

平成30年度
卒業論文集

2018年度 スポーツ健康学部
卒業論文

【論文主題】

保護者の運動に対する意識と
子どもの活動量および運動能力との関係

所属学科 スポーツ健康学科

学籍番号 19S0003 19S0182

氏名 赤池穂奈美 山田妃南乃

指導教員 中野 貴博 先生

提出日 2018年1月18日

■ 研究要旨（*500字程度にまとめ記入，手書き不可）

近年、我が国では子どもの体力と運動能力の低下が問題視されている。その原因として、保護者の意識の低下、生活の利便化による身体活動や、外遊び空間や時間の減少、子どもの生活習慣による体力低下が問題となっている。本研究では、特に、保護者の運動意識や志向性の違いによる子どもの運動能力に着目し、保護者の子どもの運動への意識や過去の運動経験、苦手意識等と子どもの運動能力や実践中の身体活動等との関係を検討することを目的とした。運動の苦手な小学1，2年生を対象に、多様な運動プログラム教室を実施し、対象児の保護者の運動への意識、子どもの運動能力、実践中の活動量等との関係をアンケート調査及び実践中の測定データにより検討した。保護者の運動意識が高い子どもの方が、活動量や運動能力が高いと推測していたが、結果は運動に対する意識が低い保護者の子どもの方が運動能力や、記録の伸び率、平均歩数が高かった。このことから、保護者の運動意識は、子どもの運動能力に関係していないことが示唆された。保護者の意識に関わらず、普段から積極的に運動をさせる環境を作り、運動を習慣化させることで、運動能力や体力の向上、生活習慣の改善に繋がることが期待される。

目次

第1章 序論

第2章 方法

2-1 対象者

2-2 実践内容

2-3 測定方法（測定項目、調査項目）

2-3-1 体力調査(50m、ソフトボール投げ、反復横跳び)

2-3-2 実践中の歩数計測

2-3-3 実践最終週の平日4日間の歩数計測

2-3-4 保護者へのアンケート調査

2-4 分析手続き

第3章 結果

3-1 保護者の運動が好き・好きではないおよび得意・得意ではないと初回の測定結果

3-2 保護者の運動が好き・好きではないおよび得意・得意ではないと実践による体力測定値の変化

3-3 保護者の運動が好き・好きではないおよび得意・得意ではないと8日間の実践中の平均歩数

3-4 8日間の実践中の平均歩数と実践最終週4日間の学校帰宅後から就寝前までの平均歩数

3-5 8日間の実践中の平均歩数と実践による体力測定値の変化との関係

3-6 実践最終週4日間の学校帰宅後から就寝前までの平均歩数と実践による体力測定値の変化との関係

第4章 考察

4-1 保護者の運動意識と子どもの体力測定値およびその変化

4-2 保護者の運動意識と子どもの運動実践中の歩数

4-3 8日間の運動実践中および実践最終週4日間の学校帰宅後から就寝前までの平均歩数と体力測定値の変化の関係

第5章 まとめ

参考文献

謝辞

第1章 序論

近年、我が国では子どもの体力と運動能力の低下が問題視されている。その原因の一つとして、子どもの運動に対する保護者の意識の低下が指摘されている。文部科学省によると、子どもの体力低下は、日々の身体活動が減少したことによるものと考えられるが、その最大の原因は、保護者をはじめとした国民の意識の低下であると思われる。子どもの外遊びやスポーツの重要性が学力の向上に比べて軽視される傾向が進んだことに加えて、体力低下が子ども達に及ぼす影響への認識が十分ではないことが、意識低下の一因になっていると考えられる。このようなことから、子どもに積極的に外遊びやスポーツをさせなくなり、体を動かすことが減少したと考えられる。(文部科学省：第24回中央教育審議会配布資料5-2-3「子どもの体力の低下の原因」)。体力・運動能力の低下が及ぼす影響は、体力面に留まらず、肥満や生活習慣病などの健康面、意欲や気力の低下と言った精神面など、子どもが「生きる力」を身につける上で重要な多くの要因に悪影響を及ぼすことが懸念されている。また、体力低下により、ますます体を動かさなくなり、一層の体力低下を招くといった悪循環に陥ることも問題をさらに深刻化させている。(文部科学省：第24回中央教育審議会配布資料5-2-1「子どもの体力の現状と将来への影響」)

このような問題を解決するために、子どもの頃から運動を習慣化することが大切である。つまり、幼少期から運動を習慣化することで、運動好きを育み、生涯の運動習慣化にもつながる。加えて、特に幼児期から児童期にかけては、ゴールデンエイジという神経系が著しく発達するため、運動発達の面でも極めて大切な時期であることもわかっている。スキヤモンの発育発達曲線によると、神経系の発達は5歳までに80%に達し、12歳になると成人とほぼ同じ100%に到達する。神経系は運動能力に深く関わる運動神経の発達も含んでいるため、5歳より前の3歳頃から運動をしたほうが良いことも指摘されている。中でも3～8歳頃は、プレゴールデンエイジと呼ばれ、運動能力の基礎が形成される年代であり、この時期に多様な運動をさせることでいろいろな動きを身につけられ、その後の運動発達のためにとっても重要な時期であることが近年、指摘されている。神経系が急激に発達する時期であるため、この時期に多様な動きで神経を刺激しておくこと次のゴールデンエイジでの成長の促進へとつながるといえる考えである。

しかしながら、現代の子どもたちは、この重要な時期に外遊びをする機会が減少してしまっている。その原因として、前述の通り、保護者の意識や、家庭環境の影響が考えられる。保護者の運動への意識が低かったり、苦手意識のある保護者の子どもは、運動経験が不足しがちになることが考えられる。そのため、子ども本人の意識とは別に、運動に対する態度が消極的になってしまうことも予想される。しかし、本来、子どもには身体活動への欲求があるため、適切な機会提供により、身体活動量や運動への意欲は高められると思われる。これによって、保護者の運動に対する意識の高まりも助長されれば、子どもの体力と運動能力が変わってくるのではないかと考える。このような背景から、運動経験が不足がちな低学年児童を対象に運動実践を行うことで、保護者の意識や過去の運動経験、苦手意識等に関わらず、

子ども達が運動に前向きになることを示していきたいと思う。

以上のことより、本研究では、名古屋学院大学瀬戸キャンパスにて、瀬戸市内の小学校に通う運動の苦手な1、2年生を対象に、多様な運動プログラムを実施し、保護者の子どもの運動への意識や過去の運動経験、苦手意識等と子どもの運動能力や実践中の身体活動等との関係を検討することを目的とした。また、保護者の生活意識を反映すると思われる、子ども達の日常の身体活動（歩数）と運動実践中の歩数等に関してもあわせて検討することを目的とした。

第2章 方法

2-1 対象者

瀬戸市内の公立小学校に通うすべての1、2年生を対象に本実践活動の募集要項を配布した。募集要項には、応募児童の氏名等の基礎情報に加え、身長・体重・本年度の体力テスト（50m走・ソフトボール投げ・立ち幅跳び）の記録、保護者から見た応募児童の運動能力及び運動実践状況を記載させた。80名の応募児童の中から、体力テストの記録と運動能力及び運動実践状況をもとに、運動が苦手と思われる児童46名（1年：男子13名、女子14名・2年：男子11名、女子8名）を最終的な参加者として選出した。表2-1-1に参加者の性・学年別の内訳を示す。

表 2-1-1 参加者の性・学年別内訳

性別	1年	2年	合計
男児	13	11	24
女児	14	8	22
合計	27	19	46

2-2 実践内容

本実践活動は、7/14・21・28・29、8/5、9/9・15・22の8日間、全日程を名古屋学院大学瀬戸キャンパス体育館で行った。初回の前半および最終回の後半に、50m走、ソフトボール投げ、反復横跳びの測定を行った。それ以外の時間には、以下のプログラム内容にて、身体感覚能力・バランス能力・反応変換能力・用具操作能力の向上を目指した実践を展開した。また、実践中は毎回、身体活動量計を装着してもらい、実践中の活動状況を計測した。以下の各日の実践メニューを示す。

1日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
5分	準備運動	体操、ストレッチ
60分	Pre-test	50m走、ソフトボール投げ、反復横跳び
20分	身体感覚を養う為のゲーム	フラフープ遊び、フラフープくぐりとケンパ →身体感覚、反応変換、用具操作能力
30分	走動作を利用したゲーム	じゃんけん列車、増やし鬼 →身体感覚、反応変換能力

2日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
5分	準備運動	体操、ストレッチ
20分	走動作を利用したゲーム	ねずみと猫ゲーム →身体感覚、反応変換能力
20分	バランス感覚を養う動作の練習	バランスボール、バランスディスク →身体感覚、バランス、用具操作能力
20分	バランス感覚を養う動作の練習	バランスディスク+ストレッチポール+平均台渡り →身体感覚、バランス、用具操作能力
30分	走動作を利用したゲーム	タグ取り鬼ごっこ →身体感覚、反応変換能力

3日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
5分	準備運動	体操、ストレッチ
10分	投動作の練習	投げ方指導 ・2人1組でキャッチボール →身体感覚、反応変換、用具操作能力
10分	投動作を利用したゲーム	ドッチボール →身体感覚、反応変換、用具操作能力
60分	走動作を利用したゲーム	動物かけっこ、玉取りレー →身体感覚、反応変換、用具操作能力

4日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
15分	準備運動	体操、ストレッチ、体ほぐし運動
30分	自宅で行える親子運動	親子木登り、新聞じゃんけん、親子リレー →身体感覚、反応変換、バランス、用具操作能力
40分	走動作の練習	障害物走 ・ミニハードル、立ち幅跳び リズム跳び、10~20mダッシュ →身体感覚、反応変換能力

5日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
5分	準備運動	体操、ストレッチ
60分	用具操作能力を養うための練習	ボール操作運動 ・ドリブル、シュート、ドリブル+シュート ラケット、バット操作運動 ・ラケットで打つ、Tバッティング、手出しバッティング →身体感覚、反応変換、用具操作能力
30分	走動作を利用したゲーム	なりきり走、マント走、ガチリレー →身体感覚、反応変換能力

6日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
5分	準備運動	体操、ストレッチ
75分	走動作の練習	膝ペッチン、ミニハードル走、 スラローム走、スタートダッシュ →身体感覚、反応変換能力
15分	走動作を利用したゲーム	実践した運動を複合したリレー →身体感覚、反応変換能力

7日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
5分	準備運動	体操、ストレッチ
40分	走動作の練習	膝ペッチン、ケンパ、ケンパ+ミニハードル →身体感覚、反応変換能力
30分	投動作の練習	ボール投げ ・的に向かって投げる
35分	走動作を利用したゲーム	走る前に何々走 ・もも上げジャンプ、足踏みからダッシュ 永遠リレー ・四角の対角からスタートし、追いついたら終了 →身体感覚、反応変換能力

8日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
15分	準備運動	体操、ストレッチ
60分	Pre-test	50m走、ソフトボール投げ、反復横跳び
65分	総動作を利用したゲーム	障害物リレー ・ストレッチボール、網くぐり、ケンパ、ミニハードル ボール投げ、ドリブル、ダッシュ →身体感覚、反応変換、バランス、用具操作能力

2-3 測定方法（測定項目、調査項目）

2-3-1 体力測定（50m、ソフトボール投げ、反復横跳び）

本実践の初回と最終回に、50m、ソフトボール投げ、反復横跳びの測定を行い、運動実践の効果を検討した。各種目の測定方法は以下の通りであった。

50m：光電管計測器を用いて、50mのタイムを計測した。計測は1回のみとし、1/10秒単位で記録を計測した。

ソフトボール投げ：ボールは、ソフトボール1号球を使用した。平らな地面に直径2mの円を描き、円からはみ出ないように上投げで投球させた。計測は、0.5m単位で2回を行い、最良値を結果として採用した。

反復横跳び：床の上に100cm間隔で平行のラインを3本引く。中央のラインをまたいだ状態から「始め」の合図で左右に横予備動作を繰り返す。計測時間は20秒とし、線を踏むもしくはまたいだ回数をカウントした。但し、ラインを踏まなかった時や、中央のラインをまたがなかった時はカウントから除外した。計測は2回を行い、最良値を結果として採用した。

2-3-2 実践中の歩数計測

運動実践参加者46名の、8日間の実践中の歩数をPanasonic EW-NK32にて計測した。準備体操前に子どもたちの腰部に装着し、実践終了後に回収しその場で記録した。子どもたちには、実践中に歩数計に触れないように指示した。

2-3-3 実践最終週の平日4日間の歩数計測

実践最終週にあたる9/18～21の平日4日間の学校帰宅後から就寝までの歩数をOMRON Walking style(HJ-710IT)にて計測した。第7回の実践終了後、保護者へ口頭で説明をし、計測日程、計測方法、注意点などを記載した書類を配布した。最終回に回収した。但し、最終回を欠席した児童においては、後日、郵送にて回収提出していただいた。

2-3-4 保護者へのアンケート調査

保護者の運動に対する意識について確認するためにアンケート調査を行った。調査用紙は初回がA4用紙2枚分であったが、本研究においては、保護者の方は運動が好きか好きで

はないか、運動が得意か得意ではないかの2項目を分析対象とした。調査用紙は、初回と実践開始前に配布し、実践終了時点までに回答し、提出していただいた。

2-4 分析手続き

活動量計とアンケート調査の結果をもとに、以下の要素に関する調査項目の関係性および平均値の変化を相関係数およびt検定、分散分析により検討した。すべての分析において有意水準は5%とし、IBM社製のSPSS STATISTIC22.00を用いて分析を行った。

「調査項目」

- ・保護者の運動が好き・好きではないおよび得意・得意ではないと初回の測定の関係性
- ・保護者の運動が好き・好きではないおよび得意・得意ではないと実践による体力測定値の変化の関係性
- ・保護者の運動が好き・好きではないおよび得意・得意ではないと8日間の実践中の平均歩数の関係性
- ・8日間の実践中の平均歩数と実践最終週4日間の学校帰宅後から就寝前までの平均歩数の関係性
- ・8日間の実践中の平均歩数と実践による体力測定値の変化との関係性
- ・実践最終週4日間の学校帰宅後から就寝前までの平均歩数と実践による体力測定値変化との関係性

第3章 結果

3-1 保護者の運動が好き・好きではないおよび得意・得意ではないと初回の測定結果

保護者が運動が「好き」な児童と「好きではない」児童の初回の体力測定3種目の記録の違いをt検定により検討した結果を表3-1-1に示した。50m走では、運動が「好き」と回答した保護者の子どもの平均が10.837秒で、運動が「好きではない」と回答した保護者の子どもの平均が12.128秒であった。運動が「好き」と回答した保護者の子どもより、運動が「好きではない」と回答した保護者の子どもの方が約2秒遅い結果であったが、統計的な有意差は確認されなかった。ソフトボール投げでは、運動が「好き」と回答した保護者の子どもの平均は7.958mで、運動が「好きではない」と回答した保護者の子どもの平均は8.228mと、運動が「好きではない」と回答した保護者の子どもの方がわずかに記録が大きかったが、統計的な有意差は確認されなかった。同様に、反復横跳びでは、運動が「好き」と回答した保護者の子どもの平均は25.263回で、運動が「好きではない」と回答した保護者の子どもの平均は26.778回と、運動が「好きではない」と回答した保護者の子どもの方が多いものの、統計的な有意差は確認されなかった。

表3-1-1. 運動が好き・好きではないと回答した保護者と子どもの初回の測定結果

		N	平均値	標準偏差	平均の差	t値	自由度	有意確率
50m走	好き	19	10.837	3.045	-1.291	-1.632	35	0.112
	好きではない	18	12.128	1.447				
ソフトボール 投げ	好き	19	7.958	5.706	-0.270	-0.174	35	0.863
	好きではない	18	8.228	3.339				
反復横跳び	好き	19	25.263	7.430	-1.515	-0.758	35	0.453
	好きではない	18	26.778	4.181				

*:p<0.05

保護者が運動が「得意」な児童と「得意ではない」児童のアンケートと、初回の体力測定3種目の記録の違いをt検定により検討した結果を表3-1-2に示した。50m走では、運動が「得意」と回答した保護者の子どもの平均は11.829秒で、運動が「得意ではない」と回答した保護者の子どもの平均は11.380秒であった。両群間に統計的な有意差は確認されなかった。ソフトボール投げでは運動が「得意」と回答した保護者の子どもの平均は6.314mで、運動が「得意ではない」と回答した保護者の子どもの平均は8.503mと、運動が「得意ではない」と回答した保護者の子どもの方が約2mも記録が大きかったが、統計的な有意差は確認されなかった。同様に、反復横跳びでも、運動が「得意」と回答した保護者の子どもの平均は25.571回で、運動が「得意ではない」と回答した保護者の子どもの平均は26.100回と、運動が「得意ではない」と回答した保護者の子どもの方が記録が多かったが、統計的な有意差は確認されなかった。

表3-1-2. 運動が得意・得意ではないと回答した保護者と子どもの初回の測定結果

		N	平均値	標準偏差	平均の差	t値	自由度	有意確率
50m走	得意	7	11.829	1.463	0.449	0.429	35	0.670
	得意ではない	30	11.380	2.652				
ソフトボール 投げ	得意	7	6.314	2.126	-2.189	-1.127	35	0.267
	得意ではない	30	8.503	4.989				
反復横飛び	得意	7	25.571	4.429	-0.529	-0.206	35	0.838
	得意ではない	30	26.100	6.413				

*:p<0.05

3-2 保護者の運動が好き・好きではないおよび得意・得意ではないと実践による体力測定値の変化

保護者が運動が「好き」な児童と「好きではない」児童の体力測定3種目の記録の変化量の差をt検定により検討した結果を表3-2-1に示した。記録の変化量は、最終回の記録から初回の記録を減じた値を用いた。50m走では、運動が「好き」と回答した保護者の子どもは、記録の伸び率の平均が0.281秒と記録が遅くなっていた。一方、運動が「好きではない」と回答した保護者の子どもは、記録の伸び率の平均が-0.014秒で記録が早くなっていた。しかしながら、2群間に統計的な有意差は確認されなかった。ソフトボール投げでは、運動が「好き」と回答した保護者の子どもは、記録の伸び率の平均が0.106mで、運動が「好きではない」と回答した保護者の子どもは、記録の伸び率の平均が0.207mと運動が「好きではない」と回答した保護者の子どものほうが若干伸びていたが、統計的な有意差は確認されなかった。反復横飛びでは、運動が「好き」と回答した保護者の子どもは記録の伸び率の平均は3.438回で、運動が「好きではない」と回答した保護者の子どもは記録の伸び率の平均が1.714回と、運動が「好き」と回答した保護者の子どものほうが、約2回多かった。しかしながら、統計的な有意差は確認されなかった。

表3-2-1. 運動が好き・好きではないと回答した保護者と子どもの体力測定値の変化

		N	平均値	標準偏差	平均の差	t値	自由度	有意確率
50m走	好き	16	0.281	0.584	0.296	1.081	28	0.289
	好きではない	14	-0.014	0.899				
ソフトボール 投げ	好き	16	0.106	3.234	-0.101	-0.099	28	0.922
	好きではない	14	0.207	2.136				
反復横飛び	好き	16	3.438	6.132	1.723	0.815	28	0.422
	好きではない	14	1.714	5.341				

*:p<0.05

保護者が運動が「得意」な児童と「得意ではない」児童のアンケートと、体力測定3種目の記録の変化量の差をt検定により検討した結果を表3-2-2に示した。50m走では、運動が「得意」と回答した保護者の子どもは、記録の伸び率の平均が0.340秒で記録が遅くなっていた。同様に、運動が「得意ではない」と回答した保護者の子どもは、記録の伸び率の平均が0.104秒で遅くなっていたが、統計的な有意差は確認されなかった。ソフトボール投げで

は、運動が「得意」と回答した保護者の子どもは、記録の伸び率の平均が 1.440m と若干伸びていた。一方、運動が「得意ではない」と回答した保護者の子どもは、記録の伸び率の平均が-0.104m と伸びていなかった。しかしながら、統計的な有意差は確認されなかった。反復横跳びでは、運動が「得意」と回答した保護者の子どもは、記録の伸び率の平均が-0.2 回と伸びていなかった。一方、運動が「得意ではない」と回答した保護者の子どもは、記録の伸び率の平均が 3.2 回と伸びていた。しかしながら、統計的な有意な差は確認されなかった。

表3-2-2. 運動が得意・得意ではないと回答した保護者と子どもの体力測定値の変化

		N	平均値	標準偏差	平均の差	t値	自由度	有意確率
50m走	得意	5	0.340	0.961	0.236	0.636	28	0.530
	得意ではない	25	0.104	0.717				
ソフトボール 投げ	得意	5	1.440	4.513	1.544	1.161	28	0.255
	得意ではない	25	-0.104	2.281				
反復横飛び	得意	5	-0.200	5.263	-3.400	-1.218	28	0.233
	得意ではない	25	3.200	5.766				

*:p<0.05

3-3 保護者の運動が好き・好きではないおよび得意・得意ではないと 8 日間の実践中の平均歩数

保護者が運動が「好き」な児童と「好きではない」児童の、本実践 8 日間の平均歩数の違いを t 検定により検討した結果を表 3-3-1 に示した。運動が「好き」と回答した保護者の子どもの平均歩数は 4400.18 歩で、運動が「好きではない」と回答した保護者の子どもの平均歩数は 4925.03 歩と、約 500 歩も運動が「好きではない」と回答した保護者の子どもの方が多い結果となっていた。しかしながら、統計的にはわずかに有意な差には至らなかった。

表3-3-1. 運動が好き・好きではないと回答した保護者と子どもの8日間の実践中の平均歩数

		N	平均値	標準偏差	平均の差	t値	自由度	有意確率
実践中の歩数平均	好き	19	4400.18	712.74	-524.849	-1.927	35	0.062
	好きではない	18	4925.03	934.95				

*:p<0.05

保護者が運動が「得意」な児童と「得意ではない」児童の本実践 8 日間の平均歩数の違いを t 検定により検討した結果を表 3-3-2 に示した。運動が「得意」と回答した保護者の子どもの平均歩数は 4027.82 歩で、運動が「得意ではない」と回答した保護者の子どもの平均歩数は、4801.98 歩と、約 800 歩も運動が「得意ではない」と回答した保護者の子どもの方が多い結果であった。運動が得意・得意ではないと回答した保護者と 8 日間の実践中の平均歩数と間に有意な差が確認された。

表3-3-2. 運動が得意・得意ではないと回答した保護者と子どもの8日間の実践中の平均歩数

	N	平均値	標準偏差	平均の差	t値	自由度	有意確率
実践中の歩数平均							
得意	7	4027.82	494.96				
得意ではない	30	4801.98	864.61	-774.160	-2.268	35	0.030

*:p<0.05

3-4 8日間の実践中の平均歩数と実践最終週4日間の学校帰宅後から就寝前までの平均歩数

8日間の運動実践中の平均歩数と、実践最終週の平日4日間の学校帰宅後から就寝前までの平均歩数の関係を見るために相関係数を算出した。相関係数は-0.65であり、中程度の相関は確認されたものの、統計的に有意な相関係数ではなかった。

3-5 8日間の実践中の平均歩数と実践による体力測定値の変化との関係

各体力測定項目の実践による変化量に基づいて対象者を3群に分類した。ここで、分類の基準は50m走では、0.5秒から2.9秒まで記録が伸びた群を1群、0.5秒の伸びから0.4秒遅くなった群を2群、0.6秒から1.8秒まで記録が遅くなった群を3群とした。ソフトボール投げでは、2.0mから7.2mと記録が伸びた群を1群、0mから1.9mまで記録が伸びた群を2群、0.1mから4.0m記録が下がった群を3群とした。反復横跳びでは、5.0回から16.0回伸びた群を1群、0回から4.0回伸びた群を2群、1.0回から7.0回記録が下がった群を3群とした。分類した3群間における8日間の運動実践中の平均歩数の違いを分散分析により検討した。50m走の結果を表3-5-1に、ソフトボール投げの結果を表3-5-2に、反復横跳びの結果を表3-5-3に示した。

50m走では、記録が伸びた子どもの8日間の運動実践中の平均歩数は4174.43歩、記録が変わらなかった子どもの8日間の運動実践中の平均歩数は4796.05歩、記録が下がった子どもの8日間の運動実践中の平均歩数は4651.55歩であった。記録が変わらない子どもの8日間の運動実践中の平均歩数が1番多く、記録が伸びた子どもの8日間の運動実践中の平均歩数が1番少ない結果となった。しかしながら、統計的に有意な差ではなかった。

ソフトボール投げでは、記録が伸びた子どもの8日間の運動実践中の平均歩数は4718.80歩、記録が変わらなかった子どもの8日間の運動実践中の平均歩数は4641.21歩、記録が下がった子どもの8日間の運動実践中の平均歩数は4565.23歩であった。記録が伸びた子どもの8日間の運動実践中の平均歩数が1番多く、記録が下がった子どもの8日間の運動実践中の平均歩数が1番少ない結果となった。しかしながら、統計的に有意な差ではなかった。

反復横跳びでは、記録が伸びた子どもの8日間の運動実践中の平均歩数は4513.54歩、記録が変わらなかった子どもの8日間の運動実践中の平均歩数は4661.71歩、記録が下がった子どもの8日間の運動実践中の平均歩数は4757.30歩であった。記録が下がった子どもの8日間の運動実践中の平均歩数が1番多く、記録が伸びた子どもの8日間の運動実践中の平均歩数が1番少ない結果となった。しかしながら、統計的に有意な差ではなかった。

表3-5-1. 記録の伸びの違いによる実践中の平均歩数の違い（50m走）

50m走	N	平均	標準偏差	F値	有意確率
1. 記録が伸びた子ども	7	4174.43	523.748		
2. 記録が変わらなかった子ども	19	4796.05	958.804	1.07	0.35
3. 記録が下がった子ども	11	4651.55	1153.727		

*:p<0.10

表3-5-2. 記録の伸びの違いによる実践中の平均歩数の違い（ソフトボール投げ）

ソフトボール投げ	N	平均	標準偏差	F値	有意確率
1. 記録が伸びた子ども	10	4718.80	737.694		
2. 記録が変わらなかった子ども	14	4641.21	1165.352	0.07	0.93
3. 記録が下がった子ども	13	4565.23	948.621		

*:p<0.10

表3-5-3. 記録の伸びの違いによる実践中の平均歩数の違い（反復横跳び）

反復横跳び	N	平均	標準偏差	F値	有意確率
1. 記録が伸びた子ども	13	4513.54	818.783		
2. 記録が変わらなかった子ども	14	4661.71	986.138	0.18	0.84
3. 記録が下がった子ども	10	4757.30	1175.994		

*:p<0.10

3-6 実践最終週 4 日間の学校帰宅後から就寝前までの平均歩数と実践による体力測定値の変化との関係

3-5 と同様に 3 群間において、実践最終週の平日 4 日間の学校帰宅後から就寝前までの平均歩数の違いを分散分析により検討した。50m 走の結果を表 3-6-1 に、ソフトボール投げの結果を表 3-6-2 に、反復横跳びの結果を表 3-6-3 に示した。

50m 走では、記録が伸びた子どもの平日 4 日間の平均歩数は 320.97 歩、記録が変わらなかった子どもの平日 4 日間の平均歩数は 478.76 歩、記録が下がった子どもの平日 4 日間の平均歩数は 364.31 歩であった。記録が変わらない子どもの平日 4 日間の平均歩数が 1 番多く、記録が伸びた子どもの平日 4 日間の平均歩数が 1 番少ない結果となった。しかしながら、わずかに統計的に有意な差ではなかった。

ソフトボール投げでは、記録が伸びた子どもの平日 4 日間の平均歩数は 398.54 歩、記録が変わらなかった子どもの平日 4 日間の平均歩数は 389.41 歩、記録が下がった子どもの平日 4 日間の平均歩数は 457.62 歩であった。記録が下がった子どもの平日 4 日間の平均歩数が 1 番多く、記録が変わらなかった子どもの平日 4 日間の平均歩数が 1 番少ない結果となった。しかしながら、統計的に有意な差ではなかった。

反復横跳びでは、記録が伸びた子どもの平日 4 日間の平均歩数は 175.24 歩、記録が変わらなかった子どもの平日 4 日間の平均歩数は 218.26 歩、記録が下がった子どもの平日 4 日間の平均歩数は 177.25 歩であった。記録が変わらない子どもの平日 4 日間の平均歩数が 1 番多く、記録が下がった子どもの平日 4 日間の平均歩数が 1 番少ない結果となった。記録が伸びた子どもの平日 4 日間の平均歩数と、記録が下がった子どもの平日 4 日間の平均歩

数が、検討的に有意傾向な差が確認された。そこで、多重比較検定を行った結果、1群と3群の間に有意な差が確認された。

表3-6-1. 記録の伸びの違いによる平日の平均歩数の違い (50m走)

50m走	N	平均	標準偏差	F値	有意確率
1. 記録が伸びた子ども	6	320.97	241.20		
2. 記録が変わらなかった子ども	17	478.76	201.94	1.78	0.19
3. 記録が下がった子ども	9	364.31	173.79		

*:p<0.10

表3-6-2. 記録の伸びの違いによる平日の平均歩数の違い (ソフトボール投げ)

ソフトボール投げ	N	平均	標準偏差	F値	有意確率
1. 記録が伸びた子ども	7	398.54	331.90		
2. 記録が変わらなかった子ども	13	389.41	167.53	0.36	0.70
3. 記録が下がった子ども	12	457.62	165.22		

*:p<0.10

表3-6-3. 記録の伸びの違いによる平日の平均歩数の違い (反復横跳び)

反復横跳び	N	平均	標準偏差	F値	有意確率	多重比較
1. 記録が伸びた子ども	11	479.15	175.24			
2. 記録が変わらなかった子ども	12	465.25	218.26	3.32	0.05*	1&3群:p<0.1
3. 記録が下がった子ども	9	276.66	177.25			

