

ティーチング・ポートフォリオ



大学名 東京都市大学

所 属 共通教育部 人文・社会科学系
体育教育部門

名 前 久保哲也

作成日 2021年8月3日

出身地：神奈川県横須賀市

専門：剣道（教士七段、剣道部顧問）

担当授業：＜実技＞ 基礎体育、応用体育、集中授業（スキー・スノーボード）

＜講義＞ スポーツ・健康論

＜演習＞ スポーツと環境

研究分野：コーチ学、生理学



「暑熱環境における剣道稽古が血液流動性に及ぼす影響」より

ティーチング・ポートフォリオ

大学名 東京都市大学

所属 共通教育部

名前 久保哲也

作成日 2021年8月3日

1. 責務

教養科目系に所属し、教育・研究活動を行っている。主たる教育活動は体育関連科目「基礎体育（実技）、応用体育（実技）、スポーツ・健康論（講義）、スポーツと環境（演習）」を担当している。授業以外では、クラブ顧問（剣道部）、校務分掌（体育教育部門長、主任教授等会議委員）のほかに学生支援（学生部委員会、ハラスメント相談室員、学生相談室運営委員会委員、障がい者支援プロジェクトメンバー）や防災対策委員会委員を担当している。

2. 理念

私の理念は、次の4点である。

1. 心身ともに健全な育成に寄与したい<方針 A>

心と体は密接な関係がある（「心身一如」）。「健全な精神は健全な身体に宿る」というように、健やかな身体があってこそバランスのとれた穏やかな精神状態になる。身体の調子が悪いと、勉学どころか人生を楽しむ意欲が減退する。精神的にも肉体的にも社会的にも逞しくなってくれるような学生を育てたい。

2. 身体運動の意義や必要性に関する理解を深めさせたい<方針 B>

全てのことが便利になり、日常生活の中で、ますます身体を動かさなくなっている。その結果、体力の低下、生活習慣病の増加、肥満と様々な問題を抱えるようになってきている。身体活動量の低下による疾病率との関係を意識させると共に、ストレスを解消、爽快感、楽しさ、喜びをもたらす等の精神的な健康や、対人関係を円滑化にし、人的交流を促す等の社会的な健康を含め、これからの学生生活に役立ててもらいたい。

3. 健康、体力の維持増進と日常生活との関連性について共に考えたい<方針 C>

これから60年、70年と生きていく学生にとって、健康や体力を意識させることで、トレーニング効果が高い青年期に積極的に身体を動かすことを日常生活に取り入れさせたい。その結果、高齢になった時の自立期間の延長に繋がるよう意識させたい。また、保護者の監視が柔らかくなり、生活様式（一人暮らし、アルバイト等）や気持ちの変化が大きく変化する大学生活において、それらに関連する飲酒、喫煙、性感染症等の諸問題についても、他人ごとではないことを意識させたい。

4. 課外活動で培ったことを、どう日常生活に活かしていけるかを共に考え、実践させたい<方針 D>

乱暴な言い方をすると、「やっている種目は何でもいい。そこから学んだこと、経験したことをどう日常生活に取り入れ、また、これからの人生に活かしていけるか。」を共に考え、共に実践していきたい。

3. 方針・方法

上記の理念を実現するために、以下のA~Dの方針で教育を行っている。

<方針 A> 「仲間との活動で協調性を意識し、コミュニケーション能力を向上させる」

体育実技は教室で行う座学とは異なり、積極的に仲間と協同し、目標を定め、その目標に向かって共に力を合わせて活動していけることが実感できる。また、達成できなかった時の問題解決に向け PDCA サイクルを実践していける科目でもある。同じチームになれば、必然的にコミュニケーションの大切さが認識され、相互の考えや気持ちを理解することが優先される。自然と仲が深まり、授業後には Line の交換する場も見られ、交流が盛んになっていることを実感している。

<方針 B・C> 「実技や講義を通して、基礎的な知識を身に着けさせる」

体育は五感をフル活用する学問である。そのためには、講義による知識の習得とともに、実践すること（ストレッチ、体幹トレーニング、有酸素や無酸素トレーニング等）を通して、「自分の身体のためになるんだよ」、「健康に結びつくんだよ」等を実感してもらえるようにわかりやすく手軽に行えるメニューやプログラムを提供し、意識して取り入れてもらえるような授業を行うようにしている。

<方針 D> 「学生の主体性を尊重するとともに、活動の中で培ったことを日常生活に活かさせる」

クラブ活動では学生の自主性を極力尊重した指導を行っている。安全面の確保、練習環境の確保（他団体との練習試合等の交流）を最優先としてサポート役に徹する傍ら、学生が望めば、全ての技術的、精神的、体力的なことに関する相談に乗っている。しかし、先ずは学生自身で考えることを促し、学生にやらされている感を持たせないように、自主的に、自分から求めて行動しているんだと自覚できるよう、一歩引いたところから見守るようにしている。これらのことより、クラブ活動で学んだ経験が蓄積され、日常生活にどう活かすか、どう活かしていけるかという意識が高まってくると信じて指導している。そのためにも、剣道即人道のモットーを自ら実践していく。

4. 評価・成果

<方針 A> 毎回の課題の最後に設けている自由記述で、学生の健康や運動に対する意識が向上していることを感じる回答を得ている（Webclass による課題提出）。

<方針 B・C> 授業評価アンケートにて高評価が得られている。自由記述においても肯定的な回答を得ている。ベストレクチャー賞を受賞した（2016年～2020年）。

<方針 D> 本学剣道部やハーバード大学剣道部、地域の小学生から大人までの幅広い年代への指導等、また、東京都剣道連盟や東京都学校剣道連盟での講義等、指導に携わらせていただける場を与えていただいている。剣道部の実績は全国大会（インカレ）出場 4 回。学内表彰では学長賞（2012年）、学生部長賞や課外活動奨励賞等多数受賞。

5. 目標

<短期目標>

- ・ 授業（実技）中の写真や動画を積極的に撮影する（2021年度～）

今回の TP チャート作成で実技に関する授業中のエビデンスが不足していることがわかったため。

- ・ 教材作成に関する研修に参加する（2021年度中）

今後もハイブリッド授業が続くと思われることから、実技科目のオンライン教材をもっと充実させる必要があるため。

<長期目標>

- ・ 単なる知識の習得だけではなく、「より良き生とは何か」を考えられる授業にしたい。

【添付資料】（として考えているもの）

- ・ シラバス
- ・ オンデマンド教材
- ・ 授業動画
- ・ 研修会に参加した時の資料
- ・ 授業評価アンケート
- ・ ベストレクチャー賞の賞状
- ・ 剣道部の各種大会や学内で受賞した時の賞状