

5 生徒を主役にする指導

部活動は、あくまでも生徒が主役です。よって、顧問と生徒及び生徒同士の好ましい関係の中で、生徒が自らの目標に向かって、協力し、仲間とともに活動する自主自律の精神を育てることが大切です。

(1) 部活動における顧問と生徒

部活動は、自他のよさを認め、友情を広げる交流の場であるとともに、各種大会や発表会の結果に涙するなど心を陶冶(とうや)する場でもあり、次の目標に向かうことができる活動です。

こうした部活動では、各種大会等での結果だけでなく、それまでの目標の位置付けや目標に近づくための努力過程(プロセス)がより重要になります。顧問は部活動を通じて生徒の成長を援助・支援するとともに、健全育成に向けて自己肯定感を育み、自信をもたせ、生徒が主役となる指導を行うことが必要となります。

(2) 生徒の成長の機会の確保

各種大会・発表会などへの参加は、生徒を成長させる機会の一つとして重要です。互いに競い合うことや観衆の前で発表することは、個人やチームの現状や課題が明らかになり、目標に向かって進んでいく契機となります。特に、高校生ではより高度なものを求めるようになることから、生徒一人ひとりのニーズに応じた取組が望まれます。

また、大会や試合は、生徒にとっては非日常的な体験であり、興奮や緊張に適應することが求められる場でもあります。生徒自身にとって、練習以上の力を引き出せることもあります。逆に、過度な興奮と緊張から不安定になり、持っている力を十分に発揮できないこともあります。大会でよい成績を収められないと過剰な責任感から罪悪感や挫折感につながってしまうこともあるので、一人ひとりの生徒の精神面への働きかけが必要です。

(3) 大会や試合に出場できない生徒への指導

運動部活動では「誰がメンバーに選ばれるのか。」、文化部活動でも「誰が選考に通るのか。」というように、全員が大会や試合に出られるとは限りません。「試合に出られない」あるいは「舞台上に立てない」生徒が、モチベーションをもち続けられるように工夫する必要があります。

特に、運動部活動においては、試合に出る機会が少ない生徒のモチベーションが下がることがあります。すべての生徒に、責任感をもって進んで取り組めるような役割を与えることや練習試合など活躍できるような機会を設定する等の様々な工夫が必要です。さらに、チームとしての一体感を育むためにも、日頃から控えの立場にある生徒に対し、感謝する心を部活動全体の中でつくっておくことも大切です。

また、大会や試合の結果だけにとらわれることなく、大会や試合に至るまでの過程を重視するとともに、仲間や外部の指導者、相手の学校、応援してくださる方など、部活動内外の多くの人々との多様な関わりを体験・共感させることも部活動の大きな意義です。こうした体験は、豊かな人間性の育成につながります。

(4) 部活動としての活躍の機会

部活動の成果発表の場は、大会やコンクールだけではなく、学校行事において演奏や発表などの活動の場を提供することで、部活動への参画意識を高めることができます。

また、学校の中だけにとどまらず、地域行事や奉仕活動等に参加することも、部活動を通して得た成果を発表できる場となります。

● 指導方法の基本



(5) 競技経験のない生徒への配慮

ア 新入生（初心者）に対する年度当初の指導

新入生は部活動見学等を経て入部してきますが、「自分にとって本当にやりたい部活動なのか」など、入部の動機がはっきりとしていないと、途中で悩みが生じ、結局、退部してしまうことになりかねません。また、新しい環境の中でストレスが生じ、一時的に活動が停滞することも少なくありません。このため、新入生に対する指導は、次のことに留意して実施することが大切です。

- 1 本入部の前に見学や仮入部期間を設け、じっくりと体験できるようにする。
- 2 体力や適性、活動への意欲など、3年間を見通して選択できるよう、顧問が助言する。
- 3 入部当初は、新入生の体力に合わせて無理のない活動内容とし、上級生より早めに帰宅させる。
- 4 競技種目の特性に触れさせ、楽しさを味わわせる活動内容となるよう工夫する。
- 5 掃除や挨拶などの約束事は、徐々に身に付いていくよう具体的に指導する。
- 6 危険を伴う活動は、安全管理の徹底や事故防止のために、未経験生徒へのサポート体制を確保する。
- 7 競技経験のない生徒を入部後すぐに大会等へ参加させようとする場合は、生徒及び保護者との話し合いの場を設定するとともに、部顧問会議等で協議する。

イ 体力や技能に差があるときの指導

部活動時においても、生徒への接し方は、常に平等にすることを心掛けることが大切です。

しかし、体力や技能に差がある場合（特に中学校期は、発育・発達段階に著しい差が見られる）については、個人差を踏まえた活動内容となるよう配慮することが必要です。

体力差のある生徒に対して、体力強化に焦点を絞りすぎたりすることは、生徒の興味や意欲を失わせることになりがちです。個人の特性を伸ばすためには、本人の苦手分野の克服だけに取り組むのではなく、本人の長所をより伸ばす方向で活動計画や活動内容を工夫することが大切です。

なお、体力や技能に応じた活動には、以下のような工夫が考えられます。

- 1 体力や技能に応じた活動計画を立案し、回数・時間・負荷の大きさ・方法を考える。
- 2 体力や技能の差が大きい場合には、別の活動計画や活動内容を準備し、同レベルのグループで活動させる。

