

## 陸上競技選手におけるスポーツ歴の特徴—学生選手に対する U19 までの軌跡調査—

三上なつき<sup>1)</sup> 繁田進<sup>2)</sup> 横山巧機<sup>2)</sup>

1) 東京学芸大学大学院 2) 東京学芸大学教育学部

The characteristics of the sports experience -The career survey of collegiate athlete-

Natsuki Mikami<sup>1)</sup> Susumu Shigeta<sup>2)</sup> Kohki Yokoyama<sup>2)</sup>

1) Faculty of Education, Tokyo Gakugei University

2) Graduate School of Education, Tokyo Gakugei University

### Abstract

The purpose of this study is to clarify the characteristics of the changes in performance and athletic event “transfer” of the collegiate Track and Field athletes for each performance level and event. We administered questionnaire survey to 833 collegiate athletes who belong to the inter-university athletic union of Kanto. There were 545 valid respondents and we divide them into two groups based on their record. The upper group consist of the athletes who meet the qualifying standards for the competition of Kanto inter-college, and other in lower group. In terms of the competition experience, there wasn't a relationship between the time when started Track and Field competition and the athletic performance at the university. However, significantly more subjects who started competition earlier (by the U-13 or U-16) has a experience participating in the national competition by the U-19 than others who don't. Moreover, similar results were obtained from one's beginning of Peak Height Velocity and menarche. Thus, we have concluded that the difference of competition experience and degree of growth only effect the performance until U-19. In terms of the athletic event “transfer”, many subjects transfer their athletic event by U-13 or U-16, and decided their athletic event between U-16 to U-19. However, “Hurdler”, “Jumper” and “Thrower” were different from other athletic event, 90% of them decided their athletic event by U-16. In terms of changes of the performance, upper group of “Hurdler” and “Jumper” maintained high performance from U-13 in the same athletic event. From the above, it is clarify that the characteristic of the change in performance and athletic event “transfer” were difference for athletic event. Moreover, it is different in time when should be specialized an athletic event.

### I. はじめに

2020 東京オリンピック開催に向け、競技施設や交通機関等のハード面の設備や計画が進んでいる<sup>1) 2)</sup>。同時に、各競技団体でも強化システムの構築などのソフト面からもレガシーを残そうと奮闘している。日本陸上競技連盟(2016)では、競技者育成に関する方針についてのリーフレットとして、日本代表選手のスポーツ歴や軌跡の調査<sup>3) 4) 5)</sup>をもとに、『トップアスリートへの道～タレントトランスファーガイド』を作成している<sup>8)</sup>。

本研究では、先行研究よりも多く幅広いデータを

得るため、学生選手を対象にアンケート調査を行った。得られたデータから、学生選手の種目転向や発育、トレーニング量の変移、競技成績の変移などの軌跡が競技レベルにどのような影響を及ぼしているか明らかにすることを目的とした。

### II. 方法

関東学生陸上競技連盟加盟校、陸上競技部所属の大学生・大学院生を対象に質問紙調査を行った。回収率は、67.1%(559部)であり、有効回答率は65.4%(545部)であった。「現在の競技レベル」と

表1 専門種目分布ごとの人数

専門種目 分布	女子				男子				合計	
	上位群		下位群		上位群		下位群		人数	%
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
短距離	21	30.0%	49	70.0%	26	38.8%	41	61.2%	137	25.2%
中距離	8	57.1%	6	42.9%	5	20.8%	19	79.2%	38	7.0%
長距離	10	33.3%	20	66.7%	3	12.0%	22	88.0%	55	10.1%
競歩	2	100.0%	0	0.0%	3	100.0%	0	0.0%	5	0.9%
ハードル	16	50.0%	16	50.0%	19	61.3%	12	38.7%	63	11.6%
跳躍	21	50.0%	21	50.0%	44	66.7%	22	33.3%	108	19.9%
投擲	42	68.9%	19	31.1%	20	64.5%	11	35.5%	92	16.9%
混成	9	47.4%	10	52.6%	18	66.7%	9	33.3%	46	8.5%
合計	129	47.8%	141	52.2%	138	50.4%	136	49.6%	544	100.0%

して、関東学生陸上競技対校選手権大会の参加標準記録突破している者を「上位群」、突破していない者を「下位群」とした。表1に、専門種目分布ごとの人数を、男女別、及び、現在の競技レベル別を示した。質問項目は、フェイスシート、現在の競技レベル、全国大会出場経験、スポーツ歴、軌跡、初潮、PHVであった。質問用紙については巻末に原本を添付した。

分析には統計処理ソフト IBM SPSS Statistics を使用し、クロス集計表を作成した後、カイ2乗検定、対応のあるt検定、一元配置分散分析を行った。また、カイ2乗検定の下位検定として残差分析の多重比較を行い、分散分析の下位検定としてTurkeyの方法で多重比較を行った。有意水準は5%とし、1%未満、0.1%未満の水準を示したものはそれぞれ図表に示した。

