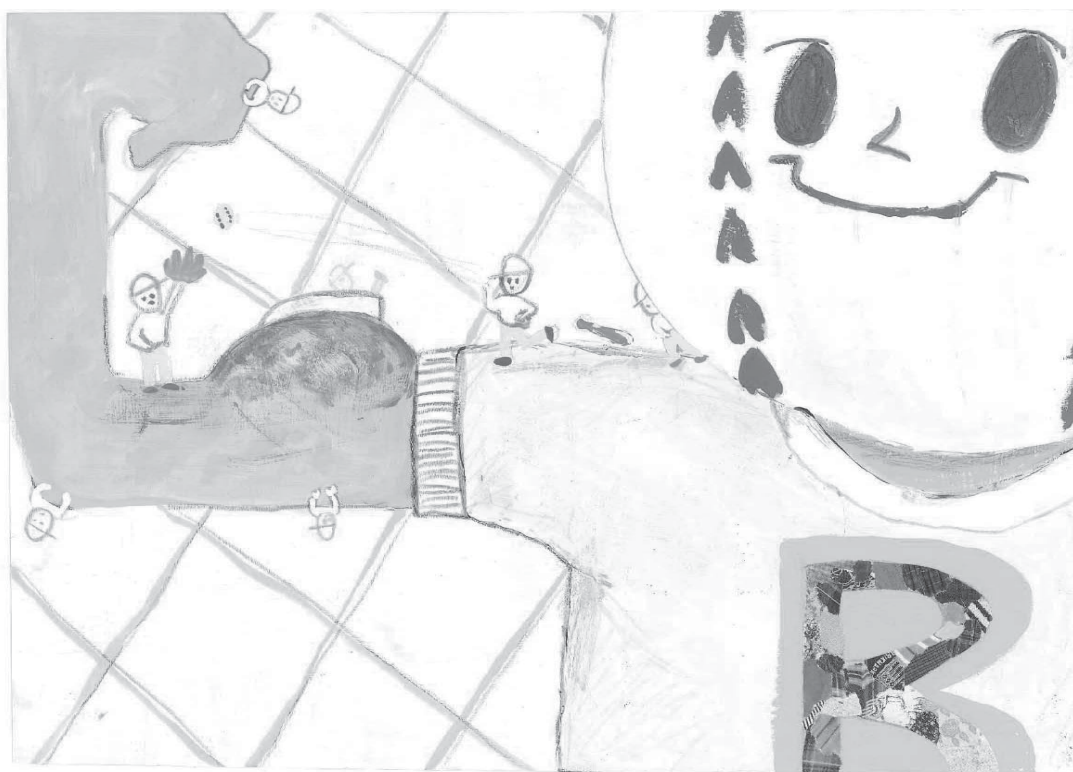


第3章

運動部活動の顧問の役割と 充実した指導を行うために



1 顧問の役割

顧問の役割は、「部の管理」をするための仕事と活動の現場で生徒に対して「直接指導」する二つの側面に分けられる。副顧問等が配置されている場合は、よく相談して役割を分担するとよい。そして、これらを適切な時期に確実に処理することや効果的に処理することが求められる。

一般的に言われている顧問の役割は次のとおりである。

御覧になって分かるように、その役割は実技指導だけでなく多岐にわたっており、はじめから部活動全般を総合的に指導することは困難かもしれないが、それぞれの役割を確認していただきたい。

○管理の側面

- ☐ 年間、期間、月、週、1日の活動計画の作成
- ☐ 施設・用具の管理と安全配慮（施設、用具の整備、補充、修繕）
- ☐ 部員の健康状態の把握
- ☐ 保健室や病院との連携
- ☐ 部予算の確保と管理
- ☐ 部員名簿（緊急連絡網）の作成
- ☐ 顧問会議への出席
- ☐ 管理職への報告・連絡・相談
- ☐ 広報活動（部活動通信等）
- ☐ 保護者会等の開催・運営
- ☐ 関係機関等との連携（保護者、競技団体、地域団体）
- ☐ 中体連・高体連・高野連等との連絡、調整
- ☐ 大会や対外試合の引率関係の事務手続き
- ☐ 合宿の開催に関する企画、事務手続き

○指導の側面

- ☐ 生徒の活動観察（生徒の健康状態の把握観察、励まし、動機付けなど）
- ☐ 実技指導（専門的な知識や技術に関する指導、助言）
- ☐ 施設・用具の管理と指導（片付けの場所、保管方法、使用方法の指導）
- ☐ 部員の事故防止と安全指導
- ☐ 部員の健康管理と健康指導
- ☐ 部活動日誌等の活用と整理（顧問のコメント記入）
- ☐ 大会、対外試合、合宿の引率、指導

また、具体的に1年間の主な仕事内容は次のとおりである。確認していただきたい。

1 活動計画の作成

- ☐ 最高学年のチームの公式戦が終了するまでの活動と新チーム結成後の活動に応じた計画
- ☐ 1ヶ月の活動計画
- ☐ 1週間の活動計画
- ☐ 1日の活動計画

2 技術指導

- ☐ 基礎、基本
- ☐ 戦術（レギュラー選手、先発メンバーの決定）
- ☐ 作戦
- ☐ ルール等

3 生活指導

- ☐ マナー（礼法指導等）
- ☐ 基本的生活習慣

4 練習前や後のミーティング

- ☐ 練習のねらいやメニューの確認
- ☐ 反省、振り返り など

5 健康管理・指導

- ☐ 保護者・養護教諭と連携

6 安全管理・指導

- ☐ 施設、備品、用具の点検、整備、補充
- ☐ 部室の管理

7 連携・調整

- ☐ 保護者
- ☐ 部員の担任、学年主任
- ☐ 外部指導者
- ☐ 生徒指導担当教諭、特別活動担当教諭、他の部活動顧問
- ☐ 他校の部活動顧問
- ☐ 中体連、高体連、高野連、競技団体、地域団体 など

8 引率計画の作成と引率

- ☐ 強化合宿、講習会、練習試合、大会 など

9 庶務関係

- ☐ 大会への参加申込み
- ☐ 部活動通信の発行 など

部活動日誌
個人日誌等を
活用した指導、助言

運動部活動の顧問の役割が明確に定められていないのは言うまでもない。第3章では、顧問の役割として考えられるものを提示したので、参考にしていきたい。

【質問4】

運動部を指導する場合、どのような流れで活動を組み立てたらよいですか？

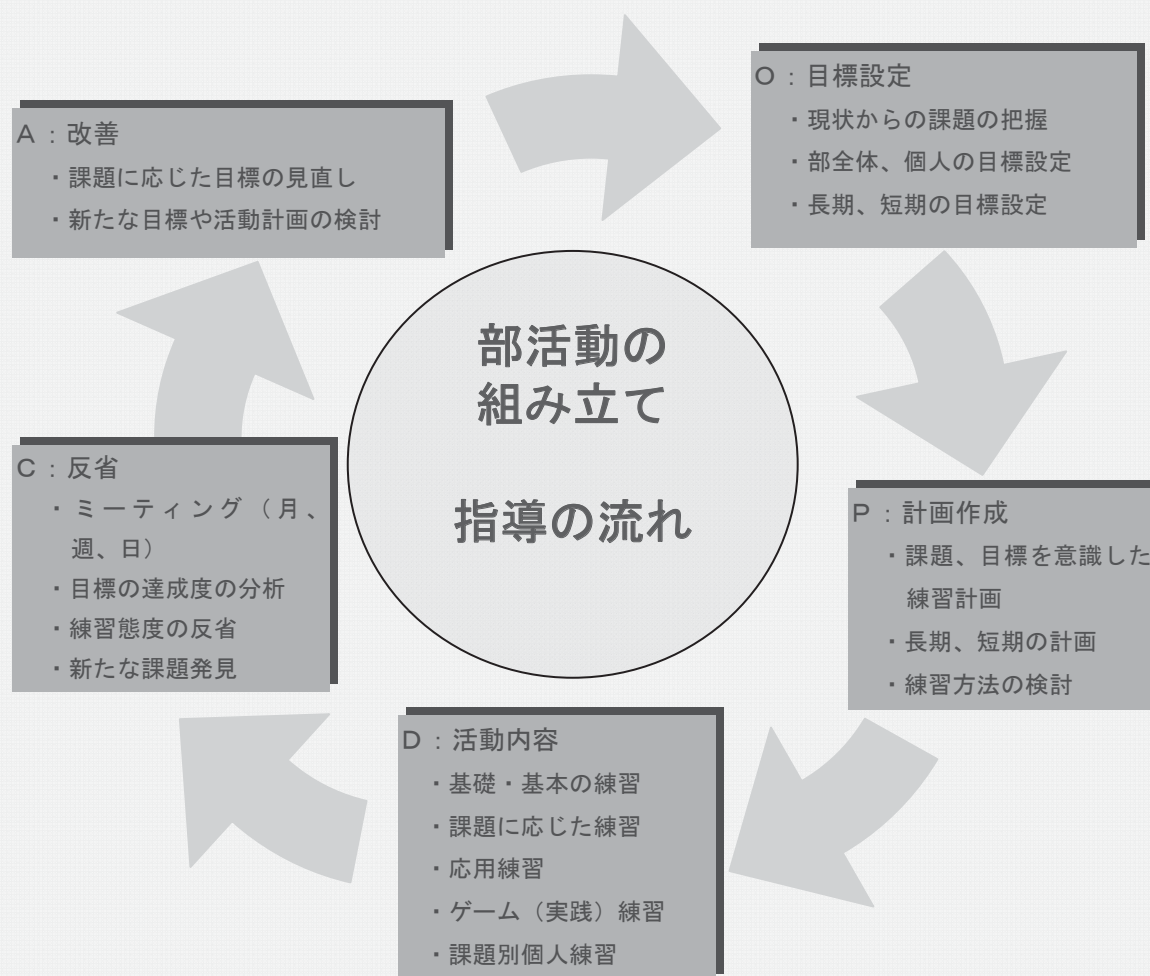
【ヒント】

夢をもつこと、すなわち目標（Object）をもつことは部員にとって大きな力となります。その夢を実現するには、はじめに現状把握（Research）を行い、計画（Plan）⇒実践（Do）⇒評価（Check）⇒改善（Action）のサイクルで活動を組み立てる必要があります。さらにP-D-C-Aに（O）を結び付けてO⇒P⇒D⇒C⇒Aのサイクルとして実践することで生徒の活動意欲を高めることにもつながります。

また、「R：現状の把握」は、サイクルの活動の中で必要に応じて行い、活動の改善を図る材料としてください。

月、週、1日など一定期間の活動について、下記の図を参考に部活動の指導の流れを組み立ててみてください。

はじめに「R：現状の把握」・生徒の実態・保護者や地域の期待・学校の方針等



【質問5】

運動部の顧問が年度初めにしておくことは何ですか？

【ヒント】

年度当初にやることはたくさんあります。そのことは年間の活動にも影響します。

下記に年度当初にしておくことの例を挙げました。

また、これらのことは、最高学年のチームが最後の公式戦等に出場した後に、新チームに移行する場合にもあてはまります。

チェックしてみましょう。

- 1 基本方針の決定 ⇒ ・指導方針、部の心得（約束事） など
- 2 活動目標の作成 ⇒ ・全体目標、個人目標
・期間を区切った目標
(例) 年間、シーズン、月間、週間、1日
- 3 活動計画の作成 ⇒ ・年間活動計画の作成
・公式戦等の対外試合の参加計画
- 4 活動組織の構成 ⇒ ・主将、副主将、チーム内の役割分担
- 5 入部に関する手続き（年度当初は部紹介等の企画）
- 6 競技団体等への登録手続き
- 7 個人情報の管理 ⇒ ・名簿の作成
・緊急連絡網の作成
- 8 保護者会等の開催

生徒の思い出

松山市立拓南中学校サッカー部 部活動通信の一部抜粋
(平成14年度)



1 サッカー部の活動を振り返って 3年生の反省から

ジュニアユース選手権を終えて、1～3年生にそれぞれの感想や反省を書いてもらいました。3年生の書いたものを一部紹介します。

【上田 祐也】 中学校での最後の公式大会で20名のメンバーに入ることができました。そして、1回戦では後半途中に出場することができました。とてもうれしかったです。部活動では、苦しいこともたくさんありましたが、とても楽しかったです。特に、試合に出場した後に仲間が「良かったぞ」とほめてくれた時がとてもうれしかったです。他の3年生が試合に出ている時の、線審やスコアブック書きや水分の用意などをしている時はとても辛く、自分が情けなく見えました。でも、サッカー部を辞めずに最後までみんなとサッカーができてよかったです。もし辞めていれば、みんなと一緒に喜んだり悲しんだりすることができなかつたし、後で後悔していただろうと思うのです。最後までみんなとプレーできてうれしかったです。サッカーを通じ、チームプレーや努力の大切さを学びましたが、何より、保護者の方々や試合に出場していない選手、指導者の村上先生など多くの人たちによって支えられているということを実感できたことがすばらしいと思います。お父さんお母さん、今までサッカーに付き合ってくれてありがとうございました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

【質問6】

活動目標を作成する際には、どのようなことに留意する必要がありますか？

【ヒント】

「目標は大きく、課題は具体的に」示すことが重要です。常に目的意識を明確にして、活動目標を作成しましょう。

目標の立案に当たっては、次の点に留意するといいいでしょう。

チェックしてみましょう。

- 1 学校の教育目標、部の運営方針に沿っている。
 - ☐ 学校の教育目標
 - ☐ 部の運営方針
- 2 次の要素を十分考慮し、具体的な内容を示している。
 - ☐ 顧問の指導理念
 - ☐ 目指すチームスタイルや選手像をイメージ
 - ☐ 生徒の実態（競技面、技術面、生活面、体力面、精神面）
 - ☐ 保護者の願い
 - ☐ 地域の期待
- 3 全体目標と個人目標を設定する。
 - ☐ 全体目標
 - ☐ 個人目標
- 4 期間を区切って設定する。
 - ☐ 年間目標
 - ☐ シーズン、学期、大会別 など
 - ☐ 月間、週間目標
 - ☐ 1日の目標
- 5 部活動の運営のために必要なルールや社会的態度を育成する内容を入れた目標を設定する。
 - ☐ 欠席の報告方法
 - ☐ 練習態度に関すること
 - ☐ 挨拶、言葉遣い、時間厳守、マナーなどの基本的生活習慣に関すること
 - ☐ 準備や片付けに関すること
 - ☐ 部室に関すること
- 6 目標を固定しないで、部全体や個人の成長や活動状況を観察しながら、評価し、修正できる柔軟性をもつ。

