

運動習慣が能力と有能感に与える影響

抄 録

本研究の目的は、運動習慣が能力と有能感にどのような影響を与えているのかを明らかにし、より多くの児童生徒が運動習慣を持つきっかけになることである。私は、運動習慣は能力と有能感それぞれを高めるような影響を与えているのではないかという仮説を立てた。そこで、大阪教育大学附属天王寺中学校の生徒65名を対象に、2024年7月10日～31日においてアンケート調査を行った。その結果有能感では、最小値、四分位数、最大値のすべてにおいて運動習慣がある場合がない場合を上回った。一方、能力では最小値と四分位数には大きな差がなく、最大値では運動習慣がある場合がない場合を大きく上回った。これより、有能感では運動習慣がある場合のほうがない場合よりも全体的に高くなるが、受容感の高さにはあまり関係していないと考えられた。また能力では、運動習慣がある場合とない場合であり大きな差はなく、部分的にある場合のほうがない場合よりも高くなると思われた。結論として本研究では、運動習慣は有能感を高める影響力を持つが、能力にはあまり影響しないことがわかった。

キーワード：運動習慣、能力、有能感

1. はじめに

1.1 研究動機

近年、児童の体育の授業以外における自主的な運動時間は、減少傾向にある（文部科学省 2023）。運動習慣のない児童は四肢筋肉の発達率が悪く、四肢や胴体の脂肪量の増加などの体組成成分のアンバランスが背景にあることで、握力の低下や椅子の立ち上がり回数低下、しゃがみ込みなどができなくなるということが明らかにされている（明渡ら、2019）。さらに、運動習慣がないことで有病率や死亡率が高くなり、またメンタルヘルスや生活の質の改善を望めなくなってしまう（厚生労働省 1997）。そこで私は、運動習慣が有能感と能力にどのような影響を与えているのかを明らかにすることで、運動習慣を持つことに大きな意味を持たせることができ、より多くの児童生徒が運動習慣を持つきっかけになるのではないかと考え、この研究テーマを設定した。

1.2 研究目的

本研究の目的は、運動習慣が能力と有能感にどのような影響を与えているのか、明らかにすることである。明渡ら（2019）は、運動習慣がない場合よりもある場合のほうが、骨や筋肉などの身体機能が発達するとしている。骨や筋肉などの身体機能は能力を高めるうえでとても重要な要素である。また、厚生労働省（1997）は、運動は爽快感や楽しさを伴うものであるとしており、このことから運動をすることで精神的にもプラスに働くと考えられる。そこで私は、運動習慣がある場合のほうがない場合よりも、能力と有能感ともに

高くなるのではないかという仮説を立てた。

2. 研究方法

2.1 実験・調査対象者

大阪教育大学附属天王寺中学校の生徒65名を対象に、2024年7月10日～31日においてアンケート調査を行った。この65名のうち、すべての項目における回答が不十分であった10名分の回答を除き、55名分の回答を本研究に使用した。

2.2 実験手順

厚生労働省（1997）は、国民栄養調査において運動習慣者を「週2回以上、1回30分以上、1年以上運動している者」としている。しかし本研究で「1年以上」という条件をつけてしまうと、多くの78期生は入学したばかりであるため、部活動などの期間が上級生と差が出てしまい、条件から外れてしまう可能性があった。そこで本研究では、「1回30分以上の運動を週2回以上行っていること」を運動習慣の定義とした。また、運動習慣がある場合とない場合の差別化を図るため、体育の授業は運動習慣として含めないこととした。

有能感とは、運動の上達や成功経験から生まれる、やればできるんだという自分に対する自信である（杉原 2008）。本研究では有能感について質問するに当たって、岡澤（2003）が作成した運動有能感尺度を参考にした。岡澤（2003）は、有能感は以下の3要素から構成されていると明らかにしている。①自己の運動能力、運動技能に対する肯定的認知である「身体的有能さの認知」、②自己の努力や練習によって運動をどの程度コントロールできるかを認知している「統制感」、③運動場面で教師や仲間から受け入れられているということ認知している「受容感」である。運動有能感尺度はこの3要素をもとに作成されており、有能感を調べる方法としても多く用いられているため、本研究ではこの運動有能感尺度を参考にし計6問の質問を作成した。また、対照実験にするため、体育の授業についての質問とした。

