

豊かなスポーツライフの実現過程

—— ランニングクラブに所属する成人前期女性市民ランナーの実践を手がかりとして ——

根本 想¹⁾ 長谷 孝治²⁾ 岡田 悠佑³⁾
金沢 翔一⁴⁾ 和田 博史⁵⁾

The Process of Acquiring a Physically Active Lifestyle in Japan:

Focusing on the Practice of Female Amateur Runners Belonging to a Running Club

So Nemoto Koji Hase Yusuke Okada
Shoichi Kanazawa Hiroshi Wada

Abstract

The purpose of this study was to clarify the process of acquiring a physically active lifestyle in Japan through interviews with amateur runners involved in running projects.

Participants were female amateur runners in their early adulthood who run one or more times a week and had continued running for at least a year. Data were collected using a semi-structured interview and analyzed using the Modified Grounded Theory Approach.

Following analysis, 3 categories, 7 sub-categories, and 26 concepts were generated.

Conclusion

- 1) In the process of acquiring a physically active lifestyle in Japan, female amateur runners in their early adulthood had 3 steps: “Beginning to run,” “Changing impression of running,” and “Keep running.”
- 2) For female amateur runners in their early adulthood, the experience of running with “Chatting,” “Wearing make-up,” and “dressing up” was factored to promote “Changing impression of running.”
- 3) This suggests that even if an exercise plan is made for improving and maintaining health and improving physical fitness, it may not lead to acquiring a physically active lifestyle even if this plan is performed, as long as one has set the “purpose” as improving health and physical fitness.

Key words: school physical education, Modified Grounded Theory Approach, endurance running, long distance running

キーワード: 学校体育, 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ, 持久走, 長距離走

1) 育英短期大学現代コミュニケーション学科
2) 育英短期大学保育学科
3) 早稲田大学スポーツ科学学術院
4) 山梨大学教育学部
5) 育英大学教育学部教育学科児童教育専攻

I 緒 言

日本の教科体育¹では、1977（昭和 52）年の中学校学習指導要領において「運動に親しむ習慣を育てる」（文部省，1977）ことが目標として位置づけられて以降、40 年以上一貫して生涯スポーツを指向した目標が設定されてきた。2020（令和 2）年度より順次施行されている平成 29・30 年改訂学習指導要領（以下「改訂指導要領」と略す）においても、小学校、中学校、高等学校での教科体育の実践を通して、豊かなスポーツライフ（以下“SL”と略す）を実現するための資質・能力を育成することが目標とされている。さらに、改訂指導要領においては、小学校から高等学校のすべての総則において、教育活動全体を通して「豊かなスポーツライフの実現」（文部科学省，2017a，2017b，2018a）を目指した教育の充実に努めることが記載されている。このことから、改訂指導要領では、従来以上に生涯スポーツへの指向が強く押し出された内容となっていることが読み取れる。

また、2017（平成 29）年に策定された第 2 期スポーツ基本計画（文部科学省，2017c）においても、総合的かつ計画的に取り組む施策として「スポーツの参画人口の拡大と、そのための人材育成・場の充実」が挙げられ、生涯スポーツへの指向がみられる。その中でも、「これまでスポーツに関わってこなかった人」へのはたらきかけの 1 つとして、女性のスポーツ実施率の向上が目指されている。

実際に、2018（平成 30）年度の「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（スポーツ庁健康スポーツ課，2019）においても、男性（57.3%）よりも女性（53.4%）の方が週 1 回以上のスポーツ実施率が低かった。また、同調査において女性の年代別（10 代から 70 代）でみると、20 代から 40 代の実施率が特に低い²。この調査結果から、現在の日本において、成人期女性のスポーツ実施

率の向上が重要な課題となっていることが見て取れる。特に、20 代や 30 代といった成人前期³は、豊かな SL の実現を目指した教科体育の成果が試される端緒となる時期と考えられる。このことから、教科体育において、成人前期女性の豊かな SL の実現につながる授業を展開していくことは急務の課題であるといえよう。では、豊かな SL の実現のための資質・能力を育成するために必要な知見は何だろうか。

先行研究では、豊かな SL の実現を目指した授業づくり研究や授業研究が積み重ねられてきた（たとえば、福永ほか，2019；星川ほか，2017；木谷・日下，2018）。一方で、豊かな SL を実現していく上での前提条件を解明していく「基礎的研究」（高橋，1987）の蓄積はほとんどみられない。体育科教育学の研究領域において、「基礎的研究」は、授業づくり研究や授業研究において理論モデルを生み出すための基礎的知識を提供する研究として位置づけられている（高橋，2010）。高橋（2010）の指摘をふまえるならば、豊かな SL の実現を目指した授業づくり研究や授業研究を展開していくためにも、まずは、基礎的研究によって「豊かな SL の実現」のための前提条件を問わなければならないだろう。

そこで、本研究では、「豊かな SL の実現」のための前提条件の 1 つとして、「現に豊かな SL を実現している人が、いかなるプロセスで豊かな SL を実現しているのか」という問いに応答していく。この作業は、教科体育において生涯にわたる豊かな SL を実現するための資質・能力の育成を目指すための基礎的研究として位置づけられ、学術的意義を有していると考えられる。その際、本研究では、上述の問題意識をふまえて「成人前期女性が豊かな SL を実現するプロセス」の解明を目指していく。実際に豊かな SL を実現している人は、あらゆる種目を満遍なく行っているのではなく、特定の種目を愛好しながら日々の実践を行っていると考えられることから、本研究では、

