

「カポエイラ・エクササイズ」授業に関する実践報告 ー 対面授業とオンライン授業の比較 ー

小笠原 大輔^a

^a 湘北短期大学保育学科

【抄録】

半期 15 回で行われる、スポーツ系選択科目「カポエイラ・エクササイズ」について、受講生の感想を対面授業とオンデマンド授業で比較した。その結果、対面授業では「元々カポエイラに興味があった」「動画などで見たことがあった」者が多かったのに対し、オンデマンド授業では「見たこともなく今回初めて知った」「種目問わずとにかく体を動かしたかった」という者が多かった。またオンデマンド授業の方が「楽しさ」はやや低く、「難しく」感じる割合が大きく、運動強度の個人差が小さい等の結果が得られた。また、「身につけられたと思うもの」も両者に大きな違いがみられた。オンデマンド授業の問題点としては、住環境に関する点が挙げられたが、人的環境（指導含む）に対する回答も多かったことから、指導方法及び内容に改善の余地があることがわかった。

【キーワード】

カポエイラ、オンデマンド授業

1. はじめに

2020年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、多くの大学でオンライン授業が実施された。文部科学省の報告によると2020年度後期時点で「オンライン授業がほとんどまたはすべてだったと回答した学生は全体の6割」であり、「オンラインはまったくない・ほとんどないは1割未満」であった¹。つまり程度の差はあれ9割がオンライン授業を行っていたことになる。同報告ではオンライン授業のメリット（複数回答）としては「自分の選んだ場所で授業を受けられる」（79.3%）、「自分のペースで学修できる」（66.1%）が挙げられ、さらには「対面授業よりも理解しやすかった」

（14.7%）などがあった。一方で、デメリット（複数回答）としては「友人と受けられない」（53.0%）、「レポート等の課題が多い」（49.7%）、「質問等双方向のやりとりの機会が少ない」（43.9%）、「対面授業より理解しにくい」（42.7%）などが多く回答された²。オンライン授業はもちろん講義科目のみならず実技科目も含まれているわけであるが、とりわけスポーツ系科目はその科目特性から実施にあたり困難を余儀なくされた。同じく文部科学省によると2020年度9月時点では、大学等の授業の実施状況に関して「実験・実技等は対面」が88.0%（747校）であり³、9割近い。スポーツはその効果として、自己の心身の健康維持増進、各種目における技術向上はもちろん、コミュニケー

ション力・協調性といった面も大いに期待されている。このことからやはり、とりわけスポーツ系科目においては、一方向的なオンデマンド授業よりは双方向的な関わりが可能なオンライン授業を、さらには双方向的かつ直接的な関わりが可能な対面授業を行うのが望ましいわけであるが、各大学の状況によってはもちろんオンライン・オンデマンドを選択せざるを得ないところもあるのが現状である。

本研究者がY大学において長年にわたり担当している「カポエイラ・エクササイズ」も2020年度はオンデマンドで行わなければならなかった。カポエイラは「相手との調和」が重要とされるが、オンデマンドにおいてはこれは限りなく不可能に近い。しかしながら本授業ではあくまでもエクササイズと銘打っていることから、カポエイラの動きを取り入れた運動を「仲間と共に」行うものであり、たとえオンデマンドとなっても実施不可能ではないと考え、試行錯誤を重ねながらなんとか全授業を遂行することができた。授業者・受講

者共に「本当は対面で行いたかった」気持ちは重々承知の上で、それでもオンデマンドでどれほどの体力の向上がみられたか、また、どのような学びや気づきを得られたか、体力測定などの客観的なデータではないが受講者の感想などの主観的データから検討を行い、今後のオンライン・オンデマンドへの課題発見を目的として調査を行った。

2. 方法

Y大学の半期15回のスポーツ系選択科目「健康スポーツ演習B（はじめてのカポエイラ・エクササイズ）」において2019年度の対面授業と2020年度のオンデマンド授業を比較した。授業の概略及び受講者情報は表1のとおりである。時間は、対面はもちろん90分間実技を行うが、オンデマンドでは体力・安全面を考慮し、45分ほど動画視聴しながら実際に動いてもらい、その後Googleフォームにて感想を送ることで出席とした。内容はどちらも、準備運動（図1）、カポエイラの動き（ステップ（図2）、避ける動き（図3）、攻撃する動き（図4））、

