

スポーツを「支える・知る」視点からの高校生の育成
～運動部活動の充実を目指したスポーツ講座を通して～

沖縄県立泊高等学校
朝 妻 友 洋

1. はじめに

今日、グローバル化の進展や高度情報化、少子高齢化が進み、社会はより複雑で予測困難な状態へと変貌している。また、東京オリンピックを目前に国民の体育・スポーツへの意識が高まり、各競技団体の選手強化や運営等、急ピッチで進んでいる状況である。さらに、学校体育においても、アクティブラーニングの視点による授業改善や運動部活動の在り方も問われている。

本県では、平成 12 年度から中体連高体連共催における「中高合同実践・研究発表大会（以下、研究発表大会）」を毎年実施している。その中の分科会議では、校種間及び競技間交流において今後の指導に役立てるよう運動部活動に携わる指導者との情報交換等を行ってきた。平成 27 年度に実施した研究発表大会の分科会議では、スポーツの楽しさや競技力向上の喜びを過剰に追求することにより、怪我や事故の危険性を高める恐れがあることが共通の課題として挙げられた。そのため、指導者の「危険を予測し回避する資質や能力」、生徒の「活動状況や個々の体調に応じて起こりうるスポーツ傷害から身を守る能力」が不可欠だと考えた。そこで、平成 28 年度に運動部活動生徒及び顧問を対象に実態調査を行い、現状と課題を把握することとした。その結果、本県では「傷害予防の取り組み」「食育・身体のケアの指導方法」等の課題が見えてきた。

のことから、本研究部は、運動部活動生徒が「健康・安全」に活動できるよう「支える人材の育成」「関係機関との連携」という視点に着目した。運動部活動に携わる生徒及び顧問をサポートする高校生を育成することで、今後の運動部活動生徒が「健康・安全」に活動に取り組むことができるを考える。また、本研究を継続していくことで、高校生がスポーツを「支える・知る」という視点で多くの人と関わることができ、「健康・安全」で充実した運動部活動になるよう寄与していきたい。

2. 研究目的

スポーツ講座を通して運動部活動に関する知識・技能を習得し、生徒や顧問を支えることができるよう、学んだことを各学校現場において実践できる高校生の育成を目指す。

3. 研究内容

(1) 事前アンケート調査（平成 28 年度）

① 実態調査

対 象：沖縄県高等学校総合体育大会参加校（全 65 校）

【顧問】各校男女運動部活動顧問 1 名 計 732 名

【生徒】各校男女運動部活動生徒（各学年 1 名） 計 2,207 名

方 法：事前アンケート調査 無記名方式

時 期：平成 28 年 5 月 18 日～6 月 29 日

内 容：【顧問】指導歴・指導状況・部活動に対して等、28 項目

【生徒】種目・競技歴・活動時間・実施状況・部活動に対して等、33 項目

表1 事前アンケート調査

【顧問用】			
1. 指導者の年齢	9. 休日の平均活動時間	19. 救急箱等の活用状況	
2. 指導者の性別	10. 休養の取り方	20. 応急手当研修の受講歴	
3. 指導歴・専門性	11. 朝練の実施状況	21. 応急手当について	
4. 部員数	12. 週当たりの平均指導日数	22. 怪我等の発生状況時	
5. スタッフ状況	13. 生徒の体調管理・確認状況	23. 部活指導への満足度	
6. ①トレーナー活用の有無 ②トレーナー活用頻度	14. 生徒の体調管理・確認実施方法	24. 部活指導不満の原因	
7. ①指導プランの有無 ②練習の計画性	15. 食のサポート環境	25. 部活指導の負担度	
8. 平日の平均活動時間	16. W-up・C-down のメニュー設定方法	26. 負担理由	
	17. 練習後のケア	27. 部活指導は楽しいか	
	18. 練習環境の確認	28. サポート体制	

【生徒用】

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. 学年 | 13. 朝食の摂取状況 |
| 2. 性別 | 14. 昼食の摂取状況 |
| 3. 種目 | 15. 夕食の摂取状況 |
| 4. 経験年数 | 16. 栄養指導者の有無 |
| 5. 平日の平均活動時間 | 17. 食事に関する知識 |
| 6. 休日の平均活動時間 | 18. サプリメントの摂取 |
| 7. 週当たりの平均活動日数 | 19. 水分補給の種類 |
| 8. 朝練の必要性 | 20. 傷害経験 |
| 9. W-up の有無 | 21. 傷害部位 |
| 10. C-down の有無 | 22. 怪我の原因 |
| 11. W-up・C-down の効果 | 23. 傷害の時間帯 |
| 12. 平均睡眠時間 | 24. 応急手当の対処法 |

