

平成 20 年度 修士論文

高校生における運動部活動が体力・生活習慣及び学業成績に及ぼす影響

京都教育大学大学院
教育学研究科
教科教育専攻 保健体育専修
穂積 豊

指導教員 和田 尚
指導教員 中 比呂志

目次

第一章 序論	1
第二章 高校現場における問題とその実践的取り組み	8
第一節 高校現場における取り組み	9
第一項 調査・測定の実施	9
第二項 これまでの資料の収集と整理	12
第二節 これまでの実践的取り組みからの結果概要と課題	16
第三章 先行研究	21
第一節 運動部活動と体力	22
第一項 運動部活動と体力	22
第二項 運動部活動の継続	24
第二節 運動部活動と生活習慣	26
第三節 運動部活動と学業成績	28
第四章 問題	33
第一節 問題の設定	34
第二節 仮説の設定	37
第三節 用語の定義	38
第四節 研究の限界	39

第五章 研究方法	42
第一節 研究の手順	43
第二節 項目を選択	44
第三節 解析方法	48
第四節 研究の枠組み	49
第六章 結果及び考察	53
第一節 運動部活動加入状況	54
第二節 運動部活動加入状況と体力・運動能力	63
第三節 運動部活動加入状況と生活習慣	87
第四節 学業成績	105
第五節 仮説の検証	110
第七章 要約・結論及び今後の課題	117
第一節 要約	118
第二節 結論	121
第三節 今後の課題	122

図に関する目次

図5－2－1	調査対象者及び運動部活動加入状況・・・・・・・・・・	44
図5－4－1	本研究の枠組み・・・・・・・・・・	51
図6－1－1	部活動加入状況（男子・女子）・・・・・・・・・・	55
図6－1－2	運動部活動実施状況群別に見た運動・スポーツ実施頻度（男子・女子）・	59
図6－1－3	運動部活動実施状況群別に見た運動・スポーツ実施時間（男子・女子）・	60
図6－2－1	運動部加入状況及び学年別握力の比較(男子)・・・・・・・・・・	74
図6－2－2	運動部加入状況及び学年別上体起こしの比較(男子)	
図6－2－3	運動部加入状況及び学年別長座体前屈の比較(男子)・・・・・・・・・・	75
図6－2－4	運動部加入状況及び学年別反復横とびの比較(男子)	
図6－2－5	運動部加入状況及び学年別20mシャトルランの比較(男子)・・・・・・・・	76
図6－2－6	運動部加入状況及び学年別50m走の比較(男子)	
図6－2－7	運動部加入状況及び学年別立ち幅とびの比較(男子)・・・・・・・・・・	77
図6－2－8	運動部加入状況及び学年別ハンドボール投げの比較(男子)	
図6－2－9	運動部加入状況及び学年別得点合計の比較(男子)・・・・・・・・・・	78
図6－2－10	運動部加入状況及び学年別握力の比較(女子)・・・・・・・・・・	79
図6－2－11	運動部加入状況及び学年別上体起こしの比較(女子)	
図6－2－12	運動部加入状況及び学年別長座体前屈の比較(女子)・・・・・・・・・・	80
図6－2－13	運動部加入状況及び学年別反復横とびの比較(女子)	
図6－2－14	運動部加入状況及び学年別20mシャトルランの比較(女子)・・・・・・・・	81

図 6 - 2 - 15	運動部加入状況及び学年別 50m 走の比較(女子)	81
図 6 - 2 - 16	運動部加入状況及び学年別立ち幅とびの比較(女子)	82
図 6 - 2 - 17	運動部加入状況及び学年別ハンドボール投げの比較(女子)	
図 6 - 2 - 18	運動部加入状況及び学年別得点合計の比較(女子)	83
図 6 - 3 - 1	運動部加入状況及び学年別に見た起床時刻	88
図 6 - 3 - 2	運動部加入状況及び学年別に見た就寝時刻	89
図 6 - 3 - 3	運動部加入状況及び学年別に見た睡眠時間	90
図 6 - 3 - 4	運動部加入状況及び学年別に見た朝食摂取状況	92
図 6 - 3 - 5	運動部加入状況及び学年別に見た昼食摂取状況	93
図 6 - 3 - 6	運動部加入状況及び学年別に見た自宅での過ごし方	95
図 6 - 3 - 7	運動部加入状況及び学年別に見た家庭学習の時間	96
図 6 - 3 - 8	運動部加入状況及び学年別に見たアルバイトの状況	97
図 6 - 3 - 9	運動部加入状況及び学年別に見た 1 年間の読書量	98
図 6 - 3 - 10	運動部加入状況及び学年別に見た試験準備	99
図 6 - 3 - 11	運動部加入状況及び学年別に見た授業に見た授業に集中できないとき .	100
図 6 - 4 - 1	運動部活動実施状況群別及び学年別評定平均値の比較	107

表に関する目次

表 2-1-2-1	「学習と生活とからだについての」調査項目・・・・・・・・・・	13
表 2-1-2-2	「体力テスト」の項目・・・・・・・・・・	14
表 2-2-1	生活と学習に関するアンケート調査（1994、1997、2003）・・・・・・	17
表 5-2-1	新体力テストの項目・・・・・・・・・・	45
表 5-2-2	「学習と生活とからだについての」調査項目・・・・・・・・・・	47
表 6-1-1	対象者の運動部活動加入状況による分類基準・・・・・・・・・・	56
表 6-1-2	対象者の運動部活動加入状況による分類内訳・・・・・・・・・・	58
表 6-2-1	運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た握力の平均値及び標準偏差 (2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年) 男子・・・・・・・・・・	64
表 6-2-2	運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た上体起こしの平均値及び標準 偏差 (2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年) 男子・・・・・・・・・・	65
表 6-2-3	運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た長座体前屈の平均値及び標準 偏差 (2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年) 男子	
表 6-2-4	運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た反復横とびの平均値及び標準 偏差 (2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年) 男子・・・・・・・・・・	66
表 6-2-5	運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た 20m シャトルランの平均値及 び標準偏差 (2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年) 男子	
表 6-2-6	運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た 50m 走の平均値及び標準偏差 (2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年) 男子・・・・・・・・・・	67

表 6-2-7	運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た立ち幅とびの平均値及び標準 偏差（2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年）男子・・・・・・・・・・67
表 6-2-8	運動部加入状況による 3 群及び学年別に見たハンドボール投げの平均値及 び標準偏差（2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年）男子・・・・・・・・68
表 6-2-9	運動加入状況による 3 群及び学年別に見た合計得点の平均値及び標準偏差 （2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年）男子
表 6-2-10	運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た握力の平均値及び標準偏差 （2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年）女子・・・・・・・・・・69
表 6-2-11	運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た上体起こしの平均値及び標準 偏差（2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年）女子・・・・・・・・・・70
表 6-2-12	運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た長座体前屈の平均値及び標準 偏差（2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年）女子
表 6-2-13	運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た反復横とびの平均値及び標準 偏差（2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年）女子・・・・・・・・・・71
表 6-2-14	運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た 20m シャトルランの平均値及 び標準偏差（2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年）女子
表 6-2-15	運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た 50m 走の平均値及び標準偏差 （2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年）女子・・・・・・・・・・72
表 6-2-16	運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た立ち幅とびの平均値及び標準 偏差（2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年）女子

表 6－2－17 運動部加入状況による 3 群及び学年別に見たハンドボール投げの平均値及

び標準偏差（2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年）女子・・・73

表 6－2－18 運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た合計得点の平均値及び標準偏

差（2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年）女子

表 6－4－1 運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た評定平均値の平均値及び標準

偏差（2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年）男子・・・・・・・・106

表 6－4－2 運動部加入状況による 3 群及び学年別に見た評定平均値の平均値及び標準

偏差（2 要因分散分析：運動部加入状況群・学年）女子

第一章 序論

私達の生活様式は科学技術の進展とともに大きく変化してきた。便利で豊かな生活環境が日常生活のなかで体を動かす機会を減少させている。平成 17 年度体力・運動能力調査報告書¹⁾によると、青少年の体力はここ十数年間で低下傾向が続くとともに、運動を活発にする者と運動不足の者の二極化²⁾が言われ、長期的にみると依然低い水準となっている。国土³⁾は、好ましい生活習慣の獲得は生活習慣病を予防するうえでも、きわめて有効な手段となり、体力や運動能力は生活習慣、特に運動習慣の影響を受けていると述べている。

さらに子どもの学習環境については、平成 8 年の中央教育審議会答申を経て、平成 14 年 4 月から学校完全週 5 日制が実施され、現在に至っている。文部科学省が公表している「生徒の学習到達度調査（PISA）平成 15 年（2003）調査の概要」⁴⁾では、我が国の高校 1 年生の学力は、国際的に見て上位にあると報告している。しかし、学校現場では授業時間数の削減による授業内容の精選や学力低下の問題が取り上げられ、学習時間の減少は学力向上に悪影響を及ぼしているのではないかという指摘がなされている^{5) 6) 7)}。

著者が本研究を始めるきっかけとなった本研究の対象校においては昭和 63 年頃から本研究校において、「生徒の欠席、遅刻の激増、授業に出ていても話をする、教科書やノートを持ってこない、漫画を見ている、予習・復習ができない」などの怠学が目立ち始めた。また、授業中に体調不良を訴え、保健室に来る生徒が急増していた。このような状況によって、仮進級、留年、及び退学する者を増加させることとなり、学力保障が急務となった。そこで、生徒に確かな学力をつけさせるために、生徒の学習状況や生活習慣がどのようになっているかを明らかにするために調査を実施した。その結果、睡眠時間が短い、からだの調子が良くない、授業に集中できない、家庭学習を全くしないなど、基本的な生活習慣

及び家庭学習などに問題のあることが明らかとなった。一方、生徒の体力については、例年実施している文部科学省のスポーツテストの結果、1年生の体力は全国平均よりも劣っていること、また運動を実施している生徒の体力は全国平均よりも高くなっていることが明らかになった¹⁾。

また、著者はこれまでの学校現場の経験から、運動部活動退部後に生活習慣が乱れる生徒を多く見ており、運動部活動の継続的活動は、基本的な生活習慣の乱れを改善する契機になるのではないかと考える。運動・スポーツの実施頻度の高い者は体力が高い¹⁾ことが明らかとなり、高校生の時期に運動部活動に参加することは、生涯にわたって体力を高い水準に保つために重要である。しかし、高校生が運動やスポーツを実施する場として主要な位置を占めている運動部活動の現状を見てみると、本研究校だけでなく、文部省科学省の公表資料⁸⁾や、京都府立の高校生の運動部加入率状況を見ても学年進行と共にともに加入率が低下⁹⁾している。青木¹⁰⁾は、高校生が運動部に参加しない理由として男女とも、「人間関係の軋轢」及び「他にしたいことがある」をあげ、男子のみでは「勉強との両立」、女子のみでは「怪我」をあげており、男女それぞれの3大要因であると指摘している。子ども達の体力低下が大きな問題となっている現在、多くの生徒が運動・スポーツを実施できるような部活動の運営の在り方を考える必要がある。

また高校生にとって、部活動と勉強の両立は大きな課題である。Coeら¹¹⁾は、西ミシガンの公立学校の6年生を対象とした研究において、学業成績と体育授業に参加したかどうかは無関係であったが、学校外での活発なスポーツ活動を実施している生徒の学業成績は他の生徒に比べ高かったと報告している。さらに、中学生の部活動が学業不振につながる

という考え方は一応否定されるという報告¹²⁾や、高校生の部活動参加は学業成績に正の効果を与え、非参加者及び退部者に比べて若干上昇する傾向にあったという報告も見られる¹³⁾。しかし、ベネッセ¹⁴⁾によると、「高校生では、運動部活動に積極的に参加する生徒は、家庭での学習時間・頻度が少なくなりがちで、特に『運動部だが、サボりぎみ』の生徒については、部活動だけでなく、学習面のフォローも必要となる」と述べている。このように、運動・スポーツを実施することは、学業成績にとって必ずしも負の要因とはなっていないが、部活動と学習の両立に悩む生徒は多いということが報告されている。これまで学校現場での経験から、運動部に参加しているものの、積極的に活動していない生徒は、学校や家庭生活などで問題を抱えていることが多く、このような生徒に対して、日常の部活動で築かれた人間関係が指導に活かされることがある。

平成4年、文部科学省は「不登校は誰にでもおこりうる」と報告し¹⁵⁾、不登校が「特定の子どもの特有の問題」とする見方を大きく転換させた。平成8年、第15期中央教育審議会は「21世紀を展望した我が国教育の在り方について（一次答申）¹⁶⁾」のなかで、過度の受験競争の問題と並んで、いじめ・登校拒否問題を取り上げている。いじめ・登校拒否の問題の背景として、生活体験・社会体験・自然体験・異年齢の者との交流、社会性が不足しているのではないかと述べている¹⁷⁾。また、いじめによる自殺など「いじめ・不登校」は教育関係者だけでなく社会問題となっている¹⁸⁾¹⁹⁾。このような状況の中、生徒にとって運動部活動は体力の向上だけでなく、学年を超えて仲間と活動することにより、社会性や協調性などが養われるなどの好機となっている。また、物事に打ち込む姿勢や学校生活が楽しいという実感が得られ、日々の学習意欲にも影響していると考えられる。

著者が長い間経験してきた学校現場では、保護者や担任から「クラブなんかやっていたら勉強ができなくなる」と言われ、やむなく退部していった多くの生徒を目の当たりにしてきた。しかし、著者はただ「頑張れ」という励ましの言葉をかけるだけであり、体育の教師として、クラブ顧問として生徒に適切なアドバイスができずに悩んでいた。そのような時、「学力低下の問題」が取り上げられ、「学力の向上」を目指す取り組みの一環として生徒の生活実態を把握する必要があると考えた。そこで、1996年から「学習と生活とからだについて」の調査を本格的に実施し始めた。これまで「生活習慣、からだ、クラブ活動、体力」など、現在の高校生が抱える個々の課題を明らかにしてきたが、運動部活動が体力や生活習慣及び学業成績に及ぼす影響などについて専門的に検討するには至らなかった。しかし、前述したように、運動やスポーツの習慣的实施は、体力だけでなく生活習慣や学業成績にも影響する可能性が示唆されており、これまでの学校現場で収集した縦断的資料からこの問題にアプローチしたいと考えた。

そこで、本研究の目的は、高校生を対象として運動部活動の継続的な実施が体力、生活習慣及び、学業成績に対してどのような影響を及ぼしているかを明らかにすることである。

以上のような検討を通して、運動部活動と学習の両立に悩む生徒の指導にあたる教師が、高校生や保護者に運動・スポーツ活動の意義を理解させるとともに、多くの高校生が運動スポーツを実施できるような部活動の推進や運営を積極的に行うことができると考えられる。

参考文献

- 1) 文部科学省 (2006) 平成 17 年度体力・運動能力調査報告書
- 2) 文部科学省 (2008) 平成 19 年度体力・運動能力調査報告書
- 3) 國土将平 (2002) 青少年のライフスタイルと健康・体力、体育の科学 (52) No. 1
- 4) 中等教育資料 (2003) , 49, (14), 日本の子どもの学力の現状と課題について (特集 学力について考える) 文部省初等中等教育局, 文部省初等中等教育局高等学校課編, 大日本図書, p 30~33
- 5) 荻谷剛彦 (2004) 課題提起 2/「学力低下論議」の火付け役・荻谷剛彦(東京大学大学院教授)が総括 「精選、厳選、ゆとり。そして、学校週 5 日制」は、学校現場に何をもたらしたのか? (大特集 改めて問う!「平成教育改革」と学校の役割) -- (PART1 「異例の要領 3 年目改訂」までを全検証) 総合教育技術, 小学館. 59, 6 , pp. 18-23
- 6) 藤澤伸介 (2003) 家庭学習の質的低下 : 「ごまかし勉強」の増加とその原因(第 2 部 学力と学習行動の実態) 学校臨床研究 2(1), p 32-40, (東京大学)
- 7) 尾木直樹 (2002) 学力低下をどうみるか (日本放送出版協会)
- 8) 中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議 (1997) 運動部活動の在り方に関する調査研究報告書 文部省 (現 文部科学省)
- 9) 京都府立高等学校保健体育科主任会議資料 (平成 9 年度から 18 年度)
- 10) 青木邦男 (1989) 高校運動部員の部活動継続と退部に影響する要因 体育学研究 (34-1) 89-100
- 11) Coe DP, et al : Effect of physical education and activity levels on academic

achievement in children. Med Sci. Sports Exerc, 38 : 1515－1519, 2006

- 12) 田中論 (1982) 中学校における部活動の体力、学業成績におよぼす影響、学校保健研究 24 (3) p 134-143、日本学校保健学会
- 13) 白松賢 (1994) 高等学校における部活動の効果に関する研究：学業成績を中心に、日本教育社会学会大会発表要旨録 (46) 86-87 日本教育社会学会
- 14) ベネッセ教育研究開発センター (2007) VIEW21 高校版 10 月号「データが語る高校の実像 10」「部活動と学習」 p 20
- 15) 登校拒否問題への対応について文部省初等中等教育局中学校課長通知 (平成 4 年 9 月 24 日付文初中第 330 号)
- 16) 文部科学省 (1996) 「21 世紀を展望した我が国教育の在り方について (一次答申) 抄」第 15 期中央教育審議会
- 17) 登校拒否問題への対応について文部省初等中等教育局中学校課長通知 (平成 4 年 9 月 24 日付文初中第 330 号)
- 18) 酒井亮爾 (2006) 「いじめ自殺」と文科省の対策 愛知学院大学心身科学部紀要第 2 号増刊号 p 51-60
- 19) いじめ問題とどう向き合うか 尾木直樹著 岩波書店 (2007. 3)

第二章 高校現場における問題と その実践的取り組み

第一節 高校現場における取り組み

第一項 調査・測定の実施

第二項 これまでの資料の収集と整理

第二節 これまでの実践的取り組みからの結果概要と課題

第一節 高校現場における取り組み

第一項 調査・測定の実施

ここでは、本研究校が現場で取り組んできた実践的研究について述べる。

1. 昭和 63（1988）年度～平成 6（1994）年度にかけての具体的な取り組み¹⁾

1) 養護教諭の取り組み

昭和 63（1988）年頃から研究校では登校直後から授業中に体調不良を訴え、保健室に来る生徒が急増していた。そこで養護教諭は一人の担任の協力を得て、生徒のからだについての実態調査を実施し、生徒の健康状況や生活実態を「保健部便り」として教員や生徒に知らせていたが、学校全体の取り組みには至らなかった。

2) 学力問題検討会議の設置 学校全体の取り組みへ

平成 2（1990）年 4 月、本研究校では生徒の怠学、学力不振を解消し、本研究校の教育目標に基づいた各教科・科目の基礎的な学力の充実をはかる具体的な取り組みを検討するため学力問題検討会議（後に、学力問題専門部会と改称）を設置した。生徒の怠学は、欠席・遅刻の激増、授業に出ていても「しゃべる、教科書・ノートを持ってこない、マンガを見ている、予習・復習ができない」など危機的な状況になり、このような状況は、仮進級や留年、退学する生徒を増加させることになった。さらに 1990 年度の入学者選抜学力検査の結果から、普通科新入生の学力が例年に比べて非常に低いことも分かった。

このような実態に直面し、これまでの実態を見直し、全校的な教育活動の検討を進め、①分かる授業の充実、②学力補充による基礎学力の保障、③読書運動で学力の土台づくり、④遅刻防止習慣を設定、⑤学習習慣の確立、⑥「3 年間学習プラン」の冊子の作成など全

教科学習の具体的取り組みを進めてきた。

しかし、ホームルーム担任や教科のさまざまな実践にもかかわらず、困難な状況は克服されず、あらためて生徒の生活と学習の実態の捉え直しと、その根本原因の究明が強調され、これまで教務部と保健部で別々に調査してきた学習とからだの実態調査を統一して実施し、分析するようになった。調査項目は、①からだの調子、②生活、③食生活、④学習、⑤運動習慣、⑥その他（通学方法など）の 27 項目である。その後、調査項目は一部改良を加えている。調査対象は 1 年生のみであった。

2. 平成 7（1995）年度～平成 14（2002）年度にかけての具体的な取り組み^{2) 3) 4) 5) 6) 7) 8) 9)}

1) 調査対象を 1 年生から全学年対象に

平成 6（1994）年度末、生徒の生活指導と授業に生かされることを願って「生活と学習に関するアンケート調査」のまとめを作成した。平成 7（1995）年度は各学年の課題を明らかにするため、調査対象を全学年に広げた。また、「生徒の生活実態と保護者の意識調査」は P T A を通して保護者に実施した。また、「高校生の生活実態・意識調査」も行い、生徒の生活実態を保護者や生徒がどのように感じているのか調査を実施した。

2) 体力診断テストの実施意義を全校的に広げる

1997 年、以前から本研究校でも文部科学省の体力・運動能力テストを毎年実施してきたが、保健体育科のみでデータの整理や検討を行ってきた。1997 度から体力低下の問題を保健体育科として全教職員に提起し、体育実技の時間数維持や運動部活動の充実を訴え、そ

の結果、他校では体育実技の時間が少なくなる状況もあったが本研究校では現状の各学年 3 単位を確保する一因となった。

3. 平成 15 (2003) 年度～平成 18 (2006) 年度にかけての具体的な取り組み ¹⁰⁾ ¹¹⁾ ¹²⁾ ¹³⁾

1) 学習とからだの調査に運動習慣を追加し検討する。

平成 15 (2003) 年度は例年の調査結果の検討に加え、学習やからだの状態と運動の係わりがどのようなになっているかを知るために「運動実施時間と家庭学習時間」の関係を見た。その結果、「運動も勉強もほとんどしない」生徒が学校全体の 8.9%、「運動実施、家庭学習」共に一定時間確保できている生徒は同じく 3.4%であり、運動部活動と勉強を両立している生徒が少なく、運動部の生徒が積極的に学習時間を確保するような取り組みの重要性が明らかとなった。

2) 「学習と生活とからだについての調査」の定着化

平成 16 (2004) 年度以降「学習と生活とからだについての調査」は現在も引き続き実施され、毎年、学力問題専門部会が冊子にまとめ教職員の研修、実践に活用されている。

4. 本研究の取り組み

本研究は、昭和 63 (1988) 年、生徒の学力低下と体調不良者の増加に危機的状況を感じた教職員が生徒の実態（現実）から課題を見つけ、解決するための方法としてアンケート調査を実施した。その後毎年アンケート調査は続けられ、平成 15 (2003) 年度の本研究校の調査結果を平成 17 (2005) 年 3 月に京都教育大学、中比呂志先生のご指導をいただき京都体育学会に発表した。題目、「高校生における運動・スポーツ活動の実施とライフスタイル」、内容、①運動・スポーツを 2 時間以上実施している生徒は男子 39%、女子 21%

で体育授受業以外に体を動かしている生徒が少なかった。②運動・スポーツと家庭学習では、運動・スポーツの実施が、家庭学習の側面において、生活リズムを整える一面になっていることが示唆された。③運動・スポーツとライフスタイルでは、運動・スポーツの実施と有意な関係は認められなかったが、全体として睡眠時間が短くなっていた。また、アルバイトをしないことの一因となっていることをうかがわせた。

これまで教職員で取り組んできた調査・研究をさらに内容のあるものにするため、2005年4月に、本研究校の協力を得て2001（平成13）年度・2002（平成14）年度・2003（平成15）年度・2004（平成16）年度の各年度入学生の1年次から3年次のデータ⁸⁾ ⁹⁾ ¹⁰⁾ ¹¹⁾を用いて高校生における運動部活動と体力・生活習慣及び学業成績との関係を検討することとした。

以上のような検討を通して、運動部活動と学習の両立に悩む生徒の指導にあたる教師が、高校生や保護者に運動・スポーツ活動の意義を理解させるとともに、多くの高校生が運動スポーツを実施できるような部活動の推進や運営を積極的に行うことができると考え、本大学院で研究を始めた。

第二項 これまでの資料の収集と整理

表2—1—2—1は、学習と生活とからだについての調査項目及び表2—1—2—2は、体力テストの項目を示した。

学習と生活とからだの調査項目については、年度により一部変更している。資料については、学年別、男女別に集計し、各年度別に整理した。データの検討については、各学年に担任団が検討し、職員会議で論議され、次年度の教育計画に活かされた。また、体力テ

表2-1-2-1 「学習と生活とからだについての」調査項目

	項目	内容
1)	健康	からだの調子
		授業に集中できないとき
2)	食事	朝食摂取状況
		朝食の内容
		昼食摂取状況
		夕食摂取状況
		夕食の場所
		夕食内容
		夕食は誰と食べましたか
3)	生活	起床時刻
		就寝時刻
		睡眠時間
		自宅での過ごし方
		読書量(月・年)
		アルバイトの状況
		携帯電話の利用
		携帯電話の利用状況
4)	家庭学習	時間
		内容
		試験準備
5)	運動・スポーツ	実施頻度
		実施時間

表2-1-2-2 体力テストの項目

項目	要素
反復横とび	調整力
垂直とび	跳躍力
背筋力	筋力
握力	筋力
踏み台昇降運動	持久力
伏臥上体そらし	柔軟性
立位体前屈	柔軟性
50m走	走力
走り幅とび	跳躍力
ハンドボール投げ	投力
懸垂(男子)	筋持久力
斜懸垂(女子)	筋持久力
持久走:1500m(男子)	全身持久力
持久走:1000m(女子)	全身持久力

ストについては、文部科学省新体力テストを行った。スポーツテストのデータは、学年別、男女別及び運動部別に集計し、各年度別に整理した。

第二節 これまでの実践的取り組みからの結果概要と課題

表2—2—1は、学習と生活とからだの調査のうち、1994年度、1997年度、2003年度における睡眠時間、からだの調子、アルバイト、運動頻度及び家庭学習の時間を示した。

1994年度、1997年度及び2003年度のアンケート調査結果¹⁾ ⁴⁾ ¹⁰⁾ を見てみると、1日6時間以上の睡眠をとっている者は8割、からだの調子が良い者は2割で、学校及び家庭での健康管理が課題となる生徒が多い。アルバイトについては、各年度で1～2割で、アルバイト実施と基本的な生活習慣の関わりが懸念された。運動と家庭学習については、全く運動しない生徒の割合が2～4割、女子では5割を越え、運動不足による体力低下、生活習慣病及び肥満への対応が必要になった。また、家庭学習を全くしない者が2～3割で学力不振への対策が急務であった。このような状況の中、1994年度に「生活と学習に関するアンケート調査」まとめ、1995年度は学校全体の課題を明らかにするため、アンケート調査²⁾ を全学年に広げ、また、PTAを通して「生徒の生活実態と保護者の意識調査」を実施し、生徒の基本的な生活習慣確立のために保護者との連携を深めた。1997年度、「学習と生活とからだのについて」の実態調査のまとめに、初めて体育科がスポーツテスト結果と分析を掲載し、生徒の体力不足の現状を訴えた。さらに、運動、学習共にしない者の割合が8.9%、運動実施時間と家庭学習時間を共に一定確保している者は3.4%であった。運動部の生徒が積極的に学習時間確保するような取り組みの重要性が明らかになり、学習への積極的な取り組みとして、試験の時間割発表を以前から実施していた1週間前から10日前に早くしたのもこの時期であった。これまで、生徒の実態を年度毎に検討し対応をとってきたが、経年的に生徒の状況を正確に把握するため、縦断的資料による調査及び検討

表2—2—1 生活と学習とからだに関するアンケート調査(1994・1997・2003)

年	性別	睡眠時間(6 時間以上)	からだの調子 (良い)	アルバイト (している)	運動頻度 (しない)	家庭学習時間 (全くしない)
平成6(1994)年	男子	85.9	22.5	3.3	23.2	29.1
	女子	90.4	18.1	7.1	46.2	34.6
平成9(1997)年	男子	80.6	20.6	12.6	44.6	31.0
	女子	82.7	20.6	15.9	64.2	27.0
平成15(2003)年	男子	82.5	23.3	11.3	28.8	17.7
	女子	75.9	12.4	18.0	55.2	14.9

が課題となった。

参考文献

- 1) 京都府立朱雀高等学校 学力問題専門部会 (1994) 生活と学習に関するアンケート
- 2) 京都府立朱雀高等学校 学力問題専門部会 (1995) 学習と生活とからだについての調査
- 3) 京都府立朱雀高等学校 学力問題専門部会 (1996) 学習と生活とからだについての調査
- 4) 京都府立朱雀高等学校 学力問題専門部会 (1997) 学習と生活とからだについての調査
- 5) 京都府立朱雀高等学校 学力問題専門部会 (1998) 学習と生活とからだについての調査
- 6) 京都府立朱雀高等学校 学力問題専門部会 (1999) 学習と生活とからだについての調査
- 7) 京都府立朱雀高等学校 学力問題専門部会 (2000) 学習と生活とからだについての調査
- 8) 京都府立朱雀高等学校 学力問題専門部会 (2001) 学習と生活とからだについての調査
- 9) 京都府立朱雀高等学校 学力問題専門部会 (2002) 学習と生活とからだについての調査
- 10) 京都府立朱雀高等学校 学力問題専門部会 (2003) 学習と生活とからだについての調査

11) 京都府立朱雀高等学校 学力問題専門部会 (2004) 学習と生活とからだについての調査

12) 京都府立朱雀高等学校 学力問題専門部会 (2005) 学習と生活とからだについての調査

13) 京都府立朱雀高等学校 学力問題専門部会 (2006) 学習と生活とからだについての調査

第三章 先行研究

第一節 運動部活動と体力

第一項 運動部活動と体力

第二項 運動部活動の継続

第二節 運動部活動と生活習慣

第三節 運動部活動と学業成績

第一節 運動部活動と体力

第一項 運動部活動と体力

文部科学省の平成 17 年度体力運動能力調査結果¹⁾によると、青少年(6～18 歳)の体力・運動能力は、長期的に年次変化の比較が可能な基礎的運動能力としてみた走能力(50 メートル走・持久走)、跳能力(立ち幅とび)、投能力(ソフトボール投げ・ハンドボール投げ)及び握力について、これらの体力・運動能力は、いずれの年齢段階においても依然低い水準にある。なかでも、持久的な走能力(持久走)及び跳能力(立ち幅とび)は引き続き明らかな低下傾向を示していると報告している。また、運動・スポーツの実施頻度が高いほど体力水準が高いという関係は、8～9 歳から明確になり、その傾向は 79 歳に至るまで認められる。したがって、運動・スポーツの実施頻度は、体力を高い水準に保つための重要な要因の一つである。さらに、西嶋²⁾は、文部科学省体力・運動能力調査報告書に公表されているデータを用いて、青少年の体力・運動能力の経年的低下傾向を統計的に確認することと、体力・運動能力の低下傾向に対する運動・スポーツの実施の影響の程度を検証することを試み、17 歳を青少年期の体力・運動能力発達到達点とみなしている。青少年のスポーツライフデータ(2006)³⁾によると、運動・スポーツ実施時間、頻度、強度からみた運動・スポーツ実施レベルのなかで、学校の施設や運動部活動・同好会などが、10 代の運動・スポーツ活動の基盤となっていると報告しており、中高生が運動・スポーツ活動を主として実施している運動部の活動に焦点をあて、高校生の体力・運動能力の現状を検討する事は重要である。

中村ら⁴⁾は、高校生を対象に、運動部員(10 種目)と非運動部員の体力・運動能力を検

討し、最もバランスのとれ、体力・運動能力に優れているか、また、運動能力は大きいと思われるがバランスが極端に悪いと、運動能力に優れているとはいえないと報告しているが、運動部参加の有無による体力・運動能力を検討したものではない。田中ら⁵⁾は、高校生を対象にした横断的資料による研究で、運動部所属の有無別、所属クラブ別にそれぞれ体格及び体力・運動能力に検討し、部活動の種目による体型の違い、スポーツテストの成績は運動部所属者が非運動部所属者に比べ各項目とも明らかに高値を示し、両者の差は特に女子で顕著に認められた。また、スポーツテストの成績には種目特性が現れており、日常のトレーニング成果がテスト成績の結果に反映されていたと報告している。高校生について、運動部参加の有無と体力・運動能力を縦断的資料により検討した研究は少ない。中ら⁶⁾は、青年期男子（高専生）を対象に、運動習慣の違いが体格及び体力に及ぼす影響について、3年間の縦断的資料に基づいた研究で、週3日以上継続的な運動の実施は、バランスのとれた身体の発育発達をもたらすが、この時期における運動不足は全身持久力の低下、筋パワーの発達の阻害及び量・周囲育の増加等のアンバランスな発育発達を引き起こすと考えられたと報告している。松浦⁷⁾は、身体の発育発達を検討する場合、横断的資料を用いるよりも縦断的資料を用いることにより、個人及び集団の発育発達をより正確に検討することができると述べている。高校生の運動部活動が体力に及ぼすについて縦断的資料により検討することが重要である。