*:p<0.10

第4章 考察

4-1 保護者の運動意識と子どもの体力測定値およびその変化

保護者の運動に対する意識として「好き」「好きではない」および「得意」「得意ではない」と初回で測定した 50m 走、ソフトボール投げ、反復横跳びの記録に関して検討をしたが、有意な違いは認められなかった。ソフトボール投げ、反復横跳びの記録は運動が「好きではない」と回答した保護者の子どもの方が、記録が高かった。さらに、運動が「得意ではない」と回答した保護者の子どもも、ソフトボール投げと反復横跳びの方が記録が高いことが確認された。保護者の意識は子どもの運動能力に関係していると予想していたが、実際には関係はあまりなく、保護者の運動に対する意識が良くも悪くもゴールデンエイジの子どもたちに運動を積極的に行わせることが、子どもの運動能力の向上に効果的であると考えられる。

同様に、保護者の意識と、実践の初回と最終回に測定した記録の伸び率の平均に関して検討したが、やはり有意な違いは認められなかった。しかし、記録の伸び率を見ると、ソフトボール投げ、反復横跳びは若干ではあるが、保護者が運動が「好き」や「得意」な児童の記録が伸びているケースがみられた。本実践は、小学校 1.2 年の運動が苦手とされる子どもを対象としていたため、ソフトボール投げや反復横跳びで使われる体の動きを、初回の測定時には理解できていなかったが、実践内で行った「投げる」「跳ぶ」を含む練習の中でソフトボール投げや反復横跳びで使われる体の動きを理解できたため、記録の向上に繋がったと考える。しかしながら、有意差はなかったことより、運動が「好き」や「得意」な保護者の子どもでなくても、十分に向上は期待できるものと思われる。日常的な運動不足が低体力の要因であり、運動に対する意識が低い保護者の子どもであっても、運動機会を増やすことで、この時期の子ども達は十分に体力の向上を期待することができると考えられる。また、ソフトボール投げや反復横跳びは遺伝的要素が低く、技術的要素が高いと思われるため、50m 走などの遺伝的要素の高い種目に比べ機会の増加がより有効に作用すると推察される。

4-2 保護者の運動意識と子どもの運動実践中の歩数

保護者の意識と、8 日間の実践中の平均歩数の関係を検討した結果、有意な違いが確認された。運動が「好きではない」と回答した保護者の子どもは、運動が「好き」と回答した保護者の子どもよりも約 500 歩も平均歩数が多く、運動が「得意ではない」と回答した保護者の子どもは、運動が「得意」と回答した保護者の子どもより、約 800 歩も平均歩数が多かった。運動が「好きではない」「得意ではない」と回答した保護者の子どもの方が、実践中の歩数が多いことがわかる。実践のみならず、休憩時間にもボールやフラフープなどの遊び道具を自由に使えるようにしていたため、休憩時間に子どもたちが自主的に行っていた遊びも、記録の向上に繋がっていたと考えられる。仮に遺伝的要素が強く子ども達の運動行動に影響するとしたならば、運動が「好きではない」「得意ではない」と回答した保護者の子どもにおいて、このような現象は見られなかったのではないかとと思われる。つまり、運動が「好

きではない」「得意ではない」と回答した保護者の行動的な環境要因が子ども達に影響していることが推察される。この世代の児童にとっては、どのような遺伝的背景を有する子どもであっても、機会を適切に提供することで、身体活動を増加させることができ、運動に対する前向きな態度を引き出すことが可能であることが示唆された。

加えて、実践終了後 4 日間の学校帰宅後から就寝前までの平均歩数との関係も検討したが、有意な相関係数は確認されなかった。実践中の平均歩数が多い子どもでも、平日 4 日間の平均歩数が少なく、夜遅くまで起きている子どもも見られた。運動が習慣化され、本実践終了後も積極的に運動を行うことが期待されていたが、8 日間の実践では習慣化されず、家でゲームをやったりテレビを見て過ごしていることが想像される。実践中においては多くの活動を引き出せていたことを考えると、日常生活においても、この成果をいかすことのできるような介入が今後は必要であろう。集団による実践のみでなく、平日の運動機会を喚起するような取り組みが、日常的な運動習慣獲得には今後求められるものと思われる。

4-3 8 日間の運動実践中および実践最終週 4 日間の学校帰宅後から就寝前までの平均歩数と体力測定値の変化の関係

測定結果の伸び率ごとに分けた 3 群間の 8 日間の運動実践中の平均歩数の違いを検討したが、いずれも有意な違いは得られなかった。8 日間の実践中の平均歩数が多い子どもでも、記録の伸び率が低い子どももいるし、また、平均歩数が少なくても伸び率の高い子どももいた。同様に、実践終了後 4 日間の学校帰宅後から就寝前までの平均歩数と測定結果の差を同様の 3 群間で比較したが、50m 走、ソフトボール投げでは有意な差は確認されなかった。しかし、反復横跳びでは有意な差が確認された。50m 走においても有意差は見られなかったものの、同様の傾向が見られていた。この結果は、実践中だけではなく、日常においても活動的な要素の現れた児童において、より多くの記録面での成果が出たものと推察される。そういった意味でも前節で示したような、日常生活を活性化させるような取り組みが今後は重要になるであろう。また、今回の 8 日間の実践では、全体として体力測定の記録に有意な向上が見られなかった。本実践は、運動が苦手であったり、機会の足りていない児童に、運動の楽しさを伝えることが第一の目標であり、次いで、プレゴールデンエイジと呼ばれるこの時期に、多くの運動動作の機会を提供することが目的であった。そのため、測定値改善への影響は少なかったことも予想される。しかしながら、実践中の活発な運動実態は運動意欲の表れであり、動きやすい実践内容だったと思われる。このような意欲や楽しさ伝達の評価を実現していくことは今後の課題であろう。実践としては、前述の日常生活への介入とともに、子ども達の自己効力感を刺激するために、記録改善への活動を取り入れていくことも時には必要であろうと考える。

第5章 まとめ

本研究では、体力テストの記録と運動能力及び運動実践状況をもとに、運動が苦手と思われる児童 46 名を対象に、運動をする機会や場所の提供、身体感覚能力・バランス能力・反応変換能力・用具操作能力の向上を目指した実践内容とし、保護者の運動への意識による子どもへの影響を検討することを目的とした。保護者の運動への意識と子どもの運動能力との関係、保護者の意識と活動量の関係、活動量と子どもの運動能力の関係、運動実践の初回と最終回での体力測定値の改善を検討した。運動に対する意識が低い保護者の子どものほうが運動能力や、記録の伸び率、実践中の歩数平均が高いことから、この時期の子ども達にとって、保護者が運動好きであるとか、得意であるといった意識は、子どもの運動能力発達に強く影響することはないことが示唆された。実践に参加した 46 名の子どもの保護者は、子どもの運動能力や、運動機会減少の現状を把握しているため、本実践の参加をしたと考える。なかでも、運動が「好きではない」「得意ではない」と回答した保護者のほうが、子どもの運動機会を増やさなければいけないという自覚は強い保護者が多いと考える。実践後のアンケートでは、保護者が子どもの運動に対するも認識を改めるような感想が多くみられ、保護者に対し、子ども達の運動への意識を改善させることができたと思われる。保護者が子ども達の運動に対する意識を改善することにより、普段から積極的に運動をさせる環境が創造され、その継続が、日々の生活習慣の改善に繋がり、さらには運動能力や体力の向上につながることを期待する。

参考文献

- 1)文部科学省(2002)：第24回中央教育審議会配布資料 5-2-3「子どもの体力の低下の原因」
- 2 文部科学省(2002)：第24回中央教育審議会配布資料 5-2-1「子どもの体力の現状と将来への影響」

謝辞

本研究に携わってくださった瀬戸市内各小学校、児童及び保護者、指導助言をいただいた名古屋学院大学の中野貴博先生、本実践に協力してくださった、教職員、補助学生の皆様に深く感謝申し上げます。

2018年度 スポーツ健康学部
卒業論文

【論文主題】

子どもの走運動能力向上と運動意欲および
運動習慣の変化との関係

所属学科 スポーツ健康学科
学籍番号 19S0007 19S0028 19S0153
氏名 穴井聡 岩井海斗 増田寛人
指導教員 中野 貴博 先生
提出日 2018年1月18日

■ 研究要旨（*500字程度にまとめ記入，手書き不可）

近年、IT技術の進歩や三間（時間、空間、仲間）の減少、また、発達段階に応じた指導の可能な指導者の不足などによる子どもの体力低下が問題となっている。この問題は、運動嫌いな子どもを増加させ、将来的には社会全体の運動離れといった問題を引き起こすことが懸念されている。その改善策として、より早期から少しでも多くの運動機会を子どもに提供することで、運動することの楽しさを伝え、運動習慣の定着へと結び付けていくことが必要であると考えた。本研究では、特に走運動動作に注目し、走運動能力の低い小学校低学年児童を対象とした運動実践による記録の改善、動作の改善、および、それらと運動意欲等との関係性を検討することを目的とした。実践では、腕振り、膝、前傾姿勢、つま先の4つに着目し走運動能力向上に向けての指導を行った。また、初回と最終回に50m走の記録測定、動作撮影、運動意欲と運動習慣に関するアンケート調査を実施し、関係性の分析検討に用いた。50m走の記録に有意な改善は見られなかったが、動作に関しては、腕振り動作に顕著な改善が確認された。また、走運動能力が向上した子どもたちは、同時に、運動意欲と運動習慣が高くなる傾向が確認された。走運動能力の低い児童であっても、実践により運動意欲と運動習慣改善は可能であり、それに伴い動作や記録の改善も将来的には期待できる可能性が示唆された。

目次

第1章 序論

1-1 背景

第2章 方法

2-1 対象者

2-2 実践内容

2-3 測定方法

2-4 動作評価

2-5 分析方法

第3章 結果

3-1 50m走の記録の変化

3-2 走動作改善と運動意欲の向上との関係

3-3 走動作改善と運動機会との関係

3-4 初回と最終回の走動作改善の比較

3-5 走動作の着目点と50m走の記録の関係

第4章 考察

4-1 走動作改善と運動意欲向上について

4-2 50m走の記録と走動作の変化

4-3 走動作改善状況と記録改善の関係

第5章 まとめ

参考文献

謝辞

第1章 序論

1-1 背景

近年、我が国では子どもの体力低下が問題となっている。文部科学省の「全国体力・運動能力、習慣等調査」によると、現在も子どもの体力・運動能力はピーク時には遠く及ばない。その原因として、運動のできる公園の減少や偏差値主義教育による学習時間の増加、核家族化の進行など、いわゆる三間（時間・空間・仲間）の減少、IT技術やSNSの普及によるメディア接触時間の増加や偏った食生活などの生活習慣の乱れ、発達段階に応じた運動指導のできる指導者の不足などが挙げられている。体力低下問題は運動嫌いの子どもを増加させ、将来的には社会全体の運動離れを引き起こすことが懸念される。そこで、より早期から少しでも多くの運動機会を子どもに提供することで、運動することの楽しさを伝え、運動習慣の定着へと結び付けていくことが必要である。児童期の子どもは、楽しさや喜びなどが動機となり、運動実施に積極的になると考えられるため、出来るようになったといった達成感や運動の楽しさを体感できるような運動実践を展開することが有効であろう。ここで、主な運動動作として走・跳・投3つの動作が挙げられる。走動作は他の2つの動作に比べ、比較的簡単に行うことができ、習得時期においても最も早いことが分かっている。また、学校体育場面においてその能力を発揮する場面が多い。すなわち、走運動能力を向上させることは、運動実施の場面において、子どもが喜びや有能感を感じることができる機会を最も多く提供することにつながると考えられる。そのため、より早期に走運動能力を高めてあげることで、子どもの運動意欲の向上や運動習慣の定着を促進することができるものと思われる。

そこで、本研究では走動作の運動実践を行い子どもたちに運動の成功体験や楽しさを感じてもらうことを第一の目的とした。あわせて、走動作の改善および記録の向上を目指した実践を展開し、その効果について検証することを目的とした。また、本研究では、走動作指導の着眼点として、「腕ふり」「つま先」「前傾姿勢」「膝」の4項目に着目点を絞った。これらの点は、走動作は未発達の児童において達成できていないケースが多いことが想定され、かつ、声掛け等による指導実践も比較的行いやすいと考えたためである。これらの要素を改善することで走動作の改善及び記録の向上につながることを目指した。

第2章 方法

2-1 対象者

瀬戸市内の公立小学校に通う1, 2年生すべてに運動実践開催の案内を配布し、募集を行った。募集用紙には、当該年度の体力テストの結果および普段の運動習慣に関する簡単な設問を記載していただいた。応募者80名の中から、普段の運動がふそくしており、かつ、運動能力が低いと思われる児童46名を選抜した。対象者の性・学年別内訳を表2-1-1に示した。アンケート内容は以下の図2-1-1に示した。

表 2-1-1.性学年別対象者数

性別	1年生	2年生	合計
男子	13人	11人	24人
女子	14人	8人	22人
合計	27人	19人	46人

応募にあたって以下のアンケートにお答えください。(体力測定に関しては未実施の項目は未記入で結構です) 【今年の体力テストの結果を教えてください(わからない場合は担任の先生に聞いてください)】 50m走: _____ 秒 ソフトボール投げ: _____ m 立ち幅跳び: _____ cm 【質問1: お子様の体力・運動能力は同学年の児童と比べてどの程度だと思えますか。】 1. とても優れている 2. 優れている 3. どちらともいえない 4. 劣っている 5. とても劣っている 【質問2: お子様を動かして遊ぶ機会が不足していると感じますか。】 1. とても不足している 2. 少し不足している 3. 不足していない
--

図 2-1-1 募集時の調査内容

2-2 実践内容

運動実践は7月～9月の期間に週に1回合計8回行った。そのうちの初回～5回までは、他の動作と共に行い、それ以降は走動作を中心に行われた。

まず初めに対象者が走動作に興味・関心を持ってもらうようレクリエーション要素を含んだ運動実践を展開した。その内容は以下の通りである。この段階では、走動作に興味・関心を持ってもらうことに加え子ども同士でコミュニケーションを取ってもらうことを目的とした。

○じゃんけん列車

- ・じゃんけんをして負けた人が勝った人の後ろにつく。これを繰り返し、全員が一列になるまで行う。

○増やし鬼(てつなぎ鬼)

- ・最初の鬼は6人(各グループから1人 or 班付きの学生)で実施。
- ・タッチされた子は手をつないで、徐々に鬼を増やしていく。

- ・2分を目安に実施。

○ねずみと猫ゲーム

- ・ゴールを2つ作り、ねずみと猫に分かれた子どもが中央のライン上にうつ伏せの状態になる。
- ・リーダーがねずみと言ったらねずみが猫を、猫と言ったら猫がねずみを追いかけて、タッチされないように逃げる。
- ・リーダーが、猫かねずみのどちらかを言い、言われた方の捕まえた人数の合計と言われなかった方の逃げきれた人数の合計の数を比べ、勝敗を決める。

より実践的な指導においては、序論で記した通り走動作中の「目線・つま先・膝・腕振り」に着目した運動実践を展開した。その内容は以下の通りである。

○障害物走（目線・つま先・膝・前傾姿勢・腕振り）

- ・ミニハードル（膝を高く上げること、腕を大きく振る）、立ち幅跳び（体を大きく使う、跳ぶときに体を弓なりに反らす）、リズム跳び（腕を使って跳ぶ、着地は両足、リズム感）の各種目をコース上に配置し、サーキットトレーニングの要領で実施。
ねらい：それぞれの種目で行った運動を繰り返させることで、膝の挙上や腕振り、接地の動きを習得させることを目的とした。

○玉取りリレー（目線・つま先・膝・前傾姿勢・腕振り）

- ・10m間隔でフラフープを置き片側にボールを置く。そのボールを1人1つ移動させ、すべてのボールを移動し整列着座したら終了。
ねらい...この運動では、特に前傾姿勢や腕振り、つま先接地などの動作を理解させることを目的とした。

○なりきりかけっこ（膝・つま先）

- ・10mの幅にフープを設置する。片側のフープに動物の名前（ねずみ・うさぎ）を書いたカードを設置する。カードをめくりそれぞれ指定の走り方で帰ってくる。
ねらい：ねずみでは小股で走らせることで、膝をより高く上げさせることを目的とした。うさぎではスキップをさせることで、つま先で踏み切らせることを目的とした。

○ミニハードル走（膝・つま先・腕振り）

- ・90cm間隔で並べたミニハードルを駆け抜ける（ハードルの幅を徐々に伸ばしていく）
ねらい：ハードルを越えるときに膝を上げ、踏み切るときはつま先で踏み切りそれらの動作と連動させて腕振りを行わせることを目的とした。

○スラローム走（目線・前傾姿勢）

- ・体育館の横幅を用いてコースを作る、コーンをコース上に4つ程度配置し、間隔は一定とする。コース上のコーンの外側を回りながら、できるだけ早くゴールまで走る。
ねらい：スタートからゴールまで前傾姿勢をとりながら、目線は常にゴールを見て走らせることを目的とした。

○膝ぺっちゃん（膝・目線）

- ・2人1組で膝の高さに出した手を膝で蹴り上げながら進む（初めは歩き，徐々に走動作に移行させる）

ねらい：腰の位置まで膝を上げさせ、動作中は相手の顔を見て目線を上げさせることを目的とした。

○けんけんぱ（つま先）

- ・最初は右足だけでけんけん。次は左足だけ。その後サークルの距離を離して、力強く両足でジャンプさせる。その後3mほど走る。

ねらい：意識的につま先で踏み切らせることを目的とした。

○永遠リレー（目線・つま先・膝・前傾姿勢・腕振り）

- ・10m間隔で四角のコースを作る。対戦チームのスタートを対角上に配置し、スタートの掛け声とともに追いかける。どちらかのチームが追いついた時点で終了とする。但し、最大の実施時間は1分までとする。

ねらい：すべての運動の最後に行うことで着眼点すべてを意識して、早く走らせることを目的とした。

これらの運動プログラムの中で走動作のポイントをまとめたリーフレットを配布した。リーフレットを配布する際は、リーフレットを基に実践を行うように声かけを行った。配布したリーフレットを下記の図 2-2-2 に示す。

EPSS(走る編)

Exercise Promotion System of SETO
瀬戸の運動促進プログラム

関連単元：体づくり運動、走・跳の運動、陸上運動
運動要素：鬼遊び、走る、跳ぶなど



指導の準備と心がけ

- スモールステップと明確な目標設定
- 明確な着眼点を持った声かけ
- 練習・競争(ゲーム)・挑戦
- 褒めを中心に意欲を喚起
- 子どもの声が出る楽しい授業

道具の準備と工夫

- ミニハードル → 障害物走(ひざあげの意識)
- ラダー → リズム走(重心移動、つま先、足の回転)
- コーン、マーカー → ジグザグ走(体の傾き、目線)
- タグ取り、鬼遊び、障害物走 など → 競争やゲーム性の取り入れ、他の動きとの融合

Check! 走る運動は、練習やトレーニングになりがち。ゲーム性を取り入れながら、子ども達のちょっとした上達をほめて進めよう!!

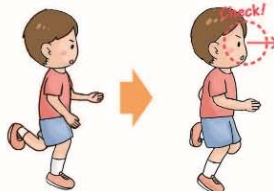
走る運動のポイント

5つの大切なポイントを守ってカッコイイ走りを目指そう

① 目線	② 腕振り	③ つま先	④ 前傾姿勢	⑤ ひざ
① ゴールをみて走る ② ひじを軽く曲げ、強く腕を振る		③ 走るときはつま先で地面をける。かかととはつけない ④ 体はやや前に傾ける		⑤ ひざは前につき出すようにあげる

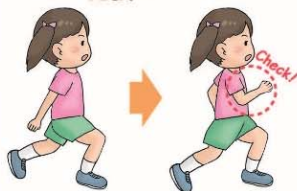
走る運動のスマールステップ

STEP1 目線はまっすぐ前へ



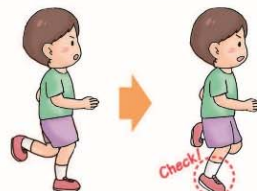
あごを引き、ゴールをみて目線を一定に保つ。まっすぐ走る。

STEP2 腕振りを真っすぐ力強く



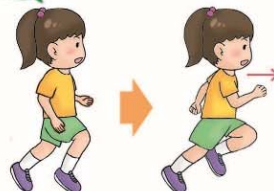
ひじを軽く曲げて、手が見えるくらいまで腕を大きく強く振る。

STEP3 走る時はつま先で



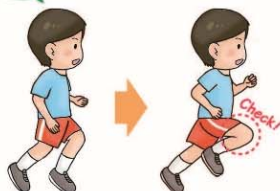
つま先に体重をかけて、地面を強くける。かかととはつけないで走る。

STEP4 走る姿勢は少し前傾



地面をける時に、足の先から頭までが一直線になるような姿勢をとる。

STEP5 ひざは前に突き出す様に



ひざは高く、前に突き出すようにあげる。姿勢のキープもわずれず。

声かけのヒント

- ゴールを見て走れ～！(少し前傾で胸を張る)
- 自分の手が見えるくらい思い切って腕を振ろう～！(腕を振る意識)
- 足の着く時間を短くしよう！(蹴り足の意識)

図 2-2-2. 走動作習得のためのリーフレット

2-3 測定方法

運動実践プログラムの初回と最終回に 50m走の測定を行い、その様子をビデオカメラで撮影した。また、それと並行してアンケート調査も行った。50m走の動画像を用いて走動作の評価を行った。アンケート調査は子どもの運動意欲と運動習慣の変化について調査した。それぞれの調査方法および評価基準は以下のとおりである。

・50m走

体育館前の駐車場スペースに 50mの直線コースを設け測定を行った。測定時に走動作をビデオカメラで撮影し、着眼点（下記の箇条書きにて示した）について1.できている、0.できていないで評価を行った。評価は、3人で行い多数決にて最終評価を決定した。これを運動プログラム初回と最終回の2回行い、走動作の改善および50m走の記録の変化について調査を行った。

【動作の着目点】

1. 腕振りの際に親指が目線の高さまで振れている。
2. 膝頭が腰の位置まで上がっている。
3. 動作開始時に前傾姿勢をとることができている。
4. 足全体でなくつま先で設置し、力強く地面を蹴ることができている。

・運動意欲と運動習慣

運動プログラム初回と最終回にアンケート調査（下記の表で示した）を行い、運動プログラム後の運動意欲と運動習慣の変化について調査を行った。このとき子どもだけでは回答の難しいと思われる質問があったため、保護者と共に回答をしてもらった。

運動意欲の評価については、事後アンケートの「1.とても思う、2.少し思う」を改善群とし、「3.どちらでもない、4.あまり思わない」を非改善群とした。

運動習慣の評価については、事後アンケートの「1.とても増えたと思う、2.少し増えたと思う」を改善群とし、「3.あまり変わらなかった」を非改善群とした。

表 2-3-1 事前アンケートの内容

・あなたは運動することが好きですか？（運動意欲）				
1.好き	2.やや好き	3.どちらでもない	4.少し嫌い	5.嫌い
・体育の授業以外で週にどれくらい運動していますか？（運動習慣）				
1.毎日	2.週4~6回	3.週2~3回	4.週1回	5.しない

表 2-3-2 事後アンケートの内容

・今回のプログラムに参加して運動や体育の授業が楽しいと思うようになりましたか？(運動意欲)			
1. とても思う	2. 少し思う	3. どちらでもない	4. あまり思わない
・子どもが自ら運動したいという機会が増えましたか？(運動習慣)			
1. とても増えたと思う	2. 少し増えたと思う	3. あまり変わらなかった	

この2つの調査結果を用い、以下の要素に関する調査項目の関係性をクロス集計、カイ二乗検定により検討した。いずれの分析においても有意水準は5%とし、IBM社製のSPSS STATISTIC22.00Jを用いて分析を行った。動作改善においては、上記で示した4つの着眼点で初回と最終回で採取した動画を基に映像分析を行った。その中で、1つでも改善が認められた者を改善群とし、1つも改善が認められなかった者を非改善群とした。

- (1) 初回と最終回の50m走記録の変化
- (2) 走動作改善、非改善と運動意欲向上との関係
- (3) 走動作改善、非改善と運動習慣の改善との関係

第3章 結果

3-1 50m走の記録の変化

初回と最終回に行った 50m走の記録の変化について対応のない t 検定により分析した。平均値は、初回...11.751 秒最終回...11.824 秒であった。分析結果を表 3-1-1 に示した。記録の変化量は 0.073 秒であり統計的に有意な変化は見られなかった。

表 3-1-1 運動実践に伴う 50m 走の記録変化

測定項目	測定日	N	平均値	標準偏差	平均値の差	t値	自由度	有意確率
50m 走	初回	37	11.751	1.4863	-0.073	-0.501	36	0.2444
	最終回		11.824	1.6201				

3-2 走動作改善と運動意欲の向上との関係

走動作改善と運動意欲の変化の関係性をクロス集計およびカイ二乗検定により検討した。その結果を表3-2-1に示す。方法で示した通り、4つの動作評価ポイントにおいて1つでも改善の見られた児童を改善群、それ以外を非改善群として分析を行った。改善群では運動意欲が向上した者は100%であり、非改善群では82.1%であった。同様に改善群では運動意欲が向上しなかった児童は、0.0%であり、非改善群では17.9%であった。改善群において運動意欲が向上する児童の割合が高くなる傾向がみられたが、統計的には有意な差は確認されなかった。

表3-2-1 走動作改善と運動意欲向上の関係

		運動意欲の変化		合計
		運動意欲が向上した	運動意欲が向上しなかった	
走運動 動作	非改善群	82.1%	17.9%	100%
	改善群	100.0%	0.0%	100%
全体		86.1%	13.9%	100%

p = 0.198

3-3 走動作改善と運動機会との関係

走動作改善と運動機会の変化の関係性をクロス集計およびカイ二乗検定により検討した。結果を表 3-3-1 で示す。改善群では運動機会が増加した者は 25.0%であり、非改善群では 50.0%であった。同様に改善群では運動機会が増加しなかった児童は、50.0%であり、非改善群でも 50.0%であった。いずれの群においても運動機会が増加する傾向がみられたが、両群間に統計的に有意な差は確認されなかった。

表 3-3-1 走動作改善と運動機会増加の関係

		運動機会の増加		合計
		運動機会が増加した	運動機会が増加しなかった	
走動作	非改善群	50.0%	50.0%	100%
	改善群	25.0%	75.0%	100%
全体		44.4%	55.6%	100%

p = 0.298

3-4 初回と最終回の走動作改善の比較

各動作着目点に関し、初回と最終回の達成状況を比較した結果を表 3-4-1 に示した。なお、どちらかの測定で欠席していた児童は分析対象外とした。「腕振り」の増加量が最も多く、それ以外の項目については、顕著な変化は見られなかった。

表 3-4-1 運動実践に伴う運動動作の変化

	腕振り	つま先接地	前傾姿勢	腿の挙上
初回	13	22	22	26
最終回	19	23	22	27
増加量	6	1	0	1

3-5 走動作の着目点と 50m 走の記録の関係

本研究では、走動作の着目点として「腕振り・膝の挙上・前傾姿勢・つま先接地」の4つの着目点を設定した。そこで、それぞれの着目点と 50m 走の記録との関係について分析を行った。その結果、つま先接地と前傾姿勢の動作ができている児童において有意に 50m 走の記録が良くなることが確認された。同様に、腕振りでは有意傾向が確認された。それぞれの結果を表 3-5-1 に示した。

表 3-5-1 走動作着目点の成就による 50m 走の記録の違い

動作着目点	成就/ 非成就	N	平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有効確率
腕振り	非成就	17	12.329	1.4915	1.0084	1.917	34	0.064
	成就	19	11.321	1.6464				
膝の挙上	非成就	9	12.333	2.1166	.7148	1.141	34	0.262
	成就	27	11.619	1.4441				
前傾姿勢	非成就	14	12.643	1.7658	1.3838	2.687	34	0.011*
	成就	22	11.259	1.3201				
つま先接地	非成就	13	12.600	2.0607	1.2565	2.355	34	0.024*
	成就	23	11.343	1.1567				

*: p<0.05

第4章 考察

4-1 走動作改善と運動意欲向上について

今回の運動実践では走動作改善と運動意欲の関係性に統計的な有意差は確認されなかった。しかし、改善群の運動意欲向上が 100%であり、非改善群も 82.1%といずれも高値であったことから、天井効果により統計的有意差が認められなかった可能性も考えられた。つまり、走動作改善により運動意欲の控除は期待できるが、動作や記録改善だけが運動意欲に関係するのではなく、運動を行う機会あるいは皆で運動を行う時間を共有するといった環境要因によっても運動意欲の向上が見込まれることが考えられる。

4-2 50m 走の記録と走動作の変化

50m 走の測定での記録に関して、初回のタイムと最終回のタイムでは有意な差は見られなかった。その理由として、走動作の向上において2カ月間の中のわずか数日間の短い期間の運動実践だけでは、タイムが速くなる動作を身に着けさせるには不十分な期間であったと思われる。「走る」という動作は日常生活の中に存在し、子どもたちはすでに幼児期から体験し続けているもので、宮丸（1976）によると、「誰もが小さいときから多くの走運動を経験してきているので、短距離のトレーニングを開始するときには、すでに固有の走法（ランニング・フォーム）を身につけてしまっている。したがって、よいフォームを身につけることは、それまでに身につけた技術を矯正し、改善することになるので、新しい技術をはじめて練習するよりは、むしろ難しいと考えてよい。」としている。このことから、動作の改善は難しいもので、仮に動作が改善されたからといって、50mのタイムがすぐに速くなるとは言い切れないと推察する。動作を身に着けさせるには、十分な期間の確保と、運動実践以外でも保護者の協力のもと、子どもたちにフォームの改善を促すような練習をさせるなどの取り組みが必要であったと考える。しかし、記録が向上した子どももいたことから、対象者のフォームが改善することで、記録が向上することも十分に考えられる。よって今後は長期的な走動作の実践を行い、その中で対象者の動作改善をさせ、改善された動作を実践や日常生活の中で継続して行うことで走動作が向上し、50mの記録も伸びていくのではないかと推察する。

