

高校陸上競技選手の運動経験の状況
— 2024年度高校陸上競技選手を対象にした質問紙調査 —

渡邊 將司
茨城大学

はじめに

日本代表選手の多くは、高校期において全国大会入賞レベルに達していることから、高校期のハイパフォーマンスは将来のハイパフォーマンスの予測因子となる可能性が高い。その一方で、中学校期から高校期にかけて多くの選手が陸上競技を辞めているという問題もある。

日本陸上競技連盟は、2004年からインターハイ入賞者を対象にして質問紙調査を実施してきたが、2021年度から対象者を拡大するとともに質問内容を精査した。本報告は、高校陸上競技選手の過去の運動経験をはじめ、陸上競技に関する心理や日常の練習についてまとめる。

方法

対象者は、2024年11月にナショナルトレーニングセンターで実施されたU20オリンピック育成競技者合宿、11～12月にかけて各ブロックで実施されたU19強化研修合宿、および2025年3月に大阪府で実施された日本陸上競技連盟U19強化研修合宿（全国高体連陸上競技専門部強化合宿）に参加した高校陸上競技選手であった。アンケートは、これまでインターハイ入賞者を対象にして実施してきたフォーマットを改変したもの¹⁾であるが、本アンケートの調査に関わっている研究者によって今後の調査で不要と判断された項目を削除したり、医事委員会で実施されているアンケートの質問項目を加えたりして内容をやや改変した。調査を実施するにあたり、本連盟科学委員会が各会場の窓口担当者に依頼した。担当者は、合宿の開会式や閉会式、食事の時間といった全体あるいは種目群が集合する機会等において、選手に調査の趣旨を記した依頼文書を配布し、口頭にて説明および協力を依頼した。アンケートはMicrosoft Formsにて作成され、依頼文書

表1 対象者の基本情報

	男子 (n=221)		女子 (n=202)	
	人数	割合	人数	割合
学年				
1年	60	27.1%	55	27.2%
2年	147	66.5%	127	62.9%
3年	14	6.3%	20	9.9%
種目				
短距離走(100m～400m)	47	21.3%	37	18.3%
中距離走(800m～1500m)	14	6.3%	11	5.4%
長距離走(3000m～10000m)	0	0.0%	0	0.0%
ハードル(100mH～400mH)	30	13.6%	29	14.4%
跳躍	52	23.5%	64	31.7%
投てき	57	25.8%	46	22.8%
混成	13	5.9%	11	5.4%
競歩	8	3.6%	4	2.0%
高校期の最高競技成績				
全国大会1～3位	31	14.0%	43	21.3%
全国大会4～8位	11	5.0%	9	4.5%
全国大会出場	67	30.3%	72	35.6%
地方大会(関東大会など)8位以内	72	32.6%	48	23.8%
地方大会(関東大会など)出場	20	9.1%	8	4.0%
都道府県大会8位以内	18	8.1%	21	10.4%
都道府県大会出場	2	0.9%	1	0.5%
地区・市町村大会/記録会出場	0	0.0%	0	0.0%

に記載したQRコードを各自のスマートフォンで読み取って回答する仕組みであった。U20オリンピック育成競技者合宿には58名、U19強化研修合宿では、回答のあった北海道、東北、関東、北陸、東海・近畿、中国・四国ブロックには1371名、日本陸上競技連盟U19強化研修合宿には269名が参加し、そのうち439名から回答を得た。これらの合宿には選手が重複して参加していることもあり、過去に回答したことがある場合には、回答する必要は無い旨の説明を加えていた。なお、これらの合宿に参加して2回以上の回答をしたのべ16名については1回目の回答を採用し、有効回答数は423件となった。

結果と考察

調査では、競技成績や中心的に取り組んでいる種目も尋ねているが、データ数が少ない区分では一般的な傾向を見出すことが困難であったため、基本的に男女別でまとめた。

表1は、対象者の基本情報である。参加者423名中、男子は221名(52%)、女子202名(48%)と、男子の方が多かった。男女とも高校2年生が最も多

表2 小学校期における指導者の下でのスポーツ種目数

	男子		女子	
	人数	割合	人数	割合
0種目	47	21.3%	48	23.8%
1～2種目	142	64.3%	122	60.4%
3～4種目	29	13.1%	28	13.9%
5種目以上	3	1.4%	4	2.0%

表3 指導者の下で陸上競技を開始した時期

	男子		女子	
	人数	割合	人数	割合
小学校1～2年	29	13.1%	21	10.4%
小学校3～4年	45	20.4%	47	23.3%
小学校5～6年	12	5.4%	25	12.4%
中学校	104	47.1%	93	46.0%
高校	31	14.0%	16	7.9%

