

体力低下と体育の影響について

Influence of physical education related to decreased physical strength

1K07B084-5

小中 知哉

指導教員 主査 宝田雄大先生

副査 吉永武史先生

【緒言】

1980 年以降、文部科学省の実施している「体力・運動能力調査」によって、子どもの体力が低下していることが分かった。子どもの体力低下は将来の国民全体の体力低下につながり、社会全体の活力が低下すると言われている。その原因として、国土（2002）は生活環境の変化に伴う身体活動量の減少や生活習慣の乱れ（運動、栄養、睡眠）の乱れを挙げている。これ以上、体力低下しないよう生涯にわたって継続して運動していく必要があると考えられる。

そこで、体育での経験が現在の運動習慣にどれくらい影響を与えているのか、また、どのような要因が現在の運動習慣の獲得に影響を与えているのかを、必修体育を終えたばかりの早稲田大学の一般大学生を対象に調査していくことを目的とする。

【方法】

本研究では、平成 22 年度に早稲田大学の教職課程の授業を履修している学生 267 名を対象として、学校体育での経験と現在の運動習慣に関する質問の 11 項目を 5 段階で評価する閉鎖質問形式で無作為抽出形式によって実施した。

統計処理としては、体育の授業での経験を説明変数、現在の運動習慣についての項目を目的変数として重回帰分析を行った。その際、説明変数の相関行列と目的変数との単相関係数と偏相関係数の符号の不一致から多重共線性を考慮し、説明変数を削除し、残った 6 項目で再び重回帰分析を行い、AIC 値から最適モデルを決定した。

【結果】

重回帰分析の結果から、決定係数 (R^2) が 0.19 を示したことから、体育での経験 4 項目によって現在、運動しているかどうかを 19%説明できた。また、現在の運動習慣に影響を与えている項目として、体育が楽しかった（標準化係数=0.352, $p<0.05$ ）、様々なスポーツに触れることができた（標準化係数=0.169, $p<0.05$ ）、教師からの具体的な技術指導があった（標準化係数=-0.123, $p<0.05$ ）が挙げられる。

【考察】

重回帰分析の結果から着目すべきいくつかの点について考察していく。体育の授業での経験が現在の運動習慣を 19%しか説明することができなかった。部活動に所属していることや現在の生活習慣・環境によって、現在の運動習慣が影響を受けているのではないかと考えられる。体育がそれほど運動習慣の獲得に影響を与えられていない要因が結果より得られた体育の楽しさ、様々なスポーツ経験、教師による指導であると思われる。そこで、運動に対する内発的動機づけの観点から 3 項目について考えていく。

まず、体育が楽しかったという経験が最も現在の運動習慣に影響を与えていることから、楽しい体育の実現が求められる。体育に対する楽しさは人によって異なるので、生徒の能力やスキル、パーソナリティを適切に評価することが重要である。特に運動が苦手・嫌いな人に内発的動機づけを高めていくように指導を工夫していく必要がある。

そして、様々なスポーツを経験するという事は、運動に対する有能感を高めることに役立っていると考えられる。運動の有能感の内発的動機づけを強める大きな要因であると考えられている。

また、教師からの具体的な技術指導があったという経験は現在の運動習慣に負の影響を与えていることになっている。それは、教師から適切な指導を受けなかったことによって学習が後退してしまったのではないかと考えられる。適切な指導を行うために、教師はあらゆる状況に対していい準備をしておくことが重要である。

最後に、本研究の限界として、小学校・中学校・高等学校などといった発達段階の違いや部活動の所属によって、体育の経験の認識が異なることが挙げられる。そこで、今後の課題として、発達段階を限定し、部活動の所属の有無に分け、体育の授業の経験を系統化して調査を行うことで、体育の授業での経験が現在の運動習慣にどのくらい影響を与えているのか、また、どのような要因が現在の運動習慣の獲得に影響を与えているのかを検討することが考えられた。