

## 生徒と教師のための部活動改革

### ～部活動によって起きている問題とその解決法～

#### 1 アブストラクト

高等学校の部活動が中学校よりも厳しく、現行の部活動ガイドラインが適切でない可能性を疑問視し、調査を開始した。初期のガイドライン批判は、部活動負担の実態として生徒と教師の負担を軽減することを目指す研究に進展した。インターネットやアンケートを通じて問題点を明らかにし、具体的な改善策を模索した。現行ガイドラインの不十分さや、教師の指導方法についての課題が明らかになり、生徒の主体性を重視する改革案も提案された。

#### 1.2 キーワード

- 1) 部活動
- 2) 教員負担
- 3) 地域移行

#### 2 はじめに

2.1 探究のきっかけは高等学校の部活動が中学校のそれよりも厳しかったことであった。具体的には部活の時間が1時間以上延長、一週間あたりの活動日数の増加であった。その他にも我が仙台第三高校の一部の部活動で厳しい指導が行われていたことや退部者が多く出ていたという状況もあった(指導と退部の関係は明らかでない)。これを現在の高等学校における一つの問題であると捉え、調査を開始した。はじめは現在の部活動ガイドラインが現代の高校生に合っておらず、より適したものを作成する必要があるというのが班としての考え、行動方針であった。しかし、ガイドラインのそれぞれの項目における合理性は確かなものであり、考えを改めることとなった。その中で部活動の負担があるのは生徒に限らず、教師にも及んでいるということがわかり探究の目的を部活動関係が原因による生徒と教師の負担の軽減とし、それを達成できる方法の模

索を探究活動のメインとした。(図1)

