

太極拳授業の研究

金 信 敬

A study of a Taijiquan class

Shinkei Kin

Abstract

In 2004, the author gave a questionnaire with 13 questions to 135 freshmen who had obtained credit for a Taijiquan class (course name: Health and Sports) in the first semester, at the Health Science University. According to the survey, most of the students were interested in learning Taijiquan, and they answered that their health and lives were enriched after taking the course. In all, 98% of the students intended to continue Taijiquan. Current university students are said to get too little exercise and to lack physical strength. Taijiquan is a traditional Chinese exercise that is good for disease prevention and health care. Therefore, adopting Taijiquan as part of a university education should have a significant effect on introducing students to life-long participation in sports.

Key Words: Taijiquan class, exercise ,life condition, health condition

I. はじめに

大学生の体力、及び運動能力が低下していることについては、近年、多くの大学関係者から心配の声があがっている。その原因としての運動不足は、人の生理的機能を低下させ、心臓の萎縮や、呼吸循環機能の著しい低下を招く。同様に、骨格筋や骨などの運動器も萎縮し、筋力低下を引き起こす。さらに、慢性的な運動不足は内臓諸器官及び生命それ自体を脅かす生活習慣病を誘発する。¹⁾つまり、社会に巣立とうとしている大学生の健康・体力づくりの取り組みは大学、特に教員としての義務であることは言うまでもない。本学は、将来の医療・福祉従事者を目指す者を育成する新しい大学として、幅広くかつ斬新なカリキュラムを導入したが、学生の身心の健康のためにも工夫をした。その中で、総合基礎科目「健康とスポーツ」の授業では、予防医学の視点から疾病予防及び健康維持・増進としての効果があると言われる中国伝統の健康法である太極拳運動を授業内容として取り入れた。太極拳運動は、ソフトで身心両面の健康に良い影響を与える運動として、中国をはじめ日本、欧米でも愛好者が増えつつある。²⁾

本研究では、「健康とスポーツ」科目を履修し、前期の授業を終えた2004年度1年生135名の学生にアンケート調査を行い、太極拳授業による生活・健康状況の変化、及び学生の太極拳授業への意欲など調べることを通して、今後のより良い授業に向けての教訓を得ることを目的とする。

II. 授業内容及び調査方法

II-1. 授業内容

「健康とスポーツ」の授業は、選択科目として履修年次を1、2年にし、開講学期を前期と後期に分けた。1学期における学生の履修時間は15回(1回90分)で、そのうち「健康とスポーツ」に関する理論的内容が6回、太極拳運動を中心とした体を動かす実技の内容が9回である。太極拳運動の内容は、中国国家体育总局が編集した簡略24式太極拳を学習した。³⁾授業内容は、1回90分のうち太極拳と関連のある気功運動20分ぐらい、太極拳運動60分ぐらい、その他10分の配分であった。

II-2. 調査方法

調査は、「健康とスポーツ」科目を履修し、最後の定期試験を受けた135名の学生を対象に、調査項目と目的を説明した上で調査票を配布し、その場で回答を求め回収を行った。(有効回収率100%)

調査項目は、太極拳運動に対する経験と認識、履修期間における太極拳運動の実行状況、生活・健康の変化など13種類の質問から構成される。

授業前後の太極拳運動に対する認識と進行の質問には、太極拳を習ったことがありますか(はい、いいえ)、太極拳に興味を持ちましたか(はい、いいえ)、太極拳は習得しやすと思いますか(はい、いいえ)、週に太極拳運動を何日やりましたか(①毎日、②3日以上、③1日、④やってない)、今後太極拳を続けてやりたいですか(はい、いいえ)の5項目を設

定した。

生活の変化の質問に関しては、学生生活の特徴を考え、生活習慣、勉強への意欲・効率の2項目の内容を設定し、3段階の評価（①良くなった、②どちらともいえない、③悪くなった）を求めた。健康の変化の質問に関しては、学生の身体現象と心の現象の両面を考え、体調（①腰、②肩、③膝、④柔軟性、⑤内臓、⑥その他）、食欲、睡眠、姿勢、自然への理解、精神の安定感の6項目の内容を設定し、3段階の評価（①良くなった、②変わらない、③悪くなった）を求めた。

