

女子大学生の生涯体育指向の研究

但 尾 哲 哉

緒 言

ユネスコの「成人教育推進国際委員会」において、1965年「生涯教育」についてという議題が取り上げられてから、4年後の1969年P・ラングランにより「生涯スポーツ」の概念が以下の様に提唱された。

- ① 垂直的・時間的統合＝ライフサイクルの全体を通して実施されること。
- ② 水平的・空間的統合＝他の社会的・文化的活動との関連の中で実施されること。
- ③ 立体的統合＝両統合を踏まえ、完全な人間の形成と自己実現のために資すること。

生涯にわたっての身体運動（スポーツ）とは、年齢上から分類すると、幼児期・児童期・青年期・壮中年期・老年期にと分類される。

幼児期 →身体運動は、主として「遊び」ではあるが、知的面・情操面・身体面とバランスのとれた健全な人間形成を目的としている。

児童期 →強健な身体を育成し、体力の向上を図ると共に健康の保持増進についての初歩的知識の習得と、公成な態度を育成し、社会生活に必要な能力・態度を養うことを目的としている。

青年期 →中学校、高等学校時で、身体面は加速度的に発達する。したがって、強健な身体づくり、体力の向上、旺盛な気力などの発達が強く要望されている。

壮中年期 →性別・機能（部位）によつての差はあるが、20歳をピークとし年齢が進むにしたがい、体力の衰退が起こってくる。そのためこの時期には、運動に対する価値感を認識して、身体運動（スポーツ）を行い、その効果を体験することが大切である。

老年期 → 養われてきた体力を可能な限り維持し、心身の健康保持、延命を心掛け、快適で、意義ある生活を送るに適合した、運動を行う。日常生活を自然にし、思考力を養うことなどが必要と思われる。

人間は、誰でもが「幸せ」に過したいと願うであろう。そしてこの「幸せ」とは、「健康」でありたいということの意味している。健康は、疾病に対する概念であったが、現代では、身体的・精神的、さらには、社会的に、積極的に生きぬいていく姿勢をいい、具体的には、頭健康・心の健康・身体健康・環境健康の相乗であり、一つ一つが互いに影響しあっていることを指している。いかに社会的地位を得、金銭的に富んでいても健康でなければ、真の幸せとは言えないのではないだろうか。

近年、我々体育指導者は、上記のことを踏まえ、教科体育を通して、「生涯体育」の必要性を指導しているが、では、実際には、学生が生涯体育にどのような指向を持っているかを調査することで、今後の指導の基礎としたい。

研究の方法

生涯体育指向に影響を与える要因と考えられる (1)個人の主体的条件 (2)環境条件 (学校・家庭・地域) に分け、15の質問項目を設定した。

1) 調査対象

親和女子大学	1年生	} 計 205名
	2年生	

2) 調査期間

平成2年、10月下旬から11月上旬。

3) 調査の手続き

体育の授業終了時に調査用紙を配布、その場で解答してもらい回収した。

4) 資料整理は、全体的傾向を主としてみたが、昭和59年、親和女子大学研究

論叢（第十七号）に井関真欣氏が報告されている論文との対比も試みた。

結果と考察

1. 運動クラブ経験

調査の結果約85%の者が、運動クラブの経験者であった。生涯スポーツにいか過去に運動経験が関与しているかを後の要約の所で述べていく。

2. 健康・体力に対する関心度

「関心があり、何かしなければいけないと思っているが、なかなか実行できない」と答えた者が47.8%、「心がけて実行している」と答えた者が26.6%、「関心はあるが、今は十分健康なので何もしていない」と答えた者が17.7%、「考えたことがない」の7.9%の順となっている。約65%の者が関心をもっても実際には何も行っていない。昭和59年井関の報告と比較してみると、全

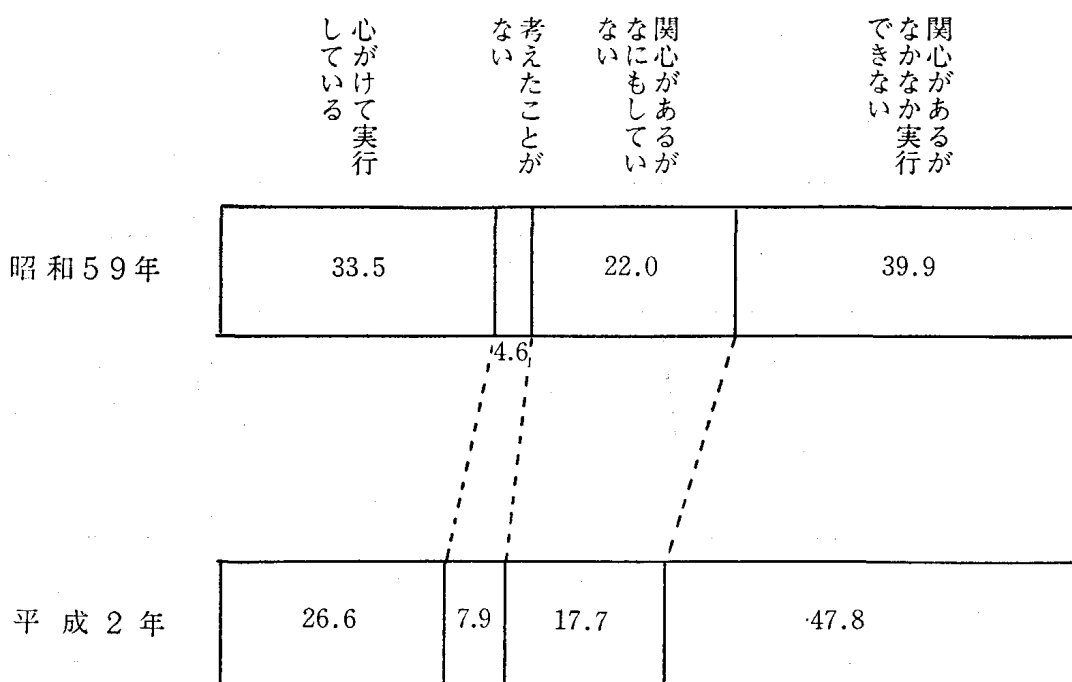


図1 健康・体力に対する関心度

体的な傾向として関心度が低くなっている。もう一步踏み込んだ観点から、健康・体力に関心を持ち、実行することが望しい。

3. 健康・体力を増進させるための具体例

問2の「心がけている、実行している」と答えた者に対して具体的にどのようなことを行っているかを聞いたのが次の質問である。「睡眠を十分にとるようにしている」の19.9%が最も多く、次いで「栄養、食事などに気をつけている」18.5%、「定期的にスポーツを行っている」16.6%、「規則正しい生活をするよう心がけている」14.6%、「できるだけ歩くようにしている」14.6%といった順になっている。睡眠を十分にとったり、規則正しい生活をしたり、歩くことも大切なことではあるが、積極的な型でスポーツへの参加、項目でいえば「ジョギングなど、走っている」「ジャズダンス・ヨガ・その他のスポーツ教室へ通っている」「体操・なわとび・サイクリングなどの軽スポーツをするようにしている」が若い年代では大切であることを理解し実行してもらいたい。

