

コロナ禍における生活様式の変化が
大学生の課外活動に与える影響
—— 陸上競技選手にスポットを当てて ——

中 雄 勇 人・霜 触 智 紀・佐 藤 日 彦

**Impact of Lifestyle Changes in COVID-19
on College Students' Extracurricular Activities**
—— Focus on Athletics ——

Hayato NAKAO, Tomonori SHIMOHURE and Akihiko SATO

コロナ禍における生活様式の変化が 大学生の課外活動に与える影響

—— 陸上競技選手にスポットを当てて ——

中 雄 勇 人¹⁾・霜 触 智 紀²⁾・佐 藤 日 彦³⁾

1) 群馬大学共同教育学部保健体育

2) 新潟大学大学院現代社会文化研究科

3) スーパースポーツゼビオ

(2021年9月29日受理)

Impact of Lifestyle Changes in COVID-19 on College Students' Extracurricular Activities

—— Focus on Athletics ——

Hayato NAKAO¹⁾, Tomonori SHIMOHURE²⁾ and Akihiko SATO³⁾

1) Health and Physical Education Major, Cooperative Faculty of Education, Gunma University

2) Graduate School of Modern Society and Culture, Niigata University

3) The Super Sports XEBIO

(Accepted on September 29th, 2021)

I. 緒 言

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) が世界中で猛威をふるうこととなった2020年代、日常生活や社会活動を初め様々な分野に渡って長期的な影響が認められる。2020年3月にはWHOより世界的なパンデミックが発生したことが発表され、日本においても感染者数の増加に伴い、2020年4月7日に緊急事態宣言が発出¹⁾され、その後も感染拡大は止まらず、2020年4月17日には緊急事態宣言は全国に拡大²⁾し、日常生活に大きな影響を与えたことからコロナ禍と呼ばれるようになった。教育現場においても、早期の感染症拡大防止の観点から2020年2月28日には、文部科学省より全国の諸学校への休校措置の実施³⁾が発表され、3月からしばらくの間、通常の対面にて行う授業が実施できない状況に追い込まれた。この間、教育現場においては、

学習機会の確保のための試みとして、在宅においても受講できるようなインターネット環境を用いた、オンデマンド型の授業配信や、双方向通信型のツールを用いたオンラインの授業配信など、遠隔授業の環境を急速に整えるなどして児童生徒の教育環境の確保に努めることとなった。これは大学においても同様であるが、特に大学においては全国の様々な地域から学生が集まることや、学生の移動範囲が広いことなどから2021年の前期においてもオンライン授業が数多く取り入れられている現状がある。

新型コロナウイルスの主な症状としては、発熱や咳の症状に加え、重症になると呼吸障害を伴うなどの症状が挙げられる。また、感染経路として感染している人の咳などに含まれる飛沫に含まれるウイルスを吸い込むことによる飛沫感染や、その飛沫が付着したものを触った手などを經由して体内にウイルスが取り込まれて感染する接触感染が疑われており、

その対策として飛沫を広げないためのマスクの着用や、人との接触機会自体を減らすテレワークの推奨などが用いられている。

感染予防の一環として外出自粛が求められた緊急事態宣言下において、天笠ら⁴⁾は宣言以前と比較して日本においては最大30%程度、世界においては約12%程度の歩数の減少が認められるとの報告があるなど、外出自粛の影響が数値として認められ、国際標準化身体活動質問票を用いた研究では、流行前と流行後では平均して中高強度の身体活動が週あたりおよそ36分(33.5%)減少し、座位時間が1日あたり3.1時間(28.6%)増加したことを報告している。身体活動量の減少は、健康維持の観点において非常に憂慮すべき事態であるがスポーツ種目によっては接触感染の問題や、屋内の運動施設においても、換気不足による感染リスクなどで利用が限定されるなど、運動を行いたくとも行えない、運動機会の減少も大きく影響していると考えられる。日本においては、学校現場における課外活動が盛んに行われていることから、休校措置の影響によりスポーツを行う機会の減少や、大会などのイベントの自粛による、成果発表の場を奪われるなどスポーツを行う環境も大きく変化した。

