

受賞報告

学会名：日本体育・スポーツ哲学会

賞名：学会賞

受賞日：2019年9月18日

受賞論文名：運動部活動における指導者の欲望論試論：「コーチング回路」概念の批判的検討を通して

掲載誌・巻号・ページ：体育・スポーツ哲学研究・40(2)・105-117

受賞者：坂本拓弥

(賞の説明)

本賞は、2018年度に発行された『体育・スポーツ哲学研究』第40巻第1号及び第2号掲載論文の中から、最も創造的かつ豊かな可能性を持ち、体育・スポーツ哲学研究の方向性を示した研究に与えられるものです。

研究概要

1. はじめに

我が国のスポーツ界、特に運動部活動においては、古くから多くの問題が指摘されてきた。指導者が生徒／選手に振るう暴力などはその典型である。筆者を含め、これまでも多くの研究者がこの問題について論究してきた。しかし、ある意味で分かりやすいそのような事象が盛んに論じられる一方で、それ以外の問題が見逃されていることも、また確かである。より正確に言えば、盛んに論じられる対象の〈影〉に隠されてしまっている事柄があるということである。ここで意図していることは、例えば、暴力の影で見逃されている暴言などである。

このような問題意識から、本論文では、あえて暴力のみに焦点化することなく、暴言等も含めて〈行き過ぎた指導〉という視点から、運動部活動の問題を捉え直そうとした。すなわち、なぜ運動部活動における指導者の指導は〈行き過ぎる〉のかを検討することを試みた。

2. 研究概要

2-1. 目的

本研究の目的は、運動部活動における〈行き過ぎた指導〉の問題を、久保が提起した「コーチング回路」概念を手がかりに捉え直し、そのうえで、その「回路」のショートの原因を、指導者の欲望に着目して明らかにすることであった。

2-2. 概要

本研究では、まず、〈行き過ぎた指導〉を検討するために、久保(1998)によって提起された「コーチング回路」概念(以下、「回路」と略記)の概要を確認し、その批判的な検討を試みた。この概念は、運動部活動における指導を、「哲学」→「計画」→

「組織化」→「経営」→「評価」→「哲学」→…という各段階からなる、循環的な過程として捉えたものである。この概念が他の様々な指導理論や方法論と異なる点は、端的に言って、その始点に「哲学」の段階を設けているところにある。この段階によって、指導者は自身の指導の〈そもそも〉の目的、すなわち、〈何のために指導するのか〉について、自覚する機会を得ることができる。

この「回路」から「哲学」の段階が抜け落ち、「評価」から「計画」へとショートカットした指導の在り方を、久保は「回路」の「ショート」と呼んでいる。彼によれば、そのような状況では、指導はただ純粋にゲームにおける勝利追求のみを目指すことになる。そのため、何のためにその勝利追求を目指すのか、という〈そもそも〉の問いが、そこには不在となる。久保は、それを指導の「暴走」と呼んでいる。彼は、その「暴走」が、過度の競争志向による「ノイズ」によって引き起こされることを指摘している。しかし、その「ノイズ」が指し示す事柄は、不明のままに残されている。それゆえ、これを明らかにすることが、本研究の課題となる。

従来、〈行き過ぎた指導〉を引き起こすこの「ノイズ」については、運動部活動内の人間関係、特に指導者と生徒／選手との関係が様々に論じられてきた。例えば、そこに在る権力関係等はその典型であった。そのような関係を解明する取り組みは、現象学的に見れば、運動部活動という事象の内部地平の分析と解明を目指してきたと言える。つまり、運動部活動の中で何が起きているのかを詳細に検討してきたわけである。しかし、この現象学的な視点は同時に、その外部地平にも目を向ける必要性を示すことにもなる。

では、運動部活動の外部地平とは、一体何を指しているのだろうか。現象学における外部地平とは、

或る事象が成立するための背景といった事柄である。このことを踏まえると、われわれは、1つの運動部が、他の多くの運動部の存在に支えられて在ることに気づくことができる。そして、このことは同時に、運動部活動の指導者が、他の多くの指導者とともに存在していることを浮き彫りにする。これが、本稿が提起する指導者の〈複数性 plurality〉という論点である。この論点は、あまりに当たり前であるがゆえに、これまで注意が向けられてこなかったと言える。