6 好ましい人間関係の構築

部活動の指導においては、顧問と生徒、生徒同士の中で、好ましい人間関係を構築することが大切です。そのためには、次のようなことに配慮し、一人ひとりの生徒を大切にしながら継続して指導するよう心掛けましょう。

(1) 顧問と生徒の信頼関係づくり

部活動は自主的、自発的な活動であるため、顧問が生徒に対して、指導の目的や内容、方法等を明確に伝え、理解させた上で取り組ませることが、両者の信頼関係づくりにつながるとともに、技能の向上や心身の成長がより促進されます。また、顧問が自ら学び、生徒とともに活動する姿勢は、顧問と生徒との信頼関係を強固にし、部活動指導の基礎となります。

生徒との信頼関係を構築するためのポイントとして、以下の3点が挙げられます。

ア 活動場所に出向く

顧問は可能な限り活動場所に出向き、生徒とともに、話し合い、励まし合い、高め合っていくことが大切です。また、部活動を通して、生徒の心身の健全な成長を促していくためにも、日々の生徒の活動状況を把握しながら、指導することが大切です。

イ 競技等について学ぶ

顧問は当該部活動における技術指導の経験がなくても、ルールや指導法について関係する情報を積極的に収集・研究したり、身近にいる同僚や同じ競技を指導している他校の教員、競技団体の関係者等と積極的に交流したりすることで、自らの指導力を高めることができます。

ウ 場の設定の工夫

すべての生徒が平等に活動できるように、練習の場の設定を工夫する必要があります。具体的には、すべての生徒がそれぞれの能力に応じて活動できるように、課題の設定や活動場所の確保等が大切になります。限られた場所の中で、合理的な活動を推進することが必要です。

(2) 上級生と下級生及び生徒間の人間関係の形成

部活動は、複数の学年や異なる学級の生徒が参加すること、さらに生徒の参加する目的や技能等が様々であることから学級経営とは異なる指導が求められます。特に、「下級生が上級生に対して意見が言いにくい」という雰囲気は好ましい状況ではありません。自主的、自発的な活動である部活動においては、責任感と学年の区別なく協力することの大切さを理解させることが大切です。

(3) リーダー育成等の集団づくり

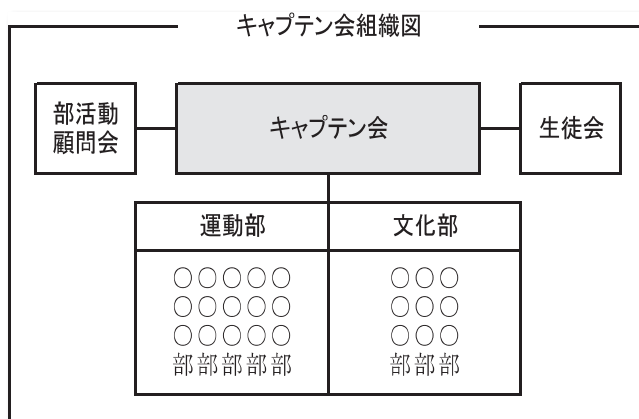
顧問は、生徒のリーダー的な資質能力の育成とともに、協調性や責任感の涵養のほか、好ましい人間関係や人権感覚の育成を図るための指導が大切です。特に、そのような運営を通して、上級生による暴力行為やいじめ等の未然防止を含めた適切な集団づくりに留意することが必要です。

ア キャプテン（部長）会の実施

リーダーの育成をめざし、定期的に各部活動のキャプテン（部長）全員で構成するキャプテン（部長）会を実施することが大切です。部活動規定の確認や、それぞれの部活動が現在抱えている課題や要望などについての話し合い、大会・行事に向けた取組の検討などが主な活動内容です。また、キャプテン（部長）会で話し合われた内容は、各部のミーティングで報告し、学校の部活動活性化のための一助とするよう顧問が指導していくことも必要です。

イ キャプテンを中心としたミーティング

生徒が主体的に部活動に取り組むためには、部活動の運営に生徒の意見を反映させることが重要です。特に、活動内容や目的を明確にし、生徒相互で理解することは、活動の意欲を高めることにつながります。また、定期的なミーティングも重要ですが、日常の練習前後にショートミーティングを開き、その日の活動について、振り返りや連絡事項等の確認を行うことも大切です。



顧問の声

- ・演劇は、自らの心を開き、人と人との関係性を正確に把握することが基本となる文化活動ですが、生徒の心を開かせることは容易ではありません。まず、自由に発言できる空気をつくり、自身の思いを口に出して伝えることの大切さを伝えています。 高等学校 演劇部顧問



- ・教師と生徒との信頼関係づくりを大切にしています。できるだけ生徒と一緒に活動することで、生徒の気持ちと体の状態を把握することにしています。
- ・技術面では、できないことを指摘するのではなく、できるようになったことを褒め、自信をもたせるよう心掛けています。
- ・心の面では、一生懸命、全力で取り組む姿勢を育てるよう心掛けています。心を広く、強くもてるようになれば、技術面も高めることができます。 中学校 剣道部顧問

