

公開授業科目： 「トータルヘルスマネジメントとスポーツ」(教養発展科目)
授業担当教員： 経営情報系 塩野谷 明 准教授
開講日時・場所： 平成23年7月7日(木) 2限、A講義室

授業について

本年度第1回の公開授業は全学の体育に関する授業をご担当されている塩野谷先生のスポーツと健康の関係について広く論じる内容であった。この科目では身体的、精神的、社会的観点から「健康」を捉えている。この日の授業では精神的健康について考え、精神的ストレスに対するマネジメントのあり方を論じた。ストレスは楽観的性格なのか、悲観的性格なのか、性格によって受け方に個人差があることや、個人の好き嫌いにより身体の活性化に繋がるのか、身体への負担となるのかが分かれることが紹介された。またストレスとヒトのシステムについても触れられ、自律神経系、交感神経、副交感神経の働きや免疫系、内分泌系の役割を説明された。過去に米国が打ち上げたアポロ号で起きた感染症の事例や免疫系の弱体化により発ガンして若くして死に至った可能性がある飛行士の話などを交え、ストレスとヒトの生体反応についてもわかりやすく説明された。前回の講義で行われたYG性格検査の結果とその活用法についても話された。家族であってもその性格や行動パターンを変えることは困難であり、自分自身の過去も変えることはできないので、ストレスの対処には現在の自分を変えることが重要であることを最後に力説された。講義を通して塩野谷先生のメリハリのある、プログラムの組み方が大変効果的であった。

討論について

講義後に行った討論では参加した教員から様々な意見が出され、活発な意見交換を行うことができた。まず塩野谷先生から授業資料はWEB上に置き、持参させていることや毎回授業中に講義のまとめや復習を行っていることが紹介された。飽きさせない授業を行うため、またスポーツへの理解を深めるために実技を課すことがあり、実技を課す場合はスポーツは自己責任で行うものであることを理解させるために実技を強制せず、危険回避や危険予測も含めて考えさせていることは驚きであった。参加者からは学生が提出した課題等への対応について質問があり、現状では受講者が多数であることから困難であるが、対応できると良いと考えていると回答された。それに対し参加者から以前の学外の非常勤講師のように学生に短いコメントをさせて直ぐに分類し、主要なものを紹介する方法が提案された。また塩野谷先生から講義の時間配分について問題を感じているとの認識が示されたが、参加者からは特に問題を感じなかったとの意見が出された。さらに大講義室での講義であるために講義中での学生の出入りが多いとの指摘があり、トイレに立つ時の良い対応法について大講義室と少人数講義の違いを含めて議論した。最後に塩野谷先生から公開授業には抵抗がないため体育実技も公開しても良いという前向きなメッセージをいただいて討論をお開きとした。

報告書作成者：物質・材料系 前川博史、教育開発系 高橋綾子