

これからの運動部活動の在り方について
～本県における健康・安全に関する意識調査から～

石川県立金沢桜丘高等学校
石 川 貴 之

1. はじめに

平成 30 年 3 月、スポーツ庁は、生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、地域や学校、競技種目等の実態に応じて、最適な形で実施されることを目指して、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（以下「ガイドライン」という）を策定した。また、ガイドラインの策定を受け、石川県においても「石川県における運動部活動の在り方に関する方針」（以下「石川県ガイドライン」という）が策定され、その石川県ガイドラインを基に、各学校、各運動部活動において、学校全体として、運動部活動の指導・運営に係る体制を構築し、合理的でかつ効率的・効果的な活動となるよう、取り組みを進めているところである。

石川県ガイドラインでは、「指導する際の留意点」として、◇事故防止・安全確保、◇熱中症の予防、◇体罰等の根絶、◇コミュニケーションの充実、◇科学的トレーニングの導入等が書かれている。

運動部活動の指導を担当している先生方においては、他の学校業務もある中、部活動指導においても試行錯誤を繰り返しながら、熱心に指導していただいている。

しかしながら、本県でも、運動部活動中に熱中症とみられる症状で生徒が救急搬送されたり、他校種ではあるものの、体育的活動中に心肺停止に陥った生徒の事故が発生するなど、これまで以上に、生徒の安全確保が必要であることを再認識しているところである。

（1）石川県高等学校体育連盟における調査研究のあゆみ

本県では、平成 19 年度第 42 回全国高等学校体育連盟研究大会（平成 20 年 1 月 17・18 日、金沢市）が開催された。この全国研究大会を契機とし、この年以降、毎年秋に「石川県高等学校体育連盟研究発表大会」を開催しており、今年度 13 回目を開催したところである。この 13 回の研究大会の間に、本県全専門部からの発表が行われ、一昨年から 2 巡目の発表となっている。これまでの発表では、各専門部が自由にテーマを設定し、それぞれ特徴ある発表を行う形式をとってきたが、より充実した、また各専門部の共通認識を高めるために、全国研究大会の 3 つの分科会テーマにそった発表を行うこととした。（過去の発表題については右表参照）。

また、全国研究大会においては、平成 23 年度鹿児島大会でトランポリン専門部が「部活動活性化」分科会において、平成 27 年度宮城県大会ではカヌー専門部が「競技力向上」分科会で発表を行っている。

石川県高等学校体育連盟研究発表大会における発表題		
H 2 5	石川県No.1を目指して～初心者の競技力向上～ 自転車競技～より速く走るために～ ホッケー競技の普及・発展 県レスリング協会のボテンシャル力～協会一丸となつての組織的取り組み～	サッカー 自転車 ホッケー レスリング
H 2 6	頂点を目指して～選手強化と周囲からの支援～ 石川県馬術の普及・発展を目指して トップへの挑戦～速さを考えた一貫性のある指導体制～ ライフル射撃の発展と競技力向上のために	パドミントン 馬術 スキー ライフル射撃
H 2 7	競技力向上のために～全国大会入賞に向けて～ 国体入賞を目指して～ジュニア選手の育成～ 女子エイトリティング競技の強化 石川県高体連カヌー専門部木場渴を中心とした強化の取り組み	空手道 なぎなた エイトリティング カヌー
H 2 8	どん底からのチーム作り 少林寺拳法の競技力向上に向けて ソフトボール競技の発展・競技力の向上 柔道競技 女子の強化について：柔道の歴史と女子柔道の歩み	テニス 少林寺拳法 ソフトボール 柔道
H 2 9	部活動としてのボウリングの現状とその課題～全国高体連加盟を目指して～ ボート専門部の実態調査～生徒の健康と安全確保～ 競技力向上への取り組み～石川県バスケットボールフェスティバルに参加して～	ボウリング ボート バスケットボール
H 3 0	部活動活性化に向けた指導者の育成に向けて 全国高等学校定期制通信制総合体育大会への道～小松北高校の挑戦～ 競技力向上に向けた取り組み～～日本への挑戦～～	アーチング 定期制 陸上競技

