

中学生における朝の部活動に関する意識調査

西嶋 紗英*・青柳 直子**

(2018年10月24日受理)

Survey of Consciousness of Early Morning Club Activities in Junior High School

Sae NISHIJIMA and Naoko AOYAGI

キーワード: 中学生, 朝の部活動, 社会体育, 生活リズム

本研究では朝の部活動の実施が中学生の心身の健康や生活リズム形成にどのような影響を及ぼすのかを明らかにするため、朝の部活動の廃止による生活面や学習意欲の変化について検討することを目的とした。長野県内の朝の部活動を原則廃止した中学校2校の生徒を対象とし、自記式質問紙調査を行った。結果として、朝の部活動廃止により、睡眠時間の増加、提出物への取り組み、授業への集中度の改善など、生徒が実感として得る利点はみられた。しかし、朝の部活動廃止への反対意見は過半数を超え、部活動に対する不満感を抱く生徒も多くみられた。部活動の時間延長など、廃止後にもさまざまな工夫がなされているが、生徒の安全確保、指導時間の確保などの課題は多い。このような不満から、社会体育の活動のさらなる活発化が求められている様子もうかがえた。生徒の部活動に対する充実感を保ちつつ、課題の改善に向けた取り組みが今後必要である。

はじめに

運動部活動をはじめとする中学生期のスポーツ活動は、生涯にわたり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、長野県では、一部の加熱化する部活動により、生徒や家庭への過重な負担、学習や家庭生活とのバランスの欠如など、中学生を取り巻くスポーツ環境の在り方に関する課題が指摘されている¹⁾。

心身の成長過程にある中学生期において、休養日の設定はスポーツ傷害予防やトレーニング効果を高める意味で重要である。また、心身の健全な成長には適切な食事と睡眠、生活のリズムを考慮することは大切である。そこで長野県教育委員会は、平日の総活動時間は、2時間程度までとすること、休日の練習は長時間にわたらないようにすることなどを定めた中学生期のスポーツ活動指針

*長野県上田市長和町中学校組合立依田窪南部中学校 **茨城大学教育学部

を打ち出し、2014年度より運用を開始した。また、効率的・効果的な活動にするためには、部活動は放課後の活動に一定時間持続して行うことが充実につながるとし、朝の部活動については原則廃止とされた²⁾。長野県教育委員会では、この指針について市町村教育委員会や各中学校、PTAと意見交換を行ってきた。その中には「朝の部活動は必要である」という意見もみられたが、県内のほぼすべての中学校で1年中行われているという現状は、睡眠不足などで生徒の心身の成長を妨げる恐れがあると判断し、廃止に踏み切った。また、同指針では、朝の運動部活動は、ウォーミングアップやクーリングダウンの時間が十分にとれないこと、朝食から昼食までの間隔が空き過ぎることなどの課題があると指摘している。

一方、朝の部活動の廃止に対する反対の声は少なくない。「指摘された課題の原因が朝の部活動にあるとは言い切れない」、「朝寝坊・遅刻が増え、生活が乱れるのではないか」、「原因は夜の社会体育にある」といった意見が指針に対するパブリックコメントに多く寄せられている。2014年6月下旬から7月にかけて岡谷市教育委員会が市内4中学校の生徒を対象に行ったアンケート調査では、部活動加入生徒の48%が「朝の部活動はあったほうがいい」と回答し、「朝の部活動はなくてもいい」の28%を上回った³⁾。この結果は、「朝の部活動の原則廃止は早計だったのではないか」という疑念を助長させている。また、「原則廃止」という位置づけにより、廃止するか否かの判断が市町村に委ねられ、混乱を招いているという現状もある。

そこで、本研究では、朝の部活動の実施が中学生の心身の健康や生活リズムの定着にどのような影響を及ぼすのかを明らかにするため、朝の部活動の廃止前後の生活面や学習意欲の変化について検討することを目的とした。

研究方法

1. 調査対象

朝の部活動を原則廃止した長野県内の2つの市の公立中学校2校(以下A校、B校)の2、3学年の生徒615人を対象とした。調査票の回収率は97%、有効回答数は597、内訳は男子297名(49.7%)、女子300名(50.2%)であった。

2. 調査方法

朝の部活動を実施していた時期および部活動廃止後の生活の様子(起床時刻、就寝時刻、朝食の摂取頻度、授業への集中度、提出物への取り組み)、部活動に対する考え方などについて、自記式質問紙調査法により回答を求めた。調査票は無記名とし、学校訪問にて配布・回収を行った(2014年11月実施)。

取得データについてはExcel 2010を用いて集計、分析を行った。朝の部活動廃止前後の比較については、対応のあるt検定および χ^2 検定を用いた。有意水準は5%とした。

3. 倫理的配慮

本調査は無記名で行い、回答を依頼した際に回答は強制ではないこと、内容は研究目的以外には

一切使用せず、個人が特定されることはないことを書面にて伝えた。調査票の提出を持って、同意を得たと判断した。

結果

1. 部活動の加入状況

部活動加入者は 570 名 (95.4%) であり、そのうち運動部は 391 名 (65.5%)、文化部は 179 名 (30.0%)、未加入者は 27 名 (4.5%) であった。A 校と B 校の部活動の加入率は、A 校 95.7%(うち運動部所属は 69.8%)、B 校 95.3%(うち運動部所属は 67.8%)であった。

