

# 青年期における運動の実態と体育授業の課題

## —専門学校生の調査から—

塩田 桃子

On the Actual Condition of Exercise of the Youth and the Problems of Physical Education for the Adolescence

Momoko Shiota

### 要約

健康ブームが渦巻き、健康の維持・増進に運動が欠かせないものであるということが一般に定着される中、日ごろの運動実施者は意外に少ないという報告がある。そこで、青年期にあたる学生の運動実施・心身の自己意識の実態を把握することは体育を指導する者として必要不可欠である。

筆者は大阪総合福祉専門学校の学生を対象に、「運動実施・心身の自己意識に関するアンケート」を行った。本稿は、そのアンケート結果を分析し明らかになったことをまとめたものである。分析方法は主に日ごろ運動を実施している群としていない群との比較である。比較の結果、運動実施の有無が健康に対する自己意識や心身の健康、運動への趣向、仲間との運動への趣向等に影響を与えていることが示唆された。今後の授業の課題として、運動の有効性のみならず、継続的な運動実施を促す指導が必要であることが明らかになった。

<キーワード>：運動実施 健康 疲労感 身体意識 ストレス

2005年9月30日受理 (教育研究)

### I. はじめに

今日の日本では、利便な社会を追求するあまり、交通機関の発達や家事労働の省力に伴う、慢性的な運動不足が起り、さらに過食などに起因する生活習慣病予備軍が、若年期に増加している。定期的な運動実施は、生活習慣病の予防や治療効果のあることが多くの研究から明らかになってきているにもかかわらず、実際に運動を生活の中に取り入れている者の割合は低い。

筆者は、大阪総合福祉専門学校の体育指導をする者として、日ごろの運動実施を促し、生涯にわたって運動に親しむことができる能力を育てる指導を行いたいと考えている。

### II. 目的

筆者は、毎年1年次の体育実技授業の第一回目にお

いて「運動実施・心身の自己意識に関するアンケート」を行っている。本稿はアンケートをもとに、①学生の実生活における運動実施の実態を把握し、②運動実施の有無と心身の健康状態の関連について調査し、③分析して得た指導上の課題を報告するものである。

### III. 方法

#### 1. 調査目的

学生の運動実施・心身に対する意識の実態を明らかにし、今後の授業づくりの資料とする。

#### 2. 調査対象

大阪総合福祉専門学校児童福祉科の1年生総計201名(18～37歳の男女)である。尚、性別、年齢は不問。

2002年度 45名  
2003年度 56名  
2004年度 44名  
2005年度 56名

### 3. 調査期間

2002年4月から2005年4月

2002年度学生 (45名) …2002年4月実施  
2003年度学生 (56名) …2003年4月実施  
2004年度学生 (44名) …2004年9月実施  
2005年度学生 (56名) …2005年4月実施

### 4. 調査手続き

平成12年文部科学省発行『学校体育実技指導資料集第7集「体づくり運動」実技編』から引用した10項目からなる質問を用いてアンケートを行った①。このアンケートは、学生の実態を把握するために有効であると考え、筆者が選んだものである。

#### (1) 質問内容

- ① 自分は健康だと思いますか。  
(以下、「健康に対する自己意識」と省略)
- ② からだがだるかったり疲れやすかったりしますか。  
(以下、「疲労感」と省略)
- ③ 普段、自分のからだの状態を意識していますか。  
(以下、「身体に対する自己意識」と省略)
- ④ ストレスを感じる人が多いですか。  
(以下、「日常のストレス意識」と省略)
- ⑤ ストレスの解消法はありますか。  
(以下、「ストレス解消の有無」と省略)
- ⑥ からだを動かすことは好きですか。  
(以下、「運動への趣向」と省略)
- ⑦ 日ごろ、自分に合った運動やスポーツを実践していますか。  
(以下、「運動実施の有無」と省略)
- ⑧ 運動した後はよい気分になりますか。  
(以下、「運動後の爽快感」と省略)
- ⑨ 運動することが健康につながると感じますか。  
(以下、「健康へのつながり」と省略)
- ⑩ 仲間と運動をすることは好きですか。  
(以下、「仲間との運動の趣向」と省略)

