

中学生における部活動の取り組み，  
インターネット依存と学校適応

—生活習慣の視点を含めた交差遅れ効果モデル分析—

上沼あずさ 石津憲一郎

# 中学生における部活動の取り組み、 インターネット依存と学校適応

—生活習慣の視点を含めた交差遅れ効果モデル分析—

上沼あずさ<sup>1</sup> 石津憲一郎<sup>2</sup>

The Relations between School Adjustment, Internet Addiction and Club Activity among Junior High School Students.  
—Including the Viewpoint of Life Style Habits—

Azusa KAMINUMA, Kenichiro ISHIZU

キーワード：学校適応，部活動，生活習慣，交差遅れ効果モデル

Keywords : school adjustment, club activity, life style habits, cross-lagged panel model.

## 1. 問題と目的

文部科学省（1997）によると、中学生全体の73.9%が運動部に所属しており、文化部など運動部以外の部に全体の17.1%が所属している。部活動は中学生にとって居場所感、仲間意識、友情を育む場などとして機能しており（水口，2014），自らが人間的な成長と発達を実現しようとする自治活動である（森川・遠藤，1999）。このように部活動は，中学生が充実感や学校生活に対する満足感を得るために，重要な役割を担っていることが多くの研究によって示されている（角谷，2005）。このように放課後や休日を使って行う部活動は，中学生にとって自分の意志で行う，自主的な活動の一つであり，様々な良い影響を与えていることがわかっている。しかしその一方で，部活動にはマイナスの側面も指摘されている。

文部科学省による「平成27年度の生徒指導上の諸問題の現状について」の中では，中学校に通う生徒の不登校状態になった要因に「クラブ活動・部活動等への不適応」をあげた生徒は，2,823人（全体の2.9%）にのぼることを示している。しかしながら部活動は学年や学級を越えた集団で活動するため，通常の授業の中では得られない教育的意義があるのではないかと考えられる（石田・亀山，2006）。これらのことから，部活動が中学生にとって大きな経験の場となっていることは間違いのないであろう。

中学校は，様々な人間関係や集団行動の活動を通して社会的発達をもたらす場でもある。その中で近年，問題視されているのがインターネット依存である。インター

ネット依存とは，制御してインターネットを使用することができなくなり，かつ何らかの障害もほぼ必発である状態を指し，インターネット使用により何らかの悪影響が起きていることを指す，と中山（2015）はしている。インターネット依存に陥ると，無気力や倦怠感，思考力・集中力の低下をきたし，子どもの勉強や運動等の活動に対する意欲低下を引き起こすと考えられている（津田・木村・水野，2015）。また，インターネットは，携帯電話等の普及によって，どこにいても友人等と絶えず連絡を取り合えるようになったことに加え，多くの人々とのコミュニケーションや多様な情報を検索することが出来るようになるなど，日常生活において不可欠なツールとなりつつあることが明らかとなっている（情報通信白書，2011）。インターネット依存傾向者は，就寝時間が遅く，運動時間が短く生活習慣に影響を及ぼしていることが示唆されており，インターネット依存と生活習慣は密接な関係にあると考えられる。情報通信白書（2011）では，依存者は非依存者と比較して生活が夜型になり，視力低下や眠れない，情緒不安定などの傾向が示されており，このことからインターネット依存と生活習慣は密接な関係であるとわかる。文部科学省による中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会（2014）では，最近の中高生を取り巻く生活の実態と課題・問題点について，スマートフォンなどの所有割合，インターネットとの接触時間が急増，夜型生活による睡眠時間の不足，朝食の欠如の増加があり，その結果日中の活動へ影響したり，学力や運動能力に影響したりするとしている。朝食の有無に関して，休日において朝食摂食者は大

<sup>1</sup> 前富山大学人間発達科学部 <sup>2</sup> 富山大学大学院教職実践開発研究科

幅に学習時間が長くなることが示されている(野田・徳本・村田・早坂・尾島, 2011)。また、睡眠に関連して就寝時間に関する研究を見てみると、就寝時間が遅い群はそうでない群と比べて寝つきが悪い、夜中に目が覚めるなどという睡眠問題を多く有していることが分かる(鈴木・野井, 2007)。これらから中学生にとって、睡眠と朝食は重要なものであると考えられる。

中学生にとって、学校生活は日々の生活の中核をなしており、生徒が豊かな生活を送るためには学校適応が重大な課題である(吉村, 1997)。これまで、部活動に焦点をあてた研究がされており、生徒の部活動に対する満足は学校生活全般にも積極的な影響を及ぼしていることが示されている(吉村, 1997)。このように様々な角度から学校適応感について研究がされており、中学生にとって学校適応が重要なものであるということがうかがえる。

