中高生のスポーツライフマネジメント

筑波大学附属駒場中・高等学校　保健体育科
横尾　智治・合田　浩二・徐　広孝
登坂　太樹・山合　洋人

中高生のスポーツライフマネジメント

筑波大学附属駒場中・高等学校　保健体育科
横尾　智治・合田　浩二・徐　広孝
登坂　太樹・山合　洋人

要約

ジュニア期（中学生、高校生）のスポーツ選手は、トレーニングを終えて帰宅し、夕食を食べた後に自主学習をすること、学校での授業に集中することなど、勉学期の生き方の基本をきちんと実行できるように、スポーツライフを組み立てることが大切である。日本体育協会のガイドブック『ジュニア期のスポーツライフマネジメント』ではジュニア選手の生活上の問題としていくつか取り上げられている。そこで挙げられる問題点は本校の生徒にも当てはまるのか検討し現状を把握しより良いスポーツライフを送ることができる環境を整えたい。日本体育協会のガイドブックを参考に、質問調査票を作成しその結果から考察する。

その結果、運動クラブの一部の現状が明らかとなった。問題だと感じられる項目は少なかったが、起床時に疲労が残りうまく休養できていないことがわかった。休養の取り方、コンディショニングを各クラブで取り組むことで改善できれば良い。

キーワード：スポーツライフマネジメント　トレーニング　食事　睡眠

1　はじめに

ジュニア期（中高生、高校生）にあるスポーツ選手は、知的にも身体的にも発達の過程にある。この年代のスポーツ活動は、体づくりを中心とした基礎体力づくりを重視しながら、スポーツ技術を発達させていくことが大切である。そのためには、トレーニング、食事、睡眠（休養）の、三つのスポーツライフ要素が、それぞれ適切な内容であることと、生活リズムから見て合理的にセットされることが重要である。

しかし、現状では、勝敗にこだわるあまり、トレーニングが長時間になりすぎて、帰宅が遅くなる、夕食が遅くなる、入浴・就寝も遅くなり、登校ぎりぎりの起床、そのために朝食を抜いてしまうなど、スポーツライフのリズムが不合理になっていることが少なくない。

このようなスポーツライフを送っていると、トレーニングの効果も食事の効果も小さくなってしまう。それだけでなく、栄養不足になって健康を害することにもつながる。その結果、ジュニア期の選手の基本的な体づくりが不十分となり、それが日本のスポーツレベルの向上の妨げる原因となってしまう。以上は日本体育協会で作成されたガイドブック「ジュニア期のスポーツライフマネジメント」で述べられていることである。その中には当時の中高生のスポーツ活動の現状と目指すべきスポーツライフの組み立て方や具体的なポイントが記述されている。本校サッカー部が一つの事例として取り上げられている。現在の活動に参考にできる内容がほとんどであるが、その報告で指摘されていたスポーツライフについての問題点についてガイドブックが発行された平成 9 年 3 月から 20 年が過ぎた今の現状がどうなっているのか検討したい。

