

「部活動における安全指導の状況と課題」

——現代にあった安全指導の普及を考える——

平成22年度山形県高体連研究部会

1 はじめに

当研究部では平成7年に「部活動安全指導の手引き」を作成し、全県の高等学校に配布した(活用を促した)という経緯があります。それは部活動指導上の全体的な留意事項と各競技毎(34専門部)の指導事項から構成されており、部活動指導者の貴重なバイブルになることを期待され発刊されました。

今回の研究では、「手引き」が発刊されてから15年以上経ち、社会状況も大きく変化(携帯電話やインターネットの普及率の増加)している中、本県の現在の状況に合わせた「安全マニュアル」を体系化できないかと考えました。また、「安全」に対する意識調査も含め、「健康と安全」に関わる部活動実態調査を行い、それを検証することで、本県での課題や事故への対処方法、安全に関する役立てほしい情報など当研究で模索しながら、研究を進めていくことにしました。

2 研究方法

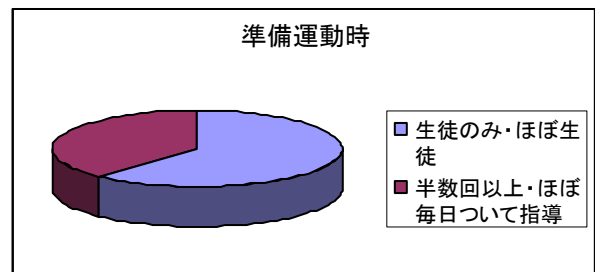
- (1)! 調査方法 質問紙によるアンケート調査(無記名方式)
- (2)! 調査対象 山形県立高等学校の運動部活動顧問(回答数65校、719名)
- (3)! 調査期間 平成20年10月～12月
- (4)! 調査内容
 - ①部活動実績、顧問の年代、指導年数、経験の有無
 - ②部活動状況(毎日の部活動状況と活動内容など)
 - ③けが、傷病の状況と栄養指導状況
 - ④その他

3 調査結果

(1)通常の部活動の中で指導者(顧問)がついて活動している状況について

【準備運動時】

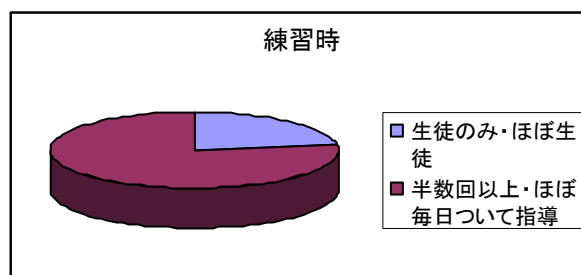
- A:生徒だけで行っている、もしくはほとんど生徒だけで行っている 62%
- B:半数回以上、ほぼ毎日について指導している 38%