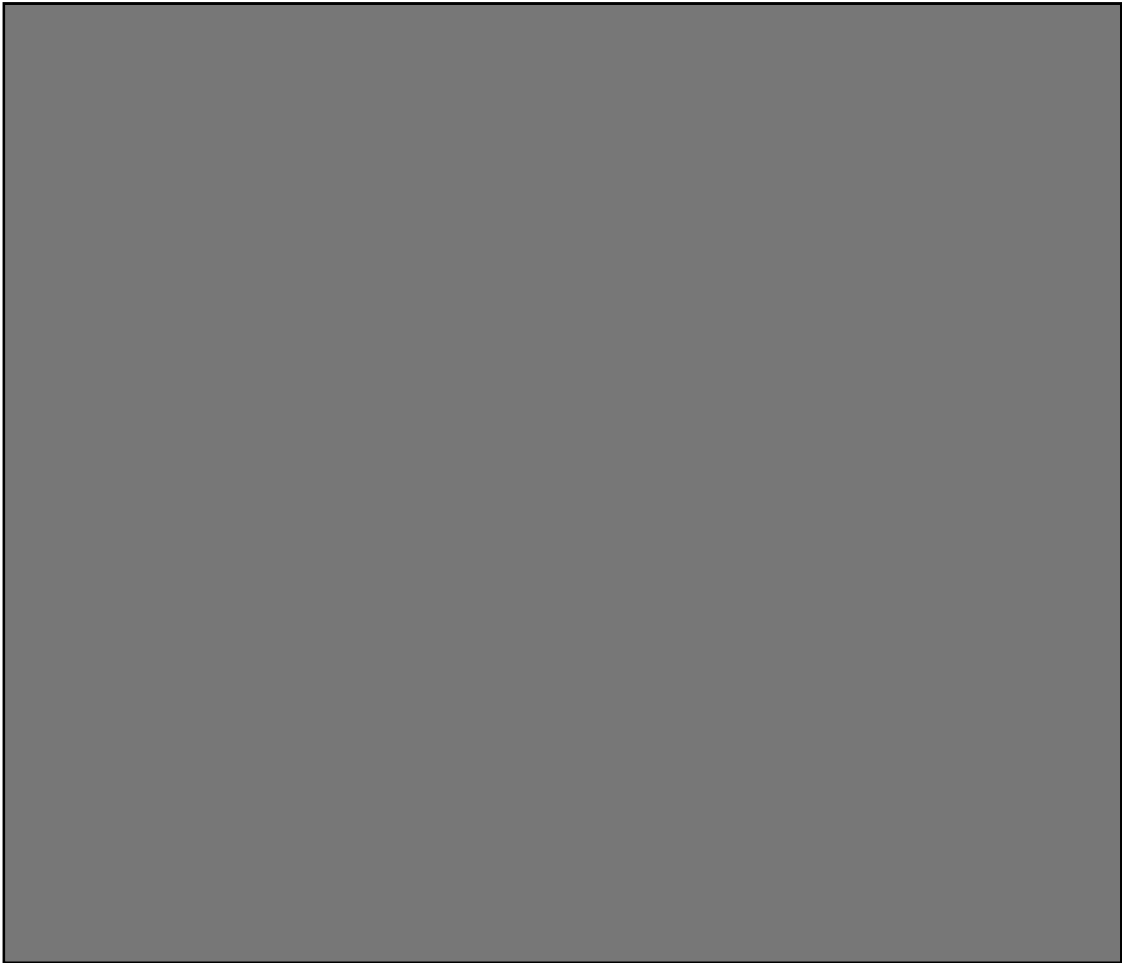


図1

### 3 研究方法

#### 3.1 研究方法の考案の過程

1) 主な情報源がインターネットであったことと班員全員があまり考えたことのない分野での探究テーマであったため、まず現状の把握を一番にするべきとした。軽く調査をし、日本国内で似たような状態にある場所は珍しくない(研究過程で後述)ことがわかり研究の方針を計画した(図2)。

#### 3.2 研究方法の解説

##### 1) 現状の問題点について調査

インターネットや図書、先行研究者へのインタビューなどを通して現状の問題やそれを引き起こしている原因、その影響などを調査する。

この際得られた情報を実証するなどして確認する必要があると判断した場合、アンケートなどでさらに調査をする。

##### 2) 解決法の考案、調査

問題点を踏まえて、すでに行われている解決法を調査したり、自分たちで新たな解決法を模索する。

##### 3) 解決法が適切であるかの調査

考えた解決法が本当に必要なものか、問題を解決することができるのか、実現できるのかなどについて、班員以外の人間からアドバイスを貰う。

適切でないと判断された場合、再度問題点の調査から始める。

#### 4) 実行に向けて精査

再度なにか問題点などがないか精査する。

### 4 研究過程

4.1 研究過程は上図(図2)のようであった。以降は時系列の順で述べる。

#### 1) インターネットで情報収集

部活動ガイドラインでは、休養日の日数、一日当たりの活動時間、朝練など様々な事柄に関して言及されていることが分かった。私達が注目した方針は、休養日は平日と学校の休養日(以下、休日と表記)に一日ずつであること、一日あたりの活動時間は平日は2時間、休日は3時間であること、朝練などは原則として禁止であること、であった。これらは当時、問題であると考えていたものに対して、あるべき状態を示すものだったからである。

「学校運動部活動指導者の実態に関する調査」によれば、ガイドライン(平成三十年度のものを参考にしているが、現在で最新のガイドラインと休養日に関する方針は変わっていない)休養日に関する方針を遵守しているのは中学校では80.6%であったが、高等学校においては40.8%であったという。また、活動時間においては週当たり11時間を活動時間の上限とみなすと(平日は4日、休日は1日活動するとし、それぞれ定める活動時間の上限まで活動するとすると週当たり11時間が活動時間の上限と考えられる)、中学校で41.9%、高等学校で74.2%が遵守できていなかった。(図4)は一週間あたりの活動時間と休養日を円グラフにしたものである。

#### 2) ガイドラインがあっていない可能性の調査

仙台第三高校(以下、三高と表記)では文武両道を掲げており、また進学校でもあることから部活動が厳しくなっているのかと考えていたが、全国的に部活動ガイドラインを遵守せず活動していることがわかった。国として方針を提示しているのにも関わらず、ここまで遵守されていない、されてこなかったということはそもそも部活動ガイドラインが間違っているのではないかと、という考えから、部活動ガイドラインは現代の高校生、中学生にあっていない可能性を調査するという班での方針を設定した。

#### 3) 生徒へのアンケート

三高の生徒に対して平日の活動日数、朝練、昼練などの実施状況、休日の活動日数、休日の活動時間、部活動についての要望(自由入力)の5つの事項についてアンケートした。目的は現状の把握である。運動部では、野球部、陸上部、卓球部、女子バレー部、男子バレー部、女子バドミントン部、フェンシング部、女子硬式テニス部、ラグビー部、ソフトテニス部、サッカー部の11の部活動、文化部では、放送部、語学部、将棋部、新聞部、吹奏楽部、自然科学部、茶道部の7つの部活動から回答を得られた。

平日の活動日数では、運動部では3つ、文化部では2つの部が休みなく5日活動していた(図5)。休日の活動日数では、運動部では5つ、文化部では1つの部で休みなく2日活動していた(図6)。休日の活動時間は運動部は3時間以上から5時間未満に収まっており、それ以上はいなかった。文化部は吹奏楽部と自然科学部のみ活動していた(図7)。朝練と昼練においては、運動部は5つ、文化部では2つの部で行っていた(図8)。

