九州大学学術情報リポジトリ
Kyushu University Institutional Repository

本学女子学生の中学・高校の体育に対するイメージと部活に関する研究

中野, 武彦

https://doi.org/10.15017/219

出版情報：九州大学医療技術短期大学部紀要. 19, pp.41-48, 1992-03. Kyushu University School of Health Sciences Fukuoka, Japan
バージョン：
権利関係：

KYUSHU UNIVERSITY

本学女子学生の中学・高校の体育に対するイメージと部活に関する研究

中 野 武 彦

A Study on Our Girl Students' Images of the Physical Education and Extracurricular Sports Activities at Junior High or High School

Takehiko Nakano

We inquire the students' images of the physical education and extracurricular sports activities at junior high or high school, and measure their physical fitness and physique in our school. In each image, how do extracurricular sports activities affect the physical fitness and physique? In each extracurricular sports activity, how do the differences of images of the physical education affect them? The aim of this paper is to see how images of the physical education and extracurricular sports activities affect the differences of the physical fitness and physique.

1．はじめに

文部省体育局から発表される「体力・運動能力調査報告書」は国民の体力，体格の指針として広く活用されている。

本短期大学部では毎年，新入学生の体力や体格の測定をし，その現状を把握している。体育は体の教育だけでなく，体をとおしての教育として，心の教育にも効果がある[1]が，身体活動を楽しく感じ，または，負担に感じるかは，各個々人の理性や感情を基盤とした身体活動に対する価値観による。また，その価値観によって身体活動の実践は積極的にも，消極的にもなる。中学や高校時代に自分の意志でクラブ活動を経験することが体力，体格にいかなる影響を及ぼしているかについては，既に報告している[2]。

本研究では，中学や高校での課外スポーツ活動（部活と略する）の経験を調整するとともに，自由記述で，中学，高校の体育に対するイメージを調査した。そして，これらの要因が体力，体格に与える影響について検討したので報告する。

2．研究方法

(1) 対象

平成２年度，３年度入学の本学の女子学生267名

(2) 測定及び調査期日

入学年度の４月

(3) 測定項目

体力診断テスト，体格

(4) 調査項目

１）中学，高校時代の部活

２）中学，高校時代の体育の授業に対するイメージ（自由記述で調査）

(5) 部活経験のカテゴリー

１）中学，高校とも部活の経験なし，及び，文化部経験あり
“経験なし”

２）中学で部活の経験あり
“中学あり”

３）高校で部活の経験あり
“高校あり”

4）中学，高校で部活の経験あり
“中高あり”

(6) イメージのカテゴリー

1）楽しい，好きなどの記述がある
“プラス”

2）楽しい，好きと嫌い，得意でないなどの記述がある
“プラマイ”

3）強制的，厳しい，嫌いなどの記述がある
“マイナス”

4）記述なし
“イメージなし”

表－1　イメージ別・部活経験別の人数

（人）

	中高あり	中学あり	高校あり	経験なし	全　体
プ　ラ　ス	40	29	6	24	99
プ ラ マ イ	23	35	7	20	85
マ イ ナ ス	7	23	3	23	56
イメージなし	12	10	1	4	27
全　体	82	97	17	71	267

(7) 表，図における略語について

反復：反復横とび　　垂直：垂直とび
背筋：背筋力　　上体：伏臥上体反らし
前屈：立位体前屈　　踏台：踏台昇降運動
部活：課外スポーツ活動
(5)・(6)における“　”に囲まれた語も以下略語とする。

(8) 表4から表13における記号

○は“プラス”と“プラマイ”“中高あり”と“中学あり”の比較で優れ，●は劣る
△は“プラス”と“マイナス”“中高あり”と“高校あり”の比較で優れ，▲は劣る
□は“プラス”と“イメージなし”“中高あり”と“経験なし”の比較で優れ，■は劣る
◇は“プラマイ”と“マイナス”“中学あり”と“高校あり”の比較で優れ，◆は劣る
▽は“プラマイ”と“イメージなし”“中学あり”と“経験なし”の比較で優れ，▼は劣る
☆は“マイナス”と“イメージなし”“高校あり”と“経験なし”の比較で優れ，★は劣る

