慶應義塾の体育教育

――スポーツに親しもう

福澤先生は、近代的な学校教育において体育の重要性を認め、いち早くこれを日本に紹介しました。先生の名を一躍著名なものとした『西洋事情』において、西洋の学校では「四肢を運動し、苦学の鬱閉を散じ身体の健康を保つ」と述べています。

義塾では現在でもその精神を受け継いで体育にも重きを置いており、いわゆる文武両道に秀でた人材育成を標榜して体育会各部の活動も盛んに行われています。また、正課である体育教育においては、単に運動競技の技術習得や保健衛生に関する知識等を与えるばかりでなく、豊かな人格形成と身体の育成も目的として、他大学では例を見ない多彩な体育科目を展開しています。

今回の特集では、さまざまな体育科目の中から「ボディコンディショニング」と「自動車」を取り上げ、また、あわせて伝統ある義塾の体育教育の歴史も紹介します。さらに、体育科目以外でも自らスポーツを楽しむ機会として、塾生が利用できる体育施設についても案内します。これらの体育科目や体育施設を通じ、正課として、あるいは課外活動として、この春新たにスポーツに親しんでみてはいかがでしょうか。











2015年度開講(予定)体育科目

全ての科目について、履修する場合は保健管理センターが実施する定期健康診断を受診することが必要です。

日吉キャンパス開講	**球技**	●野球 ●軟式野球 ●ソフトボール ●ゴルフ ●卓球 ●バスケットボール ●バドミントン ●ハンドボール ●バレーボール ●テニス ●ソフトテニス ●サッカー ●フットサル
	武道	●合氣道 ●空手 ●剣道 ●柔道 ●太極拳
	エクササイズ	●ウォーキングエクササイズ ●エアロビクス ●気功 ●ジョギング ●バレエエクササイズ ●フィットネストレーニング ●ボディコンディショニング(ピラティス) ●ボディコンディショニング(エアロビクス&ヨガ) ●ボディコンディショニング(ヨガ&ピラティス) ●ボディメイクエクササイズ
	その他	●アーチェリー ●器械体操 ●自動車 ●水泳 ●トランポリン ●ニュースポーツ ●バックカントリースキル(カヤック) ●バックカントリースキル(バックパッキング) ●フェンシング ●フライングディスク ●ボクシング ●陸上競技
三田キャンパス開講		●合氣道 ●剣道 ●弓術 ●テニス ●バレーボール
芝共立キャンパス開講		●ボディメイクエクササイズ ●インドアスポーツ
シーズンスポーツ＊1		●アウトドアレクリエーション ●スキー ●スケート ●Nature & Trail(山岳) ●馬術 ●ビーチバレー ●マリンスポーツアクティビティ ●ヨット ●弓術

※詳細は、各学部の時間割、履修案内、講義要綱(日吉は開講科目一覧)を参照してください(芝共立科目は三田の講義要綱を参照)。
※履修希望者が定員を上回った場合は、抽選による履修者数の調整を行います。
＊1　夏季または春季休校中実施(弓術以外は合宿形式)

湘南藤沢キャンパス(SFC)開講 2015年度 体育2・3・4・5開講予定種目 ＊2	●アーチェリー ●合氣道 ●アスリートと食事 ●アドベンチャーラーニング ●空手 ●気功 ●クラシックバレエ ●健康と食事 ●剣道 ●心のエクササイズ ●護身術 ●ゴルフ ●サッカー ●食育 ●自律訓練法 ●水泳 ●スカッシュ ●スクーバダイビング ●ソフトコース(A、B) ●ソフトボール ●体操 ●テニス ●トランポリン ●トレーニング ●バスケットボール ●バドミントン ●ハンドボール ●バレーボール ●ピラーティス ●フットサル ●フライングディスク ●フェンシング ●ベースボール ●ボディセンス&エクササイズ ●野外スポーツ ●リズミックトレーニング ●レクリエーションスポーツ

※SFCの体育科目はSFC所属学生以外は履修が認められていません。
＊2　開講されている「体育1～5」のうち「体育1」はクラス指定科目となっており、「体育2～5」は、体育システムを利用して、自分が出席したい種目・日時を随時予約することになります。詳しくは、SFC WELLNESS WEB(http://wellness.sfc.keio.ac.jp/)を参照してください。

多彩な体育科目

日吉・三田・芝共立キャンパスでは、体育研究所により体育科目が実施されており、「身体」に関わるさまざまな事象を自ら体験しながら理解し、社会における自己の存在を見つめ人間を理解していくことをねらいとしています。上記の「体育実技」以外にも、「体育学講義」や講義と実習による演習形式の科目(「体育学演習」)もあります。学部によっては決められた単位数まで卒業単位としても認められますので、履修方法の詳細も含めて、各学部の履修案内を熟読してください。

