

## 小学校から高等学校までの体育授業好感度と大学での運動習慣

山本 泰暉<sup>\*)</sup>, 川崎 百合香<sup>\*)</sup>, 三島 遥, 小笠 希将  
共同第一著者\*

Preference for physical education from elementary to high school and exercise habits at university.

Taiki YAMAMOTO\*, Yurika KAWASAKI\*, Haruka MISHIMA, Kisho OGASA  
Contributed equally\*

### Abstract

This study investigated the connection between university students' preferences for physical education from elementary to high school and their current exercise habits. Surveys assessing students' fondness or aversion to physical education classes during their school years, and their current exercise activity stages, were administered to 268 university students (140 males and 128 females). The results revealed a significant correlation between aversion physical education and the pre-contemplation exercise stage, a pattern observed across all school levels. Conversely, a link between fondness physical education and the maintenance exercise stage was found only during junior and high school years. Although a direct causal relationship was not established, the study strongly suggests that enhancing the quality of physical education classes throughout each school period is likely to impact the development of lifelong exercise habits.

---

\*) 福岡大学スポーツ科学部  
*Faculty of Sport Science, Fukuoka University*

## 1. 緒言

スポーツ基本法では、「スポーツは、心身の健康の保持増進にも重要な役割を果たすものであり、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠」という前文が述べられている（文部科学省，2011）。同様に、厚生労働省が示す健康日本 21 にも、「身体活動・運動は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の向上の観点から重要である。」と記載されている（厚生労働省，2012）。このように日本では、国を挙げて運動やスポーツを用いて国民の健康生活の維持増進を遂行しようとする施策が随所でなされてきている。

運動習慣が形成・定着されるためには、時間や施設などの環境条件や、自身が運動に対してもっている印象や必要性など多くの要因が関与している。その中でも、運動に対して好意的な印象をもつことは運動習慣を形成するうえで重要な要因となると指摘されている（入口ほか，1984）。つまり、運動やスポーツへ好意的な印象をもたせ、運動嫌いを無くすといった取り組みは、運動習慣を形成するために重要であると考えられる。また、青柳ほか（2017）は、小学校期から高校期における自発的な運動やスポーツ経験（スポーツ少年団や運動部活動）が、その後の 20 代から 30 代の成人における体力や身体活動と関連することを報告しており、学校期における運動経験はその後の運動習慣や運動との関わり方に大きく影響を与える。更に、中高年を対象とした研究では、成人前のあらゆる運動・スポーツ経験は、その種目の経験自体ではなく、好意的な印象を介して運動習慣に影響を与えることも報告されている（鈴木，2009）。以上のことから、学校期における運動やスポーツの経験を通して、運動へ好意的な印象をもたせることは、生涯にわたる運動習慣の形成において非常に重要な要素であると考えられる。

運動やスポーツの経験が生涯にわたる運動習慣において重要な意味を持つことについて述べてきたが、多くの生徒・学生の運動経験の大半の割合

を占めるのが、学校における体育授業である。つまり、多くの生徒・学生の生涯にわたる運動習慣の形成において、体育授業がもつ意味はかなり大きいといえる。実際に、小学校体育科及び中学校保健体育科では、平成 20（2008）年度の学習指導要領目標において、高等学校保健体育科と同様に「生涯にわたって」という文言が導入され、その後、小学校では平成 23（2011）年度、中学校では平成 24（2012）年度に改訂後の指導要領に則った指導が全面実施された（文部科学省，2008a，2008b）。これにより、学校体育では、小学校から高等学校までの 12 年間の一貫性を踏まえるとともに、生涯にわたり健康を維持できるよう、より一層生涯スポーツに携わる素養の育成が求められるようになった。また、平成 29（2017）年度の小学校及び中学校学習指導要領改訂と平成 30（2018）年度の高等学校学習指導要領改訂においても、「生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成すること」を目標としている（文部科学省，2017a，2017b，2018）。以上のように、現状の学校における体育授業は、国の政策という観点からも、生涯にわたって運動やスポーツに親しむ態度を育成する枢軸を担っているといえる。しかしながら、実際に生涯にわたる運動習慣の形成に体育授業がどれくらい寄与しているのかについては不明な点が多い。

2012 年に大学生を対象に行われた調査では、小学校期から高等学校期までの各学校期の体育授業への好感度が、現在（大学生）の運動習慣の形成と関連していることを報告している（重松・西澤，2015）。ただし、平成 20（2008）年度及び平成 21（2009）年度の学習指導要領改訂後において、小学校期から高等学校期まで生涯にわたる運動やスポーツに親しむ態度を育成することを目的とした、一貫性を踏まえた体育授業を受講した学生を対象とした調査はない。逆説的ではあるが、仮に、学習指導要領の改訂によって現在の大学生の運動習慣の形成に良い影響をもたらしているのであれば、学校期における体育授業への好感度へ