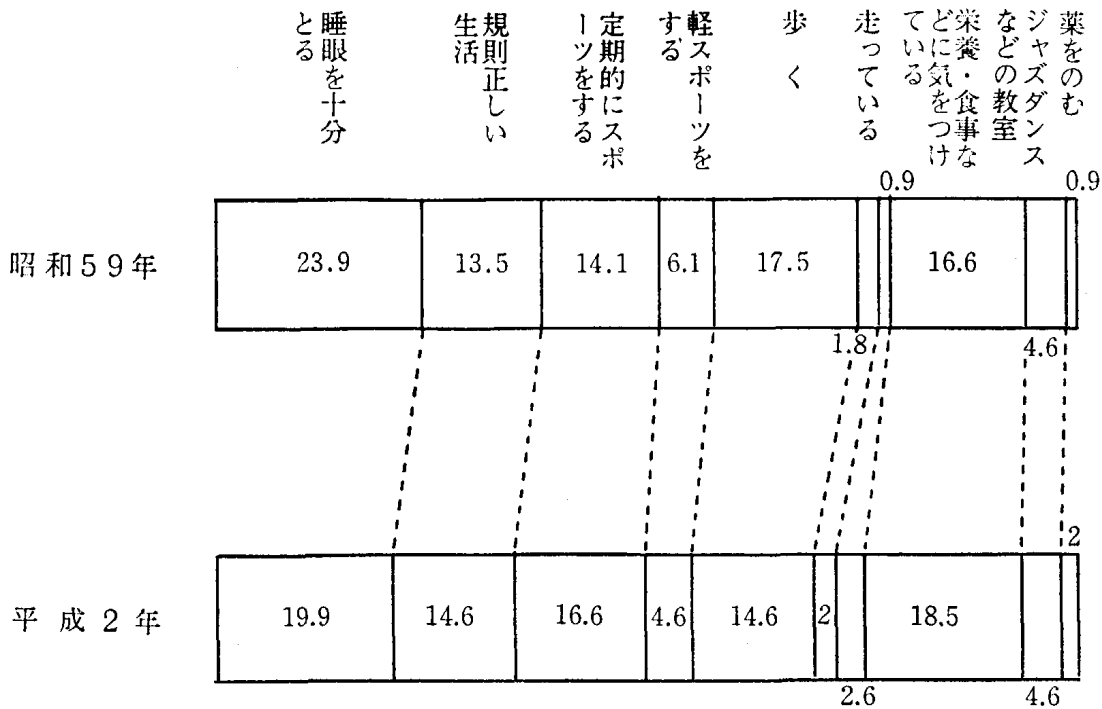


図2 健康・体力を増進するための具体例

4. スポーツ技術に対する自己評価

「普通だと思う」と答えた者が47.8%で最も多く、「あまりうまくない思う」が20.2%、「うまくないと思う」が12.3%となっており「上手な方だと思う」5.4%、「少しはうまいと思う」14.3%であった。スポーツ技術の自己評価は32.5%の者が自己を低く評価している。生涯体育の実施は、過去の運動経験の有無が一要因としてあげられている。若い年代で運動を経験しある程度の技術を身につけておくことが将来スポーツへの参加においてスムーズに行くのではないかと考えられる。

	上手な方	少しはうまい	普通	あまりうまくない	うまくない
昭和59年	4.8	12.6	48.5	22.3	11.8
平成2年	5.4	14.3	47.8	20.2	12.3

図3 スポーツ技術に対する自己評価

5. 身体活動の好き、嫌い

「好き」44.4%、「どちらかという好き」31.8%と約76%の多くの者がスポーツや、身体活動を「好き」と答えている。これまでの質問の結果をみると、スポーツ、身体活動は、好きだから実施するだけではないようである。では、何が実施の妨げになっているのか、後の質問でその要因をさぐってみたい。

