

小学生の生活習慣と運動・スポーツ意識に関する研究

今村 守彦 石川 旦

A survey on daily habits and awareness of sports and physical activities in elementary school children

Morihiko Imamura Noboru Ishikawa

Abstract

In this study actualities of pupils' play activities and daily habits, and their awareness of physical activities and sports were surveyed using questionnaire administered to 456 boys and girls at 5th and 6th grades in local elementary school located in Miyagi prefecture. The survey was made in November and December in 1999. The rate of effective responses was 94.1%.

The results were summarized as follows:

1. Most frequently played games in a previous year were TV games (87%) and card games for boys, and card games (73%) for girls. Outdoor play and games were not so much participated in.
2. Boys (61%) and girls (84%) were voluntarily taking after-school lessons about 2.5 days a week, in which 80% was related with sports for boys and 70% with academic and cultural classes for girls.
3. Most boys and girls (about 50~60%) spent less than 30 minutes on their self-study at home, and spent more than 3 hours on watching TV and/or TV games. Many pupils (57% for boys ; 43% for girls) went home immediately after school.
4. Pupils showed their tendencies for liking physical activity and improving physical skills, and their recognition of necessity for exercise for health and fitness; however, they revealed their lack of intention to continue exercising for life time.
5. It might be suggested that parents and teachers must give possible supports for pupils to be encouraged to participate in their physically active lifestyle.

Key words : elementary school physical education, daily habits, awereness

1. 研究の動機・目的

近年の都市化や生活の利便化によって、子どもの体力や運動能力の低下が叫ばれ、さらには最近では心の荒れなどの問題が指摘されている。運動遊びやスポーツは、体力や運動能力の向上ばかりでなく、達成感や充実感などの満足感を、また責任感や協調性のどの社会性を身に

つけ心の健康にも役立つものである。現在の子どもをとりまく環境は必ずしも良好とはいえないが、私たちは子ども達が戸外で元気に遊び、運動やスポーツをすることを望むものである。

そこで現在の子ども達の生活や遊びの実態を把握し、また彼らの運動やスポーツに関する意識を理解すること

は、将来にわたり子ども達が健康で明るい生活を送ることに、私たちおとなが寄与できる方法を見出すことにつながると考える。

本研究では、小学生児童の遊びや生活習慣の実態と、彼らの運動やスポーツに関する意識を、男女別、形態別に明らかにし、彼らの将来における運動生活との関連について示唆を得ようとするものである。

II. 研究方法

1. 対象

宮城県白石市および柴田町内6小学校5学年456名

2. 調査時期および方法

平成11年11月～12月。

質問紙による集合調査

3. 有効回収数(率) : 429 (94.1%)

III. 研究結果および考察

第1章 児童の生活習慣について

1. 遊びの実態

この1年間で行ったことのある遊びの経験を尋ねたところ、男子では、1位がテレビゲーム87%、2位トランプ79%と室内遊びが上位を占めた。しかし3位以下ではサッカー、ドッジボール、ブランコなどの屋外遊びの回答が続き、この1年間の経験としては屋外遊びもかなり多く行われている。女子も同様に、1位はトランプ73%の室内遊びであったが、2位以下はブランコ、鉄棒などの学校や公園などの遊具遊びが回答された。また昔からの伝承遊びはあまり経験していないようである。

しかし「今一番夢中になっている遊び」になると、男女ともテレビゲームが1位(男49%、女22%)で、2位以下の数値と大きな開きがあり、遊びの実態としてはテレビや室内遊びが圧倒的である。

2. 習い事の実態

男子の61%(週2.4回)、女子の84%(週2.7回)の児童が学習塾やピアノなどの趣味の教室、またスポーツ少年団などのスポーツ関係の習い事をしており、子どもの生活の中では塾はかなり一般的である。その内、男子の80%がスポーツ関係、女子の70%が学習・教養関係の塾であった。

3. テレビと勉強

勉強時間は男女とも30分以内が最も多く、男子は平日58%、休日65%、女子は平日48%、休日59%の子どもが30分以内と回答している。逆にテレビやテレビゲームに費やす時間は、男女とも平日で4から5割、休日では

6割近い子どもが3時間以上と答えており、遊びの中心を占めていることがわかる。

4. 放課後の過ごし方

放課後をどのように過ごしたかを尋ねたところ、男子の57%、女子の43%がほとんど毎日すぐ下校すると回答しており、また、すぐ下校する子どもほどゲームに夢中になっている結果がえられた。

表2 遊びの経験ベスト10

(複数回答)

