

# スポーツ実技「ヨガ」を開講して —学生を受講動機と教育効果に関する考察—

## Yoga as a liberal arts education: Consideration of student's motivation and the educational effects

高間木 静 香\*

Shizuka TAKAMAGI

### 要 旨

筆者は、平成26年度前期の21世紀教育科目において、スポーツ実技「ヨガ」を初めて開講した。この経験を振り返り、また学生を受講動機に関するアンケートおよび「ヨガを受講して感じた心身の変化や効果」に関するレポートの記載内容について分析することで、大学生への教養教育として開講したヨガの教育効果や意義について考察した。今回の開講経験から、一つの教養としてヨガの本質を学ぶ機会となっていたこと、様々なスポーツ科目の一つの選択肢となり得たことで運動の選択の幅が広がったこと、授業を通じて心身に何らかの変化を感じることができていたこと、ヨガの実践が自己の心身の状態を客観的にみる機会となっていたこと、授業をきっかけに体を動かすことへの意識が高まり運動の機会を作っていた学生もいた、という5点が挙げられた。心身の健康を保つ意識や生涯の健康づくりのための自己管理能力を高めることにつながる点において意義があったと考える。

キーワード：ヨガ、大学生、教養教育、受講動機、教育効果

### 1. はじめに

21世紀教育におけるスポーツ実技は、スポーツの文化的側面を深く理解し、運動の合理的実践を通して、生涯に渡り健康な生活を営むことができるようになることをねらいとして開講されている<sup>1)</sup>。筆者は、平成26年度前期、スポーツ実技として「ヨガ」を開講した。

ヨガの発祥は、今から4500年前のインダス文明までさかのぼるといわれる<sup>2)</sup>。1970年代、1990年代にはアメリカを中心に世界的にヨガブームが起これ、日本においても同様の流れから多様なスタイルのヨガが実践されている。このようにヨガは流行の一部のように実践されている側面もあるが、様々な年代の人が、様々な目的で実践している。健康維持・増進のための運動、精神的鍛錬のための方法ということにとどまらず、補完代替医療の一つとしての重要な役割を果たしていることも科学的根拠をもって示されてきている。

日本のヨガ人口は100万人以上<sup>2)</sup>とされている。しかし、大学生の世代におけるヨガの実施率は高くなく、ヨガに興味を持っていたとしても本格的に実践するには至らないことが多いのではないかと推測される。そのため、ヨガを実践できる場を設け、その本質について学び、生涯にわたる心身の健康維

\*弘前大学大学院保健学研究科 健康支援科学領域 障害保健学分野

Department of Disability and Health, Division of Health Sciences, Hirosaki University Graduate School of Health Sciences

持・増進について考える機会となればと考え、開講に至った。

本稿では、受講開始当初のアンケートおよび受講終了時のレポート内容をもとに、学生の受講動機や授業を通じて感じた効果や学びから、大学生への教養教育として開講したヨガの教育効果や教育的意義について考察し報告する。

## 2. スポーツ実技「ヨガ」の授業内容

### 1) 開講にあたり

今年度からの開講にあたり、シラバスには表1のように記載し、定員20名として学生を募集した。第1回目の授業には、20名の定員に対し、70名以上の学生が履修を希望して集まった。開講場所の広さや備品の都合等を勘案し、最終的に43名の履修となった。

なお、ヨガを指導する上での筆者の所有資格として、IYC（インターナショナルヨガセンター）「キレイになるヨガ」、アスリートヨガ、マタニティヨガ、キッズヨガ、シニアヨガの各指導者養成講座を修了し、指導者の認定を受けている。

表1 シラバスの記載内容<sup>3)</sup>

古代インド発祥のヨガは、いまや子どもからお年寄りまで様々な年代の人に親しまれ、また、疾病を抱えている人からトップアスリートに至るまで、様々な目的で実施されています。ヨガのアーサナ（ポーズ）やプラナヤマ（呼吸法）を通して自分の心身の状態に意識を向け、さらに哲学なども織り交ぜながら、心身の状態をコントロールし、しなやかな体と穏やかな心をつくり、より良い状態にするための意識や態度を養うことを目指します。ヨガの実践を通じて自己の身体と心の状態を客観的に見つめ、また継続して実践していく中での変化や効果を感じてもらいたいと思います。ヨガ未経験でも、体が硬くても、誰にでも無理なく自分のペースで行えます。

### 2) 授業の構成

本来ヨガは、よくイメージされるような体操、即ちアーサナ（ポーズ）をとることが全てではない。しかしながら、本授業はスポーツ実技として開講していることから、アーサナを中心として体を動かすことをメインに構成した。

