

学校体育科授業・運動部活動における運動量・方法に関するレビュー

中西健一郎¹⁾・館 俊樹²⁾・小澤治夫²⁾・中井真吾²⁾

A review on exercise amount and method in physical education class and club activity
Kenichiro NAKANISHI, Toshiki TACHI, Haruo OZAWA, Shingo NAKAI

Abstract : Participation in sports activities is known to make positive effect in both physically and psychologically. According to the statement by the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology physical education is meant to take both physical and psychological sides. Studies show that participation in exercise will not only improve physical fitness, but will also show improvement in academic abilities. The negative effect of exercise is known to be overuse, injury, lack of social activity due to long practice. In this study we attempt to find a barometer to guide the amount of exercise and method for physical education class and club activity.

Key words : Physical Education, Sports Activity

I. 緒言

部活動は、学習意欲の向上や責任感、連帯感を養うことができる上、スポーツや文化等に親しむなど、教育的側面での意義が高い。しかし、適正・適切な休養を伴わない、運動時間の増加はオーバークースンドロームや燃え尽き症候群、成長痛の身体的弊害だけでなく、家族や友人と過ごす時間の減少など社会的な弊害をもたらす可能性をもっている。運動が生徒にもたらす良い効果に関して、中央教育審議会¹⁾は、子どもの体力を「生活をする上での気力の源」と述べ、文部科学省²⁾も、「心と体を一体としてとらえる」体育の教育方針を打ち出している。

運動部に所属する高専学生の学業成績について、16～18歳を対象にした文部科学省の調査²⁾では、運動を含む生活習慣が体力および学力に好影響を及ぼすとしている。野々上ら³⁾らの中学生を対象とした調査で

は、「週3日以上」運動している生徒は、「していない」生徒と比較して学業成績が高く、部活動がバランスのとれた学校生活を可能にし、学習においてもよい影響を及ぼしている可能性がある」と報告している。その反面、競技力の向上や大会での成績を重視するあまり生活時間の多くが運動部活動に占められている現状も報告されている。スポーツ庁の調査⁴⁾では、中学の運動部活動の休養日設定状況では、1週間に休養日を設けていない学校が22・4%、土日に設けていない学校が42・6%あった。また、中学校の教員が土日に部活動にかかわる時間は、それぞれ平均2時間10分。10年前の約2倍に伸びている。さらに、朝日新聞デジタルのアンケート結果⁵⁾を見ても、部活動の最近の活動時間について回答の半数以上が「変わらない」と答え、「長くなった」も「短くなった」を上回っている。

1) 東海大学国際文化学部
〒005-8601 北海道札幌市南区南沢五条1-1-1

2) 静岡産業大学経営学部
〒438-0043 静岡県磐田市大原1572番地1

1. *School of International Cultural Relations,*
Tokai University
5-1-1-1, Minamisawa, Minami-ku, Sapporo-shi,
Hokkaido
2. *Shizuoka sangyou university*
1572-1 Owara, Iwata, Shizuoka

そこで、本研究では学校における保健体育科教育という観点から、体育科授業と運動部活動に関する文献をレビューすることで、運動部活動や体育科授業内での適切な運動時間を低減することを目的とした。

II. 研究方法

2.1. 文献検索の方法

本研究においてレビューを行う範囲を学校体育科授業内と部活動中の運動に限った。リサーチクエスションは、「体育科授業における運動時間と運動の方法」と「運動部活動における運動時間と運動の効果」とした。

2.2. 文献検索

体育科授業内・運動部活動を対象とした研究の検索は、2006年から2017年までに発行された「体育科教育学研究」「体育科教育」「体育学研究」の中から体育科授業・運動部活動に関わるものを抽出した。抽出された文献の全文を読み、「運動時間」「運動の方法」と関連あるものをレビューの対象

とした。

III. 結果

3.1. 対象文献の概要

レビューの対象となった文献は5件であった。雑誌別に抽出された文献は、体育科教育学研究が1件、体育科教育が2件、体育学研究が2件であった。年代別には、2006年が1件、2007年が1件、2013年が1件、2014年が1件、2015年が1件であった。目的別に見ると体育科授業内の運動量・運動の方法をみたものは2件であり、運動部活動の運動量・運動の方法をみたものが3件であった。

3.2. 体育科授業の運動量・運動の方法

鈴木ら⁶⁾は、年90時間の体育科授業の中で、「体力を高める運動」の時間は、5.6時間しかないと推定し、体育科授業に体力向上の効果があるか疑問視し、体育科授業での「体力を高める運動」の現状と問題点を明らかにし、ワークショップ形式の導入により、「体力の高め方」を思考する力を身につけさせる実践

