

授業探訪

総合系科目・スポーツ実習

スポーツスタディ2 (セルフケアエクササイズ: ヨガ) ～双方向オンライン授業による「ヨガ」の学びと実践～

全学共通科目兼任講師 大石 友子

はじめに

2020年秋学期、スポーツ実習のオンライン授業では、希望する教員はキャンパスの実習室にカメラ・マイク・スクリーンをセッティングしてZoomで学生と繋がり実技実習を行った。「実習室の配信スタジオ化」である。私が担当する『セルフケアエクササイズ: ヨガ』もこの方法で授業を行った。本稿では、この未曾有の状況におけるスポーツ実習の手探りの取り組みについて振り返り、身体性を必要とする科目におけるオンライン授業の今後に向けた報告としたい。

「実習室を配信スタジオに」の意図

この「実習室を配信スタジオに」の意図は、第一には「教員が自ら動きながら学生の動きを見られる」ことにより、PCのみでのオンライン授業では非常に難しい「教員と学生がともに動く」実技指導が行えることにある。同時に第二第三の意図として、「実習室の雰囲気自宅に届ける」こと、「参加者同士が互いに存在を感じられる」こと、というキャンパスから離れた生活を余儀なくされている学生に「キャンパスを届ける」ことにある。

私は、複数の大学でダンスとヨガの授業を担当するとともに、大学外の一般のスタジオでも多くのクラスを持ち指導に当たっている。2020年春、緊急事態宣言下の外出自粛期間から、これらのスタジオでは外部カメラ・集音マイク・受講者を投影する大型モニターをPCと組み合わせた「オンラインレッスン配信用スタジオ化」を進めてきた。その目的は、「スタジオの雰囲気をそのまま自宅に届ける」こと、「指導者と受講者が互いに動きながら交流できる」ことにより、参加意識を高めて練習の継続を促すことにあり、大きな効果を生んできた。

私はこの経験から、スポーツ実習が双方向オンライン授業になると決定された折、「実習室を配信スタジオに」という提案をさせていただいた。

機器のセッティングと空間構成の工夫

「配信スタジオ」は池袋キャンパスのポール・ラッシュ・アスレティックセンター (PRAC)、新座キャンパスの体育館および 8 号館の実習室に、教員が機器をセッティングして作る。新座キャンパス 8 号館の N853 教室での『セルフケアエクササイズ: ヨガ』のセッティングは以下の通りである。

ビデオカメラで実習室全体を撮影し HDMI データを変換アダプタ経由で PC に接続 (写真 1)。解説や指示の声と CD デッキから流す音楽を同等に集めるために集音マイクで音を拾い同じく PC に接続 (写真 2)。これらのデータを Zoom で学生に送る。同時に自宅で実際に動く学生たちの姿を、私が見本として動きながらも確認するために、PC を教室の音響映像システムに接続し Zoom のギャラリービュー画面をスクリーンに投影する (写真 3)。ヨガ授業においては、その他にマット・ホワイトボード・CD デッキをセッティングする。

運動実技実習のオンライン授業では、ただ見れば良いという訳にはいかず、画面の中で運動が正確に見える配慮が必要となる。最も重要な点は、カメラを床面と並行に設置して撮影することである。見下ろしや見上げの画面では運動が正確に伝わらない。また、音楽を使用する種目においては、Zoom での音の詳細設定を<オリジナル音声>にする必要がある。Zoom は会話をスムーズに運ぶことを第一目的に設計されているので、デフォルトの設定では音楽はノイズとして排除されぶつ切れになってしまう。

以上のセッティングに要する時間は、メディアセンターからの機器の借り出しを含めて 30 分程度である。



写真 1

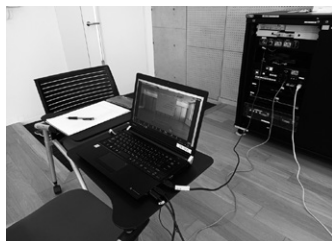


写真 2



写真 3

授業の実際

授業支援システムである「Blackboard」には、授業の URL と併せて、事前に各回の講義資料と自己観察記録の用紙を配信する。

学生たちは授業開始 15 分前から待合室に来るので順次入室させ、開始時間には 9 割の入室が済んでいた。この授業前の時間には、ホワイトボードに各回のテーマとポーズの図像を示して映し出すとともに音楽を流している。各自の体調に対する不安などがあ

る学生はこの時間にチャットで話しかけてくる。

これは対面授業と全く同じ流れであり、実技実習には不可欠な心のウォーミングアップの時間と捉えている。

授業は以下の時間構成で進行する。

- ①講義：前週のフィードバック～ヨガ哲学に基づくヨガの基本原則 20分
- ②実習：アーサナ（ポーズ）の個別の修得～フロースタイルの実習 60分
- ③まとめ～自己の心身の観察記録の記入と提出 20分

