

### 人の一生とスポーツ : 中高生の時期のスポーツ活動

Hisakawa, Taro / 久川, 太郎

---

(出版者 / Publisher)

法政大学体育・スポーツ研究センター

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

法政大学体育・スポーツ研究センター紀要 / 法政大学体育・スポーツ研究センター紀要

(巻 / Volume)

28

(開始ページ / Start Page)

23

(終了ページ / End Page)

30

(発行年 / Year)

2010-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00007206>

## 人の一生とスポーツ 中高生の時期のスポーツ活動

### Sports of Life Stage, School children

久川 太郎 (流通経済大学)  
Tarou Hisakawa

#### はしがき

ライフスタイルや価値観が多様化するのを反映して、生涯にわたって学習しようとする「常習学習」を心がける人が、最近目立つようになった。平成20年の内閣府の世論調査「生涯学習に関する世論調査」によると現在、生涯学習をしている人は半数近くになり、また、今後、生涯学習をしようと考えている人は7割に達していることが判明した。「実際にこの1年間に生涯学習をしたことがあるか」との問いに「ある」と答えたのは半数近くの47.2%。男女別では男性47.7%、女性46.8%で、ほぼ同じ傾向であった。年齢別では70歳以上が41.8%、20代は44.7%、と若干低いものの、それ以外の年代は、30代が48.8%、40代48.0%、50代50.1%、60代48.8%であった。生涯学習の実施状況は「健康、スポーツ（ジョギング、水泳）」や、「趣味的なもの（音楽、美術、華道、書道）」を選択している人が多いが、時代を反映して「パソコン、インターネットに関すること」に積極的にチャレンジしている人が増えていることもうかがえた。また、「今後してみたい生涯学習」の内容は「健康、スポーツ」が55.1%、「趣味的なもの」53.2%の二つに集中していた。

一方、スポーツに関する各種の世論調査で、「日頃しているスポーツや運動」を挙げてもらった結果によると「ウォーキング、散歩」が33%にのぼり他を引き離してトップである。以下「ストレッチなどの軽い体操」「ボウリング」「ゴルフ」「ジョギング、マラソン」「水泳、アクアエクササイズ」などの順であった。このように内容ではまだ充分とはいえないと思われるが、スポーツは生涯教育の中で、重要な部分を占めている。さらにだれでも、いつでも楽しめる生涯スポーツの実現のためには、現在、その環境が整っているとは決していえない。小中高の学校体育、社会体育についてその制度、組織、などについて再検討をし、高齢者、障害者を含めたすべての国民が生涯を通じてスポーツを楽しめる環境を整備することが急務である。

今回は、生涯スポーツを考える観点から主として中高生のスポーツの現状と問題点について考えてみたい。

#### 1、中高生の心身の状態とスポーツ

##### 1-1 中高校生の心理的特徴

幼児期は情緒中心、自己中心的であったが徐々に成長し、

思考が論理的になり抽象的な推理も可能になるのが児童期である。この時期は様々な場面、集団の中で自分の立場を意識する時期でもある。そのため運動の場面でも運動有能感、あるいは無力感を味わいやすく、身体活動、スポーツが子どもの人格の形成に及ぼす影響を無視してはならない。そこで中高での運動部経験と性格形成の関係をYG検査で見ることしよう。大学の新生を対象にした調査によれば、中高でのサッカー、ラグビー、バスケット、野球、ボート、ハンドボール等団体スポーツ経験者の性格類型は、D型すなわち、社会的適応性があり、活動的、積極的、外向的な傾向がよかった。卓球、陸上、剣道、柔道、水泳。馬術等個人スポーツ経験者は団体スポーツの性格類型と比較して感情が行動に出やすい、個人として強い等の傾向があった。一方、中高の在学時にスポーツ部活の未経験者にはE型、C型といった情緒的不安定、社会的不適応、非活動的、消極的、内向的といった傾向が見られた。スポーツのみが性格形成に影響を及ぼすわけではないが、中高生の時期のスポーツ経験は、集団でのルールを学び社会的適応力や精神発達を促すなど、性格形成に大きな影響を及ぼすことがうかがえる。子ども達は10代にさしかかると、やがて思春期を迎える。急速な身体の発育、心の発達だけでなく、子ども達の世界は、それまでの家庭中心から学校、地域社会へと広がり、他人とのつながりも広がる。こうした変化はすべて、子ども達の心と体の状態に影響を与える要因になる。こうしてたとえ病気や障害がなくても、10代は子どもの健康が揺らぐ時期であり、子どもだけでなく、周りの親や家族にとっても大きな変化と感じられて、戸惑いのもとになる。さらに思春期の特徴は第二性徴が発現し、性への関心が高まることでもある。自他の比較も意識するようになり、自分の心の内面への関心も強くなる。このように、この時期は体の変化と共に心身が不安定になりやすく、孤独感や劣等感も味わいやすくなる。また逆に自信や高揚感が高まったりする時期でもある。

青年期にはいと自我に目覚め、自己理想、生きる目的を考え、従来の価値への再検討をする時期でもある。強い自己欲求と自己主張により大人への反抗も見られる。そうして周りの仲間の影響を受けながらも自分の意志をもつようになり1人の独立した人間として成長する道を歩むようになる。物事の因果関係も理解できるようになるが、経験の不足から悩むことも多い。表1は12歳以上の者のストレスの内容を厚生労働省の「国民生活基礎調査」から見たものであるが他の年