2　方法

2.1　対象者

中学生運動部所属の生徒（2 団体）と高校運動部所属の生徒（2 団体）で合計人数は 54 名であった。

2.2　調査方法

ガイドブック「ジュニア期のスポーツライフマネジメント」を基にして質問項目を作成した。

質問項目とその記述統計量は表 1 の通りである。質問に対して未記入だったものは欠損値となっている。

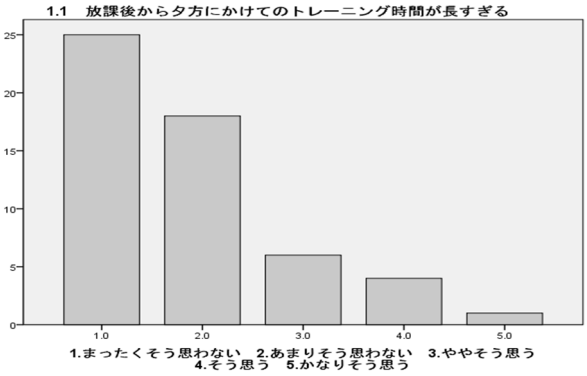
質問項目 1.1 から 1.11 までは回答形式には 5 件法を

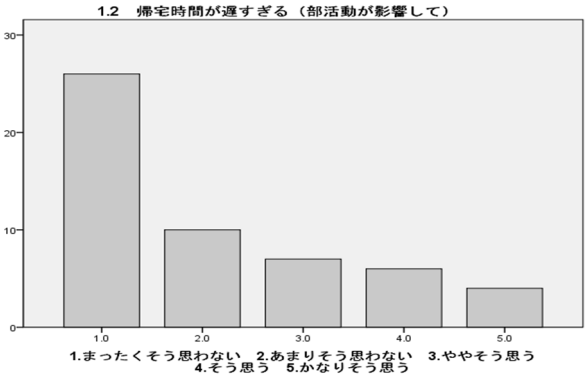
Sports life management for junior and senior high school students

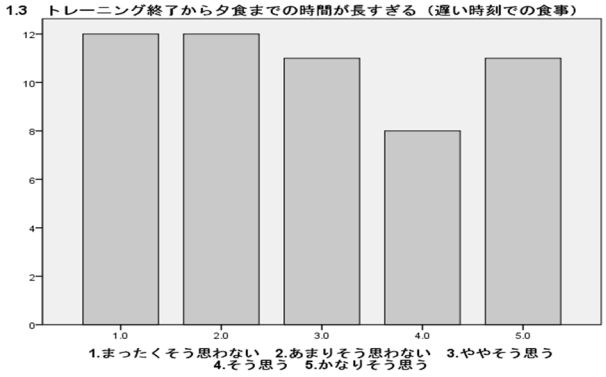
用いた。項目の選択肢は5：かなりそう思う、4：そう思う、3：ややそう思う、2：あまりそう思わない、1：まったくそう思わない、であった。質問項目2から5の回答形式は2件法を用いた。項目の選択肢は1：はい、2：いいえ、であった。

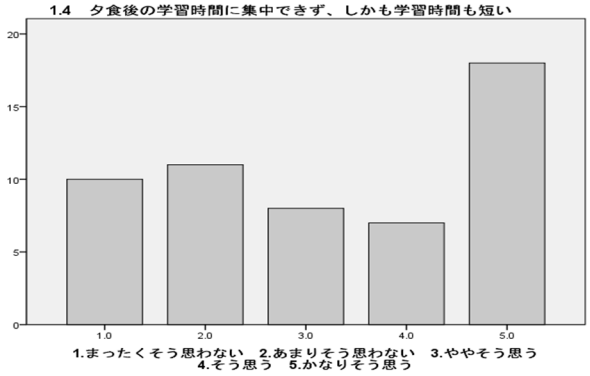
2.3　結果

記述統計量については表1の通りである。さらにそれぞれの質問項目の結果を棒グラフで示した。









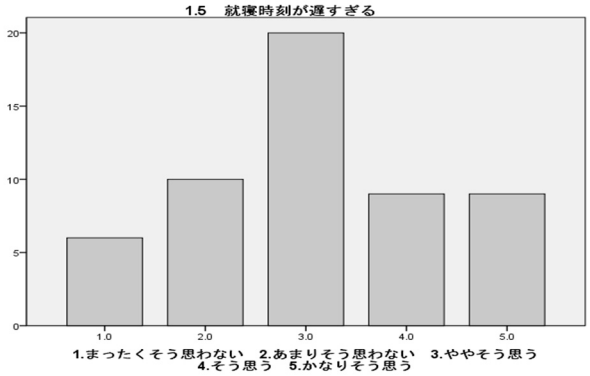
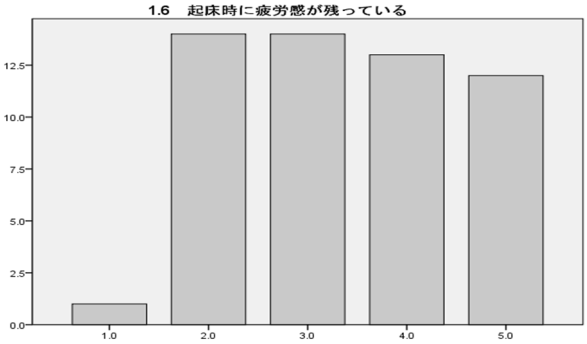


