

## F 町の児童の運動習慣と運動に対する態度の特徴

中井 聖<sup>1)</sup>

### Characteristics of exercise habits and attitudes toward exercise among children in F Town

Akira NAKAI<sup>1)</sup>

The aims of the present study were: (a) to investigate exercise habits and attitudes toward exercise among children in F Town and (b) to compare them with those of children across the nation and clarify their features of exercise habits and attitudes. 113 children in F Town who participated exercise classes were surveyed using a questionnaire about exercise habits and attitudes of their own. Consequently, children in F town have characteristics in exercise habits and attitudes compared to children across the nation as follows: (1) fewer children belong to sports clubs and perform exercise regularly, (2) the number of days to exercise for a week is smaller and exercise duration is shorter, (3) some of male children who do not perform exercise at all have trouble with an exercise while most of female children who do not exercise take a lesson except exercise and (4) female children have more positive attitudes toward exercise.

**Key words** : スポーツクラブへの所属, 運動頻度, 運動時間, 運動をしない理由, 運動の好き嫌いと得意不得意

belonging to sports clubs, exercise frequency, exercise duration, reason not to exercise, preference and confidence in exercise

### 1. はじめに

国民の体力や運動能力の状況を明らかにするため、文部科学省は昭和39年から継続して体力や運動能力に関する調査を実施している<sup>1)</sup>。子どもに関しては体力や運動能力、運動習慣についての調査が行われており、平成24年度からはこれらに加えて運動やスポーツをしない理由についても調査されるようになった。文

部科学省の調査結果によると、子どもの体力や運動能力は昭和60年ごろから現在まで低下傾向が続いている<sup>2)</sup>。子どもの体力の低下は将来的に国民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こし、社会全体の活力が失われるという事態に発展することが懸念される<sup>3)</sup>。体力は心身の健康や発育発達に深く関わり、子どもの時期に活発に身体活動を行う

1) 神戸医療福祉大学 (Kobe University of Welfare) 〒679-2217 兵庫県神崎郡福崎町高岡1966-5

ことで体力の向上や心身の健やかな発育発達が促されるとともに、運動やスポーツに親しむことのできる身体的能力の基礎が養われ、健康的で充実した豊かな人生を送ることができる<sup>3)</sup>。

H県F町では、子どもの身体活動の機会を増やして健康の増進や体力あるいは運動能力の向上を図るため、平成24年度より町内在住の児童を対象に健康福祉課保健センターとK大学が協力して定期的に運動教室を実施している。適切な運動指導を行うためには対象者の運動やスポーツへの取り組みや態度についての情報を把握しておくことが必要であるが、これまで指導対象の児童に関してこれらの資料は得られていない。

そこで本研究では、F町の運動教室の参加児童を対象に運動習慣および運動やスポーツに対する態度について調査し、文部科学省が全国で実施した調査結果と比較することで、F町の児童が有する運動習慣および運動やスポーツに対する態度の特徴について検討することを目的とした。

## 2. 方法

### (1) 調査対象者

調査対象者は2013年度にH県F町健康福祉課保健センターによって実施された学童運動教室および親子運動教室に参加したF町在住の1年生から6年生までの児童136名であった。調査対象者のうち113名（男子：48名、女子：65名）から回答が得られ、回収率は86.0%であった。調査対象の児童の学年の

表1 本調査対象者の学年の内訳

	学年						合計
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
男子 (名)	18	12	10	6	1	1	48
女子 (名)	18	15	18	9	4	1	65
学年計 (名)	36	27	28	15	5	2	113

内訳は表1に示したとおりであった。

### (2) 調査方法

学童運動教室および親子運動教室の開講式(2013年5月)の際に集合調査法を用いて調査を実施した。調査対象者に質問紙を配票し、本調査で得られた情報が適切に取り扱われる旨を周知した後、後述の調査項目に対して回答を求めた。

