

新設看護大学における体育実技および理論の拡充に向けた取り組み － エビデンスに基づいたカリキュラム変更の軌跡 －

沢井史穂

女子美術大学保健体育研究室

キーワード：看護大学、体育、体力測定、女子学生

【要 旨】

地域医療・保健を担う看護職者の養成を目指して1997年にM県に新設された看護大学において、開学から10年間に渡って取り組んできた体育の教育・研究活動の成果をまとめた。看護大学における体育の目標を、将来看護職を目指す者として必要な基礎体力・運動能力を養うことと、身体運動に関して科学的な知見を備え、適切な運動の選択や処方を行う能力を身につけさせることの2点に絞り、実技と理論の授業を組み立て実践した。更に、看護大学における体育の重要性に対する学内の理解を深め、開学時には1年次前期のみの必修であった体育実技の充実を図るために、学生の日常活動量の調査や、入学時点での体格および体力の測定とその後の推移の追跡調査、定期的な運動習慣の効果の検証、看護実習での体調や疲労度と体力要素との関係の検討など、教育に直結する研究活動を行った。その甲斐もあって、体育実技の授業時間数の増加と理論の授業の専門支持科目群への組み入れが実現し、大学院開設時には共通科目として運動処方論が加わった。今後の課題は、学部と大学院そして看護の現場をリンクさせることにより、看護領域に活かせる体育を実現することであろう。

スポーツパフォーマンス研究、1、289-307、2009年、受付日：2009年10月23日、受理日：2009年12月27日

責任著者：沢井史穂 〒166-8538 東京都杉並区和田 1-49-8 sawai07003@venus.joshihi.jp

Expanding practice and theory on physical education at a newly established nursing college: Curriculum change based on research results

Shiho Sawai

Joshihi University of Art and Design

Key Words: nursing college, physical education, physical fitness test,
women students

[Abstract]

The present study compiles results of education and research on physical

education over a 10-year period since 1997 at a newly established nursing college in M prefecture. The physical education program was intended to train nursing personnel who take care of the medical and health needs of the community. The objectives of the physical education program at the nursing college were to train the physical strength and capacity of future nursing personnel, and to provide them with scientific knowledge about physical exercise and how to choose or make an optimal exercise program. The course contents covered both practice and theory. Furthermore, in order to deepen understanding of the importance of physical education for a nursing college and to attempt an enhancement of exercise class that had been required only in the first term of the first year, various research activities directly related to education were undertaken, such as an investigation of students' daily activities, measurement of physique and physical strength at the time of enrollment and subsequently, evaluation of effects of regular exercise, and study of the relation between fatigue and physical factors in nursing practice. After that, the number of exercise class increased and a class on physical education theory was incorporated into the professional support subjects group. In addition, when the graduate school was established, exercise prescription theory was added as an elective subject.