SFCでは、総合政策学部・環境情報学部(以下、総環)の体育担当専任教員を中心に体育科目が実施されており、問題発見および解決型学習を通じた心身の融合と人間的成熟を目指し、「気づく・探す・深める・伝える」を基本理念とした実践の場を提供しています。なお総環では体育科目は必修科目となっており、SFCの体育科目はSFC所属学生以外は履修が認められていません。

ピラティスを中心に、姿勢を良くし、体幹を鍛えるエクササイズ

体育実技A　ボディコンディショニング



日吉キャンパスの協生館エクササイズスタジオで行われる板垣悦子准教授の体育実技「ボディコンディショニング」は、ピラティスを中心に身体のコンディションを整え、心のリラクゼーションも図ることのできる授業です。

「第一次世界大戦中に、ジョセフ・ピラティスがリハビリテーションの方法として開発した〝ピラティス〟が、やがてエクササイズとして発展し、脊柱と骨盤周りの深層筋を強化して体幹を鍛えるメソッドとして、現在は世界中に普及しています。マット1枚あればどこでもできるのですが、正しい方法で行わないと効果が得られないだけでなく、身体を傷めてしまう危険があります。授業では、見本を見せるだけでなく、一人ひとりの動きをチェックして、ピラティスメソッドをきちんと覚えられるようにしています。見た目よりハードなエクササイズですが、それぞれの筋力に合わせて、無理せず続けることがポイントです」（板垣准教授）

自分の身体と向き合い、体調を管理する習慣が身につくと、社会人になっても、高齢になっても役に立ちます。また、ピラティスは女性向きと思われがちですが、〝体幹を鍛える〟ために男性にもお勧めです。

「ラグビーをやっていて、体幹強化の一環として授業をとりました。ケガが減った理由のひとつはピラティス効果だと感じています」（橋本大右君）



「授業中は自分の身体と会話しています。身体の芯がしっかりしてきて、サークル活動のダンスでの動きも良くなりました」（鳥井舞君）



商学部3年
橋本大右（はしもとだいすけ）君



経済学部2年
鳥井（とりい）　舞（まい）君



体育研究所
准教授
板垣悦子（いたがきえつこ）

フェアプレーと思いやりを大切に〝スポーツマンとしての運転〟を学ぶ

体育実技A 自動車

「自動車」は、65年の長い歴史を持つ授業。「初級」は、運転免許を持っていない塾生を対象に、安全運転の知識と技術の習得を目的としていますが、免許を取得していても運転する機会が少ない塾生も多く履修しています。

「自動車の運転には〝性格〟があらわれると言われ、それゆえに運転する人にはしっかりとした人格が求められます。授業では義塾の文武両道の方針をもとに、基礎技術習得だけでなく、フェアプレーに徹し、思いやりと優しさのある〝スポーツマンとしての運転〟を指導します」（池田知弘講師）

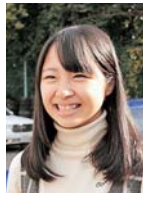


授業のはじめには、体育科目らしく、準備体操と短距離のランニングを行います。実技は、公道ではなく日吉キャンパス内の自動車部専用練習場で行われ、補助ブレーキ付きの助手席に池田講師、あるいは実技補助を務める体育会自動車部の部員が同乗するため、無免許でも運転できます。使用車両は、ギアチェンジを手動で行うマニュアル車。オートマチック車全盛のいま、あえてマニュアル車を使う理由は、難しいことへのチャレンジを通じて、駆動系の微妙なメカニズムや、車庫入れなどにおける低速コントロールの大切さを知り、さらには的確な判断力とメリハリのある運転を身につけるためです。



「1クラス約20名の少人数で、自動車部の方の教え方も丁寧で優しく、楽しく学べる授業です。教習所で免許をとる下準備にもなりました」（大山あずさ君）

「免許は持っていますが、乗る機会が少ないので、運転に慣れるために履修しました。教習所はテクニック中心ですが、もっと広い視野で安全への配慮を実践的に学べます」（河菜陽一君）



法学部政治学科2年
大山（おおやま）あずさ君



理工学部
管理工学科3年
河菜（かわな）陽一（よういち）君



体育研究所
講師（非常勤）
池田（いけだ）知弘（ともひろ）

義塾の体育教育の歴史

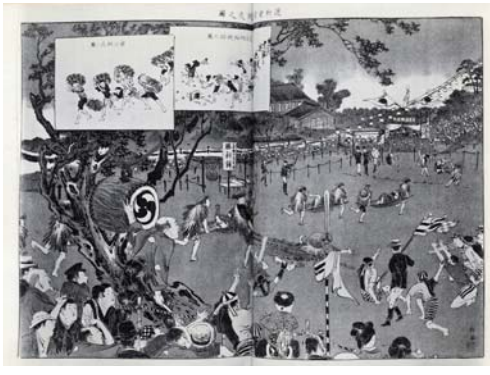
知を磨くには、健康な身体づくりが欠かせない

慶應義塾の体育教育の歴史は古く、伝統があります。明治初年の義塾では、『ジムナスチック』の法に従い種々の戯いたし、勉(つとめ)て身体を運動すべし」との方針のもと西洋流の体育思想が取り入れられており、三田移転前の芝新銭座にはブランコなどの遊具があったと伝わっています。また、1874（明治7）年に創設された幼稚舎は、外国人教師による英語教育を行うなど先進的で特色ある小学校でしたが、福澤先生は「まず獣身を成して而して後に人心を養う」との考えから、勉学に先立って堅強な身体を養うことに重きを置きました。幼稚舎に設置された柔道場では、福澤門下で幼稚舎の開設者でもある和田義郎が自ら柔術の稽古を行っていました。

