

2 アンケート調査から見た現状

(1) 生徒を対象にした持久力に関する調査結果の概要

ア 調査方法（資料参照）及び調査対象生徒の一般的特性

県内高等学校（全日制）から30校を抽出し、各校第1学年生徒およそ80人（共学校は男子40人、女子40人）合計2409人を対象に、持久力の学習に関するアンケート調査を行った。調査期間は平成7年1月9日から1月20日まで、方法は調査用紙による。

抽出に当たっては、過去10年間の児童生徒の体力・運動能力に関する調査報告書から、運動能力別及び学区のバランス並びに男女の調査人数を考慮した。運動能力テスト県内平均値上位10校（A群）、中位10校（B群）、下位10校（C群）を、第1学区より5校、第2学区より7校、第3学区より5校、第4学区より5校、第5学区より8校抽出した。回答総人数は、男子1237人、女子1172人、運動能力別の回答人数は男子A群442人・B群392人・C群403人、女子A群402人・B群368人・C群402人であった。

調査対象生徒の一般的特性は、（表1-5）の通りである。

調査対象生徒の一般的特性

	男子		女子	
	人	%	人	%
総数	1237	100.0	1172	100.0
居住地域				
市街地	268	21.7	223	19.0
住宅地域	578	46.7	531	45.3
その他	379	30.6	403	34.4
未回答	12	1.0	15	1.3
部活動				
運動部所属	594	48.0	362	30.9
運動部非所属	582	47.0	730	62.3
その他	58	4.7	74	6.3
未回答	3	0.2	6	0.5
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
身長 (cm)	170.0	6.0	158.0	5.2
体重 (kg)	60.6	9.5	51.1	8.1
持久走記録	5'56"	2'13"	4'48"	2'59"
	男子:1500m	女子:1000m		

(表1-5)

イ 調査結果の概要

(7) 全体的傾向

全体では、下記 a～f の傾向が見られた。

- a 持久走が「好きではない」生徒は、やはり多い。(図1-11)
- b 一方で、持久走に「楽しさ」や「そう快感」を感じる生徒もいる。(図1-12)
- c 持久走について学習したことがあると回答した生徒はおよそ4割で、指導者の意識と相違がある。(図1-13)
- d 持久走を学習したとはいえ、心拍数を知らない生徒が多い。(図1-14)
- e 生徒は、成人病等に関する学習も不足している。(図1-15)
- f 生徒が、学校行事で最も必要でないと思うものは持久走(マラソン)大会である。(図1-16, 17, 18, 19)

(4) 運動能力レベル別に見た傾向

運動能力別では、C群について下記 a～f の傾向が見られ、この背景を検討した。

- a 持久走の記録は、C群が明らかに低い。(図1-20)
- b 基本的習慣ができていない。(図1-21)
- c 持久走で、そう快感などのプラスの経験が少ない。(図1-22)
- d 罰として走らされることと持久走の記録低下は、あまり関係がない。(図1-23)
- e スポーツテストのための練習が不足しているためでもない。(図1-24)
- f 持久走についての学習が、やや不足している。(図1-25)

(9) 持久走のイメージ別に見た傾向

質問の4-2「持久走は好きですか」、4-7「持久走が楽しいと感じたことがありますか」、4-10「持久走の練習で、そう快感を感じたことがありますか」で、「はい」を1点、「どちらともいえない」を2点、「いいえ」を3点とした。合計点が3～5点をa群(持久走に対して良いイメージがあり、肯定的にとらえているもの)、8～9点をc群(持久走に対して悪いイメージが強く、否定的にとらえている者)、6～7点をb群(中間群)とした。

c群について、下記 a～d の傾向が見られた。

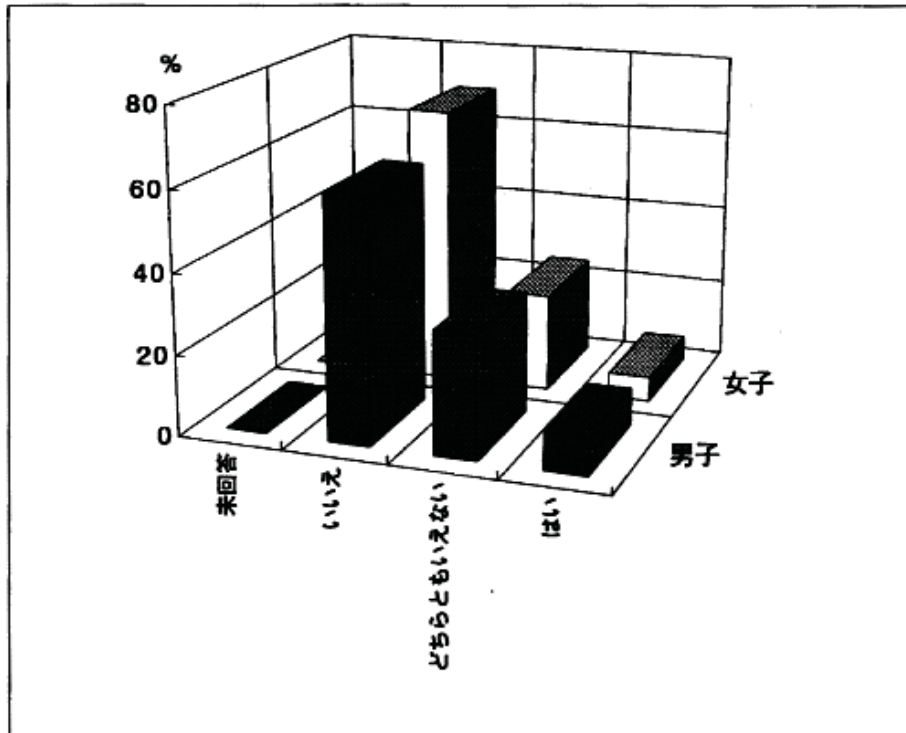
- a ここでも、c群は基本的な生活習慣ができていない。(図1-26)
- b 叱られた経験に差はないが、ほめられた経験は少ない。(図1-27)
- c 持久的運動の経験が少ない。(図1-28)
- d 持久走の学習が不足している。(図1-29, 30)