スポーツ庁（2018）は、能力が「すばやさ」、「粘り強さ」、「タイミングのよさ」、「体の柔らかさ」、「力強さ」の5要素から構成されていると明らかにしている。しかし私は、反復横跳びや立ち幅跳び、ハンドボール投げのような「タイミングのよさ」は普段の運動場面で用いられることが少ないと考えたため、本研究では用いないこととし、「すばやさ」、「粘り強さ」、「体の柔らかさ」、「力強さ」の4要素をもとに質問を作成した。

よって以下の手順に沿ってアンケートを作成し、調査を行った。

- (1) 男性か女性かを質問する。
- (2) 「1回30分以上の運動を週2回以上行っているか」を質問し、運動習慣がある場合とない場合に分ける。
- (3) 「自分はたいていの運動は上手にできる」と思うかを質問し、身体的有能さの認知の程度を調べる。
- (4) 「自分は運動について自信をもっているほうだ」と思うかを質問し、身体的有能さの認知の程度を調べる。
- (5) 「努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思う」かを質問し、統制感の認

知の程度を調べる。

- (6) 「少しむずかしい課題でも、努力すればできるようになると思う」かを質問し、統制感の認知の程度を調べる。
- (7) 「運動をしているとき、先生が励ましたり応援したりしてくれる」と思うかを質問し、受容感の認知の程度を調べる。
- (8) 「運動をしているとき、友達が励ましたり応援したりしてくれる」と思うかを質問し、受容感の認知の程度を調べる。
- (9) 50m走の記録を質問し、すばやさの程度を調べる。
- (10) 20mシャトルランの記録を質問し、粘り強さの程度を調べる。
- (11) 長座体前屈の記録を質問し、体の柔らかさの程度を調べる。
- (12) 握力の左右の記録のうち、良い方の記録を質問し、力強さの程度を調べる。

2.3 分析方法

有能感では、質問内容に対する答えを「よく当てはまる」は4点、「やや当てはまる」は3点、「あまり当てはまらない」は2点、「まったく当てはまらない」は1点と点数化し、全6問の合計点数の最小値、四分位数、最大値を求め、運動習慣がある場合とない場合を比較した。また、有能感を構成する3要素それぞれの平均点数を求め、縦棒グラフに表して運動習慣がある場合とない場合を比較した。能力では、記録を点数化する際に、文部科学省（1999）が作成した新体力テストの項目別得点表を使用した。記録を点数化し、全4項目の合計点数の最小値、四分位数、最大値を求め、運動習慣がある場合とない場合を比較した。また、能力を構成する4種目それぞれの平均点数を求め、縦棒グラフに表して、運動習慣がある場合とない場合を比較した。

3. 結果

有能感において、最小値、四分位数、最大値を求め比較したところ、運動習慣がある場合がない場合を全体的に上回った（表1）。

表1 有能感の五数要約

	運動習慣なし	運動習慣あり
最小値	10	11
Q1	14	15.5
中央値（Q2）	16	20
Q3	17	23
最大値	20	24

また、有能感を構成する3要素の平均点数を求め、縦棒グラフに表したところ、身体的有能さの認知と統制感には運動習慣がある場合が大きく上回ったが、受容感には差がみられなかった（図1）。

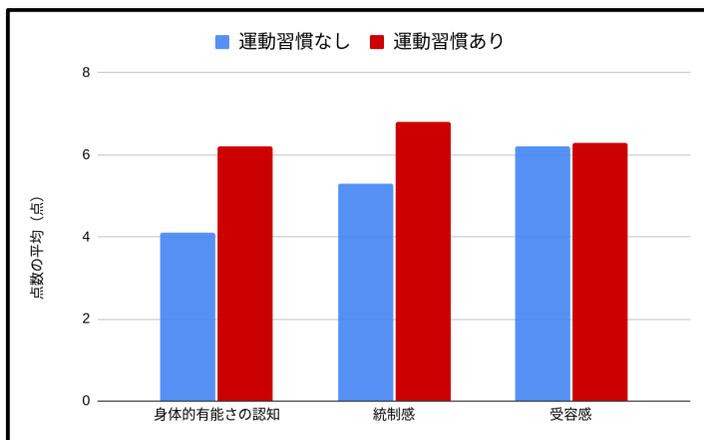


図1 有能感を構成する3要素の平均値

能力において、最小値、四分位数、最大値を求め比較したところ、最小値と四分位数は運動習慣がある場合とない場合ではほとんど差はなかったが、最大値は運動習慣がある場合の方が大きく上回った（表2）。