大学においても、学生生活は大きく変化し、授業についてはオンライン化をすすめることで講義科目は一定レベルの学習内容が保証できたものの、実技科目は長期間実施困難な状況が続くなど大きな影響が認められた。特に課外活動については、施設利用の禁止や大会の延期など、スポーツの機会の減少だけでなく仲間との接触機会の減少などが長期間続いた。大学の体育関連のクラブに所属している学生に、大学のクラブ活動及び大学施設について、満足度に大きく影響を与えるものは「クラブの課外活動内容(62.8%)」「体育施設(48.2%)」「クラブを続けていく上での生活環境(43.1%)」「コーチング(38.3%)」「トレーナー(26.5%)」であると報告されている⁵⁾。今回は、感染症予防策として施設利用ができなかったことなどから、大学への満足度が非常に低下したと考えられる。また、コミュニケーションや集団での活動が重要視されるチームスポーツのような活動

においては、個人スポーツと比較して大きなストレスがかかった可能性が考えられる。

そこで、本研究では課外活動の中でも比較的トレーニング環境の準備が容易であり、個人的なトレーニングが中心である陸上競技の課外活動に取り組んでいる大学生を中心に対象にアンケート調査を行い、コロナ禍による心身への影響を明らかにすることを目的とした。

II. 方 法

対象は大学において現在課外活動に参加している大学生を対象とした。

調査方法として、グーグルフォームを用いた質問紙調査を行った。回答数は194名であった。

質問項目は、①競技種目、②性別、③学年、④競技歴、⑤中学・高校での大会出場歴、⑥大学での大会出場歴、⑦課外活動で影響を受けた項目、⑧コロナ禍による練習頻度の変化、⑨自粛前に課外活動を続けていく上で重要と思っていた項目、⑩自粛を通じて課外活動に重要だと感じた項目

これらに加え、陸上競技を専門としているものには、⑪専門種目、⑫今年度の自己記録、⑬コロナ禍が記録に与えた影響、などを調査した。調査に先立ち、調査内容に同意を得たもののみを対象とした。

調査期間は、2020年12月4日～24日までの20日間とした。

III. 結果及び考察

所属する課外活動は、陸上競技 131名、サッカー 6名、バスケットボール 7名、野球(硬式・準硬式・ソフトボール含む) 13名、武道(剣道・柔道・弓道・その他) 22名、器械体操(新体操含む) 6名、バレーボール 2名、テニス 1名であった。また、男女比は男性125名、女性69名の計187名の有効回答を得た。

学年は1年生:42人(22.5%) 2年生:42人(22.5%) 3年生:34人(18.2%) 4年生:55人(29.4%) 大学院1年生:6人(3.2%) 大学院2年生:5人(2.7%)

