



「運動部活動におけるけが予防のための健康教育」

～部活動リーダーから部員への「伝達講習会」を通して～

1. 設定理由

医療機関を受診するけがの割合を見ると、運動部活動中のけがが多くを占めている。しかし、けがやその予防に対する生徒の意識は低いと感じている。

そこで、生徒同士が学び合う事によって、けがについて興味関心を持つのではないかと考え、本主題を設定した。

2. 研究仮説

スポーツ傷害の予防に関する実態把握及び意識調査に基づき、部活動リーダーから部員へ「伝達講習会」を行えば、生徒のスポーツ傷害予防に対する意識が高まるだろう。

3. 研究内容

- ① スポーツ傷害に関する実態把握（部活動顧問・生徒への意識調査）
- ② リーダー講習会・伝達講習会の実施
- ③ 伝達講習会後のスポーツ傷害予防に関する意識調査（生徒）

4. 結 論

- これまで顧問に委ねてきた運動部活動へのスポーツ傷害予防について、日常の来室者対応及び意識調査結果に基づき、養護教諭の視点から指導する必要性が見えた。
- 地域医療機関の専門医の協力を得たことで、スポーツ傷害予防に関する養護教諭の知見が深まり、より専門的な立場から保健指導を行うことができた。
- 生徒が主体的にスポーツ傷害予防に取り組めるように、部員同士で学び合う「伝達講習会」という指導形態をとり、関心は増加した。さらに行動変容に結び付けるために今後も伝達講習会を継続していく必要がある。



1 部会 佐倉市酒々井町養護教諭部会

提案者 佐倉市立臼井中学校 山田 博子
佐倉市立西志津中学校 南 節子

1 はじめに

中学校に勤務する養護教諭は、日常の来室者の対応から、運動部活動中のけがが多いと感じている。研究班内の中学校のけがによる保健室利用状況を検証したところ、体育を含む授業中のけがと、部活動中のけがの割合に大きな差は見られなかったが、それぞれの医療機関を受診した割合を比較すると、部活動中のけがの方が医療機関を受診する割合が多いことが確認できた。

さらに、けがをした生徒の対応をする中で、「受傷状況を説明できない」「けがを繰り返す生徒がいる」「痛みがあっても練習を休まず、症状を悪化させる」など、けがやその予防に対する意識の低さも課題に感じている。

また、研究を開始するにあたり、部活動の意義について調べてみたところ、平成29年3月告示の中学校学習指導要領において、部活動の位置づけを「生徒の自主性、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化、科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するもの」としている。

以上のことから、「けがやその予防に対する意識」を向上させるための方策の1つとして生徒同士が学び合う事により、けがについて興味関心を持つのではないかと考え、本主題を設定した。

なお、本研究では、養護教諭等から部活動リーダーに行う講習を「リーダー講習会」、部活動リーダーから部員へ伝える講習を「伝達講習会」とした。また、ここで扱う「けが」とは、運動によって起こる「スポーツ傷害」を指す。

