

高校生の運動習慣と学校生活の関係

谷川 尚己¹⁾ 金森 雅夫¹⁾ 岩崎 崇²⁾

Relation between Exercise Habits and School Life in High School Students

Naomi TANIGAWA, Masao KANAMORI, Takashi IWASAKI

Abstract

In order to investigate the impact that exercise habits have on the student's school life, we conducted a survey targeting a total of 1,532 students in a Shiga Prefecture high school: 760 freshmen and 772 sophomores (786 males, 746 females). The survey consisted of 29 items, such as students' awareness of the exercise and the time spent for it per day, excluding physical education classes, late arrivals, absences, concentration levels in class, worries and stress in school life, and physical and/or mental disorders. The result was that 29% of the male students and 57% of the female students answered that the time spent for exercise per day was 0 minutes.

Next, we divided the subjects into four groups by gender and according to the exercise time per day; non-exercise group (0 minutes exercise and sports time per day), exercise group I (less than 90 minutes exercise and sports time per day), exercise group II (more than 91 minutes and less than 180 minutes exercise and sports time per day), exercise group III (more than 181 minutes exercise and sports time per day). The group with less exercise time showed a greater tendency to dislike exercising and a lack of confidence in sports and their physical strength. Also, the group with less exercise time showed more tendency for late arrivals and with absenteeism. With some gender differences, the exercise habits seem to influence the student's independence and sociality in group relationships as well. We believe that it is important to discuss this together with the students based on these results to further enhance and improve the high school life for nurturing of a sound mind and body.

Key words : exercise habits, school life, high school student, exercise time

キーワード : 運動習慣, 学校生活, 高校生, 運動時間

1. はじめに

平成24年度全国体力テスト⁸⁾の結果によると、運動機会の少ない児童・生徒が増え、日常的に運動をする児童・生徒としない児童・生徒の二極化が浮き彫りになったと報告している。

以前からも、子どもの体力低下、二極化については多くの報告^{2,9,15,16)}が指摘されている。また、子ども達のスポーツ実施頻度について、10代やそれ以前の年代においても非実施群の存在を危惧する報告^{10,11)}がなされている。このように、子ども達の運動・スポーツの時間が減少している。特に、高校生になると、その傾向は顕著で、一気に減少している。筆者らは、これらの原因を分析し、高校生の非運動群を減少させるには、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考える。

ところで、高校生が学校生活を充実したものにしていくには多くの要素が考えられる。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、筆者らは、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、アンケート調査を実施し、運動習慣と学校生活との関わりを検討することとした。菊池³⁾は、調査データを蓄積し、活用することの大切さを指摘している。本研究では、高校生の運動習慣に着目し、学校生活との関係について検討し、高校生の学校生活に生かそうとするものであ

る。

2. 研究方法

1) 調査対象

滋賀県内高等学校(O市、T市)全日制10校、定時制1校の1年生760人、2年生772人の合計1,532人(男子786人、女子746人)を調査した。

2) 調査方法

各学校の保健体育の授業時間内に実施し、調査は、無記名質問紙法により行なった。

3) 調査内容

運動習慣が、学校生活に及ぼす影響を調べるため、体育の授業を除く1日当たりの運動時間や運動に対する意識、遅刻、欠席、授業中の集中度、学校生活での悩みやストレス、心身の不調など29項目について調査した。(資料1)

3. 結果及び考察

被検者を、1日の運動時間別の4群に分類した。各群の男女別人数は表1の通りである。本研究の運動・スポーツ時間とは体育の授業を除いたものである。

今回の調査では、男子の非運動群は28.7%、女子の非運動群は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。特に、女子の運動・スポーツ時間は少なく、極端に高い割合を示している。その要因として部活離れ、特に運動部を敬遠する傾向があるものと考えられる。とこ

表1 1日の運動時間別 男女人数

	男子	女子
非運動群(運動・スポーツ時間が0分)	226	427
運動群Ⅰ(運動・スポーツ時間が90分以下)	109	98
運動群Ⅱ(運動・スポーツ時間が91分以上180分以下)	359	173
運動群Ⅲ(運動・スポーツ時間が181分以上)	92	48
計 (人)	786	746