Ⅱ-3.分析方法

各項目に対する基礎統計量は、単純集計を行い、各項目のデータ間の関連性については、マン・ホイットニ（Mann-Whitney、s U-test）検定を行った。なお、本研究の分析では5%、1%、0.1%の有意水準を用いた。

Ⅲ. 結 果

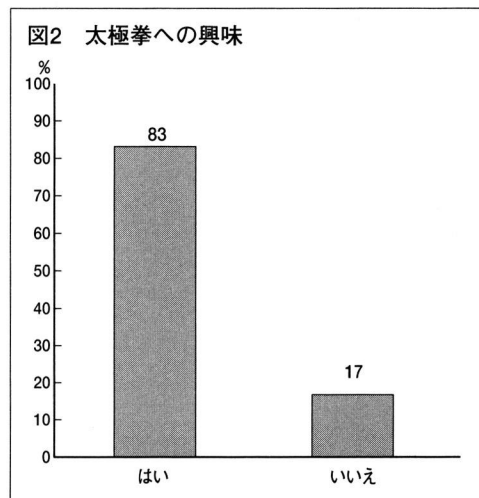
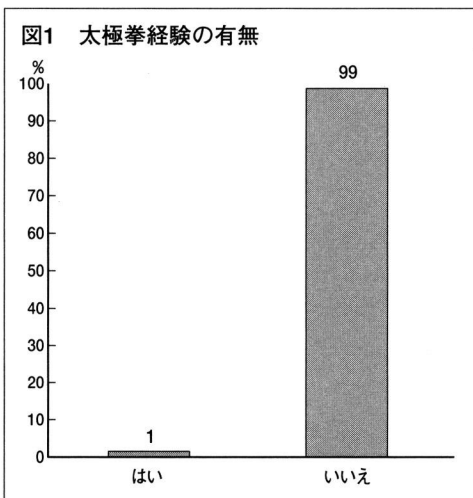
Ⅲ-1. 学生の状況

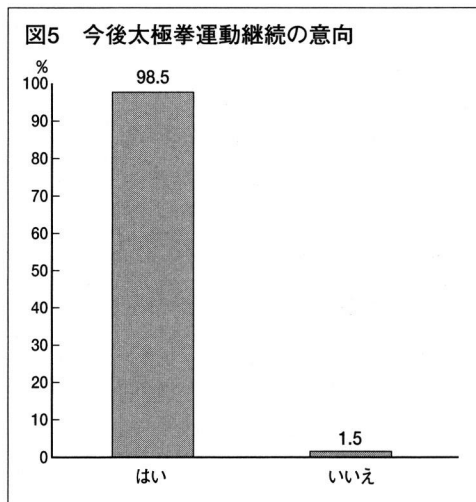
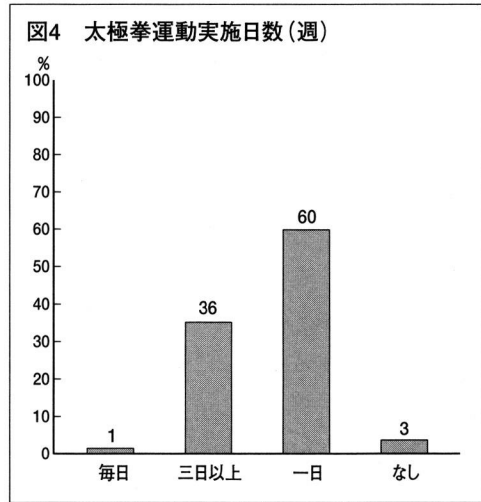
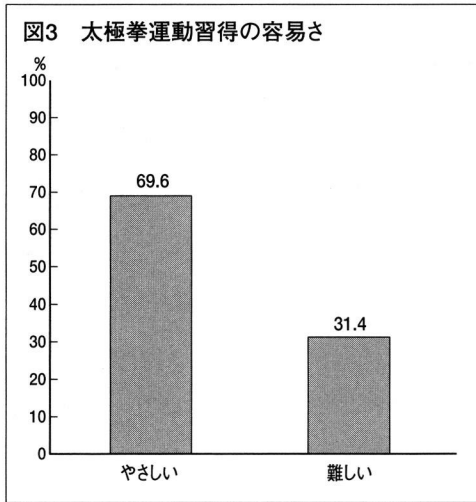
1) 学生の履修状況