表1 12歳以上の悩みやストレスの内容

	の割合	悩みやストレスがある者の割合												
		家族との人間関係	家族以外との人間関係	生きがいに関する事	自由にできる時間がない	収入・家計・借金等	自分の病気や介護	育児	家事	自分の学業・受験・進学	子どもの教育	自分の仕事	家族の仕事	住まいや生活環境(公害、安全及び交通事情を含む)
総数	(48.2)	15.6	18.3	11.3	10.5	29.8	13.0	4.7	5.2	7.2	9.3	35.1	6.0	9.7
12~14歳	(35.5)	13.2	32.7	4.7	9.8	1.3	0.8	0.0	0.4	65.7	0.4	0.6	0.4	2.8
15~24	(46.7)	11.9	27.2	13.7	12.7	18.1	2.3	1.7	1.8	40.8	0.9	32.7	1.5	7.0
25~34	(53.4)	14.1	20.7	11.6	14.7	34.5	5.2	14.31	7.4	2.2	10.0	53.9	4.6	10.9
35~44	(56.4)	17.0	21.2	9.7	14.5	38.2	10.0	1.0	7.8	2.5	24.4	50.9	6.2	11.7
男	(43.8)	11.4	16.0	11.6	10.0	31.0	10.6	1.4	1.4	7.3	5.8	46.1	3.6	8.6
12~14歳	(31.9)	12.8	23.5	4.5	9.6	1.4	0.6	-	0.4	66.6	0.4	0.7	0.2	2.7
15~24	(41.0)	10.3	21.9	15.2	12.1	17.8	2.0	0.3	0.9	42.8	0.4	31.5	1.1	7.0
25~34	(47.5)	10.6	18.5	13.6	14.6	35.53	4.2	3.5	1.3	2.3	4.3	67.2	2.9	9.6
35~44	(51.1)	11.5	18.7	10.2	14.2	5.9	7.4	3.5	1.3	1.2	11.7	67.6	2.6	9.8
女	(52.2)	18.9	20.1	11.0	10.9	28.8	14.9	7.2	8.2	7.1	12.0	26.6	7.8	10.5
12~14歳	(39.4)	13.5	40.6	4.9	9.9	1.2	0.9	0.0	0.3	64.9	0.4	0.6	0.5	3.0
15~24	(52.5)	13.2	31.5	12.6	13.2	18.4	2.5	2.8	2.6	39.2	1.4	33.6	1.9	7.0
25~34	(59.1)	16.9	22.3	10.1	14.9	33.6	6.0	22.7	12.0	2.1	14.4	43.5	6.0	12.0
35~44	(61.5)	21.4	23.2	9.4	14.7	40.0	12.1	16.9	13.0	3.6	34.6	37.7	9.0	13.3

資料 厚生労働省「国民生活基礎調査」

注 1) 数値は、「悩みやストレスがある者を100としたときの割合である。  
2) 悩みやストレスの項目は抜粋してある。

代以上に周囲との人間関係に悩む姿がうかがえる。

1-2 中高生の体とスポーツ

小学1年生から中学1年生の時期は身体発育が著しい時期である。表2、表3からいえるように小学生の時期に身長は男子で35.9cm、女子で36.3cm、体重は男子が15.3kg、女子が23.6kg、座高は男子16.3cm、女子17.6cmそれぞれ大きくなっている。中学生の時期の発育は小学生の時期には及ばないが、男子の身長が16.1cm、女子5.1cm、体重は男子が15.3kg、女子5.1kg、座高は男子が8.8cm、女子3.0cmそれぞれ大きくなっている。高校生の時期では男子の身長が2.1cm女子0.6cm、体重は男子3.1kg女子1.2kg、座高は男子1.4cm、女子0.2cmと発育量は少なくなり頂点に近づく。これを親の世代と比較すると高校生の男子はがっしりとした体格となり女子は足が長くなっている傾向が見られる。

表2 身体発育の現状

	男子			女子		
	身長cm	体重kg	座高cm	身長cm	体重kg	座高cm
6歳	116.6	21.6	64.9	115.8	21.1	64.6
12歳	152.6	44.9	81.3	152.0	44.4	82.2
15歳	168.6	60.4	90.1	157.2	52.3	85.2

表3 発育量の状況

	男子			女子		
	身長cm	体重kg	座高cm	身長cm	体重kg	座高cm
6歳から12歳	35.9	23.4	16.3	36.3	23.6	17.6
12歳から15歳	16.1	15.3	8.8	5.1	7.5	3.0
15歳から17歳	2.1	3.1	1.4	0.6	1.2	0.2