### Ⅲ. 結果と考察

#### 1. スポーツ歴

##### (1) 陸上競技を始めた時期

陸上競技を始めた時期について、「現在の競技レベル別」及び「U19までの全国大会出場経験別」に

分けて図1に示した。U13及びU16で陸上競技を始めた選手は、U19までの全国大会出場経験人数が有意に多かった ( $p < 0.001$ ) が、現在の競技レベル別では、上位群と下位群の間に陸上競技を始め

た時期による人数の差は認められなかった。つまり、19歳以降の競技成績について、16歳以降に始めた選手であっても、それより前に始めた選手と同じレベルの競技成績を出していると考えられる。

図2には、専門種目分布別の陸上競技を始めた時期について、現在の競技レベル別で示した。「中距離」、「長距離」の上位群は、それぞれ下位群に比べてU13で陸上競技を始める者が有意に多かった(中距離上位群23%、中距離下位群4%、 $p < 0.05$ ) (長距離上位群33%、長距離下位群12%、 $p < 0.05$ )。「ハードル」、「跳躍」は、上位群、下位群ともに他の種目よりもU16までに多くの選手が陸上競技を始めていた(ハードル上位群91%、ハードル下位群93%、跳躍上位群93%、跳躍下位群91%。いずれも $p < 0.05$ )。「混成」の下位群においては、混成の上位群や他の種目と比べU13から陸上競技を行っていた者が多かった(混成下位群47%、 $p < 0.01$ )。中距離や長距離はU13に陸上競技を始めた者の方が大学で上位群に入っている割合が高いが、混成種目

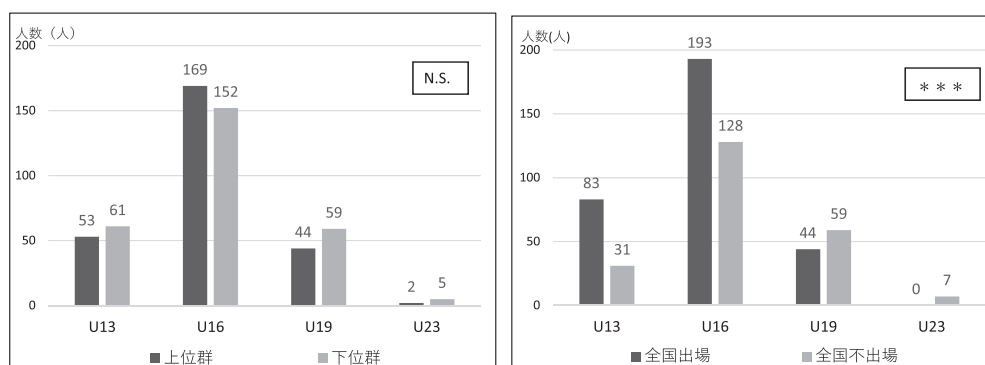


図1 現在の競技レベル別及び全国大会出場経験別陸上競技を始めた時期の人数 (N.S. : not significant, \*\*\* :  $p < 0.001$ )

