

FD NEWSLETTER



CONTENTS

- 「FDの義務化」をめぐって
FD推進委員会委員長
学長 長谷部 八朗
- 2020年度「学生による授業アンケート」
(後期) 集計結果分析
- 2020年度における学生FDスタッフの
活動
総合教育研究部教授 内藤 寿子
- 令和2年度第2回FD研修会報告
- オンライン授業による体調不良の改善
について
総合教育研究部准教授 瀧本 誠
- 令和3年度
新規採用教員オリエンテーション開催
のお知らせ

「FDの義務化」をめぐって

駒澤大学FD推進委員会委員長

学長 長谷部 八朗

高等教育機関におけるFD活動の黎明は、1960年代のイギリスに遡るとされる。この言葉が日本で初めて公的に使用されたのは、それから20有余年経た1991年の大学審議会答申「大学教育の改善」であったといわれている。この答申では、大学設置基準によって一般教育と専門教育の区分を強制することを止め、各大学が自由にカリキュラムを編成し得るよう提言する一方で、大学に対してさまざまな要請を行っている。その一つが教育の教授内容や方法の改善・向上への取り組みである。

1998年には同審議会から「21世紀の大学像と今後の改革方策について」と題する答申が出され、その中で、FDなる用語に対する定義が施されている。「教員が授業内容・方法を改善し、向上させるための組織的取り組みの総称」というものである。そして、かかる組織的取り組みの実施に努める旨を大学設置基準で明示すべきであると提言している。それを受けて、当時の文部省は、同設置基準に「大学は、当該大学の授業内容及び方法の改善を図るための組織的な研修及び研究の実施に努めなければならない」(25-3)と、FD実施の努力義務を謳っている。

この努力義務をさらに進め、実施を義務化したものが、2008年施行の大学設置基準改定である。そこでは、「実施に努めなければならない」から「実施するものとする」と、踏み込んだ表現になっている。いわゆる「FDの義務化」を文部科学省が制度化する方向を打ち出したわけである。

こうした経緯を経て、FDが大学教育の現場に広く浸透していったことは事実である。ただ、この「FDの義務化」が、教員による授業内容や方法の改善に矮小化されてはならないと思う。もとよりその目的は学生の学習成果に還元されることにあり、そのために、学生と教員と職員三者がそれぞれの立場から関わり合う仕組みが必要になる。その意味で、本学が現在実践しているベストティーチング賞企画への学生FDスタッフの参加、学生FDスタッフと学長の意見交換会、教職員を対象としたFD研修会などにはさらなる充実を期待したい。また近年、世田谷プラットフォームを構成する諸大学とのFD研修会を通じての交流が緒に就いたが、大学間連繫を視野に入れたFD活動の推進も今後の課題といえよう。

2020年度「学生による授業アンケート」(後期)の 集計結果—学修量・学修効果の向上

恒例の後期アンケートの集計結果です。『FD NEWSLETTER』第63号において、村松幹二先生が「2020年度『学生による授業アンケート』(前期)の集計結果—学修量・学修効果の向上」を報告してくださいました。そこで、前期と同様の分析を行うこととしました。

今回のアンケートの主な特徴は次の通りです。

1. 回答率が前年度と比較して高くなりました。
2. Q2予習・Q3復習時間が前年度と比較して増加しました。
3. Q4「熱心に取り組んでいる」が前年度と比較して増加しました。
4. Q5欠席率が前年度と比較して減少しました。
5. Q13「教材の見やすさ」が全体的に向上しました。

以下のとおり、アンケートの概要、質問項目を見た後、今回は2019年度後期、2020年度前期、2020年度後期の3半期分を並列して分析します。分析にあたっては村松幹二先生より多大なご協力を賜りました。ありがとうございました。

【アンケートの概要】

実施期間：令和2年11月30日～12月12日

(昨年度：2019年11月4日～23日)

対象科目数：1,891科目(昨年度1,934科目)

対象者数：122,268人(延べ人数)(昨年度1,934人)

有効回答数：55,912件(45.7%)

(昨年度49,662件(38.2%))

【質問項目】

Q1. どのような理由でこの授業を履修しましたか。(複数選択可)

- ・シラバスをみて授業内容に興味を持った
- ・シラバス以外の情報(友人等)により、授業内容に興味を持った
- ・履修モデル(コース制等)を見て決めた
- ・資格の取得
- ・必修科目または選択必修科目だったから
- ・時間割(曜日時限)を考慮して決めた
- ・その他

Q2. この授業の正規の授業時間外で予習にあてている時間は1週間に何時間くらいですか。
(選択肢はQ3に記載)

Q3. この授業の正規の授業時間外で復習にあてている時間は1週間に何時間くらいですか。
(Q2・3選択肢)

5：3時間以上～

4：2時間以上～3時間未満

3：1時間以上～2時間未満

2：1時間未満

1：全くしていない

Q4. あなたは授業に熱心に取り組んでいますか。
(選択肢はQ18の後に記載)

Q5. この授業を何回欠席しましたか。

5：0回

4：1～3(半期科目)、1～4(通年科目)回

3：4～6(半期科目)、5～9(通年科目)回

2：7～9(半期科目)、10～13(通年科目)回

1：10(半期科目)、14(通年科目)回以上

Q6. 授業はほぼ定刻通りに実施(90分の授業時間、もしくはそれに相当する学習時間の確保)されていますか。
(選択肢はQ18の後に記載)

Q7. 通常通り、授業回数は確保されていますか。(補講・YeStudy等による課題授業等含む)
(選択肢はQ18の後に記載)

Q8. 授業にはおおむねシラバスの内容が反映されていますか。(注)必ず訂正版シラバスを確認してください
(選択肢はQ18の後に記載)

Q9. この授業の進み方はあなたにとって適切ですか。
(選択肢はQ18の後に記載)

