

# みてみて ほっと越谷



特集

## あなたと部活

中学・高校での経験から考える



登録団体活動紹介 NPO法人 Fine 越谷支部 / 1つぶの種まき



編集・発行 越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」

「ほっと越谷」は、越谷市の指定管理者制度導入により、2022年度から街活性室株式会社が管理・運営しています。  
※この情報誌はホームページ (<https://hot.koshigaya-center.jp>) でもご覧になれます。



# あなたと部活 ～中学・高校での経験から考える～

部活動は中学生の約8割、高校生の約7割が入っており、中高生ともに理由は「自分がやりたかったから」が7割以上\*と多くの生徒にとって部活動は「やりたいことの第一歩」になっています。一方で、思い描いた部活とのギャップに悩み、続けるかどうか迷うこともあるでしょう。今号では、成長期の生徒たちに部活が与える影響を通して、じぶんのカラダとの向き合い方を考えていきます。

\*NHK 放送文化研究所「中学生・高校生の生活と意識調査 2022」



## 座談会：わたしの部活経験 ～中学・高校での思い出と選択

メンバーは10～15年前の自分の体験を語ってくれました。共通すること、共感することもあるかもしれません。ただ、練習時間の大幅な減少など、数年で様変わりしたこともあります。現在とは状況が違うことも踏まえてお読みください。



### 座談会メンバー

全員 20 代後半の会社員



**pさん**

女性／中部出身／野球部  
中高時代は男性



**Rさん**

男性／関東出身  
バスケットボール部



**Tさん**

女性／関東出身  
和太鼓部など

### Q. 経験した部活と年数は？



**pさん** 野球を小3から高3まで10年間ほどやっていました。高校は強豪校で、卒業後に甲子園にも出場しています。中学で副キャプテン、外野手(センター)でピッチャーの経験もあります。



**Rさん** バスケットボールを小4から高3まで10年間近くやっていました。中学は強豪校で、ポジションはポイントガード(司令塔)、県内ベスト8出場に貢献しました。中高は最高学年の時にキャプテンも務めました。



**Tさん** 中学では日本伝統文化部で茶道・華道・そうきょく箏曲の練習や発表、高校では和太鼓部に1年間に籍して中太鼓や銅鑼どらを担当しました。

### Q. 楽しかった・嬉しかったことは？



**Tさん** 中学の日本伝統文化部がゆるゆるで、上下関係もなく先輩・後輩も仲良しで土日に遊び

に行って、練習も少なく大変だった記憶はありませんね。



**Rさん** しんどかったけど合宿はすごく楽しかった。チームメートと寝食を共にするから何かが生まれるというか。ただ、ピュアにバスケットが楽しかったのは1年ぐらいしかなかったですね。



**pさん** 中学の時はだいぶゆるくて、顧問が一応野球部経験者ってぐらいで、土日は午前練習だけ、地区大会の一回戦勝ったらすごいみたい。結構弱いところだったんですよ。高2の時は、あと一回勝てば甲子園だったというところまでいきました。県大会を優勝できたのが一番嬉しかったですね。でも、楽しかったのは1割ぐらいで、あと9割は全部苦しかったですかね。

### Q. 部活を選んだ理由は？

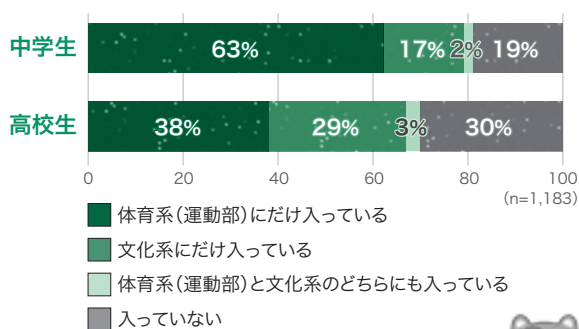


**pさん** 野球部に入った理由は、当時好きだった子が野球部に入ったからです。でも、高校は野球をやるつもりはなかったのに、半ば無理やり入れられて、やらざるを得ない状況になってしまっ。その部が高校の強化指定部活で全国大会を目指さないといけなかったんです。



