

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

平成25年11月13日

長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会

目 次

はじめに	1
第1章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状と課題	3
1 運動部の加入状況	
2 中学生期のスポーツ活動の状況	
3 中学生の生活習慣	
4 運動部顧問の状況	
5 体力、競技力、生涯スポーツの状況	
第2章 医科学的な知見から見たスポーツ指導に必要な視点.....	21
1 「発育・発達段階にある中学生期」からの視点	
2 「心理的側面」からの視点	
3 「栄養・運動・睡眠」の3本柱をトータルで考える	
4 「スポーツ傷害の予防」からの視点	
第3章 今後の中学生期のスポーツ活動の方向性.....	41
1 適切な指導に向けて	
2 活動基準	
3 運動部活動の運営体制の整備	
4 中学生期のスポーツ活動の充実に向けた教育委員会の役割	
5 小学生期のスポーツ活動・中学校文化系部活動	
6 適切な活動時間を確保するための工夫例	
 <資料>	
長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会委員名簿（24年度）	
長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会委員名簿（25年度）	
長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会設置要綱	
長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会開催経過	
これまでに発出された中学生の運動部活動等に関する教育長通知の概要	

はじめに

スポーツ基本法では、「スポーツは、世界共通の人類の文化であり、人々が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営むうえで不可欠なものである。」とされている。スポーツ活動は、運動の喜びを分かち合い、感動を共有し、絆を深めることを可能にするとともに、生きる力を育み、他者への思いやりや協同の精神、公平さや規律を学ぶ人格を形成するという教育的な意義を有している。

中でも、運動部活動をはじめとする中学生期のスポーツ活動は、生涯にわたってスポーツに親しむ習慣を身につけ、体力・運動能力の向上を図るとともに、生徒が心身ともに健やかに成長していく上で、極めて重要な活動である。

しかしながら、本県の中学生期のスポーツ活動を取り巻く環境は、年々運動部への加入率が低下し、全国平均と比べても低く、運動部離れが懸念される状況にあるほか、体力・運動能力や競技力の向上の面からも課題が指摘されている。

また、主として運動部の活動時間をより長く確保するために始められた「運動部活動の延長として行われている社会体育」は、万が一の場合の責任の所在が曖昧であったり、一部の加熱化する活動により、生徒や家庭への負担、学習や家庭生活とのバランスを欠くといった問題も指摘されている。

このような状況の中、今、中学生期のスポーツ活動に携わる者が有効な手立てを講じなければ、生徒の健全な心身の発達や将来の本県のスポーツ振興に、ひいては県民の健康維持に大きな影響を与えかねないことが懸念される。

こうしたことから、本委員会では、平成24年10月に長野県教育委員会からの依頼を受け、中学生期の適切なスポーツ活動のあるべき姿を検討してきた。

検討の過程では、中学生期のスポーツ活動の意義と役割としての次の4つの論点を踏まえ、スポーツ医科学分野の専門の委員による医科学的知見に基づいた報告や保護者や学校関係者の委員からの現場の実情を踏まえた意見をいただきながら検討を重ね、本年10月の第6回検討委員会でこれまでの議論を集約し、この度、別記内容の報告書としてまとめたところである。

【中学生期のスポーツ活動の意義】

《心身の成長》

- (1) 成功や失敗、勝利や敗北の経験を通じて体験的な「学び」を得る。
- (2) 自己肯定感を得るとともに他者を尊敬（リスペクト）できる心を養う。
- (3) 適切な運動により健全な身体を養う。

《楽しい学校生活と仲間づくり》

- (1) 学習（頭脳）と運動（身体）のメリハリある学校生活を送る。
- (2) 同年齢や異年齢との集団コミュニケーションで人間関係形成能力を身につける。
- (3) 登校が楽しみになる学校づくりに役立てる。

《生涯に及ぶ健康づくり》

- (1) 現在と生涯にわたる生活習慣病の予防につながる運動習慣を身につける。
- (2) 生涯スポーツの入口としてスポーツの喜びや楽しさを経験する。

《競技者の育成》

- (1) 当該スポーツの競技人口を拡大する。
- (2) 発達段階に応じた育成（一貫指導）を行ない、次のステージに受け渡す。
- (3) 自分で考え行動できる自主的・自発的な競技者を育成する。

また、本報告書の構成は、以下のとおりとした。

<第1章>

運動部への加入状況と推移、活動時間、休養日及び「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」の状況、生活習慣、体力、競技力及び生涯スポーツの現状とそれに対する考察。

<第2章>

中学生期のスポーツ活動の現状を踏まえ、医科学的な知見の観点から、適切で効果的なスポーツ活動の指導に必要な視点について助言。

<第3章>

中学生期のスポーツ活動の現状の分析、医科学的知見を踏まえて、今後の本県の中学生期のスポーツ活動の方向性について、指導方法の工夫改善、活動基準、活動の支援体制のあり方等について提言。

今後、県教育委員会においては、この報告書をベースに、学校関係者や県民の皆様から広くご意見をいただいた上で、中学生期にふさわしいスポーツ活動についての方針を策定し、学校現場に普及していただくことを期待している。

長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会

第1章

本県の中学生期のスポーツ活動の現状と課題

- 1 運動部の加入状況
- 2 中学生期のスポーツ活動の状況
- 3 中学生の生活習慣
- 4 運動部顧問の状況
- 5 体力、競技力、生涯スポーツの状況

第1章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状

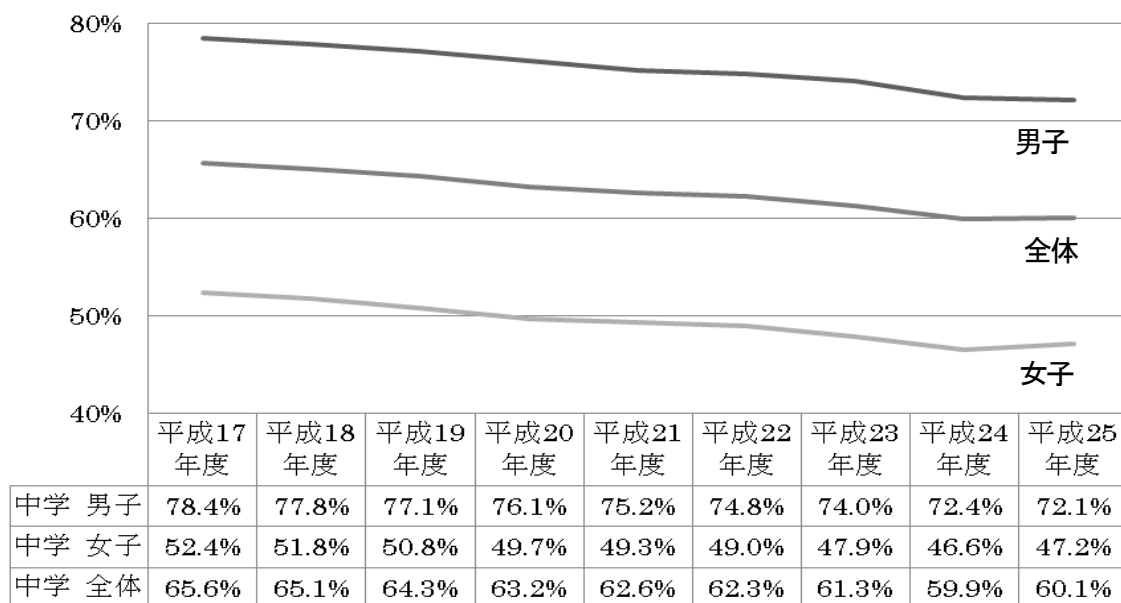
本県の中学生期のスポーツ活動について運動部の加入状況や活動の状況、運動部活動の延長として行われている社会体育活動の状況、中学生の生活習慣や体力及び生涯スポーツ等の状況について、本県の調査結果や全国との比較から現状を分析し、課題を考察する。

