

子どもの運動意欲を高める運動プログラムの作成と効果についての検討

福祉心理学専攻 桶野 留美

要 旨

文部科学省は、子どもの間に大きな体力の差があることを問題としている。この体力差は、運動するか・しないかという二極化に起因している。筆者が開催している地域の運動教室に通っている子どもたちは、運動に意欲的な子どもと、そうではない子どもが在籍する。質問紙調査で、運動に意欲がない子どもに「運動は健康になるために大切なことであるか」という質問をしたところ、すべての子どもが「とてもそう思う」「そう思う」と回答していた。このことから、運動に意欲的でない子どもにおいても、「健康のために運動は大切である」と理解しているものの、運動に意欲的に取り組めない何かしらの問題を抱えているのではないかと考えるようになった。

子どもが運動に意欲的に取り組めないということは、運動に興味・関心がなく、運動意欲を喚起することがないからではないだろうかと考えた。運動意欲の喚起には運動への動機づけが必要であり、自己決定理論の基本的心理欲求理論の「自律性」「有能さ」「関係性」の3つの心理的欲求が満たされることが重要である。そこで、本研究では地域の運動教室において、子どもが「自律性」「有能さ」「関係性」を感じることでできるような運動プログラムを作成し、身体面と心理面の両側面から個別に子どもを支援しながら、その運動プログラムを実践することによって、子どもの運動意欲を高めうることを明らかにすることを目的とした。

本研究のフィールドは、X市の小学生運動教室とした。この教室に通う小学校1年生から6年生の男女19名を対象に、身体面と心理面において、「自律性」「有能さ」「関係性」を感じることができるような運動プログラムを、10月から12月の間に9回実施した。第1回目の運動プログラムの前に、①運動能力の測定、②指導者による動作評価、③運動意欲尺度を用いた質問紙調査を行った。第9回の運動プログラムが終了した後で、再度③の運動意欲尺度を用いた質問紙調査を行った。また、運動プログラム期間の子どもの様子を観察し、④事例的分析を行った。質問紙の回答に対する統計的分析より、運動意欲尺度の下位尺度のうち、「競争欲求」と「身体的活動欲求」については、運動プログラム実施前よりも運動プログラム実施後の平均点のほうが有意に高いことが明らかになった。また、事例的分析によって、運動プログラム実施前は指示をされないと運動しなかった子どもが、運動プログラム実施後は積極的に運動に取り組むようになり、周囲と関わりを持つとする行動が見られることが明らかとなった。したがって、運動プログラムの参加経験によって運動意欲が高まることが示唆された。

運動に意欲的でない子どもに対して運動への意欲を向上させるプログラム内容、およびプログラム作成の際の視点を明らかにできたことが、本研究の意義であると考えられる。一方、本研究では子ども自身による質問紙への回答を分析に用いたが、今後は、保護者による評定結果との関連などを踏まえて、多面的に子どもの運動意欲を分析することが必要であると考えられる。また、本研究では、運動プログラムの回数は9回であった。実施期間が短かったこと、さらにコロナ禍で運動プログラムの内容に制限があったことなどが、本研究結果に

影響していたかもしれない。より継続的な運動への取り組みによって、さらなる運動意欲の向上が認められる可能性があるため、今後は、継続的な運動プログラムの実施と、それに伴う子どもの運動意欲の変化について検討する必要があると考える。