2 研究仮説

スポーツ傷害の予防に関する実態把握及び意識調査に基づき、部活動リーダーから部員へ「伝達講習会」を行えば、生徒のスポーツ傷害予防に対する意識が高まるだろう。

3 研究経過

2018年（平成30年度）

5月 研修テーマの検討

7月 中学校の日本スポーツ振興センターの統計の確認

聖隷佐倉市民病院 整形外科 村松 佑太 先生からスポーツ傷害について
情報交換会実施

8月 研究班内中学校の、4～7月のけがの発生状況の分析

12月 運動部部活動顧問対象アンケート実施・集計

2月 佐倉市養護教諭研修会において、聖隷佐倉市民病院 整形外科
村松 佑太 先生の講演実施

3月 スポーツ傷害に関する意識調査実施（1回目）（対象：1年生全員）

2019年（令和元年度）

11月 リーダー講習会実施（実施者：養護教諭 対象者：部活動リーダー）

伝達講習会実施（実施者：部活動リーダー 対象者：1・2年部員）

12月 「けがの予防講習会」（リーダー講習会・伝達講習会）実施後意識調査

1月 スポーツ傷害に関する意識調査実施（2回目）（対象：2年生全員）

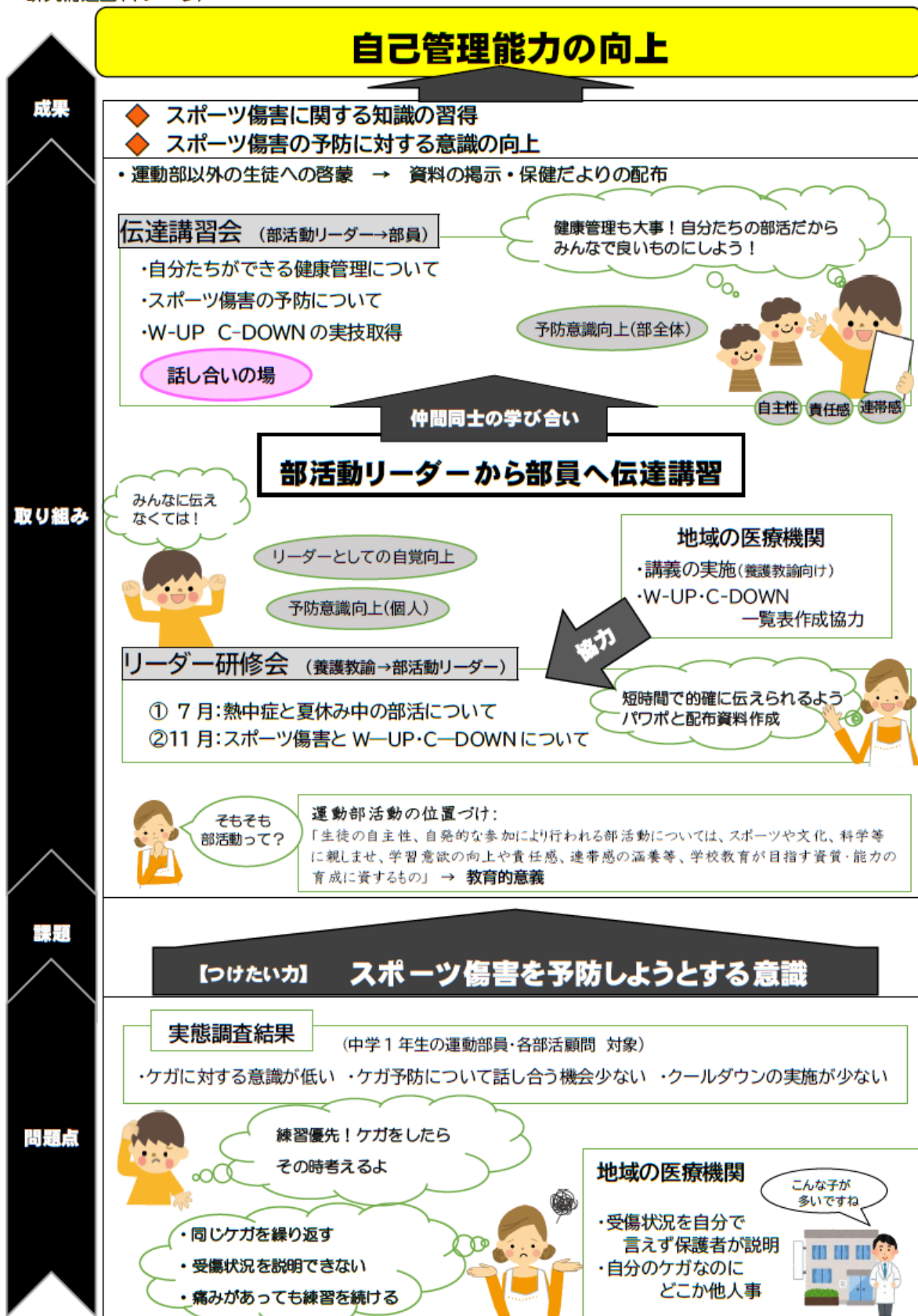
2020年（令和2年度）

4～12月 意識調査の集計及び分析

研究の考察

※ 令和2年3月～6月緊急事態宣言のため部活動停止。

※ 令和2年3月以降現在まで朝練習なし。



4 研究内容

(1) スポーツ傷害に関する実態把握

運動部活動顧問（以下、顧問）を対象に「運動部活動における健康やけが予防に関する意識調査」を、生徒を対象に「健康やけが予防アンケート」を実施した。一部を抜粋して紹介する。

