

## 課外活動禁止期間におけるトレーニング環境に対する影響について

著者	伊東 浩司
雑誌名	スポーツ・健康科学教育研究センター - 紀要
巻	23
ページ	1-16
発行年	2021-03
URL	<a href="http://doi.org/10.14990/00003859">http://doi.org/10.14990/00003859</a>

# 課外活動禁止期間におけるトレーニング環境に対する影響について

伊 東 浩 司\*

## Impact on Training Environment during the Prohibition Period of Extracurricular Activities

Koji Ito

キーワード：大学スポーツ，課外活動，活動禁止

### 1 はじめに

2020年7月23日、本来ならオリンピック東京大会が開幕し、日本、そして世界のトップアスリートが繰り広げる熱戦に世界中が盛り上がっているところであったが、新型コロナウイルス（以下、コロナ）の国内及び全世界への感染が広がり、3月24日オリンピック・パラリンピック東京大会の1年延期が発表され、国内の各種競技団体の大会などの中止・延期も発表されていった。陸上競技も例外でなく日本陸上競技連盟（以下、陸連）も4月3日に、6月30日まで国内各種大会の中止及び延期を要請し、表2のように、甲南大学女子陸上競技部（以下、女子部）も出場できない競技会が多くあった（日本陸連 2020：online）。また、上記よりも前に、建学の精神「常に備えよ」の甲南大学（以下、本学）は、3月4日には、課外活動の原則禁止（以下、活動禁止）を発表した（本学学生部 2020：online）。活動禁止から活動再開までの間、女子部部員（以下、女子部員）の日常生活・トレーニングの状況をアンケート方式で調査をすることによって、ワクチン・治療薬などがまだない状況下で、活動

禁止になった時の対応方法を模索することによって、再び、活動禁止が出た場合の有効なトレーニング環境などを作ることに繋がると考えていきたい。

### 2 活動原則禁止期間の現状

#### 2-1 新型コロナウイルス

新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針令和2年3月28日（令和3年1月13日変更）によると（新型コロナウイルス感染症対策本部 2020：online）、新型コロナウイルス感染症は、肺炎の発生頻度が、季節性インフルエンザにかかった場合に比して相当程度高く、国民の生命及び健康に著しく重大な被害を与えるおそれがあること・感染経路が特定できない症例が多数に上り、かつ、急速な増加が確認されており、医療提供体制もひっ迫してきていることから、全国のかつ急速なまん延により国民生活及び国民経済に甚大な影響を及ぼすおそれがある状況であることが、総合的に判断されているとされている。

#### 2-2 新型コロナ感染者の推移

表1 新型コロナの感染者の国内及び兵庫県内の推移（人）

	1月 (16日以降)	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	合計
全国	17人	225人	2009人	12187人	4711人	1865人	17651人	32129人	68543人
兵庫県	0人	0人	148人	498人	53人	7人	514人	1055人	2275人

\*甲南大学 共通教育センター 教授

## 2-3 陸上競技の現状（国内）

表2 2020年3月から6月までの女子部員出場予定主な競技会

3月	2019年度第2回学連競技会	中止
4月	第86回兵庫学生陸上競技対校選手権大会	中止
	第68回兵庫リレーカーニバル	中止
	第54回織田記念陸上競技大会	中止
5月	第36回静岡国際陸上競技大会	中止
	第97回関西学生陸上競技対校選手権大会	延期
6月	布勢スプリント2020	中止
	2020年日本学生陸上競技個人選手権大会	中止
	第73回西日本学生陸上競技対校選手権大会	中止
	第104回日本陸上競技選手権	延期

陸連は、4月3日に、同日から6月30日までに開催予定の陸連主催大会について、中止・延期にて調整し、後援大会に関しては中止・延期の方向を要請するということを発表した（日本陸連 2020：online）。4月14日には、日本学生陸上競技連合が、陸連より2020年6月末まで競技会開催の自粛要請があったことなどを理由に、2020年日本学生陸上競技個人選手権大会（令和2年6月5日（金）～7日（日）開催場所 Shonan BMW スタジアム平塚）の中止を発表し（日本学生陸上競技連合 2020：online）、19日には、同理由で、第73回西日本学生陸上競技対校選手権大会中止も東海学生陸上競技連合から発表された（東海学生陸上競技連合 2020：online）。6月11日に、陸上競技活動再開のガイダンス策定が陸連から発表された（日本陸連 2020：online）。政府の方針、各地域の感染状況や行政判断を優先させることを前提で、7月から競技会の再開可能な地域では再開の準備が行われるようになった。全ての地域ではないが、女子部員も、7月から各府県選手権（青森・大阪・兵庫・鳥取・岡山など）に出場した。ただ、残念ながら、高校所在地に住んでいないなどの理由で女子部員が出場できなかった府県選手権（大阪・三重・岐阜）もあった（大阪・三重・岐阜府県陸上競技協会 2020：online）。なお、女子部員が出場予定で、6月30日までの、中止・延期となった主な競技会は表2のとおりである（本学女子陸上部 2020：online）。

## 2-4 本学の対応（課外活動）

本学では、表3のように、4月7日の緊急事態宣言が出る前の3月4日から活動禁止になり、限定再開された時期もあるが、活動再開は8月4日からであった（本学学生部 2020：online）。

表3 本学課外活動方針の推移

3月3日	3月4日から15日まで、原則活動禁止。
3月13日	活動禁止期間 23日まで延長。
3月21日	活動禁止期間 31日まで延長。
3月30日	4月1日から30日まで、原則活動禁止。
4月28日	活動禁止期間 6月5日まで。
6月4日	6月6日から引き続き活動禁止。
6月25日	7月8日より限定再開。
7月16日	7月17日から原則活動停止。
7月31日	8月4日から限定再開（ステップ2）。
8月18日	8月20日からステップ2から3へ引き上げ。

## 3 調査

### 3-1 調査目的

本調査では、本学女子部員が、2020年3月4日の活動禁止から活動再開までの間、女子部員の日常生活・トレーニングの状況をアンケート方式で調査することによって、ワクチン・治療薬などが、まだない状況下で、活動禁止になった時の対応方法を模索することによって、再び、活動禁止が出た場合の有効なトレーニング環境などを作ることに繋がると考える。

### 3-2 調査項目

2020年3月4日からの活動禁止期間での日常生活・トレーニングの状況などに対して。

### 3-3 調査対象

女子部員 22名 (4年生 4名 3年生 6名 2年生 6名 1年生 6名)

### 3-4 調査時期・方法

2020年9月28日から10月2日まで、本学学内メールにてアンケート調査を実施。

## 4 調査結果

2020年3月4日の活動禁止から活動再開までの間、女子部員の日常生活・トレーニングの状況をアンケート方式で調査をすることによって、ワクチン・治療薬などが、まだない状況下で、活動禁止になった時の対応方法を模索することによって、再び、活動禁止が出た場合の有効なトレーニング環境などを作ることにつながると考える。

#### 活動禁止期間の活動状況調査

(1-1) 3月4日、活動禁止になったときの感想について

3月4日、活動禁止になったときの感想について聞いたところ、表4のとおり回答があった。

表4 3月4日、活動禁止になったときの感想について

突然、目先の目標がなくなり、トレーニング場所・内容など不安に襲われた。しかし、本学が他大学よりも早期の対策を取っていることに対しては誇りを持つべきであり、信頼できる大学だと感じた。大学は迅速な判断だったので、コロナへの不安は軽減された。×2名
この先どうなるか不安だった。
すぐに利用できるよくなると思った。
閉鎖になる前から、コロナが迫ってきているのを実感して、電車へ乗ることに怖く・違和感があり、罪悪感なく近場でトレーニングを行うことができ、閉鎖して良かったと思う。×2名
コロナがやはり始めたところで、小・中・高校も臨時休校となっていた中での施設利用の禁止は、仕方がないと感じた。×2名
シーズンに向けてしっかりトレーニングが積めるのか、器具の使用や、競い合うトレーニングができなくなり、トレーニングメニューが少し不安に思った。×2名
新しい環境でトレーニングを少しずつしていたところだったので非常に残念だったが、コロナがおさまれば、また、みんながトレーニングがしたいという思いがあった。
まだ入部していなかった。
急で驚いた。×5名
とても、残念な気持ちだった。