(9) 有意差検定　5％水準

3．結果と考察

(1) イメージ別，部活経験別の比率

表1，表2，図1に示すように中学，高校の体育に対するイメージは全体で“プラス”は37.1％，“プラマイ”は31.8％，“マイナス”は21.0％となっている。この三つのカテゴリー間には有意差はなく，体育のイメージに“マイナス”が少ないととは言えない。しかし，部活経験ごとに，イメージの比較をすると表2，図2に示すように“中高あり”で“マイナス”が8.5％と少なく，全体の比率と比較しても有意に少ない。

表－2　部活経験別のイメージの比率

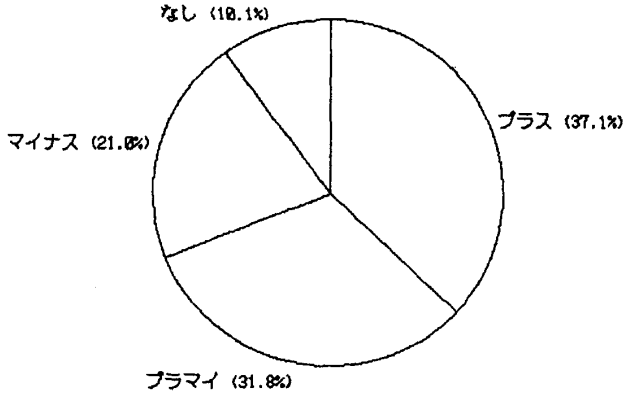
（％）

	中高あり	中学あり	高校あり	経験なし	全　体
プ　ラ　ス	48.78	29.90	35.29	33.80	37.08
プ ラ マ イ	28.05	36.08	41.18	28.17	31.84
マ イ ナ ス	8.54	23.71	17.65	32.39	20.97
イメージなし	14.63	10.31	5.88	5.63	10.11

表－3　イメージ別の部活経験の比率

（％）

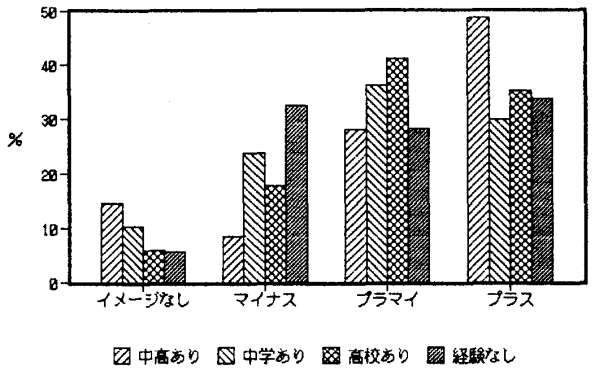
	中高あり	中学あり	高校あり	経験なし
プ　ラ　ス	40.40	29.29	6.06	24.24
プ ラ マ イ	27.06	41.18	8.24	23.53
マ イ ナ ス	12.50	41.07	5.36	41.07
イメージなし	44.44	37.04	3.70	14.81
全　体	30.71	36.33	6.37	26.59



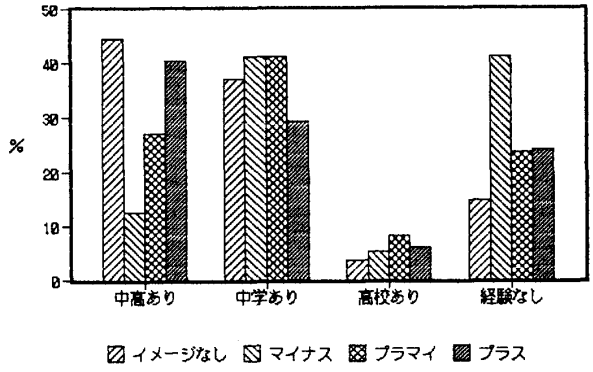
図－1　中学，高校の体育に対するイメージ

表1，表3，に示すように中学，高校時代の部活経験は全体で“中高あり”が30.7％，“中学あり”が36.3％，“高校あり”が6.4％となり，“高校あり”が有意に少ない。この傾向は先行研究[2]の比率と比較しても有意差はないので，高校だけ部活をする学生は一般的に少ないことになる。表3，図3に示すように，イメージごとに部活経験の比較をすると，“マイナス”で“中高あり”が12.5％と少なく，さらに，全体の比率より有意に少ない。また，“経験なし”は41.1％と多くなっているが，全体の比率と有意差はないので，“経験なし”にマイナスイメージが多いとは言えない。

