

論文

健康とスポーツについての意識に関する研究 (1)

～ 中学生を対象として～

A Study on the Attitudes towards Health and Sports (1)
～ In the case of Junior High School Students ～

永濱 舞 (高知大学大学院教育学研究科保健体育専修)
稲田 俊治 (高知大学教育学部・体育学研究室)
神家 一成 (高知大学教育学部・体育科教育学研究室)

Mai Nagahama

(Graduate of Physical Training Science, Kochi University)

Toshiharu Inada

(Laboratory of Physical Training Science, Faculty of Education, Kochi University)

Kazushige Kamiya

(Laboratory of Physical Education, Faculty of Education, Kochi University)

ABSTRACT

In order to live a healthy life, it is important to participate in appropriate sports activities, respective of your age throughout your whole life. Currently in Japan, however, it is difficult to say that sports activities are pervasive in our life. It is important to improve the attitudes towards health and sports to increase the number of those who engage in sports activities in a successive way. This study attempts to identify attitudes towards health and sports, using junior high school students as subjects.

As a result, three factors have been drawn from their attitudes towards health and sports. They are " sports and their effects on the body ", " sports and sociability " and " sports and competitiveness ". We found that attitudes varied according to the difference between boys and girls, and the frequency of sports activities.

Futher more, junior high school students do not have enough knowledge about health and sports now, but they have a desire to learn more in the future.

研究目的

現代社会にあって、健康は人々にとって最も関心の高い、重要なことである。少子・高齢化の進展や医療費の高騰は、そのことにさらに拍車をかける事象となっている。健康が日常の生活習慣やライフスタイルときわめて密接に関係していることは、よく知られている。

病気の多くは、遺伝的素因と環境的要素が複雑に組み合わさって発生するとされるが、現代では環境的要素の比重が高まってきている。なかでも生活習慣や環境的条件と関わりが強い生活習慣病の発生が急速に増加しており、わが国の疾病構造は、感染症を主体とし

たものから生活習慣病を主体としたものへと変化してきている。

池上は、現代生活における健康上の阻害要因 (リスクファクター) として、運動不足、栄養の過剰とアンバランス、精神的ストレス、体内汚染をあげ、それらのリスクファクターが、身体の機能的老化、肥満、情緒不安定、意欲低下などの潜在的側面での健康への影響を与え、それが進むと疾病へと顕在化していくとしている。運動やスポーツは、のリスクファクターを除くのに有効であり、広い総合的健康対策の一環として捉えるべきであり健康問題を考え、実践するに当たっては、運動やスポーツの果たす役割を的

確に評価し利用していく必要があり、その効果には大きな期待があると述べている。

人々が健康的な生活を営むためには、適度なスポーツを実施することが必要であり、その前提として、健康とスポーツの関わりについての認識を持つことが求められる。中学校期は生涯スポーツの形成期前期に位置づけられており、中学生がこの時期に健康とスポーツについてどのような意識や認識を持っているかを把握することは生涯スポーツと健康の問題を考えていく上で、とても重要なことといえる。

今日の体育・保健体育は心と体を一体としてとらえることを重視し、生涯にわたる豊かなスポーツ・ライフの実現、および自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を培うことを目指している。体育や運動というのは体力向上とか楽しむものといったイメージが強く、健康についてあまりスポットが当たっていないように思える。学習指導要領では教科目標で「健康の保持増進のための実践力の育成」とあり、健康・安全についての科学的な理解を通して、生徒が現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に、科学的な思考と正しい判断の下に意思決定や行動選択を行い、適切に実践できるような資質や能力の基礎を育成することが求められている。健康とは、体や心が健やかで、悪いところのない状態のことで、単に病気や虚弱ではないということだけではなく、精神的・身体的・社会的に完全に調和の取れた状態のことをいう。この中でも社会的健康は見過ごしやすいものである。この3つの調和を生徒自らの力で作り出すことができるよう、求められる。健康の調和をとるためには、「栄養」「休養」「運動」の3つの要素がある。栄養や休養は、食事やサプリメント、睡眠や入浴方法など、比較的誰もが簡単に日常生活で見直しができることと、テレビ番組などで多く取り入れられるようになってきたこともあり、人々の関心は向いている。しかし、運動は比較的時間がかかり、きついイメージもあるため、取り入れにくいように思える。保健体育の授業や部活動を通して健康という普段生活している中で実感しにくい概念を、生徒の身近に感じさせることが望ましい。このような健康の保持増進のための実践力を育てるための方法を決めるためには、まず、生徒の現在の認識がどのようなものなのかを把握する必要がある。

