

運動部生徒の生活習慣実態調査から見えるもの
— 運動部指導者に向けての一考察 —

香川県高等学校体育連盟研究部合同研究
香川県立坂出商業高等学校

古 市 歩

1 はじめに

当初、平成 24 年度の栃木大会において発表予定であったが、平成 26 年度の徳島県開催が決定したことにとともに、四国の発表を集約するという趣旨のもと、本年度にスライドしての発表となった。

本県高体連研究部は加盟 43 校（平成 23 年度当時）から選出された研究委員で構成されている。発表に向けて、平成 23 年度に県内 5 地区から代表研究委員を選出し、発表のための組織づくりを行った。

テーマ決定後、予備アンケート調査、予備発表などを経て、平成 25 年 12 月に本アンケート調査を実施、データ集計、分析、考察等をまとめ本大会での発表に至った。

2 研究の目的

多くの指導者が、チームの中心となるような選手や全国大会を狙えるような選手が大会前にケガをしたり、パフォーマンスが低下して、思うような結果が得られなかったという経験をしているのではないだろうか。当然、指導者はその原因を考え、対策を立てていると思う。研究部では、ケガやパフォーマンスの低下は生活習慣にも関連があるのではと考えた。さまざまな生活習慣の実態を調べ、ケガや競技力との関連を考察し、それを裏付けることができれば指導する際の一助になると考え、本研究を行った。

3 調査の方法

(1) アンケート調査（別紙アンケート用紙参照）

基礎データ、競技力、傷害、休養、食事、余暇、心理状態の 7 項目で 40 の質問について実施した。

(2) 対象者

県高体連に所属する高等学校 42 校中 40 校の運動部員を対象に実施し、10,367 人の回答を得た。その中で有効回答が得られた約 10,200 人の回答を分析した。（平成 25 年 5 月 1 日現在、調査対象 40 競技の部員数は、県教委調査で 12,653 人であった。）

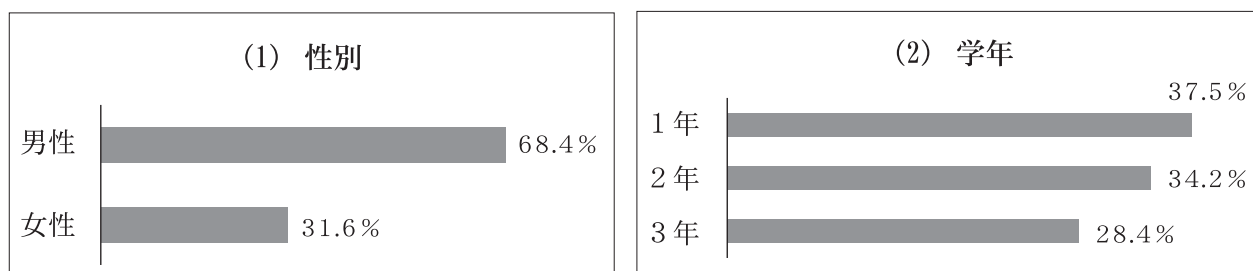
(3) 実施時期

平成 25 年 12 月に、地区研究員がアンケート実施方法について各校研究委員に説明をした後、各高等学校で実施した。

4 調査結果 I（アンケート結果）

紙面の都合で、すべてのデータをグラフとして表すことができないが、主なものについて紹介したい。

(1) 基礎データについて

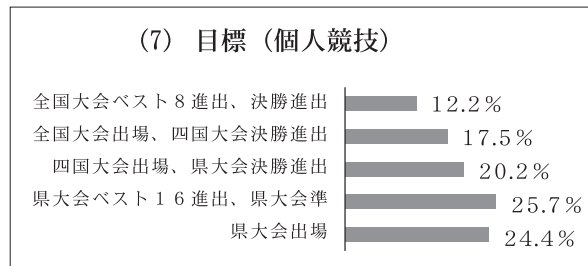
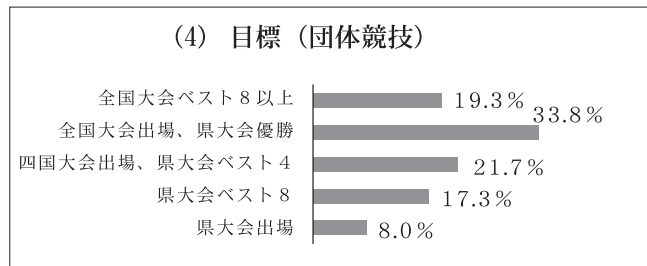


この項目では、本研究の基礎データとなる性別、学年、所属運動部について調べた。

性別では男子約 68%、女子約 32%であり、約 2 : 1 の割合である。学年では 1 年約 38%、2 年約 34%と、3 年約 28%と上学年ほど少なくなっている。退部等で学年を追って減少するのは自然であるが、アンケート実施時期が 12 月であり、3 年生への実施が難しい学校があったことも原因の 1 つである。所属部活動については、40 競技中、硬式野球が 13.0%、次いでサッカーが 10.7%と多く、バスケットボール、陸上競技、弓道と続く。