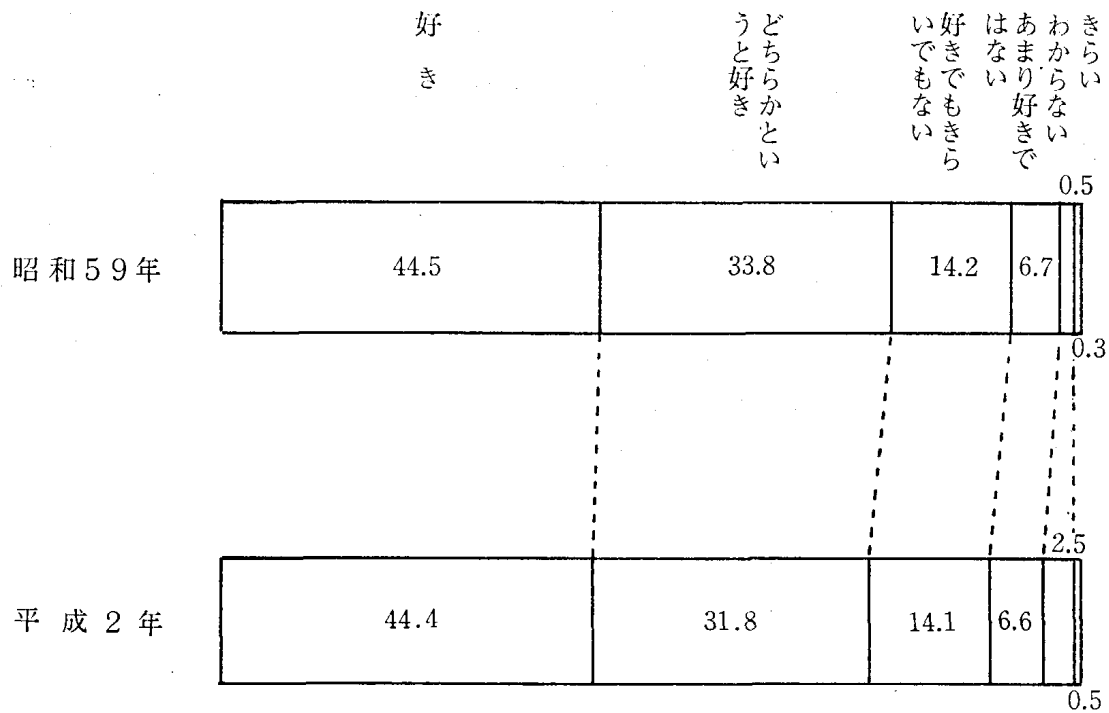


図4 身体活動の好き、嫌い

6. 中学校、高校時代の教科体育の好き嫌い

「好きだった」と答えた者が37.9%、「どちらかといえば好きだった」と答

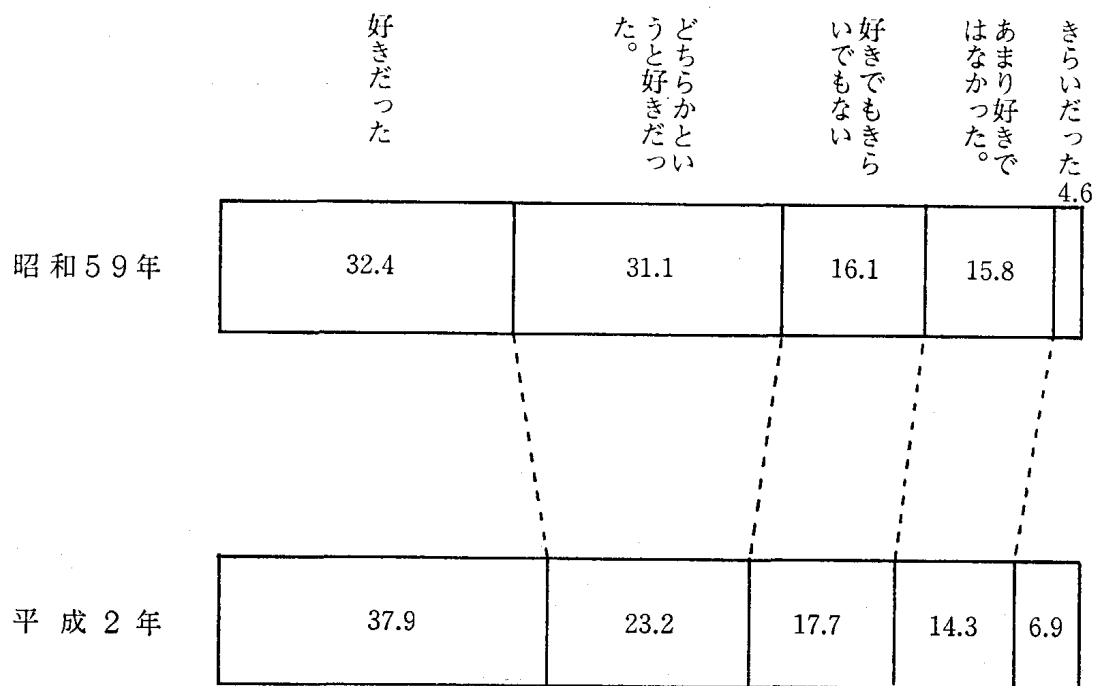


図5 中学・高校時代の教科体育の好き、嫌い

えた者が23.2%と約61%の者が好きだった、と答えている。質問5の身体活動の好き嫌いにある「好き」と答えた約76%と、ここでの約61%に若干の差が生じているが、その原因は教科体育として実施されている運動種目に問題があるのか、または、授業の進め方に問題があるのか、それとも、指導者に問題があるのか、いずれかに問題があるのではないかと考察できる。このことは、今後の課題として大きな問題点である。

7. 教科体育の将来における価値評価

「役に立つと思う」と答えた者が58.0%、「あまり役に立つと思わない」と答えた者が19.0%、「わからない」と答えた者が22.9%であった。5年前の井関の報告より否定的な傾向がみられる。「わからない」と答えた22.9%、も指導者としては、否定的な解答ととらえ十分に考えるべきであろう。

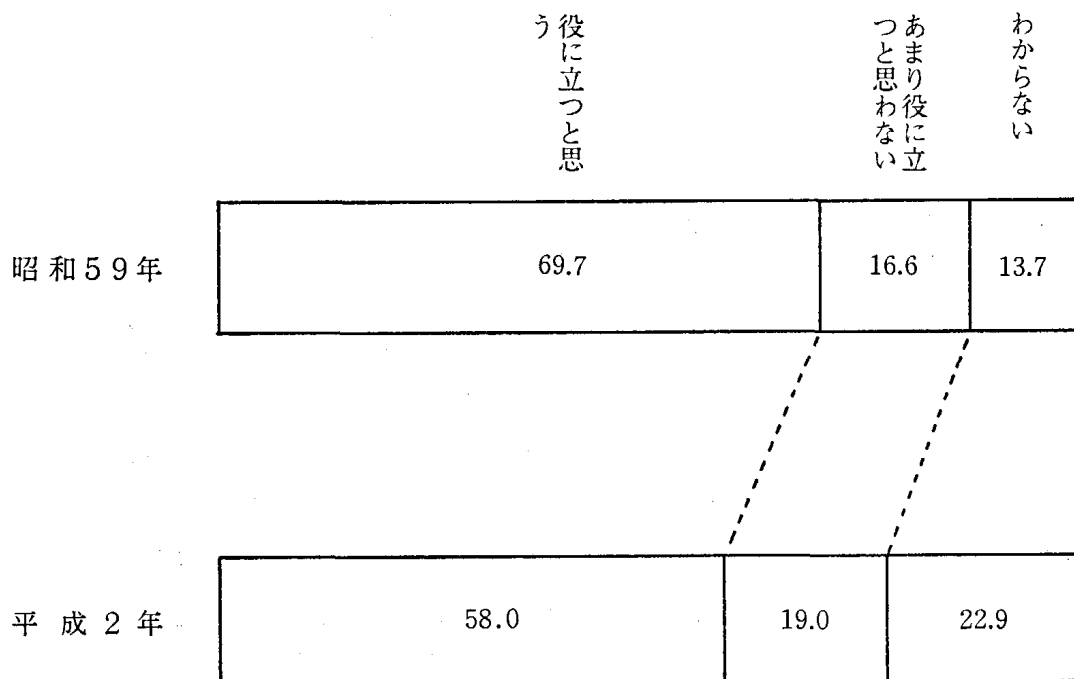


図6 教科体育の将来における価値評価

8. 家族のスポーツ実施状況

家族の中で「日ごろ続けてスポーツをしている人」が41.1%、「行っていない」と答えた者が55.4%であった。5年前と比べ、全体的傾向としての差は殆んどみられない。実施している41.1%の内容は今後の課題として留意したい。

