

## 全国中学校駅伝指導者の実態と課題について —アンケート調査を基にして—

渡部誠<sup>1)</sup> 井筒紫乃<sup>1)</sup> 繁田進<sup>2)</sup>

1) 日本女子体育大学 2) 東京学芸大学

### I. はじめに

駅伝大会は、関東学生陸上競技連盟の箱根駅伝を始め、小学生のクロスカントリー、中学駅伝、高校駅伝、全日本大学駅伝、実業団駅伝、男女都道府県駅伝など各年齢や団体ごとに行われている種目である。その中の全国中学校駅伝大会（以下中学駅伝）は、発育発達の成長段階である中学生にとって高校以降の長距離やマラソンの基礎を築く大会であるといえる。1993年に第1回の中学駅伝大会を熊本市で開催されて以来、回を重ね第20回大会（2012年）・第21回大会（2013年）が山口市で開催された。

そこで本アンケート調査は、近年行われた中学駅伝の実態について指導者の立場から把握することにより、駅伝大会の課題について検討し、長期的な視点から陸上競技の普及と発展に寄与することが目的である。

### II. 研究方法

1. 平成22年12月、平成23年12月に山口市で開催された第20回・第21回大会の指導者を対象に実施。128名より回収（回収率68%）。

#### 2. 調査方法・内容

質問紙によるアンケート調査を12月上旬に郵送し、大会前日に回収した。

- ①年齢、男女、担当教科、中長距離の指導歴、陸上競技の経験、中長距離の競技歴
- ②中学校の部活動の実態について
- ③女子選手の月経中の練習と参加について
- ④選手に対する指導について

シューズ、技術、体力トレーニング、精神面、食事、生活、体重、練習日誌、風邪の予防、勉強、睡眠時間

⑤選手の指導に関する情報源

⑥全国大会3週間前と大会直前練習について

### III. 結果と考察

#### 1. 指導者について

指導者の性別は、男性108名（84.3%）、女性20名（15.7%）であった（表1）。年齢については46～50歳が多く、平均では43.4歳（SD = 8.4）となっている（表2）。第4回大会調査の平均36.0歳と比較すると高年齢になっていることが判る。

指導歴については6～10年が25名、1～5年が24名と全体の4割程度であり、21年以上については全体の24%程度であった（表3）。出場回数については、1回が71名と多く、2回が19名、3回が14名と経験が浅い指導者が全体の8割以上であることが判った（表4）。

競技歴についてみると、大学または社会人まで選手活動を行っていた指導者は52名（40.1%）と多

表1 男女別（128名）

男女別	人数	%
男	108	84.3
女	20	15.7

表2 指導者の年齢構成（128名）

年齢	人数	%
～25	3	2.3
26～30	14	10.9
31～35	14	10.9
36～40	17	13.3
41～45	17	13.3
46～50	30	23.4
51～55	23	18.0
56～60	10	8.0

表3 指導歴（122名、記載なし6名）

年	人数	%
1年未満	7	5.7
1～5	24	19.7
6～10	25	20.5
11～15	18	14.8
16～20	19	15.6
21～25	10	8.2
26～30	14	11.5
31～35	3	2.5
36～40	2	1.6

表4 出場回数（127名、記載なし1名）

回数	人数	%
10回以上	4	3.1
5～9	11	8.7
4回	8	6.3
3回	14	11.0
2回	19	15.0
1回	71	56.0

表5 競技歴（128名）

競技歴	人数	%
なし	36	28.1
中学まで	13	10.2
高校まで	12	9.4
大学まで	52	40.1
社会人まで	15	11.8

い反面、競技歴がない指導者36名（28.1%）であった（表5）。

指導者の担当教科については、保健体育教員が86名（74.1%）であり、保健体育以外の指導者は30名（25.9%）であった（表6）。

以上指導者の実態について見てみると、指導者の高年齢化の反面、経験が浅く専門外の指導者が多くいることが判り、発育発達段階の著しい中学生に対する指導に関して充分ではないことが考えられ、指導者に対する資格取得や講習会を通しての資質向上が必要であることが示唆される。

## 2. 中学校の部活動の実態について

代表選手の選手構成については、陸上競技部員38校（29.9%）、駅伝チーム21校（16.5%）で全体の46.4%であり、他の運動部を加えて構成しているチームは56校（44.1%）であった（表7）。他の運動部については、男子が野球、サッカーが多く、女子ではバスケットボールが多かった。第4回大会調査と比較すると、男子ではバスケットボール部員が比較的多かったのに比べると減少しており、女子ではバレー部員の減少が著しいことが判った。