Q10. 教科書・配付資料(配信教材)等は授業内容を理解するうえで効果的ですか。

5：そう思う

4：ややそう思う

3：どちらとも言えない

- 2：ややそう思わない
1：そう思わない
0：教科書・配付資料（配信教材）等がない授業
- Q11. 担当教員の授業への取り組みには熱意が感じられますか。
(Q18の後に記載)
- Q12. 教員の話し方・声のボリュームは聞き取りやすいですか。
5：そう思う
4：ややそう思う
3：どちらとも言えない
2：ややそう思わない
1：そう思わない
0：音声を含む配信がない授業
- Q13. 板書や投影されたスクリーンの文字・図表等（配信教材）は見やすいですか。
5：そう思う
4：ややそう思う
3：どちらとも言えない
2：ややそう思わない
1：そう思わない
0：板書・スクリーンへの投影がない授業
- Q14. 教員は授業内容に沿った授業環境・雰囲気づくりに配慮していますか。
(選択肢はQ18の後に記載)
- Q15. 教員はあなたの意見や質問に対して適切に対応していますか。
5：そう思う
4：ややそう思う
3：どちらとも言えない
2：ややそう思わない
1：そう思わない
0：あなたが当該授業において意見・質問をしたことがない場合
- Q16. この科目の授業内容についてよく理解できていますか。
- (選択肢はQ18の後に記載)
- Q17. 授業内容に興味を持っていますか。
(選択肢はQ18の後に記載)
- Q18. あなたはこの授業の到達目標を達成できると思いますか。
(Q4・6～9・11・14・16～18 選択肢)
5：そう思う
4：ややそう思う
3：どちらとも言えない
2：ややそう思わない
1：そう思わない
- Q19. 教員自由設定設問（選択）
- Q20. 教員自由設定設問（記述）
- Q21. この授業のよかった点を具体的に記入してください。
- Q22. この授業の改善して欲しい点を具体的に記入してください。
- Q23. 所属学部学科等
仏教・国文・英米文・地理・日本史学・外国史学・考古学・社会学・社会福祉学・心理・経済・商・現代応用経済・法律A・法律B・政治・経営・市場戦略・診療放射線技術科・グローバル・メディア
- Q24. 学年
4年・3年・2年・1年・その他
- Q25. どのような入学試験を受けて、あなたは本学に入学しましたか。（1つだけ選択してください）
一般入試・大学入試センター試験利用入試・一般推薦入試・自己推薦入試・スポーツ推薦入試・指定校推薦・附属校推薦入試・留学生特別入試・帰国生特別入試・編入学試験・その他の試験・回答しない
- ※昨年の質問項目に対し、オンライン授業に対応するためQ12に選択肢「0：音声を含む配信がない授業」を追加しています。

学年別平均値

表 1 は、アンケート質問項目 (Q2~18) の学年別平均値を示したものです (学年別となっていない科目等履修生 15 名を除く)。Q10・12・13・15 において選択肢 0 は、質問内容に該当しないことを示しており、平均値の計算からは除外しています。

なお、小計の計算方法は次の通りです。

小計の計算方法 = (1 年生平均 × 1 年生回答者数 + 2 年生平均 × 2 年生回答者数 + 3 年生平均 × 3 年生回答者数 + 4 年生平均 × 4 年生回答者数) / (全回答者数 - 科目等履修生数)。

表 1 学年別平均値

学年別	1 年			2 年			3 年			4 年			2020 後期
	2020 後期	2020 前期	2019 後期										
Q2 平均値	1.87	1.91	1.57	1.93	1.94	1.64	1.88	1.90	1.62	2.15	2.08	1.76	1.91
Q3 平均値	2.08	2.18	1.64	2.08	2.11	1.69	2.07	2.14	1.72	2.32	2.27	1.88	2.09
Q4 平均値	4.22	4.24	3.95	4.21	4.21	3.96	4.18	4.19	3.90	4.15	4.21	3.94	4.21
Q5 平均値	4.77	4.83	4.45	4.70	4.80	4.36	4.64	4.78	4.24	4.33	4.56	3.94	4.70
Q6 平均値	4.59	4.55	4.61	4.62	4.59	4.66	4.59	4.56	4.62	4.58	4.55	4.67	4.60
Q7 平均値	4.75	4.74	4.71	4.73	4.70	4.72	4.70	4.69	4.69	4.69	4.66	4.70	4.73
Q8 平均値	4.63	4.59	4.61	4.64	4.60	4.64	4.61	4.58	4.61	4.61	4.59	4.65	4.63
Q9 平均値	4.38	4.28	4.30	4.35	4.29	4.35	4.34	4.27	4.31	4.37	4.35	4.44	4.37
Q10 平均値	4.42	4.38	4.36	4.40	4.35	4.40	4.36	4.28	4.34	4.41	4.38	4.47	4.40
Q11 平均値	4.49	4.46	4.53	4.50	4.45	4.59	4.50	4.41	4.55	4.55	4.48	4.61	4.50
Q12 平均値	4.51	4.48	4.46	4.48	4.41	4.53	4.46	4.37	4.49	4.47	4.43	4.57	4.49
Q13 平均値	4.46	4.45	4.25	4.44	4.40	4.31	4.44	4.37	4.24	4.44	4.42	4.36	4.45
Q14 平均値	4.34	4.31	4.43	4.37	4.29	4.49	4.37	4.29	4.47	4.41	4.33	4.54	4.36
Q15 平均値	4.46	4.45	4.48	4.46	4.41	4.53	4.46	4.42	4.51	4.44	4.44	4.56	4.46
Q16 平均値	4.07	4.03	4.05	4.13	4.11	4.09	4.13	4.05	4.03	4.15	4.20	4.16	4.10
Q17 平均値	4.15	4.11	4.06	4.19	4.15	4.15	4.22	4.15	4.16	4.29	4.31	4.27	4.18
Q18 平均値	4.04	3.97	4.02	4.09	4.06	4.05	4.10	4.05	4.00	4.12	4.17	4.14	4.07
有効回答数	24,469	20,992	20,421	17,050	15,426	15,588	9,629	8,858	8,725	3,056	4,263	2,585	54,204

※有効回答数は、回答選択肢に「0」がない有効回答数の最大値を記載している。ただし回答選択肢に「0」がある設問は集計母数が異なる。

※回答選択肢に「0」がある設問の平均値算出には「0」の数値を除外している

【昨年度からの変化】

すでに『FD NEWSLETTER』第 63 号では 2020 年度前期と 2019 年度前期の比較がなされました。ここでは 2020 年度後期、2020 年度前期、2019 年度後期を並列させて分析します。ただし、前期と後期の比較では、科目数や有効回答数に差がありますので、ご留意下さい。

