

「子どもの体力向上」 に係る調査委託研究 最終報告書

石澤 伸弘

(北海道教育大学札幌校)

令和2年度の調査結果

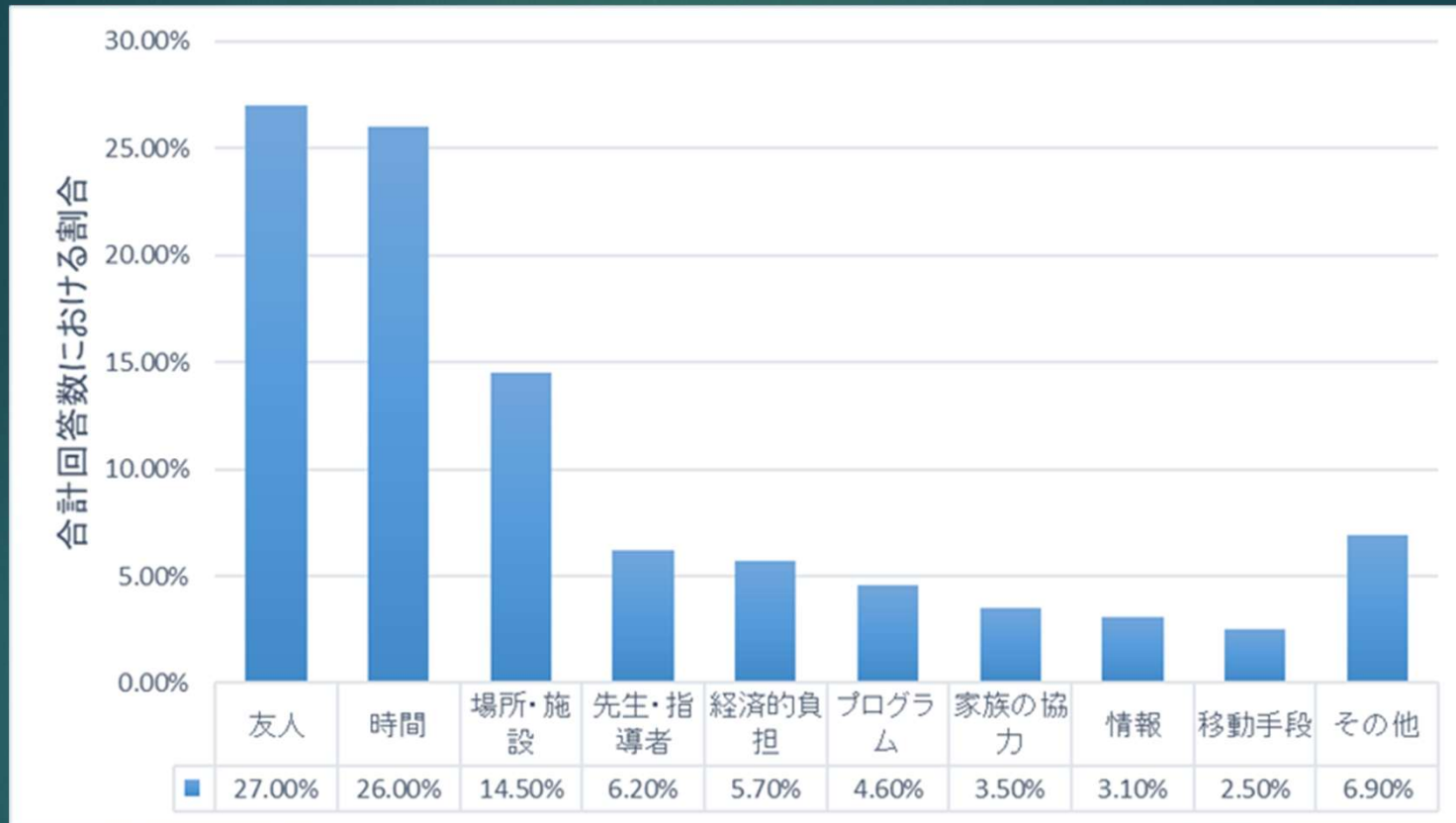


図1. これから運動やスポーツを開始するための要因

- 対象：市内の運動習慣の無い中学生
- 質問：「今後、どのような条件が整えば運動やスポーツを開始できるか？」
- 回答：「仲間」、「時間」、「空間」の「3間」が上位を占めた