4-3 走動作改善状況と記録改善の関係

4つの走動作の着目点と50m走の記録との関係について分析を行った結果、つま先接地と前傾姿勢の2つの動作の成就と50m走の記録との間に有意な関係が確認された。その理由として、この2つの動作は比較的指導が簡単で記録を伸ばすうえで影響を大きく与えるものであったことが考えられる。他の2つの項目については、有意な差は確認されなかったが腕振りについては有意傾向が確認された。腕振りの出来ている群の平均値が1秒近く早いことから、より時間を掛けて実践を行う事で腕振り動作が50m走の記録改善に有意な影響として現れることが期待される。膝の挙上については、有意な差は確認されなかった。そ

の理由として、膝を高く上げて走ることを意識すると前傾姿勢が崩れてしまい、反対に前傾姿勢を意識することで膝が低くなってしまおうという矛盾が生じてしまうことが考えられる。本来であれば前傾姿勢を保ちつつ、膝を引き付けるように橋上することは有効と思われるが、本研究の実践では前傾姿勢を意識させる指導が多かったためこのような結果になったと考えられる。追加の検討により、膝の挙上が出来ようになった児童を確認した所、該当者は3名であった。しかし、変化のなかった児童との50m走の記録の差は-0.403と大きな差が確認された。(表4-3-1) このことから、走動作における膝の挙上も有効な動作着目点であり、記録の変化量に影響を及ぼす可能性が高いことが考えられる。つま先接地や前傾姿勢を整えたうえで、段階的に膝の挙上に関しても指導していくことで、さらなる効果が期待される。

表 4-3-1 膝の動作が出来ようになった人の50m走の記録の変化量

膝の挙上	N	平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有効確率
非改善群	33	-.036	.9216	.7148	0.727	34	0.472
改善群	3	-.433	.5774				

第5章 まとめ

本研究では、小学校低学年を対象とし特に走動作に着目して、運動実践による走運動能力の向上と運動意欲および運動習慣との関係性を検討することを目的とした。実践を通して走動作の改善を行い運動意欲の向上および運動習慣の改善を試みたが、本研究では有意な差を確認できなかった。しかし、走動作中の「前傾姿勢・つま先接地」と50m走の記録の平均値については有意な差が確認された。また、その他の動作についても有意傾向が見られ、走動作を改善することで記録の向上が示唆された。運動意欲や運動習慣についてもアンケート調査の結果、走動作の向上による良好な変化を示していた。実践においては、レクリエーション形式など普段とは異なった走動作の運動プログラムを提供することで、運動意欲が低く運動習慣の乏しい児童でも意欲的に取り組むことが確認された。

参考文献

長野敏晴、小磯透、鈴木和弘 (2011) : 走運動の基本的動作習得を目指した体育学習
文部科学省 : 平成 27 年全国体力・運動能力、運動習慣等調査 集計結果

謝辞

本研究に携わってくださった、瀬戸市内各小学校、児童および保護者、中野貴博准教授、
名古屋学院大学の補助学生に深く感謝申し上げます

2018 年度 スポーツ健康学部
卒業論文

【論文主題】

運動実践を通じた生活習慣変化と体力測定値の関係

所属学科 スポーツ健康学科

学籍番号 19S0009 19S0018 19S0122

氏名 荒木優 和泉誠人 中戸雅之

指導教員 中野 貴博 先生

提出日 2018 年 1 月 18 日

■ 研究要旨（*500 字程度にまとめ記入，手書き不可）

近年では科学の飛躍的な発展や IT 機器の普及により小学生でもスマートフォンや携帯型ゲームなどを持っているケースが増加している。これにより今まで学習や外遊びに充てられていた時間や睡眠時間をゲームやスマートフォンに充てるが多くなっていると推測される。結果的に睡眠時間や身体活動など、子どもの健全な発育発達に必須な時間が大きく減少している。そこで、本研究では、児童の睡眠とスクリーンメディア接触時間に着目し、運動実践に伴う生活習慣と運動能力改善との関係を検討することを目的とした。運動の苦手な小学 1、2 年生を対象に、多様な運動プログラム教室を実施し、児童に運動の楽しさを知ってもらうことを通して、体力向上や活動的生活習慣への変容を目指した。睡眠時間、スクリーンメディア接触時間の変化状況と実践最終回の体力測定値との関係性を分析検討した。実践に参加した児童の睡眠時間は平成 14 年度と同世代の児童と比較しても長かった。また、睡眠時間、スクリーンメディア接触時間の変化状況による最終回の体力測定値に有意な差は確認されず、仮説とは逆の結果であった。本研究の対象者は低体力な児童であり、睡眠時間からみても内向的な生活形態であり、全体として不活動な生活をしていることが推察された。このような対象者においては、まず、適切な生活時間へと改善していくことが必要と思われる。それと同時に、スクリーンメディア接触時間を早期から適切にする配慮することが将来の体力向上に必要であると思われる。

目次

第1章 序論

- 1-1 背景
- 1-2 目的

第2章 方法

- 2-1 対象者
- 2-2 実践内容
- 2-3 調査・測定項目
 - 2-3-1 体力測定
 - 2-3-2 アンケート調査
- 2-4 分析手続き

第3章 結果

- 3-1 小学1, 2年生の睡眠に関する調査
- 3-2 生活時間の変化と最終回の体力測定記録の関係
 - 3-2-1 TV・ゲーム・スマートフォンなどのスクリーンメディアにかける時間と体力測定値の違い
 - 3-2-2 睡眠時間と体力測定の結果

第4章 考察

- 4-1 小学1, 2年生の睡眠に関する調査
- 4-2 TV・ゲーム・スマートフォンなどのスクリーンメディアにかける時間と体力測定値
- 4-3 睡眠時間と体力測定値

第5章 まとめ

参考文献

謝辞

第1章 序論

1-1. 背景

文部科学省が昭和39年から行っている「体力・運動能力調査」によると、子どもの体力・運動能力は、調査開始以降昭和50年ごろにかけては、向上傾向が顕著であるが、昭和50年ごろから昭和60年ごろまでは停滞傾向にあり、昭和60年ごろから現在まで15年以上にわたり低下傾向が続いている。その低下の影響として次の2つのことが挙げられている。

1つ目は子ども自身への影響である。体力は人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、豊かな人間性や自ら学び自ら考える力といった「生きる力」の重要な要素となるものである。したがって、運動不足や不適切な生活習慣は、単に運動面にとどまらず、肥満や生活習慣病などの健康面、意欲や気力の低下といった精神面など、子どもが「生きる力」を身に付ける上で悪影響を及ぼす。また、体力の低下により、ますます体を動かさなくなり、一層の体力低下を招くといった悪循環に陥ることとなる。2つ目は将来の社会全体への影響である。子どもの体力低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下など、心身の健康に不安を抱える人々が増え、社会全体の活力が失われる事態が危惧される。また、将来我が国が明るい未来を切り拓いていくには、その担い手となる人材を育成していくことが必要であるが、人間の活動の源であり、「生きる力」の重要な要素である体力の低下は、創造性や人間性豊かな人材の育成を妨げるものであり、将来の社会全体にとっても無視できない問題である。

子どもの体力低下の原因として、文部科学省（子どもの体力向上のための総合的な方策について答申案）によると、4つの点が挙げられている。まず、1）保護者をはじめとした国民の意識の中で、子どもの外遊びやスポーツの重要性を軽視するなどにより、子どもに積極的に体を動かすことをさせなくなったこと。つまり、子どもの体力の低下は、運動する量が減少したことによるものと考えられるが、その最大の原因は保護者を始めとした大人の意識にあると考えられる。保護者をはじめとした国民の意識の中で、人を知識の量で評価しがちになったことにより、身体や精神を鍛え、思いやりの心や規範意識を育てるという、子どもの外遊びやスポーツの重要性を子どもの学力の状況に比べて軽視する傾向が進んだと言える。また、子どもの体力低下とその及ぼす影響への認識が十分ではなかったり、危険性が伴う遊びを快く思わなかったり、あるいは、服が汚れることを嫌うなどの傾向が見られるようになったため、子どもに積極的に外遊びやスポーツをさせなくなり、体を動かすことが減少したと思われる。

次に、2）子どもを取り巻く生活環境の利便化が進んだため、子どもの生活全体が、不活動で日常的に体を動かす必要性が減少したことが挙げられる。科学技術の進展、経済の発展で、生活が便利になった一方で、子どもの身体活動は減少方向へと転じてしまった。具体的には、自動車の普及など交通手段の発達により、歩く機会が減少するとともに、生活道路での遊びなどが困難になり、手軽に体を動かす機会が減少している。また、電化製品の発達・

普及などによって、家事の手伝いや体を動かす機会が減少するとともに、保護者の意識も、危険性が伴う遊びを認めず、汚れることを嫌うなどの傾向が見られる。さらに、急速な情報化の進展の中で、情報機器と接する時間が増加し、体を動かす機会の減少を招いている。都市化により住宅環境が変化しており、高層住宅に住む子どもは外に行かずに室内を好むなど、行動範囲が狭いという指摘もある。他方、変化した子どもの生活に合った遊びやスポーツが少ないということも挙げられる。

続いて、3) スポーツや外遊びに不可欠な要素である時間、空間、仲間が減少したことが挙げられる。時間の減少について内閣府が行っている調査(青少年の生活と意識に関する基本調査)によると、小中学生の休日の過ごし方は平成7年からの5年間で、テレビを見たり、テレビゲームをしたりなど、室内で過ごすことが増加しており、外遊びは減少している。空間の減少については、ユニホームを着て組織的にスポーツをするための場所は整備されてきているが、普段着で好きなときに来て、少人数で遊んだり、スポーツをしたりできる身近な場所は減少している。仲間の減少については、少子化が進み、兄弟姉妹の数が減ることによって、スポーツや外遊びの仲間となる身近な子どもが減少した。こういった、いわゆる三間の減少が体を動かして遊ぶ機会の減少を招いていると考えられる。

最後に、4) 偏った食事や睡眠不足など子どもの生活習慣の乱れが挙げられる。NHK放送文化研究所が行っている「国民生活時間調査」によれば、昭和40年から平成12年までの35年間で、平日の睡眠時間が小学生で39分、中学生で46分、高校生で56分短くなっている。社団法人小児保健協会が実施した「幼児健康度調査」では、昭和55年から平成12年までの20年間で幼児の就寝時刻が1時間ほど遅くなっている食生活については、朝食を欠食したり、食事の内容についても、動物性の脂肪分や糖分をとり過ぎたり、栄養のバランスがとれていないなど問題が多いという指摘がある。睡眠や食生活などの子どもの生活習慣の乱れは、健康の維持に悪影響を及ぼすだけではなく、生きるための基礎である体力低下、ひいては気力や意欲の減退、集中力の欠如など精神面にも悪影響を及ぼすと言われている。このような子どもの生活習慣の乱れは、都市化や核家族化、夜型の生活など国民のライフスタイルの変化によるものと考えられる。深夜テレビや24時間営業の店舗など人々の生活を夜型に導くものが世の中にあふれており、また、大人のこのような生活に子どもを巻き込んでいる家庭の姿も見て取れる。子どもの体力低下の原因の一つである子どもの生活習慣の乱れは、現代社会や家庭の姿が投影されているといえる。

このように、近年の子どもの体力低下の要因として我々は4つの要因を提示した。もちろん、これらすべてにアプローチをして改善をすることが最善の策であることは間違いない。しかしながら、そのような方策を実現するには時間も資金も多くを必要とする。その上、その効果を検証する際に、介入と成果の要因を1対1対応させることは容易ではない。そこで、我々は、4つ目の要因である生活習慣に注目することとした。実は、環境と身体活動、身体活動量と体力などの検討は多い一方で、生活習慣と体力といった検討は決して多くはない。この理由としては、他の検討に比べると両者が直接的な要因としては結びつきづらい

ことが挙げられる。しかしながら、前述の通り、総合的な生活習慣の改善は、運動時間を増加させ、また、運動に対する前向きな態度を育むことが予想される。そこで、我々はあえて生活習慣に関する情報も収集して検討を進めることとした。

さらに、本研究課題では対象者を体力の劣る児童にすることとした。近年、運動をする子としない子の二極化も指摘されており、運動能力の高い子と低い子の差が開いてきていると言われている。同時に、子どもの肥満の割合も男女ともに増加していることが指摘されている。このような体格変化は間違いなく生活習慣の変化が背景にあると言える。これらを総合すると、体力の劣る児童と生活習慣の乱れている児童には共通点が考えられる。このようなことから、体力の劣る児童に対する介入において、生活習慣に着目することは妥当であると考えた。

1-2. 目的

これらのことから、本研究では、運動のあまり得意でない児童を対象にした「運動実践プログラム」を構築し、実際に多くの運動体験を通して、実践期間中の生活習慣の現状や変化と体力測定値との関係を検討していくことを目的とした。

第2章 方法

2-1. 対象者

瀬戸市内の15校の公立小学校に通うすべての1、2年生の男女を対象に応募用紙を配布した。応募用紙には、名前、連絡先等の基礎情報に加え、身長・体重、本年度の体力テストにおける50mの走、ソフトボール投げ、立ち幅跳びの記録、応募者の体力及び運動実践状況に関する2つの設問への回答を記載していただいた。応募者から、体力テストの成績、体力および運動実施状況の回答をもとに、運動があまり得意でないとされた46名（1年生：13名、女子14名、2年生：男子11名、女子8名）を最終的な参加者として選出した。但し、選出にあたっては、過去に同プログラムに参加していない児童を優先することとした。最終的に選出された対象者には詳細な開催案内を送付し、実践内容、調査・測定に関する同意書を実践初日に提出していただいた。加えて、主催者側で一括して安全保険に加入し、実践に参加した。対象者の性・学年別内訳は表2-1-1の通りである。

表2-1-1. 対象者の性・学年別内訳

	1年生	2年生	合計
男子	13	11	24
女子	14	8	22
合計	27	19	46

2-2. 実践内容

本実践活動は、7/14・21・28・29、8/5、9/15・22・29の8日間、全日程を名古屋学院大学瀬戸キャンパス体育館で行った。初回の前半および最終回の後半に、50m走、ソフトボール投げ、反復横跳びの測定を行った。それ以外の時間には、以下のプログラム内容にて、身体感覚能力・バランス能力・反応変換能力・用具操作能力など、多様な運動動作を体験し、向上につなげることを目指した実践を展開した。また、実践前後に、運動や私生活や今回のプログラムについてのアンケート調査を行った。以下に各日の実践メニューを示す。

1日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
5分	準備運動	体操、ストレッチ
60分	Pre-test	50m走、ソフトボール投げ、反復横跳び
20分	身体感覚を養う為のゲーム	フラフープ遊び、フラフープくぐりとケンパ →身体感覚、反応変換、用具操作能力
30分	走動作を利用したゲーム	じゃんけん列車、増やし鬼 →身体感覚、反応変換能力

2日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
5分	準備運動	体操、ストレッチ
20分	走動作を利用したゲーム	ねずみと猫ゲーム →身体感覚、反応変換能力
20分	バランス感覚を養う動作の練習	バランスボール、バランスディスク →身体感覚、バランス、用具操作能力
20分	バランス感覚を養う動作の練習	バランスディスク+ストレッチポール+平均台渡り →身体感覚、バランス、用具操作能力
30分	走動作を利用したゲーム	タグ取り鬼ごっこ →身体感覚、反応変換能力

3日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
5分	準備運動	体操、ストレッチ
10分	投動作の練習	投げ方指導 ・2人1組でキャッチボール →身体感覚、反応変換、用具操作能力
10分	投動作を利用したゲーム	ドッチボール →身体感覚、反応変換、用具操作能力
60分	走動作を利用したゲーム	動物かけっこ、玉取りレー →身体感覚、反応変換、用具操作能力

4日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
15分	準備運動	体操、ストレッチ、体ほぐし運動
30分	自宅で行える親子運動	親子木登り、新聞じゃんけん、親子リレー →身体感覚、反応変換、バランス、用具操作能力
40分	走動作の練習	障害物走 ・ミニハードル、立ち幅跳び リズム跳び、10~20mダッシュ →身体感覚、反応変換能力

5日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
5分	準備運動	体操、ストレッチ
60分	用具操作能力を養うための練習	ボール操作運動 ・ドリブル、シュート、ドリブル+シュート ラケット、バット操作運動 ・ラケットで打つ、Tバッティング、手出しバッティング →身体感覚、反応変換、用具操作能力
30分	走動作を利用したゲーム	なりきり走、マント走、ガチリレー →身体感覚、反応変換能力

6日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
5分	準備運動	体操、ストレッチ
75分	走動作の練習	膝ペッチン、ミニハードル走、 スラローム走、スタートダッシュ →身体感覚、反応変換能力
15分	走動作を利用したゲーム	実践した運動を複合したリレー →身体感覚、反応変換能力

7日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
5分	準備運動	体操、ストレッチ
40分	走動作の練習	膝ベッチン、ケンパ、ケンパ+ミニハードル →身体感覚、反応変換能力
30分	投動作の練習	ボール投げ ・的に向かって投げる
35分	走動作を利用したゲーム	走る前に何々走 ・もも上げジャンプ、足踏みからダッシュ 永遠リレー ・四角の対角からスタートし、追いついたら終了 →身体感覚、反応変換能力

8日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
15分	準備運動	体操、ストレッチ
60分	Pre-test	50m走、ソフトボール投げ、反復横跳び
65分	総動作を利用したゲーム	障害物リレー ・ストレッチボール、綱くぐり、ケンパ、ミニハードル ボール投げ、ドリブル、ダッシュ →身体感覚、反応変換、バランス、用具操作能力

2-3. 調査・測定項目

2-3-1. 体力測定

- ・反復横跳び：地面に1m間隔の3本線を引き、中央線からスタートし、20秒間の間でどれだけ線を跨げたかを測定した。計測は2度行い、最良値を採用した。
- ・ソフトボール投げ：ソフトボールの1号球を用いた。直径2mの円を描き、円内よりどれだけ遠くにボールを投げられるか測定した。計測は0.5m単位で2度行い、最良値を採用した。
- ・50m走：専用の測定器を準備し、スタートラインに手を触れることを禁じ、どれだけ速く走れたかを測定した。なお50m走は1度の測定とした。

2-3-2. アンケート調査

アンケート調査は実践前後で実施した。実践前はA4用紙2枚、20項目で構成し、実践初日に配布し回収した。実践後はA4用紙4枚、19項目で構成し、最終日の開始時にアンケート用紙を配布し、終了時に回収した。調査項目は、実践前は児童の運動遊びに対する思考に関する7項目、児童の運動遊びの現状に関する7項目、生活習慣に関して睡眠時間・スクリーンメディアにかかる時間・食事時間の3項目、保護者の運動に対する思考に関する4項目で構成した。実践後は今回の運動実践の感想に関する3項目、運動実践中・運動実践後の運動に対する児童の思考の変化に関する4項目、生活習慣の変化に関する4項目、運動実践中の保護者の思考の変化に関する10項目で構成した。その中で生活習慣の睡眠・スクリーンメディアにかかる時間に関する項目を主な分析対象とした。アンケート記入は保護者と児童、一緒に記載していただいた。アンケート調査用紙は付表として論文の最後に示した。

2-3. 分析の手続き

アンケート結果をもとに、本研究の対象者の睡眠生活と平成 14 年度の同世代の児童の睡眠生活の比較検討をした。次に、TV・ゲーム・スマートフォンなどのスクリーンメディアにかける時間が増加した群と減少した群の 2 群間での体力測定値の違いを独立サンプルの t 検定により比較検討した。同様に、睡眠時間が増加した群と減少した群の 2 群間でも体力測定値の違いを独立サンプルの t 検定により比較検討した。いずれの分析も有意水準は $p < 0.05$ とした。IBM 社製の SPSS 20.0J を用いて分析を行った。

第3章 結果

3-1. 小学1, 2年生の睡眠に関する調査

平成14年度の児童と運動実践教室に参加した児童の就寝時間、起床時間、睡眠時間を比較した結果を図3-1-1、図3-1-2、図3-1-3に示した。起床時間では男女共に過去と実践児童を比べた結果、実践児童の方が早く起床していた。就寝時間では実践に参加した女子の方が30分早く就寝していた。睡眠時間を比較した結果、男女ともに違いが見られ、実践に参加した女子は約10時間睡眠をしており、睡眠時間が長かった。全体的に男子には大きな違いが見られなかったが女子には違いが見られ、早寝早起き傾向であった。

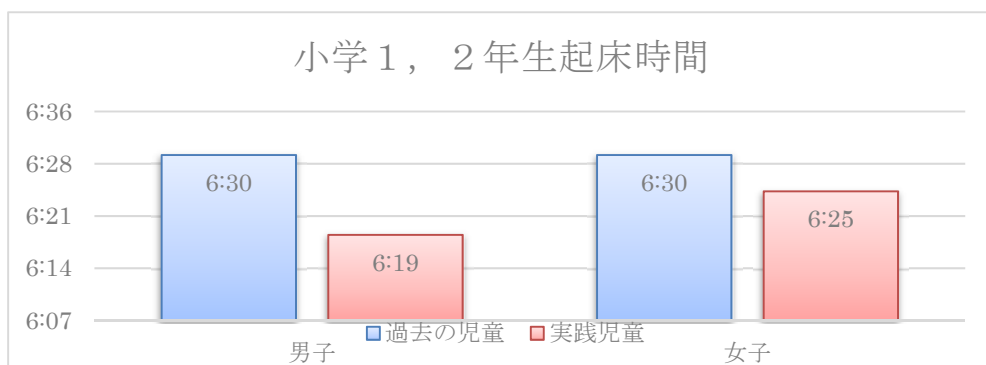


図3-1-1. 平成14年度の小学1, 2年生と現代で比較 (起床時間)

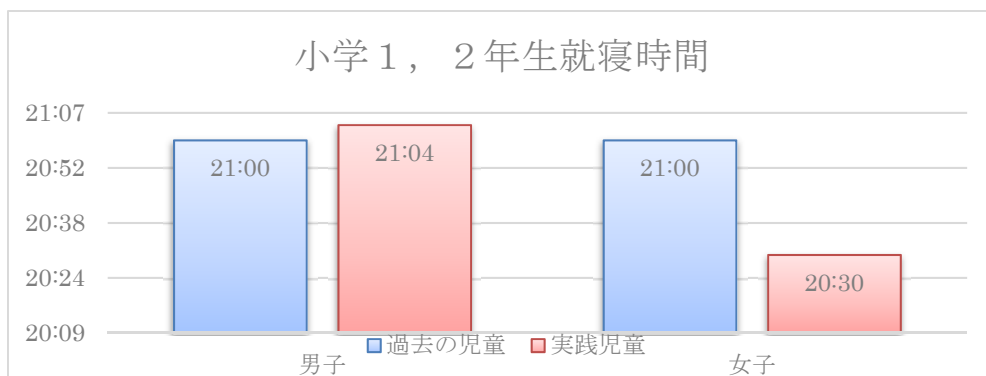


図3-1-2. 平成14年度の小学1, 2年生と現代で比較 (就寝時間)

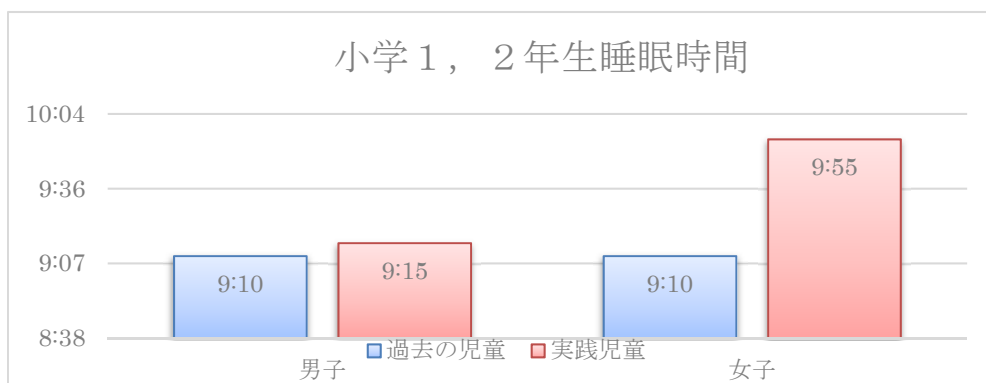


図3-1-3. 平成14年度の小学1, 2年生と現代で比較 (睡眠時間)

3-2. 生活時間の変化と最終回の体力測定記録の関係

3-2-1. TV・ゲーム・スマートフォンなどのスクリーンメディアにかける時間と体力測定値の違い

本研究では、実践初回と最終回に体力測定（50m 走、ソフトボール投げ、反復横跳び）を実施した。同様に、TV・ゲーム・スマホなどのスクリーンメディアにかける時間の変化を調査した。TV 等の視聴時間の変化状況による最終回の体力測定結果の差を検討した結果を表 3-2-1 に示した。50m 走では減少群が 11.33 秒、増加群が 12.33 秒、ソフトボール投げでは減少群が 11.36m、増加群が 7.55m、反復横跳びでは減少群が 30.14 回、増加群が 28.45 回であり、いずれも統計的な有意な差は確認されなかった。しかしながら、ソフトボール投げでは有意傾向な差みられた。

表3-2-1. TV・ゲーム・スマホなどのスクリーンメディアにかける時間と体力測定値の違い

測定項目	IV 等視聴時間	N	平均値	標準偏差	t 値	有意確率
50m走 (秒)	減少群	7	11.329	1.5798	-1.155	0.265
	増加群	11	12.327	1.9037		
ソフトボール 投げ (m)	減少群	7	11.36	6.223	1.855	0.082
	増加群	11	7.55	2.3817		
反復横跳び (回)	減少群	7	30.14	5.08	0.751	0.463
	増加群	11	28.45	4.367		

3-2-2. 睡眠時間と体力測定の結果

続いて、睡眠時間の変化状況による最終の体力測定結果の差を検討した結果を表 3-2-2 に示した。50m 走では増加群が 12.83 秒、減少群が 11.51 秒、ソフトボール投げでは増加群が 7.50m、減少群が 8.83m、反復横跳びでは増加群が 26.75 回、減少群が 29.60 回であり、いずれも統計的な有意な差は確認されなかった。しかしながら、50m 走では逆に有意傾向な差がみられた。

表3-2-2. 睡眠時間と体力測定の結果

測定項目	睡眠時間	N	平均値	標準偏差	t 値	有意確率
50m走 (秒)	増加群	8	12.83	2.554	1.86	0.074
	減少群	20	11.51	1.226		
ソフトボール 投げ (m)	増加群	8	7.50	3.964	-1.05	0.303
	減少群	20	8.83	2.582		
反復横跳び (回)	増加群	8	26.75	4.743	-1.121	0.273
	減少群	20	29.60	6.500		

第4章 考察

4-1. 小学1, 2年生の睡眠に関する調査

近年では科学とゲームの発展、普及により児童の睡眠時間が大きく減少している。小学生でも親が子どもにスマートフォンや携帯型ゲームなどを持たせているケースも増加しており、その結果、今まで学習や外遊びに使っていた時間や睡眠時間をゲームやスマートフォンに当ててしまっていると推測される。それが体力低下の原因の1つとして予想していたが、本研究の実践参加者においては過去の児童よりも睡眠時間が多いという結果であった。都会に住んでいる児童たちは外で遊ぶための公園などの施設が減少していることによって児童の外で遊ぶ機会が奪われている。しかし、都市化がまだ進んでいない瀬戸市内などでは公園などの施設がまだ多くあるため、依然として活動的な生活が送れていると考えることもできる。しかしながら、体力面において低水準の児童であり、応募時のアンケートでも運動が足りていないと回答していた児童であることを考えると、活動的な生活習慣とは考えにくい。先行研究でも、低体力な児童においては、内向的な生活形態であり、全体として不活動な生活をしているケースも指摘されている。もちろん、遅寝で短い睡眠時間も問題であるが、極端な早寝や長い睡眠時間も問題であろう。本研究の対象者は後者にあたるのが推察され、一般的で、より適切な生活時間へと改善していくことが必要と思われる。また、ゲームやスマートフォンなどの影響が色濃く出始める中、高学年以降に、現在の内向的な生活形態が夜型生活へとつながっていく恐れが考えられる。今後は、単なる睡眠時間だけでなく、日中の活動状況も加味した検討と、指針提示が必要になってくるものと思われる。

4-2. TV・ゲーム・スマートフォンなどのスクリーンメディアにかかる時間と体力測定値

運動実践最終回にアンケート調査を行い、教室参加前と参加後のTV・ゲーム・スマートフォンなどのスクリーンメディアにかかる時間の変化を調査した。減少傾向にあった児童と増加傾向にあった児童を抽出し、最終回の体力測定(50m走、ソフトボール投げ、反復横跳び)記録の違いを検討した。その結果、50m走、反復横跳びでは有意な差は見られなかったものの、ソフトボール投げでは有意傾向な差が見られ、全体として、スクリーンメディアにかかる時間が増加した群において記録が悪い傾向にあった。前節の考察とあわせて考えても、TVやゲームといった内向的な生活形態が顕著であったケースで体力測定値が低くなっていたことが示唆された。低学年期は保護者の管理要素も多く、夜型生活への進行にはつながっていないことが予想されるが、今後、このような生活形態の児童においては、自らの意思で長時間のTV視聴やゲーム実施を継続する恐れが考えられる。結果的に夜型生活の進行へとつながり、さらに不活動な生活形態へと変化していくことが危惧される。以上のことから、スクリーンメディアにかかる時間を早い時期から減少させ、適切な生活時間構造に変えていくことが、長期的な意味での体力向上につながるのではないかと考える。

