

## 大学生を対象とした運動習慣の自己管理に関する研究

指導教官 翼申直（吉野聰）  
発表者 盧永眞

### 1. 緒言

昭和39年から始まった「新体力テスト（旧体力・運動能力調査）」調査をみると日本における青少年の体力は一貫して低下傾向にある（文部科学省、2006）。とりわけ持久力（「1500m走」／「20mシャトルラン」）などの基本的な体力をはじめ「50m走」、「立ち幅とび」、「ハンドボール投げ」など様々な運動能力に関しても大きく低下する傾向にある。

このような青少年の体力の現状を危惧し、文部科学省は「子どもたちの体力向上のための方策」として「外遊びとスポーツのすすめ」や「親子で行うスポーツ活動」など六つの方策を立てた（文部科学省、2006）。なかでも学校教育に対しては、一層学校教育活動全体で体力向上を取り込むことが強調され、すでに地域の行政機関を中心として青少年の体力向上に向けた実践事業が様々に展開されつつある。

例えば、茨城県（2005）では「たくましい心と体の育成推進事業」と題して、「『週3日、各1時間程度』の運動遊びや外遊びの時間を設定すること」といった通達が教育委員会より各小学校へ配布されるなど、1970年代に強調された「体力づくり」が再び流布する勢いにある。またこのような流れに沿って体育授業そのものも体力向上の一環として展開されることが少なくない。

1970年代に強調された体力づくりが多大な労力を養成されることによる反発から学校教育において衰退していったこと、あるいは「体育の授業を週二、三回行うだけでは、とても体力つくりに十分であることはいえない（高橋、2005）」「体力向上は体つくり運動の単元の中だけでなかなか向上が見られるものではない（三木、2005）」といった体育授業のみで体力向上を図ることが極めて難しいことを考えれば、教科外の活動や学校外のスポーツ活動を視野に入れた体育の授業づくりを一層工夫する必要があると考える。

このような問題意識を持てば、Cobin（2002）による「身体活動の自己管理能力の育成」に関する主張は興味深い。Cobin はConceptual physical education（概念的な体育）という体育の指導モデルを提案し、幾つかの実践的な研究も重ねているようである。そもそも Cobin は学童期における体力向上を直接的なねらいとした授業実践を批判し、適切な身体活動を実践するための能力の育成を重要視し、運動有能感や自己管理スキル（self-management skills）を育成する重要性を主張した。

一般的に自己管理スキルとは「セルフモニタリング」「自己教示(self-instruction)」「自己評価」及び「自己強化」の4要素から構成され「自分自身の行動を維持したり変えたりするスキルのまとめ、およびそれらの指導のまとめ」(Shapiro & Cole, 1994)と言われている。身体活動あるいは運動習慣の自己管理スキルを習得させるためには、自発的な運動行動やその意思決定を出来るようになることが重要な教育内容となる。

自己管理スキルに関する研究は主に障害児や競技スポーツ選手を対象とした分野で数多くの研究がなされその成果も多数報告されている。例えば自閉症の児童に3ヶ月の訓練で自己管理スキルを適用した掃除スキルの獲得をねらいとした実践(澄井&長澤、2003)で対象児童における自発的な掃除能力の向上にその実践が有効であったと報告されている。また同様に読み、書き、計算学習を行うまでの自己管理スキルの育成をねらいとした山本らの研究では、対象児童が実践した場において読み、書き、計算の課題に対する自己管理スキルを発揮しただけでなく、それらの結果は家庭場面などでも応用されるというマネージメントスキルの汎用性が確かめられている。

また韓国においては、国を代表する選手(Hu&yu, 2004)や高校生のサッカー選手(Hu en & Yi, 2005)を対象にそれぞれのスポーツ活動への取り組みに対する自己管理スキルについて分析・検討し、前者は個々の選手へのインタビューから自己管理スキルをカテゴリ化し、それらが「Physical Conditioning」「Mental Readiness」「Training Management」「Daily living Management」「Interpersonal Relationship」「Personal Routine Management」の6カテゴリーから構成されることを明らかにしている。また後者も同様の手法から「Mind Management」「Body Management」「Life Style Management」「Career Management」「Relationship management」と5つのカテゴリーを特定化し双方は類似したカテゴリーを見いだしている。

しかしながらこれらの研究は国の代表的選手であったり、ある特定種目を専門的に取り組む生徒を対象とした研究であり、一般学生を対象とした自己管理スキルが明らかにされているわけではない。

一般学生に対して運動習慣の自己管理スキルを身につけさせたいと考えたとき、その授業実践に関する先行研究は少ない。そもそも運動習慣の自己管理スキルとは何かという問題に関する研究も見受けられない。

そこで本研究では一般学生を対象とした身体活動の自己管理スキルの概念を明らかにすること、また身体活動の自己管理の向上を目的とした大学体育の授業づくりを行いその有効性について検討することをねらいにした。

## 2.方法

### 2.1.対象

茨城大学で開講されている健康スポーツ受講者を対象とし、2006年前期に実施する。

### 2.2.自己管理スキルの特定

Huen & Yi(2005)の研究を参考にし、対象者にインタビューを行い身体活動における自己管理スキルをカテゴリー化する。さらに、それらを元にした質問紙を作成し、自己管理スキルを整理する。

### 2.3.自己管理スキル

Cobin(2002)による先行研究を調べ、とりわけConceptual Physical Educationの考え方を参考にした授業計画を作成する。また自己管理スキルの特定で明らかになった調査法を適用し、実際の授業実践における分析を通じてその有効性を検討する。

## 参考文献

- 文部科学省 (2006) 子どもの体力向上のための総合的な方策についてー (答申の概要)
- 茨城県教育委員会 (2005) たくましい心と体
- 高橋 健夫 (2005) 初等教育資料 1月号
- 三木 四郎 (2005) 初等教育資料 1月号
- Charles B. Corbin (2002). Physical Activity for Everyone: What Every Physical Educator Should Know About Promoting Lifelong Physical Activity. JOURNAL OF TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION.21,128-144
- Darren Dale and Charles B. Corbin (2000). Physical Activity Participation of High School Graduates Following Exposure to Conceptual or Traditional Physical Education. Research Quarterly Exercise and Sport.vol.71,No.1,pp61-88
- Shapiro,E.S.& Cole,C.L.(1994) Behavior chang in the classroom: Self-managemenet interventions. Guil-ford Press, New York.
- 澄井&長澤,(2003) 自閉症の児童の掃除スキル獲得に対するセルフマネージメントの効果. 特殊教育学研究,41 (4) 425-432
- 山本&國枝、角谷、(1999).発達障害児におけるセルフ・マネージメント・スキルの獲得と般化.発達心理学研究,第10券,第3号,209-219
- Hu & Yu(2004),国家選手らの自己管理戦略：質的研究,韓国スポーツ心理学会誌, 第15券, 第3号,27-52
- Huen & Yi(2005), サッカー選手の自己管理概念化研究, 第24号,pp.603-610
- Kim(2005), アマチュア大学スキー選手の自己管理戦略,韓国体育学会誌,第44券,第6号,pp 815-822