お伝えしましたように、今年度前期の授業アンケートの結果は、2019 年度前期と比較し、回答率と 5 段階評価による平均値に大きな変化が見られました。後期でも同様の傾向を見せるかどうか最大のポイントになります。

1. 回答率の増加

前期のアンケートは昨年度 51.4%から今年度 63.9%と大幅に増加しました。後期は前期ほど回答率が高まらない傾向にあります。しかしながら、昨年度後期の回答率が 38.2%だったのに対し、本年度後期が 45.7%に高まりました。後期は少人数の授業については対面授業が行われましたが、大人数の授業ではオンライン授業でした。LMS を当然のように使用する状況が回答率を高めたのかもしれない。

2. 予習・復習時間の増加

2020 年度後期の Q2 予習時間と Q3 復習時間の平均値を見ます。厳密に何時間何分と分析できないものの、平均値を見ることで全体的な傾向を見えます。2020 年度前期と比較すると、4 年生以外では予習・復習時間がやや減少しているように見られます。しかし昨年度後期と比較すると、平均値が高くなっています。

このように、①2019 年度後期と比較すると伸びているが、②2020 年前期と比較するとほぼ同じ、やや減っているという点が次のことにも言えます。

Q4「熱心に取り組んでいる」と Q5「欠席率」の小計の平均値が、前年度後期と比較してそれぞれ 0.3 程度上昇しました。このことから、Q4 から熱心に取り組んでいる傾向の高まり、Q5 から欠席回数が全体的に少なくなった傾向が 2020 年度後期の特徴ということになりそうです。数値としてみれば、前期と比較して 0.1 の差もありませんので、年度内の変化はほぼないとみられます。オンライン授業や自宅学習での影響がこれらに反映されていることは、ほぼ間違いないようです。

3. 授業の質に関する項目

前期のアンケート分析では、「2 年生以上のアンケート結果に注目すると、Q6～15 の授業の質に関する項目の多くの値が低下しており、これらは、今後のオンライン授業の改善に向けて、考慮すべき項目であるといえるでしょう。」という問題提起がなされました。

絶対値としての差は、1 年生の Q9 を除いて、0.1 もないほどですが、2020 年前期比で Q6～15 で平均値がマイナスになったものはありません。この点は注目すべきことで、すべてが初めてのことで右往左往した 2020 年度前期から、同後期に改善がみられたということの意味します。

特に、Q13 の「板書や投影されたスクリーンの文字・図表等（配信教材）は見やすいですか」については、2019 年度後期と比較しても 2020 年度前期と比較しても、すべての学年でマイナスになったものはありません。つまり、オンライン授業がどうかにかかわらず、改善が進んだ項目として

注目すべきでしょう。

ただ、Q13 以外でこのような傾向を示しているものはありません。4 年生に顕著ですが、前年度後期と比較すればプラスとなった質問項目は少ないです。今後どのように改善していくかを検討する余地があるでしょう。全体として、本当に満足いく結果かどうかはさておき、後期になってオンライン授業の改善のきっかけをつかんだケースが増えたといえるのではないのでしょうか。

前期アンケートでは特徴として挙げられた Q17「授業内容への興味」については、このスパンでは大きな変動が見られません。しかしながら、4 年生を除いて、2019 年度後期、2020 年度前期、2020 年度後期の順に微増傾向がみられます。コロナ禍にかかわらず、ここ数年において着実に数値を高めてきたことも、記しておく必要があるでしょう。

【予習・復習時間と学修効果】

ここでは、前期アンケートの分析同様、予習・復習時間と学修効果の関係についてのクロス集計の結果を紹介します。今回は特に復習時間からの分析が行われましたので、今回は予習時間と復習時間を並列して紹介します。授業理解については、図 1 において予習時間、図 2 において復習時間と組み合わせています。同様に、興味と予習時間を図 3、復習時間を図 4 にて表示しました。

目標達成と予習時間を図 5、復習時間を図 6 にて表示しました。後期も前期の結果同様、予習時間も復習時間も長くとれば授業理解・興味・目標達成について「5：そう思う」というポジティブな回答をする割合が高くなる傾向が全体的にあります。そして、予習時間・復習時間に 2 時間以上かけると「1：そう思わない」を回答する割合が高まるという傾向が、今回も見られました。

考えられる一つの可能性は、学習に最適な予習・復習時間があるというものです。その最適な時間までは予習・復習に時間をかければかけるほど、授業理解・興味・目標達成の程度が高まります。その時間を超過して予習・復習に時間をかけるとついでにこられない層が発生するというものです。そうであれば、過大な予習・復習の指示は

逆効果ということになります。

もう一つの可能性は、授業の内容に十分についていくことができず、予習や復習に時間をかけても理解もできないし、興味もわかず、そのため目標達成ができない層が増える、というものです。この場合は予習・復習も含めて授業全体を考える必要があるでしょう。

全体的な傾向としては、予習・復習時間と学修効果にはポジティブな傾向が見られますので、予習・復習時間の確保が大きな問題になります。しかし、学生一人ひとりを大事にするという観点からすれば、より効率的な予習や復習の在り方を模索することを考える余地があるのかもしれない。