1 運動部の加入状況

(1) 減少傾向にある本県の運動部加入率

本県の中学校における運動部の加入率は、長期的に減少傾向が続いており、平成25年度は、男子の加入率が72.1%と過去最低となり、女子の加入率は47.2%とやや回復したものの、平成20年度以降、50%に満たない状況で推移しており、全体では60.1%となっている。

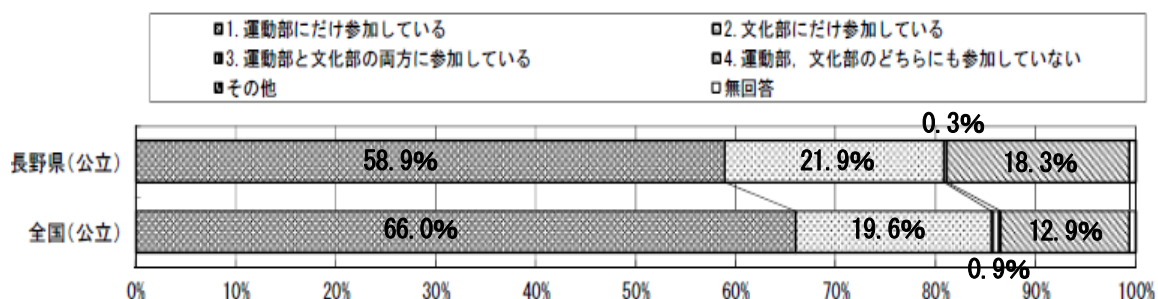
本県の運動部加入率の推移



(平成17～25年度公立中学校全生徒対象:スポーツ課調査)

(2) 全国との加入率の比較

本県の運動部・文化部の加入率を全国平均と比較すると、運動部の加入率は7.7%も低い。また、どちらにも参加していない生徒は、全国が12.9%に対して、本県は18.3%と多くなっている。



(全国学力・学習状況調査 全国中学校3年生対象:平成25年度文部科学省調査)

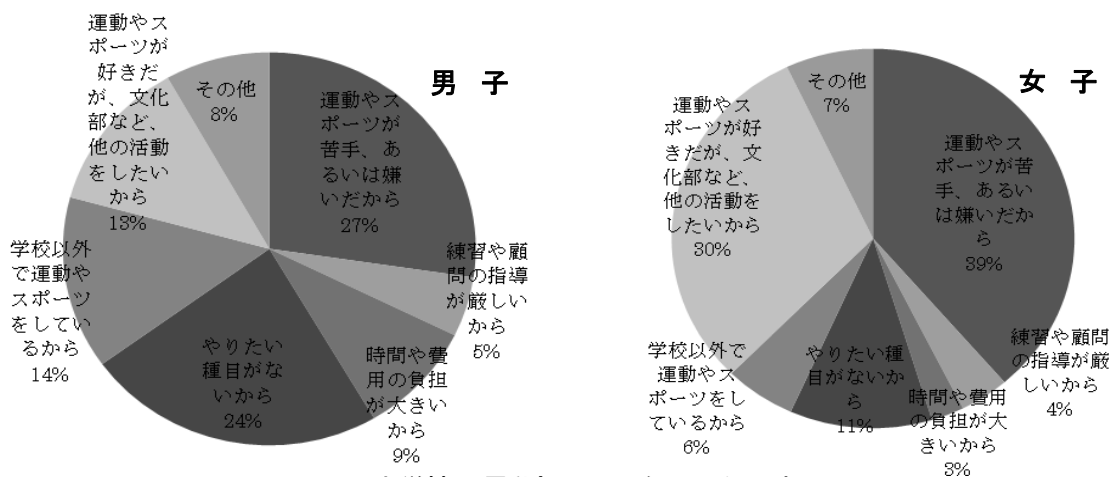
第1章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状

(3) 運動部に入らなかった理由

中学校で運動部に入らなかった（あるいは、やめた）理由として、男女とも「運動やスポーツが苦手、あるいは嫌いだから」が最も多く、女子は、「苦手や嫌い」を理由にする割合が高い。

男子は「やりたい種目がないから」「学校以外で運動やスポーツをしているから」の理由が多い一方、女子は「運動やスポーツは好きだが、文化部など、他の活動がしたいから」が多い。

男子は地域のスポーツクラブ、女子は文化部への加入率が年々増加傾向にある。



(平成24年度高等学校普通科1学年 男子1,102人 女子1,095人対象:スポーツ課調査)

地域のスポーツクラブや文化部の加入率の推移

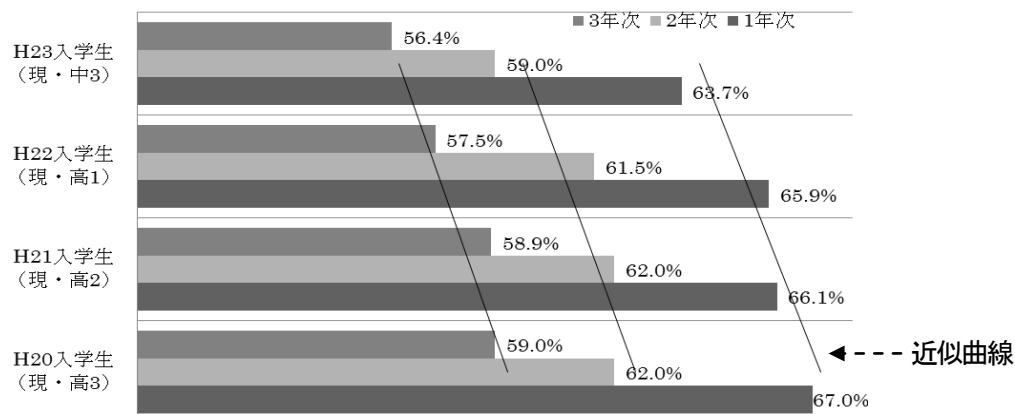
	運動部以外の活動			
	平成23年度	平成24年度	平成25年度	
男子	地域のスポーツクラブ	6.6%	8.0%	9.4%
	文化部	7.8%	7.7%	8.5%
女子	地域のスポーツクラブ	3.1%	4.1%	4.5%
	文化部	36.1%	37.5%	38.4%

(平成23~25年度公立中学校全生徒対象:スポーツ課調査)

(4) 進級における運動部加入率の推移

学年が進むにしたがい加入率の減少が見られる。最近4年間の平均では、1年次には運動部に所属していた生徒の12%弱が3年次までに退部している。特に、1年次から2年次への進級時に退部する割合が多い。

中学校3年間における運動部加入率の推移



(平成20~25年度公立中学校全生徒対象:スポーツ課調査)

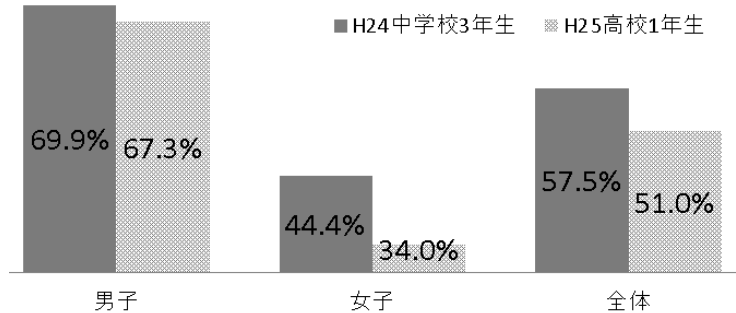
第1章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状