中高生の時期は運動技術の特性から見ると、ゴールデンエイジの終わりからポストゴールデンエイジまでの時期である。8歳ないし9歳ごろまでのプレゴールデンエイジの時期は、一つの動作によって、その神経回路が形成されると言うように神経回路が出来上がっていく時期である。そのため運動能力の基礎はこの時期に形成されると言える。そのため子ども達には各種のスポーツ、遊びを経験させ、身体を動かす喜びや、スポーツの楽しさを味わう経験が大切である。この時期の子ども達は、興味のあること、楽しいことには熱中するが、面白くないと思うとすぐにやめてしまう傾向が強く、子ども達が興味を示したこと、楽しんでいることを大切にするなど自主性を大切にした指導が望まれる。そして誰もが、自分の持っている力を出せるような場面を設定することである。次の9歳から12歳のゴールデンエイジの時期は神経系の発達が、ほぼ完成に近づき形態的にも安定した時期になる。そして動きの巧みさを身につけるのに最も適している。そのため、この時期は、一生に一度だけ訪れる、あらゆる事を短時間に覚えることが出来る「即座の習得」を備えた時期と言われている。さらに精神面でも自我が芽生えてきて、他人を意識するようになり、スポーツでも勝ちたいと言う競争心が旺盛になってくる。したがって、自分で考えて行動できるようなスポーツ選手としての基本を身につけよう指導すべきである。そしてゲームを通して、スポーツに必要な技術を理解し、反復練習によって将来大きく成長するための基礎を作り上げる事が出来る。このゴールデンエイジの時期は、高度な技術も身につけることが出来る時期で、しかもこの時期に一度身につけた技術は大人になっても身につけている。したがって、この時期に高度な技術を習得することが将来大きく伸びるために必要なことである。しかし、この時期は筋肉がまだ充分発達していないので、強さや早さに対する準備はできていな

い。そのためこの時期はスポーツに必要な技術を身につけることを主眼にする。

表 4 運動能力の発達

男子					
	握力 kg	上体おこし cm	体前屈 cm	反復横とび 回	立ち幅跳び cm
6 歳	9.59	10.53	25.59	26.04	113.54
12 歳	25.03	23.46	38.94	47.90	183.15
15 歳	40.10	28.01	47.12	51.55	216.92

女子					
	握力 kg	上体おこし cm	体前屈 cm	反復横とび 回	立ち幅跳び cm
6 歳	8.77	10.38	27.24	25.63	104.47
12 歳	22.07	19.47	41.38	43.32	164.34
15 歳	25.88	19.54	45.26	42.55	163.72

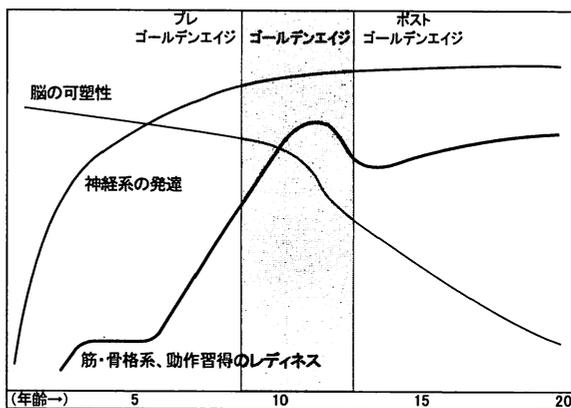
表 5 運動能力の発達量

男子					
	握力 kg	上体おこし cm	体前屈 cm	反復横とび 回	立ち幅跳び cm
6 歳から 12 歳	15.44	12.93	13.25	21.86	69.51
12 歳から 15 歳	15.07	4.55	8.18	23.65	36.77

女子					
	握力 kg	上体おこし cm	体前屈 cm	反復横とび 回	立ち幅跳び cm
6 歳から 12 歳	12.30	9.09	14.14	17.69	63.87
12 歳から 15 歳	3.81	0.07	3.88	-0.77	-0.62

次に13歳以降になるとポストゴールデンエイジと言われる時期になる。筋肉や骨格が急に発育し体のバランスが今までとは違ってくる。そのため感覚に狂いが生じ、それまでに習得した技術が一時的に発揮できなくなったり、上達するのに時間がかかったりするようになる。この現象はクラムジーと言われている。この時期のトレーニングで注意することは、新しい技術の習得よりも、今まで身につけた技術をゲームの中でも発揮出来るようにする事である。またこの時期は、技術のみならず戦術も理解するようになるので、スポーツの視野を広げるようにしたい。さらにこの時期は第二次性徴が発現する時期で、男性ホルモンの分泌が著しくなり速筋繊維の発達が促される時期なので、それまでに身につけた技術をより早く、より強く発揮できる事を目指す。また肉体的にも精神的にも非常に不安定な時期であり、反抗期にもあたるので画一的な指導ではなく、1人ひとりに合った指導が必要である。さらにこの頃は発育の個人差が大きく男女の体格、体力の差が顕著になるのでその子の発育に合った指導が望まれる。

次の15歳ないし16歳以降はインディペンデントエイジと言われる時期になる。この時期は精神的にも肉体的にも、バランスが取れるようになり、それまでに身につけたスポーツの基礎を土台として、その子の特徴や個性を見極め、それらを伸ばすような指導が望まれる。図1はJFA指導教本にあるゴールデンエイジの概念である。



