

# 開 会 式

進行（司会）： 片 山 寿 喜

## 【式 次 第】

- |             |                      |          |           |
|-------------|----------------------|----------|-----------|
| (1) 開会のことば  | (公財)全国高等学校体育連盟研究部    | 副 部 長    | 山 室 俊 浩   |
| (2) あ い さ つ | (公財)全国高等学校体育連盟       | 副 会 長    | 田 島 正 徳   |
| (3) 祝 辞     | 愛知県教育委員会             | 教 育 長    | 川 原 馨     |
| (4) 歓迎のことば  | 愛知県高等学校体育連盟          | 会 長      | 山 脇 正 成   |
| (5) 来賓役員紹介  | 愛知県教育委員会             | 教 育 長    | 川 原 馨     |
|             | 愛知県公立高等学校長会          | 会 長      | 栗 木 晴 久   |
|             | 愛知県私立学校協会            | 常任理事体育部長 | 石 田 泰 城   |
|             | 愛知県教育委員会保健体育課        | 課 長      | 祖父江 達 夫   |
|             | 名古屋市教育委員会生涯学習部部活動振興課 |          | 天 神 浩 詞   |
|             | 中京大学スポーツ科学部          | 准 教 授    | 後 藤 晃 伸   |
|             | 名古屋学院大学スポーツ健康学部      | 教 授      | 丸 山 洋 生   |
|             | 東海学園大学スポーツ健康科学部      | 准 教 授    | 黒 須 雅 弘   |
|             | 静岡県高等学校体育連盟          | 理 事 長    | 片 山 直 恵   |
|             | 三重県高等学校体育連盟          | 理 事 長    | 宮 本 真 輝   |
|             | 岐阜県高等学校体育連盟          | 理 事 長    | 三 浦 昇 太 郎 |
|             | 読売新聞東京本社編集局運動部       | 編 集 委 員  | 田 中 富 士 雄 |
- (6) 閉式通告

# 開会式（概要）

## 1 開催概要

令和7年度第60回全国高等学校体育連盟研究大会愛知県大会が、愛知県名古屋市にて開催されました。本大会の主題は「常識をアップデート！～部活動の新たな視点を探る～」です。

## 2 開会宣言

公益財団法人全国高等学校体育連盟研究部の山室俊浩副部長から本大会の開会が宣言されました。

## 3 主催者挨拶

全国高等学校体育連盟の田島正徳副会長が、井上隆会長のメッセージを代読しました。

挨拶では、第60回という節目の大会であることへの敬意と、部活動指導者の資質向上及び体育スポーツの振興・発展を目的とすることが述べられました。

また、部活動が大きな変革期を迎えている現状において、本研究大会が課題解決の重要な機会となることへの期待が示されました。

## 4 来賓祝辞

愛知県教育委員会の河原薫教育長から来賓を代表して祝辞が述べられました。

河原氏は、部活動が生徒の責任感、協調性、人間性を育む上で極めて意義深い活動であると強調しつつ、少子化や教職員の働き方改革といった環境変化への対応の必要性を指摘しました。本大会が新たな気づきと学びの機会となることへの期待が表明されました。

## 5 歓迎のことば

愛知県高等学校体育連盟の山脇正成会長から、歓迎の挨拶がありました。

愛知県での開催は39年ぶり2回目であり、第60回を記念してスタッフ一同、赤色のポケットチーフを着用し「おもてなしの心」で対応させていただくことを話されました。

また、60回の節目としての記念大会において、オリジナルクリアファイルやハンドタオルの記念品が配付されたことが紹介されました。また、愛知県及び名古屋市の魅力、観光名所、郷土料理が紹介され、大会主題に込めた「学び続ける指導者として高校生の成長を支えたい」という願いが語られました。

## 6 来賓・関係者紹介

司会者から、ご来賓、分科会の助言者、司会者、活性化委員会アドバイザーの皆様が紹介されました。

## 7 閉会及び今後の予定

開会式は閉会し、課題研究のパネルディスカッションへの移行についてアナウンスされました。

# 課題研究

## パネルディスカッション

【テーマ】 外から見た部活動の現状と未来

【パネリスト】

名古屋大学大学院教育発達科学研究科  
教授 内田 良 氏

早稲田大学スポーツ科学学術院  
教授 中澤 篤 史 氏

読売新聞東京本社編集局運動部  
編集委員 田 中 富士雄 氏

【進 行】

全国高等学校体育連盟 研究部活性化委員会  
委員長 宮 川 明 氏

## ◆ パネリストプロフィール ◆

名古屋大学大学院教育発達科学研究科  
教授 内田 良 氏



名古屋大学教授。放送大学客員教授。専門は教育社会学や学校リスク学で、教員の過重労働問題や校則問題、部活動の問題など、学校内の問題を中心に研究を行っている。

【主な著書】『学校ハラスメント』（朝日新書 2019）、『ブラック部活動』（東洋館出版社 2017）、『教育という病』（光文社新書 2015）、『柔道事故』（河出書房新社 2013）『「児童虐待」へのまなざし-社会現象はどう語られるのか』（世界思想社 2009）

早稲田大学スポーツ科学学術院  
教授 中澤 篤 史 氏



専門：スポーツ社会学・身体教育学・障害学。一橋大学大学院社会学研究科講師・准教授を経て、早稲田大学スポーツ科学学術院准教授から現職。スポーツ・身体・人間に関連する社会現象を社会学を中心とした社会科学的アプローチから探究。特に、運動部活動のあり方や問題などを専門的に研究。

【主な著書】『運動部活動の戦後と現在：なぜスポーツは学校教育に結び付けられるのか』（青弓社、2014）、『そろそろ、部活のこれからを話ませんか：未来のための部活講義』（大月書店、2017年）、『「ハッピーな部活」の作り方』（内田良との共著、岩波ジュニア新書、2019年）。

読売新聞東京本社編集局運動部  
編集委員 田 中 富士雄 氏



編集委員。1992年入社。長野支局を経て、東京本社運動部、米ニューヨーク支局などでスポーツ全般の取材に携わった。2015年12月から17年11月まで読売巨人軍広報部長。東京五輪・パラリンピックでは統括デスクとして取材班の指揮を執り、22年6月から現職。学生時代は体操競技に没頭した。

【主な著書】『松井が行く』（中央公論新社）

# 課題研究：パネルディスカッション（概要）

## ○司会者の全国高体連研究部の宮川 明活性化委員長がディスカッションの趣旨を説明し、パネリストの挨拶を促した

- 今年度の課題研究のテーマは「外から見た部活動の現状と未来」である。
- 司会者自身の経験として、約 40 年間運動部の顧問を務め、内部にいと気づきにくいことがあるという認識が示された。
- 本日の目的は、高校の運動部活動に関して外部の視点から意見をもらうことである。
- まず、3名のパネリストから挨拶をもらうことになり中澤先生から順番に指名された。



## ○登壇者紹介と本日のシンポジウムへの抱負

- 中澤篤史氏
  - 活性化委員会のアドバイザーとして内部からも貢献しつつ、外部研究者として部活動を考察
  - 現場とアカデミアのつなぎ役としての責任を感じている。
  - 約 10 年前に島根の研究大会でも登壇経験がある。
- 内田良氏
  - 名古屋大学所属。約 10 年前、山梨の研究大会で報告した際は、まだ部活動改革がほとんど始まっていなかった。
  - 現在、学校から部活動がなくなる時代になり「声を上げ、考え続けることで物事は変わる」と実感している。
  - 部活動の未来が明るくなるような話を共有したいと考えている。
- 田中富士雄氏
  - 読売新聞東京本社でスポーツ分野の編集員を務める。
  - 約 30 年間スポーツ取材に携わり、主にプロ野球、大リーグ、オリンピックを担当
  - 自身の取材活動の礎は高校時代の体操競技の部活動にあり、このテーマに並々ならぬ関心を持っている。
  - 本業は「聞いて書く」ことであり、話すことには不慣れだが、記者活動で見聞きしたことを紹介したいと述べている。

## ○シンポジウムのテーマ設定：部活動を取り巻くここ 10 年の変化

- 約 10 年前に文部科学省から「運動部活動の指導のガイドライン」が示されて以降、地域連携や外部指導者の活用など様々な取組が行われてきた。

- この 10 年間はコロナ禍もあり、部活動を取り巻く状況が大きく変化したのではないかとの認識が示された。
- パネリストに対し、「これまでの、そして現状の運動部活動をどう見ているか」という問いが投げかけられた。

### ○10 年前と現在の部活動改革の状況に関する初期見解

- 中澤氏は、約 10 年前は部活動改革がまだ始まっていなかったと指摘
- 内田氏の発言に同調し、当たり前だった部活動に問題が顕在化し、「このままではいけない」と改革に着手したのが約 10 年前（中澤氏の時期区分では 2013 年から）だと述べた。
- 改革の途上において、現場の教員は「一生懸命やっていたのに、なぜ部活が悪いことになっているのか」と戸惑いを覚えただろうと推察
- 改革が徐々に進み、特に高校の部活動のあり方を考える上で、この 10 年の振り返りが重要であるとの考えを示した。

### ○中澤氏の自己紹介と部活動研究における基本的スタンス

- 中澤氏は、学術領域で部活動を専門に研究する研究者は少ない中で、部活動自体を、問い直す立場で研究してきた。
- 自身も部活動経験者であり、現在は親として子どもの部活を応援する中で、部活動の良い点と改善すべき点の両面を認識している。
- メディアで解説を求められる際の基本スタンスとして、「部活動そのものを全てなくす」という乱暴な議論を否定
- 問題を解決した上で、子どもたちが豊かに育ちスポーツに触れる機会を学校教育の場に残す方法を探ることが重要であるという一貫した立場を表明
- 生徒自身が部活を見直すことが改革の根本的に重要な点と考え、内田氏と共同で生徒向けの参考書を執筆し、YouTube で解説した経験を紹介した。



### ○中澤氏の発表内容の予告：部活動改革の背景整理と今後の課題

- 中澤氏は、本日の発表の 2 つの柱を提示した。
  - 背景整理： 地域移行・地域展開といった政策が進むこれまでの部活動改革の経緯を整理する。
  - 政策の課題： 地域移行・地域展開の政策課題を分析し、これからどうすべきかを考察する。
- 外部の研究者としての発言が、いかに現場で活かされるかを聴衆に期待したいと述べた。
- 約 10 年以上前は当たり前だった部活動に問題があると気づき、解決の動きが出てきたのがここ十数年の変化であると要約した。

### ○部活動改革の契機①：生徒の安全問題（死亡事故・体罰）

- 部活動改革の背景として、生徒が苦しむ問題が明るみに出たことを指摘
- 生徒の死亡事故の問題
  - 内田良氏の著書『柔道事故』（2013 年）が、生徒の命を救うことにつながった最も重要な部活研究であると評価

- 学校での生徒の死亡事故は、体育祭や体育の授業より運動部活動で多く、特に柔道で顕著だった。
- 研究結果によると 34 年間で 121 名が死亡したが、対策が進んだ結果、2017 年以降は死亡事故が発生していない（ただし重篤な障害事故は依然として存在する）。
- 体罰・暴力の問題
  - 2012 年末の大阪市立桜宮高校バスケットボール部での体罰を苦にした自殺事件を機に、2013 年に社会問題化した。
  - 関連裁判では、顧問が刑事事件で有罪となり、約 4000 万円の賠償責任を負う厳しい判決が出て、世の中の転換期となった。

### ○部活動改革の契機②：教員の過重労働問題と国の対応

- 生徒だけでなく、教員も過重な負担を強いられる「部活の被害者」であったことが社会問題化した。
- OECD の調査で日本の中学校教員の労働時間が世界最長であり、その中で部活動が大きな比重を占めていることが指摘された。
- 教員たちがインターネット上で実情を吐露し、それが署名活動に発展。当時文科大臣であった馳浩氏がこれを受け止め、国として本格的な改革がスタートした。
- 国の対応
  - 教員の負担軽減策として、休養日の設定や活動時間の見直しが推進された。
  - 中澤氏の配布資料には詳細情報が記載されているとのこと。

### ○国の具体的な改革施策：部活動指導員の設置と業務仕分け

- 部活動指導員の設置
  - 専門職員として「部活動指導員」という学校職員を設置し、部活を支える人材を確保する制度が導入された。
  - この指導員の人数は効果的に増加している。
  - 課題として、人材の確保と財源の問題が依然として残っている。
- 業務の仕分け
  - 国が学校の業務を整理する中で、部活動は「学校の業務だが、必ずしも教員が担う必要はない業務」と位置づけられた。
  - この仕分けが、学校外の職員配置や部活動の運営方法自体の議論につながった。
- 総合的なガイドライン（2018 年）：
  - このガイドラインで、休養日（週 2 日以上）や活動時間（平日 2 時間、休日 3 時間程度）の具体的な基準が示された。

## ○部活動の地域移行政策の本格化とその背景

- 2018年のガイドライン策定の裏で、自民党のスポーツ立国調査会が部活動の「地域移行」を政策として練り上げていた。
- 教員の働き方改革の一環として、特に休日の部活動を学校から切り離す（外科的手術）形で、中学校を主な対象として地域へ移行する政策が始まった。
- 当初は令和5年度（2023年度）からの移行を目指していたが、その進捗や政策の展開が現在の状況につながっている。

## ○地域移行政策の推進体制と懸念、そして次のパネリストへの移行

- スポーツ庁と経済産業省が連携し部活動の地域移行を「ビジネス化」する方向で政策を進めてきた。
- この動きは教育として行われてきた部活動を民間サービスとして提供する「民営化」の発想に近い。
- 中澤氏は、「この方向性で子どもの育成は本当に大丈夫か」「社会の責任はどこへ行くのか」といった懸念が、見えにくい所で政策が進められてきた側面としてであると指摘
- 学校の部活動と地域クラブ活動を一体で考えるためのガイドラインが作成され、2023年12月に改訂されて現在に至る、という流れで一旦説明を区切った。
- 司会者は、中澤氏の発表内で内田氏の研究成果が紹介されたことに触れ、補足や自身の意見があるか内田氏に問いかけた。



## ○内田氏が自身の研究の背景と動機を説明

- 内田氏は自身を経済学部出身のアウトサイダーと位置づけ、専門は「リスク研究」とであると説明
  - 研究の主眼は、人々の心身の痛みを合理的かつエビデンスに基づいて軽減することである。
- 部活動問題に関心を持ったきっかけは二つある。
  - 第一に、学校内での子どもの事故を研究し始めたこと
  - 第二に、大学教員として、部活動を頑張ってきた学生が大学入学後にスポーツを全く続けなくなる現状に疑問を抱いたこと
    - 高校時代までのコストと能力獲得が18歳で終わるモデルは非常に非効率的であると感じた。
    - 生涯スポーツとして継続できるような、「頑張りすぎず、ほどほどに」続けられるモデルの必要性を考察した。



## ○内田氏が学校の死亡事故、特に柔道におけるデータ分析の経緯と発見を詳述

- 約 15、6 年前に学校リスクの研究として事故調査を開始した。
- 日本スポーツ振興センターの死亡事故資料を調査した際、研究者が得られる情報が「個人情報のない 3 行程度の事例紹介」のみであることに衝撃を受けた。
  - 「子供の命を守る」といったスローガンは存在するが、それを裏付けるエビデンスがない現状を問題視した。
- 2015 年頃に過去 20 年分の事故事例を収集し、手作業で分類・分析を実施した。
  - 分析の結果、スポーツ中の事故が非常に多く、特に柔道での死亡事故が突出していることが判明した。
  - 死亡事故は中学 1 年生と高校 1 年生に集中しており、時期は 5 月から 8 月、技は初心者用の「大外刈り」で頭部を強打するケースが多かった。
- これらの事故は「コピペのような事故」であり、類似したパターンが繰り返されていたが、「スポーツだから仕方ない」という理由で見過ごされてきたと指摘した。
- 2009 年頃にこの分析結果を論文で発表し、事故は授業中ではなく部活動で、特に春先の新入生の練習に問題があると提言した。

## ○柔道の安全対策がエビデンスに基づき、低コストで大きな成果を上げた事例を解説

- 各競技の死亡率を計算した結果、柔道とラグビーが特に高いことが明らかになった。
- 2012 年の中学校での武道必修化を機に柔道の危険性に関する議論が活発化し、全日本柔道連盟（全柔連）が安全対策に本格的に乗り出した。
  - 現在では、全柔連は他競技と比較しても最前線の安全対策を講じていると評価している。
- 結果として柔道での死亡事故は激減し、ほぼゼロの状態が続いている。
- この安全対策は、以下のようなほぼコストゼロで実現できる内容であった点を強調した。
  - 5 月から 8 月にかけて、受け身の練習を丁寧に行う。
  - 頭を打った際には必ず休ませる。
- この経験は、経済学的にも合理的な安全対策によって「コピペ事故」を止められることを証明した事例であると結論付けた。

## ○部活動が「制度設計のない」状態であり、「部活ガチャ」という不平等を生んでいる問題を指摘

- 学校のウェブサイトで、廊下で卓球やランニングをする部活動が見られることに疑問を呈した。
  - 廊下は校則で走ることが禁止されているにもかかわらず、部活動の時間になると練習場所として使用される矛盾を指摘。これは活動場所（リソース）不足が原因である。
- この問題の根本原因は、部活動が教育課程外に位置づけられ、制度設計が存在しないことにあると分析した。
  - 授業であれば、施設不足は学校増設などで対応されるが、部活動は制度がないためリソース不足が放置される。
  - 1964 年のオリンピック以降、運動部が活性化・大規模化し、場所不足が深刻化した。

- 部活動における制度設計の欠如は、指導者の専門性にも表れている。
  - 2014年度の調査で運動部の半数が専門外の「素人顧問」であることが判明した。授業では専門外の教員が教えることはあり得ないが、部活動では常態化している。
- この状況を「部活ガチャ」と表現し、生徒が直面する複数の不平等を挙げた。
  - どの学校にどの部活が存在するか。
  - 配属される顧問が経験者か素人か。
  - 所属する部が強豪校か、練習量はどのくらいか。
- これら偶然の要素が、事故のリスクや進学など、生徒の人生に大きく関わるにもかかわらず、制度的な裏付けがない現状を問題視し、制度設計の必要性を訴えた。

#### ○司会者が部活動に対する教員の意識変化に触れ、田中氏に意見を求める

- 司会者は内田氏の発言を受け、最近の若い教員の中には部活動の顧問をやりたいがらない者もいるという現状に言及した。
- 一方で、自身は事故や体罰などの問題はありつつも、子供の成長を見守る点に充実感を感じていると述べた。
- 次に、読売新聞社の田中氏に対し、内田氏と中澤氏の発言に関連するトピックについて意見を求めた。



#### ○体罰の悪影響を指摘し、益子直美氏の経験を通じてその長期的なトラウマを解説

- 田中氏は、体罰は傷害事件であり論外であると前置きした上で、体罰と引き換えにパフォーマンスが向上すると信じている指導者がいる可能性を指摘。しかし、トップ選手の取材からはその考えに疑問を呈する声が聞かれると述べた。
- 事例として、元バレーボール日本代表の益子直美氏が2015年から主催している「監督が怒ってはいけない大会」を紹介。この大会では、指導者や保護者がプレー中のミスに対して怒りの感情を表現することが禁止されている（危険行為やいじめへの叱責は除く）。
- 益子氏自身、高校時代に練習で殴られる恐怖から、試合の勝負所で体が縮こまり、敗北につながる消極的なプレーを選択してしまった。この経験は「私には毎日進もうとする意欲も能力もない」という深いトラウマとなり、大人になった現在も影響を及ぼしている。
- この事例は、多感な年代に受けた体罰が、人間のチャレンジ精神を奪ってしまうことを示している。

#### ○体操競技における暴力的な指導は、選手のパフォーマンスを国内レベルに留まらせ、国際的な競争力を削ぐ結果を招いた

- 約20年前、暴力・暴言を伴う指導で知られたある女子体操の監督がいた。彼のチームは名門で、日本代表も輩出していた。
- このチームの選手は国内大会では勝てるが、国際大会では全く得点が伸びなかった。

- 後に、その監督の元教え子が真相を語った。
  - 平均台から落ちると叩かれるため、選手は気づかれないように、本来跳べる高さよりも少し低く跳んでいた。
  - 段違い平行棒の離れ技も、落ちると際限なく叱られるため、高さを抑えて演技していた。
- 国内ではそれでも最高難度の技として高得点が出たが、国際大会では、自由に演技するアメリカ選手などの豪快な技に見劣りし、点数が伸びなかった。
- 指導者は、教え子からこの事実を指摘されて初めて自身の指導の誤りに気づいたが、その時には手遅れだった。

### ○プロ野球選手の中にも、高校時代の体罰経験が原因で、エラーを恐れて消極的なプレーを選択してしまう事例がある

- ある優秀な内野手は、取れるかどうかの際どい打球に対して飛びつくことができない。
- 理由として、飛びついて打球に触れてしまうとエラーが記録され、自身の査定に響くことを恐れている。
  - 追いかけるふりをして捕球できなければ、それはヒットを打たれたピッチャーの責任となる。
- この思考の背景には、「高校時代にエラーをしたら死ぬほど殴られた」という体験が染み付いている。
- 現在ではプロ球団の査定システムは洗練されており、取れない打球に挑戦したプレーはプラス査定になるなど、選手が心配するほどエラーに厳しくはない。
- しかし、過去の体罰経験がトラウマとなり、ファンが期待するであろう果敢なプレーを躊躇させてしまっている。

### ○体罰はトップ選手のパフォーマンスを阻害する一方で、指導者のポジティブな一言が選手の成長を促す対照的な事例として松井秀喜氏の甲子園での経験が挙げられる

- 1992年夏の甲子園で、当時星稜高校の松井秀喜氏は、明德義塾高校戦で5打席連続敬遠され、社会問題にまで発展した。
- この出来事は、松井氏が後のスター選手になったこともあり、高校スポーツ史に残るエピソードとして語り継がれている。
- 後日談として、松井氏はこの出来事について取材者に語っている。

### ○松井秀喜氏は、甲子園での5連続敬遠時に監督からかけられた一言によって精神的な動揺を乗り越え、後のスーパースターとしての礎を築いた

- 5連続敬遠の際、松井氏は2打席目の敬遠あたりで精神的に動揺（モヤモヤ）していた。
- その動揺を吹き飛ばしたのは、当時の山下監督が試合中に冗談めかしてかけた一言だった。
  - 監督は「一塁に歩いていくお前の表情や態度は、王貞治さんに見えたぞ」と伝えた。
- 憧れの王貞治氏にたとえられたことで、18歳の松井氏は「この出来事に不満を持つのは、いろいろな人に失礼だ」と考え方を変えることができた。

- この経験は、プロ入り後も敬遠や不利益な判定に対して不満な顔を見せない彼の姿勢につながった。
- 話者は、高校野球におけるあの敬遠自体は間違っていたと考えるが、指導者のたった一言が後のスーパースターの礎を築いたこともまた事実であると結論付けている。
  - 指導者の一言は、人を壊すこともあれば、人を救い、成長を後押しすることもあるという実例として提示された。

#### ○部活動改革の10年は前半の過剰是正は評価できるが、後半の地域移行政策は混迷を生んでいる

- 中澤氏は、部活動問題に端を発した改革が、中学校での地域移行へと進み、高校にも波及している現状について、過去10年の改革を評価・批判的に考察する必要性を指摘した。
- 改革の前半（～2018年）は、過剰な部活動を改善する点で肯定的であったと評価している。
  - 体罰の禁止徹底、学校職員（部活動指導員など）の導入、休養日を設けるガイドライン策定といった取組により、活動の合理化が進んだ。
  - この前期改革については、国民的な合意も得られており、合理的なマネジメントによって過剰さが是正されたと見なしている。

#### ○後半の地域移行政策は、国民的合意を得られず、多くの課題を抱えたまま先行き不透明な状況にある

- 2020年以降のコロナ禍で進められた地域移行政策は、教員の働き方改革を名目に、部活動を拙速に地域へ移管しようとする動きが見られ、現場に戸惑いをもたらした。
- この政策には国民的な合意が得られていないと中澤氏は考えており、「地域展開」という言葉に変わった現在も、先行きは不透明である。
- 地域移行の実践事業から見えるパターンは、以下の2つに大別される。
  - 行政主導型：自治体や教育委員会が学校外のスポーツの場を設ける。
  - 民間主導型：競技団体や民間のクラブが受け皿となる。
- これらのパターンについて、「うまくいくのか（実現可能性）」と「そもそもそれが良いことなのか（妥当性）」という2つの根本的な問題が未解決のまま残っている。

#### ○過去に二度、部活動の地域移行が試みられたが、いずれも様々な要因で失敗した歴史がある

- 日本の部活動史において、学校から地域への移行が過去に2回試みられたが、いずれも失敗している。
  - 1970年代：当時の「社会体育課」が主導し、社会体育（地域）への移行を試みたが失敗
    - 失敗の要因：事故保障制度の不十分さ、教職員組合・中体連による囲い込み、管理主義的な指導、国のリーダーシップ欠如
  - 2000年前後：「総合型地域スポーツクラブ」への移行案がスポーツ振興基本計画に盛り込まれたが、これも失敗
    - 保護者と高体連（全国高等学校体育連盟）からの強い反対が主な要因。高体連は「インターハイはどうなるのか」と国と交渉し、移行は実現しなかった。

- これら過去の失敗要因を複合的に見ると、以下の点も挙げられる。
  - 保護者の影響力増大と、教員による部活動の教育的意味付け
  - 教員間の関係性や職場環境に部活動が内在化していたこと
  - 地域との連携不足、及びそれを支援する行政の不足
  - 高校段階におけるスポーツ推薦入試との密接な関係

#### ○現在の行政組織は学校体育と地域スポーツの連携が不明確で、子どもの育成という教育的視点が欠如している

- 中澤氏は過去の失敗の歴史に関する研究報告をきっかけに、スポーツ庁と意見交換する機会を得た。
- 意見交換を通じ、青少年スポーツ育成の責任の所在が行政内部でも不透明であることが明らかになった。
- 行政組織の変遷
  - 過去：文部省体育局が「教育の中の体育・スポーツ」を管轄
  - 現在：スポーツ庁の地域スポーツ課内に学校体育や運動部活動が位置づけられ、「スポーツの中の体育」という構造に変化し学校体育室は廃止された。
- この組織構造により、学校の部活動が地域スポーツとして扱われ、子どもの育成を教育とのつながりで考える仕組みが失われていることが大きな問題だと指摘されている。
- 政策上は地域移行が進んでいるとされているが、熊本市のように学校部活動を残す選択をする自治体もあり、完全に成功した自治体は存在しないのが現状である。

#### ○中学校と高校では改革の状況が異なり、それぞれの特性を踏まえた冷静な議論が必要である

- 東京都教育委員会は、部活動を学校に残す方向で改革をまとめるなど、単純な地域移行ではない選択肢も重要になっている。
- 中学校では全国中学校体育大会（全中）のスリム化が進み、地域クラブの参加が論点となっている。
- 一方、高校のインターハイは消滅対策などの課題はあるものの、現状維持の方向で検討されている。
- 中学校と高校の改革は連携しつつも、それぞれの特徴を踏まえた個別の議論が求められる。

#### ○部活動の地域移行は家庭の経済的負担を増大させ、スポーツ機会の格差を拡大させる危険性がある

- 中澤氏が関与した調査によると、中学生のスポーツクラブにかかる年間費用は、運動部活動の約3倍に達することが明らかになった。
  - 運動部活動：年間約5万円
  - スポーツクラブ：年間約15万円
- この経済的負担の増加は、家庭の経済状況によってスポーツができる子どもとできない子どもの格差を広げる可能性が予測される。

- 世帯年収別のデータを見ると、以下の傾向が確認された。
  - 学校の運動部加入率は4～5割と高い一方、スポーツクラブ加入率は9～20%と低い。
  - スポーツクラブへの加入率は世帯年収と相関しており、年収が高いほど加入率が高く、年収が低いほど加入率が低下する。
  - 特に年収400万円未満の家庭の子どもは、スポーツ機会そのものが不足している状況が見られる。

### ○結論として、一律の地域移行は非現実的であり、格差是正と持続可能な環境整備のため部活動への財政支援も視野に入れるべきである

- 中澤氏の提言のまとめ：
  - 全国一律の基準を適用する地域移行政策の実現可能性は低い。
  - スポーツ機会の格差問題に注意を払い、誰もがスポーツに取り組める環境を整備する責任が大人にはある。
  - そのための一つの選択肢として、部活動そのものへの財政支援を政策的に検討すべきである。
  - 拙速なシステム改変ではなく、きめ細やかで丁寧な改革を通じて、スポーツ環境を持続可能にすることが必要である。
  - 部活動問題に対しては、適切な規制と合理的なマネジメントを進めると同時に、セーフティネットを設け、多くの子どもたちのスポーツ環境を守ることが学校教育の責任の一つである。

### ○地域移行は定義が曖昧で、究極的には権限の首長部局への移管も含まれる

- 内田氏は、中澤氏の発表に同意し、「地域移行」「地域展開」という言葉は定義が曖昧で、自治体ごとに大きく異なり混乱していると指摘した。
- 例として愛知県豊田市を挙げ、指導は外部指導者が担い、教員は基本的に関与しない形を説明。これは外見上は従来通りだが、実質的には部署移管を伴う「究極の地域移行」であり、教育委員会から首長部局へ権限を移管し、市のまちづくりとして潤沢な予算を得る形を指す。
- このように各市町村が最適な解を模索しており「地域移行」という言葉が指す内容は一様ではない。

### ○学校規模によって部活動の選択肢や活動時間に格差が生じており、制度設計の不備が不平等を助長している

- 2017年頃の研究データによると、部活動には以下のような不平等が存在する。
  - 部活動数：小規模校は部活動の数が少なく、生徒の選択肢が最初から限られている（いわゆる「部活ガチャ」）。
  - 顧問の経験：大規模校ほど、経験豊富な顧問がいる傾向にある。
  - 活動時間：1人当たりの活動時間は大規模校ほど長くなる。
  - 休養日：小規模校の方が教員・生徒ともに休養日が多く、大規模校は少ない。