の改善がなされていると予想される。そのため、まずは指導要領の改訂に伴い指導法が変化した体育授業の好感度が、運動習慣の形成と関連しているのかについて、効果検証を行う必要があると考えられる。

そこで、本研究は大学生を対象とし、アンケートによる過去への振り返り調査という手法を用いて、各学校期の体育授業への好感度と現在の運動習慣との関連性を明らかにすることを目的とした。

## 2. 方法

### 2-1. 対象者

本研究は、F大学における共通教育科目である生涯スポーツ演習の履修者を対象とした。この授業の履修者の多くは小学校の入学年次が平成23

(2011)年度であり、平成20(2008)年度に改訂された小学校体育科の学習指導要領目標が全面実施された時期(2011年度より全面実施)に、小学校期を過ごしていた(文部科学省, 2008a, 2008b, 2009)。そのため、対象者は小学校から高等学校において、生涯にわたる運動やスポーツに親しむ態度を育成することを目的においた体育授業を履修していたと考えられる。アンケート調査は、著者4名が担当するクラスの学生を対象に実施し、すべての項目に漏れなく回答を行い、2011年以降に小学校に入学した268名を解析の対象とした。なお、本研究は福岡大学研究倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号: 23-03-07)。

### 2-2. アンケート調査

主な調査内容は、学生の基本的な特性を把握するために、これまでの体育授業好感度についての質問並びに、先行研究を参考に運動の実施状況(岡, 2000)について以下の質問を行った。

【授業好感度について】これまでの学校体育についてお伺いします。授業にはどの程度、好感度を得ていましたか？(1)好き・(2)やや好き・(3)やや嫌い・(4)嫌い(※小学校期, 中学校期, 高

等学校期をそれぞれに回答。)

【現在の運動の実施状況について】現在の運動の実施状況について、最も当てはまるものを選択してください。また、「定期的」とは、週2回以上・30分以上とします。(1)現在、定期的に運動をしており6ヵ月以上継続している[維持期]・(2)現在、定期的に運動をしているが始めてから6ヵ月以内である[実行期]・(3)現在、運動をしているが定期的では無い[準備期]・(4)現在、運動をしていないが6ヵ月以内に始めようと思っている[関心期]・(5)現在、運動をしていないし6ヵ月以内に始めるつもりも無い[無関心期]

アンケートはすべてMicrosoft Formsを用いて行われた。本調査は、生涯スポーツ演習において対面実技授業が実施される前に調査を行った。調査時期は令和5年4月であった。

### 2-3. 選択肢による回答の分析

体育授業好感度に対する回答で「好き」、「やや好き」と回答したものを好意的群とし、「嫌い」、「やや嫌い」と回答したものを非好意的群とした。授業好感度と運動習慣を検討するため、授業好感度(2)×現在の運動の実施状況(5)について $\chi^2$ 検定により検定した。 $\chi^2$ 検定において期待値が5未満のセルが20%以上ある場合にはフィッシャーの正確確率検定を行った。 $\chi^2$ 検定の結果、有意差が認められた場合には、残差分析を用いて、どこに偏りがあるのかを明らかにした。なお、統計処理には、IBM SPSS Ver. 25.0を用い、有意水準はすべて5%未満とし、算出した調整済み残差の有意水準は絶対値で1.96以上とした。

## 3. 結果

### 3-1. 対象者の基本属性

370名からの回答が得られ、回答漏れの無い2011年以降に小学校に入学した268名(72.4%)を分析の対象とした。基本属性は表1の通りである。

表1. 対象者の回答状況

性別	n (%)	男性	女性			
		140( 52.2)	128( 47.7)			
		小学校期	中学校期	高等学校期		
好意的	n (%)	225( 83.9)	215( 80.2)	224( 83.5)		
非好意的	n (%)	43( 16.0)	53( 19.7)	44( 16.4)		
		小学校期	中学校期	高等学校期		
学内外での運動 課外活動経験者	n (%)	176( 65.6)	206( 76.8)	141( 52.6)		
		維持期	実行期	準備期	関心期	無関心期
運動実施状況	n (%)	30( 11.1)	23( 8.5)	86( 32.0)	60( 22.3)	69( 25.7)

### 3-2. 各学校期への好感度と運動習慣について

小学校期の体育授業への好感度と現在の運動実施状況に関して、回答割合に有意な偏りが認められた ( $\chi^2 = 13.78$ ,  $df = 4$ ,  $p < .01$ , 表 2). 残差分析の結果, 現在, 運動を始める意思がないもの (無関心期) は, 他の群と比較して, 小学校期の体育へ非好意的な感情を抱いているものが多く, 反対に, 6 か月以上継続的に運動を実施しているもの (維持期) は好意的な感情を抱いていたことが明らかとなった.

