

部活動における心の健康と安全

—こころの支援に向けた実態調査から—

島根県立邇摩高等学校

山 口 陽 子

1 はじめに

担任業務、分掌業務など教育活動全般を通して生徒を理解し指導・支援する我々教員にとって、部活動における悩みを抱える生徒への対応は重要な課題の一つとなっている。

全国高等学校体育連盟研究大会は、第52回を数える歴史ある大会である。第50回大会における活性化委員会報告『研究大会50年のあゆみ』によると、第17回から名称は多少変動するものの、現在のような3分科会となっている。そのうち「健康と安全」の分科会では、施設や環境の安全、体の怪我等に関する研究が多彩に行われている。本稿では、これまであまり焦点化されなかった「こころ」の「健康と安全」にスポットをあてたいと考えた。

昔と今では、社会情勢や成育環境の変化により、生徒は我々と異なる感覚を持っているのではないかと、あるいは生徒がどのような思いを抱いているのか、我々の思いがどのように生徒に伝わっているのかなど、不明瞭な点が多い。いわゆる「こころの健康」は現代社会における新たな健康課題としてとりあげられて久しい。そこで、今回はその視点から研究を行うこととした。

2 研究の目的

部活動への加入・継続状況、生徒自身の思いや悩み、辞めたいと思う時期や理由、周囲からの言動の影響など部活動に関する生徒の「こころ」の実態をさまざまな側面から調査し、周囲がどの時期にどのような注意を払うとよいか、その基本的な方向性を明らかにする。それをふまえて、生徒にとって部活動がより充実したものとなるように、支援の方法について自ら立案・実践するとともに、周囲への情報提供や提案を行ってゆく。また、将来的には「こころのサポートブック」（仮称）といった、系統的な支援を行うための冊子の制作にも着手したい。なお、「入部した理由」「活動上の悩み」については、平成9年12月に文部科学省から報告された『運動部活動の在り方に関する調査研究報告（平成8年調査）』を参考に比較調査した。

3 研究の概要

- (1) 調査方法 アンケート無記名方式
- (2) 実施期間 平成28年5月～平成29年3月
- (3) 調査対象 平成28年度県内高等学校所属 3年生
- (4) 回収数等 配布数：45校 回答数：43校 有効回答数：5,282枚

4 結果と考察

(1) データ総数（【表1】）

アンケートは運動部活動所属生徒のみならず全生徒を対象として実施した。本研究ではそのうち、運動部員3,331名（男2,087名、女1,244名）について集計した。全体の6割以上が一度は運動部に所属し、そのうち継続88.8%、転部3.5%、退部7.6%で、1割を超える生徒が最初に入部した部活を離れていた。

【表1】 データ総数（5,282名） [%]

	運動部		文化部		未加入		総計	
	男	女	男	女	男	女	男	女
継続	56.03		26.43				82.45	
	35.75	20.28	5.78	20.66			41.52	40.94
転部	2.24		1.27				3.51	
	.95	1.29	.29	.99			1.24	2.28
退部	4.81		1.46				6.27	
	2.83	1.99	.48	.99			3.3	2.98
未加入					7.79		7.79	
					4.08	3.72	4.08	3.72
総計	63.07		29.16		7.79		100	
	39.52	23.56	6.54	22.63	4.08	3.72	50.12	49.89

