

健康と安全な運動部活動を目指すために！

－ 本県運動部員のライフスタイルアンケートの結果からの考察 －

栃木県立真岡工業高等学校

日 渡 勝 則

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、第47回全国研究大会で本県が発表した「競技力向上」の分野での発表で用いたアンケートをもとに、本県高校生の、「健康と安全な運動部活動を目指すため」という観点から、選手のライフスタイルに着眼した。そこで、インターハイ出場選手、関東大会出場選手《全国・関東群》と県大会レベルの選手《県大会群》の調査結果を比較し、各学校の運動部員に「健康と安全な運動部活動を目指すため」へのライフスタイルの見直しを提言し、並びに県内競技レベルの向上を図りたいと考えた。

また、前回のライフスタイルとの変化を検証し、前回から今回までの啓発活動の成果を確認しようと考えた。

2. 調査研究の方向性

- (1) 前回アンケートとの比較をもとに、ライフスタイルの変化を確認する。また、アンケート調査結果をもとに、《全国・関東群》が《県大会群》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と共に、競技力の変化も確認する。
- (2) ケガの予防に向けてのアンケート結果より、「健康と安全な運動部活動を目指すため」にどのようなライフスタイルが理想的かを明確にし、新たな提言を作成するとともに、指導者・選手に啓発を行う。
- (3) 3～5年後、継続調査を行う。今回の提言が意識改革につながり、健康と安全がはかられ、並びに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27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
 - ③ケガとライフスタイルについて
- (4) 調査対象
 - ①アンケート実施校数 : 35校
 - ②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
 - ③回答数と回収率 : 配布数 2,121枚 不戻り数 141枚 有効回答 1,980枚 回収率 93.4%