ろで、全国および滋賀県の小学生（5年生）、中学生（2年生）の1日の運動時間が30分未満と答えた者が、男女ともおよそ20%すなわち5人に1人であった¹²⁾。また、笹川スポーツ財団¹¹⁾によると、4歳から9歳までの子どもにおいて、非運動実施群は、すでに男子では4.4%、女子では5.1%であるとしている。このように、幼少年期から運動をしない子ども達が増えており、高校生の運動時間に影響を与えているものと考ええる。また、笹川スポーツ財団¹⁰⁾によると、高校生の年間1回も運動・スポーツをしない者が、男子では11.1%、女子では、32.0%であるとしており、本研究と同様、高校生の運動・スポーツ離れの実態を表している。

図1は、高校生男女の運動・スポーツ時間の4群の比率を表したものである。

文部科学省⁷⁾は、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り、2時間以上では、スポーツテストにおける体力合計点が高くなる傾向が見られたとしている。伊藤等¹⁾は、運動部活動の練習時間の変遷（1966、1996、2002年）について、2～3時間が最も多く50%を超えていると報告している。また、2002年では、1～2時間、3時間以上がそれぞれ20%余であることから、2～3時間当たりが適切な運動時間であると考ええる。本研究では、2～3時間といった適切な運動時間を確保している高校生が、男子では46%、女子では23%であった。男子ではほぼ同様の結果であったが、女子においては、約5割であり、非実施群とあわせて大きな課題であると考ええる。

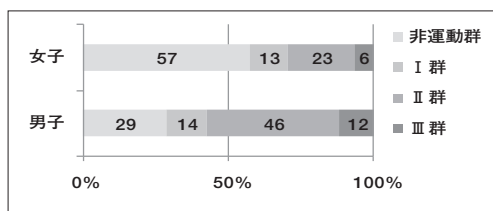


図1 運動時間別 男女比率

1) 「運動が好きですか」について

この問いに対しては、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（図2-1、2）。鈴川ら¹³⁾は、福岡県の男子高校生に対し同様の調査を行い、運動群では97.7%が、非運動群では86.2%が「運動やスポーツは好き」と報告している。また、鈴川ら¹⁴⁾の報告と比較すると、非運動群の「運動やスポーツが好き」と答えた者が本研究では68.6%と低い値であった。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であると考ええる。

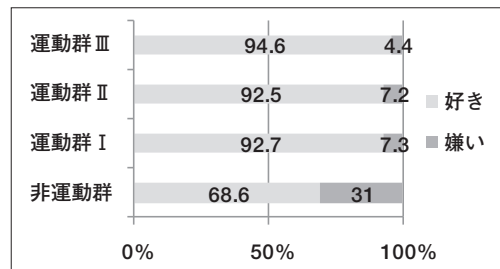


図2-1 運動好き 男子比率

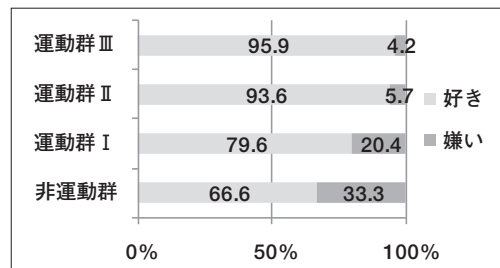


図2-2 運動好き 女子比率

2) 「体力に自信がありますか」について

この問いに対しても、運動群は、非運動群に比べて「体力に自信を持っている」と答えており、「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（図3-1, 2）。

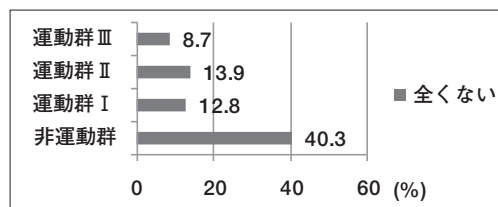


図3-1 体力の自信 男子比率

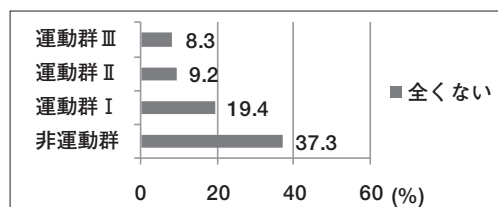


図3-2 体力の自信 女子比率

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ると言えよう。運動好きの生徒を育てる方策、運動部の活動内容が重要になると考える。