第二項 運動部活動の継続

運動部活動は、学校教育の一環としてスポーツに興味と関心を持つ児童生徒が、教員などの指導の下に、自発的・自主的にスポーツを行うものであり、より高い水準の技能や記録に挑戦する中でスポーツの楽しさや喜びを味わい、学校生活に豊かさをもたらす意義を有するものであると述べている⁸⁾。高校生の運動部活動について、青木⁹⁾は、「高校運動部員の部活動継続と退部に影響する要因」の研究で、退部者は、人間関係のあつれき、他にしたいものがある、勉強との両立であり（男子）、けが（女子）を三大理由にあげ、継続・退部に最も強く影響する要因は、男女とも現在のスポーツ活動要因群（レギュラー状態、厳しさ、感動経験指導者への満足感）であると報告している。また、池上¹⁰⁾は、中学の部活動を経て、高等学校の運動部活動へ継続している者（継続群）は54%で、そのうち男子が61.9%、女子は非継続者が56.9%と過半数を占め、男子に継続者が多く、小学校時代の少年スポーツ活動から中学校部活動への継続率は81.7%であり、高校生の継続率は大幅な低下傾向にあると報告している。西島ら¹¹⁾は、高校生を対象に学習指導要領改訂前後の比較調査をもとにした研究では、部活加入の強制力が弱まったことで、部活を止め活動そのものから離脱する傾向があると報告している。さらに、京都府府立高等学校体育主任会議の資料によっても高校入学後は、学年が進むとともに部活動加入率は減少している¹²⁾。このように部活動の意義が十分にいかされてない現状にある。しかし、体力を高めるためには、運動・スポーツの実施頻度が高いほど体力水準が高いという関係があると述べられ¹³⁾、この時期に体力を高めることは重要であり、学校時代の運動部（クラブ）活動での経験が、その後の運動・スポーツ習慣に繋がり、生涯にわたって高い水準の体力を維持する要因の

一つになっていると報告^{14) 15)}している。これらの研究は、高校の運動部活動の継続や退部の要因を横断的資料によって検討したものであり、縦断的資料による運動部活動が重要である。

第二節 運動部活動と生活習慣

國土¹⁶⁾は、好ましい生活習慣の獲得は生活習慣病を予防するうえでもきわめて有効な手段となる。同様に体力や運動能力についても生活習慣、特に運動習慣の影響を受けていると述べている。中学生の運動部活動参加生徒のライフスタイル獲得状況を比較・検討した結果、運動部活動参加生徒は部活動に参加していない生徒よりもライフスキル自己評定尺度の得点が高く、運動部活動にはライフスキル獲得のための活動やサポート体制が内包されていることが報告¹⁷⁾されている。西島ら¹⁸⁾は、部活動参加状況と生活時間（部活動、学習塾・習い事・アルバイト）の活用の違いについて、部活動従事者（継続群）が部活動に参加している時間の活用について、非従事者はこの時間をどのように使っているか検討した結果、退部群は退部後に生じた多くの時間を「外でぶらぶらする」時間で費やし、非参加群は部活動に時間を割く代わりに、さまざまな活動に多くの時間を費やし、継続群や退部群とは異なる自分自身の生活スタイルを確保していると報告している。これらの研究は、横断的資料を用いた中高生を対象としたものである。田中¹⁹⁾は、運動能力と関連する生活習慣を、ライフコーダーを用いた日常身体活動量と日常生活習慣に関するアンケート調査と運動能力としての新体力テストの関係を調べた結果、運動能力との関係は、日常身体活動量よりも「運動の好き嫌い」「中学時代の運動情況」に関係が強いということが示唆されたと報告している。また、平川²⁰⁾は、小・中・高生を対象にした研究で、体力水準と運動実施状況の関係はいずれの関係も有意な相関関係が見られたが、生活習慣と体力水準の関係は、校種、性別によって異なり、一定の関係は認められなかったと報告している。これらの研究は、運動部活動と生活習慣の関わりを検討したものではなく、運動部活動加

入状況が生活習慣に及ぼす影響を縦断的資料により検討した研究はあまりない。

第三節 運動部活動と学業成績

中高生の運動・スポーツ活動の中心である運動部活動をめぐっては、生徒の学業をはじめとする生活諸活動に費やす時間を圧迫し、生活のバランスを崩したり、心身の健康に悪影響を及ぼすなどの問題もあり²¹⁾、高校生にとって、部活動と学習の両立は大きな課題である。Coe ら²²⁾ は、西ミシガンの公立学校の6年生を対象とした研究で、学業成績と体育の授業に参加したかどうかは無関係であるが、習慣的に実践する身体活動水準の高さは学業成績を良い方向へ導くものと結論している。Susan A. Carlson ら²³⁾ は、幼稚園から小学5年生の縦断的資料を用いて体育の授業時間と学業 (reading and mathematics) の関係を検討し、体育の授業時間は学業成績に悪影響を与えない。大きな影響ではないが、体育の授業は学業成績に好ましい影響を与えるかもしれないと報告している。また、Susan A. Carlson ら²³⁾ は、幼稚園から小学5年生の縦断的資料を用いて体育の授業時間と学業 (reading and mathematics) の関係を検討し、体育の授業時間は学業成績に悪影響を与えない。大きな影響ではないが、体育の授業は学業成績に好ましい影響を与えるかもしれないと報告している。これらは小学生を対象とした体育の授業による、運動と学業の関係を検討した研究である。中高校生にとって今も昔も変わらないテーマである部活動と学習の両立についての研究を見ると、田中²⁴⁾ は中学生を運動群、中等度運動群、非運動群の3群に分類し、国語、数学、英語、体育の4科目とその合計成績の平均値と標準偏差並びに3群間の比較から、現状の運動部活動が学業不振につながるという考え方は一応否定されると報告している。この研究は中学生を対象とし、成績については4科目と少ない。東²⁵⁾ らは、部活動参加者で部活動と勉強の両立ができていると回答した者は48.5%で、およ

そ半数が勉強との両立に問題を抱えていることになる」と報告している。この研究は高校生を対象としているが、学業成績についてはアンケートによる自己申告したものである。白松²⁶⁾は、高校生の部活動参加は学業成績に正の効果を与え、特に部活動参加者は非参加者及び退部者に比べて若干上昇する傾向にあったと報告している。この報告の学業成績は個人の成績でなく、学校を一つの単位として見ているものである。これらの研究において、学業成績は、科目数が少なく、自己申告であったり、学校単位のものであり、学業成績に全ての科目を扱った研究はなく、また、縦断的資料を用いて検討している報告はあまりない。

そこで、本研究では、運動部活動の実施状況を継続・途中退部・非所属の3群に分類し、運動部活動が体力・運動能力、生活習慣及び学業成績に及ぼす影響について明らかにすることが重要である。

参考文献

- 1) 文部科学省 (2006) 平成 17 年度体力・運動能力調査報告書
- 2) 西嶋尚彦 (2002) 青少年期の体力低下傾向、体力の科学 (52) No. 1 4-14
- 3) 青少年のスポーツライフデータ (2006) 10 代のスポーツライフに関する調査報告書,
S S F 笹川スポーツ財団, 22-25
- 4) 中村, 栄太郎; 松浦, 義行 (1978) 体育學研究 17 (5), 309-318, 19730225 (ISSN 04846710)
(日本体育学会/社団法人日本体育学会) 種目別にみた運動選手の体力・運動能力の比較
検討 : 高等学校運動部員について
- 5) 田中靖人、原裕子、木村みさか (2002) 最近の高校生の体力とスポーツ活動、京都府立
医科大学医療技術短期大学紀要 (11) 223-229
- 6) 中比呂志、出村慎一 (1994) 運動習慣の違いが青年期男子の体格及び体力に及ぼす影響 :
3 年間の縦断的資料に基づいて、体育学研究 39 (4) : 287-303,
- 7) 松浦義行 (1993) 発育発達研究における統計的研究方法、日本体育学会第 44 回大会号。
p 512
- 8) 文部科学省 (2001) 平成 12 年度 我が国の文教政策
- 9) 青木邦男 (1989) 高校運動部員の部活動継続と退部に影響する要因 体育學研究 34
(1) 89-100
- 10) 池上寿伸 (2005) 運動部活動における継続性に関する研究 研究論文集 9 (2) 223-236
研究論文集 佐賀大学文化教育学部/佐賀大学
- 11) 西島央・中澤篤史・藤田武志・矢野博之・宮本幸子 (2006) 静岡県の高部活動の変

化と高校生—学習指導要領改訂前後の比較をもとに—、日本教育社会学会大会発表者

要旨集録 (58) 297-300、日本教育社会学

- 12) 京都府立高等学校保健体育科主任会議資料 (平成 9 年度から 18 年度)
- 13) 文部科学省 (2008) 平成 19 年度体力・運動能力調査報告書
- 14) 文部科学省 (2005) 平成 16 年度体力・運動能力調査報告書
- 15) 文部科学省 (2007) 平成 18 年度体力・運動能力調査報告書
- 16) 國土将平 (2002) 青少年のライフスタイルと健康・体力、体育の科学 (52) No. 1
- 17) 井伊明日香 (2007) 運動部活動参加におけるライフスキル獲得の特徴— 中学生用ライフスキル自己評定尺度の開発を通して—大阪体育大学紀要 38, 144
- 18) 西島央・藤田武志・矢野博之・荒川英央・中澤篤史 (2003) 部活動を通してみる高校生活に関する社会学的研究、東京大学大学院教育学研究紀要 (42) 99-129、東京大学大学院教育学研究科編
- 19) 田中康雄 高校生の運動能力と生活習慣に関する事例研究第 20 回日本体力医学会近畿地方会
- 20) 平川和夫 (2006) 児童・生徒の体力、運動実施状況、生活習慣、心理社会的能力の関係について—兵庫県小・中・高校生の新体力測定の実績から—体力科学 55 (3) 348
- 21) 最新スポーツ科学事典 監修 (社) の日本体育学会 p 135-136 平凡社 2006
- 22) Coe DP, et al : Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. Med Sci Sports EXerc, 38 : 1515-1519, 2006
- 23) Susan A. Carlson, et. al. Physical education and academic achievement in elementary

school:date from the early childhood longitudinal study Am J Public
Health. 2008;98:721-727

- 24) 田中諭 (1982) 中学校における部活動の体力、学業成績におよぼす影響、学校保健研究 24 (3) p 134-143、日本学校保健学会
- 25) 東 博文、岡田蔽榮 (2001) 某進学高校生における日常生活への影響、部活動との関係を中心として、学術研究紀要、25, 9-18、鹿屋体育大学 (編) 鹿屋体育大学
- 26) 白松賢 (1994) 高等学校における部活動の効果に関する研究：学業成績を中心に、日本教育社会学会大会発表要旨録 (46) 86-87 日本教育社会学会

第四章 問題

- 第一節 問題の設定
- 第二節 仮説の設定
- 第三節 用語の定義
- 第四節 研究の限界

第一節 問題の設定

平成 17 年度体力・運動能力調査報告書¹⁾によると、青少年の体力はここ十数年間で低下傾向が続くとともに、運動を活発にする者と運動不足の者の二極化²⁾が言われ、長期的にみると依然低い水準となっている。また、高校生を取り巻く問題として、平成 8 年、第 15 期中央教育審議会は「21 世紀を展望した我が国教育の在り方について（一次答申）³⁾」のなかで、過度の受験競争の問題と並んで、いじめ・登校拒否問題を取り上げており、いじめによる自殺など社会問題化している^{4) 5) 6)}。いじめ・登校拒否の問題の背景として、生活体験・社会体験・自然体験・異年齢の者との交流、社会性が不足しているのではないかと述べられている⁴⁾。

著者はこれまでの学校現場での経験から運動・スポーツを継続して実施することが、基本的な生活習慣の乱れを改善する契機になるのではないかと考えている。加えて、運動・スポーツの実施頻度の高い者は体力が高い¹⁾と言われ、高校生の時期に運動部活動に参加することは、体力の向上だけでなく、生涯にわたって体力を高い水準に保つために重要である。さらに、学年を超えて仲間と活動することにより、社会性や協調性などが養われるなどの好機となり、物事に打ち込む姿勢や学校生活が楽しいという実感が得られ、日々の学習意欲にも影響すると考えられる。

このように子ども達の体力低下や生活習慣の乱れが大きな問題となっている現代、多くの生徒が運動・スポーツを実施できるような部活動の運営を考える必要があるが、部活動と勉強の両立が大きな課題となる。Coe ら⁷⁾は、西ミシガンの公立学校の 6 年生を対象とした研究において、学校外で活発にスポーツ活動を行う者は学業成績も高いことを報告し

ている。さらに、中学生の部活動が学業不振につながるという考え方は一応否定されるという報告⁸⁾や、高校生の部活動参加は学業成績に正の効果を与え、部活動参加者では、非参加者及び退部者に比べて若干上昇する傾向にあったという報告も見られる⁹⁾。しかし、ベネッセ^{10) 11)}によると、「高校生では、運動部活動に積極的に参加する生徒は、家庭での学習時間・頻度が少なくなりがちで、特に『運動部だが、サボりぎみ』の生徒については、部活動だけでなく、学習面のフォローも必要となる」と述べている。このように、運動・スポーツを継続して実施することは、学業成績にとって必ずしも負の要因とはなっていないが、部活動と学習の両立に悩む生徒は多いということが報告されている。

著者が長い間経験してきた学校現場では、保護者や担任から「クラブなんかやっていたら勉強ができなくなる」と言われ、やむなく退部していった生徒が多くいた。そのような時、「学力低下の問題」が取り上げられ、「学力の向上」を目指す取り組みの一環として生徒の生活実態を把握する必要があると考えた。そのため本研究対象校では1996年から「学習と生活とからだについて」の調査を本格的に実施し始めた。これまで「生活習慣、からだ、クラブ活動、体力」など、現在の高校生が抱える個々の課題を明らかにしてきたが、運動部活動が体力や生活習慣及び学業成績に及ぼす影響などについて専門的に検討するには至らなかった。

そこで、本研究では、運動部活動の継続的な実施が体力、生活習慣及び、学業成績に対してどのように影響を及ぼしているかを明らかにすることを目的とする。

以下に、本研究における検討すべき問題を設定した。

問題 1 高校生の運動部の継続的活動が体力・運動能力の発達にどのような影響を及ぼしているのか。

問題 2 高校生の運動部の継続的活動が生活習慣の定着にどのような影響を及ぼしているのか。

問題 3 高校生の運動部の継続的活動が学業成績の向上にどのような影響を及ぼしているのか。

第二節 仮説の設定

本節では、前節において設定された問題に即して、本研究において検証すべき仮説を以下のように設定した。

仮説 1 高校生の運動部における継続的活動はこの時期の体力の維持及び向上の効果がある。

仮説 2 高校生の運動部における継続的活動は望ましい生活習慣の維持・定着に効果がある。

仮説 3 高校生の運動部の継続的活動は学業成績に悪影響を及ぼしていない。

第三節 用語の定義

本節では、本研究で用いる主要な用語、及び概念について以下のように定義する。

本研究では、運動部加入状況と体力・生活習慣及び学業成績との関係を検討する。そこで、毎年5月～6月の調査実施時の運動部活動加入状況を調査し、3年間の在学期間中の運動部活動加入状況により、生徒を以下の3群に分類した。

【運動部継続群(継続群)】本研究では、運動部継続群(継続群)を以下のように定義する。

1年次、2年次、3年次ともに継続して運動部に所属していたと回答した生徒及び、1年次及び3年次又は、2年次及び3年次に運動部に所属していたと回答した生徒

【運動部途中退部群(途中退部群)】本研究では、運動部途中退部群(途中退部群)を以下のように定義する。

1年次及び2年次に運動部に所属していたと回答し、3年次には運動部及び文化部のどちらにも所属していない生徒あるいは1年次は運動部に所属していると回答した生徒のうち、2年次及び3年次に運動部及び文化部のどちらにも所属していない生徒

【運動部非所属群(非所属群)】本研究では、運動部非所属群(非所属群)を以下のように定義する。

1年次、2年次及び3年次に運動部及び文化部に所属していない生徒、及び2年次あるいは3年次の1年のみ運動部に所属し、その他の学年において運動部及び文化部に所属していなかった生徒。

第四節 研究の限界

本研究では本章第一節で設定した問題の検討を行うわけであるが、結論の一般化には種々の制約条件が伴う。従って本研究では、以下に示す標本、及び調査項目の限界の下で結論が一般化される。

1. 調査項目による限界

本研究は生活習慣のアンケートを質問紙調査法によって行ったため、設定した質問項目により回答者の意識を完全に把握できるとは言い難い。しかし、広範な文献研究を通して要因を設定し、選択された質問項目によって本研究の仮説を検証した。

2. 標本による限界

標本は、京都府内の1公立高校（全日制・普通科）に所属する平成13年度から16年度に入学した1年生から3年生であった。この標本は高校生の母集団から無作為に抽出されたものではなかったが、本研究ではこのような標本に基づき仮説の検証を行った。

参考文献

- 1) 文部科学省 (2006) 平成 17 年度体力・運動能力調査報告書
- 2) 文部科学省 (2008) 平成 19 年度体力・運動能力調査報告書
- 3) 文部科学省 (1996) 「21 世紀を展望した我が国教育の在り方について (一次答申) 抄」
第 15 期中央教育審議会
- 4) 登校拒否問題への対応について文部省初等中等教育局中学校課長通知 (平成 4 年 9 月
24 日付文初中第 330 号)
- 5) 酒井亮爾 (2006) 「いじめ自殺」と文科省の対策 愛知学院大学心身科学部紀要第 2 号
増刊号 p 51-60
- 6) いじめ問題とどう向き合うか 尾木直樹著 岩波書店 (2007. 3)
- 7) Coe DP, et al : Effect of physical education and activity levels on academic
achievement in children. Med Sci. Sports Exerc, 38 : 1515-1519, 2006
- 8) 田中諭 (1982) 中学校における部活動の体力、学業成績におよぼす影響、学校保健研究
24 (3) p 134-143、日本学校保健学会
- 9) 白松賢 (1994) 高等学校における部活動の効果に関する研究 : 学業成績を中心に、日本
教育社会学会大会発表要旨録 (46) 86-87 日本教育社会学会
- 10) ベネッセ教育研究開発センター (2007) VIEW21 高校版 10 月号「データが語る高校
の実像 10」「部活動と学習」p 20 第 1 回子ども生活実態基本調査報告書 (1990)、
- 11) ベネッセ教育研究開発センター (2007) VIEW21 中学版 10 月号 データから見る教
育 部活動に打ち込む生徒は学習にも積極的 (2007) 第 4 回子ども生活実態基本調査報

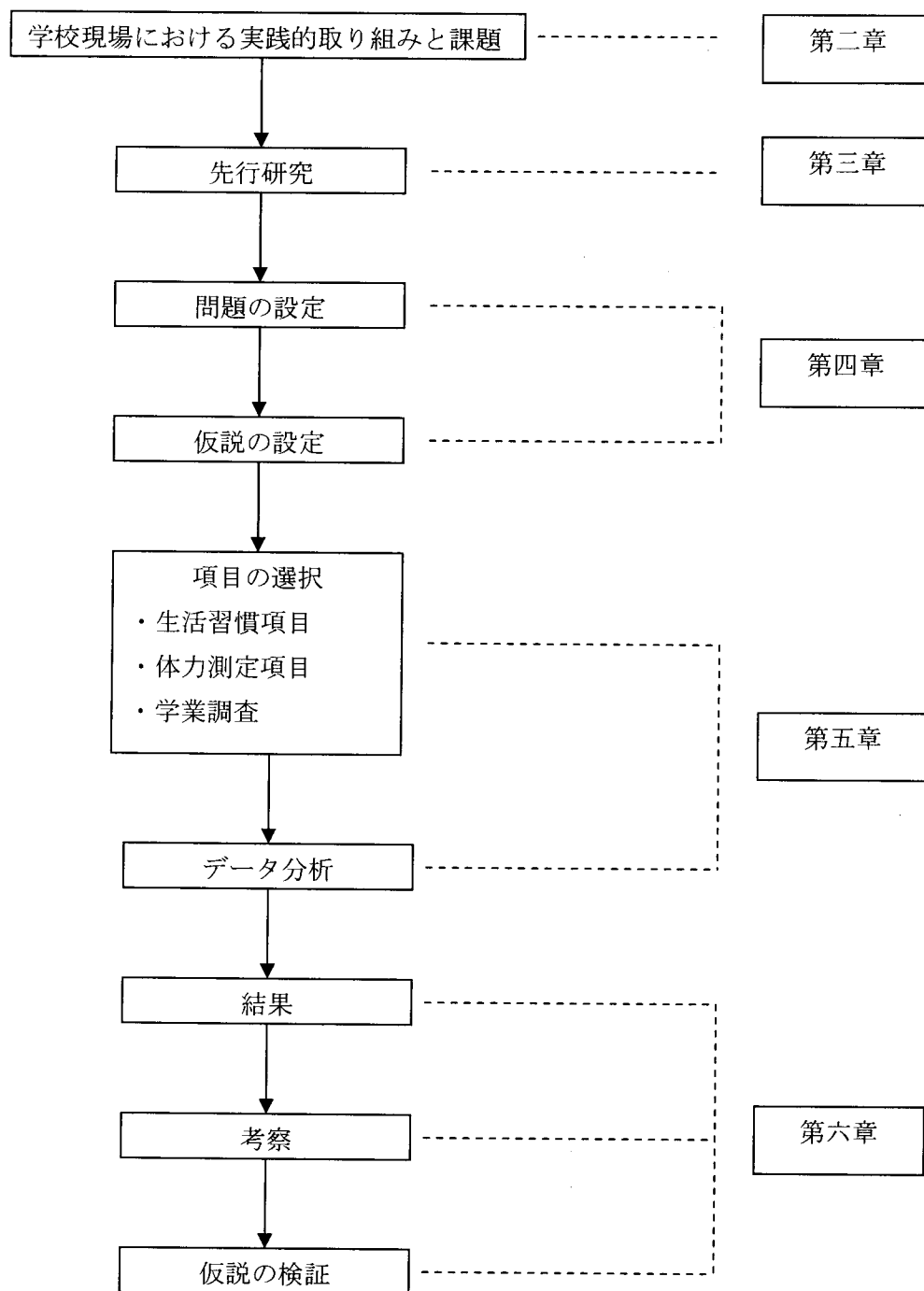
告書 (2006)

第五章 研究方法

- 第一節 研究の手順
- 第二節 項目を選択
- 第三節 解析方法
- 第四節 研究の枠組み

第一節 研究の手順

本研究は、以下に示した手順によって行った。



第二節 項目の選択

第二章でも述べているように本研究では、これまで学校現場で収集した調査データを用いる。

1. 調査及び測定対象者数

京都府内A公立高校（全日制、普通科）であり、平成13年度入学生から平成16年度入学生を男子462人、女子542人の計1004人の内、1年次から3年次の3年間分の調査及び測定の記録がある者が男子436人、女子514人の計950人を研究対象とした。さらに、各年次の運動部活動加入状況に基づき、3群（継続群、途中退部群、非所属群）に分類し、男子399人、女子364人の計763人を本研究の分析対象とした。図5－2－1は、調査対象者及び運動部活動加入状況を示した。

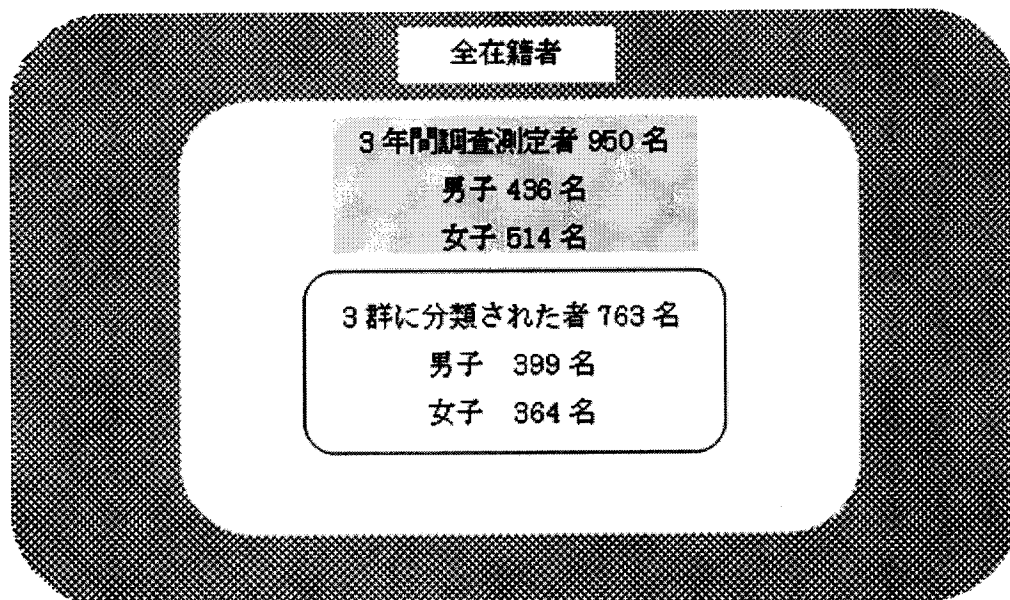


図5－2－1 調査対象者及び運動部活動加入状況

2. 調査及び測定期間

調査及び測定期間は、平成 13 年 4 月から平成 18 年 7 月の 5 年間にかけて実施した。

体力・運動能力テストについて

各年度の 4 月中旬から 5 月中旬の体育の時間に、文部科学省の新体力テストを実施した。

測定した記録は、5 月下旬の体育の時間に、生徒が記録用紙に記入し、教科担当者が回収した。学校で一括し、記録の集計を業者に依頼した。尚、アンケート調査と同様に個人のプライバシーは守れていることなどを説明した。表 5-2-1 は本研究で用いた新体力テスト測定項目を示している。

表 5-2-1 新体力テストの項目

項目	要素
握力	筋力
上体起こし	筋力(筋持久力)
長座体前屈	柔軟性
反復横とび	敏捷性
50m 走	スピード及び走能力
立ち幅とび	筋パワー(瞬発力)及び跳能力
ハンドボール投げ	筋パワー(瞬発力)及び巧緻性・投能力
20m シャトルラン	持久力

「学習と生活とからだについて」の調査

国土¹⁾ は一般に、健康にかかわるライフスタイルは、主に運動、栄養、休養といった 3 つの要素からなり、高校生の生活習慣について、起床時刻、就寝時刻、睡眠時間及び朝食について検討している。また、ブレスロー²⁾ は、健康な生活習慣として 7 項目をあげ、適切な睡眠、朝食をほぼ毎日とる及び運動を規則的に行うことなどをあげている。さらに、

文部科学省³⁾の資料によると、朝食摂取が学力に影響を及ぼすと報告している。これらを参考に朝食摂取、起床時刻、就寝時刻及び睡眠時間の項目を設定した。本調査の目的は、基礎学力の向上を目指す取り組みの一環として実施したことから、学習にかかわる、家庭学習の時間、試験準備及び授業に集中できているかどうかについての項目、家庭学習と関連があると考えられる、自宅での過ごし方及びアルバイトの実施について調査項目を設定した。さらに、本研究校では、読書の特設時間の設置及び読書週間を設定して読書指導を行ってきた。また、学校における食生活指導の一環として昼食には家庭から持参した弁当を食べよう指導してきた。以上の事から学習と生活とからだについての11項目を設定した。表5-2-2は、本研究で用いた調査項目を示している。

アンケート調査については、平成13年度から18年度まで実施してきたアンケートの項目の一部を採用し使用した。実施時期及び回収は、各年度の5月中旬、1学期の中間考査最終日、ホームルームの時間に担任より配布、回収した。尚、アンケートの実施にあたり、担任から、このアンケートは、個人を特定することではなく、個人のプライバシーは守られること、また、研究や教育以外の目的で使用することはない旨説明した。

表5-2-2 「学習と生活とからだについての」調査項目

項目	内容
健康	授業に集中できないとき
食事	朝食摂取状況
	昼食摂取状況
生活	起床時刻
	就寝時刻
	睡眠時間
	自宅での過ごし方
	1年間の読書量
	アルバイトの状況
家庭学習	家庭学習時間
	試験準備

学業成績について

現在、子どもの学力低下が大きな問題となっており、学校現場では勉強と運動部活動との両立で悩みをかかえる生徒がよく見られる。本研究では、運動部活動が学業にどのように影響するかを検討するために、各年度の1学期末における、各個人の全教科の評定値の平均値を学業成績とした。1学期末の成績としたのは、1学期に体力テスト及びアンケートを実施し、運動部活動に関する調査もこの時期に行っているためである。なお、アンケート調査結果、体力テストの記録及び評定平均値を本研究で使用する事は、学校から事前に了解を得ている。

本研究では、これらの項目に関する3年間分の縦断的資料を用いて分析を行う。

第三節 解析方法

1. 3年間の継続的な運動部活動と体力及び学業成績との関係を明らかにするために、3年間の運動部活動参加状況による3群（継続群、途中退部群、非所属群）及び学年別に各学年における体力テストの平均値と学年間の学業成績について平均値及び標準偏差を算出し、二元配置分散分析（対応のある要因：学年、対応のない集団：運動部活動加入状況群）を行った。さらに、主効果及び交互作用に有意差が認められた場合には多重比較検定を実施した。

2. 3年間の継続的な運動部活動の実施と生活習慣の関連を明らかにするために、各学年で運動部活動加入状況群ごとに各生活習慣項目の回答について度数及び割合を算出し、必要に応じて χ^2 検定を行った。なお、統計的有意水準は5%とした。

第四節 研究の枠組み

高校生の時期に運動部活動に参加することは、体力の向上や、生涯にわたって体力を高い水準に保つために重要であるとともに、基本的な生活習慣の乱れを改善する契機になるのではないかと考えられる。さらに、学年を超えて仲間と活動することにより、社会性や協調性などが養われる好機となり、日々の学習意欲にも影響すると考えられる。

体力・運動能力の発育・発達に及ぼす影響について検討する場合、松浦⁴⁾は、横断的資料を用いるよりも縦断的資料を用いることにより、個人及び集団の発育発達をより正確に検討することができると指摘している。しかし、縦断的資料に基づいて運動実施頻度の観点から、運動習慣の違いが発育・発達に及ぼす影響を検討した研究はあまりない。

國土¹⁾は、好ましい生活習慣の獲得は生活習慣病を予防するうえでもきわめて有効な手段となり、同様に体力や運動能力についても生活習慣、特に運動習慣の影響を受けていると述べている。井伊⁵⁾は、中学生の運動部活動参加生徒のライフスタイル獲得状況を比較・検討した結果、運動部活動参加生徒は部活動に参加していない生徒よりもライフスキル自己評定尺度の得点が高く、運動部活動にはライフスキル獲得のための活動やサポート体制が内包されていることを報告⁵⁾している。このように、生活習慣は、健康及び体力にも多大な影響を与えていると考えられるが、縦断的資料を用いて運動実施が高校生の生活習慣に及ぼす影響を検討した研究は少ない。

勝田⁶⁾は、学力を「成果が計測可能なように組織された教育内容を学習して到達した能力」と述べている。近年、子どもの学力低下が叫ばれており、学校現場では部活動と勉強の両立に悩む生徒が見られる。生徒自身だけでなく保護者にとっても学業については大き

な問題であり、学校現場においても生徒の教育指導面からもこの問題を検討することは非常に重要である。近年、学力低下が大きな問題となっているにもかかわらず、運動活動が学業成績に及ぼす影響を検討した研究はあまり見られない。そこで、本研究では、縦断的資料に基づいて高校生の運動部活動加入状況が体力、生活習慣及び学業成績に及ぼす影響を検討する。

図5-4-1は、本研究で設定した研究の枠組み及び要因間の影響自体を示したものである。本研究では、運動部活動への加入が体力、運動能力、生活習慣及び学業成績に対して促進的あるいは抑制的に作用していると仮定しこれらの関係について検討する。