ウ 調査結果のまとめ

持久走の記録が低下傾向にある背景には、「基本的な生活習慣」が関係していると思われる。計画的に運動をする習慣のみならず、基本的な生活習慣の確立が大切であろう。

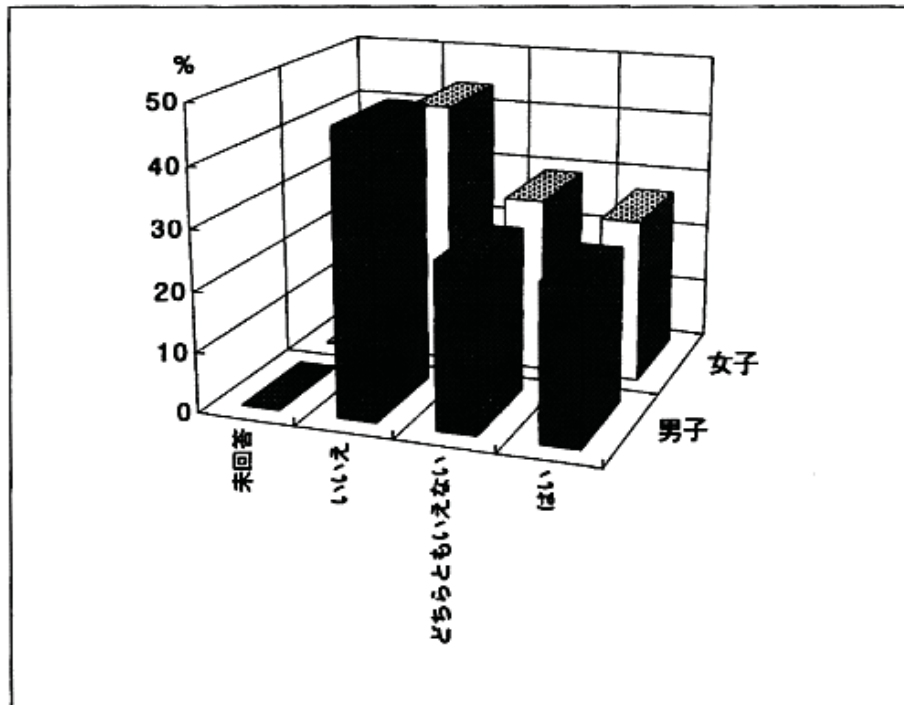
また、持久走の学習に関して、生徒は学習したという意識が低く、持久走の学習を通して、持久力に関する基礎的知識の理解と、持久走の「楽しさ」(運動のそう快感)の体験を重ねることが持久走嫌いを減らし、運動を継続することにつながると考えられる。

4-2 持久走は好きですか。



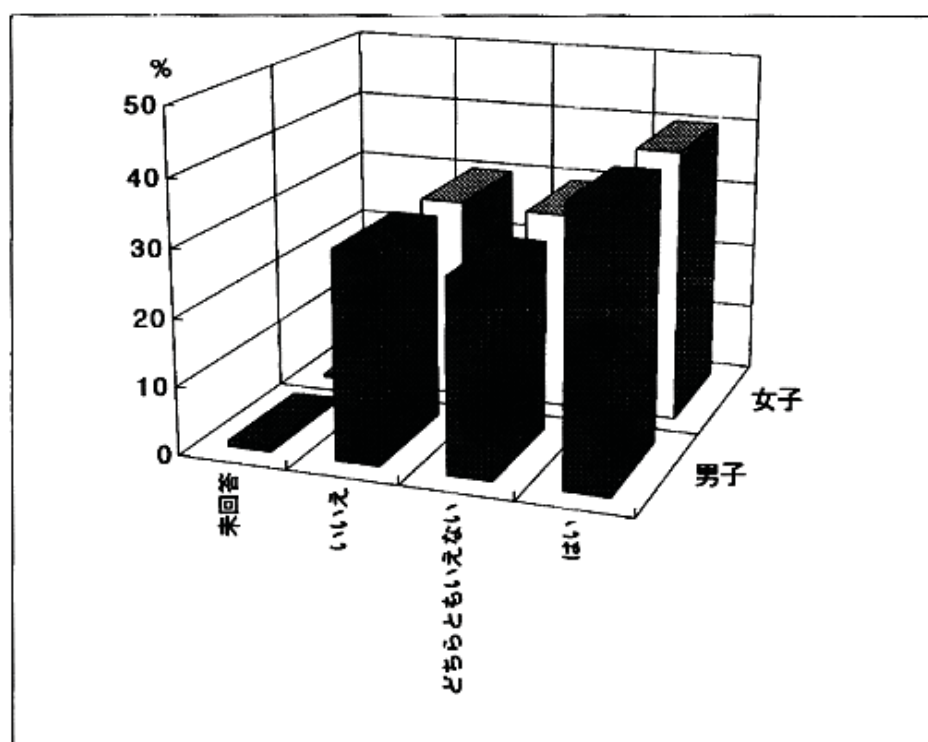
(図 1-11)

