平成 28 年度
運動部活動指導の工夫・改善実践事業
実践概要報告集

道教委では、中学校及び高等学校の運動部活動において、専門的な指導の充実を図るとともに、生徒の意欲を高めて運動部活動を活性化し、運動習慣の確立に向けた運動部活動の工夫・改善が図られるよう、本事業を実施したところです。
この度、平成 28 年度の実践の概要をまとめましたので、各学校における取組の参考にしてください。

【中学校の実践】

江別市立中央中学校

苫小牧市立青翔中学校

【高等学校の実践】

北海道深川西高等学校

北海道小樽潮陵高等学校

北海道函館工業高等学校

北海道静内農業高等学校

北海道旭川永嶺高等学校

北海道天塩高等学校

北海道稚内高等学校

北海道帯広緑陽高等学校

北海道滝上高等学校

北海道釧路江南高等学校

北海道羅臼高等学校

平成 29 年 3 月　北海道教育委員会

スポーツ医学及び科学的知見を有する専門家を活用した運動部活動の適切な指導・活動への実施実践例

学校名　　江別市立中央中学校
電話番号　011（385）5581
メールアドレス
ebetsuchuo-jh@ed.city.ebetsu.hokkaido.jp

1　課題及び取組のポイント

「課題」

本校では、開校当初から男子バレーボール部が、毎年のように全国中学校体育大会に出場し、平成13年度には、全国優勝を遂げている。最近５年間では、他にも４つの運動部が複数回、全国中学校体育大会に出場するなど、多くの運動部が全国・全道大会等で活躍している。

しかし、指導者は必ずしも専門種目の運動部活動を担当するわけではないため、運動部活動の指導がスポーツ医学等に基づく科学的なものとはなっておらず、運動部活動中の負傷も多いことから、運動部活動で生徒の体力を向上させるとともに、安全に留意して取り組む必要がある。そのため、次の２点の課題解決に取り組む。

(1) 運動部活動担当の教員の専門性及び医学的・科学的な知識の獲得
(2) 運動部に所属する生徒の運動に対する意欲及び自分の体の調子を整える能力を高める方策の在り方

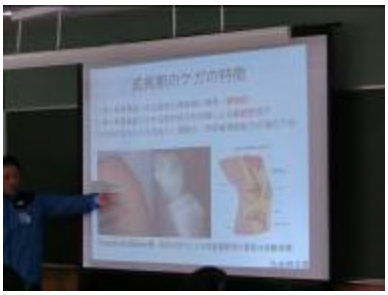
「取組のポイント」

(1) 運動部活動を通した体力の向上と健康の保持増進（医学的・科学的な知識の習得）
(2) 生徒の自発的な目標設定及び協働による達成（達成感と充実感の醸成）

2　課題を解決するために取り組んだ内容

(1) スポーツ医・科学の専門家による教員向け講習会の実施

○　期日：平成29年１月12日（木）
　講座１　13:00～14:00　　講座２　14:00～15:00
○　講師：北翔大学　教授　吉田　真　氏
　（日本体育協会公認アスレティックトレーナー）


講座１における講師の資料

①　講座１　「運動中の事故及びその対策について」

・「運動障がいの効果的な防止方法や運動生理」をテーマとした講座を受講したことにより、安全に留意した指導の在り方と科学的根拠に基づいた指導法について、学ぶことができた。

講座２における実技研修の様子

②　講座２　「日常の指導に役立つトレーニングの実技研修」

・運動生理学に基づいて、ストレッチを応用した基礎体力づくりを体験したことにより、日常の指導に役立つトレーニングの在り方を学ぶことができた。

(2) スポーツ著名選手による生徒向け講演会の実施

○　期日：平成 29 年２月８日（水）

○　講師：レバンガ北海道　桜井　良太　氏
（プロバスケットボール選手）

○　演題：「夢の実現に向け、意欲・体力の向上を意識しよう！」

・中学校での運動部活動との向き合い方や、プロ選手として渡米して感じた文化の違いなど、体験に基づく講演を聞いたことにより、生徒が自分の生き方を見つめ、運動部活動の取り組み方を振り返ることができた。

