

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結果の比較 —

A Study on Student's Consciousness of Physical Exercise Class (1)

: Comparison of the Questionnaire Results in a First Time Lesson and a Last Lesson

高野 千春¹⁾・小林 有子²⁾・村上 秀明²⁾

平成国際大学¹⁾ 桐蔭横浜大学²⁾

(2011 年 9 月 15 日 受理)

1. はじめに

日本学術会議からの提言「21 世紀の教養と教養教育」など¹⁾にも示されたように、保健体育の充実と豊かな人間性を備えた学生を育成することは大学の責務のひとつである。特に、科学的研究成果に基づき、学生の心身の健康の維持増進と人間的な成長を支援していく大学体育実技の重要性を再認識することを、体育・スポーツ・健康に関わる学術団体が全国高等教育機関に要請している。

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)²⁾で体力の低下をもたらし、半数以上がストレスを強く感じ³⁾、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⁴⁾。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、以下のような実証を得ている^{4), 5), 6), 7)}。1) 身体面での効果: 週 1 回での体育実技の授業でも筋力や持久力が顕著に向上し、体脂肪率が減少する。2) 精神面での効果: 身体運動には、不安低減効果や抗うつ効果、ストレス解消効果があり、体育実技でも同様の効果が得られている。3) 社会性・コミュニケーション面での効果: 近年、他者とのコミュニケーションスキルの低い学生が増えており、問題を抱えている学生も多い。体育実技が人間関係を促進し、自己効力感を高め、授業でのスポーツ経験がコミュニケーションスキルを含む社会的スキルを向上させている。

以上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。

本研究では、基礎的データを収集整理する

¹⁾ Chiharu Takano : Laboratory of Health & Physical Education, Faculty of Law, Heisei International University

²⁾ Yuuko Kobayashi and Hideaki Murakami : Laboratory of Public Health & Physical Education, Faculty of Law, Toin University of Yokohama, 1614 Kurogane-cho, Aoba-ku, Yokohama, Japan 225-8503

とともに、大学生の体力・健康意識や体育実技授業の意識に注目し、体育実技を受講前と受講後との関連について検討し、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. 方法

1. 調査対象

平成 23 年度選択体育実技 I を受講した学生のうち、すべてのデータがある学生 144 名を分析対象とした。男子 112 名、女子 32 名、年齢は 18 歳 112 名、19 歳 24 名、20 歳 5 名、21 歳 2 名、23 歳 1 名であった。

2. 調査時期

2011 年 4 月～7 月の期間に、質問紙による調査を 2 回行った。1 回目は初回授業時の 4 月初旬（以下、初回時とする）に、2 回目は最終授業時の 7 月中旬（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⁸⁾、

中路⁹⁾、青木ら¹⁰⁾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）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

初回時及び最終時の 4 つの質問項目ならびに最終時の 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初回時及び最終時の学生の自己評価を、図 1 に示す。初回時に比べ最終時には、「体力がある」が 21.8%から 36.1%に増加し、「体力がない」が 45.4%から 30.3%に減少した。「普

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

	調査 時期	項目	度数(%)			平均値	標準偏差	t値
			肯定	普通	否定			
体力	初回時	現在体力があると思うか	26 (21.8%)	39 (32.8%)	54 (45.4%)	1.76	0.788	*-4.032
	最終時		43 (36.1%)	40 (33.6%)	36 (30.3%)	2.06	0.816	
運動 技能		体力がついたと思うか	49 (41.2%)	59 (49.6%)	11 (9.2%)	2.32	0.637	-0.588
	初回時	現在運動技能は上手だと思うか	19 (16.0%)	61 (51.3%)	39 (32.8%)	1.83	0.681	
	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	78 (65.5%)	35 (29.4%)	6 (5.0%)	2.61	0.585	
健康	初回時	現在健康状態はよいと思うか	43 (36.1%)	67 (56.3%)	9 (7.6%)	2.29	0.599	0.223
	最終時		50 (42.0%)	51 (42.9%)	18 (15.1%)	2.27	0.709	
運動 好き		健康状態はよくなったか	37 (31.1%)	71 (59.7%)	11 (9.2%)	2.22	0.599	-1.787
	初回時	現在運動するのが好きか	76 (65.5%)	29 (25.0%)	11 (9.5%)	2.55	0.663	
	最終時		81 (72.3%)	22 (19.6%)	9 (8.0%)	2.66	0.628	
		運動するのが好きになったか	103 (92.8%)	8 (7.2%)	0 (0.0%)	2.93	0.261	