4-10 持久走の練習で、そう快感を感じたことがありますか。



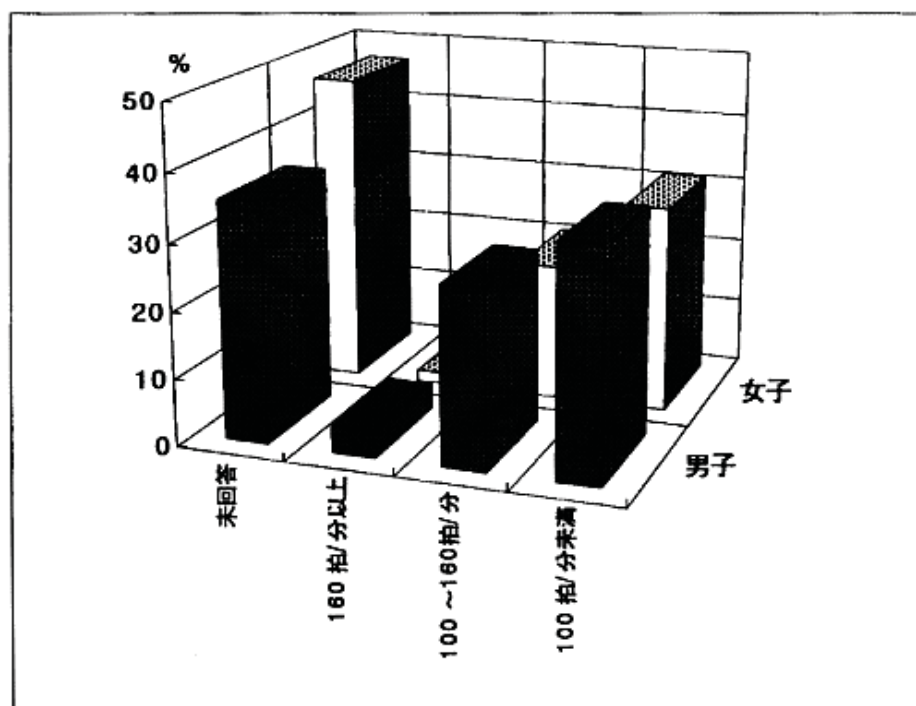
(図 1-12)

7-1 これまで、持久走について習ったことがありますか。



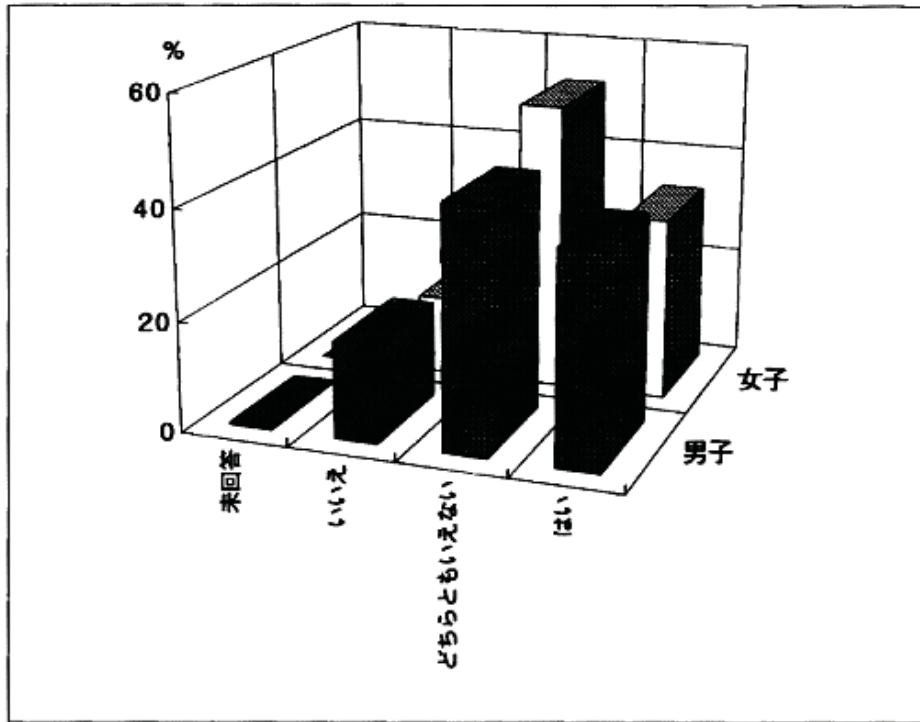
(図 1-13)

7-7 (持久力を養うには) 脈拍数はどのくらいがよいと思いますか。



(図 1-14)

