

部活動で学ぶこと・気をつけること

高 木 真理子

The things students learn and teachers should keep in mind in school club-activities

Mariko Takagi

豊岡短期大学 論集

第 15 号 別冊

平成 31 年 3 月 31 日 発行

部活動で学ぶこと・気をつけること

The things students learn and teachers should keep in mind
in school club-activities

高木 真理子

Mariko Takagi

はじめに

学校教育の中で、クラブ活動は、どのような位置づけで運営されてきたのか。

学校の部活動は、学校教育に関連して存在している。文部科学省の中学校学習指導要領によれば、部活動は「生徒の自主的・自発的な参加によって行われるもので、スポーツ、文化、科学に親しませ、学習意欲や責任感、連帯感の涵養に資する活動であり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるように留意する」¹⁾ ことが規定されている。

スポーツや文化活動の場であるが、普通のクラスとは違う縦割りの人間関係を体験し、人間関係を学ぶ場でもある。先の、学習指導要領にも、責任感、連帯感の涵養、互いに協力し合って友情を深めるといった好ましい人間関係の形成に資するものとして、意義づけられている。

部活動を公立学校の先生が担当することには長い歴史がある。中澤（2014）によると、戦後民主主義の時代に自主性を重んじるという理念と結びつけられ、また、1964年の東京オリンピックの頃はすべての生徒に平等にスポーツの機会を与える平等主義にという流れがあった。公立の学校に通う生徒に部活をというのは、すべての子にあまねく教育の機会をという公教育の理念の延長によってであり、みんながスポーツに参加できるようにということで始まった²⁾。

自発的なものということだが、地域によって全員参加を義務づけているところもある。中澤らの調査（2008）では、部活動参加を義務づけている中学校の数が、岩手県で99.1%、静岡県で54.1%、香川県で50.0%であり、全員加入することすすめている地域が多い³⁾。2016年のスポーツ庁の調査では中学生の86%が部活に参加しているという。この背景には、特に1980年代に校内暴力が多くなり、部活を通して生徒指導をし、非行防止のために監視・管理する目的があった。中澤（2017）によると、1980年頃には、体育専門雑誌に「部活動こそ非行化の歯止め」「部活充実で非行ゼロに」というタイトルの記事があり、部活動によって規律を身につけさせる目的があり、生徒管理が行われていた⁴⁾。現代は管理教育ではなくなり、部活動の雰囲気も変わってきている。

外国から見ると、日本の部活動はユニークな存在である。中澤（2014）は、世界の青少年スポーツのあり方を比較している²⁾が、それによれば、多くの国では学校と地域の両方でスポーツが行われ、地域のクラブでは、ボランティアが運営していたり、営利目的の企業が運営していたり、行政主導のものなどがある。ドイツなど地域のクラブが青少年スポーツの中心になっている国が9カ国ある。そして、学校が青少年スポーツの中心になっているのは、日本、中国、韓国、台湾、フィリピンであるが、これは地域のクラブが未発達なためであり、一握りのエリートが特別な活動に参加している様子である。日本の部活動が独特なのは、スポーツ活動の中心が学校にあり、多くの生徒が参加していることである。イギリスでは部活動はリクリエーションのようなものであり、アメリカでは、少数のエリートが参加を許されるものということであり、ともに裕福な家庭の子のものである。日本では、公立の学校で、一般生徒が、あまりスポーツが得意でなくても、親が経済的に裕福でなくても参加できる。これには、みなにスポーツのチャンスを与えるという点でメリットがあると言える。そして学校とのつながりが大きく、学校では体育でない他の教科を教えている先生が、スポーツの部活の顧問をしていること、練習がほとんど毎日あり、夏休みなど長時間の練習があるということも独特である。