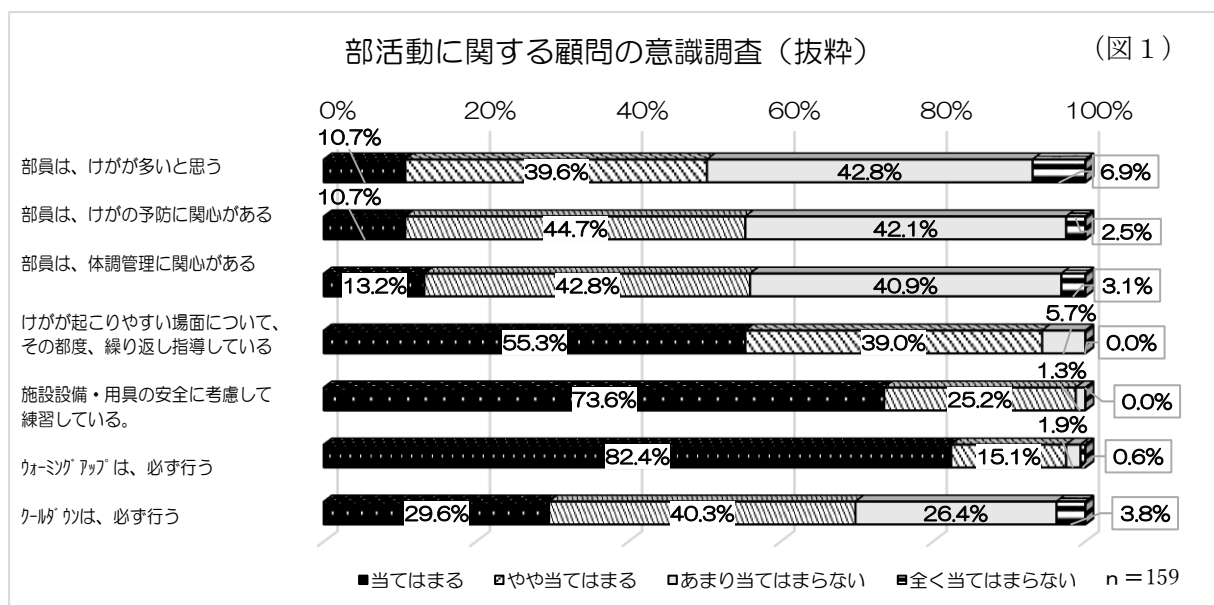
① 顧問の意識調査結果

調査実施対象	調査時期	実施者数
佐倉市・酒々井町中学校 9 校の運動部活動顧問	2018 年 12 月	回収数 (n) = 159

現在、指導をしている部活動について、「施設・設備・用具の安全性に考慮する」「けがが起こりやすい場面を繰り返し指導している」等、安全面を重視しているという回答は、「当てはまる」「やや当てはまる」を合わせて 9 割を超えていた。

一方で、部員は「けがが多いと思う」「けがに関心がある」「体調管理に関心がある」に「当てはまる」「やや当てはまる」と回答した顧問はいずれも半数だった。その内訳をみると、強く意識しているのは 10% 台にとどまった。

「ウォーミングアップは、必ず行う」に「当てはまる」「やや当てはまる」と回答したのは 9 割を超えていたのに対し、「クールダウンは、必ず行う」は 7 割で、クールダウンの実施状況は低かった。

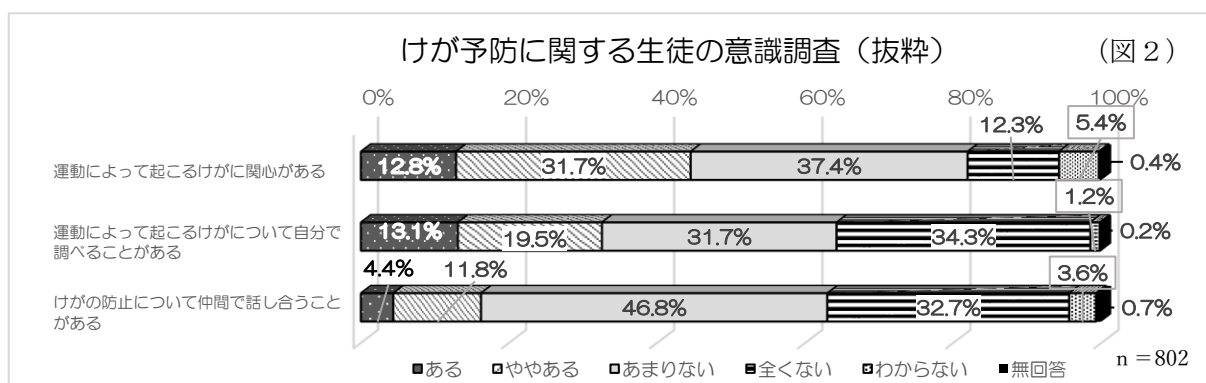


② 生徒の意識調査結果（佐倉市・酒々井町中学校 9 校）

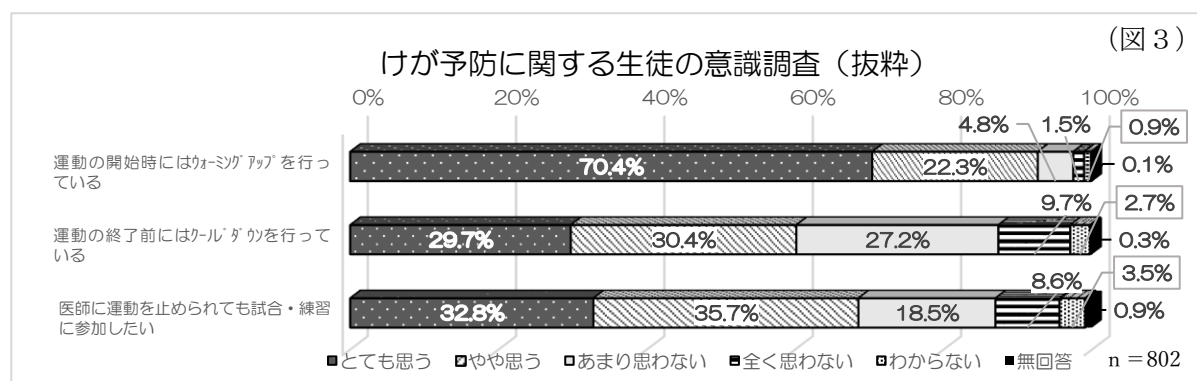
調査実施対象	調査時期	実施者数
1 年生	2019 年 3 月	回収数：1096 人 その内運動部員 802 人
2 年生	2020 年 1 月	回収数：1077 人 その内運動部員 714 人