そこで本研究では、健康とスポーツについて、実際生徒たちにどのような認識があるのかを明らかにし、これからの保健体育において「健康の保持増進のための実践力を育成する」方法を検討するための基礎資料を得ることを目的とする。

研究方法

研究対象

高知市内のA中学校の全生徒を対象として実施した。回答数の内訳は表1の通りである。

表1 有効回答数と内訳

	男子	女子	計
1年生	59	69	126
2年生	55	65	120
3年生	69	64	133
合計	183	198	381

調査方法と期間

調査票に記入する方法で、平成19年12月に同校の職員によって実施された。

調査内容

「アンケート回答者のスポーツの実施状況などの把握」、健康の定義である身体的・精神的・社会的な健康の3つの観点から、「健康とスポーツのかかわりに関する意識」の項目を作成した。なお、質問項目の回答は「大いにそう思う」に4点を与え、以下順に「全くそう思わない」の1点まで4段階で得点化した。

分析方法

健康とスポーツのかかわりに関する項目を因子分析し、因子を抽出した。それとともに、質問項目ごとの得点の平均値を出し、分散分析を行った。

結果の処理

結果の処理はMicrosoft Excel2002とエクセル統計2008 for windowsを利用して行った。

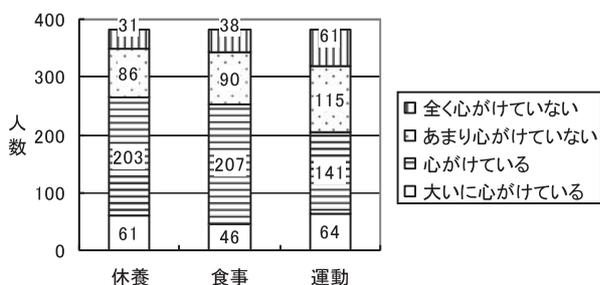
結果の概要と考察

1、健康のための心がけ

健康のために3要素を心がけているかどうかの調査結果を図1に示した。

健康のために運動を心がけている者は53.8%（「大いに心がけている」16.4%＋「ある程度心がけている」37.4%）であり、休養を心がけている者の69.2%（「大いに心がけている」15.6%＋「ある程度心がけている」53.6%）、食事のバランスを心がけている者の66.2%（「大いに心がけている」11.8%＋「ある程度心がけている」54.4%）と比べて、13～16ポイント低くなっている。健康のために運動を「大いに心がけている」者は、休

図1 健康のために3要素を心がけているか



養や食事より多く、「全く心がけていない」者も休養や食事と比べると2倍近くも多い。

生徒の健康への心がけの意識は休養や食事のバランスといった要素へ強く向いていることが明らかとなった。これは、運動は意図的な活動であり、休養や食事よりも行うための強い意識やそのための条件を必要とすること、休養や食事に比べ、すぐに身体的な効果が

現れにくいということも関わっていると考えられる。

2、健康とスポーツについての意識の因子構造

生徒の健康と運動・スポーツのかかわりに関する意識を調査する30項目について、因子分析(主成分法、プロマックス回転)を行い、アンケート作成時の分類に基づいて因子を3つ抽出した。因子の解釈および命名は原則として0.4以上に着目した。

第1因子は10項目からなり、「運動・スポーツは肥満防止になる」「激しい運動よりも長時間の軽い運動が健康づくりになる」「運動・スポーツは引き締まった体をつくる」「運動・スポーツをするとぐっすり眠れるようになる」など身体に関する項目が高い数値を示した。よってこの因子を『スポーツと身体的効果』と命名した。

