

放送大学体育実技を受講した身体障害者の実態と 体育・スポーツに対する意識

伊藤 衛¹⁾・臼井 永男²⁾・川上 和延³⁾・深澤 浩洋⁴⁾
山科 史男⁵⁾・小山 創⁶⁾・小田 侯朗⁷⁾・石井 千代江⁸⁾

The survey of the actual condition and consciousness on physical education and the sport for the physically handicapped person of the University of the Air

Mamoru ITO, Nagao USUI, Kazunobu KAWAKAMI, Koyo FUKASAWA,
Fumio YAMASHINA, Hajime KOYAMA, Yoshiaki ODA, and Chiyoe ISHII

Summary

The purpose of this research is that mental factors, such as the necessity for physical education which each of the university-of-the-air students on physical education for the disabled considers, and a sport, volition, confidence, patience, cooperation, and cooperation, show clearly how it changed after finishing all lectures.

The candidate for investigation is about 200 persons of the University of the Air students on physical education for the disabled. The contents of investigation were the consciousness to comment, and physical education and the sport to the actual condition and a lecture of exercise. The item of an opinion poll was 78 items, such as a feeling, a view, an attitude, and action. Investigation was conducted from June, 2003 at the end of July. Statistics processing of the reply of 57.0% of recovery rates was carried out.

Consequently, having made the necessity and effect of exercise for health recognize anew understood.

Thinking rather that it is desirable was guessed rather than the feeling which thought was hard to accept physical education and a sport. What was suggested from the above thing Experience of physical education received by the time it experienced the university-of-the-air students on physical education for the disabled, The difference in the completion method in the University of the Air was deeply connected with the consciousness to physical education and a sport.

要旨

本研究では、「放送大学身障者体育実技」を受講した全履修生を対象として、身障者のための体育実技に対する印象、現在行っている運動の実施状況、スポーツと運動に対する意識を明らかにすることを目的として意識調査を行った。

研究の対象は、放送大学で実施している身障者のための体育実技の受講生200名とし、調査用紙は、郵送にて2003年6月に配布し、同年7月31日までに回収した。回収できた114名（回収率57.0%）の回答結果をDr.SPSS Windows Ver 11.0を使用して統計処理した。

調査の結果から、以下の結論が得られた。

1. 日常的に運動を行っている者は少なかった。このことを考察した結果、地域で行われ、障害者が参加できる運動とスポーツについての詳細な情報を提供する必要性が明らかになった。
2. 放送大学の身障者のための体育実技を選択した理由には、講師である私たちのコンセプトが支持されていた。
3. 授業回数を増やすこと、および個人にあった運動量を設定することが求められていることが明らかになった。

¹⁾ 昭和大学 ²⁾ 放送大学助教授（「生活と福祉」専攻） ³⁾ 順天堂医院健康スポーツ室

⁴⁾ 電気通信大学 ⁵⁾ 放送大学教務部 ⁶⁾ 藤野さつき学園 ⁷⁾ 国立特殊教育総合研究所 ⁸⁾ 放送大学非常勤講師

4. 講義を受けた結果、運動やスポーツに対する、気持ち、考え方、行動は前向きに変化していた。このことから、これまでの体育やスポーツに対して抱いていた劣等感が減少した可能性が示唆された。

I. 緒 言

身体に障害を有する者のスポーツは、1964年に開催された東京パラリンピック以降、我が国では年々普及し、現在では国際記録を樹立した選手まで育成するまでに力をつけてきた。また、文部省体育局より示されたスポーツ振興基本計画（2000年）において、障害のある人々のスポーツ活動への参加が増加していることが指摘され、市民スポーツ、レクリエーションに相当する分野においても、現在では障害者スポーツ専用センターが増設され、身体障害者の間でも個々に運動やスポーツを楽しむ機会は増えてきている。そもそも身体障害者にとってのスポーツ活動は、健康の保持増進や身体機能の回復といった身体的意義¹⁾ やスポーツ活動という社会活動への参加²⁾ を通じたメインストリーミングの促進や自己尊厳の促進といった社会的意義がこれまでも指摘され^{3,4)} また身体障害者のQOL（生活の質の向上）を高めることから心理的な効果も期待されるものである⁵⁾。

しかしながら、IC-IDH（国際障害分類）の示す形態異常・機能障害（impairment）、能力障害（disability）、社会的不利（handicap）などをもった身体障害者は、身体活動にさまざまな制限がある。そのため、多くの身体障害者は運動不足や廃用性症候群をまねき、活動のもとになる行動体力（fitness for performance）も、生存の基礎となる防衛体力（fitness for protection）も大きく減少し¹⁾、生活習慣病や高齢化の変化を増長することから、健康阻害の遠因になると考えられる⁶⁾。また、障害者の烙印を自ら押し、社会との関係を絶ち、生活が消極的になるため⁷⁾、運動やスポーツに対する取り組みは一般に消極的である。これらのことから、彼らをいかに動機づけし、運動やスポーツを始めさせ、さらに持続させるかという課題は社会的にも重要な意味をもつと思われる。

