

ISSN 2758-8157 (Online)

ISSN 1882-6210 (Print)

令和7年度 (2025年度)

奈良体育学会
研究年報

第30号

奈良体育学会

令和8年3月

巻頭言

奈良体育学会
会長 井上邦子

会員の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素は奈良体育学会の活動にご理解、ご協力を賜り、心よりお礼申し上げます。このたび『奈良体育学会研究年報』第30号をお届けいたします。

本年報は、1996年度に『奈良体育学会宿泊研究発表会発表論文集』として第1号が発刊され、その後『奈良体育学会大会発表論文集』と名称を変更し、第5号（2000年度）からは『奈良体育学会研究年報』として会員の研究発表の場として位置づいてまいりました。これまでの年報は、示唆に富む数多くの研究論文はもちろんのこと学会大会で実施された講演やシンポジウムについても蓄積・共有する媒体として役割を担ってきました。時に「幼児の遊び」に注目したり、「走る・跳ぶ」などの動作に焦点を当てたり等、学際的な議論が行われたことが見て取れます。また本年報は、奈良を拠点とする地域スポーツについて多く取り上げられていることも特徴であり、トップスポーツや学校教育、運動部活動、ボランティア活動、スポーツイベントなど多角的な視野からの議論が重ねられてきました。

本号につきましては、学会大会における一般発表4題、誌上発表論文1題と公開シンポジウム（テーマ：奈良マラソンの歩みと未来 — 市民スポーツイベントの持続可能な運営を考える）の再録が掲載されています。発表者、シンポジストの皆様にはこの場をお借りしてお礼申し上げたいと思います。第30号の節目を迎えるにあたり、これからの10年、20年…と、本学会の研究の歩みが一層深化することを心より祈念いたします。

最後になりましたが、本年度における本学会のすべての事業にご尽力いただきました皆様に対し、深く感謝申し上げます。どうもありがとうございました。

令和8年3月

目次

巻頭言

井上邦子（奈良体育学会会長）

令和7年度奈良体育学会大会・一般発表（抄録）

ダンスの振り写し時におけるダンス経験者と未経験者の視線分析研究	小山結美佳1
移動視標の速度変化の有無がタイミング一致に及ぼす影響		
【学生・若手研究奨励賞受賞発表】	西面智華・藤原素子2
現代台湾における武徳殿の保存・継承・活用について	三宅智子3
知識と実技の往還による主体的学びがフィジカルリテラシーに及ぼす影響 —高等学校における「体づくり運動」の授業実践を通して—	山口裕士・河崎智恵・笠次良爾4

令和7年度奈良体育学会シンポジウム

「奈良マラソンの歩みと未来 — 市民スポーツイベントの持続可能な運営を考える」

・趣旨	笠次良爾（司会）5
・奈良マラソン15年史	林潤（シンポジスト）6
・人口減少社会における「奈良マラソン」の展望	鷹田やゆり（シンポジスト）14
・コロナ禍での奈良マラソン開催の経験	野田康彦（シンポジスト）20

誌上発表論文

知識と実技の往還による主体的学びがフィジカルリテラシーに及ぼす影響 —高等学校における「体づくり運動」の授業実践を通して—	山口裕士・河崎智恵・笠次良爾27
---	----------------	---------

規程一覧

奈良体育学会会則

奈良体育学会「学生・若手研究奨励賞選考内規」

「奈良体育学会研究年報」投稿規程

一 般 発 表

ダンスの振り写し時におけるダンス経験者と未経験者の視線分析研究

小山結美佳

天理大学大学院体育学研究科体育学専攻

キーワード: 舞踊 視線研究 振り写し

1 背景・目的

ダンスの実践において、ダンサーには短時間で振付を習得する能力が求められる。これまでの舞踊に関する視線研究は鑑賞場面を対象としたものが多く、実際に振り写しを行う過程における視線行動については十分に検討されていない。本研究では、振り写しをする際のダンス経験者と未経験者の視線行動の特性を明らかにし、ダンス指導につなげる基礎的資料を得ることを目的とした。

2 方法

対象者は、経験者群 12 名(ダンス経験7年以上のダンス部員)、未経験者群 13 名(専門的ダンス経験なし)であった。対象者は視線計測装置(Tobii Pro Glasses 2)を装着し、投影用モニターに提示された約 8 秒間のダンス映像を 3 回視聴した後、1 分間の練習を経て、映像提示なしで再現テストを 1 回実施した。視線データ(30fps)をフレームごとに分析し、視線配置箇所を関心領域(AOI)として手先・腕、下肢、胴体、顔、身体近傍の 5 領域に設定した。4 フレーム(約 133ms)以上の視線停留を注視と定義し、注視時間および注視回数を算出した。また、「ダンスに対する自己評価」、「課題の難易度認知」、「自覚している視線配置箇所」についてアンケート調査を実施した。再現テストは外部のダンス専門家 3 名が 5 段階で評価し、評定値の一致度を級内相関係数で確認した。注視時間および注視回数は、熟練度×注視部位×視聴回の 3 要因線形混合モデルで分析し、有意な交互作用が認められた場合には Bonferroni 法による多重比較を行った。各 AOI における注視指標と再現テスト評点との関連については Spearman の順位相関係数を算出し、アンケート結果については Fisher の直接確率検定を用いた。

3 結果

再現テスト評価の一致度(ICC)は .864 と高く、経験者群の評点は未経験者群より有意に高かった。3 回の映像視聴における注視時間および注視回数の分析において交互作用が認められ、経験者群は身体近傍(AOI5)、未経験者群は顔(AOI4)への注視時間が長いこと、経験者群は身体近傍(AOI5)および手先・腕(AOI1)への注視回数が多いことが明らかとなった。視聴回数に伴う変化として、両群ともに手先・腕(AOI1)および身体近傍(AOI5)への平均注視回数が 1 回目から 2 回

目で減少し、身体近傍(AOI5)への平均注視回数が 2 回目から 3 回目で増加した。また、未経験者群において顔(AOI4)への平均注視回数と再現テスト評点との間に有意な負の相関が認められた。アンケート調査では、両群ともに「手先・腕」や「下肢」に視線を置いていたと回答した対象者が多く、また未経験者群は課題を「難しい」と回答した割合が有意に高かった。

4 考察

経験者群は身体近傍(AOI5)への長い注視と手先・腕(AOI1)への繰り返しの注視を組み合わせ、動作全体の構造と局所的な手がかりを往復する視線戦略を用いている可能性が示された。一方、未経験者群にとっては課題の難易度が高く、動作のどこに注意を向けるべきかを判断する余裕がないため、無意識のうちに視覚的顕著性の高い顔(AOI4)に視線が偏ったと考えられる。また、主観的な視線配置の報告と客観的な視線行動との間に乖離が認められたことから、対象者は自身の視線配置を必ずしも正確に把握していない可能性が示唆された。視聴回数に伴う視線行動の変化は、初期の探索的注視から動作全体の構造を把握する段階へと学習が進行したことを反映している可能性があるが、未経験者群では課題の認知的負荷によって視線が顔に集中していた可能性も考えられるため、視線行動の変化を学習の進展として解釈することには留意が必要である。未経験者群では顔(AOI4)への注視回数が多いほど評点が低いという負の相関がみられたが、それ以外の AOI および経験者群では有意な相関は認められなかった。本研究では「いつ・どのタイミングで」視線が配置されたかという時間的側面を分析していないため、単純な注視量と再現精度の関連性が十分に表れなかった可能性がある。

5 まとめ

ダンス経験者は身体近傍と手先・腕を往復する視線戦略により動作全体の構造を把握する一方、未経験者は顔への注視に偏ることが明らかとなった。

6 参考文献

塚本順子, 山口孝治, 松村京子(2024)舞踊作品鑑賞時の鑑賞者に関する研究, 教育実践学研究, 26 (1) :1-13.

移動視標の速度変化の有無がタイミング一致に及ぼす影響

西面智華¹, 藤原素子²

(¹奈良女子大学大学院 人間文化総合科学研究科, ²奈良女子大学)

キーワード: タイミング一致, 運動制御, 移動視標

1. 目的

ゴール型球技では, 移動する味方に対して正確なパスを出すことは重要なスキルの一つであり, 状況を予測し適切な時間での動作の遂行が必要となる. 著者らはこれまで投動作を用いて検討してきたが, 用いる関節の自由度が高いことから, 水平な台上を一定の軌道で移動する台車を用いて, 移動視標に対するタイミングコントロールについて検討し, 移動視標の速度変化や停止の有無が, タイミング一致に及ぼす影響について着目した.

2. 方法

右利きの女子大学生 15 名を対象とした (年齢: 21.5 ± 1.5 歳).

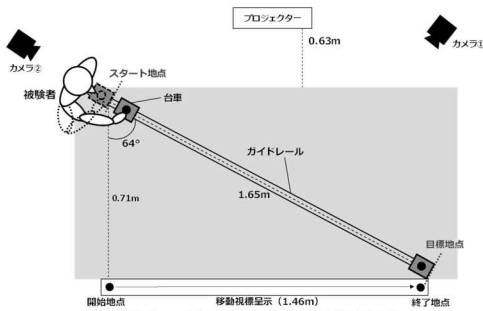


図 1. 頭上からみた実験構図

被験者は, 肩関節水平屈曲・肘関節伸展および手指の伸展により台車を押し出し, 移動視標が終了地点に到達すると同時に台車を目標地点に到達させるタイミング一致課題を行った (図 1). 移動視標の速度は, Fast (0.90m/s) と Slow (0.45m/s) の 2 種類であり, 課題は, Normal 課題 (Fast・Slow の定速条件のみ), Changeable 課題 (定速条件と変速 (加速・減速条件), Stop 課題 (定速条件と停止条件) の 3 つを設定した.

全被験者について, 各課題のタイミング誤差時間 (CE), 3 つの動作時間 (①: 移動視標開始時刻から台車の移動開始時刻, ②: 台車の移動開始時刻からリリースタイミング, ③: リリースタイミングから台車の目標地点到達時刻) を算出した. また, 台車の運動を撮影し, 3 次元 DLT 法より台車の平均速度/加速度, ピーク速度/加速度, ピーク速度/加速度タイミングを算出した.

3. 結果・考察

Fast 条件におけるタイミング誤差時間は, Normal 課題,

Changeable 課題, Stop 課題の順に増大し, すべての課題間で有意な差がみられた (すべて $p < 0.001$). このことから, 速度変化や停止を伴う状況ではタイミング誤差時間が遅延方向に大きくなり, 停止を伴う状況で最も大きくなることを示し, タイミング誤差時間には顕著な課題の影響がみられた. 動作時間は, 動作時間①にのみ課題間の差がみられ, Normal 課題, Changeable 課題, Stop 課題の順に延長した (すべて $p < 0.001$). このことから, 台車を押し始めてからリリース, リリースから台車が目標地点に到達するまでの時間には課題の影響はないが, 移動視標が動き始めてから台車を押し始めるまでの時間には課題の影響が大きい. 台車のピーク速度は, Stop 課題が他の課題より大きく ($p < 0.01$), ピーク速度タイミングは Normal 課題, Changeable 課題, Stop 課題の順に長くなり, すべての課題間で有意な差がみられた (すべて $p < 0.001$). ピーク加速度・ピーク加速度タイミングも同様の結果を示した. このことから, ピーク速度/加速度が出現するタイミングには課題の影響がみられ, 特に停止を伴う状況では動作の開始を遅らせて速度・加速度を大きくしたといえる.

Slow 条件におけるタイミング誤差時間および動作時間は, 課題間で差がなかった. 台車のピーク速度・タイミングおよびピーク加速度タイミングは, Stop 課題が Normal 課題より大きい傾向を, またピーク加速度は Stop 課題が他の課題より大きい傾向を示した (いずれも $p < 0.1$), よって, Slow 条件においても停止を伴う状況では動作の開始を遅らせて速度・加速度を大きくしている傾向が示された.

以上より, 同じ定速条件であっても, 移動視標の速度変化や停止を伴う状況ではタイミング誤差時間や動作に影響すること, またその影響は速度が速い場合に顕著であることが示された.

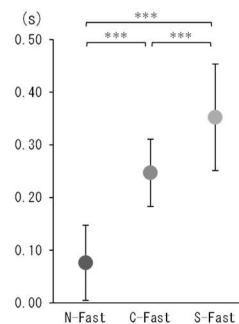


図 2. Fast 条件の CE
***: $p < 0.001$

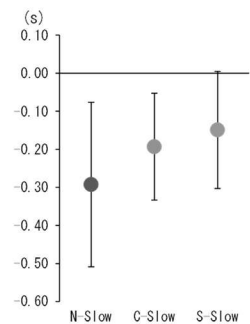


図 3. Slow 条件の CE

現代台湾における武徳殿の保存・継承・活用について

三宅智子

(天理大学大学院 体育学研究科)

キーワード：台湾 武徳殿 関わる人々

1. 研究背景

台湾には1895年～1945年の約50年に渡る日本統治時代に、武道の普及と日本文化の振興の為に約200棟を超える武徳殿が建設された。しかし、戦後多くの武徳殿は破壊や放置された。2025年時点で現存する武徳殿は12棟とされている。その中でも「高雄市武徳殿」は2004年に改築され、日常的に剣道を実践している台湾唯一の歴史的建造物である。

2. 研究目的

本研究では、日常的に剣道を実践している「高雄市武徳殿」を研究対象とし、保存・継承・活用の3つの視点から、武徳殿の位置づけを明確化し、現代の台湾における武徳殿の存在する意味を明らかにすることを目的とする。

3. 研究方法

- 1)台湾における日本統治時代から現代までの文献調査から武徳殿の変遷を明らかにする。
- 2)「高雄市武徳殿」でのフィールドワークを通じた剣道実践の様相と人々の剣道に対する考え方を考察する。

4. 研究対象

「高雄市武徳殿」及びそこに関わる組織と人々

5. 分析視点について

- 1) 保存(高雄市文化局)
- 2) 継承(高雄市武徳殿管理責任者C氏)
- 3) 活用(剣道実践者)

6. 現代に「生きる」武徳殿

(1) 武徳殿を「活かす」文化局

高雄市政府文化局は、当初より住民らとの対話も踏まえて、武徳殿の将来を見据えた有識者による保存・活用への計画書を作成した。その後1年間の修復期間を経て、現在では文化局が運営を担っている。文化局は史蹟の改築・改装を行う事だけが保存ではなく、「生きた」活用方法をとるべきとの考えを持ち、地域活性化につながる施設となることを望んでいる。

(2) C氏が追い求める「本来」の武徳殿

本研究の調査対象者であるC氏は、現在の武徳殿で剣道の実践を担うキーパーソンである。彼が存在しなければ、現在のような姿の高雄市武徳殿はなかったと言えるぐらいの重要な役割を果たしている。彼は武徳殿の「本来」あった景観はもとより、内側の武道での活用方法に強いこだわりを持つ。その為に文化局との関りを密接に持ちながら、各種大会や行事の運営の主たる中心人物となっている。剣道実践中に語られた表現、例えば「何をされても不動心なら打たれない」、「騙し技はダメ」は、相手の心を動かして打つことや見せかけ技やごまかし技のようなことがあってはならないなど、彼の求めている「本来」の剣道のあり方の一端を伺い知ることが出来る。

(3) 武徳殿に惹かれる人々

武徳殿を活用している実践者らにとって、この武徳殿は単に史蹟としての歴史的建造物という意味だけでなく、「生きている」武徳殿の中で剣道を実践することに興味や関心を持っていることが彼らの語りから明らかになった。例えば実践者の中には武徳殿で剣道をする事は、「貴族みたい」な優雅さを連想させるという。彼らは、C氏が指導する「下がってはダメ」などの指導を受けながら「カッコいい」剣道を目指す場として武徳殿に惹かれているのではないだろうか。そうした実践者らも、実は武徳殿を「生かす」役割を果たしていると捉えることもできる。

つまり、保存を行う高雄市文化局、武徳殿の継承を担うC氏、武徳殿内での剣道実践者らによる活用という3つが相互に関り合うことで、現代の台湾に「生きる」武徳殿を構築してきたといえるのではないだろうか。

主要参考文献

台湾文化部高雄市政府文化局編(作成年不明)

『高雄市武徳殿修復計画書及経営管理調査研究』

— (2017)