以上のことから，中学，高校で部活をした学生は体育に対するマイナスイメージが少なくなっている以外に，部活経験と体育に対するイメージの関係で特記する特徴はない。



図－2　部活経験別のイメージの比率



図－3　イメージ別の部活経験の比率

(2)　イメージの内容

1）“プラス”

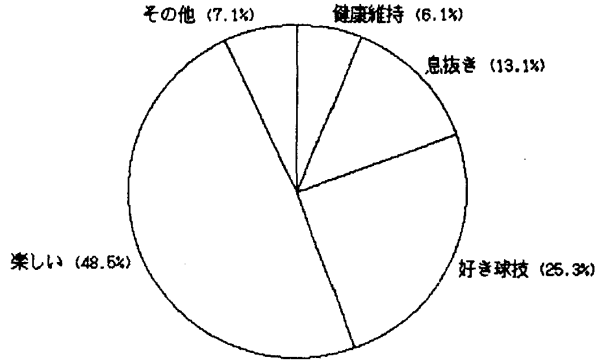
図4に示すように「楽しい」が48.5%,「好き」が25.3%となり，積極的に取り組んでいる記述が多い。種目では球技が楽しい，好きの記述がある。

2）“プラマイ”

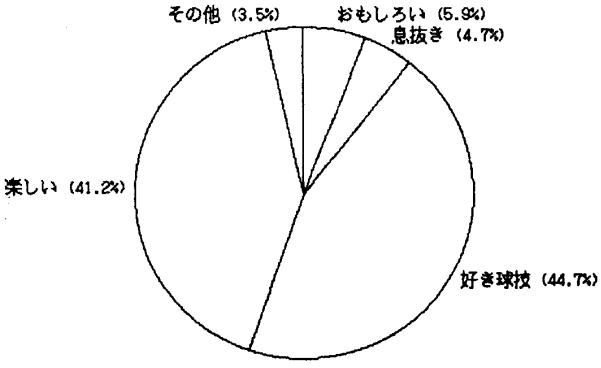
図5，図6に示すように，プラスイメージでは楽しい，好きが83.9%になり，特に球技と記述している学生が多い。マイナスイメージでは嫌い，持久走嫌いが64.7%，得意でないが11.8%ある。種目によって体育への取り組む態度が違っている。特に，持久走に対する不快感の記述が多いが，有酸素運動として効果的な運動を嫌っている。「男子学生の持久走では適切な動機づけで積極的な取り組みが期待できる」[3] ので，持久走を嫌う要因についての検討が必要である。

3）“マイナス”

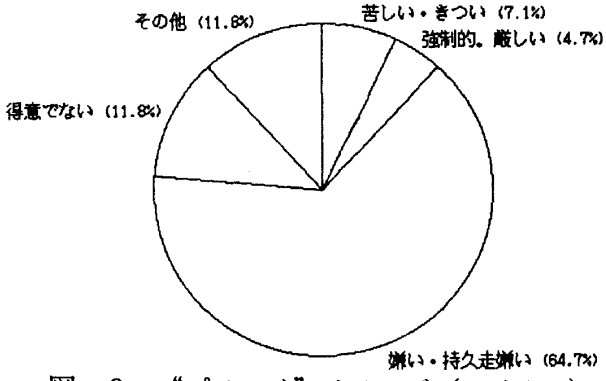
図7に示すように嫌い，好きでないが30.4%あり，“プラマイ”のマイナスで4.7%しかなかった，強制的，厳しいが26.8%にもなっている。きつい，苦しいも17.8%あり精神的に負担を感じている学生が多い。