<JFA 指導教本より>

図 1 ゴールデンエイジの概念

## 2、青年期のスポーツ活動の現状

### 2-1 青年期の体力の現状

文部科学省が全国で実施している体力、運動能力調査によると1985年ごろを頂点にしてそれ以降低下傾向にあった子どもの体力が下げ止まり、特に中学生男子は向上の兆しが見えるようになってきている。2007年5月から10月にかけて実施された今回の調査は6歳から79歳の男女が参加した。6歳から19歳については、ピークだった85年ごろと比較して50mの走る、立ち幅跳びの跳ぶ、ソフトボール投げの投げるなどの基礎的な運動能力は低下している。例えば11歳の50m走は、男子が85年の8.75秒から8.91秒、女子が9.00秒から9.19秒に低下していた。しかし10年前と比較すると、50m走、ハンドボール投げ、などは横ばいで、上体おこしなどは向上しており、低下傾向に歯止めがかかっている事がうかがえる。特に、中学生の13歳(中2)で見ると、握力を除く走力、跳躍力、持久力、ハンドボール投げなど7種目で記録が伸びたことがわかった。男子は50メートルが8.00秒から7.94秒、女子が8.82秒から8.79秒に短縮された。ハンドボール投げも、男子は21.89mから22.03m、女子は13.91mから14.10mに向上していた。持久走は、1500mの男子が約1秒縮め、女子の1000mは約5秒短縮した。12歳男女(中1)は5種目、14歳男女(中3)は7種目で98年度より向上した。この結果から85年から低下しつづけていた子どもの体力が依然低いままだが、下げ止まり、中学生男子では向上の傾向が現れているようである。それは後で述べるように、まず第1に運動の頻度が、中学生で「週3回以上の運動をする」が13歳男子で87%、女子で69パーセントと増加したことによるものである。これは85年度より男子は8%、女子は1パーセント上昇し、部活動やスポーツクラブでの運動が増えたなど、体育の授業以外に運動する機会が中学生の男子で増えたことによる事が大きいと考えられる。さらに中学校で体力の向上を指導者が熱心に指導している効果が出てきたと考えられる。

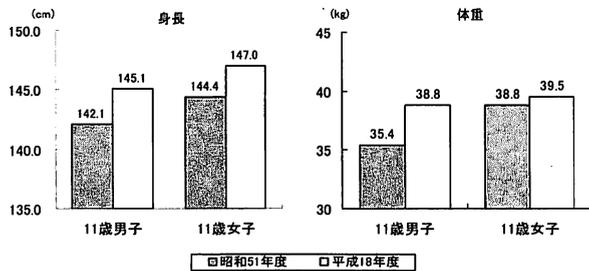


図2 体格

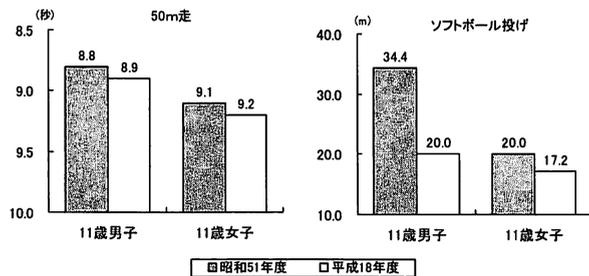


図3 運動能力

2-2 高校生の運動能力の現状

人間の運動能力は20歳を超えてからも、まだ伸びる余地はある。各種のスポーツで今まででは考えられなかった年齢の選手が活躍している。継続的にトレーニングをするスポーツ選手の場合、20歳後半や30歳を超えてから競技生活のピークがくる例も少なくない。ところが文部科学省が1964年から行っている体力・運動能力調査によると、一般の人では17歳(高校3年生)で人生のピークがくる事が多い。高校卒業後は学校体育の授業、部活で伸びてきた体力、運動能力を鍛えつづける機会や場がほとんどなくなることによるものだと考えられる。

表6 人の体力の頂点

	男性	女性
握力	30~34	40~44
上体おこし	17歳	17歳
長座体前屈	17歳	17歳
反復横とび	17歳	17歳
20メートルシャトルラン	16歳	17歳
持久走、急歩	17歳	17歳
50m走	17歳	17歳
立ち幅跳び	19歳	20~24
ソフトボール投げ ハンドボール投げ	17歳	17歳

さらに問題なのは、その17歳の体力も年々低下している事である。文部科学省の調査によると走ったり跳んだりの運動能力テストによると、78年に、持久力や柔軟性を測る体力診断テストでも80年に男女ともピークに達し、それ以降低下傾向に歯止めがかからない。この現象は高校生の運動の量や質だけでは説明がつかない。家庭や学校の環境など複合的な要素があるはずだ。83年にファミコンが発売された。この頃から

子ども達は外で遊ばなくなり、就寝時間が遅くなって睡眠時間が減った。起床時間も遅くなって朝食を取らない子どもも増加し、貧血の傾向も高くなっている。これでは身体を動かそうとスポーツをしようという意欲は湧かないのも無理はない。現代の高校生全般に言われる体力、気力などの生きる力の低下は、食事、運動、休養などのライフマネジメントの力が欠如していることを物語っている。この高校生の状況は、彼らの老後の健康状況に影響を及ぼすと考えられる。だからこそ高校卒業後の大学社会人になってもスポーツから引退のない生活を続けていけるような環境が必要である。

2-3 青年期とスポーツへの関わり方について

中高生の時期のスポーツへの関わり方には、学校体育、学校での部活、スポーツ少年団、民間のスポーツクラブ、地域総合型スポーツクラブなどが挙げられる。ここでは中学校生活の大きな部分を占める部活動について考えてみよう。

