

# ヨガで英語学習の動画 作成とその実践報告

2021年2月27日 日本英語教育学会

カレイラ松崎順子

- 
- 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。

# 参加者

---

## 実施期間

- 2020年6～7月週1回の計5回行った。

## 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。

- 
- 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 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。

- 
- 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、Part2では英文のみが表示されている。なお、これらの英文はカレイラ(2020)を参考に作成した。

## 第2回 Chest Opener

<https://youtu.be/6lfq1Nl1q3g>

---



- 
- 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

# 第3回 Eagle Arm

---



- 
- 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

## 第4回 Cat and Cow

<https://youtu.be/4ndgV4Ic7FE>

---



- 
- 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

- 
- 「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。

- 
- 「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。

# 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。

「はい」の理由に関する記述例

「英語学習・英語力向上などに関する記述」(24名)

「海外・将来に関する記述」(18名)

「楽しい・好奇心・興味・挑戦などの記述」(14名)

「スポーツと英語が両方学べるなどに関する記述」(8名)

の4つのカテゴリーに分かれた。

- 
- 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期待を持っている学生が多かった。
  - 「海外・将来に関する記述」で「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」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。
  - 「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。

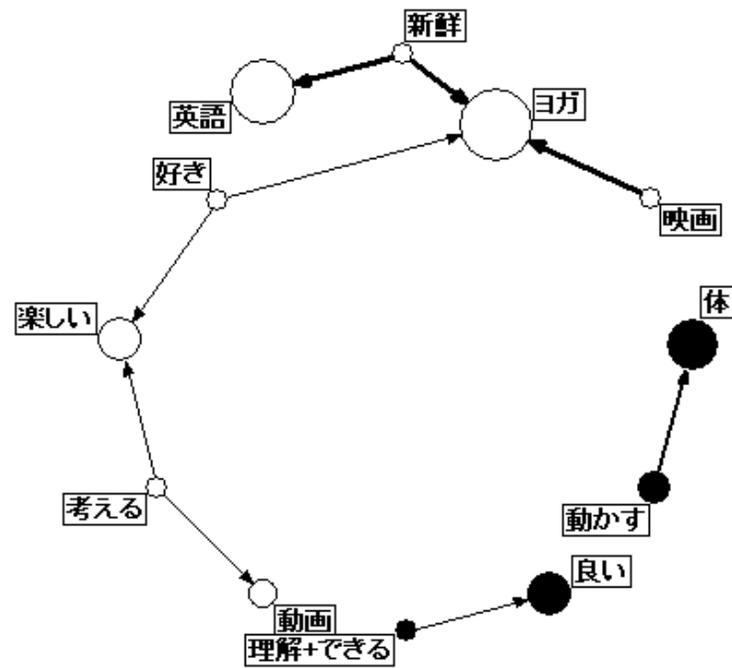
# 「いいえ」に関する回答の記述例

---

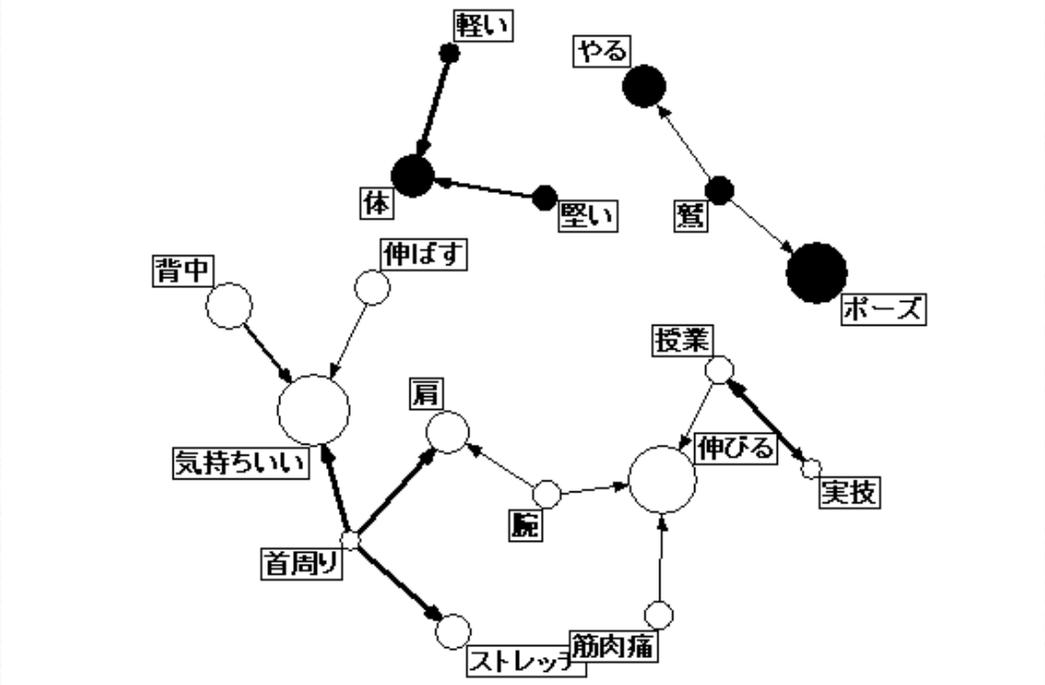
- 英語では難しい・理解できないなどに関する記述例(12名)
- 日本語に関する記述例(8名)