対象は 1 年生とし、1 年後に同様の調査を実施することとした。

また、落ち着いて回答できるように学級単位で実施し、集計結果から運動部員の回答を抽出した。なお、今回の研究を通して、生徒の意識や行動の変化を期待する 6 項目について抜粋して紹介する。



運動によって起こる「けがに関心がある」に「ある」「ややある」と回答した生徒は約4割だった。さらに「けがについて自分で調べることがある」は約3割、「けがの防止について仲間で話し合うことがある」については2割にも満たなかった。



顧問と同様に、ウォーミングアップとクールダウンの実施状況について調べると、ウォーミングアップは「いつも行っている」「大体行っている」と回答した生徒が9割に対し、クールダウンは6割で、クールダウンの実施率が低い。

また、「医師に止められても試合・練習に参加したい」で、「とても思う」「やや思う」と回答した生徒は約7割いた。

③ 考察

- 多くの顧問は、部員にけがが多いとは認識しておらず、部員のけが予防の意識も低いと考えている。また、生徒も運動によって起こるけがへの関心は低く、けがについて自分で調べたり、けが予防について仲間で話し合う機会も少ない事が分かった。痛みを我慢して試合や練習に参加しようとする傾向もみられ、無理をして続けていくことは、症状を悪化させ、様々な体の部位の故障につながるため、スポーツ傷害とその予防に関する知識や情報の提供を、養護教諭の視点から行う必要性を感じた。
- 運動部活動の意義から、生徒同士の学び合いを通じ、けが予防の意識向上を図ることがよいのではないかと考えた。
- クールダウンの実施状況が低いため、目的と効果について指導を行い、中学生向けの基本的なストレッチを身につけさせ、帰宅後でも各自で実践できるようにしたいと考えた。

(2) リーダー講習会・伝達講習会の実施

① リーダー講習会

ア 資料作成

地域病院（聖隷佐倉市民病院 整形外科医師、理学療法士）と連携、監修を受け、中学生向けの基本的な上肢・下肢を中心としたストレッチ資料を作成した。また、生徒アンケートの調査結果、スポーツ傷害について等を盛り込んだ内容で、リーダー講習会用プレゼンテーション資料（パワーポイント）を作成した。



【ストレッチ資料について】

- ・両面（表：上肢編、裏：下肢・体幹編）1枚の資料とした。
- ・部位別の写真に矢印で動きを加え、強調した。
- ・講習会資料として参加者全員へ配布。
- ・日常で活用しやすいよう、各部活動ごとにラミネート加工を施した資料を配布。

【リーダー講習用パワーポイント資料の構成】

- ・中学校のけがの発生件数から、部活動で起こるけがが大きな割合を占めていることを示す。
- ・スポーツで起こるけがの種類、スポーツ障害が成長期に多いことを知らせる。
- ・成長期におこるスポーツ障害の例を紹介。
- ・1回目の意識調査結果をグラフで示し、けがに対する意識の現状や、ウォーミングアップに比べクールダウンの実施率が低いことを確認させる。
- ・スポーツ障害防止のためには体のケアが必要であり、特にクールダウンが大事であることを説明。
- ・各部活動のクールダウンの習慣化を促す。

【その他】

- ・各校、統一した内容で講習ができるよう、プレゼンテーション画面に合わせた指導原稿（養護教諭用）を検討、作成した。

イ リーダー講習会の実施

部活動のリーダー（部長・副部長）を集め、講習会を実施した。講習会前半で、養護教諭がパワーポイントを使い、スポーツ傷害の種類（外傷・スポーツ障害）の違いや、成長期に多いスポーツ障害の紹介、クールダウンの実施を促す内容とした。

後半では、参加者全員でクールダウンストレッチを練習した。このストレッチ指導については、多くの学校で体育科職員や陸上部顧問の協力を依頼した。自身の学生時代の体験談や生涯にわたって運動することの大切さ等の講話も盛り込まれ、各校で大変充実した講習会が開催された。なお、各学校の開催状況は図4のとおりで、学校毎に設定しやすい開催方法とした。

スポーツで起こるケガ

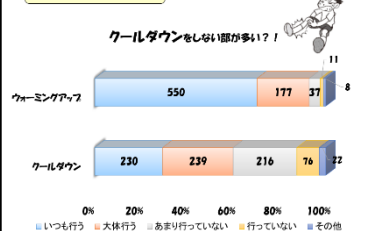
外傷

1回の大きな力がかかり起きるケガ
擦挫、打撲、肉離れ
靭帯損傷 など

スポーツ障害

繰り返しの力がかかり起きるケガ
オスグット病、野球肩
腰椎分離症など

昨年度アンケート結果



(図 4)

