

「Sport policy for Japan2014」発表資料  
学生のネット依存による健康被害  
～スポーツによる軽減を目指して～

東海大学

菽ゼミA

阿部まおな 小野沢翔多 中條里菜 仲林宥紀 山口和法

# 目次 CONTENTS

- \* はじめに Introduction
- \* 現状 Situation
- \* 政策 Policy
- \* 効果 Effect
- \* まとめ Conclusion

\* はじめに

I n t r o d u c t i o n

S i t u a t i o n

P o l i c y

E f f e c t

C o n c l u s i o n

# 思い浮かべてください

トイレ

歩きながら...

電車  
の  
中

食  
事  
中

友人との時間

家族と  
の時間

授業中

入浴中

会話中

寝る前

# 1.はじめに Introduction

近年スマートフォンの急速な普及により・・・



手軽に持ち運べる

スマホ等利用時間

友人・家族と直接話す時間

増

減

# ネット依存とは...

辞めたくても  
辞められない

自分をコント  
ロールできない

ネット依存  
は自覚し  
づらい

睡眠障害

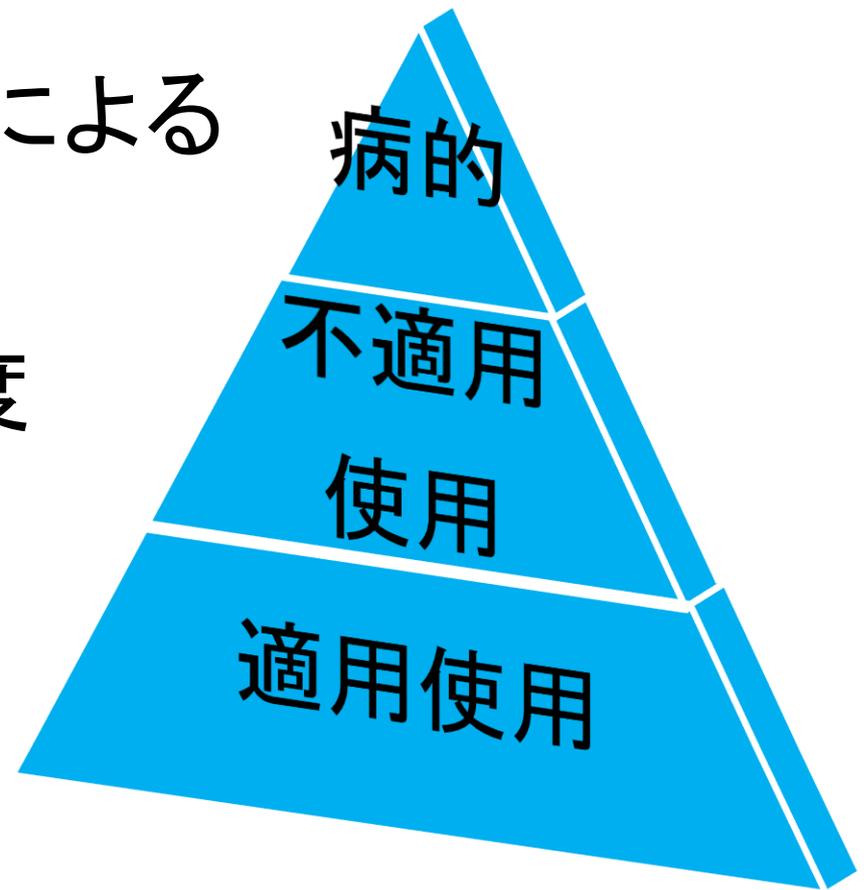
うつ病

コミュニケー  
ション障害

人間不信

# ネット依存の三段階

Kimberly Young博士による  
20項目の  
インターネット依存尺度  
(1998)



