

# 「ヨガで英語学習」を取り入れた体育大学の 英語の授業の実践報告

カレイラ松崎順子・大和久吏恵

## 要 旨

本研究では体育大学の英語の授業における CLIL (Content and Language Integrated Learning: 内容言語統合型学習) の可能性を探るため、「ヨガで英語学習」の動画を開発し、体育大学の英語の授業の在り方について検討した。その結果、8割以上の体育大学の学生が英語でスポーツを習ってみたいと思っていることが明らかになった。さらに、習ってみたいと回答した理由の中に、「将来海外で活動したときのため」「海外でレッスンを受けたときのため」というような記述がみられた。これらのことから体育大学の学生にとって、英語でスポーツを学ぶということは英語学習という範疇を超えたものであり、彼らの将来のキャリアにつながる可能性があることがわかった。また、毎回の授業の感想と最後の授業に行った3回の授業のまとめの感想より、多くの学生が本動画による英語学習を楽しんでいたことが明らかになった。

## 1. はじめに

ヨガは、「身体への急激で過度な負担をとまわずに全身の筋肉の強化をうながし、爽快感や充足感といった有酸素運動の効果を得ることができ」(伊藤・高橋, 2019, p.9), さらに、特別な道具や設備が不要で、場所も選ばずに行うことができるため、多くの人々が実践している(山下 2009)。

日本では1970年代にヨガが一時流行したが、オウム真理教が1995年にかけて一連の事件を引き起こすと、同教団がヨガを修行法として取り入れていたことから日本のヨガ文化は停滞・縮小を余儀なくされた。その後、アメリカで1990年代に、フィットネスと融合したパワーヨガが発達し、1990年代後半以降ハリウッドスターたちを火付け役にしたブームが生じた(伊藤, 2006)。このような宗教色の薄いパワーヨガを中心としたアメリカのブームが日本に伝えられたことで、若い女性たちを中心に新たなブームが生まれ出された(塩見, 2018)。昨今では、都市部の駅周辺でホットヨガのチェーン店舗が目立つようになり、また、ヨガを行うモデルや女優が増えたことなどから、日本では美容と健康のための「おしゃれな」ヨガというイメージがかなり根付いている。

このような流れの中、体育の授業にヨガを取り入れている大学も増えており、ヨガが大学生にとって身近なものとなっている。また、ダンスや他のスポーツからヨガのインストラクターに転向することがよくあるため、体育大学の学生、特に、女子体育大学の学生はヨガに対する関心が高いと思われる。

ところで、CLIL (Content and Language Integrated Learning : 内容言語統合型学習) という外国語を用いて教科の内容を学ぶ学習方法に関する研究が近年盛んに行われている。CLILは「内容 (Content)」、 「言語 (Communication)」、 「思考 (Cognition)」、 「協学 (Community)」の4つの構成要素からなり (渡部・池田・和泉, 2011), これらを「有機的に結びつけ」 (渡部他, 2011, p.5) て高品質な教育の実現を図ろうとするものである。

体育の内容を取り入れたCLILの研究もいくつか行われており、たとえば、高専においてサッカーやバレーボールの指導を英語で行った二五・伊藤 (2017) や二五・伊藤 (2019), さらに、大学の体育の授業における英語のCLIL導入の可能性を探るために、ニーズ分析を行った常行・長谷川 (2018) などがあげられる。本研究では、これらの知見のもと、さらなる体育のCLILの可能性を探るため、ヨガに対する関心が高いと思われる女子体育大学の英語の授業にヨガを取り入れて、CLIL導入の可能性を探っていくことにした。

なお、ヨガの読みに関して、山下 (2009) によるとサンスクリット語はエ行オ行に限り長音で発音するため、「ヨーガ」と読むことが適切である。しかし、本研究では日本人にとってより馴染みのある「ヨガ」という表記を使用した。よって、学生に課題を提出する際にも「ヨガ」と記載している。

## 2. 日本の大学におけるヨガの研究

ヨガを大学の授業に取り入れた研究は近年増加の傾向にある。たとえば、村上・窪田・水上 (2020) はヨガ療法実習を大学の授業に取り入れた結果、受講生のストレス反応が改善したことを報告している。さらに、伊藤・高橋 (2019) は大学の体育の授業におけるヨガの実践指導を行った結果、ヨガで呼吸を意識的に深く行うことにより自律神経の調整ができ、精神的な安定が得られるなどの効果があったと述べている。また、伊藤 (2020) では、女子大学生を対象にヨガの実践授業を行い、その効果の有効性をテキストマイニング法によって検証した結果、それまで受講生たちが抱えていたストレスや不調の大きな改善は見られなかったが、具体的な記述の分析から、自己肯定感が向上し、心身の不調を主体的に改善しようとする意欲が高まり、さらに、日常生活における意識の変化が見られたと報告している。

### 3. 体育のCLILに関する研究

運動を通して言語を学ぶことは、子どもが第一言語を学ぶ過程と非常に似ている。そのため、体育は言語を学ぶために優れた科目であるといわれており (Clancy & Hruska, 2005), 日本においてもCLILを取り入れた体育の効果が近年注目されている。たとえば、二五・伊藤 (2017) は高専1年生を対象に英語を使用したサッカーの授業の実践研究を、二五・伊藤 (2019) では英語を使用したバレーボールの授業を行い、体育の授業におけるCLILの有効性を検証している。さらに、常行・長谷川 (2018) は体育の授業における英語によるCLIL導入の可能性を探るために、大学の共通教育科目として運動・スポーツ系の科目を履修した学生を対象にニーズ分析を行った結果、実技では半数以上の学生が、講義では3割以上の学生が英語による体育の授業に肯定的な意見を述べていたと報告している。

### 4. 本研究

#### 4.1. 本研究の目的

本研究を行った2020年度の前期の授業は、新型コロナウイルス感染症拡大のため、オンライン授業になった大学が多く、本研究に参加した体育大学もすべての授業がオンライン授業になった。ところで、ヨガは自宅で気軽に行うことができ、身体的な効果のみならず、ストレス軽減などの効果も注目されている (伊藤, 2020; 伊藤・高橋, 2019)。オンライン授業で外出もあまりできずストレスがたまりやすい環境において、ヨガを行うことは学生にとって身体的・精神的に良い効果をもたらすと考えられる。また、授業形態のほとんどが教員より出された課題をこなして提出するような授業が中心であったため、よりアクティブに学習できる教材が必要であった。

以上の理由から、本研究では自宅で簡単にでき、大学の体育の授業でもよく行われているヨガを英語で学ぶ動画を体育大学の英語の授業に取り入れ、体育大学の英語の授業におけるCLILの可能性を探っていくことにした。

なお、以下のようなリサーチクエッションを立てた。

1. 体育大学の学生はスポーツを英語で学ぶことにどのような考えを持っているであろうか。
2. 体育大学の学生は「ヨガで英語学習」を利用した学習方法をどのように評価したであろうか。