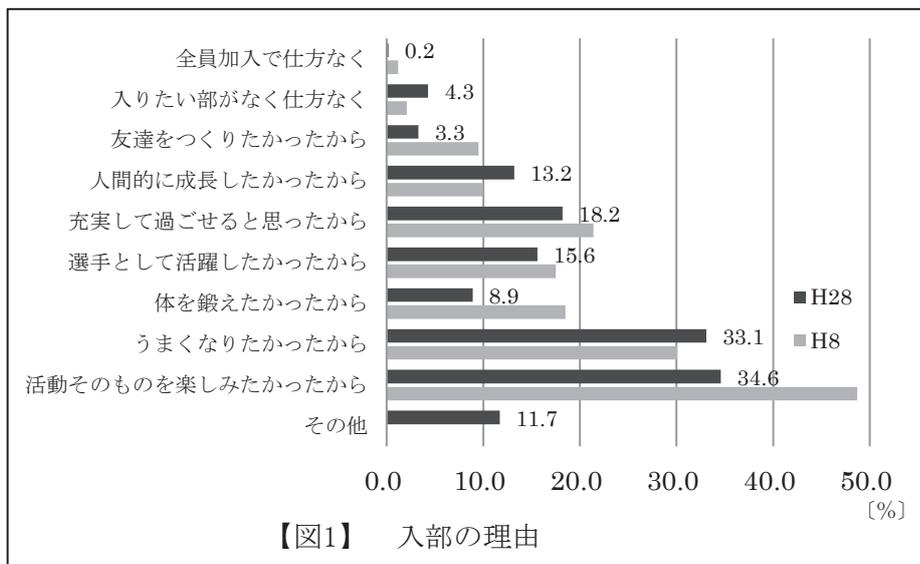
(2) 平成8年『運動部活動の在り方に関する調査研究報告』と平成28年度の比較

①入部の理由 (【図1】)

20年たっても変わらず多いのは、「活動そのものを楽しみたい」「うまくなりたい」「充実して過ごせる」といった理由である。

一方、変化として注目すべきは、「活動そのものを楽しみたい」「体を鍛えたい」といった、言わば目の前の効果やメリットを入部の理由とするものが減少したのに対し、「人間的に成長したかったから」という、将来を見据えた“りっばな”動機が増加していることである。

部活動の意義深さについて、生徒自身の意識や認識が高まっていることを示す興味深いデータと言えよう。



②活動上の悩み

比較すると (【図2-1】)、まず、平成8年に上位を占めた「疲れがたまる」「遊んだり勉強したりする時間がない」「休日が少なすぎる」

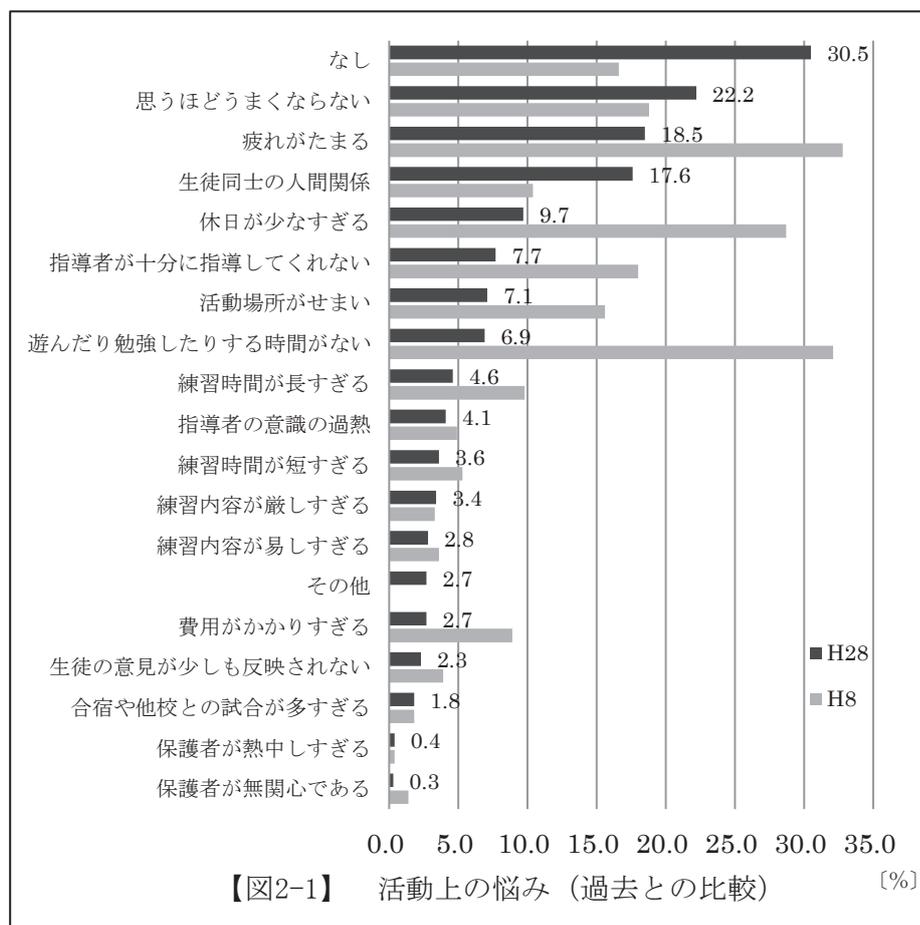
「指導者が十分に指導してくれない」といった悩みが、いずれも激減していることが挙げられる。これは、教員による指導上の配慮や努力の一定成果と見てよいのではないかと。

