

1 はじめに

栃木県高等学校体育連盟調査研究委員会では、本県高校生の更なる競技力向上を目指すため、選手のライフスタイルに着目した。そこで、インターハイ出場選手、関東大会出場選手、県大会出場選手のライフスタイルについてのアンケート調査を行い、上位大会に出場する選手〈IH・関東群〉と県大会レベルの選手〈県予選群〉の調査結果を比較し、各学校の運動部員に競技力向上へのライフスタイルの見直しを提言し、県内競技レベルの向上を図りたいと思った。

また、インターハイ出場選手・関東大会出場選手のアンケート調査結果をもとに、専門家からのアドバイスをいただき、上位大会で入賞できる選手になるためのライフスタイルの確立ができればと考えた。

さらに、インターハイ出場選手を対象に、部活動で経験したことや部活動にかかわる考え方、問題解決の秘訣などについて答えてもらい、それに指導者の生の声を加え、現場で活用できるサポート集を作成したいと考えた。

2 調査研究の方向性（仮説・考察について）

- ① アンケート調査結果をもとに、インターハイ・関東大会出場選手が県大会出場選手よりも理想的なライフスタイルを送っていることを明確にする。



県全体の運動部員へライフスタイルの見直しを提言し、県内競技レベルの向上へつなげる。

- ② アンケート調査結果をもとに、インターハイ・関東大会出場選手のライフスタイルについての課題を明確にする。



専門家のアドバイスをいただき、さらなるライフスタイルの見直しを提言し、上位大会で入賞できる選手の育成へつなげる。

- ③ アンケート調査と併せて部活動アンケート（インターハイ出場選手のみ）を行う。



部活動サポート集を作成。各学校運動部へ配布し、活用してもらうことで競技力向上につなげる。

- ④ 3～5年後、継続調査を行う。



今回の提言、サポート集の作成が意識改革につながり、競技力が向上しているかを確認する。

3 調査の概要

- (1) 調査方法 ・ アンケート無記名方式
(2) 調査実施期日 ・ 平成23年 7月 （インターハイ予選後）
(3) 実施内容 ・ シーズン中（今年4月～）のライフスタイルについて
 ①食事・サプリメントについて
 ②休養・コンディショニングづくりについて

(4) 調査対象

調査競技及び実施運動部数

- ①アンケート実施校 61校
②運動部累計数 184部
③対象選手：インターハイ出場選手
 関東大会出場選手
 県大会出場選手

競技名	実施校数	運動部数
陸上競技	46校	男女73部
サッカー	7校	男子7部
バレーボール	22校	男女25部
柔 道	15校	男女23部
剣 道	25校	男女28部
バドミントン	20校	男女28部

④回答数と回収率

- ・配布数 1306枚 ・不戻り数 88枚 ・有効数 1218枚
- ・回収率 93.3%

競技別依頼数と回答数・回収率

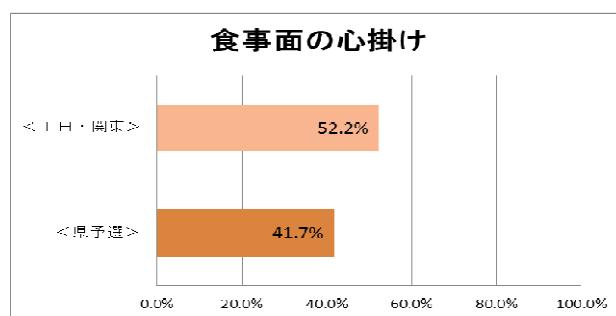
競技名	依頼数	県大会出場者		関東大会出場者		インターハイ出場者		回答数	回収率
		男子選手	女子選手	男子選手	女子選手	男子選手	女子選手		
陸上競技	453	117	104	99	75	16	6	417	92.1%
サッカー	153	96		35		17		148	96.7%
バレーボール	247	59	60	28	40	14	14	215	87.0%
柔道	146	60	15	30	16	10	10	141	96.6%
剣道	155	48	48	21	20	6	7	150	96.8%
バドミントン	152	48	40	18	26	9	6	147	96.7%
合 計	1306	428	267	231	177	72	43	1218	93.3%

