

高等学校の運動部活動の現状と課題

—生徒のからだところの側面から—

Actual conditions and problems of athletic club activities in high schools

— Physical and mental aspects as seen from the students' point of view —

田 中 美 季

はじめに

私たちの日常生活の中で、「スポーツ」というものは、何の違和感もなく受け入れられるものになった。我が国において野球、大相撲、平成5年から開幕し、今や人気絶頂のサッカー・Jリーグのようなプロスポーツだけではなく、テニス、ゴルフ、マラソン、バレーボール、バスケットボール、ラグビー、アメリカンフットボール、スキー、スケート、卓球、柔道、剣道、水泳、陸上競技、そのほか様々な「競技スポーツ」が存在する。一方、何年か前からの“健康ブーム”にのった健康づくりのための運動、すなわち「健康スポーツ」がある。これもまた、日常生活の中に極自然に組み込まれてきつつある。来たるべく高齢化社会に向けて、生涯スポーツの観点から、レクリエーションの分野では、「ニュースポーツ」などの新しい形でのスポーツも開発されてきている。いずれにせよ、近年日本の国民は、各個人のライフサイクルの中で、スポーツをいろいろな角度から楽しんでいるようである。

前者の競技スポーツは勝つことが目的であり、そのための色々な科学的研究がなされ、記録や技術の水準の高度化はもとより、体力レベルの高度化もされてきている。一方の健康スポーツは、現代社会の中で、すべての人が健康で、楽しい人生が送れるようにすることの意義がある。学校教育においても、運動部活動の教育的意義が重視され、中学校や小学校にも対抗競技を中心とするスポーツ活動が盛んになり、学校スポーツが近年特に著しく普及・発展してきた。このことは、教育的意義のみでなく、才能に恵まれた優秀選手を発掘し、将来我が国の競技スポーツの競技力工場に役立てようとする目的であると考えられる。したがって、以上のことからスポーツが、すべての点で専門化・高度化されてきている今日、いかにすれば「競技力を高めることができるか」ということが、生理学・心理学・力学などの科学的な観点から研究され、指導者はこれらの研究成果を参考にしながら、さらに創意工夫して指導にあたっているはずである。競技の水準を向上させるためには、体力・技術・意志力などを総合的かつ合理的な方法でトレーニングすることが

必要である。

しかしながら、現在の日本のスポーツは、どのような現状だろうか。人気沸騰中のＪリーグ・日本サッカー界であるが、その人気は、有名外国人選手に大きく支えられている。Ｊリーグ開幕から、今年で３年目を迎えるが、日本人選手の技術の向上や若手日本人選手のレベルアップには思わず首をひねってしまう。日本人選手の中に、体力・技術・意志力の三拍子を兼ね備えた選手が何人いるだろうか。このままでは、Ｊリーグも経営が行き詰まることさえ懸念される。各Ｊリーグチームの監督・コーチ・トレーナーは、学校現場における指導者のレベルの低さ、指導者の減少などいろいろな問題を指摘している。自チームのユースチームを持ちながらも、まだまだ多くの有望な選手を抱えている学校現場に、子どもたちの基礎的技術や基礎体力の向上を要求しているようだ。サッカーのみならず、日本の低迷している競技スポーツにおいて、ジュニア競技者の育成は、大きな課題であると言える。