令和3年度 の調査結果

前年の結果を受けて、令和3年度全市調査を実施し、運動・スポーツ実施における「時間」と「仲間」に注目して調査を進めた。

令和3年度の調査結果

入部状況と放課後の過ごし方の比較（男子）

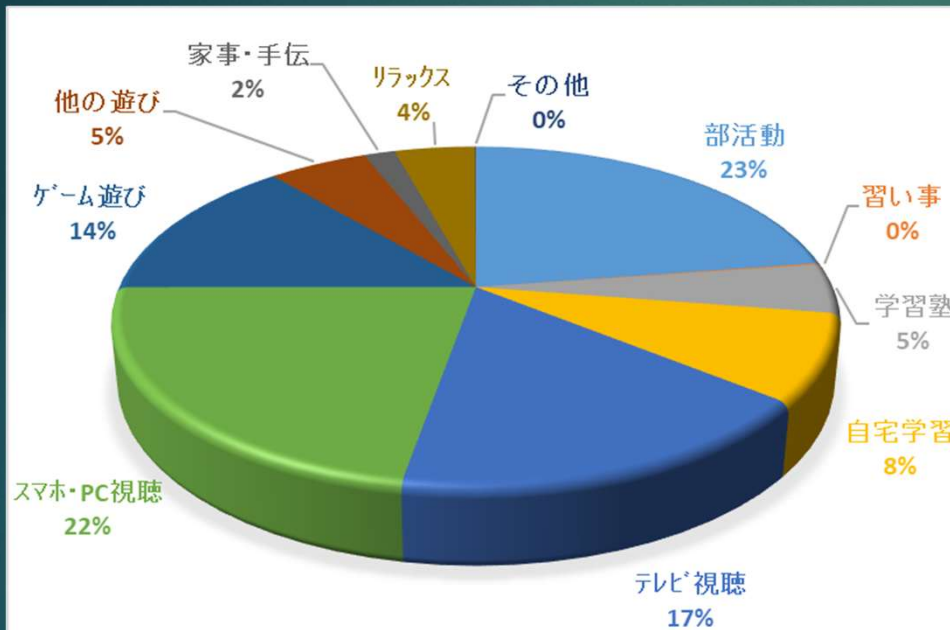


図6. 放課後の過ごし方(所属・男子)

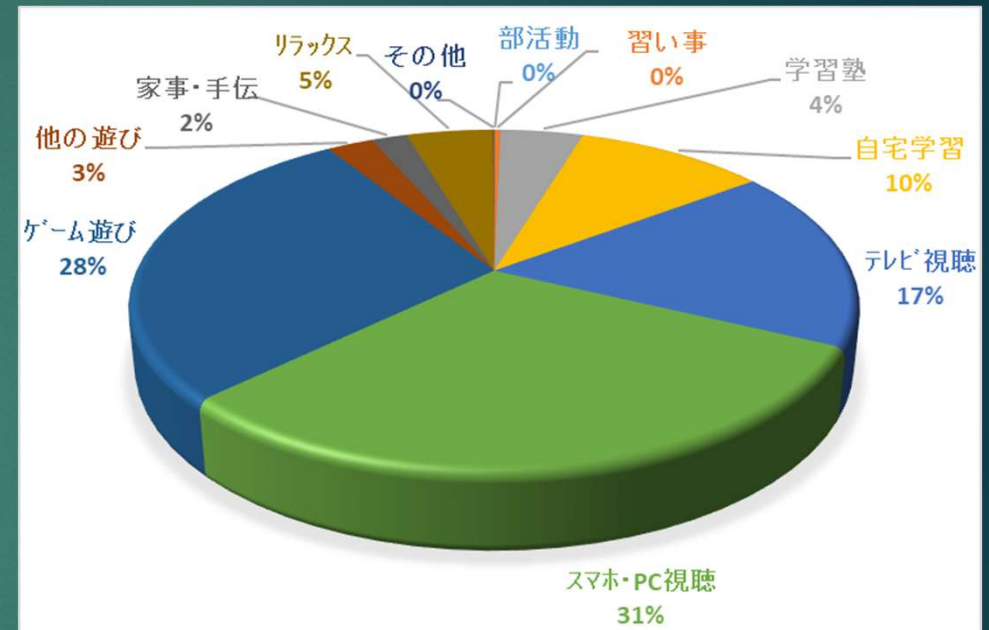


図7. 放課後の過ごし方(無所属・男子)

- 男子の無所属群では放課後全体に占めるスクリーンタイムの割合が76%にも及ぶことが明らかに！
- 無所属群では、「部活」の時間分がそのままスクリーンタイムの時間にとって代わっている。

