

[原著]

理学療法学専攻における初年次教育の取り組み (Ⅲ) ～朝食勉強会の試み～

古林 俊晃¹⁾ 鈴木 誠¹⁾ 西山 徹¹⁾ 高橋 純平¹⁾
本間 里美¹⁾ 鈴木 博人¹⁾ 藤澤 宏幸¹⁾

1) 東北文化学園大学医療福祉学部リハビリテーション学科理学療法学専攻

要旨

本学理学療法学専攻では、平成 22 年度より初年次教育として、入学前ガイダンス、サマーセミナーおよび朝食勉強会を企画し、新一年生の円滑な大学教育支援を展開してきた。本報では、本年度に実施した朝食勉強会について報告をする。朝食会では生活習慣リズムの改善、勉強会では国語力の改善を目的とした。対象は、前期が教育支援を必要とする学生（要支援群）、後期が自主的参加学生（自主参加群）とした。前期、後期それぞれ、期間を 10 回とし、週 2 回（5 週間）、始業前の 30 分間の朝食会と 30 分間の勉強会（新聞読み／読書）を行った。期間終了直後に行ったアンケートの結果、朝食会では「生活習慣の改善につながった」が、勉強会では「集中することを覚えた」が両群ともに高値を示した。中でも、自主参加群は要支援群に比し、朝食勉強会による生活習慣リズムの改善や学習態度に関する肯定感の高さが示された。朝食勉強会を活用することで、生活習慣の見直しを図り、学習態度の変容を促すことで、二次的に大学教育の効果を上げることが期待される。

【キーワード】 朝食勉強会・初年次教育・生活習慣リズム

I. はじめに

近年の大学全入時代の煽りを受け、大学入学者の目的意識の多様化に伴う大学の対応、即ち、高等教育のユニバーサル化が求められている。一方で、大学進学者の教育レベルの質の確保も重要な課題となってきた。これに対応するように多くの大学では「初年次教育」や「導入教育」といった新入生への取り組みが展開されている¹⁾。

本専攻は、高等教育のみならず、理学療法士養成校としての責務があり、その学力の質の確保が求められる。しかしながら、現況では、目

指すべき理学療法士としての将来像を十分に描けないまま進路を選択する者が少なくない。中には、勉学に取り組む内的動機づけが乏しいことから、過密な授業スケジュールについて行くことが困難な学生もここ数年散見される。加えて、高等学校を卒業し、新たに始まる大学生への期待感が強い一方で、大きな環境の変化に不安を示す者も多く見られる。このような現状から、平成 22 年度より本学理学療法学専攻では、教員主体の初年次教育ワーキンググループ（WG）を立ち上げ、新入生が大学生活を円滑に開始し、学業成績に遅れをとることのないよ

うに、「入学前ガイダンス」、「久慈サマーセミナー」および「朝食勉強会」を催し、その支援を試みてきた²⁾。

本論では、これら3つの取り組みのうち、「朝食勉強会」の取り組みを報告すると共に、今後の新たな方策を検討することを目的とした。

Ⅱ.実施内容

Ⅱ-1. 朝食勉強会の背景

本学が独自に新生生に対して行う基礎学力テストの結果や学生面談時の学業に対する不安事項の調書より、本専攻では、『基礎的学力』、特に基礎計算能力や国語力（読解力・書字能力）の改善が優先課題であることが示された。国語力の低下は、講義の理解に影響を及ぼすばかりでなく、レポートが書けない、レポート作成に多大な時間を要し、他教科の学習ができないなど多くの問題を生じる。また学業成績不良者の中には、遅刻が多い、学習に対する動機付けが低い、意欲・集中力に欠ける等『学習態度の改善』を要する者も少なくない。

学習改善に対する朝食摂取のメリットは、既にいくつかの報告があり、その効果が国内外で認められつつある(表1)。このようなことからWGでは、学習態度の改善を図るためには、朝食摂取から始まる生活習慣リズムの見直しを促すことが重要と考え、平成22年度より朝食勉強会を企画した。

朝食勉強会は、朝食摂取と勉強会という二面性を有している。しかし、本企画は、単に朝食を提供する、あるいは積極的に学習させるのではなく、丁度カフェのように、食事をとりながら新聞や小説を読み、その後に通常の大学生活を開始させることが特色であり、時間の使い方、即ち安定した生活習慣の中で大学生活を営むことの大切さに気付き、それによって学習態度の変容を期待するものである。