**Tさん** 和太鼓部は高校の部活体験会を見て、太鼓を叩いている先輩たちがカッコよくて入りました。

## 部活動に入っているか



入ってない人も多いワン。



NHK 放送文化研究所「中学生・高校生の生活と意識調査 2022」

## Q. 練習できつかったことは？

**pさん** 他の部は平日だと夕方5～6時までみたいな制限があるんですけど、強化部活は平日夜9時まで平気で練習、その後2～3時間の自主練習なので、夜11時や12時に帰って、翌日は朝6時から練習。土日にも練習試合があるし、ずっと練習している感じ。もちろん勉強する時間は全然無し！

**Rさん** そこまでではないけれど、中学は毎日練習で土日は練習試合で埋まる。同じ感じですね。

**Tさん** 服や靴や太鼓のパチも全部自分で用意しなきゃいけないくて、遠くの大鼓専門店にわざわざ買いに行っていました。女の子は必ずポニーテールにしなきゃいけないという決まりもきつかった。入学当初は短かったから伸ばして伸ばして…。

## Q. 今だから言えるつらい思い出は？

**Rさん** 練習試合で負けたら帰りは車に乗せてもらえず、13kmの距離を走って帰宅。最長で15kmぐらい、よく負けた点数分だけ走らされました。もちろん次の日も朝練で走ります。3時間立ちっぱなしで怒られることもざらです。部活動の指導には愛情を感じながら、何か度が過ぎるんじゃないかって思うことはありました。

**Tさん** 文化部だけど、中はゴリゴリの体育会系で、マラソンみたいなものもあったし、筋トレも週3ぐらいあった。特に夏休みの合宿が地獄でした。夜中まで練習するし、マラソンの途中で吐いちゃう子とかもいて…。

**Rさん** まだ体罰とか結構グレーだったもんね。今はもう絶対アウトよ。

## Q. 先輩との関係は？

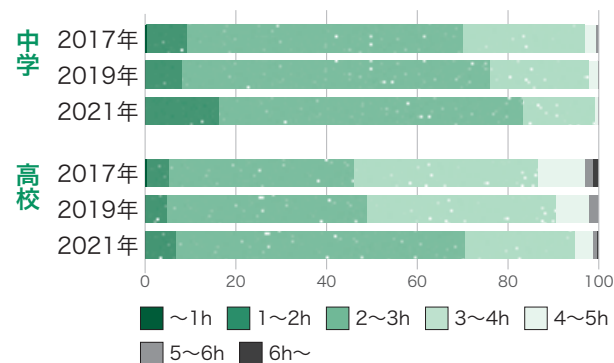
**pさん** ヒエラルキー\*がすごく強くて、部活の中での上手い・下手とかで意見を言えるか、言えないか決まっちゃうんですよ。

\*ヒエラルキー：ピラミッド型に上下関係がある集団で上に行くほど人が少ない。階層制ともいう。

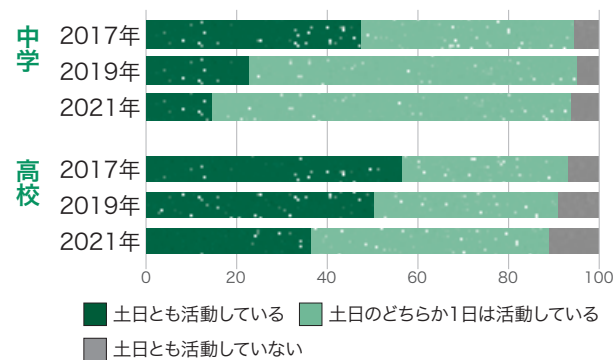
**Rさん** 年上が偉いんですよ、部活って上手下手の前に。当時は「そういうもの」と疑問に思わなかったけれど、悪しき伝統みたいなものが受け継がれてしまうのが体育会系の部活にはある感じがします。