回答は「はい」、「どちらでもない」、「いいえ」の3段階で評価してもらった。

#### (2) 回答率

回答枚数201枚 ÷ 配布枚数201枚 = 100%

#### (3) 有効回答率

質問①… 100%  
質問②… 100%  
質問③… 100%  
質問④… 100%  
質問⑤… 98%  
質問⑥… 99%  
質問⑦… 99%  
質問⑧… 100%  
質問⑨… 100%  
質問⑩… 100%

### 5. 分析方法

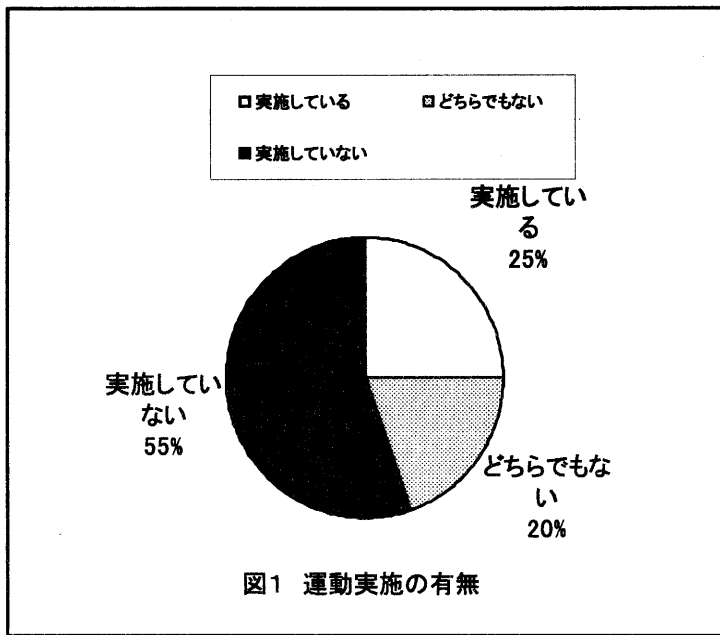
運動実施の有無(質問項目⑦)と他の質問項目(質問項目①～⑥、⑧～⑩)の回答との関連性を、EXCELによりクロス集計し、グラフ化した。

## IV. 結果と考察

### 1. 運動実施の有無

図1は日ごろの運動実施状況の結果である。これは項目⑦「日ごろ、自分にあった運動やスポーツを実践していますか」という質問に対する回答の結果である。「運動実施している」と答えた者(以下A群と表記)が全体の25%、「どちらでもない」(以下B\*群と表記)が20%、「運動実施していない」(以下B群と表記)が55%である。なお、運動実施の有無において、「運動実施どちらでもない」という回答についての扱いは、「運動実施している」と明確に答えていないことから、「運動実施していない」という解釈を与えた。従って、運動実施している群(A群)と運動実施していない群(B群+B\*群)に二極化して考察した。

SSF 笹川スポーツ少年団の研究②によると、10歳代で運動を実施している者(過去1年間に週1日以上運動を実施した者)の割合が68.1%、運動実施していない者(過去1年間に全く運動しなかった者+週1日未満の運動を実施して者)の割合が31.9%であった。これと本校の学生とを比較すると、本校の学生が運動を生活に取り入れている者の割合が少ないことがわかった。



(表3) B群 運動実施していない群(単位:%)

	健康に対する自己意識	疲労感	身体に対する自己意識	ストレス	ストレス解消の有無	運動への趣向	運動後の爽快感	健康へのつながり	仲間との運動の趣向
はい	55.5	47.3	35.5	30.9	70.1	48.6	62.7	91.8	77.3
どちらでもない	34.5	40.0	37.3	43.6	17.8	38.5	33.6	7.3	21.8
いいえ	10.0	12.7	27.3	25.5	12.1	12.8	3.6	0.9	0.9

