

# 「健康・スポーツ演習」における クラス内コミュニケーション活性化の試み —アイスブレイクとレクリエーションゲームの活用を通じて—

柳 澤 修

## 1. はじめに

大学におけるスポーツ実技の授業は、スポーツスキルの習得・向上や生涯スポーツの礎を築くことに寄与するだけでなく、スポーツ活動を通じた“友人作りの場”としても重要な役割を有している。とりわけ、入学間もない1年生が、スポーツ実技の授業を活用して、学内の友人関係を広げることは、その後の大学生活を充実化させるためにも重要であろう。

スポーツは、お互いにコミュニケーションを取りやすい活動であることから、スポーツ実技の授業を通じて、学生のコミュニケーションスキルや社会的スキルが向上する可能性は十分にある<sup>1-2)</sup>。しかしながら、他の学生とのコミュニケーションのきっかけをうまく掴めない学生やいつも特定のメンバー間で活動をしている学生達も少なくないのが現状である。残念ながら、このような状況下では、スポーツ実技の授業に“友人作りの場”としての役割を期待することが難しくなってしまうだろう。

そこで、本稿は青山スタンダード科目「健康・スポーツ演習」(2022年度前期)を対象に、筆者が主にアイスブレイクとレクリエーションゲームを用いて、学生同士の広範なコミュニケーションを促した取り組みについて報告する。

## 2. 授業概要と達成目標

「健康・スポーツ演習」は、主として学部1年生を対象にしており、実習(各種目の実技)と講義(体力測定と健康・スポーツに関連する講義)から構成されている。取り扱うスポーツ種目は多岐にわたるが(テニス、卓球、バレーボ

「健康・スポーツ演習」におけるクラス内コミュニケーション活性化の試み  
—アイスブレイクとレクリエーションゲームの活用を通じて—

ール、バスケットボール、バドミントンなど)、基本的には2つのスポーツ種目がセットになっている。筆者は、バスケットボールとバドミントンを担当し、授業の基本構成は以下の通りであった。なお、履修登録者数は金曜日1-3限でそれぞれ上限の30名であった。

第1回：科目ガイダンス（オンライン・オンデマンド形式）

第2回：種目別オリエンテーション

第3, 4回：体力診断テスト（文部科学省：新体力テスト）

第5回：健康・スポーツに関連する講義（体力診断テストのフィードバックを含む）

第6-15回：実技とその理論（6-10回：バスケットボール、11-15回：バドミントン）

また、「健康・スポーツ演習」における共通の達成目標は、以下の通りであった。

本授業プログラムを通じて、健康な生活を維持増進するための能力、コミュニケーション能力、健全な社会参加的態度を養う。特に、健康的な生活を維持増進するための基礎知識として、『運動・栄養・休養』の重要性を学び、実践する。また、多くの仲間とスポーツを媒介としたコミュニケーションスキルを身につけ、健全な社会参加的態度を身につける。スポーツスキルを高めることは、生涯スポーツを楽しむために大いに役立ち、ルールに対する理解を深めることは、社会的モラル形成を促す。

「はじめに」で述べたように、「健康・スポーツ演習」では“他の学生とのコミュニケーションを積極的に図れること”を授業の達成目標のひとつに据えている。

### 3. 学生間のコミュニケーションの活性化を図るために導入した取り組み

スポーツ実技の開始に伴って、第6-15回までの授業において以下のような取り組みを行い、学生間のコミュニケーションの活性化をねらった。

#### 1) アイスブレイクメニューを活用した自己紹介

第6・7回のバスケットボールの実技では、学生間の心的距離感を縮めることを目的として、ペアで行う自己紹介（第6回）とアイスブレイクメニューでしばしば使用されるグループ形式の4マス自己紹介（第7回）をウォームアップ開始前に行った。