「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。

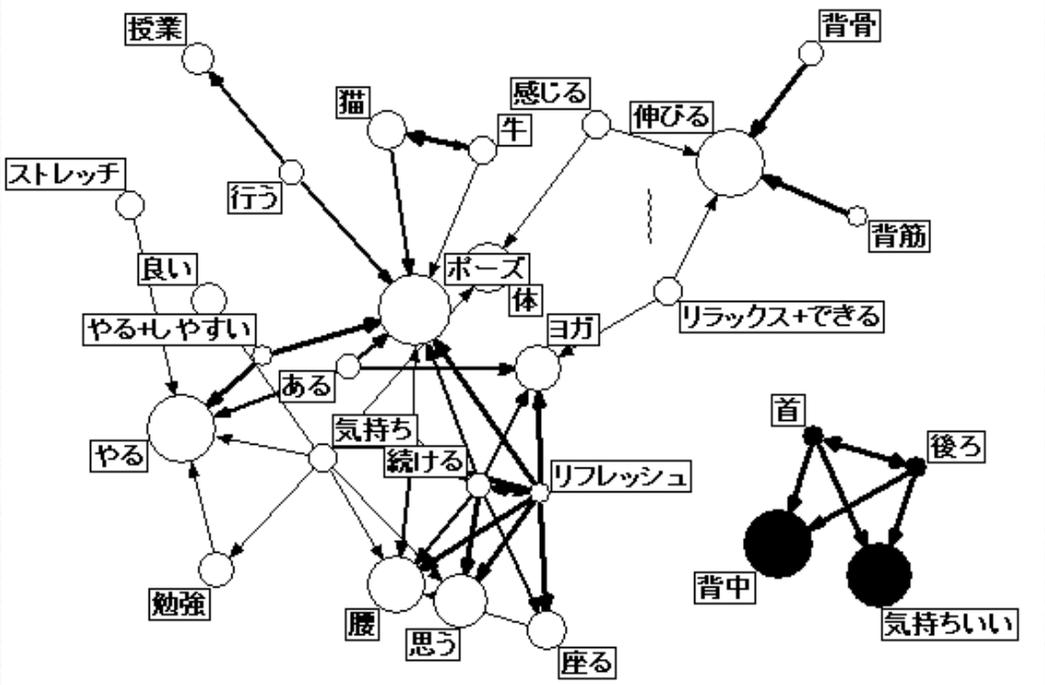
# 第3回の感想

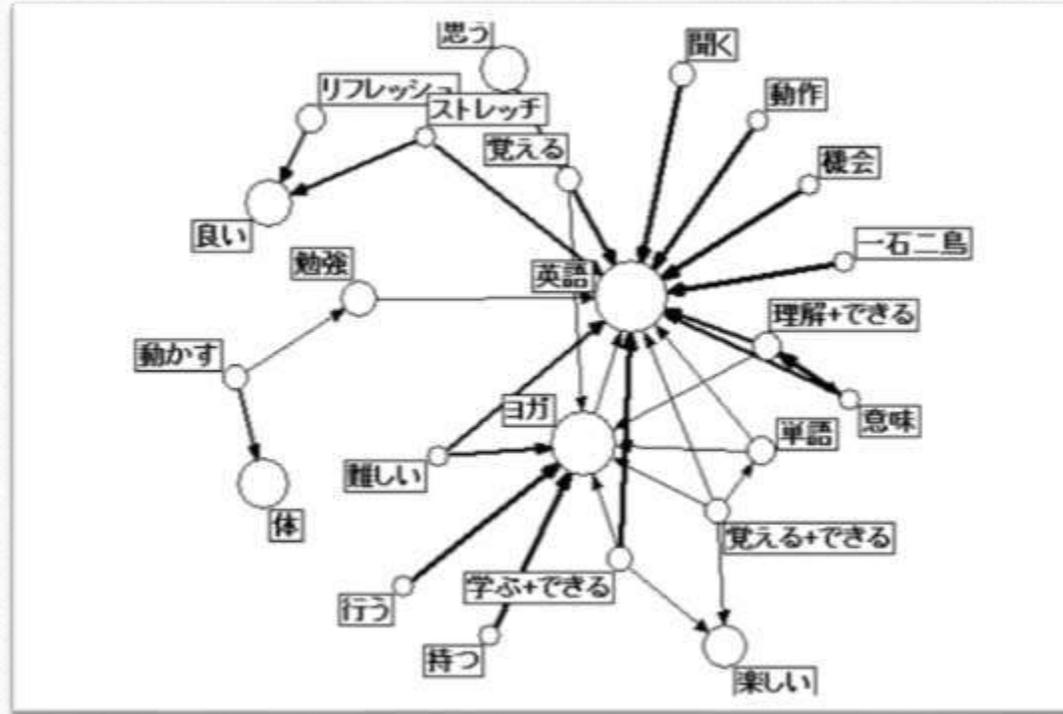


# 第4回の感想



# 第4回の感想





- 
- 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。

- 
- 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、ことば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てやすいと感じました。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。

- 
- 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だと思われる。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。

- 
- 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。

# 参考資料と参考図書

---

## ヨガで英語学習

- <https://www.youtube.com/watch?v=jotbHAWECm0>
- <https://carreiraenglish.com/>

カレイラ松崎順子 「英語でYOGA!」ベレ出版