4 アンケート結果及び考察

【I】食事・サプリメントについて

①「食事の面で心掛けている、注意している点がありますか。」

「ある」と答えたのは〈IH・関東群〉が52.2%、〈県予選群〉が41.7%であり、〈IH・関東群〉が10.5%上回っているという結果になった。意識の面で、両群間に差があると考えられる。しかし、〈IH・関東群〉でようやく50%を超えるという結果となった。本県選手の食事に対する意識は、思っていたほど高くなかった。

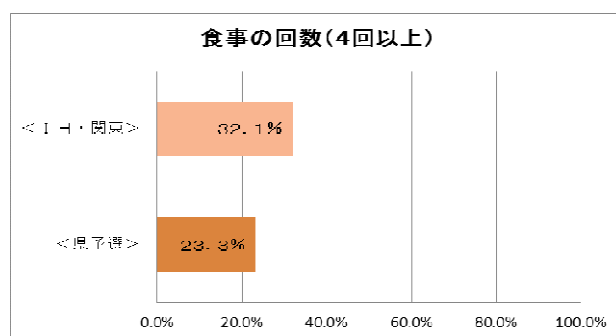


①ー(1)「何に心掛けていますか。」(3つまで回答可)

両群共に「野菜」が最も多く、次いで「食事量」、「乳製品」、「肉魚」となった。この結果については、両群間にそれほど差はみられなかった。

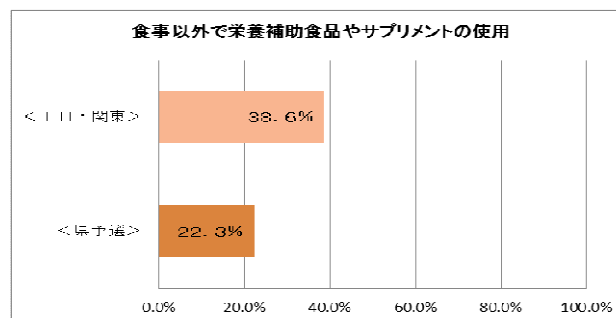
②「食事の回数は何回ですか。」

4回以上と答えたのは、〈IH・関東群〉が32.1%、〈県予選群〉が23.3%であり、〈IH・関東群〉が8.8%上回っているという結果になった。体づくりのための食事についての意識差が両者間にあると考えられる。しかし、両群の割合から見て、本県選手の「間食・補食」への意識は、あまり高くないと思われる。



③「食事以外で栄養補助食品・サプリメントを利用していますか。」

「する」と答えたのは〈IH・関東群〉が38.6%、〈県予選群〉が22.3%であり、〈IH・関東群〉が16.3%と大きく上回っているという結果になった。〈IH・関東群〉は4割弱の選手が、食事だけでは十分に栄養摂取ができていないと感じているようである。この両群間の差が体づくりに少なからず影響を及ぼしていると考えられる。



③ー(1)「利用しているものは何ですか。」(複数回答可)

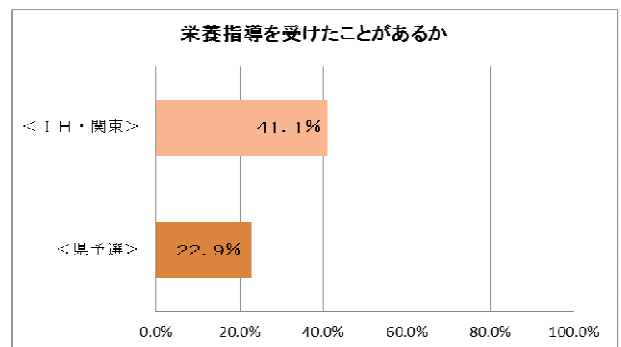
両群共に「プロテイン」が最も多く、次いで「鉄」、「ビタミン」、「アミノ酸」の順となった。この結果については、両群間にそれほど差はみられなかった。また、男女別にみると、男子は「プロテイン」、女子は「鉄」が最も多いという結果となった。

