

— 部活動における身だしなみ・自己表現に関する意識調査 —

**部活生の8割が「自分らしさの表現に髪型は重要」と回答するも  
約3人に1人は「理想の髪型に近くない」現状  
一部の生徒が“暗黙の空気感”で自主規制する一方、  
教員は「自己表現できている」「髪型の制約は特に影響はない」と認識**

株式会社マンドム(本社:大阪市、社長執行役員:西村健 以下マンドム)は、高校生の部活動における独自の髪型ルール「部活ヘア」の存在に着目し、部活動に参加する生徒500人および部活動の顧問等の教員200人を対象に、部活動における髪型と自己表現に関する意識調査を実施しました。

**【調査サマリー】**

- ・生徒の8割が「自分らしさを表現する上で、髪型は重要」と回答
- ・やりたい髪型があっても、約3人に1人は「理想の髪型に近くない」現状
- ・やりたい髪型に近づけない理由の上位は、「失敗したくない」「校則」「周囲の評価」
- ・部活生の約3人に1人が“髪型は自分の好みよりも部の雰囲気優先すべき”と感じている
- ・教員の57.5%は「生徒は髪型など見た目自己表現ができている」
- ・教員の46.0%は「髪型の制約は特に影響はない」

マンドムでは、「どう思う？部活ヘア」と題し、髪型を一つの起点として部活生が心身ともに良好な状態でベストパフォーマンスを発揮できるようサポートを行うと共に、部活のみならず学校や競技団体など彼らを取り巻くコミュニティ全体で、自分らしく生きることやありたい自分を表現出来る環境について考えるきっかけとなることを目指しています。学校生活の延長線上にありながらも、様々な理由によって部活動には今も多くの暗黙ルールや独自の空気感が存在します。部活を取り巻く環境が大きく変わりつつある今、部活の髪型ルールや生徒・先生それぞれの意識について新たに調査を実施しましたので、ご報告します。

この件に関する

お問い合わせ先

株式会社マンドム 広報部

・大阪本社

・青山オフィス

・マンドム web サイト <https://www.mandom.co.jp/>

奥田/辻/佐藤/藤野

下川/萩原/佐藤/根岸

TEL.06-6767-5021 FAX.06-6767-5045

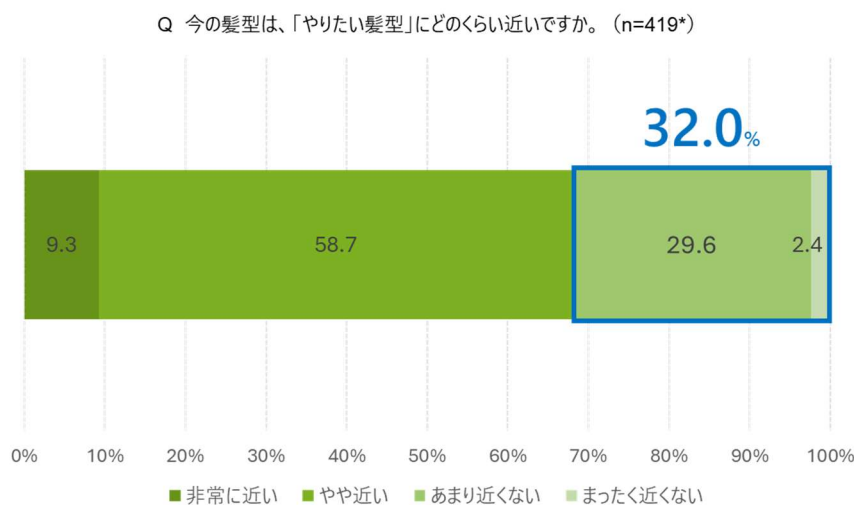
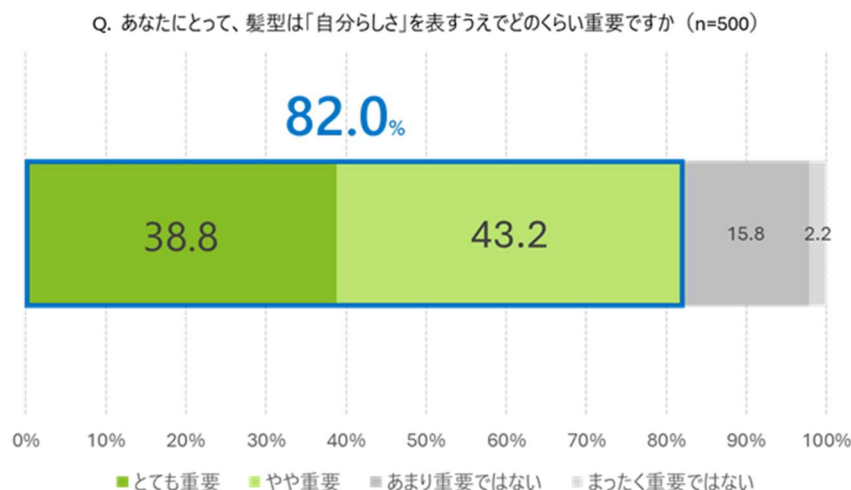
TEL.03-5766-2485 FAX.03-5766-2486

