

特定競技部に在籍する高校生 1,657 人・顧問の教員 550 人を対象とした
身だしなみ・自己表現・自信とプレーへの影響に関する調査

プレーだけでなく髪型での自己表現にも「賛成」 生徒約 7 割、教員約 3 割

部活動や競技の「楽しさ」が魅力の生徒

「部活のあり方」や「勝利」に対する生徒の変化に戸惑う指導者

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髪に関する独自のルールや慣習に着目し、部活競技として人気のとある運動部に所属する高校生 1,657 人、顧問を務める教員 550 人を対象に、競技と身だしなみ(ヘアスタイル等)に関する意識調査を実施しました。

【調査サマリー】

- ・生徒の約 4 割が「大事な試合前は身だしなみを整える」と回答。
「気合が入る」「自信がつく」「気持ちが整う」「ルーティン」などが理由で、**身だしなみが“メンタルのスイッチ”として機能している傾向**
- ・身だしなみが自信につながると感じる生徒は 7 割超、(生徒の自信につながると感じる)教員は約半数
- ・「プレーだけでなくヘアスタイルでも自己表現するのは良いと思う」 生徒の約 7 割が肯定、教員は約 3 割
- ・「部活動での身だしなみの自由化」賛成は生徒が約 8 割、教員は約 5 割。教員は「どちらでもない」が約 3 割
- ・生徒にとって、部活動や競技の魅力は「楽しい」「仲間と協力できる」「上達を実感できる」などの**“体験価値”**
- ・教員は、「部活以外の選択肢が増えた」「諦めが早い」「指導が難しくなっている」「勝つことへの執着が減った」など
生徒の**“部活動そのもの”**に対する意識や、**“勝利・競技性”**との向き合い方の変化を実感、新しい部活動の在り方を模索

マンドムでは、「どう思う？部活ヘア」と題したプロジェクトを通じ、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、部活動には様々な理由によって校則とは違った独自のルールや空気感が存在します。部活動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・教員それぞれの意識についてご報告します。