『高雄市定古跡武徳殿青年ガイド養成課程教材』

高等学校における「体づくり運動」の授業がフィジカルリテラシーに及ぼす影響

—「体づくり運動：実生活に活かす運動の計画」単元に着目して—

山口裕士¹⁾, 河崎智恵²⁾, 笠次良爾³⁾

1) 2) 奈良教育大学教職大学院 3) 奈良教育大学保健体育講座

キーワード：フィジカルリテラシー, 体づくり運動, 実生活に活かす運動の計画

1. 緒言

高等学校学習指導要領では,生涯にわたり健康で豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力の育成が求められている。さらに,近年身体活動を促進するための概念の一つとしてフィジカルリテラシーが注目されている。一方,高等学校保健体育における「体づくり運動」単元は指導方法や教材開発の課題が指摘されており,授業実践の蓄積は十分とはいえない。特に「実生活に活かす運動の計画」に焦点を当て,フィジカルリテラシーとの関連を検討した研究はほとんど見られない。そこで,本研究では,高等学校「体づくり運動:実生活に活かす運動の計画」単元における授業実践が,フィジカルリテラシーに与える影響を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

本研究の研究対象者は,奈良県立A高等学校に所属する第3学年男子14名および第2学年女子12名の計26名であった。本研究では,「体づくり運動:実生活に活かす運動の計画」の授業を実施し,その効果を検証するため,全15項目からなるアンケート調査を実施した。授業は全7時間で講義と実技から構成し,前半では「体力の構成要素」および「運動の原理・原則」の理解を目的とした学習を行い,後半ではグループによる「運動計画の立案・実践・修正」に取り組んだ。調査には,日本語版PPLI尺度およびAPLQ尺度の一部項目に加え,運動・スポーツ好意度等を含む15項目の質問紙を用い,授業前後で比較を行った。統計解析にはウィルコクソンの符号順位検定を用い,有意水準は5%とした。

3. 結果

研究対象者すべてにおける授業実施前後の比較の結果,対象者全体では5項目において有意な向上が認められた。具体的には,「高校卒業後も定期的に運動・スポーツを行いたい」という項目($p < 0.05$),PPLI尺度の「体の健康に対する自己管理スキル」($p < 0.05$)および「健康に対する自己評価スキル」($p < 0.01$),「厳しい環境でもやり抜く自信」($p < 0.01$),APLQ尺度の「体力に関する概念の理解」($p < 0.05$)において有意な向上が確認された。

第3学年男子では,「高校卒業後の運動実施希望」($p <$

0.05)および「健康に対する自己評価スキル」($p < 0.05$)の2項目で有意な向上が認められた。一方,第2学年女子では計6項目で有意な向上が認められた。具体的には,PPLI尺度の「体の健康に対する自己管理スキル」($p < 0.05$),「健康に対する自己評価スキル」($p < 0.01$),「厳しい環境でもやり抜く自信」($p < 0.05$),「課題や困難への対処」($p < 0.05$),APLQ尺度の「体育で学んだ知識の活用」($p < 0.05$)および「活動的なライフスタイルへの工夫」($p < 0.05$)であった。

4. 考察

授業実施前後の比較の結果,「今後の運動参画希望」およびPPLI尺度,APLQ尺度の計5項目において有意な向上が認められた。特に,PPLI尺度の「体の健康に対する自己管理スキル」「健康に対する自己評価スキル」およびAPLQ尺度の「体力に関する概念の理解」において向上がみられたことから,本単元を通して運動や体力に関する知識理解が一定程度深まったことが示唆される。また,第3学年男子では「高校卒業後の運動実施希望」に有意な向上が認められ,卒業を控えた時期における運動継続意識の形成に影響を与えた可能性が示唆された。一方,第2学年女子では複数項目で有意な向上が認められ,特に自己効力感や課題解決に関する側面の向上が確認された。これは,運動計画の立案やグループでの協働的活動を通して,主体的な運動実践や課題解決経験が得られたことによるものと考えられる。

本研究の限界として,対象者数の人数および評価項目の制約が挙げられる。今後は対象者を拡大するとともに,APLQ尺度などを用いた包括的な評価を行い,体育授業におけるフィジカルリテラシー向上の効果を多角的に検証する必要がある。

5. 結語

本研究では高等学校学習指導要領「体づくり運動:実生活に活かす運動計画」の単元における授業実践がフィジカルリテラシーに与える影響について明らかにすることを目的に授業実践およびアンケート調査を実施した。その結果,理論と実践の往還および主体的な活動を重視した授業実践により,フィジカルリテラシーが有意に向上することが明らかとなった。

シンポジウム

令和7年度奈良体育学会公開シンポジウム

奈良マラソンの歩みと未来

ー市民スポーツイベントの持続可能な運営を考える

(令和7年11月15日(土) 於：奈良女子大学N棟302教室)

<司会>

笠次良爾 (奈良教育大学)

<シンポジスト>

林 潤 (奈良マラソン実行委員会)

鷹田 やゆり (奈良マラソン実行委員会)

野田康彦 (元奈良マラソン実行委員会、現奈良県産業部産業創造課)

<総合討議座長>

笠次良爾 (奈良教育大学)

高橋豪仁 (奈良教育大学)

<趣旨>

市民マラソンは、健康意識の高まりに加えて、2007年の東京マラソンを契機とした「新たな形」のブームにより、国内で年間およそ90大会が開催されるまでに発展した。しかし、コロナ禍以降は地方大会を中心に定員割れが相次ぎ、物価高や人件費高騰を背景に大会運営は全国的に厳しい「サバイバル期」を迎えている。奈良県では、1981年に創設された「奈良春日・大仏マラソン全国大会」を継承し、2010年の平城遷都1300年祭のフィナーレとして、公認フルマラソンを備えた「奈良マラソン」へとリニューアルした。以来、県内最大規模のスポーツイベントとして、2025年で第16回大会を迎える。

奈良マラソンは、単なる競技大会にとどまらず、市民の健康づくりやボランティアによる地域交流、観光振興・経済効果といった多面的な役割を担ってきた。すなわち奈良マラソンは歴史文化都市における大規模イベントとして、運営の実務と社会的インパクトの両面で注目されてきた。本シンポジウムでは、運営の最前線を支えてきた3名のキーパーソンを迎え、これまでの軌跡と直面する構造的課題、そして未来への展望を深く議論する。

本シンポジウムを通じて、歴史文化都市・奈良が誇るこの市民スポーツイベントをいかに次世代へ継承していくか、3名の議論から地域に根ざした大規模イベントの未来像を浮き彫りにしたい。

奈良マラソン 15 年史

林 潤

奈良マラソン レースディレクター・事務局次長（統括）
（一財）奈良陸上競技協会 理事・事業部長
飛鳥ハーフマラソン レースディレクター

1 はじめに

奈良マラソンは平城遷都 1300 年記念事業として 2010 年に始まり、2025 年の大会で 16 回目を迎える。全国・海外から約 1 万 8 千人のランナーが集まる奈良県下最大規模のスポーツイベントであり、単なるマラソン大会としてスポーツ振興、県民の健康増進を目指すだけでなく、観光振興、地域経済の活性化、ボランティア風土の醸成等の社会的インパクトのある目的を持つ。一介の新聞記者からマラソンレースディレクターに転身し、初回大会から運営に携わってきた私の観点で、第 15 回の節目だった 2024 大会までの歩みを振り返り、今後に向けての抱負を述べる。

2 初開催までの経緯

マラソンといえば、ランニングが得意な人だけの趣味で、その他の人からは過酷で辛いという印象が強かったかもしれない。しかし、2007 年初開催の東京マラソンを契機とした「新たな形」のマラソンブームにより、走ることに縁遠かった人も含め、多くの人々がマラソンを意識し、挑戦するようになったと思われる。

「新たな形」とは、都市部・観光地コース▽参加者 1 万人規模▽6 時間以上の競技時間（エリートと市民と一緒に競技）▽参加料 1 万円規模▽楽しい EXPO 併設▽多数のボランティアによる運営、という特徴が挙げられる。制限時間が長くなり、速く走れない人も参加できるようになったこと等でフルマラソン完走が身近なものになり、走るだけでなく観光や買い物も楽しむことができるお祭りイベントへと変貌していった。

そんな中、奈良県においても 2008 年 3 月の県議会本会議代表質問で、荒井正吾知事（当時）が「平城遷都 1300 年を記念して、県内各地の歴史探訪と結びついた形で市民参加型のマラソンが実現すれば、奈良の歴史文化のアピールとともに、県内外からの多数の参加も期待でき、観光・交流の面でも効果は大きい」（答弁より抜粋）として、2010 年のマラソン実施の意向を表明した。

その後、関係機関で協議が進められ、2009 年 11 月には「奈良マラソン実行委員会」が設立され、あらためて観光誘客、地域経済活性化、スポーツ振興等の目的が打ち出された。

3 創業期 2010年

一年通して奈良県全域で開催された2010年の「平城遷都1300年祭」のフィナーレとして、12月4～5日、奈良マラソンが初開催された。大阪マラソン、神戸マラソン、京都マラソンに先駆けて、奈良県初の市民参加型、都市型の公認フルマラソンであった。それまで奈良公園周辺で29回続いた「奈良春日・大仏マラソン全国大会」（10km種目他）を継承し、奈良県、奈良市、天理市、奈良陸上競技協会等の33団体が構成する実行委員会が主催した。

コースは奈良市鴻ノ池陸上競技場を発着点とし、世界遺産「古都奈良の文化財」、鹿が見守る奈良公園、起伏のある白川ダム付近を經由して天理市内で折り返した。定員1万人、競技時間6時間、参加料8千円のマラソン種目を含む4種目合計1万7千人。主会場の奈良市鴻ノ池運動公園では協賛団体等が出展するEXPOを2日間にわたり開催し、大いににぎわった。第1回大会のスペシャルゲストは高橋尚子さんで、ボランティアは約4千人従事した。

大会の準備段階では、これほどの規模のランナー、ボランティアを集め、長時間の交通規制を伴うレースを実施するためには、大会の事前周知に相当の努力が必要と考えた。1300年祭のマスコットキャラクター「せんとくん」にマラソン事務局長がランナー募集パンフを手渡して報道機関にPRしたり、女性ランナーを対象としたランニング講座「ナイトラン」を開講、近鉄奈良駅付近で大会ステッカーを配りながら、せんとくんと地元高校生ふんする「なら駆け巡るんじゃー」が練り歩く大会100日前イベントを実施した。このほか、大量のチラシや応援メガホンの配付、新聞広告の掲載等も行ったが、それでも大会当日は、大会や交通規制をご存じでなかった人が多く、ご不便、ご迷惑をおかけした。

大会後、日本最大級のマラソンエントリーサイト「RUNNET」（株式会社アールビーズ運営）での参加者による大会採点平均は「85.5点」とかなり高く、「第1回大会とは思えないすばらしさ」等の好意的な投稿も多数いただくことになった。

しかし、運営する側の私からすれば望外の高評価。大会中から実感している課題や反省点はあまりにも多く、RUNNETに寄せられた339件の投稿を分析し、好評だった点は維持できるように、不評だった点はひとつでも改善できるように、大会直後から検討を始めた。

4 第1次成長期 2011年～2013年

2011年から2013年にかけては、その後続く大会の基本的な特徴が形作られていく時期であった。

2011大会は有森裕子さんがスペシャルゲストとして初参加し、現在まで大会の顔を担っていただいている。参加賞Tシャツにはコース沿道の仏像シリーズが登場し、完走メダルには、平城京の甕（いらか）をイメージして焼き物のセラミックで製作。この年からTシャツやメダルに大会から参加者へのメッセージ文をつけるようにした（この執筆は私の毎年の楽しみでもある）。参加者等に配付する大会や奈良の魅力を紹介するガイドブックも初めて製作。コースは変えにくい、奈良らしさ、奈良マラ

ソンらしさを感じてもらおう大会スタンスが定まりつつあった。この年は東日本大震災と近畿地方を襲った台風 12 号被災地の復興を願い、参加料の一部を義援金にあてたり、主会場で募金を募った。

2012 大会は、5km 種目を廃止して 3 種目とし、3km のファンラン種目を大会 1 日目に移して、種目の整理を行った。海外ランナーはこの年から募集受付を始めた（52 人がエントリー）。なお、大会 2 日目の未明に奈良の初雪が降り、コースの凍結や高速道路の通行止めで、ギリギリまで開催判断が遅れた。

鹿のアップ写真とともに「走るシカない！」と書いたメインビジュアルで始まった 2013 大会は、RUNNET で全国 6 位の 92.5 点を出し、女性のみでの評価では全国 1 位だった。海外参加者は前年の倍以上の 133 人がエントリー。一方、同年 4 月の米国・ボストンマラソンでの爆破テロ事件、8 月の福知山花火大会爆発事故を受け、不審物対策、防火対策の強化を進めた。

この間、エントリーの定員到達時間は毎年、スピードを増し、2010 年に 5 日間で定員に達したマラソン種目は、2011 年は 3 日間、2012 年は 12 時間 20 分、2013 年は 2 時間 44 分で締め切った。大阪、神戸、京都が「抽選受付」であるのに対し、奈良は、仲間や家族と一緒に参加できる▽参加が即決定できる▽参加意欲の高い人が参加するために努力することができる、との利点のある「先着順受付」を貫いてきた。当初は、インターネット申込の環境がない等の人に対応し、従来からなじみのある郵便払込や現金書留による申込受付も行ったが、もはや 1 日を切る短時間での定員到達スピードでは対応できなくなった。2013 年には消印日が早ければ優位になる「郵便申込」というオリジナルの方法を併用したが、初日の消印日で定員の 5 倍近くの申込（マラソン種目）で、すべて抽選することとなり、翌年からインターネット受付以外は最初から抽選のみとする決断をするに至った。

5 第 2 次成長期 2014 年～2019 年

2014 年は最初の節目となる第 5 回記念大会だった。マラソンの定員を 2,000 人増やし、奈良県民枠を創設。海外参加者は 235 人まで伸びた。第 5 回記念企画として始まった「おもてなし SHOP」は、大会参加者等に特別サービスを提供する奈良駅、新大宮駅周辺の店舗を紹介するガイドブック企画で、今も続いている。

参加者に事前送付物を発送し終えた大会 1 カ月前、解散総選挙が決定し、大会当日が投開票日となった。主会場最大の施設であるアリーナが奈良市開票所となるため利用できなくなったほか、すでに事前説明が済んでいた 160 人の奈良市・天理市職員のうち 75 人が選挙業務に振り替えとなり、県職員を追加動員。また、奈良市・天理市にまたがる 19 の投票区をコースが分断するため、その対応を迫られた。いかに選挙とマラソンを同日に実施するか、関係機関と協議を進めながら、使用施設等を急ぎよ変更して計画を立て直して、新たに必要になった資機材等を手配し、スタッフ、参加者他関係者に新たなオペレーションを案内した。地元のメディアだけでなく、東京・大阪のテレビ局からも取材の申し入れがあり、その報道を見て、問い合わせも増加。報道対応等はすべて私が行っていて「地域住民の皆様にも、大会参加者の皆様にも、

問題がないよう、しっかりと対応する」というようなことを話していたと思うが、当日まで不安は大きかった。

しかし、蓋を開けてみると、すべての方のご理解、ご協力のおかげで大きな問題は発生せず、RUNNETでは全国5位の91.6点となった。「例年通り走れた裏には関係者の皆様の目に見えないご尽力があったこと忘れません」という涙が出るような、ありがたい投稿も数多く、あらためて大会が多くの関係者のおかげで開催できていることを痛感した。

2015大会は今も続く台湾国際マラソンとの友好交流協定を締結し、優勝選手等の派遣を開始したほか、参加賞Tシャツに四神シリーズがスタート。朝の更衣後の寒さ対策として、「防寒ビニールウェア」の配付や、スタートぎりぎりまで着用していた不要なジャンパーやセーターなどを入れる「防寒衣類回収BOX」設置を始めた（回収した衣類はリユース事業者に託し返却はしない）。

