

# 高校女子ハンドボール部における新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 一斉臨時休業中の練習内容および再開時の意識について

About the Practice Menus during the Temporary School Closing for Prevention of Coronavirus Disease (COVID-19) and the Awareness when Club Activities Resume in High School Girls' Handball Club Members

高橋 圭<sup>1)</sup>, 関 豪<sup>2)</sup>, 倉田 正洋<sup>3)</sup>

Kei Takahashi, Takeshi Seki, Masahiro Kurata

**要旨:** 本研究は高校女子ハンドボール部の部員118名を対象に新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 対策で行われた学校の全国一斉臨時休業時の自主練習内容や部活動再開時の不安についてアンケート調査を行った。

一斉臨時休業中ハンドボールに費やす時間は1日2.9±2.7時間であり, 個人練習の内容として筋力トレーニングとランニングを70%以上の部員が行っていた。ほとんどの部員が練習内容を自身で決めていたが, 一部の高校ではSNS(Social Networking Service)アプリや通話アプリを利用して教諭(指導者)と相談していた。チーム練習はほとんど行われておらず, 一部の部員間で分散登校時や通話アプリを利用して実施していた。

部活動再開によって90%以上の部員が体力面や技術面の低下を実感していたが, 約70%の部員がチームワークの低下を実感していなかった。部活動再開にあたって, 新型コロナウイルスにかかる不安を持っている部員が約35%, 不安を持っていない部員が約65%であった。また, うつしてしまう不安を持っている部員が約35%, 不安を持っていない部員が約65%であった。インターハイについては全員が中止を残念に感じていた。

**Abstract:** In this study, we conducted a questionnaire survey of 118 high school girls' handball club members about the content of voluntary practice during the temporary school closing to prevent coronavirus disease (COVID-19) and the awareness when club activities resumed.

During the school closing, the time spent practicing handball was 2.9 ± 2.7 hours per day, and more than 70% of the members performed muscle training and running as the content of individual practice. Most of the practice menus were decided individually, but at some high schools, they consulted with teachers through SNS and calling applications. Team practice was rarely done, and some members practiced during distributed school attendance or using a calling application.

When club activities resumed, more than 90% of the members felt a decline in their physical strength and technical ability, but about 70% of the members did not realize a decline in teamwork. About 35% of the members were worried that they would be infected with the new coronavirus, and about 65% were not worried. In addition, about 35% of the members were worried about transmitting the virus to others, and about 65% were not worried about it. Everyone felt regretful for the cancellation of the national tournament.

**キーワード:** 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19), 一斉臨時休業, ハンドボール部, 女子高校生

**Keywords:** coronavirus disease (COVID-19), the temporary school closing, Handball club, high school girls

## 1. はじめに

小学生から大学生に至るまで, 児童・生徒・学生に

とって部活動は重要な学びの場である。高等学校学習指導要領において部活動は教育課程外の学校教育活動であ

<sup>1)</sup>名古屋文理大学健康生活学部健康栄養学科

<sup>2)</sup>名古屋文理大学情報メディア学部情報メディア学科

<sup>3)</sup>名古屋文理大学ハンドボール部監督

るが、「生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化および科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するもの」としている<sup>1,2)</sup>。また、運動系の部活を通して、先輩後輩の人間関係の形成<sup>3)</sup>、学業や進路などでの意識の向上<sup>4)</sup>、学校生活への適応や満足度の向上<sup>5,6)</sup>、コミュニケーション能力の向上や協調性や忍耐力・精神力がより育まれている<sup>7)</sup>との報告がある。

