

## 2021 年度カヌー実習における授業評価に関する実践報告 A Practical Report on 2021 Class Evaluation of the Students in the Canoe Class

広島国際大学健康スポーツ学部 金 炫勇  
広島国際大学健康スポーツ学部 菅 輝  
広島国際大学健康スポーツ学部 岡本 昌規  
広島国際大学健康スポーツ学部 足立 達也

要約：本報告書は広島国際大学における期間外「カヌー実習」の充実・発展に寄与する資料を得るため、広島国際大学で実施しているスポーツ実習Ⅰ期間外 2021 年度「カヌー実習」の成果を考察したものである。今回の「カヌー実習」は水量が少ない 3 月実施のため、カヌーのロングツーリングが中止になるなど、実習内容の変更があった。そのため、学生の満足度の低下が危惧されたものの、学生はコロナ禍の中で身体活動ができたこと、また自然の中で他学科の学生と交流ができたことに大変満足していた。また、カヌー実習は自然を親しみ、生命や自然を大切に作る心や、他者を思いやる優しさ、社会性、規範意識、対応力、創造力を育む最も良い教材であることが再確認できた。今後スポーツ実習Ⅰ期間外種目（スキー・スノーボード、カヌー、アクアスポーツなど）の教育的効果について更なる検討を進めていく必要がある。

Abstract: The purpose of this practical report was to evaluate a Hiroshima International University Canoe class 2021 to acquire materials that contribute to the enhancement and development of canoe class in Hiroshima International University. It was held in March when the water level was low, so there were some changes in the content of Canoe class, such as the cancellation of long canoe touring. Therefore, although there was concern that the level of student satisfaction would decline, the students were very satisfied with being able to participate in physical activities during the *COVID-19* and interacting with the students from other departments in nature. In addition, we were able to reconfirm that canoe class is the best teaching material for nurturing an understanding to nature, a heart that values life and nature, kindness to consider others, sociability, normative awareness, responsiveness, and creativity. Therefore, it is necessary to further examine the educational effects for the sports practice I, out of term events, such as Ski and Snowboard, Canoe, Aqua sport.

キーワード：カヌー実習（Canoe class）、授業評価（Class Evaluation）、野外活動（outdoor

activities)

## はじめに

いま学校において生命や自然を大切に作る心や他者を思いやる優しさ、社会性、規範意識などを育てるために、自然体験活動や集団宿泊体験、職場体験活動、奉仕体験活動、文化体験活動といったさまざまな体験活動を行うことが規定されている<sup>1)</sup>。体験活動は人づくりの原点であり、未来の社会を担うすべての青少年に、人間的な成長に不可欠な体験の機会を教育活動の一環として意図的・計画的に創出することが非常に重要である<sup>2)</sup>。だが、いま青少年の自然体験活動のうち、野外活動の少なさが問題として指摘されている<sup>3) 4) 5)</sup>。自然体験活動とは、登山やキャンプ、カヌー・カヤック、アクアスポーツ、スキー・スノーボードなどといった野外活動、星空観察や動植物観察といった自然・環境に係る学修活動であり、生命および自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養う最も適したものである<sup>6)</sup>。

広島市青少年野外活動センター・こども村は、野外活動の意義について、「自然に親しみ、触れあうことの喜びを味わう。集団生活を通して、規律、責任、協力の大切さを体験する。深く自分を知り、仲間との生活の喜びや友の良さを見いだす場とする。生活を豊かにする技能を身につけ、困難な状況や環境の変化に対応できる心を養う。新しい経験と創意・工夫の機会を通して、創造力を培う」<sup>7)</sup>と記している。そのうち、カヌーは野外活動の定番として人気を博している。日本カヌー連盟は、カヌーの意義や魅力について以下のように記している。

カヌーは、競技としてだけではなく、釣りや狩猟、キャンプ、溪流くだり、ツーリングなどレクリエーションとして広く愛好されている。レジャーとしてのカヌー艇は、安定性に富み初心者でも簡単に艇を操ることが出来る。また、カヌーは心身に障害を持つ方々にとっても楽しむことの出来るスポーツであり、日本でも障害者を対象とした「パラカヌー」が盛んになってきている。カヌーの魅力は、自然と一体化した中で自由に艇を操ることができる点にある。また通常の見線ではなく水面に近い目線から景色を楽しむことが出来るのもカヌーの素晴らしさでもある。カヌーを通じ自然の素晴らしさを再発見することは、あらゆるカヌーイストに共通したものである。近年エコツーリズムが注目されているが、自然と一体化し、自然と共生するスポーツであり、レジャーとしても楽しむことが出来るカヌーが果たすべき役割は、大変大きいものがある<sup>8)</sup>。

