

本学女子学生の中学・高校における課外活動に関する研究

中野, 武彦

<https://doi.org/10.15017/248>

出版情報 : 九州大学医療技術短期大学部紀要. 23, pp.31-36, 1996-03. Kyushu University School of Health Sciences Fukuoka, Japan

バージョン :

権利関係 :

本学女子学生の中学・高校における課外活動に関する研究

中 野 武 彦

A Study on Extracurricular Activities at Junior High and High School in Our Girl Students

Takehiko Nakano

We examined our girl students' extracurricular activities in their junior high schools. On the basis of their activities, we examined whether they belonged to the same activities or different ones, or not any in their high schools. The aim of this paper is to compare each of their physical fitness and physique in their extracurricular activities.

1 はじめに

文部省体育局から発表される「体力・運動能力調査報告書」は国民の体力、体格の指針として広く活用されている。

本短期大学部では毎年、新入学生の体力や体格を測定し、その現状を把握している。

トレーニングには「適時性」が必要で、思春期は成長ホルモンの分泌も盛んであることからトレーニングの黄金期である⁽¹⁾。また、中学・高校と課外活動を継続すると瞬発力、筋力、持久力の発達に効果があると指摘されている⁽²⁾⁽³⁾。

本研究では、中学や高校で所属した課外活動について、中学の種目ごとに高校での課外活動の動向を調査した。同じ種目を継続する、他の運動部が変わる、運動部に所属しないの三つのグループについて体力、体格を比較し、検討したので報告する。

2 研究方法

(1) 対象

平成2年度から6年度入学の本学の女子学生
700名

(2) 測定及び調査期日

入学年度の4月

(3) 測定項目

体力診断テスト, 体格

(4) 調査項目

中学, 高校時代の課外活動

(5) 略語について

バレー: バレーボール

バスケット: バスケットボール

バドミ: バドミントン

ソフト: ソフトボール

反復: 反復横とび

垂直: 垂直とび

背筋: 背筋力

上体: 伏臥上体そらし

前屈: 立位体前屈

踏台: 踏み台昇降運動

運動部: 課外スポーツ活動

文化部: 課外文化活動

所属なし: 課外活動への所属なし

(6) 図の作成について

全国平均を0とし、その ± 1 SDを ± 20 と目盛って、測定値をプロットした。

(7) 有意差検定

5%水準

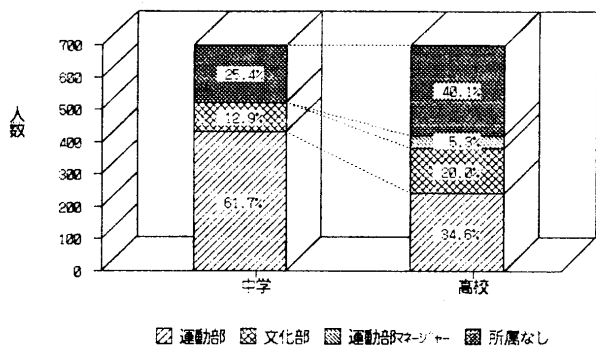


図1 中学・高校での課外活動

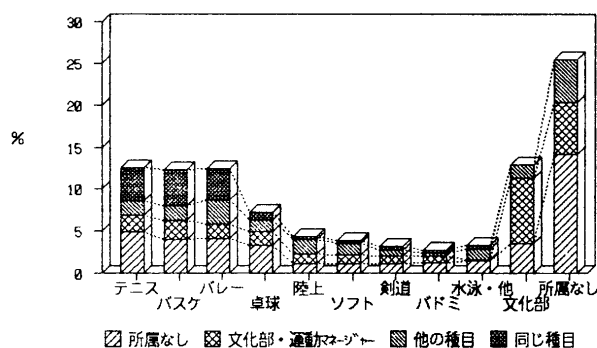


図2 中学での課外活動と高校での動向

3 結果

(1) 中学・高校での課外活動

図1に示すように、中学で運動部に所属した人は61.7%で、5人に3人が運動部に所属していた。高校では34.6%と中学の約半数であったが、文化部と運動部とマネージャーの25.3%を合わせると高校で課外活動をした人は59.9%であった。

高校で運動部に所属した人数は3人に1人と少なく、課外活動に参加しなかった人が14.7%増加し、40.1%と多かった。

(2) 中学での課外活動と高校での動向

図2に示すように、中学の課外活動はテニス、バスケ、バレーが12%台と運動部で一番多く、高校では3人に1人が同じ種目を継続していた。また、高校で他の運動部に変わる人や高校で運動部に所属しない人の比率にも有意差はなかった。本学の女子学生の中学時代の人気種目はテニス、バスケ、バレーであった。