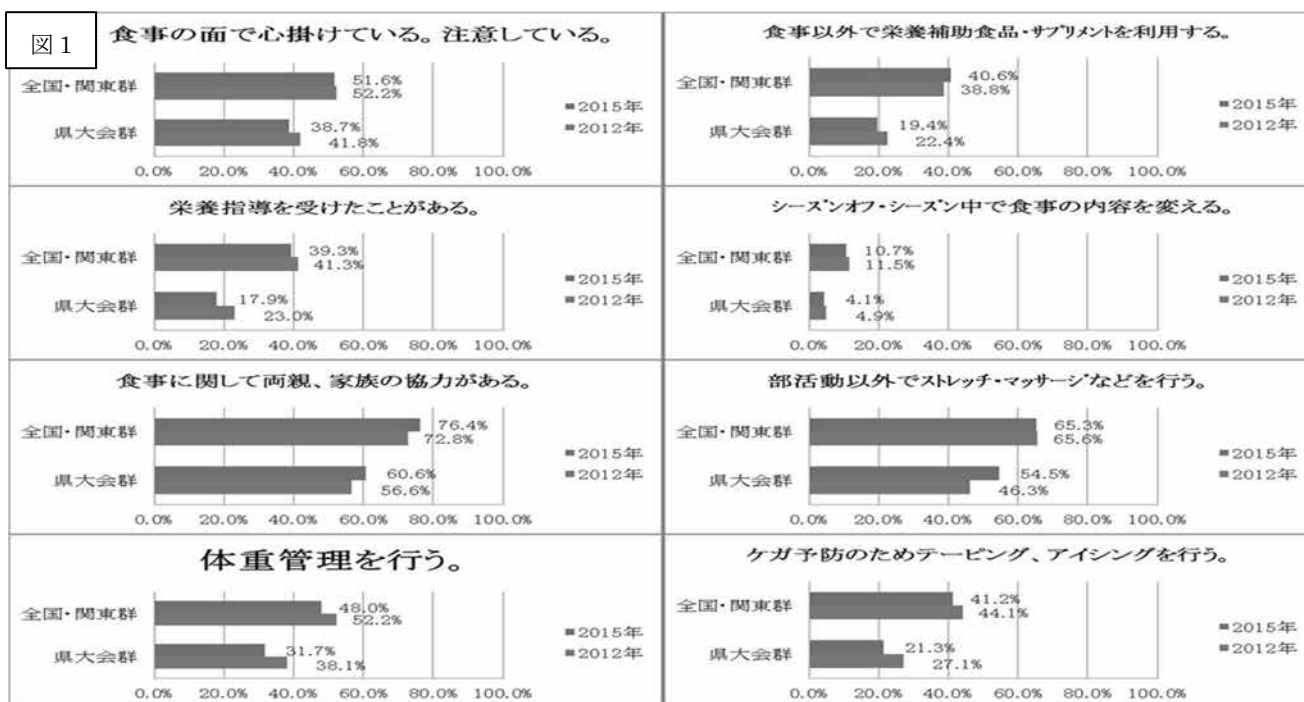
(5) 比較対象数の回答数

各 群	男子選手	女子選手	計
全国・関東群	427	413	840
県大会群	702	438	1140
計	1129	851	1980

4 アンケート結果及び考察

(1) 前回アンケートとの比較及び競技力の変化

①前回の研究発表にて注目した8項目について、《全国・関東群》と《県大会群》について本県選手のライフスタイルの変化を確認したが、以下の図1の結果が得られた。特に注目したライフスタイルでは、大きな変化は見られなかった。また、《全国・関東群》と《県大会群》との比較においても、やはり、ライフスタイルにおいて、《全国・関東群》は、《県大会群》より、あらゆる項目で、理想的であることは明確になった。この結果より、高校生のライフスタイルにおいて、前回の提言をポスター及びホームページにて啓発を行ってきたが、大きな影響を与えることが出来なかった。今後の啓発活動において、更なる、工夫が必要であると考えられる。



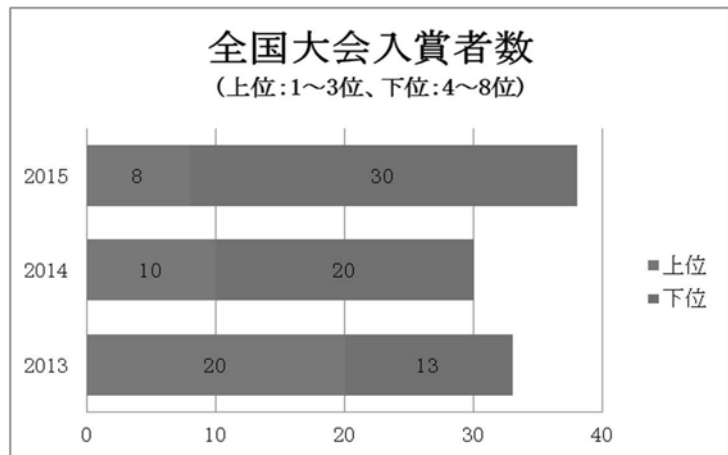
②啓発活動については、次のポスターを作成し、加盟校に配布した。配布にあたっては、各学校別に1・2年生のクラス掲示用にB3版をクラス数、校内掲示用にB2版を3枚～12枚（学校規模により）を平成25年度より、調査結果及び提言等を入れて配布している。



上記が平成27年度配布したものである。毎年、写真の部分を入れ変えて、平成25年度よりポスターを作成している。平成24年度の発表をもとに、写真の下部分が付けられるようになった。

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
提言	『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

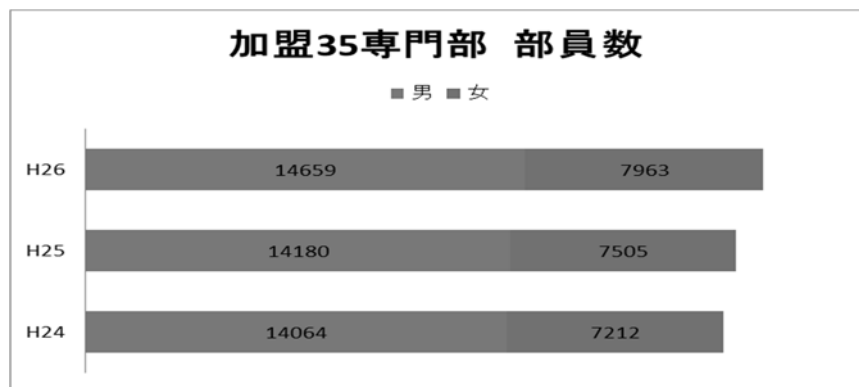
③競技力の変化を全国大会入賞者数で、比較したところ、ポスターを変更してからの3年間の比較では、多少ではあるが、入賞数が増加していることが見られる。また、上位入賞と下位入賞の比較からみると、下位入賞の数が、増加傾向にあり、着実に力を付けてきているとも考えられる。ライフスタイルは大きな変容が見られないものの、啓発活動が一定の成果を上げていると考えられる。



④県内運動部活動災害発生状況と部員数比較 (栃木県教育委員会調べ)