桜井選手の講演の様子

3　本調査研究から得られた成果

(1)　指導者向け講習会から

○　理論講習会では、運動部活動中の事故について、身体的な実態（年齢、性別、柔軟性、筋力、下肢骨格のバランス）と運動時の状況（天候、設備、誤ったトレーニング）が事故の大きな原因であることを学ぶことにより、運動部活動中の事故防止について全教員の理解を深めることができた。

○　実技講習会では、日常の指導の中で疑問や不安に思う点や練習の際に生徒がよく負傷する部位の補強運動について、各運動部活動担当の教員が質問し、講師が実演を交えて回答する場面を設定したことにより、日常の指導における課題を解決する方策を学ぶことができた。

(2)　生徒向け講演会から

○　目標設定の仕方や運動を通じた人との出会いの大切さ、目標達成への見通しなど、キャリア教育にもつながる内容の講演であったことから、運動部に所属している生徒はもとより、運動部に所属していない生徒にとっても自分の生き方を振り返る機会とすることができた。

4　今後の課題

本校は、運動部活動の指導目標として、「社会生活に必要な資質や能力を身に付けさせる」「自発的活動を通して達成感を味わい、自己肯定感を向上させる」などを設定している。これらの目標を達成するために、運動の楽しさや仲間と一つの目標に向かって取り組む充実感を味わわせることを軸に、今後も外部機関との協力を得ながら、運動部活動の指導に取り組んでいく。

スポーツ医学・科学等の活用により、専門的な指導力を高めるとともに、生徒がベストパフォーマンスを発揮するための環境づくりの強化を図る検討実践例

学校名　苫小牧市立青翔中学校
電話番号　０１４４（５１）２１５１
メールアドレスseishou-jhs1@city.tomakomai.hokkaido.jp

1　課題及び取組のポイント

『課題』

学校の大規模化に伴い、運動部が増える中で、指導者がより効果的、効率的な指導方法を理解して指導力の向上を図り、生徒の運動能力やパフォーマンスを高める必要がある。また、生徒が心理的な不安（緊張、あがり、プレッシャーなど）により、大会等で十分なパフォーマンスを発揮することができない状況があるため、心理的な情動を克服するための指導を充実する必要がある。

『取組のポイント』

本校においては、上記の課題解決のために次の２点を柱に取組を推進した。

(1) 運動部活動指導者研修会を通して、運動の基本である「走」に焦点を当て、「走り方」及び「トレーニング方法」についての知識・技能を習得し、指導力の向上を図る。

(2) 著名なスポーツ選手による生徒向け講演会（実技研修会）を通して、生徒の部活動に対する意欲を高めるとともに、練習や大会に臨む心構えについて理解を深めることで、心理的な不安を克服し、大会等でのベストパフォーマンスの発揮へとつなげる。

2　課題を解決するために取り組んだ内容

(1) 運動部活動指導者研修会（参加者15名）

○　研修テーマ：走り方の指導のポイント、トレーニング方法の指導のポイント

○　講　　師：「A-bank Hokkaido」仁　井　有　介　氏

○　内　　容：走り方の３つポイント「姿勢・脚のバネ・腕の振り」を意識させる指導方法及びトレーニング方法

・バネを意識させるスキップトレーニング

・効果的な重心移動のための腕の振り方

・体幹トレーニングの方法

(2) 生徒向け講演会（実技研修会）（参加生徒70名）

○　講　演　題：走り方の基本と効果的なトレーニング方法

○　講　　師：「A-bank Hokkaido」仁　井　有　介　氏

○　内　　容：走り方の３つのポイント「姿勢・脚のバネ・腕の振り」を身に付けるためのトレーニング方法、ベストパフォーマンスを発揮するための心構え

・脚のバネの使い方

・腕の振り方と使い方

・体幹を意識したトレーニング方法

・様々なスポーツ経験の大切さ

・練習や大会に臨む心構え

3　本調査研究から得られた成果

(1) 運動部活動指導者研修会

○　陸上運動だけではなく、様々なスポーツ競技に共通する体幹トレーニングについての実技講習を通して、生徒の瞬発力の向上を図るための効果的な指導方法について、理解を深めることができた。

○　様々な運動部活動の顧問が研修会に参加し、指導方法について理解を深めたことにより、各運動部活動のトレーニングに取り入れ、生徒の運動能力及びパフォーマンスの向上に結び付けることができた。