卓球やその他の種目は中学での比率も低く、高校で同じ種目を継続する人も10人に1人と少なく、前述の三種目と異なった傾向にあった。

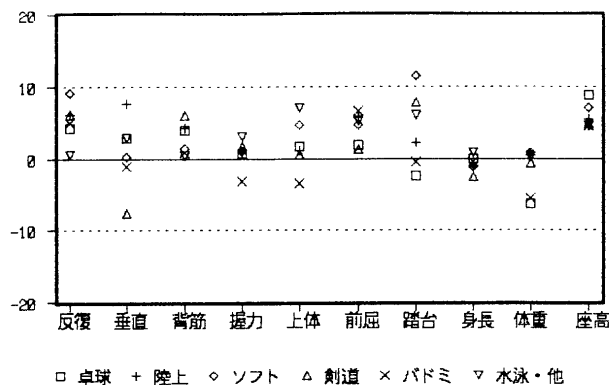


図3 卓球やその他の種目と体力・体格 (全体)

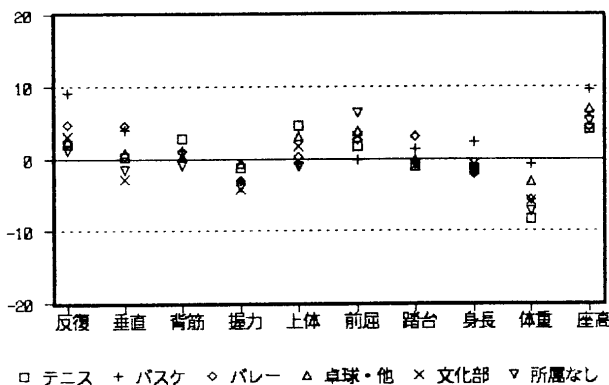


図4-1 中学の種目と体力・体格 (高校で運動部に所属しない場合)

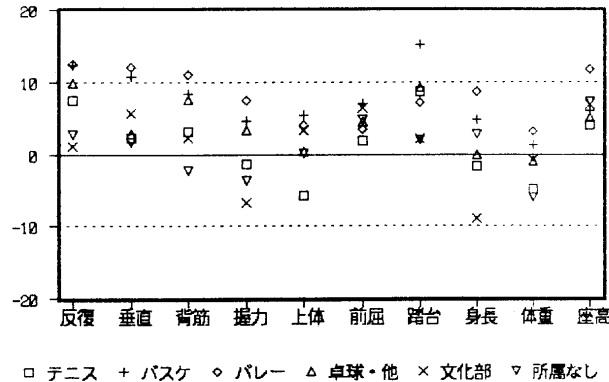


図4-2 中学の種目と体力・体格 (高校で運動部に所属した場合)

(3) 中学の卓球やその他の種目と体力・体格 — 全体 —

図3に示す卓球やその他の種目における体力・体格において、ソフトの反復、踏台、陸上の垂直は優れ、剣道の垂直は劣っていた。しかし、筋力、柔軟性、体格では、どの種目間にも有意差はなかった。従って、これらの種目は卓球・他として一つにまとめた。