- 生まれた地域によって部活動の機会が著しく制限される現状は、全生徒に提供されるべき授業とは大きく異なる。
- この不平等を是正するためには、行政が介入し、制度設計の基礎を整える必要がある。

### ○神戸市の「コベ活」は、教育委員会の管轄下で部活動を再編し、市内の活動機会の平等化を目指すモデルケースである

- 多くの自治体では、教員の無償労働で成り立っていた部活動にはリソースがなく、首長部局が新規事業として引き受けたがらないため、完全な地域移行は困難である。
- 「コベ活」は教育委員会主導で、従来の学校部活動を解体し、市が認定した多様な活動プログラムを生徒が選択する方式を採用している。
- 吹奏楽など主要な活動は、各区単位で提供され、生徒が近くで参加できるよう配慮されている。
- 料理やドッジボールなどその他の活動も、市内のどこかには用意されており、生徒は学校の枠を超えてあらゆる活動を選択できる。
- この仕組みは、従来の「部活ガチャ」を解消し、市内における機会の平等を達成することを目的としている。



### ○地域移行は保護者の経済的負担を増加させる可能性がある一方、教員の違法な無償労働問題を改善する側面も持つ

- 地域移行によって保護者の経費負担が増加し、スポーツ機会の格差が生じることは、笹川スポーツ財団の調査研究によってエビデンスが示されている。
- 一方で、これまでの部活動は教員の無償労働（労働基準法における違法労働）によって支えられてきたという深刻な問題がある。
- 現状の労働環境はすでに劣悪であり、地域移行はこれを改善するための手段と捉えるべきである。
- 放課後活動に保護者負担が生じることはある程度避けられないが、その中でいかに格差を少なくしていくかが重要な課題となる。

### ○岐阜県美濃市は、保護者組織を主体とすることで全国に先駆けて地域移行を完了させた特殊な事例

- 美濃市では、以前から保護者が夜の部活動を見る文化と組織が存在したため、その組織に活動を移管することで迅速な地域移行が実現した。
- 活動主体が仕事を持つ保護者であるため、活動量は週3日（平日1日、土日2日）が上限となり、合理化・最適化されている。
- これは、指導したい人と参加したい子どもが自由に参加する、持続可能な活動形態の一つの答えを示している。
- 報告者は、美濃市のほか、川西市、神戸市、掛川市を訪問し、直接ヒアリングを行っている。

## ○指導者への対価を支払わない「無償ボランティア」を許容することが、迅速な地域移行と持続可能性の鍵となる可能性がある

- 従来、スポーツ庁や研究者は指導者に対価を支払い、責任を持たせるべきだと考えていた。
- しかし、美濃市の成功例は、保護者の無償ボランティアによって成り立っている。対価を支払う前提であれば、美濃市の地域移行は実現しなかった可能性が高い。
- これまでの問題は「やりたくない教員」に無償で強制していた点にあり、「やりたい人」が自発的に行う無償の活動は、持続可能な最適解となりうる。
- 神戸市や川西市も無償の指導者を認めており、迅速な地域移行を目指す自治体では「無償（ただ働き）」がキーワードになっている。
- 無償ボランティアは保護者負担を軽減し、格差を縮小させ、多くの子どもの機会を提供できるため、現時点での最適解だと報告者は考えている。

## ○新型コロナ禍での世論調査は、日本社会におけるスポーツのステータスの低さを浮き彫りにした

- 2021年5月、東京五輪開幕直前の読売新聞社の世論調査で、国民の59%が「中止せよ」と回答した。
- 当時、「なぜスポーツだけが優遇されるのか」という意見が多く聞かれた。これは、スポーツ界が「やらせてくれない」と要求ばかりで、社会への貢献を考えていないと見なされていたためである。
- 大会後は「開催してよかった」が64%に上昇したが、これはイベントとしての楽しさが評価されたに過ぎず、平時においてスポーツが一段低く見られている実態を示唆している。
- このスポーツ自体のステータスの低さは、運動部活動に対する社会や学校内での視線にも影響を与えている。

## ○能登半島地震での高校生のボランティア活動は、スポーツマンシップが社会貢献に繋がる好事例

- 2024年秋以降、プロテニスプレーヤーの笹原さん（笹原龍）は、被災地である輪島市でボランティア作業に従事していた。
- 笹原さんの呼びかけで、金沢高校の男子バスケットボール部員約20名が土木作業のボランティアに参加した。
- 当初、部員たちは疲れた様子だったが、笹原さんと作業を共にするうちに意識が変化した。
- 部員たちは昼休みを返上して作業の続行を申し出、「少しでも役に立って帰りたい」と語った。
- さらに、自分たちの間食を避難所の人々に配りたいと申し出るなど、自発的な貢献意欲を見せた。

## ○部活動が地域社会との連携を通じて、その存在意義を高め、将来的な協力を確保する必要性が指摘された

- 田中氏は、半日で子どもたちが大きく成長したことに感激した笹原さんのエピソードを紹介した。
  - 生徒たちは「学校で他の部活の仲間ともこのことについて話したい」と意欲を見せていた。
- 部活動は地域の理解や協力なしには成り立たない。
  - 存続の危機や地域展開で協力を求める際、快く手を差し伸べてもらえるかは、部活動側が日頃から地域に関わっているかにかかっている。
  - 例として、祭への参加、清掃活動、ボランティアなどが挙げられた。
- 部活動側が地域社会に対して積極的に足を踏み出しているかが重要であり、その理念を改めて胸に刻んでほしいと述べた。



## ○全国中学校体育大会（全中大会）への地域クラブチーム参加に伴い、経済格差の拡大や制度上の不公平が生じている問題が提起された

- 2023年度から、全中大会に学校の枠を超えたクラブチームの参加が可能になった。
- 全中大会に進んだチームへの派遣補助金制度が、一部のクラブチームに支給されないケースが続出した。
  - 原因1：自治体の補助金対象が「住民登録がある生徒」に限定されており、他地域から参加している生徒が対象外となった。
  - 原因2：補助金申請の権限が「当該校の学校長」と定められているため、複数地域から集まるクラブチームの引率者に申請権限がなかった。
- 事例：ある九州のバドミントンクラブは、全中大会出場に際し、10人の選手を引率するために約100万円を自己負担した。
- 今後インターハイ等でもクラブチームの参加が進むことを見据え、不公平感を高めないために、あらかじめ関連制度を整備しておく必要性が指摘された。
- このような現場の状況を情報として共有し、早めに手を打つ必要があると述べられた。

## ○パネルディスカッションが終了し、パネリストと司会者への謝辞が述べられた

- 司会者の宮川委員長から、制度設計や経済格差の問題提起に触れつつ、教員と子供たちが共に部活動をアップデートしていく意欲が示された。



「魚は水にあって水を知らず」という諺がございます。

中には気付かないこともあるかと思われます。

今回、学識経験豊かな3名のパネリストをお迎えし「外から見た運動部活動の現状、これからの運動部活動」について活発な意見交換が行われました。

参加の皆様には多くの学びがあったかと思ひます。



# アトラクション

愛知県立旭丘高等学校 ダンス部&トーチ部  
愛知工業大学名電高等学校 チアリーディング部

◆ ◇ ◆ 愛知県立旭丘高等学校 ◆ ◇ ◆

ダンス部&トーチ部



◆ ◇ ◆ 愛知工業大学名電高等学校 ◆ ◇ ◆

チアリーディング部 (THUNDERS)



両校による、若さ溢れるエネルギッシュな演技が披露されました。



【トーチ部】



【ダンス部】



【ダンス部&トーチ部】



「元気」・「勇気」・「笑顔」を届けてくれた「サンダース」

# 第1分科会 競技力の向上

会場：岡谷鋼機名古屋公会堂 大ホール

- 1 ACWR を用いたトレーニング負荷計画の作成とピーキングに関する考察

岩手県立南昌みらい高等学校 及川 雄輝

- 2 バレーボールにおける小中高一貫指導の試み  
～佐渡島から全国大会へ～

新潟県立佐渡高等学校 源氏 篤史

- 3 スポーツの“価値”意識の醸成が“勝ち”につながるのか

三重県立川越高等学校 酒井 佑紀

- 4 高知県カヌーチームの挑戦  
～活性化から競技力向上へ～

高知県立須崎総合高等学校 長井 海斗

【助言者】 中京大学スポーツ科学部  
准教授 後藤 晃伸

【司会者】 静岡県高等学校体育連盟  
理事長 片山 直恵





## ACWR を用いたトレーニング負荷計画の作成とピーキングに関する考察

【岩手県】岩手県立南昌みらい高等学校 及川 雄輝

### 1. はじめに

部活動の現場において、集大成となる大会の直前に主力選手が怪我に見舞われ、これまでの努力が結果に結びつかないという事態は、選手にとっても指導者にとっても痛恨の極みである。スポーツにおける怪我は、選手にとって最も大きな障壁となる。怪我がなければ順調にトレーニングを積んでパフォーマンスを向上させることができるが、怪我により成長が停滞し、時には努力が水泡に帰すこともある。スポーツによる怪我には、突発的な外傷と、慢性的な運動により生じる障害があるが、自身でコントロールできない接触型以外の怪我については、適切なトレーニング計画によって予防することが重要である。「フィットネス-疲労理論」によれば、トレーニングによって「体力（フィットネス）」が高まると同時に「疲労」も蓄積する。疲労は溜まりやすく抜けやすい一方、体力は高まりにくく下がりにくい。この特性を利用し、大会前に疲労を小さく、体力を大きく保つことがコンディショニングの基本となる。怪我はコンディションが低下し、体の準備ができていない状態で負荷がかかった時に発生しやすい。本研究では、怪我の予防と競技力の向上を両立させるため、「Acute:Chronic Workload Ratio」（以下「ACWR」と略す）という指標を活用したトレーニング計画の有効性を検証する。

### 2. 目的

ACWR を活用してトレーニング計画を作成することで、以下の2点を検証することを目的とする。

- (1) 競技力の向上と故障リスクの低減を両立できるか。
- (2) 競技トレーニングや体力トレーニングを一括管理することで、大会に向けたピーキング（調整）にも活用できるか。

競泳界かつ高校生を対象とした ACWR の研究事例は少ないことから、本実践は意義あるものとする。

### 3. 方法

#### (1) ACWR の定義と算出方法

ACWR とは、直近1週間の運動負荷（Acute）を過去4週間の運動負荷の平均（Chronic）で除した値である。この数値が1.0であれば、過去4週間と同等の負荷がかかっていることを示し、1.5を超えると故障のリスクが急激に高まる「デンジャーゾーン」、0.8から1.3の範囲は故障リスクが低い「スイートゾーン」とされる。

運動負荷の算出には、「主観的運動強度（Rating of Perceived Exertion）」（以下「RPE」と略す）を用いる。GPS や心拍計などの特別な機材を必要とせず、水中練習、陸上トレーニング、試合など種類の異なる負荷を統一の指標で管理できるためである。

選手は練習終了30分後に、その日の練習のきつさを10段階の修正ボルグスケールから選択する。この数値に運動時間（分）を乗じたものを「セッションRPE」とし、その日の運動負荷とする。算出にあたっては、直近の負荷の影響を重視する「指数加重移動平均（Exponential Weighted Moving Average）」を用いて重み付けを行い、スプレッドシート上で計算した。

#### (2) 対象と期間

研究1：2024年度、全国大会優勝レベルの選手1名を対象に事例分析を行った。

研究2：2025年度、インターハイ出場レベル以上の選手5名を対象に実践を行った。

期間はいずれも4月1日からインターハイ終了までとした。

### (3) トレーニング計画の立案

3週間の強化期間（ACWR を高める期間）の後に1週間のリカバリー週（ACWR を下げる期間）を設けるサイクルを基本とし、ACWR が安全圏内で推移するように計画した。

## 4. 結果と考察

### (1) 研究1（2024年度）の事例と反省

対象選手はインターハイで自己ベスト比101.8%のパフォーマンスを発揮し、3位入賞を果たした。しかし、大会後の8月7日に肩の故障が発生した。

分析の結果、以下の課題が浮き彫りとなった。故障が発生したのは、大会に向けた調整が進み、疲労が抜けて調子が上がっている時期であった。調子が良い時、選手は身体的な「きつき」を感じにくくなる傾向がある。その結果、選手が報告するRPEが実際の生理学的負荷よりも低く申告され、算出されたACWRは安全圏内（1.5以下）に見えても、実質的な身体負荷はデンジャーゾーンにあったと考えられる。「調子が良い時ほど故障のリスクが高い」という逆説的な状況への対策が不足していた。

### (2) 研究2（2025年度）での改善と成果

研究1の反省を踏まえ、以下の改善を行った。

- 1 ACWRの高騰への対策 強化合宿など負荷が高まる期間は、合宿期間を分割して間に休養日を設けること
- 2 リスク管理の徹底 「リスクが高い状態（ACWRが高い、または調子が良い）」であることを選手と共有し、入念なケアやアイシング（アイスバス等）を徹底させる「水際対策」を行った。
- 3 コミュニケーションによるRPEの適正化 調子が良くタイムが出ている時期は、指導者が選手と対話し、「タイムは出ているが体への衝撃は強いはずだ」と客観的な視点を与え、RPEの過少申告を防いだ。

その結果、研究2の対象選手たちは、インターハイにおいて前年と同等のパフォーマンス向上（自己ベスト比101.76%）を達成しつつ、練習を中断するような大きな故障者を一人も出さずにシーズンを完遂した。ACWRが一時的に1.5を超える場面があっても、直後に適切なリカバリーを挟み、リスクを自覚してケアを行うことで、故障は防げることが示唆された。

### (3) ピーキングへの活用

ACWRは、複数の異なるトレーニング（水中練習、ウエイトトレーニング等）の負荷を一つの数値に統合できる。大会に向けて練習量を落としていく「テーパリング」の過程において、ACWRの数値をなだらかに下げていく管理を行うことで、感覚に頼らない精度の高いピーキングが可能となった。

## 5. まとめ

本研究の結果、ACWRを活用したトレーニング計画とリスク管理は、高校競泳選手の競技力向上と故障予防の両立に有効であることが確認された。

重要なのは、データを単なる管理ツールとして使うのではなく、選手との「共通言語」として活用することである。データが危険信号を示している時、あるいは数値と感覚にズレがある時に、指導者が「大丈夫か」と声をかけ、選手自身が自分の体と向き合うきっかけを作ることが、本質的なコンディショニングにつながると思われる。

## 質疑応答・助言

### 【質問1】

けがが発生してしまった場合、指導者側が感じている負荷と、選手自身が感じている負荷には大きな差が生じるものなのか。その点について伺いたい。

#### 〈回答〉

トレーニングを考える上で、指導者と選手が感じる「きつき」の違いを擦り合わせることができる点が、RPEの大きな利点の一つである。

実際に RPE を入力させると前日まで同様の練習が続いている場合には数値が高くなりやすく、重要な大会が近づくと選手が精神的に緊張し、調子が悪いと感じることで RPE が非常に高くなることも報告されている。先行研究においても、選手の精神的状態と身体にかかる実際の運動負荷との関連性が示されている。

指導者としては「これくらいなら問題ない」と判断していても、選手にとっては決して楽ではない状況、あるいはその逆の状況が日常的に生じている。だからこそ、RPE を日常的に入力させ数値を基に選手と対話しながら状態を確認することで、指導者が意図したトレーニング計画をより適切に進めることが可能になると考えている。

### 【質問2】

調子が良い時ほど故障につながりやすいという点で、選手が無自覚な場合に指導者が声をかけることの重要性、またコミュニケーションツールとしての意義は理解できた。一方で、選手は調子が良いと「問題ない」と答えがちであり、実際には疲労が蓄積している場合もある。その点に矛盾を感じることもある。けがのリスクがあると考えられる状況で「大丈夫だ」と言う選手に対して、どのような声かけを行えばよいのか、助言をいただきたい。

#### 〈回答〉

重要なのは声かけの方法だ。RPE を入力させる際に、指導者として最も注意している点は、誘導的な声かけを行わないことである。「今日はきつかったのではないか」といった表現を用いると、指導者が回答を意図的に誘導することになる。パフォーマンスが非常に良い時ほど、選手は疲労を自覚しにくい。例えば、マラソン選手がゴール直後には疲労しているはずであるにもかかわらず、元気にインタビューに応じている状態と類似している。そのような場合は、練習直後ではなく、30分程度時間が経過し、着替えを終えて冷静になったタイミングで、「現在の状態はどうか」「筋肉の張りは感じているか」と質問形式で声をかける。その結果、「言われてみると、今日は少し疲れているかもしれない」と自覚する選手もいる。指導者の声かけによって、選手が一度立ち止まり、自身の状態と向き合うきっかけをつくることが重要であると考えている。

### 【質問3】

水泳競技の指導を行っているが、ピーキングに関する説明が非常に参考になった。2～3週間の高強度トレーニングから、試合1週間前に負荷を下げるといった話であったが、実際には高強度期の練習ボリュームや、リカバリー期にどの程度練習量を減らすのか、距離や内容（スピード中心など）について、具体的な考え方を教えていただきたい。

## 〈回答〉

ACWR の数値のみでピーキングを判断しているわけではない。実際には、練習距離等も集計しながら調整を行っている。泳ぐスピードや動作特性によって運動強度を5段階に分類し、各強度における距離と総距離を把握した上で調整している。

試合1週間前から徐々に練習量を減らし、最終的には過去1か月の約60%程度まで落とす。ただし、強度の低い練習は60%程度まで減らす一方で、高強度の練習については大きく減らさないようにしている。その理由として、トレーニング残存効果が挙げられる。

フィットネス・疲労理論に基づけば、持久力は比較的維持されやすいが、筋力や瞬発力は獲得しやすい一方で低下も早い。そのため、持久系トレーニングは早めに切り上げ、瞬発系トレーニングは可能な限り試合直前まで行う。ただし、身体へのダメージも大きいので、RPE を活用し、選手が感じている負荷を確認しながら、選手と指導者の協議により調整を行っている。

## 《助言》

本研究は、高校部活動という制約の多い現場において、ACWR を理論にとどめることなく、実践的に導入し継続的に検証している点に大きな意義がある。特に、成功事例だけでなく、大会前の故障経験を含めて分析している点は、現場に即した研究として高く評価できる。ACWR と sRPE という簡便な指標を用いて、競技トレーニングと体力トレーニングを一つの数値で統合的に管理している点は本研究の大きな強みであり、高校現場にも適用しやすい方法である。

一方で、RPE は主観的指標であるため、調子が良く動きが軽い状況ほど、選手自身も指導者も負荷の上昇に気づきにくいという課題がある。今後は、RPE の数値だけでなく、その背景にある選手の発言や状態を質的に分析などして、記録を対話につなげる工夫を加えることで、教育的価値はさらに高まると考えられる。

また、研究2では、ACWR が高まることを単に避けるのではなく、高くなることを前提にどのように備えるかという指導者の意思決定の変化が示されている。合宿の分割や計画的な休養日の設定など、選手とリスクを共有しながら取り組む姿勢は、数値に振り回される指導ではなく、数値を活用して先を読む指導である。ACWR を「即中止」ではなく「要警戒」の指標として用いている点や、ピーキング期に向けた具体的示唆も含め、本研究は ACWR や sRPE を選手管理のための道具ではなく、選手と状態を共有するための共通言語として位置づけた点に大きな価値がある。



## バレーボールにおける小中高一貫指導の試み ～ 佐渡島から全国大会へ ～

【新潟県】新潟県立佐渡高等学校 源氏 篤史

### 1. はじめに

青い海と特別天然記念物である朱鷺が空を舞う自然豊かな佐渡島は、新潟県本土から約 30 km 沖、日本海に浮かぶ島で面積は約 854 km<sup>2</sup>（東京 23 区の約 1.5 倍！）、日本の離島のなかでは最大の面積を誇る島である。北と南 2 つの山地（大佐渡山地・小佐渡山地）に囲まれ、その間に平野が広がる。日本海側気候に属し、夏は比較的涼しく、冬は季節風が吹き雪も多いが新潟本土ほど豪雪ではない。

2024 年 7 月に佐渡金山がユネスコの世界文化遺産に登録された。世界遺産登録を契機に、観光振興や地域活性化に向けた取り組みが強化されている。産業は、観光の他にコシヒカリを中心とした米作、ブリ・紅ズワイガニ・サザエ等の漁業、酒造などが盛んである。

人口は、約 4 万 5 千人（15 歳以下の人口は約 5 千人）であり、10 年前の 2015 年の人口約 5 万 7 千人（15 歳以下の人口は約 6 千人）からかなり減少していることで、佐渡島でも少子高齢化が進んでいることがわかる。

様々なスポーツ大会が開催され、特に有名なのは、佐渡国際トライアスロン・佐渡ロングライド・佐渡トキマラソン・佐渡オープンウォータースイミングである。

### 2. 研究目的とねらい

- (1) 全国的に部活動地域移行は、2023 年から段階的に始まったが、本クラブは 2016 年からジュニアバレーボールクラブと連携し、中学生・高校生の男子を対象とした小中高一貫指導クラブとして活動を始めた。ジュニアバレー経験者だけではなく、バレーボール部がある中学校の生徒からバレーボール部がない中学校の生徒を島内全域から募り、すでに部活動地域移行が完成していた。
- (2) ジュニア期（小学生）から中学校期に、そして高校期まで繋げることで、新潟県大会で悲願の優勝を果たし、2020 年【春の高校バレー】に出場した。長年にわたりチームスポーツであるバレーボールで人口の少ない佐渡島から全国大会出場は無理だと言われ続けたことを覆すことができた。その後も中学生ではヤングバレー全国大会出場・高校も新潟県で常に上位の位置に居続けられている。

設立から現在まで 10 年間のクラブの総選手数は、48 名（全員佐渡島出身）。年平均 5 人程度で運動能力や体格に特に秀でている選手がいるわけではないが、この 10 年で新潟県中学校選抜選手 6 名・新潟県高校選抜選手 7 名が選出されている。そして、2025 年佐渡島初の V リーガー（富士通カワサキレッドスピリッツ）が誕生した。

- (3) 本研究の目的とねらいは、現在全国で部活動地域移行が進み、さらに 2026 年度以降平日の活動についても地域移行が検討されているなか、現在予想されている部活動地域移行のメリット（生徒の選択肢拡大、指導の質の向上、教員の負担軽減など）・デメリット（費用負担の増加、指導者不足、運営体制の整備など）以外の優位性と課題を本クラブの活動をとおして探っていきたい。
  - ① 人口約 4 万 5 千人の佐渡島という小さなコミュニティのなかで、ジュニア期（小学生）から高校期までの長い年月で作られる意識（遊びから自らの成長と勝利を強く望むことへのころの変化、指導者・選手同士の人間関係とその精神面など）が及ぼす競技力向上への影響について。
  - ② ジュニア期（小学生）から高校期までの 7 年以上の時間から見る子どもたちのころの変化（憧れの選手やモチベーション、目標など）について。

- ③ クラブ設立 10 年を迎え、順風満帆に強化が進んでいると思われたときに突然訪れた小中高一貫指導継続困難。それに対しての問題点や反省点について。

### 3. 研究方法

- (1) 10 年間の選手たち（男子）にアンケート調査※を実施する。  
(2) アンケート調査結果から小中高一貫指導を行うことでの競技力の向上に必要な要因を考察する。  
※ アンケートは 10 年間の選手 48 名にお願いし、48 名全員から回答してもらった。（回答率 100%）

#### ① アンケートの内容と回答

##### ① バレーボールを始めた学年：48 名回答

学年に差はあるものの、ジュニア期（小学生）に始める選手が多い。本クラブから新潟県中学校選抜選手・新潟県高校選抜選手に選ばれた選手はすべてジュニア期から始めた選手であった。ただ、必ずしも高校期でのスターティングメンバーがジュニア期から始めている選手ではなかった。

##### ② バレーボールを始めたきっかけ：48 名回答

ジュニア期（小学生）の多くはバレーボールに限らず、どの競技でも、ほとんどが家族・友人などのすすめがきっかけであると考えられる。

##### ③ ジュニア期（小学生）の憧れや目標とした選手（日本代表選手や Vリーグ選手など）：38 名回答

##### ④ 中学校期の憧れや目標とした選手（日本代表選手や Vリーグ選手など）：44 名回答

##### ⑤ 高校期の憧れや目標とした選手（日本代表選手や Vリーグ選手など）：48 名回答

③～⑤の質問では、中学校期・高校期に自分のポジションの変化で選手名は変わることはあったが、進学や進級することでの回答に大きな変化は特に見られなかった。有名な選手名を挙げる回答がジュニア期（小学生）に多数見られたが、学年が上がるにつれて海外リーグ等の選手名を挙げるなどバレーボールに興味を示している状況が回答から読み取ることができた。

##### ⑥ ジュニア期（小学生）の憧れや目標とした選手（自チームの先輩、後輩、同級生など）：38 名回答

##### ⑦ 中学校期の憧れや目標とした選手（自チームの先輩、後輩、同級生など）：44 名回答

##### ⑧ 高校期の憧れや目標とした選手（自チームの先輩、後輩、同級生など）：48 名回答

⑥～⑧の質問では、自分のポジションの変化に関わらず、進学や進級することで自分と近い年齢の選手を身近に感じ、目標とするといった回答に変化が見られた。高校期ではプレーだけではなく、リーダーシップがあることや周りに対して気配りができるなどの人間性で名前を挙げる回答もあった。

##### ⑨ ジュニア期（小学生）の個人の最終目標：38 名回答

##### ⑩ 中学校期の個人の最終目標：44 名回答

##### ⑪ 高校期の個人の最終目標：48 名回答

⑨～⑪の質問では、進学や進級することで自分の役割を理解し、何をすべきか考える回答が増えた。特に同じポジションの選手を年齢に関係なく意識している。中学校期あたりから身近にいる年の近い仲間をライバルとし、長い期間をかけて、お互いが高めあっている様子がわかる回答が多く見られた。

##### ⑫ ジュニア期（小学生）のチームの最終目標：38 名回答

##### ⑬ 中学校期のチームの最終目標：44 名回答

##### ⑭ 高校期のチームの最終目標：48 名回答

⑫～⑭の質問では、ジュニア期（小学生）に各々自分なりにチーム目標を決めていたことが、中学校期から高みを目指す姿勢ができ、高校期ではどの世代も一貫して全国大会出場を叶えようというモチベーションがあることがわかった。そして、どの世代も 2020 年に春の高校バレーに出場した先輩たちを強く意識し、その世代の選手をリスペクトしている。さらに彼らを超えることを強く意識し、最終目標にしていることが回答を通して確認できた。

⑮ 同じメンバーでジュニア期（小学生）または中学校期から高校期までプレーすることのメリット  
：48名回答

⑯ 同じメンバーでジュニア期または中学期から高校期までプレーすることのデメリット：48名回答

⑮のメリット、⑯のデメリットの回答から、どの世代も同じような感覚が芽生え、同じような精神意識のなか活動していることがわかる。長い年月でバレーボールの技術・技能だけでなく、それぞれの性格や特性、その条件でのメンタル面をいつの間にか理解し、それらを受け入れていることが、コート内だけでなくチームとしての繋がりを強化していると考えられる。

多くの選手にとってのメリットが、ある選手によってはデメリットとしてとらえられていることもあることがわかり、興味深い回答のひとつであった。

#### 4. 研究の結果と考察

【2. 研究目的とねらい】の①～③と【3. 研究方法】のアンケート調査結果との整合性を図る。

① 人口約4万5千人の佐渡島という小さなコミュニティのなかで、ジュニア期（小学生）から高校期までの長い年月で作られる意識（遊びから自らの成長と勝利を強く望むことへのこころの変化、指導者・選手同士の人間関係とその精神面など）が及ぼす競技力向上への影響について。

アンケート調査結果のとおり、進学や進級することでうまくなりたい気持ちが大きくなることや勝利を強く望むようになっていくことが検証できた。

なぜそうなるのか。その理由としては、簡単に言葉にはできないが、言葉にするとならば、一緒にいる年数が長ければ長いほど、バレーボールを通して、その人そのものを理解していくことがその理由のひとつだと私は考える。そして、憧れや目標の選手が遠い日本代表選手などではなく、小さいときから近くにいる。そのそばにいる憧れの選手から毎日指導を受けることで自分もまたその下の世代の選手の憧れとなり、それが受け継がれていく。

指導者も中学校期から変わらないため、子どもから大人に変化していく様子を見ることができ。特にこころの状態を表情やしぐさである程度読み取ることができるようになってくるため、それぞれの選手に対しての接し方や言葉がけでその状況に応じた適切な対応がスムーズに行える。

幼いころから、長い期間をかけてその人そのものを理解し受け入れることで、自分も含めた周りの頑張りを高め、技術・技能も含めたなかでの競技力向上にかなり影響していると考えられる。

時間をかけて選手の成長を第一に考え、長い時間をともにすることで、設立当初よりチームは結果以上の価値を生み出し、本来の意味で良いチームとなったと思う。

② ジュニア期（小学生）から高校期までの7年以上の時間から見る子どもたちのこころの変化（憧れの選手やモチベーション、目標など）について。

アンケート調査結果のとおり、ジュニア期（小学生）から高校期までの期間で大きなこころの変化が起こっていることが検証できた。

特に、自分と同じ環境で育った憧れの身近な選手が通った同じ全国大会への道を歩もうという流れができてきていることの確認ができた。島外の高校からスカウトが来る場合も少なくないが、佐渡島から全国大会出場を実現化した先輩たちと自分を重ねることができると、佐渡島で幼少期からの仲間と頑張ろうという意識が生まれると同時に先輩たちを追い越すことが彼らのモチベーションであり、目標となる。