（2）石川県高等学校体育連盟における調査研究体制

本県高体連調査研究委員会は、研究部長、研究委員会委員長（高体連副理事長が兼務）のほか、3 つの地区（加賀、金沢、能登）から 4 名の常任委員、専門部から当該年発表専門部、並びに次年度発表専門部から選出された研究委員で構成され、下記の業務を行うこととなっている。

- 記念誌、年鑑の編集・作成方針についての検討
- 運動部活動に関する調査研究
- 全国研究大会の参加・報告、県発表大会の運営並びに報告
- その他必要な事項

本県では、これまで全国発表が当たっている前年に発表した専門部から、本県を代表して発表していたところにしていたが、依頼をした各専門部では、専門委員長が発表を担当することが多く、また、発表せずとも、その準備や段取り等を担当することが多かった。当然ながら、専門委員長については、大会運営やその他、多くの業務をこなしていることが多く、近年の多忙化改善という視点から、今回の発表は、初めて県高体連調査研究部が担当することとした。

（3）本県高体連の運動部活動をとりまく現状

本県全日制の運動部活動登録率をみてみると、平成 30 年度 53.6%（男子 70.1%、女子 36.5%）となっており、全国高体連全体の登録率 43.1%（男子 57.9%、女子 28.2%）と比べると高い傾向にある。しかしながら、平成 28 年度登録率 55.1%（男子 72.6%、女子 37.0%）から年々減少しており、特に女子の登録率の減少が顕著である。

本年は、前述のように、ガイドラインを受け、石川県ガイドラインが出されており、「休養日は、中学校・高校とともに原則として、週2日以上、平日1日と土曜日又は日曜日とする。」とし、練習時間については「通常練習における1日の活動時間は、平日は長くとも2時間程度、学校の休業日は長くとも3時間程度とする。」となっており、基準に沿った適正な部活動となるよう、指導がなされている。この基準については、今後3年間で達成する目標としているが、昨年度の石川県教育委員会の調査によると、おおむね達成されていると報告されている。

さらに、運動部活動の全国大会におけるベスト8までの入賞数をみると、下の左表となっているが、これまで継続して入賞している種目が多く入賞しているのが特徴である。

本県では、石川県総合体育大会（6月開催）において、各競技での学校別順位を出し、その順位から年間の学校別総合順位を決定、表彰するものとしているが、その上位3校をみてみると、過去5年間の上位3校全てが私立学校となっており、近年、私立学校の活躍が目立っている。（下の右表）

全国高等学校総合体育大会年度別入賞者集（H18～）

[団体]		[個人]										県総体総合成績 (総合の部)										
年 度	優勝	2位		ペースト4		ペースト8		合計	年 度	優勝	2位		ペースト4		ペースト8		合計	年 度	1位	2位	3位	
男	女	男	女	男	女	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女		26	星稜	金沢東	金沢	
26	1	0	1	0	0	2	1	3	8	26	4	0	1	0	5	1	4	6	21			
27	0	0	1	0	1	1	2	2	7	27	1	0	1	0	1	1	14	2	20			
28	1	0	0	0	2	0	4	1	8	28	2	0	1	0	3	2	4	2	14			
29	2	0	1	0	1	1	1	3	9	29	1	1	2	1	5	0	9	5	24			
30	2	0	1	1	2	0	1	2	9	30	7	1	7	1	10	2	13	6	47			

2. 研究（調査）の目的

本県同様に、他県においてもガイドライン等が策定され、取り組みが進められているものと思われる。本県では、週2日の休養日の設定について、特に、土曜日、日曜日の休養日を年間52日設定することとなり、各運動部での年間計画、そして、実績等を県教育委員会へ報告することになっている。また、同時に中学校においても、各市町教育委員会の指導の下、同じように週2日の休養日の設定、一部の市町立中学校においては、原則土曜日、日曜日は休養日とすることとしているところもあると聞いている。休養日ひとつとっても、高等学校に入学てくる生徒は、中学校部活動での経験が様々であり、部活動に対する考え方や意識についても、大きな差が生まれてきているのではないかと思われる。