以上のように、インターネット、部活動、生活習慣はそれぞれにおいて研究がすすめられているが、インターネットと部活動の双方の関連についてはほとんど研究がされていない。ともに中学生にとって身近なものであり、特にインターネットは今後さらに学校教育において導入されていくことを考えると、様々な要素と関連づけてインターネット依存について検討していくことは重要なことであると思われる。すでに、中学生のインターネット依存については、対人場面に関連する問題を抱えていたり(鄭, 2008)、日常生活に支障が生じている(鄭・野島, 2008)ことが指摘されている。ただし、これまで蓄積されてきた研究の多くは横断的なデザインによる研究が主であり、学校内の対人関係や、日常的な生活習慣に着目した研究は、より蓄積されていく必要がある。そこで本研究では、中学生の学校生活に関連している部活動、一般的な学校満足感、生活習慣とインターネット依存との関連について、短期縦断的な研究デザインを用いて、その双方向の影響性について検討する。

本研究の第一の目的は、部活動での積極性がインターネット依存に影響を与えているのか、反対にインターネット依存が部活動での積極性に影響を与えているのかといった、その双方向性について検討することとする。また、生活習慣、学校適応についての関係性を示し、学校適応や学校生活に寄与する要因を、インターネット依存という視点から検討することを第二の目的とする。

第一の目的を検討するために、今回調査を2回に分けて行い、部活動での積極性とインターネット依存の影響性を調査する。調査の結果、部活動での積極性によってインターネット依存に差が出た場合、インターネット依存にならないために、部活動の充実や学校側の取り組みが大切な要素の1つとして考えられるようになる。反対に、インターネット依存が部活動での積極性に影響を与えている場合は、インターネットと依存にならないための対策(例えば使用時間を制限する、等)を施すことが、

学校適応を促進するための1つの手段として考えられるようになる。また、第二の目的において、生活習慣や学校適応がこれらにどのように関わっているのかを、2回の調査により短期縦断的に調査することで、それらの要因の短期的な因果関係を探ることを目的とする。

## 2. 方法

(1) 調査協力者 調査協力者は、中部地方の中学校に通う1~3年生412名(男子210名,女子202名)である。内訳は、1年生146名(男子77名,女子69名)、2年生143名(男子64名,女子79名)、3年生123名(男子66名,女子57名)であった。平均年齢は13.10歳であった。また、標準偏差(SD)は0.91であった。

(2) 調査内容 調査1回目(以下T1)、調査2回目(以下T2)とも同様の質問紙を使用した。内容は次の通りである。

①フェイスシート フェイス・シートでは、学年、組、出席番号、性別、年齢を尋ねた。個人が特定されないこと、回答内容は研究目的以外の目的で使用しないこと、成績には一切関係がないことなどを記し、ありのままを回答してもらえよう配慮した。また、本アンケートへの回答は強制ではないことも伝えた。

②部活動所属の有無

③部活動での積極性 部活動での積極性は、「部活動ではいろいろなことに挑戦できる」「目標を持って部活動に取り組んでいる」など全6項目から構成される角谷(2005)を使用した。回答方法は、「全くそう思わない」「そう思わない」「あまりそう思わない」「少しそう思う」「そう思う」「すごくそう思う」の6件法で、それぞれの得点を1-6点とした。

④学校外でのクラブ活動の有無

⑤インターネットの使用用途 インターネットの使用用途は、インターネットで一番使用していると思うものを、ゲーム、ブログ、Twitterなど自由記述で回答してもらった。

⑥インターネット依存自己評価スケール(青少年用)尺度 インターネット依存自己評価スケール(青少年用)尺度は、「インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない。」「インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる。」など全15項目から構成される、韓国情報化振興院が米国の研究者 Kimberly S. Young の作成した診断ガイドラインを参考に開発し、久里浜医療センター TIAR が翻訳したものをを用いた。ただし、項目の「インターネットの使用で、学校の成績や業務成績が落ちた。」から「業務成績」を、「インターネットをしているために疲れて授業や業務時間に寝る。」から「業務時間」を削除して尋ねた。これは中学生にはあてはまらないと考えたためである。回答方法は、「全くあてはまらない」「あてはまらない」「あてはまる」「非常にあてはまる」の4件法で、

それぞれの得点を1-4点とした。質問項目については appendix に記す。

⑦生活習慣 生活習慣は、(I) 朝食の有無、(II) 就寝時間、(III) 睡眠時間について尋ねた。

(I) 朝食の有無は、「毎日食べる」「食べない日もある」「ほとんど食べない」の3つの中から、あてはまるものを回答してもらった。

(II) 就寝時間は、平日(学校がある日)に何時頃に寝ているかを尋ねた。回答方法は、「夜8時~9時前」「夜9時~10時前」「夜10時~11時前」「夜11時~12時前」「夜12時以降」「その他」の6つの中からあてはまるものを選択してもらい、「その他」に回答した者には具体的な時間を記してもらった。