(5) 高校へ進学後の運動部の加入状況

平成25年度の本県の高等学校1年生の運動部加入率は、男子67.3%、女子34.0%、全体では51.0%である。平成24年度の中学校3年の加入率に比べて、男女とも低くなっており、特に、女子の加入率が低い。

また、高校で運動部に入らなかった理由も、「運動やスポーツが苦手、あるいは嫌いだから」が最も多い。

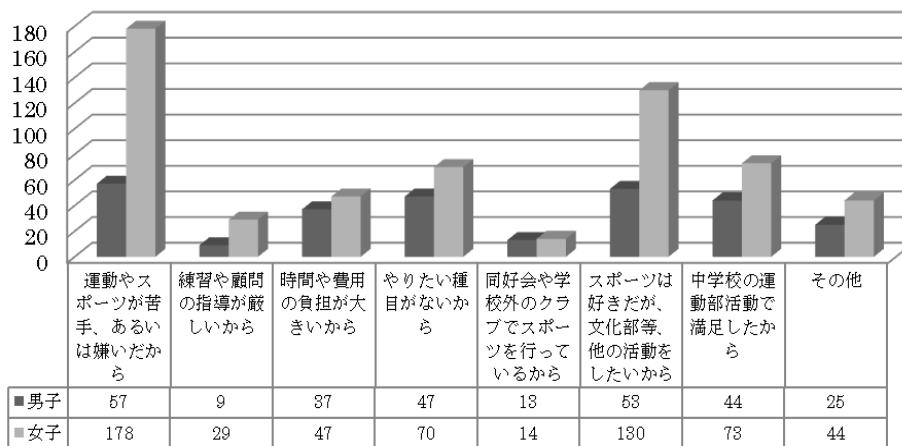
高校進学後の運動部加入状況



(平成24年度公立中学校3年生対象:スポーツ課調査)

(平成25年度公立高等学校、全日制私立高等学校1年生対象:スポーツ課調査)

高校で運動部に入部しなかった最も大きな理由



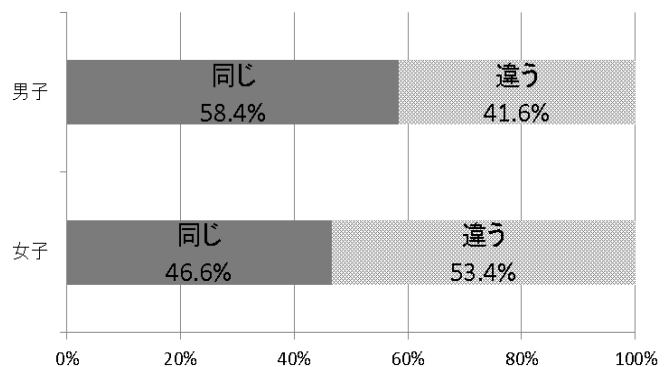
(平成24年度高等学校普通科1学年 男子1,102人 女子1,095人対象:スポーツ課調査)

中学と同じ種目か、違う種目か

(6) 中学の時とは違う種目を選択

高等学校において運動部に入部した生徒のおよそ半数は、中学校で経験した種目とは違う種目を選んでいる。

また、中学校では少ない(あるいは、ない)バドミントンや弓道等が加入数の上位に入ってきている。



(平成24年度高等学校普通科1学年 男子1,102人 女子1,095人対象:スポーツ課調査)

第1章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状

公立全日制高等学校加入数上位クラブ推移（カッコ内は公私全日制人数）

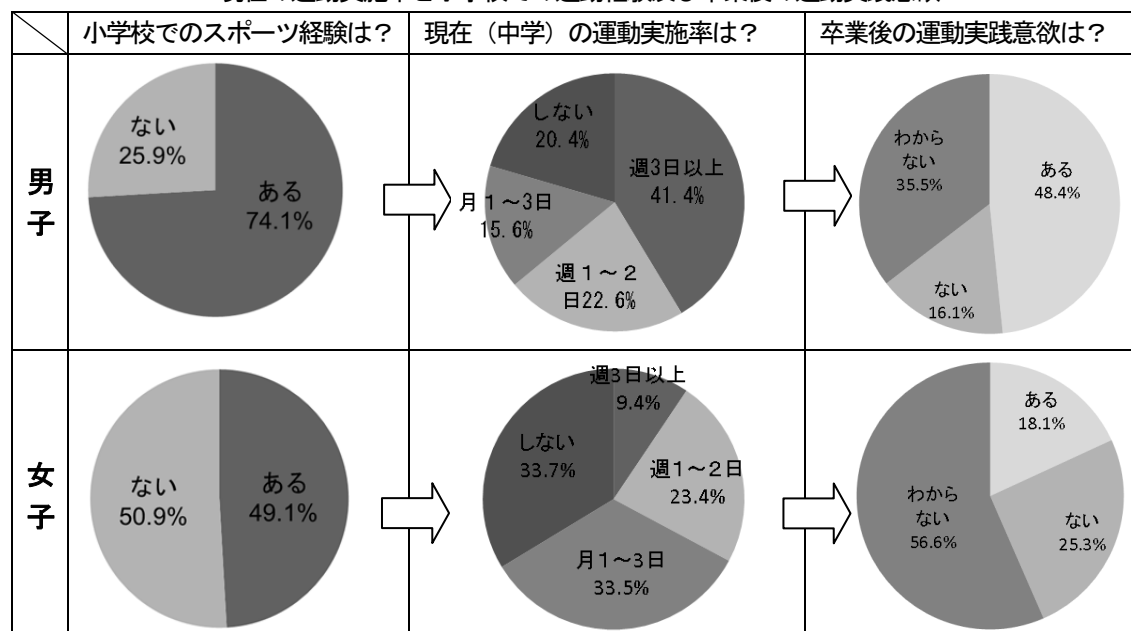
	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
1	バスケットボール 3109 (3577)	バスケットボール 2949 (3400)	バスケットボール 2868 (3348)	硬式野球 2879 (3526)	バスケットボール 2832 (3308)
2	バドミントン 2656 (2999)	バドミントン 2728 (3093)	バドミントン 2757 (3129)	バドミントン 2822 (3178)	バドミントン 2824 (3106)
3	硬式野球 2554 (3116)	サッカー 2307 (2763)	弓道 2389 (2652)	バスケットボール 2805 (3302)	弓道 2429 (2718)
4	弓道 2443 (2757)	弓道 2365 (2662)	サッカー 2339 (2810)	弓道 2422 (2722)	サッカー 2412 (2984)

※ 本県の公立中学校において、バドミントン部は20校で設置、部員数は508人。弓道部はなし。(平成25年度)
(平成20～24年度公立高等学校、全日制私立高等学校全生徒対象：スポーツ課調査)

(7) 卒業後の運動意欲について

中学校で運動部に所属していない生徒に対して、小学校での運動経験や中学卒業後の運動実践意欲について尋ねた調査では、男女差が顕著に表れている。

現在の運動実施率と小学校での運動経験及び卒業後の運動実践意欲



(平成24年度本県中学校抽出5校 1, 2学年男子186名、女子459名対象：スポーツ課調査)