そこで、部活動について、生徒や教員について、現状や取り組み、意識等を調査し、より効果的な部活動運営を目指すとともに、体罰等やその他の諸問題から生徒を守り、より安全・安心な部活動の運営にむけた一助とすることを目的とした。

3. 調査研究の実施方法

本調査研究について、指導者と生徒の間に意識の差があるのではないかと思われる、いくつかの項目を挙げ、シートを作成した。また、その挙げられた項目と、ガイドラインや石川県ガイドラインを参考に、項目を絞り、アンケート調査（質問紙調査）を実施し、その集計結果をもとに、考察することとした。

（1）調査研究の方法 アンケート調査（質問紙調査）：選択項目と記述項目（無記名）

（2）調査研究の期間 令和元年5月～7月

（3）調査研究の対象 ①公立学校9校の運動部活動に所属している生徒及びその指導者（教職員）
②高体連専門部の委員長

（4）調査研究の回答数 ①生徒507名 ②指導者（教職員）107名 ③委員長35名

なお、（3）調査研究の対象校については、県内学校向けに実施するアンケート調査時における学校の選択方法を参考に、本県公立高等学校45校から9校を選び、生徒及び指導者にアンケート調査に協力を依頼、また、この間に行われた本県専門部委員長会議において、委員長にも無記名ご回答いただいた。

（5）アンケートの内容 ①部活動における目標設定等について ②部活動の指導・運営体制等について
③部活動の適切な運営や指導等について ④安全に関する体制等について
⑤熱中症予防等について ⑥適切な休養日の設定について
⑦指導者について

（6）集計・分析について

今回のアンケート調査においては、統計的優位差は求めず、集計したデータをグラフ化し、そのグラフから見える傾向の違いを考察、選手と指導者の意識の違いをみるとこととした。

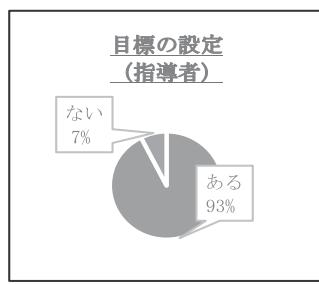
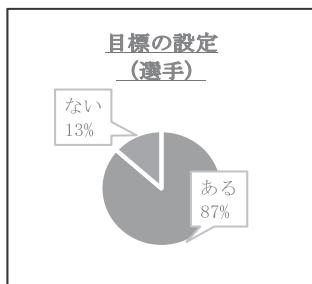
4. アンケート結果及び考察

(1) 部活動における目標等の設定について

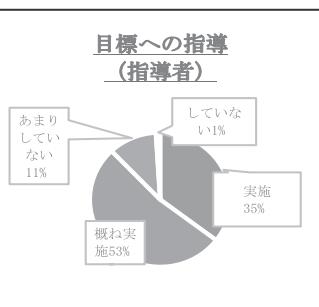
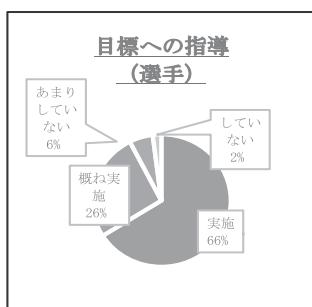
ガイドラインの「1 適切な運営のための体制整備（1）運動部活動の方針の策定等」の中には、学校の設置者の「設置する運動部活動の方針」に則り、校長は運動部活動の活動方針を策定、運動部指導者が年間の活動計画並びに毎月の活動計画及び活動実績を作成するとなっている。各運動部において、何かしらの目標が立てられている場合が多いと思うが、その目標が選手と指導者の間で違っていると、行き過ぎた指導に繋がったり、生徒のニーズに合わない活動になるのではないかと考えられる。

そこで、各運動部において、どのような内容の目標を、誰が設定しているのか、また、その目標が選手と指導者の間で、しっかりと共有されているかという点について、調査してみた。

まず、目標の設定については、下図のように、選手・指導者どちらも9割近くが「目標がある」という回答となっている。また、目標の内容については、主要な大会に向けた目標が多く、次いで将来にむけた人間形成に関する目標や、挨拶等の日常生活に関する目標が多くなっている。