放送大学では、1985年8月に「放送大学身障者体育実技^{*}」を開講し今日に至っている。その開講の背景には、放送大学保健体育科目の体育実技1単位を取得するための方法が、身体に障害を有する学生にとって極めて困難であることが判明し、単位修得困難な身体障害者学生に対して、放送大学の専任教員ならびに非常勤講師が直接対応して授業を行う方法を設置したという経緯がある。著者らは2003年までの放送大学身障者体育実技履修者を対象にアンケートを行い⁸⁾、運動・スポーツを実施しない理由や現在実施している運動・スポーツに対する意識を検討した⁹⁾。このうち、定期的な運動実施者は39.1%いたが、この割合は健康日本

21における運動習慣者の健康指標・目標値や他の研究結果と比較しても低い率ではない^{10~17)}。この点から、我々は「放送大学身障者体育実技」を履修したことで、体育・スポーツに対する印象がいかに変化したのか、また、日常的な身体活動の重要性が再認識されたのかを明確にすることが重要であると考え、受講後の「気持ち」、「考え方」、「行動」の変化について検討を行ったが、十分な成果は得られなかった¹⁸⁾。そこで本研究では、「放送大学身障者体育実技」を受講した履修生個々がこれまで抱いていた体育・スポーツに対する意識や健康に対する運動の必要性、意欲、自信、忍耐、協調・協力などの心理的要因が、履修後にどのように変化したのかを明らかにすることを目的とした。

II. 方 法

1. 対象者

1985年度～2003年度までに放送大学体育実技を科目登録した身体障害学生（単位未修得者も含む）200名であった。

2. 調査期間

平成15年6月から平成15年7月までの2ヶ月間であった。

3. 調査方法

質問紙法に基づき、自己記述回答式の調査用紙と返信用封筒を郵送にて配布し、平成15年7月31日までに郵送にて回収した。

4. 調査項目

調査内容は、運動実施の実態把握、身障者体育に対する印象、スポーツや運動に対する意識についての3カテゴリーである。調査項目は、1) 属性：性別、年齢、同居人の有無、職業、受講時の障害状態、一般体育実技の履修経験、所属、選択・必修、受講校舎、2) 現在の運動実施状況、3) 実施している運動内容：6項目、4) 実施していない理由：10項目、5) 選択受講者の選択理由：10項目、6) 放送大学身障者体育実技を受講した感想：10項目、7) 放送大学身障者体育実技受講後の運動・スポーツに対する意識（気持ち、考え方、態度、行動など：78項目）であった。

5. 結果の処理

回収できた114名（回収率57.0%）の回答結果をDr.SPSS Windows Ver11.0を使用して統計処理した。集計にあたっては、各質問に対する欠損値（無回答）

を除いた回答を有効パーセントとした。また、放送大学身障者体育実技受講後の運動・スポーツに対する意識と属性との関連性については χ^2 検定による有意差検定を行い、有意水準は5%未満とした。

Ⅲ. 結 果

1. 対象者の実態

表1に示したように、対象者のうち、男性は46.8%、女性は53.2%であった。男性では、30歳代が最も多く28.8%、女性では30歳代が23.7%、40歳代が22.0%であった。また、60歳代以上の男性は32.7%、女性では30.5%、男女合計では31.5%を占めていた。

同居人がいるという対象者の割合は76.1%であり、同居人がいない、すなわち独り暮らしをしている者は23.9%いた。独り暮らしは男性で33.3%が女性で15.5%よりも多い傾向が見られた（独立性の検定結果： $p < 0.05$ ）。

「放送大学身障者体育実技」の受講時の障害状態は実際には多岐にわたるものであった。本研究では、そ

表1 回答者の年代別度数分布表

年代	男	女	合計
20代	5 9.6%	4 6.8%	9 8.1%
30代	15 28.8%	14 23.7%	29 26.1%
40代	8 15.4%	13 22.0%	21 18.9%
50代	7 13.5%	10 16.9%	17 15.3%
60代	8 15.4%	10 16.9%	18 16.2%
70代以上	9 17.3%	8 13.6%	17 15.3%
合計	52 100.0%	59 100.0%	111 100.0%

表2 回答者の受講当時の障害状態

障害状態	男	女	合計
病気	6 12.0%	10 17.9%	16 15.1%
肢体不自由	31 62.0%	27 48.2%	58 54.7%
聴覚障害	3 6.0%	2 3.6%	5 4.7%
視覚障害	4 8.0%	9 16.1%	13 12.3%
その他	4 8.0%	4 7.1%	8 7.5%
病気と肢体不自由	1 2.0%	3 5.4%	4 3.8%
肢体不自由と視覚障害	1 2.0%	1 1.8%	2 1.9%
合計	50 100.0%	56 100.0%	106 100.0%

の障害の種類を調査上、7項目（内部障害、肢体不自由、聴覚障害、視覚障害、内部障害と肢体不自由、肢体不自由と視覚障害、その他）に分類した（表2）。最も多かったのは、全体の54.7%を占めた肢体不自由であり、男性では62.0%、女性では48.2%であった。次いで多かったのは、男性では内部障害12.0%、女性では、内部障害が17.9%、視覚障害が16.1%であり、これら以外の障害は8.0%以下であった。

