

運動の好き嫌いの二極化への対策

2年1組 高田 貞治 2年1組 善家 悠太 2年2組 岡村 壮真
2年2組 兵頭 倅 2年2組 兵頭 凜和
指導者 山下 孝文

1 課題設定の理由

ここ数年、コロナウイルスの蔓延により外に出る機会が減って、運動不足になる状況が増えてきた。このような状況が続くと生活習慣病になったり、肥満になったりと生活に悪循環をもたすことが予想できる。コロナウイルスが第5類になった現在、外出できる状況があるにもかかわらず運動やスポーツをすることが嫌いなどという理由から運動不足になる可能性が高くなっている。そこで私たちは中学生の運動の好き嫌いに着目し、運動が好きだと答える生徒が増えるための具体策を考えることにした。

2 研究の方法

スポーツ庁のデータを活用、地元の中学校である城北中学校の生徒に紙媒体、宇和島東高校の生徒に Forms でアンケートを実施した。

3 結果と考察

【城北中学校3年生（88人）のアンケート結果】

① スポーツをするのは好きですか

はい...62人
いいえ...9人
どちらでもない...17人

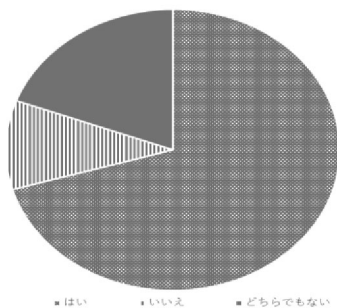


図1 スポーツをするのは好きか

② 1日どのくらいスポーツをしますか

0分～30分...48人
30分～1時間...23人
1時間～2時間...9人
2時間以上...8人

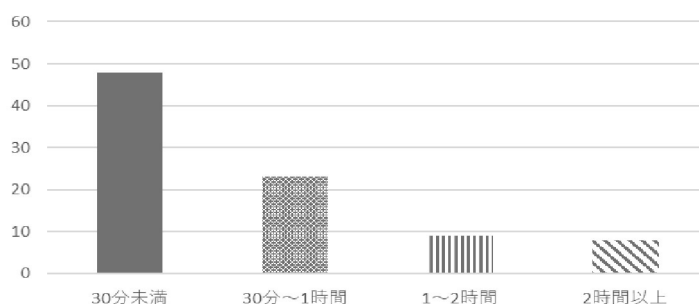


図2 どれくらいスポーツをするか

③ これから先スポーツに関わっていきたいですか

はい...60人
いいえ...27人
無回答...1人

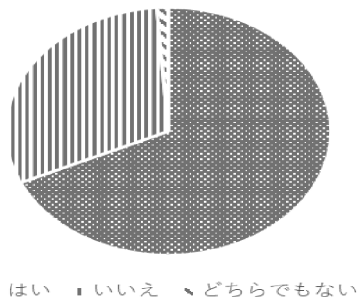


図3 これから先スポーツに関わりたいか

【スポーツ庁 令和4年度「スポーツの実績状況等に関する世論調査」】

①運動やスポーツをすることは好きですか？

男子：	好き...61.7%	やや好き...27.1%	やや嫌い...7.4%	嫌い...3.8%
女子：	好き...44.1%	やや好き...33.1%	やや嫌い...15.2%	嫌い...7.6%

②あなたにとって運動やスポーツは大切ですか？

男子：	大切...65.5%	やや大切...26.3%	あまり大切でない...6.3%	大切でない...1.9%
女子：	大切...50.3%	やや大切...35.9%	あまり大切でない...11.2%	大切でない...2.5%

4 まとめと今後の課題

上記の結果から、運動は好きでも将来スポーツに関わりたいと考える人が少ないことが分かった。また、スポーツ庁は従来よりも多彩なスポーツの楽しみ方を共有する方針を出した。これらのことから、小中高生の内から毎日継続して取り組める自分に合った運動を見つけ、実践していくことが運動の好き嫌いの二極化の対策となるといえる。また、縄跳びやバドミントンなど手軽にできる運動の他にもインターネットが普及した現代だからこそ SNS を活用し運動を習慣化することで肥満防止や運動不足解消につながる。さらに現在では、従来のスポーツをすること・観ること・支えることに加えてスポーツを知ることが重視されてきている。

私たちが提案するスポーツとしては、誰でも簡単に行えるとされている縄跳び、ヨガ、バドミントン、ピラティス等が挙げられる。上記で挙げたスポーツを毎日継続して行うことでスポーツに対する意識を変えていくとともにスポーツ実施率の向上につながると考えられる。提案したスポーツの具体的な実施方法については、YouTube 等の SNS に発信されている情報を活用することで自分に合った方法を知ることができる。

そして私たちの今後の課題としては、提案したスポーツを毎日どのくらいの時間行うのが最適であるか、スポーツを行ってもらうターゲット層をさらに明確にしていく必要があると考えられるので引き続き調査していく必要がある。

謝辞

本研究の遂行にあたり、快くアンケート調査に参加頂いた皆様に、感謝申し上げます。

参考文献

- [1] 令和4年度「スポーツの実績状況等に関する世論調査」（令和4年12月調査）
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963_00008.htm