また、カヌーは大学においてカヌー体験授業、カヌー実習などの名称で野外授業として行われており、大学のカヌー実習における授業評価も報告されている。たとえば、村本ほ

か（2021）は静岡県T大学の教育学部生39名を対象としてカヌー実習の授業を行い、「学外における授業としての授業実施は、受講生および教員という人的因子だけではなく、自然や寝食を他の受講生と共にするという環境因子についても授業の質や授業効果の向上に期待できる」<sup>9)</sup>と報告している。また、山下ほか（2017）はO大学教育学部1年生94名を対象にカヌー実習を行い、学生の意識の変化を分析したところ、「高い意欲と人間関係の改善にカヌー実習が一定の役割を果たしていた」<sup>10)</sup>と報告している。

以上のように、人々はカヌー実習を通じて自然に親しみ、生命や自然を大切にする心や他を思いやる優しさ、社会性、規範意識、対応力、創造力などを育てる教育的効果が大きいと期待できる。そこで、今後さらなる広島国際大学における期間外「カヌー実習」の充実・発展に寄与する資料を得るため、広島国際大学で実施しているスポーツ実習I期間外「カヌー実習」の成果を考察し、実践報告を行う。

## 1. 方法

### 1.1. 調査対象

アンケート調査は広島国際大学のスポーツ実習I期間外種目のうち、2021年度「カヌー実習」の受講者37名（1年生と2年生）を対象に実施した。学修②講義「カヌーとは何か」（表1参照）の際にアンケート調査表を配付し、すべての日程が終わった後にアンケート調査表を回収した。また、アンケート調査の目的について、「本アンケート調査は、広島国際大学で実施するスポーツ実習I期間外種目『カヌー実習』の実態を把握し、教育の質的向上をはかることを目的とする。アンケートの結果は大学の報告書の形で取りまとめ公開する予定であるが、回答者の氏名や所属先等の詳細が明らかになる形で公開されることはない」と記した。

### 1.2. 調査方法

調査方法は5段階評価尺度（「1. そう思わない」「2. あえていえばそう思わない」「3. どちらともいえない」「4. あえていえばそう思う」「5. そう思う」）による選択式全8問と自由記述（表3参照）であった。全8問は、「カヌー関連の映画鑑賞はカヌーを理解するうえで役に立った」「事前に配付したカヌー実習のテキストは役にたった」「カヌー講義『カヌーとは何か』はカヌーを理解するうえで役に立った」「カヌー実習は楽しかった」「スポーツクライミングやクップは楽しかった」「マウンテンバイクは楽しかった」「カヌーの実習時間は適切であった」「カヌー実習に参加して良かった」であった。カヌー実習の参加者37名から回答を得、「未記入、記入ミス等」を除外した36名を有効回答者（有効回答率97%）として調査の対象とした。有効回答者36名の内訳は男子15名、女子21名であり、年齢の

平均と標準偏差は男子 18.9±0.70、女子 19.2±0.40 であった。回答されたそれぞれの番号の割合を算出し考察を行った。

## 2. スポーツ実習期間外「カヌー実習」について

2021年度のカヌー実習の日程は8月30(月)～9月1日(水)の2泊3日であったが、新型コロナウイルス感染拡大に伴いカヌー実習を2022年3月7日(月)～9日(水)に変更した。また、新型コロナウイルス感染対策として、参加に当たって14日間の行動記録表と健康観察表の記録の徹底を実習参加者らに指示した。さらに事前に抗原検査キットを配布し出発の前日に全員検査を行い、結果の報告を求めた。健康観察表と行動記録表は当日出発の前に教員2名が確認を行った。その結果、参加者37名全員が陰性であった。また、新型コロナウイルス感染対策として、朝食の前と夕食の前に健康観察を行った。また、カヌー実習の宿泊先は国立大洲青少年交流の家であり、カヌー実習の実施先は大洲市街を流れる一級河川肱川(愛媛県)であった。一般的に3月初旬は水温が低く水量が少ないためカヌー実習を行わない。今回は国立大洲青少年交流の家のカヌー担当者と話し合いカヌー実習の内容を減らしたうえ、カヌー実習を行った。すなわち、1日目はカヌーの基本操作をスポーツクライミングとクubb(Kubb)に変更、2日目はカヌーのロングツーリングをカヌーのミニツーリングに変更した。さらに3日目はカヌーのロングツーリングの代わりにマウンテンバイクを実施した。カヌー実習の日程は表1のとおりである。

表1 カヌー実習の日程(8月29日～31日)