*:p<0.05

通」は、初回時 32.8%、最終時 33.6%であった。平均スコアは、初回時 1.76 から最終時 2.06 に有意に高くなった ($P < 0.05$)。

「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%、「かわらない」は 49.6%、「体力が落ちた」は 9.2%であった。

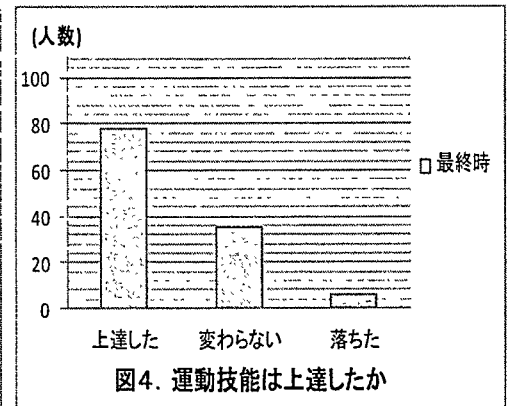
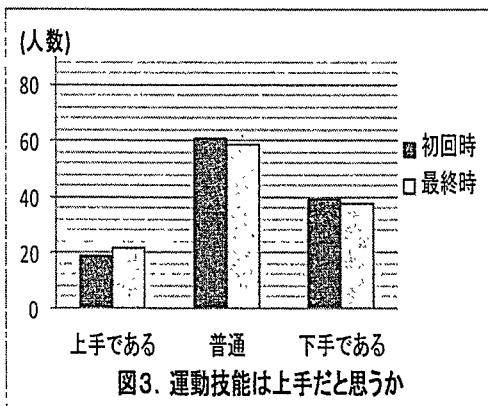
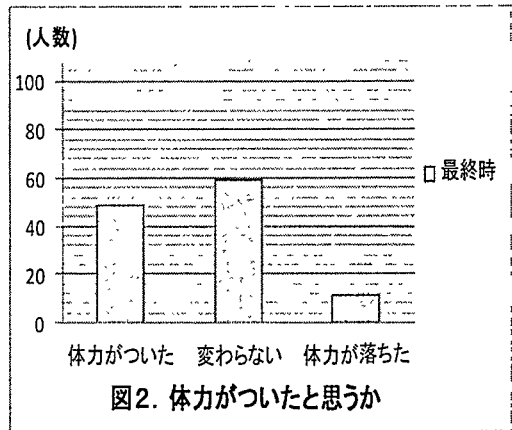
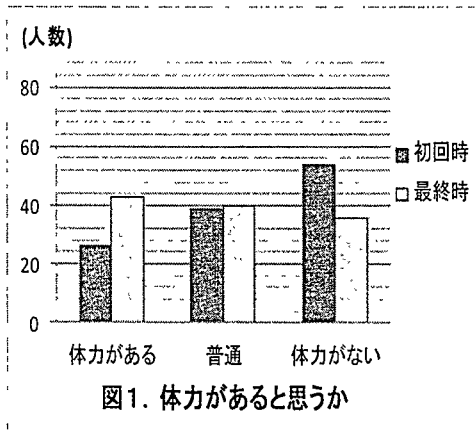
「現在、運動技能はどの程度だと思うか」という質問に対する初回時及び最終時の学生の自己評価を、図 3 に示す。「上手」は、初回時 16.0%、最終時 18.5%、「普通」は、初回時 51.3%、最終時 49.6%、「下手」は、初回時 32.8%、最終時 31.9%であった。初回時と最終時の平均スコアに有意な変化はみられなかった。