しかし、2020年上半期に新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19）の予防のため小・中・高等学校で全国一斉臨時休業が行われ、通常の授業が再開されるまで数ヶ月を要した。インフルエンザなどでも休校期間は4日間が原則であり、春休みや夏休みなど授業はなくても部活動を行うことは多い。震災など災害があった地域を除いて全国の学校で数ヶ月間部活動が行われないことは初めてのことである。さらに、高校では全国高等学校総合体育大会（通称インターハイ）などの全国大会も中止となり、県内で代替の大会が行われる程度にとどまっている。また、部活動の顧問である教諭についても、一斉臨時休業中の自宅学習用の課題作成など初めてのことが多く、部活動の自主練習プログラムまで作成できないことがほとんどであったと考えられる。このような初めての状況において、生徒たちの部活動に対する練習状況や意識を把握することはとても重要なことであると考え

そこで本研究は、COVID-19全国一斉臨時休業における高校女子ハンドボール部の練習状況や練習再開時の意識などを把握するために、アンケート調査を行った。

## 2. 方法

名古屋文理大学ハンドボール部と交流のある県内外の高等学校6校（愛知県3校、滋賀県1校、三重県1校および和歌山県1校）の女子ハンドボール部1～3年生118名を対象に行った。2020年7月4日および7月5日に本学にてアンケート調査を実施した。アンケートに関しては趣旨やアンケート記入しないことに対して不利益がないことを説明、個人が特定できないように無記名で実施し、回収した。

アンケートは大きく分けて3つの内容に対して行った（表1）。1つ目は全国一斉臨時休業中の練習に関する内容、2つ目は部活動の再開に関する内容、3つ目はインターハイなど全国大会およびその予選等が中止になったことに関する内容である。質問は基本的に「該当する」および「該当しない」などの2段階評価、または「とても思う」「少し思う」「あまり思わない」「全く思わない」などの4段階評価とした。

また、今回は状況の把握を目的とするため、学校間の比較や統計処理は行っていない。回答に一部記入漏れもあったため、回答比率は各質問項目の回答者数を100%として算出した。

表1. アンケート項目の概要

A. 全国一斉臨時休業期間中の練習に関する内容
A- 1. 1日の時間の使い方について 「ハンドボールに関する時間」、「勉強時間」、「その他の時間」
A- 2. 個人練習について
1) 練習内容の決定者
2) 【A-2-1】で「先生（指導者）が決めた」場合の連絡・指示の手段（複数回答可）
3) 実施内容（複数回答可）
A- 3. チーム練習について
1) 実施の有無
2) 【A-3-1】で「実施した」場合の方法（複数回答可）
B. 部活動の再開に関する内容
B- 1. 部活動の再開時期について
B- 2. 再開時の不安と再開後の実感について
1) 体力面
2) 技術面（2・3年生のみ）
3) チームワーク（2・3年生のみ）
B- 3. 部活動での「感染する不安」について（4段階評価）
B- 4. 部活動での「感染させてしまう不安」について（4段階評価）
C. インターハイなど全国大会およびその予選等が中止になったことに関する内容
C- 1. インターハイなどが中止になった時の心境について（4段階評価）
C- 2. 【C-1】で「とても残念」「少し残念」と答えた理由について（複数回答可）
C- 3. 【C-1】で「少しうれしい」「とてもうれしい」と答えたその理由について（複数回答可）

表 2. 対象高校の内訳 (ただし ( ) 内はマネージャーの人数)

	高校 A	高校 B	高校 C	高校 D	高校 E	高校 F
都道府県	和歌山	滋賀	三重	愛知	愛知	愛知
人数 (人)	14	34	15	24	18	13
1年生 (人)	1	15	11	9(2)	7	2
2年生 (人)	7	10	4	6(1)	11	4(1)
3年生 (人)	6	9(1)	0	9(1)	0	7(2)

3. 結果

(1) 対象者について

アンケートは愛知県3校 (県立2校、私立1校)、滋賀県1校 (県立) と三重県1校 (県立) および和歌山県1校 (県立) の計6校118名 (うちマネージャー8人) に行った。性別は全員女性であった。1年生は45人 (うちマネージャー2人)、2年生は42人 (うちマネージャー2人)、3年生は31人 (うちマネージャー4人) であった。各校の人数の内訳は表 2 に示した。また、対象の高校にはインターハイ出場の強豪校も含まれる。