4-3. 睡眠時間と体力測定値

運動実践教室参加前と参加後で睡眠時間が増加傾向にあった者と減少傾向にあった者を抽出し、最終回の体力測定記録の違いを検討した。すべての体力測定項目において統計的な有意な差は確認されなかった。しかしながら、増加群においていずれも記録が若干悪くなっていた。4-1節でも述べた通り、今回の実践参加者は、当初より睡眠時間が長い傾向にあった。それにも拘わらず、さらに睡眠時間が増加した児童において記録が悪い傾向にあったと言える。これは、さらに不活動傾向の生活が助長されたケースと考えることができる。実践期間が夏季であったため、暑さの影響もあると思われるが、実践中以外はあまり外に出ず、内向的な生活を送っていたことが予想される。このような児童においては、非活動的な行動傾向が助長された可能性がある。そのため体力測定値が低かったのではないかと推測される。本研究における実践中の様子は、普段以上に活動的であったことが保護者へのアンケート調査からもわかっている。しかしながら、集団による実践のみでは、習慣となっている生活形態を改善するまでには至っていなかったと推察される。今後は、運動実践に加えて、それを日々の生活に反映させるような介入が必要になってくるものと思われる。

第5章 まとめ

本研究では、運動のあまり得意ではない市内の子どもたちを対象にした「多様な実践プログラム」を実施し、アンケートおよび体力測定結果をもとに実践期間中の生活習慣の現状や変化と体力測定値との関係を検討していくことを目的とした。運動実践前後にアンケートを実施し、生活習慣における睡眠やスクリーンメディアに関する調査を行った。あわせて、運動実践前後で3項目の体力測定を実施した。睡眠時間とスクリーンメディアの実態および、両者と体力測定値の変化との関係性を比較検討した。その結果、睡眠時間の実態調査では、実践参加者においては平成14年度の児童よりも睡眠時間が多いという結果であった。夜型生活傾向は確認されなかったが、低体力な児童においては、内向的な生活形態であり、全体として不活動な生活をしていることが推測された。睡眠時間とスクリーンメディアと体力測定値の変化との関係性では、すべての体力測定項目において統計的な有意な差は確認されなかった。だが、スクリーンメディアにかける時間の項目において、ソフトボール投げでは有意傾向な差が見られ、全体として、スクリーンメディアにかける時間が増加した群の方において記録が悪い傾向にあった。睡眠時間において増加群ではいずれも記録が若干悪くなっていた。このような児童においては、非活動的な行動傾向が助長された可能性がある。そのため体力測定値が低かったのではないかと推測される。今後、このような生活形態の児童においては、自らの意思で長時間のTV視聴やゲーム実施を継続する恐れも考えられる。今後は、運動実践に加えて、子ども達が適切な生活時間構造を獲得できるような介入もあわせて必要になってくるものと思われる。

参考文献

子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申案）文部科学省

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344516.htm

平成 14 年度 日本学校保健会 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書

謝辞

本文を終えるにあたって、ご指導いただいた名古屋学院大学の中野貴博先生、ご協力いただいた瀬戸市内の児童および保護者の方々に、心から深く感謝申し上げます。

付表1：アンケート用紙（事前）

「運動遊びや生活習慣」に関するアンケート

() 小学校 () 年 なまえ () (男・女)

★当てはまる数字に○をつけてください **※正確に答えてください!**

★お子様と保護者様、ご一緒に答えてください

●**運動遊びについて**

① お子様は、からだを動かしたりスポーツをしたりすることが好きですか？
 1. 好き 2. やや好き 3. どちらでもない 4. 少しきらい 5. きらい

② お子様は、運動やスポーツは得意ですか？
 1. 得意 2. やや得意 3. どちらでもない 4. やや苦手 5. 苦手

③ お子様は、室内遊びと屋外遊びどちらが好きですか？
 1. 室内遊び 2. 屋外遊び

④ お子様は、一人遊びと二人以上でやる遊びどちらが好きですか？
 1. 一人遊び 2. 二人以上

⑤ お子様は、休日はおもに何をして遊んでいますか？
 []

⑥ お子様は、学校の休み前はどこで遊んでいることが多いですか？
 1. いつも外で遊ぶ 2. 外で遊ぶことが多い
 3. どちらも同じくらい 4. 室内(教室や図書館)にいることが多い
 ⑦ お子様は、学校の休み前によくする遊びをくわしく教えてください。
 (例：トッチボール、てつぼうなど)
 []

⑧ お子様は、休み時間などによく遊ぶ友達は何人ぐらいいますか？
 1. 1人 2. 2人 3. 3~4人 4. 5人以上

⑨ お子様は、学校から帰ったあと何をしていますことが多いですか？
 (複数回答可)
 1. 友達と外遊び 2. 一人で外遊び 3. 友達と室内遊び
 4. 一人で室内遊び 5. 習い事や家の手伝い (週に 回)
 6. その他 ()

⑩ ⑨の質問で1~4のいずれかを選んだ人は、どこでどんな遊びをすることが多いですか？例：(どこで：公園、どんな：おにごっこ、キャッチボール)
 []

⑪ 学校の体育以外で1週間にどのくらい運動をしていますか？
 1. 毎日 2. 週に4~6回 3. 週に2~3回 4. 週1回 5. しない
 ⑫ 体を動かす遊びで好きな遊びは何ですか？(例：鬼ごっこ、トッチボール)
 []

⑬ 運動以外に好きな遊びは何ですか？(例：お絵かき、ゲームなど)
 []

⑭ 足が速くなりたいと思いますか？
 1. はい 2. どちらでもない 3. いいえ

⑮ 普段(平日)、起きる時間、寝る時間は平均何時間ですか？
 起きる時間： 時 分頃
 寝る時間： 時 分頃

⑯ ゲームをする、テレビを見る、スマホを使う時間は合計どれぐらいですか？
 一日平均で： 時間 分ぐらい

⑰ 休日に食事をする時刻は平均何時間ですか？
 朝食： 時 分
 昼食： 時 分
 夕食： 時 分

⑱ 保護者の方のスポーツ歴を教えてください。(学生時代、大人になってから)
 []

⑲ 学生時代：
 大人になってから：
 保護者の方は運動が好きですか？
 1. 好き 2. どちらでもない 3. 嫌い

⑲ 保護者の方は運動が得意ですか？
 1. 得意 2. どちらでもない 3. 不得意

⑳ 安心してお子様だけで外(公園、広場など)に遊びに行かせられますか？
 1. 行かせられる 2. 近くや慣れた所ならは行かせられる
 3. 友達と一緒に行かせられる 4. 子どもだけでは行かせられない
 ★お答えいただき、ありがとうございました★

付表2：アンケート用紙（事後）

「多様な運動体験プログラム2018夏」に関するアンケート

お子様のお名前（ ）

この度は、名古屋学院スポーツ健康学部「多様な運動体験プログラム2018夏」にご参加いただき誠にありがとうございました。保護者の皆様のご協力のもと、子ども達が楽しく運動をする様子を多く見ることができました。これからも子ども達が身体を動かす機会をより多く創造していきたいと思っております。
つきましては、今後の活動活性化のため、本プログラムを体験したお子様の様子についてアンケートにご協力をお願いします。

★当てはまる数字に○をつけてください ※正置な気持ちで答えてください！

★お子様と保護者様、一緒に答えてください

- ① 今回のプログラムは楽しかったですか？
1. とても楽しかった 2. 少し楽しかった 3. あまり楽しくなかった
- ② 今回のプログラムのように半上のお兄さんお姉さんと一緒に運動するのは楽しかったですか？
1. とても楽しかった 2. 少し楽しかった 3. あまり楽しくなかった
- ③ プログラム内で一番楽しかった運動は何でしたか？（一つに決められない場合は複数回答可）
- ④ 今回のプログラムで行った運動を学校などで教壇に教えてあげたり、一緒に遊んでみたいですか？
1. たくさんした 2. 少しした 3. あまりしなかった 4. ほとんどしなかった
- ⑤ 今回のプログラムに参加して、家で遊んだりすることや体育の授業などが以前より楽しいと思えるようになりましたか？
1. とても思う 2. 少し思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない

⑥ プログラムに参加して、自分は運動が以前より得意になったと思えますか？

1. とても思う 2. 少し思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない

⑦ 運動しているとき家族の人が見てるとがんばろうと思えますか？

1. とても思う 2. 少し思う 3. どちらでもない

4. 少し思う 5. 特に思わない

⑧ 本プログラム参加による運動以外の生活変化について、以下の質問にお答えください。

8-1. 食事を必ず三回きちんと食べるようになりましたか？

1. 以前から必ず食べている

2. そういう日が増えた 3. あまり変わらなかった 4. プログラムの日はそうだった

8-2. 睡眠時間に変化がありましたか？

1. 十分にとれる日がとても増えた 2. 十分にとれる日が少し増えた

3. 運動プログラムの日はよく眠っていた 4. あまり変わらなかった

8-3. ゲーム・テレビ視聴・スマホなどのスクリーンメディアにかける時間が変化しましたか？

1. 以前よりとても短かくなった 2. 以前より少し短かくなった

3. あまり変わらなかった 4. 以前より長くなった

5. 運動プログラムの日は短くなった

⑨ 本プログラムに参加して、改善の是られたと思う生活習慣があったら教えてください。

[]

⑩ 今回のプログラム実施を通して、お子様の体力・運動能力に関して課題だと思ったことがあればお答えください。合わせて、課題克服のためにどのような取り組みが必要だと思いか、お考えを教えてください。

[]

⑪ お子様を運動する様子を間近で見ても、お感じになったことがあったら教えてください。

[]

⑫ プログラム中のお子様は普段より運動に意欲的であると感じられましたか

1. とても感じられた 2. 少し感じられた 3. あまり感じられなかった

⑬ プログラムに参加してから、お子様の運動に対する意識や意欲に変化はありましたか

1. とても良くなった 2. 少し良くなった 3. あまりみられなかった

⑭ 今後もし日常的にお子様の運動機会を増やしてあげたいと思いませんか。

1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない

⑮ 本プログラム参加前に比べて、お子様が外で遊ぶ機会が増えたと思いませんか。

1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない

⑯ 本プログラムに参加することで、お子様が自ら運動をしたい（外で遊びたい）と言う機会が増えたと思いませんか。

1. とても増えたと思う 2. 少し増えたと思う 3. あまり変わらなかった

⑰ 本プログラムに参加して、走る運動を以前より好むよう（積極的）になったと思いませんか。

1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない

⑱ またこのような運動プログラムに参加したいと思いませんか。

1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない

⑲ 今回のプログラムに対するご意見・ご要望、ご感想を率直にお聞かせください

[]

ご回答いただきありがとうございます！

2018年度 スポーツ健康学部
卒業論文

【論文主題】

過去の運動経験と現在の身体能力および
運動継続意志との関係

所属学科 スポーツ健康学科

学籍番号 19S0120

氏名 富田瑠南

指導教員 中野 貴博 先生

提出日 2018年1月18日

■ 研究要旨（*500字程度にまとめ記入，手書き不可）

近年、子どもの運動不足や体力低下とともに、特定の運動しか行わない、自分の経験のない運動はやりたがらないなど、偏った運動習慣が問題視されている。生涯において様々なスポーツに親しめるようになるには、発育発達過程にどのようなスポーツライフを送ればよいのだろうか。近年は、小さいころからの多くの種類のスポーツ経験が推奨されているが、そのような活動は将来の運動神経にどのような影響を及ぼすのだろうか。そこで、本研究では、発育発達期の子どもたちが、運動に親しむ機会が最も多いと思われる学校部活動に注目し、部活動や習い事を含む過去の運動・スポーツ経験と現在の身体能力および、将来の運動に対する姿勢との関係について検討することを目的とした。大学2，3年生の学生を対象とし、アンケート調査によりデータを得た。家族構成や出生順序によるスポーツ活動状況の違い、過去の運動経験による身体能力のばらつきの違いと運動継続意志の違いなどを分析検討した。平均的な運動継続期間の学生においては、少ない種目を極めてきた学生より、多くのスポーツ活動を行ってきた学生の方が、身体能力のばらつきが少なく、今後のスポーツ継続意志も高かった。本研究の結果に基づき、発育発達期からの多くのスポーツ活動を推奨し、今後の子どもの運動不足や体力低下、身体能力のアンバランスを防ぐきっかけになることを期待したい。

目次

第1章 序論

- 1-1 背景
- 1-2 目的

第2章 方法

- 2-1 対象者
- 2-2 調査内容
- 2-3 調査方法
- 2-4 分析手続き

第3章 結果

- 3-1 家族構成からなるスポーツとの関わり
- 3-2 過去の運動経験と今の身体能力の繋がり
- 3-3 今後のスポーツとの関わり方

第4章 考察

- 4-1 家族構成からなるスポーツとの関わり
 - 4-1-2 兄弟構成とスポーツ実施状況の関係
 - 4-1-3 出生順序によるスポーツ継続期間の違い
- 4-2 過去の運動経験と身体能力の関係
- 4-3 1種目をずっと続けてきた人の今後のスポーツとの関わり
 - 4-3-1 運動経験種目数からなる卒業後のスポーツ継続意志

第5章 まとめ

参考文献

謝辞

第1章 序論

1-1 背景

一般的な意味で使われる運動神経には「身体能力の高さ」と「動作の上手さ」のふたつの意味が含まれている。例えば足が速い人や、ジャンプ力がある人に対して使う場合は、身体能力が高いという意味。一方、いろいろなスポーツができる人や、見たことをすぐに真似できる人に対して使う場合は、動作が上手いという意味だ。身体能力は、大まかに分けると瞬発力・バランス力・柔軟性の3つになる。これらのどれか一つが得意ではないため、運動神経が悪いと感じている人が多いように思う。スポーツにはさまざまな種類があり、種類によって求められる能力も違ってくる。そのため、瞬発力・バランス力・柔軟性の3つの能力が備わっていなくても上手にできるスポーツも存在する。一方で、生涯において様々なスポーツに親しめるようになるには、瞬発力・バランス力・柔軟性の3つの能力を小さいころから養い、俗にいう運動神経の良いタイプへと近づくことが有効かもしれない。さて、そのためには発育発達過程において、どのようなスポーツライフを送ればよいのだろうか。一つのスポーツを極めるようにやるのが有効なのか、あるいは、多くのスポーツを経験することがよいのか、さらに、年数はどの程度継続すればよいのかなど、様々な考えがあると思われる。近年は、小さいころからの多くの種類のスポーツ経験が推奨されているが、そのような活動は将来の運動神経にどのような影響を及ぼすのだろうか。

ここで、わが国において発育発達期の子ども達が運動に親しむ機会として最も多いと思われるものに学校部活動がある。学校部活動には様々な種目があり、種目によって運動の形態や必要とされる体力要素も異なる。サッカーやバスケットのように動作の上手さや全身持久力が多く求められる部活動に入部した生徒もいれば、柔道や剣道など筋力や瞬発力など多く求められる部活動に入部した生徒もいる。また、ダンスや体操、チアリーディングなど、リズム感が重要視されるスポーツもある。さらに吹奏楽部や美術部などの文化部で活動する生徒もいるし、部活動に入部してない生徒もいる。このように様々な生徒がいる中、どのような部活動を促進していくことが、将来の生徒達の運動能力や運動習慣獲得へ好影響を及ぼしていくのだろうか。過去のスポーツ経験が、現在の身体能力とどのように関係しているか。また、一つのスポーツを長期間続けてきた人と、幼少期から様々な種類のスポーツをやってきた人とではどのような身体能力の差があるのか。スポーツの継続期間にも目を向け、今後のスポーツとの関わり方にも注目していきたい。

1-2 目的

以上のことを踏まえ、本研究では、部活動や習い事を含む過去の運動・スポーツ経験と現在の身体能力および、将来の運動に対する姿勢との関係について検討することを目的とした。これにより、幼いころからスポーツをするメリット、体を動かす重要性を明示していくことを目的とする。

第2章 方法

2-1 対象者

名古屋学院大学に所属する大学2年生と3年生214名を対象とした。対象は、瀬戸キャンパスのスポーツ健康学部および名古屋キャンパスに所属する学生を対象とした。性・学年別の対象者数の内訳を表2-1に示す。

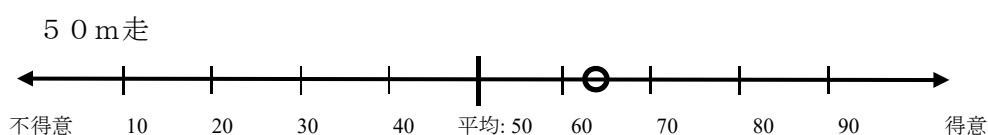
表2-1 性・学年別の対象者内訳

学年	男子	女子	全体
2年生	25	42	67
3年生	41	105	146
合計	67	147	214

2-2 調査内容

アンケート調査は7つの大問で構成した。冒頭に、性別・年齢・家族構成など基本情報を質問した。大問は過去の運動経験、身体能力の自己評価、今後のスポーツとの関わりに関する設問で構成した。運動経験に関しては、部活または地域のクラブチームなどでスポーツをやっていたか、スポーツ経験種目数、期間、(ただしいずれも半年以上続けたもののみ)をそれぞれ記入してもらった。スポーツ種目に関しては、こちらが用意した20項目の選択肢から選択してもらった。あてはまる選択肢がない人には、その他を選択してもらった。身体能力の次項評価は以下のような数直線上に50メートル走、反復横飛び、ボール投げ、長座体前屈、握力、立ち幅飛び、上体起こし、シャトルランの8つの体力テスト項目に関し、真ん中(50)を平均水準として自分の身体能力の適切だと思うところに○をつけてもらった。

例) 平均よりもやや得意な人の場合



また、今後のスポーツとの関わりに関しては、過去に行ってきたスポーツ種目の選択肢と同様の20項目の選択肢を用い、今後新たに始めてみたいスポーツを選択してもらった。また、大学生になり部活またはスポーツサークルに入った人には、入部したきっかけを回答してもらい、卒業後も引き続きスポーツを続けたいか、またはどのような形で関わっていきたいかなどの、卒業後のスポーツの目的を選択してもらい今後のスポーツとの関わり方を調査した。最後に、12項目の選択肢から自分の性格の中で最もよく当てはまるものを3つ選択してもらいそれぞれの性格も調査した。

2-3 調査方法

両キャンパスの2年生および3年生が履修している授業の終了後に担当教員の協力のもと、アンケート調査を実施した。回答終了後アンケート調査を回収した。

2-4 分析・手続き

アンケート調査の結果をもとに、以下の要素に関する調査項目の関係性をt検定、クロス集計、カイ二乗検定により検討した。すべての分析において有意水準は5%とし、IBM社製のSPSS STATISTIC22.00Jを用いて分析を行った。

- a) 家族構成からなるスポーツの関わり
- b) 兄弟構成とスポーツ実施状況の関係
- c) 出生順序によるスポーツ継続期間の違い
- d) 過去の経験種目数と身体能力のばらつき平均の差
- e) 過去の運動期間と経験種目数の関係
- f) 1種目をずっと続けてきた人の今後のスポーツとの関わり
- g) 多種目続けてきた人の今後のスポーツとの関わり

第3章 結果

3-1 家族構成からなるスポーツとの関わり

年上の兄弟がいる人といない人に分類し、それぞれのスポーツを始めた時期の違いを t 検定により検討した結果を表 3-1-1 に示した。全体的に年上の兄弟がいる学生の方が多かったが、運動を始めた時期は年上の兄弟がいない学生のほうが若干早かった。しかし、統計的な有意差は確認されなかった。

表3-1-1. 年上の兄弟がいる人といない人の運動を始めた時期の違い

	度数	平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有意確率
年上の兄弟がいる人	96	8.74	3.048	-0.438	-0.834	173	0.405
年上の兄弟がいない人	79	9.18	3.892				

次に兄弟構成として、一人っ子の学生と兄弟がいる学生の運動実施率をクロス集計およびカイ二乗検定を用いて検討した結果を表 3-1-2 に示した。一人っ子でスポーツを行っている学生は 72.7% だったのに対し、兄弟がいる人でスポーツ経験がある学生は 85.5% であった。また、一人っ子のスポーツを行ってこなかった学生が 27.3% に対し兄弟がいる人でスポーツ経験がない学生はたったの 14.5% であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.12 であり、統計的な有意差は認められなかった。

表3-1-2. 兄弟構成とスポーツ実施状況の関係

	スポーツを行っていた	スポーツを行っていなかった	合計
一人っ子	72.7%	27.3%	100%
兄弟がいる	85.5%	14.5%	100%
全体	84.2%	15.8%	100%

p = 0.12

次に長男・長女とそうでない人の運動継続期間の違いを t 検定により検討した結果を表 3-1-3 に示した。両群間に大きな差は見られなかったが、若干、長男・長女ではない学生の方が継続期間が長かった。しかし、統計的な有意差は確認されなかった。

表3-1-3. 出生順序によるスポーツ継続期間の違い

	度数	平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有意確率
長男・長女	76	7.96	4.071	0.467	-0.834	173	0.405
長男・長女ではない	96	7.40	4.020				

3-2 過去の運動経験と身体能力の関わり

今まで行ってきたスポーツの種目数や経験年数の違いが身体能力のばらつきにどのような影響を与えるかを検討した。アンケートの回答をもとに 8 種目の体力項目の標準偏差を個々に算出し、過去の経験種目数による標準偏差の違いを検討した。t 検定による検討結果を表 3-2-1 に示した。過去に 3 種目以上実施経験のある学生は標準偏差の平均値が 17.10 であり、3 種目以下の学生の平均値は 15.74 であった。有意確率は 0.241 と統計的な有意差

は確認されなかったが、経験種目数の多い学生の方が、身体能力のばらつきが大きかった。

表3-2-1. 過去の経験種目数と身体能力のばらつき平均の差

	度数	平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有意確率
3 種目以上	72	17.10	6.477	0.7634	1.176	166	0.241
3 種目未満	96	15.74	8.023				

しかし、この結果は運動経験の年数による影響が想定されたため、経験年数と実施種目数の関係性をクロス集計およびカイ二乗検定により検討した。結果を表 3-2-2 に示した。様々な年数で検討したが、最終的に 10 年を区切りとして、経験種目数に有意な違いが見られることが確認された。表 3-2-1 の結果とあわせると、10 年以上の運動経験を有している学生と種目数が 3 種目未満の学生はかなりの確率で重複していることが推察された。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.047 であり、統計的な有意差は認められなかった。

表3-2-2. 過去の運動期間と経験種目数の関係

	経験種目数が 3種目以上	経験種目数が 3種目未満	合計
10年未満	48.2%	51.8%	100%
10年以上	32.1%	67.9%	100%
合計	42.9%	57.1%	100%

p = 0.047*

以上のことから、経験種目数と身体能力のばらつきの検討には、経験年数を 10 年未満に限定する必要があると考えた。また、平均経験年数が 7.65 年であったことから、一つの種目を 7～8 年継続した学生に絞って同様の検討を行った。その結果を表 3-2-2 に示した。3 種目以上の学生の平均値が 14.04 に対し、3 種目未満の学生の平均値は 16.73 であり、統計的な有意差は確認されなかったものの表 3-2-1 とは反対の傾向を示す結果となった。

表3-2-2. 過去の運動経験種目数と身体能力のばらつき平均の差（経験年数7～8年に限定）

	度数	平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有意確率
3 種目以上	11	14.04	6.197	-2.692	-0.824	20	0.42
3 種目未満	11	16.73	8.887				

3-3 今後のスポーツとの関わり方

運動経験種目数が 3 種目以上の学生と、3 種目未満の学生の卒業後のスポーツの関わり方について、アンケートをもとにクロス集計およびカイ二乗を用いて検討した結果を表 3-3-2 に示した。3 種目以上スポーツを行ってきた学生で、卒業後スポーツを続けたいと答えた学生が 71.6% に対し、3 種目未満の学生で卒業後スポーツを続けたいと答えた学生は、61.2% だった。卒業後スポーツを続けたいと答えた学生も、3 種目未満の学生が 3 種目以上の学生より多く、種目経験数が多い学生の方が卒業後もスポーツを続けたいという結果であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.149 であり、統計的な有意差は認められなかった。

3-3-2他種目続けてきた人の今後のスポーツとの関わり

	卒業後スポーツを 続けたい	卒業後スポーツを 続けたくない	合計
3種目以上	71.6%	28.4%	100%
3種目未満	61.2%	38.8%	100%
合計	65.5%	34.5%	100%

p = 0.149

第4章 考察

4-1 家族構成からなるスポーツとの関わり

最初に、年上の兄弟の有無によるスポーツ開始時期の違いを検討した。年上の兄弟がいる学生の度数は96であり年上の兄弟がいない学生の度数は79と年上の兄弟がいる学生の方が多かった。年上の兄弟がいる学生の方が、幼いころから兄や姉のスポーツ活動を見ていて、自然とスポーツに触れる機会も多くなり、兄弟の影響を受けスポーツを始める時期が早いと推測していたが、アンケート結果では、年上の兄弟がいない学生の方がスポーツを始める時期が若干早いと分かった。しかし、統計的な有意な差は見られなかった。兄や姉と体を動かして遊ぶことはあっても、部活動や地域クラブなどでスポーツ活動の始める時期には、直接的な関係はないことが確認された。

続いて、兄弟構成の違いによるスポーツとの関わりを検討した。一人っ子でスポーツを行っていた学生は72.7%であり、スポーツを行っていなかった学生は27.3%であった。兄弟がいる学生でスポーツを行っていた学生は85.5%であり、スポーツを行っていなかった学生は14.5%であった。どちらもスポーツを行っている学生の方が多いが、一人っ子の学生より兄弟のいる学生のスポーツ実施率の方が高いことが示された。兄弟がいる方が、一緒に外で活発に遊んだり、体を動かす機会が多くスポーツとの距離が近くなる傾向が確認された。

最後に、長男・長女である学生と、そうでない学生の運動継続期間はどのような差があるのかを検討した。長男・長女の場合、責任感が強く一度始めたものは辛抱強く続けるのではないかと予測し、スポーツ継続期間が長男・長女でない学生より長くなると予想した。しかし、アンケート結果では、統計的な有意差は確認されなかったものの、若干、長男・長女ではない学生の方が継続期間が長かった。よって、出生順序によるスポーツ継続期間の関係性は特にないことが確認された。

4-2 過去の運動経験と身体能力の関係

過去の運動経験種目数が3種目以上を多種目とし、経験種目数が多い学生と少ない学生の身体能力のばらつきを調査した。多種目行っていた学生の方が、少ない種目を長期間続けてきた学生より運動経験が豊富であり、身体能力に得意不得意の差が少なくばらつきが小さいと仮説した。しかし、結果は逆であり、運動経験種目数が多い学生の方が、身体能力のばらつきが大きいことが分かった。この要因として、運動経験の年数による影響が想定された。そこで、経験年数を10年の区切りとし、実施種目数の関係性をクロス集計およびカイ二乗検定により検討したところ、有意な関係性が確認され、運動経験が10年以上である学生と、種目数が3種目未満の学生は、かなりの確率で重複している事がわかった。よって、この経験種目数と身体能力のばらつきの検討には、経験年数を10年未満に限定する必要があると考えた。また、学生の運動経験年数の平均年数は7.65年だったため、1つの種目を7~8年継続した学生に絞り、同様の検討を行った。その結果、当初とは

逆の結果が得られ、仮説通りの結果となった。つまり、平均的な運動経験においては、種目数が多い学生の方が身体能力のばらつきが小さく、種目数が少ない学生より万能タイプの身体能力を獲得できることが示唆された。

4-3 運動経験の違いによる今後のスポーツとの関わり

1 種目を長期間続けてきた学生は、同じ種目を今後も続けていきたいという学生より、新たに新しいスポーツを始めたいという学生の方が多いと仮説した。新たなスポーツを始めたい学生は73.5%であり、今後同じスポーツを続けたい学生は26.5%と圧倒的に新たなスポーツを始めたい学生が多かった。新たなスポーツを始めたいと答えた学生は、今後スポーツを趣味やリフレッシュ程度で楽しみたい学生が多いことが予想され、一方で、同じ種目を今後も続けたいと答えた学生は、社会人チームに所属したり、試合に勝つ目的で本格的に今後もスポーツを続けていきたい人が多いことが予想される。

また、スポーツ経験種目数による卒業後のスポーツ継続意志については、スポーツ経験種目数が少ない学生の方が継続する意思が弱く多種目行ってきた学生の方がスポーツ継続意志が強かった。これは仮説通りの結果であり、前節同様に、リフレッシュや趣味程度で、卒業後も何かしらの運動を続けるのではないかと推測される。

第5章 まとめ

本研究では、発育発達過程において、どのようなスポーツライフを送ることが一番望ましいのかを検討するために、部活動や習い事を含む過去の運動・スポーツ経験と現在の身体能力および、将来の運動に対する姿勢との関係について検討することを目的とした。名古屋学院大学の瀬戸キャンパスのスポーツ健康学部および名古屋キャンパスに所属する大学2年生と3年生の学生を対象とし、アンケート調査を実施した。同程度の運動経験年数の学生においては、様々なスポーツ活動を行ってきた学生の方が、身体能力にばらつきがなく、まんべんなく動ける事が確認された。また、今後のスポーツ活動についても、多種目行ってきた学生の方が、継続意志が強かった。本研究の結果より、発育発達期におけるスポーツ活動としては、より多様な運動経験を促進することで、将来の運動に対する態度を改善することができ、また、体力・運動能力の面でも、良い影響を及ぼす可能性が示唆された。