② 調査結果と考察

顧問用の事前アンケート調査の結果（以下、調査結果（顧問用））から、「15. 食のサポート環境」について「個人任せ」と回答した顧問が最も多く、77%もいることが分かった（図1）。また、生徒用の事前アンケート調査の結果（以下、調査結果（生徒用））から「16. 栄養指導者の有無」について「いない」と回答した生徒が80%（図2）、「17. 食事に関する知識」について「学んだことがない」と回答した生徒が約40%もいることが分かった（図3）。この結果から、怪我のない健康な体をつくることや、練習や大会等で高いパフォーマンスが発揮できるよう、運動部活動に携わる顧問や生徒へ向けた栄養指導を行うことが重要だと推察される。具体的には、栄養バランスや食生活に関する知識の伝達、得た知識を食生活の中でどのように活かすことができるかといった栄養指導が必要だと考える。このことが、生徒の健康な食生活に対する意識付け、運動部活動や大会等での高いパフォーマンスの発揮に繋がる。

次に、調査結果（顧問用）から「17. 練習後のケア」について「個人任せ」と回答した顧問が最も多く、68.2%いることが分かった（図4）。また、調査結果（生徒用）では、「11. W-up・C-down の効果」について「非常にあると思う」「ある程度あると思う」と回答した生徒が合わせて85.8%いるにも関わらず（図5）、「10. C-down の有無」について「行わない」と回答した生徒が31.1%もいることが分かった（図6）。理由としては、活動時間を技術練習やゲーム等に費やし、C-down の時間を十分に確保できず、結果として顧問が練習後のケアを個人任せにしてしまっているのではないかと考えられる。C-down の効果としては、疲労物質除去の促進や筋肉痛の予防等が挙げられ、疲労による練習効率の低

- | |
|-----------------------|
| 25. 応急手当の対処を行った人 |
| 26. 入部動機 |
| 27. 部活を続ける理由 |
| 28. 部活を辞めたいと思ったことがあるか |
| 29. 28の理由 |
| 30. 充実感や達成感 |
| 31. 30の理由 |
| 32. 指導者の満足度 |
| 33. 32の理由 |

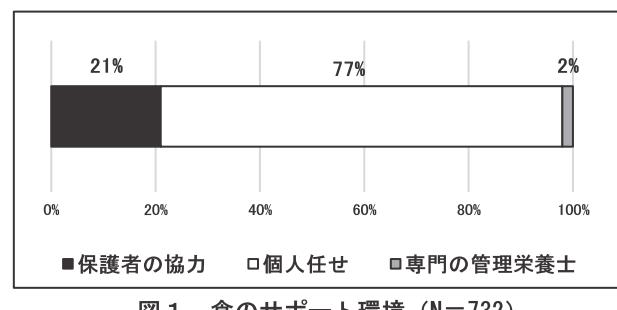


図1 食のサポート環境 (N=732)

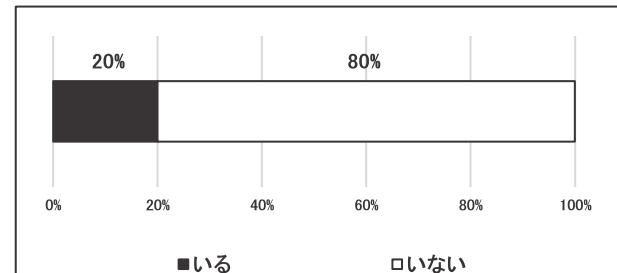


図2 栄養指導者の有無 (N=2,207)

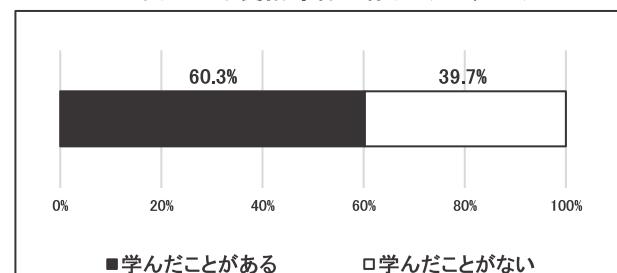


図3 食事に関する知識 (N=2,207)