(III) 睡眠時間は、平日(学校がある日)に何時間くらい寝ているのかを尋ねた。回答方法は、「10時間くらい」「9時間くらい」「8時間くらい」「7時間くらい」「6時間くらい」「その他」の6つの中からあてはまるものを選択してもらい、「その他」に回答した者には具体的な時間を記してもらった。

⑧学業コンピテンス 学業コンピテンスは、「テストの点はいい方だ」「自分は成績がいい方だと思う」「授業を理解できる」「ものおぼえがいい」「授業中の質問にはだいたい答えることができる」といった全5項目から構成される、角谷(2005)によるものを用いた。回答方法は、「全くそう思わない」「そう思わない」「あまりそう思わない」「少しそう思う」「そう思う」「すごくそう思う」の6件法で、それぞれの得点を1-6点とした。

⑨学校生活満足感 学校生活満足感は、「学校は楽しい」「現在の学校生活に満足している」「学校に来たくない」「何となく学校に通っている」「学校に自分の居場所がない」といった全5項目から構成される、角谷(2005)によるものを用いた。回答方法は、「全くそう思わない」「そう思わない」「あまりそう思わない」「少しそう思う」「そう思う」「すごくそう思う」の6件法で、それぞれの得点を1-6点とした。

(3) 手続き 2016年5月下旬~6月上旬に1回目の調査(Time1:T1)を、2016年7月中旬に2回目の調査(Time2:T2)を実施した。質問紙は、調査実施クラスの担任教師に配布・実施し、回収してもらった。また、担

任教師には教示文を載せ、回答は強制でないこと、回答したものは誰も見ないことなど伝えてもらい、回収まで行ってもらうようにした。

### 3. 結果

#### (1) 相関分析

各変数の相関について検討するため Pearson の相関分析を行った。その結果を Table1 に示す。

「部活動での積極性」と「学業コンピテンス」( $r=.13, p<.05$ )、「学校生活満足感」( $r=.31, p<.01$ )との間に正の相関が見られ、「インターネット依存自己評価」( $r=.13, p<.05$ )との間に負の相関が見られた。

「インターネット依存自己評価」と「学業コンピテンス」( $r=-.27, p<.01$ )、「学校生活満足感」( $r=-.24, p<.01$ )との間に負の相関が見られた。

「学業コンピテンス」と「学校生活満足感」( $r=.28, p<.01$ )の間に負の相関が見られた。

#### (2) 分散分析

部活動での積極性、インターネット依存、学業コンピテンス、学校生活満足感における、朝食の有無、就寝時間、睡眠時間の影響を検討するために、T1のデータを用いて分散分析を行った。その結果を Table2 に示す。独立変数を朝食の有無、就寝時間、睡眠時間、従属変数を部活動での積極性として分析を行った結果、就寝時間の主効果が有意であり ( $F(3,238)=2.76, p<.05$ )、多重比較を行った結果、就寝時間が夜9時~10時前、夜10時~11時前、夜11時~12時前と答えた群は、それぞれ夜12時以降と答えた群よりも部活動での積極性が有意に高いことが示された。次にインターネット依存を従属変数として同様の分析を行った結果、就寝時間の主効果が有意であり ( $F(3,238)=3.20, p<.05$ )、多重比較を行った結果、就寝時間が夜9時~10時前、夜10時~11時前、夜11時~12時前と答えた群は、それぞれ夜12時以降と答えた群よりもインターネット依存の得点が有意に低いことが示された。また朝食と就寝時間の間に交互作用が見られた ( $F(3,238)=3.46, p<.05$ ) ため単純主効果の検定を行った。その結果、朝食を毎日食べる群において、就寝時間が夜9時~10時前と答えた群は、就寝時

Table1 各尺度間の相関係数

	1	2	3	4
1 部活動	1	-0.13 *	0.13 *	0.31 **
2 インターネット依存	-0.13 *	1	-0.27 **	-0.24 **
3 学業	0.13 *	-0.273 **	1	0.28 **
4 学校生活満足	0.31 **	-0.24 **	0.28 **	1