- ・業務の関係で、部活動の指導ができない日もありますが、基本的に選手よりも早く練習会場に行くようにしています。また、何気ない声かけかもしれませんが、すべての選手に1回は声かけをするように心がけています。そういう積み重ねが、教師と生徒の好ましい人間関係を構築し、保護者との関係も良好なものとなるような気がしています。中学生なので、部内でトラブルも起こりますが、最後まで寄り添って、その子の成長を支える気持ちを大切にしています。

中学校 サッカー部顧問

7 自主的、自発的な活動の促進

生徒の自主的、自発的な活動を促進するためには、生徒の「もっとやりたい」という意欲が大切になります。その意欲を継続させるためには、以下のようなことに配慮して指導することが大切です。

(1) 生徒のニーズを知る

入部した生徒が、何を目的・目標にしているのかをしっかりと把握し、年間を見通した目標と計画を立てることが大切です。また、活動内容もニーズに応じたものを選択するなど、生徒の意欲を引き出す工夫が必要です。

(2) 生徒への説明と生徒の理解に基づく指導

部活動での指導の内容や方法は、生徒の自主的、自発的な参加によるものであることを踏まえ、生徒に対する丁寧な説明と生徒の十分な理解により行われることが必要です。

このため、顧問は、活動目標、指導の方針、計画、指導内容や方法等を生徒が理解できるように適切に伝えることが重要です。

(3) 主体的に自立して取り組む力の育成

顧問は、生徒の発達の段階に応じて次のような力を育成することが重要です。

- 目標や課題を自ら設定し、自分の役割や仲間との関係を理解して、その達成又は解決に向けて必要な内容や方法を考え、実践する力
- 生徒同士で、部活動の方向性や各自の取組姿勢、さらには試合での作戦や練習に係る事柄等について話し合う活動などにより、生徒が主体的に自立して取り組む力

(4) 肯定的な指導

顧問は、生徒自らが意欲をもって取り組むよう、雰囲気づくりや心理面での指導の工夫が望まれます。生徒のよいところを見つけて伸ばしていく肯定的な指導、叱ること等を場面に応じて適切に行っていくことが望まれます。顧問の感情により、指導内容や方法が左右されないようにすることが必要です。

また、それぞれの目標等に向けて様々な努力を行っている生徒を、評価するとともに、励ますために積極的に声を掛けていくことが大切です。

(5) 新しい課題への取組

全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）によると、一週間の総運動時間の分布は二極化（運動習慣の二極化）しており、特に、中学2年生女子の約2割が60分未満となっています。

運動習慣のない生徒が参加しやすい運動部活動づくりや、選択の幅を広げる取組、更には多様な形態の運動部活動づくりに向けて工夫改善することが求められます。



運動習慣のない高校女子生徒
を対象としたヨガ教室の取組

顧問の声

- 運動が苦手な生徒でも、友達と一緒にあれば参加できるような取組もあるはずですが、頻繁には開催できませんが、効果のある取組だと思います。

中学校 バスケットボール部顧問

顧問の声

- 1～3学期と夏季休業の4クールに分けて、それぞれのクールで出品するコンクールや制作する作品を個人で設定します。出品するコンクールや作品数については、顧問が学年や本人の能力に合わせて目安を示します。目安を参考に各自が主体的に制作の計画を立てるようにしています。

中学校 美術部顧問

- 「生徒の自主的、自発的な活動」とは、生徒が部活動に対して「本気になる」ということだと考えています。そこで日々の習慣を大切にしています。
- 具体的には、毎朝校舎の廊下を部員で雑巾がけ（一枚一枚タイルを磨くように）をしています。どんな些細なことでも、「本気で取り組みれば楽しい。」「一つのことを本気でやり遂げると、別なことにもやる気が湧いてくる。」ということを実感してもらうために、顧問になってからの4年間、練習日には毎朝実践しています。生徒は、「朝、雑巾がけをすると練習に集中できるようになった。」「授業にも本気で取り組めるようになった。」「字を丁寧に書くようになった。」等の感想を述べています。

高等学校 ボート部顧問

- すぐに答えを教えないようにしています。生徒ができない技術等で悩んでいるときに、すぐにコツや方法を教えるのではなく、自分で実践する中で試行錯誤し、習得できるよう声かけ等をしています。
- 週に1日程度、練習メニューを各自が考えて行う日を作ります。自分の種目の専門練習などに充てている生徒が多いです。

中学校 陸上競技部顧問

- 練習の最中はもちろん、休憩時間中においても選手たちだけでミーティングを行うことで、「させられる練習から、自分たちで課題を解決する練習」へ意識付けることができます。また、課題解決に向けて過程を重んじる練習を積むことで、生徒の自主性が伸びると思います。
- 礼儀や挨拶の指導についても同じことが言えると思います。練習や試合に対して自主的に取り組み、正しく判断してプレーしようとする姿勢は、挨拶や礼儀の場面にも必ず応用できます。すなわち、場面に応じて的確にプレーする判断力と、時と場合に応じて礼儀を正しく行動することは同じだということです。そういう意味で、「部活動と社会（学校）生活はつながっている」と指導しています。下の写真を御覧ください。選手の靴の置き方を撮ったものですが、その場の広さと人の動線を考えて置き方を選手が変えています。与えられた場所に応じて、自分たちで判断しています。