2. 朝の部活動廃止前と廃止後の生活の様子と比較

(1) 起床時刻

睡眠に関する様子を表 1 に示した。起床時刻の平均値は、廃止前は 6:05(±0:27)、廃止後は 6:15(±0:31) であり、部活動廃止後に有意に遅くなる様子がみられた($p<0.05$)。起床時刻の変化については、「遅くなった」202 名(33.8%)、「早くなった」35 名(5.9%)、「変わらない」360 名(60.3%)という結果であった。

表1 睡眠習慣

項目	廃止前	廃止後
起床時刻	6:05(±0:27)	6:07(±0:31) *
就寝時刻	23:07(±1:03)	23:13(±1:06) *
睡眠時間	6時間56分(±35分)	7時間00分(±31分) *

* $p<0.05$

(2) 就寝時刻

就寝時刻の平均値は、廃止前 23:07(±1:03)、廃止後は 23:13(±1:06) であり、部活動廃止後に有意に遅くなる様子がみられた($p<0.05$)。就寝時刻の変化については、「遅くなった」134 名(22.5%)、「早くなった」43 名(7.2%)、「変わらない」420 名(70.4%)という結果であった。

(3) 睡眠時間

睡眠時間(起床時刻と就寝時刻より算出)については、最も多かったのは廃止前・後ともに「7～8 時間未満」であり、廃止前 291 名(48.7%)、廃止後 325 名(54.4%)であった。次いで多かったのは廃止前後ともに「6～7 時間未満」であり、どちらも 221 名(37.0%)であった。

平均睡眠時間は、廃止前 6 時間 56 分 (±35 分)、廃止後 7 時間 (±31 分) であり、部活動廃止前後で睡眠時間に有意な差が認められた($p<0.05$)。睡眠時間の変化については、「長くなった」194 名(32.5%)、「短くなった」112 名(18.8%)、「変わらない」290 名(48.7%)という結果であった。

(4) 睡眠の充実感

睡眠の充実感について、最も多かったのは廃止前・後ともに「まあ十分であった」であり、廃止前 262 名(43.9%)、廃止後 321 名(53.8%)であった。朝の部活動廃止前後で睡眠の充実感において有意な差が認められた($p<0.05$) (図 1)。

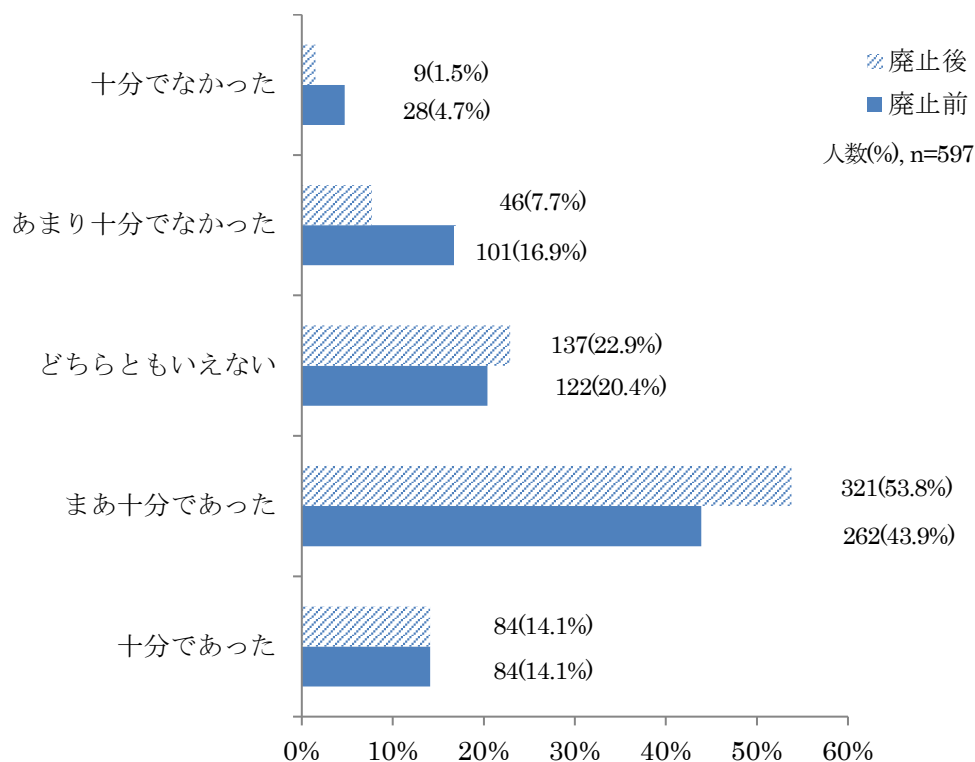


図 1 睡眠の充実感

(5) 朝食の摂取頻度

廃止前後のいずれも 8 割以上の生徒が毎日朝食を取っていた。朝食の摂取頻度については、「以前より食べるようになった」20 名(3.4%)、「以前より食べなくなった」19 名(3.2%)、「変わらない」558 名(93.5%)であり、部活動廃止前後において有意な差はみられなかった。