先にも述べたが、近年、運動生理学・スポーツ医学をはじめとする関連諸科学の進歩に裏付けられ、トレーニング理論の発展には目ざましいものがある。しかし、(学校)現場でのトレーニングは、相変わらず経験や勘に頼るところが大きいようだ。また、トレーニング器具の(学校)現場への普及により、ウェイトトレーニングを行う中学生・高校生が増加し、早い時期から体力トレーニングを含めた専門的トレーニングに明け暮れるジュニア競技者が増加した。指導者はスポーツ施設の充実により、練習時間・場所を確保し、練習－練習の毎日である。その結果、オーバートレーニング(オーバーユーズ・使いすぎ)に陥り、からだのあちこちに障害(外傷や障害)を起こす者が後を絶たない。さらには、バーンアウト・シンドローム(燃え尽き症候群)をきたし、早々と競技スポーツを断念する者も増加の傾向にある。最近、多くのスポーツドクターや研究者が「オーバートレーニングをやめよう」と呼びかけている。(学校)現場の指導者からは、「現場には現場の事情がある」「何をきれいごとを……」という声が聞こえてきそうである。相変わらず、(学校)現場とスポーツドクター・研究者とのギャップを感じ、両者の溝を埋めるには、まだまだ双方の多くの努力と時間がかかりそうである。しかしながら、ジュニア選手の育成は極めて重要であり、日本の競技力の向上、また、生涯スポーツにおける長いスパンでのスポーツ活動のためにも、オーバートレーニングやバーンアウトの問題を放置しておくわけにはいかない。したがって、本研究では、高等学校における運動部のトレーニング活動を把握する。また、指導者と競技者の部活動に対する基本的な姿勢、目的を明らかにすることによって、今後のジュニア競技者の育成にトレーニング理論の見地から、また、心理的見地から考察するものである。

方 法

- (1) 調査期間：平成６年１２月１０日～２７日
- (2) 調査対象：今回の調査は、予備調査であるので、本学学生の中で高等学校在学中に運動部に所属していたものを女子２４人をピックアップし、調査を依頼した。高等学校在学

中に所属していた運動部の種目の内訳は、表1に示した。今回の調査では、特に個人競技の特性があるスポーツ種目は除外し、球技スポーツ中心に調査を行った。対象者の平均年齢は19.6歳である。

- (3) 面接方法：面接調査は、あらかじめ作成しておいた「面接カード」の質問項目に基づき実施し、対象者の応答は面接カードに記録するとともに、テープレコーダーに収録しバックアップした。一人の面接に要した時間は、およそ45分から1時間であった。面接は、学内の個室において実施し、対象者と面接者が1対1で面談でき、その内容が、第三者に漏れることなくリラックスして正直に自分の思いを発言できるように配慮した。

種 目	人数
バレーボール	12
バスケットボール	4
バドミントン	1
ハンドボール	2
ソフトボール	5

表1 高等学校時の対象者の所属運動部の種目

- (4) 調査項目：本研究の調査項目は以下に示すとおりである。

- ① 種目経験年数・試合経験
- ② 運動部活動について（練習時間・休養日の有無・シーズンオフ）
- ③ トレーニングについて（体力トレーニング・メンタルトレーニング）
- ④ スポーツ障害の有無とその症状・症状に対する対処
- ⑤ アイシング・テーピングの習慣の有無
- ⑥ 運動部活動の目的
- ⑦ 生涯スポーツと運動部活動との関係

結果および考察

(1) 種目経験年数・試合経験について

対象者が、高等学校時に行っていた種目の現在までの経験年数は、8.3年であった。したがって、種目開始年齢は小学校5～6年生あたりである。また、各対象者の高等学校時の試合の経験を新人大会・総合体育大会・選抜大会・国体の各地区予選・県体大会・全国大会における、全国大会出場レベル・県内ベスト8・県内ベスト8以外、地域予選に分類し、さらにレギュラー選手と控え選手とに分けた。（表2）

試 合 経 験	人数
全国大会 レギュラー選手	6
全国大会 控 え 選 手	6
県ベスト8 レギュラー選手	7
県ベスト8 控 え 選 手	2
上記以外 レギュラー選手	3
上記以外 控 え 選 手	0

表2 対象者の試合経験（高等学校在学中）

(2) 運動部活動について

① 練習時間

対象者が高等学校時に所属していた各運動部の平日（授業がある日）の練習時間は、1.5時間～7.5時間で平均3.7時間、日曜日・祭日の練習時間は、2～9時間で平均5.5時間であった。試合経験別の練習時間を表3に示した。やはり、全国大会レベルの運動部における練習時間は、他の運動部よりも長く、特に日曜・祭日の練習時間は、1.3～2.5時間長い。