(1) 運動実施の有無と健康に対する自己意識

運動実施の有無と健康に対する自己意識の関連をみた。(図2)

A群のうち、健康に対する自己意識の質問に対して「意識している」と答えた者が62.0%、「どちらでもない」が28.0%、「意識していない」が10.0%であった。一方、B群のうち、健康に対する自己意識の質問に対して「意識している」と答えた者が53.0%、「どちらでもない」が39.6%、「いいえ」が7.4%であった。

2. 運動実施の有無と心身の自己意識、運動趣向との関連

学生の運動実施の実態を踏まえて、A群とB群（B群+B\*群）の比較を行うことにした。運動実施の有無が心身の自己意識や趣向に関連性があるかを検討する。

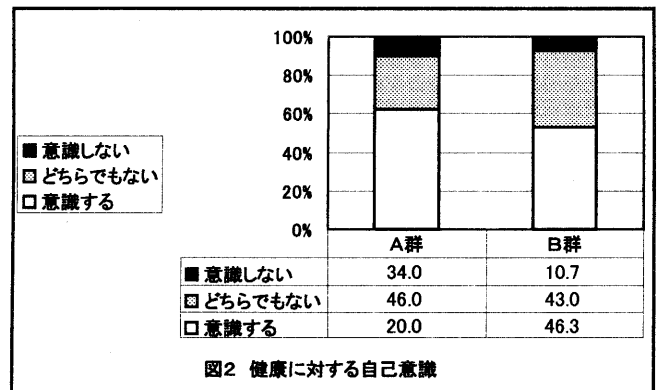
A群の各質問に対する結果を表1、B\*群の各質問に対する結果を表2、B群の各質問に対する結果を表3に示した。

(表1) A群 運動実施している群(単位:%)

	健康に対する自己意識	疲労感	身体に対する自己意識	ストレス	ストレス解消の有無	運動への趣向	運動後の爽快感	健康へのつながり	仲間との運動の趣向
はい	62.0	20.0	58.0	22.0	79.6	100.0	92.0	92.0	96.0
どちらでもない	28.0	46.0	34.0	40.0	8.2	0.0	6.0	8.0	2.0
いいえ	10.0	34.0	8.0	38.0	12.2	0.0	2.0	0.0	2.0

(表2) B\*群 運動実施どちらでもない群(単位:%)

	健康に対する自己意識	疲労感	身体に対する自己意識	ストレス	ストレス解消の有無	運動への趣向	運動後の爽快感	健康へのつながり	仲間との運動の趣向
はい	46.2	43.6	56.4	30.8	71.8	82.1	84.6	92.3	87.2
どちらでもない	53.8	51.3	33.3	38.5	20.5	17.9	12.8	7.7	12.8
いいえ	0.0	5.1	10.3	30.8	7.7	0.0	2.6	0.0	0.0



健康に対する自己意識は、A群とB群との差がほぼみられず、運動実施の有無に関連性が無いと考えられる。

しかし、運動実施の有無に関わらず、53.0～63.0%の学生が自分は健康であると感じていると答えている。この結果と日本とを比較し検討を加える。内閣府の世論調査（平成16年2月調査）によると、「このところ健康だと思うか」という質問に対して、「健康である」とする者の割合が94%（「大いに健康」46.1% + 「まあ健康」47.8%）、「あまり健康でない」と答えた者の割合が6%となっている。これは対象年齢が20～29歳の結果であるため、本研究の対象年齢とは違いがあるものの、本校の学生はそれと比較すると自己の健康に対する評価がやや低いと言える。