\* 現状

I n t r o d u c t i o n

S i t u a t i o n

P o l i c y

E f f e c t

C o n c l u s i o n

# ネット使用頻度が高い 中高生の割合

14万人の中高生に調査

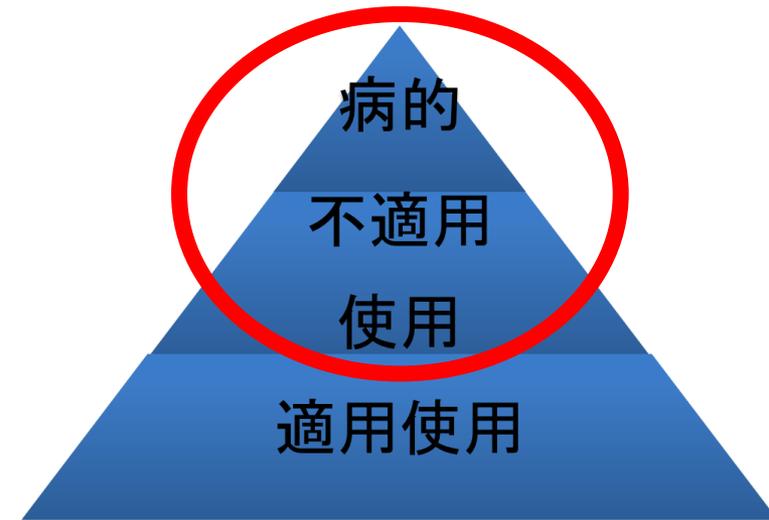
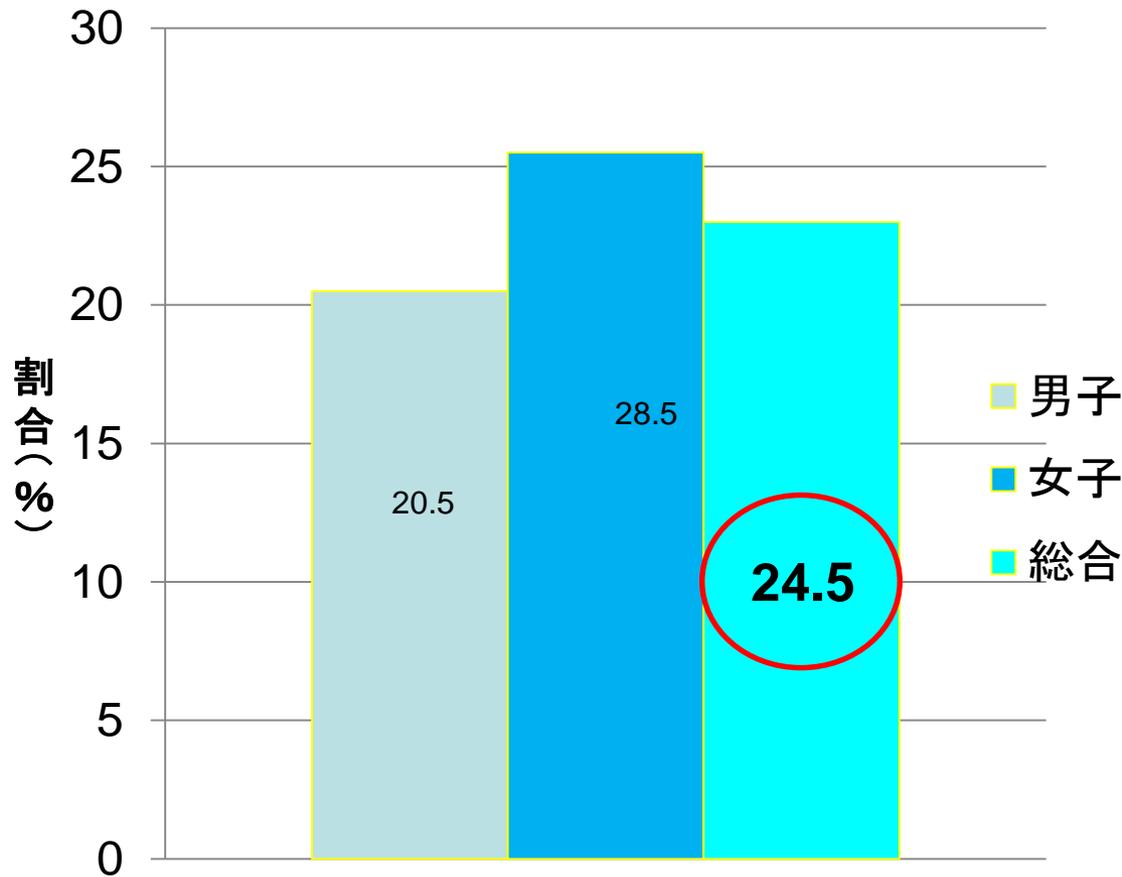