(1-2) 下宿をしている人に対して、帰省したかについて

下宿をしている人に対して、帰省したかと聞いたところ、下宿している9名全員が帰省したと回答した。

(1-3) 帰省した・しなかった理由について

帰省した・しなかった理由について聞いたところ、表5のとおり回答があった。

表5 帰省した・しなかった理由について

母校が通常通りトレーニングできる環境であったため(トレーニング環境の確保) ×4名
兵庫県と比較して、地元の方が、感染リスクが低かったため。×4名
保護者が心配し、コロナの感染が拡大する前に地元に戻ってくるように言われたため。×2名

(1-4) 帰省した人に、帰省したのはいつか。

帰省した人に、帰省したのはいつかに対する回答は、次のとおりであった。

3月4日が2名、3月15日 4月4・5・6・8・13日と5月9日がそれぞれ1名であった。

(1-5) 帰省した人に質問、帰省したか。

帰省した人に、帰省したかに対する回答は、はいが8名、いいえが1名であった。

(1-6) 帰省した人に質問、帰省した理由は。

帰省した人に、帰省した理由について聞いたところ、表6のとおり回答があった。

表6 帰省した理由について

コロナの感染者数も落ち着いてきていたため。×2名
コロナが収まったわけではないが、六アイでトレーニングができるようになり、女子部員と競い合うトレーニングがしたいと思ったため。×4名
怪我の治療を行うため。×2名
全日本インカレの開催が近づき、選手の選考レースがあったため。

(2-1) どこに住んでいたか。

どこに住んでいたかについて聞いたところ、表7のとおり回答があり、自宅と答えた割合が一番高く78%であった。

表7 どこに住んでいたか。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	
1 下宿	7人	3人	3人	3人	3人	6人	25人 (19%)
2 自宅	14人	18人	18人	19人	19人	15人	103人 (78%)
3 親類の家	1人	1人	1人	0人	0人	0人	3人 (2%)
4 その他	0人	0人	0人	0人	0人	1人	1人 (0.7%)

(2-2) 一日平均してどれくらい睡眠をとっていたか。

一日平均してどれくらい睡眠をとっていたかについて聞いたところ、表8のと通りの回答があり、～7時間と答えた割合が一番高く37%であった。

表8 一日平均してどれくらい睡眠をとっていたか。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	
1 5時間以内	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人 (0%)
2 ～6時間	4人	3人	6人	6人	6人	4人	29人 (22%)
3 ～7時間	10人	6人	6人	7人	9人	11人	49人 (37%)
4 ～8時間	6人	7人	6人	6人	5人	6人	36人 (27%)
5 8時間以上	2人	6人	4人	3人	2人	1人	18人 (14%)

(2-3) 食事時間は規則正しかったか。

食事時間は規則正しかったかについて聞いたところ、表9のと通りの回答があり、規則正しいと答えた割合が一番高く55%であった。

表9 食事時間は規則正しかったか。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	
1 いつも不規則	2人	3人	1人	1人	1人	10人	18人 (14%)
2 時々乱れる	8人	8人	9人	8人	7人	2人	42人 (32%)
3 規則正しい	12人	11人	12人	13人	14人	10人	72人 (55%)

(2-4) 朝食をとっていたか。

朝食をとっていたかについて聞いたところ、表10のと通りの回答があり、とっていたと答えた割合が一番高く90%であった。

表10 朝食をとっていたか。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	
1 とっていた	20人	20人	20人	20人	20人	19人	119人 (90%)
2 とらないこともあった	2人	2人	2人	2人	2人	1人	12人 (9%)
3 全くとらなかった	0人	0人	0人	0人	0人	1人	1人 (0.7%)

(2-5) 栄養を十分にとっていたか。

栄養を十分にとっていたかについて聞いたところ、表11のと通りの回答があり、思うと答えた割合が一番高く95%であった。

表11 栄養を十分にとっていたか。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	
1 思う	20人	21人	22人	21人	21人	21人	126人 (95%)
2 思わない	2人	1人	0人	1人	1人	1人	6人 (5%)

(2-6) 肉体的な疲労について

肉体的な疲労について聞いたところ、表12のと通りの回答があり、感じると答えた割合が一番高く58%であった。

表12 肉体的な疲労について

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	
1 大に感じる	0人	0人	0人	1人	2人	2人	5人 (4%)
2 感じる	6人	6人	15人	15人	17人	17人	76人 (58%)
3 あまり感じない	14人	15人	7人	5人	2人	3人	46人 (35%)
4 全く感じない	0人	0人	0人	1人	1人	0人	2人 (2%)
5 わからない	2人	1人	0人	0人	0人	0人	2人 (2%)

(2-7) 精神的な疲労、ストレスについて

精神的な疲労、ストレスについて聞いたところ、表13のと通りの回答があり、あまり感じないと答えた割合が一番高く46%であった。

表13 精神的な疲労、ストレスについて

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	
1 わからない	3人	2人	1人	2人	2人	4人	14人 (11%)
2 感じる	8人	8人	9人	9人	7人	6人	48人 (36%)

3	あまり感じない	10人	11人	10人	9人	10人	11人	61人 (46%)
4	全く感じない	1人	1人	2人	2人	3人	0人	9人 (7%)
5	わからない	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人 (0%)

## (2-8) 体力の衰えについて

体力の衰えについて聞いたところ、表14のとおり  
の回答があり、感じると答えた割合が一番高く  
64%であった。

表14 体力の衰えについて

	3月	4月	5月	6月	7月	8月		
1	大いに感じる	2人	2人	2人	4人	1人	2人	13人 (10%)
2	感じる	11人	14人	16人	14人	16人	13人	84人 (64%)
3	あまり感じない	9人	6人	4人	3人	3人	5人	30人 (23%)
4	あまり感じない	0人	0人	0人	1人	2人	2人	5人 (4%)
5	わからない	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人 (0%)

## (2-9) トレーニング不足について

トレーニング不足について聞いたところ、表15  
のとおり  
の回答があり、感じると答えた割合が一番  
高く53%であった。

表15 トレーニング不足について

	3月	4月	5月	6月	7月	8月		
1	大いに感じる	4人	4人	7人	2人	2人	1人	20人 (15%)
2	感じる	12人	16人	9人	12人	11人	10人	70人 (53%)
3	あまり感じない	6人	2人	4人	5人	5人	8人	30人 (23%)
4	全く感じない	0人	0人	2人	3人	4人	3人	12人 (9%)
5	わからない	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人 (0%)

## (2-10) 体重増減について

体重増減について聞いたところ、表16のとおり  
の回答があり、感じると答えた割合が一番高く  
48%であった。

表16 体重増減について

	3月	4月	5月	6月	7月	8月		
1	大いに感じる	6人	1人	2人	1人	1人	3人	14人 (11%)
2	感じる	6人	12人	11人	13人	13人	8人	63人 (48%)
3	あまり感じない	8人	7人	6人	5人	5人	6人	37人 (28%)
4	全く感じない	2人	2人	3人	3人	3人	5人	18人 (14%)
5	わからない	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人 (0%)