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$

間が夜 12 時以降と答えた群よりインターネット依存の得点が有意に低いことが示された。また、就寝時間が夜 9 時～10 時前と答えた群は、就寝時間が夜 11 時～12 時前と答えた群より、得点が有意傾向に低いことが示された。さらに、朝食を食べない日もある群において、就寝時間が夜 9 時～10 時前、夜 10 時～11 時前、夜 11 時～12 時前と答えた群は、それぞれ夜 12 時以降と答えた群よりもインターネット依存の得点が有意に低いことが示された。学校生活満足感を従属変数として分析を行った結果、朝食の有無の主効果が有意であった ( $F(1,238) = 7.34, p < .01$ )。朝食を毎日食べる群は、朝食を食べない日がある群よりも学校生活満足感が有意に高いことが示された。

### (3) 共分散構造分析

中学生における、部活動への積極性、インターネット依存、学業コンピテンス、学校生活満足感の T1 と T2 の調査データにおける関係性の方向、相互影響性について検証するために交差遅れ効果モデルによる検討を行った。モデルの適合度指標の値は  $\chi^2(15) = 43.94, p = .00$ , GFI = .96, AGFI = .88, CFI = .95, RMSEA = .10 であり、許容できるモデルであった。結果を Figure 1 に示す。得られたパス図より、T1 の学業コンピテンスから T2 のインターネット依存にかけて -.25 の負のパスが得られた。また T1 の学校生活満足感から T2 のインターネット依存にかけて -.14 の負のパスが得られた。T1 の学校生活満足感から T2 の部活動での積極性には .11 の正のパス傾向が得られた。

## 4. 考察

「部活動での積極性」に関しては、「学業コンピテンス」「学校生活満足感」との間に有意な正の相関がみられた。吉村 (1997) による先行研究により、部活動への満足感が学校生活全体への満足感にも結び付くとされていることから、学業・学校生活ともに影響しあっていると考えられ、今回の分析結果は先行研究の結果を支持するものであったといえる。

また、「部活動での積極性」と「インターネット依存」との間に有意な負の相関がみられた。Sinkkonen, Puhakka & Merilainen (2014) によると、フィンランドの 15 歳～19 歳に対する調査で、青少年たちは、インターネットに費やした時間は浪費され、それをもっと便利に過ごせたと考えている。時間を使うという面で、部活動は放課後の時間を利用し、休日にも活動を行う場合があるので、多くの時間を費やし活動することになる。その結果、インターネットをする時間が減少することが考えられるため、「部活動での積極性」と「インターネット依存」間に負の相関がみられたことは、先行研究の結果を支持するものであったといえる。

「インターネット依存」と、「学業コンピテンス」「学

校生活満足感」との間にも有意な負の相関がみられた。津田ら (2015) によると、小学生においてインターネット依存傾向群は、学習時間が短いということが示されており、学習時間が短いということは「勉強をした」という自信を持ちにくくなると考えられ、これが学業への意欲を減少させているのではないかと推測できる。そのため、「インターネット依存」と「学業コンピテンス」における関係は、先行研究の結果を支持するものであるといえるだろう。また、三島ら (2014) による先行研究により、携帯電話に対する依存傾向が強い生徒ほど欠席日数が多く、学校適応が低いことが示唆されている。これより、「インターネット依存」と「学校生活満足感」の負の関係も、先行研究の結果を支持するものであったと考えられる。

最後に、「学業コンピテンス」と「学校生活満足感」に関して、有意な正の相関がみられた。これは学校適応における要因として、友人との信頼関係、学業・進路の双方が関係しているため (渡辺・大重, 2011)、正の相関がみられたのではないかと考えられる。

分散分析の結果からは、「部活動での積極性」を従属変数とした場合において、就寝時間の効果が有意であった。これは、夜 12 時前までに就寝する者は、夜 12 時以降に就寝する者に比べて積極的に部活動を行っていることを示している。池田・兼坂 (2015) によると、短い睡眠と関連した要因の一つとして「課外活動の不参加」が挙げられている。この「課外活動」は「部活動」と同様なものであると考えられる。これらのことは、就寝時間を早くすることで、部活動に積極的になることを示す結果が表れたと考えられる。「インターネット依存」を従属変数とした場合は、就寝時間の効果が有意であり、また就寝時間と朝食の有無の交互作用がみられた。この結果から、睡眠時間が遅く、朝食を食べない日もある者は、睡眠時間が早く、朝食を毎日食べる者と比較してインターネット依存の得点が高いことが明らかにされた。これは、先行研究で示された、インターネットを長時間使用することによって、夜型生活になり睡眠時間が不足し、朝食が欠如する (文部科学省, 2014) と一致した結果であり、先行研究の結果を支持するものであった。これらことから、インターネット依存に陥ると、夜遅くまでメディア機を使用し、就寝時間が遅くなり、その結果朝起きられなくなり、朝食を食べられなくなるということが示唆される。

