

中学生が安全にスポーツを行うために

筑波大学体育系助教（コーチング学博士）松尾博一

みなさん初めまして。私は、学校スポーツをより安全でより魅力的なものにするために筑波大学で研究を行っています。ここでは、中学生が安全に競技スポーツに参加する上で知っておくべき基礎知識について解説します。



➤ スポーツを上達させるにはどのくらい練習をすればいいの？

まず、みなさんに知っておいて頂きたいことは、どのくらいそのスポーツの練習をし、どのくらい休むことが、より安全でよりスポーツを上達させるために適切なのかということです。ただ、ここで正直に言っておきたいのは「必ず上達をする練習の期間」や、「絶対に怪我をしない練習時間」というものはないということです。人それぞれに成長の速さや、資質や経験などが違うため、一つの答えがあるわけではありません。

ですが、多くの人が**成長期を迎える中学生の時期には、骨や筋肉、靭帯などの急激な成長に伴って、一時的に骨密度が低下して骨が傷つきやすくなっていたり、骨の成長に筋肉が引っ張られて骨と付着している部分を痛めやすくなっていたりするため、特に注意をしてスポーツに取り組む必要があります。**つまり、スポーツにおいて練習を反復することは重要である一方で、それが大きな怪我を引き起こしてしまう危険性があることも理解しておくことが大切ということです。

➤ 中学生が安全にスポーツを行うためにはどのくらい休む必要があるの？

これまでの研究では、**特定のスポーツを1年中プレーし続けることが怪我をするリスクを高める理由の1つ**とされており、1年を通して一生懸命に練習に励むことが、実は長い目で見ると競技パフォーマンスに悪い影響を及ぼすことがあります。例えば、2015年に米国のシンシナティ大学のマイヤー博士が報告した論文では、**怪我をする可能性を高めてしまう3つの要素として、「年間8ヶ月以上の競技練習を行っている」、「主に行うスポーツを1つ決めている」、「1つのスポーツに集中するために他のスポーツへの参加をやめている」ということが挙げられており、これらの3つを多く満たしているほど、より重い怪我のリスクが高まる可能性があると考えられています。**例えば、年間8ヶ月以上のピッチングを行った野球の投手では、肩や肘の手術のリスクが高くなっていたという報告や、年間に8ヶ月以上スポーツの練習を行っていた競技者は、1つのスポーツだけを行っているか複数のスポーツを行っているかに関わらず怪我をする可能性が高まっていたという報告もあります。皆さんはこの3つのうち、いくつ当てはまっているでしょうか？

➤ どんな怪我に気をつける必要があるの？

中学生が特に気をつけるべきことの一つに、オーバーユース（使いすぎ）による傷害があります。これは、十分な休養を取らないまま運動を繰り返すことによって骨や筋肉、腱、靭帯などを痛めてしまうことです。この状態になると、怪我が治るまでにとっても時間がかかってしまうだけでなく、痛めたまま運動を継続してしまった場合、その怪我をより悪化させてしまいます。一般的にオーバーユースによる傷害には、①運動を

した後に痛む、②全力で運動をしているときに痛む、③軽い運動をしているときに痛む、④運動をしていないときに痛むという4段階があると言われています。このような怪我というのは、捻挫や骨折などと違って運動をした後に軽い痛みを感じるころから始まります。そのため、「まだ問題ない」と思って痛みを誤魔化しながらそのまま練習に参加してしまうことがよく起こります。しかしこのような怪我は、適切に休養や栄養をとることに加えて、初期の段階で適切に治療を行う必要があることを忘れてはいけません。中学生は成長の途中ですから、成人のように骨や筋肉が成熟しきっていません。成人と同じようなスケジュールで練習を行うということは、とても怪我の危険性を高めてしまうということを理解しておいてください。

➤ 心の怪我にも気をつけよう

また、オーバーユースによる傷害だけでなく、体を回復してリフレッシュするために十分な時間を取ることができなければ、「バーンアウト（燃え尽き）」の状態になってしまう可能性があります。これは過度に心身へのストレスを継続して与えてしまうこと（オーバートレーニング）によって、慢性的な疲労感を感じたり、練習や部活動そのものへの熱意が失われてしまったり、またはいつもできていた習慣ができなくなってしまうような状態のことです。まさに燃え尽きたように何もやる気が起きなくなってしまうことを言います。バーンアウトの予防には、適切に休養を取ることに加えて、1つの特定のスポーツではなく様々な活動を行うことで、ストレスが集中しないようにする必要があると考えられています。

➤ 最後に

今回は中学生が安全に競技スポーツに参加する上で知っておくべき基礎知識について解説をしましたが、ここで紹介したような研究の結果を基にして、アメリカなどでは3ヶ月程度のオフ期間を設けることなどをガイドラインとして定めている事例もあり、それらの国では一般的に受け入れられています。実際には1年を通して激しい練習をしても全く怪我をしない選手がいるかもしれませんが、一方で1年に8ヶ月間の練習でもオーバーユースによる怪我をしてしまう選手がいることもあるでしょう。しかし、たくさん練習をし過ぎることが自分の体や心にどのような影響を及ぼすのかを知らずに行うことと、その危険性をきちんと理解をした上で主体的に行うことは全く異なります。ですので、まずは自分自身の体や心の状態に耳を傾けることから始め、何か違和感を感じた際には積極的に休むことも考えてみてはどうでしょうか？それができたなら、もしどこかを痛めていたり調子の悪そうにしていたりする仲間がいたときにも、助け合えるようになるはずです。

参考文献

- 若年アスリートにおけるスポーツの専門化と集中的なトレーニングパターンに関連した傷害リスク (Jayanthi, 2020)
- スポーツの専門化 (第一部): 早期のスポーツ専門化は若年アスリートにおける負の結果を増加させ、成功の機会を減少させるか? (Myer, 2015)
- 児童および青年におけるオーバーユース傷害、オーバートレーニング、バーンアウト (Brenner, 2007)