参考文献

1) MUSTER

<http://muster.jp/course/272>

謝辞

本研究に際して、様々なご指導をいただきました中野貴博先生に深謝いたします。また、アンケート調査にご協力いただいた名古屋学院大学の学生の皆様に感謝いたします。

3. 今後のスポーツとの関わり

- 問5. 運動部またはスポーツサークルに入団したきっかけを上位2つ教えてください。
<大学生になり運動部または運動系のサークルに入団している人のみ答えてください>
1. 試合に勝りたい
 2. 家族のすすめ
 3. 技術・体向上
 4. 入学前からやっていたスポーツだった
 5. 楽しそうだった
 6. 友人や先輩に誘われた
 7. 友人を作りたい
 8. その他 ()

問6. 卒業後も引き続きスポーツを続けたいですか？

1. はい
2. いいえ

問6-1. はいと答えた人のみ答えてください。

卒業後のスポーツの目的を教えてください。

1. 仕事をしながらどこかのスポーツチームに所属し本格的に続けたい
2. 趣味やリフレッシュ程度に空いた時間でやりたい
3. 新たなスポーツを始めたい
4. しばらくスポーツはしない

問7. あなたの性格で最もよく当てはまるもの3つに○をつけてください。

1. 人見知り
2. せっから
3. 負けず嫌い
4. 消極的
5. 頑固
6. 真面目
7. 一人が好き
8. 集中力がある
9. 大人数が好き
10. 短気
11. 積極的
12. めんどくさがり

ご協力ありがとうございました

2018年度 スポーツ健康学部
卒業論文

【論文主題】

中学部活動における生徒の理想と現状の比較検討

所属学科 スポーツ健康学科
学籍番号 19S0132 19S0144
氏名 羽柴由泰 平田侑希
指導教員 中野 貴博 先生
提出日 2018年1月18日

■ 研究要旨（*500字程度にまとめ記入，手書き不可）

近年、部活動における休養制度が注目されている。現在の中学校では週5日制が導入され、学校、家庭、地域社会が様々な活動機会を提供することで、子供自ら学び自ら考える力や豊かな人間性などの「生きる力」を育むことを狙いとしている。週末や課外における部活動もその一環としてとらえることができよう。しかし、現在の部活動では週末に長時間部活動を実施して、ほぼ一週間学校に時間を拘束され自分の時間が無くなってしまっているケースや、生徒と指導員での意識の乖離、生徒間での部活動に対しての目的の違いなどが存在している。そこで、本研究では、生徒の部活動に対する理想と現在の活動を調査し、その乖離状況を検討することを目的とした。中学2年生にアンケート調査を実施し、部活動の実施状況や活動時間、頻度、目的、満足度などの現状と理想に関して比較検討した。生徒は、理想の部活動に対して「楽しむため」と「勝つため」という意見に二分化され、それによって理想の活動時間や頻度、指導法などにも違いが見られた。また、週末の現在の活動時間が理想の活動時間に対して大きく上回っているなど、生徒の理想と乖離しているものも見受けられたため、今後は指導員や学校全体、さらには、行政組織全体で部活動に対しての考え方、内容等を見直し、改善する必要があると思われる。

目次

第1章 序章

- 1-1 背景
- 1-2 目的
- 1-3 仮説

第2章 方法

- 2-1 対象者
- 2-2 アンケート項目
- 2-3 分析手続き

第3章 結果

- 3-1 調査結果の概要
- 3-2 現在の部活動の状況に関するアンケート結果
- 3-3 活動時間、日数の理想と現状の比較
- 3-4 理想の部活に対する目標と指導について
- 3-5 現在の部活動の状況と進学後の部活動継続意思の関係

第4章 考察

- 4-1 生徒が考える理想の部活動と現状の部活動の概要
- 4-2 活動時間、日数の理想と現状
- 4-3 理想の部活に対する目標と指導について
- 4-4 生徒の進学後の部活動継続意志

第5章 まとめ

参考文献

謝辞

付表

第1章 序章

1-1 背景

日本において学校部活動は、教育課程外の活動であるが、実際には、多くの場合において教育の一環として位置づけられた重要な活動となっている。部活動には、大きく分けて2種類あり、1つは運動系、もう1つは文化系であり、多くの生徒が参加している。しかしながら、現在の部活動には、いくつかの問題がある。それは生徒数の減少、教員の多忙化、生徒の部活動に対する意識の変化などである。一方で、今後も部活動は、生徒の体力向上、我が国の国際競技力の向上そして文化芸術振興に貢献することが期待される。このような問題を解決し、そして期待に応えていくためには、法令を遵守すること、部活動への参加目的の多様性を認めること、そして部活動の運営を学校全体で行うことが重要となるであろう。ここで、私たちが特に注目したのは、生徒の多様なニーズや意見があるにもかかわらず、指導者や学校の一方的な指導方針に基づく指導などが行われているという問題である。社会的な問題として、少子化が挙げられるが、これによって教員数、生徒数がともに減少し、顧問の負担増や生徒が本当にやりたい部活動が中学校に設置されていないなどの問題が発生している。そして、生徒が本当にやりたいスポーツや習い事があるにもかかわらず、部活動に生徒全員が強制加入し、教育活動としての部活動を優先する場合においては、本来、自発的・自主的に行われる部活動が、生徒の家庭や地域における活動への参加を制限する要因になってしまうことが考えられる。

部活動の内容としての問題点としては、休養日を平日、週末ともに設けていなかったり、設定が少なかつたりする実態や、指導時間についても、クラブ活動を含めて夜遅くまで教員が指導にあたるなどの問題がある。現在の中学校は週5日制であり、土日の2日間を休みとする週休2日制である。文部科学省では、このねらいとして学校、家庭、地域社会の役割を明確にし、それぞれが協力して豊かな社会体験や自然体験などの様々な活動の機会を子供たちに提供し、自ら考える力や豊かな人間性などの「生きる力」を育む時間の確保を挙げている。しかしながら、土曜日、日曜日に部活動を実施しているケースも多く、結果的に、週5日制の本来の目的が達成できていないという事案も存在する。

部活動休養日案などについては、文部科学省が出しているガイドラインに以下のように記されている。

- ・学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも1日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振替える。）
- ・長期休業中は、学期中の休養日の設定に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養をとることができるとともに、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。
- ・1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む）は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

これらのような指針に加え、週間、月間、年間の活動頻度、時間なども出されている。これらは決して法的な拘束力があるわけではないがそれをないがしろにしている学校も多くあるだろう。ある市では、一定の時間を過ぎると、「部活動」という名前ではない活動として部活動を行っている市もある。これらは必ずしも生徒のニーズと合っているとは言えないと思われる。これらの問題を背景に私たちは、中学生の思い描く理想の部活動を調査し、それに対し、現在の部活動の現状を調査することで現在の部活動の在り方、今後の部活動はどのように変化するべきであるのかという問題に迫っていきたいと思う。

1-2 目的

本研究は、中学生を対象に部活動に対する理想と現在の部活動の状況を調査することで、理想と現実の乖離状況から今後の部活動におけるニーズと改善指針を検討することを目的とする。

1-3 仮説

昨今、部活動では指導員不足や活動時間の長さによる問題などが多々挙げられている。その中で、昨今の中学生は部活動に対して消極的な意見が多く、活動時間や日数についても減らしてほしいと考えていると思われる。指導員に対しても、生徒間での差はあると思われるが、専門的な指導は求めているが、優しい指導を求めていると思われる。つまり、多くの面において、現代の子ども達が思い描く理想の部活動と現状には乖離が少なからず存在する。これを理解することで、管理的立場にある大人達が今後の部活動運営に関して、一定の改善指針を示すことができる。

第2章 方法

2-1 対象者

春日井市立味美中学校、多治見市立陶都中学校 2 年生 265 名を対象に調査を行った。各校における調査委対象者の性別の内訳を表 2-1 に示す。

表2-1. 性・対象中学校別の対象者数

性別	春日井市立味美中学校	多治見市立陶都中学校
男子	46人	81人
女子	35人	103人
合計	81人	184人

2-2 調査項目と方法

以下の 3 つの観点でアンケート調査を構成し、実施した。

1. 理想の部活動について

どんな部活動に入りたいか、部活に求める目的、部活自体の規模、活動日数、時間、指導者の質、指導方法、学校生活との関連性、休日の使い方等に関する質問 8 項目

2. 現在参加している部活動の現状について

現在部活動に参加しているか、参加理由、参加率、部活自体の規模、練習日数、時間、満足度、どのように部活動が変化してほしいか等の質問 8 項目

3. 今後について

高校進学後に部活動を続けたいか等の質問 3 項目

アンケート調査は、上記の観点に基づき全体で A3 用紙 1 枚、10 の大問で構成した（調査用紙は付表として論文の末尾に掲載）。回答方式は、時間項目等に関しては直接実数を記載させ、それ以外の項目は 3～8 件法にて選択させた（一部、複数選択あり）。また、理想の部活動での回答は、現在中学校にない部活動を記載してもよいものとし回答させた。調査実施に関しては、事前に協力校を訪問し、調査の趣旨を学校長および教頭に説明を行い、了承を得た。その後、人数分の調査用紙を調査校に配布し、担任及び体育授業担当の教員の協力のもと、授業内でアンケートを実施、回収していただいた。調査用紙配布から回収までの期間は約 2 週間とし、各中学校で可能な時間に実施していただいた。また、調査用紙の冒頭に調査の同意に関する注意事項を記載し、調査に同意いただけない場合は、白紙提出していただくこととし、同意のもとに回答の得られたデータのみを分析対象とした。

2-3 分析方法

最初に、生徒の理想、現在の活動状況ともに記述統計により検討した。

続いて、以下の要素に関する調査項目間の関係性をクロス集計およびカイ二乗検定により検討した。但し、理想の活動時間、現在の活動時間に関しては記述統計で検討した。全ての分析において有意水準は5%とし、IBM社のSPSS22.00Jを用いて分析を行った。

- a) 活動時間、日数の理想と現状の比較
- b) 理想の部活に対する目的と指導の関係性
- c) 現在の部活動の状況と進学後の部活動継続意思の関係性

第3章 結果

3-1 調査結果の概要

3-1-1 理想の部活動に関するアンケート結果

最初に生徒が考える理想の部活動に関して、調査結果の概要を提示する。

「あなたはどのような部活に入りたいか?」という質問では、運動系が 59.6%、文科系が 15.5%、両方に所属したいが 1.1%、できれば入りたくないが 23.4%であった。

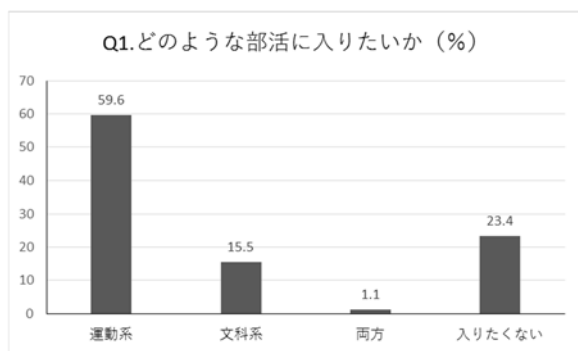


図 3-1-1 どのような部活動に入りたいか?

続いて、部活動の目的と理想の規模に関して、「部活動にどのような目的を持って入部したいか」および「どのような規模で部活動を行いたいか」という質問をした。なお、部活動にできれば入りたくないと答えた生徒はこれより先はどのような部活なら入りたいかをイメージしながら答えてもらった。

部活動の目的に関しては、9つの選択肢による複数回答可であった。そこで、選択率の高かった上位4つの選択肢を取り上げることとする。回答が多かった順に「楽しむため」が 64.9%、「勝つため」が 31.7%、「人間関係」が 28.7%、「健康増進」が 21.5%であった。なお、「その他」と回答した中の理由には「好きな種目をやりたい」「その種目が好きだから」等の回答が見られた。理想の規模に関しては、各種目における大会登録メンバーの人数を基準とし、それより多いか少ないかといった基準で選択肢を提示した。結果としては、「大会登録メンバーより少し多い」が 54%、「大会登録メンバーより少し少ない」が 33.8%、「大会登録メンバーに入るのが苦勞する程度」が 12.2%であった。

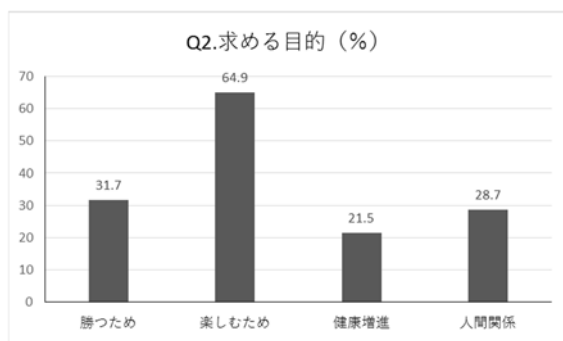


図 3-1-2 理想の部活動に求める目的

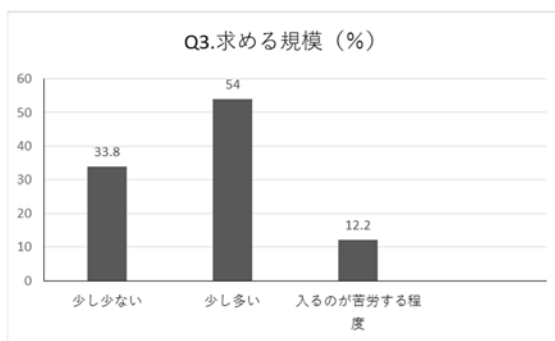


図 3-1-3 理想の部活動に求める規模

次に指導者に関して、「どのような指導者に指導してもらいたいか」と「あなたの理想の指導法はどのようなものですか」という質問をした。最初の質問に関しては、「学校の教員（専門的な指導ができる）」が48.8%、「学校の教員（専門的な指導は問わない）」が12.3%、「外部顧問」が34.4%、「その他」が4.5%であった。「その他」では「専門的な指導ができるならだれでも」「優しい教員」「子供の事を考えられる人」などが見られた。続いて理想の指導法に関しては、「厳しく指導してもらいたい」が27.2%、「優しく・緩く指導してもらいたい」が29.7%、「自分たちで活動を決めたい」が35.0%、「その他」が8.1%であった。「その他」では「時に厳しく、時に優しい指導」というのが多く見られた。また、「ほめてくれる指導」「自分たちで決め、わからないときに指導してくれるような指導」も散見された。

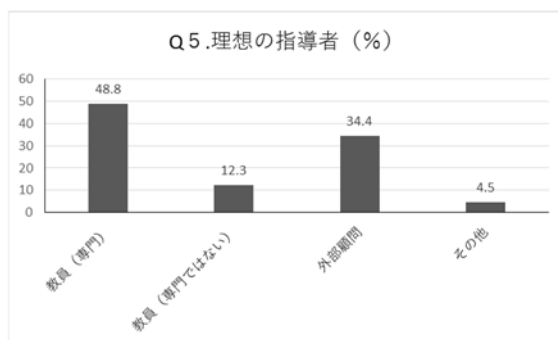


図 3-1-4 理想の指導者

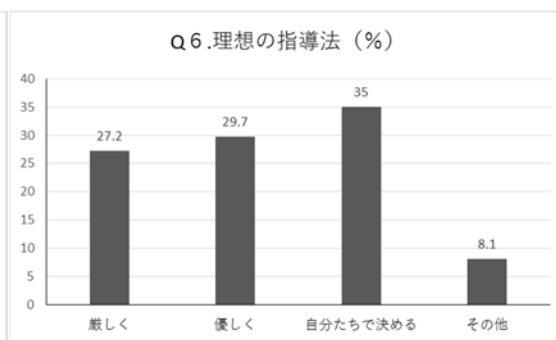


図 3-1-5 理想の指導法

最後に、理想の活動時間と学校生活・学業との両立に関する質問の結果を示す。活動時間は、直接数字で記入してもらい、休みを希望する日には0と記入してもらった。各曜日の平均は、月曜日 69 分、火曜日 78 分、水曜日 70 分、木曜日 76 分、金曜日 76 分、土曜日 186 分、日曜日 190 分であった。平日と週末に分類すると、平日が 734 分、週末が 188 分となった。なお、活動日数に関しては、平日の平均が 3.35 日、休日の平均が 1.24 日であった。次に学校生活・学業との両立に関して「部活と学校生活・学業の両立についてどのように考えていますか」という質問をした。「学業成績や学校生活と部活動の両立に関して意識していることはない」が 51.2%「学業がおろそかになるのであれば、部活動への参加に制限をかける必要がある」が 16.3%「生活面において乱れが生じるようであれば、部活動への参加に制限をかける必要がある」が 10.0%「学業成績、学校生活のいずれにおいても低下や乱れが生じるようであれば部活動への差参加に制限をかける必要がある」が 22.5%であった。

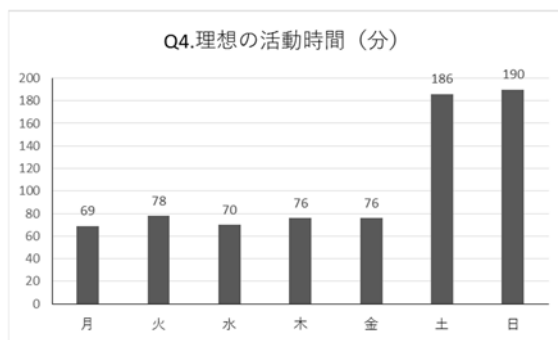


図 3-1-6 理想の部活動の活動時間

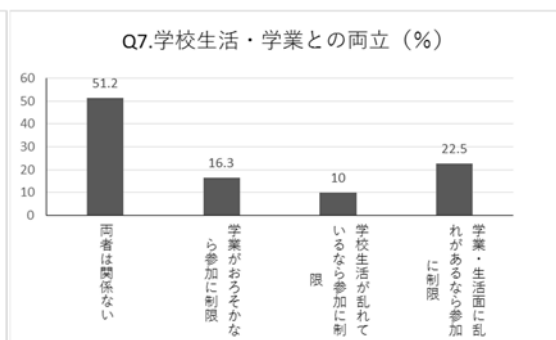


図 3-1-7 理想の部活動と学校生活・学業の両立

3-2 現在の部活動の状況についてのアンケート結果

ここでは、現在の部活動の状況に関する4つの設問に関して結果を示す。

最初の所属状況と活動時間について示す。まず、所属状況は「所属している」が85.1%、「所属していない」が14.9%であった。

以降、前問にて「所属している」と答えた生徒のみに回答してもらった結果である。現在の活動時間および日数に関しては、月曜日 68 分、火曜日 82 分、水曜日 68 分、木曜日 82 分、金曜日 85 分、土曜日 246 分、日曜日 290 分であった。平日と週末に分類すると、平日の平均は 77 分、週末の平均は 268 分となった。なお、活動日数に関しては、平日の平均が 3.61 日、休日の平均が 1.67 日であった。

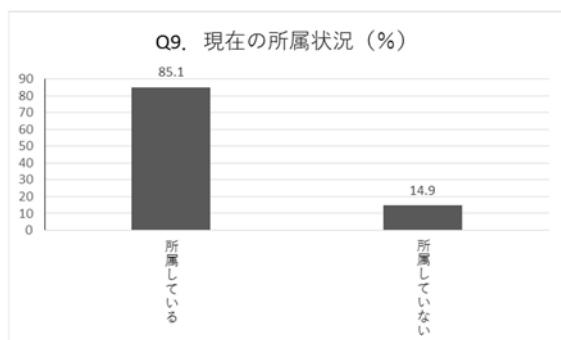


図 3-2-1 現在の部活動の所属率

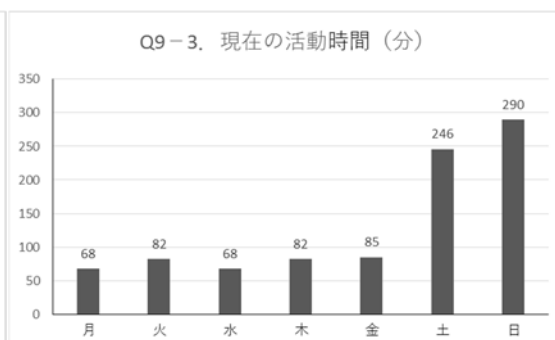


図 3-2-2 現在の部活動の活動時間

次に、「現在の部活動の活動に対する満足度」と「高校進学後に部活動を続けるか」を質問した。現在の活動に対して、「満足」が64.1%、「不満足」が35.9%であった。「不満足」と答えた生徒の理由としては、「土日の練習時間が長い」「練習が多い」「平日の練習をもっと長くしてほしい」などが見られた。また、「高校進学後に部活動を続けるか」という問いでは、「続ける」が70.7%、「続けない」が29.3%という結果であった。

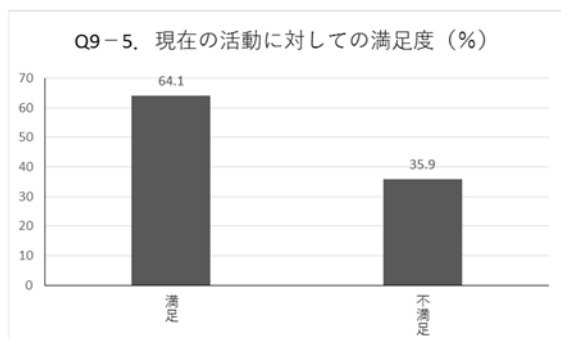


図 3-2-3 現在の部活動に対する満足度

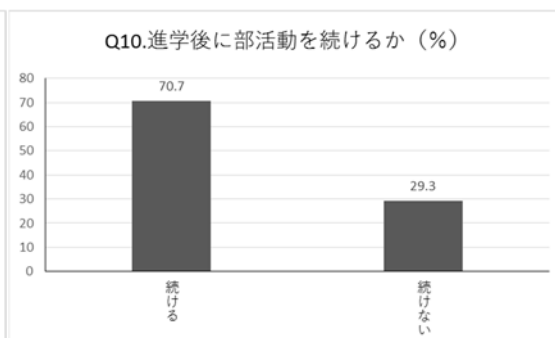


図 3-2-4 進学後の部活動継続意思

3-3 活動時間、日数の理想と現状の比較

表 3-3-1 は、平日と週末の活動時間および日数の理想と現状を比較したものである。活動時間に関しては、平日、週末ともに現状の活動時間が上回る結果となった。特に休日に関しては、80 分も上回っていた。活動日数に関しても理想よりも現状が上回る結果となった。しかし、活動時間ほど理想と現実が乖離してはいなかった。

表3-3-1. 活動時間（分）、日数（日）の理想と現状

	平日	週末
理想時間	74	188
現状時間	76	268
理想日数	3.35	1.24
現状日数	3.36	1.37

表 3-3-2 は、現状の平日練習時間と部活動の活動に対しての満足度の関係性を分析した結果である。分析にあたっては、平日の 1 日の練習時間の平均の長さ別に 3 つの群にグループ分けをした。群分けは表の通りであり、0～60 分の「活動が短い群」では、「満足」が 64.7%、「不満足」が 35.3%、61～100 分の「標準的な長さの群」では「満足」が 58.8%、「不満足」が 41.2%、101～400 分の「活動が長い群」では「満足」が 62.5%、「不満足」が 37.5%であった。また、カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.826 であった。

表3-3-2. 現状の平日練習時間と満足度

	満足	不満足
0～60分	64.7%	35.3%
61～100分	58.8%	41.2%
101～400分	62.5%	37.5%
全体	62.0%	38.0%

表 3-3-3 は、現状の休日練習時間の長ささと部活動の活動に対しての満足度の関係性を分析した結果である。分析にあたっては、休日の 1 日の練習時間の平均の長さ別に 3 つの群にグループ分けをした。群分けは表の通りであり、0～150 分の「活動が短い群」では、「満足」が 57.9%、「不満足」が 42.1%、151～240 分の「標準的な長さの群」では「満足」が 71.1%、「不満足」が 28.9%、201～600 分の「活動が長い群」では「満足」が 52.1%、「不満足」が 47.9%となった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.067 であった。

表3-3-3. 現状の休日練習時間と満足度

	満足	不満足
0～150分	57.9%	42.1%
151～240分	71.1%	28.9%
201～600分	52.1%	47.9%
全体	64.0%	36.0%

3-4 理想の部活に対する目的と指導について

表 3-4-1 は、理想の部活動に対する目的と指導法の関係性を分析した結果である。なお、理想の目的としては、9つの選択肢の中から割合が多かった「勝つため」「楽しむため」「人間関係のため」という3つを取り上げて結果を示した。「勝つため」という目的を持った生徒は「厳しい指導」が45.2%、「優しい指導」が20.2%、「自分たちで決めたい」が25.0%、「その他」が9.5%であった。「楽しむため」という目的を持った生徒は「厳しい指導」が25.0%、「優しい指導」が32.6%、「自分たちで決めたい」が33.7%、「その他」が8.7%となった。「人間関係のため」という目的を持った生徒は「厳しい指導」が27.6%、「優しい指導」が32.9%、「自分たちで決めたい」が28.9%、「その他」が10.5%となった。

表3-4-1. 理想の部活動に対しての目的と指導法の関係性

	厳しく 指導してほしい	優しく・緩く 指導して欲しい	自分たちで 活動内容を決めたい	その他
勝つため	45.2%	20.2%	25.0%	9.5%
楽しむため	25.0%	32.6%	33.7%	8.7%
人間関係のため	27.6%	32.9%	28.9%	10.5%

表 3-4-2 は、理想の部活動に対しての目的と学業・学校生活と部活動の両立の関係性を分析した結果である。なお、表 3-4-1 と同様、理想の目的は表の3つを取り上げて結果を示した。「勝つため」という目的を持った生徒は、「学業成績や学校生活による部活参加の制限は必要ない」が52.4%、「学業において規定水準を満たしていない人は部活動参加への制限すべき」が13.1%、「学校生活において生活指導等を受けた人は部活動への参加を制限すべき」が11.9%、「その他」が22.6%であった。「楽しむため」という目的を持った生徒は、「学業成績や学校生活による部活参加の制限は必要ない」が52.4%、「学業において規定水準を満たしていない人は部活動参加への制限すべき」が15.5%、「学校生活において生活指導等を受けた人は部活動への参加を制限すべき」が8.3%「その他」が23.8%であった。「人間関係のため」という目的を持った生徒は、「学業成績や学校生活による部活参加の制限は必要ない」が49.3%、「学業において規定水準を満たしていない人は部活動参加への制限すべき」が14.7%、「学校生活において生活指導等を受けた人は部活動への参加を制限すべき」が10.7%「その他」が25.3%であった。

表3-4-2. 理想の部活動に対しての目的と学校生活・学業の両立の必要性の関係性

	学業成績や学校生活 による部活参加の制 限は必要ない	学業において規定水 準を満たしていない 人は部活動参加への 制限すべき	学校生活において生 活指導等を受けた人 は部活動への参加を 制限すべき	その他
勝つため	52.4%	13.1%	11.9%	22.6%
楽しむため	52.4%	15.5%	8.3%	23.8%
人間関係のため	49.3%	14.7%	10.7%	25.3%

3-5 現在の部活動の状況と進学後の部活動継続意思の関係

表 3-5-1 は、現在の部活動への満足度と進学後の部活動継続意思との関係性を検討した結果である。進学後に部活動を「続ける」と答えた生徒は、現在の部活動に「満足」が 67.7%、「不満足」が 32.3%であった。「続けない」と答えた生徒は現在の部活動に対して「満足」が 56.1%、「不満足」が 43.9%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.175 であった。

表3-5-1. 進学後の継続意思と現状の部活動に対する満足度の関係性

	満足	不満足
続ける	67.7%	32.3%
続けない	56.1%	43.9%

表 3-5-2 は、進学後の部活動継続意思と理想の指導との関係性を分析した結果である。進学後に部活動を「続ける」と答えた生徒は「学校の教員（専門的指導ができる）」が 56.1%、学校の教員（専門的指導ができない）」が 14.4%、「外部顧問」10.8%、「その他」が 18.7%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.010 であった。あわせて、部活動を続けないと回答した生徒がどのような指導員なら続けたいと考えるかについても質問した。その結果、「学校の教員（専門的指導ができる）」が 47.4%、学校の教員（専門的指導ができない）」が 17.5%、「外部顧問」が 8.8%、「その他」が 26.3%であった。「その他」では、「優しい教員」や「怒らない人」「自分たちの意見を尊重してくれる人」などの意見が見られた。

表3-5-2. 進学後の部活動継続意思と理想の指導員との関係性

	学校の教員 (専門的指導ができる)	学校の教員 (専門的指導ができない)	外部顧問	その他
続ける	56.1%	14.4%	10.8%	18.7%
続けない	47.4%	17.5%	8.8%	26.3%

表 3-5-3 は、進学後の部活動継続意思と理想の指導法との関係性を分析した結果である。進学後に部活動を「続ける」と答えた生徒は「厳しく指導してほしい」が 36.2%、「優しく・緩く指導してほしい」が 25.5%、「自分たちで決めたい」が 32.6%、「その他」が 5.7%であった。「続けない」と答えた生徒は「厳しく指導してほしい」が 8.3%、「優しく・緩く指導してほしい」が 38.3%、「自分たちで決めたい」が 43.3%、「その他」が 10.0%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.001 であった。あわせて、部活動を続けないと回答した生徒がどのような指導法なら続けたいと考えるかについても質問した。その結果、「厳しく指導してほしい」が 8.3%、「優しく・緩く指導してほしい」が 38.3%、「自分たちで決めたい」が 43.3%、「その他」が 10.0%であった。

表3-5-3. 進学後の部活動継続意思と理想の指導法との関係性

	厳しく 指導してほしい	優しく・緩く 指導して欲しい	自分たちで 活動内容を決めたい	その他
続ける	36.2%	25.5%	32.6%	5.7%
続けない	8.3%	38.3%	43.3%	10.0%