<運動部の加入状況のポイント>

- 運動部加入率は、年々、低下しており、今年度は平成17年度と比べて5.5%減少した。また、全国と比べても平成25年度は、7.7%低い。
- 運動部、文化部のどちらにも参加していない生徒が、全国平均より5.4%多い。
- 運動部に入らない理由は、男女とも「運動やスポーツが苦手、あるいは嫌いだから」が、最も多い。
- 進級や進学にともない、運動部の加入率が更に減少している。
- 高校に進学後、中学と同じ種目を選ぶ生徒が、およそ半数に減っている。

2 中学生期のスポーツ活動の状況

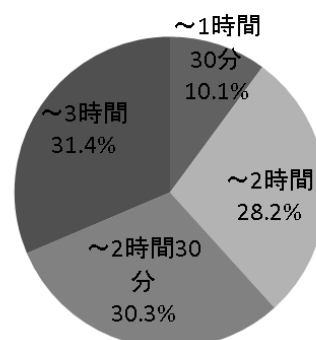
(1) 運動部活動の状況

①季節によって異なる放課後の活動時間

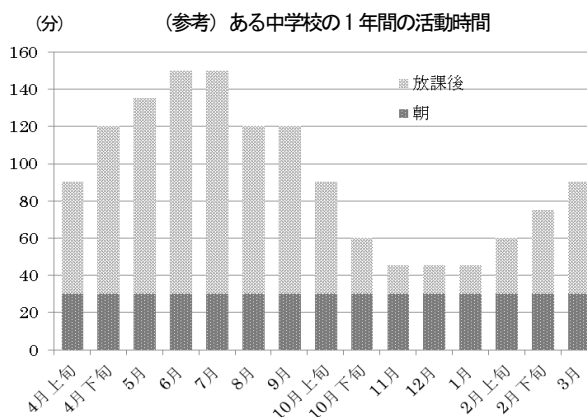
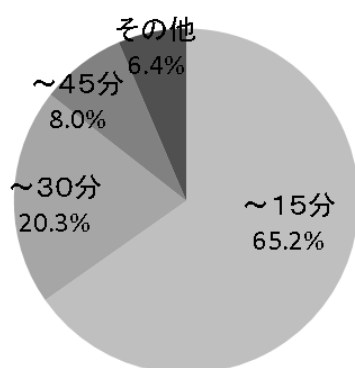
日没時刻にあわせて下校時刻（部活動生徒下校時刻）を設定する学校が多いため、放課後の活動時間は季節によって大きく異なる。

夏季においては、2時間を越えた練習を行う学校が61.7%である一方、冬季においては、15分間以内の学校が65.2%となっている。

夏季における最も長い放課後の活動時間



冬季における最も短い放課後の活動時間

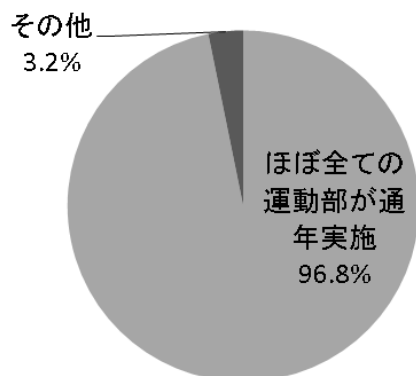


(平成25年度公立中学校対象:スポーツ課調査)

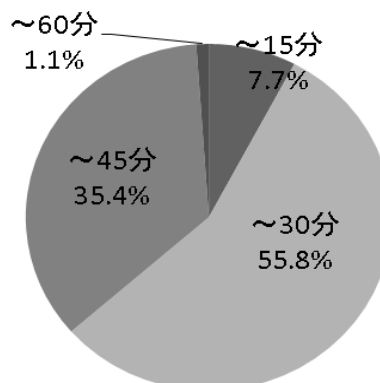
②年間を通して実施されている朝の運動部活動

朝の部活動について「ほぼ全ての運動部が通年で実施している」と答えた学校が96.8%であり、活動時間は、30分が半数強、45分程度が1/3強となっている。

朝の部活動の実施状況



朝の部活動の活動時間



(平成25年度公立中学校対象:スポーツ課調査)

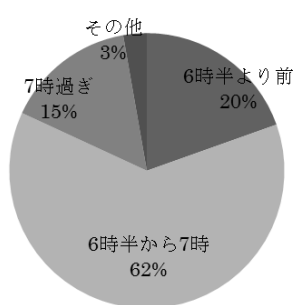
第1章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状

③朝の運動部活動における生徒の実態

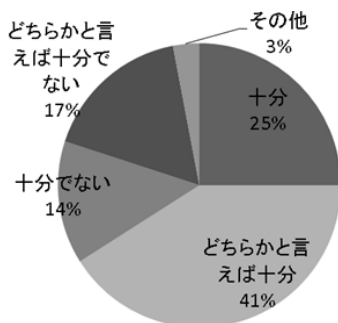
運動部の生徒は、朝の運動部活動に参加するため、20%の生徒は6時半より前に家を出ており、それも含め80%以上が7時前には家を出ている。

朝の部活動を行っている生徒の意識調査では、朝の部活動を通して技術や体力の向上を実感している生徒が多い反面、睡眠不足を感じている生徒が31%おり、4人に1人は1時間目の授業から疲れを感じている。

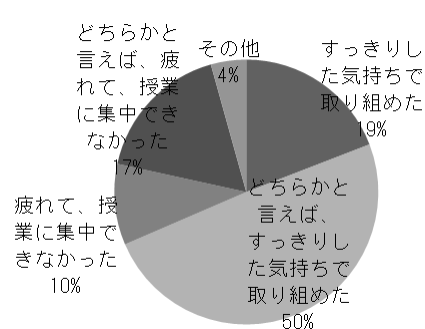
朝部活のために家を出る時刻



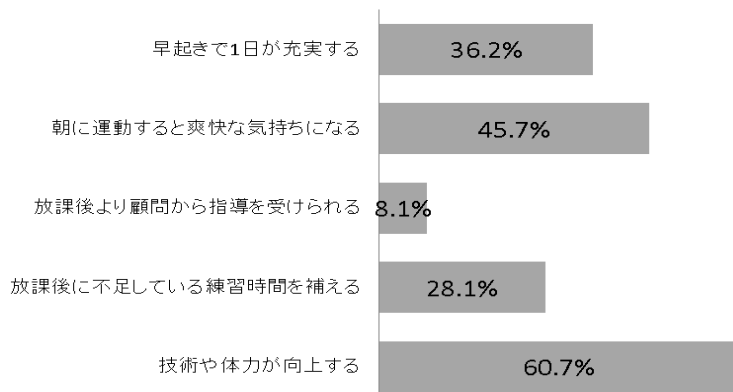
睡眠時間は十分ですか



朝の部活動後の1時間目の授業はどうでしたか



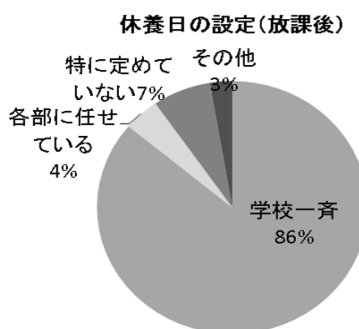
朝の部活動で良さを感じていること



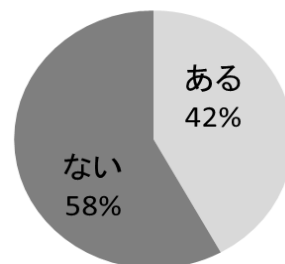
(平成25年度公立中学校170校 1・2学年各校1クラス対象 6331名 :スポーツ課調査)

④平日の休養日の状況

放課後活動においては、86%の学校が学校一斉で「ノー部活デー」等として運動部活動を行わない休養日を設けている。また、朝の運動部活動についても休養日を設けているが、朝の休養日は月曜日と定めているなど、朝夕ともに休養することができる『完全休養日』を設定している学校は、半数以下となっている。