一般体育実技の履修経験は、小学校、中学校、高校、大学について調査した。その結果、履修経験が有るとい割合は、小学校で83.7%、中学校では81.9%、高校では79.8%であった。

対象者のうち「放送大学身障者体育実技」を必修として受講した者は89.1%、選択制度に変更された平成5年度からの受講者は10.9%（男性は63.6%、女性では36.4%）であった。

毎週1回以上の運動を実施している者は29.1%であり、月に1回以上を含めれば、39.1%の者が何らかの運動を定期的実施していた。一方、日常生活でほとんど運動していない者は半数以上の52.7%を占めたが、今後の運動を行う可能性として「やってみたい」という意志をもっている者は71.4%であり、「やるつもりはない」は28.6%であった。また、運動を実施している者のうち放送大学公認の社会体育事業に参加している者は17.7%であり、個人的に行っている者は52.9%、医療機関の運動療法を行っている者は9.8%であった。

2. 実施している運動・スポーツに対する意識

日常的に実施している運動・スポーツに対する意識として、「よくあてはまる」と「ややあてはまる」という肯定的な回答が合計50%以上を示した回答は、「実施の頻度は十分（65.3%）」「実施場所・施設が近くにある（56.3%）」「今の運動・スポーツに満足（63.3%）」であり、50%未満は「競技レベルを高くしたい（31.3%）」「現在の指導に満足（48.9%）」「お金がかかりすぎる（33.3%）」であった。

日常的に運動・スポーツを実施していない理由として、「よくあてはまる」と「ややあてはまる」という肯定的な回答が合計50%以上を示した回答は、「時間がない（50.0%）」「一緒にやる仲間がない（52.0%）」「身体的事情でできない（64.3%）」「きっかけがない（61.5%）」であり、50%未満は「興味がないから（11.5%）」「嫌いだから（11.5%）」「面倒くさいから（30.7%）」「他に優先することがある（48.1%）」「お金がない（29.6%）」「場所がない（40.7%）」であった。

放送大学身障者体育実技を選択した選択理由で、「よくあてはまる」と「ややあてはまる」という肯定的な回答が最も多かったのは、「単位を取得する（86.8%）」であった。次いで「健康増進のため（82.0%）」「体力をつけたい（78.0%）」「興味がある（69.4%）」「好きだから（69.3%）」「楽しそうだから（69.0%）」「運動療法のため（58.0%）」「一般教養とし

て(55.1%)」であり、50%未満は「一緒にやる仲間がいるから(43.8%)」「時間があるから(36.0%)」であった。

放送大学身障者体育実技を受講した印象や感想に関する質問は、10項目あった。このうち、「よくあてはまる」と「ややあてはまる」という肯定的な回答が合計60%以上を示した回答は「指導内容が適切だ(94.4%)」「体育実技に満足した(81.1%)」「運動することが楽しくなった(73.3%)」「健康増進に役立った(72.2%)」「実施場所・施設が適切だ(71.0%)」「使用した用具が適切だ(70%)」「新しい知識を習得できた(69.6%)」「体育のイメージが変わった(64.4%)」などの8項目であった。また、50%未満は「運動量が軽すぎた(48.9%)」「授業回数が少ない(42.9%)」の2項目であった。

放送大学身障者体育実技の履修後に「気持ち」「考え方」「行動」に関する意識が、「強く思うようになった」と「思うようになった」という肯定的な回答が合計60%以上を示した回答は、「気分転換ができる(88.8%)」「人間の身体や精神に関心がある(87.3%)」「医療や福祉に関心がある(87.2%)」「健康のために必要だ(85.7%)」「チームメイトと協力することは重要だ(80.8%)」「ストレス解消ができる(80.0%)」「良い思い出になる(79.6%)」「仲間と楽しむことができる(79.2%)」「社会にも共通する大切なものを学べる(78.4%)」「私の健康のために良いことである(77.3%)」「他人とのコミュニケーションが深められる(76.6%)」「自分の可能性を高めたい(76.4%)」「チームワークを大切にすることを養える(74.5%)」「自分の運動機能を把握している(73.7%)」「ルールを守る精神が育てられる(72.8%)」「自分のことは自分で判断できる(72.4%)」「自分の体力を把握している(72.3%)」「いろいろな人と付き合うのが好きである(70.5%)」「自分の体力を高められる(68.8%)」「自分のことは自分でやる(68.7%)」「よい友人がいる(68.1%)」「多くの友人をつくることができる(67.8%)」「人間関係をよくする(67.7%)」「ボランティアなどの社会的活動に関心がある(66.6%)」「余暇の有効な利用法である(65.9%)」「意志は強い方だ(61.7%)」「物事を率直に見つめることができる(61.3%)」の78項目中27項目あった(表3)。