以上の議論を踏まえると、〈行き過ぎた指導〉について、次のような理解の可能性が拓かれてくる。すなわち、運動部活動の指導者は、その〈複数性〉のために、他の多くの指導者との競争関係を生き延びているのであり、さらに言えば、そのような存在の仕方をしていないことに、指導者自身は必ずしも自覚的でない可能性があるということである。このことは、指導者の欲望の模倣的な性格に着目することで、より明確に浮かび上がってくる。

ジラール（1971）は、われわれの欲望が他者の欲望の模倣であることを指摘し、それを「三角形的欲望」と呼んでいる。彼によれば、われわれは自身の欲望を純粹に自分のものであると思い込んでいるが、それは「幻想」であり、われわれは他者の欲望を模倣しているというのである。つまり、運動部活動の指導者が〈勝ちたい〉と思うのは、他の指導者が〈勝ちたい〉と思っていることの模倣として成立しているということである。そして、その欲望が競争関係にあるとき、われわれは互いの欲望を相互に模倣することが起き、その連鎖は、〈勝ちたい〉欲望を半永久的に強め続けていく。久保が「回路」の「ショート」と呼んだ事象、すなわち〈行き過ぎた指導〉は、まさにこのような指導者の欲望の過度の強まりとして理解されるのである。

2-3. 結論

本研究では、運動部活動における指導者の指導が、なぜ〈行き過ぎる〉のかについて、その原因を検討した。そして、その原因としては、指導者の模倣的な欲望＝三角形的欲望の過度の強まりが考え

られた。指導者は、自身が自覚的であるか否かにかかわらず、他の指導者との〈複数性〉において、自身の〈勝ちたい〉欲望を肥大化させている。そして、その〈勝ちたい〉欲望が、本来有していたはずの生徒／選手を〈勝たせたい〉という欲望を覆い隠すほど強まったとき、様々な問題が発生する土壌が完成することになる。なぜなら、そこにおいて、生徒／選手は指導者の欲望を実現するための道具となるからである。より悲劇的な状況は、生徒／選手が指導者の指示通りにプレーできなかった場合に生まれうる。すなわち、そのとき生徒／選手は、欲望の実現の邪魔をする障害物として指導者の前に現れることになる。つまり、生徒／選手は指導者にとって〈モノ〉でしかなくなるのである。このとき、生徒／選手は、暴力や暴言、すなわち〈行き過ぎた指導〉の対象になる。なぜなら、われわれは、〈モノ〉を〈勝たせたい〉とは思わないからである。

2-4. 議論の発展可能性

以上の議論は、さらに、次のような発展可能性を有している。すなわち、それは、指導者が自身の欲望を自覚するために必要な事柄について探究する可能性である。本研究から示されたように、指導者は、自身の〈勝ちたい〉欲望が〈勝たせたい〉欲望を覆ってしまっていることに、必ずしも自覚的であるとは限らない。したがって、この欲望から派生する様々な問題に対応するためには、まず何よりも、指導者が自身の欲望に向き合うことから始めなければならない。そこで筆者が提起したいことは、〈やせ我慢〉の倫理である。〈やせ我慢〉には、自身の欲望に対する自覚とその抑制という、2つの重要な意味が込められている。このことの具体的な内実や在り方については、今後、考察を深めていきたい。

文献

- ジラール, R. (古田幸男訳) (1971) 欲望の現象学：ロマンティックの虚偽とロマネスクの真実。法政大学出版局。
- 久保正秋 (1998) コーチング論序説：運動部活動における「指導」概念の研究。不味堂、東京。

学会名・団体名：日本体力医学会

賞名：大塚スポーツ医・科学賞 特別賞

受賞日：2019年9月20日

発表演題名：低強度運動時の海馬グリコーゲン代謝とドーパミン作動性調節：マイクロダイアリシスによるドーパミン放出の検討

大会名：第74回日本体力医学会大会（茨城県つくば市・つくば国際会議場）

受賞者：松井 崇

（賞の説明）

日本体力医学会は1949年に設立された日本最大のスポーツ医・科学系学会として知られています。大塚スポーツ医・科学賞は、日本体力医学会において大塚製薬株式会社の協賛により運営され、当該年度の学会大会における全ての一般発表演題の中からスポーツ医・科学を先導することが期待される研究に贈られます。例年2演題が厳正な審査を経て選出され、奨励賞と特別賞がそれぞれ授与されます。第74回大会では、830余りの一般発表演題から本研究が特別賞として選定され、受賞講演が行われました。