※文章やグラフ中の数字は、小数点以下を四捨五入しているため、合計は必ずしも 100.0%にならない場合があります。

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

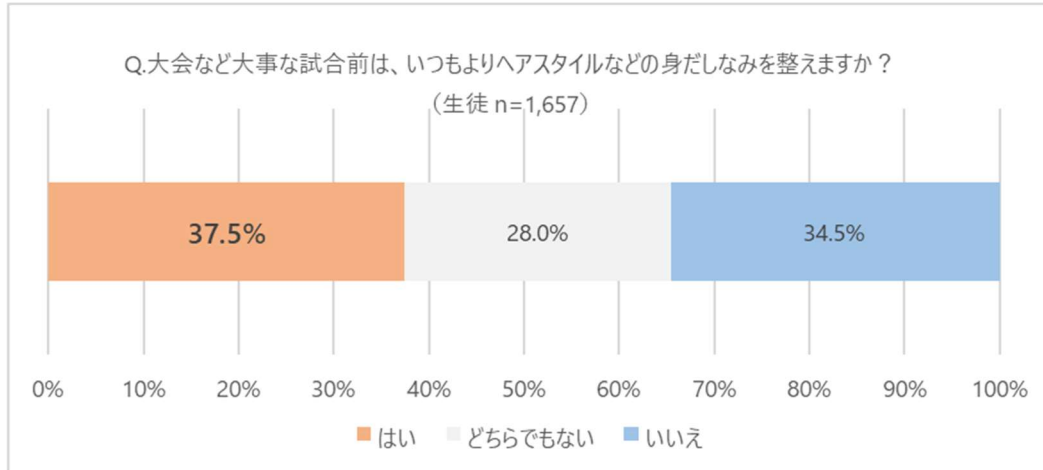
・プレスメール press@mandom.com



生徒の約 4 割が「大事な試合前は身だしなみを整える」—身だしなみはメンタルのスイッチ—

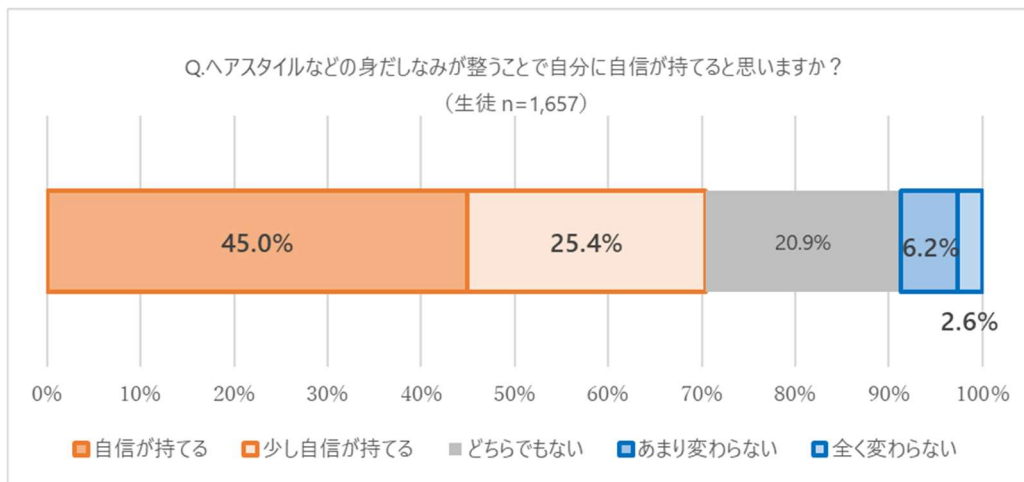
「大会など大事な試合前は、いつもよりヘアスタイルなどの身だしなみを整えますか」という設問では、生徒の 37.5% が「はい」と回答しました。（「どちらでもない」 28.0%、「いいえ」 34.5%）

大会前に整える理由として、「気合が入る」「自信がつく」「気持ちが整う」「ルーティン」「人に見られる」が多く、身だしなみをメンタルのスイッチとして捉えていることがわかりました。

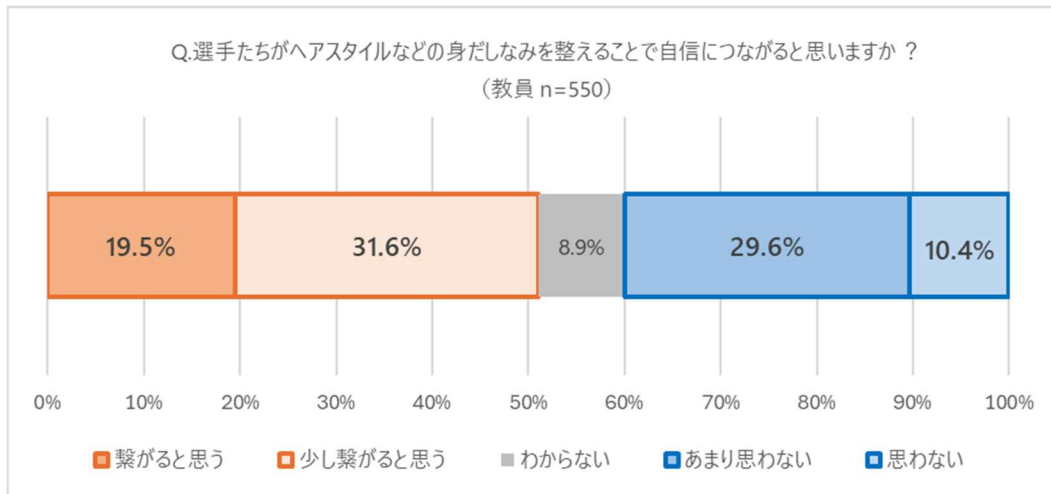


身だしなみが自信につながると感じる生徒は 7 割超、(生徒の自信につながる感じる)教員は約半数という結果に

生徒を対象に「ヘアスタイルなどの身だしなみが整うことで自分に自信が持てると思いますか」と質問したところ、「自信が持てる」 45.0%、「少し自信が持てる」 25.4% となり、合わせて 70.4% が、身だしなみが整うことは自信につながると回答しました。「あまり変わらない」 6.2%、「全く変わらない」 2.6% と、否定的な回答は計 8.8% にとどまり、「どちらでもない」は 20.9% でした。多くの生徒が、ヘアスタイルなどの身だしなみと自信の間に一定のつながりを感じていることがうかがえます。



一方、教員を対象に「選手たちがヘアスタイルなどの身だしなみを整えることで、自信につながると思いますか」と質問したところ、「繋がると思う」 19.5%、「少し繋がると思う」 31.6% で、肯定的な回答は計 51.1% となりました。他方で、「あまり思わない」 29.6%、「思わない」 10.4% を合わせると計 40.0% で、「わからない」は 8.9% でした。