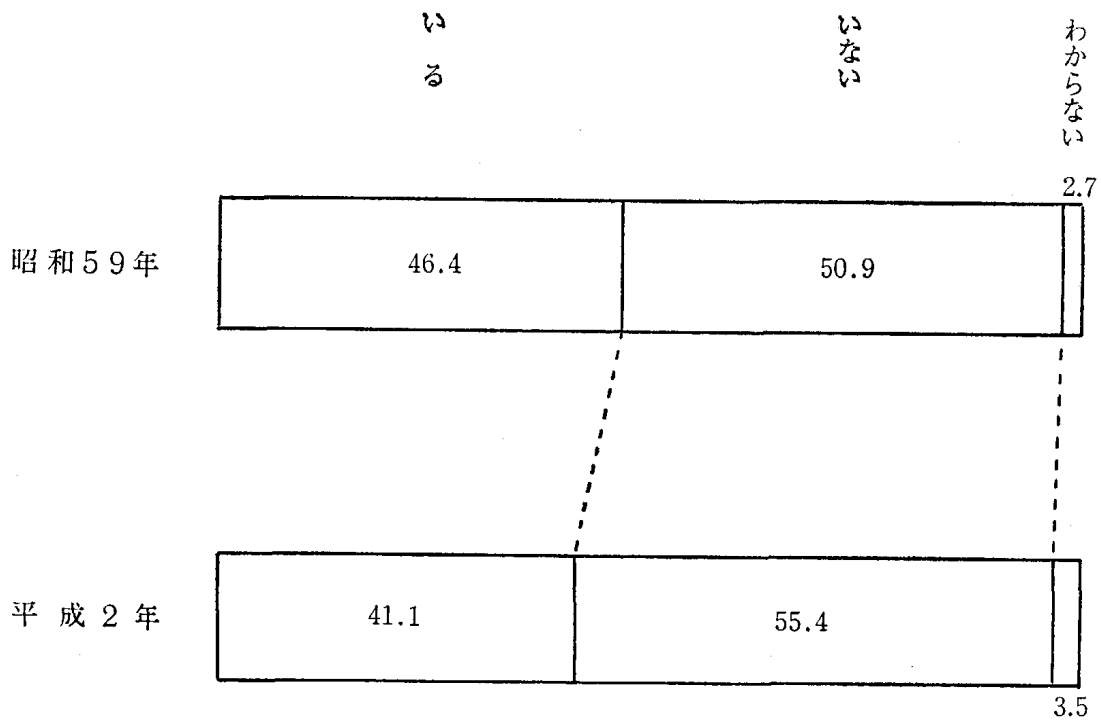


図7 家族のスポーツ実施状況

9. 家族におけるスポーツ行事

「現在でも続けている」と答えた者が11.3%、「以前には行ったことがある」

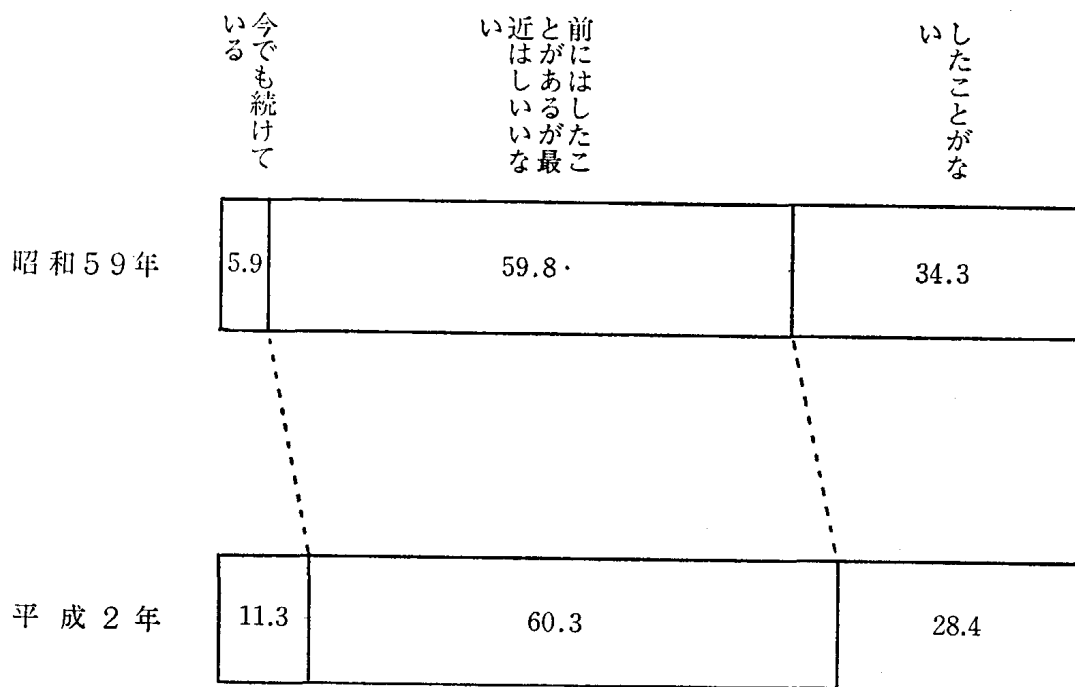


図8 家族におけるスポーツ行事

と答えた者が60.3%であった。家族における年何回かのスポーツ行事的なこと
も、子供達の成長とともに時間の調査などがつかなくなり、活動が困難になっ
ていくものと考えられる。

10. スポーツ施設の現状とその利用度

生活行動範囲の中にスポーツ施設がありますかの質問に対して「プール・ス
ケート場がある」と答えた者は19.6%，次いで「テニスコート」「公園」「ジ
ャズダンス・ヨガ教室」などが1%以内の順で並んでいる。

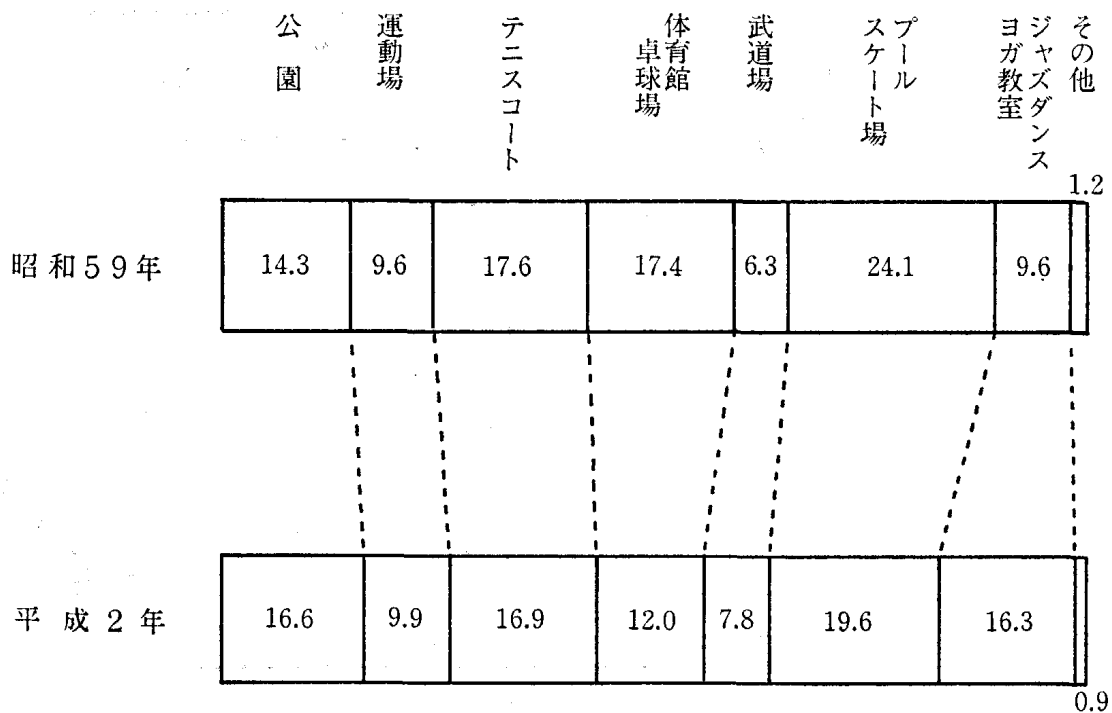


図9 スポーツ施設の現状

では、その施設の利用状況は、「プール・スケート場」を利用した者が多く
30.0%，次いで「テニスコート」26.2%，「体育館・卓球場」17.6%となっ
ている。井関の報告との差をみると、近年のテニスブームの影響を受けてかテニ
スコート利用状況に約10%の差がみられる。また、柔・剣・弓・空手道場すな
わち武道場の利用者が0%になったのも特筆しておく。