このような部活動であるが、生徒たちは部活動からどんなことを得ているのであろうか。

問題：部活動体験から得るものと気になること

一般的には、中込（2000）は、部活動などのスポーツ体験によって、協調性が身につけられるという。また、部活動を通じて、他の場面にも適用できるようなライフスキルが獲得できる⁵⁾。上野・中込（1996）によると、部活動の競技の中のスキルと、日常生活のライフスキルが関連している。たとえば、練習で目標を決めて、準備運動から練習内容を構成し、自分の調子を整えて練習していくことは、日常生活の中で、試験に合わせて目標を持ちスケジュールを実践していくことにつながっている。また、チームメートと情報交換をしたりアドバイスを受け入れたりすること、チームメートから良いところを見習うこと、試合に出場できなくてもベンチワークでチームのために貢献することなどが、学校のクラスの中で、友だちと情報交換したり、アドバイスを受け入れたり、クラスの行事に協力したりという態度と共通性がある。競技で培ったスキルが、個人的ないろいろな取り組みのスキルと、チームのひとりとして仲間とうまくつきあう対人的なスキルを高めることになっているという⁶⁾。

思春期・青年期は親から離れ、自分を確立していく時期であり、孤独感を感じやすい時期でもある。このような時期に、同年齢の仲間と一緒に、スポーツ・文化的活動に取り組むことは、同じ興味関心に基づいた仲間と共にいる楽しさを味わい、孤独感を感じにくくするとも思われる。

青年期の部活動には、このようなよい点が得られると思われるが、一方で少し気になることがある。筆者は少し前に、スクールカウンセラーをしていた時期があったが、部活動から来る学校の不適応の相談が何ケースかあった。思春期には友だちづきあいが難しい人がいる。過度な同調は不適応につな

がってしまう。このようなケースは特別なものだったかもしれないが、一般的に部活動を窮屈に感じている人はどれくらいいるのだろうか。

また最近、部活動は指導の先生にとって、長時間労働になり過度な負担となることが話題になっている。生徒にとってはどう感じられているのだろうか。

方法

幼稚園教諭・保育士の養成の専門学校に通う学生たちに、中学高校時代の部活動について思い出してもらい、小さなアンケート調査をした。ライフスキルの講義をした後で、普通の学校の授業だけでなく、部活動からもいろいろな体験を得ていると思うので思い出してきて協力してほしいと依頼した。出席者のほとんどから回答を得て、有効回答数は 59 人であった。質問項目は結果と合わせて掲げることとする。

結果

中学時代に部活動をしていましたか、の問いに、「はい」が 56 人、「いいえ」が 3 人であった。人数が少ない調査であるが、中学時代は 95% の人が部活をしていたことになる。このうち、運動部が 38 人、文化部が 18 人であった。練習回数は、週 4 回は 3 人、週 5 回 19 人、週 6 回 25 人、週 5～6 回と答えた人 3 人、週 7 回 5 人、週 6～7 回が 1 人であった。58% の人が授業のない土曜日日曜日にも部活をしていることになる。練習時間は 2～4 時間という人が多いが、休日は 8 時間という人が 3 人いた。

10 項目の質問について、とてもそう思う、そう思う、そうでない、の 3 件法で回答をしてもらった。結果について、表 1 に掲げる。

表 1 中学時代の部活動について

| 質問項目 | そうでない | そう思う | とても そう思う | 平均 |
|------------------------|-------|------|-------------|------|
| ① 練習の成果を感じることができた。 | 5 | 23 | 28 | 1.41 |
| ② 学校の外でも大会などで参加できた。 | 9 | 17 | 30 | 1.38 |
| ③ 学校の外の大会で成績を残すことができた。 | 23 | 12 | 21 | 0.96 |
| ④ よい先生の指導にめぐりあえた。 | 16 | 19 | 21 | 1.09 |
| ⑤ 友だち・仲間と一緒にいて楽しかった。 | 5 | 19 | 32 | 1.48 |
| ⑥ チームのために役立つような体験ができた。 | 8 | 23 | 25 | 1.30 |

| | | | | |
|-------------------------|----|----|----|------|
| ⑦ 自分が頑張ることが大切だと思った。 | 5 | 24 | 27 | 1.39 |
| ⑧ とにかくみんなに合わせないと思った。 | 23 | 21 | 12 | 0.80 |
| ⑨ 練習がきつくて身体が疲れていた。 | 15 | 23 | 18 | 1.05 |
| ⑩ もっと家族の時間や自分の時間がほしかった。 | 23 | 25 | 8 | 0.73 |