「学業コンピテンス」を従属変数とした場合においては、朝食の有無、就寝時間、睡眠時間いずれにおいても群の主効果はみられなかった。中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会 (2014) によると、不適切な睡眠習慣は、学力や運動能力にも影響すると考えられている。しかし今回の研究からは、学業と睡眠の関係を見ることはできなかった。これは、学習することにおいて、睡眠時間が多いと集中力が持続しできるよう

Table2 分散分析結果

	I 朝食の有無		II 就寝時間				III 睡眠時間			
	①	②	①	②	③	④	①	②	③	④
	M (SD)	M (SD)	M (SD)							
部活動での積極性	31.08 (5.62)	31.29 (4.41)	31.72 (5.17)	30.86 (5.77)	30.60 (5.75)	28.47 (6.46)	31.36 (5.27)	31.62 (5.55)	30.08 (6.40)	30.19 (5.40)
インターネット依存	26.78 (6.92)	28.68 (8.88)	24.65 (5.90)	26.53 (6.59)	28.54 (7.41)	33.52 (8.53)	25.07 (6.26)	25.16 (5.48)	27.08 (6.76)	31.16 (8.91)
学業コンピテンス	17.61 (4.83)	16.40 (4.25)	18.32 (4.35)	18.16 (4.50)	15.89 (4.98)	15.00 (4.69)	18.27 (4.61)	18.29 (4.62)	17.24 (5.17)	15.83 (4.30)
学校生活満足感	23.72 (5.12)	21.62 (5.70)	24.23 (5.38)	23.49 (5.15)	22.52 (4.74)	21.11 (5.51)	23.82 (6.32)	23.96 (4.93)	23.22 (5.35)	22.72 (4.83)
	F値			交互作用				多重比較		
	朝食F値	就寝F値	睡眠F値	I*II	I*III	II*III	I*II*III			
部活動での積極性	.15	2.75*	.35	.09	.50	.85	.35			
インターネット依存	.40	3.20*	1.56	3.46*	.69	1.75	2.09	I ①<④/①≦③ II ①, ②, ③<④		
学業コンピテンス	.22	.23	.42	.64	.23	.51	.29			
学校生活満足感	7.38**	.05	.46	.62	.74	.56	1.26			

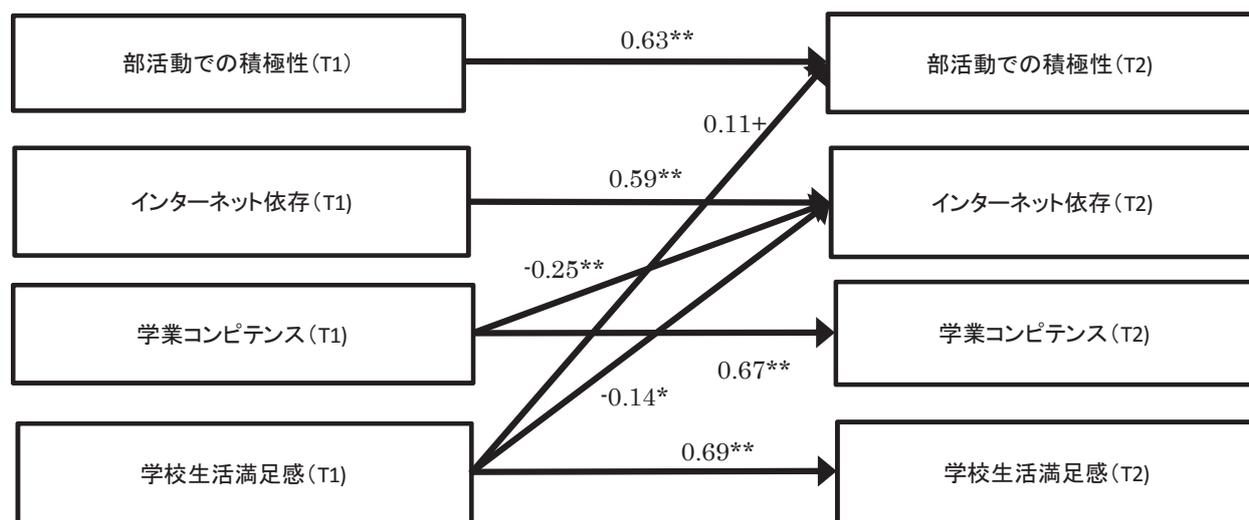
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