中学校期の体育授業への好感度と現在の運動実施状況に関して、回答割合に有意な偏りが認められた ( $\chi^2 = 26.26$ ,  $df = 4$ ,  $p < .01$ , 表 3). 残差分析の結果, 現在, 運動を始める意思がないもの (無関心期) は, 中学校期の体育に非好意的な感情を抱いているものが多く, 反対に, 6 か月以上継続的に運動を実施しているもの (維持期) は好意的な感情を抱いていたことが明らかとなった.

高等学校期の体育授業への好感度と現在の運動実施状況に関して、回答割合に有意な偏りが認め

られた ( $\chi^2 = 20.83$ ,  $df = 4$ ,  $p < .01$ , 表 4). 残差分析の結果, 現在, 運動を始める意思がないもの (無関心期) は, 高等学校期の体育に非好意的な感情を抱いているものが多く, 反対に, 定期的な運動を実施しているもの (維持期及び実行期) は好意的な感情を抱いていたことが明らかとなった.

小学校から高等学校までの体育授業好感度と大学での運動習慣（山本・他）

表2. 小学校体育授業好感度と運動習慣のクロス表

項目		好意的	非好意的	合計
維持期	n (%)	29 ( 10.8)	1 ( 0.3)	30 ( 11.1)
	調整済み残差	2.01*	-2.01*	
実行期	n (%)	19 ( 7.0)	4 ( 1.4)	23 ( 8.5)
	調整済み残差	-0.18	0.18	
準備期	n (%)	76 ( 28.3)	10 ( 3.7)	86 ( 32.0)
	調整済み残差	1.35	-1.35	
関心期	n (%)	52 ( 19.4)	8 ( 2.9)	60 ( 22.3)
	調整済み残差	0.64	-0.64	
無関心期	n (%)	49 ( 18.2)	20 ( 7.4)	69 ( 25.7)
	調整済み残差	-3.39*	3.39*	
合計		225 ( 83.9)	43 ( 16.0)	268

\*: 調整済み残差 > |1.96|

表3. 中学校体育授業好感度と運動習慣のクロス表

項目		好意的	非好意的	合計
維持期	n (%)	30 ( 11.1)	0 ( 0.0)	30 ( 11.1)
	調整済み残差	2.88*	-2.88*	
実行期	n (%)	20 ( 7.4)	3 ( 1.1)	23 ( 8.5)
	調整済み残差	0.84	-0.84	
準備期	n (%)	74 ( 27.6)	12 ( 4.4)	86 ( 32.0)
	調整済み残差	1.64	-1.64	
関心期	n (%)	49 ( 18.2)	11 ( 4.1)	60 ( 22.3)
	調整済み残差	0.31	-0.31	
無関心期	n (%)	42 ( 15.6)	27 ( 10.0)	69 ( 25.7)
	調整済み残差	-4.68*	4.68*	
合計		215 ( 80.2)	53 ( 19.7)	268

\*: 調整済み残差 > |1.96|

表4. 高等学校体育授業好感度と運動習慣のクロス表

項目		好意的	非好意的	合計
維持期	n (%)	30 ( 11.1)	0 ( 0.0)	30 ( 11.1)
	調整済み残差	2.5*	-2.5*	
実行期	n (%)	23 ( 8.5)	0 ( 0.0)	23 ( 8.5)
	調整済み残差	2.2*	-2.2*	
準備期	n (%)	74 ( 27.6)	12 ( 4.4)	86 ( 32.0)
	調整済み残差	0.7	-0.7	
関心期	n (%)	49 ( 18.2)	11 ( 4.1)	60 ( 22.3)
	調整済み残差	-0.4	0.4	
無関心期	n (%)	48 ( 17.9)	21 ( 7.8)	69 ( 25.7)
	調整済み残差	-3.6*	3.6*	
合計		224 ( 83.5)	44 ( 16.4)	268

\*: 調整済み残差 > |1.96|

#### 4. 考察

本研究では、大学生を対象とし、アンケートによる過去への振り返り調査という手法を用いて、各学校期の体育授業への好感度と現在の運動習慣との関連性を明らかにすることを目的に検討を行った。その結果、各学校期に共通して体育授業に対して非好意的な印象がある場合は、現在運動をしておらず、近い将来運動を始めるつもりも無いと回答しているといった傾向がみられた。更に、体育授業に対して好意的な印象がある場合、小学校期及び中学校期に好意的な印象をもっていた学生は、現在、運動を継続的に実施しているものが多かった。加えて、高等学校期において、体育授業に好意的な印象をもっているものは、現在、運動を継続的では無いが実施している、あるいは、継続的に実施している、といったように運動習慣をもっているものが多いことが明らかとなった（表2, 3, 4）。以上のことから、体育授業への印象は学校期に関わらず、好意的な印象の場合、運動習慣の形成を促進し、非好意的な印象の場合、運動習慣の形成を阻害する可能性がある。