中学校 ハンドボール部顧問



研修会資料紹介①

○【H29 運動部活動指導者研修会】

「実践発表：部活動指導（バレーボール）の実践」

山口県立美祢青嶺高等学校 工藤 元 教諭

○【H29 山口県学校体育セミナー】

「生徒のバランスのとれた生活と成長に配慮した

スポーツ指導の工夫」

周南市立周陽中学校 西村 康隆 教諭

○【H29 山口県高体連研究大会】

「競技力向上システムの構築」

山口県立大津緑洋高等学校 岩本 圭史 教諭

平成29年度 運動部活動指導者研修会
 実践発表「部活動指導（バレーボール）の実践」
 山口県立美祢青嶺高等学校 教諭 工藤 元

平成29年度 部活動指導者研修会

部活動指導（バレーボール）
 の実践

部活動をとおして育てたい人間像

- 履き物を揃える、ゴミを拾える、挨拶が気持ちよい、など基本的な生活習慣を身に付けた人
- 失敗を恐れず挑戦し、困難に立ち向かって行く中でも感謝の心を忘れずに考動できる人
- 自分に与えられた役割や目の前のことに誠実に取り組み、次の世代へ「繋ぐ」ために他人や社会のために貢献できるを見つけ、主体的に行動できる人



好事例の紹介です

○日本の将来を担う人材育成のためには他者と協働しながら力強く生きていく力の育成が必要です。常日頃からの基本的な生活習慣を身に付けることは、感謝の心を持ち、社会に貢献できるような人間力や、生徒が社会で生き抜くために必要な力の土台となります。

自分は生徒に育ててもらっている

- (1) どんなに優れた教師も数年先に成長した自分には敵わない。そんな教師として成長途上だったにも限らず、生徒は3年間よく自分と一緒に時間を過ごしてくれたと感謝する。
- (2) 生徒の素直で真摯な態度を見て、生徒から人間性を学び自らを高める。
- (3) 納得のいく授業や部活動、指導ができなかった時、自分の準備不足を恥じ、研鑽に励む。
- (4) 生徒の様々な問題・課題等に向き合うことで、教師として成長させていただいている。

私が先生になったとき

私が先生になったとき
 自分が真理から目をそめて
 子どもたちに、本当のことが語れるか

私が先生になったとき
 自分の未来から目をそめて
 子どもたちに、明日のことが語れるか

私が先生になったとき
 自分の理想をもたないで
 子どもたちに、いつかどんな夢が語れるか

私が先生になったとき
 自分がほころが持たないで
 子どもに、胸を張れと言えるか

私が先生になったとき
 自分がスクラムの外にいて
 子どもたちに、仲良くしろと言えるか

私が先生になったとき
 自分が先生になったとき
 自分が先生になったとき
 ガンバレガンバレガンバレと言えるか

私が先生になったとき
 自分が先生になったとき
 子どもたちに、言葉をたせと言えるか

○「初心忘れるべからず」という言葉にもあるように、人生中にはいくつもの初心があります。その中でも教師になったときの初心を胸に刻み、生徒に指導をしていく中で自らの所信、信念を育てていくことが必要だと思えます。

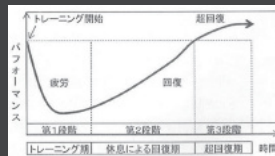
○生徒とともに過ごす時間はお互いにとってかけがいのないものです。限られた時間の中で自己研鑽を積み、生徒から数多くのことを学び得ることで教師としてさらに成長し、次世代へ繋ぐことのできる指導力が育まれるのだと思っています。

【指導上心掛けていること】

- (1) 「指導ポイント、キーワード」の整理
- (2) 山本五十六に学ぶ
 - ・「やって見せ、言って聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ」…技術指導
 - ・「話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず」…リーダー育成
 - ・「やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず」
- (3) 良いこと、長所を見つけ、認める
- (4) WhyよりHowを問ひかけ、考動させる

【活動計画の作成】 [P.10~]

- (1) 長期計画・中期計画・短期計画の作成
 「準備をしないことによって、失敗する準備をしているのだ」
- (2) 栄養と休養で、心も体も超回復
 (積極的休養：アクティブレストも活用)



○指導をする際には今知り得ること、持ちうることを全てで自分で認識しておくことが必要だと考えます。指導ポイント等が整理されているからこそ生徒の長所を見つけて認めることもできますし、自己反省も可能となります。原因追求とともに可能性を共に見つける姿勢も重要だと考えます。

○計画があるからこそ自己計画力を磨く機会を得ることができます。確かな準備を行うことで心身の成長とともに、青春時代のかけがえない思い出を作る時間を作ってほしいと思います。

