

# 青少年の受験期の運動からのドロップアウトを防止する プロモーション教材の開発に関する調査研究

—継続的なスポーツ実践の実現を目指して—

内藤 隆\*\*\*

抄録

受験活動を契機としたスポーツ活動からの離脱は、青少年の心身の活力低下を引き起こすとともに、継続的な運動実施の妨げとなり、多くの青少年が経験する「受験」というライフイベントに着目した対策が必要である。

[研究Ⅰ]では、青少年の運動に関するデータの取得および分析を行った。その結果、(1)受験期の運動実施頻度は、受験期前に比べて有意に低下すること( $p < .01$ )；運動習慣率：受験期前 36.0%→受験期 5.8%，運動非実施率：受験期前 28.2%→受験期 52.9%，(2)受験生の 90%以上が受験期に運動不足を感じていること—などが明らかとなった。さらに高校・大学への進学初年度の運動習慣率が前年度に比べて 10 ポイント以上低下していることから、受験期における運動の非習慣化が進学後にも影響していることが示唆された。

[研究Ⅱ]では、受験期の継続的な運動実践をプロモーションすることを目的とした「受験生向け運動ガイドブック」を制作し、受験生が身近な環境で短時間かつひとりで実施できる運動プログラムやセルフケア方法を「やわらかな運動」というコンセプトで組み立て、提案した。教育関係者、青少年、保護者への周知と活用を図るため、本ガイドブックを全国 300 箇所の教育関連機関に郵送するとともに、ホームページ上にデータを公開し、自由に閲覧・配布ができるようにした。

URL: <http://www.sport-innovation.sakura.ne.jp/index.html>

受験が運動・スポーツとの分断を引き起こすきっかけとなるのではなく、運動を実践しづらい環境において自発的に心身のコンディション維持に取り組む習慣やそのための技法を身につける期間となれば、それは受験期のみならず、生涯スポーツの推進という観点からも有益であるといえるのではないだろうか。

キーワード：受験期，運動，スポーツ，ドロップアウト，プロモーション

---

\* 早稲田大学スポーツ科学研究センター 〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島 2-579-15

\*\* 明治大学サービス創新研究所 〒168-8555 東京都杉並区永福 1-9-1

# How to prevent junior high and high-school students from quitting sports activities during entrance exam periods in Japan : lessons and challenges in developing promotion materials

— Aiming for Lifelong Sports Activities —

Takashi Naito \* \*\*

## Abstract

Junior-high and high-school students who stop doing physical exercise when preparing for entrance exams can experience decreased vitality of their mind and body. This may also interfere with their future ongoing participation in sports; therefore, it is necessary to devise a plan that focuses on “entrance exams” as a life event that is experienced by many students of that age.

This study [I] is based on gathered and analyzed data related to physical exercise in junior-high and high-school students. The results of this study showed that (1) the frequency of exercise during entrance exam periods was significantly lower when compared to the frequency before entering those periods ( $p < .01$ ); the percentage of students who exercise regularly: before entrance exam periods was 36.0% → during entrance exam periods was 5.8%; the percentage of students who did not exercise: before entrance exam periods was 28.2% → during entrance exam periods was 52.9%; (2) more than 90% of students getting ready for exams felt they were lacking exercise during entrance exam periods. Furthermore, this study showed that the percentage of students who exercised in their first year of entering high school or university was more than 10 points lower than the previous year. This suggests that quitting exercise during entrance exam periods also has an impact on the students' lifestyle after they have started studying at their new establishments.

In this study [II], we created a “Physical Exercise Guidebook for Students Preparing for Entrance Exams,” with the objective of promoting the continuation of physical exercise during entrance exam periods. This guidebook contains exercise programs and self-care tips for students preparing for exams, suggesting ideas on how to exercise alone and for short periods of time, in the comfort of familiar surroundings. This guidebook aims to disseminate knowledge that can be of practical use to educators, junior-high and high-school students, as well as parents and guardians. With this objective in mind, 300 copies have been sent out to educational institutions around the country, and a web site with the same content has been launched and made freely available to everyone for browsing and distribution.

We should not to think of entrance exams as events in students' lives that can cause them to stop being involved in sports and physical exercise. Instead, we should think of them as a good opportunity for them to voluntarily learn and apply techniques for maintaining their minds and bodies in great condition, in environments that are not necessarily ideal for exercise. This could also be seen as beneficial, not only during entrance exam periods, but also from the point of view of promoting lifelong sports activities.

Key Words : entrance exam period, sports activities, exercise, dropout, promotion

\* Waseda Institute for Sport Sciences 〒359-1192 2-579-15 Mikajima, Tokorozawa-shi, Saitama, JAPAN.