【質問7】

何のために部活動をするのか、何をを目指すのかなど、生徒に部活動の目的を理解させ、徹底させるにはどうすればよいですか？

【ヒント】

顧問が部活動の意義を理解し、部活動を通じて生徒が目指すことは何か、顧問が生徒に求めるものは何か、など具体的に表現したものを作成して部員や保護者に配布するといいいでしょう。

先輩教員等が作成し指導している次頁の実践事例を参考に、独自のものを作成してみましょう。

明日のために

今治市立南中学校女子バレーボール部

～目標を高く持つこと、そして努力は小さな小さな地道な一歩から～

- ・ 人は自分の力だけでは【大化け】しない。
人はどこで、いつ、誰に助けられるかわからない。
頂点に立つためには心のゆとりや、おおらかな気持ちを持っていないとつぶれてしまう。人間の器と可能性を広げるためには、物の見方、考え方からはじめなければならない。
- ・ 強くなっていく選手の眼には輝きがある。
【よ～しやってやるぞ】という目を輝かせる闘志と、顔にいい表情がでてくるようになるといいし、いいゲームをするためには、そういう表情にならないといけない。試合の直前になって焦っても仕方がない。一夜漬けの勉強で、答案用紙をもらったら頭の中がボーっとして、何を書いているのかわからなくなるのと同じで、ふだんが大事である。人間は自信がつくと変わってくるものである。
- ・ 食事の時から体をつくる（血をよくする）
血液の値をよくするためには、なんといっても食事と栄養が肝心である。（好き嫌いのある子はダメ）タンパク質には、植物性タンパク質と動物性タンパク質がある。植物性タンパク質の宝庫である大豆をはじめとした豆類や、良質の動物性タンパク質でありビタミンの多い豚肉やウナギ、脂肪の少ない鳥肉などがよい。とにかく良質のタンパク質をとれるような食事を意識する。その他、魚や卵、鉄分を多く含んだヒジキとか、体にいいものをきちっとする習慣を付けること。
- ・ 勝つためになすべきこと
人間の身体というものは、暑いところでトレーニングを積み、暑い中で走れるようになる。暑かったら暑いような対策をしておけば慣れてくるものである。苦しい、つらい練習は精神力を鍛え、試合の中でどんなピンチに立っても自分たちのプレーができるようになる。だからこそ、練習において、常に試合や大会のつもりで1点に集中した必死の練習が必要になってくる。（声を出せ、集中しろ、早く動け、すべては1点につながる）練習でできていないものは、試合でもできない。練習で100%できるようになって、はじめて試合で80%ぐらいが成功する。
- ・ ピンチに追い込まれたときこそ、大きな声を出し、笑顔でプレー
本来スポーツは楽しみながらやるものである。スポーツは人のためにやるものではない。あくまでも自分のためにやるものである。練習は苦しいが、試合は楽しみながらやってほしい。（監督はいつも怒っているが・・・。）
君たちがお母さんになったときに『お母さんはこんなに頑張れたんだよ』と子供に自慢できるようなお母さんになってほしい。
友達に誘われたからとか家の人に言われたからバレー部に入ったと理由付けをしていたら、苦しいとき、いやなときに自分を失ってしまう。入部した以上、自分のためと思ったら突破できる。だから、いやな顔をしてやらないで、どうせやるなら、時間を費やすならいい顔をして前向きに頑張ろう。
- ・ 強さの秘密は素直さ
たとえ素質のある選手であっても、注意してくれたり、指導してくれても素直に聞けない選手は伸びない。時として、選手の性格が本人の成長を妨げるときがある。よくこんなチームを見かける。監督が話をしているのに、背中を向けて聞いたり、反発の表情をして返事もしないような態度を見せる。ここからは何も生まれてこない、むなしい時間だけが過ぎて行くのみ。強くなる選手は、実に素直な性格をしている。

- ・ **練習はまず朝の元気なあいさつから**
 たった一言、大きな声で『おはよう』とあいさつを交わしあうだけで、気持ちが晴れやかになるし、また、精神状態、健康状態がわかる。たった一言に過ぎないが、声を発することによって、気持ちが外側に向かって広がっていくものである。選手同士の連帯感ができる。元気なあいさつこそが、充実した1日の、効果が期待できる練習の、いいスタートである。
- ・ **徹底的な練習が自信を与える**
 自信を持つことは大事なことである。その自信の裏付けとなるのは、スポーツの場合はしっかりした練習のほかにはない。自分でしっかり練習していれば、怖いものはなくなる。試合会場であがってしまう選手がいるが、それは自信がないからだ。
 『もうこれ以上練習ができません』という限界ぎりぎりのところまで練習し、『最高の練習ができた』と満足できるようであれば、どんなチームであろうとも怖くはない。
 徹底的な練習は自信を与えてくれる。本当にバレーボールが好きな選手は、練習中に苦しい顔はするものの、決していやな顔はしないものだ。練習中に最初から最後まで決して手を抜くようなことはせず、常に全力投球することによって、練習の中身が濃くなる。常に自分の限界に挑戦し、克服することで自信をつけると、本番では大きな推進力を与えてくれる。
- ・ **自分の信念を貫き通す頑固さ**
 高い望みを持ち、いつでも頭の中で思い描いていると、いつか現実となる。夢を現実にするためには、ずっとその願望を持ち続けていなければならない。自分で何か一つのことをやり遂げようとしたら、ある程度信念を持って貫かなければ成功しない。
 勝つためには、頑固さも必要。（勉強についても同じ）
- ・ **強運も努力があってはじめて生きる**
 ひたむきな努力をしたり、我慢することによって運が良くなる。努力を積み重ねることによって、もともと持っていた運が少しずつ形になって現れてくる。
- ・ **なぜ『一番』をめざすのか**
 『一番でなければならない』という言葉には、最後の最後まで自分を奮い立たせ、人生を前向きに生きるように、という意味が含まれている。
 自分の人生のすべてをかけても悔いが残らないものがあると、人間はそれで人生を楽しむことができる。
- ・ **チームは一つ**
 どんなに苦しい練習でもチームが一つであれば耐えることができる。しかし、チーム内の人間関係が崩れると耐えることができない。チームは一つ。



名言3

小さいところから始めることだ。そして基礎を固めて成長し続ける。
 これがピラミッドが作られた方式である。
 これがトップに到達する方式でもある。

アメリカ 思想家・作家 ロバート・シュラー

実践事例

＜平成22年度 伊予市立港南中学校野球部顧問 松浦 裕司先生＞

伊予市立港南中学校野球部心得

- 1 全国制覇。日本一になろう。日本一になろうと思わないものはなれない。日本一にふさわしい中学生、野球部員であれ。できることから積み重ねていこう。
- 2 感謝の気持ちを持て。自分ひとりで野球をやっていると思うな。両親など、いろいろな人のおかげで好きな野球をやらせてもらっているのだ。感謝の気持ちは「ありがとう」と言葉にしよう。
- 3 礼儀正しくあれ。一人ひとりの態度や人間性が野球部の評価を決める。あいさつが人との最初の勝負。グラウンドだけでできて意味はない。家で地域であいさつの輪を広げよう。
- 4 スポーツマンらしく、明るくさわやかであれ。うつむくな。しらけるな。「はい」というのはっきりとした返事を心がけよう。注意や指導に対してふてくされた態度は絶対に許されない。
- 5 誘惑に負けそうな自分を許すな。だれも見えていないようでも、たった一人、いつも君を見ている人がいる。それは自分自身である。自分の良心をごまかすことはできない。常に港南中野球部員としてのプライドを持て。
- 6 無断欠席、遅刻をしない。人の信頼を得る最大の約束事。
- 7 掃除が真剣にできる人になろう。掃除をさぼる心は、人間の弱さにほかならない。
- 8 「勉強は授業で勝負」の心をつくれ。授業や宿題をおろそかにして「勉強ができない」となげくな。部活のせいにするな。文武両道は不可能なことではない。できないのではなくて、やっていないだけだ。
- 9 目的と理由を理解した大きな声を出せ。自信は声から生まれる。
- 10 「走姿頭心」全力疾走。与えられた時間は皆同じ。集中、気迫、けじめで他のチームに先んじる。
- 11 グラウンド、部室、用具は大切にしよう。グラブ、バット、ヘルメットを投げるな。（悪いプレーを道具のせいにするな。道具にあたるな）それが一流と二流との違いなのだ。
- 12 グラウンドでは、上級生、下級生は対等である。しかし、下級生は上級生に敬意を払い、上級生は下級生に教え、指導し、模範となる生活態度を示そう。
- 13 野球をとことん好きになれ。野球に関するあらゆることに興味を持って勉強せよ。正しい理論を語れるようになろう。
- 14 練習とは、創意工夫と繰り返しだ。すぐにあきらめるな。三日坊主は最悪だ。三か月は辛抱して努力を続けよう。「鍛錬は千日の行 勝負は一瞬の行」
- 15 たった1本の素振りでもいい、家で努力できる選手になろう。グラウンドの10本より、家で振る1本が自分を支える力になる。
- 16 闘争心を持て。ただし、汚いやじで相手を攻撃するような情けないことはやめよう。（デッドボールでピッチャーをにらむな）相手の好プレーには拍手を送ろう。
- 17 人間の真価は逆境に立ったときに発揮される。粘りを持て。先行されても逆転勝利を目指せ。雨と風と延長戦には必ず勝とう。
- 18 「負けのみじめさは、敗者にのみ与えられた栄光への糧だ」負けからの出発。悔しさをばねに何度でも立ち上がるのだ。
- 19 心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。野球を通して、自分の運命を変えてみないか。
- 20 外見で格好をつける生徒になるな。にせものに惑わされるな。中身で勝負、人間性で勝負せよ。泥まみれになって必死でボールを追いかけることは、格好の悪いことではない。「根性」「努力」「まじめ」といった言葉は決してださい言葉ではない。

実践事例

<平成22年度 新田高等学校柔道部顧問 浅見 三喜夫先生>

基本方針 (柔道修業目的)

柔道修業究竟の目的は、己を完成し世を補益する（成己益世）ことである。しかし、最初から世を補益する目的で柔道修業する者は皆無といえる。誰しも身体を鍛えたい、強くなりたい、勝ちたいという目前の目標のために修業を始めるのが極自然な姿であるし、その気持ち無き者に自己完成もあり得ない。身近な目標を達成するために仲間と競い合い、己を限界まで追い込む。己を日々鍛錬しながら努力すること、継続することの大切さ、仲間と尊敬しあい協力していく尊さ等々、汗と涙を流しながら成長するものである。

指導の中で最も成長を期待するものは、自分の回りの多くの人々から無限の愛情（支援）を頂戴していることに気が付き、その方々へ感謝する豊かな心が芽生えることである。その中で最も感謝すべきことは、自分がこの場（この世）に存在していることに対してである。存在への感謝は全ての基本であり、喜怒哀楽を体験できるのもこのお陰である。誰のお陰で存在しているか？と考えた時、それは両親であり祖父母であり…というようにご先祖様への感謝につながる。第二に、現在の環境にいることへの感謝である。欲を言えば限が無く、毎日の食事、衣服、住居、高校生活、そして柔道へ打ち込めることへの感謝を決して忘れてはならない。

このように、何事に対しても感謝できる豊かな心を持つことができれば、道に外れた行動など絶対にできるはずがなく、何事に対しても常に誠心誠意打ち込み一秒たりとも無駄にできなくなる。そんな気持ちになれば人は自己完成に近づき、感謝の気持ちを形として表すときそれが世の中の役に立った（補益）こととなる。

社会の役に立つことは、決してむずかしいことではない。極近くに、極簡単にできることはたくさんある。それに気が付く豊かな心を持って素直に行動するだけでよい。

① 人間としての成長

人の道に外れない（理にかなう）

法律上の問題は当然であるが、嘘をつかない、約束を守るといった当たり前のことができる。

心豊かになる

感謝する、思いやる、助け合う、責任を持つ、我慢する、素直になる、元気になる、明るくなる、たくましくなる、優しくなる、人の気持ちがわかる、など。

② 高校生としての成長

高校生としての教養を身につける（学校での教科勉強、社会での一般教養・知識）

将来のための基本的生活習慣の確立（校則の遵守、家庭での生活態度）

将来のための礼儀作法（あいさつ、言葉遣い、態度、服装）

他の実践事例は、資料編第1章「部活動の目標、目的等」に掲載

【質問8】

年間活動計画を作成する際のポイントとして、どのようなことに留意する必要がありますか？

【ヒント】

各教科等の指導と同じように、年間計画、シーズン（試合期）、月間計画、週間計画、1日の活動計画等に区別して、練習内容の精選と練習方法の工夫を行い、生徒一人ひとりの自己実現が図られるように運動部活動を展開することが大切です。

年間活動計画を作成する際のポイントは、次のとおりです。

チェックしてみましょう。

- 1 学校の教育目標、部活動運営方針に応じたものである。
- 2 部員の実態に応じたものである。
 - ・学年（発育・発達段階）
 - ・運動能力
 - ・競技経験（経験年数による技術の差）
 - ・個性、意欲
 - ・活動目的として「競技志向」、「楽しみ志向」 など
- 3 チームや個人の課題に基づいて、目標達成の具体的内容、方法を示している。
- 4 練習と休養のバランスを考慮してメリハリのあるものとし、公式戦や学校行事の時期に応じた計画を立てる。
 - ・1年間を試合期、長期休業中、シーズンオフ（競技によって）などに分け、期間ごとの目標を達成するためのねらいと内容を明確にする。
 - ・学校行事に参加でき、定期考査の準備ができる計画にする。
 - ・地域の行事や家族の年中行事に配慮した計画にする。
 - ・練習日と休養日を検討し、できれば休養日を明確に示す。
 - ・練習時間と練習場所（屋外競技では雨天時と区別）の予定を示している。
 - ・公式戦、練習試合、強化合宿、遠征等の対外行事の予定を示している。
 - ・節目ごとに活動を振り返るミーティングの予定を示している。
- 5 緊急時の対応が示されている。

先輩教員等の実践事例を参考にして、各学校の実態に応じた練習計画を作成してください。

また、活動計画の様式は、資料編第4章「参考様式」に掲載しています。



【質問 9】

一定期間、1 ヶ月、1 週間の活動計画を作成する際のポイントとして、どのようなことに留意する必要がありますか？

【ヒント】

毎日が同じ練習の繰り返しではなく、運動負荷に強弱を付けたり、月や週のねらいを明確にするなど、生徒の意欲を引き出す工夫をする必要があります。

活動計画を作成するためのポイントは、次のとおりです。

チェックしてみましょう。

- 1 前期間（月、週）の練習成果や課題を診断・評価し、その伸長や課題解決の方向を確認する。
- 2 練習段階、練習内容、練習時間、練習強度、練習効果及び部員の体調等を考慮して練習プログラムを計画し、その週の具体的練習方法を決定する。
- 3 生徒の疲労状況や発育・発達段階を十分に考慮して、スポーツ障害が生じないように休養日を適切に設定し、心身のリフレッシュを図りながら次の練習効果を高める。
- 4 限られた施設・設備の各部の調整を行い、練習場所の効率的な活用を図り、その週の練習の目的が効率よく達成できるよう工夫する。

休養日の設定について、「文部省 中学生・高校生のスポーツ活動に調査研究協力者会議」が下記のように示しているので参考にしてください。

参考資料

休養日の設定については、身体的、精神的疲労を回復させ、練習効果を高める効果があることから、学校の実態や種目の特性に応じて、下記の設定例を参考にスポーツ傷害や活動への意欲の低下が生じないように休養日を適切に設定する。

【運動部における休養日等の設定例】

- 中学校の運動部では、学期中は週当たり 2 日以上 of 休養日を設定。
- 高等学校の運動部では、学期中は週当たり 1 日以上 of 休養日を設定。
- 練習試合や大会への参加など休業土曜日や日曜日に活動する必要がある場合は、休養日を他の曜日で確保。
- 休業土曜日や日曜日の活動については、子どもの「ゆとり」を確保し、家族や部員以外の友達、地域の人々などにより触れ合えるようにするという学校週 5 日制の趣旨に適切に配慮。
- 長期休業中の活動については、上記の学期中の休養日の設定に準じた扱いを行うとともに、ある程度長期のまとまった休養日を設け、生徒に十分な休養を与える。
- なお、効率的な練習を行い、長くても平日は 2～3 時間程度以内、休業土曜日や日曜日に実施する場合でも 3～4 時間程度以内で練習を終えることを目処とする。長期休業中の練習についても、これに準ずる。

(文部科学省 中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議 平成 9 年 1 2 月)

実践事例

<活動計画（1日） 平成20年度 今治市立北郷中学校陸上競技部顧問 矢野 弘之先生>

7月2日(木)
9:00~

短距離練習メニュー

- 1 W-UP+スピードパイプもも上げ
(4台<3足長>+4台<4足長>+4台<5足長>+4台<6足長>+<7足長>)×7
- 2 フロート<シューズ×1 スパイク×2>
- 3 専門練習
 - <幅>
 - ① 全走合わせ～跳躍×6<ロイター板なし>
 - ② フロート<スパイク>×2
 - ③ ダウン
 - <ハードル>
 - ① ハードル体操+基本
 - ② (スタンディング～5台)×5 …… 詩歩は×3後幅へ
インターバル 男:8,6m 女:7,5m
 - ③ フロート<スパイク×1>
 - ④ ダウン
 - <高>
 - ① 全助走合わせ～跳躍×30分<ロイター板なし>
 - ② フロート<スパイク>×1
 - ③ ダウン
 - <砲丸>
 - ① メディシンボール体操+砲丸の体操(前×2 後×2)
 - ③ 立ち投げ②×3
 - ④ グライド投げ②×20分 → 高練習
 - ⑤ ダウン
 - <100・200>
 - ① ウェーブ走
(20m加速+30m慣性+30m加速)×5 ×は7分休憩
 - ② ダウン

長距離練習メニュー

- 1～2 …… 短距離と同じ フロートは外周フロート×5 ×はJ
- 3 専門練習
 - ① 波方コース LJ
 - ② 外周フロート×3 ×はW

7月3日(金)

短距離練習メニュー

- 1 W-UP+走の基本
- 2 フロート<シューズ×1 スパイク×2>
- 3 ダウン

* Rメンバーは、フロート後、R練習あり

長距離練習メニュー

- 1 W-UP+走の基本
- 2 外周フロート×5 ×はJ
- 3 外周600m×1 ×は10分休憩
- 4 ダウン

実践事例

<活動計画（中期） 平成19年度 松山南高等学校バレーボール部顧問 辻岡 英幸先生>

中予総体優勝へのプロセス

～どこからでも攻撃が仕掛けられるアグレッシブなバレーを実践する～

月	日	曜	練習(試合)予定	体育館	メインテーマ	トレーニング	朝トレ	課題(練習ですること)	評価
3	1	土	卒業式						
	2	日	練習	B	■基礎体力の向上	70%回復			
	3	月		C					
	4	火		ALL	■基礎基本の徹底		OUT		
	5	水	雄新中	使用不可					
	6	木	城西中	使用不可	■サーブ強化	◇全身持久力	IN		
	7	金	武道館	使用不可		◇瞬間的パワー			
	8	土	練習	午後	■レシーブ強化				
	9	日	REST	REST					
	10	月		前半		100%回復	OUT		
	11	火		使用不可	■基礎体力の向上				
	12	水		使用不可	■意識の向上				
	13	木		ALL	■ブロック強化(個人)		IN		
	14	金		後半		◇全身持久力			
	15	土	練習	午後	①ゲームの実践から課題をみつける	◇瞬間的パワー			
	16	日	NEWS杯	A	②NEWS杯完全優勝				
	17	月		前半		レベルアップⅠ	OUT		
	18	火		ALL	■NEWS杯からの課題修正				
	19	水		ALL	■ブロック強化(チーム)		IN		
	20	木	練習	B	■サーブ強化		OUT		
	21	金		後半		◇全身持久力			
	22	土	練習	C		◇瞬間的パワー			
	23	日	練習試合(八幡浜)	午前	目指すバレーの到達度を確認する				
	24	月		前半					
	25	火		ALL	■総合練習				
	26	水	武道館(午前)	REST	■スパイク強化				
	27	木		午後		現状維持			
	28	金	遠征(徳島・那賀高校)	後半	①目指すバレーの到達状況 70%以上				
	29	土	遠征(徳島・那賀高校)	A	②チームの調和を高める				
	30	日	k遠征(徳島・那賀高校)	B	③那賀高校に勝つ				
	31	月	遠征(香川・高松南高校)	C					
4	1	火		午前		レベルアップⅡ			
	2	水		REST					
	3	木	練習試合(小田) ※南高で実施	午後	■遠征での課題を意識したゲームを実践				
	4	金		A					
	5	土	練習試合(?)	B	到達度70%				
	6	日	練習試合(?)	C					
	7	月		午前		現状維持			
	8	火			■基礎体力の向上				
	9	水							
	10	木			■サーブ・サーブレシーブ強化				
	11	金							
	12	土	練習試合(武道館)		到達度80~90%				
	13	日	練習試合(?)			現状維持			
	14	月							
	15	火			■練習試合の評価と修正				
	16	水			■コンビを合わせる				
	17	木			■サーブ・サーブレシーブ強化				
	18	金							
	19	土	練習試合(?)		到達度100%	疲労回復			
	20	日	練習試合(?)						
	21	月							
	22	火			■練習試合の評価と修正				
	23	水							
	24	木			■確認				
	25	金							
	26	土							
	27	日	中予総体		中予総体で優勝する				

実践事例

<活動計画 年間 平成21年度 今治北高等学校ボート部顧問 竹内 忍先生>

2009年今治北高校ボート部年間計画 氏名()

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
考査												

学校行事

マラソン グループマッチ グループマッチ 運動会・文化祭 修学旅行

レース

全国選抜(静岡) 朝日(琵琶湖) Jr予選(熊本) 世界(フランス)・インターハイ(琵琶湖) 国体(新潟) 全日本新人(戸田) 東予 県総体 国体県予選 東予新人 選抜予選 四国選手権 国体四国

部行事

冬期合宿 春期合宿・新人歓迎 夏期合宿 エルゴ大会

トレーニング周期	一般的準備期	専門的準備期	主競技	試合期準備	主競技(試合)	主競技(試合)	試合期準備	主競技(試合)	試合期準備	主競技(試合)	一般的準備期
☐ あなたは、今シーズンの終わりに達成したいと思う目標を明確にできますか。 ☐ 下位目標、すなわち最終目標に達するためのステップになるものや、その間目標は明確にできますか。 ☐ 毎日、毎週の練習が、どのように最終的な目標につながっているのかイメージすることはできますか。 ☆ 最終目標() 最終目標の時期() ☆ 下位目標1() 下位目標1の時期() 下位目標1を達成するための具体的なトレーニング課題 ☆ 下位目標2() 下位目標2の時期() 下位目標2を達成するための具体的なトレーニング課題											

運動部活動の顧問の役割と充実した指導を行うために

他の実践事例は、資料編第1章「活動計画」に掲載



感謝 ～城中剣道部の一員として～

愛南町立城辺中学校 松田 華苗

私たち城辺中学校女子剣道部には、3年生がいません。私が中学校に入学したときから、その状況は変わっておらず、1年生にして「主将」を経験させてもらいました。ただ、男子剣道部には3年生がいたので、剣道部全体はその先輩がまとめ、私はそれを見て学べばよかったのです。しかし、大会となると、郡内では勝てても県では勝てないというもどかしい日々でした。今年度は、新たに1年生女子が5人入部してくれたので、チームとしては充実し、みんなの中に「今年こそ全国へ」というはっきりとした目標が生まれました。

まず、第一歩として、県総体優勝に向けて練習に取り組みました。しかし、気持ちはあっても練習に集中できない、できれば楽をして勝ちたいなど、全国はもちろん県も勝ち抜けるはずがないというのが現状でした。体育館の暑さ、きつい練習、先生の罵声が容赦なく襲ってきました。今まで味わったことのない厳しさでした。自分に甘え、弱音を吐きそうになる私たちを奮い立たせたのは、先生のこの言葉でした。「おれは、おまえらの悲しい顔は見たくない。おまえらが負けて泣く顔を見たくないから、きつい練習をするんだ。練習をがんばるんだ。」私はこのとき、先生も私たちとともにがんばってくださっていることに気付きました。先生の罵声は、私たちへの励ましだったのです。先生だって楽をしようと思えばできるのに、毎日毎日、蒸し風呂のような体育館へ足を運び指導してくださっていたのです。猛暑が続き、私たちの体力・精神力が低下しているときは、軽めの練習に切り替えられたり、試合を集中して組まれたりするなど、先を見通した練習を計画的に行ってくださいました。この日から、私たちの行動は、気持ちと一体になりました。陰で文句を言ったり嫌々練習したりする部員はいなくなりました。私たちの甘い考えに気付かせてくださり、一緒に闘ってくださった先生に感謝の念でいっぱいです。

私たちは、先生の気持ちに応えたいと思うようになりました。また、試合に出る者と出られない者が互いのことを思いやることができるようになりました。そうして迎えた県総体でした。これまで何度も練習試合や大会を経験していましたが、県総体の雰囲気は、そのどれとも違っていました。私は、極度の緊張感から思うように動くことができなくなっていました。その状態から抜け出させてくれたのは、仲間の励ましと先生の「おまえだけが緊張しているわけじゃない。おれも緊張しとる。だから、思いっきりやっこい。」という言葉でした。ずっと気持ちが軽くなり、いつもの動きができるようになりました。だれかの分をみんなで取り返すというように、選手も応援者も先生も、チーム一丸となって試合に臨みました。仲間への感謝の気持ちを強くした大会でした。

私たちが、県総体優勝を果たし、四国大会、そして目標の全国大会へ出場できたのは、指導してくださった先生の熱意と部員みんなの気持ちの変化の結果だと思っています。これから先も、慣れ合いの優しさに甘えず、チームの仲間と切磋琢磨して、城辺中剣道部とともに成長していきたいと思っています。

平成22年度提供

【質問10】

部活動日誌の必要性和種類にはどのようなものがありますか？
また、どのようなことを記録できるように作ればよいですか？

【ヒント】

運動部活動を通じて「豊かな人間性」の育成を目指すとき、毎日の生徒の健康状態や活動内容・活動状況を記録し、その反省に基づいて指導に生かしていくことは極めて大切なことです。

部活動日誌には、次のような種類があります。

【指導日誌】

顧問は、練習日時、練習場所、練習内容、部員の出席の状況や健康状態、部員の変容等を記録することにより、効果的な指導に生かすことができます。

毎年の記録の積み重ね、指導内容とその成果を必要に応じて検討することが、指導内容の改善につながり、指導技術の向上につながります。

【部活動日誌】

部員が、交替で記入する部活動日誌は、記入者が部全体をよく観察する機会となり、部の課題が全員に自覚される契機ともなります。

また、この記録が次の年度の練習計画を考える時に大変有効な参考資料になります。

【個人日誌】

部員が自らの活動を記録することにより、自己の課題を明確にすることができます。また、健康状態を記録し把握させることは、試合などに向けたコンディションづくりにもつながります。

顧問は、個人日誌の記録の確認後、コメントを書いて返却するとともに、練習で気付かなかった生徒の技術上の悩みを発見するなど、生徒一人ひとりの状況の把握に役立てます。そのためにも、個人日誌は、部員の意見が率直に述べられるような工夫が必要です。

記載する内容の例は次のとおりです。

チェックしてみましょう。

- ☐ 1 練習日時、練習内容
- ☐ 2 部員の出席状況や健康状態（個人日誌は自分の健康状態）
- ☐ 3 目標の達成度や本日の課題（個人の課題とその成果）
- ☐ 4 練習の反省と次の練習へ向けた意欲
- ☐ 5 顧問のコメント など

先輩教員等の実践事例を参考に、各学校や部活動の実態に応じた日誌を作成し、指導内容や活動内容の改善に役立てましょう。

また、日誌の様式は、資料編第4章「参考様式」に掲載しています。

実践事例

<部活動日誌 平成22年度 新居浜市立中萩中学校卓球部顧問 佐々木 洋先生>

卓球ノートの取り方

- 自分の参考書になるような書き方を心がける。
- 習ったこと学習したことを書き留める。
- 試合での対戦相手のデータや反省点を書き留め、次の課題とする。
- 練習や友達関係でいきづまったりしたとき、一人で悩まず相談ノートとして活用しよう。

(例) 試合相手の研究(1ページを対戦相手のデータに使うとよい)

佐々木(中萩中)

スタイル:シェイク

※ 図に表してみるとわかりやすい

ラバー:裏ソフト イボ(ツブ高)

<特徴>

サーブ

バックの横切りロング → 3球目ねらってくる

フォアの下切りショートで相手をゆさぶる

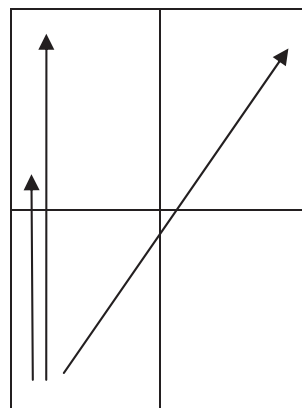
レシーブ

ツッツキで返球が多い

フォア側は浮いてくるのでチャンスボール

バックでの攻めはまず打ってこない

ロングサーブをバックに集めると崩れやすい



<改善点及び反省点>

相手の左右のロングサーブに反応できなかった。

終盤8点からサーブミスをしてしまった

<注意するところ及び弱点>

勝負どころで王子サーブあり → 浮いた場合は思い切って、ドライブ

(例) 4月1日(月) 練習

(習ったこと)

ツッツキ: バックもフォアも一歩右足を踏みだし、玉の上がり際をとらえる。

ボールがうくときは、ラケットを台と垂直に傾けてみる。(ラケットをたてる)

(反省)

ラリーで相手にしっかり返すことができなかった。

足が動かずフットワークができていない。

目標・課題

サーブのコースをしっかり打ち分ける フットワークを意識して練習する

など

2010.11.06 ヲ(ω)ノ♡→♡

- ・バックから、フォアの切り替えを早くする。
- ・右足の足背を地面にしっかりと着く意識をする。
- ・バックは、相手の体の近くにバックを低く返すように返す。
- ・バックを打つ時に何を意識するかはわからないから、練習する。
- ・王将杯は、相手のバックを打つ時に、相手のバックを返す。
- ※器具室にたまっていていいない。
- ※まだから外へ出る。

しおがみサーブは体の動きもよく、
バックが効果的に、試合で武器として使う
のがベスト

2010.11.08 ヲ(ω)ノ♡

- ・1球1球大事に打つ。
- ・手拍子でドライブは、足が動いて、利便性が
ある(と入った)。
- ・バックは、相手の方に低く返せるようにする。
- ・バックは、バックを打つ時に、バックを返すようにする。
- ・バックは、バックを打つ時に、バックを返すようにする。
- ・バックは、バックを打つ時に、バックを返すようにする。

2010.11.09 ヲ(ω)ノ♡

- ・バックで打つ時に、バックを返すようにする。
- ・バックで打つ時に、バックを返すようにする。
- ・バックで打つ時に、バックを返すようにする。
- ・バックで打つ時に、バックを返すようにする。
- ・バックで打つ時に、バックを返すようにする。
- ・バックで打つ時に、バックを返すようにする。

バックを早く打つのは、バックを返すようにする。
バックが返るのを、バックを返すようにする。
バックが返るのを、バックを返すようにする。

バックを早く打つのは、バックを返すようにする。

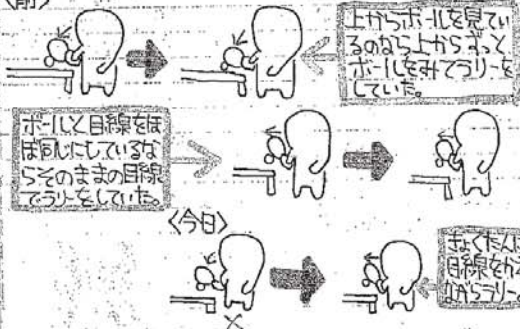
2010.11.10 ヲ(ω)ノ♡

- ・バックのショットにバックを出して、返すようにする。
- ・バックのショットにバックを出して、返すようにする。
- ・バックのショットにバックを出して、返すようにする。
- ・バックのショットにバックを出して、返すようにする。
- ・バックのショットにバックを出して、返すようにする。
- ・バックのショットにバックを出して、返すようにする。

バックのショットにバックを出して、返すようにする。
バックのショットにバックを出して、返すようにする。

9/30 練習

今日は基本練習のときのフォアバックのときにバックを
打つ練習をした。運動会の練習中にもバックを打つ練習を
した。バックを打つ練習をした。バックを打つ練習をした。
バックを打つ練習をした。バックを打つ練習をした。
バックを打つ練習をした。バックを打つ練習をした。



バックの位置は、バックの位置。
バックの位置は、バックの位置。
バックの位置は、バックの位置。

9/30 練習

今日は先着から打つ練習をした。バックを打つ練習をした。
バックを打つ練習をした。バックを打つ練習をした。
バックを打つ練習をした。バックを打つ練習をした。



バックの位置は、バックの位置。
バックの位置は、バックの位置。
バックの位置は、バックの位置。

【質問 1 1】

運動部の顧問を初めて担当した場合、どのような情報を収集したらよいですか？

【ヒント】

担当する部の前任の顧問、担任、隣接する場所で活動している他の部の顧問、養護教諭等の関係教員に次のようなことを聞き、前年度までの活動内容の概要を把握するようにしましょう。

チェックしてみましょう。

- ☐ 1 これまでの指導方針
- ☐ 2 対外試合等の参加実績や活動状況
- ☐ 3 活動場所や部室の状態
- ☐ 4 部員の出席状況や練習態度等、活動の様子
- ☐ 5 部員の健康状況や配慮事項
- ☐ 6 関係団体等の様々な事務的手続き等、部活動全般 など

生徒の思い出

新人戦優勝



東温高等学校 平成20年度2年 女子ハンドボール部 吉井 るりこ

新チームでの練習は、総体が終わった次の日からスタートしました。初めは、先輩が引退されてから、何をどうしていいかわからず、戸惑いや不安がありながらも、毎日の練習に新鮮さを感じながら練習していました。

そうこうしているうちに、清川先生に伝授していただいた筋トレが始まり、始めたばかりの頃は筋肉もついていなくて、その筋トレメニューをこなすのがとても苦痛でした。

夏は炎天下の下、毎日塩を飲みながら練習しました。まだまだミスの多い私たちは「やり直し」の連続で、体力も集中力もなくなり、またミスが出て「やり直し」ということが多々ありました。人数がとても少なく、一人にかかる負担が大きい分、夏休みは毎日、ほぼ同じメニューの繰り返しで、「何でハンドボールしてるんだろう…」と思った時もありました。でも、「サボろうと思えばいくらでもサボれるけど、そこまでの人間になってしまう。」と自分に言い聞かせながら、必死になってやりました。

そして、みんなで夏を乗り越えた時の第一達成感は、夏休みが終わった時です。その時は、泣きたいほど嬉しかったのを覚えています。第二達成感は秋がやって来るにつれて感じられ、その頃には筋トレ効果で体も逞しくなり、夏よりも、10キロの筋トレ棒が少し軽く感じました。

しかし、夏が終わって、練習メニューが軽くなったことで気が緩み、新人戦前だというのに、いつの間にか、夏よりも一生懸命さがなくなっていたり、精神的に追い込まれた時期もありました。そんな時に、全員が、私達の合い言葉にしている『やるしかない！』という気持ちを持って試合に臨み、その結果、東温高校創立60周年で初優勝することができました。成績は良かったけれど、内容的には、声が出ていないなど、基本的なことから出来ておらず、自分たちの気持ちの弱さと詰めの甘さを痛感しました。そして今回の試合で、自分の課題とチームの課題を見つけました。

私たちの目標であるインターハイ出場を達成するために、それらの目標を一つ一つ克服しながら、毎日の練習を大切に一生懸命取り組み、人より一分でも一本でも多く努力しようと思います。

そして、毎日時間があればコートに来て、私たちを厳しく熱心に御指導して下さる武智先生や、試合の時には必ず駆け付けて、私達を温かく見守って下さる向井先生や、引退してからも時間を作って私たちの練習に付き合ってくれた先輩方、差し入れを持ってきて下さる先輩やOGの方々、体育館を使わせて下さるツインドームの方々など、私達を応援して下さる皆様に感謝して生活したいと思いません。

2 指導方法や練習内容の充実のための工夫

運動部活動の顧問が、自分の経験だけにに基づく指導に終始することなく、部員である生徒が常に目標や問題意識をもって練習に取り組むような練習内容や指導方法の改善を図っていくことは、生徒の内発的な動機付けを誘発するために大切なことである。

【質問12】

部員の「やる気」を引き出すためには、どのような方法がありますか？

【ヒント】

常に目標や問題意識をもって日々の練習に取り組むことは大切なことです。しかし、様々な理由で、「やる気」を失ってしまったり、目標もなく、何のために練習をしているのか、分からなくなり、漫然とした気持ちで惰性的な練習を繰り返しているだけ、といった状態に陥ることもあります。

このようなとき、部員との面談を通して「やる気」をなくしている原因について適切に把握し、個々に対応することが大切です。

したがって、部活動がこのような状況に陥った時、次のことについて十分検討し対応する必要があります。

- 1 部員の個人的な問題の解決
 - ・ 家庭、学習、友人関係、体力・技能、健康等に配慮し、担任とも情報交換を密にして連携を図り、生徒の個人的問題の解決に努める。
- 2 部員の目標や技能にあった練習計画や内容の準備
 - ・ 日・週・月ごとの練習に明確な課題を与え、評価や達成度のチェックを確実に行う。
 - ・ 練習試合・ゲーム・記録会等を計画的に設定し、次の練習への目標や意欲を引き出す。
 - ・ 部員一人ひとりが課題に応じて練習できる場所や時間を設定する。
- 3 部員相互の好ましい人間関係の確立
 - ・ 特に、上級生と下級生の関係、体力や技能に差がある部員について十分に配慮し、部員同士の好ましい人間関係の育成に努める。
 - ・ 顧問は、日常の練習の観察や部活動日誌の点検等を通して、部のムードや部員の変化を的確に把握し、部員一人ひとりが意欲をもって練習に取り組めるよう指導・援助することが大切である。



名言4

心が変われば、態度が変わる。
態度が変われば、行動が変わる。
行動が変われば、習慣が変わる。
習慣が変われば、人格が変わる。
人格が変われば、運命が変わる。
運命が変われば、人生が変わる。

アメリカ 心理学者 ウィリアム・ジェームス

【質問13】

技術を向上させるためにはどのようにしたらよいですか？

【ヒント】

チーム全員の各種技術を向上させるためには、技術指導の手立てや練習方法の工夫等が考えられます。毎日の継続した指導が大切であり、特に次のようなことに配慮する必要があります。

チェックしてみましょう。

- 1 チーム全体の目標及び個人の目標について、部員と顧問の共通理解を図るとともに、最終目標に対して、期間目標や月間目標等を具体的に立てる。
- 2 高度な技術や応用動作を習得するために、体力・筋力のトレーニングも加味した正しい基礎・基本動作を繰り返し練習する。
- 3 限られた練習時間の中で、練習内容の精選、配列、時間配分等、合理的な練習方法の工夫改善に努める。
- 4 長所や欠点を分析し、課題を発見しながら練習に結び付けていくことが重要であるが、具体的には下記の点に注意する。
 - ・個人やチームの実情を分析するための視聴覚機器（ビデオ等）等の有効活用にも努める。
 - ・補強・改善のための具体的な練習方法や内容を決定する。
 - ・部員同士による欠点や問題点等をミーティング等で指摘し合う。
 - ・専門的な技術指導ができる指導者を確保する。
- 5 試合等で練習効果をチェックし、練習方法や指導方法を改善するとともに、惰性的練習にならないように留意する。
- 6 その場や状況に合った的確な指導や称賛の「ことば」がけを工夫する。
- 7 部内で学年の上下関係にとらわれることなく、各個人の最大限の力を発揮して練習に取り組める雰囲気を作る。



【質問 14】

部員に継続的な練習の必要性を理解させるには、どのような手立てがありますか？

【ヒント】

生徒は、自分自身で選択した競技種目について「うまくなりたい」「強くなりたい」との気持ちで入部してきます。その気持ちを持続させ、意欲や技能の向上を図るためには、入部の目的意識を具体的にもたせる必要があります。例えば、次のようなことを理解させるとい

- 1 練習内容や方法については、個々の能力に応じた課題をもたせるとともに、体力や技能の向上は、適切なトレーニングの継続的実践以外にない。
- 2 自己の変容などを記録させることは、トレーニング効果の把握や意欲の向上のために大変有効な方法である。
- 3 部員一人ひとりが目標に向かって練習を続けることは、個々の体力や技能の向上が図れるだけでなく、部内のチームワークやモラル※注）、モチベーションの向上にもつながる。

以上のことを要約すると、次のようになります。

- 1 練習の基礎となるトレーニング理論の知的理解
- 2 練習成果やトレーニング効果の確認
- 3 記録や評価のための個人カードの作成

日々の活動を通して、個々の部員と接する中で、顧問と生徒、生徒同士の信頼関係が深まれば、生徒はさらに積極的に練習に参加するようになります。

顧問は、これらのことに配慮しつつ、部員一人ひとりに目標をもって練習を続けることの意義や必要性を理解させることが大切です。

注) モラル【morale】

モラルは、勤労意欲（労働意欲）、士気と訳される。職場の労働条件や労働環境、人間関係や帰属意識などに影響されて生じる従業員の意識をさす。モラルが、どちらかといえば集団的な感情や意識に対して使われる概念であるのに対し、モチベーションは個々人の意識に関する概念といえる。ちなみにモラル・サーベイとは、組織・職場管理に対する従業員の態度や満足度、問題意識などを調査するための方法をいう。

出典：ナビゲート「ナビゲート ビジネス基本用語集」

名言 5



たいして力のない人でも、1つのことに全力でねばり強く取り組めば、大きな成果が得られる。

イギリス 作家 サミュエル・スマイルズ

【質問１５】

１年間にわたる運動部活動において、それぞれの時期に適切な指導をするためには、どのようなことに留意して指導をすればよいですか？

【ヒント① 試合期の留意事項】

大会前や大会中の練習は、チーム（個人）として最高の状態で、しかも部の総力を結集して臨めるような状態を作り出すことが求められます。そのためには、次のことに留意して指導しましょう。

チェックしてみましょう

- １ 練習時間・練習内容と休養のバランスに配慮し、ベストコンディションの維持に努める。（過度の練習を避け、疲労を残さないようにする。）
- ２ 前大会の分析を十分に行い、その反省に基づいた練習計画を立てる。
- ３ 個人の役割（ポジション等）やチームの約束事を確認させ、チームワーク、モラル、モチベーションの高揚を図る。
- ４ チームの特長を生かすことのできる実践練習、試合練習、チームプレーを中心に行う。
- ５ 個人競技では、試合期の体力低下に注意しながら、技術的な練習を増やし、試合での安定感を増すよう、技能の向上に努める。
- ６ 大会直前には、大会と同様な条件で練習し、集中力を高め、能力を最大限に発揮できるよう調整をする。

特に試合が近づくと、レギュラーとなっている部員にのみ指導が集中しがちになります。レギュラー以外の部員も視野に入れ、一人ひとりがその役割を果たし、部の目標達成に向かって、全力を出し切る体制づくりを目指す必要があります。

【ヒント② 長期休業中の留意事項】

長期休業中は、練習時間の確保がある程度容易なことから、基本技術等にじっくり取り組むことにより、練習課題の克服や成果の定着を図るなど最も練習効果の期待できる期間です。長期休業中の練習では、以下のことに留意して指導しましょう。

チェックしてみましょう。

- １ 強化合宿・遠征合宿等の日程、宿泊場所、費用等について検討する。
- ２ 基本技能の習得と基礎体力の向上を図る。
- ３ 練習の成果の確認と試合経験を積ませるために、練習試合（ゲーム）の実施を検討する。
- ４ 夏季では、厳しい暑さのため疲労が蓄積し、集中力が欠如し、ケガや病気の原因にならないよう適切な休養日と練習時間内での休憩時間を設けるなど、練習効率の向上と傷病の予防に努める。
- ５ 効果を期待するあまり、運動量が過度にならないように心掛ける。
- ６ 熱中症の防止については、水分補給・休息には細心の注意を図り、活動する時間帯などの工夫をする。
- ７ 落雷事故の防止については、当日の天気予報等において、特に大雨や雷雲の発生について事前に調べ、中止の判断基準と安全な場所の確認をしておく。
- ８ 冬季では、寒冷条件による傷病の防止のため、ストレッチや柔軟体操などウォーミングアップを十分に行い、肉離れ、捻挫、足のけいれんには特に注意させる。また、練習後の身体のケアは特に留意して指導する。
- ９ インフルエンザの流行する時期には、手洗い、うがい、咳エチケットを励行させる。

【ヒント③ シーズンオフの留意事項】

この時期は、当面の目標となる試合が終わったこともあり、生徒の意欲を高めることが難しい時期です。練習にも工夫が必要です。以下のことに留意して指導しましょう。

チェックしてみましょう。

□1 来シーズンに向けたチームづくりの準備

- ・シーズン中の疲労を回復させる。
- ・指導者と部員が来シーズンに向け、これまでの反省を踏まえて十分に話し合う。
- ・部の目標、一人ひとりの目標を見直し、必要に応じて修正し、そのための練習計画を作成する。

□2 基礎体力の向上と個人技能の充実

- ・体力テストを行い、一人ひとりに自分の高めるべき体力を把握させる。
- ・創意工夫させ、自ら練習に取り組む姿勢をもたせる。
- ・他の競技を取り入れるなど、新鮮な気持ちで練習に取り組ませる。
- ・各自に不足している技能を補うための練習計画を立てさせる。

□3 冬季に応じた短時間で効果的な練習時間の設定

- ・サーキットトレーニング等、短時間で効果の上がる練習を取り入れる。
- ・手際よく、効率的な練習を習慣付ける。（練習時間を厳守させる。）

効果的な練習方法について、先輩教員等の実践事例を参考にしてください。

実践事例

<平成22年度 今治北高等学校陸上競技部顧問 竹本 英利先生>

過渡期の過ごし方について

過渡期とは、身体・精神を休める時期であり、専門的なトレーニングから離れて解放的な気分になる時期です。来るべき鍛錬期に意欲的に取り組めるよう、心の準備をしておいて下さい。

それでは過渡期の過ごし方について話を進めていきます。過渡期の期間は大体1ヶ月くらいが適当だと思います(高校生であれば、2学期の期末考査終了までを過渡期と考えればよいでしょう)。大学生などは1ヶ月の間、完全に休んでしまう人たちもいるようですが、身体の発達段階にある高校生の場合は、この期間もやはりトレーニングを継続するべきです。

具体的には、全体に走る量を減らして、陸上競技のフィールド種目に挑戦したり、仲間と球技を楽しんだりしてみてもどうでしょうか。場所がなければ、道具を持って近くの公園や広場まで走っていき、サッカーやソフトボールを楽しむのもいいでしょう。部員が少なければ、卓球やテニスなどでもよいと思います。

私の高校時代も部員が少なく、仲間や顧問の先生と一緒に体育館でよくバドミントンをしたことを覚えています。また、グラウンドが広がったこともあり、棒高跳や走高跳、ハンマー投などを好んで行いました(当時ハンマーの重さは12ポンドでしたが、35mくらいは投げていたと思います)。そういった遊びのなかで、知らず知らずのうちに筋力や調整力を養っていたように思います。

工夫して、楽しくトレーニングを行ってみてください。

竹本英利先生が寄稿した陸上競技マガジンから一部抜粋

実践事例

＜平成22年度 今治明德高等学校陸上競技部 濱元 一馬先生＞

濱元一馬先生が寄稿した「ジュニア陸上競技トレーニングマニュアル」から一部抜粋

ジュニア期の筋力トレーニングの実施方法

ここでは、今治明德高校の冬季練習における1週間のメニューを中心に、ジュニア期の筋力トレーニングの実施方法に関する私見を述べたい。

今治明德高校冬季練習例

月	W-up体操, メディシンボール (1種目×10回), 腹筋・背筋 (50回×3セット), サークット (1種目×10回), W.T (80%×5～7回×10セット), タイヤ引き (30×10本), バウンディング (50×5本), C-down
火	W-up体操, 走のドリル, メディシンボール (1種目×10回), 腹筋・背筋 (50回×5セット), サークット (1種目×10回), ハードル補強, ハードル1歩走 (10本), 投げ, C-down
水	W-up体操, メディシンボール (1種目×10回), 腹筋・背筋 (50回×3セット), サークット (1種目×10回), W.T (80%×5～7回×10セット), C-down
木	W-up体操, メディシンボール (1種目×10回), 腹筋・背筋 (50回×5セット), サークット (1種目×10回), 専門外の投げ, C-down
金	W-up体操, メディシンボール (1種目×10回), 腹筋・背筋 (50回×5セット), サークット (1種目×10回), W.T (80%×5～7回×10セット), タイヤ引き (30×10本), バウンディング (50×5本), C-down
土	W-up体操, メディシンボール (1種目×10回), 腹筋・背筋 (50回×5セット), サークット (1種目×10回), ハードル補強, ハードル1歩走 (10本), ハードル走 (5台×10本), 投げ, C-down

このように、今治明德高校では毎日の練習で選手にサーキットトレーニングを課している。近年のジュニア期の選手を見ていて私が懸念しているのは、その基礎体力が低下していることである。この大きな要因は選手を取り巻く生活環境の変化にある。我々の幼少時は外へ出て遊ぶことによって、自然と基礎体力を身に付けていたのに対して、最近の選手にはこうした経験が不足している。そこで、こうした経験不足を補うためにも多くの種目を取り入れ、全身のバランスを意識しながら基礎体力の向上を図っているのである。

ウエイトトレーニングについては、2日に1回のペ

ースでメニューに組み込んでいる。ジュニア期では、まだ発達段階にある選手の筋肉に過度の疲労を与えないことを意識しなければならない。さらに、種目にかかわらずすべての選手に必要とされる基本的なウエイトトレーニングを月曜日と金曜日に、それぞれの種目に応じて必要とされる専門のウエイトトレーニングを水曜日に位置付けることで、1週間を通じて特定の部分を鍛えるのではなく、様々な部分を鍛えることができるよう心掛けています。また、ウエイトトレーニングにおいては、選手のMAXの80～85%を基準としてセットを組むことで効率の良いトレーニングを実践することができる。

サーキットトレーニングとウエイトトレーニングのいずれについても指導者が気をつけなければならないのは、選手に目的意識をもって取り組ませることである。いま行っているトレーニングが身体のどの部分を鍛えているのかを、意識するのとしなければ、その効果に大きな差が生じる。あらゆる場面で、選手にいまどこを鍛えているのかを助言し、漠然とトレーニングに取り組むような事態を未然に防ぐことを指導者は心掛けなければならない。

先日、ある選手と話す機会があったのだが、その選手は次のようなことを述べていた。筋力トレーニング、とりわけウエイトトレーニングは、練習をやったという充足感が得やすいので、ついつい多くの時間を費やしてしまう、というのである。私はここに筋力トレーニングの落とし穴があるように感じる。確かにMAXの数値や個々のメニューをこなす回数が向上していくことは、充足感につながるだろう。しかし忘れてならないのは、我々が目指しているのは、あくまでも記録の向上であるという事実である。いくらMAXの数値が上がろうとも、記録の向上につながっていなければ、そこにトレーニングの価値はないと言っても過言ではないだろう。

私は記録の向上とは、筋力と技術が両輪となって補完的に機能してこそ実現すると考えている。筋力の向上が、思い描いている技術を現実のものとし、より高い技術を追求するならば、さらなる筋力の向上が不可欠となる。だからこそ筋力トレーニングにおいては、常に技術を意識し、決して自己満足のための筋力トレーニングに陥ってしまうことのないように取り組んでもらいたい。技術とバランスの取れた筋力を兼ね備えた日本人選手が、国際舞台を席巻する日が来ることを切に願ってこの項を終えたい。

今治明德高校で行われているサーキットトレーニングの具体的な方法は、資料編第1章「サーキットトレーニングの紹介」で掲載

【質問16】

新入生（初心者）の年度当初の練習では、どのようなことに配慮すべきですか？

【ヒント】

新入生は、試合に臨む上級生と同様に、新たな体験へ向けて、練習への意欲を強くもっています。

しかし、「球拾い」等に終始したり、人間関係の複雑さ等によって意欲がそがれてしまうことも考えられるので、次のような配慮が必要でしょう。

チェックしてみましょう。

- 1 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、練習への意欲など、3年間を見通して選択できるよう顧問が助言する。
- 3 上級生との対話の中で、部の一員としての自覚をもたせる。
- 4 入部当初は、新入生の体力に合わせて無理のない練習内容とし、上級生より早めに帰宅させる。
- 5 競技種目の特性に触れさせ、楽しさを味わわせるよう練習内容を工夫する。
- 6 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。
- 7 生徒に任せ過ぎて、上級生が新入部員に対して理不尽な指導をすることがないようにする。

夢をもって入部した生徒が部活動に打ち込めるようになるために、授業と部活動、家庭での生活等、それぞれの活動が無理なく進められるよう入部当初の期間の指導には細心の配慮をしなければいけません。

先輩教員等の実践事例を参考にして、新入生を大切に活動を考えてみましょう。

実践事例

<平成22年度 今治北高等学校陸上競技部 竹本 英利先生>

新入部員へのアドバイス

◎まずは新しい環境に慣れる、トレーニングは腹八分目に

新しい環境のもと、新鮮な気持ちでみんな張り切って練習をしたいと思います。「早く先輩たちのようになりたい」とか「速くなってインターハイに行きたい」など、どうしても気持ちがはやるものです。

でも、慣れない環境、慣れない通学などで、知らず知らずのうちに心や身体は多くのストレスを感じているものなのです。そしておとずれる疲労困憊状態。あんなにあったやる気も、1週間から10日ほどでしぼんでしまうといった結果にもなりかねません。

はやる気持ちを抑えて、トレーニングはあくまで、腹八分目を目安に行うことを心がけてほしいと思います。

日々のトレーニングでは、走るだけでなく、故障しない強い身体を作るために補強運動なども必要です。どんな内容があるか、まずは自分たちで考えて行ってみましょう。

また、朝練習も実施しますが、学校生活に慣れることを優先させるために、新入部員は1学期の中間考査終了までは行いません。

竹本英利先生が寄稿した陸上競技マガジンから一部抜粋

【質問１７】

部員の体力や技能に差があるとき、どのようなことに配慮したらよいですか？

【ヒント】

中学生から高校生の時期は、発育発達段階に著しい差が見られるので、画一的な練習内容ではなく、個人差を踏まえた練習計画を作成する必要があります。

個人の特性を伸ばすには、欠点の矯正だけに目を奪われることなく、本人の長所をより伸ばす方向で練習計画や内容を工夫するといいいでしょう。

体力や技能に応じた練習では、次の事項に配慮する必要があります。

チェックしてみましょう。

- １ 体力や技能に応じた練習計画を立案し、回数・時間・負荷の大きさ・方法を変える。
- ２ 体力や技能の差が大きい場合には、別の練習計画や内容を準備し、同レベルのグループで練習させるなどの工夫をする。
- ３ 練習内容、方法及び能力別グループは、固定的に考えるのではなく、体力や技能の向上に合わせて、練習内容やグループを変更できるよう常に融通性をもたせておく必要がある。

時には体力や技能に差がある者が同一場面で練習を行うことで、自分の力の再確認や新たな課題の発見も可能になります。この場合は、特に安全に十分配慮して実施することが大切です。

さらに、部活動における生徒への接し方は、常に平等に指導することを心掛けることが大切です。

【質問１８】

運動部活動の技術指導で行き詰まったとき、どのように解決したらよいですか？

【ヒント】

同じ内容を実施しても部員の実態や練習手順が変わると、結果が全く異なったものになるということがあります。そうした場合、練習内容や練習の在り方を見直すよい機会と捉えてみるといいでしょう。

そこで、技術指導で行き詰まった場合には、次の事項について検討してください。

チェックしてみましょう。

- １ 練習内容や方法の見直し
部員の実態（目標・体力・技能等）に合っているかを検討する。
あえて、目的とは異なる練習、専門ではない種目や技術の練習を取り入れて気分転換を図ってみる。
- ２ 練習手順の見直し
練習内容に問題がなくても、実施手順（簡単な練習と難しい練習・全体練習と部分練習・持久性と瞬発性・練習の強弱）などに問題はないか検討する。
- ３ ねらいや課題の見直し
練習のねらいや課題及び目標が部員に正確に理解されているか検討する。
- ４ 顧問の意欲的研修
積極的に先輩教員や同僚に指導技術の向上に関する教えを請うたり、研修会への参加や専門書等を通して、最新の指導方法に関する知識や情報を収集する。

技術指導に当たっては、基本的な技術論の学習とともに、新しい技術や練習方法等の情報を積極的に収集し、日常の技術指導に生かしていくことが大切です。

【質問19】

朝の練習はどのようなことに配慮して実施すればよいですか？

【ヒント】

朝の練習を実施する場合は、心身の健康や学習活動に対する影響を考慮するとともに、練習の効果を高めることができるように計画し、保護者や生徒の理解を得て行うべきです。

本来、運動部活動は生徒の自発的・自主的活動であることを踏まえ、朝の練習の参加を強制するようなことは絶対に避けなければいけません。

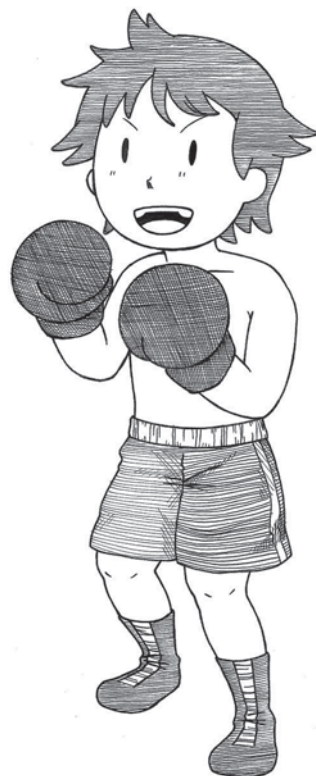
朝の練習については、練習の効果を明確に示し、放課後の練習では利用できない練習施設を有効に活用するなどの工夫をするとともに、次のような配慮が必要です。

チェックしてみましょう。

- 1 各部員の健康状態や生活実態に応じて、無理のない練習計画を立てる。
- 2 止むを得ない理由で参加できなくても参加した生徒に対して引け目を感じさせない。
- 3 遠距離通学の生徒の通学時間などにも考慮して計画し、生徒が睡眠不足にならないようにする。
- 4 エネルギー源が切れている状態で運動することは思考力不足、集中力不足も招いてしまうため、血糖低下を起こさないためにも、練習前に軽く何か食べてから参加する。

また、起床後すぐは、脱水症状にあるのでコップ1杯の水を飲んでおくことも大切である。

朝練習の効果について、次頁の先輩教員等の実践事例を参考にして効果的な取組を研究してください。



<三瓶高等学校陸上競技部顧問当時 倉田 茂先生>

朝練習について

「冬は寒い」、「夏は暑い」、「夜は眠い」、「朝は起きたくない」等、誰もが感じることである。しかし我々は、「誰もができないこと」を求めて努力している。多くの人間は楽なことだけを求めたり、楽をするための理由だけを探す日々を過ごしている。最大の敵はライバルではなく自分自身と周りの環境であることを知ることが大切である。

1 競技意識の高揚

常に意識を高く自ら取り組む部活動の姿勢としての朝練習であること。

2 練習時間、練習量の確保

高校生活では大学や実業団の練習に比べ練習時間の確保が困難なため、放課後の練習時間だけでは不十分である。

3 練習時間の分散

長時間の練習は効果的ではない。そのため、練習時間を分散して行うことで練習の質を高めることが効果的である。

4 けがの予防

朝練習は準備運動の効果があり、体育時や放課後の練習中のけがが予防できる。

5 機能面の効果

頭脳や身体が目覚めていない早朝に身体を動かすことは運動機能面の向上に効果がある。

6 精神面の効果

「朝は眠い」、「暗い」、「寒い」といった厳しい練習条件の中で、「それよりも強くなりたい」という心が優先することで強い精神力の向上を図ることができる。

7 本練習へのイメージづくり

本練習の目標と心構えを確認するとともにそのイメージづくりを行う。

8 大会当日に合わせたコンディションづくり

大会は午前中に開始される。（通常9：30～）

身体や頭脳を目覚めさせるには4時間かかるといわれ5：30起床、7：30にはウォーミング・アップを開始しなければならない。日頃の練習は16：00頃から始まるため、身体は時間適応によりその時間くらいにならないと動かない習慣となっている。大会当日のコンディションづくりのためにも朝練習は大切である。

＝先んずれば人を制し、遅るれば人の制するところとなる。＝

9 身体をデザインする

脂肪の燃焼をより効果的に行うために早朝のトレーニングが大切である。

10 早朝の低気温の活用

夏の日中の練習は心身ともにダメージが大きく低温である早朝のトレーニングが心身の負担を軽減するとともに練習量が確保できるとともに、けがや疾病の予防につながる。

【質問20】

専門的な知識や技能がない場合の指導は、どのようにしたらよいですか？

【ヒント】

運動部活動の顧問にとって、実技指導ができることが理想ですが、それ以外に生活面の指導や社会的態度の育成等も大切な指導内容の一つです。顧問はその活動を適正に指導・援助していく立場にあることをまず理解する必要があります。

そこで、次の事項に留意して指導することが大切です。

チェックしてみましょう。

□1 毎日の活動に努めて立ち会う。

- ・部員との人間関係や種目への理解を深めることで、部員との信頼感が生まれ、さらに生活面や社会的態度等の指導も円滑にできるようになる。

□2 必要に応じて、外部指導者や卒業生に実技指導を依頼する。

- ・条件が整えば、専門的な指導力を持った適切な外部指導者を依頼する。
- ・部員にとっては緊張感のある練習ができ、また顧問にとっても技術を習得する絶好の機会となる。

□3 リーダーを育て、顧問自らも学ぶ。

- ・部のリーダーや技術力の優れた部員を中心にして、部員の自発的・自主的な活動ができるように、組織づくりや練習計画を作成する。
- ・顧問も他校の練習や試合会場での活動などを引率の機会等を利用して見学し、チームの運営方法、練習方法、指導方法を学ぶ姿勢をもつことが大切である。

□4 講習会・研修会等へ参加し指導力を高める。

顧問自身が常に学ぶ姿勢をもつことが部員との信頼関係を一層強固なものとするにつながり、よりよい部活動の運営につながります。

生徒の思い出

松山市立拓南中学校サッカー部 部活動通信の一部抜粋

(平成14年度)



1 サッカー部の活動を振り返って 3年生の反省から

ジュニアユース選手権を終えて、1～3年生にそれぞれの感想や反省を書いてもらいました。3年生の書いたものを一部紹介します。

〔菊池 旭紘〕 この大会に負けるともう二度とこのメンバーで試合をすることがなくなるので、みんな「絶対負けたくない」という気持ちでした。終了の笛で「終わったんだ」と思いました。この2年半で、一番心に残るのは、新しい仲間に出会えたことです。小学校のときには知らなかった友達、先生、そして応援してくれた人たち…みんなと出会ったことが一番、きっと忘れることはないでしょう。大会には成績のよいもの悪いものいろいろあるけれど、すべての大会が心に深く残っています。中学校では学んだことが多すぎて書ききれないけれど、勝つだけでなく、チームワークや仲間を大切にすることを一番学べたと思います。村上先生、最後まで四国、全国へ連れて行けず残念です。まだサッカーがしたかったけれど、僕たちはここまででした。この2年半、苦しかったこと、辛かったこと、楽しかったこと、うれしかったこと、いろいろあったけれど、すべて先生のおかげだったと思います。今までありがとうございました。そして、卒業までよろしくお願いします。保護者のみなさん、最後の最後まで迷惑をかけてすみませんでした。そして、応援ありがとうございました。

3 部活動を通じた生活指導

人間が、バランスのとれた発達をするために、集団の中で身に付けるべきことがたくさんある。集団の一員として、自分の存在感や他の部員のよさを認める適応性や協調性、集団を発展・維持させるためのルールを守る規律性と自律性、集団を動かす指導力（リーダー性）などは人間の発達において欠かすことができない要素である。

したがって、異年齢集団の生徒による自主的な活動である部活動において、望ましい人間関係を確立させるための生徒指導は大きな意義がある。

【質問21】

部活動において、部員の基本的生活習慣を確立させるためには、どのようなことに留意したらよいですか？

【ヒント】

運動部員の規律ある行動や、元気な「挨拶」は学校全体の活性化につながり、特色ある学校づくりに不可欠です。

顧問として、基本的生活習慣の確立を図るためには、指導者と生徒及び生徒同士の望ましい関係の中で、部員たちが自ら部内の規則を作り、協力して守りぬく自主、自立の精神を育てることが大切である。

そのために、次のことに留意して指導することが大切です。

チェックしてみましょう。

□1 時間を守る

- ・放課後や週休日の活動は、週・月・学期・1年間・3年間の活動計画に基づいて行うことが大切である。
- ・毎日の練習においては、開始時刻、休憩時間、終了及び下校時刻等を守り、部員が、時間を守れるよう学年行事等に留意した活動計画を作成し、時間厳守の習慣を身に付けさせる。



□2 礼儀正しく（挨拶の励行）

挨拶は、特色ある学校づくりの基本であり、人間関係を円滑にする第一歩であることを指導する。併せて、言葉遣いや礼儀正しい態度についても指導する必要があるため、顧問自ら率先して挨拶をする。

「人より先に挨拶をする」ことの意味

- ・相手に対する敬意
- ・戦う場合は、機先を制することにつながる。
- ・いつも先に挨拶することは積極性につながる。
- ・集団の中で一番先に挨拶することは勇気に結びつく。

「はい」の返事をはっきり言うことの意味

- ・相手への敬意をもって接することと自分の考えを明確に意志表示する習慣づくりにつながる。

□3 練習環境の整備

- ・「良い環境が良い選手を作り出す」と言われるように、部員全員による部室の掃除や、活動場所の整備を定期的に計画し、環境を整える態度を育てる。
- ・部員同士が協力して助け合える態度を育成し、さらに学校全体や地域まで目を向け、安全で快適な生活ができるよう指導する。

□4 仲間（相手）を尊重する態度の育成

- ・真夏の炎天下での練習や、真冬の寒風の中でみんなで励まし合いながら練習し、学級や学年を越えて、あるいは地域の関係者や他校と連携した活動をするのが、より広範囲な集団の中で多彩な社会的経験をすることにつながる。
- ・仲間を尊重することは、社会生活の基本であることを指導することが大切である。

□5 感謝の気持ち

- ・多くの人々の支えがあるからこそ、運動部で活動できることを指導する。家族や友人・顧問や教職員・審判やコート整備員等の方々へ、常に感謝する気持ちを持ち続ける指導をすることが大切である。

以上の5項目をはじめとして基本的な生活習慣を部活動で身に付け、日常の生活でも生かせるように指導する。

そのためには、顧問と学級担任や全教職員及び地域の方々とも連携し、一人ひとりの部員を大切にしながら継続して指導することが必要である。

したがって、部活動の活動を通して全員が部員として目指すもの、顧問が部員に求めるもの、全員で守るルールなどを具体的に示して指導することが大切です。

具体的な部活動の指針を示した先輩教員の資料を参考にしてください。

⇒質問8と先輩教員等の部活動の目標についての実践事例も参考にしてください。

他の実践事例は、資料編第1章「部活動の目標、目的等」に掲載しています。

名言6



素質も必要でしょう。しかし、それだけでは十分ではないことを自覚し、目的をもって努力しなければ、成功は得られません。

イギリス元首相 マーガレット・サッチャー

実践事例

<平成22年度 八幡浜高等学校陸上競技部顧問 倉田 茂先生>

部活動心得

- (1) 部活動は、体験学習そして人間形成の場である。
＝知恵・知識・心・身体作り＝
- (2) 部活動は、自己再発見の場である。
＝自己を改革したり、新しい自分を発見する場とせよ＝
- (3) 八幡浜高校生徒としての誇りを持ち、先輩が築いた伝統を守りつつ活動すること。
＝伝統を守りつつ、新たな伝統作りに努力せよ＝
- (4) 結果も大切だが、目標に向かって努力する過程に部活動の意義がある。
- (5) 計画を立て目標を持って練習すること。
「非凡なる人とは、非凡なることをする人にあらずして、平凡なることを、非凡な努力でする人なり」
- (6) チームワーク・縦横の心のつながりを大切にせよ。
「和して同ぜず」・・・個性ある者が団結したときに本当のチームワークが生まれる。
- (7) 自己の可能性を信じて努力せよ。＝素質は有限 努力は無限＝
- (8) 練習への信念、勝負への執念をもて。
＝トレーニングの意味や意義を理解するとともに、闘志を持って取り組み＝
- (9) 節度（節制）ある生活をせよ。良いトレーニング（練習計画）は当然であるが、それ以上に大切なのは生活である。食事・睡眠・けが予防等の健康管理を大切にすること。
大切なのは練習ではない「生活」である。
変えるのは身体ではない「性格」である。
＝自己を制することができない者に、他を制することはできない＝
- (10) 何事に関しても素直に感動、素直に感謝できる人間となれ。
＝多くの体験、多くの感動が、新たな目標達成のエネルギーとなる＝
- (11) 向上心を持って自主的、積極的に活動せよ。
＝自ら考え、自ら行動できる人間となれ＝
- (12) 感謝の気持ちを持って活動せよ。
＝幸せだから感謝するのではなく、感謝しているから幸せなのである＝
- (13) 礼節の実践 礼儀、言葉遣い等も部活動を通して身に付けること。
＝礼を重んじ、人を敬え＝
- (14) 魅力・迫力・バイタリティのある人間であれ。科学的エネルギーは使うと減るが心のエネルギーは使うと増える。
＝生きる要領より、生きるエネルギーを身に付けよ＝
- (15) 使用施設を充分管理、整備し、事故・けががおこらないように注意すること。
- (16) 勉学との両立、他の多くのこととの調和に心がけること。
強くなることは目標のひとつ。将来の目標を見失うことなく、部活動だけで満足せず、勉学を始め多くの活動に励むこと。部活で学んだことを、他の生活で生かしてこそ部活動の意義がある。

＝ 努力によって人生を拓き 汗のなかで人生を考えよ ＝

★ 声を出せ 汗を出せ 知恵を出せ ★

部活が強くなれば 学校は良くなり
学校が良くなれば 部活がのびる

【質問22】

部員同士の望ましい人間関係を確立していくためには、どのようなことに配慮したらよいですか？

【ヒント】

運動部活動においては、望ましい人間関係を確立しなければなりません。運動部活動において「下級生は、上級生に絶対服従」という悪しき伝統が残っているところもあります。そこで、顧問は次のようなことに配慮し、望ましい人間関係の育成を図ることが大切です。

1 一人ひとりを大切にした部活動の推進

- ・練習を強制された部活動とならないよう、上級生が下級生に無理な指示や練習を強制したり、新入生の技能向上とは関係のない「声出し」や「球拾い」だけの活動は必要以上にさせない。
- ・共に学び、助け合いながら協力して主将を中心に自主的に部活動を運営する。
- ・練習においては、全ての部員がそれぞれの能力に応じて、技術や体力の向上に向けて平等に練習できるような場を工夫し、合理的な活動を推進する。
- ・個人記録ノートや部活動日誌に記録させ、反省や次の日の練習に活用させる。

2 リーダーシップの育成と役割分担

下級生が上級生に意見を言うことはなかなかできないものである。

そこで上級生のリーダーシップを育成し、全員の役割分担を明確にして上級生と新入生がともに活動の準備や片付けをする中で、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。

3 連帯感を育てる部活動の推進

- ・試合結果は、部活動の成果として重要なことである。勝敗やより上位の大会に進出することも大切であるが、一部の選手に目を奪われ、チーム全体の和を損なうことがないようにする。
- ・試合に出場できなかった部員の努力を十分に認めるとともに、全部員の協力によって試合に出場できるという感謝の気持ちや謙虚な気持ちをもたせる。
- ・上級生が苦言を言わなければならない場合がある。役割分担を明確にして望ましい人間関係を作るよう日頃からの指導が大切である。



【質問23】

練習を休みがちな部員や退部を考えている部員への指導は、どのようにしたらよいですか？

【ヒント】

練習を休みがちな部員が意欲的に活動に取り組むようになるには、その原因の除去や部員間の望ましい人間関係の育成、練習の工夫・改善等が必要です。

また、問題傾向をもつ部員がいると、他の部員への影響など、指導面で難しいこともあります。また、問題傾向をもつ部員を切り捨てるのではなく、その部員の考えや悩みを十分に聞いたりするなど現状を把握し、共感的な生徒理解をしながら指導することが大切です。

練習を休みがちな部員等の指導は、次のことに配慮するといでしょう。

1 原因の把握

意欲を失う原因が、部内にあるか、個人的事由によるものかを、面談・部活動日誌・個人ノート・学級担任・保護者等の情報等から把握し、部員の悩みや不満があれば、これを取り除くようにする。

2 共感的な生徒理解

問題行動傾向をもつ部員の立場に立って悩みを聞くなど、共感的な理解を深め、部活動だけでなく今後の生活や生き方についても、相談相手になることが大切である。

なお、退部や転部に至った場合には、部員・保護者・顧問・学級担任等で部員の立場に立ち、教育的な配慮の下に対処する。

3 家庭との連携

保護者に運動部活動を正しく理解してもらうことも大切なことである。そのためには、部活動の目的や基本方針等について理解を得るなど、家庭との連携を十分に図る。

4 部内の望ましい人間関係の確立

練習を休みがちな部員等の活動意欲を高めるために、技術の向上を図るとともに、部員間の信頼感・連帯感を高めて人間関係を深め、お互いに協力して活動できるよう指導する。

5 学業との両立

学級担任、教科担任等との情報交換や連帯を深め、勉強の大切さを理解させ、学校生活において学業と部活動との両立ができるよう練習時間の調整など個別に対応することが大切である。

6 意欲的な部活動

部員の良い面を見出し、称賛したり、競技の特性に触れることができるよう、練習方法の見直しや指導方法の改善など工夫することで、部員の意欲を高める。



名言7

努力できることが才能である。

洋画家 碓伊之助

【質問24】

部活動と家庭学習とのかかわりをどのように調整し、保護者の理解を得るにはどうしたらよいですか？

【ヒント】

部活動と学習の両立は、生徒・保護者ともに最も関心の高い問題です。部員の生活の中で部活動が占める時間の割合は大変高く、顧問として生徒の学習時間を確保することが大切です。

長い時間練習しても、集中力を欠いた活動とならないよう指導し、遮二無二やらせる部活動から脱皮して、集中力・意欲を引き出し、効率のよい、質の高い活動を行う指導法等を研究し生徒の実態に応じて「量より質を大切にした部活動」にする必要があります。

そのために、次のことに留意して指導することが大切です。

チェックしてみましょう。

1 計画的な活動

量より質を大切にした部活動の練習計画を立て、生徒の日常生活に配慮した時間を設定する。

□・時間の厳守と新入生への配慮

平日の活動時間を2時間として、練習計画を立て、練習時間を延ばすことよりも、練習開始時間を守ったり、集中して取り組むなどの質を高める。

ただし、新入生については1年生用の練習メニューを計画し、入学当初は30分以上終了時刻を早めるなど、学校生活に慣れるよう配慮する。

□・シーズンに応じた活動時間

日没時間や気温も考えると、春から秋にかけてのシーズン中は日が暮れるのも遅く、活動時間は多くなるため、暑さで体力の消耗が激しいことを考慮する。反対にシーズンオフ（競技により異なる）の冬は日が短く、活動時間が1時間程短くなるが、効率の良い練習内容で対処することが大切である。

2 担任や保護者との連携を図ること

□・顧問は部員の家庭学習の実態や、保護者の意識・家庭での指導等について十分把握する必要がある。

□・保護者会や見学会等で練習計画を発表し、部員が帰宅する時刻等を確認する。上級生やその保護者の経験談を話してもらうことも新入部員にとって大変参考になる。

□・年度途中であっても部活動通信等をタイミングよく発行し、その都度、練習計画、対外行事、保護者への依頼内容を伝える。

次頁の実践事例等のような部活動通信等を参考にしてください。他の実践事例は、資料編第1章「部活動通信（便り）」に掲載しています。

今こそ朝トレの頑張りを発揮しよう！！



新居浜市立北中学校
駅伝通信(特別号)
井上博・矢野有香
平成21年2月24日

さあ、全力でテストに向かおう！

3月2、3、4日に今学年最後となる学年末テストがあります。テスト勉強は大変ですが、根気強くおぼえたことは、ずっと(大人になっても)おぼえているものです。逆に言えば、おぼえる努力をおこたると、ずっとわからないまま生きていくことになります。何年か後に、自分の脳を誰かの脳と交換することはできません。したがって、生きていく間中、自分の頭とつきあっていかなければなりません。だから、その時その時に、おぼえる努力をしていけば、人生が豊かになっていきます。明日から部活動はなく、朝トレも自由参加になり、勉強に集中します。今年度の自分の頑張りを確かめる、大切なテストであり、評定もこのテストが大きく影響します。君達は日頃の部活動や朝トレの中で、目標を立て、その達成に向け日々の練習を頑張りと、練習試合や大会でその成果を確かめてきました。テストも同じです。テスト範囲を確認し、目標をしっかりと立て、その達成に向け必死で机に向かい、問題をどんどん解いていきましょう。さあ、走った頑張りをテストに全力でぶつけよう！みんなならやれます。先生達はみんなの頑張りを応援しています。

中学時代井上先生の勉強法

- 国語**・・・範囲の漢字は完璧に書けるまで練習した。広告の裏などを利用し、書いたものを部屋中にはり、目に入るようにした。
- 社会**・・・教科書を丸暗記、劇のせりふのつもりで暗唱できるまでおぼえた。テスト期間中は何をやるにも常に持っていた。(風呂場の前、トイレの中まで)漢字と同じようにかべに重要語句を書いた用紙をはった。歴史に出てくる人は、行ったことや政策から、その人の性格を読み、印象づけるようにした。
- 数学**・・・数学は得意だったテスト勉強はしなかった。(自慢)数学も暗記科目同様に、公式や解き方を覚えておけば後は数字が変わるだけ。
- 理科**・・・問題集を何度も繰り返し解いた。おぼえ方を自分で工夫した。わからないところはどんどん友達に聞いた。
- 英語**・・・とにかく英単語・文法を覚えていた。わからないことは休み時間、とにかく先生に聞きに行った。
- 授業中**・・・ノートをていねいにとることに心がけた。教師の表情や声の強弱からポイントかどうかを判断しながら授業を受けた。そして、1時間に10個にしぼり、大切な言葉をおぼえた。



中学時代矢野先生の勉強法

- 国語**・・・漢字は大好きだったので普段人より多く漢字練習をしていたので楽に覚えた。ことわざの本を持ち歩いていた。
- 社会**・・・シートを活用し、覚えるまで何度も繰り返し頑張った。年号や歴史上の事象を替え歌にして楽しく覚えた。
- 数学**・・・数学は苦手な問題をかしこい兄ちゃんにじっくり聞いて理解した。とにかく問題をたくさん解いていった。
- 理科**・・・これは大の苦手・・・自分の好きな分野に懸けた。
- 英語**・・・先生のステキな声と字にあこがれ、真似して行くうちに、英語がスキになり、授業で発表したかったので、予習・復習を頑張った。
- 授業中**・・・ノートは配色と配置にこだわり、自分オリジナルのノートにした。教科書にも色や重要語句を書き込み、自分オリジナルの教科書にした。





「三度の飯よりソフトテニス！！」(平成17年度県中体連記念誌原稿)

西条市立西条南中学校 ソフトテニス部男子主将 日野孔太

「県総体優勝！」2年前、僕たちが南中学校へ入学したとき、誰が今のこの優勝を予想できただろう。当時の南中ソフトテニス部は、ここ20年間市予選ですら優勝していなかった。しかし今思えば、僕たちの入学と同時に南中に赴任した顧問の河野先生との出会いが僕たちの人生と南中テニス部を変えた。先生は僕たちに「目標は高く、姿勢は低く。普段の生活態度が必ずプレイに出る。」と繰り返し、繰り返し言い続けた。僕たちは1年生の頃はそれが何のことかよく分からなかったが、2年になり、自分たちのチームで大会に出ようになると本当に身にしみてその意味が分かってきた。普段いい加減な生活態度だと試合のしかも一番大事な場面で本当にミスが出た。「先生の言うことは本当だ！」僕たちは優勝するため学校の生活から立て直していった。特に頑張ったのはトイレのスリッパ並べだ。各階のトイレのスリッパの乱れを見つけるたびに部員一人一人がスリッパをそろえていった。だから南中のトイレのスリッパはいつもきれいにそろっている。さらに河野先生からは「誰からも愛されるテニス部になれ！」「勝負は、運も味方してくれなければ勝てない。普段から運を拾って貯めておけ！」とも言われた。掃除は無言で一生懸命集中する、親と約束した家の皿洗いや風呂洗いの手伝いも毎日必ずやり通して頑張ってきた。練習ももちろん頑張った。朝練はもちろん、昼休みも自分たちでコートに集まり時間いっぱいボールを追いかけていた。小学校からの経験者「ジュニア」のいない僕たちが県優勝を為し得たのはこんな努力の積み重ねを、チームみんなで最後までやり通したからだと思う。学校の先生たちからは「お前らは三度の飯よりテニスが好きなんじゃないか」と半ばあきれたように言われたが、本当に僕たちは県で一番テニスが好きだったと思う。

そして、僕たちの3年間の努力の成果が見事に発揮されたのが最後の県総体の戦いだった。この戦いは初戦から決勝まで一つも楽な戦いは無かった。すべて、2対1の接戦であり、しかも内容もファイナルゲームや逆転勝ちの連続だった。また、3回戦と準決勝の合間で1番手の後衛が熱中症で倒れるなど、危機一髪の状態もあった。しかし、その逆境やきわどい試合を何とかものにできたのはまさしく「普段の生活態度」と「運を拾い集めた」お陰だと思う。どんなに追いつめられても、不思議とすごく落ち着いて試合ができた。どの部員たちにも「あれだけ俺たちはやってきたんだから。」という自信がみなぎっていたと思う。選手だけではなく先生も同じだった。終始笑顔で僕たちのプレイを見守ってくれた。そして摩訶不思議なことに決勝で試合中ずっと先生の足にアゲハチョウが留まっているという、信じられないようなことも起こった。まさに「勝負は運も味方」した嘘のような出来事だった。

こうして優勝旗を手にした今、つくづくこの優勝は自分たちだけで勝ち得たものではないと思う。先生の前任校で新人戦以降県内の全てのタイトルを総なめにしながら、最後の県総体のタイトルを取れなかった西中のOBの方々が「俺たちの忘れ物を取ってきてくれ！」と練習台になってくれたり、南中の先生方や保護者の方々の応援、同級生の励まし等があってこそその優勝であったと感謝の気持ちで一杯です。本当に皆さんありがとうございました。

4 対外的な活動のための留意事項

練習試合や合宿等の対外的な活動は、日頃の学校での練習の成果を確かめたり、現状の問題点や課題を把握し、その後の練習やチームづくり、戦術の練り上げ等に生かしていくために大切なものである。

実施に当たっては、その意義や目的を明確にして、年間練習計画に位置付け、学校管理下で実施できるよう正しい理解に基づき適切な手続きや必要経費に係る適切な取扱いが厳格に求められる。

【質問25】

練習試合をする場合の配慮事項はどのようなことがありますか？

【ヒント】

練習試合は、それまでの練習の成果を確かめたり、現状の問題点や課題を把握し、その後の練習やチームづくり、戦術の練り上げ等に生かしていくために大切なものです。

また、部員個々に目標や課題意識をもたせたり、競技の特性に触れさせて部活動への意欲を高める上でも、練習試合に参加させることはとても重要です。

練習試合をする場合は、次のことに配慮する必要があります。

チェックしましょう。

- 1 練習試合は年間計画（学校長の許可の下）に位置付け、練習試合の目的、ねらい等を検討して相手校や期日、時間、会場等を決める。
- 2 できるだけ多くの部員に試合を経験させるよう配慮したり、勝利のみにこだわらないよう指導する。
- 3 部員の体力、技能、健康状態、経験等を十分考慮する。
- 4 ルールやマナーを尊重し、勝敗に対して公正な態度がとれるよう指導するとともに、相手校に対して感謝の気持ちや友好的態度を示し、また相手から学ぶ姿勢も必要なことを指導する。
- 5 試合後には、内容や結果を反省・評価し、新たな目標・課題づくりに生かすようにする。
- 6 家庭や学校との連携を十分にとり、練習試合の目的や相手校までの移動方法、日程、帰宅時刻等についてあらかじめ計画を知らせておく。
- 7 相手校までの往復の交通安全指導を徹底する。
- 8 練習試合を通して安全についての理解を深め、安全の確保のための取組が習慣化されるよう指導する。
- 9 日曜日等休日に試合を実施する場合は、その週のうちに部活動を休む日を設け、休養日とするなど、生徒の体調に応じて疲労が蓄積しないように配慮する。

【質問26】

合宿の計画、実施とその指導は、どのようにしたらよいですか？

【ヒント】

合宿は、練習時間の確保によりきめ細かい個別指導等の機会となることだけではなく、部員相互の信頼関係や顧問との人間関係を深める上での貴重な機会となります。

反面、生徒は練習時間や練習量の極端な増加や不規則な生活により、疲労から思わぬけがや病気を引き起こすことにもなるため、顧問が適切に指導するためにも必ず寝食をともにして生活全般にわたり指導する必要があります。

したがって、合宿を計画、実施する場合は、運動部活動の年間指導計画（学校長の許可の下）に位置付けるとともに、次の事項に留意して指導するといでしょう。

チェックしましょう。

1 実施計画作成上の手順

- ☐・目的・基本構想の明確化
- ☐・実施場所、期日、日程及び日課の決定
- ☐・練習内容の決定（雨天対策も作成）
- ☐・引率・練習指導の役割分担
- ☐・活動内容によっては必要に応じて現地調査（地元の病院、消防署、警察との連携等）
- ☐・家庭との連携（目的、費用、健康管理）