平成29年度 山口県学校体育セミナー
 実践発表「生徒のバランスのとれた生活と成長に配慮したスポーツ指導の工夫」
 周南市立周陽中学校 教諭 西村 康隆

生徒のバランスのとれた生活と成長に配慮したスポーツ指導の工夫

～部活動指導を通して～



周南市立周陽中学校 西村 康隆

サッカーだけ・・・は止めよう

- ▶ 友だちと遊ぼう
 - ▶ 勉強も頑張ろう
 - ▶ 家族と過ごす時間を大事にしよう
- ▶ 指導者も同じ



好事例の紹介です

○休日は友達と遊んだり、家族と旅行に出かけたり、家でゆっくりしたり・・・もっと部活動以外にも経験したいことがたくさんあると思います。いろいろな経験は生徒を育ててくれるはずです。

思い切って休もう・・・

- ▶ 中学生って意外と忙しい・・・
- ▶ 不安になる必要はない
(指導者も選手も)

平成29年度 7月サッカー部活動計画

| 日 | 行 | 事 | 朝練 (7:30～) | 練習 | 試合相手(会場) | 集合・出発時間 |
|------|------|------|---------------|----|--|--|
| 1 土 | CL1部 | CL2部 | × | × | 公式戦 ①CL1部 VS ②CL2部 (周陽中学校グラウンド) ③CL3部 VS ④CL4部 (周陽中学校グラウンド) | ①部: 08:00集合 ②部: 08:30集合 ③部: 09:00集合 ④部: 09:30集合 |
| 2 日 | | | × | × | | |
| 3 月 | | | ○ | ○ | | |
| 4 火 | | | ○ | ○ | | |
| 5 水 | | | ○ | ○ | | |
| 6 木 | | | ○ | ○ | | |
| 7 金 | | | ○ | ○ | | |
| 8 土 | | CL3部 | × | × | 公式戦A 練習 ①CL3部 VS ストヤン(周陽中) ②CL3部 VS ③CL4部 (周陽中グラウンド) | ①部: 08:00集合 ②部: 08:30集合 ③部: 09:00集合 |
| 9 日 | CL1部 | | × | × | 公式戦B 練習 ①CL1部 VS ②CL2部 (周陽中グラウンド) ③CL3部 VS ④CL4部 (周陽中グラウンド) | ①部: 08:00集合 ②部: 08:30集合 ③部: 09:00集合 ④部: 09:30集合 |
| 10 月 | | | × | × | | |
| 11 火 | | | ○ | ○ | | |
| 12 水 | | | ○ | ○ | | |

○平日の夜は塾に行く生徒も多いようです。休むと下手になる・・・そんな思いをもつかもかもしれませんが、適切な休養は競技力の向上に不可欠なものだと思っています。

○見通しをもつことは、指導者はもちろんですが、生徒や保護者にとっても重要なことだと思います。少なくとも翌月の2週間前には計画表を示す必要があると思います。

練習試合は1人1試合のみ

- ▶ 質と強度を落とさない
- ▶ ケガの心配
- ▶ 午前or午後で終了

より効率的な活動

- ▶ 見通しをもつ
- ▶ 生活にメリハリをつける

○生徒のけがや保護者への負担、生徒のプレーの質と強度等を考えたら、何時間も継続して実施することは、あまり効果がないように感じます。

○トレーニングと休養をバランスよく配置できるように、年間、月間、週間で見通しをもつことは重要だと思います。生徒にも指導者にもゆとりがないと、よい指導は難しいと思っています。

優勝は最終目標ではない

- ▶課題の改善が一番
- ▶目的意識をもたせることが大事

○日々の練習に「目的」をもたせる声かけが大事だと思います。「どういう効果があるのか」を指導者と生徒が共有することが大切だと思います。そうすることで、生徒は自主的、自発的に取り組んでいきます。

スポーツはするだけじゃない

- ▶運営を経験させる
- ▶感謝の心を育てる

○生徒にいろいろな役割を経験させることは、それぞれの立場のやりがいや大変さを認識できる貴重な体験だと思います。相手を思いやる心をもつことで、より前向きで、協力的な姿勢が身に付きます。

良いところを伸ばそう

- ▶誰にも負けない特徴をつくろう
- ↓
- ▶自信がついて、ほかの部分も成長

○生徒が自分の良いところ、特徴を理解し、伸ばすことで、他のことにも自信をもって取り組めるようになると思います。指導者が想像している以上の成長を見せてくれることもたくさんあります。

朝練習は自主参加

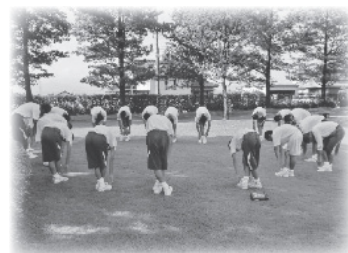
- ▶指導者は何も言わない
- ▶目的意識が成果を左右する時間

○自主練習として行う朝練習では、生徒自らが課題に向き合ってトレーニングする時間と思っています。特に長所を伸ばす時間や課題を解決する時間に充てています。生徒の活動をよく観察していると、いろいろな面が見えてきます。

瞬間を逃さない

- ▶褒める、叱るタイミングは大切
- ▶プレーの現象に関係なさそうな選手がポイント

○自信もてるような声掛けを意識しています。特に、プレーに直接、関与していない選手に対して褒めたり、指摘したりすると効果的だと思います。「先生はきちんと見てくれている」という信頼関係は何よりも優先される事項です。