今回の調査では、健康に対する自己意識と運動実施の有無に関連性が示唆される結果は得られなかった。しかし、健康の三要素の一つである「運動」を実施することは、健康に対する評価を高めることができると推測する。本校の学生が、健康に対する評価を高められるためには、運動が健康に及ぼす影響をさらに追究することが課題である。

## (2) 運動実施の有無と身体の健康

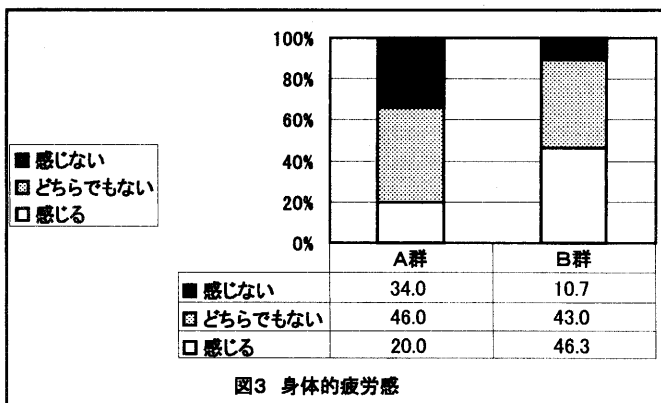
### ① 運動実施の有無と身体的疲労感

運動実施の有無と身体的疲労感の関連をみた。

#### (図3)

A群のうち、身体的疲労感の質問に対して「感じている」と答えた者が20.0%、「どちらでもない」が46.0%、「感じない」が34.0%であった。一方、B群のうち、身体的疲労感の質問に対して「感じている」と答えた者が46.30%、「どちらでもない」が43.0%、「いいえ」が10.7%であった。

身体的疲労感は、A群とB群に差がみられ、運動実



施の有無に関連があると考えられる。

A群は、身体的疲労感を感じる者が少なく(20.0%)、感じない者がやや多かった(34.0%)。逆に、B群は身体的疲労感を感じる者が多く(46.3%)、感じない者が少なかった(10.7%)。この結果から、運動を実施することは身体の疲労感を軽減する働きがあり、また運動を実施しないことで身体の疲労感が増大することが示唆された。

適度な運動というのは、血行を促進させる効果があり、そのために身体が軽く感じ、心地よい状態になる。

B群が自ら運動を実施できるようにするためには、運動を行うことによって、身体が軽くなったと感じることのできる経験を数多く積むことが必要であると考えられる。

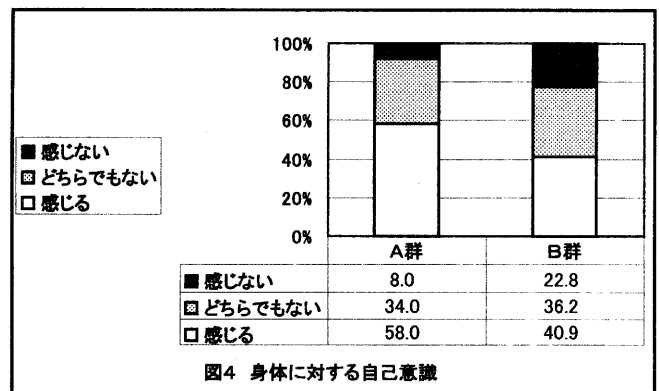
そのためには、運動後に疲労を残してしまうほどの

激しい運動をすることよりも、適度な強度の運動をすることが望まれる。本校の学生は、体力の差が大きいいため、適度な強度の運動が、個々によって違う。それを踏まえて、自分に合った運動を選択できるような授業づくりをしていくことが必要である。

### ② 運動実施の有無と身体に対する自己意識

運動実施の有無と身体に対する自己意識の関連をみた。(図4)

A群のうち、身体に対する自己意識の質問に対して「意識する」と答えた者が58.0%、「どちらでもない」が34.0%、「意識しない」が8.0%であった。一方、B群のうち、身体に対する自己意識の質問に対して「意識する」と答えた者が40.9%、「どちらでもない」が36.2%、「意識しない」が22.8%であった。