戦後の体育教育の始まり

1949（昭和24）年の新制大学発足に際し、保健体育科目が大学で必修となりました。それに伴い義塾では、保健体育科目の中の体育実技として、週1回通年で実施する「基本体育」と、長期休暇を利用して集中的に実施する「選択種目体育」が設置されました。しかし、当時はまだ日吉校舎が米軍に接収されていたため基本体育の実施は不可能であり、体育会の協力を得て選択種目体育28種目のみを行いました。翌1950年に日吉地区が米軍から返還されると、日吉キャンパスで基本体育を含む体育科目の実施が実現しました。

1961（昭和36）年には慶應義塾大学体育研究所が設立され、各学部に分散していた体育専任教員は体育研究所員となり、体育教育は一層充実したものになりました。この頃に、義塾における体育教育のカリキュラムも体系化されました。



1894（明治 27）年の慶應義塾運動会の様子（福澤研究センター所蔵）

「塾生皆泳」の取り組み

一方、基本体育の授業で注目すべきは、泳げない塾生の必修となっていた水泳の授業です。1960（昭和35）年の日吉の屋外プール建設後、翌年度から90年代にかけて行われました。これは、1933（昭和8）年から塾長を務めた小泉信三の「塾生皆泳」のすすめに由来します。小泉は、自分の身を守るため、そして溺れている人を助けられる力をつけるために、塾生の水泳技術の向上に努めました。塾生は泳力テストを受け、50mを泳ぎ切ることができなかった者は、選択科目として必ず水泳を履修しなければなりませんでした。この小泉の塾生皆泳への熱意の理由には、義塾と関係の深いハーバード大学で、1912（明治45）年のタイタニック号沈没により数人の学生

が命を落としたことをきっかけに、学生皆泳の指導が行われていたためという説もあります。しかしその後のカリキュラム改定などにより、1995年頃から「塾生皆泳」の取り組みはなくなりました。現在では水泳は選択科目のひとつですが、多くの塾生が水に親しむことのできる工夫が展開されています。

男女別だった体育実技カリキュラム

義塾に最初の女子学生が入学したのは、新制大学が発足して保健体育科目が必修となった年からさかのぼること3年の1946（昭和21）年です。

資料によれば、1952（昭和27）年度の体育実技には男女別に種目が設定され、基本体育が男女とも7種目、選択種目体育が男子22種目、女子は14種目でした。基本体育はクラス単位でしたが、男子学生の履修形態が、年間を通じて各種目の担当教員の指導を受ける形式であったのに対し、女子学生の場合は、1人の教員が1年間で全ての種目を担当していました。女子学生対象の基本体育科目は男子学生対象の科目とは一部異なり、体操やダンスが含まれていました。この形態は保健体育科目が選択制に移行するまで続きましたが、現在は履修制度や科目に男女の区別は一切ありません。

体育が選択科目に

1991年の大学設置基準の緩和によって保健体育科目は大学の必修科目からはずれ、実施については各大学に任されることになり、義塾においては、1993年度から多くの学部で保健体育科目を選択科目とするカリキュラムに変更されました。同時に授業内容の大幅な見直しが行われ、実技科目は1クラス30人程度の少人数制をとり、講義科目も担当教員の専門性を生かして講義名にサブタイトルをつけるなど、塾生が選びやすいようになりました。

さらに2004年の体育研究所におけるカリキュラム改定により、「体育学講義」「体育学演習」の講義系科目と「体育実技A」「体育実技B」の実技系科目に再編され、現在も多彩な授業が組まれています。

義塾の体育施設紹介



協生館地下プール（日吉）

2008年にオープンした清潔で設備の整ったプール。水球競技にも使用できる50mプールのほかに、高飛び込み用プールも併設。体育の授業以外にも、昼休みなどに塾生に開放する期間があります。



協生館地下トレーニングルーム（日吉）

バーベルやダンベルをはじめ、空気圧のトレーニングマシンやエアロバイクなどがそろっています。塾生にも開放しているので、運動不足解消に役立ててください。開放中はスタッフが常駐しています。

上記施設のほか、日吉の学生健保トレーニングルームやSFCの体育館内のトレーニングジム（予約不要）、テニスコート（要利用申請）などがあります。

※協生館地下プール、トレーニングルームの詳細は体育研究所のWebサイト（http://ipe.hc.keio.ac.jp/）で確認してください。