

# 児童の部活動複数種目実施と 運動嗜好および運動・生活習慣との関係

◎ 中野 貴博 (中京大学)  
小磯 透 (中京大学)  
後藤 晃伸 (中京大学)



## 背景・目的

### 【子どもの発育発達や地域の現状】

- 子どもの発育発達や運動発達を考えれば、小学校の部活動から地域移行の体制を整え、連続的に中学校部活動を実施できることが理想
- 中学校部活動がほぼ全校実施。一方、ほとんどの小学校に部活動がある市町村は13.3%（青柳ら，2018）しかない
- A県では、N市の全校実施を始め、多くの市町村において高い割合で小学校部活動が存在する。
- A県，N市では、2020年度より先駆的に小学校部活動の地域移行開始

### 【学校部活動の地域移行に関する提言（スポーツ庁）】

- 子どもがスポーツに継続して親しむことができる機会の確保
- 運動部活動の教育的意義や役割を継承・発展
- 地域全体で子供たちの多様なスポーツの体験機会を確保
- 専門性等を備えた指導者やふさわしい施設の確保
- 競技志向だけでなく複数の種目実施や生徒の志向等に適したプログラム

## 背景・目的

### 【A県N市の取り組み】

小学校を対象に、前述のスポーツ庁の提言に沿った部活動改革を実行

- 1) 指導者の数を確保するための地域住民の活用
- 2) 質を確保するための研修制度の充実
- 3) 子どもの多様な運動機会を確保するための複数種目実施



スポーツ庁も推奨する複数種目実施の効果検証  
⇒ 実施種目数の違いと運動時間や嗜好生活習慣等との関係を検討

### 目的

複数種目実施機会の確保に注目し、運動時間の変化や健康生活等との関連を検討する。

## 調査対象

(調査対象)

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、部活動実施状況が回答された2159名（64.5%）を分析対象とした。

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	354	1102
女子	360	367	330	1057
合計	750	725	684	2159

# 調査項目（分析項目）

（運動行動および体力自己評価）

9つの大問からなる質問紙を作成。その内、本研究では、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。

- 体力の自己評価
- 運動嗜好（好き，得意）
- 運動時間
- 睡眠習慣（睡眠時間，就寝時刻）
- 学習習慣

# 分析方法

## 1. 実施種目数と体力自己評価の関係

- 実施種目数と5件法による体力自己評価の関係を分析  
⇒ クロス集計および $\chi^2$ 検定で検討

## 2. 実施種目数と運動嗜好（好き，得意）の関係

- 実施種目数と4件法による運動の「好き/嫌い」および「得意/苦手」の関係を分析  
⇒ クロス集計および $\chi^2$ 検定で検討

## 3. 実施種目数による運動時間の違い

- 4件法による運動部活動に参加して運動時間が増加したか？との関係分析  
⇒ クロス集計および $\chi^2$ 検定で検討
- 平日と週末の運動時間の違いを分析  
⇒ 一元配置分散分析，多重比較（Bonferroni法）

## 4. 実施種目数による睡眠時間・就寝時刻の違い

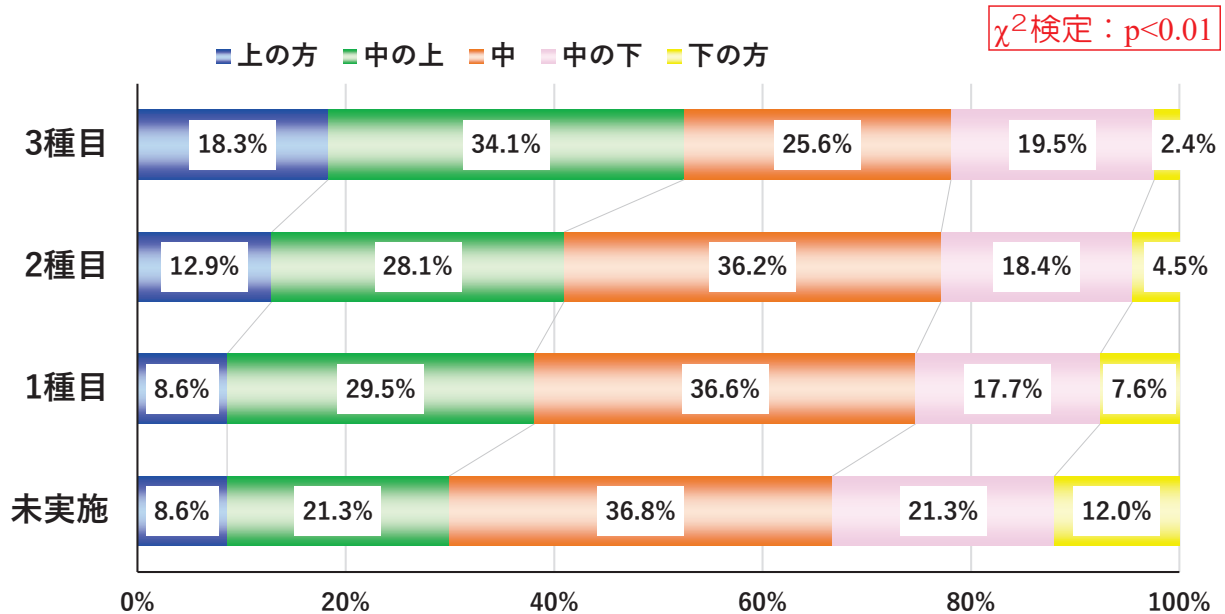
- 実施種目数と睡眠時間の関係 ⇒ クロス集計および $\chi^2$ 検定で検討
- 実施種目数による就寝時刻の違い  
⇒ 性，学年，実施種目数を要因とする三要因の分散分析，多重比較