「練習の成果を感じることができた」「学校の外でも大会などで参加できた。」にとってもそう思う、そう思うと感じた人が多く、練習をして成果を感じた体験となり、大会に参加した充実感・達成感を感じている人が多い。「学校の外の大会でよい成績を残すことができた」には、あまりそうでなかった人もいるようだが、一般的には勝ち負け半々になるはずなので、勝ったり負けたりした体験をしたということである。

「よい先生の指導にめぐりあえた」に対して、感じ方が分かれているが、平均すると、だいたい、そう思うと感じているということになる。個別に尋ねることはしなかったが、まあまあと感じていることになる。

「友だち・仲間といて楽しかった」は多くの人が、とてもそう思うに印をつけ、そうではない人が少なかった。孤独感を感じやすい青年期に、一緒にいて楽しい体験を持つことは、ポジティブな人間関係を体験できてよいことだと思われる。

「チームのために役立つ」という貢献の体験や、「自分が頑張ることが大切だ」という態度も、多くの人が「とてもそう思う」「そう思う」に印をつけている。学校教育の他の場面でこのような体験を得る機会があったかどうか、不明であるが、係活動や普通の勉強とは異なる特別な体験となっていると思われる。

「とにかくみんなに合わせないと思った」に、とてもそう思うとした人は少なく、そう感じなかった人が多い。筆者がカウンセラーとして話をした中学生の人たちは、周囲の仲間からの同調圧力をとっても感じていた人がいたが、今回の調査ではそういうことを感じていた人は少ないということになる。

「練習がきつくて身体が疲れていた」も、そうではないという人、とてもそう思う人がおり、平均すると、だいたいみんな「そう思う」ということであろうか。

「もっと家族や自分の時間がほしい」に、そう思わないという人が多かった。今回の調査では中学生時代の部活は楽しい時間であり、家族と過ごしたいとか他にやりたいことがあった人は少なかったという結果であった。

次に、高校時代の部活動について、同様の質問をした。

高校時代は部活動をしていた人が少なくなる。より任意なものになっているということであろう。部活動をしていた、という人は、文化部やマネージャーを含めて34人であった。運動部は18人であ

った。このうち 12 人が中学時代と同じ競技種目を選んでいて、また、他にしていたこととして、アルバイトをあげた人が 14 人いた。学校の部活動の他に社会人のスポーツクラブにも参加していた人が 5 人いた。

練習回数は、週 1 回の同好会のようなものから、週 7 回のものまであり、練習時間も 2~3 時間から、休日は 7 時間というものがあつた。

表 2 高校時代の部活動

| 質問項目 | そうでない | そう思う | とても そう思う | 平均 |
|------------------------|-------|------|-------------|------|
| ① 練習の成果を感じることができた。 | 8 | 14 | 12 | 1.12 |
| ② 学校の外でも大会などで参加できた。 | 8 | 11 | 15 | 1.21 |
| ③ 学校の外の大会で成績を残すことができた。 | 17 | 10 | 7 | 0.71 |
| ④ よい先生の指導にめぐりあえた。 | 6 | 13 | 15 | 1.26 |
| ⑤ 友だち・仲間と一緒にいて楽しかった。 | 2 | 8 | 25 | 1.65 |
| ⑥ チームのために役立つような体験ができた。 | 3 | 18 | 13 | 1.29 |
| ⑦ 自分が頑張ることが大切だと思った。 | 4 | 15 | 15 | 1.30 |
| ⑧ とにかくみんなに合わせないとと思った。 | 19 | 10 | 5 | 0.59 |
| ⑨ 練習がきつくて身体が疲れていた。 | 16 | 13 | 5 | 0.68 |
| ⑩ もっと家族の時間や自分の時間がほしい。 | 18 | 12 | 3 | 0.50 |