#### 4) 運動強度の測定

運動部と一口に言っても様々であり、当然練習も異なる。であれば部活によって適切な練習時間というものも異なるはずで、部活動ガイドラインで一律に方針を立てるとするのは間違っていると考え始め、運動部に対して運動強度(注を参照)の測定を計画した。各部活動に調査をしに行き、活動中の心拍数を計測し、運動強度を計算する。信頼性のあるデータの収集方法を出せず断念。方針を変更することとした。

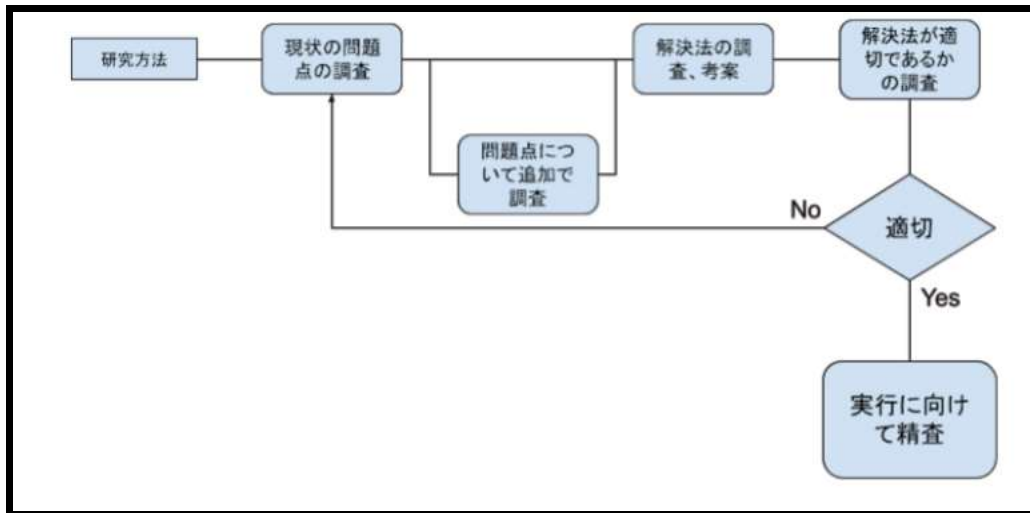


図2

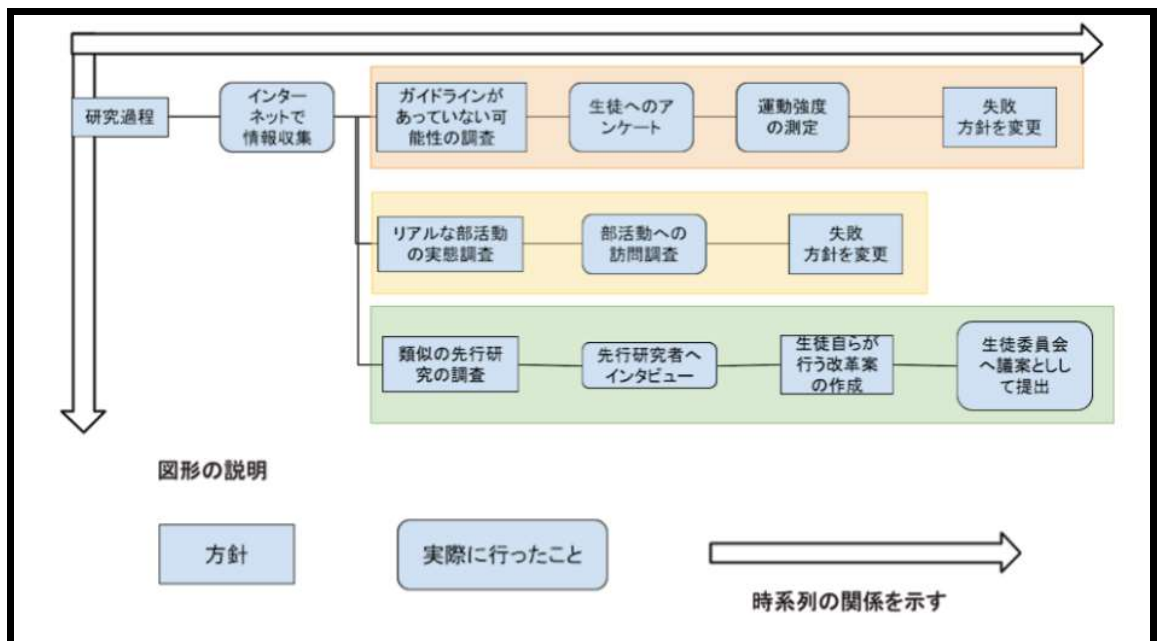


図3

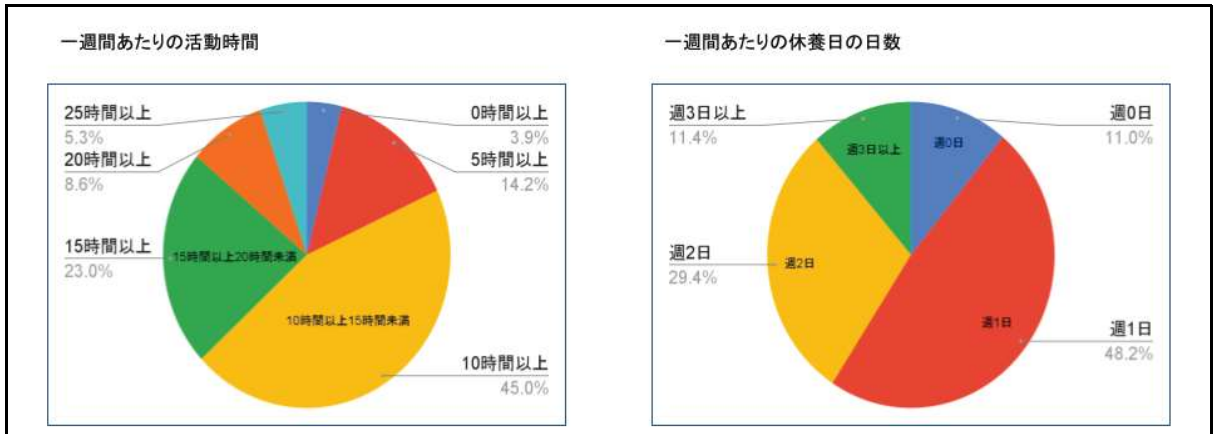


図4

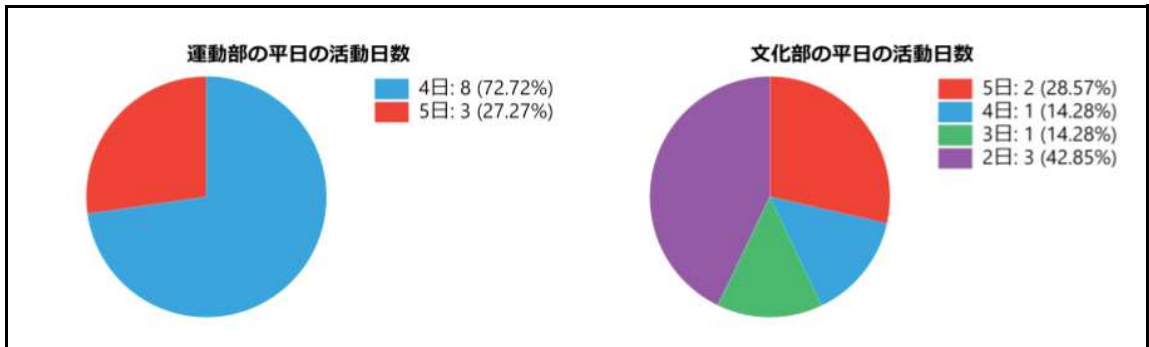


図5

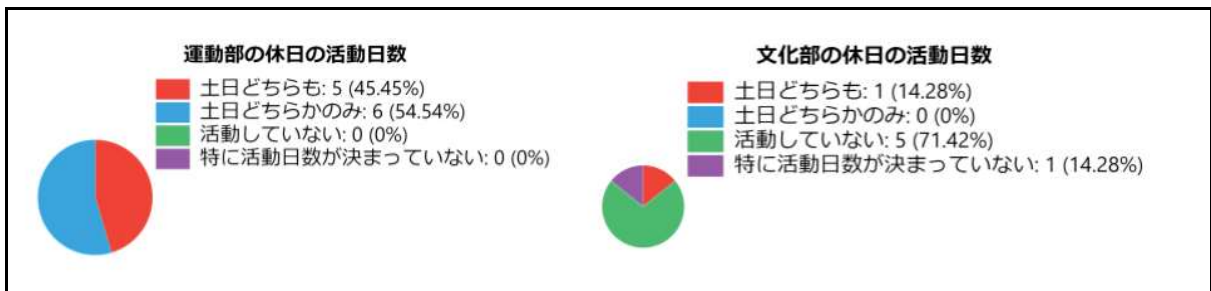


図6

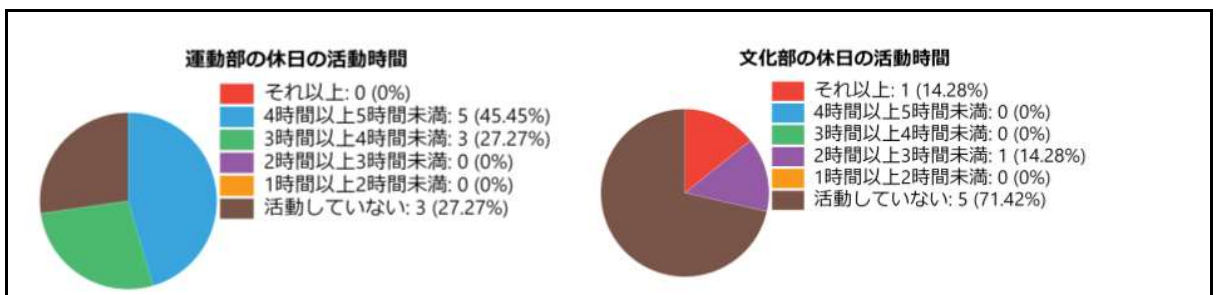


