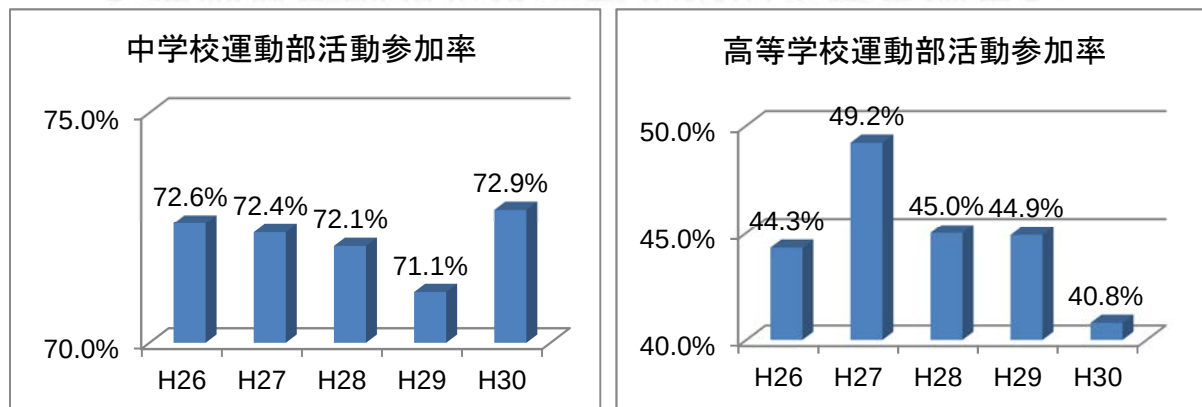


運動部活動の適正化

～運動部活動適正化モデル校の実践事例集～



本県では、平成30年5月、運動部活動は、全職員共通理解の下、生徒のバランスのとれた生活と成長に配慮するとともに、運動部顧問の指導に係る業務の適正化が図られるよう、学校全体の教育活動として適切な運動部活動の運営を図るため、「茨城県運動部活動の運営方針」を策定し、運用を開始したところです。

運動部顧問は、科学的な見地に基づき最大のトレーニング効果を得るため、計画的に休養日を設定することが必要なこと、また、過度な練習はスポーツ障害・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正しく理解することが望まれます。

各学校におかれましては、本実践事例集を参考にされ、運動部活動の適正化を推進していただきますとともに、一層充実した運動部活動が展開されることを願っております。

- P 1, 2・・・運動部活動適正化モデル校の実践「水戸市立笠原中学校 女子バレー部」
P 3, 4・・・スーパーバイザー研究報告書「茨城大学 勝本 真」
P 5, 6・・・運動部活動適正化モデル校の実践「小美玉市立美野里中学校 男子バスケットボール部」
P 7, 8・・・スーパーバイザー研究報告書「茨城大学 加藤 敏弘」
P 9, 10・・・運動部活動適正化モデル校の実践「下妻市立下妻中学校 野球部」
P 11, 12・・・スーパーバイザー研究報告書「筑波大学 川村 卓」
P 13, 14・・・運動部活動適正化モデル校の実践「結城市立結城中学校 陸上部」
P 15, 16・・・スーパーバイザー研究報告書「筑波大学 木越 清信」
P 17, 18・・・運動部活動適正化モデル校の実践「牛久市立下根中学校 サッカー部」
P 19～21・・・スーパーバイザー研究報告書「流通経済大学 大平 正軌」

運動部活動適正化モデル校の実践

モデル校 水戸市立笠原中学校

スーパーバイザー 茨城大学 教授 勝本 真

研究テーマ 顧問教員の指導に係る負担軽減を目指す、合理的、効率的、効果的な指導方法の実践

1 運動部活動の現状

＜水戸市立笠原中学校女子バレーボール部＞

部員数：3年生7人，2年生10人，1年生8人

指導者：顧問1人，副顧問1人

過去の実績：平成29年度水戸市新人体育大会第6位

＜部活動の課題＞

部活動での教育的価値の追及や学力向上（家庭学習への取組）及び顧問の勤務時間の軽減

＜研究テーマに向けたポイント＞

- 生徒の学習，部活動，家庭生活，社会生活のバランス
- 学校における働き方改革，教師のワークライフバランス
- トレーニング年間計画に基づいた効率的，効果的な指導方法（女子バレーボール部を中心として）

2 運営上の工夫

＜平成30年度運動部活動に係る活動方針＞

- 週当たり2日以上以上の休養日を設ける。（土・日曜日のいずれかは，休養日）
- 夏季休業期間中は8月12日～8月15日，冬季休業期間中は12月28日～1月4日を完全休養日とする。
- 平日の完全下校時刻は日没時刻を考慮し，15分刻みで設定する。
- 朝の練習は，総体，新人大会前1か月の間，生徒から希望がある部活動のみを実施可能とする。

3 活動の内容

＜スーパーバイザーによる指導方法研修会＞

- 期日，場所：平成30年5月7日（月） 笠原中学校
- 参加者：全部活動顧問
- 内容：運動部活動の意義と現状，コーチングについて，指導計画の時期区分，体幹トレーニング

＜女子バレーボール部の取組＞

- 入門期
 - ・ボールに慣れさせる練習方法の提案（腕にのせる→片腕でのアンダーハンドパス又は壁パスなど）
- 技術向上を目指した練習
 - ・サーブ，レシーブ，スパイク，ブロックそれぞれのポイントを踏まえたメニューの実践，ランニングパスの工夫
- 大会前の練習
 - ・ゲームを意識した練習の組み立て方
- 冬季の練習
 - ・学年ごとに具体的な目標設定
 - ・記録を積み重ねて自分の伸びを可視化

4 実践研究の成果、課題

<成果>

○完全休養日の確実な実施

週2日（土曜日、日曜日のいずれかと月曜日）の休養日、土曜日、日曜日に大会がある場合はその週で振替を取り、土曜日、日曜日両日活動する場合は、最大月2回までとした。また、長期休業中に休養期間を設けたことにより、休養できる時間が増えたため、生徒の学習、部活動、家庭生活のバランスがよくなった。それに伴い、顧問の超過勤務時間を軽減することができた。

○朝練習の中止

年度当初に朝練習を中止したことにより、生徒の睡眠時間、家庭学習時間等が増えた。また、顧問の朝の時間にゆとりができ、担任として生徒と向き合う時間が確保できた。6月から朝練習を実施可能としたが、実際に実施した部活動は5つのみであった。

○完全下校時刻の変更

平日の完全下校時刻は、日没時刻を考慮し15分刻みで設定した結果、下校時の安全が確保でき、また生徒の時間に対する意識が高まった。

○運動部活動における科学的、効率的、効果的な指導方法研修会

- ・運動部活動の意義と現状、コーチング、指導計画の時期区分、体幹トレーニングの研修をすべての部活動顧問を対象に実施した。特にコーチングスキル、目標設定と練習の組み立て方について学ぶことができた。
- ・できたことをほめ認め、次につなげることを重点に置いた生徒との関わり方を習得できた。

○効率的、効果的な練習方法

- ・パス、サーブキャッチ等の練習方法のバリエーションが増えた。
- ・何のためにやるか、どこに気を付けて取り組むか等、それぞれの練習のねらいを明確にすることで練習の質が向上した。また、指導者側も具体的な声掛けができた。

<課題>

○効率的、効果的な練習方法

- ・同じ練習回数を重ね慣れてくると、練習のねらいがズレていくことがある。その際、指導者がどのように声掛けをすればよいか。
- ・冬季におけるトレーニングは1日15分間程度の練習時間では、効果的に実践するのが難しかった。

5 生徒・保護者の声

<生徒の声>

- 練習のねらいや目的が伝えられたので、練習に対する意識が変わりました。また、いろいろな練習方法なども教えてもらい、部活動が楽しくなりました。

<保護者の声>

- チームや部員一人一人の課題に対して的確な助言をして頂き、生き生きと部活動に取り組むようになりました。



6 今後の取組

<運動部活動の適正化に向けた今後の運営、指導の方向性>

○今後の部活動運営

- ・運動部活動に関する方針を適切に実施する。
- ・休養日の設定を確実に行う。
- ・年間の活動計画、毎月活動計画を適切に作成する。

○指導の方向性

- ・効率的、効果的な練習を実践する。
- ・科学的見地に基づいたトレーニング法を全運動部活動で実践する。
- ・コーチングの考え方を取り入れた指導を実践する。
- ・生徒が自主的・自発的に部活動に参加できるよう、練習のねらいを明確にするとともに、生徒自らが目標設定をし、活動を計画できるようにする。