第2因子は8項目からなり、「運動・スポーツを行うと礼儀正しくなる」「運動・スポーツを行うと思いやりをもてるようになる」「運動・スポーツを行うと我慢強くなる」「運動・スポーツは規則正しい生活をするのに

表2 健康とスポーツについての意識の因子構造

1~3年生 n=381	Factor 1	Factor 2	Factor 3	推定値
《スポーツと身体的効果》				
Q13 運動・スポーツは肥満防止になる	0.710	0.049	0.048	0.523
Q29 運動・スポーツをしない人よりはする人のほうが健康である	0.656	-0.010	0.001	0.422
Q1 運動・スポーツは老化防止になる	0.622	0.108	-0.001	0.473
Q3 運動・スポーツは引き締まった体を作る	0.616	0.105	-0.108	0.526
Q6 運動・スポーツをするとぐっすり眠れるようになる	0.592	0.050	-0.113	0.448
Q27 激しい運動よりも長時間の軽い運動が健康づくりになる	0.578	-0.213	0.038	0.235
Q30 運動・スポーツを病気に対する抵抗力がつく	0.551	0.125	-0.129	0.471
Q14 運動・スポーツで汗をかくとすっきりとした気持ちになる	0.469	0.314	-0.100	0.545
Q5 運動・スポーツは美容に効果がある	0.452	0.163	0.124	0.276
Q11 運動・スポーツはストレス発散になる	0.408	0.188	-0.102	0.338
《スポーツと社会性》				
Q23 運動・スポーツを行うと礼儀正しくなる	-0.011	0.812	0.022	0.638
Q7 運動・スポーツを行うと思いやりをもてるようになる	-0.059	0.775	-0.073	0.594
Q12 運動・スポーツを行うと社会性が身につく	0.006	0.760	0.011	0.577
Q19 運動・スポーツを行うと我慢強くなる	0.091	0.641	0.073	0.453
Q22 運動・スポーツは規則正しい生活をするのに役立つ	0.227	0.541	-0.062	0.516
Q4 運動・スポーツはいきがよいになる	0.157	0.483	-0.234	0.498
Q24 運動・スポーツを行うと危険から身を守るのに役立つ	0.161	0.451	0.117	0.275
Q26 運動・スポーツを行うと姿勢がよくなる	0.192	0.450	0.164	0.290
《スポーツと競技性》				
Q10 運動・スポーツは体力がある人でないといけない	-0.012	0.169	0.692	0.433
Q20 運動・スポーツは得意な人だけが行えばよい	0.152	-0.193	0.633	0.447
Q18 運動・スポーツは勝ち負けがあるから嫌いだ	0.151	-0.154	0.603	0.386
Q16 運動・スポーツははじめにつながる	0.071	-0.041	0.567	0.313
Q2 運動・スポーツをするとストレスを感じる	-0.046	0.072	0.556	0.302
Q25 運動・スポーツを行うことと健康は関係がない	-0.157	0.149	0.520	0.294
《どの因子にも含まれなかった項目》				
Q15 運動・スポーツは勝ち負けが重要である	-0.105	0.288	0.334	0.131
Q9 激しい運動・スポーツをしないと健康に効果がない	-0.065	0.350	0.305	0.136
Q28 運動・スポーツを行うと身長が伸びる	0.287	0.316	0.202	0.241
Q8 運動・スポーツは週に一回以上やれば健康に効果がある	0.323	0.159	0.117	0.162
Q17 運動・スポーツを行うと風邪をひきにくい	0.343	0.299	0.078	0.293
Q21 運動・スポーツを通して友達や仲間ができる	0.316	0.340	-0.195	0.458
因子負荷量の2乗和	3.927	4.085	2.640	5.117

役立つ」など社会面に関する項目が高い数値を示した。よってこの因子を『スポーツと社会性』と命名した。

第3因子は6項目からなり、「運動・スポーツは体力がある人でないといけない」「運動・スポーツは勝ち負けがあるから嫌いだ」「運動・スポーツは得意な人だけが行えばよい」「運動・スポーツはいじめにつながる」といった勝敗にこだわったり、競技性を重視した時に現れる各項目が特に高い数値を示した。よってこの因子を『スポーツと競技性』と命名した。