「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 65.5%、「変わらない」は 29.5%、「落ちた」は 5.0%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初回時及び最終時の学生の自己評価を、図 5 に示す。「健康」は、初回時 36.1%、最終時 42.0%、「普通」は、初回時 56.3%、最終時 42.9%、「不健康」は、初回時 7.6%、最終時 15.1%であった。初回時と最終時の平均スコアに有意な変化はみられなかった。

「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 31.1%、「変わらない」は 59.7%、「悪くなった」は 9.2%であった。



「現在、運動するのが好きか」という質問に対する初回時及び最終時の学生の自己評価を、図7に示す。「好き」は、初回時65.5%、最終時72.3%、「普通」は、初回時25.0%、最終時19.6%、「嫌い」は、初回時9.5%、最終時8.0%であった。平均スコアは、初回時2.55から最終時2.66に高くなる傾向がみられた。

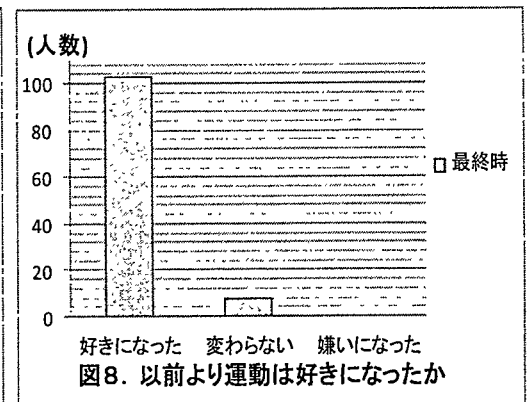
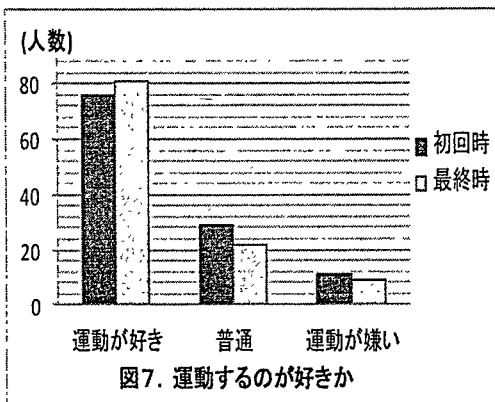
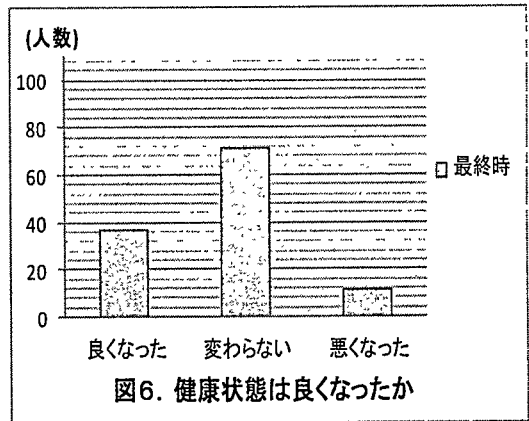
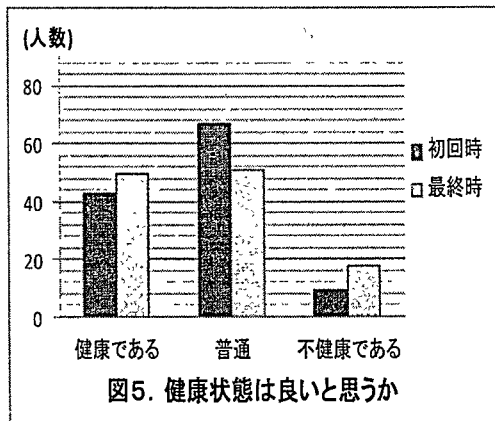
「この半年で、運動に対する考えは変わったか」という最終時の質問に対する学生の自己評価を、図8に示す。「以前より好きになった」は92.8%、「変わらない」は7.2%、「嫌いになった」は0%であった。