松尾博一（まつおひろかず）プロフィール

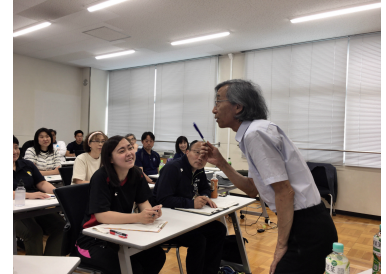
1990年生まれ。筑波大学体育系助教（コーチング学博士）。筑波大学アスレチックデパートメント協力教員。これまで自身が小学校から社会人に至るまで競技スポーツを行っていた経験と、米国のミネソタ大学に研究員として滞在した際に目の当たりにした学校スポーツ運営のギャップに疑問を感じたことをきっかけに、学校で行われる運動部活動の課題とその解決方法について研究を行なっている。特に大学における競技スポーツ活動を管理する部局「アスレチックデパートメント」の運営方法や、学校における競技スポーツ活動への参加や観戦が心身の健康（ウェルビーイング）やコミュニティの形成に与える影響を中心的な研究テーマとしている。

公開講演議事録(要旨)

コーディネーション理論に基づいた

「中高生の今後のスポーツのあり方」

- ◇講師 徳島大学 荒木秀夫名誉教授
日本コーディネーショントレーニング協会理事長
- ◇日時 令和元年6月16日(日)9時30分～12時
- ◇場所 エス・バード



■スポーツ先進国のアメリカでは、子どもの長時間の運動は禁止されている

アメリカでは、全て科学的な根拠を持ってスポーツの練習をさせています。子どもの長時間の運動は虐待として罰せられます。また、小中学生のジュニアクラスでは、1年間、同じ種目を続けることは心身に悪い影響を与えるため法律で禁止されています。例えばバスケットボール教室では、冬はスキー、夏は水泳をするなどバランスをとっています。

日本でもJリーグでは週に3回程度、1回2時間程度しか練習していません。後は個人でやっています。つまり「自分で考えて自分で工夫する。そうしないと強くならない」という考え方で、これをもっと徹底しなければいけないのが、キッズ、ジュニア、ユースクラスの子もたちで、自主性を育まないと犯罪に走るというのが世界の常識になっています。

■なぜ、長時間の運動が法律で禁止されているのか？

1990年代以降、脳科学がものすごく進歩して、当時の常識が全部覆され、世界的に教育、スポーツ、芸術といった分野の見直しが図られました。スポーツの分野では、それまで、運動ができるのは運動をこなす能力が高いと思われていたのですが、実は知性も非常に関連していて、運動の調整と知性は重なっていたのです。

例えば、何も無いケージの中でAのネズミを、滑車のあるケージの中でBのネズミを飼育し、生育後、脳の成長を比べると、BのネズミはAのネズミより大脳皮質が厚く、非常に発達しています。また、Bのネズミの運動量を測定し、同量の運動量を強制的にCのネズミにさせると、Cのネズミの脳細胞はAのネズミより破壊されていました。つまり、運動を体験したか、運動を指示されたかが違うだけで、大きな差がでてくるのです。これは人間にも当てはまることで、指示をたくさんする指導者に育てられた子どもほど脳は萎縮してしまいます。教えずぎると、解答は出せても、考える力は逸脱してしまうということです。このように身体を使うということは、脳の発達に大きな影響があります。

日本のアスリートなどでも、相当追い込んだために精神疾患となった報告がいろいろあります。脳の病気なのです。また、スポーツ界でもトップ選手が引退するときの社会復帰が課題になっていて、引退したときに何もできなくなってしまいます。今、引退選手を人間として、社会人として活かすための学習プログラムの開発をしています。

■コーディネーショントレーニングとは？

知性・感性に満ちた身体活動の基盤をつくるのがコーディネーショントレーニングです。

人間は、自らの能力を組み合わせることで生き残ってきました。ハンマー投げの室伏選手は、筋肉量は世界で

20 番目なのですが、筋力で投げているのではなく、知性を加えた運動で効率よくハンマーにエネルギーを伝えることで、遠くに飛ばすことができるのです。人間の体内には、脳、脊髄、末梢神経がありますが、それらはすべて一つの回路でつながっています。身体活動は身体全体を一つの回路とみなすことで、潜在能力を高め、さらには学習能力を引き出すことができるのです。

子どもは変わりやすい。子どもが変われば大人も変わり、大人が育ちます。コーディネーションはコミュニケーションにつながり、コミュニケーションはコミュニティにつながり、子どもから大人までの人材育成と地域創成になります。

■中学生・高校生期において大切なこと

12～15 歳の間は、時間的な流れとか、物事の流れや手順などを推測し、それを抽象化することができるようになる大切な時期です。しかし、適切な遊びをしないと身体運動が少なく、抽象化が苦手になってしまいます。また、スポーツをやりすぎた子どももこうなってしまいます。

10 代後半にはホルモンの分泌が始まります。このホルモンは筋肉の増強とともに骨の発育にも関係していて、激しい運動をすると骨は発達しなくなります。成長ホルモンは、学習して、何かを理解するときにも関係するホルモンです。ですから、中学のときに正しくスポーツをしてくと、競技力も伸びるし、高校から成人になったとき、一気に能力が伸びてくるのです。

■保護者、指導者のみなさんへのメッセージ

長時間の運動は本来の人間の運動ではありません。練習時間が短くなったら勝てなくなるだろうとか、スポーツの効果がなさそうと思うかもしれませんが、少ないエネルギーで大きな力を発揮するのが人間の能力なのです。つまりスポーツをするときにいかに練習時間を短くして、効率よくやるか、これが人間の精神につながります。そして怪我をしない筋肉をつくるのにつながってきます。

保護者の皆さんにお伝えしたいのは、今のやり方をしていると 5 年後、10 年後に脳障害が起きる恐れがあり、ガンガンやるのはよくない、ということ。今は勉強よりスポーツだ」と言っていると勉強の時には手遅れになります。

また、高校生になって「勝てる」人のうち、3 割は動物的な練習をした人で、7 割は自主性を重んじた練習をした人なのです。かつては限りなく動物的な練習をしていた人が 5 割でしたが、今では自主的な練習をした人が勝っているのです。例えば地方で自主的な練習をしている人が勝ち進んでいくことで、注目されてきています。動物のようにやれば国体に出られるかもしれないが、自主的にやればオリンピックに出られるかもしれないのです。