図1 予習時間×授業理解

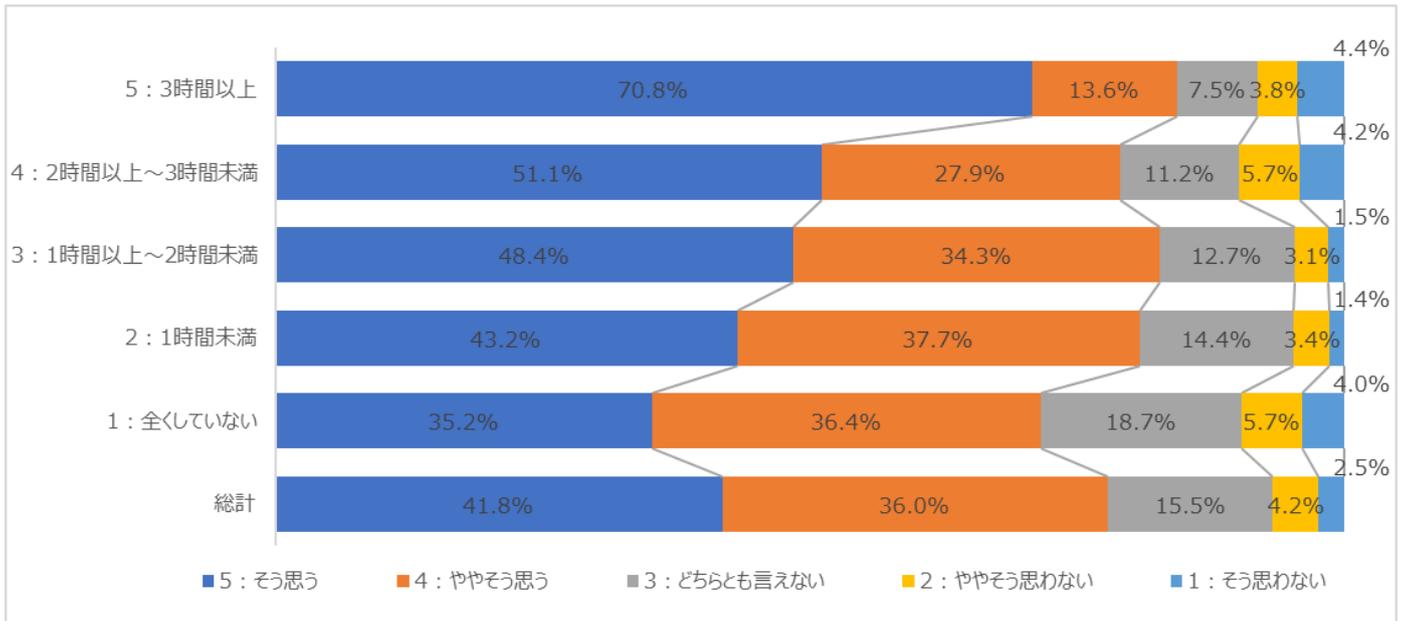


図2 復習時間×授業理解

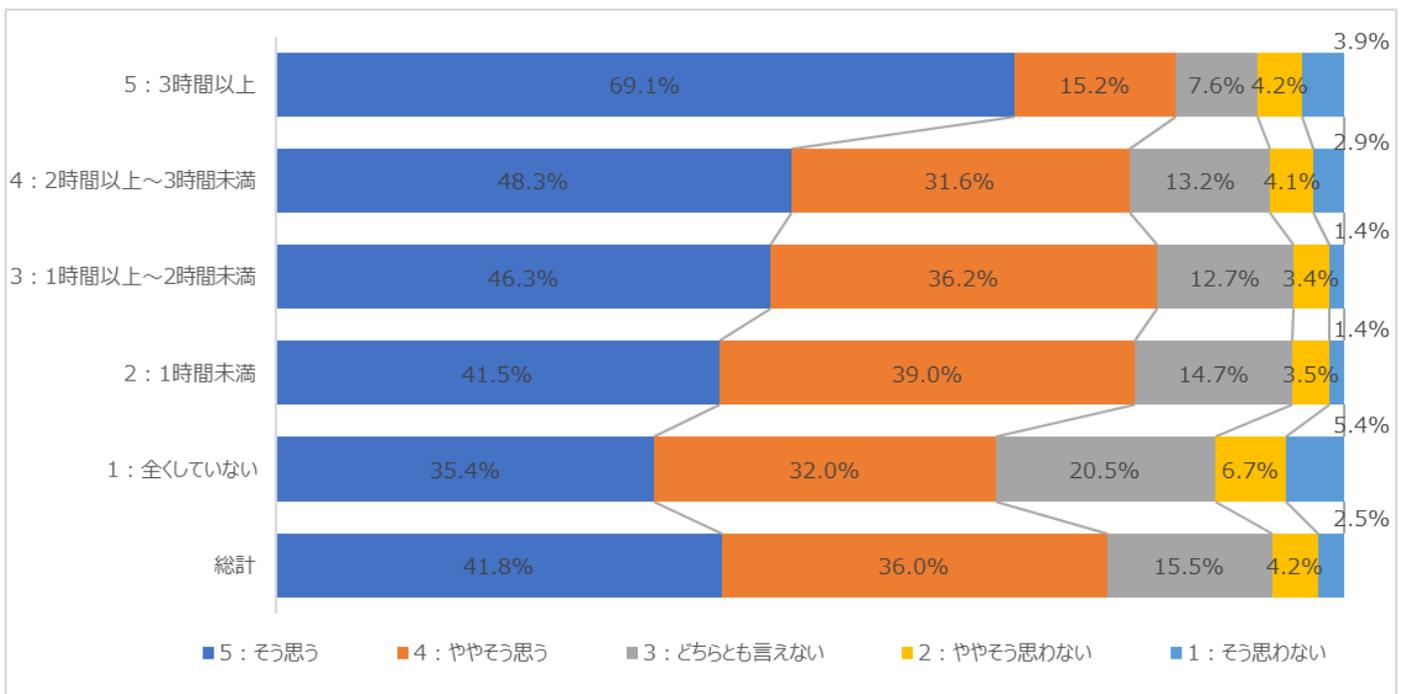


図 3 予習時間×興味

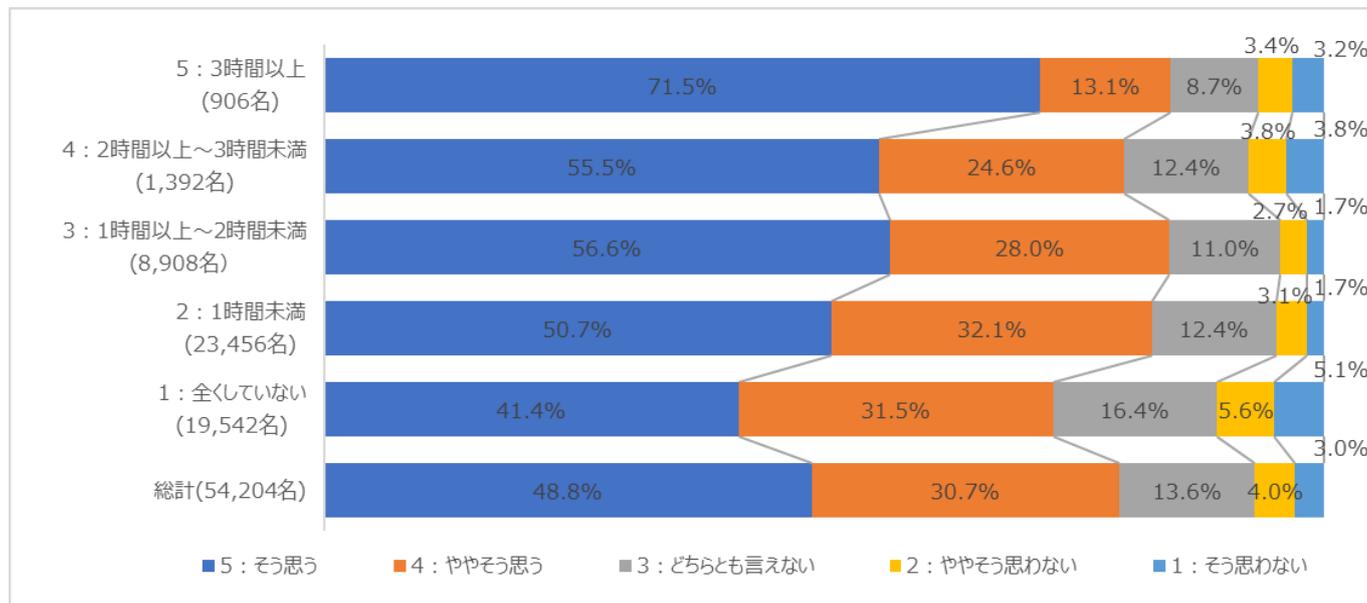


図 4 復習時間×興味

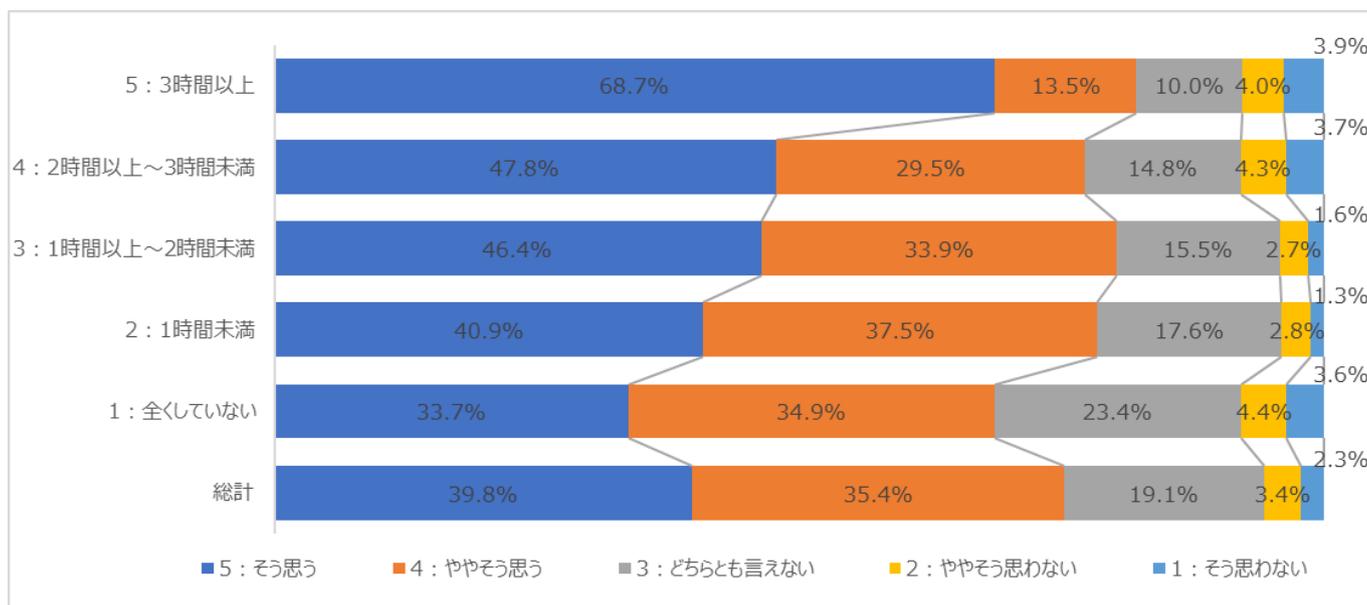


図 5 予習時間×目標達成

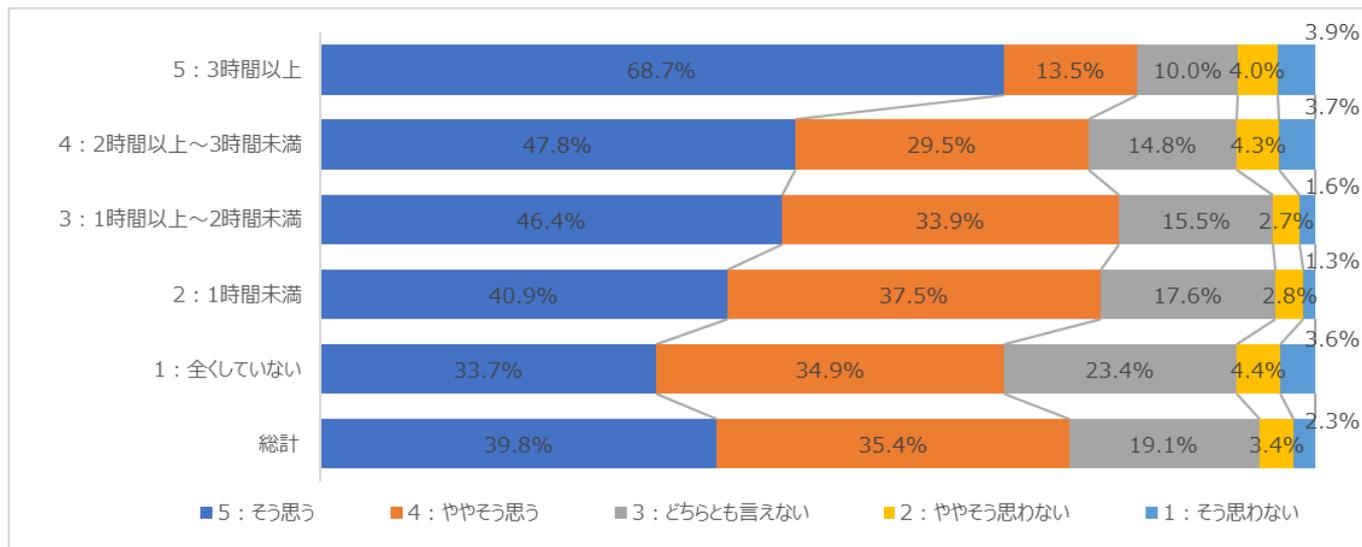
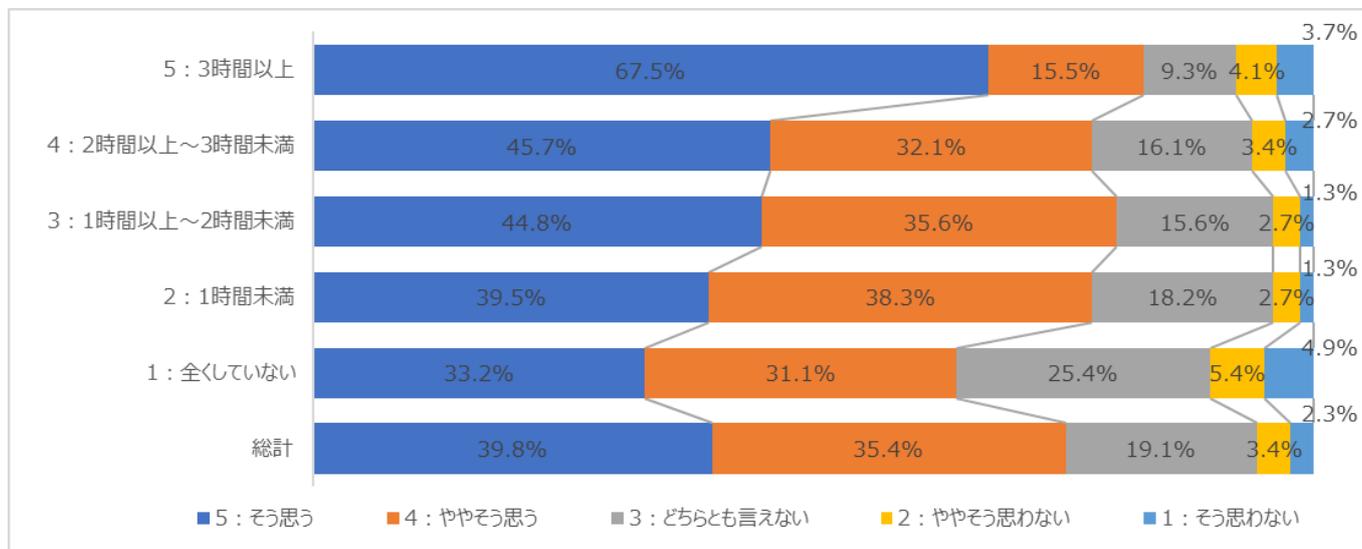


図 6 復習時間×目標達成



最後になりましたが、アンケートへのご協力に感謝申し上げます。それ以上に、大変な中で授業を受けた学生の皆さん、授業を展開された先生方、それらを支えてくれた職員の皆さん、本当にありがとうございました。大変な日々にもかかわらず