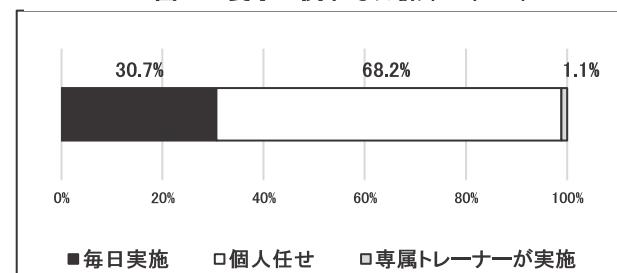


図4 練習後のケア (N=732)

下や筋肉・骨等の損傷を予防することにも繋がる。このことから、C-down の目的及び効果を生徒に再認識させ、練習後に C-down の時間を十分にとることや、具体的な C-down の方法の指導といった手立てが必要だと考える。

さらに、調査結果（生徒用）から「22. 怪我の原因」について「柔軟性や筋力等の体力」が 36% と最も多く、次いで「W-up・C-down 不足や疲労の蓄積」が 31% であることが分かった。このことから、前述した栄養指導や W-up・C-down に関する課題と怪我の原因が強く結びついていることが推察される。したがって、これらの課題を解決することが、運動部活動中における怪我の予防に繋がると考える。

以上のことから、事前アンケート調査の結果を受け、生徒は「食に関するこど」「傷害予防の取り組み」、顧問は「食育・身体のケア」が今後の課題として挙げられた。この課題を解決するために、本研究部は、嘉数健悟氏（沖縄大学准教授）よりご助言をいただき、「支える人材の育成」と「関係機関との連携」に焦点を当て、スポーツ講座を開設することとした。具体的には、「支える人材の育成」として、運動部活動生徒及び顧問をサポートできる高校生を育成し、今後の「健康・安全」な運動部活動に繋げられるよう取り組む内容とした。その際、「関係機関との連携」として、県立高等学校や大学、整形外科等へ講師を依頼した。スポーツ講座を通して、高校生が運動部活動において生徒や顧問を支えることのできる知識・技能を習得し、各学校現場において即実践できることを目指した。このスポーツ講座を継続していくことで、高校生は、スポーツを「支える・知る」という視点でより多くの人と関わることができ、生徒や顧問が「健康・安全」な運動部活動に取り組むことができると考える。

(2) スポーツ講座（平成 29 年度）

① 研究対象

対象生徒は、スポーツ講座の内容に興味・関心があり、講座を通して培った知識・技能を各学校の運動部活動に主体的に還元できる 1～2 年生の選手やマネージャーを中心とし、各学校に希望者を募った。受講者は、以下の通りである。

平成 29 年度：県立那覇西高等学校	（6 人）
県立小禄高等学校	（6 人）
県立那覇高等学校	（4 人）
県立首里高等学校	（4 人）
県立浦添高等学校	（3 人）
県立豊見城高等学校	（3 人）
県立那覇商業高等学校	（3 人）
計 29 人	

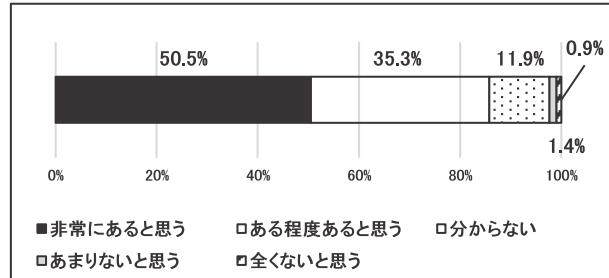


図 5 W-up・C-down の効果 (N=2,207)

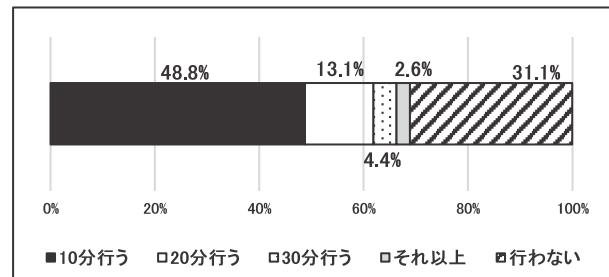


図 6 C-down の有無 (N=2,207)