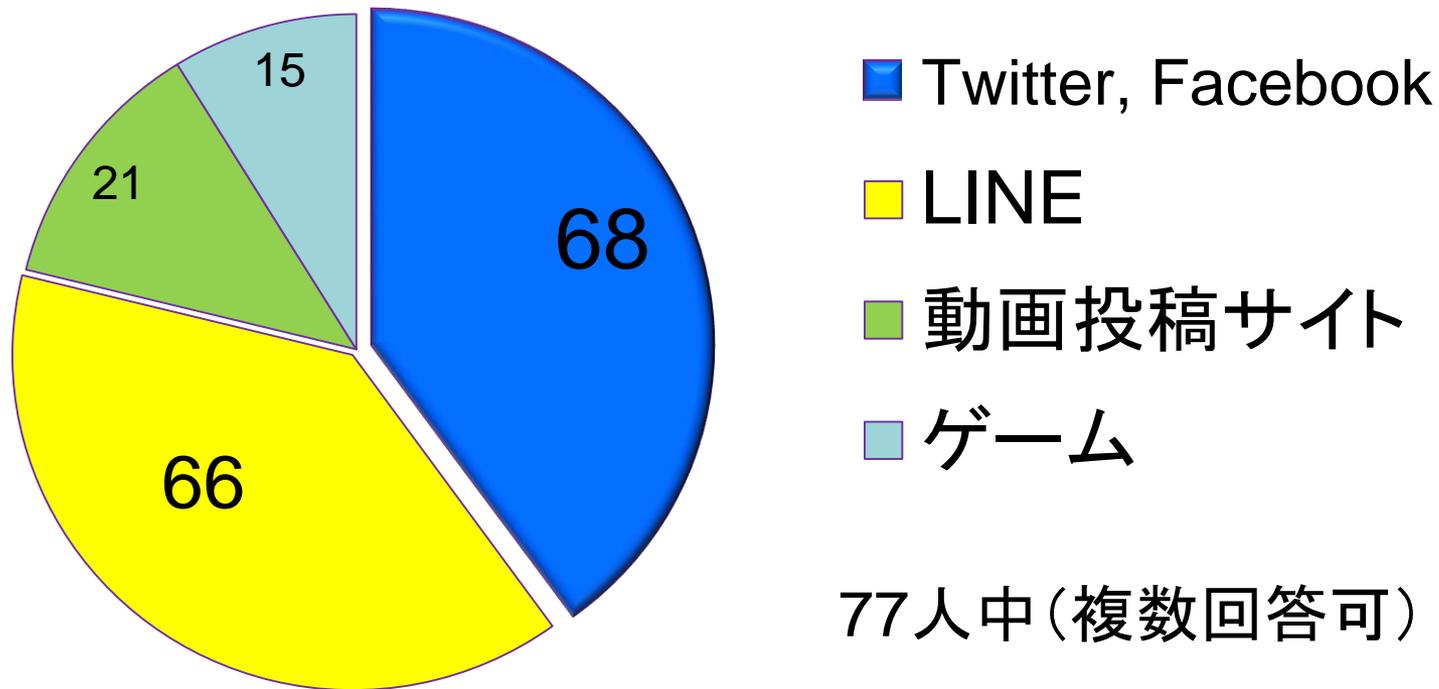
図1平成24年度厚生労働科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業