放送大学身障者体育実技受講後の運動・スポーツに対する意識と属性との間に χ^2 検定の有意水準5%未満で独立性が認められた項目を表4に示した。

Ⅳ. 考 察

1. 対象者の実態

本研究の対象者に高齢者の割合が高いのは、放送大学メディアを媒体とした教授法をとる放送大学の特徴的な傾向であると思われる。特に、放送大学では15歳以上(当初は18歳)という年齢制限以外、入学するために何ら規制がなく、実際の受講者は10歳代から80歳

までと年齢に開きがあった。

放送大学身障者体育実技受講者は、一般の体育実技受講者が行っているような放送大学公認社会体育事業への参加が困難であることから、面接授業と同様に履修希望を出した学習センターに出向き、直接、担当教員から授業を受けなければならない。例えば、車椅子使用者が文化的な生活を送る上での社会基盤が形成されつつあるなかで、車椅子走行が安全に行えるような道路の整備や車椅子使用者が健康増進施設で適切な運動指導を受けることのできる体制は十分であるとはいえない¹⁹⁾。障害が重度に及ぶ場合には、自力で学習センターに出向くことすら困難であり、障害を有する学生の全てが放送大学身障者体育実技を履修できるわけではない。しかし、障害が重度であっても家族の支援やボランティアの援助を受けて学習センターに通ってくる学生もいた。このような場合には、履修するという意志や授業を受けるという行動を支える家族や同居人の影響は、履修遂行にあたっては、計り知れないほど大きな要因となっていることが考えられるため、放送大学としての限界はあるにしろ、入学者全員に均等な履修の機会を提供する義務があるとすれば、放送大学は身体障害者が体育実技を履修することの可能性を広げるための手段を講じる必要があることを忘れてはならない。

放送大学身障者体育実技の履修者は、表2に示したように多岐にわたった。実際の授業では、障害が一樣であることは稀であり、ほとんどの授業では異なる障害をもつ履修者を同時に指導した。一般に身体障害者スポーツに対する考え方は、「治療手段として」「レクリエーション・心理的手段として」「社会への身体的・精神的復帰の手段として」運動やスポーツを位置づけていた²⁰⁾。歴史的にも、障害者スポーツは最も自然な治療訓練と考えられ、身体的適応、筋力、共同運動、持久力などを回復するために有効で、スポーツのもつ遊戯性が、意欲と自発性を取り戻し、重度障害者にありがちな、孤立した自己中心的な心理状態から心を開くためにもよい手段とされた。さらに障害者が社会と積極的に接触しようとする意識が芽生え、社会の周りの人々と再融合が可能になり、社会参加の上からも大きな意義を有しているとされた。しかし、このようなことが結果的にはそうなるにしても、著者らが第一義的に取り組んだことは、身体障害者自らが自己の潜在的能力を引き出す援助を運動・スポーツ活動を通して行うことであった。そのために用いた教材が「そこにいる身体障害者全てが参加できるゲームの考案」であった。その考案にあたっては、担当教員が全てを指導するのではなく、限られた時間の中で履修者らの意見交換や実技の試行を何度か繰り返し、ゲーム運営上必要なルールを検討した上で、競い合い、完成に至るスポーティーゲームであった²¹⁾。そのため、パラリンピックに見られるような障害によるクラス分けや機能的クラス分け、統合的機能的クラス分けなどは試していない²²⁾。ただし、このような授業展開は主に選択

表3 運動・スポーツの意識が肯定的に変化したという回答と割合(%)