第1回目の授業では、基本の座り方、基本の立ち方、呼吸の仕方などについても解説し、通常は、ウォーミングアップ、メインの運動、クールダウン（シャバアーサナ）、運動前後の心身の状態チェックを含めて約90分で構成した。運動の内容については、代表的なアーサナについて解説しながら行い、その後、動きと呼吸とを連動させてポーズを流れるように行うビンヤサスタイルのヨガを行った。加えて、内容がワンパターンにならないように、体を活性化させるようなプログラム、循環を促しデトックス効果のあるプログラム、ボディラインの引き締め効果のあるプログラム、骨格のゆがみを整えバランスをとるプログラム、心身の緊張を解きほぐしリラックスをもたらすプログラムなど、いくつかのアーサナを組み合わせたシークエンスプログラムから、その日の学生の様子や疲労度などの状況によって選択して行った。また、体力がある年代の大学生であることから、時にはダイナミックな動きや、強度の強いポーズも取り入れた。ただし、体力や身体の状態には個人差が大きいことから、決して周りと比較せず無理のない範囲で調整して行うことを強調し、自己の状態に合わせて難易度を調整して行えるようにした。また毎回ではなかったが、運動の合間に、ヨガに関する情報やヨガの哲学についての解説を取り入れた。

### 3) 記録

ヨガの本質は、自己の心身の状態や今の状態に目を向けること、客観的に内観することが重要であることから、毎回授業の前後に記録をしてもらった(図1)。内容は難しいものではなく、体の状態、心  
の状態、感想等とした。また身体指標として容易に測定できるものと考え、授業の前後で脈拍を測定  
し記録することとした。

【 回目】 月 日 ( )

●今日の体調：		●今日の気分：	
●脈拍数：(ヨガ前)	bpm, (ヨガ後)	bpm	●今日の天気：
●感想：.....			
.....			
.....			
.....			

図1 記録の様式(一部を抜粋)

### 3. 受講者の背景

受講者43名のうち、学年別では、1年生29名(67.4%)、2年生3名(7.0%)、3年生6名(14.0%)、  
4年生2名(4.6%)、特別聴講生3名(7.0%)であった。また、男女別では、男性5名(11.6%)、女性  
38名(88.4%)であった(表2)。

### 4. スポーツ実技「ヨガ」の受講動機 ～受講開始時のアンケートより～

第1回目の授業の際に、簡単なアンケートに記載してもらった。アンケートの回答および提出は任意  
としたが、受講者43名全員が提出した。アンケートの内容は、ヨガの実施経験の有無、ヨガの授業を履  
修しようと思った動機などについてである。記載内容については、授業改善のための振り返りに活用す  
ることを目的として、個人が特定されない形で何らかの場で公表する可能性もあることを事前に説明  
し、学生の同意を得ているものである。

#### 1) ヨガの実施経験(図2)

授業開始時点で、ヨガの種類や受講形態の如何を問わず、これまでにヨガを行ったことのある学生は  
7名(16.3%)、ない学生は36名(83.7%)であった。

表2 受講者の背景

	人数	(%)
●学年別		
1年	29名	(67.4%)
2年	3名	(7.0%)
3年	6名	(14.0%)
4年	2名	(4.6%)
特別聴講生	3名	(7.0%)
●男女別		
男性	5名	(11.6%)
女性	38名	(88.4%)

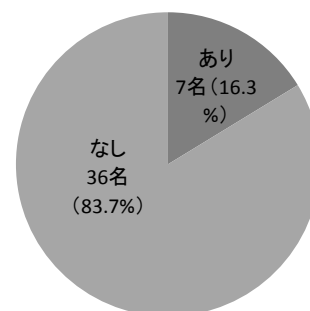


図2 授業開始時点でのヨガの実施経験

## 2) スポーツ実技「ヨガ」の受講動機 (図3)

ヨガの履修を希望した動機について12の選択肢を示し、複数回答可として該当するものを選択してもらった。選択した者が多かった順に、「ヨガに興味があった」18名 (41.9%)、「体を柔らかくしたい」12名 (27.9%)、「ストレス解消」11名 (25.6%)、「よく分からないので勉強したい」11名 (25.6%) が挙げられていた。「その他」を選択した者では、ヨガを行っている家族からも薦められた、現在行っている競技にもヨガが良い効果を与えると聞いた、他の運動は不安がありヨガなら自分のペースでできそうだった、などを挙げていた。