クラブを設立する前までは、高校期からは佐渡島を離れ、バレーボールで進学をする選手もいた。佐渡島の環境とは比較できないほどの好条件で、バレーボールでの進学を選択できる選手も少なくなかったが、この10年でバレーボールを『どこでやるかではなく、誰とやるか』を大切にする選手が増えた。

③ クラブ設立10年を迎え、順風満帆に強化が進んでいると思われたときに突然訪れた小中高一貫指導継続困難。それに対しての問題点や反省点について。

この10年で春の高校バレー（高校）、新潟県大会優勝2回（高校）、全国ヤングバレー大会優勝（U-19）・準優勝（U-14）、北信越ブロック大会出場多数（高校）、中学・高校とも新潟県選抜選手多数。多くの結果が出せるようになった。憧れであり目標の先輩から教わったことを受け継いでいく小中高一貫指導システムが構築され、この状況を継続していくことが、競技力向上につながり、《もう一度佐渡島から全国大会へ》の道だと思っていた。

今まではコミュニティが小さいことが強みであったが、コミュニティが小さいからこそ、そこには事実とは異なる噂や憶測を言われるようになり、選手の意向を踏まえて勝利をひとつの目標として目指す「勝利主義」の私たちのチームとしての在り方が、勝利しか認めない偏った「勝利至上主義」のチームと誤解されるようになった。そのことで、レクリエーション的なクラブにジュニア選手が流れ、ジュニアチームからの選手の供給が途切れることとなった。それでも、2024年には本クラブ所属の中学生7人で新潟県予選を勝ち抜き、ヤングバレー全国大会に出場した。2025年には高校に進学したことで在籍する中学生はさらに減ったが、新潟県選抜選手に1名が選考された。現在、本クラブに所属している中学生は4名（3年生3人、1年生1人）ではあるが、特にかたちを変えることなく、高校生と毎日練習している。

今回の問題点は、10年も続けてきたことをこんなに小さなコミュニティでありながら、他の指導者に周知できず、誤解を招いてしまっていたことである。今後、もう一度「小中高一貫指導佐渡島バレー」を復活させるとするならば、他の指導者とコミュニケーションをとり、勝ちたい選手も楽しく緩くやりたい選手も集える色々なカテゴリーを作り、全員がバレーボールを通して、成長するチームを作っていきたいと考える。

## 5. まとめと今後の課題

本研究の目的とねらいは、部活動地域移行で今後予想されている部活動地域移行のメリット（生徒の選択肢拡大、指導の質の向上、教員の負担軽減など）・デメリット（費用負担の増加、指導者不足、運営体制の整備など）以外の優位性と課題を本クラブの活動を通して探ることである。

今回アンケート調査を行いその結果を通して、少子化が加速し続ける日本においては、各地域の子どもたちがスポーツを通して一つの場所に集まり、交流し、同じ目標を持ち切磋琢磨することは、この時代にマッチした手法であると改めて感じた。

遊びから始め、そこに子どもたちが集まり、周りとのコミュニケーションをとることで、ともに歩むかけがいのない仲間ができる。仲間と本気でバレーボールに打ち込みながら、挑戦し、喜びも悔しさも分かち合う。時間をかけて試行錯誤し、夢中になってバレーボールに取り組む姿を見ることができている。私たち大人には感じない目には見えないほどの小さな変化を積み重ねている多くの可能性を秘めた子どもたちの成長に驚くほどの優位性があることに気付くことができた。

今回の研究をとおしての今後の課題は、私も含めた指導者としての在り方だと考える。船頭多くして船山に上るといふことわざがあるように、価値観の違う指導者がひとりでもいたことがこのコミュニティが壊れた原因のひとつである。子どもの数が限られた地方の小さなコミュニティのなかで取り合いが起きた。地方であるからこそ、正しいか否かは別としても関係者以外にも声が届きすぎてしまう環境がある。スポーツに限らず、足を引っ張られることはよくあることだ。単に技術や戦術を教えるだけでなく、長い時間をかけて、子どもたちのところに寄り添い、信じて引き出すことが小さなコミュニティでも子どもたちが大きく成長できる可能性であることをこの研究をとおして再認識できた。

部活動地域移行がすすむ状況のなか、チームの目指す姿や指導方針を多くの指導者と共有し、互いに尊重し合いながらそれぞれの役割を果たし、今までどおり地方の小さなコミュニティだからこそできる一貫性のある選手ファーストの良いチームをつくっていきたい。

## 質疑応答・助言

### 【質問1】

高校教員としての勤務と並行しながら、小学生・中学生の指導にも関わる取組は大きな情熱を感じさせる。一方で、その体制を継続的に維持するには相当なマンパワーが必要であると考えられる。現在、指導体制が教員1名と外部指導者1名であるとのことだが、人員面での負担が大きいのではないか。これまで人員補充について、どのような検討や工夫を行ってきたのか。

### 〈回答〉

当初は、まずチームを立ち上げることを優先してしまい、指導体制の整備を後回しにした点は大きな反省点である。現在振り返ると、先に指導者を確保し、体制を整えた上でスタートすべきであったと感じている。

近年では、2020年春の全国高等学校バレーボール選手権大会に出場した選手が大学卒業後に佐渡島へ戻り、自身と共にコーチとして指導に関わるようになってきている。こうした卒業生がスタッフとして加わることで、体制は徐々に充実してきている。

自分自身が指導してもらった経験を次の世代へ返していくという循環が、少しずつではあるが形になり始めており、一貫指導の成果の一つであると捉えている。

### 【質問2】

「部活動の地域移行」というと、高校の部活動が地域へ移行し、そこに教員が関わるというイメージを持っていたが、今回の実践ではむしろ高校が中心となって地域を巻き込み、小・中・高一貫で取り組んでいる点が印象的である。一方で、狭いコミュニティにおいては、生徒の感想にも見られたように、「合わない人がいる」「人間関係が難しい」「逃げ場がない」といった課題が生じる可能性もあると考えられる。これまでの経験から、どのように対応してきたのか。

### 〈回答〉

現在在籍している48名の生徒の中には、小学生から継続して活動している生徒だけでなく、中学生の終盤や高校段階から競技を始めた生徒も含まれている。小学生期から継続して活動している生徒に関しては、人間関係上の大きな問題が生じることはほとんどなかった。

一方で、中学生の終わりや高校段階から加入した生徒については、既に形成されている人間関係の中に入りづらさを感じる場合がある。明確ないじめや排除が起きているわけではないが、自身が「少し外に置かれている」と感じてしまう生徒がいることは事実である。

そのため、定期的にミーティングや話し合いの場を設け、生徒同士が思いや考えを共有する機会を意図的に設定し、関係性の調整を図ってきた。

### 《助言》

本実践は、佐渡島という人口規模や地理的条件が極めて限定された地域を舞台に、小・中・高一貫指導を11年間継続してきた点で、全国的課題に対する先駆的かつ極めて価値の高い報告であると評価できる。全国大会出場やVリーガー誕生といった成果に加え、子どもたちの意識や価値観の変容、指導者と選手、選手同士の関係性が競技力にどのような影響を与えたのかが、具体的なデータとともに示されていた。

第1の価値として、長期的視点で心の成長を捉えている点が挙げられる。アンケート調査から、憧れの対象が日本代表選手のような遠い存在から、身近な先輩へと移行していく過程、個人の目標が技能習得中心から役割意識やチームへの貢献へと変化していく様子、さらに学年ごとのチーム目標が最終的に全国大会という共通目標へ収束していく過程が明確に示されていた。これらは短期的な指導では捉えられず、時間をかけた一貫指導だからこそ可視化できた成果である。

第2の価値として、身近な憧れが循環する構造を示した点が挙げられる。先輩から学び、その先輩が全国大会へ進み、やがて自分自身が下の世代の憧れとなるという循環が、地域の中で自然に形成されていることは大きな強みである。この循環が、将来的に指導者として地域へ戻る人材を生み出している点も注目に値する。

第3の価値として、成功と反省の両面を示した点が評価される。全国大会出場という成功の一方で、勝利至上主義と勝利主義の誤解、小規模コミュニティ特有の噂や憶測、指導者間の価値観の違いといった課題を正面から取り上げており、これから同様の取組を行う指導者にとって、現実的かつ有益な示唆を与える内容であった。

今後の課題としては、一貫指導の継続によって生じ得る競争の形骸化や役割の固定化への対応が挙げられる。外部チームとの交流や、年代を超えた一時的なポジション変更、指導者以外の視点の導入など、意図的に環境を変化させる工夫が求められる。また、競技志向のみならず、エンジョイ志向やレクリエーション志向といった複数の選択肢を言語化・可視化し、保護者や地域と指導のプロセスを共有し続けることの重要性も示された。



## スポーツの“価値”意識の醸成が“勝ち”につながるのか

【三重県】三重県立川越高等学校 酒井 佑紀

### 1. はじめに

私が指導する三重県立川越高等学校（以下、本校）空手道部は、例年、部員の大半が高校から競技を始める「初心者」で構成されている。県内の公立進学校のひとつであり、スポーツ推薦等による選手獲得ができない環境下において、生徒たちは同じスタートラインに立ち、同様の指導を受けているにもかかわらず、3年後には競技力に顕著な差が生じることに、私は以前から指導上の疑問を抱いていた。

技術や体カトレーニングの質・量は同等であるにもかかわらず、なぜ成果に差が生まれるのか。その要因を探求する中で、チームに関わるメンタルトレーナーの助言もあり、選手の「スポーツに対する価値意識」の違い、すなわち非認知能力の領域が競技力の差を生んでいるのではないかという仮説に至った。

先行研究（国立教育政策研究所，2017）においても、認知能力の発揮には非認知能力が重要であることが示されている。また、学習意欲に関する研究（櫻井，2020）では、「人の役に立ちたい」「社会に貢献したい」といった向社会的・自己実現的な意欲が、積極的な学習関与を促すとされている。これはスポーツ活動においても同様であり、単なる技術向上だけでなく、活動そのものに価値を見出し、主体的に取り組む姿勢こそが、結果として競技力の向上に寄与するのではないかと考えた。

本研究は、この「スポーツの価値意識」と「競技力」の関係性を明らかにすることを目的とし、県内高校生へのアンケート調査および本校空手道部での実践研究を通じて検証を行ったものである。

### 2. 研究の目的

本研究の目的は、以下の2点に集約される。

第一に、高校生の「スポーツの価値意識」と競技成績の間に相関関係が存在するかを明らかにすることである。特に、高い競技実績を残す選手が、スポーツに対してどのような価値を見出しているかを分析する。

第二に、その調査結果に基づき、本校空手道部において「スポーツの価値意識（特に社会的価値意識）」を高めるための意図的な指導実践を行い、その意識変容が実際の競技成績や取り組み姿勢にどのような影響を与えるかを検証することである。

これらを通じ、技術指導偏重になりがちな運動部活動指導に対し、「価値意識の醸成」という新たな視点からの競技力向上アプローチを提言することを最終的なねらいとする。

### 3. 研究方法

本研究は、第1段階で県内高校生を対象とした現状調査、第2段階で本校空手道部における実践的研究、そして第3段階で実践の効果検証、の3段階で構成した。

#### (1) 研究1：アンケート調査

対象：三重県内の高体連に所属する高校生 1,034名（有効回答数）

期間：2024年5月23日～6月30日

方法：日本体育協会（2016）開発の「スポーツ価値意識評価尺度（簡易版）」を用いたウェブ調査を実施。回答者の競技成績（全国大会出場、県大会入賞等）と、スポーツの「する・みる・ささえる」各領域における価値意識の関連性を分析した。

## (2) 研究2：本校空手道部による実践

研究1の結果(後述)を踏まえ、本校空手道部では「スポーツの社会的価値意識」の向上に重点を置いた指導プログラムを導入した。「私たちが運動部として活動することが、社会や世の中に良い影響をもたらすことができる」という意識を育むため、以下の5つの具体的な取り組みを継続的に実施した。

### ① 目的設定を基盤としたチーム運営

目標(順位や勝敗)だけでなく、「なぜその練習をするのか」「なぜ大会に出るのか」という『目的』を常に可視化・言語化させた。部員同士が役割を共有し、自らをチーム運営の当事者として捉えさせることで、方向性の統一を図った。

### ② 練習前の1分間スピーチ

日替わり当番制で、練習開始前に任意のテーマで1分間スピーチを実施した。「本気」の空気を作るための内発的動機づけ、考えを他者に的確に伝える表現力の育成、他者の考えを受容する傾聴姿勢の涵養を目的とした。

### ③ 月1回の読書感想発表会

トップアスリートや起業家の著書を読み、感想文を発表し合う機会を設けた。単なる感想にとどまらず、「明日から実行する具体的な行動」を明記させることで、優れた他者の思考を自己の活動に関連付け(自己関連付け)、社会で生きる視点を養った。

### ④ 月1回の幹部会議

キャプテン等の幹部生徒による会議では、否定的な言葉を使わず「～する」という肯定的表現を用いるルールを設定した。自ら課題を発見し、解決策を前向きに決定する「課題解決能力」と「主体性」の育成を重視した。

### ⑤ 試合・練習試合前の危機管理トレーニング

試合中に起こりうるトラブルを事前にシミュレーションし、対処法を準備するワークを行った。不測の事態でも動じない精神力を養うことを目的とした。

## (3) 研究3：実践の検証

実践期間中、部員に対して定期的にアンケート調査(2024年5月、2025年2月、2025年5月)を行い、価値意識の推移を定点観測した。また、同時期の公式戦における競技成績の変化を記録し、意識変容との関連を検証した。

## 4. 研究の結果

### (1) アンケート調査の結果(全県調査)

三重県内の高校生を対象とした調査の結果、競技成績と価値意識の間に明確な傾向が確認された。特に「全国大会出場以上」の成績を持つ生徒群は、その他の群と比較して、「するスポーツ」における「社会的価値意識」のスコアが高いことが明らかとなった。つまり、トップレベルの選手ほど、スポーツを単なる個人的な楽しみや健康増進の手段としてだけでなく、社会との繋がりや貢献の手段として捉えている傾向が示唆された。

### (2) 実践研究の結果(本校の変容)

この結果を受け、社会的価値意識を高める実践を行った本校空手道部では、以下の変化が見られた。

#### ① 意識の変容

定期アンケートの結果、研究開始当初(2024年5月)から比較しスポーツの社会的価値意識は第2回、第3回と回を追うごとに上昇した。特に研究開始から約1年後の2025年5月時点では、本校部員のスコアは、全県調査における「全国大会出場群」の平均値を全項目で明確に上回る高水準に達した。

## ② 競技成績の向上

意識の高まりと比例するように、競技成績も向上を見せた。

- ・2024年10月 県選手権大会：新チーム始動後、上位大会へつながる最初の大会。男女団体組手 準優勝にとどまった。
- ・2025年4月 国際大会：本校初の日本代表選手が誕生し、第12回東アジア空手道選手権大会で5位入賞。
- ・2025年5月 県高校総体：10月の団体戦敗戦を乗り越え、団体組手で男女アベック優勝、個人組手でも男女1位・2位を独占。創部以来の最高成績を記録。
- ・2025年6月 東海高校総体：女子団体組手で3位入賞。
- ・2025年8月 全国高校総体：個人戦において男子初戦突破、女子3回戦進出と、就任以来の最高の成績。

## ③ 定性的な成果

生徒の発言にも変化が現れた。県総体直前の幹部会議では、「なぜ私たちが優勝する必要があるのか」という問いに対し、自分たちの勝利が「三重の空手界への夢や希望になる」といった、他者への貢献を動機とする発言が聞かれるようになった。これは、勝利を個人的な名誉のためではなく、社会的意義のある使命として捉え直した（＝価値意識の深化）ことの表れであるといえる。

## 5. 考察と今後の課題

### (1) 考察：スポーツ価値意識と競技力の関連

本研究では、スポーツの社会的価値意識の醸成が競技力に与える影響を検討した。アンケート調査の結果、実践を継続した部員は社会的価値意識の全項目で意識が向上し、最終的には県平均を大きく上回った。これは、「自分たちの行動が社会に価値をもたらす」という実感が、活動を通じて深まったことを示している。こうした内面の変容は、実際の競技成果にも波及した。県総体直前の幹部会議で、ある生徒は次のように語っている。

「三重県の空手道の競技レベルは決して高くありません。（中略）だからこそ、私たちが県大会で優勝し、さらにその先の大会で活躍することで、『私たちにもできるかもしれない』という夢や希望を伝えたい。三重の空手界の常識を変えられるのは、私たちしかいないと思っています。」

この発言は、勝利を単なる名誉ではなく、社会へ希望を与える手段として捉え直したことを象徴している。実際、本校初の日本代表選手誕生や県総体アベック優勝などの成果は、こうした意識変容とチームの一体感がもたらしたものと考えられる。「自らの行動が社会に良い影響を与える」という価値意識の高まりが、競技への取り組みを質的に変え、結果として競技力向上に結びついた可能性が示唆された。

### (2) 今後の課題

本研究は平均値による傾向分析にとどまり、統計的な有意差検定等を行っていないため、因果関係の厳密な論証には課題が残る。今後は多変量解析や長期的な追跡調査等による実証的な検証が必要である。しかし、「価値」が「勝ち」を変えようという可能性を提示した点は、部活動指導における教育的・競技的両面からの有効なアプローチであると確信している。

## 謝辞

本研究の遂行にあたり、多大なるご支援を賜りました三重県高等学校体育連盟の皆様、並びにアンケート調査にご協力いただいた多くの高校生の皆様に深く感謝申し上げます。また、本実践に真摯に取り組み、『価値』が『勝ち』につながることをその身をもって証明してくれた本校空手道部の部員たち、そして日頃より活動を支えてくださる保護者・学校関係者の皆様に心より御礼申し上げます。

## 質疑応答・助言

### 【質問1】

大変感動的な発表であった。2点質問したい。

1点目として、空手部での活躍を通して、保護者、学校、生徒からの反応がどのように変化したのかについて伺いたい。

2点目として、多様な取組を進める中で、業務量や時間的制約などの困難も多いと考えられるが、現在感じている課題や、こうした活動を通して自身の仕事への向き合い方や意識にどのような変化が生じているのかを教えていただきたい。

### 〈回答〉

まず、保護者及び生徒の反応についてであるが、日本代表として国際大会に出場した選手が出た際、多くの驚きとともに、非常に喜ばしい反応が寄せられたことが強く印象に残っている。

日頃から生徒に「学校をもっと元気にしよう」と話してきたが、教員側としても、ある程度の結果を伴わなければ生徒に言葉が届かないのではないかという感覚があった。そのため、生徒には「伝えていくためには、まず結果を出そう」という考えも共有してきた。今回の成果は、生徒にとっても大きな意味をもつ出来事であったと感じている。取組の内容自体は未だ十分に広げきれていない部分もあるが、これまで行ってきた実践は意義のあるものであったと捉えている。

これまで、本校では保護者会を設置していなかったが、今回、保護者に対して協力を依頼したところ、多くの場面で支援を得ることができた。県総体の際にも、多くの保護者が会場に足を運んでくださり、大きな支えを実感することができた。

次に、2点目についてである。確かに複数の取組を同時に進めているため、業務量が増え、負担を感じることは少なくない。スケジュール管理を行っていても、想定どおりに進まないこともあり、反省点も多い。

一方で、実践の中で重視してきた「主体性」や「当事者意識」が、生徒の成長として現れ始めている。例えば、メンタル面を担うリーダーなど、生徒自身が役割を考え、主体的に行動するようになってきた。指導者がすべてを抱え込むのではなく、生徒が中心となって活動を進める体制を目指している。また、こういった取組についても、これ以上無理な負担を重ねないよう意識し、練習内で完結できるよう、練習内容を調整しながら、持続可能な活動を心がけている。

### 【質問2】

部活動が持つ教育的価値が明確に示された実践であったと感じた。生徒が部活動を通して学んだことが、日常の学校生活や進路選択の場面で、どのように生かされているのかを教えていただきたい。

### 〈回答〉

今回の発表で取り上げたのは現在の3年生であるが、取組自体は一度に始めたわけではなく、段階的に進めてきたものである。すでに卒業した1学年上の生徒たちの事例を見ると、部活動の中で話し合いの機会を多く設け、自分の考えを伝え、相手の意見を聞く経験を意識的に積み重ねてきた。

その結果、入試の面接において「まったく緊張しなかった」「これまでやってきたことをすべて自分の言葉で話すことができた」といった声が多く聞かれた。大学に進学した卒業生からも、部活動での経験が現在の生活に生きているという話を聞いている。

このことから、部活動で培った力が、入試やその先の社会生活において有効に機能していると実感している。取組からまだそれほど時間が経過していないため、今後どのような形で成果が現れてくるのか、継続して見ていきたいと考えている。

### 《助言》

本発表は、県規模の調査データと自校での具体的実践を結び付けながら、スポーツにおける”価値”意識を検討した点で、極めて意義深い研究であった。1000名を超える調査データを基盤に、そこから現場実践へと展開している点は、研究としても実践としても高く評価できる。

本研究の特長は、単なる成果報告にとどまらず、「なぜその視点に着目したのか」「どのような根拠に基づき、どのように現場に落とし込んだのか」という思考過程が明確に示されている点にある。また、”価値”意識を精神論として扱うのではなく、1分間スピーチ、読書感想発表会、幹部会議、試合前の危機管理トレーニングなど、日常の部活動に具体的に組み込んでいる点は、他競技・他校においても高い再現性を有している。

本研究から得られる重要な視点として、3点が挙げられる。第1に、”価値”意識を「教えるもの」ではなく、「生徒自らが気づくもの」として設計している点である。生徒が考え、言語化し、共有せざるを得ない構造が随所に組み込まれており、主体性や当事者意識の育成につながっている。第2に、社会的価値意識の醸成は競技意欲と対立するものではなく、「なぜ勝つのか」「勝つことが誰にどのような意味をもつのか」を明確にすることで、競技への集中力や粘り強さが高まることを示している。第3に、指導者の言語感覚がチーム文化を大きく左右する点である。否定形を避け、思考を前向きにする言葉の選択は、生徒の判断や行動に影響を与えていることを指導者は自覚する必要があることを示している。

総じて、本研究は部活動を「競技力向上」と「人間的成長」を同時に実現する学びの場として再定義した実践であり、「価値」が「勝ち」の意味を変え得ることを理念ではなく実証的に示した点に大きな意義がある。本発表が、各校・各競技における部活動指導の在り方を再考する契機となることを期待したい。





## 『高知県カヌーチームの挑戦』 ～活性化から競技力向上へ～

【高知県】高知県立須崎総合高等学校 長井 海斗

### 1. はじめに

高知県立須崎総合高等学校は、高知県のほぼ中央部に位置し、普通科・工業科・定時制課程を併せ持つ高等学校である。平成 31 年度に須崎高等学校と須崎工業高等学校が統合し、「人を思い、人とつながり、人に役立つ」人材の育成を目標として再編された。

令和元年度にはカヌー部がインターハイおよび国民体育大会に出場するなど一定の成果を挙げているが、筆者が赴任した平成 29 年度当時は部員 0 名であり、部活動としての実態は存在していなかった。

その後、地域との連携を軸に競技環境の整備や育成体制の構築を進め、競技の「活性化」を目的とした取り組みを実践してきた。2021 年の全国高体連研究大会（青森大会）では、その段階までの実践を「部活動の活性化」をテーマとして報告した。

本報告では、その後 4 年間の実践を加え、活性化から競技力向上へと発展してきた 8 年間の取り組みを整理し、地方における競技力向上の可能性について検討する。

### 2. 研究の目的

本研究の目的は、地域・クラブ・学校・医科学機関が連携する育成環境を構築することで、競技人口の少ない地方においても、カヌースプリント競技の競技力向上が可能であることを明らかにすることである。

特に、以下の 4 点に着目し、実践内容とその成果を検証した。

- (1) 須崎市および土佐町と連携した体験活動・クラブチーム設立による育成基盤の拡充
- (2) 県内選手が集結する「全高知」体制による合同練習および県外遠征の効果
- (3) 高知県スポーツ科学センターや大学と連携した科学的サポートの導入と成果
- (4) 指導者自身が現役競技者として活動することが選手に与える影響

### 3. 取組の内容

- (1) クラブチーム設立と体験活動による育成基盤の拡充

2018 年、須崎市と連携しカヌークラブ「横浪ブラッシュ」を設立した。また、高知県土佐町に位置する早明浦ダムは、直線 1,000m のコース設定が可能であり、競技カヌーに適した環境である。この地域資源を活用し、小中高生を対象とした「さめうらカヌーアカデミー」が創設された。

これにより、小学生から高校生まで継続的に競技に関わることができる育成環境が整備され、高校入学時から即戦力として活躍する選手の育成につながっている。

- (2) 全県的の合同練習および県外遠征の実施

県内 6 校が連携し、学校の枠を超えた合同練習体制を構築した。レベル別・種目別に練習グループを編成することで、個人競技であるカヌーにおいても高い練習効果が得られている。

さらに、県外の強豪校への遠征を継続的に実施することで、全国基準の技術や競技観に触れる機会を確保し、選手の意識改革やモチベーション向上に寄与している。

### (3) 科学的サポートの導入

高知県スポーツ科学センターとの連携により、年 2 回の体力測定、栄養指導、映像分析を実施している。測定結果を基に練習内容を調整することで、個々の課題に応じた指導が可能となった。

また、高知リハビリテーション専門職大学と連携し、低酸素トレーニングや乳酸カーブテストを導入した結果、レース後半における持久力向上が確認された。

### (4) 現役競技者としての指導

指導者自身が全国大会に出場する現役選手として競技を継続することで、選手は競技への向き合い方や試合への準備過程を身近に学ぶことができている。このことは、競技技術のみならず、競技観や主体的な取り組み姿勢の形成にも寄与している。

## 4. ハイブリッド型育成モデルの構築

本研究で実践してきた育成体制は、学校部活動、地域クラブ、自治体、医科学機関が役割を分担しながら連携する「ハイブリッド型育成モデル」である。

学校部活動は日常的な指導や生活指導、学習との両立を担い、地域クラブは競技専門性の高い指導や継続的な育成環境を提供する。また、自治体や競技団体は施設整備や人的支援を行い、医科学機関は体力測定や栄養・心理・トレーニング面での科学的支援を担う。

このように複数の主体が連携することで、単一の組織に依存しない持続可能な育成体制が構築された。

## 5. 成果

2015 年から 2024 年までの全国大会成績を整理した結果、2018 年以降、全国大会での上位進出や日本代表選手の輩出が継続的に見られるようになった。

また、指導者（7 名）および選手（88 名）を対象としたアンケート結果からは、指導者は「環境整備や連携体制」を、選手は「日常的な指導や支援」を競技力向上の要因として挙げており、両者の認識が一致していることが明らかとなった。

## 6. 考察

本研究の結果から、地方においても育成環境を段階的に整備し、関係機関が連携することで競技力向上が可能であることが示された。特に、育成の入口を広げる取り組み、競技基準を共有する機会の確保、科学的支援の導入を同時並行で進めた点が、競技力向上に有効であったと考えられる。

一方で、クラブチームを中心とした育成には課題も存在する。クラブチームは専門性の高い指導が可能である反面、生活指導や学習状況の把握といった教育的側面への対応には限界がある。特に成長期の中高生においては、競技力向上と人間的成長を両立させる視点が不可欠である。

そのため、学校部活動とクラブチームを対立的に捉えるのではなく、相互に補完し合うハイブリッド型育成モデルとして再構築することが重要であると考えられる。

## 7. まとめ

本研究では、活性化から競技力向上へと発展してきた 8 年間の実践を通して、地方における競技力向上の可能性を検討した。

その結果、育成の入口を広げる環境整備、競技基準を共有する機会の確保、科学的支援を現場に結び付ける体制を同時並行で進めることが、競技力向上に有効であることが示された。

また、学校部活動とクラブチームを連携させたハイブリッド型育成モデルは、教育的価値と競技的価値を両立させる有効な方策であり、今後の部活動改革においても重要な示唆を与えるものである。

本報告が、全国各地の部活動指導や競技力向上の一助となれば幸いである。

## 質疑応答・助言

### 【質問1】

講演から、先生の競技に対する強い熱量と、ご自身の競技人生の歩みが印象的に伝わってきた。競技に向かう原動力がどのように育まれてきたのか、また、その過程において地域や周囲のどのような協力があったかについて、可能な範囲で伺いたい。

#### 〈回答〉

私は4人兄弟の末っ子で、2人の兄が同じ競技に取り組み、全国大会で活躍する姿を幼少期から見てきた。その影響で、自然と自分も同じ道を志すようになり、中学生の頃には競技への意欲が明確になっていた。当時の中学校には該当競技の部活動がなく、一時的に他競技（柔道）に取り組んだが、高校入学前に兄の日本代表選考会を間近で見たことが大きな転機となった。結果は代表選出に至らなかったが、その姿を見て、高校では日本代表を目指すという強い決意を固めた。高校時代は常に「日本一になる人間としてどう行動するか」を意識し、練習だけでなく日常生活を含めて自らを律することを心掛けてきた。身近に兄という明確なモデルがいたことで、その基準を超える必要性を常に意識できたことは大きかった。

また、競技会場の東京開催決定を契機に、地域として競技を活用する動きが生まれ、市と連携しながら合宿誘致や競技普及に取り組むようになった。現在も地域と協力し、継続的な受け入れと環境づくりを推進している。

### 【質問2】

映像の中で、明德義塾のように小学校6年生から長期にわたって指導できる体制について触れられていた一方で、先生ご自身は高校から競技を始められたとのことだった。このように高校から競技を始める生徒と、早期から継続してきた生徒が混在する中での関わり方や、モチベーション維持について考えを伺いたい。また、個人的な意見で構わないので、トレーニング映像に関連して、長期的視点での怪我とトレーニングの関係についても教えていただきたい。