(2) 高校の全国一斉臨時休業中の練習について

休業期間における1日の時間の使い方について、図 1 に示した。ハンドボールに関する時間は2.9±2.7時間 (平均値±標準偏差)、勉強に関する時間は6.8±3.2時間、その他の時間は14.3±3.6時間であった。

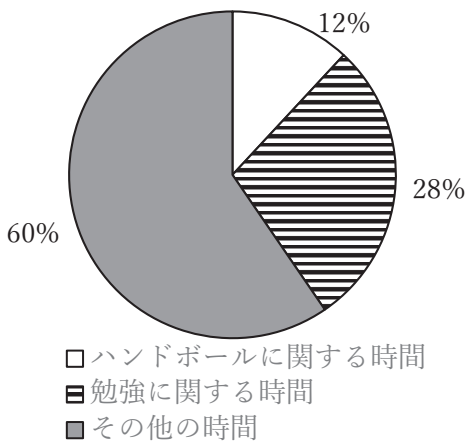


図 1. 全国一斉臨時休業中の活動内容ごとの時間

個人練習内容の決定者について図 2 に示した。「全部自分で決めた」が80人 (72.7%), 「先生 (指導者) が決めた」が9人 (8.2%), 「一部先生 (指導者) が決めた」が12人 (10.9%), 「保護者と決めた」が7人 (6.4%), 「その他」が2人 (1.8%) であった。その他は友達と決めたであった。また、「先生 (指導者) が決めた」場合の連絡方法は「文字によるやり取り」が10人であり、使用ツールは LINE<sup>注1)</sup> のみが7人、LINE と TimeTree<sup>注2)</sup> が3人で

あった。教諭との「音声によるやり取り」は6人であり、LINE による通話が1人、LINE と Zoom<sup>注3)</sup> による通話が2人、Zoom と Google Classroom<sup>注4)</sup> による通話が1人、休業前や登校時に直接が2人であった。教諭との「映像によるやり取り」は5人であり、Zoom のみが3人、Zoom と Google Classroom が2人であった。「その他」のやり取りは6人であり、分散登校時が4人、休校前の練習時が2人であった。

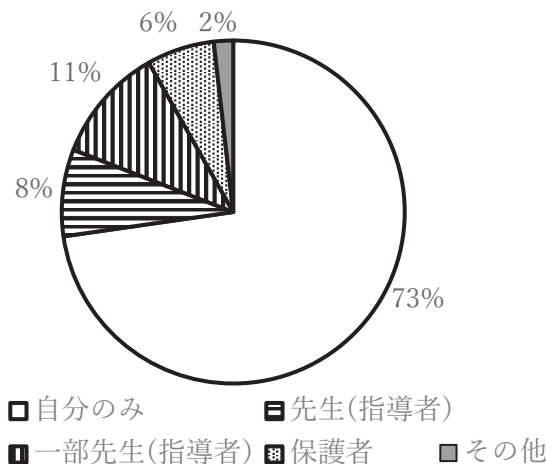


図 2. 全国一斉臨時休業中の個人練習内容の決定者

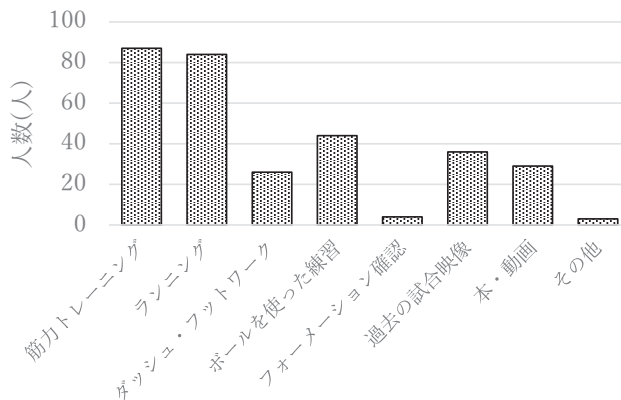


図 3. 全国一斉臨時休業中の個人練習内容

個人練習の内容について図 3 に示した。「筋力トレーニング」が87人、「ランニング」が84人、「ボールを使った練習」が44人、「自分たちの過去の試合ビデオを見る」