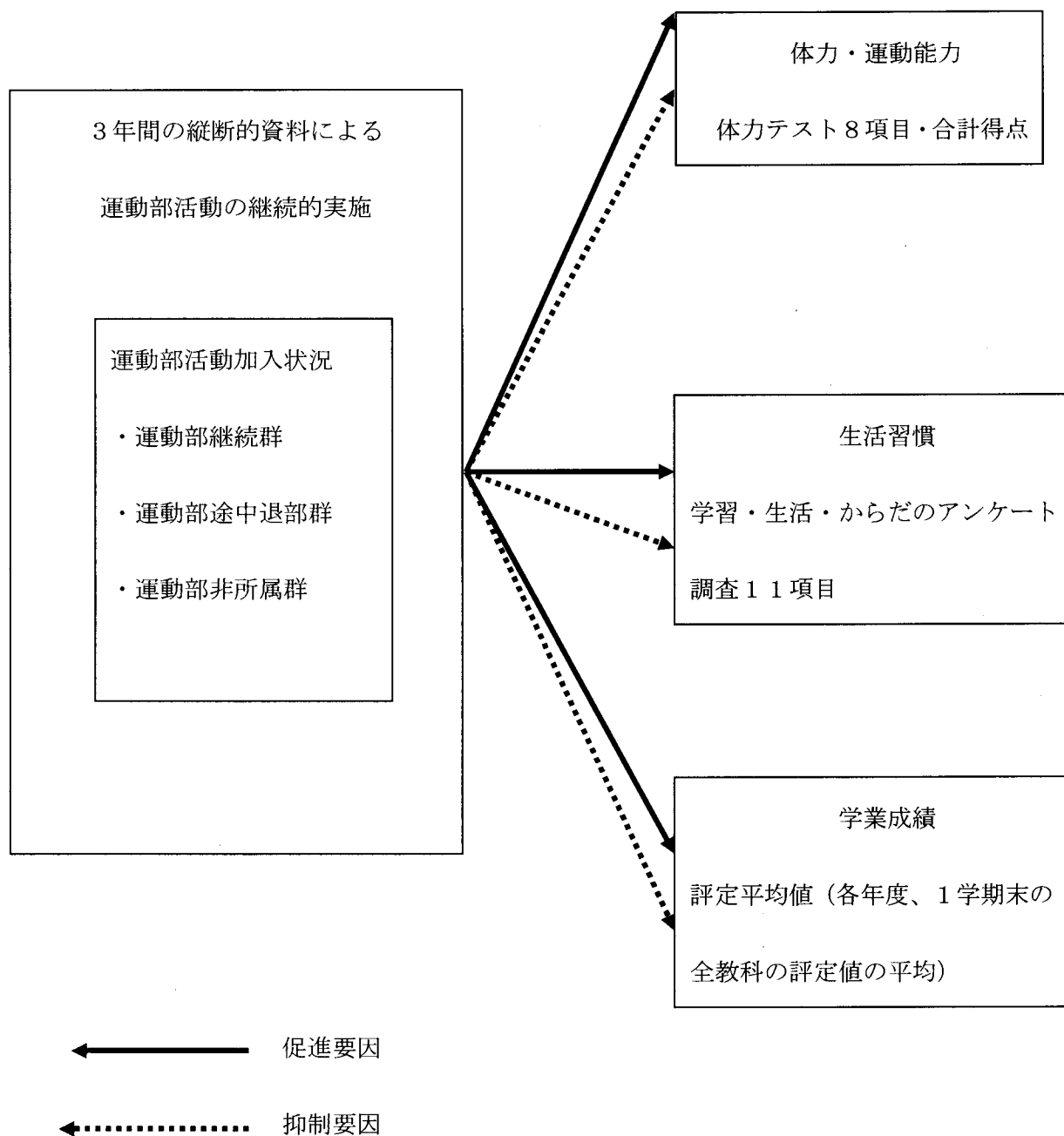


図5-4-1 本研究の枠組み

参考文献

- 1) 國土将平 (2002) 青少年のライフスタイルと健康・体力、体育の科学 (52) No. 1
- 2) Breslow L : 生活習慣と健康 ライフスタイルの科学 森本兼義監訳 HBL 出版局
東京 1996
- 3) 文部科学省 (2008) 平成 19 年度全国学力・学習状況調査追加分析結果
- 4) 松浦義行 (1993) 発育発達研究における統計的研究方法. 日本体育学会第 44 回大会号。
p 512
- 5) 井伊明日香 (2007) 運動部活動参加におけるライフスキル獲得の特徴— 中学生用ライフスキル自己評定尺度の開発を通して—大阪体育大学紀要 38, 144
- 6) 勝田守一 (1972) 勝田守一著作集、国土社

第六章 結果及び考察

- 第一節 運動部活動加入状況
- 第二節 運動部活動加入状況と体力・運動能力
- 第三節 運動部活動加入状況と生活習慣
- 第四節 学業成績
- 第五節 仮説の検証

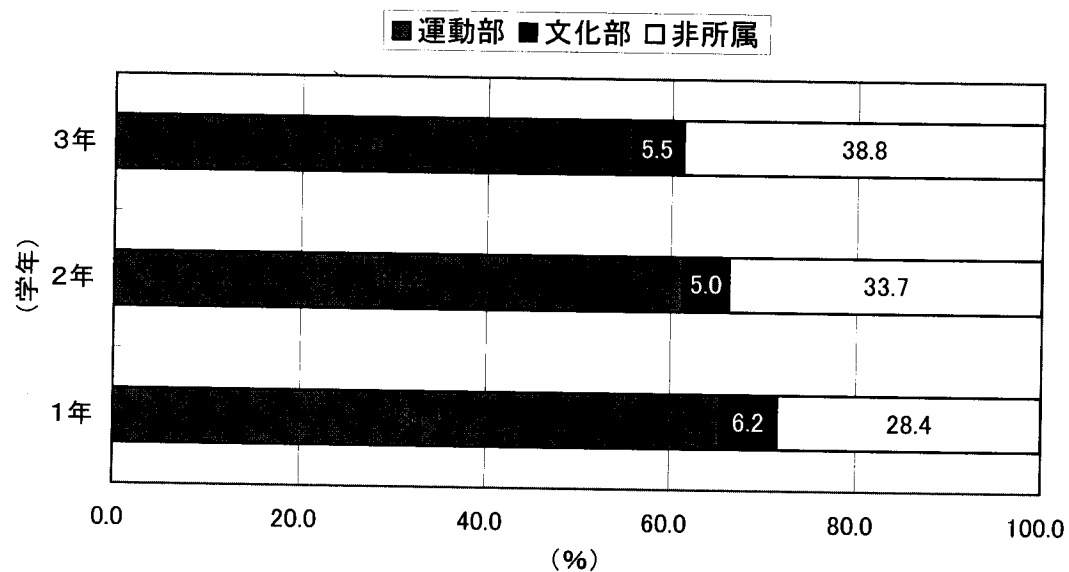
第一節 運動部活動加入状況

図6-1-1は、本研究の対象者の部活動加入状況（運動部、文化部、非所属）を横断的な資料から集計して学年別及び男女別に示したものである。

男子の運動部加入率は、1、2年次では60%を超えているが3年次では56%に低下している。同じく女子の加入率は1年次41.2%、2年次37.7%になり、3年次は29.8%と、学年進行とともに加入率が低下する傾向を示した。また、いずれの学年でも女子の運動部加入率は男子よりも低く、3年次では男子より25.9ポイント下回っていた。一方、文化部の加入率はいずれの学年でも男子よりも女子の加入率が高く、女子では文化部加入率が1、2年次より3年次でやや高くなっていた。

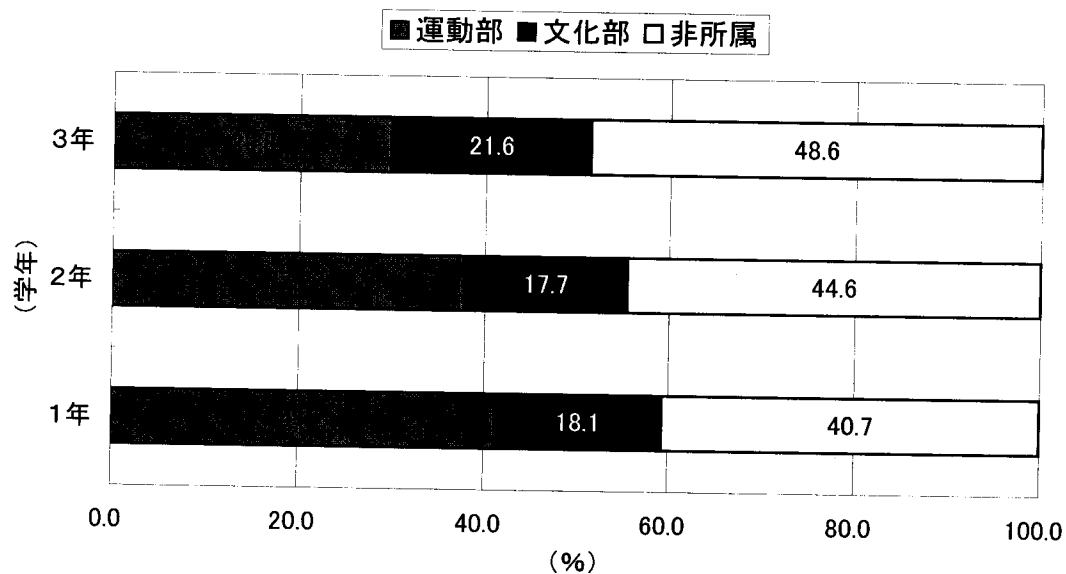
本研究では、運動部への加入が、体力、生活習慣及び学業に及ぼす影響を検討するために、研究対象者を高校3年間の縦断的資料を用いて検討する。そこで、まず調査対象者を1年次、2年次及び3年次の縦断的な資料による運動部活動加入状況により3群に分類した。表6-1-1は、運動部活動加入状況により対象者を分類した基準を示している。1年次から3年次のアンケート調査で、1年次、2年次、3年次ともに継続して運動部に所属していたと回答した生徒及び、1年次及び3年次又は、2年次及び3年次に運動部に所属していたと回答した生徒を運動部継続群（以下、継続群とする）とした。次に1年次及び2年次に運動部に所属していたと回答し、3年次には運動部及び文化部のどちらにも所属していない生徒あるいは1年次は運動部に所属していると回答した生徒のうち、2年次及び3年次に運動部及び文化部のどちらにも所属していない生徒を運動部途中退部群（以下、途中退部群とする）とした。さらに、1年次、2年次及び3年次に運動部及び文化部に所

運動部加入状況(男子)



$\chi^2=10.776$ * *: $p<0.05$

運動部加入状況(女子)



$\chi^2=15.947$ ** **: $p<0.01$

図6—1—1 部活動加入状況(男子・女子)

表6—1—1 対象者の運動部活動加入状況による分類基準

群名	運動実施群分類基準
運動部継続群	1年次、2年次、3年次ともに継続して運動部に所属していたと回答した生徒及び、1年次及び3年次又は、2年次及び3年次に運動部に所属していたと回答した生徒
運動部途中退部群	1年次及び2年次に運動部に所属していたと回答し、3年次には運動部及び文化部のどちらにも所属していない生徒及び1年次は運動部に所属していると回答した生徒のうち、2年次及び3年次に運動部及び文化部のどちらにも所属していない生徒
運動部非所属群	1年次、2年次及び3年次に運動部及び文化部に所属していない生徒、及び2年次あるいは3年次の1年のみ運動部に所属し、その他の学年において運動部及び文化部に所属していなかった生徒

属していない生徒、及び2年次あるいは3年次の1年のみ運動部に所属し、その他の学年において運動部及び文化部に所属していなかった生徒を運動部非所属群（以下、非所属群とする）とした。

表6—1—2は、本研究の対象者の中で3群に分類された者の内訳を示している。本研究では縦断的資料に基づいて分析を行うため、この3群に分類された者を分析対象者とする。運動部活動加入者の1年次から3年次における加入状況を見てみると、男子は継続群239人（59.9%）、途中退部群64人（16.0%）、及び非所属群96人（24.1）で、女子は、継続群143人（39.3%）、途中退部群65人（17.9%）及び非所属群156人（42.9%）であった。入学後、何らかの理由で運動部を途中で辞めていく生徒が男女共に約15%程度見られた。また、男子では継続群が半数を越え、女子では逆に非所属群が半数を越えていた。継続群、途中退部群及び非所属群の運動実施状況については、図6—1—2の運動・スポーツ実施頻度（男女）及び図6—1—3の運動・スポーツ実施時間に示した。次に継続群、途中退部群及び非所属群の運動実施状況を見てみると、継続群では1年次から3年次において「ほとんど毎日（週3日）」及び「時々（週1～2日）」以上の実施者が9割程度を占めている。一方、非所属群では、「月1～3日」及び「していない」と回答した者の割合が各学年とも6割を越え、また途中退部群では、1年次で8割程度の者が「ほとんど毎日（週3日）以上」及び時々運動を実施していたが、2年次以降大きく低下し、3年次では2割をきっていた。また、運動実施時間については男女とも、1年次においては、継続群及び途中退部群で非所属群よりも運動・スポーツ実施時間が長い、3年次では継続群において、他の2群よりも運動・スポーツ実施時間が長い傾向を示した。

表6—1—2 対象者の運動部活動加入状況による分類内訳
男子

	部活動加入状況			全体	
	1年	2年	3年	人数	%
運動部活動群					
運動部継続群	1	1	1	208	52.1
(継続群)	1	3	1	10	2.5
	2	1	1	2	0.5
	3	1	1	19	4.8
				239	59.9
運動部途中退部群	1	1	3	30	7.5
(途中退部群)	1	3	3	34	8.5
				64	16.0
運動部非所属群	3	1	3	5	1.3
(非所属群)	3	3	1	4	1.0
	3	3	3	87	21.8
				96	24.1
全体				399	100.0

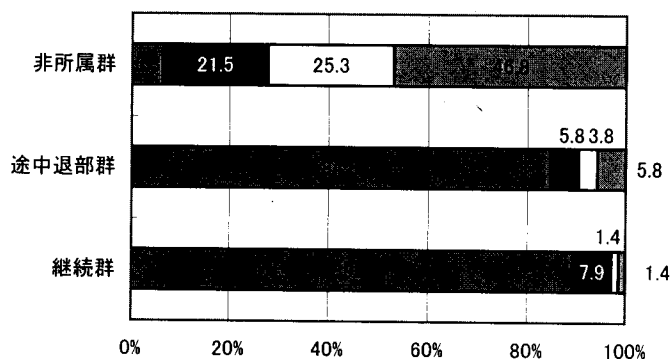
注)表中の 1:運動部、2:文化部、3:所属なしを示す

女子

	部活動加入状況			全体	
	1年	2年	3年	人数	%
運動部活動群					
運動部継続群	1	1	1	123	33.8
(継続群)	1	3	1	8	2.2
	2	1	1	2	0.5
	3	1	1	10	2.7
				143	39.3
運動部途中退部群	1	1	3	36	9.9
(途中退部群)	1	3	3	29	8.0
				65	17.9
運動部非所属群	3	1	3	9	2.5
(非所属群)	3	3	1	8	2.2
	3	3	3	139	38.2
				156	42.9
全体				364	100.0

注)表中の 1:運動部、2:文化部、3:所属なしを示す

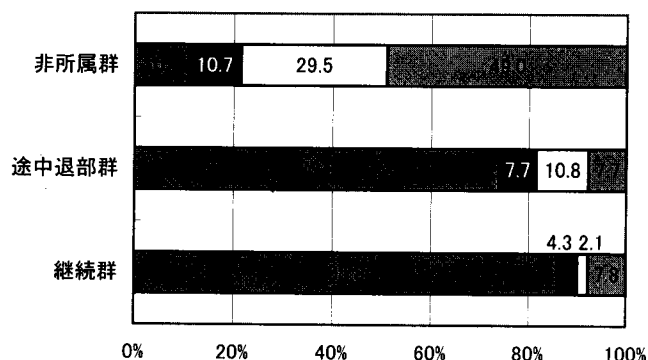
運動・スポーツ実施頻度(1年男子)



$\chi^2=214.621$ ** **:P<0.01

■ほとんど毎日(週3日以上) ■時々(週1~2日)
□ときたま(月1~3日) ■しない

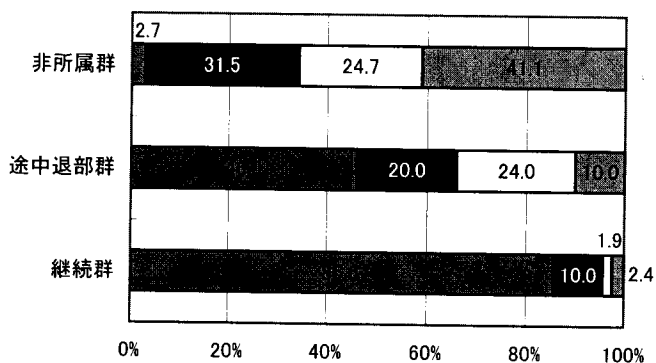
運動・スポーツ実施頻度(1年女子)



$\chi^2=184.984$ ** **:P<0.01

■ほとんど毎日(週3日以上) ■時々(週1~2日)
□ときたま(月1~3日) ■しない

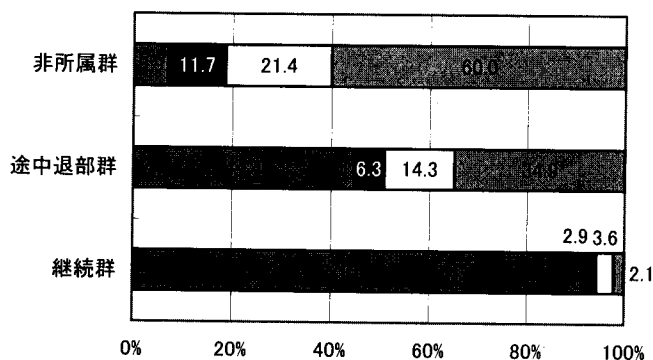
運動・スポーツ実施頻度(2年男子)



$\chi^2=184.309$ ** **:P<0.01

■ほとんど毎日(週3日以上) ■時々(週1~2日)
□ときたま(月1~3日) ■しない

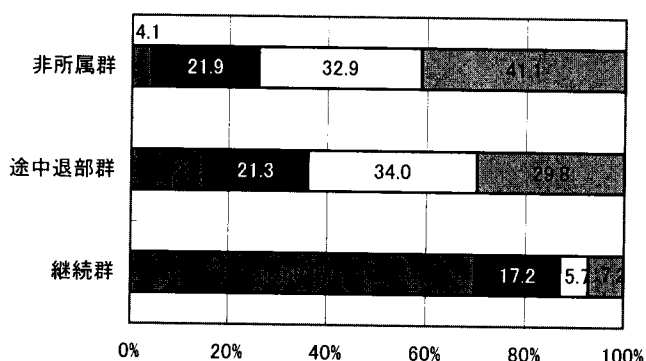
運動・スポーツ実施頻度(2年女子)



$\chi^2=206.582$ ** **:P<0.01

■ほとんど毎日(週3日以上) ■時々(週1~2日)
□ときたま(月1~3日) ■しない

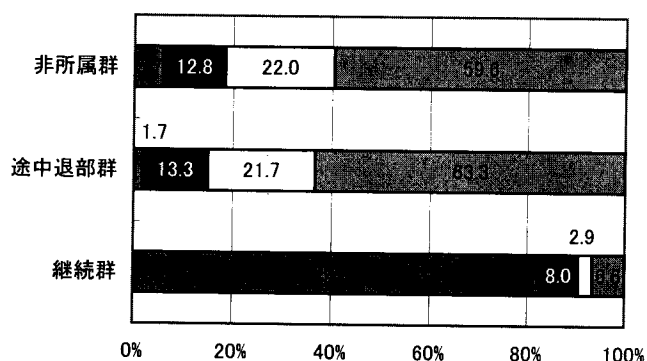
運動・スポーツ実施頻度(3年男子)



$\chi^2=138.107$ ** **:P<0.01

■ほとんど毎日(週3日以上) ■時々(週1~2日)
□ときたま(月1~3日) ■しない

運動・スポーツ実施頻度(3年女子)

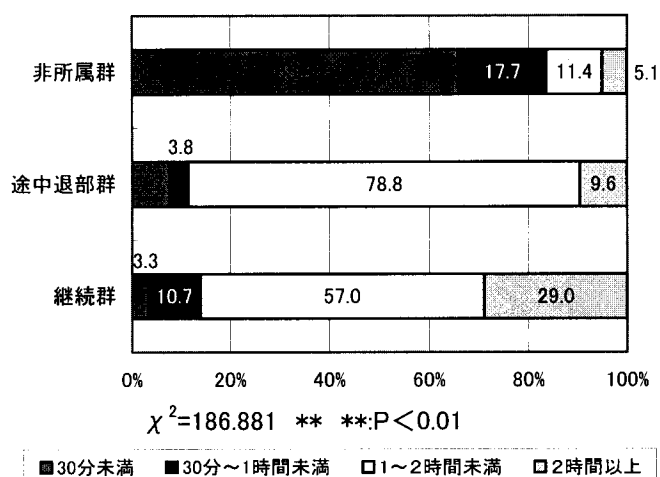


$\chi^2=221.728$ ** **:P<0.01

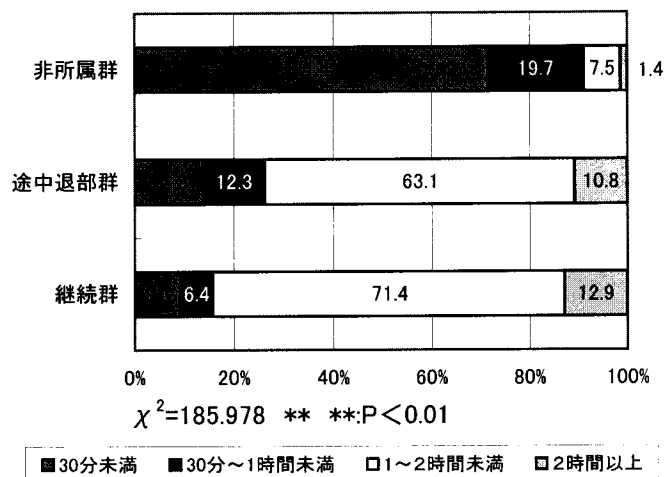
■ほとんど毎日(週3日以上) ■時々(週1~2日)
□ときたま(月1~3日) ■しない

図6—1—2 運動部活動実施状況群別に見た運動・スポーツ実施頻度(男子・女子)

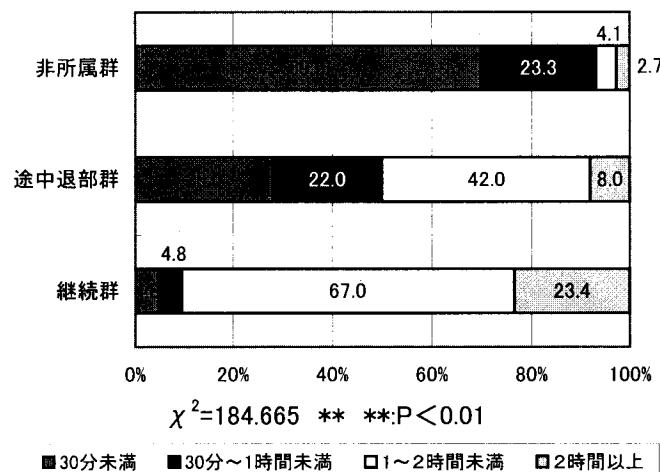
運動・スポーツ実施時間(1年男子)



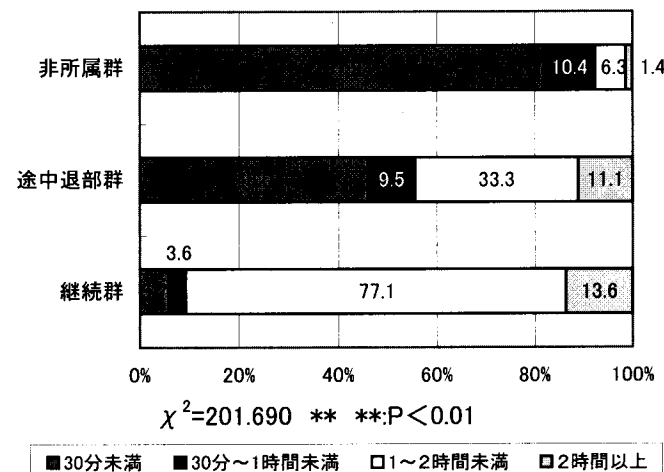
運動・スポーツ実施時間(1年女子)



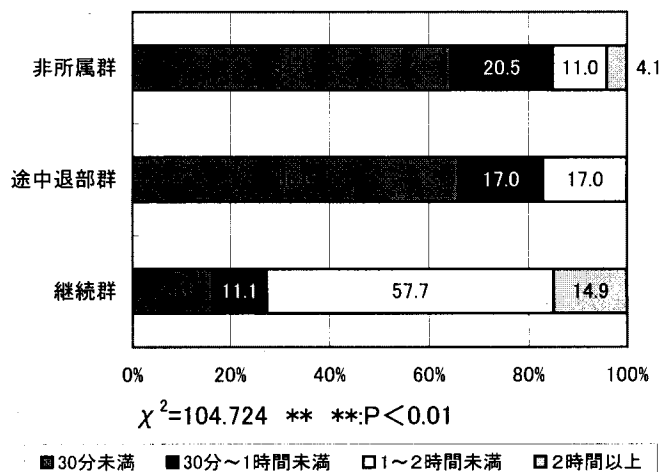
運動・スポーツ実施時間(2年男子)



運動・スポーツ実施時間(2年女子)



運動・スポーツ実施時間(3年男子)



運動・スポーツ実施時間(3年女子)

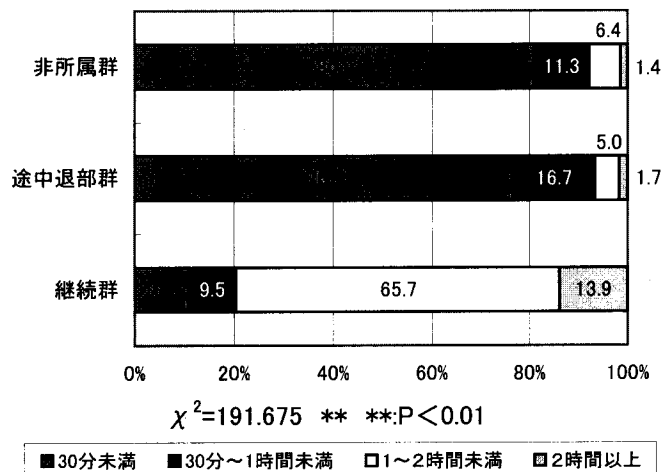


図6—1—3 運動部活動実施状況群に見た運動・スポーツ実施時間(男子・女子)

運動部加入率については、文部省（現文部科学省）の調査報告書¹⁾によると、運動部の所属状況は男子において 56.3%、女子 41.1%であり、本研究において運動部活動加入者の割合がやや高い傾向にあった。京都府立高等学校体育科主任会議の資料²⁾においても、運動部所属者の割合が学年の進行とともに減少することが報告されている。運動部を途中で離脱した者が、他の運動部や文化部あるいは地域のスポーツクラブ等に参加しているかどうかについては本研究では明らかではないが、縦断的資料を分析した本研究の結果からも運動部加入者の割合が学年の進行とともに低下していた。1 年次から 2 年次及び 2 年次から 3 年次にかけて運動部の加入率は減少しているが、女子の文化部では 2 年次から 3 年次にかけて加入率は増加している。2 年次に何らかの理由で運動部を途中退部したものの、部活動に興味、関心を持っている生徒が文化部に転部したことが、3 年次の女子、文化部の加入率を押し上げた一因ではないかと推測される。また、女子の運動部加入率はいずれの学年においても男子より低い、文化部では、いずれの学年でも 12～16 ポイント男子を上回り、女子は文化部の活動に積極的に参加する傾向がうかがえる。中ら³⁾の、5 年制の工業高等専門学校生を対象とした研究資料によると、運動部所属者の割合は 37%、途中退部者 18%、運動部不参加者 45%であったと報告している。本調査の運動部活動加入状況は、継続群 40.2%、途中退部群 15.6%、非所属群 44.2%で、本研究の縦断的資料を分析した結果とほぼ同様の値を示している。また、文部省（現文部科学省）の調査報告書¹⁾によると、運動部の 1 週間あたりの活動日数は「6～7 日」が約 8 割を占め、平日の活動時間は「1～2 時間未満」が 25%、「2～3 時間未満」が 52%であり、本研究においても活動日数についてはほぼ同様の結果であるが、活動時間については全体的にやや少ない者の割合が高か

った。これは本研究対象校が3課程を併置し、放課後の活動時間に制限があるためにこのような結果になったと考えられる。西嶋は、17歳を青少年期の体力・運動能力発達到達点とみなすことができると述べている⁴⁾。高校生の時期に運動・スポーツ活動を実施する事は、生涯にわたって体力を高いレベルに維持するためには重要であるが、近年では運動をする者としいない者の二極化が指摘⁵⁾されている。以上のことから本研究の対象校は3課程を併設する学校であるが、特異的な学校ではなく、先行研究や全国的な傾向を反映していると考えられた。さらに、生涯スポーツが学校体育の目標として掲げられているのにも関わらず、運動部加入者は学年の進行とともに減少する傾向を示し、3年間運動部に継続して加入している者は男子で6割、女子では4割程度であった。この時期の継続した適度な運動の実施は、健康や発育・発達にとって非常に重要であり、継続して運動やスポーツ活動に参加させる方法については検討する必要があるだろう。

第二節 運動部活動加入状況と体力・運動能力

ここでは、高校生の体力の発達について、運動部活動の加入状況との関係を見ていく。

新体力測定項目について運動部活動加入状況による3群及び学年別に算出した平均値及び標準偏差の2要因分散分析の結果は、表6—2—1～表6—2—18に示した。図6—2—1～図6—2—18は各測定項目の平均値をプロットしたものである。

まず男子に関しては新体力テストの全ての項目について、運動部活動状況による3群及び学年の主効果あるいは交互作用に有意差が見られた。多重比較検定の結果、継続群に関しては全ての項目において、1年次あるいは2年次よりも3年次に有意に高い値（50m走に関しては有意に低い値）が認められた。途中退部群においては、立幅及び及び合計得点に関して各学年間で有意差が見られるが、その他の種目の多くにおいて、1年次から2年次にかけては有意差が認められるが、2年次から3年次にかけては有意な増加は見られず、50m走や20mシャトルランでは有意に低下する傾向を示した。

非所属群については、長座体前屈及び合計得点においては学年間で有意差が見られるが、ハンドボール投げでは3群間に有意差は見られず、その他の項目で1年次と2年次、あるいは2年次と3年次に有意差がみられるのみであった。また、各学年での加入状況群間の比較においても、多くの項目において継続群は途中退部群あるいは非所属群よりも有意に高い値を示す項目が認められた（50m走では逆）。非所属群においては各学年ともに他の2群よりも有意に低い値を示す傾向にあった（50m走では逆）。途中退部群については、その平均値を見てみると、継続群と非所属群の間に位置している項目が多く見られた。

次に、女子について見ると、長座体前屈を除いて全ての項目の交互作用に有意差が認め

表6-2-1 運動部加入状況による3群及び学年別に見た握力の平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)男子

加入状況 継続群	学年	主効果			交互作用	多重比較	
		1年生	2年生	3年生		運動加入状況群	学年
途中退部群	平均	39.2	41.7	43.6	F=5.88 **	F=82.196 **	2年: 非所<継続 3年: 非所<継続
	標準偏差	6.70	6.39	6.78			
非所属群	平均	38.4	40.7	41.5			
	標準偏差	5.96	5.64	5.92			
	平均	37.2	39.2	40.2			
	標準偏差	6.73	6.13	5.99			
							学年別運動加入状況群比較 運動加入状況群別学年比較 継続: 1年<2年<3年
							途中: 1年<2年、3年
							非所: 1年<2年、3年

注) 単位:(kg)

*: p<0.05

** : p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所属群

2年:継続:非所:2年生において継続群が非所属群よりも有意に握力平均値が高いことを示す。

継続:1年<2年<3年:継続群において、3年次において有意に最も高く握力平均値が見られることを示す。
(以下の同様な形式の表については同じような形で解釈する)