(2-11) この時期、自分自身の健康や体力の維持増進  
のために、何か心掛けていたか。

この時期、自分自身の健康や体力の維持増進のた  
めに、何か心掛けていたか。あるとすればどのよう  
なことを聞いたところ、表17のとおり  
の回答があった。

表17 この時期、自分自身の健康や体力の維持増進  
のために、何か心掛けていたか。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	
1	食生活、栄 養に、気をつ けている	17人	20人	20人	19人	20人	19人
2	睡眠をとる	12人	9人	12人	16人	15人	16人
3	運動やス ポーツをする	17人	19人	21人	21人	21人	20人
4	規則正しい 生活をする	14人	12人	11人	10人	11人	11人
5	酒、タバコ などを控える	1人	1人	1人	1人	1人	1人
6	その他	0人	0人	0人	0人	0人	0人
7	心がけてい ることはない	0人	0人	0人	0人	0人	0人
8	わからない	0人	0人	0人	0人	0人	0人

## (2-12) 1週間に何コマ履修申告をしていたか。

1週間に何コマ履修申告をしていたかについて聞  
いたところ、表18のとおり  
の回答があった。

表18 1週間に何コマ履修申告をしていたか。

	4年生	3年生	2年生	1年生
1	～5コマ	3人		
2	～10コマ	1人	2人	
3	～15コマ		3人	1人
4	～20コマ		1人	3人
5	その他			2人

(2-13) 履修申告の中で、ZOOMでの授業に平均して過どの程度出席していたか。

履修申告の中で、ZOOMでの授業に平均して過どの程度出席していたかを聞いたところ、表19のとおりのお返事があった。

表19 履修申告の中で、ZOOMでの授業に平均して過どの程度出席していたか。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月
1 ~3コマ		12人	12人	12人	11人	
2 ~6コマ		5人	6人	6人	7人	
3 ~9コマ		0人	0人	0人	0人	
4 ~12コマ		0人	0人	0人	0人	
5 それ以上		0人	0人	0人	0人	
6 出席していない		4人	4人	4人	4人	

(2-14) あなたは授業・トレーニング以外の、余暇時間には何をしていたか。

授業・トレーニング以外の余暇時間に何をしていたかを聞いたところ、表20のとおりのお返事があった。

表20 授業・トレーニング以外の、余暇時間には何をしていたか。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月
勉強	3人	16人	14人	13人	14人	11人
アルバイト	11人	9人	9人	10人	10人	10人
睡眠	6人	9人	8人	9人	9人	1人
就職活動	2人	3人	2人	3人	2人	2人
家事手伝い	3人	2人	2人	4人	1人	2人
テレビ	3人	3人	3人	2人	1人	1人
教習所	0人	1人	1人	2人	4人	3人
部の運営	1人	1人	1人	1人	2人	1人
Internet	1人	0人	1人	1人	1人	2人
SNS	2人	1人	1人	1人	0人	0人
家族との会話	0人	1人	1人	1人	1人	0人
ケア	1人	0人	1人	1人	0人	1人
自宅 なし	1人	1人	1人	0人	1人	0人
遊び	2人	0人	0人	0人	0人	0人
映画鑑賞	2人	0人	0人	0人	0人	0人
ショッピング	1人	0人	0人	0人	0人	1人

(2-15) アルバイトをしていたか。

アルバイトをしていたかについて聞いたところ、表21のとおりのお返事があり、していたと答えた割合が一番高く63%であった。

表21 アルバイトをしていたか。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	
していた	17人	12人	11人	14人	15人	14人	83人 (63%)
していない	5人	10人	11人	8人	7人	9人	49人 (37%)

(2-16) 1週当たり平均してどの程度だったか。

(2-15) で1と答えた人に、1週当たり平均してどの程度だったかを聞いたところ、表22のとおりのお返事があった。

表22 1週当たり平均してどの程度でしたか

	3月	4月	5月	6月	7月	8月
1 ~10時間	10人	7人	6人	8人	8人	7人
2 ~20時間	7人	7人	5人	6人	7人	6人
3 ~30時間	0人	0人	1人	1人	0人	0人
4 ~それ以上の時間	0人	7人	0人	0人	0人	0人

(2-17) トレーニング場所へは片道どれくらい時間がかかったか。

トレーニング場所へは片道どれくらい時間がかかったかについて聞いたところ、表23のとおりのお返があり、~1時間と答えた割合が一番高く39%であった。

表23 トレーニング場所へは片道どれくらい時間がかかったか。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	
1 30分以内	7人	12人	13人	5人	4人	3人	44人 (33%)
2 ~1時間	12人	9人	8人	13人	5人	5人	52人 (39%)
3 ~1時間半	3人	0人	0人	4人	12人	11人	30人 (23%)
4 1時間半以上	0人	1人	1人	0人	1人	3人	6人 (5%)

(2-18) トレーニングを実施するにあたって費用がかかったか。

トレーニングを実施するにあたって費用がかかったかについて聞いたところ、表24のとおりのお返があり、はいと答えた割合が一番高く65%であった。

表24 トレーニングを実施するにあたって費用がかかったか。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	
はい	19人	12人	12人	20人	19人	4人	86人 (65%)
いいえ	3人	10人	11人	2人	3人	18人	46人 (35%)

(2-19) 1日あたりいくぐらいであったか。

費用がかかった場合は、1日あたりいくぐらいであったかについて聞いたところ、表25のとおりのお返事があった。

表25 費用がかかった場合は、1日あたりいくぐらいであったか。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月
150円	2人	2人	1人	2人	1人	0人
200円	4人	3人	4人	4人	2人	0人
250円	0人	0人	0人	0人	1人	0人
300円	2人	1人	1人	1人	0人	1人
380円	0人	0人	0人	0人	1人	1人
500円	5人	1人	2人	4人	5人	0人
600円	1人	1人	1人	1人	2人	0人
800円	3人	2人	2人	4人	2人	0人
1000円	1人	0人	0人	2人	5人	1人
2000円	0人	0人	0人	0人	1人	1人
3000円	0人	0人	0人	0人	3人	0人

(2-20) トレーニング場所には主として何を利用していったか。

トレーニング場所には主として何を利用していったかについて聞いたところ、表26のとおりのお返事があった。

表26 トレーニング場所には主として何を利用していったか。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月
1 自家用車	0人	2人	3人	2人	2人	0人
2 オートバイ	1人	1人	0人	0人	0人	0人
3 自転車	7人	11人	11人	6人	5人	4人
4 市内のバス	1人	0人	0人	1人	1人	1人
5 電車	14人	5人	7人	17人	17人	14人
6 徒歩	5人	7人	10人	8人	3人	5人
7 その他	0人	0人	0人	0人	0人	0人

(2-21) 1週間あたり平均してどの程度トレーニングを実施したか。

1週間あたり平均してどの程度トレーニングを実施したかについて聞いたところ、表27のとおりのお返

事があり、5回と答えた割合が一番高く71%であった。

表27 1週間あたり平均してどの程度トレーニングを実施したか

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	
5回	18人	16人	16人	19人	16人	19人	104人 (71%)
6回	4人	6人	6人	3人	6人	3人	28人 (21%)

(2-22) 1回あたりのトレーニング時間はどの程度であったか。

1回あたりのトレーニング時間はどの程度であったかについて聞いたところ、表28のとおりのお返事があり、2時間と答えた割合が一番高く69%であった。

表28 1回あたりのトレーニング時間はどの程度であったか。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	
1時間	2人	0人	0人	0人	1人	0人	3人 (2%)
1時間30分	1人	2人	3人	0人	0人	-人	6人 (5%)
2時間	13人	16人	13人	17人	14人	18人	91人 (69%)
2時間30分	5人	3人	5人	3人	7人	4人	27人 (20%)
3時間	0人	0人	1人	0人	0人	0人	1人 (1%)
3時間半	1人	1人	1人	1人	0人	0人	4人 (3%)

