

# 一般体育実技に対する学生の意識について (3)

—本学と他大学間での授業アンケート結果の比較—

A Study on Student's Consciousness of Physical Exercise Class (3)

- Comparison of survey results between universities -

村上 秀明<sup>(1)</sup>、賤機 徳彦<sup>(1)</sup>、浅井 泰詞<sup>(1)</sup>、高野 千春<sup>(2)</sup>、  
矢野 敏彦<sup>(3)</sup>、田中 幸夫<sup>(4)</sup>

(2014年3月20日 受理)

## 1. はじめに

21世紀に入り、「健康日本21」等<sup>1)</sup>で示されているように1次予防が重要視される中、健康教育のあり方が問われている。特に、大学の保健体育科目に対する重要性が再認識され、生活習慣である運動を身につけることによる効果が重要視されつつある。このことから、大学体育実技の充実を図り、その内容に関する検証は大学の責務のひとつとなっている。<sup>2)</sup>

大学体育実技の再認識の背景には、大学生の生活習慣の乱れ(運動不足・高い朝食欠食率・過剰な脂肪摂取・睡眠不足など)<sup>3)</sup>が体力の低下をもたらし、半数以上がストレスを強く感じ<sup>4)</sup>、自殺者も増加し、このような状態が休退学・卒業後の離職率とも関連しているとの指摘がある<sup>5)</sup>。大学体育の授業を通して身体運動と健康の重要性を学生に十分に理解させ実践させることは、大学生活を有意義に過ごすための一助となることだけではなく、卒業後の人生を豊かにし、健康で活力ある家庭や社会を築く上でも欠かすことのできない重要なことであることが再認識されつつある。

大学における保健体育の教育効果は、その関わる教員の指導力向上と共に授業研究や教材開発が進み、行動変容技法の導入など様々な工夫により、身体面での効果、精神面での効果、社会・コミュニケーション面での効果の実証を得ている<sup>5)、6)、7)、8)</sup>。

このように体育実技が再認識される中、著者らも体育実技の授業内容の充実を図るために、数多くの改革を行ってきた。特に、学生の授業に対する意識に関しては、初回及び最終授業時にアンケートを採り、そのアンケート結果をもとに、教員のFDや授業改革を行っている。

前回・前々回の報告した本学体育実技を経験した中で学生の意識の変化結果は、「気分転換や開放感」「運動の楽しさ」「仲間との触れ合い」「連帯感」「協力」「運動不足の解消」「技能の向上」「体力づくり」「新しい体験」「理論と実践の結びつき」等ができる場であるとより認識し、授業の効果に関しても多くの知見が得られている。<sup>9)、10)</sup>

本研究では、体育実技を自由選択としている本学と必修科目としている他大学の大学生の体力・健康意識や体育実技授業の意識に注目した。選択科目と必修科目としての体育実

<sup>(1)</sup> Hideaki Murakami, Norihiko Shizuhata & Taisi Asai : Laboratory of Health Science & Physical Education, Faculty of Law, Toin University of Yokohama

<sup>(2)</sup> Chiharu Takano : Laboratory of Health & Physical Education, Faculty of Law, Heisei International University

<sup>(3)</sup> Takehiko Yano : Laboratory of Health & Physical Education, Aoyama Gakuin University

<sup>(4)</sup> Yukio Tanaka ; Division of Advanced Health Science, Institute of Engineering, Tokyo University of Agriculture and technology

技を比較検討し、今後の体育実技のあり方を模索するとともに体育科教育や健康教育に役立てるための基礎資料を得ることを目的として実施した。

## 2. 対象と方法

### (1) 調査対象

本学（法学部・医用工学部）の選択体育実技Ⅰを受講した学生（1年生）のうち、すべてのデータがある学生で119名（平成24年度前期；男子98名、女子21名）と、同様に他大学2校（6学部）の必修体育実技を受講した学生156名（平成25年度前期；男子128名、女子28名）を分析対象とした。年齢は18歳～20歳（平均18.8歳、SD = 0.407）であった。

### (2) 調査時期

平成24・25年度前期（4月～7月）の期間に、質問紙による調査をそれぞれ2回行った。1回目は初回授業時（以下、初回時とする）に、2回目は最終授業時（以下、最終時とする）に実施した。

### (3) 調査項目

学生の体力、運動技能、健康、運動に対する意識について、初回時に4項目、最終時に8項目の質問を行った。いずれの項目も、肯定、普通（または変わらない）、否定の3段階評価法で回答を得、いずれも強い肯定に対して3点、強い否定に対して1点を与えて得点化した。（添付資料参照）

体育実技の授業に対する意識について、34項目の質問を行った。質問項目は、青木<sup>11)</sup>、中路<sup>12)</sup>、青木ら<sup>13)</sup>の因子分析により抽出された因子に該当する項目を、授業場面に合わせて作成した。各質問項目に対し、「非常に思う」「思う」「どちらともいえない」「思わない」「全く思わない」の5段階評価法で回答を得、いずれも強い肯定に対して5点、強い否定に対して1点を与えて得点化した。（添付資料参照）