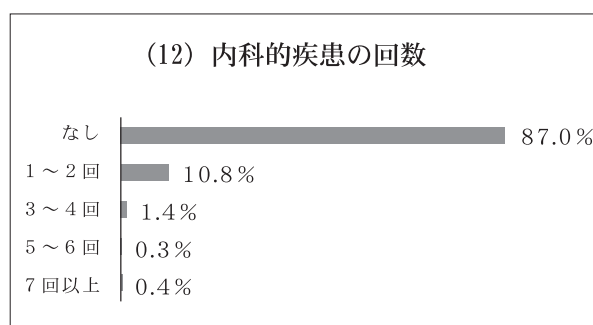
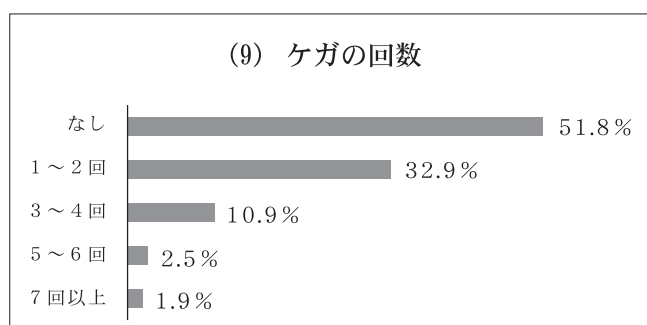
(2) 競技力について

この項目では、団体競技と個人競技に分け、それぞれについて目標や結果、チーム内の立場について調べた。団体競技の方が、より高い目標を持って取り組んでいることが分かる。



(3) 傷害について

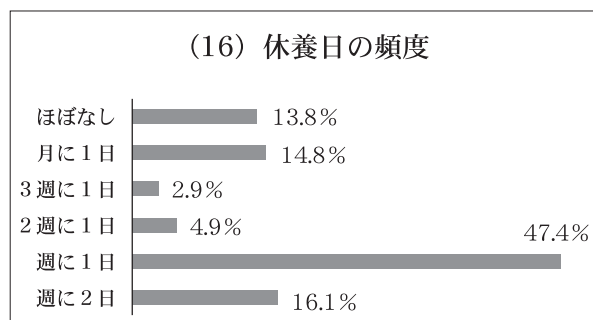
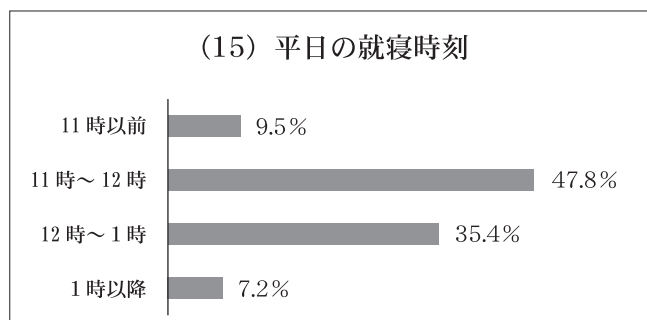
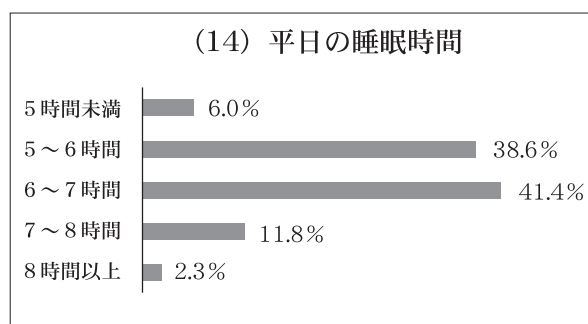
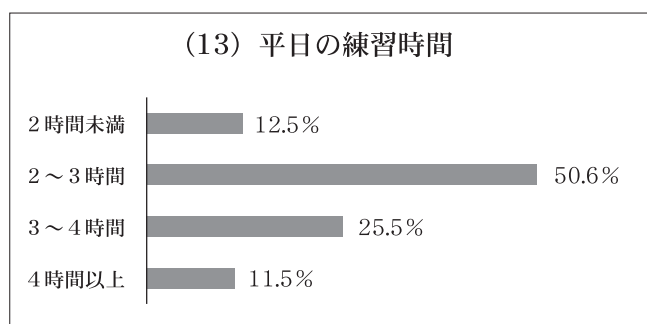
この項目では、ケガの回数、部位、内容等について調べ、部位、種類については外傷と障害に分けた。また、内科的疾患の回数、内容についても調べた。

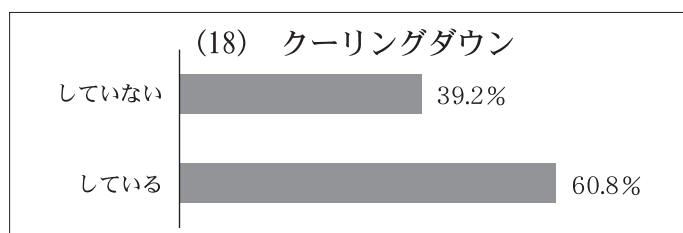


ケガの回数については半数以上の者がケガをしていない半面、約15%の者は3回以上のケガを経験していることが分かる。内科的疾患では、り患数は約1,700件と少ないものの、内容的には熱中症が約40%、過呼吸、貧血がそれぞれ14%程度で上位を占めている。