高校の部活動は、やりたい人が参加し、ある程度まとまった時間練習した人たちは「練習の成果を感じ」「学校の外の大会にも参加できた」体験を持つ。

「よい先生の指導にめぐりあえた」という人もわりといる。これについては、弓道など運動の部活動だけでなく、吹奏楽の人、料理研究、写真、イラストなど文化部でも「とてもそう思う」に印をつけた人がいた。

そして、「友だち、仲間と一緒にいて楽しかった」「チームのために役立つ体験ができた」と感じている人も多い。また、「自分が頑張ることが大切だ」という手応えの感じも体験している。

「とにかく人に合わせないと」という感じは「そうでない」という人が多く、「練習がきつい・身体が疲れている」という人「家族との時間や自分の時間がほしい」という人も少なかった。中学に比べ、高校ではより自発性に基づいて参加しており、無理のない参加状況であることがわかる。

考 察

中学時代は、95%もの人が部活動に参加して、練習の成果を感じたり、大会に参加したり、自分と取り組んで手応えを感じる体験をしていたことがわかる。友だちと一緒に活動して楽しい、チームに役立つという、人との関わりの楽しさも体験している。概して、ポジティブな体験であったと言える。

部活動で同年齢の仲間と一緒に練習する。青年期に仲間と密度の濃い時間を共有する体験は、青年の発達において意味がある。精神分析のサリヴァンによれば、青年期に特に親しい友だち関係を持つことは、健康な人格発達に必要不可欠なことだという。小学校時代一緒に群れて遊ぶ友だちのギャンググループから、共通の興味関心によってともに活動するチャムグループへ友人関係が変化するが、中学生の部活の仲間はちょうどこのチャムグループである。中学生にとって部活は、学校と家との間にあり、先生からも親からも少し離れた、同年齢の仲間と過ごす居場所でもある。親ばなれしていく青年期に、この同年齢の仲間の関係が、大人になるための大きな意味がある。部活動でこのような良い仲間の体験ができると思われる。青年期は子どもでも大人でもない、周辺人という表現があり、所属のなさを感じ孤独を感じやすい時期ともいわれるが、部活動は仲間と一緒にいて、親から先生から少し離れた「居場所」といえる。

また、青年期は、自分はどう生きていいかと悩みやすい時期である。将来どんな人生を送るか、ただ考えているだけでは不安に陥りやすい時期に、週に何度か定期的にスポーツに集中する時間を持つことは、現在に生きる充実感や生きがい感を感じることになる。そしてスポーツに打ち込むことで自分の技能の成長を感じ、現在の頑張りが良い未来につながると感じることができる、そういう体験を持てることは、ポジティブに生きていく姿勢を養うことになると思われる。

上野(2007)の、中学高校時代に部活動を体験した大学生の調査によれば、部活動での体験から、忍耐力、集中力、協力する力を身につけたと感じ、また、苦しい練習や試合での失敗もそのあとで役立つというような、肯定的な解釈、積極的な思考を得ることができ、その後の人生に明るい時間的展望を持つようになるという。時間的展望を持つことは青年期の発達課題であるが、これまでの自分をどうとらえるかという過去の見方のほか、現在自分が打ち込んでいることが将来役立つはずという信念を持つことが、将来への展望につながる。スポーツ体験の中で、危機や転機を体験し、それを乗り越えた体験は、何かあってもなんとか乗り越えられるという自信につながっているという⁷⁾。