2016大会は、救命救急講習会に参加したランナーやボランティアへの特製バッジ配付を始めたほか、EXPO会場にエアー遊具が登場し、子供も楽しめる会場づくりへ。

2017大会は、県内市町村等が賞品提供する「奈良自慢！賞」創設、ランナーの安全を守る25班体制（当時）のモバイルAED隊のGPS管理、Jアラート発令時対応のマニュアル化を行った。この年、スポーツを通じて地域振興等に貢献する団体を表彰する第5回スポーツ振興賞で「観光庁長官賞」を受賞したほか、東京2020五輪マラソン種目の日本代表決定レース「マラソングランドチャンピオンシップ」の実施が発表され、選手選考25大会に奈良マラソンが入ることが決まった。

2018大会からは、加盟大会共通の賞等を受けることができるアールビーズスポーツ財団の「マラソンチャレンジカップ」加盟、制限時間内での完走を後押しするフィニッシュアシストランナー配置等、ランナーサービスを強化した。

2015～2018年にかけては、朝の来場者のアクセス集中対策を毎年検討していた。会場には全参加者分の車を収容できるスペースはなく公共交通機関での来場を呼び掛けてきたが、会場南側の奈良駅方面からの北上ルートは車道も歩道も渋滞しやすく、2016年から会場北西の近鉄高の原駅から南下ルートをとる無料バスを運行開始。早朝イベントの実施で、なるべく早い来場を促す一方、施設運用やトイレ配置を見直し、混雑の緩和を目指した。

2019大会は第10回記念大会。記念ゲストとして奈良県出身の俳優、加藤雅也さんを招いたほか、新元号「令和」の由来にちなみ、マラソンにちなんだ歌を募集した「奈良マラソン短歌コンテスト」、記念特別賞（10回連続完走賞等）、奈良公園バスターミナルでのパブリックビューイング等を実施。大会前夜には「第10回感謝の集い」を奈良市内のホテルで開催し、協賛・協力やボランティア団体に感謝状を贈呈した。運営では、大会1日目のランナー受付を競技場前からアリーナ内に移し、コース上では主会場から約1km離れた地点でコース横断ポイントを初設置した。

この第2次成長期においては、さまざまな課題に対応しつつ、新たな取り組みに着手し、奈良マラソンの形を仕上げてきた期間である。エントリーの定員到達スピードは、マラソン種目県民枠は7～8分、一般枠は22～40分と、これ以上ない短時間で推

移。「奈良マラソンはすぐに締め切られ、なかなか申し込めない」という評価が定まってきた。

しかし、警備や救護等の安全対策の強化や業務改善、各種要望への対応、人件費等の高騰により、収支バランスは次第に悪化。参加料は、2014年の消費税増税の転嫁でマラソンが8,000円から8,200円に改定していたが、2019年はさらに10,000円への値上げに踏み切らざるを得なかった。運営面では、個々の事務局員の業務範囲の拡大、オペレーションの複雑化が進み、前年踏襲で手一杯になる状況も。成熟期への移行の気配が強まり、成長と衰退の分岐路に差し掛かりつつあった。

6 コロナ禍による中止 2020年

そのような状況の中で、2020大会は新型コロナウイルス感染症の世界的な蔓延と被害の拡大を受けて、エントリー前の6月に大会史上初の開催中止を決定した。

代替事業として「2020年のRUN」と題して、感染症対策の徹底により実施可能なイベントを通年で開催していく方針を固め、8～9月にリアル大会で走れない思いなどを募った「短歌コンテスト」（184人が応募）、9月に若草山山頂で「奥山ランニング」（参加者数28人）、10月に有森裕子さん、元スキージャンプ日本代表の齋藤浩哉さんによる「トップアスリート講演会」（同150人）、11月に「スロージョギング®体験会」（同38人）、「天理ロゲイニング」（同171人）、2月に「ヨガ&RUN」（同21人）、3月に「ランニングクリニック in 天理」（同15人）、「龍王山トレイル」（同43人）を実施。リアルイベントでは健康管理チェックシートの提出や検温、競技前のマスク着用を参加者に義務付けた。

12月には中心イベントとなる「奈良マラソン ONLINE2020」（同1,227人）「奈良マラソン KONOIKE2020」（同611人）を開催した。前者は指定の記録計測アプリで全国どこからでも参加でき、後者は奈良市鴻ノ池運動公園に集客して二つのイベントを実施。約4.2kmのコースで行った「10分の1奈良マラソン」には414人が参加したが、1時間おきに5回に分けてコースが密にならないようにした。「リレーマラソン」にはフルの部が39チーム297人、ハーフの部では29チーム117人が参加したが、同時に走るのはチームの代表者だけ。マラソンだけでなく集客イベントがほとんど開催されない年だったため、参加者は本当に楽しげな様子で、ゲストとして来場した有森さんもイベントの成功をメディアで紹介されていた。

なお、すべてのイベント参加者には、私たちが取り決めた感染症対策に忠実にしたがっていただき、特にトラブルは発生しなかった。

運営の立場として、参加者の笑顔が何より大きな励みになると、あらためて感じた一年であったし、運営の原点に立ち返って安全安心な大会を計画し、コロナ情勢をにらみながらも、なるべく早く大会を復活したいと強く思った一年でもあった。

7 復活期 2021年～2022年

大会再開の方針を固めた2021年3月の時点で、前途はかなり困難なものと考えていた。しかし、下川充市立奈良病院長、笠次良爾奈良教育大学教授をはじめとする大

会救護委員会の皆様が、大会再開を強く支持し、コロナ禍前より大幅に会議を増やして、事務局とともに対策を検討していただいたことは、再開に向けての最大の原動力だった。救護と運営の絆がそれまで以上に強固に固まり、今に至る契機になった。

2021大会は、マラソン種目のみの1日間開催で、参加者数は前年の3分の2の8,000人、海外の参加受付はなし。参加料は1.6倍の16,000円。スタート時が最も密になることから、従来40cm間隔で構成していたスタート整列ブロックを1.5m間隔に広げ、スタートラインまでの追い越しやマスクを外すことを禁止。ブロックからスタートラインまでの時間で不利が生じないように、表彰は、それまでの号砲基準の「グロスタイム」から、個々のスタートライン通過からフィニッシュライン通過までの「ネットタイム」で行うことにした。

EXPO会場だった運動公園中央の駐車場エリアは、健康チェックエリアとし、ここを通過しないランナー、ボランティアはスタート周辺や施設には立ち入ることができないようにした。給水所の紙コップには蓋をつけ、給食はすべて個包装。コース沿道には応援の自粛を呼びかけた。

発熱者が確認された時の対応や、健康チェックアプリの仕様、参加者への取り決め、スタッフの装備、声援を送る人への対応等をまとめた「新型コロナウイルス感染症対策マニュアル」を策定したが、対象となるランナー、ボランティア、スタッフは合わせて約1万3千人で、かつ、コロナ情勢は刻々変化していた。大会直前でも緊急事態宣言による中止の可能性はゼロではなかった。

大会当日、整然と間隔を開けて並んだランナーたちがスタートラインを越えるやマスクを外して駆けていく姿を見たときの感動は今後も忘れられないだろう。この日、完走者に渡されたメダルに添えたメッセージに、私はこう書いた。「(前略) どうすれば開催できるのか、と考えながら準備を進める一方で、こんな状況で開催すべきなのか、と悩み続けました。今日、皆様がフィニッシュラインを駆け抜けたときの表情を、私たちは万感の思いで見ることと思います(後略)」。なお、この文を書いたのは大会の4カ月前の8月であった。

2022大会は、規模をさらに戻し、マラソン1万人、10km種目はコロナ禍前の半分の2千人で開催し、感染症対策も少し緩和した。大会参加者の感染報告は、前年のゼロに対し、18人(うちランナー16人、他はボランティア、スタッフ)からあったが、タイムや活動場所の集中はなく、大会での集団感染を疑う状況ではないと、大会救護委員会と確認した。

エントリー状況はマラソン一般枠が2021年が約2時間で定員に達したのに対し、2022年は12日間かかった。大会再開を熱望していた人が多くいたのは事実だが、コロナ感染への警戒、ランニング習慣の喪失、参加料の高騰等で全国的なマラソン大会離れが奈良でも例外ではないということをおろそかにする結果だった。

なお、2022年に新たに始まった日本陸上競技連盟SDGsプロジェクト「#LETS THINK」で、奈良マラソンが2013年から始めた、給水所紙コップを回収してコースや会場で使用するトイレトペーパーにリサイクルする取り組みが評価され、最高賞の「BEST THINK」を受賞し、同年12月の日本陸連アワードで表彰を受けた。

8 サバイバル期 2023年～2024年

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が季節性インフルエンザと同等に移行された2023年、いよいよコロナ禍前と同じ開催日数、種目数、定員数に戻し、EXPOや海外参加受付も再開することにした。

ただし、エントリーは大会史上初の募集期間延長となり、マラソン種目（参加料12,500円）は44日間かかって締め切った。参加料抑制のため、参加賞Tシャツを選択制とし（非選択なら12,000円）、完走メダルを初めてなくす判断がされたが、このメダル廃止が多くランナーの不評を買った。大会当日は20℃近くの高温で、想定不足により過半の給水所で水やスポーツドリンクが欠乏する事態となった。RUNNETは過去最低の66.1点で、同サイト等で発表される「ランニング100撰」から初めて落選した。

第15回目の節目となった2024大会は、初の新種目となる「リレーマラソン」種目を創設し、コース沿道の奈良国立博物館とコラボレーションした参加賞Tシャツシリーズをスタート、完走メダルを復活。2日間とも有森裕子さん、瀬古利彦さんのダブルスペシャルゲストで盛り上げていただいた。主会場の歩道橋撤去により、帰路のう回路誘導が必要となったが、経路地点での第15回記念大抽選会実施等の対応を行った。マラソン種目（参加料13,000円＝参加賞あり）のエントリーは38日間で定員到達。RUNNET点数は81.6点まで上がり、「ランニング100撰」にも復活することができた。

コロナ禍後のマラソン大会は全国で二極化の様相を呈しており、変わらず人気を維持する大会がある一方、かつての人気大会が定員割れや中止になるケースもある。人件費や物価の高騰で参加料が全体的に上がる中、参加者が今まで以上に大会を厳選する傾向はますます進むと思われる。全国的にマラソン大会のサバイバル期といえるかもしれない。なお、参加賞をTシャツとランニングソックスの2品とした2025年のマラソン種目（参加料14,000円＝参加賞2品あり）のエントリー定員到達日数は、20日間まで縮まった。

9 20年目に向けて 第3次成長もしくは第2の創業へ

2010年の初回大会から2024年の第15回大会まで、いくつかの項目の推移をみる。

まず、大会運営予算の規模はこの間で約2億円から約4億円に倍増し、マラソン種目の参加料は8,000円から13,000円と1.6倍以上になった。物価や人件費高騰はまだ高止まりしたとはいえ、今後さらに上昇していく可能性がある。その中で、支出をいかに工夫して抑制しつつ、大会品質を維持もしくは高めていくことができるかがカギ。参加料値上げという転嫁は、慎重に検討しないとランナーを遠ざけてしまう恐れがある。なお、経済波及効果は2013大会から大会調査チームによる算出を行って、いて大きな増減はない。2024年は全国約24億3400万円、奈良県約13億2700万円。

ボランティアは大会運営、おもてなしの根幹を担っていただいております。2010年～2019年までは定員4,000人を超える人数で推移していた。高校生の若い層と65歳以

上の高齢者層に分かれる傾向があり、コロナ禍後は参加応募数自体が1,000人程度減少。ただし、2025年は3,500人を久しぶりに超え、高校生も40校約1,000人となった。特に奈良県外の高校の参加が目立っている。

海外参加者数は、大会離れの傾向もある国内の情勢下では、新たなランナーのターゲット層となる。観光や購買に高い意欲があると見込まれ、経済効果の拡大も期待できる。海外受付を始めた2012年の52人から、2016年～2019年は600人以上で推移（最多は2017年の703人）。国・地域の上位は、台湾、香港、中国、タイ、シンガポール等。コロナ禍後、受付再開した2023年は290人、2024年430人、2025年488人と、着実に増加傾向にある。

通年で実施している関連事業は、本大会のマラソン種目を頂点とするランニングの裾野開拓の意味合いがある。今までマラソンに参加したことがない人のランニング習慣を後押しし、いずれはフルの完走を目指すきっかけとなる。奈良マラソンでは初回から「ランニングクリニック」「ナイトラン」という名称でのランニング教室、2012年からは大会を紹介する「パネル展」を県内各所で実施。コロナ禍前後からは他のイベントも始め、近年はランニングの様々な楽しみ方やトレーニング方法を伝えるロゲイニングやスロージョギング[®]等の「RUNプロジェクト」を毎年展開している。

ランナーやボランティアがいろいろな大会に参加するきっかけとなるよう、他の大会と広報協力等の輪を広げている。2015年に友好交流協定を締結した台湾国際マラソン交流協会とは、同協会が運営する「台湾国際マラソン in 台南」「集集国際ハーフマラソン」と相互に選手招待や会場での広報ブース設置を行っている。2022年に初開催した奈良県明日香村の「飛鳥ハーフマラソン」は私がレースディレクターを務めるもう一つの大会だが、奈良と飛鳥ハーフの両方のエントリー者を対象としたプレゼント抽選企画や、共同でのランニングイベント実施、ボランティア募集協力等の連携を行っている。

収支バランスの安定、ボランティア数の維持という課題は、かなりの難問である。海外参加者数、関連事業、他大会との連携、その他の要素も考え合わせて、今後、舵を切っていく先を見つけなくてはならない。新たな大会品質の向上を目指さなければ、すぐに衰退への分岐路が目前に現れるだろう。

とはいえ、守るべき「奈良マラソンらしさ」もある。奈良公園の鹿、古都の文化財、応援やボランティアの温かさは不動の「奈良マラソンらしさ」だが、私自身は「常に向上、改善、新たな楽しいこと（クスッと笑えるところ）を目指すところが奈良マラソンらしい」と考えているし、そのように評価されることを目指したい。コロナ禍での中止～再開の間に感じたことを忘れず、「今までの奈良マラソンで一番よかった」「初めてのフルが奈良でよかった」と言っていただけのように、毎年初心に戻り、誠意をもって。楽しいことを考えながら、大会準備を進めていくことが最も重要なことだと考えている。

願わくば、いつか本稿に続く、20年目に向かう期間について記すなら、その見出しが「第3次成長期」「第2の創業」と名付けられるよう。

人口減少社会における「奈良マラソン」の展望

鷹田 やゆり

奈良マラソン実行委員会 事務局長

1. なぜ「人口減少社会」か

奈良マラソン実行委員会の事務局は、行政、行政以外、様々な出身母体の者が集まっているが、事務局長は代々、奈良県庁からスポーツ振興課付けで派遣されている。

私はこの4月から事務局長を務めるが、その前3月までは、県の市町村振興課で「奈良モデル」を担当していた。「奈良モデル」とは、今後の人口減少社会において、奈良県の行政の機能を維持し続けるためには県や市町村はどうあるべきか、という観点からの取組であるが、そういうものを担当していたことから、元々「人口減少社会」に対して課題意識を持っている。

また、私はまだ着任して半年強であり、大会本番を経験していないが、本番に向けて準備を重ねる中で、色々な課題に直面してきた。その課題の多くは「人口減少社会」に端を発していると感じるところだが、「人口減少」という傾向は残念ながら今後変わる見込みはまずないため、奈良マラソンの今後を考える上で「人口減少社会」を念頭に置くことは不可欠だと考え、「人口減少社会」を軸に据えることにした。

なお、私は奈良県の仕事として事務局長を務めるが、本シンポジウムにおける発表・発言内容は全て私見にすぎず、県の公的見解ではないことを申し添える。

2. 奈良マラソンの「意義」

奈良マラソンをなぜ開催しているのか、まずは、その「意義」を確認しておきたい。

(1) 地域活性化

「地域活性化」は、外から来た人がお金を落としてくれる、地域をアピールできる、といった主に経済・産業に着目した側面である。

奈良マラソンのそもそもの発端は「平城遷都 1300 年を機に、冬の奈良に人を呼べる目玉イベントが欲しい」という県の思惑にあったところ。まさにこの側面狙いといえる。

(2) 健康づくり

マラソン大会の健康づくりへの寄与は、他のイベントにはない多面性、広がりがある。

① 本番で出走するランナー、また、出走を目指すランナーの健康づくりに寄与するのは言うまでもない。日々のトレーニングの目標になるが、それは、運動習慣を作る身体的な側面もあれば、日常的な張り合いという精神的な側面もある。