本学の2004年度1年生283名のうち、「健康とスポーツ」科目を選択した学生は136名（48%）である。内訳として理学療法学科58名、作業療法学科69名、福祉心理学科9名、そのうち男子89名、女子47名であった。

2) 学生の太極拳に対する認識状況（図1から5まで）

太極拳運動経験の有無については、“はい”と答えた者が1名（1%）、“いいえ”と答えた者が134名（99%）であった。太極拳運動への興味の有無については、“はい”と答えた者が112名（83%）、“いいえ”と答えた者が23名（17%）であった。太極拳運動習得の容易さについては、“はい”と答えた者が94名（69.6%）、“いいえ”と答えた者が41名（31.4%）であった。週に太極拳運動を何日行うかについては、“毎日”が2名（1%）、“3日以上”が51名（36%）、“1日”が78名（60%）、“なし”が4名（3%）であった。今後



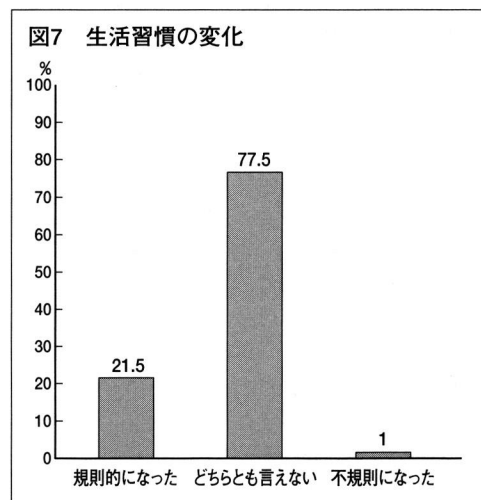
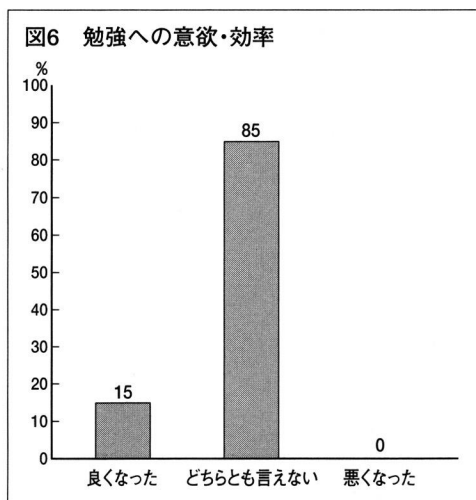


太極拳運動を続けるかについては、“はい”と答えた者が133名(98.5%)、“いいえ”と答えた者が2名(1.5%)であった。

Ⅲ-2. 生活・健康状態の変化状況

1) 生活状態の変化状況(図6から7まで)