③ー(2)「きっかけは何ですか。」(複数回答可)

〈I H・関東群〉では「指導者から」が33.8%、〈県予選群〉では「自分から」が32.9%と、最も多い結果になった。

④「栄養指導を受けたことがありますか。」

「ある」と答えたのは〈I H・関東群〉が41.1%、〈県予選群〉が22.9%であり、〈I H・関東群〉が18.2%と、大きく上回っているという結果になった。この両群間の差が体づくりに少なからず影響を及ぼしていると考えられる。しかし、〈I H・関東群〉の割合が決して高いというものではなく、本県選手の食事面への意識の低さの一因であると考えられる。



④ー(1)「誰から受けましたか。」(複数回答可)

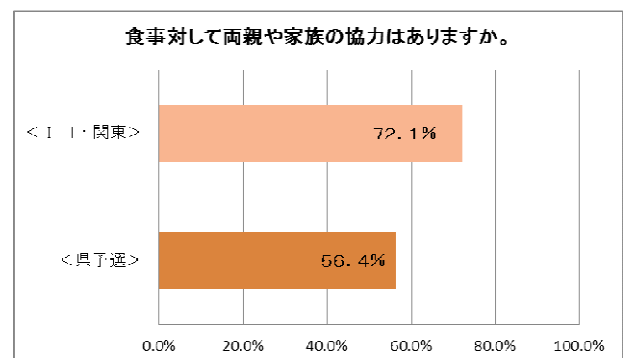
〈I H・関東群〉では「栄養士」が37.1%、〈県予選群〉では「指導者」が36.2%と、最も多い結果になった。「栄養士」から指導を受けている割合だけで見ると、〈I H・関東群〉が10.7%上回っており、このことが食事面での意識の差にあらわれているとも考えられる。

④ー(2)「内容は何ですか。」(複数回答可)

両群共に「食事内容」が最も多く、次いで「食べる量」、「水分摂取」、「タイミング」の順となった。この結果については、両群間にそれほど差はみられなかったが、最も差があったのは「タイミング」で、〈I H・関東群〉が4.5%上回った。

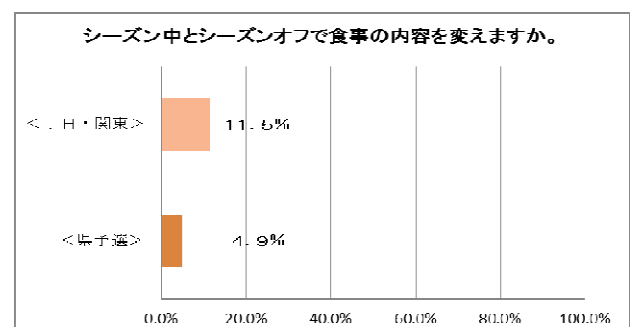
⑤「食事に対して両親、家族の協力はありますか。」

「ある」と答えたのは〈I H・関東群〉が72.1%、〈県予選群〉56.4%であり、〈I H・関東群〉が15.7%と、大きく上回っているという結果になった。食事に関しては、家族の協力は不可欠であり、この両群間の差が食事に関する意識や選手の体づくりに大いに影響を及ぼしていると考えられる。



⑥「シーズン中とシーズンオフで食事の内容を変えますか。」

変えると答えたのは〈I H・関東群〉が11.5%、〈県予選群〉4.9%であり、両群共に非常に低い割合という結果になった。大会や競技会が多く、シーズン中とオフの区別がつかなくなっているという理由が大いに考えられる。しかし、あえてシーズン中とオフの区別をつけ、食事内容を変化させることが、からだづくりに良い影響をもたらすのではないかと考えられる。