また、実際に出走したランナーは、達成感、喜びといった、日常生活ではまず得られないレベルの大きな精神的な充足を得られるだろうし、たとえ完走できなかった、目標

タイムに届かなかった、といった場合でも、口惜しさ、学びなど、精神的に一回りも二回りも大きく成長できること請け合いである。

- ② マラソン大会の特長として、広いエリアで実施することから、ランナーだけではなく、主に地元の方に、精神的に多くのものをもたらす効果があると考ええる。

特に奈良マラソンの場合、運営を大手広告代理店などに丸ごと委託しているわけではなく、本当に多くの地元の方々に携わっていただいている。給水やランナー受付などのボランティア、県や奈良市・天理市の行政の職員、陸上競技の審判員の資格を持つ教員などの競技役員、救護体制の構築においては、本シンポジウムの司会であられる笠次先生をはじめとする地域の医療関係者、そういった方々にとって、色々な世代・属性の方と協力し合って、地域の一大行事を成功に導いていく経験は、日常生活では得られないものと思われる。

- ③ 沿道で観覧する方にとっても、ランナーが真剣に挑戦する姿は、思わず応援せずにはいられないような心に強く迫るものがあると思われる。これは、オリンピックをはじめとするスポーツイベントならではの効果だろう。

3. マラソン大会は「人」で成り立つ

奈良マラソンはじめ、典型的なマラソン大会の特徴として、他のイベントと比較にならないほど「人手」を要することが挙げられる。この特徴は、現在、奈良マラソンが直面している課題、苦境の背景でもある。

- ① 競技場や体育館といった限られた1箇所の拠点だけでなく、広いエリアで実施するため、配置すべきスタッフの数が桁違いに多い。
- ② フルマラソンの場合、スタートからフィニッシュまでが長時間であり、早朝からの準備、そして、早朝から従事できるスタッフが必要となる。
- ③ 公道に交通規制をかけて実施する場合、沿道警備体制を大々的に敷く必要がある。コースが人家のない山の中や河川敷などの場合は比較的マシだろうが、特に奈良マラソンの場合、元々南北の道路交通網が脆弱な奈良県において、南北方向の主要道路をコースとして交通規制をかけるため、沿道の警備・整理にはかなりの人手が必要となる。
- ④ 加えて奈良マラソンの場合、コースとする南北方向の道路が2車線しかないため、一部車線の通行止では済まず、長時間の全面通行止を要する。地元の方の生活への影響が甚大であるため、沿道や近隣に対する交通規制の事前説明のために、当事務局内に「地域班」という専従のチームを設けている。この「地域班」において、警察との調整、自治会への個別の説明回り、各住戸へのチラシ投函といった沿道対策を毎年講じている。
- ⑤ フルマラソンは長距離・長時間であり、安全に走っていただくための給水が必要不可欠。一定の距離ごとに給水所を運営するには、大人数のボランティアが必要である。
- ⑥ 長距離・長時間のフルマラソンは特に、やはり人の生命にかかわる側面があり、万が一のことがあっても速やかに救命できる体制が必要不可欠。コース全般にわたって救護体制を敷くには、救護所はもちろん、コース上を自転車でAEDを運搬していただく方を含め、かなりの数の医療関係者に協力をいただく必要がある。

4. 人口減少社会の現状

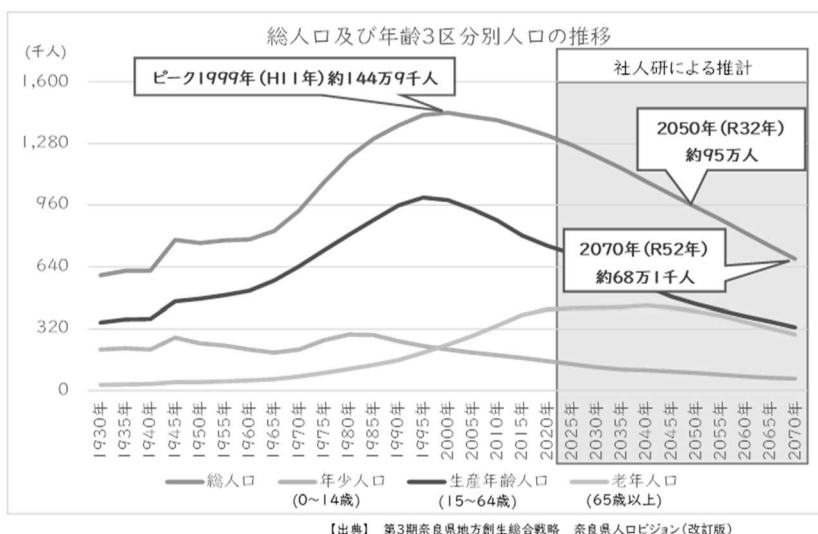
「人」で成り立つマラソン大会にとって、人口減少は構造的な逆風である。ここで、人口減少社会の現状について確認しておく。

(1) 人口データから

奈良県の推計人口について、奈良マラソンの第1回大会があった平成22年と令和6年とで比較すると、15年間で約11万人減少している。この11万人というのは現在の生駒市の人口に近い数である。

右下のグラフは、奈良県の「人口ビジョン」から抜粋したものである。青色の「総人口」は山型の折れ線で、近時は右肩下がり減少しているが、それと同じ傾斜で減少しているのは赤色の「生産年齢人口」だけ、緑の「年少人口」は横ばい、黄色の「老年人口」は逆に増えている。

マラソンの支え手世代は言うまでもなく「生産年齢人口」だが、その年齢層だけが11万人減少したということである。たかだか15年で、生駒市丸ごとに匹敵する人数の支え手世代が減ったわけであり、極めて厳しい事態である。



(2) 身近な事象から

コロナ禍の前は接客サービスだったものがコロナ明けで復活するかというと、むしろ逆で、例えば、ファミレスなどの配膳ロボット、インターホンだけの駅改札など、無人化は加速するばかりである。感染対策としての接客の自粛とは全く別次元で、要するに人手不足の現れである。

その結果、有人サービス、人の手をかけるサービスが値上がりするのは当然のことといえる。同じ携帯電話会社のサービスでも、実店舗において店員から対面でのサポートを受けられるか否かによって料金が大幅に異なるのは、その一例である。

また、資金繰りの悪化とは異なり、人手不足を理由とする閉店・廃業も結構見受けられるようになったが、この点も人手不足の深刻化を感じさせる。高齢社会真っ只中で、入所は順番待ちのはずの介護施設でも、人手不足を理由とする廃業が出てきている。介護人材の不足はずっと言われていることだが、介護施設の場合、法令で人員配置基準が決められているため、所定の職員数を確保できなければ事業を継続できない。

5. 奈良マラソンの課題 (人口減少の影響)

今後の展望を考える上では、課題を踏まえることが大前提と考えるが、見事に人手に関する

こと、元をたどれば人口減少に行き着く話ばかりである。人口減少に伴うものである以上、残念ながら、状況は悪くなることはあっても改善は全く期待できない。

(1) 地元の協力人員の減少

上記2(2)でも述べたとおり、奈良マラソンは運営を丸ごと委託しているわけではない。本シンポジウムの趣旨でも紹介されているとおり「市民参加型」、地元の方々の協力で運営している、いわば手作りのマラソン大会だが、その地元で協力くださる方々が減少傾向にある。

- ① ボランティアのなり手が顕著に減少しており、初回大会から参加くださっている常連の方々も15年経てば、当然高齢化してくる。学校単位の高校生ボランティアの募集についても、取りまとめの先生の働き方改革の問題などもあり、年々難しくなっている。今年の大会は最終的には人数は集まったものの、従事希望が日曜の昼間の奈良市内に偏っており、最も人手を要する早朝に必要な人数は確保できなかった。
- ② 日本陸上競技連盟の公認競技では不可欠な競技役員も、年々減少の一途をたどっている。競技役員の確保については、奈良マラソンの主管である奈良陸上競技協会が担当するが、必要人数が集まらず、今年は当事務局員が土日に個別勧誘に出向かざるを得なかった。この事務局員の上乗せの手間もコストである。
- ③ 沿道対応のような元々ボランティアでは対応が難しい業務や、ボランティア不足の補填は、何百人もの行政職員を動員して対応している。しかしながら、県・奈良市・天理市いずれもとにかく職員採用に苦慮しており、退職も多いため、急速に人材不足が進んでいる。この状況で、行政頼みをいつまで続けられるか非常に懸念するところ。

(2) 業務委託経費の高騰

マラソン大会運営は特殊であり、業者委託が不可欠な業務が多々あるが、沿道警備を筆頭に、人件費の比重が大きいものが多い。奈良県の最低賃金は令和7年11月で前年から6.5%以上上昇しているが、人件費は物価以上に急激に高騰しており、また、マラソン大会運営という特殊な業務に対応できる人材は限られることから、委託料の増加が凄まじいものがある。

世間全般の人手不足は加速する一方であり、委託料の増加傾向は来年も続くと考えざるを得ない。結果、奈良マラソンの財政状況はかなり厳しいところに追い込まれており、この状況では、ボランティアなどの減少を業者委託で補填することなど不可能である。

6. マラソン大会の「意義」に立ち返る

以上、奈良マラソンの苦しい状況を長々と述べてきたが、最初に「意義」を確認しておいたのは、今後も継続していくための原動力として「意義」に立ち返るためである。

(1) 「人口減少社会ならでは」の意義

上記2で確認した意義は、奈良マラソンが始まった当初から変わらないものだが、それに加えて、近時は「人口減少社会ならでは」の意義もあると思われる。

色々なサービスの無人化が進んでいるのは上記4(2)で述べたとおりだが、人と人との

触れ合いが希薄になる中では、マラソンのような色々な世代・属性の方が大人数関わる行事の意義は、より大きいものとなるのではないだろうか。

また、人口減少社会においては、ひとり一人がより貴重な存在になるため、ひとり一人を育み守る「健康づくり」の重要性は増すばかりと考えられる。

(2) 個人的な経験談

私事で大変恐縮だが、自身の経験からも意義を考えたい。

現在、大規模マラソン大会の運営を担当しているが、その実、幼少期から県庁に就職した後も、ずっと走ることが大嫌いだった。中学～高校生の頃は、ランニングの授業が嫌すぎて、本当に熱が出て休んだりしていた。

そのような私が、今では、すごくゆっくりであれば10kmくらいなら楽しく走れるようになっていたが、思い返すに、変貌には2つのきっかけがある。

- ① 毎年恒例のレクリエーションとして、ランニングイベントに皆で出場している部署に異動し、普段全く走らない人も含めて、ゆるく楽しそうに参加している様子に感化された。
- ② 東京マラソンに端を発したと思われるランニングブームで「ゆっくり長時間走ることにはむしろメリットがある。途中で休んでも構わない」といった情報を目にするようになり、走ることへの心理的ハードルがかなり下がった。

「健康づくり」の観点からは運動習慣はあるのが望ましいが、その点「一人で、いつでも、どこでも、自分のペースでできる」ランニングは本当に合理的である。私の変貌もきっかけがあつてのことであり、走る楽しさを伝えて背中を押すイベントには、人口減少社会ならなおさら大きな意義があると思う。

7. 奈良マラソンの展望（まとめ）

ここまで、人口減少社会による悪影響と、人口減少社会だからこそその意義を考えてきたが、それを踏まえて「奈良マラソンの展望」を考えたい。

(1) 継続の重要性

1回1回、回を重ねれば重ねるほど、それだけ健康づくりや人と人との触れ合いの機会、思い出を多く提供できることになるため、可能な限り継続することが重要と考える。もちろん経費や人手の節減努力は必要だが、本質を損なわないようにしながら、全国に誇れる現在の規模での継続を目指したい。

(2) 見直しが必要でもゼロにしない

しかしながら、今後、今のような人の手をかけた大会を続けていけるのか、特に、上記5でも指摘したとおり、県や市が公費や職員を投入して支え続けることができるのかは、残念ながら保証の限りではない。

上記6(2)で紹介した、私自身を走ること嫌いから脱却させてくれた「ランニングイベント」も、実は、主催市町村の財政難により既に廃止されている。行政が支えきれなくなつて廃止されたという事実については、明日は我が身か、といった危機感を持つ必要がある。

遠い将来か近い将来かも分からないが、もし仮に奈良マラソンが見直されることとなった場合でも、完全に無くしてしまうのではなく、形を変えてでも縮小してでも、続けていけることを探る。ゼロにしない、これが非常に重要だと考える。

規模を縮小すれば、約1万8千人の方が2日間奈良にぎゅっと集って奈良を駆け抜ける高揚感、歴史文化以外でも奈良に人を集められる、有森裕子氏のようなオリンピックメダリストが毎年来てくれる、といった誇りみたいなものは維持できないかもしれない。しかしながら、人と人との触れ合いの機会、健康づくりのきっかけといったものは、現在の規模でなければ全く実現できないわけではない。

大がかりな交通規制を敷いて、警備や救護の体制も整備して、早朝からの準備が必要なフルマラソンが難しくなっても、例えば、元の「春日・大仏マラソン」の規模、10kmなら継続できるかもしれない。今の奈良マラソンでも「世界遺産10K」と銘打った10kmコースは、コースが非常に魅力的なこともあり根強い人気を誇っている。

(3) 直近の大会を大切に

現時点では、そのような見直しの議論が具体的になされているわけではない。ただ、今のうちから、「人口減少社会」の帰結としての、マラソン大会の支え手の先細りを見据えておくことは非常に大切である。

今回のシンポジウムを機に色々考えたが、「可能な限り続ける。続けるための努力をする」という本当に平凡な結論に行き着いた。事務局長としては、まずは12月13日(土)、14日(日)に迫る大会本番をきちんと運営して、奈良マラソンの意義をできるだけ多くの方に実感していただける機会としたい。

コロナ禍での奈良マラソン開催の経験

野 田 康 彦

奈良県産業部産業創造課

(元奈良マラソン実行委員会事務局)

1 はじめに

奈良マラソンは、2010年に、平城遷都1300年祭のフィナーレを飾るイベントとして第1回が開催された日本陸上競技連盟公認コースを走るマラソン大会である。その後、参加者や関係者に支えられて毎年開催され、今では奈良県を代表する一大イベントに成長し、全国のファンに愛される大会となっている。今年も12月に、第16回となる奈良マラソン2025が盛大に開催される予定である。

この奈良マラソンも、新型コロナウイルス感染症という未曾有のパンデミックの中では開催することができず、2020年大会は中止を余儀なくされた。ただし、中止となったのはこの1回だけで、2021年、2022年大会は規模を縮小しながらもコロナ対策を徹底して開催し、その後にノウハウを継承することができた。

私は、2021年、2022年と奈良マラソン実行委員会事務局長を務め、開催に向けて取り組んだことから、その経験について報告する。

将来、再び未知の感染症に襲われ、この経験が役に立つようにならないことを願っているが、関係者、特に医療従事者の尽力により、開催することができた2021年大会を記録として共有しておきたい。

2 奈良マラソン2021開催へのあゆみ

(1) コロナ対策チームの設置

マラソンは、心停止のような重篤なものから軽度なものに至るまで、様々な病気やけがが発生するリスクのある競技であるため、奈良マラソンでは、医師、看護師、理学療法士等の協力の下、奈良マラソン救護委員会を設置し、毎回、救護計画を立て、救護本部・救護所の設置、AED隊の配置などを行い、現場で迅速かつ的確な処置を行い、必要なものについては医療機関に引き継ぐ体制をとっている。

この奈良マラソン救護委員会のメンバーがコロナ禍において大会を開催するために力を貸して下さることとなった。他大会には医療関係者の協力を得ることができず中止されたものもある中、奈良マラソンでは医療関係者が積極的に参画して下さることとなった。救護委員会と実行委員会事務局で「コロナ対策チーム」を設置し、コロナ対策を検討することとした。救護委員長の市立奈良病院 下川充院長を筆頭に、救護本部長の奈良教育大学 笠次良爾教授、メディカルチーフの奈良県立医科大学 小川宗宏准教授、奈良県西和医療センター 岡山悟志副部長の4名が中心となって参画して下さった。

(2) 4月－大会のアウトラインの検討

早速大会のアウトラインの検討に取りかかった。まず、コロナ禍での開催に向けて、奈良マラソン開催の意義を再確認した。開催の意義は2点。1点目は、県内最大規模のスポーツイベントを通じて、県民の健康増進や観光振興、県全体の活性化に寄与すること。もう1点は、10回続いてきた大会を途絶えさせず、2022年以降へ継続させることである。