I ①毎日食べる，②食べない日もある

II ①夜9時～10時前，②夜10時～11時前，③夜11時～12時前，④夜12時以降

III ①9時間くらい，②8時間くらい，③7時間くらい，④6時間くらい

Figure1 交差遅れ効果モデルの検討による変数間の相互影響性



+ $p < .10$  \* $p < .05$  \*\* $p < .01$

になることがあったり、逆に睡眠時間を削って勉強に取り組むことで、学習における自信をつけている可能性があるように思われる。最後に、「学校生活満足感」を従属変数とした場合において、朝食の有無の主効果が有意であった。朝食を毎日食べる者はそうでない者と比較して、学校生活満足感における得点が高くなることが示された。朝食接種の有無は、注意力や記憶力の持続など、子どもの学習能力に影響を及ぼす(赤塚, 2002)ため、中学生にとって学校生活の大半を占める学習の影響があり、このことから朝食の有無によって学校生活満足感に違いがみられるのではないかと考えられる。

中学生における、「部活動での積極性」「インターネット依存」「学業コンピテンス」「学校生活満足感」のTime1 (T1) とTime2 (T2) の調査データにおける関係性の方向、相互影響性について検証するために、共分散構造分析を行ったところ、T1の「学業コンピテンス」からT2の「インターネット依存」に有意な負のパスが得られた。この結果から、学業に自信を持っている者はインターネット依存になりにくいことが分かる。全国教育問題協議会(2014)によると、文部科学省が実施した全国学力テストの平均正答率を、スマホを使用している者としない者と比較すると、小中全教科で、使用時間が増えるほど成績が低下する傾向が見られたとしている。これは、今回の結果と逆方向の影響があるとしている。今回の結果から、今まではネットに依存することで学力低下につながるとされてきたが、学力に自信がなくなり、その結果現実逃避としてネットを利用している可能性があるのではないかと示唆される。竹内(2015)も、ネットの問題は、現実世界に問題がある場合がほとんどであると言っている。ネット依存に陥らないためには、まず学力などの現実世界に目を向けることが必要であると考える。

また、T1の「学校生活満足感」からT2の「インターネット依存」に有意な負のパスが得られた。このことから学校生活に満足している者は、インターネット依存になりにくいことが分かる。これも先述したように、ネットの問題は、現実世界に問題がある場合がほとんどである、ということにつながる。三島ら(2014)は、中学生において携帯電話に対する依存傾向が強い生徒ほど欠席日数が多く、学校適応が低いことが示唆したとしている。これもまた、先行研究と今回の結果と異なる方向性が示されている。やはり、ネット依存に陥ることで学校生活満足感が低下するのではなく、学校生活満足感に先にアプローチをすることが重要であると考えられる。さらに、T1の「学校生活満足感」からT2の「部活動での積極性」に有意傾向な正のパスがみられた。このことから学校生活に満足している者は、部活動でも積極的に活動しているのではないかと考えられる。角谷(2005)は、部活動で積極的に活動できていることは、その時点での中学生の学校生活への満足感の高さと関連

するだけでなく、学校生活への満足感を、時期を追って高めることにつながる可能性が示唆されたとしている。また、山口ら(2004)は、高等学校において、部活動に参加している生徒は、部活動に参加していない生徒と比較して、有意に学校適応がよかったということを明らかにしている。これらの先行研究では、部活動に参加していることが学校適応につながるとしているが、今回の研究結果は学校適応がなされることで部活動にも積極的に取り組むことができることを示している。部活動は、中学生にとって様々なことを学ぶことのできる貴重な場でありつつ、必ずしも部活動によって学校適応が支えられるわけではなく、全般的な学校満足感が高まることによって、部活により積極的に参加できるようになるのかもしれない。

一方、「部活動での積極性」と「インターネット依存」の間に有意なパスはみられなかった。これについては様々な要因が考えられるが、中学生にとって学校で行う部活動と、主に家で使うことになるインターネットは結び付きにくいのではないかと考えられる。また、部活動を積極的に行うためには、学校生活満足感を高めることが必要であり、インターネット依存と直接結びつくことがなかったのではないかと考えられる。ただし、インターネット依存も部活動での積極性も学校生活満足感と関連づけられていることが今回の研究でも示された。このことから、中学生にとって学校生活が不安定になると、インターネットに現実逃避したり、部活動に積極的に取り組むことができなくなるようになっていたりすることが考えられる。中学生にとっては、学校生活を充実させ、普段の生活の不安を取り除くことが大切なのではないかと思われる。その上で、インターネット依存と部活動での積極性の関連は、ともに中学生にとって身近なものであるため、さらに研究を進めていくことが求められる。

