

論 文

多文化共生社会における大学体育： ノルディックウォーキングを活用したスポーツ教育の可能性

University Physical Education and Sports in a Multicultural Symbiotic Society :
The Possibility of Sports Education Utilizing the Nordic Walking Program

常行 泰子 (高知大学教育学部)

TSUNEYUKI Yasuko

Faculty of Education, Kochi University

ABSTRACT

For awareness toward the realization of a multicultural symbiotic society, multicultural international education, including early childhood education and school education, will be reviewed again, and further educational results that can be visualized are expected. The purpose of this study was to verify the possibility of sports education utilizing Nordic walking focusing on the physical education of the university in a multicultural society.

The results of a survey of 15 students studying a subject “Fitness” are as follows. The high level of interest in the region and culture in which lifelong sports have developed was highlighted, and the educational results of university physical education accompanied by practical activities were shown. In addition, from a physiological point of view, the applicability to young people was recognized. It has become clear that encounters with new sports have a positive impact on interests in fitness education in other countries. It could also contribute to a strong motivation for young people who had been withdrawn from exercise for a long time.

For sports education among young people, it is important to have international global education that not only secures the amount of physical activity but also acquires knowledge of cultural and social backgrounds.

I. 緒言

近年、わが国の在留外国人の総人口に占める割合は年々増加し、令和3年度6月末の段階において282万3565人(法務省, 2021)となっている。共生社会の実現に向けた意識醸成として、幼児教育・学校教育を含めた多文化の国際教育が改めて見直され、可視化し得る教育成果が一層期待される。スポーツ社会学を専門とする研究者のリー・トンプソンは、「スポーツは多文化共生のモデルである」(リー, 2003)と述べ、多文化共生の必要性を殊に協調する最近の論調に疑問を呈し、これまでのスポーツ教育の中で既に多文化共生の側面が垣間見られてきた文化・社会的背景について改めて見直す可能性を示唆している。

スポーツが国際理解を促進する上で有益な教材となることは、オリンピック・パラリンピック教育を始め周知の事実である。現在、メジャースポーツであるサッカー(イングランド)、野球(アメリカ合衆国)や一般市民も多数参加するマラソン(ギリシャ)といったあらゆるスポーツのルーツは諸外国であり、国際化が急速に進展する中、スポーツは日本に持ち込まれた影響力の強い文化のひとつであり、学校教育や地域・社会教育における教材としての利活用が期待できると言える。大学教育においては、単純な身体活動量の確保だけでなく、国際理解を促す目的や、体験を通じて得るスポーツの歴史・文化の理解が一層重要になると推察される。また学習に必要な特定の地域から取り組みやすいスポーツを取り上げ、理論・実践を統合した学びを深める教育機会も必要となろう。特に教員を志望する学生教育を行う上で、教育・福祉の先進国であるフィンランドやノルウェーの北欧地域に焦点を当て、普及しているスポーツから教育や文化について学習する機会は極めて重要と考えられる。

現在、「いつでも」「どこでも」「だれでも」できる生涯スポーツ先進国の1つとして北欧諸国が注目されており、国民の約9割以上が週1日以上運動・スポーツを実施している。子どもから高齢者まで多世代に渡り運動実施率の高い国々のスポーツ事情を学び、そこから教育や文化・社会背景等について知見を深めることは、大学教育において意義が高いと考えられる。しかしながら、日本の若年層における運動・スポーツ実施率は依然として低い傾向がみられ、これまで大学に設置されていた集団で行うハードな競技スポーツは減少傾向にあり、強度や難度が低く、低体力者でも取り組めることのできる生涯スポーツや健康運動といったフィットネス維持・増進に関連する種目の設置が、大学体育において次第に増えつつある。よって、本研究では大学生を対象としたスポーツ教育において、身体活動量の確保のみならず、多文化共生の視点を含めた理論と実践に基づく学習の効果を明らかにする。本研究では、多文化共生社会における大学体育に着目し、ノルディックウォーキングを活用したスポーツ教育の可能性について検討することを目的とした。

II. ノルディックウォーキングについて

ノルディックウォーキングは、1930年代初めにフィンランドで発祥し、クロスカントリースキーの夏場におけるトレーニングとして、ポールを持ちながらハイキングやランニングを行ったことが起源とされる(JNFA, 2021)。現在ではクロスカントリースキー競技者にとって重要なオフシーズンのトレーニングともなっているが、1990年代にポールを持って歩くことの身体的効果についてフィンランドで研究が進められ、わが国においてもスポーツ科学や医療・福祉分野で精力的に研究が進められ、スポーツメーカーのミズノ株式会社、株式会社シナノ、株式会社キザキ等で多様なポール・用具等の開発が進められた。