	強く思うようになった	思うようになった	どちらともいえない	思わなくなった	全く思わなくなった	合計
1:よい(楽しい)思い出になる	53.1	26.5	17.3	0.0	3.1	100.0
2:人間関係をよくする	28.1	39.6	25.0	1.0	6.3	100.0
3:現在の自分を支えている	17.7	27.1	38.5	6.3	10.4	100.0
4:何かを始めたらそれを続けられる自信がある	21.1	28.4	35.8	5.3	9.5	100.0
5:体力には自信がある	6.3	16.7	38.5	21.9	16.7	100.0
6:運動・スポーツに興味がある	26.0	30.2	28.1	8.3	7.3	100.0
7:運動・スポーツ活動を行う	6.3	22.1	37.9	17.9	15.8	100.0
8:健康には自信がある	6.3	12.6	46.3	21.1	13.7	100.0
9:運動・スポーツをやるより観る方が好きだ	16.1	19.4	39.8	14.0	10.8	100.0
10:何事にも挑戦するのは好きだ	29.2	30.2	34.4	2.1	4.2	100.0
11:運動・スポーツをすれば自分は上手になれる	5.4	20.4	40.9	20.4	12.9	100.0
12:お金や時間の無駄になる	1.0	1.0	18.8	20.8	58.3	100.0
13:自分には何の役に立たない	1.1	6.4	22.3	16.0	54.3	100.0
14:参加すればチーム内で認められる人間になれる	7.4	17.0	53.2	8.5	13.8	100.0
15:勉強や仕事の邪魔になる	1.1	3.2	15.8	16.8	63.2	100.0
16:人間には運動・スポーツを行う必要がない	2.1	1.1	11.7	8.5	76.6	100.0
17:仲間と楽しむことができる	36.5	42.7	14.6	2.1	4.2	100.0
18:勝敗にこだわる	4.3	17.0	35.1	11.7	31.9	100.0
19:一人で楽しむことができる	16.8	27.4	37.9	9.5	8.4	100.0
20:健康のために必要だ	61.2	24.5	11.2	2.0	1.0	100.0
21:気分転換ができる	51.0	37.8	9.2	1.0	1.0	100.0
22:社会にも共通する大切なものを学べる	42.3	36.1	16.5	2.1	3.1	100.0
23:勝つことが重要だ	2.1	7.4	46.8	11.7	31.9	100.0
24:ストレス解消ができる	41.1	38.9	15.8	2.1	2.1	100.0
25:自分の体力を高められる	31.2	37.6	25.8	3.2	2.2	100.0
26:チームメイトと協力することは重要だ	35.1	45.7	14.9	1.1	3.2	100.0
27:試合は私にとって重要だ	3.2	14.9	45.7	12.8	23.4	100.0
28:運動・スポーツを楽しんでいる	20.7	32.6	30.4	5.4	10.9	100.0
29:私の健康のために良いことである	40.2	37.1	15.5	3.1	4.1	100.0
30:多くの友人をつくることできる	23.7	44.1	23.7	3.2	5.4	100.0
31:勝ったとき私は大変幸せである	13.8	24.5	39.4	12.8	9.6	100.0
32:余暇の有効な利用法である	19.1	46.8	25.5	4.3	4.3	100.0
33:運動・スポーツでは耐えることが大切だ	13.8	29.8	35.1	7.4	13.8	100.0
34:友人達と運動・スポーツを楽しんでいる	7.6	15.2	32.6	19.6	25.0	100.0
35:スポーツで私は勝ちたい	4.3	15.1	37.6	14.0	29.0	100.0
36:厳しいトレーニングが大切だ	4.3	12.8	44.7	20.2	18.1	100.0
37:他の人とコミュニケーションが深められる	27.7	48.9	16.0	3.2	4.3	100.0
38:ルールを守る精神が育てられる	25.0	47.8	21.7	2.2	3.3	100.0
39:チームワークを大切にできる態度を養える	29.8	44.7	20.2	2.1	3.2	100.0
40:スポーツ教室やイベントがあれば参加したい	14.1	20.7	37.0	12.0	16.3	100.0
41:運動施設があれば利用したい	21.5	25.8	26.9	11.8	14.0	100.0
42:一緒に運動・スポーツをする仲間がいればやりたい	15.8	31.6	26.3	12.6	13.7	100.0
43:家族が運動・スポーツを強く勧める	3.2	8.5	34.0	21.3	33.0	100.0
44:積極的に行動できる	16.3	28.3	39.1	8.7	7.6	100.0
45:いろいろな人と付き合えるのが好きである	34.7	35.8	24.2	2.1	3.2	100.0
46:物事を率直に見つめることができる	21.5	39.8	36.6	0.0	2.2	100.0
47:物事を忍耐強く行える	23.2	35.8	36.8	3.2	1.1	100.0
48:自分の可能性を高めたい	35.5	40.9	19.4	1.1	3.2	100.0
49:物事を良い方や楽しい方に考える	26.3	28.4	37.9	5.3	2.1	100.0
50:人に対する思いやりがある	19.1	37.2	38.3	3.2	2.1	100.0
51:休養・睡眠は十分とる	20.8	36.5	36.5	6.3	0.0	100.0
52:主体性を持って行動できる	17.9	38.9	36.8	5.3	1.1	100.0
53:意志は強いほうだ	24.5	37.2	28.7	7.4	2.1	100.0
54:リーダーなどになって物事を解決していく方だ	9.6	16.0	53.2	17.0	4.3	100.0
55:喜怒哀楽などの気分の変化は小さい	5.4	21.5	49.5	19.4	4.3	100.0
56:自分の意見に固執しない	9.8	23.9	53.3	8.7	4.3	100.0
57:積極的に外出する	29.8	28.7	26.6	8.5	6.4	100.0
58:自分のことは自分でやる	40.6	28.1	24.0	4.2	3.1	100.0
59:心が満たされている	14.9	33.0	39.4	4.3	8.5	100.0
60:動揺せずに自分をコントロールできる	14.0	28.0	44.1	8.6	5.4	100.0
61:暑い・寒いなどの不平を言わない	18.1	28.7	29.8	16.0	7.4	100.0
62:疲れを自分で癒すことができる	14.0	31.2	38.7	9.7	6.5	100.0
63:風邪はひきにくいほうだ	14.6	27.1	29.2	17.7	11.5	100.0
64:自分の体力を把握している	20.2	52.1	20.2	4.3	3.2	100.0
65:自分の運動機能を把握している	23.2	50.5	21.1	1.1	4.2	100.0
66:考え方が柔軟である	17.2	26.9	44.1	7.5	4.3	100.0
67:自分のことは自分で判断できる	30.9	41.5	22.3	4.3	1.1	100.0
68:飽きっぽい方だ	5.3	11.7	37.2	24.5	21.3	100.0
69:活動的な方だ	14.0	33.3	38.7	9.7	4.3	100.0
70:体育の授業は好きである	23.4	31.9	36.2	2.1	6.4	100.0
71:生活に張りがある	16.0	41.5	29.8	6.4	6.4	100.0
72:よい友人がいる	42.6	25.5	25.5	2.1	4.3	100.0
73:人間の身体や精神に関心がある	50.5	36.8	7.4	3.2	2.1	100.0
74:自分に自信が持てる	11.8	36.6	39.8	6.5	5.4	100.0
75:医療や福祉に関心がある	60.6	26.6	12.8	0.0	0.0	100.0
76:ボランティア活動などに参加する	12.0	27.2	38.0	10.9	12.0	100.0
77:自分自身の側面を知っている	16.0	40.4	39.4	3.2	1.1	100.0
78:ボランティアなどの社会的活動に関心がある	29.0	37.6	24.7	4.3	4.3	100.0