#### 〈回答〉

現在、部員の多くは小学生から競技を続けているが、高校から始めた選手も在籍している。体格や体力の面で高校生は優位性があり、継続的な練習により、経験者に追いつき、追い越すことも十分可能である。この競技は高校から始めても全国で戦える競技であり、実際に高校開始で全国大会入賞を果たした選手もいる。

複数種目がある競技特性上、異なる経験年数の選手同士が組んで成果を出すことも多く、指導上の大きな課題は感じていない。むしろ、教え合いが自然に生まれる良好な環境が形成されている。

怪我については、姿勢の影響を受けやすく、腰や膝、肩への負担が課題となる場合がある。しかし、適切な姿勢指導とトレーニング管理を行えば、大きな怪我につながることは少なく、私自身も現在まで競技を継続できている。

## 《助言》

本日の発表は、普及・発掘・育成・強化という一連の流れを循環的に成立させた、非常に模範的な取組であった。行政主導の事例が多い中であって、学校側から主体的に発信された実践であり、今後の部活動の在り方を考える上でも極めて価値の高い事例であると感じた。既存の環境や条件を出発点としつつ、体力測定や映像分析、栄養指導などの科学的サポートを競技力向上へと結び付けている点は、極めて実践的である。特に印象的であったのは、前回ご発表のテーマの「活性化」を最終的な目的とするのではなく、その先にある「競技力向上」を明確に掲げていた点である。活性化のための取組は意図して競技力向上につながっており、非常に良い循環が生まれている。

また、学校・地域・競技団体・専門機関を巻き込んだ育成システムを構築し、クラブチームやアカデミーを通じて小学生から高校生まで一貫して関われる流れを作ったことは、競技人口の拡大や指導の質を高める基盤となっている。部活動が直面している「人が集まらない」「成果が見えにくい」といった課題に対して、明確な方向性を示しているといえる。個人競技でありながら学校の枠を超えて選手が集まり、同じ環境で練習することは、競技力向上だけでなく、選手の視野を広げる効果があったと感じる。指導者同士が集まり、共通理解を形成しながら指導している点は重要だ。アンケート結果からも情報共有や指導者の増加が競技力向上に結び付いていることが読み取れる。選手育成と同時に指導者育成が進んでいる証左である。

さらに、科学的サポートが測定や講義に終始することなく、「次の練習で何を変えるか」といった具体的な指導改善に活用されている点は評価に値する。

加えて、発表者である指導者ご自身が現役選手として競技に向き合い、その姿勢や試合への取り組み方を生徒に示している点は、競技力のみならず、挑戦し続ける姿勢や努力の意味を伝える上でも非常に教育的価値が高い実践である。

今後は、「この先生だからできる取組」とならないよう、再現性の高いモデルとして整理していくことが求められる。どの取組が、どの年代・どのレベルの選手に、どのような変化をもたらしたのかを構造的に示すとともに、競技成績という成果に加えて、他者と協働する力や失敗から学び続ける姿勢、地域に支えられて競技しているという自覚といった教育的な成果についても言語化していくことが重要である。

本発表から得られる最も重要なメッセージは、「一人で抱え込まなくてよい」という点である。地域や学校、専門家とつながることで、指導者の負担は軽減され、選手の成長環境はより豊かなものとなる。少人数であっても、連携と工夫によって価値を生み出せることを明確に示した発表であり、本発表が各校における部活動を見直す契機となることを期待して、助言とする。





# 第1分科会「競技力の向上」

中京大学スポーツ科学部  
准教授 後藤 晃伸

日頃の教育活動に加え、本研究活動に取り組まれ、ここまでの内容におまとめいただきご発表されたことは大変な労力であったと思います。これまでのご尽力に敬意を表します。

本報告書は、4名の先生方の研究発表へのコメントと情報提供した内容を整理したものとなります。

## 1. 各研究発表

### (1) ACWRを用いたトレーニング負荷計画の作成とピーキングに関する考察（及川雄輝先生）

第1の発表は、ACWRという理論を「実際に使える形」で導入し、2か年にわたって検証している点に大きな意義があります。特に、成功事例だけでなく、全国大会直前の故障という苦い経験を含めて分析している点は、指導者の実践研究として非常に価値が高いと感じました。ピーキングとACWRの関係については、現時点で明確な基準はありません。しかし本研究では、「大会7日前から1.0を下回る」などの共通した傾向が示され、ACWRをピーキング・テーパリングの指標として応用させながら発想しているところは斬新で、今後に生きる研究成果だと感じました。また、本研究のように、ACWRやsRPEといった指標は、対話を促すツールとして活用した時、本当の意味を持つ生きた数値になるのだと考えます。

### (2) バレーボールにおける小中高一貫指導の試み ～佐渡島から全国大会へ～（源氏篤史先生）

第2の発表は、小中高一貫指導というテーマを、人口や地理的条件が極めて限定された地域を舞台に、11年間にわたる実践と具体的なデータによって示した非常に価値の高い報告でした。全国大会出場などといった成果はもちろんですが、それ以上に、子供たちの意識や価値観がどのように育っていったのか、指導者と選手、選手同士の関係性がどのように競技力に影響したのか、そして、うまくいっていたからこそ直面した困難さまでを包み隠さず示している点は、部活動の地域展開が進む今だからこそ、多くの指導者にとって考える材料となりました。勝利を目指すこと自体が問題なのではなく、何を大切にして指導しているのかを、保護者や地域、他の指導者と共有し続けることが重要だと考えます。

### (3) スポーツの“価値”意識の醸成が“勝ち”につながるのか（酒井佑紀先生）

第3の発表は、スポーツの価値意識という、これまで感覚的・理念的に語られがちであったテーマを、1000名を超える県規模の調査データとご自身の具体的な実践とを往還させながら検討した点において、非常に意義深い研究であったと思います。本実践が示した最も重要な点は、価値意識は「教えるもの」ではなく、「自ら気づくもの」として設計しているということです。本実践では、指導者が「スポーツには社会的価値がある」と一方的に説いた場面は見受けられませんでした。その代わりに、生徒自身が考え、言語化し、仲間と共有していく構造が随所に組み込まれていました。こうした構造そのものが、主体性や当事者意識を育て、自らの行動を支え続けた結果、勝ちにつながったのだと考えます。

### (4) 「高知県カヌーチームの挑戦」～活性化から競技力向上へ～（長井海斗先生）

第4の発表は、部員ゼロの状態から出発し、地域連携と科学的サポートを軸に、高知県全体の競技力向上へとつなげてきた極めて実践的で示唆に富む取組であると感じました。勤務校のみならず、地域に良い循環をもたらした、まさに普及・発掘・育成・強化の仕組みを作り上げた模範的なご発表でした。本実践から得られる最も重要なメッセージは、「部活動を一人で、あるいは一校で抱え込まなくてよい」ということです。地域、他校、専門家とつながることで、指導者の負担は軽減され、選手の育成環境は

より豊かになります。また、合同練習や交流は、競技力向上だけでなく、生徒の視野を広げる機会となります。これは、勝敗以上に重要な学びであり、どの競技にも共通する価値だといえるでしょう。

## 2. 総評（各発表に共通して見られた成果）

4件の実践研究発表を通して明らかになった最大の成果は、高校部活動という制約の多い教育現場において、指導者が自身の実践を省察し、試行錯誤を重ねながら指導の質を高めようとしている姿勢が明確に示された点でした。いずれの発表も、理論や制度をそのまま導入するのではなく、現場の実情に応じて再解釈し、調整しながら活用している点に共通性が見られました。第1の発表における科学的指標の活用、第2の発表における長期的視点に立った一貫指導、第3の発表における価値意識の醸成、第4の発表における地域連携はいずれも、指導の「質」を高めるための媒介として位置づけられていました。これは、高校部活動指導における専門性が、単なる技術指導の能力に依存しているのではなく、状況を読み取り、選択し、調整する判断力にあることを示していると考えます。また、4件の発表はいずれも、成功事例のみを強調するのではなく、怪我や成績不振、価値観のズレ、関係性の固定化といった困難や葛藤を率直に提示されていました。実践研究においては、成果が出なかった場面や課題をどのように捉え、次の実践につなげているのかが重要であり、その意味で4件の発表は、高校部活動の現実に即した研究であったといえます。さらに注目すべきは4件すべての実践において、「対話」が指導の中心的要素として機能していたことです。第1の発表では、数値を根拠にした選手との対話、第2の発表では、長期的関係性の中での進路や目標に関する対話、第3の発表では、勝利や価値に関する内省的対話、第4の発表では、学校・地域・指導者間の対話がそれぞれ重視されていました。これらは、指導者が一方的に答えを与えるのではなく、問いを投げかけ続ける姿勢を有している点で共通していました。

## 3. 情報提供（アスリート育成パスウェイにおける競技大会の位置づけについての一考察）

この先行研究（山下ら、2025）を取り上げたのは、部活動の地域展開が進む中、今回のご発表のように、他校や地域、世代を超えた取り組みがもたらした競技力向上の好事例を、競技団体という大きな枠組みに置き換え捉え直すことで、国際競技力の向上にも良い影響をもたらすのではないかなど考えたからです。山下ら（2025）は、競技大会を短期的成果の評価装置としてではなく、選手の発達段階に応じた経験の場として捉え直す必要性を指摘しています。U16国スポを育成の場として再設計した事例では、勝敗以上に「どのような経験を積ませるか」が重視されており、その結果として競技継続率や将来の競技発展につながる可能性が示されていました。この視点は、高校部活動における公式戦や全国大会の位置づけを再考する上で極めて重要だと考えます。発育発達段階を考慮し、育成システムを系統的に設定することで、「その勝利が選手のどの段階の成長を支えているのか」「次の段階へどのようにつながっているのか」が明確になり、競技力向上と育成の両立につながるのではないかと期待しております。

## 4. おわりに

本研究発表会を通して明らかになったのは、高校部活動において求められているのは、唯一の正解を提示することではなく、指導者自身が考え続け、修正し続ける姿勢であるという点だと思いました。科学的指標、育成制度、価値教育、地域連携はいずれも万能な解決策ではありません。しかし、それらに対話の媒介として活用し、失敗や停滞を次の実践へとつなげることで、部活動は競技力向上と教育的価値を同時に実現し得ることをご示唆いただきました。本報告書が、高校部活動指導に携わる指導者が自らの実践を省察し、次の一步を考えるための資料となれば幸いです。

## 第2分科会 健康と安全

会場：岡谷鋼機名古屋公会堂 第7集会室

### 1 運動部活動における障害の予防

～生徒が自ら主体的に心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するために～

尾道高等学校

田 中 春 助

広島県立総合技術高等学校

岩 田 侑 士

### 2 「顧問は辛い!？」 今こそ考える部活動運営の well-being

～昭和、平成、令和における顧問の意識変化と今後の部活動のあり方～

静岡県立浜松湖南高等学校

木 村 剛 典

### 3 香川県高校生の部活動所属別に見た実態調査

香川県立香川東部支援学校

上 田 将 人

### 4 スピードスケート競技における安全対策について

～ルール作りから考える～

山梨県立富士北稜高等学校

千 葉 瞭 太 郎

【助言者】 名古屋学院大学スポーツ健康学部  
教授 丸 山 洋 生

【司会者】 三重県高等学校体育連盟  
理事長 宮 本 真 輝





## 運動部活動における障害の予防 ～生徒が自ら主体的に心身の健康を保持増進し、 豊かなスポーツライフを実現するために～

【広島県】尾道高等学校 田中 春助  
広島県立総合技術高等学校 岩田 侑士

### 1. はじめに

スポーツ庁から令和4年12月に示された、「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」（以下、ガイドラインとする。）では、運動部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、スポーツ医・科学の観点から、学期中は、週当たり2日以上以上の休養日を設け、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日以上を休養日とし、週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替えること。そして、1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行うこととしている。

### 2. 広島県の部活動の現状

本県の現状を把握するため、広島県高等学校体育連盟加盟33競技における431の部活動及び広島県ベスト4以上程度の実績を有する96校の顧問（外部指導者を含む）に上記に関するアンケートを行った。

#### (1) 活動頻度について（図1）

平日については、ベスト4以上程度の部活動も含め、8割程度の部活動で基準を満たしていたが、休日については、ベスト4以上程度の成績を有する部活動とその他の部活動で比較すると、ベスト4以上程度の実績を有する部活動では約6割程度で基準が満たされていなかった。

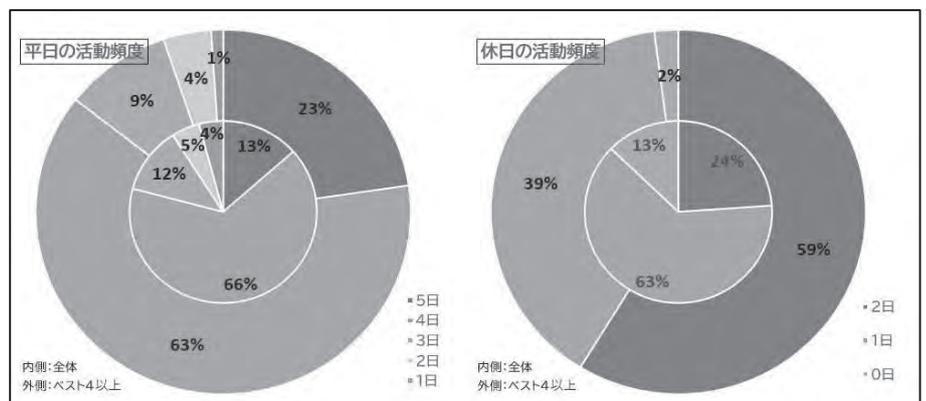


図1 活動頻度に関するアンケート結果

#### (2) 活動時間について（図2）

平日については、ベスト4以上程度の成績を有する部活動では約4割程度しか基準が満たされておらず、休日については、ベスト4以上程度の成績を有する部活動では3割程度しか基準が満たされていなかった。

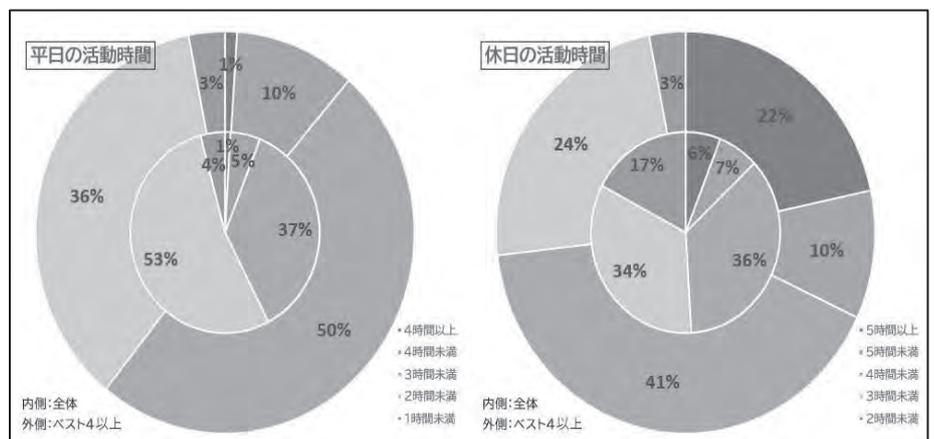


図2 活動時間に関するアンケート結果

(3) 活動日・活動時間と傷害・疾病の関連について (図3)

指導者の6割は、一般的に活動日・活動時間は選手の傷害・疾病の頻度と関連があると感じているものの、自校での活動日・活動時間は選手の傷害・疾病発生の観点からすると多いと答えた指導者は1割程度、また、活動日・活動時間を減らす予定があると答えた指導者も1割程度にとどまっていた。

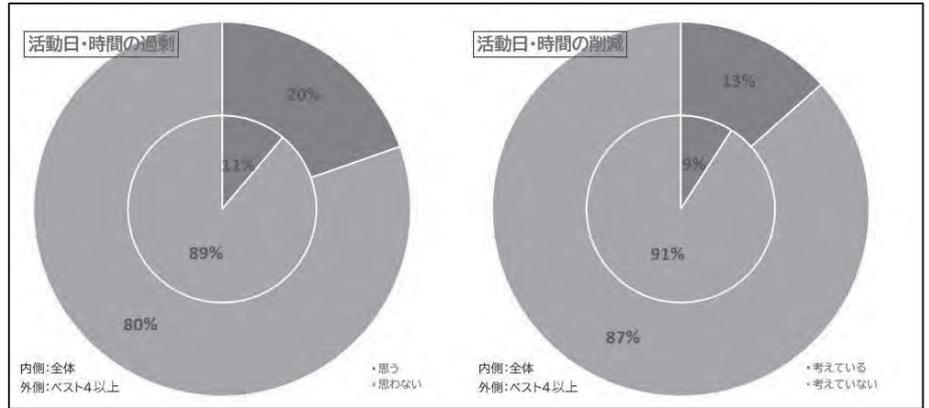


図3 活動日・活動時間と傷害・疾病の関連に関するアンケート結果

(4) 調査のまとめ

アンケート調査結果では一部で基準が守られていない結果となっていたが、「選手の疲労度に合わせて活動量を調整する」、「トレーナーを活用する」、「疲労を蓄積させない睡眠、休養、栄養等の指導を充実させる」、「ウォーミングアップ、クールダウンを丁寧に行う」等、各指導者は様々な傷害・疾病の関連する取組を行うことで選手の傷害の予防に努めていることが分かった。

障害予防の視点からすればガイドラインに基づいた活動が望ましいが、「できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行うこと」について指導者がこれまで以上に工夫することが必要であると考える。

3. 「できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行うこと」に関する取組事例

～尾道高等学校ラグビーフットボール部の取組～

(1) 尾道高校ラグビー部の活動 (図4)

全国高校総体(花園)に19年連続20回、全国選抜大会に15回出場し、春夏合わせて9回のベスト8以上に進出しており、県からも競技力向上拠点校に指定されている。

主な活動方針として、平日の練習は2時間の練習を週2日、休日は長くても3時間、土日の両日に練習する場合は2日の合計で5時間以内としており、ガイドラインに基づいた活動が行われている。

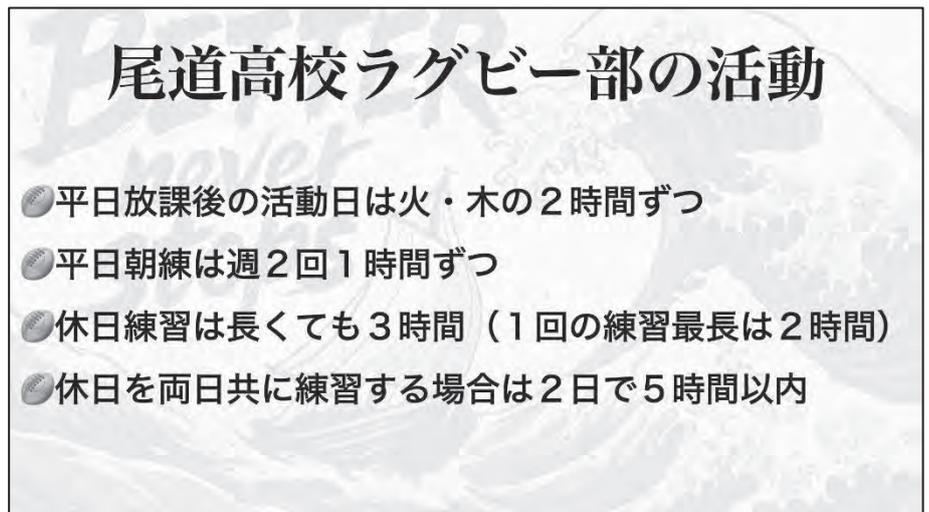


図4 尾道高校ラグビー部の活動方針

## (2) 具体的な取組事例

### ① 体調管理アプリ「ONE TAP SPORTS」の活用

このアプリを導入する最大の目的は、部員たちが各自で朝のコンディション（体重、前日のご飯量、精神的充実度、疲労感、身体の痛み、睡眠時間の6項目の必須項目と自由記述の項目）を入力する中で自分自身の身体や精神と向き合い、自分自身の成長・変化を見ることができることにより、各自が主体的にコンディショニングを管理



図5 体調管理アプリ「ONE TAP SPORTS」例

することができるようになることにある。また、指導者にも部員たちの相対的な変化が通知される機能があることから、部員一人一人の状況を把握でき、早い段階での声かけ等の指導が可能となっている。

### ② 週単位の活動計画表「Growth Sheet」の活用（図6）

チームのスケジュールを見ながら全体練習以外の時間を自分自身の成長のための時間として計画を立てるために使用している活動計画表。主体性を育む必要性が謳われる中、合理的かつ効率的・効果的な部活動運営により全体練習の時間を最小限にすることで、それ以外の時間を、個人練習としてスキル向上に充てることやフィジ



図6 活動計画表「Growth Sheet」例

カルトレーニングに時間を充てることもできることはもちろん、補習への参加や学習時間の確保に活用するなど、自らが目標に向かい、責任をもって主体的に取り組む資質の育成につながっている。

### ③ 練習前のブリーフィング

練習時間の短縮、練習時間中の活動率を高めるために練習前に5分程度のミーティングを行っている。映像クリップを1・2本見せ、今日の練習のキーワードを示す。チームが目指すべきスタイルやスキルをビジュアルで見せることで、共有の文化を作っていく。練習内のコーチたちのスピーチの時間を短くし、自分たちで話し出せるような状況を作ることで、チーム内にリーダーシップも生まれやすく、チームトーク、ミニトークのスキルも上がる。

練習前のブリーフィングで意識していることは、指導者側が質問ベースで会話を進めていくことと、出

てきたアイデアが自分の想定と違って、それをまずは受け入れること。なるべく自分たちで決めたことや気づいたことを進めていくことでチームのアカウンタビリティ（当事者として主体的に行動する意思）を高めることにもなる。

#### ④ セルフウォームアップ（図7）

練習前の15分間のウォームアップを、各自の目的、状態に応じて自分自身でプロデュースすることで、部員たちが主体的に怪我のリスクを減少させる習慣を身に付けることができるようになることに加え、最大限のパフォーマンスを発揮できる状態に引き上げることを自分自身でコントロールできるようになることにつながっている。

セルフウォームアップを自分自身でプロデュースする。	
3年生のレギュラー選手	2年生のBスコッドの選手
ウォーミングアップ 2分ストレッチ（股関節・腰） 1分スラックレール 3分ジョグ、ステップワーク 3分ラダー、ミニハードル 3分スプリント（5m,10m,15m） 3分スローイング	アップの15分 動的ストレッチ 3分 （ランジ、足上げ、スラックレール） ジョグ・ダッシュ 2分 ハンドリングの確認 5分 その日の練習のフォーカスポイント 5分

図7 セルフウォームアップ例

なお、15分間の主な内容は、最初の5分間でゆっくり体を動かしながら、汗をかくぐらい体を温め、筋温をあげる。その次の5分間でチューブやラダー、ミニハードルなどを使って、アジリティやパワー発揮のための準備を行う。そして、最後の5分間は、その日の練習に対する準備や自分の強みの強化及び弱点克服のための個人練習を入れることとしている。

#### (3) まとめ

部活動において、生徒が自ら主体的に心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するために、尾道高校ラグビー部では以下の3つが大切であると考えます。

- ①ラグビー（好きなスポーツ）を好きなままで卒業させること。
- ②限られた高校生活の中で練習ができない期間がないよう競技力向上よりも怪我をさせないこと。
- ③自ら考えて目標に向かって取り組めるようスケジュールに余裕を持たせること。

#### 4. おわりに

今後も、ガイドラインの主旨に沿った長期的な視点に立った運動部活動が実践されるようより一層研究を重ね、広く普及させていく取組を県全体で行っていきたい。

### 運動部活動における障害の予防

～生徒が自ら主体的に心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するために～

# 主体性

目的・目標に対して、自ら考え行動する性質のこと

図8 セルフウォームアップ例

## 質疑応答・助言

### 【質問1】

ロイロノートにあった「スラックレール」「1分間耐えるとゲロゲーロ」とは何か。

### 〈回答〉

スラックレールとは、柔らかいかまぼこ型のバランス器具であり、Amazon で2本 3000 円程度で購入できるものである。上に乗ることで自然に体幹が温まり、ウォームアップに適している。「ゲロゲーロ」は、股関節を開いてしゃがむ動作を生徒がそのように呼んだことから、メニュー名として使用しているに過ぎない。

### 【質問2】

体調管理アプリにかかる費用を教えてください。

### 〈回答〉

1人当たり月額 550 円である。部費から徴収している。

### 【質問3】

セルフウォームアップ及びアプリの使用期間を教えてください。

また、取組の結果としてけがの減少を実感しているか。

### 〈回答〉

セルフウォームアップは約5年、アプリは3年、グロースシートも3年取り組んでいる。統計的な数値は取っていないが、けがの減少は実感している。

### 《助言》

広島県内 33 競技・431 部活動を対象としたアンケートは、定期調査ではなく今回の発表のために新たに実施したものであるとの報告があった。アンケートには、第2分科会の「健康・安全」というテーマに沿った項目設定がなされ、丁寧に整理されており、大変有益な資料となっている。

今回のアンケートでは、県内すべての運動部を一括で扱うのではなく、「県ベスト4」と「それ以外」という基準で分けて比較している。客観的な基準で「見える化」することで、活動状況の違いが把握しやすく、意義の大きい取組であると評価できる。

大会研究紀要の図5・図6によれば、一般的に活動量が多いほど傷害や疾病につながりやすいと認識されていることがわかる。特に県ベスト4校では、顧問の5人に1人が「やり過ぎではないか」、「けがにつながるのではないか」との懸念を抱く一方で、図7によれば「練習量を減らす」という判断に至るのはそのうち比較的少数にとどまり、実際の指導方針とは必ずしも一致していないことが読み取れる。

次に、尾道高校ラグビー部における体調管理アプリの活用について発表をいただいた。生徒にとっては睡眠や食事を含めた健康状態を振り返る良い機会になり、教員にとってはデータとして蓄積され、空いた時間にフィードバックできるという報告からは、単なるコミュニケーションツールという意味合いを超えて、業務の効率化など働き方の面でも大きなメリットがあるように感じられた。

さらに、同部では、ブリーフィングの時間短縮等によって全体の練習時間が効率化されている。平日放課後の活動が火・木の2時間のみでありながら、競技成績で高い成果を上げている点は特筆に値する。

発表の前半に関して、適切な活動時間ということと関連して、フロアから「練習量の減らし方がわからない」という意見をいただいたが、これは量だけではなく質も含めて捉えることが必要であることを示唆している。本県の名城大学附属高校では、令和5年秋に火災で体育館が全焼し、体操競技部は全ての器具を失って、学校での練習ができなくなった。顧問の先生が近隣の学校や体操クラブなど毎日の練習場所の確保に奔走する中、御支援いただける企業と連携し、毎週1回、民間のジムを無料で利用できる環境を整えることができた。部員は限られた時間の中で、自分のペースで効率的・計画的にトレーニングする方法を模索した結果、練習に対する意識が高まり、自主性が大いに伸びたことが報告されている。尾道高校の取組とも共通点が見られ、興味深い事例であることから紹介した。参考となれば幸いである。



## 「顧問は辛い!？」 今こそ考える部活動運営の well-being ～昭和、平成、令和における顧問の意識変化と今後の部活動のあり方～

【静岡県】静岡県立浜松湖南高等学校 木村 剛典

### 1. はじめに

「運動部の顧問はちょっと・・・」

若手教員のこのような声に、私は10年以上の教員経験の中で何度も出会ってきた。静岡県高等学校体育連盟テニス専門部の委員長としても、指導経験が乏しい中、日々の運動部活動に懸命に取り組む先生方の姿を目の当たりにしてきた。部活動運営において生徒に直に向き合う顧問(教員)の健康や部活動への意識は、参加する生徒の健康・安全な部活動の実施に直接的に関わる。そして、各学校で顧問を受け持つ先生方の協力なくしては、高体連として大会等の運営を継続していくことは難しい。

働き方改革やワークライフバランスの重要性が叫ばれる中で、部活動が今後も生徒の成長につながる健康・安全な取組として発展していくために、今回は顧問の先生方の意識にフォーカスし、今後の部活動のあり方を考えアップデートしていきたいと思い、研究を行うことにした。

### 2. 目的

学校の教育活動の一環として運動部活動が果たしている役割は大きなものであり、人間形成や生徒の自主的で多様な学びの場として、教育的意義を有している。また、顧問の熱意あふれる指導は、生徒の各競技における技術の習得や体力の養成にとどまらず、社会性の育成にもつながり、有為な人材を世に輩出している。

一方で、指導の資質向上や指導方法の改善、部活動改革が求められている。部活動改革の一つとしては、教員の働き方改革の観点から、時間外指導となる活動時間の短縮が求められている。今後は、運動部活動の教育的効果を最大限引き出し、持続可能な運動部活動の環境を整備するためにも、あらゆる角度から分析と対策を考えていくことが必要である。

静岡県高等学校体育連盟研究部の顧問調査では、実態把握や課題の解決のための一助とすることを目的に、部活動現場の状況や生徒・顧問の意識を調査している。本調査は対象ごと10年ごとに実施し、過去に行った調査との比較や、時代の変化に対応していく運動部活動の役割を確認するための分析を併せて行っている。

本研究では、改めて昭和、平成、令和の3つの時代のアンケート結果を分析し、顧問の意識の変化や差異を正確に捉え、顧問の現状を把握することで今後の健康・安全な部活動の実施に活かしていくことを目的とする。

### 3. 調査の方法

#### (1) 調査の対象

静岡県高等学校運動部正顧問(全日制)

#### (2) 調査年度と人数

昭和63年度:2,035人、平成16年度:1,813人、平成24年度:1,514人、令和5年度:1,421人

#### (3) 調査の方法

質問紙によるアンケート調査

#### (4) 調査の内容

- ・種目・性別・年齢・所属校・教科・顧問数・副顧問の役割・選手経験・顧問歴・部目標
- ・コーチ、トレーナーの有無、必要性・指導方針・部目標・指導力・部の強化・指導上の支障
- ・顧問の負担・顧問の継続・活動時間・活動日数・指導上の悩み・運動部活動の地域移行