表1 各授業の概略及び受講者について

	対面（2019）	オンデマンド（2020）
回数	15回	
時間	90分	45分 視聴と実施、 5～10分 振り返り（Googleフォーム）
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・主活動（ステップ、避ける動き、 攻撃する動き、<u>二人組での攻防・ 創作・即興</u>） ・クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・主活動（ステップ、避ける動き、 攻撃する動き） ・クールダウン
受講人数		
性別	19名（男子10、女子9）	16名（男子9、女子7）
学年	①7名、②5名、③3名、④4名	①1名、②10名、③4名、④1名

クールダウン（図5）とほぼ共通しているが、対面の場合はもちろん動きのバリエーションも数多く、また、2人組での攻防つまり約束組手、約束組手を2人で協力して作り上げる創作、約束組手ではなくその場で即興で動きを繰り出すもの（表1下線部、図6）なども行うため、この点では内容自体が大幅に異なる。尚、オンデマンドでは実際に受講者の様子を把握することができないため、「決して無理はしない、水分補給、家具や壁など周囲の物との衝突等」に関しては、動画の中で毎回、再三にわたり注意を促した。

全15回の授業が終了した後に、Googleフォームによるアンケート調査を行い、受講理由や授業の感想などを聞いた。

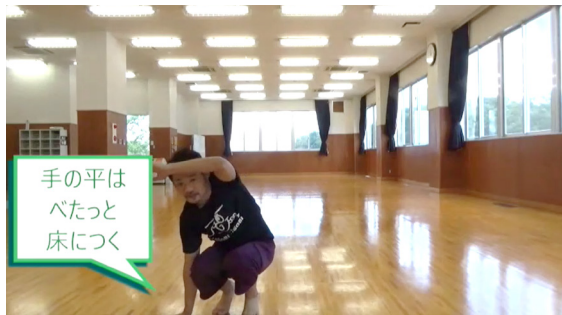


図3 避ける動き



図4 攻撃する動き



図1 準備運動
マーカーを入れてわかりやすくする



図5 クールダウン

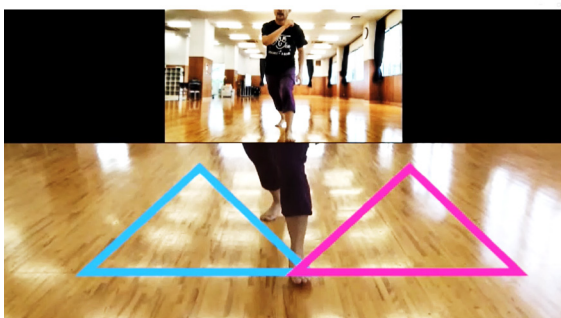


図2 ジンガ（基本のステップ）



図6 2人組での動き

3. 結果及び考察

1) 受講理由 (複数回答可) (図7)

対面では、「シラバスを見て興味を持った」が12名で最も多く、次いで「種目問わずとにかく体を動かしたかった」が多かった(7名)。一方、オンデマンドではこの二つの順位が入れ替わり、後者が10名と最も多く、前者は8名であった。以上より、運動の内容よりも「まずは運動のできる授業」を探したのではないかと推測できる。

また、「元々カポエイラに興味があった」は対面では5名いたが、オンデマンドでは1名であり、このことからカポエイラ自体をやりたいために、積極的に探して受講を決めたわけではないということがわかる。

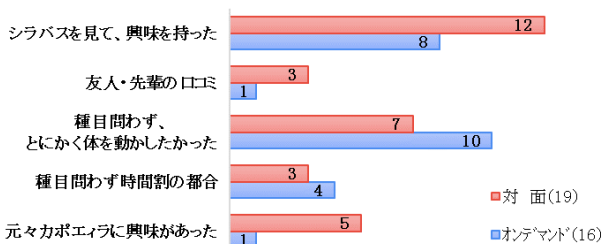


図7 受講理由

2) 授業前にカポエイラを知っていましたか (複数回答可) (図8)

対面では、「名前は知っていた」(7名)や「テレビやインターネットで見たことがある」(8名)

