

# 教師力向上支援事業派遣報告書

- 1 所属・職・氏名 富山県立小杉高等学校・教諭・細呂木 篤志
- 2 研修期間 令和元年12月2日(月)～12月5日(木) 4日間
- 3 調査研究課題 「生徒の競技力向上とやる気を高めるコーチングについて」
- 4 研修機関等 ①夙川高等学校 ②履正社高等学校  
③兵庫県立氷上高等学校 ④立命館宇治高等学校

## 5 研修の概要

### (1) はじめに

平成2年4月に正式に発足した本校女子柔道部は、県立高校でありながら平成18・19年度の全国高校総体において2連覇を果たしている。その翌年からは、全国大会に出場しているが長年、団体戦での入賞が途絶えている現状である。

平成30年3月スポーツ庁において、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が策定されたことをうけ、本校では限られた活動時間の中でいかに競技力の向上を図るかが喫緊の課題となっている。その解決には、効果的な科学トレーニングの導入や生徒のモチベーションを高め持続させることが大切であると考えている。今回、いろいろな競技種目で、全国で優秀な成績を収めている指導者から、その方法論や指導論等を学び、今後の教師力向上や柔道部指導に活かして行きたいと考え、調査研究課題を設定した。

### (2) 研修日程

- ① 12月2日(月) 夙川高等学校訪問
- ② 12月3日(火) 履正社高等学校訪問
- ③ 12月4日(水) 兵庫県立氷上高等学校訪問
- ④ 12月5日(木) 立命館宇治高等学校訪問

### (3) 訪問高校及び研修活動内容について

各学校を訪問し、指導者に対して指導方法や指導理念等について聞き取りを行うとともに、部活動等の見学を行った。

#### ① 夙川高等学校（柔道部：監督 松本純一郎教頭先生）

##### 1) 学校概要

兵庫県神戸市にある私立中学校・高等学校で学校法人須磨学園が運営する。柔道、空手、陸上部などの活躍が知られ、2015年3月まで女子校であった。柔道部の実績は、全国高校総体優勝4回、春の高校選手権優勝2回など多数の大会で全国優勝を果たしている名門柔道部である。

##### 2) 指導方針（特徴・練習スタイル）等

柔道部監督で夙川高等学校教頭の松本純一郎先生と指導方針等について、意見交換を行った。

指導方針の特徴として、掃除や後片付けの雑務は3年生が行い、差し入れなどのお菓子などは1年生から選ぶというルールを設けている。3年生が雑務などを行うことで、1年生が3年生になったとき、1年生にやさしく接することができるようにするため、このような取り組みをしているそうである。

松本先生は、就任当時の柔道部員は、「柔道の能力は高いが、学習能力は低い。」「考える能力が低い」、「聞いて理解する能力が低い」という実態だった。そのため部活動の一環として柔道練習前に学習を1時間程度行わせ、その後、柔道練習を行う練習スタイルを作られた。生徒たちに学習する習慣を身に付けさせることで、生徒たちの学習成績が上がり、柔道競技成績も上がった。松本先生は、「私の話や指示を聞いて理解する生徒が多くなった。」「中学校の柔道成績が全国大

会出場程度の選手が本校へ来て全国優勝する。その一因に、この学習時間を取り入れた練習スタイルも影響していると感じている」と話された。主となる指導方針として「文武両道ではなく文武一道が大切である。文事も武事も詰まるところは同じでどちらも極めれば同じ要素がある。柔道を通じ社会に出て、苦しいことから逃げない人間を作りたい。」人間作りを念頭に置いた指導方針にとっても感銘を受けた。

## ② 履正社高等学校（硬式野球部：監督 岡田龍生先生）

### 1) 学校概要

2000年まで男子校であり、2000年4月から男女共学となる。創立以来、建学の精神を「履正不畏」「勤労愛好」「報本反始」としている。高校では、「集約文理コース」Ⅰ類（最難関大学を目指す）、Ⅱ類（難関大学を目指す）、「普通コース」Ⅲ類（大学進学とクラブ活動の文武両道を目指す）が設置されている。

野球部は名門で、選抜高等学校野球大会に8回出場し、準優勝2回の実績を収め、全国高等学校野球選手権大会においては出場4回、優勝1回の名門高校である。

### 2) 指導方針（特徴・練習スタイル）等

硬式野球部監督、岡田龍生先生と指導方針等について、意見交換を行った。

部の特徴として、寮がなく全員が通いの生徒であり、他の全国優勝チームと比較して練習時間は約3時間程度と短い。また、レギュラー選出方法は生徒及び監督の投票で決められている。