表4 陸上競技を始めるようになった内的要因

	男子		女子	
	人数	割合	人数	割合
1. 小学校の陸上大会で良い成績を残したから	36	16.3%	53	26.2%
2. 中学校の陸上大会で良い成績を残したから	86	24.0%	97	19.8%
3. 自分に合ったスポーツだと思ったから	237	49.8%	259	49.5%
4. 一流選手になれると思ったから	47	6.3%	19	2.0%
5. かっこよく見えたから	102	17.6%	120	24.3%
6. 自分を鍛えるのによいスポーツだと思ったから	77	18.6%	72	10.9%
7. 学校体育などでやって楽しかったから	64	6.3%	78	11.9%
8. ただなんとなく	136	21.7%	99	23.3%
9. 自分ができそうなスポーツが他になかった	47	7.7%	64	10.9%

かった。種目内訳をみると、跳躍が最も多く、長距離走選手の参加はなかった。最高競技成績をみると、全国大会出場以上のレベルの者が、男子で49.3%、女子で61.4%を占めていた。

表2は、小学校期における指導者の下でのスポーツ種目数を示した。男女とも「1～2種目」で60%以上を占めた。多くの者が取り組んでいたスポーツは、男子で水泳(43.9%)、サッカー(22.2%)、野球/ソフトボール(19.9%)、女子で水泳(41.1%)、体操(14.4%)、バスケットボール(10.9%)であった。

表3は、指導者の下で陸上競技を開始した時期である。男子の47.1%、女子の46.0%が「中学校」からと回答していたが、高校期から開始した者も男子で14.0%、女子で7.9%を占めた。

表4は、陸上競技を始めるようになった内的要因を示した。男女とも最も多かったのは「自分に合ったスポーツだと思ったから」であった。

表5は、陸上競技を始めるようになった外的要因を示した。「父や母」「先輩や友達」「学校の先生」の勧めの影響が大きいようである。

表6は、中学校期に中心的に所属していた部活動を示した。男子で80.1%、女子で85.1%が陸上競技に中心的に取り組んでいた。多くの選手が中学から陸上競技に取り組んでいたことがわかる。

表7は、中学校期に中心的に所属していた部活動

表5 陸上競技を始めるようになった外的要因

	男子		女子	
	人数	割合	人数	割合
1. 父や母に勧められて	70	31.7%	87	39.4%
2. 兄弟や姉妹に勧められて	23	10.4%	32	14.5%
3. クラブの指導者の勧め	14	6.3%	19	8.6%
4. 学校の先生の勧め	50	22.6%	39	17.6%
5. 先輩や友達への勧め	53	24.0%	49	22.2%
6. テレビや雑誌などを見て	18	8.1%	8	3.6%
7. 試合を直接見て	20	9.0%	17	7.7%
8. 近くに陸上クラブがあった	26	11.8%	36	16.3%
9. 特にきっかけは無い	49	22.2%	24	10.9%

表6 中学校期に中心的に所属していた部活動

	男子		女子	
	人数	割合	人数	割合
他の部活動等と陸上競技を掛け持ち	5	2.3%	12	5.9%
陸上競技	177	80.1%	172	85.1%
陸上競技以外	39	17.6%	18	8.9%

表7 中学校期に中心的に所属していた部活動での実績

	男子		女子	
	人数	割合	人数	割合
全国大会1～3位	9	4.1%	16	7.9%
全国大会4～8位	19	8.6%	15	7.4%
全国大会出場	71	32.1%	63	31.2%
地方大会(関東大会など)8位以内	19	8.6%	21	10.4%
地方大会(関東大会など)出場	28	12.7%	22	10.9%
都道府県大会8位以内	35	15.8%	36	17.8%
都道府県大会出場	19	8.6%	18	8.9%
地区・市町村大会/記録会出場	18	8.1%	11	5.4%
試合等の出場経験なし	3	1.4%	0	0.0%

表8 中学校期からの専門種目変更の有無とその理由

	男子		女子	
	人数	割合	人数	割合
変更していない/または中学で陸上競技をやっていない	145	65.6%	134	66.3%
変更した	76	34.4%	68	33.7%
<変更理由>				
指導者のすすめ	40	18.1%	43	21.3%
親のすすめ	2	0.9%	7	3.5%
仲間のすすめ	3	1.4%	3	1.5%
おもしろそうだったから	23	10.4%	25	12.4%
違う種目に適性を感じたから	38	17.2%	38	18.8%
中学の時の種目に限界を感じたから	15	6.8%	15	7.4%
怪我のため	2	0.9%	7	3.5%
辛かったから	4	1.8%	2	1.0%

の実績を示した。男子で44.8%、女子で46.5%の選手は中学で全国大会出場以上の成績を収めていた。

表8は、中学校期からの専門種目変更の有無とその理由を示した。「変更した」と回答した者は男子で34.4%、女子で33.7%であった。その理由として「指導者のすすめ」「違う種目に適性を感じたから」「おもしろそうだったから」が多いことから、指導者は様々なトレーニングを通して選手の適性を発見するだけでなく、種目の面白さを伝えることも求められるかもしれない。