試 合 経 験	平 日	日曜・祭日
全国大会出場を経験をもつチーム	4.0	6.3
県ベスト8の経験をもつチーム	3.5	5.0
上 記 以 外 の チーム	3.2	3.8

(h)

表3 試合経験別練習時間

② 休養日の有無

練習の定期的な休養日は、24人中19人が「休養日はなかった」と答えている。「休養日がある」と答えた3人は、いずれも週に1回定期的に休養している。しかしながら、この週に1回の休養も場所等の関係でやむを得ず休養するもので、指導者が意図的に行ったものではない。また、「休養日はなかった」と答えた19人の年間休養日は、平均7.8日である。この数字は、試験期間の休養日を除いたものであるが、2か月におよそ1日の割合で、非常に少ないと考えられる。予想通り、練習づけの毎日である。

③ シーズンオフ

各運動部の年間計画について、「年間を通して全く練習のプログラムの変化はない」と24人中4人(16.7%)の者が答えている。どの運動部も試合を中心に年間の計画が立てられているようである。試合前には、レギュラー中心、フォーメーション中心の練習になり、試合が終わると基礎練習から取り組んでいるようだ。特に、シーズンオフの期間は、走り込みなどの全身持久力のトレーニングを行い、ウェイトトレーニングなどで、基礎体力・専門体力の

向上を計っている。また、シーズンオフに他のスポーツを行っている運動部はないようだ。中には、時々他のスポーツを行う運動部もあるようだが、特に計画的に練習プログラムとして行われるわけではなく、単なる気分転換に取り入れられているようである。

このように、ほとんどの者が、高校時代に同じ種目しか経験していない。アメリカの小・中・高校生の競技スポーツにおいて、ジュニア選手のオーバートレーニングやバーンアウトを防ぐ目的で、シーズン制の徹底が行われている。競技者、特に中・高校生のからだの発達段階において他のスポーツを行うことは、種目特異的な筋肉・神経系以外の筋肉・神経を刺激する目的で、かなりの効果が期待できると思われるが、日本の指導者は、競技者に対して専門種目以外のスポーツを行うことを嫌がる傾向にある。その理由として、予期せぬ障害の心配やスポーツトランスファー（あるスポーツから異なるスポーツ活動に移ること）の恐れというものがある。予想外の障害を心配するのはいたしかたないが、スポーツトランスファーに関してはどうだろうか。日本のスポーツ界においてスポーツトランスファーは、あまり善しと言われることではない。スポーツトランスファーを行うことは、すなわちドロップアウト（スポーツを離脱し、他の活動に移ること）するということである。スポーツの大衆化、生涯スポーツの観点から述べても、スポーツトランスファーを認める方向に進めていくべきではないか。

(3) トレーニングについて

① 体力トレーニング

スポーツトレーニングには、大きく分けて、「基礎体力トレーニング」と「専門体力トレーニング」の二つの内容がある。基礎体力トレーニングには、ウォーミングアップ・クーリングダウン・ストレッチング・サーキットトレーニングなどがある。専門体力トレーニングには、スピードのトレーニング・筋力のトレーニング・筋持久力のトレーニング・全身トレーニング・技術のトレーニング・戦術のトレーニング・意志力のトレーニング・メンタルトレーニング・理論のトレーニングがある¹⁾。練習時間の中で、体力トレーニングに要する時間は、平均1.0時間であった。また、筋力のトレーニングにおいて、ウェイトトレーニングを実施している運動部は、83.3%であった。ほとんどの運動部がウェイトトレーニングを行っており、学校にトレーニングルームなり、トレーニング器具が備わっているようだ。中には、トレーニングルームはあるものの、競技成績が良い運動部員しか使用できず、弱い運動部は使用できないシステムになっているという教育的配慮のない学校もあるようだ。