## 5. 総合考察

今回の研究では、部活動での積極性とインターネット依存の間を直接関連づける結果は現れなかった。しかし、互いに学校生活満足感とは関連していることが示された。

その中でも、今回の研究の中で、中学生において「インターネット依存」が根本的問題ではなく、「学業コンピテンス」や「学校生活満足感」から影響を受けることが示された。橋本(2015)は、インターネット依存を防止するために周りが注意すべきことは、依存に陥るにはそれなりの背景原因があることを認識し、その原因に敏感になることだと述べている。苦しみや悩みが多い際、現実逃避の方法として、子どもたちはインターネットの世界にのめりこんでしまうことがある。このような場合、周囲の大人たちは、インターネット依存を防止するために、手取り早い方法としてインターネットを子

もたちの側から取り上げることがある。しかし、これでは子どもたちがインターネット依存に陥った背景の解決にはなっていないのではないかと考えられる。少なくとも本研究からは、一般的な中学生を対象としたネット依存に陥ることへの防止のためには、ネット依存そのものをターゲットとする介入に加え、学業コンピテンスや学校生活満足を支えていくことの有効性が示唆されたといえよう。

一方で本研究にはいくつかの限界がある。まず、本研究におけるインターネット依存については、カットオフポイント等より臨床群や得点の高い子どもたちを抽出したのではなく、得られた結果の一般化には慎重を期する必要がある。また、学業コンピテンスについてはテストの得点といった客観的な指標ではなく、あくまで本人の主観に基づく回答を求めており、より客観的な指標を得ることでより議論は精緻化されていく必要がある。さらに、本研究では、一般的な中学生を対象とした研究であり、生活の多くの時間を過ごす学校における適応とネット依存の要因について、双方向的な影響を検討し、ネット依存が学校適応を低めるのではないという結論を得たが、ネット依存には家庭の状況や、保護者がネット使用についてどのように捉えているのかといった他の変数も影響を及ぼす可能性が十分にある。今回の研究に加え、ほり包括的に中学生のインターネット依存やネット使用の有りようについて、研究が蓄積されていく必要がある。

## 引用文献

赤塚順一 (2002). 子どもに朝食は必要なのか 児童学研究: 聖徳大学児童学研究紀要, 4, 29 - 41.

池田真紀・兼坂佳孝 (2015). 睡眠と健康: 思春期から青年期 保険医療科学, 64, 11 - 17.

石田靖彦・亀山恵介 (2006). 中学校の部活動が学習意欲に及ぼす影響—部活動集団の特徴と部活動への意欲に着目して— 愛知教育大学教育実践総合センター紀要, 9, 219 - 225.

石田靖彦・吉田俊和 (2015). 中学校入学後の友人関係が学校適応感に及ぼす影響—関係の親密さと友人の特徴の効果に関する縦断的検討— 愛知教育大学研究報告, 教育科学編, 64, 67 - 73.

一般社団法人 全国教育問題協議会 (2014). スマホ依存で成績低下 全国学力テスト.

井上文夫・國方功大・納富美帆 (2011). 運動部活動との関連からみた大学生の生活習慣について 京都教育大学紀要, 118, 167 - 174.

内海しよか (2010). 中学生のネットいじめ, いじめられ体験—親の統制に対する子どもの認知, および関係性攻撃との関連— 教育心理学研究, 58, 12 - 22.

大久保智生 (2005). 青年の学校への適応感とその規定要因—青年用適応感尺度の作成と学校別の検討— 教育心理学研究, 53, 307 - 319.

岡田有司 (2006). 該当カテゴリー直接測定法による包括的学校適応感尺度の作成—性差・学年差の検討— 大学院研究年報 (文学研究科篇 中央大学), 36, 149 - 152.

岡田有司 (2008). 学校生活の下位領域に対する意識と中学校への心理的適応—順応することと享受することの違い— パーソナリティ研究, 16, 388 - 395.

角谷詩織 (2005). 部活動への取り組みが中学生の学校生活への満足感をどのように高めるか: 学業コンピテンスの影響を考慮した潜在成長曲線モデルから 発達心理学研究, 16, 1, 26 - 35.

角谷詩織・無藤隆 (2001). 部活動継続者にとっての中学校部活動の意義—充実感・学校生活への満足感とのかかわりにおいて— 心理学研究, 72, 2, 79 - 86

Karweit, N. (1983). Extracurricular activities and friendship selection. In J. L. Epstein, & N. Karweit (Eds.), *Friends in school: Patterns of selection and influence in secondary schools* (pp.131-140). New York: Academic Press.

三枝好恵・本間友巳 (2011). 「ネットいじめ」の実態とその分析: 「従来型いじめ」との比較を通して 教育実践研究紀要, 11, 179 - 186.

鈴木綾子・野井真吾 (2007). 中学生における睡眠習慣と睡眠問題, 不定愁訴との関連 発育発達研究, 36, 21 - 26.

