

## 部活動をもっと気軽に身近に

3年2組10番 佐々木 華音  
3年2組11番 高橋 優奈  
3年4組 3番 麻植 美春

Keyword: 「部活動」「健康」「子供」「運動」

## 1. はじめに

私たちは高校生活の中で陸上競技部に所属し、日々練習に打ち込んできた。発達段階の中高生にとって運動部活動は体を動かすことの楽しさを知り、生涯に渡っての運動習慣を確立していく貴重な機会だ。また、社会に出た時に必要な礼儀や挨拶、目標達成に向けて挑戦する能力を身につけることができる。しかし、全国的に部活動への参加人口が年々減少していることが明らかになっている。特に運動部活動への参加人口は近年になってますます減少傾向にある。部活動に励んできた私たちにとって、これは大きな課題だと考えた。私たちの学校では部活動に参加している生徒数が少ないと感じる。部活動における現状を変えたいと思い、部活動生を増やすにはどうすれば良いか探究した。

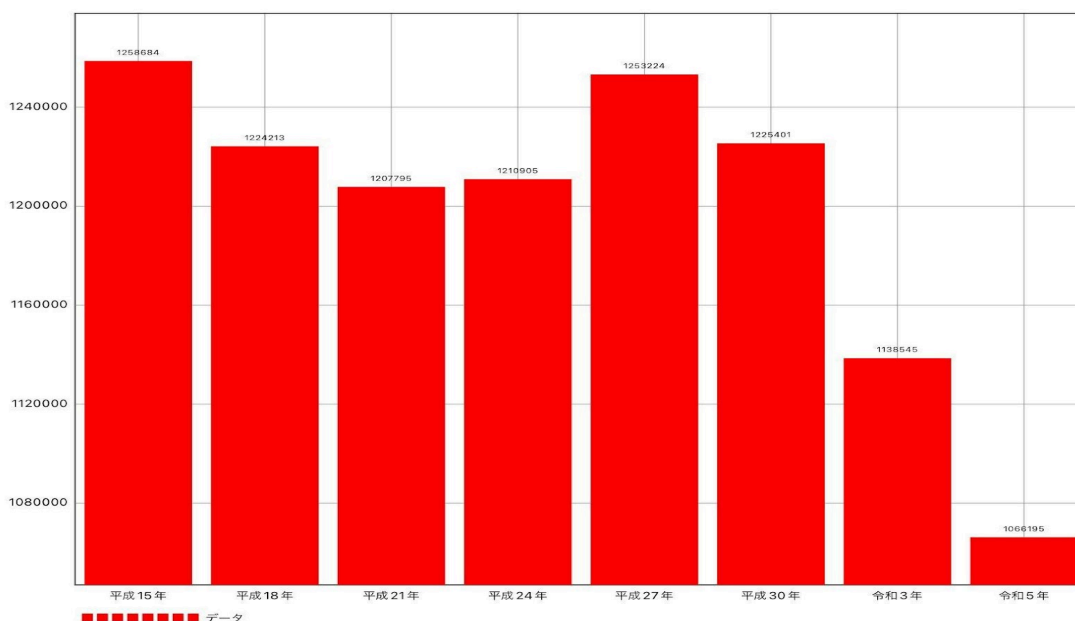
## 2. 序論

私たちの目的は部活動への参加人口を増やすことだ。その第一歩として、全国高等学校体育連盟による統計を参考に運動部活動への参加人口の現状を考えた。以下のグラフは全国高等学校体育連盟加盟・登録状況(全日制・定通制)における専門部の男女総合計である。平成15年から令和5年までの21年間で192,489人減少していることが分かる。また令和3年から令和5年の2年間で72,350人と著しく減少している。

参考研究によると、この理由は少子化による入学志願者の減少と、中学から高校進学の際のスポーツ離れが考えられる。

全国の現状を踏まえ、私たちは国際中学校・高等学校で運動部活動に加入している生徒や加入しなかった生徒、家族、友達など身近な人を中心に部活動に関してどのような印象を持っているのか話を聞いた。そこで、部活動の課題点が浮かび上がってきた。

全国高等学校体育連盟 加盟・登録状況 総合計(男女)



### 3. 本論

私たちは周りの人の意見を聞くことで部活動に入部することは、ハードルが高いと感じる人が多くいることを知った。具体的な理由としては、部活動が金銭面、学業面、時間面など様々な観点に影響を与えることに加え、精神的、体力的にストレスであることや、人間関係が不安であることなどが挙げられた。また、私たちは高校生の運動不足についてのアンケートのデータを参考にした。スポーツ庁の「令和元年度体力・運動能力調査」によると「学校の体育の時間以外に運動をしたり体を積極的に動かしたりしているか」の問いに対して「はい」との回答が小中学生では男子約8割、女子は約7割にのぼる。しかし、高校生になると男子が7割弱、女子では約4割と大きく低下しており、高校生の女子の約6割が、体育の時間以外ではほとんど運動していないことになる。一方、中学生では「学校のクラブ活動でしている」が圧倒的に多い。高校生になるとクラブ活動の割合は低下するものの、部活動での運動が中高生の運動の中心になっていることに変わりはない。さらに、文部科学省は令和元年度体力・運動能力調査の結果から運動やスポーツの実施状況頻度が高い人ほど、日常生活における基本的な活動が維持されている傾向にあると発表している。また厚生労働省によると、運動を実施する児童・生徒と運動を実施しない児童・生徒の二極化が指摘されている。平成10年度体力・運動能力調査報告書によれば、体育の授業以外に運動やスポーツを週に3日以上実施している児童・生徒の割合は、10歳男子で53.8%、女子で35.0%、13歳男子で84.8%、女子で67.4%、16歳男子で55.4%、女子で40.5%となっており、特に小学生や高校生の女子において運動時間が不足していると考えられる。