② メンタルトレーニング

高等学校時にメンタルトレーニングを行った経験がある者は25.0%であった。その内容は、シュート・スパイク・バントなどのフォームのイメージトレーニング、試合前における身体的スキルや戦略のメンタルリハーサルであった。中には、練習ノートをつけることが、スキルや戦略のイメージトレーニングになったと答える者もいた。その他の神経系のトレーニングにおいては、実践練習の中で、広い視野を獲得する練習、瞬間視を獲得する練習を行って

いる運動部もあった。また、実際の試合の場合（例えば、バレーボールであれば14-14のスコアから）を想定して、精神的に追い込まれた状況下での練習（モデルトレーニング）、素振りやフォーメーションなど実際にはボールを使わずに、運動を行う練習を取り入れている運動部があった。

(4) スポーツ障害の有無とその症状・症状に対する対処

スポーツ活動の中で起こる骨折・脱臼・捻挫などの外傷は、この中でも典型的なものであり、比較的大きな1回の外力によることが多いので、スポーツによる損傷の中でも「スポーツ外傷」とよばれ、一昔前のスポーツによる事故の大半を占めていた。しかし、近年、半ば職業化した選手の中には、慢性の疼痛性疾患に悩む者も多く、これらのオーバーユースによるもの、例えば、貧血・月経異常・疲労骨折を「スポーツ障害」と呼ぶようになった²⁾。今回の調査において、スポーツ外傷を受けた後、未完治のまま練習を行ったために、のちのち慢性的な痛みを伴うことになったものもスポーツ障害の中に入れた。高等学校時にスポーツ障害を経験したものは、66.8%であった。また、スポーツ障害経験者の中で、レギュラーで試合に出場していた者は、75.0%であり、県内でベスト8以上の成績である運動部員においては、81.3%がスポーツ障害を経験している。やはり、控え選手よりもレギュラー選手、練習時間の多い運動部ほどスポーツ障害が起こりうる可能性が高いことは明らかであるし、ある程度予想される結果である。しかしながら、その対処について、医者や指導者から治療からリハビリ、復帰後のトレーニングまで一貫した指示があった者はいない。医者からも断片的な指示しか出ておらず、ましてや「けがをすると指導者から叱られるので、病院にも行けず、また、病院に行けるような雰囲気ではない」「練習が忙しくて、病院に行く暇もなく、自分が練習を休むと他の部員に迷惑がかかる」「試合前だったので、副木を自分ではずした」など、驚く答えが返ってくる。毎日の練習の中で、スポーツ障害が起こることは、ある程度やむを得ないとしても、治療・リハビリ・復帰後のトレーニングは、医者と指導者、選手が一体となって行わなければ、障害は繰り返され、選手生命にも関わってくる。一度障害をもった患者は、なかなか完治するものではないが、特に、リハビリ、復帰後のトレーニングを計画的に行えば、慢性的な痛みで悩むこともないはずである。このような結果から、指導者が運動部員のけが・からだについての認識が伺われる。

(5) アイシング・テーピングの習慣の有無

① アイシングの習慣

スポーツ障害を予防するという意味でも、練習後のアイシングの習慣は非常に重要である。アイシングの習慣があった者は、全体の16.7%である。その他の運動部は、けが人や痛みを訴える部員のみ、アイシングを行っていたようだ。アイシングは、スポーツ障害の予防だけでなく、障害発生時の救急処置の際に用いるべき方法の一つである。また、救急処置は受傷以後の経過に大きく関わり、救急処置の方法如何によっては、後遺症が残る場合もあるし、比較的短期間で復帰できることもある。このようなことから、製氷機を備えて、緊急の