目標の内容	指導者	選手
大きな大会にむけた目標	80	369
人間形成に関する目標	53	118
日常生活に関する目標	47	154
技術的な目標	24	98
体力に関する目標	8	52
個人的な目標	28	158



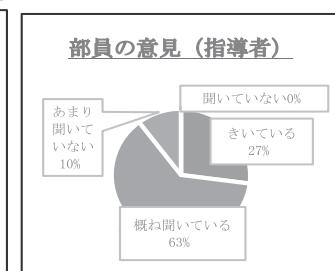
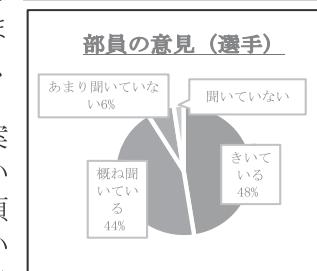
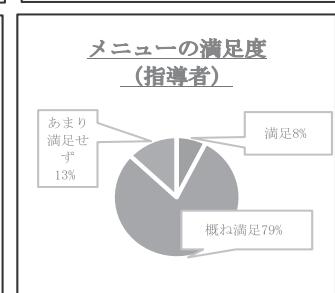
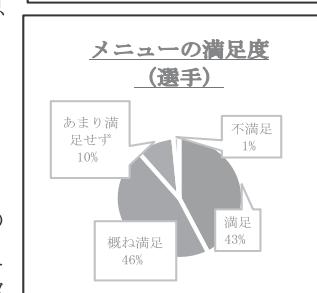
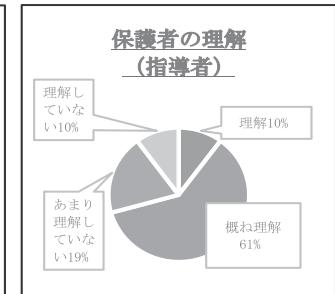
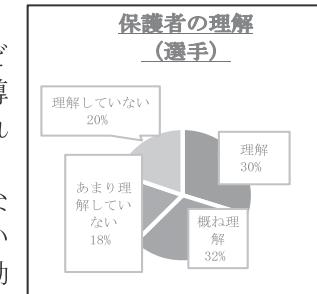
けた指導が行われているか」という質問に対しては、どちらも肯定的な意見が多くあり、この結果からも指導者・生徒間の目標への意識は共有されていると思われる。しかしながら、「保護者が目標を理解しているか」という質問では、指導者、生徒とも「理解している」など肯定的な回答が多いが、選手の回答では「理解していない」という回答も比較的多くみられた。今後の部活動においては保護者の理解と言ふことも重要であると思われるが、指導者も意識して保護者に働きかけることも必要になっているのではないだろうか。

(2) 部活動の指導・運営体制等について

部活動の指導者については、概ね学校の教職員が2名以上配置されている。しかしながら、その種目の専門の指導者がついていない運動部が22運動部あり、さらにこの内、外部コーチもついていない部活動が19運動部ある。本県では運動部活動指導員は9校の配置にとどまっているが、外部コーチの活用推進等も含めて、今後、検討が必要である。

また、年間活動計画の立案については、指導者が立案していることが多いものの、日頃の練習メニューについては、選手が決定している場合もくなっている。日頃の練習のメニューについては「概ね満足している」という結果が多いが、「満足していない」という回答も若干

また、これらの目標については、指導者のアンケートでは「指導者」並びに「選手」が決めているという回答がほぼ同数であったが、選手の調査では、「選手」が決めている、すなわち選手自らが考え、決定しているという結果が多くみられた。指導者と選手全員で話し合い決定しているという回答も多くあり、お互いのコミュニケーションがとれ、また、選手同士での意思疎通も図られていると考えられる。さらに、「目標に向