\*\*Meiji University Service Innovating Lab 〒168-8555 1-9-1 Eifuku, Suginami-ku, Tokyo, JAPAN.

## 1. はじめに

「スポーツは、世界共通の人類の文化である」という前文ではじまる「スポーツ基本法」(2011年制定)は、すべての国民にスポーツ権を保障するとともに、「国民が生涯にわたりあらゆる機会とあらゆる場所において、自主的かつ自律的にその適性及び健康状態に応じて行うことができるようにすることを旨として、推進されなければならない」と、国・地方公共団体の責務を定めている。国のスポーツ政策の方向性を示す「スポーツ立国戦略」(2010)においても、「ライフステージに応じたスポーツ機会の創造」が重点施策に位置づけられ、「生涯スポーツ社会の実現」を推進している。

生涯スポーツ社会の入り口の役割となるのが、子ども・青少年世代のスポーツであるが、実際にスポーツを社会に広く深く根づかせることは容易なことではない。文部科学省(2011)の調査では、子どもの体育の授業をのぞくスポーツ実施状況において、1週間の総運動実施時間が60分を下回る者の割合が中学校男子で9.3%、中学校女子で31.1%に達した。笹川スポーツ財団(2012)の10代を対象としたスポーツライフに関する調査でも、運動をよくする者とならない者の二極化傾向が進展していることが報告されている。そして、内閣府(2009)の全国20歳以上の者を対象とした調査では、週1回以上のスポーツ実施率は、20代で27.7%、30代で35.6%にとどまり、若者のスポーツ実施率は、全体平均の45.3%よりも10~18ポイント下回った。

日本学術会議(2011)は、「提言」子どもを元気にする運動・スポーツ適正実施のための基本指針」において、子どもの運動不足が引き起こす問題を、「筋力や持久力や骨格の発達異常をひき起こすだけでなく、脳の機能の正常な発達を阻害し、運動に付随する身体感覚を劣化させ、体を動かそうという意欲によって形成される気力を減弱させ」、「身体活動を含む遊びの減少は、対人関係や対社会関係をうまく構築できない子どもを生むなど、子どもの心の発達にも重大な影響を及ぼすことになる」とし、「子どもの身体活動低下は、子ども達の現在の体と心の活力を低下させるだけでなく、それらの子ども達が担うことになる将来の社会から活力を奪うことになる、きわめて重大な状況である」と指摘している。

学校教育においても、文部省(当時)の中央教育審議会第一次答申(1996)において、子どもたちに必要な資質や能力を「生きる力を育む」という理念で示し、「確かな学力」、「豊かな人間性」、「健康・体力」の3本柱を育むことが教育目標として掲げられ、現在の教育基盤となっている。子どもの体力水準は、「最近10年間では、小学校低学年では横ばい、小学校高学年ではゆるやかな向上傾向を示し、昭和60

年頃からの長期的低下傾向に歯止め」がかかったとされているが、「体力水準が高かった昭和60年頃に比べると依然として低い水準」にとどまっている状況である(文部科学省, 2011)。

現在、高等学校への進学率は98.2%、大学・短期大学への進学率は2011年に56.7%にのぼり、受験は、多くの青少年が経験するライフイベントである。ベネッセ教育研究開発センター(2011)の調査によると、高校受験生の学校・塾・予備校以外での週あたりの勉強時間は、中学3年生の9月頃が約19時間で、高校入試直前には約26時間と増加し、校内上位成績者では約32時間に達する。

受験期における運動部活動からの引退や勉強時間の増大、余暇時間の減少は、青少年をスポーツ活動から遠ざけ、運動時間や身体活動を減少させることが想定される。しかしながら、これまで青少年期のスポーツと受験活動の関連についての研究はほとんど見られず、その実態は明らかではない。

## 2. 目的

本研究の目的は、受験活動をきっかけに青少年のスポーツ活動からの離脱が発生しているという仮説のもと、離脱をしないで済む運動のあり方や健康な人間づくりに貢献するスポーツについて検討し、提言することである。

【研究Ⅰ】では、受験生のスポーツ活動状況や課題を把握することを目的に、データを取得・分析し、受験によるスポーツ活動からの離脱の実態を調査する。【研究Ⅱ】では、受験期における運動継続および受験後のスポーツ活動への復帰を促すことを目的としたプロモーション教材を制作し、スポーツへの新たな関わり方を提案することを目的とした。

## 3. 方法

【研究Ⅰ-1】笹川スポーツ財団の「青少年のスポーツライフ・データ2012」(調査対象:全国の市区町村に在住する10~19歳, 標本数:3,000人, 有効回答数:1,951名, 調査時期:2011年9月9日~10月6日)の2次分析を実施した。分析対象は、小学校5年生から大学2年生の「運動・スポーツ実施頻度」(n=1,755)、「運動不足感」(n=1,753)の回答データとした。なお、学年ごとの推移も分析したが、コホートのデータでない。