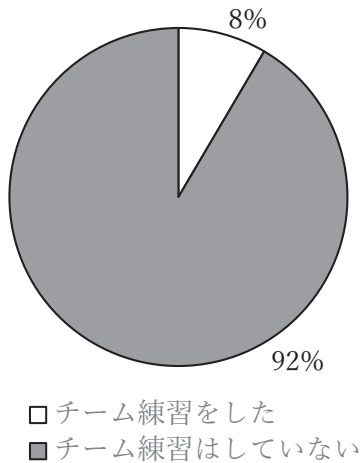


図4. 全国一斉臨時休業中のチーム練習実施の有無

が36人、「関連書籍や動画の閲覧」が29人、「ダッシュやフットワーク」が26人、「フォーメーションの確認」が4人であった。また、「その他」は3人で、登山、サイクリング、縄跳びとリズムトレーニングであった。

チーム練習（グループ練習を含む）の有無とその方法について図4に示した。「チーム練習をした」は10人（8.5%）、「チーム練習をしなかった」は108人（91.5%）であった。チーム練習の方法は「ビデオアプリを使用した」が5人、「その他」として分散登校時に実施が5人で

同じ高校であった。

### (3) 部活動再開について

2,3年生の部活動再開時期については、基本的に5/25(月)または6/1(月)の2パターンであった。また、1年生の入部時期について、1校の一部部員で4月中旬がみられ、その他の部員およびその他の高校は6月以降であった。

部活動再開にあたり体力面、技術面およびチームワークについての予想と部活動再開時の実感について図5に示した。1~3年生を対象に聞いた体力面について、「休業中に低下していると思っており、部活動をやってみてやはり低下を実感した」部員が88人（80%）、「休業中に低下していると思っていたが、部活動をやってみて低下を実感しなかった」部員が14人（12.7%）、「休業中に低下しないと思っていたが、部活動をやってみて低下を実感した」部員が7人（6.4%）、「休業中に低下しないと思っており、部活動をやってみてやはり低下を実感しなかった」部員が1人（0.9%）であった（図5-A）。