調査項目は調査対象者の属性に関する項目(学年、年齢および性別)、運動習慣および生活習慣に関する項目とした。運動習慣および生活習慣に関する項目は、文部科学省が行った平成24年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査<sup>4)</sup>と同様の項目を用い、調査対象者が回答しやすい表現となるよう配慮して作成した。運動習慣に関する項目には運動部所属の有無、運動やスポーツの実施状況、曜日ごとの運動実施状況の詳細、運動の好き嫌いや得意不得意、運動をしない理由など運動に対する態度についての項目、生活習慣に関する項目には朝食摂取の有無、1日の睡眠時間およびテレビの視聴時間についての項目が含まれた。

運動やスポーツの実施時間や睡眠時間など具体的な時間を回答する項目については数値記入による自由回答、運動部所属の有無や曜日ごとの運動実施の有無については二項選択単一回答形式、運動やスポーツをしない理由については無制限複数回答形式、その他の項目については多項選択単一回答形式によって回答を求めた。なお開講式を欠席者した者に対しては、質問紙の配票および回収を健康福祉課保健センターに委託して調査を行った。

### (3) 分析方法

調査対象者全体としての傾向を把握するために、単一回答形式および複数回答形式で得

られた回答は調査項目ごとに調査対象者を一群として単純集計した。数値記入による自由回答の項目については平均値および標準偏差を求めた。得られた結果は性別ごとに平成24年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果<sup>4)</sup>と比較し、F町の児童が有する特徴について検討することとした。

### 3. 結果

#### (1) 調査対象者の運動習慣

調査対象者のうち、運動部やスポーツクラブに所属している男子は31.3%、女子は26.2%、所属していない男子は68.8%、女子は73.8%であった(図1)。運動やスポーツの実施頻度に関する男子の回答は「ほとんど毎日(週に3日以上)」が41.7%、「ときどき(週に1~2日くらい)」が33.3%、「ときたま(月に1~3日くらい)」が14.6%、「しない」が10.4%であった(図2(a))。女子の回答は「ほとんど毎日」が23.1%、「ときどき」が52.3%、「ときたま」が12.3%、「しない」が12.3%であった。「ほとんど毎日」から「ときたま」と回答し

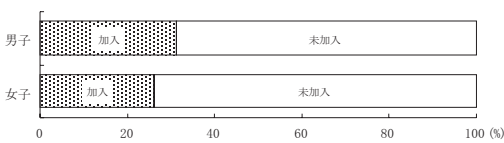


図1. 運動部やスポーツクラブに所属している者の割合

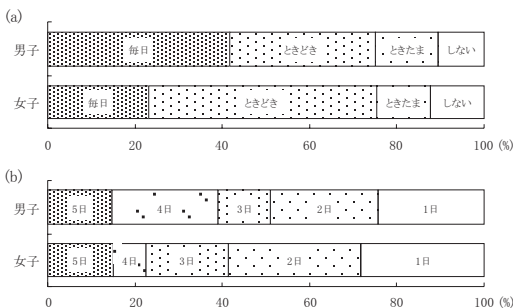


図2. 運動やスポーツの実施頻度 (a) と平日に運動やスポーツを行う日数 (b)