ジョギング・マラソンに取り組む市民ランナーとして豊かなSLを実現している人物を分析対象とする。というのも、ジョギング・マラソンは、『レジャー白書2019』（日本生産性本部，2019）によると、参加人口が2,160万人に及び、ウォーキング（3,030万人）、体操（2,410万人）に次いで、日本において多くの人に親しまれている種目の1つだからである。

ジョギング・マラソンが日本において人気の種目になっている一方で、教科体育では、持久走・長距離走が「体育の授業で最も厭われている種目」（尾縣，2016，p.14）の1つであるといわれている。これまで、体育科教育学領域における先行研究では、豊かなSLの実現につなげることを目指した持久走・長距離走の授業づくり研究、授業研究が積み重ねられてきた（たとえば、澤崎，2011；鈴木ほか，2016；高嶋ほか，2017；山本ほか，2012）。これらの研究による実践は、高嶋ほか（2017）によって、①イーブンペースの学習を主題化した実践、②ランニングフォームの学習を主題化した実践、③競争を主題化した実践に大別されることが指摘されている。高嶋ほか（2017）は、上記の分類とは異なる実践として、競争相手との駆け引きを学ぶ実践を展開している。

たしかに、上記先行研究の知見を活用して、イーブンペースで走ったり、ランニングフォームを身につけたり、競争や相手との駆け引きの楽しさを学んだりすることによってランニングの魅力に気づいた結果、生涯にわたるランニング実践につながっていくという可能性もあるかもしれない。しかし、持久走・長距離走に関する研究においても基礎的研究が不足していることから、上記先行研究の実践をどれだけ積み重ねたとしても、「そもそも豊かなSLを実現している市民ランナーはなぜ、いかにして走り続けているのか」という問いに答えることはできない。

一方で、持久走に関する数少ない基礎的研究として、齋藤・鈴木（2016）の研究が挙げられる。

齋藤・鈴木（2016）は、持久走の学習内容を問い直すために、市民ランナーへの面接調査を通して、質的研究のアプローチによってランニングの魅力が形成されるプロセスを明らかにした。その結果、市民ランナーが、他者との交流を通じてランニングの魅力強く感じるようになっていくプロセスを見出した。そこから、持久走を個人的な運動から集団的な運動へ捉え直す必要性を示唆した。

齋藤・鈴木（2016）が採用した、市民ランナーを対象とした面接調査を通して授業づくり研究や授業研究のための前提条件を探索するというアプローチは、「成人前期女性市民ランナーが豊かなSLを実現するプロセス」を解明していく本研究にとって大きな示唆を与える。そのため、本研究でも、齋藤・鈴木（2016）に倣って成人前期女性市民ランナーに対する面接調査を行い、質的研究のアプローチで分析を進めていく。

一方、本研究は、以下の3点において齋藤・鈴木（2016）とは異なっている。1点目は、齋藤・鈴木（2016）の分析結果は、本研究にとっても参考になる点が多いものの、調査協力者の年齢と性別の限定を行っていない点である。それに対して本研究は、成人前期女性に限定した分析を行っていく。2点目は、齋藤・鈴木（2016）は、ランニングの魅力が形成されるプロセスの解明を目的としているため、ランニングを始める前後のプロセスについては十分に解明されていない点である。そのため、本研究では、ランニングを始める前後の時系列についても丁寧に分析していく。3点目は、齋藤・鈴木（2016）は持久走・長距離走の「学習内容」についての検討に主眼を置いた研究であるため、「教科目標」についての検討は十分になされていない点である。そのため、本研究は特に「教科目標」の実現可能性と限界についての検討に主眼を置いて分析を行う。上記3点を考慮しながら、本研究では、齋藤・鈴木（2016）では十分に明らかにされていない「豊かなSLの実現」という現象の時間的変化について特に注意を払い分

析を行っていく。

以上をふまえて本研究は、成人前期女性市民ランナーを対象とした面接調査を通して、豊かなSLの実現プロセスを明らかにすることを目的とする。

II 方法

1 調査協力者

本研究の目的をふまえて、調査協力者は、調査前にメールや電話等で連絡を取った際に、豊かなSLを実現しているという自覚を持っていることが確認できた成人前期女性市民ランナーとした。また、第2期スポーツ基本計画（文部科学省、2017c）で週1回以上のスポーツ実施率の向上が目指されていることをふまえて、週1回以上のランニングを1年以上継続していることを選定基準とした。調査協力者は、某スポーツブランドが展開するランニングクラブに所属する筆頭著者の知人を介して協力を依頼する形で募集した。そのため、本研究の調査協力者は全員同一のランニングクラブに所属している会員である⁴。また、調査協力者はすべてランニングクラブへの所属後に週1回以上のランニングが習慣となったため、ランニング歴とランニングクラブ所属歴は同じとなっている。最終的に、6名の調査協力者を得た（表1参照）。なお、年齢とランニング歴（クラブ所属歴）は面接当時のものである。

2 データ収集

データの収集方法は、既存の理論をいったん相対化した上で幅広いデータ収集が可能になると考えられるため、半構造化面接法を採用した。面接はすべてICレコーダーで録音を行い、筆頭著者によって逐語記録を作成した。逐語記録において人名はすべて匿名化し、個人情報の保護に配慮した。

データ収集に際した倫理的配慮として、面接開始前に、本研究の趣旨、個人情報の保護、録音の許可、面接中止の権利、研究協力取り止めの権利について記述した面接承諾書を読み上げた後、調査協力者に署名してもらった。

また、面接を行う前に、調査協力者にフェイスシートの記入を依頼した。フェイスシートには、年齢、性別、職業のほか、これまでの運動・スポーツ経験（種目・継続年数）、ランニングの継続年数、現在のランニングの頻度・距離を記入してもらった。

