

運動嫌いに関する一考察

荒井 迪夫・周東 和好

（2002年10月31日受理）

【キーワード】運動嫌い，要因，女子短大生，運動生活史，振り返り

はじめに

適度な運動の実施は、単に量的側面として、消費エネルギーを増量し運動量不足から生じる病気を予防するというだけではなく、爽快感による精神的充足、満足感や、人間の動きそのものの空間的、時間的、力動的な拡大、さらには仲間という社会的ネットワークの形成など、我々自身に様々な質的変容をもたらす。このような運動の量的、質的側面の効果は、相乗的に我々の生活に影響してQOLを向上させると同時に、健康という大きな財産の獲得へと導く。一方、運動不足や過度な運動実施からは前述した効用は望めず、我々に様々な弊害をもたらす。機械化、都市化の進んだ現代社会では、運動不足がしばしば問題視されている。

「好き」「嫌い」は多くのことがらに存在する。運動についても、この好き、嫌いの感情は存在し、日常における個人の運動実施に大きく影響するものと思われる。教師や研究者向けの体育専門雑誌においても、子どもの運動離れや、体育嫌いが問題視され特集が組まれたが、執筆者の一人である三木はスポーツ心理学の立場からつぎのように述べている。「身近に運動やスポーツをする機会が多くあれば、運動やスポーツが好きになる可能性も高いが、いったん嫌いになってしまうと運動しなければならないたびに、ますます嫌いになる可能性があるということもできる。」¹⁾ これは、好きや嫌いになる条件の一つとして、子どもと運動との距離について述べられたものであるが、運動する機会の多寡は好き嫌いを形成する一つの条件として考えられるけれども、それ以外にも好き嫌いを形成している要素が考えられるということである。

運動の好き、嫌いについて、生まれつきということは考えにくく、これまでの生育過程の様々な要因によって次第に形成されてくるものと考えられる。家族（親や兄弟姉妹及び祖父母の存在）との係わり、近隣者との係わり、親の子育てに対する考え、各学齢期における教師等の係わりなどの人的環境条件や、学校や園、公園や河川敷などの多様な運動のできる広場の有無、自動車など交通量の多寡などの物的環境条件を

考えることができる。しかし、これらはあくまでも環境条件でしかなく、本人が生育環境下でどのように過ごしてきたのか、人的、物的にどのような係わりをもってきたのかという経験内容や、どのように感じてきたのかという情緒的な体験内容といった、個人の具体的「生活史」の内容にも注目する必要がある。運動に係わる子どもを取り巻く環境条件とともに、その中での体験内容すなわち個人の「運動生活史」という観点から検討される必要があろう。

現在の運動の好き嫌いがどのようにして形成されるのか、その要因は何かということが明らかにされることは、運動の指導に係わる指導者だけでなく、子育てをする親にとっても有益であり、さらには子どもを取り巻く人的、物的環境を効果的に整備するうえでも有効である。

本研究は、女子短期大学生を対象に振り返りに基づく自記式アンケート調査によって、現在の「運動嫌い」を形成してきた要因を把握することを目的とした。

研究方法

1. 実施時期と対象

時期；2001年 4 月

対象；本学児童福祉コース 2 年生	53名
本学児童福祉コース 1 年生	225名
本学食物栄養学科 1 年生	220名
対象者総数	498名

2. 調査方法

振り返りに基づくアンケート調査として、生育環境に関する内容 5 項目、自分自身に関する内容 3 項目を、幼児、小学生低学年、小学生高学年、中学生の 4 学齢期に分けて質問した。また、現在認識している事柄に関する 3 項目について記述式にて回答を得た。（付表）

結果及び考察

「運動が嫌い」と答えた学生の、本人が回答した運動嫌いの直接の要因以外の過去（幼児期より高校以降まで）の運動生活史を探り、それらが運動嫌いの潜在的な要因と成り得るかどうかを検討した。

単純集計結果 (実数/%)

I, 生育環境について

(1)運動遊びの場は？

	沢山あった	あった	少しあった	殆どなかった
幼 児 期	222/44.7	139/28.0	127/25.6	9/1.8
小 低 学 年	214/43.1	150/30.2	129/26.0	4/0.8
小 高 学 年	185/37.2	151/30.4	146/29.4	15/3.0

(2)両親は運動が好き？

	好き	どちらとも言えない	嫌い
父	265/54.0	196/39.9	30/6.1
母	197/39.8	228/46.1	70/14.1

(3)親子で運動遊びをする機会は？

	頻繁にあった	どちらとも言えない	なかった
幼 児 期	276/55.5	153/30.8	68/13.7
小 低 学 年	243/49.0	177/35.7	76/15.3
小 高 学 年	156/31.4	209/42.1	132/26.6