図1 第3回のEagle Armの動画 <https://youtu.be/jotbHAWECm0>

## 4.2. 研究方法

### 4.2.1. 実施期間

2020年6～7月週1回の計5回行った。

### 4.2.2. 調査協力者

本研究の調査協力者はA女子体育大学の1年生の英語の授業（5クラス）を履修した女子112名である。

### 4.2.3. 実施方法

以下のようなスケジュールで質問紙と動画を配信した。

第1回 スポーツを英語で学ぶことに対する意識調査に関する質問紙

第2回 動画配信 Chest Opener・学習した感想に関する質問紙

第3回 動画配信 Eagle Arm・学習した感想に関する質問紙

第4回 動画配信 Cat and Cow・学習した感想に関する質問紙

第5回 第2～4回の授業を受けた感想に関する質問紙

第1回目と第5回目の質問紙は次の週までを締め切りとした。なお、質問紙調査の回答は成績に反映されないことを学生に伝えた。第2回～第4回の動画は1週間の間に各自のペースで視聴してもらった。なお、第2回から第4回までの動画（図1）は、ヨガのインストラクターの資格（全米アライアンス RYT500）を持つ筆頭著者がすべて作成を行い、実際の授業はヨガにはあまり詳しくない第二著者が行った。

動画の構成はすべて2部構成になっている。Part1ではインストラクターの各動作に続いて英文とその日本語訳と使われている単語が（図2を参照）、Part2では英文のみが表示さ

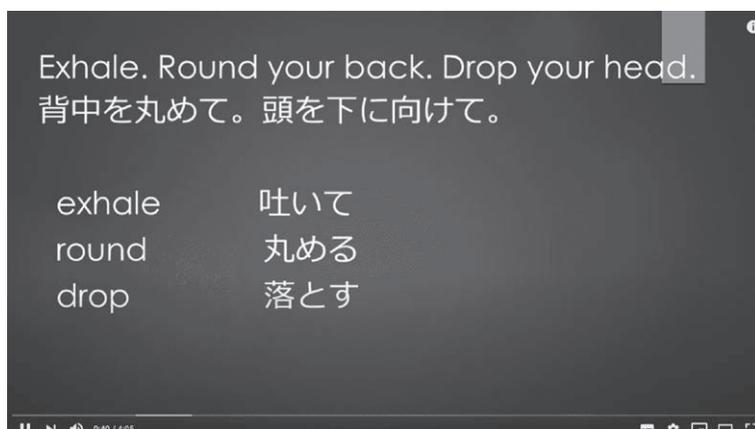


図 2 第 2 回の Chest Opener の Part 1 <https://youtu.be/6lfq1N1lq3g>



図 3 第 4 回の Cat and Cow の Part 2 <https://youtu.be/4ndgV4Ic7FE>

れている（図 3 を参照）。なお、これらの英文はカレイラ（2020）を参考に作成した。

すなわち、Part1 において、インストラクションとして使われている英語の意味をしっかりと理解した後に、Part2 で英語のみのインストラクションに従ってヨガを行うという構成になっている。

以下では、各回の授業について詳述する。

#### 第 1 回 スポーツを英語で学ぶことに対する意識調査

スポーツを英語で学ぶことに対してどのような意見・考えを持っているのかを検討するため、「英語でスポーツを習ってみたいですか」に対して「はい」「いいえ」で回答し、その理由について記述する自由記述式の質問紙調査を行った。

#### 第 2 回 Chest Opener <https://carreiraenglish.com/chest-opener/>

第 2 回は Chest Opener の動画を使用した。Chest Opener とは、胸を広げるポーズである。以下は Chest Opener の Part1 に記載されている英文・日本語訳・単語説明の一例であ

「ヨガで英語学習」を取り入れた体育大学の英語の授業の実践報告

る。

Round your back. Drop your head. Relax.

背中を丸めて。頭を下に向けて。リラックスして。

round 丸める。

drop 落とす

Interlace your fingers in front of your chest with your palms facing you.

手を胸の前で組んで、手は自分のほうに向けて。

interlace 手を組む

fingers 親指以外の指

chest 胸

palms 手のひら

face に向き合う

Turn your palms away from you.

手のひらを外側にかえして。

turn 回転させる

away from 離して

第3回 Eagle Arm <https://carreiraenglish.com/eagle/>

第3回はEagle Armで、日本語では「鷲のポーズ」と呼ばれている動画を使用した。以下はPart1に記載されている英文・日本語訳・単語説明の一例である。

Cross the arms in front of your torso.

体の前で腕を交差させて。

cross 交差させる

torso 胴体

The left arm is above the right.

左腕が右腕の上に。

above 上に

Bend your elbows.

肘を曲げて。

bend 曲げる

elbows 肘

第4回 Cat and Cow <https://carreiraenglish.com/catandcow/>

第4回はCat and Cowで、日本語では「猫と牛のポーズ」と呼ばれている動画を使用した。以下はPart1に記載されている英文・日本語訳・単語説明の一例である。

Inhale. Arch your back and let your belly down.

吸って。背中をそらして。お腹を下のほうに。

inhale 吸う

arch そらす

belly おなか

Exhale. Round your spine up towards the ceiling.

吐いて。背骨を天井方向に丸めて。

exhale 吐く

round 丸める

spine 背骨

ceiling 天井

Tuck your chin towards your chest, and let your neck release.

顎を胸のほうに。首はリラックスして。

tuck 押し込む・入れ込む

chin 顎

chest 胸

release 解放する

#### 第5回 第2～4回の授業を受けた感想に関する質問紙

第5回は「『ヨガで英語学習』を視聴し、ヨガを実際に行った感想はいかがですか」という3回の授業の感想を書いてもらった。

#### 4.2.4. 分析方法

「英語でスポーツを習ってみたいですか」に対する自由記述式の回答は「はい」「いいえ」にそれぞれ分けて、内容をカテゴリー別に分けて検討を行った。

各回の感想と最後の感想に関しては、Text Mining Studio 5.1を使用してテキストマイニングの分析を行った。テキストマイニングは「形態素解析という、単語の活用を考慮しつつ最小の意味単位に分割する段階（分かち書き）と、形態素から大きなクロス表に書かれた数字を処理する段階（解析）の2段階のメカニズムからなっている」（贅・三宅, 2014, p.22）。Text Mining Studio 5.1は頻度分析をはじめテキストに付随する属性を活かした様々な分析ができ、その結果をグラフィカルな表示で表現することができる。

本研究では単語や係り受けの出現回数をカウントする単語頻度解析と係り受け頻度解析を行い、さらに、同時出現（共起）の確率を用い、関連の強いもの同士がクラスタを作成することばネットワーク分析により全体的な感想の概要をつかんだ。ことばネットワーク分析では、丸（ノード）の大きさは係り受け関係が抽出された単語の出現頻度を表しており、ノードが大きいほどその単語が多く出現していることを表している。また、ノード間の線の太さ

は共起関係の信頼度に対応しており (NTT データ数理システム, 2014), 信頼度が高いほど線の太さは太くなる。なお, ここでいう信頼度とは, 属性 A を持つ文章または行において単語 B が出現する確率を (前提) 属性 A と (結論) 単語 B の信頼度とみなしている (NTT データ数理システム, 2014)。