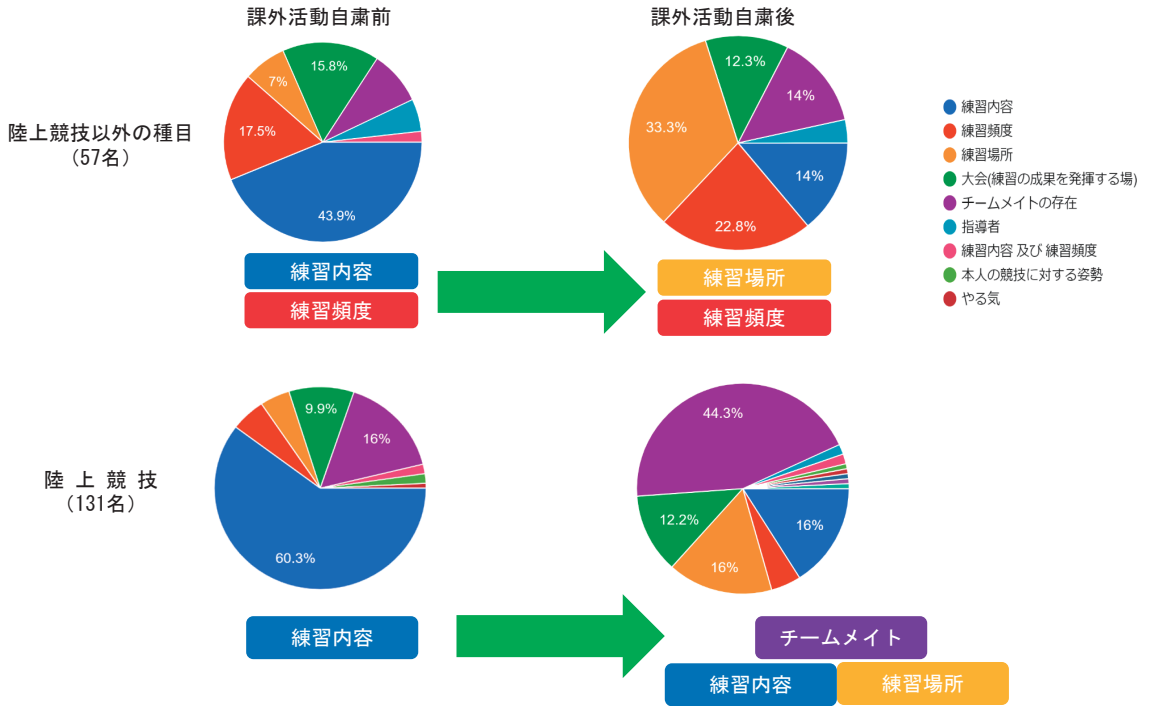


図1 課外活動自粛前後における課外活動継続のために最も重要と感じる要素の変化

その他：3人（1.6%）であった。

競技歴は1年：3人（1.6%） 2年：3人（1.6%） 3年：9人（4.8%） 4年：13人（7.0%） 5年：14人（7.5%） 6年：20人（10.7%） 7年：21人（11.2%） 8年：15人（8.0%） 9年：20人（10.7%） 10年：24人（12.8%） 11年：8人（4.3%） 12年：13人（7.0%） 12年以上：24人（12.8%）であったことから、多くの対象が高校時代からスポーツに取り組んできたことが認められた。

課外活動自粛によってトレーニング（個人練習など）の頻度に変化があったかという質問に関して、自粛前よりも増えた（例：週3日⇒週5日など）：24人（12.8%）、自粛前よりも減った（例：週5日⇒週3日など）：120人（64.2%） 変化しなかった：43人（23.0%）と回答しており、課外活動に所属している約60%の学生が「自粛前よりも減った」と回答していることから、大学施設を含め、様々な施設の利用が困難となった影響が出ている課外活動が多いことがうかがえた。しかしながら、性別等による差は認められなかった。また、図1に課外活動を

続けていく上で最も重要な要素とらえているものについて、コロナ禍による活動自粛前後において比較したところ、陸上競技を専門としている選手では自粛前は「練習内容」と回答している選手が多いが、自粛後は「チームメイトの存在」と回答している選手が非常に多い結果となったことから、コロナ禍において密を避ける必要から、集まったのトレーニングなどが不可能となり個人での活動が中心の環境を体験したことで、チームメイトの重要性を実感したのかと思われる。陸上競技以外の競技と比べると「練習場所」が最も多く33%、次いで「練習頻度」の22.8%、「練習内容」14%と練習に関する内容で約70%を占めている。一方で陸上競技を専門としている人は「チームメイト」と回答しているのみで約45%と約半数の人がチームメイトの存在を継続していく上で重要であると感じていることが分かる。中須賀ら⁶⁾の研究では、部員同士に結束感があり、サポートし合えるような部活動では、部員間で信頼関係が強いため不信感がなく、直面した問題にも全員で立ち向かうことによってチームの大切さ、

仲間への信頼感を高めていくのではないかと推察されている。また、部員同士が主体的に競争、そこでの勝敗や失敗・成功などの結果に対してサポートや激励が飛び交うような雰囲気では競争を部活動内における他の部員と切磋琢磨しながら自己の能力やスキルの順位把握あるいは欠陥している部分把握を促す自己成長の手段として認知している可能性がある」と明らかにされている。しかし、今回のコロナ禍では直面した課題が非常に大きかったことや、全員で揃って乗り越えることが難しかったと推察される。部員同士の競争の機会も損なわれてしまったことから自己成長を満足に行うことが出来なかった可能性がある。また、成田ら⁷⁾も部員同士で互いのプレーや技術面に関してアドバイスをを行うことで、技術を高め合うキッカケを作っていると述べている。自由記述でも「個人競技のため、1人でも質の高い練習を積むことができれば記録につながると思っていたが、一緒に練習する仲間がいることでモチベーションの維持につながることの大切さを感じた。」「1人で練習すると、客観的な視点や意見を得ることが出来ない。」「練習内容に焦点が当てられていたのは、他が満たされていたからではないかと思う。」といった記述がみられた。先行研究と同様に部員同士で切磋琢磨することが記録向上やモチベーション維持に大きく影響を与えていたことが分かる。陸上競技は個人競技であり、一人で練習が出来るがチームメイトと一緒に練習することが精神面や自己記録向上に非常に大きく影響を与えていると推察される。