(6) 授業への集中度

1) 午前の授業

「午前の授業への集中度」について、最も多かったのは廃止前・後ともに「だいたい集中できていた」283 名(47.4%)であり、次いで「集中できていた」が廃止前 159 名(26.6%)、廃止後 222(37.2%)であった (図 2)。朝の部活動廃止の前後において有意な差がみられた($p<0.05$)。

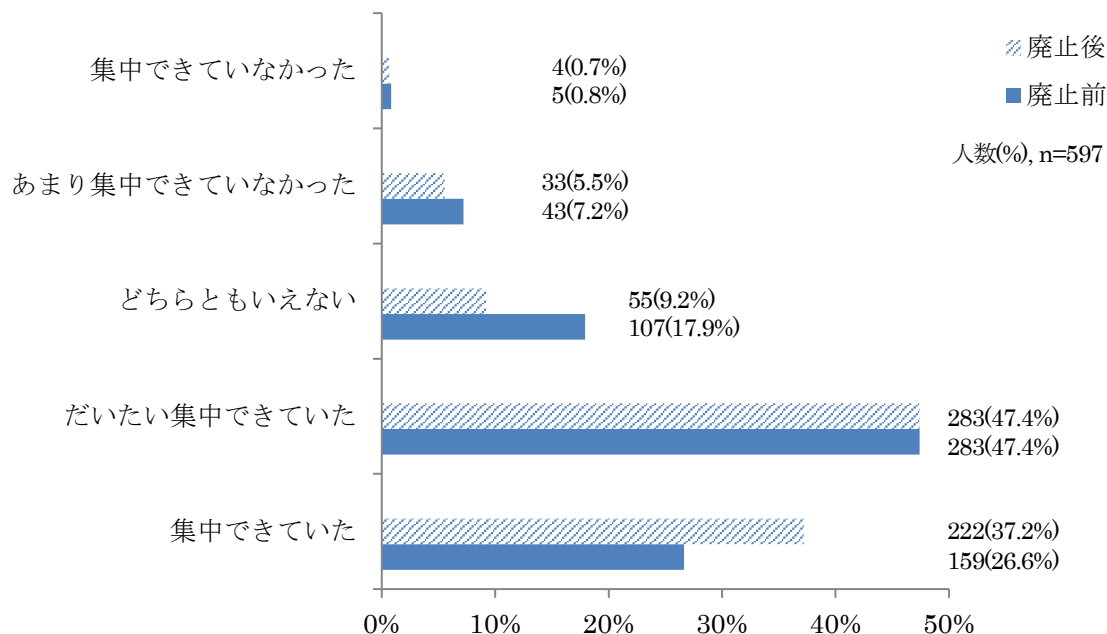


図2 授業への集中度 (午前)

2) 午後の授業

「午後の授業への集中度」について、廃止前・後ともに「だいたい集中できていた」が廃止前 288 名(48.2%)、廃止後 259 名(43.4%)で最も多く、次いで「集中できていた」が廃止前 162 名(27.1%)、廃止後 255 名(42.7%)で多く、部活動廃止前後において有意な差がみられた($p < 0.05$) (図3)。

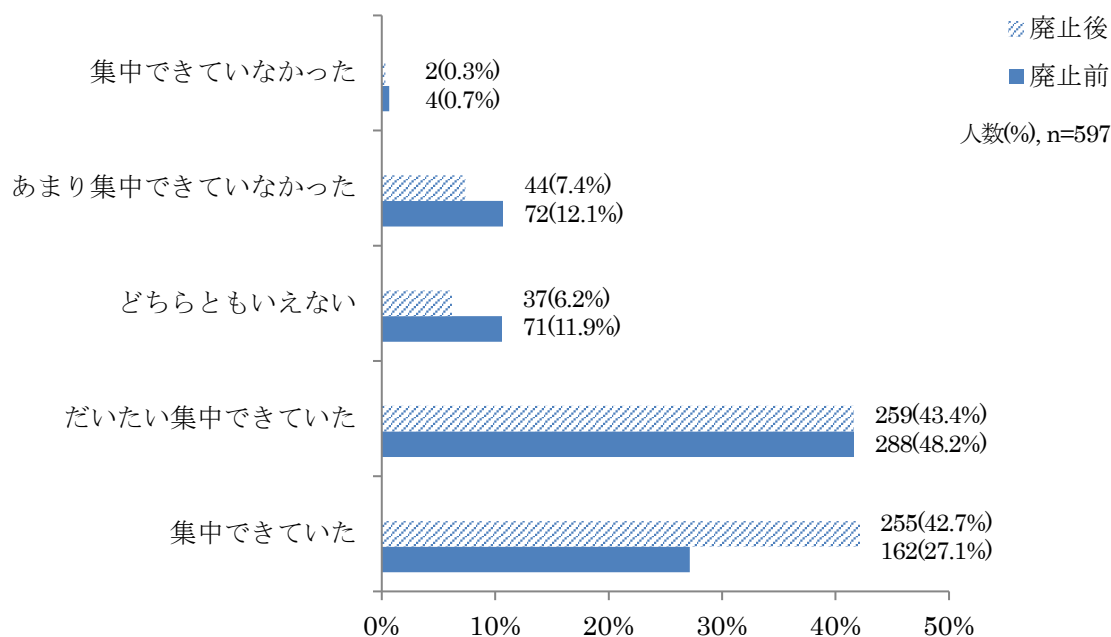


図3 授業への集中度 (午後)