## 5. 結果

### 5.1. 「英語でスポーツを習ってみたいですか」に対する回答結果

76 名中, 62 名が「はい」で 14 名が「いいえ」であった。すなわち, 8 割以上が英語でスポーツを習ってみたいと思っていることが明らかになった。

#### 5.1.1. 「はい」の理由に関する記述例

「はい」の理由を大きく分けると, 「英語学習・英語力向上などに関する記述」「海外・将来に関する記述」「楽しい・好奇心・興味・挑戦などの記述」「スポーツと英語が両方学べるなどに関する記述」の 4 つのカテゴリーに分かれる。以下にカテゴリーごとに回答例を記す。英語学習・英語力向上などに関する記述 (24 名)

- ・英語の勉強で効率的だと思ったから。
- ・日本と海外の体の使い方や注目点が違いそうだったのと, 英語の勉強になるから。
- ・英語のリスニング力が高まるから。
- ・スポーツは動作もあるからわからなくても動作を見て意味が理解でき, 聞き取りの練習にもなると思うから。
- ・英語をわかりやすく覚えられそうだから。
- ・英語のリスニングの力をつけることができるから。
- ・体で英語を習得しやすそうと思ったから。
- ・英語が苦手なので, それを克服するためにやってみたいです。
- ・自分は英語が大の苦手なので, 英語を聞いて理解する力を身につけるためにも, 英語でスポーツの指導を受けてみたいです。また英語と日本語で教わる時では, 異なった表現を使う場合もあると考えたので, より多くのヒントを得るためにも英語を理解できるようになり指導を受けてみたいです。
- ・スポーツしながら英語も覚えられそうだから。
- ・英語が得意ではないので, スポーツをしながらだと英語も身につけやすいのではないかと  
思うから。
- ・普段好きでない英語でも, 体を動かしながらなら動きと一緒に英語を覚えられそう。
- ・動きながら英語を聞くことで, 話すだけよりもより英語力が身につくと考えるからです。

海外・将来に関する記述 (18名)

- ・私は、バレーボールをやっているのですが、これから合宿で海外に行くことがあると思うので英語をしっかりと使えるようになり、海外でのたくさんの事を学びたいと思っているからです。
- ・今は、国際社会なので自分のスポーツの専門用語なども学んでみたいと思ったからです。
- ・英語には自信がないけど、海外の指導を受けることができるのは貴重だから。
- ・卒業後留学を考えているから。
- ・海外遠征に行くときに英語が必要だから。
- ・留学などをして踊ってみたいと思うからです。
- ・日本にあるスポーツやダンスは海外発祥のものが多くので本場の指導を受けてみたいから。
- ・海外の有名な先生の指導を受けてみたいから。
- ・海外のダンスのレッスンを受けたいから。
- ・他の国の文化にふれ、体を動かしながら楽しく交流することができると思うから。
- ・海外の方からも教わりたいから。
- ・英語は国際的な言語であるから海外の先生が来た時に対応できるようにするため。
- ・新体操は、ロシアなどの選手が強いから。
- ・海外のダンスのレッスンを受けたいから。
- ・英語ではどのように表現するのか。海外留学してみたいから。
- ・新体操は、ロシアなどの選手が強いから。
- ・自分の学習力向上にも繋がるし、将来に役立ちそうだから。

楽しい・好奇心・興味・挑戦などの記述 (14名)

- ・やったことはないけど体を動かしながら友達と英語を理解しながらやったら楽しそうだったからです。
- ・楽しみながら英語が勉強出来そうだから。
- ・英語学習もでき、楽しくスポーツをすることができると思うから。
- ・新鮮で楽しそうだから。
- ・楽しく英語に触れることができるからです。
- ・英語は苦手だけど好奇心というかチャレンジしてみたい気持ちがある。
- ・英語は苦手ですが、新しいことなので挑戦してみたいと思いました。
- ・英語学習に興味を沸くから。

スポーツと英語両方学べる (8名)

- ・英語の勉強にもスポーツの向上にもなり一石二鳥だから。
- ・運動と英語学習が同時にできるのは一石二鳥だと思うし新鮮だから。
- ・好きなことと一緒に英語を学べることはとても良いことだと思ったから。

「ヨガで英語学習」を取り入れた体育大学の英語の授業の実践報告

- ・英語で教えてもらうことで頭が良く働いてスポーツにもいい影響がありそうだから。

### 5.1.2. 「いいえ」に関する回答の記述例

「いいえ」の理由を大きく分けると、「英語では難しい・理解できないなどに関する記述」「日本語に関する記述」の2つのカテゴリーに分かれる。以下にカテゴリーごとに回答例を記す。

英語では難しい・理解できないなどに関する記述例（12名）

- ・英語が聞き取れないから。
- ・通じないと思うから。
- ・英語の知識がまだ足りていなくて、指導を受けていても伝わらない気がするから。
- ・英語で言われてもわからないから。
- ・指示が理解できないから、何もできなさそう。
- ・英語が理解できるようになってからにしたい。
- ・どのくらい理解できるか気になるから。
- ・スポーツはやるだけでも大変だし、気をつけるのをきちんと聞き取れなかったら怪我につながりそうで怖い。

日本語に関する記述例（8名）

- ・英語が苦手なので、指導を受けている時に和訳がないとどのように行動すればいいのかわからなくなると思ったので、いいえと答えました。
- ・日本語の方がわかりやすいからです。
- ・日本語のほうが理解しやすいから。

### 5.2. 第2回の質問紙調査の結果

図4と図5は第2回のChest Openerの動画の感想の単語頻度解析と係り受け頻度解析の結果である。「ヨガ」「英語」「体」「良い」「楽しい」「リラックス+できる」「リフレッシュ」「体—動かす」「ヨガー—リラックス+できる」「リラックス+できる—良い」「リラックス+できる—集中+できる」が上位に抽出されており、本研究に参加した学生はChest Openerの動画を楽しく、リラックスできると評価していたことがわかる。

図6は第2回のChest Openerの動画の感想のことばネットワーク分析の結果である。以下は「英語—ヨガー—新鮮」「体—動かす」「理解+できる—良い」「好き—楽しい」の回答の一例である。

「英語—ヨガー—新鮮」

- ・今までに**ヨガ**をやったことはあったが、全部日本語でやっていたので**英語**でヨガをやるというのはとても**新鮮**だった。また、久しぶりにやった為、楽しく、気分転換になった。