表6-2-2 運動部加入状況による3群及び学年別に見た上体起こしの平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)男子

加入状況	主効果			交互作用			多重比較		
	学年	1年生	2年生	3年生	運動部加入状況群	学年	運動部加入状況群比較	運動部加入状況群別学年比較	運動部加入状況群別学年比較
継続群	平均	26.7	31.1	33.9	F=27.167 **	F=113.698 **	F=15.100 **	1年:途中<継続	継続:1年<2年<3年
	標準偏差	5.56	5.89	5.80					
途中退部群	平均	24.7	28.6	29.4				2年:非所<途中<継続	途中:1年<2年、3年
	標準偏差	4.71	5.85	5.68					
非所属群	平均	24.8	25.6	27.3	F=7.313 **	F=131.488 **	F=0.915	3年:途中、非所<継続	非所:1年、2年<3年
	標準偏差	6.64	5.79	5.77					

注) 単位:(回数)

*:p<0.05 **:p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所属群

表6-2-3 運動部加入状況による3群及び学年別に見た長座体前屈の平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)男子

加入状況	主効果			交互作用			多重比較		
	学年	1年生	2年生	3年生	運動部加入状況群	学年	運動部加入状況群比較	運動部加入状況群別学年比較	運動部加入状況群別学年比較
継続群	平均	47.6	53.7	57.3	F=7.313 **	F=131.488 **	F=0.915	1年:途中<継続	継続:1年<2年<3年
	標準偏差	9.68	9.26	9.52					
途中退部群	平均	46.5	52.4	55.9				2年:非所<継続	途中:1年<2年<3年
	標準偏差	8.11	8.55	8.40					
非所属群	平均	44.5	48.7	52.2	F=7.313 **	F=131.488 **	F=0.915	3年:非所<継続	非所:1年<2年<3年
	標準偏差	10.98	12.50	12.00					

注) 単位:(cm)

*:p<0.05 **:p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所属群

表6—2—4 運動部加入状況による3群及び学年別に見た反復横とびの平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)男子

加入状況	学年			主効果		交互作用	多重比較		
	1年生	2年生	3年生	運動部加入状況群	学年		学年別運動部加入状況群比較	運動部加入状況群別学年比較	
継続群	平均 標準偏差	53.5 6.26	58.2 5.78	60.4 5.54			1年: 非所<継続	継続: 1年<2年<3年	
途中退部群	平均 標準偏差	52.9 7.33	56.9 5.36	57.1 5.49	F=22.927 **	F=97.619 **	2年: 非所<継続、途中	途中: 1年<2年、3年	
非所属群	平均 標準偏差	50.0 8.19	53.7 7.02	54.3 7.22			3年: 非所<途中<継続	非所: 1年<2年、3年	

注) 単位:(回)

*: p<0.05 ** : p<0.01

継続: 継続群、途中: 途中退部群、非所: 非所属群

表6—2—5 運動部加入状況による3群及び学年別に見た20mシャトルランの平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)男子

加入状況	学年			主効果		交互作用	多重比較		
	1年生	2年生	3年生	運動部加入状況群	学年		学年別運動部加入状況群比較	運動部加入状況群別学年比較	
継続群	平均 標準偏差	89.9 19.46	105.4 18.47	104.7 19.61			1年: 非所<継続、途中	継続: 1年<2年、3年	
途中退部群	平均 標準偏差	83.0 19.72	90.0 18.61	83.2 16.99	F=75.095 **	F=47.005 **	2年: 非所<途中<継続	途中: 1年、3年<2年、	
非所属群	平均 標準偏差	69.5 19.55	74.6 19.52	72.1 19.55			3年: 非所<途中<継続	非所: 1年<2年	

注) 単位:(回)

*: p<0.05 ** : p<0.01

継続: 継続群、途中: 途中退部群、非所: 非所属群

表6-2-6 運動部加入状況による3群及び学年別に見た50m走の平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)男子

加入状況 継続群	学年			主効果		交互作用		多重比較	
	1年生	2年生	3年生	運動部加入状況群	学年			学年別運動部加入状況群比較	運動部加入状況群別学年比較
途中退部群	平均	7.50	7.16	7.05	F=25.136 **	F=83.939 **	F=8.564 **	1年:継続、途中<非所	継続:3年<2年<1年
	標準偏差	0.49	0.44	0.40					
非所属群	平均	7.46	7.25	7.23				2年:継続、途中<非所	途中:2年、3年<1年
	標準偏差	0.44	0.42	0.39				3年:継続、途中<非所	非所:2年、3年<1年
	平均	7.85	7.68	7.65					
	標準偏差	0.96	0.81	0.72					

注) 単位:(秒)

*: p<0.05 **p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所属群

表6-2-7 運動部加入状況による3群及び学年別に見た立ち幅とびの平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)男子

加入状況 継続群	学年			主効果		交互作用		多重比較	
	1年生	2年生	3年生	運動部加入状況群	学年			学年別運動部加入状況群比較	運動部加入状況群別学年比較
途中退部群	平均	212.9	222.2	231.8	F=90612 **	F=61.622 **	F=2.865 **	1年<2年<3年	継続:1年<2年<3年
	標準偏差	21.41	19.75	20.89					
非所属群	平均	210.1	216.5	223.7				2年:非所<継続	途中:1年<2年<3年
	標準偏差	22.14	22.86	25.81				3年:非所<継続	非所:1年、2年<3年
	平均	206.4	210.6	216.6					
	標準偏差	23.60	23.97	26.95					

注) 単位:(cm)

*: p<0.05 **: p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所属群

表6-2-8 運動部加入状況による3群及び学年別に見たハンドボール投げの平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)男子

加入状況 継続群	学年			主効果			交互作用			多重比較		
	1年生	2年生	3年生	運動部加入状況群	学年		運動部加入状況群	学年		1年:非所<継続	2年:途中、非所<継続	3年:途中、非所<継続
平均	25.7	27.2	28.2									
標準偏差	4.50	4.75	4.61									
途中退部群	24.3	25.3	25.2	F=18.664 **	F=17.380 **				F=3.543 **			
標準偏差	3.85	4.56	4.56									
非所属群	23.2	23.7	24.1									
標準偏差	5.50	5.75	5.41									

注) 単位:(m)

*: p<0.05 ** : p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所属群

表6-2-9 運動部加入状況による3群及び学年別に見た合計得点の平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)男子

加入状況 継続群	学年			主効果			交互作用			多重比較		
	1年生	2年生	3年生	運動部加入状況群	学年		運動部加入状況群	学年		1年:非所<継続、途中	2年:非所<途中<継続	3年:非所<途中<継続
平均	49.4	57.6	61.6									
標準偏差	8.02	8.15	7.85									
途中退部群	47.2	53.7	55.1	F=40.097 **	F=305.944 **				F=19.830 **			
標準偏差	7.98	8.72	8.07									
非所属群	43.2	47.2	49.3									
標準偏差	9.81	9.67	9.83									

注) 単位:(点)

*: p<0.05 ** : p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所属群

表6-2-10 運動部加入状況による3群及び学年別に見た握力の平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年) 女子

加入状況	学年		1年生		2年生		3年生		主効果	交互作用	多重比較	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差			学年別運動部加入状況群比較	運動部加入状況群別学年比較
継続群	26.4	4.21	27.9	4.31	28.2	4.10						継続: 1年<2年、3年
途中退部群	26.0	4.71	27.2	4.49	26.7	5.16						途中: 1年<2年、3年
非所属群	26.0	4.18	27.1	4.82	26.9	4.44						非所: 1年<2年、3年
									F=1.786	F=2.724 *	3年: 非所属群<継続	
									F=33.231 **			

注) 単位: (kg)

*: $p < 0.05$ **: $p < 0.01$

継続: 継続群、途中: 途中退部群、非所: 非所属群

表6-2-11 運動部加入状況による3群及び学年別に見た上体起こしの平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)女子

加入状況	主効果			交互作用		多重比較	
	学年	1年生	2年生	3年生	運動部加入状況群	学年	学年別運動部加入状況群比較
継続群	平均	20.1	22.9	25.1	F=12.692 **	F=95.648 **	F=17.913 **
	標準偏差	4.63	5.61	5.48			
途中退部群	平均	19.5	20.5	22.0			
	標準偏差	4.87	5.30	5.60			
非所属群	平均	19.2	19.6	20.5	F=12.692 **	F=95.648 **	F=17.913 **
	標準偏差	5.51	5.15	5.68			
継続群	平均	20.1	22.9	25.1	F=12.692 **	F=95.648 **	F=17.913 **
	標準偏差	4.63	5.61	5.48			
途中退部群	平均	19.5	20.5	22.0			
	標準偏差	4.87	5.30	5.60			
非所属群	平均	19.2	19.6	20.5			
	標準偏差	5.51	5.15	5.68			

注) 単位:(回数)

*: p<0.05 **: p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所属群

表6-2-12 運動部加入状況による3群及び学年別に見た長座体前屈の平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)女子

加入状況	主効果			交互作用		多重比較	
	学年	1年生	2年生	3年生	運動部加入状況群	学年	学年別運動部加入状況群比較
継続群	平均	45.5	49.7	52.6	F=1.423	F=114.372 **	F=0.286
	標準偏差	9.78	10.54	9.97			
途中退部群	平均	45.1	48.3	51.5			
	標準偏差	9.42	9.83	10.16			
非所属群	平均	44.2	47.5	50.8	F=1.423	F=114.372 **	F=0.286
	標準偏差	9.43	10.01	9.32			
継続群	平均	45.5	49.7	52.6	F=1.423	F=114.372 **	F=0.286
	標準偏差	9.78	10.54	9.97			
途中退部群	平均	45.1	48.3	51.5			
	標準偏差	9.42	9.83	10.16			
非所属群	平均	44.2	47.5	50.8			
	標準偏差	9.43	10.01	9.32			

注) 単位:(cm)

*: p<0.05 **: p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所属群

表6-2-13 運動部加入状況による3群及び学年別に見た反復横とびの平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)女子

加入状況 継続群	学年			主効果		交互作用		多重比較	
	1年生	2年生	3年生	運動加入状況群	学年			学年別運動加入状況群比較	運動加入状況群別学年比較
	平均	45.5	48.1	49.0				1年:非所属<継続	継続:1年<2年、3年
	標準偏差	4.90	5.89	4.47					
途中退部群	平均	44.5	46.1	46.0	F=20.531 **	F=39.475 **	F=4.036 **	途中:途中、非所属<継続	途中:1年<2年、3年
	標準偏差	4.78	4.68	4.98					
非所属群	平均	43.4	44.8	44.9				途中:途中、非所属<継続	非所:1年<2年、3年
	標準偏差	4.70	4.54	4.65					

注) 単位:(回)

*:p<0.05 **:p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所属群

表6-2-14 運動部加入状況による3群及び学年別に見た20mシャトルランの平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)女子

加入状況 継続群	学年			主効果		交互作用		多重比較	
	1年生	2年生	3年生	運動加入状況群	学年			学年別運動加入状況群比較	運動加入状況群別学年比較
	平均	56.1	67.7	66.8				1年:非所属<継続、途中	継続:1年<2年、3年
	標準偏差	14.20	16.89	17.58					
途中退部群	平均	54.4	60.8	55.5	F=36.738 **	F=56.801 **	F=22.683 **	2年:非所属<途中<継続	途中:1年、3年<2年
	標準偏差	14.36	15.61	15.62					
非所属群	平均	48.5	50.5	49.3				3年:非所属<途中<継続	非所:1年<2年
	標準偏差	12.99	13.05	13.84					

注) 単位:(回)

*:p<0.05 **:p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所属群

表6—2—15 運動部加入状況による3群及び学年別に見た50m走の平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)女子

加入状況	主効果			交互作用			多重比較	
	学年	1年生	2年生	3年生	運動部加入状況群	学年	学年別運動部加入状況群比較	運動部加入状況群別学年比較
継続群	平均	8.83	8.63	8.47	F=17.536 **	F=17.761 **	F=9.232 **	1年:継続<非所属 2年:継続、途中<非所属 3年:継続<途中、非所属
	標準偏差	0.55	0.58	0.52				
途中退部群	平均	8.97	8.79	8.90				
	標準偏差	0.61	0.67	0.71				
非所属群	平均	9.08	9.04	9.03				
	標準偏差	0.65	0.67	0.75				

注) 単位:(秒)

*:p<0.05 **:p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所属群

表6—2—16 運動部加入状況による3群及び学年別に見た立ち幅とびの平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)女子

加入状況	主効果			交互作用			多重比較	
	学年	1年生	2年生	3年生	運動部加入状況群	学年	学年別運動部加入状況群比較	運動部加入状況群別学年比較
継続群	平均	165.0	168.8	177.2	F=60461 **	F=32.737 **	F=7.053 **	1年:継続<2年<3年 2年:非所属<継続 3年:途中、非所属<継続
	標準偏差	18.84	19.38	19.35				
途中退部群	平均	166.1	161.3	168.4				
	標準偏差	21.56	20.90	24.46				
非所属群	平均	163.3	158.4	166.8				
	標準偏差	18.97	21.54	20.56				

注) 単位:(cm)

*:p<0.05 **:p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所属群

表6-2-17 運動部加入状況による3群及び学年別に見たハンドボール投げの平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)女子

加入状況 継続群	学年			主効果		交互作用		多重比較	
	1年生	2年生	3年生	運動部加入状況群	学年			学年別運動部加入状況群比較	運動部加入状況群別学年比較
平均	15.0	15.9	16.1	F=5.826 **	F=161.027 **	F=23.328 **		2年:途中、非所屬<継続 3年:途中、非所屬<継続	継続:1年<2年、3年
標準偏差	3.37	3.57	3.33						
途中退部群	14.6	14.5	14.8						
標準偏差	3.39	3.80	3.81						
平均	14.4	14.6	14.3						
標準偏差	3.28	3.66	3.34						

注) 単位:(m)

*: p<0.05 ** : p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所屬群

表6-2-18 運動部加入状況による3群及び学年別に見た合計得点の平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)女子

加入状況 継続群	学年			主効果		交互作用		多重比較	
	1年生	2年生	3年生	運動部加入状況群	学年			学年別運動部加入状況群比較	運動部加入状況群別学年比較
平均	49.4	55.2	58.2	F=21.872 **	F=161.207 **	F=23.328 **		1年:非所屬<継続 2年:途中、非所屬<継続 3年:途中、非所屬<継続	継続:1年<2年<3年 途中:1年<2年、3年 非所:1年<2年<3年
標準偏差	7.58	8.75	8.26						
途中退部群	47.4	50.8	51.6						
標準偏差	9.60	9.68	10.74						
平均	46.1	47.9	49.4						
標準偏差	8.27	8.38	8.92						

注) 単位:(点)

*: p<0.05 ** : p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所屬群

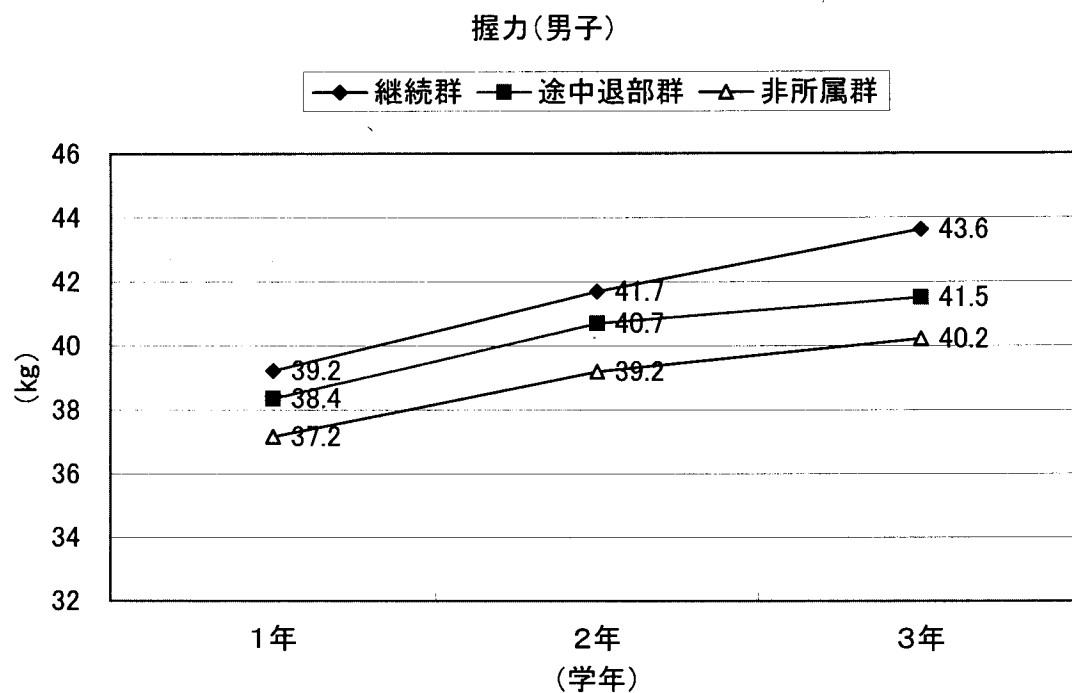


図6—2—1 運動部加入状況群及び学年別握力の比較(男子)

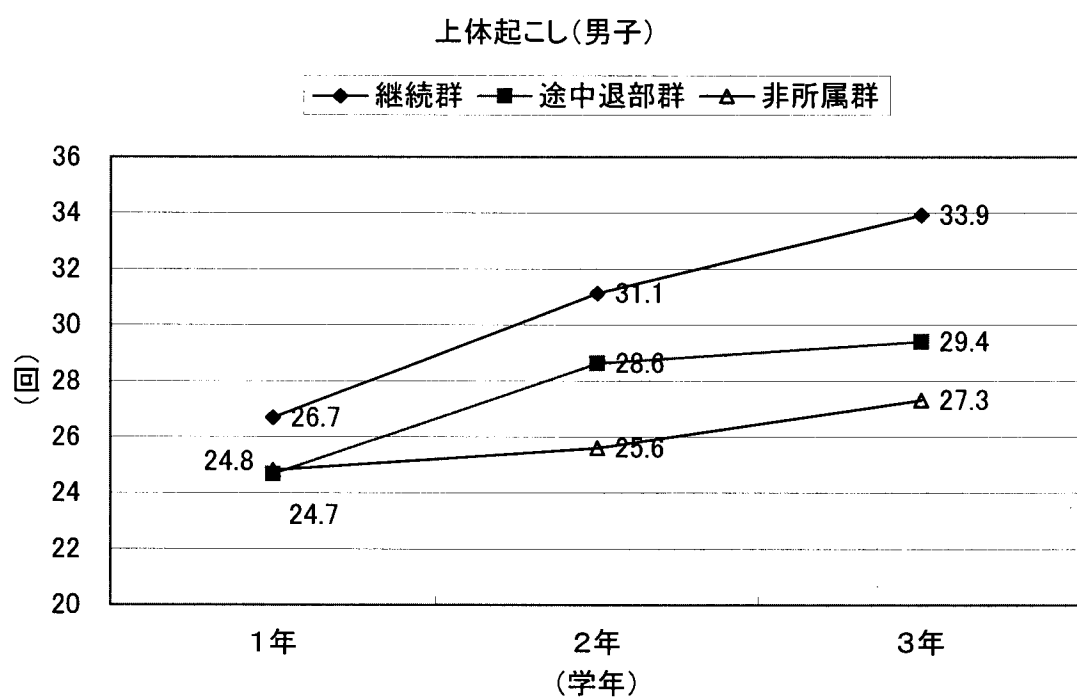


図6—2—2 運動部加入状況群及び学年別上体起こしの比較(男子)

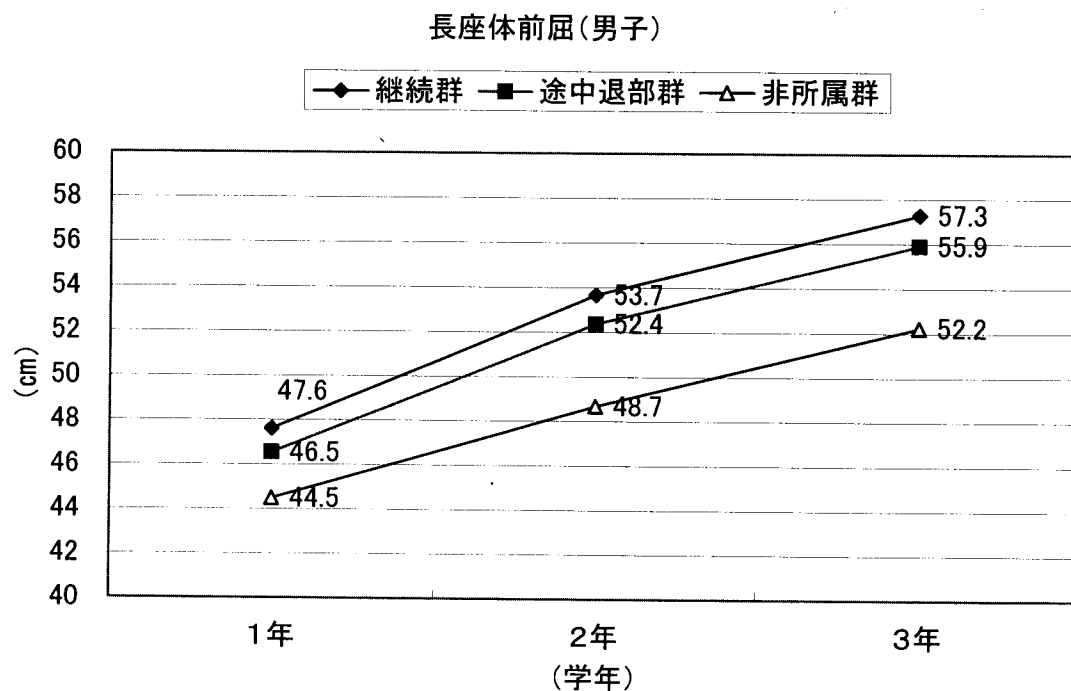


図6—2—3 運動部加入状況群及び学年別長座体前屈の比較(男子)

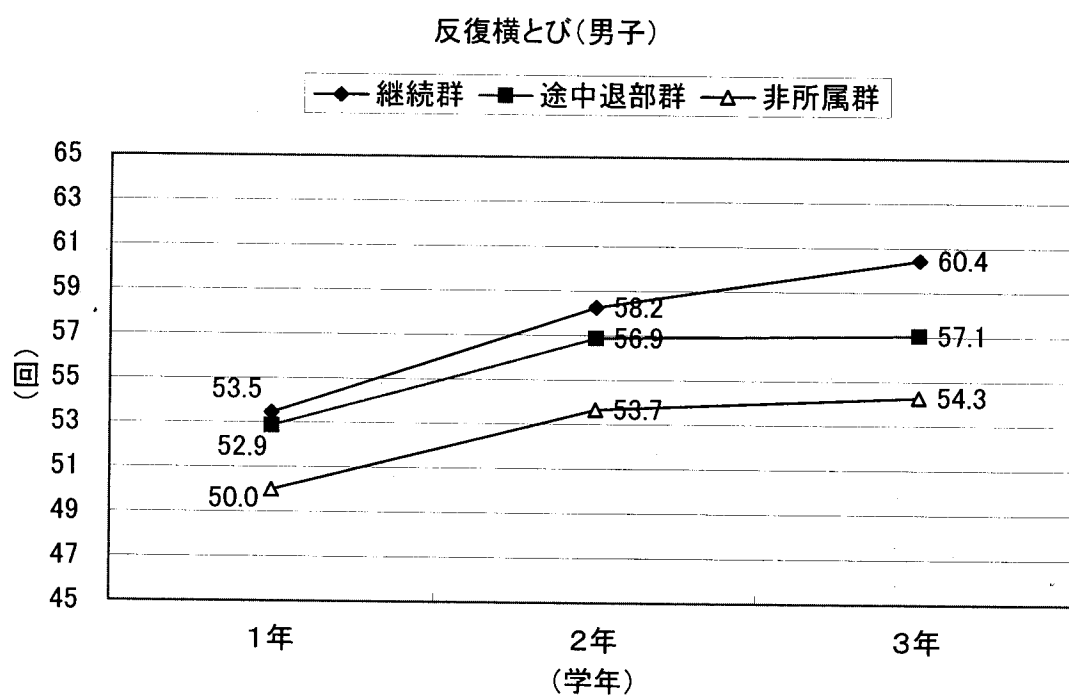


図6—2—4 運動部加入状況群及び学年別反復横とびの比較(男子)

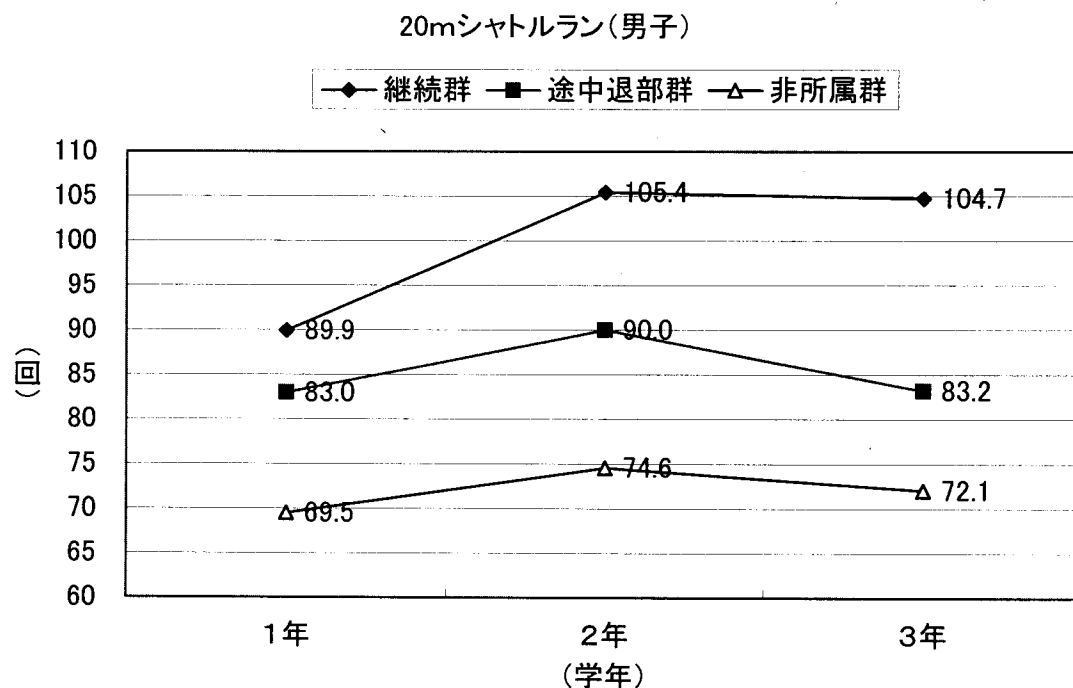


図6—2—5 運動部加入状況群及び学年別20mシャトルランの比較(男子)

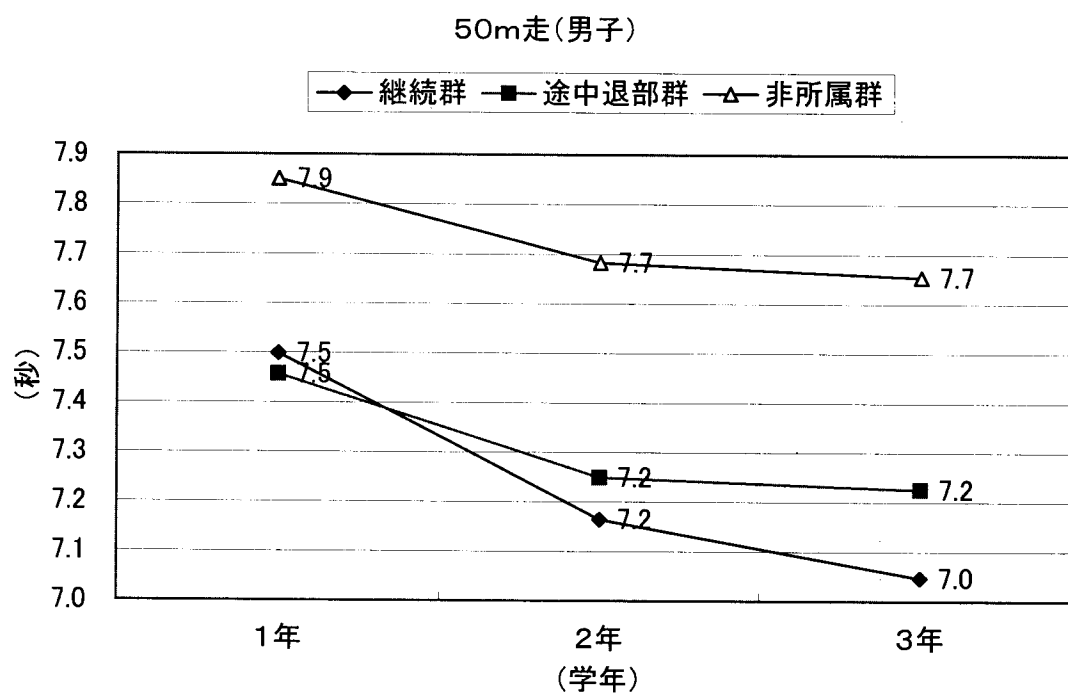


図6—2—6 運動部加入状況群及び学年別50m走の比較(男子)

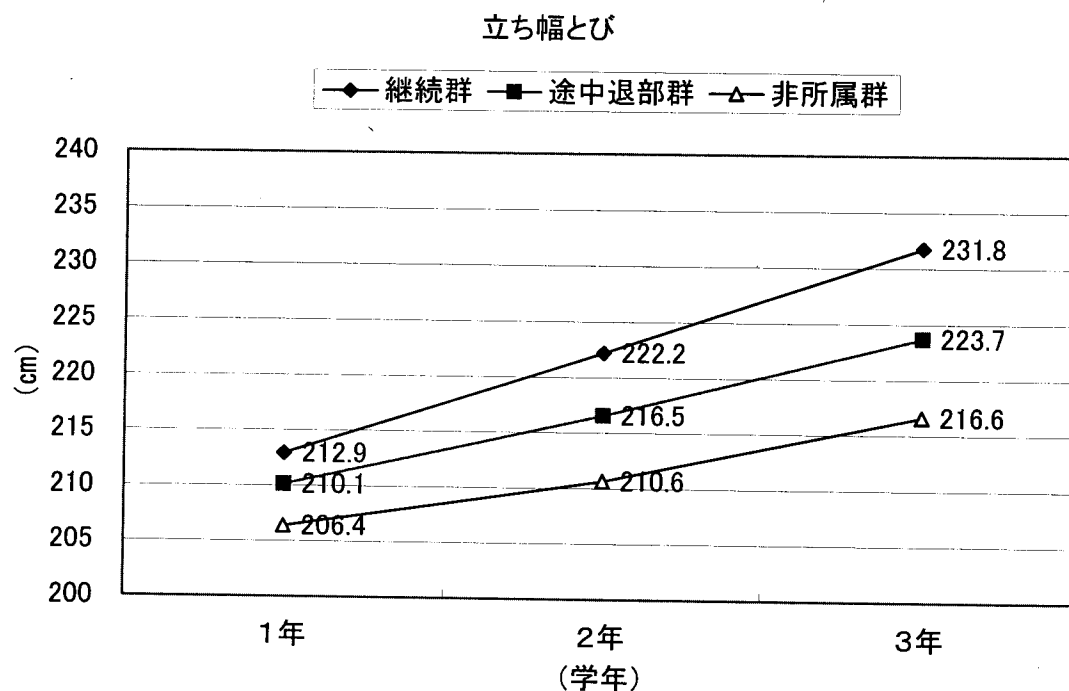


図6—2—7 運動部加入状況群及び学年別立ち幅とびの比較(男子)