2,3年生を対象に聞いた技術面について、「休業中に低下していると思っており、部活動をやってみてやはり低下を実感した」部員が52人（78.8%）、「休業中に低下し

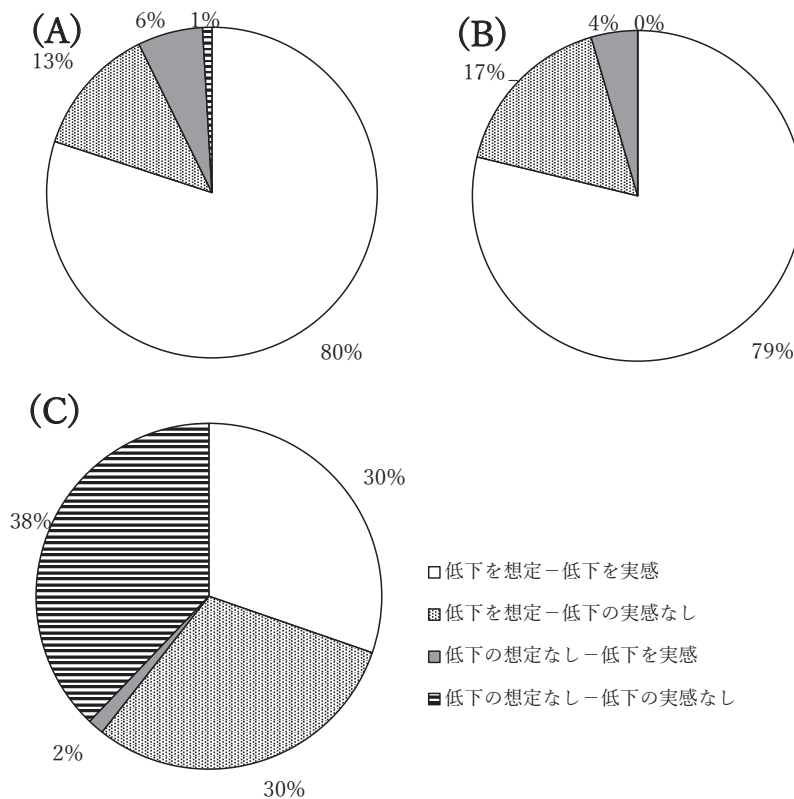


図5. 部活動再開時における能力低下の想定と実感  
(A) 体力面, (B) 技術面, (C) チームワーク

ていると思っていたが、部活動をやってみて低下を実感しなかった」部員が11人 (16.7%)、「休業中に低下しないと思っていたが、部活動をやってみて低下を実感した」部員が3人 (4.5%)、「休業中に低下しないと思っており、部活動をやってみてやはり低下を実感しなかった」部員が0人 (0%)であった (図5-B).

同様に2,3年生を対象に聞いたチームワークについて、「休業中に低下していると思っており、部活動をやってみてやはり低下を実感した」部員が20人 (30.3%)、「休業中に低下していると思っていたが、部活動をやってみて低下を実感しなかった」部員が20人 (30.3%)、「休業中に低下しないと思っていたが、部活動をやってみて低下を実感した」部員が1人 (1.5%)、「休業中に低下しないと思っており、部活動をやってみてやはり低下を実感しなかった」部員が25人 (37.9%)であった (図5-C).

部活動において COVID-19に感染する不安および感染

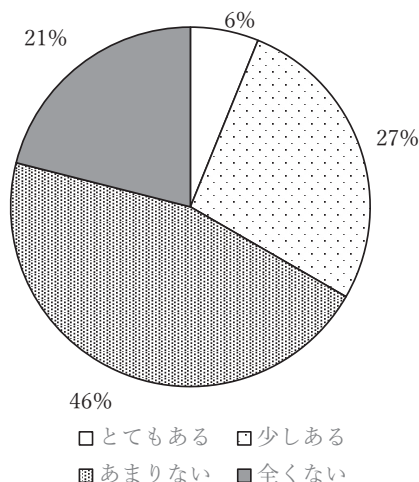


図6. 部活動時に新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に「感染する」不安の割合

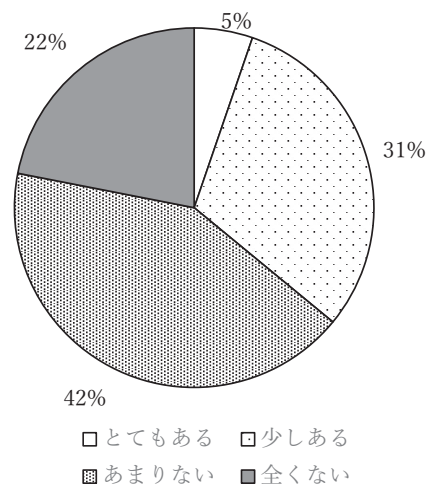


図7. 部活動時に新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に「感染させてしまう」不安の割合

させてしまう不安について図6および図7に示した. 感染する不安について「とてもある」が7人 (6.1%),「少しある」が31人 (27.2%),「あまりない」が52人 (45.6%),「全くない」が24人 (21.1%)であった. 感染させてしまう不安については「とてもある」が6人 (5.3%),「少しある」が35人 (30.7%),「あまりない」が48人 (42.1%),「全くない」が25人 (21.9%)であった. また, 感染する不安と感染させてしまう不安の回答が一致した部員は75.4%, 一致していない部員は24.6%であった.

