

小学校高学年児童の身体活動が 自己効力感及び体力向上に及ぼす影響

新 本 惣一郎

広島大学大学院総合科学研究科

Effect of Physical Activity on Self-Efficacy and Physical Strength Improvement in 5th and 6th Grade Elementary School Children

Soichiro NIIMOTO

Graduate School of Integrated Arts and Sciences, Hiroshima University

論文の要旨

一般に、スポーツ活動を行っている者の方が行っていない者に比べ、運動能力及び体力とも優れている。スポーツ活動などで身体活動量を増やすと体力向上に繋がることは周知の事実であるが、身体活動量の増加が小学生の心理的側面にどのように影響するかはこれまで明確にされていない。心身ともに成長の著しい小学校高学年期にスポーツを行うことが、心理的側面にどのように影響を及ぼすか明らかにする必要があると考えられる。そこで、本研究では小学校高学年児童のスポーツ活動状況（スポーツ実施の有無、種目、継続年数、目的・競技レベル、練習頻度、実施時間、及び運動強度）が、自己効力感に与える影響を明らかにすることを第1の目的とした。

現在の小学生の体力は1980年代と比べ低水準にあり、小学生の体力低下については、社会問題化されている。これまでも小学生の体力向上に関する研究は、様々な角度や視点からなされてきた。しかし、現在の小学生の体力は、1985年頃のもの

と比較すると依然として低水準のままであり、体力向上に関する研究成果は十分とは言えないのである。また、今までの研究には、体力向上についての諸要因を1つの学校を対象として、総合的に検討したものはみられず、どの要因が体力向上に強く影響を及ぼすかは明らかにされていなかった。そこで、本研究では、体力低下の現状にある私立Y小学校を対象として、小学校高学年児童の身体活動量、学校体育、社会体育及び生活様式の諸要因と体力の関係を検討した。そして、小学校高学年児童の身体活動が体力向上に及ぼす影響を明らかにすることを第2の目的とした。

第1章では、これまで発表された文献を元に、まず小学校高学年児童の自己効力感向上及び体力向上の意義を論じ、さらに長い間小学生の体力低下が続いているにもかかわらず、その対応が困難である理由を論じた。そして本論文の研究目的を示した。

第2章では、小学校高学年児童のスポーツ実施状況の違いが、特性的自己効力感に及ぼす影響を検討した。スポーツを実施している児童の特性的

自己効力感得点は、実施していない児童の得点に比べ有意に高い値であった。また、スポーツの継続年数、目的・競技レベル、練習頻度、実施時間及び運動強度の違いは特性的自己効力感得点に影響を及ぼす要因であることが示された。特に、スポーツの目的・競技レベルを高くすることや、実施の頻度を多くすること及びスポーツを長く継続していくことが特性的自己効力感得点に大きく影響を及ぼすことが明らかになった。一方、スポーツの種類の違いでは、特性的自己効力感得点に有意な差が認められなかった。したがって、小学生の頃はスポーツを継続実践すること自体に特性的自己効力感を高める効果があり、スポーツの種類にこだわる必要がないことが明らかとなった。

第3章では、小学校高学年児童の生活環境が体力に及ぼす影響について、都市の私立Y小学校と地方の公立S小学校を比較・検討した。アンケート調査結果では、男女とも地方のS小学校の方が都市のY小学校に比べ、運動頻度と運動強度が高く、テレビの視聴時間及び男子の睡眠時間も長い等生活様式の違いが明確に表れた。体力測定の結果では、各体力要素に違いがみられたものの、体力テスト合計点については有意な差はみられなかった。平日の身体活動量は、男子は都市のY小学校が一般的に高く、女子は地方のS小学校が一般的に高かった。したがって、都市と地方にある環境の違いというよりも、個々人の運動量を増やす運動習慣が体力に好影響を与える要因であることが示された。

今までの体力と身体活動量の研究は、歩数や運動量の報告がほとんどであり、小学生の体力向上のための必要な運動時間や運動強度等の明確な分析まではなされていなかった。小学生の体力向上に強く影響を及ぼす要因を明らかにするためには、歩数や運動量に加え、活動時間、総エネルギー消費量、歩行距離及び運動強度等の身体活動量の詳細を調査する必要がある。第4章では身体活動量の詳細（歩数、運動量、活動時間、総エネルギー消費量、運動強度及び歩行距離）が、小学校高学年児童の体力に及ぼす影響を検討した。その結果、男子は運動量及び総エネルギー消費量と体力テスト合計点間で有意な相関が認められ、女子は運動