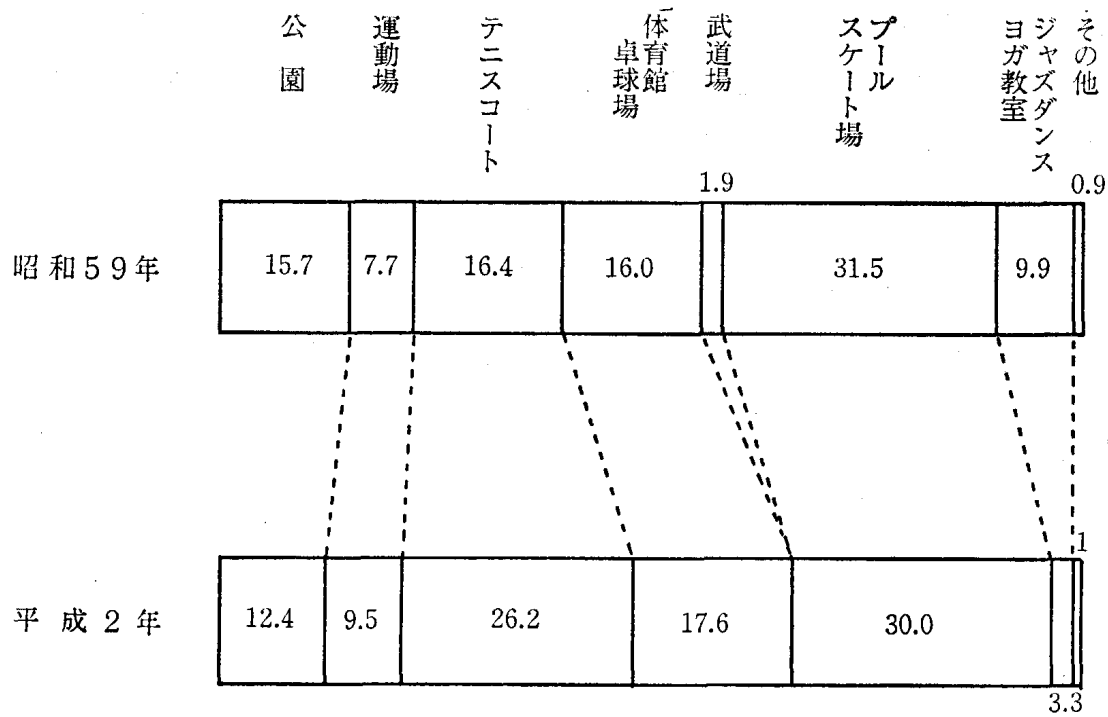


図10 スポーツ施設の利用状況

11. 学校以外のスポーツクラブの参加

約94%と殆んどの方が、今は「学校以外のスポーツクラブには参加したこと

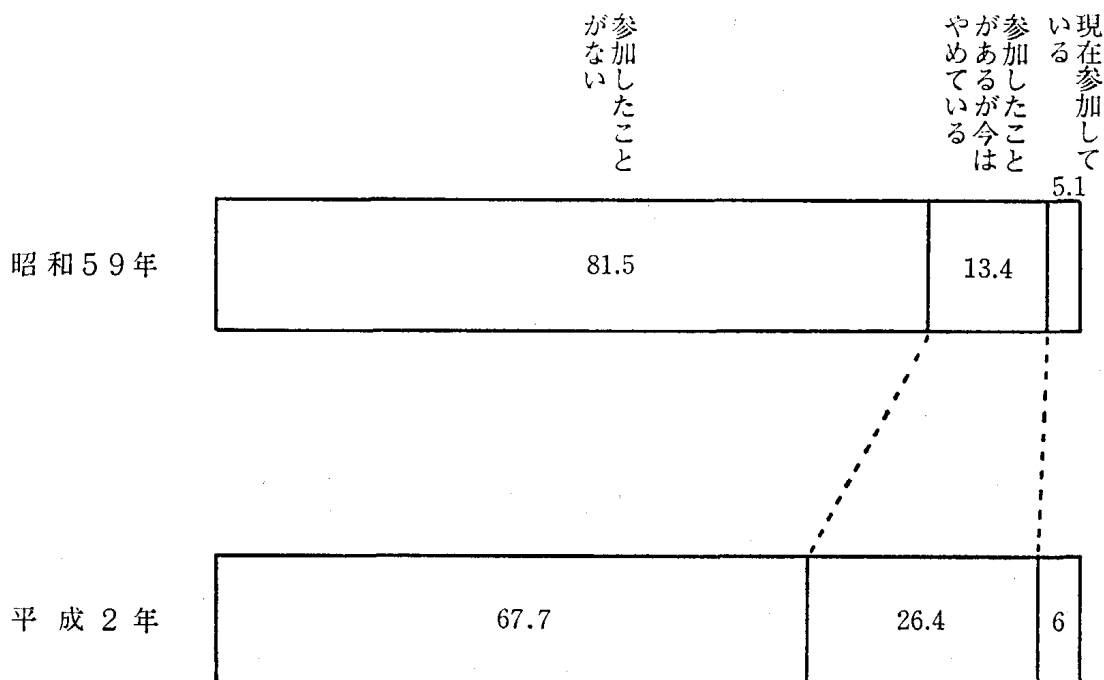


図11 学校以外のスポーツクラブの参加

がない」と答えている。フィットネスブームのこの頃、意外な解答数値であった。「参加したことがあるが今はやめている」という26.4%の種目内容を見ると、水泳が多くみられ他は、バドミントン・スキー・エアロビックスなど少数ずつであった。

12. 学校以外のスポーツ教室や、講習会への参加

64.4%の者が「参加したことがない」と答えており、「参加したことがある」と答えた者は35.6%であった。参加した種目をみると、近年のスポーツの多種多様化を反映し、テニス・スキー・エアロビックス・乗馬・サーフィン・体操・水泳・その他・多種目にわたり参加しているようである。