(2) 生徒向け講演会（実技研修会）

○　専門的な指導者による走り方のポイントを絞った説明やトレーニング方法を実際に経験したことにより、生徒が自分の走り方を改善するためのポイントについて、理解を深めることできた。

○　走り方に関するトレーニング方法について、生徒が直接説明を聞くことで、普段から何を意識しながら、トレーニングに取り組む必要があるのかを理解するとともに、生徒自身が抱える走り方の課題について、自ら意識して自主的に反復練習に取り組むなど、運動に対する意欲の向上を図ることができた。

○　講師のスポーツ競技経験に基づく講話を通して、様々なスポーツを経験することで、自身の専門競技におけるパフォーマンスの向上を図ることができることや、大会においてベストパフォーマンスを発揮するために、普段の練習から、どのような心構えで取り組む必要があるのかについて、理解を深めることができた。

○　生徒は講師の説明を真剣に聞いたり、実技において意欲的に取り組んだりしており、運動部活動は、生徒の学習意欲の向上や責任感を育成する上で、有効であることについて、再確認することができた。

4　今後の課題

本校は、今年度生徒数が676名の胆振管内で最も生徒数の多い学校であり、部活動の加入率が約８割、運動部活動の加入率が約６割であり、校外のクラブチームにおいて活動している生徒を含めると７割程度の生徒が競技スポーツに取り組んでいることになる。

このことを踏まえ、次年度の学校経営方針の柱として、「部活動の加入の促進と強化」を位置付け、以下の４点を今後の課題として、工夫・改善を図る必要がある。

(1) 新入生に対する事前の部活動体験等の機会の設定

(2) 部活動指導者の指導力向上のための交流研修会の開催

(3) 部活動指導者の指導力向上のための講演会の開催

(4) 部活動に加入している生徒の保護者集会の内容の改善・充実

〇スポーツ医・科学等を活用した高度な運動部活動の構築

・スポーツ医・科学で専門的な知見を有する者を学校現場で活用するための実施実践例

・オリンピック出場経験等を持ち、高い技能を有する者を学校現場で活用するための実施実践例

学校名　　北海道深川西高等学校
電話番号　０１６４（２３）２２６３
メールアドレス　hukagawanishi-z1@hokkaido-c.ed.jp

1　課題及び取組のポイント

『課題』

本校では従来から勉学と部活動の両立に励む生徒の割合が高く、部活動加入率は全体で 78.4%、そのうち運動部加入率は 64.0%となっている。運動部の数は 13 あり、特に冬期間、体育館・格技場等限られた場所において、工夫を凝らしたトレーニングをいかに進めるかが課題である。また、全道大会にも数多く出場する選手が多い中、本番で力を十分に発揮できるためのメンタル面の強化も課題である。

『取組のポイント』

本校では、課題解決のため次の２つのポイントに重点を置いて取組を推進した。

(1) 運動部活動指導者研修を通して、スポーツ医学やトレーニング等についての知識や技術を習得し、指導力の向上を図る。

(2) 著名なスポーツ選手による生徒向け講演会を通して、夢と目標を持って学校生活の充実を図るとともに、意欲的に部活動に励む資質を育み、競技力の向上を図る。

2　課題を解決するために取り組んだ内容

(1)　運動部活動指導者研修会

◇１回目（参加者　管理職・運動部顧問　22 名）

研修テーマ：「勇気を与える感動のスピーチ」

講師：日本ペップトーク協会　大坂　峰徳　氏

・緊張のほぐし方、集中力の高め方について

・顕在意識と潜在意識について（自信を高める方法について）

・ペップトーク（勇気を与える言葉）の手法について

◇２回目（参加者　管理職・運動部顧問・部員　105 名）

研修テーマ：「運動生理学に基づく効果的なトレーニング」

講師：北海道大学大学院保健科学研究院　准教授　寒川　美奈　氏

・コンディショニングついて

・ウオームアップ・クールダウンの方法について

・ケガを防止する身体づくりと傷害予防について　等

(2)　生徒向けアスリート講演会

講演題：「諦めなければ夢は叶う！」

講師：新潟アルビレックスランニングクラブ　久保倉　里美　氏

・オリンピックに至るまでの歩み
・トップアスリートになる条件について
・競技力向上のための環境について
・目標設定の仕方と具体的な行動（トレーニング）について
・心（メンタル）を鍛えるために意識すべきこと
・挑戦する心、諦めない心をもつことの大切さ等