平成29年度 山口県高等学校体育連盟研究大会
 実践発表「競技力向上システムの構築～大津高ラグビー部から大津緑洋高ラグビー部へ～」
 山口県立大津緑洋高等学校 教諭 岩本 圭史

I 望ましい部活動指導の在り方

捲土重来計画

2018大津緑洋

- 1、捲土重来計画の方向性
- 2、中長期の計画
- 3、2018計画

1、捲土重来計画の方向性

<捲土重来計画>
 一定飛びではなく、ラグビーを通じ、人生をより良くする術を身につける地道な計画。

理想 (文武両道)
 JUMP(跳) (トリアス種)
 STEP (ホップ・ステップ種)
 HOP (ホップ種)
 過去 (不安定/地力不足)
 走れ、タックル & ラグビー偏差値UPで勝つ
 トータルバランス 地力 安定感 総合力

好事例の紹介です

○外部指導者を含むコーチ陣が、同じスタンスで指導ができるよう、中長期計画を作成し、共有しています。

中長期のめざすラグビー(ORスタイル)

走れ、タックル & ラグビー偏差値UP

- ・走れ (基礎基本/元気)
- ・タックル (メンタリティー)
- ・ラグビー偏差値 (しゃべり合う/実行力)

理にかなったプレーで、1人の小さな力を結集させ、巨大で強い団結力を創り出す。大胆、且つ、繊細なラグビー。
 SPEED(速く)/SMART(賢く)/SMALL(確実)

OR(大津緑洋)スタイル

「先手必勝」

先手で仕掛け、常時支配

<戦術>
 ・DFシステム
 トリオDF → シャローDF → トータルDF
 ・ATシステム
 ボッドとシェイプの融合スタイル
 スペース (横) → (縦) → パワー

○計画を共有する前提として、どのようなチームにしていきたいのか、「目標」を示しました。個人やチームとしての「活動の柱」を掲げ、言葉へと落とし込んでいきました。目先の勝利を求めるのではなく、心技体が充実した、自立した集団の姿を求めています。

・ウィングサークル (脱勝利至上主義)

| 生徒メリット | 家庭・OB会等メリット | 学校メリット |
|------------------|-------------------|----------------|
| ①『生きる力』の育成・獲得 | ②進路(就職・進学・社会)に優位 | ③成長の喜びを与えてもらえる |
| ②『勝ちたい』を引出し、上達実感 | ②絆が生まれ「愛着・誇り」が持てる | ④多くの生徒が入学したくなる |
| | ②感動・興奮を与えてもらえる | ④士気が向上する |
| | ⑥精一杯ラグビーできる環境になる | ⑤信頼・連携ができる |
| | | ④良い教育ができる |
| | | ⑤更に応援したくなる |

主役は生徒。生徒の『勝ちたい』を引き出す。着実なPDCAを図る。周囲が目先の勝利に一喜一憂しない。

2、中長期計画

| 2017-18年 | 2019-20年 | 2021年 |
|----------|-----------|-------|
| 花園一回戦突破 | 花園一回戦突破以上 | 花園常連 |

キャプテン中心に、皆で主体的にベースレールを育む姿

★2019 ワールドカップキャプテン招致(長門)
 ★2019 JWC ★2020 オリンピック

地盤構築 花園常連素地固め 花園常連

○自立した集団を育成することで、学校だけでなく、地域を巻き込んだwin-winの関係を築くことができると考えています。

○生徒と同じ目線に立って指導ができるよう、中長期計画における、具体のビジョンを図示しています。

3、2018年間計画

| | | | | | | |
|------|--|-----------------------|--|---------------------|---------------|-----|
| | 3月 | 5月 | 7月 | 9月 | 10月 | 11月 |
| | インディビジュアル(ルーティーン)スキル | | | | | |
| | ラン/ハンドリング/キック/タックル/コンタクト/セットベース | | | | | |
| DF強化 | ユニット(FW&BK)スキル | | | スキル融合 | | |
| | エリア別: ストラクチャー TEAM DF: トリオDF/AT: 9&10シャープ FW: 9&10シャープ/11: トフエリア +アストラクター/サインフレイの集約 | | | | | |
| | フィジカル | | | | | |
| | 筋肥大期 (週3)→ | パワー (週3) | 最大筋力期 (週3) | スペシャル (週2) | ピーキング (週2) | |
| | 体幹&フォーム&リハビリ(毎日) | | | | | |
| | タンパク質/ご飯/ビタミン摂取 | | +クエン酸&鉄分 | | 炭水化物 | |
| | SAO Acceleration Top Speed/Agility/Shuttles Contact Run | サーキット Mix Game run | インターミ Acceleration Top Speed/Agility/Shuttles Contact Run | 有酸素 Mix Game run | | |

2018年の目標

| | |
|-------|---|
| 年 | 2018年 |
| ターゲット | 〇〇高校 |
| スローガン | 原点回帰、走れ！タックル！ |
| 説明 | 花園一回戦突破するレベル |
| 活動の柱 | 1st: フィジカル(県下TOP)強化 2nd: ORスタイル(走れ、タックル)の再起 3rd: チームカルチャー(しゃべり合う)の再構築 |