図7

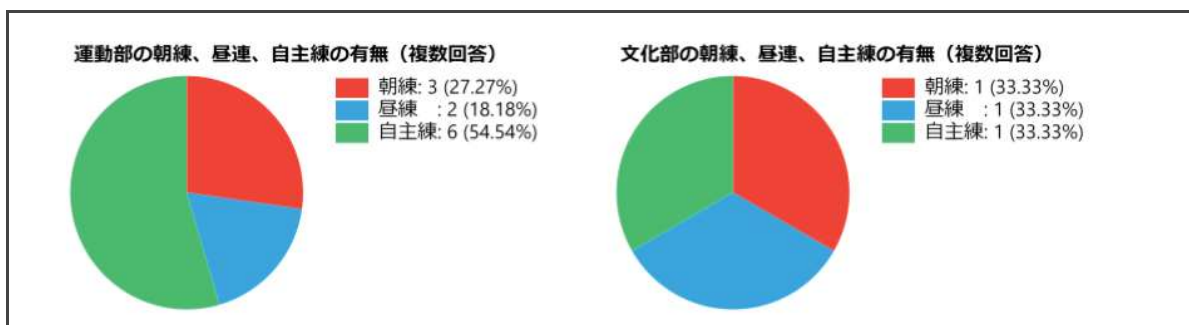


図8

#### 4.2 リアルな部活動の実態調査

##### 1) 部活動への訪問調査

手がかりを得ることを目的として夏季休業中に運動部、文化部に訪問調査をすることを計画した。しかしながら、調査に応じてくれる部が少なく断念。方針を変更することとした。

#### 4.3 類似の先行研究の調査

1) 古川卓也氏(大阪成蹊大学スポーツイノベーション研究所研究員)にインタビューを行った。目的は探求テーマの課題解決のためのアドバイスをもらうことと自分たちの知識が間違っていないかの確認である。以下は得られた知見である。

2) 保護者と生徒の熱意の差が問題でそれに学校側が板挟みになっている場合がある。顧問としては、部活動は教育の一環であるのでそれを減らすことを嫌っている場合がある。

生徒が主体的な活動をできていない場合がある。

ガイドラインを制度化するという方法があるが、調査する組織が現状居ない。

高校体育連盟などがあるが、それに所属しているのは教師であることが多いため、「教師のための部活動改革」の達成ができない。

部活動をオープンな組織にすることが重要。

3~4割の先生が地域移行がなされても指導を続けたいと答えており、そこまで多くない。

#### 4.4 生徒自らが行う改革案の作成

1) インタビューを経て、生徒が活動時間や活動日数に対してはあまり文句を言わず、顧問の指導に対しては不満をいうことがあったことと、生徒の主体的な姿勢と部活動に所属する生徒と顧問以外の部活を監視する役割を持つ第三者が必要ということから、生徒から顧問に対して生徒会を通してフィードバックできる仕組みを作ろうと考えた。具体的には1~2か月ごとの全校に対してのアンケート、必要に応じて、個人に対してのアンケートや活動の様子を調査するといったものである。生徒の主体性が守られるようにし、顧問とのトラブルの早期発見、早期解決ができるようにするという狙いがある。生徒会に議案として提出する際に先生から助言をいただき、見送ることになった。