先行研究では定期的な運動実施者は小・中・高の体育授業に不快経験が少ないことが重要とされている（健康・体力づくり事業財団，1995）。更に一度体育授業に対して非好意的な印象（不快感やトラウマなど）を有するとその後の体育授業も非好意的な印象が継続される傾向があることがわかっている（重松・西澤，2015）。本研究でもすべての学校期において体育授業に非好意的な印象もつものは運動を始めるつもりか無いと回答しているものが多く、まずは否定的な感情を抱かせない授業を行うことが生涯スポーツの実現においては重要な課題であるといえる。また、先行研究でも高等学校期の体育授業の好感度は大学時の運動の好感度に顕著な影響を及ぼしており（犬飼・久保，1982）、このことが大学時の運動習慣に強く影響を与えると考察されている。本研究においては高等学校期の体育授業の好意的な印象は運動習慣の形成を促進することが確認された。そのため、過去の体育授業への好意的な印象が、現在の体育授業もしくは運動へ好意的な印象を伝播させ、運動習慣の形成を促進する可能性があるのではないかと考えられる。本研究では先行研究同様

に体育授業の印象が運動習慣形成の促進や阻害要因と関係することが確認されており、指導要領改訂後においても生徒に体育授業へ好意的印象を持たせ、非好意的な印象を与えないことが運動習慣の形成に重要であると考えられる。

研究の限界として、今回は指導要領改訂後の授業を受講した学生のみを対象としているため、指導要領の改訂による指導法の変化が、運動への好感度並びに運動習慣形成にどのような影響をもたらしたのかについては明らかにすることはできていない。また、本調査は思い出し法により過去の体育授業の印象を調査しているため、因果関係については明らかにすることができず、現在の運動習慣状況が過去の体育授業の印象を良くしている可能性も否定できない。今後は、指導要領の改訂により、運動習慣の形成や体育授業への印象へどのような変化がもたらされるのかを継続的に調査していく必要があるといえる。また、振り返りによる調査ではなく、小学校期から長期にわたり体育授業の印象と運動実施状況を縦断的に調査する必要があると考えられる。いずれにせよ、各学校期でよりよい体育授業を実施し、体育を好きになってもらうといった工夫をすることは、生涯にわたる運動習慣の形成・定着に、良い影響を与えることは間違いないといえる。

## 5. 結論

本研究では好意的並びに非好意的な感情のどちらもが大学生の運動習慣に関与していることが確認された。具体的には、すべての学校期において体育授業への非好意的感情は運動習慣の形成を阻害し、一方で、中学期以降（特に高等学校期において）の体育授業への好意的感情は、運動習慣の形成や定着を促進させる。

## 引用文献

健康・体力づくり事業財団 (1995) 運動・スポーツの阻害要因に関する調査研究報告書。  
厚生労働省. (2012年7月10日). 健康日本21

(第二次) . [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html), (参照日2023年10月12日)

重松良祐・西澤誠人 (2015) 小学校から高等学校までの体育の好き嫌いとうちでの運動習慣. 教育医学, 61(2): 217-224.

青柳健隆・石井香織・柴田愛・荒井弘和・岡浩一朗 (2017) 学齢期の組織的スポーツ参加と成人期のスポーツ参加の関連：回顧的データに基づく持ち越し効果の検討. スポーツ産業学研究, 27(3): 245-256.

入口豊・高橋健夫・内山憲一 (1984) 大学生のスポーツ参加を規定する要因. スポーツ教育学研究, 3(2): 49-58.

犬飼義秀・久保俊兼 (1982) スポーツ参加行動における因果的連関モデルの検討：体育授業のスポーツ参加行動におよぼす因果的規定について. 活水論文集家政科・一般教育編, 25: 55-72.

岡浩一朗. (2000). 行動変容のトランスセオレティカル・モデルに基づく運動アドヒレンス研究の動向. 体育学研究, 45(4): 543-561.

文部科学省. (2008a). 小学校学習指導要領.

文部科学省. (2008b). 中学校学習指導要領.

文部科学省. (2009). 高等学校学習指導要領.

文部科学省. (2011). スポーツ基本法（平成23年法律第78号）（条文）. [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kihonhou/attach/1307658.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kihonhou/attach/1307658.htm) (参照日2023年10月12日)

文部科学省. (2017a). 小学校学習指導要領.

文部科学省. (2017b). 中学校学習指導要領.

文部科学省. (2018). 高等学校学習指導要領.

鈴木宏哉 (2009) どんな運動経験が生涯を通じた運動習慣獲得に必要なか?: 成人期以前の運動経験が成人後の運動習慣に及ぼす影響. 発育発達研究, (41): 1-9.