### (4) 分析方法

統計分析はSPSS Ver17を使用し、初回時・

最終時の比較については、有意差検定（t検定）及び一元配置分散分析を行った。

### (5) 倫理的配慮

調査対象者に調査の趣旨、目的を伝え、調査への協力の有無は成績等に何ら影響ないことを説明した。質問紙の提出により同意を得たものとみなした。

## 3. 結果

### (1) 学生の体力、運動技能、健康、運動に対する意識について（表1）

初回時及び最終時の4つの質問項目と最終時の4つの質問項目について、度数（%）、平均スコア、標準偏差及び有意差検定の結果を、表1に示す。

「現在、体力があると思うか」という質問に対する本学選択科目（以後選択とする）としての初回時・最終時と他大学必修科目（以後選択とする）としての初回時及び最終時の学生の自己評価を、図1に示す。選択初回時に比べ選択最終時には、「体力がある」が21.8%から36.1%に増加し、必修初回時は同様に11.5%から25.6%に増加した。選択に比較し必修は元々「体力がある」と思っている学生が少なかった。又、「体力がない」が選択で45.4%から30.3%、必修で44.9%から21.8%に減少した。平均スコアは、選択初回時1.76から最終時2.06（ $P < 0.05$ ）、必修初回時1.60から最終時2.03（ $P < 0.01$ ）で有意に高くなった。

「この半年で、体力がついたと思うか」という最終時の質問に対する学生の自己評価を、図2に示す。「体力がついた」は41.2%（選択）・50.0%（必修）、「かわらない」は49.6%（選択）・40.4%（必修）、「体力が落ちた」は9.2%（選択）・9.6%（必修）であった。

「現在、運動技能はどの程度だと思うか」という質問に対する選択並びに必修の初回時と最終時の学生の自己評価を、図3に示す。「上手」は、選択の初回時16.0%最終時18.5%、必修の初回時13.5%最終時16.0%と選択・必修ともに増加したが、初回時と最終時の平均スコ

アに有意な変化は見られなかった。

「この半年で、運動技能は上達したと思うか」という最終時の質問に対する学生の自己評価を、図4に示す。「上達した」は選択65.5%・必修61.5%、「変わらない」は選択29.5%・必修35.9%、「落ちた」は選択5.0%・必修2.6%であった。

「現在、健康状態はよいと思うか」という質問に対する選択並びに必修の初回時と最終時の学生の自己評価を、図5に示す。「健康」は、選択初回時36.1%、最終時42.0%、必修の初回時25.6%、最終時26.9%と選択・必修ともに増加したが、初回時と最終時の平均スコアに有意な変化は見られなかった。

「この半年で、健康状態がよくなったと思うか」という選択と必修の最終時の質問に対する学生の自己評価を、図6に示す。「良くなった」は選択31.1%・必修38.5%、「変わらない」

は選択59.7%・必修55.8%、「悪くなった」は選択9.2%・必修5.8%であった。

「現在、運動するのが好きか」という質問に対する選択並びに必修の初回時と最終時の学生の自己評価を、図7に示す。「好き」は、選択初回時65.5%、最終時68.1%、必修初回時41.0%、最終時69.2%、「普通」は、選択初回時24.4%、最終時18.5%、必修初回時39.1%、最終時21.8%、「嫌い」は、選択初回時9.2%、最終時7.6%、必修初回時19.9%、最終時9.0%であった。平均スコアは、必修で2.21から2.59(P<0.05)で有意な変化はみられた。

「この半年で、運動に対する考えは変わったか」という最終時の質問に対する学生の自己評価を、図8に示す。「以前より好きになった」は選択92.8%・必修91.7%、「変わらない」は選択7.2%・必修7.7%、「嫌いになった」は選択0%・必修0.6%であった。

表1. 学生の体力・運動技能・健康・運動に対する意識について

	科目 (対象校)	項目	調査 時期	度敏(%)			平均値	標準偏差	t値			
				肯定	普通	否定						
体力	選択 (本学)	現在体力があると思うか	初回時	26	21.8%	39	32.8%	54	45.4%	1.76	0.788	*-4.032
			最終時	43	36.1%	40	33.6%	26	30.3%			
		体力がついたと思うか	最終時	49	41.2%	59	49.6%	11	9.2%	2.32	0.637	
	必修 (他大学)	現在体力があると思うか	初回時	18	11.5%	68	43.6%	70	44.9%	1.60	0.697	
			最終時	40	25.6%	82	52.6%	34	21.8%	2.03	0.688	
		体力がついたと思うか	最終時	78	50.0%	63	40.4%	15	9.6%	2.39	0.668	
運動技能	選択 (本学)	現在運動技能は上手だと思うか	初回時	19	16.0%	61	51.3%	39	32.0%	1.93	0.681	-0.588
			最終時	22	18.5%	59	49.6%	38	31.9%	1.87	0.701	
		運動技能は上達したか	最終時	78	65.5%	35	29.4%	6	5.0%	2.61	0.585	
	必修 (他大学)	現在運動技能は上手だと思うか	初回時	21	13.6%	69	44.2%	66	42.3%	1.71	0.791	-1.754
			最終時	25	16.0%	80	51.3%	51	32.7%	1.63	0.724	
		運動技能は上達したか	最終時	96	61.5%	56	35.9%	4	2.6%	2.67	0.544	
健康	選択 (本学)	現在健康状態はよいと思うか	初回時	43	36.1%	67	56.3%	9	7.6%	2.29	0.699	0.223
			最終時	50	42.0%	51	42.9%	18	15.1%	2.27	0.709	
		健康状態はよくなったか	最終時	37	31.1%	71	59.7%	11	9.2%	2.22	0.599	
	必修 (他大学)	現在健康状態はよいと思うか	初回時	40	25.6%	69	44.2%	47	30.1%	1.95	0.749	-0.359
			最終時	42	26.9%	78	50.0%	36	23.1%	2.02	0.711	
		健康状態はよくなったか	最終時	60	38.5%	87	55.8%	9	5.8%	2.33	0.621	
運動好き	選択 (本学)	現在運動するのが好きか	初回時	76	63.9%	29	24.4%	11	9.2%	2.55	0.663	-1.787
			最終時	81	68.1%	22	18.5%	9	7.6%	2.66	0.628	
		運動するのが好きになったか	最終時	103	86.6%	8	6.7%	0	0.0%	2.93	0.261	
	必修 (他大学)	現在運動するのが好きか	初回時	64	41.0%	61	39.1%	31	19.9%	2.21	0.760	*-2.889
			最終時	108	69.2%	34	21.8%	14	9.0%	2.59	0.660	
		運動するのが好きになったか	最終時	143	91.7%	12	7.7%	1	0.6%	2.91	0.284	

