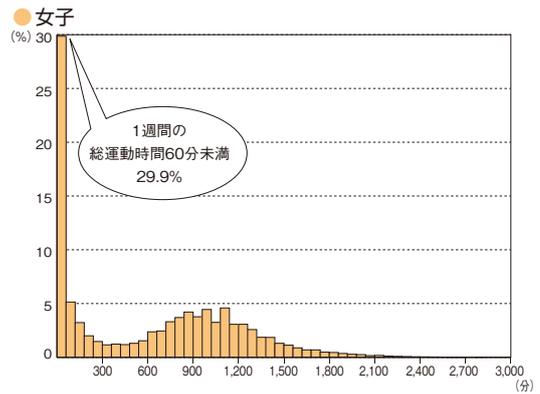


1 中学生女子の運動時間

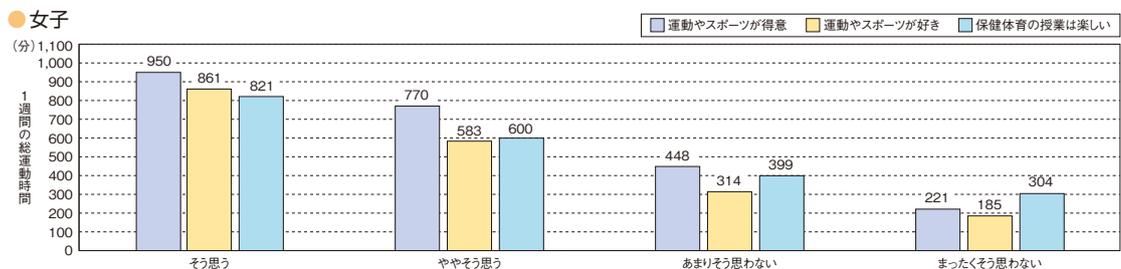
平成20年度から始まった本調査で、いくつかの改善すべき重要な実態が明らかとなった。その一つが運動する子供としない子供の二極化であり、1週間の総運動時間60分未満の子供が多く存在することである。

とりわけ中学生女子にこの傾向が顕著であり、今年度の調査では、中学生女子の29.9%が、1週間の総運動時間が60分未満であった。



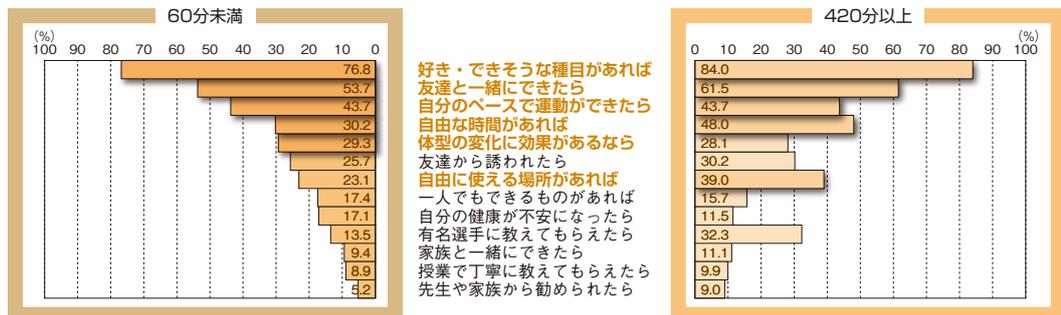
2 運動時間の少ない中学生女子の特徴

1週間の総運動時間と「運動やスポーツが得意」「運動やスポーツが好き」「保健体育の授業は楽しい」とは密接な関係があり、運動時間が少ないほど「苦手」「嫌い」「楽しくない」と答えている。これらの項目は体力合計点とも強く関連しているようである（65～67ページ参照）。このことから、これらのキーワードが運動時間の減少に関係していることが明らかとなった。



3 中学生女子のもっと運動やスポーツをするようになる条件

「もっと運動やスポーツをするようになるには」との質問に対する中学生女子の回答は、運動時間の多少に限らず「好き・できそうな種目があれば」「友達と一緒にできたら」「自分のペースで運動やスポーツができたなら」「自由な時間があれば」が上位となっている。このうち「自分のペースで運動やスポーツができたなら」は、運動時間の多い女子よりも運動時間の少ない女子で高い順位となっている。さらに「体型の変化に効果があるなら」も運動時間が少ない女子が多く回答しており、これも運動時間の少ない女子の特徴の一つと考えられる。