研究概要

1. はじめに

運動は骨格筋のみならず、脳をも活性化し、そのエネルギー需要を増加させます。脳のエネルギー源は糖質のみであるとされますが、運動時の脳における糖代謝については未だに不明な点が多いのが現状です。

筆者らはこれまで、動物における貯蔵糖であり、脳内唯一の貯蔵エネルギーである脳グリコーゲンが運動時に骨格筋での代謝と同様に分解・利用され減少し（Matsuiら、*J Physiol*, 2011；Matsuiら、*Neurochem Res*, 2015）、その代謝破綻が中枢疲労を招くことから（Matsuiら、*Proc Natl Acad Sci U S A*, 2017）、脳グリコーゲンが運動持久性を担う重要なエネルギー源として役立つことを独自のラット運動モデルにより明らかにしてきました。

一方、最近では、脳グリコーゲンに由来する乳酸が、記憶学習の座である海馬の神経可塑性を高めるシグナル因子として働く可能性も指摘されています（MagistrettiとAllaman、*Nat Rev Neurosci*, 2018）。本学体育系で筆者の恩師である征矢英昭教授らの研究グループは、運動、特にストレス反応と血中乳酸を高めない低強度運動は、海馬の神経を活性化し（Nishijimaら、*J Appl Physiol*, 2012）、その可塑性を促進することで（Okamotoら、*Proc Natl Acad Sci U S A*, 2012）、記憶学習能力を高めることを明らかにしています（Inoueら、*Plos One*, 2015）。しかしながら、その際の海馬におけるエネルギー供給や神経可塑性の促進シグナルを担う分子神経機構については未だ議論の余地があります。

今回の受賞に関連する一連の研究は、上述の議論に新たな答えを提示すべく、低強度運動時の海馬におけるエネルギー供給と神経可塑性促進シグ

ナルをともに担いうるグリコーゲン代謝とその制御機構について、独自のラット運動モデルと生体内の細胞間液を半透膜により採取する微少透析法（Microdialysis：マイクロダイアリシス）を駆使することで、意欲や記憶学習に関わる神経伝達物質であるドーパミンの役割から明らかにしたものです。

2. 研究概要

【背景】

脳細胞はニューロン（神経細胞）とそれを取り巻くグリア（神経膠細胞）に大別できますが、グリアの一種であるアストロサイト（星状膠細胞）には脳内唯一の貯蔵糖質としてグリコーゲンが蓄えられています。アストロサイトのグリコーゲンは解糖系を通じて乳酸に分解され、その乳酸がエネルギー基質やシグナル因子として働き、特に海馬においては記憶学習機能を担います（Suzukiら、*Cell*, 2011）。筆者らは、記憶学習能を高める低強度運動が海馬においてグリコーゲン分解による乳酸生成を促進し、その際には意欲や学習に関わる神経伝達物質であるドーパミンのD2受容体が重要な役割を果たすことを報告してきました（Matsuiら、*米国実験生物学会*, 2014；松井ら、*日本体力医学会*, 2018など）。これらの結果は、グリコーゲン由来の乳酸が低強度運動時に海馬におけるエネルギー供給と神経可塑性の促進シグナルをともに担う可能性を示しています。しかしながら、低強度運動時に海馬でドーパミン放出が高まるかどうかについては不明のままでした。