練習スタイルは「管理された中での自主性」で、例えば素振り15分の練習メニューでは、15分間の時間内で各生徒が素振り回数を自由に決める。岡田先生は、生徒が自主的に頑張る方法のひとつに「やらされる練習では上達の度合いが遅い」と、考えている。そのため、生徒が自主的に頑張る方法のひとつにレギュラー選出方法を生徒及び監督の投票で決定することを取り入れた。監督の目を盗んで練習をさぼろうと思っても、仲間が見ているため投票につながらずレギュラーに選出されない。また、サボっている生徒を見つけても注意はしない。「練習やるのも生徒自身、頑張るのも生徒自身である。」と自主性の大切さについて話された。

また、岡田先生への指導方針についての質問では「指導方針は忍耐です。指導者が手取り足取り1から10まですべて教える指導のほうが生徒の技術向上は早いような気がします。だが一時的なものであると考えます。教えたい気持ちをぐっとこらえ、生徒の取り組みを見守る。アドバイスは伝えたいことの2割程度に抑える。そのことが、生徒の自主性や向上心につながり生徒の技術完成につながると思っています。」と話された。2019年夏の甲子園大会優勝監督から指導法について貴重な話を伺うことができた。

## ③ 兵庫県立氷上高等学校（女子バレーボール：監督 川釣 修嗣先生）

### 1) 学校概要

昭和22年創立から「開拓者精神」を校訓にかかげ、体験をとおして学ぶ実践的な教育を大切にする農業高校として開校。昭和58年に商業科を新設、昭和60年に校名を「兵庫県立氷上高等学校」に変更した。現在は、農業科3学科と商業科から成り、社会の変化に対応する情報教育や福祉教育などにも熱心に取り組んでいる高校である。

女子バレーボール部は県立高校でありながら、過去全国高校総体で3回、国体で2回、3月の旧春の高校バレーで1回の優勝実績があり、その後もコンスタントに全国大会出場を果たしているため、強豪かつ伝統校として知られている。

### 2) 指導方針（特徴・練習スタイル）等

女子バレーボール監督、川釣修嗣先生と指導方針等について、意見交換を行った。

特徴として、女子バレーボール部は全寮制で学校が寮を管理している。施設面では女子バレーボール部専用の体育館がある。部のルールとしてスマートフォン等の所持は禁止にしている。

練習スタイルは、平日は朝練習1時間程度と放課後3時間程度の練習を行い、食後には30分程度のミーティングを行っている。スタッフは監督1名、コーチ2名の指導体制をとっている。川釣先生から「練習メニューや練習時間などは全国の強豪校と比較して平均的だと思う。近年、毎日のミ

ーティング内容が上達したことや、よかったところなどを褒め合うことに変更した。「自然と生徒たちから質問などが増え、生徒とのコミュニケーションが取りやすくなった。注意や指導はコーチ陣が行い、監督は全体を見て選手選考やゲームの采配がメインになっている。」と話された。

指導方針についての質問では、「近年から褒めて伸ばす指導方針に切り換えて行っている。女子部員を注意指導し、困った経験があり、その経験を活かし私は褒め役に徹底している。注意や指導はコーチ陣。コーチ陣は20代前半なので年齢も近いため注意しても、またすぐ仲良しになります。年齢が離れば離れるほど一度ケンカすると元通りになるのがなかなか難しい。近年、褒めて伸ばす指導方針に変えてから、目標達成に向けて自主練習する生徒や練習中も上達するために考えて練習する生徒が増えてきた。」と答えられ、女子指導の難しさと女子指導で褒めることの大切さを学んだ。

#### ④ 立命館宇治高等学校（硬式野球部部長 西田 透先生、女子柔道部監督 生田 茜先生）

##### 1) 学校概要

立命館宇治高等学校は、立命館大学の附属高校であり、スーパーグローバルハイスクールの指定を受けている。立命館の建学の精神「自由と清新」と教学理念「平和と民主主義」に基づき、グローバルリーダーを育成し、世界と日本の平和的発展に貢献する人材育成を目指す高校である。

野球部は全国高等学校野球選手権大会に出場3回の実績があり、近年では2019年「夏の甲子園」に出場している名門硬式野球部である。

女子柔道部は、全国大会出場常連校であり、2019年全国高校総体では、個人戦で優勝者を輩出している名門柔道部である。

##### 2) 指導方針（特徴・練習スタイル）等

硬式野球部部長、西田透先生と女子柔道部監督、生田茜先生に指導方針等について、意見交換を行った。

特徴として、運動部は文武両道を目指し、学力が一定の基準に達成していない生徒は入部できない。立命館宇治高等学校は高校・大学の7年計画で生徒を伸ばすことを念頭に置いて学習・部活動を指導している。