(2-23) 主なトレーニング場所はどこであったか。

主なトレーニング場所はどこにあったかについて聞いたところ、表29のとおりのお返事があった。

表29 主なトレーニング場所はどこであったか。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月
1 自宅	0人	3人	2人	1人	1人	1人
2 自宅周辺	9人	15人	13人	7人	1人	1人
3 陸上競技場	16人	9人	14人	19人	18人	14人
4 公園	2人	4人	2人	0人	0人	0人
5 教育機関	1人	1人	2人	3人	3人	1人
6 その他	2人	2人	2人	2人	2人	1人

(2-24) この時期にとりくんでよかったトレーニングは何であったか。



この時期にとりくんでよかったトレーニングは何であったかについて聞いたところ、表30のとおり  
の回答があった。

表30 この時期にとりくんでよかったトレーニングは何であったか。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月
筋・補強など	6人	11人	13人	2人	2人	1人
坂道	1人	5人	2人	1人	0人	0人
ウォーキングなど	3人	7人	2人	0人	0人	0人
走り込み	3人	4人	2人	1人	1人	3人
競う	2人	1人	3人	2人	9人	5人
オンライン	2人	0人	0人	0人	0人	0人
なし	1人	1人	0人	0人	1人	1人
スピード	2人	1人	2人	11人	4人	4人
基礎	1人	0人	0人	1人	1人	0人
ジャンプ系	1人	2人	1人	0人	1人	0人
階段	1人	1人	2人	0人	0人	0人
高校	0人	0人	0人	1人	2人	1人
道具を利用したトレ	0人	0人	0人	0人	1人	2人
ハードルなど技術	3人	0人	0人	6人	3人	9人
スパイク	1人	0人	0人	2人	1人	0人
芝	0人	1人	1人	0人	0人	0人
質	0人	0人	0人	1人	0人	0人

(2-25)この時期にとりくむことができなかったトレーニングは何であったか。

この時期にとりくむことができなかったトレーニングは何であったかについて聞いたところ、表31  
とおりの回答があった。

表31 この時期にとりくむことができなかったトレーニングについて。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月
競う	9人	3人	8人	4人	2人	0人
ウェイト・補強	11人	9人	8人	5人	4人	5人
走り込み	2人	5人	4人	1人	1人	0人
スパイク	2人	4人	3人	0人	0人	0人
スピード	1人	4人	1人	5人	2人	0人
道具を利用した	0人	1人	2人	2人	2人	0人
スタート	0人	1人	1人	1人	0人	0人
体力	0人	1人	0人	1人	0人	0人
坂	1人	0人	0人	0人	0人	0人
特になし	0人	0人	2人	1人	6人	15人
リレー	1人	0人	1人	3人	1人	0人
時間を使った	0人	0人	0人	0人	4人	1人
質	0人	0人	0人	0人	2人	2人
ハードル ミニハードル	0人	0人	0人	0人	2人	1人
基本	0人	0人	0人	0人	1人	1人

(3-1) 4月キャンパス立ち入り禁止及び利用が禁止  
になったときの気持ちについて

4月キャンパス立ち入り禁止及び利用が禁止にな  
ったときの気持ちについて聞いたところ、表32のと  
おりの回答があった。

表32 4月キャンパス立ち入り禁止及び利用が禁止に  
なったときの気持ちについて

ここまでひどくなるとは思っていなかった。いつまで閉鎖になるのかという先が見えずトレーニングを含めて不安な気持ちがあった。×4名
外に出たい、部員に会いたい、六アイに行きたいという気持ちだった。
Webの授業は初めてだったが、不安はなく対面授業が受けられないことが残念だった。×2名
他の大学は使えるところもあったことに理不尽に感じた。
今後のトレーニングで、道具が使えず思い通りにならないこともあると思うと、とても残念だった。また、控えている試合はどうなるのかと不安になった。
緊急事態宣言が出されていたため、学内閉鎖されてもおかしくないと考えていた。×2名
すぐに利用できると思っていた。
対面授業が受けられず、残念であった。オンライン授業への不安が多くあった。×3名
初めてのことで驚いた。大学に通うことを楽しみにしていたので残念だった。
異例なことで驚いた。友達が作れないと感じた。
異例なことで驚いた。友達に会えないのは寂しかった。×5名
トレーニングや授業が今後どのように進んでいくかわからず、秋入学など様々な情報が報道などで飛び交っていたので、混乱と不安であった。

(3-2) 6月30日まで試合が中止・延期と決まったこ  
とを聞いたときの気持ちについて

6月30日まで試合が中止・延期と決まったこと  
を聞いたときの気持ちについて聞いたところ、表  
33のとおり  
の回答があった。

表33 6月30日まで試合が中止・延期と決まったこと  
を聞いたときの気持ちは。

仕方ないことだと理解はしていても、各種競技会が中止になりショックだった。延期と言われている試合もいつ中止と言われるかもわからない状況で常に不安と心配の気持ちであった。
大学最後のシーズンで試合に出場できなかったらどうしようという不安が大きかった。×2名
トレーニングを積める期間が多くなったので、それをプラスに捉えてトレーニングに取り組もうと思った。
このまま試合が全部なくなってしまうのではないかと不安。×2名
シーズンインが遅れることによる焦りや、試合の再開の見通しがたない状況に、目標が定まらず不安などからモチベーションを維持することが厳しかった。×4名

春で記録を出し、今年こそ出場すると決めていた試合があったので、とてもがっかりし、モチベーションが下がった。また、今の自分の走力を知るためにも春の試合は出場しなかった。
試合に出場できないことは悲しかったが、試合が再開されたときにベストの状態で行きたいという気持ちだった。
試合に向けてトレーニングを行っていたので、中止・延期になってしまい悔しい気持ちだった。
多くの試合が中止になり、試合に出られないことに対して大きな不安があった。しかし、コロナの感染拡大により命に関わることであれば、仕方がないことだと感じた。
自分自身の現在の位置が分からず、今後の動きがわからず戸惑った。×3名
新しいチームで戦うことを非常に楽しみにしていたので、残念だった。
多くの試合が中止になり、シーズンインが遅れることに不安を感じた。×5名
部員とのオンライントレーニングが気持ちの安定になった。

(3-3) 7月より試合が再開と聞いての気持ちについて

7月より試合が再開と聞いての気持ちについて聞いたところ、表34のとおりのお返があった。

表34 7月より試合が再開と聞いての気持ちについて

試合が開催されることが嬉しく、これが大学最後のレースになるかもしれないという気持ちで挑もうと思った。
兵庫選手権が予定通りの期日に開催されることには驚いた。
少しほっとした。×3名
やっと大会に出場できると嬉しくなった反面、トレーニングはしっかりできていたが、今の自分の実力を試すのが少し怖いと思った。×4名
試合に出場できることが素直に嬉しかった。明確な目標ができ早く試合に出場したい、以前に比べトレーニングにも身が入り、気が引き締まる思いだった。×18名
不安があった。×6名
このまま今シーズン終わるのではないかとも思っていたので、この状況の中、試合再開を決めてくれた主催者サイドに感謝の気持ちでいっぱいであった。
6月から競技場を使用してきていたが、走力や体力・筋力には自信はなかった。

(3-4) 7月施設利用許可後、六アイを使用したか

7月施設利用許可後、六アイを使用したかについて聞いたところ、はい 17名、いいえ 5名の回答があった。

(3-5) 使用した感想について

使用した感想を聞いたところ、表35のとおりのお返があった。

表35 使用した感想について

非常に嬉しかった。感謝をして利用したいと思った。利用にあたっての規則が厳しく作成資料なども多くあったが、その都度確認をしながら同期と作成に取り組み、使用許可が下りた際には非常に嬉しい気持ちだった。許可をいただいた数少ない体育会クラブであることを自覚し、責任ある行動をしたいと考えていた。
使用時間が決まっていたので、思うようなトレーニングメニューができなかった場面があった。
感染対策をしてまた使用禁止にならないよう気をつける。
まだあまり使ったことのなかった六アイを使えることができ嬉しかった。
使い慣れた競技場でのトレーニング、器具を使用できる環境にはとてもありがたみを感じた。また、全員ではないが、部員と共にトレーニングができることはとても嬉しかった。×15名
短時間でのトレーニングや毎日の提出資料、各時間帯調整にはすこし大変さを感じた。