総務省 (2011). 平成 23 年版 情報通信白書.

総務省情報通信政策研究所 (2014). 高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査報告書.

竹内和雄 (2015). スマホ時代の大人が知っておきたいこと—四つの事例から考える 教育と医学, 63, 52 - 59.

鄭艶花 (2008). インターネット依存傾向と日常的精神健康に関する実証的研究 心理臨床学研究, 26, 72-83.

鄭艶花・野島一彦 (2008). 大学生の〈インターネット依存傾向プロセス〉と〈インターネット依存傾向自覚〉に関する実証

津田朗子・木村留美子・水野真希 (2015). 小中学生のインターネット使用に関する実態調査—依存傾向と生活習慣について— 金大医保つるま保健学会誌, 39, 81 - 86.

内閣府 (2016). 平成 27 年度青少年のインターネット利用環境実態調査.

中井大介 (2013). 中学生の親に対する信頼感と学校適応感との関連 発達心理学研究, 24, 4, 539 - 551.

中井大介 (2016). 中学生の友人に対する信頼感と学校適応感との関連 パーソナリティ研究, 25, 1, 10 - 25.

永田耕司・山田加奈子・西川智子 (2012). 小中学校の

児童生徒の生活習慣と心身症状の2か月間比較・・・生活習慣病予防のための食育推進の効果について・・・活水論文集, 55, 87 - 96.

中山秀紀 (2015). 若者のインターネット依存 心身医, 55, 1345-1352.

野田龍也・徳本史郎・村田千代栄・早坂信哉・尾島俊之 (2011). 小学生・中学生・高校生の朝食欠食と学習時間の関係 厚生指標, 58, 1 - 6.

橋元良明 (2015). 調査から見た日本のネット依存の現状と特徴 教育と医学, 63, 60 - 67.

Sinkkonen, H., Puhakka, H., & Merilainen, M. (2014). Internet use and addiction among Finnish Adolescents (15-19 years) Journal adolescence, 37, 123 - 131.

藤永保監修／内田伸子・繁榎算男・杉山憲司責任編集委員 (2013). 最新心理学事典 平凡社

三島浩路・黒川雅幸・大西彩子・本庄勝・橋本真幸・伊藤篤・田上敦士・吉武久美・吉田俊和(2014). 信学技報, 85, 89 - 93.

森川貞夫・遠藤節昭 (1999). 必携スポーツ部活動ハンドブック 大修館書店

文部科学省 (1997). 中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査

文部科学省 (2014). 「中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会」における審議の整理.

文部科学省 (2015). 学校基本調査.

文部科学省 (2016). 児童生徒の問題行動等生活指導上の諸問題に関する調査

文部科学省 (2016). 平成 27 年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」.

山口正二・岡本貴行・中山洋 (2004). 高等学校における部活動への参加と学校適応度との関連性に関する研究—学校類型の視点より— カウンセリング研究, 37, 232 - 240.

Young, K. S. (1998). Caught in the net: how to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recover: New York: John Wiley & Sons. (小田嶋由美子 (訳) (1998). インターネット中毒—まじめな警告です— 毎日新聞社)

Young, K. S. (2009). Internet addiction : diagnosis and treatment considerations. J Contemp Psychother, 39, 241 - 246.

吉村斉 (1997). 学校適応における部活動とその人間関係のあり方—自己表現・主張の重要性— 教育心理学研究, 45, 337 - 345.

井上文夫・國方功大・納富美帆 (2011). 運動部活動との関連からみた大学生の生活習慣について 京都教育大学紀要, 118, 167 - 174.

渡辺弥生・大重啓 (2011). 中学生の部活動における顧問のリーダーシップが学校適応に及ぼす影響について 法政大学文学部紀要, 62, 95 - 112.

#### Appendix インターネット依存傾向についての項目

- ・インターネットの使用で、学校の成績が落ちた。
- ・インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる。
- ・インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない。
- ・“やめなくては” と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう。
- ・インターネットをしているために疲れて授業中に寝る。
- ・インターネットをしていて、計画したことがまともにできなかったことがある。
- ・インターネットをすると気分がよくなり、すぐに興奮する。
- ・インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。
- ・インターネットの使用時間をみずから調整することができる。
- ・疲れるくらいインターネットをすることはない。
- ・インターネットができないとそわそわと落ち着かなくなり焦ってくる。
- ・一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時間インターネットをしてしまう。
- ・インターネットをしたとしても、計画したことはきちんとおこなう。
- ・インターネットができなくても、不安ではない。
- ・インターネットの使用を減らさなければならぬといつも考えている。

(2017年 8月29日受付)

(2017年10月 4日受理)