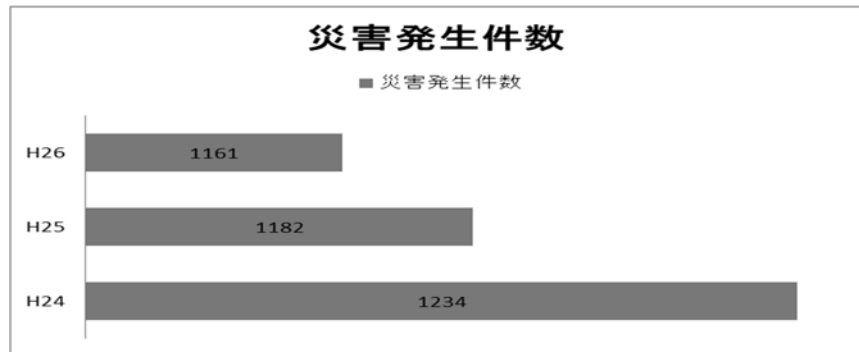
平成24年度～平成26年度の部員数 (加盟35専門部)

少子化に伴い、高等学校の生徒数は減少傾向にある中、本県の部員数については、3年前と比較すると、男子で595人、女子で751人と合計で、1,346人増加している。部活動の活性化の観点から考えると、良い傾向だと言える。



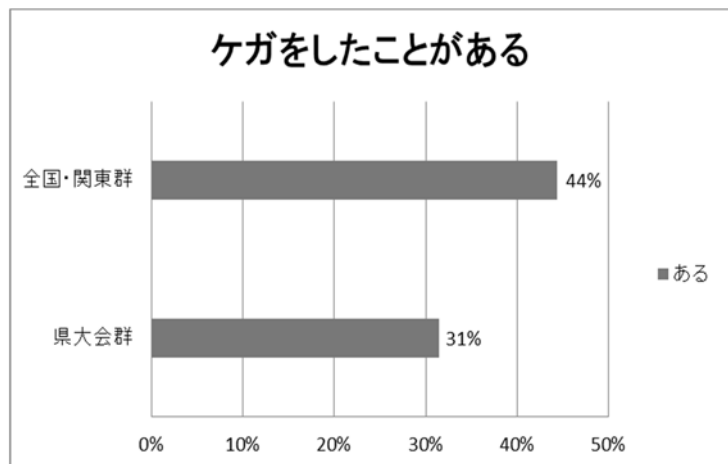
平成24年度～平成26年度の災害発生件数 (加盟35専門部)

災害発生件数の調査からは、部員数の増加に伴い、件数が増えていると予想されたが、図のとおり、この3年間を比較すると、73件減少しており、良い傾向だと言える。



(2) ケガの予防に向けたアンケート結果

① 「高校入学から、現在に至るまでに、ケガ (1週間程度、万全な状況で練習に参加できない) をしたことがありますか。」「ある」と答えたのは、《全国・関東群》が44%で、《県大会群》が31%であり、《全国・関東群》が13%上回っているという結果になった。他のアンケート結果から考察しても《全国・関東群》では、練習強度・頻度等が大きく影響していると考えられる。



