

Check 知識で変わる! 意識と行動

このアンケートから実際に学びがあったのか、データをご覧ください。まず、自分自身の生活習慣について、回答者の3分の2が「変わった」または「気をつけたいことがある」としており、多くの学生が「自身の生活習慣を改善しよう!」と意識し、実践を試みている様子が伺えます(図1)。各々のデータをみても、一日にまったく運動しない学生が16%減少する一方、60分以上運動する学生が16%増えました(図2)。また、朝食で主菜・副菜・果物を食べる人が増え、特に副菜を食べる人の数は25%以上増加しました

(図3)。なお、1回目のコラムでは朝食の重要性を、2回目のコラムでは短時間でも工夫して運動することの大切さを説いています。

生活習慣の変化には緊急事態宣言の緩和など様々な要素が関与しますが、私たちの取り組みが学生たちの生活改善に役立っているとすれば、こんなに嬉

しいことはありません。また、オンライン授業が始まった頃には緊張や不安を感じる学生が多かったと思いますが、4月に比べて5月には緊張・不安の得点が10%低下し、活気(やる気)の得点が上昇傾向にありました。この取り組みとの関係は不明ですが、教員として少しほっとしています(図4)。

アンケートを実施することで生活習慣は変わりましたか?

特に変える必要がないので変えていない 34%

図1. 意識・行動の変化

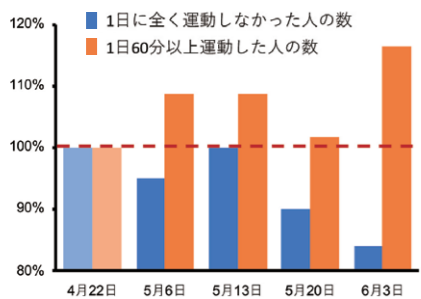
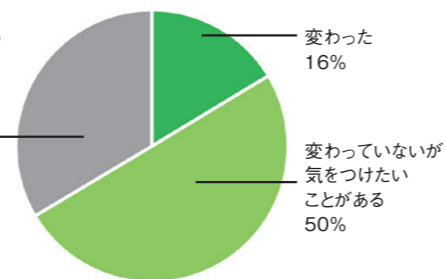


図2. 全く運動しない・1日60分以上運動する学生の増減

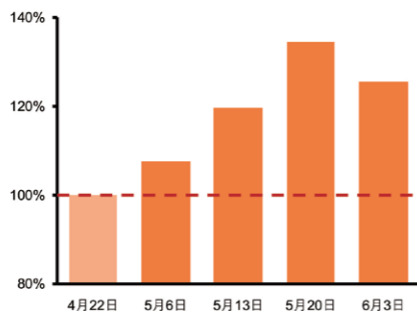


図3. 朝食の副菜を食べる学生の増減

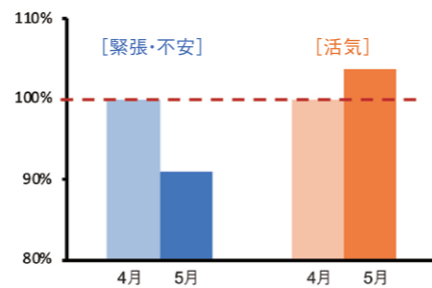


図4. こころの状態の変化

こんな風に皆で運動できる日が待ち遠しいです。



まとめ

未知の世界を生き抜く「実践的な学び」を

本アンケートは、外出自粛期間中の巣ごもり生活に警鐘を鳴らすために開始しました。実効性が未知数のままスタートしましたが、予想を超える数の学生が参加し、意識や実際の生活習慣を変えるきっかけを提供できたのではないかと考えています。

この取り組みは、流通経済大学が重視する「実学主義」を体現するものでも

あります。今後も、学生の成長を第一に考え、授業での学びを日常生活・社会生活の様々な場面に活かせるように挑戦を続けていきます。対面授業が再開し、多くの笑顔に再会できる日までと少し、それぞれの場で今できる学びに全力を尽くして、この苦境を乗り越えましょう!



(上)笑顔のみんなに早く会いたいです。(下)授業も就活もオンラインで頑張っています!

今だからできる“生きた”学びで健やかに ～生活習慣アンケートの試み～

スポーツ健康科学部 教授 大槻 毅・准教授 膳法亜沙子・助教 吉川 徹・助教 諏訪部和也

Plan ピンチはチャンス! スポーツ健康科学部の挑戦

COVID-19により、様々な社会活動が影響を受けています。本学も例年より約2週間遅れて4月20日にオンライン授業が開始されました。これは感染を拡大させないという社会的責任を果たすとともに、学生の命を守るための対策です。特にスポーツ健康科学部は、実技科目が多く、学習を進めるにあたって様々な課題がありますが、これを理由に学びを停滞させてはいけません。そこで、より良いオンラ

イン授業について教員が率先して学び、情報交換に努めると同時に、「今すべき学び」「今だからできる学び」についてオンライン会議を重ねました。

スポーツ健康科学部の掲げる教育目的の一つに「青少年から高齢者にいたる健康の維持・増進活動に寄与できる人材の養成」があります。本学部には、元気一杯で健康であることが当たり前、学校体育や競技スポーツへの関心は高いものの、健康づくりのための生涯

スポーツへの関心が薄い学生が少なくありません。緊急事態宣言により行動が制限され、自分自身や周囲の健康を第一に考えることが必要なこの状況を「健康の大切さと健康的な生活習慣」を学ぶ好機(今だからできる学び)と考え、運動・睡眠・食事などについてのアンケート調査を1週間毎に実施し、学生の健康づくりを支援すると同時に学びの場とすることにしました。

Assessment & Do

現状を知り「学びたい!」と 思うきっかけに

アンケートの集計結果や全体と比べて自分はどうなのかがわかりやすく、最後にアドバイスとして先生方からの改善点なども書かれているので、自分の生活リズムを見直すきっかけにも繋がると感じる。

自分を見返すことができるので、コラムを読んで気をつけています。

役立つ情報が載っていて参考になる。親にも共有したところ、「面白いね」とじっくり読んでいたので、そのあと感想を話し合った。



学生の声

家にいる時間が長くなってしまって、生活のリズムや食べるものなどへの意識が無くなってきてしまっているのでコラムによって意識づけができて良いです。

取り組みか取り組みないかは個人次第だし、活かすか活かさないかも個人次第なので、他人(ひと)が実施しているかどうかはあまり気にしないが、私はこのアンケートで変わってきたと感じられるので今後の実施もよろしくお願いします。

[コラムの例]

- ①なぜ朝食が大切なのか?
- ②健康体力づくりの「ろくてなしブルース」
- ③熊が冬眠中にしていること
- ④ごきげんは自分でつくるもの!
- ⑤甘い飲み物の甘い誘惑
- ⑥健康体力に「スラムダンク」
- ⑦筋肉を維持しながら脂肪を落とす!
- ⑧だまされたと思って「ハイパワーポーズ」してみませんか!?
- ⑨ヒトはなぜ運動するのか
- ⑩こころにくだもの

コラム内容にご興味のある方はこちら▶▶▶