(7) 提出物への取り組み

「提出状況」について、最も多かったのは廃止前・後ともに「提出していた」が廃止前 254 名 (42.6%)、廃止後 410 名 (68.7%) であり、次いで多かったものは廃止前・後ともに「だいたい提出していた」が廃止前 231 名 (38.7%)、廃止後 145 名 (24.3%) で、有意な差が認められた ($p < 0.05$) (図 4)。

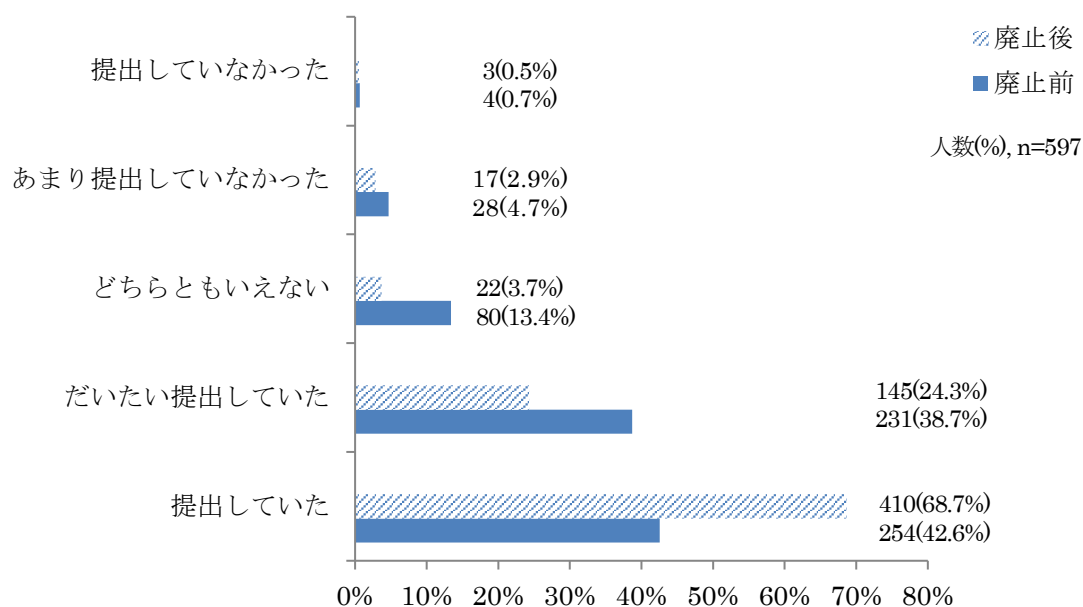


図 4 提出物への取り組み

(8) 1日の総部活動時間

1) 部活動のみの平日

部活動時間については、廃止前・後ともに「1～1.5時間」が最も多く、廃止前 466 名 (81.8%)、廃止後が 348 名 (61.1%) であり、部活動廃止前後において有意な差が認められた ($p < 0.05$) (図 5)。

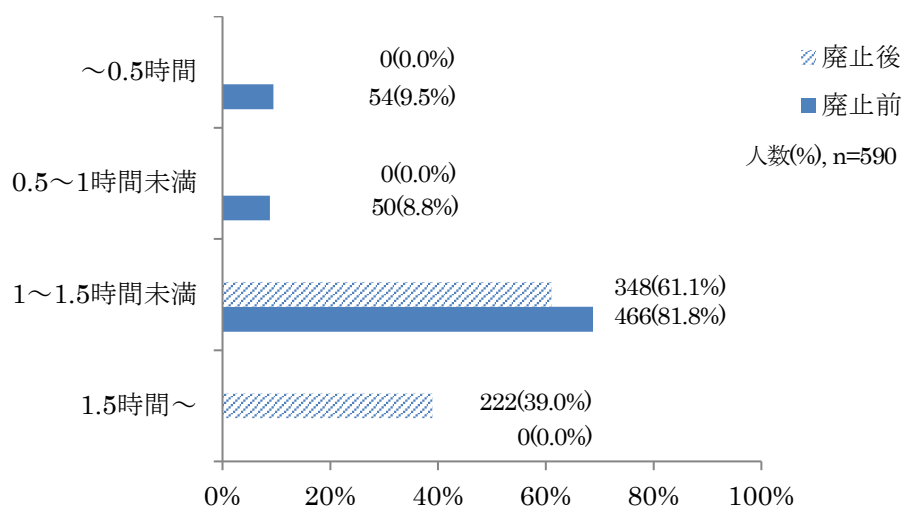


図 5 一日の総部活動時間 (平日)

2) 社会体育のある平日

部活動時間について最も多かったのは、廃止前は「3時間以上」374名(65.6%)、廃止後は「2～3時間」391名(69.1%)であった。部活動廃止前後において有意な差が認められた($p<0.05$) (図6)。