質問項目を設定するために、予備調査として筆頭著者の知人である市民ランナー2名にそれぞれ1時間程度の面接を行った。その結果、主な質問項目として、「教科体育での持久走・長距離走の思い出」、「これまでの運動経験」、「ランニングを始めた経緯」、「ランニングが習慣化されていく経緯」の4点が設定された。面接は、上記4点の質問項目について、具体的なエピソードを交えて語ってもらい、適宜質問を追加していく形で進化した。

表1 調査協力者一覧

| 協力者 | 性別 | 年齢 | 競技歴（年数） | ランニング歴（クラブ所属歴） | 面接時間 |
|-----|----|----|-------------------|----------------|-----------|
| 1 | 女性 | 27 | バスケットボール（6） | 2年 | 1時間32分40秒 |
| 2 | 女性 | 29 | なし | 3年 | 1時間11分34秒 |
| 3 | 女性 | 30 | ハンドボール（3）、ダンス（4） | 3年 | 1時間51分20秒 |
| 4 | 女性 | 27 | なし | 1年 | 1時間34分25秒 |
| 5 | 女性 | 27 | 水泳（4）、バスケットボール（3） | 3年 | 47分31秒 |
| 6 | 女性 | 30 | 水泳（4）、バドミントン（3） | 3年 | 37分14秒 |

面接時期は、2017（平成29）年11月から2018（平成30）年3月で、面接場所は、各調査協力者の意向をふまえた上で、協力者が落ち着いて話することができる場所とした。面接時間は、調査協力者の体調や都合を優先し、2時間を上限とした。その結果、合計7時間34分44秒、平均1時間15分47秒（小数点以下切り捨て、最短37分14秒、最長1時間51分20秒）のデータが収集された。

3 分析方法

データの分析方法には、質的研究法の中でも手続きが体系化されており、調査協力者の体験に即して、協力者が用いている概念や諸特性を明らかにするのに適した方法である（能智，2000）ことから、グラウンデッド・セオリー・アプローチ（以下“GTA”と略す）を採用した。周知のとおり、GTAには、複数の型がある（たとえば、Charmaz, 2014；Corbin and Strauss, 1990；Glaser and Strauss, 1967；木下, 2003, 2007；戈木, 2008, 2016）。その中でも本研究では、①分析の手続きが体系化されている、②データの切片化を行わず、文脈をふまえた分析を重視している、③分析者の主観を排除せず、むしろ【研究する人間】として、分析全体の軸に位置づけているといった諸点に鑑みて、木下（2003, 2007）の修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（以下“M-GTA”と略す）を援用することとした。

4 分析の手続き

本研究では、分析テーマと分析焦点者の2つの視点に絞ってデータをみていくM-GTAの手続きに則って分析を進めていく。そこで、分析テーマを「ランニングクラブに所属する成人前期女性市民ランナーが豊かなSLを実現していくプロセスに関する研究」、分析焦点者を「豊かなSLを実現しているという自覚を持ち、週1回以上のランニングを1年以上継続していて、ランニングクラブに所属している成人前期女性市民ランナー」と

した。以下では、具体的な分析の手続きについて記述していく。

① 概念の生成

分析テーマと関連していると判断できる具体例を逐語記録から探索した。具体例が1つ見つかった場合、類似した具体例と対極例がないか確認を行った。類似した具体例が複数見つかった場合は、それらを包括するような定義を定め、概念名をつけた。その際、1つの概念につき1つの分析ワークシートを作成した。分析ワークシートには、概念名、定義、具体例のほかに、概念の潜在的な対極例、関係すると考えられるほかの概念、ほかの概念とカテゴリーを形成する可能性などを理論的メモとして記入した。1つの概念は、2人以上の調査協力者から具体例が出た場合に「成立」したとみなした。

② カテゴリーの生成

生成された概念間の関係を個別に検討し、概念のまとまりを作っていくことで、カテゴリーの生成を行った。その際、必要に応じてサブカテゴリーを設けた。

③ カテゴリー間の関連の検討および結果図の作成

分析テーマに照らして、分析結果全体の核が何になるかについて検討を行った。そして、分析テーマにおいて重要な「動き」が捉えられているかどうかには注意を払いつつ、生成されたカテゴリー間の関連を検討し、結果図を作成した。

④ 分析の質の担保

分析は、博士（スポーツ科学）の学位を取得した大学教員である筆頭著者が中心となって行った。その後、博士（スポーツ科学）の学位取得者2名、体育科教育学を専門とする修士（スポーツ科学）の学位を取得した大学教員1名に依頼して、分析結果について検討を行った。さらに、承諾の得られた3名の調査協力者に分析結果を送付し、結果図、カテゴリー、サブカテゴリー、概念、定義に誤認がないか確認を依

頼した。その結果、分析結果に誤認がないことが確認された。

Ⅲ 結 果

分析の結果、3個のカテゴリー、7個のサブカテゴリー、26個の概念が生成され（表2参照）、図1の結果図が導かれた。なお、本文および結果

図において、カテゴリーは『 』、サブカテゴリーは【 」、概念は〈 〉で表記している。

分析の結果、ランニングクラブに所属する成人前期女性市民ランナーによる豊かなSLの実現プロセスは、『ランニングの開始』、『ランニング観の変容』、『ランニングの継続』の順で進行していくことが明らかとなった。以下では、カテゴリー別に結果図の全体的な流れを説明していく。

