

# 中学生の運動習慣改善のために

～レクリエーション志向の運動部活動普及に向けて～



静岡産業大学

香村ゼミナール

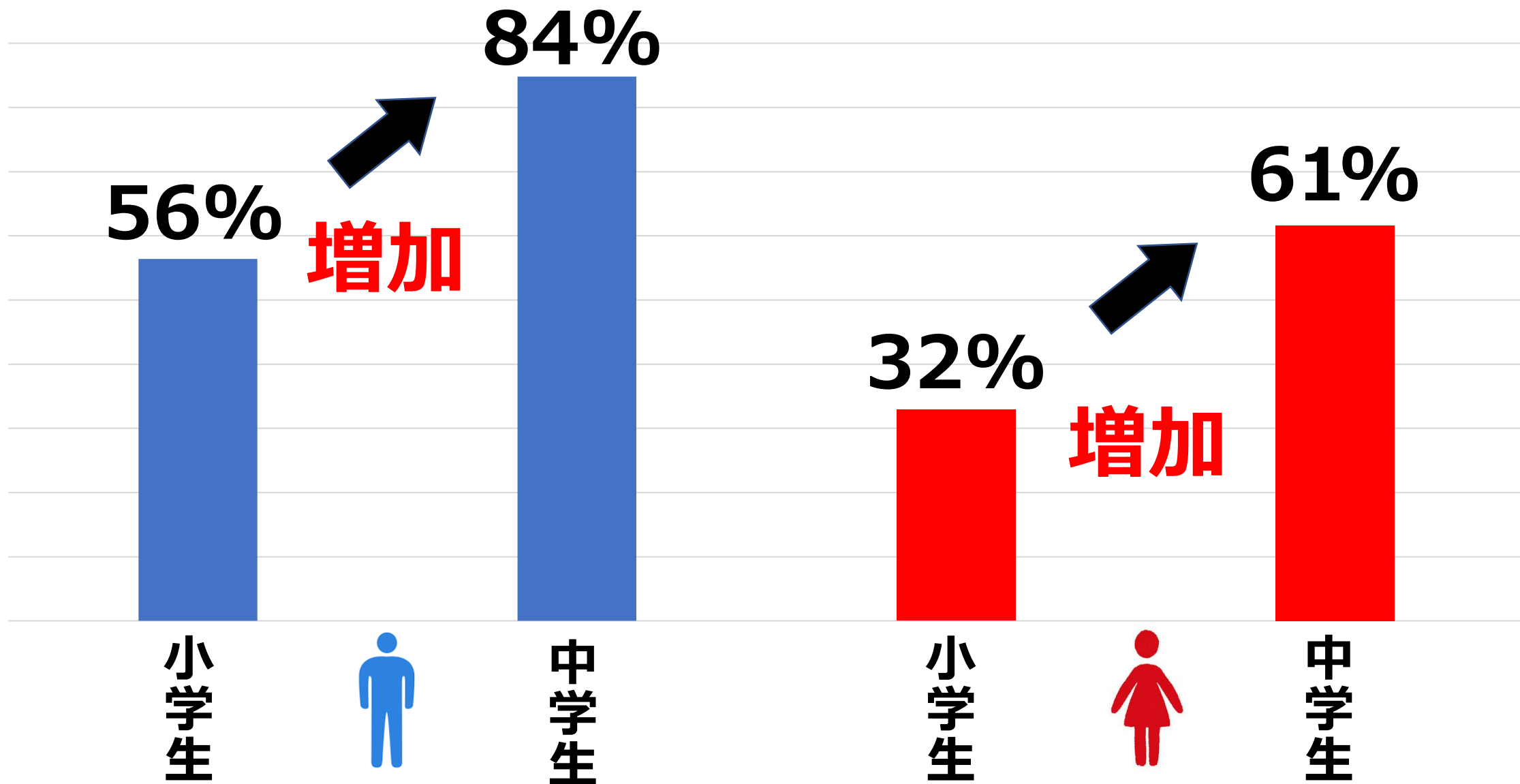
海東 航 高井 彩 比嘉 光

# 中学生の推奨運動量

5歳から17歳の子どもに対して**1日あたり60分以上の中強度以上**の身体活動を行うことを推奨している。



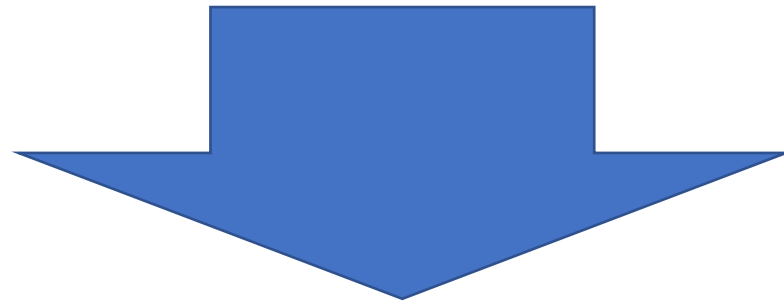
# 1週間に420分以上の運動時間を満たしている割合



# 運動部活動に所属している中学生の割合

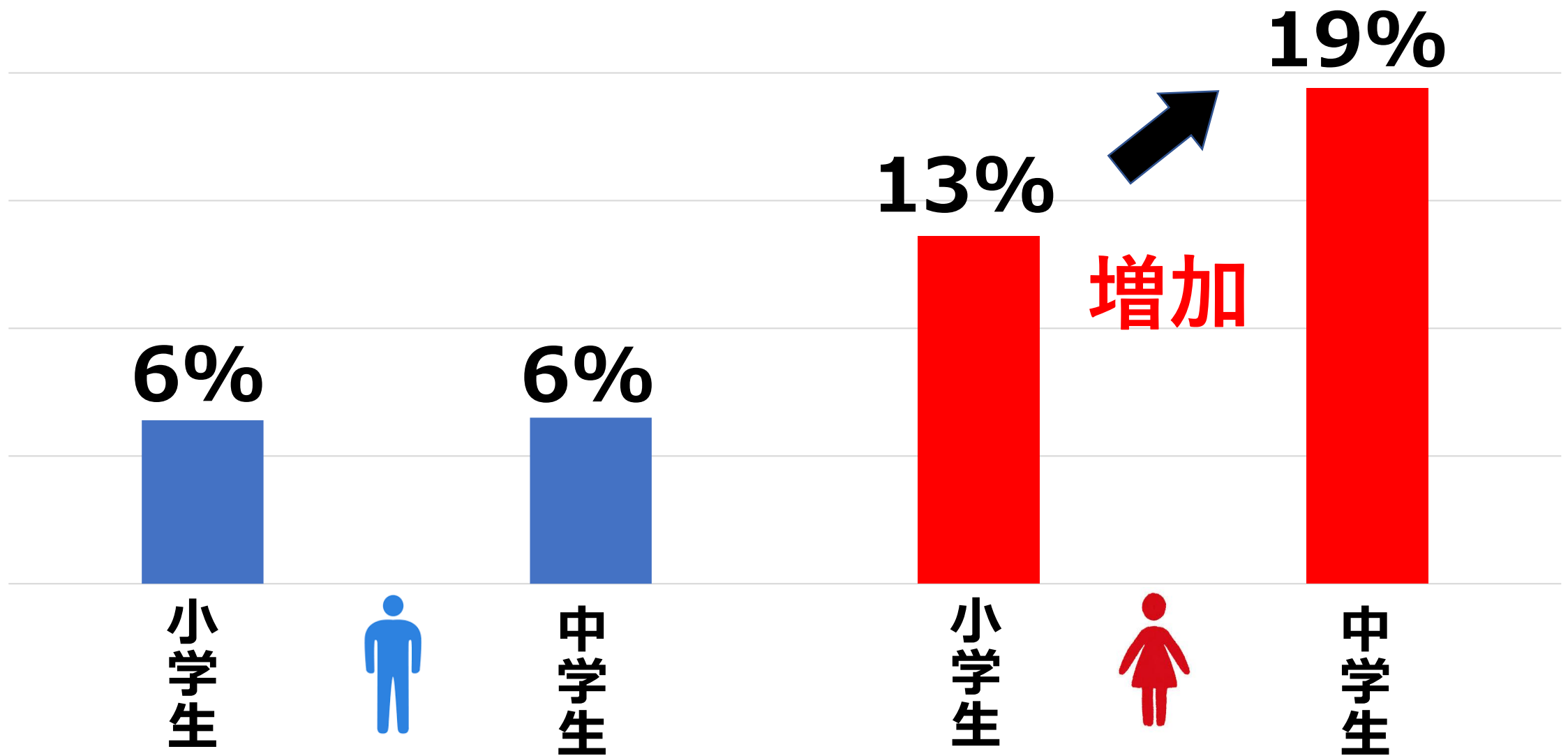


72.5%



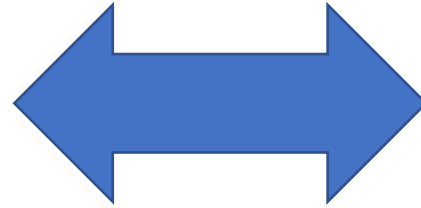
**中学校の運動部活動は重要な運動の場！！**

# 1週間に運動時間が60分未満の割合



# 中学生では運動する子どもとほとんどしない子どもの二極化している

運動をする子ども



