

大学生の過去の経験から見た子どもが運動習慣を中止する理由

戸部 秀之 埼玉大学教育学部学校保健学講座

キーワード：子ども、運動習慣、中止理由、大学生

1. はじめに

子どもの身体活動と心身の健康に関する広範なシステマティック・レビューによると (Janssen et al.; 2010, Cesa et al.; 2014, Eime et al.; 2013)、身体活動が子どもの血中脂質や血圧などの心血管疾患危険因子を改善し (Janssen et al.; 2010, Cesa et al.; 2014)、骨密度を高め (Janssen et al.; 2010)、さらに抑うつを改善するなど (Janssen et al.; 2010)、心身の健康に利益をもたらすことが知られている。一方で、身体活動の増加とともに傷害の発生が増える傾向にある (Janssen et al.; 2010)。これらの知見を総合すると、子どものよりよい発達と健康の保持増進を促進するうえで、傷害発生を抑制しつつ、子どもが日々の生活の中で十分な身体活動を行うよう働きかけることは重要である。

大人の身体活動に関わる要因についてのレビューによると (Bauman et al.; 2002)、運動の楽しさ、利得の期待、自己効力感などの心理的・認知的要因と身体活動との関連が複数の研究によって繰り返し確認されている。子どもの身体活動に関わる要因については、運動の楽しさの知覚 (DiLorenzo et al.; 1998, Trost et al.; 1997) や、心理的要因を含むバリア (Allison et al.; 1999)、自己効力感などの認知的要因 (Lubans; 2008, Brown; 2013)、内発的動機づけ (Owen; 2014)、友達の影響 (Sawka; 2013) などが報告されている。しかしながら研究は少数であり、子どもの運動習慣形成に関連する要因の解明は進んでいないのが現状である。

我が国の研究動向をみると、行動意図や態度、信念 (徳永ら; 1980)、原因帰属様式 (伊藤; 1987) 等の要因が研究され、内発的動機づけ (藤田; 2007)、自己効力感 (岡; 2003, 荒井ら; 2005) とスポーツ参加との関連が注目されてきた。しかしながら、成長期の子どもについての報告は限られており、Tobe (2005) が中学生から高校生にかけての認知的要因の重要性を報告している他は、筆者の知る限り実証的な研究は見られない。

ところで、我が国では、中学生から高校生へと年齢が進むにつれて運動をしている者の率は減少する傾向がある (日本学校保健会; 2006)。言い換えれば、児童期には獲得できていた運動習慣を中止し、そのまま再開することなく運動習慣を失っていく者が少なからずいることを意味する。子どもの運動習慣の形成について検討する際には運動習慣を中止する者がいることを見逃すことはできないであろう。この点について、Tobe (2005) は、中学生および高校生の運動習慣の中止と、運動の楽しさ、運動への心理的バリアとの関連を報告している。また、運動部活動に焦点を当て、退部の原因として、人間関係の軋轢、他にしたいことがある、勉強との両立の問題、けが (青木; 1989)、部活動の機能の低下、技能向上の停滞、非レギュラー (稲地ら; 1992)、継続に伴う部員の意欲低下 (横田; 2002) などが挙げられている。特に運動部活動以外の身体活動も含めた運動中止の原因について、さらなる研究が待たれる。

このようなことを背景に、本研究では、小学生から高校生期に運動習慣の中止を経験したこと

のある大学生を対象に、中止の原因やきっかけに関する情報を広く収集することを通して、成長期における運動の中止に至った背景要因に関する情報を網羅的に整理することを目的とした。

2. 対象および方法

S大学教育学部の大学2年生から3年生の中から、「かつては運動（学校の体育以外）をしていたが、今はしていない人」を募集し、調査参加への同意が得られた者、計39人（男子17名、女子22名）を対象とした。参加者の募集は、まず、筆者が担当している教育学部学生向けの授業終了後にアナウンスをし、該当する学生に集まってもらい調査の概略について説明した。参加を許諾した者に対しては個別に、本研究の目的、調査方法、参加による利益・不利益、個人のプライバシー保護に努めること等の説明を行い、自由意思による調査参加への同意を示した者を最終的な参加者とした。

調査は原則として面接で行い、「小学校から調査時までの運動経験」、「運動を中止した原因、理由、きっかけ」について質問した。なお、記述による回答を希望した者には質問事項を十分に周知し、口頭による追加質問がある可能性を踏まえた上で記述による提出を許可した。記述データは面接によるデータと同等に分析に用いた。面接データは録音のうえ、テープ起こしをしたうえで運動中止理由を抽出してデータとして扱った。