【目的】

本研究では、低強度運動が海馬内ドーパミン放出を高めるかどうかを、独自のラット運動モデルと生

体の細胞間液を浸透圧により採取できるマイクロダイアリシスを駆使することで検証することを目的としました。

【方法】

実験風景を図1に示しました。被験動物には成体のWistar系雄性ラットを用い、トレッドミル運動中の連続的な採血を可能にするカテーテルを外頸静脈に、細胞間液の連続的な採取を実現するマイクロダイアリシスプローブを海馬（背側CA1）にそれぞれ留置したあと、十分な走行馴化を施し、運動と安静の2群に分けました。実験1では、30分間の漸増負荷運動（1-10分：分速10m、11-20分：分速20m、21-30分：分速30m）を課し、運動開始の60分以上前から運動終了の30分後まで、10分おきに血中乳酸濃度を測定しました。血中乳酸と同時に、海馬細胞間液中のモノアミン（ドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニン）濃度を高速液体クロマトグラフィー（High Performance Liquid Chromatography：HPLC）により定量しました。実験2では、30分間の低強度固定負荷運動（分速10m）について、実験1と同様に検討しました。

【結果と考察】

まず、実験1において、漸増負荷運動時の血中乳酸濃度が分速10mでは変化せず、分速20m以降から走速度依存的に増加し、分速30mでは10mMを超える値を示しました。この結果から、本実験で用いた漸増負荷運動が低強度から始まり高強度に至る妥当な実験デザインであることを確認しました。この際、海馬における細胞間液中のドーパミン濃度は血中乳酸の増加しない低強度から増加し始め、その後も強度依存的に上昇しました。セロトニンやノルアドレナリンの実質的な変化はみられませんでした。これらの結果は、運動時の海馬内で運動強度依存的なドーパミン放出が生じることを意味するものです。

次に、実験2において、分速10mで30分間の固定負荷運動が血中乳酸濃度を変化させないことから、本実験で用いた低強度固定負荷運動の妥当性を確認しました。このとき、海馬細胞間液中のノルアドレナリンやセロトニンの濃度に変化はありませんでしたが、ドーパミン濃度のみが高まりました。これらの結果は、低強度運動が海馬内モノアミン放出をドーパミン特異的に高めることを初めて示唆するものです（図2）。

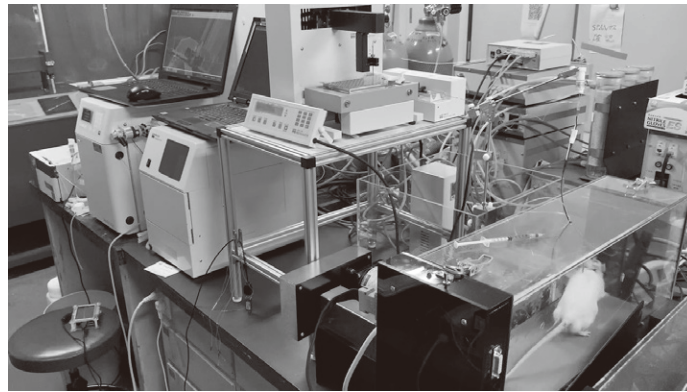


図1 小動物用トレッドミルとマイクロダイアリシスを組み合わせた実験風景

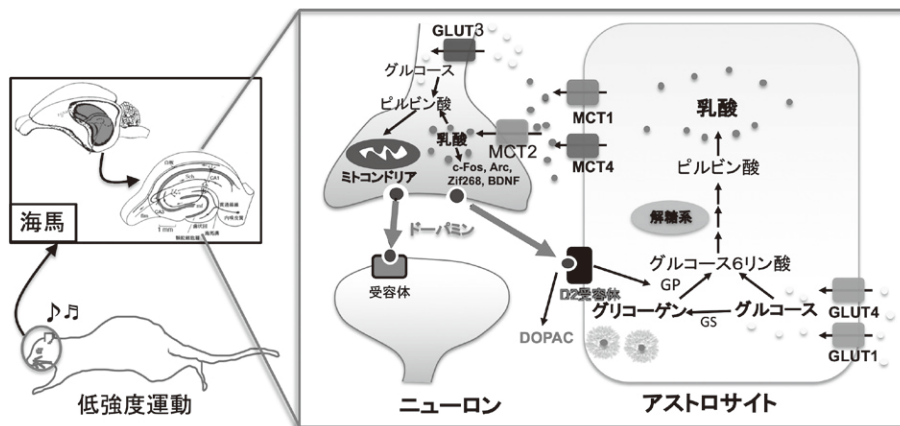


図2 低強度運動時の海馬グリコーゲン代謝とドーパミン作動性調節

【結論】

本研究により、低強度運動は海馬内のモノアミン放出をドーパミン特異的に高めることが初めて明らかになりました。この知見は、低強度運動時に海馬のドーパミン作動性神経の活動が高まることで脳グリコーゲン分解を通じた乳酸生成を促進するという仮説を支持するものです。ドーパミンは、低強度運動による海馬の興奮とそれを支えるエネルギー供給、そして神経修飾をつなぐ責任分子として重要な役割を担う可能性があります。