一方で、顕著に増加したのが「生徒同士の人間関係」であることも注目点である。

(3) 悩みの分析

①悩みの年次比較 (【図2-2】)

学年が上がるにつれて悩みが減少傾向にあるものの、「思うほどうまくならない」「指導者が十分に指導してくれない」「活動場所がせまい」「生徒の意見が少しも反映されない」など競技力向上につながる側面における悩みは、それぞれ2年で多くなっていた。チームを引っ張る立場となる時期としての意識の高まり、責任感の芽生えであること



を期待したい結果である。

また、全体を通してその他に多い悩みには、「周りの人のやる気に関する点」「指導者に関する点」「怪我に関する点」があった。特に、指導者に関する悩みは多様で、「顧問が代わった」「顧問の関心のなさ」「指導方法に関する問題点（合わない、練習の意図が分からない、専門知識がないなど）」「理不尽」「態度」「顧問同士の不仲」など、現在、社会問題となっている点がこのアンケートでも明らかとなった。

②役割や立場による悩みの違い
部活動の中での役割や立場を【表2】のように分類し、抱える悩みに違いがあるかを学年別、男女別で分析した。男女とも役割や立場に関係なく【図2-2】での上位4項目が上位を占めていた。ただし、男子のマネージャーのみ「指導してもらえない、休日の少なさ、練習の長さ」が上位に入っていた。（別添資料）

③競技成績による悩みの違い

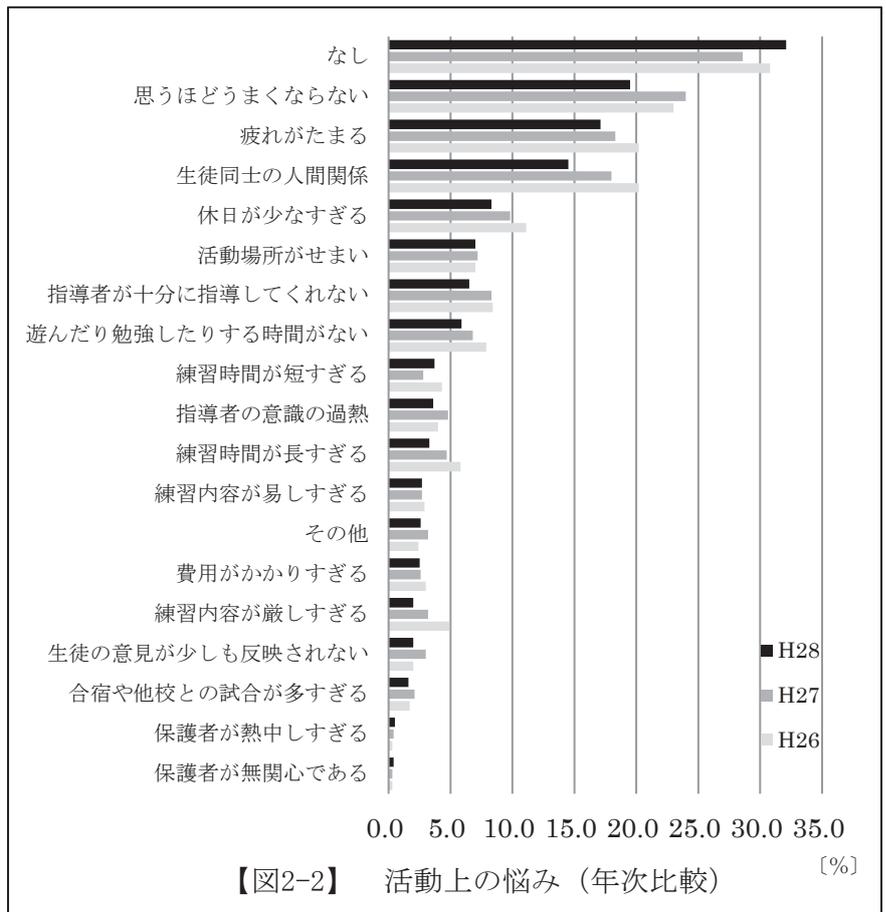
競技成績を【表3】のように分類し、抱える悩みに違いがあるかを学年別、男女別で分析した。男女とも競技成績に関係なく【図2-2】での上位3項目が上位を占めていた。ただし、全国大会に出場した3年男子のみ「練習時間が短すぎる」が上位に入っていた。また、女子は前述の3項目に加え「人間関係」での悩みが上位に入っていた。（別添資料）