(3-6) 使用が再び中止になったときの気持ちについて

使用した人に、使用が再び中止になったときの気持ちについて聞いたところ、表36のとおりのお返があった。

表36 使用が再び中止になったときの気持ちについて

翌日から使用できないと聞いた時のショックを今でも覚えている。チームのまとまりを作れるようにと心得ていた時期だったため、チームの統一感を出すにはどのように働きかければ良いのかと毎日のように悩んでいた。感染対策を取っていても感染のリスクがあることを念頭に、学外の施設を利用してまた頑張りたかった。
また前の状況に戻ると考えると不安な気持ちになった。×2名
コロナの感染が広がっていたので、仕方ないと思うしかなかった。×2名
いろいろな競技場に行くのが大変だった。×6名
多額のお金が掛かることも気にかけていた。×2名
いつから使用できるのか不安に思った。×3名
競い合いや、器具を使うトレーニングができなくなるので少し不安になった。
やっと充実したトレーニングが行えると思っていたので、非常に残念だった。×3名
試合が近かったこともあり、大きく予定が変更された時はすこし焦りがあった。いつすぐに閉鎖になるかわからない状況から、常に他競技場でのトレーニングができるよう準備が必要だと感じた。感染の怖さを再び実感し、より一層感染予防対策を意識して行動するようになった。

(3-7) 8月施設利用許可後、六アイを使用したか。

8月施設利用許可後、六アイを使用したかについて聞いたところ、95% (21名) が利用したとの回答があった。

## (3-8) 使用した感想について

使用した人に質問で、使用した感想について聞いたところ、表 37 のとおりの回答があった。

表 37 使用した感想について

制限が多かったが、仲間といつも通りに競技場を使えることがどれだけ恵まれていたことかと感じた。しっかりと対策をしていたため、感染の心配もなくトレーニングをすることができた。
再開されたことは大変ありがたく感じた。また使用できなくなった時にどうするか対策や計画が必要だと考え、常に危機感を持った行動を心がけた。
7月同様、検温やトレーニング器具の準備や片付けなどでトレーニング時間が2時間弱で、正直時間が足りず、十分なトレーニングができなかった日もあった。×4名。
短い時間や、制限も多かったが、試合も再開していたので、六アイが使えるようになり、器具も使用でき、仲間と一緒に競い合えるトレーニングができることが嬉しかった。×12名
いつ利用できなくなるか心配で、使用禁止にならないよう気をつけようと思った。×3名
時間などの制限はあったが、その中でできるトレーニングを試行錯誤しつつ、何より普通にトレーニングが行えていることに本当に感謝の気持ちでいっぱいであった。
沢山の方々のご尽力のおかげで使用可能となり、感謝の気持ちが大きかった。今後、部員と一緒にトレーニングを行えることで、試合に向けて頑張っていこうという気持ちだった。そしてより一層感染予防対策に徹底しなければならぬ気持ちになった。

## (3-9) 活動禁止期間を振り返って、競技にプラスだった点などあったかについて

活動禁止期間を振り返って、競技にプラスだった点などについて聞いたところ、表 38 のとおりの回答があった。

表 38 活動禁止期間を振り返って、競技にプラスだった点などについて

部員のことを気にかける時間が増えたこと。また、本来4年生は就職活動時期でスーツやパンプスを着用するため、疲労が溜まりやすいことを危惧していた。しかし、本年はオンラインでの説明会や面接で対応する機会が多く、靴擦れや疲労に悩まされることが少なかったことは有り難かった。
母校のトレーニングに参加し、男子高校生と走ることは体力的に厳しい面もあったが、とても楽しく前向きに陸上競技に取り組むことができるようになり自信にも繋がった。×3名。
自分の動きを細かく分析し、基礎トレーニングなどを多く取り入れ走りを見直せた。×2名
今の自分に必要なことを改めてしっかり考えながらトレーニング内容や日程調整を行うことができ、競技者として成長したと思う×11名
自宅でのトレーニングも多かったのですが、これまでできなかった補強や体幹など基礎系のトレーニングやストレッチ・ケアができた。特に、補強を多く実施し、腹筋やチューブを使ってお尻の筋肉に刺激が入っていた点は良かったと感じた。×9名
家族との時間が増え、食事が安定したこと。

通常トレーニング時よりトレーニング量は確保できていなかったことで、体重管理への徹底に繋がった。また、たくさん睡眠をとることができたので、肉体的疲労が少なかった。

## (3-10) 活動禁止期間を振り返って、競技にマイナスだった点などあったかについて

活動禁止期間を振り返って、競技にマイナスだった点などあったかについて聞いたところ、表 39 のとおりの回答があった。

表 39 活動禁止期間を振り返って、競技にマイナスだった点などについて

近隣の公園などでのトレーニングは長い距離を走れなかったことで体力の面での衰えは大きかったと感じた。
体力・筋力・スピードが落ちてしまったこと。競う・追い込むトレーニングがあまりできていないので、スピード感を忘れてしまい、レースで通用するかが不安であった。×12名
3月初めに帰省し、しばらくは母校でのトレーニングが可能であったが、地元での感染者が拡大し始めたのをきっかけに、母校でのトレーニングができなくなった時期があった。
2～3ヶ月間スパイクを履いたトレーニングができなかったことで感覚を含めて不安。×3名
体重管理に苦戦したこと。
1人でトレーニングすると今の自分のスピードが分からないことはマイナスであった。
道具を使った専門的なトレーニングが不足していたので、速い動作ができにくくなっていた。×2名
今後への不安が大きく、競技に対してのモチベーションを維持できていない時期が長く続き、今トレーニングで何をすべきなのかを見失うことが何度かあり、精神的ストレスが大きかった。
3月頃まで怪我なく冬季トレーニングを積んでいたことが自信に繋がっていたが、積み上げてきたものが崩れてしまったように感じた。×3名
5月までは自宅や自宅周辺で、1人でトレーニングをする期間が長かったこと×2名
母校でトレーニングができる環境であったため、マイナスだった点はあまり無かった。