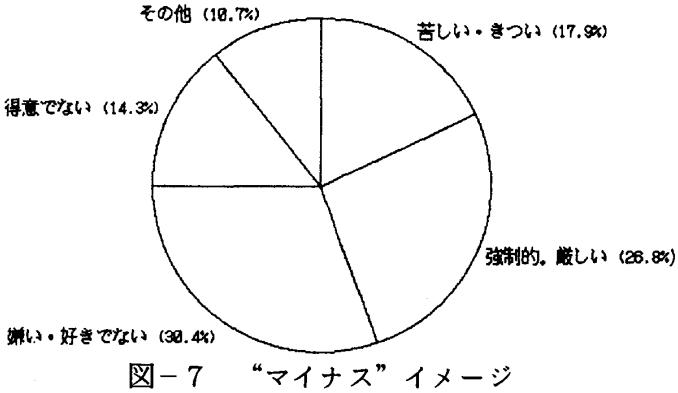
図－4　“プラス”イメージ



図－5　“プラマイ”イメージ（プラス）



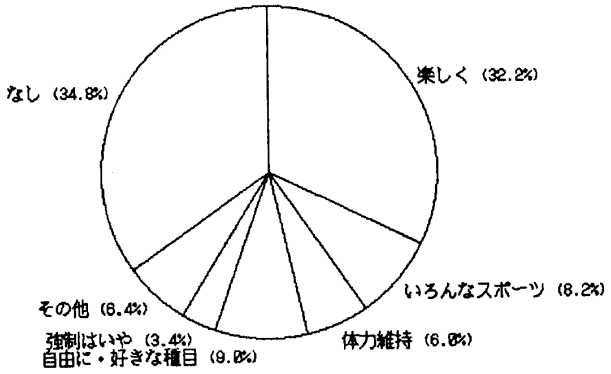
図－6　“プラマイ”イメージ（マイナス）



図－7　“マイナス”イメージ

(3)　イメージ別の体力，体格の比較

イメージ別に体力，体格を比較すると表4に示すように“プラス”は“マイナス”と比較して，反復横とび，垂直とび，握力に優れ，“イメージなし”より身長，座高が高い。垂直とびは，さらに，“プラマイ”より優れている。“プラマイ”は“マイナス”と比較して反復横とび，垂直とびで優れている。従って，“マイナス”は反復横とび，垂直とび，握力で劣っていることになる。



図－8　大学体育に対する期待

以上により，体育に対するイメージがプラスか，マイナスかで体力に差がある。この体力差が体育における運動，すなわち身体活動に対して，前述したように，精神的な負担を感じる原因になっているのかもしれない。しかし体力に応じて身体活動に喜びを感じることは生涯スポーツへの第一歩である。従って，図8に示すように，大学体育への期待として楽しく32.2%，自由に・好きな種目9.0%，いろんなスポーツ8.2%と自主的に伸び伸びと身体活動をやりたい欲求があるので，これらを経験させ，大学体育において中学，高校の体育で十分でないところを補い，身体活動の意義や喜びを理解させることは重要である。

イメージごとに部活経験別の比較をすると，表5に示すように，“プラス”で“中高あり”が“中学あり”より垂直とび，背筋力，踏台昇降運動で優れ，“高校あり”より垂直とび，背筋力，握力が優れている。さらに，“経験なし”とは反復横とび，垂直とび，握力，踏台昇降運動，身長で優れている。イメージのカテゴリー間で差がなかった背筋力，踏台昇降運動でも優位差が認められる。“中学あり”は“経験なし”より垂直とび，握力で優れ，さらに，握力は“高校あり”より優れている。表6の“プラマイ”では部活経験によって，体力差は認められない。表7の“マイナス”では“中学あり”が垂直とびで“中高あり”“経験なし”より優れている。表8の“イメージなし”では“中高あり”が“中学あり”より反復横とび，踏台昇降運動で優れている。

以上により，身体活動の意義を理解し，体育を楽しい，好きと感じるプラスイメージを持ち，中学，高校と部活を継続すれば体力は優れている。特に，瞬発力，筋力，持久力への効果が大きい。しかし，その他のイメージでは部活経験の影響はあまり認められない。