(4) 中学の種目と体力・体格

— 高校で運動部に所属しない場合 —

図4-1に示すように、中学の種目と体力・体格

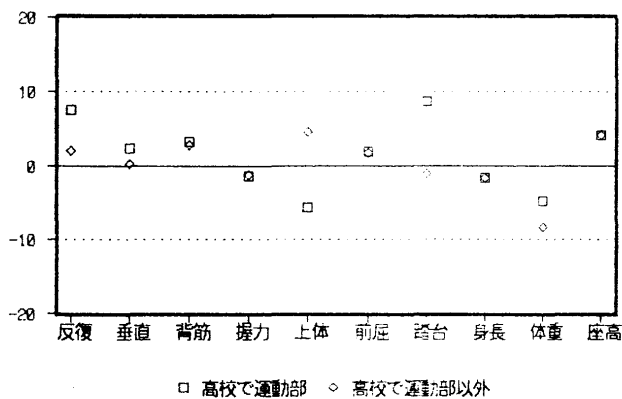


図5-1 テニスの体力・体格

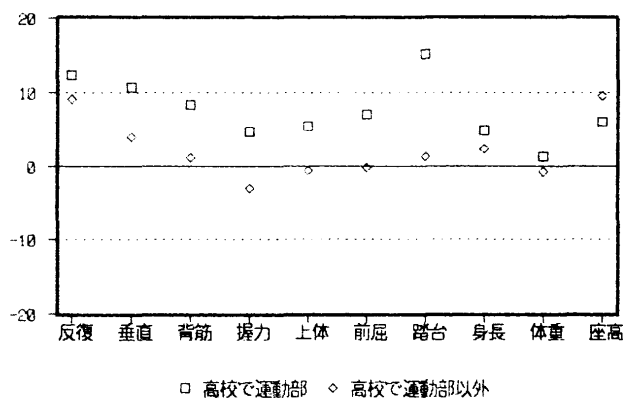


図5-3 バスケットの体力・体格

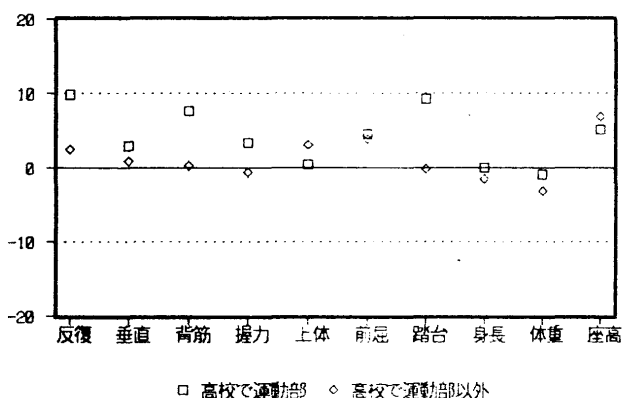


図5-2 卓球・他の体力・体格

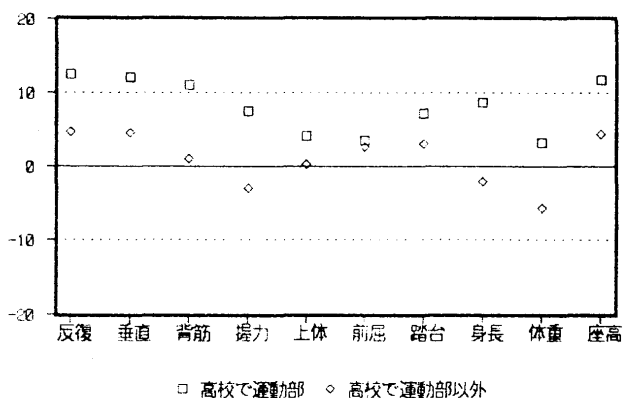


図5-4 バレーの体力・体格

を高校で運動部に所属しない場合について比較すると、バスケットは反復、垂直、体重で優れ、特に、反復は他のすべての種目より優れていた。バレーは垂直で優れていた。テニス、卓球・他、文化部、所属なしはすべての項目で有意差はなかった。

(5) 中学の種目と体力・体格

— 高校で運動部に所属した場合 —

図4-2に示すように、中学の種目と体力・体格を高校で運動部に所属した場合について比較すると柔軟性と持久性ほどの種目間にも有意差はなかった。

バスケットとバレーはどの項目でも有意差はなかったが、テニス、文化部、所属なしと比較すると敏捷性、瞬発力、筋力で有意差があった。卓球・他はテニスとはどの項目にも有意差はなかったが、文化部、所属なしと比較すると反復、握力で優れていた。

(6) 高校の運動部所属の有無における中学の種目ごとの比較

図5-1に示すテニスでは反復、踏台が優れていた。図5-2に示す卓球・他は反復、踏台と背筋が

優れていた。図5-3に示すバスケットは垂直、背筋、握力、前屈、踏台が優れていた。図5-4に示すバレーは柔軟性、持久力以外はすべて優れ、体格も優れていた。文化部と所属なしは図に示していないが、どの項目にも差はなかった。

(7) 高校と中学の所属運動部が同じ種目と他の運動部の比較

図6-1に示すテニスはすべての項目で有意差はなく、テニスを中学、高校と継続しても特筆する特徴はなかった。図6-2に示すバスケットは体格の身長、体重、座高において優れ、体力面には差はなかった。図6-3に示すバレーは反復、垂直に有意差があり、敏捷性、瞬発力が特に優れていた。