3) 「朝の遅刻は」について

週に1～2回遅刻をする者の内、男子の運動群Ⅰ、Ⅱ、Ⅲの割合はそれぞれ、0.9、3.1、

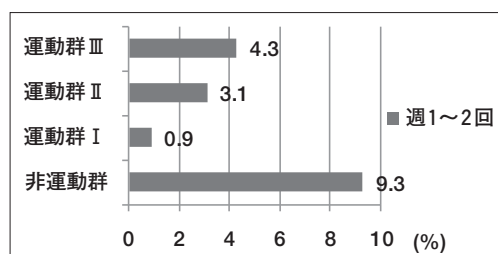


図4-1 朝の遅刻 男子比率

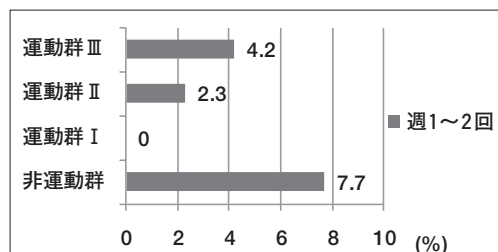


図4-2 朝の遅刻 女子比率

4.3%であった。非運動群は9.3%と運動群の2倍以上となっており、女子の非運動群は7.7%と高い割合となっている（図4-1, 2）。鈴川ら¹³⁾は、福岡県の男子高校生においては、運動群では6.3%と低く、非運動群では24.1%と非常に高くなっていると同様の報告をしている。このような結果から、就寝時刻や起床時刻、睡眠時間等の生活習慣の確立に向けた取り組みが必要であると考えられる。

4) 「欠席の有無」について

同じく「欠席」について、男子では、「欠席あり」が非運動群で多く、女子では非運動群、運動群Ⅲが多くなっている（図5-1, 2）。

この2つの問いからは、適度な運動習慣（運動群Ⅰ、Ⅱ）は、遅刻、欠席を減らす要因のひとつであると考えられる。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、欠席の増加につながっており、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のではないかと考えられる。

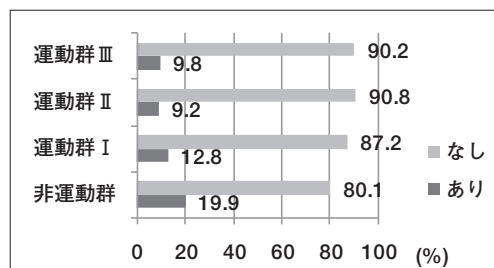


図5-1 欠席の有無 男子比率

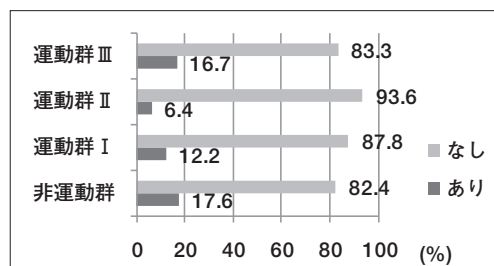


図5-2 欠席の有無 女子比率

5) 「よく感じる心身の不調は（最も感じる3項目を選択）」について

全体で不調を感じる者は、男女とも90%近

くいた。心身の不調を感じない者は、男子13.4% 女子8.6%であった。次に、不調を感じた男女90%の者の中から特に多く見られる症状について考察した。男女別にみると、男子の1位は、「体がだるい」であり、女子の1位は、「イライラする」という精神症状の訴えであった。ここでは、上位に上がっている項目と日常保健室で訴えの多い頭痛について検討した。

①頭痛

頭痛を訴える男子の比率は、非運動群が22.6%で最も多く、運動群の方が少し減少している。女子は、運動群Ⅰが28.6%と最も高く、非運動群が25%、Ⅱ・Ⅲ群はともに22%であった。男女ともそれほど運動時間による差異は見られなかった（図6-1、2）。