3　本調査研究から得られた成果

(1)　運動部指導者研修会

①それぞれの運動部活動を指導する教員が科学的な根拠に基づいてトレーニングすることの必要性、練習に臨むモチベーションを高める指導を心がけることにより、生徒がより集中して日々の練習に励むようになった。

②身体能力を高めるトレーニング方法、ケガ防止及び身体づくりを目的としたストレッチの重要性を学ぶことで、危険・事故防止意識の高揚と身体ケアの重要性を深く学ぶことができた。

③メンタルを高めるペップトークの手法を身につけることで、指導者と部員間の信頼感が高まり、意欲的に練習に励む生徒が増えてきている。

(2)　生徒向けアスリート講演会

①運動部に所属していない生徒についても、アスリートの歩みを理解することで夢と目標を持つことの重要性を認識することができた。

②オリンピックに出場する有力なトップアスリートは、高校生くらいからの努力で開花することが分かり、運動部員たちの競技力向上への意欲を高めた。

③具体的な目標の設定の仕方と段階的なステップアップの方法について、理解が深まった。

④心（メンタル）を強くするために心がけること（「言い訳をしない」「やるからにはＮｏ．１を目指す」）を理解することができた。

⑤困難に出会った（ケガやスランプ）時、不安や悩みに対する心構えを理解することができた。

⑥生徒たちにとってとても共感できる内容の講演会であり、夢へのチャレンジの必要性、その具体化のための努力の重要性を理解することができた。

4　今後の課題

本校は、勉学と部活動の両立に励む生徒が多くため、部活動の活性化を図ることは、学校生活への集中を高め、社会生活に必要となる資質・能力を高めることにつながると考えている。そのため、運動部活動の充実改善や活性化を図るための運動部顧問の資質向上は欠かせない。

今回の教員向け研修会では、ペップトークの手法から選手たちの意欲向上を図る手法を深めることができた。また、講師から、科学的な知識と理論を踏まえた効果的なトレーニングとケガを生まない身体作りを学び、日常の指導の上で留意すべき点を学ぶことが出来た。

生徒向け講演会では、講師から、諦めない心をもって日々の努力を積み重ねることで目標を達成することができること、自分が熱中できるものを発見することの意義について語られ、生徒にとって深く共感するものがあった。

今回の事業から、生徒の運動部活動に対する意欲向上、顧問の指導力向上を図る研修ができた。今後とも、外部関係団体との連携も深め、運動部指導の工夫・改善の取組を強化していきたい。

スポーツ医・科学で専門的な知見を有する者を学校現場で活用するための実施実践例	学校名　北海道小樽潮陵高等学校 電話番号　0134（22）0754 メールアドレス otaruchouryou-z0@hokkaido-c.ed.jp

1　課題及び取組のポイント

(1)　課題

本校生徒は約９割が部活動に、そのうち運動部には約６割が所属している。また、運動部は18部あり、入学してから初めてその競技に取り組む生徒が多い。さらに、運動部の顧問教員は競技経験があるとは限らず、部活動中の怪我や事故の未然防止に係る指導方法について理解を深める必要がある。

(2)　取組

・運動部活動の指導者研修会を通して、スポーツ傷害の発生・機序・治療について、医学的知見から予防に関する知識の獲得を図る。

・スポーツ著名選手を講師とした生徒向け講演会を通して、生徒が意欲的・主体的に練習の工夫・改善に取り組む意識の醸成を図る。

2　課題を解決するために取り組んだ内容

(1) スポーツ医学の専門家による運動部活動指導者研修

ア　第１回研修会「整形外科的なスポーツ傷害について」

期　日：平成29年２月７日（火）

講　師：札幌医科大学保健医療学理学療法学第二講座教授　渡　邉　耕　太　氏

参加者：37名（小樽市内中学校12、後志管内高校22、小樽潮陵高校１年生３名）

内　容：講師は整形外科医であり、JOC役員・医学サポート部門員・専任メディカルスタッフとして、数多くのオリンピックやワールドカップにおいて、著名なトップアスリートをサポートした経験の持ち主である。スポーツ選手に多い怪我を「傷害」と「外傷」に区分し、その原因である個人の素因や種目の特性、予防・回復の方法や復帰期間などについて、種目毎の症例（オスグット・シュラッター病、シンスプリット、腰椎分離症、脳震盪など）や、ＲＩＣＥ法による応急措置の説明があり、参加者はスポーツ傷害の理解が深まった。