身体に対する自己意識はA群とB群との差がみられ、運動実施の有無に関連があると考えられる。

A群は、身体の自己意識に対して意識する者が多く(58.0%)、意識しない者がごく少数であった(8.0%)。逆に、B群は身体の自己意識に対して意識する者がA群に比べ少なく(40.9%)、意識しない者がA群に比べ多かった(22.8%)。この結果から、運動を行うことが、身体に対する意識を向上させる傾向にあり、逆に運動を行わないことが身体に対する意識を低下させる傾向にあることが示唆された。

B群に「身体に対する意識」が低かったという結果を踏まえ、運動を通じて身体を意識できるような経験が必要であると考えられる。体育の授業がその経験の場となるように工夫し、継続的な運動実施を促す指導が、今後の課題である。

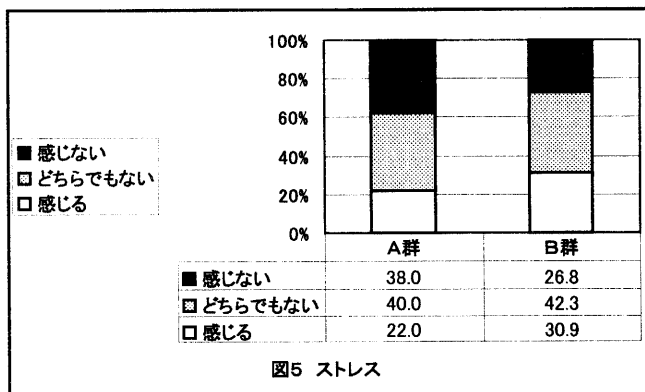
### (3) 運動実施の有無と心の健康

#### ① 運動実施の有無とストレス

運動実施の有無とストレスの有無との関連をみた。

(図5)

A群のうち、ストレスの質問に対して「感じる」と答えた学生が22.0%、「どちらでもない」が40.0%、「感じない」が38.0%であった。一方、B群のうち、健康に対する自己意識の質問に対して「感じる」と答えた学生が30.9%、「どちらでもない」が42.3%、「感じない」が26.8%であった



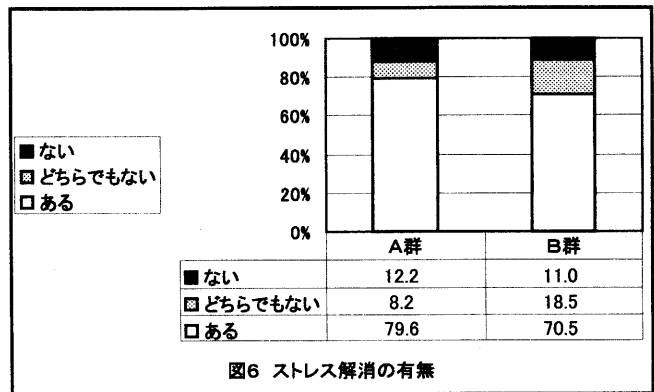
ストレスは、A群とB群との間に差が見られ、運動実施の有無に関連があると考えられる。

A群の結果を見ると、ストレスを「感じる」と答えた者が22.0%、「感じない」が38.0%であり、ストレスを感じていない者の割合がやや多かった。逆に、B群はストレスを「感じる」と答えた者がA群に比べてやや多く(30.9%)、「感じない」がA群に比べやや少なかった(26.8%)。この結果から、運動を行うことはストレスを軽減させる傾向にあると言える。

#### ② 運動実施の有無とストレス解消法の有無

運動実施の有無とストレス解消法の有無との関連をみた。(図6)

A群のうち、ストレス解消法の有無の質問に対して「解消法あり」と答えた者が79.6%、「どちらでもない」が8.2%、「解消法なし」が12.2%であった。一方、B群のうち、ストレス解消法の有無の質問に対して「解消法あり」と答えた者が70.5%、「どちらでもない」が18.5%、「解消法なし」が11.0%であった