\*: p<0.05

\*\* : p<0.01

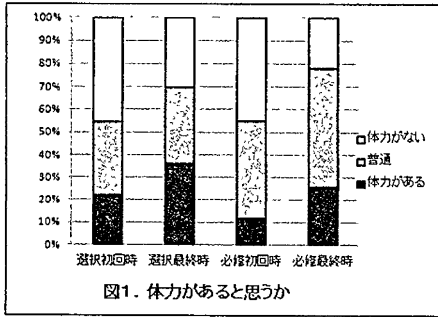


図1. 体力があると思うか

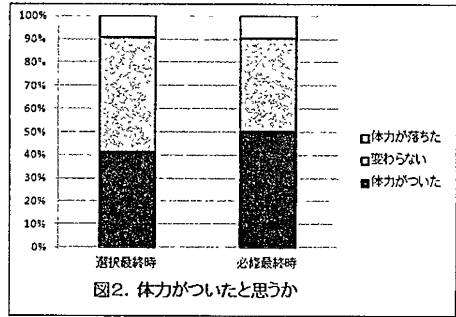


図2. 体力がついたと思うか

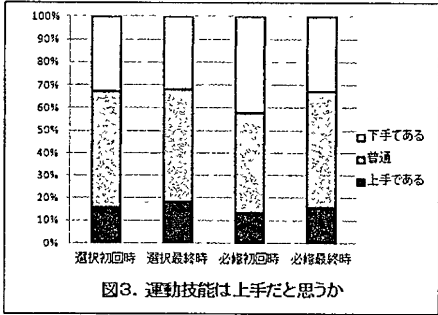


図3. 運動技能は上手だと思うか

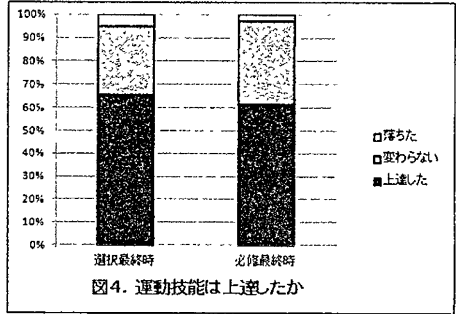


図4. 運動技能は上達したか

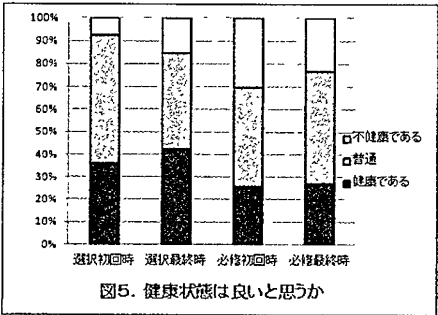


図5. 健康状態は良いと思うか

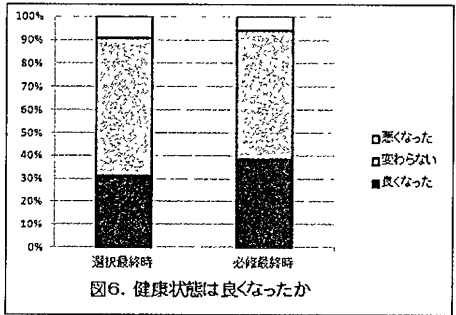


図6. 健康状態は良くなったか

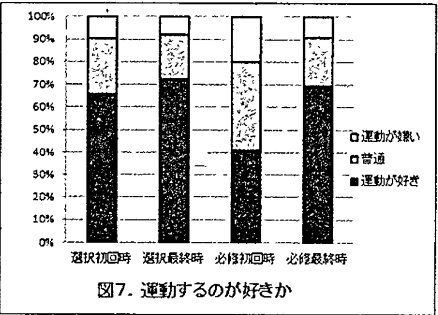


図7. 運動するのが好きか

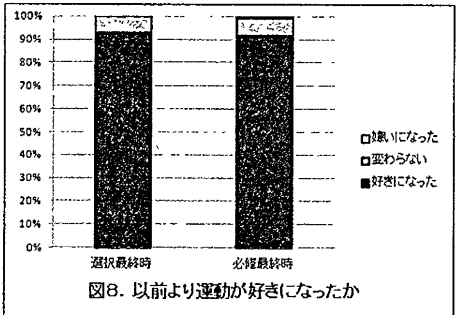


図8. 以前より運動が好きになったか

図1～8. 選択初回時・最終時及び必修初回時・最終時の体力・運動技能・健康・運動に対する意識

選択初回時・最終時及び必修初回時・最終時の34質問項目の平均スコア、標準偏差及び有

(2) 体育実技の授業に対する意識について (表2)

検定の結果を、表2に示す。

選択初回時にスコアの高かった項目(4点以上)は、問1、問2、問8、問9、問12、問17、問18、問20、問22の9項目であった。選択初回時に、体育実技の授業は「気分転換や開放感」「運動の楽しさ」「仲間との触れ合い」「連帯感」「協力」「運動不足の解消」「技術向上」「体力作り」「新しい体験」ができる場であるという意識が高かった。

必修初回時にスコアの高かった項目は、問8、

問11、問12、問17、問18、問25の6項目であった。必修初回時に、体育実技の授業は「仲間との触れ合い」「マナー」「協力」「運動不足の解消」「技能向上」ができる場で「単位取得のため」であるという意識が高かった。

反対に、選択初回時にスコアの低かった項目(3点以下)は、問13、問14、問16、問25の4項目であった。選択初回時に、体育実技の授業は「運動能力の高い人や一部の人だけが楽しめるもの」、「命令に従う人間を作りやすい」「単位取得のためだけに出る」、等という意識が低かった。

必修初回時にスコアの低かった項目は、問13、問14、の2項目であった。必修初回時に、体育実技の授業は「運動能力の高い人や一部

表2. 体育実技の授業に対する意識 (半年間の変化)

項目	選択初回時		選択最終時		t値	選 択	必修初回時		必修最終時		t値	必 修
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差			平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
1. 気分転換や開放感を味わえる	4.09	0.947	4.11	0.807	-0.208		3.92	0.802	3.99	0.776	-0.695	
2. 楽しさを味わえる	4.10	0.933	4.08	0.845	0.297		3.62	0.842	3.98	0.774	-3.537	**
3. 心身の緊張がほぐれる	3.79	1.045	3.60	0.917	1.865		3.65	0.914	3.73	0.908	-0.740	
4. 精神力が高まる	3.54	1.018	3.47	0.940	0.831		3.40	0.985	3.70	0.858	-2.760	**
5. 感動を覚える	3.38	1.143	3.49	1.047	-0.926		3.52	0.968	3.68	0.946	-1.444	
6. 達成感が得られる	3.81	0.968	3.86	0.932	-0.476		3.85	0.884	3.84	0.891	0.093	
7. 鍛錬の意欲がわく	3.58	1.054	3.74	0.916	-1.555		3.83	0.859	3.80	0.843	0.287	
8. 仲間と触れ合える	4.15	0.823	4.10	0.827	0.615		4.09	0.802	3.99	0.798	0.987	