ほとんどしない子ども

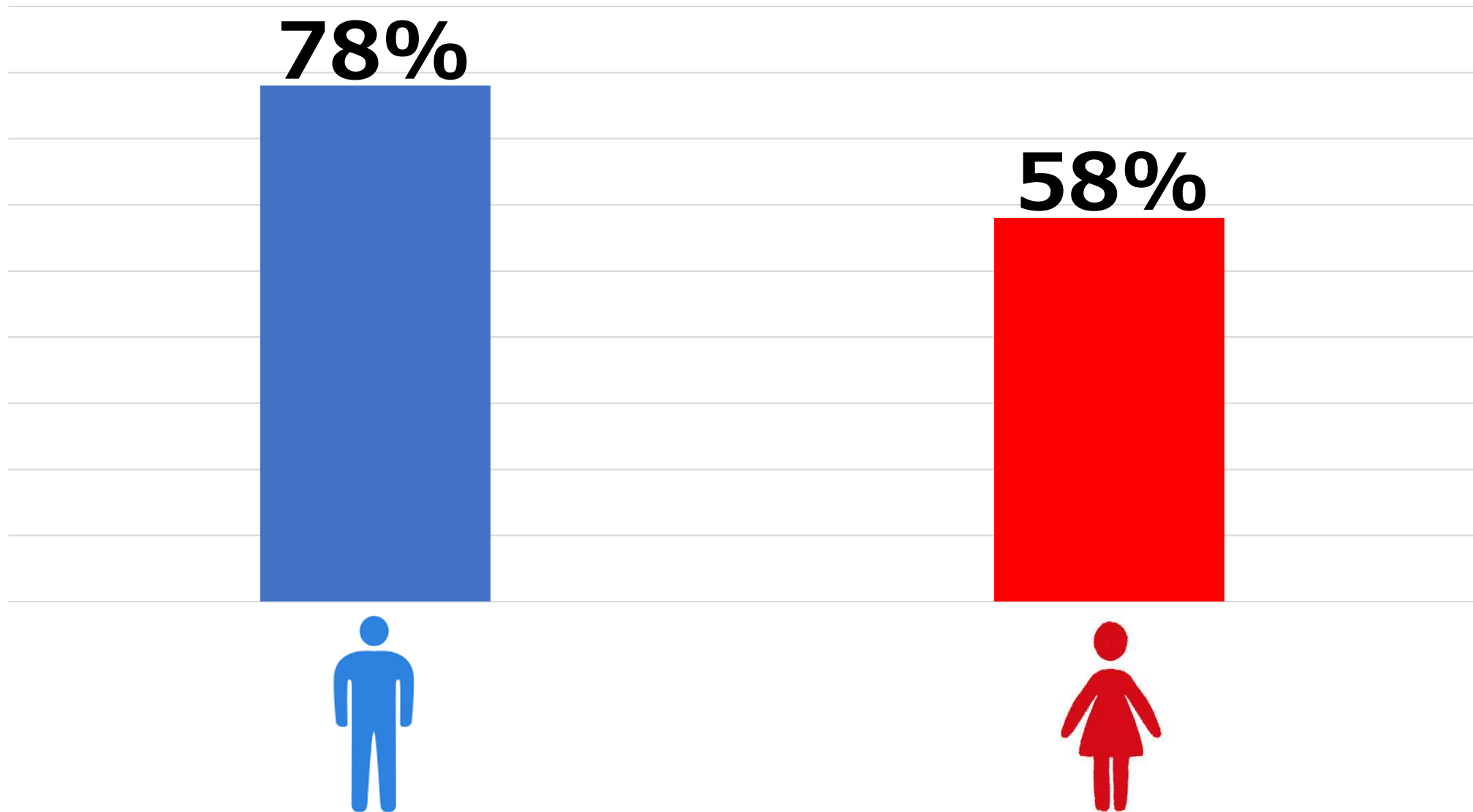


二極化！

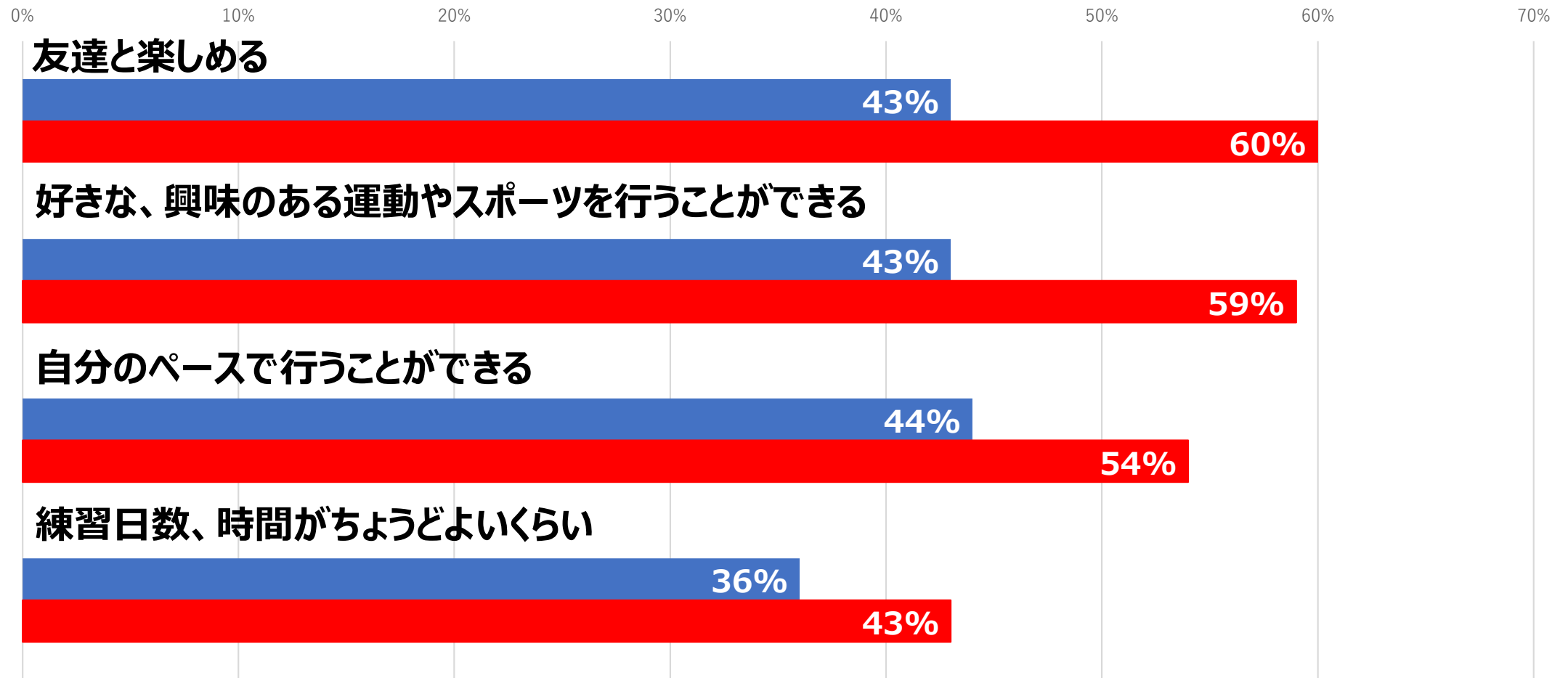


特に女子！！

# 運動部活動への参加率



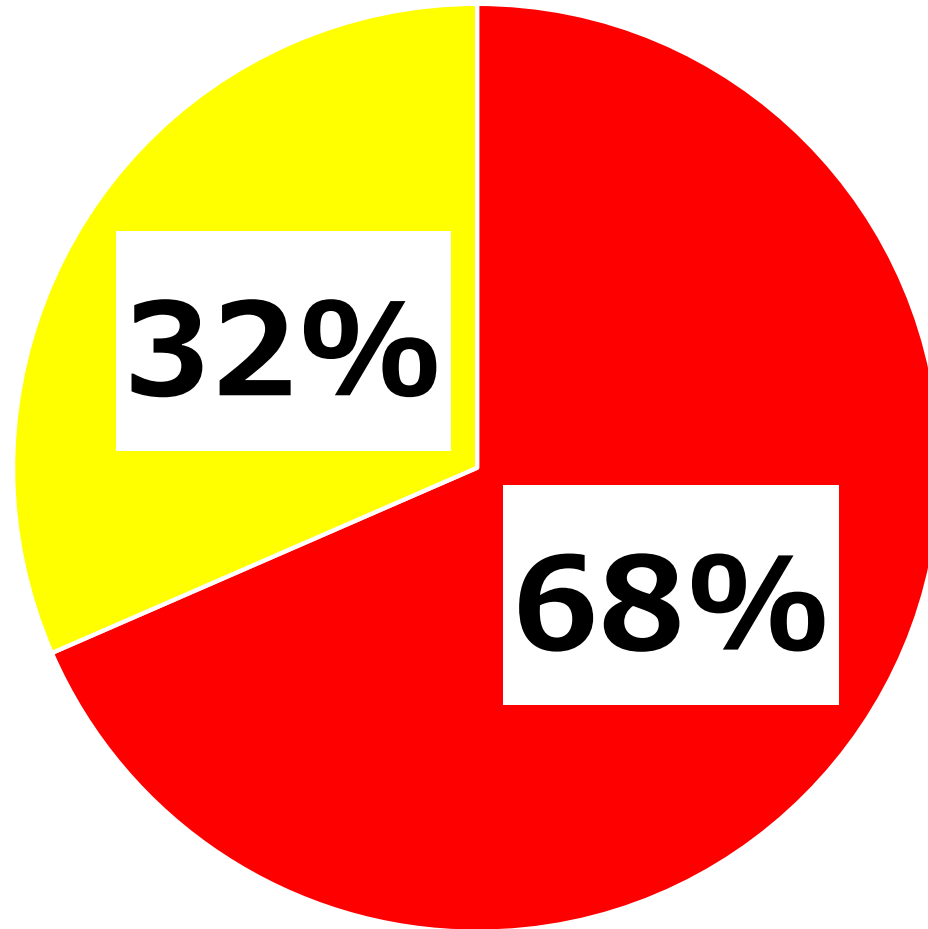
# 生徒が求める運動部活動への参加条件（上位4つ）





# 運動部活動に所属している生徒の活動目標

## 楽しむこと

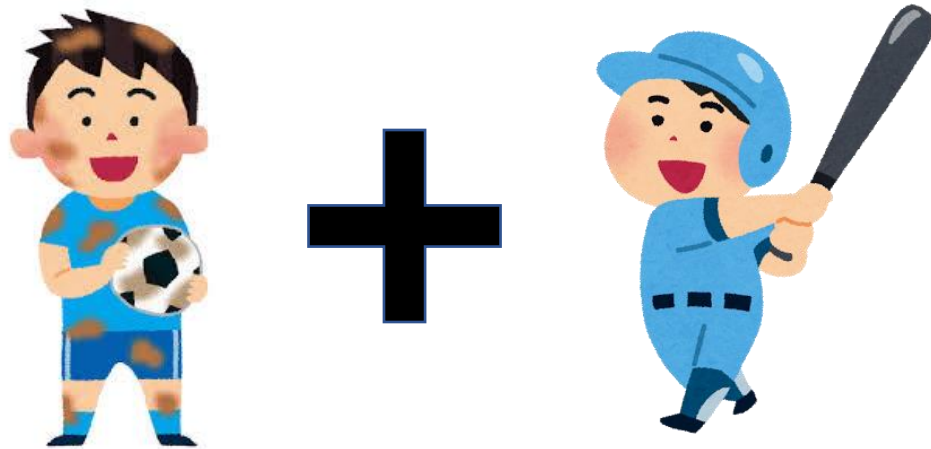


## 勝つこと

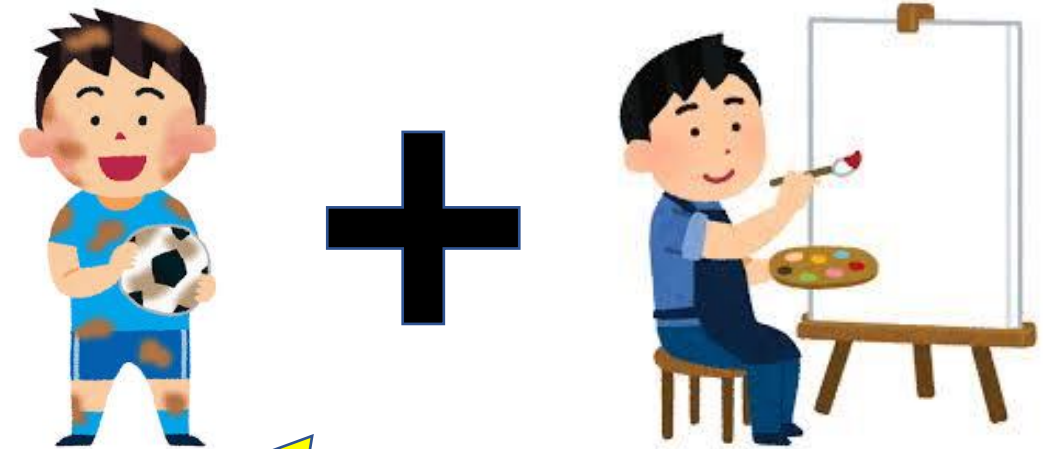


# 運動部を含めて部活動をかけもちしている生徒の割合

## 複数の運動部



## 運動部と文化部

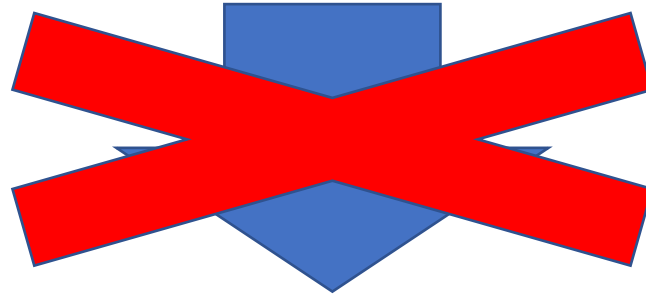