#### (4) インターハイ中止について

インターハイの中止に関して、「とても残念」が109人 (92.4%),「少し残念」が9人 (7.6%)であった. 「少しうれしい」および「とてもうれしい」は共に0人であった. 残念であった理由として、「練習成果を発揮できないから」が62人 (52.5%),「チームで掲げた目標を達成できないから」が72人 (61.0%),「仲間との絆を育めないから」が33人 (28.0%),「思い出の1つが作れないから」が61人 (51.7%),「その他」が10人 (8%)であった. その他の内容は、「先輩が試合に出られないから」,「先輩と試合に出られないから」,そして「先輩の活躍が見られないから」の3種類であった.

### 4. 考察

#### (1) 対象者について

本年度 COVID-19による高校の全国一斉臨時休業や全国大会の中止がなされた. 実際に部活動を行っている高校生達は, 学校や大会組織の決定に従うしかない. そこで本研究は, 当の高校生達は学校の休業期間中にどのような練習を行っていたのか, 学校再開後の部活動についてどのように感じているのか, 状況を把握するためにアンケート調査を行った.

対象校および対象については, 本学のハンドボール部と交流のある高校に実施したため, 複数の県にまたがっているが愛知県の高校数が多くなった. また, 対象校にはインターハイ出場校も含まれるため, いわゆる強豪校の練習状況が把握できていると考える. しかし, 今回は実態の把握を目的としているため, 練習状況等の学校間比較は行わなかった. 今後, 学校間の比較を行い強豪校の特徴を明らかにしていきたい.

#### (2) 高校の全国一斉休業中の練習について

一斉休業中の時間の使い方, 個人練習の決定方法および内容, チーム練習についてアンケートを行った.



1日の時間の使い方について、ハンドボール関連が平均2.9時間、勉強が平均6.8時間、その他が平均14.3時間であった。スポーツ庁が策定・公表した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」<sup>8)</sup>では平日の活動は2時間程度であるが、ハンドボールの強豪校も対象になっていることから練習量が多くなっていると考えられる。勉強については、通常50分授業の6~7時間分と考えると一斉休業ではないときと同等もしくは少し多いのかもしれない。

個人練習の内容を教諭(指導者)と決める手段として、SNS(Social Networking Service)アプリを使用した文字によるやり取りが最も多く、複数の高校で行われていた。これは日常的に使用している方法で抵抗感が少なく利用しやすいからと考える。また、ZoomやLINE、Google Classroomを使用して音声および映像で連絡を取っていた部員は全て同じ高校であり、その高校およびその教諭がZoomなどを取り入れていたからだと考える。しかし、その高校の部員全員と行っているわけではないので、各人の通信環境等の制約も受けると考えられる。

個人練習は筋力トレーニングやランニングのオーソドックスな内容を行う部員が多かった。ボールや過去の映像、書籍など自身の体以外の物が必要になる練習法は、割合として少し低くなっていた。これは、私物のボールを所有しているケースは少なく、また映像に関しても各個人で所有しているケースは少ないのではないかと考えられる。

グループ練習を含むチーム練習の実施については2校のみ行っていた。ビデオアプリによる方法と分散登校時に集まる方法であった。これも全員で行っているのではなく、数人の部員によるものであった。友人とSNSアプリなどを使用して通話することは珍しくなくても、先輩や後輩など部員全員で通話することには抵抗があるのかもしれない。

### (3) 部活動再開について

部活動の再開時期、再開にあたっての能力の想定と実感、練習に対するCOVID-19の不安についてアンケートを行った。

部活動の再開時期については、5月25日と翌週の6月1日に分かれていた。これは、地域ごとに異なる授業再開に合わせ、部活動も再開されたのではないかと考える。また、1年生の入学時期に関して一部の部員は4月であった。この中には、分散登校時にチーム練習を行っている部員もいるため、スポーツ推薦などで入学した部員であ