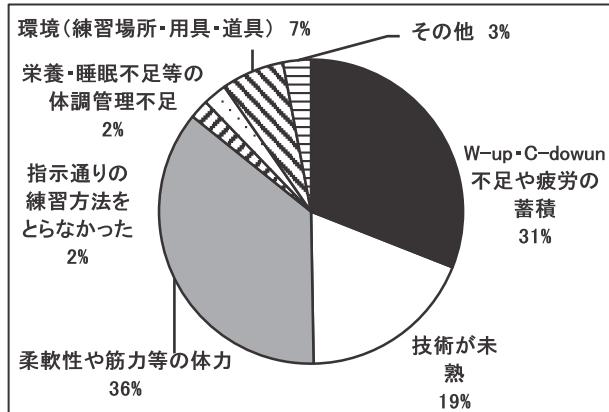


図 7 怪我の原因 (N=2,207)

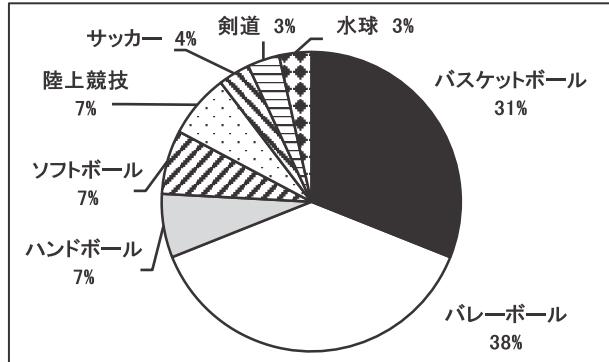


図 8 対象生徒の所属する運動部活動

② 日程や内容

「運動部活動の充実を目指したスポーツ講座」と題して、スポーツ講座をスタートさせた。講座日程は、試行として年間9回の講義を設定し、各競技団体の大会や各学校の行事・定期考査等となるべく重複しないよう配慮した。講義内容は、スポーツ栄養学やスポーツ医学、メンタルトレーニング等、事前アンケート調査の結果から生徒や顧問の課題や要望として挙げられた内容を中心に行った。また、講師は、県内高等学校や栄養学を専門とする管理栄養士、メンタルトレーニングやスポーツ医学を専門とする大学教授から講師を依頼し、座学や実習等を中心に講義を行っていただいた(図9)。さらに、講義の様子や事後アンケート調査の結果等について情報共有できるよう、本県高等学校体育連盟研究部のHPに掲載した。

③ 結果と考察

受講前後のアンケート調査を比較してみると、スポーツ講座の受講について、受講前は「楽しみ」と回答した生徒が10人(96%)だったが、受講後は全員が「楽しかった」と回答していた(図10)。また、事後アンケート調査の感想から、「マネージャーとしての接し方・部員の技術・メンタル向上をサポートする意識が変わった」「テーピングを実際に選手にやったり自分で痛めたところに貼ったりして効果的に使えた」「自分のルーティーンを作ることで安定してシュートを打てるようになった」「大会前の食事の摂り方、ウエイトトレーニング後のタンパク質の摂り方を理解し、自分の身体と向き合うことができた」といった生徒の声があった。また、顧問からは「応急処置などの対応が的確で迅速になった」「栄養について、選手に伝えることができるようになった」「選手たちも頼りにしている場面が増え、マネージャーのチーム内での存在感が大きくなった」「ミーティングでの指示や言葉に、学んだことが少しずつ出るようになってきた」といった声があり、講義内容について大変満足を得ていることが分かった。さらに、スポーツ講座の講義内容について、生徒から継続を希望する講義として「スポーツ栄養学」が最も多かったため、次年度への参考にすることとした。

本年度試行したスポーツ講座の反省点を踏まえ、次年度より充実したスポーツ講座になるよう、嘉数健悟氏(沖縄大学准教授)、石原端子氏(沖縄大学講師)、久米大祐氏(沖縄工業高等専門学校教諭)の講師陣を交えた調整会議を行った。本年度の反省としては、各競技団体の大会や学校行事・定期考

回	月	日	曜日	講義内容	講師
1	5	13	土	開講式・オリエンテーション 自主的、自発的な運動部活動を目指して	嘉数 健悟 (沖縄大学准教授)
2	6	10	土	高校生のためのスポーツ栄養学①	友利 由希 (ロクト整形外科管理栄養士)
3	7	8	土	高校生のための臨床スポーツ医学① 熱中症対策	山代 寛 (沖縄大学教授)
4	9	16	土	高校生のためのスポーツメンタルトレーニング①	石原 端子 (沖縄大学講師)
5	10	7	土	高校生のための体力トレーニング①	久米 大祐 (沖縄工業高等専門学校教諭)
6	11	4	土	高校生のためのテーピング講習	小嶺 衛 (ロクト整形外科理学療法士)
7	12	9	土	高校生のためのスポーツメンタルトレーニング②	石原 端子 (沖縄大学講師)
8	1	27	土	高校生のためのスポーツ栄養学②	友利 由希 (ロクト整形外科管理栄養士)
9	3	10	土	高校生のための体力トレーニング② 閉講式	久米 大祐 (沖縄工業高等専門学校教諭)