## (3-11) 今後、同じような活動禁止期間があった場合、今回の経験をどのようにいかすかについて

今後、同じような活動禁止期間があった場合、今回の経験をどのようにいかすかについて聞いたところ、表 40 のとおりの回答があった。

表 40 今後、同じような自粛期間があった場合、今回の経験をどのようにいかすかについて

試合が延期や中止になった場合には基礎的なトレーニングを積み、しっかりと体をつくる必要があると感じたので実践したいと考える。

SNSを活用し、学内への活動状況発信に留まらず、社会への前向きな発信を多く行うことで、少しでも社会に影響を与えられる個人・体育会団体が在りたいと考えている。
常に女子部員と連絡を取ることを徹底したい。女子部員同士でオンライントレーニングの実施を考え、任意参加でのグループトレーニングの日程調整をし、目標・目的に合わせたトレーニングメニューを考え、実施したいと思う。×3名(なるべく一人のトレーニングにならない)
アスリートが提案しているトレーニングを実施する。
ウェイトトレーニングが不足している期間があったので、また同じような活動禁止となった場合には重めのウェイトトレーニングをできる施設を探して利用したいと考えている。器具がないからウェイトトレーニングができないのではなく、自重や利用できる器具を探すなど、工夫をして、トレーニングしたいと思った。×5名
活動禁止に体重が増加してしまったので、活動禁止に入っても毎日同じタイミングでの体重測定を継続し、より体調管理に気を付けてトレーニングを実施したいと考える。×4名
マイナスなことばかり考えるのではなく、課題を生かし、自分の走りを見直せるチャンスだと思って、1人でもモチベーションを高く持ってトレーニングをする。
1人だとフォーム走などの動きが多くなり技術面ではいいと思うが、神経系が悪くなり遅い動作しかできなくなってしまうので、1人の場合でもスピード・速い動作を心掛けてトレーニングをする必要があると感じた。×2名
自分なりに考えて充実した良いトレーニングができたと思う。×4名
メモで実施したトレーニングメニューを残している一方で、そのメニューをできる限り参考に、しっかり計画を立て、普段と差がないトレーニングを心がける。×2名
何を優先して取り組むかを決めながら、先を見据えた意思決定を臨機応変に行う。トレーニングができる場所をあらかじめ把握しておき、トレーニング目的を明確にしたうえで計画を立ててトレーニングを行う。×3名
神戸と地元の状況をしっかりと把握し、地元の方が、トレーニング環境が整っている場合は、地元(母校)でトレーニングすることも検討する。逆も同様である。×3名
アスファルトで走ることが多くなるので、ケアを徹底して行う。
以前の日常レベルのトレーニングを継続して、様々な角度からトレーニングメニューを取り込んで行う。
トレーニング量を増やす。自分に厳しく、体力を落とさないように持久系のトレーニングをする。×7名
無駄な1日を過ごすことが多いと感じたので、トレーニング内容を改善し、自分の趣味に時間を使うなど全体的に時間をもっと上手く利用する。×2名
自宅付近の坂や砂浜などを上手く活用し、自宅でもできるトレーニングを調べ実施したものと他の女子部員のトレーニングも参考にする。×3名

## 5 考察

3月4日、本学の活動禁止により、約半年間に及ぶ活動禁止、相次ぐ競技会の中止・延期から活動・競技会再開までを、女子部員のアンケート調査に対する回答を時系列でみていくと、ワクチン・治療薬などが、まだない状況で、女子部員の先の見えない日々を送っていた苦悩と葛藤が目に見え、大きな心の揺れや課題を知ることができ、再び、活動禁止になった場合の

有効なトレーニング環境などについて考えることができた。まずは、表4のとおり3月4日、活動禁止になったときからをみていくと、「急に驚いたが、本学が他大学よりも迅速な判断であったため、コロナへの不安は軽減され、誇りを持つべきであり、信頼できる大学」だと述べている。また、表1のとおり、兵庫県内の感染者数も急激にのびていることを女子部員も報道などから感じており、「コロナが迫ってきているのを実感して電車などの移動が怖く、違和感があり、活動禁止の判断を良いと感じ、罪悪感なく近場でトレーニングを行うことができたので閉鎖して良かった」と述べていることから、この時点では、トレーニングに対する不安もあったようだが、概ね、本学の対応に理解を示していた。その一方、まだ入部していないという回答があったように、これから入学予定の新1年生に対しての対策がほとんどできていなかったことを忘れてはならない。11年前、2009年の話になるが、新型インフルエンザの感染が関西で拡大したことがあった。本学は、他大学よりも早く課外活動の方針を出し、関西インカレ大会最終日の出場予定全種目を出場辞退したという苦い経験もあり、筆者からは、2月22日に本学の施設を利用しての強化練習会を計画していた鳥取県チームの来校取りやめや表1のとおりコロナの感染症数や報道などが多くなり出したところから、建学の精神の一つ、「常に備えよ」のもと、学外施設を利用したトレーニングの準備、下宿生の帰省の有無の判断をするように話をしていた。実際に、1-3のとおり、時期こそ異なるが、下宿をしている女子部員全員が帰省している。その理由としては、帰省先の方が、感染者数が少なく、トレーニング場所が確保できるということであった。逆に、帰省した理由としては、兵庫県内の感染者が落ち着いたと述べているが、表1のとおり、感染者数は多くなっていることを考えると(NHK 2020:online)、競技会が再開したことと課外活動の条件つき再開が大きな理由になっていると考えられる。3月4日の活動禁止に加え、4月8日、キャンパス立ち入り及び利用が禁止になったが(本学2020:online)、本来、新1年生に関しては、新

しい生活が始まる場所であり、「大学に通うことを楽しみにしていたので残念・友達が作れない」と不安を述べている。新1年生だけではなく、「友達に会えなくなることへの不安な気持ちになった」とも述べている。授業に関しても、実際に筆者自身もオンライン授業に対して、かなり不安で、授業開始時は、小さなミスもあった。新1年生に対しては、トレーニングの対応も同様になる傾向があり、もう少し配慮をしなければならないところが、全学年同様の指示・対応になってしまったことは大いに反省しないといけないと感じている。逆に4年生に対しては、「秋入学などの情報がテレビなどで報道されていたので、混乱と不安でした」と述べており、報道などで秋入学を議論しているのは承知していたが、競技以外のフォローができていなかったことも反省しなければならないと感じている。そのような状況下、コロナの感染者数の差などで、各地域・大学で課外活動などの対応が異なり、大学内でトレーニングが継続できるところが近隣でもあり、表32にも述べられているが、女子部員としては「納得できない気持ちを持ち・理不尽に感じた」と述べていることには、筆者自身も女子部員への明確な回答ができなかった。このあたりの説明に関しては、もう少し学生に寄り添ったものではないといけないと今でも感じているので、大学としてももう少し認識を持っていただきたいと考える。6月30日までの競技会が中止・延期と決まったことに関しては、活動禁止が出された頃とは異なり、「ここまで酷くなると思っていなかった」と述べている女子部員がいたように、今後を不安視するようになっていた。特に、「このまま陸上競技人生が終わってしまうのではないかと(4年生)やモチベーションの維持、自分自身の現在の位置がわからず不安など」という回答が多く、筆者自身も、他大学の教員と意見交換をしながら動向などを調べ、少しでも情報を集めるようにし、週1回ZOOMでの任意のミーティングを実施してモチベーションの維持に努めてきたが、練習開始時間の違いや表20のとおり勉強(WEB授業・課題提出など)、表21 アルバイトの時間もあり、全員が集まれる日は決して多くなく、女子部員の

不安を払拭できる場所まで及ばなかった。陸連の方針で、7月より日本インカレをはじめ各種競技会が条件付きで再開が可能という話を聞いて、「嬉しいという気持ち、目標が明確になった」と前向きなものの回答が多かったが、まだ中止になる競技会も多くあったため、表32から表40のどの項目でも出てきている「不安」を少しでも軽減するための心のケアが重要であった。7月から再開される競技会の対する意識付けが難しく、競技会から逆算した日数がわかるようなトレーニングスケジュール表を提示し、4年生に対しては、競技会再開後の毎試合が最後のレースになる可能性があるという気持ちを持つように、トレーニングや試合の場面などで助言をするように心がけ、モチベーションの高めるようにした。その流れと合わせるように表3のとおり、7月に条件付きで施設利用許可が出たとき、施設を利用した女子部員は17名(77%)であった。「これまでの環境がいかに恵まれていた」と述べているように、そのことが実感できたことは、競技力向上に間違いなくつながると考える。また、使用するにあたって、感染予防対策の資料づくりに筆者も女子部員と携わっていたが、この資料がどのように作られたかを女子部員全体で、しっかり財産として共有して残していかなければならないと考える。また、女子部員が毎日のオンライン授業での課題提出に追われた一日であったことと新1年生が7月になってもほとんど体育施設を使ったことがなかったということは忘れてはならないと考える。7月に条件付きで施設利用が可能になったが、表1のとおり、兵庫県内の感染者数が増えているなどの理由で、表3のとおり、短期間のうちに、再度、活動禁止となった(本学 2020:online)。「仕方がないとわかりつつ、ショックや不安」を述べる一方、同月から競技会が再開されていることもあり、競技会の出場準備もしていけないといけないことから、学内施設以外のトレーニング場所を探すのに苦労し、前期、WEB授業対応のため、通学定期を解約している女子部員が多く、表36のとおり、移動費・競技場使用費など、一日あたりの金銭的負担が大きいのし掛かっていることから、大学として、活動禁止を一律で判断す