(4)「辞めたいと思った時期」と「辞めた時期」

一度は辞めたいと思ったことのある生徒は、全体の45%に当たる1,499名（男788名、女711名）いた。辞めたいと思った時期別の人数と、辞めた時期別の割合（辞めた総数のうちの割合）を男女別に【図3-1】、【図3-2】で示した。

男子は1年でも2年でも夏から秋にかけて辞めたいと思う傾向にあり、1年ではそのまま辞め、2年では踏みとどまっている。女子は多い時期とそうでない時期が混在している。人間関係が大きく影響しており、その悩みは年間とおして生じていると考えられる。また、男女とも、2年1月から3年にかけては辞めた生徒は減少傾向にある。残りの活動期間がわずかであるためであるが、ゼロではない現状がある。さらには辞めた生徒が大幅に減少する月があるが、その前月、前々月あたりで増加しているためであると考えられる。

辞めたいと思っている生徒が毎月多数存在していること、辞めた生徒も1年4月から3年4月は毎月いることが明らかとなっており、常にこのような生徒の存在を意識することも重要である。

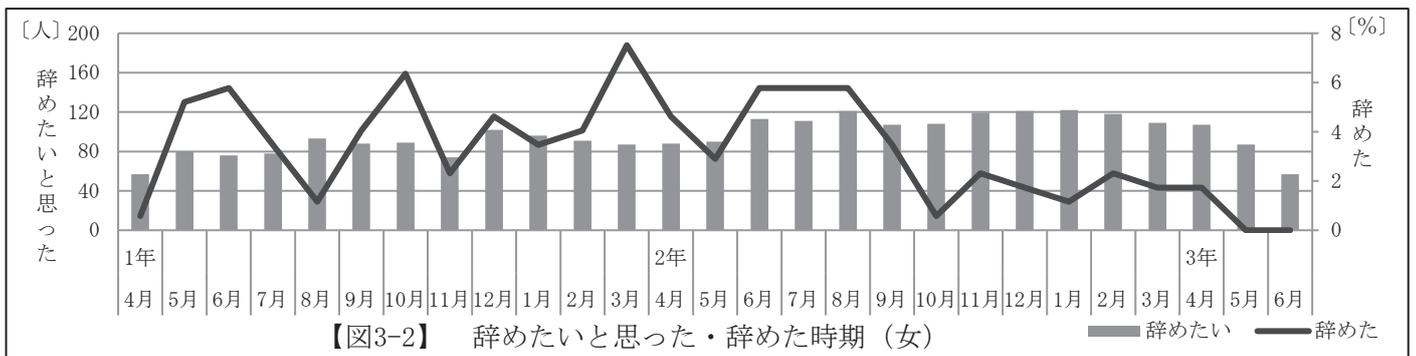
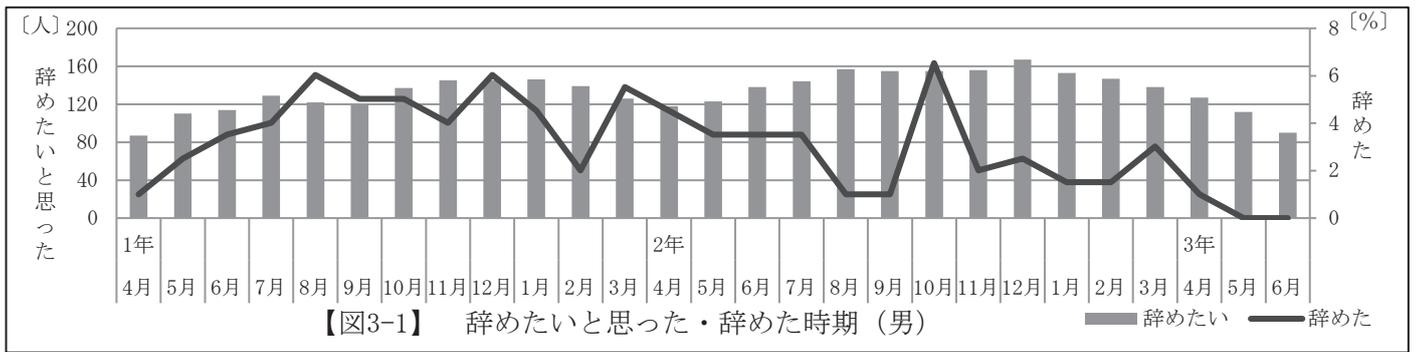