スーパーバイザー研究報告書

モデル校 水戸市立笠原中学校

スーパーバイザー 茨城大学 勝本 真

1 現状と研究テーマに向けたポイントについて

運動部活動の在り方が見直されている現在、限られた時間や人材の中で、どれだけ効果的に効率よく運動部活動を運営していくか重要な課題になっている。特に教員の働き方改革にも大きく影響を及ぼす項目であり、「選択と集中」を今回の研究のテーマとした。

2 取組に当たって配慮した工夫・改善について

○チーム状況の把握

チーム力を判断するために、評価基準は表1のように設定し、表2の6項目の内容で評価し改善点を明らかにした。チーム全体の目的を確認し、公式戦までの期間があまりなかったため、改善が可能な項目に絞って練習計画を立てた。練習試合や練習の時に指導者と協議し、練習課題を明確にして取り組めるようにした。

表1 評価基準

評価	成績
5	県大会上位
4	中央地区大会上位
3	水戸市大会上位
2	水戸市大会1～2勝
1	水戸市大会1回戦

表2 評価内容と改善点

項目	4月	現状分析	改善点
サーブ	3	全員が自分のサーブを打っていたが、安定性にかける。	ミートを意識し自分のサーブを連続して打つ。
スパイク	3	安定したスパイカーが1名、不安定なスパイカーが3名いた。	スパイクコースを意識して打つ。ジャンプしなくてもスパイクで返球する。
ブロック	2	1枚ブロックシステム	2枚でブロックする場面を増やす。
サーブレシーブ	2	W型のフォーメーション	レシーブが苦手な人の部分をカバーする。
スパイクレシーブ	2	凹型のフォーメーション	どのエリアのボールを取るのか明確にする。
トス・つなぎ	2	トスの高さが不安定。ボールを見ることが多く足が動かない。	トスの高さを低くして楽にトスを上げる。準備姿勢を早めに作る。

○工夫・改善について

スパイクやサーブは、コースを意識するためにコーンやマットを設置するだけでなく、ターゲットに対してミスなく連続して打てるように記録を取りながら練習させた。トスが悪くスパイクができない状況になるとパス返球することが多かったため、ジャンプしなくても、できるだけスパイクで返球するように練習させた。ブロックは、最初のブロックの位置取りから、ブロックジャンプしない時のレシーブへの動き方など、レシーブフォーメーションと関連しながら説明した。フォーメーションの説明は、パワーポイントのアニメーション機能を活用して動きを可視化し、生徒と意見交換しながらの理解度を確認し、一方的な指示にならないように位置取りや動きやすさなどを細かく説明した。トスは、バスケットリングを使った練習の中で、高さを確認させ、全力でプレーすると安定性に欠けるので、80%の力でコントロールするように指導した。試合までの2ヶ月間で、サーブ、トス・つなぎ、スパイクレシーブの項目で改善が見られた。試合期の練習では、1年生はボールに触れる機会が極端に減るため、個人や2人組で出来るボールコントロールの基礎練習を課題にして、記録を取るようにした。

表3 SMARTの内容

S : Specific (具体的)
M : Measurable (測定可能)
A : Action-oriented (行動をイメージして)
R : Realistic (現実的)
T : Time (時間を区切る)

今回の指導では「コーチング」の考え方を積極的に取り入れ、①プレーの安定化（サーブ・スパイクのコース、トスの高さ）②動きの確認（フォーメーション、次のプレーの準備と確認）を重点的に指導した。また目標設定には、表3に示すSMARTをもとに作成した。

○新チームの練習について

7月から新チームの練習がスタートし、秋期の試合期に向けて夏期のチーム状況を確認し練習内容を決めた。2年生中心のチームで、良いプレーを見せるも安定してできるレベルではなかったため、反復練習を中心にプレーの安定化を図った。また秋期から冬期にかけて、基本技術トレーニングと体力トレーニングをかねて、表4の11項目の練習メニューを考え期間を決めて個人の記録を取った。

3 適正化に向けて実践して得られた成果、課題について

○成果

- 基礎技術練習の方法を紹介し、練習のバリエーションを増やすことができた。
- 練習メニューが決まっているわけではなく、練習の課題を明確にすることで、練習を組み立てることを説明し、自分たちで取り組むことができた。
- 記録を取ることで、生徒の成長を視覚化することができた。特に1年生の成長が著しく、的確な課題を与えることが大切であることが示された。
- 指導者へ「コーチング」の講習を行い、試合中の声のかけ方や練習中の課題解決の仕方などスキルアップが見られた。

○課題

- 生徒の技能レベルに合わせた練習メニューの提供に課題が残った。技能に差が大きいため、練習メニューやステップアップのための評価をもう少し細かくしていき、達成感を得ながら自主的に練習に取り組むことができるようにできれば良い。
- 冬期における練習時間の短さに対応した練習を組むことができなかった。複数の練習課題を組み合わせ合わせた練習方法や全体練習と個人練習の組み合わせの工夫など、新しい発想で練習を考え直す必要がある。
- 指導者の選手の技術の見取りを正確に行うための方法を考える必要がある。表5に運動感覚やイメージに対する達成度の指標を示したが、この判断を競技経験の少ない指導者が行うのは、なかなか難しい問題である。判断指標となる資料の提供が大切だと思う。

4 運動部活動の適正化に向けた今後の運営、指導の方向性について

運動部活動の時間の短縮に伴い、従来の練習方法を続けるだけでは、練習の効果が上がらない可能性が高い。そのため明確な練習課題とそれに合った練習方法、練習の運営仕方が大切になる。以下の5項目に注意して、練習を再考してもらいたい。

- 練習課題の明確化
- 人数の設定
- 場所の設定
- コミュニケーションの方法
- 課題の組み合わせ練習の工夫

サーブレシーブとサーブの練習を例にして説明する。サーブレシーブの練習は、コートの中に3～6人入り、それに向かってサーブを打つことが多い。複数の選手をコートに入れた場合、選手間の連携を意識しながら練習できるが、サーブレシーブできる人は結局1人だけである。そこで図1に示すように、コートを4分割して選手を配置し、時間を決めて場所をローテーションすると様々な方向から来るサーブをレシーブすることができる。またサーブする選手も場所が変わることにより、様々な方向に打つ練習になる（サーブを正確に打てない場合は、ボールを投げて良い）。この練習をベースにして、人数を増やして（前後左右に配置する）連携を取りながら練習をすることも可能になる。

スパイク練習も、コースや助走の動き方を工夫すれば、複数箇所でも同時に行うことができ、またレシーブ練習と組み合わせて行うこともできる。

5 その他

- バレーボールの技術指導を中心に中学校の部活動指導に関わったが、指導者は技術指導だけでなく、保護者対応、練習試合の引率や大会運営など様々な課題があり、その負担を軽減していく仕組みを再考することも大切である。
- 競技経験の少ない指導者が、「コーチング」を学習し、生徒をよく観察し、良いところをほめ励ますことにより、生徒が自主的に練習に取り組み、伸び伸びと活動できるチームを作りあげているケースもある。中学校の運動部活動ではこのような運営も一つの姿だと考える。

表4 練習記録表

	月 日
縄跳び（二重跳）	
片手リフティング・右	
片手リフティング・左	
スパイク壁打ち	
直上オーバーハンドパス	
直上アンダーハンドパス	
4人組移動パスオーバー	
4人組移動パスアンダー	
的当てサーブ	
サーブの股抜き	
3人組スパイク・レシーブ・パス	

表5 運動感覚やイメージに対する達成度

第1習熟度：運動の型が発生し、とにかくできた段階
第2習熟度：運動の原型が定着し、こつをつかんだ段階
第3習熟度：修正が加えられ、運動が精錬された段階
第4習熟度：運動が自動化し、安定してできた状態
第5習熟度：熟練し、外的・内的環境変化に影響されず、高いレベルでできた状態

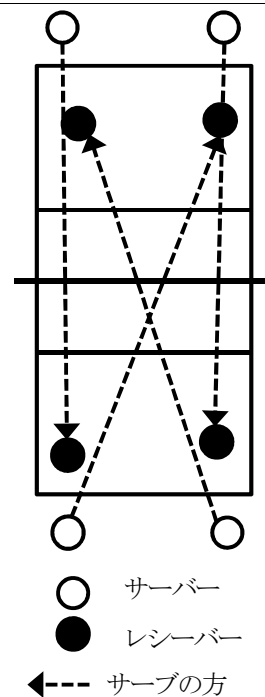


図1 選手の配置図

運動部活動適正化モデル校の実践

モデル校 小美玉市立美野里中学校 スーパーバイザー 茨城大学 教授 加藤 敏弘

研究テーマ 部員全員のレベルアップを目指した効率的な部活動の工夫

1 運動部活動の現状

＜小美玉市立美野里中学校男子バスケットボール部＞

部員数：3年生7人，2年生3人，1年生9人

指導者：顧問1人，副顧問1人

過去の実績：平成29年度中央地区新人体育大会ベスト8

＜部活動の課題＞

入部希望者も少なく，活動場所や時間に限りがあるため，活動量の確保や技術向上への指導が困難である。

＜研究テーマに向けたポイント＞

- 部活動の組織体制を見直し，合理的で効率的，効果的な指導方法
- 限られた時間での部員全員の技能向上とチームとしてのレベルアップ

2 運営上の工夫

＜平成30年度運動部活動に係る活動方針＞

- 週当たり2日以上以上の休養日を設ける。（土・日曜日のいずれかは，休養日）
- 夏季休業期間中は8月13日～8月15日，冬季休業期間中は12月27日～1月3日を完全休養日とする。
- 原則として朝の活動は行わない。大会1か月前から，朝の活動時間を設定することができる。
- 運動部が参加する大会数は月2回程度とする。

