

学 位 論 文 要 旨

氏 名 笹山健作

題 目 青少年の体力づくりに関する教育実践学的研究

本論文では、小学生、中学生、高校生期の青少年を対象に、第一に体力と身体活動量、メタボリックシンドローム (MetS) 危険因子、学業成績、メンタルヘルスとの関連性を検討するとともに、部活動の所属別による体力の特徴を検討することで、体力が低い青少年の身体的・精神的・社会的特徴を多面的に明らかにすることを目的とした。第二に、自分の体力に応じてゆっくり行うスロージョギングの教材を用いた持久走の授業を実践し、持久走に対する態度変化を検討するとともに、その態度変化を体力の高い者と体力の低い者に分類して比較検討することを目的とした。

序論では、青少年の体力の現状や体力が低い青少年の特徴についての背景、学校体育における持久走の授業実践についての背景を記すとともに、これらの先行研究について概観した上で本研究の目的および方法、全体の構成について記した。

第1章第1節では、小学4年生と中学2年生を対象とし、1日歩数と活動強度により分類した活動時間を身体活動量の指標として測定し、それらの指標と新体力テストの結果との関連性を検討することで、体力が低い小中学生の身体活動量の特徴を検討した。その結果、体力の低い小中学生は身体活動量が低く、かつ相対的に強度の強い活動時間が少ないことが明らかとなった。

第1章第2節では、小学4年生を対象にMetSリスクスコアと有酸素性体力との関連性について検討することで、体力が低い小学生のMetSリスクスコアの特徴について検討した。その結果、有酸素性体力の高い児童と比べて低い児童は腹囲、腹囲身長比、中性脂肪、収縮期血圧が高く、高比重リポ蛋白コレステロールが低いこと、MetS危険因子6項目を総合したMetSリスクスコアが高いことが明らかとなった。

第1章第3節では、中学生を対象に新体力テスト8項目で評価した体力と指導要録9教科での評価を指標とした学業成績との関連性を検討し、体力が低い中学生の学業成績の特徴を検討した。その結果、体力の低い中学生は学業成績が低いという関連性が明らかとなった。

第1章第4節では、中学生を対象に体力と形態、生活習慣、メンタルヘルスとの関連性を多変量解析の手法を用いて多面的に検討することを通して、体力が低い生徒の特徴を多面的に検討した。その結果、体力が低い男子中学生は肥満度が高いこと、就寝時刻が遅いこと、運動時間が短いこと、自己効力感が低いこと、不安傾向が高いことが明らかとなった。

第1章第5節では、中学2年生を対象に運動部、文化部、無所属といった部活動の所属別による体力を検討し、体力が低い中学生の部活動の所属状況について検討した。その結果、運動部に所属してい

ない中学生は、男女ともに体力が低く運動時間が短いことが明らかとなった。

第2章第1節では、研究1でスロージョギングの授業を1時間行い、小学1年生から6年生の児童を対象に行い、授業の前後で持久走に対するイメージを比較検討するとともに、研究2では小学5年生を対象に、3時間の単元でスロージョギングによる持久走の授業を行い、単元の前後で持久走に対するイメージと20mシャトルランで評価した全身持久力を比較検討した。その結果、これらの授業実践は持久走に対するイメージを肯定的に変化させる可能性が示され、中でも運動が嫌いで、肥満度が高い児童においてその傾向が顕著であることが示された。また、体力が低い児童ほどスロージョギングの単元後に20mシャトルランの回数が増えることが明らかとなった。

第2章第2節では、中学1年生を対象に、スロージョギングを教材とした5時間の単元で持久走の授業を実践し、単元前後の態度変化を計有酸素性体力の高い生徒と低い生徒に分類して比較検討した。その結果、この授業実践は、体力の高い生徒だけではなく体力の低い生徒においても、持久走に対して肯定的な態度変化を示すことが明らかとなった。

第2章第3節では、スロージョギングによる授業実践の中に、運動の前後で評価する気分や計算能力の変化を生徒自身が体験することを含む5時間の単元計画で授業実践を行ったときの単元前後での態度変化を有酸素性体力の高い生徒と低い生徒に分類して比較検討した。その結果、この授業実践は、体力の高い生徒だけではなく体力の低い生徒においても持久走に対して肯定的な態度変化を示すことが明らかとなった。

終章では、本研究論文全体に関する総括、結論、今後の課題について記し、本論文の結論として、「体力が低い青少年は、身体活動量が低くかつ相対的に高強度の身体活動量が低いこと、MetSのリスクスコアが高いこと、学業成績が低いこと、自己効力感が低く不安傾向が高いこと、運動部に所属していない傾向が強いといった身体的・精神的・社会的特徴が明らかとなった。また、青少年におけるスロージョギングを教材とした持久走の授業実践は持久走に対する意識や態度を肯定的に変化させることが示唆され、中でも体力の低い青少年に対してその効果が顕著であること」が示された。