	男(226人)		女(203人)	
1位	テレビゲーム	(198人) 87%	トランプ	(164人) 80%
2位	トランプ	(178人) 79%	ブランコ	(149人) 73%
3位	サッカー	(171人) 76%	鉄棒	(136人) 67%
4位	ドッジボール	(131人) 74%	ドッジボール	(131人) 65%
5位	ブランコ	(163人) 68%	バスケットボール	(130人) 64%
6位	キックベース	(152人) 67%	テレビゲーム	(126人) 62%
7位	バスケットボール	(147人) 65%	バドミントン	(115人) 57%
8位	オセロゲーム	(133人) 59%	すべり台	(111人) 55%
9位	鬼ごっこ	(132人) 58%	鬼ごっこ	(112人) 55%
10位	鉄棒	(130人) 58%	サッカー	(108人) 53%

表3 一番夢中になっている遊びベスト5

(複数回答)

	男(200人)		女(158人)	
1位	テレビゲーム	(98人) 49%	テレビゲーム	(35人) 22%
2位	サッカー	(19人) 10%	トランプ	(16人) 10%
3位	キックベース	(14人) 7%	遊具	(14人) 9%
4位	野球	(12人) 6%	一輪車	(11人) 7%
5位	バスケットボール	(10人) 5%	バスケットボール	(10人) 6%

表4 習い事(複数回答)

習い事	している	していない
男(226名)	69%	31%
女(203名)	84%	16%

表5 習い事の割合(複数回答)

	スポーツ関係	学習・教養関係
男(157名)	80%	20%
女(170名)	30%	70%

第2章 児童の運動・スポーツ意識について

運動・スポーツに関する15項目の設問に対し5段階尺度の回答を得点化し、その平均値を比較検討した。

1. 男女間の比較考察

15項目中、「体育の疲労度」「体力の自覚」「近所の遊び場」「親のかかわり」「運動の必要性」の5項目を除く10項目

目で、いずれも男子が有意に高い調査結果となった。「運動の好き嫌い」では男子が 4.1、女子が 3.7 といずれも高い平均値であったが、その欲求や満足度の項目はそれほど高い値ではなく、子どもたちの感情（好き）をそのまま保持できるような配慮が望まれる。また、スポーツ技術や体力に関しては、男女ともそれぞれ現在はあまり身につけていないが、身につけたいとする欲求は非常に高くその意欲が感じられる。親や先生と一緒に運動の相手をしてもらえるかという 2 設問では、男女とも 15 設問中最も平均値が低く、その励ましや関与はかなり薄いことがわかる。スポーツへの社会化モデルからも児童期のそれぞれの励ましが必要と考えられる。最後に、健康のための運動の必要性は男女ともに非常に強く認識している（男女とも 4.5）が、大人になっても運動を続けるかという運動の将来意向はそれほど高くなく、その意識の差は問題といえよう。

2. 体型別の比較考察

子どもの身長と体重からローレル指数を算出し、「やせ気味」「普通」「やや肥満」「肥満」の 4 つの体型区分ごとに運動・スポーツ意識を比較考察した。

ほとんどの項目で「やせぎみ」と「普通」の体型の子どもに比較し、肥満傾向の子どもは平均値の低い結果となった。特に「運動の好き嫌い」や「運動欲求」、「体育の疲労度」「親の関わり」および「将来意向」の項目では明らかな差がみられた。しかし、肥満の多くの子どもが体育を好きと答え、またスポーツ技術や体力への欲求は普通の体型の子どもと同様に高く、彼らの欲求や意欲を汲み取る

配慮が必要だと考えられる。それは「先生の関わり」では配慮はされているが、「親の関わり」や励ましも改善されるべき項目の一つといえよう。

3. 項目ごとのクロス集計の比較考察

これまでの考察からも明らかであるが、子ども達の意識をより明確にするためいくつかの設問について項目ごとのクロス集計を行い、その傾向を比較することにした。その際、基準とする項目は回答の 1、2 を低位群、3 を中位群、4、5 を高位群とした。

比較項目は「運動の好き嫌い」と「満足度」、「運動欲求」と「学校および近所の遊び場の施設利用」、「体育の好き嫌い」と「運動の好き嫌い」および「体力」「技術」、最後に「運動の必要性」と「将来意向」の 10 項目である。「親との関わり」と「体力自覚」のクロス集計を除く 9 項目すべてで低位群と高位群の間には 0.1% レベルの有意差が認められた。このことからわかるように、今回の調査項目間でかなりの相関がみられ、例えば運動の好きな子どもはその満足度も高く、運動欲求の高い子どもほど運動施設を十分に使っていることがわかる。

第 3 章 まとめ

今回の調査から今の子ども達の生活の様子や運動・スポーツへの意識が確認された。その結果はある程度予想されたものであったが、学校や家庭での配慮など子ども達の意識や心の叫びを汲み取る必要が示唆されたといえよう。