＜バスケットボール部の取組＞

- 栄養教諭から，定期的にアスリートの食事について講義や実習
- けが予防のためのトレーニングやストレッチの実施
- 定期的に高校生との練習試合や合同練習を実施

3 活動の内容

＜スーパーバイザーより効率的な部活動運営に向けて＞

- 無駄な時間をなくすために
 - ・準備や片付けは全員で役割をはっきりさせて1分以内に行う。
 - ・やることを最初に明確にすることで，練習と練習の間の切り替えをスムーズにする。
 - ・練習をマネジメントするために顧問も役割を分担する（指導，タイマー，けが人対応など）
 - ・待ち時間にできる基礎練習やトレーニングを導入する。
- 場所や道具の有効活用
 - ・空いているゴールを有効活用する。
 - ・練習中のコートを使い方を工夫する。（コートを縦に分割して使ったり，4分割したりして使用する。）
 - ・コーンやマーカーを目印として積極的に活用する。
- 練習の組み立てについて
 - ・多くのプレーにつながる動きを練習する。（リバウンドとボールミートの動きは似ているなど）
 - ・生徒同士の気づきや話合いの時間を確保する。

＜顧問の取組＞

- Teaching と Coaching を使い分け、初めて行うプレーや理解が不足している場合は教えるようにするとともに、生徒自身が判断し、行動できるようにするために、生徒が考える場面を多く取り入れた。また、任せきりにならないように、系統立てて、練習に連続性をもたせ、バランスをとって指導した。

4 実践研究の成果、課題

＜成果＞

- 時間確保のために準備や片付けを1分で行うことで、生徒がその他の場面でも素早く行動できるようになり、時間への意識が高まるとともに、活動する時間を確保することができた。
- 休養日やオフシーズンの設定により、けがをする生徒が減少するとともに、生徒が心身ともにフレッシュな状態で練習に臨むことで、充実した部活動が実践できた。
- 練習内容を明確にし、顧問も役割分担をすることでスムーズに練習を行うことができた。また、ゴールと場所を有効に活用したために、小グループで練習することが多くなり、生徒が時間を持て余すことがなくなった。
- 顧問が練習を止めて説明する時間や回数をできるだけ少なくしたことで、生徒が話し合う場面が多くなり、自分たちで課題を解決していこうという雰囲気につながった。
- 個人戦術→グループ戦術→チーム戦術・・・練習段階に応じて人数を増やすことで、ゲームの中でどの場面に適した戦術なのかを理解することが容易になり、練習がより効果的に進めることができた。

＜課題＞

- 冬季における放課後の短時間での部活動の取組については、まだまだ改善をしていく必要があると感じた。短い時間の中で多くのことに取り組むことができないため、内容をより精選し、無駄のない活動にしていかなければならない。
- 出張等で顧問が不在になる場合は、日頃から生徒自身が課題を明確にしていることが非常に大切である。顧問同士や顧問・生徒間のコミュニケーションをより密にすることは部活動運営には欠かせないとする。また年度切り替えで、顧問が替わったときに困ることのないよう、決まった流れを作っていく必要がある。

5 生徒・保護者の声

＜生徒の声＞

- 部活動のオフが設定されることで、リフレッシュでき、部活動に対してのモチベーションを保つことができました。また、大学の先生に教わることはとても新鮮で、新たな視点でバスケットボールを考えるきっかけとなりました。

＜保護者の声＞

- 部活動の時間が限られたことで、それによってできた時間を自主練習に当てたり、高校の試合を見に行ったりするなど、時間を有効に使うようになりました。



6 今後の取組

- 今後は、今年度の反省を踏まえ、練習の内容や進め方をより精査していかなければならない。また、学年によって初心者でバスケットボールを始める生徒が多い学年や経験者の多い学年があるため、そこを踏まえたチーム力の向上を考えなければならない。そのためにもさらなる場の設定や用具の工夫をしていきたい。
- 今年度、本校バスケットボール部が研究の対象として、様々な取組をしてきたが、他競技の部活動にも広めていき、また他競技からも学びながらさらなる効率的な部活動運営を目指していきたい。さらに、同一市内中学校のバスケットボール部の顧問の先生や他市町村の先生との交流も図り、合理的でかつ効率的・効果的な部活動運営について考えていきたい。

スーパーバイザー研究報告書

モデル校 小美玉市立美野里中学校

スーパーバイザー 茨城大学 加藤 敏弘

1 日本のスポーツ指導の現状

教授方法は、学習者のレベルや学習課題によって異なる。鈴木（2004）は、教授設計理論の持ち場を図1のようにまとめている。筆者は、教授・学習方法について、特にバスケットボールの現場は、中学・高校レベルでもドリルを中心とした教え込みばかりになっていると捉えている（図2）。

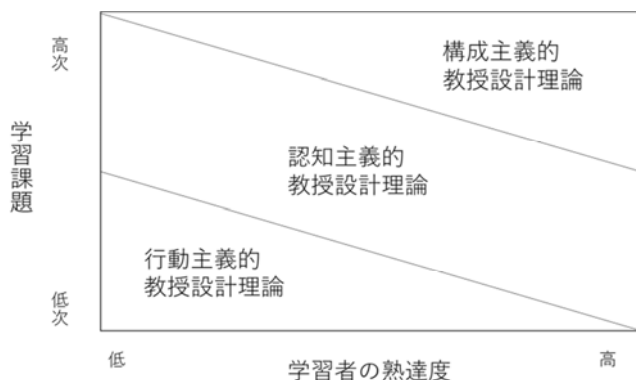


図1 行動・認知・構成主義の持ち場（鈴木,2004）

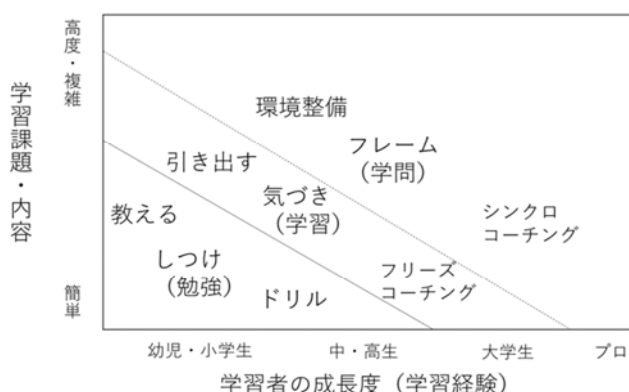


図2 日本のスポーツ指導の現状（加藤,2018）

2 研究テーマ

本研究では、モデル校が掲げている「部員全員のレベルアップを目指した効率的な部活動運営の工夫」を実現するために、中学生の習熟度と学習課題の難易度に応じて、きめ細かく指導方法を変えていくことで、子どもたちがどのように変化し、顧問教員の意識がどのように変化するのかを実践した。

3 取組に当たって配慮した工夫と成果

① 練習環境の整備

限られた時間の中で、効果的・効率的な練習を実現するためには、まず練習環境を整える必要がある。対象校の体育館は、非正規のバスケットボールコート2面がとれ、中央に正規のコートが1面確保できる。式典用のステージとその反対側に観覧スペースがある

ため、メインコートのゴールは常に上がったままであった。第1回目の練習会は、この埃まみれのゴールを使用できる状態にすることから始めた。これによってゴールが2つ増え、効率を高めることができた。

また、練習が始まる前に体育館の隅から隅まで1本のモップを持って歩くと20分かかることを、中学生に実践して見せた。たまったゴミの多さに気づかせると同時に、何本のモップでどれくらいの速さで走れば1分以内にモップ掛けができるのかを計算させた。このことによって、練習の準備や後片付けの時間短縮の意識を高め、練習時間を確保することができた。

② コートの分割方法

通常、安全を確保するためには、子どもたちが衝突しないように、その活動範囲を分けすることが必要である。しかし、バスケットボールは、敵味方が縦横無尽に走り回る競技であり、常に周囲の状況の変化に目を向ける能力を養わなければならない。コート1面の場合、男子と女子でハーフコートに分けて練習をすることが一般的であるが、コートサイドに設置されている2つのリングを含めて、単純なドリルから3対3までは、あえて子どもたちがぶつかりそうになるような配置で、同時に練習を行なわせた。最初は危険を回避するためにコーンを設置したり、指導者を配置したりしたが、子どもたちは徐々に周囲に気を配るようになり、運動量の確保につながった。