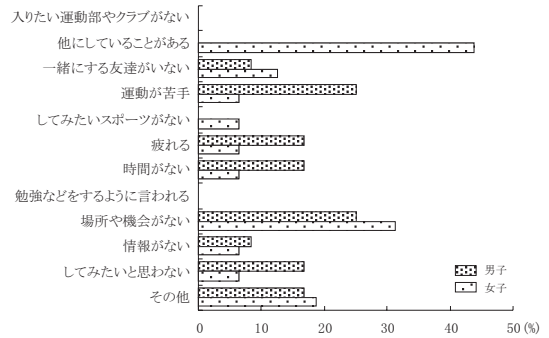


図3. 運動やスポーツをしない理由

た調査対象者に対して平日に運動やスポーツを行う平均的な日数を質問したところ、男子では「5日」が14.6%、「4日」が24.4%、「3日」が12.2%、「2日」と「1日」が24.4%であり、女子では「5日」が15.1%、「4日」が7.5%、「3日」が18.9%、「2日」が30.2%、「1日」が28.3%であった(図2(b))。「ときたま」あるいは「しない」と回答した調査対象者に運動やスポーツをしない理由を尋ねたところ、男子は「運動が苦手」と「場所や機会がない」と回答した者が25.0%と最も多く、「疲れる」、「時間がない」、「してみたいとは思わない」、「その他」が16.7%、「一緒にする友達がいない」、「情報がない」が8.3%であった(図3)。「入りたい運動部やクラブがない」、「他にしていることがある」、「してみたいスポーツがない」、「勉強などをするように言われる」という回答は見られなかった。女子は「他にしていることがある」が43.8%と最も多く、次いで「場所や機会がない」が31.3%と多かった。「その他」は18.8%、「一緒にする友達がいない」は12.5%、「運動が苦手」、「してみたいスポーツがない」、「疲れる」、「時間がない」、「情報がない」、「してみたいとは思わない」はそれぞれ6.3%であった。「入りたい運動部やクラブがない」、「勉強などをするように言われる」という回答はなかった。

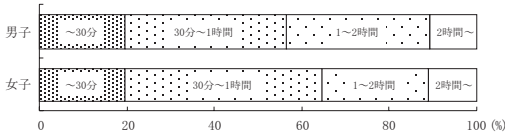


図4. 1日の運動やスポーツの実施時間

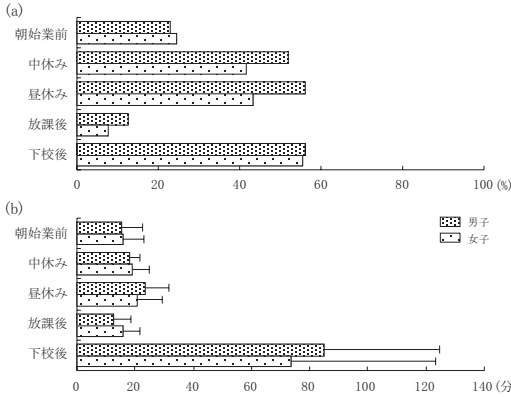


図5. 平日の時間帯ごとの運動やスポーツを行う者の割合(a)と運動やスポーツの実施時間(b). エラーバーは標準偏差を示す.

「運動やスポーツをするときは1日にどのくらいの時間するか」という質問に対する男子の回答は「30分まで」が19.6%、「30分から1時間」が37.0%、「1時間から2時間」が32.6%、「2時間以上」が10.9%、女子の回答は「30分まで」が19.4%、「30分から1時間」が45.2%、「1時間から2時間」が24.2%、「2時間以上」が11.3%であった(図4)。また、平日に運動やスポーツを行う時間帯と運動時間について尋ねたところ、男子では「朝始業前」に全体の22.9%が15.5±6.9分(平均±標準偏差)、「中休み(20分休みなど)」に52.1%が18.0±3.8分、「昼休み」に56.3%が23.5±8.2分、「放課後(下校までの時間に)」に12.5%が12.5±6.1分、「下校後」に56.3%が84.8±40.0分運動やスポーツを行っていた(図5(a)および(b))。それに対して、女子では「朝始業前」に全体の24.6%が15.6±7.3分、「中休み」に41.5%が19.1±5.6分、「昼休み」に43.1%が20.7±8.6分、「放課後」に7.7%が16.0±5.5分、

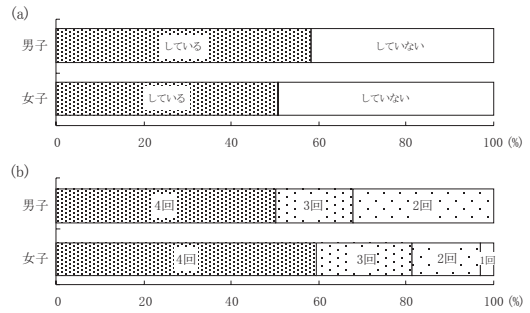


図6. 土曜日に運動やスポーツを行う者の割合(a)と1か月の実施回数(b)

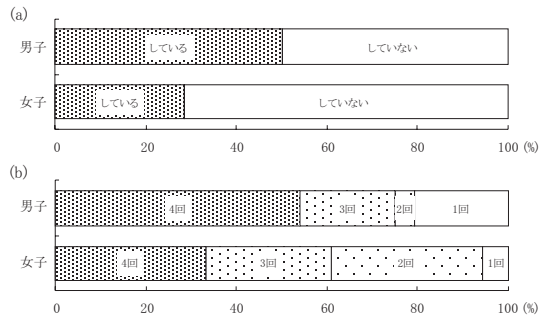


図7. 日曜日に運動やスポーツを行う者の割合(a)と1か月の実施回数(b)