3. おわりに

最後になりますが、この度は大変歴史のある日本体力医学会の大塚スポーツ医・科学賞特別賞を頂きまして、誠に光栄に存じております。この受賞を励

みとして、人と社会を元気にする運動・栄養・休養やそれらの代替策を希求し、体育・スポーツ科学の更なる発展に少しでも貢献できるような運動と脳の生化学研究に邁進して参ればこの上ない喜びであります。これまでご指導をいただき、今回の受賞へと導いてくださいました征矢英昭教授をはじめとする筑波大学体育系と日本体力医学会の関係の先生方に改めて御礼を申し上げます。今後ともご指導ご鞭撻を賜りますよう深くお願い申し上げます、筆を置かせて頂きます。

なお、本研究は未だ原著論文としての公表に至っておりませんので、本稿では結果のグラフ等の詳細を掲載しておりませんことをお含みおきくださいますようお願い申し上げます。

学会名・団体名：The 13th congress of Northeast Asian Society for History of Physical Education and Sport・Northeast Asian Society for History of Physical Education and Sport（東北アジア体育・スポーツ史学会）

賞名：最優秀論文賞

受賞日：2019年8月8日

発表演題名：幻の日本弓術「李満弓」から読み解く日本伝来大陸武文化の断想

大会名：東北アジア体育・スポーツ史学会第13回大会（台湾台東市）

受賞者：大熊燦雨

（賞の説明）

本大会は、体育・スポーツ史を研究する日本、中国、韓国、台湾の学者で構成された東北アジア体育・スポーツ史学会が2年に一度開催する国際学会大会で、毎回200～400人の関係者が集い開かれる大会である。今回は日中韓台から約250名が参加し、シンポジウムの他に152題の研究発表が行われた。その中で、日本支部・韓国支部・中国支部・台湾支部から推薦された発表論文のうち、学会理事会の審議で原則3つ研究発表に対し優秀論文賞を、1つの研究発表に対し最優秀論文賞を授与する。

研究概要

1. はじめに

近代化以降、アジア諸国の伝統的な武文化は大きく委縮され、その詳細が伝わっていない。本研究では、日本各地で散見される外来武文化の痕跡の一つとみられる李満弓に着目し、日本に秘かに伝わる正体不明の弓術に潜む武文化交流史の一端を明らかにした。

2. 研究概要

人類誕生以来、食料を求め続ける行為の中で生まれた多様な身体活動は、通信・交通技術の発達に伴いその範囲や規模が次第に拡大していき、やがて異文化と衝突し同類同士でぶつかり合う果てなき競争の時代が訪れた。このぶつかり合う行為やそれへの備えと遊びを通じてその素質の涵養を促す教えがやがて武道、体育、遊戯、スポーツとなる身体運動文化のルーツである。しかし、欧米化をモデルとした近代化以来、東アジア諸国は富国強兵と経済成長は遂げたが、その代償として古くから培ってきた多様な身体運動文化を失い、昨今の東アジアでは、近代国家を支える国民づくりとして始まり学校の部活で根を下ろした「学校体育」や、オリンピックに代表される欧米由来の「近代競技スポーツ」ばかりが目され、武術・遊戯などアジアの伝統的な体育・スポーツ文化は風化の危機にある。

その中、朝鮮の最も優れた武術として長い間脚光を浴びたにも拘らず、その弓術文化のほとんどが途絶えた韓国の現状に対し、日本では現在もその一部が受け継がれていることに着目した本研究者は、韓国では断絶してしまった朝鮮の実戦的弓術に類似した弓術を近年日本で目の当たりにした。そこで本研究では、日本各地で散見される外来武文化の痕跡