令和3年度の調査結果

入部状況と放課後の過ごし方の比較（女子）

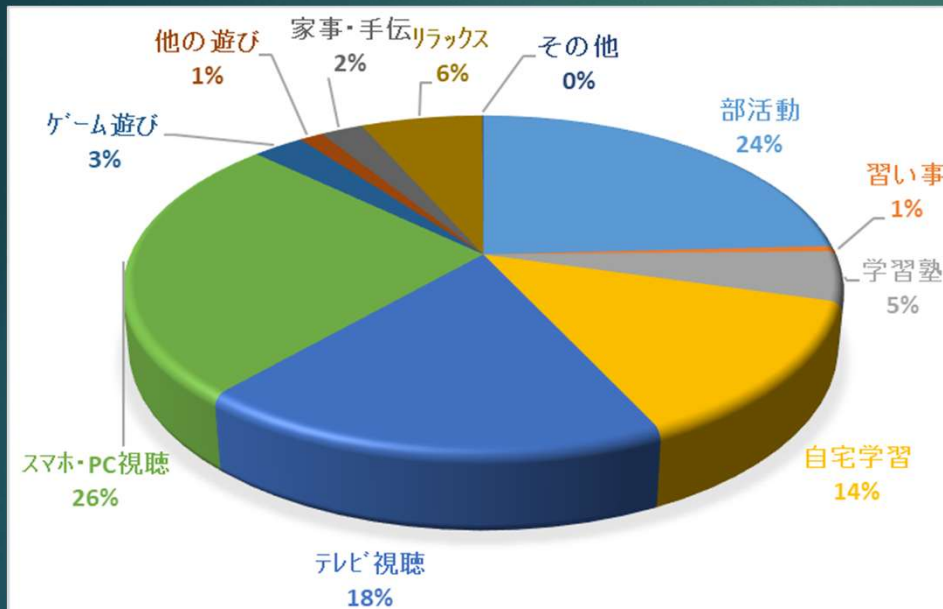


図8. 放課後の過ごし方(所属・女子)

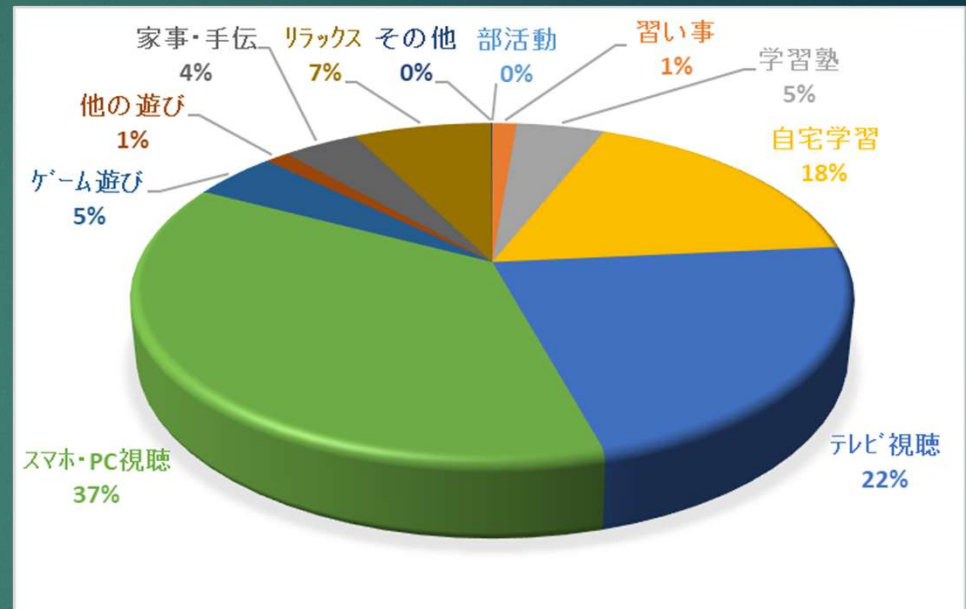


図9. 放課後の過ごし方(無所属・女子)

- ・無所属女子でもスクリーンタイムは64%の高値を示し，所属群の女子（47%），男子（53%）を大きく上回ることが明らかとなった。
- ・「ゲーム遊び」については両群とも男子に比べればかなり短いことが明らかとなったが，無所属群の「スマホ・PC視聴」と「テレビ視聴」の長さは他の3群を上回り，最も長い結果となった。