【研究Ⅰ-2】2013年1月29日~30日に中学3年生・高校3年生の受験生を対象にインターネット調査を実施した。スクリーニングにより、回答者を高等学校受験予定者、4年制大学(医学部進学希望者も含む)の受験生に限定するとともに、属性データ(性別、年齢、学年、居住都道府県)を取得した。本調査の設問は、(1)受験活動状況、(2)受験活動終了時期、

(3)運動・スポーツが好きか、(4)運動・スポーツに価値を感じるか、(5)受験期の運動不足感、(6)受験期の運動実施頻度、(7)1年前の運動実施頻度、(8)1・2年時の運動部・スポーツクラブ加入有無、(9)進学後の運動部・スポーツクラブ加入意思、(10)学校の成績の主観的レベル——の10問で構成し、本研究では、属性データおよび(5)～(8)のデータを主な分析対象とした。統計解析は、SPSS Statistics 18.0を用いた。

[研究Ⅱ]受験生のスポーツ活動の実態を踏まえ、「受験生向け運動ガイドブック」を制作し、青少年が受験環境の中でも取り組みやすい運動プログラムとセルフケア方法を提案した。制作にあたっては、一部、専門家から専門知識の提供を受けた。

4. 結果及び考察

[研究Ⅰ-1]「青少年のスポーツライフ・データ 2012」の2次分析

(1) 運動・スポーツ実施頻度

a) 学年別データ

小学校5年生から大学2年生までの学年別の「運動・スポーツ実施頻度」(学校の授業・行事での実施を除く)の割合は、表1のとおりであり、それをグラフ化したのが図1である。中学1年生を境に、学年の上昇とともに「非実施群」・「低頻度群」の合計割合が増え、「中頻度群」・「高頻度群」が減少する傾向が見られた。

表1 運動実施頻度(学年別)

	N	非実施群	低頻度群	中頻度群	高頻度群
小学5年生	208	2.4%	19.7%	32.7%	45.2%
小学6年生	166	4.8%	24.1%	36.1%	34.9%
中学1年生	182	5.5%	11.5%	30.8%	52.2%
中学2年生	178	11.2%	7.9%	37.6%	43.3%
中学3年生	233	9.0%	12.9%	32.2%	45.9%
高校1年生	193	19.7%	16.1%	35.2%	29.0%
高校2年生	208	22.6%	22.6%	23.6%	31.3%
高校3年生	236	22.5%	22.0%	29.7%	25.8%
大学1年生	85	15.3%	45.9%	25.9%	12.9%
大学2年生	66	19.7%	50.0%	18.2%	12.1%

\*運動実施頻度の定義(笹川スポーツ財団「青少年のスポーツライフ・データ」):「非実施群」:実施なし(0回/年)、「低頻度群」:年1回以上週3回未満(1~155回/年)、「中頻度群」:週3回以上週7回未満(156~363回/年)、「高頻度群」:週7回以上(364回以上/年)

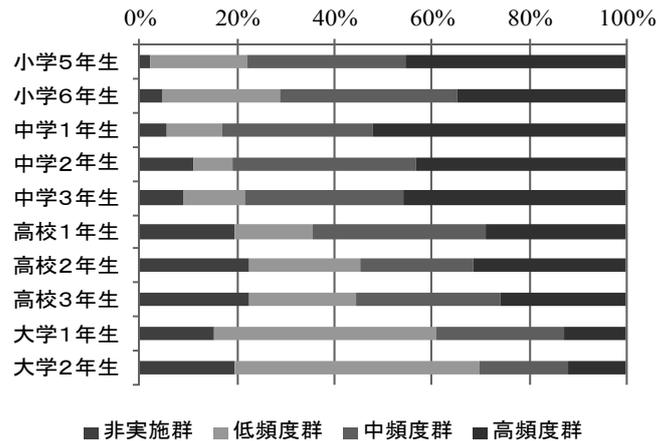


図1 運動・スポーツ実施頻度の推移

b) 運動の「習慣化率」

「中頻度群」と「高頻度群」の合計割合を「運動の習慣化率(以下、「習慣化率」と記載)」と定義し、学年別の習慣化率の推移を分析した(図2)。習慣化率は、中学1年生の83.0%をピークに、学年の上昇に伴って減少する傾向にある。習慣化率は、高校3年生で55.5%、大学2年生で30.3%まで低下する。回帰式( $y = -0.0535x + 1.411$ )から、「学年(x)が1つ上がるごとに習慣化率(y)が5.35ポイント減少する」ことが分かった。