【表2】 役割や立場の分類

キャプテンなど
マネージャーなど
特になし

【表3】 競技成績の分類

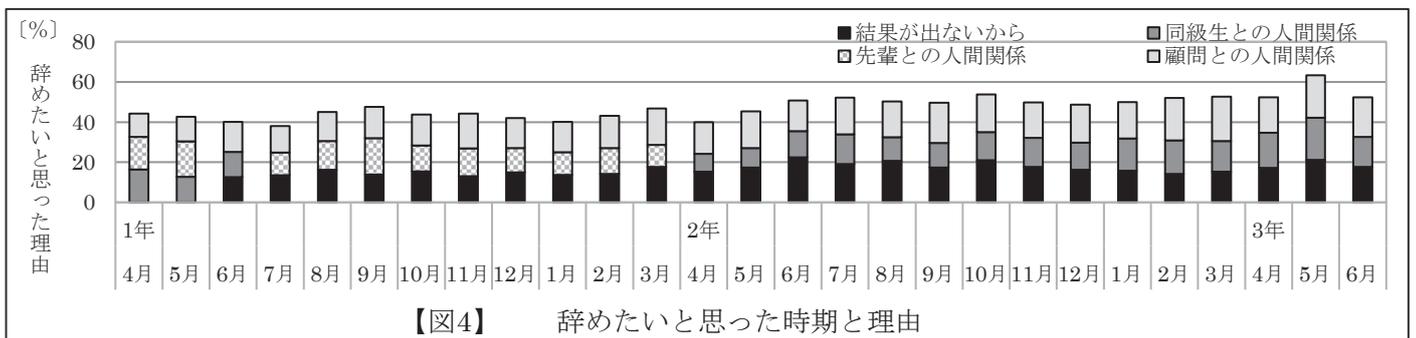
全国大会出場以上
ブロック大会出場以上
県大会ベスト8以上
県大会出場～



(5) 「辞めたいと思った時期」と「辞めたいと思った理由」と「辞めなかった理由」

時期ごとに、「辞めたいと思った理由」の上位3つを【図4】に示した(各月辞めたいと思った人数中の割合)。時期による項目の偏りはなく、「結果が出ないから」「同級生との人間関係」「先輩との人間関係」「顧問との人間関係」の4項目が上位を占める結果となった。「顧問との人間関係」はどの時期においても影響をおよぼしていること、高校入学当初から「結果が出ない」と思っていることは、指導者側としても考えさせられる結果となった。

「辞めなかった理由」は、「結果が出ないから」「同級生との人間関係」「先輩との人間関係」に対しては「嫌な事もあるが、その活動は好きだから」「中途半端に終わるのが許せなかったから」が多く、「顧問との人間関係」では前述の2つに加え、「周囲の人に説得された、声をかけられた」が多かった。また、高校入学当初から「継続した方が進学・就職に有利だと思ったから」、2年秋ごろになると「あと数か月だったから」という理由も上位に挙げられた。