平日に朝も放課後も運動部活動のない日の設定

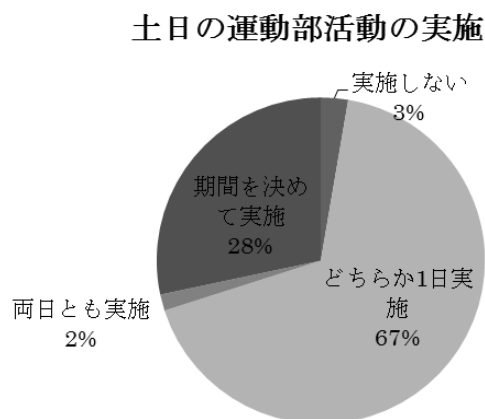


(平成25年度公立中学校対象:スポーツ課調査)

第1章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状

⑤ 休日の活動の状況

休日の活動については、土日のどちらか1日実施しているが67%、大会等に向けて期間を決めて実施しているが28%、実施しないが3%となっている。また、両日とも運動部活動として実施しているが2%あった。



(平成25年度公立中学校対象:スポーツ課調査)

(2) 運動部活動の延長として行われている社会体育活動の状況

① 「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」とは

保護者や地域の指導者等が運営主体になっているが、主には、運動部活動と同じ部員、同じ指導者によって構成され、運動部活動と連続または近接して行われる活動を指す。運動部活動の活動時間をより長く確保するために行われている例が多い。

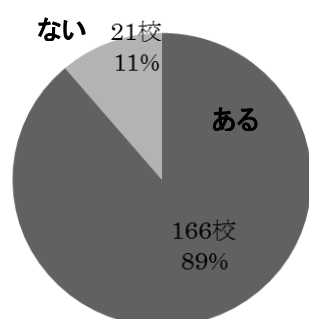
地域において実施されている「社会体育活動」(総合型地域スポーツクラブ、スポーツ少年団、市町村教育委員会や体育協会、各競技団体等が行う活動)やスイミングクラブやテニススクール、サッカークラブチーム等の各種スポーツクラブとは異なる。

② 9割近い学校で運動部活動を延長して実施

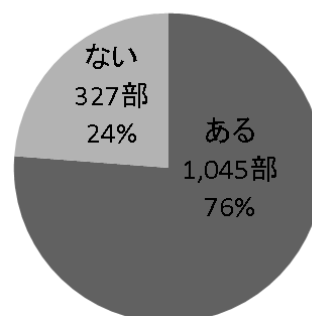
平成25年度において、公立中学校187校のうち166校(88.8%)の学校が、部単位では、1045(76.2%)の運動部が、「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」を行っている。

中には、総合型地域スポーツクラブ等、地域において実施されている社会体育活動と連携しながら活動している例もあるが、わずかである。

社会体育活動の設置状況(学校単位)



社会体育活動の設置状況(部単位)



(平成25年度公立中学校対象:スポーツ課調査)

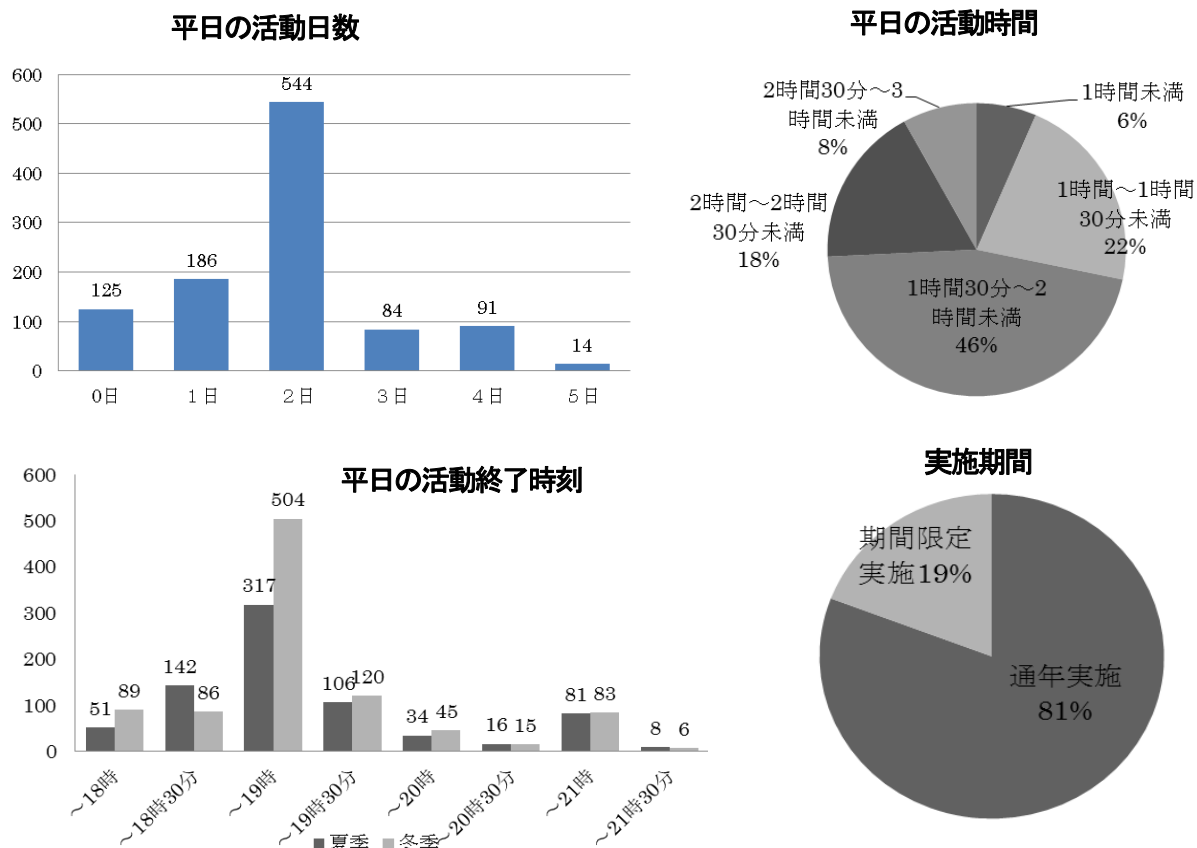
第1章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状

③平日の活動状況

「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」は、平日の活動日数は週2日が最も多い。また、活動時間は運動部活動が終了後、1時間30分～2時間程度、実施する例が多い。

活動の終了時刻は、夏季、冬季ともに、19時が最も多いが、19時以降にも夏季では32.5%、冬季では28.4%が活動を行っている。

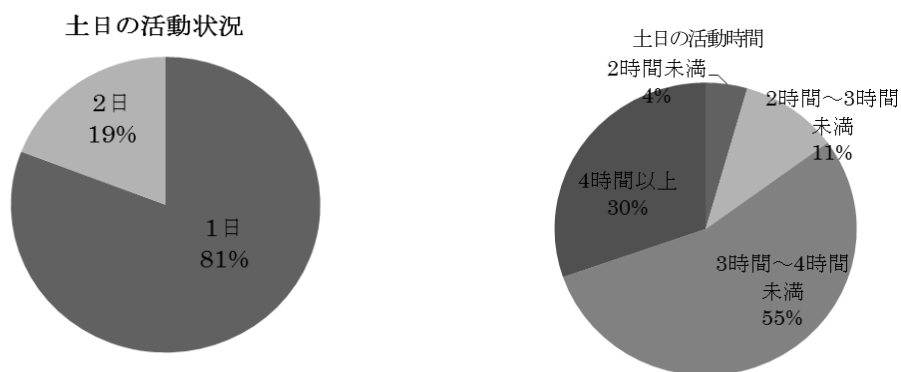
活動時間の少ない冬季だけの期間限定で活動を行っている例もあるが、81%の部は、(休日のみも含めると) 通年で実施している。