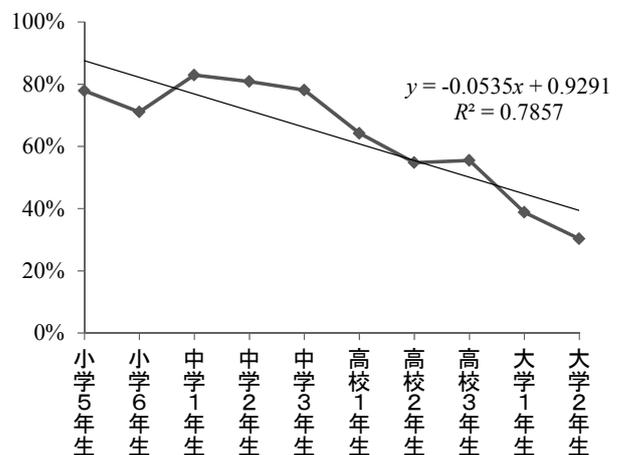
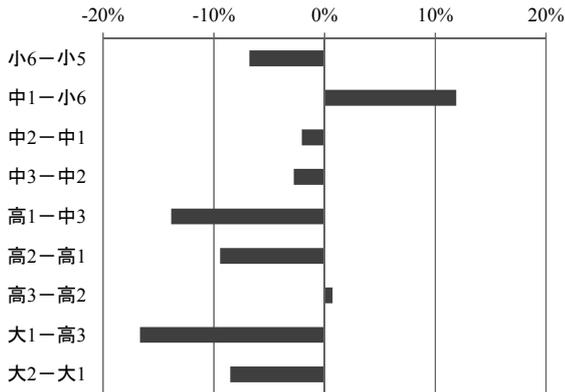


図2 運動の習慣化率の学年推移

c) 「習慣化率」の変化割合

前項で1学年上昇ごとに習慣化率が5.35ポイントずつ減少することを述べたが、これは全体の平均値である。つづいて学年間の変化割合の大きさを個別に求めた。当該学年の習慣化率から1学年下の習慣化率を差し引いた値(例:中学3年生の習慣化率-中学2年生の習慣化率)を「習慣化の変化割合」とした(図3)。

習慣化の変化割合は、中学1年生時(小学生6年生時に比べ)に+11.9%の大幅な増加、高校3年生時に+0.7%の微増がみられたが、それ以外の時期ではいずれも減少していた。特に、進学初年度の高校1年生時(-13.9%)、大学1年生時(-16.7%)に-10%を超える大幅な減少を示していた。運動習慣率の減少傾向は、一定割合で進行するのではなく、特定の時期に平均の2~3倍の減少が発生しており、受験期における運動の非習慣化が進学後にも影響していることが示唆された。



\*左軸の学年表記において、中学を「中」、高校を「高」、大学を「大」と略して表記した。数字は学年を表す。

図3 「習慣化率」の学年別変化割合

(2) 運動不足感

a) 学年別データ

小学校5年生から大学2年生までの学年別の「運動不足感」の割合は、表2のとおりであり、それをグラフ化したのが図4である。

表2 運動不足感(学年別)

	N	とても感じる	少しは感じる	あまり感じない	まったく感じない
小学5年生	206	9.7%	30.6%	34.0%	25.7%
小学6年生	166	17.5%	30.7%	36.7%	15.1%
中学1年生	182	11.0%	37.9%	31.9%	19.2%
中学2年生	178	18.5%	25.8%	34.8%	20.8%
中学3年生	233	19.3%	50.6%	22.7%	7.3%
高校1年生	193	24.4%	31.1%	26.9%	17.6%
高校2年生	208	30.3%	31.3%	22.1%	16.3%
高校3年生	236	31.4%	43.2%	16.9%	8.5%
大学1年生	85	34.1%	40.0%	16.5%	9.4%
大学2年生	66	27.3%	45.5%	22.7%	4.5%