表1. 朝食摂取によるメリット

- ・集中力の持続
- ・記憶力の増加
- ・精神的安定
- ・日周リズムの安定
- ・料理をするようになる（栄養バランス）
- ・夜食をしなくなる
- ・身体活動の低下を防ぐ

論文報告では、朝食欠食によるデメリットとして示される場合もあるが、本論では摂取によるメリットとして表現を修正した(引用文献4)–8)を改変)

Ⅱ-2. 実施内容

対象学生は、平成23年度入学生のうち、前期が14名、後期が13名(理学療法学専攻1年生の15%)であった。前期の参加者は本学独自の基礎学力テストにおける国語の成績不良者(要支援群)であり、後期が本企画の主旨に賛同した学生(自主参加群)であった。

朝食勉強会は、期間を10回とし、週2回の割合で5週間行われた。開催時間は8:00から60分とした(第1限目の講義開始は9:10)。最初の30分を朝食会とし、食事を摂りながら、担当教員が話題を提供し、自由討論する形式をとった。

朝食メニューは、主食、主菜と副菜及び、果物と乳製品とし、バランスを考慮しつつ、毎回種類が異なるよう配慮した。

後半の30分は学生の日本語の語彙量や表現力を高めるために、読書もしくは新聞読みとした。読書は小説とし、自分の好みのものを持参させた。新聞は当日の朝刊を無料提供し、コラムを含む一面から読ませた。この時、学生には赤ペンを持たせ、知らない言葉、あるいは「印象的な言葉や文章」に赤線を引くこと、またできるだけ速く読み進め、読み返しをしないこと

を教示した。速読の理由は、内容を理解する早さを求めるばかりでなく、集中を図ることもあった。

朝食勉強会期間終了直後に、本企画に関するアンケートを行った。アンケートは、「朝食について」、「勉強会について」と「朝食勉強会全般について」の三項目であり、それぞれ5つの質問を行い、最後に本企画に対する感想を自由に記述させた。それぞれの質問の回答は、「全く思わない」、「あまり思わない」、「まあまあ」、「そのとおり」、「全くその通り」とした。アンケートは無記名方式で行われた。