制度が施行されてからであったので、必修制度と選択制度の違いが授業の印象や履修後の感想に影響している可能性は大きい。

選択履修制度が導入されたことによって履修者数は激減した。しかし、このことが即ち身体障害学生の運動離れに直結しているとは言えない。障害者に限らず健康管理上、健康の保持増進に対する身体運動の重要性は周知の通りである^{2,6)}。たとえそれが個々の事情によって不定期の実施であったとしても、運動やスポーツが長期にわたり継続されることは重要である¹²⁻¹⁷⁾。しかし、本調査の結果から推察されることは、多くの身体障害学生はむしろ体育実技を選択することを避けているのが現状のようである。その理由を究明し、身体障害者が運動・スポーツに参加する機会をもうけるための対策を講じることは非常に重要である。

2. 運動・スポーツに対する意識

本研究の対象者のうち、「毎週1回以上の運動を実施している者」と「月に1回以上」を合計すると39.1%の者が何らかの運動を定期的実施していた。介入研究のように運動条件を規定し、実施状況を管理できる体制であれば、一般に身体運動の継続率は低くない^{12,13,17)}。しかし、一定期間の運動指導を受け、自宅でも継続的に運動を行えるだけの知識と実践方法を身につけた者であっても、月日の経過とともに身体運動の継続率は大きく減少する¹⁴⁻¹⁶⁾。養護学校卒業後の知的障害のある人々を対象とした研究報告では、日常的なスポーツ活動を全くしていないという人は74.1%を占めることが明らかにされている⁴⁾。身体障害者本人だけでなく家族や周囲の人も含め、身体障害者が運動やスポーツを行うことを促すことはあっても否定することはないと思われるため、運動・スポーツを実践しない理由を明確にし、何らかの対策を講じることは重要である。本研究の対象者の実施している運動・スポーツに対する意識の特徴として、高い競技レベルを求めていること、お金をかけないことがあげられ、このことは、費用をかけずに手軽に行える運動・スポーツが好まれるともいえる。また、現在の指導体制や施設に対する要求は少なからずあることが推察される。一方、運動・スポーツを実施していない理由では、「興味がない」とか「嫌いだから」運動やスポーツを行わないわけではなく、「身体的事情でできない」「きっかけがない」「一緒にやる友人がいない」という理由が大きいと思われる。日本身体障害者スポーツ協会（平成3年）によれば、車椅子バスケットボール加入動機では、「指導者の勧め」と「友人の勧め」の合計が65.2%を占めている⁶⁾。著者らは、放送大学身障者体育実技を履修した学生に対して、いわゆる生涯スポーツを促す窓口的存在としての役割も担っていることから、今後は運動・スポーツ種目に対する指導や施設などの情報の提供量を増やすことで、定期的な運動・スポーツの実施者を増加させるための積極的な指導を試みたい。

3. 放送大学身障者体育実技を受講した印象や感想

放送大学身障者体育実技に対する印象が肯定的であった回答が60%以上を占めた項目は10項目中8項目認められ、「体育のイメージが変わった」「新しい知識が習得できた」「身体を動かすことが楽しくなった」など、我々の行っている体育実技が履修者に受け入れられていたことが概ね確認された。中でも「指導内容が適切であった」は最も高率であった。草野⁵⁾は身体障害者のスポーツと社会的課題をレビューする中で、身体障害者がスポーツを行うとき、自分の期待や夢に沿って自分なりの目標を持ち、そのための練習やトレーニングを失敗を重ねながらも継続することで、やがて一つの小さな目標を達成し喜びと感動を味わうと述べている。さらにその達成感、自信につながり、意欲や向上心に発展し、さらにそれは内発的動機付けを高め、次の新たな目標に挑戦したくなるという回路ができあがるとし、この回路を何度も巡るうちにいわゆる自己発見がなされ、自己表現がなされ、次第に自己実現に近づくとして説明している。Richter²³⁾も身体障害者スポーツが自己評価や自己心象に良い影響を与えることを述べている。そして、これらの自己実現のより良い展開を促す役割として現場の指導者の重要性が強調されている⁵⁾。BlockとConatser²⁴⁾は、指導者の役割をクラスなどにある心理的・物理的バリアを取り除く役割（advocacy）、運動の指導の役割（trainer or educator）、運動に関する新しい指導法や新しい運動器具などに関する情報を見つけ、それを他の関係者に伝える役割（fact finder）、そして、どんなカリキュラムがよいかということよりも、どんなインストラクションがその人に有効かということを示すことができる専門家の役割（process specialist）の4種に整理した。このことから、著者らは本研究結果を放送大学身障者体育実技に対する評価として真摯に受け止めなければならない。特に、「授業回数が少ない」や「運動量が軽すぎた」という回答については、授業回数を増やすことや運動量を個々に設定することなどを今後の検討課題としたい。