表－4　イメージ別の体力・体格の比較

		年齢（才）	反復（回）	垂直（cm）	背筋（kg）	握力（kg）	上体（cm）	前屈（cm）	踏台（点）	身長（cm）	体重（kg）	座高（cm）
プラス N=99	平均	18.20	40.52	44.25	83.11	30.38	55.37	16.21	61.36	158.17	50.29	85.11
	SD	0.53	3.12	4.98	14.85	4.24	7.39	5.25	10.74	4.70	4.50	2.42
	有意差		△	○△		△				□		□
プラマイ N=85	平均	18.09	39.95	42.27	84.87	29.35	54.78	15.08	61.35	157.08	50.31	84.62
	SD	0.33	2.85	4.30	15.37	4.29	7.15	5.28	9.81	5.13	5.53	2.70
	有意差		◇	● ◇				▼				
マイナス N=56	平均	18.20	38.66	40.61	81.84	28.98	54.02	15.58	60.04	157.37	49.37	85.29
	SD	0.55	3.30	4.93	11.59	3.59	7.37	4.52	10.13	4.91	5.45	2.81
	有意差		★▲◆	▲◆		▲						☆
イメージなし N=27	平均	18.26	40.22	42.19	82.34	29.52	54.67	17.39	58.42	155.75	48.46	83.56
	SD	0.52	3.39	4.87	16.30	3.53	7.29	5.05	6.63	3.98	4.12	2.81
	有意差		☆					▽		■		★ ■

表－5 “プラス”における部活経験別の体力，体格の比較

		年齢（才）	反復（回）	垂直（cm）	背筋（kg）	握力（kg）	上体（cm）	前屈（cm）	踏台（点）	身長（cm）	体重（kg）	座高（cm）
中高あり N=40	平均	18.08	41.10	46.35	87.27	31.49	54.64	16.04	65.81	159.17	51.22	85.15
	SD	0.26	2.85	5.07	12.80	4.47	6.92	5.58	12.54	4.68	4.79	2.39
	有意差		□	○△□	○△	△□			○ □	□		
中学あり N=29	平均	18.31	40.93	43.17	80.50	31.00	56.45	16.28	59.60	158.74	50.81	85.66
	SD	0.79	3.12	4.30	13.52	3.89	7.95	5.32	8.06	3.91	4.40	2.24
	有意差			● ▽	●	▽◇			●			
高校あり N=7	平均	18.14	40.43	41.86	75.49	26.57	58.00	14.29	57.41	155.69	47.37	83.74
	SD	0.35	4.20	5.05	10.39	3.89	4.86	5.67	7.31	5.30	3.65	2.16
	有意差			▲	▲	▲◆						
経験なし N=23	平均	18.30	39.00	42.70	81.51	28.83	54.61	17.02	57.03	156.49	48.92	84.77
	SD	0.46	2.65	4.23	18.51	3.10	7.67	4.14	7.95	4.74	3.55	2.55
	有意差		■	▼■		▼■			■	■		

表－6 “プラマイ”における部活経験別の体力，体格の比較

		年齢（才）	反復（回）	垂直（cm）	背筋（kg）	握力（kg）	上体（cm）	前屈（cm）	踏台（点）	身長（cm）	体重（kg）	座高（cm）
中高あり N=23	平均	18.13	40.78	43.48	89.55	29.87	55.83	14.87	64.06	157.79	51.63	85.20
	SD	0.34	2.72	4.30	16.83	3.51	7.58	5.74	10.72	5.26	4.90	3.05
	有意差											
中学あり N=35	平均	18.06	39.71	42.60	82.08	28.79	55.22	15.19	60.01	156.57	50.34	84.49
	SD	0.23	2.76	4.07	15.01	4.39	6.63	5.65	7.76	5.81	6.02	2.67
	有意差											
高校あり N=7	平均	18.14	38.43	40.29	78.36	27.29	55.00	14.64	55.74	158.36	50.01	84.81
	SD	0.35	3.70	3.37	12.03	3.24	5.37	3.44	2.76	4.95	6.91	2.96
	有意差											
経験なし N=20	平均	18.10	39.95	41.00	86.65	30.45	52.75	15.30	62.55	156.70	48.84	84.10
	SD	0.44	2.50	4.39	13.28	4.79	7.65	4.53	12.05	3.24	4.26	1.99
	有意差											

