

P-63 小学校部活動参加と運動時間および基本的な生活習慣との関係

—教員関与を廃した新たな部活動を対象として—

○中野貴博¹⁾、小磯透¹⁾、後藤晃伸¹⁾

1) 中京大学スポーツ科学部

背景・目的

近年、学校部活動の地域移行が進んでいる。地域移行を推し進めることは、つまり、教員が関与しない部活動実施となる。教員の働き方改革の側面では、良いことであろうが、一方で、教員の関与を廃することで教育的配慮の欠如が懸念材料である。本来、子どもの運動活動は日々の運動習慣の獲得や継続のための資質、能力を養うことに主眼が置かれる。また、運動活動に伴う基本的な生活習慣の獲得も重要である。

そこで、本研究では、小学校部活動の指導を地域移行した学校を対象に部活動参加が子どもの運動時間や基本的な生活習慣獲得に貢献できているかを検討することを目的とした。

結果のまとめ

【運動状況】

平日、週末の運動時間、運動時間の増加状況、いずれも地域移行した部活動に参加した児童の方が良好な結果であった。

【基本的な生活習慣（朝食、睡眠）】

朝食摂取率は、わずかな差であった。一方、眠時間に関しては、7~9時間程度の至適な睡眠時間の児童は、参加児童の方が明らかに多くなっていた。同様に就寝時刻に関しても、参加児童の方が良好であった。

【基本的な生活習慣（スクリーンタイム、学習、習い事）】

スクリーンタイムに関しては、違いはみられなかった。一方、学習時間は、不参加児童の方が有意に長くなっていた。習い事は、運動系、運動系以外、いずれも部活動参加児童の実施率が高く、逆に学習塾は不参加児童の方が長かった。

実施体制が変わっても、子どもの運動促進や睡眠習慣改善への効果が期待できることが示唆された。一方、学習との両立に関しては、これまで以上に配慮が必要であることが示唆された。

方法（対象者、調査項目、分析手続き）

【調査対象者】

愛知県N市の公立小学校16校に通う4~6年生3446名を対象に質問紙調査を実施した。本調査研究への同意が得られた2254名(65.4%)を有効回答とし、性別が明示されている計2162名(62.7%)を分析対象とした。また、本調査は中京大学研究倫理委員会の承諾を得て実施された。

表1. 対象者の性・学年別内訳

	4年生	5年生	6年生	合計
男子	390	358	355	1103
女子	361	367	331	1059
合計	751	725	686	2162

【調査・測定項目】

9つの大問からなる質問紙を作成。その内、以下の内容に関連する項目について分析検討を行った。また、調査の冒頭には、調査に関する説明文書を付し、調査の回答への同意を得た。

- ▶ 小学校部活動への参加状況
- ▶ 活体育授業以外の運動時間（平日・週末）
- ▶ 運動時間の増加
- ▶ 朝食摂取状況
- ▶ 睡眠時間
- ▶ 就寝時刻（平日・週末）
- ▶ ゲーム所有状況、実施時間（平日・週末）
- ▶ スマートフォン所有状況、実施時間（平日・週末）
- ▶ 学習時間（平日・週末）
- ▶ 習い事実施状況（運動系、運動系以外、学習塾）

【分析手続き】

分析1：部活動参加と運動時間の関係

- Step1: 部活動への参加による運動時間への効果
- ↳ 平日および週末の体育授業以外の運動時間を比較 ⇒ 対応のない検定
 - ↳ 参加・不参加、週の参加回数による運動時間増加への効果 ⇒ クロス集計および検定