(4)保育所（幼稚園），小学校では運動（運動遊び）に対して積極的？

	積極的だった	どちらとも言えない	消極的だった
保 育 所 等	335/67.3	112/22.5	51/10.2
小 低 学 年	350/70.4	106/21.3	41/8.2
小 高 学 年	324/65.2	118/23.7	55/11.1

(5)運動（運動遊び）に係わった先生の印象は？

	良い印象	どちらかと言えば良い	どちらとも言えない	どちらかと言えば悪い	悪い印象
幼 児 期	244/49.7	88/17.9	141/28.7	11/2.2	7/1.4
小 低 学 年	200/40.3	137/27.6	125/25.2	24/4.8	10/2.0
小 高 学 年	180/36.2	133/26.8	123/24.7	36/7.2	25/5.0
中 学	172/34.7	106/21.2	103/20.8	67/13.5	49/9.9

II, 自分自身について

(1)体型は？

	痩せ気味	普通	肥満気味
幼 児 期	126/25.4	319/64.3	51/10.3
小 低 学 年	137/27.6	307/61.9	52/10.5
小 高 学 年	108/21.8	307/61.9	81/16.3
中 学	55/11.1	326/65.7	115/23.2

(2)運動遊びに費やした時間は？

	多かった	どちらとも言えない	少なかった
幼 児 期	325/65.9	122/24.6	47/9.5
小 低 学 年	366/73.8	90/18.1	40/8.1
小 高 学 年	275/55.4	137/27.6	84/16.9

(3)運動についての意識は？

	好き	どちらかと言え ば好き	どちらとも 言えない	どちらかと言え ば嫌い	嫌い
幼 児 期	306/61.6	73/14.7	91/18.3	16/3.2	11/2.2
小 低 学 年	290/58.4	95/19.1	60/12.1	36/7.2	16/3.2
小 高 学 年	274/55.0	107/21.5	54/10.8	39/7.8	24/4.8
中 学	233/46.9	109/21.9	56/11.3	60/12.1	39/7.8
高校～現在	21/42.6	133/26.7	85/17.1	44/8.8	24/4.8

単純集計結果により、嫌い（「どちらかと言えば嫌い」を含むー以下同じ）の数と割合（一時嫌いになった時期がある）は、次のようになり延べ309名となった。

	嫌いの回答（年代別）	全回答498に対する割合
幼児期	27名	5.4（％）
小低学年	52	10.4
小高学年	63	12.7
中学	99	19.9
高校～現在	68	13.7

幼児期に嫌いだった27名（5.4％）が年齢が高まるにしたがって増え、中学の時期には最高となり4倍近くになっている。

また、特筆すべきことは、嫌いと答えた時期が個人ごとに異なるという点である。すなわち、「嫌い～好き～嫌い」「嫌い～嫌い～好き」のように時期によって変化している学生が少なくないのである。

新たに嫌いになった時期毎にまとめると次のようになった。

	嫌いの回答	全回答137に対する割合
幼児期	27	19.7（％）
小低学年	31	22.6
小高学年	26	19.0
中学	44	32.1
高校～現在	9	6.6

4

なお、「嫌いの内容」「原因・きっかけは」の問い（複数回答）に対する回答を以下に示す。

*** 嫌いの内容（解答者数136名）**

	回答数	解答者136に対する割合
特定の種目	59	43.4（％）
（内訳 陸上43、器械運動13、球技11、水泳3）		
運動全般	39	28.7
先生	22	16.2
仲間	10	7.3
雰囲気	7	5.1
環境	3	2.2

嫌いの内容については「特定の種目」「運動全般」「先生」の順に多く、運動そのものを「嫌い」とする学生のほか、運動に係わる先生をあげる学生も見られた。

また、特定の種目の内訳については、「速い」「遅い」が友達に知られ、さらに持久走の辛さが伴う陸上が特に多い。次いで同様に「できる」「できない」が知られ、恐怖感の伴う器械運動が多い。

特に、これらの種目の指導に際してはさらに工夫することが必要であろう。

また、運動に係わる先生を挙げる学生も見られることはその分野の者として襟を正す思いである。

*** 嫌いの原因（解答者数136名）**

	回答数	解答者136に対する割合
体力や運動能力に自信がない	73	53.7（％）
疲れる	45	33.1
面倒くさい	28	20.6
特定の技能に劣る	17	12.5
心理的な傷つき体験	14	10.3
怪我の経験	7	5.1
汗をかくのがいや	7	5.1
身体的なハンディキャップがある	5	3.7
その他	6	4.4

「体力や運動能力に自信がない」「特定の技能に劣る」を2／3以上の人が挙げ、自分自身の能力についての認識と達成課題とのギャップが負担となっていることが分かる。そこで、上記で答えた直接の原因のほか、その原因を成立させる間接的要因としての可能性を見るために設定した質問事項が、生育上の経過の中でどう現れるかを見ることとした。