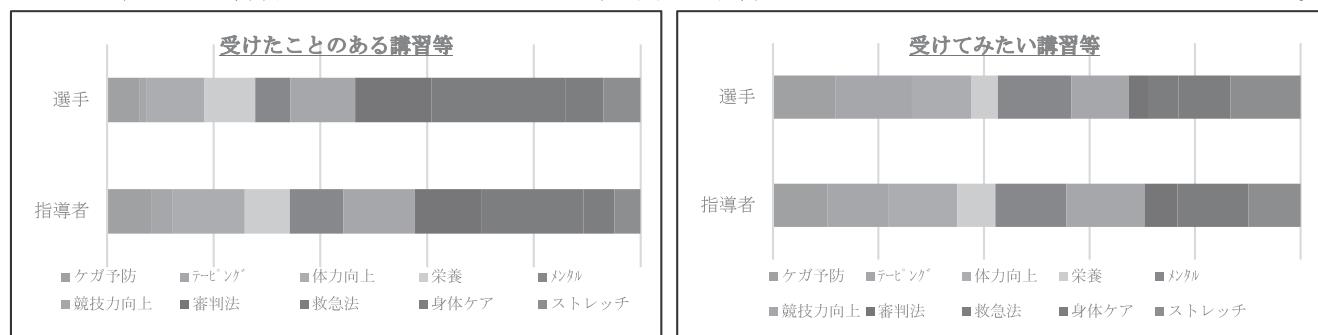


ある。「満足していない」と回答している生徒の多くは、指導者が立案していることが多くみられることから、選手との意識の差をなくし、また、自主的な活動にするためには、日常の練習計画についても、生徒のニーズに応じたメニューとなるよう、選手と話し合いながら、立案していく必要があるのではないか。

(3) 部活動の適切な運営や指導等について

これまでに学校、または、それ以外で受けたことのある講習会等について、選手では救急法、競技力向上、審判法の順で多く、指導者についても、その3つが上位となっている。救急法については、学校主催で講習会を開催しているところが多くあると思われる。(私が勤務する金沢桜丘高等学校では夏休み前に教員並びに部活動生徒向けに講習会を実施している)

また、受けてみたい講習会を聞いたところ、指導者では競技力向上に続き、メンタルトレーニングが多く、選手は、テープニングやメンタルトレーニング、ストレッチの講習の希望が多くなっている。実際の活動に必要な知識、実技の習得を目指していると思われ、今後の講習会の内容を考える上で参考にしていきたい。

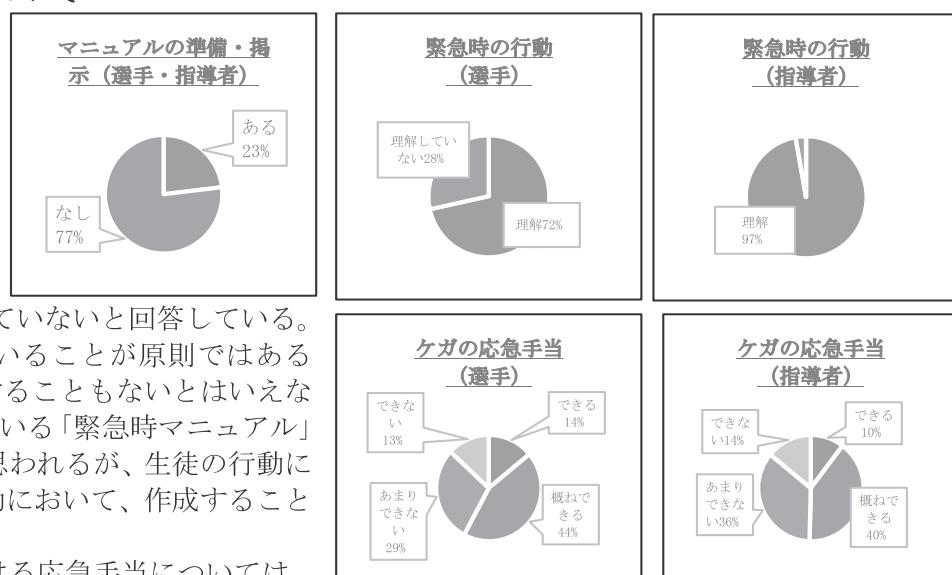


(4) 安全に関する体制等について

所属する部活動に緊急時対応マニュアル等がある、あるいは掲示されているかという質問には、8割近くの部活動で「ない」という回答であった。また、緊急時の行動について、指導者は理解しているものの、選手においては25%の生徒が理解していないと回答している。