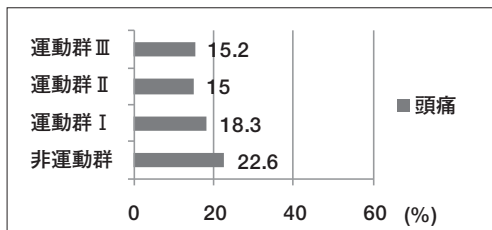


図6-1 頭痛の有無 男子比率

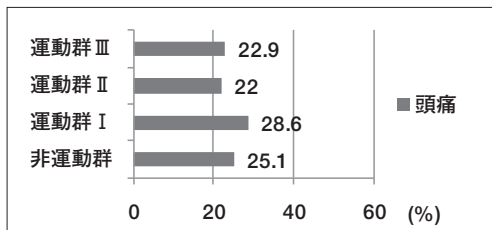


図6-2 頭痛の有無 女子比率

②腹痛

腹痛を訴える者では、非運動群は、男女とも30%前後である。男子では、運動群Ⅰが腹痛を訴える者の割合が高かったが、それ以外では、男女とも運動群の方が、非運動群より腹痛を訴える割合は低い結果であった。男女とも運動時間が増加すれば、腹痛の割合が若干減少する傾向にあると考える（図7-1、2）。鈴川ら¹³⁾は、男子高校生について、腹痛を訴える割合は、運動群が20.3%、非運動群

が29.3%であったと報告している。運動群の方が、腹痛を起こすことが少ないのではないかと考えられる。

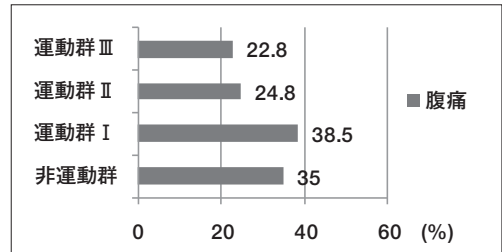


図7-1 腹痛の有無 男子比率

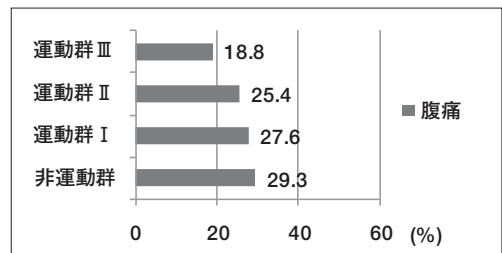


図7-2 腹痛の有無 女子比率

③体がだるい

男子は、全体的に運動の有無にかかわらず半数が「体がだるい」と訴えている。女子は、男子よりも割合が低く、非運動群が低い割合を示している。このことから、運動群は、運動による疲労が取れにくい結果の表れであると考え（図8-1、2）。

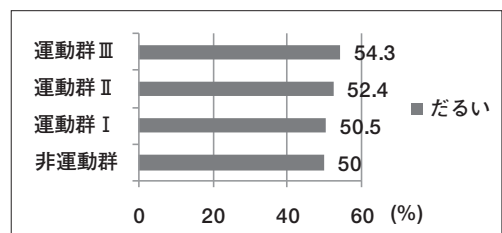


図8-1 体がだるいの有無 男子比率

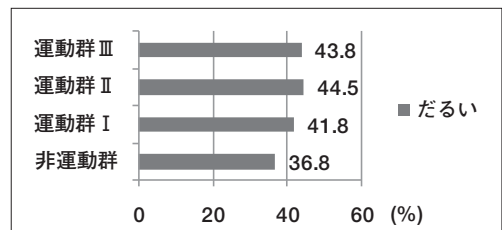


図8-2 体がだるいの有無 女子比率

頭痛・腹痛を訴える者は、非運動群が男女ともやや多く、運動時間が長くなるにつれて（運動群Ⅰ，Ⅱ，Ⅲの順）減少傾向にある。逆に、体のだるさを訴える者は、運動時間が長くなるにつれて（運動群Ⅰ，Ⅱ，Ⅲの順）増加傾向にある。つまり、頭痛、腹痛では、適度な運動によりこれらの症状を減らすことができると考える。（女子の頭痛は、他の要因が考えられる）また、鈴川ら¹³⁾によると、頭痛は、高2男子で11.7%，女子16.2%，腹痛は高2男子で13.7%，女子18.6%と報告している。今回の調査はこれらの割合を大きく上回っており、その原因についてさらに分析する必要がある。