③ 指導者の立ち位置

ランニングシュートの際は、あえてゴールの下のエンドライン上に指導者が立つことによって、コートの外に飛び出ないで、リバウンドに備えて両足で着地することを習慣付けた。さらに、ゲーム中であってもコート内を移動しながら、常に一人ひとりに応じた声かけをした。このことによって、学習者が周囲の状況に気を配ることができるようになるばかりか、コートの外から大きな声で指示するのではなく、習熟度に応じた個別指導が実現できることや学習者のレベルに応じてやる気を高めることができることを実践した。

④ まず、とにかく「やってみる」こと

対象チームでは、当初、課題が示されてもなかなか動き出そうとしない雰囲気があった。「はい」という返事はよいが、実は理解できていないことの方が多い。そこで、「最初からうまくできる人はいない。人は失敗から学ぶ」ということを伝え、まずは、とにかく「やってみる」ことから始めるように、すべての練習で強調した。指導者役の大学生を含め中学校の指導者にも、ミス指摘するのではなく、とにかくミスを恐れずにトライさせることの重要性を伝えた（表1）。

表1 結果管理と経過管理

・活動した結果の管理＝「結果管理」 －「成功したか」「失敗したか」 －「失敗する権利」を奪う －結果が気になる→「失敗が怖い」 →消極的・受動的に失敗を回避する行動習慣 －最初は好きだった活動を、途中で嫌になり辞めてしまうかもしれない
・活動したことの管理＝「経過管理」 －「何をやったか」「何をやらなかったか」 －「Try & Errorの権利」を与える －挑戦が認められる→「やらずに終わる方が嫌」 →積極的・能動的に挑戦する行動習慣

⑤ 系統的・段階的な能力開発内容の組み立て

周囲の状況を認知するためには、ヘッドアップ（頭を骨盤の上方にキープすること）が重要である。これを定着させるためには、姿勢の確認をしたのち、次々と別の練習を展開しつつ、「ヘッドアップはできているかな？」と発問し続ける必要がある。それぞれの練習方法やポイントとは別に、「どのような能力を開発し、定着させたいのか」を絞り込み、系統的・段階的に組み立て、その日のテーマという形で設定することを実践し、指導者に伝えた。

⑥ 話し合うこと

うまくいった時やうまくいかなかった時にプレーを止め、自分たちで集まって話し合いをすることを求めた。最初は4～5人のグループに大学生を一人配置し、大学生にファシリテーターを務めてもらった。すべての練習でそうしたサイクルを繰り返した上で、黒板に図3を示して、自分たちだけの練習の時にも話し合いができるよう促した。今起こっていることをしっかりと共有した上で、なぜうまくいったのか、どうしてうまくいかなかったのかを考える。その上で、次のような対策が必要なのかを話し合い、それを実践する。こうした練習のサイクルを定着させることで、部員全員のレベルアップを図ることができる。

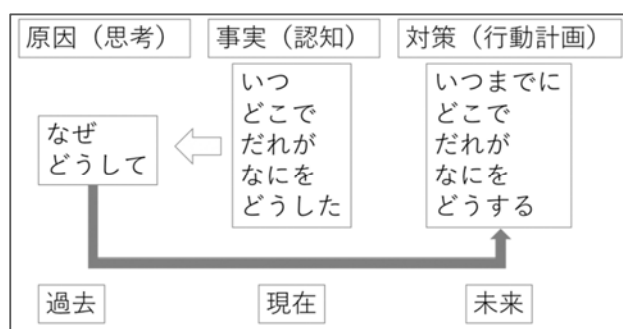


図3 認知－思考－行動計画の共有

⑦ 1つの動きからの発展

相手の動きを封じてからリバウンドに入るためには、相手側の足に一度体重をかけてから、反対の足をゴール側に出し、バレーボールのアタックの要領で大きくクロスステップをしてから両足ジャンプをすることが重要である。この動きを男女6～7名が「せーの、1・2・3!」と掛け声をかけて、同時にサイド

ラインからサイドラインまで動けるようになることをある日の課題とした。しかし、40分以上の時間をかけてもできるようにはならなかった。きわめて単純な動きであるが、一人ひとりが勝手に動くのではなく、能力差があっても動きを合わせることが大切である。⑤と矛盾するようであるが、1つの課題を全員で何度も繰り返すことによって、「自分さえできていればよい」、「私は下手だからできなくてもよい」という意識を捨てさせ、連帯感を醸成する。学習課題が単純な場合、時にはドリルを徹底し反復することも必要である。

次回までにきちんとできるよう宿題としたところ、見事に男女全員が揃ってできるようになっていた。そのすばらしさを称賛した上で、すぐに2対2のパスティングダウン（ドリブルなしのボール運びの練習）を行った。最初はうまくいかなかったが、しばらくしてから子どもたちに話し合ってもらったところ、上述の繰り返し練習してきた動きを使えば、ディフェンスを押さえてからボールをもらえることに気がついた。その後、この動きが1対1のオフェンスでフェイントをかけて出し抜く動きやクロスオーバーの1ドリブルジャンプショットの動きにも使えることを示した。

3 適正化に向けた今後の運営と方向性

これまでの運動部活動では図2に示すように幼児・小学生から中学生・高校生に至るまで、しつけるような教え込みが中心であった。そのため、体罰や暴言といった不適切な指導が行われる傾向があった。こうした状況から脱却するためには、顧問教員が固定観念や先入観を捨てて、新たな指導方法を習得することが先決である。

今日、教科教育において、アクティブラーニングによる構成主義的教授方法が強調されている。「コーチング」は、まさに行動主義－認知主義－構成主義の全てを包括した教授方法である。学習者のやる気を引き出し、生徒が粘り強く、段階的に設定された熟達目標に向かって、自発的にトライ&エラーを繰り返し、仲間と協力をして喜びを味わいながら、パフォーマンスを遂行し続けることを支援する。

教員が部活動で「コーチング」を学びながら実践することは、日ごろの教科指導や学級経営にもつながる。限られた時間の中で教員が新たな教授方法を学習し、習得するためには、個々人の努力に頼るのではなく、教科や特別活動といった枠組みを超えて、包括的な研修機会を創生することも一案である。



運動部活動適正化モデル校の実践

モデル校 下妻市立下妻中学校 スーパーバイザー 筑波大学 准教授 川村 卓

研究テーマ 短時間で効果を上げる効率的な部活動運営の追究 ～野球部の活動を通して～

1 運動部活動の現状

<下妻市立下妻中学校 野球部>

部員数：3年生8人，2年生4人，1年生14人

指導者：顧問1人，副顧問1人

過去の実績：平成28年度県総合体育大会3位

<部活動の課題>

競技の技術的，体力的なトレーニングだけでなく，戦術的なトレーニングにも時間を割かなくてはならないため，時間数が足りない。

<研究テーマに向けたポイント>

- これまでの練習内容を見直し，効率的な練習メニューの構築
- 限られた時間の中で，部員の技能向上
- 生徒が自主的に行動できるコーチング

2 運営上の工夫

<平成30年度運動部活動に係る活動方針>

- 原則として，週2日の休養日を設ける。（月曜日と土・日曜日のいずれかは，休養日）
- 1年間を試合期と鍛錬期に分けて練習を計画する。試合期5月～7月，9月～10月。鍛錬期8月，11月～4月。
- 原則として朝の活動は行わない。指導者が朝の活動を必要とした場合は，校長の許可及び保護者の理解を得て，期限を定め計画的に実施する。
- 運動部が参加する大会数は1か月当たり1大会を目安とする。

<野球部の取組>

- 年1回，夏休みにおける専門家による肘や肩の巡回検診
- 他校との合同練習を定期的実施
- 地域の野球教室や審判講習会に参加
- 高校生や社会人，小学生との交流試合を実施

3 活動の内容

<スーパーバイザーによる効率的な部活動運営に向けて>

- 職員全体に向けた研修の実施（5月・2月の2回実施）
 - ・全ての種目に対応した，生徒の発育発達に合わせた練習方法や身体機能についての講習
 - ・短時間で効率よく練習を行うための工夫（時間を短縮できるところの明確化）
 - ・下妻市全体で指導力向上と意識改革を図るため，市内中学校の運動部顧問も参加しての研修の実施
- 短い時間で活動を行うために
 - ・体力の向上と技術の定着を図ることは時間がかかるため，それぞれを融合したサーキットトレーニングの実施
 - ・自己の課題を明確にすることで，課題に合った練習を選択し，短期間での課題克服
 - ・練習メニューを明確化（視覚化）することで，生徒が見通しをもって取組，無駄な時間の削減
 - ・時間を設定した練習と条件を付けた試合形式の練習の組み合わせ（2ストライクでアウト等）
 - ・反復練習を極力行わず多様な運動経験をさせることで，身体能力を高め，自己の競技力の向上