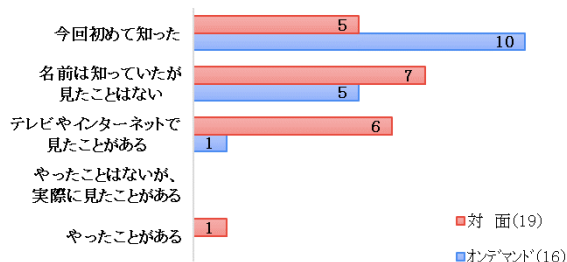


図8 授業前にカポエイラを知っていましたか

「カポエイラ・エクササイズ」授業に関する実践報告が多く、また「やったことがある」(1名)という者までいたが、オンデマンドでは、「今回初めて知った」という者が10名で最も多かった。

3) 楽しかったですか (図9)

「とてもそう思う」を見るとオンデマンド75%に対して対面が95%と多く、対面で受講したほとんどの者にとって「楽しかった」ことがわかる。しかし、「まあまあそう思う」も含めると対面、オンデマンド共に100%であったことから、オンデマンドでもある程度の満足感は得られると期待できる。

4) 難しかったですか (図9)

「まあまあそう思う」と回答した者が対面で79%、オンデマンドで75%と多くを占めており、難易度設定としては大方適切であったと考えられる。また「とてもそう思う」が対面では0%、オンデマンドでは25%、「あまりそう思わない」が対面では21%、オンデマンドでは0%だったことから、難易度はもちろん個人によって異なるし、更には運動内容自体も対面とオンデマンドでは異なるが、オンデマンドの方が難しかったといえる。実際には対面の方が、内容的にも難しい動きが多く、また、2人組で動くことが多いため運動遂行上の難易度は高くなることから、オンデマンドでいう難しさとは、「動きそのものの難易度」というよりはむしろ指導者から直接その場で指導を受けられないことや実施するスペース上の問題による「運動を理解する難しさや実施のしにくさ」ではないかと考えられる。

5) 身体的にきつかったですか (図9)

オンデマンドでは「まあまあそう思う」が56%、「あまりそう思わない」が44%であり、中間的回答が全てを占めたが、これは安全面の観点から、

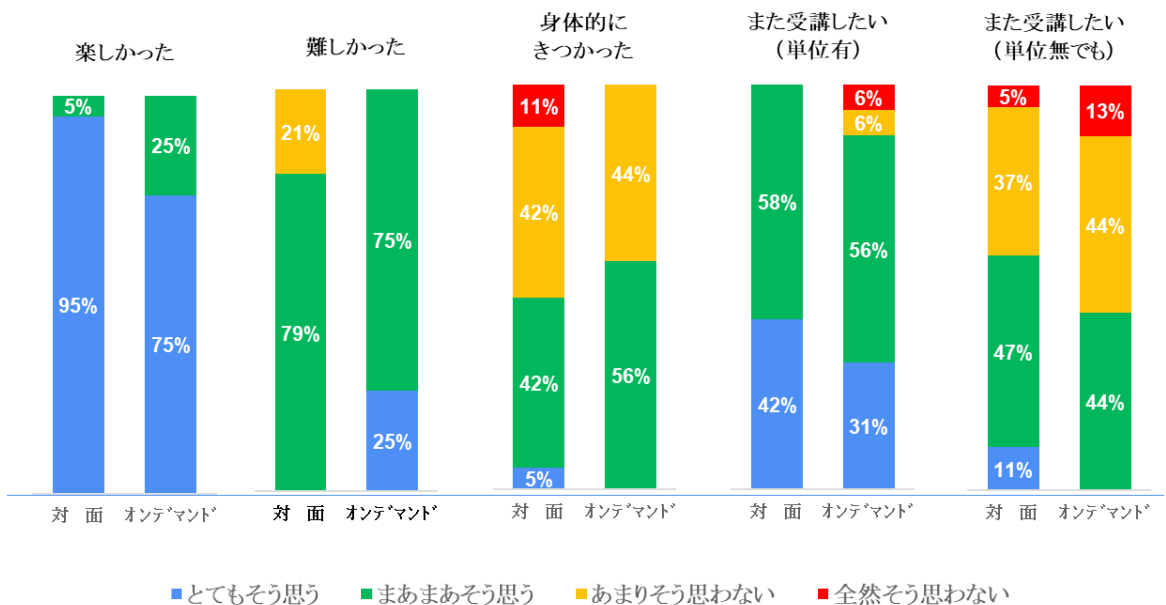


図9 授業後の感想

困難な運動や高強度の運動は除外していたことによると思われる。一方、対面では「とてもそう思う」が5%、「全然そう思わない」が11%で割合の差はあれ、全回答が出現した。対面では、当然、難易度と同様に運動強度も高いものを織り交ぜていたため、このように個人の体力により感じ方に差が生じたと推測できる。