《講師プロフィール》荒木 秀夫（あらかし ひでお）



筑波大学大学院博士課程修了。学術博士。1982 年より徳島大学総合科学部で教授を務め、2018 年 4 月より名誉教授に。運動生理学、脳科学を基盤にした運動と行動の制御を研究し、知性、感性に働きかける独自のコーディネーション理論を構築。アカデミックかつ分かりやすく解説され、その内容は、体育、音楽、英語、数学などの教育分野だけでなく、スポーツ指導や医療・リハビリテーションなど多岐にわたる。NHKの『サキどり↑』や『ガッテン!』などで紹介された「くの字・Sの字運動」の考案者であり、新しい人間行動科学的な「コーディネーショントレーニング」の開拓者。

第2号

特集

イマチャレ

部活動の
新たな仕組みづくりへ
一歩踏み出した
地域・学校



筑波大
ハンドボール部の
新たな改革

チーム練習は週6時間 学生生活の充実と 高い競技力を両立

五輪選手の輩出や、大学日本一を成し遂げるなど、全国トップレベルのハンドボールチームでありながら、練習時間が極めて短く、さらに楽しそうにプレーする姿が印象的な筑波大学男子ハンドボール部。監督である藤本元先生に改革を進めている目的と実行について伺いました。



藤本元（ふじもと はじめ） | 筑波大学准教授。男子ハンドボール部監督実業団チーム、日本代表女子チーム、環太平洋大学の指導者を経て、2012年より現職。

怪我で選手生命を 絶たれたり、 満足なプレーが できない人を 何人も見てきた

——チームの練習時間がとても短いと伺いました。なぜ、チームスポーツでありながら「短い拘束時間」を目指しているのでしょうか。

これまで、現役時代や指導経験の中で、ケガによって競技を諦めざるをえなかったり、満足なプレーができずに苦しんでいる人を何人も見てきました。アスリートにとってケガは非常に辛いものです。競技をしている以上、避けられないケガもありますが、練習のし過ぎやコンディション不良によるケガを限りなくゼロにすべきだと思います。選手としては「もっと練習したい」という思いもあるかもしれませんが、選手の状態をしっかりと見ながら疲労をコントロールしてあげることこそ指導者の重要な仕事です。もし選手がケガをしたり、コンディションを崩してしまったら指導者として大きな責任を感じます。「練習をしなければ強くない」という考えも理解できますが、ケガをして練習ができなくなってしまったら意味がありません。また、主力選手が大事な試合に良いコンディションでのぞめなければ結局チーム力も低下するはず。選手のため、そしてチームのためにも短い時間で集中してトレーニングをするようにしています。

アスリートである前に 「学生」である

もう一つ忘れてはいけないことは、学生はアスリートである前に「学生」であるということです。学生にとっての「日常」は、学業や、家族・友人との時間などなのです。一方で部活動は「非

日常」です。この「日常」と「非日常」の好循環があってはじめて、豊かな経験と学びが生まれると思っています。勘違いしてほしくないのは「非日常」の自分と「日常」の自分が必ずしもイコールではないこと。部活動では上級生の一番上手い選手が威張っていて、「非日常」での権威をそのまま「日常」に持ち込んでいるケースもよく見かけますが、その選手が競技を辞めたらどうなるのでしょうか。競技力という傘をなくしても信頼される人間になれるのでしょうか。学校でスポーツ活動をする以上、学生の「日常」を疎かにしてはいけませんし、そのためにも学生の「日常」の方を中心に考え、そこで十分に人生を構築できるように部活動も連動していくべきだと考えています。そして、どんな活動をするにしても、学生が「生き生き」していることこそが最重要事項だと思っています。体だけでなく、心も、そして社会的にも幸福な状態であること。現代的な言葉で言うともましく「ウェルビーイング」です。

筑波大学男子ハンドボール部の活動

レギュラーシーズンの基本的な活動スケジュール
長期オフ期間：夏、冬にそれぞれ2〜3週間

月	チーム練(90分)
火	フィジカル
水	休み
木	チーム練(90分)
金	チーム練(90分)
土	リーグ戦
日	休み(リーグ戦)

ケガの防止と練習の質向上、そして学生時代に多様な経験をするために、トップレベルのチームでありながら、週の全体練習時間は6時間(1回あたり90分)に制限している。

*1 身体的・精神的・社会的に満たされた(=充実した)状態。詳しくは「イマチャレ」創刊号p17-18を参照

学校と一体となって 「こんなチームで 勝てたらカッコいい」を 追い求めている

——目的の明確化と実行に向けてどのようなことに取り組まれたのでしょうか？

どんな学校や大学にも理念や目指す教育があるように、筑波大学にも建学の理念として「挑戦」と「改革」というものが息づいています。私たちの活動はあくまで学校の教育活動の一部ですから、学校の理念を体現したチームでなければなりません。そのような背景もあり、我々のチームにも、「新しいことに挑戦する」という土壌が元々ありました。その基盤の上で、今一度、新しい時代のスポーツ活動のあり方として「こんなチームで勝てたらカッコいい！」という明確なビジョンを皆で共有していきました。

ただ、最初は選手達は戸惑ったかもしれません。しかし、どうすれば学生たちがより充実感を感じて取り組めるか、ということを考えてシステムづくりをしてきました。そこで重視したのは、トップダウンで改革を進めるのではなく、部活動の改善という取り組み自体も「教育活動の一環である」と位置づけ、学生たちとコミュニケーションを取りながら進めたことです。もちろん、現在

の活動体制が絶対的な正解だとは思っていません。目的や目標が変われば、チーム運営の在り方も変わってくるはずですが、しかし、学校スポーツの本質的な目的は何かと考えたとき、「学生が充実感をもって生き生き活動している」ことに對して、反対する人はいないでしょう。時代に合った魅力的な目的を関係者も含めて共有することが改革を実現する力になります。

そして、自分達の「部の殻」に閉じこもることなく、学校と一体となって改善を進めていくことで、一部活だけでは提供できない様々な経験や気づきを学生に提供することができますし、他部活との一体感や学校への愛着も生まれてきます。それが学生たちの大きな成長に繋がっていると感じています。