②「ケガの前後で、ライフスタイルについて変更した点、特に変更して、コンディショニングが改善されたものを選んでください。(3つまで回答可)」

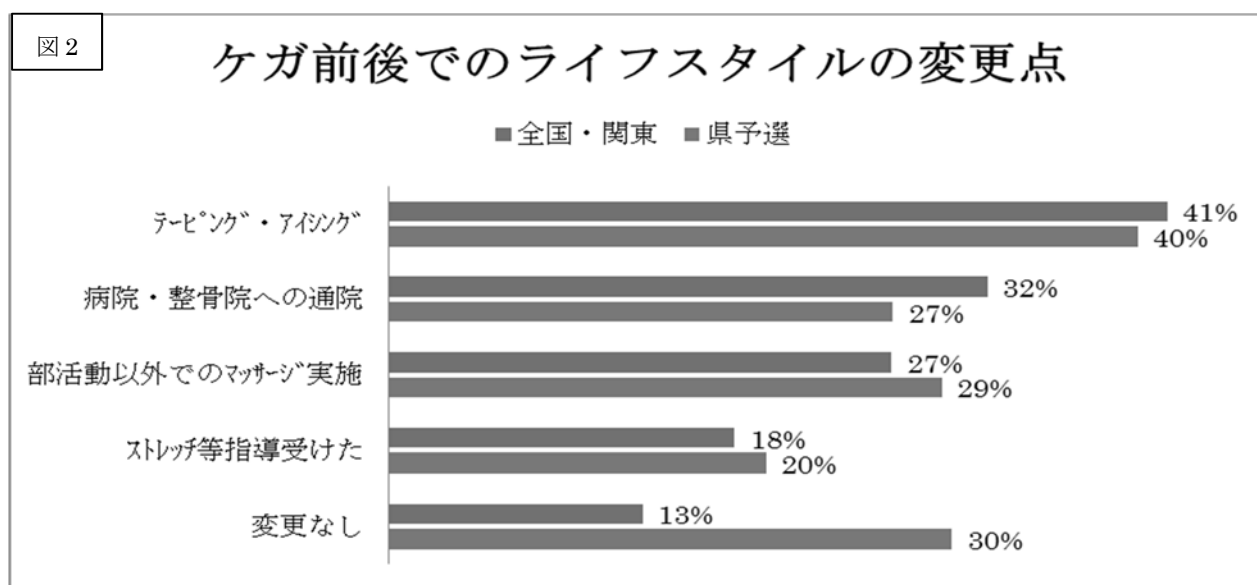
選択項目は下記のとおりである。

①	平日の食事の回数と時間帯
②	食事の面で心掛けや、注意
③	栄養素の摂取で心掛ける
④	食事以外で栄養補助食品・サプリメントを利用する
⑤	栄養指導を受けた
⑥	シーズンオフ・シーズン中で食事の内容を変えた
⑦	食事に対して両親、家族の協力を受けた
⑧	起床時間・就寝時間・睡眠時間を変更した
⑨	入浴時間を変更した
⑩	部活動以外でマッサージを行う
⑪	ストレッチ・マッサージなどの指導を受けた
⑫	コンディショニング作り・体調管理のために、病院・整骨院などに通うようになった
⑬	部活動以外で自主的な練習・トレーニングを行うようにした
⑭	体重の管理を行うようにした
⑮	ケガ予防のためテーピング、アイシングを行うようにした
⑯	変更していない。

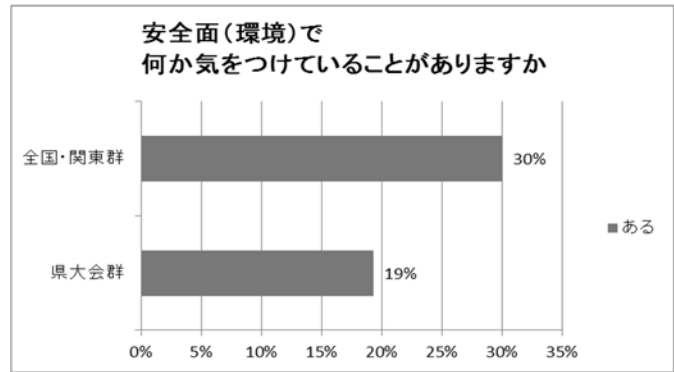
結果上位は、以下の図2のような結果であった。

《全国・関東群》、《県大会群》どちらにおいても、最も多い変更点は、「ケガ予防のためテーピング、アイシングを行うようにした」であり、次いで、「コンディショニング作り・体調管理のために、病院・整骨院などに通うようになった」、「部活動以外でマッサージを行う」、「ストレッチ・マッサージなどの指導を受けた」となった。このことから、ケガを経験したものが、予防のための措置が重要であることが理解できたと考えられる。

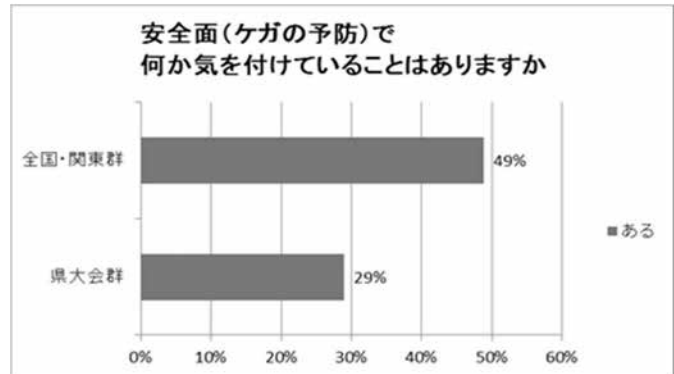
また、《県大会群》では、ケガの後の「変更していない」が30%もあり、《全国・関東群》と比べて17%も多く、競技に対しての意識の低さが表れた結果だと考えられる。