開催時期である2021年12月の状況については、現時点では判断できないものの、2月に医療従事者から接種が始まったワクチンが、秋以降には普及し、一定の改善が見られ、感染対策を徹底すれば開催できる状況になるのではという見込みを立てた。その上で、マラソンの復活を最優先し、10km種目、ファンランは中止。最も人が密集するスタート時の対応として、1.5mの間隔を確保し、段階的に出発させる方法を採用することとし、会場の規模から定員8,000人のマラソンの開催が可能であること、スタートに30分を要するため、実質的な競技時間は5時間30分となることや、スタート、フィニッシュ、給水所、トイレ、救護所等での対策の検討をすることなどを確認した。

事務局では、以上の内容と、定員の減少、コロナ対策を踏まえ、参加料の値上げを検討することを4月の実行委員会総会(書面開催)に諮り、議決された。

(3) 6月－開催要項、募集要項の策定

例年であれば、4月に募集要項を発表し、6月にエントリー受付を開始するが、この年は感染状況を見極め、また、コロナ対策を検討する必要があったため、6月23日、第2回総会(書面開催)に、感染症対策を徹底して開催すること諮り、議決された。①奈良県内に緊急事態宣言が発出されていないこと、②奈良県、奈良市、天理市から開催自粛要請が発出されていないこと、③安全に大会が開催できる条件(医療・救護体制、ボランティアの確保など)が整っていること、を開催の条件とした。中止の場合の参加料については、実際に要した経費を勘案して返金の有無を決定することとした。

また、ランナー募集開始日については、奈良県民枠(2,000人)を8月16日、一般枠(6,000人)を8月18日とすることとした。ランナー募集開始をこの時期にしたのは、12月の開催から逆算して、参加者を特定し、参加賞Tシャツ(希望のサイズ)やアスリートビブスなど準備し、事前送付するためにはこれ以上遅らせられないからであった。

(4) 8月－第5波の中でのエントリー受付

8月に入り、第5波が到来。感染状況は改善せず、国の緊急事態宣言は範囲を拡大、期間も延長され、奈良県の緊急対処措置も継続された。しかし、我々は秋以降にワクチンが普及し、一定の改善が見られることを見込みながら準備を進めた。8月12日にコロナ対策(以下のとおり)を発表し、新型コロナウイルス感染症に感染もしくは感染の疑いがある場合は、当日出走できない等の申込規約等に同意のうえ、参加申込みを行うよう告知した。エントリー受付を開始したところ、県民枠は34分で、一般枠は2時間3分で定員到達となった。ランナーが大会を渴望していることを改めて実感した。

しかし、一方、ボランティアについては、例年数百名となる高校生の学校単位での参加を休止し、必要な人数を精査した上で、2,800人を募集したが、なかなか定員に到達せず、

10月22日までを要した。

【主なコロナ対策】

- 全般
 - ・ 対策マニュアル策定。消毒やマスク着用の確認徹底、発熱者発生時のフローを確立
- 基本的な健康管理の徹底(参加者、ボランティア、関係者共通)
 - ・ 大会前後2週間の体調・行動管理の実施
 - 当日「体調・行動管理チェックシート」提出、検温
 - 参加を不可とする項目に該当した場合、37.5℃以上の発熱の場合は参加不可
 - ・ 不織布マスク着用(レース中のランナー以外)、手指消毒の徹底
 - ・ ワクチン接種の事前呼びかけ
- 日程・種目・定員・参加料
 - ・ 1日間 マラソンのみ 8,000人 16,000円
(例年：2日間 3種目 17,500人 10,000円)
- エントリー関連
 - ・ 国内居住者に限定
 - ・ 混雑を避けるため受付は行わず、アスリートビブス、参加賞等は事前送付
- 参加賞
 - ・ Tシャツに加え、マスクなどを収納できるアームバンドを配布
- 主会場
 - ・ 体調・行動管理チェック、検温を行ったランナーのみ入場可とし、同伴者・一般客は入場不可
 - ・ EXPO(出展ブース)の中止(例年：2日間で85,000人が来場)
 - 主催者・協賛社ブースのみ、ステージ・飲食なし
 - ・ 更衣室は、利用が集中する出走前は閉鎖、フィニッシュ後のみ開放し、密集回避
- スタート方法
 - ・ 前後左右に1.5mの間隔を保ちながらゆっくりスタート
 - 記録はネットタイムを採用(例年：グロスタイム)
- コース・沿道
 - ・ 給水の紙コップに蓋を装着
 - ・ 給食はすべて個包装(名物のぜんざい、素麺の振る舞いはなし)
 - ・ 沿道応援の自粛呼びかけ(特に密集、声援、接触、飲食物提供)
 - 奈良テレビ、KCNの中継、ネット配信を実施
 - 応援メッセージボードの配布、事前募集した応援メッセージの掲出
- フィニッシュ後
 - ・ 動線に余裕を持たせるため、完走タオルはなし
 - ・ 完走メダルは首にかけるのではなく手渡し
 - ・ 完走証はウェブダウンロード(例年：紙に印刷して配布)

(5) 9月ー中止検討から状況の改善へ

参加者のエントリーは無事に完了したが、9月になっても感染状況は一向に改善されず、緊急事態宣言もさらに延長され、毎日のように他大会の中止決定の知らせが届いた。奈良マラソンにおいても、中止する場合は、遅くとも10月はじめに決断する必要があり、準備と並行しながら、中止の際の参加者への告知の方法、参加賞などの発送方法、返金額・返金方法などについて検討を進めた。

ところが、新型コロナウイルス感染症の感染者数は9月中旬から減少傾向となり、緊急事態宣言も9月30日をもって解除されるに至った。このため、我々は開催に向けた準備を一気に進めた。

コロナ対策の中で、大きな検討事項だったのが、①ワクチン接種の義務化、②PCR検査の要否であった。他大会ではワクチン接種証明やPCR検査の陰性証明の提示を求めるものもあったが、奈良マラソンでは、①については接種できない人もいるから推奨とする。②については検査後に感染する可能性もあるため証明は求めないこととし、改めて大会前後2週間の健康・行動管理の重要性を確認し、徹底を呼びかけることとした。

(6) 11月ー「コロナに負けない奈良マラソン」発表

いよいよ大会前2週間の健康・行動管理チェックがスタートする直前の11月25日、奈良マラソン救護委員会より、参加者・関係者に向け、「コロナに負けない奈良マラソン」を発表していただいた。これは、コロナ禍での奈良マラソン開催の意義、2週間の体調・行動管理チェックの必要性を伝えるものであったが、この考えが、奈良マラソン2021を象徴するもので、また、大会成功の礎となるものであるもので、全文を紹介したい。

コロナに負けない奈良マラソン ー奈良マラソン救護委員会からのお願いー

コロナ禍でも、黙々と練習に励むランナーの皆様、そして奈良に元気を取り戻すため奈良マラソンを成功させたい皆様、今できる精一杯の範囲の中で「奈良マラソン」は再始動します。

2010年に始まった「奈良マラソン」は、10年を経て地域に根付き、健康の素晴らしさをたたえ合い実感する、奈良の一大イベントに成長しました。これまで救護委員会では、「参加者全員を心停止から守る」ことを第一目標として活動を続けてきましたが、コロナ禍のあらたな目標として『コロナに負けない奈良マラソン』を提唱いたします。それは一言で言うと『体調管理と行動管理による全員の協力』です。

新型コロナウイルス感染症のやっかいな点は、発病前の無症状期から他人に感染させるので、感染者を特定して予防することが難しいということです。そのため一人一人が感染の可能性を限りなく低くすることが【全員】に求められます。この感染経路は、飛沫とエアロゾル、そして接触感染の3つで、これを断つことが重要です。飛沫経路を断つために重要なのは、不織布マスクの着用です。エアロゾルについては「換気」がより重要となります。マラソン中は、マスクはしませんが屋外なので換気には問題なく、周囲がマスクとフェイスシー

ルドで目の保護もすれば感染確率はぐんと低くなります。また、飛沫感染が最も起こりやすいのは飲食です。今年の給水、エイドは飛沫・接触感染対策を徹底します。大会を通しての接触感染対策は、手袋着用とアルコール手指消毒です。さらに、これら感染対策はマラソン当日だけでは不十分で、2週間前からおこなう必要があります。それは新型コロナの潜伏期が最大14日間だからです。従ってイベント参加前には14日間の行動管理が必要で、これを全員が行うと、感染確率の低いイベント開催ができるといえます。またワクチンは2回接種が望ましいです。ただし接種できない人もいますので必須にはしません。2回接種後の感染はある程度おこりえますが、重症化と後遺症の予防には効果があると考えられています。副反応を心配する方もおられますが、アナフィラキシーは極めて低い確率です。し大多数は回復しています。発熱などの副反応はほぼ数日では軽快します。その一方で新型コロナ回復後の後遺症は数ヶ月から一年以上続く人も多いとの報告もあります。つまりワクチン接種は、①自分の重症化、後遺症予防のため、②家族、高齢者やワクチンの打てない人を感染から護るため、③そして社会に広げないためなのです。

以上を要約すると、体調管理だけでは不十分で、事前の行動管理も必要ということです。

上記のことは自分のため、家族やコロナ弱者にうつさないため、そして社会に広げないため、なにより奈良マラソンを安全に成功させるため、今一度皆さんに考えていただきたいことです。ひとりひとりが正しい知識を持ち行動することで、社会からコロナを減らし、引いては自分や家族を護ることに戻ってきます。

この奈良マラソン参加が皆様の新型コロナを改めて考えることに繋がり、参加者全員が正しい知識と行動管理をおこない、新型コロナが一日も早く収束することを切に願います。

【コロナに負けない奈良マラソン】を是非とも成功させましょう。

奈良マラソン実行委員会
救護委員長 下川 充
(市立奈良病院 院長)

(7) 12月ー奈良マラソン 2021 開催

大会当日は、穏やかな天候に恵まれた。スタッフは午前5時に集合。各所に分かれ準備を開始。7時に8,000人のランナーの入場を開始し、検温と体調・行動管理チェック表の確認を無事に終え、間隔を開けての整列も完了した。そして、午前9時、スタートの号砲が鳴り響いた。約束どおり、スタートラインを通過するまでマスクを着用してくれているランナーが、間隔を保ちながら、次々とスタートラインを通過。通過後、マスクを外し、意気揚々とした表情で通り過ぎていく姿に、私は感動して涙した。小さなトラブルは多数発生し、けが人、病人も出たが、重篤な事案はなく、午後3時に競技は終了。その後、会場を後にする参加者を見送り、午後4時に大会は終了した。参加者：8,130人、出走者：7,435人、完走者：6,789人、完走率：91.3%であった。

参加者や関係者には、大会終了後も2週間の体調・行動管理チェックを行い、新型コロナウィルス感染症に感染した場合は事務局に報告するようお願いしていたため、この間、報告を待ったが、2週間後となる12月28日までに感染報告はなく、大会は無事に終了し

た。

3 大会を振り返って

年が明けてまもなく、新たな変異株であるオミクロン株が日本に上陸し、感染状況は一気に悪化。1月9日にはまん延防止等重点措置が発表され、その後のマラソン大会は軒並み中止を余儀なくされた。奈良マラソンが開催できたのは、究極的には運というしかないのかもしれないが、途中で諦めたり、準備が不十分であったら無事の開催はなかった。

救護委員会の先生方に心から感謝、奈良の神仏に心から感謝、ランナーに心から感謝、ボランティア・協賛企業に心から感謝、競技役員に心から感謝、地元のみなさまに心から感謝、関係者に心から感謝、事務局職員にも心から感謝である。実はコロナ禍前の奈良マラソン第10回記念大会の前夜に開催したレセプションが「感謝の集い」であった。まさに奈良マラソンはみんなの「感謝」の気持ちで成り立っているイベントである。

4 最後に

2年間、奈良マラソンの運営に携わって、奈良マラソンの素晴らしさを実感した。奈良マラソンには、マラソン、世界遺産10k、ミニ奈良マラソンの3種目があって、自分の力量に応じた種目に参加して、記録を狙ってもいいし、楽しく走ってもいい。ボランティアとして、応援者として関わることもできる。また、約半年をかけて目標タイムでマラソンを完走できるよう指導してくれる「ランニングクリニック」があり、「ランニングプロジェクト」では、年間を通して様々なランニングイベントが行われる。

さらには、県内の市町村でも多種多様なランニングイベントが開催されている。

人材不足、財政難、ランニングイベントにはさまざまな課題があるが、奈良マラソンをてっぺんに、誰もがいつでもどこでもランニングを楽しめる奈良県がいつまでも続くよう、今後も奈良県職員としてできることをしたい。

誌上発表論文

高等学校における「体づくり運動」の授業がフィジカルリテラシーに及ぼす影響

—「体づくり運動：実生活に活かす運動の計画」単元に着目して—

山口裕士¹⁾,河崎智恵²⁾,笠次良爾³⁾

1) 2) 奈良教育大学教職大学院 3) 奈良教育大学保健体育講座

キーワード：フィジカルリテラシー,体づくり運動,実生活に活かす運動の計画

1 緒言

高等学校学習指導要領(保健体育)では,教科の目標として「生涯にわたって心身の健康を保持増進し,豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する」ことが示されている(文部科学省,2018)。さらに,第3期スポーツ基本計画(文部科学省,2022)においても,「体育・保健体育の授業等を通じて,(中略)生涯にわたって運動やスポーツを継続し,心身ともに健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力(いわゆる『フィジカルリテラシー』)の育成を図る」と明記されている。これらのことから,教育現場においてフィジカルリテラシーの育成は,重要な課題であるといえる。

フィジカルリテラシーは,1993年にイギリスの研究者である Margaret Whitehead によって提唱された概念である。その後,2014年に International Physical Literacy Association (IPLA) において Margaret Whitehead が示した「フィジカルリテラシーは,人生における身体活動の価値を認め,身体活動に従事することへの対策を講じるための動機,自信,身体的能力,知識,および理解である」という定義が,現在では最も広く受け入れられている。この概念が提唱された背景の一つとして,「学校体育がハイレベルなパフォーマンスやエリート主義へと向かっていることへの不安」などが挙げられている(三上,2021)。体育においてスキルなどのパフォーマンスが過度に重視されることで,運動に対する苦手意識や体育離れが生じるという課題は,日本の学校体育においても見られる課題である。さらに,早乙女(2018)は,アスリート育成と学校体育におけるフィジカルリテラシーの役割と重要性を検討した研究において,体育の授業は授業内および授業外での身体活動を増加させ,さらに生涯を通じて健康的な生活を送るための素養をはぐくむことが期待されると述べている。そのうえで,フィジカルリテラシーの包括的な評価方法の導入や,身体活動,スキル,知識などを高めるカリキュラムおよび指導方法の開発が,重要な研究課題の一つであると指摘している。これらのことから,フィジカルリテラシーは,身体活動の価値と重要性を理解し享受できるようにするための意義深い概念であり,学校体育において,それらを育成するための評価

方法およびカリキュラム開発が求められている。

日本におけるフィジカルリテラシーの測定尺度は,「知識・理解」「自意識と自信」「自己表現と他者とのコミュニケーション」の3因子9項目から構成される,日本語版 PPLI (Perceived Physical Literacy Instrument) 尺度と「身体能力と身体活動」「知識と認識」「心理的・行動的側面」の3因子25項目から構成される,日本語版 APLQ (Adolescent Physical Literacy Questionnaire) 尺度の2つがある。これら2つの日本語版尺度はいずれも乾ら(2024)によって作成されており,その妥当性および信頼性が確認されている。さらに,APLQ 尺度は,日本語版 PPLI 尺度を外的基準として,青年期におけるフィジカルリテラシーを測定することを目的に開発された尺度である。そのため,青少年を対象とした学校現場での使用において,適切なフィジカルリテラシー測定尺度であることが報告されている。