以上のように、健康とスポーツに関する意識の構造は、第1因子『スポーツと身体的効果』、第2因子『スポーツと社会性』、第3因子『スポーツと競技性』の3因子で構成されていることが明らかになった。

3、性別による健康とスポーツについての意識の違い

因子分析で得られた3つの因子を構成する項目に注目して、性差が見られるのか検討を行った。「とてもそう思う」を4点、「ある程度そう思う」を3点、「あまりそう思わない」を2点、「全くそう思わない」を1点とし、性別による平均点を出し有意差を調べた。

『スポーツと身体的効果』の因子では、全体的に見ると平均値は高く、ほとんどの項目で3点以上となって

いる。生徒はスポーツの身体的効果に対して肯定的であるということが分かる。男女差で見ると、「運動・スポーツは美容に効果がある」(p<0.01)という項目で女子に有意差が見られた。

『スポーツと社会性』の因子では、全体平均を見ると、第1因子ほどではないが、生徒はスポーツの社会性への効果を肯定的に見ていることが分かる。男女差で見ると、9項目すべてで男子の得点が高く、男子のほうが女子よりもより肯定的にとらえている。この因子では他の因子よりも有意差を示す項目が多かった。「運動・スポーツを行うと礼儀正しくなる」(p<0.01)、「運動・スポーツを行うと思いやりをもてるようになる」(p<0.01)、「運動・スポーツを行うと社会性が身につく」(p<0.01)、「運動・スポーツはいきがいになる」(p<0.01)「運動・スポーツは規則正しい生活をするのに役立つ」(p<0.05)で男子に有意差が見られた。男女同じように体育の授業を受けているのにもかかわらず、スポーツと社会性についての男女間での認識の違いが見られた。これは授業以外での運動・スポーツ活動等(運動部活動加入率:男子56.1%、女子30%)の影響が大きいのではないかと考えられる。

『スポーツと競技性』の因子では全体的に平均値が

表3 性別による意識の違い

	全体平均	男子(n=183)		女子(n=198)		t値
		平均	SD	平均	SD	
【スポーツと身体的効果】						
Q13 運動・スポーツは肥満防止になる	3.33	3.30	0.76	3.35	0.70	-0.64
Q29 運動・スポーツをしない人よりはする人のほうが健康である	3.28	3.31	0.79	3.25	0.77	0.74
Q1 運動・スポーツは老化防止になる	3.36	3.28	0.86	3.42	0.64	-1.80
Q3 運動・スポーツは引き締まった体を作る	3.43	3.46	0.64	3.39	0.72	1.09
Q6 運動・スポーツをするとぐっすり眠れるようになる	3.24	3.25	0.94	3.24	0.86	0.04
Q27 激しい運動よりも長時間の軽い運動が健康づくりになる	3.01	2.96	0.89	3.05	0.79	-0.97
Q30 運動・スポーツを病気に対する抵抗力がつく	3.26	3.27	0.79	3.24	0.73	0.39
Q14 運動・スポーツで汗をかくとすっきりとした気持ちになる	3.20	3.12	0.88	3.28	0.82	-1.80
Q5 運動・スポーツは美容に効果がある	2.57	2.32	0.94	2.79	0.89	-4.99 **
Q11 運動・スポーツはストレス発散になる	3.01	3.10	0.92	2.92	0.89	1.93
【スポーツと社会性】						
Q23 運動・スポーツを行うと礼儀正しくなる	2.87	3.04	0.91	2.71	0.95	3.47 **
Q7 運動・スポーツを行うと思いやりをもてるようになる	2.64	2.79	0.96	2.50	0.92	2.97 **
Q12 運動・スポーツを行うと社会性が身につく	2.76	2.99	0.91	2.55	0.88	4.78 **
Q19 運動・スポーツを行うと我慢強くなる	2.74	2.82	0.96	2.66	0.90	1.65
Q22 運動・スポーツは規則正しい生活をするのに役立つ	3.10	3.19	0.84	3.01	0.87	2.06 *
Q4 運動・スポーツはいきがいになる	3.01	3.19	0.87	2.84	0.95	3.80 **
Q24 運動・スポーツを行うと危険から身を守るのに役立つ	2.86	2.95	0.93	2.77	0.89	1.85
Q26 運動・スポーツを行うと姿勢がよくなる	2.68	2.77	0.92	2.60	0.85	1.86
【スポーツと競技性】						
Q10 運動・スポーツは体力がある人でないといけない	1.82	1.79	0.89	1.84	0.81	-0.59
Q20 運動・スポーツは得意な人だけが行えばよい	1.78	1.75	0.85	1.82	0.80	-0.82
Q18 運動・スポーツは勝ち負けがあるから嫌いだ	1.88	1.83	0.89	1.94	0.85	-1.28
Q16 運動・スポーツはいじめにつながる	1.74	1.79	0.89	1.69	0.78	1.11
Q2 運動・スポーツをするとストレスを感じる	1.78	1.75	0.84	1.80	0.82	-0.52
Q25 運動・スポーツを行うことと健康は関係がない	1.69	1.81	0.90	1.59	0.71	2.66 **
【どの因子にも含まれなかった項目】						
Q15 運動・スポーツは勝ち負けが重要である	2.17	2.39	1.03	1.97	0.87	4.33 **
Q9 激しい運動・スポーツをしないと健康に効果がない	1.85	1.94	0.88	1.77	0.72	2.08 *
Q28 運動・スポーツを行うと身長が伸びる	2.63	2.69	0.97	2.57	0.93	1.21
Q8 運動・スポーツは週に一回以上やれば健康に効果がある	2.79	2.75	0.96	2.83	0.80	-0.82
Q17 運動・スポーツを行うと風邪をひきにくい	2.89	2.96	0.94	2.83	0.88	1.37
Q21 運動・スポーツを通して友達や仲間ができる	3.38	3.40	0.75	3.35	0.76	0.72