## 2. 現状 Situation

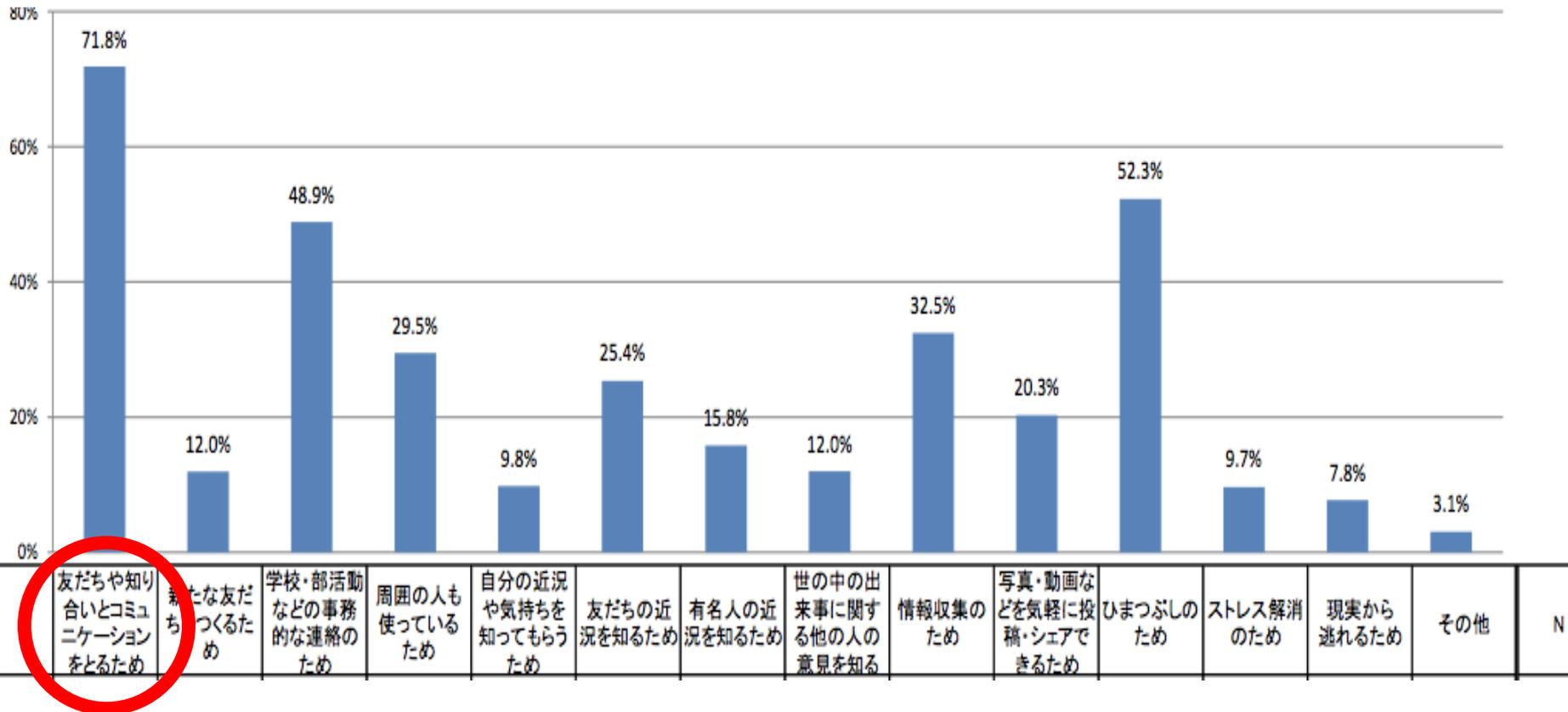
- アンケート調査
    - 実施期間: 2014年9月中旬
    - 実施先: 埼玉県R高校、神奈川県T高校
    - 集計人数: R高校37名、T高校40名
- 計77名
- 調査内容: スポーツの実施状況やインターネット使用状況などを調査