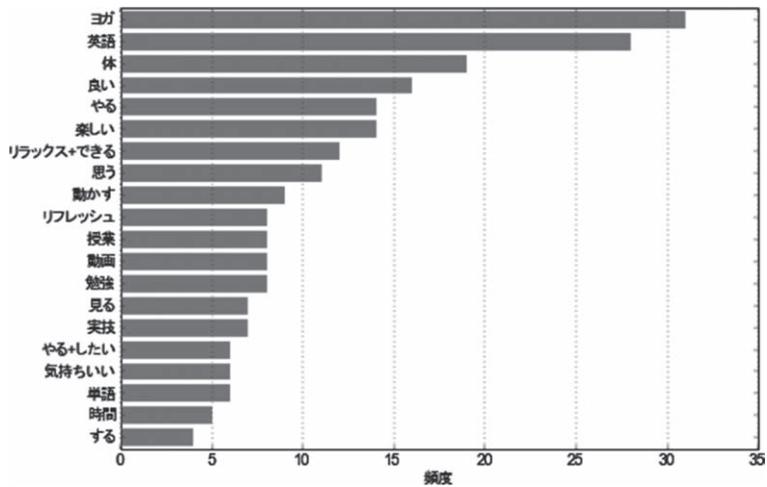


図4 第2回の Chest Opener の動画の感想の単語頻度解析の結果

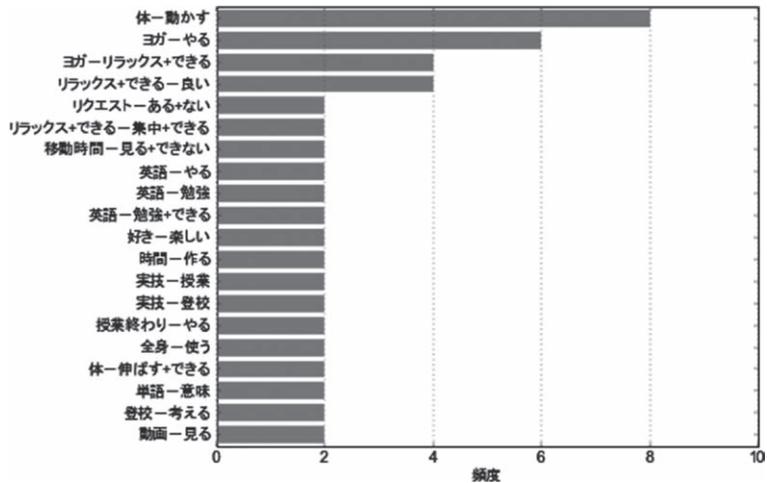


図5 第2回の Chest Opener の動画の感想の係り受け頻度解析の結果

- ・ **ヨガ**を**英語**で学習するスタイルに**新鮮**さがあってよかったです。リクエストは特にありません。
- ・ **英語**で**ヨガ**を行ったことがなかったので**新鮮**だった。普段使わない単語などを実際に体を使いながら聞けたので分かりやすかった。

「体-動かす」

- ・ **体**を**動かす**ことと、**英語**が一緒になっているので、普通に勉強をするよりも楽しむことが出来ました。
- ・ **体**を**動か**しながらだと、勉強という感覚ではなく、スポーツとして学習できるので親しみやすかったです。

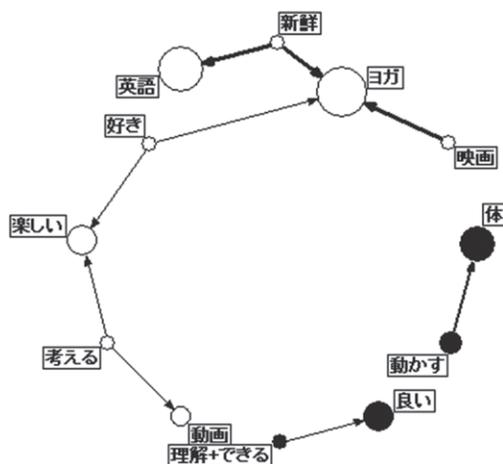


図6 第2回の Chest Opener の動画の感想のこばネットワーク分析の結果

- ・少し理解できていないところはありませんでしたが、一つの単語から考えて**体を動かす**のはとても楽しかったです。
- ・**体を動か**したり温めたりすることによって、集中力や脳の柔軟性を高めることが出来ると思いました。座学と実技は正反対のように見えて、繋がっているものだと思います。
- ・英語は苦手ですが**体を動か**しながらやることで、少し理解できるようになれた気がします。
- ・英語でヨガをすることで、自分の体も柔らかくなって、動きやすくなったし、英語も少し覚えたので、楽しく英語を学びながら、**体を動かす**ことができました。
- ・長い時間座った姿勢での授業なので、**体を動かす**時間があるのはすごく良かったのですが、知識不足で、体を動かしながら英語を頭に入れるのは難しかったです。
- ・普段はイスに座りながら授業を受けるけどヨガなど**身体を動か**しながら授業を受けることで頭の回転が速くなった感じがしました。

#### 理解+できる—良い

- ・もし、これが**理解できる**ようになったら海外のヨガ動画も見れるようになるので、いい経験だと思いました。また、こういう動画があることを知れたのが**良かった**と思います。自分でやりたいなって思った時にとっても便利ですね。
- ・何回か聞くうちに、英語だけで**理解できる**ところがあったので、**よかったです**。
- ・ヨガと同時に**理解できる**単語が増えていったので**よかったです**。

#### 好き—楽しい

- ・体を動かすことは**すきな**ので、ヨガと英語を同時にするのはとても**楽しかったです**。
- ・ヨガ以外でも英語で何かをやっているものがあるのであればやってみたくて**思いました**。ヨガはもともと**好き**だったのでそれを英語で行えたのが**たのしかったです**。

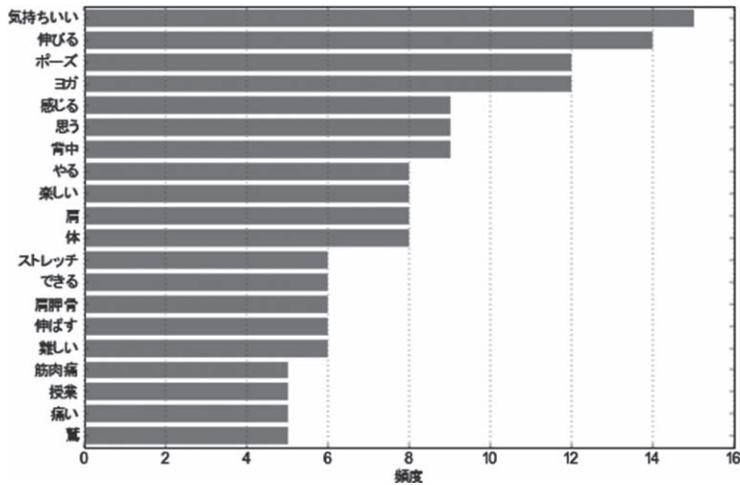


図7 第3回のEagle Armの動画の単語頻度解析の結果

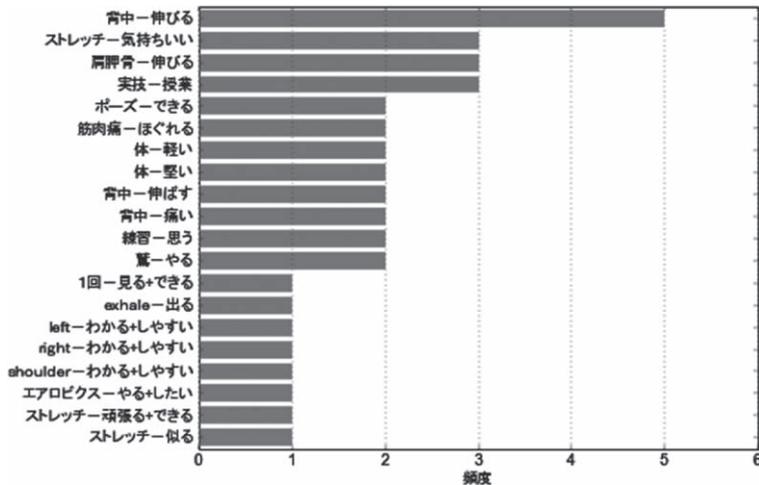


図8 第3回のEagle Armの動画の係り受け頻度解析の結果

### 5.3. 第3回の質問紙調査の結果

図7と図8は第3回のEagle Armの動画の感想の単語頻度解析と係り受け頻度解析の結果である。「気持ちいい」「伸びる」「背中」「楽しい」「ストレッチ」「肩甲骨」「伸ばす」「背中-伸びる」「ストレッチ-気持ちいい」「肩甲骨-伸びる」などが上位に抽出された。これらのことから、Eagle Armの動画を気持ちよく、楽しく、背中や肩甲骨が伸びると評価していたことがわかる。