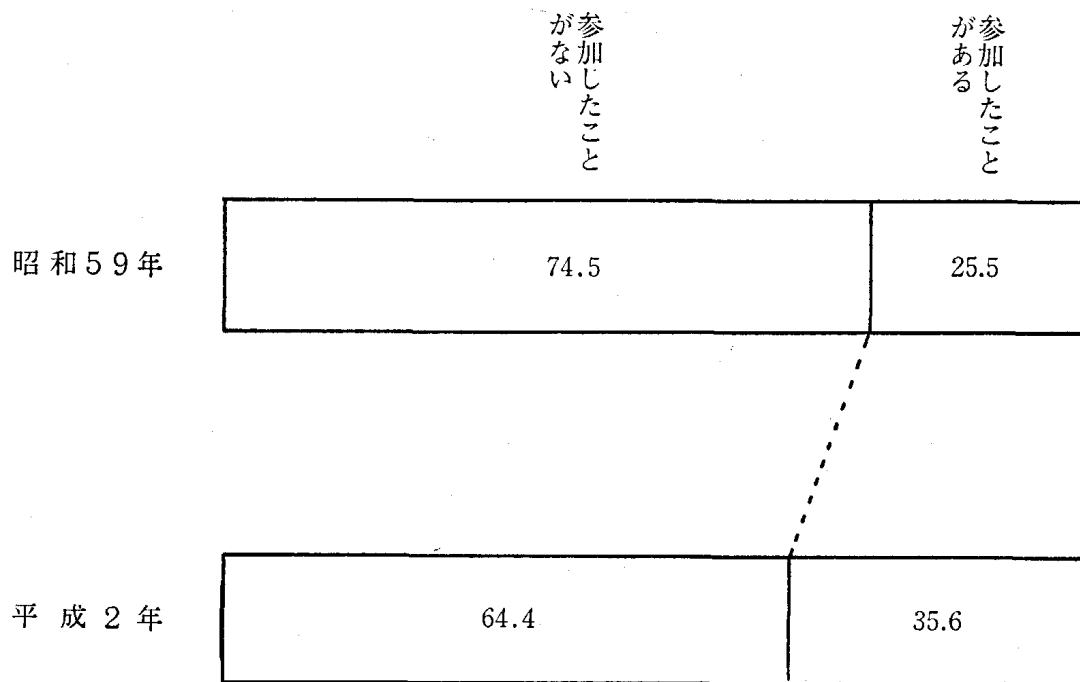


図12 学校以外のスポーツ教室・講習会の参加

13. 生涯体育指向

生涯体育指向は、質問項目13から知ることができる。「あなたは、社会に出てあるいは家庭に入ってスポーツをしたいと思いませんか」の質問に対して、「積極的に行いたい」26.7%、「機会があれば行いたい」66.2%、約93%の者が「行

いたい」と答えている。その為にも学生時代にしっかりとスポーツに親しみ、日常生活にとり入れ、将来のスポーツ参加の足がかりにしてもらいたい。

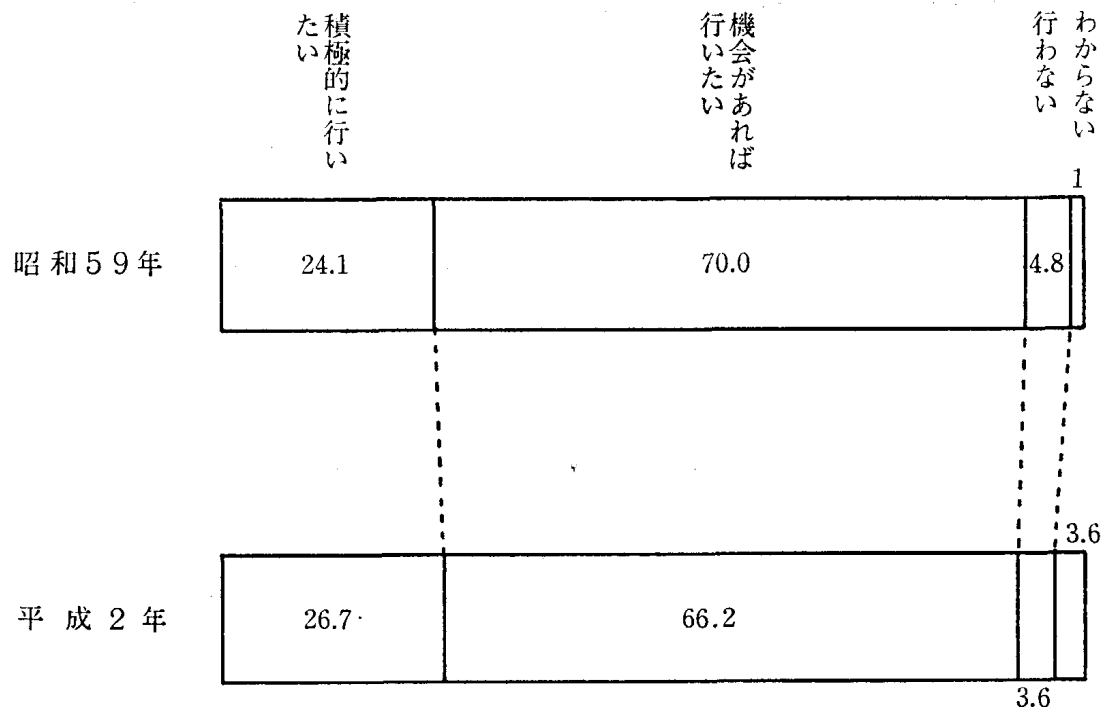


図13 生涯体育指向

14. 生涯体育の実施形態

生涯体育の実施形態，質問項目14から知ることができる。質問13で「自分で積極的に機会を作って行いたい」「機会があれば行いたい」と答えた者に具体的にどのような形で参加するかを問うた結果である。「家族や友人などと，スキーや海水浴，キャンプなどに行ってみたい」と答えた者が36.4%，「身近に適切な場所があれば利用して，手軽なスポーツや運動をしたい」26.9%，次いで，「スポーツ教室・スクール・講習会などに参加したい」20.1%，「社内大会や町内大会，その他参加できる行事があれば参加したい」8.7%，「どこかのクラブやチームに入りたい」7.9%の順になっている。野外活動・軽スポーツ・スポーツ行事的なものに人気があるのは，5年前の傾向と比べてもあまり変化はないようである。