しかし、課外活動を継続するにあたって重要だと感じているものについて「チームメイト」と回答している58名の内、大学在学中に出場経験のある大会レベルを「全国大会（全日本高校総合体育大会や、国民体育大会など）・ブロック大会（関東大会などの各地方大会など）」の2つを上位群、「県大会出場レベル」・「地区大会出場レベル」の2つを下位群としたとき、38名（65.5%）が下位群であった。一方で上位群は20人（34.5%）であり、残りの上位群65人の内で重要視していた項目は「練習内容」15人（23%）「練習場所」13人（20%）「大会」11人（16.9%）であった。課外活動自粛前に重要視して

いた項目と比較すると「練習内容」44人（67.7%）「練習場所」1人（0.02%）「大会」8人（12.3%）であった。尾方⁸⁾は陸上球技は個人種目であるため必ずしも周囲の選手に合わせるなどの協調性の高さがプラスに働くとは限らないことや、競技力の下位群ほど協調性が高い結果を示したことを報告しており、今回の我々の結果と同様の結果が認められた。しかし、記録上位群も自由記述において「1人で練習をこなすことはできたが、皆で練習した時の方が質を担保できていた。切磋琢磨し合えるチームメイトの大切さを感じた。」という記述も見られるようにコロナ禍における練習環境の変化からチームメイトと一緒に練習することの必要性を今まで以上に感じている姿が伺えた。

今後もコロナ禍が継続する中で部員全員が集合して練習を行うことは難しいと考えられるが、少人数でも集合して一緒に練習を行うことで全て個人練習を行うよりもストレス解消（精神面の改善）も進むと考えられる。

今回、課外活動自粛によってもっとも影響を受けたと思う項目については、精神面（例：ストレスの増減）：74人（39.6%）、身体面（例：体調の変化）：37人（19.8%）、社会面（例：体育館など練習環境の変化）：65人（34.8%）、影響なし（その他含む）：11人（5.8%）と精神面や、練習環境の変化などの社会面に大きな変化を受けたと回答していた。自由記述の内容を精査すると、精神的な影響として、モチベーションに関する記述が多く見受けられた。成田ら⁷⁾は練習の成果を発揮する機会は自分の成長を感じることが出来る大切な機会であり、結果を認められることで次の大会に向けて努力するキッカケになるということを報告していることから、コロナ禍により大会などの練習成果の発揮場所が失われたことが大きく影響していると考えられる。また、社会面においては、練習場所が確保できなかったということが大きな要因であり、モチベーションの維持やストレスなどの精神面とも密接な関連があると考えられることから感染症対策を進めながらの新たな環境整備が急がれる結果となった。これに加え、課外活動自粛によってトレーニング頻度が自粛前よりも

減った（例：週5日⇒週3日など）：120人（64.2%）と答えた者のうち、社会面と回答した65人中39人（60%）は練習頻度が減少したと回答しており、更に、陸上競技部に所属している49人中31人（63.3%）が昨年までの自己ベストを更新できなかったと回答していることから、練習環境が比較的整えやすい陸上競技であっても、パフォーマンスに大きな影響を受けたことが伺えることから、感染症対策を踏まえた練習環境の整備の重要性が伺えた。

今回、コロナ禍においてトレーニング頻度の減少やモチベーションの維持に大きな影響を与えたことが明らかとなったことから、トレーニング成果であるパフォーマンスとの関連について、トレーニング頻度の減少と今年度の自己記録の関係性を調査した結果、中長距離選手においてのみ有意な関係が認められ、練習頻度の低下に伴い今年度の自己記録の低下が認められた（ $p < 0.05$ ）。また、課外活動自粛前後において「課外活動を続けていく上で最も重要だと感じていたもの（項目は図1参照）」について関連性を検討した結果、中長距離においてのみ有意な関係が認められた。（ $p < 0.05$ ）。中長距離の選手においては走行距離と競技成績との関係性において走行距離が多い選手は競技成績が良いという結果が複数報告^{9,10}されていることから、走行距離（練習頻度）とパフォーマンスの間には強い関係があることが伺える。本研究でも練習の頻度と自己記録には有意な関係が見られていることから、練習頻度が低下したことにより走行距離が減少し、競技成績が低下したと考えられる。研究を行う前段階では、中長距離種目は種目特性上、練習場所や用具などが比較的容易に準備できることから、専門の器具が必要な跳躍や投擲と比較した際に、練習頻度への影響やそれに伴う記録の変化についても最も影響度が低いと考えていたが、仮説とは逆の結果となった。これは、前述しているようにコロナ禍前後において、課外活動を継続して行うために必用なものとしてチームメイトの存在が高くなっていることが大きな要因として考えられた。本来、中長距離種目は、コロナ禍においても練習環境の変化が比較的少ない種目であり、個人練習も取り入れやすいところであるが、尾方ら⁸