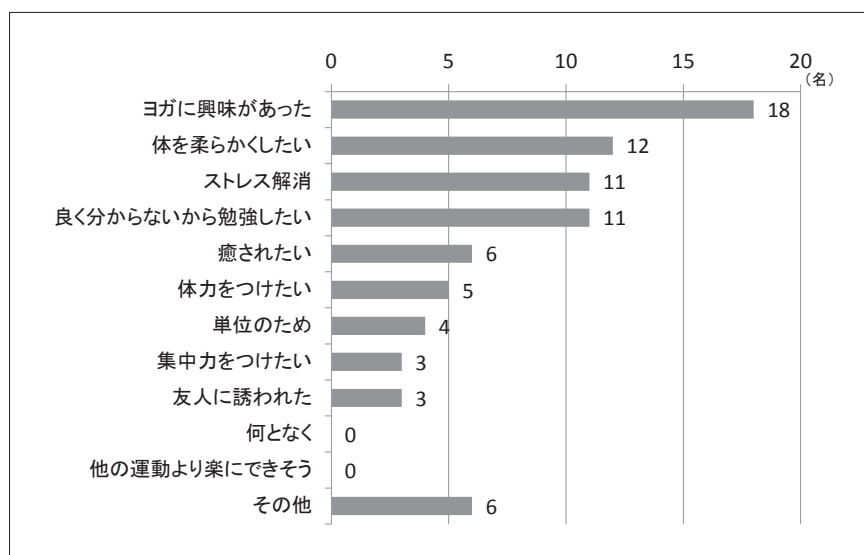


図3 スポーツ実技「ヨガ」の受講動機 (複数選択)

## 5. ヨガを受講して学生が感じた心身の変化や効果 ～履修後のレポートより～

授業の最後には、期末レポートとして「ヨガを受講して感じた心身の変化や効果」をテーマに、A4用紙1枚程度の課題を課した。なお、レポートの提出は成績評価の一部として必須としたが、記載内容については前述のアンケート同様、個人が特定されない形で何らかの場で公表する可能性があること、その同意の可否は成績評価に一切関与しないことについて確認し、学生の同意を得ているものである。

レポートは受講者43名全員が提出し、ヨガを受講しての変化や効果が無かったと回答した者はおらず、全員が何らかの変化や効果について記載していた。この記載内容から、心身の変化に該当する内容をコードとして抽出した結果、全部で203のコードが抽出された。これらのコードの内容を類似の内容ごとにまとめ、サブカテゴリーおよびカテゴリーに分類した (表3)。カテゴリーは、1) 身体的な変化、2) 精神的な変化、3) 意識・認識の変化、4) 行動の変化、の4つに分類された。なお、以下の文章中では、サブカテゴリーを【 】、コードを「 」で記載する。

### 1) 身体的な変化

ヨガを受講して感じた心身への変化や効果として、身体的な変化に関する内容が最も多かった。サブカテゴリーとしては、「体が柔らかくなった」「背中で両手を組めるようになった」などの【柔軟性の向上】、「バランスが取れるようになった」「体の左右のバランスが改善された」などの【身体バランスの向上】、「体の調子が良くなった」「肩こりが改善された」などの【痛みや不調の改善】、「つらかったポーズが楽にできるようになった」「体幹が鍛えられた」などの【筋力・体力の向上】、「汗をかきやすくなった」「体の血の巡りが良くなるような感じがした」などの【代謝の促進】、「呼吸を意識して行えるよう