分析2：部活動参加と基本的な生活習慣の関係

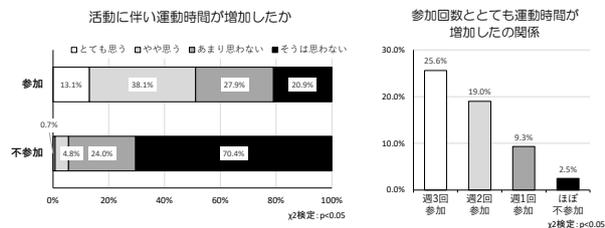
- Step1: 部活動への参加による朝食摂取および睡眠習慣への効果
- ↳ 朝食摂取状況を比較 ⇒ クロス集計および検定
 - ↳ 睡眠時間および就寝時刻を比較 ⇒ クロス集計および検定
- Step2: 部活動への参加によるスクリーンタイムへの効果
- ↳ 習い事実施状況の違い
 - ↳ ゲーム、スマホ使用時間の比較 ⇒ 対応のない検定
 - ↳ 各種、習い事実施状況の比較 ⇒ クロス集計および検定

結果と考察

結果I 部活動参加と運動時間の関係

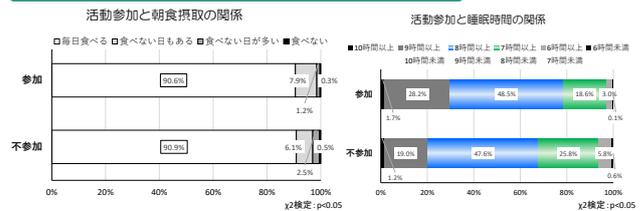


地域移行した部活動に参加している児童の方が有意に運動時間が長くなっていた。部活動の無い週末においても、同様の傾向が確認された。

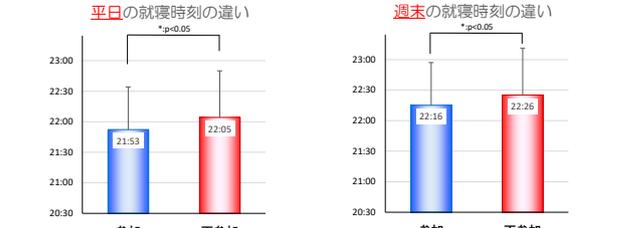


地域移行した部活動に参加している児童の方が、有意に運動時間が増加したと実感していた。参加回数の多い児童ほど、その傾向は顕著であった。

結果II 部活動参加と朝食摂取、睡眠状況の関係

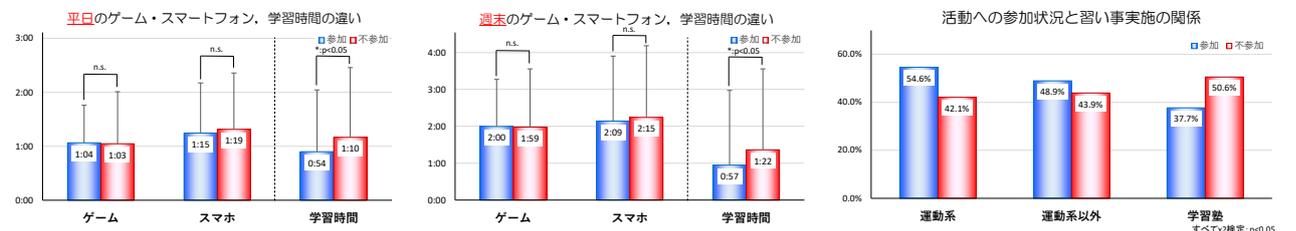


朝食摂取に関しては、データ数が多いこともあり有意な差が検出されているが大きな違いとは言えない。睡眠時間に関しては、地域移行した部活動に参加している児童の方が、至適な睡眠時間の児童の方が多い傾向が確認された。



就寝時刻に関しては、地域移行した部活動に参加した児童の方が、平日、週末ともに10分程度早くなっていた。

結果III 部活動参加とゲーム、スマートフォン、学習、習い事



ゲーム、スマートフォンといったスクリーンタイムに関しては、地域移行した部活動参加との関係性は確認されなかった。しかし、学習時間は、不参加児童の方が有意に長くなっていた。また、習い事に関しては、運動系、運動系以外、いずれも部活動参加児童の方が実施率が高く、逆に学習塾は不参加児童の方が長かった。