③「安全面（環境）で何か気にしていることはありますか」に対しては、「ある」と答えたのは、《全国・関東群》で30%、《県大会群》では19%となった。やはり、練習に取り組む姿勢の面でも、意識の違いが明確になったと考えられる。しかし、《全国・関東群》でも、30%の選手しか安全面（環境）に配慮が無いことは、問題視しなければいけないと感じられた。



④「安全面（ケガの予防）で何か気にしていることはありますか」に対しては「ある」と答えたのは、《全国・関東群》で49%、《県大会群》では29%となった。上記の結果同様、《県大会群》の安全面（ケガの予防）への配慮が見られない結果となった。《全国・関東群》においても、49%の結果であり、上記同様の事がある。



5. まとめ

(1) 本県の運動部活動のライフスタイルのまとめとしては以下のとおりである。

前回調査結果と今回を比較したところ、すべての項目において、有意な差が現れなかった。3年という時の流れから部員はすべて入れ替わっているものの、結果として大きな変化は見られなかった。

しかし、競技力の面から考えると、啓発をはじめて3年間の成果として、全国大会入賞者の推移から、微増ではあるが、良い傾向に進んでいるように見える。また、全体的に、下位入賞の数が増加傾向である。このことは、全体的な競技力が向上していると考えたい。今後、入賞数が増加することを期待したい。部員数の比較からは、この3年間で、本県の生徒数が減少しているにもかかわらず、部活動加入率が増加し、実数でも増加していることから、本県の部活動が活性化されているという結果になっている。

また、部員数が増加していながら、事故発生件数が、実数で減少傾向にあることは、大変良い方向に向かっていることは間違いない。

以上の点から考えると、ライフスタイルにおいては大きな変容が見られないものの、「部活をやろう！」のポスターの啓発活動が一定の成果を上げ、さらに、ライフスタイルを変更することで、《県大会群》であった選手が、《全国・関東群》へ変わっていく可能性もある。今後は同一人物におけるライフスタイルの変化と競技力の変化、健康・安全に関する変化を調査することで、より正確なライフスタイルの現状を確認することができると考えている。この点については、今後の課題としたい。

(2) 次に、今回の主題である「健康と安全な運動部活動を目指すために」へのライフスタイルについてのまとめとしては以下のとおりである。

《全国・関東群》と《県大会群》の比較から、《全国・関東群》が、理想的な練習環境、ケガの予防に努めていることが明らかになった。しかしその一方で、ケガの既往歴は、理想的な練習環境・ケガの予防に努めているにもかかわらず、《全国・関東群》は明らかにケガが多い事が解った。このことは、他のアンケート結果から見ても、練習頻度・練習量・練習の質などの観点から、競技に対して、自分の体をぎりぎりの状態まで追い込んでいることが伺われる。

また、ケガの後のライフスタイルの変更の回答上位を見てみると、特に《全国・関東群》が、実際の練

習ではなく、練習時間外での体のケアについての必要性を感じている部員が多いことから、再発防止に努めていると考えられる。

さらに、《全国・関東群》が、ケガの後、ライフスタイルを変えた部員がほとんどであるのにもかかわらず、《県大会群》は、30%の部員がライフスタイルを変更しない状態であることから、健康と安全な運動部活動の実践や競技力の面についても、さらなる格差が生じてしまうと考えられる。この点については、更なる生徒への啓発活動とともに、指導者側への何らかのアプローチも必要であろう。

(3) 最後に、今回の調査研究は、継続性が重要となっていくことを再認識するとともに、健康と安全の上に成り立った本県の運動部活動の競技力が向上し、活性化されていくことを願ってやまない。

以上の結果をふまえて、次のことを提言する。

【提言】 (1) 前回より継続事項

『勝つための食事を心掛けよ。』

①知識を増やす。 ②+αの食事をする。 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。

(2) 平成 29 年度追加予定

『練習時間外でのケアに心掛けよ』

①練習後のアイシングをする。 ②ケガする前に予防（テーピング等）をする。

③部活動以外でマッサージを実施する。

以上 3 項目 8 点を、今後、啓発を行い「健康と安全な運動部活動」の実践に努めていきたい。

以下、提言をアピールできるように、変更を加えた平成 28 年度版のポスターである。平成 29 年度には、上記 3 項目を追加して作成予定である。