(平成25年度公立中学校対象:スポーツ課調査)

④休日の活動状況

休日においては、土日のどちらか1日を「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」として活動する例が多い。活動時間は、3～4時間が55%、4時間を超えるが30%となっている。



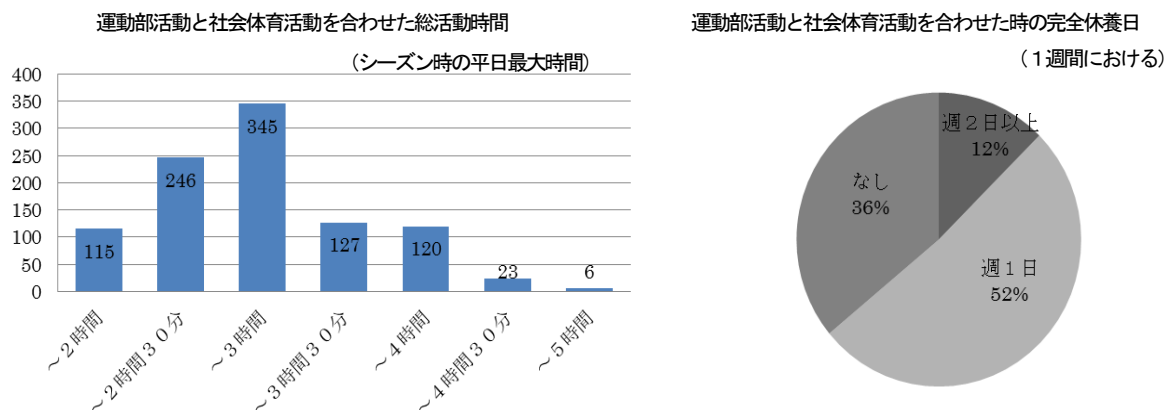
(平成25年度公立中学校対象:スポーツ課調査)

第1章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状

(3) 運動部活動と「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」を合わせた活動状況

多くの生徒が運動部活動に加えて、「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」でも活動している。これらを合わせた平日の総活動時間は、3時間を超える例も多い。

また、運動部活動で休養日と定めた日に「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」が行われることで、1週間に1日も休養日がない運動部が36%ある。



(平成25年度公立中学校対象:スポーツ課調査)

<中学生期のスポーツ活動の状況のポイント>

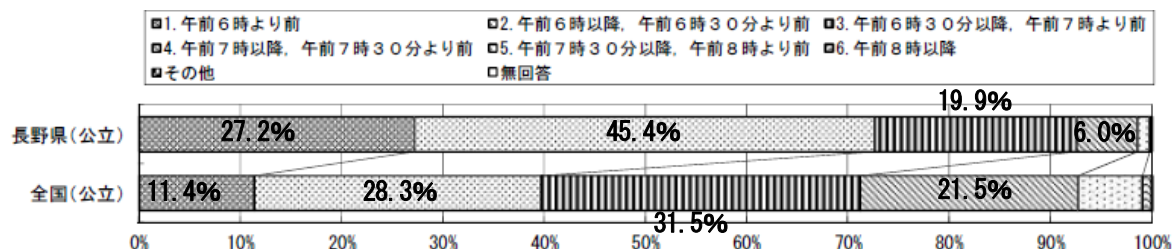
- 放課後については、夏季における活動時間は長いですが、冬季における活動時間は短い。
- ほとんどの学校が、通年で朝の運動部活動を実施している。
- 朝の運動部活動において、技術や体力の向上を実感している生徒も多いが、睡眠時間に影響があると感じている生徒が31%、授業への集中力に支障があると感じている生徒が27%いる。
- 多くの学校が平日に休養日を設定しているが、完全休養日を設定している学校は半数に満たない。
- 多くの学校が「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」も行っている。
- 運動部活動と「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」を合わせると、28%の学校が3時間を超えて活動しており、休養日が全くない運動部が36%ある。

3 中学生の生活習慣

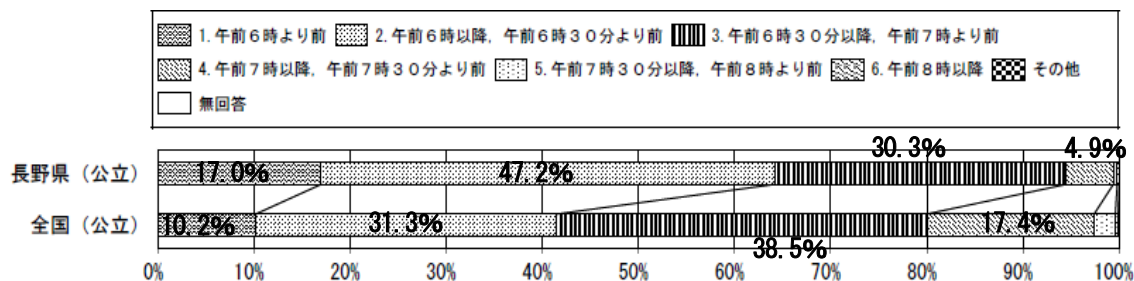
(1) 起床時間が早い本県の児童・生徒

本県の児童・生徒は、全国平均に比べて起床時刻が早い。特に、6時30分より前に起床する中学校の生徒は、全国平均が39.7%に対して、本県は72.6%と、32.9%多い。また、4人に1人以上は6時以前に起きている。

平日の起床時刻（中学校）



平日の起床時刻（小学校）

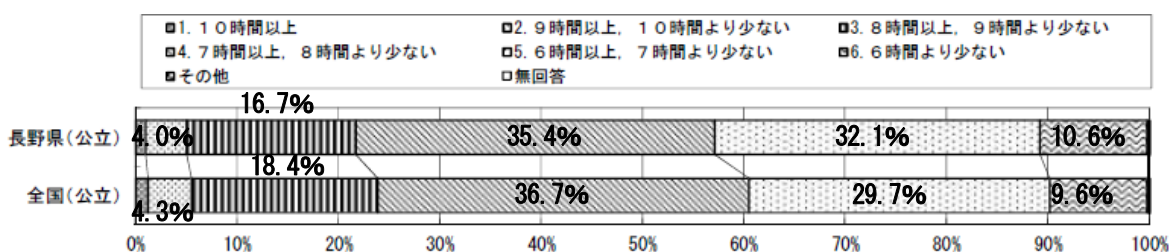


(全国学力・学習状況調査 全国小学校6年生、中学校3年生対象:平成25年度文部科学省調査)

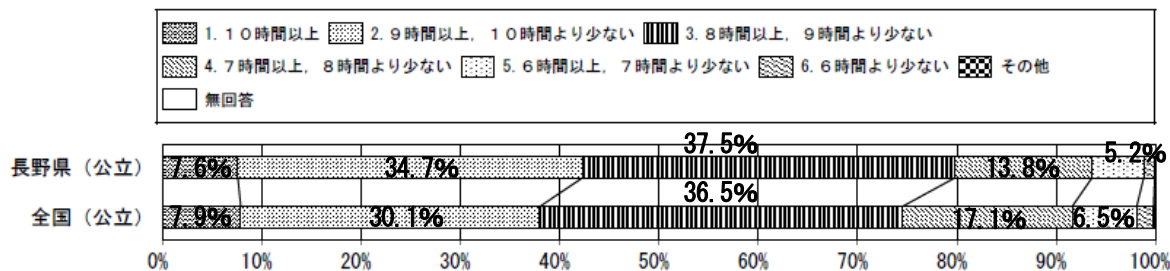
(2) 睡眠時間が短い本県の中学生

睡眠時間は、小学校は7時間以上の児童が全国平均では91.6%、本県では93.6%である。しかし、中学校では、7時間以上の睡眠をとる生徒が、全国平均では60.6%に対し、本県では57.1%であり、全国平均と比べて本県の中学生は睡眠時間が短い。