分析は、まず抽出した運動中止理由を個別にカード化した。すべてのカードの中から共通の意味を有するものを集約し、それらを包含する中止理由の特徴によって各カード群の特徴を記述した。なお、データの集約は中止理由としての意味の具体性が失われる前の段階で終了した。

3. 結果と考察

表1に対象者が回答した中止理由の総回答件数、回答者一人あたりの回答数を示す。総回答件数は81件であり、一人当たりで運動を中止した理由に挙げた内容は平均2.08件、標準偏差が0.93であった。分析に用いた当初の中止理由は計81件であった。

表1 調査参加者および得られた運動中止理由の件数等

	人数	総回答 件数	一人当たりの回答数	
			平均	標準偏差
男子	17	29	1.71	0.85
女子	22	52	3.06	0.90
計	39	81	2.08	0.93

表2に、データ集約後の中止理由を示す。具体的な運動中止理由が読み取れる水準でデータを整理したところ、計20項目の運動中止理由が抽出された。本研究では運動中止理由を網羅的に抽出することを目的としているので、表2では数の多少に関わらず、個人の要素が大きいと考えられる理由と環境の要素が大きいと考えられる理由に大きく分け、データから抽出された20項目を示した。以下、各中止理由について考察する。

3-1 個人の要素が強いと考えられる運動中止理由

「①自分自身の体力的な問題」から「⑧けがや故障」までの8項目は主に個人の要素が強いと考えられる理由である。背景に環境的な要因が存在する可能性もあるが、理由自体が個人に帰着する場合には個人の要素とした。

「①自分自身の体力的な問題」については、部活動の練習の厳しさに体力的に消耗している様子がかがえた。個人的に体力が不足している可能性と練習が過度に厳しい可能性の両者が考えられるが、いずれの場合においても「練習の厳しさについていくことが困難である」という自己効力感の低下が予想される。なお、中学校の部活動は最後までやり遂げたが、高校進学後は部活動を続ける気になれなかった例も見られた。

「②上達しなかった」、「③充実感や達成感の不足」については、具体的には、運動自体が得意でなかったことや、試合等で勝てない不満、レギュラーになれない、活躍できないなどの理由が挙げられた。これらの背景には、努力や運動継続に付随した成功体験が不十分であるために、継続意欲が低下した可能性が考えられる。

「④やる気の低下、燃え尽き」については、一つは⑪の楽しさの欠如から意欲を失うケースと、継続した努力の後に意欲を失うケースが考えられた。横田(2002)は高校生の運動部活動のバーンアウトスケールについて検討しており、練習に対する情緒的消耗を第一因子とし、その他、練習の楽しさや成就感に関わる因子も抽出している。①自分自身の体力的な問題や③充実感や達成感の不足とも深く関わりながら、運動継続の意欲を失っていくプロセスを予想することができる。

「⑤満足するまでやり遂げた」および「⑥他のことへの興味の高まり」は、児童生徒の運動中止理由として特徴的な傾向と言える。⑤については、小学校時のスイミングスクールで目標とする最高水準に達したことで満足したことが複数人から挙げられた。また、中学校での部活動で大変充実した活動を経験し、運動からそれ以上の充実経験は期待できないとの判断が述べられていた。運動プログラムが終了したり、進学などによって運動機会が不連続になったりする際に、高い成就感が運動の中止の原因になる可能性を踏まえておく必要がある。加えて、「⑥他のことへの興味の高まり」については、特に音楽への興味の高まりを述べた者が多く、単に娯楽への興味を述べた者は小学校から高校時に関しては見られなかった。高い達成感や他の活動への興味の変化に関わらず、生涯を通じて健康の維持増進や体力の向上を図るための運動継続の意義を理解すること

表2 大学生の過去の経験から見た運動中止理由

運動中止理由
個人の要素が強いと考えられる理由
① 自分自身の体力的な問題
② 上達しなかった
③ 充実感や達成感の不足
④ やる気の低下、燃え尽き
⑤ 満足するまでやり遂げた
⑥ 他のことへの興味の高まり
⑦ 体調や持病の問題
⑧ けがや故障
環境の要素が強いと考えられる理由
⑨ 時間の不足・ゆとりの不足
⑩ 勉強との両立の困難
⑪ 活動が楽しくなかった
⑫ 精神的なプレッシャー
⑬ 指導者の問題
⑭ 先輩や友達との人間関係
⑮ 仲の良い友達がやめた
⑯ 家族の意見
⑰ 引退する年齢や学年になった
⑱ 経済的な問題
⑲ 環境条件が変わった
⑳ 進学先の部活動のレベルが自分に合っていない