部活動中には、指導者がいることが原則ではあるが、生徒が緊急時の対応をすることもないとはいえない。指導者は学校で作成している「緊急時マニュアル」で行動することができると思われるが、生徒の行動についても、それぞれの部活動において、作成することが望ましいと思われる。

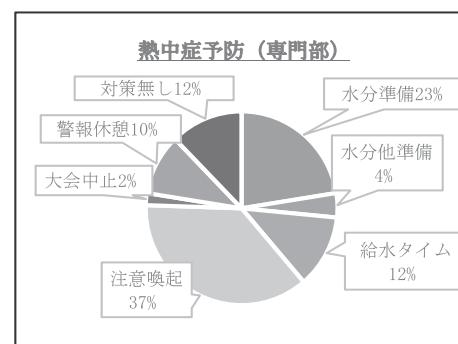
また、ケガの発生時における応急手当については、指導者、選手共に、「できる」と、「できない」回答が50%ずつという状況であった。前述の「受けてみたい講習」でも、テープニングがあがっていたように、生徒にとっては、活動中のケガについては、関心が高いと思われる。指導者も含めて、知識の習得が必要である。



(5) 熱中症予防等について

次に、本県高体連でも、熱中症の予防については、様々な機会を通じて、その予防と対策を十分に行うようお願いをしてきた。(4)にも、関係することはあるが、特に、項目を改めて、熱中症について、調査をした。

まず、大会開催中の熱中症についての「注意喚起」はもちろんのこと、選手が自由に飲むことができる飲料等の準備、また、給水タイムの設定、警報発令時には競技を中断するなど、様々な配慮を実施していることがわかる。



日頃の活動においては、指導者は熱中症の危険性がある場合は、「練習内容を配慮する」という回答が多くみられた。また、選手については、自らの判断で休憩したり、通常より水分を多く補給することを心がけているようである。

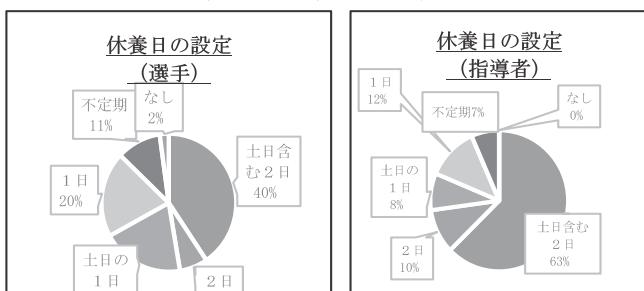
また、熱中症の予防のために摂取している飲料等については、水やお茶、スポーツドリンク等が多いが、多くの場合は、選手が好きな飲料を、好きな時間（自由）に摂取していることが多いと思われる。さらに、市販されている熱中症対策のタブレットや飴に加え、塩分等についても摂取しているという回答があった。

熱中症予防に関する知識については、ほとんどの指導者・生徒が持っていると回答しているが、今後、さらに十分な対策をとり、事故が起こる前にしっかりと対応することを指導することが必要であると考える。

(6) 適切な休養日の設定について

ガイドラインでは、「適切な休養日等の設定」について、「週当たり 2 日以上の休養日を設ける（平日は少なくとも 1 日、土曜日及び日曜日は少なくとも 1 日以上を休養日とする）となっており、石川県でも、年間 52 日以上の土曜日・日曜日の休養日を設定することとなっている。また、活動時間においても、平日は 2 時間程度、土曜日・日曜日は 3 時間程度にすることになっている。

アンケートの回答では、「休養日は週 2 日設定している」としている指導者が多く、「週 1 日設定されている」という回答が多い選手との間で、違いがみられる。同じように練習時間についても、平日 1~2 時間としている指導者が多いのに対し、2~3 時間としている選手との間で違いがみられる。