2. 体育実技の授業に対する意識について

初回時及び最終時の34質問項目の平均スコア、標準偏差及び有意差検定の結果を、表2に示す。

初回時にスコアの高かった項目（4点以上）は、問1「気分転換や開放感を味わえる」、問2「運動の楽しさを味わえる」、問8「仲間と触れ合える」、問9「連帯感を味わえる」、問12「お互いに協力できる」、問17「運動不足を解消できる」、問18「技能が向上する」、問20「体力づくりに役立つ」、問22「新しい体験ができる」の9項目であった。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」「技能の向上」「体力づくり」「新しい体験」ができる場であるという意識が高かった。

反対に、初回時にスコアの低かった項目（2点以下）は、問13「運動能力の高いもののがのさばる」、問14「一部の人が喜びを味わえる」、問16「命令に従う人間を作りやすい」、



問 25「単位取得のためだけに出る」の 4 項目であった。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るもの」、「単位取得のためだけに授業に出る」という意識が低かった。

以下の 3 項目において、初回時と最終時の平均スコアに統計的有意差が見られた。問 16「命令に従う人間を作りやすい」では 1.47 から 1.29、問 17「運動不足を解消できる」では 4.34 から 4.1 と、スコアが低くなり（ともに

$p < 0.05$ ）、問 26「時間数が少ない」では 3.38 から 3.72 とスコアが高くなった（ $p < 0.01$ ）。初回時に比べ最終時に、「体育実技の授業は命令に従う人間を作りやすい」、「運動不足が解消できる」という意識は低くなり、「実技の時間数が少ない」という意識が高くなった。

問 3「心身の緊張がほぐれる」ではスコアが低くなる傾向が、問 10「友人を見つけられる」、問 29「理論と実践が結びつく」の項目ではスコアが高くなる傾向がみられた。初回時に比べ最終時に、「体育実技の授業は心身

表 2. 体育実技の授業に関する意識

項目	初回時		最終時		t値	
	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	
2. 楽しさを味わえる	4.1	0.933	4.08	0.845	0.297	
3. 心身の緊張がほぐれる	3.79	1.045	3.6	0.917	1.865	
4. 精神力が高まる	3.54	1.018	3.47	0.94	0.831	
5. 感動を覚える	3.38	1.143	3.49	1.047	-0.926	
6. 達成感が得られる	3.81	0.968	3.86	0.932	-0.476	
7. 鍛錬の意欲がわく	3.58	1.054	3.74	0.916	-1.555	
8. 仲間と触れ合える	4.16	0.823	4.1	0.827	0.615	
9. 連帯感を味わえる	4.03	0.876	3.88	0.935	1.553	
10. 友人を見つけられる	3.9	1.026	4.1	0.862	-1.808	
11. マナーや態度を学べる	3.97	0.828	4.03	0.843	-0.688	
12. お互いに協力できる	4.11	0.779	4.18	0.732	-0.824	
13. 運動能力の高い者がのさばる	1.47	1.002	1.35	1.128	-1.142	
14. 一部の人だけが喜びを味わえる	1.37	0.997	1.21	0.945	-1.541	
15. それ以上の仲間になり得る	3.43	1.033	3.5	0.994	-0.675	
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	*
17. 運動不足を解消できる	4.34	0.787	4.1	0.841	2.596	*
18. 技能が向上する	4	0.806	4.01	0.801	-0.098	
19. リーダーシップを発揮できる	3.32	0.863	3.26	0.868	0.675	
20. 体力づくりに役立つ	4.18	0.843	4.05	0.982	1.563	
21. 積極的に参加できる	3.85	1.014	3.9	0.96	-0.509	
22. 新しい体験ができる	4.03	0.856	4.06	0.823	-0.367	
23. 生涯スポーツの基礎ができる	3.67	0.928	3.66	1.001	0.094	
24. スポーツの必要性を学ぶ	3.86	0.914	3.78	0.903	0.846	
25. 単位取得のため	1.13	0.93	1.18	0.93	-0.521	
26. 時間数が少ない	3.38	1.097	3.72	1.057	-2.812	**
27. 運動方法や理論が学べる	3.48	0.928	3.58	0.907	-0.967	
28. 印象に残る	3.58	0.972	3.64	0.992	-0.610	
29. 理論と実践が結びつく	3.38	0.924	3.58	0.909	-1.185	
30. 目的がはっきりしている	3.57	1.008	3.66	0.917	-0.946	
31. 体育の授業は必要である	3.73	0.883	3.69	0.862	0.355	
32. 自主的に行動できる	3.66	0.917	3.69	0.903	-0.281	
33. 明朗活発な性格をつくる	3.55	0.975	3.51	0.922	0.473	
34. わがままが抑えられる	3.25	0.967	3.4	1.028	-1.429	