平日の睡眠時間（中学校）



平日の睡眠時間（小学校）



(全国学力・学習状況調査 全国小学校6年生、中学校3年生対象:平成25年度文部科学省調査)

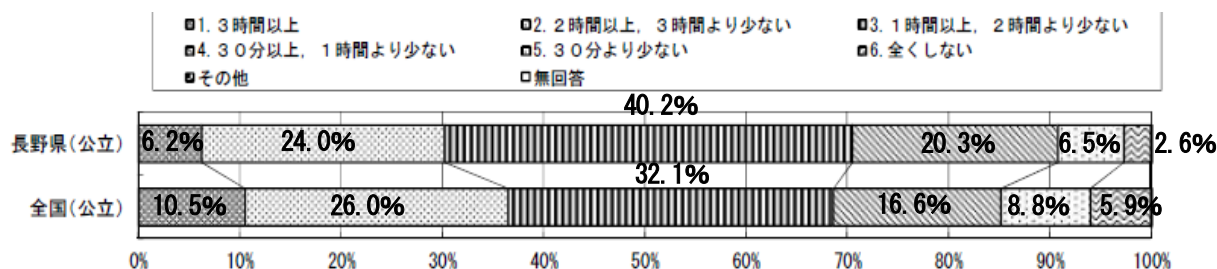
第1章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状

(3) 平日の家庭学習時間が短い本県の中学生（学習塾を含む）

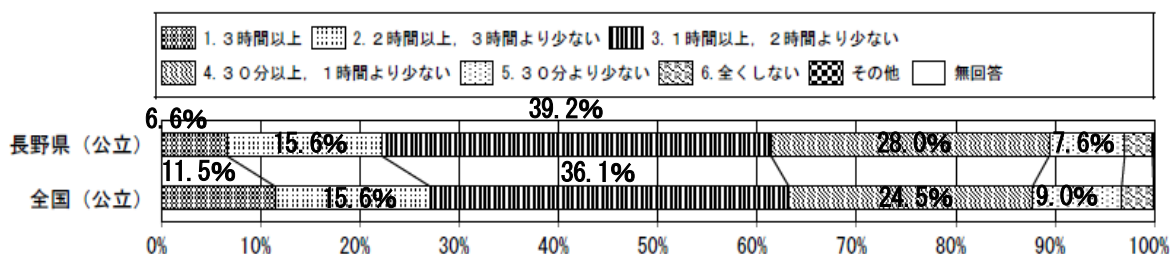
家庭学習時間について、本県の小学校の児童は、全体の61.4%が、1時間以上の家庭学習をしており、全国平均と比べると同程度である。

本県の中学校の生徒では、全体の70.4%が、1時間以上の家庭学習をしており、全国平均と同程度であるが、2時間以上の生徒は、全国平均より6.3%少ない。

平日の家庭学習時間（中学校）



平日の家庭学習時間（小学校）



(全国学力・学習状況調査 全国小学校6年生、中学校3年生対象:平成25年度文部科学省調査)

<中学生の生活習慣のポイント>

- 小中学生とも、全国平均と比べて早起きであり、特に中学生については全国平均との差が大きい。
- 小学生の睡眠時間は全国平均より多いが、中学生の睡眠時間は少ない。
- 1時間以上の家庭学習をしている小中学生は、全国平均とほぼ同程度だが、2時間以上家庭学習をしている中学生は全国平均と比べ、6.3%低い。

4 運動部顧問の状況

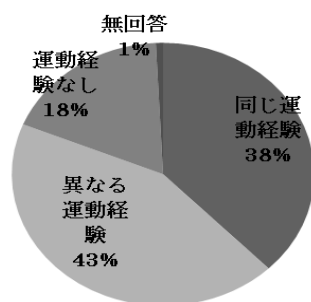
(1) 60%の顧問が専門外

中学校の運動部顧問は、高校や大学で運動経験がなかったり、専門外の種目を指導している顧問が、約60%となっている。

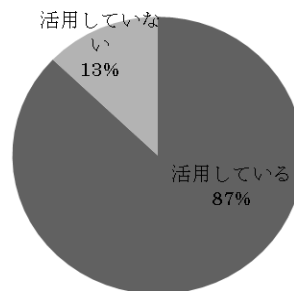
また、そのような顧問の状況や生徒のニーズに応じて、より専門的な指導を行うために地域のスポーツ指導者を外部指導者として活用する運動部が増えてきている。

平成25年度には、163校(87.2%)の公立中学校に881名の外部指導者が活用されている。

顧問の大学・高校での運動経験



外部指導者の活用状況(学校単位)



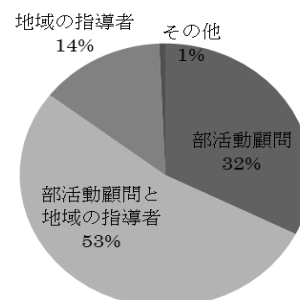
(平成25年度公立中学校対象:スポーツ課調査)

(2) 運動部活動と「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」の指導者

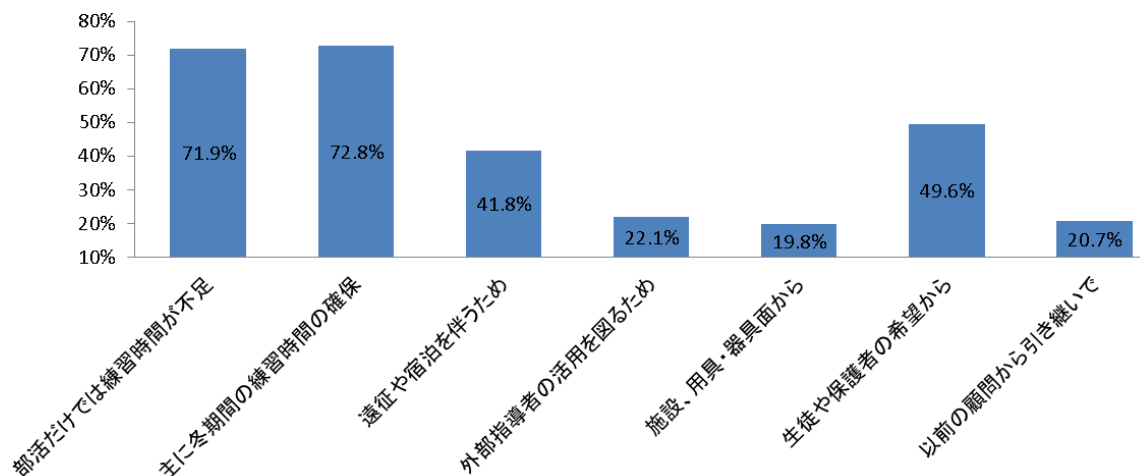
運動部の顧問は、運動部の指導の他に「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」においても指導を行っている例が多い。

また、社会体育活動を行う理由には、「活動時間を確保するため」というものの他、「生徒や保護者の希望」によるものも多い。

社会体育活動の指導者の状況



社会体育活動を行う理由(複数回答可)