で、継続した個人的な運動習慣を継続できる可能性がある。

「⑦体調や持病の問題」に関しては、もともと持っていた病気が原因で家族が心配し、文化部を進められるケースが見られた。病気の一例としてぜん息が挙げられる。近年では、適切な体力作りはぜん息を改善するうえで重要であるとされているが（文部科学省；2006）、指導者が病気に配慮した指導をしてくれなかったことにより、中止せざるを得なかったケースが見られた。⑯家族の意見や⑬指導者の問題とも関連して運動の中止要因となっていた例が挙げられた。

「⑧けがや故障」については、スポーツ傷害が中止の原因となった例が数例見られ、膝や腰の障害が多い傾向であった。平成28年度より定期健康診断に運動器の検診が位置づくが、児童生徒の運動継続を進めるにはスポーツ傷害の予防に着目する必要があるだろう。

3-2 環境の要素が強いと考えられる運動中止理由

「⑨時間の不足・ゆとりの不足」から「⑳進学先の部活動のレベルが自分に合っていない」までの12項目は環境の要素が強いと考えられる理由である。前述のように、個人の要因と関連しながら運動の中止に影響する可能性もある。

「⑨時間の不足・ゆとりの不足」は身体活動の増加を図る際に抑制的に働く重要な要因であるとともに、運動を中止する要因としても大きな意味を持っている。特に、身体活動増加の際は、行動変容に向けた時間の確保が問題になるのに対し、運動の中止要因の一つとしては、運動部活動の活動時間に追われ、ゆとりのない生活に心身ともに消耗したことが中止の理由として挙げられていた。「⑩勉強との両立の困難」については、特に受験勉強との関係で述べられていたが、時間の不足とも深く関わっていると想像できる。なお、これらは運動継続の障害と捉えられるが、必ずしも解決不可能な障害ではなく、何らかの工夫によって解決しうる可能性のある障害と見なすことができる。

「⑪活動が楽しくなかった」理由の一つとして、部やチームの雰囲気が挙げられた。楽しさの要因として充実感や達成感が重要な要素となるが（横田；2002）、部やチームの雰囲気はそれらに直接的、間接的に影響を与えると考えられる。加えて、失敗をした際の過剰な叱責や責めなどによる「⑫精神的プレッシャー」はストレスや不安となり、萎縮や精神的な消耗によってやる気の低下につながる可能性がある。

人的な環境として挙げられたのは「⑬指導者の問題」、「⑭先輩や友達との人間関係」、「⑮仲の良い友達がやめた」であった。特に、過剰な厳しさ、ひいき、病気等に対する配慮のなさ、等の指導者への問題意識は信頼関係の低下につながり、活動をやめる原因として述べられていた。

「⑯家族の意見」については、病気や学業との関連で、進学時などに運動の継続ではなく、文化部を進められるなど、強く運動の中止を求められるのではなく本人が保護者の意図を汲んで文化部を選択することにより、それまでの運動習慣を失うケースが見られた。

小学生以降で運動習慣を失うケースとしてきわめて特徴的だったのが「⑰引退する年齢や学年になった」からという理由であった。例えば、中学生になり、小学生を対象とした地域の運動プログラムを終えたことがきっかけで運動習慣を失ったケースや、中学校、高校の部活動で3年生での引退とともに運動習慣を失うケースなど、一定の節目により必然的に実施環境が変化し、一旦リセットされるかのように中止に至ったケースが多く見られた。この時期に焦点を当てた運動継続指導が有効な介入効果を示す可能性が考えられる。

加えて、環境要因の変化として、「⑱経済的な問題」、引っ越しや進学に伴い運動を行う場所が

なくなったり、熱心な指導者や仲間がいなくなったりなど「⑩環境条件が変わった」こと、「⑪進学先の部活動のレベルが自分に合っていない(高すぎる、低すぎる)」などの理由が見られた。特に、中学校まで行っていた種目を高校で続けるつもりであったが、進学先の部活のレベルが高すぎて入部を躊躇し、そのまま運動をやめてしまうケースが見られた。