\*笹川スポーツ財団調査「青少年のスポーツライフ・データ2012」の2次分析結果

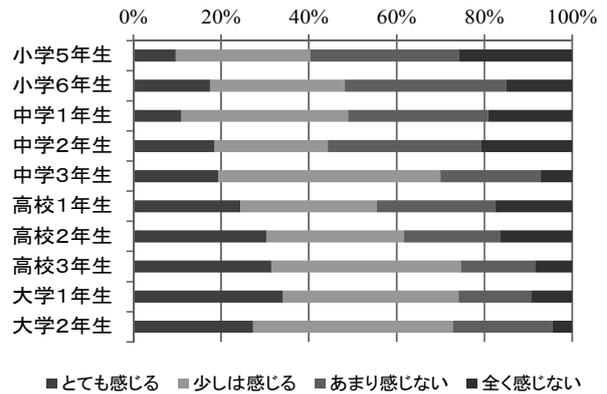


図4 運動不足感の推移

b) 「切実感」の学年比較

運動不足感の程度を学年間で比較するため、運動不足感を「とても感じる」という回答を1, 「少しは感じる」を0, 「あまり感じない」を-1, 「まったく感じない」を-1と置き換え, 「とても感じる」の割合から「あまり感じない」・「まったく感じない」の割合を差し引いた数値を各学年の「切実感」と定義した(表3より, 例えば小学5年生の切実感値は,  $9.7\% - 34.0\% - 25.7\% = -50.0\%$ となる)。なお, 本分析方法は, F. ライクヘルド(2006)の「究極の質問」に着想を得て開発した(内藤, 2012)。

切実感の学年推移は, 図5のとおりである。切実感値は, 学年の上昇に伴って増加する傾向にあり, 高校3年生時に「あまり感じない」・「まったく感じない」の合計割合が「とても感じる」の割合を下回る。回帰式( $y = 0.0636x - 0.5361$ )から, 「学年(x)が1つ上がるごとに切実感値(y)は6.36ポイント上昇する」ことが分かった。

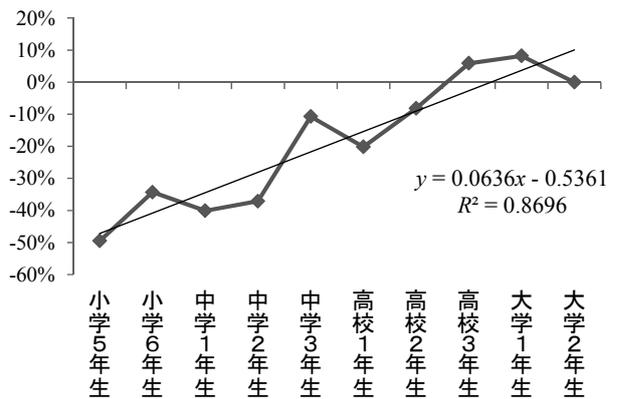


図5 切実感の学年推移

c) 「切実感」の予測値との差異比較

前項の回帰式で求められる各学年の「切実感」の予測値と実際の値の差異を示したのが表3である。差異がプラスを示す箇所は, 予測値よりも切実感が

高く、状況がより深刻であることを意味する。小学校6年生(+6.6%)、中学3年生(+11.1%)、高校3年生(+8.7%)の各学校期の最終学年でプラスの値を示した。

表3 切実感の予測値との差異

	切実感	予測値	差異
小学5年生	-49.5%	-47.3%	-2.3%
小学6年生	-34.3%	-40.9%	6.6%
中学1年生	-40.1%	-34.5%	-5.6%
中学2年生	-37.1%	-28.2%	-8.9%
中学3年生	-10.7%	-21.8%	11.1%
高校1年生	-20.2%	-15.5%	-4.8%
高校2年生	-8.2%	-9.1%	0.9%
高校3年生	5.9%	-2.7%	8.7%
大学1年生	8.2%	3.6%	4.6%
大学2年生	0.0%	10.0%	-10.0%

(3) 「習慣化」と「切実感」の関連

運動の習慣化と切実感の関係を示したのが図6である。両者は強い負の相関を示した( $r=-0.8099$ )。これは因果関係を示すものではないが、学年の進捗とともに運動の習慣化率が低下することにより、運動不足感が増長されると推測される。

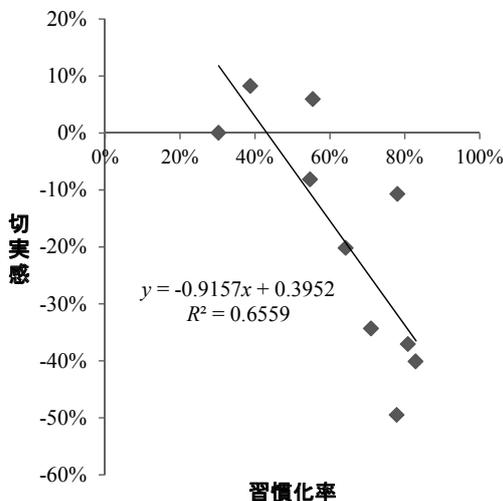


図6 習慣化率と切実感

[研究 I-2] 受験生へのインターネット調査

中学3年生の受験生103名(男性51名, 女性52名)、高校3年生の受験生103名(男性40名, 女性63名)の計206名(男性91名, 女性115名)から回答を得た。回答者の居住地域は、人口統計資料集の地方別人口分布割合と比較して、関東地方が3.6ポイント、近畿地方が5.1ポイント高かった。

a) 「受験期」と「1年前」の運動実施頻度比較

「受験期」と「1年前」の運動実施頻度(学校の授業・行事での実施を除く)について、表4に掲載した6つの選択肢の中からいずれか1つの回答を得て、それを各カテゴリー名称に変換した。「1年前」とは2012年1月頃にあたり、すべての回答者は2学年次にあたるため、本格的な受験活動には入っていない時期であると仮定した。