表2 生成されたカテゴリー、サブカテゴリー、概念、定義

| カテゴリー | サブカテゴリー | 概 念 | 定 義 |
|---------------|----------------|------------------------------------|---|
| ランニングの開始 | ランニングに対する複雑な思い | スポーツが苦手ではないという意識 | 運動やスポーツに対して強く不得意であるという意識を持っていない状態 |
| | | 持久走に対する嫌悪感 | 体育授業で経験した持久走・長距離走に対して肯定的ではない感情を持つこと |
| | | フルマラソン完走に対する憧れ | 42.195kmを完走することに対して憧れの念を抱くこと |
| | | 痩せられない経験 | 痩せたいという漠然とした願望を持つこと |
| | | ダイエットの挫折 | ダイエットの失敗を定期的に繰り返している状態 |
| | | 友人からの勧誘 | 友人から一緒に走らないかと誘われること |
| ランニング観の変容 | ランニングクラブへの参加 | 走り始める | これまでに習慣化することがなかったランニングという実践をとりあえず始めること |
| | | おしゃべりしながら走るという経験 | 会話をした状態でランニングを行うこと |
| | | メイクして走るという経験 | 化粧をした状態でランニングを行うこと |
| | | おしゃれをしながら走るという経験 | 服装やアクセサリ等のコーディネートを楽しんだ状態でランニングを行うこと |
| | | ランニング仲間ができる | 一緒に走る友人ができること |
| | | コーチからの指導 | ランニングクラブのコーチからランニングやコンディショニングについて専門的な指導を受けること |
| ランニングの継続 | ランニングの習慣化 | 情報の収集 | ランニング仲間やコーチから練習場所、練習会、マラソン大会等ランニングに関する情報を得ること |
| | | 持久走とは異なるランニングの楽しさの発見 | 体育授業で経験した持久走・長距離走の実践とは異なるランニングの魅力を見つけること |
| | | ダイエットの手段という意識の後景化 | ランニングを行う一番の理由がダイエットではなくなっていくこと |
| | | トレーニングの積み重ね | 初マラソン完走に向けてランニングクラブでの練習や自主練習によって走り込むこと |
| | | 初マラソンの出場 | 人生で初めてのマラソン大会への出場を果たすこと |
| | | 観衆からの声援 | マラソン大会中に沿道にいる人たちから思わぬ激励を受けること |
| 日々のランニングによる変化 | ランニング実践を支える基盤 | 初マラソンの完走 | 初マラソンで42.195kmを走り切ること |
| | | マラソン大会に向けたランニング | マラソン大会に備えて走ること |
| | | 走る喜びの発見 | 走ること自体が喜びとなっていることに気づくこと |
| | | マラソン大会の出場 | 定期的にマラソン大会に出場すること |
| | | 身体の変化 | ランニングの継続によって結果的に体型や体質等が変化すること |
| | | ライフスタイルの変化 | ランニングの実践を通して食生活、お金の使い道、睡眠時間等が変化していくこと |
| ランニング実践を支える基盤 | 経済力 | シューズ、ウェア、大会参加費、遠征費等を支払える経済的余裕がある状態 | |
| | 時間 | ランニングを実践する時間的余裕がある状態 | |

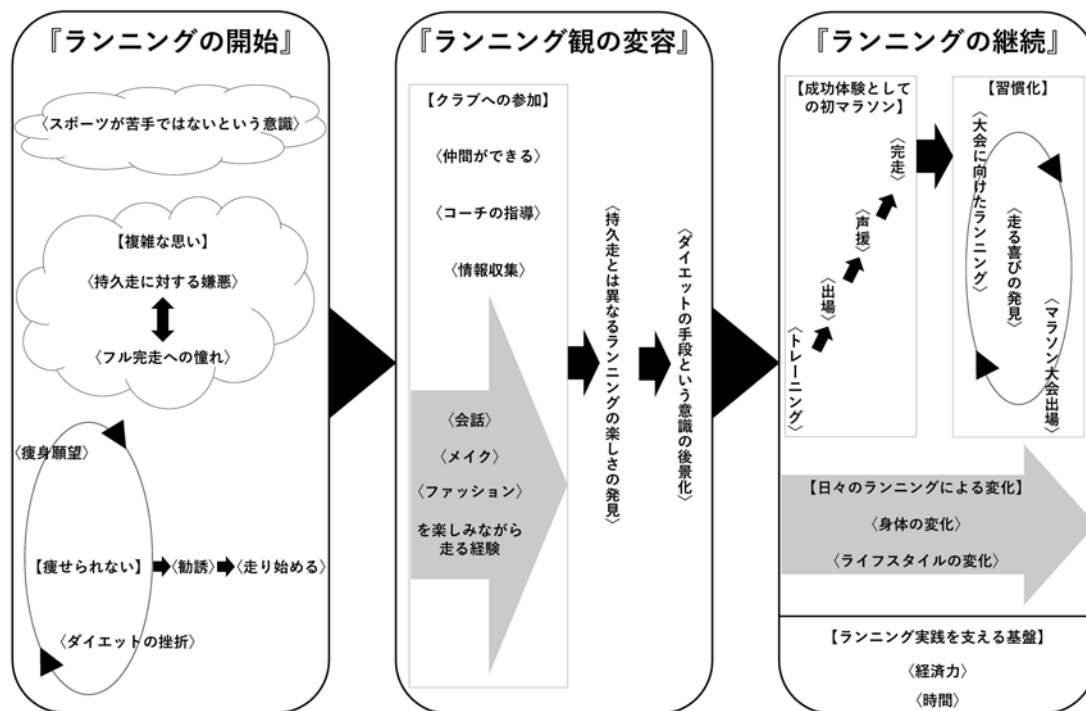


図1 結果図⁵

1 『ランニングの開始』

分析の結果、『ランニングの開始』は以下のプロセスから成り立っていることが明らかになった。

成人前期女性市民ランナーは、『走り始める』前の段階で、意識レベルにおいて、『スポーツが苦手ではないという意識』と【ランニングに対する複雑な思い】を持っていた。【ランニングに対する複雑な思い】とは、体育授業で経験した持久走・長距離走に対して否定的な感情を持つ（『持久走に対する嫌悪感』）一方で、『フルマラソン完走に対する憧れ』は抱いているといった状態を指す。