ペアで行う自己紹介は、A4用紙に自分のPR（趣味やスポーツ経験など）を3つ書き、それをペアで交換して、お互いに質問する形式とした。自分のPRを相手に事前に知らせることで、お互いに会話のきっかけを掴みやすくなるというメリットがある。ペア間の自己紹介は、組み合わせを替えて複数回実施した。そして、ペアでの自己紹介を発展させたのが、4マス自己紹介となる。4マス自己紹介は、4-5名のグループをつくって順番に自己紹介するアイスブレイクである。A4用紙を2回折って広げて、4つのマスをつくり、それぞれのマスに「所属学部と名前」、「出身地」、「趣味」、「好きな食べ物」を書き、それをグループメンバーに提示しながら自己紹介を行った。アイスブレイクを目的とした自己紹介は、学生の緊張感をほぐし、クラス全体の雰囲気を和らげる導入策として有効であったと感じている。

加えて、第6-8回の授業では、ガムテープ上に自分の名前を書き、それを胸部に貼付することで、他の学生に自分の名前を覚えてもらうことを促した。なお、第8回の授業では、下記の「名前覚えゲーム」が終わった後にガムテープを貼付した。

#### 2) レクリエーションゲーム

第6・7回の授業における自己紹介を通じて、お互いの顔と名前が少しずつ一致してきたところで、第8回以降の授業では、主に児童が行うレクリエー

「健康・スポーツ演習」におけるクラス内コミュニケーション活性化の試み  
—アイスブレイクとレクリエーションゲームの活用を通じて—

ションゲームを技術練習の前に実施した。レクリエーションゲームを通じて、学生間の距離感をさらに縮め、集団内の一体感を高めることをねらいとした。

## 第8回目の授業

### 名前覚えゲーム

7-8名のグループをつくり、全員が輪になるように向かい合って座った。最初の人が、「私の名前は〇〇です」と自分の名前をフルネームで言い、次に右隣の人が、「私は〇〇さんの隣の△△です」と最初の名前を言ってから自分の名前をフルネームで告げた。そして、その隣の人はさらに自分の名前を加えて、「私は〇〇さんの隣の△△さんの隣の□□です」と告げた。このように順次、最初の名前から初めて、自分までのすべての人の名前を言ってから、自分の名前を告げるという流れであった。最後の人は、全員の名前を言ってから自分の名前を告げることになる。一周し終わった後は、左回りで実施した(右回りの時の最後の人からスタート)。ゲームを通じて顔と名前を一致させることが目的であるが、ゲームを通じて学生間の緊張をほぐし、お互いに話しやすい雰囲気をつくることに重きを置いた。

## 第9回目の授業

### ボールはさみ競争

ペアをつくり、お互いの背中やおでこでボールを挟んでスタート地点に並んだ。ホイッスルの合図でスタートを切り、ボールを落とさずに(落とした場合はその場からやり直す)、早くゴールに到達したペアを勝ちとした。ペアの協調性を必要とするゲームであり、その中で生まれる助け合いのコミュニケーションを期待した。

## 第10回目の授業

### 握手リレー (図1)

クラスを2チームに等しく分割し(学生数が奇数だった場合は担当教員が

加わった), 各グループで手をつなぎ輪になった。はじめの人を決め, スタートの合図で, はじめの人は右手を握った。握られた人は右隣の人の手を握り, 一周してはじめの人の左手が握られたら「ハイ」と言って周りの人に知らせた。早く握手を伝達したチームの勝ちとした。手を握り合うことを通して, 学生同士の連帯感や親近感を高めることを目的とした。



図1 握手リレーの実施風景

### ボール送り競争

クラスを2チームに等分割し(学生数が奇数だった場合は担当教員が加わった), 一列に並んだ。開始の合図で, 先頭からボールを送った。最後尾までボールが到達したら, 最後尾の人が先頭になるように全員が回れ右をして先頭であった人にボールを運んだ。早くボールを運べたチームの勝ちとした。ボー

「健康・スポーツ演習」におけるクラス内コミュニケーション活性化の試み  
—アイスブレイクとレクリエーションゲームの活用を通じて—

ルの送り方には、頭の上と股の間を交互に繰り返すやり方や頭の上、股の間、右回し、左回しの順で行うやり方を取り入れた。ボールを繋いでいくという単純な行為の中で、相手に取りやすい形でボールを渡したり、誰かのミスをかばったりという心遣いが見て取れた。