表1.質問項目と記述統計量

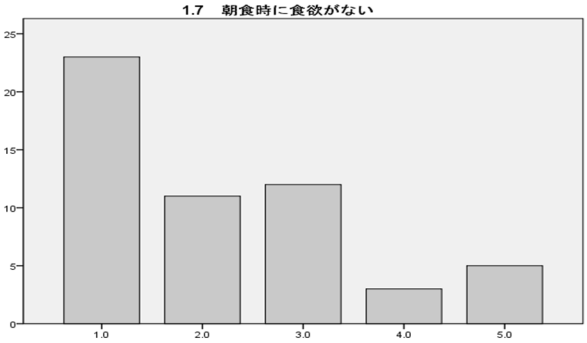
	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差	分散
1.1放課後から夕方にかけてのトレーニング時間が長すぎる	54	1	5	1.85	1.02	1.03
1.2帰宅時間が遅すぎる（部活動が影響して）	53	1	5	2.09	1.33	1.78
1.3トレーニング終了から夕食までの時間が長すぎる（遅い時刻での食事）	54	1	5	2.89	1.45	2.10
1.4夕食後の学習時間に集中できず、しかも学習時間も短い	54	1	5	3.22	1.55	2.40
1.5就寝時刻が遅すぎる	54	1	5	3.09	1.22	1.48
1.6起床時に疲労感が残っている	54	1	5	3.39	1.16	1.34
1.7朝食時に食欲がない	54	1	5	2.20	1.25	1.56
1.8朝練習のある日に朝食がちゃんと食べられない	54	1	5	2.19	1.30	1.70
1.9授業中に集中できず眠ってしまう	54	1	5	2.78	1.36	1.84
1.10間食のとりかたが不合理である（いつ何を食べるかよく考えていない）	53	1	5	2.96	1.40	1.96
1.11学校によく遅刻する	54	1	5	1.93	1.23	1.50
2.クラブとして朝練を行っていますか	54	1	2	1.13	0.34	0.12
3.個人として朝練を行っていますか	47	1	2	1.79	0.41	0.17
4.クラブとして昼練を行っていますか	54	1	2	1.89	0.32	0.10
5.個人として昼練を行っていますか	53	1	2	1.36	0.48	0.23

1.6　起床時に疲労感が残っている



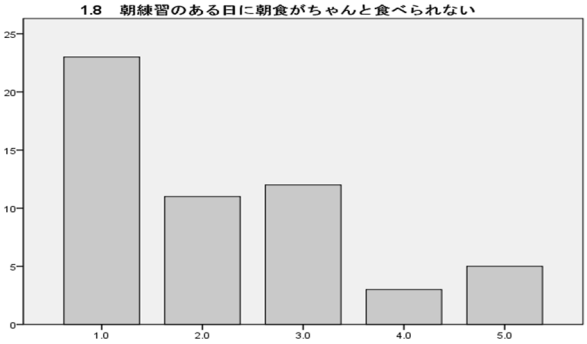
1.まったくそう思わない　2.あまりそう思わない　3.ややそう思う
4.そう思う　5.かなりそう思う

1.7　朝食時に食欲がない



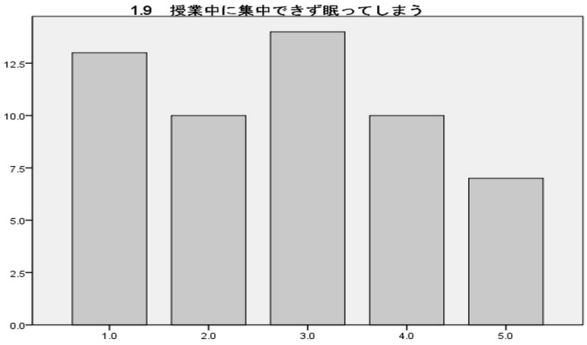
1.まったくそう思わない　2.あまりそう思わない　3.ややそう思う
4.そう思う　5.かなりそう思う