6) もし追加で単位認定されるならばまた受講したいですか (図9)

対面では「とても」と「まあまあ」合わせて、全員が「そう思う」と回答しているが、オンデマンドにおいては「あまり」と「全然」合わせて「そう思わない」と回答した者が12%いた。数値的には約1割ではあるものの、これは対面とオンデマンドの大きな差であると感じる。

7) 追加単位として認められなくてもまた受講したいですか (図9)

「全然そう思わない」と回答した者が対面で5%、オンデマンドでは13%と確かにいる一方で、対面においては「とてもそう思う」が11%もいた。実際に過去には在学中に何度も受講している者が複数名おり、その意欲の高さに感心させられる。

8) どんな力が身に付いたと思いますか (複数回答可) (図10)

対面では「コミュニケーション力」(79%)、「他者との協調性」(68%)の2つが高かった。カポエイラはそもそも相手と対面し、相手の動きに応じて自分の動きを即興的に構築していくのが特徴であり、また楽しみでもあることからこの2つが高いのは予想通りである。それに対してオンデマンドでは前者は0%、後者は13%で非常に低かったが、オンデマンドの特性上、他者との直接的な関わりがないことから、こちらも予想通りであった。受講者同士はもちろん、受講者と授業者の直接的な関わりが無いのにもかかわらず、「他者との協調

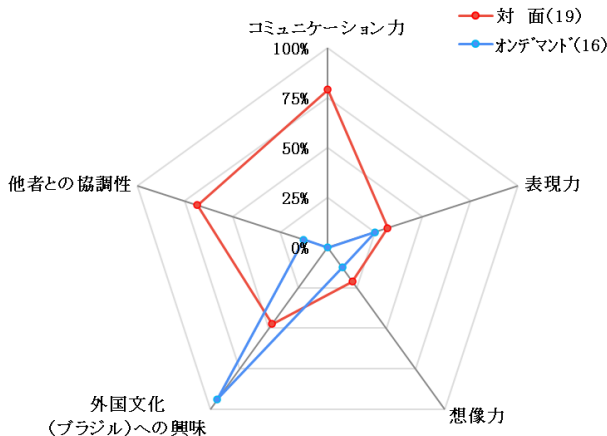


図10 どんな力が身についたと思いますか

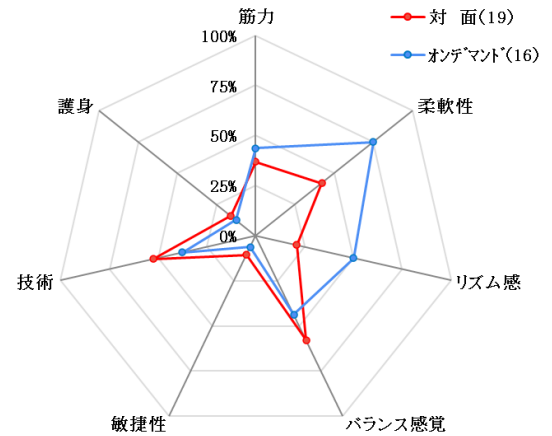


図11 身体的にどんな力が身についたと思いますか

性」を挙げた者が13%（2名）と僅かではあるがいたのは、授業者が蹴る動きに合わせて受講者が避ける動きを行ったり、その逆に授業者の避ける動きに合わせて受講者が蹴る動きを行ったりしたことや、合成映像を用いて擬似的ではあるものの攻防のイメージが出来たからではないかと思われる。また、意外だったのがオンデマンドにおいて「外国文化（ブラジル）への興味」が94%と突出していたことである（対して対面では47%）が、これはおそらくオンデマンドの場合、情報が映像と音声しかない中で、ずっとカポエイラの音楽を流していたこと、準備運動中に雑談として授業者がブラジルの話などをしたことなどによるのではないかとと思われる。もちろんこの2つは対面でも同様に行っているわけであるが、対面の場合は他の受講者という存在や教場の外から聞こえる雑音なども含め、情報は限りなく存在するため、オンデマンドほどはこれらに注意が向かなかつたためであろう。「表現力」（対面32%、オンデマンド25%）と「想像力」（対面21%、オンデマンド13%）はいずれも高くはなかつた。「表現力」について、対面・オンデマンドいずれも約30%程度であったが、この「表現力」の定義・解釈は個々により大きく異