学 校	開催日	時間帯	講習 時間	会場	ストレッチ 指導者	顧問 参加
A 中	12 月 9 日	始業前	30 分	音楽室	体育科職員	有(12名) 各顧問1名
B 中	12 月 10 日	放課後部活動	45 分	2 年 7 組	養護教諭 体育科職員	有 (1 名)
C 中	12 月 3 日	放課後部活動	60 分	ミーティングルーム	体育科職員	有 (1 名)
D 中	12 月 12 日	放課後 (特別日課)	60 分	金工室	体育課職員	有 (3 名)
E 中	11 月 14 日	放課後 (他生徒下校後)	45 分	多目的スペース	体育科職員	有 (2 名)
F 中	12 月 7 日	放課後部活動中	45 分	図書室	体育科職員	有 (3 名)
G 中	11 月 22 日	昼休み	10 分	少人数教室 (普通教室)	養護教諭	有 (1 名)
H 中	12 月 4 日	放課後部活動	30 分	生徒ロビー (昇降口前 の広いスペース)	体育科職員	有 (4 名)
I 中	12 月 23 日	放課後部活動	45 分	会議室	陸上部顧問	有 (7 名)

② 伝達講習会

ア 資料作成

リーダー講習会の内容を、ねらいをしぼって部員に伝達するために、伝達講習会用の台本を作成した。使用した台本の一部と、作成上の留意点は以下のとおりである。

ケガの予防講習会

部

〇ケガが多く発生するのは、部活動の時間で全体の55%をしめています。

〇みなさんが部活動でのケガと聞いて、思いつくのはどんなケガでしょうか。例えば「足首をひねる」とか「骨折する」というケガだと思います。このほかにスポーツなどで、体の特定の部分を使いすぎたり、間違ったトレーニングを続けると、蓄積したダメージから思わぬ故障やケガが起こることがあります。これをスポーツ障害と言います。

〇スポーツ障害の詳しい事については、2、3年生昇降口通路与、柔剣道場前に掲示されているので、必ず確認してください。

〇去年行ったアンケートでは、ケガをしてお医者さんに運動を止められいても、試合や練習をしたいと答えた人が多くいたようですが、ケガをきちんと治さないと、治りにくくなったり、運動してはいけない状態が、より長くなってしまいます。スポーツを続けられなくなることもあるそうです。

〇スポーツ障害を防ぐためには、体を休めること、バランスの良い食事をとること、よく眠ることが大切です。

また、ウォーミングアップ（準備運動）、クールダウン（整理運動）もスポーツ障害の予防として、とても効果があります。

＜台本作成上の留意点＞

- 過度な練習や間違ったトレーニングが、スポーツ障害の原因になり得ること、スポーツ障害防止のためには体のケアが必要であり、特にクールダウンが大事であることを中心に要点を絞った。
- リーダーが読みやすい言葉や文章を精選し、また短時間で説明できるよう、A4用紙1枚に収まる内容とした。

イ 伝達講習会の実施

リーダーから顧問に相談して講習時間を確保したため、部活動毎の開催状況となった。

リーダー講習会同様、後半では、リーダーから部員にクールダウンストレッチについて説明し練習した。

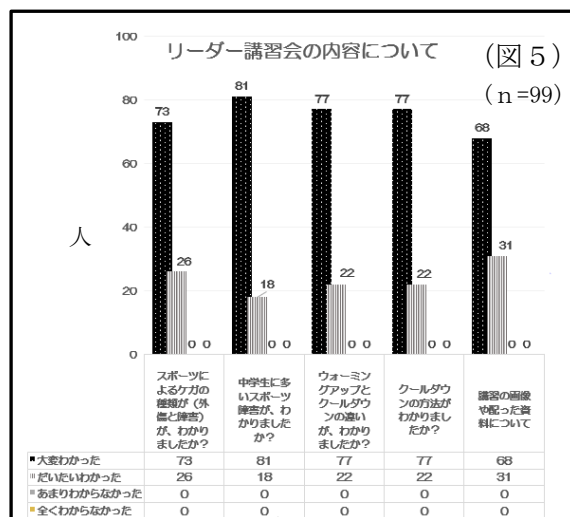


③ 講習会後のアンケート調査

ア リーダー向けアンケート結果 ＜リーダー講習会后＞

養護教諭からの保健指導内容、プレゼンテーション資料やストレッチ資料、クールダウンの方法について理解できたかについて調査した。

講習会参加者全員がすべての項目で「大変よかった」か「大体よかった」のいずれかを回答したことから、リーダー向けに作成した資料の内容が適正であり、講習会開催の有効性を感じた。

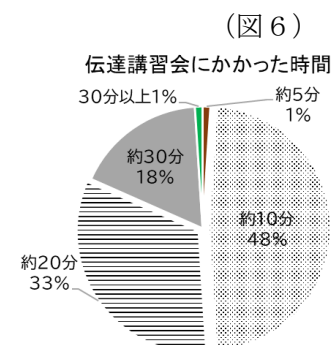


＜伝達講習会后＞

同じ台本とストレッチ資料を使用しても、伝達講習会の所要時間は、約5分から30分以上までと、幅がみられた。多くのリーダーは約10～20分程度で伝達していた。

図5のとおり、リーダー講習会の内容について、約7割のリーダーが「大変よかった」と回答したが、部員に「しっかり説明出来た」と回答したリーダーは、50%にとどまった。