7-13 持久力と成人病は関係があると思いますか。



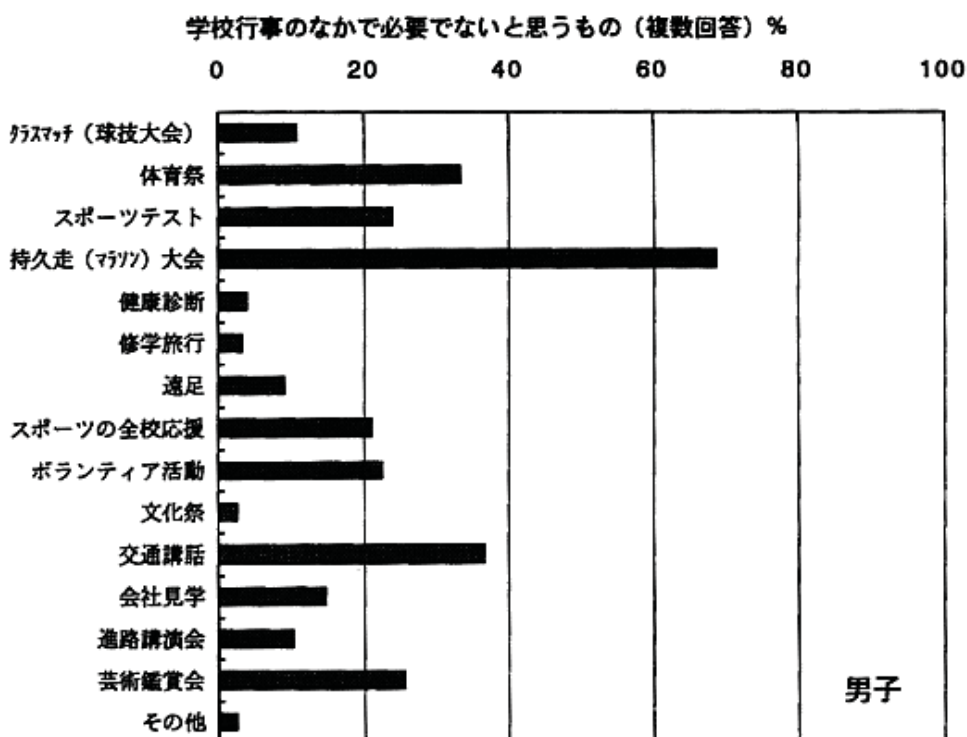
(図 1-15)



校内マラソン大会のスタートの風景

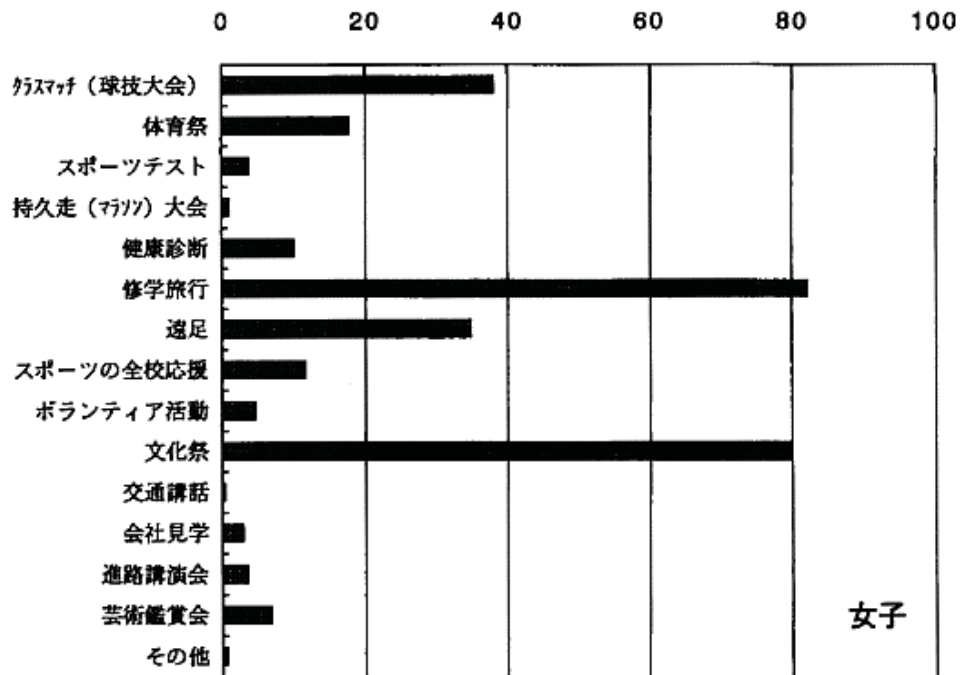


(図 1-16)



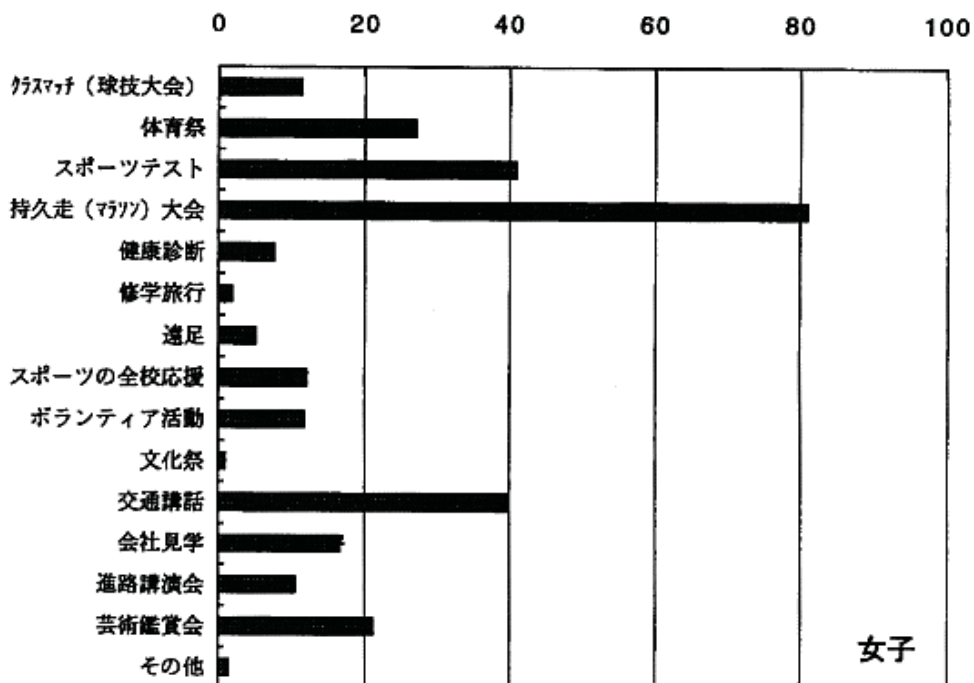
(図 1-17)