最も重要なことは 「ビジョン」 学生たちが「生き生き」 活動できる体制を 作ってあげること

——現在、小・中・高の教育現場でも学校部活動の改革の必要性が指摘されています。学校スポーツに関わる専門家として、学校現場の皆様へのメッセージをお願いします。

ハンドボール部学生の一週スケジュール

授業期間(平日)

7:30	朝食
8:45~11:40	授業1・2限
11:40~12:10	昼食
12:10~16:45	授業3~5限
16:45~18:15	部活
18:30~19:30	夕食
19:30~21:00	入浴・自由時間
21:00~22:30	授業課題・広報作業
23:00	就寝

夏休みなど学校が休みの期間

5:30	起床・朝食
7:00~8:30	部活
9:30~10:30	シャワー・補食
10:30~12:00	自由時間
12:00~13:00	昼食
13:00~14:30	仮眠
15:00~16:00	自主練習(ウエイト)
17:00~18:30	自由時間
18:30~20:00	夕食
20:00~22:00	広報作業・勉強
23:00	就寝

平日は授業が最優先。練習は授業後の夕方に行う。授業の無い夏休み期間中は朝早く練習を行い、それ以降の時間は学生が自主練習やプライベートな予定を自由に組めるようにしている。

重要なことは「何のために学校でスポーツ活動をするのか？」という目的を明確にすることだと思っています。私の場合、学生には「各領域でリーダーになって、より良い社会の実現に向けて活躍して欲しい」と常に話していますし、その実現のために学校でのスポーツ活動が貢献できるとしています。これは私の願いというより、筑波大学全体の理念です。大切なことは常に「学校の一部であること」を意識して活動をしていくことです。学校とそれぞれの部活が活動方針についてあまりコミュニケーションをとっていないということ少なからず見聞きしますが、それではただの「競技団体」であり「学校スポーツ組織」ではありません。学校が掲げる教育目標は何か、そのことを学校と一体となって教職員とも連携しながら議論し、学校スポーツの本来あるべき姿を目指していくことが求められていると思います。

そうした「理想の姿」を明確に思い描いた上

で、できることを少しずつ始めていく。例えば、練習時間を15分短くして、生徒が自分の意志で行動できる時間を増やす。月に1回チームビルディングを行ったり、各自の目標と行動の振り返りをする時間を設けたり、できることは多くあると思います。また、理想の部活動に近づくために「週5日も練習する必要があるか?」「一年中トレーニング期間である必要があるか?」といった根本的な問いに立ち返るのも良いかもしれません。

さらに、全てを指導者一人でやる必要もないと思います。多くの大人が関わってあげた方が生徒は様々な経験ができますし、極端な言い方をすれば、部活動の時間から「解放」してあげた方が、多様な学びが得られるかもしれません。大切なのは、目の前の児童・生徒と皆の対話を繰り返しながら、子どもたちが「生き生き」活動できる体制を作ってあげることだと思っています。





「量」ではなく 「質」の高い練習を する必要がある



学生たちはどう思っているのでしょうか。筑波大学ハンドボール部の活動について、主将の朝野翔一朗さん（4年生）、主務の鈴木隆介さん（4年生）に話を伺った。

短いからこそ、 集中して練習に 取り組める

——練習時間が短くて不安や焦りはないですか？

朝野：高校時代はもっと長時間練習していたので最初は違和感がありました。でも徐々に慣れてきて、時間が短い分その中で「出し切る」という意識になってきました。

また、全体練習が短いので空いた時間に「自分で成長できることはないか？」という新たなモチベーションが生まれます。自主練習の中で、自分の課題を見つけ、解決するための方法を考え、主体的に実践するというプロセスが自然にできている気がします。実際に2019年には日本一になることができ、これらの取り組みが間違っていないという自信を得ることができました。

指導者が 休ませてくれるから 安心して「全力を出せる」

朝野：監督やコーチが短い練習時間の中でも選手の疲労をしっかり見てってくれています。疲労が溜まっていると思ったら、個別に声を掛けてくれて

練習を抜けさせてくれます。最初は「まだできる」と思っていたけれど、だんだん先生のアドバイスを受け入れるようになりました。これが、コートの中で「全力を出せる」という安心感に繋がっていると思います。

鈴木：また、疲労が溜まっていることに気づいたら、自分から先生やコーチに相談して別メニューにしてもらうこともできます。指導者の方と同じ目線で話をできるのはとてもありがたく、そのことで自分のコンディションについての理解も進みますし、何よりも自分自身の取り組みに責任をもつようになりました。

多様な活動をして、 コートの内外で 魅力あるチームに

——練習時間が短い分、練習以外の時間でどんなことをしていますか？

朝野：今、私たちのチームでは、メンバー全員に共有された「ビジョン」として「学生ハンドボール界が目指したくなるチーム」を掲げています。このビジョンを実現するために、コート内での魅力的なプレーをするのはもちろんのこと、練習以外の時間でもYouTubeやEngate（エンゲート）（*1）などを通して、全国にハンドボールの魅力

を発信する活動も多くしています。

鈴木：他にも、ミーティングやチームイベント（登山、BBQ等）などを企画して、学年を超えてコミュニケーションをとる機会を多く設けています。また、合宿で練習を一切せずに、チームのビジョンについて話し合う日を設けたりもします。それらの経験が、チーム活動への信頼感を高めたり、コート上での質の高いコミュニケーションをとることに繋がっていると思います。

学生として、 大学生活を楽しむ

鈴木：あとは、普通の大学生生活を楽しんでいます。勉強に集中したり、就職活動をしたり、友人と遊びに行ったり。アルバイトをしている人もいます。学生だからこそできる経験を多くしたいと思っています。

——最後に、小中高生に向けたメッセージをお願いします。

朝野：僕たちは、部活動で「心から楽しむこと」「考え続けること」を大切にしています。“なりたい自分になるため”に今の自分に何が必要なのかを考え、その過程を全力で楽しむことが上達への1番の近道だと思います。