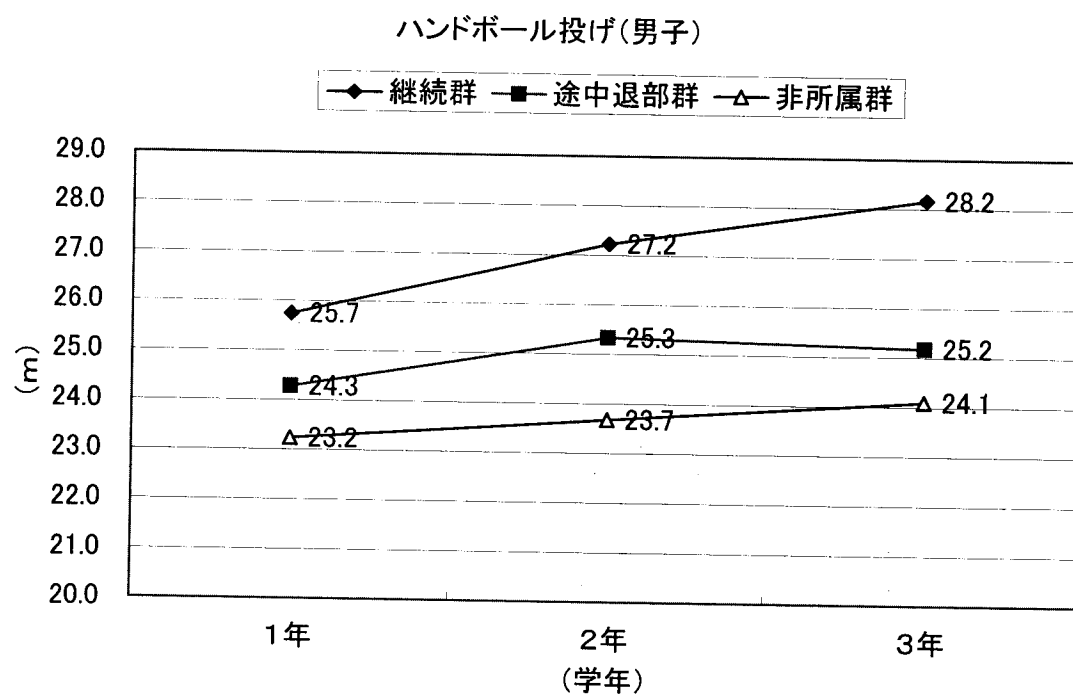


図6—2—8 運動部加入状況群及び学年別ハンドボール投げの比較(男子)

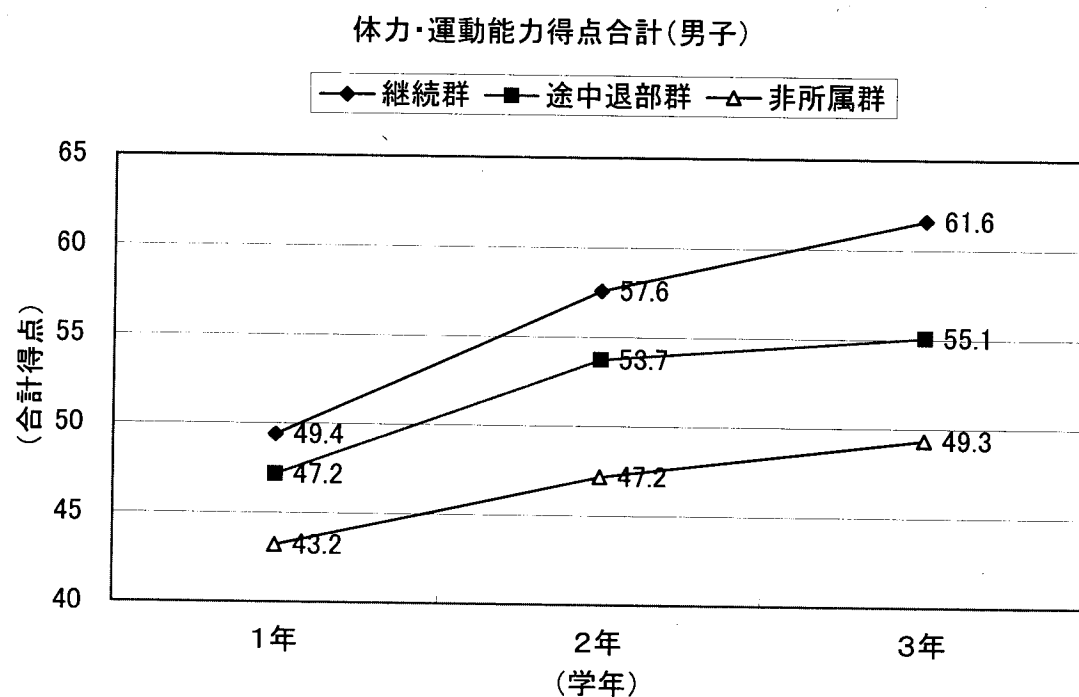


図6—2—9 運動部加入状況群及び学年別体力・運動能力得点合計の比較(男子)

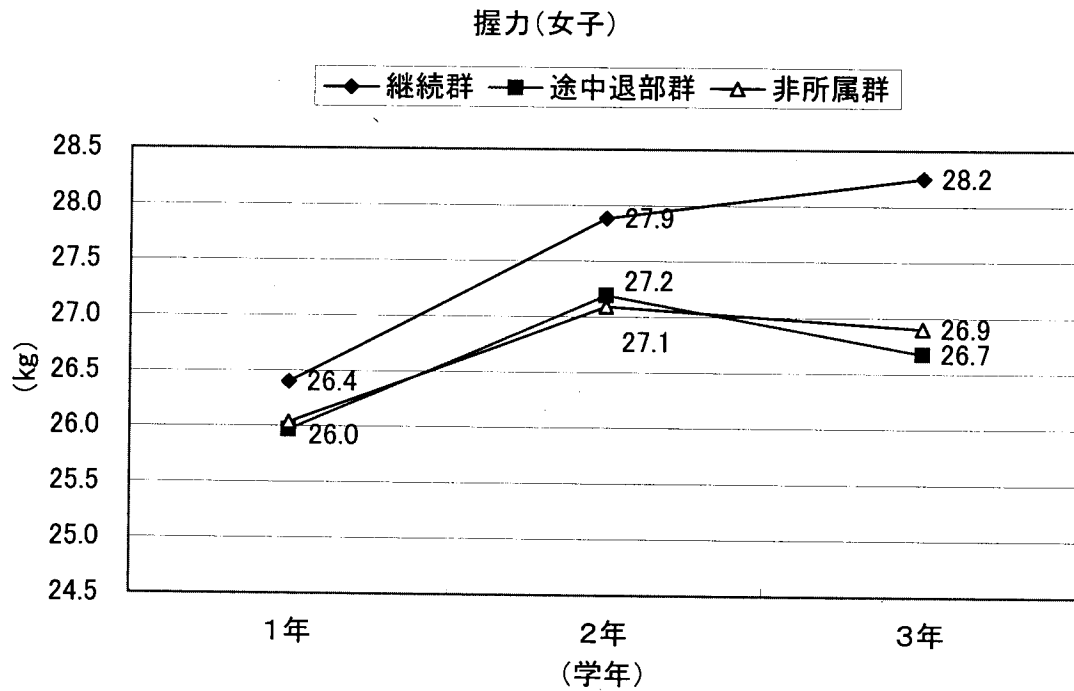


図6-2-10 運動部加入状況群及び学年別握力の比較(女子)

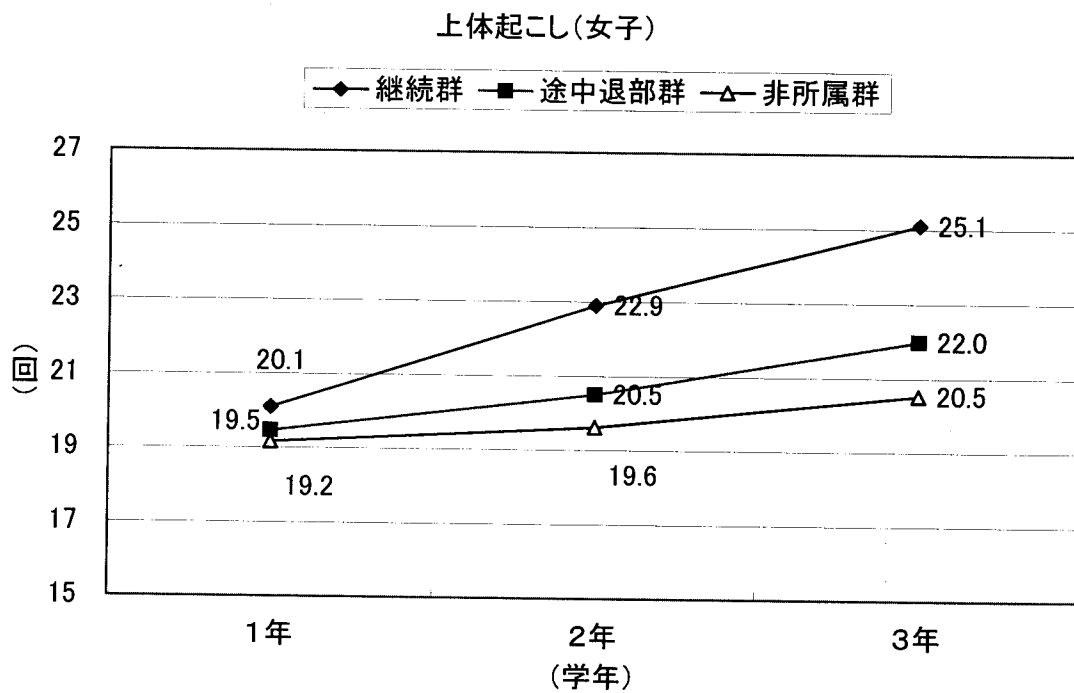


図6-2-11 運動部加入状況群及び学年別上体起こしの比較(女子)

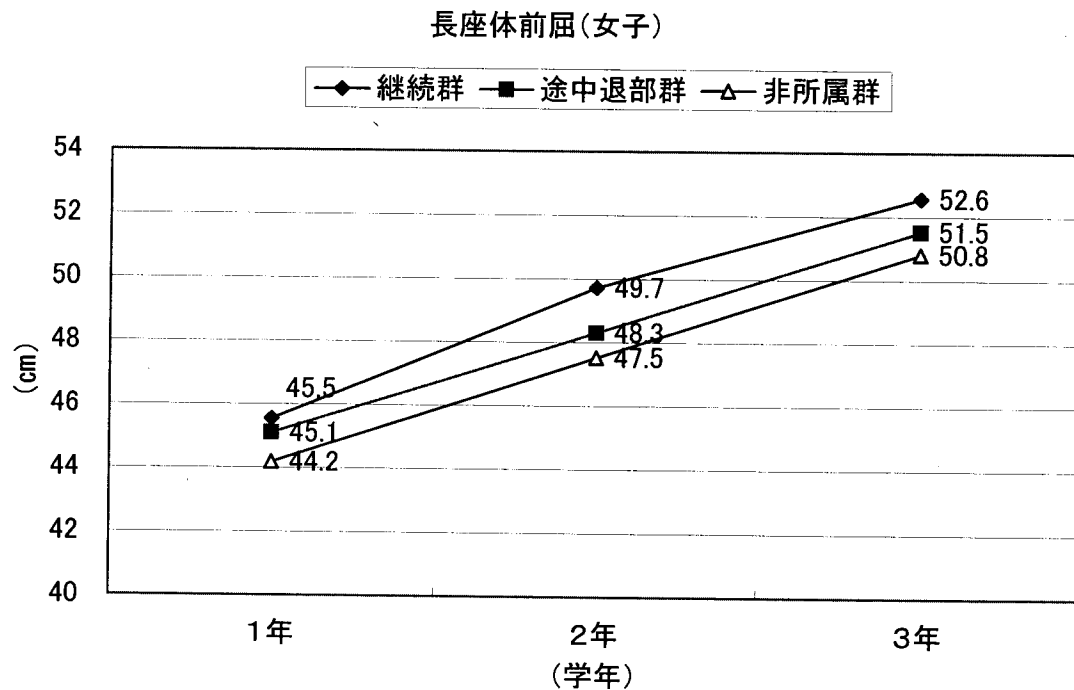


図6—2—12 運動部加入状況群及び学年別長座体前屈の比較(女子)

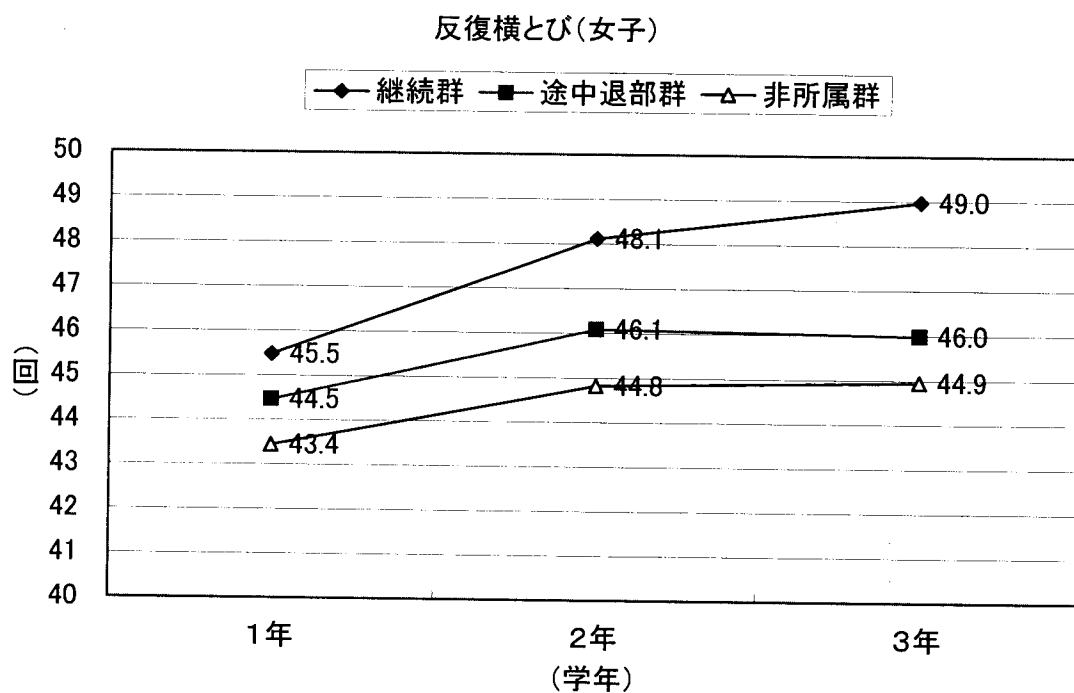
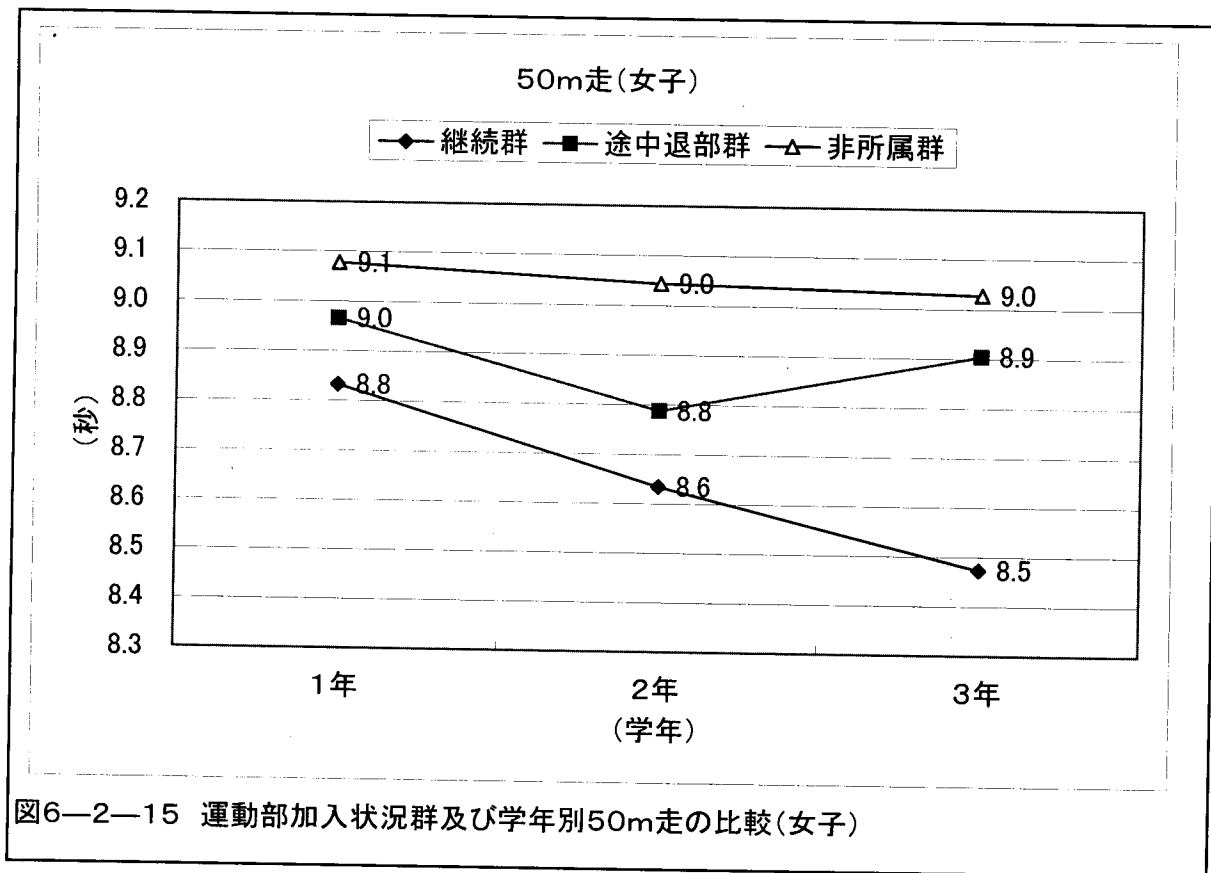
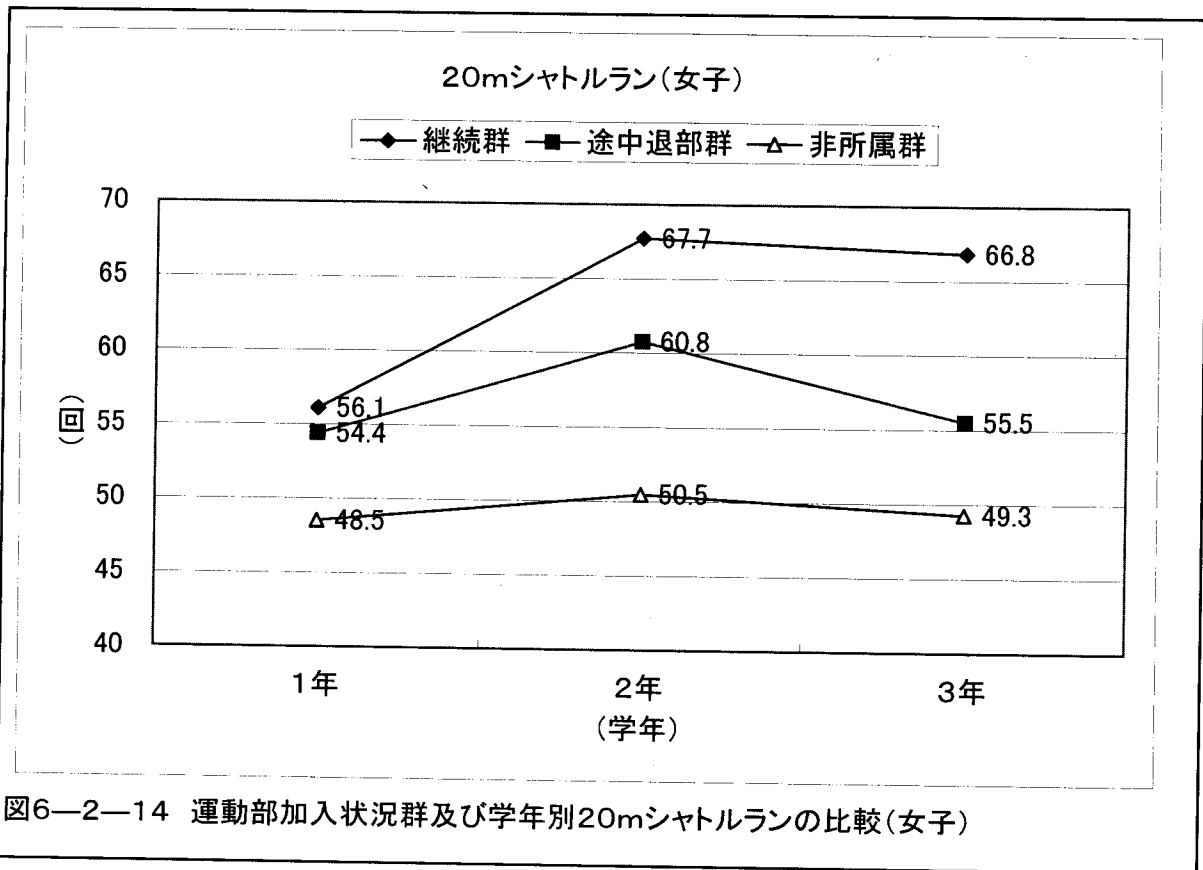


図6—2—13 運動部加入状況群及び学年別長反復横とびの比較(女子)



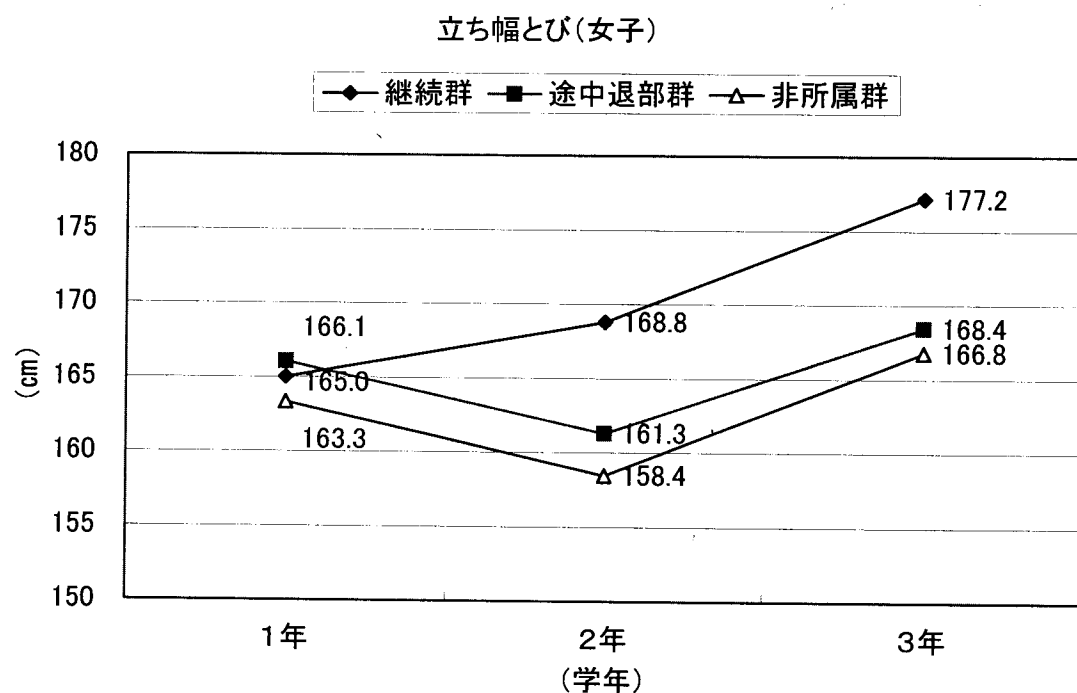


図6—2—16 運動部加入状況群及び学年別立ち幅とびの比較(女子)

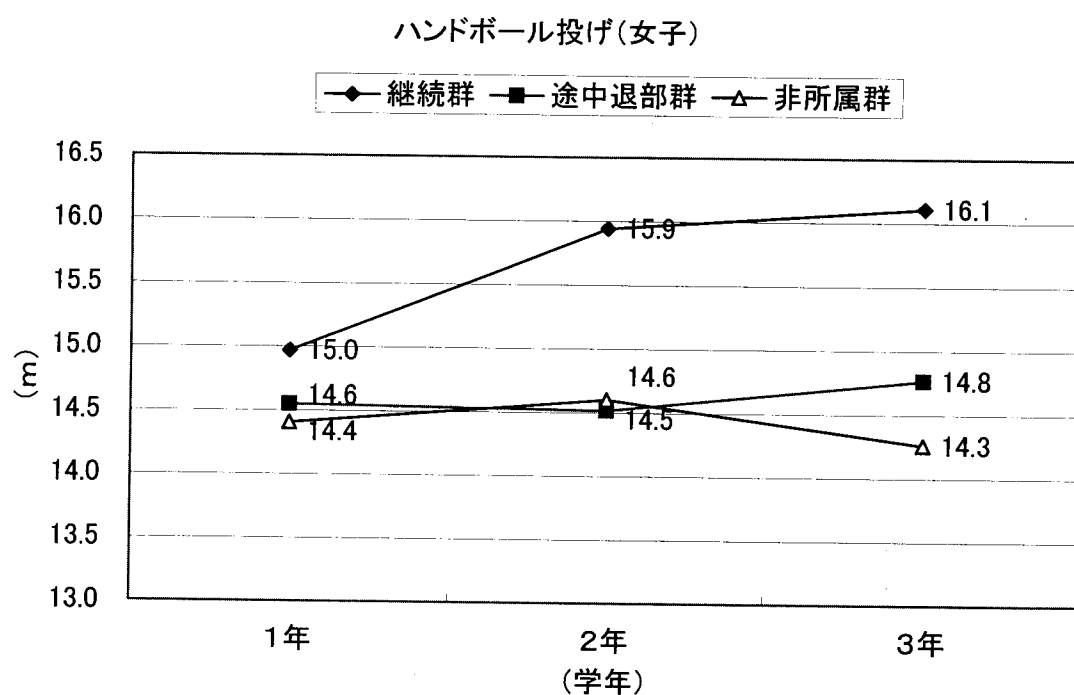
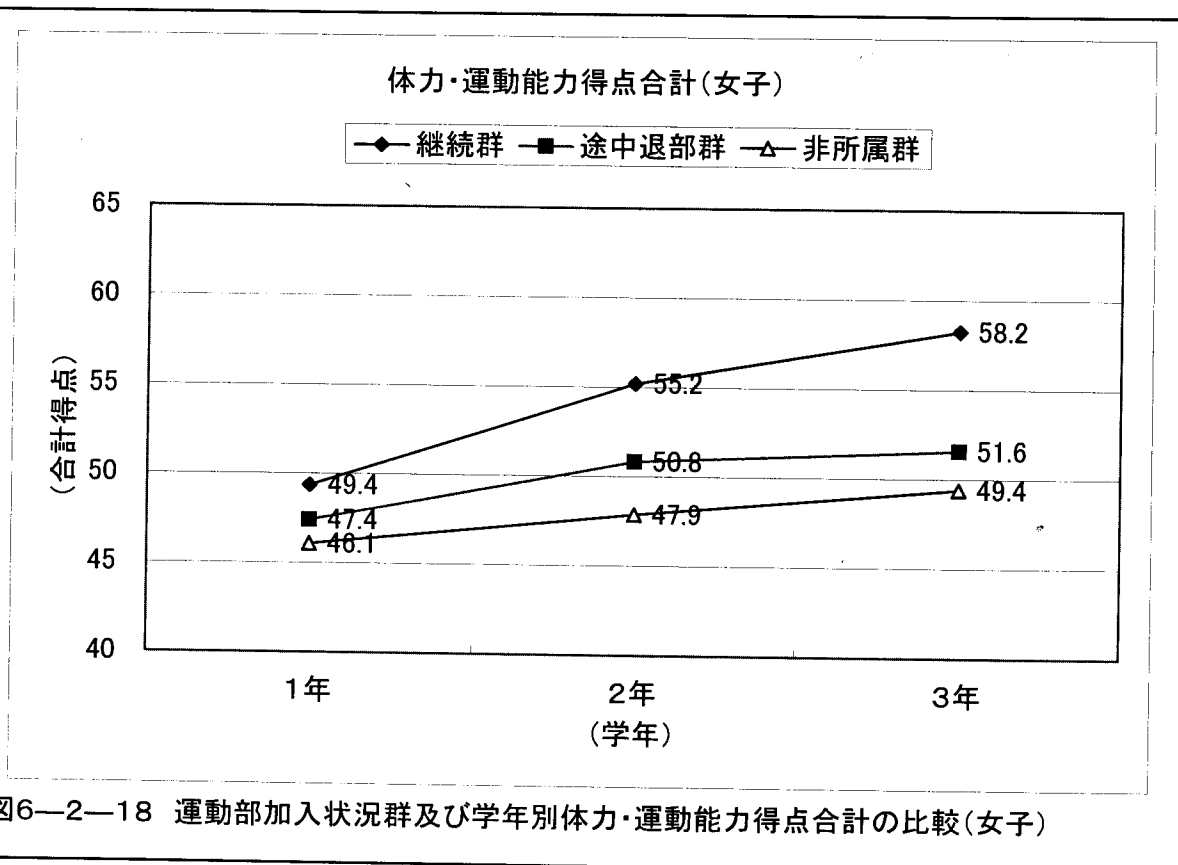


図6—2—17 運動部加入状況群及び学年別ハンドボール投げの比較(女子)



られ、長座体前屈に関しても学年の効果に有意差が見られた。多重比較検定の結果、継続群ではすべての項目で学年間に有意差が認められ、上体起こし、長座体前屈、50m走、立ち幅とび及び合計得点では学年とともに値が大きくなる（50m走では値が小さくなる）傾向を示し、その他の項目でも1年次と比較して2年次あるいは3年次に有意に値が大きくなる傾向にあった。途中退部群及び非所属群では、長座体前屈及び合計得点（非所属群のみ）において継続群と同様に各学年間に有意差が見られ、握力、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン及び合計得点（途中退部群のみ）において、1年次から2年次あるいは3年次において有意に値が大きくなる傾向を示したが、50m走及びハンドボール投げでは学年間で有意差が見られなかった。

また、各学年で運動実施状況群を比較してみると、1年次では握力、上体起こし、立ち幅とび、ハンドボール投げにおいて3群間に有意差は見られなかったが、3年次では長座体前屈を除くすべての項目で有意差が見られ、握力に関しては継続群が非所属群よりも、その他の項目では継続群が他の2群よりも有意に大きな値（50m走に関しては有意に小さな値）を示した。

文部科学省の調査報告書^{6) 7)}によると、最近の児童・生徒の体力は低下傾向を示し、運動をする者としらない者の二極化が指摘⁵⁾されている。

体力の指標である合計得点について、文部科学省^{6) 7)}の資料では、運動実施頻度及び運動実施時間、運動部所属の有無などによって体力・運動能力を比較すると、頻度が高い者が優れていることが報告されている。本研究においても、全ての学年において運動を継続して実施している継続群は途中退部群（1年次を除く）及び非所属群よりも合計得点は高

く、学年とともに体力は伸びていた。途中退部群は1年次から2年次にかけて得点は高くなっているが、2年次から3年次にかけて得点は停滞する傾向にあり、体力は1年次から2年次にかけて向上するものの、2年次から3年次にかけて停滞していた。また、非所属群は1年次から3年次にかけて得点は高くなっており、体力は向上しているが、他の2群よりも低かった。以上のことから運動を継続して実施することが体力に影響を及ぼしていることが示唆された。

西嶋⁴⁾は、文部省科学省体力・運動能力調査基本報告書に公表されているデータを用いて、体力・運動能力の経年的低下傾向を統計的に確認することを試みたなかで、昭和53年頃をピークとして、以降低下が継続する傾向を報告している。

西嶋⁴⁾は、17歳の男女の昭和42(1967)年から平成9年(1997)までの31年間のデータを用い、運動・スポーツ実施状況群別に体力診断テストの合計得点を比較・検討している。その結果、男女ともに、合計得点の平均値は、ほとんど毎日運動、スポーツを実施している群で最も高く、他の群を大きく上回る傾向にあることを報告している。また、昭和45(1970)年から10年ごとに平成12年までの17歳男女における持久走成績の平均値及び標準偏差から算出した正規分布を比較した結果、運動部活動やスポーツクラブ活動などでほとんど毎日活動を実施している群では持久走が維持され、運動・スポーツ活動を実施していない群では成績が拡大されている傾向にあり、実施しない群では低下が著しいことを指摘している。