(4) 休養について

この項目では、練習時間、睡眠時間、就寝時刻、休養日、ウォーミングアップ、クーリングダウン、入浴について調べた。

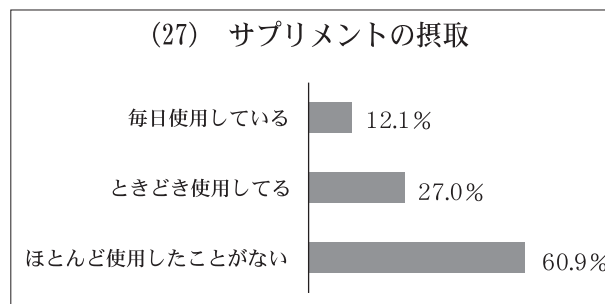
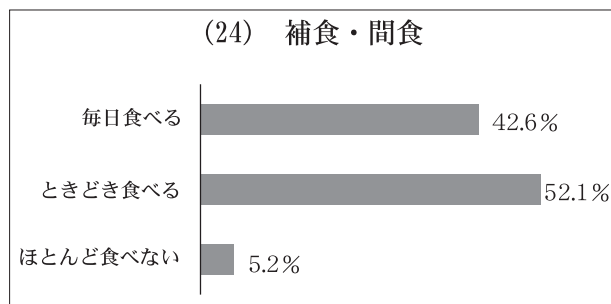
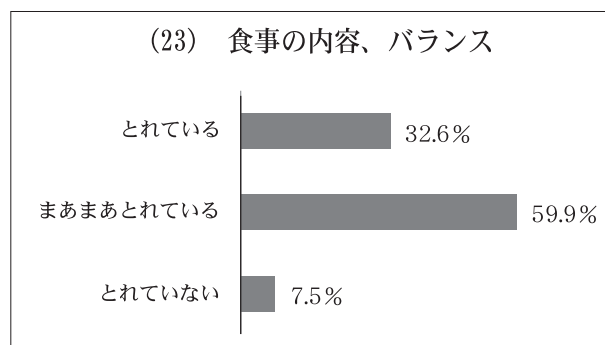
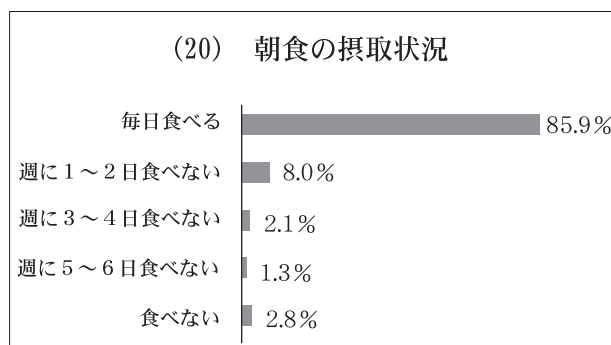




4時間を超える練習時間、5時間未満の睡眠、1時以降の就寝、ほばない休養日、クーリングダウンをしないなど、十分な疲労回復がなされているか疑問が残る結果がでている。

(5) 食事について

この項目では、3食の摂取状況、食事の内容、補食・間食、サプリメント等について調べた。

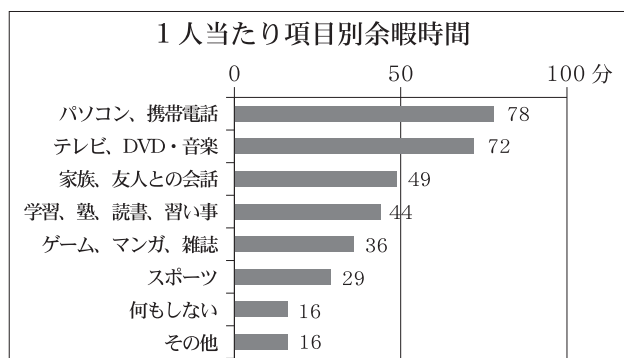


約14%が毎日朝食を摂っていないことが気になる。食事の内容やバランスについては、保護者の理解や協力がうかがえる。補食・間食は約95%が摂取しているが、その内容は炭水化物（おにぎりやパン類）と菓子類に二分され、摂取の目的を理解しているものとそうでないものとの差がある。サプリメントの摂取率は約39%で、内容は約半分がプロテイン、その他ビタミン類、エネルギーゼリー・バーなどが約30%を占めている。

(6) 余暇について

この項目については平日の部活後、どのような過ごし方をしているか調べた。

項目 時間	テレビ、DVD 音楽鑑賞	ゲーム、 マンガ、雑誌	パソコン 携帯電話	学習、塾、 読書、習い事	スポーツ	家族、友人 との会話	何もしない	その他
していない	7.0%	34.1%	6.3%	40.1%	56.4%	12.4%	59.7%	70.2%
30分未満	16.9%	27.6%	18.4%	16.9%	18.2%	34.3%	25.2%	14.7%
30分～1時間	26.2%	18.0%	24.3%	12.4%	9.2%	26.9%	8.6%	7.4%
1時間から1時間30分	20.2%	9.3%	18.0%	10.0%	3.9%	11.7%	2.9%	3.2%
1時間30分～2時間	11.9%	4.1%	10.3%	7.7%	3.0%	4.8%	0.8%	1.2%
2時間～2時間30分	7.3%	2.4%	7.2%	6.8%	3.5%	3.2%	0.6%	0.7%
2時間30分～3時間	3.6%	1.3%	4.4%	3.0%	2.6%	1.7%	0.4%	0.4%
3時間以上	7.0%	3.2%	11.0%	3.2%	3.2%	4.9%	1.7%	2.2%