そして、「好き」「嫌い」と各質問項目との関連の概略を見るために、高校～現在の回答の合計《嫌い（どちらかと言うと嫌い含） 68》《どちらとも言えない 86》および《好き（どちらかと言うと好き含） 344》と、各質問項目とのクロス集計を行った。その結果、比較的顕著に表れている項目と時期として次の様な結果を得た。

クロス集計結果

I, 養育環境について

(2)両親は運動が好き？

父と運動

	好き	どちらとも言えない	嫌い
好 き	205/76.4	34/12.8	26/9.8
どちらとも言えない	121/61.8	43/21.9	32/16.3
嫌 い	14/46.7	6/20.0	10/33.3

(3)親子で運動遊びをする機会は？

小学校低学年

	好き	どちらとも言えない	嫌い
頻 繁 に し た	187/77.0	33/13.6	23/9.5
どちらとも言えない	115/64.9	37/20.9	25/14.1
し な か っ た	32/55.3	14/18.4	20/26.3

(4)保育所（幼稚園）、小学校では運動（運動遊び）に対して積極的？

小学校高学年

	好き	どちらとも言えない	嫌い
積 極 的 だ っ た	271/83.7	38/11.7	15/4.6
どちらとも言えない	62/52.5	29/24.6	27/22.9
消 極 的 だ っ た	12/21.8	17/52.7	26/47.3

(5)運動（運動遊び）に係わった先生の印象は？

中学生

	好き	どちらとも言えない	嫌い
良 い 印 象	146/84.9	14/8.1	12/7.0
どちらかと言えば良い	76/72.3	18/17.1	11/10.5
どちらとも言えない	63/61.2	28/27.2	12/11.7
どちらかと言えば悪い	34/50.7	16/23.9	17/25.4
悪 い 印 象	24/49.0	9/18.4	16/32.6

II, 自分自身について

(1)体型は？

中学生

	好き	どちらとも言えない	嫌い
瘦 せ 気 味	38/69.1	10/18.2	7/12.8
普 通	233/71.5	53/16.3	40/12.3
肥 満 気 味	72/62.6	22/23.0	21/18.2

(2)運動遊び時間は？

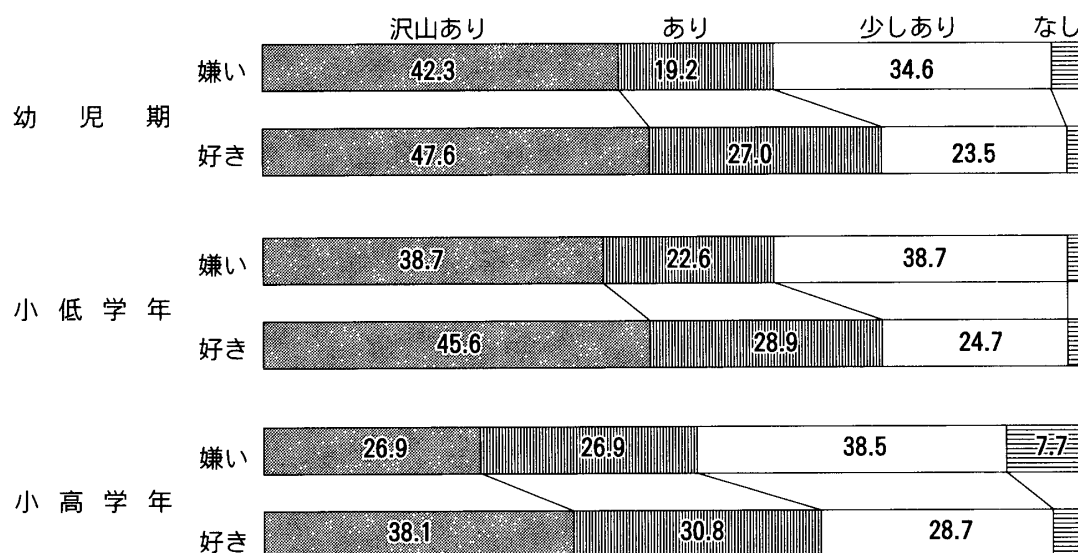
小学校高学年

	好き	どちらとも言えない	嫌い
多 い	219/79.7	33/12.0	23/8.3
どちらとも言えない	89/65.0	30/21.9	18/13.1
少 な い	35/41.6	22/26.2	27/32.2