なると考えられる。自分の成果・パフォーマンスをもって表現力とする場合もあるし、対面に限っては相手との調和・駆け引きの中で表出される動きのタイミングや間合い、また2人で相談して組み手を創作する際の意見の交流も表現の一つである。そう考えるならば対面において、もう少しこの「表現力」が高くなってもよいのではないかとも思う。

以上より、5項目のうち、「外国文化（ブラジル）への興味」のみオンデマンドが対面を大きく上回っており、それ以外4項目は対面の方が高いことがわかった。

9) 身体的にどんな力が身に付いたと思いますか（複数回答可）（図11）

「筋力」（対面37%、オンデマンド44%）、「柔軟性」（対面42%、オンデマンド75%）、「リズム感」（対面21%、オンデマンド50%）の3項目はオンデマンドの方が高かった。とりわけ柔軟性が75%と対面を大きく上回った。これは、受講者のコメントより「前半の準備体操だけ、毎日視聴して実施していました」という者もあり、授業というよりは健康管理のための日課として動画を活用していた例

もあったことから、「その後繰り返し」「手軽に」視聴・実施できるというオンデマンドのメリットが奏功したと思われる。また同じくコメントより「動画上にマーカーや矢印などがある(図1)おかげで、伸ばす方向やポイントが解りやすかった」とあり、こちらもオンデマンドならではのメリットである。翻って、対面においてはストレッチを行う際に、オンデマンドのようにマーカーや矢印などビジュアル的な理解を促す手法が活用できない分、正しい方向や意識する箇所などをより細かく指導する必要があるといえる。また「リズム感」に関しては、前述のとおりオンデマンドでは安全面から、運動強度および難易度の高い動きはあえて除外し、ジンガを中心とした3拍子のステップを多く取り上げて行ったことが大きく影響したと思われる。さらには対面であれば実際に相手と合わせて動くため、「リズムに合わせる」というよりは「相手に合わせる」(同時に相手も自分に合わせる)意識が強くなるが、オンデマンドの場合は画面上の相手である授業者が、受講者が行いやすいように基本的には一定のリズムで動いているため、結果的に心の中で「1、2、3。1、2、3。」と唱えながらリズムに合わせることになり、このことがこの結果に繋がったと考えられる。

「バランス感覚」(対面58%、オンデマンド44%)、「技術」(対面53%、オンデマンド38%)の2項目は対面の方が高く、どちらも50%を超えていた。「バランス感覚」に関しては対面の場合、アウー(側方倒立回転に似た回転動作)などの回転系の動きや回転系の蹴りが多かったことによると思われる。一方、オンデマンドでは回転系の動きはなく、また動画を視聴し続けることにより、実施時間のほぼ全てにおいて視線はPC画面に固定されていると考えられることから、姿勢の不安定さ等を経験することが少なかったことも少なからず影響するであろう。また「技術」に関しては、

やはり授業者から直接その場で指導が受けられるかどうかによる違いもあるが、内容的にも大きく異なり、対面では多様な動きや技を取り扱ったのに対し、オンデマンドでは動きの種類は少なくエクササイズ色が強く、その内容からも「対面：技術及び交流メイン、オンデマンド：体力メイン」であることから当然といえば当然の結果であるといえる。「敏捷性」(対面11%、オンデマンド6%)、「護身」(対面16%、オンデマンド13%)の2項目は対面の方が高かったが、どちらも20%以下であり、対面においてもそれほど向上の実感は得られてはいないといえる。

10) 各動作・内容は好きですか その1 (図12)

「準備運動」に関しては、「とても好き」と回答した者は対面42%に対し、オンデマンドでは19%と大きな差がみられた。また「好き」と回答した者は「とても」と「まあまあ」合わせて、対面とオンデマンドどちらも80%を超えているが、オンデマンドにおいては「できればやりたくない」と回答した者が約20%いた。対面では授業者及び受講者同士で雑談をしながら準備運動を行えるが、オンデマンドでは他者との交流もなく、黙々と実施することになるからであろうか。また、さらには授業とは関係なく健康のために、エクササイズ系動画をYouTubeなどで手軽に視聴できることから「敢えて授業でも同じようなことをやらなくても」という考えもあるかもしれない。