表1 体育科授業と運動時間

運動様式に関する報告	体育科授業	ゲーム形式のサッカーを異なるフィールドサイズで行った結果、150m方向変換走(6本の平均値)の成績は両群ともに単元後に有意に向上した。ラージコート群ではゲーム中の移動距離および心拍数は単元後に有意に増加した。	津田龍佑, 井上明浩, 鈴木宏哉, 丸谷泰彦	2013
	運動部活動	運動部活動への参加を通じて形成されるライフスキルに対する信念は、運動部活動経験に対する肯定的な意味づけを導くことで、時間的展望の獲得に影響を及ぼすと推察された。	上野耕平	2007
運動時間に関する報告	体育科授業	年90時間の体育の中で、「体力を高める運動」の時間は、5.6時間しかないと推定。体力向上の効果があるか疑問視	鈴木直樹, 塩澤榮一	2006
	運動部活動	14日間の暑熱馴化プログラムにおいて、最初の5日間は、1日1回1時間の練習。6日目からは2部練習を行ってもよい。5時間以内の練習とし、練習間は3時間の休憩をとる。	谷口輝世子	2014
	運動部活動	長野県教育委員会が中学生の運動部活動に対し、平日に1度、土日のどちらかを休日に設定、練習は2時間程度と規制。米国の高校への規制では、1日に4時間、週に18時間まで、日曜は練習しないと事例を報告している。	谷口輝世子	2015

提案をした。また、津田ら⁷⁾はサッカー型の授業内におけるコートの広さを工夫したゲーム教材が運動量・強度に影響を与えることを報告している。

3.3. 運動部活動の運動量・運動の方法

運動時間に関して、谷口ら⁸⁾は、長野県教育委員会が中学生の運動部活動に対し、平日に1度、土日のどちらかを休日に設定、練習は2時間程度と規制しており、米国の高校への規制では、1日に4時間、週に18時間まで、日曜は練習しないと事例を報告している。また、14日間の暑熱馴化プログラムにおいて、最初の5日間は、1日1回1時間の練習。6日目からは2部練習を行ってもよいとの見解を示している。運動時間に関しては、5時間以内の練習とし、練習間は3時間の休憩をとる必要をしめしている⁹⁾。

IV. 考察

4.1. 体育科授業における運動時間と運動の方法

体育科教育を対象とした運動量・運動の方法に関する文献は2件しかなく極めて少なかった。このことは、現行の体育科教育の関心が運動技能に重きがおかれているためと考えることができる。体育科授業内での運動量や方法に関しては鈴木ら⁶⁾、津田ら⁷⁾どちらも授業内容を工夫することで運動量や強度を確保することが可能であるとの見解を示している。

4.2. 運動部活動における運動時間と運動の方法

運動部活動の実施時間に関して、スポーツ庁は中学校教諭が土日に関わる時間が10年前に対して2倍になっていると報告している⁴⁾。これを裏付ける資料として、同じ調査から、休養日を設けていない中学校が2割以上あり、一ヶ月間に土日に休養日を設けていない学校が4割を超えていると報告している。このことから、運動部活動における適切な運動時間を制定することの重要性をうかがうことができる。

運動部活動を対象とした運動量・運動の方法に関する文献は3件しかなく少なかった。

運動時間の制限に関しては、暑熱環境に関する適応を報告したもの、米国のガイドラインを紹介したものがみられた。今後、運動部活動における生徒の疲労状況、等を検証する必要性が示唆された。

4.3. 体育科授業内、運動部活動における運動量

体育授業内と運動部活動の違いとしては、体育科授業では運動時間に明確な制約があること、運動部活動においては時間の制約が明確にされていないことが大きな違いと考えることができる。また、体育科授業では原則としてすべての生徒が参加するのに対して、運動部活動は希望した生徒の参加となることが挙げられる。このことから、多くの生徒に必要な運動量を確保し、且つ過度な運動時間に陥ることがないようにするためには、鈴木ら⁶⁾や津田ら⁷⁾が示した体育科授業内で運動量を確保し、谷口ら⁸⁾⁹⁾が示したように運動部活動の時間を制限する必要性が示唆された。

V. 結語

・本研究の結果、本研究の結果、運動内容の工夫により体育科授業内での運動量の確保の可能性は示唆されたが、具体的な検証を行うことはできなかった。

・本研究の結果、特殊な環境下における運動量の制限を確認することはできたが、運動部活動における適切な運動時間を検証することはできなかった。

【参考・引用文献】

- 1) 中央審議会：子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）、2002
- 2) 文部科学省：平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果報告書、2014
- 3) 野々上敬子、平松清志、稲森義雄：中学生の生活習慣および自覚症状と学業成績に関する研究、学校保健研究、50:5-17、2008.
- 4) スポーツ庁：運動部活動の現状について、2017.
- 5) 朝日新聞：「長すぎる」部活動の時間、

現場変わらず…どうすれば?、2017

- 6) 鈴木直木、塩沢榮一：ワークショップ形式を導入した「体力を高める運動」の実践提案、体育科教育学研究、22(1)、25-34、2006.
- 7) 津田龍佑、井上明浩、鈴木宏哉、丸谷泰彦：ゴール型のサッカー授業における体力づくりを企図した指導プログラムの効果：コートを広さを工夫したゲーム教材に着目して、体育学研究、58、297-307、2013
- 8) 谷口輝世子、連載「風速計」米国の熱中症対策、10、2014
- 9) 谷口輝世子、連載「風速計」活動時間を規制で制限する、5、2015