図9は第3回のEagle Armの動画の感想のこトバネットワーク分析の結果である。以下は「体-堅い」「体-軽い」「実技-授業」「背中-気持ちいい」「伸ばす-気持ちいい」の回答の一例である。

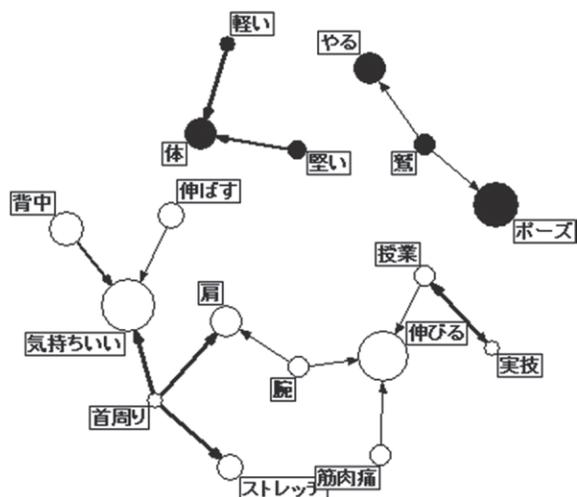


図9 第3回の Eagle Arm の動画のことばネットワークの結果

#### 体—堅い

- ・いつも出てくる単語が少しずつ分かるようになってきました。わしのポーズは**体が硬い**ので少しキツかったのですが、楽しかったです。親しみやすく、モチベーションも上がるのでこのヨガを続けていきたいです。
- ・背中が**固く**伸ばすときに骨がバキバキ言って**体が軽くなった**。伸ばすと気持ちいい。
- ・**体がかたくて**、鷲のポーズに苦戦しましたが、勉強の合間にやって気分転換になり勉強にも集中して取り組むことができました。

#### 体—軽い

- ・座りながらできるということが親しみやすいポイントだと感じました。終了後に**体が軽く**なった気がしました。
- ・ヨガを行って**体が軽く**感じました。次は、筋トレや、エアロビクスなどをやってみたいです。

#### 実技—授業

- ・**実技の授業**で行っているストレッチと似ていました。
- ・**実技の授業**で筋肉痛になった肩甲骨周辺が伸びて痛気持ちよかったです。
- ・**実技の授業**で疲労が溜まっていた場所がよく伸びてる感じがしました。

#### 背中—気持ちいい

- ・背中と肩甲骨が**気持ちよく**伸びました。
- ・背中が伸びて**気持ちよかったです**。

#### 伸ばす—気持ちいい

- ・血のめぐりを感じられました。久々に背中を**伸ばしたので気持ちよかったです**。

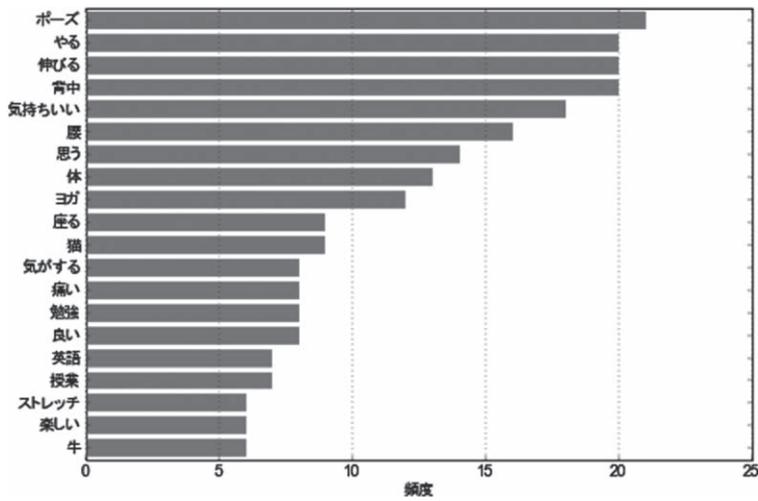


図10 第4回のCat and Cowの単語頻度解析の結果

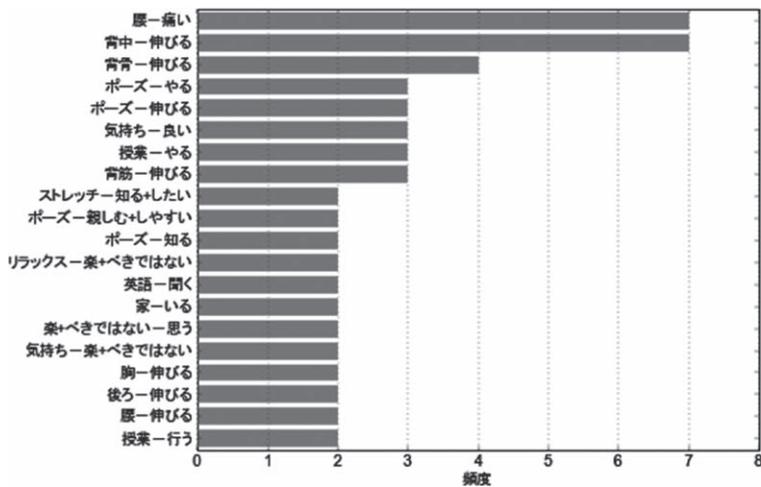


図11 第4回のCat and Cowの係り受け頻度解析の結果

・体を伸ばすことの気持ちよさが学習する気持ちを向上させたと感じました。

#### 5.4. 第4回の質問紙調査の結果

図10と図11は第4回のCat and Cowの動画の感想の単語頻度解析と係り受け頻度解析の結果である。「気持ちいい」「伸びる」「背中」「楽しい」「ストレッチ」「肩甲骨」「伸ばす」「背中-伸びる」「ストレッチ-気持ちいい」「肩甲骨-伸びる」などが上位に抽出された。これらのことから、Cat and Cowの動画を気持ちよく、楽しく、背中や肩甲骨が伸びると評価していたことがわかる。