④イライラする

男子のイライラ感は、運動時間による差は見られなかった。女子のイライラ感は、運動群Ⅲが最も多く、2人に1人を超えている。運動時間が長いことにより、ストレスが増した結果だと考える（図9-1，2）。

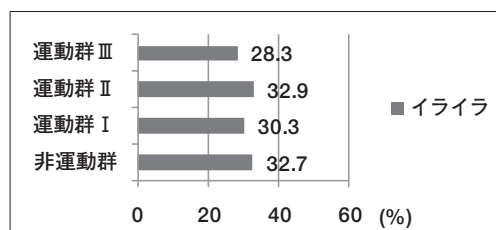


図9-1 イライラ感の有無 男子比率

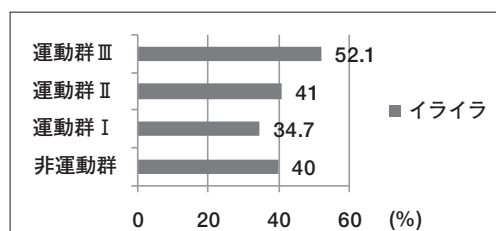


図9-2 イライラ感の有無 女子比率

6) 「自ら進んで行動できますか」について

この問いでは、男子の「できる」、「まあできる」の比率が、運動群の方が非運動群より高く、運動を通して自主性が養われているものとする。女子では、運動群Ⅲが、自ら行動できる割合が低くなっている。女子は、過

度な運動に配慮した指導をすることによって、自主性の育成につながるものといえる（図10-1，2）。

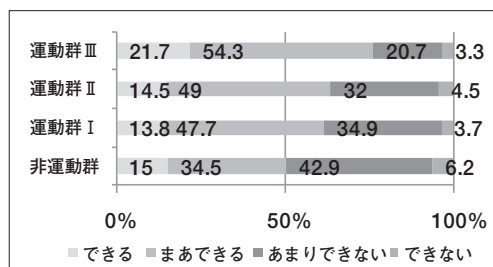


図10-1 自主性 男子比率

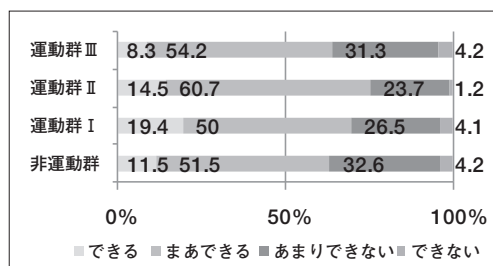


図10-2 自主性 女子比率

7) 「学校生活が楽しいですか」について

文部科学省の実践事例集⁶⁾によると高校2年生男女で、学校が楽しいと思っていない生徒は約20%を占めている。今回の調査では、男子の場合、前述の自主性の問いと同様で、「楽しい」「まあ楽しい」の比率が運動群では80%前後を占め、上述の事例集とほぼ同様の結果であった。しかしながら、非運動群は約70%であり「楽しくない」と答えた者については30%を超えており、高い割合を示していた。鈴川ら¹⁴⁾は、男子高校生に対し、「学校生活について悩みはあるか」について、運動群では、11.7%，非運動群では24.1%で有意差が認められたと報告している。これらのことから、学校生活を楽しむために、運動は不可欠なものであるといえる。ところが、女子については、非運動群・運動群Ⅰ，Ⅱでは15～22.7%であったが、運動群Ⅲにおいて、31.3%と約3人に1人が楽しくないと答えている。運動時間が多すぎるとほかの活動の時間が少なくなるといった要因があるものと考