第4章 考察

4-1 生徒が考える理想の部活動と現状の部活動の概要

3-1節で示した結果から、現在の生徒が考える理想の部活動と現状との違いを考察することができる。まず、所属状況に関しては、所属していると回答したのは85%と多く満足度も64%と高い数値を示した。しかしながら、所属している理由としては、「強制だから」という回答も多くあり、中学部活動ならではの回答が多く見られた。また、生徒が理想の部活動に求めるものとしては、「部活動自体を楽しみながら好きな競技をやりたい」と考えていることが回答結果より推察された。全体の50%を超す生徒が運動部への加入を希望しており、指導者についても専門的な指導を求める声が多かった。しかしながら、理想の指導法について見てみると、「自分たちで活動を決めたい」という意見が多く、矛盾しているようにも見える。専門的な指導を受けたい一方で「楽しく部活動をやりたい」という思いも強く、縛りの強い管理・拘束型の活動には批判的であると推測される。部活動の目的としては「楽しむため」というものが最も多く、次いで、「勝つため」という回答が多かった。スポーツの楽しみ方は人それぞれであるが、やはり勝利を目指すことも大きなスポーツの魅力であり、「楽しむ」と「勝つ」ことが同義であり、あるいは、並列するものとして捉えている生徒も多くいると思われる。理想の活動時間は、現在の活動時間より少し少なめの時間での回答が目立ったが、おおよそ近い数値であった。但し、週末に関しては、80分の差があり、現在の部活動が子ども達の理想よりも過剰な状況にあることがわかる。また、この週末の希望活動時間との乖離によって部活動が嫌いになってしまう一要因にもなっていた。さらに、進学後に部活動は入らないという結果に繋がっているケースも多く、改善が必要であろう。

4-2 活動時間、日数の理想と現状

3-3節で示した結果から、部活動の活動時間、日数が現状の部活動に対しての満足度にもどのような影響をもたらすのかを考察することができる。まず、現在の活動時間と理想の活動時間を比較した。全体的に現状の日数、時間ともに理想よりも上回っていることが分かった。特に休日の活動時間が理想に比べて80分も上回る結果となっていた。アンケートの生徒の回答にも「土日の練習時間がとても長い」「休みの日が少ない」といった回答が多かったため、生徒たちは、平日に練習時間が取れないため週末に練習時間を増やすといったような傾向を嫌っていると思われる。平日の部分詳しく見ていくと、現状の活動時間は平均で76分、理想の活動時間が平均で74分であった。冬場は日没の時間も早く、活動時間が短くなってしまうこともあるが、理想と現状の差がほとんど見受けられないため生徒たちの多くは満足していると思われる。

理想、現状共に週末の活動日数の面では、1.3日くらいの活動で乖離はしていないが、一番目につくのは、週末の活動時間についてである。対外試合は週末にしか行うことができないため拘束時間が増えてしまうことに関しては仕方ないとも考えられるが、アンケート結

果の中には最大で週末の一日に 600 分も練習を行っている部活もあり、活動時間、活動内容の効率化の見直しが必要とされていると推測される。しかし、そのような結果がありながらも生徒の中には、「勝つために練習時間をもっと長くしてほしい」などの理想を答える生徒も存在し、中学部活動という集団の中では各生徒の間で意識の違いが顕著に表れることも分かった。

次に、平日の現在の活動時間への満足度を分析した結果から、平日の理想の活動時間の平均は 74 分であったが、そこに当てはまる 61～100 分で活動している生徒たちの満足度はそれらより短いもの、長いものに対して低かった。このことから、同じ部活動の中でも、「勝ちたいからもっとやりたい」という勝利至上主義の生徒と「趣味程度で楽しく行いたい」という生徒に二分していることが推察される。

最後に、週末の練習時間に対する満足度のところを見ていくと、理想の活動時間として挙げられている 188 分が含まれる 151～240 分で活動している生徒たちの満足度は 71.1% に達しており、他の群に比べて、生徒も満足に活動できている。しかし、現状での活動時間の平均は 268 分とこの域を超えてしまっている。この平均の値が属する 201～600 分の活動での満足度は 52.1% と一番低いものとなっている。この現状の 268 分という値が含まれる 201～600 分の群では不満足であると回答している生徒が多く、アンケートにも「時間が長すぎる」「週末の練習時間が長いので短くしてほしい」などの意見が多く見られたため、改善が必要であろう。これらの他に、活動日数についても回答してもらったが、平日に関しては満足度という点に関しての差はあまり見られなかった。しかし、週末に関しては「週末のどちらかは休日だと満足」だと答える生徒 74.2% と、とても多い値を示した。

現状の活動に不満足だと感じている生徒には何故、不満足に感じているのか回答してもらったが、やはり「活動時間が長い」「週末の練習が多い、長い」という答えが多かった。その他にも「テスト前に練習がある」「習い事にも時間を使いたい」「そもそもやりたくない」など自分の時間を大切にしたいと考えている生徒も多く見られたため、現状の活動に対して拘束されていると感じている生徒が多いことが示唆された。

4-3 理想の部活に対する目標と指導について

3-4 節が示した結果から、「勝つため」という目的を持った生徒たちはやはり指導法についても厳しい指導を好む傾向にあった。全体で見ると厳しい指導を好む生徒は少ない割合を示していたため、この結果は目的に応じた顕著な結果であるといえる。表 3-4-1 から分かるように「楽しむため」や「人間関係のため」と答えている生徒は優しい指導や指導を受けず、自分たちで練習メニューなどを決めたいといった意識の生徒が多かった。そして「その他」と回答した生徒に多かった傾向は「時に厳しく、時に優しく指導してもらいたい」という回答だった。これらは、指導者に対して話しやすいことや、接しやすいという点を求めているのではないかと推測される。競技や、作品の制作、演奏に対して自分の能力、パフォーマンスを否定ばかりされるのではなく、肯定、つまり「褒めて伸ばす」というものを求め

ているのではないかと推察した。しかし生徒自身も野放しにされるのではなく、道を踏み外した時や、おかしい点があれば厳しく指導してもらいたいというような優しさと厳しさのバランスを求めていると推測される。このように、活動時間等の面では乖離がなかった生徒でも、指導者や指導法の面では、理想と現実との乖離があることが示唆された。

理想の部活動に対しての目的と学業・学校生活と部活動の両立の関係性からは、部活動の目的別に部活動に参加して良いと思う生徒の制限について質問した。これらに関しては、あまり顕著な差は見られなかった。目的別ではなく全体として「学業成績や学校生活による部活参加の制限は必要ない」と考えている生徒が 50%ほどを占めていることが分かった。このことから生徒自身は部活動と学校生活は切り離して考えていることが分かる。しかし、やはり学校部活動では競技や演奏、作品の作り方などを教えるものではないと考えている生徒も半数はいた。学校部活動では、技術等を教える事も重要であると考えられるがそれ以前に人としての人格形成や社会的な適応力を身に付けさせる良い機会であると我々は考えていた。事実、文部科学省も部活動の指針として、同様の方針を明記している。しかしながら、生徒達の回答ではそのような傾向はあまり見られなかった。このことから中学生には部活動をやることの意義として、人間としての成長というよりもその種目をやるだけという意識が根強くあることが推測される。言い換えれば、そのようなことを考慮された指導がなされていないケースがまだまだ多く存在すると考えることができる。指導に関わる大人達が、前述のような部活動の意味や在り方を正しく理解し、実行していくことが、今後は必要になってくると思われる。

4-4 生徒の進学後の部活動継続意志

3-5 節が示した結果から、現在の部活動の満足度が進学後の部活動継続意思にどのような影響を与えるのか、そして、継続意思別にどのような指導法、指導員を求めているのかを考察できる。まず、前提として、3-2 節で示した結果として進学後に部活動を「続ける」と回答している生徒は 70.7%「続けない」と回答している生徒は 29.3%と 7 割の生徒は進学後にも部活動の継続意思があることが分かった。「続ける」と回答した中には、「違う種目をやってみたい」などの意見も多く存在し、現在の部活動で行っている種目は嫌いになってしまっても、部活動自体は好きで続けたいと考えている生徒も多いということが分かった。

まずは、継続意思別にどのような指導法を求めているかを調査した。部活動を「続ける」と回答している生徒は、「続けない」と回答している生徒に比べて、専門的指導ができる人に指導を受けたいと考えていることが分かった。「続ける」と回答した中の「その他」を選択した理由の中には、「プロの人」「教員ではない専門的な指導ができる人」などといったような回答も目立ち、進学後はより高度な競技などを行いたいと考えていると思われる。

それに対し、「続けない」と回答した人でももし続けるとしたら、専門的な指導は受けたいと回答する生徒が多い。しかし、「その他」の中には、「自分たちの意見を取り入れてくれる人」「指導を受けたくない」など、現状の指導に満足がいない生徒からこのよう

な回答が多く見られた。現在の指導員不足からくる指導員がその競技、種目に精通していないという問題もこの結果に影響を及ぼしているのか、やはり、生徒自身もその競技について専門の知識を持った指導員のもとで部活動を行いたいと考えていることが分かった。

次に、理想の指導法と進学後の継続意思についてである。この調査に関しては、進学後も「続ける」と回答した生徒は、「続けない」と回答した生徒に比べ、厳しい指導を求めていることが明らかになった。「続けない」と回答した生徒たちは、進学後も部活動をやるとしたら「優しく指導をしてほしい」や「自分たちで活動を決めたい」などの回答が明らかに多い傾向にあり、向上心というよりも競技やスポーツそのものを楽しみたいという傾向が高いことが示唆された。

本調査結果より、今後も部活動を「続ける」と回答した生徒の中にも「自分たちで活動を決めたい」と回答した生徒が32.6%もいたことが確認された。このような回答傾向から、高校でも部活動は続けたいが、競技力向上よりも競技そのものを楽しみたいという意識がこちらの群にもあるということが推察される。「続ける」と回答した生徒においても、4-2節で述べたように生徒のタイプが二分化していると思われる。それらを総合的に考慮すると、「続ける」と回答した生徒であっても、「厳しい指導」を好む生徒は少ないと推察される。

最後に、現在の部活動の満足度が進学後の部活動継続意思にどのような影響を与えるのかという問題だが、現在の所属している部活動で理想の指導者、指導法に巡り合うことができ、現在の活動に満足している生徒は進学後も部活動を「続ける」と回答する傾向にあった。そして、その反対に現在の活動に満足していない生徒は部活動そのものが嫌いになってしまい進学後は「続けない」もしくは「ほかの競技等をやりたい」と答える生徒が多かった。それに加え、「バイトがしたい」や「自分の時間がほしい」等の回答が多かった。これまでの考察で述べてきたように、「時間が長い」や「指導者や指導法が合わない」などの不満足な点が多い生徒は、部活動だけでなく競技やスポーツ自体から離れてしまうことが危惧される。このような危惧は、部活動本来の役割を大きく揺るがすものであり、指導員や学校全体、さらには、行政組織全体で部活動に対しての考え方、内容等を見直し、改善する必要があると考える。

第5章 まとめ

本研究では、文部科学省から新たに運動部活動の休養日設定に関するガイドラインが発表されるなどの、部活動における休養制度に関する議論活性化を受けて、中学生の部活動の理想と現在の状況の乖離状況を検討し、今後の部活動におけるニーズと改善指針を検討することを目的とした。今回対象となった中学校では、理想の部活動の目的として「楽しむため」、「勝つため」という選択に二分化され、生徒間での部活動に対しての考え方に大きな差が見られた。また、現在の活動時間、頻度と理想の活動時間、頻度を比較した所、活動時間、頻度共に現在の活動が上回っており、特に週末の活動での時間が長すぎると生徒の部活動に対しての満足度は比較的下がってしまった。これらの現在の活動が進学後に部活動を継続するかという問題にも踏み入ったが、現在の活動に対して満足だと感じている生徒程、進学後にも部活動を継続するといった回答を得られた。今後の部活動に対しての改善指針としては、生徒の理想や現在の活動等に耳を傾け、指導員や学校全体、さらには、行政組織全体で部活動に対しての考え方、内容等を見直し、改善する必要があると考える。同時に、その効果や生徒が思い描く部活動や現在の部活動にどのような不満や疑問点を抱いているのかなどを継続的に調査していくことが必要だろう。

参考文献

- 1)文部科学省 スポーツ庁 「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」
http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/toushin/_icsFiles/afieldfile/2018/03/19/1402624_1.pdf

謝辞

本研究に際して、様々な指導を頂きました中野先生に深謝いたします。また、アンケート調査に協力いただいた味美中学校、陶都中学校、並びにアンケート調査に回答いただいた生徒の皆様に感謝いたします。

2. 現在の状況について

※現在所属している部活動の現状について教えてください

問9. 現在部活動に所属していますか？

1. はい 2. いいえ

<問9. で 1. はい と回答した人のみ教えてください>

問9-1. 何故、入部しているのですか？(複数回答可)

1. 強制だから 2. その部活がやりたいから
3. 友人が入部したから 4. 健康増進
5. その他()

問9-2. どの程度部活に参加していますか？

1. 100% 2. 80% 3. 50%
4. 30% 5. 行ってない

問9-3. 現在、実際の練習頻度・時間はどの程度ですか？

月	火	水	木	金	土	日
分	分	分	分	分	分	分

問9-4. あなたが所属する部活動のレベルはどの程度ですか？

1. 大会登録メンバーより少し少ない 2. 大会登録メンバーより少し多い
3. 大会登録メンバーに入るのが苦勞する程度

問9-5. 現在の活動頻度・時間に満足していますか？また、いいえの方は何故ですか？

1. はい 2. いいえ()

<問9. で 2. いいえ と回答した人のみ教えてください>

問9-6. 何故、部活動に所属していないのですか？(複数回答可)

1. レベルが物足りない 2. 自分の時間がほしい
3. やりたい種目がない 4. 休みがない
5. 指導者が合わない 6. メンバーと合わない
7. クラブチームに入っている 8. その他()

問9-7. どのように部活動が変化したら参加したいですか？(複数回答可)

1. 気軽に行える 2. 競技レベルが上がる
3. 友人が入部する 4. やりたい種目が行える
5. 指導者が変わる 6. その他()

問10. 高校に進学しても部活動をやりたいですか？

1. はい 2. いいえ

問10-1. 問10ではいと答えた方は中学の時と同じ競技を行いたいですか？

1. はい 2. いいえ

問10-2. 問10でいいえと答えた方は何故ですか？(複数回答可)

1. 競技が嫌になった 2. バイト等がしたい
3. 自分の時間がほしい 4. その他()

ご協力ありがとうございました

2018年度 スポーツ健康学部
卒業論文

【論文主題】

大学生の対人関係におけるストレスマネジメント

所属学科 スポーツ健康学科

学籍番号 19S0702

氏名 酒井 栄利穂

指導教員 中野 貴博先生

提出日 2018年 1月 18日

■ 研究要旨 (*500字程度にまとめ記入, 手書き不可)

現代社会に生きる人々は日々、他者と関わり合いながら生活する中で、他者との関わりを通して自我や社会性を発達させていく。学生は学校での対人関係において多くのストレスを感じ、同時に様々な対処行動をとっていることが明らかとなっている。本研究は学生が対人関係において経験するストレスの中で、どのような学校ストレスにもっとも強くストレスを感じているか、学校においてストレスを感じたときにはどのような対処行動をとる頻度が高いのかを検討することを目的とした。125人の大学生に対し、対人ストレスイベント尺度および、ストレス発生時の対処行動に関する質問項目で構成されたアンケート調査を実施した。最初に、ストレス発生時の対処行動に関する回答状況を記述統計により明示した。続いて、対人ストレスイベント尺度内における下位因子である対人葛藤、対人劣等、対人摩擦の3因子に関する得点および総合得点を算出した。これらのスコアを性別および対処行動のタイプ別に比較検討した。性別では女性の方がストレス得点が高く、特に、対人劣等の得点は有意に女性で高かった。また、ストレスを感じやすい人は対人葛藤と対人劣等のスコアが、体への悪影響を自覚している人は、3因子ともスコアが有意に高くなることが確認された。

目次

第1章 序章

- 1-1 背景
- 1-2 目的

第2章 方法

- 2-1 対象者
- 2-2 調査項目
- 2-3 対人ストレスイベント尺度とは
- 2-4 分析方法

第3章 結果

- 3-1 学生の対人関係におけるストレスについての自覚度の実態
- 3-2 大学生の対人ストレスの自覚および対処行動の性差
- 3-3 対人ストレス対処と対人ストレスイベント尺度得点の関係

第4章 考察

- 4-1 大学生の対人ストレスおよび対処行動の実態
- 4-2 対人ストレスイベント尺度得点の性差および対人ストレス対処による違い関係

第5章 結論

参考文献

謝辞

第1章 序論

1-1 背景

現代社会に生きる人々は日々、他者と関わり合いながら生活する中で、他者との関わりを通して自我や社会性を発達させていく。人は家庭というコミュニティから発展し、初めて属する社会が学校である。人生において、学生期は多くの学びに溢れた輝かしい時代といえども、実際は様々なストレスに溢れており、回避して過ごすことはまず不可能なのが現状である。その上で、ストレスを感じながらも、個々にあったストレス発散法を模索・実行し、ストレスを溜め込むこと無く発散しながら生活をしていくことが現代では重要な事であると言えるのではないだろうか。本来ストレスは、人が生活環境や様々な刺激に対して適応するために必要な、生体の調節及び防衛機構としてとらえられている。しかし対人関係がネガティブに反映された場合、その対人関係はストレス反応を増大させる対人ストレスになり、インパクトの強いストレスャーとなっている事を示唆している。また、これに関して、対人ストレスをソーシャル・サポートの対概念として想定し、ソーシャル・サポートが送り手の意図も受け手の評価もネガティブである対人関係を、対人ストレスと称することもある。また、対人ストレスによって生じる情動反応の多さを指摘し、対人ストレスによるストレス反応には、抑うつや不安だけでなく、嫉妬や願望などの他のストレスでは生じにくい情動が含まれている。学生は学校での対人関係において多くのストレスを感じ、同時に様々な対処行動をとっていることが明らかとなっている。人々が日々感じる対人相互作用には大きく3種類がある。第1は対人葛藤、すなわち他者からの否定的な態度や行動により感じるものである。第2は対人劣等、すなわち他者や社会的スキルの欠如などにより、劣等感を触発する事態のものである。第3は対人摩耗、すなわち他者への配慮や気遣いに基づく行為に気疲れを引き起こし感じるにものである。対人葛藤を多く経験するほど怒りや敵意、疲労や混乱といった気分が亢進されることが示唆されており、劣等を多く経験するほど不安や不眠、社会的活動障害といった精神的健康が悪化し、緊張や不安、抑うつや落ち込みといった気分が亢進されることが報告されている。この対人相互作用については、対人関係におけるストレスについて知るうえで重要な項目となる。なぜなら、多くの個人が、対人関係のどのような側面にストレスを感じているのか自覚が少ないからである。その為、対人ストレスイベント尺度というアンケート調査を実施し、比較検討の題材に使用する事にする。

1-2 目的

本研究では、大学生を対象とし、対人ストレスイベント尺度および、ストレス発生時の対処行動に関する質問項目で構成されたアンケート調査を実施し、学生の対人ストレスおよび対処行動の実態を明記するとともに、両者の関係性を検討することを目的とする。

1-3 仮説

目的を達成するために、以下の4点の仮説をデータに基づいて検証した。

- 1) 対人ストレスの感受性には性差があり、女性の方が感受性が高い。
- 2) ストレス発症時の対処行動および、生活態度等の変化は男性に比べ、女性のほうが顕著である。
- 3) 対人葛藤、対人劣等、対人摩耗の3因子のスコアには性差がある。特に男性に比べ女性のほうが感受性が高く、ストレスの自覚が強い傾向にある。
- 4) 対人葛藤、対人劣等、対人摩耗の3因子のスコアは、対人関係ストレスの感受性が高かったり、生活態度変化、身体への悪影響を感じている学生で高くなる。

第2章 方法

2-1 対象者

本学、名古屋学院大学に所属するスポーツ健康学部の1~4年生の125名を、調査対象とした。性別の対象者数の内訳を表2-1に示す。

表2-1 性別の対象者内訳

男子	95
女子	30
合計	125

2-2 調査項目

対人ストレスイベント尺度および、ストレス発生時の対処行動に関する質問項目で構成されたアンケート調査を実施した。対人ストレスイベント尺度は30項目で構成され、対人葛藤、対人劣等、対人摩擦の3つの会領域が想定されている。また、ストレス発生時の対処行動に関しては3つの大問及び3つの小問で構成した。さらに、冒頭に、性別・学年を質問した。

全体でA3用紙1枚で構成した(調査用紙は付表として論文の末尾に掲載)。解答方法は、ストレス発生時の生活態度の変化と発散法にかんしては自由回答を用い、他の項目では4件法を用いた。

2-3 対人ストレスイベント尺度とは

対人関係に起因するストレスを測定する尺度である。橋本(1997)によって提案されたものであり、同尺度を用いた研究成果から現代青少年の人間関係の特徴として、享乐的な話はたくさんするが真剣な話ができない(しようとしにくい)、親しくなりたいがプライバシーには踏み込んでほしくない、傷つくことを恐れ深く相手にコミットしていけないなど、対人関係の希薄化が指摘されている。その意味で、青年は対人関係で葛藤し、劣等感を抱き、そして摩擦しやすくなっているといえる。対人ストレスイベント尺度は、このような対人関係上のストレスイベントに着目して研究することを目的として提案された尺度である。

2-4 分析方法

アンケート調査の結果をもとに、対人関係におけるストレス発生時の対処行動に関する回答状況を記述統計で検討した。また、以下の要素に関する調査項目の関係性をt検定により検討した。また、全ての分析において有意水準は5%とし、IBM社のSPSS22.00Jを用いて分析を行った。

- a) 性別ごとに問1、問1-2、問2、問4(対人ストレスイベント尺度内における下位因子である対人葛藤、対人劣等、対人摩擦の3因子に関する得点および総合得点)の比較
- b) 対人ストレスイベント尺度内における下位因子である対人葛藤、対人劣等、対人摩擦の3因子に関する得点および総合得点ごとに、問1、問1-2、問2の比較

第3章 結果

3-1 学生の対人関係におけるストレスについての自覚度の実態

対人関係におけるストレス発生時の対処行動に関する回答状況を記述統計により検討した。

最初に、対人関係におけるストレスを感じやすいかどうかという質問をした。解答方法は、1.感じやすい方だと思う、2.どちらかと感じやすい方だと思う、3.どちらかと感じやすい方ではないと思う、4.感じにくい方だと思う、以上4択で行った。結果は、感じやすい方だと思うが30.4%、どちらかと感じやすい方だと思うが28.8%、どちらかと感じやすい方ではないと思うが23.2%、感じにくい方だと思うが17.6%であった。

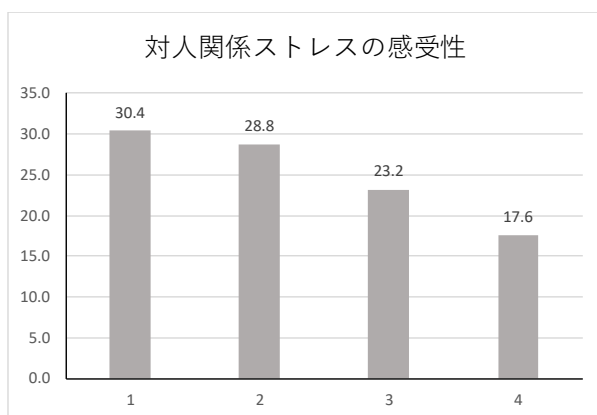


図 3-1-1 対人関係におけるストレスを感じやすい方かどうか

次に、前問で、1～3 を回答した学生を対象に、対人関係におけるストレスを感じ時に、生活態度が変化するかどうかという質問をした。解答方法は、1.変化すると思う、2.どちらかと変化すると思う、3.どちらかと変化しないと思う、4.変化しにくいと思う、以上4択で行った。結果は、変化すると思うが21.3%、どちらかと変化すると思うが30.6%、どちらかと変化しないと思うが14.8%、変化しにくいと思うが33.3%であった。

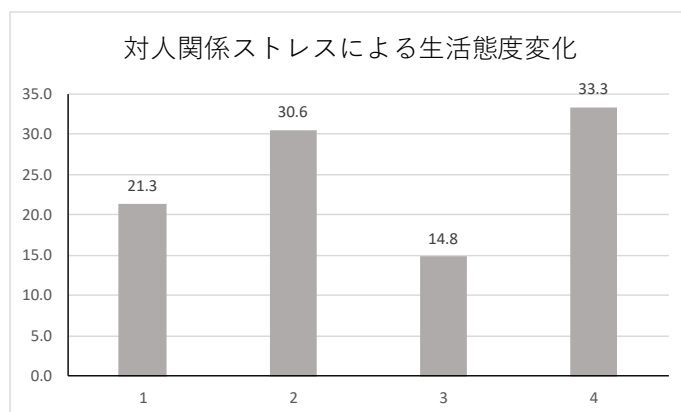


図 3-1-2 対人関係におけるストレスを感じた時に生活態度が変化するかどうか

続いて、対人関係におけるストレスを感じた際に生じる体への悪影響に対して、自覚症状があるのか質問をした。解答方法は、1.ある、2.どちらかと言えばある、3.どちらかと言えない、4.ない、以上4択で行った。結果は、あるが18%、どちらかと言えばあるが21.3%、どちらかと言えないが18%、ないが42.6%であった。

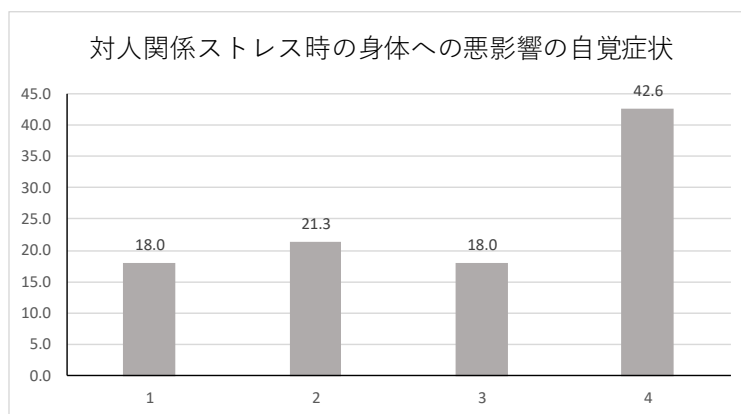


図 3-1-3 対人ストレスを感じた際に生じる体への悪影響に対して自覚症状の有無

さらに、前問で 1~3 を回答した学生を対象に、具体的にどのような自覚症状があるのか。複数の選択肢を用意し、自由回答してもらった。解答方法は、1.腹痛、2.頭痛、3.吐き気、4.食欲がなくなる、5.食欲が増す、6.飲酒欲求 or 飲酒量の増加、7.喫煙欲求 or 喫煙量の増加、8.怒りっぽくなる、9.気分が落ち込む、10.塞ぎ込む、11.その他、以上 11 択で行った。選択肢の 11 は回答がなかったため、記述統計からは割愛した。結果は、腹痛が 7%、頭痛が 11%、吐き気が 8%、食欲がなくなるが 14%、食欲が増すが 8%、飲酒欲求 or 飲酒量の増加が 10%、喫煙欲求 or 喫煙量の増加が 7%、怒りっぽくなるが 40%、気分が落ち込むが 34%、塞ぎ込むが 10%であった。

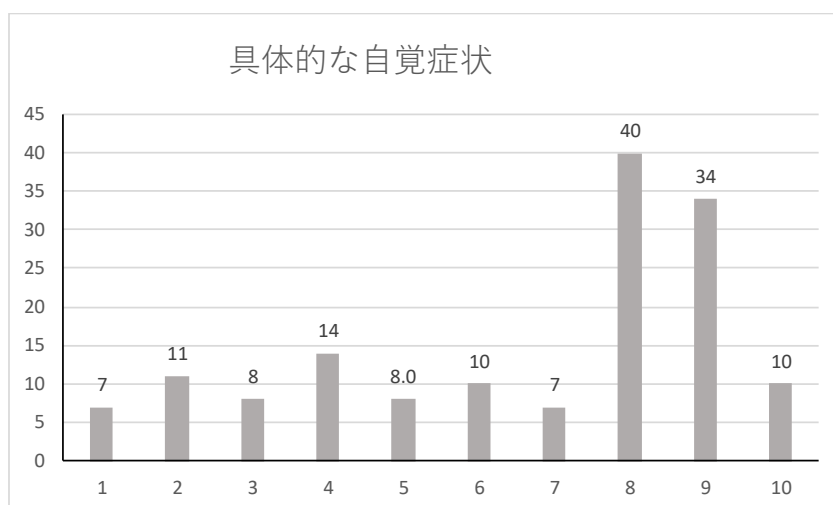


図 3-1-4 具体的な自覚症状

最後に、対人ストレスイベント尺度内における下位因子である対人葛藤、対人劣等、対人摩耗の3因子に関する得点および総合得点を算出した。得点は、いずれも該当項目の評価値の合計得点を算出したものを基に、最高得点が100点になるように加工した。結果は、対人葛藤が40.1点、対人劣等が46.1点、対人摩耗が48.2点、ストレス総合得点が43.8点であった。