さらに、嫌いになった時期と質問項目との関連を探るために、回答の「好き」と「嫌い」を百分比の帯グラフに表し、その傾向について比較考察した。（このうち、運

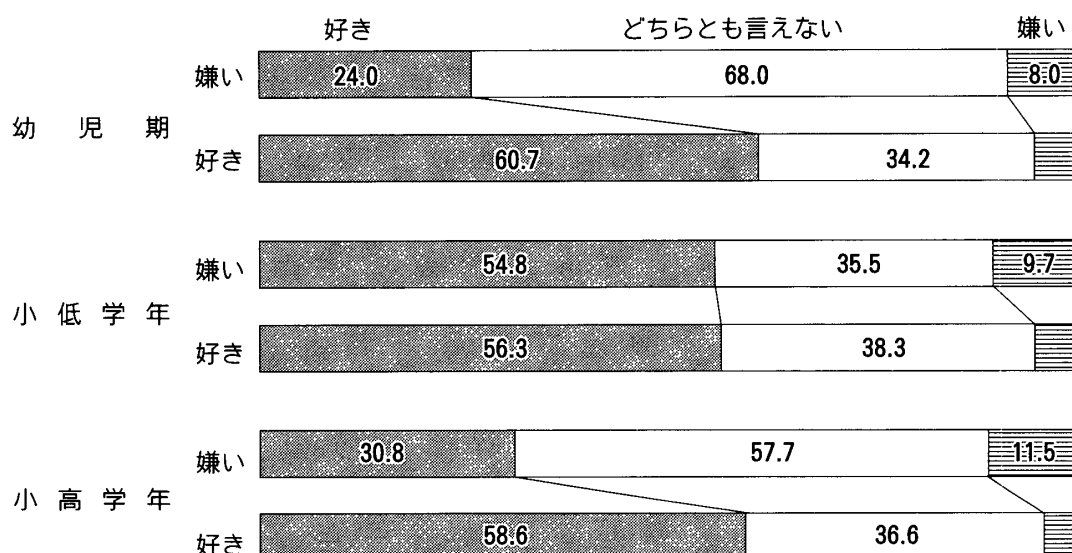
動遊びに費やす時間については、好き（または嫌い）の結果による現象として捉えることが妥当と思われるので、考察の対象外とする。）

*** 運動遊びの場と好き嫌いについて**



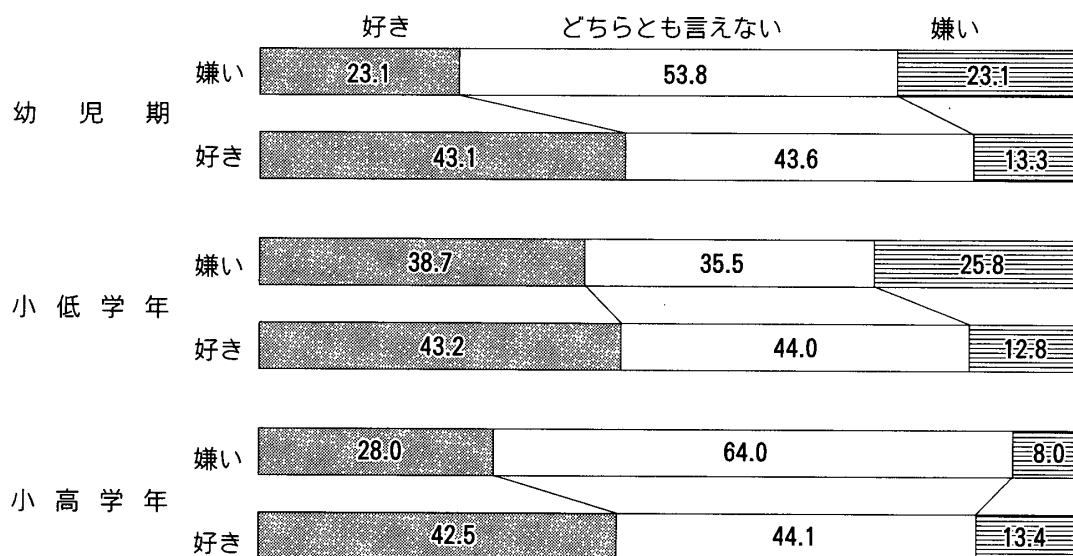
各時期とも好きと嫌いの差異はあるものの時期による差は認められないが、場の多少が運動の意欲に影響する可能性は考えられる。