また、コート外で様々な経験をすることも大切です。学校の友達や部活動の仲間達と関わり合うことで、自分とは違う価値観と出会い、充実した学校生活を送ることができます。

僕も休みの日には、他部活の友達とご飯に行ったり部活の同級生と遊びに出かけたりと、コート外も全力で楽しんでいます！ スポーツや部活動は「学校生活」の一部です。ぜひ皆さんも部活動を通して、「なりたい自分の実現」に向けて学校生活の全てを全力で楽しんでください。

*1 エンゲート社が提供する「ギフティング」というチームや個人を応援するプラットフォーム

中学校・高校でも具体的に実践できることについて、オンラインイベントを開催します！ 詳細はP26へ。

全国・イマチャレアンケート調査結果

部活動に対する主体性について

主体性に関する2つの質問

① 現状における子どもたちの部活動への主体的取り組みについての質問

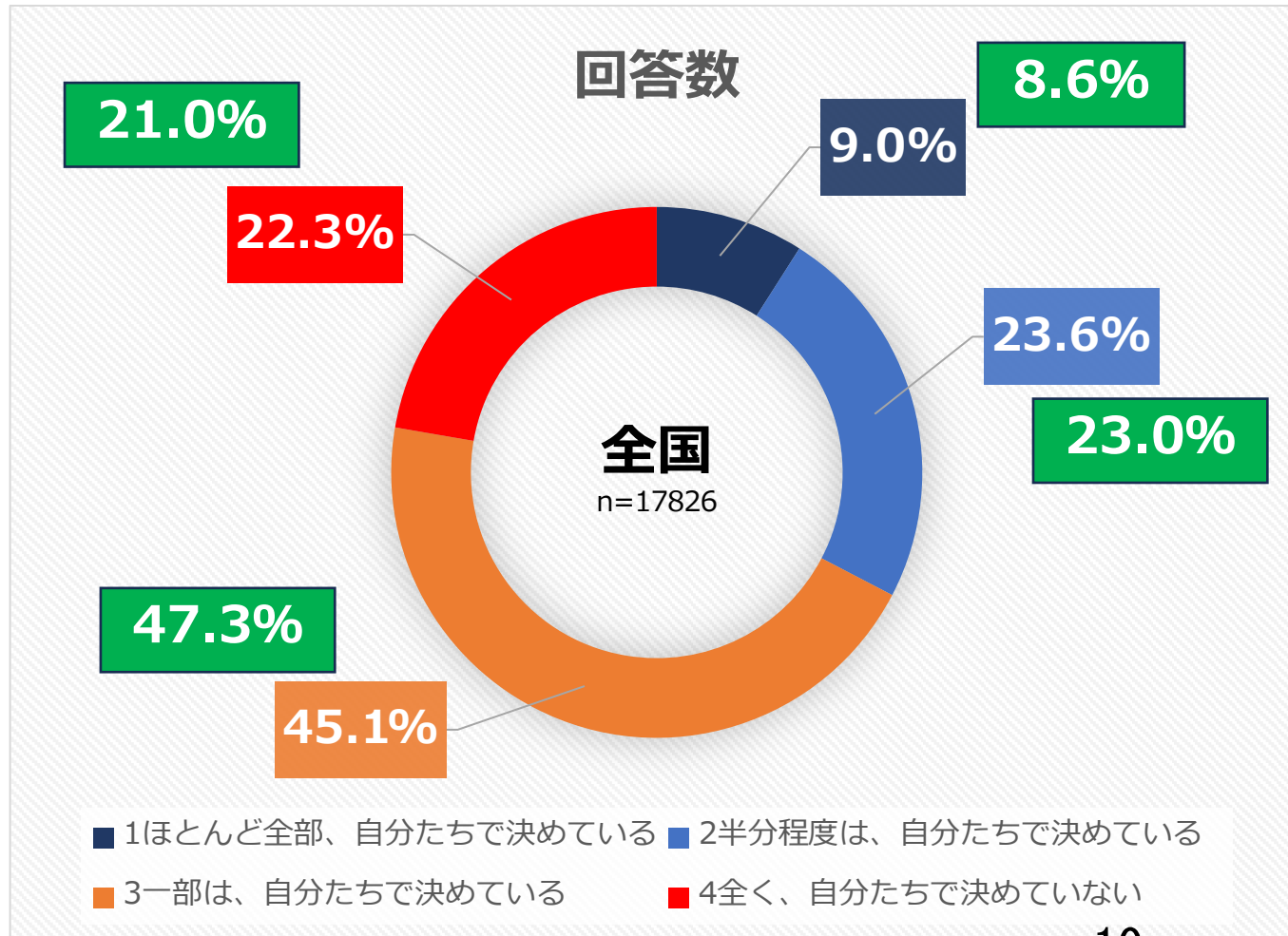
Q. 現在、練習の時間や内容、試合のメンバーなど自分たち（生徒同士）で決めていることはありますか？