イ　第２回研修会「スポーツ傷害の発生機序とリハビリテーション・予防」

講　師：札幌医科大学保健医療学部理学療法学第二講座准教授　谷　口　圭　吾　氏

参加者：31名（小樽市内中学校11、後志管内高校20）

内　容：講師は理学療法士であり、理学療法評価診断学、運動器障害理学療法学、スポーツ医科学の専門で、スポーツ外傷・障害の予防に関する研究を課題とし数多くの臨床経験の持ち主である。運動器のスポーツ傷害では、発生メカニズムを理解することが治療や再発予防に大切であること、リハビリテーションでは組織の治療過程に応じて、リスク管理下での段階的プロトコルが望ましいことなどを膝前十字靭帯の受傷機序と治療を主な例として研修した。

(2) スポーツ著名選手による生徒向け講演会

演　題：「絆が生み出す力」～みんなで掴んだ金メダル～

期　日：平成 29 年２月 13 日（月）

講　師：名寄市特別参与スポーツ振興アドバイザー　阿　部　雅　司　氏

参加者：小樽潮陵高校運動部所属生徒 239 名

内　容：講師はノルディック複合の選手として、1993 年スウェーデン世界選手権、1994 年リレハンメルオリンピック、1995 年カナダ世界選手権の三大会で団体金メダルを獲得、文部省より「五輪大会最優秀者賞」、「スポーツ功労賞」、日本オリンピック委員会より「最優秀賞」を受賞している。本講演では、メダル獲得までの裏話や補欠の時の挫折を乗り越えたことなどについて、お話しいただいた。具体的な項目は次のとおりである。

①ノルディック複合競技とは、②オリンピック夏季・冬季の金メダルについて、③ノルディック競技との出会い、④高校進学期の選択、⑤就職後の選手生活とＦＩＳ体制の充実、⑥Ｖ字ジャンプの登場、⑦団体金メダルと挫折（補欠）、⑧子どもの誕生と応援、⑨復活の 1993 年全日本優勝、⑩２年後の冬季オリンピック、⑪団体メンバーとしての責任、⑫みんなで掴んだ金メダル

３　本調査研究から得られた成果

(1) 指導者研修会アンケートから

ア　指導上の課題として、研修会に参加した多くの指導者から「顧問の専門性不足」があげられた。

イ　スポーツ傷害・予防知識について、知っているが 35.7%、あまり知らないが 66.7%であった。

ウ　研修内容で指導者の評価が高かったのは、「若い年代のスポーツ傷害の原因や予防について（52.4%）」、「ストレッチングを再考する（47.6%）」、「フィジカルトレーニング（31%）」であった。

エ　医学的知識の必要性については、97.6%の指導者が「必要と思う」と回答した。

以上のことから、本校ばかりでなく競技に対する専門性の不足やスポーツ傷害・予防に対する知識不足を抱えている指導者は多く、今回の研修会が、医学的知識の必要性について理解を深め、トレーニング内容の改善へのきっかけとなったと考える。

(2) 生徒講演会アンケートから

参加した約 90%が上位評価をしていることから、生徒にとって部活動への意欲を喚起し、人との関わりの大切さや周囲の人から支えられているという意識の高揚につながる内容であった。また、約 80%の生徒は、自ら、部活動メニューの工夫・改善を行う際の参考になったと回答しており、本事業の「生徒が運動部活動を通してスポーツの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を経験し、体力の向上や健康の増進を図る」という目的を十分に達成できたと考える。

４　今後の課題

効果的な運動部活動の指導・充実を図るため、金メダリストの講演による生徒の意欲の喚起、整形外科医・理学療法士からの医学的な知見に基づく研修会等を通して、指導者の質の向上を試み、成果を得た。医学的知見については、競技の運動特性や生徒の肉体的特性に対する高度な理解が必要となることから、今後も研修会等を実施し、学校や地域社会が一体となって理解を深めていく必要がある。