伝達講習会で困ったこととして、説明を聞かない・理解できないなど「部員の課題」と、時間がとりにくい・時間がないなど「時間の課題」、配付資料のわかりにくさなど「資料作成の課題」などが挙げられた。



《部員への説明》回答数 99 人

《伝達講習会で困ったこと》 自由記述



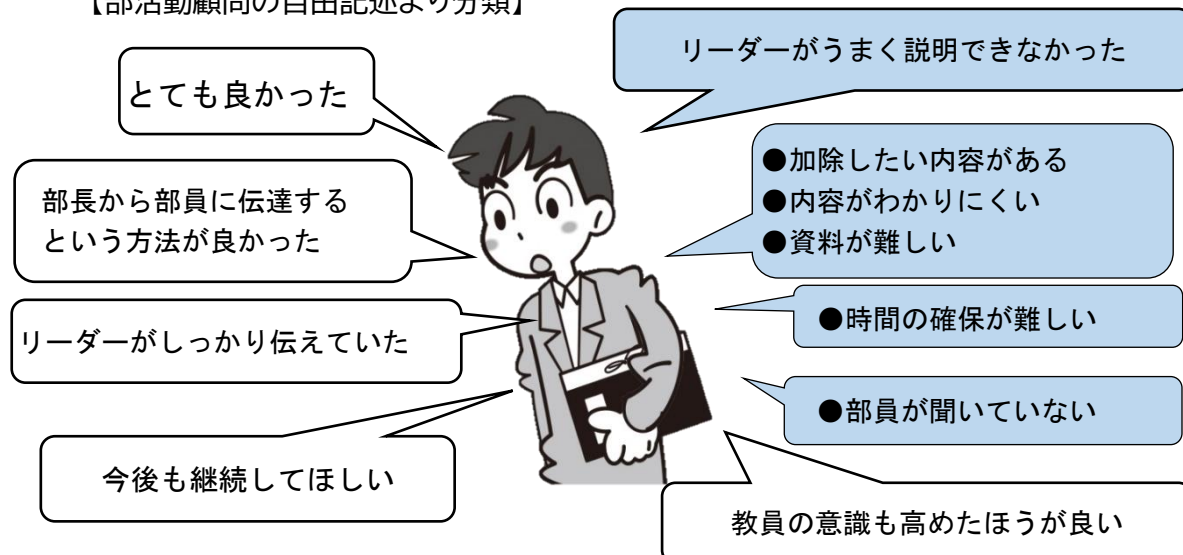
イ 顧問向けアンケート結果

リーダー講習会から伝達講習会までの取り組みについて、意見や感想等を自由に記述してもらった。

「とても良かった」との記述が最も多く、本研究のねらいである「生徒から生徒へ伝達をするという指導形態が良い」という意見も寄せられた。また、「リーダー講習会に顧問も参加すれば、伝達講習会の際に補足ができる」「ストレッチだけでなく他のテーマでも実施して欲しい」という今後の要望もみられ、概ね高評価だった。

しかし、リーダーが「しっかり伝えていた」という意見に対して、「うまく説明できていなかった」という相反する意見もあった。

【部活動顧問の自由記述より分類】

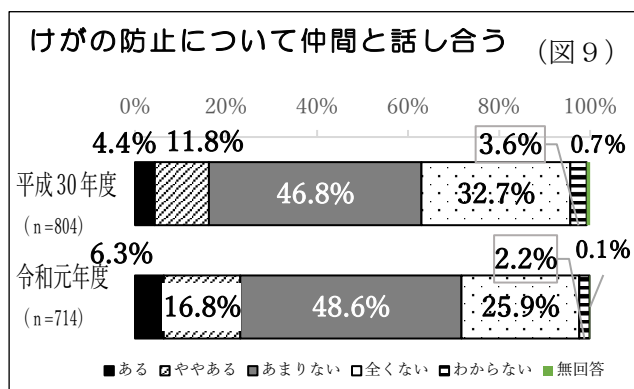
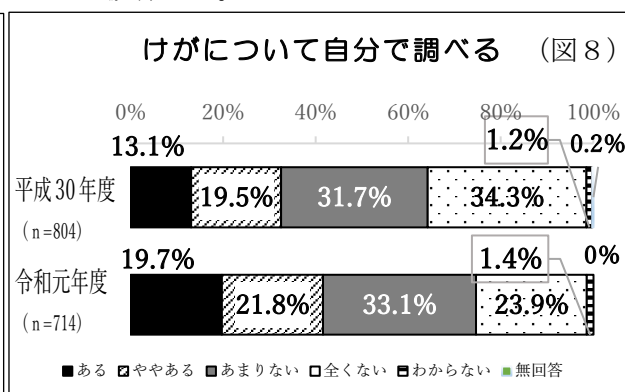
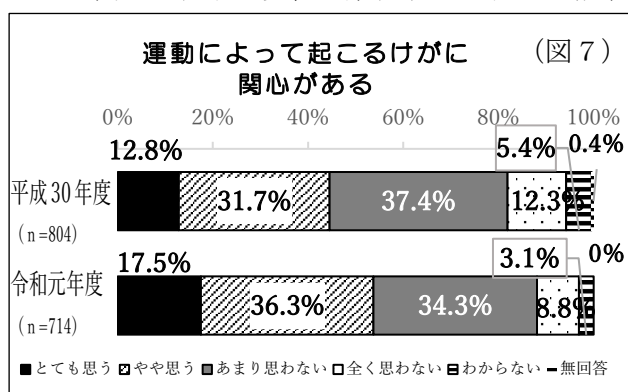