○専門家のアドバイス（管理栄養士）

食事は、激しい練習に耐えうるエネルギー源としてだけではなく、からだづくりや疲労回復にはとても重要なものです。野菜を摂取するよう心掛けることも必要ですが、食事を摂るタイミングにもっと関心を持ち、練習後は、できるだけ早めに食事を摂ることを心掛け、練習で消費したエネルギーの補給と疲れたからだの回復に努めてください。また、練習量によっては、3回の食事では、エネルギー不足が生じるので、間食や補食をタイミング良く摂取することも大切です。

シーズン中の食事内容については、炭水化物の摂取がキーワードです。低カロリー食や炭水化物を減らすことは、疲労回復や筋肉量に影響を及ぼします。炭水化物を多く摂取し、激しい練習に耐えるだけのエネルギーを補給してください。

シーズンオフは、タンパク質がキーワードです。からだづくりには、必要不可欠な栄養素です。トレーニング後に高タンパク低脂肪を心掛けましょう。減量のある競技においては、体重を落とすため、野菜中心にと思いがちですが、筋肉量を減らしてしまい、勝てない減量となるので注意してください。特に体脂肪率に気をつけましょう。

最後に、家族の協力や指導者からの栄養指導も不可欠です。インターハイに出場している選手は、食事についても意識や工夫がみられます。他の選手も食事に関心を持ち、食事も練習の1つと考えてください。

【Ⅱ】休養・コンディションづくりについて

①「睡眠時間は何時間ですか」

両群共に「6時間台」が最も多く、次いで「7時間台」、「5時間台」の順となった。この結果については、両群間にそれほど差はみられなかった。

①ー（1）「起床時間は何時台ですか」

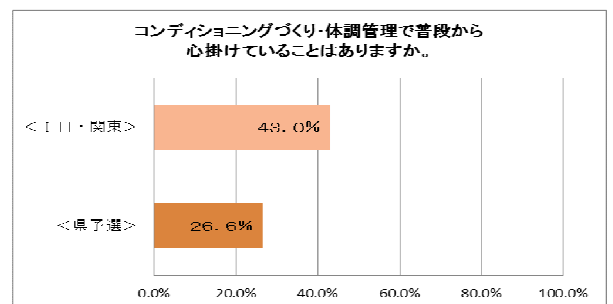
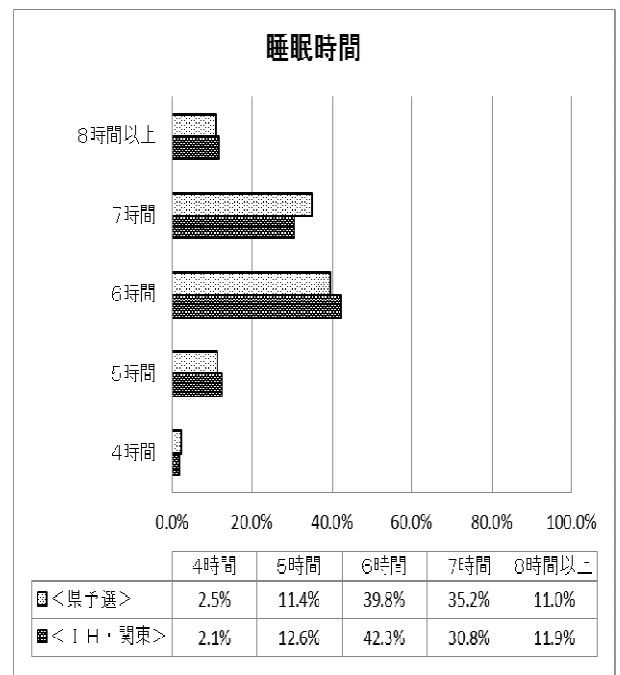
両群共に「6時台」が最も多かったが、〈IH・関東群〉では「5時台」が、〈県予選群〉では「7時台」が2番目に多かった。〈IH・関東群〉が早く起床しているという結果になった。

①ー（2）「就寝時間は何時台ですか」

〈IH・関東群〉では「23時台」が、〈県予選群〉では「24時台」が最も多い結果となった。〈IH・関東群〉が早く就寝しているようであり、一概には言えないが、体づくりに何らかの良い影響を与えているとも考えられる。