令和4年度 の調査結果

令和4年度は星置中学校の「スポーツレクリエーション部（以下、スポレク部）」に介入し、部員の意識を明らかにした。

令和4年度の調査結果

星置中学校「スポレク部」の概要

1) 活動内容と頻度

他の常設部と施設を共有する関係上、放課後に平均して週2回程度、1回1時間程度の活動を行っている。

活動内容は、バドミントンやバスケットボール、バレーボールなどが多いが、実施種目は部員が決める。

2) 構成員について

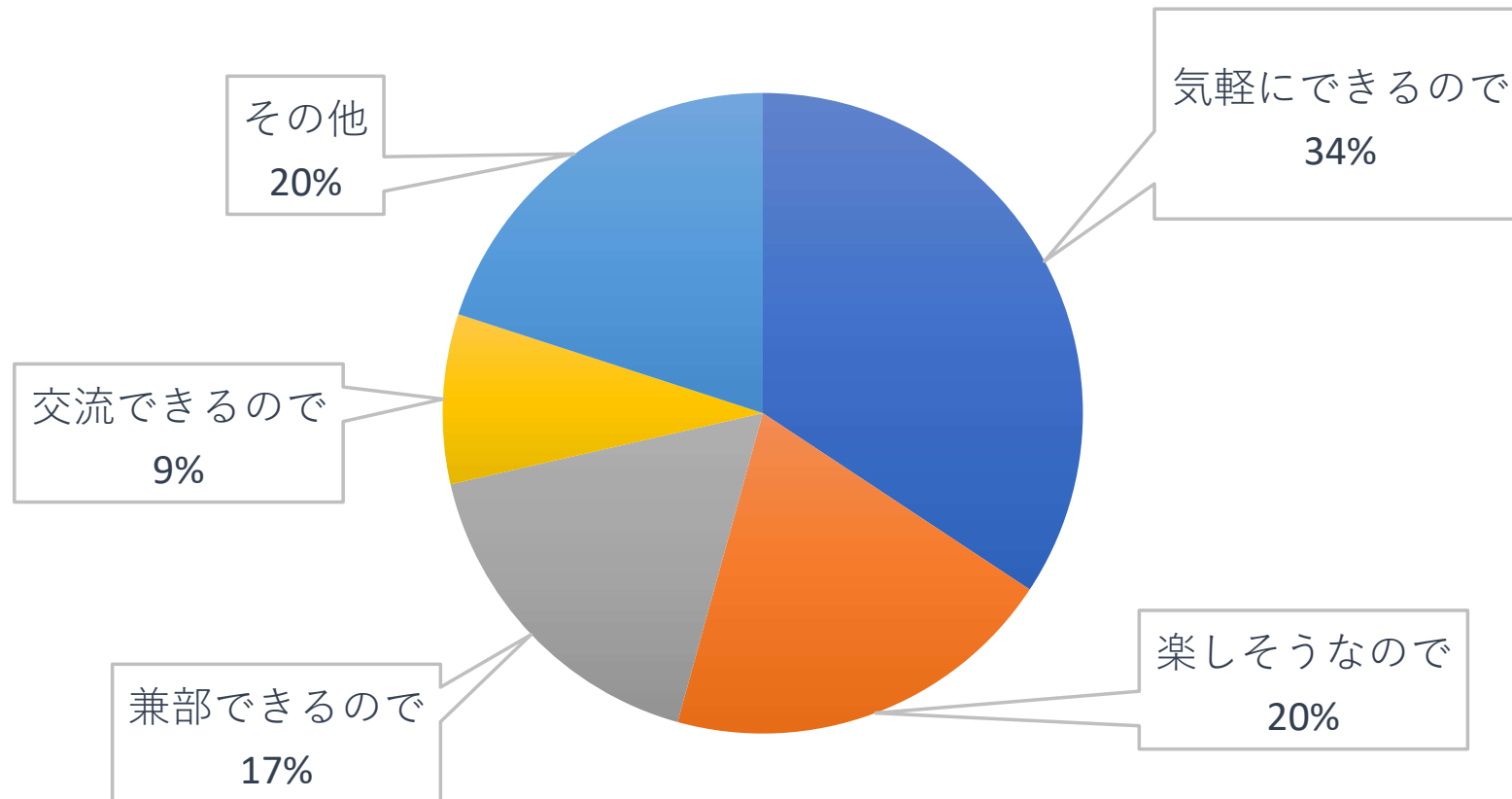
「運動が苦手な生徒に入部して欲しい」や「運動能力の高い生徒が入って活動をミスリードしないように」などの理由から、常設されている運動部との兼部は認められていない。しかし、文化部と非常設の個人部（水泳や体操、柔道など）、そして、学外スポーツクラブ（硬式野球やサッカーなど）との兼部は認められている。