るのでなく、個々の競技団体の実状にあった調査・対策の検討もしていく必要性を大きく感じた。8月施設利用許可後は、3-7のとおり95% (21名) が利用している。7月の限定利用が認められた時と同じで、表37のとおり、感染対策やトレーニング準備を含めて2時間などの制限はあったが施設を利用できる喜び・感謝の気持ちが大きいと感じている反面、9月以降に、日本インカレや延期になった日本選手権などの開催が決まっただけに、7月のように、再び活動禁止にならないかの心配が、心のどこにあったのは間違いなかった。筆者の立場になるが、2時間などの活動制限は感染症対策の観点から必要な処置であったが、トレーニング時間を少しでも長くしたい女子部員からすると終了時間ぎりぎりまでのトレーニングになってしまい、アスリートとしては、体調面などのケアから考えると少し問題に感じるところであったが、女子部員の感染症対策を含めてひたむきに取り組む姿をみるとそれ以上のことは、コーチングとしては難しいところであった。長期に及ぶ活動禁止期間を振り返って、競技にプラスとマイナスだった点は、表3-9・3-10の内容であった。特に、プラス面として、「自分自身と向き合う時間が増え、トレーニングをしっかりと考えることができ、基礎トレーニング・基本動作の大切さに気がつく」などを多くの女子部員が述べていた。このことは、これまでのトレーニングの中で、考えて実施する時間が少なかったことであり、筆者のコーチングの未熟さを痛感した。更に、基礎トレーニング・基本動作というものが、普段のトレーニング内容と何が異なり、不足していたかを女子部員としっかりと話をしていけないといけないと考える。1-2のとおり、下宿していた女子部員は全員帰省しており、母校でトレーニングができ、男子高校生とも競いながらトレーニングを行い、苦手なトレーニングも実施することで、自信にも繋がったと述べていることもプラス要因だと考える。競技以外では、就職活動のオンライン対応や家族との会話が増えたという意見もあった。しかし、競技者にとってプラス面と背中合わせでマイナス面があり、そのことを表39で述べている。その内容としては、

活動禁止期間・競技会の中止・延期などからくるトレーニング環境・方法の変化からモチベーション維持が困難や精神的ストレスが大きかったと述べる女子部員が多かった。逆に、下宿先から帰省した女子部員は、母校でのトレーニングが可能だったことなどもあり、マイナス点がないと述べているが下宿をしている女子部員の2020年度に出場した競技会成績は、昨年度より全員低下していたので、原因などを、しっかり検証をしないといけないと考える。今後、同じような活動禁止期間があった場合は、「今回の活動禁止期間に実施したトレーニングメニューを記録に残しているので、事前に、トレーニングができる場所をあらかじめ把握し、トレーニング目的を明確にしたうえで、トレーニングメニューをしっかりと計画を立て実施したい」と述べていることはプラス面であった。特に、基礎的なトレーニングの継続性が重要だと考えられるが、表38のように、トレーニングそのものを考えて実施できた反面、個を尊重してのトレーニングが続いたこともあり、どうしても、個人でトレーニングを実施することで、トレーニング量が下がり、実施本数が少ないスピードトレーニング中心となることで、ピーキングが早まり、1シーズン通してパフォーマンスが持続できないというデメリットにつながってしまった。最も重要な課題としては、対面での学修・課外活動の機会を入学と同時になくなった新1年生の対応である。高校生の延長で、女子部員としての活動がほとんどない状態での入学となり、本学のトレーニングの流れ・方法を知ることができないままでの活動であったので、単調なトレーニングになり、競技会が再開された2020年シーズンの成績は、全員自己記録より大幅に記録が低下してしまったので、コーチングよりもティーチングを重視する必要があると考える。あらゆるところに出てきた「不安」を軽減するためには、女子部員も表40にも述べているように、モチベーションも保ちづらいことから、近くにいる女子部員とのトレーニングを考え、そのためには、常に誰かと連絡を取ることを徹底し、集まれる人でトレーニングを実施し、女子部員同士でのオンライントレーニングなどを実施するこ

とも重要になってくると女子部員は考えている。ただ、従来認めていなかった自宅・自宅周辺のトレーニングの扱いを組織として活動禁止前に戻すのに苦勞をしただけに、今後、同じようなことが起こった場合は、個としての活動が多くなるかもしれないが組織を意識した活動を導入していかなければならないと考える。それ以外でプラスとなったのは、体調チェックと交流である。体調チェックは、3月4日から毎日実施し、このことで女子部員個々の体調の把握、報告忘れなどからのくるメンタルの揺れなどを知ることができ有効であったとともに、帰省した女子部員が、母校でのトレーニングを認めてもらうための書類を作成するにあたっての貴重なデータにもなった。交流に関しては、感染リスクなどから、キャンパス立ち入り禁止及び利用が禁止もあり、入学してくる新1年生との交流する場がなかった。高校生の大会も中止・延期されたこともあり、スカウティングができない状況下、女子部員がZOOM・インスタグラムなどを利用した活動にも挑戦するなどの工夫をしてくれた。これらのことから、2020年3月4日の活動原則禁止から活動再開までの間、女子部員の日常生活・トレーニングの状況をアンケート方式で調査をすることによって、トレーニングなどのプラス・マイナス面を知ることができ、ワクチン・治療薬などがまだない状況下で、活動禁止になった時の対応方法を考察したことで、再び、活動禁止が出た場合の有効なトレーニング環境などを作ることに繋がると考える。

## 6 最後に

今回、本論の執筆にあたり、アンケート調査に協力していただいた女子部員には、この場をお借りして心よりお礼申し上げます。また、この活動禁止期間において、女子部員を支えていただいた保護者の皆様・高等学校の指導者の先生、そして、本学学生部の皆様にも心より感謝申し上げます。

## 引用・参考

日本陸上競技連盟 「日本陸上競技連盟主催\_ = 大会・

後援大会の中止・延期について」

<http://www.jaaf.or.jp/news/article/13736/> (情報取得 2021年1月15日)

日本陸上競技連盟 「陸上競技活動再開のガイダンス策定のお知らせ」 <https://www.jaaf.or.jp/news/article/13857/> (情報取得 2021年1月15日)

日本学生陸上競技連合 「2020年日本学生陸上競技個人選手権大会開催中止について」 [http://www.uan.jp/ev2020/20kojin/20kojin\\_chushi.pdf](http://www.uan.jp/ev2020/20kojin/20kojin_chushi.pdf) (情報取得 2021年1月15日)

関西学生陸上競技連盟 「第97回関西学生陸上競技対校選手権大会」

<http://gold.jaic.org/icaak/recroom/2020/KSIC/%E7%AC%AC97%E5%9B%9E%E9%96%A2%E8%A5%BFIC%E5%A4%A7> (情報取得 2021年1月15日)

東海学生陸上競技連盟 「第73回西日本学生陸上競技対校選手権大会中止のお知らせ」

[http://gold.jaic.org/jaic/tgrr/schedule/youkou/2020/04nisiinonIC/2020nisiinonic\\_tyuusi.pdf](http://gold.jaic.org/jaic/tgrr/schedule/youkou/2020/04nisiinonIC/2020nisiinonic_tyuusi.pdf) (情報取得 2021年1月15日)