ご尽力くださった皆さんのご苦勞が数値にあらわれたと考えております。どうもありがとうございました。

(小野瀬 拓)

連載企画：よりよい教育のために

「2020年度における学生FDスタッフの活動」

総合教育研究部教授 内藤 寿子

「学生が選ぶベスト・ティーチング賞（以下、BTA）」は、2020年度で第5回をむかえた。BTAは、学生の眼から見て、効果的な教育方法を実践している教員を表彰し、その教育方法を全学的に共有することで、駒澤大学全体の教育の質を向上させることを目的とした活動である。学生FDスタッフとFD推進委員会に携わる教職員が協力して実施しているという点においても、今後の発展が期待されるFD活動のひとつだといえよう。今回は、次年度への引継ぎも兼ねて、2020年度における学生FDスタッフの活動についてまとめておきたい。

コロナ禍ということもあり、2020年度は、新規の学生FDスタッフの募集を大々的におこなうことはできなかった。だが、「駒澤大学をよりよくしたい」という思いを抱いた学生たちからのエントリーが数件あり、8月末から本格的に学生FDスタッフの活動を始めることができた。

まず取り組んだことは、授業アンケートやBTA、学生FDスタッフに関する広報資料を作成することである。対面での話し合いは叶わなかったが、Google Meetを使用して週1回オンライン会議を開催し、またスラックやGoogle ドライブで情報共有をしながら、それぞれが自らの作業を進めていくという形式を取ることになった。今年度に関していえば、チラシなどの広報資料を作成・発信するにあたり、個人作業の割合が大きかったといえるが、教務部教育支援係・学生スタッフ担当者からの心を尽くした支援もあり、学生FDスタッフそれぞれが個性を發揮できる活動になったと思われる。

2020年度の学生FDスタッフの活動は、BTA受賞者へのインタビューや履修者からのコメントを掲載した「BTAパンフレット」の完成をもって一段落となる。このパンフレットには、学生FDスタッフが作成した様々な広報資料も掲載されている。ぜひ、手に取り、「駒澤大学をよりよくしたい」という学生たちの声に耳を傾けていただきたい。