## 4. 結果と考察

### (1) 運動部活動を巡る状況について（令和5年度と過去調査との比較）

#### ① 年齢構成

平成24年度と比べて20歳代の割合が微増し、18%となった。60歳代の割合は、平成24年度と比べて4%増加しており、定年延長の影響がうかがえる。

#### ② 顧問数・副顧問の役割

顧問数は、昭和63年度には「顧問数1人」が37%であったものが、平成16年度には12%となり、令和5年度においても平成24年度と同様に7%であったことから、複数顧問体制が一般化したといえる。そして、「顧問数2人」が平成24年と比べて8%減少し、「3人・4人・5人」が増加したことから、特に3人以上の体制を採用する部活動が増えている。副顧問の部活動への関わり方は、平成24年度と比べてさほど違いは見られなかったが「副顧問は複数おり、運営に携わらない副顧問もいる」が5%増加し、12%となった。顧問数と合わせて考えると、複数顧問体制を採用している現場は増えたが、部活動に関わらない顧問は約30%と過去調査より増加している。

#### ③ コーチ・トレーナー

コーチ・トレーナーの有無は、平成24年度と比べて「コーチ、トレーナーのどちらもいない」が69%から58%へと減り、42%もの部で外部スタッフを受け入れている結果となり、外部スタッフの活用は調査毎に増加傾向にある。コーチ・トレーナーの必要性は、必要との回答が約70%を占め、そのニーズは依然として高い。

#### ④ 活動時間・活動日数

平日の平均活動時間は平成24年度までは大きな変動の無い項目であったが、今回は「2時間程度」が40%から59%と大幅に増加し、「3時間程度」が46%から32%と大幅に減少した。また、休日の平均活動時間においても「ほぼ1日」が減少し、「3～4時間」が70%を占めた。平日、休日問わず部活動ガイドラインに準拠した活動時間に移行しているため、活動時間は短くなる傾向にあるといえる。週あたりの平均活動日数は、週4～5日程度の活動が平成24年と比べて13%から40%と大幅に増加し、週6日以上と毎日活動する部活動の合計は83%から56%と大幅に減少した。前述のとおり部活動ガイドラインに準拠した活動に移行している。

### (2) 運動部顧問の意識の変化について（令和5年度と過去調査との比較）

#### ① 負担感の増大について

部活動顧問を負担に思う割合は約70%であり、「よく思う」は昭和63年度と比べて約2倍となった。負担感を感じる主たる理由は「休日がなくなる」「帰宅時間が遅くなる」「公務等に支障がある」であり、特に休日・帰宅時間の項目が増大した。指導上の支障となる要因として「公務多忙」が最も多かった。これらのことから、プライベートの時間が割かれてしまうことが主たる理由であり、公務多忙やワークライフバランスを確保できないことに負担感を感じていることが推察される。

#### ② 顧問の継続について

平成24年度までは変動の少ない質問項目であったが、今回の調査では「続けたい」が15%減少し、49%にまで下がった。また、「やめたい」が11%増加し、19%に達する結果となった。

(3) クロス集計（令和5年度の調査結果をクロス集計）

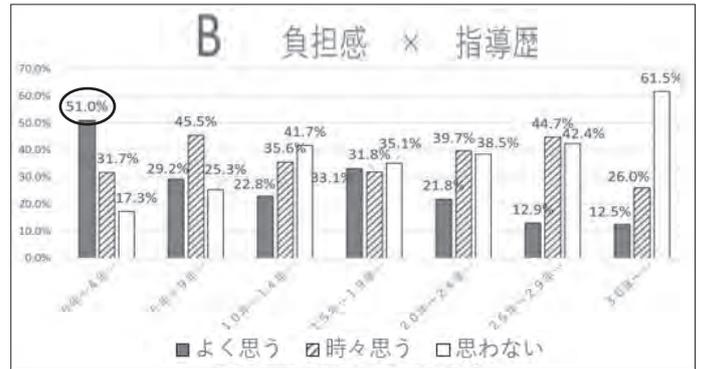
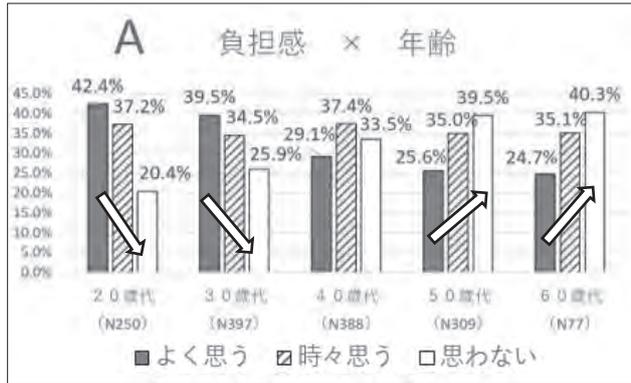
健康・安全というテーマのもと顧問の意識（負担感）に着目し、分析するためにクロス集計を行った。

① A 負担感×年齢

「よく思う」は20歳代が最多で42.4%であった。世代間の意識差は顕著であり、若い世代ほど負担に思う割合が高く、40代を境に「よく思う」と「思わない」の割合がほぼ真逆となる結果となった。

② B 負担感×指導歴

「よく思う」は指導歴0～4年が最多で51%であった。指導歴を重ねることで負担感が少しずつ減っていく傾向があることが分かった。指導者（教師・顧問）も生徒と共に学び成長している。

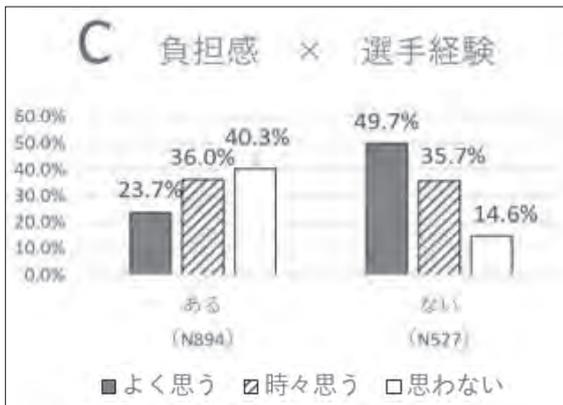


③ C 負担感×選手経験

「よく思う」は選手経験ありが23.7%であるのに対し、なしは49.7%と倍以上の割合の違いが見られた。競技経験のない種目の顧問を務める際に負担感が大きくなる傾向にあることが分かる。

④ D 負担感×教科別

「よく思う」は保健体育科が最も少なく14.9%であったが、他教科は40%を超える割合であった。専門性や知識、競技経験の違いが結果に表れていると推察できる。この結果をきちんと認識し、保健体育科の教員を中心に周囲の運動部顧問に働きかける役割が求められると考える。

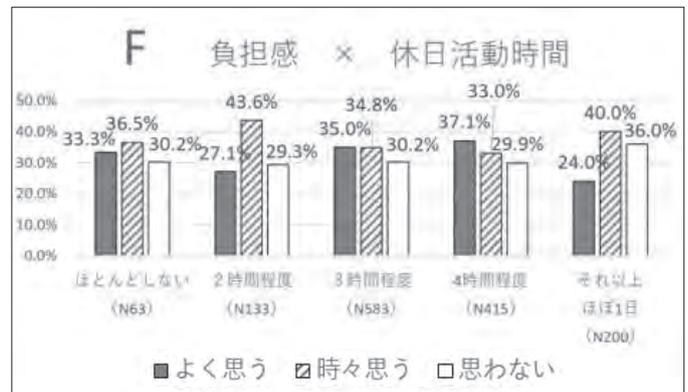
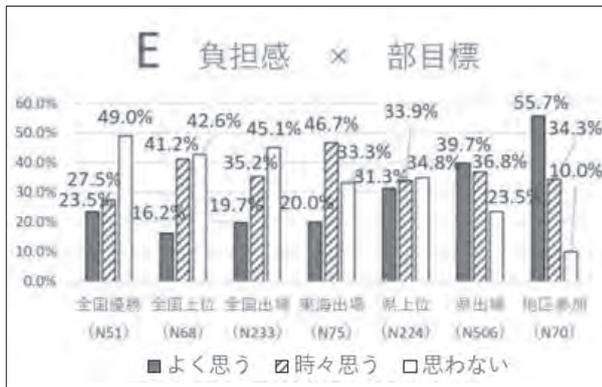


⑤ E 負担感×部目標

「よく思う」は地区大会参加が目標の顧問が最も多く55.7%であった。東海出場～全国大会上位を目標に掲げる顧問は「よく思う」率が20%以下という結果となった。競技レベルが上がるほど負担と感じる割合は減っていくことが分かった。ただし、全国優勝を狙う学校は23.5%に上がっている。

⑥ F 負担感×休日活動時間

「よく思う」は、休日活動時間ほぼ1日が最も少なく24%であった。興味深い結果として、「思わない」は、ほとんど活動しないが30.2%であるのに対し、ほぼ1日は36.0%という結果となった。



## 5. まとめ

本研究でこれまで実施してきた意識調査を改めて分析することで、時代における意識変化や多様な顧問の意識があることが分かった。働き方やワークライフバランスなど価値観の違いがあることを再認識した。年齢・専門教科・経験など立場によってその価値観は様々であるが、まずはこうした顧問間の差があることを認識し、認め合うことで運動部を受け持つ顧問の先生の意識や負担感を変えていけるのではないだろうか。しかしながら、時代の変化や多様な価値観が共存する中でも部活動指導で重要視する方針は、「人間性を身に付けさせる」がアンケートの回答で約75%と最も多く、教育的意義は不変であるということが印象に残った。

顧問の意識について分析を進めると、部活動顧問を負担に思う割合は約70%であるが、顧問の継続において、「やめたい」は19%に留まっていることが分かる。指導やワークライフバランス等で悩み、部活動運営を負担と感じながらも多くの顧問は人間性を育む教育的意義に魅力を感じ、日々部活動に向き合っている実態が見えてくる。部活動は、生徒の人間形成や生徒の自主的で多様な学びの場のためのものである。それゆえ、直に生徒に関わる顧問やスタッフの健康・安全に寄り添う研究はまだ少ないように思う。今後も部活動を健康・安全に継続していくために、顧問の視点も含めた部活動運営のwell-beingを再構築していく必要性を強く感じた。そして、それがひいては、生徒の健康や安全、充実につながっていくだろう。

今回、静岡県高等学校体育連盟研究部としては顧問の意識を正確に捉え、部活動に対しての様々な価値観に耳を傾けることがまず重要であり、現場の顧問の意識を分析し、継続的な健康・安全な部活動運営につながるための手立てをいくつか考えるまでしか辿りつけなかった。部活動の意義や喜び、障壁に思うことなど部活動の捉え方は十人十色であり、部活動運営に明確な答えはないのかもしれない。しかしながら、部活動が生徒はもちろん顧問や関わるすべての人にとって豊かな時間になることを目指し、今後も静岡県高等学校体育連盟研究部として、定期的に生徒・顧問の意識調査を継続し、検討や実践を繰り返す中で顧問の意識の変化にもつながる取組を模索し続けていきたい。

結びにあたり、本発表の基軸となる調査分析を行ってくださった静岡県高等学校体育連盟研究部の先生方、およびアンケート実施に協力いただいた先生方に感謝申し上げます。

【参考】運動部顧問調査報告書 令和5年4月 静岡県高等学校体育連盟研究部  
 詳細については静岡県高等学校体育連盟ホームページに掲載しています。



URL: <https://shizuoka-koutairen.com/>

⇒ 特集 ⇒ 研究部 運動部顧問調査

## 質疑応答・助言

### 【質問1】

顧問が複数いても実質1人で運営している場合があり、負担感が大きい。顧問数と負担感の関係は調査しているか。

#### 〈回答〉

静岡県高体連の調査では、副顧問の関わり方には大きな差がある。「顧問だから全部やらなければならない」という意識を見直し、役割分担を話し合うことが必要だと感じている。

### 【質問2】

顧問はどのような役割を期待されるのか。

#### 〈回答〉

指導を行うことだけでなく、生徒の活動の健康安全管理、その中で外部とつなげる役割や後方から支えるなど色々な役割が期待される。

### 【質問3】

前半と後半のアンケートの対象者は同じ人か。どうすれば多くの回答を得られるか。アンケートへの依頼の仕方を教えてほしい。

#### 〈回答〉

対象者は同じである。アンケートをグーグルフォームに変更した。アナウンスの機会を増やしたことで回答数が増えているのかと思う。

### 【質問4】

①全国優勝を目指すほうが、負担が増えた背景を教えてほしい。

②研究成果の周知と活用方法はどのように考えているか。

#### 〈回答〉

①まだ調査ができておらず、検証できていない。

②冊子にまとめたものが各学校に配布される。活用方法はまだ検討中。専門家が顧問を持つことが少ないというデータを受け、過去には各専門部に依頼して指導の参考になるものを作成してもらったこともある。

### 《助言》

本研究は、「顧問やスタッフの健康・安全に寄り添う研究はまだ少ない」という課題意識に基づいて、顧問の立場から、部活動を負担に感じる属性を把握しようとしている点に大きな意義を感じている。特に研究大会紀要60ページ記載の「負担感×年齢」、「負担感×指導歴」、「負担感×選手経験」のクロス集計は貴重な知見として共有したい。これらの分析は、特に「20代、指導歴5年未満、選手経験なし、保健体育科以外」で顧問を引き受けてくださっている先生方へ寄り添う、学校としての組織的、継続的なフォローが大切なことを示唆している。

フロアからの御発言にもあったように、これらの項目は、顧問を配置・委嘱する管理職、案を作成する特活・生徒会担当の先生方にも深く関係する内容である。年度末から4月にかけて顧問を依頼する際、各学校でもこうしたデータを改めて参考にする必要があると感じた。

また、発表の最後には「学校としてこの課題をどのように克服していくか」という今後の方向性についての提案もあった。例えば、顧問が「今日は家庭の事情で行けない」という場合に、技術指導はできなくても「代わりに引率だけ行きますよ」といったサポートができる体制が整えば、顧問の負担は大きく軽減することが予測できる。こうした「敷居を下げる働きかけ」も、持続可能な運動部活動のためには重要だと感じる。

さらに、生徒側にも「自分たちが大会に出場するために、顧問の先生は引率してくれるだけでも、責任を負うという非常に重要な役割を担っている」という意識が十分に浸透していない現状がある。この点をどう理解させていくかも、学校全体で取り組むべき課題であると考えている。



## 香川県高校生の部活動所属別に見た実態調査

【香川県】香川県高等学校体育連盟研究部合同研究  
香川県立香川東部支援学校 上田 将人

### 1. はじめに

香川県高体連研究部は加盟 40 校(令和 7 年度の全日制高校)から選出された 40 名の研究委員で構成。発表に向けて、令和 5 年度に 6 名の代表研究委員を選出し、発表のための組織作りを開始。テーマ決定後、予備アンケート調査、予備発表などを経て、令和 6 年 1 月に Google フォームを用い、香川県の全日制高校の生徒全員を対象にアンケート調査を実施。その後、データ集計、分析、考察などをまとめ、本大会での発表に至る。

### 2. 研究の目的

本県研究部は、平成 26 年度全国高体連研究大会で、「健康と安全」の分科会において「運動部生徒の生活習慣実態調査から見えてくるもの」というテーマで発表を実施。10 年が経過し、高校生を取り巻く環境は変化。そこで、第一の目的は、運動部員の生活習慣についてどのような変化が生じているか考察すること。また、第二の目的は、部活動の所属の違いによって結果に相違があるのかを考察すること。

### 3. 調査の方法

#### (1) アンケート

部活動の所属別に、過去の運動経験、競技力、睡眠、入浴、食事、学校外での過ごし方、ケガ・内科的疾患、心の健康など約 65 の質問について実施。

#### (2) 対象者

令和 5 年度の香川県内の全日制高校の生徒。令和 5 年度の香川県内の全日制高校生(高体連加盟者数)約 23,000 名のうち、有効回答は 15,956 名(約 69.4%)。

#### (3) 実施時期

令和 6 年 1 月に各校にアンケート実施方法を連絡し、各校で実施。

### 4. 調査結果及び考察

平成 25 年度に調査した運動部員の生活習慣の実態との比較及び令和 5 年度に調査した部活動の所属の違いによる相違を考察。なお、平成 25 年度の運動部員のデータは、約 10,200 人の有効回答(当時の運動部員全体の約 82%)。紙面の都合で、アンケート結果については主なものについての紹介とする。

#### (1) 基礎データについて

運動部員からの有効回答は 8,333 名で、回答率は約 90%。クラブチーム等で運動部活動のような活動をしている生徒は運動部員とした。香川県内高校全生徒数減少の割合は約 8%だが、運動部員数減少の割合は約 24%であり、近年の運動部離れを顕著に現す結果。

#### (2) 運動部員のスポーツの経験(開始時期)について

小学校 1・2 年からの開始が 24.1%と最多。多くの運動部員は幼少期から何らかのスポーツに関わり始めている。また、高校から運動部活動に参加する生徒も 20%近くいる。

### (3) 運動部員の目標・競技力について

団体競技におけるチームの目標レベルについて、「県大会出場」という最も低い目標で活動している運動部員が、10年間で約8%から約20%へと2倍以上に増加。団体競技については、全体的な目標レベルは明らかに低下している。また、個人競技の目標レベルについても、団体競技ほどではないが同様の傾向が見られ、「県大会出場」という目標レベルで活動している生徒が最多。

### (4) スポーツへの関心

「スポーツをすることが好きである」、「スポーツをみることが好きである」の問いに対して、やはり運動部員は多くの生徒がスポーツを好んでいる。しかし、「ほとんどあてはまらない(10%以下レベル)」を回答している生徒もいた。このようなところに、「バーンアウト」のような問題が潜んでいるのではないかと。また、運動部以外の部員、無所属の生徒は、この2つの問いに対してどちらも約25%の生徒が「ほとんどあてはまらない(10%以下レベル)」と回答している。スポーツを「する」「みる」といったスポーツへの関わり方に興味を持たない高校生が一定数いるということが分かった。

### (5) 学校外での過ごし方について

#### ① 平日の家庭学習(塾含む)の時間について

運動部員の家庭学習時間は10年前より改善。しかし、個々の学習に取り組む意識に大きな違いがある。

#### ② 平日のゲーム(スマートフォンゲーム含む)/PC・スマートフォンでのインターネット・SNS利用の時間について

「平日のゲーム(スマートフォンゲーム含む)時間」、「平日のPC・スマートフォンでのインターネット・SNS利用の時間」について、運動部員が最も使用時間が短かった。運動部員は部活動の時間が長い分、他の所属部員よりも自然とスマートフォンの使用時間が短くなっていると考えられる。ただし、この10年で比較すると明らかに長くなっている。しかし、テレビの視聴時間は10年前より減っており、テレビの視聴時間がスマートフォンの使用時間に置き換わったとも考えられる。この10年でスマートフォンの普及はますます進み、高校生の生活リズムを左右する大要因になっている。

### (6) 運動部員の練習時間、休養などについて

#### ① 運動部員の平日の練習時間

10年間で、平日の練習時間は明らかに短くなっている。これは2019年に策定された「香川県部活動ガイドライン」に応じた適正な部活動の運営が行われた成果であると考えられる。

#### ② 運動部員の休養の頻度

10年間で、休養の頻度は明らかに増えている。

#### ③ 運動部員の平日の睡眠時間

10年間で平日の練習時間は減り、休養日も増えたが、睡眠時間が少ない生徒が増えている。スマートフォンの長時間使用が睡眠時間減少の要因の一つとして影響を与えていると考えられる。

### (7) 運動部員のケガ、内科的疾患について

#### ① 運動部員のケガの回数

10年間で、ケガの回数は明らかに増えている。「子ども医療費助成」の対象が拡大され高校生にも適用されるようになり、比較的気軽に医療機関を受診することができるようになったので、受診増加もその要因の一つ。

### ③ 運動部員の内科的疾患の回数

10年間で運動部員数は減少したにも関わらず、罹患者数は約1,700件から約2,800件へ増加。ケガ同様に、「子ども医療費助成」の対象が拡大されたことも要因の一つ。中でも、熱中症の罹患者数の割合は、約40%から約52%へ増加。近年の猛暑の影響で、熱中症への危機意識が高まり、部活動や個人で様々な対策を取るようになったが、それでも増加している。もちろん猛暑の影響もあるが、朝食の欠食の増加や、睡眠時間の減少など、基本的な生活習慣の乱れも増加の要因の一つであると考えられる。

### (8) 運動部員以外の生活習慣について(運動部員との比較)

睡眠の満足度について、どの所属においても約50%の生徒は満足した睡眠はとれていない。日中の学習活動への集中力の低下やケガの回数などにも影響すると考えられる。寝床でのスマートフォン使用が問題になるなど、就寝前のスマートフォンの使用がこの結果に影響を与えている要因の一つであると考えられる。

さらに、入浴時のスマートフォン使用について、最も浴室に持ち込む割合が高いのは運動部員。部活動で自由時間が減る分を「ながら行動」で埋め合わせをしているのではないかと考えられる。また、約50%の生徒は持ち込んだ経験があり、約25%の生徒はいつも持ち込んでいる。入浴時もスマートフォンを手放せない生徒がいる。

### (9) 食事について

#### ① 10年前の運動部員との比較

朝食を「毎日食べる」は85.9%から78.6%へ減少、まったく「食べない」は2.8%から5.2%へほぼ倍増。補食や間食については、10年前と同様におにぎりやパン等の炭水化物とお菓子が多い。運動部員でも、空腹を満たすためだけに補食や間食をとっている生徒が多く、体づくり等を考えて補食や間食をとっている生徒は少ない。サプリメントの使用状況は、10年前よりも使用割合が減少していた。様々な商品が開発され使用割合は増えていると考えていたが意外な結果。昨今の物価高騰の影響もこの要因の一つであると考えられる。

10年前に比べ、食事の目的や重要性についての意識が低くなっている。運動部員にとって、体づくりやケガの予防、疲労回復のために食事や補食・間食が重要な役割を担っていることをもっと理解させなければいけない。

#### ② 令和5年度における部活動の所属の違いによる比較

朝食を食べない日があるのは、運動部員が最も少ない。運動部員は、他の所属よりは朝食に対して意識を持っている。しかし、全体的に朝食を欠食する生徒が多い。成長期である高校生の時期にこれだけの欠食があると、生活リズムや心身の健康への影響、学習への集中力低下などが懸念される。食事のとり方については、運動部員だけでなく生徒全体に指導していく必要がある。

補食・間食については、どの所属においても90%以上の生徒がとっていたが、その内訳は炭水化物とお菓子が主で、特にお菓子が多い。そのような中でも、運動部員は、おにぎりやパンといったお菓子以外の補食・間食をとることが他の所属よりも明らかに多く、他の所属よりは食に対して意識を持っている。

### (10) 心の健康面について

#### ① 学校生活全般について

「現在、充実した学校生活を送れている」の問いに対しては、どの所属の生徒も半数以上の生徒が肯定的に回答。特に運動部員の結果が高かった。

#### ② 自分自身の心理面について

「自分のことが好きである」、「自分のことをほめることができる」という問いに対しても同様に、しばしば

そうである(75%)以上の肯定的な回答をした割合が高かったのは運動部員、運動部以外の部員、無所属の生徒の順。

物事に対する取り組みに関しての問いで、最も差が見られたのは「苦しい場面でも、がまん強く何事にも取り組める」という問い。しばしばそうである(75%)以上の割合は運動部員が最も高く、他の所属と明らかな差異が見られた。また、「目標」や「やる気」を持って何事にも取り組める、「自信をもって行動することができる」という問いに対しても、同様の傾向。運動部員は、部活動と学校生活を両立させることで、精神的な豊かさや良好な人間関係など生活の質や生きがいを持って学校生活を送ることができている生徒が多く、自身の自己肯定感に結びついているのだと考えられる。

最後にあげるのは、「普段から強い疲労を感じている」という問いに対する結果。「しばしばそうである(75%レベル)」以上の割合は約40%を超えることが分かった。所属別の差はさほどないが、「ほとんど当てはまらない(10%以下レベル)」と答えた生徒の割合はわずか10%程。日々学習や人間関係の問題などに追われ、スマートフォンが手放せないなど、様々なことに対して「ゆとり」がない高校生が多くなっている結果を現していると考えられる。

## 5. まとめ

運動部員数については、10年前に比べ運動部員数減少の割合は生徒数減少の割合より高くなり、近年の運動部離れを顕著に現す結果となった。運動部員の目標・競技力については、10年前に比べ団体競技では明らかな変化があり、全国トップレベルを目標とする生徒以外の目標レベルは低下した。高校生の平日の過ごし方については、スマートフォンの使用が学校外の生活を左右していると言っても過言ではないような結果となった。高校生の「健康・安全」を考える上で、スマートフォンとの関係はもはや切っても切り離すことができない。

運動部員の練習時間や休養については、10年前に比べ明らかな変化があった。2019年3月に「香川県部活動ガイドライン」が策定され、それに応じた適正な部活動の運営が行われた成果であると考えられる。練習時間は短くなり、休養は増え、その分生徒の自由時間は増えているはずであるが、極端に睡眠時間の少ない生徒が増えるなどの実態が見られた。「時間の使い方」の指導がより必要なのかもしれない。

心の健康面については、運動部員は他の所属に比べ、充実した生活を送っており、物事に対する取り組みについても差があった。多くの運動部員は、前向きな学校生活を送れ、自己肯定感も高く生活できており、「部活動を通しての人間形成」が育まれていると考えられる。

最後に多くの高校生は強い疲労を感じながら日々の生活を送っており「休養」の必要性を考えさせられた。

## 6. おわりに

様々な課題を抱える高校生が増えてきている今日、チームメイトと顔を合わせて一緒に汗をかき、目標に向かって協力し努力していく運動部活動での経験は大切な時間になると考える。本研究で、高校生にとって運動部活動の有効性について明らかになった部分は多々あるが、運動部離れは加速しており、今こそ運動部活動の意義を見つめ直し、「運動部員でよかった」と思われるような取り組みにしていきたい。今の時代に合った運動部活動の運営方法を模索していくと同時に、どのように発展させていくのかが今後の大きな課題だと考える。

本研究では幅広い項目で生徒の実態を調査した。今回の研究をもとに、それぞれの関連性を見出せる可能性があり、今後も継続的に研究を行っていきたい。

### <参考文献>

平成26年度香川県高等学校体育連盟研究部合同研究「運動部生徒の生活習慣の実態調査から見えるもの」

## 質疑応答・助言

### 【質問1】

今回の調査では、前回調査時より調査項目が25項目増加したと伺っている。増加した背景には、スマートフォンの使用など、現代的な生活上の課題が影響しているのか。限られた発表時間の中で難しいとは思いますが、その点について補足説明をお願いしたい。

#### 〈回答〉

前回、約10年前に実施した調査では質問項目は40項目であったが、その内容について「もう少し深く把握したい」という課題意識があった。今回の調査では、睡眠に関して就寝時刻をより具体的に尋ねる設問を設けたり、部活動の成績に関する質問を加えたりするなど、既存の項目を詳細に捉える形で整理・拡充した。その結果、質問項目数は合計65項目となった。

### 【質問2】

今回のアンケート作成にあたり、養護教諭など学校保健を担う教職員と、質問項目についての検討や意見交換は行われたのか。

#### 〈回答〉

養護教諭の代表の方に協力を依頼し、助言を受けながらアンケート項目の作成を進めてきた。本来であれば詳細を紹介したいところであるが、発表時間の関係から今回は割愛した。

### 【質問3】

「普段から強い疲労を感じている」と回答した生徒が40%を超えている点は、非常に衝撃的である。この項目について、10年前の調査結果と比較できるデータはあるのか。以前から同様の傾向が見られたのか教えていただきたい。

#### 〈回答〉

疲労感に関する設問は、養護教諭との協議の中で、今回新たに追加した質問項目である。そのため、10年前の調査データは存在せず、経年比較は行えない状況である。

### 【質問4】

運動部員の内科的疾患について、特に貧血の割合が14%から33.3%へと大きく増加している点が気になった。生活習慣や栄養面などで、何か関連が考えられる要因があれば教えていただきたい。

#### 〈回答〉

本発表では十分に紹介できなかったが、就寝時刻に関する調査では、10年前と比較して午前1時以降に就寝する生徒の割合が5%以上増加していた。また、朝食・昼食・夕食の摂取状況を尋ねた結果、いずれの食事においても「食べない」と回答した生徒の割合が、10年前より増加していることが明らかになった。これらの生活習慣や栄養摂取の変化が、貧血の増加にも影響している可能性があると考えている。

## 《助言》

本発表は、約1万6千人規模という極めて大規模なアンケート調査に基づき、高校生の健康実態を明らかにした点で、非常に意義深いものであった。オンライン調査の環境が整ってきたとはいえ、この規模でのデータ収集には多大な労力が伴ったことが推察される。平成26年に実施された調査を基盤に、約10年後の今日において再調査を行い、経年比較を可能にした点についても高く評価したい。

特に、質問項目を40項目から65項目へと拡充し、スクリーンタイムなどの現代的課題を反映させた点は、高校生の不調要因を多角的に捉える上で有効であると考えられる。入浴中のスマートフォン使用など、日常生活の細部にまで着目した項目設定は、実態把握として意義が大きい。

また、運動部員と非運動部員を比較対象として検討している点も評価できる。運動部員の生活習慣が相対的に良好であるという結果は、部活動が健康的な生活習慣の形成に寄与している可能性を示しており、部活動の教育的価値を裏付ける知見である。

さらに、睡眠や食事といった健康の三要素に関する項目に加え、内科的疾患にも踏み込んでいる点は、本分科会の主題に合致した内容である。養護教諭の専門的知見を取り入れたアンケート設計は、学校における健康支援の実践と研究を結び付けるものとして、意義深い取組である。