表－7 “マイナス”における部活経験別の体力，体格の比較

		年齢（才）	反復（回）	垂直（cm）	背筋（kg）	握力（kg）	上体（cm）	前屈（cm）	踏台（点）	身長（cm）	体重（kg）	座高（cm）
中高あり N=7	平均	18.14	39.14	38.00	86.60	30.43	51.29	14.86	55.96	156.70	50.39	85.99
	SD	0.35	3.00	4.41	11.03	2.87	6.25	4.64	4.20	4.79	3.58	2.39
	有意差			●								
中学あり N=23	平均	18.17	38.78	42.22	84.99	28.87	56.00	14.37	63.45	158.89	50.49	86.00
	SD	0.64	1.89	3.64	12.50	3.86	6.45	4.99	10.89	5.31	6.34	2.95
	有意差			○▽								
高校あり N=3	平均	18.00	39.00	39.00	76.37	29.67	55.33	18.67	58.03	152.40	47.33	82.67
	SD	0.00	1.63	2.94	3.31	3.30	3.86	0.85	9.13	3.48	1.70	1.84
	有意差											
経験なし N=23	平均	18.26	38.35	40.00	77.95	28.57	52.70	16.61	58.13	156.71	48.20	84.71
	SD	0.53	4.44	5.79	9.83	3.42	8.28	3.78	9.71	4.00	4.94	2.54
	有意差			▼								

表－8 “イメージなし”における部活経験別の体力，体格の比較

		年齢（才）	反復（回）	垂直（cm）	背筋（kg）	握力（kg）	上体（cm）	前屈（cm）	踏台（点）	身長（cm）	体重（kg）	座高（cm）
中高あり N=12	平均	18.17	42.17	42.42	88.87	30.92	52.92	16.96	61.55	155.14	49.47	82.88
	SD	0.37	3.21	4.09	13.01	3.23	8.35	5.15	5.56	4.60	4.51	3.14
	有意差		○						○			
中学あり N=10	平均	18.20	38.70	43.70	77.67	28.60	57.60	17.50	55.22	156.71	47.94	84.67
	SD	0.40	2.83	5.27	19.80	3.50	6.56	4.88	6.49	3.04	3.43	2.24
	有意差		●						●			
高校あり N=1	平均	18.00	39.00	35.00	86.00	32.00	50.00	17.00	52.30	154.50	48.90	80.90
	SD	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	有意差											
経験なし N=4	平均	18.75	38.50	39.50	73.55	27.00	53.75	18.50	58.55	155.48	46.65	83.45
	SD	0.83	2.50	3.77	6.53	2.55	2.28	5.59	5.89	4.03	4.14	2.23
	有意差											

(4)　部活経験別の体力，体格の比較

部活経験別に体力，体格を比較すると，表9に示すように“中高あり”は，反復横とび，垂直とび，背筋力，握力，踏台昇降運動で他のカテゴリーより優れている。また，体重は“高校あり”“経験なし”より重い。“中学あり”は垂直とびで“高校あり”“経験なし”より優れ，伏臥上体反らしで”経験なし”より優れている。“高校あり”と“経験なし”では体力，体格に有意差はない。

以上により，中学，高校での部活は，柔軟性を除く体力に効果があることが明らかであり，また，体重も重い。

部活経験ごとにイメージ間の比較をすると，表10に示すように“中高あり”では“プラス”が垂直とびで他のイメージより優れ，また，身長，座高で“イメージなし”より高い。“マイナス”は垂直とびですべてに劣り，踏台昇降運動で“イメージなし”に劣っている。前述したように，“中高あり”の“マイナス”は非常に少なかったが，しかし，その少ないカテゴリーは瞬発力，持久力が劣っている。やはり，この体力的に劣ることが，マイナスイメージの要因として推察される。しかし，前述したように，体力のある，なしに拘わらず「運動を楽しむ心」の育成は必要である。表11，表12，表13の“中学あり”“高校あり”“経験なし”ではイメージによる顕著な体力差はみられない。