表3 ヨガを受講して感じた心身の変化や効果

カテゴリー	サブカテゴリー	コード	コード数
身体的な変化 (126)	柔軟性の向上 (25)	体が柔らかくなった	19
		背中で両手を組めるようになった	3
		前屈が深くできるようになった	2
		股関節が柔らかくなった	1
	身体バランスの向上 (21)	バランスが取れるようになった	16
		バランスをとるポーズができるようになった	3
		体の左右のバランスが改善された	2
	痛みや不調の改善 (20)	体がスムーズに動くようになった	4
		体の調子が良くなった	4
		肩こりが改善された	4
		背中の痛みがなくなった	2
		身体の緊張がとれた	2
		悩みだった便秘が改善された	1
		腕の痛みが軽減した	1
		部活動の筋肉痛が取れた	1
		腹痛になることが減った	1
	筋力・体力の向上 (16)	筋肉痛になることがなくなった	4
		つらかったポーズが楽にできるようになった	4
		体幹が鍛えられた	3
		腹筋がついた	2
		強度を強くしても疲れなくなった	1
		筋肉がついた	1
		姿勢が良くなったと褒められた	1
		汗をかきやすくなった	9
	代謝の促進 (16)	体が温まった	3
		体の血の巡りが良くなるような感じがした	3
		代謝が良くなったと思う	1
	呼吸法の獲得 (10)	呼吸を意識して行えるようになった	5
		深い呼吸ができるようになった	2
		動きに呼吸を合わせられるようになった	2
		腹式呼吸ができるようになった	1
	体重コントロール (6)	体重が減少した	3
		体が引き締まった	2
		体重を維持することができた	1
	自律神経系への影響 (5)	脈拍が減少した	5
		寝つきが良くなった	2
	睡眠の質の改善 (5)	翌日の目覚めが良かった	2
		授業の日の夜はよく眠れる	1
	運動不足の改善 (2)	運動不足が改善された	2
精神的な変化 (39)	精神的安寧 (17)	気持ちが落ち着いた	10
		無心になることができた	2
		緊張や不安がとれた	2
		心理的な充足を得ることができた	1
		心を浄化する作用があると感じられた	1
		気持ちの整理ができた	1
	爽快感の獲得 (8)	すっきりとした気分になれた	4
		気持ちが良かった	3
		気持ちをリフレッシュすることができた	1
	リラクセーション効果 (7)	リラックスできるようになった	7
	集中力の向上 (4)	集中力が高まった	3
		集中することが容易になった	1
	ストレスの解消・改善 (3)	ストレスが軽減した	2
		ストレスが昇華された気分になれた	1
意識・認識の変化 (30)	ヨガに対するイメージの変化 (16)	ヨガに対するイメージが変わった	12
		ヨガの知らなかった面を知ることができた	3
		ヨガのパワーを感じた	1
	自己の心身に対する意識の変化 (8)	体を意識するようになった	3
		自分の体調を把握できるようになった	2
		自分の身体への理解が深まった	2
		自分の考えを整理して見つめ直すことができた	1
		運動への苦手意識が以前より軽くなった	2
	運動に対する意識の変化 (6)	体を動かすことの楽しさを感じられた	2
		体を動かしたいという気持ちが増した	1
		新しいことに挑戦するのは楽しいと思えた	1
		家でストレッチや筋トレをするようになった	5
行動の変化 (8)	運動の機会作り (8)	自分の家でもやるようになった	2
		積極的に体を動かすようになった	1

※カテゴリー、サブカテゴリーの（ ）内の数字は、コード数を示す。

になった」「深い呼吸ができるようになった」などの【呼吸法の獲得】、「体重が減少した」「体重を維持することができた」などの【体重コントロール】、「脈拍が減少した」という【自律神経系への影響】、「寝つきが良くなった」「翌日の目覚めが良かった」などの【睡眠の質の改善】、「運動不足が改善された」という【運動不足の改善】の10の内容に分類された。

## 2) 精神的な変化

精神的な変化に関するサブカテゴリーとして、「気持ち落ち着いた」「緊張や不安がとれた」などの【精神的安寧】、「すっきりとした気分になれた」「気持ちをリフレッシュすることができた」などの【爽快感の獲得】、「リラックスできるようになった」という【リラクセーション効果】、「集中力が高まった」などの【集中力の向上】、「ストレスが軽減した」などの【ストレスの解消・改善】の5つの内容に分類された。

## 3) 意識・認識の変化

意識・認識の変化に関するサブカテゴリーとしては、「ヨガに対するイメージが変わった」などの【ヨガに対するイメージの変化】、「体を意識するようになった」「自分の体調を把握できるようになった」などの【自己の心身に対する意識の変化】、「運動への苦手意識が以前より軽くなった」「体を動かすことの楽しさを感じられた」などの【運動に対する意識の変化】の3つに分類された。

## 4) 行動の変化

行動の変化に関しては、「家でストレッチや筋トレをするようになった」「積極的に体を動かすようになった」などの【運動の機会作り】が挙げられた。

## 6. 考察

今年度初めて開講したヨガについて、その教育効果や教育的意義について考察したい。

ヨガの授業を開講するにあたっては、“大学生にどの程度興味を持ってもらえるのだろうか”、“履修者は集まるのだろうか”、という期待と不安があった。履修を希望した動機として「ヨガに興味があった」「よく分からないので勉強したい」を多くの学生が選択していたこと、当初の履修希望者が予想をはるかに上回る人数だったことから分かるように、ヨガに対する興味関心が高いことがうかがわれた。一方、ヨガに対する認識については、当初から持っている固定観念や、ファッション感覚のようにマスコミなどで取り上げられるイメージや先入観が先行している現状も感じられた。授業を終えてのレポートの中でも、受講者の約3割の学生が「ヨガに対するイメージが変わった」と記載していた。授業で行っていることもヨガのほんの一部分にすぎないが、実際に経験してみるとその本質を知り、その歴史的背景や奥深さに触れることも教養の一部として重要であると考えられる。