*** 父親の運動嫌いと子どもの好き嫌いについて**



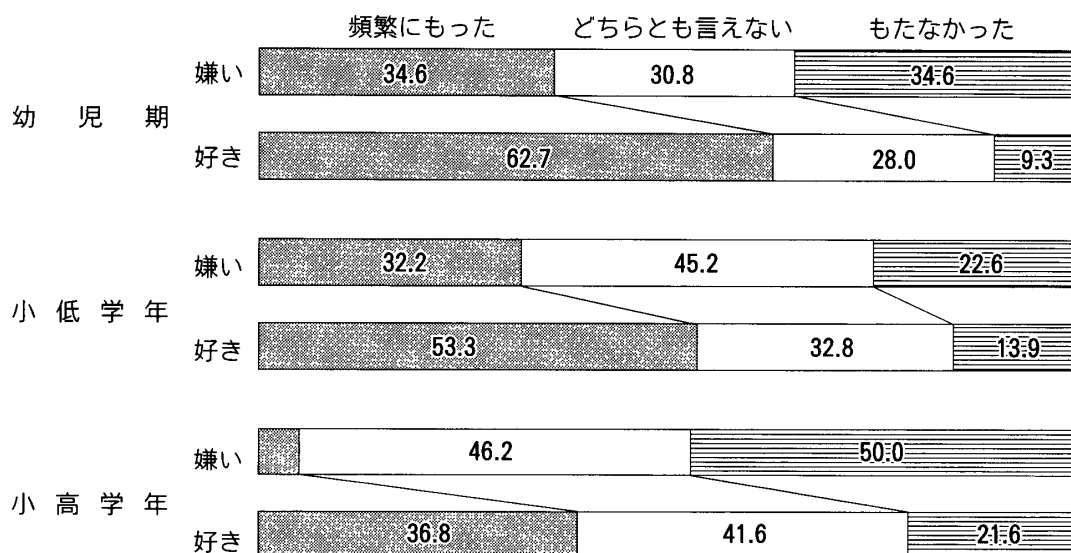
幼児、高学年について差異が大きく現れている。低学年児童については差異は認められないが、特に高学年になって運動量が増してくると父親の好嫌は子どもに影響する可能性は大きいと考えられる。

* 母親の運動嫌いと子どもの好き嫌いについて



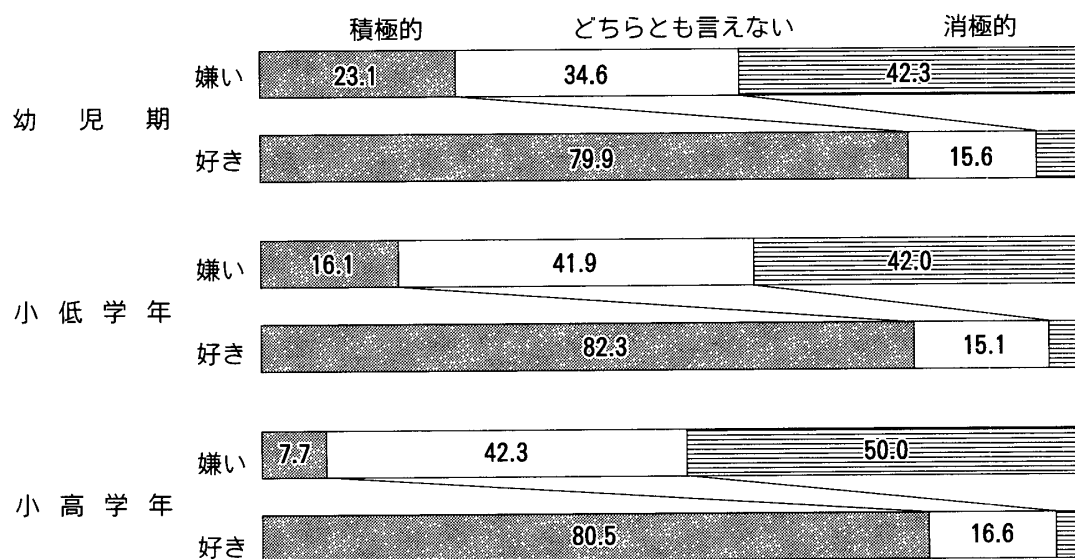
各時期とも差異は認められるが、特に幼児期には顕著に現れている。母親への依存がまだ残り、さらに母親が目標になり母親の模倣を好んで行なう幼児期において、母親の好嫌は子どもに大きく作用すると考えられよう。