## 5. 実施種目数による学習時間の違い

- 実施種目数による学習時間の違い  
⇒ 性，学年，実施種目数を要因とする三要因の分散分析，多重比較

# 結果（実施種目数×体力自己評価）

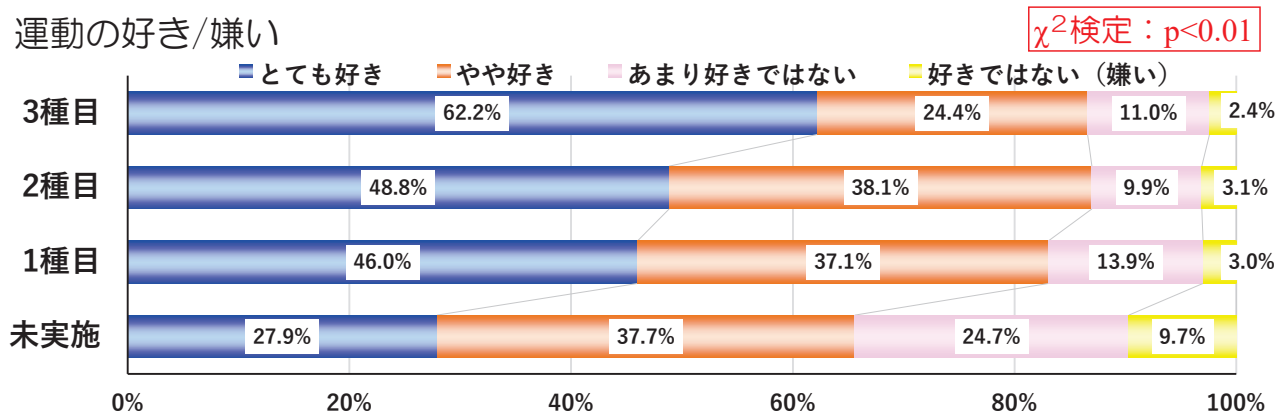
## ☆実施種目数 × 体力自己評価☆



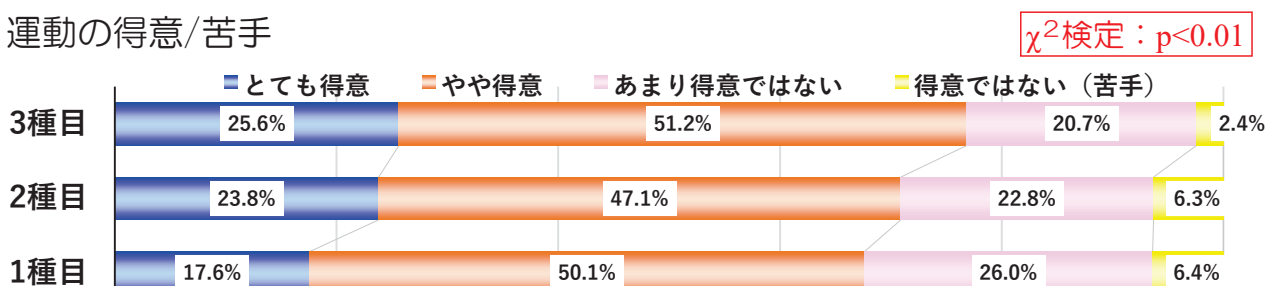
実施種目数と体力の自己評価には有意な関係が確認された。  
特に、3種目実施児童においては、「上の方」や「中の上」と回答する児童が明らかに多くなっており、多種目実施が体力に好影響をおよぼすことが示唆された。