乾ら(2025)は,高校生を対象として体育理論の授業を実施し,フィジカルリテラシー質問紙を用いて授業前後における変化を検討している。その結果,PPLI 尺度における「自己表現と他者とのコミュニケーション」因子,および APLQ 尺度における「身体能力と身体活動」因子が,いずれも有意に向上したことを報告している。一方で,健康の自己評価に関する項目である PPLI 尺度の「自意識と自信」因子については,授業プログラム前後において有意な変化は認められなかった。この結果は,フィジカルリテラシーのすべての側面が短期間の授業介入によって一様に向上するわけではないことを示唆している。以上のことから,介入期間の長さや授業プログラムの内容によって,向上が期待されるフィジカルリテラシーの因子は異なる可能性があると考えられる。

高等学校学習指導要領(平成30年告示)には,「体づくり運動」の単元が設定されている。本単元は,平成10年の学習指導要領改訂において導入されているが,体系的な授業実践の事例が少なく,現在においても現場の教師を悩ませる運動領域の一つとなっている(白石ら,2021)。白石ら(2021)は,「体づくり運動」単元に着目して研究レビューを行い,その結果を「領域の特性の理解および指導計画・教

材研究の重要性」「授業における実態と課題およびそれに伴う評価の難しさ」「現代の子どもが有する諸課題」の3つの大グループに分類している。さらに、これらは11の中グループ、30の小グループに細分化されている。具体的な課題としては、「トレーニングプログラムを作成しても、子どもたちが実際の生活に結びつけて考える段階まで至らないこと」「順位や記録にとらわれるあまり、『体づくり運動』の単元が体力テスト種目の記録向上を目的とした動きづくりや反復練習に終始してしまうこと」「生徒自身が体力の現状を客観的に把握した上で、自ら課題を設定し、解決に向けて主体的に取り組む必要性」「子どもの体力低下現象」などが挙げられている。これらの指摘から、「体づくり運動」単元の必要性や重要性の理解に教師間で差があることに加え、その意義を理解していたとしても、教材の選定や単元計画の立案が困難であるという実態が明らかにされている。さらに、「体づくり運動」における「実生活に活かす運動の計画」に焦点を当てた学術論文は、これまでにほとんど見当たらず、実践研究が十分に蓄積されていない現状が示されている。以上のことから、「体づくり運動：実生活に活かす運動の計画」における単元計画を作成し、それに基づいた授業実践を行い、その学習効果を検証することは、「体づくり運動」単元の実施が十分に進んでいない現状を改善する上でも重要であると考えられる。また、「体づくり運動」における「実生活に活かす運動の計画」の単元では、「自己のねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動計画に取り組むこと、また運動課題の解決を通して仲間と関わる楽しさを味わうこと」などが示されている。これらの内容は、運動に関する「知識・理解」や「自意識と自信」などを問うフィジカルリテラシーの概念とも関連している可能性がある。

しかし、これまでに、高等学校における「体づくり運動：実生活に活かす運動の計画」単元の授業実践と、フィジカルリテラシーの変化との関連を検討した研究は見当たらない。そこで、本研究では高等学校学習指導要領「体づくり運動：実生活に活かす運動計画」の単元における授業実践がフィジカルリテラシーに与える影響について明らかにすることを目的とした。

2 方法

2.1. 研究対象者

研究対象者は、奈良県立A高等学校に所属する第3学年男子14名および第2学年女子12名の計26名であった。第3学年男子の内訳は、運動部無所属9名、バスケットボール部3名、ハンドボール部1名、山岳部1名であった。第2学年女子の内訳は、運動部無所属8名、バレーボール部2名、剣道部2名であった。

2.2. 授業実践について

授業は2025年9月24日から2025年10月24日にかけて、全7時間実施した。講義は、学校内の講義室において行い、視覚教材としてパワーポイントで作成した資料を、教室に設置されている電子黒板に投影して実施した。実技は、学校内のトレーニングルームにおいて実施した。第2学年女子および第3学年男子の授業では、内容は同一としたが、各種目における運動強度については選択の幅を設け、各自の体力レベルに応じた運動の実施が可能となるよう配慮した。指導に際しては、学習指導要領に示されている、①自己のねらいに応じた目標の設定、②目標を設定するための課題の設定、③課題解決のための運動例の選択、④選択した運動に基づく計画の作成、⑤実践およびその内容の記録、⑥測定・評価による学習成果の確認と新たな目標の設定、という一連の学習過程を重視した。

第1時から第4時までは、知識および運動の理解を重視した授業を展開した。講義では、「体力の構成要素」および「運動の原理・原則」に関する知識の深化を図った。実技では、「運動を発現する能力」「運動を継続する能力」「運動を調整する能力」に関する運動を実践した。あわせてワークシートを活用し、各自の体力レベルに応じた運動強度の設定、心拍数を指標とした運動強度の調整、ならびに消費エネルギーの算出が行えるよう工夫した（表1）。

第5時から第7時までは、「運動計画の立案・実践・修正」を重視した授業を実施した。第5時の講義では、第1時に扱った「運動の原理・原則」およびこれまでの実技内容の振り返りを行った上で、運動計画を立案する際に必要となる観点を整理した。その後、ワークシートを用いて、グループごとに運動計画の立案を行った。実技では、立案した運動計画を実践し、各グループで振り返りを行った上で、運動計画の修正および次回の運動計画の立案を行った（表2）。

2.3. アンケート調査

フィジカルリテラシー尺度調査では、乾ら（2025）で使用された日本語版 PPLI 尺度および APLQ 尺度を基に、授業内の限られた時間で実施可能な15項目からなる調査用紙を作成した。項目の内訳は、日本語版 PPLI 尺度の全9項目に加え、3因子25項目で構成される APLQ 尺度のうち「知識と認識」に関する3項目、さらに「運動・スポーツ好意度」「体育授業好意度」「高校卒業後の定期的な運動・スポーツ実施希望」に関する項目を加えた、合計15項目で構成した。単元終了後には、全5問からなる記述式アンケート調査を実施した。

フィジカルリテラシーに関する質問紙調査は、授業実施前（2025年9月24日および26日）および授業実施後（2025年10月24日）の計2回実施した。記述式アンケート調査は、授業実施後のみ実施した。研究対象者は、授業を受講した第3学年男子15名および第2学年女子12名の計27名のうち、事後調査時に欠席した男子1名を除いた26名であった。

表 1. 本単元における指導案 (1～3 時)

単元目標：「体力の構成要素」や「トレーニングの原理」などの知識や運動に関する理解を深め、それらを活用して自己のねらいに応じた運動計画を立案・実践・修正することができる。				
第1時	第2時	第3時		
講義	実技	実技		
1. 体力の構成要素と運動の原理原則	2. 運動を発現する能力に関する運動	3. 運動を持続する能力を高める運動		
学習内容	指導上の留意点	主な発問	授業展開	授業展開
<p>1. 授業全体の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本単元の目標を確認する ・授業の実施形態および進め方について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・実生活に活かす運動の計画を主体的に立案し、実践することの意義について説明する 	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれのスポーツへの関わり方について、具体的な事例を通してイメージを持たせる ・スポーツや身体に関する問いかけを通じて、運動やスポーツを「知る」ことへの興味・関心を高める 	<p>○ラジオ体操</p> <p>○体力の構成要素に関する説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動を発現する能力について説明する ・筋力とパワーの違いについて説明する ※パワー＝力×速度 	<p>○ラジオ体操</p> <p>○持久力に関する説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全身持久力と筋持久力の違いについて説明する <p>○運動強度の設定に関する説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最大心拍数、RPE（主観的運動強度）、ボルグスケールについて説明する <p>○新持久力を高めるトレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メトロノームを60回/分のテンポで鳴らし、そのテンポに合わせて腕立て伏せを最大回数実施する ※体力レベルに応じて、膝を地面につけた姿勢での実施を認める
<p>2. スポーツへの多様な関わり方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「する」「みる」「ささえる」「しる」の4つの関わり方について理解する ・スポーツに関する知識の意義を知り、「知る」スポーツへの関わり方について考える 	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれのスポーツへの関わり方について、具体的な事例を通してイメージを持たせる ・スポーツや身体に関する問いかけを通じて、運動やスポーツを「知る」ことへの興味・関心を高める 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツへの関わり方にはどのようなものがありますか？ ・レベル別の運動に取り組む ※他者との比較ではなく、自身の体力に応じた運動を選択するよう促す 	<p>○トレーニング①：スクワット・片脚スクワット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スクワットにおける運動面および動作のポイントについて説明する ・レベル別の運動に取り組む ※他者との比較ではなく、自身の体力に応じた運動を選択するよう促す 	<p>○トレーニング②：ジャンプ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パワーを高める運動であることを説明する ・ジャンプ動作のポイントについて説明する ・レベル別の運動に取り組む ※他者との比較ではなく、自身の体力に応じた運動を選択するよう促す
<p>3. 体力の構成要素</p> <ul style="list-style-type: none"> ・行動体力と生存体力の違いと行動体力の種類について理解する ・各体力の構成要素と新体力テストとの関連について考える 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力の構成要素について説明する ・各体力要素と新体力テストの各種目との関連について説明する 	<ul style="list-style-type: none"> ・新体力テストの各種目は、どの体力要素の測定をしていますか？ 	<p>○トレーニング③：腕立て伏せ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パワーを高めるための運動を考えてください？ ・レベル別の運動に取り組む ※他者との比較ではなく、自身の体力に応じた運動を選択するよう促す 	<p>○全身持久力を高めるトレーニング：バイク・ステップ昇降</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動前の心拍数を計測する ・目標とする運動強度および心拍数を設定する ・バイクまたはステップ昇降運動を3分間継続する ・運動直後の心拍数を計測し、記録する ・1回目を基準とし、2回目も同様の手順で実施する
<p>4. 3つの運動面</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「矢状面」「水平面」「前額面」の3つの運動面について理解する ・3つの運動面の動きを高める運動について考え、実践する 	<ul style="list-style-type: none"> ・3つの運動面と、それぞれに対応した運動について説明する ・運動の原理・原則および、それらを踏まえた運動計画について説明する 	<ul style="list-style-type: none"> ・各運動面の動きを高めるための運動を考えてください？ 	<p>○トレーニング④：スクワット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スクワットにおける運動面および動作のポイントについて説明する ・レベル別の運動に取り組む ※他者との比較ではなく、自身の体力に応じた運動を選択するよう促す 	<p>○スクワット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スクワットにおける運動面および動作のポイントについて説明する ・レベル別の運動に取り組む ※他者との比較ではなく、自身の体力に応じた運動を選択するよう促す
<p>5. 運動の原理・原則</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の3原理および5原則について理解する ・運動の原理・原則を応用した運動計画について考える 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の3原理および5原則について理解する ・運動の原理・原則を応用した運動計画について説明する 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の3原理および5原則について理解する ・運動の原理・原則を応用した運動計画について説明する 	<p>○ラジオ体操</p> <p>○運動の3原理および5原則に関する説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の3原理および5原則について説明する ・運動の原理・原則を応用した運動計画について説明する 	<p>○ラジオ体操</p> <p>○運動の3原理および5原則に関する説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の3原理および5原則について説明する ・運動の原理・原則を応用した運動計画について説明する

表 2. 本単元における指導案 (4～7 時)

単元目標：「体力の構成要素」や「トレーニングの原理」などの知識や運動に関する理解を深め、それらを活用して自己のねらいに応じた運動計画を立案・実践・修正することができる。		第4時	第5時	第6時	第7時	
実技	講義	実生活に活かす運動の計画	指導上の留意点	主な疑問	授業展開	
4.運動を調整する能力に関する運動	5. 実生活に活かす運動の計画	6.実生活に活かす運動の実践	7.実生活に活かす運動の実践			
第4時 授業展開	学習内容	指導上の留意点	主な疑問	授業展開	授業展開	
○ラジオ体操 ○体力の構成要素に関する説明 ・運動を調整する能力について説明する ○柔軟性のセルフチェック ・柔軟性の低下に伴って生じる障害について説明する ・肩関節および肩関節の柔軟性に関するセルフチェック方法を説明する ・肩関節および肩関節の柔軟性のセルフチェックを行う ・柔軟性改善を目的としたエクササイズを行う ・再度セルフチェックを行い、変化を確認する	1.筋力トレーニングの主な効果 ・トレーニングを実施する目的について考える ・トレーニングの一次効果と二次効果について理解する ・自身のトレーニングの目的を1次効果と2次効果に分ける 2.運動の原理・原則 ・運動の3原理および5原則について理解する ・運動の原理・原則を応用した運動計画について考える 3.反復回数と運動強度 ・トレーニング回数の違いによる、トレーニング効果の違いについて理解する ・自身のトレーニングの目的に合わせた運動の反復回数について考える	講義 指導上の留意点	・これまでの実技での活動を踏まえて、各自のトレーニングの目的について考えさせる ・トレーニングの1次効果と2次効果について具体例を用いながら説明する	・「個別性」「全面性」「過負荷」「新鮮性」の4つに着目し、「運動の計画を立てる際のポイントについて説明する	○ラジオ体操 ○グループごとに分かれて運動計画の確認を行う ・事前に立案した運動計画について、グループ内で最終確認を行う ・種目、回数、運動強度、休息时间、準備物などの内容を確認する ○運動計画に基づいた運動の実践を行う (30分間) ・グループごとに運動計画に沿って主体的に活動を行う ・必要に応じて重量や運動強度の調整を行いながら実施する ・心拍数、使用重量、回数などを記録する ○運動計画の振り返りおよび修正および立案 ・今回の活動を振り返り、設定した種目や強度が適切であったかを検討する ・実施中の身体的な変化や達成感、課題についてグループ内で共有する ・振り返りを踏まえ、次回の運動計画の修正・立案を行う	○ラジオ体操 ○グループごとに分かれて運動計画の確認を行う ・事前に立案した運動計画について、グループ内で最終確認を行う ・種目、回数、運動強度、休息时间、準備物などの内容を確認する ○運動計画に基づいた運動の実践を行う (30分間) ・グループごとに運動計画に沿って主体的に活動を行う ・必要に応じて重量や運動強度の調整を行いながら実施する ・心拍数、使用重量、回数などを記録する ○運動計画の振り返りおよび修正および立案 ・今回の活動を振り返り、設定した種目や強度が適切であったかを検討する ・実施中の身体的な変化や達成感、課題についてグループ内で共有する ・振り返りを踏まえ、今後の運動計画の立案を行う
※他者との比較ではなく、自身の体力に応じた運動を選択するように促す	4.グループごとに運動の計画を考える ・グループごとに運動の計画を立て、シートに記入する ・個人で強度の設定を行う	・グループを組み、運動の計画を作成させる ※運動の目的とそれに合わせた内容を選択できるように促す ※強度の設定は他人との比較ではなく、個人の体力に合わせて実施できるようにする	・体力を高める運動を行なう際に、回数などのように決めま すか？	○ラジオ体操 ○グループごとに分かれて運動計画の確認を行う ・事前に立案した運動計画について、グループ内で最終確認を行う ・種目、回数、運動強度、休息时间、準備物などの内容を確認する ○運動計画に基づいた運動の実践を行う (30分間) ・グループごとに運動計画に沿って主体的に活動を行う ・必要に応じて重量や運動強度の調整を行いながら実施する ・心拍数、使用重量、回数などを記録する ○運動計画の振り返りおよび修正および立案 ・今回の活動を振り返り、設定した種目や強度が適切であったかを検討する ・実施中の身体的な変化や達成感、課題についてグループ内で共有する ・振り返りを踏まえ、今後の運動計画の立案を行う		

分析にあたっては、各設問において特徴的な記述を抽出し、内容の整理を行った。「授業実施前」と「授業実施後」の比較を行うため、各設問の回答について、ノンパラメトリック検定であるウィルコクソンの符号順位検定を実施した。統計解析には、エクセル統計ソフト「Statcel5」を使用した。有意水準は5% ($p < 0.05$) とした。

3 結果

対象者全体における授業実施前後の比較の結果、計5項目において有意な向上が認められた(表3)。まず、運動・スポーツへの参画状況および今後の参画希望に関する項目では、「高校卒業後も定期的に運動・スポーツを行いたいと思いますか」という質問において、有意な向上が認められた($p < 0.05$)。次に、PPLI尺度の「自意識と自信」因子においては、「私は体の健康に対する自己管理スキルを身につけている」($p < 0.05$) および「私は健康に対する自己評価スキルを身につけている」($p < 0.01$)の2項目で有意な向上が認められた。さらに、PPLI尺度の「自己表現と他者とのコミュニケーション」因子では、「私は厳しい環境でもやり抜く自信がある」という項目において、有意な向上が認められた($p < 0.01$)。加えて、APLQ尺度の「知識と認識」因子では、「あなたは体力に関する概念(心肺持久力、筋持久力、調整力、敏捷性など)について、どのくらい詳しいですか」という質問項目において、有意な向上が認められた($p < 0.05$)。