「ジンガ(ステップ)」に関しては、「とても好き」と回答した者は対面11%に対して、オンデマンド38%で大きな差がみられた。これはオンデマンドでは先述のとおり、実施できる動作が限られており、大きな移動や蹴りなどができないことから、どうしてもジンガ(ステップ)が多くなり、その結果として様々なアレンジを加えたジンガを行ったこと、そのステップがダンスに似ていて行いや

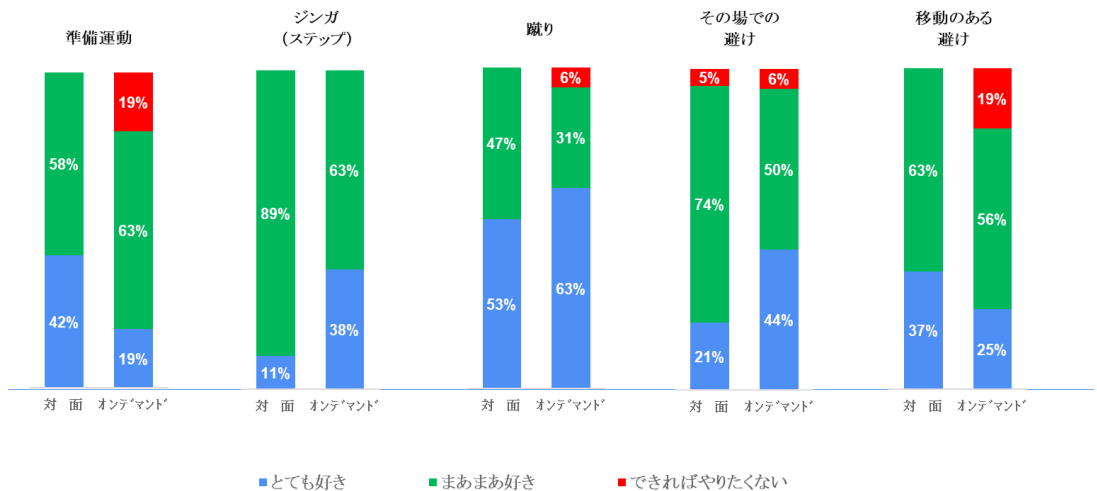


図12 各動作・内容は好きですか その1

すかったことなどが理由として考えられる。もちろん対面でも同じようにジンガのアレンジはたくさん行うが、それ以上に多種多様な（珍しい）動きや2人組での動きなどが入ってくるため相対的にジンガの印象が薄くなったのではないかと考えられる。

蹴りに関しては、「好き」と回答した者は「とても」と「まあまあ」合わせて、対面とオンデマンドどちらも94%を超えており、さらには「とても好き」と回答した者は対面53%、オンデマンド63%と他の項目と比して非常に高い割合となっていることから、人気の高さがうかがえる。しかしながらオンデマンドにおいて「できればやりたくない」者が6%いるのは注目すべき点である。「カポエイラのメインは足技」というのはシラバスお

よび動画検索などですぐに理解できるはずであり、それでも希望して履修しようとしているのであれば、その動きが嫌いというよりは「部屋で脚を大きく振り回すこと」が物理的要因により難しいがために「できればやりたくない」と回答したのではないかとあくまでも憶測ではあるが推察される。

「避け」に関しては、まず「その場での避け」（例：図3）では「好き」と回答した者は「とても」と「まあまあ」合わせて、対面とオンデマンドどちらもほぼ95%であるが、「とても好き」と回答した者はオンデマンド（44%）の方が多い。一方、「移動のある避け」（図13）に関しては、「とても」と「まあまあ」合わせて「好き」と回答した者は、対面では100%、オンデマンドでは81%とどちらも多



図13 移動のある避け

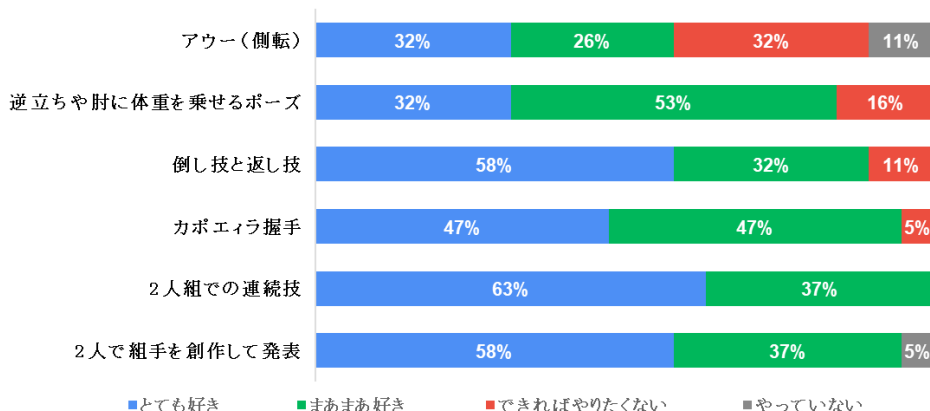


図14 各動作・内容は好きですか その2 (対面)