# 結果（実施種目数×運動嗜好）

## ● 運動の好き/嫌い



## ● 運動の得意/苦手

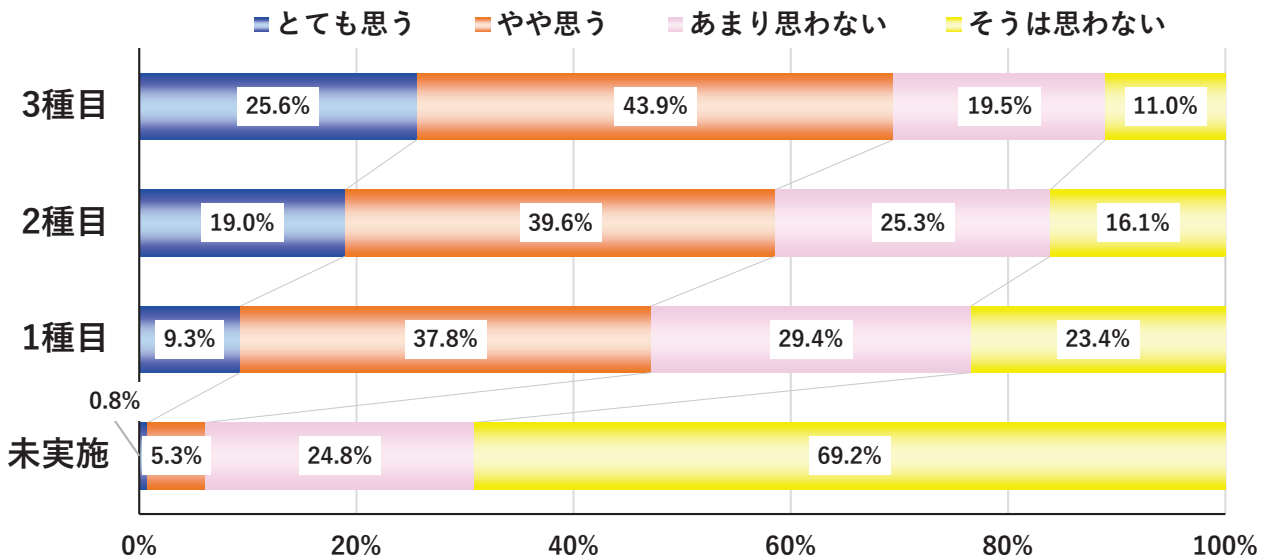


実施種目数の多い児童で、「運動が好き」「運動が得意」の割合が有意に多かった。  
特に、「とても好き」の回答比率は3種目実施の児童で多く、多種目実施が運動への嗜好性にも好影響をおよぼしていることが示唆された。

