

中学生期の適切なスポーツ活動のあり方について(報告書)〔概要版〕

長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会

中学生期のスポーツ活動の意義

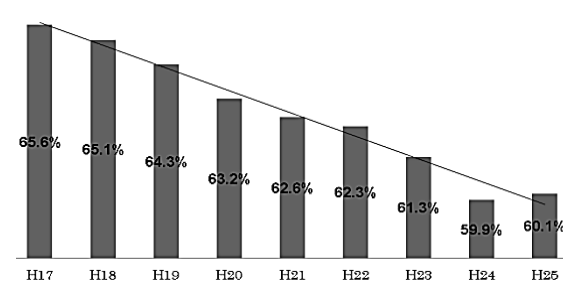
- 心身の成長 … 成功や失敗を通じた学び、自己肯定感、健全な身体
- 楽しい学校生活と仲間づくり … 学習と運動のメリハリある学校生活、人間関係形成能力
- 生涯におよぶ健康づくり … 生涯にわたる運動習慣、スポーツや喜び楽しさの経験
- 競技者の育成 … 発達段階に応じた育成、次のステージへの受け渡し

本県の中学生期のスポーツ活動の現状と課題

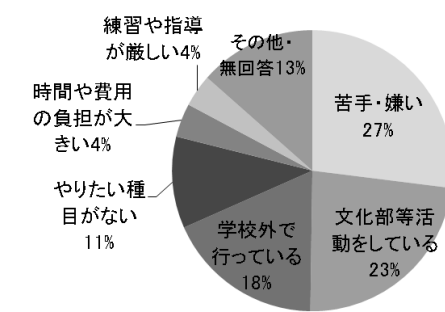
■運動部への加入率の低下

- ・運動部への加入率が年々低下。全国と比べても低い。
- ・進級や進学につれて加入率が低下。(ドロップアウト、バーンアウト)
- ・高校進学後、中学と同じ種目の運動部を選択する生徒は、半数に低下。
- ・運動部に加入しない最も多い理由は「運動やスポーツが苦手・嫌いだから」

中学校運動部加入率の推移(H17～H25)



運動部活動に入らない(やめた)理由

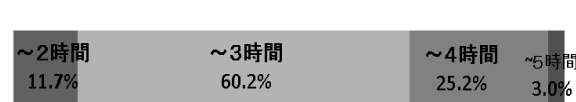


◇ 指導方法の工夫改善
◇ 科学的な見地から見た指導

■運動部活動の延長としての社会体育活動

- ・ほぼ全ての学校で「運動部活動」と「運動部活動の延長としての社会体育」が並行して実施。
- ・この両活動を合わせると、約3割の運動部で1日当たり3時間(最も長い部は5時間)を超える活動が行われ、1週間のうち休養日を設けていない運動部も約3割存在する。

両活動を合わせた時の活動時間(主として夏季)



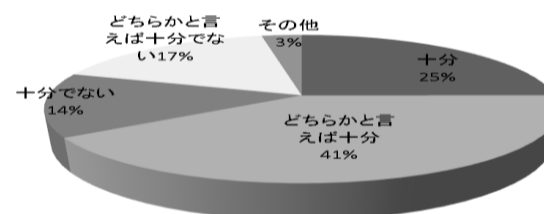
両活動を合わせた時の1週間の完全休養日(主として夏季)



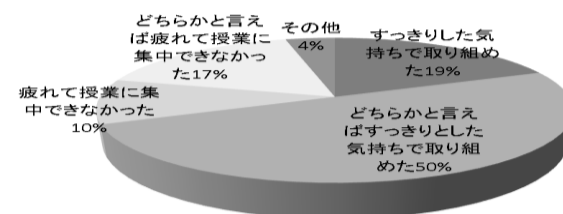
■朝の運動部活動(朝部活)

- ・ほぼ全ての学校で、年間を通じて朝の運動部活動が行われている。
- ・朝の運動部活を行う生徒の約3割が、睡眠不足や授業への影響を感じている。

朝の部活動における睡眠不足実感の有無



朝の部活動後の1時間目の授業への影響



◇ 活動の支援体制の強化

■その他スポーツ活動を取り巻く状況

- ・生徒の睡眠時間や家庭学習時間は、全国平均と比べると少ない。
- ・運動部顧問の約6割が、運動経験がない又は専門外の種目の指導を担当。
- ・中学男子の体力は全国中位にあるが、女子は下位に位置。
- ・国体順位は、冬季競技は全国トップクラスに位置するが、夏季競技は下位に低迷。
- ・成人が週1回以上運動を行う「運動実施率」は、男性はほぼ全国平均と同じだが、女性及び20～30代では、全国平均を下回っている。

医科学的知見から見たスポーツ指導に必要な視点

■発育・発達段階にある中学生期

- ・最終的に大きな成果を期待する場合、成長過程に応じて、最も吸収しやすい時期に課題を与えることが最適。小学生期では「働きを高める多様な運動」を、中学生期では「心肺機能や全身持久力を高める運動」を、「筋力を高める運動」は高校生期以降に。
- ・効果的にトレーニング効果を得るためには、疲労を回復させる「休養」が大切。

■心理的な側面

- ・他者との比較ではなく、個人の能力に応じた指導と評価を行うことが必要。(運動有能感)
- ・早い段階で上達しすぎることによって伸び盛りの時期に上達が止まり、ドロップアウト(離脱)やバーンアウト(燃え尽き症候群)に陥るケースがある。

■「栄養・運動・睡眠」の3本柱をトータルで

- ・成長ホルモンの分泌を促進するためには、就寝3時間前に食事が終了していること。
- ・朝食は、身体にスイッチを入れ、昼食までの脳の活動を支えるエネルギー源。

■スポーツ傷害の予防

- ・スポーツ傷害は、「活動時間が長い」ほど、「睡眠時間が短い」ほど、その割合が高い。
- ・ケガや故障の原因の多くは、「不注意」「練習のしすぎ」「疲れ」によるもの。

今後の方向性

■指導方法の工夫改善

- ・生徒の意欲、自主性、自発的な活動を促す指導。
- ・勝利至上主義に偏らない生徒のニーズを尊重した指導。

■活動基準

- ・平日の活動日数は週4日以内、土日は1日以内。(完全休養日を週2日以上設ける)
- ・平日の活動時間は2時間程度を目途。(休日の活動は、午前午後にはわたらない。)
- ・原則として朝の運動部活動は行わない。
- ・「運動部活動の延長として行っている社会体育」は見直し、原則として運動部活動へ一本化。

■活動の支援体制

- ・保護者や地域・関係団体の理解と協力。
- ・「スポーツ活動運営委員会」の組織強化と機能発揮を図る。
- ・近隣学校間の連携や外部指導者の活用。

■文化系の部活動

- ・本報告書の趣旨を活かした活動を期待。

◇適切な活動時間を確保するための工夫例

- ・始業時間や下校時間の見直しによる放課後活動時間の確保
- ・冬季に限定し、一定の範囲で朝の活動時間を確保
- ・中体連主催大会の前など、期間限定による特別練習