・プレスメール [press@mandom.com](mailto:press@mandom.com)



## 生徒の 8 割が「自分らしさを表現する上で、髪型は重要」 ―約 3 人に 1 人は“理想に近くない”現状

「髪型は『自分らしさ』を表すうえでどのくらい重要か」では、生徒の 82.0%が「重要」（とても重要 38.8%、やや重要 43.2%）と回答しました。また、「今の髪型は『やりたい髪型』にどのくらい近いのか」では、「あまり近くない」29.6%、「まったく近くない」2.4%で、合計 32.0%が「近くない」と回答しました。

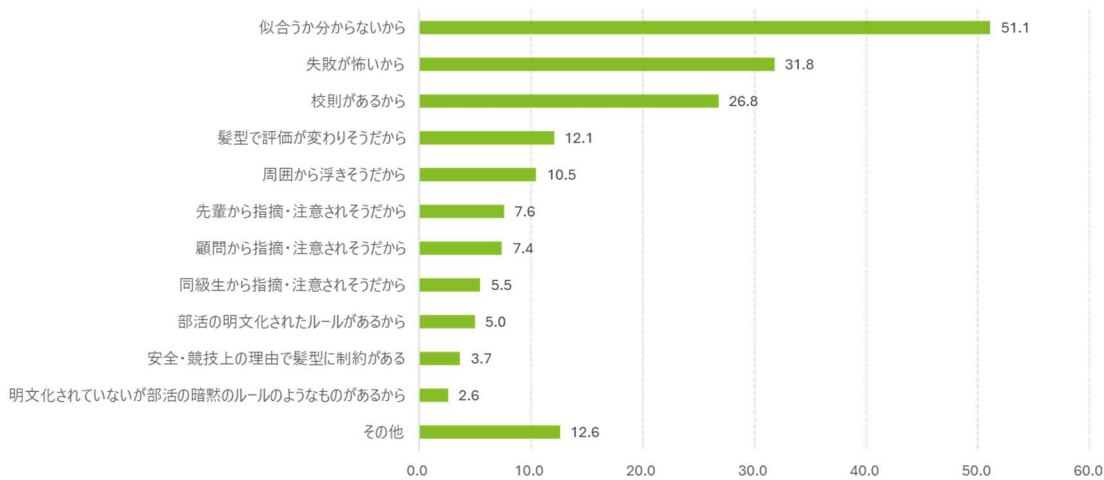


\* 前問の「今、髪型について「こうしたい」というイメージはありますか。（S A）」で、「明確にある」「ある」「迷っている」と回答した n=419

## 「やりたい髪型」に近づけない最大の理由は「似合うか分からない」が 51.1%

「やりたい髪型に近づけない理由（最大の理由）」では、「似合うか分からない」が 51.1%で最多となりました。次いで「失敗が怖いから」31.8%、「校則があるから」26.8%が続きました。校則よりも「失敗したくない」が上位にきた点は、全国的な校則改定の流れや、現代の若者が抱える“ミスやはみ出すことを避けたい気持ち”や“評価への意識”が自己表現のハードルになっている可能性が考えられます。