4. 放送大学身障者体育実技履修後の「気持ち」「考え方」「行動」に関する意識

放送大学身障者体育実技を履修したことで、体育・スポーツに対する印象はいかに変化したのか、また、そのことによって日常的な身体活動の重要性が再認識されたのかどうかを明確にすることは重要である。そこで、放送大学身障者体育実技を受講した後の「気持ち」「考え方」「態度」「行動」の変化について78項目を調査した。その結果、運動・スポーツに対する意識が肯定的に変化したという回答の割合が60%以上を占めた項目の数は27に及んだ。これらの結果は、いわゆる心理的な健康度を増加させたと言える反面、変化の無かった項目や減少した項目もあった。安永ら²⁵⁾は、運動や身体活動が生理的な側面だけでなく、心理的、社会的側面に及ぼす効果を高齢者について検証し、運

表4 受講後の意識と関連性がみられた属性

属性	関連性がみられる項目	有意差
一般体育実技の履修経験の有無（小学校）	チームワークを大切にすることを養える	p<0.05
〃	スポーツ教室やイベントがあれば参加したい	p<0.05
一般体育実技の履修経験の有無（中学校）	人間関係をよくする	p<0.05
〃	社会にも共通する大切なものを学べる	p<0.05
一般体育実技の履修経験の有無（高校）	社会にも共通する大切なものを学べる	p<0.05
〃	仲間と楽しむことができる	p<0.05
〃	余暇の有効な利用法である	p<0.05
〃	勉強や仕事の邪魔になる	p<0.05
体育実技の履修形式（必修・選択）	勝ったとき私はたいへん幸せである	p<0.01
〃	スポーツで私は勝ちたい	p<0.05
〃	お金や時間の無駄になる	p<0.05
〃	チームメイトと協力することは重要だ	p<0.05
〃	運動・スポーツをやるより見る方が好きだ	p<0.05
〃	勉強や仕事の邪魔になる	p<0.05
〃	スポーツ教室やイベントがあれば参加したい	p<0.05
〃	勝敗にこだわる	p<0.05
〃	よい（楽しい）思い出になる	p<0.01

動習慣のある者ほど抑うつ性が有意に低いこと、抑うつ症状が運動を頻繁に行う者ほどよかったことなどを示しているが、運動と心理的健康の間には強い関係性はないという報告も示している。同様に、青木²⁶⁾も先行研究を検討し、短期的（一過性）運動と長期的運動（トレーニング）が不安、緊張、抑うつ、気分、自己概念の改善、ストレス耐性の向上などの効果があることを示しながらも、必ずしも共通した結果が得られていないことも明確にしている。

本研究では、少なくとも放送大学身障者体育実技を受けた結果、健康に対する運動の必要性、意欲、自信、忍耐、協調・協力など、気持ちや考え方が前向きに変化したこと、また、運動を行うことで得られる効果を再認識し、態度や行動のあり方に対して何らかの影響を及ぼした可能性が高いと思われる。しかし、コントロール群との比較が行えなかったため、この変化が放送大学身障者体育実技だけの影響であるとは限定できない。また、履修後の意識と関連性がみられた属性には、表4に示したとおり「小学校、中学校、高等学校における一般体育実技の各履修経験の有無」と「放送大学体育実技の履修形式の違い」があった。履修形式の違いでは、9項目との関連性が示された。しかし、現状では、いずれの意識についても属性との因果関係を明確にすることは困難であるため、属性と受講後の因果関係については今後の課題としたい。

V. 結 論

身体に障害を有する学生を対象にした放送大学体育実技を受講した200名に対して、体育・スポーツに対する意識や健康に関わる考え方の変化等について、アンケートによる質問調査を行った結果、以下のことが明らかとなった。

1. 健康に対する運動の必要性、意欲、自信、忍耐、協調・協力など、運動を行うことで得られる効果が

対象者に実感された可能性が高い。

2. 本授業の履修経験によって、これまでの体育・スポーツに対して抱いていた意識に何らかの良い影響を与えた可能性が高い。
3. 「一般体育実技の履修経験」と「体育実技の履修形式」は、履修後の運動・スポーツに対する「気持ち」「考え方」「態度」「行動」に関する意識の変化と関連性が深いことが示唆された。今後は、この点をさらに精査し、身体障害者の体育・スポーツのあり方を検討していきたい。