また、八木⁸⁾は体格及び体力の発達と身体運動の関係について検討した結果、長時間運動部活動をした者よりも、また、運動部活動をした者は運動部活動者よりも身体充実度に

関して値が大きく、体力・運動能力に優れていると報告している。

中ら⁹⁾は、高校生を対象に、運動習慣と身体の発育発達の関係を検討した結果、継続的に運動をよく実施する群ほど筋パワー、柔軟性及び全身持久力に優れる傾向にあり、学年の進行に伴う筋パワーの発達が顕著であったことを報告している。また、全身持久力は継続的に運動をよく実施する群においても顕著な発達傾向は認められなかったが、継続的な運動実施が少ない群では学年と共に低下する傾向が認められ、この時期の継続的な運動実施は、筋パワー、柔軟性及び全身持久力を向上させ、学年に伴う筋パワーの発達を促進し、全身持久力の低下を抑制すると指摘している。

本研究においても、2年間運動部活動を継続している群では途中退部群や非所属群よりも体力テストの平均値が高く、全身持久力では他の2群が低下傾向を示す中、継続群では維持する傾向を示していた。

以上のことから、高校期の継続的な運動部活動の実施は、体力の発達を促進したり、全身持久力の低下を抑制したりするが、この時期における運動不足は、全身持久力の低下や筋パワーの発達の阻害といった悪影響を体力に及ぼすと考えられた。

第三節 運動部活動加入状況と生活習慣

図6—3—1は起床時刻、図6—3—2は就寝時刻、図6—3—3は睡眠時間を運動加入状況群別及び学年別に示したものである。

起床時刻について、男子の継続群は、1年次から3年次において午前7時頃までに起床すると回答した者は5割で他の2群よりも比較的多い傾向があった。女子では6割から8割近くの者が午前7時頃までに起床すると回答していた。

就寝時刻については、男女とも、1年次及び2年次において、全ての群で午前0時以降に就寝する者が6割から7割見られた。男子において学年別に見てみると、1年次ではあまり大きな違いは見られないが3年次では継続群において他の2群と比較して午前0時以前に就寝する者が多い傾向を示していた。女子では、1年次及び2年次において継続群で午前0時以前に寝る者が多い傾向がうかがえるが3年次では大きな違いは見られなかった。睡眠時間について全ての学年、継続群及び非所属群は睡眠を6時間以上確保している者が8割であるが、途中退部群は男子で3年次、女子で全ての学年において睡眠「5時間くらい」の者が2割を占め、他の2群よりもやや多い傾向を示した。

ベネッセの子ども生活実態基本調査報告書¹⁰⁾によると、起床時刻については、午前6時以前及び6時30分頃に起きるものが41.1%、午前6時30分から7時頃に起きている者が48.9%で、就寝時刻は、午後11時30分～午前0時頃に就寝する者が38.1%、午前12時30分頃以降の者が44.1%である。睡眠時間は、6時間以内50.1%、6時間30分～7時間30分42.5%、8時間以上6.6%と報告している。継続群の男子の半数、女子の7割が1年次から3年次まで、午前7時頃までに起床し、就寝時刻については、継続群の男子は、午前0

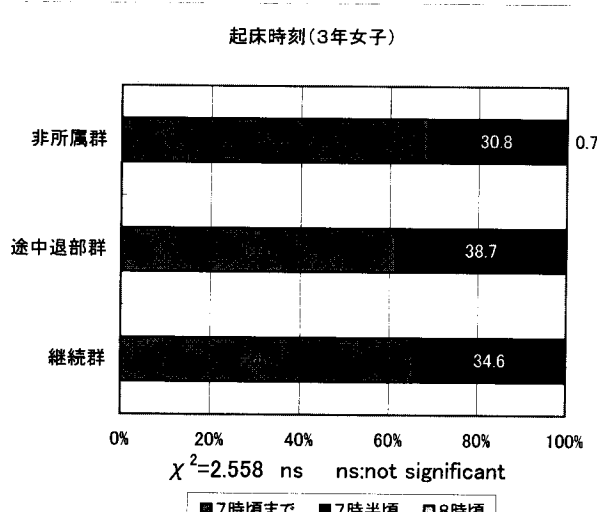
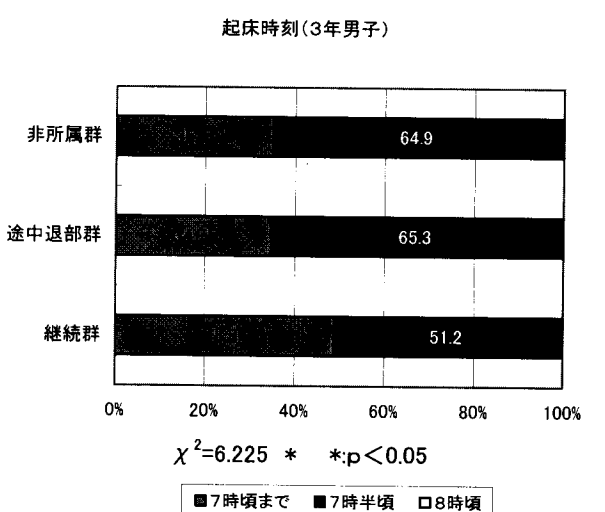
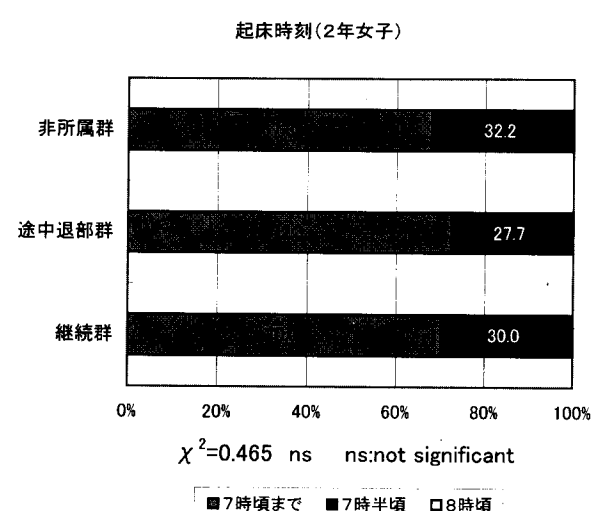
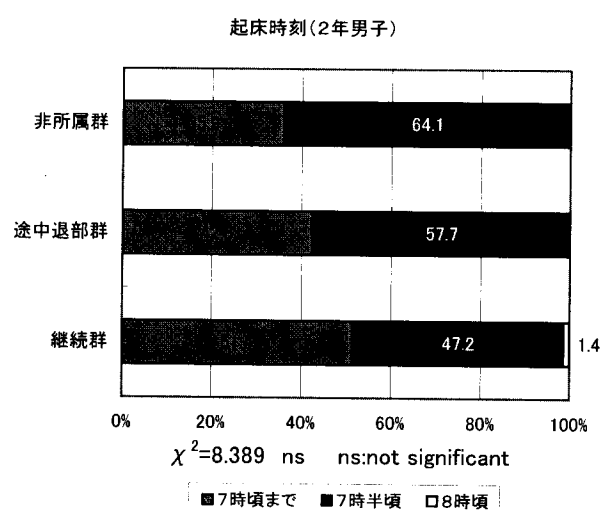
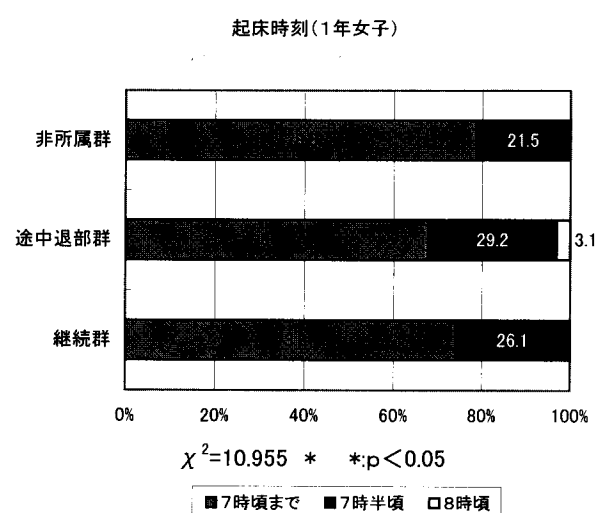
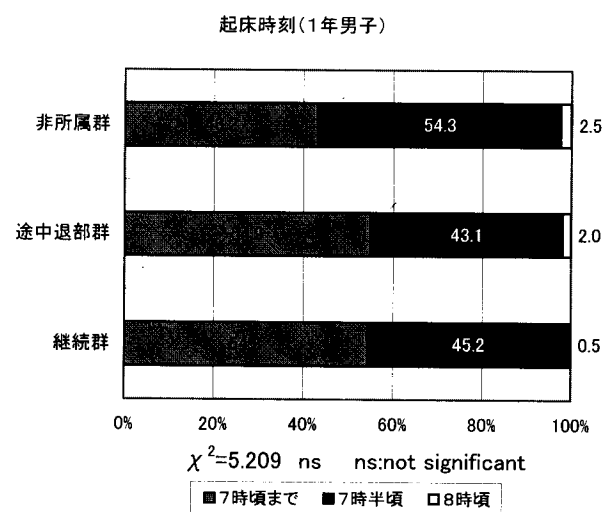


図6—3—1 運動部活動加入状況群別に見た起床時刻(男子・女子)

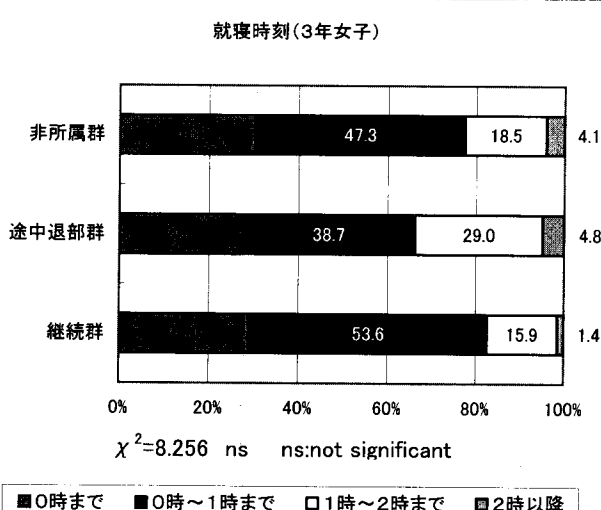
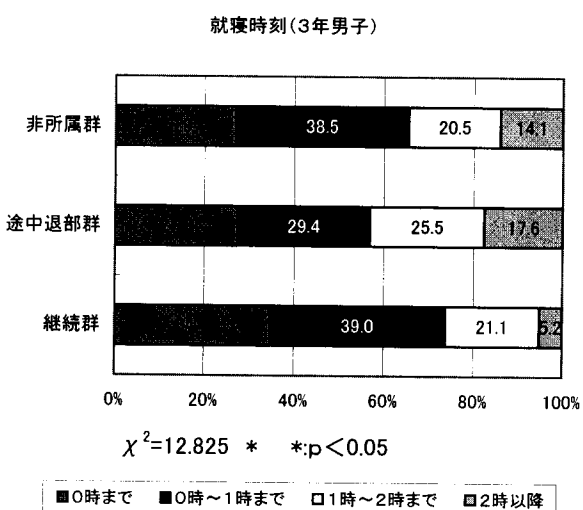
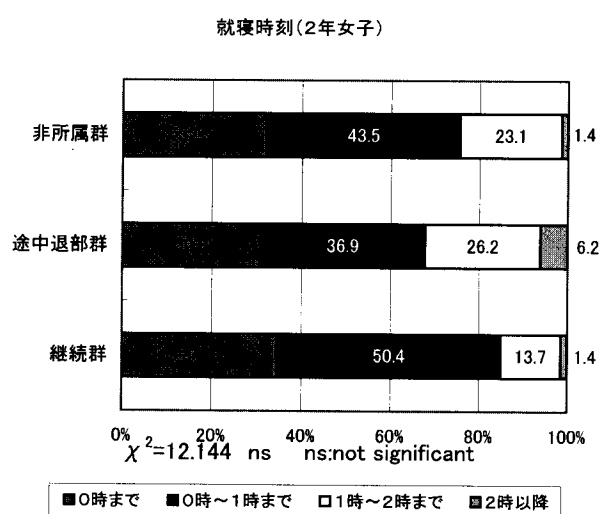
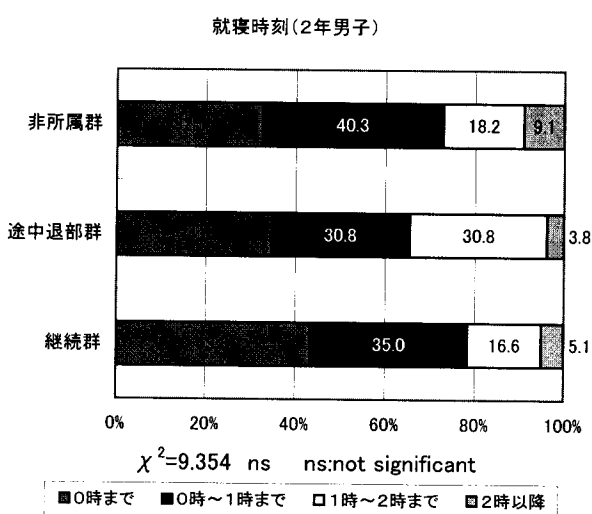
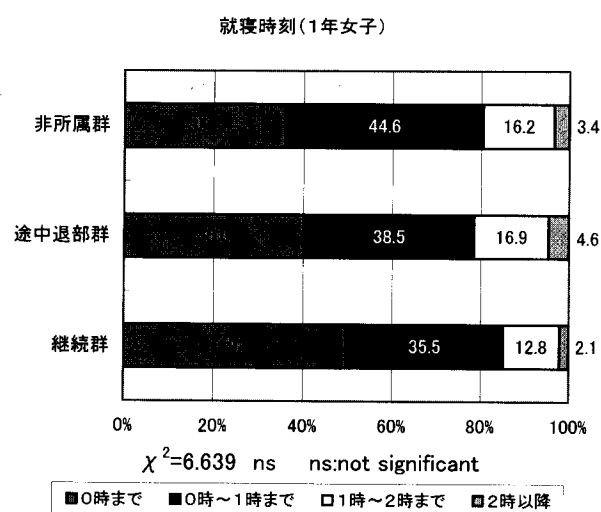
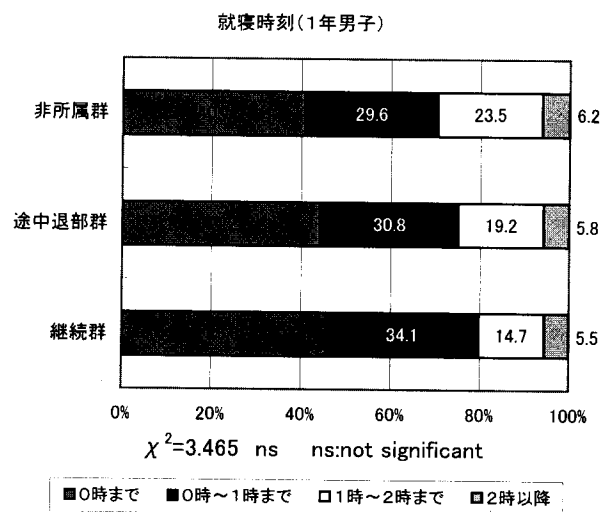


図6—3—2運動部活動加入状況群別に見た就寝時刻(男子・女子)

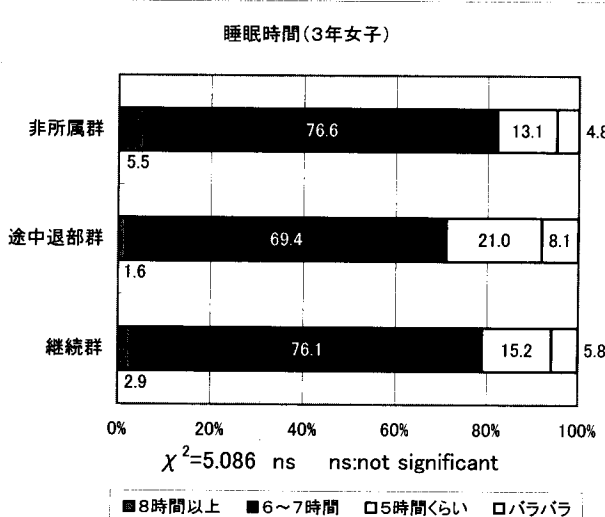
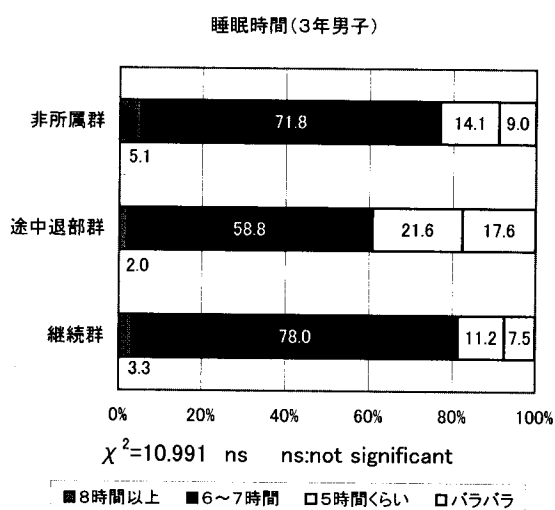
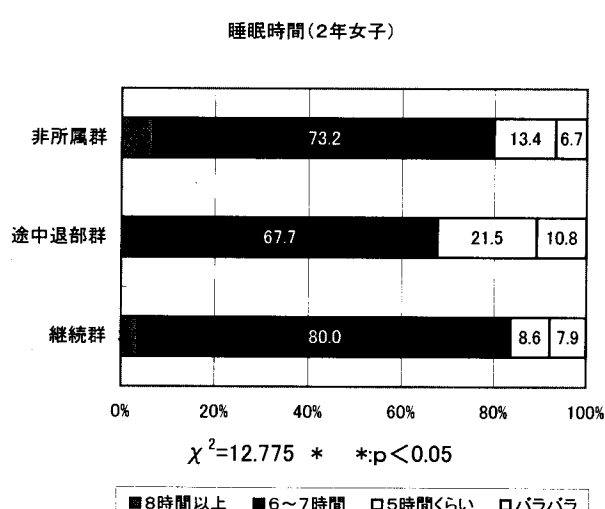
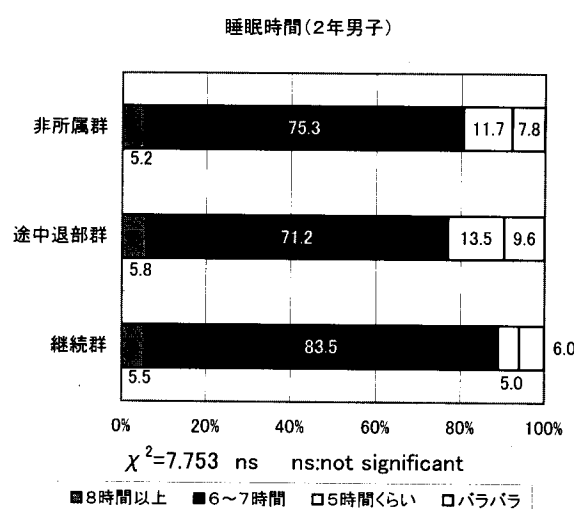
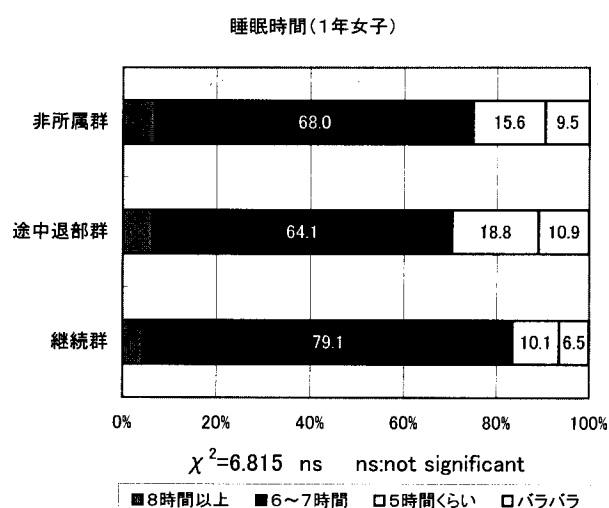
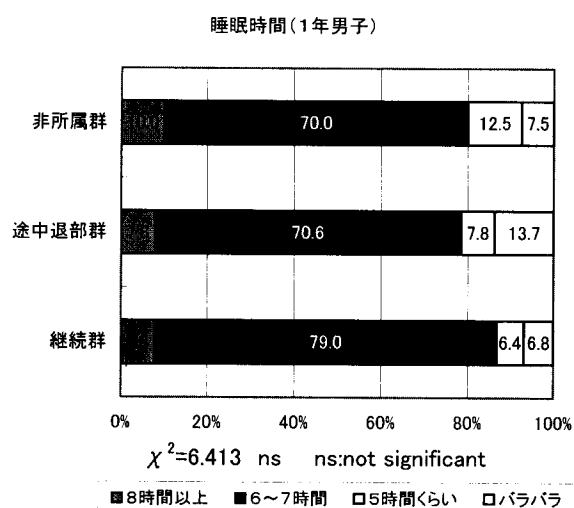


図6—3—3 運動部活動加入状況群別に見た睡眠時間(男子・女子)

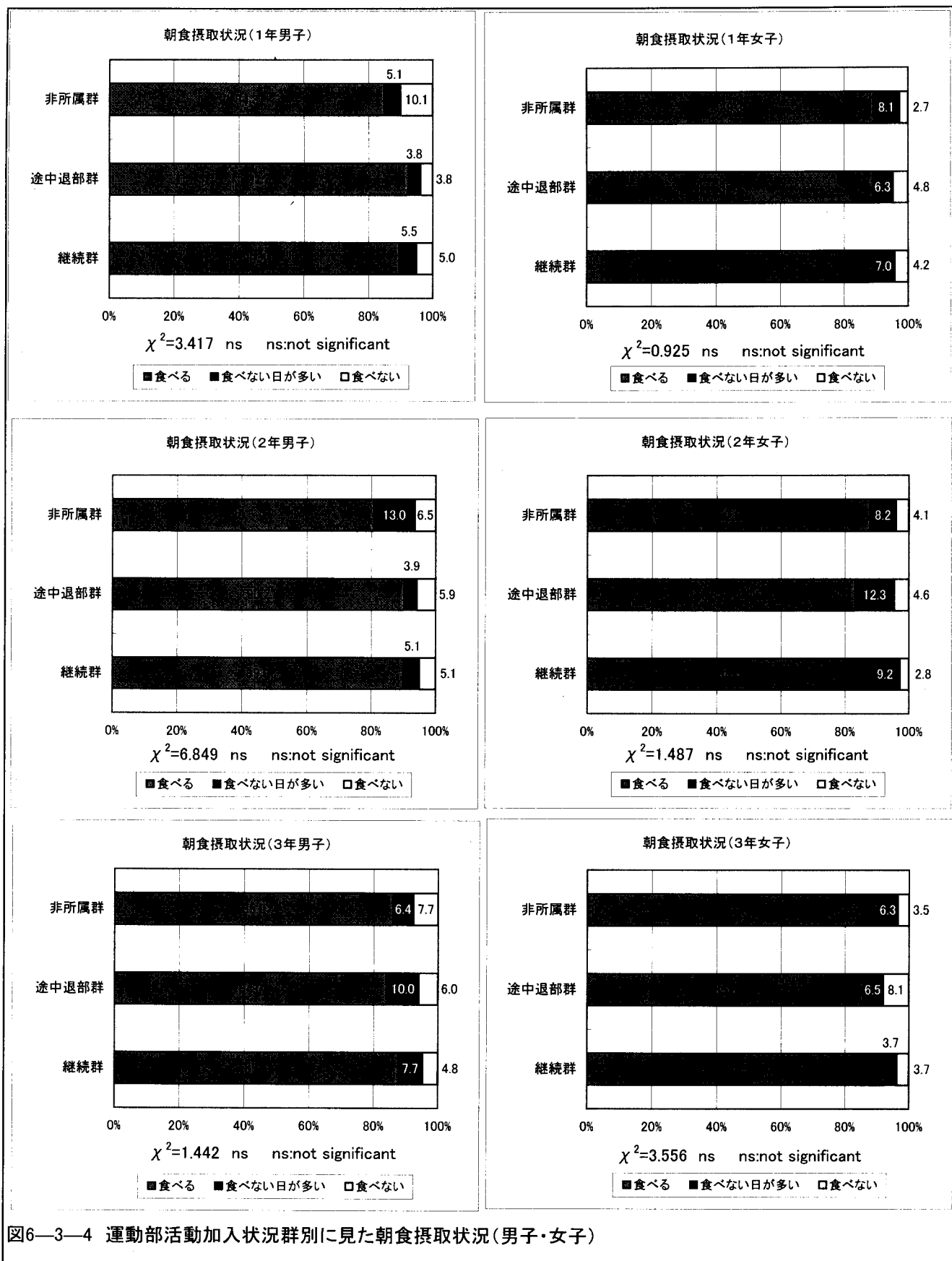
時までには就寝する者が 3 割を越え、睡眠時間も 6 時間以上確保している者が 8 割で、男子の継続群は他の 2 群よりも早寝、早起き、十分な睡眠を心がけている者が多い傾向がうかがえたが、女子の継続群は非所属群と大きな差は見られなかった。途中退部群は、他の 2 群よりも起床時間が遅く、睡眠時間も 5 時間以下の割合が高い学年が見られ、睡眠不足が懸念された。

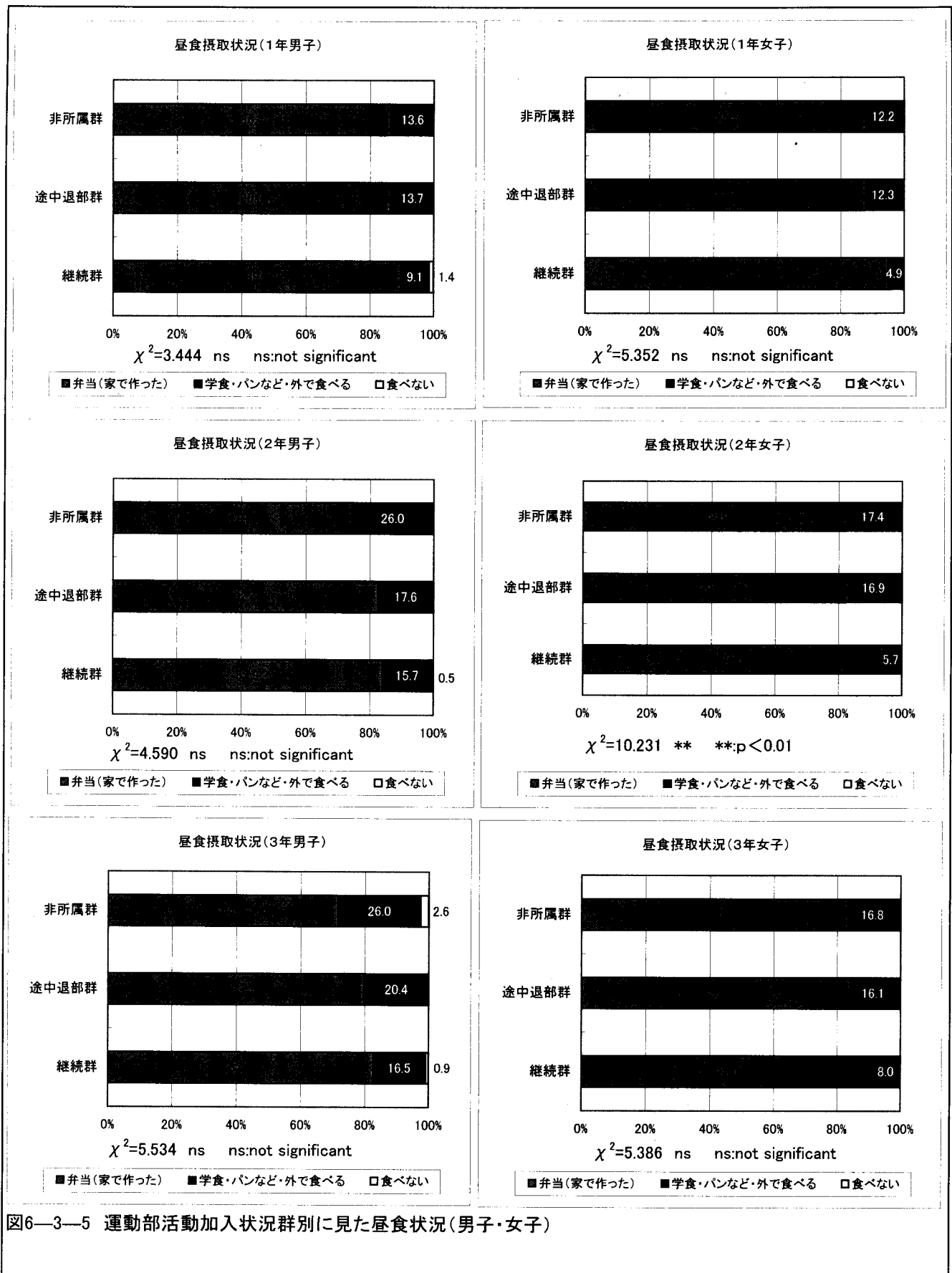
図 6—3—4 は朝食摂取状況、図 6—3—5 は昼食摂取状況を運動状況加入状況群別及び学年別に示している。

朝食摂取状況については、男女とも 8 割以上の者が食べると回答していたが、男子では 1 年次及び 2 年次の非所属群、3 年次の途中退部群においてその割合は少ない傾向がうかがえた。女子では 2 年次及び 3 年次の途中退部群において毎日食べる生徒の割合が低い傾向がうかがえた。2 年次において男子の非所属群、女子の途中退部群及び 3 年次の途中退部群を除き、全ての群のいずれの学年において朝食を食べている者の割合は 9 割である。

昼食摂取状況については、昼食に家で作ったお弁当を食べる者は、1 年次において全ての群で約 9 割の者が弁当を食べていたが、2 年次及び 3 年次においては、一部のもので 8 割をきっていた。また、全体的に継続群では他の 2 群と比較して弁当持参の割合が高い傾向がうかがえた。

廣¹¹⁾らは、高校生を対象にした研究で運動習慣が定着することで生活習慣全般（食事、睡眠、適正体重、飲酒及び喫煙）の改善が見られると報告している。本研究においても、継続群ではある程度睡眠時間が確保できている者の割合が高く、朝食の摂取率も高かった。このように運動部活動継続群では他の群よりも好ましい生活習慣をとる者が多く、運動・





スポーツを継続して実施している事が睡眠時間の確保や食事など、好ましい生活習慣の確立に好影響を与えていると推測される。

図6-3-6は自宅での過ごし方、図6-3-7は家庭学習時間、図6-3-8はアルバイトの状況、図6-3-9は1年間の読書量、図6-3-10は試験準備、図6-3-11は授業に集中できないときを運動加入状況群及び学年別に示した。

自宅での過ごし方について見てみると、1年次では6割以上の者が「テレビ関連」、すなわちテレビを見て過ごしていたが、男子では学年の進行とともに「学習関連」で時間を過ごす者が徐々に増加している。また、男子では継続群において「テレビ関連」で時間を過ごす者がやや多い傾向にあった。女子においても学年の進行とともに「学習関連」で時間を過ごす者が増加する傾向を示し、特に2年次では継続群でその傾向が顕著であった。また家族との団らんは全学年とも非常に少なかった。

次に、家庭学習時間を見てみると、「2時間以上」実施している者は2割～3割程度であり、全くしていない者も1割～3割程度の範囲で見られた。また、3年次では大学受験もあり、「2時間以上」学習する者の割合がわずかではあるが増加する傾向を示した。

3群間の比較では男女とも2年次において、継続群と比較して他の2群で学習時間がゼロの者の割合が高い傾向がうかがえ、さらに、アルバイトの状況については見てみると、1年次では1割前後の者がアルバイトを行っているが、学年の進行とともに徐々に増加傾向を示し、さらに、女子ではその傾向が顕著であった。また、継続群と比較して、非所属群や途中退部群において、アルバイト実施が多い傾向がうかがえ、女子では学年の進行とともにその差が多くなる傾向にあった。