サプリメント摂取に関して、社会的には商品数や入手の容易さが増している中で、高校生の摂取状況が減少傾向にあるという結果は示唆的である。これは、学校教育全体の中で健康教育・保健教育が一定の成果を上げている可能性を示すものであり、教育的意義は大きい。

本研究は、1万6千人規模の調査及び10年間にわたる経年比較によって得られた、香川県高体連にとって貴重な資料である。今後も5年後、10年後といった節目で定点観察を継続することで、時代の変化に応じた高校生の健康実態を継続的に把握していくことを期待したい。



## スピードスケート競技における安全対策について ～ルール作りから考える～

【山梨県】山梨県立富士北稜高等学校 千葉 瞭太郎

### 1. はじめに

近年、スピードスケート競技では安全性の確保のため、一部の種目における安全装備の着用が義務付けられるようになった。スピードスケート競技は刃物であるブレードがついた靴を履き、ゴールまでのタイムを競う競技であり、転倒時や接触時には大きな危険を伴う。大きなけがや事故に遭うリスクもあり、高校生の指導者としても正しくリスク管理をしていく必要がある。

### 2. 研究の目的

スピードスケート競技におけるマススタートや団体種目で導入されている安全装備については、令和元年度の全国高校総体より努力義務となり、その後令和4年度より義務となった。これらのルール変更により、練習時に着用する選手が増えてきたと感じている。実際に指導の現場に立っている指導者及び選手のけがや故障、安全装備の装着の現状を調査し、今後のスピードスケート競技の安全性確保の取組につなげていく。また、他競技の取組と比較しながら、ルール変更がもたらす練習時の安全確保の意識の変化についても考察し、今後の安全対策のためのルール変更の有用性についても考える。

### 3. 研究の方法

- (1) アンケート調査①
  - ・全国高体連スケート専門部のスピードスケート競技に関わっている指導者・選手を対象
- (2) アンケート調査②
  - ・山梨県高野連の指導者を対象にルール変更に関する賛否、効果、課題、対策について

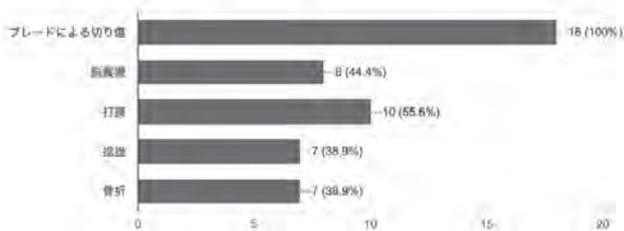
### 4. 結果と考察

- (1) 全国高体連スケート専門部の指導者・選手のアンケート調査結果・考察

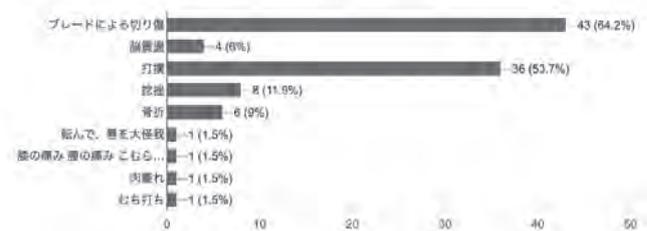
#### ① 練習時のけがについて

- ・氷上トレーニングにおいては、指導者、選手ともにブレードによる切り傷が最も多く、次いで打撲が多いということが分かった。

氷上トレーニング中に起こった怪我について教えてください。  
18件の回答

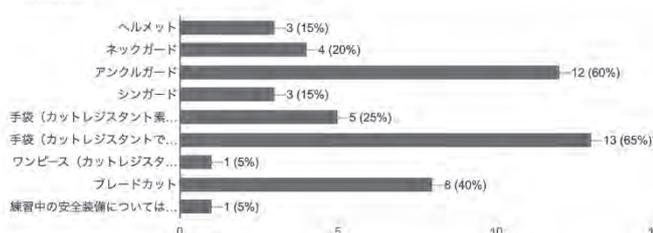


氷上トレーニング中に起こった怪我について教えてください。  
67件の回答

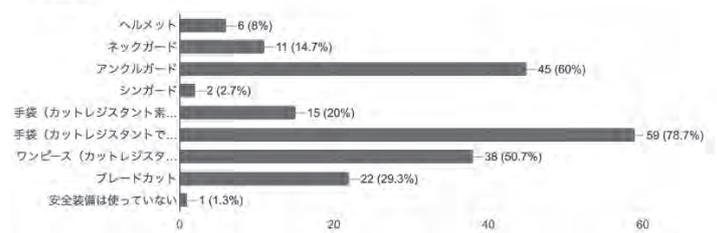


#### ② 安全装備の装着に関する状況

練習中に装着するよう指導している安全装備を教えてください  
20件の回答



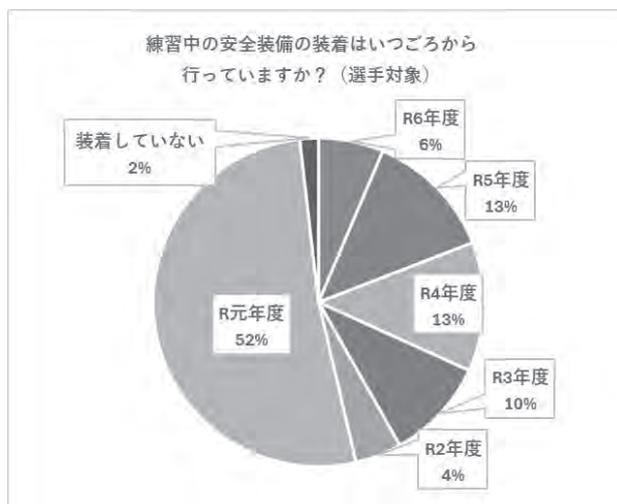
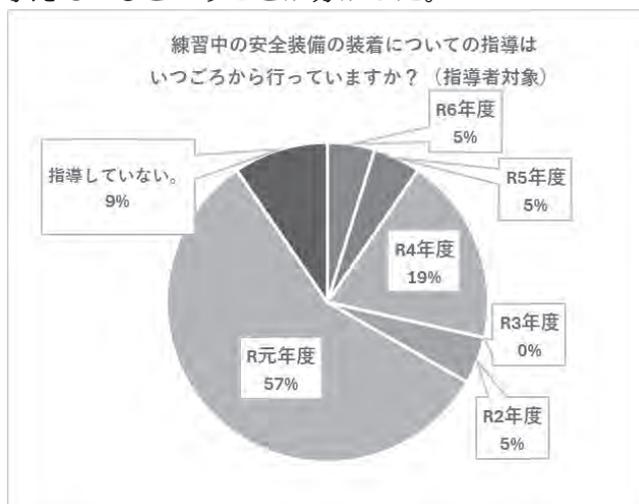
練習中に装着する安全装備を教えてください  
75件の回答



・氷上トレーニング中の最も多いけがとして、ブレードによる切り傷が多いという結果が得られたが、スピードスケート競技での安全性確保のために取り組まれている安全装備の着用状況についての調査によると、選手・指導者に共通して、アングルガードの着用の意識が高いことが分かった。また、手袋は着用しているものの、カットレジスタント素材ではない通常の手袋をしていることが多いことも分かった。切り傷の対策として、アングルガードや手袋の着用は一定の効果がある。

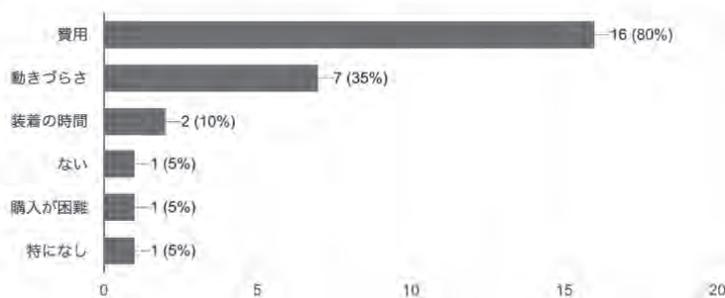
### ③ 安全装備の着用を始めたタイミング

- ・練習中における安全装備の着用を始めたタイミングとしては、令和元年度（指導者 57% 選手 52%）と令和4年度（19% 選手 13%）が多い傾向があった。一方で練習中に安全装備を着けていない（または着用を指導していない）という回答もあった。
- ・多くの高校生が目標とするインターハイでのルール改正があったタイミングで安全装備の着用に関しての意識の変化があったことが推察できる。上位大会でのルール変更が普段の練習での安全対策にも影響を与えているということが分かった。



### ④ 安全装備を導入する上での障壁

安全装備を導入する上での障壁となるものを教えてください  
20件の回答



- ・安全装備の導入に関して、指導者から追加の費用負担がかかることが課題という回答が多く寄せられ、購入費用が必要になるという点で、導入の障壁となっているということがわかった。

### (2) 高校野球におけるルール変更について

近年、特にルールの改正に取り組んでいる高校野球を先行事例として、分析し、効果や課題を明らかにすることで、スピードスケート競技や高体連の他競技でのルール変更時の影響を予測するために役立てられるのではないかと考える。そこで、以下の4つのルール変更についてアンケートを実施した。効果、課題、対策については、自由記述での回答をしてもらい、テキストマイニングを使い、回答を可視化できるようにまとめた。

### ① 低反発バットの導入について

賛否について：ほとんどの指導者から賛成の回答があった。賛成 96.3%

効果について：打球が飛ばなくなることで投手の安全性の向上やけがの減少、試合時時間の短縮のほか、基礎を徹底するなど技術を見直すきっかけになったという回答が多かった。

課題について：低反発バットの導入のためのコスト面での負担増、ロースコアによる延長戦の増加により、投手の負担増などの回答が見られた。

対策について：木製バットの導入や守備・攻撃の基礎技術の見直しなどの回答が見られた。一方で筋力トレーニングを増やすという回答もあった。

### ② 延長戦のタイブレークの導入について

賛否について：多くの指導者から賛成の回答があった。賛成 81.5%

効果について：試合時間の短縮をほとんどの指導者が感じていた。また投手の球数や選手の体力の消耗を抑えるという回答もあった。

課題について：先攻後攻の有利不利、野球の醍醐味が薄れるという回答が見られた。

対策について：タイブレークの想定練習やチームとしての戦略の確認を行う。

### ③ 2部制の導入について

賛否について：6割の指導者から賛成の回答があった。賛成 63%

効果について：多くの指導者から熱中症の対策としての効果を実感しており、選手はもちろん、応援に来る生徒の健康面にも効果的という回答が目立った。また、選手の声としても動きやすいという回答もあった。

課題について：様々な課題があることが分かった。運営にかかわる方の拘束時間が長くなってしまうこと、w-upの時間は酷暑となってしまうこと。大会日程が過密になること、終了時間が遅くなるチームが出てくることなどの回答が見られた。

対策について：ナイター練習など試合時間に合わせた練習を行うという回答が見られた。

### ④ クーリングタイムの導入について

賛否について：多くの指導者から賛成の回答があった。賛成 85.2%

効果について：指導者から熱中症の対策としての効果を実感しており、選手はもちろん、応援に来る生徒の健康面にも効果的という回答が目立った。また、選手の声としても動きやすいという回答もあった。

課題について：エアコンの設置やアイススラリーの準備などの負担が増えることや体が冷えすぎしまい、w-upをもう一度行う必要性、試合のリズムが途切れてしまうといった声が多かった。

対策について：補食やアイススラリーを取った後に練習を行う。休憩後の練習の入り方を大切にする。意図的に休憩時間を増やすといった回答が見られた。

## (3) スピードスケートと野球におけるルール変更の考察

野球におけるルールの変更に関しては、多くの指導者から賛成の意見が寄せられた。また、ルール変更の効果に関して、安全面に着目すると効果を実感しているということもわかった。一方で、新しいルールを導入し、課題が見つかったということも明らかになった。低反発バットの導入に関しては、スピードスケート同様、新たに道具を購入する必要がある、金銭的な負担が課題となっていることがわかった。

## 5. まとめ

インターハイの団体種目における安全装備の着用が努力義務となった令和元年度以降、指導者や選手の間で安全装備に関しての意識が高まってきていることが分かった。その一方で、レースより大人数で滑走することが多い練習時の安全装備の着用に関しては、まだまだ普及させていく必要があるということは課題であるといえる。普及に際しては、金銭的な負担が増えることが大きな原因になっていることも読み取ることができた。

他競技に目を向けると高校野球においては、けがや熱中症対策や選手の安全確保のためのルール変更が行われていることがわかった。多くの指導者から理解や賛同のもと指導者が効果を感じているルール改正が行われているということが分かった。また、大会におけるルール変更が、普段の練習でも効果を発揮していることもあり、大会時だけでなく普段の練習時の安全対策としても指導の在り方を変容させる効果もあったと考える。一方で、課題も数多くあり、特に金銭的な問題や大会運営の困難さなど解決すべきこともあるということも分かった。

生徒にとって大きな飛躍や挑戦の機会となる高校生活3年間で外傷や故障、熱中症などから守る取組は今後もさらに続けていく必要がある。その一つの方法として、全国高体連が主催する高校スポーツの最高峰インターハイでのルールをより安全性を高めるために変化させていくことには、一定の効果があるのではないかと考える。ルール変更のスピードが速い高校野球においてはルールの変更により、指導者の意識に変化が起こり、練習・大会の両方で競技の安全性を高めることができているということも読み取ることができた。高体連の各専門部においても中央競技団体と協議を行い、変化の激しい社会において各競技の安全性の確保に努め、高校スポーツの魅力を最大化することができるよう、柔軟に対応していく必要があると考える。

## 6. 引用・参考文献・調査協力

- ・日本スケート連盟スピードスケート強化部 スピードスケート育成ハンドブック
- ・公益財団法人 日本高等学校野球連盟 ホームページ
- ・全国高等学校体育連盟スケート専門部
- ・山梨県高等学校野球連盟

## 質疑応答・助言

### 【質問1】

実際に急なけがはどのくらい減ったのか。

#### 〈回答〉

現時点では、急なけがの発生件数について具体的な数値として把握できる段階には至っていない。ただし、安全に対する生徒の意識に変化が見られることは確認できている。ルール改定から3年目であり、生徒の入れ替わりもあるため、今後も継続的な調査と検証が必要であると考えている。安全意識については、競技の風土として徐々に定着し、引き継がれていくものになると考えている。

### 【質問2】

インターハイ公式練習における危険な状況について、マススタート競技の練習環境でも以前から同様の状況があったと考えてよいか。

#### 〈回答〉

同様の状況は以前から存在していた。マススタート競技は、もともと練習で行われていた内容が競技化された経緯があり、練習環境と競技環境の危険性は共通している。しかし、安全装備の導入については、これまで十分に議論されてこなかった。

近年、練習中の大きなけがを契機に競技を断念する選手が見られるようになり、指導者間で安全性に対する問題意識が高まった。その結果、ショートトラック競技で使用されている安全装備の導入が検討され、現在の対策につながっている。マススタート競技の普及により、危険性が可視化され、安全対策への機運が高まった側面もある。

### 【質問3】

ここ数年で、けが予防につながる用具は増えているのか。

#### 〈回答〉

けが予防用具は大きく増えているとは言い難く、現状ではサッカー用のシンガードを代用しているケースが多い。一方で、接触の多いショートトラック競技においては、カットレジスタント素材を用いたユニフォームなど、競技特性に応じた装備も存在する。

競技規則により装備着用が義務付けられているものについては、普及と入手の面で課題があり、現在は安全装備整備の過渡期にあると考えられる。

### 《助言》

本研究は、教員の多くが普段接する機会の少ない分野における安全対策について、現場の実情を踏まえて分かりやすく示していただいた点で、大変意義深いものだったと感じている。特に、全国大会という高い競技レベルで生徒を指導している監督を対象に、安全面に焦点を当てたアンケートを実施し、その結果をもとに発表が行われたことは、競技特有の現場の実感を共有する上で非常に有効であった。

安全対策を考える際には、どうしても費用の問題が避けられない。競技人口が少ない競技では、専用の安全装備は少量生産となるため、価格も高くなりがちである。そのため、サッカー用のシンガード（すねあて）を代用している現状は、安全確保と経済的負担軽減の両面から有効な対応である。

スケート競技は、ブレードという刃物を身につけた状態で高速で滑走するため、転倒や接触が重大なけがにつながる可能性がある。そのような特性をもつ競技を指導する立場としては、用具の工夫だけでなく、練習の進め方や環境づくり、公式練習時の配慮など、さまざまな面から安全を考えていく必要があると感じた。

他競技の取組から学ぶ視点も重要である。野球やソフトボールでは、熱中症対策として低反発球の導入やクーリングタイムの設定、大会の二部制実施など、さまざまな工夫が進められてきた。これらは、競技の特性を踏まえながら安全性を高めようとする取組であり、異なる競技においても参考にできる点が多い。既に取り組まれている他競技の情報を収集して、自分たちの競技ではどのような対策が可能かを考える姿勢は、今後ますます大切になる。

本研究は、現場で実際に起きている課題に着目し、安全対策の必要性と今後の方向性を示した点で、大変価値のあるものであった。競技の特性を正しく理解しながら、用具、練習環境、運営方法のそれぞれについて改善を積み重ねていくことが、安全な競技環境づくりにつながると考える。今回の発表が、今後の安全対策の検討を進めるためのよいきっかけになることを期待したい。



## 第2分科会「健康と安全」

名古屋学院大学スポーツ健康学部  
教授 丸山 洋生

### 1. はじめに

このたび第2分科会の助言者を仰せつかり、運動部活動の健康・安全に関心を寄せる全国の皆様と優れた研究成果を共有する機会をいただきましたことに、心から御礼申し上げます。

御発表いただいた研究は、いずれも発表者御本人の御尽力はもとより、各県高等学校体育連盟研究部をはじめ、多くの方々の御協力が“行間”から伝わる示唆に富んだ内容でした。発表に向けてお力添えをいただいた全ての皆様に、本稿をお借りして深甚の敬意と感謝を申し上げます。以下、各発表を振り返り、拙い所感と今後の研究活動に向けた御提案を申し上げます。

### 2. 各発表の振り返り

(1) 「運動部活動における障害の予防 ～生徒が自ら主体的に心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するために～」(広島県：岩田侑士先生、田中春助先生)

本研究では、前段で傷害・疾病との関連に着目したアンケートの結果について報告をいただきました。注目すべき項目として、「活動日・活動時間と選手の傷害・疾病の頻度との関連」では、指導者の6割超が「関連がある」と感じているものの、「傷害・疾病予防のために活動日・活動時間を減らす予定の有無」では、「ある」との回答が1割程度にとどまっていることが挙げられます。また、自由記述の分析をもとに、「強豪校ほどその基準を守ることは困難である中で、各指導者は様々な取組を行うことで選手の傷害の予防に努めている」との報告がありました。

後段は尾道高等学校ラグビーフットボール部における体調管理アプリの活用、自主性を尊重する部活動運営へのアップデートが、部員の意識変革、競技成績向上、部員数増加という好循環をもたらした取組について報告をいただきました。特に体調管理アプリの活用は、生徒・顧問間のコミュニケーションツールとしての機能はもとより、教育DXの一環として、教員の働き方の改善にも資する可能性を秘めた取組であり、フロアの反応からも関心の高さがうかがえました。

(2) 「「顧問は辛い!？」今こそ考える部活動運営のwell-being ～昭和、平成、令和における顧問の意識変化と今後の部活動のあり方～」(静岡県：木村剛典先生)

本研究は、「顧問やスタッフの健康・安全に寄り添う研究はまだ少ない」との課題意識に基づき、教員の働き方やワークライフバランス、持続可能な運動部活動の在り方にも示唆を与える今日的な内容でした。静岡県高等学校体育連盟では、昭和63年度以来4回にわたり、平均で約1,700人の運動部活動顧問を対象とした大規模な調査を継続しており、各種数値の推移を興味深く拝聴させていただきました。なかでも「部活動は負担である」と「よく思う」割合は、昭和63年度の17%から令和5年度は33%へと倍増し、「時々思う」を合わせた「負担感自覚群」の割合は7割近い69%に上るというデータからは、現場の抱える事態の深刻さが鮮明に伝わってきました。

注目すべき項目として、負担感と「年齢」、「指導歴」、「選手経験」、「教科」をクロス集計し、負担感を抱きやすい属性を明らかにした点が挙げられます。これらの分析から、特に「20代、指導歴5年未満、選手経験な

し、保健体育科以外」で顧問を引き受けてくださっている先生方へ寄り添う、学校としての組織的、継続的なフォローが、負担感の軽減と活動継続意欲の喚起に寄与し、持続可能な運動部活動につながるとの認識を共有することができました。

(3) 「香川県高校生の部活動所属別に見た実態調査」(香川県：上田将人先生)

本研究は、16,000人という生徒を対象とした調査の規模、10年前と比較した今日的課題の洗い出し、養護教諭の先生方の知見も生かした調査項目のアップデート、Google Formを活用した作業の効率化など、研究の質的向上に向けた意欲的な取組や工夫がみられ、大変参考になりました。特に生徒の生活習慣に着目し、「学校外での過ごし方」(スマホ関連等)に関する運動部員・非運動部員間の比較を取り上げたほか、「休養(練習しない日)の頻度」、「運動部員の平日の睡眠時間」、「10年前の運動部員との朝食摂取状況の比較」など、健康の三要素に焦点が当てられ、大変興味深く拝聴させていただきました。

注目すべき項目として、「運動部員の平日の睡眠時間」が挙げられます。睡眠時間5時間未満の生徒の増加について、スクリーンタイムへの適切な指導・関与は、運動部活動の健康・安全を確保する上での喫緊の課題であるとの認識を共有することができました。また、「学校生活への満足度」や「自己肯定感」に関する肯定的な回答の割合は運動部員が高かったとする報告は、仮説を採択する結果となり、心の健康における運動部活動の価値を再確認することができました。

(4) 「スピードスケート競技における安全対策について ～ルール作りから考える～」(山梨県：千葉瞭太郎先生)

本研究は、刃物であるブレードがついた靴を履いてタイムを競うというスピードスケートの競技特性に着目し、指導者・選手を対象に安全対策に特化したアンケートを実施して、安全装備を導入する上での障壁とその対策について検討を加えています。安全装備導入の最大の障壁である費用面への対策について、他競技で使われている汎用品を活用するという方法は大変参考になりました。特に高価なカットレジスタント素材のワンピースを、サッカーで使われているシンガード(すねあて)で代替しているという報告を伺い、安全確保と御家庭の経済的負担軽減の両立のために工夫を重ねる指導者の方々の御労苦に、改めて思いを致すことができました。

本研究の注目すべき特色として、他競技の安全対策、具体的には野球における近年のルール改正に着目し、健康・安全への効果について検討を加えている点が挙げられます。低反発バット、タイブレイク、クーリングタイムの導入は8割を超える指導者から支持されており、これらのルール改正がもたらす試合時間の短縮が、疲労の軽減、傷害や熱中症の予防に効果があることが広く認識されているとの報告がありました。本研究の課題意識である「自己実現のための貴重な1,095日間をいかに安全に過ごさせるか」を探るためには、他競技の先行事例にもアンテナを伸ばして参考にするものの有効性について、ヒントと気づきを共有する機会となりました。

### 3. 結びに -今後のよりよい研究活動に向けて-

第2分科会は、御発表の先生方とフロアの皆様との活発な交流により、有意義な成果共有の機会となりましたことを感謝いたします。今後のよりよい研究活動に向けて、①「その差は統計的に意味のある差なのか」を確認し、主張の根拠を補強するための有意差検定の実施、②公表されている数値・尺度の活用及びオリジナルの数値との比較を通じた地域・学校等の特色の把握、③本研究大会や関連学会等の成果を含む先行研究の収集・検討、④蓄積データとの経年比較及び現代的諸課題に対応した調査項目のアップデート、の4点について御提案を申し上げ、御参会いただきました皆様の一層の御活躍をお祈りして、僣越ながら第2分科会「全体指導助言」の結びとさせていただきます。

## 第3分科会 部活動の活性化

会場：岡谷鋼機名古屋公会堂 4階ホール

### 1 部活動の未来を探る

～水球の先進的ハイブリッドモデル【クラ部】の取組～

群馬県立前橋商業高等学校 志賀 諭

### 2 生徒の主体的な組織的活動が部の活性化につながる

～活性化にともなう新たな視点～

山口県教育庁学校安全・体育課 西尾 泰

### 3 陸上競技 長距離種目の記録会を盛り上げランナーの活性につなげる

～長距離種目のイベントが競技人口と競技力に影響があるか～

秋田県立大館鳳鳴高等学校 児玉 弘幸

### 4 地域連携が拓く部活動の未来図

愛知県立阿久比高等学校 若子 雄大

【助言者】 東海学園大学スポーツ健康科学部  
准教授 黒須 雅弘

【司会者】 岐阜県高等学校体育連盟  
理事長 三浦 昇太郎





## 部活動の未来を探る ～水球に学ぶ先進的ハイブリッドモデル【クラ部】の取組～

【群馬県】群馬県立前橋商業高等学校 志賀 諭

### 1. はじめに

群馬県では、スポーツ庁のガイドラインに基づき「適正な部活動の運営に関する方針」を策定し、群馬県内公立学校が一体となって、持続可能な部活動と多様なニーズへの対応を進めている。生徒の生涯にわたる豊かな生活の基盤として位置付けることを目的とする。一方、少子化により従来の運営では維持が困難となる地域も見られる。こうした背景を踏まえ、群馬県高体連研究部は今後の部活動の在り方について研究・考察を行った。

### 2. 研究の目的

- (1) 少子化に対応した部活動の存続可能な運営体制の構築
- (2) ガイドラインに基づく生徒主体の部活動改革の推進
- (3) 先進事例の分析を通じた部活動の新たな可能性の探求

### 3. 研究の方法

- (1) 高校生・運動部顧問・各競技専門部へのアンケート調査  
県高体連とのデータ共有による実態調査

#### ① 対象および人数

【生徒】群馬県内高校2・3年生の運動部所属生徒……5,301名

【顧問】群馬県内運動部顧問 ……………687名

【競技専門部】群馬県内33競技専門部委員長……………33競技専門部

【県高体連】群馬県高体連よりデータ提供

#### ② 調査内容（Google Formsを用いて実施）

【生徒】現在取り組んでいる競技の現状について（11項目）

【顧問】部活動の現状（11項目）、および外部との連携について

【競技専門部】各競技の現状（8項目）、他団体との連携、世代間の一貫指導について

【県高体連】平成元年からの部活動加入人数の推移

- (2) 33競技専門部のアンケート結果を基に、持続可能にするための各競技の実態を分析した。

### 4. 結果と考察

- (1) 少子化問題の背景から見える部活動の状況

群馬県における高校生の生徒総数は、平成2年に91,267名でピークを迎えたが、その後は減少傾向が続き、令和7年度には約半数の45,823名となるなど、少子化に歯止めがかからない状況にある。【表1】運動部入部率は平成元年に34.1%と最も低く、当時の運動部加入生徒数は31,063名であった。一方、令和7年度には入部率が44.5%へと上昇しているものの、加入生徒総数は20,383名にとどまり、平成初期と比較して1万人以上減少している。【表1・表2】

【表1 グラフ:生徒総数、運動部員数、運動部員数の割合】



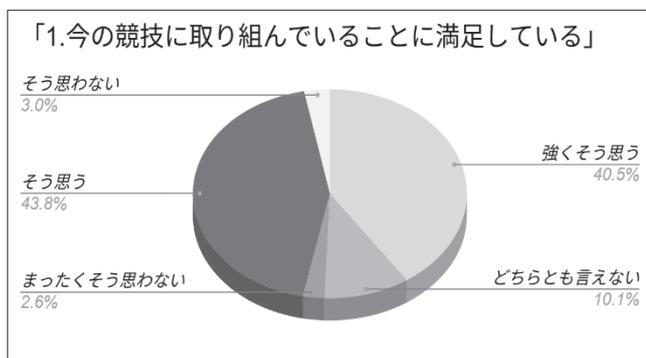
【表2 表:平成元年から令和7年度までの運動部入部率】

元号	運動部入部率	元号	運動部入部率	元号	運動部入部率	元号	運動部入部率
H1	34.1%	H9	36.1%	H17	44.7%	H25	45.5%
H2	35.2%	H10	35.2%	H18	44.2%	H26	46.2%
H3	35.8%	H11	34.2%	H19	44.6%	H27	46.8%
H4	39.0%	H12	36.6%	H20	43.5%	H28	45.3%
H5	40.3%	H13	37.4%	H21	43.8%	H29	46.1%
H6	38.8%	H14	39.5%	H22	44.8%	H30	45.5%
H7	38.5%	H15	42.1%	H23	44.6%	R1	44.6%
H8	38.7%	H16	43.7%	H24	45.2%	R2	45.9%

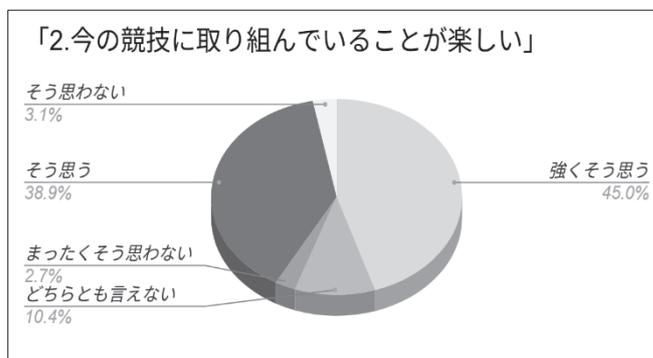
(2) アンケート調査から見える生徒や顧問の実態

① 高校生アンケートの結果

【表3】



【表4】



高校生の主な所属団体は「学校の部活動」が96.4%と大多数を占め、「クラブチーム」は3.0%、「個人レッスン」は0.6%にとどまった。また、競技への満足度は84.3%【表3】、楽しさについても83.9%【表4】が肯定的に回答しており、多くの生徒が部活動に高い充実感を感じていることが明らかとなった。