(6) 「辞めた時期」と「辞めた理由」【表4】

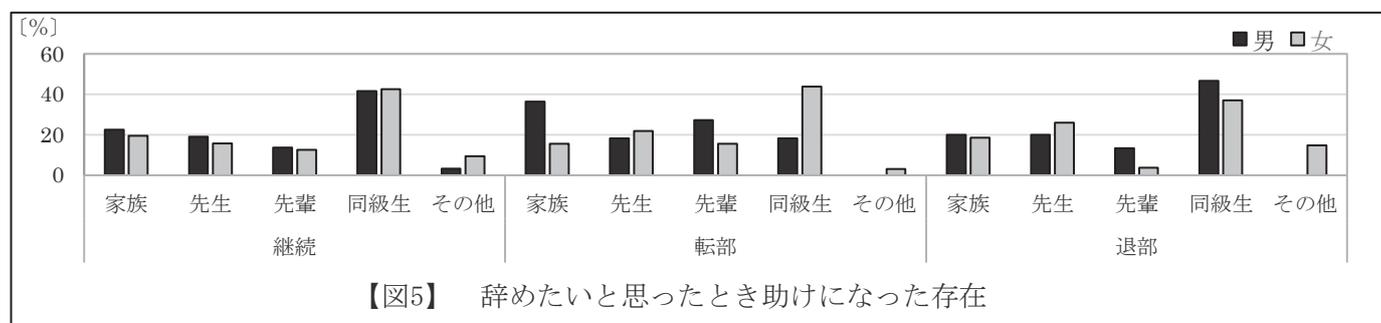
「辞めた理由」の特徴としては、「顧問との人間関係」「同級生との人間関係」が多く、下級生の間は「先輩との人間関係」も含まれ、多くの時期で複数名が人間関係を原因として辞めている。また、「新たなことをしたい」「勉強との両立が難しくなった」という理由からも辞めていた。その他の中では「けが」「意欲消失」「楽しくない」などが挙げられていた。

【表4】 辞めた時期と辞めた理由 (●：回答者複数、○：回答者1名)

(学年)	1												2												3
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
新たな事をしたい		●			○	○	●	○	●	○	●	●	○	●	●	●	●	○	●	●					
勉強との両立		●		○	○	●	●	●	●	●	●	○	○		○	●	●	●		○	○	○	●		○
結果が出ない		○	○	○				○	○			●	●	○	●		○		○			○	○	○	
選手になれない			○			○	●														○				
目標がなくなった		●		●	○							●			○	○	○	○	●		○		○		
人 間 関 係	同級生		●		●		○	●		●	●	○	●	●	●	●		●	●	●		○	●	●	●
	先輩		○	●	●	●	●	●	●	●		●		○				○	○						
	後輩																		○	○					
	顧問			●	●	●	●	○		●	●	●	●	○	○	●	●		●	○	●	●		●	○
	外部指導者					○								○											
経済面		●					○		○		○	○													
チームメイトがやめた									○			○					●								
その他		●	●	●	●	●	●	○	●	●	○	●	●	●	●	○		○	○	○	●	○	●	○	○

(7) 辞めたいと思ったとき助けになった存在

一度は辞めたいと思ったことのある生徒のうち37%に当たる557名(男245名、女312名)が「周囲の人に説得された、声をかけられた」ことにより、退部することを踏みとどまっていた。その周囲の人を【図5】に示した。男女ともに同級生の存在が大きい結果となった。先生には、顧問のほかに、担任や別の部活動の顧問なども挙げられており、学校全体で生徒に関わる必要があることがわかる。また、その他の中には、「チームメイトの保護者」「県外・他校の生徒」「名言集」「インターネット」などが挙げられていた。さらには、アンケートの中で、辞めたいと思った気持ちを誰にも伝えていないという回答も複数あった。以上のことから、周囲の人の変化や悩み、痛みに気づき何らかの行動を起こすためにも、目配り・気配り・心配りが重要であることが改めて分かった。



(8) 他者からの言動

部活動において、他者からの言動で生じた気持ちを調査したところ、以下のような回答が多かった。

① プラス方向になる言動

賞賛のコトバに対して喜びを感じ、やる気の増幅につながっていた。しかしながら、内容の多くは、「上手になったね」「できるようになったね」など抽象的な表現が多く、さらなる向上につながるような具体性がないこと、万一そこで満足までしていたとしたら、結果が出ないという悩みが生じているのは容易に想像できる。一方「夢が叶った」「一緒に良かった」「ありがとう」など、相手から感謝の感情を伝えられることで、自己肯定感の高まりにつながり、部活への意欲が増していた。