# 結果（実施種目数×運動時間の増加）

## ☆実施種目数×運動時間の増加☆

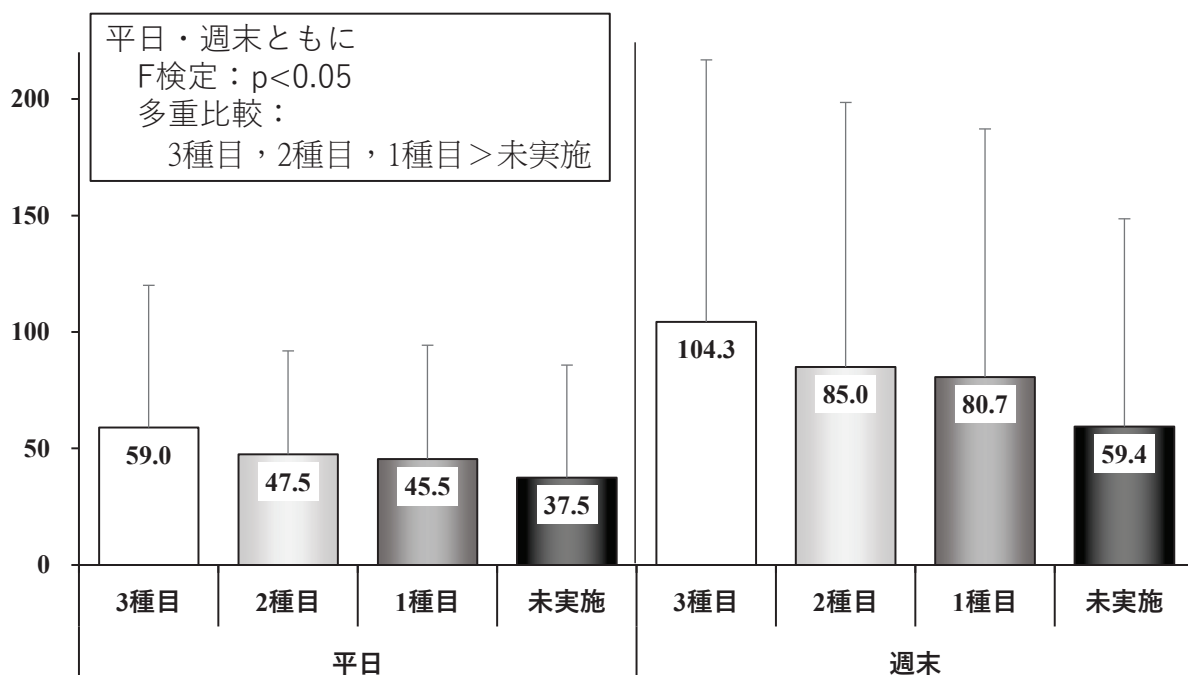
● 運動部活動に参加して、日々の運動時間が増加したと思いますか？



部活動参加に伴う運動時間の増加は、当然、実施種目数と有意な関係性が確認された。

# 結果（実施種目数×運動時間）

## ☆実施種目数×運動時間☆



実施種目数が多い児童で体育時間以外の運動時間が有意に長いことが確認された。平日は、主に部活動時間の増加と考えられるが、週末でも有意な差が確認されていることから、多種目実施が運動への積極的姿勢に好影響を及ぼしている可能性がある。

## 結果（実施種目数×睡眠時間）

### ● 4年生

	10時間以上	9時間以上 10時間未満	8時間以上 9時間未満	7時間以上 8時間未満	6時間以上 7時間未満	6時間未満	合計
3種目	3.3%	46.7%	36.7%	13.3%	0.0%	0.0%	100%
2種目	2.0%	37.7%	48.3%	11.3%	0.7%	0.0%	100%
1種目	3.1%	32.5%	46.7%	15.9%	1.7%	0.0%	100%
未実施	1.1%	31.9%	49.3%	16.3%	0.7%	0.7%	100%
合計	2.1%	33.9%	47.6%	15.0%	1.1%	0.3%	100%

p=0.535

### ● 5年生

	10時間以上	9時間以上 10時間未満	8時間以上 9時間未満	7時間以上 8時間未満	6時間以上 7時間未満	6時間未満	合計
3種目	0.0%	22.2%	66.7%	11.1%	0.0%	0.0%	100%
2種目	0.8%	24.6%	50.8%	20.0%	3.8%	0.0%	100%
1種目	0.7%	28.8%	50.7%	16.8%	2.9%	0.0%	100%
未実施	1.0%	15.1%	50.0%	27.7%	5.8%	0.3%	100%
合計	0.8%	22.3%	51.0%	21.6%	4.1%	0.1%	100%

p<0.05

## 結果（実施種目数×睡眠時間）

### ● 6年生

	10時間以上	9時間以上 10時間未満	8時間以上 9時間未満	7時間以上 8時間未満	6時間以上 7時間未満	6時間未満	合計
3種目	5.3%	36.8%	36.8%	15.8%	5.3%	0.0%	100%
2種目	0.0%	19.5%	48.3%	29.9%	2.3%	0.0%	100%
1種目	1.1%	19.9%	46.0%	24.4%	8.0%	0.6%	100%
未実施	1.5%	12.7%	45.1%	30.7%	9.2%	0.7%	100%
合計	1.3%	16.1%	45.5%	28.6%	7.9%	0.6%	100%

p=0.101

睡眠時間と有意な関係が確認されたのは5年生のみであったが、全体的に実施種目数が多いほど睡眠時間が長く、少ないほど短い傾向にあった。生活時間全体を考えると、限られた時間を運動に割いているにもかかわらず、睡眠時間は長くなっていた。未実施や実施種目数が少ない児童とは、生活時間構造自体が異なることが推察される。