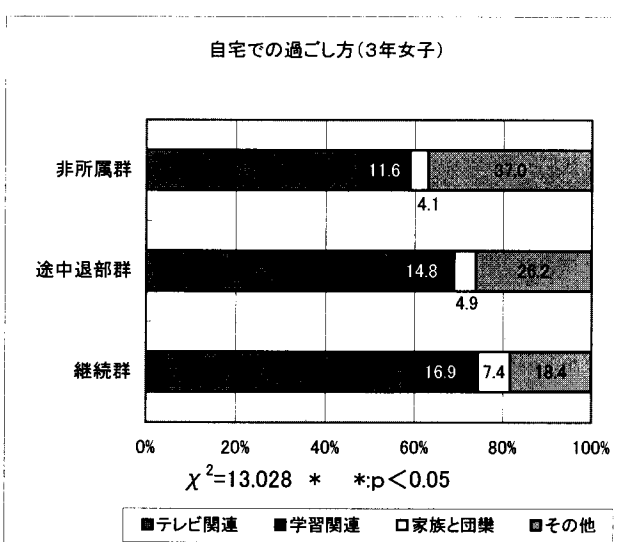
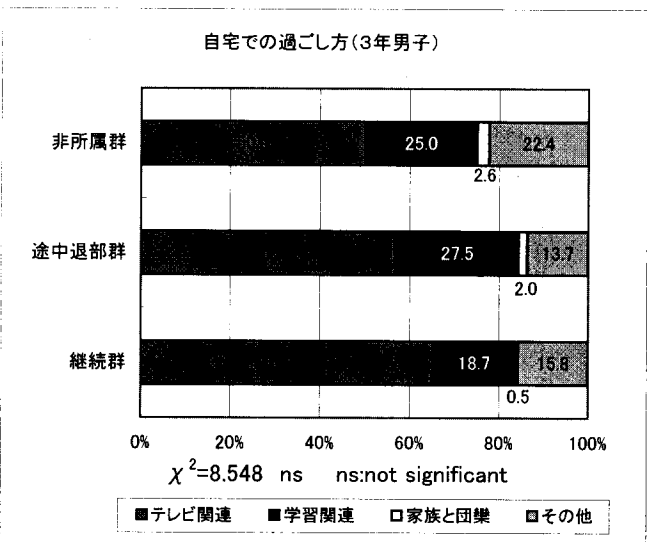
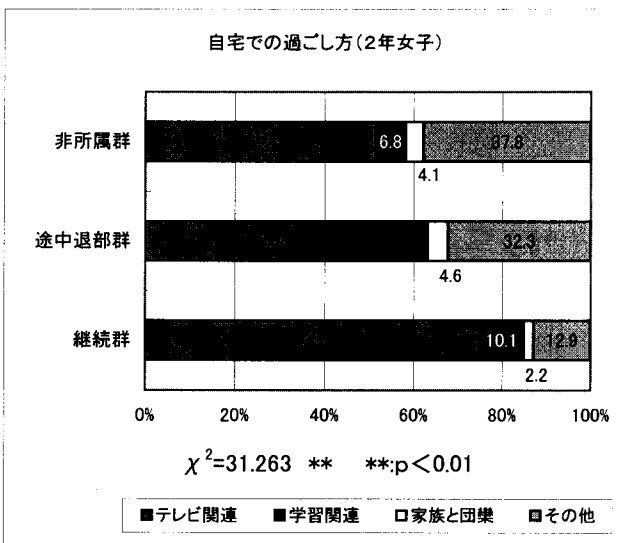
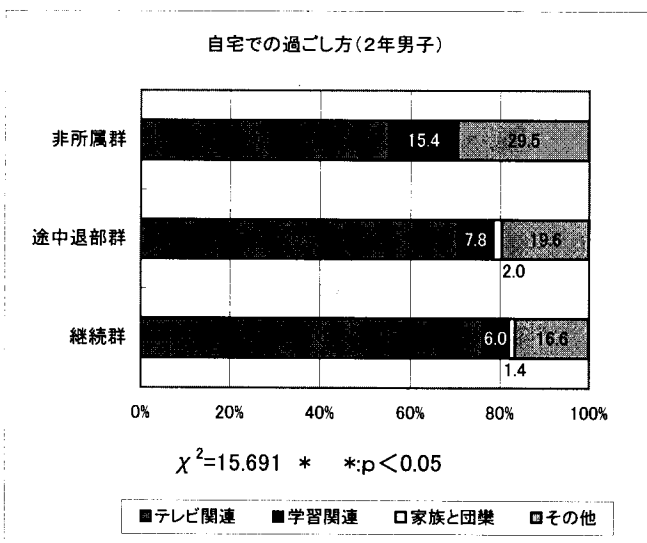
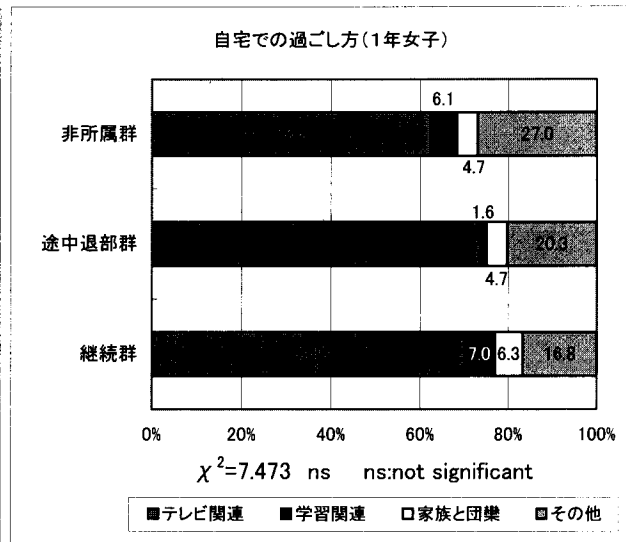
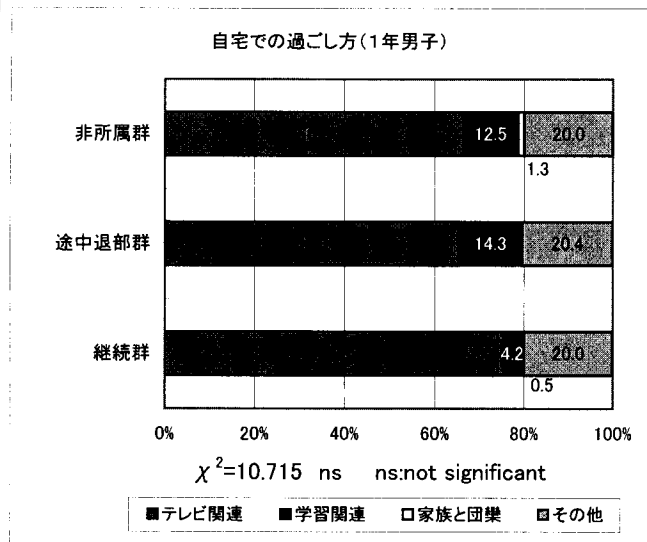
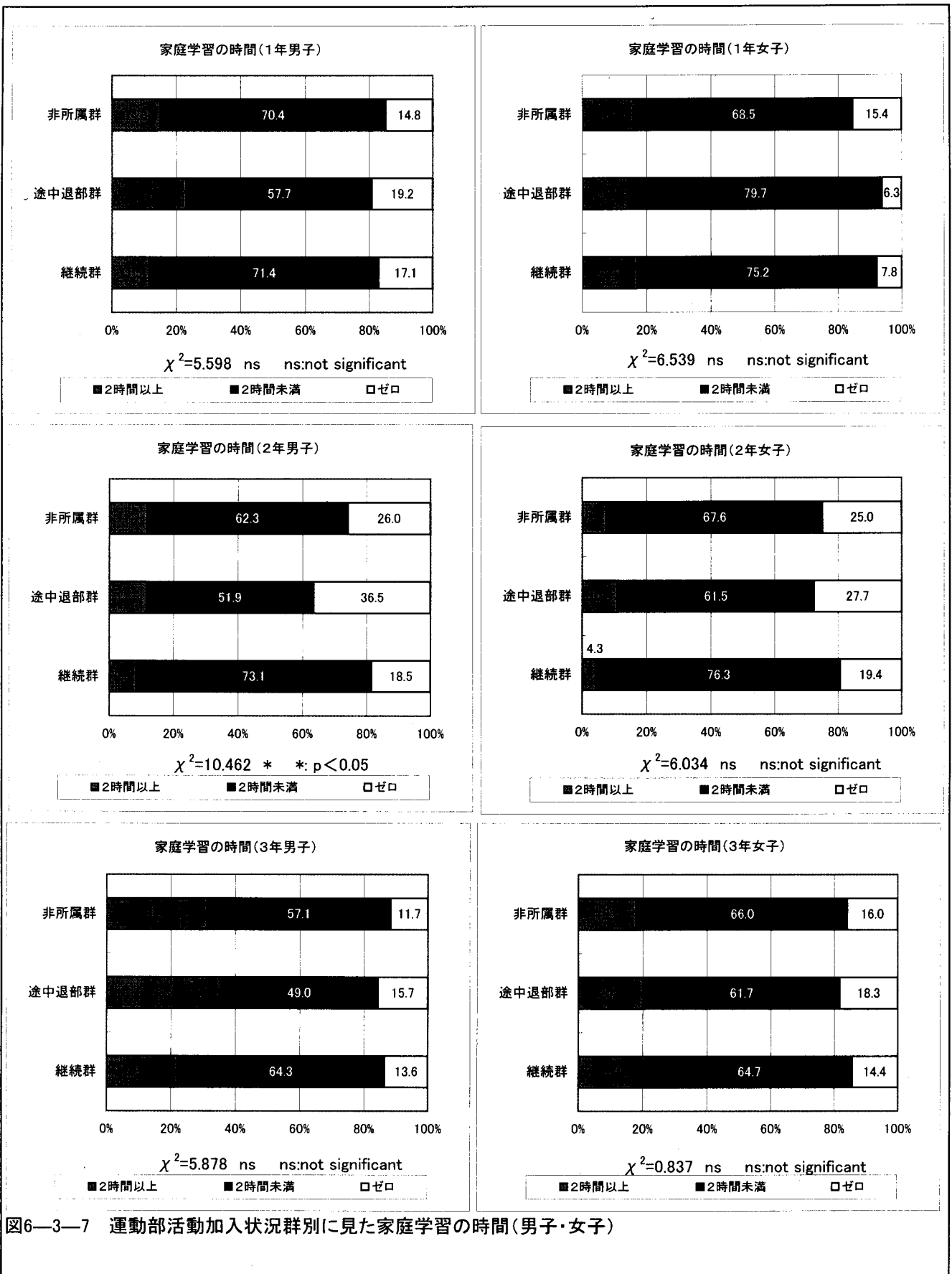
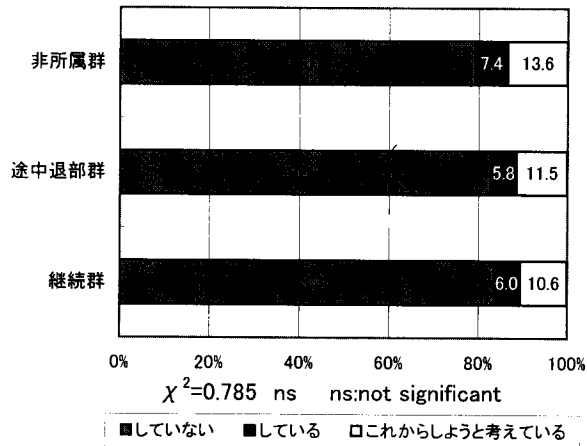


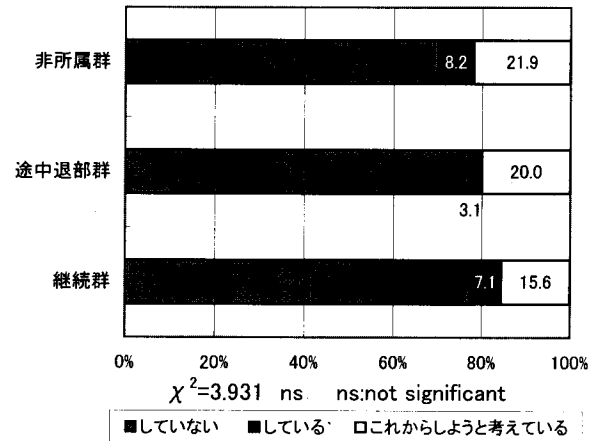
図6-3-6 運動部活動加入状況群別に見た自宅での過ごし方(男子・女子)



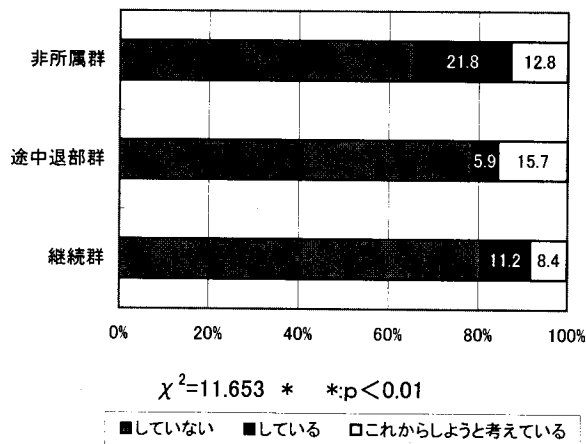
アルバイトの状況(1年男子)



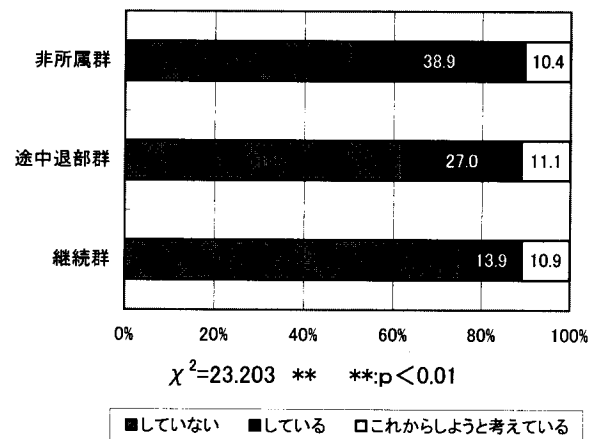
アルバイトの状況(1年女子)



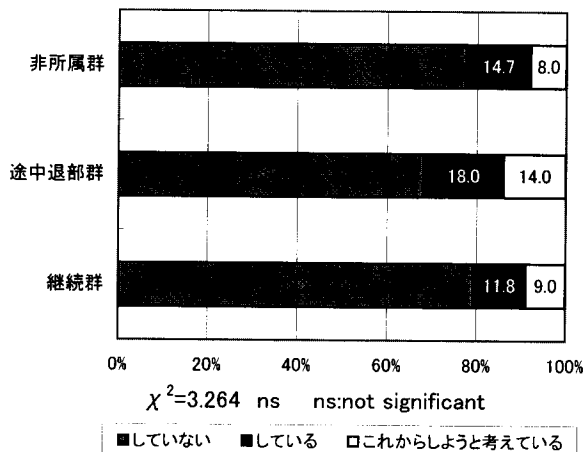
アルバイトの状況(2年男子)



アルバイトの状況(2年女子)



アルバイトの状況(3年男子)



アルバイトの状況(3年女子)

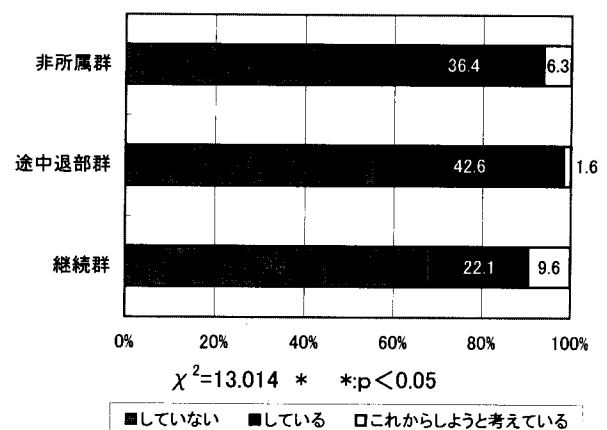


図6—3—8 運動部活動加入状況群別に見たアルバイトの状況(男子・女子)

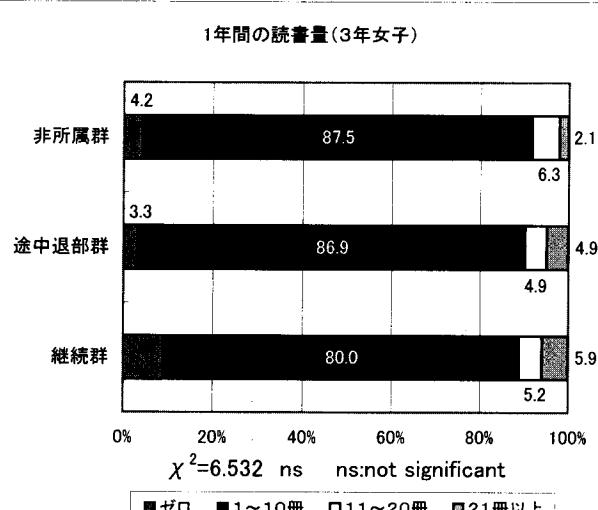
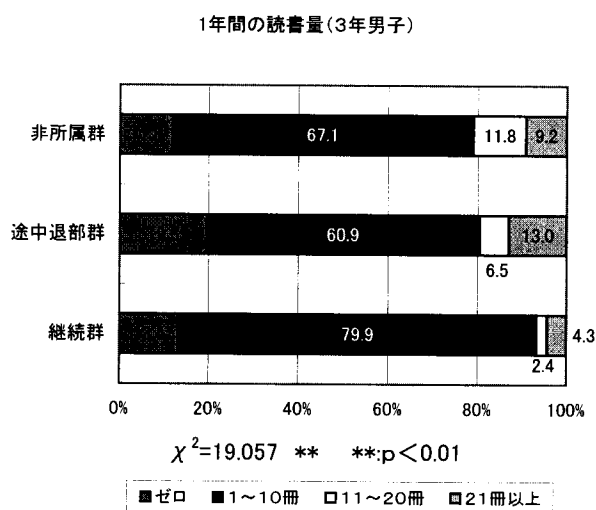
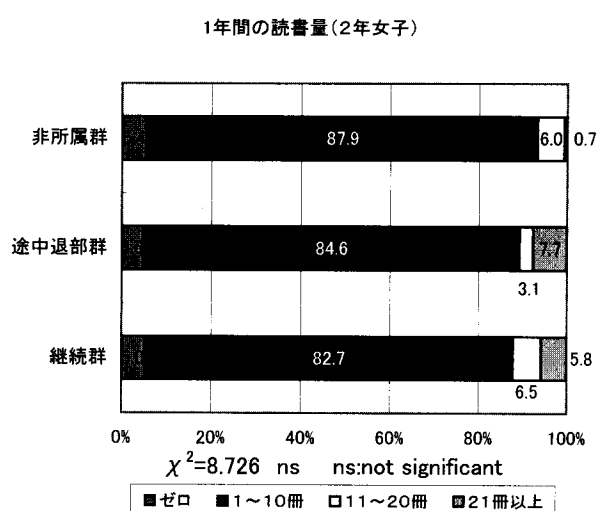
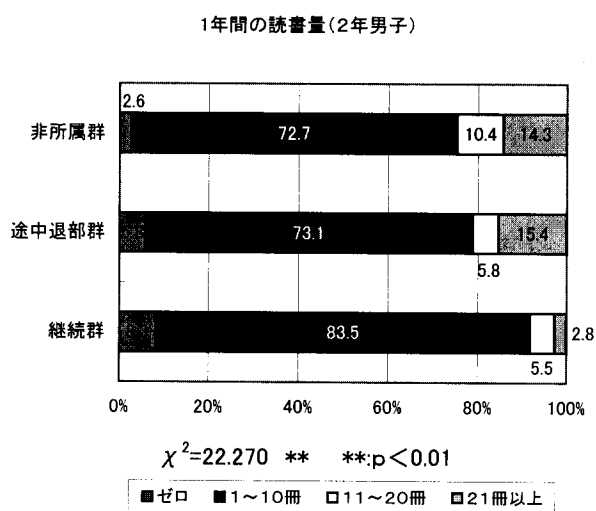
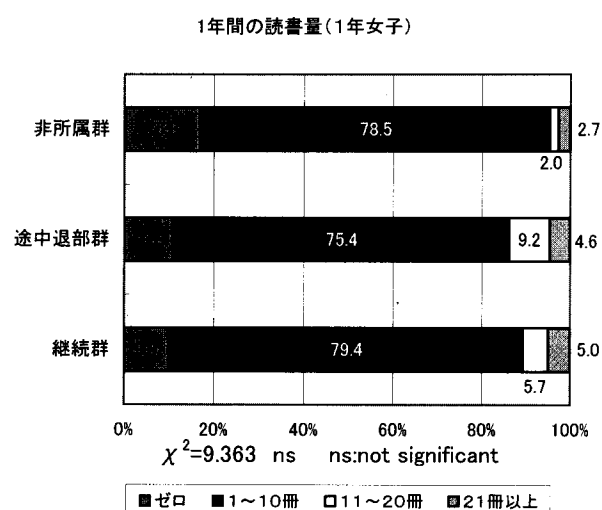
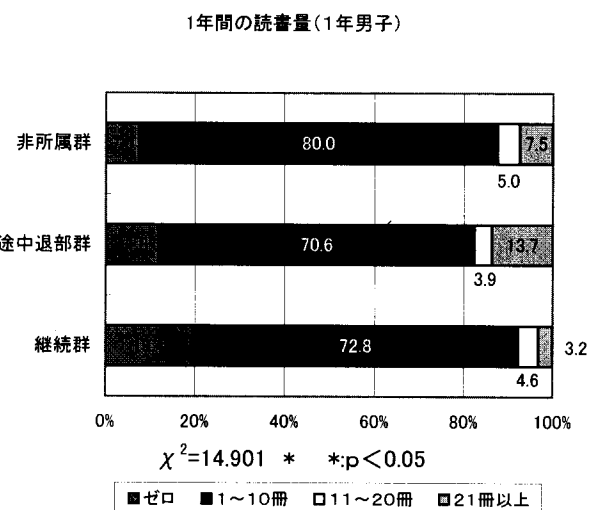


図6—3—9 運動部活動加入状況群別に見た1年間の読書量(男子・女子)

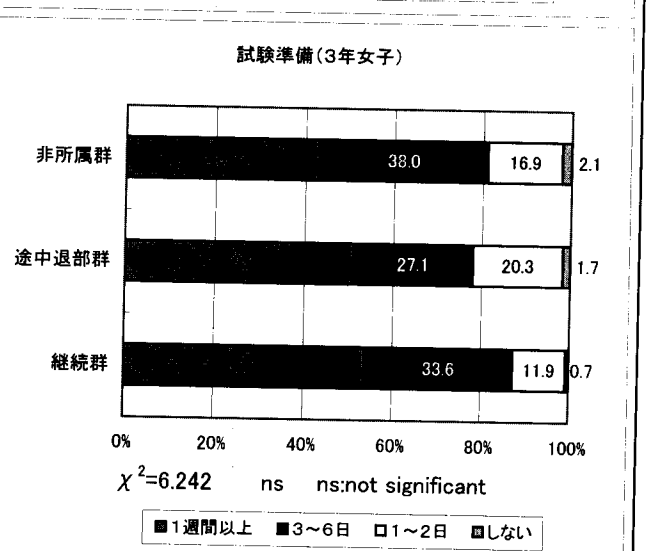
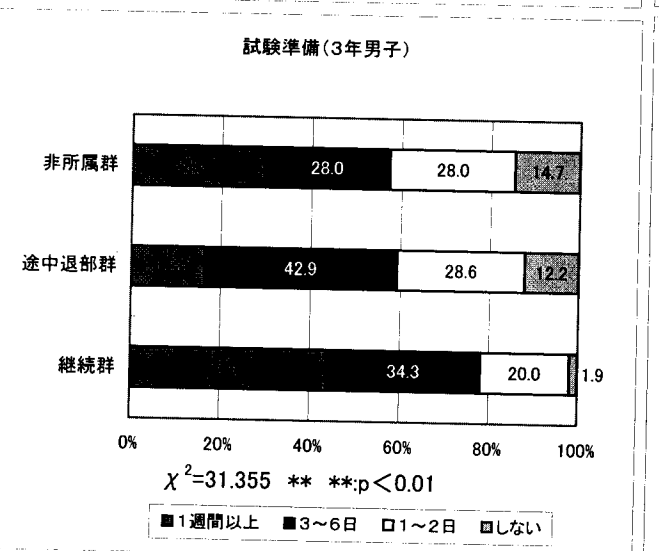
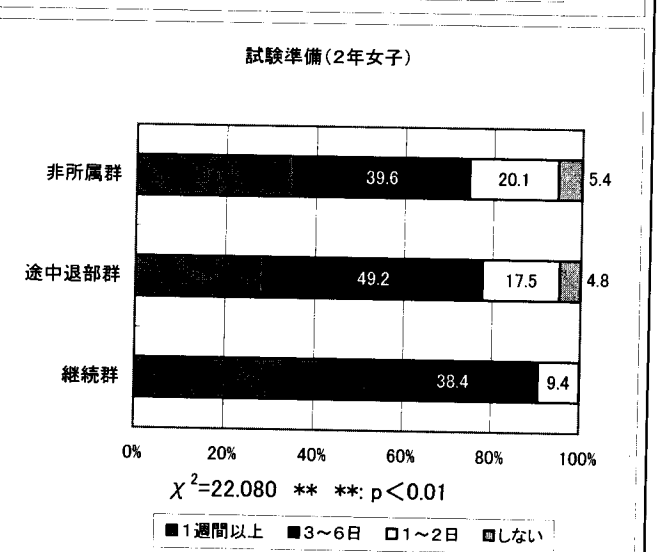
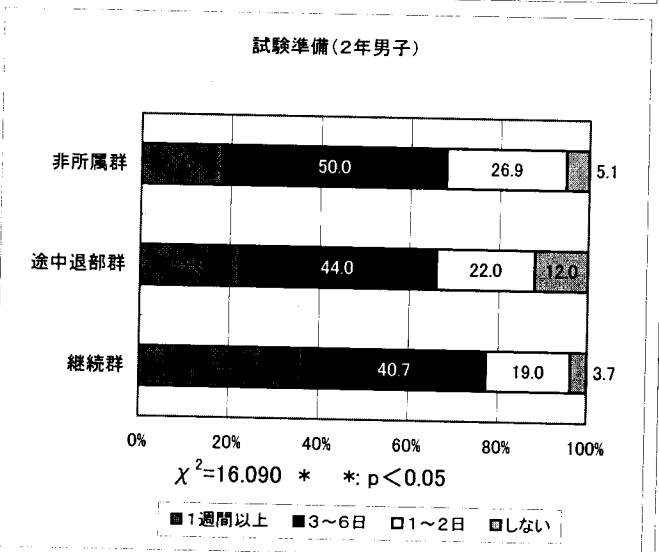
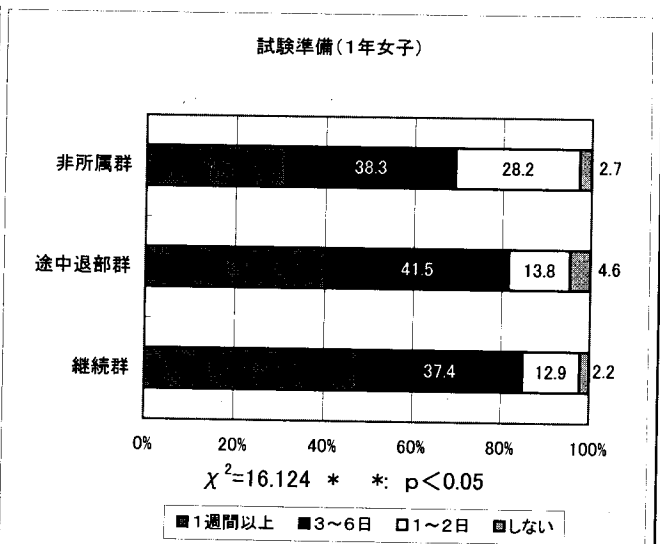
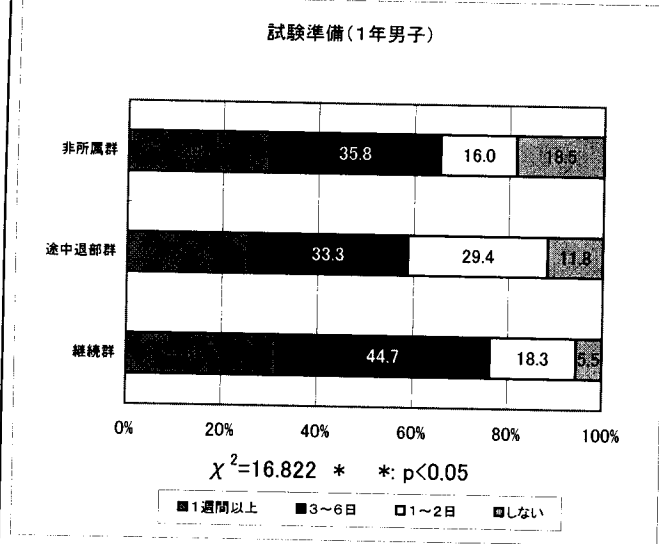
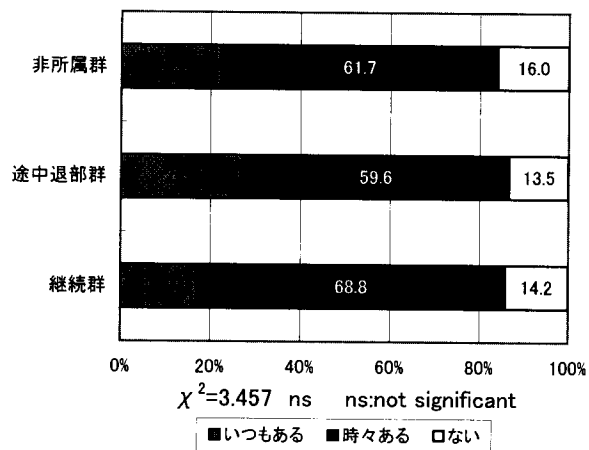
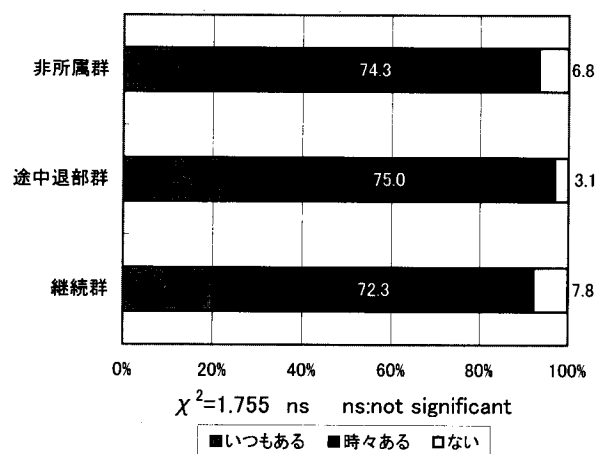


図6—3—10 運動部活動加入状況群別に見た試験準備(男子・女子)

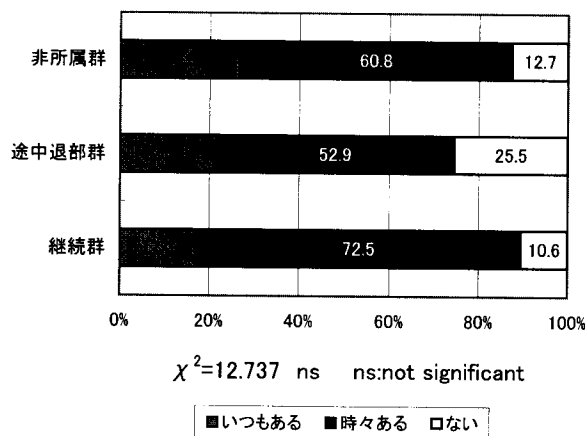
授業に集中できないとき(1年男子)



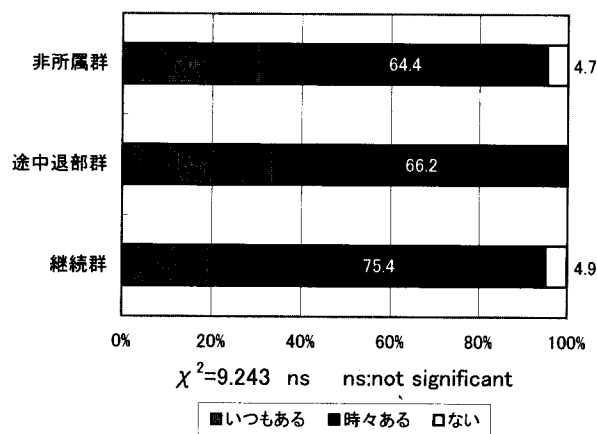
授業に集中できないとき(1年女子)