1997年には、「ノルディックウォーキング」としてエクササイズが国際的に定義され、2000年にフィンランド・ヘルシンキに国際ノルディックウォーキング連盟(International Nordic Walking Federation: INWA)が設立された。このINWAは20以上の公式メンバーを持ち、ナショナルトレーナー・インストラクターを世界40ヶ国以上で認定、NPO法人日本ノルディックフィットネス協会(Japan Nordic Fitness Association: JNFA, 宮城県仙台市)を日本支部として正式に認定している。他に、一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟(Japan Nordic Walk League: JNWL, 大阪府大阪市)、NPO法人日本ノルディックウォーキング協会(Japan Nordic Walking Association: JNWA, 東京都豊島区)、一般社団法人ポールウォーキング協会(Nordic Pole Walking Association: NPWA, 長野県佐久市)等の団体が事業開催及び指導者資格ライセンス等を発行している。

いずれも両手にポールを持って歩行し、下肢だけでなく上肢を含めた有酸素性の全身運動として運動効果を狙っている。陸上のみならず、水中でも実施可能であり、ポールのつき方(地面に対して垂直あるいは傾斜)によって運動目的・強度等を変化させることが可能である。転倒予防・改善としての運動効果も示されており、現在都市部での高齢者を中心にわが国でも普及している段階にある。通常のウォーキングでは心拍数がおよそ130拍/分なのに対して、ノルディックウォーキングは147拍/分と約13%上昇する、ポールを使用する事によって、エネルギー消費量が通常のウォーキングに比べて平均20%上昇する等の健康効果が示されており(JNFA, 2021)、生涯スポーツや健康運動の有力な種目として期待されている。

大学体育では、従来の競技スポーツ以外、すなわち生涯スポーツやレクリエーション等のフィットネスが共通教育・リベラルアーツ科目として設置が増加傾向にある。明治大学・日本大学・専修大学といった学生数の多い私立大学を中心に授業が展開されている。学生・地域住民を対象とした体験会等は、国立大学でも実施されている(写真1)。



写真1 ノルディックウォーキングの様子

Ⅲ. 研究の方法

1. 調査対象者

本研究は、共通教育科目として設置している2017年度「フィットネス」履修者15名（男性2名、女性13名）を対象とした。大学生の所属学部は、人文学部1名（6.7%）、教育学部10名（66.7%）、理学部（現在の理工学部）3名（20.0%）、農林海洋科学部1名（6.7%）であった。

2. 調査方法・期間

2017年5月25日（木）4限に「ノルディックウォーキング」の概要を説明し、翌週6月1日（木）4限にノルディックウォーキングを実践した。実施前後（pre-post）2回「普段通りに歩いてください」と教示を行い、50mの歩数をカウントしてデータを収集した。また実施後に質問紙調査を行った。

3. 調査項目

質問紙調査では、個人的属性（氏名・性別・学年）、RPE（Rating of Perceived Exertion：主観的運動強度）、ノルディックウォーキングの認知（「知っていた」→体験済・未体験、「知らなかった」）、ノルディックウォーキングのイメージ、ノルディックウォーキングと授業での気づき・感想について尋ねた。

4. 分析方法

歩数データは、実施前後の2群を独立変数として対応のあるt検定を行った。RPEは、「非常に楽である」（1点）～「非常にきつい」（7点）までの7段階リッカート尺度で評定、等間隔尺度を構成していると仮定し、1～7点の得点を与えて数量化した上で、男女2群を独立変数として対応のないt検定を実施した。統計解析ソフトは、SPSS Statistics 26.0 for Windowsを使用し、すべての項目において危険率5%を有意水準とした。

Ⅳ. 結果

表1に、ノルディックウォーキング実施前後の歩数について示した。実施前の50m歩数については全体が76.3±6.67

であった一方で、実施後の歩数は70.6±6.79と有意に減少していた。

表1 ノルディックウォーキング実施前後の歩数

	pre	post	t値
全体	76.3±6.67	70.6±6.79	6.59 *
男性	65.5±0.71	60.5±0.71	
女性	77.9±5.44	72.2±5.84	

*p<.05

表2に、ノルディックウォーキングのRPE（主観的運動強度）を示した。全体は2.80±0.86であり、男性2.50±0.71、女性2.85±0.90と統計的に有意な性差は認められなかった。

表2 RPE（主観的運動強度）

男性	女性	全体	t値	
2.50±0.71	2.85±0.90	2.80±0.86	-0.62	n.s.

