

# 運動と学力に関する一考察

中山 知靖 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)  
指導教員 中菌 伸二

キーワード：運動，学力，関係性

## 1. 緒言

研究の動機として、私自身小さいころから運動が好きで運動ばかりをがんばってきた。それに比べて勉強は嫌いでありすることはなかった。従って、勉強はできないが、スポーツはできるようになっていた。そのような面を見て小学校の頃の先生から「運動はできるのに何で勉強はできひんねん」と言われることが多くあった。その言葉をずっと覚えていた私は、本当に運動と学力が比例するのであるか？という疑問を持つようになった。今まで調べたりする機会がなかったため保留し続けてきたが、この卒業研究をきっかけに調べてみようと思ったのが動機である。

## 2. 研究方法

研究方法は、文献研究結果に自分の仮説を加えて考察し、また、自分の意見だけでなく、無記名自己記入式で教員志望の A 大学生(69 名)を対象にアンケート調査を 2015 年 12 月に実施した。

アンケート内容

- ① 運動と学力に関して教師に言われたことがあるか
- ② ①で言われたことがある方はその時の気持ちはどのようなものだったか
- ③ 運動と学力が関係していると思うか
- ④ 運動だけできる子は勉強も同じようにできるようになると思うか。またその逆に勉強だけできる子は運動もできるようになるか
- ⑤ 運動と学力に関して確かな知識を自分は持っている
- ⑥ 運動から学力に関することが学べるか
- ⑦ 運動と学力には親が関係すると思うか
- ⑧ 運動と学力に遺伝子が関係すると思うか

## 3. 結果と考察

運動と学力が関係していると示唆された。運動と勉強を別で考えることが多い日本では、学力が落ちているのを勉強不足と決めつけゆとり教育をやめ、学習時間を多くし、運動と分けて考えてきた。しかし、そうではなく運動も勉強も一緒に脳が行っているということ。それは運動で動かす筋肉は何で動かしているのか？それは脳であること、従って運動で脳の様々な部分を温め、勉強で高めていくという考えがいいのではないかと考える。しかし、運動はできる子どもは脳が活性化されて可能性があるのにもかかわらず、勉強しなければならぬはずの授業の場面で寝てしまっていることが多い。それを教師がほっておく場面が多いのも現状である。

また、昔と違った子どもの心の変化についても現れている。それは限界を自分で作っていたり、無理という考えが多くなってきている。物事にも飽きやすい。勉強が苦手な子どもは無理と決めつけ授業中に寝てしまっていたり、運動が苦手な子どもは勉強さえできればいい、できないから無理などの考えを持っているため、運動も勉強もできる子どもが少なくなっていると考えられる。

## 4. まとめ

教師になる人は、運動と学力の正しい知識を身に着けることが重要であると考えられた。教師の声掛けによって子どもが悲しい気持ちにならず、また、運動を使って脳を活性化させ、効率的に学習を進めることができると示唆された。

## 引用・参考文献

深代千之／長田渚左 (2012) スポーツができる子どもは勉強もできる。幻冬舎新書。  
ジョン・J・レイティン他 (2014) 脳を鍛えるには運動しかない。NHK 出版。