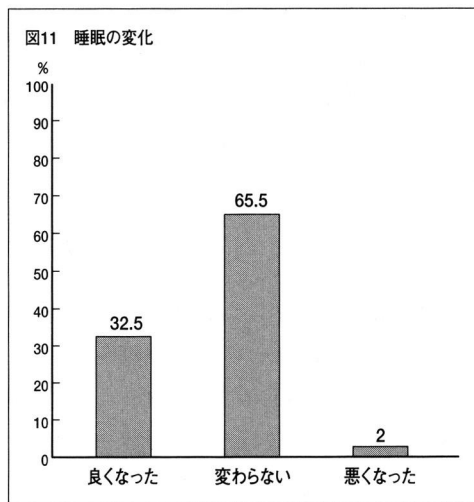
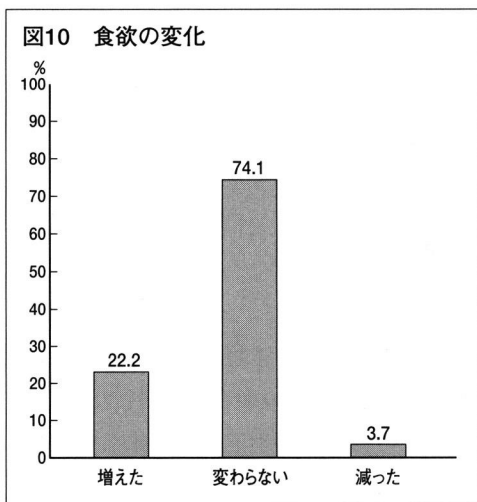
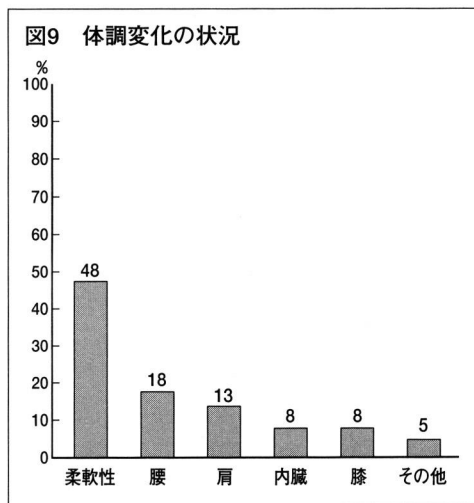
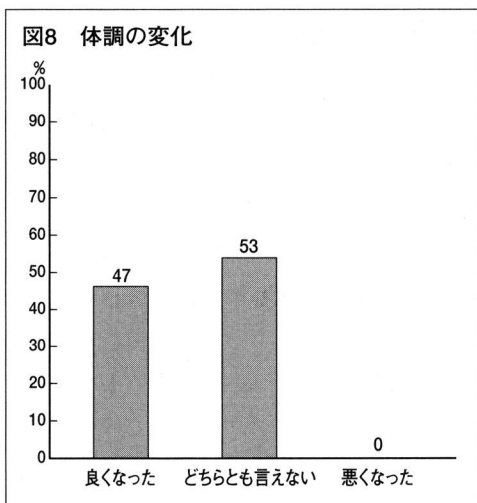
生活の変化の2項目で、勉強への意欲・効率については、“良くなった”が19名(15%)、“どちらとも言えない”が115名(85%)、“悪くなった”が0名(0%)であった。生活習慣の変化については、“規則的になった”が29名(21.5%)、“どちらとも言えない”が104名(77.5%)、“不規則になった”が2名(1%)