**いずれも1%以下**

# 現状として競技志向型が多く、生徒のニーズを満たしていない



**競技志向型**



- ・友達と楽しめる
- ・自分のペースで行うことができる
- ・好きな、興味のある運動やスポーツを行うことができる
- ・練習日数、時間がちょうどよいくらい

# 「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」

運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン

平成30年3月



- ・季節ごとに異なるスポーツを行う活動
- ・体力づくりを目的とした活動
- ・競技志向でなくレクリエーション志向で行う活動

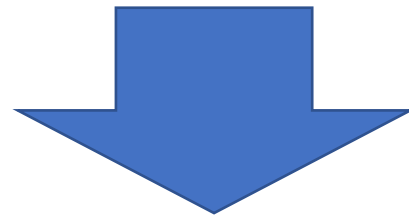
提言

楽しく体を動かす  
レクリエーション志向の  
運動部活動の設置

普及は進んでいない

# 目的

1. レクリエーション志向の運動部活動の実態を把握する
2. その運動部活動が抱えている課題や運営上の工夫を明らかにする



**政策提言**

# 対象者の選出方法

現存しているレクリエーション志向の運動部活動の  
リサーチ

インターネットで検索  
<キーワード>  
部活動、中学生、レクリエーション志向、  
楽しみ型部活動



7校のレクリエーション志向の運動部活動へアンケート  
調査の依頼

電話でアンケート協力への依頼し、  
同意を得た5校へアンケートを送付



返送があった3校の中学校を分析

5校中返ってきた3校のアンケート  
結果を分析

## 運動部活動・クラブ活動に関するアンケート調査（生徒様）

本日は調査にご協力いただき、ありがとうございます。我々は、静岡産業大学で運動部活動の調査を進めています。つきましては、下記アンケートにご回答いただけると大変有り難く存じます。