の一つとみられる李満弓に着目し、日本に秘かに伝わる正体不明の弓術に潜む武文化交流史の一端を明らかにした。

李満弓は、他の日本弓術とは異なる独特な弓具と射法であること、流派の中で伝承されてきたにもかかわらず目録や伝書がなく裏芸とされていることなどから伝来弓術である蓋然性が高い。そこで、それが江戸時代最大の弓術流派である日置流、その中でも竹林派系統を中心に伝わっていることを手掛かりに、鎖国の江戸時代における唯一な外国との交流であった朝鮮通信使往来との竹林派との接点を探り出し、それが主に伝わる旧紀州藩を中心とした現地調査に加え、図書館・資料館・弓道研究会・弓道団体・弓道愛好家・弓道流派宗家及び関係者への資料調査及び聞き取り調査を通してその実態を把握し、朝鮮弓術との関連性を検討した。

一般的な和弓とは異なり小型の半弓である李満弓は、現在そのほとんどが散逸し博物館の所蔵品でしか見ることができないが、幕末においては武芸18般の一つと数えられたことから、実戦性が高く比較的知られていた武器・武術であったことが分かった。その形と名前から日本古来の弓・弓術ではなさそうであること以外に殆ど知られていない李満弓は、紀州の帰化武士とみられる林李満が創ったとされ、朝鮮弓と同様に小型で既に弦が掛けた状態で保持されており、緊急の際に取り出しそのまま矢をつがえて発射出来る携帯しやすい形で、弓と矢は一つの入れ物に一体となり設置されているため籠弓ともいわれる。また、弓もそれを入れる籠も水牛の角や鯨の髭などを何枚も張り合わせ膠と卵白で接着したことから、材料や作り方も朝鮮弓と酷似しているといえる。さらに、鏃の根本には「高来」と書かれたものもあり、高来神社・高来町など高来

が高麗に由来する地名であることは、李満弓が朝鮮から伝来したものである蓋然性を高める。このように形・材料のみならず、使い方なども朝鮮の弓と似通っている李満弓は、日置流竹林派の中でも紀州竹林派弓術の武芸諸流の一つであったこと、紀州徳川家は朝鮮との交流があったこと、紀州藩には他にも朝鮮伝来武文化が伝わることなどから、朝鮮伝来の武文化であることが浮き彫りとなった。

近代スポーツ発達の足跡を反映した近代欧米で成長したスポーツの系譜を探ることに集中し、非欧米や近代以前の様子は不明なところが多い中、近代

という近眼鏡を外し、アジアの伝統的身体運動文化から眺望した新たな歴史を捉えようとする本研究は、日本の真の独自性とアジア文化としての普遍性を、身体運動文化から探索するものである。また、欧米発祥の近代スポーツ文化や戦争の影に遮られ、その存在感が薄くなっている伝統的身体運動文化を掘り起こす本研究は、それに刻み込まれた近隣友好がもたらした文化の継承と共生の知恵を紐解き、文化遺産としての武文化保全と日韓が共感する歴史構築を促すことで、未来志向の日韓関係構築の糸口を導き出す高い学術的・社会的意義を有する。

学会名・団体名：一般社団法人日本学校保健学会

賞名：一般社団法人日本学校保健学会学会賞

受賞日：2018年12月2日

受賞論文名：我が国の高校生における危険行動と Small Screen Time との関連

掲載誌・巻号・ページ：『学校保健研究』第59巻第3号，172-179頁

受賞者：片岡千恵

(賞の説明)

一般社団法人日本学校保健学会学会賞は、当該年度の前年度に、当学会の機関誌である『学校保健研究』に掲載されたすべての原著論文および同じく英文誌『School Health』に掲載されたすべての Original Paper を対象として選考される。選考は、学会賞選考委員会（10名）により、各論文について5観点（独創性、論理性、継続性、発展性、貢献度）から評価して行われる。