は、中長距離種目の選手の中でも競技レベルが低い選手は「協調性」が平均よりも高いことを報告しており、今まで実感できなかったものの、集団での活動が継続できない状況になったことでチームメイトとの刺激しあう環境が失われたことで、練習頻度やモチベーションの低下がおこり記録の低下につながったものと考えられる。全ての専門種目でチームメイトの存在の重要性を感じていることは事実であるが、中でも中長距離選手の記録下位群においては、影響が大きいと考えられることから、記録下位群の中長距離選手にとってチームメイトと一緒に練習することが重要であり、中長距離の練習において個人での練習ではなく、出来る限りチームメイトと競いあったり、励まし合ったりを積極的に取り入れながら練習を行うことが競技成績向上につながると推察される。

IV. 結論

今回の研究では、COVID-19の流行を起因とした新しい生活様式や課外活動自粛及び中止によって課外活動に取り組んでいる大学生に大小様々な影響があったことが示唆された。中でも、精神面に関しては強いストレスを所属している課外活動にかかわらず感じていることが明らかになり、ストレス解消や対面での会話などの重要性が考えられる。

陸上競技に絞って考えると課外活動自粛前と比較した際に、自粛前は練習内容を非常に重視していたことに対して、自粛を通してチームメイトの重要性を感じたとの結果であった。具体的には練習を行う上で、一人で練習するよりもチームメイトと練習した方が有効な練習が出来ると感じる選手が多かった。また、最も影響を受けた項目としては精神面（ストレス）と回答している選手が最も多かったが、社会面（練習環境や大会）などが課外活動を行っていく上で重要であると考えられる。チームメイトと集まって課外活動を行うことが出来るような環境作りや、練習の成果を発揮する大会を行うことで精神面に関してはストレスの減少などが見られると考えられる。

参考文献

- 1) 内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室 (2020) 「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言 (令和2年4月7日発出)」 https://corona.go.jp/news/pdf/kinkyujitaisengen_gaiyou0416.pdf
- 2) 内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室 (2020) 「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言 (令和2年4月16日発出)」 https://corona.go.jp/news/pdf/kinkyujitaisengen_gaiyou0416.pdf
- 3) 文部科学省「新型コロナウイルス感染症対策のための小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における一斉臨時休業について (令和2年2月28日)」 https://www.mext.go.jp/content/202002228-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf
- 4) 天笠志保, 荒神裕之, 門間陽樹, 鳥取伸彬, 井上 茂「新型コロナウイルス感染症流行下における身体活動研究の現状: デジタル技術の革新・普及による身体活動研究の方法論的特徴とその知見」運動疫学研究 23(1), 5-14, 2021
- 5) 蓬田高正, 稲垣裕美, 道上静香, 小俣幸嗣, 福原祐三, 河村レイ子, 安藤真太郎, 高木英樹「筑波大学体育会所属学生の運動生活実態調査」大学体育研究 (25), 55-70, 2003
- 6) 中須賀巧, 阪田俊輔, 田中輝海「大学運動部の動機づけ 雰囲気、個人・社会志向性、部活動適応感の関係」スポーツ産業学研究 28(2), 163-175, 2018
- 7) 成田 泉, 北村有香, 水内豊和「運動部活動における部員の動機づけを高める要因」富山大学人間発達科学部紀要 12(2), 55-62, 2018
- 8) 尾方 剛「陸上競技・長距離種目における競技力に関する研究—大学生競技選手の競技力別にみた心理的競技能力との関係—」広島経済大学研究論集: 38(4), 5-10, 2016
- 9) 家吉彩夏, 松村 薫, 山本正嘉「長距離走選手のトレーニング評価指標としての「ランニングポイント」の提案」ランニング学研究: 25(1), 29-37, 2014
- 10) 中澤 翔「長距離走トレーニングとハーフマラソン記録の関係: 走行距離と走速度の追跡からみたトレーニングのあり方」北海道大学大学院教育学研究院紀要: 129, 37-49, 2017