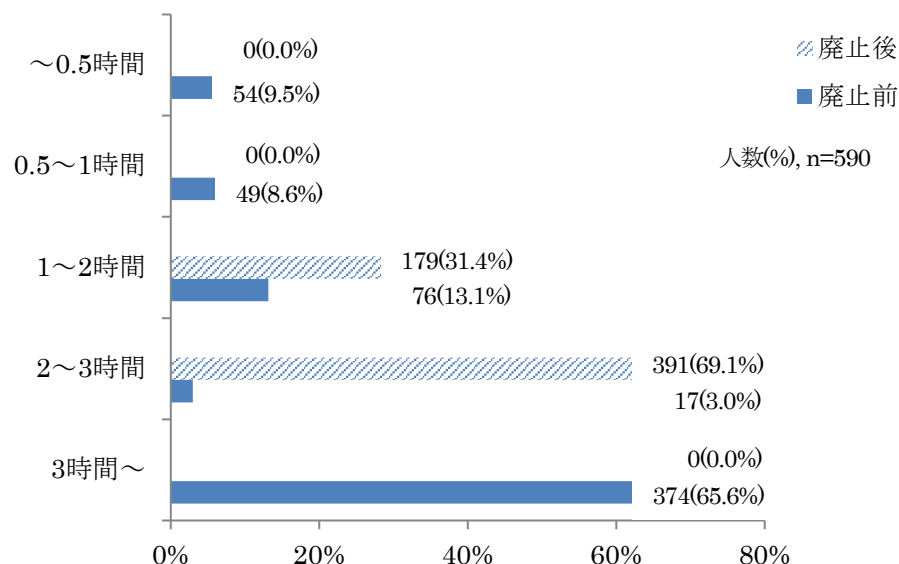


図6 一日の総部活動時間 (社会体育のある平日)

(9) 部活動に対する意識

1) 部活動の充実感

「部活動の充実感」については、廃止前・後ともに「充実していた」「まあ充実していた」と回答した者が多く、部活動廃止の前後で有意な差が認められた($p<0.05$) (図7)。

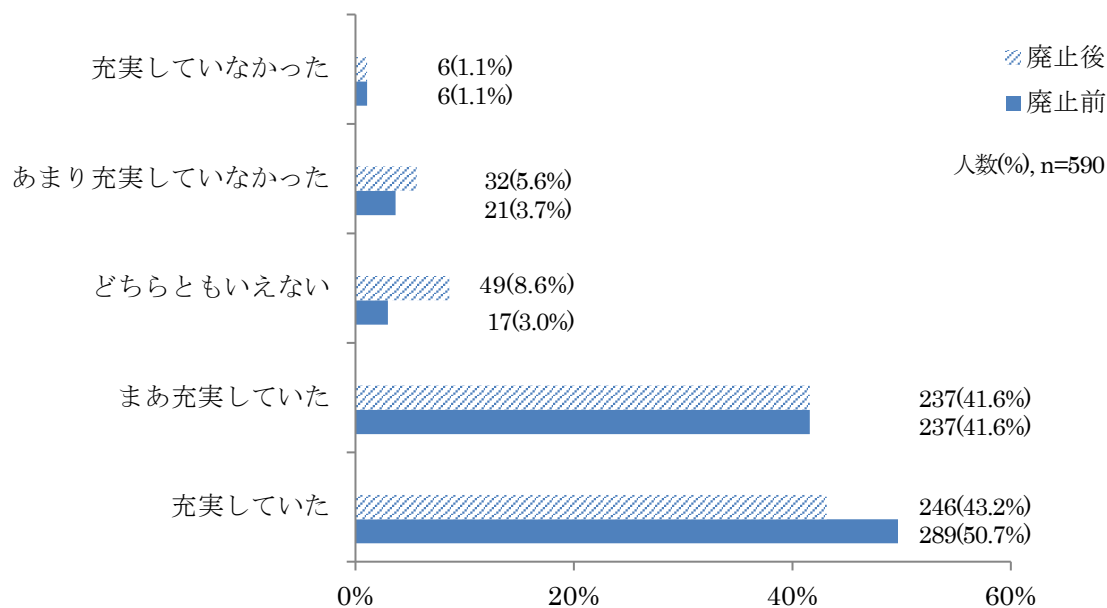


図7 部活動の充実感

2) 部活動に対する考え方

「部活動に対する考え方」について、最も多かったのは「学校での楽しみのひとつ」225名(39.5%)であり、次いで「仲間と協力するもの」113名(19.8%)、「技術向上のためのもの」103名(18.1%)であった(図8)。

