様式Ｃ－１９

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 24 年 6 月 1 日現在

機関番号：３２４０８
研究種目：若手研究（B）
研究期間：2009～2011
課題番号：２１７００６０５
研究課題名（和文）　幼少年期の「こころと体の調整力」を育む心理社会的要因の解明

研究課題名（英文）　A research of psychosocial factors on physical coordination and integration in children.

研究代表者　高井和夫(TAKAI Kazuo)
文教大学教育学部・准教授
研究者番号：00383216

研究成果の概要（和文）：本研究の主たる目的は，「幼少年期の『こころと体の調整力』を育む心理社会的要因の解明」である．この主目的を解決するため，子どもの身体活動の規定因子解明，子どもの調整力とその発達に関わる要因の解明，及び子どもの調整力を育む心理社会的環境要因の解明，から成る３つの下位課題を設定し，本研究題目の全体像を理解するための検討を試みた．本研究による一連の検討結果を踏まえると，幼児の「こころ」と体の調整力育成には，心身の発達を促す物的・時間的・空間的・人的な要素含む遊び環境の体系的・系統的整備が大きな役割を果たすことが示唆され,子どもの心身の健全育成の実現のために家庭,学校(園),教職員，運動（遊び）指導者との効果的な連携・協力が今後さらに発展することが期待される．

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study is to examine relations of psycho-social factors to physical coordination and integration in children. Parents completed a questionnaire assessing child’s physical activity (PA) level, child’s psycho-social developments, beliefs regarding the importance of physical activity, and supportive behaviors for child’s physical activity. Parental, teacher’s, and peer’s supports was an important correlate of child’s PA level, acting directly or indirectly through its influence on physical competence and social development. It seems to appear that organized daily PA level in children along with enough space, time, peers, and encouragement from parents and teachers for spontaneous PA establishes prerequisites for their further expected development of physical coordination and integration in children.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合　計
2009 年度	600,000	180,000	780,000
2010 年度	600,000	180,000	780,000
2011 年度	600,000	180,000	780,000
年度			
年度			
総　計	1,800,000	540,000	2,340,000

研究分野：総合領域
科研費の分科・細目：健康･スポーツ科学・身体教育学
キーワード：　子ども，心理社会的要因，調整力，身体活動

１．研究開始当初の背景

まず青少年健全育成領域において，「次代を担う自立した青少年の育成に向けて」（中教審答申）では，昨今の青少年の意欲，体力，社会性等の低下に対して喫緊の対応の必要性が提起されるとともに，今般「新しい時代に求められる青少年教育の在り方について」諮問がなされている．また学校体育領域において，「健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会」（中教審）の今後の体育科における課題，改善の方向性についての議論の中で，「生きる力」の基盤である心と体の一体性を重視し，体育を通じて，体力向上はもとより，知的・情緒的発達や，集団的活動などを通じたコミュニケーション能力育成が指摘されるとともに，この程改正された学習指導要領に反映されている．阿江ら（2007）は幼少年期に身に付けるべき基本的な動きについて実証的な検討を進めている．現代の「豊かな社会」における人間力及び社会性の低下に対応すべく，「こころと体の調整力」の育成と涵養に向けて，体育・スポーツの果たす役割に大きな期待が寄せられている．

ところで，幼少年期の身体活動による心身の健全発達には，家庭の保護者を中心に，教師，指導者等の直接・間接の相互的な関わりが重要な役割を果たす．発育発達の敏感期における身近な大人たちの指導及び関係性の在り方については，古くて新しい問題でもある．

２．研究の目的

本研究の主たる目的は，幼少年期の「こころと体の調整力」育成に関わる心理社会的要因を解明することである．本研究において，心と体が一体的に発達する幼少年期特有の発達側面である，「からだ」の調整力（石河ら，1987）と，「こころ」の調整力を反映する「自律性」，「規律心」，「仲間関係」（社会性）の相互的な関係性とその働きを「こころと体の調整力」と操作的に定義する．上述の中教審答申では，青少年の意欲低下，社会性の低下，及び体力低下等を懸念し，「人間力」育成に対する家庭・学校・地域の教育力再生を提起している．特に，体育・スポーツ領域においては，乳幼児期からの基本的生活習慣の確立や体力向上はもとより，社会性，コミュニケーション能力，及び規律心など「生きる力」の涵養に果たす身体活動の役割が期待される．ところで，経験的に幼少年期の心身の一体的な発達には家庭の保護者を中心に，教師や指導者等の身近な大人の関わりが肝要であるが，その健全発達に上述の心理社会的環境がいかなる役割を果たすか不明な点が多い．そこで，本研究では「こころと体の調整力」育成に果たす家庭や教師・指導者を中心とする心理社会的要因の役割について解明することを目的に設定し，次代を担う子どもたちの健全育成における体育・スポーツ領域における貢献を企図する．