ストレス解消法の有無は、A群とB群との差がほぼみられなく、運動実施の有無に関連が無いと考えられる。

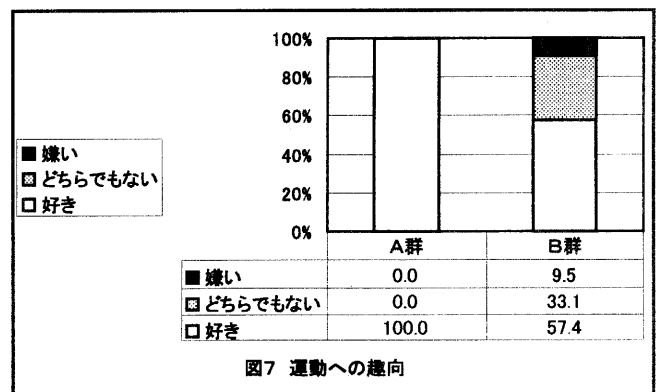
この結果から運動実施の有無に関わらず、ストレス解消法がある者の割合が多いことが明らかになった(70.5~79.6%)。この調査では、「解消法がある」と答えた者が、運動を手段としているかどうかはわからない。しかし、B群において「解消法がある」者は、運動以外でのストレス解消法があるということになる。

### (4) 運動実施の有無と運動に対する趣向

#### ① 運動実施の有無と運動そのものの趣向

運動実施の有無と運動そのものの趣向との関連をみた。(図7)

A群のうち、運動そのものの趣向の質問に対して「好き」と答えた者が100.0%、「どちらでもない」が0.0%、「嫌い」が0.0%であった。一方、B群のうち、運動そのものの趣向の質問に対して「好き」と答えた者が



57.4%、「どちらでもない」が33.1%、「嫌い」が9.5%であった

運動そのものの趣向は、A群とB群との差が顕著に表れ、運動実施の有無に関連があると考えられる。

A群は「運動を好き」と答えた者が100%であった

のに対して、B群は57.4%とかなりの差がある。そこで、B群のうち運動が好きな学生の検討を行うことにする。「運動が好き」な者が運動を実施しない理由には、様々な条件が挙げられる。

客観的条件としては、運動の機会の減少や運動する場（公園・グラウンド・体育館等）の減少などが考えられる。堺市においては、運動・スポーツ施設が39カ所（体育館7、運動広場10、公園21、青少年センター1）ある。人口83万人を超える都市としては、決して施設整備が充実しているとは言えない。

また、本校においては、運動の機会として、太鼓・民舞サークルがあるが、その他の運動サークル・運動クラブは無い。さらに、運動の場所として、本校の専用グラウンド・体育館も無い。

主体的条件としては、運動する時間がないことが挙げられる。本校の学生においては、アルバイトをしている者が多く、そのため、運動する時間の確保ができない。

以上のことから、運動が好きであっても、運動を実施することそのものが、困難な状況にあると言える。

今後、学生の中から、運動サークル・運動クラブを積極的に組織し、学校生活の中に、運動を取り入れることができるような指導を行っていくことが必要である。

さらに、B群のうち、「運動が好き」と答えなかった者の検討を加える（42.6%（「どちらでもない」33.1%+「嫌い」9.5%））。SSF 笹川スポーツ財団の研究によると、大学期（大学・短期大学・専門学校を含む）において運動が「きれい」と答える者の割合が44.3%（「きれい」31.1%+「どちらかというときらい」13.2%）であった。これと本校の学生を比較するとほぼ同じ結果であった。次に、運動が嫌いになる原因を探るため、影響力があると思われる学校体育について考えてみる。「体育授業の楽しさの評価」（大学期）において、体育の授業が「つまらない」とする者が25.3%であった。その理由として「内容がおもしろくない」「好きなことができない」「工夫してくれない」などの内容に関する記述、「運動が苦手だから」「力の差が大きい」といった自らの技能レベルに関する記述、「先生が厳しい」など、教員の態度に関する記述などがみられた。