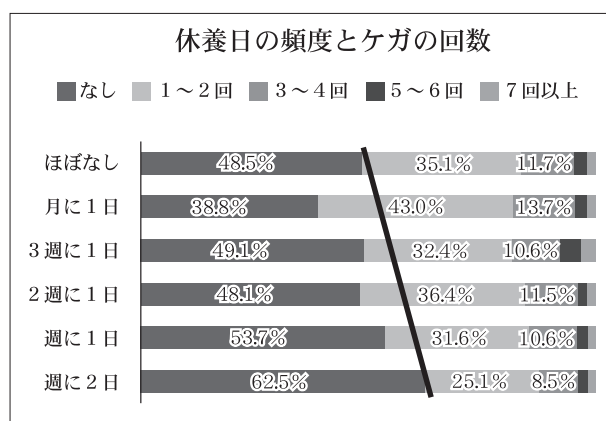
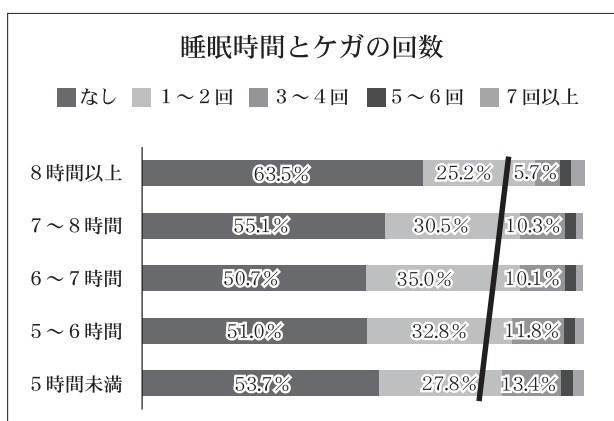
11%がパソコン、携帯電話を3時間以上利用していることに驚いた。平均時間でも一人当たり78分を割いており、スマートフォンの普及などの影響が顕著に表れている。項目別余暇時間をみると生活時間と合わせて、24時間に収まりきらないような時間になっている。生徒の聞き取りなどと合わせて、音楽を聴きながらSNSの使用等という「ながら」の実態が浮かび上がる。

(7) 心理状態について

心理的競技能力診断検査(DIPCA, 3)を参考に、忍耐力、闘争心など11項目の質問を5段階で回答させた。5段階評価を1～5点と得点化した後加算し、55点満点中、何点得点しているかで評価を行った。問題(34)(35)については得点を逆に置き換えて加算した。結果に関しては、余暇などの生活習慣と関連付けて考察した。

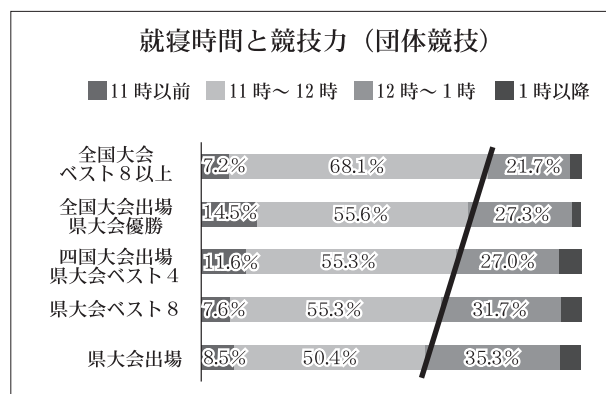
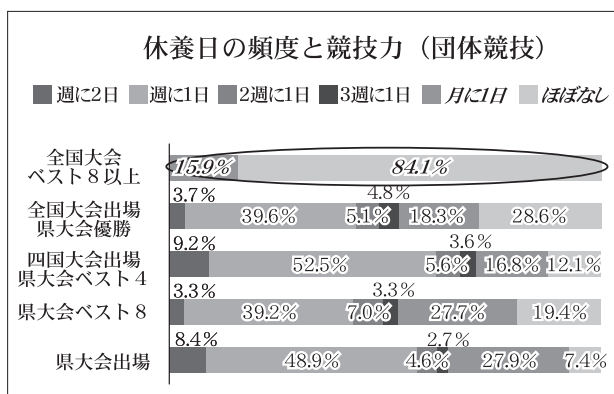
5 調査結果Ⅱ (アンケート結果を関連付けて)

(1) 休養とケガ



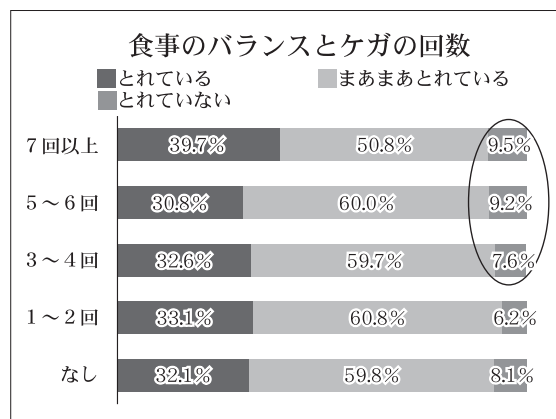
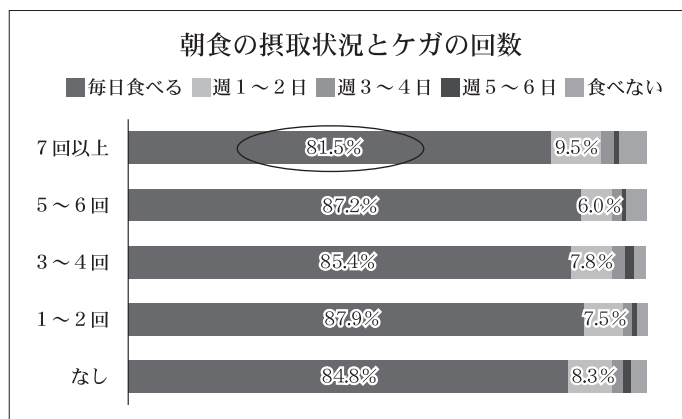
睡眠時間、休養日の頻度とケガの回数を関連付けたが、顕著な関係はみられない。睡眠時間の少ないグループと休養日が少ないグループにケガが多い傾向がある。他の項目も同様に顕著な関係はみられない。