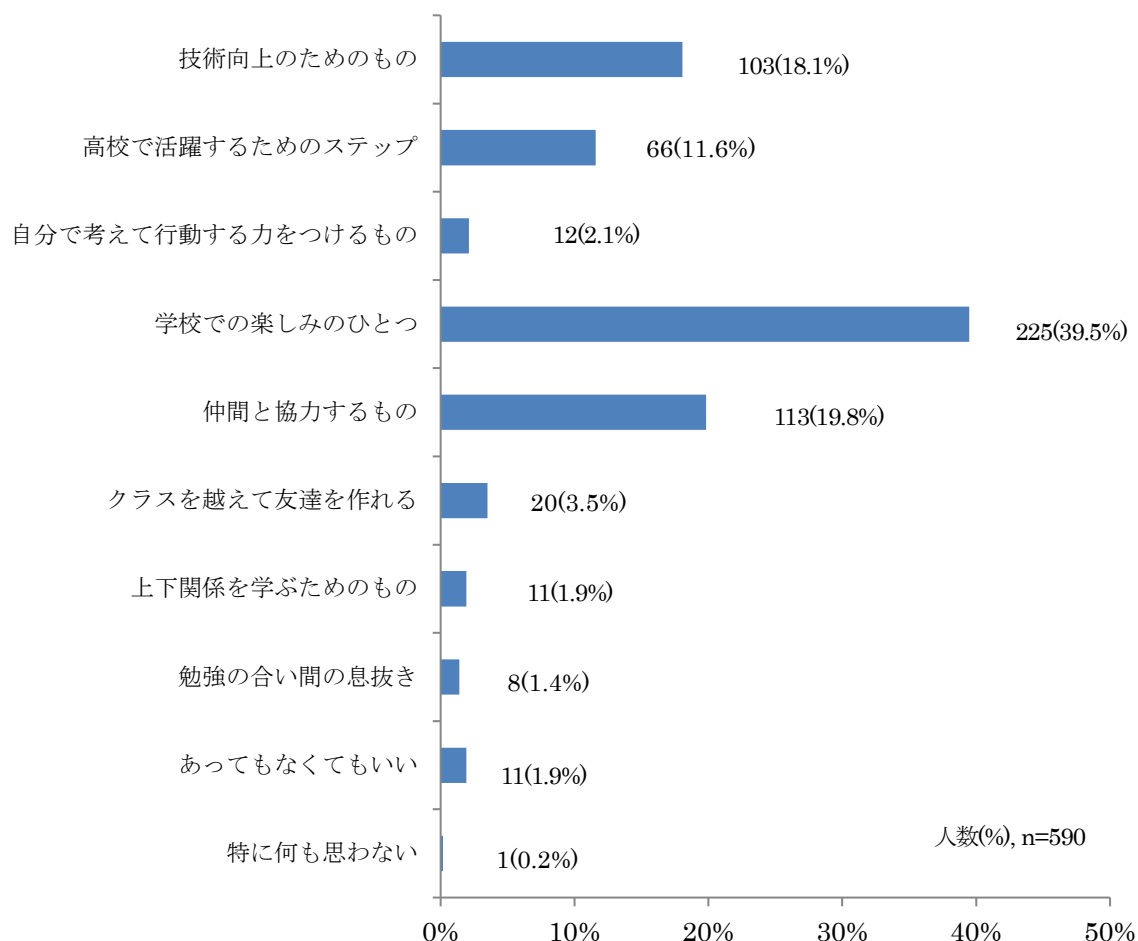


図8 部活動に対する考え方

3) 朝の部活動についての考え方

「朝の部活動の有無に関する考え方」については「どちらかといえばあったほうが良い」が259名(45.4%)で最も多く、次いで「どちらともいえない」152名(26.7%)、「どちらかといえばなくない」118名(20.7%)の順であった。

4) 朝の部活動継続校に対する意見

「現在、朝の部活動継続校に対して思うこと」については、「朝の部活動はやったほうが良い」が186名(32.6%)で最も多かった(図9)。次いで「継続できて羨ましい」106名(18.6%)、「県内で統一してほしい」77名(13.5%)であった。