* 親子で運動をする機会



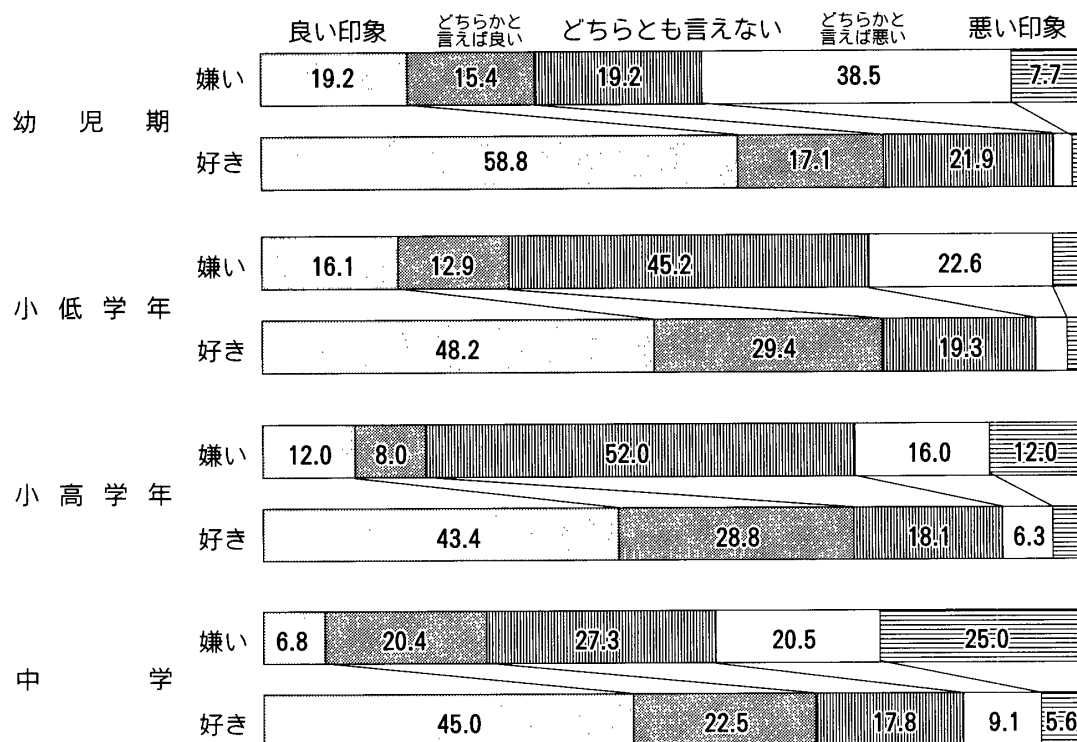
両親の好嫌の影響は上記のとおりだが、現実の行動として親子で楽しく運動する機会を多く持つことが子どもにとっては運動に親しむ為の大きな要因と考えられる。

* 幼稚園（保育所）、小学校の積極性



学生の好きと嫌いの差異がもっとも顕著に現れている項目である。家庭を離れて一日の大半を過ごし、同年代の仲間たちとの運動の場の多少が大きな影響を及ぼしていると考えられる。

* 運動に係わった先生の印象は



各時期ともに差異が大きく認められる。

単純集計結果でも見られたように

幼 児 期	18（名）
小低学年	34
小高学年	61
中 学	116

と年齢が高くなるほど増加し、延べ229名が「悪い印象」（「どちらかと言えば悪い」を含む）と回答している。

また、中学生時期に嫌いと答えた学生44名のうちその後（高校生～現在）を見ると、

好きに転じたもの	4（名）
どちらとも言えない	16
嫌いのまま	24

となり、44名中、中学時に「悪い印象」と答えた学生は約半数の21名で、現在も嫌いのままの学生24名中16名だった。

運動に係わった先生の印象については65名の学生が記述回答した。中には自分本位の内容もみられたが、良い印象の内容が21件に対して悪い印象の内容が44件であった。

以下、代表的なものを示す。

（良い印象）

- * 熱心に教え、励まして、誉めてくれた。
- * 運動の楽しさを教えてくれた。
- * 厳しかったが、ためになることを教えてくれた。
- * 辛くても、励まし、応援してくれるやさしい先生だった。
- * 生徒一人一人を考えてくれる先生だった。
- * 挨拶、礼儀、敬語などをしっかり教えてくれる先生だった。
- * 人間的にあたたかい先生だった。