青年期にはアイデンティティーの確立が発達課題であるが、自分がどんな領域が得意なのか、どこに所属して生きていくのか、いろいろなことを含めて自己を確立していく。何ができるのか、何を大切に思い、自分のよりどころにするのか、体験的に学んでいく時期である。自分が大切に思う領域で、うまくできたことが、自分の核になり、自己確立ということにつながる。何かうまくできた体験により、人並みに自分は価値があると感じ、他者からも受容されていると思える体験をして、自己受容も高まり、自尊心も高くなる。

自尊心をどのような領域に随伴させているかを自己価値の随伴性 (Crocker ら、2009)⁸⁾ といい、アメリカの大学生は、外見、他者からの受容、競争で他者に勝つこと、学業能力、家族からのサポート、倫理的であること、神の愛ということに自己価値を対応させているという。日本では、宗教的な心は低く、集団の和を重視するので、集団との関係を調和させる、「関係性の調和」(内田、2008)⁹⁾ という項目が自己価値を規定するものの中にある。部活動は、うまくできたときは高揚感の気持ちが高まり、自尊心が高くなる。そして、チームで取り組むことにより、グループの集団の関係を調和させることに価値を置いた活動になっていると思われる。部活動を通じ、青年たちは、集団に対し協調的な自己を発達させ、集団に貢献する態度、自分が頑張るチームのためにもなるということも体験していると考察する。今回の調査では、集団に合わせなければと感じている人は少なく、貢献できて楽しかったという感じ方が多かった結果であった。

最後に、中学時代の部活動は生涯スポーツを楽しむ態度につながっているということをあげたい。この調査では、中学高校で同じ競技に取り組む人がみられ、高校時代から社会人のクラブに参加していた人もいた。中学の部活動をきっかけとして、生涯スポーツへの継続が見られている。

部活動は、このような充実を感じられる、仲間と一緒に楽しい体験であり、青年期の心性を考えても意味のあることである。

気になること

筆者が以前スクールカウンセラーをしていた頃の経験から部活動について少し注意すべき点をあげたいと思う。

1. 部活動から学校不適応が起こりうること

ほとんどの人にとって楽しい体験のはずの部活動であるが、人によっては、人づきあいがつらいとか、練習がきつくて疲れてしまうという場合がある。相談室でときどき話ながら休んで元気になっていった例もあるが、部活動の人間関係から、教室でも気まづくなり不登校になってしまった例もある。部活動は先生がいない時間なので、いじめなどの人間関係について見守りが必要である。

皆同じように練習というのは、過度の負担になることがある。やらなければと頑張るのはよいことだが、人によっては困難な場合がある。体力のある人のペースでみんなと同じようにといわれると、ケガがしばしば起こることがある。個々の体力を配慮し、人それぞれ休むことも認めるべきである。学校に来ているのに部活を休むなといわれると、学校を休まなければいけなくなり、不登校になってしまった例もある。頑張った方が望ましいが、本人が自分で練習に参加するかどうか、どれくらいの練習が適当かを決めることができるようにして、どうしても休みたいならそれも認めてほしい。また、本人が熱くなりすぎていたら周囲が休もうと声をかけることも必要である。

2. ケガや事故、行き過ぎた指導に注意すること

普通の中学では少ないと思うが、島沢(2017)では、部活の問題の一つとして、体罰や高圧的な指導が行われる場合があることをあげている。体罰など高圧的な指導のあと自殺してしまった事例、熱中症で死亡した事例があげられ、また、海外では柔道の練習でケガや死亡はあまりないのに、日本の部活では柔道の練習で脳に障害を負うことが多く起こり、死亡事故も起きていることを取り上げている¹⁰⁾。部活が生徒指導の場であった歴史のなごりが残っていて、また、指導者の指導方法や指導についての考え方も、短期的に成績を上げるには体罰を容認する考えが未だにあるという。いまは2020年のオリンピックが近づいている時期で、スポーツを頑張るムードが上がり、競技に勝つことに方向づけられやすいので、指導者と参加者の人間関係や、ケガ・事故に注意してほしいと思う。