時間	1日目	2日目	3日目
6:30		起床・洗面	起床・洗面
7:00			健康観察後、朝食
7:30	健康観察表・行動記録表の確認後、呉キャンパス出発	健康観察後、朝食	
8:00	東広島キャンパス出発		退所準備・点検
9:00	学修① カヌー関連映画鑑賞	カヌー実習② 基本操作	カヌー実習④ マウンテンバイク

11:30	青少年交流の家到着 オリエンテーション	平水版	
12:00	昼食・休憩	昼食・休憩	昼食・休憩
13:00	実習①	実習③	
14:00	スポーツクライミング &クップ	リバーレスキュー カヌーの応用操作 カヌースプリント	青少年交流の家出発  東広島キャンパス到着・解散
17:00		カヌーのミニツアーリング	呉キャンパス到着・解散
18:00	夕食・休憩	夕食・休憩	
19:00	学修② 講義：カヌーとは何か	学修③ 発表：カヌー実習を振り返る	
20:00	生活班別ミーティング 入浴	入浴	
22:00	就寝準備	就寝準備	
22:30	消灯・就寝	消灯・就寝	

### 3. アンケート調査の結果および考察

#### 3.1. カヌー関連の映画鑑賞はカヌーを理解するうえで役に立ったかについて

カヌー実習の学修としてカヌー関連の映画を視聴させたのは今回がはじめてであった。いま体育・スポーツでは身体的・技能的な側面の発達だけではなく、全人教育に基づいた心身の育成が謳われており、認知的、社会的、心理的な側面の育成も課題となっている<sup>11)</sup>。そして体育・スポーツ関連の著書、音楽、誌、映画などの視聴は体育・スポーツを楽しむリテラシーを高めると言われている<sup>12)</sup>。そこで、行き（8月29日）のバスの中でカヌー関連の映画（実修①、表1参照）を視聴させた。映画は2020年に公開された邦画「水上のフライト」（106分）であった。邦画「水上のフライト」は、走高跳でオリンピックを目指していた女性が交通事故で脊髄を損傷したあと、カヌーに出会いパラカヌー競技を目指す物語である。

カヌー関連の映画鑑賞は役に立ったかの質問について、「どちらともいえない」2%、「あえていえばそう思う」17%、「そう思う」81%という回答があった（図1参照）。また、自由記述から「映画を見て、カヌーは障害をもつ人でも楽しめる競技スポーツであることを知ることができた。スポーツをいろんな人に楽しんでもらいたいと感じた」（表2参照）という記述がみられた。以上のことにより、カヌー関連の映画鑑賞はカヌー（競技を含む）を理解するうえで、教育的効果があったと考えられる。

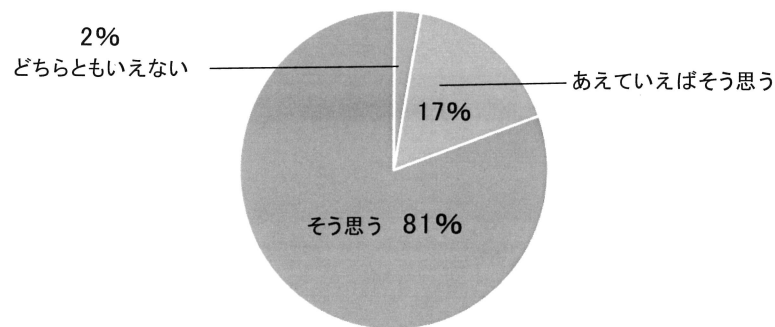


図1 カヌー関連の映画鑑賞はカヌーを理解するうえで役に立った

### 3.2. 事前に配付したカヌー実習のテキストは役にたったかについて

事前に「カヌー実習のテキスト」を配付し、カヌー実習前に予習するように指示した。テキストは総13ページからなっており、その内容は、カヌーとは何か、カヌーの乗り方、パドルの持ち方、フォワード・ストローク、リバース・ストローク&ブレーキング、スウィーブ・ストローク、ドロー・ストローク&スカーリング、リカバリー、直進からのターン(1)、直進からのターン(2)、セルフレスキュー、ダウンリーバー・カヌー、安全用具などであった。また、各内容にはページの下部にQRコードを貼り付け、いつでも動画を視聴できるようにした。その結果、「事前に配付したカヌー実習のテキストは役にたったか」の質問について、「どちらともいえない」2%、「あえていえばそう思う」17%、「そう思う」81%という回答があり（図2参照）、配付したカヌー実習のテキストはカヌーを理解するうえで役にたったと考えられる。