(*p<0.05 **p<0.01)

低く、各項目に否定的である。男女差を見ると「運動・スポーツを行うことと健康は関係がない」($p<0.01$)で男子に有意差が見られた。

『どの因子にも含まれなかった項目』では「運動・スポーツは勝ち負けが重要である」($p<0.01$)、「激しい運動・スポーツをしないと健康に効果がない」($p<0.05$)という項目で男子に有意差が見られた。

有意差を示した項目の中で、「美容に効果がある」「社会性が身につく」「勝ち負けが重要だ」の項目は特に大きな有意差を示しており、男女の認識の違いが顕著である。

以上から、男子は女子よりスポーツが社会性を養うのに効果があると認識していて、女子よりも勝敗を重要視しているということが分かる。また女子は女性特有の美容という点で男子と大きな認識の違いがあり、スポーツの美容への効果を認識している。

4、活動頻度による健康とスポーツについての意識の違い

因子分析で得られた3つの因子を構成する項目とその因子にも含まれなかった項目において活動頻度による違いがあるのかの検討を行った。「とてもそう思う」を4点とし、「ある程度そう思おう」を3点、「あまりそう

思わない」を2点、「全くそう思わない」を1点とし、週1回以上活動している者とほとんど活動していない者の平均点を算出し、有意差を見た。

『スポーツと身体的効果』の因子では、平均値は高くないが、「運動・スポーツは美容に効果がある」($p<0.01$)でほとんどしていない者に有意差が見られた。

最も顕著な差が見られたのは『スポーツと社会性』の因子に含まれる項目である。「運動・スポーツを行うと礼儀正しくなる」($p<0.01$)、「運動・スポーツを行うと思いやりをもてるようになる」($p<0.01$)、「運動・スポーツを行うと我慢強くなる」($p<0.05$)「運動・スポーツを行うと社会性が身につく」($p<0.01$)、「運動・スポーツはいきがいになる」($p<0.01$)、「運動・スポーツを行うと我慢強くなる」($p<0.05$)の5項目で週1日以上の人に有意差が見られた。