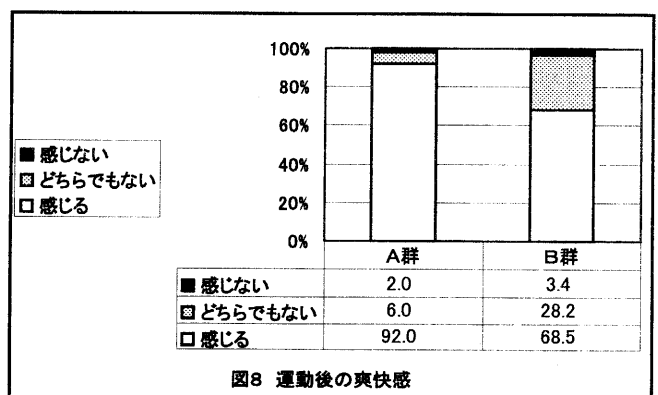
以上のことから、体育授業に求められるものが多いことが明らかになった。体育を指導する者として、学

生のこのような声に耳を傾け、授業を工夫することが必要である。今後の体育授業の在り方は、第一に運動が「できる」「わかる」ことを多く経験できる授業であること、第二に運動が楽しいと体感できるような授業であること、第三に個々の能力に応じた運動ができるような授業であるなどが挙げられる。

## ② 運動実施の有無と運動後の爽快感

運動実施の有無と運動後の爽快感との関連をみた。（図8）

A群のうち、運動後の爽快感の質問に対して「感じる」と答えた者が92.0%、「どちらでもない」が6.0%、「感じない」が2.0%であった。一方、B群のうち、運動後の爽快感の質問に対して「感じる」と答えた者が



68.5%、「どちらでもない」が28.2%、「感じない」が3.4%であった

運動後の爽快感はA群とB群との間にやや差がみられ、運動実施の有無に関連があると考えられる。

「運動後は良い気分にはならない」と答えた者は、運動実施の有無に関わらず少数であった（2.0～3.4%）。一方、A群が「運動後に良い気分になる」と答えた者の割合が非常に多かった（92.0%）が、B群はそれと比較すると少なかった（68.5%）。

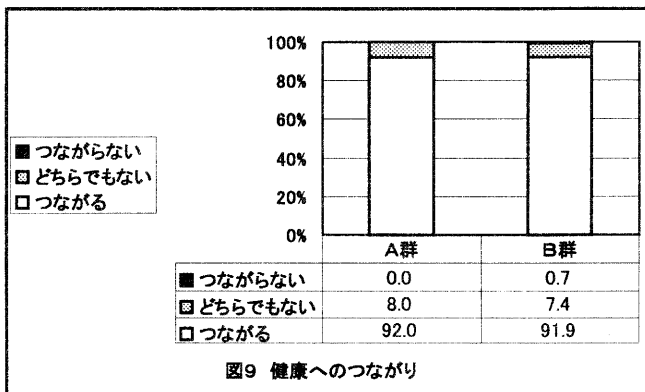
運動後というのは、血行の促進に伴い身体が軽くなった感覚や、汗をかくことによってすっきりとする感覚など心地よい感覚を得ることができる状態にある。「運動後に良い気分になる」と答えた者のうち、A群とB群との差が大きく見られたのは、A群が日ごろからこういった感覚を体験しているからであると考えられる。

## ③ 運動実施の有無と健康へのつながり

運動実施の有無と健康へのつながりとの関連をみた。（図9）

A群のうち、健康へのつながりの質問に対して「つ

ながる」と答えた者が92.0%、「どちらでもない」が8.0%、「つながらない」が0.0%であった。一方、B群のうち、健康へのつながりの質問に対して「つながる」と答えた者が91.9%、「どちらでもない」が7.4%、「つ