『原点回帰(走れ、タックルの再起)し、ゼロベースで、全員で歴史を共に切り拓く』

〇年間計画は、外部指導者用にも、その概要を示しています。

〇目標達成のための方法は、指導者によって違いがあります。活動の柱を共通理解し、練習が組み立てられるようにしています。

強化のポイント <戦術>

12～2月 ATスペース (横)
 3～4月 DF (トリオ、シャロー)
 4～6月 ATスペース (縦)
 7～9月 AT (パワー)
 DF (トータルDF)
 10月 修正
 11月 完成

DF & AT SYSTEMのゴール

<DF> ターンオーバーからのスコア
 トリオDF・シャローDF → DFゲイン → ターンオーバー
 トータルDF → 崩されない、ボールアウトを遅らせる → シャローDF

<AT> スペースゲーム&ラインブレイク
 縦・横のスペースへ効果的にボールを運ぶ
 ランニングとフィジカルによるベネトレート

〇外部指導者と特に連携が必要とされる部分について、見通しを共有しておきます。そうすることで、指導や評価すべき点が明確になります。生徒は、異なる指導者からの指導に対し戸惑う場面が少なくなり、また、新しい視点から物事をとらえることができるようになると思っています。



8 スポーツ医・科学的知見に基づいた練習法の工夫

生徒は、技能の向上や試合等で好成績をあげたいと思うあまり、練習をやり過ぎることがあります。また、顧問も生徒に技術を身に付けさせようと考え、練習量が増えてしまうことがあります。

しかし、過度な練習は、生徒の健全な心身の成長が望めないばかりか、スポーツ障害や外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を理解する必要があります。

指導に当たっては、以下のことに留意して行うことで、効果的な活動になります。

(1) 科学的な指導内容・方法の積極的な導入

指導者が、効果的な指導を行うためには、自分自身のこれまでの実践や経験に頼るだけでなく、指導の内容や方法に関して、大学や研究機関等での科学的な研究により理論付けられたものや新たに開発されたものなどを積極的に修得し、指導において活用することが重要です。

中学生や高校生は、体の各器官が急速に発育・発達する時期です。肩、肘、腰、膝などの酷使によるスポーツ障害等を防ぐためにも、1年間を試合期、充実期、休息期等に分けて練習日や練習内容を設定し、科学的・合理的なトレーニングの積極的な導入により、安全で充実した部活動が展開されるよう工夫しましょう。

(2) 合理的でかつ効率的・効果的な活動

短時間で効果を上げる練習をするための工夫例として、以下のようなことがあげられます。

ア 練習の内容を厳選する

1日の練習の中で、すべての場面を想定する練習をしようとする、時間はいくらあっても足りません。「今日の練習のポイント」を明確にし、ねらいを達成させる練習内容にすることが大切です。また、そのような分割した練習を統合していくために、練習試合や発表会を行い、勝敗だけを気にするのではなく、「練習のねらいが達成できたか、有効な練習であったか」を確認することも重要です。

イ 練習内容を見直す

練習内容の見直しの一例として、陸上競技における同じ内容の練習でも、生徒に「上半身の使い方」を重視して指導する日と、「下半身の使い方」を重視して指導する日を設定することで、生徒に練習のねらいや獲得させたい技術等がはっきりと伝わり、生徒の練習への取組が変わってきます。練習のバリエーションをもつことは大切ですが、練習のポイントを生徒にどのように意識させるかが大切です。

ウ 時間と回数に制限を設ける

限られた時間や回数の中で、多くの生徒の練習量を確保するためには、ある程度の区切りを設定することも工夫のひとつです。実際の試合や発表会等を想定して取り組むことで、より効果的な練習にすることが可能です。

エ 高いレベルの競技、発表を見せる

中高生の全国大会や、大学生や社会人の高いレベルの試合や発表を見ることは、生徒の感性を磨き、技能の向上だけでなく、スポーツを「見る」や「支える」、「知る」ことなど、スポーツやその文化、科学への関わりを身に付けさせるよい機会です。また、高いレベルの「本物」に触れることで、生徒の活動への意欲やアイデアも湧いてくるはずです。

(3) メンタルトレーニングを取り入れた指導の工夫

部活動の指導において、顧問が生徒に「集中しろ」、「気持ちが足りない」等の声をかけている場面があります。指導においては、「集中するための方法」や「モチベーションの維持の仕方」について、競技種目の特性等も踏まえ、メンタルトレーニングの専門家と連携し、効果的に取り入れていくことで、生徒自らが持っている力を十分に発揮することにもつながります。

(4) スポーツ栄養学を取り入れた指導の工夫

成長期にある生徒にとって、食事はパフォーマンスに大きな影響を与えます。すぐに効果として現れませんが、日々の積み重ねが重要です。「どのようなものを食べるべきなのか」「栄養バランスはどうか」ということを生徒自身が学ぶことで、自らの体の成長について向き合うことができます。また、部活動懇談会等の機会を活用して、専門家による指導の場を設定することで、より効果も高まります。このことは、生涯にわたって食の重要性を考える一助にもなります。