「下校後」に55.4%が73.8±49.5分行っていた。土曜日に運動やスポーツを行う男子は58.3%、女子は50.8%であった(図6(a))。土曜日に運動やスポーツを行う男子のうち、50.0%が「月に4回」、17.9%が「月に3回」、32.1%が「月に2回」運動やスポーツを行っており、1回あたりの時間は130.3±81.7分であった(図6(b))。土曜日に運動やスポーツを行う女子では、「月に4回」が59.4%、「月に3回」が21.9%、「月に2回」が15.6%、「月に1回」が3.1%であり、1回あたり95.2±58.9分行っていた。また、男子の50.0%が日曜日に運動やスポーツを行っており、その頻度は「月に4回」が54.2%、「月に3回」が20.8%、「月に2回」が4.2%、「月に1回」が20.8%であり、運動時間は1回あたり122.1±65.0分であった(図7(a)および(b))。日曜日に運動やスポーツを行う女子は全体の

F 町の児童の運動習慣と運動に対する態度の特徴

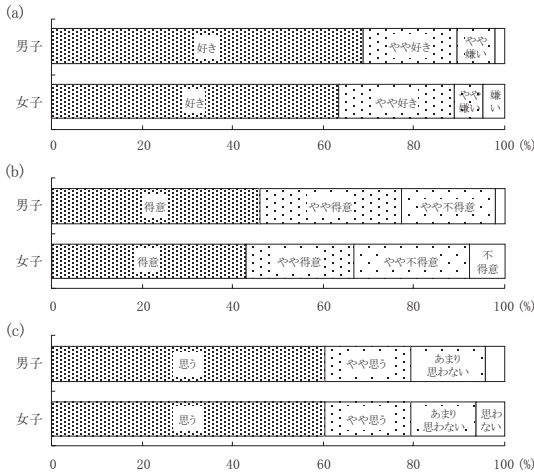


図8. 運動やスポーツの好き嫌い (a) および得意不得意 (b), 運動やスポーツをもっとしたいと思う者の割合 (c)

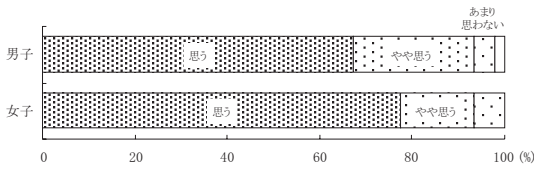


図9. 運動やスポーツが体力の向上につながると思う者の割合

28.6%であり、そのうち33.3%が「月に4回」、27.8%が「月に3回」、33.3%が「月に2回」、5.6%が「月に1回」、1回あたり109.4±68.6分運動やスポーツを行っていた。

(2) 調査対象者の運動に対する態度

運動やスポーツの好き嫌いについて、男子の68.8%が「好き」、20.8%が「やや好き」、8.3%が「やや嫌い」、2.1%が「嫌い」と回答した(図8(a))。女子は「好き」が65.3%、「やや好き」が25.4%、「やや嫌い」が6.3%、「嫌い」が4.8%であった。運動やスポーツに対する得意不得意については、男子全体の45.8%が「得意」、31.3%が「やや得意」、20.8%が「やや不得意」、2.1%が「不得意」、女子全体の42.9%が「得意」、23.8%が「やや得意」、25.4%が「やや不得意」、7.9%が「不得意」と回答した(図8(b))。「運

動やスポーツをもっとしたいと思うか」という質問には、男子の60.4%が「思う」、18.8%が「やや思う」、16.7%が「あまり思わない」、4.2%が「思わない」、女子の60.3%が「思う」、19.0%が「やや思う」、14.3%が「あまり思わない」、6.3%が「思わない」と回答した(図8(c))。「運動やスポーツをすることは体力を上げるために大切だと思うか」という質問に対して、男子は全体の67.4%が「思う」、26.1%が「やや思う」、4.3%が「あまり思わない」、2.2%が「思わない」と回答した。女子は全体の77.4%が「思う」、16.1%が「やや思う」、6.5%が「あまり思わない」と回答し、「思わない」と答えた者はいなかった(図9)。