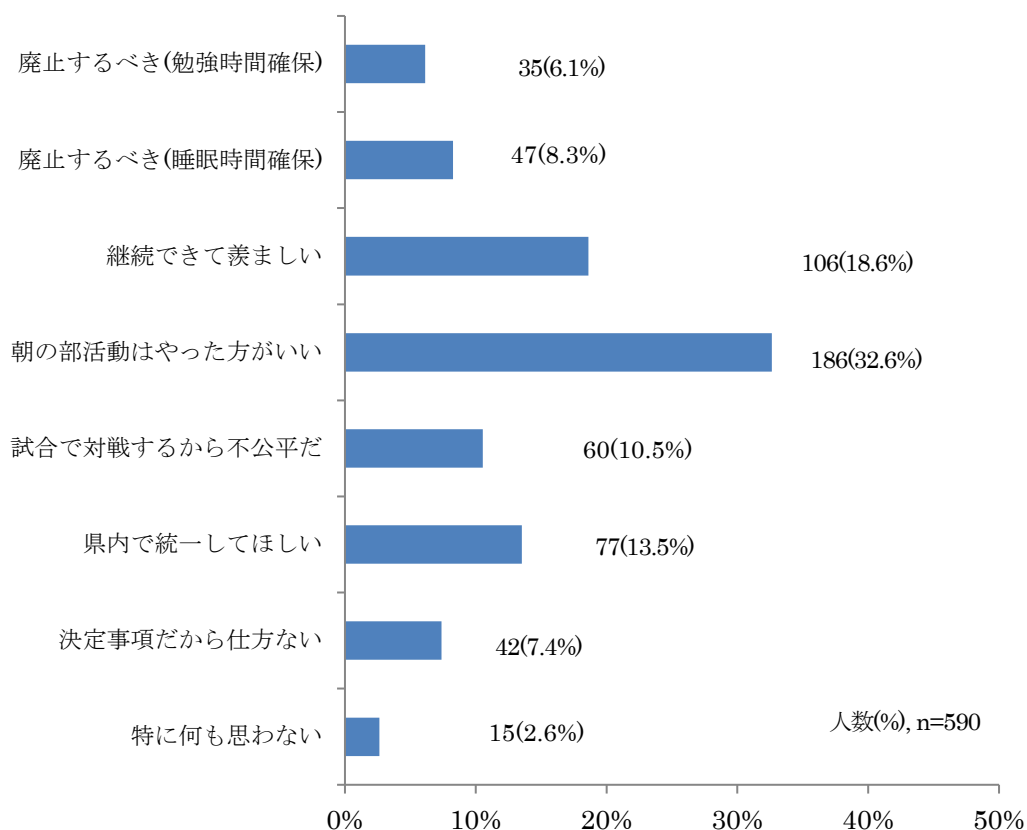


図9 朝の部活動継続校に対する意見

5) 睡眠時間、家庭学習時間の確保のための工夫

「睡眠時間、家庭学習時間の確保のために工夫していること」について、「ある」と回答した211名(37.0%)に具体的な内容(複数回答可)を尋ねたところ、「1日の中で勉強する時間帯を決めておく」が96名(45.5%)で最も多く、次いで「朝早く起きて勉強する」49名(23.2%)、「就寝時刻が遅かった日の翌朝は遅く起床する」29名(13.7%)の順で多かった。

考察

1. 部活動の活動状況

対象2校の部活動加入率は95%を超えており、部活動に対する意識が高いことが推測された。運動部加入率はA校69.8%、B校67.8%であり、いずれも県平均の60.1%¹⁾を上回っていた。部活動のあり方がより問題視されている運動部加入率の高さが、本調査結果に影響する可能性は否めない。

2. 朝の部活動廃止前と廃止後の比較

(1) 睡眠習慣

起床時刻、就寝時刻ともに、朝の部活動廃止前後で有意な差が認められ、廃止前から廃止後にかけて遅くなる様子がみられた($p<0.05$)。睡眠時間についても部活動廃止前後において有意な差が認められた($p<0.05$)。「7時間以上睡眠をとっている」とした生徒は廃止前 56.3%、廃止後 59.5%であり、改善傾向がみられたが、全国平均(62.2%)¹⁾を未だ下回っていた。

これらの結果より、朝の部活動のために早く起きていた時間を睡眠時間としていること、すなわち起床時刻の遅延によって睡眠時間を確保している生徒が多いのではないかと考えられた。夜更かし朝寝坊型への移行に繋がらないような保健指導などが必要と考えられた。

(2) 朝食の摂取率

朝食の摂取率については、廃止前、廃止後のいずれも8割以上の生徒が毎日朝食を取っていることがわかった。朝食の摂取頻度について、廃止前・後で「変わらない」と回答した生徒が558名(93.5%)であり、部活動廃止の前後において有意な差はみられなかった。これらの結果より、朝食については部活動廃止による影響は少ないと考えられた。

(3) 授業への集中度

授業への集中度については、午前・午後ともに「集中できている」「どちらかといえば集中できている」とした生徒は、午前では廃止前442名(74.0%)、廃止後505名(84.6%)、午後では廃止前450名(75.3%)、廃止後514名(86.1%)であった。いずれも廃止後が廃止前を上回っており、朝の部活動廃止の前後において有意な差が認められた($p<0.05$)。これについては、睡眠時間が7時間以上となった生徒が増えたことが影響していると推測される。起床時刻の遅延により、ある程度の睡眠時間が確保できるようになった。そのため、前日の疲労を次の日に持ち越す生徒が減少し、授業により集中できるようになったと考えられる。

朝の部活動後の1時間目の授業への影響について、教育委員会の調査によると、「どちらかといえばすっきりした気持ちで取り組めた」と回答した生徒はおよそ7割であった¹⁾。これは、授業の前の適度な運動・活動は、授業への集中度に良い影響を及ぼしている可能性があるということを示すものである。集中度の向上のために、朝の部活動がどのような影響を与えるのか、さらなる検討が必要である。

(4) 提出物への取り組み

提出物への取り組みについて、最も多かったものは廃止前・後ともに「提出していた」であり、廃止前254名(42.6%)、廃止後410名(68.7%)であった。次いで多かったものは、廃止前・後ともに「だいたい提出していた」であり、廃止前231名(38.7%)、廃止後145名(24.3%)であった。「提出していた」「だいたい提出していた」と回答した者は、廃止後(93.0%)に増加しており、廃止前(81.3%)より大きく改善されていた($p<0.05$)。この理由としては、朝の部活動をやっていた時間に提出物に取り組むようになったことが考えられた。今までは、前日に提出物をやらずに就寝してしまった場合、1時間目の前の朝読書の時間に提出物に取り組んでいるという生徒が少なくなかった(自由記

述による)。しかし現在では、たとえ前日の夜に提出物が終わらなくても、朝の部活動をやっていた時間を利用して取り組むことができるため、提出状況が向上したと推察された。

(5) 1日の総部活動時間

1) 1日の総部活動時間(社会体育がない日)

長野県独自の活動として、現在多くの中学校で実施されている「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」がある⁴⁾。長野県教育委員会の調査によると、長野県の運動部活動では、「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」と連携して活動する例が、学校ごとでみると約88%、部活動ごとでも約78.2%と非常に多くなっている¹⁾。部活動と社会体育の活動時間が長時間化すると、疲労が残ったまま登校することになるため、体調不良を訴える生徒が少なくない⁵⁾。これらの状況をふまえ、社会体育の有無を考慮し、総活動時間について検討した。