私たちは部活動を通して学んだ体の動かし方や経験を沢山のの人に共有したいと考えた。小学生から高校生、大人まで運動が苦手な人も、未経験の人もみんながスポーツを楽しめる場所があれば部活動参加へのハードルを下げることに繋がると考えた。難しく考えすぎず、前向きな気持ちで部活動に参加してもらうことを狙いとし、沢山のの人に部活動をもっと気軽に身近に感じてほしい。また、現代の高校生の運動不足問題にもアプローチできないか考えた。

そこで私たちが提案するのは「オープンクラブ」である。「オープンクラブ」は学校のグラウンドを利用して小学生から高校生、大人の方までを対象にみんなで運動を楽しめるスポーツクラブだ。手続きや参加費はなく、参加したいときに気軽に立ち寄れる自由度の高いクラブを目指したい。苦手な方も未経験の方もみんながスポーツを楽しむことができ、それぞれの目的にあった運動ができるように簡単な運動から始める。例えば、ジェスチャーゲームなどの誰でも行える簡単なゲームに私たち独自の工夫をしたいと考えている。小さい動きだけに留まるのではなく、体全体を使って行えるお題を設定する。単なる遊びではなくひとつの運動として行いたい。多くの人が部活に対して感じている、しんどいや疲れるというマイナスなイメージを取り除くため、短時間で楽しく行う。一緒に努力し何かを目指す仲間がいる空間は部活動でしか得られることのできない貴重な機会だ。全ての世代の人が運動を身近に感じることができ、仲間と楽しんで運動に取り組める「居場所」を作ることによって体の健康だけでなく心の健康にも繋がりたい。部活動の楽しさをもっとたくさんの人に感じてほしい。

取り組みの初動として私たちは小学生をターゲットにしたリーフレットの作成をした。私たち自身で作る運動紹介動画のQRコードや、イラストなどを記載したリーフレットを作成し、オープンクラブの活動をプロモーションする計画を立てた。またこの活動で小学生に運動に興味を持ってもらうことで中学生になった時、部活動に入るという選択肢を作れると考えている。

運動会で  
ヒーローになるう！  
～かっこマスターへの道～



走るのが速くなる練習

- ①たいそう
- ②ストレッチ
- ③バランス練習
- ④スキップ
- ⑤ジャンプ
- ⑥走ってみよう



QRコードを  
よみてね



わたしたちといっしょに  
楽しく運動しませんか？



奈良県立自然高等学校  
さきさき かのん  
なみだり かな  
あま かな

#### 4. 結論

運動部活動に所属し、運動の必要性を改めて感じた私たちは全国的に部活動生が減少している現状に目を向け、予想される原因を解決するために探究してきた。その中で、運動不足の問題や部活動参加へのハードルの高さを感じた。全ての世代の人が運動を身近に感じることができ、仲間と楽しんで運動に取り組む「居場所」を提供することで心と体の健康につながる取り組みが「オープンクラブ」である。

最終的な目標は「オープンクラブ」を継続的に実施し、学生に運動部活動への興味関心を持たせ、部活動加入率増加のきっかけを作ることだ。しかし、保険や人材収集などの課題から高校生である私たちにとって実践するのは難しいことが課題である。これからさらに探究を進めることで実現に近づきたい。

#### 5. おわりに

部活動は運動と中高生を繋ぐ、最も気軽に身近なコミュニティだと私たちは考える。私たちは部活動での経験からたくさんのもので得ることができた。挫折や敗北を経験する中で辞めてしまいたいと思うこともあったが、隣で戦う仲間の姿に何度も助けられ、切磋琢磨した仲間との時間は一生の宝物になった。間違いなく、部活動の素敵どころだ。オープンクラブは高校生活を部活動と過ごしてきた私たちだから創り出せる新しい部活動の在り方だ。また、最終的にはオープンクラブを学生にこだわらず、全ての世代の方に運動を楽しんでもらえるスペースにしたいと考えている。青春時代を象徴する部活動は学生だけのものではない。この活動を通して、何かに一生懸命になることに年齢や環境などの境遇は関係ないのだと多くの人に伝えたい。中高生は勉強に忙しく、他にすることもあっても、学校が終わってから放課後に部活動をするには意味がある。私たちはより部活動の輪が広がることを願う。

#### 6. 参考文献・出典

- ・全国高等学校体育連盟 統計資料 加盟登録状況  
[https://www.zen-koutairen.com/f\\_regist.html](https://www.zen-koutairen.com/f_regist.html) (2024-9-27)
- ・高校生参加型プロジェクトによる部活動問題解決に向けたフレームワークの構築  
[https://doi.org/10.20702/iappmproc.2021.Spring.0\\_13](https://doi.org/10.20702/iappmproc.2021.Spring.0_13) (2024-10-12)
- ・スポーツ庁 「令和元年度体力・運動能力調査」  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k\\_detail/1421920\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1421920_00001.htm)  
(2024-10-26)
- ・文部科学省 スポーツ関係データ集  
[https://www.mext.go.jp/sports/content/20210421-spt\\_sseisaku01-000014339\\_8.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20210421-spt_sseisaku01-000014339_8.pdf)  
(2024-10-26)