## 第 11 回目の授業

### キャッチ

みんなで円になり、床に腰を下ろした。左手は輪をつくり、右手の人差し指を隣の人の左手の輪の中に入れた。担当教員が、「キャッチ」と言ったら、右手の人差し指を輪から引き出すと同時に、左手は相手の人差し指を逃がさないように掴むようにした。「キャット」や「キャンディ」、「キャベツ」といったフェイントを取り入れて、場の雰囲気盛り上げた。指を掴んだり掴まれたりといったスキンシップを図りながら、学生間の交流を深めることをねらいとした。

## 第 12 回目の授業

### ハイ・イハ・ドン

ペアで向かい合い、両手を前に出して当たらない程度に交互に重ねた。担当教員が「ハイ」と言ったら、一番下の手を一番上に移動させ、「イハ」と言ったら、一番上の手を一番下に移動させた。「ハイ」と「イハ」を適当に組み合わせ、リズムにも変化をつけて行った。途中で、担当教員が「ドン」と言ったら、一番上の手でその下の手を叩くが、下の手の人は叩かれないようにした。担当教員の指示通りに手を動かさない学生も少なからずいたが、そのこと自体がペア内での笑いを誘い、お互いに和みやすい雰囲気が作り出せたのではないかと感じている。

### いうこと一緒・やること一緒（逆）

4-5名のグループをつくり、手をつないで横一列になった。担当教員が「い

うこと一緒、やること一緒、右」と言ったら、全員で「右」と声に出しながら右にジャンプするというゲームである。動きの方向に関しては、「右」、「左」、「前」、「後ろ」、「上」、「下（しゃがむという意味）」というバリエーションをもたせた。一方、「いうこと一緒、やること逆」では、声に出すと同時に行う動作を逆にする。例えば、担当教員が「いうこと一緒、やること逆、右」と言ったら、全員で「右」と言いながら左にジャンプした。声に出す方向と動きが逆になるため、こちらの方が難易度は上がることになる。声と気持ちを揃えながら、複数人で同じ活動をすることで、グループ内の一体感が高まることを期待した。

### 第13回目の授業

#### 人間知恵の輪

両隣以外の人と手を繋いで大きな知恵の輪をつくり、相談しながら知恵の輪を解いていくゲームである。5-6人のグループをつくり、内側を向いて輪になった。そして、隣以外の人と右手を繋いだ。次に、隣以外の人と左手を繋いだ。これで、絡まった知恵の輪のような形が出来上がることになる。そして、グループ内で相談しながら知恵の輪を解いていった。繋いだ手は離さず、手の下を潜ったり、手の上を跨いだりした。知恵の輪が解けて、大きな輪になったら終了とした。手を繋ぐというスキンシップだけでなく、グループ内で意見を出し合って、人間知恵の輪を解いていくことが、学生間の親近感や連帯感を深めることに寄与したと考えている。

#### ねことねずみ

2チーム（ねこチームとねずみチーム）に分かれ、2本のライン上に向かい合って立った。担当教員が「ね、ね、ね、ねこ（ねずみ）」と言ったら、ねこ（ねずみ）チームがねずみ（ねこ）チームを追いかけた。逃げるチームはタッチされないように後方のコーンまで逃げた。後方のコーンに到達する前にタッチされたら、相手チームのメンバーになった。これをランダムに繰り返して、最後

「健康・スポーツ演習」におけるクラス内コミュニケーション活性化の試み  
—アイスブレイクとレクリエーションゲームの活用を通じて—

に人数の多いチームを勝ちとした。2本のライン上に向かい合って立つだけでなく、座ったり、うつぶせになったりして、様々なバリエーションで実施した。また、奇数チームと偶数チームに分かれて、簡単な計算問題（例えば、36-25は？）を出し、その答えが奇数の場合は、奇数チームが逃げる（追いかける）などのバリエーションも取り入れた。単純な計算を加えただけで、ゲーム自体の活性化を引き起こすことができた。