部活動は、平日及び土曜日（午前中授業がある）における練習時間は、3時間程度と学校で定められている。西田先生は「野球部員は、この練習メニューは何の目的で活動するのかを理解し活動に取り組み、日常の授業や学習活動で生徒に考えさせて行動させている。部活動でも考える習慣が生徒にあるため、練習中も必要なことは何か、改善方法など生徒が考えながら活動しており、これが甲子園大会出場につながったと思う。特別ハードなことをやっているわけではない。」と話された。また、生田先生は「実践練習は全国大会出場高校と比較して少なく、試合を想定した場面練習を多く取り入れている。試合中に臨機応変に対応できる女子生徒は少ないので、考える習慣を付けるため、得意な場面や苦手な場面を自分で理解して考えながら場面練習を行っている」と話された。

指導方針についての質問では、西田先生は「大学で活躍する選手作りを方針としている。立命館大学へほとんどの生徒が進学する。高校でバーンアウトになるのではなく最終的に大学で活躍するために高校で活動していると生徒たちにも伝えている。その布石として、本校の野球部は木製バットを使用している。」と、競技を高校だけで終わらず大学での競技生活を見据えた指導方針を話された。また、生田先生は「生徒の成績目標達成のために支援する指導方針であり、個々に競技目標をワークシートに本音で記入させて、その目標に向かって何が必要かも記入させ、目標に応じた生徒への対応をするようにしている。生徒の目標と、指導者の目標が違うことはよくある。その目標の違いの差が大きければ大きいほど生徒との間に歪みができ、うまく行かないことがよくある。指導者は生徒一人ひとりの目標を把握し、それに応じた目標達成のための支援を行うことが大切だ」と、指導ではなく支援を強調されていた。無理に押し売りの指導をするのではなく、生徒が目標達成のために必要な技術を先生から教えてほしいと望まれてからアドバイスをするとおられた。

## 6 研修活動で得たこと

研修前は、全国優勝している高校との差は何かを考え研修に臨んだ。1点目に練習時間の違いや練習メニューの違いに全国優勝高校との差があるのではと思っていた。だが、練習時間や練習メニューについて、訪問高校に共通しているのは特別ハードなことは行っていないこと。特別長時間の練習はせず、約3時間程度の練習を行っていたので、練習メニューや練習時間にさほど差がないと感じた。2点目に監督・コーチの技術指導力の差が全国優勝との差なのかという視点を考えたが、技術指導も基本に忠実な技術指導やアドバイスをされており監督・コーチの技術指導力の差もさほど感じなかった。

全国優勝高校との差を感じたのは、1点目にアクティブラーニング型の活動を取り入れていること。全国優勝高校の生徒たちは、自分の長所短所を理解している。そのため長所を伸ばす練習や短所を克服する練習を自分で考え取り組む。監督等が決めた練習メニューをやらされて行うのではなく、自ら決めた活動を行うことで集中力の違いや取り組む姿勢の違いを感じた。2点目に、考える能力や聞いて理解できる能力アップのための活動を取り入れていること。部活動中にメモをとることを許可したり、生徒に質問を投げかけたりして思考力のアップを念頭に置いた方法論を取られていた。

現在、この研修で得たことを自分なりに咀嚼して、生徒の競技力向上のために生徒に質問し、生徒に気づかせ、生徒に提案させて自主的に行動させる指導方針を実践している。少しずつであるが生徒たちに自主性が芽生え考えながら活動している様子がみられる。自ら課題を見つけ、知識・技能を活用し、その課題を解決する力を身に付けてほしい。そのことが生徒の競技力向上につながると今回の研修から学んだ。

## 7 おわりに

今回の研修を通して、文武両道ではなく文武一道なのだと痛感した。生徒の競技力向上に必要なことは、考えさせ必要なことを主体的に活動させる。そのために、指導者は授業でいう、ネタ・仕掛け、知識が必要になる。新学習指導要領が示す「主体的・対話的で深い学び」の視点。高校の部活動においても必要なことだこの研修で再確認できた。私自身、生徒の競技力向上のための研修はもとより、体育授業にもおおいに活かせる研修となった。

今後、研修で得た貴重な経験を県内の先生方や生徒たちに還元し、富山県教育の一助となれるよう日々学び、決意し、実行していきたい。