Q.「やりたい髪型」に近づけない理由として当てはまるものをすべて選んでください。(n=380\*)



\* 今の髪型は、「やりたい髪型」にどのくらい近いですか。(S A)で、「やや近い」「あまり近くない」「まったく近くない」と回答した n=380

## 明文化はされていないが、確かに存在する髪型に関する慣習や暗黙の了解

明文化されたルール以外で、髪型を変えにくいと思った、または変えるのを控えた経験についての自由記述では、「大会前に髪型を揃えるために切りたくても切れなかった」「チームのために短くした」「前髪や後れ毛が制約される」「結ぶこと(または結ばないこと)に決まりがある」など、周囲の空気感や過去からの慣習が髪型選択に影響した経験が挙がりました。

みんながショートカットだから合わせないといけないのか不安

大会前に髪を切りたかったが、大会の髪型を揃えるため、伸ばした。

試合前にあまり切りたくなかったが、チームのために短く切った

部活の大会を理由に男子は統一して短髪にしなければいけない時期があった。

髪のをみんな伸ばしていたから、大会でポニーテールをするべきという風習があったから切るのを控えた

本当は前髪を作りたいかったが、部活で前髪をあげないといけなくて、ずっとセンター分けだった経験がある

吹奏楽部です。本番の日は本番のユニフォームを着るのですが、その際に触覚や後毛が禁止、肩に髪がつく人はポニーテールなどの制約があるため前髪のアレンジなどが難しい

前髪と触覚をつくったら大会で注意された経験がある

部活で髪を括るのがダメだった

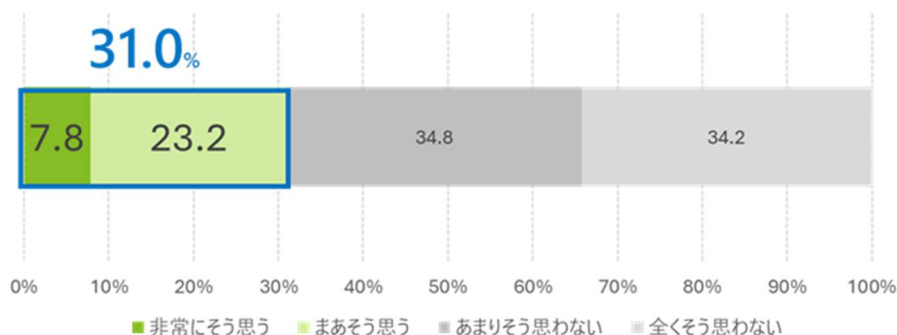
大会前に、前髪をピンで止めさせられ、みんなで髪を結んだ経験がある

運動部だけではない？生徒の約 3 人に 1 人が“髪型は自分の好みよりも部の雰囲気優先すべき”と感じていることが明らかに

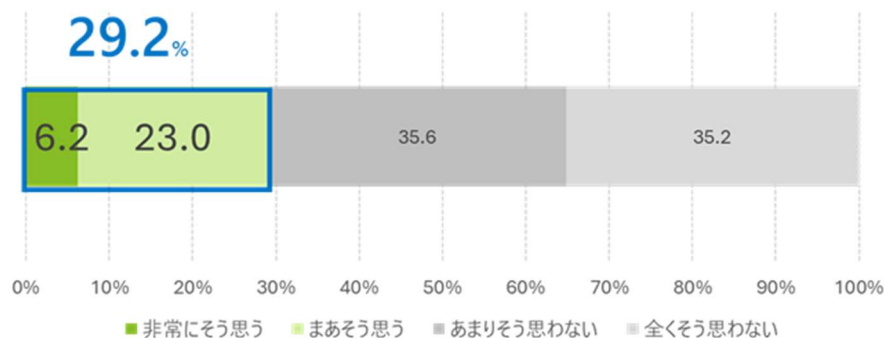
他にも先輩・顧問などの周囲の目、試合で起用されない不安などが髪型の選択に影響か ”髪型の自主規制“に繋がる空気感