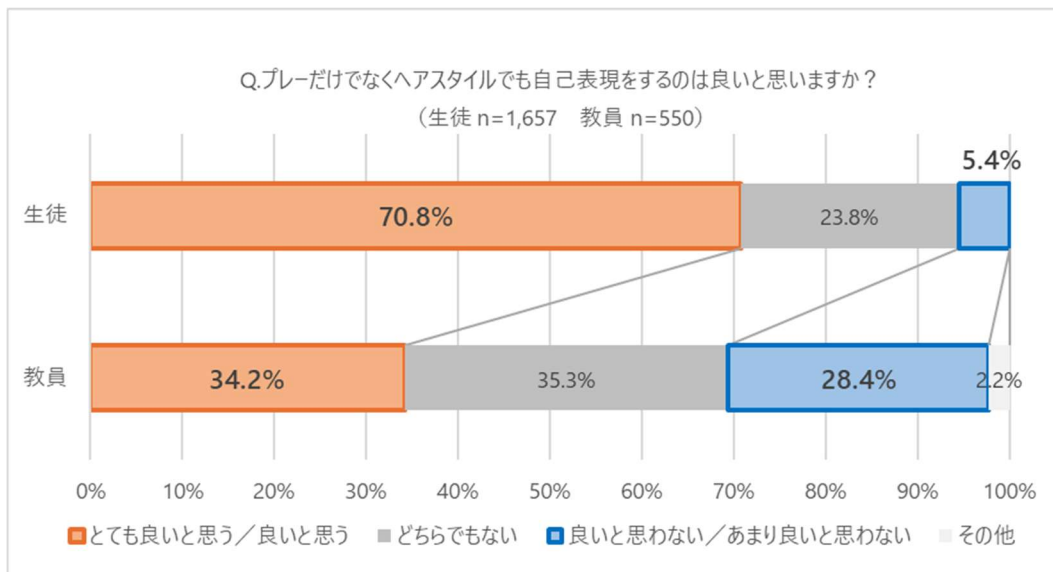
この結果から、生徒・教員ともに、身だしなみが自信につながる側面を一定程度認識していることがわかりました。その一方で、肯定的回答の割合は生徒で 70.4%、教員で 51.1%と差が見られ、生徒のほうがより強くその影響を感じていることがうかがえます。教員では過半数が肯定的に捉えているものの、否定的な回答も 4 割を占めており、身だしなみと自信の関係については、生徒に比べてより慎重に見ている傾向が示されました。

※生徒調査は本人の実感、教員調査は選手に対する認識を尋ねているため、両者の結果は参考比較として掲載しています。

「プレーだけではなくヘアスタイルでも自己表現をするのは良いと思う」は生徒の 7 割が肯定、教員は約 3 割

「プレーだけではなくヘアスタイルでも自己表現をするのは良いと思いますか」という設問では、生徒の 70.8%が肯定（「とても良いと思う」「良いと思う」）しました。

一方、教員の肯定は 34.2%、「どちらでもない」35.3%、「良いと思わない／あまり良いと思わない」は合計 28.4%となりました。生徒側が“競技と両立できるひとつの自己表現”としてヘアスタイルを前向きに捉えているのに対し、教員側は約 3 人に一人は自己表現を肯定しつつも、慎重に判断する傾向がうかがえます。

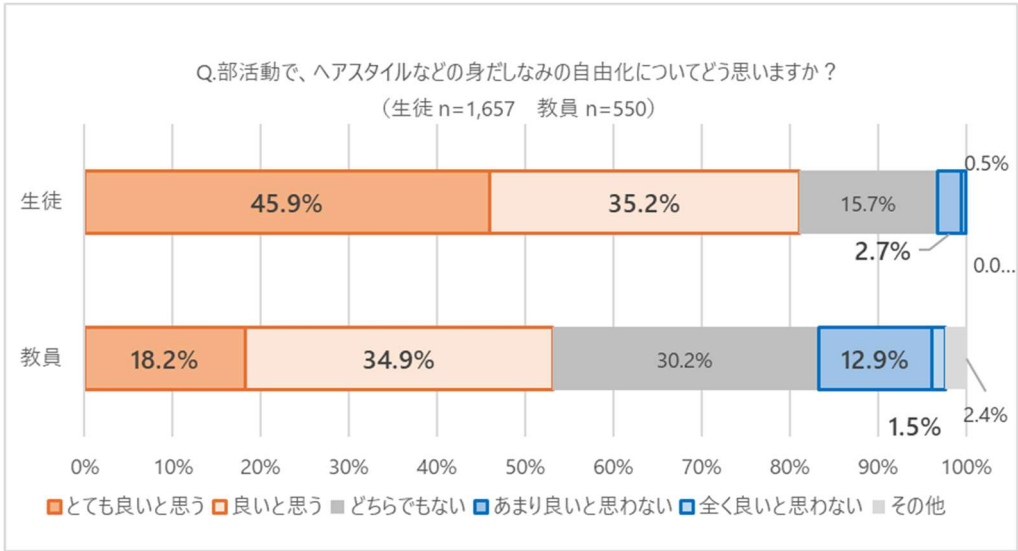


「部活動での身だしなみの自由化」賛成は生徒 8 割、教員は過半—教員は中立も 3 割

「部活動で、ヘアスタイルなど身だしなみの自由化についてどう思いますか」という設問では、生徒の 81.1%が賛成（「とても良いと思う」45.9%+「良いと思う」35.2%）と回答しました。

