

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 比嘉 光 高井 彩

1. はじめに

WHOの身体活動ガイドライン¹⁾では、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。スポーツ庁の「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査²⁾」によると、上記のWHOの推奨レベルに近い1日60分以上の運動時間（1週間に420分以上）を満たしている子どもは、小学生男子56.4%、女子32.9%、中学生男子84.8%、女子61.6%となっており、中学生になると推奨レベルの運動量を満たしている子どもが増加している。同調査結果によると、運動部活動に所属している中学生は、72.5%であると報告されていることから、運動部活動が我が国の思春期の子どもにとって、重要な運動の場となっていることが窺える。

上述したように、中学生になると運動習慣者は増加している一方で、1週間の総運動時間が60分にも満たない「運動をほとんどしない子ども」も増加している（小学生男子6.4%、女子13.6%、中学生男子6.5%、女子19.4%）²⁾。つまり、中学生になると、運動をする子どもと、ほとんどしない子どもの二極化が、特に女子において進行している現状にある。これは、男子の運動部活動への参加率が78%であるのに対して、女子では58%と低いこと²⁾が一つの要因として考えられる。

中学生の「文化部に所属している」または「運動部等に所属していない」生徒が求める運動部活動への参加条件の上位4つは、男女ともに共通して「友達と楽しめる」、「好きな、興味のある運動やスポーツを行うことができる」、「自分のペースで行うことができる」、「練習日数、時間がちょうどよいくらい」である²⁾。しかしながら、笹川スポーツ財団の「子ども・青少年スポーツライフ・データ2017³⁾」によると、運動部活動に所属している生徒の活動目標は、「厳しく徹して勝つこと」、「どちらかと言えば勝つこと」が68.4%と多く、「勝ち負けよりも楽しく活動すること」を目指している運動部活動は9.9%と少ない。また、「複数の運動部」または「運動部と文化部」を複数かけもちしている生徒は、いずれも1%以下と非常に少ない現状にある⁴⁾。つまり、我が国の運動部活動は、「1つの運動・スポーツ種目」を「勝つことを目指して行う」といった「競技志向型」が多くを占めており、運動部活動に対する生徒のニーズを必ずしも満たしていない現状にある。

このような背景を受けて、平成30年3月、スポーツ庁によって「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が策定され、生徒のニーズを踏まえた運動部活動の設置も推奨された。具体的には、「季節ごとに異なるスポーツを行う活動」、「競技志向でなくレクリエーション志向で行う活動」、「体力づくりを目的とした活動」等、生徒が楽しく体を動かす

習慣の形成に向けた動機付けとなる運動部活動を設置するよう提言された。このような「レクリエーション志向の運動部活動」を設置していくことで運動部活動への参加率も上がり、運動が苦手な人でも気軽に運動を楽しむことができ、運動習慣の改善へ繋がると考えられるが、依然として普及は進んでいない現状にある。

そこで、我々は実際にレクリエーション志向の運動部活動を設置している中学校の実態と、その部活動が抱えている課題や運営上の工夫を調査することで、今後レクリエーション志向の運動部活動を普及していくための政策提言をすることを目的とした。

2. 研究の方法

(1) 対象者

インターネットで「レクリエーション」、「部活」、「中学校」というキーワードを用いて検索した情報の中から、競技志向ではないレクリエーション志向の運動部活動の情報を公開している中学校 7 校を対象とした。それらの中学校に電話でアンケートへの協力依頼を行い、同意の得られた 6 校に顧問用および生徒用のアンケート用紙を送付した。そして、アンケート用紙の返送があった 3 校の顧問 5 名および生徒 31 名のデータを分析に用いた。なお、調査依頼は 2018 年 8 月に行い、9 月にアンケート用紙を回収した。

(2) アンケート調査

顧問用アンケートでは、「部活動の活動状況」、「部活動を運営する上での課題および工夫」について、生徒用アンケートでは「活動内容」、「入部してよかったこと」、「部活動での悩み、不安」、「他の部活動への参加状況」、「現在の運動状況」について調査した。

3. 結果

(1) 部活動の活動状況

表 1. レクリエーション志向の部活動の活動状況

	部活名	顧問数	生徒数	頻度	時間	長期休み	活動内容	活動内容
		人	人	日/週	時間/回	の活動	決定者	
A中学校	軽スポーツ部	2	12	2	1.5	なし	生徒	ドッジボール、大縄、バドミントン、バスケットボール、キャッチボール、軽い強度のスポーツ
B中学校	軽スポーツ部	1	7	3	1	なし	顧問	ボーリング、ダンス、けん玉、フリスビー、ランニング、レクリエーションゲームや歌
C中学校	レクリエーションスポーツ部	2	12	1	1.5	なし	顧問	ダンス、チアダンス、創作ダンス、ヨガ、ストレッチ、筋トレ、体操、レクリエーションスポーツ

