



令和2年4月23日

## 他大学等へ大学体育「岡大プログラム」教材の提供を開始 オンライン授業への活用を期待

- ◆オンライン授業：岡大プログラムの概要 <提供希望者は鈴木までメールにて連絡を>
- ・ 運動プログラム作成のための理論を学習し、テストを受ける
  - ・ 生活を振り返り、自分の運動プログラムを作成し、実践・記録する
  - ・ 継続のための工夫／感想等を記入する

新型コロナウイルスの感染拡大に伴って、オンライン方式による授業への対応を迫られていることと思います。本学教養教育：するスポーツ演習（体育授業）では2013年度より生涯にわたる健康づくりとスポーツ実践力の育成をめざし、スポーツ実技に加えて e-Learning を活用し学生自らが運動プログラムを作成・実践・記録する岡大プログラムを開発し、使用してきました。この度、岡大プログラムをオンライン方式による授業に役立てるため改変し、大学等で使える教材を提供し、体育授業に役立てていただきたいと考えました。状況が異なる大学でさらなる修正が必要と思いますので、PowerPoint や Word 等の元ファイルをお送りします。

岡大プログラムは改修・追加等した場合には当方に送っていただけること、また使用した際には感想をいただくことを条件に、無料提供いたします。

なお、本件は2020年4月13日に公益社団法人全国大学体育連合のホームページ (<http://daitairen.or.jp/?p=13115>) に掲載されています。すでに全国の大学から申し込みがあります（4月20日現在、35件）。必要な方は岡山大学 全学教育・学生支援機構 鈴木久雄教授まで岡大プログラムの提供をメールにて申し込みください。

運動プログラムは運動部員用、同好会用、非運動者用に分かれており、健康に関連した3種類の運動を自分が自ら実践するためにつくります。継続が最大目標です。新型コロナウイルス感染収束後にも、生涯の健康づくり、運動不足解消に役立つものと考えます。



鈴木教授



## PRESS RELEASE

### ■発表内容

#### <現状>

不活動になると、生活習慣病はじめ多くの疾患になりやすいことはご存じの通りです。日本人の不活動者が多いことは大きな問題となっています。さらに新型コロナウイルスの感染拡大に伴って、体育授業をはじめ、ほとんどスポーツ活動は中止されています。大学における多くの授業は対面ではなく、オンライン方式による授業で行われています。岡山大学では1学期の3週間はオンライン授業となりますが、それ以上に長期化することも十分予想されます。そこで、岡山大学ではこれまで6年間使用してきた「岡大プログラム」の教材を他大学等に提供し、役立ててもらおうと考えました。

#### <岡大プログラムの内容>

オンライン方式により運動プログラム作成のための理論を学び、運動の種類：持久的運動、ストレッチング、筋力トレーニングの実践方法を自分の生活にあわせて時間や量を決定します。その自ら作成したプログラムを元に、自分で実践し、その結果を記録し、継続のための工夫を考え記録することが課題です。下の図は昨年度までの授業で調査した結果ですが、授業の開始時と終了時ではいずれの項目も実施した量が高まります。岡大プログラムの大きな成果と言えます。ところが、1年後になると持久的運動（身体活動量）はやや低下するものの何とか維持され、ストレッチングと筋力トレーニングは授業前の値に戻ってしまいます。岡大プログラムは短期の効果はあっても長期効果は非常にむずかしいのが現状であり、今後の課題でもあります。

このような効果のみられる岡大プログラムが、オンライン授業で使用できることとなります。

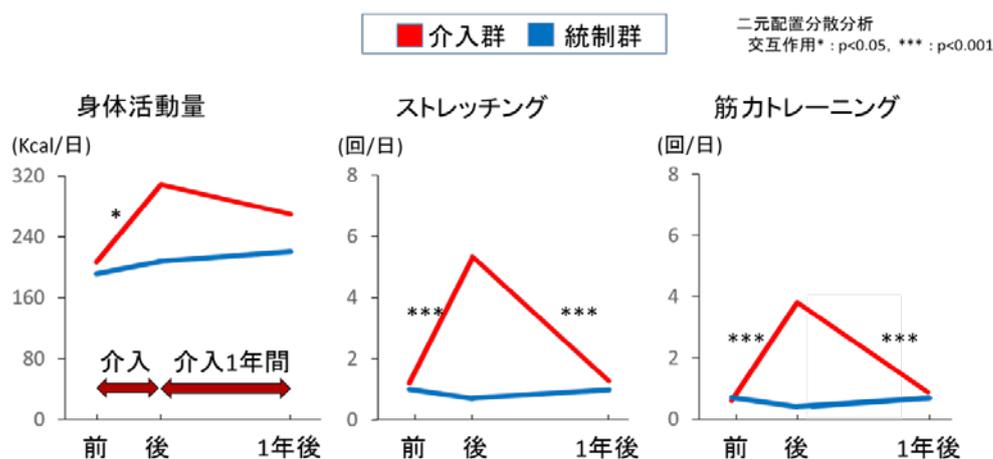


図 岡大プログラムの長期効果

なお、岡大プログラムを多くの大学で使用するためには、オンライン授業の期間や e-Learning システムの有無などが問題となります。そのため、PowerPoint や Word などで作った原本を各大学にあわせて、かなりの修正作業が必要になると思われます。そのために原本をお送りするわけですので、それぞれの大学に適したプログラムに改変してください。



## PRESS RELEASE

### ■研究資金

本研究は、学術研究助成基金助成金（課題番号 18K10928）の支援を受けて、効果検証を行っています。

#### <お問い合わせ>

岡山大学 全学教育・学生支援機構

教授 鈴木 久雄

(電話番号) 086-251-8561

(FAX) 086-251-7181



岡山大学  
OKAYAMA UNIVERSITY



岡山大学は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。