III. 結果

III-1 アンケートの結果

前後期の朝食勉強会終了後に行ったアンケート結果を図1に示す。アンケートは、前期は14名(100%)、後期は9名(69%)より回答を得た。

アンケートの結果は、「全くそのとおり」と「そのとおり」を肯定的な意見とし、「全く思わない」と「あまり思わない」を否定的な意見とし評価した。

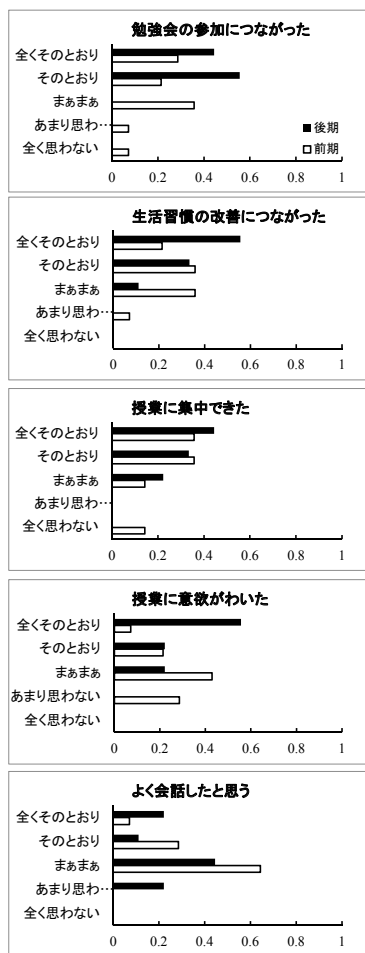


Fig.1a 朝食会について

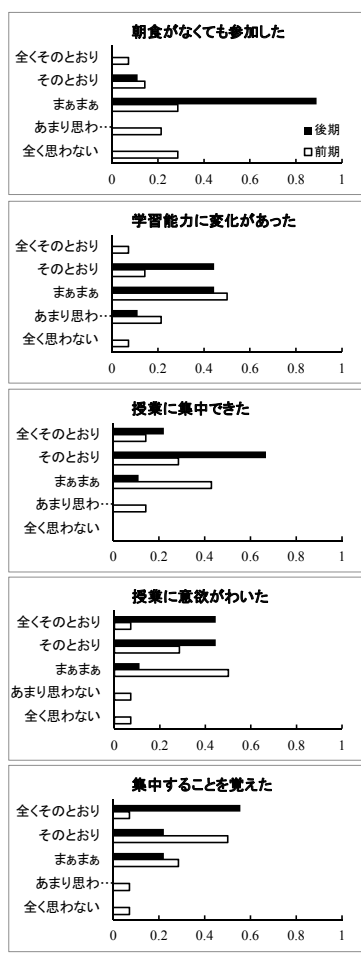


Fig.1b 勉強会について

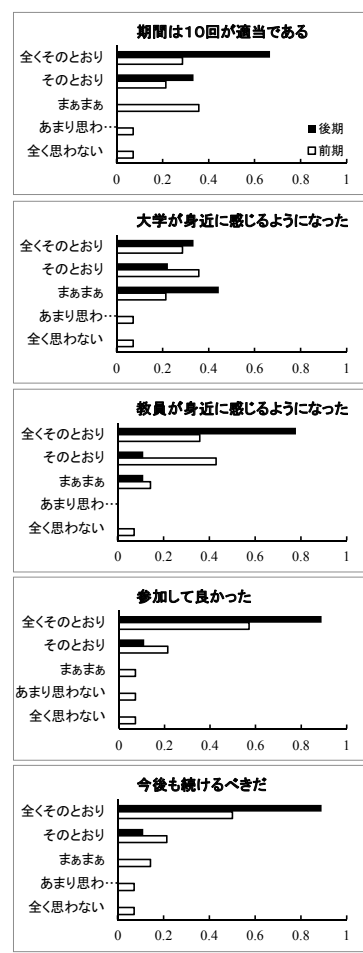


Fig.1c 全般について

Ⅲ-1-1. 朝食会の効果について（図 1a）

朝食が「勉強会の参加につながった」、「授業に集中できた」、「意欲がわいた」、「生活習慣の改善につながった」と肯定的にとらえた者は、後期参加者では、それぞれ 100%、77%、78%、89%と高値を示していた。一方で、前期参加者は朝食により「授業に集中できた」が 72%と高値を示したものの、「意欲がわいた」を肯定した者は 28%であり、朝食が「勉強会の参加につながった」や「生活習慣の改善につながった」は 50%、57%にそれぞれとどまった。

Ⅲ-1-2. 勉強会の効果について（図 1b）

勉強会により「授業に集中できた」、「意欲がわいた」と「集中することを覚えた」と肯定的にとらえた者は、後期参加者では 89%、88%と 78%と高値を示し、いずれも否定的にとらえた者は 0%であった。一方、前期参加者は、肯定が 43%、36%と 57%にとどまり、否定はいずれも 14%であった。勉強会により「学習能力に変化があった」と肯定した者は、前期、後期いずれの参加者も 21%と 44%であった。朝食がなくても勉強会に参加した者は、前期・後期それぞれ 21%と 11%であった。

Ⅲ-1-3. 全般的な効果について（図 1c）

朝食勉強会は「10回が適当である」は、後期参加者の肯定が 100%であったが、前期参加者は 50%にとどまった。「教員が身近に感じるようになった」と肯定したものは、前期・後期参加者、それぞれ 79%と 89%で高値を示した。「朝食勉強会に参加して良かった」と「今後も続けるべき」としたものは、前期参加者が 78%と 71%、後期参加者はいずれも 100%であった。

Ⅲ-2. 自由記述による感想

勉強会の期間終了直後の自由記載による感

想を以下にまとめた。尚、感想は前期と後期でほぼ同じ内容であったため、項目ごとに集約した。

Ⅲ-2-1. 朝食摂取について

「朝食がおいしかった（良かった）」と言う意見が複数件聞かれ、加えて「しっかり食べられて良かった」、「一人暮らしなので、朝食の大切さを忘れがちでバランスの悪さも気にしなくなっていたが、食生活を見直し、自炊の回数も増えた」、「普段は朝食をとっていなかったのですが、皆で話し合いながら食べるのは実家にいるみたいで楽しかった」、「朝食の大切さを知り、これからはしっかり食べるように心がけたい」、「バランスの良い食事でその後の集中に程良く影響していた」と好意的な意見が見られた。一方で、「もっと色々なパンやおにぎりを食べたかった」や「朝食におでんは辛かった」といった意見もみられた。

Ⅲ-2-2a. 新聞を読むこと（前期）

「新聞を読むきっかけとなった」や社会情勢や経済について「知りたくなった」、「理解できるようになった」という内容の意見が大半であった。「漢字を読めるようになっていきたい」が 1件みられた。また「今後も新聞を読んでいきたい」という内容が 3件みられた。