現在、40名弱の部員がいるが、兼部している部活動との兼ね合いもあり、コンスタントに活動している生徒は毎回20名ほどである。

令和4年度の調査結果

表1. スポレク部への入・転部理由

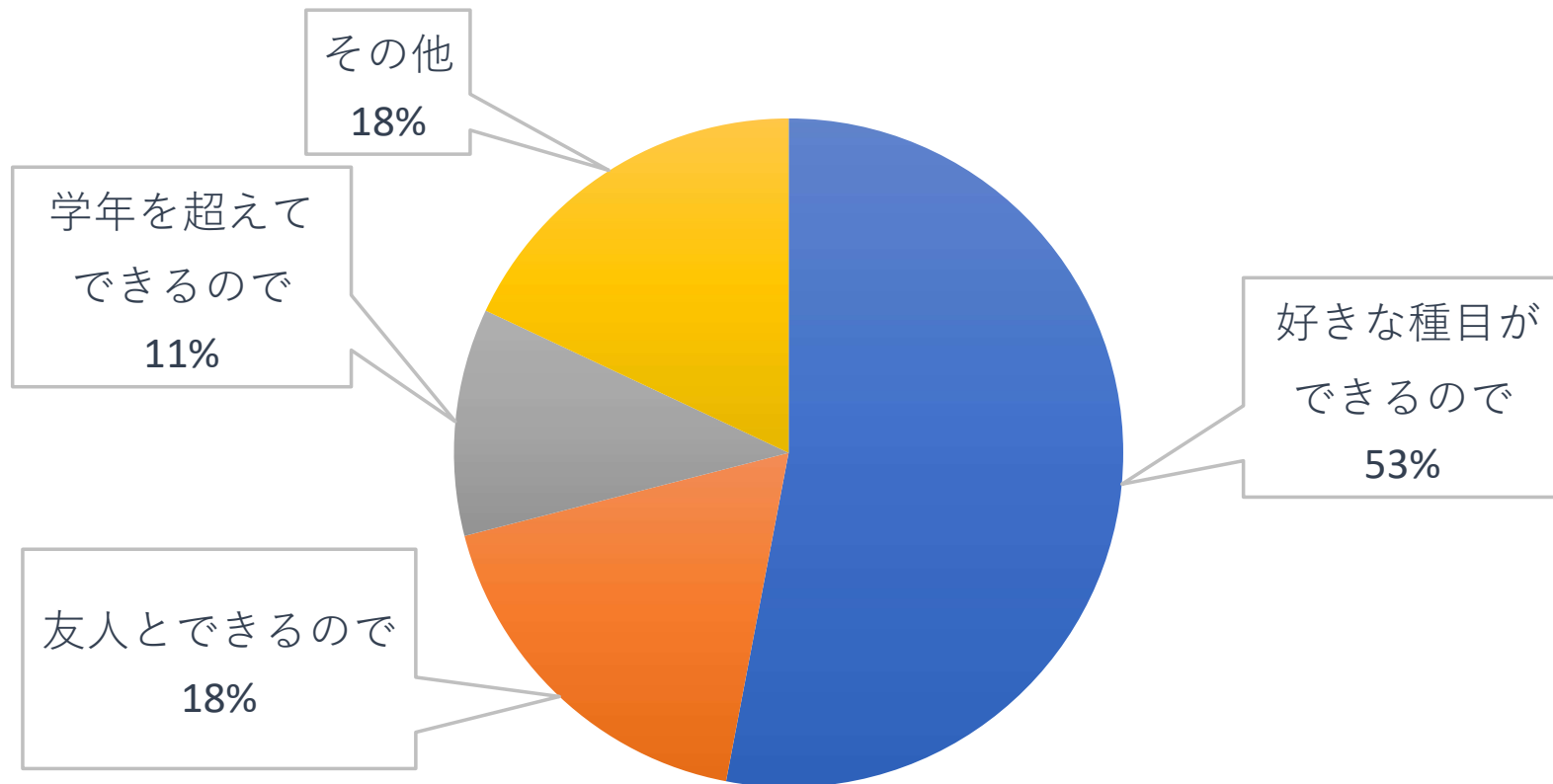
表1.入・転部理由



令和4年度の調査結果

表1. スポレク部の活動で楽しみを感じた点

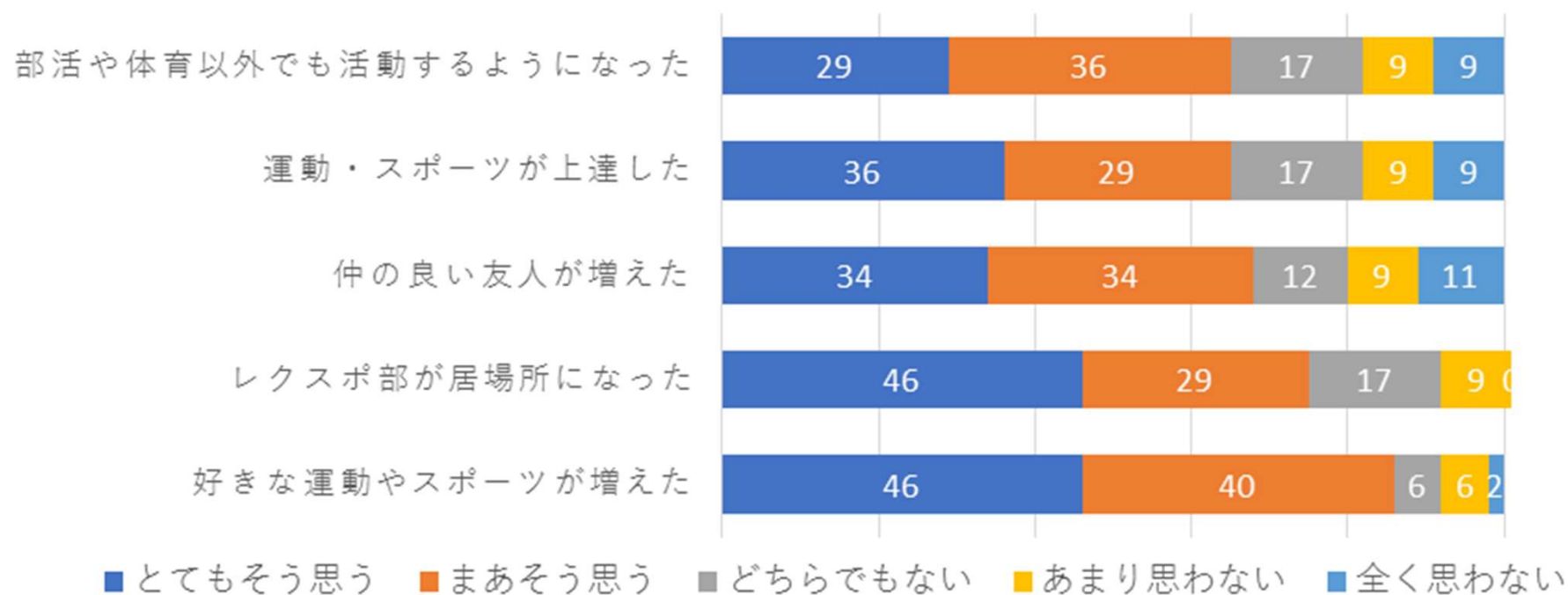
表2.活動で楽しみを感じた点



令和4年度の調査結果

表3. スポレク部の活動によってもたらされた効果

表3.活動によってもたらされた効果



令和4年度の調査結果

転部理由

- ・常設部ではケガの影響で活動についていけず，運動への苦手意識も芽生えつつあった
- ・仲の良い友人の誘いもあり転部を決意

スポレク部での活動

- ・やったことのなかった種目を経験できた
- ・勝敗にこだわらないスポーツ活動

行動・意識・思考の ポジティブな変化

- ・運動への有能感の向上
- ・スポーツを継続する意思の確立

図1. Aさんのストーリーライン：常設部からスポレク部に転部した事例

令和4年度の調査結果

入部理由

- ・ 体育に苦手意識があった
- ・ 運動系の部活に入りたかったが、楽しむことを優先したかった

スポレク部での活動

- ・ 友人との活動
- ・ 様々な種類のスポーツ活動
- ・ 自身の体力に応じた活動

行動・意識・思考の ポジティブな変化

- ・ 体力は向上とまでは行かないが、維持はできている
- ・ 授業やスポレク部以外での積極的な運動が増加

図2. Bさんのストーリーライン：最初からスポレク部に入部した事例

令和4年度の調査結果

星置中学校「スポレク部」の現状と課題