生徒の約 3～5 人に 1 人が、明文化されていない、部活の雰囲気、先輩・顧問などの周囲の目、その他、試合や発表会で起用されないのではないかという”空気感“を体感していることがわかりました。これらについて運動部・文化部で比較したところ、傾向に大きな差は見られませんでした。特定の部に限った課題というより、部活動全体に共通する“雰囲気”や“暗黙の了解”といった要素が髪型の選択にも影響している可能性が示唆されます。

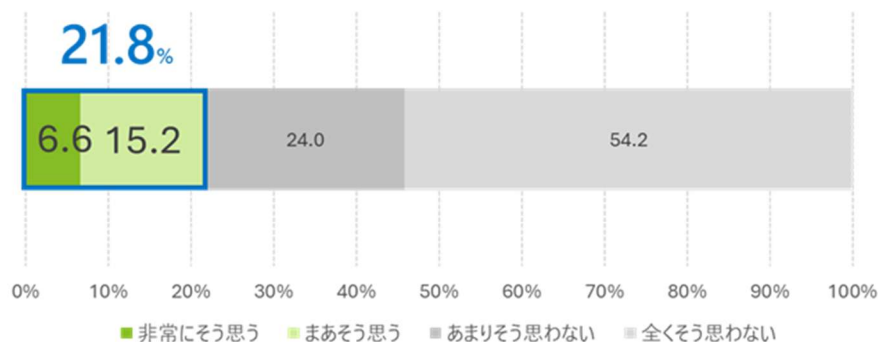
Q.以下の記述は、あなたの部活の状況としてどの程度当てはまりますか。  
【髪型については自分の好みよりも部の雰囲気（慣習・周囲の期待）を優先すべきだと感じる】（n=500）



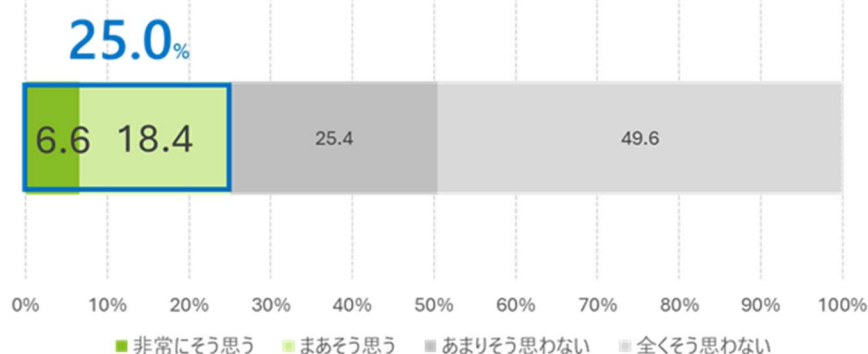
Q.以下の記述は、あなたの部活の状況としてどの程度当てはまりますか。  
【現在の部活では、目立たない髪型のほうが望ましいという雰囲気があると感じる】（n=500）



Q.以下の記述は、あなたの部活の状況としてどの程度当てはまりますか。  
【明文化がなくても、髪型を変えると顧問や先輩から注意や指摘を受ける雰囲気とを感じる】（n=500）