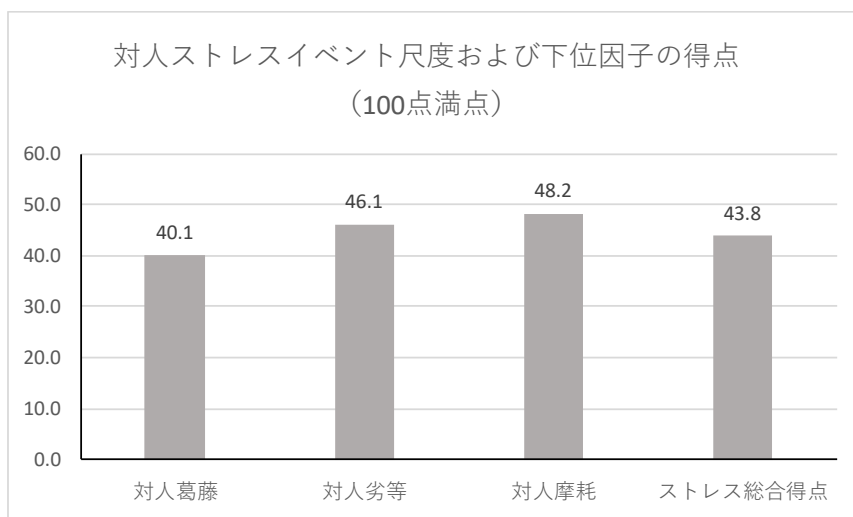


図 3-1-4 対人ストレスイベント尺度および下位因子の得点 (100 点満点)

3-2 大学生の対人ストレスの自覚および対処行動の性差

対人ストレスの自覚および対処行動に関する質問の平均評価値の性差を t 検定を用いて比較検討した。表 3-2-1 は、対人関係におけるストレスの感受性に関する質問の結果である。回答は 4 件法であり、評価値の低いほうが対人ストレスの感受性が高いことを示す。有意確率は 0.07 であり、女子学生の方が、男子学生よりも対人関係におけるストレスの感受性が高かった。

表3-2-1 対人関係ストレスの感受性

	度数	平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有意確率
男子	94	2.37	1.07	0.406	1.80	122	0.07
女子	30	1.97	1.10				

次に表 3-2-2 は、対人関係におけるストレスを感じた時に、生活態度が変化するかどうかを質問した結果である。有意確率は 0.46 であり、統計的な有意差は認められなかった。ストレスを感じた際の生活態度の変化に性差がないと結論付けられる。

表3-2-2 対人関係ストレスによる生活態度変化

	度数	平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有意確率
男子	80	2.64	1.20	0.193	0.75	105	0.46
女子	27	2.44	1.01				

続いて表 3-2-3 は、対人関係におけるストレスを感じた際に生じる体への悪影響に対して自覚症状があるのかという質問をした結果である。有意確率は 0.13 であり、男子学生と女子学生に有意な違いはないことがわかった。

表3-2-3 対人関係ストレス時の身体への悪影響の自覚症状

	度数	平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有意確率
男子	91	2.93	1.15	0.367	1.51	119	0.13
女子	30	2.57	1.17				

最後に、表 3-2-4 は、対人ストレスイベント尺度のアンケート結果を基に、対人ストレスイベント尺度内における下位因子である対人葛藤、対人劣等、対人摩耗の 3 因子に関する得点および総合得点を算出した際の結果である。得点は 100 点満点に換算してあり、スコアが高いほど、それぞれのストレスイベントが多いことを示している。対人葛藤・対人摩耗においての有意確率はそれぞれ 0.26、0.89 であり、統計的な有意差は認められなかった。これに対し、対人劣等の有意確率は 0.01 であり、統計的な有意差が認められた。ストレス総合得点においても有意確率は 0.06 であり、統計的な有意差が認められた。対人劣等とストレスイベントの総合得点には性別で有意な違いがあり、いずれも女子学生で高くなることが確認された。

表3-2-4 対人ストレスイベント尺度

		度数	平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有意確率
対人葛藤	男子	94	39.22	15.13	-3.757	-1.13	122	0.26
	女子	30	42.97	17.96				
対人劣等	男子	94	43.68	18.02	-10.488	-2.64	122	0.01
	女子	30	54.17	21.71				
対人摩耗	男子	94	48.23	18.84	-0.521	-0.14	122	0.89
	女子	30	48.75	16.78				
ストレス総合得点	男子	94	42.50	14.32	-5.834	-1.87	122	0.06
	女子	30	48.33	16.41				

3-3 対人ストレス対処と対人ストレスイベント尺度得点の関係

表 3-3-1 は対人ストレスの感受性の違いによる対人ストレス尺度得点の違いを検討した結果である。対人ストレスの感受性の違いは、(1)感じやすい方だと思う、または、(2)どちらかと感じやすい方だと思う群と、(3)どちらかと感じやすい方ではないと思う、または、(4)感じにくい方だと思う群に分類した。対人葛藤・対人劣等・ストレス総合得点においての有意確率はそれぞれ、0.006、0.000、0.005 と各項目において統計的な有意差が認められた。感受性の高い群において、得点が高くなることが確認された。また、対人摩耗においての有意確率は 0.423 であるので、統計的な有意差は認められなかった。

表3-3-1 対人関係ストレスの感受性

	解答	度数	平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有意確率
対人葛藤	(1)/(2)	74	43.28	16.70	-7.763	-2.77	123	0.006
	(3)/(4)	51	35.52	13.27				
対人劣等	(1)/(2)	74	51.28	19.46	-12.764	-3.80	123	0.000
	(3)/(4)	51	38.52	16.83				
対人摩耗	(1)/(2)	74	49.32	18.57	-2.679	-0.80	123	0.423
	(3)/(4)	51	46.65	17.89				
ストレス総合得点	(1)/(2)	74	46.93	14.78	-7.651	-2.89	123	0.005
	(3)/(4)	51	39.28	14.21				

表 3-3-2 は対人関係におけるストレスを感じた時に、生活態度が変化するかどうか質問の回答結果が、(1)変化すると思う、または、(2)どちらかと変化すると思う群と、(3)どちらかと変化しないと思う、または、(4)変化しにくいと思う群の対人尺度得点の違いを検討した結果である。対人葛藤・対人劣等・対人摩耗・ストレス総合得点においての有意確率はそれぞれ、0.84、0.19、0.25、0.90 であるので、統計的な有意差は認められなかった。いずれの要因においても、ストレス発生時生活態度との有意な関係は認められなかった。

表3-3-2 対人関係ストレスによる生活態度変化

	解答	度数	平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有意確率
対人葛藤	(1)/(2)	56	41.28	16.45	-0.619	-0.20	106	0.84
	(3)/(4)	52	40.66	16.16				
対人劣等	(1)/(2)	56	49.95	18.70	-12.764	-4.86	106	0.19
	(3)/(4)	52	45.09	19.52				
対人摩耗	(1)/(2)	56	47.25	17.92	-2.679	4.11	106	0.25
	(3)/(4)	52	51.36	18.95				
ストレス総合得点	(1)/(2)	56	45.12	13.31	-7.651	-0.36	106	0.90
	(3)/(4)	52	44.75	16.32				

表 3-3-3 は対人関係におけるストレスを感じた際に生じる体への悪影響に対して自覚症状があるのかという質問の回答結果が、(1)ある、または、(2)どちらかと言えばある群と、(3)どちらかと言えない、または、(4)ない群の対人尺度得点の違いを検討した結果である。有意確率は、それぞれ 0.001、0.005、0.029、0.001 であり、いずれも統計的な有意差が認められた。すべてのスコアにおいて自覚症状がある群において得点が高くなることが確認された。

表3-3-3 対人関係ストレス時の身体への悪影響の自覚症状

	解答	度数	平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有意確率																																		
対人葛藤	(1)/(2)	48	46.07	17.99	-9.773	-3.44	120	0.001																																		
	(3)/(4)	74	36.30	13.31					対人劣等	(1)/(2)	48	52.14	19.89	-10.094	-2.85	120	0.005	(3)/(4)	74	42.05	18.55	対人摩耗	(1)/(2)	48	52.96	18.81	-7.414	-2.21	120	0.029	(3)/(4)	74	45.54	17.68	ストレス総合得点	(1)/(2)	48	49.46	14.76	-9.260	-3.44	120
対人劣等	(1)/(2)	48	52.14	19.89	-10.094	-2.85	120	0.005																																		
	(3)/(4)	74	42.05	18.55					対人摩耗	(1)/(2)	48	52.96	18.81	-7.414	-2.21	120	0.029	(3)/(4)	74	45.54	17.68	ストレス総合得点	(1)/(2)	48	49.46	14.76	-9.260	-3.44	120	0.001	(3)/(4)	74	40.20	14.37								
対人摩耗	(1)/(2)	48	52.96	18.81	-7.414	-2.21	120	0.029																																		
	(3)/(4)	74	45.54	17.68					ストレス総合得点	(1)/(2)	48	49.46	14.76	-9.260	-3.44	120	0.001	(3)/(4)	74	40.20	14.37																					
ストレス総合得点	(1)/(2)	48	49.46	14.76	-9.260	-3.44	120	0.001																																		
	(3)/(4)	74	40.20	14.37																																						

第4章 考察

4-1 大学生の対人ストレスおよび対処行動の実態

最初に、3-1 節の結果から、対人ストレスを感じている自覚があり、生活態度が変化する学生が過半数を占めていることが分かった。続いて、対人関係におけるストレスを感じた際に生じる体への悪影響に対して、自覚症状があるのかを質問をした結果、5割弱の学生が自覚症状があると答えた。そこで、具体的にどのような自覚症状があるのかを11の選択肢の中から、複数選択かで回答してもらった。その結果、怒りっぽくなるが40%、気分が落ち込むが34%とアンケート結果の大半を占めた。この結果は、対人関係ストレスを感じ時の生活態度変化に関する自由記述回答における、イライラする、ものに当たる、気分が落ち込む、気分が悪くなる、食欲がなくなる、塞ぎ込むなどの解答と合致する結果であった。

さらに、対人ストレスイベント尺度内における下位因子である対人葛藤、対人劣等、対人摩耗の3因子に関する得点および総合得点を算出した。得点は、いずれも該当項目の評価値の合計得点を算出したものを基に、最高得点が100点になるように加工した。もっともスコアが高かったのは対人摩耗であり、続いて対人劣等のスコアが高かった。このことより、知らず知らずのうちに他者に対し気遣う上に、他者と自己を比較する事で劣等感を抱き、ストレスを溜め込んでいる事が憶測される。また、身体への悪影響を自覚していない学生は42.6%であり、どちらかと言えば自覚していないを加えると60%を超えていた。このことから、多くの学生は対人関係におけるストレスを感じているが、身体的・精神的健康状態に悪影響が出る前に、個々にあったストレスの対処行動を行い、ストレスを発散できているのではないかと推測される。

対人関係におけるストレスを感じた際に行う対処行動については、運動やカラオケ、食事を取るというストレス回避行動について、寝るや音楽を聴くという回答が多くみられ、他者と関わり合いながら上手くストレスを発散させられる学生と、一人の時間を作る事で対人関係におけるストレスを発散している学生がいると推測される。だが、この場合、他者に気遣い、他者と比較する事でストレスを感じやすくなっていると見受けられるので、一人の時間を作り、ストレスを発散させている学生のストレス対処行動の方が正しいのではないかと考える。

4-2 対人ストレスイベント尺度得点の性差および対人ストレスイベント対処による違い関係

最初に、対人関係におけるストレスの感受性の性差を検討したところ、有意確率は0.07であり統計的な有意差が認められた。この事から、対人関係におけるストレスの感受性は女性の方がやや高いことが予想される。また、対人葛藤や対人劣等においても性別で有意差が認められており、女性の方が全体的にストレスを感じやすく、また、日常的にストレスイベントに直面するケースが多いことが推察された。さらに、対人ストレスの感受性の高い学生の方が対人葛藤、対人劣等、ストレスイベント総合得点が有意に高いことにより、ストレスを

感じている自覚がある学生は、他者からの否定的な態度や行動により感じるものがある。為に他者との関わり方に葛藤し、他者や社会的スキルの欠如などにより、劣等感を触発する事態に多くあると推測される。そのため、ストレス総合得点における有意差も認められているのではないかと考えられる。対人摩擦においては有意差が認められなかったことより、ストレスを感じている自覚がある学生の多くが、他者への配慮や気遣いに基づく相互作用についてのストレスはあまり感じていないと考えていることが推測される。

次に、対人関係ストレスによる生活態度変化では、性別での有意差は認められず、顕著な性差は存在しないことが示唆された。また、対人関係におけるストレスの3因子および、ストレス総合得点のスコアにおいても有意差が認められなかった。そのため、ストレス発生時に生活態度が変化することは、対人葛藤や対人劣等、対人摩擦などのストレス発生の要因にはなりえないと推測された。

最後に、対人関係による体への悪影響に関しては、有意な性差が認められず、性別の差は少ないことが推測される。しかし、対人関係におけるストレスの3因子および、ストレス総合得点においてはいずれも有意差が認められたため、対人ストレス発生時に体への悪影響を感じる学生は、対人葛藤・対人劣等・対人摩擦といったストレスを受けやすい傾向にあることが示唆された。これは、対人関係に葛藤し、劣等感を抱き、人に気遣う事でストレスを感じる。その結果、心身ともに疲弊し、身体的・精神的健康状態に悪影響を及ぼし、自覚症状として現れるためではないかと推測される。

第5章 結論

対人ストレスの感受性・対人尺度得点には有意な性差があることが確認された。また、生活態度等の変化については性差が確認されなかった。女性の方が男性に比べ感受性が高く、ストレスの自覚が強い傾向にあることが立証された。続いて、仮説4)においては、対人関係ストレスの感受性や、体への悪影響を感じている学生で、対人イベントストレス尺度得点および会員誌の得点が有意に高くなることが確認された。しかし、生活態度変化においては有意差が認められなかった。以上のことより、対人関係ストレスの感受性が高く、体への悪影響を感じやすい学生において、日常的に対人ストレスイベントの多く直面する傾向にあることが示唆された。

参考文献

- 1) 橋本剛：ストレスと対人関係，ナカニシヤ出版 (2005)
- 2) 堀洋道：心理測定尺度集Ⅲ，サイエンス社
- 3) 橋本剛：対人イベント尺度 (1997)，心理測定尺度集Ⅲ，サイエンス社

謝辞

本研究に際して、様々なご指導をいただきました中野貴博先生に深謝いたします。また、アンケート調査にご協力いただいた名古屋学院大学の学生の皆様に感謝いたします。

対人関係ストレスに関するアンケート調査

調査主体：名古屋学院大学スポーツ健康学部
中野貴博 研究室（酒井栄利穂）

本アンケートは、皆さんの対人関係におけるストレスについて、自覚症状の有無とその内容について調査することを目的としています。調査結果は今後の学生の対人ストレスへの対応に役立てていきたいと考えています。上記趣旨にご同意いただいた上で回答をお願いいたします。ご同意いただけない場合には未提出、もしくは白紙にてご提出ください。回答は、最も当てはまる質問の番号のみに○を付けて、お答えください。

性別： 男性 ・ 女性、 学年： 年

問 1. あなたは対人関係におけるストレスを感じやすい方だと思いますか。

1. 感じやすい方と思う
2. どちらかと感じやすい方と思う
3. どちらかと感じやすい方ではないと思う
4. 感じにくい方と思う

(問 1 で 1・2・3 を回答された方のみ、お答えください。)

問 1-2. あなたは対人関係におけるストレスを感じた時に、生活態度が変化しますか。

1. 変化すると思う
2. どちらかと変化すると思う
3. どちらかと変化しないと思う
4. 変化しにくいと思う

(問 1-2 の質問で 1・2・3 を回答された方のみ、お答えください。)

問 1-3. 具体的には、どの様に変化しますか。

()

問 2. あなたは対人関係におけるストレスを感じた際に生じる体への悪影響に対して自覚症状がありますか。

1. ある
2. どちらかと言えばある
3. どちらかと言えない
4. ない

(問 2 で 1・2・3 を回答された方のみ、お答えください。)

問 2-1. 具体的にどのような自覚症状がありますか。当てはまるすべてをお答えください。

1. 腹痛
2. 頭痛
3. 吐き気
4. 食欲が無くなる
5. 食欲が増す
6. 飲酒欲求 or 飲酒量の増加
7. 喫煙欲求 or 喫煙量の増加
8. 怒りっぽくなる
9. 気分が落ち込む
10. 塞ぎ込む
11. その他 ()

問 3. あなたが対人関係におけるストレスを感じた時の、ストレス発散方法を教えてください。

()

問 4. 以下の質問は、対人関係におけるストレスとなる出来事を 30 項目あげました。最近 3 ヶ月間にこれらの出来事がどのくらいの頻度で起きたかお答えください。

(1. 全くなかった 2. たまにあった (月に 1 回程度) 3. 時々あった (月に複数回) 4. しばしばあった)

1. 友人に無理な要求をされた	1	・	2	・	3	・	4
2. 友人と喧嘩をした	1	・	2	・	3	・	4
3. 友人から責められた	1	・	2	・	3	・	4
4. 友人に軽蔑された	1	・	2	・	3	・	4
5. 友人が無責任な行動をした	1	・	2	・	3	・	4
6. 友人に誤解された	1	・	2	・	3	・	4
7. 友人に嫌な顔をされた	1	・	2	・	3	・	4
8. 同じことを何度も言われた	1	・	2	・	3	・	4
9. 友人と意見が食い違った	1	・	2	・	3	・	4
10. 友人のストレス発散に付き合いされた	1	・	2	・	3	・	4
11. 約束を破られた	1	・	2	・	3	・	4
12. 誰が悪いというわけでも無い時、自分から謝った	1	・	2	・	3	・	4
13. 友人が自分の事をどう思っているのか気になった	1	・	2	・	3	・	4
14. 相手が嫌な思いをしてないか気になった	1	・	2	・	3	・	4
15. 周りの人から疎外されていると感じるようなことがあった	1	・	2	・	3	・	4
16. 会話中に気まずい沈黙があった	1	・	2	・	3	・	4
17. 友人とどのように付き合いやすいのかわからなくなった	1	・	2	・	3	・	4
18. 親しくなりたい相手となかなか親しくなれなかった	1	・	2	・	3	・	4
19. 会話中、何をしゃべったらいいのかわからなくなった	1	・	2	・	3	・	4
20. 友人に対して劣等感を抱いた	1	・	2	・	3	・	4
21. 自分の言いたいことが、相手にうまく伝わらなかった	1	・	2	・	3	・	4
22. 友人に嫌な顔をさせた	1	・	2	・	3	・	4
23. 上下関係に気を使った	1	・	2	・	3	・	4
24. テンポの合わない人と会話をした	1	・	2	・	3	・	4
25. 嫌いな人と会話した	1	・	2	・	3	・	4
26. あまり親しくない人と会話した	1	・	2	・	3	・	4
27. 自慢話や愚痴など、聞きたくないことを聞かされた	1	・	2	・	3	・	4
28. 無理に相手に合わせた会話をした	1	・	2	・	3	・	4
29. 好意的な知人の誘いを断った	1	・	2	・	3	・	4
30. 友人に深入りされないように気を使った	1	・	2	・	3	・	4

御協力ありがとうございました

2018年度 スポーツ健康学部
卒業論文

【論文主題】

幼児期におけるリズム・バランス運動実践の効果と
保護者の運動に対する価値観との関係

所属学科 こどもスポーツ教育学科

学籍番号 19S1011 19S1014

氏名 齋藤綾香 澤優花

指導教員 中野 貴博 先生

提出日 2018年1月18日

■ 研究要旨（*500字程度にまとめ記入，手書き不可）

近年の子どもの体力低下問題を解決するためには、子どもが積極的に身体を動かす機会を準備し、体を動かす楽しさを感じ、自ら積極的に体を動かすように導くことが必要だと思われる。つまり、より早期から身体を動かして遊ぶことの楽しさを伝えることが、運動に苦手意識を持つ子どもの減少や体力低下の防止につながると考えられる。そこで、本研究では、幼児期でも親しみやすいバランスとリズムに着目した運動実践を行い、身体を動かして遊ぶことの楽しさを感じてもらうとともに、子どもの運動能力の向上と保護者の子どもの運動に対する意識との関係性を検討することを目的とした。74人の年長児を対象に運動実践を行った。同時に、保護者を対象に子どもの運動活動に対する意識調査を行った。初回の体力測定値が良い幼児の多くは習い事を行っていた。一方で、実践による伸びは習い事をしていない幼児で顕であった。また、記録の伸びと保護者の運動に対する意識に関連は確認されなかった。しかしながら、子どもへの運動意識の高い家庭では、習い事実施率が高くなる傾向が確認されたことより、保護者の運動への意識は習い事に反映されており、それが体力改善にも強く影響していると考えられた。様々な理由から、習い事に通っていない幼児の記録が伸びたことから、教育や保育現場でも、子ども達の健全な体力向上を補償すべく、積極的な運動実施を推進していくことの有効性が示唆された。

目次

第1章 序論

第2章 方法

- 2-1 対象者
- 2-2 運動実践プログラム
- 2-3 測定項目
- 2-4 保護者へのアンケート調査
- 2-5 分析方法

第3章 結果

- 3-1 アンケート結果の概要
- 3-2 習い事と初回の測定結果の関係
- 3-3 習い事と測定記録の伸びの関係
- 3-4 親の運動に対する価値観と記録の改善状況

第4章 考察

- 4-1 保護者へのアンケート結果の概要
- 4-2 リズム運動実践に伴う体力測定値の変化と習い事実施との関係
- 4-3 保護者の運動に対する価値観と子どもの記録、変化との関係

第5章 まとめ

参考文献

謝辞

付表

第1章 序論

現代社会では、子どもたちの体力の低下が懸念されている。子どもの体力低下の原因の一つには、子どもを取り巻く環境の変化が挙げられる。例えば日常的な動作である歩くことや走ることの機会が自動車の普及などの科学技術の進歩により、減少してしまっている。このように生活が便利になることと裏腹に、子どもの身体活動は減少してしまっている。加えて、急速な情報化の進展や都市化による住宅環境の変化により、子どもが外に行かずにテレビゲームなど室内遊びを好むようになった。結果的に行動範囲が狭くなった子どもにとって、現在の生活スタイルにあった外遊びやスポーツが少ないことが指摘されている。こういった都市化の進展や昨今の少子化の進行は、社会環境や人々の生活様式を大きく変化させ、子どもが遊ぶ場所、遊ぶ仲間、遊ぶ時間を減少させた。文部科学省が行った「国民の意識」に関する調査によると、多く保護者や保育士が知識の量で子どもを評価しがちになり、身体や精神を鍛え、思いやりの心や規範意識を育てることに大きな効果を有する外遊びやスポーツの重要性を軽視する傾向が進んだことから、積極的に外遊びやスポーツをさせなくなり、結果的に子どもが体を動かす機会が減少したことが子どもの体力低下の一因であると指摘されている。また、幼児期運動指針（文部科学省、2012）によると、幼児は心身全体を働かして様々な活動を行うため、体を動かして遊ぶことは、心身の様々な側面の発達にとって必要な経験を提供し、これらが相互に関連し合いながら積み重ねられていくと考えられる。そのため、幼児期に遊びを中心とする身体活動を十分に行うことは、多様な動きを身に付けるだけでなく、心肺機能や骨形成にも寄与するなど、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤づくりとなると示されている。さらに、身体活動の促進は、体力・運動能力の向上、健康的な体の育成、意欲的な心の育成、社会適応力の発達、認知的能力の発達などの効果も期待される。また、子どもが中学生頃になると、運動に対して苦手意識を持ち運動から離れていく子どもが増えているのも事実である。そのため、より早期の幼児期の頃から、子どもたちに運動や体を動かすことの楽しさを伝えることが重要であると考えられる。

上記のことから、大人が子どもに対して、積極的に身体を動かす機会を準備し、子どもが体を動かす楽しさを存分に感じ、幼児自らが積極的に体を動かしていくよう導くことが必要だと思われる。幼児期に身体を動かして遊ぶことの楽しさに一人でも多くの子どもに気づいてもらい自ら進んで身体を動かしていくようになってもらうことが、運動に苦手意識を持つ子どもの減少、子どもの体力の低下を防ぐことにもつながってくるのではないかと考えられる。ここで、幼児の体力・運動能力の現状に注目すると、全体的に低下傾向にあることが指摘されている。中でも特に顕著なものの一つにバランス能力の低下が挙げられる。どのような運動を行うのにも自身の体を思い通りに使いこなすことはとても重要になってくる。自分の身体を思い通り使いこなすためには、体の軸（バランス）と身体を動かすタイミング（リズム感）が重要であると考え、本研究ではバランスとリズムに着目した運動実践を展開することとした。その上で、運動実践前と後の記録および動きの変化を検討すること

とした。また、前述したように、運動実践では、記録の変化だけでなく、1) 幼稚園などの自由遊びの時間に外で遊びたがる子どもが増える、2) 一つの遊びだけでなく様々な遊具や運動用具を使って多くの動きに挑戦する子どもが増える、3) 家庭での運動活動についての話が増え親と外で遊びたがる子どもが増える、4) 室内での遊びよりも外で身体を動かして遊ぶ遊びを好む子どもが増える、5) 小学生になり家でゲームばかりをする子どもが減る、6) 運動に苦手意識を持つ子どもが減る、ことなどを目指し、子どもたちの運動に対する前向きな姿勢、態度に着目することも大切であろうと考えた。さらに、上記の文部科学省の「国民の意識」に関する調査にもあったように、保護者における自身の子どもに対する運動意識も検討材料として加えることも必要であると考えた。

以上のことを踏まえ、本研究では、特に、バランスとリズムに着目した運動実践に伴う子どもの運動能力の向上と保護者の子どもの運動に対する意識との関連性を検討することを目的とした。

第2章 方法

2-1 対象者

瀬戸市内公立保育園2園の6歳児を対象とした。対象者の合計は74名であり、各園の性別の内訳を表2-1-1に表す。

表2-1-1 対象園別の対象者数

	H保育園	S保育園	合計
男児	22	18	40
女児	11	23	34
合計	33	41	74

2-2 運動実践プログラム

ケンパリング、平均台、大縄の3つを中心に運動実践を行った。ケンパリングではリズムとバランス両方を高めるために、手拍子の音に合わせて跳んだり、音楽に合わせて跳んだりさせた。幼児の様子を見ながら音楽のテンポを速くしたり、遅くしたりすることで、リズムに合わせた動きの習得を促進した。また、ゴール直後では片足を上げたまま、5秒キープすることでバランス能力を養うことを意識した。これらの運動メニューをリズム協調能力、バランス能力、また音を聞き取って動く力を獲得できるように構成した。平均台では、最初真っ直ぐバランスよく渡る事を意識し、徐々にカニさん歩き（横向きで渡る）、平均台上のマーカークラフプなどの障害物に当たらないようにするなど、運動の難易度を高めて実施した。次に、大縄を跳ぶタイミングを掴む事はリズムに関連があると考え、随時、プログラムの中に組み込むこととした。大縄の達成目標は、縄の中心部で縄をタイミングよく跳ぶことであったが、最初は縄に慣れるために、縦や横に縄を揺らすへびや波で縄を踏まないように5回跳ぶことを課題とした。次いで、縄に慣れてきたら、縄を跳ぶタイミングを掴むために縄を左右に揺らす小波でタイミングよく5回両足で跳ぶことを課題に取り組んだ。実施時は、跳ぶ位置にテープで印をつけ、縄に入るタイミングを分かりやすくするために補助者が手拍子でリズムをとるなどの工夫をした。小波を跳ぶことだけを意識させるだけでなく、5回跳んだらすぐ縄から抜けるタイミングも遊びの展開として取り入れた。続いて、幼児ほとんどが、縄に入るタイミングを掴むのに苦労していたため、縄を跳ばずに通り抜ける練習を導入として取り入れ、徐々に動作の難易度を上げた遊びを展開した。以上のような動作を2~3回繰り返した後、最終的には全ての幼児が回転している縄への入り込みと中央で1回跳ぶ動作に挑戦した。

4日間のプログラムでは上記の運動遊びを中心に、リズム、バランス、テンポ、タイミングといった要素を意識し、リズム協調能力とバランス能力が向上することを目指した。図2-2-1に、各日の実践プログラムおよびタイムスケジュールを示す。