【練習時】

A:生徒だけで行っている、
もしくはほとんど生徒
だけで行っている 23%

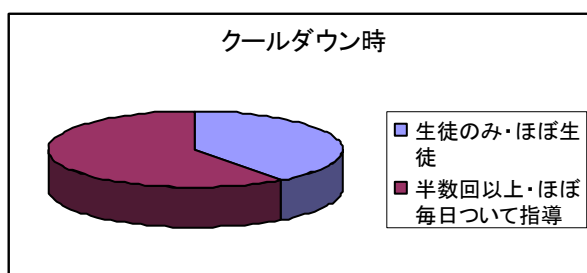
B:半数回以上、ほぼ毎日
ついて指導している 77%



【クールダウン時】

A:生徒だけで行っている、
もしくはほとんど生徒
だけで行っている 40%

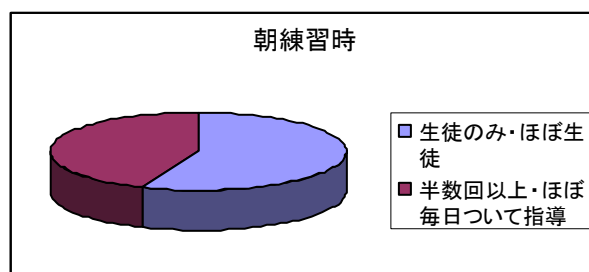
B:半数回以上、ほぼ毎日
ついて指導している 60%



【朝練習時】

A:生徒だけで行っている、
もしくはほとんど生徒
だけで行っている 56%

B:半数回以上、ほぼ毎日
ついて指導している 44%



(2)活動について

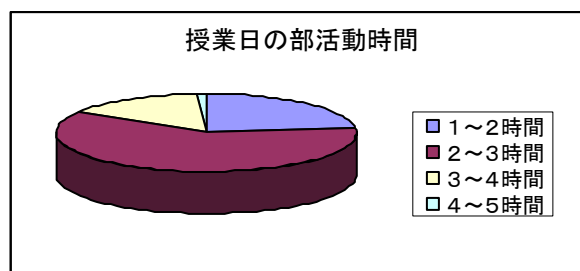
【授業日の部活動時間】

A:1～2時間 23%

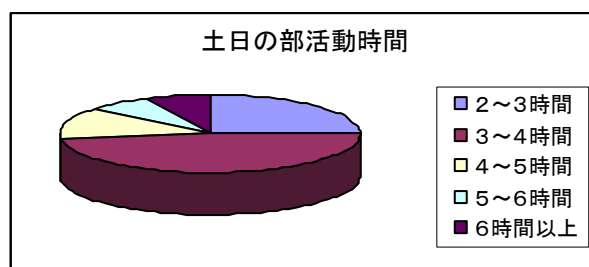
B:2～3時間 61%

C:3～4時間 15%

D:4～5時間 1%



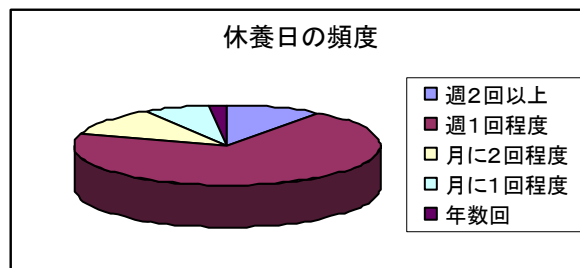
【土日の部活動時間】



A: 2～3時間	25%
B: 3～4時間	48%
C: 4～5時間	13%
D: 5～6時間	7%
E: 6時間以上	7%

【休養日の頻度】

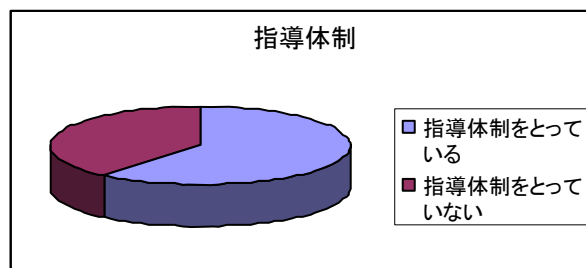
A: 週2回以上	10%
B: 週1回程度	70%
C: 月に2回程度	11%
D: 月に1回程度	7%
E: 年数回	2%