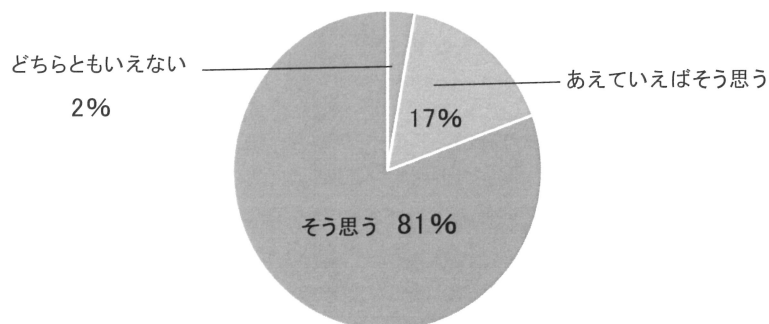


図2 事前配付したカヌー実習のテキストは役にたったか

### 3.3. カヌー講義はカヌーを理解するうえで役に立ったかについて

1日目のカヌー実習が終わったあと、教員が「カヌーとは何か」についての講義（60分）を行った（表1参照）。講義内容はカヌーの歴史、カヌーとカヤックの違い、カヌー競技とオリンピック、教育としてのカヌーの意義などについてであった。その結果、カヌー講義「カヌーとは何か」はカヌーを理解するうえで役に立ったかの質問について、「あえていえばそう思う」17%、「そう思う」83%という回答があった（図3参照）。また、自由記述の中から「事前に行ったカヌー講義では、カヌーの起源、カヌーが及ぼす・及ぼした影響をよく理解することができた」（表2参照）という記述がみられた。以上のことにより、カヌーとは何かを考えさせる講義は教育的効果があったと考えられる。

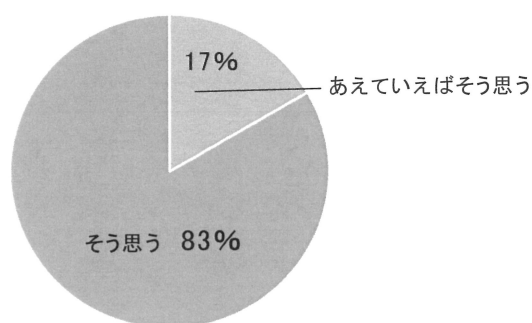


図3 カヌー講義はカヌーを理解するうえで役に立ったか

### 3.4. カヌーは楽しかったかについて

2日目の午前・午後にカヌーの基本操作（平水版）、リバーレスキュー、カヌースプリント、ミニツーリングなどを行った。リバーレスキューでは、河川で起きうる水難事故を想

定してレスキューロープを用いた救助方法を学修した。また、カヌースプリントでは、4グループに分かれ、着順を楽しむ競技を行った。その後、肱川をミニツーリングした。その結果、「カヌーは楽しかった」という質問について、「あえていえばそう思う」6%、「そう思う」94%という回答があった（図4参照）。また、自由記述の中から「カヌーはとても楽しかった」「カヌーを周りの人にもおすすめしたいと思った」「自然を感じられて楽しかった」「自然を大切にしていきたい」など、カヌーを通じて自然の素晴しさや大切さを再発見していた（表2参照）。



写真1 リバーレスキュー実習の様子

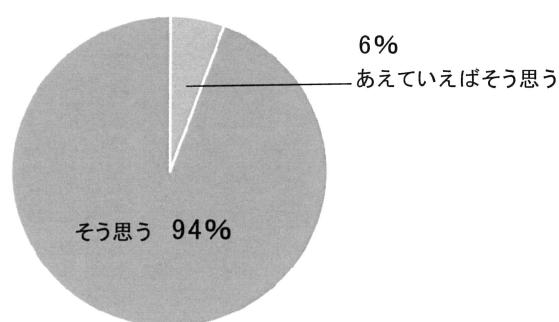


図4 カヌーは楽しかった

### 3.5. スポーツライミングやクップは楽しかったかについて

3月初旬は水温が低く、水量が少ないためカヌー実習の内容を減らし、1日目は2グループに分かれ、スポーツライミングとクップ（Kubb）を交互に実施した。スポーツクラ



イミングでは、安全確保のためのロープを装着したうえ、スポーツクライミング種目のうち、主にリード（lead）を実施した。ほとんどの参加者にとってスポーツクライミングは初体験であったが、全員挑戦することができた。また、クップを実施した。クップとは、スウェーデン生まれのクップ（薪）投げゲームである。クップは参加者全員にとって初体験であった。その結果、「スポーツクライミングやクップは楽しかった」という質問について、「あえていえばそう思う」8%、「そう思う」92%という回答があった（図5参照）。また、自由記述やふりかえり学修（発表）の中にもスポーツクライミングやクップについて「とても楽しかった」「知らなかったスポーツを知って良かった」「クップは老若男女問わずできることが分かった」（表2参照）などの言及があり、スポーツクライミングやクップの楽しさや知識についての理解が深まったと考えられる。