② これからの子どもたちの部活動への主体的取り組みについての質問

Q. 練習時間や内容、試合のメンバーなど部活動において自分たち（生徒同士）で決めたいと思いますか？

子どもたちの部活動における主体性①現状

■ Q : 現在、練習の時間や内容、試合のメンバーなど、自分たち（生徒同士）で決めていることはありますか？



佐賀市の数値

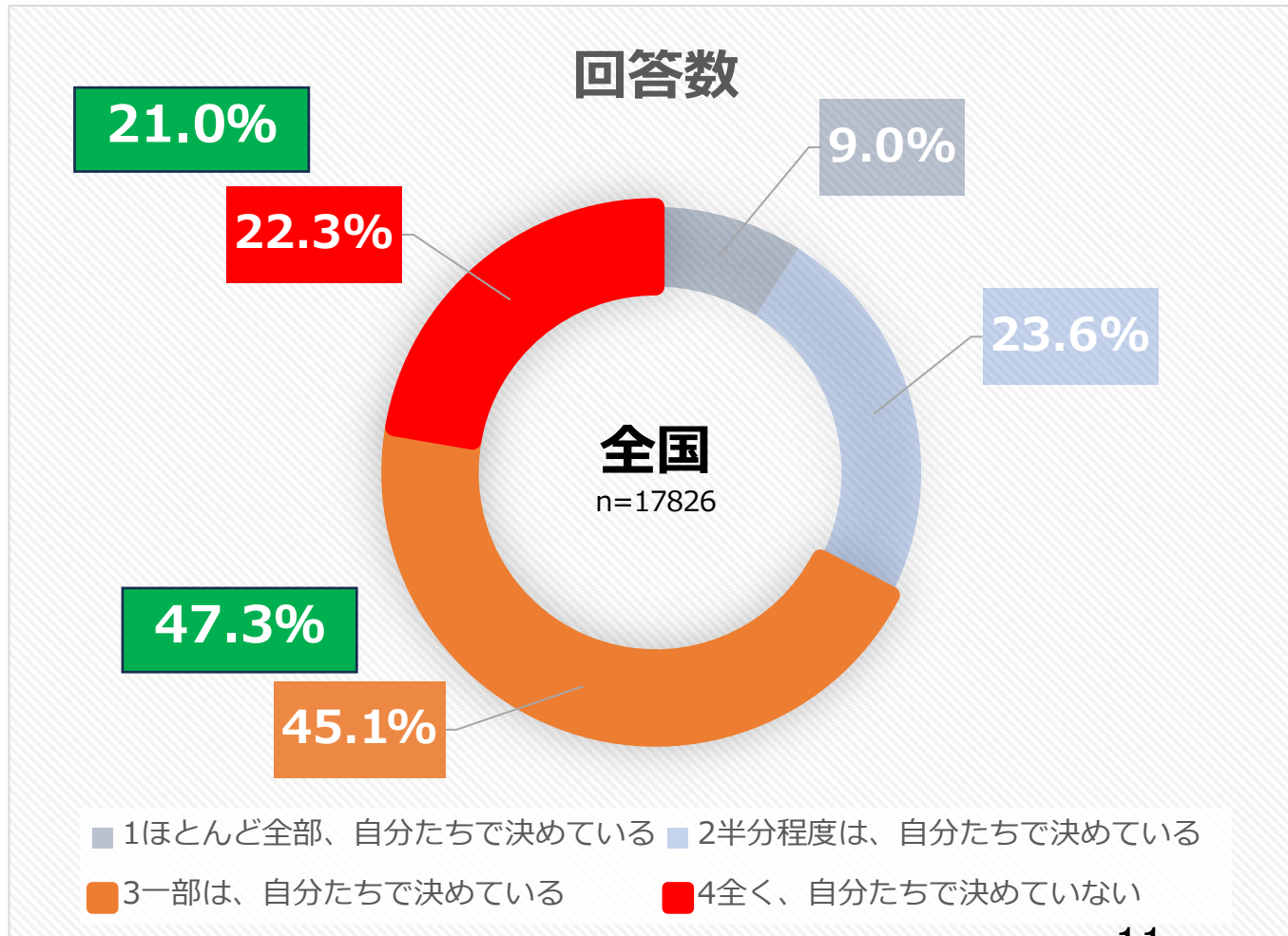
ほとんど全部、自分たちで決めている
9.0% (n=1609)

半分程度は、自分たちで決めている
23.6% (n=4211)

一部は自分たちで決めている
45.1% (n=8033)

全く自分たちで決めていない
22.3% (n=3973)

■ Q : 現在、練習の時間や内容、試合のメンバーなど、自分たち（生徒同士）で決めていることはありますか？



佐賀市の数値

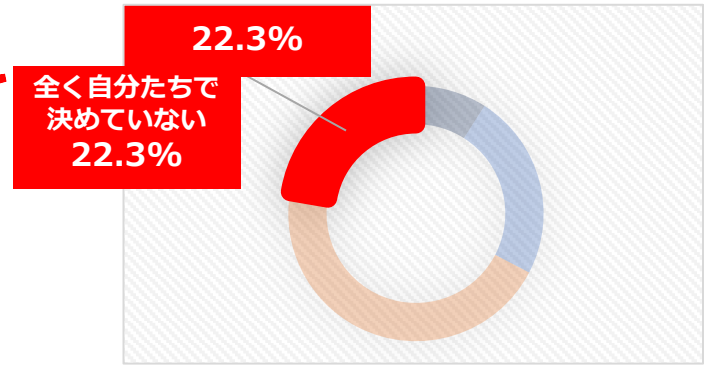
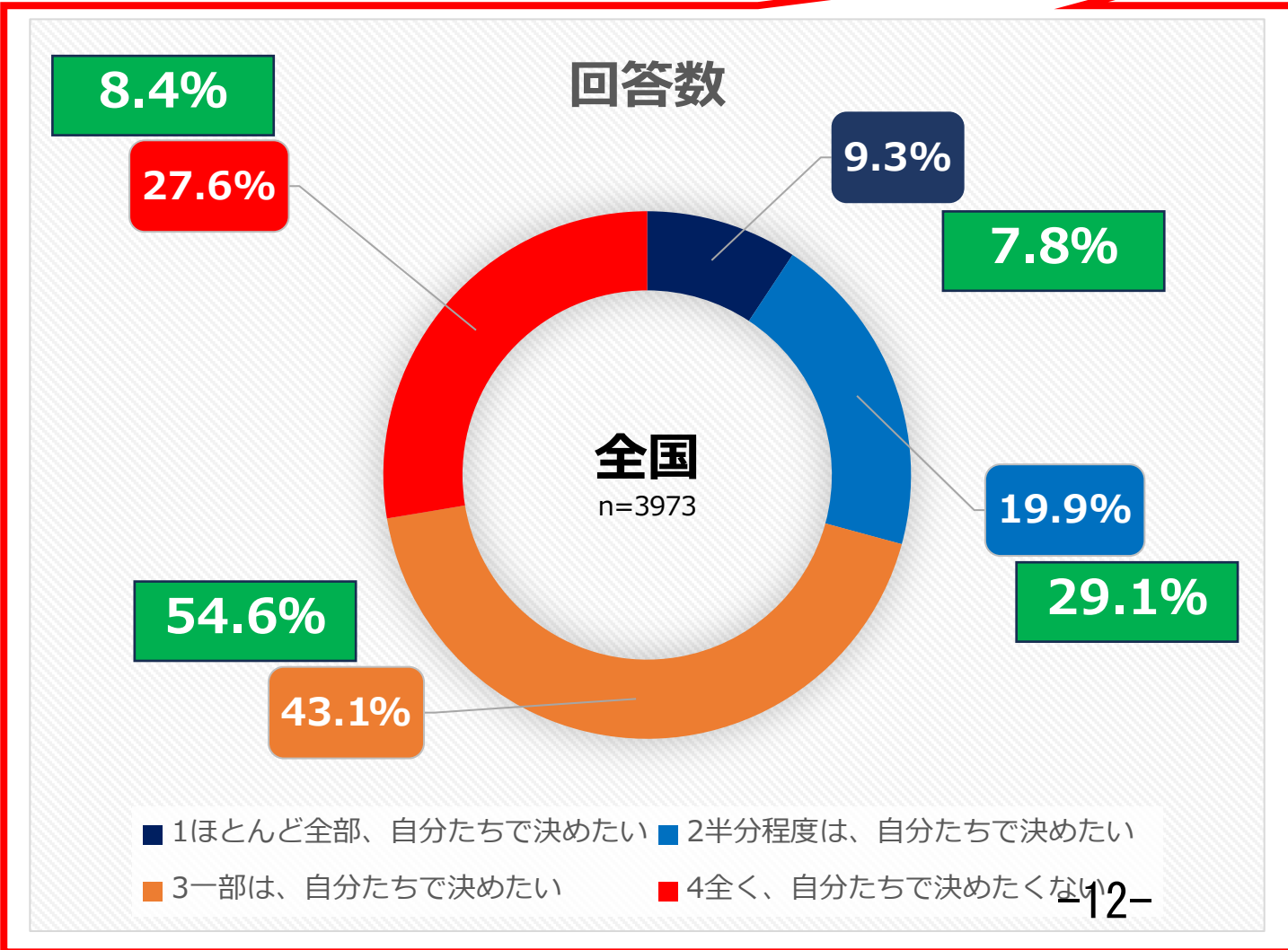
全く自分たちで決めていない
22.3% (n=3973)