○自主的に活動を行うために

- ・大目標から中目標（1ヶ月）、小目標（1週間）の評価をすることで個人練習を充実させる（目標達成シートを活用）とともに、自己評価と他己評価の両面を実施
- ・数値を記載したり、ICT機器（映像、記録、グラフ化）を活用したりして、目標の見える化（数値化）
- ・チームの課題を明確にし、生徒が練習メニューを考え、月の練習を計画

○効率化すべきではないこと

- ・競技への向かい方や戦略の考え方など（戦術・戦法練習が一番時間がかかる）
- ・戦術トレーニングにおいて、選択と判断を自ら行う

○指導者の心構え

- ・運動のメカニズムを知ることが重要
- ・改善点を見つけやすくするため、生徒の競技歴を知る

4 実践研究の成果、課題

<成果>

- 練習メニューのサーキット化を図ったことで、短時間で多くの練習ができるようになるとともに、常に動きがあるため生徒自身もメリハリを付け行動が早くなった。
- 課題を明確にし、改善したいこと鍛えたいことを生徒自身が意識することで、無駄な練習を省き、課題克服のための充実した練習が実践できた。
- 生徒が主体的に取り組むようになり、指示を待つことなく自分たちで判断し行動するようになった。
- 休養を取ることで、練習に活気が生まれ、生徒のスポーツ傷害発生数が減った。

<課題>

- 戦術トレーニングにおいては、多くの時間を必要とするため、いかにその時間を作り出すかが大切である。また、平日の練習時間は短いため、1週間の継続した練習計画を立てないとその日限りのトレーニングになってしまうため、練習内容の系統性をもたせた練習計画が必要になってくる。
- 練習計画については、顧問からだけでなく、生徒から練習計画の提案があったり話し合いで決めていったりするなど、顧問主導型ではなく生徒主導の取組をさらに多くしていく必要がある。

5 生徒・保護者の声

<生徒の声>

- 体の使い方など、専門的な話を教えていただき、改めて、野球というスポーツが難しいけどやりがいのある競技だと思いました。

<保護者の声>

- 子供が楽しそうに取り組んでいる姿や真剣に話を聞いている姿がとてもよかった。今後も続けてほしい。



6 今後の取組

- 今回の活動やアドバイス等を踏まえ、部活動運営における生徒との関わり方や練習の取り組み方を向上させていきたい。特に効率的に行うには、事前の準備や仕込みの段階で「モデル」を作ることによって主体的に活動することができるため、意識して取り組んでいきたい。
- 生徒が、またやりたいと思える部活動を目指し、生徒、顧問、学校そして地域が一体となって部活動を運営し、競技力や人間性の向上を図ることのできる組織作りが必要である。
- 野球部の練習は、長時間になりがちであるが、この実践で得た効率的な練習に取り組むことで、生徒の心身が健康な状態で大会等に臨み、生徒が目標とする結果を残していきたい。

スーパーバイザー研究報告書

モデル校 下妻市立下妻中学校 スーパーバイザー 筑波大学 川村 卓

1 成長期の身体に対する正しい知識の獲得

指導の効率化と適正化を図るにはまず、成長期の身体やトレーニングに関する正しい知識の獲得が重要である。本モデル校では筆者が2回に渡って部活動担当教諭に対する研修会を行った。主な内容としては、中学生には多様な運動経験を行わせることが大切であり、そのためには競技の完成度を求めるのではなく、あくまで多様な動作の経験させることが大切であることを訴えた。さらに、中学生の発育には差があることから成長の差を踏まえた指導が重要になる。成長期の中学生では生物学年齢にして2～3年の差があり(小俣, 2016), 14歳の中では16・17歳の成熟度の生徒もいれば, 11・12歳の生徒もいることを指導者は自覚すべきである。

知っておきたい発育発達キーワード

1 タイトネス

第2次性徴期において骨格が急激に伸長することにより、筋、腱などの成長が一時的に追いつかなくなり、筋等が伸長されて体幹の回旋などに制限が起こる現象

2 クラムジー

第2次性徴期に骨格が急激に伸長することにより、身体と感覚のバランスを崩し、以前習得した技術が思うように発揮できなくなる時期を指す。精神的にも肉体的にも「何をやってもダメ」な状態に陥ることも少なくない

図1 成長期の発育発達における問題点

○成長期のケガは注意が必要

筆者は主に野球部に対する指導を行った。野球は局所的(肩・肘)な障害が多く、この時期に完治させないと、高校生以上のパフォーマンスに悪影響があると言われている。そのためには①強度・投球数・投球頻度の管理を行うこと、②オズグット・成長痛などの成長期特有の障害に関する知識をもつことが重要である。

2 短時間で効率よく行う方法・・・平日編

短時間で効率よく行い、さらには成果を出していくには技術練習をサーキットトレーニングのように周回していくことが望ましい。図2は筆者が考案し、実際大学の硬式野球部で行っている打撃サーキットと呼ばれる技術と体力トレーニングを組み合わせたものであり、モデル校でも実施した。本来サーキットトレーニングは全身を鍛えるものであるが、このトレーニング法は各ステーションで区切りながら、技術と体力のトレーニングを共存させている。考え方としてはどの部位の動きができるようになればよいか、体力トレーニングとしてその部位を動かしたのち、獲得してほしい動きを体現させることで効率よく最終的な技術を獲得させるものである。つまり、体力①⇒技術①⇒体力②⇒技術②といった組み合わせを用いている。野球ならば、脚に関して中殿筋、大殿筋、内転筋など股関節の使い方、体幹の回旋捻り(胸郭)、肩甲骨の

動かし方などを中心に行っている。さらには中学生期を考えるとむやみに反復練習ではなく、多様な運動経験を行わせることが肝要である。

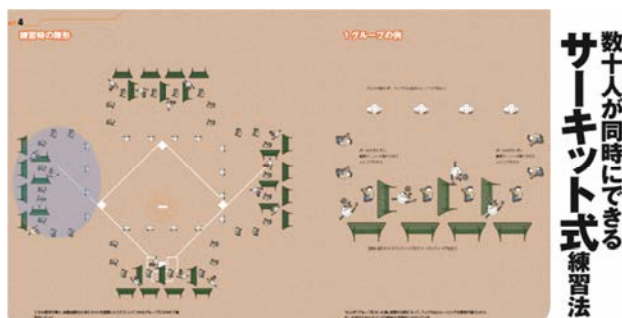


図 2 サーキット式練習

3 短時間で効率よく行う方法・・・休日編

球技の指導において短時間で行うことが難しいのは戦術の学習である。全員で考え方や動き方を確認しながら行えば、どうしても時間は必要である。そこで、サッカーなどで用いられる方法である M-T-M (Match-Training-Match) トレーニングとゲームによる戦術指導を各競技で行うことを紹介したい。これは時間で区切った試合と練習の組み合わせであり、試合(1時間)行った後、その反省から練習を1時間、その後練習を活かした試合(1時間)を行うことで効率よく戦術的な課題を確認できる。これにより休日3時間のときでも充実した戦術指導を強化できる。



図 3 休日3時間の部活動のモデル

4 短時間で効率よく行う方法・・・個人・集団編

ある教員から放課後、全員揃うまでの時間が惜しいので、来た人から練習させるほうが望ましいとの声を聞いた。基本的に普段は個人練習を充実させることが効率的であると考えられる。そのため、個人の目標設定が重要であり、行動後は評価を行う。また、効率よくその日のプログラムを行うには部活動までの準備を大切にする。そのため、練習を行うまでに全員が同じ目的意識を持つようにしたい。練習日誌も活用してチームの目標達成度を適宜検討する必要もあろう。個人練習を充実させるためには目標の見える化、数値化が必要である。例として、打球速度時速 110 キロ以上などである。しかし、問題として数値は記録管理が大変である。そこでテクノロジーの活用を行い、特に動作やゲーム映像を活用する。記録を取るときには iPad などの音声から文字への変換機能を使うことで誰でも記録可能になる。グラフ化を図ることで個人の成長を「見える化」することも重要である。

5 まとめ

効率化自体を目的にするのではなく、練習の優先順位の検討、目的意識の明確化で結果的に充実した練習内容でさらに効率化が図れる。その基礎として指導者は中学生の身体に関する知識の獲得と多様な運動経験を促すことが大切である。しかし、戦術指導など時間が必要な場合もあることから休日を利用して練習のバランスを図ることも重要である。