9. 連帯感を味わえる	4.03	0.876	3.88	0.935	1.553		3.67	0.981	4.00	0.742	-3.140	*
10. 友人を見つめられる	3.90	1.026	4.10	0.862	-1.808		3.78	0.897	4.18	0.785	-3.852	**
11. マナーや態度を学べる	3.97	0.828	4.03	0.843	-0.688		4.10	0.783	4.05	0.705	0.480	
12. お互いに協力できる	4.11	0.779	4.18	0.732	-0.824		4.01	0.791	4.11	0.810	-0.987	
13. 運動能力の高い者がのさばる	1.47	1.002	1.35	1.128	-1.142		1.89	1.156	1.45	1.079	3.676	**
14. 一人の人だけが喜びを味わえる	1.37	0.997	1.21	0.945	-1.541		1.78	0.951	1.58	0.958	1.808	
15. それ以上の仲間になり得る	3.43	1.033	3.50	0.994	-0.675		3.11	0.923	3.44	0.922	-3.034	*
16. 命令に従う人間をつくりやすい	1.47	0.779	1.29	0.877	-2.019	*	2.18	0.865	2.03	0.937	1.935	
17. 運動不足を解消できる	4.34	0.787	4.10	0.841	2.596	*	4.00	0.794	4.21	0.695	-2.149	*
18. 技能が向上する	4.00	0.806	4.01	0.801	-0.098		4.01	0.821	4.08	0.792	-0.688	
19. リーダーシップを発揮できる	3.32	0.863	3.26	0.868	0.675		3.20	0.801	3.17	0.771	0.298	
20. 体力づくりに役立つ	4.18	0.843	4.05	0.982	1.563		3.91	0.894	4.16	0.858	-2.358	*
21. 積極的に参加できる	3.85	1.014	3.90	0.960	-0.508		3.75	0.852	3.95	0.805	1.941	
22. 新しい体験ができる	4.03	0.856	4.06	0.823	-0.367		3.98	0.804	3.94	0.817	0.984	
23. 生涯スポーツの基礎ができる	3.67	0.928	3.66	1.001	0.094		3.67	0.986	3.75	0.859	-0.735	
24. スポーツの必要性を学ぶ	3.86	0.914	3.78	0.903	0.846		3.50	0.897	3.68	0.974	-0.921	
25. 単位取得のため	1.13	0.930	1.18	0.930	-0.521		4.12	0.835	3.81	0.837	2.994	*
26. 時間数が少ない	3.38	1.097	3.72	1.057	-2.812	**	3.51	1.012	3.68	1.192	-1.430	
27. 運動方法や理論が学べる	3.48	0.928	3.58	0.907	-0.967		3.81	0.894	3.75	0.830	0.570	
28. 印象に残る	3.58	0.972	3.64	0.992	-0.610		3.50	0.975	3.70	0.941	-1.805	
29. 理論と実践が結びつく	3.38	0.927	3.58	0.909	-1.185		3.50	0.892	3.55	0.791	-1.128	
30. 目的がはっきりしている	3.57	1.008	3.66	0.917	-0.946		3.71	0.873	3.79	0.770	-0.780	
31. 体育の授業は必要である	3.73	0.883	3.69	0.862	0.355		3.68	0.891	3.99	0.733	-3.038	*
32. 自主的に行動できる	3.66	0.917	3.69	0.903	-0.281		3.79	0.927	3.77	0.729	0.194	
33. 明朗活発な性格をつくる	3.55	0.975	3.51	0.922	0.473		3.51	0.916	3.60	0.847	-0.847	
34. わがままが抑えられる	3.25	0.967	3.40	1.028	-1.429		3.12	0.897	3.30	0.872	-1.690	