(2) 休養と競技力



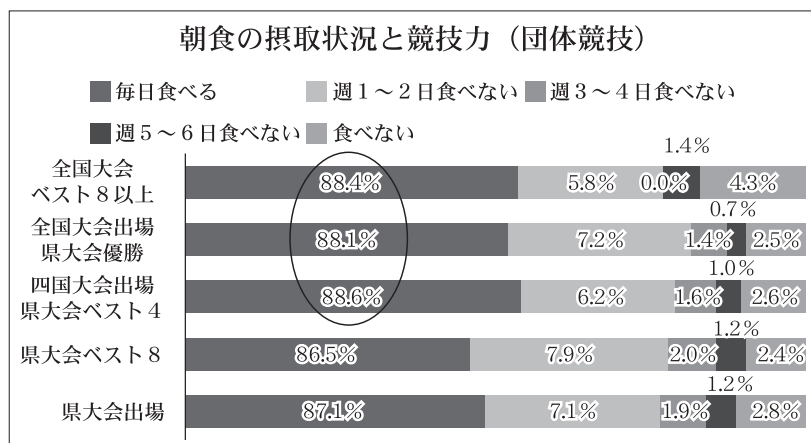
団体競技において、競技力の高さは休養日の頻度（全国ベスト8以上のグループは休みの回数が月1回とほぼなしを合わせると100%）と関連がみられる。また、競技力と就寝時刻の関係をみると、競技力の高い者は就寝時刻が早い傾向がある。練習での疲れもあるだろうが、疲労やケガに対する意識が高いと考えられる。同様の傾向は、個人競技でもみられる。

(3) 食事とケガ



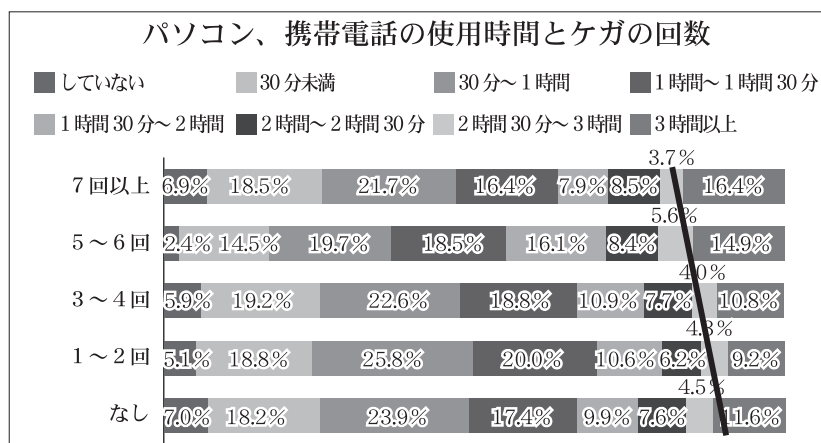
朝食の摂取やバランスなどとケガの回数には関連をみると、顕著な関係はみられないが、摂取状況やバランスがよくないグループにケガが多い傾向がみられる。

(4) 食事と競技力



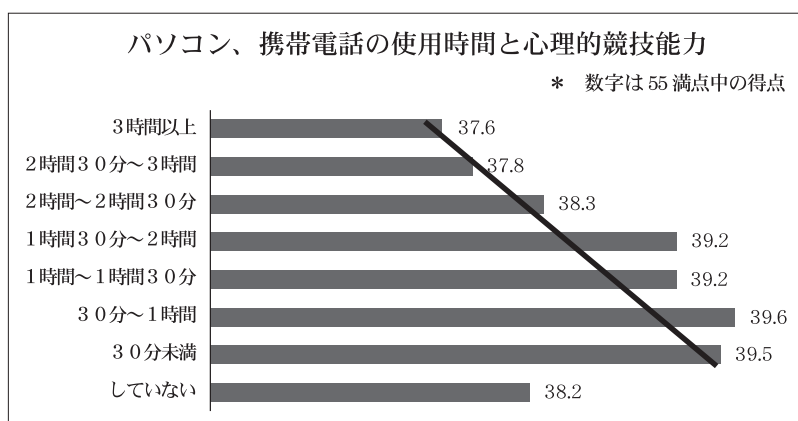
朝食の摂取状況と競技力の関連をみると、競技力が高いグループでは「毎日食べる」の割合が高い傾向がみられる。