4 中学生女子の運動時間を増やす取組のポイント

運動部活動に入っていない運動時間の少ない生徒にとっては、保健体育の授業は貴重な運動時間確保の場といえる。しかし、この時間が運動時間確保だけに留まり、生徒にとって苦痛な時間となれば、ますます運動やスポーツへの取組は消極的なものになると推察される。

しかし、運動時間が少ない生徒も「好き・できそうな種目があれば」「友達と一緒にできたら」「自分のペースでできたら」「自由な時間があれば」「体型の変化に効果があるなら」もっと運動やスポーツをするようになると思われている。ここに取組のヒントがあると思われる。

1) 保健体育授業の充実

運動時間60分未満の中学生女子が「もっと運動やスポーツをするようになる」の3位に「自分のペースで運動やスポーツができれば」をあげている。運動時間の少ない生徒は技術習得に時間がかかり、周囲のペースについていけないことが多い。そのことが苦手意識に結びつき、できないことを指摘され、嫌いになっていくこともあるだろう。

保健体育の授業は、運動やスポーツに対する意識を変える大変よい機会である。運動時間の少ない女子では、「保健体育は自分にとって大切」と思う生徒は、小学校よりも中学校で増えていた。必要性は認識されているので、そこで終わらせずに行動まで導くことが必要である。そのためには、個人の技術レベルややる気、心理状態を把握して、的確な動機付けと励ましが必要である。少人数のグループ指導、複数教員でのティームティーチング、生徒の現状把握とフィードバックのためのワークシートの活用などが有効である。

2) 運動部活動の工夫

運動時間を確保するために、定期的に運動やスポーツをする環境を整えることは今後の学校の重要課題といえる。その中で運動部活動が大きな鍵を握っている。従来のスポーツ種目に縛られない、できるだけいろいろな種目が体験できる運動部活動の在り方も検討する必要がある。生徒が必要と感じていること、こんな運動や取り組み方ならやってみたいと思うことを踏まえた運動部活動を支援していくことも、解決の糸口を見つける方法であろう。

3) 自分の体と向き合い、生活習慣を見直す機会の提供

中学生は自分の体型について関心が高くなる時期であるため、「体型の変化に効果があるなら」もっと運動やスポーツをすると回答している。これをとらえて、運動やスポーツの必要性を説明し、生活習慣を見直す機会をつくることは効果的である。運動することが今の自分には必要であり、運動やスポーツがどのような効果をもたらすのかを実感させることが大切である。

4) 仲間の励まし、周囲の大人の励まし

運動が苦手、運動時間が少ない女子は、仲間とともに目標に向かい、できたことをお互いに喜びあえることは苦手意識を解消し自信をつけることにつながる。また、周囲の大人達（他教科の教員、担任、保護者、地域の人等）から、努力したことを称賛されれば、頑張ることの喜びを感じられる。このような仕組みづくり、雰囲気づくりが有効である。

5) 体力測定の活用

体力測定は運動やスポーツが苦手な者にはあまり楽しいものではない。体力が低いことが悪いことのような気がするからである。やりっぱなしの体力測定はさらに自信を失わせて運動やスポーツに対する苦手意識を助長させる。きちんと結果をフィードバックし、どうすれば少しでも改善することができるかを考え、実践する機会を与えれば、確実に伸ばしていくことは可能である。

5 取組事例紹介

運動が苦手・運動しない女子をつくらない取組のためのポイントをうまく取り入れて、運動時間の少ない女子を減少させ、運動部活動への参加率を高めている学校がある。ここでは代表的な4校の事例を取り上げた。それらは、保健体育の授業に多くの工夫が見られるばかりでなく、学校全体で取り組むことで効果を高めたり、地域や保護者の力を活用したりと様々な取組をしている。それぞれの事例について各校の特徴とポイント及び具体的な内容も提示しているので参考にしていきたい。