

女子高校スポーツ部活動にみる勉強阻害要因の洞察研究

Relationship between high school sports activities and concentration during class hours

1K04A050

指導教員

主査 鈴木正成先生

岡本 あずさ

副査 中村千秋先生

目的

高校スポーツ活動の目標は、勉強のための体力、気力、ものの考え方などのレベルアップにスポーツが貢献することに配慮して実践されることにある。もちろん、一部の高校スポーツ選手の中には、人生をスポーツ活動で送る者もいるが、例外的であり、ほぼ全員が、一般社会人として生きることになる。その基盤となるものを高校で学ぶ。しかし、現実には、勉強に全く興味を示さない者が多い。それは学生個人の人生観によりスポーツ活動にのみエネルギーを消費するところもあるが、部活指導教員の指導方針に原因することも相当大きい。何故なら、部活動は監督・コーチの主導で運営され、生徒はそれに従う立場におかれているからである。

そこで、「運動部活動と勉強の両立」という古典的課題について、高校女子のバレーボール選手とソフトボール選手を調査対象に、トレーニングと勉強、生活状況全般をアンケートで調査し、部活動に潜む勉強阻害要因を明らかにすることを目的とした。

方法

女子バレーボール部は、東京都の私立高2校、神奈川県 の県立高1校、市立高1校の計4校、女子ソフトボール部は、東京都立高2校と私立高1校に調査した。バレーボール部総生徒数は計73名、ソフトボール部総生徒数は計37名である。バレーボール部は、全国大会出場レベル1校、関東大会出場2校、県立大会ベスト32が1校であり、ソフトボール部は、3校とも平均的なレベルのチー

ムだ。生活時間調査:起床、朝食、授業、課外活動、帰宅、夕食、および就寝時刻、食事内容と間食などについて、また、授業中眠くなるか、疲労感があるかなど調査した。

結果

【授業に対する集中度】 授業中眠くなる生徒は、バレーボール全日本大会出場レベル部で96%、関東大会出場レベル以下では、92%であった。また、ソフトボール部では92%が授業中に眠くなるとし、バレーボール部とソフトボール部全体でも同じく92%であった。この事実は、課外活動が勉強阻害要因になっている可能性を示す。

【練習時間】 練習は、全国レベルのバレーボール部で平日3.8時間、休日10時間であり、週7回実施される。関東レベル以下のバレーボール部では、平日2.4時間、休日5.9時間(3校中2校では週1日が休養日)、ソフトボール部の練習時間は平日2.3時間、休日4.8時間である。週7日練習する高校は1校、週6回は1校、そして週5回1校に分かれた。一日の練習時間をバレーボール部とソフトボール部とで総合してみると、平日で2.5時間、休日で6時間である。

【生活リズム】 バレーボール部の平均的な帰宅時刻は20:00、就寝時刻は23:30だ。ソフトボール部の平均的な帰宅時刻は19:00だったが、就寝時刻は同じく23:30だった。

【食事内容】 食事内容に目立った違いはなかった。

考察

練習後から帰宅後に勉強時間を確保できないとか、睡眠時間が十分とれず疲労蓄積などによって授業中眠くなって集中できない理由として、練習終了時刻が遅すぎる事が挙げられる。就寝時刻を早めることが必要だ。練習を17:30に終了すれば、通学時間は平均1時間として、19時帰宅が可能だ。22時に就寝すれば、起床時刻6時まで8時間の睡眠をとれる。したがって、科学的なトレーニングを1時間半程度の短い時間で、実施することが最も大切だ。

また、帰宅後から就寝まで時間の余裕があるのに勉強しない生徒も多い。これも、課外スポーツ

活動指導者が、勉強指導も行う必要性を示すものである。

まとめ

部活動に潜む勉強阻害要因は、練習終了時刻が遅いこと、トレーニング以外の生活管理ができていないことにある。高校運動指導者の教育に関する知識・意識の向上が必要だ。まず指導者は1時間半でスポーツ力を上げる効果的練習を組むこと、そして、栄養、休養、勉強など、広く気配りして生徒を指導すべきである。