\*\*P<0.01 \*P<0.05

の人だけが楽しめるもの」、等という意識が低かった。

#### 4. 考察

##### (1) 学生の体力、運動技能、健康、運動に対する意識について

学生の体力に関する意識は、徳永ら<sup>14)</sup> 鶴原ら<sup>15)</sup> の調査報告に比べ、選択も必修も初回時「現在、体力がある」という学生が少なく、選択では最終時に多くなり、必修では先行研究と同様の結果となっている。初回時は入学直後の4月に実施しているため、受験勉強等による運動不足などが原因で体力に不安を感じている学生が多かったのではないと思われる。又、前回の報告<sup>10)</sup> では、選択の後期終了後(1年後)に前期以上に「体力がある」という学生の割合が高くなったと報告した。

選択(21.8%)では必修(11.5%)より元々体力があると思っている学生が多いが、両者とも体力の上昇が見られた。特に必修では運動時間が少ない学生が多い中、半年間の体育実技で5割の学生が「体力がついたと思う」と感じていて、前々回の報告同様、週1回でも運動を定期的に行うことで、体力に自信がつくことも考えられる。運動の習慣が少ない学生ほど健康や体力に自信がない傾向が報告されている<sup>16)</sup> ことを併せて考えると、体育実技の授業の重要性が確認された。

「現在、運動技能はどの程度だと思うか」という質問に対する自己評価の割合は、選択・必修ともに初回時と最終時に変化が見られなかったが、最終時には、体力同様に「運動技能も上達した」と感じ、運動技能が落ちたと感じた学生は殆どいなくなった。従って、賀川<sup>17)</sup> が大学の体育授業において自尊感情の形成に寄与する要因として、運動技能に関わる自己評価と活動者の価値観に関わる自己評価を示しているように、学生の自尊感情の形成に影響を与えるとも考えられる。

「現在、健康状態は良いと思うか」という質問に対する自己評価は、選択・必修ともに

初回時と最終時とに有意な変化は見られなかったが、正野ら<sup>18)</sup> の報告に比べ、選択では「健康であると思う」という学生が多く、「不健康である」という学生は少なく、必修では正野らと同様の結果となった。このことから、必修が一般的な学生集団であり、選択は「健康」な学生集団であると思われる。

又、初回時に比べ、最終時に「不健康」と回答した学生は、必修では減少したのに対し、選択では増加している。選択は、健康というものが単に運動習慣だけではなく、食生活を含め全般的な生活習慣が起因するため、高校生以前の生活に比べて自由な時間が増え、不規則な生活をしている学生も多く、このような生活習慣の変化が影響して、半年後に「不健康である」と意識する学生が増えたと考えられる。しかし、因果関係はこれからの問題として、必修では、元々「不健康である」と回答した学生が多かったためか、体育実技が何らかの影響を及ぼして「不健康」な学生が減少した可能性も考えられた。もちろん、大学生の運動以外の生活習慣(食習慣・睡眠習慣など)が、他の世代に比べて最も好ましくない傾向にあることが報告されている<sup>19)</sup> ことから、大学2年生以上での調査と共に多方面からのアプローチを行わなければならない事も推察される。

「現在、運動するのが好きか」という質問に対する自己評価では、選択では初回時・最終時とも「運動が好き」な学生が7割程度を占め、一方、1割弱の学生は「運動が嫌い」と回答して大きな変化は見られなかった。しかし、必修では初回時で4割(41.0%)が最終時で選択同様7割(69.2%)と増加し、「運動が嫌い」な学生が2割(19.9%)から1割弱(9.0%)に減少した。