研究概要

1. はじめに

青少年において、喫煙、飲酒、薬物乱用、性感染症や望まない妊娠につながる性的行動、自傷行動、交通安全上の行動、暴力、生活習慣病等に結びつく不適切な食行動、運動不足等の「危険行動」を防止することは、学校保健上極めて重要であり、これまで国内外において研究が進められてきた。野津有司および片岡千恵らはこれまで、我が国の高校生における危険行動の防止に向けて、47都道府県のすべての公立高等学校から無作為に抽出した1～3年生約1万人を対象とした全国調査「日本青少年危険行動調査」を、2001年および2011年に実施し、その実態や関連する心理社会的要因を明らかにしてきた。本研究では、青少年の危険行動に関わる今日的主要因として Small Screen Time に着目し、危険行動との関連を検討した。

2. 研究概要

(1) 目的

我が国の青少年危険行動は、疾病や死亡の直接的原因および間接的な原因となっているなどのことから学校保健上の重要な課題として指摘されており（野津有司ら、2006）、その防止に向けた研究が取り組まれている。こうした危険行動に関連する要因はこれまで様々報告されているが（Kataoka C et al., 2010；2012）、今日特に注目されるものの一つとして、テレビ、ビデオ、DVD、インターネット、パソコンや携帯型のゲーム等の利用時間（Small Screen Time, 以下 SST）が挙げられる。本研究では、我が国の高校生の SST の実態を把握し、危険行動の出現と SST との関連を明らかにすることを目的とした。

(2) 方法

分析には、自記式無記名の質問紙法により実施した「日本青少年危険行動調査2011」のデータを用いた。この調査の対象は、通信制を除く全国47都道府県の高校から各都道府県を層として無作為抽出された高校の1～3年生の各学年1クラスの生徒である。解析対象は、協力の得られた102校の9,778人（男子5,027人、女子4,751人）である。なお本調査は、筑波大学人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認（2011年8月4日、課題番号第23-125号）を得て行われた。

本分析に用いた項目は、危険行動については、「有酸素運動不足」、「朝食欠食」、「睡眠不足」、「月喫煙」、「月飲酒」、「シンナー乱用経験」、「性交経験」、「シートベルト非着用」、「暴力行為」、「自殺願望」の10項目を取り上げた。SSTについては、昨日（登校日）における利用時間を把握した。

分析は、SSTの実態については、性別学年別で集計し、性差および性別学年差を χ^2 検定および残差分析を用いて検討した。危険行動の出現とSSTとの関連については、性別学年別に、SSTの回答選択肢の群間で各項目の出現率を χ^2 検定および残差分析を用いて検討した。また、SSTの回答選択肢の群別に危険行動10項目中の平均出現数を算出し、一元配置分散分析を用いて比較した。その後の多重比較には、Bonferroni法を用いた。統計上の有意水準は、全て5%とした。

(3) 結果および考察

SSTの実態について、「2時間未満」が男子30.9%、女子27.0%、「2時間以上4時間未満」が男子39.4%、女子39.6%、「4時間以上6時間未満」が男子17.2%、女子20.6%、「6時間以上」が男子12.0%、女子12.6%であった。これまで、テレビやパソコン、携帯電話等、特定の情報通信機器の利用

に焦点を当てた報告は散見されるが、SSTとしてこれらの利用時間を包括的に捉えた本結果からさらに憂慮される実態が明らかにされた。特に、1日のSSTが6時間以上と極めて長い者も少なからずみられ、危惧された。これらのことから、SSTは改善すべき重要な課題であることが指摘された。

このSSTの4群間で各危険行動の出現率を比較した結果、男女ともに危険行動10項目のうち8項目について有意差が示された。総じてみると、SSTが4時間以上の者において、危険行動の出現率が高い傾向が示された。本研究において、1日4時間以上のSSTが危険行動の出現を助長しうることが示された点は、これまでにない新しい知見である。また、SSTの4群間で危険行動の出現数を比較した結果、男女ともにSSTが長い群ほどより多くの危険行動の出現がみられた。具体的には、SSTが「2時間未満」で男子1.7項目、女子2.0項目であるのに対して、「6時間以上」では男子2.6項目、女子3.0項目であった。以上のことから、青少年における長時間のSSTは、各危険行動の出現とともに、それらの複数出現を助長する要因であることが示唆された。危険行動の防止上、SSTを重視すべき要因として注目していく必要があると言える。