中高生の部活動への参加状況は図4である。これから中学生では9割、高校生では約8割の生徒が何らかの部活動に参加している事がわかる。その中でも「運動部に入って積極的に参加している」が最も多く男子では中学生71.5%、高校生61.5%、女子では中学生55.5%、高校生41.1%にのぼりいずれも文化庁所属の生徒を大きく上回った。しかし、高校生になると、運動部で積極的に活動している生徒は男子で10.0%、女子で14.4%減少している。中高生の運動の中心は部活動であることを考えると、高校生では運動する機会が減っていることがうかがえる。文部科学省が実施した全国の小学5年生と中学2年生を対象に初めて実施した「全国体力・運動能力、運動習慣調査」によると従来から教育現場で問題にされてきた運動する生徒としない生徒の二極化傾向が鮮明に現れた。特に中2女子では全体の31パーセントにあたる約11万4千人、小学5年生女子も23パーセントの約8万7千人が「1週間の運動時間が60分未満」と回答した。男子も1割がほとんど運動していなかった。この層に体力の低下が心配される。一方体力の高い子どもは、朝食を毎日食べる、睡眠時間が長い、運動部やスポーツクラブへの参加率が高いことがうかがえた。

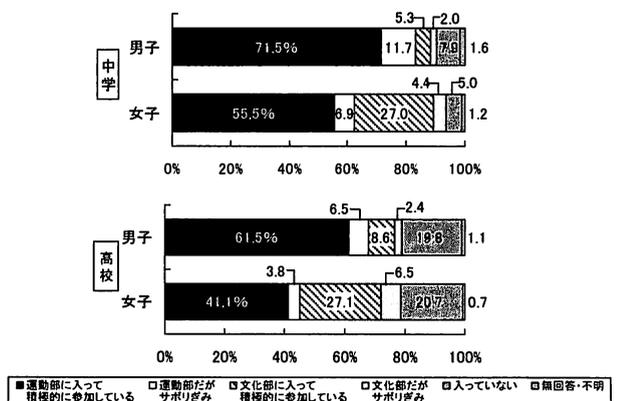
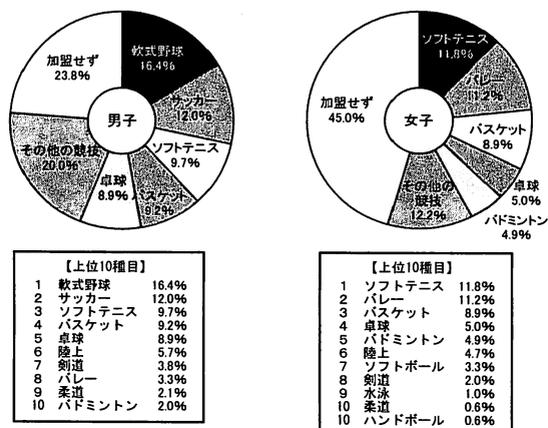
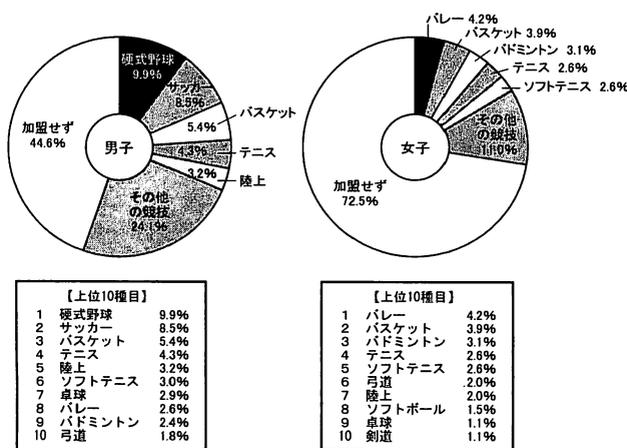


図4 部活動への参加状況



出典：「財日本中学校体育連盟 加盟校・加盟生徒数調査」財日本中学校体育連盟(2006)  
調査対象：全国の中学校

図 5 中体連への加盟状況



出典：「財全国高体連 競技別加盟校数および生徒数」財全国高等学校体育連盟(2006)  
「平成19年度加盟校部員数・硬式」財日本高等学校野球連盟(2007)  
調査対象：全国の高等学校

図 6 高体連への加盟状況

中体連への加盟状況から見える人気種目は男子が軟式野球、サッカー、ソフト、テニス、バスケット、卓球、陸上の順で、女子がソフトテニス、バレー、バスケット、卓球、バドミントン、陸上の順であった。

中学校の運動部の練習では「拘束時間が長く勉強にさしつかえる」、「練習がきつい」といった声も聞こえるが、生徒の体力、運動能力の発達や健康維持、性格の形成にまで大きな役割を果たしていると考えられる。では具体的には、中高の運動部活動の効果は何であろうか。

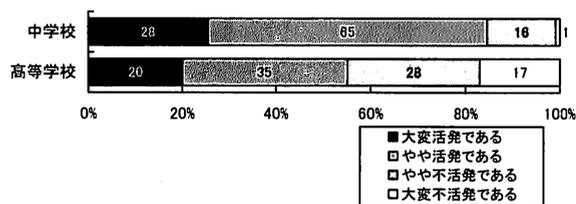
まず挙げられるのは呼吸循環機能の発育が著しい時期である中学生の時期には運動の刺激が重要なことである。かつては学校の部活動に頼らなくても子ども達は自宅周辺の遊びの中で自然に体力をつけてきた。しかし、今の子ども達はテレビ、パソコンなど室内遊びが主で習い事や塾通いも多い。子ども達は大人同様、忙しくて遊ぶ時間も相手もない状態である。また家の周りに遊ぶ場所もない。こう考えると学校以外で体力をつけられる場所が少なくなった。体育の時間や部