Ⅲ-2-2b. 読書（後期）

読書が好きではない学生より「本を読むきっかけとなった」、「読書の習慣がついた」、「19歳になって初めて本を読むことの神髄を覚えた」、「本を一冊と半分も読むことが出来て楽しかった」という内容の意見がみられた。一方で、もともと読書好きだった学生から「読書好きであったことを再認識した」、「大学に来てから本を読めずいたことが残念だったので、読書の時間を得られて嬉しかった」

という意見もみられた。

Ⅲ－２－３．朝食勉強会全般について

大半の参加者が「早起きをしなければならず大変（辛い、嫌、気分が乗らない）であったが、回を重ねるうちに楽になってきた」と回答し、加えて「目覚めがよくなった」、「生活リズムが良くなった」、「生活改善につながった」、「集中できるようになった」という好意的な意見も多くみられた。また「教員への印象が変わった」、「知らなかった者と仲良くなることが出来た」という意見もあった。一方で、前期では、「10回は多い」、「自分から参加したいと思っている学生を参加させた方がよい」という意見もあった。

Ⅳ．考察

本年度の朝食勉強会は、前期に学習の要支援学生を、後期は自主参加学生を対象とした。それ故、アンケート結果は、前期と後期で概ね同様の結果を得ることができたものの、要支援群は自主参加群に比べ、ほとんどの項目で肯定感が低く、否定的意見も見られた。これは、参加者の積極性による要因が大きいと思われるが、今後、朝食勉強会の効果を見据えつつ、要支援群の意識の変容を促す方法を検討することが重要な課題であると考えられる。

米国では教育効果を上げるために、既に学校朝食（School breakfast program）が実施されている³⁾。国内でも、朝食を毎日しっかり摂っている学生は、学業成績が高いことが報告され⁴⁾、それ以来、朝食摂取により、体温や血糖値が上昇し、判別テスト、記憶力テストや暗算作業等の知的作業能力が向上することが報告されるようになった^{5,6)}。また、朝食を摂取しないことで疲労感等の不定愁訴が増加することも報告されている^{5,7)}。特に一人暮らしの学生の朝食摂取率の低さが報告されていることから⁸⁾、そのような学生に対する

朝食のアプローチも検討されるべきであろう。

Ⅳ－１．朝食摂取の効果

朝食会では、学生の教育効果の向上のために、特に朝方の生活習慣リズムの形成を意識させ、学習態度の変容を促すことを目的としている。朝食に関するアンケート結果では、「生活習慣の改善につながった」が、要支援群、自主参加群で半数を超えていた。これは、規則正しい時間の朝食摂取が普段の生活習慣の乱れを意識させるのに重要なきっかけとなることを示すものである。加えて、「授業に集中できた」は両群ともに高値を示しており、既にいくつかの報告があるように、朝食による集中力向上の効果を支持した^{4,6)}。また「意欲がわいた」は自主参加群が約8割を示したのに対し、要支援群は3割程度であった。これは、朝食が直接的に学習に関わるのではないため、要支援群では朝食と勉強の結びつきがイメージしづらかったのではないかと考えた。一方自主参加群では、朝食が学生自身の学習態度（授業に対する意識）の変容にとって重要なきっかけとなることを示した。

また朝食会では教員主体による会話が行われたが、「よく会話したと思う」の回答は、自主的参加群で要支援群に比べ、肯定的意見が低く、否定的意見も見られた。これは普段から会話やコミュニケーションをとることに慣れているか否かの違いを反映した可能性がある。

Ⅳ－２．勉強会の効果

勉強会では、特に国語力（語彙量や表現力の蓄積）を促すことが目的であった。本アンケートより、自主参加群（読書）では「授業に集中できた」、「意欲がわいた」「集中することを覚えた」が高値を示していたが、「学習能力に変化があった」は半分以下であった。これは、学習態度に対する変容はあったが、まだ学習能力までの変化は自覚されていない

ことを意味している。これについては、本アンケートが勉強会終了直後の結果であるので、今後、本を速読する習慣の維持とそれによる学習能力について時間をあけて調査する必要がある。

一方、要支援群（新聞読み）では、自主参加群のような変化はごく一部でしか見られなかった。しかしながら、要支援群と自主参加群ともに、「集中することを覚えた」は半数以上見られた。今回、新聞読みや読書では、出来るだけ早いペースで読み、内容を振り返らないルールにより集中することを意識させたが、これは集中力の向上に有効であったと考える。

感想では、勉強会に対する肯定的な意見が聞かれる一方で、語彙力や表現力に関する意見が積極的に示されておらず、本企画の目的の理解がまだ十分に伝えられていなかった節もある。この点は今後の課題となった。