(3) 事故等に備えた指導体制について

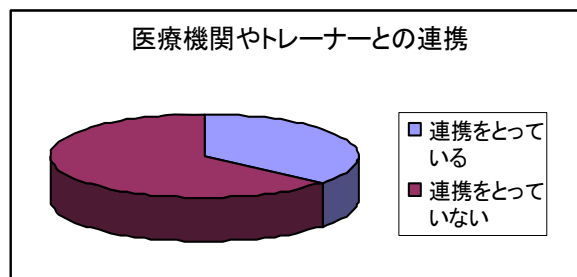
【指導体制】

A: 事故に対応できる 指導体制をとっている	61%
B: 事故に対応できる 指導体制をとっていない	39%



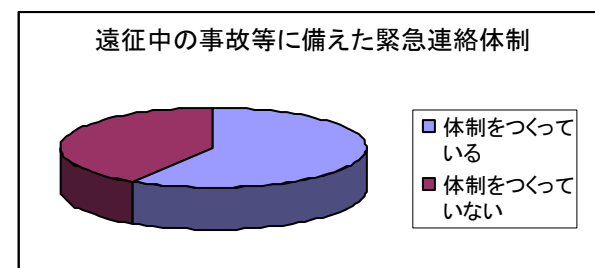
【医療機関やトレーナーとの連携】

A: 連携をとっている	36%
B: 連携をとっていない	64%

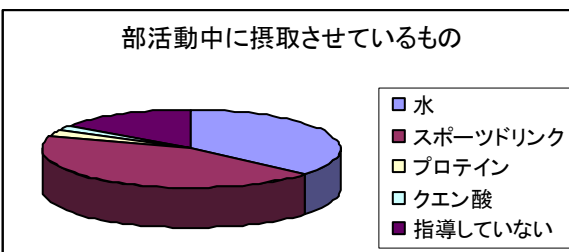


【遠征中の事故等に備えた緊急連絡体制】

A: 対応できる体制を つくっている	59%
B: 対応できる体制を つくっていない	41%



(4) 水分摂取について

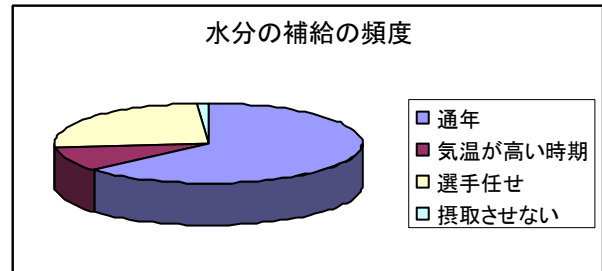


【部活動中に摂取させているもの】

A:水	36%
B:スポーツドリンク	44%
C:プロテイン	3%
D:クエン酸	2%
E:指導していない	15%

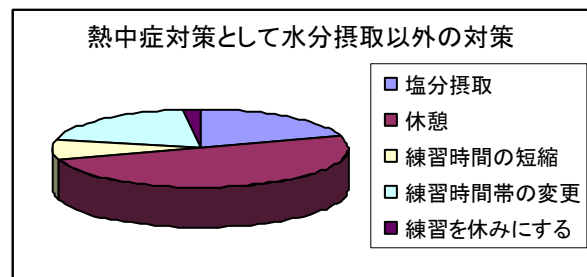
【水分補給の頻度】

A:通年	63%
B:気温が高い時期	10%
C:選手任せ	26%
D:摂取させない	1%



【熱中症対策として水分摂取以外の対策】

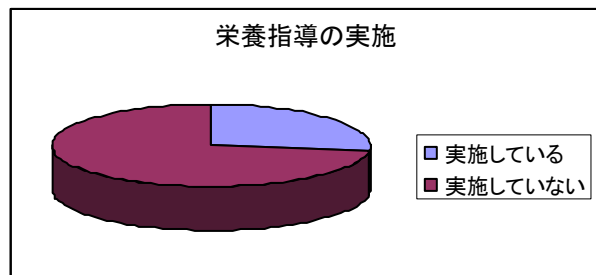
A:塩分摂取	20%
B:休憩	50%
C:練習時間の短縮	9%
D:練習時間帯の変更	19%
E:練習を休みにする	2%