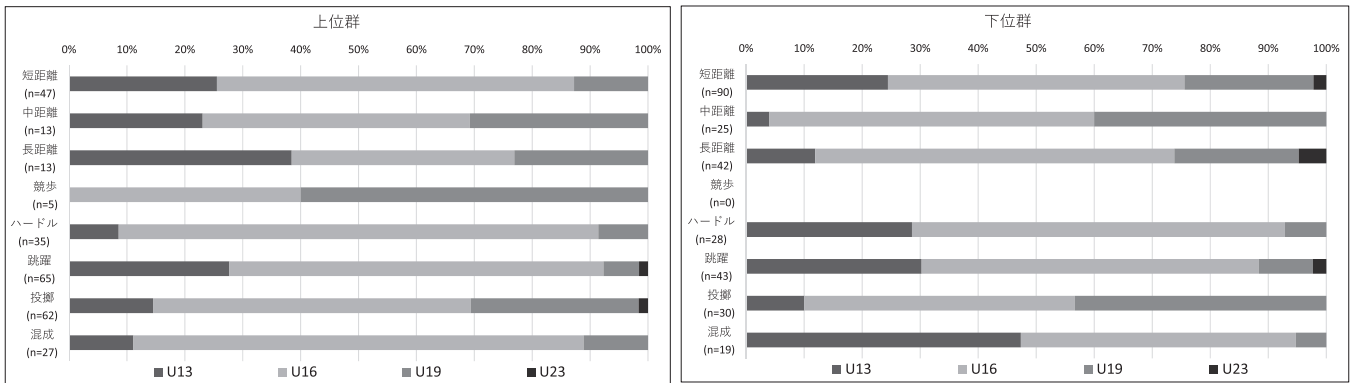


図2 専門種目分布別陸上競技を始めた時期の人数

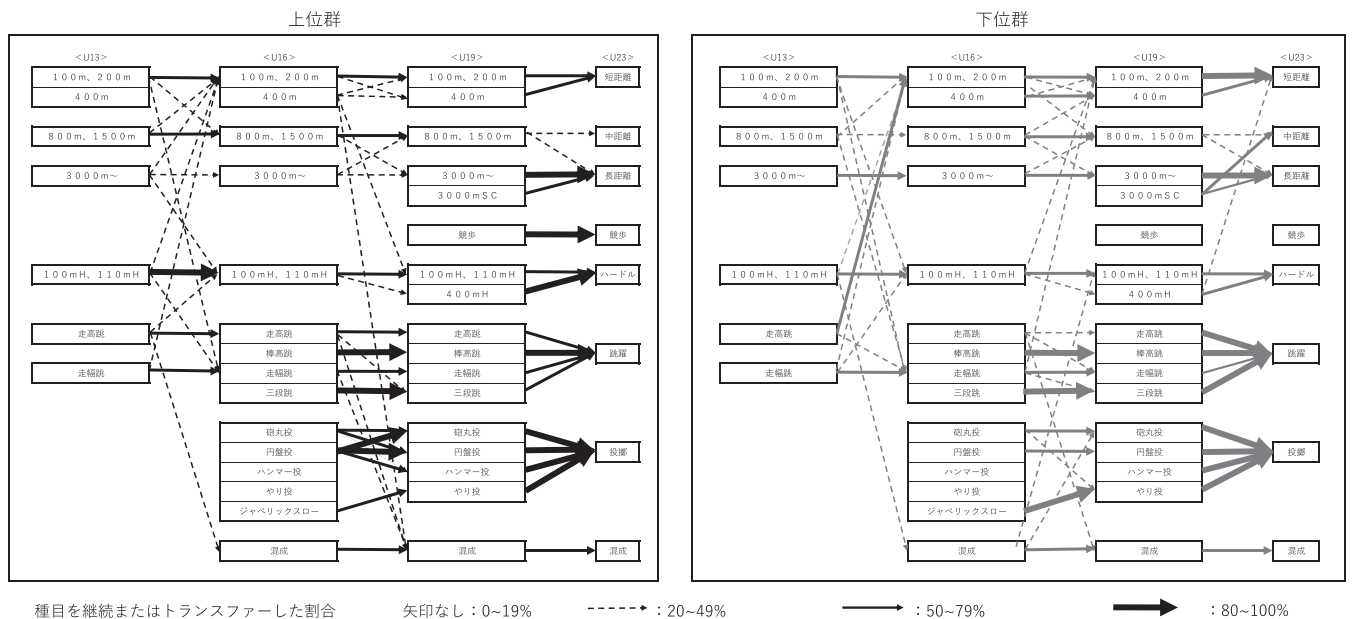


図3 現在の競技レベル別種目トランスファー

においては下位群の割合の方が高かった。

これらのことから、陸上競技を始めた時期が大学以降の競技成績に及ぼす影響は、陸上競技全体ではあまり見られなかったものの、種目毎に見ると、中距離や長距離のように早い時期に陸上競技を始めた方が高い競技成績を出している種目もあるということが示された。

## (2) (種目) トランスファー

図3に、現在の競技レベル別の種目トランスファーを示した。前の種目から同じ種目を「継続」、または、異なる種目に「トランスファー」した割合が、80%以上だった場合は太い矢印、50%~79%だった場合は矢印、20%~49%だった場合は点線の矢印、19%以下だった場合は矢印なしとなっている。なお、1名のみ該当する場合は、矢印から除外(矢印なし)とした。

上位群の特徴として、「競歩」はU19以降に開始し、

「ハードル」、「走高跳」はU13から継続していた。「投擲」は「砲丸投」、「円盤投」を継続、またはU19で「ハンマー投」へトランスファーしていた。「混成」はU19で他種目からトランスファーしていた。下位群の特徴として、「短距離」はU13に「走高跳」、U16に「ハードル」、「走幅跳」からトランスファーしており、「長距離」はU13から「3000m～」を継続していた。「投擲」は「砲丸投」、「円盤投」を継続、またはU19で「やり投」へトランスファーしていた。「混成」はU19で他種目へトランスファーしていた。

上位群、下位群ともに、U13からU16にかけて、複雑な種目トランスファーが行われていた。U16からU19にかけては、「混成」を除いて、継続、または、ほぼ同系統の種目でトランスファーが行われていた。U19からU23では同系統種目外でのトランスファーはほとんど見られなかった。