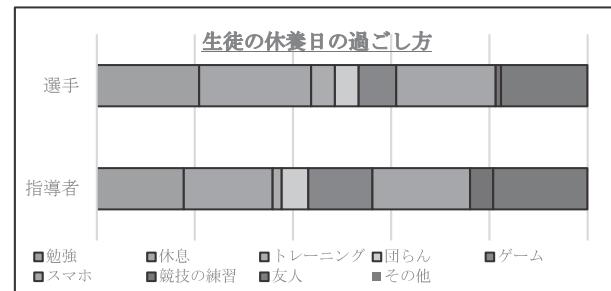
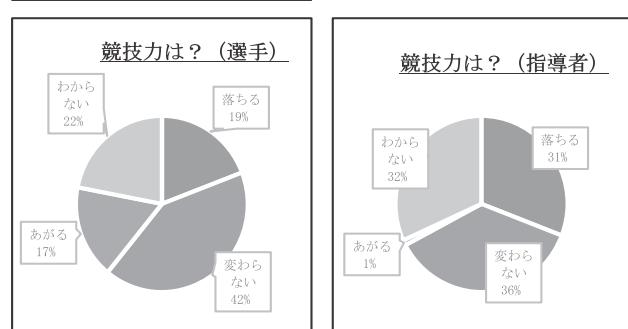
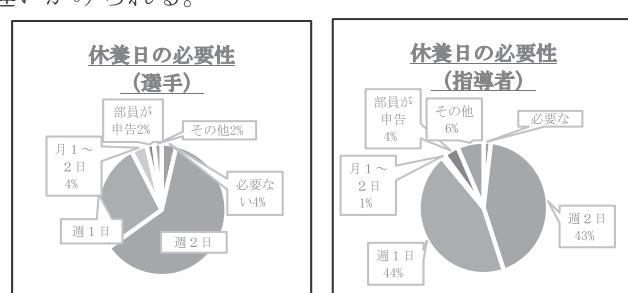
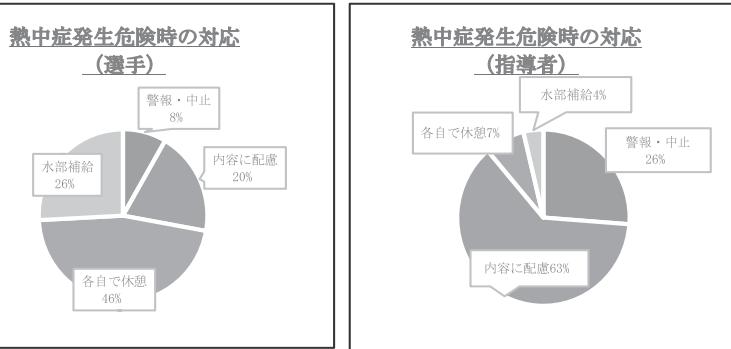
休養日の必要性について聞いたところ、「週 2 日は休養日がほしい」と言う回答が最も多かった選手に対し、指導者は「週 1 日でよいのでは・・・」とする回答が多い指導者の間で、違いがみられた。

また、休養日が増えすることで競技力はどうなるかと言う質問に対しては、「低下する」という回答が多い指導者に対し、選手は「変わらない」や「向上する」といった回答も多くなっており、意識の違いが見られる。

今回のアンケートではないが、休養日設定の影響について、専門委員長に聞いたところ、「休養日が 2 日になり、選手が集中して練習に取り組むようになった」、「選手が危機感を持って意欲的に練習に取り組むようになった」という意見もみられていた。

休養日の設定については、選手の体調管理等に直結している事項だけに、今後、どのように設定していくのが良いのか、様々な角度から検討を進めていく必要があるのではないかと考えられる。