3. 部活動の練習や試合で活動時間が長くなりすぎること

今回の調査でも、「練習がきつくて疲れていた」に「とてもそう」と答えた人が30%以上いた。

部活の時間が長いことは先生にも生徒にも負担になるといわれてきた。中澤(2017)の、教員の勤務実態の調査(2007)によると、運動部の部活の顧問を担当する先生は、長時間労働で月あたり80時間という過労死のレベルを超えているという⁴⁾。

内田(2017)の「ブラック部活動」によれば、部活動は教育課程外の活動であるが、学校の慣例によって先生が顧問をすることになっており、校長先生から担当を言われると断りにくい。そして、顧問として指導し試合に勝つと手応えを感じ、親からも感謝され、ますます指導するというように加熱しやすい。この循環に気づいて先生自身が歯止めをかけたいとする声も出てきている¹¹⁾。

これまで学校の先生が部活顧問をすると、生徒の個性をよく知ることができクラスの活動や友だち関係を総合的に指導できる良さはあった。放課後の居場所としてみなを受け入れる機能もあると思う。しかし、先生の側には、校務が忙しくてあまり指導できない悩み、自分の専門でない競技で指導力の不足を感じる悩みがある(中澤、2017)⁴⁾。内田(2017)では、先生が忙しすぎて休憩がなく、本来の授業準備の時間が取れない、家族との時間がないという声を取り上げている¹¹⁾。

文部科学省のスポーツ庁が2018年3月にガイドラインを出し、適切な休養日の設定として週2日以上以上の休養、平日2時間、休日3時間程度という時間の上限を掲げている。また、このガイドラインで部活動の指導に地域の指導者を活用することも推奨されている¹²⁾。

このようなガイドラインは以前にも出されたことがあるが、これまでは状況が変わりにくかった。中澤(2014)の調査で、親たちから子どもに「部活をさせたい」「学校でしてもらいたい」要望があり、先生は教師同士の関係・校務分掌の位置づけから、顧問を担当せざるを得なかった²⁾。内田(2017)では、神奈川県(2013年)から、外部指導者は熱意をもって指導するので、練習が長くなり生徒の負荷が高くなる懸念をあげている¹¹⁾。内田(2015)は子どもの安全確保のために、教員のリス

クの軽減のために、制度の見直しが必要としている¹³⁾。いろいろな議論があるが、これまでの部活動が先生の長時間労働で成り立ってきたということをもう一度みんなが認識し、これからのあり方を考える時期に来ていると思われる。

4. 今後の部活動のあり方

最後に、今後のあり方を考えてみる。まず、これまでのあり方より少し練習時間をセーブする。そして、地域の人を指導者として迎える場合もあるが、生徒たちが下校後に地域のスポーツクラブに週何度か行く形もありうる。地域のスポーツクラブに通うことには、生徒が進学して通学する学校が変わっても継続して指導が受けられるメリットがある。やさしいリ克雷ションのようなものから競技に勝つことを目標にするチームがありクラスを選べるとよいと思う。学校の体育の延長なら、特定の競技を極めるのではなくいろいろなスポーツを少しずつ体験するというのはどうだろうか。

また、運動部でうまくいかないと帰宅部というのではなく、みんなの居場所の、学校の活動として、少人数でできることを考えてみる。科学部、美術部などはあるだろう。他にたとえば、ときどき地域の老人ホームを訪ねる福祉部、夕食を調理実習室で作ってライフスキルを身につける家庭科部、地域防災活動などに参加する地域活動部等、考えられる。文化部も学校の文化祭などで成果を発表できる機会を持って活動を充実させていくと、放課後学校に自発的な活動をしながら居ることができると思う。長い生涯発達の中で、学校に在籍している時期に生きる力を高めておくということを考えると、学業やスポーツで成果をあげることのほかに、それぞれの人が自分の生活をそれなりに充実させること、自分が生きている地域の中で他の世代の人とも対話を持って社会参加していく準備を学校時代から少し体験しておくことも意義があると思われる。