#### 第14回目の授業

##### じゃんけんサッカー（図2）

クラスを2チームに等しく分割し（学生数が奇数だった場合は担当教員が加わった）、攻めと守りを決めた。守りチームは横4列に並んだ。この時、1列目は一番人数が多くなるようにし、2列目は1列目よりも、3列目は2列目



図2 じゃんけんサッカーの実施風景



よりも少なくなるようにした。最後の4列目（キーパー）は一人になるようにした。それぞれの列の人数は参加人数によって調整した。スタートラインを決め、リーダーの合図で、攻めチームは守りチームの1列目に向かって一斉に走った。1列目に並んでいる誰かとじゃんけんをし、勝ったら2列目に進んだ。攻めチームのメンバーがじゃんけん勝ち続け、最後のキーパーに勝てば1得点とした。どこの列で負けてもスタートラインに戻って、再度1列目からキーパー目指してじゃんけんを続けた。なお、キーパーに勝った人もスタートラインに再度戻って1列目からじゃんけんを始めた。3分間経過したら、攻守を交替し、合計点の多いチームを勝ちとした。

### 第15回目の授業

シャトルキーブラン + かっぱりレー（図3）



図3 シャトルキーブランとかっぱりレーを組み合わせたレクリエーション

「健康・スポーツ演習」におけるクラス内コミュニケーション活性化の試み  
—アイスブレイクとレクリエーションゲームの活用を通じて—

シャトルキープランは、シャトルをラケットの上に乗せて走るバドミントンの初歩的なスキルアップエクササイズである。一方、かっぱリレーとは、頭上に載せたマーカーをバトン代わりにするリレーである。今回は、両者を組み合わせたりレーをジグザグ走の要素も取り入れてチーム対抗形式で実施した。リレー走者の交代時に、相手の頭とラケットにそれぞれマーカーとシャトルを丁寧に載せることで、小さいながらも学生同士の触れ合いの機会を設けることができた。

### 3) チーム分け（バスケットボール）、ペア決め（バドミントン）

バスケットボールのチーム分けやバドミントンのペア決めは、学生達の自由選択に任せると、兎角同じチームメンバーやペア（特に同性間のペア）になりやすい。そこで、バスケットボールでは、出身地（北海道・東北エリアや東京都、東海エリアなど）や名前の五十音順、トランプ（スペード組やハート組など）、チーム分けの専用アプリケーション、そして誕生日順（春組、夏組など）でチーム分けを行った。なお、誕生日順で分ける際には、身振り手振りのみ（会話禁止）を使って誕生日の順（1月1日が先頭、12月31日が最後尾）に列になるバースデーラインというレクリエーションゲームを活用した。一方、バドミントンでは、トランプやペア決めの専用アプリケーションを活用したが、最後の授業（第15回）では自由にペアを組ませた。

チーム分けやペア決めにゲーム性を持たせることは、マンネリ化の防止に繋がりが、結果として学生間のコミュニケーションの幅も広がることが期待できる。チームやペアが決まった際に、お互いに簡単な挨拶が生じる場面も多く、これはメンバーやペアが固定されている状態ではなかなか起きづらいことであろう。

### 4) ゲームの活性化

バスケットボールではチームごとの勝敗を競うだけでなく、ゲームに出場する学生に万歩計をつけ（交代する場合は、交代する学生に万歩計を手渡す）、

ゲーム中のチーム総歩数で勝敗を競うことにも取り組んだ。単純に得点だけで競うよりも、普段と異なる勝敗基準を設けることでマンネリ化を防ぐことに繋がると思った。また、万歩計の使用は、ゲーム中の身体活動量の引き上げにも貢献することが期待できる。加えて、ゲーム後には、アナウンサー役の学生が、各チームで「一番頑張った人」と推薦された学生にインタビュー（質問はアナウンサー役の学生自身が考える）を行う“ヒーローインタビュー形式（図4）”もクラス内の交流を活性化することに一役買ったと考えている。また、ゲーム前に行うペアでのパス練習では、パスのスキル向上だけでなく、途切れない会話を意識したコミュニケーションを重視した。会話の内容には制限を設けず、自由な会話とした。一定時間（概ね2分）が経過したら、ローテーションを施し、新たなペアで会話を伴うパス練習を行った。