一方、教員の賛成は 53.1%（「とても良いと思う」18.2%+「良いと思う」34.9%）で、生徒より低い結果となりました。

また、教員は「どちらでもない」が30.2%を占め、生徒の15.7%よりも高い結果となりました。否定回答は、学生が合計3.2%に対し、教員は合計14.4%でした。



現役部活生が感じる競技の魅力は “楽しさ”や“成長実感”
教員が経年で感じている生徒の変化は“部活との向き合い方”
部活動をめぐる価値観の違い

今回の調査では、生徒には「競技の魅力」を、また教員には「過去や自分たちの時代と比べて、生徒の傾向がどう変わってきているか」について自由回答で尋ねました。

生徒は競技の魅力として「楽しさ」「協力」「成長」などの体験価値を重視

生徒の回答からは、競技の魅力が勝敗やゲーム性だけではなく、仲間と協力すること、上達を感じることなど、協調や成長といったプロセスにも広がっていることがうかがえます。

部活動は、生徒にとって競技力を高める場であると同時に、前向きな経験を積み重ねる場として受け止められているようです。

- まず「楽しい」が原動力
「楽しい」
「やればやるほど楽しい」
- 仲間と協力できることに価値を感じている
「みんなと楽しめる場所」
「仲間と協力できる場所」
- 良いプレーができた時の爽快感が魅力
「点を決めた時の爽快感」
「自分の思った通りのプレーができた時の爽快感」
- 頭を使う駆け引きや戦略性がおもしろい
「頭を使う」
「ゲームの中の駆け引き」
- 努力が上達として返ってくる実感がある
「上達がわかりやすくて楽しい」
「練習の成果が出た時の喜び」

教員は、勝利や努力、部活動との向き合い方に変化を実感

教員の回答からは、これまで部活動で重視されてきた勝利への強いこだわり、厳しさに耐える姿勢、部活動を最優先する感覚が、以前と比べると相対的に弱まっていると感じる声が見られました。また一部の指導者からは、社会の環境や人々の意識が変わりつつある中で、部活動そのもののあり方、指導方法や関わり方に戸惑う声も見られました。

●勝利至上から体験重視へ

「上の大会へ勝ち進むより、楽しくできたらよいという考えの生徒が増えた」

「勝利にこだわるというよりも、楽しく部活動をしたいという意識の生徒が増えているように感じる」

●時代に合わせたアップデート

クールダウンなどの取り組みがしっかりと行われている

短い練習時間で成果を出そうと努力してくれるようになった

●厳しさや困難との向き合い方に変化がある

「忍耐力が低下している」

「耐えられるレベルが下がった。」

●粘り強さの表れ方が変わってきている

「諦めが早い」

「最後まで頑張れない、あきらめの早さ」

●無理をしすぎない関わり方を重視する傾向がある

「つらいことや嫌なことはせず、自分がしたいと思うことを優先的に行うようになった。」

「自分の嫌なことは絶対しない」

●自分で考えて動く力に課題を感じる声もある

「言われるまで動かない、自身で考えて行動できる子どもたちが少なくなった。」

「自分で考えるというより指示待ちの生徒が増えた。」

こうした両者の回答は、どちらかが正しい・間違っているというものではなく、部活動の価値が「勝利主義」から「成長やつながり・楽しさといった要素を含む、より複合的なもの」へと広がってきたことを示していると考えられます。部活動に参加する生徒にとって、身だしなみも含めて競技や部活動の楽しさを実感できることは、参加意欲や活動継続につながる原動力のひとつになるのかもしれません。

■実態調査概要

- ・調査時期：2025年12月～2026年1月
- ・調査対象：特定競技部に所属する高校生1,657人／同部活動で顧問を務める教員550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

●マンダムの想い「らしいってなんだろう」

BE ANYTHING, BE EVERYTHING.

(意味：なりたい自分に、全部なろう。)

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Instagram https://www.instagram.com/mandom_bukatsuhair/