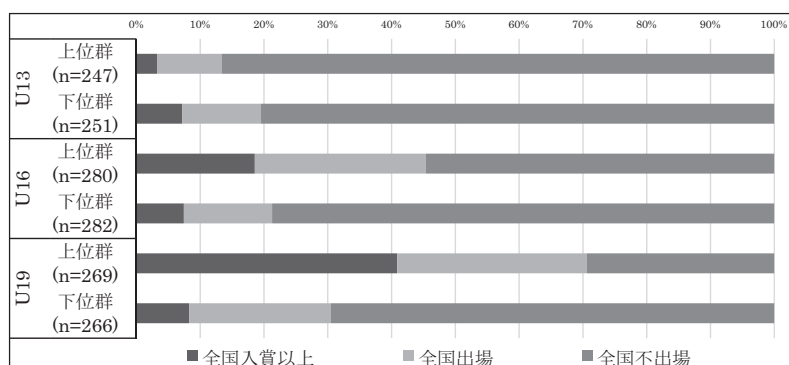


図4 現在の競技レベル別それぞれの時期の競技成績

表2 専門種目分布別それぞれの時期の競技成績

U13	短距離		中距離		長距離		ハードル		競歩		跳躍		投擲		混成	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全国入賞以上	5	3.8%	0	0.0%	5	10.2%	2	3.6%	0	0.0%	9	8.7%	3	3.6%	2	4.2%
全国出場	14	10.8%	0	0.0%	3	6.1%	13	23.6%	0	0.0%	20	19.2%	4	4.8%	2	4.2%
全国不出場	111	85.4%	24	100.0%	41	83.7%	40	72.7%	5	100.0%	75	72.1%	76	91.6%	44	91.7%
U16	短距離		中距離		長距離		ハードル		競歩		跳躍		投擲		混成	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全国入賞以上	13	9.6%	1	2.9%	4	6.7%	14	21.2%	0	0.0%	23	20.4%	11	11.2%	6	12.2%
全国出場	25	18.5%	3	8.6%	4	6.7%	24	36.4%	0	0.0%	35	31.0%	14	14.3%	9	18.4%
全国不出場	97	71.9%	31	88.6%	52	86.7%	28	42.4%	5	100.0%	55	48.7%	73	74.5%	34	69.4%
U19	短距離		中距離		長距離		ハードル		競歩		跳躍		投擲		混成	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全国入賞以上	25	18.5%	3	8.6%	4	7.8%	20	31.3%	2	40.0%	32	30.8%	29	31.2%	16	34.0%
全国出場	38	28.1%	8	22.9%	9	17.6%	16	25.0%	0	0.0%	34	32.7%	25	26.9%	9	19.1%
全国不出場	72	53.3%	24	68.6%	38	74.5%	28	43.8%	3	60.0%	38	36.5%	39	41.9%	22	46.8%

## 2. 軌跡

### (1) 競技成績

図4に、現在の競技レベル別のそれぞれの時期の競技成績について示した。U13では、上位群よりも下位群の方が全国大会の入賞者や出場者の割合が多く、競技成績が良い傾向にあった。U16では、U13に比べて全体的に「全国入賞以上」、「全国出場」の割合が増加していたが、下位群では上位群ほどその割合が増加していなかった。U19では、上位群において「全国入賞以上」が110人(40.9%)、「全国出場」が80人(29.7%)、「全国不出場」が79人(29.3%)であり、7割以上が全国大会に出場し、そのうちの半数以上(57.9%)が入賞以上であった。一方、下位群では、「全国不出場」が185人(69.5%)であり、約7割は全国大会に出場していなかった。U19において全国大会への出場や入賞などの良い競技成績を出していることは、U23での高い競技レベルにつながると考えられる。

渡邊(2013)らによると、日本代表選手はU13で「全国大会入賞以上」が1.9%、「全国大会出場」が3.8%であり、本研究の対象である学生の方が高い

割合を示した。しかしながら、U16では日本代表選手は「全国大会入賞以上」が20.2%、「全国大会出場」が40.4%、U19では「全国大会入賞以上」では61.5%、「全国大会出場」では79.8%と、本研究の学生よりも高い割合を示した3)。このことから、U13の競技成績は、U23以降の成績には強く関係しないと考えられる。U13では、競技成績よりも、陸上競技の楽しさを味わったり、U16以降に競技を行うにあたり、基礎となるような動きを身につけたりすることを重要視した方が良いのではないかと考えられる。

表2には、専門種目分布別それぞれの時期の競技成績を示した。U13では、「ハードル」、「跳躍」に、全国大会出場・入賞している者の割合が多かった。

「長距離」は、全国大会で入賞以上の割合が多かった。一方で、「中距離」、「競歩」では、全国大会に出場している者はいなかった。なお、「競歩」は、U13で「陸上競技」を実施している者はいなかった。U16ではU13と同様に「ハードル」、「跳躍」では、他の種目に比べて、全国大会で入賞、全国大会に出場している者が多く、その割合は50%を超えてい

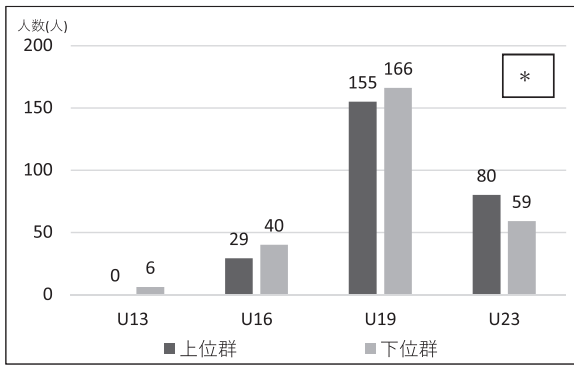


図5 現在の競技レベル別トレーニングの多かった時期 (\* :  $p < 0.05$ )