② 運動部顧問アンケート結果

設問1【部員数の確保が難しい】と感じている顧問は、「強くそう思う」(26.6%)「そう思う」(32.3%)で、合わせて58.9%が困難を認識しているため、少子化の影響から部員数の減少を実感していることが伺える。部活動の在り方の見直しについては設問11【今後は部活動の在り方を考え直すべきである】という意見には「強くそう思う」(28.9%)「そう思う」(31.1%)と、合わせて60.0%の顧問が見直しを検討すべきだと考えている。

(3) 競技専門部のアンケート結果

33 競技専門部を対象としたアンケート調査において、「幼少期や小学生世代からの指導、または世代を超えたイベントや取り組みがあるか」という質問に対し、19 競技が「ある」と回答した。水球競技の取り組みは、世代を超えた一貫指導と地域連携を両立させており、今後の部活動を持続可能なものとする上で重要な役割を果たすと考えられる。そこで本研究では、水球競技を事例として取り上げ、その実践例を基に、今後の部活動の在り方について考察を行った。

① 前橋商業高校水球部の取り組み

本研究は、前橋商業高校水球部の取り組みを先進的な部活動モデルとして位置づけ、将来的な抜本的部活動改革に資する仕組みについて着眼し考察することを目的とする。

○スーパーキッズプロジェクト（群馬県スポーツ協会主催）

群馬県では、平成22年度よりタレント発掘事業「スーパーキッズプロジェクト」を実施し、小学4年生を対象に体力・運動能力測定を行い、関係団体と連携しながら発育段階に応じた計画的・継続的な育成を進めている。水球競技は第1期から参画し、将来、全国や国際大会で活躍できる選手の育成を目標としてきた。その成果として、日本代表選手の輩出や、現部員13名中7名が本事業出身者となるなど、部活動の活性化に大きく寄与している。さらに今年度からは中学生を対象とした「スターキッズプロジェクト」も始動し、一貫した育成体制が図られている。

○前橋市主催水球教室の開催

前橋市と連携し「前橋市中学校部活動地域移行プロジェクト」を実施している。水球の体験や基礎技術の習得を通して楽しさを伝え、競技の普及・振興を図ることを目的とする。開始当初は少人数であったが、現在は定員20名が埋まるほどに拡大し、高校生も補助員として参加している。

○前橋市中体連水泳専門部主催の水球体験会

昨年度から中体連の練習会で水球体験を実施している。中学校の先生方と連携し、水球の普及と認知度向上を行うことを目的としている。年々開催回数が増え、参加者も増加し広がりを見せている。

② 小・中学校クラブと前橋商業高校水球部の協力体制（小中高一貫指導の実現）

○ジュニアチームとの連携

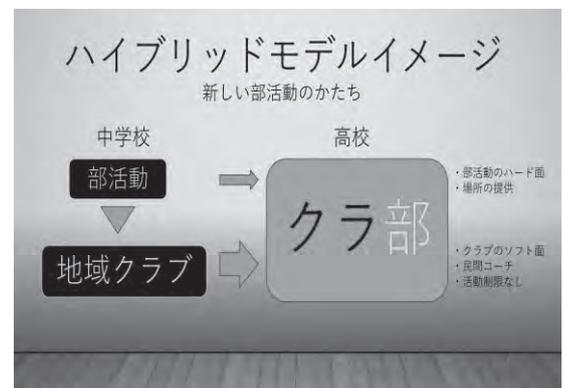
前橋商業高校のプールでは、小・中学生のジュニアチームと高校生が合同で練習し、高校生が小学生を指導することで次世代育成を図っている。女子強化では日本初の女子社会人クラブを設立し、トップ選手と練習できる環境を整備した。育成重視のタワー型モデルを採用し、月1回の指導者会議で連携を深めている。

③ 前橋商業高校水球部が独自に取り組んでいるモデル

○『クラ部』という新しい仕組み

コロナ禍で活動が制限されたことを契機に、「クラブ」と「部活動」を融合させたハイブリッドモデル『クラ部』を導入した。部活動は施設や安全管理などハード面に強みがあり、水球のような特定施設を要する競技に適している。一方、クラブチームは時間や場所にとらわれない柔軟性というソフト面の利点がある。両者の強みを生かすことで、活動の充実と部の活性化を図っている。

図1 前橋商業高校水球部の取り組みモデル



○部活動の引退廃止

多くの運動部では、3年生は最後の大会後に「引退」し進路実現に向けた活動へ移行するのが一般的である。しかし本校では、①進路を第一優先とする。②大学でも水球を継続する生徒への練習環境と指導の確保。③スポーツを「支える」立場からの学び。を主たる要因として生徒と協議を重ね、「引退」を廃止した。競技を続けながら主体的に将来を切り拓く体制を整えている。

○水球教室や水球体験の補助員

強化の対象選手は普及活動に携わらないのが一般的であった。しかし、競技レベルの高い選手が小中学生たちと一緒に活動することはさまざまなプラス要素があると考え、シーズン中であっても受け入れている。小中学生たちに教えることで自身のプレーを客観的に見つめ直し、パフォーマンスの向上に繋がるケースやコミュニケーション能力（非認知能力）の向上にも繋がっている。

## 5. 今後の課題と展望

本研究は、群馬県内の実態分析および水球競技における先進事例の検討を通して、持続可能な部活動モデルの構築可能性について一定の方向性を示した。しかし、研究の深化に向けては複数の課題が残されている。第一に、対象範囲の拡張である。本研究は特定地域および特定競技を中心とした分析であり、他競技・他地域との比較検証は限定的であった。今後は、競技特性や地域条件の異なる複数事例を分析し、モデルの汎用性および再現性を検証する必要がある。第二に、実証的データの蓄積である。アンケート調査から部活動の教育的価値は示唆されたが、長期的な効果検証や能力形成の変容過程については十分な検討に至っていない。量的・質的両面から継続的調査を通して、理論的根拠と実践的有効性を明確化することが求められる。

また、水球競技においては、従来のタワー型(選抜的・集中型)構造から、普及層の拡充を基盤とするピラミッド型(裾野拡大型)構造への転換を志向している。この構造転換が競技人口の持続的拡大および安定的な育成体制の確立にどのように寄与するかについても、今後の検証課題である。

持続可能な部活動の実現には、競技人口規模、施設環境、指導者資源、地域スポーツ基盤等を踏まえた制度設計が不可欠である。複数競技の実践事例を比較検討し、地域連携型部活動モデルにおける共通要素と可変要素を整理することが、今後の重要な研究課題である。

## 6. まとめ

### (1)群馬県高体連研究部としてのまとめ

部活動に関するガイドラインの策定は、学校教育における部活動の位置付けおよび運営体制の再検討を促している。本研究は、群馬県内の実態分析を通して、少子化の進行に伴う部員確保の困難化、合同チームの増加、競技人口の減少といった課題を明らかにするとともに、部活動が依然として高い教育的価値を有していることを示した。一方で、顧問教員の運営負担や人的資源の制約が顕在化しており、従来の学校単独型運営には限界があることが確認された。これらを踏まえ、学校・地域・行政・クラブが役割を分担し、協働的に運営する体制の構築が必要であると示唆された。

水球競技における行政主導型一貫育成体制や、高校とジュニアクラブの協働による継続的指導体制は、地域連携型モデルの具体的実践例として位置付けられる。また、県内ホッケー競技の一貫育成プログラムの存在も、本研究の方向性を補強する事例である。本研究は、地域連携型部活動モデルの構築に向けた基礎的知見を提示した点に意義を有する。

### (2)前橋商業高校水球部としてのまとめ

前橋商業高等学校水球部が導入した「クラブ部」モデルは、学校部活動とクラブチームの機能的統合を図る実践である。本モデルは、学校が有する施設資源や安全管理体制と、クラブチームの柔軟な運営手法を組み合わせることにより、従来の学校単位による部活動が抱えてきた課題を相互補完的に克服しようとする取り組みである。

特に、引退制度の見直しや、生徒が競技者に限定されず、審判・指導補助・運営補助等の多様な役割を担う仕組みの整備は、競技継続の拡張にとどまらず、生徒の主体性や社会性の育成、さらには非認知能力の向上といった教育的意義を有する可能性を示している。これは、部活動を単なる競技活動の場としてではなく、多様な学習機会を内包する教育的実践として再定義する試みであるといえる。

学校の枠を超え、地域・行政・クラブチームとの連携を基盤とした柔軟な仕組みづくりを進めることが、持続可能な部活動の実現に資することが示唆された。

## 質疑応答・助言

### 【質問1】

研究の方法について、資料にアンケートの対象となった生徒、顧問の人数があるが、実際に回答いただいた人数は何人であったか。

### 〈回答〉

資料にある回答数がその数である。

### 《助言》

スポーツを発展させることは、生身の人間が行っていることであるため時間がかかることである。場合によっては我々がこの世からいなくなると結果がわかることである。日本サッカー協会では例えると、ワールドカップに初めて出場した時に2050年にワールドカップを日本で開催して優勝しようと決めた。当時の人々はおそらく2025年にはいなくなっているが、先の未来を考えて行わないとスポーツの発展は難しい。そういった視点で見た時にパイオニアとなる活動として興味深い内容であった。

助言としては、図や表については、図は図の下にタイトル、表は表の上にタイトルを入れるようにするとよい。世の中に出る物はできるだけきれいな状態に出した方がよい。

部活動の引退制度を無くすことはよいことだと思う。今回は競技に関わる活動を継続するための引退と解釈されるが、それ以外においても水球に限らずハイパフォーマンスで競技をしていることはよいトレーニングをして、よい栄養を摂って、十分な睡眠をとるという生涯スポーツとして健康的な生活を維持させるためにもよい取組である。質問になるが、そういった引退後につながる健康的な考え方、過ごし方などは生徒にどのように指導されているか。

### 〈回答〉

以前はスポーツをするという観点だけであったので、競技を引退すると満足という状態になっていた。今の3年生は競技の引退時期を選択できるようにしている。また、競技を引退しても地域のイベントを手伝ってもらうことでジュニアの選手に水球を教えるなどの経験を通じてお互いに水球が楽しいと思える機会が作れている。そのような経験から競技を「支える」レフリーなどに興味を持ってくれるようになり、水球部のない進学先であってもレフリーをする選手もいる。継続して競技に関わっていく気持ちを育むことはできているかと思う。

また、引退後に運動習慣を継続できている選手も多くいるので、競技の枠を超えて健康的な過ごし方を意識させる点でも成果を感じている。



# 生徒の主体的な組織的活動が部の活性化につながる

～活性化にともなう新たな視点～



【山口県】山口県教育庁学校安全・体育課 西尾 泰

## 1. はじめに

本年度の全国高体連研究大会のテーマは「常識をアップデート！～部活動の新たな視点を探る～」である。本研究は、「生徒の主体的な組織的活動」が、これからの部活動に求められるものに適しているのか。また、私の教え子が高等学校を卒業し大学・社会人となった今、高等学校の部活動で学んだことが、どのように役立っているか検証していく。また、「生徒の主体的な組織的活動」を行うことで、教師の仕事が軽減されたと感じるものが過去にあったため、部活動の活性化が教員の働き方改革の一角を担うのではないかとという新たな視点での部活動の活性化について考えてみることにした。

## 2. 定義

生徒の主体性を基盤にして部活動の「活性化」を探るにあたって、生徒の思いばかりではなく、指導者（教職員）の思いや狙いも重要な要素である。本研究では、部活動を行う目的が、生徒・指導者（教職員）ともに同じ方向をむいているかの確認を出発点として、「活性化」を考えていく。

そこで、これからのVUCAの時代を乗り越えるために必要な、①自己有用感が向上しているか ②自己存在感・自己肯定感が高まっているか ③意欲・意志・情動・社会性に関わる3つの要素(1 自分の目標を目指して粘り強く取り組む、2 そのためにやり方を調整し工夫する、3 友達と同じ目標に向けて協力し合う)が高まっているか ④社会人基礎力（経済産業省が産学の有識者による委員会において提唱している、「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」）の定着がなされているかという、以上4つの非認知能力や社会人基礎力（以下①～④）の習得をもって、部活動の「活性化」として捉える。

## 3. 仮説

- (1) 生徒の部活動の目的は、仲間との関係を深める活動を求めていると推測され、競技（大会・練習）以外の組織的活動を充実することでより①～④を習得し、部活動の活性化が図られるのではないだろうか。
- (2) 生徒が主体的かつ自主的な組織的活動を実施することで、部活動や地域クラブへのかかわりをもちたいという思いが強くなり、今後、教員の働き方改革の一角を担うことができるのではないだろうか。

## 4. 調査方法

- (1) 卒業生への調査（合計 95 名）
- (2) 令和7年度全国高体連研究大会用山口県調査（高校生対象：24,395名）
- (3) 令和7年度全国高体連研究大会用山口県調査（教職員対象：858名）

## 5. 現状

### (1) 高校生の部活動の目的

部活動の目的を『仲間と楽しく活動すること（フレンドシップ）重視』『技能や技術を身につけること（スキルアップ）重視』『全国大会等の上位大会を目指す（チャレンジ）重視』の3つの項目で質問をした。結果は『仲間と楽しく活動すること（フレンドシップ）重視』が1番高い割合をしめた。続いて、『技能や技術を身につけること（スキルアップ）重視』となった。

### (2) 運動部に入部している生徒の部活動の目的

上記の5.(1)は全ての生徒を対象にしているアンケートである。すでに高校の部活動に入部している運動部2・3年生8,264人（男子5,158名 女子3,162人 性別を明らかにしたくない75人）抽出して、部活動の目的を把握した。運動部のみの目的に絞ってみると、全体とは違い『技術や技能を身につけること（スキ

ルアップ)』が多い結果となった。

### (3) 指導者(教職員)の部活動の目的

県内の指導者(教職員)にも、生徒と同様の調査をした。『技能や技術を身につける(スキルアップ)』が多く、次に『全国大会を目指す(チャレンジ)』、『仲間と楽しく活動する(フレンドシップ)』と続いた。また、運動部・運動部同好会の顧問のみの答えを抽出すると、『技能や技術を身につける(スキルアップ)』は同率であったが、『全国大会を目指す(チャレンジ)』が増え、逆に『仲間と楽しく活動する(フレンドシップ)』が減少した。

## 6. 部活動の活性化にむけての実践

5.(1) 高校生が望む部活動の姿が、『仲間と楽しく活動する』ことが大きな割合をしめていたことを踏まえ、私自身のこれまでの指導を振り返ることとした。私の部活動の運営方針は、『全国大会を目指す(チャレンジ)』、『技能や技術を身につける(スキルアップ)』も大切にしてきたが、競技以外の面で組織的活動を実施し、『仲間と楽しく活動する(フレンドシップ)』の充実を図ってきた。

また、令和6年度までの6年間、山口県高体連水泳専門部の委員長を務めてきた。水泳(競泳)の競技役員には、(公財)日本水泳連盟の公認競技役員の資格が必要になる。その資格の取得条件として、18歳以上の者でなければならない決まりもある。できるだけ多くの水泳に携わった者に競技役員をしてもらいたいという気持ちもあり、(一財)山口県水泳連盟をお願いをして、高校生卒業生向けの役員講習会の開催をしていただいた。

## 7. 卒業生調査結果と山口県調査(運動部所属2・3年生)結果

(1) 組織的活動「あり」・「なし」と①自己有用感 ②自己存在感・肯定感 ③意欲・意志・情動・社会性に関わる3つの要素の習得した人数の割合

卒業生は、①、②ともに、組織的活動なしの生徒より20%以上の習得が見られた。また、③の習得については「高校の部活動で、友達と同じ目標にむけて協力し合うことができましたか」という質問に9割の卒業生が「はい」と回答している。

山口県調査(運動部所属2・3年生)の結果も①が①~③の習得の中で開きが大きかった。この結果から、組織的活動があることによって、自己有用感を感じて部活動を行う生徒が多くいることが分かる。また、②、③についても、組織的活動があると答えた者と、なかった者との差が5%近くあり、こちらも、組織的活動があることで習得を感じることができている生徒が多くいることがわかった。

(2) 組織的活動「あり」・「なし」と④社会人基礎力が定着したと回答のあった人数の割合

④社会人基礎力の定着については、過去の全国研究発表大会でも、部活動と社会人基礎力の関係が研究・発表されているが、その結果と同様に、多くの社会人基礎力項目で定着したと回答した卒業生・生徒が多かった。その中でも、山口県調査(運動部所属2・3年生)の結果、全項目において、組織的活動がある部活動の方が定着した割合が高い結果となった。その中でも、「実行力」については、組織的活動があった部活動の84.6%に比べ、なかった部活動は30.9%と50%以上の差が見られた。同様に、「課題発見力」「計画力」「発信力」「創造力」も大きな差が見られた。

また、社会人基礎力の習得数を、組織的活動「あり」と「なし」で比較すると、組織的活動があった部活動は、組織的活動がなかった部活動より、1項目多く定着できている結果となった。

(3) 組織的活動「あり」・「なし」によって、卒業をして、中学校・高校の部活動、地域クラブにかかわる活動をしたい(している)卒業生・生徒の割合

帰属意識を調査するために、今回の調査では、部活動、地域クラブにかかわる活動をしたい(している)という質問で確認することとした。卒業生では6.(3)を活用して、すでに競技役員として活躍をしている者もいる。今年度(2025年度)の20歳以下の登録競技役員で、卒業生が1番多く登録していることは嬉しいことでもある。また、卒業生の65%が何らかの形で携わりたいという思いを持ち、大学等で水泳を続けているOB・OGは、後輩への水泳教室という形で、地元へ帰省した際、後輩の指導等をしてきている。

山口県調査(運動部所属2・3年生)の組織的活動の「あり」「なし」で比較をすると、肯定的に考えて

いる生徒は「あり」が51%、「なし」が46%となっている。組織的活動をすることで、その競技に再度携わろうとする帰属意識が高く見られることが分かる。

## 8. 山口県調査（教職員）結果

(1) 組織的活動「あり」・「なし」と自己有用感・自己存在感・自己肯定感、意欲・意志・情動・社会性に関わる3つの要素を習得させようと指導した割合

部活動の指導にあたる教職員への意識調査として、生徒と同じ内容の質問を実施。どの教職員も、生徒の成長を目的として、高い意識をもって指導されていることがわかった。しかしながら、組織的活動を行っている教職員と、組織的活動を行っていない教職員とを比べると、組織的活動がある教職員の方が10%前後、自己有用感・自己肯定感・自己存在感や意欲・情動・社会性にかかわる3つ要素を習得させようと指導した割合が高くなった。

(2) 組織的活動「あり」・「なし」と社会人基礎力の定着をさせたい力

部活動の活動をとおして定着させたい社会人基礎力の質問を実施した。「主体性」については、組織的活動「あり」・「なし」とともに定着させたい力として、多くの回答があった。しかし、それ以外は、組織的活動「なし」の部活動顧問は定着させたい力の回答が少なく、組織的活動「あり」と差が開く結果となった。特に「計画力」では20%の開きが見られ、15項目の中で一番開きが大きくなった。

生徒の結果同様に、組織的活動がある教職員は、習得させたい社会人基礎力の項目が1項目以上多いことがわかった。

(3) 教職員が部活動で大変だと思っている仕事

持続可能な部活動を実施するために、現在の教職員が大変だと思う項目をあげ、回答をしてもらった。

1番大変だと思う項目として拘束時間が長いことがあげられた。続いて、安全の管理、大会関係、練習相手・会場の確保、指導方法となった。

## 9. 考察

(1) 生徒と指導者（教職員）の部活動の目的について

5. (2) より、運動部員高校生の部活動の目的は、『技術や技能を身につけること（スキルアップ）』が1番多く、続いて『仲間と楽しく活動すること（フレンドシップ）』となった。指導者（教職員）の部活動の目的は5. (3) から、運動部指導者（教職員）の部活動の目的は、『技術や技能を身につける（スキルアップ）』が1番多く、続いて、『全国大会を目指す（チャレンジ重視）』となっている。特にこの2つで80%と大きな割合を占めている。

運動部生徒・指導者（教職員）ともに1番の目的である『技術や技能を身につけること（スキルアップ）』は、生徒38%、指導者（教職員）42%と、互いに同じ方向を向いていることがわかった。しかし、生徒の1番の目的と、ほぼ同率である『仲間と楽しく活動すること（フレンドシップ）』と、指導者（教職員）の開きは大きく、生徒36%に対して指導者（教職員）は20%と、大きな開きが見られる結果となった。

(2) 仮説3. (1) への考察

生徒は仲間との関係を深める活動を求めており、競技（大会・練習）以外の組織的活動を充実することで、より①～④を習得し、部活動の活性化が図られるのではないだろうか。

7. (1) より、組織的活動「あり」・「なし」にかかわらず、運動部の活動をとおして、①～③を習得している生徒が多くいることがわかった。その中でも、組織的活動がある生徒の自己有用感は、組織的活動がない生徒より習得する割合は高くなった。組織的活動の中で、他の生徒とのかかわりを深め、誰かの役に立っている、貢献していると感じる機会が多く設けられた結果ではないだろうか。

7. (2) より、④の定着については、組織的活動「あり」・「なし」で大きな差があった。『実行力』は50%以上の開きがあるとともに、組織的活動なしの生徒は「主体性」「学びの視点」以外は、定着の割合が50%以下となった。その原因として、8. (1)、8. (2) の結果より、組織的活動をする指導者（教職員）は、組織的活動をしない指導者（教職員）に比べ、意図的に社会人基礎力を定着させようと考えている。そのことから、生徒の定着する割合が高くなったと推測される。

### (3) 仮説3.(2)への考察

生徒が主体的かつ自主的な組織的活動を実施することで、部活動や地域クラブへのかかわりを持ちたいと思う生徒が多くなり、今後、教員の働き方改革の一角を担うのではないだろうか。

7.(3)の結果から、組織的活動ありと回答した生徒は、組織的活動なしと回答した生徒より、卒業して部や地域クラブへ携わろうとする結果となった。単に練習・大会をともにするだけではなく、部活動の運営や、行事を企画・運営することで、生徒同士のかかわりが深まり、その関係が部活動への帰属意識の高揚となっているのではないかと推測される。

8.(3)のように、指導者(教職員)が大変だと思っている中、卒業生に様々な面で手助けをしてもらい、働き方改革の一角を担ってもらえる結果となった。

## 10. まとめ

今回、生徒の主体的な組織的活動によって、非認知能力である、自己有用感・自己肯定感・自己存在感、意欲・意志・情動・社会性に関わる3つの要素(1 自分の目標を目指して粘り強く取り組む、2 そのためにやり方を調整し工夫する、3 友達と同じ目標に向けて協力し合う)、社会人基礎力といった様々な観点から、それらが習得・定着できているかを確認した。生徒の主体的な組織的活動を実践している部活動の生徒は、していない部活動の生徒より非認知能力等を習得・定着することができていた。

卒業生からは、高校時代の運営・企画に係る経験が、仕事等に役に立っているとの声も聞かれ、習得・定着だけではなく、それを将来にわたって活用していることもわかった。また、卒業後、部活動や地域クラブへのかかわりを持ちたいと思う生徒が多く見られ、帰属意識の向上も見られた。

生徒の主体的な活動を促すことや、実施することで、さらに時間や負担がかかることも考えられるが、生徒たちが自主的、主体的に運営するまでは、指導者(教職員)の伴走支援は必須である。しかし、先輩から後輩へと組織的活動の企画運営が引き継がれることで、指導者(教職員)の負担は確実に減少してくる。

私は、生徒に「不易流行」という言葉をつかい指導をしてきた。『不易』として、組織(チーム)が守っていかなければならない伝統は何なのか、その伝統を守るため、よりよくするためには、どのような活動が必要なのか。『流行』として、この組織(チーム)をさらに発展するために新たな取り組みは何なのか、不要となった活動はないのか、常に探していこうと伝えてきた。

生徒の主体的な組織的活動が行われることで、時代に応じた部活動を取り入れながら運営することができる。持続可能な部活動の運営、さらには、今後の部活動の活性化において、生徒の主体的な組織的活動をさらに充実していくことが望まれるのではないだろうか。

## 11. 新たな視点

現在、急激な超少子高齢化社会が進んでいる。特に地方では、すでに合同チームの増加、指導者の減少、大会運営が厳しくなる専門部が出てきているのではないだろうか。また、教職員の働き方改革も課題となり、部活動の活動について、改めて考えることが必要な時代となっている。本発表を進める中で、新たな時代にむけて、卒業生(部のOB・OG)が活性化の鍵を握っているのではないかと新たな視点で考えるようになった。各都道府県、各専門部で、卒業生に対して、どのようなアクションをとられているだろうか。

本調査で、山口県の運動部に所属している2・3年生8298人中、卒業後「かかわりを持ちたくない」と回答した生徒以外(何らかかかわりを持ってよいと思っている生徒)は6,305人と76%になった。その中でも、高校卒業後にかかわりを持ってよいと思っている生徒が約56%と、かかわりをもってよいと考えている生徒の中の半数となっている。発表資料の中にも紹介したが、山口県高体連水泳専門部では、(一財)山口県水泳連盟に協力をいただきながら、高校卒業前に役員の講習会を実施することで若手の役員確保につながっている。

今後、各競技の指導者、競技役員、運営者として、人材確保が課題となる。部活動を支え、部活動の活性化の鍵を握るであろう、卒業生への視点を、新たな視点として投げかけ、本研究の締めとしたい。

## 質疑応答・助言

### 【質問1】

発表されたような取組を色々な学校が実施していると聞いている。担当の役割を決めるうえで、人気のある役割や最終的に押し付け合いになる役割などの実態を教えてください。

#### 〈回答〉

私が把握しているかぎり押し付け合いなどはあまりない。あくまでも生徒の自主性を尊重している。毎年4月に組織の形から生徒に確認している。希望人数のばらつきはあるが、教員が間に入るため人数の割合も調整できている。役割自体も生徒に問いかけるので、そこも影響していると思う。

### 【質問2】

農業班があると聞いたが、それができた過程を知りたい。

また、競技のシーズンなど時期によって何か活動を変化させているのか知りたい。

#### 〈回答〉

空いた土地があり、何かできないかと考えた時に、生徒の野菜を植えたらどうかというアイデアで農業班ができた。

「時期によって変化があるか」という質問については植える作業は全員です。その後の水やりなどは当番制で実施している。競技との関係で負担が大きくなる時にはキャプテンが人数調整や助け合いの調整役をしていた。

### 【質問3】

研究にある取組をしたことによって、競技成績への影響はあったのか。

#### 〈回答〉

記録班の働きで、記録のランキングを洗い出して生徒が見えるようにした。それによって、目標値が明確になり生徒のモチベーションアップにつながった。

### 《助言》

生徒の活動に対して非常にポジティブに評価されていることが多かった。そういった物差しで生徒を見る姿勢が素晴らしいと感じた。東海学園大学のサッカー部も自分達で畑を持っており、野菜を作っている。直接サッカーがうまくなるわけではないが、畑の世話をする中で自分の都合ではどうにもならないという所がある。これに対応することが選手の行動変容につながっているのではとサッカー部の監督さんがおっしゃっていた。場合によっては、直接競技に関わらない作業をするということが生徒からするとストレスになるかもしれないが、長い目で見ると選手ではない人生をおくるときにポジティブに働くかもしれない。できれば、卒業した選手にも調査をしてくれるとよいと思う。

スキルアップに関する指導者からの回答で「スキルアップした」という判断材料は何か。

#### 〈回答〉

質問の仕方としては「どのような目的で部活動の指導をしていますか」という項目を設定し、「スキルアップ重視」という欄への回答数から考察した。





## 陸上競技 長距離種目の記録会を盛り上げ ランナーの活性につなげる ～長距離種目のイベントが競技人口と競技力に影響があるか～

【秋田県】秋田県立大館鳳鳴高等学校 児玉 弘幸

### 1. はじめに

特に秋田県は少子高齢化が社会問題として影を落とし、少子化が大きな社会問題になっています。この社会問題は「部活動」においても大きな問題でもあり、今回の研究テーマは「部活動の活性化」に影響するであろう事も想像できます。部活動を行う部員がいなければ部活動は活性しません。いや部活動が成立しません。そこで小・中学生の競技人口を増やす取り組みこそが部活動の活性化につながると考え、この研究をしていくこととなりました。

### 2. 取組について

令和4年からは、4月、5月、8月、9月、10月、11月と6戦を実施することができ、毎年試行錯誤しながら6戦ほどのサーキットとして開催しております。このサーキットの観客は、選手目線ですぐ目の前で応援しています。また、チームメイト、兄弟などが応援し選手の力になっているのは間違いありません。また、今年からそれぞれレースで優勝者を表彰することにしました。これがたいへん好評を得ています。通常、記録会は自身の記録に挑戦することが本来の目的ですが、組の優勝者を表彰することによってその記録会での勝負も楽しんで欲しいと思い始めました。

### 3. 考 察

出場していただいたチームの代表者や個人で申込みされた選手の皆さんにアンケートを実施しましたのでアンケート結果をご紹介します。77名からの回答をいただいています。

- 「小中学生の長距離選手の競技人口に陸上カーニバルが貢献しているとおもいますか。」という質問に
  - ・競技人口に貢献していると感じると答えた人は34%・競技人口に少しは貢献していると感じると答えた人は49%
  - ・競技人口に影響はないと感じると答えた人は17%・競技人口を減らしていると感じると答えた人は0%

○競技人口に貢献していると感じると答えた人34%の理由として

- ・スタッフがあたたく指導してくださり参加しやすい大会であるため・大会の雰囲気明るく、気楽に参加できる大会。
- ・小学生ですが、基本的に記録会が少ない中参加できる記録会があるのがとても良いと思います。そのまま中学生になっても参加していくと思います。というような肯定的な理由が挙げられています。