長時間のSSTと危険行動の出現が関連する背景については、少なくとも次のようなことが考えられる。一つは、当然のことながらSSTが長時間になるほど他の活動に充てられる時間が制約されるということである。例えば、身体運動の不足や睡眠時間の不足に直接的に影響が及ぶことが予測される。さらに、そうした身体運動や睡眠時間の不足が副次的に、朝食を摂取できない状況や、暴力、自殺願望等のメンタルヘルスの好ましくない状況につながることも懸念される。

二つ目に、情報通信機器から入手する情報の内容的な影響が考えられる。例えば、喫煙、飲酒、危険なダイエット等を助長するような広告、暴力的な映像、薬物乱用、性行動、自傷行動等につながるような不適切なインターネットサイトなどが、危険行動の出現を助長することが危惧される。危険行動の防止に寄与する情報も少なからず存在することは言うまでもないが、青少年にとって好ましくない映像、広告、インターネットサイト等は、その意図からして巧妙に作成されていたり、青少年にとって魅力的であったりするものもみられ、情報を適切に読みとって正しく判断する能力が十分身に付いていない青少年においては、大きな影響を受けることが予想される。

三つ目には、青少年のセルフエスティームや規範

意識等の危険行動に関連する心理社会的要因の問題が共通して、情報通信機器の長時間の利用にも関わることが考えられる。セルフエスティームの低い青少年がインターネット上でのコミュニケーションばかりに依存したり、規範意識の低い青少年が情報通信機器の利用に関するきまりを守らない傾向にあったりすることも憂慮されよう。

これらの点も踏まえながら、青少年における危険行動防止のために、長時間のSSTを抑制する指導に向けての示唆を述べたい。まず、危険行動の出現にSSTが関わるであろうことは従来予想された中で、本結果から、1日4時間以上のSSTが関連することが示された点は意義深い。すなわち、単純にSSTをより短くすることを強調するのではなく、むしろ情報通信機器の利用による学習や情操への好ましい影響を踏まえながら、例えば4時間以上という長時間に及ぶ利用を抑制することが重要となる。なお、我が国ではこれまでに、青少年における情報通信機器の利用の推奨時間等は特に示されていない。本結果より、危険行動の防止に関して言えば、少なくとも1日4時間未満の利用にとどめることが望まれることが示された。この点については、今後さらなる知見の蓄積が求められる。

また、危険行動の出現には、情報通信機器によって見聞きする情報の影響を受けることが考えられることから、青少年が情報を適切に読み取る能力を身に付けることも重要となる。我が国では近年、学校教育全体を通じた情報教育の充実が図られ、「情報活用能力」の育成が求められている。保健教育においても、長時間のSSTが危険行動を助長する要因の一つでありうることを示すとともに、危険行動防止の視点からも情報教育の実践が望まれる。なお、この点に関わって、青少年が不適切な情報に接することを未然に防ぐセキュリティ対策や違法サイトの摘発等、環境的な整備も重要となる。危険行動の助長につながるような情報に関して、そうした取り組みの強化も求められよう。

さらに、SSTを抑制すること自体に焦点を当てるだけではなく、間接的にSSTの抑制につながるような指導も重要と思われる。具体的には、部活動や学校行事、地域との交流等の活動に積極的に参加させるアプローチが挙げられる。学校、家庭、地域が連携して青少年に働きかけ、身体活動、文化活動、奉仕活動等に参加することは、それら自体が有意義な活動であることはもとより、結果的に長時間のSSTの抑制につながることも期待される。

(4) 結論

本結果より、我が国の青少年における SST は憂慮すべき実態にあり、長時間の SST は危険行動の出現に関連することが明らかとなった。特に1日4時間以上の SST が危険行動の出現を助長しうることが示され、注目された。青少年の危険行動防止において、長時間の SST を抑制することを視野に入れる必要性が示唆された。

(本調査は、JSPS 科研費 22500622 の助成を受けて行われた。)

3. 掲載論文

片岡千恵, 野津有司, 谷口志緒里, 工藤晶子, 久保元芳: 我が国の高校生における危険行動と Small Screen Time との関連. 学校保健研究 59 (3): 172-179, 2017