３．研究の方法

本研究の主たる目的として，「幼少年期の『こころと体の調整力』を育む心理社会的要因の解明」を設定した．「こころと体の調整力」育成に対して，保護者，教師，指導者等の身近な大人がいかに関わることが有効であるかについて，実証研究に基づく解明を通じて，その全体像と実践方策の在り方について提案を試みた．上述の主目的の解決のために次の下位目的を設定した．

①幼少年期の「こころと体の調整力」育成に関わる概念モデルを構築するため，幼少年期体育に関わる研究領域における研究動向を概観することで，幼少年期の身体活動と心身の発達及び心理社会的環境の関係性について全体像を解明すること（研究課題１：平成21年度）．

②幼少年期の「こころと体の調整力」育成に貢献する心理社会的要因について，調査研究により要因間の貢献度の差異及び相関関係性について解明すること（研究課題２：平成22年度）．

③幼少年期の「こころと体の調整力」育成に関わる要因間の相互的な関係性を検討するため，その健全発達に関わる家庭教育・コーチング等における有効かつ実践的な関わり合いに関して解明を試みること（研究課題３：平成23年度）．

４．研究成果

（1）研究課題１について

本研究では，幼少年の身体活動を支える心理社会的要因に関する研究動向を概観するとともに，今後の幼少年期における体力向上施策を展望した．子どもの身体活動量及び体力の両面における低下は先進諸国に共通した問題であり，欧米を中心にその対策が講じられている．我が国においても，中教審答申を始めに，学習指導要領改訂，日本学術会議提言，日本体育協会プロジェクト等の施策が実施されている．子どもの身体活動と心理社会的要因に関わる最近の総説を概観したところ，幼児期・児童期には保護者を中心とする意識向上と参加促進，周辺環境の整備，生徒期においては部活動・クラブ等の活動の受け皿等の環境整備，仲間・指導者・家族といった重要な他者の理解と支援，が重要な貢献要因である．特に活動量の低下が顕著となる思春期の女児・女生徒に対しては，参加障壁を緩和させる独自の対応策が求められる．次代を担う青少年の健全育成，そして生涯にわたる健康保持と医療・社会保障費等への負担削減には，幼少年期からの身体活動への積極的な関わりが肝要であるが，国民全体から個々人の各水準で実施主体と到達目標を明

確にしながら計画を策定・実施していくことが今後の在り方として期待される．

表1 各年齢段階における身体活動の規定因子を検討した総説の概要

因子	Sallis ら(2000)		van der Horst ら(2007)		Trost ら(2002)
	児童 (4-12歳)	青年 (13-18歳)	児童 (6-12歳)	青年 (13-18歳)	成人 (18歳-)
I. 人口統計学的要因					
年齢	±±	−−	00	±	−−
性別(男児)	++	++	+	+	++
人種(Caucasian)			00	0	
保護者の教育水準			00	+	++
収入/社会経済的地位	00	00		0	++
親の離婚(一人親家庭)	0		0		
体格指数(BMI:肥満度)	±±	00	0	0	−−
親の過体重/肥満	+				
II. 心理的要因					
運動実施上の障壁	−	00	0	±	−−
運動の楽しさ	+	0	0	0	++
期待される恩恵	00	±±		00	++
運動実施の意図	+	++		±	++
健康・運動の知識		±±			00
ネガティブな気分状態(運動嫌い)	00	−		0	−−
規範的信念(態度)	±±	±±		+	00
主観的健康度					++
身体的な有能感	±±	+		0	
自身への気づき	+		00	0	
自己効力感	±±	±±	+	+	++
変化の段階					00
易罹患性/疾病罹患の重大さ					00
III. 行動属性およびスキル要因					
健康的な生活習慣	+	00		0	++
座位中心の生活時間(テレビ視聴時間)	±±	00		0	
過去の運動プログラム参加	++	++			++
変化の過程					++
学齢期の運動実施頻度		+		+	0
児童/少年期の活動歴(学校体育・部活動)		++			0
成人期の活動歴					++
IV. 社会文化要因					
親の運動実施			+(男児)	0	
親の運動への関わり・支援	±±	+	+	+	
兄弟の運動参加		++			
友人/仲間からの社会的支援	0	++		+	++
医師の影響					++
配偶者/家族からの社会的支援		+			++
スタッフ/指導者からの社会的支援		++			
V. 環境的要因					
周辺環境の治安	±±				
施設へのアクセス/プログラム参加の機会	+	+	00	0	+
気候/季節	±				−−
VI. 身体活動特性					
主観的強度					−−