以上、本研究では、成長期の運動中止の理由を網羅的に把握することを目的に、大学生に過去の運動中止の理由を振り返ってもらったところ、20項目の運動中止理由にまとめられた。それぞれが独立して運動の中止の原因となっていたのみでなく、複数の要因が重なり合って運動の中止につながっているケースが見られた。今後は、定量的に把握をしていくことにより、より有効な運動習慣の形成と継続に向けた介入の検討につながるものと考えられる。

謝辞

本研究は、科学研究費補助金基盤研究C（課題番号22500623）の補助を受けて実施されたものである。

引用文献

- Allison KR, Dwyer JJ, Makin S. (1999). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Prev. Med.*, 28: 608-615.
- 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*, 34:89-100
- 荒井弘和、木内敦詞、中村友浩、浦井良太郎 (2005) 行動変容技法を取り入れた体育授業が男子大学生の身体活動量と運動セルフ・エフィカシーにもたらす効果. *体育学研究*、第50巻、459-466.
- Bauman AE, Sallis JF, Dzewaltowski DA, and Owen N (2002). Toward a better understanding of the influences on physical activity: the role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators, and confounders. *Am. J. Prev. Med.*, 23 (Suppl):5-14.
- Brown H, Hume C, Pearson N, Salmon J. (2013). A systematic review of intervention effects on potential mediators of children's physical activity. *BMC Public Health*. 2013 13:165. (<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/165>)
- Cesa CC, Sbruzzi G, Ribeiro RA, Barbiero SM, de Oliveira Petkowicz R, Eibel B, Machado NB, Marques RD, Tortato G, Dos Santos TJ, Leiria C, Schaan BD, Pellanda LC. (2014). Physical activity and cardiovascular risk factors in children: meta-analysis of randomized clinical trials. *Prev. Med.*, 69:54-62.
- DiLorenzo TM, Stucky-Ropp RC, Vander Wal JS, and Gotham HJ. (1998). Determinants of exercise among children. II. A longitudinal analysis. *Prev. Med.*, 27: 470-477.
- Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 10:98. (<http://www.ijbnpa.org/content/10/1/98>)
- 藤田勉、杉原隆(2007). 大学生の運動参加を予測する高校体育授業における内発的動機づけ. *体育学研究*、第52巻、19-28.
- 伊藤豊彦(1987)原因帰属様式と身体的有能さの認知がスポーツ行動に及ぼす影響. *体育学研究*、第31巻、263-271.
- 稲地裕昭、千駄忠至 (1992). 中学生の運動部活動における退部に関する研究：退部因子の抽出と退部予測尺度の作成. *体育学研究*, 37 : 55-68.
- Janssen I, and LeBlanc AG. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 7:40 (<http://www.ijbnpa.org/content/7/1/40>)
- Lubans DR, Foster C, Biddle SJ. (2008). A review of mediators of behavior in interventions to promote physical activity among children and adolescents. *Prev Med.*, 47:463-70.

- 文部科学省、環境省監修 (2003). ぜん息をもつ児童生徒の健康管理マニュアル.
- (財) 日本学校保健会 (2006) 平成16年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書.
- 岡浩一朗 (2003). 中高年者における運動行動変容の段階と運動セルフ・エフィカシーの関係. 日本公衆衛生雑誌、第50巻、208-215.
- Owen K, Smith J, Lubans DR, Ng JY, Lonsdale C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med.*, 67C:270-279.
- Sawka KJ, McCormack GR, Nettel-Aguirre A, Hawe P, Doyle-Baker PK. (2013). Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: a systematized. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 10:130. (<http://www.ijbnpa.org/content/10/1/130>)
- Tobe, H. (2005). Scale development for measuring junior high and high school students' enjoyment, benefit, and psychological barrier for exercise by item response theory. *IJSHS*, 3:129-141.
- 徳永幹雄、多々納秀雄、橋本公雄、金崎良三 (1980) スポーツ行動の予測院試としての行動意図・態度・信念に関する研究 (I)、*体育学研究*、第25巻、179-190.
- Trost SG, Pate RR, Saunders R, Ward DS, Dowda M, and Felton G. (1997). A prospective study of the determinants of physical activity in rural fifth-grade children. *Prev. Med.*, 26: 257-263.
- 横田匡俊 (2002). 運動部活動の継続及び中途退部にみる参加動機とバーンアウトスケールの変動. *体育学研究*, 47 : 427-437.

(2015年3月25日提出)

(2015年6月3日受理)