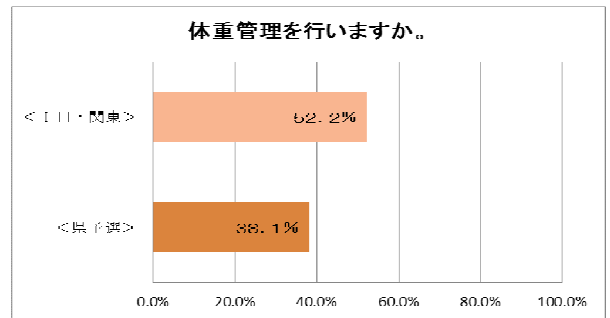
②「コンディションづくり・体調管理で普段から心掛けていることはありますか。」

「ある」と答えたのは〈IH・関東群〉が43.0%、〈県予選群〉が26.6%であり、〈IH・関東群〉が16.4%と、大きく上回っているという結果になった。意識の面で、両群間に大きな差があると考えられる。しかし、〈IH・関東群〉で43%という結果から、本県選手のコンディションづくり・体調管理面での意識は、思っていたほどではなかった。



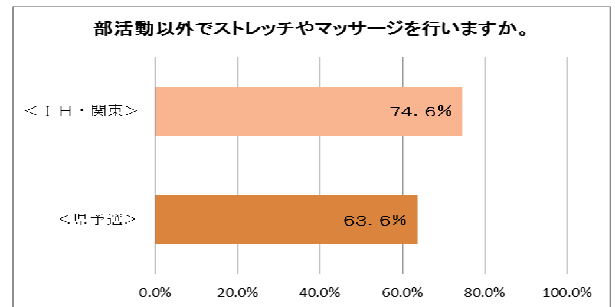
③「体重の管理は行っていますか。」

「行う」と答えたのは〈I H・関東群〉が 52.2%、〈県予選群〉が 38.1%であり、〈I H・関東群〉が 14.1%上回っているという結果になった。しかし、容易にできると思われる体重の管理で、〈I H・関東群〉がようやく 50%を超えるという結果から、本県選手の自己管理能力の意識が思っていたほど高くなかったことがわかった。



④「部活動以外でストレッチ・マッサージなどを行いますか。」

「ある」と答えたのは〈I H・関東群〉が 74.6%、〈県予選群〉が 63.6%であり、〈I H・関東群〉が 11.0%上回っているという結果になった。両群共に高い割合で、概ね良好と思われる。しかし、パフォーマンス向上に対する意識の面で、両群間に差があると考えられる。

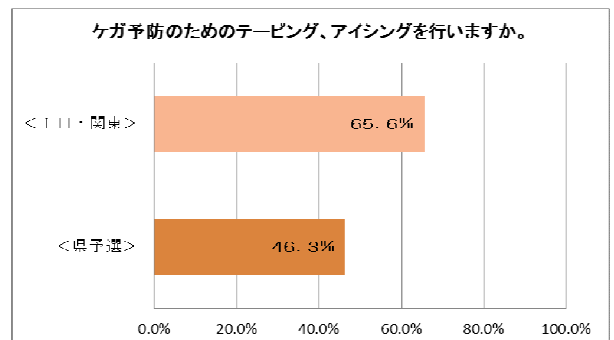


④ー(1)「ストレッチ・マッサージなどの指導を受けていますか。」

「受けている」と答えたのは〈I H・関東群〉が 39.6%、〈県予選群〉が 22.4%であり、〈I H・関東群〉が 17.2%と大きく上回っているという結果になった。しかし、両群共に低い割合であり、このことが実施の有無に直結していると考えられる。

⑤「ケガ予防のためのテーピング、アイシングを行いますか。」

「行う」と答えたのは〈I H・関東群〉が 65.6%、〈県予選群〉が 46.3%であり、〈I H・関東群〉が 19.3%と、大きく上回っているという結果になった。傷害の予防に対する意識の面で、両群間に大きな差があると考えられる。〈I H・関東群〉の割合は決して多くはないが、及第点といえるのではないかな。