表4 運動実施頻度(筆者作成基準)

回答	選択肢	カテゴリー名称
1	まったく行なっていない	非実施群
2	月1回未満	超低頻度群
3	月1~3回	
4	週1~2回	低頻度群
5	週3~4回	中頻度群
6	週5回以上	高頻度群

\*笹川スポーツ財団の分類とは異なる

「1年前(受験期前)」と「受験期」の運動実施頻度の分布は、表5のとおりで、それをグラフ化したのが図7である。ここでは、運動実施が週3回以上にあたる「中頻度群」・「高頻度群」を「運動習慣者」と定義した。受験期前に36.0%あった運動習慣者率が受験期には5.8%まで低下している。運動をまったく行わない非運動実施群は、受験期前は28.2%であったのが、受験期には52.9%となり、運動実践が週1回に満たない者との合計割合は、受験期前の47.1%から81.5%まで上昇した。Wilcoxonの符号付き順位検定の結果、1年前に比べて受験期の運動頻度は有意( $p<.01$ )に減少した。

表5 運動実施頻度の比較

時期	n	非実施群	超低頻度群	低頻度群	中頻度群	高頻度群
1年前	206	28.2%	18.9%	17.0%	11.2%	24.8%
受験期	206	52.9%	28.6%	12.6%	2.4%	3.4%

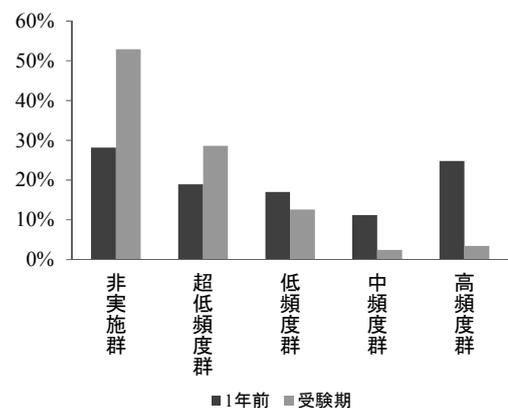


図7 受験期前、受験期の運動実施頻度比較

笹川スポーツ財団（2006, 2010, 2012）の調査によると、10代の青少年が「過去1年間によく行った運動・スポーツ種目」の年次推移において、2005年、2009年、2011年のいずれの年度においても上位10種目の内、7種目が集団型スポーツに偏重していた（表6）。

受験期の青少年は、受験勉強や部活からの引退により、仲間と集まって行う集団型スポーツを行いつらい環境にあり、受験期の運動実施率の減少や非運動習慣化の一因になっていることが示唆される。

表6 過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目（2012データ）

順位	種目	割合
1	サッカー	23.7%
2	バスケットボール	21.2%
3	ジョギング・ランニング	17.0%
4	水泳（スイミング）	16.1%
5	野球	15.3%
6	バトミントン	13.7%
7	筋力トレーニング	13.4%
8	おにごっこ	13.2%
9	バレーボール	11.2%
10	ドッジボール	10.4%

\*灰色に塗りつぶした種目が非集団型スポーツ

#### b)運動部・スポーツクラブの所属有無による受験期の運動実施頻度の比較

1・2年時に運動部・スポーツクラブ（以下、「運動部」と記載）に所属していた者と無所属だった者の受験期の運動実施頻度について分析したところ、運動部所属の方が非実施群の割合は少ないものの、全体の比率に有意差は見られなかった（表7）。つまり、運動部への所属が受験期の継続的な運動実践に結びついているとは言えず、受験期の継続的な運動実践のためには、別の能力を身につける必要があるといえる。

表7 運動部所属有無と受験期の運動頻度

1・2年時 運動部 所属有無	n	非実施群	超低頻度群	低頻度群	中頻度群	高頻度群
所属	84	45.2%	31.0%	16.7%	4.8%	2.4%
途中退部	32	50.0%	28.1%	15.6%	0.0%	6.3%
無所属	90	61.1%	26.7%	7.8%	1.1%	3.3%