1) 活動によってもたらされた効果

- 運動が苦手であった部員が、活動を通して苦手を克服しつつあり、体育の授業で活発に動けるようになってきた。
- 「部活に入っている」との帰属意識が見られるようになってきた。
- 常設部を辞めてしまった生徒の受け皿になっている。

2) 問題点や課題点

- 中体連などの大会がある常設部の施設使用が優先されるので思った程、場所と時間の確保ができていない。
- 毎回20名ほどがコンスタントに活動しているが、人数的にも施設のにもこれくらいが最適と思われる。
- 顧問が異動した場合、部の存続は保証されていない。「持続可能」な部活動にしていく必要がある。

令和5年度 の調査結果

令和5年度は市内のレクリエーション系部活に所属する生徒と、一般的な運動部に所属する生徒の活動に関する意識の差異をを明らかにした。

令和5年度の調査結果

1) 調査対象

札幌市立のH中学校とS中学校，そして，J中学校の計3校を研究対象とした。これらの学校を対象とした理由は，H中学校とS中学校はレクリエーション系の部活動（以下，レク部）が既に稼動しており，J中学校は放課後に運動部に所属していない生徒が体を動かす時間を設けているということで，従来の運動部活動に見られる「中体連に所属し，競技志向を重視する」形態とは一線を画した活動を行っているからである。

アンケート調査は上記した3校のレク部に所属する生徒と，一般的な運動部（以下，運動部）に所属する生徒を対象に実施した。

2) 調査・分析方法

アンケート調査は各校の学校長から同意を得たうえで，2023年12月に実施し，実施に際してはGoogleフォームを活用した。

分析方法はサンプルをレク部(62名)と運動部(93名)に分類し，それぞれの項目の平均値を比較した。なお，平均値の差の検定にはt検定を用い，有意水準は5%未満とした。