活動でしか子ども達は身体を動かしておらず、部活動の重要性は増している。さらに呼吸循環機能は生活習慣病との関連も指摘されているが、運動部所属者と非所属者で大きな差が認められ、部活動の定期的な運動が呼吸循環機能に影響を与えていることがうかがえる。また運動部所属者と非所属者の間には持久走だけでなく、体力測定他の種目、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、50メートル走、走り幅跳び、ハンドボール投げでは、男子で20%、女子で10%の差が認められた。この差は健康な生活を送る上で大きな意味を持つ。例えば、上体おこして測定される腹部・腰部の筋力、筋持久力が低いと腰痛が発生しやすくなる。これらから中学生時代の運動部活動はそれ以降の健康な生活に影響を及ぼすと言えよう。また群馬大学の後藤教授の研究によると運動部の生徒は非運動部の生徒に比べて高身長、低体重の傾向にあるとしている。肥満度を測定するBMIは運動部のほうが低かった。これは成人と同様に中学生でも運動をすることによって過剰な脂肪の蓄積を抑制できることを示し、中学校のスポーツ経験にダイエットの効果があるとも言えよう。だが中学3年生になり高校受験が近づき部活動を止めてしまうとすぐに体力が落ちてしまう。高校生になると記録は少し伸びるが、以前の高校生値を下回っている。またスポーツの効果としてスポーツは私達が本来持っている体を動かしたいと言う欲求だけでなく中高生にとってもストレスの多い現代社会で連帯感、爽快感、目標達成感などの精神的充足感も味わうことも出来る。運動部活動は実施しているスポーツがもつ、楽しさ、喜び、挑戦、技術性だけでなく自己責任、忍耐、フェアプレーなどの精神を高め自己開発や自己創造の働きを持つ。このように中高生の時期の運動部活には身体的にも精神的にも人格形成に大きな影響を及ぼす教育的機能も併せ持っている。

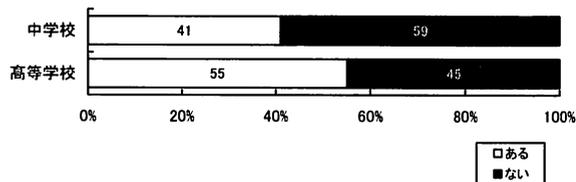
今まで述べたように、中学校時代の運動部活動は重要なものであるが、現在中学校の運動部活動は大きな悩みを抱えている。それは少子化に伴って教員の数が減り、各地の中学の運動部活動は指導者不足に苦しんでいる事である。さらに少子高齢化で生徒の数が減りつづけ運動部活動は難しくなっていることである。そのためPTAや学校、教育委員会との話し合いで廃部せざるを得なくなったり、学校の部活としてではなく地域のチームとして続けるところも出てきた。また指導力のある顧問の転出で競技経験のない顧問で何とか存続させているところもある。運動部縮小は全国的な傾向で、日本中学校体育連盟によると登録種目の運動部の総数は激減している。こうした部活の顧問不足への対策として行政や体育連盟は活性化策を打ち出しているが、頼みは地域の競技経験者しかない。最近地域の経験者を部活の「外部指導員」として招く学校が急増している。中体連の調べでは18の登録種目で外部指導員は約3万人いる。各地で新たな取り組みが見られるようになった。東京都世田谷区や渋谷区では専門の知識や経験のない先生は「管理顧問教員」となり、指導面は年間を通して技術指導をする「監督」や、顧問を補佐する「部活動指導

員」らに任せるようにした。この監督や部活指導員の多くは住民や保護者大学生である。また東京都も、先生の職務と部活指導との関係についての報告書を2006年4月にまとめた。その内容は部活指導が職務であることを周知徹底、弾力化して学校外の担い手を確保、部活指導を積極的に評価して顧問教師の士気を高めるなどである。長野県は、地域が生涯スポーツの一環で考える「運動部活改革」を2005年から始めている。それまでに約7割の中学校で外部指導者を招いていたがもっと地域全体で考えてもらうように、県内の全中学校区保護者や地域の人々を交えた「スポーツ活動運営委員会」を2007年に作った。しかしこれだけでは問題の解決にはならず、現在期待されているのが「総合型地域スポーツクラブ」である。総合型地域スポーツクラブは90年代半ばから広がった。企業や学校だけがスポーツを支えるだけでは裾野は広がらないとして住民が運営の中心になり、受益者負担を原則とする総合型クラブが導入された。しかしこの総合型地域スポーツクラブもきちんとした青写真や十分な財政的裏づけが必要で地域の知恵と努力が試されている。