一部は自分たちで決めている
45.1% (n=8033)



主体性を発揮できていない
子どもたちの意志は・・・？

■ Q : 練習時間や内容、試合のメンバーなど、部活動において自分たち（生徒同士）で決めたいと思いますか？



■ Q : 現在、練習の時間や内容、試合のメンバーなど、自分たち（生徒同士）で決めていることはありますか？

部活動の現状について

自分たちで全く決めていない子ども

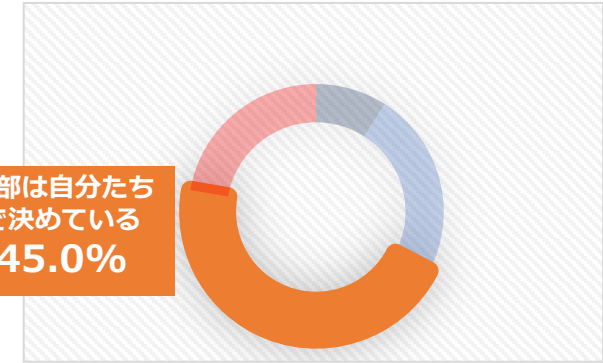
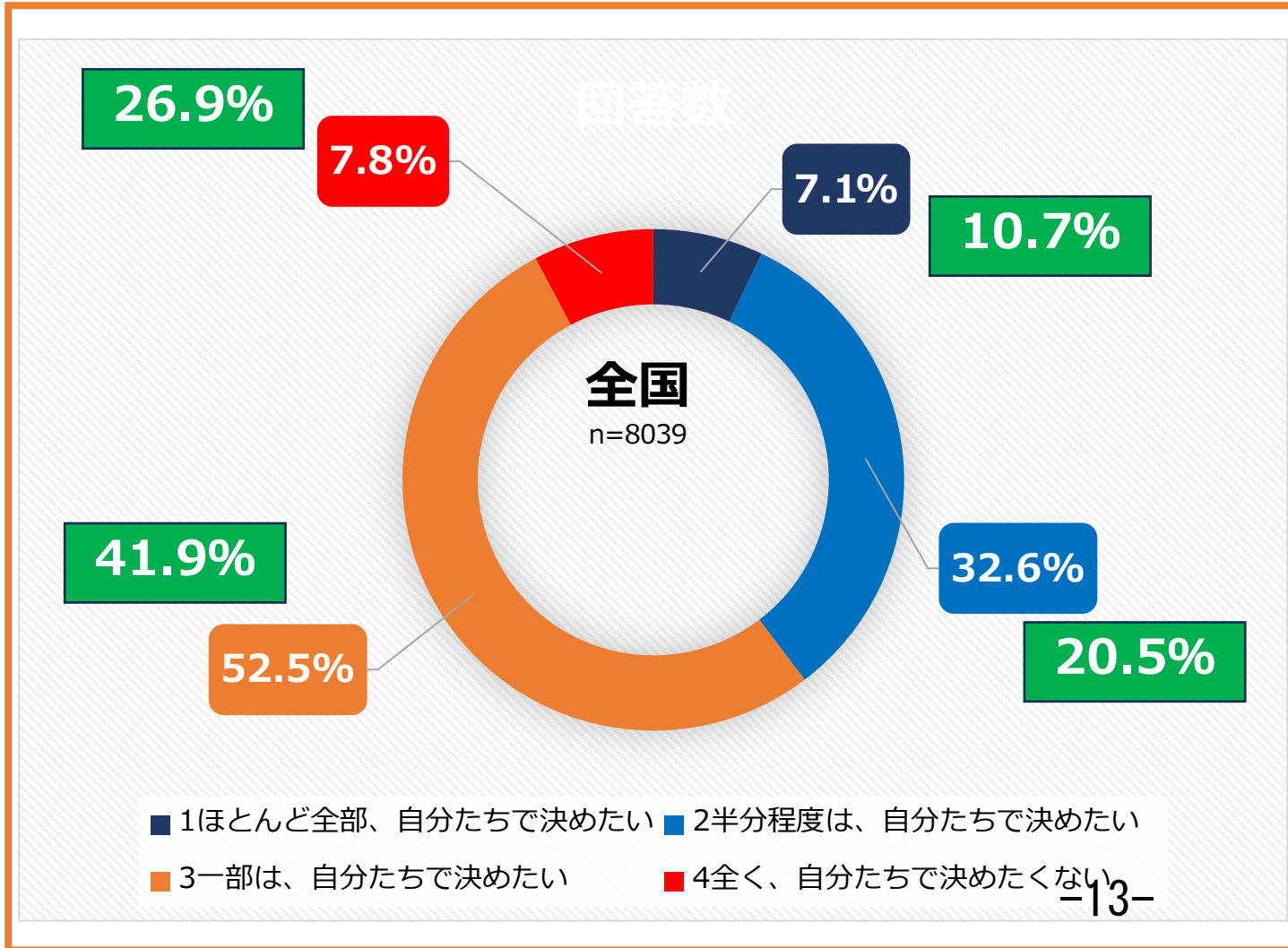
3973人（全体データの22.3%）たちは