学校行事のなかで必要だと思うもの（複数回答）%



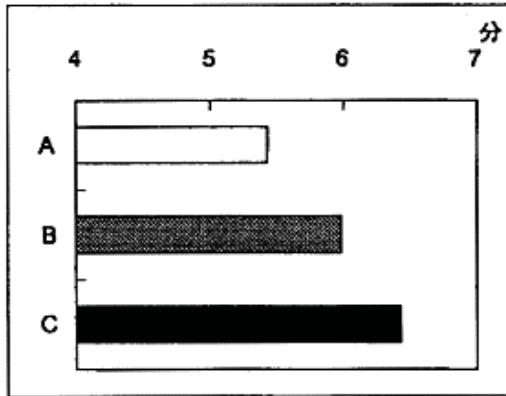
(図 1-18)

学校行事のなかで必要でないと思うもの（複数回答）%

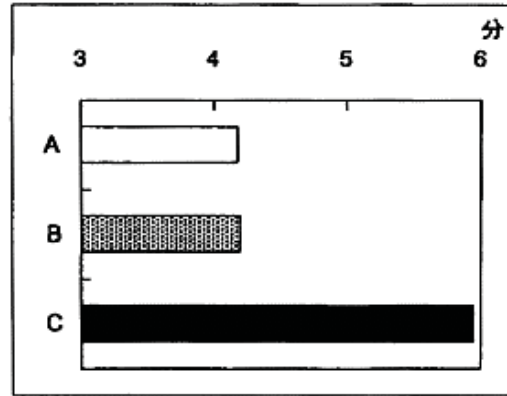


(図 1-19)

1500m 走の記録 (男子)

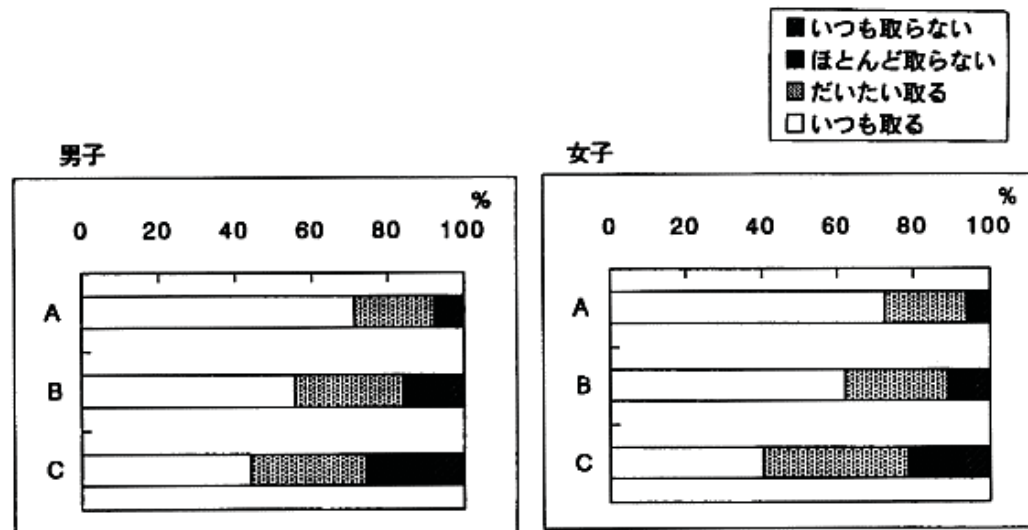


1000m 走の記録 (女子)



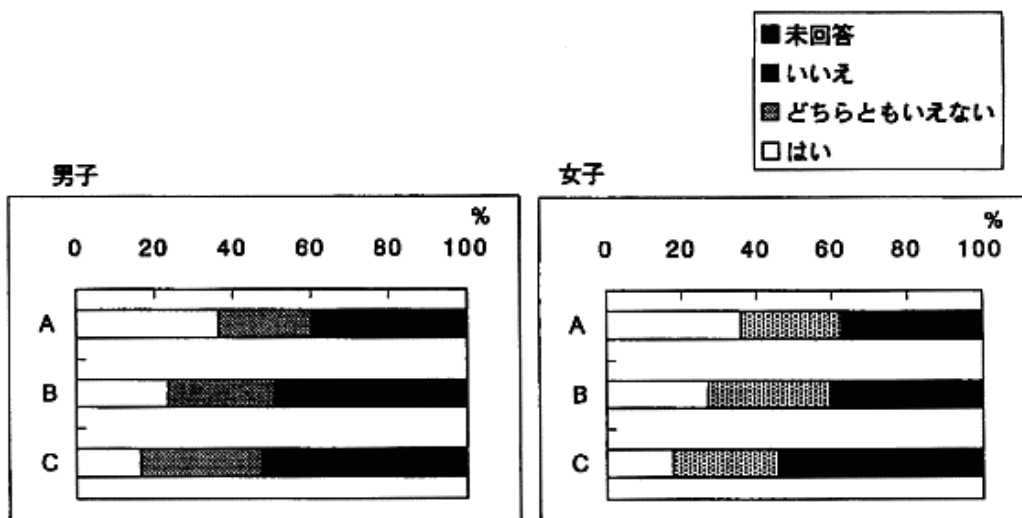
(図 1-20)

