

## 【セッション A-P4】

### 女子高校生の考える「心地よい運動」とは何か ～運動の嗜好傾向を探る～

長谷川 千里（女子栄養大学）

【体操コード】808

【キーワード】日常生活、体育授業、リラックス、運動嗜好

【目的】

学校教育の中で運動指導（主に体育）を行う場合、必ずしも体育が得意、体育が好きだという生徒ばかりを対象とするのではなく、「体育（運動）嫌い」な生徒や運動嗜好に偏りのある生徒が混在する中での指導が求められる。また、若い世代では運動不足、体力低下が問題視され、さらに、女子高校生においては「やせ」願望が強い傾向にある。このような現代社会において、生徒の体力向上を図るような学習内容を提供すること、そして生徒自身に自己の体力を理解させたいうでの運動実践継続能力を育成することの必要性を感じた。そこで以下1～3を目的として本研究に臨んだ。

1. アンケート調査を実施し、女子高校生の考える「リラックスしているとき」、「心地よい運動とは何か」をとらえる。
2. 調査結果から、女子高校生の運動の嗜好傾向を探る。
3. 学校教育の現場において、体力の向上および運動実践継続能力の育成を目的とした運動内容を検討する。

【方法】

方 法：質問紙法による記述式アンケート調査（自由記述）

対 象：東京都私立K高等学校（共学）高校1年生女子生徒497名

（平成17(2005)年度入学生250名、平成18(2006)年度入学生247名）

実施日：平成17(2005)年4月13日（水）～4月15日（金）

平成18(2006)年4月13日（木）～4月19日（水）

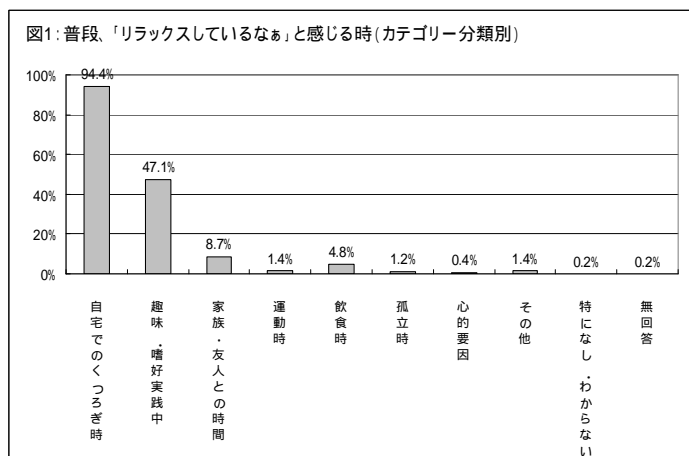
授業開始時（第1回目授業時）に実施

【結果および考察】

アンケートは(1)普段、「リラックスしているなあ」と感じる時、(2)体育授業の中で、「心地よい運動」とは何かの2項目について調査を行った。どちらの項目も自由記述であり、そのため複数回答がみられる。

その結果、(1)普段、「リラックスしているなあ」と感じる時は、回答項目数が46項目（特になし・

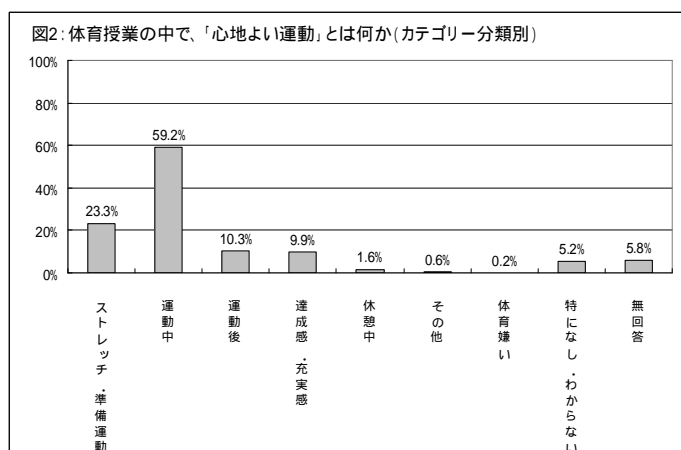
わからないを含む）であり、「睡眠中」29.0%、「音楽を聴いている時」26.0%、「入浴中」



21.5%の順に多くの回答を得た。さらに、これら 46 項目を 自宅でのくつろぎ時、 趣味・嗜好実践中、 家族・友人との時間、 運動時、 飲食時、 孤立時、 心的要因、 その他、 特になし・わからない、 無回答の 10 項目にカテゴリー分類し分析を行った。その結果、 自宅でのくつろぎ時 94.4%、 趣味・嗜好実践中 47.1%、 家族・友人との時間 8.7%の順に多くの回答を得た(図 1)。自宅でくつろいでいる時に一番リラックスできるということは予想していたが、調査結果から、音楽の有効活用、あるいは親しい友人との連携作業により、リラックスした状態、つまり「くつろぐこと。力をぬくこと。緊張をゆるめること。弛緩。(広辞苑より)」した状態で物事を進めることが出来るのではないかと考える。

(2) 体育授業の中での「心地よい運動」は、回答項目数が 48 項目(特になし・わからないを含む)であり、「ストレッチ(柔軟体操)」18.7%、「球技全般」8.7%、「バスケットボール(シュートを含む)」7.2%の順に多くの回答を得た。さらに、これら 48 項目を ストレッチ・準備運動、 運動中、 運動後、 達成感・充実感、 休憩中、 その他、 体育嫌い、 特になし・わからない、 無回答の 9 項目にカテゴリー分類し分析を行った。

その結果、 運動中 59.2%、 ストレッチ・準備運動 23.3%、 運動後 10.3%、 達成感・充実感 9.9%の順に多くの回答を得た(図 2)。女子高校生にとっての「心地よい運動」とは、バスケットボール、バレーボールといった球技と考える者が多く、運動嗜好が球技に傾いていることがわかった。また、調査結果から、運動中、中でも自分の好きな運動を行っている時、あるいはゆったりと身体を伸ばしたり、ほぐしたりしている時に「心地よさ」を感じていることがわかった。しかし、注目したいのは、思いきり運動をし終えた時、汗をかいた時といった運動後の「心地よさ」、そして運動により達成感を感じた時、試合等で頑張ることが出来たと感じた時といった達成感・充実感による「心地よさ」である。これらの「心地よさ」を感じられるような授業を展開していくことが必要ではないかと考える。



【まとめ】

以上の結果から、音楽の有効活用、友人との連携作業等により生徒がリラックスした状態で授業に臨めるようにし、ゆったりと身体を伸張させほぐす、思いきり身体を動かす、達成感・充実感を感じることで「心地よさ」を感じ、さらに体力の向上を図ることが出来るような授業内容を提供することで、多くの生徒は運動そのものを楽しみ、自己の体力を知り、健康の保持増進の必要性を感じることが出来るようになるのではないだろうか。そういった授業の積み重ねの中で運動実践を継続していくための力が養えるのではないかと考える。今後、運動実践をふまえた追跡調査によってさらなる検討と進めていきたいと考える。