぐらつかない」、「ダンサーポーズ、

できる」といった声が上がった。

体が硬かったり、筋力がないとアーサナができないと思っていた学生も、このようなツールを使えば、アーサナに取り組めるということが分かったようである。

ブロックやストラップの利用によってアーサナがやりやすいと感じた受講生がいた一方で、「ストラップがあるとかえって怖い」「ブロックが高すぎて、腰が痛くなった」などの声もあった。ツールは使い方によっては不快になる場合もあるので、運動実施者に適した使い方を見つける必要があることが確認された。

4) 柔軟性チェックについて

アーサナを主として行った授業において、実技前後の柔軟性チェックを行った学生は男子 16 名、女子 24 名であった。結果を表 2 に示す。

長座体前屈と肩関節柔軟性は 1 cm 以上の変化、2 ステップテストは 5 cm 以上の変化の有無を見た。

表 2 に示す通り、男女ともすべてのチェック項目において半数以上に数値の向上が見られた。このことから、アーサナの実践は、脊柱、股関節、肩関節の柔軟

性の改善に効果があることが推察された。学生の様子をみていると、チェックそのものを楽しんでいるようで、何度も同じチェックを繰り返す様子が見られた。また「ヨガの効果すごいな」という声もあれば「あんなにやったのに全然変わらない」という声もあった。

「柔らかくなった気がする」ではなく、柔軟性の変化を数値化して客観的に捉えることは、自分の体への気づきの一つのきっかけになると考えられる。これらのチェックは簡単に行うことができ、また、アーサナだけでなく、ストレッチング、ピラティスなどのエクササイズによる効果が反映されやすいチェック項目であると考えられることから、体育実技の中で定期的に取り入れると、受講生のモチベーションアップにつながるのではないかと考えた。

5) ペア・ワークについて

ペア・ワークで受講生が選択して練習したアーサナのうち、それぞれの分類の中で多くの受講生が取り組んでいたアーサナを表 3 に示す。

ペア・ワークで自主的に練習したアーサナは、男女



図5 ストラップを利用してアーサナをサポート

表2 ヨーガのアーサナが柔軟性に及ぼす影響

		男子			女子		
		1cm以上 ↑	変化なし	1cm以上 上↓	1cm以上 ↑	変化なし	1cm以上 上↓
長座体前屈		11/16	2/16	3/16	16/25	5/25	4/25
肩関節柔軟性	右手土	8/16	6/16	2/16	12/24	10/24	2/24
	左手土	10/16	4/16	2/16	13/24	8/24	3/24
2ステップテスト		5cm以上 ↑	変化なし	5cm以上 上↓	5cm以上 ↑	変化なし	5cm以上 上↓
		11/16	3/16	2/16	12/24	4/24	8/24