ると考えられる。

部活動の開始にあたって、能力低下の想定と実感について調べた(図5)。体力面および技術面に関しては多くの部員が能力の低下を想定しており、実感もしていた。しかし、チームワークについては回答にバラツキが生じた(図5-C)。想定と実感が一致している部員が68.2%に対して、想定と実感が一致しなかった部員が31.8%であった。しかし、一致していない内容をみると、「低下しないと想定して低下を実感した」のが1人に対して、「低下を想定して低下を実感しなかった」のが20人であった。また、想定に関わらず「低下を実感しなかった」部員が68.2%であり、体力面や技術面と逆の実感を持っていた。チームワークが低下しているかどうかは、チームとしてのパフォーマンスが下がっているかどうかで決定する。チームとしてのパフォーマンスは集団効力感が影響するとされている<sup>9)</sup>。集団効力感とは自己効力感を集団レベルに拡張した概念であり、集団として特定の課題を達成する行動が行えるとチームで共有された自信のことである。そして、バスケットボールよりチーム人数が多いハンドボールでは集団効力感がチームパフォーマンスにより強く影響するとされ、集団効力感の強さがチームパフォーマンスの低下を抑制することが明らかになっている<sup>10)</sup>。そのため、今回の休業によって自分自身の体力や技術の低下が実感されても、チーム全体としては今まで通りのパフォーマンスが行えるという信頼・自信が、実際のパフォーマンスの低下を抑制し、チームワークが低下していないと実感したのではないかと考える。

部活動を再開するにあたり、各行政の指導および各高校においてCOVID-19への対策は十分に行われているはずである。その中で部員の感染する不安と感染させる不安に対して意見が分かれた。感染する不安と感染させる不安、共に最も多かったのは不安が「あまりない」でそれぞれ45.6%と42.1%であり、「全くない」と合わせると66.7%と64.0%となった(図6、図7)。過半数は部活動において感染への不安は少ないが、3割強の部員は不安に感じている。中にはCOVID-19のリスクがあるため遠征が怖いと記述する部員もいた。部活動におけるこの不安や意識差の割合は本研究において最も重要な内容であると考えられる。不安感の差は行動にも表れ、不安感の強い部員は予防対策も念入りになり、不安感の弱い部員は行動が大胆になると考えられる。これは高校生や部活動に限ったことではないが、不安感の弱い人の行動は不安感の強い人にとってはかなりストレスになると考える。その中でチームとして行動することになるので、心理的

なケアも必要である。ただし過度に不安感を持っている可能性もあるため、COVID-19についての正しい知識と予防方法を学校や部活動を通じて学ぶことが必要である。感染に不安を持っている部員がいることを部内で共有し、正しい知識を得て、各人が行動する。これによって安全に部活動を行えるだけでなく、不安感を持っている部員の心理的なケアになると考える。

「新しい生活様式」としてコロナ以前以後のあり方が変わっている。そして今現在も COVID-19に対する感染予防対策は行われており、今後も継続されると考えられる。その中で、今回の高校ハンドボール部員の感染症に対する不安やハンドボールに関する能力の実感はとても貴重な資料になると考える。

#### (4) インターハイ中止について

インターハイ中止については、全員が残念に思っていた。今回、我々は少数ではあるがインターハイの中止が嬉しいと感じる生徒がいると考えていた。その理由として、「部活以外の時間が増える」、「主力選手ではない」、「練習がづらい」そして「コロナ感染が怖い」があるのではないかと考えていたが、無記名等でもあるにも関わらず1人もいなかった。残念である理由の内容から、高校生にとってインターハイ等の全国大会は一つの目標であり、そのために日々の練習に取り組んでいる。そして自分たちの力がどこまで通用するのか成果を発揮するための場所が全国大会およびその予選である。部活を通して、忍耐力や先輩後輩とのコミュニケーション能力が身についた<sup>7)</sup>と報告があるように、試合で勝っても負けてもそれまでの過程を含めて思い出にしているのだと考えられる。