学生のカメラとマイクは①では両方とも OFF、②ではカメラ ON・マイク OFF、③では両方とも ON を基本に運営した。シラバスにもカメラ ON で受講する必要があることを明記してある。

カメラ ON の目的は第一には実技実習の安全確保であるが、上述の通り受講者同士が互いの目に入ることで、「一緒に運動をしている」高揚感が生まれる効果も見逃せない。

ただし、カメラに受講者の身体をすべて映ることを優先して PC から離れたセッティングをすると、画面に映る私の動きを確認することが難しくなる。この両者のバランスを取るセッティングを、各自の良いように調整することを促した。

①の講義も、私が PC の前に座って内蔵カメラで講義ではなく、外部カメラの前に立ちホワイトボードを利用し、実習室が映し出される状態で講義した。これも、実技実習に移る際に学生たちが違和感なくすぐに運動に向かえるように、という意図のもとである。

②の実習では、1) 私がヨガマットの上で動きながら見本と解説、学生は PC に近づいて見ながら模倣してみる。2) 学生が PC から離れてマットなどの上でしっかりと動く、私がアジャストの指示を言葉で与える。この繰り返しから始まった。私の声掛けに従って、PC に近づいたり離れたり、非常に積極的に学生たちは動いてくれた。その成果により後半の回では、アーサナ（ポーズ）やプラナヤーマ（呼吸法）を学生たちが修得したため、言葉による指示のみで動けるようになり、常に PC から離れて動き続けられるようになっていた。

③では講義と実習を振り返り、その後順次 Zoom から退出し、各自で自己の身体の観察と心の観察を記録ペーパーに記入して Blackboard から提出して授業は終了となる。

質問がある場合は記録ペーパーに記載しても良いし、最後に Zoom に残って直接質問しても良いとしたところ、毎回数人が残り、動きながら質問に回答しつつ雑談もするという時間となった。

「ヨガ」を学ぶということ： 双方向オンライン実技実習授業における学生の反応と成果

『セルフケアエクササイズ：ヨガ』では、ヨガ哲学に基づくヨガの基本原理の講義を通して、抽象的論考として人間の心身の相関関係や外界と自己の関係について語る。そして、ヨガの身体運動の実習を通して、具体的に自己の心身を調える修練方法を体験し学ぶ。

インド哲学の一学派であるヨガ哲学に基づくヨガの修練の目的は、本来非常に難解な解釈を必要とするものであるが、本授業では<現在への集中>という一点に集約して伝えている。

毎年、この講義部分での抽象的理解が具体的な身体運動を深めて心身に響く実習となっていると、学生たちの自己観察記録から読み取っているが、この2020年秋学期は特にこの意義を深く実感した。

学生の自己観察の記録ペーパーから引用すると、

- ・課題に追われて頭が一杯、気持ちが休まらない日々の中でこの時間だけは余計なことを考えず心が休まる。
- ・この授業が終わるとやる気に満ちている。
- ・前向きな気持ちになる。
- ・身体も心も軽くなる。温まる。
- ・今に集中する、今できることを精一杯取り組むことの必要性を、今こそ感じる。という言葉が、毎回多数記載されている。

各回の出席率は平均して92%。履修者の約半数が全回出席である。

初回では、講義後にカメラONにして身体が映るセッティングにするよう指示した際、学生たちは少し躊躇しているように感じられたが、初回の実習が非常に充実した時間となった結果、2回目以降は躊躇なくすぐにカメラON、指示に従って運動をする態勢に入って行った。

回を重ねるごとに、自室のセッティングを工夫し始め、照明や室温の工夫、ヨガマットの購入など具体的な積極的行動も見られた。

また13回終了時には、もうすぐ終わってしまうのが残念、今後対面授業が再開した折には『ヨガ』を受講したい、個人的にヨガスタジオに通うことにした、という意見も寄せられた。継続的な取り組みや、生涯スポーツに繋がる促しとなったことが読み取れる。

おわりに

「教員が学生と一緒に動く」こと、「キャンパスの実習室の雰囲気自宅に届ける」こ

と、「参加者同士が互いに存在を感じられる」こと、これらの意義は非常に大きかったと実感している。オンライン授業での運動実技実習は、正直に申し上げると非常にハードルが高い。しかし、労を惜しまず最大限の工夫を行えば、学生たちが己の身体に目を向け、ホリスティックな自己存在を再確認する機会を創ることはできる。いま我々が直面している、身体性が失われて行く未曾有の世界において、それは非常に大切な機会なのではないだろうか。

最後に。授業内容とは直接関係はないが、クリスマスの時期には実習室から見えるチャペルと正門のツインツリーをカメラに映して学生たちに見て貰った。私が一年で一番美しいと感じる立教大学のキャンパスの姿だ。部活や対面授業で登校している学生たちもいたが、中にはまだ地方の実家にいる1年生もいた。彼らからたくさんの喜びの声が届いたことが、深い思い出となった。

おいしい ともこ