(5) 余暇（パソコン、携帯電話の使用時間）とケガの回数



余暇で特徴的であった、パソコン、携帯電話の使用時間とケガの回数について関連付けてみた。使用時間の長いグループにケガの回数が多い傾向がみられる。

(6) 余暇（パソコン、携帯電話の使用時間）と心理的競技能力



パソコン、携帯電話の使用時間と心理状態について関連付けてみた。使用時間の長いグループほど心理的競技能力が低い傾向がみられる。「していない」グループの得点が低いのは、もともと「やる気」が低いからだと考えられる。

「闘争心」や「集中力」の項目を取り出しても同様の傾向がみられる。

6 ま と め

(1) アンケート結果について

約10,200人から得た、40項目におよぶアンケートの結果を集計することにより、高校生アスリートの生活実態が明らかになった。

まず、傷害については半数以上にケガがない反面、約15%が3回以上のケガを経験していることに驚き、休養については、就寝時刻の遅さ、睡眠時間の短さに、多忙な高校生を感じた。また、休みなく練習をしている休養頻度の実態に反して、クーリングダウンの実施率が低いことにケガの予防に対する意識の低さを感じた。食事については、朝食を食べないと答えた割合が3%近くあり、食事に関する意識の低さを感じ、補食・間食に関しては意味を理解して摂取しているものとの二極化が明らかになった。最も今どきの高校生を象徴していたのが、余暇についてであり、前述の休養とも関連するが、学習、友人、趣味など多忙な高校生を感じ、それを解決する「ながら行動」がみえた。

(2) アンケート結果を関連付けて

生活習慣が、ケガや競技力に影響を及ぼしているとの仮説のもと、それを実証するためにアンケートを実施し、分析したが、すべての項目に顕著な関連をみいだすことはできなかった。しかし、睡眠時間や休養日の頻度、朝食の摂取状況や食事内容のバランスの悪さなどとケガの回数の多さが関連している傾向がみえたり、競技力の高さと休養日の頻度、競技力の高さと就寝時刻などにも傾向がみられた。

そのような中、余暇項目の「パソコン、携帯電話を使用してのSNS等」の使用時間と心理的競技能力の関係では、長時間の使用が、競技に対する選手のモチベーションを低下させる傾向がみられた。また、ケガの回数の多さとも傾向がみられ、興味深い結果となった。

(3) 結果から

以上のような結果から、選手の生活習慣のどのような部分に気を付けて指導すれば、ケガや病気なく部活動を行い、競技力を向上できるのか考えてみた。

限られた時間の中で、成果を上げていくには、まず、練習日誌や聞き取りなどを通して、①生徒の生活習慣を把握する。次に、今回のアンケート結果などを参考に、②生活習慣の評価を行う。そして学校や競技の特性、個人の資質等を加味して、③生活習慣の改善を指導し、実行させる。また、指導者もその結果をもとに、④適切な練習計画や環境の整備を行う。

これらを、定期的に実施していくことが、必要ではないかと考える。休養や食事などは、これまでも考えられてきたことだと思うが、今回の結果から、特にパソコンや携帯電話の使用に関しては、その必要性を強く感じた。

7 お わ り に

本研究の結果や考察をもとに、指導者が選手を指導する上で、具体的にどの部分をどのように改善すれば、ケガの防止や競技力の向上につながるかを考える際の一助になれば幸いである。今回は、データの一部しか考察できておらず、今後の研究により、新しい関連を見いだすことができる可能性があり、継続的に研究を行いたい。また、アンケートを実施した学校には部ごとのデータがあり、各校研究委員から、顧問に返し、部ごとの問題をみいだし、改善してもらえよう進めていきたい。

〈参考文献〉 心理的競技能力診断検査（DIPCA. 3、中学生～成人用） 株式会社トーヨーフィジカル
 〈協力〉 四国医療専門学校 スポーツ医療学科

香川県高等学校体育連盟研究部アンケート

平成 25 年 12 月実施

このアンケートは、県高体連研究部が平成 26 年度全国高体連研究大会の発表に向けてデータの収集を目的に実施するものです。その内容は、「スポーツ選手の生活習慣と傷害の関係」についての調査であり、皆さんの協力のもと実りのある研究にしたいと考えています。

たくさんの調査項目がありますが、質問の内容を理解して正確な回答をよろしくお願いします。

*** 今年の総体、夏の大会（野球）時点での状況を答えてください。**

*** 選択肢に自分に適合したものがない場合は、最も近いものを選んで答えてください。**

1 基礎データについて

(1) あなたの性別を教えてください。

- ① 男性 ② 女性

(2) あなたの学年を教えてください。

- ① 1 年 ② 2 年 ③ 3 年

(3) あなたの所属部活動は何ですか。

注） 回答用紙裏面の部活動一覧より、該当する部活動の番号を教えてください。

2 競技力について

＜団体競技＞

注） 回答用紙裏面で団体競技と区分されている部活動に所属する人が答えてください。

(4) あなたのチームはどのレベルを目標に活動しているか教えてください。

- ① 全国大会ベスト 8 以上
② 全国大会出場、県大会優勝
③ 四国大会出場、県大会ベスト 4
④ 県大会ベスト 8
⑤ 県大会出場

(5) あなたのチームの結果を教えてください。

- ① 全国大会ベスト 8 以上
② 全国大会出場、県大会優勝
③ 四国大会出場、県大会ベスト 4
④ 県大会ベスト 8
⑤ 県大会出場

(6) チーム内であなたはどの立場に当たるか教えてください。

- ① レギュラー ② 準レギュラー（試合に出場する頻度が高かった）
③ 控え選手（試合に出場する頻度が低かった）
④ ①～③に該当しない選手（選手登録されていない）