**pさん** レギュラーメンバーが言ったことはその通りにしなきゃいけない、ベンチに入るか入らないか当落線上にいる人たちの発言は「なんでお前が言うんだ」と言われる。部活だけじゃなくて、学校生活でも上下関係があって、ご飯食べる人も、そのレベルの高い人たちだけで食べるみたいな。結構辛かった。

## 運動部の平日の活動時間(1日)



## 運動部の土日の活動状況



長時間の練習をする部活は少なくなっているワン。



笹川スポーツ財団「子ども・青少年のスポーツライフデータ 2021」



**Tさん** 入って1ヶ月ぐらい、先輩はみんな優しい。神に近い3年の先輩たちは後輩の面倒を見てくれて、優しくて教え方が上手い。でも3年が6月の公演で引退すると2年が豹変するんです。先輩の言うことは絶対みたいな運動部と同じ状況が結構ありました。公演で太鼓を叩いたり、MCしたりする限られた部員は上手い人から順に指名されていき、部内は常にギスギス。部活ラブな人が卒業して戻って来てやるコーチは、誰よりも熱が強く、練習がなかなか大変で私とは相性も悪くて。

## Q. 他の部員は？



**Rさん** 県内で一番強い高校に行った先輩もいて、成長できる環境を選択して、越境入学する人もいましたね。



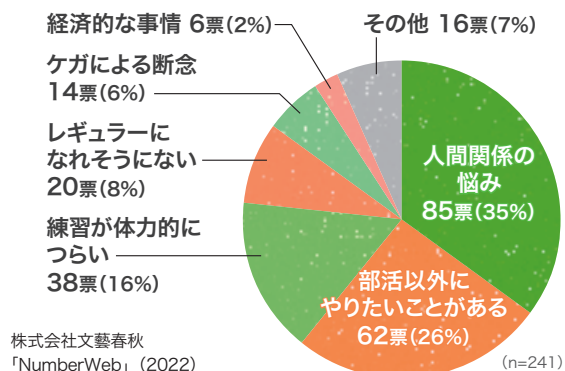
**pさん** 自分は甲子園なんて別に見に行ければいいかなってレベルだったけど、周りは「甲子園に行く」「自分は野球がうまい」っていうすごく高いモチベーションを持って入部した人が多かったんです。体育会系の野球部が好きじゃなかったから、テニス部や陸上部の友達とご飯食べてたかな？でも、それを良くないって思う人たちが結構いて「なんで部員なのに一緒に食べないんだ」って言われました。

## Q. 卒業まで続けた？



**Tさん** 2年生になってすぐに辞めました。1年生に先輩と同じ仕打ちをできるわけがなかった。同期にはそういう子がなくて良かったですけど。高校は黒歴史に近い状況になっていて「本当にちょっとよく考え直せ」ってあの時の自分に言いたい。多分、太鼓部じゃなかったらもっとキラキラした学校生活だったと思います。

## あなたが部活をやめた理由を教えてください



**pさん** 何回も退部の相談をしました。辞めたいと伝えたら「お前は足が速いんだから」と辞めさせてくれなかったんです。いまだに覚えてますよ、違う説明をして辞めたいことを伝えても、もう5回ぐらいずっと「足が速いんだから」。何かRPGゲームの村人が同じことしか言わないみたいな感じでした(苦笑)。その夏の大会までその話がズルズル続いて、夏の応援やって。でも一応、応援は楽しかったです。