④ 考察

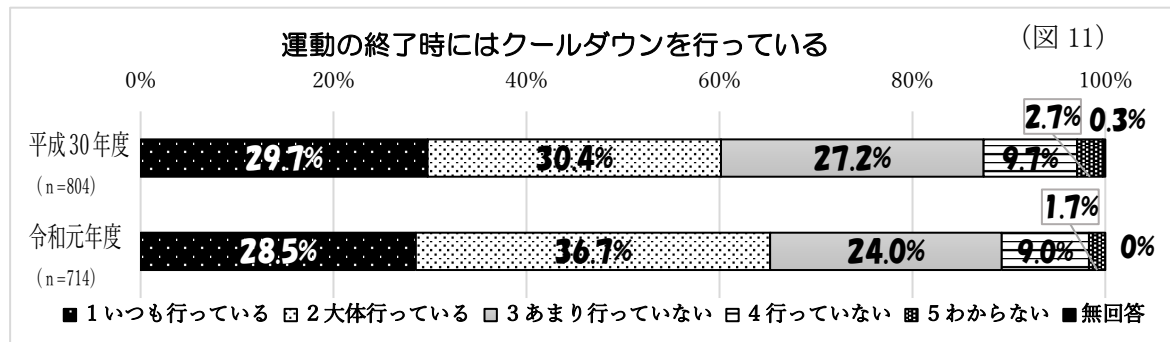
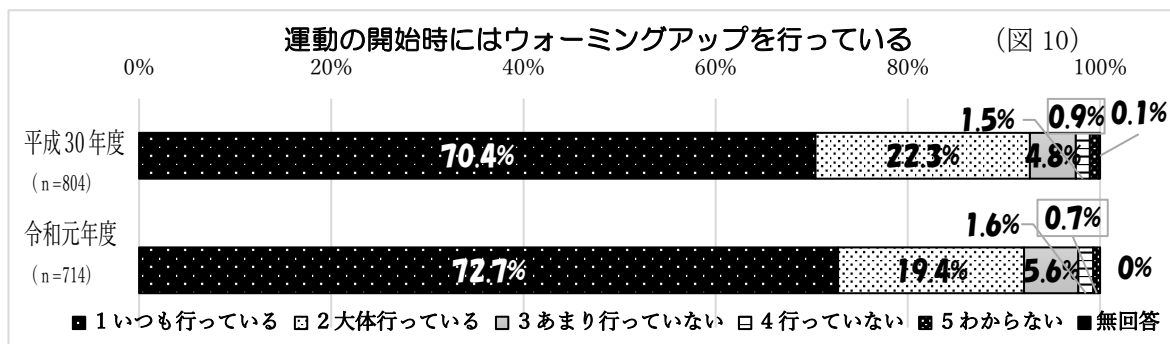
- リーダー講習会では、30～60分かけて講義・実技指導を受けたことで、リーダーは講習内容を理解することができた。しかしリーダーから部員への伝達講習は10～20分程度で行われており、十分に説明することが難しく、そのため部員の理解不足にも繋がったのではないと思われる。
- 顧問からは、リーダー講習会・伝達講習会に対して概ね好意的な意見が寄せられ、リーダー講習会への参加を希望する意見もあった。顧問の参加があればリーダーも伝達しやすく、顧問の意識の向上にもなったのではないだろうか。