『スポーツと競技性』の因子では、「運動・スポーツは得意な人だけが行えばよい」($p<0.01$)、「運動・スポーツは勝ち負けがあるから嫌いだ」($p<0.01$)でほとんどしていない者に有意差が見られた。

『どの因子にも含まれなかった項目』では、「運動・スポーツを通して友達や仲間ができる」($p<0.01$)で週1日以上の人に有意差が見られた。

表4 活動頻度による意識の違い

	全体平均	週1日以上(n=211)		ほとんどしていない(n=170)		t値
		平均	SD	平均	SD	
《スポーツと身体的効果》						
Q13 運動・スポーツは肥満防止になる	3.33	3.36	0.71	3.28	0.75	1.03
Q29 運動・スポーツをしない人よりはする人のほうが健康である	3.28	3.29	0.79	3.26	0.76	0.37
Q1 運動・スポーツは老化防止になる	3.36	3.40	0.73	3.31	0.78	1.18
Q3 運動・スポーツは引き締まった体を作る	3.43	3.48	0.64	3.35	0.72	1.85
Q6 運動・スポーツをするとぐっすり眠れるようになる	3.24	3.27	0.88	3.21	0.92	0.63
Q27 激しい運動よりも長時間の軽い運動が健康づくりになる	3.01	2.96	0.85	3.06	0.82	-1.25
Q30 運動・スポーツを病気に対する抵抗力がつく	3.26	3.32	0.75	3.18	0.77	1.73
Q14 運動・スポーツで汗をかくとすっきりとした気持ちになる	3.20	3.24	0.85	3.15	0.86	1.01
Q5 運動・スポーツは美容に効果がある	2.57	2.43	0.88	2.74	1.00	-3.11 **
Q11 運動・スポーツはストレス発散になる	3.01	3.02	0.94	2.99	0.86	0.33
《スポーツと社会性》						
Q23 運動・スポーツを行うと礼儀正しくなる	2.87	3.00	0.95	2.71	0.92	3.01 **
Q7 運動・スポーツを行うと思いやりをもてるようになる	2.64	2.81	0.93	2.42	0.93	4.03 **
Q12 運動・スポーツを行うと社会性が身につく	2.76	2.91	0.91	2.58	0.90	3.58 **
Q19 運動・スポーツを行うと我慢強くなる	2.74	2.83	0.93	2.62	0.93	2.26 *
Q22 運動・スポーツは規則正しい生活をするのに役立つ	3.10	3.14	0.84	3.04	0.88	1.13
Q4 運動・スポーツはいきがいになる	3.01	3.21	0.85	2.75	0.95	4.92 **
Q24 運動・スポーツを行うと危険から身を守るのに役立つ	2.86	2.82	0.96	2.89	0.86	-0.75
Q26 運動・スポーツを行うと姿勢がよくなる	2.68	2.71	0.89	2.64	0.89	0.71
《スポーツと競技性》						
Q10 運動・スポーツは体力がある人でないとできない	1.82	1.77	0.87	1.88	0.82	-1.32
Q20 運動・スポーツは得意な人だけが行えばよい	1.78	1.64	0.76	1.96	0.87	-3.69 **
Q18 運動・スポーツは勝ち負けがあるから嫌いだ	1.88	1.73	0.82	2.08	0.89	-4.03 **
Q16 運動・スポーツはいじめにつながる	1.74	1.69	0.79	1.80	0.88	-1.30
Q2 運動・スポーツをするとストレスを感じる	1.78	1.75	0.82	1.81	0.84	-0.74
Q25 運動・スポーツを行うことと健康は関係がない	1.69	1.69	0.79	1.70	0.85	-0.15
《どの因子にも含まれなかった項目》						
Q15 運動・スポーツは勝ち負けが重要である	2.17	2.25	1.00	2.08	0.93	1.66
Q9 激しい運動・スポーツをしないと健康に効果がない	1.85	1.91	0.85	1.77	0.75	1.76
Q28 運動・スポーツを行うと身長が伸びる	2.63	2.62	0.96	2.64	0.94	-0.26
Q8 運動・スポーツは週に一回以上やれば健康に効果がある	2.79	2.81	0.91	2.77	0.85	0.44
Q17 運動・スポーツを行うと風邪をひきにくい	2.89	2.85	0.93	2.94	0.88	-0.88
Q21 運動・スポーツを通して友達や仲間ができる	3.38	3.51	0.66	3.21	0.83	3.90 **