注）上記の記号は身体活動との関連性における正負の向きを示し，記号の数は研究結果の一貫性の程度を表している．+：身体活動の貢献要因；−：身体活動の阻害要因；0：身体活動との関連性がほぼ無い．空白はデータとして利用可能な報告無し．±：結果の一貫性不足

（2）研究課題 2 について

本研究では，子どもを取りまく環境の変化の中で，子どもの身体活動量と自制心の育成に関わる心理社会的要因について検討を試みた．その結果を以下に要約する．

①身体活動量の向上には，朝食，友人数，遊び場の安全性，通塾（有），家庭の支援，及び自制心が正の貢献を示し，メディアとの過度の接触（ゲーム機器の保有，その早期の利用開始と利用期間及び利用時間の長さ），そして社会性欠如と攻撃性は阻害要因となった．

②自制心の育成に貢献する要因は，生活習慣要因では，外遊び時間，家庭の支援，身体活動量（業間休み，昼休み，帰宅後，及び活動量全体），自制心であり，対照的に自制心と負の貢献を示したのは，生活習慣要因では，メディアとの過度の接触（視聴時間，機器保有，利用時間），及び社会性欠如と攻撃性であった．

③社会性の欠如をもたらす要因は，生活習慣要因では，朝食欠食，遊び場の安全性の不足，メディアとの過度の接触（視聴時間，早期の機器保有，利用期間と時間の長さ），内遊び時間の長さ，家庭の支援不足，身体活動量の不足，自制心の欠如と攻撃性であった．

④攻撃性の抑止には，朝食，睡眠時間，遊び場の安全性，身体活動量，通塾（有），身体活動量（昼休み），及び自律性と社会性の形成が有意に関連しているのに対して，その悪化には，メディアとの過度の接触（早期の機器保有，利用期間と時間の長さ）が関連していた．

以上の結果より，学校生活を核とした児童の自制心育成に関連する要因として，①食事・睡眠などの生活習慣の安定化，②友人との良好な関係，家庭の運動への肯定的な態度，③メディアとの適切な関わりが背景要因となり，④学校内外での身体活動量の向上をもたらすことで，⑤社会性の欠如（浅薄な関係性，批判的耐性，現実体験軽視，感覚志向）及び攻撃性の抑止をもたらし，引いては⑥自制心の向上に貢献する，と示唆された．

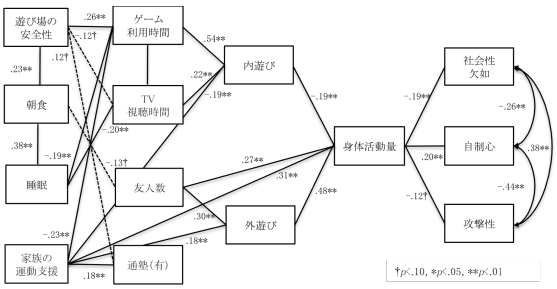

図 子どもの身体活動と自制心を育む要因間の関連性

3．研究課題 3 について

（1）まず， 児童の運動意欲に関わる心理社会的要因を明らかにするため，児童 585 名を対象に，生活習慣要因，身体活動への心理社会的要因，身体活動量，学校体育への運動意欲から成る調査用紙により検討を試みた．相関分析を行ったところ，児童の運動意欲に関連する要因として，①食事・睡眠を始めとする健全な生活習慣，そして座位中心の生活が少ないこと，②運動への心理社会的要因，体育授業，及び家庭環境への肯定的かつ積極的評価，③日常生活全体における身体活動量の高さ，が週間全体の身体活動量に正の貢献を示すとともに，上述の主たる 3 側面が「活力サイクル」の如く好循環し，結果的に学校体育への運動意欲を促進すると示唆された．ただし，高学年児童，特に女児においては思春期に近づくに伴い身体活動量が低下する