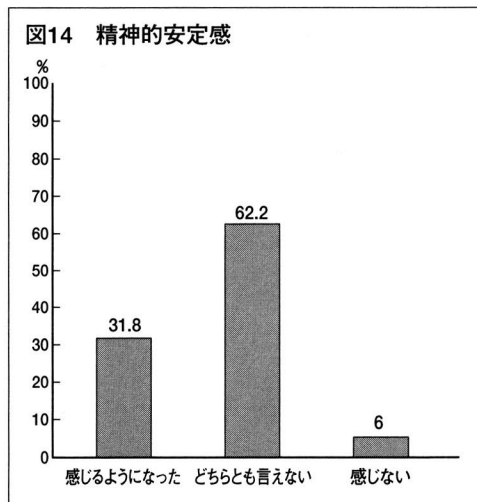
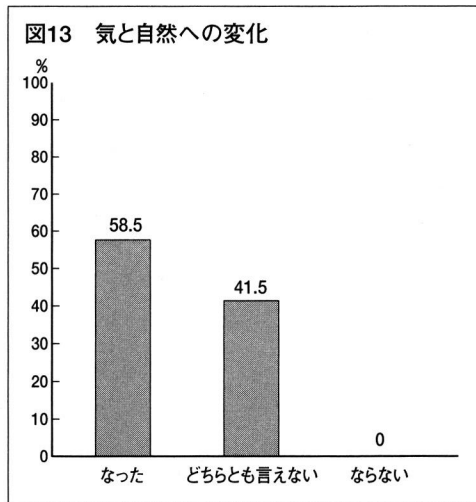
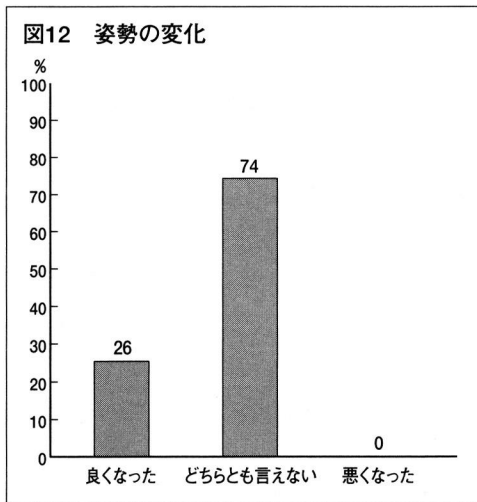


であった。

2) 健康状態の変化状況 (図8から14まで)

健康状態の変化の6項目で、体調の変化については、“良くなった”が61名(46%)、“変わらない”が74名(53%)、“悪くなった”が0名(0%)であった。また、体調が良くなった者の中から具体的な変化を質問したところ、“柔軟性”が29名(48%)、“腰”が11名(18%)、“肩”が8名(13%)、“内臓”が5名(8%)、“膝”が5名(8%)、“その他”が3名(5%)であった。食欲の変化については、“増えた”が30名(22.2%)、“変わらない”が100名(74.1%)、“減った”が5名(3.7%)であった。睡眠の変化については、“良くなった”が44名(32.5%)、“変わらない”が88名(65.5%)、“悪くなった”が3名(2%)であった。姿勢の変化について“良くなった”が35名(26%)、“変わらない”が100名(74%)、“悪くなった”が0名(0%)であった。気と自然理解への変化について“良くなった”が79名(58.5%)、“変わらない”が56名(41.5%)、“ならない”が0名(0%)であった。精





精神的安定感の変化については、“感じるようになった”が43名(31.8%)、“どちらも言えない”が84名(62.2%)、“感じない”が8名(6%)であった。

Ⅲ-3. 生活・健康状態の変化と太極拳運動実施日数に関する要因分析結果(表1)

1) 生活の変化と太極拳運動実施日数

生活の変化の2項目(生活習慣、勉強への意欲・効率)と太極拳運動を行う上で努力度として不可欠とされる実施日数との単変量分析を行った。その結果、有意な関連性($p < 0.05$)が認められた項目は、「生活習慣

の変化」の項目であった。

2) 健康状態の変化と太極拳運動実施日数

健康状態の変化の6項目(体調、食欲、睡眠、姿勢、自然への理解、精神の安定)と太極拳運動実施日数との単変量分析を行った。その結果、有意な関連性($p < 0.05$)が認められた項目は、「体調の変化」の項目であった。

Ⅳ. 考 察

Ⅳ-1. 太極拳授業についての検討

太極拳授業については、太極拳運動に対する認識、太極拳運動経験の有無、履修期間中における太極拳運動の実施状況、今後太極拳運動継続の意向などの面から考察した。まず、太極拳運動経験はほとんどの学生が未経験だが、8割の学生が太極拳運動に興味を持ったことから、太極拳運動はすでに様々な形で世間に紹介されていることが判明した。また、履