（悪い印象）

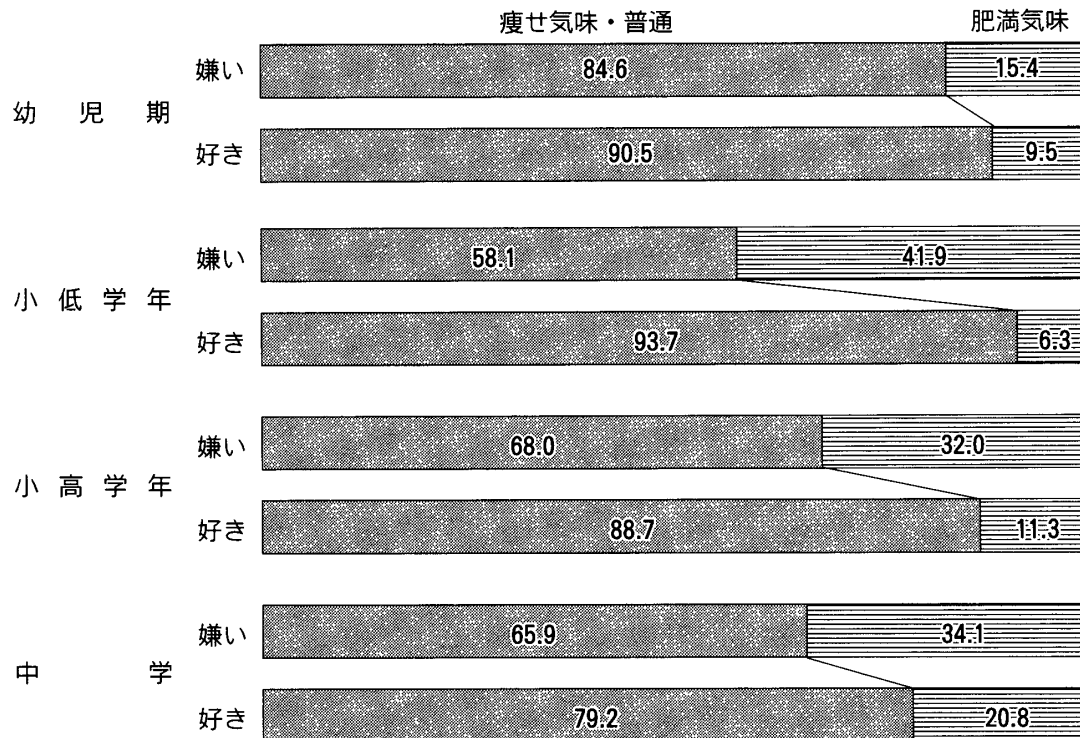
- * 厳しくて楽しく運動をした覚えがない。
- * 精神的に嫌になるようなことばかり言われた。
- * あまり教えてくれなかった。
- * その日の感情で態度が違った。
- * 幼稚園の先生は怒鳴られたりして、本当に怖かった。
- * 殴られたり、蹴られたりした（小学校）。
- * ひいきをした。（他4件）
- * 何かにつけて、キレて怒鳴られた。

* 運動が苦手な人に、うまく対応してくれなかった。（他 2 件）

* みんなの前で一人ずつやらせた。

* 自分をおしつけた。

「運動が嫌いの内容」で先生の項を選択した学生を含め、運動（運動遊び）に係わった教員が子どもの運動の好き・嫌いに結び付く要因の一つであると言える。



* 体型

小学校に入ってからの変化が大きくなっている。

中学生時に嫌いと答え、その後（高校生～現在）も嫌いのままのもの24名のうち9名は中学時に「肥満気味」の回答をしている。（5名はどちらとも言えないに転じた。）

特に高学年以降の体重増は一般論としては運動にはマイナス要因として働く可能性が高く、苦手意識が出てくると周囲の視線も気になりさらに大きく作用すると思われる。

まとめ

過去の家庭における養育環境から保育所（幼稚園）、小・中学校における体育授業や運動の実施状況を振り返ることにより回答を得たが、それぞれの場面において運動

への意欲や、好き嫌いに係わる項目について多くの事柄が絡み合って現在に至っていることが分かった。

そして、運動の好き嫌いについては、時期により変容することはまれではなく、また、好き嫌いを形成したと見られる要因も、多数の学生に共通する傾向を示すものから、少数の学生に限られるものまでであることが確認された。

乳幼児期の運動について

元来人間は誕生と同時に人間としての運動の発達をしつづけ、多くの基本的な動き方を獲得していくものである。

頼りない運動未熟児が少しずつ動き方を類化しながら”這い這い”から”つかまり立ち”に移り”伝え歩き”を経て、やがて、人間の基本的移動形式としての”独り歩き”の形態発生に至るプロセスは、日常的な運動形態としてひとりでに覚えるものとして認識されている²⁾が、マイネルが「子どもは他の子どもたちや兄弟、おとな、とりわけ母親が運動するのを観察し、はげましや期待の言葉によって高められる。」³⁾と述べているように、そこには子ども自身の運動欲求と子どもをとりまく人たちの期待とはげましの言葉や態度が成功へ導く大きな力となっているのである。

マイネルはさらに「就学前の子どもは強い運動衝動や活動衝動を特徴としている」そして「ますます大きな役割を果たすのが成功体験である」とも述べ、幼児期の子どもの運動に対する可能性と環境について言及している。

強い運動衝動が発展して運動好きになり、成功体験と新しい自分の発見が新たな運動への興味につながるためには、母親を中心とした子どもを取り巻く大人たちの暖かい眼差しと言葉かけが不可欠である。

運動実施時間と体育担当教員のあり方

前述したように、運動やスポーツをする機会が多くあれば、好きになる可能性も高いがますます嫌いになる可能性もあるが、本研究によって幼児期からの両親との運動（遊び）時間の多少、また保育所（幼稚園）、小学校の運動に対する関心や配慮も大きく影響することが分かった。そして、そのカギを握っているのはまさに体育担当の教員であることも確認できた。

12

金子は、「実技指導にコンプレックスをもっている教員は、技能中心の体育のあり方を批判し、ことさら人間教育を前景に立てたがります。自分が与えた運動課題なのに、自分の実技指導力の不足に隠れみのを羽織ってしまいます。あるいは、生徒の自主的な学習活動こそ本質であって、その活性化のプログラムさえ指導すれば後は生徒の自得を待つだけというのん気な指導者もいないわけではありません。