4 考 察

中学の人気種目はテニス、バスケット、バレーであり、この3種目で3分の1を占めている。高校でも3人に1人は同じ種目を継続している。

テニスはバスケット、バレーに比べると体力、体格で劣っている。しかし、高校で運動部に所属した場合は所属しない場合と比較して、卓球・他と同

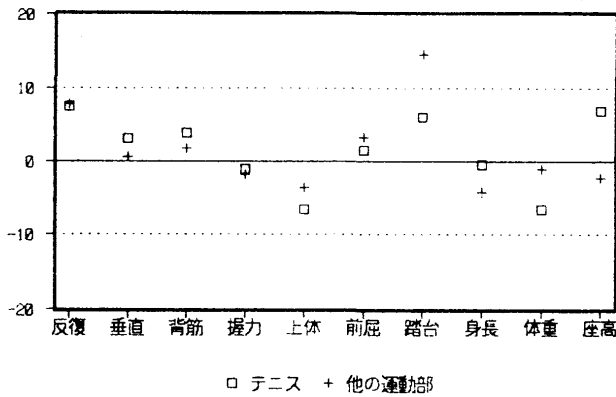


図6-1 テニス

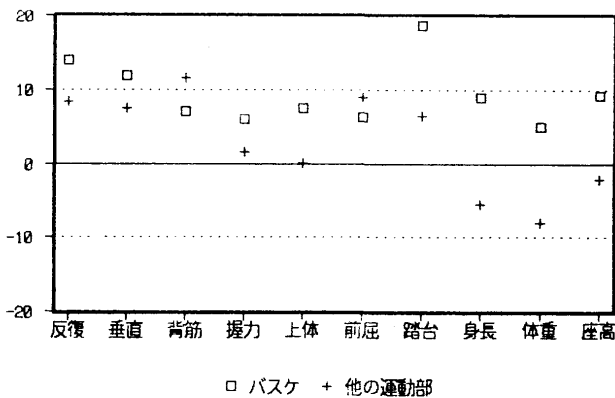


図6-2 バスケット

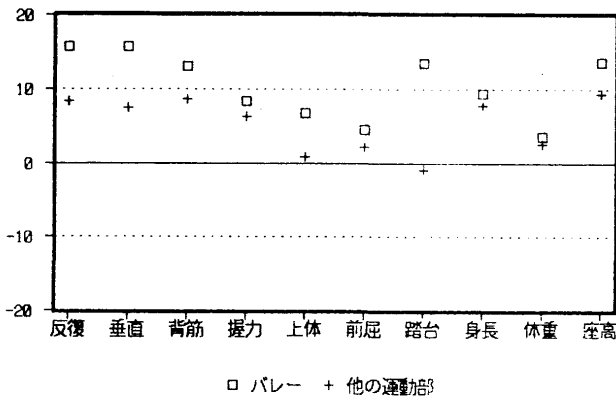


図6-3 バレー

様に、反復、踏台が有意に優れていた。中学でテニスや卓球・他に所属し、高校で運動部に所属した場合は敏捷性、持久力の発達に効果があった。しかし、瞬発力、筋力への効果は認められなかった。

バスケットは、他の種目と異なり、高校で運動部に所属してもしなくても反復に有意差はなかった。しかし、他の種目と比較すると、前述したように反復は高校で運動部に所属しない場合はすべての種目で、所属した場合はテニス、文化部、所属なしと有意差があった。これにより、中学時代のバ

スケは敏捷性の発達に効果があることが示唆された。また、瞬発力、筋力でも有意差があり、テニス、卓球・他と異なった傾向にあった。体格に恵まれないと高校で他の種目が変わっている。

バレーは高校で運動部に所属すると所属しない場合より柔軟性、持久性以外のすべての項目に有意差があった。また、これらの項目は他の種目と比較しても同様に優れていた。また、バレーを中学、高校と継続すると敏捷性、瞬発力の発育、発達に効果があることが示唆された、逆に言えば、中学のバレーには体力、体格に恵まれなくても所属できる特性がある。バレーはバスケットと異なり、体格に恵まれないと高校で運動部に所属していない。

高校で運動部に所属すると所属しない場合より有意差のある項目が増え、種目間の差も大きくなっている。特にバスケット、バレーは高校でも運動部に所属すると背筋、握力に優れ、体力の向上が著しい。

中学での所属なしは他の種目と違って高校で運動部に所属しても所属しない場合と比較してどの項目にも有意差がなかった。中学時代の運動部活動の必要性が示唆された。

5 まとめ

中学、高校と継続してバスケット、バレーに所属すると敏捷性や瞬発力の発達が著しい。持久力は中学、高校と運動部に所属すると向上し、種目間に差はない。柔軟性は種目間の差がなく、運動部に所属する効果は認められなかった。

中学時代は体力、体格をあまり考慮しなくても運動部に所属している。体力、体格への効果だけでなく帰属意識を持ち、仲間とのコミュニケーションを取ることで、学校生活が楽しくなる側面もある。中学での課外活動が益々盛んになる要因が示唆された。

高校では体力、体格が運動部を継続するための重要な因子になっている。しかし、種目の特性を考慮すれば高校でも心理的、身体的負担が軽減でき、課外活動に参加することは可能である。

自分の好きな種目を選び、中学、高校時代に課

外活動に参加することは心身の健全な発育，発達に不可欠である。

6 参考文献

- (1) 小林寛道「適時性とは何か」体育の化学，45：436－438，1995
- (2) 中野武彦「本学の女子学生におけるクラブ活動と体力・体格に関する一考察」九大医短部紀要，18：41－46，1991
- (3) 中野武彦「本学女子学生の中学・高校の体育に対するイメージと部活に関する研究」九大医短部紀要，19：41－48，1993