運動部活動適正化モデル校の実践

モデル校 結城市立結城中学校 スーパーバイザー 筑波大学 助教 木越 清信

研究テーマ 組織的に教育的効果の高まる部活動運営の在り方について

1 運動部活動の現状

<結城市立結城中学校陸上競技部>

部員数：3年生23人，2年生24人，1年生19人

指導者：顧問1人，副顧問1人

過去の実績：平成30年度ジュニアオリンピック陸上競技全国大会110mハードル第2位

<部活動の課題>

部員数が多い中で効率的・効果的な練習方法の開発や活動意欲の個人差が大きくなってしまっている。

<研究テーマに向けたポイント>

- 決められたルールの中で効率よく活動し，生徒の体力の向上や健康の増進につながる指導方法
- 生徒の活動意欲を高める効果的な指導方法
- 教職員の働き方改革を意識した教育的効果の上がる部活動の在り方

2 運営上の工夫

<平成30年度運動部活動に係る活動方針>

- 週当たり2日以上以上の休養日を設ける。（土・日曜日のいずれかは，休養日）
- 夏季休業期間中は8月13日～8月16日，冬季休業期間中は12月27日～1月3日を完全休養日とする。
- 朝の練習は原則禁止。1日の活動時間は平日では2時間程度，休業日は3時間程度とする。
- 日曜日が大会の場合，土曜日半日の練習を認める。その場合，休養日を原則水曜日に振り返る。
- 暑さ指数31℃以上の場合は部活動を禁止とする。

<陸上部の取組>

- 活動時間が限られる冬季は陸上競技部と他の運動部が合同で，筋力トレーニングを取り入れたサーキットトレーニングを実施し体力の向上を図る。併せて，結城市シルクカップロードレース大会に参加する。

3 活動の内容

<スーパーバイザーによる指導方法研修会>

- 全部活動顧問を対象にした子どもの発達段階を考慮した練習内容の精選の必要性
- オリンピック等国際大会出場者の中学・高校時代の競技成績の分析結果
- 長く競技を続けるために，子どもの適正を見極める時期や，指導者の声かけの工夫

<効率的な部活動運営に向けて>

- 動作を修正する補助器具を使った練習
- タブレットを使用した修正前と修正後の動きの確認
- 専門性が高い人材の活用（木越先生と，大学まで競技を続けた3名の学生による技術指導）
- 中学生への指導経験が長く専門性が高い指導者（中学校教諭）のいる学校との合同練習
- 自宅のできる補強運動やストレッチを生徒に紹介し，自主練習の習慣の確立

4 実践研究の成果、課題

<成果>

- 動作の修正をする補助器具を使った練習
 - ・膝が上がらない女子生徒や初心者には補助器具を使用し、短時間で動きの修正が可能であった。
 - ・1度の使用でも膝を上げる意識が変わり、その後は継続してよい動きが見られた。
 - ・練習がマンネリ化した時期であったため、新しい道具を使うことで新鮮な気持ちで練習に取り組めた。
- タブレットを使用した修正前と修正後の動きの確認
 - ・イメージと実際の動きのズレに気づき、正しい体の感覚を獲得できた。
 - ・いろいろな角度から撮影して考えることで、多くの課題に気付くことができた。
 - ・正しいフォームと見比べることで、課題に気付くことができた。
- 木越先生と、3名の大学生による技術指導（3回）
 - ・中学生の時期に適した基礎感覚をつかむ練習で、個々の課題が大きく改善した。
 - ・大学まで競技を続けた学生による実演付きの指導で、タブレットの映像よりもスピード感などが体感できた。
 - ・大学生による的確なアドバイスと励ましの言葉かけで、生徒のやる気をいっそう引き出した。
- 中学生の指導経験が長く専門性が高い指導者（中学校教諭）のいる学校との合同練習
 - ・長年の指導経験から、無駄なものが排除された効率のよい練習方法を習得することができた。
 - ・中学生や初心者に起こりうる怪我や、コンディショニングなどの知識を知ることができた。
 - ・生徒や指導者のつまずきのポイントを熟知しているため、個別のアドバイスをいただくことができた。
- 自宅でできる補強運動やストレッチを生徒に紹介し、自主練習の習慣の確立
 - ・自主的に練習をする意味をよく理解させ、練習時間が足りない部分を補えるようにした。

<課題>

- 陸上競技は種目の数だけ専門的な指導が必要であるため、外部から指導の協力を得る必要がある。
- 部員が多い部活は、補助器具や練習道具がたくさん必要である。
- 外部指導者は部員の人間関係を把握したり、背景を理解したり、踏み込んだ生徒指導がしづらい。

5 生徒・保護者の声

<生徒の声>

- 日曜日が休養日だと、疲れが残らず元気に学校に行ける。
- 休養日が計画的に設定されているので、授業に集中できる。
- 土曜日は部活動、日曜日は勉強や自由な時間と分けられる。
- 学級委員や生徒会、実行委員やボランティア活動など、部活動の以外の活動に積極的に参加できる。

<保護者の声>

- 土・日曜日のどちらかが休みなので、勉強したり、家族で出かけたり、読書したり、ボランティアをしたりと部活以外の活動ができるのがよい。まだ中学生なので、部活の経験だけでなく様々な経験をさせたい。
- 心や体を休ませる時間もあつたほうが頑張れると思います。休みが必要なのは指導者も生徒も一緒ではないでしょうか。



6 今後の取組

- 今後は、陸上部で取り組んだことを競技の特性を踏まえた上でトレーニング方法や活動意欲の向上に向けた取組について他の部活動に広げていきたい。また、他校の陸上部と合同練習をするなど、習得した指導方法を地域にも発信していきたい。
- 学校の教育活動を理解して指導のできる最適な外部指導者を確保するためには、人材を探さなければならない。近隣の大学陸上部と連携できることが望ましいと考え、これからも定期的に指導していただけるよう働きかけていきたい。

スーパーバイザー研究報告書

モデル校 結城市立結城中学校

スーパーバイザー 筑波大学 木越 清信

1 運動部活動の適正化

＜モデル校の現状＞

陸上競技を始め、部活動の指導に非常に熱心であり、過去に多くの全国大会出場者を輩出し、特に陸上競技では、県内有数の古豪校といえる。本年度も全国大会で入賞を果たすなど、活躍も顕著であった。このような競技力の高い生徒がいる一方で、当然のことながらあまりモチベーションの低い生徒もおり、生徒間の競技力の差は大きいといえる。部員数は1学年に20人程度で約60人にのぼり、顧問教員は1人であった。

＜研究テーマに向けたポイント＞

部活動開始の挨拶から用具の片付けまで含めて平日は2時間、休日は3時間という従来の部活動時間と比べて短い時間において、適切に成果を挙げる指導を目指し、①トレーニング内容の優先順位の決定、②全員に共通した目標の設定、③運動学習からみた練習内容の再検討、④相対年齢効果への考慮をポイントに挙げた。それぞれについて、実践校と事前に相談しながら、それぞれのポイントについて具体的なトレーニングの方向性を決めた。

2 活動内容

本活動では、特に③の運動学習からみた練習内容の再検討について、具体的に紹介したい。これまで、陸上競技における動きの修正に用いられてきた方法は、主にドリル運動である。ただ、ドリル運動での動きの修正には多くの時間がかかるなどの問題がある。そこで、本活動では、疾走動作補助具（写真1、ミズノ社製、かけっこコーチンググッズ）を用いることとした。以下、この疾走動作補助具が、疾走動作の習得に効果がある理由について検討することで、疾走動作以外の動作習得に向けた示唆を得る。

疾走速度の高い児童・生徒に共通した特徴的な動作は、すでに、明らかになっている。図1及び図2に示すように、疾走速度の高い児童・生徒は、地面に着いていない脚の膝関節が曲がっていること、および腿上げが高いことが認められている。さらに、両者にも関係があることが認められていて、膝関節が曲がることによって、腿が高く上がるものと考えられている。さらに、膝関節を曲げることは、積極的に脚を前に振り出すことによって可能になるとの知見も得ている。そのため、適切な疾走動作を獲得するためには、積極的に脚を前に振り出す動作を習得することが効果的であると言える。



さらに、注意方略を変えることがより短い時間で確実に動作が習得される可能性があることが分かっている。注意方略の変更とは、腿を上げる動作を習得するために「腿を上げなさい」と指示するのではなく、写真2のように、腿上げの目標として何か（写真2では手）を置いて、それに変化を加えるようにすることで、間接的に腿を上げようと試みることである。これらのことから、注意方略を変更し、自身の身体以外の何かに変化を及ぼすことを目標とする方法によって、積極的に脚を振り出すことを目指す補助具として、写真1の疾走動作補助具を用いた。