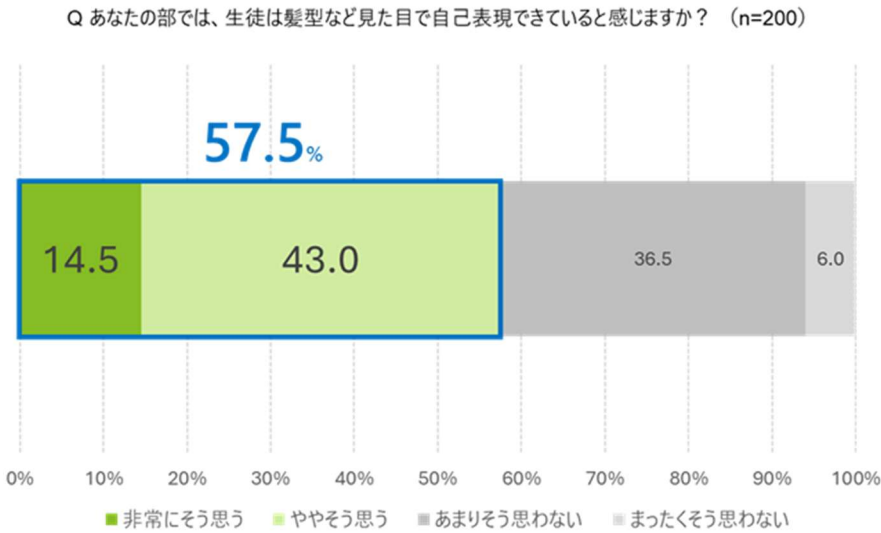


Q.以下の記述は、あなたの部活の状況としてどの程度当てはまりますか。  
【やりたい髪型の表明・実行で試合・発表会などでの起用や評価で不利になる可能性がある】（n=500）



教員の 57.5%は「生徒は髪型など見た目で自己表現できている」

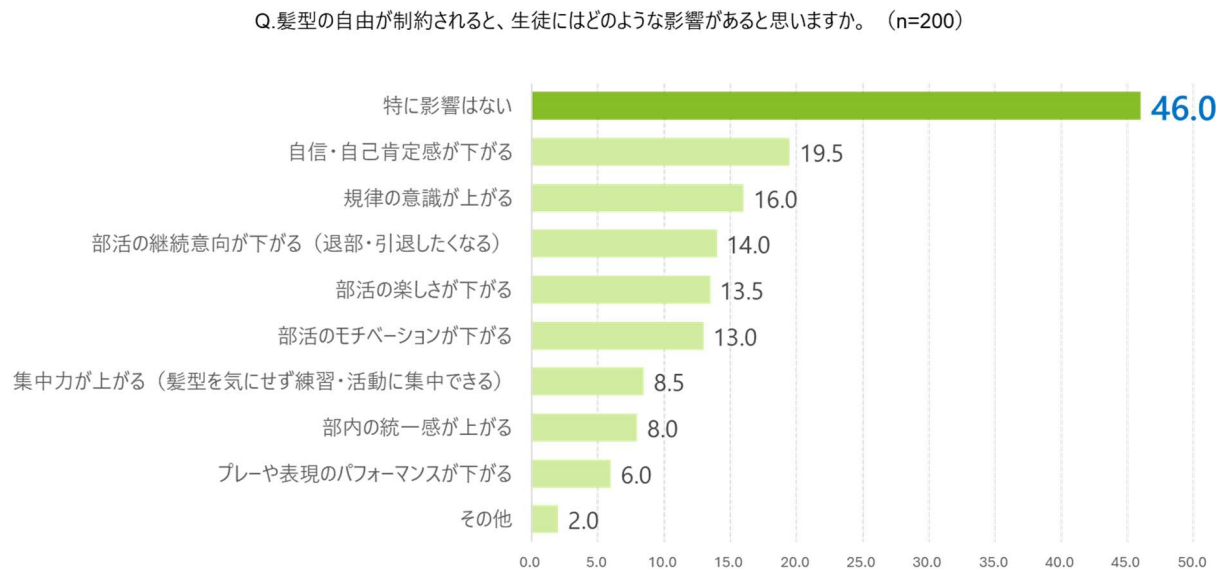
部活動顧問の教員にも生徒と同様に、担当する部活動での身だしなみや生徒の自己表現についてアンケートを実施。「あなたの部では、生徒は髪型など見た目で自己表現できていると感じるか」の問いでは、教員の 57.5%が肯定(非常にそう思う 14.5%/ややそう思う 43.0%)しました。



教員の 46.0%は「髪型の制約は影響なし」

他にも、「髪型の自由が制約されると、生徒にはどのような影響があると思うか(複数回答)」では、「特に影響はない」が 46.0%で最多でした。

その他の回答では、「自信・自己肯定感が下がる」「部活の継続意識が下がる」といった懸念の声や、「集中力が上がる」「統一感が上がる」といった肯定的なものを上回っており、教員側にもマイナス影響を感じている人が一定数存在していることがわかります。