(5) スポーツ傷害を防ぐ指導の工夫

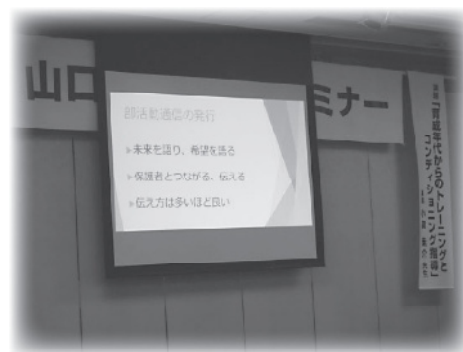
自主的・自発的に取り組む部活動において、誰もが「けがをしたくない」「けがをしてほしくない」と思っています。顧問は、適切な休養日等を設定し、成長期にある生徒の体の特徴に合わせた活動計画を作成しなければいけません。さらに、スポーツトレーナー等を活用し、生徒自らが自主的・自発的に取り組めるセルフコンディショニング等を活動に取り入れることで、傷害を予防することにもつながります。

(6) 学校内外での指導力向上のための研修

指導者は、国及び地方公共団体が主催する研修会や、大学等の研究者、関係団体及び医学関係者による講演会等を積極的に活用することが望まれます。

顧問の教員は、担当教科等や生徒指導上での指導の内容や方法等の研究と同様に、部活動での指導方法等についても積極的に実践研究を行うことが望まれます。

また、学校内や地域の研究会などで顧問の教員同士で協同して研究したり、研究成果を情報共有したりすることも重要です。



顧問の声

- 練習は、目的と到達点を明確にするよう心がけています。練習が、試合のどのような場面で必要なのかが分かると、練習の必要性を感じることができます。ただし、最初からすぐにできるようにはならないので、この練習ではここまで出来たらいいというスモールステップを決めるようにしています。
- 練習の合間には、小グループで1分程度のミーティングを行っています。教員の評価ではなく、生徒同士が評価し合うことや小目標を確認し合うことは、次の練習への動機付けになり、自主的、自発的な活動につながっています。

高等学校 ラグビーフットボール部顧問

- 競技、種目別に必要な心・技・体について見分を広め、深化を図ることが大切だと思います。
- 全体活動計画における目標を基に、その時間で習得する技術等を明確にし、提示すると効果的です。
(ホワイトボード等や活動前のミーティング等を活用)
- 技術の習得のために重要なポイントを明確にし、必要な練習を組み立てたり、複数の技術や体力の向上を図るためにペアで違う活動や運動を取り入れたりして、効率化を図っています。
(一つのグループがスキルの向上に努めている間に、もう一つのグループが体力の向上を図る、頂上パスと腕立て伏せ、サーブ練習とランニングなど)
- 何を生徒に伝えることができたか、何が身に付いたかを日々探求し、一つでも多くの評価できる材料を発掘するとともに、「微差の積み重ねが絶対差となる」ことを認識できるような指導を心掛け、指導者とともに成長することが大切だと思っています。

高等学校 バレーボール部顧問

- 冬季練習では休憩時間を減らすようにしています。冬季練習のウォーミングアップ時などは休憩すると筋肉が硬直してしまうのでケガのリスクが上がります。本練習では練習内容によりますが、冬季はなるべく休憩を長く取らなくてよい練習メニューや負荷のものを行います。
- シーズン練習でも同様ですが水分補給はこまめに確実にを行い、夏場のウォーミングアップはなるべく日陰を利用して行っています。

中学校 陸上競技部顧問



参 考

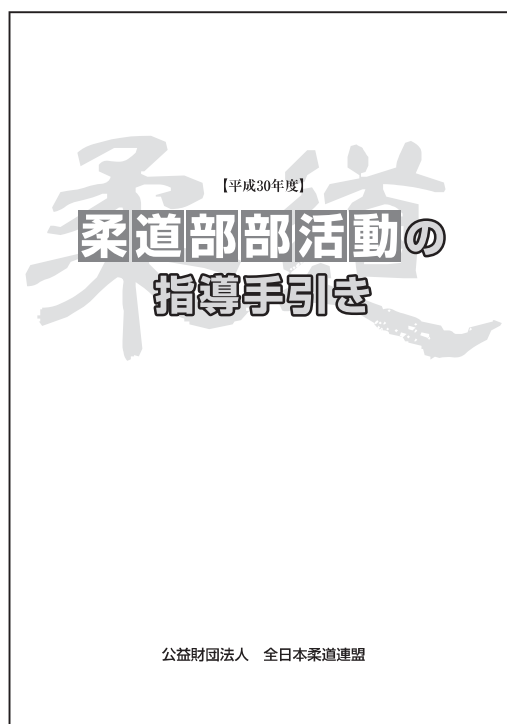


中央競技団体が作成した「指導の手引き」等を活用することで、より充実した活動が実施できるはずです。

中学校部活動における バスケットボール指導の手引き



公益財団法人日本バスケットボール協会
技術委員会・ユース育成部会



年間や月間の活動計画等も、この「指導の手引き」があれば、作成しやすくなります。

○公益財団法人日本サッカー協会

http://www.jfa.jp/coach/physical_training_club_activity/guidance.html#pankz

○公益財団法人日本バスケットボール協会

<http://www.japanbasketball.jp/training/47264>

○公益財団法人全日本柔道連盟

<http://www.judo.or.jp/p/46221>