ヨガを受講して感じた心身の変化や効果として、受講者全員から多くの変化が挙げられていた。週に1度の授業ではあったが、授業の前後で、また約4か月間の授業を通じて、心身に何らかの良い変化を感じることができていた。身体的な変化、精神的な変化のほか、「体を意識するようになった」「自分の体調を把握できるようになった」という意見のように、自己の心身の状態を客観視するという意識の変化があったことは特筆すべき点であると考えられる。ヨガでは、自己の心身の状態や今の状態に目を向けること、客観的にみることができることが重要視される。このことは、多少のストレスがあっても、それを冷静に見ることができ、ストレスコーピング能力を高めることになる。学生生活においても、その後の社会生活においても、生きている限りは様々なことが起こるが、そのような中でも精神的な安寧を保つことができ、心身の健康を保つことにつながるといえる。

スポーツ実技の科目として、様々な種目が開講されている。運動強度が高いものからそれ程高くないもの、集団で行うものから個人で行うもの、そして各スポーツの特徴はそれぞれで大きく異なる。そのうちの一つの選択肢となり得ることは、より多くのことに触れる機会を増大させると同時に、生涯の健康作りの一つの手段として自分に合った運動の選択の幅を広げることになる。実際に、受講動機として「他の運動は不安がありヨガなら自分のペースでできそうだった」と挙げていた学生もいたように、自己の状況に応じて選択することが可能となる。また、少数意見ながら、「運動への苦手意識が以前より軽くなった」「体を動かすことの楽しさを感じられた」というように、運動に対する意識にも変化が起こっていた。さらに、運動の機会を作るようになったということを経験した8名の学生が挙げていた。授業をきっかけに自ら意識を高め、行動変容へとつながっていたことは、生涯の健康づくりのための自己管理能力を高めることにつながると考える。谷村<sup>4)</sup>は、「自己健康管理能力」を学生時代に育成することは現代人として身につけるべき大切な教養の一つであることを述べている。また、佐川<sup>5)</sup>は、大学教育としての体育は、教養教育の一端を担う科目として、自らの健康の維持・増進や心身ともに健康なライフスタイルの確立を支援するための“身体の教養”を教育するものであること、それが全体的人間の育成に貢献するであろうと述べている。自ら健康を増進させる能力を養い、生涯にわたって健康な生活を送るための基礎を培うという点でも、貢献できるものと考えられる。

以上のことから、“スポーツの文化的側面を深く理解し、運動の合理的実践を通して、生涯に渡り健康な生活を営むことができるようになる”ことをねらいとして開講されている21世紀教育科目スポーツ実技の1つの授業科目として「ヨガ」の授業を開講できたことは、意義があったのではないかと考える。

## 7. まとめ

今回の開講経験から、大学生への教養教育として開講したヨガの教育効果および教育的意義として、以下の5点が考えられた。

- 1) ヨガの実践を通じて、その本質を学ぶ機会となっていた。
- 2) 様々なスポーツ科目のうちの一つの選択肢となり得たことで、生涯の健康作りの一つの手段として、自分に合った運動の選択の幅が広がる。また、運動に対する苦手意識を持っている場合、他の運動との違いを感じられたことにより、意識の変化にもつながっていた。
- 3) 週に1度の授業ではあったが、授業の前後で、また約4か月間の授業を通じて、心身に何らかの変化を感じることができていた。
- 4) ヨガの実践を通じて、自己の心身の状態を客観的にみる機会となっていた。
- 5) 授業をきっかけに、体を動かすことへの意識が高まり、実際に運動の機会を作っていた学生もいた。自ら意識を高め、行動変容へとつながっていたことは、生涯の健康づくりのための自己管理能力を高めることにつながると考えられる。

## 文 献

- 1) 弘前大学21世紀教育センター：平成26年度21世紀教育科目授業計画解説（シラバス），p.31，2014.
- 2) 「ヨガの発祥と起源」（一般社団法人 全日本ヨガ協会ホームページより）  
<http://www.ajya.jp/yoga/> （2014年12月25日確認）
- 3) 前掲1），p.33.
- 4) 谷村秀彦：教養としての自己健康管理．筑波フォーラム，62号，35-37，2002.
- 5) 佐川和則：大学教育としての体育のあり方について．近畿大学健康スポーツ教育センター紀要，5巻1号，1-5，2006.