(3) 調査対象者の生活習慣

朝食の摂取状況について、男子の回答は「毎日食べる」が97.9%、「ときどき食べない」が2.1%、女子の回答は「毎日食べる」が98.4%、「ときどき食べない」が1.6%であり、男女共に「毎日食べない」と回答した者はいなかった(図10(a))。1日の睡眠時間に関して、男子では「8時間以上」が75.0%、「6時間から8時間」が22.9%、「6時間まで」が2.1%であり、女子では「8時間以上」が76.2%、「6時間から

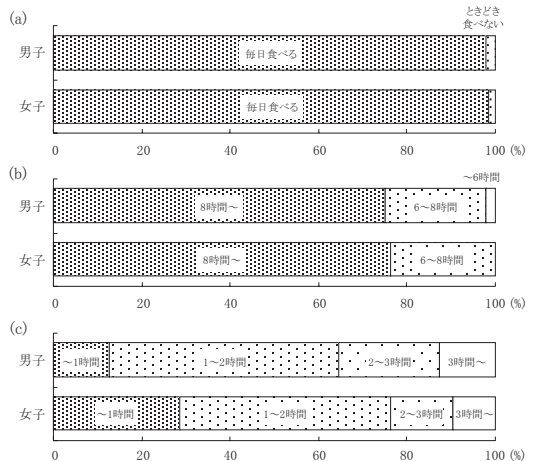


図10. 朝食の摂取状況 (a), 1日の睡眠時間 (b) およびテレビの視聴時間 (c)



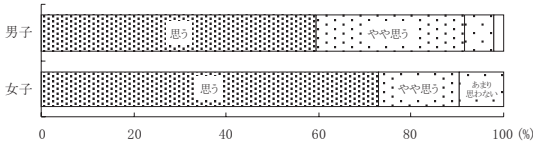


図11. 食事や睡眠時間が体力の向上につながると思う者の割合

8時間」が23.8%であり、「6時間未満」という回答はなかった(図10(b))。1日のテレビの視聴時間は、男子では「1時間まで」が12.5%、「1時間から2時間」が52.1%、「2時間から3時間」が22.9%、「3時間以上」が12.5%、女子では「1時間まで」が28.6%、「1時間から2時間」が47.6%、「2時間から3時間」が14.3%、「3時間以上」が9.5%であった(図10(c))。「食事や睡眠時間が体力向上につながっていると思うか」という質問には、男子の59.6%が「思う」、31.9%が「やや思う」、6.4%が「あまり思わない」、2.1%が「思わない」と回答した。一方、女子は全体の73.0%が「思う」、17.5%が「やや思う」、9.5%が「あまり思わない」と回答し、「思わない」と回答した者はいなかった(図11)。

#### 4. 考察

本調査はF町の学童運動教室および親子運動教室の参加児童を調査対象としたため、調査対象者が低学年の児童にやや偏重している嫌いがあるが(表1参照)、得られた結果を性別ごとに平成24年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果(以下、全国)<sup>4)</sup>と比較し、F町の児童が有する運動習慣および運動やスポーツに対する態度の特徴について検討したい。運動部やスポーツクラブに所属している児童の割合は、全国では男子が71.3%、女子が47.5%と男子が女子を大きく上回ったのに対して、F町では男女とも全国の値を大きく下回る値を示し、男女でほぼ同程度の値

であった(図1)。運動やスポーツを行う頻度については、男女共に週に3日以上行う者の割合が全国の値(男子:60.9%、女子:35.6%)を下回り、全くしない者の割合は全国の値(男子:4.5%、女子:8.2%)を上回った(図2(a))。これらの結果から、F町の児童は男女を問わず運動部やスポーツクラブに所属する割合が低く、定期的に運動やスポーツを行う者が少ない傾向であり、少数ではあるが運動やスポーツを全くしない児童もいることが明らかとなった。運動やスポーツを行うと回答したF町の男子児童のうち、平日の平均的な活動日数を5日とした者の割合は全国の男子の値(27.9%)の半分程度の値であった。全国では1日と回答した者が男子、女子でそれぞれ14.7%、23.8%であったが、F町では男女とも全国の値を上回った(図2(b))。これらは、F町の児童の運動部やスポーツクラブの加入率が低いことや、運動部やスポーツクラブでの活動の仕方に起因したと推察される。