3-3 朝食はいつも取っていますか。



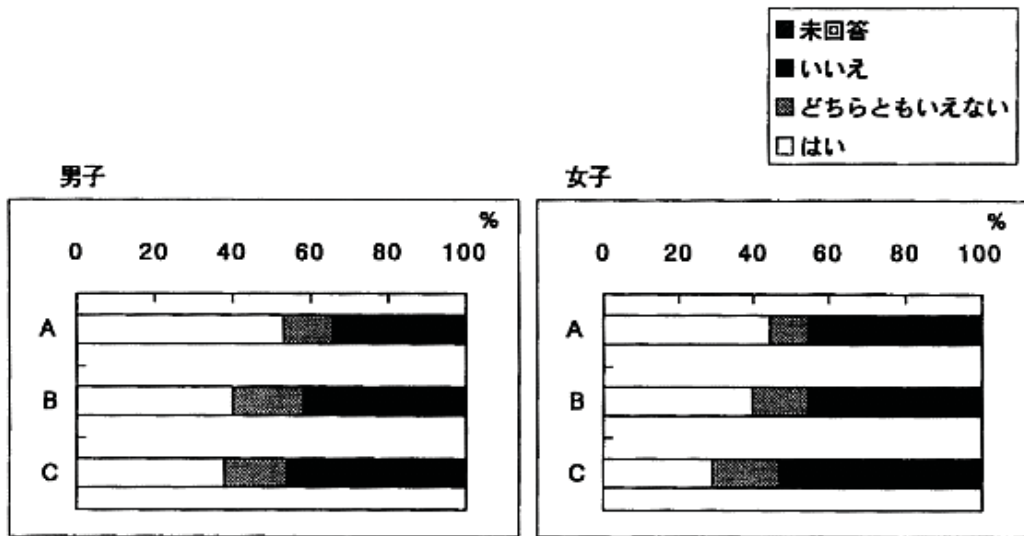
4-10 持久走の練習で、そう快感を感じたことがありますか。

(図 1-21)



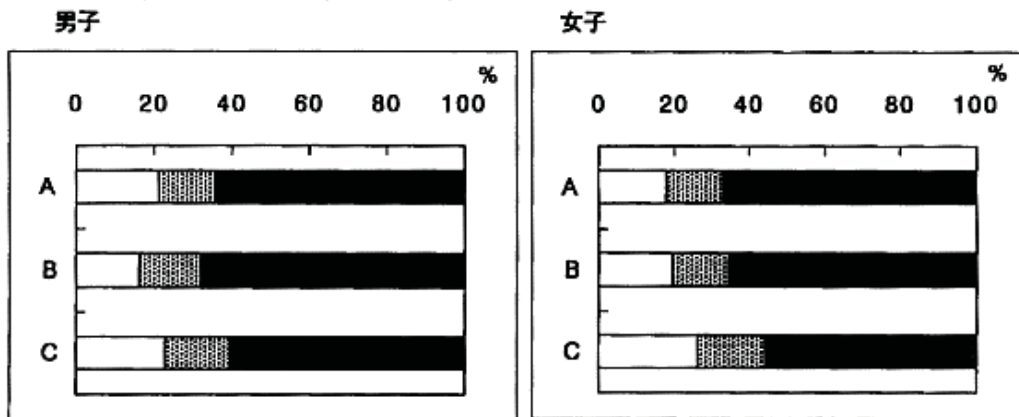
(図 1-22)

4-12 しかられて走らされたことがありますか。



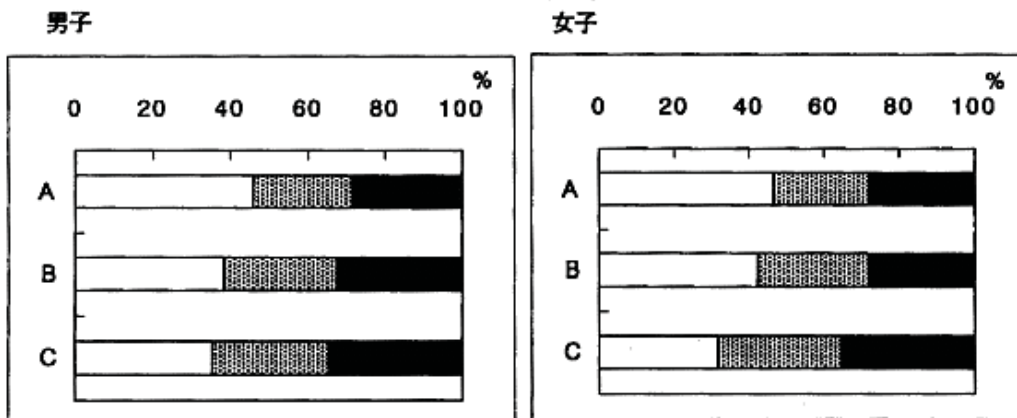
(図 1-23)