参考) 後述の学習時間は、逆の傾向を示している。

## 結果（実施種目数×就寝時刻）

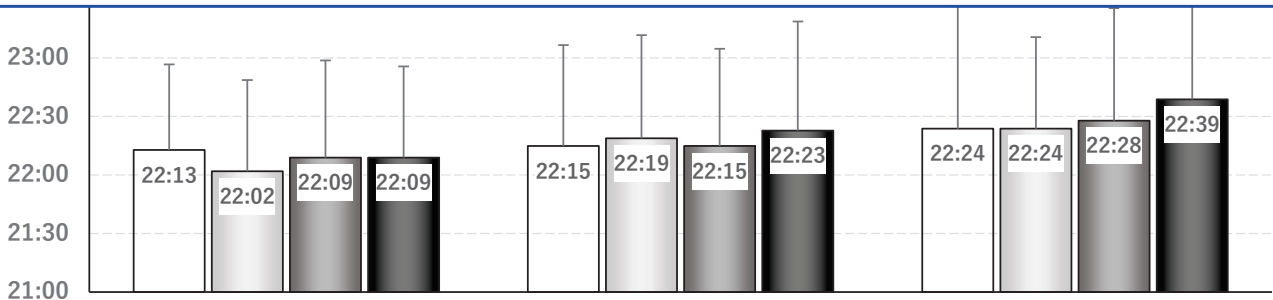
23:30

実施種目数による就寝時刻の違い（平日）

□3種目 □2種目 ■1種目 ■未実施

交互作用は全て有意差なし ⇒ 主効果のみを検討  
主効果：性別 ⇒ 有意差なし，学年 ⇒ 有意差あり  
実施種目数 ⇒ 平日のみ有意差あり

⇒ 学年別×種目数のみを図示



就寝時刻は、平日において未実施群が他より有意に遅く、また、学年間では、平日、週末ともに有意な差が確認された。全体的には、実施種目数が増えると、就寝時刻は早くなる傾向が確認された。結果的に睡眠時間も長くなっていると思われる。

## 結果（実施種目数×学習時間）

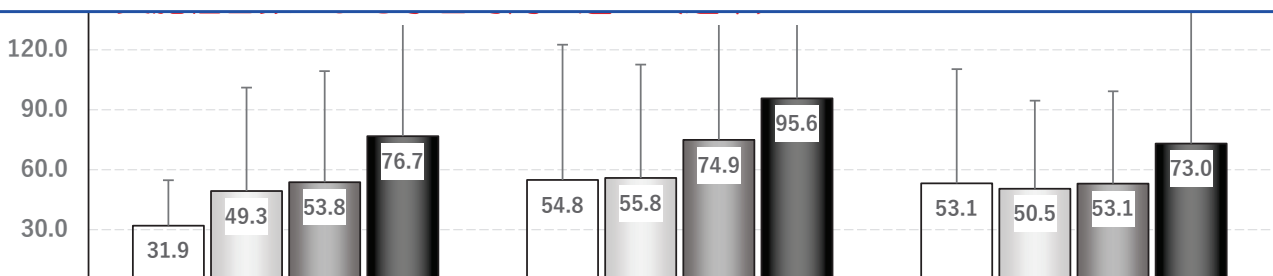
150.0

実施種目数による学習時間の違い（平日）

□3種目 □2種目 ■1種目 ■未実施

交互作用は全て有意差なし ⇒ 主効果のみを検討  
主効果：性別 ⇒ 有意差なし，学年 ⇒ 有意差あり  
実施種目数 ⇒ 平日のみ有意差あり

⇒ 学年別×種目数のみを図示



学習時間は、平日・週末ともに未実施群が他より有意に長い。学年間では、平日、週末ともに有意差があり、5年生が他学年より有意に長かった。全体的には、実施種目数が減ると学習時間が増える傾向が確認された。今後は、運動時間を確保しながら学習時間も確保しているような生活時間構造の提案が必要であろう。

## まとめ

- 実施種目数と体力の自己評価には有意な関係が確認され、多種目実施が体力に好影響をおよぼすことが示唆された。
- 実施種目数の多い児童で、「運動が好き」「運動が得意」の割合が有意に多く、多種目実施が運動への嗜好性にも好影響をおよぼしていることが示唆された。
- 実施種目数が多い児童で運動時間が有意に長かった。週末でも有意差が確認されたことから、多種目実施が運動への積極的姿勢に好影響をおよぼす可能性がある。
- 実施種目数が多い児童は就寝時刻が早く、睡眠時間も長くなる傾向にあった。一方で、実施種目数が少ない児童は学習時間が増える傾向にあった。これらのことから、部活動実施状況によって、生活時間構造自体が異なることが推察された。