

# 部活動に参加しよう! 令和2年5月29日 荒尾第四中学校体育科



6月1日(月)からの学校再開へ向け、今週の1年生は5教科の学習会や体慣らし運動を頑張りました。来週から徐々に日常生活が戻ってくるようになりますが、これを機に、部活動への加入も考えてみてはどうでしょうか。

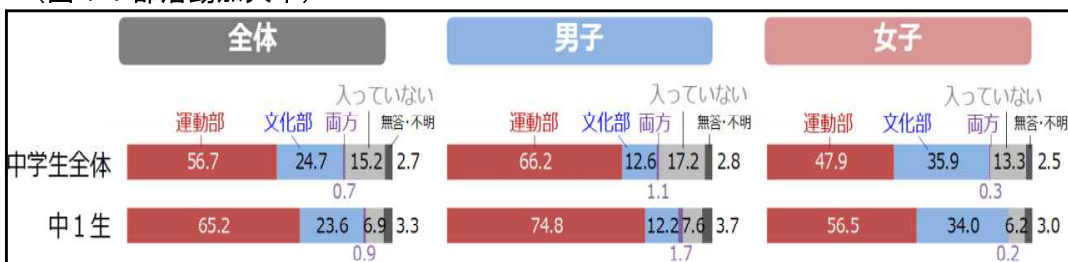
6年生時に部活動がなく、4月からも外出が制限されていた生徒たちにとっては、中学校の部活動はハードルが高く見えているかもしれません。実は、人間は変化のない生活が続くと、変化を嫌う傾向があります。人は分からないことを恐れるものです。そして変化というものは、分からないことをたくさん生み出します。そのため、人はしばしば無意識のうちに、なんとかして変化を避けようと試みるのです。

これを「現状維持バイアス」と言います。現状維持バイアスとは、変化によって得られる可能性がある「得(リターン)」よりも、それにより失う可能性のある「損失(リスク)」に対して、過剰に反応してしまう傾向のこと(バイアスとは、思い込みや先入観といった意味)で、程度の差こそあれ、誰もが持っている人間の本能です。周囲の人たちから見たら明らかに現状を変えた方がメリットが大きいのに、それを避ける選択をしてしまうのです。私たちは時として「現状維持バイアス」によって損な選択をしてしまいます。そうならないためには、「私たちは誰もが現状維持バイアスというプログラムを持っていて、『変化』より『現状維持』を過度に評価しやすい性質を持っているんだ」と認識しておくことが必要です。

中学校の3年間は、人生の中でも特に心と体に変化する時期です。理想的な成長のためには、「何かに熱中すること」が大切です。夢中になって楽しく主体的に取り組めるものがあると、それによって、自分の人生を生きることの楽しさを味わうことができます。生きがいが出て生活全体に張りが出ます。また、目標に向かって努力することの大切さを知り、達成の喜びを味わい、自分に自信が持てるようになります。「これなら人に負けない」というものを持てるようになり、これも自信になります。さらに、同じ目標に向かって一緒に汗や涙を流した仲間・先輩や後輩との絆は一生の思い出になることでしょう。逆に、熱中して取り組めるものが何一つないという状態でこの年代を過ごすのは、これらのことを経験したり学んだりできないということです。

(図1: 部活動加入率)

データ(出典: ベネッセ教育総合研究所)で見ると、中1生全体の89.7%が部活動に加入しています。(図1)



(図2: 睡眠時間・学習時間)

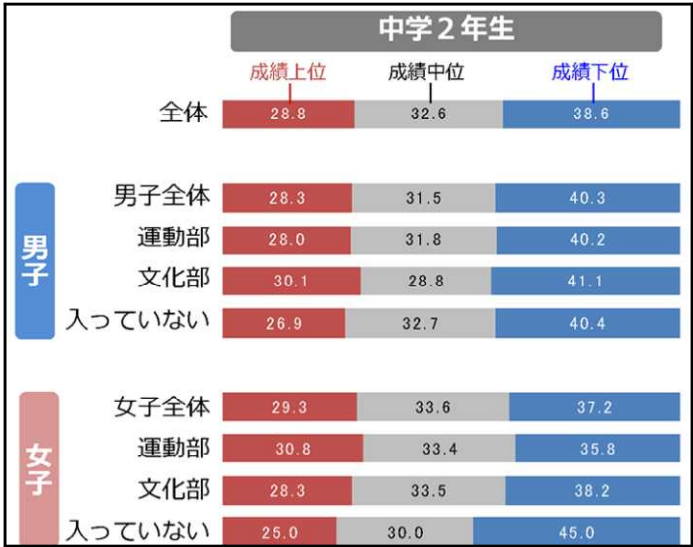
ちなみに中学校全体の加入率が下がっているのは引退した3年生がいるからと考えられます。

部活動が生活に与える影響についてですが、(図2)より、睡眠時間や学習時間の長さは、部活動に加入しているかどうかには関係ないということが分かります。自由時間の使い方部活動に入っていない生徒に多いのは、「テレビやテレビゲームで遊ぶ」



「携帯電話やスマートフォンを使う」といった、メディアに費やす時間だそうです。同じ放課後の時間を使っているのですから「部活動をやっている子どもは時間の使い方がうまい」と言うこともできます。

成績に関するデータ（図3）は、「学年における成績」（自己評価）を「上位」「中位」「下位」に分け、それが部活動の参加状況によりどう異なるのかを示したものです。ここからは、部活動に参加しているから成績が下がる、というわけではないことがわかります。むしろ、「入っていない」ほうが成績が低いようにも見えます（ただし、統計的に有意ではないとのことです）。この結果は、参加の有無によって学習時間が変わらないことと整合しています。



（図4）の友だち関係については、部活動加入者のほうが肯定的な回答が多いことが分かります。「友だちと一緒にいるのが楽しい」「興味や考え方が違う人とも仲良くする」など、学校生活への肯定感が高くなり、対人関係スキルが育まれることも期待されます。

（図4：友だち関係について）



このように、部活動には多くの「得（リターン）」があり、それは「損失（リスク）」よりも高いと考えます。「塾や習い事と両立できるか心配」というご家庭もあると思いま

すが、各部活動にもそのような先輩はいますし、担当の職員も両立するために最大限配慮します。1年生のみなさん、今が人生を変えるチャンスかもしれません。一歩踏み出して、チャレンジしてみませんか？

最後に、先輩からのメッセージを紹介します。

皆さんは部活動に対してどういうイメージを持っていますか。例えば好きなことができる場所、何かに対してさらに上手になる所、面倒くさい所、はたまた友だちに誘われて入る場所、こんなふうにいるいるあると思います。実際、自分も一年生のころ入っていた○○部は友だちに誘われて入りました。でも○○が好きというわけでもないし○○が上手というわけでもない、入部して一か月でやりがいなくなりました。でもそんな自分がやりたいと思う部活ができました。それが陸上です。ちなみに入りたいと思ったきっかけは自分の苦手な球技ではなく、楽しそうに見えた、ただそれだけです。言い方を変えるなら、たったそれだけで部活には入れます。中には理由を深く考えすぎている人もいるかもしれませんが。でも、理由なんてなんでもいいんです。それに部活が嫌いな人、部活はきつく面倒くさいことかもしれない。でも、その面倒くさいことを一か月でもすると何かが変わるかもしれません。

この先輩は1年生の時、1500m走に7分以上かかっていましたが、今ではそのタイムを2分以上縮めています。「継続は力なり」ということが分かります。