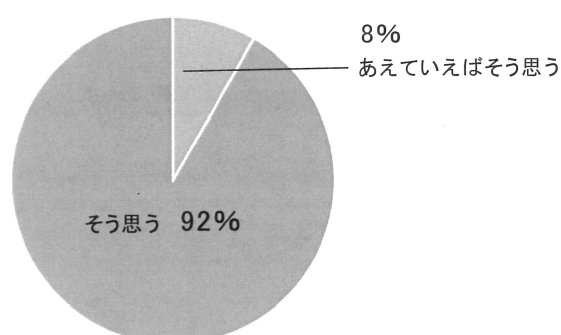


図5 スポーツクライミングやクップは楽しかった

### 3.6. マウンテンバイクは楽しかったかについて

3月初旬は水温が低く、水量が少ないためカヌー実習の内容を減らし、3日目の午前にはマウンテンバイク（MTB）を実施した。大洲青少年交流の家の外に設けられた起伏のある山道をマウンテンバイクで走った。「マウンテンバイクは楽しかった」という質問について、「そう思わない」3%、「どちらともいえない」6%、「あえていえばそう思う」8%、「そう思う」83%という回答があった（図6参照）。一方、自由記述の中に「マウンテンバイクはきつかった」（表2参照）という記述がみられた。国立健康・栄養研究所（2012）の身体活動のメッツ（METs）表によれば、山道や上り坂を走るマウンテンバイクのメッツ（METs）<sup>注1</sup>は14.0であり、きつい労力が必要である<sup>13)</sup>。今回の結果からもマウンテンバイクは爽快感や達成感を得る楽しいスポーツではあるものの、マウンテンバイクを経験していない

者にとっては起伏のある山道を走るマウンテンバイクはきついスポーツであることが伺えた。

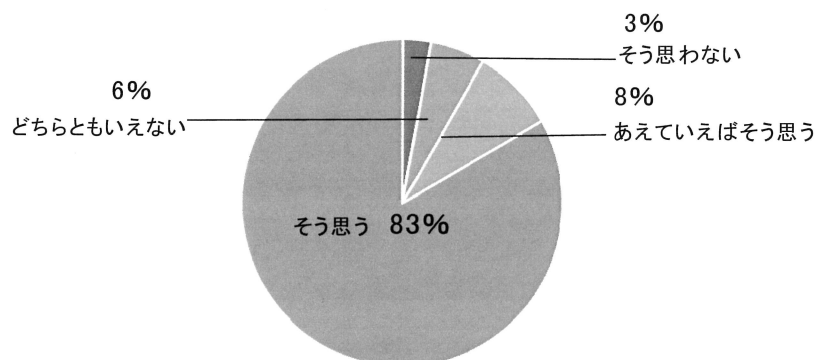


図6 マウンテンバイクは楽しかった

### 3.7. カヌーの実習時間は適切であったかについて

3月初旬は水温が低く、水量が少ないためカヌー実習の内容を減らし、スポーツライミング、クップ、マウンテンバイクなどをカヌー実習の代わりに取り入れた。そのため、履修者はカヌー実習時間が短いと思うのではないかと予測した。しかし、「カヌーの実習時間は適切であった」という質問について、「あえていえばそう思う」19%、「そう思う」81%であり（図7参照）、カヌーの実習時間が短いとは思っていなかった。

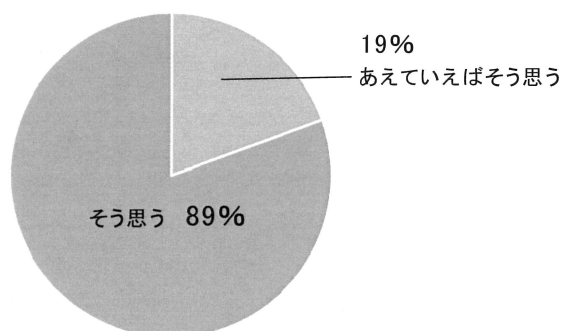


図7 カヌーの実習時間は適切であったか

### 3.8. カヌー実習に参加して良かったかについて

今回のカヌー実習はコロナウイルス感染の拡大防止の観点から日程の変更を余儀なく

された。2021年度のカヌー実習の日程は8月30（月）～9月1日（水）であったが、新型コロナウイルス感染拡大に伴いカヌー実習を2022年3月7日（月）～9日（水）に変更した。実施時期が3月初旬となったため防寒・防水対策が必要であった。「カヌー実習に参加して良かった」という質問について、「あえていえばそう思う」3%、「そう思う」97%であった（図8参照）。また、自由記述の中にはカヌー実習の成果とみられる記述が多くみられた（表2参照）。多くの履修者はコロナ禍で野外活動ができたこと、また他の学生と交流ができたことに大変満足していた。