<個人競技>

注1) 回答用紙裏面で個人競技と区分されている部活動に所属する人が答えてください。

注2) 団体がある競技も個人の成績のみについて答えてください。

(7) あなたはどのレベルを目標に活動しているか答えてください。

注) () 内の記述に該当する選択肢を選んで答えてください。

- ① 全国大会ベスト8進出(トナメント方式の競技)、決勝進出(トナメント方式以外の競技)
- ② 全国大会出場(トナメント方式の競技)、四国大会決勝進出(トナメント方式以外の競技)
- ③ 四国大会出場(トナメント方式の競技)、県大会決勝進出(トナメント方式以外の競技)
- ④ 県大会ベスト16進出(トナメント方式の競技)、県大会準決勝進出(トナメント方式以外の競技)
- ⑤ 県大会出場

(8) あなたの平成25年度の総体の結果を答えてください。

注) () 内の記述に該当する選択肢を選んで答えてください。

- ① 全国大会ベスト8進出(トナメント方式の競技)、決勝進出(トナメント方式以外の競技)
- ② 全国大会出場(トナメント方式の競技)、四国大会決勝進出(トナメント方式以外の競技)
- ③ 四国大会出場(トナメント方式の競技)、県大会決勝進出(トナメント方式以外の競技)
- ④ 県大会ベスト16進出(トナメント方式の競技)、県大会準決勝進出(トナメント方式以外の競技)
- ⑤ 県大会出場
- ⑥ 予選会出場
- ⑦ 不出場

3 傷害について

(9) あなたが高校入学後、部活動中にケガをした回数を答えてください。

- ① なし ② 1~2回 ③ 3~4回 ④ 5~6回 ⑤ 7回以上

(10) (9)で回答したケガの内容を別表をみて、部位と種類を連動させて答えてください。

(複数回答可)

注) 1回の強い力で起こった(外傷)と使いすぎで起こった(障害)の区別をして下さい。

(11) あなたが高校入学後、部活動が原因でかかった内科的疾患の回数を答えてください。

- ① なし ② 1~2回 ③ 3~4回 ④ 5~6回 ⑤ 7回以上

(12) (11)で回答した内科的疾患の名称を答えてください。(複数回答可)

- ① 熱中症 ② 過呼吸 ③ 貧血 ④ タンパク尿 ⑤ 血尿 ⑥ 慢性疲労 ⑦ 不眠症
- ⑧ 慢性内臓疾患(肝臓、腎臓など) ⑨ 月経不順 ⑩ その他

4 休養(練習頻度)について

注) (13)~(15)までは、平日の平均した時間を答えて下さい。

(13) 平日の平均した練習時間を答えてください。

- ① 2時間未満 ② 2~3時間 ③ 3~4時間 ④ 4時間以上

(14) 平日の平均した睡眠時間について答えてください。

- ① 5時間未満 ② 5~6時間 ③ 6~7時間 ④ 7~8時間 ⑤ 8時間以上

(15) 平日の平均した就寝時間について答えてください。

- ① 11時以前 ② 11時~12時 ③ 12時~1時 ④ 1時以降

(16) 休養日の頻度を教えてください。

- ① 週に2日 ② 週に1日 ③ 2週に1日 ④ 3週に1日 ⑤ 月に1日 ⑥ ほぼなし

(17) ウォーミングアップについて教えてください。

- ① している ② していない

(18) クーリングダウンについて教えてください。

- ① している ② していない

(19) 入浴の仕方について教えてください。注) 浴槽に入っている合計時間を教えてください。

- ① 10分未満 ② 10分～20分 ③ 20分以上 ④ シャワーのみ

5 食事について

注) 回答は平均した内容で教えてください。

(20) 朝食の摂取状況について教えてください。

- ① 毎日食べる ② 週に1～2日食べない ③ 週に3～4日食べない
④ 週に5～6日食べない ⑤ 食べない

(21) 昼食の摂取状況について教えてください。

- ① 毎日食べる ② 週に1～2日食べない ③ 週に3～4日食べない
④ 週に5～6日食べない ⑤ 食べない

(22) 夕食の摂取状況について教えてください。

- ① 毎日食べる ② 週に1～2日食べない ③ 週に3～4日食べない
④ 週に5～6日食べない ⑤ 食べない

(23) 食事の内容について、下記ア～オがバランスよくとれているか教えてください。

- ① とれている ② まあまあとれている ③ とれていない

ア	主食（ご飯、パン、麺類、シリアルなど）
イ	主菜（肉、魚、卵、大豆料理など）
ウ	副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理など・・・サラダ、おひたし、味噌汁など）
エ	牛乳、乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルトなど）
オ	果物

(24) 3回の食事以外に下記1～15のような食べ物や飲み物（補食・間食）をとることがありますか。

- ① 毎日食べる ② ときどき食べる ③ ほとんど食べない

1	おにぎり（ご飯）	2	パン	3	麺類	4	おかず類	5	野菜	6	バナナ
7	スポーツ飲料	8	炭酸飲料	9	牛乳	10	100%果汁ジュース	11	ヨーグルト		
12	エネルギーゼリー	13	エネルギーバー	14	お菓子	15	その他				