また、『走り始める』前の段階で、『痩せられない経験』をしている。【痩せられない経験』とは、痩せたいという思い漠然と抱きつつ（『痩身願望』）ウォーキング、ジョギング、食事制限等のダイエットを試みるものの、すぐに挫折してしまう（『ダイエットの挫折』）という経験をくり返している状態である。

したがって、『走り始める』前の段階では、ダイエットの手段としてランニングをすることはあ

るものの、すぐに挫折し、ランニングが習慣化することはない。また、『持久走に対する嫌悪感』もあるため、ランニングを楽しむという発想に至ることもない。

『ダイエットの挫折』をくり返していながらも『痩身願望』は常に持ち続けているため、ふとしたきっかけで友人から一緒に走らないかと誘われると（『友人からの勧誘』）、とりあえず『走り始める』ことになる。『友人からの勧誘』で『走り始める』ことが、結果的に【ランニングクラブへの参加』につながり、後に『ランニング観の変容』や『ランニングの継続』といったプロセスを生じさせることになる。

2 『ランニング観の変容』

『ランニングの開始』に続く『ランニング観の変容』の全体的なプロセスは、【ランニングクラブへの参加』を経て『持久走とは異なるランニングの楽しさの発見』をして、最終的にランニングをする一番の目的がダイエットではなくなってい

く（〈ダイエットの手段という意識の後景化〉）という流れで構成されている。

成人前期女性市民ランナーは、友人や知人からの誘いを受けて、とりあえずランニングクラブに参加することになる（【ランニングクラブへの参加】）。そして、ランニングクラブにおいて、〈おしゃべりしながら走るという経験〉、〈メイクして走るという経験〉、〈おしゃべりしながら走るという経験〉をすることになる。ランニングクラブで上記の経験をしながらも、ランニングクラブのコーチから走り方やコンディショニングについて専門的な指導を受ける（〈コーチからの指導〉）。また、参加を重ねるうちに〈ランニング仲間ができる〉。そして、ランニング仲間やコーチから練習会やマラソン大会等の情報を得るようになっていく（〈情報の収集〉）。これらのプロセスを経ることで、〈フルマラソン完走に対する憧れ〉を持っていた成人前期女性市民ランナーは、初マラソンへの挑戦を少しずつ意識し始めるようになっていく。

『ランニングの開始』の段階では〈持久走に対する嫌悪感〉を抱いていた女性市民ランナーも、【ランニングクラブへの参加】を通じて会話やメイクやファッションを楽しみながら走る経験をすることによって、〈持久走とは異なるランニングの楽しさの発見〉をしていく。こうして【ランニングクラブへの参加】を継続していくうちに、次第にランニングをする一番の目的がダイエットではなくなっていく（〈ダイエットの手段という意識の後景化〉）。そして、徐々に〈フルマラソン完走に対する憧れ〉を憧れで終わらせずに、フルマラソン完走を目指して行動し始めるようになっていき、成人前期女性市民ランナーは『ランニングの継続』プロセスへと移っていく。

3 『ランニングの継続』

『ランニング観の変容』に続く『ランニングの継続』の全体的なプロセスは、〈経済力〉や〈時間〉

といった【ランニング実践を支える基盤】が整っている成人前期女性市民ランナーが、【成功体験としての初マラソン】を経て、徐々にランニングが習慣化していき（【ランニングの習慣化】）、これらの過程全体を通して【日々のランニングによる変化】が生じていくという流れで構成されている。

【ランニングクラブへの参加】をくり返す中で、徐々に〈初マラソンの完走〉を目指し始めた成人前期女性市民ランナーは、〈トレーニングの積み重ね〉を行っていく。この段階において、成人前期女性市民ランナーは、ランニングクラブでの練習だけでなく、自主練習も行うようになっていく。そして、〈初マラソンの出場〉を果たして、予想外の〈観衆からの声援〉に後押しされながらも〈初マラソンの完走〉を果たす。〈フルマラソン完走に対する憧れ〉を密かに抱きながらも〈ダイエットの挫折〉をくり返して『ランニングの開始』すらままならなかった時代のある成人前期女性市民ランナーにとって、〈初マラソンの完走〉は大きな成功体験となる（【成功体験としての初マラソン】）。

【成功体験としての初マラソン】を終えた成人前期女性市民ランナーは、再びマラソン大会への出場を目指して走り続けるようになる（〈マラソン大会に向けたランニング〉）。そして、実際に2回目の〈マラソン大会の出場〉を果たす。そして、〈マラソン大会に向けたランニング〉と〈マラソン大会の出場〉をくり返すようになっていく。この過程で徐々に走ることで自分が自身の喜びとなっていることに気づくようになる（〈走る喜びの発見〉）。それ以降は、この走る喜びを中核として【ランニングの習慣化】が確立されていく。

これまでのプロセスを経ていく過程で、成人前期女性市民ランナーに【日々のランニングによる変化】が生じてくる。具体的には、『ランニングの継続』によって、体型や体質の変化が生じる（〈身体の変化〉）。【痩せられない経験】を積み重ねていた段階では、ランニングはあくまでもダイ