事態に備え、また、スポーツ障害の予防のためにも、激しい練習後に全ての選手にアイシングの習慣付けを行う必要があると思われる。

② テーピングの習慣

全ての者が、障害を受けた際に、テーピングを行っていた。その方法は、自己流であったり、本を参考にしたり、先輩から指導を受けたり、さまざまであるが、ほとんどの運動部は、マネージャーが指導者より指導された方法を運動部員に対して施しているようである。中には、専門の教員、接骨院や医者からの指導でテーピングを行っている者もいるようだが、それは極少数である。テーピングは、競技者だけが行うものではない。生涯スポーツが唱えられる中、一般のスポーツ愛好者の間でもスポーツ障害は広がっている。したがって、部員の将来的なスポーツ活動を考えても、障害（外傷を含む）の際のテーピング、障害予防のテーピングの理論・技術を両面に渡って部員に指導する必要があるものと考ええる。

(6) 運動部活動の目的

① 練習の目的

練習を行うにあたっての目的は、表4の通りである。

練習の目的	(%)
試合に勝つため	25.0
そのスポーツが好きだから	20.8
上手になりたい	12.5
先生・伝統のため	12.5
特にない	29.1

表4 練習の目的

練習の目的の質問の際、面接調査であるため対象者の率直な意見を聞くことができる。表の用に、「試合に勝つため」と答えた者は25.0%おり、特に全国大会レベルの運動部に所属していた者は、そのプレッシャーというものを強調していた。「特にない」と答えたものがおおよそ30%いた。これもベスト8以上の成績の運動部員に多く、ほとんどの者が「指導者に無理やりやらされていた」と答えた。指導者の目的と部員の目的が一致しなければ、良い競技成績は出せないというのが筋であるが、3割の部員が何のために練習を行っているのかわからず、指導者は練習の目的を何においているのだろうか。少なくとも部員には伝わっていないというのが現状だ。その理由の一つに、高校進学動機の問題がある。例えば、体育コースに進学したであるとか、進学の条件が運動部に入部することであったとか、各個人によっ

て、その理由はさまざまであるが、スポーツトランスファーあるいはドロップアウトしたくてもできなかったようだ。練習の目的というのはいろいろあるだろうが、どのような入部動機であれ、指導者と部員の間に目的・目標の相違があったのは、スムーズな活動の運営はできないであろう。大安らは³⁾、中学校・高等学校運動部指導者(男子)の指導意識に関する調査研究を行っている。そこで、高等学校指導者群の指導意識を構成する基礎的要因として、権威的指導、スパルタ式指導、精神面の鍛練、全体責任、体罰が挙げられた。これは、今回の研究からもうかがい知ることができる。発育発達段階においても非常に貴重な時間を部活動に費やすわけであるから、指導者は教育的配慮を踏まえた上で、各運動部に合った目標設定を行い、部員との意志統一を計り、無理な運動部の運営は避けるべきである。

② 体力トレーニングの目的

体力トレーニングの目的について、「自分の弱いところ強くするため」と答えた者が、62.5%いる。「けがをしないため」と答えたものは、8.3%である。また、「特にない、やらされていた」と答えた者は、30.4%であった。特にウェイトトレーニングの効果として、以下の3点が挙げられる⁴⁾。

- a. 全身の筋群のバランスよく鍛えることにより、専門スポーツ技能にも重要な役割を果たす。
- b. 専門スポーツ選手に必要とされる基礎的な筋力・パワーを養成する。
- c. 競技で必要とされる筋群を強化することにより、筋肉や関節などに発生する障害を予防する。

この中でも、高校生の発育発達段階においてはcが、重要になってくる。しかしながら実態としては部員はそのような意識はあまりないらしい。ウェイトトレーニングを行っている運動部員は、ほとんどが専門の教員や指導者からトレーニング理論を指導されてトレーニングしているにもかかわらず、aやbの意識が比較的強い。また、ウェイトトレーニングを含めた体力トレーニングは、非常に単調であり、あまりおもしろくない。それだけに「やらされている」という感じが拭い切れない。「トレーニングは、超個人的なものであり、全員で同時に行うものではない。しかし、自らのトレーニングによるパワーアップが技術の向上につながり、スポーツ障害の予防にもなり、やがてはそれがチームのためになる」ということを理解させ、トレーニング理論の基礎を徹底するべきである。