なお、練習方法は、この補助具を装着したうえで、バーを後ろの足の脛で蹴るように疾走することを意識させ、全力疾走を繰り返すことであった。

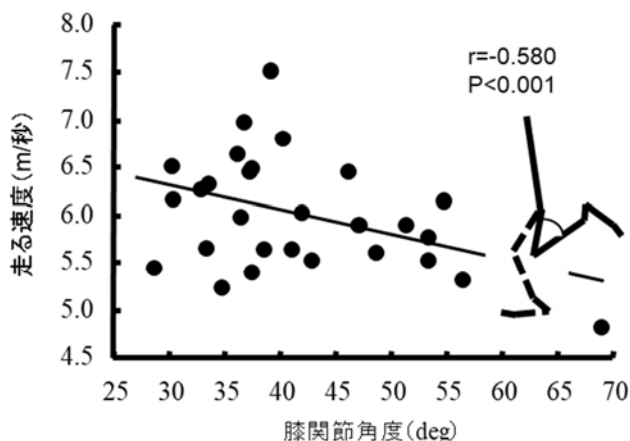


図1 走る速度と地面に着いていない脚の膝関節角度との関係

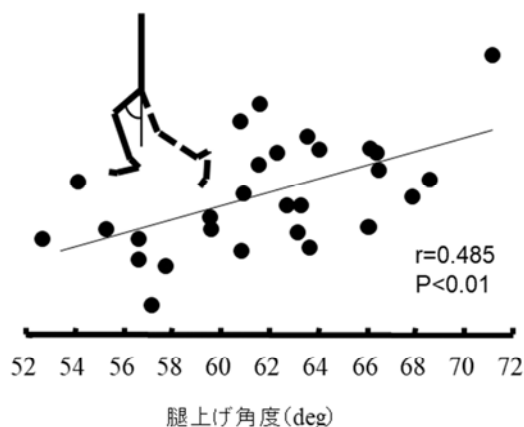


図2 走る速度と地面に着いていない脚の腿上げ角度との関係



写真2 注意方略の変更例（腿上げの場合）

注意方略を変更することによって、動作の修正が容易になる可能性があることが知られているし、本活動で用いた疾走動作の補助具には、他の方法と比較して動作修正の効果が高いことが認められている（木越ほか、未発表資料）。これらのことから、注意方略を変更することは、短い時間で練習の効果を上げるうえで、ヒントを与えてくれる。

3 適正化に向けて得られた成果

- ① 活動時間の短縮化に対応するために、さまざまな課題のうち技術面の向上に多くの時間を費やすこととした。技術の向上（主観的ではあるが）が認められたこと、および技術面の向上を主な課題にしたにもかかわらず、体力的な向上も認められたことは、評価されるべき成果であったと考えられる。一方で、技術面の指導をしっかりと行うためには、きめ細やかな指導が必要であり、指導者を増やすことが課題であろう。

- ② 全員に共通した目標として、「かっこよく動く」ことを挙げた。競技成績を目標とせず、動きの変化を目標としたことによって、「かっこよく動く」ことが共通の目標になり得たことは成果として評価することができる。一方で、目標への達成度評価を客観的に行えるようにすることが今後の課題であろう。

- ③ 動きの意識化を強調するために、注意方略を実践したことによって、短距離走の動きが明確に変化したことは評価されるべきであろう。今後の課題として、これと類似した補助具または教具をふんだんに活用することが挙げられる。これによって、短距離走以外の動きについても「かっこよく動く」ことが、短期間で身に付く可能性があり、短時間で成果を上げるモデルとなりうる。

- ④ 相対年齢効果への考慮生徒には、「相対年齢効果というものがあるので、その今の時点での競技成績に一喜一憂する必要はない」と伝えた。しかし、これを練習手段やメニューにまで落とし込むことができなかった。これが、今後の課題であろう。

4 今後の課題

生徒の自主性を重んじること、成果を求めること、短時間で練習を終えることは、簡単に両立するものではない。そこで、どの程度の自主性を重んじ、どの程度の成果を求め、何時間で練習を終えるのかを明らかにしておく必要がある。まず、自主性であるが、練習メニューを生徒が自分で考えることは不可能であろう。そこで、練習メニューのビュッフェスタイルを確立し、自分に必要なものを選択できるようにしておくことを提案したい。ウォーミングアップで3種類、一般的な運動で3種類、スタートダッシュで4種類といった具合である。これなら、中学生でも自ら考えて選択することは可能であろう。今後の取り組みとして、このようなメニューを豊富に用意し、そのメニュー一覧を生徒に持たせて、日々の練習に取り入れられるようにしたい。

運動部活動適正化モデル校の実践

モデル校 牛久市立下根中学校 スーパーバイザー 流通経済大学 助教 大平 正軌

研究テーマ 選手の自主性を高め、それぞれの目標達成に向けた効率的・効果的な指導実践の在り方

1 運動部活動の現状

＜牛久市立下根中学校サッカー部＞

部員数：3年15人，2年12人，1年19人
指導者：顧問1人 副顧問2人
過去の実績：平成28年度県総合体育大会ベスト4

＜部活動の課題＞

選手の能力に大きな差異があるとともに，試合の結果や自らの試合出場における教育的価値の追及，本校課題の学力向上（家庭学習への取組），顧問の勤務時間の軽減

＜研究テーマに向けたポイント＞

- 選手の主体性を高め，自らの課題を把握し，その克服に向けた取組
- 短い時間の中で効率的・効果的な指導実践の在り方
- 部活動全体の練習体制の再構築

2 運営上の工夫

＜平成30年度運動部活動に係る活動方針＞

- 週当たり2日以上以上の休養日を設ける。（土・日曜日いずれかは，休養日）
- 休日における練習時間は原則3時間程度とする。
- 夏季休業期間中は8月13日～8月17日，冬季休業期間中は12月28日～1月4日を完全休養日とする。
- 朝の練習は，総体，新人大会前1か月から実施可能とする。

3 活動の内容

＜部活動全体の練習体制の再構築＞

- 専門性を有するスーパーバイザーからの指導・助言を受けて，練習の内容をはじめ，選手とのコミュニケーションなどを中心に，顧問の指導の在り方を再考する。具体的には，本校だけで練習に取り組むのではなく，流通経済大学を訪問するなどして，実績のある指導者や，将来的に指導者を目指す大学生との交流を図りながら練習に参加することなど，関係機関との連携を充実させるように取り組む。

＜学校全体の活動の拡大＞

- サッカー部だけではなく，他の運動部との連絡体制を確立し，本活動を学校全体に波及させる。スーパーバイザーから指導を受ける際にも，全体で共有する場を設けることで，学校全体で効率的・効果的な指導の在り方を考えて取り組むようにすることにより，顧問同士が部活動の内容を確認して実践する。

＜中長期的な視点での実施＞

- 短期的な部活動計画ではなく，中長期的な期間で部活動の取組について考える。総合体育大会や新人体育大会などの主要な大会に向けて練習に取り組むだけではなく，練習時間が短い冬季の活動についても考えるなど，年間を通して部活動の在り方について考え，学校が一丸となって実践する。

4 実践研究の成果、課題

<成果>

○競技に対する専門性の高まり

本校では、スーパーバイザーの大平正軌先生や多くの学生の方々に、選手の身体機能の強化やサッカーに関する技術力の向上を目指した練習内容を中心に指導をしていただきながら、活動に取り組むことができた。その際に、指導者側で練習を通して選手にどのような力を身に付けさせたいのかということに重点を置き、練習内容の構成を考えた。「どのようにしたら、より効率的、効果的に目標を達成することができるのか」ということについても何度も議論を重ねた。それらの活動を通して、日々の部活動には、練習内容を中心に、目標設定やそれを達成するための練習方法において改善すべき点が多く見つかり、その有用性を再確認するきっかけとなった。

○学校全体での部活動における課題と改善策の共有

これまで、部活動ごとにそれぞれの顧問の先生方が独自の練習内容を考案し、取り組むことが大半だった。

しかし、本研究を通して学校全体で、今後の部活動の在り方について確認できた。今年度より朝の練習を原則実施しない等、限られた時間の中で効率的・効果的に進めるための方法について、スーパーバイザーから科学的な見地を含めた指導や助言をいただき、質の高い練習内容を提案、実践することができた。それらを教職員全体で共有し考えることができた。

<課題>

- 本活動で実践してきた内容を、今後、本校の部活動において、どのように体系化して、継続させていくかという点が課題である。本活動を通して、多くの教職員や生徒が、部活動において効率的・効果的な練習方法について触れ、考えることができた。しかし、それらが今年度だけの活動に終わらないように学校全体で今後も取り組んでいくことが必要である。今後、どのような場面に活用していくか、どのように全体で共有していくのかという点を学校運営の場において、部活動の在り方なども含めて継続して議論を重ねていきたい。
- 外部との日程調整や綿密な連絡体制の構築に、難しい面があった。生徒が部活動の時間を通して、より肯定感を得るためには、それぞれの実態に合わせた練習内容を実践することが大切である。そのためには、学校と外部の専門家との、相互の連絡体制は不可欠である。生徒自身を、どのように成長させることができるのかについて、共通理解を図るために、関係機関や教職員同士の打ち合わせや会議にかかる時間をどのように確保するかが、今後の大きな課題であるように感じた。