普通の教科の勉強でアクティブラーニングをしている時代である。部活動も参加者自身の自発性を本当の意味で大切にしたい方がよいと思う。自分の意志で参加し、一方的に教えてもらうのではなく練習を考え、互いの意見を取り入れながら運営していく。人が休むことや辞めることも認めるようにする。

そして、ときには部活以外の人と話をして、サポートを得ることも必要であろう。部活の参加者たちだけの閉じた世界にしないで、そのグループ以外の外部の人とオープンに話をすることにより、行き過ぎたことに突っ走ってしまうのを防ぐことができると思われる。

日本人の働き過ぎということが話題になり、過労死もときどきあるが、その根本的な問題は、部活動のあり方と共通するところがある。自発的なものであるはずなのに強制が働き、過剰適応になりやすいこと、成功者がいる一方燃え尽き疲弊する人もいることは、中学生の部活動の参加者や先生の働き方にも見られる問題である。本当は、皆が無理なく参加できるスケジュールを基本とし、それぞれの人が自分で判断して調整できるようにするべきである。学校の部活動のあり方は、日本人の働き方や社会参加の仕方と繋がっている。この時代を考えて改革していただきたいと思います。

引用文献

- 1) 文部科学省. (2008). *中学校学習指導要領解説 総則編*(p.85).
- 2) 中澤篤史. (2014). *運動部活動の戦後と現在*(pp. 86-153, pp. 46-51, p.256, pp.306-309). 青弓社.
- 3) 中澤篤史・西島 央・矢野博之・熊谷信司. (2008). 中学校部活動の指導・運営の現状と次期指導要領に向けた課題に関する教育社会的研究. *東京大学大学院教育学研究科紀要*, **48**, 317-337
- 4) 中澤篤史. (2017). *そろそろ部活のこれからを話しませんか：未来のための部活講義*. (pp.72-77, p.174, p.88). 大月書店.
- 5) 中込四郎. (2000). スポーツが育てる協調性. *児童心理 特集 協力できる子に育てる*, **54**(5), 493-496.
- 6) 上野耕平・中込四郎. (1998). 運動部活動への参加による生徒のライフスキル獲得に関する研究. *体育学研究*, **43**, 33-42.
- 7) 上野耕平. (2007). 運動部活動への参加を通じたライフスキルに対する信念の形成と時間的展望の獲得. *体育学研究*, **52**, 49-60.
- 8) Crocker, J., & Park, L.E. (2003). Seeking self-esteem: Construction, Maintenance, and protection of self-worth. In M. Leary. & J. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity* (pp.291-313). Guilford Press.
- 9) 内田由紀子. (2008). 日本文化における自己価値の随伴性:日本版自己価値の随伴性尺度を用いた検証. *心理学研究*, **79**(3), 250-256.
- 10) 島沢優子. (2017). *部活があぶない*. (pp.65-73). 講談社現代新書.
- 11) 内田良. (2017). *ブラック部活動：子どもと先生の苦しみに向きあう*. (pp.192-200, pp.158-159). 東洋館出版社.
- 12) 文部科学省スポーツ庁. (2018). *運動部活動のあり方に関する総合的なガイドライン*. (p.5, p.7).
- 13) 内田良. (2015). *教育という病：子どもと先生を苦しめる「教育リスク」*. 光文社新書. (第4章「部活動顧問の過重負担」)

参考文献

- 落合良行・伊藤裕子・齋藤誠一. (2002). *ベーシック現代心理学4 青年の心理学*. 有斐閣.
- 高坂康雅・池田幸恭・三好昭子. (2017). *レクチャー青年心理学*. 風間書房.