このことは、一般体育実技が選択の場合は運動好きの学生が集まる傾向は当然であり、従来の方法で「運動が好きになる」学生を増やすことは難しいと思われる。しかし、必修の場合は、「運動が好き」な学生が増加し、「運動が嫌い」な学生が減少することによって、

運動習慣の獲得や生涯スポーツへのきっかけとなり、大学体育実技の必修の重要性が示唆されたとも考えられる。従って、一般体育実技の重要性を考えると、授業内容の充実はもちろん教育全体のシステム改革やFDの徹底等も必要と思われる。

前々回・前回の報告と同様、体育実技授業は、体力増進・運動技能上達・運動好きの増加をもたらし、身体的な面でのよい影響を与える可能性を示唆する結果となり、特に必修科目とした場合はその効果が大きい結果となった。青年期における適切な運動習慣は成人以降の運動習慣に大きく影響する<sup>19), 20), 21)</sup>ことから、大学体育が学生の運動を習慣化させる役割を担うことは必要不可欠であると考えられる。

## (2) 体育実技の授業に対する意識について

以前の報告や先行研究から<sup>2), 5), 6), 7), 8), 9), 10)</sup>、体育教育は身体面・精神面・社会性・コミュニケーション面での教育効果が見いだされているが、今回、体育実技は選択科目とした場合より必修科目とした場合において、教育効果が大きい結果となった。

入学時の大学体育実技未体験の学生は、選択授業に対して「気分転換や開放感」「運動の楽しさ」「仲間との触れ合い」「連帯感」「協力」「運動不足の解消」「技能の向上」「体力づくり」「新しい体験」ができる場であると意識し、体育実技に多くの期待をしていることが分かる。これに対して、必修の授業は「気分転換や楽しさ」「連帯感や新しい経験」等の意識が少なくなり、積極的な意識が低かった。又、当然単位取得のためだけに履修している傾向が見られた。

授業初回時と最終時の比較に関しては、前々回の報告のように大きく変化した項目は3項目と少なかったが、必修は10項目と大きく変化した。授業に対する意識や考え方が大きく変わったと思われる。「楽しさや連帯感を味わえ」「精神力が高まり」「友人や仲間を見つけ」「運動不足解消や体力作りに役立ち

「体育実技の必要性を知る」ことができたと思われる。このことは、必修科目の場合は、体育実技の授業での目的である身体面・精神面・社会性・コミュニケーション面の充実を図る効果がより多く出ていると推察される。

又、必修の場合は、授業を受けることで「運動能力の高い人」や「一部の人」に握られているという意識や「単位取得のためだけに出る」という学生が少なくなり、偏見を持っていた学生が体育実技の本来の意味に気づき、多くの教育効果を享受できていると思われる。

選択の場合でも前回の報告のように1年間(前期・後期)の体育実技の経験すると、学生の意識がより良い方向に変化している傾向が見られたが、必修の場合は半年間でもこの良い教育効果が見られる結果となった。

一般体育実技の歴史を考えると、大学大綱化によって、多くの大学が選択科目に変更する傾向が見られた。しかし、最近、大学体育の重要性が再認識され、再度必修化が必要かどうかについても検討されつつあり、その根拠となる基礎的データが必要とされている。今回の結果は、本学を始め、体育実技の再度必修化に踏み切れない大学はもちろん、必修化されている大学でも、体育実技の必要性を再認識することの重要性を示唆できたと考えている。

## 5. まとめ

前回に続き、体育実技の授業内容の充実を図るために、選択科目として体育実技を受講した本学学生(119名)と必修科目として体育実技を受講した他大学学生(156名)を対象に、授業の前期初回時・前期最終時に質問紙調査を実施した。質問項目は、学生の体力、運動技能、健康、運動に対する意識についての8項目と、体育実技の授業に対する意識についての34項目である。

①「現在、体力があると思うか」という質問に対し、選択・必修ともに初回時に比べ最終時の平均スコアは有意に高くなった( $P < 0.01$ )。

②「現在、運動技能は上手であると思うか」「現在、健康状態はよいと思うか」という質問に対し、選択・必修ともに初回時・最終時の平均スコアに変化は見られなかった。

③「現在、運動が好きであるか」は選択においては初回時と最終時で変化は見られず、必修においては初回時に比べ最終時の平均スコアは有意に高くなった ( $P < 0.01$ )。必修においてのみ「運動嫌い」の学生が少なくなり、「運動好き」の学生が増加した。

④体育実技の授業に対する意識について前期初回時にスコアの高かった項目は、選択で「気分転換や開放感を味わえる」「運動の楽しさを味わえる」「仲間と触れ合える」「連帯感を味わえる」「お互いに協力できる」「運動不足を解消できる」「技術が向上する」「体力作りができる」「新しい体験ができる」の9項目であった。又、必修で初回時にスコアの高かった項目は、「仲間と触れ合える」「マナーや態度を学べる」「お互いに協力できる」「運動不足を解消できる」「技術が向上する」「単位取得のため」の6項目であった。