**Rさん** 実を言うと中学校を変えているんです。部活が辛くて耐えかねて転校しました。部活でバワハラがあったと中学校へ訴えました。次の学校でもバスケはやってました。

## Q. 絶対NGやタブーは？



**Tさん** 太鼓は重いから女の子からしたら持つのはきつい。優しい先輩に「持たなくていいよ、違うものを持って」と言われて持たないでいたら、別の先輩に「なんで、お前ら持たないんだ」ってものすごく怒られた記憶があります。



**pさん** 体育会系の部は本当にそういう感じ。



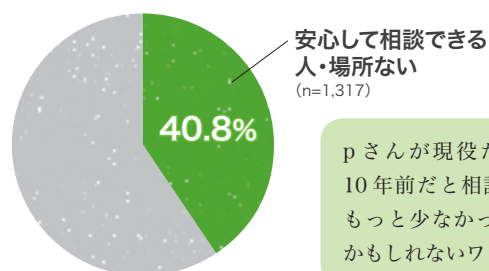
**Tさん** 自分はその空気になじめなかった。持てる人が持てばいいじゃんと思った。今も会社の部署には体育会系の人結構多いけど、全然なじめないというか、その常識が理解できなくて。



**pさん** 野球部は髪を伸ばすのは禁止で坊主頭。髪は伸ばしたかったし、故障(怪我)もしたし、大学からはやめました。それに自分がこういう人間\*だってことも言えない。野球部ではLGBTQ+とか同性愛とかタブー視されていて。

\*当時は男性で現在は女性(性別不合)。

## セクシュアリティについて相談できる人・場所(10代)



pさんが現役だった10年前だと相談先はもっと少なかったかもしれないワン。



認定 NPO 法人 ReBit  
「LGBTQ 子ども・若者調査 2025」

## Q. 今の仕事につながることは？



**Rさん** 古い会社だからか、いまだに飲み会が多くて課長の当たりもきついいけど、中学の時の経験があるから免疫がついて良かったなと思いますね。他にも、大舞台に強くなったっていうのはあるかな。お偉いさんへのプレゼンでも動じない。



**pさん** 部活も会社も同じようにパワハラやセクハラが起きるんだったら、一応自分がちゃんと法律勉強した方がいいなと思って、今月ぐらいから司法書士の勉強をしています。独立してもいいのかな。

## Q. 最後に本日の感想を！



**Rさん** いろんな話を聞けてよかったですね。中高生が何か一つでも救いになってくれたらなって思います。



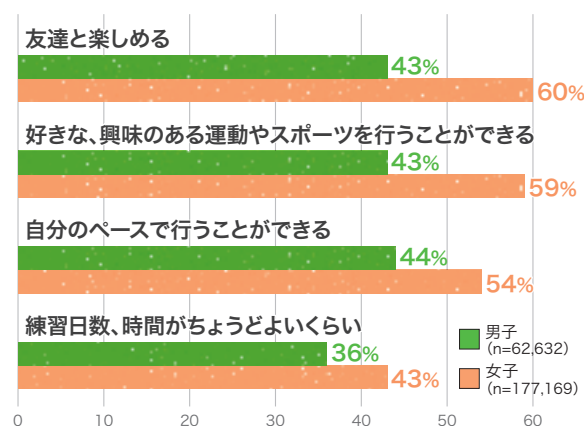
**pさん** 久しぶりに高校とかの話とかをしてみて「ああ、こんな感じだったなあ」「大変だったんだなあ」って改めて実感しました。自分の意見を言って、人の意見を聞いて、新たに発見するっていう、会社生活ではあま

りない経験をすることもできましたね。



**Tさん** 越谷市に思い入れがあるので、ちょっとでも何か貢献できたらと思います。

## 生徒が求める運動部活動への参加条件 (上位4つ)



スポーツ庁 (2018) 平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書

## 現役の中学生・高校生に伝えたいこと



### 部活に入るか 入らないかは自由だよ

中学生の約2割、高校生の約3割が部活に所属していないというデータもあるよ\*1。越谷市では中学校の「学校部活動は(中略)その参加については、生徒一人ひとりの考えを大切にす

### 部活／スポーツには いろんな関わり方が あるよ！

試合での勝ち負けよりスポーツを楽しみたい気持ちも尊重されるべき。学校の部活のあり方はあなたとマッチしないかも知れない。「する」だけでなく「みる」「ささえる」関わり方もできるよ。