が緊張する」、「友人を見つけられる」、「運動理論と実践が結びつく」といった意識が高くなる傾向がみられた。

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

初回時の「現在、体力があると思うか」という質問に対する自己評価は、徳永ら¹¹⁾ 鶴原ら¹²⁾ の調査報告に比べ、「体力がある」と思う学生の割合が低く、反対に「体力がない」と思う学生の割合が多かった。初回時の調査は入学直後の4月に実施しているため、部活の引退や受験勉強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。半年後の最終時ではその割合は逆転し、先行研究に比べ「体力がある」と思う学生の割合が多くなり、「体力がない」と思う学生の割合が低くなった。平均スコアも有意に高くなり、「この半年で、体力がついたと思う」学生が4割を超えていた。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¹³⁾ ことを併せて考えると、体育実技の授業で週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。

「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、初回時と最終時に変化が見られなかったにもかかわらず、65.5%の学生が「この半年で、運動技能は上達したと思う」と回答した。現在の技能程度を判断するには学生は相対的評価をせざるを得ず、初回時と最終時の自己評価には変化が見られなかったことが考えられる。賀川¹⁴⁾ は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。65%を超える学生が自身の運動技能が上達したと自己評価したことは、学生の自尊感情の形成に影響を与える可能性も期待できる。

「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、正野ら¹⁵⁾ の報告に比べ、「健康である」と思う学生の割合が多く、「不健康である」と思う学生の割合は少なかった。全体的に健康度は比較的高い評価であるが、「不健康である」と回答した学生の割合が初回時に比べ最終時に増加した。健康の維持・増進には運動・食事・休養の生活習慣が重要であるが、大学生の食生活習慣、睡眠習慣は他の年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¹⁶⁾。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。

「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、初回時及び最終時とも「運動が好き」な学生が7割程度を占めたが、一般体育実技は選択科目のため、運動好きの学生が集まる傾向は当然であると考えられる。一方、1割弱の学生は「運動が嫌い」と回答したが、全体として運動が好きになる傾向がみられた。「この半年で、以前より運動が好きになった」学生が9割以上を占め、「嫌いになった」学生は一人もいなかった。科目自体が選択科目であることに加え、大学では実技種目や履修仲間をある程度選択出来ることも大きく影響していると思われる。

最終時に「運動技能が上達した」と評価した学生が65.5%、「運動が以前より好きになった」と評価した学生が92.8%であった。村井ら¹⁷⁾ は、運動習慣者と非習慣者の間で有意差のある実施・非実施理由は「運動・スポーツが好き」「運動・スポーツが苦手」「興味がない」であると報告している。体育実技の受講後に、以前より運動が好きになった学生が9割を超え、3分の2の学生が「運動技能が上達した」と自己評価したことは、体育実技の授業が学生の運動習慣の実施によい影響を与える可能性を示唆している。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

大きく影響する^{18), 19)}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える。

2. 体育実技の授業に対する意識について

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」「技能の向上」「体力づくり」「新しい体験」ができる場であると初回時から意識している学生が多かった。先行研究^{1), 4), 5), 6), 7)}で報告されている身体面、精神面、社会性・コミュニケーション面での体育の教育効果を、学生自身も期待し、また自覚していることがうかがえる。

初回時から、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るもの、単位取得のためだけに体育実技の授業に出るという意識は低かった。