鳥取県陸上競技協会 「第74回鳥取県陸上競技選手権要項」 <http://www.hal.ne.jp/trk/>

(情報取得 2021年1月15日)

大阪府陸上競技協会 「第88回大阪陸上競技選手権大会兼大阪府民体育大会陸上競技の部(無観客の競技会)」 <https://www.oaaa.jp/competition/detail/48/> (情報取得 2021年1月15日)

岐阜県陸上競技協会 「第85回岐阜県陸上競技選手権大会参加制限について(緊急)」 [https://www.gifu-riku.com/cgi\\_file/security/001/autoup\\_20/sub/file/file\\_1198220.pdf](https://www.gifu-riku.com/cgi_file/security/001/autoup_20/sub/file/file_1198220.pdf) (gifu-riku.com)

(情報取得 2021年1月15日)

甲南大学 「学生のキャンパスへの立入禁止について」 <https://www.konan-u.ac.jp/news/archives/27748>

(情報取得 2021年1月15日)

甲南大学学生部 「新型コロナウイルスの影響に伴うクラブ・サークル活動の制限について」

<https://www.konan-u.ac.jp/sas/archives/3426> (情報取得 2021年1月15日)

報取得 2021 年 1 月 15 日)

NHK 新型コロナウイルス特設サイト「特設サイト新型コロナウイルス」  
<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/data/> (情報取得 2021 年 1 月 15 日)

新型コロナウイルス感染症対策本部新型コロナウイルス  
 kihon\_r\_030113.pdf (kantei.go.jp)  
 (情報取得 2021 年 1 月 15 日)

三重県陸上競技協会「新型コロナウイルス感染症 (CUPID-19) 関係時系列掲載 (関係分)」<http://mierk.jp/information/corona/index.htm> (情報取得 2021 年 1 月 15 日)

新型コロナウイルス感染症対策本部「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」[https://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel\\_coronavirus/th\\_siryu/kihon\\_r\\_030113.pdf](https://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel_coronavirus/th_siryu/kihon_r_030113.pdf)  
 (情報取得 2021 年 1 月 15 日)

青森県陸上競技協会「2020 年度第 46 回青森県春季陸上競技選手権大会兼青森県高校総体陸上競技代替競技会要項」  
<http://www.jomon.ne.jp/~arikkyo/data/R2/11syunkisoutai/yoko723.pdf>  
 (情報取得 2021 年 1 月 15 日)

兵庫陸上競技協会「2020 年度大会情報」<http://www.haaa.jp> (情報取得 2021 年 1 月 15 日)

岡山陸上競技協会「岡山県陸上競技選手権大会開催要項」[http://gold.jaic.org/jaic/member/okayama/2020/kensen/01\\_essentialpoint.pdf](http://gold.jaic.org/jaic/member/okayama/2020/kensen/01_essentialpoint.pdf) (情報取得 2021 年 1 月 15 日)

### 自粛期間の活動状況調査

(1-1) 3 月 4 日、施設利用が禁止になったときの感想

(1-2) 下宿をしている人に質問です。帰省しましたか。

1 はい 2 いいえ

(1-3) 帰省した・しなかった理由は

(1-4) 帰省した人に質問です。いつですか。

月 日

(1-5) 帰省した人に質問です。帰省しましたか。

1. はい 2. いいえ

(1-6) 帰省した人に質問です。帰省した理由は。

(2-1) どこに住んでいましたか。

1 下宿 2 自宅 3 親類の家

4 その他 ( )

(2-2) 一日平均してどれくらい睡眠をとっていましたか。

1 5 時間以内 2 5～6 時間 3 6～7 時間

4 7～8 時間 5 8 時間以上

(2-3) 食事時間は規則正しかったですか。

1 いつも不規則 2 時々乱れる

3 規則正しい

(2-4) 朝食をとっていましたか。

1 毎日摂っていた 2 とらないこともあった

3 全くとらなかった

(2-5) 栄養を十分にとっていたと思いますか。

1 思う 2 思わない

(2-6) 肉体的な疲労

1 大いに感じる 2 感じる

3 あまり感じない 4 全く感じない

5 わからない

(2-7) 精神的な疲労、ストレス

1 大いに感じる 2 感じる

3 あまり感じない 4 全く感じない

5 わからない

(2-8) 体力の衰え

1 大いに感じる 2 感じる

3 あまり感じない 4 全く感じない

5 わからない

(2-9) トレーニング不足

1 大いに感じる 2 感じる

3 あまり感じない 4 全く感じない

5 わからない

(2-10) 体重増減

1 大いに感じる 2 感じる

3 あまり感じない 4 全く感じない

5 わからない



(2-11) この時期、自分自身の健康や体力の維持増進のために、何か心掛けていましたか。あるとすればどのようなことですか。(複数回答可)

- 1 食生活、栄養に、気をつけている
- 2 睡眠をとる
- 3 運動やスポーツをする(体操や散歩を含む)
- 4 規則正しい生活をする
- 5 酒、タバコなどを控える
- 6 その他( )
- 7 心がけていることはない
- 8 わからない

(2-12) 1週間に何コマ履修申告をしていましたか。(90分の授業=1コマ)

- 1 ~5コマ 2 ~10コマ 3 ~15コマ
- 4 ~20コマ 5 その他( )

(2-13) 履修申告の中で、ZOOMでの授業に平均して週どの程度出席していましたか。

- 1 ~3コマ 2 ~6コマ 3 ~9コマ
- 4 ~12コマ 5 それ以上 6 出席してない

(2-15) あなたは授業・トレーニング以外の、余暇時間には何をしていましたか。

(2-16) アルバイトをしていましたか。

- 1 していた 2 していない

(2-17) (2-16) で1と答えた人に質問です、1週当たり平均してどの程度でしたか。

- 1 ~10時間 2 ~20時間
- 3 ~30時間 4 ~それ以上の時間

(2-18) トレーニング場所へは片道どれくらい時間がかかりましたか。

- 1 30分以内 2 30分~1時間
- 3 1時間~1時間半 4 1時間半以上

(2-19) トレーニングを実施するにあたって費用がかかりましたか。

(2-20) 費用がかかった場合は、1日あたりいくらぐらいですか。 円

(2-21) トレーニング場所には主として何を利用していましたか。

- 1 自家用車 2 オートバイ 3 自転車

4 市内のバス 5 電車 6 徒歩

7 その他( )

(2-22) 1週間あたり平均してどの程度トレーニングを実施しましたか。 週 回

(2-23) 1回あたりのトレーニング時間はどの程度でしたか。 約 時間 分

(2-24) 主なトレーニング場所はどこでしたか。

- 1 自宅 2 自宅周辺 3 陸上競技場
- 4 公園 5 教育機関 6 その他

(2-25) この時期にとりくんでよかったトレーニングはどのようなものですか。

(2-26) この時期にとりくむことができなかったトレーニングはどのようなものですか。

(3-1) 4月 学内封鎖になったときの気持ちをお聞かせください。

(3-2) 6月30日まで試合が中止・延期と決まったことを聞いたときの気持ちをお聞かせください。

(3-3) 7月より試合が再開と聞いての気持ちをお聞かせください。

(3-4) 7月施設利用許可後、六アイを使用しましたか

(3-5) 使用した人に質問です。使用した感想をお聞かせください。

(3-6) 使用した人に質問です。使用が再び中止になったときの気持ちをお聞かせください。

(3-7) 8月施設利用許可後、六アイを使用しましたか。

(3-8) 使用した人に質問です。使用した感想をお聞かせください。

(3-9) 自粛期間を振り返って、競技にプラスだった点などありましたでしょうか。

(3-10) 自粛期間を振り返って、競技にマイナスだった点などありましようでしょうか。

(3-11) 今後、同じような自粛期間があった場合、今回の経験をどのようにいかしますか。より具体的に。