エットの一手段として位置づけられていたが、走ること自体が喜びに変わっていく過程で結果的にダイエットに成功していくのである。また、『ランニングの継続』によって、徐々に生活がランニングを中心に組み立てられるようになっていく（ライフスタイルの変化）。具体的には、食事の回数や栄養バランスを気にかけるようになったり、飲酒の量と回数が減ったり、睡眠時間を確保したり、休日にも早起きをしたり、ランニンググッズにお金をかけるようになったりといった変化がみられるようになる。

以上のプロセスによってランニングクラブに所属する成人前期女性市民ランナーの『ランニングの継続』は成立している。

IV 考 察

上述の分析結果をふまえて、以下では、教科体育において豊かなSLを実現するための資質・能力をいかに育成できるか、特に改訂指導要領の記載内容をふまえて教科体育の目標の実現可能性と限界について考察していく。

改めて本研究の分析結果をふり返ると、ランニングクラブに所属する成人前期女性市民ランナーによる豊かなSLの実現プロセスは、『ランニングの開始』、『ランニング観の変容』、『ランニングの継続』という順で進行していく過程であった。

まずは、ランニングクラブに所属する成人前期女性市民ランナーがランニングの実践を通して豊かなSLを実現していく上で、『ランニング観の変容』というプロセスを経ていた点に着目したい。〈フルマラソン完走に対する憧れ〉を持ちつつも（持久走に対する嫌悪感）を抱いている成人前期女性市民ランナーのランニング観が変容するきっかけとなったのは、会話やメイクやファッションを楽しみながら走る経験であった。そのため、断言はできないものの、これらの経験をすることによって、〈フルマラソン完走に対する憧れ〉

や〈瘦身願望〉を持つなど、ランニングの実践に対する潜在的な動機を持っている児童・生徒にも『ランニング観の変容』が促される可能性があると考えられる。

たとえば、会話をしながら走る経験は、『小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編』（文部科学省，2017d）において、小学校第5学年および第6学年の体づくり運動での動きを継続する能力を高める運動に例示されている「無理のない速さで5～6分程度の持久走をする」（文部科学省，2017d，p.120）際に取り入れることが可能であるとされる。中学校と高等学校では、陸上競技の長距離走を行う際のウォーミングアップ時に取り入れることも不可能ではないだろう。

また、ファッションを楽しみながら走る経験は、教科体育のみで実施することは困難であると考えられる。しかし、改訂指導要領では、総則において教育活動全体を通して豊かなSLの実現を目指した教育の充実に努めることが記載されている。そのため、実現可能性については明言できないが、ファッションを楽しみながら走る経験をするためには、他教科（家庭科等）との連携が必要となるだろう⁶。

次に、成人前期女性市民ランナーが、食生活や睡眠といった生活習慣の改善や体質・体型の変化を「目的」としてランニングに取り組んでいる段階では豊かなSLの実現に結びつかず、生活習慣の改善や体質・体型の変化は、豊かなSLの実現プロセスの最終段階である『ランニングの継続』プロセスにおける「結果」として生じていた点に着目したい。高等学校の体づくり運動に位置づけられている「実生活に生かす運動の計画」の行い方の例を確認すると、入学年次では、「運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと」（文部科学省，2018b，p.45；傍点引用者）、

入学年次の次の年次以降では、「調和のとれた体力を高めることをねらいとして、体力測定の結果などを参考に、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと」（文部科学省，2018b，p.51；傍点引用者）が挙げられている。たしかに、「運動不足の解消」、「体調維持」、「体力を高めること」といった、健康の保持増進や体力の向上を「目的」として運動の計画を立てて運動に取り組むことは、医療費の削減や健康寿命の延伸を目指す上で重要となるだろう。しかし、先述したとおり、ランニングクラブに所属する成人前期女性市民ランナーによる豊かなSLの実現プロセスにおいては、健康の保持増進や体力の向上を「目的」としている段階では『ランニングの継続』に結びつくことはなく、健康の保持増進や体力の向上はあくまでも『ランニングの開始』、『ランニング観の変容』、『ランニングの継続』という一連のプロセスを経た「結果」として生じる現象であった。したがって、改訂指導要領にも記載されているように、健康の保持増進や体力の向上を「目的」として運動の計画を立て、それを実行すること自体の重要性は否定しないものの、健康の保持増進や体力の向上を「目的」として運動に取り組むという発想が、場合によっては豊かなSLの実現につながりづらくなる可能性もあることについては考慮しておく必要があるだろう。

最後に、『ランニングの継続』のためには、〈経済力〉や〈時間〉が基盤となっているという疑いようもない事実が、本研究の分析結果からも明らかになった点に着目したい。このことが意味しているのは、キャリア形成やマネジメント能力も【ランニングの実践を支える基盤】を整えるために必要な資質・能力であり、延いては豊かなSLを実現するための重要な資質・能力の1つとして位置づけられるということである。つまり、豊かなSLを実現するための資質・能力は、『高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説保健体育編体育編』で示されるような、「それぞれの運動

が有する特性や魅力に応じて、その楽しさや喜びを深く味わおうとすることに主体的に取り組む資質・能力」（文部科学省，2018b，p.24）に限定されるものではないのである。したがって、教科体育の目標の実現を真剣に目指していくのであれば、学校教育全体で豊かなSLの実現に向けた教育を充実させていく必要があるだろう。このことをふまえると、教科体育にとって、改訂指導要領の総則において教育活動全体を通して豊かなSLの実現を目指した教育の充実が明記されたことは、肯定的に評価すべきことであると判断できるだろう。しかし、そのための具体的な方策については、先行研究においてもほとんど検討されていないため、今後の研究の進展が望まれる。