### My Body, My Choice

あなたのカラダはあなたのもの。どういう選択をするかはあなたの権利。カラダが壊れそうなきつい練習、ココロが参ってしまうような人間関係から離れてみたっていいんだよ。

### 周りの大人の方へ

子どもに自分の部活やスポーツの経験を話してみませんか？

当時の思い

現在どう  
感じているか

考えの押し付けは  
もちろんNGだワン！



\*1 P3 グラフ「部活動に入っているか」参照

\*2 越谷市教育委員会「越谷市立中学校における学校部活動ガイドライン(令和6年10月改定)」

# 自分のカラダを考えるために知っておきたいこと

言葉や考え方をすることで、世界が広がるはずです。

## 健康の定義

WHO（世界保健機関）は1948年の憲章で「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」としています。

## プレイフルネス(Playfulness)

遊び心や楽しむ姿勢を意味する言葉で、厳しい「競技(Game)」に対して純粋な「遊び(Play)」の要素を大切に作る姿勢。結果や成績に縛られず、心地よく身体を動かす行為自体を楽しむことは、スポーツを続ける動機にもつながります。

## 体育科教育の目的

身体能力に重点を置き過ぎず、健康・安全に生きていくための教科であるとされています。

文部科学省中央教育審議会 WEB より一部抜粋

——生涯にわたって運動やスポーツに親しむのに必要な素養と健康・安全に生きていくのに必要な身体能力、知識などを身に付けることをねらいとするものである。

——「身体能力」に過度の重点を置くことは、逆に子どもたちの体育嫌いやスポーツ嫌いを助長することにつながりかねないことから、避けなければならない。しかし、一方で、長期的に子どもの体力の低下傾向が続く中で、教科・科目の「体育」は、直接「身体能力」を養うことのできる唯一の教科・科目であるという性格にもかんがみ、「身体能力」についてもその内容を明らかにすることが重要である。

## My Body, My Choice

適切な知識と最適な医療ケアへのアクセスがある状態で、自分の身体のことを自分で決めること。「性と生殖に関する健康と権利(SRHR)」の根幹にある考え。「身体の自己決定権(Bodily Autonomy)」を表現したフレーズです。

## 性と生殖に関する健康と権利(SRHR)

SRHR（セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ）とは、自分の身体、特に性と生殖について十分な情報を得られ、自分で望むものを選んで決められること。また、そのために必要な医療やケアを受けられること。すべての人の「性」と「生き方」に関わり、部活動においても、生理などデリケートな課題に直面した際に適切なサポートを受けられる権利があります。

## 学校部活動の目的や効果

技術の上達や試合に勝つという目的だけではなく、人間関係や人格形成に効果があるとされています。

スポーツ庁・文化庁「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」より一部抜粋

——体力や技能の向上を図る目的以外にも、異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教師等との好ましい人間関係の構築を図り、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感<sup>かんよう</sup>の涵養に資するなど、学校という環境における生徒の自主的で多様な学びの場として、教育的意義を有してきた。

## 男女共同参画に関する苦情処理制度について

越谷市では、男女共同参画の適切な推進を図っていくため、男女共同参画に関する市の施策や男女共同参画を妨げる事案に対する市民や事業者からの苦情の申し出を公平・中立な立場で処理する苦情処理委員を設置しています。苦情処理委員は、申し出の内容について調査を行い、その結果、必要があると認めるときは、関係者に対し、助言、勧告、是正の要望を行います。秘密は厳守します。申し出の方法や詳しい制度の内容については、人権・男女共同参画推進課（☎048-963-9113）までお問い合わせください。

## Book Guide 「ほっと越谷」の本棚から

「ほっと越谷」の所蔵本の中から、あなたと部活を考えるための本を紹介します。  
気になる本をぜひ手に取ってみてください。

## エトセトラ VOL.6

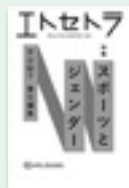
特集：スポーツとジェンダー

・雑誌

責任編集：井谷聡子

発行：エトセトラブックス

スポーツ・運動についての読者アンケート、エッセイ、多様なインタビュー等で読み応えのある内容。各記事は2ページ程度のものも多く、興味のあるところから気軽に、そして深く読み進めていくことができます。