# 高校生に聞きました

ネットを使って何をしていることが多いですか？



# 若者のソーシャルメディア利用目的



総務省情報通信政策研究所「高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査」(平成26年1月7日～1月31日実施、回答数15,191人)

# ソーシャルメディアのない時代

## 「対面コミュニケーション」

表情

感情

ボディコンタクト

ジェスチャー

アイコンタクト

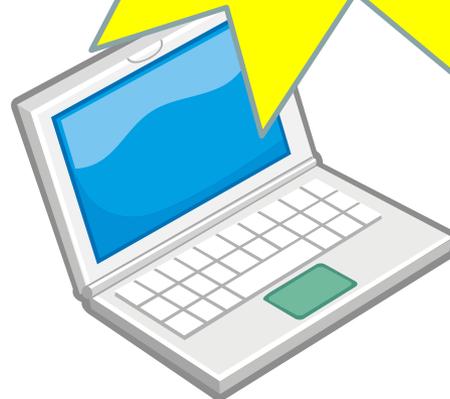
# ソーシャルメディア上での コミュニケーション

文字

絵文字

スタンプ

本心を読み取る  
事が困難



ネット社会

社会に出られない

イニケーション  
喪失

スポーツ、レジャーを通じて改善

# スポーツ・レジャーが与える影響

心身の発育発達

自己責任

多様な価値観

フェアプレー  
の  
精神

ストレス解消

仲間との  
つながり

思いやり

豊かな心



## ノンバーバル・ コミュニケーション

(非言語コミュニケーション)



阿吽の呼吸, 視線, ジェス  
チャ, 身体接触, 顔面表情など

ネット依存の人たちに  
スポーツを推進したら...

\* 政策

I n t r o d u c t i o n

S i t u a t i o n

P o l i c y

E f f e c t

C o n c l u s i o n

## 3. 政策 Policy

**『コミュニケーション能力向上のための  
組織の創設』**

# 創設組織の実態

- ・ 運営者

中高生のネット依存を問題視する大学生

- ・ 目的

恐怖と悪影響の啓発

コミュニケーション能力の向上

- ・ 内容

啓発活動(動画の配信、チラシ配布)

イベントの実施

# 大学生が運営するメリット

## 学生側

- ・自ら考える力を養う
- ・仲間と協力する
- ・成し遂げることでの達成感と充実感

## 大学側

- ・イメージアップ
- ・地域との連携

## 運営学生の募り方

時期：入学シーズン、オープンキャンパス

- ・動画の啓発広告
- ・説明会の実施
- ・ビラ配り
- ・SNS (Twitter Facebook Lineアカウント作成)
- ・HP
- ・学内メールにて告知