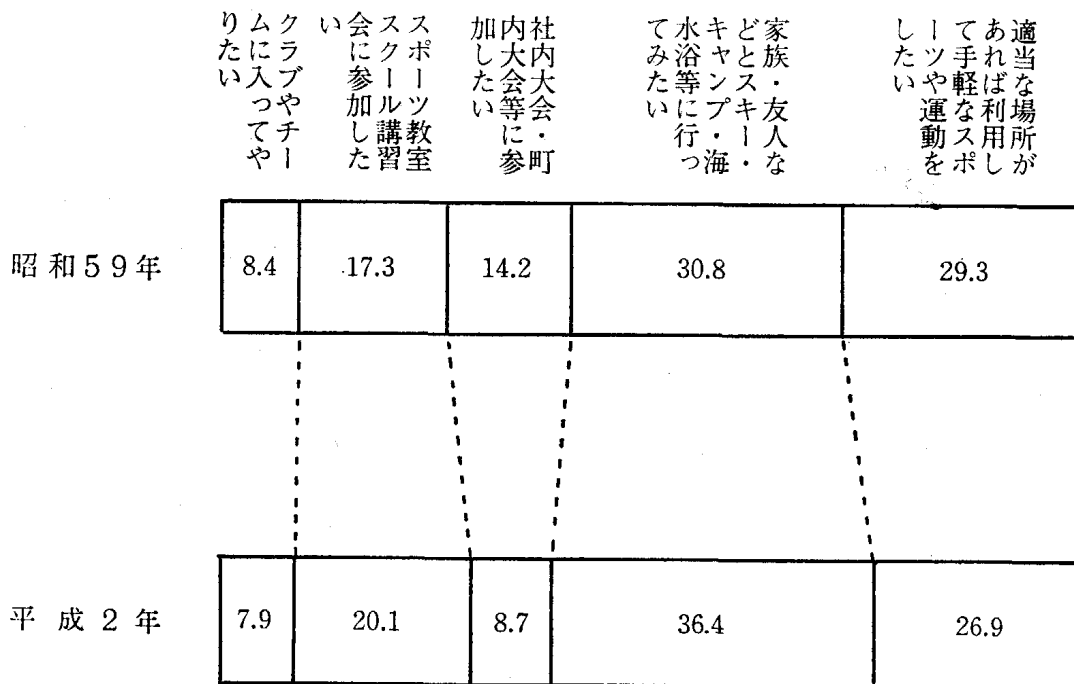


図14 生涯体育の実施形態

15. 現代社会のスポーツ環境に対する意見

「場所はあるが費用がかかりすぎる」と答えた者が46.3%，「一般の人のた

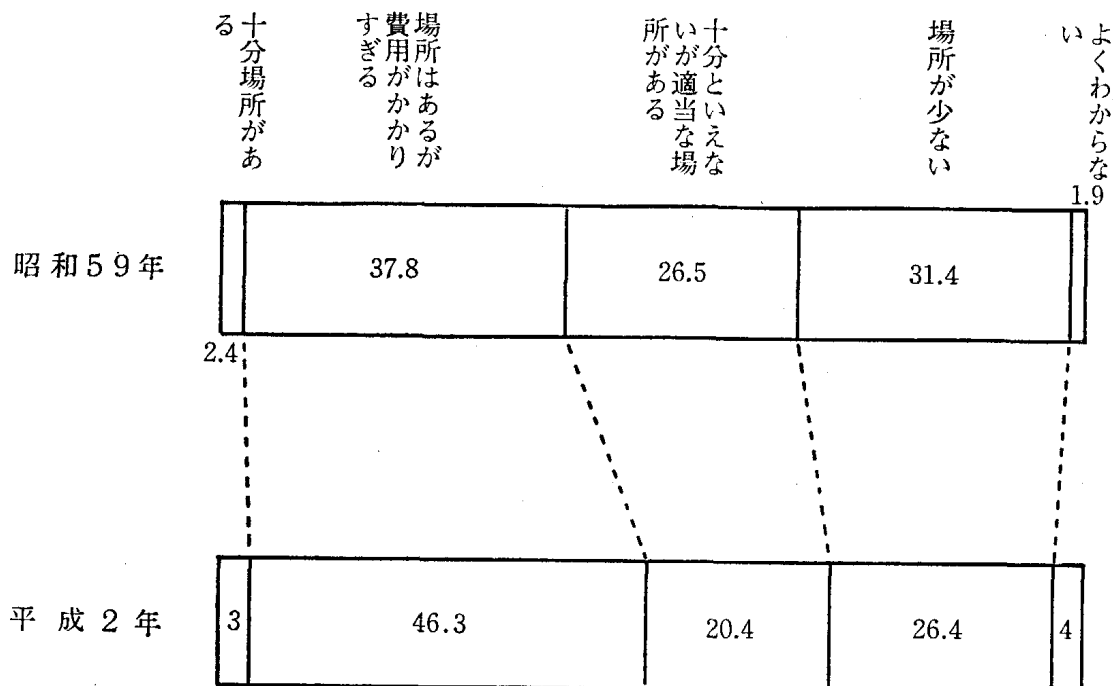


図15 現代社会のスポーツ環境に対する意見

めの場所が少ない」26.4%、「十分とはいえないが、適当な場所はあると思う」20.4%「十分な場所がある」3%と答えている。民間の持つ商業スポーツ施設はあるようだが、安い料金で利用できる、市町村の持つ施設がまだまだ不整備であり不足しているようだ。個人の居住環境に多少の相違は考えられるが（予想されるが）、5年前の報告と変化のないのは気がかりである。

要 約

1. 約85%の者が運動クラブの経験者であった。社会に出てから、または家庭に入ってからスポーツ参加者は、過去の運動経験者達が非常に高い数値を示している。本報告においても質問13、生涯体育指向を持つ者は、過去において運動クラブの経験者が80%以上を占めている。これは、過去の運動経験が運動の楽しさを覚えさせたり、運動の必要性を理解させたり、さらには、運動の場へスムーズに解けこませる要因になっているものと考えられる。

2. 約65%の者が、健康・体力に対して関心を持ちながら、何も実行していない。この点については、今後の研究課題である。

3. 健康・体力を増進させるための具体例であるが、「睡眠や栄養、食事に気をつけている」という解答が多かった。しかし、それだけに止どまらず若い年代でもっと積極的に身体活動を通して、健康・体力の増進を計ってもらいたい。

4. スポーツ技術の自己評価については、32.5%の者が自己を低く評価している。近年スポーツ種目の多種多様化に伴いスポーツの場面への参加する機会が多くあると考えられるが、そのためには、ある程度の技術を身につけておくことが望ましい。

5. 身体活動の好き、嫌いは約76%の者が「好き」と答えているにも関わらずスポーツへの参加率は低い。これは身体活動は好きであり、また健康であることの必要性も認めてはいるが、ライフスタイルの中に取り入れるほどの価値を認めていないものと考えられる。

6. 約40%の者が「好きでも嫌いでもない」「好きではない」と答えている。体育の指導者としては、多方面からこの40%の意味を考えてみたいと思う。

7. 教科体育が「将来役に立つ」と答えた者は、わずか58%であった。今日、教科体育の役割の一つとして、身体活動を通じての健康の自己管理があげられている。現時点では、十分健康でその必要性を認めないのであろうが、身体活動の必要性を伝え、教科体育の役割を認知してもらえよう、一層より努力をしたい。

8. 家族の人のスポーツ実施状況は、「行っている」「行っていない」ともおよそ半分であった。実施しているスポーツ種目について、また、誰が多く実施しているか、今後の調査課題としたい。

9. 家族におけるスポーツ行事については、「過去においては行っていたが、最近は行っていない」と答えた者が大多数であった。子供の成長に伴う諸条件が、家族でのスポーツ行事が実施できない要因になっているものと考えられる。

10. スポーツ施設の現状と利用度については、生活行動範囲の中に何らかの施設があるようだ。井関の報告と比較してみると、全体的傾向には変化はないが、フィットネスブーム・テニスブームが反映してか、フィットネスクラブの数が増え、テニスコートの利用状況に若干の差がみられる。

11. 学校以外のスポーツクラブには、殆んどの者が参加していない。フィットネスブームで施設が増えている割には、意外な数値であった。また質問の中での“クラブ”の意味をもう少し明確にすれば、異なった解答が得れたのではないかと思われる。