表3に、ノルディックウォーキングに関する認知の有無を示した。ノルディックウォーキングを知らなかった者は13名（86.7%）と最も多く、知っていた者は2名（15.4%）であり、すべて女性であった。この2名は認知していたものの、未経験者であった。

表3 認知の有無

	男性 (%)	女性 (%)	全体 (%)
認知あり	0(0.0)	2(15.4)	2(13.3)
認知なし	2(100.0)	11(84.7)	13(86.7)

また、ノルディックウォーキングのイメージについては、「スキー」（2名）、「ハイキング」（2名）「登山（山登り）」（2名）、「雪の中でスキー板をはいて歩くイメージ」（1名）とノルディックウォーキングの由来や文化的背景に関連するイメージが最も多かった。また、「健康」（1名）、「健康のためのウォーキング」（1名）、「姿勢よく歩くウォーキング」（1名）、「楽で楽しい散歩」（1名）、「股関節」（1名）など、健康運動や身体についてイメージを抱いている状況が示された。他に、「高齢者のための運動」「お年寄り」「歩行の補助」といった高齢者のための運動というイメージもいくつかみられた。さらに、ノルディックウォーキングと授業実施後の気づき・感想から以下の点が述べられた。（一部抜粋）

スティックがあるだけで何かわるのかなと最初は疑問に思っていたが、体験してみると歩くのが楽になるというか、

1歩が大きくなった感じがした。またスティックを正しく使うために姿勢もよくなるし、最終的には歩幅まで大きくなったのですごいと思った。

自然が豊かなところや景観が美しいところでもっとやりたいと思った。自分の両親もきっと運動不足だと思うので、将来スティックをプレゼントして1つの趣味にしてほしいなと思った。

受験～今まで全く運動をやっておらず、自分の中で「運動、体を動かす=きつい、大変」だという概念があったのですが、フィットネスの授業をうけていくうちにその概念が消えました。また、授業ではピラティス、ノルディック、ウォーキング、ボッチャ（ペタンクの意味）など、いままで聞いたこともやったこともない体験ができて、すごく楽しかったです。ポールを使った何気ない動作1つにおいても、バランス感覚をやしなったり、チームで協力して行ったりと、運動能力以外にコミュニケーション能力もついたと思います。

V. 考察

本研究では、多文化共生社会における大学体育に着目して、ノルディックウォーキングを活用したスポーツ教育の可能性について検討することを目的とした。歩数データと質問紙調査を分析した結果、以下の点が明らかになった。

まず、ノルディックウォーキングに関する認知やイメージから、自然と一体化されたカントリースキーや発祥の地である北欧、さらに生涯スポーツへと発展してきた地域や文化に対する興味・関心の高さが浮き彫りとなり、実践的な活動を伴う大学体育の教育成果が示された。日本のノルディックウォーキングには、北欧のそれとは異なり、子どもや若年層も日常生活で親しんでいるという文化・社会的背景がほぼ皆無に等しく、身体活動量が少ない高齢者のための運動、という固定概念がある。これまで日本におけるノルディックウォーキングが普及してこなかった背景として、質の高い指導者の育成が遅れていることや道路事情等の環境要因等が推察される。ノルディックウォーキングの指導者資格について、複数ある各関連団体の指導内容・方法における異質性や方向性の違いも原因の1つである可能性がある。しかしながら、ノルディックウォーキングの発祥から普及に至った歴史や文化的背景を事前に学習し、従来競技スポーツとして実践されてきたダイナミックなスポーツの醍醐味を、誰もが取り組みやすい生涯スポーツとして実践する体験は、新たなスポーツの出会いとして若年層の運動採択や学習経験にも肯定的な影響を及ぼしていることが明らかになった。

また、ノルディックウォーキングを実施することにより歩幅とストライド長の増加が認められ、運動負荷は低めの

傾向が示されるなど、生理学的観点から運動に不慣れな若年層への適応可能性が認められた。一般的な歩幅は、身長(cm)×0.45 (OMRON, 2021) とされるが、歩幅・ストライド長の維持も、歩行スピード等と合わせて健康寿命延伸の重要な1つの鍵となる。ノルディックウォーキングで使用するポールは、高齢者が使用する杖や登山用ポールとは異なり、本来はアスリートのオフシーズン用トレーニングツールとして開発された経緯があることから、高齢者のみならず若年層にも、性別に関わらず身体的な健康の維持・増進に貢献する可能性が高い。RPEの測定結果から、男女共に「楽である」指標3に満たない値が示され、運動負荷は若年層が実践するにあたり比較的低い値であったことから、低体力者や筋力の少ない女性等にも実施可能であると考えられる。