表1 生活習慣・健康状態と太極拳運動実施日数についてのマン・ホイットニ検定

	3日以上(週)	1日(週)	合計
体調の変化			
良くなった	31	30	61
どちらとも言えない	22	47	96
悪くなった	0	1	1
合計	53	78	131
			($p=0.028 < 0.05$)
生活習慣の変化			
規制正しくなった	19	13	32
どちらとも言えない	34	64	98
悪くなった	0	1	1
合計	53	78	131
			($p=0.048 < 0.05$)

修期間中に自主的に太極拳運動を実施した学生の割合は、週に1日だけが6割、週に3日以上が4割近く、太極拳運動習得の容易さでは7割が習得しやすいと答えたことや、今後も太極拳運動を継続したいかどうかについては9割以上の学生が継続を希望したことから、太極拳運動は他のスポーツと違った特徴を持った運動として³⁾、若い人にも受け入れやすく、魅力のある運動であることがわかった。太極拳運動は中国から日本に伝来した健康法として広く普及し、およそ10万人以上の愛好者がいると言われている。太極拳運動を大学の授業として取り入れることは、中国では一般的であるが、⁴⁾ 日本ではごく一部の大学に限られているのが現状である。最近、太極拳運動はソフトで多くの年齢層の人が生涯を通してできる生涯スポーツとして注目されている中、本大学でも学校の施設状況と学生の特徴を考え、多くのスポーツの中から太極拳運動を「健康とスポーツ」の科目に取り入れたことは意義があると考えられる。また、調査の結果からは太極拳を学生にもっと習得させ、日常生活の中で健康維持・増進の手段として自ら積極的に活用できるよう工夫しなければならないことを示唆している。今後は、太極拳運動の実技内容の習得にあてる回数を増やすことを検討する必要があるだろう。

IV-2. 生活習慣・健康状態と太極拳運動実施日数についての検討

まず、生活習慣の変化と太極拳運動実施日数については、調査結果で示されたように「生活習慣の変化」の項目が太極拳運動実施日数と有意な関連性を示した。そこで、太極拳運動実施日数は太極拳運動習得の習熟度と身体に与える影響力の強さの尺度として認識することができよう。「生活習慣の変化」は、身体のコンドিশョンの変化による生活習慣が規制正しくなったことを示し、学生生活においては起床、就寝、1日3回の食事などが主な変化だと考えられる。つまり、週3日以上太極拳運動を行うことで体内の新陳代謝が活発になり、生活リズムが自然体になったと考えられる。

次に、健康状態の変化と太極拳運動実施日数については、調査分析で示されたように、「体調変化」の項目が太極拳運動実施日数と有意義な関連性を示した。「体調の変化」には、腰、肩、膝、柔軟性、内臓などの変化があり、その中でも柔軟性の変化が最も多かった。つまり、太極拳運動を続けることで、体力を含め身体機能に良い変化があり、健康の維持・増進、疾病の予防・改善という観点からも太極拳授業の意義が大きいと考えられる。



図15 学生の授業の風景

太極拳運動については近年、欧米などの研究で高齢者の転倒予防に効果があるとの報告もある。⁵⁾ 本学の学生も、将来医療従事者を目指す者として、高齢者の疾病予防、健康維持・増進、リハビリなどにおける太極拳運動の指導にあたることも期待できると考えられる。以上のことから、「健康とスポーツ」科目における太極拳授業について、教授法をさらに工夫し、また部活動、愛好会などを通して多くの学生が太極拳運動に親しむことができるよう努める必要があると感じられた。(図15)

文 献

- 1) 山田 茂 (2000年) 「大学生の体力の現状と課題」 大学体育NO:74 90 - 91
- 2)、3) 蔵 鳳儒 (2003年) 「大学教授談太極拳」北京体育大学出版社 2 - 3、6 - 7
- 4) 兪 継英 (1997年) 「東洋養生法研究会の開催にあたって」 大学体育NO:64 15-19
- 5) 金成由美子 安村誠司 (2002年) 「高齢者における転倒予防介入プログラムの有効性に関する文献考察」 日本公衆衛生雑誌第4号第49巻 287-304