1.8　朝練習のある日に朝食がちゃんと食べられない



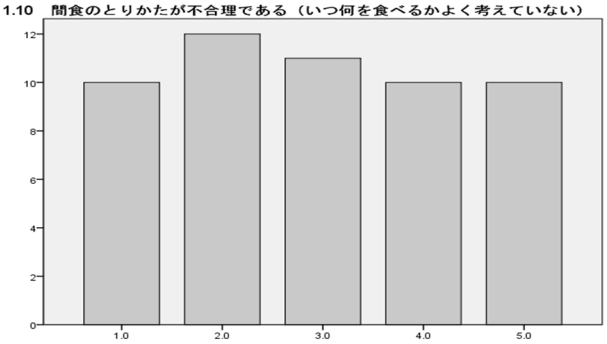
1.まったくそう思わない　2.あまりそう思わない　3.ややそう思う
4.そう思う　5.かなりそう思う

1.9　授業中に集中できず眠ってしまう



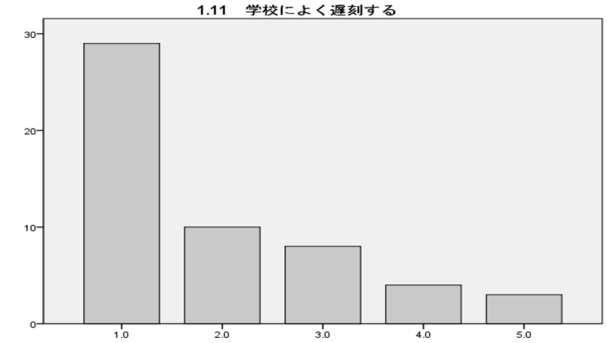
1.まったくそう思わない　2.あまりそう思わない　3.ややそう思う
4.そう思う　5.かなりそう思う

1.10　間食のとりかたが不合理である（いつ何を食べるかよく考えていない）



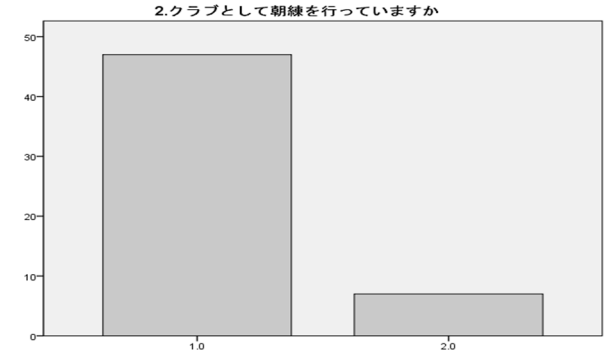
1.まったくそう思わない　2.あまりそう思わない　3.ややそう思う
4.そう思う　5.かなりそう思う

1.11　学校によく遅刻する



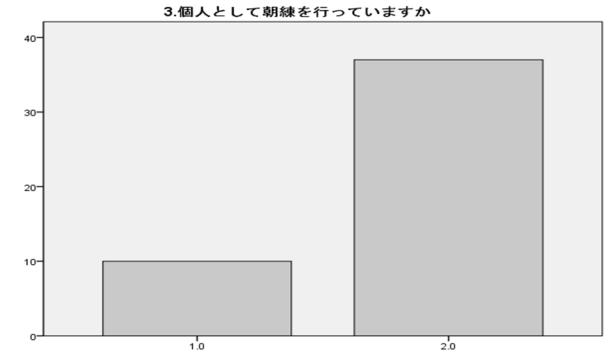
1.まったくそう思わない　2.あまりそう思わない　3.ややそう思う
4.そう思う　5.かなりそう思う