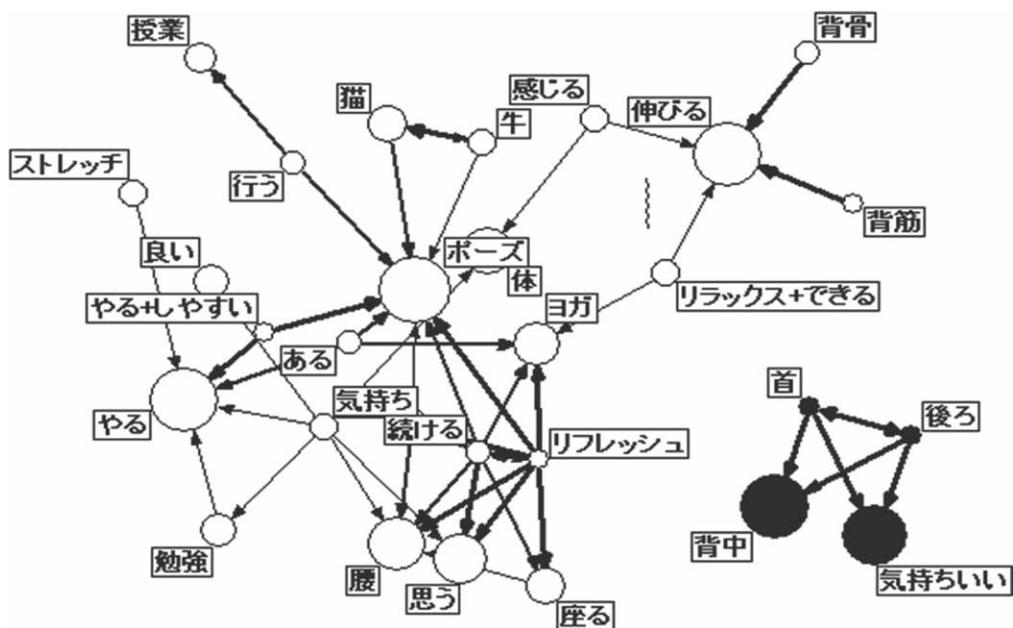


図 12 第4回の Cat and Cow のことばネットワークの結果

図 12 は第 4 回の Cat and Cow の動画の感想の「ことばネットワーク」の結果である。以下は「首—背中—気持ちいい」「勉強—気持ち」「授業—行う」「猫—牛—ポーズ」の回答の一例である。

#### 首—背中—気持ちいい

- ・パソコン疲れの背中と首の後ろが**気持ちよく**伸びました。手のストレッチなどを知りたいです。
- ・私は背中が痛くなりやすいので、背中を丸めることによって背中が伸ばされ**気持ちよ**かった。また、首を下にするので首の後ろや背中が伸ばされて良かった

#### 勉強—気持ち

- ・勉強していると腰が痛くなるので、とても**気持ち**が良かった。
- ・家にいるだけで体ががちがちになっていたけれど、これをやって背中とか腰がすっきりしたような気がしました。勉強した後にやることでリラックスして**気持ち**が楽になると思いました。

#### 授業—行う

- ・コンテの**授業**でも似たようなものを行っていたが、さらに細かいところまで詳しく知れたのでよかった。
- ・コンテンポラリーダンスの**授業**で行うポーズだったので、英語ではこのように言うのだと

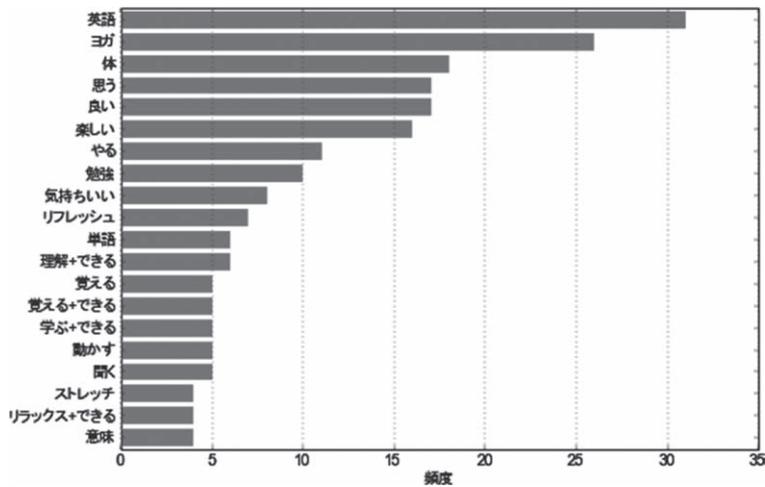


図13 第5回の動画を視聴した感想に関する質問紙調査の単語頻度解析の結果

初めて知りました。英語での名前も意識していこうと思いました。

猫—牛—ポーズ

- ・猫のポーズはやったことありましたが、牛のポーズはやったことがなくて、面白かったです。毎回こういったヨガをするのが楽しみです。
- ・猫のポーズをした時に肩の裏側が痛かったです。
- ・猫と牛のポーズは家でよく行っていたので、行いやすかったです。前回よりもヨガを行う時間が減ってしまったので、時間を作れるようにしてこれからも挑戦していきたいです。

#### 5.5. 第5回 第2～4回の授業を受けた感想に関する質問紙調査の結果

図13と図14は第2～4回の授業を受けた感想に関する単語頻度解析と係り受け頻度解析の結果である。「ヨガ」「体」「楽しい」「勉強」「気持ちいい」「リフレッシュ」「英語—聞く」「英語—学ぶ+できる」「体—動かす」「意味—理解+できる」「英語—覚える」「英語—勉強」「オンライン疲れ—効果的」などが上位に抽出された。

図15は第2～4回の授業を受けた感想をことばネットワークで分析した結果である。大きなクラスタとして「英語」が抽出された。「英語」と共起したそれぞれの単語とそれらが含まれる回答の一例を以下に記す。

「英語」+「一石二鳥」

- ・ヨガをしながら英語も覚えられるから一石二鳥だと思いました。
- ・ヨガをすることで体がリフレッシュされるし、英語も聞きながらできるので一石二鳥でとてもためになりました。
- ・体もリフレッシュできるし、英語も覚えられて一石二鳥だと思った。