⑤初回時に選択・必修ともにスコアの低かった項目は、「運動能力の高いものがのさばる」「一部の人だけが喜びを味わえる」で、選択では「命令に従う人間を作りやすい」「単位取得のためだけに出る」の2項目もスコアが低かった。

⑥初回時と最終時の平均スコアを比較すると、選択では「命令に従う人間を作りやすい」「運動不足を解消できる」でスコアが低くなった ( $p < 0.05$ )。又「時間数が少ない」ではスコアが高くなった ( $p < 0.01$ )。

必修科目としての体育実技では、「単位取得のため」( $p < 0.05$ )、「運動能力の高い者がのさばる」( $p < 0.01$ )とスコアが低くなった。又、「連帯感が味わえる」「それ以上の仲間になれる」「運動不足解消ができる」「体力不足に役立つ」「体育実技は必要」でスコア ( $p < 0.05$ )が高くなり、「楽しさを味わえる」「精神力が高まる」「友人を見つけられる」がスコア ( $p < 0.01$ )が高くなった。

⑦体育実技の授業に対する意識において、選択と必修ではその教育的効果に差異が見られ、選択科目としての体育実技では3項目に対し、必修科目としての体育実技は10項目で意識の変化がみられた。

今回は前回同様に、学生の体力、運動技能、健康、運動に対する意識および体育実技の授業に対する意識について、選択科目と必修科目との比較を中心に基礎的データを分析、検討した。今後は又着目点を変えて、さらに詳細なデータ分析と検討を行い、体育実技の授業内容の充実や教育システムの改革につなげていく予定である。

#### 参考一引用文献

- 1) 多田羅浩三：厚生科学特別研究事業「健康日本21」推進ガイドライン、ぎょうせい、1-58、2001。
- 2) 大学体育問題連絡会提言書作成委員会：体育系学術団体からの提言 2010 21世紀の高等教育と保健体育・スポーツ（資料編）、社団法人全国大学体育連合、1-48、2010。
- 3) 徳永幹雄・橋本公雄：健康度、生活習慣の年代的差異および授業前後での変化、健康科学、24、57-67、2002。
- 4) 岩崎健一・徳永幹雄ほか：大学生の精神的健康パターンについて、第一福祉大学紀要、1、1-12、2004。
- 5) 山津幸司・堀内雅弘：週1回の体育実技が日常の身体活動およびメンタルヘルスに及ぼす影響、大学体育学、7、57-67、2010。
- 6) 林直亨・宮本忠吉：週1回の大学授業における筋力トレーニングが筋力に与える影響、体育学研究、54、137-143、2009。
- 7) 佐々木玲子・小森康加ほか：週1回の体育実技における運動継続実施が及ぼす効果について - 「エアロビクス」履修女子学生を対象とした実態調査 (1) -、体育研究所紀要、38、57-65、1999。
- 8) 内田英二・神林勲：週1回8週間のサーキットトレーニングが大学生の体力および感情に与える影響、体育学研究、51、11-20、2006。



- 9) 高野千春・小林有子・村上秀明：一般体育実技に対する学生の意識について (1) - 初回授業と最終授業でのアンケートの比較 -、桐蔭論叢、25、15-25、2011
- 10) 村上秀明・賤機徳彦・高野千春・小林有子・入江史郎：一般体育実技に対する学生の意識について (2) - 前期授業と後期授業でのアンケートの比較 -、桐蔭論叢、26、85-96、2012
- 11) 青木敦英：大学体育授業における評価とその因子分析、流通科学大学論集一人間・社会・自然編一、19 (1)、29-37、2006.
- 12) 中路恭平：大学体育実における学生の満足度と授業評価に関する分析、南山大学紀要「アカデミア」自然科学・保健体育編、13、19-37、2007.
- 13) 青木宏樹・出村慎一ほか：中学生と高校生が考える体育授業の因子構造の比較、教育医学、55 (4)、313-320、2010.
- 14) 徳永敏文・三宅克彦ほか：本学学生の一般体育に対する意識、岡山大学教養部保健体育教室、111-125、1997.
- 15) 鶴原香代子・寺田邦昭ほか：東海地区大学体育・スポーツ実技科目受講学生の授業に関する意識について一単純集計結果 (2002年) -、大学保健体育研究、23、9-29、2003.
- 16) 三戸範之：秋田大学における体育実技受講生の意識に関する調査研究、秋田大学教育学部研究紀要 (自然科学)、44、1-9、1993.
- 17) 賀川昌明：大学生の自尊感情と一般的効力感、運動有能感、体育授業における態度および成績評価との関連、鳴門教育大学研究紀要、17、24-25、2002.
- 18) 正野知基・橋本公雄ほか：大学初年次生の生活習慣の実態および健康状態、体育・スポーツ教育研究、11 (1)、28-38、2010.
- 19) 徳永幹雄・橋本公雄：健康度、生活習慣の年代的差異および授業前後での変化、健康科学、24、57-67、2002.
- 20) 村井文江、林貢一郎、中村真理子他 (2003)：運動習慣からみた妊娠中の運動実施状況と実施理由の検討、日本臨床スポーツ医学会誌、11、(1)、38-47.
- 21) Glenmark B, Hedberg G, Jansson E. (1994) : Prediction of physical activity level in adulthood by physical characteristics, physical performance and physical activity in adolescence: an 11-year follow-up study. Eur J Appl Physiol and Occupation Physiol. 69: 530-538.
- 22) Ferguson KJ, Yesalis CE, Pomrehn PR, Kirkpatrick MB. (1989) : Attitudes, knowledge, and beliefs as predictors of exercise intent and behavior in schoolchildren. J sch Health. 59 (3) : 112-115.