第3学年男子における授業実施前後の比較の結果、2項目において有意な向上が認められた(表4)。まず、運動・スポーツへの参画状況および今後の参画希望に関する項目では、「高校卒業後も定期的に運動・スポーツを行いたいと思いますか」という質問において、有意な向上が認められた($p < 0.05$)。次に、PPLI尺度の「自意識と自信」因子においては、「私は健康に対する自己評価スキルを身につけている」という項目で、有意な向上が認められた($p < 0.05$)。

第2学年女子における授業実施前後の比較の結果、計6項目において有意な向上が認められた(表5)。まず、PPLI尺度の「自意識と自信」因子においては、「私は体の健康に対する自己管理スキルを身につけている」($p < 0.05$) および「私は健康に対する自己評価スキルを身につけている」($p < 0.01$)の2項目で有意な向上が認められた。次に、PPLI尺度の「自己表現と他者とのコミュニケーション」因子では、「私は厳しい環境でもやり抜く自信がある」($p < 0.05$) および「私は課題や困難に対処することができる」($p < 0.05$)の2項目において、有意な向上が認められた。さらに、APLQ尺度の「知識と認識」因子では、「あなたはスポーツや身体を動かす場面で、体育で学んだ知識をどのくらい活用していますか?」($p < 0.05$) および「あなたは活動的なライフスタイルを送るために自分の生活を工夫していますか?」($p < 0.05$)の2項目で有意な向上が認められた。

表3. 全体におけるフィジカルリテラシー尺度の結果

運動・スポーツおよび体育授業に対する好意度と将来的実施意向	Pre	Post	p値
運動・スポーツが好きですか?	4.0 [4.0-5.0]	4.0 [4.0-5.0]	
体育の授業が好きですか?	4.0 [4.0-4.8]	4.0 [4.0-5.0]	
高校卒業後も定期的に運動・スポーツを行いたいと思いますか	4.0 [4.0-5.0]	5.0 [4.0-5.0]	* $p < .05$
PPLI尺度	Pre	Post	p値
私はスポーツに良いイメージを持っていて、興味がある【知識・理解】	4.0 [4.0-5.0]	4.5 [4.0-5.0]	
私は自分や周りの人がスポーツをすることの良さを知っている【知識・理解】	4.0 [4.0-5.0]	4.0 [4.0-5.0]	
私は健康に関するスポーツのメリットを知っている【知識・理解】	4.0 [4.0-4.8]	4.5 [4.0-5.0]	
私の身体は歳相応に健康である【自意識と自信】	4.0 [3.0-4.0]	4.0 [2.3-4.0]	
私は体の健康に対する自己管理スキルを身につけている【自意識と自信】	3.0 [2.0-3.0]	3.0 [3.0-4.0]	* $p < .05$
私は健康に対する自己評価スキルを身につけている【自意識と自信】	3.0 [2.0-3.0]	3.5 [3.0-4.0]	** $p < .01$
私は優れた社会的スキルを身につけている【自己表現と他者とのコミュニケーション】	3.5 [3.0-4.0]	4.0 [3.0-5.0]	
私は厳しい環境でもやり抜く自信がある【自己表現と他者とのコミュニケーション】	3.0 [2.0-4.0]	4.0 [3.0-4.0]	** $p < .01$
私は課題や困難に対処することができる【自己表現と他者とのコミュニケーション】	3.0 [3.0-4.0]	4.0 [3.0-4.0]	
APLQ尺度	Pre	Post	p値
あなたは体力に関する概念(心肺持久力、筋持久力、調整力、敏捷性など)について、どのくらい詳しいですか?	2.0 [2.0-3.0]	4.0 [2.0-4.0]	* $p < .05$
あなたはスポーツや身体を動かす場面で、体育で学んだ知識をどのくらい活用していますか?	3.5 [3.0-4.0]	4.0 [3.0-4.0]	
あなたは活動的なライフスタイルを送るために自分の生活を工夫していますか?	3.0 [2.0-4.0]	3.0 [3.0-4.0]	
		** $p < .01$	* $p < .05$

表4. 3年生男子におけるフィジカルリテラシー尺度の結果

運動・スポーツおよび体育授業に対する好意度と将来的実施意向	Pre	Post	p値
運動・スポーツが好きですか？	4.0 [4.0-5.0]	4.0 [4.0-5.0]	
体育の授業が好きですか？	4.0 [4.0-4.8]	4.0 [4.0-5.0]	
高校卒業後も定期的に運動・スポーツを行いたいと思いますか	4.0 [4.0-5.0]	5.0 [4.0-5.0]	*p < .05
PPLQ尺度	Pre	Post	p値
私はスポーツに良いイメージを持っていて、興味がある【知識・理解】	4.5 [4.0-5.0]	5.0 [4.0-5.0]	
私は自分や周りの人がスポーツをすることの良さを知っている【知識・理解】	5.0 [4.0-5.0]	4.5 [4.0-5.0]	
私は健康に関するスポーツのメリットを知っている【知識・理解】	4.0 [4.0-5.0]	5.0 [4.0-5.0]	
私の身体は歳相応に健康である【自意識と自信】	4.0 [3.0-4.0]	4.0 [2.3-4.8]	
私は体の健康に対する自己管理スキルを身につけている【自意識と自信】	3.0 [2.0-3.0]	3.0 [2.0-3.8]	
私は健康に対する自己評価スキルを身につけている【自意識と自信】	3.0 [2.0-3.0]	3.5 [3.0-4.0]	*p < .05
私は優れた社会的スキルを身につけている【自己表現と他者とのコミュニケーション】	3.5 [3.0-4.0]	4.0 [3.0-5.0]	
私は厳しい環境でもやり抜く自信がある【自己表現と他者とのコミュニケーション】	3.5 [3.0-4.0]	4.0 [2.3-4.0]	
私は課題や困難に対処することができる【自己表現と他者とのコミュニケーション】	4.0 [3.3-4.0]	4.0 [3.0-4.0]	
APLQ尺度	Pre	Post	p値
あなたは体力に関する概念（心肺持久力、筋持久力、調整力、敏捷性など）について、どのくらい詳しいですか？	2.5 [2.0-3.0]	3.5 [2.0-4.0]	
あなたはスポーツや身体を動かす場面で、体育で学んだ知識をどのくらい活用していますか？	4.0 [3.0-4.0]	4.0 [2.3-4.0]	
あなたは活動的なライフスタイルを送るために自分の生活を工夫していますか？	3.5 [2.0-4.0]	3.0 [2.3-4.0]	
		*p < .05	**p < .01

表5. 2年生女子におけるフィジカルリテラシー尺度の結果

運動・スポーツおよび体育授業に対する好意度と将来的実施意向	Pre	Post	p値
運動・スポーツが好きですか？	4.0 [3.0-4.3]	4.0 [4.0-4.3]	
体育の授業が好きですか？	4.0 [3.0-5.0]	4.0 [3.8-5.0]	
高校卒業後も定期的に運動・スポーツを行いたいと思いますか	3.0 [3.0-4.0]	3.0 [3.0-4.0]	
PPLQ尺度	Pre	Post	p値
私はスポーツに良いイメージを持っていて、興味がある【知識・理解】	4.0 [3.0-4.3]	4.0 [4.0-5.0]	
私は自分や周りの人がスポーツをすることの良さを知っている【知識・理解】	4.0 [3.8-4.0]	4.0 [4.0-4.3]	
私は健康に関するスポーツのメリットを知っている【知識・理解】	4.0 [3.0-4.0]	4.0 [4.0-5.0]	
私の身体は歳相応に健康である【自意識と自信】	4.0 [3.8-4.0]	4.0 [2.8-4.0]	
私は体の健康に対する自己管理スキルを身につけている【自意識と自信】	3.0 [2.0-3.0]	3.0 [3.0-4.0]	*p < .05
私は健康に対する自己評価スキルを身につけている【自意識と自信】	3.0 [2.0-3.0]	3.5 [3.0-4.0]	**p < .01
私は優れた社会的スキルを身につけている【自己表現と他者とのコミュニケーション】	3.5 [2.8-4.0]	3.0 [3.0-4.3]	
私は厳しい環境でもやり抜く自信がある【自己表現と他者とのコミュニケーション】	3.0 [2.0-3.3]	3.5 [3.0-4.0]	*p < .05
私は課題や困難に対処することができる【自己表現と他者とのコミュニケーション】	3.0 [3.0-3.0]	4.0 [3.0-4.0]	*p < .05
APLQ尺度	Pre	Post	p値
あなたは体力に関する概念（心肺持久力、筋持久力、調整力、敏捷性など）について、どのくらい詳しいですか？	2.0 [2.0-2.3]	4.0 [3.5-4.0]	
あなたはスポーツや身体を動かす場面で、体育で学んだ知識をどのくらい活用していますか？	3.0 [2.8-4.0]	4.0 [4.0-4.3]	*p < .05
あなたは活動的なライフスタイルを送るために自分の生活を工夫していますか？	2.5 [2.0-4.0]	4.0 [3.0-4.0]	*p < .05
		*p < .05	**p < .01

全5問の記述式アンケートの特徴的な回答を、2年生女子と3年生男子のそれぞれについてまとめると、以下のとおりである。

①講義内容に関する理解では、2年生は「体力の構成要素」や「運動計画の作成」、「使用する筋の意識」など、基礎的な内容に言及する回答が多くみられた。一方、3年生では「矢状面・水平面・前額面といった運動面の理解」、「計画に行うことによる効率性の向上」、「継続の重要性」などの回答がみられた。

②実技において講義内容を意識できた場面として、2年生は「プランク時に姿勢の水平を意識した」、「スクワットで姿勢を崩さないよう意識した」など、フォームや姿勢に関する記述が中心であった。3年生では「目標に応じたトレーニング内容を考えた」、「使用する筋について他者と話し合った」などの回答がみられた。

③講義内容の活用については、両学年ともに「負荷の調整」、「使用する筋の意識」、「体幹の活用」など、具体的な行動への反映が報告された。特に3年生では「負荷・回数・スピードを自ら調整した」など、自己調整的なトレーニング行動に関する記述がみられた。

④グループによる運動計画の作成と実践では、「時間配分」や「強度調整」、「個人差への配慮」などが、難しかった点として多く挙げられた。一方で、周囲のサポートにより最後まで取り組めたことや、計画の工夫によって実施できたことなど、協働的学習の側面を示す回答も確認された。⑤授業全体を通じた意識の変化として、「体を動かすことが楽しくなった」、「自分の体力を理解するようになった」、「日常生活で階段を使うようになった」、「自主的にトレーニングを行うようになった」などの回答が得られた。具体的な記述については、以下に示す。

①講義で学んだ「トレーニングの原理・原則」や「体力の構成要素」、「運動計画の作成」の中で、特に印象に残っていることは何ですか。

【2年女子】

- ・体力の構成要素について
- ・運動計画の作成について
- ・トレーニングでどこの筋肉を使うか

【3年男子】

- ・矢状面、水平面、前額面の3つの運動面について
- ・がむしゃらに運動するだけでなく、計画を立てたりすることで効率が何倍も上がること
- ・筋トレをサボると戻ってしまうことを学び、できる限り継続しようと思った

②実技で行ったトレーニングの中で、「講義で学んだことを意識して取り組めた」と感じた場面を教えてください。

【2年女子】

- ・プランクの時に水平を意識した
- ・スクワットで下におりる時に、背をそらさず真下に体をおろすこと
- ・腹筋が特に学んだ事を活かしました。お腹に力を入れて肩なども使うよう意識出来た

【3年男子】

- ・実技の前に立てた目標に合ったトレーニングを考える時、講義で学んだことを活かして取り組んだ
- ・友達と筋トレをしているとき、この運動はどこの筋肉を動かしているかを話していたと
- ・トレーニング後に筋肉痛になったときです

③講義で学んだ内容は、実技でどのように活かすことができましたか。

【2年女子】

- ・バランスボールやプランクでの体幹に活かすことが出来たと思います
- ・スクワットの時に、つま先よりひざが前に出ないようにできた。講義で細かく言ってくださったことをすぐできた。
- ・時間以内でどれだけのトレーニングと柔軟ができるか、より筋肉を多く使うにはどうすればよいかを考えて活かすことができた。

【3年男子】

- ・筋力の持久力を上げたかったのですが、講義で学んだ少し負荷を下げて回数を重ねることを学んで、実技で活かした
- ・講義で学んだことによって、重さやスピードといった負荷を自分で調整してトレーニングできた
- ・トレーニングの時に、どこにきいているかを意識することが出来た

④グループで自分たちの運動計画を立てて実施したとき、うまくいった点や難しかった点を教えてください。

【2年女子】

- ・リズムトレーニングのときに、リズムを曲に合わせるのが難しかった
- ・プランクは皆同じ秒数できなかつたので、自分ができることと人ができることを合わせて行くことが難しかったです
- ・限られた時間の中で、ギリギリまでトレーニングできるように、そして無理のない範囲で計画を組むのがむずかしかったです

【3年男子】

- ・時間配分やメニューはうまく調整できたけど、強度を自分にあったものに調整するのが難しかった
- ・自分が1日休んだのでついていくのに時間がかかりました。けど、周りがサポートしてくれたので、最後までできました
- ・計画した内容と体力が合わないうとき、自分の体力にあった計画をどのようにしようか迷った

⑥授業全体を通して、体づくり運動や日常の運動の実践についての考え方や取り組み方は、どのように変化しましたか。

【2年女子】

- ・体を動かすことが楽しくなった
- ・体の使い方や今の自分の体力を理解できた
- ・歩く時の姿勢や体力の使い方、バランスのとりの見直しなどを知れたし、実行できるようになった
- ・自分でトレーニングするとき、どこを鍛えるか考えてするようになりました
- ・心拍数を気にしたりするようになりました
- ・体力の少なさを痛感したので、もう少しは運動にとりくもうと思いました

【3年男子】

- ・水平面と前額面等を意識するようになりました
- ・日頃の運動で自分にたりてないものを分析して、このトレーニングを入れてみようかなど考え方が変わった
- ・体育以外でも、自身でトレーニングメニューを組んで行ったり、ランニングを行ったりするようになった
- ・エレベーターよりも階段を使うようになった
- ・卒業してからも運動をしようと思いました

4 考察

研究対象者全員を対象に授業実施前後の比較を行った結果、「今後の運動参画希望」、PPLI 尺度、APLQ 尺度において、計 5 項目で有意な向上が認められた。なかでも、PPLI 尺度【知識・理解】因子に含まれる「私は体の健康に対する自己管理スキルを身につけている」「私は健康に対する自己評価スキルを身につけている」の 2 項目に加え、APLQ 尺度の「あなたは体力に関する概念（心肺持久力、筋持久力、調整力、敏捷性など）について、どのくらい詳しいですか?」の計 3 項目において有意な向上が確認された。これらの結果は、本単元の目標であった知識や運動に関する理解が、一定程度達成されたことを示すものと考えられる。この点について、単元終了後に実施した記述式アンケートにおいても、「体力の構成要素や矢状面、水平面、前額面が印象に残った」「がむしゃらに運動するだけでなく、計画を立てることで効率が上がると感じた」といった記述が複数みられ、運動や体力に関する概念的理解が深まっていたことがうかがえる。以上より、本単元において知識と実践の往還を重視した学習活動は、一定の学習効果を有していたと考えられる。

一方で、乾ら(2025)による体育理論を中心とした授業実践では、PPLI 尺度【知識・理解】因子に含まれる「私は健康に関するスポーツのメリットを知っている」という項目において有意な向上が報告されているが、本研究では同項目における有意な向上は確認されなかった。このことから、向上が認められるフィジカルリテラシーの項目は、単元の内容やねらいによって異なる可能性が示唆される。そのため、今後は授業内容と評価項目との対応関係をより精査し、単元のねらいに即した評価項目を選択することの重要性が示された。

第 3 学年男子においては、PPLI 尺度【自意識と自信】因子に含まれる「私は健康に対する自己評価スキルを身につけている」および「高校卒業後も定期的に運動・スポーツ

