

# 体育授業がその後の運動習慣の形成に及ぼす影響

橋詰 奈奈 ( 滋賀大学 )

## 1. 目的

本研究の目的は、質問紙調査を行い、小学校・中学校・高等学校での体育授業の経験が 20 代の若者の運動習慣に及ぼす影響について検討することである。

## 2. 研究方法

- 1) 対象者：高等学校を卒業した 19～29 代の若者 206 名（男性 86 名、女性 115 名、平均年齢 21.6 歳）
- 2) 調査方法：Google 社が提供している Google フォームを用いて、無記名式のオンライン調査を実施した。基本属性として、年齢、性別、職業、各校種における運動系団体の所属有無、現在の運動習慣の有無の 7 項目を質問した。また、過去の体育授業の経験を評価するために、小林（1979）の示した 3 次元を参考にして小竹森（2020）が 4 次元の質問項目で作成した「体育授業経験診断尺度」を用いた。
- 3) 分析方法：統計解析を行うソフトとして、IBM SPSS STATISTICS 22 を使用した。

## 3. 結果と考察

### 1) 運動習慣の有無による差異の検討

対象者の現在の運動習慣の有無により、過去の「体育授業経験」が異なるのかを比較した。その結果、小学校・中学校の体育授業経験では、運動習慣無し群よりも運動習慣の有り群の「教師の支援」「体育の楽しさ」「授業での対話・思考場面」得点の方が有意に高い得点を示した。また、運動習慣が有る群では、高等学校の体育授業でも「体育の楽しさ」得点の方が有意に高い得点を示した。これらの結果から、運動習慣がある 20 代の若者の方が、小学校・中学校の体育授業で教師からの支援が手厚く、対話・思考場面の多い授業で、楽しかったと記憶していることが分かった。また、高校の体育授業でも、同様に運動習慣があ

る者の方が体育授業を楽しかったと感じていたことが分かった。先行研究において、現在運動習慣と過去の運動経験には関連があることが分かっている。したがって、学生時代に体育授業を楽しみ感じた、さらには教師の支援が多く、充実した授業だったという経験が、将来の運動習慣を形成する要因になり得るのかもしれない。

### 2) 中学生時代の運動系団体所属の有無による差異の検討

中学や高校を卒業し、体育授業がなくなっても、継続して運動をする人を増やすために、中学生時代に運動系団体への所属を決める要因を知りたい。そこで、中学生時代の運動系団体所属有無により「小学校体育授業の経験」が異なるのかを比較した。その結果、男女ともに、運動系団体無所属群よりも、運動系団体所属群の方が、小学校の体育授業の「体育の楽しさ」得点が有意に高かった。このことから、中学生時代に運動系団体に所属するか否かは、小学校体育授業で運動・スポーツの楽しさを味わうことと関連する可能性が示唆された。文部科学省では、「決められた時間外において運動・スポーツをしたいと思うためには、『楽しさ』を感じる事が不可欠である」としている。体育が好きだと心からいえる子どもたちを育てていくことが、子どもたちが大人になった時の運動習慣の形成につながっていくのかもしれない。

## 4. 結論

本研究の結果から、20 代の若者の運動習慣には、高等学校までの体育授業を楽しみと感じる経験や中学生時代の運動系団体の所属が重要な要素である可能性が明らかになった。

## 5. 主な参考文献

- 1) 鈴木宏哉（2011）おとなに持ち越される子どもの頃の身体活動、子どもと発育発達，杏林書院，9(1)：pp.8-14. 他 22 件