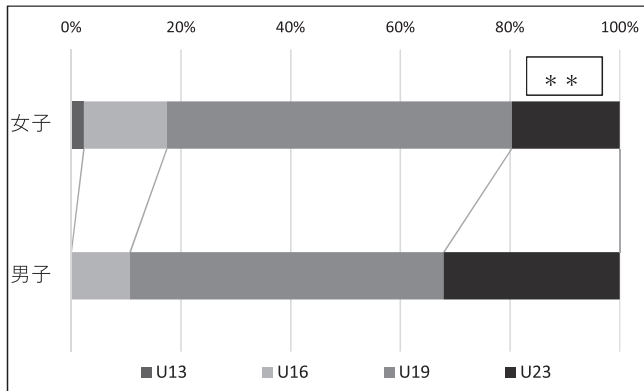


図6 男女別トレーニングの多かった時期 (\*\* :  $p < 0.01$ )

た(「ハードル」57.6%、「跳躍」51.3%)。一方で、「中距離」、「長距離」、「競歩」は、他の種目に比べて、全国大会に出場している者の割合が20%以下と少なく、「競歩」は、他種目を実施していたものの、全国大会に出場している者はいなかった。U19では、どの種目においても、U13とU16に比べて全国大会入賞、出場している人の割合が多くなっていった。「跳躍」、「ハードル」、「投擲」、「混成」は、全国大会に出場している者の割合が50%を超えていた。

「競歩」は、U16までに全国大会に出場している者はいなかったが、U19では全国大会に出場していた選手はすべて入賞していた。「競歩」では全員が競技トランスファーや種目トランスファーを経てU19で「競歩」を始めてからであると考えられるが、本研究では競歩選手の回答を5人分しか得ることが出来なかったため、十分な検討には至らないと考えられる。

以上のことから、「ハードル」、「跳躍」はU13から全国大会に出場するような高い競技レベルをU23まで維持しているといえる。ハードルと跳躍は、「陸上競技を始めた時期」の項で述べた通り、90%以上の者がU13やU16で陸上競技を始めており、その時

表3 現在の競技レベル別、全国大会出場経験別PHVと初潮の年齢

(N.S. : not significant, \* :  $p < 0.05$ )

	PHV (男)	有意差	PHV (女)	有意差	初潮	有意差
上位群	12.91歳	*	12.25歳	N.S.	12.93歳	N.S.
下位群	13.32歳		12.62歳		13.07歳	
全国大会出場	12.87歳	*	12.26歳	*	12.84歳	*
全国大会不出場	13.37歳		12.79歳		13.29歳	

表4 専門種目分布別PHVと初潮の年齢

(\* :  $p < 0.05$ , \*\* :  $p < 0.01$ )

	PHV (男)	PHV (女)	初潮
短距離(n=70)	13.24歳	12.84歳	13.29歳
中距離(n=14)	13.79歳	12.64歳	13.36歳
長距離(n=29)	13.46歳	13.21歳	13.62歳
ハードル(n=30)	12.17歳	12.53歳	13.00歳
跳躍(n=42)	13.13歳	12.21歳	12.93歳
投擲(n=60)	13.10歳	11.76歳	12.20歳
混成(n=19)	12.92歳	12.11歳	13.32歳
	**	*	**

期から全国大会に出場するような高い競技レベルをU23まで維持していると考えられる。一方、「長距離」は、U13では「全国大会入賞以上」の割合が全種目の中で一番高かったにも関わらず、U19では全種目の中で最も低い値を示した。「陸上競技を始めた時期」の項や「種目トランスファー」の項の結果から見ても、長距離選手は競技間トランスファーや種目間トランスファーが起こりやすい種目とは考えられない。したがって、長距離種目はU13で高いレベルの競技成績を出したとしても、U19やU23にかけて継続することが難しいのではないかと考えられる。

## (2) トレーニング量

図5に、現在の競技レベル別に最もトレーニングを行っていた時期について示した。U13(上位群29名、下位群40名、 $p < 0.05$ )とU16(上位群155名、下位群166名、 $p < 0.05$ )では下位群の方がトレーニング量が多かったと回答していたが、U23(上位群80名、下位群59名、 $p < 0.05$ )では上位群の方がトレーニング量が多かったと回答していた。下位群はU13からU19までに最もトレーニングを行っていたと回答する者が多く、早い時期にトレーニング量を多くすることは、必ずしもU23での競技力を向上させるとは言えないのではないかと考えられる。

また、男女別でみるとトレーニング量が多かった時期が早いほど、女子の割合が多く、「U13」と回答した人は、全員が女子だった(図6)。図表は省いたがU19までに全国大会出場経験がある者の割合

も、男子に比べて女子の方が多かった。

陸上競技を実施（登録）している人数は、U16で、221、272人（女子95、062人<sup>9)</sup>、男子126、111人<sup>10)</sup>であり、U19では、109、635人（女子39、183人、男子70、452人<sup>11)</sup>である。U16からU19にかけて、陸上競技を継続している者は、半数以下になっている。特に女子では、U16からU19にかけて、陸上競技を継続する割合が約4割に減少している。このことから、特に女子において、早い時期に激しいトレーニングをすることが、高校から大学にかけて陸上競技を辞めてしまう要因の一つとなっている可能性が考えられる。