量、総エネルギー消費量及び歩行距離と体力テスト合計点間で有意な相関関係が認められた。一方、男女とも歩数、活動時間及び運動強度については、有意な相関はみられなかった。したがって、日常の身体活動量で、特に体力に影響を及ぼす項目は、男子は運動量と総エネルギー消費量で、女子は運動量、総エネルギー消費量及び歩行距離であることが明らかとなった。

第5章の小学校高学年児童の体力向上における学校体育の役割では、体育授業中の上半身トレーニングが体力や運動能力に及ぼす効果について検討した。最近の小学生の体力の中では、特に上半身の運動能力の低下が顕著であることが指摘されている。そこで、上半身の運動能力向上に関するトレーニング（腕立て伏せ、上体起こし、柔軟体操）を実施し、トレーニングの実施の前後でどのような影響が表れるか、トレーニング群と非トレーニング群に分けて検討した。その結果、上半身トレーニングが体力や運動能力に及ぼす効果は、男子では、投能力、腹筋群の筋力、握力及び疾走能力、女子では握力に表れた。男女とも敏捷性と跳躍力には上半身のトレーニング効果が表れなかった。また、男女とも柔軟性においても有意な記録の改善は認められなかった。同じトレーニングを実施しても、男女では効果が違ってくることが示された。従来、小学生に筋力を鍛えるトレーニングを行っても、効果はほとんど表れないとされていた。しかし、本研究では、握力をはじめとする体力要素に影響を及ぼすことが示された。本研究より、学校の体育授業中に上半身トレーニングを継続して行っていくことで、小学校高学年児童の体力向上が期待できることが示された。小学生の体力トレーニングと体力向上に焦点をあてた研究報告は希少であり、体力向上に関する学校体育の役割がより明らかになった。

第6章は、各章で得られた結論をまとめ総括とした。小学校高学年にスポーツを行うことが自己効力感に与える影響は、スポーツ活動状況（スポーツ実施の有無、種目、継続年数、競技レベル等）と特性的自己効力感を調査し検討した。本研究ではスポーツを実施している児童は実施していない児童に比べ、特性的自己効力感が高いことが

示された。自己効力感の高い者は「自分はそれを成し遂げることができる。自分には、その事に対する力がある。」など、物事を肯定的捉えることができ、行動が積極的になる。また、物事に対し意欲が向上し、学習や仕事の効率が上がり、それらの結果に対して好影響を及ぼす。小学校高学年児童が、スポーツを実施して特性的自己効力感を高めることで、生涯の健康にも好影響を及ぼすことが考えられた。

本研究の調査では、都市の小学校高学年児童のスポーツ実施率は、5割に満たなかった。都市では、放課後塾や習い事に通っている小学生が多く、地方に比べ、社会体育のスポーツ活動に参加する小学生の率が低い。小学生の体力向上に関して学校の体育授業の果たす役割は、全ての小学生が学校の体育授業に参加していることを勘案すると、非常に重要である。体育授業以外で小学校高学年児童体力向上に影響を及ぼす要因は、休憩時間や放課後で身体活動量を確保すること等が挙げられる。身体活動量を確保するためには、日頃の運動習慣を身に付けることが必要である。学校で休憩時間に毎日外遊びをすることは、運動習慣の1つ

と考えられる。休憩時間の延長で、放課後に友だちと遊んだり、スポーツを楽しんだりすることも、運動習慣の1つである。また、社会体育のスポーツ活動は、放課後や週末の運動習慣として、小学生の体力向上に好影響を及ぼすと考えられる。

小学校高学年児童の体力を向上させるためには、学校体育で身体活動量を確保することが必要であり、それに伴い、基礎体力や運動技能を向上させることができると考えられる。また、社会体育のスポーツ活動に参加し、身体活動量を確保することが小学校高学年児童の体力向上につながる。そして、生活様式の中にも運動習慣を取り入れることも小学生の体力向上に影響を及ぼす。小学校高学年期の体力向上により、丈夫な体の発育が促され、運動能力や運動神経等の身体的側面が発達し、加えて心理的側面である自己効力感やコミュニケーションスキル等も発達する。これらのことは、小学校高学年児童の体力向上や健康増進に繋がるだけでなく、国民の体力向上及び国民の健康増進につながっていくのである。本研究を参考にして、我が国の多くの小学生が体力向上させていくことを期待したい。