一方、バドミントンではペアごとに自由なコンビ名を決めて、リーグ戦形式



図4 ゲーム後のヒーローインタビュー

「健康・スポーツ演習」におけるクラス内コミュニケーション活性化の試み  
—アイスブレイクとレクリエーションゲームの活用を通じて—

でゲームを展開した。コンビ名を決めるだけでも、学生間に小さなコミュニケーションが発生し、それはお互いの一体感を高めることにも役立ったのではないかと考えている。

#### 4. まとめ

本稿では、筆者がアイスブレイクとレクリエーションゲームを活用して、学生同士の広範なコミュニケーションを促した取り組みについて紹介した。体育・スポーツを通じて、友人関係が形成されやすいことは先行研究を通じて指摘されている<sup>2)</sup>が、筆者の担当する「健康・スポーツ演習」の授業では、他の学生とのコミュニケーションのきっかけをうまく掴めない学生やいつも特定のメンバー間で活動をしている学生達がこれまでに一定数見受けられた。それゆえ、スポーツ実技の授業が“友人作りの場”としての機能を十分に発揮できるように、担当教員の側から上記の介入策を授業に取り入れた。

橋本ら<sup>3)</sup>は、体育実技授業（バドミントン）で自由にパートナーを組ませると、すでに出来上がった友人と一緒にいる可能性が高くなることから、多くの学生達と敢えて接触させるためにダイビングで考案されたバディ・システムを活用してペア決めを行った。そして、授業内で実施するお互いのソーシャルサポートの目標を設定し、それに取り組むことで、学生達の人間関係の醸成に一定の介入効果があったことを報告している。加えて、村木ら<sup>4)</sup>は、担当教員の介入（グループやチーム編成）のある授業前半と介入のない（少ない）授業後半で学生達の会話した人数の比較を行い、前半に対して後半の会話人数が有意に減少したことを明らかにした。つまり、授業の進行に伴い人間関係が広がっていくという流れとは正反対で、教員の介入がなくなる（少なくなる）と学生間のコミュニケーションが減少することを示している。したがって、この研究の結果は、授業を通して他者との関わりを広げていくためには、教員が何らかの介入策を投じる必要があることを示唆している。筆者の取り組みでは、学生間のコミュニケーションに対して質的・量的な検証は行っていないが、過去の授業と比較して、授業内で特定の学生同士で固まるような傾向は少

なかったと感じている。また、今回の介入策は、留学生にとっては多くの日本人学生と交流するきっかけとして活用できたのではないかと考えている。その一方で、過去の授業経験を踏まえても、スポーツ実技の授業を“友人作りの場”として活用するためには、担当教員の介入がある程度は必要であり、自然発生的に友人関係が広がっていくという理想的な流れを期待するのは難しいのではないかと考えている。それゆえ、担当教員の介入策によって、意図的に学生間のコミュニケーションの場をつくったり、その流れをコントロールしたりすることで、新たな友人関係を築くきっかけを増やせるのではないだろうか。

コロナ禍ということも影響したかもしれないが、多くの学生が他者とのコミュニケーションを求めていると感じた。今後はアンケートやインタビュー等を通じて、学生側の意見を取り入れながら、学生間のコミュニケーションの活性化を促す有効な方策を探っていきたいと考えている。

#### 参考文献

- 1) 杉山佳生「スポーツ実践授業におけるコミュニケーション向上の可能性」、『大学体育学』, 5, 2008, p.3-11.
- 2) Smith, A. L., “Peer relationship in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research”, *Psychology of Sport & Exercise*, 4, 2003, pp.25-39.
- 3) 橋本公雄, 西田順一, 内田若希「バディ・システムと行動変容技法を用いた人間関係の醸成を促す体育実技授業の試み」, 『熊本学園大学論集 総合科学』, 19, 2013, p.169-188.
- 4) 村木有也, 金田啓稔, 堀井大輔, 市谷浩一郎「スポーツ実習における他者との関わりに対する学生の意識調査」, 『大阪電気通信人間科学研究』, 20, 2018, p.67-80.