写真2 カヌー実習の様子

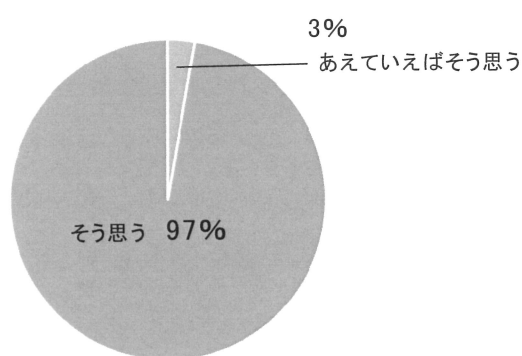


図8 カヌー実習に参加して良かった

表2 カヌー実習の感想（一部抜粋、原文ママ）

- ・カヌー実習を通して、知らなかったスポーツ、知っていたが経験したことのないスポーツを体験することができた。カヌー実習を選んだ際は、カヌーしか行われな  
い日程だったが、コロナの影響で日程が変わったことで、いろんなスポーツに出会  
い、体験することができてとても良かった。
- ・3日間を通して他学科の方と交流できたこと、日頃感じることのできない自然を  
満喫できたこと、また仲間と協力し合いカヌー実習を乗り越えることができたこと  
が私にとって経験となり、カヌー実習を選択して良かったと思えた。この体験を忘  
れずに今後の学生生活に活かしていきたい。
- ・楽しみながら真剣に取り込むことができた。
- ・普段しようと思わないようなスポーツを体験し、そのスポーツの面白さや、チー  
ムワークの大切さを学ぶことができた。
- ・同じ学科の子がほぼいなくて不安だったが、スポーツを通して学科を超えて仲良  
くなることができて良かった。
- ・違う視点で景色が見えたり、スポーツを通して様々な人と出会ったりすることが  
できて、スポーツの力を実感することができた。
- ・カヌーなのに冬で寒そうと思っていましたが、実際に来てみたらとても楽しかつ  
た。特に色々な種目のスポーツができたことが良い体験になった。
- ・挑戦が3日の中で沢山できていい経験になった。
- ・新しい人やスポーツと出会い、どんなことにも挑戦し、達成したときの感動を感  
じることができた。今後の生活でも、生かせることは多くあると思うので、とても  
充実した実習だった。
- ・今回カヌーを初めて取り組んでみて今まで自分では見たことのない景色が見  
えたり、あまり話したことのない人との交流ができたりと、人生の中で良い経  
験をすることができたなと感じた。
- ・大学生になって他の学科と交流することがなかったのでとてもいい機会でした。
- ・初対面の人でも助け合ったり、意見交換したりすることができて素晴らしい発表  
をすることができた。

- ・集団で行動すると、何でもコミュニケーション力、協力することが大切で、見知らぬ人とでもやっていくのが大人であるのかなと思った。
- ・カヌーをとおして自然を別の視点からみて感じられて、とても良い刺激になった。
- ・みんなと声を掛け合いながら取り込み、改めて仲間の大切さを実感した。これからの大学生活で挑戦や協調性を大切にしていきたい。
- ・異なる視点から自然を感じられて楽しかった。他学科の人と出会いがあっただけ楽しかった。
- ・自然が好きなので、水の上をゆっくりと進んで上を見上げると心がいやされた。
- ・私は、カヌー実習を通して様々なことを学んだ。1つ目は、多くの仲間と出会ったことにより、コミュニケーション能力や仲間と協力することができた。2つ目は、様々なスポーツを経験したことで、技能や技術などを向上することができた。今回の実習で学んだことを今後の生活に活かしていきたい。
- ・カヌーを周りの人にもおすすめしたいと思った。
- ・映画を見て、カヌーは障害をもつ人でも楽しめるスポーツであることを知ることができた。スポーツをいろんな人に楽しんでもらいたいと感じた。
- ・事前に行ったカヌー講義では、カヌーの起源、カヌーが及ぼす・及ぼした影響をよく理解することができた。

#### 4 グループ発表会について

学校教育におけるふりかえり学修は、人々の価値観が多様化し、変化が激しい社会の中で、他者と関わり合いながら自主的に生き、学び続けるために必要な能力として昨今注目されている<sup>14)</sup>。和栗（2010）は、学校教育におけるふりかえり学修について、「学修者自身が学んでいることや学びの経験、そして自分自身のありようを意識化・確認し、次の行動へとつなげていく」<sup>15)</sup>と述べている。また、カヌー実習日程に参加学生のプレゼンテーション時間（ふりかえり）を設けた報告によれば、「カヌーをして終わりなのかと思っていましたが、あまり知らない人と話すことができたり、プレゼンテーションで考察したり、協力して準備することで団結が深まった。最後のプレゼンテーションでは理解が深まったし、この学修で学んだことを再確認することができた」<sup>16)</sup>と報告されている。したがって、カヌー実習の中にふりかえり学修を設けることは学修内容を想起させるだけではなく、一