12. 学校以外のスポーツ教室・講習会の参加についても殆んどの者が「参加していない」と答えている。参加を妨げる要因を追求することが、生涯体育への参加の足掛かりになるのではないかと思われる。

13. 生涯体育指向については、約93%の者が積極的に」または、「機会があれば、参加したい」と答えている。参加するためにも若い年代で基礎的能力をしっかりと身につけてもらいたい。

14. 生涯体育の実施形態では、野外活動、レクリエーション、行事的な催しを行いたいようである。

15. 現代社会のスポーツ環境に対する意見は、十分ではないようである。施

設があるにはあるが、費用がかかりすぎる・施設の絶対数が少ないといったところである。

以上の結果から、結論的に言えることは、健康・体力などに関心を示している。身体活動の好き・嫌いでは、多くの者が身体活動を好んでいることが分った。スポーツを行う環境においては、十分満足できる環境ではないが、悪くもない、といった所である。にもかかわらず、スポーツの実施状況では、大変低い数値を示している。スポーツは最終的に実施するか、しないかは個人の主体性によるものと考えられる。生涯体育指向、将来のスポーツへの参加型態からみれば、数値的には高い数値を示し、優秀ではあるが、内容面においては望ましい結果が得られたとは考えられない。我が国の生涯体育は、名前が先走りした傾向がみられる、もう一度その本質を我々指導者も見直し、教科体育が生涯体育への橋渡しになるように教授することが必要である。

参 考 文 献

- 生涯体育 1972 泰流社 浜口陽吉
女子の生涯体育 1988 弘学出版 飯塚誠市・鈴木利治
生涯スポーツ 1982 ほるぷ出版 平澤 薫・糸野 豊
現代社会体育論 1977 不味堂出版 菅原 禮 他
小学校体育指導書 文部省
中学校体育指導書 文部省
高等学校学習指導要領解説 保健体育編 文部省
親和女子大学研究論叢 (17号) : 81-102
追手門学院大学文学部紀要 (20号) 115-130

女子大学生の生涯体育指向に関する研究

生涯体育研究会

1. あなたは、これまでに運動部活動の経験がありますか、経験をしたことのある人は、中・高・大学別にその部（種目）名を記入してください。

中 学 () 部

高 校 () 部

大 学 () 部

2. あなたは、健康や体力を増進するために、ふだんから心がけている事や実行している事がありますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

() ア 心がけている。または、実行している。→3に答えてください。

() イ 健康や体力のことについて、あまり考えたことがない。

() ウ 健康や体力について関心はあるが、今は十分健康なので何もしていない。

() エ 健康や体力について関心があり、何かしなければいけないと思っているがなかなか実行できない。

3. 上の2で、アに○をつけた人は、現在どんなことをしていますか。あてはまるもの全部に○をつけてください。

() ア 睡眠を十分とるようにしている。

() イ 規則正しい生活をするよう心がけている。

() ウ 定期的にスポーツをしている。

() エ 暇をみつけて体操・なわとび・サイクリングなどの軽いスポーツをするようにしている。

() オ できるだけ歩くようにしている。

() カ ジョギングなど、走っている。

() キ ジャズダンス・ヨガなどの教室に通っている。

() ク 栄養、食事などに気をつけている。

() ケ 薬（栄養剤など）を飲むことがある。

() コ その他 ()

4. あなたは、スポーツが上手な方ですか、それとも苦手な方ですか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

() ア 上手な方だと思う。

- () イ すこしはうまいと思う。
- () ウ 普通だと思う。
- () エ あまりうまくないと思う。
- () オ うまくないと思う。

5. あなたは、スポーツをすること、身体を動かすことが好きな方ですか、それともきらいな方ですか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- () ア 好き。
- () イ どちらかというが好き。
- () ウ 好きでもきらいでもない。
- () エ あまり好きではない。
- () オ きらい。
- () カ わからない。

6. あなたは、中・高校時代、種目にもよるとは思いますが、一般的に体育の授業が好きな方でしたか、それともきらいな方でしたか、あてはまるもの1つに○をつけてください。

- () ア 好きだった。
- () イ どちらかといえば好きだった。
- () ウ 好きでもきらいでもなかった。
- () エ あまり好きではなかった。
- () オ きらがだった。
- () カ わからない。

7. あなたは、中・高・大学を通じて、体育の授業で身につけた技能が将来、別の機会にスポーツをする時に役に立つと思いますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- () ア 役に立つと思う。
- () イ あまり役に立つとは思はない。
- () ウ わからない。

8. あなたの家族の中で、日ごろ続けてスポーツをしている人がいますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- () ア いる。
- () イ いない。
- () ウ わからない。

9. あなたの家族は、家族でスポーツの行事（スキー、海水浴、キャンプなど）をしていますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- () ア している。今でも続けている。
- () イ 前にしたことはあるが、最近はしていない。
- () ウ したことがない。

10. あなたの生活行動範囲の中で、スポーツをしたいと思ったときに、使える場所や施設がありますか。あるもの全部に○を、また、使ったことのあるものには◎をつけてください。

- () ア 公園（幼児のための児童公園は含まない）。
- () イ 運動場（学校は含まない）。
- () ウ テニスコート
- () エ 体育館・卓球場（学校は含まない）。
- () オ 柔道場・剣道場・弓道場・空手道場。
- () カ プール（学校は含まない）・スケート場。
- () キ ジャズダンスやヨガの教室。
- () ク その他（ ）。

11. あなたは、学校以外のスポーツクラブに参加したことがありますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- () ア 参加したことがない。
- () イ 参加したことがあるが、今はやめている→その種目は（ ）
- () ウ 現在参加している→その種目は（ ）

12. あなたは、学校以外でスポーツの教室、講習会などに参加したことがありますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- () ア 参加したことがない。
- () イ 参加したことがある→その種目は（ ）
（ ）
（ ）

13. あなたは、社会にでてあるいは家庭に入って、スポーツをしたいと思いませんか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- () ア 自分で積極的に機会を作って行ないたい。……………14に答えてください。
- () イ 機会があればやりたい。……………14に答えてください。

() ウ ほとんどしないと思う。

() エ わからない。

14. 上の13でアとイに○をつけた人は、どのような形でしたいと思いますか。あてはまるもの全部に○をつけてください。

() ア どこかのクラブやチームに入りたい。

() イ スポーツ教室・スクール・講習会などに参加したい。

() ウ 社内大会や町内大会，その他参加できる行事があれば参加したい。

() エ 家族や友人などと，スキーや海水浴，キャンプなどに行ってみたい。

() オ 身近に適切な場所があれば，利用して，手軽なスポーツや運動をしたい。

15. あなたは，現在の社会がスポーツをする環境として，整備されたものだと思いますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

() ア スポーツをしたい人は十分できるような場所があると思う。

() イ 場所はあるが費用がかかりすぎると思う。

() ウ 十分とはいえないが，適切な場所はあると思う。

() エ 一般の人のための場所が少ないと思う。

() オ よくわからない。