図9 スポーツ講座の講義内容(H29)

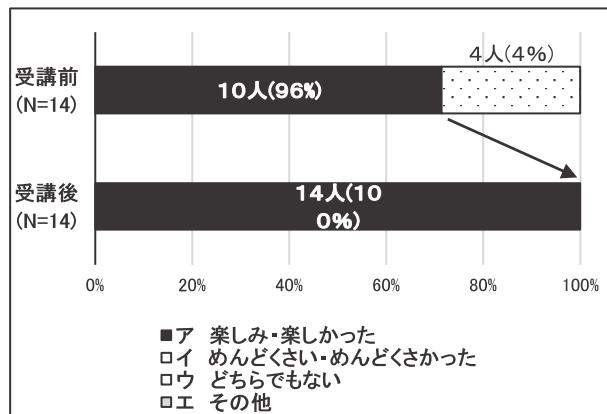


図10 スポーツ講座の受講について



写真1 実習の様子

査等と重なり、全ての講座に参加できた生徒がいなかったことや即実践・興味を持てるような講義を選定すること等が挙げられた。また、対象生徒が混在（選手とマネージャー）していると講義内容への取り組み方が異なるため、事前準備や時間配分、話す内容等が難しいといった声もあった。

これらの反省を踏まえ、次年度の方向としては、対象者をマネージャーに絞ることやスポーツ講座で得た知識・技能を各学校現場でどの程度還元することができたかを報告する発表会を開催すること等が挙げられた。

(3) スポーツ講座（平成 30 年度）

① 研究対象

前年度の課題や反省を踏まえ、本年度は対象者を 1 学年のマネージャーのみと設定し、各学校に希望者を募った。受講者は、以下の通りである。

平成 30 年度：県立首里高等学校	(8 人)
県立那覇西高等学校	(7 人)
県立那覇高等学校	(4 人)
県立小禄高等学校	(1 人)
県立浦添高等学校	(1 人)
計 21 人	

② 日程や内容

講座の日程は、前年度と同様に年間 9 回の講義を設定し、再度、各競技団体の大会や各学校の行事・定期考查等となるべく重複しないよう配慮した。また、本年度は、スポーツ講座で学んだことを各学校それぞれの運動部活動でどの程度還元することができたかを、互いに共有する発表会を年度末に設定した。講義内容は、前年度に生徒から継続希望のあった内容を中心に行い、引き続き県内高等学校や大学、管理栄養士や理学療法士から講師を依頼し、講義を行っていただいた。また、講義の最後には、学校現場での悩みや課題等を受講者同士で情報交換できる場を、毎回設定した。さらに、前年度と同様、講義の様子や事後アンケート調査の結果等について情報共有できるよう、本県高等学校体育連盟研究部の HP に掲載した。

③ 結果と考察

受講前後のアンケート調査を比較してみると、スポーツ講座の受講について、受講前は「楽しみ」と回答した生徒が 12 人 (75%) だったが、受講後は「楽しかった」と回答した生徒が 15 人 (93.7%) だった（図 13）。また、事後アンケート調査の感想から、「部員が誤った怪我の処置をしていた時に注