## 心配しすぎる大人と空気を読む子どもたちが行き着く“現状維持”(教育社会学者・内田良教授)

「髪型」をめぐるルールや空気感は存在していて、簡単には変わりません。背景には、大人の“心配しすぎ”と、子どもたちの“空気を読む”行動が関係しているといえます。教育現場に詳しい教育社会学者・内田良教授に変わらない背景と教員がとるべきアプローチについて聞きました。

### (教育社会学者・内田良教授 コメント)

今回の調査で、教員の 46.0%が「髪型の自由が制約されても特に影響はない」と回答した点は重要です。この層は、良くも悪くも影響を感じにくい“無関心層”として捉えられるでしょう。校則や部のルールは「変えるべきか／変えないべきか」の二択で語られがちですが、実際には「現状のままでも日常が回っているから従来どおりでよい」と判断する層が相当数います。前例踏襲が目的化すると、“何も考えずに続ける”状態が生まれやすく、校則や現場の雰囲気が変わりにくい土台になります。

この構造は、教員と生徒の認識のズレにも表れています。教員は「生徒は髪型など見た目で自己表現できている」と捉える割合が過半である一方、生徒側には「理想の髪型に近づけていない」層が一定数存在し、同じ環境でも見え方が異なる可能性があります。

また、変化を阻むのは大人だけとは限りません。生徒自身が「このままでいい」と感じ、ルール見直しにブレーキをかける場面もあります。背景には、現状に慣れていること、深く考えないほうが楽だと感じることで、そして“選ばないほうが合理的”という結論に流れやすいことがあります。よく「髪型を変えたら勝てなくなった」といった語りが出ますが、髪型が直接パフォーマンスを左右するとは限りません。それでも慣習や過剰な心配が働き、「変えないほうが無難だ」という判断が選ばれがちです。生徒も空気を読み、変化を避けることで、現状維持の空気が温存されていきます。

現場が変わりにくいときこそ、教員が“選択肢の土台”を整えることが求められます。自由とは単にルールを緩めることなく、「どんな選択肢があるのか」「他校ではどうしているのか」といった情報を共有し、本人が自分で選べる状態をつくることです。私は「先生は助手席に乗り、生徒にハンドルを握ってもらう」ことが大切だと考えています。放任ではなく、困ったときに守り、伴走する。空気ではなく本人の意思で選べる環境づくりが、今後の鍵になるでしょう。

### 内田良教授(名古屋大学大学院 教育発達科学研究科)

校則問題や教員の過重労働問題、部活動の問題など、学校内のリスクについての事例やデータを収集し、隠れた実態を明らかにすべく研究を行っている。また啓発活動として、教員研修等の場において直接情報提供を実施したり、様々なメディアで情報発信を行っている。専門は教育社会学。博士(教育学)。ヤフーオーサーアワード 2015 受賞。消費者庁消費者安全調査委員会専門委員。



## ■実態調査概要

- ・調査時期：2026 年 3 月
- ・調査対象：部活動に所属する高校生 500 人／高校部活動の顧問を務める教員 200 人
- ・調査内容：競技における身だしなみ、自己表現、自信とプレーへの影響に関する意識調査
- ・調査方法：インターネット調査

## ■マンダムのコーポレートスローガン

BE ANYTHING, BE EVERYTHING.

(意味：なりたい自分に、全部なろう。)

## ●マンダムの想い「らしいってなんだろう」

マンダムの考える「自分らしい」とは、

- ・自分で決めること
- ・自由であること
- ・正解も間違いもないこと
- ・何度やり直してもいいこと
- ・他人の「らしい」を認めること

社会は、さまざまな価値観に満ちています。

一方で、高校生らしく、社会人らしく、男らしく、女らしくのような見えない制約があるのも事実です。

誰かが決めた「らしい」ではなく、  
自分だけの「らしい」を見つけることが  
人生を豊かにすると私たちは信じています。

これからもマンダムは、  
一人ひとりの「自分らしい」を応援していきます。

マンダム 「どう思う？部活ヘア」

特設サイト <https://www.mandom.co.jp/special/bukatsu-hair/>

公式インスタグラム [https://www.instagram.com/mandom\\_bukatsuhair/](https://www.instagram.com/mandom_bukatsuhair/)