表2 能力の五数要約

	運動習慣なし	運動習慣あり
最小値	9	9
Q1	15	15
中央値（Q2）	17.5	19
Q3	22	23.5
最大値	27	32

また、能力を構成する4項目の平均点数を求め、縦棒グラフに表したところ、50m走と20mシャトルランでは運動習慣がある場合が上回り、長座体前屈と握力では運動習慣がない場合が少し上回った（図2）。

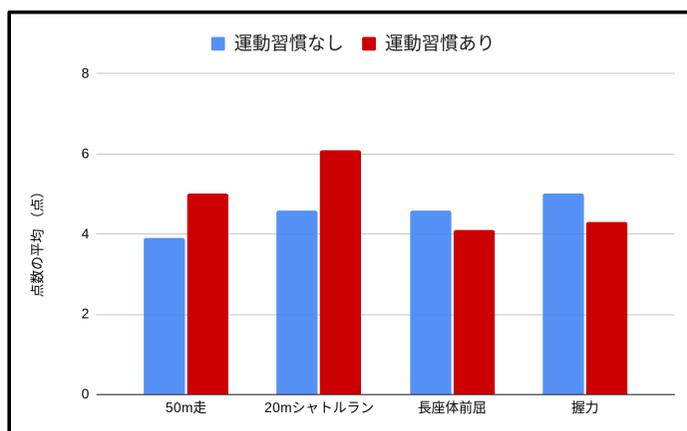


図2 能力を構成する4項目の平均値

4. 考察

有能感において、運動習慣がある場合はない場合よりも高くなることが考えられた。また、身体的有能さの認知と統制感は運動習慣があることによって高くなるが、受容感には、運動習慣の有無はあまり関係がないことが考えられた。これは、普段被験者が運動している環境が、運動が得意な人も苦手な人も受容する環境であったためだと考えられる。一方能力においては、運動習慣がある場合とない場合はほとんど差がなく、一部分に限り、運動習慣がある場合のほうがない場合よりも高くなることが考えられた。これは、運動習慣の強度が被験者によって大きく異なり、運動習慣の強度が能力の高さに大きく影響を与えたためだと考えられる。また、50m走と20mシャトルランは運動習慣があることによって記録が高くなるが、長座体前屈と握力には、運動習慣の有無はあまり関係がないことが考えられた。これは、長座体前屈のような「体の柔らかさ」や握力のような「力強さ」は、普段行われているような運動習慣だけでは高まらないということが考えられる。

5. 研究のまとめと今後の課題

本研究では、運動習慣が能力と有能感にどのような影響を与えているのかを明らかにし、より多くの児童生徒が運動習慣を持つきっかけになることを目的に、大阪教育大学附属天王寺中学校の生徒65名を対象にアンケート調査を行った。その結果、運動習慣は有能感を高める影響力を持つが、能力にはあまり影響しないことがわかった。この理由として、運動習慣の強度が被験者によって大きく異なり、その強度が能力の高さに大きく影響したためではないかということが考えられる。そのため、今後は運動習慣の強度と能力の高さの因果関係を調べるのが課題として挙げられる。

参考文献

- 明渡陽子・上杉宰世・石井雅幸（2019）『高学年児童の運動器（骨と筋肉）発達と生活習慣との関連』
<https://otsuma.repo.nii.ac.jp>（2023年7月12日）
- 岡澤祥訓・高橋健夫（2003）『子どもの有能感の変化を見る』明和出版
- 厚生労働省（1997）『身体活動・運動』<https://www.mhlw.go.jp>（2023年4月4日）
- 杉原隆（2008）『新版運動指導の心理学、大修館書店』
- スポーツ庁（2023）『令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（概要）について』<https://www.mext.go.jp>（2024年7月15日）
- スポーツ庁（2018）『全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書』
<https://www.mext.go.jp>（2024年5月25日）
- 文部科学省（1999）『項目別得点表・総合評価基準』
<https://www.mext.go.jp>（2024年7月12日）