(7) 生涯スポーツと運動部活動との関係

「将来、何だかの形でスポーツを続ける意志があるか」の質問に、全員が「続ける」と答えた。これは、中学校や高等学校における部活動が、生涯スポーツへの動機付けになっていると考えられる。しかしながら、「もう、今までやってきたスポーツはやりたくない」と答えた者が、16.7%おり、練習漬けの毎日がその種目の離脱を招いている。

ま と め

今回の予備調査で、高等学校における運動部活動の実態を把握し、その中からいくつかの課題を見出した。高校生は、毎日の長時間の練習で、何のためにやっているのか、目的もはっきりせず、スポーツ障害を抱えながら、勝利至上主義の周囲のプレッシャーに押しつぶされそうになりながら、高校生活を送っているのであろうか。ここで、「運動部活動とは生徒にとって一体何なのか」を指導者自身がもう一度問い直すべきである。この現状で、例えば大学進学後、自主的なスポーツ活動ができるのか、非常に疑問である。実際に、本校学生の中でも、全国大会を経験した学生が、入学後運動部に所属しても、指導者側が指示を出さなければ、ウォーミングアップもできないという現状がある。一体、高校時代に何を学んできたのかと言いたくなる。また、指導者は、部員の将来を考え、もう少し部員の「からだ」を大切にすべきである。ある意味で指導者の力量は、高校3年間で、「どれだけ試合に勝てるか」ではなく、「生徒ひとりひとりが、卒業後どれだけ長い期間、スポーツ活動をやってくれるか」で評価されてもよいのではないかと考える。6・3・3制の学校教育の中で、競技者を小・中・高校の切れ目切れ目で、完成させるのではなく、各教育段階の中で余裕を持って、ジュニア選手を育てて行く必要があるのではないかと考える。

《引用・参考文献》

- 1) 新畑茂充：ストップ・ザ・オーバートレーニング，黎明書房，111-165，1994.
- 2) 中嶋寛之：過労性スポーツ障害，体力科学，42，93-97,1993.
- 3) 大安義彦ほか：中・高等学校運動部指導者(男子)の指導意識に関する調査研究，第44回日本体育学会大会号，168，1993.
- 4) 加藤 仁：スポーツ指導における効果的なトレーニングについて -女子高校選手の筋力トレーニングとその効果-，日本私学教育研究所紀要，28(2)，1-22，1989.
- 5) 田中康弘ほか：体育学部学生のスポーツ障害経験に関する調査研究，中京大学体育学論叢，24，127-138，1990.
- 6) 伊藤静夫：アメリカの子どものスポーツ，体育の科学，43(9)，762-765，1993.
- 7) 石井源信ほか：バルセロナオリンピック出場選手の心理的諸側面について，第44回日本体育学会大会号，693，1993. 6
- 8) 賀川昌明：子どもの心理とスポーツトレーニング，体育の科学，43(9)，733-736，1993.
- 9) 海老原修：トレーニング機関としての組織的スポーツ，体育の科学，43(9)，762-765，1993.
- 10) 宮崎俊彦ほか：トレーニングの実態から研究課題をひきだす試み，中京大学体育学論叢，24，127-138，1990.
- 11) 駒谷壽一ほか：最近5年間のスポーツ外傷・障害統計 -過去5年間の統計と比較して- 体力科学，37，323-332，1998.
- 12) Seefeldt, V. : The Future of youth sport in America. In; Children in sport, 335-348, Human Kinetics, 1988.
- 13) Weiss, L. : Adaptive cardiovascular changes to physical training in spontaneously hypertensive and normotensive rats. Cardiovasc. Res. 12, 329-333, 1978.

高松短期大学研究紀要

第 25 号

平成7年3月24日 印刷
平成7年3月24日 発行

編集発行 高松短期大学
〒761-01 高松市春日町960番地
TEL(0878)41-3255
FAX(0878)41-3064

印刷 高東印刷株式会社
高松市東山崎町596番地