90%

70%以上の子どもたちがより主体的に取り組みたいと考えている

子どもたちの部活動における主体性④ 代田アドバイザー提案資料

■ Q : 練習時間や内容、試合のメンバーなど、部活動において自分たち（生徒同士）で決めたいと思いますか？



■ Q : 現在、練習の時間や内容、試合のメンバーなど、自分たち（生徒同士）で決めていることはありますか？

現状の部活動について

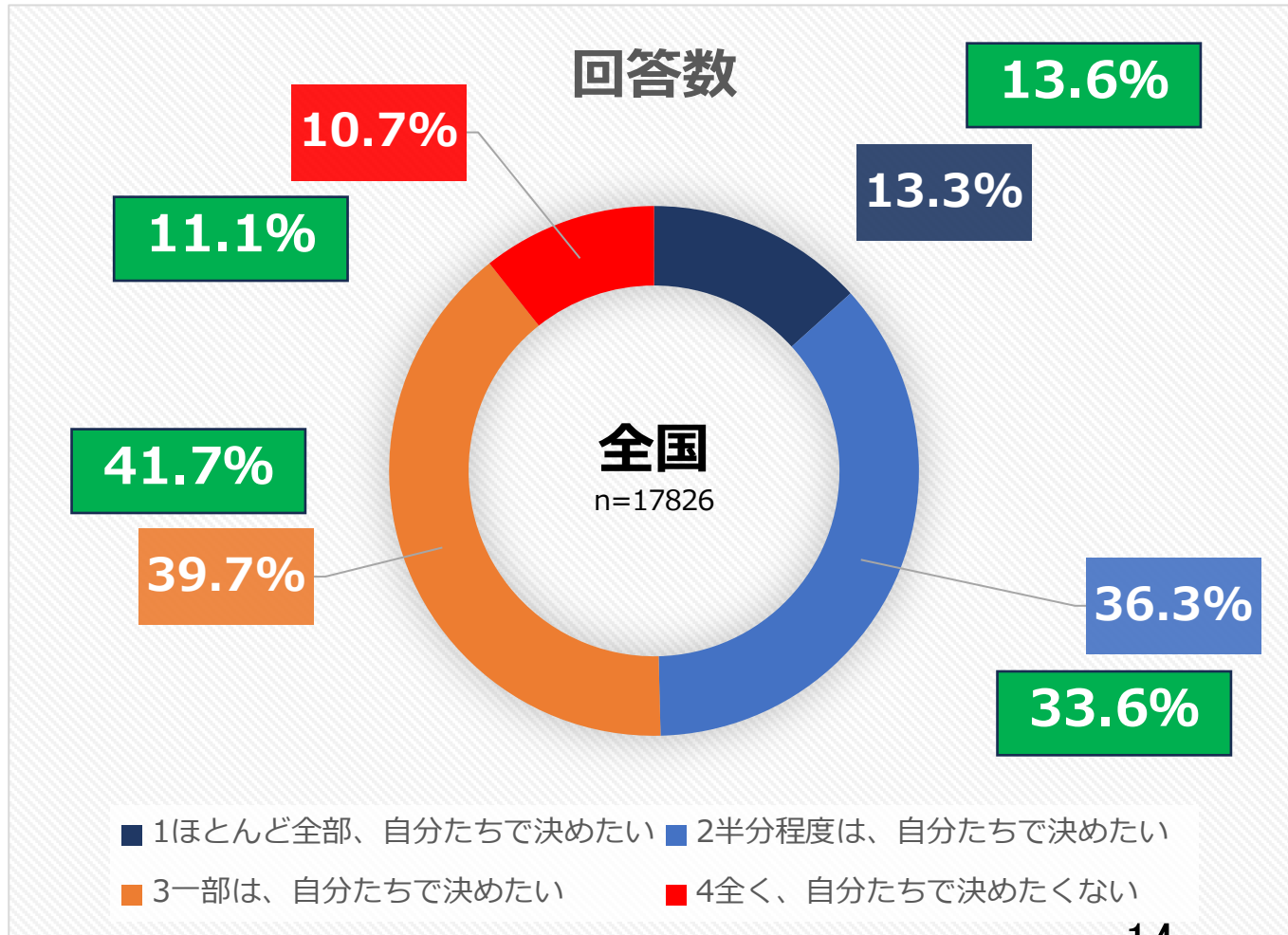
一部は自分たちで決めている子ども

45.1%（8039人/回答数）のうち

30%

約40%の子どもたちがより主体的に取り組みたいと考えている

■ Q : 練習時間や内容、試合のメンバーなど、部活動において自分たち（生徒同士）で決めたいと思いますか？



佐賀市の数値

ほとんど全部、自分たちで決めたい
13.3% (n=2372)

半分程度は、自分たちで決めたい
36.3% (n=6471)

一部は自分たちで決めたい
39.7% (n=7081)

全く自分たちで決めたくない
10.7% (n=1902)

主体的に取り組みたい

自分たちで考えて活動したい

という生徒は多い