体育という領域では、運動学習が中心的内容で、その中で動きを覚え、身につける

ことが本質的問題です⁴⁾。」と述べている。

保育所（幼稚園）や小学校の先生は、他教科も含めて幅広い分野についての見識や能力を求められ運動指導の研鑽に費やす時間にも限度があり、その指導力についての限界はやむを得ないが、中心的内容を理解し子どもの気持になって、共感し、共に悩み共に喜ぶ姿勢は是非とも持ち続けて欲しいものである。

一方、中学校以上の教師については体育専門の教員であり、運動指導の専門家である。運動を教育の手段として捉えることなく、中心的内容を十分理解しそこに全力を注ぐことが責務となる。

もちろん、学習指導要領に定められた目標である「体力の向上」「公正な態度や進んで規則を守り互いに協力して責任を果たす態度を育てる」⁵⁾ などについても十分配慮し、生徒たちの誤った行動については十分説明をして、理解を求めることが必要で、それにより誤解を生むことも防ぐことができる。短絡的に怒鳴ったり感情に走ることには避けるべきである。

そうした真摯な取組と姿勢が指導場面で見られることにより生徒たちの信頼も得られることになり、教師が原因で運動を嫌いになることも避けられるであろう。

今後、本研究で得られた運動嫌いの要因に注目しつつ、面接法によって、個人の運動生活史において特に好き嫌いを印象付けたと思われる転機的なできごとの記述と検討が必要であろう。

参考文献

- 1) 三木ひろみ 「好き」と「嫌い」の心理学, 体育科教育 2 月号 2002年
- 2) 金子明友著 わざの伝承、明和出版 2002年
- 3) K.Meinal著 金子明友訳 マイネル・スポーツ運動学、大修館書店 1981年
- 4) 金子明友監修 教師のための運動学、大修館書店 1996年
- 5) 本村清人 小中学校学習指導要領, 体育科教育 2 月号 1999年

(付 表)

運 動 に 関 す る ア ン ケ ー ト

次の質問について各年代毎にあてはまる答えを該当する欄に記入して下さい。

I, 養育環境について

(1) 運動遊びの場はありましたか。

- ① 沢山あった
- ② あった
- ③ 少しあった
- ④ 殆どなかった

幼児期	小低学年	小高学年

(2) 両親は運動が好きでしたか。

- ① 好き
- ② どちらとも言えない
- ③ 嫌い

父	母

(3) 親子で運動遊びをする機会が頻繁にありましたか

- ① 頻繁にあった
- ② どちらとも言えない
- ③ なかった

幼児期	小低学年	小高学年

(4) 保育所（幼稚園），小学校では運動（運動遊び）に対して積極的でしたか

- ① 積極的だった
- ② どちらとも言えない
- ③ 消極的だった

幼児期	小低学年	小高学年

(5) 運動（運動遊び）に係わった先生の印象はどうでしたか

- ① 良い印象
- ② どちらかと言えば良い
- ③ どちらとも言えない
- ④ どちらかと言えば悪い
- ⑤ 悪い印象

幼児期	小低学年	小高学年	中 学

* 印象に残っていることがあれば書いてください。

Ⅱ 自分自身について教えてください

(1) 体型はどうでしたか

- ① 痩せ気味
- ② 普通
- ③ 肥満気味

幼児期	小低学年	小高学年	中学

(2) 運動（運動遊び）に費やした時間はどうでしたか

- ① 多かった
- ② どちらとも言えない
- ③ 少なかった

幼児期	小低学年	小高学年

(3) 運動についての意識はどうでしたか

- ① 好き
- ② どちらかと言えば好き
- ③ どちらとも言えない
- ④ どちらかと言えば嫌い
- ⑤ 嫌い

幼児期	小低学年	小高学年	中学	高校～現在

Ⅲ 好きまたは嫌いなものは何ですか、該当するものに○または×印をつけ、思い当ることを記入してください。

- イ、運動全般 ロ、特定の種目（ ）
 ハ、先生（ ） ニ、仲間（ ）
 ホ、雰囲気（ ） ヘ、環境（ ）
 ト、その他（ ）

Ⅳ 「嫌い」「どちらかと言えば嫌い」と答えた人は、原因（理由）またはきっかけは何ですか、該当するものに○印を付け、具体的に記入してください。

- イ、怪我の経験（ ）
 ロ、心理的な傷つき体験（ ）
 ハ、体力や運動能力に自信がない（ ）
 ニ、特定の技能に劣る（ ）
 ホ、身体的なハンディキャップがある（ ）
 ヘ、疲れる（ ） ト、面倒くさい（ ）
 チ、汗をかくのがいや（ ）
 リ、その他（ ）