日本陸上競技連盟から出版された指導教本の中で、岡野（2010）は、小学生の練習頻度について週1～2日の軽度な練習を推奨しているほか、「わが国の子どものトレーニングは、欧米諸国に比べてオーバートレーニング状態にあることが指摘されています。」と述べている<sup>6)</sup>。また別の指導教本の中で尾縣（2013）は、特にU16の中学校期において、過度なトレーニングが障害やバーンアウト（燃え尽き）に繋がる危険性について述べており<sup>7)</sup>、特に小・中学生に対するトレーニング量についてはこれまで以上の配慮が必要なのではないかと考えられる。

### (3) PHV と初潮

表3に、現在の競技レベル別及び全国大会出場経験別のPHVと初潮の年齢を示した。女子では、PHV、初潮ともに、現在の競技レベル別では有意差が認められなかったが、U19までの全国大会出場経験別では有意差が認められ、全国大会出場経験者の方が早かった。男子では両方の競技レベルにおいて有意差が認められた。

表4には、専門種目分布別にPHVと初潮の年齢を示した。なお、競歩は人数が少なく、分析が行えなかったため除外してある。専門種目分布別では、女子のPHV及び初潮において「短距離」及び「長距離」と、「投擲」との間に有意差が認められ（ $p < 0.01$ ）、男子のPHVにおいては「ハードル」と他の種目との間に有意差が認められた（ $p < 0.05$ ）。

初潮の年齢では、最もその年齢が早かった「投擲」のみ、全国平均の12.30歳<sup>12)</sup>よりも早い12.20歳であり、「短距離」や「長距離」と比べ有意に早かった。米山（1988）は、初潮は、一定の体重の到達に関係することを支持しており<sup>13)</sup>、初潮がきた時にはある程度の体格になっているといえる。「種目トランスファー」の項で述べた通り、投擲種目は中学から高校、高校から大学にかけて種目間トランスファー

が少なかったことから、女子において投擲種目の種目決定は中学期の体格や発育によって決定されている可能性があると考えられる。

また男子においては、「ハードル」において他の種目よりも有意に早かった。女子の投擲種目と同様に、ハードル種目も種目トランスファーの少ない種目であることや、「競技成績」の項で述べた通り、「ハードル」はU13やU16から全国大会に出場、入賞している選手の割合が高いということから、中学期での身長が種目決定の要因の一つとなっているのではないかと考えられる。

## IV. まとめ

本研究は、学生陸上競技選手の種目転向や発育、トレーニング量の変移、競技成績の変移などの軌跡が競技レベルにどのような影響を及ぼしているか明らかにすることを目的として、関東学生陸上競技連盟加盟校の陸上競技部所属の大学生・大学院生選手に質問紙調査を行った。その結果、以下のような見解を得ることができた。

1. 陸上競技全体では、競技を始めた時期がU23の競技成績へ与える影響は少ないと考えられる。このことは、女子選手におけるPHVや初潮時期の比較においても同様の結果が認められた。
2. 種目トランスファーについては、U13からU16にかけて多く変更が見られたが、U16で専門種目を決定する者が多く、U19からU23にかけて同系統の種目以外の種目トランスファーはあまり見られなかった。
3. U23で「ハードル」や「跳躍」を専門に行っている選手は、U16までに陸上競技を始めた者が90%以上であり、また競技成績もU13から全国大会レベルを維持しているという可能性が示唆された。また男子の「ハードル」では他の種目よりPHVが早く、身長の伸びが種目決定に影響を及ぼしている可能性が示唆された。
4. トレーニング量について、下位群の方がU13からU19までに最もトレーニングを行ったと上位群より多く回答していた。早い時期にトレーニング量を多くすることは、必ずしもU23での競技力を向上させるとは言えないのではないかと考えられる。

以上のことから、小・中学生期での競技成績や発育は、U23での競技成績に必ずしも強い影響を及ぼ

しているわけではないと考えられる。しかし種目によっては、種目トランスファーと競技成績に関係があるのではないかと考えられ、種目の決定について更なる研究を進める必要があるのではないかと考えられる。小・中・高校生に対する指導について、発育や種目決定、トレーニング方法を追及することが今後の課題である。