ぬいぐるみと  
しゃべる人はやさしい

・小説

著者：大前粟生

発行：河出書房新社

「男らしさ」「女らしさ」のノリが苦手な大学2年の主人公が所属するぬいぐるみサークルを中心に、誰もが自分らしくいられる場所の大切さを描かれていく表題作を含む、4つの短篇を収録しています。



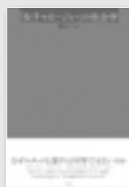
## 「女子マネージャー」の社会学

・裏方の実態

著者：関めぐみ

発行：左右社

なぜスタッフと選手は対等ではないのか、大学運動部の女子学生スタッフが担う多大な裏方作業（無償労働）に着目し、構造的な「やりがい搾取」や性別役割分業の実態を社会的な視点から解明していきます。



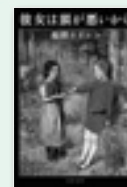
## 彼女は頭が悪いから

・小説

著者：姫野カオルコ

発行：文藝春秋

大学運動部内でのエリート意識と女性蔑視が絡み合って起こる顛末から被害者を非難する社会の空気までもを描き出しています。2016年に起きた東大生による性暴力事件に着想を得た衝撃の書き下ろしです。



## どうして「体育嫌い」なんだろう

ジェンダー・セクシュアリティの

視点が照らす体育の未来

・教育関係者必読

著者：井谷恵子、井谷聡子、関めぐみ、三上純

発行：大修館書店

体育の目的は「うまくなること」？「体育嫌い」の声に耳を傾け、競技スポーツの「当たり前」をジェンダー・セクシュアリティの視点から問い直すとともに、誰ひとり置き去りにしない体育の実践例を示しています。



## おっさんの掟

「大阪のおばちゃん」が見た

日本ラグビー協会「失敗の本質」

・体験記

著者：谷口真由美

発行：小学館

著者が2年間理事を担った経験から、男性中心な組織文化や暗黙のルール、意思決定プロセスの問題を分析、日本のスポーツ界に根づくジェンダー格差や前時代的な慣習を浮き彫りにしていきます。



「ほっと越谷」では、いつでも本を貸出しています！

1人2冊、2週間まで貸出しできます。

「ほっと越谷」では、開所日はいつでも本を貸出しています。

本人確認できる運転免許証などをご提示いただければ、どなたでも借りられます。

雑誌・ミニコミ誌の貸出しはしておりません。

相談無料！  
秘密厳守！

なやみ相談、  
DV相談ができます

(祝日・年末年始を除く)

電話相談 (予約不可、DV・女性のなやみ相談)

☎ 048-963-9176	☎ 048-970-7415	
月～金曜日	水・金曜日	土曜日
午前 10 時 ～ 12 時 午後 1 時 ～ 4 時	午後 5 時 ～ 8 時	午前 10 時 ～ 12 時 午後 1 時 ～ 4 時

面接相談 (要予約、DV・女性のなやみ相談)

予約電話番号 ☎ 048-963-9176

(月～金曜日  
午前10時～午後4時)

相談時間：月～土曜日 午前10時～12時、午後1時～4時

(第2・第4土曜日午後2時～4時を除く) ※場所は予約時にお伝えします。

女性のための法律相談 (要予約)

予約電話番号：☎ 048-963-9176 (月～金曜日 午前10時～午後4時)

相談時間：毎月第4土曜日 午後2時～4時 ※場所は予約時にお伝えします。

男性電話相談

電話番号：☎ 048-971-6201 (毎月第2土曜日午後1時～4時)

## NPO 法人 Fine 越谷支部

## 不妊の悩み、ひとりでかかえていませんか？

不妊をもっと普通に話せることを目的に活動している団体です。不妊治療が保険適用（女性の年齢や回数等の制限付き）となりましたが、男女問わず自分が不妊であるとカミングアウトすることは依然として難しい状況が続いています。私たちは「不妊は特別なことではない」という認識を広め、不妊治療が子育てや介護と同じように社会に受け入れられる