#### 4.5 班としての考察

1) 部活動改革の方法として地域移行は適していないということが分かった。そもそも地域移行は部活動ガイドラインによれば中学校から部活動改革をすとあり、高校はその次になっている。そのうえ、高校は状況に合わせて行うことになっているので、その分実行までに時間がかかってしまう。そのため高校にとっては、地域移行という方法は時間

のかかる即効性のない方法なのである。また、古川卓也氏によれば、地域移行をする上で欠かせない民間の団体や、企業にとって、地域移行というのはあまり利益を見込めるものでないため参入しづらいビジネスであるという。これは特に中学生にいえることだが、中学校では月々に回収する部費などの概念がないことが多い。一方、企業団体では月謝などがあるのが一般的であり、これが生徒、保護者にとっての障壁となってしまう恐れがあるのだという。また、図1のように地域移行をしたにもかかわらず、それにより新たに発生した業務により結局負担が減らないということも起きている。したがって、教師の負担軽減と生徒のより健全な活動を目指す上で地域移行は適切でないといえる。ここで負担軽減でなく、活動環境の改善という面での改革を考えると、問題の一つであった顧問の「厳しい指導」があげられる。これを予防、解決するためにはそれを呼びかけ、問題発生時には行動する、一種の抑止力となるような機関、あるいは組織が必要である。この機関、組織を置くのは校内であるべきだろう。外部に置く場合、民間は先に述べたように利益が望めないために適切ではない。また、部活動に関連する団体である様々なスポーツの大会を管理している高校体育連盟などは高等学校や中学校の教師が一部構成している。そこに仕事を与えることは教師の仕事を増やすことと同義であり、探究テーマである「教師のための部活動改革」に反するためである。校内に置くこととなる場合、できるだけ教師の負担を増やすことは避けたいため生徒主体の組織が良いと考える。また、完全に新しく組織を新設するよりも生徒会に役割を与える、あるいは生徒会内で新たに担当する係のようなものを作成すると多少なりとも手間は省けると考える。これは学校内でのことを管理するという経験が生徒会にはあるためでありそのノウハウを生かすという狙いがある。班の考察で述べたような機関、組織を作るうえで、調査をする方法と、問題と考える基準の公安が課題である。方法については、具体的には頻度、範囲、方法が考えられる。グーグルフォームといったもので効率的に情報を集めることはできるが、結局は人の手でチェックするため情報の量には気を配る必要がある。一か月に一回、全校生徒に対して、フォームで調査するにしてもその情報量は膨大であり、そこに記述で回答するものなどあれば、どうなるかは火を見るより明らかである。かといって、頻度を減らしたり、範囲を全校から、無作為に選んだ生徒にした場合は情報量は少なくなるが、異変に気づけなくなるかも知れない。このバランスをどうするか一つ目の課題である。問題と考える基準については、パワハラやいじめと判断するときにいわれるのが「いやだなと思ったら」であるが、これをそのまま採用するのは気が引ける。一歩間違えば顧問の指導に制限をつけるようなものになってしまい、精神的な負担が生じる可能性があるからである。よって、これらが校内からの解決を目指すうえで、解決策を模索すべき課題である。

#### 4.5 考察

##### 1) 調査内容について

部活動ガイドラインが国から方針として出されているにも関わらず、多くの学校で守られていない現状があることがわかった。三高でとったアンケートでは休養日の日数を増やしてほしい、といった部活動の時間を短くしてほしいという回答はあまりなくといった顧問に対する改善の要望があった。それ以外には、生徒においては顧問とのトラブルが、教師においては土日における給料の少なさなど、部活動に関連して多くの問題が発生してしまっているのが現状の問題である。ここで意外であったのは、部活動ガイドラインを守れていないのが、今の現状であるが生徒はそれに対してあまり不満を持っていないことである。要因としてはいくつか考えられる。一つはそもそも部活動ガイドラインを知らないという可能性である。当然ではあるが、今の状況がおかしい、間違っているといった認

識がなければ不満に思うこともない。ガイドラインで望ましい部活動のあり方を知らなければ、不満が出ないのも頷けるだろう。それと関連して、今の活動状況に慣れてるということも考えられる。それにより現状を変える必要がないものと認識している可能性も考えられる。また、大会などで勝ち上がるためにはより多くの練習時間が必要というのもあるだろう。この調査では理由までは収集しなかったため、述べた要因はあくまで推測であるが、生徒、部によって部活動に対しての姿勢は様々であると言えるだろう。顧問に関しての要望であるが、その殆どが厳しい指導についてであった。練習が厳しい、というよりはむしろ急に怒られるというような、言葉を選ばなければパワハラが行われていることに対しての要望であった(当初は活動日数や活動時間に関連するものの改善を最優先としていたため、先送りにしていたが最終的に最優先事項となった)。これの解決にあたっては、例えば叱責に関するものであった場合、その叱責が正当であったかを判断する必要がある。しかし、それをどう判断するかが課題である。また、今は教員不足の時代であるのに、教員が生徒の敵のようにみなすような行為はさらに教員不足を加速させる恐れもあるため、繊細な問題であると言える。