いとはいえるものの、オンデマンドでは「できればやりたくない」という者が約20%いた。これも「蹴り」と同じ理由ではないかと考えられる。空間を大きく使う動きそのものが、物理的に実施が難しいからではないかと推察される。

11) 各動作・内容は好きですか その2

次に、比較ではなく、対面とオンデマンドそれぞれの内容についてみる。

対面(図14)では2人組で行う「2人組での連続技」及び「2人で組み手を創作して発表」において「できればやりたくない」と回答した者はおらず、また「とても好き」がそれぞれ、63%と58%であり人気が高いことが分かる。これらに対し「倒し技と返し技」(図15)も「とても好き」が58%と高いものの、「できればやりたくない」が11%いる。



図15 倒し技と返し技

もちろん本気で強い力で行うわけではないが、倒されるという恐怖感が働いたり、「カポエイラ握手」(スポーツ選手が良く行う手順の多いハイタッチのようなもの)において「できればやりたくない」(5%)の予想しうる理由と同じく「身体接触を避けたがる」気持ちも関与したりすることが考えられる。一方、「アウー(側転)」、「逆立ちや肘に体重を乗せるポーズ」などは「できればやりたくない」の割合が他と比べて高く、それぞれ32%と16%であったが、これらはアクロバットを含む動きであり難易度が高いためであろう。

オンデマンド(図16)では、「避け～蹴り(蹴り～避け)の連続技」、「10回チャレンジ」(図17:例えば授業者の蹴る動きに合わせて受講者が避ける、という一連の動きを10回連続で休みなく行う)の2つの内容において、どちらも94%とほとんどの者が「とても」及び「まあまあ」好きと回答しているが、「できればやりたくない」という者もいた(どちらも6%)。これは体力的にきつめの運動であることが理由の一つとして考えられる。一方、「合成での動きのやり取り」(図18:例えば「授業者の蹴る動きに合わせて、画面上のもう一人の授業者(合成)が避ける」という一連の動きを見ながら、受講者はこの授業者(合成)の

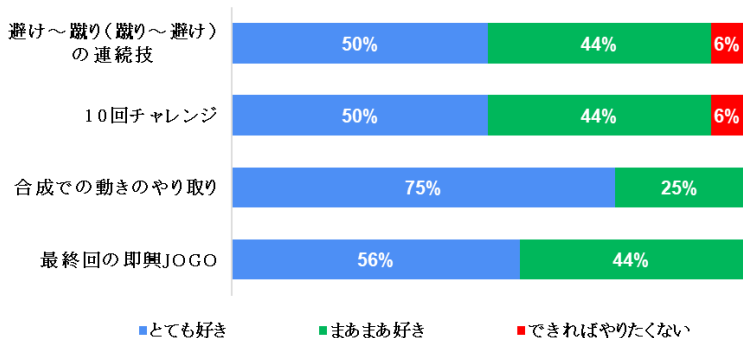


図16 各動作・内容は好きですか その2 (オンデマンド)

動きに合わせて動く)、「最終回の即興Jogo」(授業者がジנגしながら不規則に出す蹴りに対して、受講者はそれに反応して瞬時に避ける)の2つの内容においては、どちらも全員が「とても」及び「まあまあ」好きと回答している。とりわけ前者においては「とても好き」が75%と非常に高い。カポエイラの醍醐味である「相手の動きに反

応して動く」ことが擬似的に体験できたことが大きいと思われる。後者に関してはゲーム性が高く「どちらの方向に、どのような蹴りがいつ来るかわからない」という状況がスリル感を誘発したことによると思われる。

12) オンデマンドでの実技を行いつらいと感じた場合は、その理由を教えてください(複数回答可)(図19)