以上により，“中高あり”の垂直とびは以外はイメージ間に顕著な差は認められない。体力の発育，発達にはイメージよりも部活経験の要因が大きいことが推察される。

表－9　部活経験別の体力・体格の比較

		年齢（才）	反復（回）	垂直（cm）	背筋（kg）	握力（kg）	上体（cm）	前屈（cm）	踏台（点）	身長（cm）	体重（kg）	座高（cm）
中高あり N=82	平均	18.11	41.00	44.26	88.09	30.86	54.43	15.74	63.85	157.98	51.01	84.90
	SD	0.31	2.97	5.29	13.99	3.99	7.40	5.54	11.09	5.05	4.74	2.84
	有意差		○△□	○△□	○△□	○△□			○△□		△□	
中学あり N=97	平均	18.18	39.75	42.79	81.84	29.45	56.02	15.56	60.21	157.78	50.27	85.22
	SD	0.57	2.84	4.21	14.77	4.16	7.05	5.41	8.88	5.06	5.50	2.66
	有意差		●	●▽◇	●	●	▽		●		▽	◇
高校あり N=18	平均	18.11	39.33	40.39	77.33	27.67	55.82	15.31	56.58	156.11	48.48	83.82
	SD	0.31	3.67	4.31	10.30	3.74	5.18	4.45	6.29	5.19	5.09	2.62
	有意差		▲	▲◆	▲	▲			▲		▲	◆
経験なし N=70	平均	18.26	39.03	41.14	81.35	29.10	53.40	16.48	59.05	156.56	48.53	84.48
	SD	0.53	3.37	4.96	14.57	3.85	7.72	4.33	10.02	4.08	4.32	2.41
	有意差		■	▼■	■	■	▼		■		▼■	

表－10　“中高あり”におけるイメージ別の体力，体格の比較

		年齢（才）	反復（回）	垂直（cm）	背筋（kg）	握力（kg）	上体（cm）	前屈（cm）	踏台（点）	身長（cm）	体重（kg）	座高（cm）
プラス N=40	平均	18.08	41.10	46.35	87.27	31.49	54.64	16.04	65.81	159.17	51.22	85.15
	SD	0.26	2.85	5.07	12.80	4.47	6.92	5.58	12.54	4.68	4.79	2.39
	有意差			○△□						□		□
プラマイ N=23	平均	18.13	40.78	43.48	89.55	29.87	55.83	14.87	64.06	157.79	51.63	85.20
	SD	0.34	2.72	4.30	16.83	3.51	7.58	5.74	10.72	5.26	4.90	3.05
	有意差			● ◇								▽
マイナス N=7	平均	18.14	39.14	38.00	86.60	30.43	51.29	14.86	55.96	156.70	50.39	85.99
	SD	0.35	3.00	4.41	11.03	2.87	6.25	4.64	4.20	4.79	3.58	2.39
	有意差			★▲◆					★			☆
イメージなし N=12	平均	18.17	42.17	42.42	88.87	30.92	52.92	16.96	61.55	155.14	49.47	82.88
	SD	0.37	3.21	4.09	13.01	3.23	8.35	5.15	5.56	4.60	4.51	3.14
	有意差			☆ ■					☆	■		★▼■

表－11 “中学あり”におけるイメージ別の体力，体格の比較

		年齢（才）	反復（回）	垂直（cm）	背筋（kg）	握力（kg）	上体（cm）	前屈（cm）	踏台（点）	身長（cm）	体重（kg）	座高（cm）
プラス N=29	平均	18.31	40.93	43.17	80.50	31.00	56.45	16.28	59.60	158.74	50.81	85.66
	SD	0.79	3.12	4.30	13.52	3.89	7.95	5.32	8.06	3.91	4.40	2.24
	有意差		△			○						
プラマイ N=35	平均	18.06	39.71	42.60	82.08	28.79	55.22	15.19	60.01	156.57	50.34	84.49
	SD	0.23	2.76	4.07	15.01	4.39	6.63	5.65	7.76	5.81	6.02	2.67
	有意差					●						
マイナス N=23	平均	18.17	38.78	42.22	84.99	28.87	56.00	14.37	63.45	158.89	50.49	86.00
	SD	0.64	1.89	3.64	12.50	3.86	6.45	4.99	10.89	5.31	6.34	2.95
	有意差		▲						☆			
イメージなし N=10	平均	18.20	38.70	43.70	77.67	28.60	57.60	17.50	55.22	156.71	47.94	84.67
	SD	0.40	2.83	5.27	19.80	3.50	6.56	4.88	6.49	3.04	3.43	2.24
	有意差								★			