#### 2) 部活動ガイドラインの改善案について

あまりに守られていない現状から部活動ガイドラインが身体的な成長を考慮できておらず少なくとも高校生にあっていないのではないかと考えていたが、それは間違いであったと考える。そもそも、部活動ガイドラインは競技レベルに関わらず適用されるものとしている。競技レベルが大きく異なれば、所属する生徒の身体能力は大きく異なっている。それを一律に扱うといっているということは身体能力が大きく異なっても部活動ガイドラインの方針を守るべきということになる。すなわち、しっかりと考慮されていたわけである。

#### 3) 地域移行の現状とその難しさについて

活動時間に対して考えられる解決策として、部活動の地域移行が考えられる。しかしながら、現在のガイドラインでは地域移行は中学校から始め、高等学校はその事情にあった対応を取る、と述べられており、これは高等学校での地域移行は中学校の後かつ事情を踏まえるという2つの段階が必要であり、これらは長い時間を要するものであると容易に考えられる。また、地域移行をする上で欠かせない民間の団体や、企業であるが古川拓哉氏によれば、地域移行というのはそのような団体、企業にとってはあまり利益を見込めるものでないため参入しづらいビジネスであるという。したがって、地域移行は部活動改革においては実現性の低いものであると言える。

#### 4) 部活動の透明化と必要な取り組み

当初は生徒、教師どちらにとっても利益ある改革を行いたいと考えていたが、少なくとも高校在学中では難しいと考えた。私は、やりたいスポーツなどを人とのトラブル、特に顧問とのトラブルなどが原因で退部し、辞めることになるのが残念だと考えていた。そこで外部にそのような問題を解決することのできる機関をつくる、あるいは既にある機関に役割を与えようと考えた。実際、部活動という組織はかなり閉鎖的なものであり、改善の必要がある点であった。ここで適切であると考えられる機関は、主に生徒により運営されている機関である。なぜなら、例えば、様々なスポーツの大会を管理している高校体育連盟などは高等学校や中学校の教師が一部構成しているため、そこに仕事を与えることは教師の仕事を増やすことと同義であり、探究テーマである「教師のための部活動改革」に反するためである。また、生徒の主體的な部活動の運営を目指すためにも重要なことであると考えられる。



## 5) 班としての課題

班の考察で述べたような機関、組織を作るうえで、調査をする方法と、問題と考える基準の公安が課題である。方法については、具体的には頻度、範囲、方法が考えられる。グーグルフォームといったもので効率的に情報を集めることはできるが、結局は人の手でチェックするため情報の量には気を配る必要がある。一か月に一回、全校生徒に対して、フォームで調査するにしてもその情報量は膨大であり、そこに記述で回答するものなどあれば、どうなるかは火を見るより明らかである。かといって、頻度を減らしたり、範囲を全校から、無作為に選んだ生徒にした場合は情報量は少なくなるが、異変に気づけなくなるかも知れない。このバランスをどうするかが一つの課題である。問題と考える基準については、パワハラやいじめと判断するときにいわれるのが「いやだなと思ったら」であるが、これをそのまま採用するのは気が引ける。一步間違えば顧問の指導に制限をつけるようなものになってしまい、精神的な負担が生じる可能性があるからである。よって、これらが校内からの解決を目指すうえで、解決策を模索すべき課題である。

## 6) 今後の課題

生徒、保護者、顧問(教師)の誰にとっても利益がある、あるいは損失が起きない改善方法を考える必要があると考える。なぜなら改革には納得が必要であるからである。部活動というものは昔から行われてきたものだが、今回の探究活動で判明した問題点の多くは最近になって改善すべきであると認識されたものだ。今のやり方は長く続いてきたものであり、長く続いてきたのは変えるべきと思われてこなかったということだ。それを今になって、変えなければならぬといっても受け入れられにくく、どう納得させるかというのが難しい点である。