さらに、ノルディックウォーキングという新しいスポーツとの出会いが、ピラティス（ドイツ）やボッチャ（イタリア）、ペタンク（フランス）を始めとする諸外国の生涯スポーツやアダプテッドスポーツ、さらにフィットネス教育への興味・関心にも肯定的な影響を与え、長期に渡って運動から離脱していた若年層にも運動・スポーツ実施への強い動機付けの一因となり得ることが明らかになった。大学体育における重要な課題の1つとして、運動・スポーツに対する有能感や好意度の低い学生あるいは女子学生を対象とした健康づくりの必要性が指摘されている。運動・スポーツの結果予期は、「日常生活の中に疲れを残す」「忙しくなる」「恥をかくことになる」等の下位概念が示されているが（財団法人健康体力づくり事業財団, 1998）、大学入学に至るまでの体育実技や部活動等における阻害要因の影響が示唆される。一般的に運動実施者は運動非実施者と比較して、過去の運動・スポーツ活動において高い満足感や楽しさを感じているが、この運動・スポーツに対する満足感や楽しさは“enjoyment”“pleasure”などの変数を用いて国内外で影響力が検討されてきた (Chogahara and Yamaguchi, 1998; Stevens et al., 1999)。これから普及する新しい運動・スポーツとの出会いが、海外の文化や社会への興味・関心を高め、大学体育を契機として生涯スポーツへと繋がる楽しさ経験を構成したことから、多文化共生社会における今後の国際スポーツ教育として、ノルディックウォーキングは優れた体育実技の教材であると言える。

本研究は、国立大学に在籍する学生を有意抽出して調査対象としており、少数のケーススタディであることから大学体育全般へ一般化はできない。INWAが推奨する歩行スタイルで運動負荷を高めること、傾斜のあるコース選定なども、若年層の運動継続にはさらなる工夫が必要と考えられる。今後は量的データを増加させる等、バイアスに配慮した国際スポーツに係る教育実践が期待される。

VI. 結論

本研究では多文化共生社会における大学体育に着目し、ノルディックウォーキングを活用したスポーツ教育の可能性について検討した。その結果、生涯スポーツが発展してきた地域や文化に対する興味・関心の高さが浮き彫りとなり、実践的な活動を伴う大学体育の教育成果が示された。また、生理学的観点からも若年層への適応可能性が認められ、新しいスポーツとの出会いが、諸外国のフィットネス教育への興味・関心にも肯定的な影響を与えることが明らかになった。長期に渡って運動から離脱していた若年層にも運動への強い動機付けの一因となり得ることから、若年層を対象としたスポーツ教育は、身体活動量の確保と共に文化・社会的背景等の知識習得も併せて行うグローバル教育が重要と考えられる。

謝辞

本研究を進めるにあたり、ご協力いただきましたノルディックウォーキング指導員の皆さまに、心より感謝申し上げます。

文献

- Chogahara, M. and Yamaguchi, Y.(1998) Resocialization and continuity of involvement in physical activity among elderly Japanese. *Int. Rev. Sociol. Sport*, 33(3), pp.277-289.
- 法務省 (2021) 法務省出入国在留管理庁.
https://www.moj.go.jp/isa/publications/press/13_00017.html (閲覧日 2021 年 11 月 30 日)
- International Nordic Walking Federation ホームページ
 (2021) <https://www.inwa-nordicwalking.com/>
 (閲覧日 2021 年 11 月 30 日)
- 一般社団法人ポールウォーキング協会 ホームページ
<https://polewalking.jp/> (閲覧日 2021 年 11 月 30 日)
- 一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟 ホームページ
<https://www.nordic-walk.or.jp/> (閲覧日 2021 年 11 月 30 日)
- JNFA(2021) NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会
 ホームページ <https://jnfa.jp/about-nw/history-nw.html>
 (閲覧日 2021 年 11 月 30 日)
- リー・トンプソン (2003) 「スポーツと多文化共生」 多文化共生のモデルとしてのスポーツ / 「多文化共生」の前提を考え直す. 日本体育学会第 54 回大会 体育社会学専門分科会シンポジウム資料.
- NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会 (2021) ホームページ <https://jnfa.jp/> (閲覧日 2021 年 11 月 30 日)
- NPO 法人日本ノルディックウォーキング協会 ホームページ <http://www.jnwa.org/> (閲覧日 2021 年 11 月 30 日)
- OMRON (2021) オムロンヘルスケア株式会社 ホームページ
https://www.faq.healthcare.omron.co.jp/faq/show/4195?site_domain=jp (閲覧日 2021 年 11 月 30 日)
- Stevens, M., Bult, P., Greef, M.H.G., Limmink, K.A.P.M., Rispen, P.(1999) Groningen Active Living Model (GALM) : Stimulating Physical Activity in Sedentary Older Adults. *Prev. Med.*, 29, pp.267-276.
- 財団法人健康・体力づくり事業財団(1998) 中年期における運動・スポーツの阻害要因に関する調査報告. 中年期における運動・スポーツの阻害要因に関する調査研究会. 兵庫県.