ように当事者が社会から孤立することなく、また女性が仕事を辞めずに治療を続けられるような環境づくりを目指しています。もちろん女性の自己決定権として産む・産まないという個人の自由

を尊重し、色々な家族のかたちがあり夫婦二人での生活や養子や里子を迎えるなどその人らしく納得した選択ができるようにと考えて



います。越谷では約 10 年前から、定期的に当事者が集まる「おしゃべり会」を開催し、普段は話せない悩みを語り合う場を提供しています。昨年末に「保険適用の条件緩和に関する緊急アンケート 2025」を実施し、国への要望書提出、政策提言等に活用していきます。是非 HP をご覧いただき、おしゃべり会や活動にご参加ください♪

連絡先

ホームページ: <https://j-fine.jp/>

## 1 つぶの種まき

## 性教育を通して自分も相手も大切にする視点を広めたい

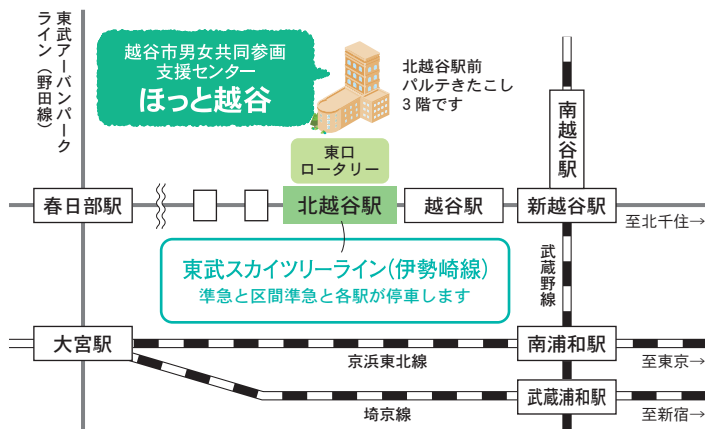
「1 つぶの種まき」は 2023 年 8 月に発足した団体です。代表の武市が自身のパートナーシップの悩みや、息子ふたりを「人に優しくできる子に育てたい」という思いから活動を始めました。埼玉、東京、神奈川の 3 拠点で活動しています。性教育を通して「自分を大切にする視点」を広めることで、相手も大切にできる関係性を築くことができる社会を目指しています。活動としては、川崎市と越谷市で自主企画の講演会やイベント出店などを、これまでに 30 回以上実施してきました。また、助産師を招いた勉強会や小規模なカフェでの集まりも行っていま



す。2024 年からは幼稚園・保育園の職員向け研修や親子向けワークショップに力を入れており「生まれた瞬間から始まる性教育」を合言葉に、子どもに関わる大人の知識のアップデートを目指しています。オンラインでは「ハグはぐ広場」というオンライン座談会を運営し、性教育をはじめ子育て全般の情報交換や絵本の紹介などを行っています。是非 Instagram や HP をご覧いただき、講座にご参加ください♪



連絡先

Instagram: <https://www.instagram.com/1tubutanemaki/>

## みてみてほっと越谷 第 58 号

令和 8 年 2 月 1 日発行（年 2 回発行）

編集・発行

越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」  
（指定管理者 街活性室株式会社）

所在地

〒343-0025 越谷市大沢 3 丁目 6 番 1 号  
パルテきたこし 3 階

TEL

048-970-7411

FAX

048-970-7412

E-mail

[hot-koshigaya@machikatsu.co.jp](mailto:hot-koshigaya@machikatsu.co.jp)

URL

<https://hot.koshigaya-center.jp>

開所時間

午前 9 時～午後 9 時（日曜日は午後 5 時まで）

休所日

月曜日、祝日、年末年始  
（月曜日が祝日の場合は火曜日も休所）