B中学校は、通常級の生徒も入部可能であるが、現在は軽度～中度の知的障がいをもつ生徒のみ

(2) 生徒の特長

入部している生徒は約 90%が女子であった。また、運動が「得意」または「まあ得意」な生徒は 58%、運動が「苦手」または「どちらかといえば苦手」という生徒は 42%であった。

運動が「好き」または「どちらかといえば好き」な生徒は 58%、運動が「嫌い」または「どちらかといえば嫌い」である生徒は 42%であった。1 週間の総運動時間の平均値は、138±109 分（最小 0 分、最大 400 分）であった。他の文化系や運動系の部活動または外部のスポーツクラブとかけもちしている生徒は 29%であった。

(3) 入部して良かったことおよび悩みや不安があること

入部して良かったこととして最も多かったのは「友達と交流できる (65%)」で、次いで「楽しい (23%)」、「友達ができた (19%)」であった。一方、部活動に対する悩みや不安として最も多かったのは、「特になし (61%)」であり、「指導者が十分に指導してくれない (19%)」、「部員間の人間関係がうまくいかない (10%)」という理由が挙げられた。

(4) 運営上の課題および工夫

表 2. レクリエーション志向の運動部活動における運営上の課題と工夫

運営上の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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に限られる。 ・ 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)(今年できた部活のため) ・ 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7限まであり(8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ふ。 ・ 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)
運営上の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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、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、教員と生徒間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。

4. まとめ

(1) 考察および提言

全国的な調査で、運動が嫌いな女子生徒は約 2 割と報告されている²⁾。このような現状の中、本研究で調査した中学校では、レクリエーション志向の運動部活動に所属している生徒

の約4割は運動が苦手、嫌いな生徒であった。このことから、レクリエーション系の運動部活動は多様な運動・スポーツ活動を通して、運動が苦手、嫌いな女子生徒の運動機会を確保していることが示唆された。さらに、全国調査では部活動を2つ以上かけもちしている生徒は1%に満たない現状⁴⁾がある一方で、本研究の対象者は29%が文化系や運動系の部活動とかけもちしていた。レクリエーション志向の部活動を設置していくことは、特に運動部活動への参加率が低い女子生徒の運動習慣を改善していくために効果的であることが示唆された。まずは、このようなレクリエーション志向の運動部活動の重要性を発信していき、競技志向の運動部活動と同じくらい重要であることを伝えていく必要がある。

また、「活動場所が限られている」、「顧問の先生に専門的な知識がない」などの課題が挙げられた。「狭い場所でもできる運動・スポーツ」、「運動の知識やバリエーションの普及」ができれば、レクリエーション志向の運動部活動の普及につながる可能性がある。

以上のことから、我々は次の政策を提言する。

ア. レクリエーション型部活動の推奨をするセミナーの開催

まずは、中学校、市町村、スポーツ庁が協力をし、学校長や学校責任者向けに、レクリエーション志向の運動部活動を推奨するセミナーを行う。このセミナーを通して、現在レクリエーション志向の運動部活動を設置していない学校に、レクリエーション志向の部活動が生徒からのニーズが高く、特に運動が苦手な生徒の運動機会の確保にとって重要であることを伝える。学校全体で力を入れるべきだと考えてもらうことで、施設・設備面で競技系の運動部活動が優先されがちな現状を変えていく必要がある。

セミナーの内容は以下のような内容を想定している。

- ・スポーツ庁の「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. 動画配信サイトを利用した情報提供

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をする。動画配信サイトを使用することで、誰でも情報を得ることができ、運動の専門家ではない顧問や生徒自身が多様な運動・スポーツの展開方法を知ることにつながる。

<参考文献>

- 1) WHO (2010) Global recommendations on physical activity for health
- 2) スポーツ庁 (2018) 平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書
- 3) 笹川スポーツ財団 (2018) 子ども・青少年のスポーツライフ・データ2017
- 4) スポーツ庁 (2018) 平成29年度運動部活動等に関する実態調査報告書
- 5) スポーツ庁 (2018) 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン