

は じ め に

運動部活動は、生徒が、互いに「認め合い」、「励まし合い」、「高め合い」、「汗を流しながら」自主的、自発的に活動する中で、生涯にわたってスポーツに親しむ能力や態度を育て、体力の向上や健康の増進を図るとともに、生徒の自主性、協調性、責任感、連帯感など「豊かな心」を醸成し、自己の人格を磨くことができる有意義な教育活動です。

また、目標に向かって技能や記録を高めようと努力する過程を通して、指導者と生徒、生徒同士の間には授業とは異なる密接な人間関係を築くことができます。さらに、スポーツを通じて、自己の存在を確認しながら人間的にも成長できる活動の場は、学校を明るく活性化し、母校・郷土愛をはぐくむものであり、教員にとっても生徒理解を深めるための重要な機会となります。

中学校、高等学校の運動部活動がこれまで果たしてきた意義や役割を踏まえ、新しい学習指導要領の総則に「学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。」と明記されたことは、運動部活動の教育的な意義が改めて高く評価され、期待されていることを示しています。

愛媛県教育委員会では、平成20年度から「地域スポーツ人材活用促進委員会」を設置し、運動部活動の活性化、生徒の競技力と教員の指導力の向上を図ることを目的に、外部指導者を活用した運動部活動の在り方などについて調査研究を行ってまいりました。

その中で、運動部活動の充実のためには、指導者として理解すべき部活動の意義や課題、今後目指すべき運動部活動の在り方などについて分かりやすく解説する必要があるとの指摘を踏まえ、本冊子を作成することといたしました。

本冊子は、経験の浅い指導者の指導ガイドとして、また、経験豊富な指導者には運動部活動の教育効果等が再確認できるものとして、「みやすく」、「わかりやすく」、「つかいやすく」をコンセプトに作成しております。

運動部活動の指導者の皆様におかれましてはより一層の充実のために、運動部活動を適正に運営していくためのガイドブックとして有効に活用していただき、生徒が夢をもち、努力することの大切さを経験できる運動部活動が展開されることを期待しています。

終わりに、本冊子の作成に当たり、御自身の貴重な部活動の経験を基に、本県の中学生や高校生のためにメッセージを寄稿していただいた7名のトップアスリートの皆様をはじめ、御指導と御協力いただきました皆様と実践資料を御提供いただいた各学校の皆様に対して心から感謝申し上げます。

平成23年 3月

愛媛県教育委員会教育長 藤岡 澄

大相撲 片男波良二親方（元関脇 玉春日関）



プロフィール

しこ名 玉春日（たまかすが）

本名 松本 良二

出身中学 旧野村町立惣川中学校

出身高校 野村高等学校

出身大学 中央大学法学部

最高位 西関脇

生涯戦歴 603勝636敗39休（89場所）

幕内戦歴 444勝537敗24休（67場所）

優勝 十両優勝 1回

賞 殊勲賞 1回、敢闘賞 2回、技能賞 3回



努力は人を裏切らない

片男波良二

私は、小学校、中学校、高校、大学と相撲部員として部活動を経験し、大相撲というプロの道へと進みました。

当時を振り返ってみると厳しい毎日で、苦しかった事を思い出します。

しかし厳しい部活動だったからこそ、挨拶をする事（おはようございます）、（ありがとうございます）が自然にできるようになりました。

そして我慢する事、努力する事の大切さ、人を思いやる気持ち、自分自身に勝つ事の大切さを学ぶ事ができました。

勝負というのは、相手と対戦する前に、自分との戦いに勝たなければなりません。

また厳しい事を経験したからこそ、仲間で助け合う、協力しようと思う意識が生まれてきます。

良い成績を残すには、自分一人では何もできません。最も大事なものは「心の支え」です。

家族や仲間の支えがあってこそ、そして全てのものが一つになり初めて勝ちにつながるのです。

勝てば周りの人のおかげで、負ければ自分自身の責任なのです。

勝っても負けても納得ができる結果にする、すなわち結果をすべて受け入れる事が大切です。

そのためには、一生懸命努力し、全力を尽くして勝負する、そして応援してもらった人達（家族、仲間）に感謝する事です。

「成功」に近道などありません。楽な事をしていたのでは何も生まれてきません。

厳しい事を経験してこそ、その先には必ず「光」が差しこんできます。

また厳しさの中で一生懸命努力するからこそ、人としての「魅力」が生まれてくるのです。

部活動を通して一番大切なのは、挨拶ができる、一生懸命努力する、人に感謝できる事だと思います。

時間というのは「あっ」という間に過ぎていってしまいます。

今できる事を一生懸命最後まであきらめずに頑張ってください。

努力は人を裏切らない

片男波
前へ
前へ

2010.12-10

ビーチバレー 佐伯美香選手



プロフィール

出身中学 松山市立

南第二中学校

出身高校 京都成安女子高校

- 1990年 ユニチカ・バレー部に入部
- 1996年 アトランタ五輪出場
- 1997年 ビーチバレーに転向
日本初のプロビーチバレーチーム・ダイキヒメッツに入団
- 1998年 アジア大会（バンコク）銀メダル
- 1999年 世界選手権フランス大会 5位
- 2000年 シドニー五輪 4位
ワールドツアー・日本大会 準優勝
ワールドツアー・ドイツ、ブラジル大会 3位
結婚のため引退、出産後、2002年カムバック
- 2005年 BSジャパンマーメイドカップ 優勝
- 2008年 北京五輪出場



部活動で学んだこと

佐伯美香

私は、小学校5年の時にバレーボールと出会い、それから26年。バレー、ビーチバレーという競技を通じて、たくさんの人と出会い、多くのことを学び、一人の人間として大きく成長することができました。

特に中学校、高校での部活動では、バレーの技術はもちろんのこと、それ以外の礼儀、挨拶、言葉遣い、感謝の気持ちをもつことの大切さなど、人間としての基礎的なことを部活動を通じて学ぶことができました。

今振り返ると部活動を通じて学んだ一人の人間としての成長は、オリンピックに出たことやメダルよりも重みと輝きのある大切な私の財産となりました。

そして夢をもつこと、目標をもつことで人は輝けるということを学びました。目標をもてばそれを達成するために、努力し、もがき苦しまなければなりません。絶対達成するぞという強い気持ちをもち続け、自分自身を信じて、仲間を信じて、笑顔で一步一步踏み出していくということが大切だということです。

スポーツには、たくさんの可能性があります。

部活動を通じて、仲間と共に、自分の可能性を大きく広げ、一人の人間として大きく成長してください。

愛媛県民の皆さんがスポーツを通じて、心も体も健康で、輝かしい人生を送られることを願っていますし、わたしも応援していきたいと思います。

ボート 武田大作選手



プロフィール

所属 ダイキボート部

出身中学 伊予市立港南中学校

出身高校 愛媛大学農学部附属農業高等学校

出身大学 愛媛大学農学部・同大学院農学研究科修了

1991年 インターハイ、国体で入賞

1993年 東四国国体シングルスカル優勝

1996年 アトランタ五輪シングルスカル出場

1997年 全日本選手権男子シングルスカル優勝（2010年まで7年連続優勝を含む12回優勝）

2000年 世界選手権軽量級クオドルプル（4人乗り）優勝

シドニー五輪軽量級ダブルスカル 6位

2001年 世界選手権軽量級ダブルスカル 5位

2002年 アジア競技大会軽量級ダブルスカル優勝

2004年 アテネ五輪軽量級ダブルスカル 6位

2005年 世界選手権軽量級ダブルスカル 8位

2006年 アジア競技大会軽量級シングルスカル 2位、世界選手権軽量級ダブルスカル 7位

2007年 世界選手権軽量級ダブルスカル 6位

2008年 北京五輪4度目の五輪出場

2009年 世界選手権軽量級シングルスカル 4位

2010年 世界選手権軽量級シングルスカル 5位、アジア競技大会軽量級シングルスカル 2位



部活動を通して

ダイキボート部 武田大作

中学校・高校の部活動を通して私自身がいろいろなことを学びました。中学では陸上部に所属していました。高校では現在活動しているスポーツであるボート競技に出会いました。

当時の競技成績は特に秀でたものではありませんでしたが、一度始めた部活動を最後まで続けることに取り組みました。途中で嫌になったことも、やめようと考えたこともありましたが、それでも「最後までやり遂げよう」と強く思うことで、続けられたのだと思います。

部活動を全うしたことは生活や実社会において味わう挫折に耐えることへのきっかけと自信につながります。

また、部員一人としての活動だけではなく、集団の中での役割分担もさまざまにあり、部活動において小さな社会生活が経験できると思います。一方、競技者として自分自身とも向き合うことで自己認識を身に付けることもできます。

一口に部活動といっても、いろいろな側面をもっており、その中での経験が現在の競技者としても、また、生活者としても役立っているといえます。併せて生涯を通してスポーツに親しむ入り口の一つとして、楽しく活動できるものと考えます。

DAIKI

武田大作

JAPAN ROWING



陸上競技（マラソン） 土佐礼子選手



プロフィール

所属 三井住友海上

陸上競技部

プレーイングアドバイザー

出身中学 旧北条市立

北条南中学校

出身高校 松山商業高等学校

出身大学 松山大学

マラソン全成績

- 1998年 愛媛マラソン 優勝（2時間54分47秒）
- 2000年 名古屋国際 2位（2時間24分36秒）
- 2000年 東京国際 2位（2時間24分47秒）
- 2001年 世界陸上エドントン大会 2位（2時間26分06秒）
- 2002年 ロンドンマラソン 4位（2時間22分46秒）
- 2004年 名古屋国際 優勝（2時間23分57秒）
- アテネ五輪 5位（2時間28分44秒）
- 2006年 ポストンマラソン 3位（2時間24分11秒）
- 東京国際 優勝（2時間26分15秒）
- 2007年 世界陸上大阪大会 3位（2時間30分55秒）
- 2008年 北京五輪 （途中棄権）
- 2009年 東京マラソン 3位（2時間29分19秒）



素直さ・謙虚さ・感謝の気持ち

三井住友海上陸上競技部 土佐礼子

私が走り始めて18年が経とうとしています。その間、ずっと恩師である高校の陸上部の先生が言われていた「『素直さ・謙虚さ・感謝の気持ち』を忘れずに競技に取り組みなさい。」ということを中心に刻み行動してきました。マラソン競技はスタートラインに立つまでに、その何十倍もの距離を走る練習を行います。それと同時に心をしっかり鍛えておかなければ勝負になりません。心を鍛えるためには、「素直さ・謙虚さ・感謝の気持ち」が何より大切だと実感しています。

指導者からの教を素直に聞くことにより、信頼関係を築くことができます。信頼関係なくして結果はついてきません。また結果が出ても、常に謙虚な気持ちをもっていれば周りが見えてきて自分を見失うことはありません。そして、感謝の気持ちをもつことを絶対に忘れてはいけません。親や先生、チームメイト、そして支えてくれている全ての人に感謝することで、自分も頑張ることができ、さらに応援をしてもらえるのです。

私はマラソンを通じ、出会い、喜び、感動、悲しみ、悔しさなどさまざまな経験をさせてもらいました。ずっと「素直さ・謙虚さ・感謝の気持ち」をもち続けることで、それらの経験がすべていい方向に向かっていったと思います。

本当にスポーツは楽しいですね。みなさんもこれからいろいろな経験を楽しんでください。

土佐礼子
力の限り!!

陸上競技（やり投げ） 村上幸史選手



プロフィール

所属 スズキ浜松
アスリートクラブ
出身中学 旧生名村立
生名中学校
出身高校 今治明德高等学校
出身大学 日本大学文理学部

- 1997年 第7回アジアジュニア陸上競技選手権大会 2位
- 1998年 第7回世界ジュニア陸上競技選手権大会 3位
- 2000年 日本選手権やり投げで初優勝
(以降2010年まで大会11連覇中)
- 2002年 アジア競技大会 2位
- 2004年 アテネ五輪出場
- 2005年 世界陸上競技選手権大会出場
- 2006年 アジア競技大会 2位
- 2007年 世界陸上競技選手権大会出場
- 2008年 北京五輪出場
- 2009年 世界陸上競技選手権大会 3位



出会いを大切に

スズキ浜松アスリートクラブ 村上幸史

私にとって部活動との出会いは、中学生のときでした。野球が好きだからという理由で野球部に所属し、仲間と共に練習に励む日々の中で、まず最初に学んだ事は人とのつながりの大切さです。

野球はチームプレーなので、仲間との信頼関係は絶対です。仲間や先生、自分を支えてくださる周りの方々を思いやる気持ち、感謝することの大切さ、この2つは特に大切だと私は思います。この2つのことができなければ、仲間と良い信頼関係を築くこともできません。

高校に入学し、陸上部に入部して、本格的に部活動に取り組み、積み重ねることの大切さを学びました。自分ができる、最大限の努力を毎日コツコツと積み重ねれば、必ず結果は出ます。継続は力なり、この言葉は、恩師からよく聞かされ、まさにそのとおりだと思う言葉の一つです。

野球とは違い、個人競技の陸上は、試合中は自分との戦いです。しかし、練習中や試合の後、励まし合ったり、喜び合ったりする仲間はチームプレーと同様で大切です。部活動で得た仲間は、一生大切な仲間と言っても過言ではありません。

私は部活動を通して沢山の人と出会いました。この人たちに支えられ、今も陸上競技を続ける事ができています。

毎日部活動に励んでいる皆さんも、人との出会いを大切にし、感謝と努力と思いやりの心を忘れずに頑張ってください。必ず皆さんの人生において、大切なものを得ることができるはずです。

村上幸史
Yukihiro Murakami

柔道 浅見八瑠奈選手



プロフィール

所属 山梨学院大学

出身中学 伊予市立港南中学校

出身高校 新田高等学校

2003年 全国中学校柔道大会 2位

2005年 全国高等学校柔道選手権大会 2位

全国高等学校総合体育大会 3位

2007年 全日本ジュニア柔道体重別選手権大会 優勝

講道館杯全日本柔道体重別選手権大会 優勝

2008年 全日本学生柔道体重別選手権大会 優勝

2009年 ユニバーシアード競技大会個人戦、団体戦 とともに優勝

東アジア大会 優勝

2010年 ワールドマスターズ 優勝

世界柔道選手権 優勝

講道館杯全日本柔道体重別選手権大会 優勝



部活動を通して得たもの

山梨学院大学 浅見八瑠奈

私は中学・高校と柔道部に所属していました。その部活動では多くのことを学び、今でも私の大切な財産となっています。

部活動は厳しい稽古の毎日で、決して楽しいことばかりではありませんでしたが、どんな時でも周りにはいつも味方でいてくれる家族、毎日熱心に時には優しく、時には厳しく指導して下さる先生、そして厳しい練習を共に乗り越え、お互いに励まし合い、競い合える仲間がいてくれました。柔道は決して一人ではできない競技です。練習をしてくれる相手がいてはじめて成り立つ競技なので特に相手がいてくれることの大切さを感じます。

また、良い時も悪い時も周りには仲間がいて、一緒に喜んだり、泣いたりしてくれました。これは厳しい練習を一緒に乗り越えてきたからこそ流せる涙だと思い、私にはこんな仲間がいてくれるんだと思うと、とても幸せだと感じました。今でもとても大切な仲間です。

今の私があるのも、たくさんの方に支えられたお陰です。感謝の気持ちが自然に湧いてくるのも、部活動から得たものだと感じています。

みなさんも決して一人ではないという気持ちと、感謝の気持ちをもって頑張ってください。



野球 秋山拓巳選手



プロフィール

所属 阪神タイガース

出身中学 西条市立西条南中学校

出身高校 西条高等学校

2006年 「西条リトルシニア」に所属し、シニア日本代表として世界大会出場

2008年 秋季四国地区高等学校野球大会優勝

明治神宮野球大会ベスト4

2009年 第81回選抜高等学校野球大会出場

第91回全国高等学校野球選手権大会出場

阪神タイガース入団

2010年 8月21日 対読売ジャイアンツ戦（東京ドーム）でプロ初登板・初先発

8月27日 対東京ヤクルトスワローズ戦（明治神宮野球場）5回1失点で阪神の高卒ルーキーとして24年ぶりのプロ初勝利

9月12日 対ヤクルト戦（阪神甲子園球場）では初の無四球完封勝利。セ・リーグの高卒ルーキーとして1989年の川崎憲次郎以来21年ぶりの完封勝利。さらに、高卒ルーキーの無四球完封は1988年の野村弘（大洋）以来22年ぶりで、セ・リーグでは7人目の快挙

2010年度シーズン 4勝3敗



チームメートの大切さ

阪神タイガース 秋山拓巳

私が、3年生の春・夏と甲子園出場を果たすことができたのは、それまでの二度のサヨナラ負けのおかげです。一度目は、1年生の秋の大会での宇和島東高校戦、二度目は平成20年7月19日、2年生の夏の大会での八幡浜高校戦です。

特に二度目のサヨナラ負けは、甲子園に出場したことよりも私の心に強く刻まれており、試合終了後、ベンチの隅で立ち上がることもできず、3年生の近くにいることができなかつたことは、今でも鮮明によみがえります。

3年生が引退し、新チーム結成後も、この敗戦のショックから立ち直ることができず、心では「やらないと。」と、自分に言い聞かせるのですが、やる気が出ませんでした。

そんな時、チームメイトからさまざまな厳しくも温かい言葉をもらいました。自分もチームの一員として認めてもらっている、エースとして頼りにされている、そして、自分がやらないとチームは勝てないということに気付かせてくれ、胸が熱くなりました。

それからは、「悔しさを胸に」を合言葉に、チームが一丸となって練習に明け暮れました。

2年生の秋、四国大会で優勝し、春の甲子園出場を果たせた時の喜びは、一生忘れられない思い出です。

今、阪神タイガースのユニフォームを着ることができるのも、高校時代の二度のサヨナラ負けという悔しい思いと、厳しい言葉で自分を変えてくれた仲間があったからだと思っています。