1日目		
時間	プログラム	内容
25分	体力テスト	・両足連続飛越・一本道・片足立ちの測定を行う。 ※片足立ちだけ1回行う。
10分	レクリエーション (コーン倒し)	指導者はゲームを始める前にコーンを倒す、立てるの2パターンを設定し、1分間でコーンを倒すチームと直すチームに分けコーンの数の多さで勝敗を決める
10分	ケンパ (次回予告)	2レーン作り、2、3回行う。バランス力を高めるために、ゴール間近のケンパリングの中で、5秒間片足立ちキープをする。
2日目		
10分	前回の復習 (ケンパ)	2レーン作り、2、3回行う。バランス力を高めるために、ゴール間近のケンパリングの中で、5秒間片足立ちキープをする。
20分	平均台	1) 真っ直ぐ最後まで渡りきる 2) カニさん歩き 3) 障害物(コーン、フープ、ロープ) ※1~4全て往復2、3回行う。 4) 障害物(コーン、フープ、ロープ) & ケンパ
15分	レクリエーション (ケンパ&障害物の競争)	2レーン作り、1回行う。バランス力を高めるために、ゴール間近のケンパリングの中で、5秒間片足立ちキープをする。片足キープが終わったら次の子にタッチをする。早く正確に実行できたチームの勝ちとする。 ※平均台から落ちないように、ゆっくり渡るよう援助する。 ※終わり次第次回予告をする。
3日目		
10分	前回の復習 (障害物&ケンパ)	2レーン作り、1回行う。バランス力を高めるために、ゴール間近のケンパリングの中で、5秒間片足立ちキープをする。片足キープが終わったら次の子にタッチをする。※平均台から落ちないように、ゆっくり渡るよう援助する。
25分	大縄跳び	1) へび(縄を横に揺らす)、波(縄を縦に揺らす)を2チームに分かれて1人5回行う。 ※徐々に遊びを展開していく 2) 1本の大縄を使い、縄の横に立ち小波(縄を左右に揺らす)を1人5回跳んで縄から抜ける。 3) 一定のリズムで回している縄に向かって通り抜ける。(1人1回) 4) 縄に当たらないよう、回している縄に向かってタイミングよく入り縄の真ん中で跳ぶ。(1人1回) ※跳ぶ位置が分かりやすくするため、縄の真ん中にテープを貼る。
10分	リズム遊び	1) 音楽を流し、リズムに合わせて手拍子をする。 (速く手拍子を叩いたり、遅くしたりする) 2) 音楽に合わせて足踏みをし、途中から足踏みと手拍子を同時に行う。 ※途中で曲を止めたりして、遊びを展開する。 (1と同様テンポを速くしたり、遅くしたりする。) 3) 音楽に合わせて手拍子と足踏みをしたまま、横や前に移動する。 ※終わり次第次回予告をする
4日目		
10分	前々回の復習 (障害物&ケンパ)	2レーン作り、1回行う。バランス力を高めるために、ゴール間近のケンパリングの中で、5秒間片足立ちキープをする。片足キープが終わったら次の子にタッチをする。※平均台から落ちないように、ゆっくり渡るよう援助する。
15分	前回の復習 (大縄跳び)	1) へび(縄を横に揺らす)、波(縄を縦に揺らす)を2チームに分かれて1人5回行う。 ※徐々に遊びを展開していく 2) 1本の大縄を使い、縄の横に立ち小波(縄を左右に揺らす)を1人5回跳んで縄から抜ける。 3) 一定のリズムで回している縄に向かって通り抜ける。(1人1回) 4) 縄に当たらないよう、回している縄に向かってタイミングよく入り縄の真ん中で跳ぶ。(1人1回) ※跳ぶ位置が分かりやすくするため、縄の真ん中にテープを貼る。
20分	体力テスト	・両足連続飛越・一本道・片足立ちの測定を行う。 ※片足立ちだけ1回行う。

図 2-2-1 運動実践プログラム

2-3 測定項目

〔体力測定〕

・1本道...6.5cm幅で5mの木材の上を踏み外さないように歩き、どれだけ早く渡り切ることができるかを計測した。計測は、1歩踏み外す毎に0.5秒プラスとし、2回実施し、良い方の記録を採用した。

・両足連続跳び越し...最初のプレートから20cmのところからスタートのビニールテープを貼付し、「始め」の合図で50cm間隔に置かれた10個のプレートを踏まないように一つ一つ両足で跳び越えゴールするまでの時間を計測した。計測は2回実施し、良い方の記録を採用した。

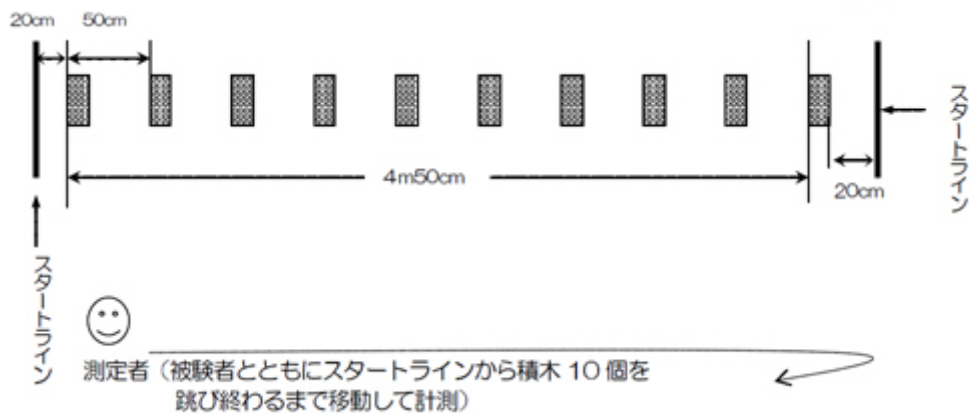


図 2-3-1 両足連続跳び越し測定方法（幼児の運動能力調査、文部科学省より）

・開眼片足立ち...目を開けた状態で片足で立っている時間を計測した。時間は最大2分間とし、軸足が動く、または両足が地面に着いた時間を記録した。

〔動画撮影〕

デジタルビデオカメラを用い、測定の様子を撮影した。特に、両足連続跳び越しに関しては、終了後に正しく動作ができているかどうかを確認するために、運動中の動き全体が入る位置にビデオカメラを固定して撮影した。

2-4 保護者へのアンケート調査

子どもの体力や運動活動に関する6項目のアンケート調査を実施した。

調査項目は、自分が子どもの頃と比べて、1)ご自分の子どもは体力が低下していると感じるか、2)子どもの体力や運動活動に関して向上させたいと思うか、3)屋外で遊ぶ頻度を増やしたいか、4)習い事の有無および頻度、5)幼少期に身に付けておきたいことの優先順序、6)保護者が学生時代所属していた部活動の有無および頻度、であった。調査用紙の付表として

論文の末尾に記載した。調査は、対象園の園長の承諾のもと実施された。調査用紙の配布は、調査用紙をクラス担任より配布していただいた。その後、調査用紙を各園にて回収していただいた。調査の回収率は 82.4%であった。

2-5 分析方法

運動実践前と実践後に上記の 3 項目の体力測定を行い、その様子をビデオカメラで撮影した。体力測定値を用いて記録変化の検討、さらに保護者へのアンケート調査で親と子どもの運動面における関係性を検討した。以下に示す仮説を元に分析を行った。

① 習い事と初回の測定結果の関係

現在、保育園以外で運動・スポーツ活動に関する習い事を定期的に行っている子どもの方が初回の測定の記録が良い。

② 習い事と測定記録の伸びの関係

習い事を定期的に行っている子どもの方が初回と最終回の記録が伸びる。

③ 親の運動に関する価値観と記録の改善状況

アンケート問 2 で質問した「お子様の体力や運動活動に関して、向上もしくは増加させたいとお考えですか？」の質問にとっても思うと答えた子どもの方が測定記録の伸びが良い。

第3章 結果

3-1 アンケート結果の概要

保護者への子どもの体力や運動活動に関するアンケート調査の結果を提示する。

近年、子ども達の体力低下が問題視されていることを踏まえ、「ご自分のお子様に関して、自分が子どもの頃に比べ体力が低下していると感じますか？」という質問では、とても感じるが9.8%、少し感じるが37.7%、あまり感じないが41.0%、感じないが11.5%であった。

続いて、「お子様の体力や運動活動に関して、向上もしくは増加させたいとお考えですか？」という質問では、とても思うが50.8%、少し思うが47.5%、あまり思わないが1.6%、思わないが0%であった。

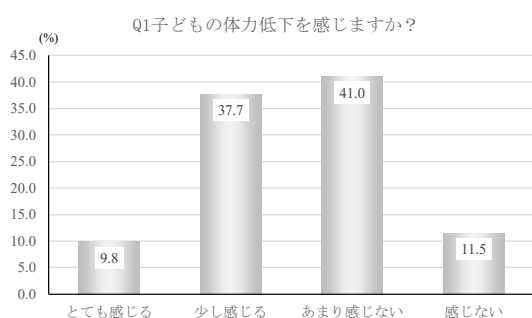


図 3-1-1 子どもの体力低下に関する回答比率

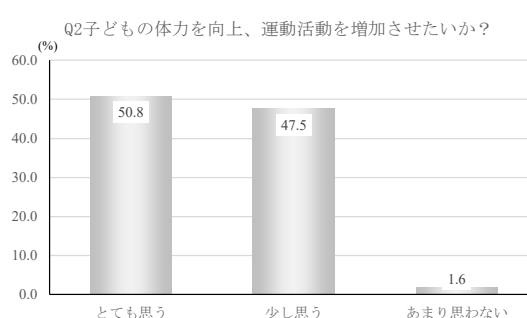


図 3-1-2 子どもの運動活動に関する回答比率

次に、「お子様にもっと屋外で遊んでほしいと思いますか？」という質問では、とても思うが49.2%、少し思うが41.0%、あまり思わないが8.2%、思わないが1.6%であった。あまり思わない、思わないと答えた方の中には、現状で満足しているという意見もあった。

さらに、「お子様は現在、保育園以外で運動・スポーツ活動に関する習い事を定期的に行っていますか？」という質問では、はいが27.9%、いいえが72.1%であった。はいと答えた方で一番多かった習い事は、水泳、次に多かった習い事は空手、続いてサッカーであった。他には、体操、柔道、野球、ダンス、体育教室というものであった。

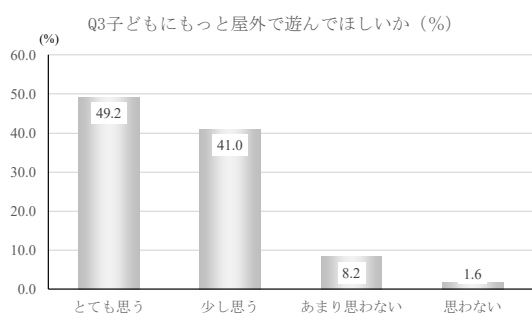


図 3-1-3 子どもの遊び場に関する回答比率

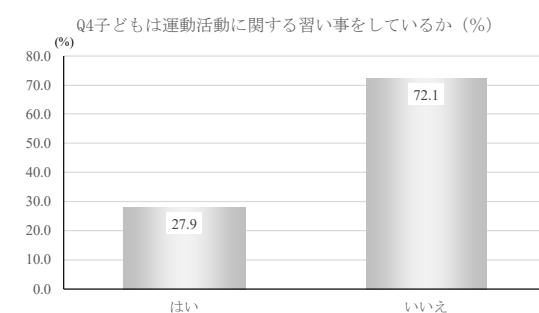


図 3-1-4 子どもの習い事の有無に関する回答比率

「お子様に幼少期に獲得もしくは多く経験させたい事の優先順位を教えてください。(上位4位まで)」という質問では、第1位に挙げていたのは、基本的な生活習慣が50.0%、礼儀と親との触れ合いが10.0%、友人との関わりが8.3%であった。第2位に挙げていたのは、礼儀が26.7%、友人との関わりが21.7%、基礎的な体力が13.3%、基本的な生活習慣と多様な運動体験が8.3%であった。第3位に挙げていたのは、友人との関わりが20.0%、基本的な生活習慣が15.0%、基礎的な体力と興味や関心の拡大が11.7%、礼儀と自然との触れ合いが10.0%であった。第4位に挙げていたのは、友人との関わりと自然との触れ合いが17.2%、多様な運動体験が13.8%、基礎的な体力が9.5%、礼儀と興味や関心の拡大が12.1%であった。

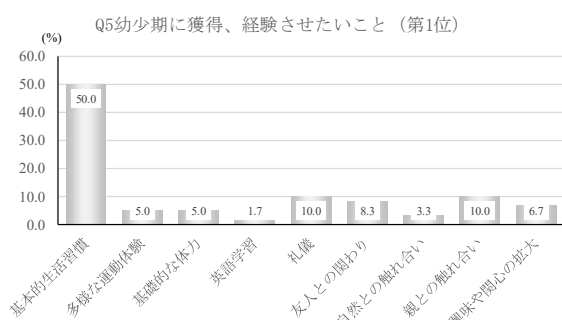


図 3-1-5 幼少期に経験させたいこと (第1位)

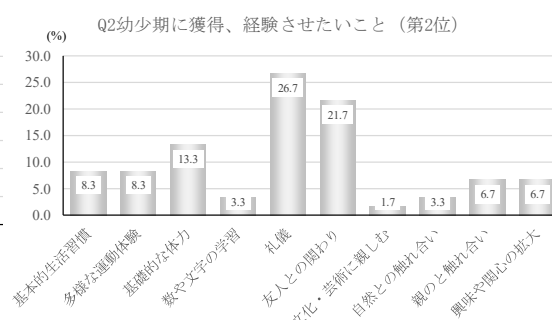


図 3-1-6 幼少期に経験させたいこと (第2位)

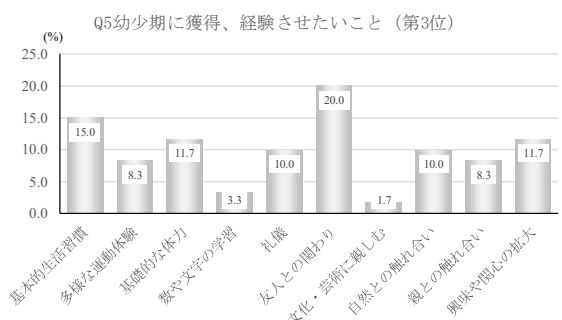


図 3-1-7 幼少期に経験させたいこと (第3位)

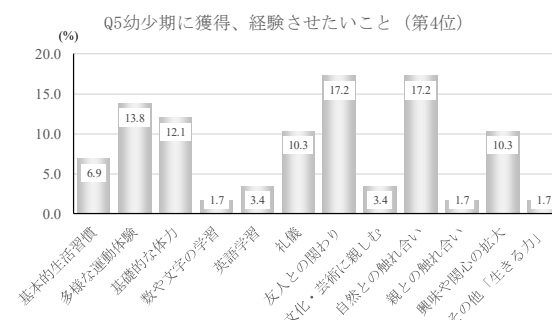


図 3-1-8 幼少期に経験させたいこと (第4位)

3-2 習い事と初回の測定結果の関係

習い事をしている幼児としていない幼児による、両足連続跳び越しと一本道、開眼片足立ちの3種目の測定結果の違いをt検定により検討した。測定結果はいずれも実践初回の記録を用いた。一本道の有意確率は0.18、両足連続跳び越しは0.03、片足立ちは0.92であった。有意差の検出された両足連続跳び越しの結果を表3-2-1に示した。

表3-2-1 習い事の有無による両足連続跳び越しの記録の違い

	平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有意確率
習い事あり	5.14	0.541				
習い事なし	5.51	0.602	-0.37	-2.17263	56	0.034*

*: p<0.05

3-3 習い事と測定記録の伸びの関係

運動プログラム実施の前後での幼児の測定記録の伸びは表3-3-1に示した通りであった。いずれの項目も統計的な有意差は検出されなかった。一本道では、記録に伸びがあった幼児は35名、記録に伸びがなかった、または低下した幼児は29名であり、平均で0.15秒速くなっていたが、統計的な有意差は確認されなかった。両足連続跳び越しでは、記録に伸びがあった幼児は44名、記録に伸びがなかった、または低下した幼児は19名であり、平均で0.38秒速くなっており、統計的にも有意な改善が確認された。開眼片足立ちでは、記録に伸びがあった幼児は25名、記録が低下した幼児は24名、記録に変化がなかった幼児が16名であった。開眼片足立ちで記録に変化がなかった幼児は、1人を除く全員が上限の2分間に初回から到達した幼児であった。記録の平均は2.09秒短くなっていたため、統計的に有意な変化ではなかった。

表3-3-1 実践前後での一本道、両足連続跳び越し、片足立ちの記録の違い

		平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有意確率
一本道	事前	6.39	1.96				
	事後	6.24	2.34	0.15	0.631	62	0.530
両足連続 跳び越し	事前	5.42	0.59				
	事後	5.03	0.55	0.38	4.627	61	0.000*
開眼片足立ち	事前	68.0	43.27				
	事後	70.1	43.12	-2.09	-0.378	64	0.707

*: p<0.05

次に、習い事を行っている幼児と行っていない幼児による記録の伸びの関係をt検定により検討した結果をそれぞれ、表3-3-2に示した。どの測定記録においても、習い事を行っている幼児と記録の伸びの間に有意な差は確認されなかったが、開眼片足立ちにおいては、有意傾向であった。

表3-3-2 習い事の有無による運動実践後の記録の伸びの違い

		平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有意確率
一本道	習い事あり	0.41	1.39	0.50	0.643	59	0.523
	習い事なし	-0.10	3.10				
両足連続 跳び越し	習い事あり	0.27	0.62	0.02	0.036	59	0.971
	習い事なし	0.25	2.30				
開眼片足立ち	習い事あり	-15.88	43.00	-24.56	-1.804	59	0.076 [†]
	習い事なし	8.68	49.31				

†: p<0.10

3-4 親の運動に対する価値観と記録の改善状況

アンケート問2で質問した「お子様の体力や運動活動に関して、向上もしくは増加させたいとお考えですか？」の回答結果を用いて、保護者の運動に対する価値観による子どもの測定記録の伸びの違いをt検定より検討した結果をそれぞれ表3-4-1に示した。群分けは、「とても思う」と回答した群と「少し思う」または、「思わない」と回答した群の2群に分類した。一本道は有意確率が0.30、両足連続跳び越しでは0.73、開眼片足立ちでは0.86であった。以上の結果から、親が子どもの体力や運動活動を向上させたいという考えと測定記録の伸びとの間に関係性は確認されなかった。

表3-4-1 子どもの体力や運動活動を向上させたいと思うかによる運動実践後の記録の伸びの違い

		平均値	標準偏差	平均値の差	t 値	自由度	有意確率
一本道	とても思う	0.40	2.08	0.73	1.041	59	0.302
	少し思うor思わない	-0.33	3.27				
両足連続 跳び越し	とても思う	0.17	1.85	-0.17	-0.339	59	0.736
	少し思うor思わない	0.35	2.12				
開眼片足立ち	とても思う	8.87	49.37	0.00	-0.172	59	0.864
	少し思うor思わない	8.86	48.55				

第4章 考察

4-1 保護者へのアンケート結果の概要

保護者へのアンケート結果から、自身の子どもに対しての運動の価値観を検討したところ、以下のことが確認された。まず、一つ目に子どもの体力の低下を感じている保護者と感じていない保護者はほぼ半分に分けることができた。子どもの体力低下を感じていない保護者の中には、子どもに運動する機会を十分に与えられていないために、子ども達の体力実態を目にしていないことも考えられる。続いて、子どもの体力や運動活動に対して前向きな姿勢を示した保護者は98.3%と高い数値が確認された。また、子どもにもっと屋外で遊んでほしいと答えた保護者は90.2%であった。園以外で運動・スポーツ活動に関する習い事をしている子どもは3割ほどであった。このことから、ほとんどの保護者が子どもの運動活動の機会の増加に前向きな姿勢を示していることがわかった。また、子どもに運動・スポーツ活動に関する習い事をさせていない多くの保護者も運動機会の増加には前向きな姿勢を示していることが確認された。このことより、園で運動機会が増加する機会があれば、ほとんどの保護者が前向きな姿勢を見せてくれるのではないかと考えられる。続いて、幼少期に獲得もしくは経験させたい事で、基本的な生活習慣は73.3%の保護者が上位3位までに上げることが確認された。一方で、運動に関係する項目である多様な運動体験や基礎的な体力は、第1位に挙げている人はほとんどいなかったが、第2位、3位、4位では挙げている人も多く確認できた。基本的な生活習慣や礼儀、友人との関わりなどのように生きていくために重要な事に続いて運動に関する事も上位4位までに挙げられていることから、運動に関する事も生きていくために必要な事の次に重要な事として考えている保護者が多くいると考えられる。

4-2 リズム運動実践に伴う体力測定値の変化と習い事実施との関係

初回の測定の結果と習い事の有無の関係性を検討したところ、習い事をしている幼児の方がしていない幼児よりも初めから測定の記録が良いことが確認された。また、一本道、開眼片足立ちの記録においても、全体的に習い事をしていて体を動かす機会の多い幼児は、すでに測定記録が良い傾向が確認された。

次に、運動実践に伴う記録の変化を検討した。運動実践は計4回、2園で実施し、体力測定値の改善状況を確認した。一本道では、実践前後で約0.15秒記録が速くなった。両足連続跳び越しでは、実践前後で約0.39秒記録が速くなった。開眼片足立ちでは2.09秒記録が短くなった。両足連続跳び越しのみが有意な改善であった。両足連続跳び越しでは、実践期間が約1か月と期間が長くあったため、リズム力が低下しないよう、運動実践では縄跳びやケンパリング、ラダー、音楽に合わせて体を動かすリズム遊びも行った。このようなことからリズム能力が高まった効果と考えられる。実際にビデオ撮影による動作では、リズムよく両足で跳べていたり、足を高く上げて障害物に当たらないようタイミングよく跳べていたりした。さらに、実践前の時よりも実践後の方が、速く跳んでみよう、テンポよくルールを

守って跳ぼうという様子が見られた。同様に、一本道や開眼片足立ちに関しても、平均台や、ケンパリングを用いた運動実施の中で片足キープを 5 秒行ったり、往復回数を増やすなどして、バランス力を高める運動実践に努めた。しかしながら、両足連続跳び越しほどの記録の伸びは見られなかった。体力測定を行っている中でも、一本道では木から落ちてしまったり、開眼片足立ちではすぐにバランスを崩してしまったりと片足でバランスを取る力が弱いと感じた。また、開眼片足立ちに関しては、記録の伸びが観察されなかった要因として、事前段階で最高記録の 120 秒を記録する幼児も多く、天井効果の影響も考えられた。以上の事から、リズム力を高めるためには、縄跳びやケンパリング、ラダーなど自らタイミングを掴み、リズム良く体を動かす事で、改善が見られると言える。

さらに改善状況を詳細に検討したところ、初回時にすでに記録が良い幼児では、目立った伸びが見られなかったが、それ以外の幼児は記録に顕著な伸びが見られた。これは、習い事の有無とも関連する結果であると推察された。つまり、習い事により多くの運動機会を有する幼児は、ある程度体力面でも発達が見られている。そして、そのような機会の少ない幼児は、今回の園での実施により、わずかずつではあるが運動機会を確保されたことで、体力測定値の改善が顕著に現れたものと思われる。習い事による運動機会の確保は、家庭環境の影響もあり、すべての幼児が確保できるわけではない。しかしながら、幼稚園や保育園といった保育現場で、共通に運動機会を確保していくことで、体力面の発達を促すことができると示唆された。今回は残念ながら、一本道や開眼片足立ちでは有意な改善は確認されなかったが、これらの運動要素にも有効な運動機会の提供を今後、園と共に開発・提供していくことが求められる。本来、遊びは子ども達が自発的に行うものであるが、現代の社会環境においては、保育現場等できっかけとなる運動機会を提供していくことも必要であると考えられる。

4-3 保護者の運動に対する価値観と子どもの記録、変化との関係

体力測定は 2 園行い、どの園も保護者に子どもの体力・運動能力及び運動活動に関するアンケート調査を行った。4-2 で示した通り、アンケートの結果、習い事をしている子どもの方が初日の記録が良いことがわかった。加えて、ここでは保護者の運動に対する価値観として、子どもの体力や運動活動を向上させたいと思うかどうかを調査した結果との関係性を考察する。表 3-4-1 に示した通り、いずれの測定項目においても、保護者の運動に対する価値観による有意な記録の伸びの違いは確認されなかった。しかしながら、我々は前述の習い事の有無と運動に対する価値観は関係があると考えた。つまり、運動への価値意識が高い家庭の子どもは習い事をしている可能性が高いという考えである。そこで、表 4-3-1 及び 4-3-2 にこれらの間でクロス集計をした結果を示す。アンケートの回答は 4 件法であったが、クロス集計の際は、(とても思う) と (それ以外) の 2 件法に結果をまとめて分析を行った。データ数の影響もあり、統計的な有意差までは確認されなかったが、いずれも子どもへの運動意識の高いケースにおいて、習い事実施率が高くなる傾向が確認された。

表4-3-1 体力向上への意識と習い事の有無

体力向上 させたいと思う	習い事の有無		全体
	あり	なし	
とても思う	29.0%	71.0%	100%
とても思う以外	26.7%	73.3%	100%
合計	27.9%	72.1%	100%

表4-3-2 外遊びへの意識と習い事の有無

外遊びを させたいと思う	習い事の有無		全体
	あり	なし	
とても思う	33.3%	66.7%	100%
とても思う以外	22.6%	77.4%	100%
合計	27.9%	72.1%	100%

これらのことを総合すると、保護者の運動への価値観と習い事とは関連があり、それが体力改善にも強く影響していると考えられる。また、反対にそういった保護者や家庭環境にならない子ども達には、園で取り組みをしてあげることによって改善できることも示唆された。言い換えると、園での取り組みがなければ、保護者への運動に対する価値観や経済的背景にも影響された習い事実施などによって子どもの体力発達が決まってしまうと言える。そのため、教育や保育現場では積極的に運動や体力向上をこの時期に推進していかなければいけないと考える。習い事をすれば体力が伸びるということだけでなく、習い事をしていない、保護者が運動に対する価値を見いだせていないようなケースでは、園での運動に対しての取り組みを通して、子ども達の運動、体力の発達を保証していくべきであろう。

第5章 まとめ

本研究では、「リズム系運動」と「バランス系運動」の2つに着目し、リズム運動、バランス運動に特化した運動プログラム実践による運動能力の向上と保護者の子どもの運動に対する意識との関連性を検討することを目的とした。リズム、バランスを取り入れた運動プログラムを実践した事で体力測定値、動きの質などに明らかな変化が見られた。特に体力測定値に関しては、両足連続跳び越しが初日と比べて有意な改善が見られた。一方、動きの変化に関しても、両足連続跳び越しにおいて、足を高くあげてタイミング良く跳び、障害物を倒すことが減るなどの顕著な改善が見られた。また、一本道では初日と比べて木から落ちないように耐えようとしている姿や、開眼片足立ちでは体幹を使ってバランスを維持する姿勢が見られた。さらに、改善状況の詳細な検討では、初回時にすでに記録が良い幼児は習い事を行っている幼児が多いが、そのような幼児には目立った伸びが見られず、それ以外の幼児は記録に顕著な伸びが見られる様子が確認された。つまり、習い事により多くの運動機会を有する幼児は、ある程度体力面でも発達が見られていると考えられた。また、有意な記録の伸びは保護者の運動に対する価値観によるものではないことが確認された一方で、子どもへの運動意識の高いケースにおいては、習い事実施率が高くなる傾向が確認された。これらのことを総合すると、保護者の運動への価値観と習い事とは関連があり、それが体力改善にも強く影響していると考えられる。園での取り組みがなければ、保護者への運動に対する価値観や経済的背景にも影響された習い事実施などによって子どもの体力発達が決まってしまうと言えるため、教育や保育現場では積極的に運動や体力向上をこの時期に推進していくべきである。また、実際に園では、休み時間に大勢の子どもたちが大縄跳びを行ったり、縄跳びを自分で縄を跳ぶタイミングを掴もうとしている姿も見られ、日常的に様々な運動を多く取り入れていくことで、今後、子どもの体力低下を防止できることが期待される。

参考文献

文部科学省「国民の意識」

幼児期運動指針（文部科学省、2012）

幼児の運動能力調査、文部科学省

謝辞

今回の研究でご指導していただきました、名古屋学院大学の中野貴博先生、体力測定および運動実践にご協力いただいた、幡山東保育園、品野西保育園の皆さんに心より感謝いたします。

付表

保護者へのアンケート用紙

お子様の体力・運動能力および運動活動に関するアンケート

本アンケートは子ども達の体力向上を目指した活動のためのアンケートです。近年の子ども達においては、体を上手にコントロールする、あるいはリズムやバランスをとって体を動かすといった、身体を操作する能力が低下していることが問題となっています。そこで、私達は保育園にてリズムやバランスに関する4～5回の運動実践を行うとともに、保護者の皆様がお子様の体力や運動活動に関して、どのように考えておられるかを調査したいと思います。なお、本アンケートの結果は、今後の活動充実及び学術的公表のみに用い、調査主体で厳重に管理いたします。また、答えたくない設問は空白にてご提出をお願いいたします。提出を持って調査へご同意いただいたものと解釈させていただきます。

☆ お子様のお名前 _____ 性別： 男 ・ 女 （どちらかに○）

- 1. 近年、子ども達の体力の低下が問題視されています。
ご自分のお子様に関して、自分が子どもの頃に比べ体力が低下していると感じますか？
1. とても感じる 2. 少し感じる 3. あまり感じない 4. 感じない
2. お子様の体力や運動活動に関して、向上もしくは増加させたいとお考えですか？
1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない
3. お子様にもっと屋外で遊んでほしいと思いますか？
1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない
4. お子様は現在、保育園以外で運動・スポーツ活動に関する習いごとを定期的に行っていますか？
1. はい 2. いいえ

はいとお答えされた方、内容の頻度を教えてください。
内容（種目）： _____、 実施頻度： 週 _____ 回、1回 _____ 分

- 5. お子様に幼少期に獲得もしくは多く経験させたい事の優先順位を教えてください(上位4位まで)。
() 内に①～④の番号を記入してください。
1. 基本的な生活習慣 () 2. 多様な運動体験 () 3. 基礎的な体力 ()
4. 数や文字の学習 () 5. 英語学習 () 6. 礼儀 ()
7. 友人との関わり () 8. 文化・芸術に親しむ () 9. 自然との触れ合い ()
10. 親との触れ合い () 11. 興味や関心の拡大 () 12. その他「 _____ 」()
6. ご両親は学生時代、運動部活動に所属していましたか？
また、所属していた部活動への関わりについて教えてください。

所属の選択肢：(表中に以下の中からあてはまる選択肢番号を記載してください)
1. 卒業まで所属していた 2. 所属したが途中で辞めた 3. 所属していない 10
関わり程度の選択肢：(表中に以下の中からあてはまる選択肢番号を記載してください)
1. とても一生懸命活動していた(ほぼ休むことは無かった)
2. 普通に活動していた(時々休んだ)
3. あまりちゃんと活動していなかった(休みの方が多かった)
4. ほとんど活動していなかった(ほぼ休んでいた)

Table with 5 columns: 父母, 設問, 中学校時代, 高校時代, 大学時代. Rows include 父親 and 母親 with sub-rows for 所属状況 and 関わり程度.

※ 高校時代、大学時代に関しては、未進学の場合は空白でご提出ください。

ご協力ありがとうございました