FD推進委員会の一員として、数カ月間、わたくしも学生FDスタッフと一緒に活動してきたのだが、その過程で最も印象的だったことは、学生FDスタッフひとりひとりが持つ可能性の大きさ一魅力的な動画を作り上げる技術、色彩豊かなチラシを制作する手腕、的確に議事録をまとめる能力、状況の変化に対応できるフットワ

ーク、労をいとわず準備に取り組む責任感などであった。また、経験を持つ学生が他の学生のフォローをするなど、学生FDスタッフの活動それ自身が、「主体的な学び」を生み出していた。オンライン会議の場でも、常に、前年度の反省を出発点に今年度の活動が話し合われ、自然な形でPDCAサイクルの取り組みが実践されていたといえる。このような軌跡をもとに考えれば、学生FDスタッフの活動を、一種の「キャリア教育」として意味付けることもできよう。

最後に、今後の課題について、ひと言付け加えておきたい。BTAの投票が後期におこなわれるということもあり、学生FDスタッフの実働期間は、現状では6か月程度だ。次年度以降の活動の充実を図るためには、学生FDスタッフが通年で取り組むことのできる企画などを立案していく必要があると思われる。本学には、KPS（Komazawa Promote Staff：オープンキャンパスなどに協力する学生スタッフ）、ピアサポーター（障がい学生支援スタッフ）、PAOPAL（総合情報センター学生サポート組織）など、学生生活や教学にかかわる学生団体が存在する。まずは手始めに、これらの団体と学生FDスタッフとの連携や協働について、検討することもできるのではないだろうか。駒澤大学に集う学生たちの可能性をさらに引き出すFD活動が、今後も継続されていくことを切に願ってやまない。

What's the best for you?
学生が選ぶ
ベスト・ティーチング賞

【投票期間】11月2日（月）～11月21日（土）
【投票方法】C-Learningで1人1科目入力可能です
*今年度あなたが履修している科目に限ります
*過年度に履修していた科目への投票や誤謬は無効票とします
【対象】2020年度に開講されたすべての科目

ベスト・ティーチング賞って何？
学生FDスタッフを中心に実施され、学生から見て良い教育
を実践する教員を表彰し、その教育方法を全学的に共有す
ることで、駒澤大学全体の「教育の質を向上」させること
を目的としています。

あなたにとって良いと思った授業を
教えてください!!

【企画】学生FDスタッフ
【問い合わせ先】教務部教育支援係：kyouikusien@komazawa-u.ac.jp

【学生FDスタッフ作成の広報チラシ】

令和2年度第2回FD研修会報告

今年度第2回駒澤大学FD研修会が、令和3年2月18日(木)午後4時より、Google Meetを用いたオンライン形式によって、駒澤大学FD推進委員会主催、世田谷プラットフォーム後援として開催された。講師として、第5回「学生が選ぶベスト・ティーチング賞(以下「BTA」)」受賞者のうち、全学共通科目・専門教育科目それぞれの投票数上位であった小野洋平先生(文学部)、富樫景子先生(法学部)にご登壇頂いた。

コロナ禍という特殊な状況の中、駒澤大学の今年度の授業の多くはオンライン授業(遠隔授業)を基本として行われた。オンライン授業の形態は主としてライブ配信形式、オンデマンド形式、資料配信形式に大別されるが、両先生の授業はオンデマンド形式を主としたとのことである。学生と直接対面できないという未曾有の状況下において、BTAに選ばれた両先生はどのような工夫を施し学生の学修意欲を高めたか、そこにはどのような苦労があったのかなど非常に注目される研修会となった。

本会では、はじめに長谷部八朗学長よりご挨拶頂いたのち、第1部では、講師の先生方から授業での工夫や取り組みをそれぞれご講演頂いた。第2部では、小野瀬拓先生(経営学部)を司会として座談会形式での交流が行われ、最後に佐々木真先生(文学部・FD推進委員会小委員会委員長)から総括の発言があり閉会した。参加者は学外者(世田谷プラットフォーム協定校参加者)を含め121名であり、気軽に参加できるというオンライン形式での開催のメリットが再認識された。

小野先生のBTA受賞講義は心理学、2クラス合計550名程の受講者を抱える大規模講義。講演ではその授業設計や、高度なIT技術を駆使した様々な工夫(Googleスライド、Googleフォーム、Amazon Polly、大福帳.js等)を中心にご紹介いただいた。3つの授業内容から1つ学生に選択させ受講させるGoogleフォームの活用方法等、授業準備や学生へのフィードバックに相当な時間と努力を掛けられていることが垣間見えるご講演であった。

富樫先生のBTA受賞講義は刑法総論、こちらも履修者300名程の大規模講義。講演では自ら「オンライン授業初心者教員による授業実践例」と題され、オンデマンド形式で学生の興味や注意力を持続させる工夫などをご紹介頂いた。授業動画は注意力持続等のため15分ほどに分割して配信する、文字の大きさはスマホ視認を考慮し40pt以上にする、熱意や楽しい工夫が学生の受講姿勢に大きく影響する等、すぐにでも実践できる工夫が盛りだくさんであった。

両先生の講義は技術的には対照的とも言えるものであったが、両者に共通して言えることは、リアクションペーパーやアンケート等を用いて真摯に学生の意見に耳を傾け、それを学生に見える形で授業期間内に授業改善に反映させていることである。ありきたりではあるが、教員が学生のために考えて緻密な授業設計をし、そしてそれを不断に改善していくことが重要だということを再認識した研修会であった。

なお、本研修会の映像は大学HPに本年7月末まで掲載される予定であり、是非ご覧頂きたい。

最後に講師の小野先生、富樫先生、及び名司会にて第2部を盛り上げた小野瀬先生に感謝申し上げます。

(大澤 邦由)



FD NEWSLETTER 特別寄稿

オンライン授業による体調不良の改善について

総合教育研究部准教授 瀧本 誠

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で多くの授業がオンライン開催となりました。その影響で学生・教員の皆さんの中には体調を崩す方も多くいたのではないのでしょうか。ある大学の授業に関するデータを閲覧するとオンライン授業による身体的不調と精神的不調が挙げられていました。