教育は時間のかかる作業である。朝食勉強会は、学習に積極的な学生には有効な方法であると考える一方で、学習支援を必要とする学生の場合、朝食を摂りながら、学習態度の変容を少しずつ促しながら、粘り強く対応していく必要がある。

Ⅳ-3. 今後の対応

朝食勉強会を開催するにあたり、食費に対する予算の問題が挙げられる。単なる食事提供は勉強会参加のための褒美ともなりかねない。朝食摂取は、生活習慣の見直しのよいきっかけとなるばかりでなく、記憶量や集中力が増し^{5,6)}、夜食の摂取頻度が低くなり³⁾、健康的な生活にも繋がる。よって朝食摂取を通じた教育は、より高い教育効果を上げるはずである。予算の捻出は重要課題であるが、予算がかかっているという理解の乏しい学生もおおり、その対応も必要である。加えて、本来の勤務時間よりも早く出勤する教員の過負荷の理解も必要であろう。

最後に、朝食により1日のスタートを切る企画は、初年次教育ばかりでなく、朝起きられない、夜更かし、遅刻が多い等一日の生活パターンが乱れている学生や、国家試験時の対策についても検討の余地があると考えられる。

V. まとめ

今回、朝食から始まる生活習慣リズムを見直し、学力態度の変容を目的とした「朝食勉強会」の取り組みについて報告をした。朝食摂取は、学生の朝方の生活習慣リズムの改善や授業に集中することを促し、新聞読みや読書では、速読させることで集中することを覚えるのに有効であることが示された。

今後、様々な角度から朝食勉強会の教育効果の検証を進めていきたい。

VI. 謝辞

本企画を開催にあたり、理学療法学専攻教員並びに大学事務局職員の皆様には多大なるご支援を頂いた。記して謝意を示す。

VII. 引用文献

- 1) 山田礼子：私学高等教育研究叢書4 私立大学における一年次教育の実際．日本私立大学協会附置私学高等教育研究所．2005年
- 2) 藤澤宏幸,西山徹,本間里美,高橋純平,小林武,黒後裕彦:初年次からのコミュニケーション能力開発. 東北理学療法研究. 10: 31-34, 2012.
- 3) Food and Nutrition Service. United State Department of Agriculture. 14 Feb. 2013 <<http://www.fns.usda.gov/cnd/breakfast/>>
- 4) 香川靖雄, 西村薫子, 佐東準子, 所沢和代, 村上郁子, 岩田弘 他: 朝食欠食と寮内学生の栄養摂取, 血清脂質, 学業成績. 栄養学雑誌 1980; 38: 283-294
- 5) 河嶋伸久, 河合洗貴, 櫛渕郁, 松本佳子, 天野嘉之, 成澤佐知子 他: 大学生の朝食摂取

に関するアンケート調査及び朝食摂取が判別時間、数字記憶、全身反応時間に及ぼす影響。横浜国立大学教育人間科学部紀要。4, 自然科学 2009 ; 11 : 17-23

- 6) 樋口智子, 濱口広一郎, 今津屋聡子, 入江伸: 朝食欠食および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響。日本臨床栄養学会雑誌 2007 ; 29 : 35-43
- 7) 田中弘美: 女子学生の朝食摂取状況及び疲労に関する一考察。北陸学院短期大学紀要 2001 ; 38 : 283-294
- 8) 大関知子, 藤吉恭子: 朝食欠食習慣を持つ大学生のための教育に関する研究。J Life Sci Res. 2011 ; 9 : 31-37

Initiatives in the university's educational support for new freshmen by the Department of Physical Therapy (III): The breakfast program

In the Department of Physical Therapy of the university, we have been developing an educational support program for new freshmen. This study details our 2012 breakfast program, which sought to improve daily lifestyles by having participants eat breakfast and to build vocabulary in Japanese by having them read books or newspapers. Participants were students either in need of support in education (SE) or those who voluntarily participated in the program (VP). The breakfasts were held ten times: twice a week for five weeks. The program involved the eating of breakfast for 30 minutes and the reading of books or newspapers for an additional 30 minutes before the first lectures of the day. The results of the questionnaire that was distributed at the end of the program show that the scores of the improvement of lifestyle rhythms and the modification of study attitudes were higher in the VP than in the SE group. The “improvement of lifestyle rhythms” occurred through the breakfast, and participants claimed that they “learned to focus” by reading. The breakfast program is expected to augment the ancillary merits of university education. In the future, it will be necessary to verify the program's effectiveness on the academic performance, and to modify student awareness of it in order to improve the program effectiveness.