を行いたいと思いますか」の 2 項目において、有意な向上が認められた。「高校卒業後も定期的に運動・スポーツを行いたいと思いますか」という項目については、第 2 学年女子では有意な変化が認められなかったことから、卒業を間近に控えた第 3 学年特有の学習効果である可能性が考えられる。

記述式アンケートにおいても、授業全体を通じた変化として、「卒業後も運動を継続しようと思った」といった記述が複数みられ、アンケート結果を支持する内容が確認された。また、活動の中で困難であった点として、自身の体力レベルに応じた運動計画の立案に関する記述が多くみられたことから、運動の種類を理解していても、実際に運動を実践する段階においては、計画を立てること自体が一つのハードルとなる可能性が示唆される。一方で、本授業ではグループ活動を通して運動計画の立案および修正に取り組んだことにより、こうした課題に対する解決のプロセスを学習する機会が提供されていた可能性が考えられる。

第 2 学年女子では、PPLI 尺度および APLQ 尺度の因子から、計 6 項目において有意な向上が認められた。乾ら(2025)は、高校生年代におけるフィジカルリテラシーの水準は、女子よりも男子の方が高いことを報告している。一方で、高校生年代のフィジカルリテラシーの変化には、運動の実施による影響が大きいことも指摘している。これらを踏まえると、本研究においては、授業実施前においては相対的に低かったフィジカルリテラシーが、講義や実技、さらにグループでの実践活動を通して、第 3 学年男子よりも多くの項目において向上が認められた可能性が考えられる。

また、生徒の属性に着目すると、部活動に所属していない生徒が 7 割以上を占めていたことから、部活動などによる運動習慣を有しない生徒においては、体育授業の影響がフィジカルリテラシーの変化により強く反映された可能性が示唆される。実際に、2 年生女子における自由記述アン

ケートでは、「体を動かすことが楽しくなった」「自分でトレーニングするとき、どこを鍛えるか考えるようになった」「体の使い方や今の自分の体力を理解できた」といった記述がみられ、授業を通して運動に対する肯定的な捉え方や、主体的な関わりが生じていたことが確認された。特に、PPLI 尺度【自己表現と他者とのコミュニケーション】因子に含まれる「私は厳しい環境でもやり抜く自信がある」「私は課題や困難に対処することができる」の2項目において有意な向上が認められた点については、体育授業における運動課題の解決や、グループでの協働的な活動を通して、自己効力感や困難への対処に関する認知的・心理的側面が高まった可能性が考えられる。自由記述においても、「最後までやりきることができた」「できなかったところをみんなで考えた」といった記述がみられ、こうした学習経験が自信の形成につながったことを示唆する結果であると考えられる。

本研究の限界としては、①授業内で研究を実施したことによる評価項目の制約、②研究対象者の限定および人数の少なさ、の2点が挙げられる。まず1点目について、本研究は対象校の授業内において単元計画を作成し、授業実践とあわせて調査を実施した。そのため、調査に充てることのできる時間が限られており、先行研究と同様の項目を網羅的に測定することは困難であった。結果として、調査内容を厳選して実施せざるを得ず、フィジカルリテラシーを包括的に評価したとは言い難く、特定の側面に限定した評価となった。次に2点目について、本研究の対象は2年生女子および3年生男子に限定されており、得られた結果の差異が性別によるものか、学年によるものかを明確に判別することができなかった。このため、授業実践の学習効果における性差および学年差について言及することはできていない。また、対象者数が26名と少数であったことから、結果にばらつきが生じている可能性も否定できない。

今後は、本研究で扱った単元における授業実践を、複数の学年および性別を対象に実施し、学年差および性差によるフィジカルリテラシー向上の違いを検討する必要がある。加えて、青少年のフィジカルリテラシー評価に適しているとされる APLQ 尺度を用いた包括的な調査を実施し、多角的な視点からフィジカルリテラシーの変容を評価していく必要がある。それらの結果を踏まえたうえで、より学校現場の実態に即した単元計画や指導案の作成を行うことが重要である。

5 結語

本研究では高等学校学習指導要領「体づくり運動：実生活に活かす運動計画」の単元における授業実践がフィジカルリテラシーに与える影響について明らかにすることを目的に授業実践およびアンケート調査を実施した。

その結果、高等学校保健体育「体づくり運動：実生活に

活かす運動の計画」単元における授業実践後に、フィジカルリテラシーが有意に向上することが明らかとなった。

【引用・参考文献】

- 乾 順紀・長ヶ原 誠 (2024) 日本語版フィジカルリテラシー評価尺度作成に関する研究：わが国の高校生への適用可能性. 生涯スポーツ学研究, 21(1) : 63-76.
- 乾 順紀・長ヶ原 誠 (2025) 高校生のフィジカルリテラシーを高める体育授業プログラムの開発に関する研究：『体育理論』との関係から. 体育学研究, 70 : 717-736.
- 三上 純 (2021) Margaret Whitehead による『身体リテラシー』概念の検討：日本における議論の動向を踏まえて. スポーツ教育学研究, 41(2) : 35-48.
- Mohammadzadeh, M., Sheikh, M., Houminiyan Sharif Abadi, D., Bagherzadeh, F., and Kazemnejad, A. (2022) Design and psychometric evaluation of Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ). Sport Sciences for Health, 18 : 397-405.
- 文部科学省 (2018) 高等学校学習指導要領解説 保健体育編.
- 文部科学省 (2022) 第3期スポーツ基本計画.
- 早乙女 誉・Culos-Reed, S. Nicole (2018) アスリート育成と学校体育におけるフィジカル・リテラシーの役割と重要性：カナダの事例と日本での応用可能性. スポーツ産業学研究, 28(2) : 141-148.
- 白石 智也・松本 佑介・藤島 廉 (2021) 研究レビューから導出する中学校及び高等学校での『体づくり運動』の課題：保健体育科教員養成課程における教育の質向上に向けた一考察. 人間健康学研究, 4 : 1-11

奈良体育学会会則

奈良体育学会「学生・若手研究奨励賞選考内規」

「奈良体育学会研究年報」投稿規程

奈良体育学会会則

第I章 総則

第1条 本会は奈良体育学会と称する。

第2条 本会は体育に関する科学的研究を行い、体育学の発展をはかり、体育の実践に寄与することを目的とする。

第II章 組織

第3条 本会は前条の目的に賛同する研究者を以て組織する。

第III章 会員

第4条 会員の種別は次の通りとする。

1. 正会員：正会員より推薦された個人で、理事会が承認したもの
2. 名誉会員：本会に貢献のあった個人で、理事会が推薦し、総会の承認を受けたもの
3. 賛助会員：本会の目的に賛同する団体及び個人で、理事会で承認されたもの

第IV章 機関及び役員

第5条 本会の運営は次の機関による。

1. 総会
2. 理事会

第6条 本会に次の役員をおく。

1. 会長…1名
2. 副会長…1名
3. 理事…5名（理事長1名を含む）
4. 幹事…2名
5. 会計監査…2名

他に顧問・参与をおくことができる。

第7条 理事及び会計監査は会員による選挙によって選出する。

会長、副会長及び理事長は理事会において理事のうちから選出する。但し、本会会長・副会長は会の運営上、日本体育・スポーツ・健康学会会員でなければならない。

第8条 会長は本会を代表して会務を統括し、総会の議長となる。

第9条 副会長は会長を補佐して会長事故あるときはその会務を代行する。

第10条 通常総会は毎年1回開催し、当日の出席会員をもって構成する。

総会は会長・副会長・理事・会計監査の承認を行うほか、理事会の提出する事項を議決する。総会は会長が召集する。

第11条 臨時総会は会員の1/3以上の要望があり、また理事会が必要と認めた場合に開くことができる。

第12条 理事会は理事をもって構成し、会の運営に当たる。理事長は理事会を代表し理事会の議長となる。

理事長は理事会を招集する。理事は会務を処理する。なお、理事長は必要に応じ、理事会にオブザーバーとして、奈良地域選出の日本体育・スポーツ・健康学会代議員を招聘することができる。

第13条 幹事は理事長が委託し、会の庶務、会計に当たる。

第14条 顧問及び参与は体育会の功労者から理事会の推薦により会長が委嘱する。

第15条 役員任期は2ヵ年とする。ただし2期を限度として重任を妨げない。

第16条 総会及び理事会の議事は出席者の過半数をもって決する。

第V章 事業

第17条 本会の目的を達するために次の事業を行う。

1. 学会の開催
2. 研究会・講演会等の開催
3. 機関誌の発刊ならびにその他の出版
4. その他本会の目的に資する諸事業

第VI章 会 計

第18条 本会の会費は次の収入による。

1. 会費 2. 事業収入 3. 他よりの助成金及び寄付金

第19条 正会員の会費は年額1,500円とし、日本体育・スポーツ・健康学会会員の年度会費と合わせて自動振替により納入することを原則とする。ただし、本会のみ所属する者については、直接事務局に毎年4月末までに払い込むものとし、名誉会員については会費を徴収しない。2年続けて年会費を納入しなかった正会員は退会扱いとする。

第20条 本会の会計年度は毎年4月1日から翌年3月末日までとする。

第VII章 雑 則

第21条 本会の所在地（事務局）は2年度毎に変更し、理事会で決定する。

第22条 本会の所在地（事務局）を次に置く。

〒630-8528 奈良県奈良市高畑町 奈良教育大学保健体育講座
笠次良爾研究室

第23条 名誉会員の資格は、本会の会長を経験した年齢70歳以上の正会員であることとする。名誉会員は、会費を支払う義務を免除される。また、奈良体育学会における選挙権および被選挙権をもたないが、正会員と同様に学会大会に参加したり発表したりする権利や、会報や研究年報等を受け取る権利を持つ。

第24条 本会の会則は総会の議決により変更することができる。なお、事務局の所在地については、理事会の議をもって変更できるものとする。

付 則

第1条 本会は会員の実状により日本体育・スポーツ・健康学会奈良地域としての機能を果たすものとする。

第2条 この会の会則は昭和45年6月20日から実施する。

第3条 この会の会則は昭和58年4月30日から改定する。

第4条 この会の会則は平成3年5月11日から改定する。

第5条 この会の会則は平成7年5月20日から改定する。

第6条 この会の会則は平成9年4月12日から改定する。

第7条 この会の会則は平成12年4月8日から改定する。

第8条 この会の会則は平成19年12月1日から改定する。

第9条 この会の会則は平成20年4月10日から改定する。

第10条 この会の会則は平成22年4月20日から改定する。

第11条 この会の会則は平成24年5月15日から改定する。

第12条 この会の会則は平成26年4月21日から改定する。

第13条 この会の会則は平成28年4月14日から改定する。

第14条 この会の会則は平成30年4月23日から改定する。

第15条 この会の会則は令和2年5月2日から改定する。

第16条 この会の会則は令和3年12月19日から改定する。

第17条 この会の会則は令和5年11月25日から改定する。

第18条 この会の会則は令和6年4月23日から改定する。

奈良体育学会選挙細則

第1条 この細則は本会会則第7条の定めるところにより実施する選挙の規定である。

第2条 被選挙人及び選挙人は奈良体育学会正会員であり、選挙実施年度の前年度までに本会正会員であることとする。顧問、参与は対象としない。

第3条 選挙管理委員会は選挙実施年度の理事会が任に当たり、次年度の総会までに役員名簿を作成する。

第4条 選挙は郵送またはWebにより行い、郵送による場合は選挙管理委員会が定めた締切日の消印をもって有効とする。Webによる場合は選挙管理委員会が定めた締切日時までに行われた投票を有効とする。尚、同点位の場合は選挙管理委員会で調整する。

第5条 本細則の改廃は、奈良体育学会理事会において審議し、奈良体育学会総会において決議する。

付 則

第1条 この細則は平成7年5月20日から実施する。

第2条 この細則は平成20年12月1日から改定する。

第3条 この細則は令和3年12月19日から改定する。

第4条 この細則は令和5年11月25日から改定する。

令和6・7年度 奈良体育学会（日本体育学会奈良地域）役員名簿

◆役員
会 長： 井上 邦子（奈良教育大学）
副 会 長： 松井 良明（奈良工業高等専門学校）
理 事 長： 立 正伸（奈良教育大学）
理 事： 笠次 良爾（奈良教育大学）
理 事： 高橋 豪仁（奈良教育大学）
理 事： 田里 千代（天理大学）
理 事： 成瀬 九美（奈良女子大学）

◆会計監査
北澤 太野（天理大学）
梅崎 さゆり（天理大学）

◆事務局
庶務幹事： 笠次良爾（奈良教育大学）
会計幹事： 前川真姫（奈良教育大学）

平成30年11月23日制定

(目的)

第1条 奈良体育学会は、学生および若手研究者の研究を奨励することを目的として、学生・若手研究奨励賞を設ける。

(対象)

第2条 学会大会において行われた一般研究発表を審査対象とする。なお、対象者は、大学院、学部に所属する学生・研究生の正会員、または年齢が30歳以下の正会員で、当該発表のファースト・オーサーとする。

(審査)

第3条 学生・若手研究奨励賞の選考のため、審査委員4名（内 委員長1名、副委員長1名）で構成される学生・若手研究奨励賞審査委員会を設置する。

- 2 構成員は、理事会の互選により決定する。4人に満たない場合は、会員より選出し、理事会において承認する。
- 3 以下の項目に当てはまる研究発表が学会大会で予定されている場合、当該の会員は審査委員になることはできない。
 - (1) その会員が共同発表者となっている研究発表
 - (2) その会員の研究室に所属している者の研究発表

(審査方法)

第4条 審査は、4名の審査委員が研究発表を以下の方法で審査する。

- 2 審査員は、各々、第5条の審査の視点に基づき、上位3演題を選ぶ。
- 3 得点は、第1位の研究発表を3点とし、以下2位に2点、3位に1点を与え、4名の審査委員の結果を合計した総合得点で学生・若手研究奨励賞を選考する。
- 4 同点により複数の研究発表が第1位になった場合、審査委員会は以下の基準により、1つの研究発表を決定する。基準は、2名以上の審査委員が当該研究発表を「第1位」としていること。
- 5 この基準を適応しても1つに絞ることができない場合は、委員会の審議により2つの研究発表まで選考できる。

(審査の視点)

第5条 審査の視点は、以下の7項目とする

- (1) 課題設定の独創性・新規性
- (2) 研究目的の明確性
- (3) 先行研究の検討の着実性
- (4) 研究方法の妥当性
- (5) 発表内容全体の論理性
- (6) 研究結果の客観性・信頼性
- (7) 今後の発展性・将来性

(審査結果の確定)

第6条 審査委員長は、理事会に結果と審査経過を報告し、理事会の了承をもって最終決定とする。

(授与)

第7条 奈良体育学会代表は、当該年度の奈良体育学会大会期間中に、受賞者に対して賞状を授与する。

(改廃)

第8条 本規定の改廃は、奈良体育学会理事会において決定し、奈良体育学会総会に報告する。

附則

1. 本規定は平成30年11月23日より施行する。

「奈良体育学会研究年報」投稿規程

2020年11月21日制定

1. 奈良体育学会（以下「本学会」という）会則第17条（3）に定められた学会誌（「奈良体育学会研究年報」）発行の事業を行うため、この規程を設ける。
2. 「奈良体育学会研究年報」（以下「本誌」という）への投稿は、筆頭著者が本学会会員に限る。ただし、本学会事務局は、本学会の会員と非会員とを問わず論文を依頼することができる。
3. 投稿論文の書式、ページ数、図表等、その他の原稿作成にかかわる規定については、本学会発行の会報等の案内に定めるとおりとする。なお、その他の原稿作成要領については、日本体育・スポーツ・健康学会「体育学研究」投稿の手引きに準ずる。
4. 本誌に掲載された論文の著作権の一切（著作権法第27条及び第28条の権利を含む）は、本学会に帰属又は譲渡されるものとする。ただし、論文の内容に関する責任は当該論文の著者が負う。
5. 論文の作成に際しては、研究対象の取り扱い等について十分な倫理的配慮が必要であり、且つ、実際に配慮した点を論文中に明記する。
6. この規程は、奈良体育学会総会の決議により改正することができる。

附則

第1条 この規程は、2020年11月21日から施行する。

第2条 この規程は、2021年12月19日から改定する。