

# 運動習慣と学校生活との関連に関する研究報告

谷川尚己<sup>1)</sup>

## A study about the relation between habitual exercise and school life

Naomi TANIGAWA

Key words：運動習慣，学校生活，運動好き，体力の自信，基本的生活習慣

### 1. はじめに

近年，子どもの体力低下，二極化<sup>1,2)</sup>が指摘されている。高校生が学校生活を充実したものにしていくには，心理面，身体面，さらには，生徒間や教員間などの人間関係（社会面），学習面などが総合的に関わってくる。基本的な生活習慣の確立もその1つである。今回，健康の増進，自己実現の達成など多くの効果が期待される運動・スポーツに着目したアンケート調査を実施することによって運動習慣と学校生活との関連について検討した。

### 2. 研究方法

対象は，滋賀県内高等学校全日制10校，定時制1校の1年生760名，2年生772名の合計1,532名（男子786名，女子746名）で，運動習慣（体育授業を除く1日当たりの運動時間）が，学校生活（運動に対する意識，遅刻，欠席など）に及ぼす影響など29項目について調査した。調査は，各学校の保健体育の授業時間内に無記名質問紙法により実施した。

### 3. 結果及び考察

被検者を，男女別，1日の運動時間別に非運動群（1日の運動スポーツ時間が0分）  
運動群Ⅰ（同時間が90分以下）  
運動群Ⅱ（同時間が91分以上180分以下）

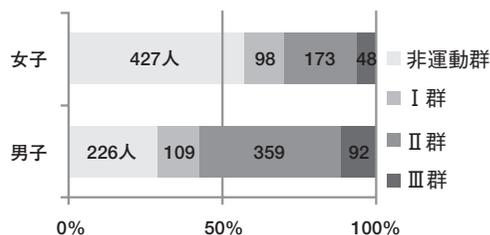


図1 運動時間別男女比率

運動群Ⅲ（同時間が181分以上）の4群に分類し，その差異について検討した。今回調査した高校生男女の運動時間別比率は図1のとおりである。男子の非運動群は28.7%，女子は57.2%とともに非常に高く男子は4人に1人，女子は2人に1人もいることがわかる。女子の高い要因として部活動離れ，特に運動部を敬遠する傾向があるものと考えられる。文部科学省の報告<sup>3)</sup>では，小学生（5年生），中学生では（2年生）1日の運動時間が30分未満と答えた者が，男女とも5人に1人であった。高校生になると一気に増加しており，今後，高校生が運動するには，どのような取り組みをすればよいのかを考えることが大切だと思われる。また，体育の授業に加え，毎日少なくとも1時間以上の運動・スポーツが，体力の向上に効果があるとしている。伊藤等<sup>4)</sup>は，運動部活動の練習時間の変遷（1966、1996、2002年）について調査し，2～3時間が最も多く50%を超えている

1) 生涯スポーツ学科

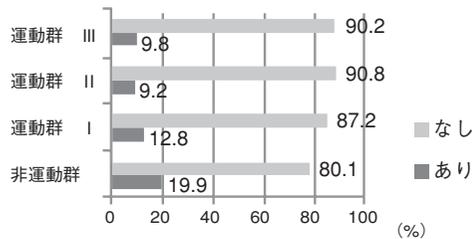


図2-1 欠席の有無 男子比率

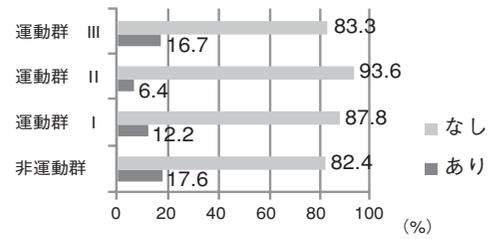


図2-2 欠席の有無 女子比率

と報告していることから、2～3時間当たりが1日の適切な運動時間と考えられる。本研究でも、適切な運動時間については、ほぼ同様の結果が得られた。

「運動が好きですか」については、運動群は男女とも非運動群に比べて運動が好きであり、運動時間が長くなるにつれて（運動群 I、II、IIIの順）その傾向は強くなっている。また、「運動が嫌い」と答えた者は、非運動群で男女とも3人に1人もいることがわかった。運動が好きな者ほど運動時間が増加することから、まず運動好きにさせることが重要だと考える。

「体力に自信がありますか」についても、運動群は、非運動群に比べて体力に自信を持っており、「運動好き」の問いと同様に、運動群 I、II、IIIの順に、その自信の割合は高くなっている。また、非運動群は男女ともに40%余が体力に自信がないと答えていることに注目したい。すなわち、男女ともに、運動習慣が体力への自信を裏付けているといえるだろう。

以上、2つの問いからは、まず運動を好きにさせることが運動習慣の定着につながり、それが体力への自信となってあらわれと言えよう。運動好きの生徒を育てる方策、運動部の活動内容が重要となってくると考えられる。

「朝の遅刻は」については、週に1～2回の者は、非運動群と運動群IIIの割合が高く、運動群 I、IIの割合が低い。

次に、「欠席の有無」については、男子では、欠席ありは、非運動群が多く、女子では非運動群、運動群IIIが多くなっている。(図2-1、2)

この2つの結果から、適度な運動習慣（運

動群 I、II）は、遅刻、欠席を減らすとすることができると言える。また、運動をしない者（非運動群）や長時間の運動（運動群III）は、遅刻、欠席増につながると思われる。つまり、適度な運動習慣が生活リズムを安定させ、健康増進につながると考えられる。「学校生活が楽しいですか」について、男子では「楽しくない」が運動群III（14.1%）に比べて、非運動群では30.5%とほぼ2倍にもなっていた。これらことから運動習慣の重要性を認めることができた。

#### 4. まとめと今後の課題

今回、運動習慣が、学校生活に及ぼす影響など29項目について調査したが、適度な運動習慣が学校生活にプラスに働く結果が認められた。「運動好き」「体力の自信」などの健康度、「遅刻」「欠席」などの基本的な生活習慣。そして、何よりも、学校生活を楽しくさせる結果をも見出すことができた。今後は、これらを生徒に還元し、より一層の学校生活の充実、健全育成に結びつけることが重要だと考える。

#### 参考文献

- 1) 豊島広之：子どものスポーツ運動実施動態。体育の科学，56：344-348，2006
- 2) 加藤謙一：子どもの走能力の発達。体育の科学，52：34-38，2002
- 3) 滋賀県教育委員会：平成20年度児童生徒の体力・運動能力調査報告書 15-16，2009
- 4) 伊藤静夫他：スポーツ少年団活動における運動量。体育の科学，58：626-631，2008