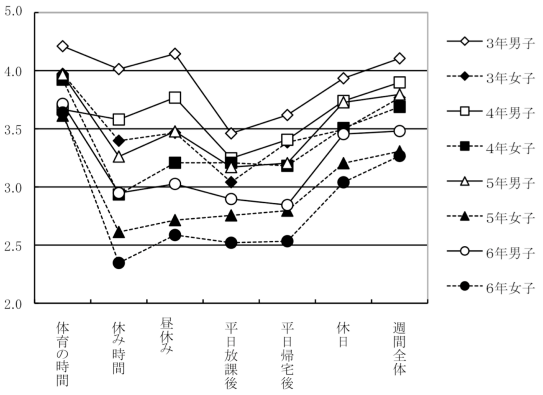

図1 各時間帯別の身体活動量における学年及び性別に見る差異

傾向があるゆえ，児童・生徒の発達期全般における活動的なライフスタイルの在り方と支援方法について具体的に議論する必要がある．

（2）次に，子どもを取りまく環境の変化の中で，子どもの身体活動量と身体的有能感の育成に関わる心理社会的要因について検討を試みた．

①児童の生活環境（朝食摂取，友人数，短いTV 視聴），そして運動意欲を支える心理社会的要因（体力，家庭，仲間，指導者）が相互に関連し合い身体有能感及び身体活動量を高めること，そして上述の要因に個々人の努力への肯定的な姿勢が伴うことで，学校生活での社会性（自制心，規律心，向社会性）と学習有能感の両面における向上という好循環を生み出す可能性が期待されること，が示唆された．

②親のかかわり方と子どもの運動有能感及びレジリンスとの関連を分析した結果，子どもの運動（遊び）に関してその過程に目を向け，子どもの努力を認め，子どもの必要としている時に支援をする課題指向のかかわり方が子どもの運動有能及びレジリエンスの向上に肯定的な影響を与えることが示唆された．

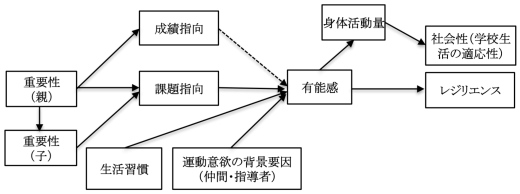

図2 子どもの運動(遊び)への有能感と身体活動量に関連する要因の図式化

以上の研究結果より，子どもの運動有能感の形成及び身体活動量の向上には，①運動に対する子ども及び親双方の重要性の認識の高さ，②適切な生活環境や生活習慣，③子どもの運動に対する親の肯定的なかかわりが関連していること，さらに④運動有能感と身体活動量の向上が，学校生活への適応感（協調性，規律心，自制心，向社会性），そして困難な状況が生じてもそこから逃げ出さず，受け止め，乗り越えていこうとする力であるレジリエンスの向上に貢献すること，が示唆された．

５．主な発表論文等

（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計 4 件）

①高井和夫（2009）子どもの身体活動を支える心理社会的要因の研究動向. 文教大学教育学部紀要，査読有，43，49-58.

②松平宗之・高井和夫（2010）子どもの運動意欲を支える心理社会的要因. 文教大学教育学部紀要，査読有，44，129-142.

③宇佐美耶麻斗・高井和夫（2011）子どもの身体活動量と自制心を育む心理社会的要因．文教大学生活科学研究，査読有，33，87-96.

④青柳悦子・稲村優典・高井和夫（2012）子どもの 運動（遊び）の有能感と身体活動量に関わる心理社会的要因. 文教大学生活科学研究，査読有，34，117-128.

〔図書〕（計 1 件）

① 高井和夫(2009)鉄棒, 他,(財)幼少年教育研究所(監修)，遊びの指導，p.40，p.44，p.62, p.89，同文書院

〔その他〕

ホームページ等

６．研究組織

(1)研究代表者

高井和夫(TAKAI Kazuo)

文教大学･教育学部･准教授

研究者番号：00383216