身体的不調では同じ体勢（座った姿勢）を長時間保って起こる腰痛や背筋痛、端末画面を長時間見ていることで起こる眼精疲労、イヤフォンやヘッドフォンを長時間身につけることで起こる頭痛や耳鳴りなどが挙げられます。

精神的不調では長期間の自粛生活の影響による精神的なストレスを感じることでした。

私も授業やその他の仕事をパソコンですることが大幅に増えました。パソコンに向かうと体勢が前傾姿勢となり、背中が丸くなっていました。そんな時に背中痛み（背筋痛）を感じ始めました。最初は我慢をしていましたが、後に大きな問題（慢性的な疾患）になり兼ねないと思い、「何か解決方法はないか」と色々調べてみました。

そこで今回、スポーツ・健康科学部門の教員である私実践しているもので、心も体もリフレッシュし、不調を解消できる、自宅にあるものを使った簡単ストレッチをご紹介します。

今回使用するのはどの家にもあるバスタオルです。このバスタオルを使った簡単な背伸びストレッチを行います。

- ①バスタオルをクルクル巻いて筒状にします。
- ②そのバスタオルを背中から腰まで順に当て、背伸びをしながら大きく背中、腰をアーチ状に伸ばしましょう。（枕や座布団などでも代用できます）

1. 丸めたタオルを背中の肩甲骨あたりに当て、背中がアーチ状になるように背伸びをする。



2. 丸めたタオルを腰あたりに当て、背中がアーチ状になるように背伸びをする。



3. 丸めたタオルを臀部あたりに当て、背中がアーチ状になるように背伸びをする。



「背伸び」は気持ちよく思い切り体を伸ばすだけで姿勢がリセットされて整います。まずは寝起き時にベッドや布団から出る前に思い切り背伸びをしてみてください。

丸まっている体をまっすぐ伸ばすイメージで背伸びをして、体に目覚めの合図を送りましょう。眠っている間は副交感神経が優位になっていますが、日中活動するときは交感神経が優位になります。背伸びによって、そのスイッチの切り替えがスムーズになります。その後の日中の活動にも違いが出ると思います。

今後のオンラインなど、自宅での授業受講に関する注

意です。

椅子に座る姿勢は、立位の1.4倍ほど腰椎に負担がかかるので腰痛にも注意が必要です。血流にも影響します。同じ姿勢でないことが大切ですので、背伸び以外にも立って部屋の中を歩く、踵上げ、座位ストレッチ、腕振りなどを行きましょう。

「ストレスは人生のスパイスである」これはストレス学説を唱えたハンス・セリエという学者の言葉です。ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて仕事や勉強の効率を上げ、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

しかし、その興奮や緊張が度を超してしまうと心や体が適応しきれなくなり（過剰反応）、心身にダメージを与えます。

感染症以外でもストレス社会を生きる私たちにとって、自分に過剰なストレスが掛かっていることに早く気づくこと、そして自分に合うリラクゼーション法などのストレス対処法を見つけて実践することは強い武器となります。リラクゼーション法には、呼吸法や自律訓練法など様々な方法がありますが、中でもストレッチは特別な器具や道具を用いることなく、場所や時間も取らずに手軽に行えます。

授業や仕事の合間や休憩などの“隙間時間”を使ったエクササイズや、手軽にできるツボ押し、日常生活の中で運動量を確保する方法など、隙間時間のこまめなセルフケアで、毎日を健康・快適に過ごしましょう！

※これらの症状は個人差もありますが、不活動、姿勢の悪さなどに起因する場合があります。またその他の疾病の可能性もありますので、不調が続く場合は医師の指示を仰いでください

令和3年度新規採用教員オリエンテーション開催のお知らせ

新規採用の専任教員及び非常勤講師を対象にした「令和3年度新規採用教員オリエンテーション」を、令和3年4月1日（木）に3号館（種月館）3-207にて開催いたします。

オリエンテーションを開催する目的は、本学の建学の理念、教育目的を理解いただき、授業に臨んでいただくこと、本学の様々な施設や事務手続きをお知らせし、授業を円滑に進めていただきたいこと、そして実際の授業運営にあたって、個人情報保護やハラスメント防止に留意していただきたいこと等をお伝えすることにあります。

編集後記

『FD NEWSLETTER』第65号をお届けします。

巻頭言は長谷部八朗学長、連載企画「よりよい教育のために」を総合教育研究部・内藤寿子教授、本年度後期授業アンケートの分析結果を経営学部・小野瀬拓教授、第2回FD研修会を仏教学部・大澤邦由講師、特別寄稿「オンライン授業による体調不良の改善について」を総合教育研究部・瀧本が担当しました。

各先生方にお忙しい中、ご執筆いただきました。心より感謝申し上げます。

今年度は新型コロナウイルスの影響により、授業の開催が大きく変更されました。前期授業は4週遅れてのスタートとなり、全授業でオンラインでの開講。後期も一部を除き、前期同様オンラインでの開講となりました。

学生は通常授業とは異なり自室での受講ということもあった為、多くのところで問題がありました。インターネットの通信環境の問題、自粛生活の中での体調不良や運動不足、人とのコミュニケーション不足など様々ありました。

教員にとってもオンライン授業になったことで今までとは違った、授業展開をすることになりました。今回ベストティーチング賞を受賞されたお二人の先生（文学部・小野洋平非常勤講師、法学部・富樫景子講師）が学生を飽きさせない、素晴らしい工夫をしながら授業をされていることを知りました。第2回FD研修会を拝聴し、自分が担当する授業は違う分野ですが、是非参考にさせて頂きたいと感じました。

2021年度は対面授業が全学的に再開されます。感染予防をしながらの少し制限のあるなかで行われるかと思いますが、今年度の経験を生かしながらの新たな授業デザインをしていければと思います。

今後もFD活動にご協力の程、宜しく願い申し上げます。

（小野瀬拓・瀧本誠・大澤邦由）

【タイトル横の写真は、2020年度BTA受賞者】

FD NEWSLETTER Mar. 2021 第65号

発行日：2021年3月15日

発行者：駒澤大学FD推進委員会

〒154-8525 東京都世田谷区駒沢1-23-1

TEL 03-3418-9444 Fax 03-3418-9114

（事務局：教務部）