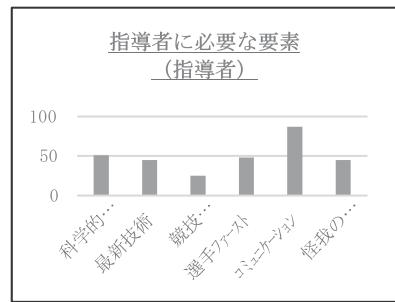
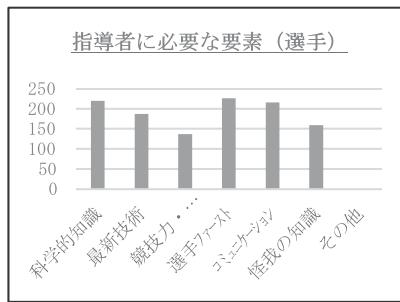
また、休養日の過ごし方について、勉強や休息に充てている選手が多いことからも、選手は身体を休めることに重点を置いていることがわかる。指導者が思っている以上に、選手は疲労していることも考えられるため、休養日の設定については、これらを踏まえて、適切に設定していくなければならないと思われる。



(7) 指導者について

最後に、指導者に必要な要素について、選手、指導者に聞いてみた結果である。

指導者は選手と接する際の「コミュニケーション」能力が必要であるという意見が非常に多い。また、選手が指導者に求める要素は、「コミュニケーション」能力という回答も多いのだが、「科学的根拠に基づくトレーニング方法の知識」や「選手



「アーチの気持ち」という回答も多くなっている。選手は、より具体的な、また、効果的、効率的な活動を望んでいると思われ、指導者としても自己研鑽に努めなければならないと思われる。

5. まとめ

今回のアンケート調査の結果を、次のようにまとめてみた。

- ・目標を設定している部活動は多く、指導者か選手が、または、指導者と選手が話し合いながら、目標を設定している場合が多い。
- ・日頃の練習メニューについても上記同様、選手が立案している部活動が多い。指導者の立場から専門的な視点でメニュー作成をすることもあるので、日頃から選手との間で意識を共有化することが重要である。
- ・部活動における危機管理マニュアルについては、選手の安全を確保するためにも、早急に作成をする必要がある。
- ・熱中症予防について、選手・指導者共に対策は行っていると思われるが、今後も継続して、予防について意識していくことが重要であり、また、選手の健康を守るためにも必要である。
- ・休養日の設定については、選手、指導者の間で意識の差があるように思われる。ガイドラインが出され、それに沿って休養日を設定しなければならない状況になって間もないが、選手にも良い変化もみられており、指導者の意識をすこし変える必要もあるのではないだろうか。

6. おわりに

2019年、「ラクビーワールドカップ」が開催され、2020年、今年はいよいよ「東京オリンピックパラリンピック」が開催される。日本国民全体がスポーツに関心を持ち、否が応でも注目が集まっている。私たち、日頃から運動部活動（スポーツ）に携わるものにとっても、大変、楽しみな大会であると同時に、将来を担う子どもたちにスポーツの魅力を伝えるチャンスであるとも考えられる。

近年では、運動部活動に関する報道は、というと、「ブラック部活」という言葉に代表されるように、非常にマイナスなイメージのものが多くなっていると感じる。また、体罰等に関しても、運動部活動に携わるもの全てが根絶に向け、意識を共通化していると思われるが、少なからず増加しているとも聞いている。

さらに、スポーツ庁、各県から、部活動に関するガイドライン等が出され、「休養日を週2日以上設定すること」との方針が定められ、また、教員の負担軽減や働き方改革という観点からも、より効率的・効果的な運動部活動運営となるように、その指導方法等を構築することが、急務であると考える。

これから時代、運動部活動の在り方自体が大きく変化することが予想されている。今回の調査では、部活動指導の負担感について、指導者に聞いてみたところ、右図にあるように、半数近くの指導者が負担であるとしている。

そのような現状の中でも、私たち指導者は、部活動に参加する生徒全員が、より充実した取り組みができ、将来、「あの部活動で活動できて良かった」と振り返ってくれること、そのような部活動運営を目指して日々活動していると思う。

そのためにも、生徒の意思を尊重し、生徒と十分にコミュニケーションをとることで、生徒との意識の差をなくし、生徒にとって、より安全で、より安心な部活動運営となることが望まれる。

最後に、今後はより一層、全国の部活動に関わる指導者が一丸となつて、活気ある運動部活動を目指して、取り組んでいかなければならぬと思われる。本研究がその一助となれば幸いである。