(25) (24)で①、②と回答した人

主にどのような物をとりますか、上記から1つ教えてください。

(26) 補食・間食をとる際、ケガの予防・体力の向上・集中力の向上などを考えていますか。

- ① はい ② いいえ

(27) 下記 1～10 のようなサプリメントの摂取について教えてください。

① 毎日使用している ② ときどき使用している ③ ほとんど使用したことがない

1	ビタミン類	2	ミネラル類（鉄、亜鉛、カルシウムなど）	3	プロテイン（たんぱく質）		
4	エネルギーゼリー、バー（炭水化物）	5	アミノ酸	6	クレアチン	7	食物繊維
8	コエンザイム Q10	9	コラーゲン	10	その他		

(28) (27)で①、②と回答した人

主にどのようなサプリメントをとりますか、上記から 1 つ教えてください。

6 余暇について

(29) 平日、学校（部活）が終わった後、家庭内、または家庭外で何をして過ごしていますか。該当する項目 (ア)～(ク)に、それぞれについて 1 日平均どれくらいの時間①～⑧を使っているか教えてください。

【項 目】

- (ア) テレビ、DVD 観賞、音楽鑑賞 (イ) ゲーム、マンガ、雑誌
(ウ) パソコン、携帯電話を使用する、ネット、メール、LINE など
(エ) 学習（塾含む）、読書、習い事（書道、ピアノなど） (オ) スポーツ
(カ) 家族、友人などとの会話（携帯電話の通話含む） (キ) 何もしない (ク) その他

【時 間】

- ① していない ② 30 分未満 ③ 30 分～1 時間 ④ 1 時間～1 時間 30 分
⑤ 1 時間 30 分～2 時間 ⑥ 2 時間～2 時間 30 分 ⑦ 2 時間 30 分～3 時間 ⑧ 3 時間以上

7 心理状態について

注) 次の質問に対して、下の 5 段階レベルから当てはまるものを選んで教えてください。

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| ① ほとんどあてはまらない（0～10%レベル） | ② ときたまそうである（25%レベル） |
| ③ ときどきそうである（50%レベル） | ④ しばしばそうである（70%レベル） |
| ⑤ いつもそうである（90～100%レベル） | |

- (30) 苦しい場面でも、がまん強く練習や試合に取り組める。
(31) 闘争心を持って、試合や練習に臨んでいる。
(32) 試合では絶対勝ちたいとか自己記録を出したいと思っている。
(33) 「目標」や「やる気」を持って、練習や試合に取り組んでいる。
(34) 試合では緊張していつもの動きが出来なくなる。
(35) 試合になると不安になる事がある。
(36) 集中して試合や練習に取り組むことができる。
(37) チームの仲間やパートナーと協力して試合や練習することができる。
(38) 自信を持って試合や練習することができる。
(39) 勝負どころで思い切った決断をすることができる。
(40) 試合の流れを冷静に判断することができる。

【別表】(10) ケガをした部位とケガの種類を連動させて数字で答えてください。回答の仕方は解答用紙の記入例を参考にして下さい。

— 61 —

高体連研究部アンケート回答用紙

高体連番号

1 基礎データについて

(1)	(2)	(3)

2 競技力について

(4)	(5)	(6)	(7)	(8)

3 傷害について

(9)	→ (10)の 回答例			* 太もも裏が肉離れした場合			* 腰が椎間板ヘルニアになった場合		
				部位	外傷	障害	部位	外傷	障害
				⑳	(4)	/	㉑	/	(1)
(10) * 別表を みて回答	ケガ1			ケガ2			ケガ3		
	部位	外傷	障害	部位	外傷	障害	部位	外傷	障害
	ケガ4			ケガ5			ケガ6		
	部位	外傷	障害	部位	外傷	障害	部位	外傷	障害
	ケガ7			(11)	(12) 内科的疾患				
	部位	外傷	障害						

4 休養(練習頻度)について

(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)

5 食事について

(20)	(21)	(22)	(23)	(24)	(25)	(26)	(27)	(28)

6 余暇について

(29)							
(ア)	(イ)	(ウ)	(エ)	(オ)	(カ)	(キ)	(ク)

7 心理状態について

(30)	(31)	(32)	(33)	(34)	(35)	(36)	(37)
(38)	(39)	(40)					

部活動一覧

【団体競技】

部活番号	競技名
①	硬式野球
②	軟式野球
③	バレーボール(ビーチバレー)
④	バスケットボール
⑤	サッカー(フットサル)
⑥	ラグビー
⑦	ソフトボール
⑧	ハンドボール
⑨	ホッケー
⑩	水球
⑪	登山

【個人競技】

部活番号	競技名
⑫	陸上競技
⑬	体操競技
⑭	新体操
⑮	水泳(競泳)
⑯	水泳(飛込)
⑰	卓球
⑱	ソフトテニス
⑲	バドミントン
⑳	相撲
㉑	柔道
㉒	剣道
㉓	弓道
㉔	テニス
㉕	自転車
㉖	ヨット
㉗	フェンシング
㉘	なぎなた
㉙	空手道
㉚	少林寺拳法
㉛	ウェイトリフティング
㉜	レスリング
㉝	アーチェリー
㉞	カヌー
㉟	ボート
㊱	ライフル射撃
㊲	ボクシング
㊳	ゴルフ
㊴	銃剣道
㊵	馬術