全国では運動やスポーツをあまりしない、あるいは全くしない児童は「入りたい運動部やクラブがない」や「してみたいスポーツがない」を運動やスポーツをしない理由として挙げた者が多かったのに対して、F町ではこれらの理由が挙げられることはほとんどなかった(図3)。F町では、平成13年から各小学校区に総合型地域スポーツクラブを設けて様々なスポーツ活動を行っている<sup>5)</sup>。この結果から地域スポーツクラブや近隣の民間スポーツクラブでは児童が好むようなスポーツが十分提供されていることが窺い知れる。しかし、男女共に「場所や機会がない」という回答が比較的多かったことから、それらのスポーツクラブの活動が児童やその家族にとって適切な場所や時間で実施されておらず、活動に参加できない児童がいる可能性が示唆さ

れる。各スポーツクラブには児童や保護者のニーズに配慮し、実施場所や実施時間を再考することが望まれよう。また全国と比較してF町では、男女共に「疲れる」、「時間がない」、「してみたいと思わない」といった理由が挙げられることが少なかった。よって、F町の児童は運動やスポーツに対して消極的姿勢を有していることから運動やスポーツに取り組んでいないのではないと理解される。F町の児童の男女別の運動やスポーツをしない理由の特徴として、運動やスポーツをしない男子では「運動が苦手」という理由が多く見受けられ、全国と同様の傾向を示した。これらの男子に対しては、運動やスポーツに対する苦手意識を取り除くような何らかの取り組みを行うことが必要であろう。女子においては、全国と同様に「他にしていることがある」という理由が多く見受けられたのに対して、「運動が苦手」という理由は非常に少数であった。したがって、F町の運動やスポーツをしない女子は運動やスポーツに対してあまり苦手意識を持っていないが、運動やスポーツ以外の習い事や塾通いをしており、運動やスポーツをすることができない状況にあると考えられる。

全国では男子の44.4%、女子の22.3%が平日に1日2時間以上運動やスポーツを行うと回答したのに対して、F町で平日に2時間以上運動やスポーツを行う児童は男女共に1割程度と少なく、2時間以下と回答した者が大半を占めた(図4)。平日の時間帯ごとに運動やスポーツを行う者の割合を比較すると、F町ではほぼ全ての時間帯において全国よりも運動やスポーツを行う者の割合が少ない傾向であった(図5(a))。一方、F町の児童の平日の時間帯ごとの運動やスポーツの実施時間はほぼ全ての時間帯において全国を上回る値であった(図5(b))。よって、F町の児童

全体として平日に運動やスポーツを行う者は全国よりも少なく、運動やスポーツを行う時間も短い傾向であるが、平日に運動やスポーツを行っている児童は全国よりも長い時間運動やスポーツに取り組んでいることが明らかとなった。

土曜日あるいは日曜日の運動やスポーツの実施状況について見てみると、F町では土曜日、日曜日共に運動やスポーツを行う児童の割合が全国を下回る値であった(図6(a)および図7(a))。運動やスポーツの実施時間は男子が全国を大きく下回る値、女子はやや少ない値であった。1か月における実施回数は男子では月1回がやや多く、月2回が少ない傾向、女子では月1回が少なく、月3回がやや多い傾向であったが、全体として全国に類似した結果であった(図6(b)および図7(b))。土曜日や日曜日に児童が運動やスポーツを行う場合、大抵は地域スポーツクラブや民間のスポーツクラブでの活動が想定される。F町の児童の土曜日、日曜日における運動やスポーツの実施率の低さは全国と比べて運動部やスポーツクラブの加入率が低いことの影響、実施時間や実施回数は各スポーツクラブの活動方法の影響を受けたものと思われる。