② マイナス方向になる言動

全体の士気を下げる言動が多かったものが「やる気の無さ」が伝わる言動であった。特にチームメイトからが多かったが、中には指導者側が部活動の存在を否定するような言動をしているケースもあった。ま

た、理不尽な言動で心を傷つけられてしまっている生徒もいた。さらには、発した側は叱咤激励のつもりでも、受けた側は叱責としか捉えられずやる気の消失や相手への怒りなど、目的とした言動が意図としていない方向へ向いていたケースが多くみられた。まさに、時代を反映している回答であった。

5 まとめ

1) 部活動内における役割や立場、競技成績、学年によって、抱える悩みに大きな差はなかった。また悩みは多方面から生じ、それは、部活動の中での出来事だけでは収まらず、日常生活すべてが影響していた。常にあらゆる方向へアンテナを広げ生徒の状況や変化を把握する必要性を感じた。

2) 女子が悩んだり退部を検討したりする要因として、人間関係が大きく影響しており、それは、特定の時期ではなくいつでも起きていることから、特に人間関係の変化に注意を払う必要がある。

3) 生徒が部活動を行う上で、悩んだり、辞めたいと思ったり、辞めたりする要因の一つとして指導者との関係が非常に大きく影響していた。共にする時間が長い事もあり当然の結果かもしれないが、だからこそ、指導者は生徒との関わり方に留意する必要がある。特に、指導方法に関する不満、指導者の人間性に対する不満など、指導者に対するマイナスの感情から「思うほどうまくならない」と悩んだり、部活動が嫌いになったりした生徒がいたことは事実であり、指導者側が何をすべきか改めて認識する必要性を感じた。

4) 活動上の悩みの中で「疲れがたまる」との回答に対し、健康と安全という観点からも、生徒の能力や体調にあった練習を行うことはもちろん、休養・栄養・睡眠など、基本的な疲労回復についての指導に加え、SNS等の過剰使用により睡眠不足になっていないか、そこから人間関係の悩みが生じていないかなど、時代に応じた問題点に意識を向けることも必要である。また、「悩みなし」の回答に対しても、安心という材料にするのではなく、指導者側としては、生徒が部活動に多くを期待していないのではないかと、特に何も考えていないのではないかと、という消極的な捉え方をし、いま一度、入部の動機や目指すべき方向性を確認・共有する必要があると考える。

6 おわりに

本研究では、「こころ」に視点をあて、アンケートを実施する上でも、作り手として様々な配慮をしたつもりであったが、結果的にご回答いただけなかった学校もあったことについては、配慮不足を痛感している。一方で、励ましのお手紙付きの返信や応援のお言葉を多数いただき、研究への意欲向上へとつながった。大人である我々でも、周囲の言動により心動かされることを改めて実感できた研究期間となった。

最後に、この研究を行う機会を与えていただいた全国高等学校体育連盟究部に感謝するとともに、本研究を進めるにあたり県内各高等学校高体連担当者をはじめ、多くの教職員、平成28年度高等学校第3学年の生徒に御協力をいただいた。とてもデリケートなアンケートであったにも関わらず、真摯に回答いただいたみなさんに感謝したい。研究対象を第3学年のみとしたためデータとしては薄く、「こころのサポートブック」制作には程遠いが、少なくともこの学年の高校3年間の思い、考えを知ることができたのは大きな収穫となった。今後は、高体連会報等で学校側ができること・生徒ができること等を報告・情報提供する予定である。

御協力ありがとうございました。

参考文献

- 1) 「運動部活動の在り方に関する調査研究報告(平成9年12月)」(文部科学省)
(http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/sports/001/toushin/971201.htm)をもとに作成、比較
- 2) 「全国高等学校体育連盟研究大会紀要(平成28年1月)研究大会50年のあゆみ」(活性化委員会)
- 3) 「全国高等学校体育連盟研究部HP」(<http://www.ktr-k.com/taikaishiryo/>)