5 生徒・保護者の声

<生徒の声>

- 大学生の方々にストレッチや筋力トレーニングの具体的な方法を教えていただいたことをきっかけに自宅でも取り組んでいます。怪我をすることが減りました。

<保護者の声>

- 大学の選手とサッカーをする機会があり、子供たちはよい経験になったと思います。自宅でも練習などに取り組んでいる姿がありました。



6 今後の取組

- 今後も、運動部活動の適正化に向けた活動実践を継続していくことが必要だと考える。流通経済大学の平先生をはじめ、健康スポーツ科の学生との交流を通して、様々な知識や技能について指導していただくことができた。その内容には、サッカーに関する専門的な知識をはじめ、運動全般に関わるものまで非常に充実したものであった。今後は、多くの部活動で情報を共有するとともに、継続的に取り組みながら、普及させていくことが望ましいと考えられる。そのためには、学校全体の教育活動として適切な部活動の運営を図っていく必要がある。
- 顧問教諭同士の情報の共有を促進していくことが必要である。本事業を通して、各部活動の顧問教諭と情報を交換することができ、現状の課題として時間的な制約、練習内容の創意工夫、選手とのコミュニケーションなどが挙げられた。そうした各部が抱える課題には、共通した内容が多いことから、顧問教諭同士が共有した上で、合理的かつ効率的・効果的な指導を行い、課題の解決、改善に導くことが有効だと考える。さらに、外部の指導者と連携を図りながら、指導体制を構築していく必要があるとともに、部活動が持続可能なものとするため、学校の活動方針に則り、計画的に実践することが大切だと考える。

スーパーバイザー研究報告書

モデル校 牛久市立下根中学校

スーパーバイザー 流通経済大学 大平 正軌

1 現状と研究テーマに向けたポイントについて

運動部活動指導者が、運動部活動指導の改善を目的とするフォーマルな講習会や支援事業で学んだことを、それぞれの現場で活用し、指導や運動部活動の改善のために継続して自ら学びつづけられるようにするための方策として、運動部活動指導者が指導について対話しながら学び合うインフォーマル・ラーニングを提案する。

近年、部活動での行き過ぎた指導やハラスメント、不適切な指導による事故、教員の過剰労働が問題となっている。スポーツ庁（2018）は『運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン』を策定し、都道府県においても学校や教員を支援する事業が進められている。専門的な知見を有する大学教授等をスーパーバイザーとして支援対象のモデル校に派遣し、学校長、部活動顧問及びスーパーバイザーとの共通理解の下に、「顧問教員の負担軽減につながる合理的かつ効率的・効果的な指導方法の実践」などの課題解決の計画を立て、年間6回程度スーパーバイザーの指導・支援を受けて活動し、成果や課題を協議会で発表して情報共有し、運動部活動の適正化に向けた新たな運営方法と指導体制の確立に活かそうとするものである。

2 取組に当たって配慮した工夫・改善について

運動部活動指導の改善及び指導者の資質能力の向上を目的とした講習会・支援事業について調査し、運動部指導者が学ぶ必要がある知識・スキルを再確認し、効果的な伝達方法について検討した。そこでコーチング法と体幹トレーニングに着目した。

3 適正化に向けて実践して得られた成果、課題について

(1) コーチング法についてはサッカー指導者C級ライセンス講習会の内容を紹介した。

- ① ティーチングとコーチングのバランスが重要。
- ② 具体的に褒めることでプレーの基準を示し、次も褒められるようと意欲が沸くようにした。
- ③ 投げかけの言葉を有効に使う。
- ④ 発問しながら、解決策を導く→答えを与えるのではない。

A先生からは「褒めることができない」という質問が出てきた。「褒めてもらったら嬉しいですか？」との問いには「嬉しい」と回答があったため周りの先生にA先生をどんどん褒めてください。と伝えた。

(2) 体幹トレーニングについては学生トレーナーと共に指導した。

内容としては、Core※1とMP※2(WGS※3のみ)行いました。Coreの際は種目の前に簡単なテストを行う自分自身がどのくらいの強さなのかを感じてもらった後にメニューの落とし込みを行う形とした。テストを行う事により、楽しみながら生徒自身の問題点を発見できる良い機会となり、生徒から「全然できない!」「左と右で強さが違う!」などの言葉をいただき、生徒自身の良い気づきとなりTRの際も真剣に取り組んでくれたと感じた。また生徒同士でペアになってもらいお互いの姿勢を見合いながら行う形をとり、自分でも良い姿勢と悪い姿勢が判断できるような工夫も行った。WGSを全員で行った。生徒から「疲れた!」「痛かった!」などの意見があり良かったと感じたが、時間がなく細かく説明できなかった為、次回のチャレンジとして行う形とした。

また、先生からの評価もよく、「普段は長友選手がやっているからやってみようという感じで行っていたが、どこに力を入れてどういった姿勢で行うかまでわかっていなかった為とても勉強になった。」

さらに、「是非、一日かけてTR指導を行って欲しい。また来ていただきたい。」と嬉しいお言葉をいただけた。生徒の意識とともに先生に対しても何か感じてもらえるような下根中学校のサポートとなった為、嬉しく感じている。今後も継続的に下根中学校の生徒達にもTRを行っていただきたい為、下根中学校TRマニュアルを作成した。

※1 Core(腹筋 臀部 Stability) 目的: 体幹の強化 効果: 腰痛改善 パフォーマンスUP バランス改善etc

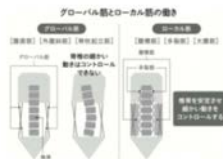
※2 MP(Movement Preparation) 目的: 運動を行う前の動きの準備効果: パフォーマンスUP バランス強化 柔軟性の獲得

※3 WGS(ワールドグレイテストストレッチ) 効果: 股関節周囲の可動域改善とバランス強化

下根中学校TRマニュアル

目的

- ・ケガの予防
- ・パフォーマンス 向上 ↑

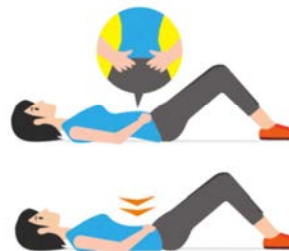


体幹部を鍛える事により

- ・ケガの予防
- ・パフォーマンス向上

呼吸

【ドローイン】



『ポイント』
・下腹部を凹ませる
・肩は上がらない

使われている筋肉！！
・腹横筋

腹筋

【シットアップ】



『ポイント』
・背中を真っ直ぐ



使われている筋肉！！
・腹横筋 ・腹直筋

【サイドシットアップ】



『ポイント』
・背中を真っ直ぐ
・片方のお尻を上げる

使われている筋肉！！
・外腹斜筋
・内腹斜筋

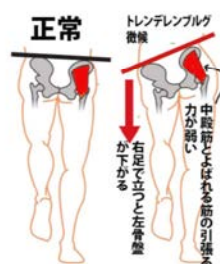
【クロスシットアップ】



『ポイント』
・背中を真っ直ぐ
・身体をひねる

使われている筋肉！！
・腹直筋
・外腹斜筋
・内腹斜筋

臀部



臀部を鍛える事により

- ・ バランス能力向上
- ・ ケガの予防

【サイドレッグレイズ】

※悪い例



『ポイント』

- ・ 頭から踵まで・直線



使われている筋・！！
・ 中臀筋

スタビリティー

【フロントブリッジ】

『 Good』



『 Bad』



『ポイント』

- ・ 頭から踵まで・直線
- ・ 臀部に・を・れる

使われている筋・！！

- ・ 腹筋群
- ・ 臀筋群

【サイドブリッジ】

『 Good』



『 Bad』



『ポイント』

- ・ 頭から踵まで・直線
- ・ 臀部が落ちない

使われている筋・！！

- ・ 腹筋群
- ・ 臀筋群

ダイナミックストレッチ

【WGS(ワールドグレイテストストレッチ)】



※悪い例



『ポイント』

- ・ 頭から踵まで・直線
- ・ 臀部に・を・れる
- ・ ・を・れながら・う

4 運動部活動の適正化に向けた今後の運営、指導方法について

冬季は日没が早い為、十分な活動が出来ないという悩みに対しては、指導した体幹トレーニングなどを活用して効率的・効果的に成果を上げて欲しいと考えた。

顧問・教員の負担を考えると地域や民間のプロのスポーツ指導員の派遣をより活発に取り入れる必要性がある。今後、流通経済大学と連携を取りながら継続した取り組みを考えている。