5-5 持久走(スポーツテスト)のための練習をしましたか。



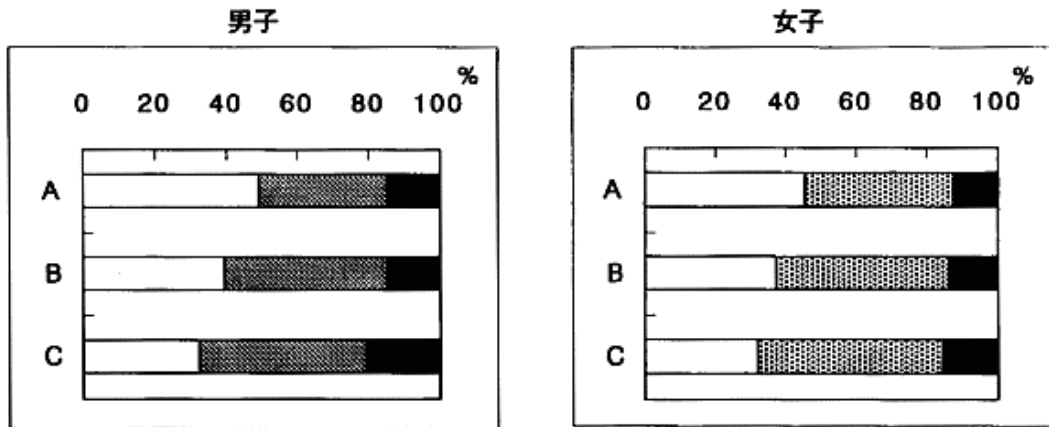
(図 1-24)

7-1 これまで、持久走について習ったことがありますか。



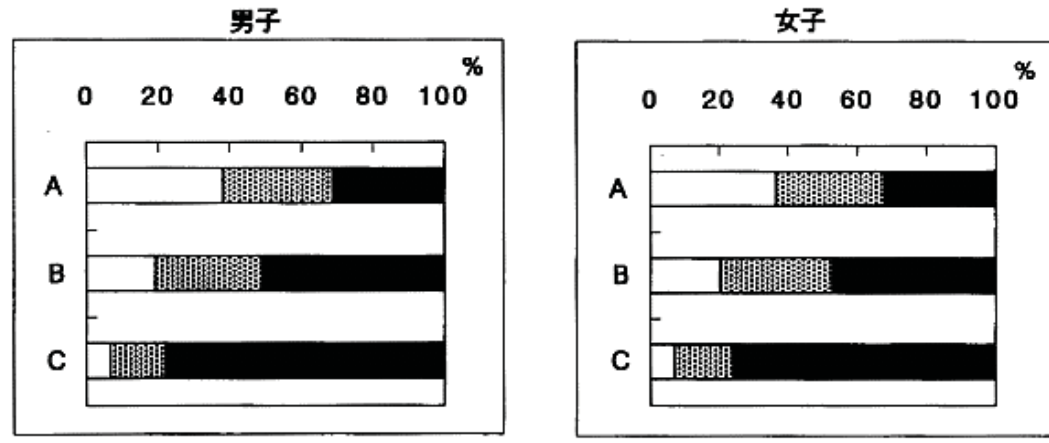
(図 1-25)

3-8 寝つきはいつも良い方ですか。



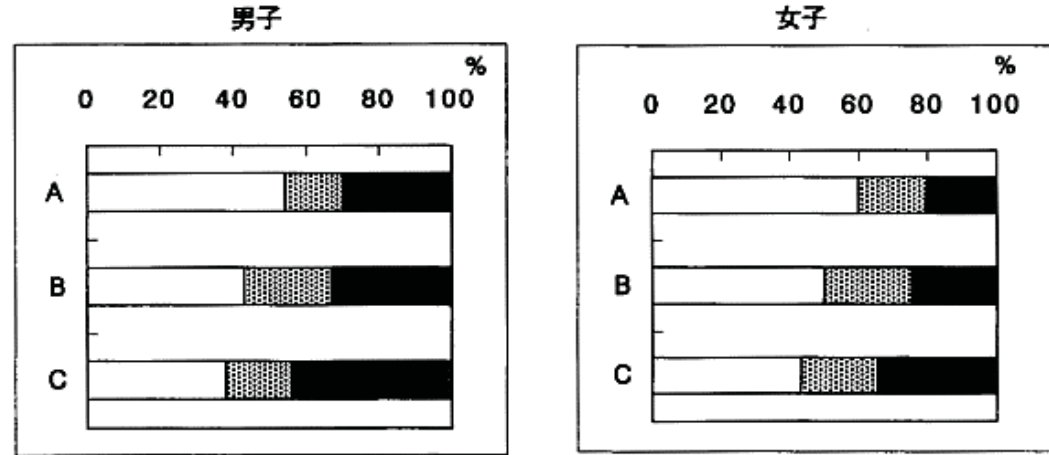
(図 1-26)

4-8 持久走の練習などのとき、ほめられたことがありますか。



(図 1-27)

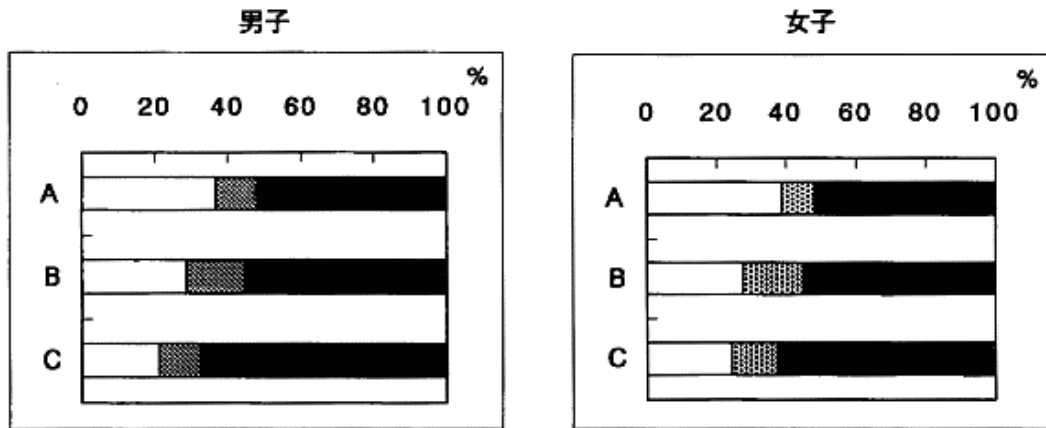
6-5 ハイキングをしたことがありますか。



(図 1-28)