表6 担当教科（116名、記載なし12名）

担当教科	人数	%
保健体育	86	74.1
数学	4	3.4
国語	4	3.4
英語	4	3.4
技術家庭	6	5.2
社会	10	8.6
理科	2	1.7

表7 選手構成（127チーム、記載なし1チーム）

選手構成	チーム数	%
陸上競技	38	29.9
駅伝	21	16.5
陸上+運動部	50	39.4
駅伝+運動部	6	4.7
他運動部	12	9.4

表8 参加人数（122チーム、記載なし6チーム）

人	チーム数	%
1～5	6	4.9
6～10	33	27.0
11～20	46	37.7
21～30	12	9.8
31～40	13	10.7
50以上	12	9.8

表9 強化練習の実施時期

実施月	チーム数
7月	11
8月	8
9月	4
10月	12
11月	1

次にタレント発掘についての質問に対し、校内でのタイムトライアルでの発掘が44%と最も多く、他の部員も含めたチーム構成の重要性と共に、タレントを発掘し駅伝を通じて長距離走を普及していくことの必要性を意味するものと考えられる。

また、本大会への選手選抜については、練習時の記録で決めるが47%と最も多かった。

トレーニングの実態については、参加人数について11人～20人が46チーム（37.7%）と最も多く、次に6人～10人が33チーム（27.0%）であった（表8）。本大会へ向けての強化練習の実施の有無については、「実施した」が49%、「実施しない」が51%とほぼ同数であった。「実施した」チームへの実施時期の質問に関しては、10月が12チーム、7月が11チームの順であった（表9）。

表 10 月経中の練習 (99 名、記載なし 29 名)

	人数	%
行わない	1	1.0
本人の意思	77	77.8
保護者	2	2.0
行う	13	13.1
その他	6	6.1

表 11 月経中の大会参加 (98 名、記載なし 30 名)

	人数	%
行わない	0	0.0
本人の意思	75	76.5
保護者	4	4.1
行う	13	13.3
その他	6	6.1

3. 女子選手の月経期間中の練習と大会参加について

月経期間中の練習参加については、「本人の意思」が 77 人 (77.8%) と多く、「行うように指導」が 13 人 (13.1%)、「保護者の判断」が 2 名であった (表 10)。大会への参加については、「本人の意思」が 75 人 (76.5%)、「行うように指導」が 13 人 (13.3%)、「保護者の判断」が 4 名であり練習への参加と大きな差はなかった (表 11)。女子中学生の指導については、男性指導者多いことから、養護教員などのサポートスタッフや保護者との連携を含め適切な対応が望まれる。

4. 選手に対する指導について

選手に対する質問 (5 段階評価 5「いつも指導している」 4「指導している」 3「どちらともいえない」 2「あまり指導していない」 1「まったく指導していない」) に対して、平均値 (M) と標準偏差 (SD) を示したのが (表 12) であり、(図 1) はグラフにしたものである。各質問項目間に有意な差は認められなかったが、「5 規則正しい生活 4.57」「9 風邪の予防方法について 4.42」「3 体力トレーニングについて 4.35」の順に高い傾向を示したが、「8 練習日誌の記入について 3.24」は低い傾向であっ

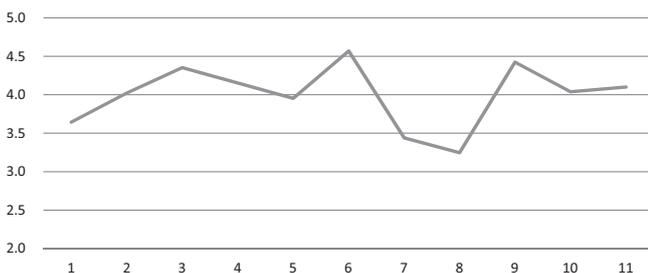


図 1 選手に対する指導

表 12 選手に対する指導 (128 名)

質問項目	M(SD)
1シューズ管理	3.64(0.96)
2ランニング技術	4.03(0.94)
3体力トレーニング	4.35(0.89)
4精神面	4.15(0.89)
5食事	3.95(0.87)
6生活	4.57(0.58)
7体重	3.44(0.90)
8練習日誌	3.24(1.14)
9風邪の予防	4.42(1.09)
10勉強	4.04(1.08)
11睡眠時間	4.10(0.74)

た。

以上選手に対する指導について見てみると、中学生にとって基本的な生活面 (食事・睡眠・勉強) やパフォーマンス向上に直接繋がる技術や体力に関するトレーニングについては多くの指導者が重要視していることが判った。しかしながら、ジュニア期の選手にとって必要な情報を指導者が「練習日誌」において確認し、また選手自身も日々の情報を保存することにより、将来へ向けて計画性あるトレーニング計画作成へ向けての資料として、より多くの指導者が指導に活用していくことが必要であると思われる。