## V. 引用文献

- 1) 国土交通省 (2016) 2020 年東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた国土交通省の取組. <http://www.mlit.go.jp/common/001113047.pdf> (2016/11/5 アクセス).
- 2) 東京都オリンピック・パラリンピック準備局 東京都が整備する競技会場等. (2016)[https://www.2020games.metro.tokyo.jp/taikaijyunbi/torikumi/facility/kyogi/pdf/kyogi\\_kaijo.pdf](https://www.2020games.metro.tokyo.jp/taikaijyunbi/torikumi/facility/kyogi/pdf/kyogi_kaijo.pdf) (2016/11/5 アクセス).
- 3) 渡邊将司, 森丘保典, 伊藤静夫, 三宅聡, 森泰夫, 繁田進, 尾縣貢 (2013) オリンピック・世界選手権代表選手における青少年期の競技レベルー日本代表選手に対する軌跡調査ー. 陸上競技研究紀要 9 : 1-6.
- 4) 渡邊将司, 森丘保典, 伊藤静夫, 三宅聡, 森泰夫, 山崎一彦, 榎本靖士, 遠藤俊典, 繁田進, 尾縣貢 (2014a) 日本代表選手におけるスポーツ・種目転向 (トランスファー) の特徴ー日本代表選手に対する軌跡調査ー. 陸上競技研究紀要, 10 : 13-21.
- 5) 渡邊将司, 森丘保典, 伊藤静夫, 三宅聡, 繁田進, 尾縣貢 (2015) 日本代表選手の青少年期における運動遊び経験及びトレーニング環境ー日本代表選手に対する軌跡調査ー. 陸上競技研究紀要, 11 : 4-15.
- 6) 公益財団法人日本陸上競技連盟 (2010) 陸上競技指導教本アンダー 12 楽しいキッズの陸上競技
- 7) 公益財団法人日本陸上競技連盟 (2013) 陸上競技指導教本アンダー 16・19 基礎から身につく陸上競技
- 8) 公益財団法人日本陸上競技連盟 (2016b) トップアスリートへの道～タレントトランスファーガイド～.
- 9) 公益財団法人日本中学校体育連盟 (2016b) 加盟校生徒数 (女子). [http://www.njpa.sakura.ne.jp/pdf/kamei/h28kameiseito\\_f.pdf](http://www.njpa.sakura.ne.jp/pdf/kamei/h28kameiseito_f.pdf) (2016/11/15 アクセス).
- 10) 公益財団法人日本中学校体育連盟 (2016a) 加盟校生徒数 (男子). [http://www.njpa.sakura.ne.jp/pdf/kamei/h28kameiseito\\_m.pdf](http://www.njpa.sakura.ne.jp/pdf/kamei/h28kameiseito_m.pdf) (2016/11/15 アクセス).
- 11) 公益財団法人全国高等学校体育連盟 (2016a) 平成 28 年度公益財団法人全国高等学校体育連盟加盟・登録状況. <http://www.zen-koutairen.com/pdf/reg-28nen.pdf> (2016/11/15 アクセス).
- 12) 広井正彦 (1997) 生殖・内分泌委員報告 思春期少女の肥満と性機能に関する小委員会 (平成 7 年度～平成 8 年度) 検討結果報告 我が国思春期少女の体格, 月経周期, 体重変動, 希望体重との相互関連についてーアンケートによるー. 日本産科婦人科学会雑誌 46(6) : 369.
- 13) 米山京子, 永田久紀, 宮田英子, 坂本洋子 (1988) 思春期の身体発育パターンによる初潮年齢の予測. 日衛誌, 43(4) : 892.





Q3. あなたが、専門的に陸上競技活動を始めたのは、いつ頃ですか？

\_\_\_\_\_ 校 \_\_\_\_\_ 年生

記入例： 中学校 \_\_\_\_\_ 年生

Q4. あなたの身長が最も伸びた時期は、何歳のときですか？ ( ) 歳ごろ

Q5. (女性のみ)あなたが、初潮を迎えたのは何歳のときですか？ ( ) 歳ごろ

Q6. あなたの競技活動の中で、最もトレーニング量の多かった時期は何歳くらいの時ですか？

1. 幼児期 (～6歳頃)                      2. 小学生期 (6～12歳頃)                      3. 中学生期 (12～15歳頃)                      4. 高校生期 (15～18歳頃)                      5. 青年期 (18歳頃～)

Q7. あなたのスポーツ(競技)活動歴についてお聞きします。  
各年齢期で中心的(熱心)に行った競技及び種目について【記入例】にそってお書きください  
(いくつでも回答可。スポーツ活動を行っていない時期には×印を記入)。  
また、各年齢期も最高の競技成績及び所属について【語群】の中から適切なものを1つ選んで数字をご記入ください。

年齢	幼児期 (～6歳頃)	小学生期 (6～12歳頃)	中学生期 (12～15歳頃)	高校生期 (15～18歳頃)	青年期 (18歳頃～)	【記入例】
競技名						陸上競技、 柔道、 サッカー、 軟式野球 など
種目・ポジション等						100m走、 ○キロ級、 ゴールキーパー、 ピッチャー など
競技成績						【語群】から選択
所属						【語群】から選択

※特に区別のない競技種目の場合は、空欄で結構です。

※わかる範囲で結構です。

【語群】

\*競技成績

1. 国際大会                      2. 全国大会優勝                      3. 全国大会入賞水準                      4. 全国大会出場  
5. 都道府県入賞水準                      6. 都道府県大会出場水準                      7. その他( )

\*所属

1. 学校運動部                      2. 地域のクラブ                      3. 民間のクラブ  
4. プロチーム(ジュニア・ユース含む)                      5. その他( )