(* $p<0.05$ ** $p<0.01$)

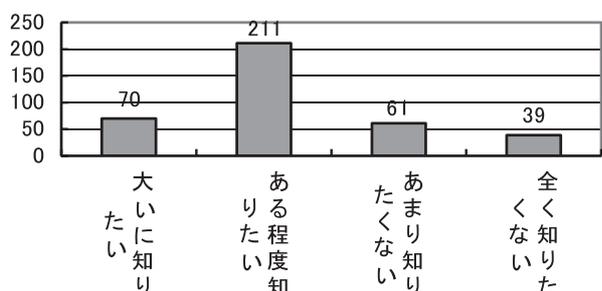
5、健康とスポーツについての知識について

運動・スポーツと健康のかかわりに関する知識についての調査結果を図2、図3に示した。

図2 現在、運動・スポーツと健康に関する知識を持っているか



図3 今後、運動・スポーツと健康に関する知識を知りたいか



現在、「運動・スポーツと健康に関する知識を持っているか」という項目に対して、「大いに持っている」という生徒は17人とどまり、持っていると思っている生徒は合わせて156人、持っていないと思っている生徒は225人となり、持っていないと思っている生徒数が圧倒的に多い。「今後運動・スポーツと健康に関する知識を知りたい」と思う生徒は合わせて281人で70%以上にのぼる。このことから、現在知識を持っていなくても今後持ちたいと認識していると考えられ、運動・スポーツと健康のかかわりに対する関心は高いと考えられる。

結論

本研究は、健康とスポーツのかかわりについての意識の実態を把握するとともに、それが性別やスポーツ

活動の頻度などどのように関連しているかを明らかにすることを目的として研究を行った。高知市内のA中学校の生徒を対象として質問紙による調査を実施し、統計処理を行い分析した結果、以下のことが明らかになった。

- 1) 健康とスポーツについての調査に因子分析を施したところ、3因子が抽出され、それぞれ『スポーツと身体的効果』、『スポーツと社会性』、『スポーツと競技性』と命名した。『スポーツと身体的効果』の下位項目の平均得点が最も高く、『スポーツと社会性』の下位項目の平均得点が次に高かった。これらは、健康との関連で、中学生においては肯定的に捉えられていると考えられる。『スポーツと競技性』の下位項目(否定的)の平均得点は低いことから、健康との関連ではやや否定的に捉えていると考えられる。
- 2) 性別による健康とスポーツについての意識では、男女とも身体的効果については高い認識を持っているが、社会性を養う効果については男子の認識が女子よりもやや高くなっている。
- 3) スポーツ活動の頻度による健康とスポーツについての意識では、定期的にスポーツ活動を行っている者もほとんどしていない者もともに身体的効果の認識は高いが、社会性を養う効果については、定期的に活動している者の認識が高い。ほとんど活動していない者は競技性をやや嫌う傾向がみられ、そのことがスポーツを行わないことと関連があると考えられる。
- 4) 生徒の健康とスポーツのかかわりについての関心は高いが、その知識のレベルは高くない。多くの生徒が、今後もっと知識を持ちたいと考えており、学校の授業等において、活動と知識レベルの向上が結びつく実践が求められる。

《参考文献》

- 1) 菊池秀雄 ライフスタイルと健康・スポーツ 山口泰雄編「健康・スポーツの社会学」 建帛社1996
- 2) 池上晴夫 「運動処方」 朝倉書店 1982
- 3) 文部省 21世紀へのウェーブ 生涯スポーツ1998
- 4) 池上晴夫「運動処方の実態」 大修館書店 1987
- 5) 文部省 生涯にわたる心身の健康保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について 1997
- 6) 出村慎一 健康・スポーツ科学のための研究方法 杏林書院 2007
- 7) 三木四郎 新しい体育授業の運動学～子どもができる喜びを味わう運動学習に向けて 2005

健康と運動・スポーツとのかかわりについての意識に関するアンケート

教育学研究科 B07M2B10N 永濱舞

1、性別 (男 女)

2、学年 (1年 2年 3年)

3、過去に継続的に行ったことのある運動・スポーツを年数が多いものから順に5つまで記入してください。(体育の授業は除きます)

1.	2.	3.
4.	5.	