#### 5. まとめ

本研究は愛知県内外の高校女子ハンドボール部の部員が COVID-19対策で行われた高校の全国一斉臨時休業時にどのような自主練習を行っていたのか、また、再開時の COVID-19に対する不安やインターハイ中止をどう思っているのかアンケートにて調査した。

①休業中のハンドボールに費やす時間は1日2.9±2.7時間であり、個人練習の内容は筋力トレーニングとランニングが多かった。練習内容はほとんどが個人で決めていたが、一部の高校では SNS アプリや通話アプリを利用して教諭（指導者）と相談していた。グループ練習を含むチーム練習はほとんど行われておらず、一部の部員間で分散登校時や通話アプリを利用して行われていた。

②部活動再開によって多くの部員が体力面や技術面の低下を実感していたが、チームワークについては70%の部員が低下を実感していなかった。部活動の再開にあたって、COVID-19に感染する不安と感染させる不安を持っている部員は共に35%程度であり、65%は不安を持っていなかった。

③インターハイについては全員が中止を残念に感じていた。

これらの結果は、限られた対象ではあるが COVID-19に対する全国一斉臨時休業での高校生の状況や意識についてまとめたものである。「新しい生活様式」としてコロナ以前と部活動の在り方も変えていかなければならない中で、指導者側の参考資料になるものと考えられる。

注1)NHN Japan 株式会社（現 LINE 株式会社）が2011年に発表した、テキストチャットやインターネット音声通話およびビデオ通話などの機能を有するアプリケーションソフトウェア

注2) 株式会社 TimeTree が2015年に発表したスケジュール共有アプリケーションソフトウェア

注3) Zoom ビデオコミュニケーションズ株式会社が2012年に発表した Web 会議サービス

注4)Google LLC が学校向けに開発した Web サービスであり、オンライン通話機能 (Google Meet) も有する

#### 参考文献

- 1) 文部科学省, 高等学校学習指導要領 (平成30年告示), (2018).
- 2) 文部科学省, 高等学校学習指導要領の全部を改正する告示等の公示について (通知), (2018).
- 3) 小野雄大, 庄司一子, 部活動における先輩後輩関係の研究—構造, 実態に着目して—, 教育心理研究, **63**, 438-452 (2015).
- 4) 岡田有司, 部活動への参加が中学生の学校への心理社会的適応に与える影響—部活動のタイプ・積極性に注目して—, 教育心理学研究, **57**, 419-431 (2009).
- 5) 角谷詩織, 無藤隆, 部活動継続者にとっての中学後部活動の意義—充実感・学校生活への満足感とのかかわりにおいて—, 心理学研究, **72-2**, 79-86 (2001).
- 6) 青木邦男, 高校運動部員のスポーツ観とそれに関連する要因, 体育学研究, **48**, 207-223 (2003).
- 7) 金森史枝, 蛭田秀一, 大学における正課外活動としての体育会運動部活動の意義—体育会運動部活動を通して何を修得しているのか—, 総合保健体育科学,

41-1, 45-54 (2018)

- 8) スポーツ庁, 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン, (2018.)
- 9) Gully SM, Incalcaterra KA, Joshi A, Beaubien JM, A meta-analysis of team-efficacy, potency, and performance: interdependence and level of analysis as moderators of observed relationships. *J. Appl. Psychol.*, **87**, 819-832 (2002)
- 10) 河津慶太, 杉山佳生, 中須賀巧, スポーツチームにおける集団効力感とチームパフォーマンスの関係の種目間検討, *スポーツ心理学研究*, **39-2**, 153-167 (2012)