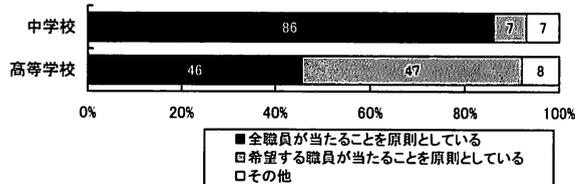
【運動部の活動状況】



【ここ3年間において、顧問の不足や部員の減少により休部や廃部になった運動部があるか】



【顧問の配置について】



【外部指導者の活用状況】

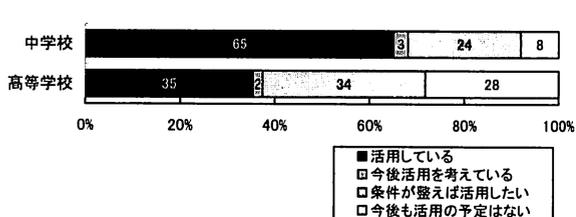


図7 運動部のあり方に関する意識

### 3、青年期とトレーニング

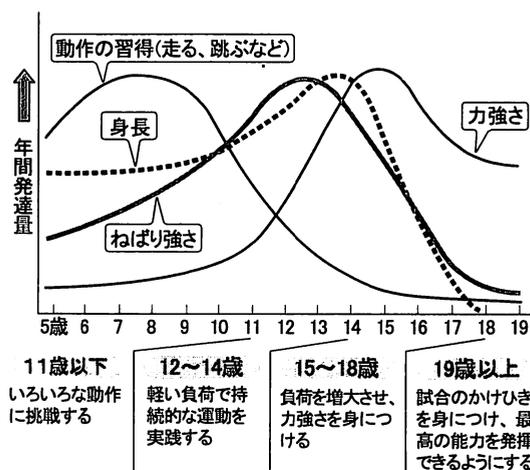
#### 3-1 発育・発達に応じたトレーニング

トレーニングの開始にあたっては、発育発達の時期ごとに最適なトレーニングがあることに注意すべきである。つまりトレーニングは、早すぎても遅くはじめてもそれでは十分な効果は期待できない。そのため、年齢ごとの発育・発達の特徴を考えて、運動能力を充分引き出すトレーニングを実施することが重要である。身長伸びが止まるまでは、神経系や呼吸循環系のトレーニングを課し、身長伸びが止まった後は筋力のトレーニングを実施するなど、それぞれの機能が最も成長する時期に合わせてトレーニングを実施する必要がある。

#### 3-2 小学生の時期

図8は運動能力の発達パターンである。神経系の発育が著しい小学生の時期ではいろいろな動きや走る、跳ぶ、投げる、打つ、蹴る、泳ぐなどの運動の基本動作を身につけ、正しく出来るようにすることが重要である。そのために、鬼ごっこ、ドッジボール、縄跳びなど多くの遊びを経験し、子どもに合ったルールにもとづく野球、サッカー、バスケット、水泳などいろいろなスポーツに親しみたいものである。柔軟な身のこなしの習得が脳・神経系の発育に役立つ。

小学校の低学年の子ども達は、飽きっぽいと言う特徴があるので、子ども達を飽きさせないような様々な動きが含まれる遊びやスポーツ種目を実施するのが良い。高学年になれば集中力がついてくるので遊びの要素が入った動きをウォーミングアップの一環として計画的に取り入れるのも良い。さらに小学生高学年になると達成可能な目標を設定し、チャレンジさせ、達成感を味わう工夫も必要である。それがこの時期の子ども達のスポーツをするエネルギーになる。また、音楽を利用する、ゲーム性を取り入れるなど子ども達が楽しみながら実施することが望ましい。



(宮下充正東大名誉教授の資料より作成)

図8 運動能力の発達パターン

### 3-3 中学生の時期

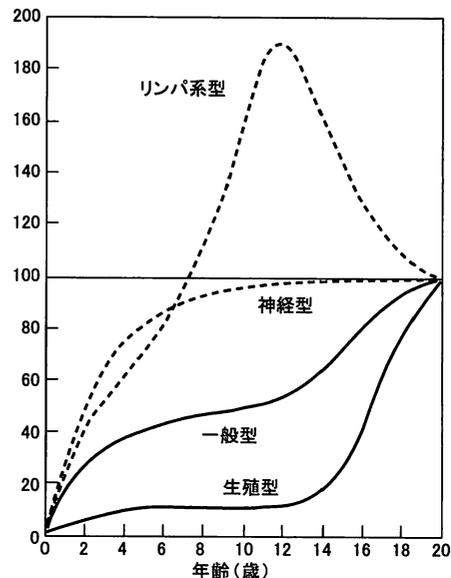
中学生の時期のトレーニング目標は図9のスキヤモンの発育曲線からいえるように神経型が完成し一般型も発育が盛んになる時期なので、体力面でも精神面でも、粘り強さ、持久力をつけることである。小学生の時期に巧みさを身につけた身体に、この中学時代は以前より長い時間トレーニングを続けることを考える。これによって呼吸循環器官系が十分に働き、持久力が高まることが期待できる。具体的なトレーニングとしては持久走、水泳、などの持久的な運動を毎分140から160の脈拍の強さで30ないし40分継続し、それを週に2, 3回実施すると呼吸循環機能の発育に効果があると言われている。

筋持久力を強化するためには、自分の体重を負荷として利用し懸垂、腕立て伏せ、腹筋、背筋、片足スクワットなどの補強トレーニングも効果があるといわれている。中学校の時期は、骨や軟骨がまだ発育途中の人が多く、トレーニングの仕方によっては様々な障害が出やすくなる時期なので、この補強トレーニングは予防として有効である。またこの時期は前にも述べたとおり思春期の時期で、性差が表れその現れ方は個人差が顕著で、子ども達は心理的にも非常に不安定になりがちである。指導者は子ども一人ひとりの興味や関心の違いにも充分考慮すべきである。