4、小学校期までに外遊びや運動をよくしましたか。

1、とてもよくした 2、よくした 3、あまりしなかった 4、全くしなかった

5、現在、運動部に入部していますか。

1、入部している 2、入部していない

6、あなたは現在、体育の授業以外で週にどれくらい運動・スポーツをしていますか。

1、週5日以上 2、週3～4日 3、週1～2日 4、ほとんどしていない

7、上の質問で1～3と答えた人はその種目名を記入してください。

()

8、今後、あなたは体育の授業以外でどれくらい運動・スポーツを行いたいですか。

1、週5日以上 2、週3～4日 3、週1～2日 4、やりたくない

9、あなたは今、健康のために適度な休養を心がけていますか。

1、大いに心がけている 2、ある程度心がけている
3、あまり心がけていない 4、全く心がけていない

10、あなたは今、健康のために食事のバランスに心がけていますか。

1、大いに心がけている 2、ある程度心がけている
3、あまり心がけていない 4、全く心がけていない

11、あなたは今、健康のために運動を行うことを心がけていますか。

1、大いに心がけている 2、ある程度心がけている
3、あまり心がけていない 4、全く心がけていない

12、運動・スポーツと健康に関する知識は持っているほうだと思いますか。

1、大いに持っている 2、ある程度持っている
3、あまり持っていない 4、全く持っていない

13、運動・スポーツと健康に関する知識をもっと知りたいと思いますか。

1、大いに知りたい 2、ある程度知りたい
3、あまり知りたくない 4、全く知りたくない

裏へ続きます→

14、次の項目についてあてはまる数字に○をつけてください。ある程度直感で○をつけてください。

4・・・とてもそう思う	3・・・そう思う
2・・・そう思わない	1・・・全くそう思わない

- 1、運動・スポーツは老化防止になる (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 2、運動・スポーツをするとストレスを感じる (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 3、運動・スポーツは引き締まった体を作る (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 4、運動・スポーツはいきがいになる (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 5、運動・スポーツは美容に効果がある (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 6、運動・スポーツをするとぐっすり眠れるようになる (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 7、運動・スポーツを行うと思いやりを持てるようになる (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 8、運動・スポーツは週一回以上やれば健康に効果がある (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 9、激しい運動・スポーツをしないと健康に効果がない (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 10、運動・スポーツは体力がある人でないとできない (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 11、運動・スポーツはストレス発散になる (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 12、運動・スポーツを行うと社会性が身につく (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 13、運動・スポーツは肥満防止になる (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 14、運動・スポーツで汗をかくとすっきりした気持ちになる (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 15、運動・スポーツは勝ち負けが重要である (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 16、運動・スポーツはいじめにつながる (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 17、運動・スポーツを行うと風邪をひきにくい (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 18、運動・スポーツは勝ち負けがあるから嫌いだ (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 19、運動・スポーツを行うと我慢強くなる (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 20、運動・スポーツは得意な人だけが行えばよい (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 21、運動・スポーツを通して友達や仲間ができる (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 22、運動・スポーツは規則正しい生活をするのに役立つ (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 23、運動・スポーツを行うと礼儀正しくなる (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 24、運動・スポーツを行うと危険から身を守るのに役立つ (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 25、運動・スポーツを行うことと健康は関係がない (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 26、運動・スポーツを行うと姿勢がよくなる (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 27、激しい運動よりも長時間の軽い運動が健康づくりになる (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 28、運動・スポーツを行うと身長が伸びる (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 29、運動・スポーツをしない人よりはする人のほうが健康である (. 4 . 3 . 2 . 1)
- 30、運動・スポーツを行うと病気に対する抵抗力がつく (. 4 . 3 . 2 . 1)