名前を記入する必要はありませんので、個人が特定されることはありません。また、正しい答えや、間違った答えというものはありませんので、思った通りに教えてください。

### I. あなたの現在所属する部活動について教えてください。

- ① 部活動では、普段、どのような運動・スポーツなどをしていらっしゃいますか。 複数可。  
( )
- ② この部活動に入部した理由は何ですか。（当てはまるもの 全てに〇）  
・運動が好きだから      ・健康のために      ・楽しそうだから  
・活動時間が短いから      ・友達を作りたかったから      ・他にやりたい部活動が無かったから  
・他の興味ある活動とかけもちしたかったから      ・その他 ( )
- ③ この部活動に入部して良かったことは何ですか。（当てはまるもの 全てに〇）  
・体力がついた      ・運動することが楽しい      ・友達ができた  
・技術が向上した      ・友達と交流できて楽しい      ・協調性が身についた  
・勉強など部活動以外の時間が多く取れる  
・その他 ( )
- ④ この部活動に対し、悩みや不満はありますか。（当てはまるもの 全てに〇）  
・運動量が多い      ・運動量が少ない      ・部員間の人間関係がうまくいかない  
・指導者や先輩が厳しい      ・もっと技術を向上させたい      ・指導者が十分に指導してくれない  
・疲れがたまる      ・もっと大会などに出たい      ・特に悩みや不満はない  
・その他 ( )
- ⑤ この部活動の他に、他の部活動（文化部を含む）や外部のスポーツクラブ等で活動をしていらっしゃいますか。 < はい ・ いいえ >  
↳ 部活動名（スポーツ名） 複数可 >

### II. 最後に、あなたについて教えてください。（当てはまる回答 1 つに〇）

- ① 性別 < 男 ・ 女 >、学年 < 1年生 ・ 2年生 ・ 3年生 >
- ② 運動・スポーツをすることは得意ですか？  
< 得意 ・ まあ得意 ・ どちらかといえば苦手 ・ 苦手 >
- ③ 運動・スポーツをすることは好きですか？  
< 好き ・ まあ好き ・ どちらかといえば嫌い ・ 嫌い >
- ④ この部活動に所属する前に、他の運動部活動や外部のスポーツクラブ等でスポーツをしていましたか。 < はい ・ いいえ >  
↳ 部活動名（スポーツ名） 複数可 >
- ⑤ ふだんの1週間について聞きます。学校の保健体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツを合計で1日おおよそどのくらいの時間していますか。（部活動の時間は含む、0分は0と記入）  
月( )分 火( )分 水( )分 木( )分 金( )分 土( )分 日( )分

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。  
静岡産業大学 経営学部 3年 海東 航・高井 彩・比嘉 光（教員：香村恵介）

## 活動内容

- ・部活動では普段どのようなことをしているか

## 入部理由、入部してよかったこと、悩み・不満、掛け持ち

- ・入部した理由は何ですか
- ・入部してよかったことは何ですか
- ・部活動に対して不満はありますか

## 運動・スポーツに関する調査

- ・運動・スポーツは得意ですか
- ・運動・スポーツは好きですか
- ・普段1週間の運動時間

## 運動部活動・クラブ活動に関するアンケート調査（顧問様用）

本日は調査にご協力いただき、ありがとうございます。我々は、静岡産業大学で運動部活動の調査を進めています。つきましては、下記アンケートにご回答いただくと大変有り難く存じます。

名前を記入する必要はありませんので、個人が特定されることはありません。また、正しい答えや、間違っただけというものはありませんので、思った通りに教えてください。

### I. 部活動について教えてください。

① 部活動の活動頻度はどれくらいですか。（ ）内の当てはまる方に○および回数を記述して下さい。

1（ 週 ・ か月 ）間に、およそ（ ）回の部活動をしています。土日の活動（有 無）。

② 1回の活動あたりの活動時間は、どれくらいですか。

およそ（ ）時間 ※例）1.5時間

③ 長期休みの活動頻度はどれくらいですか。（当てはまるもの1つに○）

活動しない 毎日 2,3日に1回 1週間に1回 2~3週間に1回 1か月に1回 (その他 )

④ 部活動の運動・スポーツ活動の内容は、主に誰が決めていますか。（当てはまるもの1つに○）

指導者 生徒 その他（ ）

### II. 部活動を運営する上での課題を教えてください。

① 「活動場所、施設・設備等」に関する課題について

② 「人（指導者、部員）」

③ その他

### III. 部活動を運営する上で工夫している点を教えてください。

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。  
静岡産業大学 経営学部3年 海東 航・高井 彩・比嘉 光（教員：香村恵介）

## 部活動の活動状況

- ・部活動の活動頻度はどのくらいか
- ・1回の部活動の活動時間
- ・長期休みの部活動の活動
- ・部活動の運動・スポーツは誰が決めているか

## 部活動の運営する上での課題および工夫

- ・「活動場所、施設、設備等」に関する課題
- ・「指導者、部員」の課題
- ・部活動を運営する上での工夫



# アンケート結果

## 部活動の活動状況

学校名	A中学校	B中学校	C中学校
部活動名	軽スポーツ部	軽スポーツ部	レクリエーションスポーツ部
顧問数	2人	1人	2人
生徒数	12人	7人	12人
頻度	週2	週3	週1
時間	1.5時間	1時間	1.5時間
長期休みの活動	なし	なし	なし
活動内容の決定者	生徒	顧問	顧問