2 合宿実施上の留意点

- ☐・合宿の意義や目的の明確化
- ☐・参加承諾書の提出確認
- ☐・合宿参加に当たっての自己課題の設定
- ☐・集団行動や生活態度の指導
- ☐・健康管理や安全管理への指導（事前の健康チェックと疲労状態のチェック） など

いずれにしても、各学校の部活動運営の方針に基づき、事前に綿密な準備を行い、合宿を意義あるものにすることが大切です。



名言8

明確な目的があれば、起伏の多い道でも前進できる。

目的がないと、平坦な道でも前進できない。

イギリス 歴史家・評論家 トーマス・カーライル

【質問 27】

他校に運動部活動の指導や引率を依頼するにはどのようにすればよいですか？

【ヒント】

自校の顧問が参加できなくて、他校の顧問に運動部の指導や引率を依頼する場合、指導又は引率委任の関係が公文書により明確となっていれば、独立行政法人日本スポーツ振興センター法施行令第5条第2項第2号に定める「学校の教育計画に基づいて行われる課外指導を受けている場合」に該当します。（下記様式1～3（例）を参照に適切に対応する。）

なお、複数校合同チームとして活動する場合にも同様の手続が必要となります。

【質問 27】 様式 1～3（例）

【指導委任の様式1～3（例）】

承諾側の学校が、指導の条件を付ける場合は様式2、条件がない場合は様式3

指導委任（様式1）

文 書 番 号
平成○年○月○日

○○学校長 様

○○学校長 ○○○○ 印

○○部の本校生徒の指導依頼について

下記のとおり本校生徒の指導を依頼いたしたく存じますので、御高配いただきますようお願い申し上げます。

記

指導依頼者	所 属	〇〇学校 〇〇部顧問	
	職 氏 名	教諭 〇〇〇〇	
該 当 生 徒	所 属	〇〇学校 〇年	
	氏 名	〇〇〇〇	
	保護者氏名	〇〇〇〇	
	緊急連絡先	(携帯 TEL) 〇〇	
日 時	平成〇年〇月〇日 (〇曜) ～〇月〇日 (〇曜) (〇泊〇日)		
会 場	〇〇学校		
宿 泊 先	〇〇 (住所〇〇 電話〇〇) 寮合宿等宿泊を伴う場合		
委 任 理 由	本校担当教諭は、〇〇競技に対する専門的な知識や技術が未熟であるが、今回の遠征への参加が生徒の競技力向上等に資するから。		
指導の条件	(1) 本校生徒の参加につきましては、本校管理下の活動とし、指導に関する一切は、貴校の計画に一任します。 (2) 保護者との連絡及び了解は、本校が行います。		
連 絡 事 項	(1) 本校生徒の指導依頼を御承諾いただけるかどうか、別紙にて御回答ください。 (2) この件については、本校教諭〇〇〇〇が担当いたします。		

指導委任（様式2）

文 書 番 号
平成△年△月△日

△△学校長 様

△△△△学校長 △△△△ 印

貴校△△部の生徒の指導について

平成△年△月△日付け△△第△△号による貴校生徒の指導について下記のとおり承諾いたします。

記

指 導 者	所 属	△△学校 △△部顧問	
	職 氏 名	教諭 △△△△	
	緊急連絡先	(携帯 TEL) △△	
該 当 生 徒	所 属	△△学校 △年	
	氏 名	△△△△	
日 時	平成△年△月△日 (△曜) ～△月△日 (△曜) (△泊△日)		
会 場	△△学校		
宿 泊 先	△△ (住所△△ 電話△△) 寮合宿等宿泊を伴う場合		
指導の条件	(1) この件について保護者の承諾を得るとともに、保健証を持参させてください。 (2) 練習に関する計画、実施については当校に一任してください。 (3) 生徒の保護者等への連絡及び関係事務処理は、貴校で対応してください。		
連 絡 事 項	当日の体調等に問題がある場合は、必ず報告させるとともに無理な参加を辞退するよう事前指導をお願いします。		

指導委任（様式3）

文 書 番 号
平成△年△月△日

△△学校長 様

△△学校長 △△△△ 印

△△学校△△部の生徒の指導について（回答）

平成△年△月△日付け△△第△△号による貴校生徒の指導について、本校△△教諭が指導責任を負うことを承諾いたします。

【引率委任の様式１～３（例）】

承諾側の学校が、指導の条件を付ける場合は様式２、条件がない場合は様式３

引率委任（様式１）

文 書 番 号
平成○年○月○日

○○学校長 様

○○学校長 ○○○○ 印

○○部の本校生徒の引率依頼について

下記のとおり本校生徒の引率を貴校の生徒引率教員に依頼いたしたく存じますので、御高配いただきますようお願い申し上げます。

記

引率依頼者	所 属	○○学校 ○○部顧問
	職 氏 名	教諭 ○○○○
該 当 生 徒	所 属	○○学校 ○年
	氏 名	○○○○
	保護者氏名	○○○○
	緊急連絡先	(携帯 TEL) ○○
事 業 名	○○専門部 県外遠征、○○大会 等	
日 時	平成○年○月○日（○曜）～○月○日（○曜）（○泊○日）	
遠 征 会 場	○○学校	
宿 泊 先	○○（住所○○ 電話○○）	
委 任 理 由	本校担当教諭は、○○競技に対する専門的な知識や技術が未熟であるが、今回の遠征への参加が生徒の競技力向上等に資するから。	
指導の条件	(1) 本校生徒の事業参加につきましては、本校管理下の活動とし、指導に関する一切は、貴校の計画に一任します。 (2) 保護者との連絡及び同意書の提出手続きは、本校が行います。	
連 絡 事 項	(1) 本校生徒の引率依頼を御承諾いただけるかどうか、別紙にて御回答ください。 (2) この件については、本校教諭○○○○が担当いたします。	

引率委任（様式２）

文 書 番 号
平成△年△月△日

△△学校長 様

△△学校長 △△△△ 印

貴校△△部の生徒引率について

平成△年△月△日付け△△第△△号による貴校生徒の引率について下記のとおり承諾いたします。

記

引 率 者	所 属	△△学校 △△部顧問
	職 氏 名	教諭 △△△△
該 当 生 徒	緊急連絡先	(携帯 TEL) △△
	所 属	△△学校 △年
該 当 生 徒	氏 名	△△△△
	事 業 名	△△専門部 県外遠征、○○大会 等
日 時	平成△年△月△日（△曜）～△月△日（△曜）（△泊△日）	
遠 征 会 場	△△学校	
宿 泊 先	△△（住所△△ 電話△△）	
指導の条件	(1) この件について保護者から同意書を提出させるとともに、保健証を持参させてください。 (2) 遠征に関する計画、実施については当校に一任してください。 (3) 生徒の保護者等への連絡及び関係事務処理は、貴校で対応してください。	
連 絡 事 項	当日の体調等に問題がある場合は、必ず報告させるとともに無理な参加は辞退するよう事前指導をお願いします。	

引率委任（様式３）

文 書 番 号
平成△年△月△日

△△学校長 様

△△学校長 △△△△ 印

△△学校△△部の生徒引率について（回答）

平成△年△月△日付け△△第△△号による貴校生徒の引率について、本校△△教諭が引率責任を負うことを承諾いたします。



【質問 28】

高等学校の入学前に中学校の卒業生が出身中学校や入学予定の高等学校の運動部の練習に参加するにはどのようなことに留意し、手続をすればよいですか？

【ヒント】

当該年度の中学校の卒業生が、卒業式後に出身中学校や入学式前の入学予定高校の部活動に参加する場合は、次のような手続が必要です。

- 1 中学校の卒業式後、3月31日までの間に出身中学校の運動部の練習に参加する場合については、卒業式前に当該中学校の校長が承認し、あらかじめ当該校の教育計画（行事予定表又は部の練習計画表など）に卒業生の活動を位置付けて部活動に参加させることが必要である。

この場合は、出身中学校の管理下と認められ、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の適用となる。（卒業生が任意に登校し練習に参加したものは、学校の管理下とは認められない。）

- 2 中学校の卒業式の日から入学式のある日の前日までの間に入学予定高校の運動部の練習に参加する場合において、入学式のある日の前日まで入学予定高校の運動部の練習に参加することは、中学校及び高等学校のどちらの管理下とも認められないので、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の適用にはならない。

□・入学予定者の当該高等学校の練習への参加は、当該生徒及び保護者の希望により行われることを必須条件とし、練習参加同意書（様式1）又は参加願（様式2）を当該高等学校長に提出させ、保護者の責任の下、参加する活動であることを明確にする。

□・不測の場合に備え、任意の賠償つき傷害保険に加入の上、参加させる。

（次頁様式1，2（例）を参照に適切に対応する。）

（参考）

・新入学予定者の在籍区分について

ア 中学校の指導要録上の卒業日の記載日（県内の市町立中学校は、3月31日となっている。）までは中学校の在籍となる。

※卒業生は指導要録上、中学校に在籍していても上記2の場合は、中学校及び高等学校のどちらの管理下とも認められない。

イ 入学予定高等学校の指導要録上の入学日（県立学校は入学式の日）から高等学校の在籍となる。

【質問28】 様式 1, 2 (例)

【同意書の様式1 (例)】

様式1

〇〇高等学校長 様

〇〇高等学校〇〇部練習参加同意書

この度、貴校〇〇部の練習に下記のとおり参加したいので提出いたします。
なお、参加に際しては、傷害保険に加入し、貴校の練習計画に基づき活動します。

参加者氏名 印
参加期間 〇月〇日 ～ 〇月〇日
傷害保険名
保険会社名
主な補償内容
補償期間 〇月〇日 ～ 〇月〇日

平成〇年〇月〇日

上記傷害保険に加入した上で貴校〇〇部の練習に参加することに同意します。

保護者氏名 印

【参加願の様式2 (例)】

様式2

平成〇年〇月〇日

〇〇高等学校長 様

保護者氏名 印
(生徒氏名)
(卒業校名)

〇〇部練習参加願

この度、貴校入学予定の(生徒氏名)が〇〇部の練習に参加したいので御許可願います
なお、参加について了承いただいた場合は、保護者の責任において、傷害保険に加入するとともに、生徒に事故あるときは、下記の傷害保険で対応いたします。

記

- 1 被保険者
 - (1) 生徒氏名
 - (2) 住所
 - (3) 緊急時連絡先(電話番号)
- 2 傷害保険の種類
 - (1) 傷害保険名
 - (2) 保険会社名
 - (3) 主な補償内容
 - (4) 補償期間 〇月〇日 ～ 〇月〇日
- 3 練習参加期間 〇月〇日 ～ 〇月〇日
- 4 その他必要と認められる事項

【質問29】

学校に希望する運動部が設置されていないが、生徒が得意な競技で中学校体育連盟・高等学校体育連盟主催大会に学校管理下で参加させるにはどのようにすればよいですか？

【ヒント】

近年、生徒のスポーツニーズの多様化から、学校に希望する運動部がなく、民間や地域のスポーツクラブ等で活動している生徒が増加する傾向にあります。これらの生徒が中学校体育連盟(中体連)や高等学校体育連盟(高体連)主催の大会に出場するには、それらの連盟に学校の部活動として登録し、教員が大会に引率しなければいけません。

これまで、各学校の教育的判断の下にこれらの生徒の大会への出場が取り扱われてきたところですが、今後はいずれの学校においても、学校の運動部として位置付け、教員の引率の下に中体連・高体連主催の大会へ参加させるとともに、生徒旅費等についても学校に設置している他の運動部と同様に取り扱うことが望まれます。

その際、各学校では次のような対応が必要です。

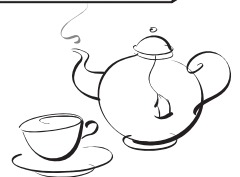
チェックしてみましょう。

- 1 学校内に「総合運動部」、「総合スポーツ部」等の部を設置し、該当の生徒が部員として校内の部活動に所属し、学校の教育活動として位置付ける。
- 2 原則として当該校の教員が大会に引率する。
- 3 校内の教育活動に位置付けることで、学校長の引率命令の下、学校の教職員によって引率や監督指導が行われる。
- 4 なお、校内に該当の生徒が所属する部の設置及び顧問が存在しない中、保護者や所属クラブのコーチ等が引率し、大会に参加することは学校管理下とは認められないことを理解しておく。

生徒の思い出

インターハイ

東温高等学校 平成21年度3年 卓球部 豊竹 祥太



僕は昨年の夏、県総体個人戦で、筒井君とダブルスを組み、準優勝し、インターハイに出場しました。

インターハイに出場することができたのも、今まで熱心に指導してくれた先生方、忙しい中時間を作ってくれたOBの方、外部指導員の宮内さん、面倒を見てくれ、応援してくれた親などいろいろな人の支えがあったからこそだと思います。

僕が初めて筒井君とダブルスを組んだのは、二年の四国総体が終わってからでした。ダブルスはシングルスと違って勝つためにはかなり技術が必要です。しかし、僕はもともと技術で勝負するタイプではなかったので、ダブルスの練習や試合をしてもなかなかうまくできませんでした。そして中予新人大会の団体戦では、難なく勝てるはずの相手でもダブルスは苦戦しました。その結果、団体は準優勝でやはり敗因はダブルスでした。それからは、普段の練習でも欠点を少しでも無くするため練習内容も考えるようになりました。その結果県新人大会ではベスト4に入ることができました。それからは、インターハイに行くことをとても意識するようになりました。そんな時、顧問の北野先生の転任が決まったのです。

先生は、礼儀や卓球に関してとても厳しく、僕も部活を辞めたくなくなることが多々ありました。しかし、辞めることはできませんでした。それは、やはり卓球が好きだからです。いや、それ以上に先生の大変さを知っているから辞めることができませんでした。先生は三年生の担任かつ進路課の先生で、とても忙しいはずなのに毎日練習メニューを作ってくれ、毎日部活に来てくれました。県外遠征にもいろいろな強い高校へ連れて行ってもらいました。ある県外の先生が「ここまで部活を見てくれる先生は滅多にいない。ここまで尽くしてもらえる君達は幸せだ。だから、いい結果を出しなさい。それが一番の恩返しだ。」と言われました。それからは先生を全国に連れて行くことが目標でした。転任の話を聞いた時はとてもショックでした。しかし先生が最後に「絶対インハイ行けよ」と言ってくれたので逆にもっと頑張ろうと思いました。

そして、総体では中予大会準優勝、県大会準優勝という成績でインターハイに出場することができました。結果は決して満足のいくものではなかったけれど、先生への恩返しは少しできたと思います。

このような経験を得たことは、これから先自分にとって大きな力になります。だからこそ、この経験を与えてくれた東温高校の卒業生であることを、卓球部の一員であったことを、心から誇りに思います。