体育実技の授業が「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を持つ学生や、皆が「命令」に従わなければならないと思う学生、実技の授業に「単位取得のためだけに出る」という学生は少なかった。体育実技は選択科目であるため、このような意識を強く持つ学生はあえて体育実技を受講していないことが考えられる。

最終時に、体育実技の授業は「命令に従う人間をつくりやすい」という意識が低くなった。大杉ら²⁰⁾青木ら²¹⁾は中学生と高校生に共通の体育授業の因子として、「仲間」「守る」「協力」「できる」の因子が解釈されていると報告している。高校以前の体育授業で、集団のマナーやルールを守る、先生の指示を守ることから「従う」イメージを強く持っていた学生が、主体性を尊重する大学の体育実技の授業を受けることで、そのイメージがうすくなったとも考えられる。

また最終時に、体育実技の授業は「時間数が足りない」という意識が高くなった。つまり、学生は週1回の授業頻度に物足りなさを強く感じるようになったと言える。その背景

には、身体的にも精神的にも大学生活に慣れた、授業やその仲間慣れた、運動技能が上達した、体力が向上した等の理由が考えられる。

初回時から、体育実技の授業は「運動不足を解消できる」という意識が高かったものの、最終時にはその意識が低くなった。運動不足を解消できないと感じるのは、単純に運動量、つまり運動強度および運動時間が十分でないことが考えられる。限られた施設や用具を多人数で利用しなければならない種目では待ち時間が多い可能性もあり、運動強度とともに授業時間をより効率的に使うことは今後検討課題である。また運動時間については、前述の「時間数が足りない」という意識と関連していると考えられる。学生が体育実技の授業が運動不足を解消できると感じるためには、十分な運動時間（頻度）の設定、つまり体育実技が週2回以上選択できる設定を検討することも必要であろう。

5. まとめ

体育実技の授業内容の充実を図るために、平成23年度選択体育実技Ⅰを受講した学生144名を対象に、授業の初回時および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、初回時に比べ最終時の平均スコアは有意に高くなった ($P < 0.05$)。

②「現在、運動するのが好きか」という質問に対し、初回時に比べ最終時の平均スコアは高くなる傾向を示した。

③体育実技の授業に対する意識について初回時にスコアの高かった項目は、「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」「技能が向上する」「体力づくりに役立つ」

「新しい体験ができる」の9項目であった。

④初回時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」「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4項目であった。

⑤初回時と最終時の平均スコアを比較すると、「命令に従う人間を作りやすい」「運動不足を解消できる」では有意に低くなり（ともに $p < 0.05$ ）、「時間数が少ない」では有意に高くなった（ $p < 0.01$ ）。

⑥初回時と最終時の平均スコアを比較すると、「心身の緊張がほぐれる」では低くなる傾向が、「友人を見つけられる」「理論と実践が結びつく」では高くなる傾向がみられた。

今回は学生の体力、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、初回時と最終時の比較を中心に基礎的データを分析、検討した。今後は対象者を増やし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につなげていく予定である。

参考—引用文献

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) 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.
- 5) 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.
- 6) 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.
- 7) 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.
- 8) 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—人間・社会・自然編—、19 (1)、29-37、2006.
- 9) 中路恭平：大学体育実技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.
- 10) 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.
- 11) 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.
- 12) 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—単純集計結果 (2002年)—、大学保健体育研究、23、9-29、2003.
- 13) 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.
- 14) 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.
- 15) 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.
- 16) 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.
- 17) 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.
- 18) 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.
- 19) 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.
- 20) 大杉貴康、出村慎一、藤谷かおる、山下秋二、宋倉啓、南雅樹、北林保：体育授業に対する生徒の価値態度の構成要因及びその構成因子の性差の検討、日本教科教育学会誌、31、29-38、2008.
- 21) 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.

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、どの程度だと思いますか。
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いますか。
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段階の当てはまるところの番号に○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、印象に残る (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)
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、何が目的なのかがはっきりしている (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抑えられる (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)