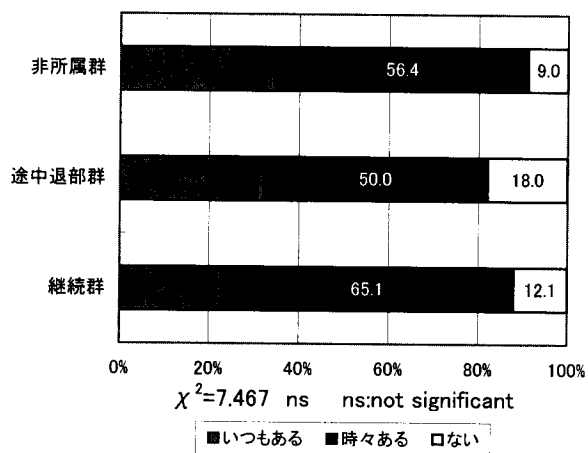
授業に集中できないとき(2年男)



授業に集中できないとき(2年女子)



授業に集中できないとき(3年男子)



授業に集中できないとき(3年女子)

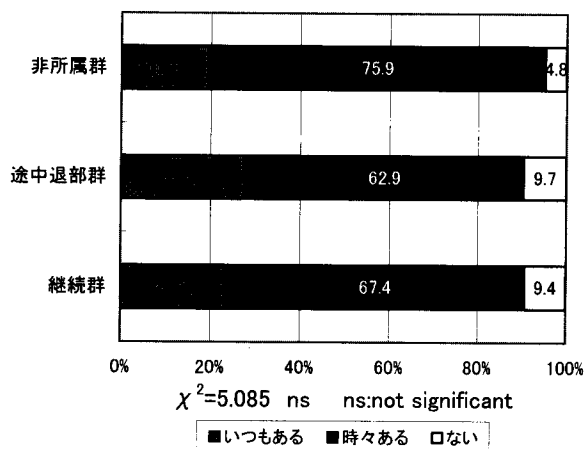


図6—3—11 運動部活動加入状況群別に見た授業に集中できないとき(男子・女子)

文部科学省¹²⁾は、平成16年1月に「キャリア教育の推進に関する総合的調査研究協力者会議報告書」を公表し、中学生の職場体験を通じた学習活動を推進している。小浜¹³⁾は、中高生を実社会と接点を持たせることによって社会化しようとする試みとして、中高生に対する職業訓練メニューの紹介している。しかし、他方で、実社会と接点を持つことが必ずしも望ましい職業的社会化をもたらすわけではないという指摘¹⁴⁾もあり、高校生のアルバイトの実施については賛否両論ある。西島ら¹⁵⁾は、高校生の放課後の活用の仕方に関して、アルバイトについては、継続群(14.2%)、退部群(33.7%)、非参加群(31.4%)であったと報告している。生活時間活用の違いについては、継続群が部活動を実施している時間帯の活用について、部活動に参加していない退部群では、アルバイト以外に退部後の余った時間を「外でぶらぶらする」者の割合が多く、非参加群は「テレビ」や「趣味をする」など様々な活動に多くの時間を費やしていると報告している。また、大谷ら¹⁶⁾は、高校生を対象とした研究で、アルバイトの実施は帰宅時間が遅くなり、健康面への影響が心配され、高校生活に支障が生じる懸念があると報告している。

継続群は他の2群よりもとりわけ学習時間が長いわけではないが、地道に学習に取り組んでいる様子がうかがえ、運動部活動を継続して実施していることがアルバイトしない事につながり、基本的な生活習慣に良い影響を及ぼしていると考えられた。途中退部群及び非所属群は、家庭での学習時間が「2時間以上」の者が3年次ではやや増加しているが、アルバイト実施者も増加していた。運動部を途中で退部した途中退部群及び運動部に参加していない非所属群は、継続群よりもアルバイトを実施している者の割合が高かった。本研究では、アルバイトの実施と生活習慣の関係については検討していない。アルバイトは

キャリア教育の面が意味のある活動とも考えられるが、西島ら¹⁵⁾や大谷¹⁶⁾の先行研究ではアルバイトの実施が高校生活に支障をきたすとの報告も見られる。本研究では運動部活動を継続していない生徒において、アルバイト実施が少なく、また、基本的な生活習慣でも比較的このましい状況にあった。一方、非所属群ではアルバイト実施者の割合が高く、生活習慣の乱れも懸念されることから、アルバイト実施が基本的な生活習慣の乱れや家庭学習の不足など、学業成績に影響を及ぼしている可能性が示唆される。しかし、この点については、今後さらに詳細な分析が必要である。

1年間の読書量について、全ての学年において、1年間「読書量ゼロ」と回答した者の割合は1～2割であり、1年間に全く本を読まない者の割合が継続群において他の2群（3年次の途中退部群を除く）よりも多い傾向が見られた。また、1年間に「11～20冊あるいは」「21冊以上」本を読む者の割合は、継続群よりも非所属及び途中退部群で比較的高い割合を示していた。

試験準備について見てみると、各学年において継続群は他の2群よりも試験準備を1週間前から始める者の割合が多く、男子の継続群は1週間前から準備する者が1年次及び2年次は3割台であったが、3年次では4割を越えている。女子において、継続群は各学年とも試験準備を1週間前から始める者が5割を程度見られ、1年次及び2年次では他の2群と比較してその割合が高い傾向がうかがえた。一方、途中退部群は1週間前から始める者が2年次で3割、3年次で5割であった。非所属群男子は、1年次及び3年次で非所属群よりも1週間以上前から始める者の割合が多かった。女子は各学年で1週間以上前から始める者の割合は3～4割であった。また、試験準備を「全くしていない」や「1～2日

前から」の割合は、男女とも継続群で他の2群よりも少なく、日頃の勉強時間の少ない分をこの時期に取り戻していると推測された。

文部科学省の「国語に関する世論調査」¹⁷⁾で、高校生の読書について、1ヶ月に1冊も本を読まない者は、平成元年に69.8%、平成9年は50.7%となっている。継続群は、1年間に1冊も本を読まない者の割合は他の2群よりも多く、また、1年間に「21冊以上」の本を読む者の割合は少なかった。読書の時間の特設や読書週間の取り組みなど実施されているが、生徒に読書の習慣が身についていないのが現状であり、今後の課題であると考えられる。試験の準備について、運動・スポーツ活動を実施している者にとって、勉強と部活動の両立を図ることは生徒にとっても重要な課題となっている。ベネッセの調査¹⁸⁾によると中学生において部活動に打ち込む生徒は学習にも積極的で、テスト勉強も計画的に進めていると報告されている。本研究では、試験準備を「全くしてない」あるいは「1～2日前」と回答している者の割合が継続群で他の2群よりも比較的少なく、男女ともに、継続群はクラブ活動の停止期間を活用し、試験の準備を早く始め、部活動と学習の両立を図る者の割合が多い傾向が見られた。一方、途中退部群や非所属群では、2年次及び3年次で1週間前から準備を始める者の割合が少なく、計画的な試験準備への切り替えがスムーズにできていない者の割合が多い傾向が見られた。授業への集中について見ると、授業へ集中できない時が「いつもある」あるいは「時々有る」と回答した者は8～9割を占めていた。3群の比較では男子において、「いつもある」と回答した者の割合が継続群において、他の2群よりも少ない傾向がうかがえた。

継続群は、クラブを継続的に実施し、授業への集中、家庭学習を一定確保し、部活動の

停止期間を活用して試験の準備を早く始め、部活動と学習の両立を図る者の割合が多かった。途中退部群は、授業に集中できない事、計画的な試験準備の不足など家庭学習の取り組みが疎かとなり、学業成績への影響が懸念された。非所属群は、計画的な試験準備の不足など家庭学習の取り組みが疎かとなり、学業成績への影響が懸念された。また、途中退部群や非所属では継続群に比較して、アルバイト実施者が多く、女子においてその傾向が顕著である。

第四節 学業成績

表 6—4—1、表 6—4—2 は、男女別に運動部加入状況による 3 群と学年間の評定平均値の 2 要因分散分析の結果を示し、図 6—4—1 は、評定平均値をプロットした図である。

平成 8 年の中央教育審議会答申を経て、平成 14 年 4 月から学校完全週 5 日制が実施され、文部科学省¹⁹⁾ が公表している「生徒の学習到達度調査 (PISA) 平成 15 年 (2003) 調査の概要」では、我が国の高校 1 年生の学力は全体として国際的に見て上位にあると報告している。しかし、学校現場では授業時間数の削減による授業内容の精選や学力低下の問題が取り上げられ、学習時間の減少は学力向上に悪影響を及ぼしているのではないかとはいう指摘がなされている^{20) 21) 22)}。

天野²³⁾ は、学校における教育評価の主要な対象と機能は、評価の機能として子どもの学習活動を対象とし、学習の目当てへの達成度を確かめることによって子どもの学習活動や生活の問題点を把握し改善を与えるための指針を持つはたらきをもつと述べている。また、勝田²⁴⁾ は、学力を「成果が計測可能なように組織された教育内容を学習して到達した能力」と述べている。本研究では学業と部活動の両立に悩む生徒が見られることから、運動部活動が学業に及ぼす影響を検討した。本研究においては学業の指標として 1 学期末の全教科評定平均値を用いた。評定値については学習目標に基づく到達基準を設定し、目標を達成すれば評定 3 を、目標に到達できなければ 2 を、発展できれば 4、あるいは 5 の評定を記している。

全学年のいずれの群において、評定平均値は 3 を上回り、学習目標に基づく到達基準を

表6—4—1 運動部加入状況による3群及び学年別に見た評定平均値の平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)男子

	主効果			交互作用	学年別運動群比較	運動群別学年比較
	1年生	2年生	3年生			
継続群	平均	3.3	3.2	F=1.877	F=8.253 **	継続:2年<3年
	標準偏差	0.56	0.60			
途中退部群	平均	3.2	3.1			
	標準偏差	0.62	0.61			
非所属群	平均	3.1	3.1			
	標準偏差	0.58	0.59			

単位:(点)

*:p<0.05 ** :p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所属群

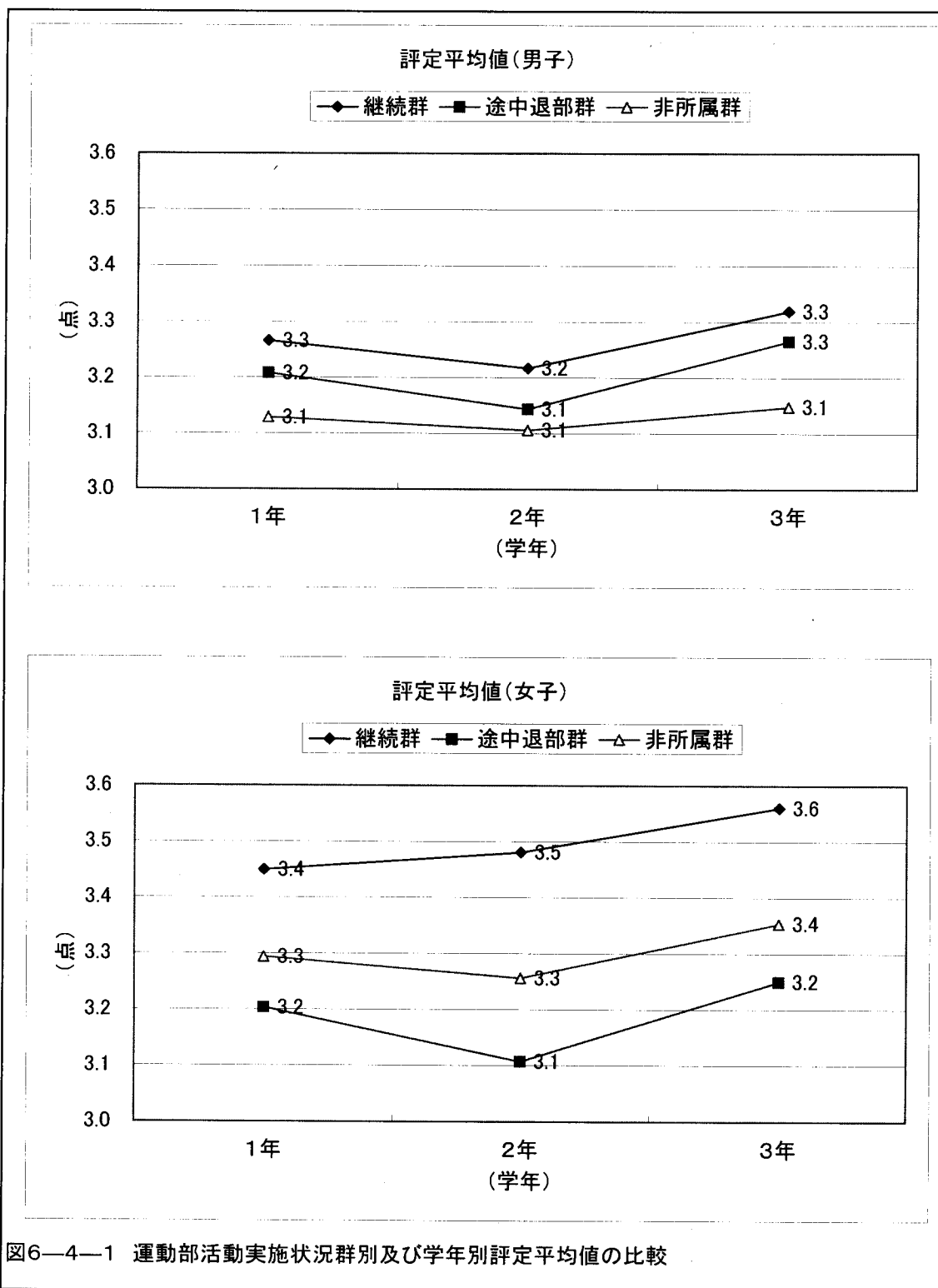
表6—4—2 運動部加入状況による3群及び学年別に見た評定平均値の平均値及び標準偏差(2要因分散分析:運動部加入状況群・学年)女子

	主効果			交互作用	学年別運動群比較	運動群別学年比較
	1年生	2年生	3年生			
継続群	平均	3.4	3.5	F=8.081 **	F=18.645 **	継続:1年、2年<3年
	標準偏差	0.50	0.56			
途中退部群	平均	3.2	3.1			
	標準偏差	0.50	0.59			
非所属群	平均	3.3	3.3			
	標準偏差	0.58	0.68			

単位:(点)

*:p<0.05 ** :p<0.01

継続:継続群、途中:途中退部群、非所:非所属群



達成していた。

男子において評定平均値に運動部加入状況による3群で有意差が見られなかった。いずれの群も1年次から2年次にかけて評定平均値は停滞しているが、継続群では、2年次よりも3年次に評定平均値は向上していた。

女子では運動部加入状況及び学年の主効果に有意差が見られ、継続群は途中退部群及び非所属群よりも有意に高い評定平均値を示していた。また、継続群において1年次及2年次よりも3年次の評定平均値が有意に高い値を示した。途中退部群及び非所属群においては2年次よりも3年次で評定平均値が有意に高かったが、1年次と3年次で上昇傾向は見られたものの有意差が認められなかった。

Susan A. Carlson²⁵⁾ は、アメリカ、ミシガン州の幼稚園児から小学5年生の縦断的資料を用いて、体育の授業と学業の関係を検討した研究で、体育の授業時間は学業成績に悪影響を及ぼさず、学業成績に好ましい影響を与えるかもしれないと報告している。また、田中²⁶⁾ は、2回の中学生を対象にした学業成績と運動の関係に関する研究において、英語、数学、国語、体育の科目の成績を検討した結果、ある学年の英語又は国語以外、全科目においてE群（運動部活動群）はM群（運動部を途中で止めた群）、N群（運動部非参加群）よりも学業成績が優れていたことを報告している。もともと運動と学業を両立し得る者がE群に集約されている結果とも考えられるが、E群の数が男女共に多い事、また、成績優位が3年間持続して見られる事から、現状の運動部が、学業成績不振につながるという考え方は一応否定されると報告している。これらは、幼稚園児や小学生及び中学生を対象とした研究であるが、体育授業及び運動部活動における身体活動が学業成績に及ぼす好ましい影

響を報告したものである。白松²⁷⁾は、高校生を対象とした研究の中で、部活動参加者は学業成績に正の効果を与え、特に部活動参加者は退部者に比べて成績が若干上昇する傾向にあったと報告している。

継続群では、家庭学習が多いとは言えないものの、部活動の停止期間を活用して試験の準備を早く始め、このことが学業成績の向上に影響していると推測される。途中退部群及び非所属群は、部活動をしていないので時間的余裕ができたものの、アルバイト実施者が継続群よりも多く見られた。また、計画的な試験準備の不足など家庭学習への取り組みが疎かとなっている者が多く見られる傾向を示し、学業成績の停滞に影響した可能性がうかがえる。

第五節 仮説の検証

ここでは、第四章第二節で立てられた仮説について第六章結果及び考察と照らし合わせ、その仮説の採否を検証する。

1、高校生の運動部における継続的活動は、この時期の体力の維持及び向上の効果がある。

本章の第二節から、新体力測定項目について運動部活動加入状況による3群及び学年別に算出した平均値及び標準偏差の2要因分散分析の結果から、高校生の運動部における継続的活動の効果を検討した。

男子の継続群に関しては全ての項目において、1年次あるいは2年次よりも3年次に有意に高い値（50m走に関しては有意に低い値）が認められた。途中退部群においては、立幅とび及び合計得点に関して各学年間で有意差が見られるが、その他の種目の多くにおいて、1年次から2年次にかけては有意差が認められるが、2年次から3年次にかけては有意な増加は見られなかった。非所属群については、長座体前屈及び合計得点においては学年間で有意差が見られるが、ハンドボール投げでは3群間に有意差は見られず、その他の項目で1年次と2年次、あるいは2年次と3年次に有意差がみられるのみであった。また、各学年での加入状況群間の比較においても、多くの項目において継続群は途中退部群あるいは非所属群よりも有意に高い値を示す項目が認められた（50m走では逆）。非所属群においては各学年ともに他の2群よりも有意に低い値を示す傾向にあった（50m走では逆）。途中退部群については、その平均値を見てみると、継続群と非所属群の間に位置している項

目が多く見られた。

女子について見ると、長座体前屈を除いて全ての項目の交互作用に有意差が認められ、長座体前屈に関しても学年の効果に有意差が見られた。多重比較検定の結果、継続群ではすべての項目で学年間に有意差が認められ、上体起こし、長座体前屈、50m走、立ち幅とび及び合計得点では学年とともに値が大きくなる（50m走では値が小さくなる）傾向を示し、その他の項目でも1年次と比較して2年次あるいは3年次に有意に値が大きくなる傾向にあった。途中退部群及び非所属群では、長座体前屈及び合計得点（非所属群のみ）において継続群と同様に各学年間に有意差が見られ、握力、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン及び合計得点（途中退部群のみ）において、1年次から2年次あるいは3年次において有意に値が大きくなる傾向を示したが、50m走及びハンドボール投げでは学年間で有意差が見られなかった。

また、各学年で運動実施状況群を比較してみると、1年次では握力、上体起こし、立ち幅とび、ハンドボール投げにおいて3群間に有意差が見られなかったが、3年次では長座体前屈を除くすべての項目で有意差が見られ、握力に関しては継続群が非所属群よりも、その他の項目では継続群が他の2群よりも有意に大きな値（50m走に関しては有意に小さな値）を示した。したがって仮説1は採択された。

2. 高校生の運動部における継続的活動は望ましい生活習慣の維持・定着に効果がある。

本章の第3節から、運動加入状況群別及び学年別に生活習慣（起床時刻、就寝時刻、睡

眠時間、朝食摂取状況、昼食摂取状況、授業に集中していないとき、自宅での過ごし方、アルバイトの状況、1年間の読書量、試験準備開始時期、家庭学習時間）を度数及び割合を算出し結果から、高校生の運動部における継続的活動と生活習慣についての効果を検討した。

継続群は、クラブを継続的に実施し、授業への集中、家庭学習を一定確保し、部活動の停止期間を活用して試験の準備を早く始め、部活動と学習の両立を図る者の割合が多かった。途中退部群は、授業に集中できない事、計画的な試験準備の不足など家庭学習の取り組みが疎かとなり、学業成績への影響が懸念された。非所属群は、計画的な試験準備の不足など家庭学習の取り組みが疎かとなり、学業成績への影響が懸念された。したがって仮説2は採択された。

3. 高校生の運動部の継続的活動は学業成績に悪影響を及ぼしていない。

本章の第4節から、男女別に運動部加入状況による3群と学年間の評定平均値の2要因分散分析の結果から、高校生の運動部の継続的活動と学業成績への影響を検討した。

学習目標に基づく到達基準を設定し、目標を達成すれば評定3を、目標に到達できなければ2を、発展でできれば4、あるいは5の評定を記している。

全学年のいずれの群において、評定平均値は3を上回り、学習目標に基づく到達基準を達成していた。

男子において評定平均値に運動部加入状況による3群で有意差が見られないが、全学年

の評定平均値は、継続群が上位、非所属群が下位で途中退部群は中間に位置していた。

女子では運動部加入状況及び学年の主効果に有意差が見られ、継続群は途中退部群及び非所属群よりも有意に高い評定平均値を示していた。また、継続群において1年次及び2年次よりも3年次の評定平均値が有意に高い値を示した。途中退部群及び非所属群においては2年次よりも3年次で評定平均値が有意に高かったが、1年次と3年次で増加傾向は見られたものの有意差が認められなかった。したがって仮説3は採択された。

参考文献

- 1) 中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議（1997）運動部活動の在り方に関する調査研究報告書 文部省（現 文部科学省）
- 2) 京都府立高等学校保健体育科主任会議資料（平成9年度から18年度）
- 3) 中比呂志、山中博史（2002）学校運動部改革のための基礎的研究—中学校、高等学校及び大学における魅力ある部活動を求めて マツダ財団研究報告書青少年健全育成関係
- 4) 西嶋尚彦（2002）青少年の体力低下傾向、体育の科学（52）No. 1
- 5) 文部科学省（2008）平成19年度体力・運動能力調査報告書
- 6) 文部科学省（2006）平成17年度体力・運動能力調査報告書
- 7) 文部科学省（2007）平成18年度体力・運動能力調査報告書
- 8) 八木保（1971）体格の及び体力の発育・発達と身体運動—運動歴による大学生の体格及び体力の差異—, 体育学研究, 16 : 25-33
- 9) 中比呂志、出村慎一（1984）運動習慣の違いが青年期男子学生の体格及び体力に及ぼす影響 3年間の縦断的資料に基づいて 体育学研究 39（4）287-303
- 10) 第1回子ども生活実態基本調査 ベネッセ教育研究開発センター（2005）
- 11) 廣, 美里; 吉田, 正; 村松, 常司（2003）高校生の生活習慣に関する研究—運動実践状況からみた生活習慣の状況に着目して 愛知教育大学保健体育講座研究紀要（通号28）, 17~26、（愛知教育大学保健体育講座）
- 12) 文部科学省（2005）進路指導・キャリア教育等の施策の推進について 文部科学省初等中等教育局

- 13) 小浜逸郎 (2004) 正しい大人計画、筑摩書房
- 14) 小杉礼子 (2005) フリーターとは誰か、33、(1) 60-73、現代思想
- 15) 西島央・藤田武志・矢野博之・荒川英央・中澤篤史 (2003) 部活動を通してみる高校生活に関する社会学的研究、東京大学大学院教育学研究紀要 (42) 99-129、東京大学大学院教育学研究科編 アルバイトなど
- 16) 大谷尚子、河野美佐子 (1991) 高校生のアルバイト活動が生活行動・意識に及ぼす影響に関する実態調査—健康、学校生活、労働観への影響、学校保健研究、33 (4)、186-195、日本学校保健学会
- 17) 文部科学省 平成 14 年度国語に関する世論調査 (文化庁文化部国語課)
- 18) ベネッセ教育研究開発センター「第 4 回学習基本調査」(2007)
- 19) 中等教育資料 (2000) , 49, (14), 日本の子どもの学力の現状と課題について (特集学力について考える) 文部省初等中等教育局, 文部省初等中等教育局高等学校課編, 大日本図書, p 30-33
- 20) 荻谷剛彦 (2004) 課題提起 2/「学力低下論議」の火付け役・荻谷剛彦(東京大学大学院教授)が総括 「精選、厳選、ゆとり。そして、学校週 5 日制」は、学校現場に何をもたらしたのか? (大特集 改めて問う!「平成教育改革」と学校の役割) — (PART1 「異例の要領 3 年目改訂」までを全検証) 総合教育技術, 小学館. 59, 6 , pp. 18-23
- 21) 藤澤伸介 (2003) 家庭学習の質的低下 : 「ごまかし勉強」の増加とその原因(第 2 部 学力と学習行動の実態)学校臨床研究 2(1), p 32-40, (東京大学)
- 22) 尾木直樹 (2002) 学力低下をどうみるか (日本放送出版協会)

- 23) 教育課程 重要用語 300 の基礎知識 p 213 天野正輝編集 明治図書 2005.3 改訂版
- 24) 勝田守一 (1972) 勝田守一著作集、国土社
- 25) Susan A. Carlson, et. al. Physical education and academic achievement in elementary school: data from the early childhood longitudinal study Am J Public Health. 2008;98:721-727
- 26) 田中諭 (1982) 中学校における部活動の体力、学業成績におよぼす影響、学校保健研究 24 (3) p 134-143、日本学校保健学会
- 27) 白松賢 (1994) 高等学校における部活動の効果に関する研究：学業成績を中心に、日本教育社会学会大会発表要旨録 (46) 86-87 日本教育社会学会 学業成績 部活動

第七章 要約・結論及び今後の課題

第一節 要約

第二節 結論

第三節 今後の課題

第一節 要約

本研究では高校生の3年間の在学中の縦断的調査資料を用いて継続的な部活動と体力・運動能力、生活習慣及び学業成績の関係を検討した。

運動部活動の加入状況と体力・運動能力について、男子では、継続群において全ての項目で、1年次あるいは2年次よりも3年次に有意に高い値（50m走に関しては有意に低い値）が認められた。途中退部群においては、立ち幅とび及び合計得点に関して各学年間で有意差が見られるが、その他の種目の多くにおいて、1年次から2年次にかけては有意差が認められるが、2年次から3年次にかけては有意な増加は見られず、50m走や20mシャトルランでは有意に低下する傾向を示した。非所属群については、長座体前屈及び合計得点においては学年間で有意差が見られるが、ハンドボール投げでは3群間に有意差は見られず、その他の項目で1年次と2年次、あるいは2年次と3年次に有意差がみられるのみであった。各学年の加入状況間の比較においても、多くの項目において継続群は途中退部群あるいは非所属群よりも有意に高い値を示す項目が認められた（50m走では逆）。非所属群においては各学年ともに他の2群よりも有意に低い値を示す傾向にあった（50m走では逆）。

女子において、継続群では全ての項目で学年間に有意差が認められ上体起こし、立ち幅とび、長座体前屈、50m走、立ち幅とび、及び合計点では学年とともに増加する（50m走では値が減少する）傾向を示し、その他の項目でも1年次と比較して2年次あるいは3年次に有意に値が大きくなる傾向にあった。途中退部群及び非所属群では、長座体前屈及び合計得点（非所属群のみ）において継続群と同様に各学年間に有意差が見られ、握力、上

体起こし、反復横とび、20mシャトルラン及び合計得点（途中退部群のみ）において、1年次から2年次あるいは3年次において有意に値が大きくなる傾向を示したが、50m走及びハンドボール投げでは学年間で有意差が見られなかった。

また、各学年で運動実施状況群を比較してみると、1年次では握力、上体起こし、立ち幅とび、ハンドボール投げにおいて3群間に有意差は見られなかったが、3年次では長座体前屈を除くすべての項目で有意差が見られ、握力に関しては継続群が非所属群よりも、その他の項目では継続群が他の2群よりも有意に大きな値（50m走に関しては有意に小さな値）を示した。このように、3年間運動部活動を継続している群では途中退部群や非所属群よりも体力テストの平均値が高く、全身持久力では他の2群が低下傾向を示す中、継続群では維持する傾向を示していた。以上のことから、高校期の継続的な運動部活動の実施は、体力の発達を促し、全身持久力の低下を抑制するが、この時期における運動不足は、全身持久力の低下や筋パワーの発達の阻害といった悪影響を及ぼすと考えられた。

運動実施状況と生活習慣について、継続群の男子は午前0時までに就寝する者が3割を越え、睡眠時間も6時間以上確保している者が8割で他の2群よりも早寝、早起き及び十分な睡眠を心がけている者が多い傾向が見られた。女子では継続群と非所属群で大きな差は見られなかったものの、途中退部群は他の2群よりも起床時刻の遅い者が多く、睡眠時間も5時間以下の割合が高い学年が見られ、睡眠不足が懸念された。さらに、運動部を途中で退部した途中退部群及び運動部に参加していない非所属群は、継続群よりもアルバイトを実施している者の割合が高く、基本的な生活習慣の乱れや家庭学習の不足など、学業成績に及ぼす影響が懸念された。継続群は他の2群と比較してとりわけ学習時間が長いわ

けではないが、地道に学習に取り組んでいる様子がうかがえ、クラブ活動を継続実施していることでアルバイトをしないことなど、基本的な生活習慣に良い影響を与えている可能性が示唆された。

運動実施状況と学業成績については、男子において評定平均値に運動部加入状況による3群間で有意差は見られなかったが、全学年の評定平均値は、継続群が上位、非所属群が下位で途中退部群は中位に位置していた。女子では、運動部加入状況及び学年の主効果に有意差が見られ、継続群は途中退部群及び非所属群よりも有意に高い評定平均値を示していた。このことは、運動部への加入が学業成績にとっての負の要因とはなっておらず、女子では好影響を及ぼしていることが示唆された。

第二節 結論

本研究における考察結果から導かれた結論は以下に示す通りである。

1. 高校期の継続的な運動部活動の実施は、体力の発達を促したり、全身持久力の低下を抑制したりするが、この時期における運動不足は、全身持久力の低下や筋パワーの発達の阻害といった悪影響を及ぼすと考えられた。
2. 高校生における運動部活動の継続実施は、就寝時刻を早め、一定の睡眠時間を確保し、基本的な生活習慣に良い影響を及ぼす可能性がうかがわれた。
3. 高校生における運動部活動の継続実施は、学業成績に悪影響を及ぼしていないと考えられた。

第三節 今後の課題

本研究においては、今後の課題として以下の諸点が考えられた。

1. 今回は、普通科1校で、運動部活動に焦点をあてて検討してきたが、今後は、幅広い高校生を対象とする必要がある。また、高校生は、運動部及び文化部で活動しており、今後は文化部を含む部活動について検討する必要がある。
2. 今回、運動部活動が体力・運動能力、生活習慣及び学業成績に及ぼす影響を検討してきたが、因果関係については十分に検討できなかった。この点についてはさらに検討する必要がある。
3. 高校生の体力・運動能力を高めるためには、多くの高校生が運動・スポーツを実施できるような部活動の推進や運営を積極的に行うことが必要であり、今後はこの点についても検討し、部活動と勉強の両立を図れるような部活動の運営のあり方について提案していく必要がある。

謝辞

この修士論文の作成に際し、多くの方々に御指導、御協力いただき、さらに御心配をおかけしました。

京都府立朱雀高等学校の皆様方には、アンケート調査及び体力測定の実施など、大変お忙しい中、長期間にわたり御協力いただき、本当にありがとうございました。

論文作成が遅々として進まなかった最後の時期に、研究室の先輩で手術直後にも関わらず励ましを頂いた藤堂君、さらに卒業論文の提出を間近に控えた4回生の日下、関、橋本、山下君のみなさんには、徹夜で御協力いただき感謝しています。

入学から今日まで、この研究室で一緒に学んできた山口先生、いろいろとありがとうございました。

最後になりましたが中先生には、不出来な私を長期間熱心に御指導いただき大変感謝しています。

論文の御指導はもとより、バスケットボール部の活動にいつもお気遣いいただきました和田先生に感謝申し上げます。

京都教育大学大学院スポーツマネジメント研究室で学んだ事を大切にしていきたいと思っています。

2009年1月16日

穂積 豊