Q8.あなたが、陸上競技を始めたきっかけ(理由)は何ですか？あてはまる番号に○印をつけてください(複数回答可)。

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 1. 仲間に誘われた           | 10. それまでの指導者とうまういかなかった  |
| 2. 陸上競技の指導者に勧められた    | 11. それまでの競技では上達が望めなくなった |
| 3. それまでの競技の指導者に勧められた | 12. 駅伝大会で良い成績を出した       |
| 4. 親に勧められた           | 13. 学校のマラソン大会で良い成績を出した  |
| 5. 教師に勧められた          | 14. 運動会や体育祭で良い成績を出した    |
| 6. オリンピックや世界選手権をみて   | 15. 陸上競技の大会で良い成績を出した    |
| 7. 箱根駅伝をみて           | 16. 陸上競技に魅力を感じた         |
| 8. 転校、移住など家庭の事情で     | 17. その他の理由              |
| 9. それまでの仲間とうまういかなかった | ( )                     |

Q9. 陸上競技に取り組む以前に、他の競技をやっていた方におききます。  
あなたが、陸上競技に取り組む以前の競技をやめた理由はなんですか？  
あてはまる番号に○印をつけてください(複数回答可)。

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| 1. お金がかかる             | 5. 指導者(監督)と合わない  |
| 2. 陸上競技に可能性を感じた       | 6. 移住等で続けられなくなった |
| 3. 向いていない、上達が望めないと思った | 7. その他           |
| 4. 集団競技が向いていない        | ( )              |

Q10.陸上競技の数ある種目の中で、途中で種目を変えた方へおききます。  
あなたが、種目を変えたきっかけ(理由)はなんですか？  
あてはまる番号に○印をつけてください(複数回答可)。

- |                               |                    |
|-------------------------------|--------------------|
| 1. それまでの種目がうまういかなかった(伸びなくなった) | 6. 他に出場する人がいなかった   |
| 2. 新しい種目に挑戦した                 | 7. 競技人口が少ない        |
| 3. 仲間に誘われた                    | 8. オリンピックや世界選手権をみて |
| 4. 指導者に勧められた                  | 9. 故障をした           |
| 5. 親に勧められた                    | 10. その他( )         |

Q11.あなたは、各年齢期にどのようなレベルの選手になりたいという目標を持っていましたか？  
 それぞれの時期について、【語群】よりあてはまる数字を1つ記入してください。  
 競技を行っていない時期には、×印をつけてください。

幼児期 (～6歳頃)	小学生期 (6～12歳頃)	中学生期 (12～15歳頃)	高校生期 (15～18歳頃)	青年期 (18歳頃～)

【語群】

1. 世界で活躍できる選手                      2. 日本を代表する選手                      3. 全国大会で活躍できる選手  
 4. 全国大会に出られる選手                      5. 県レベルで活躍できる選手                      6. 所属の学校やチームを代表する選手                      7. 特になかった

Q12.あなたの各年齢期における「スポーツが原因の2週間以上の治療を要した傷害(怪我・障害や病気)」の経験について、  
 あてはまる【回答】の数字を1つ記入してください。競技を行っていない時期には、×印をつけてください。

幼児期 (～6歳頃)	小学生期 (6～12歳頃)	中学生期 (12～15歳頃)	高校生期 (15～18歳頃)	青年期 (18歳頃～)

【回答】

1. 経験した    2. 経験しない

Q13.あなたは、ジュニア(中学校・高校)期の競技活動を振り返った時、以下の観点では、どちらのタイプに属するとお考えですか？  
 あてはまる数字1つずつに、印をつけてください。(中学時代:○印、高校時代:△印)

(記入例)	1	←	2	→	3	←	4	←	5	
			2							
				どちらともいえない						
(1) 素質・才能型	1	←	2	→	3	←	4	←	5	努力型
(2) 早熟型	1	←	2	→	3	←	4	←	5	晩成型
(3) 故障に悩んだ型	1	←	2	→	3	←	4	←	5	身体は丈夫だった型
(4) 競技に進路を託した型	1	←	2	→	3	←	4	←	5	競技と進路は別型
(5) 運に恵まれた型	1	←	2	→	3	←	4	←	5	運がなかった型
(6) 指導者に恵まれた型	1	←	2	→	3	←	4	←	5	指導者に恵まれなかった型
(7) 練習環境に恵まれた型	1	←	2	→	3	←	4	←	5	練習環境に恵まれなかった型
(8) 所属クラブ等に恵まれた型	1	←	2	→	3	←	4	←	5	所属クラブ等に恵まれなかった型

Q14.あなたの各年齢期のスポーツ(競技)活動を精神的に最もサポートしてくれたのは誰ですか？  
 あてはまる【項目】の数字を1つ記入してください。競技活動を行ってなかった時期には×印をつけてください。

幼児期 (～6歳頃)	小学生期 (6～12歳頃)	中学生期 (12～15歳頃)	高校生期 (15～18歳頃)	青年期 (18歳頃～)

【項目】

1. 父親                      2. 母親                      3. 兄姉(弟妹)                      4. 親戚                      5. 友人                      6. 地域の人                      7. 先輩・後輩  
 9. 彼氏彼女                      10. 競技の指導者                      11. 指導者以外の学校の先生                      12. 自分自身                      13. 特になし  
 14. その他(                      )

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。