5. 大会 3 週間前と 1 週間前の走行距離と練習内容について

大会 3 週間前と 1 週間前の走行距離について見てみると、3 週間前が平均 47.2 km (SD = 25.4) であり、1 週間前が 43.5km (SD=16.7) であり、平均でみると走行距離について減少しているが、週間走行距離が 51km 以上のチームが 3 週間前について 37 チーム (43.5%)、1 週間前について 22 チーム (25.9%) であった (図 2)。この点、走行距離の目安について、第 1 回～第 4 回の全国中学校駅伝の調査からは「1 日の走行距離が 20km～30km のチームには貧血や故障、さらに疲労骨折につながる例が見られた」と述べており、1 日 10km、1 週間 50km を目安であるこ

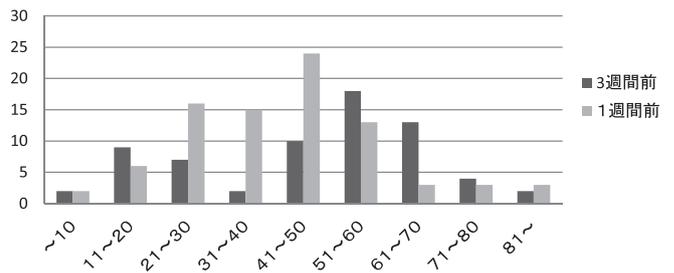


図 2 週間走行距離 (Km) ※縦軸はチーム数

とが指摘されており、走行距離について多い傾向であった。

練習内容については、全体的にジョギングを中心に行っているところが多かった。インターバルやペース走、タイムトライアルは、本練習のメニューで多く使われていた。

練習場所については、校庭で行うチームが多く、本練習では陸上競技場や舗装された道路で練習し、大会一週間前では、本大会の会場と同様の芝生で練習するチームが多くなっていた。

#### IV まとめ

第20・第21回全国中学校駅伝大会のアンケート調査から以下のような知見を得た。

##### ①指導者について

指導者の年齢が比較的に高く、経験が浅く専門外の指導者が多くいることが判り、指導者に対する資格取得や講習会を通しての資質向上が必要であることが示唆された。また、女子の指導者の少なく、若い指導者と共に女子の指導者養成が課題であることが示唆された。

##### ②中学校の部活動の実態について

代表選手の選手構成については、陸上競技部員38校(29.9%)、駅伝チーム21校(16.5%)で全体の47%であり、他の運動部を加えて構成しているチームは56校(44.1%)であり、他の部員も含めたチーム構成の重要性と共に、タレントを発掘し駅伝を通じて長距離走を普及していくことの必要性が考えられる。

##### ③女子選手の月経期間中の練習と大会参加について

月経期間中の練習参加については「本人の意思」が77名(77.8%)と多く、大会への参加については「本人の意思」が75名(76.5%)と多かった。この点、女子中学生の指導については、男性指導者が多いことから、女子の指導者を増やすことと養護教員などのサポートスタッフや保護者との連携を含め適切な対応が必要である。

##### ④選手に対する指導について

中学生にとって基本的な生活面(食事・睡眠・勉強)やパフォーマンス向上に直接繋がる技術や体力に関するトレーニングについては多くの指導者が重要視していることが判った。しかし、ジュニア期の選手にとって必要な情報を指導者が「練習日誌」において確認し、より多くの指導者が指導に活用していくことが必要であると思われた。

##### ⑤走行距離と練習内容について

走行距離については、週間51Km以上と多いチームが見られ、貧血や故障、さらに疲労骨折などが懸念され、また精神的なストレスに繋がることも考えられる。練習内容については、全体的にジョギングを中心に行っているところが多かった。インターバルやペース走、タイムトライアルは、本練習のメニューで多く行われていた。

以上、成長段階にある中学生の指導者は、全国大会という性格上、大きな大会に代表選手となって参加したいという満足感を若くして味わうと同時に、その後の意欲喪失に繋がる危険性も考えられ、選手に対し非常に大きなプレッシャーとストレスがかかることを理解する必要がある。さらに、女子指導者の増加及び指導者の資質向上と正しい指導理論と指導のもと、タレントを発掘し他の種目からのトランスファーも含め、駅伝を通じて長距離走を普及し、中長期的な視点から指導を行うことが重要である。

#### 参考文献

- 矢野龍彦ら(1995):第1回全国中学校駅伝大会参加校指導者へのアンケート調査研究.陸上競技紀要Vol.8,58-62.
- 矢野龍彦ら(1996):第2回全国中学校駅伝大会参加校指導者へのアンケート調査研究.陸上競技紀要Vol.9,37-41.
- 武田一ら(1997):第3回全国中学校駅伝大会参加校指導者へのアンケート調査研究.陸上競技紀要Vol.10,60-64.
- 武田一ら(1998):第4回全国中学校駅伝大会参加校指導者へのアンケート調査研究.陸上競技紀要Vol.11,76-81.
- 岡野進ら(2001):中学生中長距離競技者のために.財団法人日本陸上競技連盟.