令和5年度の調査結果

図1. レク部と運動部の満足度の比較

項目	平均値			有意差
	レク部		運動部	
1) 部活動が楽しい	4.82	>	4.49	**
2) その活動がさらに好きになった	4.71	>	4.45	*
3) 今後もその活動を続けていきたい	4.72	>	4.54	n.s.
4) 自分で活動内容を選んだり決めたりできる	4.42	>	3.84	***
5) 活動内容に自分の意思が活かされている	4.40	>	4.04	*
6) 自分の果たすべき役割がある	3.85	<	4.03	**
7) 自分の判断に自信をもって行動できている	3.77	>	3.59	n.s.
8) 自分らしさを発揮している	4.06	>	4.05	n.s.
9) 部の一員であることで安心することがある	4.40	>	4.25	n.s.
10) 部の一員であることを誇りに思うことがある	4.34	<	4.37	n.s.
11) 自分にとって大切な集団だと思う	4.55	<	4.57	n.s.
12) 自分に強い影響を与えている集団だと思う	4.27	<	4.55	*
13) 自分にとって大切な居場所だと思う	4.47	=	4.47	n.s.
14) 毎日の生活の中に熱中できることがあると感じる	4.29	<	4.44	n.s.
15) 毎日の生活の中で何かを成し遂げる喜びを感じている	4.24	<	4.49	n.s.
16) 生活に充実感に満ちた楽しさがある	4.29	>	4.23	n.s.

図1. レク部と運動部の満足度の比較 (つづき)

項目	平均値			有意差
	レク部		運動部	
17) 自分の夢をかなえようと意欲に燃えている	3.98	<	4.17	n.s.
18) 自分の良い面を一生懸命伸ばそうとしている	4.23	<	4.28	n.s.
19) 自分の良い面も悪い面もありのまま認めることが出来る	4.13	<	4.23	n.s.
20) 自分なりの個性を大切にしている	3.90	<	4.18	n.s.
21) 先生から認められていると感じる場がある	4.10	>	4.01	n.s.
22) 仲間から認められていると感じる場がある	4.29	>	4.10	n.s.
23) メンバー間でお互いにうまくなろうとしている	4.45	>	4.41	n.s.
24) 試合に勝つことを大きな目標としている	3.52	<	4.46	***
25) 共通の目標に向かってメンバーが一丸となっている	4.00	<	4.25	n.s.
26) 一人ひとりが目標をもって活動している	4.24	<	4.40	n.s.
27) 意見を素直に言える雰囲気がある	4.39	>	4.00	*
28) 何でも自由に話し合える雰囲気がある	4.61	>	4.24	**
29) 一人ひとりの意思を大切にしている	4.63	>	4.42	n.s.
30) 自分たちが主体となって活動している	4.39	>	4.05	*
31) 顧問の先生はよく指導をしに来てくれる	4.69	<	4.73	n.s.
32) 顧問の先生は練習内容や計画も教えてくれる	4.55	<	4.68	n.s.
33) 顧問の先生は技術向上のための指導をしてくれる	4.37	<	4.61	*
34) 顧問の先生は反省したことが生きる指導をする	4.61	<	4.63	n.s.
35) 顧問の先生は技術やコツを上手に部員に教える	4.27	<	4.68	**
36) 顧問の先生は自身が模範演技者となって指導する	4.15	<	4.55	**
37) 顧問の先生は失敗した時は冗談を言ったりして励ます	4.32	<	4.34	n.s.
38) 顧問の先生は部員がなじめるような雰囲気をつくる	4.65	>	4.42	*
39) 顧問の先生は部員の立場をよく考えている	4.68	>	4.48	n.s.

* :p<.05, ** :p<.01, *** : p<.001

令和5年度の調査結果

「スポ部」と「運動部」の活動における満足度の差異

- レク部の部員も運動部の部員と同様に部活動を楽しんでいると感じており、部活動に対する満足度も高い。
- レク部と運動部の活動満足度に差はなく、感じている満足度の項目・種類に差があると考えられる。
- レク部では、競技志向によって感じられる運動部の凝集性や顧問の指導性において満足度は高くないが、その分運動部よりも自分の欲求が満たされる場面が多く充実感を感じることで満足度を補完していると考えられる。
- 今後、レク部を広く普及していくためには、生徒一人ひとりのニーズを学校側が理解し、適合した活動内容にすることが重要である。
- 本研究で明らかとなった運動部に比べ満足度が高い傾向にある「部活動が楽しいと感じる」、「部活動での欲求満足度」、そして「充実感」などをさらに高めることでレク部は運動部と同じか、それ以上に満足感を得ることを可能にするであろう。

令和6年度 の調査結果

令和6年度は市内中学校の運動部未加入の中学生の運動意欲を向上させるための方策を検討した。

令和6年度の調査結果

1) 調査対象

札幌市立T中学校でレクイメントに参加した運動部活動未加入の中学生31名を研究対象とした。

2) 調査方法

本研究では、対象者に運動意欲に関するアンケート調査を2回実施した。

(1回目：2024年12月，2回目：2025年1月)