生徒31名

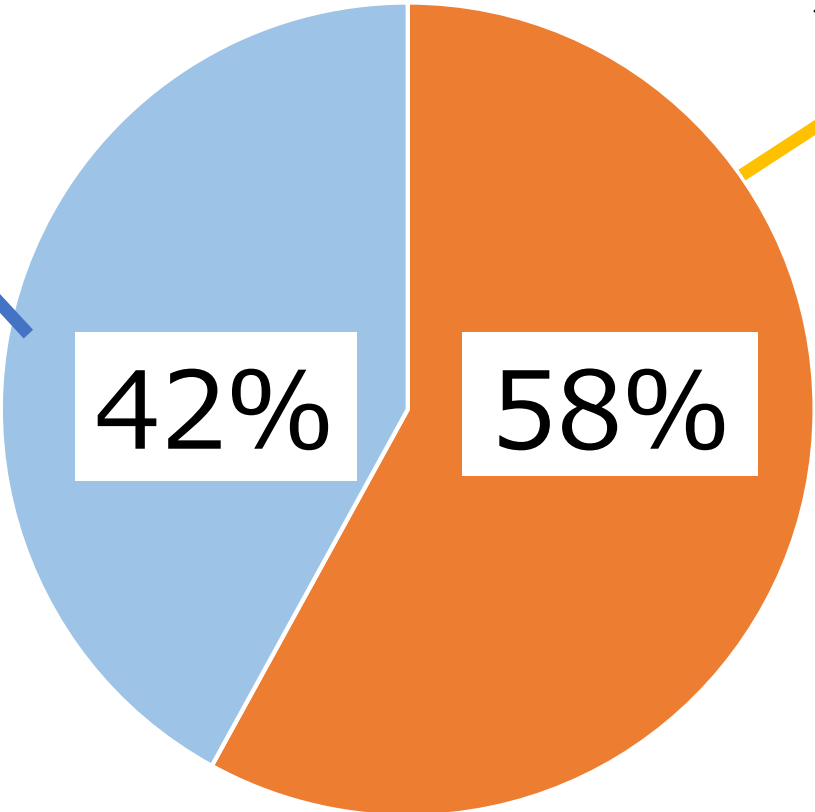
顧問5名

B中学校は軽～中度の知的障がいを持つ生徒のみ。

# 運動の得意/不得意

不得意

得意

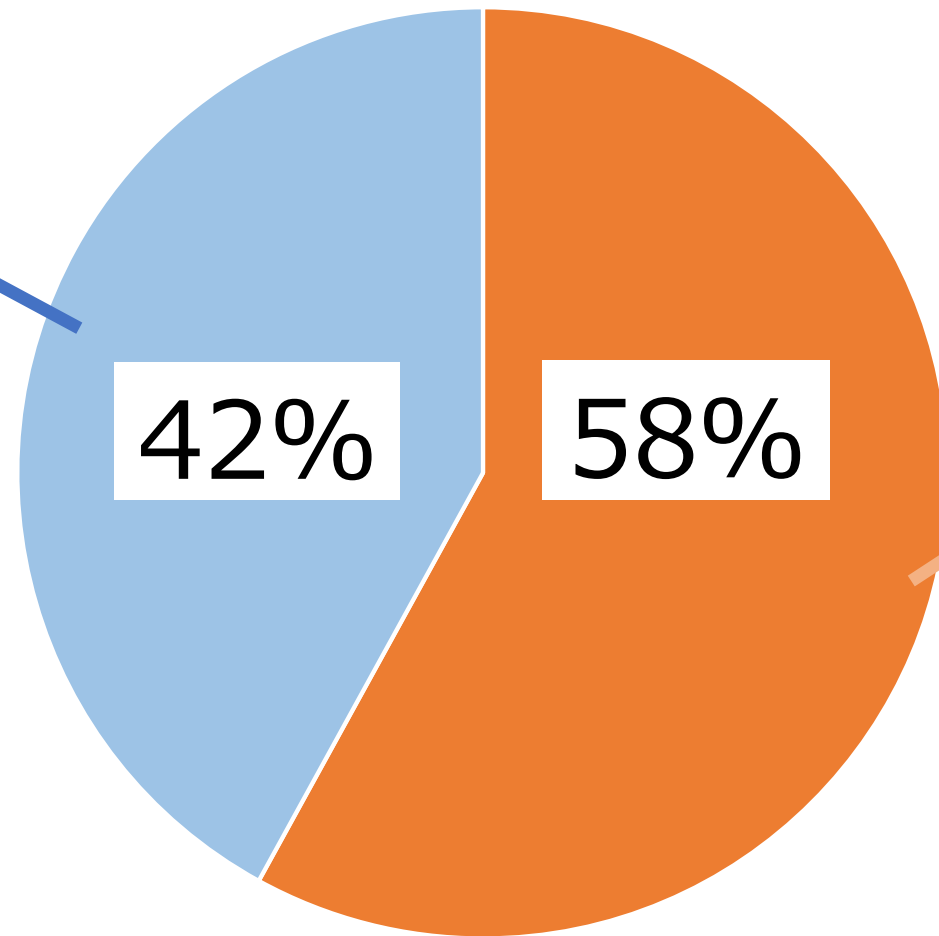


# 運動の好き嫌い



嫌い

42%

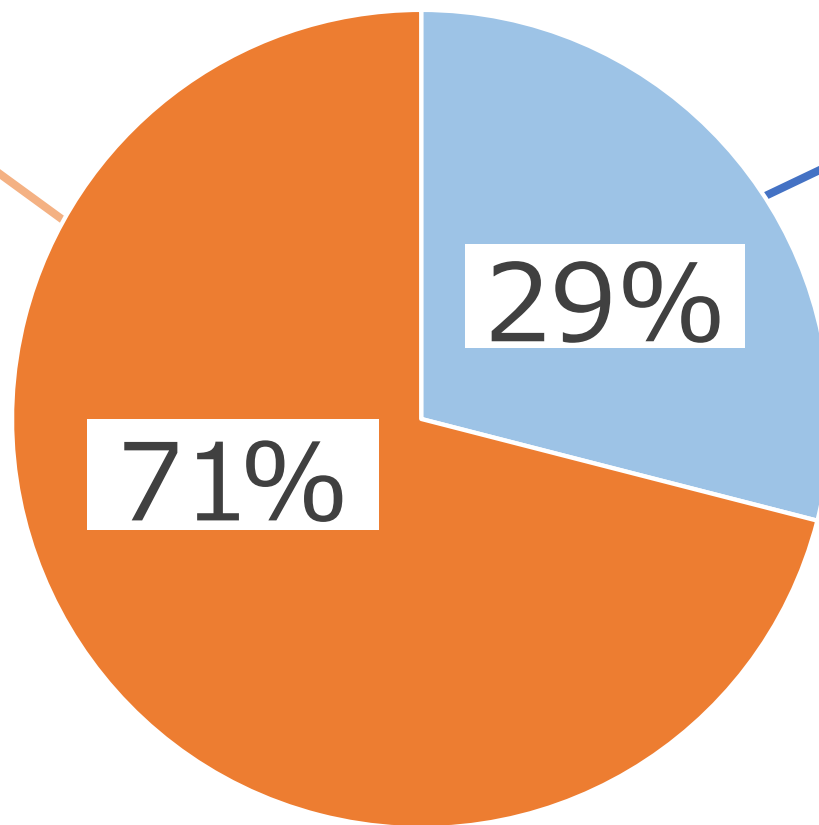


好き



# 他の部活動/外部のスポーツクラブとの掛け持ち

していない

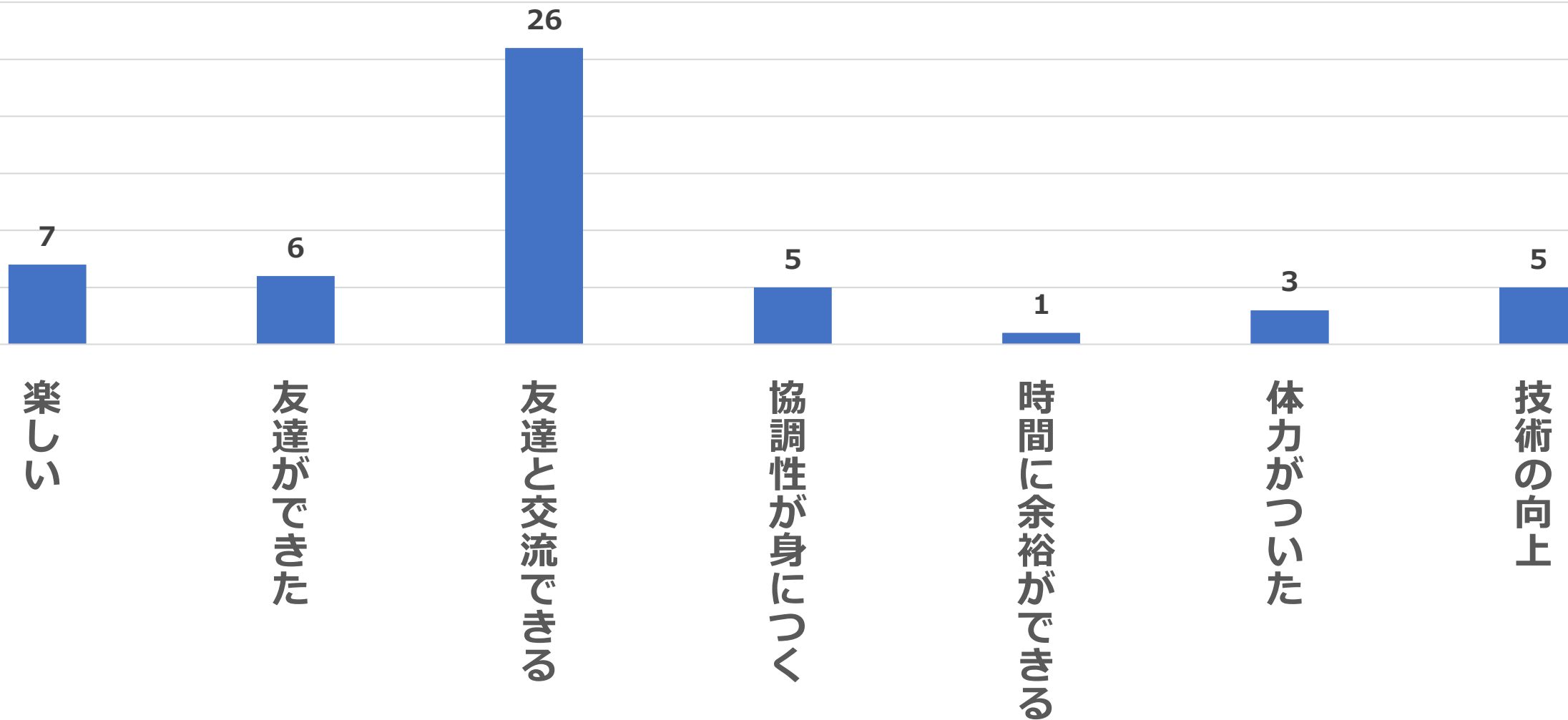


している

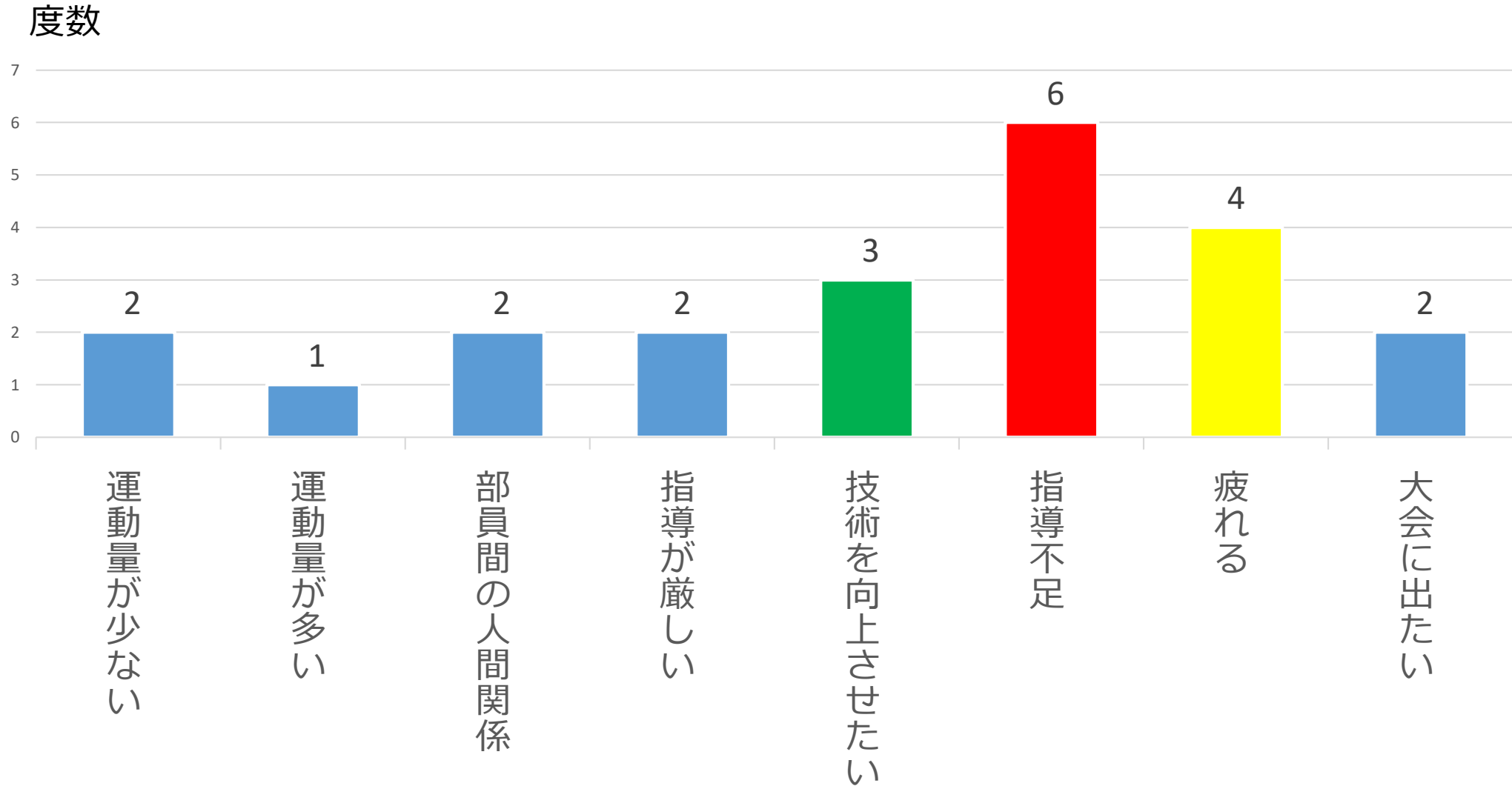


# 入部してよかったこと

度数



# 部活動に対する悩みや不安



# 運営上の工夫

- **楽しく**体を動かすことを目的としているので、ゆるく活動している。
- 過去に数回、結構大規模なドッジボールの大会に出場した。活動に対するモチベーションアップにも繋がる。
- 活動中にハイテンションになり、怪我をしてしまいがちなので、気持ちのクールダウン、生徒同士、教員と生徒感の上下関係には配慮して実施している。
- 特別支援学級(知的障害)の生徒が主な部員なので、顧問(担任)が、授業のようにテンポよくすすめている。
- 運動の苦手な生徒が、運動習慣を改善しようとする意欲の向上を目的としているため、「運動を**楽しむ**」ことを最優先に考えている。
- 運動することが**楽しい**と思ってもらえるように、また、自分から少し体を動かしてみようと思ってもらえるようにする。



# 運営上の課題

- ・活動場所は屋外のバスケットコートを半面借りているが、雨だと中止、風が強いと出来る競技が限られる。
- ・校外へ遠出することや体育館(講堂)の一角を使用することも以前はあった(雨天時)が今はしていない。
- ・他の部活動の体育館使用割当ての中に入れて欲しいと言いつらい。体育館を使用せず、教室(時々校庭の隅)で活動している。
- ・隔週で体育館を使用しているが、体育館以外の場所の確保が難しい。(今は、空き教室を使用)
- ・以前からある部活動で体育館を回すので体育館での活動が難しい。また、体育館のような広い場所(教室)もなく、活動場所の確保が難しい。
- ・特別支援学級(知的障害、固定級)の生徒を主たる対象とした部活であるため部員たちの自主的な活動になりにくい。
- ・部員が男子生徒一人のため、活動内容が限られてくる(ダンスにおけるペア活動等)
- ・様々なスポーツに触れてほしいという目的があるが、指導者が同じ分野で偏ってしまう場合が考えられる。
- ・授業が毎日七限まであり(八限まである時も)暗くなったら活動できないので、活動時間が短くなってしまう。
- ・活動日、活動時間の設定が難しい。現在は、月金の週2日。授業終了時間が遅い、冬場は晴天でも17:00で暗くなる。
- ・様々な運動種目を実際に行うことは難しい。(場所、準備、専門知識、時間等の問題より)

場所

時間

知識



## アンケート結果のまとめ① 所属している生徒の実態

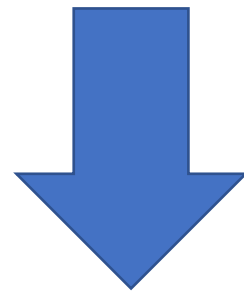
- **運動が嫌い・不得意**な生徒も参加している
- **ニーズ**を満たしている
- 4人に1人は他の部活動や外部のクラブと**掛け持ち**をしている



レクリエーション志向の運動部活動の重要性を伝えることが必要

## アンケート結果のまとめ② 運営上の課題

- ・**活動場所**が限られているため、教室で行なっている
- ・授業終了時刻が遅く、**短い時間**でしか活動できない
- ・**専門知識**がなく、活動内容のバリエーションが少ないため、マンネリ化



**狭い場所でも簡単にできるような、運動・スポーツの情報が必要**

ア. セミナーの開催

イ. 動画による情報提供

# ア.セミナーの開催

## <対象>

現在レクリエーション志向の運動部活動を設置している学校や  
設置していない学校の学校長や教員

## <目的>

学校全体で力を入れることの重要性を考えてもらう

## <内容>

スポーツ庁「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」について  
生徒の運動部活動に対するニーズとレクリエーション志向の部活動の重要性



# イ. 動画による情報提供

教室などの狭い場所でも行える様々な運動・スポーツを考案し、  
情報提供として動画配信サイト等で配信

気軽に誰でも

中強度以上の運動量

小スペースで出来る



# 配信する動画の例

既存のスポーツにも中学生が**小スペース**で**楽しめる**アイデアがある！

<例>

地域スポーツ

パラスポーツ

幼児体育のレクリエーション

など



# 地域スポーツの例 「パンポン」

茨城県日立市の工場で生まれた地域スポーツ



- ・屋内でも楽しめる
- ・最低2人から始められる
- ・短時間で多くの運動量が確保できる

# パラスポーツの例 「シッティングバレー」

座ったまま、健常者も障害者も楽しめるパラスポーツ



- ・ 6人制バレーの半分以下のコートで出来る

- ・ 誰でも出来る



# 幼児の運動遊びの例 「小人さんリレー」

幼児体育のアイデアから考案したレクリエーション



- ・小スペースで楽しめる
- ・短時間で多くの運動量を確保出来る



# 総括



政策

レクリエーション志向の  
運動部活動の普及

競技志向と

レクリエーション志向の共存



中学生の運動習慣の改善

ご静聴ありがとうございました