V 結論と今後の課題

本研究は、ランニングクラブに所属する成人前期女性市民ランナーを対象とした面接調査を通して、豊かなSLの実現プロセスを明らかにすることを目的として分析を進めた。その結果、ランニングクラブに所属する成人前期女性市民ランナーは、『ランニングの開始』、『ランニング観の変容』、『ランニングの継続』という順番からなるプロセスを経て、豊かなSLを実現していることが明らかになった。

特に、『ランニング観の変容』の直接的なきっかけが、会話、メイク、ファッションを楽しみながらのランニング実践であったことは、ランニングの魅力の形成プロセスを明らかにした齋藤・鈴木（2016）の研究にはみられなかった点であり、成人前期女性に限定した分析から得られた知見であったと考えられる。このことから、教科体育を通して『ランニング観の変容』を促すためには、先行研究で実践されてきたイーブンペース、ランニングフォーム、競争、駆け引きの学習とは異なる視点に立った授業づくり研究や授業研究が必要になるといえよう。また、ランニングクラブに所

属する成人前期女性市民ランナーの豊かなSLの実現プロセスをふまえると、健康の保持増進や体力の向上を「目的」として運動に取り組むという発想が、場合によっては豊かなSLの実現につながりづらくなる可能性もあることが示唆された。さらに、キャリア教育が豊かなSLを実現していくための基盤を形成していく上で重要になることも示唆された。

以上をふまえると、教科体育の目標は、教科体育のみで実現を目指すだけでは十分とは言えず、改訂指導要領の総則で記されたように、教育活動全体を通して「豊かなSLの実現」を目指した教育の充実を図っていく必要があるといえよう。しかし、そのための方策については、先行研究においてもほとんど解明されていない。したがって、教科体育の目標の実現のためには、教育活動全体を通して「豊かなSLの実現」を目指していくための具体的方策を検討していくことが重要な課題となるだろう。

最後に本研究の限界と今後の課題について述べていく。本研究で得られた知見は、ランニングクラブに所属する成人前期女性市民ランナーに限定されたものであった。そのため、今後は、より広範なデータ（性別、年齢、種目、クラブ所属の有無等）を収集し分析を行っていく必要があるだろう。また、本研究では、豊かなSLの実現プロセスの解明を目指したが、豊かなSLの中断プロセスや再開プロセス等を解明していくことも重要な課題となるだろう。たとえば、出産、育児、転職といったライフイベントを通じた豊かなSLの中断プロセスや、再開プロセスの解明が挙げられる。さらに、本研究は豊かなSLの実現プロセスを解明する上で、特にスポーツを「する」という側面に限定して分析を行った。改訂指導要領の解説（体育編、保健体育編）では、体育の「見方・考え方」として「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応

じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること」（文部科学省，2017d, 2017e, 2018b）が示された。このことをふまえると、今後は「する」以外の多様なスポーツとの関わり方を通じた豊かなSLの実現プロセスについても解明していく必要があるだろう。これらの課題に取り組む際の分析方法については、本研究で用いたM-GTAだけでなく、1事例の分析や非可逆的時間を前提として時系列に沿った分析、複数の可能性を図式化すること等が可能となることから、複線径路・等至性モデル（Trajectory Equifinality Model：TEM）（サトウほか，2006；安田・サトウ編，2012）を用いた分析等も有効となると考えられる。このように、豊かなSLという現象には検討すべき課題が山積している。教科体育の目標の実現および体育科教育学における基礎的研究の充実のためにも今後の研究の蓄積が望まれる。

注

- 1 本研究において「教科体育」という語は、教育課程において教科として位置づけられている体育に限定して用いている。そのため、運動部活動は含まない。
- 2 女性の週1回以上のスポーツ実施率は、10代で57.7%、20代で45.6%、30代で44.5%、40代で43.9%、50代で49.7%、60代で60.5%、70代で73.7%であった（スポーツ庁健康スポーツ課，2019）。
- 3 『新・発達心理学ハンドブック』（田島ほか編，2016）によると、成人期は、青年期の終了から老年期の始まりまでの時期を指し、発達心理学領域では、20代後半頃から30代後半頃までを成人前期、40代頃から60代に入る頃までを成人後期として区分している。
- 4 M-GTAでは、収集するデータの範囲を明確に限定しておくことの重要性が述べられていることから（木下，2003）、ランニングクラブに所属する市民ランナーのみの分析を行う点については、問題がないと考えた。しかし、ランニングクラブに所属することなくランニングを継続している市民ランナーからデータを収集し分析を行うことも重要な課題となることは言うまでもない。この点については今後の課題としたい。

- 5 スペースの関係で一部のサブカテゴリー名と概念名を略記した。
- 6 たとえば、中学校の技術・家庭の家庭分野の内容に位置づけられる「生活を豊かにするための布を用いた製作」(文部科学省, 2017f) の時間を使ってスポーツウェアを作製し、自作のウェアを着用して教科体育の持久走・長距離走の実践を行うといった連携を想定することは可能だろう。

引用・参考文献

Charmaz, K. (2014) *Constructing grounded theory* (2nd ed.). Sage.

Corbin, J. and Strauss, A. (1990) *Basics of qualitative research: Grounded Theory procedures and techniques*. Sage Publications.

福永哲也・神代博晋・毎床英樹・坂下玲子・大石康晴 (2019) 豊かなスポーツライフの実現をめざす授業の実践：バスケットボールをしよう. 熊本大学教育実践研究, 36 : 253-258.