表3 ベアワークで自主的に練習したアーサナの例

表3 ベアワークで自主的に練習したアーサナの例

	男子				女子			
	アーサナの名称	実施	受講		アーサナの名称	実施	受講	
		人数	人数			人数	人数	
座位の アーサ ナ	1 ブランク	36	61	59.0%	1 ブランク	22	63	34.9%
	2 バッタ・コーナ・アーサナ	24	61	39.3%	2 ダンダ・アーサナ	19	63	30.2%
	3 ダンダ・アーサナ	24	61	39.3%	3 Cat & Cow	17	63	27.0%
	4 チャトゥランガ・ダンダ・アーサナ	23	61	37.7%	4 バッタ・コーナ・アーサナ	16	63	25.4%
	5 Cat & Cow	21	61	34.4%	5 ショート・ブランク	15	63	23.8%
立位の アーサ ナ	1 戦士のポーズⅠ	33	61	54.1%	1 戦士のポーズⅠ	35	63	55.6%
	2 山のポーズ	32	61	52.5%	2 戦士のポーズⅡ	34	63	54.0%
	3 ランナー・ランジ	31	61	50.8%	3 ハイ・ランジ	31	63	49.2%
	4 戦士のポーズⅡ	31	61	50.8%	4 ランナー・ランジ	26	63	41.3%
	5 ハイ・ランジ	30	61	49.2%	5 山のポーズ	17	63	27.0%
片足立 ち	1 立ち木のポーズ	30	61	49.2%	1 飛行機のポーズ	35	63	55.6%
	2 アーダ・チャンドラ・アーサナ	27	61	44.3%	2 アーダ・チャンドラ・アーサナ	33	63	52.4%
	3 飛行機のポーズ	26	61	42.6%	3 立ち木のポーズ	31	63	49.2%
	4 戦士のポーズⅢ	24	61	39.3%	4 ナタラージャ・アーサナ (ダンサー)	20	63	31.7%
	5 ガルダ・アーサナ	15	61	24.6%	5 戦士のポーズⅢ	15	63	23.8%
腹部調 整と体 幹の捻 り	1 舟のポーズ	38	61	62.3%	1 舟のポーズ	33	63	52.4%
	2 アーダ・マツェンドラ・アーサナ	35	61	57.4%	2 アーダ・マツェンドラ・アーサナ①	33	63	52.4%
	3 ひねった椅子のポーズ	20	61	32.8%	3 アーダ・マツェンドラ・アーサナ②	15	63	23.8%
	4 両脚を上げるポーズ	18	61	29.5%	4 バラドバジャ・アーサナ	15	63	23.8%
	5 バラドバジャ・アーサナ	17	61	27.9%	5 ひねった椅子のポーズ	11	63	17.5%
アーム バラン	1 ヴァシツァ・アーサナ	61	61	100.0%	1 ヴァシツァ・アーサナ	54	63	85.7%
	2 プージャ・ビーダ・アーサナ	14	61	23.0%	2 プージャ・ビーダ・アーサナ	13	63	20.6%
	3 鶴のポーズ (バカ・アーサナ)	13	61	21.3%	3 鶴のポーズ (バカ・アーサナ)	6	63	9.5%
	4 トーラ・アーサナ (天秤のポーズ)	11	61	18.0%	4 胎児のポーズのバランス	6	63	9.5%
	5 ローラ・アーサナ	8	61	13.1%	5 片脚を腕にかけるポーズ	4	63	6.3%
後屈	1 ブジャンガ・アーサナ	37	61	60.7%	1 ブジャンガ・アーサナ	37	63	58.7%
	2 スフィンクス	32	61	52.5%	2 スフィンクス	24	63	38.1%
	3 上向きの犬のポーズ	29	61	47.5%	3 橋のポーズ	19	63	30.2%
	4 バッタのポーズ	17	61	27.9%	4 バッタのポーズ	17	63	27.0%
	5 アンジャンニヤ・アーサナ	15	61	24.6%	5 ダヌラ・アーサナ	17	63	27.0%
逆転	1 イルカのポーズ	26	61	42.6%	1 下向きの犬のポーズ	35	63	55.6%
	2 下向きの犬のポーズ	25	61	41.0%	2 イルカのポーズ	30	63	47.6%
	3 肩立ちのポーズ	17	61	27.9%	3 肩立ちのポーズ	18	63	28.6%
	4 片脚の下向きの犬のポーズ	12	61	19.7%	4 片脚の下向きの犬のポーズ	15	63	23.8%
	5 片脚のイルカのポーズ	12	61	19.7%	5 ウサギのポーズ	12	63	19.0%

とも授業中に取り上げたアーサナが多かったが、配布されたアーサナの一覧表や資料の写真を見て興味をもったアーサナには未経験でも取り組む姿が散見された。受講生からは、「資料の写真のモデルさんがきれいだと、やってみようとおもう」、「幼稚園の頃に遊んでいたポーズだからやってみた」などという声が聞かれた。パートナー・ヨガでは、初めは簡単に行えそうなものを選んでいて女子受講生から「簡単だとつまらないなあ」という言葉が聞かれたので「少し難しく

らいが楽しくなってきたのでは？」と聞いたところ「はい、ちょっとレベルが高めの方が挑戦し甲斐があって、楽しいです。面白そうなのないですか？」という返答があった。

アーム・バランスのアーサナである、ヴァシツァ・アーサナ (図6) は横向きで片手と片脚で体を支えるアーサナであるが、授業中に取り上げたこともあり、男子では100%、女子でも85.7%の受講生が自主練習でバリエーションに取り組んでいた。また、バカ・アー

サナ(鶴のポーズ)(図6)は授業中には取り上げなかったが「小学生の頃、やったことがある」と、多くの受講生が取り組んでいた。

また、代表的な片足立ちのアーサナであるアータ・チャドラ・アーサナについては、ブロックをサポート(図4)にして取り組む受講生が多かった。戦士のポーズI、戦士のポーズIIは男女とも取り組む受講生が多

く、また、戦士のポーズIIを写真に撮る受講生が多かった(写真)。

受講生の様子から、「簡単にできる」だけではなく、「少し難しそう」でも「かっこいい」、「やってみたい」アーサナを提示、指導することが受講生のやる気を喚起し、楽しさにつながると考えられた。

ペア・ワークではお互いにアーサナを撮影しあうこ



図6 代表的なアーム・バランスのアーサナ



ダブルポート



ナタラージャ・アーサナ



パタンジャリ・アーサナ



戦士のポーズ2



立ち木のポーズ



ダブル・ダウン・ドッグ



蓮華座

写真 ペア・ワークで取り組んだアーサナの例
(いずれも受講生の許可を得て掲載)

と、パートナー・ヨーガのアーサナの撮影はできなかったので、その際は教員が受講生の許可を得て撮影し、その写真を見せた。教員は、授業中に受講生がきれいなアーサナができていれば「かっこいい」「きれいにできている」と声をかけていたのだが、受講生は「先生は、僕たちを盛り上げるために言っているだけ」と思っていたようである。実際に自分のアーサナの写真を見て「思ったより、かっこよくできてる」とか「ヨガっぽい」といった声が聞かれた。また、一度写真を撮ってその写真を見せながら「指先をもう少し伸ばしてみたら」とアドバイスをし、その後、再び撮影した写真を見て「こっちの方がかっこいい。写真撮るとわかるなあ」ということもあった。また「鏡の近くでやって、自分がどう動いているか見たい」とか、他のペアと組んで4人でのグループ・ワークにしている受講生もいた。