(5) 栄養指導について

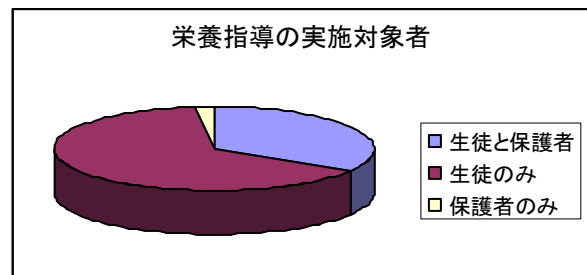
【栄養指導の実施】

A:栄養指導を実施している	27%
B:栄養指導を実施していない	73%

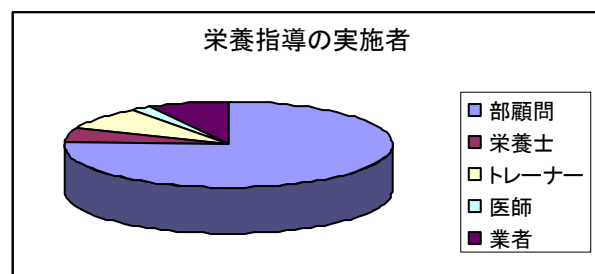


【栄養指導の実施対象者】

A:生徒と保護者	34%
B:生徒のみ	64%
C:保護者のみ	2%



【栄養指導の実施者】

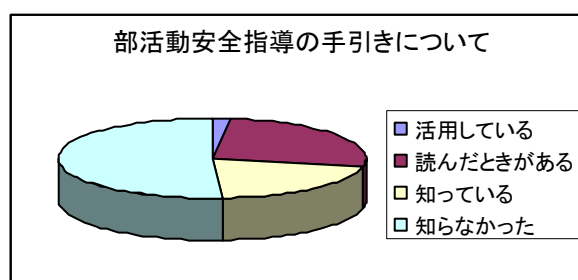


A: 部顧問	76%
B: 栄養士	5%
C: トレーナー	9%
D: 医師	2%
E: 業者	8%

(6) 平成7年研究部発刊の部活動安全指導の手引きについて

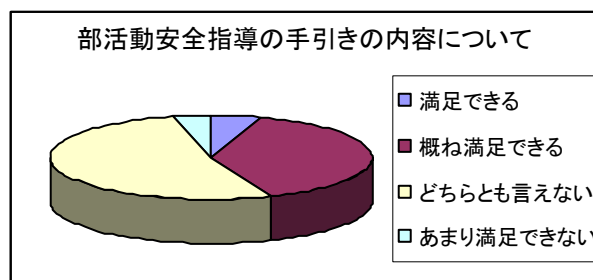
【部活動安全指導の手引きについて】

A: 活用している	2%
B: 読んだときがある	26%
C: 知っている	21%
D: 知らなかった	51%



【部活動安全指導の手引きの内容について】

A: 満足できる	5%
B: 概ね満足できる	39%
C: どちらとも言えない	52%
D: あまり満足できない	4%



4 まとめと今後の課題

(1) 通常の部活動の指導について

生徒の安全や健康に留意し有意義な活動を保証するためには、季節や天候、生徒のコンディションやモチベーションに合わせた準備運動や疲労を取り除き次の日への心と体の準備をさせるクールダウン等が必要不可欠だと考える。しかし本県の現状では、競技力を向上させるための練習や指導を重視し、前後のケアを生徒まかせとなっている結果が見られた。アップとダウンの時も生徒の状況に応じて、指導や助言等を加えたり、メニューを工夫したりすることで競技力を支える体力や集中力、調整力が高まるものと考えられ、例えば、毎日同じアップをすることで自分の体の調子やケガの痛みを確認させたり、その日の練習の目的に合わせてアップの仕方を変えて生徒にその日の目的を強く意識させるなどの工夫が挙げられる。

部活動は時間や場所の制約がある中で「チームを強くしたい」、または「勝たせたい」という思いで毎日の練習を実施しているのが現状であると考えられる。そのために、少くらの怪我や痛みに対しては、我慢させたり、テーピングなどをしてそのままやらせて指導している状況が多くみられる。しかし、私達指導者はそれぞれの競技の特性を熟知し、障害を未然に防ぐ努力をすることは

当然であり、トレーニング方法やスポーツ障害について正しい知識を持ち、選手のメディカルチェック等のスポーツ医科学に関する知識の必要性が高まってきている。しかしながら、現在の高校の部活動の現状では、単独でチームドクターを迎えることは非常に難しいが、スポーツ医学の知識を身に付けた医療機関との連携は生徒の安全や健康に留意し有意義な活動を実施するための有効な手助けとなると思われる。部活動は時間や場所といった制約のある環境の中でも、指導者として安全や健康に対する意識を高める指導を実践し、生徒の安全に関する意識を作り、後世に引き継がれていくことが大切であると、アンケート調査結果から改めて感じた。

(2) 事故等に備えた指導体制について

この15年間で携帯電話の普及は目覚しく、事故等が起きた場合、即座に携帯電話から通報し、素早い対応ができるようになった。その反面、携帯電話の利便性によって緊急の指導体制や連絡体制を事前に整備する意識が薄れてきている傾向が見られた。しかし一方で指導経験の少ない先生や種目特性に慣れていない先生方にとっては事故等が生じた場合に、どのように対処し、どのような対応をしたらよいか分からないという現状がある。そのような現状に対応するためにも何かしら安全に対する管理体制に関わるガイドラインが必要となり、いつでもどこでも見られ、対応できる簡素化されたものが必要であると考えた。