緒に行動してきた他者の存在を理解する力、コミュニケーション力、協調性などを育てる可能性がある。上記の研究および報告を踏まえ、カヌー実習の中にふりかえり学修の時間を設けた（写真3参照）。その結果、自由記述から「初対面の人でも助け合ったり、意見交換したりすることができて素晴らしい発表をすることができた」（表2参照）という記述がみられた。また、グループ発表会から「他者を理解する力」「自然への理解」「他者とのコミュニケーション力」「協力・協調性」などの言葉が多く聞こえた。以上のことより、履修者はカヌー実習を通じて生命や自然を大切にする心や他を思いやる優しさ、社会性、規範意識などを身につけることができたと考えられる。



写真3 グループ発表会の様子

## まとめ

本報告書では、今後広島国際大学の期間外種目のさらなる充実・発展に寄与するための資料を得ることを目的として、広島国際大学で実施されているスポーツ実習Ⅰ期間外種目のうち、「カヌー実習」の成果を考察した。考察の結果をまとめると以下のとおりである。

1. 2021年度カヌー実習は新型コロナウイルス感染拡大に伴いカヌー実習を例年の8月末から2022年3月初旬に変更した。一般的に3月初旬は水量が少なく寒さ対策が必要なため、カヌー実習を行わない。だが、今回は3月初旬に適したカヌー実習を実施した。具体的にカヌー実習の内容を少し減らし、代わりにスポーツライミング、クッブ、マウンテンバイクなど、普段接する機会が少ないスポーツを実施した。その結

果、スポーツライミングやカップに対する学生の満足度は高かった。一方、マウンテンバイクは爽快感や達成感を得る楽しいスポーツではあるものの、マウンテンバイクを経験していない者にとっては起伏のある山道を走るマウンテンバイクはきついスポーツであることが伺えた。今後マウンテンバイクを実施する際は実習者のマウンテンバイクに対する経験、理解、意欲などを考慮したうえ実施したい。

2. 水量が少ない3月実施のため、カヌーのロングツーリングが中止になるなど、カヌー実習内容の変更があった。そのため、学生の満足度の低下が危惧されたが、学生はコロナ禍の中で身体活動ができたこと、また自然の中で他学科の学生と交流ができたことに大変満足していた。

3. 今回のカヌー実習では、カヌー関連の映画鑑賞やグループ発表会（ふりかえり学修）を新たに試みたが、それらはカヌー実習の学修効果をより高めることが確認できた。

4. いま青少年に自然を親しみ、生命や自然を大切にする心や、他者を思いやる優しさ、社会性、規範意識、対応力、創造力などが求められる。今回の結果からカヌー実習はそれらを育む最も良い教材ではあることが再確認できた。

## 注

注1) METs（メッツ）は代謝当量（Metabolic equivalents）の略で、運動の強さを示す指標である。人が安静にしている状態での消費カロリーを「1Met」としたときの、各種運動の強さを表す。例えば、歩行やランニングは1~2METs= ゆっくり歩くような低強度の運動、3~5METs=早足で歩くような中強度の運動、6METs以上=ランニングなどの高強度の運動に分類される。ヤクルト中央研究所. 健康用語の基礎知識 [https://institute.yakult.co.jp/dictionary/word\\_6749.php](https://institute.yakult.co.jp/dictionary/word_6749.php)（2022年7月15日最終閲覧）。また、国立健康・栄養研究所（2012）の身体活動のメッツ（METs）表によれば、自転車（MTBを含む）は5METs（一輪車に乗る）~16METs（自転車に乗る：山道、競技、レース）であり、中強度から高強度までのものである。

## 引用文献

- 1) 文部科学省（2016）. 文部科学白書2016. 文部科学省、p. 53.
- 2) 同上書、p. 30.
- 3) 山下浩之・太田謙・松尾太郎・正木智美・西村直樹（2017）カヌー実習を取り入れた新設教育学部における自然体験活動の実際. *Naturalistae*、21、p. 69.