えられる（図11-1, 2）。

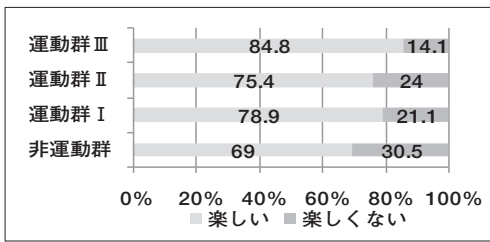


図11-1 学校は楽しいか 男子比率

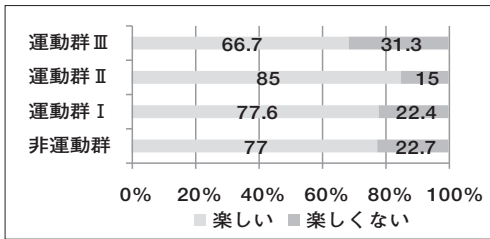


図11-2 学校は楽しいか 女子比率

8)「集団でのつきあいはどうですか」について

この問いでは、男子はうまいと答えた者は各群とも同じような値であるが、うまくないと答えた者は非運動群で多い。女子でも、運動群の高い方が集団でのつきあい上手となっている。適度な運動習慣は集団での人間関係にも影響しているものとする（図12-1, 2）。

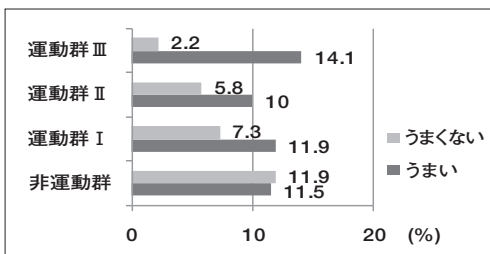


図12-1 集団でのつきあい 男子比率

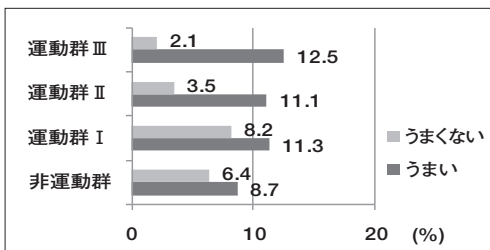


図12-2 集団でのつきあい 女子比率

9)「自分の健康についてどう思いますか」について

この問いについても、男子では、「自分が健康である」と答えた割合は、非運動群より運動群が高く、運動時間が増えるに従ってその値も上がっている。運動習慣と自分の健康観は大いに関わっているといえる。一方、女子については、特に運動と健康の関係の特徴はみつけにくく他の要因が考えられる（図13-1, 2）。

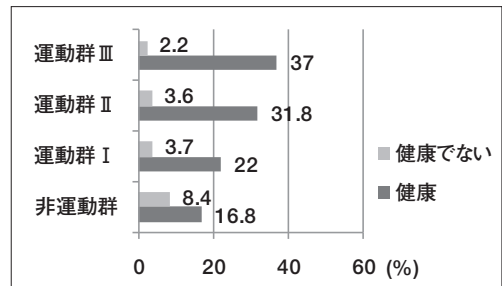


図13-1 自分の健康度 男子比率

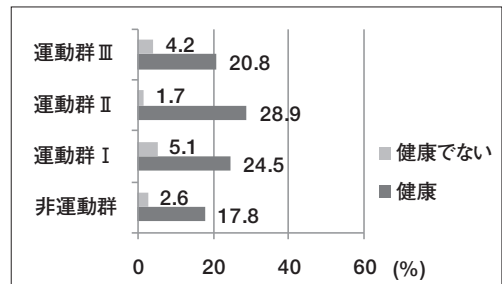


図13-2 自分の健康度 女子比率

4. まとめと今後の課題

運動習慣が、学校生活に及ぼす影響を調べるため、滋賀県内高等学校の1年生760人、2年生772人の合計1,532人（男子786人、女子746人）を対象に、体育の授業を除く1日当たりの運動時間や運動に対する意識、遅刻、欠席、授業中の集中度、学校生活での悩みやストレス、心身の不調など29項目についてアンケート調査を行い、以下の結果を得た。

1日の運動時間が0分であると回答したが、男子では29%、女子では57%であった。

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（1日の運動・スポーツ時間が90分以下）
運動群Ⅱ（1日の運動・スポーツ時間が91分以上180分以下）
運動群Ⅲ（1日の運動・スポーツ時間が181分以上）の4群に分類したところ、運動時間が少ないグループほど運動が嫌い、体力に自信がないなどの傾向が見られた。