### 3-4 高校生の時期

高校生は力強さを身につける時期である。ゴールデンエイジを経て身のこなしがうまくなり、ポストゴールデンエイジに粘り強さ持久力がついた子ども達にとって、力強い動きをするための筋力トレーニングで筋・骨格系を鍛えるのに適した時期が始まる。本格的に筋力トレーニングを開始するのに適した時期は、年間の身長伸びが1ないし3センチメートル未満になる頃が望ましいと言われている。高校生の時期は身長伸びや骨の成長もほぼ終わりに近づくので、より負荷の強い筋力トレーニングを始める時期になる。

具体的には、トレーニング開始直後の数週間は、軽い負荷のウエイトを用いて、正しいフォームをしっかりと習得しておく必要がある。その後、徐々に負荷を高めていく。この高校生の時期は、身体の成長がほぼ終わるので、筋力トレーニングを規則的に実施して、パワーの開発に努めることが可能である。さらにこの時期は心理的にも成長する時期なのでトレーニング計画の立案やコンディショニング管理などスポーツ選手として自立出来るようにすることも目標にするべきである。以上のように小学生の時期の「身のこなしの巧みさ」、中学生の時期の「スタミナ」、高校生の時期の「力強さ」を高めていくことが中高生の時期のトレーニングに大切なことになる。



(高石昌弘 他：からだの発達—身体発達学へのアプローチ／大修館書店 1981)

図9 スキヤモンの発育曲線

## 4、生涯教育とスポーツ

青少年の体力は長らく低下傾向にあったが、ようやく下げ止まりの状態になろうとしている。一方、中高年の体力の現状は、向上しつづけている。文部科学省の体力運動能力調査によると、40歳から70歳中高年は5年前のデータと比較して握力や上体そらしなどのテストの合計点がすべての年齢で5年前を上回っていた。敏捷性を示す反復横とびの成績は、男女とも45から49歳、50～55歳、55～59歳の各年齢グループで過去最高を記録した。65歳以上の高齢者の運動能力は依然として上昇傾向が続いており、時間内に歩ける距離を試す「6分間歩行」などでは男女とも過去最高を記録している。また体力年齢が実際の年齢より若い人の割合も増えている。これらは早朝、夕方のウォーキングの広がり、スポーツクラブの利用などの運動が、単なるブームを超えて中高年の生活に根着き始めた結果であろう。ただ、この状態が将来の高齢者にも当てはまるとはいえない。スポーツの多くが中学生の時期までは容易に身につけることが出来るが、大人になってから見につけようとするとな多くの時間と努力を要する。またトレーニングによる効果は年齢を問わず期待できるがそれぞれのスポーツや運動能力を習得するには至適時期がある。生涯にわたってスポーツを楽しむための取り組みが必要である。発育発達の頂点にさしかかる中高生には健康目当ての運動が定着する環境の整備が望まれる。

## 5、後書き

日本人の平均寿命は男79歳、女87歳で世界でもトップクラスである。このこと自体は喜ばしいことだが、現在の日本

では高齢者の生活は、病気がち、孤独死などの問題もあり住みやすい社会だとは言いきれない。高齢者の健康状態はライフスタイルの違いにより個人差が見られるが、健康寿命は日本では平均寿命より5年少ないといわれる。さらに「元気なお年よりに、ひ弱な若者」と言われる現在のこの構図では将来の社会が危惧される。今の元気な中高年は、若いときに体力のあった世代である。生活のスタイルの変化によって身体活動が極端に減っている現在、中高生時代の心身の状態が老後の生活に大きな影響を与えると考えれば、私達は子供たちに今、何をすべきなのか指し示す必要があると思われる。単に生命に年数を加えるだけでなく、年齢に生命を加えるような努力を続けなければならない。そしてどのライフステージでも今が楽しいと言えるような時代がはやくくるようになって欲しい。

## 6、参考文献

### 生涯学習に関する世論調査

この調査は生涯学習の現状や成果、今後の意向などを把握し、今後の振興方策を探るために内閣府が3年ごとに実施している。調査対象は20歳以上の男女3000人で、調査方法は戸別面談聴取。

### 体力・運動能力調査

文部科学省が毎年実施している。平成18年度は5月から10月に実施。全国の6歳から79歳の男女1万4000人を対象に実施された。種目、対象年齢を見直してから10回目であった。

### 全国体力テスト

6歳から79歳を対象に抽出形式で毎年実施している「体力・運動能力調査」(新体力テスト)と同じテスト項目を用い、小学5年生と中学2年生を対象に実施する体力テスト。新体力テストでは解らない都道府県別の結果を公表するのが特徴である。

国民衛生の動向2009年 財団法人厚生統計協会

生涯スポーツの社会経済学 池田勝 杏林書院

SSF笹川スポーツ財団(2001) スポーツ白書

データから見た日本の教育(2006) 文部科学省2006

子どもの遊び実態調査 福岡県(2002)

青少年の自然体験活動等に関する実態調査 独立行政法人国立オリンピック記念青少年総合センター(2007)

第4回学習基本調査報告書 ベネッセ(2007)

財)日本中学校体育連盟 加盟校・加盟生徒数調査 財)日本中学校体育連盟(2006)

財)全国高体連 競技別加盟校数及び生徒数 財)全国高等学校体育連盟(2006)

これからの運動部活動のあり方 茨城県スポーツ振興審議会(2007)

スポーツ振興基本計画 文部科学省 2006

国民生活基本調査 厚生労働省 平成19年