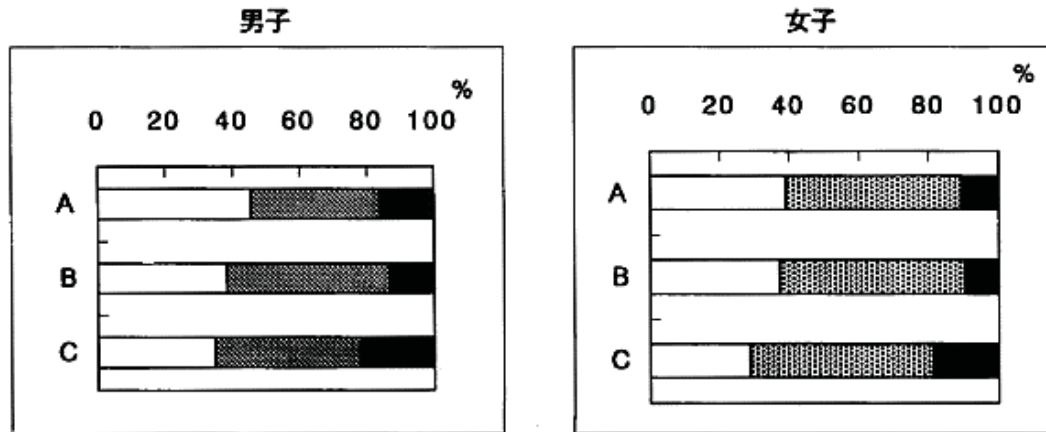
■ 未回答
 ■ いいえ
 ▨ どちらともいえない
 □ はい

7-4 持久走の練習で脈拍数を測って行なったことがありますか。

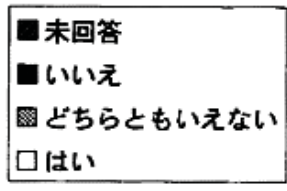


(図 1-29)

7-13 持久力と成人病は関係があると思いますか。



(図 1-30)



(2) 指導者を対象にした持久力に関する調査結果の概要

ア 調査方法（資料参照）

県立高等学校 111校の、各校おおよそ2名の保健体育担当指導者を対象に、アンケート調査を行った。回答合計は219人（男子193人、女子26人）、調査期間は平成7年1月9日から1月20日まで、方法は調査用紙による。

イ 調査結果の概要

(7) スポーツテスト・持久走の実施方法

実施時期は4月から5月まで（98.2%）、方法はトラックで（90%）、測定は生徒2人1組によるタイムの読み上げで（63.5%）行っている学校が多い。

(4) 指導者から見た傾向

持久走の指導に関して、aからhの傾向が見られた。

- a ペース配分の指導を行っているとの回答は81.3%である。生徒は、男子33.0%、女子28.8%がペース配分について学習したとの回答であった。（図1-31）
- b 脈拍の測定を行っているとの回答は65.8%である。生徒は、男子26.7%、女子28.2%が脈拍の測定を行ったとの回答であった。（図1-32）
- c 持久力を養うのに必要な運動量は、距離が2～4 Kmで（36.5%）、時間は10～20分（28.3%）との回答が多い。（図1-33）（図1-34）
- d ペースを計算してみると、1 Kmあたり5～6分（33.3%）が多い。持久走の平均記録からすれば、けして遅いペースではない。（生徒には、主観的に苦しさを感ずるペースであることが推定される。）（図1-35）
- e 授業中、会話しながら走ってもよいとの回答は56.6%であった。生徒は男子28.8%、女子19.7%であった。（図1-36）
- f 校外で持久走を実施するとの回答は58%であった。（図1-37）
- g 持久走に対して興味を持たない生徒が多いとの回答が90%あった。生徒は、持久走が嫌いと思う男子が60.3%、女子は69.5%である。持久走を養うことが必要と考えている生徒は男子51.7%、女子38.9%いる。（図1-38）
- h ペナルティーとしてランニングを課すことがあるとの回答は70.8%であった。同質問に対して、生徒は、男子44.1%、女子36.7%であった。（図1-39）

(3) 生徒及び指導者を対象にした持久力に関する調査結果のまとめと考察

持久走の学習に関して、生徒と指導者に意識の相違が見られた。調査結果から、生徒は指導者が考えているほど持久走嫌いでは無いようである。持久走記録低下傾向の背景には、基本的生活習慣や、多様な生活様式との関連が推定されよう。「生徒自らが主体的に、基本的生活習慣や生活様式を変容させる能力を育成する」ことが指導課題となるであろう。

本研究では、調査・測定結果から指導課題を踏まえて、学習の手だてとなる「持久力の高め方」に関する学習資料を作成し、授業研究において活用した。生徒が、主観的な苦しさを意識せずに、主体的に持久力を高めるためには、「個に応じた運動処方を選択」と「計画的・継続的な運動への取り組み」が必要であろう。