適度な運動習慣が学校生活にプラスにはたらく結果が多数確認された。適度な運動習慣は、「運動好き」「体力の自信」などの健康度、「遅刻」「欠席」などの基本的生活習慣はもちろんのこと、「自主性」「集団でのつきあい」など社会性にも好影響をおよぼしていた。また、「心身の不調」の数項目や「学校生活が楽しいか」などについては、男子のみ好影響をおよぼしているものがあり、男女差がみられた。

今後は、これらの結果をもとに生徒たちとともに議論し、高校生活のより一層の充実や健全育成を図ることが重要だと考える。

引用・参考文献

- 1) 伊藤静夫他（2008）スポーツ少年団活動における運動量. 体育の科学, 58: 626-631.
- 2) 加藤謙一（2002）子どもの走能力の発達. 体育の科学, 52: 34-38.
- 3) 菊池秀夫（2006）スポーツ運動実施データの意義. 体育の科学, 56: 332-336.
- 4) 小林寛道（2008）子どもにとってなぜ運動は必要か. 体育の科学, 58: 300-304.
- 5) 松浦英夫他（2008）小中学校の心の健康と生活習慣・家庭環境. 学校保健研究, 49: 417-424.
- 6) 文部科学省（2003）実践事例集 心の健康と生活習慣に関する指導.
- 7) 文部科学省（2013）平成24年度文部科学白書. 263-264.
- 8) 文部科学省（2013）平成25年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査.
http://www.mmxt.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1342657.htm（2013/10/10アクセス）
- 9) 森司朗（2007）メンタルヘルスとスポーツ・身体活動. 体育の科学, 57: 734-738.
- 10) 笹川スポーツ財団（2012）子どものスポーツライフ・データ. 24-26.
- 11) 笹川スポーツ財団（2012）青少年のスポーツライフ・データ. 24-27.
- 12) 滋賀県教育委員会（2009）平成20年度児童生徒の体力・運動能力調査報告書. 15-16.
- 13) 鈴川一宏他（2008）学校生活や生活習慣および身体に関する意識調査. 日本体育大学体育研究所雑誌, 33, 75-77.
- 14) 鈴川一宏他（2009）高校生の運動部所属の有無が生活・健康状況に及ぼす影響. 日本体育大学体育研究所雑誌, 34. 87-93.
- 15) 竹中晃二, 相澤文（2007）ジュニア期の身体活動と行動変容. 体育の科学, 57: 728-733.
- 16) 豊島広之（2006）子どものスポーツ運動実施動態. 体育の科学, 56: 344-348.

資料 1

運動習慣と学校生活についてのアンケート用紙

このアンケートは、みなさんの運動習慣・学校生活の実態を調査し、指導に役立てるために実施するものです。この設問に対しては試験前、試験中、体育祭・文化祭期間を除く、普段の過ごし方を想定して回答してください。
設問にはすべて答えてください。 ご協力よろしくお願いします。