(3) 伝達講習会後の意識調査の結果と考察

伝達講習会后、第1回目と同様の意識調査を中学2年生全員に実施し、運動部員の意識・関心や行動の変化を期待する6項目の結果について抜粋した。

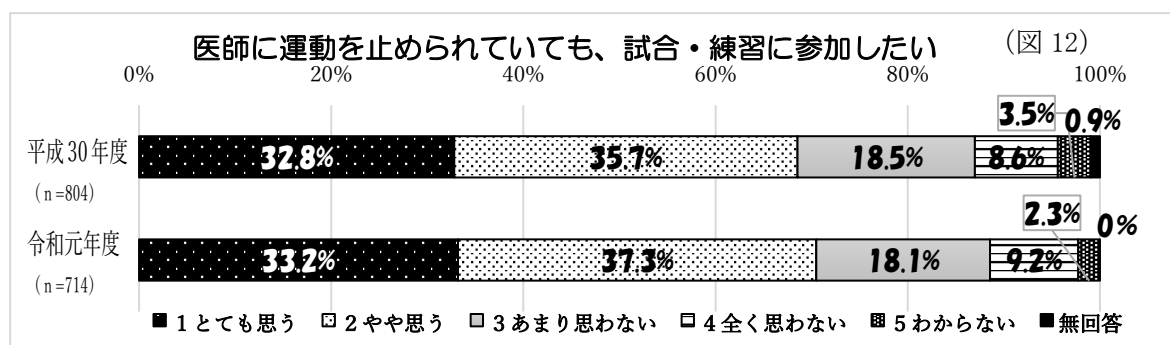


伝達講習会を受けた後の令和元年度では「運動によって起こるけがに関心がある」「けがについて自分で調べる」「けがの防止について仲間と話し合う」の3項目で「とても思う」「やや思う」「ある」「ややある」というスポーツ傷害予防への関心を示す回答が、7～10%増加した。



ウォーミングアップの実施については、「いつも行っている」という回答が微増したものの「大体行っている」と合わせると変容はなかった。

伝達講習会で強調したクールダウンについては、「いつも行っている」という回答はわずかに減少したが、「大体行っている」という回答は30.4%から36.7%に増加した。



伝達講習会では、けがや故障の早期発見と早期治療の重要性や休息の必要性について説明したが、「医師に運動を止められても試合や練習に参加したい」という意識に変化はみられなかった。

5 研究の成果と課題

(1) 成果

- 意識調査を行ったことで、生徒は運動部に所属していても、スポーツ傷害について自分で調べたり、仲間と話し合う機会は少ないことがわかり、養護教諭が日常の来室者対応から「スポーツ傷害予防への意識が低い」と感じていた課題が裏付けられた。
- 日常の来室者対応及び意識調査結果から、これまで、顧問に委ねてきた運動部活動へのスポーツ傷害予防について、養護教諭の視点から指導する必要性がみえた。
- 「伝達講習会」という指導形態をとったことにより、部員同士で学び合う場が生まれ、生徒のスポーツ傷害予防に対する意識が高まった。
- 地域医療機関の専門医の協力を得たことで、養護教諭の知見が深まり、より専門的な立場からスポーツ傷害予防に取り組むことができた。

(2) 今後の課題

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、令和2年度は休校でのスタートとなり、「新しい生活様式」が定着した現在も、部活動への制限が続いている。このため、計画していた伝達講習会は開催できていない。

今後、感染症流行状況を考慮した上で、リーダー講習会及び伝達講習会を実施していきたい。これを踏まえ、課題をあげる。

1 リーダーが部員に伝達しやすい条件を整える。

リーダー講習会では、「部員への伝達方法」を説明し、伝達講習会については、20分と想定して指導内容を精選する。また、部員の理解を促すために、ICTの活用も検討する。

顧問に対しても、講習会への参加と、リーダーの力量に応じたサポートを依頼するなど、リーダーが部員に伝達しやすくすることで、部員同士の学び合いを深め、スポーツ傷害予防に対する意識が高まることを目指す。

2 伝達講習会で身につけたクールダウンを、習慣化させる。

今回の伝達講習会だけでは、期待したほどの行動変容に結びつかなかった。今後は、伝達講習会を練習時間に余裕があり、部活動としてクールダウンの習慣化を図りやすい時期に変更していく。

また、部活動として、クールダウンの時間が確保できない場合でも、帰宅後に個人で実践できるようにする必要がある。そのためには、年1回の伝達講習会を補うために、自宅に持ち帰るストレッチ資料の作成や、掲示物や保健だよりの作成、保健室での個別指導、保護者への啓発活動なども検討していきたい。

上記の課題を踏まえ、今後も、スポーツ傷害予防に関する伝達講習会を継続し、本研究の最終目標である、生徒の自己管理能力の向上につなげていきたいと考える。

〈参考文献〉

- ・銚子市の体育的部活動における事故発生要因の分析～全国調査との比較～
(千葉県養護教諭会 第57回研究発表会集録)
- ・「課外指導における事故防止対策」－体育的部活動における事故の現状と事故防止のための管理と指導－ 調査研究報告書 (独立行政法人日本スポーツ振興センター学校安全部)
- ・三重県の運動部活動における健康安全管理への取組について
～次の日も健康で安全に活動するためのクーリングダウンについて 実態調査から考察～
(三重県体育連盟 研究部)
- ・日本スポーツ振興センター統計 2018 佐倉市
- ・日本学校保健研修社「健」2019. 9月 保健便り作成案「スポーツ障害のサイン」
- ・日本学校保健研修社「健」2016. 8～2018. 6月
飯島譲医師連載「保健室で対応するスポーツ障害」

〈共同研究者〉

佐倉中	小林 郁美	志津中	須藤 聡子	大関 亜実
上志津中	窪田 瑛美	唐仁原 文香	南部中	小縣 雅子
根郷中	宮瀬 麻子	酒々井中	藤原 加代子	
佐倉市教育委員会	窪谷 久美子			
平野 由美	林道 かおる	渡辺 有芽美	田嶋智枝子	鬼島 良子