○専門家のアドバイス（スポーツトレーナー）

コンディショニングは、ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因をある目的に向かって望ましい状況に整えることで、競技スポーツにおいて設定した目標を達成するための準備プロセスであり、目的には、パフォーマンスの向上と傷害の予防の2つがある。コンディショニングを行う上で、基礎的で重要なことは、コンディショニングを日常的にチェックすることである。日常的なチェックは、習慣的に行える簡単な指標として心拍数、体温、体重、が有用である。さらに、睡眠・食欲・便通・疲労感・体調などを5段階や10段階で自己評価できるコンディショニングチェック表などを作成して指導者や選手自身がしっかりと把握することが大切です。

また、ストレッチ・マッサージは全体的に、しっかり行っているようですが、目的を持って自分自身のコンディショニングを把握して行っているかがとても重要です。専門分野の指導を受け意識をもって行えるようになることが大切です。コンディショニングを効果的に行い、目標を達成するためには、競技者・指導者・トレーナー・医師・栄養士らとの連携・信頼関係が重要であり、このような環境づくりが求められています。

5 まとめ

今回の調査の目的は、本県選手の競技力向上である。競技力向上と言っても、指導者を育成することや指導法を研究すること、環境面を整えることなど、さまざまなアプローチの仕方がある。しかしながら、それらは非常に時間を必要とし、解決するには実現困難な問題である。また、選手からすればどうすることもできない問題でもある。そこで、栃木県高体連調査研究委員会では、選手自身の考え方や取り組み方を変えることで改善できるであろう、ライフスタイルに着目した。着目した理由としては、県予選を勝ち抜く選手は、技術力向上に対する意識だけでなく、日常生活でもさまざまな面で意識が高く、理想的なライフスタイルを送っているであろうと考えたからである。

今回の調査でわかったことは、上位大会に出場する選手は、県大会出場レベルの選手に比べ、ライフスタイルにおいて、さまざまな点で意識が高いということである。特に、体調管理面での意識の差は大きいという結果になった。また、その結果をもたらした一因として、指導環境や家庭環境の違いがあることもわかった。さらに、上位大会に出場する選手においても、十分とは言えないライフスタイルがあることが明らかとなった。

この結果をふまえて、次のことを提言する。

【提言】 『勝つための食事を心掛けよ。』

①知識を増やす ②+αの食事をとる ③シーズンの区別をつける

『自己管理能力をつけよ。』

①睡眠時間帯にこだわる ②コンディショニングチェックをする

今回の提言が意識改革につながり、やがては競技力向上につながればと願う。

○ [サポート集のまとめ方と方向性]

多くの高校生に運動部活動の魅力を知ってもらうことと、各人の興味・関心に応じて「部活動加入のきっかけ作り」、「活動を継続するためのコツ」、「さらに高みを目指すためのポイント」など、さまざまなレベルでのサポートができることを目的として作成した。

《コンセプト》

- (1) 冊子にせず、栃木県高体連のホームページに掲載して随時閲覧できるようにする。広報は各加盟校に配付する啓発ポスター「部活をやろう！」にQRコードを掲載するなどの方法をとる。
- (2) これから始めようと思っている者や始めたばかりの者を対象にした「初級者編」、もう少しレベルアップしたい者を対象の「中級者編」、トップレベルを目指したい者のための「上級者編」の3部構成とする。
- (3) 本県のキャラクターである「とちまるくん」をガイド役として、運動部に所属している仲間たちや指導者から集めた「生の声」を紹介する等、高校生が親近感を持てる内容とする。
指導者の「生の声」は県教育委員会が作成した「運動部活動指導者ハンドブック」作成時に集めたものを使用して内容をリンクさせる。
- (4) (3)の「生の声」の内容を生かして、運動部活動の良さやレベルアップのための基本的な考え方を示す。
- (5) 今後も、部員としてまた指導者としての考え方や取り組みに関することや運動部活動の様々な魅力など、多くの声を集めて定期的に取り込んで紹介していくことを示し、情報共有の場として機能させていく。