#### c)受験期の「運動不足感」

受験期の運動不足感について、全体の90.2%が感じると回答した（「とても感じる」・「やや感じる」の合計割合）。中学3年生、高校3年生とも、女性の方が運動不足をより感じる傾向にあった（表8）。

表8 運動不足感

	n	とても感じる	少しは感じる	あまり感じない	まったく感じない
全体	206	48.5%	41.7%	8.3%	1.5%
男性	91	45.1%	39.6%	12.1%	3.3%
女性	115	51.3%	43.5%	5.2%	0.0%
中学3年生	103	46.6%	40.8%	9.7%	2.9%
男性	51	43.1%	37.3%	13.7%	5.9%
女性	52	50.0%	44.2%	5.8%	0.0%
高校3年生	103	50.5%	42.7%	6.8%	0.0%
男性	40	47.5%	42.5%	10.0%	0.0%
女性	63	52.4%	42.9%	4.8%	0.0%

次に、[研究I]で取り上げた「青少年のスポーツライフ・データ2012」の2次分析で算出した中学・高校3年生の「運動不足感」、「切実感」と本調査で得られたそれを比較した（表9）。笹川調査に比べて、本研究での回答は、中学3年生、高校3年生とも運動不足を「とても感じる」と答えた割合が19~27ポイント高く、「あまり感じない」と答えた割合が10ポイント以上低い。それに伴って笹川調査と本研究の切実感に両学年とも40ポイント前後の差が見られる。追跡調査ではないため単純比較はできないが、笹川調査は実施時期が9~10月であったのに対し、本研究の実施時期は1月下旬であったため、受験勉強の本格化や部活動の引退から日数が経過したことなどが影響して運動不足感が強まっていったと推測される。

表9 運動不足感の比較

	調査名	とても感じる	少しは感じる	あまり感じない	まったく感じない	切実感
中学3年生	笹川調査* (9~10月)	19.3%	50.6%	22.7%	7.3%	-10.7%
	本研究 (1月)	46.6%	40.8%	9.7%	2.9%	34.0%
高校3年生	笹川調査* (9~10月)	31.4%	43.2%	16.9%	8.5%	6.0%
	本研究 (1月)	50.5%	42.7%	6.8%	0.0%	43.7%

\*「青少年のスポーツライフ・データ2012」2次分析結果

[研究Ⅱ]受験生向け運動ガイドブックの作成

研究Ⅰで明らかになった受験生の運動状況等も踏まえ、受験期の継続した運動実践支援および受験活動後のスポーツ活動への復帰を促すことを目的に、「受験生向け運動ガイドブック」(A5 サイズ、全18ページ)を作成した(図8~11)。



図8「受験生のための運動ガイドブック」表紙

a)制作コンセプト

運動ガイドブックのコンセプトを「やわらかな運動の実践」と定義した。「やわらかな運動」(筆者造語)とは、(1)自らの意思で実施すること(他者からの強制ではない)、(2)実施に伴うバリアが低いこと(ひとりでもできる、着替えや移動が不要、短時間でできる、勉強の合間にできる、きつくない、大量の汗をかかない等)、(3)運動を広い概念でとらえたこと(フットケアや瞑想も運動に含む)である。

b)運動ガイドブックの構成

全体の原稿構成は、表10のとおりである。フットケアの専門家や管理栄養士から専門知識の提供を受けてコンテンツを多様化するとともに、アーティストの協力を得て、ガイドブックにキャラクターを載せ、読者の興味関心を喚起するよう工夫した。

表10 受験生向け運動ガイドブックの構成

No	内容	ページ数
1	ガイドブック概要	1
2	男性向けトレーニング	2
3	女性向けトレーニング	2
4	ストレッチ	2
5	有酸素運動・お勧めメニュー	2
6	フットケア	4
7	食事	2
8	受験生の運動関連データ	1
9	運動記録(セルフモニタリング)	1
10	発行情報	1

本ガイドブックの主題である運動プログラムの構成については、以下の点が特徴的である。

- (1)男女別のプログラムを提案した点 — 特に女性向けに姿勢改善やフットケアなどの美容を訴求
- (2)受験生の生活環境を考慮し、椅子や参考書など、身近なものを運動に活用しようという点
- (3)疲労状態に陥ると学習意欲が低下する(水野ら、2010)ことから、短時間かつ低~中強度の運動を中心に紹介している点

c)運動ガイドブックの周知

教育関係者、受験生、保護者への運動ガイドブックの周知を図るため、教育関連機関300箇所(都道府県教育委員会、首都圏市区町村教育委員会、大手塾・予備校など)に郵送するとともに、ホームページ上にデータを公開し、自由に閲覧・配布できるようにした。URL: <http://www.sport-innovation.sakura.ne.jp/index.html>