1日の総部活動時間(社会体育がない日)において、廃止前・後ともに「1～1.5時間」が最も多く、廃止前が466名(81.8%)、廃止後が348名(61.1%)であった。朝の部活動廃止前後で有意な差が認められた($p<0.05$)。1日の総部活動時間(社会体育のない日)の平均は、廃止前が1時間、廃止後が1時間22分であった。

全体的に活動時間が短いのは、調査実施の時期に関係があると考えられる。すなわち、調査を実施した11月の下校時刻は16時30分であり、放課後は15分ほどの活動時間しか確保できないため、短くなったと推測される。1日の総部活動の平均時間が長くなった理由としては、各学校の部活動延長制度が一因であると考えられる。長野県は日没時刻が早く、放課後の活動時間を確保することが難しい。朝の部活動が廃止された場合、活動時間の短縮はより顕著となる。そこで、各学校は、それぞれ定めた時間までの部活動延長を許可し、部活動時間の確保を図っている。ただし、これは保護者の承諾を得た生徒のみが参加できるものであり、強制ではないとされているが、調査を行った2校では部活動に所属している生徒全員が延長部活動に参加していた。部活動延長の制限は、A校は18時まで、B校は17時45分までであった。しかし、11月以降の長野県は17時頃に暗くなり始め、17時半を過ぎる時間帯には日が落ちて街灯なしでの下校は危険という状態である。仕事の終業時刻の関係もあり、すべての保護者が迎えに行くことができるとも限らないため、生徒の安全面を考慮すると、改善の余地があると考えられる。

2) 平日の1日の総部活動時間(社会体育がある日)

1日の総部活動時間(社会体育がある日)は朝の部活動廃止前後で有意な差が認められた($p<0.05$)。最も多かったのは廃止前が「3時間以上」374名(65.6%)であり、廃止後は「2～3時間」391名(69.1%)であった。1日の総部活動時間(社会体育がある日)の平均は、廃止前が2時間22分、廃止後が2時間であった。朝の部活動の廃止前後で社会体育の活動時間に変化はみられなかった。よって、社会体育がある日の部活動の平均時間が短縮化された理由は、朝の部活動の時間がなくなったためと推察された。

(6) 部活動に対する意識

「朝の部活動の廃止」について、「なくてもいい」という肯定者は123名(21.6%)、「あったほうが

いい」という否定者は295名(51.8%)、「どちらともいえない」は152名(26.7%)であり、朝の部活動は「あったほうがいい」と考えている生徒が過半数を超えていた。朝の部活動廃止により、睡眠時間の増加、提出物への取り組みの向上、授業への集中力向上など、生徒が実感している利点は多くみられた。一方、睡眠時間を増やしたり、授業に集中できるようになったりすることよりも、朝の部活動で感じる利点（早起きによる1日の充実、朝に運動することによる爽快感、長時間にわたる顧問による指導、技術・体力の向上）¹⁾の方がより重要であると考えている生徒が多いことが明らかとなった。朝の部活動の実施による充実感や満足度について、背景要因を含めた詳細な検討が今後必要である。

まとめ

朝の部活動の実施が中学生の心身の健康や生活リズムの定着にどのような影響を及ぼすのかを明らかにするため、朝の部活動の廃止前後の生活面や学習意欲の変化について検討した。結果として、朝の部活動廃止により、睡眠時間の増加、提出物への取り組み、授業への集中度の改善など、生徒が実感として得る利点はみられた。

一方、朝の部活動廃止への反対意見が過半数を超えたり、部活動に対する不満感をもったりする生徒も多くみられた。学校において、部活動の時間延長など、廃止後にもさまざまな工夫がなされているが、生徒の安全確保、指導時間の確保などの課題は多い。生徒の部活動に対する充実感を保ちつつ、課題の改善に向けた取り組みが必要である。

朝の部活動廃止前の生活の様子に関して、本研究により得られた結果は思い出し法によるものであった。このため、結果の解釈には限界がある。朝の部活動の廃止前と廃止後の各時期に調査を行い、それらの実態をふまえた検討や、運動部活動との関わりが大きい社会体育に対する意識や活動状況との関連について詳細に検討することを今後の課題としたい。

謝辞

本調査を実施するにあたり、調査へのご理解とご協力を賜りました中学校の諸先生方ならびに生徒の皆様へ心より感謝申し上げます。

注

- 1) 長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会「平成26年中学生期の適切なスポーツ活動の在り方について」<https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/sports-ka/goannai/shingikai/shingikai/sport/documents/h25-1-4.pdf>, 2014年11月25日閲覧.
- 2) 長野県教育委員会「平成25年長野県中学生期のスポーツ活動指針」

https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/sports-ka/sport/gakko/documents/3_05.pdf, 2014年12月8日
閲覧.

- 3) 長野日報「朝部活 「あった方がいい」」2014年10月3日.
- 4) 長野の子ども白書編集委員会『長野の子ども白書2014』（長野の子ども白書編集委員会, 2014）,
198.
- 5) 長野の子ども白書編集委員会『長野の子ども白書2013』（長野の子ども白書編集委員会, 2013）,
218.