近年、スポーツ場面だけでなく体育の授業においても、スマート・フォンやタブレット端末などを用いて運動の様子を撮影して、その動作を分析し、動作の改善を図るといった取り組みが増えてきている（笹原、2017年）。スポーツの場面では指導者が運動実施者にアドバイスを与えることが多いと考えられるが、体育の授業においてはグループワークとして、受講生どうしがお互いの動作を見てその改善を図る取り組みも見られる（大後戸一樹ら、2015年）。いわゆる運動を分析しアドバイスをするには、運動の理解が必要であるが、アーサナのような静止姿勢であれば、その姿勢の評価や改善について受講生どうしでアドバイスをするのは容易で、取り組みやすいのではないだろうか。

今回の授業においては、自分のアーサナを写真で客観的に見た後は、「このポーズもやってみよう」「動画で撮ろう」「先生、僕らも撮ってください」といった言葉が聞かれるようになった。大学生であれば、多くの受講生が自分のスマート・フォンを持っていると考えられ、写真撮影も手軽に行えると考えられる。

このことから、アーサナを教材として用いる授業において、スマート・フォンのカメラ機能を用いて、アーサナを撮影してその姿勢改善を図ることは、受講生の

モチベーションアップにつながる一つ的手段であると考えた。

まとめ

甲南大学での基礎体育学演習で、ヨーガのアーサナを教材とした授業における取り組みと受講生の様子から、以下のことが推察された。

- 1) 立位のアーサナにおいて、足の適切な位置および下肢の関節角度を指導することは、アーサナの安定性と安全性を高め、受講生がアーサナに取り組みやすくするために重要である。
- 2) ストラップやブロックを適切に使うことによって、受講生がアーサナに取り組みやすくなる。
- 3) アーサナの実践によって股関節、肩関節の柔軟性の向上が期待される。
- 4) 自らのアーサナを撮影してその場で見てすることは、アーサナの姿勢を改善することに繋がり、受講生にとって楽しみの一つである。
- 5) 実技で取り上げるアーサナは簡単なものだけでなく、挑戦的な要素のあるアーサナも提示し、チャレンジする機会を作ることが受講生のモチベーションアップに重要である。

謝辞

基礎体育学演習・ヨガ&ピラティスにおいて、熱心に授業に取り組んでくれた受講生の皆さんに感謝します。

参考文献

- ・北徹朗ら（2014）成人女性における運動・スポーツの開始・継続・再開の要因に関する基礎的研究、2014年度笹川スポーツ研究助成
- ・クリスティーナ・ブラウン（2006）ヨーガ・バイブル～決定版ヨーガのポーズ集～、産調出版
- ・古宮昇（2008）ヨーガの、心身の健康効果についての文献レビュー、大阪経大論集、第59巻第3号
- ・小松正子ら（2021）体育・健康系大学でのヨガ及びノルディックウォーキングの体験学習と学生の学

び、仙台大学紀要、第 52 巻、第 2 号

村上真ら（2020）県立 B 大学におけるストレスマネジメント教育授業の報告 - セルフケア手法として
ヨガ療法を用いて -、大学体育研究 42 号

- ・大後戸一樹（2020）体育授業におけるタブレット型端末を活用したグループ学習の実態—グループ練習での学習者の気づきに焦点をあてて—、学校教育実践学研究、第 21 巻、2015 年
- ・坂手誠治、笹田周作：女子大学における民間フィットネスクラブと連携した体育授業、大学体育スポーツ学研究 17
- ・笹原慎也（2017）I C T を利用した体育授業実践について、山形大学大学院教育実践研究科年報第 8 号
- ・佐藤節子、佐藤伊都美（2010）ヨガ、ピラティス及びバレエ・エクササイズの実験が短大生の心身の健康に与える効果、埼玉女子短期大学研究紀要、第 21 号
- ・スポーツ庁（2022）スポーツの実施状況等に関する世論調査
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1402342.htm
2022 年 12 月 6 日閲覧
- ・スポーツ庁（2022）スポーツ実施率
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1371920.htm
2023 年 1 月 27 日閲覧
- ・高松靖、吉本忠弘（2016）大学体育授業における「フィットネス実習」の授業実践事例—非日常的な運動 d 脳を題材とした場合、甲南大学教育学習支援センター紀要、第 1 号
- ・玉腰和典、山本奈緒子（2022）高校体育におけるヨガ教材の授業づくりに関する事例的検討—グループでの創作発表を方法とする実践を対象として—、富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要教育実践研究、第 16 号、通巻 38 号
- ・田中誠一ら（2012）大学体育の果たす役割に関しての再考—成城大学における体育教育の現状と課題に着目して—、成城・経済研究、第 195 号