(平成25年度公立中学校対象:スポーツ課調査)

第1章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状

(3) 残業時間が長い中学校の運動部顧問

中学校や高等学校の教員は、「部活動やクラブ活動」について、忙しさを感じる業務としてとらえている教員が多い。

【忙しさを感じる業務上位3項目 ※複数選択】

	小学校 (n=1,154)		中学校 (n=779)		高等学校 (n=733)	
1	授業準備	37.8%	成績処理	34.1%	授業準備	37.9%
2	学校経営	28.4%	授業準備	33.5%	部活動・クラブ活動	36.3%
3	事務・報告書作成	27.1%	部活動・クラブ活動	31.3%	生徒指導（個別）	30.0%

(平成23年度「教育に関するアンケート」: 県教委調査)

(4) スポーツ活動における体罰

本県においても、運動部活動の指導の場面で、顧問による生徒の人権を傷つける暴言や有形力の行使による体罰の事例が報告されている。また、外部指導者による体罰も報告されている。

【長野県教育委員会における体罰関係に係る懲戒処分一覧 (H20.4.1~H25.7.11)】

年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度
運動部活動体罰関係	0件	0件	1件	3件	4件	5件

<運動部顧問の状況のポイント>

- 運動経験がなかったり、その競技の専門でなかったりする顧問が多く、外部指導者の活用を図っている例が多い。
- 多くの運動部の顧問は、「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」としても指導にあたっている。
- 部活動は忙しさを感じる業務の一つになっている。
- 運動部活動の指導における体罰事例が報告されている。

5 体力、競技力、生涯スポーツの状況

(1) 児童・生徒の体力の状況

運動部活動の成果をとらえる一面として、体力・運動能力の観点でみると、全国体力・運動能力、運動習慣等調査における本県の体力合計点は49.29点で、全国順位では31位となる。特に、中学校2年生の女子が低い傾向にある。

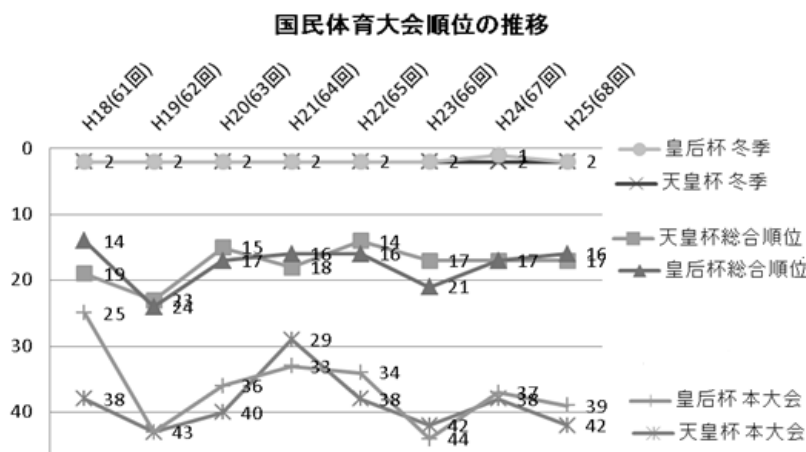
本県と全国の体力合計点の比較（平成24年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査:文部科学省）

	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子	平均
全国(a)	54.07	54.87	42.11	48.62	49.91
本県(b)	53.65 (29)	55.11 (23)	42.18 (22)	46.23 (44)	49.29 (31)
(b-a)	-0.42	+0.24	+0.07	-2.39	-0.62

※ ()内の数字は全国順位

(2) 競技スポーツの状況

競技スポーツの観点からみると、国民体育大会の順位では、冬季競技は上位にあるが、夏季競技は下位に位置する。



(平成25年度:スポーツ課調査)

(3) 生涯スポーツの状況

生涯スポーツの観点から成人の運動・スポーツ実施率（運動を週1回以上行う人の割合）をみると、全体では上回っているが、女性の実施率及び20代、30代の実施率が低い。

成人の運動・スポーツ実施率

	全体	男性	女性	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳～
全国(a)	47.5%	47.9%	47.0%	37.9%	36.3%	37.0%	45.5%	57.7%	60.1%
本県(b)	48.3%	50.0%	45.0%	27.8%	25.4%	40.4%	47.0%	55.5%	55.0%
(b-a)	0.8%	2.1%	-2.0%	-10.1%	-10.9%	3.4%	1.5%	-2.2%	-5.1%

(体力・スポーツに関する世論調査(文科省 H24 より:長野県推計) 及び、県政モニター調査(長野県 H24))

<体力、競技力、生涯スポーツの状況のポイント>

- 中学校の女子生徒は、全国と比べると体力が低い。
- 国体成績では冬季競技は全国の上位にあるが、夏季競技は下位に位置する。
- 成人の運動・スポーツ実施率では、女性及び20代、30代の実施率が全国に比べて低い。

中学生期のスポーツ活動の現状に関する考察

- 全国に比べて加入率が低く、年々、低下している本県の中学校の運動部活動は、進級や進学にしたがっても加入率が低下している。また、運動部に加入しない理由として「運動やスポーツが苦手、嫌い」が多いという中、本県の生徒が、運動の楽しさを実感し、運動部活動に入部したいと思うような方策や、医科学的な知見を踏まえた指導方法について検討が必要である。
- 日没時刻に合わせた放課後の活動時間は、夏季が長く、冬季は短い。また、年間を通じて実施されている朝の運動部活動は、冬季においては活動時間の確保につながるが、夏季においては、放課後の活動時間を考えると、中学生期にとって活動時間が多すぎることが危惧される。生徒の心身の疲労やバランスのとれた生活の観点から、中学生にとって適切な1日の総活動時間について基準を設定する必要がある。
- 本県においては、多くの運動部活動が、活動時間の確保を目的とし「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」を実施しているが、長時間の活動や夜間に及ぶ活動は、睡眠時間や家庭学習時間、家族との夕食や団欒の時間に影響を及ぼす可能性がある。
また、過度な活動や疲労の蓄積から、スポーツ傷害やドロップアウトやバーンアウトに陥る可能性も否定できないことから、「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」の見直しを含め、一日の適切な活動時間や適切な休養日の設定の検討が必要である。
- 本県の中学生は、早起きであるが、睡眠時間が少なく、家庭学習の時間も少ない。本県の小学生の生活習慣と比較すると、運動部活動の影響が少なからず影響していることが考えられる。
また、朝の運動部活動は、活動時間の確保や早起きの習慣が身につく等の効果がある一方、睡眠不足や授業への影響等も懸念される。
夏季においては、放課後にまとまった活動時間が確保できることから、1日の総活動時間と効率の良い活動と中学生期におけるバランスのとれた生活の観点から、朝の運動部活動のあり方について見直すことが必要である。
- 運動経験がなかったり、専門でなかったりする顧問も多いなか、指導研修会など部顧問を支える体制づくりや、外部指導者との連携のあり方についての検討が必要である。
- 地域におけるスポーツクラブに加入する生徒が徐々に増えるなど、児童・生徒のスポーツ環境が学校から地域へ移行している中、本県生徒の体力向上及び生涯スポーツの視点において、女子の運動経験を豊かにする取組の検討が必要である。
- 本県のスポーツ振興を図るとともに、アスリート志向の生徒に対して支援できる体制を整えることも必要である。

以上の考察を踏まえた上で、今後、本県における中学生期のスポーツ活動においては、生徒のバランスのとれた生活と心身の健全な発達を促すために、医科学的な知見に基づいた適切で効果的な指導へ改善を図ることが望まれる。