ながらない」が0.7%であった

健康へのつながりはA群とB群との差がみられず、運動実施の有無に関連は無いと考える。

運動実施の有無に関わらず、ほとんどの学生が「運動が健康につながる」と答えた(91.9～92.0%)。従って、健康にとって運動が欠かせないものであることが、知識として定着していることがわかった。

#### (5) 運動実施の有無と仲間との運動の趣向

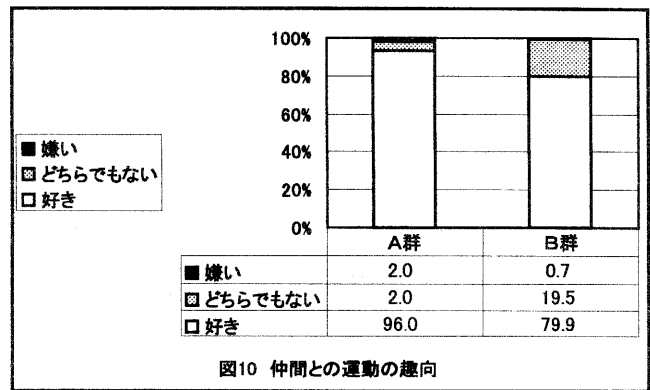
運動実施の有無と仲間との運動の趣向との関連をみた。(図10)

A群のうち、仲間との運動の趣向の質問に対して「好き」と答えた者が96.0%、「どちらでもない」が2.0%、「嫌い」が2.0%であった。一方、B群のうち、仲間との運動の趣向の質問に対して「好き」と答えた者が79.9%、「どちらでもない」が19.5%、「つながらない」が0.7%であった

仲間との運動への趣向は、A群とB群との間に差がみられ、運動実施の有無に関連があると考えられる。

A群は、ほとんどの学生が仲間と運動することが「好き」と答えた(96.0%)が、B群はそれと比較するとやや少ない傾向にあった(79.9%)。ここで、B群がA群に比べて「好き」と答える者が少なかった原因を検討する。

今日、運動・スポーツが勝利至上主義になってきている。勝利至上主義とは、勝つこと以外に価値がないという考え方であり、そのことによって、勝つためなら手段を選ばなくなると考える。B群は、運動が苦手



である可能性が高いことから、仲間迷惑をかけたくなかったり、落ちこぼれになりたくないという意識が強いのではないかと推測する。よって、B群の学生は「仲間との運動」を勝ち負けの集団スポーツと捉えているために、「好き」と明確な回答をしない者が若干多くなったのではないかと考える。

#### V. まとめ

今回の調査から、日ごろ運動を実施している学生が予想以上に少ないことがわかった。また、運動実施の有無が心身の健康に有効な影響を及ぼしていることが明らかになった。この結果を踏まえて、学生が運動を習慣化させることができるような指導が必要である。運動が健康にとって有効であることは、知識として定着してきている。それを行動化していける態度を育てる授業を、これからつくっていきたいと考える。

#### VI. 謝辞

本研究を行うにあたり、アンケートにご協力頂いた大阪総合福祉専門学校児童福祉科の学生の皆様に心から感謝申し上げます。また、調査分析に御助言を下さいました三菱スペース・ソフトウェア株式会社の松井浩子氏、執筆にご指導下さいました大阪総合福祉専門学校の先生方に心より感謝申し上げます。

#### <参考文献>

- ①文部科学省発行『学校体育実技指導資料集第7集「体づくり運動—授業の考え方と進め方—」』東洋館出版社 2000年。
- ②笹川スポーツ少年団『青少年のスポーツライフ・データ 2002—10代のスポーツライフに関する調査報告書—』扇興社 2002年。

(しおた ももこ 大阪総合福祉専門学校教員)