引用文献

- 1) 田島文博、緒方 甫：車いすマラソンの効果—脊髄損傷者のフィットネス効果を中心として—、臨床スポーツ医学、12 (11)、1227-1231、1995
- 2) Bandura, A: Self-efficacy: towards a unifying theory of behavioral change. Psychological Reviews. 84, 191-215, 1977
- 3) Eichstead, C.B. & Lavey, B.W.: Physical activity for individuals with mental retardation. Human kinetics, Champaign Illinois, 1998
- 4) 高畑庄蔵、武蔵博文：知的障害者の食生活、運動・スポーツ等の現状に土江の調査研究—本人・保護者のニーズの分析による地域生活支援のあり方—、発達障害研究、19、235-247、1997
- 5) 草野勝彦：障害者スポーツ科学の社会的課題への貢献。障害者スポーツ科学、2 (1)、3-13、2004
- 6) 二瓶隆一：運動機能障害者のフィットネスとスポーツ。臨床スポーツ医学、12 (11)、1221-1225、1995
- 7) Shephard, R.J.: Physical activity for the disabled. Human kinetics publishers, Champaign, 1988
- 8) 伊藤 衛、白井永男：身体障害者を対象にした放送大学体育実技における受講者の意識調査。第24回医療体育研究会/アジア障害者体育スポーツ学会日本支部会第5回合同大会、2003
- 9) 伊藤 衛、白井永男：身体障害者を対象にした放送大学体育実技における受講生の実態調査。リハビリテー

- シヨンスポーツ、23 (1)、19-25、2004
- 10) 樋上弘之、中込四郎、杉原 隆、山口康雄：中・高齢者の運動実施を規定する要因：心理的要因を中心にして。体育学研究、41、68-81、1996
 - 11) 日経BPコンサルティング調査第一部：ビジネスパーソンの健康意識、健康アンケート (nikkeibp.jpアンケート)、2004
 - 12) 出井貞子、町田江美、佐藤真里子、青木紀子、谷原真一、中村好一、尾島俊之、大木いずみ：運動習慣と健診結果の関連性について。保健婦雑誌、58 (12)、1068-1073、2002
 - 13) 西河英隆、高橋香代、宮武伸行、森下明恵、鈴木久雄、田中俊夫、吉良尚平、藤井昌史：男性肥満者に対する運動プログラムの評価。日本公衆衛生雑誌、49 (10)、1087-1096、2002
 - 14) 伊藤 衛、鈴木勝彦、南谷和利、川上和延：健康増進センターにおける継続運動が中高年齢者の体力と血液生化学検査所見に及ぼす影響、保健の科学、32 (9)、47-54、1990
 - 15) 伊藤 衛、南谷和利、笠原嘉介、菅野光雄、村山光義：日常生活での継続運動が中高年齢者の血液生化学検査所見に及ぼす影響。臨床スポーツ医学、8 (1)、47-56、1991
 - 16) 伊藤 衛、丸谷美紀：市川市健康増進センターにおける女性利用者の骨密度と運動習慣の関係。明海大学教養論文集、12、32-40、2000
 - 17) 福村睦美、山端津和子、広瀬貞子、大熊千恵子、塚田久恵、藤田悦子、一之瀬洋子、岡田久仁子、伊藤衛：運動継続グループの背景からみた運動を継続するための要因とアプローチ。東京都衛生局学会誌、105、270-271、2001
 - 18) 伊藤 衛、白井永男、川上和延、深澤浩洋、石井千代江：放送大学身障者体育実技における受講者の意識。第55回日本体育学会
 - 19) 東 章弘、川上英樹、前澤勝之：車椅子を使用している進行性筋ジストロフィー患者に対する肥満の解消を目的とした運動指導の一例～腕エルゴメーター作業による有酸素性トレーニングの実践。体育学研究、45、739-745、2000
 - 20) Guttmann,L.: 市川宜恭監訳：身体障害者のスポーツ。医歯薬出版、1993
 - 21) 伊藤 衛、白井永男、川上和延、高橋 衍、深澤浩洋：身体障害者・高齢者が楽しむバリアフリースポーツ、サンウェイ出版、2000、東京
 - 22) 飛松好子：障害者スポーツの変遷と課題 (2) 医学的側面。臨床スポーツ医学、15 (2)、141-147、1998
 - 23) Richter,Ken.: 初山泰弘訳：障害者スポーツの医学的側面。臨床スポーツ医学、15 (2)、133-1135、1998
 - 24) Block,M.E. and Conatser,P.: Consultig in adapted physical education.Adapted Physical Activity Quarterly, 16,9-26,1999
 - 25) 安永明智、谷口幸一、徳永幹雄：高齢者の主観的幸福感に及ぼす運動習慣の影響。体育学研究、47、173-183、2002
 - 26) 青木邦男：健康指導教室参加高齢者の精神的健康の変化に関連する要因。体育学研究、45、1-14、2000

(平成16年11月1日受理)