「ヨガで英語学習」を取り入れた体育大学の英語の授業の実践報告

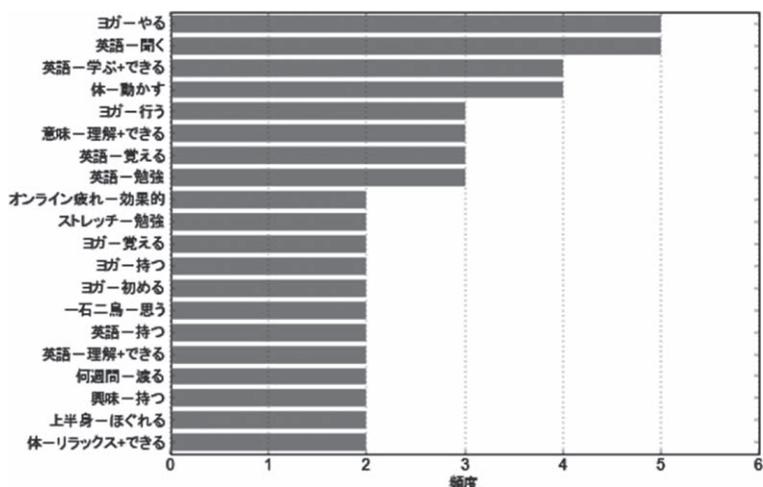


図 14 第 5 回の動画を視聴した感想に関する質問紙調査の係り受け頻度解析の結果

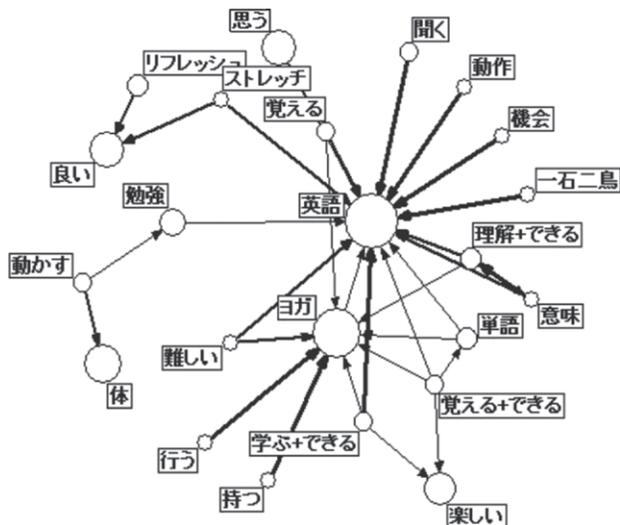


図 15 第 2～4 回の授業を受けた感想に関する質問紙調査のこばネットワーク分析の結果

「英語」 + 「動作」

- ・英語はほとんどわからないけど、**動作**を見て、**英語**の単語をみることでこれはこの単語なのかな？と思うものなどがでてくるので少しは英語の知識がついたのではないかと思います。

「英語」 + 「機会」

- ・**英語**を聞く**機会**が増えてよかったです。
- ・こういう**機会**に体が伸びて、**英語**も学べてよかったです。
- ・**英語**でヨガを教えて頂くのが初めてだったので面白かったです。**機会**があればまたやって

みたいと思いました。

「英語」＋「聞く」

- ・耳と頭で英語を聞きながら理解しようとしながら体を動かせるのは楽しかった。
- ・ヨガをすることで体がりフレッシュされるし、英語も聞きながらできるので一石二鳥でとてもためになりました。
- ・最初はわからない英語が多かったけれど何回かやることで意味が理解できたり、自分が動きながら英語を聞いているので意味が覚えやすかった。
- ・英語でヨガと聞いたときは、日本語でやった方が聞きやすいし、英語だと大変と考えていたのですが、やってみるとトレーナーさんの動きと単語の大体の意味で、理解することができました。

「英語」＋「ストレッチ」

- ・体のストレッチだけでなく、英語の勉強にもなるのでとても良かったです。オンライン疲れに効果的でした。英語だけでなくヨガにも興味を持ちました。
- ・日常でストレッチをする際にしているポーズだったので英語と正確なポーズを一緒に学ぶことができ楽しかったです。

「英語」＋「覚える」

- ・英語での表現の仕方を覚えることができ、ヨガを通して英語を覚えることの方が単語を覚えるようになるなと思いました。勉強で覚えるより、私はスポーツやヨガを通して覚える方が覚えられるのではと思えるようになりました。英語はむずかしいけど、楽しいです。

「英語」＋「難しい」

- ・自分は腰が痛いのでとても効いた気がします。英語だけを聞き取ってヨガをすることは難しかったが、動画で動作を確認しながらその動作と英語を照らし合わせるとわからない英単語も意味を理解することができ、辞書や携帯で調べるよりも一段と楽しく学ぶことが出来ました。
- ・勉強の合間に体を動かしてヨガをやることは疲れも取れてよかったのですが、英語を理解して行うのが難しかったです。けど、知らなかった単語を少しだけ覚えることができ良かったです。

「英語」＋「学ぶ+できる」

- ・日常でストレッチをする際にしているポーズだったので英語と正確なポーズを一緒に学ぶことができ楽しかったです。
- ・英語でのみヨガを受けるといのは新鮮で楽しかったです。このような方法で英語が学べるのは本当に楽しかったですし、身につくのも早いだろうなと思いました。
- ・ヨガをすることで気分も変わったし、英語も学べてよかった。

## 6. 考察

### 6.1. 体育大学の学生はスポーツを英語で学ぶことにどのような考えを持っているであろうか

ここではリサーチクエスチョン1「体育大学の学生はスポーツを英語で学ぶことにどのような考えを持っているであろうか」について検討していく。

「英語でスポーツを習ってみたいですか」に対する回答結果では、8割以上の学生が英語でスポーツを習ってみたいと思っていることが明らかになった。体育の授業を英語で受けてみたいという肯定的な意見が半数程度であった常行・長谷川（2018）と比べると、体育が好きな学生が集まっていると思われる体育大学では、より多くの学生が英語でスポーツを習うことを肯定的にとらえていた。

さらに、習ってみたいと回答した理由を大きく分けると「英語学習・英語力向上などに関する記述」「海外・将来に関する記述」「楽しい・好奇心・興味・挑戦などの記述」「スポーツと英語が両方学べるなどに関する記述」の4つのカテゴリーに分かれた。「英語学習・英語力向上などに関する記述」では、体を動かしながら英語を学ぶことに興味があり、より英語が理解できるのではないかという期待を持っている学生が多かった。さらに、「海外・将来に関する記述」では「合宿で海外に行くことがあると思うので英語をしっかりと使えるようになり、海外でのたくさんの事を学びたいと思っているからです」「卒業後留学を考えているから」「海外遠征に行くときに英語が必要だから」「海外の有名な先生の指導を受けてみたいから」「海外のダンスのレッスンを受けたいから」など、将来、留学したい、海外でレッスンを受けたいなどの理由からスポーツを英語で学びたいと思っている学生が一定数いることが明らかになった。すなわち、体育大学の学生にとって英語でスポーツを学ぶことは、単なる英語学習ではなく、彼らの将来にも影響を与えるため、常行・長谷川（2018）と比較して、英語をスポーツで学ぶことに関心の高い学生の割合が高かったのであろうと推測できる。また、「楽しい・好奇心・興味・挑戦などの記述」「スポーツと英語両方学べる」からは、「新鮮で楽しそうだから」などスポーツを英語で学ぶことは楽しそうであり、「スポーツと英語両方学べる」ことを肯定的に捉えていることがわかる。

一方、少数ではあるが、英語でスポーツを学ぶことに否定的な意見もあげられた。たとえば、「スポーツはやるだけでも大変だし、気をつけるところをきちんと聞き取れなかったら怪我につながりそうで怖い」とあるように、英語でスポーツを行った場合、英語の意味がよく分からずに怪我や事故などにつながる可能性は否定できない。

これらをまとめると、本研究に参加した多くの学生が英語でスポーツを学ぶことを肯定的にとらえている一方で、正しく理解できないことにより、怪我などの心配をしている学生も

いることを留意する必要があるであろう。

## 6.2. 体育大学の学生は「ヨガで英語学習」を利用した学習方法をどのように評価したであろうか

ここではリサーチクエスチョン2「体育大学の学生は『ヨガで英語学習』を利用した学習方法をどのように評価したであろうか」について検討していく。

各回の感想より、オンライン授業であまり体を動かすことがなく、疲れがたまっていたため、「ヨガで英語学習」の動画を使用することにより、リラックスできた学生が多かったことがわかる。さらに、このような学習方法ははじめて行うことなので、新鮮で、楽しかったと感じた学生が多かった。これらは、今回本研究に参加した学生は体育大学の学生であるため、体を動かすことが好きな学生が多く集まっているためであろう。