---

### ○ 付録資料 (アンケート用紙)

アンケート調査における関係する資料を以下に示した。

#### アンケート調査の質問項目の一部

- 学生の体力、運動技能、健康、運動に対する意識について ※2) 4) 6) 8) の項目は最終時のみ
- I. 1) 現在、あなたは体力がありますか。1) ある 2) 普通 3) ない  
2) この半年で、体力はつきましたか。1) ついた 2) 変わらない 3) 落ちた
- II. 3) 現在、あなたが選択した種目の運動技能は、どの程度だと思えますか。1) 上手 2) 普通 3) 下手  
4) この半年で、運動技能は上達しましたか。1) 上達した 2) 変わらない 3) 落ちた

- Ⅲ. 5) 現在、あなたは自分の健康状態をどの程度だと思えますか。1) 健康 2) 普通 3) 不健康  
 6) この半年で、健康状態は変化しましたか。1) 良くなった 2) 変わらない 3) 悪くなった  
 Ⅳ. 7) 現在、あなたは運動するのが好きですか。1) 好き 2) 普通 3) 嫌い  
 8) この半年で、運動に対する考えは変わりましたか。1) 以前より好きになった 2) 変わらない 3) 以前より嫌いになった

○体育実技の授業に対する印象について

V. 今までの体育実技の授業はどのようなものでしたか。次の質問に対して以下の5段階の当てはまる場所の番号に○を囲み、回答して下さい。

5. 非常に思う 4. 思う 3 どちらとも言えない 2. 思わない 1 まったく思わない

1. 体育の授業は、気分転換や開放感を味わえる (5 非常に思う 4 思う 3. どちらとも言えない 2. 思わない 1 まったく思わない)
2. 体育の授業は、運動の楽しさを味わえる (5 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2. 思わない 1 まったく思わない)
3. 体育の授業は、心身の緊張をほぐしてくれる (5 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
4. 体育の授業は、精神力が高まる (5 非常に思う 4 思う 3. どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
5. 体育の授業は、ときどき深い感動を覚える (5. 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
6. 体育の授業は、達成感が得られる (5 非常に思う 4. 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
7. 体育の授業は、身体を鍛えようとする意欲がわく (5 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
8. 体育の授業は、仲間と触れ合える (5 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2. 思わない 1 まったく思わない)
9. 体育の授業は、連帯感を味わえる (5 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
10. 体育の授業は、友人を見つけられる (5 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
11. 体育の授業は、マナーやルール、態度を学べる (5 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1. まったく思わない)
12. 体育の授業は、お互いに協力できる (5 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
13. 体育の授業は、運動能力の高い者がのさばる (5 非常に思う 4. 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
14. 体育の授業は、一部の人だけが喜びを味わえる (5 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
15. 体育の授業は、授業の仲間は、それ以上の仲間になりうる (5 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
16. 体育の授業は、命令に従う人間をつくりやすい (5 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
17. 体育の授業は、運動不足を解消できる (5 非常に思う 4. 思う 3. どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
18. 体育の授業は、技能が向上する (5 非常に思う 4 思う 3. どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
19. 体育の授業は、リーダーシップを発揮できる (5 非常に思う 4. 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
20. 体育の授業は、体力づくりに役立つ (5 非常に思う 4 思う 3. どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
21. 体育の授業は、積極的に参加できる (5. 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
22. 体育の授業は、新しい体験ができる (5. 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
23. 体育の授業は、生涯スポーツとしての基礎ができる (5. 非常に思う 4. 思う 3. どちらとも言えない 2 思わない 1. まったく思わない)
24. 体育の授業は、スポーツの必要性を学ぶ (5. 非常に思う 4. 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1. まったく思わない)
25. 体育の授業は、単位取得のためだけに出る (5 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
26. 体育の授業は、週1回なので時間数が少ない (5 非常に思う 4. 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
27. 体育の授業は、運動の方法や理論を学べる (5. 非常に思う 4. 思う 3 どちらとも言えない 2. 思わない 1 まったく思わない)
28. 体育の授業は、その場限りで、印象に残らない (5 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
29. 体育の授業は、理論と実践が結びついている (5 非常に思う 4. 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
30. 体育の授業は、何が目的なのかはっきりしている (5 非常に思う 4. 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1. まったく思わない)
31. 体育の授業は、課外で運動できる条件があっても、必要である (5 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2. 思わない 1 まったく思わない)
32. 体育の授業は、自主的に考え活動することができる (5. 非常に思う 4. 思う 3 どちらとも言えない 2. 思わない 1 まったく思わない)
33. 体育の授業は、明朗活発な性格をつくる (5 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)
34. 体育の授業は、人間のわがままさがでる (5 非常に思う 4 思う 3 どちらとも言えない 2 思わない 1 まったく思わない)