表9は、陸上競技に関する心理である。半数以上は「日常の練習は身体的にも精神的にも辛い」と回答するが、「日常の練習は楽しい」ようである。その背景には、「指導者」や「家族」の支えだけでなく、施設や用具面などのより良い「練習環境」も関係していると思われる。彼らの陸上競技に対する探究心

表9 陸上競技に関する心理

	強く そう思う		まあまあ 思う		あまり 思わない		全くそう 思わない	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1. 日常の練習は楽しい	59.3%	44.6%	37.6%	47.0%	2.3%	7.9%	0.9%	0.5%
2. 日常の練習は身体的にも精神的にも辛い	16.3%	12.4%	40.7%	45.1%	34.8%	38.6%	8.1%	4.0%
3. 練習仲間には恵まれている	67.9%	68.3%	24.4%	25.2%	6.8%	6.4%	0.9%	#####
4. 練習環境(施設や用具など)は恵まれている	51.6%	47.0%	33.0%	37.6%	11.8%	13.9%	3.6%	1.5%
5. 練習仲間は競技成績の高い者ばかりだ	34.4%	26.7%	42.1%	46.0%	17.6%	24.8%	5.9%	2.5%
6. 指導者に支えられている	71.5%	70.8%	19.9%	21.8%	6.8%	5.9%	1.5%	1.5%
7. 家族に支えられている	91.0%	91.1%	8.8%	8.9%	0.5%	0.0%	0.0%	0.0%
8. 記録向上のために陸上競技に関することを自ら学んでいる	66.1%	38.1%	28.5%	50.0%	4.5%	11.4%	0.9%	0.5%
9. 自分の伸びしろは、まだまだある	80.5%	68.3%	16.3%	28.7%	2.3%	3.0%	0.9%	0.0%
10. 将来は日本代表選手になりたい	41.2%	23.8%	26.2%	21.8%	22.2%	35.6%	10.4%	18.8%
11. 精神的な強さを持っている	33.9%	15.3%	38.5%	38.6%	23.1%	40.1%	4.5%	5.9%
12. やるべきことを終えるまで、持続的に取り組むことができる	44.8%	35.1%	43.4%	47.0%	9.1%	16.3%	2.7%	1.5%
13. 試合に向けて、調子上げることができる	49.8%	33.7%	42.5%	53.0%	6.8%	13.4%	0.9%	0.0%
14. 不意に対応することができる	33.5%	17.8%	43.4%	43.6%	19.5%	33.7%	3.6%	5.0%
15. マイナスの考えをプラスに変えることができる	38.0%	23.3%	37.1%	43.1%	21.7%	29.7%	3.2%	4.0%

表10 日常の練習頻度、量、および強度

	男子			女子		
	M(SD)	最小値	最大値	M(SD)	最小値	最大値
平日の練習日数(日/週)	4.5(0.6)	1	5	4.4(0.5)	3	5
休日の練習日数(日/週)	1.1(0.3)	1	2	1.2(0.4)	1	2
1週間の練習回数(回/週)	6.6(2.1)	3	14	6.9(1.9)	4	12
平日の合計練習時間(時間/週)	11.9(4.0)	5	30	11.4(3.3)	3	21
休日の合計練習時間(時間/週)	4.0(1.7)	0	12	4.4(1.9)	2	12
きつい練習をする日数(日/週)	2.9(1.4)	1	7	2.7(1.2)	1	6
かなりきつい練習をする日数(日/週)	2.2(1.5)	1	7	1.8(1.1)	1	7

M(SD): 平均値(標準偏差)

も高く、伸びしろを十分に感じている。一方で「精神的な強さ(質問11~15)」に関しては、「まあまあ思う」や「あまり思わない」と回答する者の割合多かった。重要な場面で実力を発揮できるよう、精神面の強化も求められるかもしれない。

表10は、日常の練習頻度、量、強度を示した。平日は4~5日、休日は1日が多いことから、ほとんどの者は一週間あたり5~6日の練習頻度であろう。1週間の練習回数には朝練と夕練を分けるよう指示していたため、日数よりも多くなったと思われる。練習時間を1日あたりに換算する平日は2~3時間、休日は4~5時間になるようである。「きつい」「かなりきつい」と思う練習は、一週間で4~5日に達していた。練習日のほとんどは「きつい」と思う練習をしている者が多いようである。なかには非常に多くの練習時間を費やしている者もあり、障害の発症やバーンアウトが懸念される。

文献

- 1) 渡邊將司・森丘保典・須永美歌子・酒井健介・山本宏明・杉田正明(2021) 高校陸上競技選手を対象にした質問紙の実施計画. 陸上競技研究紀要, 17: 229-236.