なお，実施に際してはGoogleフォームを活用した。

3) 調査項目

属性項目として、年齢、性別及び運動部の所属有無、現在の運動習慣について尋ねた。運動意欲を測る項目としては、猪俣ら（1988）が作成した「運動意欲」調査を取り上げた。運動意欲調査は、運動に対する自信に関する「運動有能感」、運動場面における協同や協力に関する「親和欲求」、運動に関する活動欲求である「活動欲求」、運動場面における競争に関する「競争欲求」、運動に対する失敗や不安に関する「運動不安」、体育や運動を行うことによって得られる価値に関する「運動価値観」の6つの尺度で構成されている。

令和6年度の調査結果

図1. イベントの前後比較

項目	平均値			有意差
	pre		post	
1) 運動有能感	9.90	<	11.21	*
2) 親和欲求	14.19	<	16.29	*.
3) 活動欲求	10.87	<	11.79	n.s.
4) 競争欲求	14.45	<	14.86	n.s.
5) 運動不安	12.23	>	12.21	n.s.
6) 運動価値観	16.35	<	17.14	n.s.

令和6年度の調査結果

本研究は、レクリエーション活動が運動部未加入の中学生の運動意欲に与える影響を明らかにし、運動習慣を定着させる方策を検討することを目的とした。

。調査の結果、2回目のレクリエーションイベントで運動意欲が向上し、運動不安が軽減された。その要因として、生徒の意思を反映した種目選択、初心者でも取り組みやすい内容、交流を通じたコミュニケーションの形成が挙げられた。

運動部活動未加入の中学生に運動習慣を定着させる方策としては、授業にレクリエーション活動を取り入れることや、初心者でも気軽に参加できるレクリエーション志向の部活動を設置することが有効である。しかし、既存の競技志向の部活動との意識のズレや指導者不足、カリキュラムとの整合性が課題として挙げられる。

これらの課題を解決するために、学校体育や放課後にレクリエーションスポーツを実施し、地域や外部の協力を得ながら新たな部活動のスタイルを構築する必要がある。今後、レクリエーションスポーツの重要性を広く発信し、競技スポーツと同等に重視される環境づくりが重要となるであろう。

令和7年度 の調査結果

令和7年度も市内中学校の帰宅部や、文化部に所属する中学生の運動意欲を向上させるための方策を検討した。

令和7年度の調査結果

1) 調査対象

札幌市立S中学校で、研究への参加を了承した13名である。これらの生徒はいわゆる「帰宅部」の生徒8名と、文化部に所属する生徒5名であった。

2) 調査方法

本研究では、レクリエーションイベントに参加した対象者に、運動に関するヒアリング調査を実施した。ヒアリング調査は調査員の大学生が任意に該当者を抽出し、それぞれの活動終了後に実施した。

3) 調査項目

属性項目として、年齢、性別及びレクイベントの感想、そして現在の運動実施状況について尋ねた。また、運動意欲を阻害する要因や、逆に促進する要因も尋ねた。

分析時は、それらの文脈を分析する手法を用いた。

令和7年度の調査結果

表 1. ヒアリング調査集計結果

質 問 事 項	回 答 内 容
① なぜ運動が嫌い・苦手なのか？	<ul style="list-style-type: none">・球技が嫌い,怖い・運動が疲れる・運動が単純に嫌い・他に誘惑がある（絵や音楽）
② どうやったら運動する・できるか？	<ul style="list-style-type: none">・仲の良い人がいれば・運動する場所があれば・運動神経が良ければ・強制的にやらされないとやらない
③ イベントの感想について	<ul style="list-style-type: none">・バスケットかよりも良かった・あまり体がきつくなくてよかった・友達とできて楽しかった・話したことがない人とは気まずかった

令和7年度の調査結果

ヒアリング調査の結果から、レクスポの有効性に関して明らかになったと考える。まず、質問事項①の「なぜ運動が嫌い・苦手なのか」の回答について考察していく。回答結果として、球技やスポーツ自体に否定的な考えを持っていることや他にやること（趣味や習い事）があることが運動時間の少なさに直結していると考えられる。対象となった生徒のほとんどが習い事や塾に通っており、運動を優先しない傾向にある。そのため、本研究の調査対象のような運動嫌いな生徒に関しては、運動の楽しさを実感でき、短時間で行える運動が適していると思われる。

続いて、質問事項②の「どうやったら運動できるか」の回答について考察していく。回答結果として仲の良い人がいればや場所があればというような意見が得られた。今回実施したイベントのように誰もが気軽に参加でき、友達と協力したり、時間的拘束も最小限にするような運動機会が最適であると考えられる。

続いて質問事項③の「イベントの感想について」の回答を考察していく。多くの生徒がレクリエーションスポーツを初めて実践した中で、楽しかったというような肯定的な意見がほとんどだった。回答の中に「あまり体がきつくなくてよかった」というものがあった。レクリエーションスポーツは元来の競技スポーツに比べ、運動量を多く取ることは大変難しいとされている。しかしながら、仲間と協力することの楽しさや体を低強低強度でも動かすことの楽しさを知ることが生涯スポーツの実践につながると考える。