図9 運動ガイドブックの原稿例(1) (女性向け筋力トレーニング)



図10 運動ガイドブックの原稿例(2) (ストレッチ)



図11 運動ガイドブックの原稿例(3) (受験生の運動関連データ, 運動記録グラフ)

#### d)今後の課題

今回行った運動実践を継続化させる仕掛けは、運動ガイドブックにセルフモニタリング表(運動記録グラフ)を掲載したのみである。今後は、SNS(Social Networking Service)等を活用した動機づけ、継続化への仕掛けも検討していきたい。そして、今回は、紙面の都合で掲載しなかったが、健康維持、規則的な生活習慣、受験勉強の記憶定着などの観点から「睡眠」は重要であり、それは次回の課題としたい。

#### 5. まとめ

【研究Ⅰ】では、受験生のスポーツ活動の実態を明らかにするため、「青少年のスポーツライフ・データ 2012」の2次分析および受験生に対するインターネット調査を実施し、データの取得・分析を行った。その結果、(1)受験期における運動実施頻度は、受験期以前に比べて有意に低下すること( $p < .01$ )；運動習慣率：受験期以前 36%→受験期 5.8%，運動非実施率：受験期以前 28.2%→受験期 52.9%，(2)受験生の90%以上が受験期に運動不足を感じていることなどが明らかとなった。さらに高校・大学への進学初年度の運動習慣率が前年度に比べて10ポイント以上低下していることから、受験期における運動の非習慣化の進行が進学後にも影響していることが示唆された。

【研究Ⅱ】では、受験期の継続的な運動実施および進学後のスポーツ活動への復帰を促すことを目的とした「受験生向け運動ガイドブック」を制作し、青少年が受験環境の中で実施できる運動プログラムやセルフケアの方法を検討・提案した。教育関係者、青少年、保護者への周知と活用を図るため、制作したガイドブックを全国300箇所の教育関連機関に郵送するとともに、ホームページ上にデータを公開し、自由に閲覧・配布ができるようにした。

URL: <http://www.sport-innovation.sakura.ne.jp/index.html>

適度な運動は、心身の健康維持に有用であり、ストレスや不安、運動不足をこれまで以上に感じる受験期だからこそ、運動との関わりを持ち続けることが推奨される。運動ガイドブックの活用により、体育教師のみならず、担任教師、父母、兄弟、他教科の教師、塾講師など受験生を取り巻く関係者が、受験生の運動不足解消に貢献ができるのではないだろうか。さらに、受験が運動・スポーツとの分断を引き起こすきっかけとなるのではなく、運動を実践しづらい環境において自発的に心身のコンディション維持に取り組む習慣やそのための技法を身につける期間となれば、それは受験期のみならず、スポーツを活用してより良く生きるためのライフス

キルとなり、生涯スポーツ社会を実現する観点からもきわめて有益である。

#### 参考文献

- [1] [http://benesse.jp/berd/center/open/report/kou\\_jyuken/2011/hon\\_07.html](http://benesse.jp/berd/center/open/report/kou_jyuken/2011/hon_07.html) (2013年2月8日アクセス)
- [2] フレッド・ライクヘルド，“顧客ロイヤルティを知る「究極の質問」”，堀新太郎訳，ランダムハウス講談社，2006。
- [3] 国立社会保障・人口問題研究所，“人口統計資料集”，2012。
- [4] 水野敬，渡辺恭良，“子どもの疲労と学習意欲の科学”，*体育の科学* Vol. 60(7) pp436-442，2010。
- [5] 文部科学省，“平成21年度 体力運動能力調査”，2010。
- [6] 文部科学省，“平成23年度学校基本調査”，2012。
- [7] 文部科学省，“平成22年度 全国体力、運動能力、運動習慣等調査”，2011。
- [8] 内閣府，“体力・スポーツに関する世論調査”，2009
- [9] 内藤隆，“公共・民間スポーツクラブ サービスレベル全国調査(未公表資料)”，2012。
- [10] 日本学術会議，“[提言]子どもを元気にする運動・スポーツ適正実施のための基本指針”，2011。
- [11] 文部省，“中央教育審議会 第一次答申「21世紀を展望した我が国の教育の在り方について」”，1996。
- [12] 笹川スポーツ財団，“青少年のスポーツライフ・データ 2012 —10代のスポーツライフに関する調査報告書—”，2012。
- [13] 笹川スポーツ財団，“青少年のスポーツライフ・データ 2010 —10代のスポーツライフに関する調査報告書—”，2010。
- [14] 笹川スポーツ財団，“青少年のスポーツライフ・データ 2006 —10代のスポーツライフに関する調査報告書—”，2006。

この研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施したものです。