表－12 “高校あり”におけるイメージ別の体力，体格の比較

		年齢（才）	反復（回）	垂直（cm）	背筋（kg）	握力（kg）	上体（cm）	前屈（cm）	踏台（点）	身長（cm）	体重（kg）	座高（cm）
プラス N=7	平均	18.14	40.43	41.86	75.49	26.57	58.00	14.29	57.41	155.69	47.37	83.74
	SD	0.35	4.20	5.05	10.39	3.89	4.86	5.67	7.31	5.30	3.65	2.16
	有意差											
プラマイ N=7	平均	18.14	38.43	40.29	78.36	27.29	55.00	14.64	55.74	158.36	50.01	84.81
	SD	0.35	3.70	3.37	12.03	3.24	5.37	3.44	2.76	4.95	6.91	2.96
	有意差											
マイナス N=3	平均	18.00	39.00	39.00	76.37	29.67	55.33	18.67	58.03	152.40	47.33	82.67
	SD	0.00	1.63	2.94	3.31	3.30	3.86	0.85	9.13	3.48	1.70	1.84
	有意差											
イメージなし N=1	平均	18.00	39.00	35.00	86.00	32.00	50.00	17.00	52.30	154.50	48.90	80.90
	SD	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	有意差											

表－13 “経験なし”におけるイメージ別の体力，体格の比較

		年齢（才）	反復（回）	垂直（cm）	背筋（kg）	握力（kg）	上体（cm）	前屈（cm）	踏台（点）	身長（cm）	体重（kg）	座高（cm）
プラス N=23	平均	18.30	39.00	42.70	81.51	28.83	54.61	17.02	57.03	156.49	48.92	84.77
	SD	0.46	2.65	4.23	18.51	3.10	7.67	4.14	7.95	4.74	3.55	2.55
	有意差											
プラマイ N=20	平均	18.10	39.95	41.00	86.65	30.45	52.75	15.30	62.55	156.70	48.84	84.10
	SD	0.44	2.50	4.39	13.28	4.79	7.65	4.53	12.05	3.24	4.26	1.99
	有意差				◇							
マイナス N=23	平均	18.26	38.35	40.00	77.95	28.57	52.70	16.61	58.13	156.71	48.20	84.71
	SD	0.53	4.44	5.79	9.83	3.42	8.28	3.78	9.71	4.00	4.94	2.54
	有意差				◆							
イメージなし N=4	平均	18.75	38.50	39.50	73.55	27.00	53.75	18.50	58.55	155.48	46.65	83.45
	SD	0.83	2.50	3.77	6.53	2.55	2.28	5.59	5.89	4.03	4.14	2.23
	有意差											

4．まとめ

体育に対するイメージがプラスとマイナスでは体力に差があり，プラスイメージで部活を中学，高校と継続すると瞬発力，筋力，持久力で優れていた。

体育を積極的な態度で望み，身体活動を楽しく，好きで実践すると中学，高校の部活も体力の向上に効果が大きく，意義が認められる。また，プラスイメージを持っていても，中学，高校と部活を継続し，身体活動の量を確保しないと，体力の向上にあまり効果がない。

中学，高校と部活を継続すると，柔軟性を除くすべての体力が優れ，体重も重い。しかし，各部活経験でイメージ間の比較をすると“中高あり”でもプラスイメージが優れているのは垂直とびだけである。体力に影響を与えている要因

としてはイメージよりも中学，高校と部活を継続して身体活動の量を確保することが必要であることが明らかになった。

量を確保したら，積極的であったり，楽しい，好きという快感情での実践がその効果を大きくする。

体育において運動や身体活動の意義を理解することによって育まれる精神的なプラスイメージ，すなわち，楽しい，好き，息抜きなどは部活への積極的な参加，また，余暇をいかした身体活動も期待できる。さらに，自律神経の働きもバランスよく維持される。

健康の維持，増進，体力向上のために中学，高校の体育の目標の一つとして「体をとおしての教育」の達成は重要である。

5．参考文献

(1) 前川峰雄『体育学原論』中山書店 1958 p.116

(2) 中野武彦「本学の女子学生に於けるクラブ活動と体力・体格に関する一考察」九大医短部『紀要』1991

(3) 中野武彦「長距離走の指導に関する一考察」北九州工業高等専門学校『研究報告』第13号 1980