反対に、

○「競技人口に少しは貢献している」「競技人口に影響はない」と答えた人の理由として

- ・競技人口に影響しているのは地元のスポ少の頑張りが大きいと思うからという競技運営側でなくて、スポ少の指導者たちの頑張りだというご意見。
- ・児童生徒の絶対数が減少していることで、団体競技より

も個人競技で成果を上げることが望む児童生徒が増えているのではないか。・陸上カーニバルを知っている人が少ないという耳の痛いご意見があがっています。

- 「陸上カーニバルが子供たちのやる気に繋がっていると感じますか」の質問に
  - ・子供たちの競技に対してのやる気を上げている一要因と感じている。91%・子供たちのやる気には影響はない。9%・子供たちはやる気をなくしている。0%という好意的な結果でした。
- 子供たちの競技に対してのやる気を上げている一要因と感じている。と回答した人の理由として
  - ・競争する事やタイムを狙って達成した楽しさ、達成できなかった悔しさが次回の練習につながるため。という運営している我々が望んでいる答えです。・大会が少ない中で、陸上カーニバルが開催されているのは親も子も楽しめていると思います。・練習よりも大会の方が子供のやる気が出ますといううれしい答えになりました。

反対に、

- 「子供たちのやる気には影響はない。」と答えた人の理由として
  - ・競技性が強すぎるので、もう少しイベント寄りの大会にした方がいいと思います。・周りから一生懸命に言われて出場している感じがする。レースの内容やタイミングを考えて回数を増やすのがよい。という種目や開催時期など記録会自体に工夫を要望している意見がありました。
- この陸上カーニバルがあってよかったですかという質問に
  - ・あって良かったと感じている。95%・まあまあ感じている。5%・サーキットがなくても困らないやサーキットがない方がいいは0%でした。
- 「あってよかったと感じる」と回答してくれた人の理由として
  - ・怪我やその他の理由で主要の大会に出場できなかったり、力を出しきれず悔しい思いをした子にとってチャンスの場になるから・保護者からも普段はスタンドから応援することが多いが とても近い距離から観戦、応援することができてよかったとの意見もありました。夏の陸上カーニバルで自信がついて秋の駅伝に申し込むことができた子もいるようです。
- 子供たちは陸上カーニバルが楽しいと感じていますか。という質問に
  - ・毎回楽しみにしている。が90%・いやいやだが出場はしている。が10%という結果でした。
- もっと陸上カーニバルが楽しくなるために何が必要ですかという質問に
  - ・毎日お仕事お疲れ様です。今までどおりでいいと思います・もう少し出場選手が増え競い合えればいいや、参加費を安くして欲しいという率直な答えがありました。

ここから小・中学生の記録の推移について考えていきたいと思います。

まずは、中学生の秋田県中総体の記録です。黄色のセルが「陸上カーニバルサーキット」が始まった年になります。そこを境に中学生の生徒数は減少してくばかりですが記録は大きく下降するでもなく、維持しているように見えます。ただ、1年生に関しては記録が浮き沈みはありますが伸びているように見えます。

次は小学生の日清カップ全国小学生陸上大会秋田県予選の優勝タイムです。先ほどの中学生と同じように黄色のセルが「陸上カーニバルサーキット」が始まった年でここを境に記録の下降はなく、女子の800mに関しては伸びているように見えます。

では、競技人口はどうでしょうか。小学生の駅伝の全県大会があり、その出場チーム数が令和4年より増え続けていることがわかりました。冒頭でも話しましたが、小学生や中学生が減り続ける中、競技人口や参加人数を増やすことは本当に難しいことだと思います。

#### 4. 研究結果

アンケートの意見としては多々ありますが、競技人口にはすくなくならず影響があることがわかりました。

また、もっとも嫌われる競技である長距離走の駅伝チームが増加傾向にあることは良い影響があることを示唆している気がします。この結果をよしとして取り組み自体が停滞すれば、また競技人口ややる気をもった子供は減ってきます。そのためにも この「陸上カーニバルサーキット」を継続し、進歩させ続けることが子供たちの力になると感じています。

#### 5. まとめ

わたしたちは、この記録会を通して部活動の指導を志したものの目指す、教え子の「人格の形成」に寄与できると感じています。学校教育から部活動が切り離されようとしている社会の機運ではありますが学校がダメなのであれば地域の協会の一員としての取り組みから子供たちにスポーツの醍醐味を発信し、日本の部活動を守っていく取り組みができると感じています。教育だけでなく取組で、子供たちにスポーツマンシップの精神や人格形成の大切さを伝え、部活動の活性化、スポーツの活性化を促していけたらと感じています。

今回の研究発表で、部活動がなくなるからと消極的になるのではなく、我々が本来目指した「教え子の成長」を喜ぶことを諦めず、工夫していくことこそが 子供たちへの 大きな「教育」となると感じました。

## 質疑応答・助言

### 【質問1】

6回のサーキットの場所は、固定されているか。場所を変えながらされているのか。

### 〈回答〉

秋田県は県北・中央・県南に地区が分かれるので、その3つをうまく回して実施している。

### 【質問2】

カーニバルという盛り上がりのある大会形式はとても参考になった。

カーニバルは陸連の登録者ではないと出場できないのか。

### 〈回答〉

中学生と高校生については登録者が出場している。

小学生は陸連登録が無いので、誰でも走りたい人が出場できる。

### 《助言》

スポーツイベントを成功させるには、いくつかの条件が必要であることが色々なりサーチ結果でわかっている。箱根駅伝を参考にすると、決められた時に決められた場所で実施されることが条件である。これによってスポーツイベントが我々の生活のカレンダーに組み込まれる。また、都会、海、山という立地も関係している。児玉先生が実施されたものも色々な条件が網羅されていると思う。

研究という観点からすると、「実施期間」と「考察」については、自分と反対の意見の人の意見や様々な論文を参考にするとよい。自分とは違う見方があることを知ることで、別の角度から研究を考察できる。また、自分と同じ見方があることを知ることで自信をもって主張できるようになる。そういった形で研究すると、研究の結果と考察が成り立つ。

質問としては、アンケート調査については、その場で質問して回答を得たのか。

ほぼ100%に近い回答率はとてもよい研究だと思う。どうしても電子媒体で回答を求めるとほとんど期待できないような時もある。電子媒体は便利ではあるが、調査研究の回答率、回収率を100%に近づけるにはその場で立ち会って回答してもらうことが1番よいが、匿名にならないため難しい側面もある。簡単そうではあるが非常に難しい部分ではあるので、そのあたりが網羅できているのではと思う。

### 〈回答〉

サーキットが全て終了した11月に、申し込まれた方全員に対して後日メールでアンケート調査を送り、回答を得た。



## 地域連携が拓く部活動の未来図

【愛知県】愛知県立阿久比高等学校 若子 雄大

### 1. はじめに

近年、高等学校の部活動は生徒数の減少、価値観の多様化などにより運営が大変難しく、その在り方が問われている。そのような中、部活動の地域展開・地域連携が各地で叫ばれているが、指導者の確保や費用負担等に課題があり、一筋縄ではいかない状況にある。

本研究では、阿久比高校男子新体操部が地域・全国で活躍するために、約10年間で行った「部員の増やし方」「地域展開の方法」「部活動の価値の高め方」を紹介していく。

### 2. 阿久比高校新体操部の歴史

阿久比高校は昭和54年に知多半島中央部にある自然豊かな阿久比町に開校し、令和7年に創立47年を迎えた全日制普通科高校である。男子新体操部も創立当初から活動をスタートし、過去には、団体戦で愛知県体優勝やインターハイ2位を収めた実績がある。しかし、10年前頃から中学校の部活動の縮小により体操経験者の入部が減少した。また、体操器具も老朽化し、安全な練習が出来なくなり、全国大会に出場することが遠のいてしまった。それどころか、部員数の減少により、廃部の危機が迫っていた。

### 3. 部員数の増やし方

衰退した新体操部を復活させるためには部員数を増やすことが最優先であった。私が赴任した平成27年は6人の部員で活動をしており、1人が怪我をするだけで練習もままならない状態であった。未経験者を勧誘し、超マイナースポーツである新体操を始めてもらうのは想像を絶するほどハードルの高いことであった。

#### (1) 勝つことよりも楽しさを大切にする

私が、まず実践したのは、勝つ事よりも活動自体が充実して楽しいということを生徒に感じてもらう事である。生徒目線の活動に重点を置き、ウォーミングアップにドッジボールやサッカーなど他の競技を取り入れたり、夏の暑い日にはクーリングダウンでプールを活用したりした。また、トレーニングと称し、部員全員で登山やバーベキューもよくやった。もちろん、そのような甘い考え方では試合で結果を残すことは難しく、なかなか勝つことができない日々が続いた。しかし、生徒は本当に楽しそうに活動に取り組み、その噂は中学校まで伝わり、阿久比高校新体操部に入部する事を目標に進学を考える中学生が徐々に増え始めた。

#### (2) 楽しい活動をより多くの人に知ってもらう

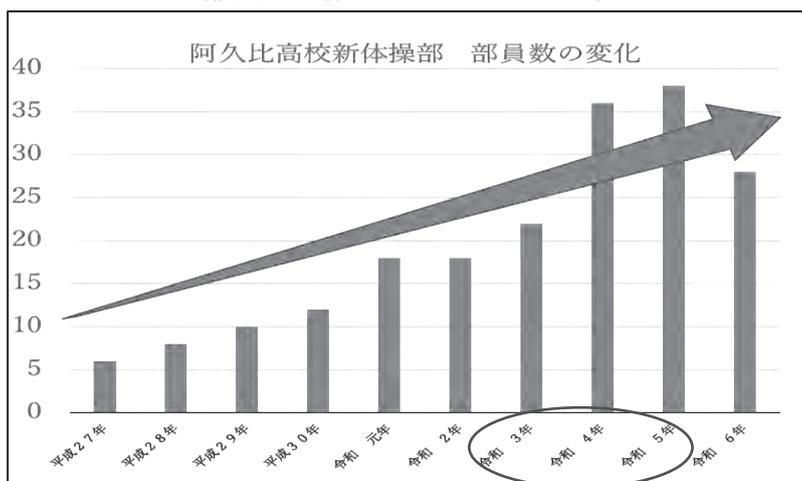
次に実践したのは、より多くの人に新体操部の活動を知ってもらうことであった。地元新聞社やテレビ局に直接連絡をし、部活動の様子や競技会、小中学生との合同練習会など、事あるごとに取材のお願いをした。また、阿久比町広報誌への掲載やSNSを駆使し情報を発信し続けることで「阿久比町を新体操の町にしたい」と訴え続けた。現在年間10本ほどテレビ番組の取材や新聞の掲載を通して「新体操の町、阿久比」のキャッチフレーズもかなり浸透してきたように感じる。

校内では、今まで新入生に対する部活動紹介においてバク転などを披露していた。しかし、「すごい」「かっこいい」などの感想で終わってしまい、新入部員獲得にはつながらなかった。そこで、男子新体操部の紹介ビデオを作成し披露すると、これがとても効果的であり、紹介ビデオを放映した年から入部希望者が殺到するようになった。紹介ビデオの内容はただただ楽しい場面や青春を感じる内容ばかりだが、現代の生徒はコロナ禍の影響で思ったような活動が出来ておらず、「一緒に仲間に加わりたい」という心理が働いたようである。

### (3) 楽しみたいから勝ちたいへ

部活動を楽しみたいだけで入部してきた生徒達であったが、部員数が増えるにつれ、ある変化が生まれてきた。それは、部員間で競争が生まれ、楽しみながらも練習量が増えてきたことであった。練習1時間前からアップを始め、練習後も自主練習をする者が多くなった。この頃から、もう一度インターハイへ行きたいという気持ちがチームに芽生えてきた。

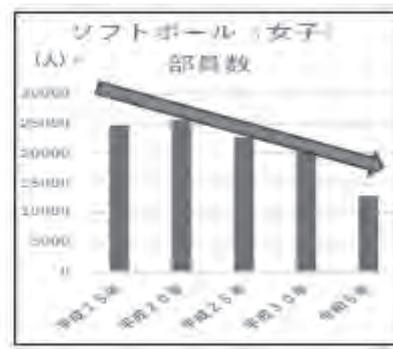
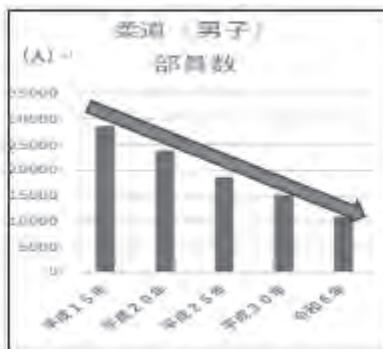
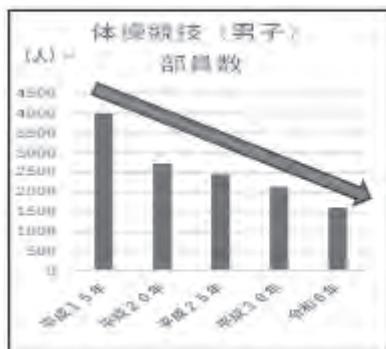
このように、部員を増やすことには大変苦労したが、現代の生徒達が部活動に何を求めているのかを正確に察知し、工夫を重ね、勧誘をすることで、超がつくほどのマイナースポーツである男子新体操でも部員を確保できるようになった。



※令和3、4、5年インターハイ出場

## 4. 部活動の現状

### (1) 様々なスポーツでの部員数の減少



※全国高等学校体育連盟

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
種目	陸上競技	体操	新体操	競泳	弓道	登山	ローイング	ヨット	相撲	柔道	剣道	フェンシング	サッカー	ラグビー	ホッケー	バレーボール	ハンドボール	バスケットボール	軟式野球	野球	
R6(人)	6060	269	352	2538	4697	486	101	83	9	692	2117	90	8301	1367	126	8134	5822	7915	455	6105	
H22(人)	6656	386	337	3181	5334	266	156	66	13	1533	3156	37	8409	1502	117	6447	6176	8786	555	7509	
H12(人)	5980	859	469	3489	5240	508	177	102	12	2032	3365	52	7838	1356	154	7907	5091	9327	534	6803	
R6/H12 (%)	101	31	75	73	90	96	57	81	75	34	63	173	106	101	82	103	114	85	85	90	
No.	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	部登録数	在籍生徒数	加入率 (%)
種目	ソフトボール	卓球	バドミントン	テニス	ソフトテニス	スキー	スケート	自転車	ウエイトリフティング	レスリング	空手道	ボクシング	アーチェリー	なぎなた	カヌー	ライフル射撃	馬術	少林寺拳法			
R6(人)	1382	5387	6805	5213	4353	159	12	55	41	68	226	121	142	53	48	35	23	64	84201	176582	47.7
H22(人)	2265	5886	6013	7803	5634	143	14	60	26	69	237	110	192	35	40	41	93	115	91030	185406	49.1
H12(人)	1971	5317	5814	7700	6217	171	22	57	34	83	296	60	206	58	65	61	139	152(H16)	90600	207152	43.7
R6/H12 (%)	70	101	117	68	70	93	55	96	121	82	76	202	69	91	74	57	17	39	93	85	

※愛知県高等学校体育連盟 (H12, 22, R6の部員登録数比較)

※R6/H12…100%を下回れば26年前より減少しているということである。

上記のように、多くの部活動で部員数の減少がみられる（一部の競技では増加傾向もある）。理由としては「少子化」「運動習慣の二極化」「家庭の経済格差」など様々な問題が絡み合っていると考えられる。部員数の推移は本県でも同様の傾向にあるが、部活動の加入率は25年前と比較して増加している。

## (2)生徒にとっての部活動の意義の疑問視

本来、部活動は学校教育活動の一環として行われており、興味と関心を持つ同好の生徒によって自主的に組織され、豊かな学校生活を経験する活動である。しかし、目まぐるしく変化していく時代の中で部活動に参加する生徒が減少した理由としては、運動することよりデジタル機器を使用したゲームやSNSなどの娯楽が増えたことや経済的な理由により部活動に参加する余裕がなくなってきたこと、また、地域のスポーツクラブで活動する機会が増えたことなどが要因ではないかと考える。

## (3)指導者の負担

部活動の顧問を担当する教員は多くのストレスを抱えている場合が多い。「校務が忙しくて思うように指導ができない」「自分自身の実技指導力不足」「部員数が少ない」など様々な問題があり、それらが解決しないまま部活動が運営されている状況が考えられる。

## 5. 地域展開の方法

部活動の地域展開とは、これまで公立の中学校・高校で教員が実質的に無償で担ってきた部活動を地域のスポーツクラブなどに移行（展開）する事である。

地域展開の大きな課題として、「地域の受け皿」の問題がある。地域に移行（展開）した際に、子どもたちの監督・管理をする指導者が、その地域にいるかどうかということである。地域によっては、教員よりもその部活動に関して高度なスキルを持った人材がいる可能性もあるが、多くの地域ではそうした人材を確保するのに苦勞する事が予想され、指導者が全く見つからない可能性がある。

### (1) 阿久比町にクラブチーム創設

阿久比高校に赴任した平成 27 年、部活動の地域展開は世間では謳われていなかったが、私はすでに中学校の新体操部から入学してくる生徒に頼っている状態に限界を感じていた。そこで阿久比町で以前より取り組んでいた総合型地域スポーツクラブに新体操クラブを創設し、地元の小中学生の指導を開始した。

週に 1 回、高校生が小中学生にボランティアで指導する形をとり、地域との連携を深めた。始めは 3 人の小学生からスタートした新体操クラブだが、5 年後には会員数 70 名を超え、現在はキャンセル待ちの状態が続いている。クラブの中には本格的に競技として新体操をしたいという小中学生も多く、選手コースとして週 5 回、阿久比高校で高校生と部活動の時間に一緒に練習し各大会に参加するようになった。

現在では新体操クラブ出身の生徒の多くが阿久比高校に入学するようになり、安定して選手が入学してくるようになった。

### (2) クラブ創設の流れについて

- ① 阿久比高校男子新体操部の部活動としての垣根を超え、地域全体で新体操というスポーツを盛り上げたい旨を学校長に相談した。阿久比町の社会教育課に総合型地域スポーツクラブの一員として、阿久比新体操クラブ一般クラス（週 1 回練習）を創設の依頼をした。代表者には阿久比高校新体操部の卒業生や町役場の社会教育課にお願いし、円滑な運営が継続的に行えるよう会則を定め練習場所として阿久比中学校の体育館を活用した。

また、阿久比高校男子新体操部の卒業生に連絡をし、指導者として協力してくれるメンバーを募った。保護者には広報担当をお願いし、チラシやSNS、ホームページ等で知多半島の小中学生へ周知を図った。なるべく沢山の人の声をかけ指導に携わっていただき、多いときには 5 名以上の指導者に参加いただいた。「新体操部」ではなく「新体操クラブ」中心で練習が行われるようになったため、スタッフも豊富で業務的にも大変助かるようになった。

- ② 一般クラスが軌道に乗ってきた頃、選手クラスを創設し、練習の場を阿久比高校へ移した（週5回、高校生のボランティア指導も兼ねての合同練習という形）。この頃には高校の新体操部の練習にも、新体操クラブのコーチが毎日3名以上参加し、高校生も一緒に指導してもらえるようになった。また、高校生もクラブ登録をし、小中学生と一緒に団体チームを組み、大会へ出場するようになった。
- ③ 施設面においても、阿久比町と協力し、町の総合体育館に体操用の競技マットを2面調達する事ができた。この総合体育館は阿久比高校、阿久比新体操クラブだけでなく、地元の新体操チームも活用することができる場とし、さらに多くの人たちを巻き込んで活動ができるようにした。部活動という枠組みを超えて地域全体で関わることで、人や物、資金が集まり子ども達を健全に育成できる場所が整った。

## 6. 活動の価値の高め方

現在の愛知県の高校生の動向をみると、部活動を目的に公立高校へ入学してくる生徒は少ないと感じる。高いレベルの活動を求める生徒は、より施設の整っている私立高校を目指すことが多いと思われる。今、部活動が衰退傾向にあるのは、子ども達や保護者のニーズを軽視し旧態依然の指導を続け、指導方法のアップデートができずに時代に取り残されていることが要因と考えられる。私が思う高い価値の活動とは、求める人の数が多いということである。一部活動だけで練習をしていると顧問・生徒の間でしか活動ができない。そこに地域を結び付け、幼保小中高、保護者、また卒業したOB、応援する人などが一緒になって取り組むことによって、その競技を求める人の数が爆発的に上がる。

阿久比高校新体操部では、毎年12月に地元の新体操クラブ・小中学校・ダンスチームやOBなど沢山の人が集まり発表会を開催している。阿久比町長をはじめ300名を超える地域の方にご来場いただき、その輪は毎年広がっている。また、企業と連携することでクラブ生としてロシアへ遠征しクラスノヤルスクで公演会を開催するなど活躍の場を広げることができた。

高校生がボランティアで指導している中学生も令和7年には日本で唯一、中学生で全日本選手権の出場枠を獲得することができるようなチームとなった。指導する高校生も自分事のように喜び自信となったようである。

このように、少し外に目を向けるだけで公立高校の部活動も価値を高められる可能性が大きくなる。

## 7. まとめ

顧問として目の前の生徒の指導に一生懸命になることはとても大切だが、それだけでは活動自体が飛躍的に広がることはない。大切なことは、関わっている人に「場を設ける」ことである。高校生が小学生に指導できる場、OBが指導者として活躍できる場、様々な世代の人がそのスポーツに関わることができる場。このような「場を設ける」ことにより、これからの部活動の可能性は大きく変わっていく。変化することは大変な労力と怖さがあるが、これからも勇気をもって進んでいきたい。

最後に、本研究が「何とかしてこの部活という文化を守っていこう！」と全国の現場で頑張っている先生方へ少しでも参考になれば幸いである。



※高校生と小中学生と一緒に練習する様子

## 質疑応答・助言

### 【質問1】

中学校の部活動が減少していく中で、高校も危機感を持っている。いま聞いた内容を生かしていきたい。

部員を増やすために楽しさを伝えていくという部分で、エアマットやトランポリン、安全面でのネットの整備をしたということであったが、資金面はどのように工夫したのか。

また、最初は楽しむためのイベント重視で練習量が減っていたという話であったが、現在はインターハイに出場する選手がいるなど多くの部員がいるなかで試合前の練習や、試合に出られない選手にも楽しさを伝えるために工夫していることを教えて欲しい。

### 〈回答〉

資金面に関しては学校にも相談し同窓会にも協力していただいた。クラブは非営利で運営し、そこから捻出している部分もある。すぐに全てが揃ったわけではなく、物は少しずつ揃えていった結果今の状態をつくれた。

現在では競技をやりたいと思って入ってくる生徒も増えてきたが、初心者で入ってくる生徒も毎年10名ほどいる。試合に出られない生徒達のニーズを忘れないようにし、その子たちも楽しめるようにイベントなどを企画している。

### 【質問2】

部活動として活動している時間は平日と休日で何時間か。

大所帯になっているが、卒業後の進路サポートについて配慮している点は何か。

### 〈回答〉

平日の活動時間は16時頃から18時30分ごろまで実施している。休日は1日練習をしないように心掛け、半日練習にしている。

卒業後の進路は大学で競技継続の意思の有無を聞いたうえで個人にあったアドバイスをしている。

### 《助言》

メッセージ性の高い発表で楽しく聞くことができた。体操は体育の授業の単元でもあるので、施設を充実させる理由にもなる。高校の施設を地域のクラブで活用する際の施設充実費を捻出するのに苦労することもあると思うが、それを克服するために町長に相談したのだと思う。

質問としては、町が資金を出して設置した施設はクラブ以外の市民も活用できるのか。

研究資料には出典もしっかり表記があったのでよかった。資料の扱い方も都合よく解釈しているものはないように見受けられたので適切に使われていると思う。欲を言えば、まとめの後に使用したリソースを列挙するとよりよい。

### 〈回答〉

町から資金援助をもらって設置した施設は、部活動にクラブの子たちが来て使用しているという状態である。今後は町の体育館でクラブ主体の中に高校生が入って行って活動するという形を目指している。それは阿久比高校だけではなく近隣の中学校新体操部など色々な人たちが集まって活動ができるようにしたい。





## 第3分科会「部活動の活性化」

東海学園大学スポーツ健康科学部  
准教授 黒須 雅弘

発表者の皆様におかれましては、日頃の授業準備、学校運営、生徒指導、そして部活動指導をしながらも限られた時間と環境の中で研究活動に取り組まれたことに敬意を表します。テーマ設定から研究計画、研究の遂行、結果をまとめ考察に至るまで大変な作業だったと感じた一方、ご自身の日々の取り組みや部活動の課題に対して、研究という観点から客観的に捉えた機会は、教育者・コーチとして自己研鑽をするための貴重な時間となったと思われまふ。本項では、助言者として担当させていただいた第3分科会について、社会におけるスポーツの役割という観点を交えながら報告させていただきます。

### 総括

各発表者の発表用スライドには、動画やBGMが豊富に用いられており、志賀 諭 先生（前橋商・群馬県）や西尾 泰 先生（山口県教育庁・山口県）のようにICTツールの積極的な活用に加えて、AIも用いられていた発表方法であった。一部、動画の完成度が高いあまり、研究課題がぼやけてしまう内容も見受けられたため、ICTツールの扱いには慎重さも求められる。

事前に提出された紀要原稿については、図表のタイトル、番号などの扱い方が統一されていない箇所が目立った。図番号と図のタイトルはグラフや画像の下部、表番号と表タイトルは上部に記載するといった“お作法”は、正確な情報を分かりやすく発信することが求められるスポーツ指導者にとっては軽視できない知識である。そして、研究活動を経て、得られた結果をどのように解釈するかは研究の醍醐味でもある。体育・スポーツ・健康科学の業界に身を置いてきた教育者や研究者ら先人のおかげで、スポーツの魅力やその存在が身近になっているのは間違いない。誰もが簡単に専門的な情報を入手できる世の中になっている一方で、それらが本当に正確な情報かは懐疑的でもある。それだけに、生身のヒトを相手にするスポーツ指導者は、経験やひらめきに頼った主観的な判断だけではなく、生徒（選手）の競技活動に対して客観的なものさしを用いて評価することも必要とされる。したがって、今回得られた調査結果をどのように“調理”するかは、指導者としての専門性が問われるところでもある。既に世間に出回っている専門書や研究誌などを活用して、自身の研究課題と関連した先行研究と比較し、どの部分が同じ結果だったのか、または全く異なる結果だったのかによっては、新規性を有する価値ある研究結果として意義ある成果にもなるであろう。

### 研究テーマから気づいた部活動の現状

第3分科会で扱われた研究課題は、従来の部活動とは様変わりしたアイデアのもと、発表者（指導者）のスポーツに対する情熱や社会に向けたメッセージ性の強い内容であった。特に発表者が置かれている指導環境は、まさに少子化やスポーツ離れといった昨今の社会問題が起因しているものであった。児玉弘幸先生（大館鳳鳴高・秋田県）や若子雄大先生（阿久比高・愛知県）は、選手がいない、物理的環境が十分ではないことを否定的に捉えるのではなく、出場条件をバリアフリー化した新たな競技会の開催や部活動に質の異なる楽しさを注いだことがスポーツそのものの普及や地域社会への貢献活動に展開していた。

## 研究手法の検討

第3分科会の研究方法では調査研究を用いていたが、設問内容と回答形式によっては、回答者の設問に対する理解力が回答結果にバイアスを生じさせることもある。Google FormsやMicrosoft TeamsのFormsは、web上で簡単にアンケートを作成し、瞬時に回答者へ配信、回答結果は自動的にカラフルなグラフで可視化されるため、非常に便利なツールである。しかしながら、回答者が真面目に回答しているか、回答締切日を守ってくれるかは信じがたい。そこで、Visual Analog Scale (VAS)や主観的運動強度による調査、または心拍数や体温（基礎体温）など簡単に取得可能な日常の生体情報を頼りにするのよりも科学的で客観的な指標となる。心が未成熟な年代の睡眠時間や心拍情報、基礎体温を頼りにした月経周期などを長期的にモニタリングすることで、対象者の心のコンディションや生体リズムの傾向を把握することに役立つ。

## 部活動の役割とその意義を再考する

本来、中高生世代が部活動（競技スポーツ）に携わる意義とは、ルールを守ることや規則正しい生活をし、食育、多文化理解や倫理観を養う機会であると認識している。また、高校3年生にもなれば、自らの競技力の限界に気づきながらも、長年過ごした部活動環境から離れる勇気を出すのが怖いのも否定できない。大人はこぞって「将来のためになるから」というものの、競技から離れた人生をどのように過ごすのか、社会におけるスポーツの役割とはどうあるべきか、競技という狭い世界で物事を考える習慣は、生徒だけではなく指導者も度の弱い眼鏡ばかりで物事を見ていないか振り返る時代ではないだろうか。

## 最後に

部活動年代にあたる13～18歳は、感受性が豊かで心が未熟であるが故に疑うことを知らない世代でもある。スポーツをしていて出会う指導者の多くが教育職に就いていることが多く、生徒たちにとって最も身近な社会人である。勝利や記録など分かりやすい目標は、時には判断を鈍らせ、事故やケガ、ハラスメントにつながることも留意しなければならない。私自身も含めて、選手にとって魅力ある指導者であり、時には人生の先導者であること。そして、競技から離れた後の生徒たちの人生にも目が向けられるような指導を望む。高校を卒業して社会人、または大学・短期大学に進学すると、自分たちとは異なる背景、経験をしてきた人物と出会う機会が多くなる。そのような機会は、高校時代の部活動で学んだことが役立つばかりではなく、一気に否定されることもある。競技の目標は人生の目的ではない、と言われるように、我々の目の前にいる選手は競技から離れた後の長い人生が待っていることも忘れてはならない。