Glaser, B. and Strauss, A. (1967) *The discovery of Grounded Theory: strategies for qualitative research*. Aldine Publishing Company.

星川保・小田佳子・恵土孝吉 (2017) 中学校学習指導要領の求める「互いに打ち合い、勝敗を競い、剣道の楽しみを味わい、豊かなスポーツライフの基礎を培う」ための剣道指導試案. 東海学園大学教育研究紀要, 1 : 121-131.

木下康仁 (2003) *グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践*. 弘文堂.

木下康仁 (2007) *ライブ講義 M-GTA——実践的質的研究法 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて*. 弘文堂.

木谷晋平・日下裕弘 (2018) 豊かなスポーツライフを実現する保健体育授業の創造：「教養」を高める「する、みる、支える、知る、伝える」かかわりのある授業実践. 茨城大学教育学部紀要. 教育科学, 67 : 257-274.

文部科学省 (2017a) 小学校学習指導要領 (平成 29 年告示). https://www.mext.go.jp/content/1413522_001.pdf, (参照日, 2020 年 11 月 21 日).

文部科学省 (2017b) 中学校学習指導要領 (平成 29 年告示). http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2019/09/26/1413522_002.pdf, (参照日, 2020 年 11 月 21 日).

文部科学省 (2017c) スポーツ基本計画. https://www.mext.go.jp/sports/content/1383656_002.pdf, (参照日, 2020 年 11 月 21 日).

mext.go.jp/sports/content/1383656_002.pdf, (参照日, 2020 年 11 月 21 日).

文部科学省 (2017d) 小学校学習指導要領 (平成 29 年告示) 解説体育編. http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2019/03/18/1387017_010.pdf, (参照日, 2020 年 11 月 21 日).

文部科学省 (2017e) 中学校学習指導要領 (平成 29 年告示) 解説保健体育編. http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2019/03/18/1387018_008.pdf, (参照日, 2020 年 11 月 21 日).

文部科学省 (2017f) 中学校学習指導要領 (平成 29 年告示) 解説技術・家庭編. http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2019/03/18/1387018_009.pdf, (参照日, 2020 年 11 月 21 日).

文部科学省 (2018a) 高等学校学習指導要領 (平成 30 年告示). https://www.mext.go.jp/content/1384661_6_1_3.pdf, (参照日, 2020 年 11 月 21 日).

文部科学省 (2018b) 高等学校学習指導要領 (平成 30 年告示) 解説保健体育編体育編. https://www.mext.go.jp/content/1407073_07_1_2.pdf, (参照日, 2020 年 11 月 21 日).

文部省 (1977) 中学校学習指導要領. <http://www.nier.go.jp/guideline/s52j/index.htm>, (参照日, 2020 年 11 月 21 日).

日本生産性本部 (2019) レジャー白書 2019—余暇の現状と産業・市場の動向—. 生産性出版.

能智正博 (2000) 質的 (定性的) 研究法 仮説生成を中心に. 下山晴彦編, 臨床心理学研究の技法. 福村出版, pp.56-65.

尾縣貢 (2016) 生涯スポーツにつなぐ持久走・長距離走の未来図. 体育科教育, 64(1) : 14-17.

戈木クレイグヒル滋子 (2008) *実践グラウンデッド・セオリー・アプローチ*. 新曜社.

戈木クレイグヒル滋子 (2016) *グラウンデッド・セオリー・アプローチ 改訂版 理論を生み出すまで*. 新曜社.

齋藤祐一・鈴木直樹 (2016) ランニングの魅力が形成されるプロセスに関する研究—学習者にとっての魅力を中心とした持久走の学習を求めて—. 体育科教育学研究, 32(2) : 19-32.

サトウタツヤ・安田裕子・木戸彩恵・高田沙織・ヤーン＝ヴァルシナー (2006) 複線径路・等至性モデル—人生径路の多様性を描く質的心理学の新しい方法論

- を目指して一. 質的心理学研究, 5: 255-275.
- 澤崎弘英 (2011) 自分にあった効率的なフォームを協働で探る長距離走授業の検討. 福井大学教育実践研究, 36: 85-89.
- スポーツ庁健康スポーツ課 (2019) スポーツの実施状況等に関する世論調査. https://www.mext.go.jp/sports/content/1415961_001.pdf. (参照日, 2020年11月21日).
- 鈴木真綾・鈴木一成・上原三十三 (2016) 体育授業における「持久走」の概念と指導方法に関する検討. 愛知教育大学保健体育講座研究紀要, 41: 31-38.
- 田島信元・岩立志津夫・長崎勤編 (2016) 新・発達心理学ハンドブック. 福村出版.
- 高橋健夫 (1987) 体育科教育学の性格. 成田十次郎・前田幹夫編, 体育科教育学. ミネルヴァ書房, pp.14-34.
- 高橋健夫 (2010) 体育科教育学でなにを学ぶのか. 高橋健夫ほか編, 新版体育科教育学入門. 大修館書店, pp.1-8.
- 高嶋香苗・渡辺輝也・周東和好 (2017) 競争相手との駆け引きを学ぶ長距離走の新しい学習指導過程の提案. 体育学研究, 62(1): 49-70.
- 山本泰明・中垣内真樹・新富康平 (2012) 中学体育授業における生涯スポーツを指向した長距離走指導方法の工夫—統制感を高めることを目指して—. 環太平洋大学研究紀要, 5: 111-116.
- 安田裕子・サトウタツヤ編 (2012) TEMでわかる人生の径路——質的研究の新展開. 誠信書房.

(2021年1月26日受理)