## 5 おわりに

### 5.1 感想

振り返ると、思うようにいかなかった研究活動であったと思う。やりたいことがあっても、高校生という制限のために規模の大きい実験などができなかった。信頼性のあるデータを得るためには多くの場合からデータを得る必要がある中でのその制限の影響は大きかった。また、班員との連携ができていなかったというのもあると思う。私たちの班は4人班であったが、基本的に私だけがポスター作製などを行っている状態になってしまっていた。役割分担などがしっかりできていなかったためだと思う。今回の失敗を経験として次に生かしていきたい。

### 5.2 謝辞

本探究を進めるにあたり、大阪成蹊大学スポーツイノベーション研究所研究員 古川拓哉氏には、多大なご助言をいただきました。心から感謝いたします。丁寧に指導して下さいました先生方に感謝します。本当にありがとうございました。

## 6 注

### 6.1 部活動ガイドライン

1) スポーツ庁が策定したもので、学校部活動の適正な運営や効率的・効果的な活動の在り方とともに、新たな地域クラブ活動を整備するために必要な対応について、国の考え方を提示するものである。現在では令和四年度の物が最新。活動時間や休養日の設定の基準については「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について」(公益財団法人日本スポーツ協会)の「行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ外傷・障害やバーンアウトのリスクが高まり、体力・運動能力の向上につながらず、具体的には、休養日を少なくとも1週間に1~2日設けること、さらに、週当たりの

活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましい」という提言が基準になっている。

2) 競技力の低下や、活動したい生徒の希望を抑える可能性については、何よりもケガをしないことが大事としながら、短時間で効果が得られ、生徒のニーズにあった活動を行うことで競技力の低下や希望の抑制をできるだけ防ぐとしてある。

#### 6.2 スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について

1) 研究等が競技レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえて、「休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらに、週当たりの活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましい」としている。

#### 6.3 学校運動部活動指導者の実態に関する調査

1) 母数は189校、2704人である。

#### 6.4 運動強度

1) 運動の指導を行なうとき、どれくらいの強さの運動を、どれくらいの時間と頻度で行なうかの目安となるもの。最大の運動の強度を100%としている。運動強度が60～70%のあたりから有酸素運動から無酸素運動になる。

2) 運動強度 心拍数から限界の何割の運動をしていたか

$(\text{心拍数} - \text{安静時心拍数}) \div (\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数}) \times 100$

3) 目標心拍数 限界の何割の運動をしたいときの心拍数

$\text{運動強度} \times (\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数}) + \text{安静時心拍数}$

4) 推測される最大心拍数 220 - 年齢

#### 6.5 古川拓哉氏

1) 古川卓也氏は「部活動の政策に対して保護者がとる態度と、その要因」「部活動改革における地域移行」「民間団体、企業における地域移行」の三点について主に研究している。

#### 6.6 パワハラ(パワーハラスメント)

1) ここでは言動により、生徒が身体的、精神的に苦痛を受けることと考えている。詳しい定義などは参考文献(7.10)を参照されたい。

## 7 参考文献

### 7.1 [学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン\(令和4年12月\):スポーツ庁](#)

1) [学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン\(2022/4 スポーツ庁 PDF\)](#)

### 7.2 [学校運動部活動指導者の実態に関する調査](#)

1) [学校運動部活動指導者の実態に関する調査報告書\(2021/7 日本スポーツ協会 PDF\)](#)

### 7.3 [運動強度とは | 健康長寿ネット](#)

7.4 [「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について\(文献研究\) \(2017/12/18 公益財団法人日本体育協会 PDF\)](#)

7.5 [心拍数と運動強度 | 健康長寿ネット](#) (2023/7/12 公益財団法人長寿科学振興財団)

7.6 [部活動 中学4割、高校7割が「時間超過」実態調査で\(2021/7/15 朝日新聞\)](#)

7.7 [有酸素運動と無酸素運動の違いを知っていますか? | POWER PRODUCTION MAGAZINE\(パワープロダクションマガジン\)](#) (江崎グリコ株式会社)

7.8 [教師を取り巻く環境整備について緊急的に取り組むべき施策（提言）](#)（2023/8/23 中央教育審議会初等中等教育分科会 質の高い教師の確保特別部会）

7.9 [学校部活動と地域のクラブ活動等のガイドライン - 宮城県公式ウェブサイト](#)

1) [学校部活動と地域のクラブ活動等のガイドライン 第1版](#) (2023/3 宮城県・宮城県教育委員会)

a. 7.10 [職場におけるハラスメントの防止のために\(セクシュアルハラスメント/妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメント/パワーハラスメント | 厚生労働省](#)

i. 1) <https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000595790.pdf> (2020/2/14 厚生労働省雇用 環境・均等局雇用機会均等課出入国在留管理庁在留管理支援部在留管理課)