	回答欄												
1) 学年 ①1年 ②2年													
2) 性別 ①男子 ②女子													
3) 実際に活動している部活動 ①運動部 ②文化部 ③学校外の運動クラブ ④なし													
②文化部と回答した人 ↓ 部活動で体カトレーニングを行っていますか。 ①している ②していない													
4) 運動・スポーツ実施日数(体育の授業を除く)(運動・スポーツ実施は少し汗ばむ程度以上と考えてください。)													
①ほぼ毎日 ②週2～3日 ③週1日 ④していない													
④の「していない」と回答した人 ↓ 運動・スポーツをしたいですか。 ①したい ②したくない													
①したいと回答した人 → 運動・スポーツをしていない理由													
①②③と回答した人 ↓ 運動・スポーツ実施時間(体育の授業を除く) (クラブ・部活動を含めます。) 曜日や週によって違いがあると思いますが、 おもな活動日の様子を書いてください。	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>曜日</th> <th>時間(合計)1日あたり</th> <th>時間帯(複数可)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平日</td> <td>時間 分</td> <td>朝・夕・夜</td> </tr> <tr> <td>土</td> <td>時間 分</td> <td>午前・午後・夜</td> </tr> <tr> <td>日</td> <td>時間 分</td> <td>午前・午後・夜</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right;">↑ ○をつける</p>	曜日	時間(合計)1日あたり	時間帯(複数可)	平日	時間 分	朝・夕・夜	土	時間 分	午前・午後・夜	日	時間 分	午前・午後・夜
曜日	時間(合計)1日あたり	時間帯(複数可)											
平日	時間 分	朝・夕・夜											
土	時間 分	午前・午後・夜											
日	時間 分	午前・午後・夜											
5) 通学に自転車や徒歩を利用する人に聞きます。(平常の通学方法で利用するもの)													
①登下校合わせて、自転車は何分乗りますか?	分												
②登下校合わせて、何分歩きますか?	分												
6) 体育の授業は楽しみですか													
①楽しみ ②まあまあ楽しみ ③あまり楽しみでない ④まったく楽しみでない													
7) 体育の授業の運動量が満足していますか													
①満足している ②まあまあ満足している ③あまり満足しない ④まったく満足しない													
8) 運動が好きですか。													
①好き ②まあまあ好き ③あまり好きではない ④嫌い													
9) スポーツや趣味へのやる気はどうですか													
①意欲的 ②まあまあ意欲的 ③あまり意欲的でない ④意欲的でない													
10) 体力に自信がありますか													
①すごくある ②まあまあある ③あまりない ④まったくない													
11) 帰宅時刻													
①17時まで ②17～19時 ③19～21時 ④21時以降													
12) 朝の遅刻は													
①週3回以上 ②週1～2回 ③月1～2回 ④ほとんどしない													
13) 欠席は													
①週3回以上 ②週1～2回 ③月1～2回 ④ほとんどしない													

14) 早退は

①週3回以上 ②週1～2回 ③月1～2回 ④ほとんどしない

15) 授業中の集中は

①よく集中できる ②まあまあ集中できる ③あまり集中できない ④集中できない

16) 授業中の居眠りは

①週3回以上 ②週1～2回 ③月1～2回 ④しない

17) よく感じる心身の不調は(最も感じるものを3つまで)

①不調を感じない ②頭痛 ③腹痛 ④食欲不振 ⑤体がだるい ⑥吐き気 ⑦肩こり
⑧イライラする ⑨落ち込みやすい ⑩おこりっぽい ⑪不安感が強い
⑫その他()

18) うれしい、楽しいと感じることが

①よくある ②ときどきある ③あまりない ④ほとんどない

19) 感情や気持ちのコントロールができますか

①できる ②まあできる ③あまりできない ④できない

20) 大事な場面で集中できますか

①できる ②まあできる ③あまりできない ④できない

21) 自ら進んで行動できますか

①できる ②まあできる ③あまりできない ④できない

22) 学校生活が楽しいですか

①楽しい ②まあまあ楽しい ③あまり楽しくない ④楽しくない

23) 最近熱中して打ち込めることがありますか

①ある ②ない ③わからない



①あると回答した人 → どのようなことですか？

24) 集団でのつきあいはどうですか

①うまい ②まあうまい ③あまりうまくない ④うまくない

25) 最近の不安や悩みは何ですか(最も大きなものを2つ)

①勉強・学習 ②進路問題 ③クラスや学校での交友関係 ④学校外での交友関係
⑤異性のこと ⑥家庭の問題 ⑦自分の性格・容姿 ⑧健康 ⑨その他()

26) 悩みの相談相手は主に誰ですか

①父親 ②母親 ③兄弟姉妹 ④祖父母 ⑤学校の友人 ⑥学校外の友人
⑦先生 ⑧その他 ⑨誰にも相談しない

その他の場合→

27) 自分なりのストレス解消法が

①ある ②ない ③ストレスを感じない



①あると回答した人 → どのようなことですか？

28) 自分の健康についてどう思いますか

①健康 ②普通 ③あまり健康でない ④健康でない

29) 自分の体重は身長に対してどう思いますか

①やせすぎている ②やせている ③少し太っている ④太っている

ご協力ありがとうございました。