# ネット依存の恐怖と悪影響についての 『啓発活動』

- ・ヤング博士による20項目のインターネット依存尺度 (1998)を利用して、依存傾向の周知



- ・ネット依存による悪影響、健康被害を社会へ訴えかけるムービーを作成



インターネット上で配信



# ネット依存啓発ムービーの作成



https://www.youtube.com/watch?v=L-tm4juKRSQ

5ページ Firefox を使いこ... 最新ニュース

ube JP

考えてみてください

あえて  
ネット使用者の  
目に入る  
場所に流す

やる気・モチベーションを上げる。行動に対する不安を消す。作業用BGM  
作者: 脳力開発・集中・記憶・対人  
再生回数 566,038 回

1:09:45

弱い自分に打ち勝つ 内面磨き 精神力を鍛える スピリチュアルBGM  
作者: 脳力開発・集中・記憶・対人  
再生回数 243,299 回

1:01:04

マイナス思考を排除。常にプラス思考で行動促進。やる気の湧く能力開発  
作者: 脳力開発・集中・記憶・対人  
再生回数 349,758 回

1:00:09

潜在能力を引き出す。やる気・意思決定・能力開発。イメトレBGM

最後に団体の名前を入れる

# イベントにおけるコンセプト

スポーツに苦手意識のある子にも  
できる。大人子供が共に楽しめる。

誰でもできる

魅力的で  
ある

仲間を見つけ  
られる

参加者にとって新しいものであり、  
興味の惹かれるものである。

コミュニケーションをとることで友達  
になることができる。

# 提供するスポーツ



ウォークラリー

キャンプ



タグラグビー



エクストリーム  
けん玉



スキー

# 年間計画表

種類 \ 月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ニュースポーツ	→											
キャンプ							→					
ウォークラリー	→											
エクストリーム系	→											
シーズンスポーツ	→						→					→
		スキー						ビーチ				

# イベント企画案の一例

※リングビーでひろがる輪！（仮）

対象：平塚市内の中高校生ネット依存者および予備軍

場所：東海大学グラウンド

講師：リングビー協会の方を招聘

内容：アイスブレイク、リングビーに触れてもらう  
チームごとの練習、技の伝授、ゲーム

集客方法：啓発動画に宣伝を兼ねる  
中学校・高校へ出張訪問

I n t r o d u c t i o n

S i t u a t i o n

P o l i c y

E f f e c t

C o n c l u s i o n

\* 効果

# 4. 効果 Effect

ネット依存の自覚と危険性の意識づけ

ネット依存に関する支援策、および支援施設についての情報提供

スポーツを利用した健康意識改善

「対面コミュニケーション能力」の向上

I n t r o d u c t i o n

S i t u a t i o n

P o l i c y

E f f e c t

C o n c l u s i o n

\* まとめ

# 5. まとめ

## ステップ1

啓発

- ムービー
- チェックリスト

認知

- 自覚
- 組織の周知

改善

- イベントの参加
- 対面コミュニケーション能力

## ステップ2

学生

- 組織の創設

展開

- 全国規模

社会

- ネットとの付き合い方

スポーツが与える効果は絶大

コミュニケーション

健康

ネットがもたらす悪影響を食い止める

# 参考文献・資料

- ・キンバリー・ヤング(1998)『インターネット中毒』(毎日新聞社)
- ・久里浜アルコール症センターネット依存治療研究部門(TIAR)  
「インターネット依存に関するわが国の現状」(最終アクセス平成26年10月)[http://www.kurihama-med.jp/tiar/pdf/20120403\\_no1\\_workshop\\_report1.pdf](http://www.kurihama-med.jp/tiar/pdf/20120403_no1_workshop_report1.pdf)
- 厚生労働省「ニートの状態にある若年者の実態および支援策に関する調査研究」(最終アクセス平成26年11月)  
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2007/06/h0628-1a.html>
- ・総務省情報通信政策研究所「高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査」(最終アクセス平成26年10月)
- <http://www.soumu.go.jp/iicp/>
- 日本経済新聞「子どもの「ネット依存」 対策の先進国「韓国」に学ぶ」(最終アクセス平成26年10月)
- [http://www.nikkei.com/article/DGXNASFK0100W\\_R00C13A8000000/](http://www.nikkei.com/article/DGXNASFK0100W_R00C13A8000000/)
- 樋口進(2013)『ネット依存症のことがよくわかる本』(講談社)
- 文部科学省「子どもの意欲・やる気等の向上・低下に係る調査研究成果・事例の収集調査」(最終アクセス平成26年10月)  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo5/gijiroku/06031401/003.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo5/gijiroku/06031401/003.htm)
- 文部科学省「スポーツ振興基本計画の在り方について」(最終アクセス平成26年11月)  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/old\\_chukyo/old\\_hoken\\_index/toushin/1314696.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/old_chukyo/old_hoken_index/toushin/1314696.htm)

ご清聴ありがとうございました