2.クラブとして朝練を行っていますか

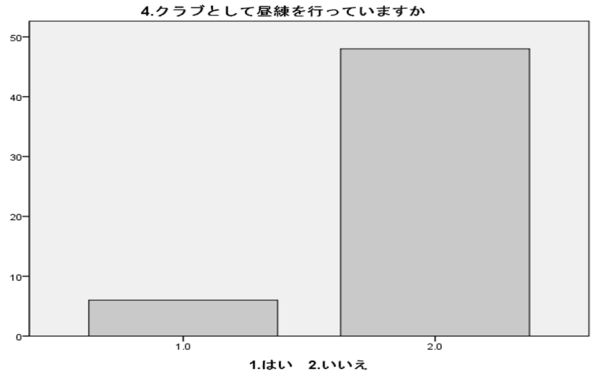


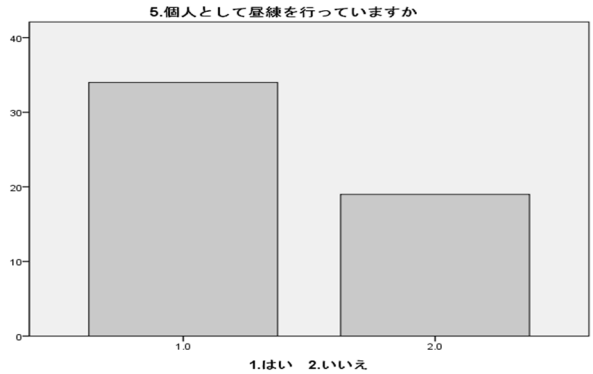
1.はい　2.いいえ

3.個人として朝練を行っていますか



1.はい　2.いいえ





2.4　考察

質問項目ごとに結果について検討していきたい。放課後から夕方にかけてのトレーニング時間が長すぎるという項目については平均値が 1.85 で長すぎると感じている生徒は少ない。グラフの偏りから見るともう少し長くやりたいと感じているように考えられる。帰宅時間が遅すぎるについても平均値は 2.09 と遅すぎるとは感じていないようである。トレーニング終了から夕食までの時間が長すぎるについては、ばらつきがあった。夕食後の学習時間に集中できず、しかも学習時間も短いは平均値が 3.22 で比較的高かった。就寝時刻が遅すぎるについては平均値が 3.09 である。起床時に疲労感が残っているについての平均値が最も高く 3.39 であった。疲労感をとることが問題であると感じる。朝食時に食欲がないについての平均値は 2.20 とそれほど問題と感じていないようである。朝練習のある日に朝食がちゃんと食べられないについての平均値は 2.19 とこれもそれほど問題と感じていないようである。授業中に集中できず眠ってしまうについては平均値は 2.78 とそれほど問題と感じていないようである。間食のとりかたが不合理であるについての平均値は 2.96 とややそう思うに近い値であり、ばらつきがあった。間食については、考えている生徒とあまり意識していない生徒がいるようである。学校によく遅刻するについての平均値は 1.93 とそれほど問題と感じていないようである。また始業前の朝練習と昼休み中の昼練習をしているかについては、頻度はさまざまであるが、クラブもしくは個人で行っていることもわかった。

3　まとめ

運動クラブの一部の現状が明らかとなった。問題だと感じられる項目は少なかったが、起床時に疲労が残りうまく休養できていないことがわかった。休養の取り方、コンディショニングを各クラブで取り組むことで改善できれば良い。今回は中学 1 年生から高校 3 年生までひとまとまりにして検討しているが、学年別に検討してみることで学年が上がるにつれてスポーツライフの質が向上しているかもしれない。またそのように学習していけるように学校としても環境を整えたい。

【参考文献】

1．小沢治夫、入江友生、岡崎勝博、合田浩二、加藤勇之助、根本節子、池田千代子、高橋伸行、野井真吾、正木健雄、福永哲夫、西嶋尚彦、曽根睦子（2000）最近の中学生・高校生の健康と体力における問題点、筑波大学附属駒場論集第 39 集
2．日本体育協会（1997）ジュニア期のスポーツライフマネジメント