また、最後に行ったこれら一連の授業に関する感想においては、「ヨガ」「体」「楽しい」「勉強」「気持ちいい」「リフレッシュ」「英語—聞く」「英語—学ぶ+できる」「体—動かす」「意味—理解+できる」「英語—覚える」「英語—勉強」「オンライン疲れ—効果的」などが上位に抽出されており、これらから本研究に参加した学生は、ヨガで体を動かすことは楽しく、リフレッシュされ、気持ちよく、英語の勉強になったということがわかる。さらに、ことはネットワーク分析の結果から、ヨガで英語を学習することは、ヨガをやりながら英語を学習することができるため一石二鳥と感じており、「英語での表現の仕方を覚えることができ、ヨガを通して英語を覚えることの方が単語を覚えるようになるなどと思いました。勉強で覚えるより、私はスポーツやヨガを通して覚える方が覚えられるのではと思えるようになりました。英語はむずかしいけど、楽しいです」「体を動かしながら英語を学習することで、普段より頭に入ってきやすと感じました。楽しかったです」などの感想からわかるように、体を動かしながら、英語を学ぶことができ、さらに、英語を覚えられたのでよかったと思っている学生が多かったことがわかる。

一方で、第3回のEagle Armと第4回のCat and Cowの感想では、「パソコン疲れの背中と首の後ろが気持ちよく伸びました。手のストレッチなどを知りたいです」「首を下にするので首の後ろや背中が伸ばされて良かった」「勉強していると腰が痛くなるので、とても気持ち良かった」など、オンライン授業の勉強でかなり首などが凝っており、それを伸ばせたので気持ちよかったなど、英語学習とは関係のない記述が多かった。これは、英語学習とは関係なく、これらのポーズを行うことを楽しんでいたと思われる。今後は、動画や課題の出し方にもっと英語学習を意識させるような工夫を行っていく必要があるであろう。

ところで、「いつも出てくる単語が少しずつ分かるようになってきました」とあるように、動画を見ながらヨガを行うだけで自然と英単語の意味を習得していったことがわかる。CLILで問題となるのは、英語の教員が他教科の内容を教えることが難しいということであ

る。しかし、本研究のように動画を用いるなどの工夫を行えば、英語の教員が他教科の内容に精通していなくても、学生の英語力を高めることができ、教員の負担も軽減されると思われる。本研究では動画を作成したのはヨガのインストラクターの資格を持つ筆頭著者だが、実際に授業を行ったのはヨガにあまり詳しくない第二著者である。このように動画などの教材を他教科の専門知識を持ったものが作成すれば、専門知識を持たない英語教員も教えることができると思われる。

以上のことから、体育大学の英語の授業に「ヨガで英語学習」のような動画の教材を取り入れることは、学生のニーズや好みにあったことであり、教える教員の負担も少ないなどの利点もあることがわかった。一方で、CLIL教材としての観点から考えるとCLILの4つの構成要素のうちヨガの「内容」、英語の「言語」は含むことができたと思われるが、「思考」、「協学」に関してはオンライン授業ということもあり十分であったとはいえない。今後はこれらの2つの要素に関してどのように効果的に導入していくことができるかを検討していく必要があるであろう。

#### おわりに

本研究では体育のCLILの可能性を探るため、ヨガに対する関心が高いと思われる女子体育大学において調査を行った。その結果以下のことが明らかになった。第一に、8割以上の学生が英語でスポーツを習ってみたいと思っており、特に、将来海外で活動したときのために英語をスポーツで習ってみたいという記述が見られるなど、彼らにとって英語でスポーツを学ぶということは単なる英語学習というより、将来に対する準備という観点もあることが明らかになった。第二に、多くの学生が本動画による英語学習を楽しんでいた。さらに、動画を活用することにより、ヨガに詳しくない英語の教員が授業を行うことができることもわかった。これらのことから、体育大学の英語の授業には、今回の動画のような怪我などの心配がない、簡単なヨガやストレッチのようなものを積極的に取り入れ、特に、動画を活用していくべきであると示唆できるであろう。

なお、今回はオンライン授業という特殊な環境下での試みであったが、今後はこれらを実際の対面の授業にどのように生かすことができるかを検討し、体育大学の学生のためのCLIL教材のさらなる開発を行っていく予定である。

本研究は、2019年度の東京経済大学個人研究助成費（研究番号19-05）を受けた研究成果である。

## 引用文献

- 伊藤麻希 (2020) 「心と身体の関係に着目したヨガの実践」『日本女子体育連盟学術研究』36, 31-46.
- 伊藤麻希・高橋和子 (2019) 「身体を健康を向上するヨガの実践について」『スポーツと人間』3, 9-18.
- 伊藤雅之 (2006) 「現代ヨガとスピリチュアリティ」『アジア遊学』84, 154-165.
- カレイラ松崎順子 (2020) 『英語でYOGA!』ベレ出版：東京
- 塩見翔 (2018) 「『ヨガ』の経験と意味づけに関する研究ノート」『女子学研究』8, 19-21.
- 高橋恵子 (2009) 「大学生の健康意識と生活習慣に関わる心理的要因について：ストレス情動反応と対処行動，主観的健康統制感からの検討」『弘前大学保健管理概要』30, 14-21.
- 常行泰子・長谷川雅世 (2018) 「大学体育における学生のニーズに関する研究：英語によるCLIL導入の可能性に着目して」『高知大学教育学部研究報告』78, 187-192.
- 贅育子・三宅絢花 (2014) 「母性看護学実習に対する女子学生の実習前のイメージ，実習中感じたこと，実習後の思い—テキストマイニングによる分析—」『ヒューマンケア研究学会誌』5, 21-28.
- 村上真・窪田辰政・水上勝義 (2020) 「〈報告〉県立B大学におけるストレスマネジメント教育授業の報告：セルフケア手法としてヨガ療法を用いて」『大学体育研究』42, 31-35.
- 二五義博・伊藤耕作 (2019) 「高専1年生に対する体育CLILの可能性(2) 英語を使用したバレーボールの授業を事例として」『大学英語教育学会中国・四国支部研究紀要』16, 139-156.
- 二五義博・伊藤耕作 (2017) 「高専1年生に対する体育CLILの可能性：英語を使用したサッカーの授業を事例として」『大学英語教育学会中国・四国支部研究紀要』14, 125-142.
- 山下博司 (2009) 『ヨガの思想』講談社選書：東京
- 渡部良典・池田真・和泉真一 (2011) 『CLIL 内容言語統合型学習 上智大学外国語教育の新たな挑戦』上智大学出版：東京
- Clancy, M. E., and Hruska, B. L. (2005) Developing Language Objectives for English Language Learners in Physical Education Lessons. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 76, 30-35.
- NTT データ数理システム (2014) 『Text Mining Studio バージョン 5.0 マニュアル』