写真 2 講義の様子

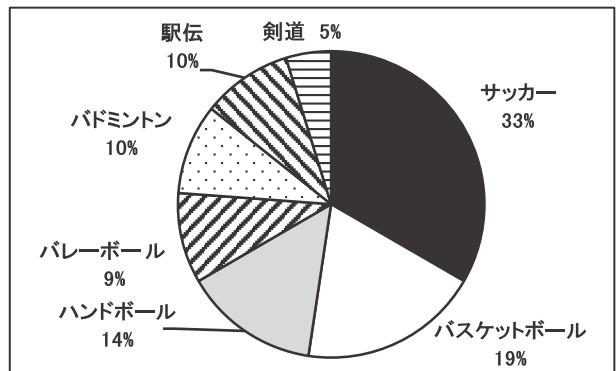


図 11 対象生徒の所属する運動部活動

回	月	日	曜日	講義内容	講師
1	6	9	土	開講式・オリエンテーション 自主的、自発的な運動部活動を目指して	嘉数 健悟 (沖縄大学准教授)
2	7	14	土	スポーツ医学① トレーニング法	平良 真理 (沖縄工業高校教師)
3	9	8	土	スポーツ医学② テーピング講習	小嶺 衛 (ロクト整形外科 理学療法士)
4	10	6	土	スポーツ メンタルトレーニング①	石原 端子 (沖縄大学講師)
5	11	10	土	スポーツ医学③ 応急処置法	小嶺 衛 (ロクト整形外科 理学療法士)
6	12	8	土	スポーツ メンタルトレーニング②	石原 端子 (沖縄大学講師)
7	1	12	土	スポーツ栄養学①	友利 由希 (ロクト整形外科 管理栄養士)
8	2	9	土	スポーツ栄養学②	友利 由希 (ロクト整形外科 管理栄養士)
9	3	9	土	発表会・開講式・修了書授与	

図 12 スポーツ講座の講義内容 (H30)

意することができた」「試合前とかに選手に声をかけ、メンタルサポートができた」「スポーツ栄養学で学んだことを選手に伝えたら、大会時の弁当のメニューに変化が見られた」といった生徒の声があった。また、顧問からは「以前と比べ、自信を持って生徒の体調管理に対する助言等をするようになった」「合宿中にトレーニング法の伝達講習会を部員向けに実施できた」「部活動の中で、部員をサポートする意識が変わり、対応が早くなつた」といった声があった。これらの感想から、スポーツ講座を通して学んだことが、怪我の処置や生徒の食の変容等、実際の運動部活動の場面で生かされていることが分かる。また、本年度の講義内容では、「テーピング法」や「熱中症対策」において最も反響があった。これは、怪我や事故等これまで必要な場面に直面した際に対応できなかつたことが、スポーツ講座を通して習得した知識・技能を生かし実践できたことで、生徒の自信に繋がつたからだと考えられる。しかし、「テーピング法」において、本年度は足首に限定した内容であった。疲労が蓄積しやすい筋肉や発生しやすい怪我の部位等、各競技種目によって対応の仕方が異なるため、各競技種目に応じたテーピング法を習得できるよう、次年度への課題にすることとした。また、「スポーツ栄養学」も前年度同様に反響があり、各運動部活動すぐに取り組むことができたため、次年度も継続していくこととした。



写真3 実習の様子

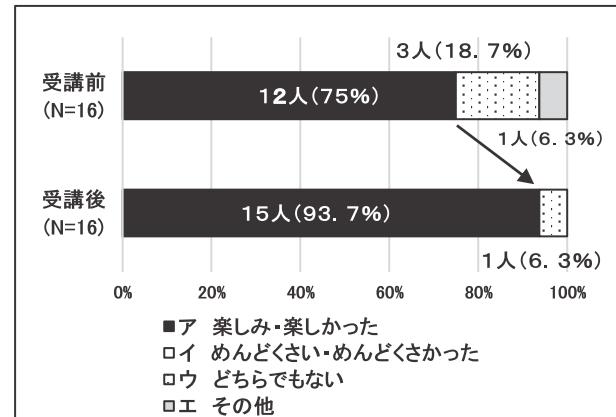


図13 スポーツ講座の受講について



写真4 発表会の様子

4. おわりに

沖縄県高等学校体育連盟研究部として、本研究は多くの運動部活動顧問の要望から本県の課題解決に向け3年間取り組んできた。そこから、「支える・知る」の視点に立った高校生の育成について、多くの各関係者のもと、スポーツ講座を実施してきた。1年目（平成29年度）となる1期生の中からは、将来、スポーツに携わる職業を目指す生徒も出てきた。本研究を通して、運動部活動に携わる生徒及び顧問をサポートする高校生を育成することで、運動部活動生徒が「健康・安全」に活動に取り組むことができたと考える。

今後も、これら多くの高校生が学んだ知識・技能を各学校現場において即実践することで、健康な体つくりや、怪我や事故の未然防止等の安全部面において生徒や顧問をサポートし、スポーツを「支える・知る」立場として活躍していくことを期待したい。また、本研究を進めるにあたり、各運動部活動顧問や各講師の方々、実習の際にテーピングを提供してくださった県運動スポーツ事務組合等、多くの方々にご協力とご助言をいただきました。お礼を申し上げます。今後も本県の自主的・自発的な運動部活動の充実に繋がるよう、継続的に調査・研究に取り組んで行きたい。