- 4) 山下浩之・太田謙・松尾太郎・正木智美・西村直樹 (2018) 教育学部カヌー実習における新たな試みと考察. *Naturalistae*, p. 22.
- 5) 村木名史・瀧澤寛路 (2021) 大学のカヌー実習における授業評価. 常葉大学健康プロデュース学部雑誌、第 15 巻 (1)、p. 56.
- 6) 前掲書、文部科学省、p. 30 ; p. 42.
- 7) 公益財団法人広島市文化財団広島市青少年野外活動センター・こども村 <http://www.cf.city.hiroshima.jp/yagai-ac/02%20HAJIMENI/hajimeni.html> (2022 年 3 月 17 日最終確認)
- 8) 公益財団法人日本カヌー連盟 <https://www.canoe.or.jp/> (2022 年 9 月 17 日最終確認)
- 9) 前掲書、村木名史・瀧澤寛路、p. 61.
- 10) 前掲書、山下浩之・太田謙・松尾太郎・正木智美・西村直樹 (2017)、p. 76.
- 11) Sport Australia (2019). Australian Physical Literacy Framework. Australian Sports Commission.
- 12) 崔義昌 (2018). Sport Literacy. Rainbow Books、 pp. 12-13.
- 13) 国立健康・栄養研究所 (2012). 身体活動のメッツ (METs) 表. 国立健康・栄養研究所、p. 2.
- 14) 和栗百恵 (2010) 「ふりかえり」と学修—大学教育におけるふりかえり支援のために—. 国立教育政策研究所紀要、第 139 集、p. 85.
- 15) 同上書、p. 88.
- 16) 前掲書、山下浩之・太田謙・松尾太郎・正木智美・西村直樹 (2017)、pp. 140-141.



『広島国際大学 基盤教育センター紀要（旧 総合教育センター紀要）』 執筆要領

- ・用紙・文字数・行数 A4版 1ページにつき 30行×40文字
- ・余白 天地左右それぞれ 35 mm、30 mm、25 mm、25 mm。
- ・文章は一段組もしくは二段組で作成する。横書き・縦書きいずれも可。
- ・行間は固定値 18pt。フォントサイズは特段の理由がない場合 10.5pt で統一。
- ・図表の掲載については、読みやすさに留意する。
- ・図表は執筆者が規定のレイアウトにあわせて組み込むこととする。カラー写真掲載経費、特殊紙使用経費等は原則として執筆者負担とする。
- ・図や表の見出しについては、その統一性に配慮すること。
- ・論文要旨執筆者名の後に一行あけて記載。英文要旨 250 語以内、和文要旨 400 字以内。  
（邦文の場合 要約：欧文の場合 abstract： 改行せず 10pt）英文・邦文の順に記載。
- ・題目（タイトル）文字 MS ゴシック（欧文 原則 Century 分野において必要であれば他のフォントも可）16pt、太字、センタリング。（英訳（欧文の場合、日本語訳）題目は、裏表紙に記載。）副題のある場合は一行あけて（行のフォントサイズ 10.5pt）
- ・副題：同 16pt 一行あけて（行のフォントサイズ 10.5pt）
- ・所属・著者名 所属 一マス開け 著者名 文字 MS ゴシック 右寄せ（一マスあけ）  
（欧文 原則 Century（分野において必要であれば他のフォントも可）12pt  
例 広島国際大学基盤教育センター 広国太郎  
（欧文 左寄せ一マス開けで著者名、次の行に左寄せ一マス開けで所属）  
著者が複数の場合、最初の行に主筆、次の行から任意の順番で同様に記載。
- ・本文 MS 明朝体 欧文 Century（分野において必要であれば他のフォントも可）10.5pt
- ・注 原則として、本文の後にまとめて掲載、通し番号をふること。  
MS 明朝体（欧文 原則 Century 分野において必要であれば他のフォントも可）9.5pt
- ・引用文献 論文の最後の一括して掲載する。  
MS 明朝体（欧文 Century 分野において必要であれば他のフォントも可）10pt
- ・文献の記載様式は以下を基本とする。

文献は末尾に一括し、共著者 3 名以内（4 名以上は、英文は“et al.”、和文は“他”とする）、表題、雑誌名、巻数（号）、初頁～終頁、発行年（西暦）の順に記載する。

**提出** 投稿論文の提出は電子的に行い、PDF 化したものを（保存用と執筆者の情報を空白にした審査用の 2 部を）E-mail に添付し編集委員会に送付すること。E-mail の件名は「総合教育センター紀要第〇〇号投稿論文（筆頭）執筆者」とする。また、原稿を紙媒体に印刷したもの（正、副の 2 部）も編集委員会に送付すること。

原稿には表紙を付け、表題・著者名・所属、Key Words(5 語以内)をいずれも英文および和文で記載し、連絡先（電話・ファックス・Eメールアドレスを含む）を明記する。

確認すべき事項については、編集委員会(t-mura@hirokoku-u.ac.jp)に問い合わせてください。

2021.6.