最も多かったのが「教員がその場にはいない(直接指導が受けられない)」(8名)であり、受講者の半数がそう感じていた。次いで「部屋のスペースの問題」(7名)、「足音が気になる」(6名)であった。この2つは住環境(物的環境)であり、基本的に改善は難しい。



図17 10回チャレンジ



図18 「蹴り」と「避け」の合成動画(両方とも本研究者)

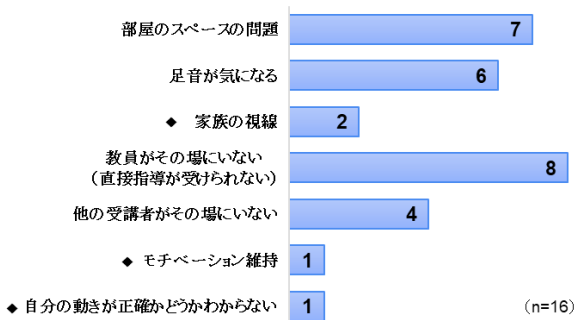


図19 オンデマンドを行いつらい理由

「他の受講者がその場にはいない」(4名)については、後で述べる「モチベーション維持」に大きく関わることもあろうが、オンデマンドではなくオンラインの場合は多少改善されるのではないかと期待できる。また「その他」として受講者側から挙げられた「家族の視線」(2名)(こちらは住環境ともいえるが)について、例えば他の調査となるが「家族も一緒に行った」という報告もあることから、一概にオンデマンドのやりにくさに直結するとはいえない。同じく受講者側から挙げられた「モチベーション維持」、「自分の動きが正確かどうかわからない」(ともに1名ずつ)に関しては、授業内容及び方法に至らぬ点があった表れであり、授業者として反省するとともに、改善の余地がある。

4. まとめ

今回明らかになったことを絞ると以下の点となる。

- ・「身についた力」で、対面で最も高かった「コミュニケーション力」、「協調性」は当然ながらオンデマンドではほぼゼロであった。
- ・オンデマンドでも「楽しさ」は保障できた。
- ・オンデマンドでは「音声による情報」も印象に残りやすい。
- ・オンデマンドでは、対面と比較して基本のステップである「ジング」の人气が高い。
- ・対面では2人組での動き、オンデマンドでは対面を模した合成動画の人气が高かったことから、「かかわり」の伴う運動を好む傾向にある。

今回はサンプル数が少ないため各項目において有意差検定は行っていないが、対面及びオンデマンドにおける受講者の受講状況や学びの差異を理解するための一資料としては本報告は有用である

と考える。ウィズコロナ、ポストコロナを見据えた教育方法の転換は大学教育のみならずあらゆる教育機関で避けることが出来ない。「オンライン・オンデマンドより対面」とは言っていられない状況もさることながら、「対面よりオンライン・オンデマンド」の方が適している分野・領域・シーンがあることも周知の事実であり、双方の良い面をピックアップし、如何に繋げ、展開していくかが今後ますます重要となってくる。

引用文献

- 1 文部科学省 (2021) 新型コロナウイルス感染症の影響による学生等の学生生活に関する調査 前掲1
- 2 文部科学省 (2021) コロナ対応の現状、課題、今後の方向性について 今後の国立大学法人等施設の整備充実に関する調査研究協力者会議 (第5回) 令和2年9月24日 (木)
- 3 小笠原大輔 (2020) オンデマンド授業におけるカポエイラ・エクササイズの試み 湘北紀要第42号 pp.41-52

Practical report on "Capoeira Exercise" class
— Comparison of face-to-face lessons and on-demand lessons —

Daisuke OGASAWARA

【abstract】

Regarding the sports-related elective course "Capoeira Exercise," which is held 15 times in a half year, the students' impressions were compared between face-to-face lessons and on-demand lessons. As a result, in face-to-face lessons, there were many who said, "I was interested in capoeira for a long time" and "I had seen it in videos." On the other hand, in the on-demand class, there were many people who said, "I have never seen it and I knew it for the first time" and "I just wanted to exercise because it could be any kind of sport." In addition, on-demand lessons had slightly lower "fun", higher "difficulty", and smaller individual differences in exercise intensity. Furthermore, there was a big difference between the two in "what I think I learned".

As a problem of on-demand lessons, the point about the living environment was mentioned, but there were many answers to the human environment (including teaching). Therefore, it is necessary to improve the teaching method and contents in the future.

【key words】

Capoeira, On-demand lessons