運動やスポーツに対する態度について、F町の女子は運動やスポーツを「好き」、「得意」および「もっとしたいと思う」と回答した者が多く、全国の値を上回った(図8)。女子のその他の回答および男子の回答は概ね全国と同様の傾向であった。よって、F町の女子児童は比較的運動やスポーツに対して積極的な態度を有していることが分かった。

生活習慣に関する項目について見てみると、F町では朝食を毎日摂取する児童の割合が全国の値を上回り、「毎日食べない」と回答した児童はいなかった(図10(a))。F町では平成23年に策定した食育推進計画に基づい

て小学校に食育推進のための組織を整備し、各校で指導計画を作成して食育に関する学習や給食指導の充実を図っている<sup>6)</sup>。小学校での食育活動によって朝食摂取の大切さが児童に周知されていることに加え、先行研究<sup>7)</sup>で指摘されている良好な食習慣を有する親の影響を受け、F町の児童は朝食摂取の習慣が定着していると考えられる。休養に関しては、F町の男子、女子共に1日の睡眠時間が8時間以上と回答した者の割合が全国を大きく上回る値であった(図10(b))。日本スポーツ振興センターの調査では児童の約8割が8時間以上の睡眠を取っていると報告されており<sup>8)</sup>、本調査の結果はそれに準ずる結果であった。また、1日のテレビの視聴時間が2時間以下と回答した児童の割合はF町では全国よりも多い傾向であり(図10(c))、テレビやビデオの視聴あるいはテレビゲームの使用が運動やスポーツの実施時間の減少に影響したのではないと思われる。運動やスポーツの実施あるいは適切な食事や睡眠時間が体力の向上につながることを理解している児童の割合はF町の男女共に9割近くに上り(図9および図11)、全国の報告同様に理解が進んでいることを示している。これらのことから、F町の児童は概ね良好な生活習慣を有しており、体力向上のために運動、栄養、休養の3要素が大切であることを十分理解していると判断できる。

以上のことから、全国の児童と比べてF町の児童の運動習慣、運動やスポーツに対する態度は、

- 1) 運動部やスポーツクラブに所属する児童が少ない
- 2) 定期的に運動やスポーツを行う者が少ない
- 3) 曜日によらず運動やスポーツの実施日数が少なく、実施時間が短い

- 4) 平日に運動やスポーツを行う児童は比較的長時間行っている
  - 5) 運動やスポーツをしない男子の中には運動が苦手な者が多い
  - 6) 運動やスポーツをしない女子は運動やスポーツ以外の習い事や塾通いをしている者が多い
  - 7) 女子は比較的運動やスポーツに対して積極的な態度を有している
- という特徴があることが明らかとなった。

## 謝辞

本研究を実施するにあたり多大なご理解とご協力を賜りましたF町健康福祉課保健センターの方々、学童運動教室および親子運動教室の参加者のみなさま、ならびに本学の中矢千寿帆さんに、記して感謝の意を表します。

## 文献

- 1) 文部科学省：体力・運動能力調査. [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa04/tairyoku/1261241.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/1261241.htm), (参照日2013年10月17日)
- 2) 文部科学省：平成23年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について. [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k\\_detail/1326589.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1326589.htm), (参照日2013年10月27日)
- 3) 日本レクリエーション協会：子どもの体力向上ホームページ. <http://www.recreation.or.jp/kodomo/index.html>, (参照日2013年10月27日)
- 4) 文部科学省：平成24年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果. [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kodomo/](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/)



zencyo/1332448.htm, (参照日2013年10月17日)

- 5) 福崎町: 福崎町スポーツ施設: スポーツ団体紹介. <http://www.sports.town.fukusaki.hyogo.jp/group/>, (参照日2013年10月24日)
- 6) 福崎町健康福祉課保健センター: 福崎町食育推進計画. 福崎町健康福祉課保健センター, 2011
- 7) 中井聖: F 町の親子の生活習慣の特徴と親子運動教室, 親子食育教室の意義. 近畿医療福祉大学紀要, 13(2), 67-77, 2012
- 8) 独立行政法人日本スポーツ振興センター学校安全部: 平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書. 独立行政法人日本スポーツ振興センター, 2012