

○スポーツ医・科学等を活用した高度な部活動の構築

- ・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、高い技能等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 北海道函館工業高等学校

電話番号 0138(51)2271

メールアドレス kanko-jimu@hokkaido-c.ed.jp

1 課題及び取組のポイント

『課題』

本校の生徒のうち約63%が運動部活動に加入しており、多くの部活動が全道大会に出場するなど活発に活動している。さらなる活発な部活動を行うに当たって、生徒の意欲向上を図るための、教員の指導力の向上と指導内容の工夫・改善が課題となっている。

『取組のポイント』

本校では、課題解決のために次の2つのポイントに重点を置いて取組を推進した。

- ・運動部活動指導者の研修会を通して、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。
- ・著名なスポーツ選手による生徒向け講演会を通して生徒の意欲を高め、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) 生徒向け講演会

講演題：「バドミントン競技を通して培った経験を人間形成につなげるために」

講師：北都銀行 リオオリンピックバドミントン代表 佐々木 翔 氏

内容：・バドミントンとの出会い。

- ・現在までの人生を3つに分けて説明。
- ・なぜバドミントンを行うのか。挫折との戦い。
- ・世界一への挑戦。
- ・メンタルトレーナーとフィジカルトレーナーとの出会い。
- ・バドミントンを通じた地域の活性化。



## (2) 運動部活動指導者研修会

研修テーマ：「生徒のやる気を高めるための顧問のアプローチ」

講師：北星学園大学文学部 心理・応用コミュニケーション学科教授

蓑内 豊 氏

内 容：・メンタルトレーニングとは

- ・目標設定とその効果
- ・やる気を高める方法1：個人
- ・やる気を高める方法2：チーム・組織

## 3 本調査研究から得られた成果

### (1) 生徒向け講演会

講師にリオオリンピックバドミントン代表の佐々木 翔 氏を招き、全校生徒、教職員を対象とした講演を実施した。オリンピック代表に選ばれなかったときの絶望感や焦りなどを発想を変えて前向きに自分を捉え、夢を諦めない気持ちを持ち続けることの大切さを生徒に伝えた。

また、肉体改造やメンタルトレーナー・フィジカルトレーナーとの出会いによって、心の柔軟性を得たという内容で、バドミントンの魅力や楽しさなど自分の生き方・自分を知ることの重要性について講演を頂いた。そして、佐々木氏からは、「心技体」と言うスポーツ競技における心構えを教えていただいた。

### (2) 運動部活動指導者研修

講師に北星学園大学文学部 心理・応用コミュニケーション学科教授 蓑内 豊 氏を招き、教職員を対象とした講演を実施した。心技体のバランスが大事であることや目標設定することの大切さ、生徒を認めることや自立させることなど生徒へのアプローチの仕方について生徒のやる気と能力を高める方法について講演をいただいた。

## 4 今後の課題

本校は、渡島管内で比較的生徒数が多く、運動部活動数も多い学校であり、部活動に対して保護者・地域住民の関心・期待が高い。その様な中で、多くの部活動が団体・個人で全道大会への出場を果たしている。また、運動部活動を通して社会生活に必要な資質や能力を身につけさせることが必要である。生徒の運動部活に対する興味・関心を引き出すために運動の楽しさや仲間と目標に向かって取り組む充実感を味合わせることに対し今後も外部機関と協力し合いながら指導に取り組んでいく。

○スポーツメンタルの強化や効果的なトレーニング指導方法で専門的な知識や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 北海道静内農業高等学校

電話番号 0146(46)2537

メールアドレス shizunainougyou-z0@hokkaido-c.ed.jp

1 課題及び取組のポイント

『課題』

本校には、8つの運動部活動があり、馬術部は毎年全国大会に出場するなど活躍している。しかし、本校生徒の運動部活動の加入率は54%にとどまっている。また、運動部活動顧問の中には、担当する部活動の競技・種目の専門的な知識・技能を有していない教員がいる。そこで、生徒の部活動に対する参加意欲の高揚を図るために、教員の指導力の向上と指導内容の工夫・改善が課題となっている。

『取組のポイント』

本校では、課題を解決するために、次の2点を重点とした取組を行った。

- (1) 運動部活動指導者の研修会を通して、練習における効果的なトレーニングやメンタル面の強化方法と円滑な指導体制の構築を図る。
- (2) 高い専門的な知識・技能を有した馬術指導者による生徒向け講演会を通して、生徒の部活動に対する参加意欲を高め、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の実施

- 期日：平成29年3月15日(水) 参加者：22名
- 講師：A-Bank 北海道レギュラーアスリート 成田 郁久美 氏
- 研修テーマ：スポーツメンタルに関する指導方法、効果的なトレーニング方法及び心身の強化方法について
- 演題：バレーボールと私 ～過去・現在・未来～

小学校4年生から始めたバレーボール競技を通して、努力した分だけプレーが上達することを経験し、この成功体験の積み重ねが自己有用感を高め自信を深めることになった。また、バレーボール競技を通じて多くの方々との出会いが、後の自分の人生に影響を受けたことから、トレーニング方法などの技術指導だけでなく、スポーツの魅力についても講演いただいた。

<講演の内容>

- ・小学生の時にローマ法王と謁見し、「勝ち負けだけでなく、人との和を大切にしろ。」という言葉をいただいたこと。
- ・一度、現役を退き北海道に戻り、子ども達と一緒にバレーボールをしているうちに、改めてバレーボールが好きになり、現役復帰してオリンピックに出場したこと。

人との出会いとスポーツの魅力などについて経験をもとにお話いただいた。



【講演会の様子】

(2) 生徒向け講演会の実施

- 期日：平成 29 年 3 月 14 日(火) 参加生徒：21 名
- 演題：「馬術競技に向けてのトレーニング方法」
- 講師：北総乗馬クラブ主任インストラクター 高橋 尚裕 氏
- 内容

① 騎乗時における姿勢

(肩、お尻、かかとの位置を一直線上にすることの大切さ) について

② ドイツ (ベンハー) における大会の様子について

③ 馬の調教について



【実技指導の様子】



【講演の様子】

3 本調査研究から得られた成果

運動部活動指導者研修会を通じて、運動に関わる効果的なトレーニング方法、心身面の強化方法及び円滑な指導体制について研修を深めることができた。また、生徒向けの講演会では、馬術という人馬一体となった競技の特殊性と魅力について講義と実技を交えて研修した。生徒の部活動に対する意欲を向上させると共に高度な専門的な知識・技術の深化を図ることができた。

(1) 運動部活動指導者研修会

- ① 様々な競技・種目において活用することが可能なトレーニング方法について学んだ。
- ② 子どもたちの意欲を高める、または意識を変えるコーチングの手法について学んだ。
- ③ 部活動指導者が日常的に抱える課題や悩みの解決策について学んだ。

(2) 生徒向け講演会

① 騎乗時の姿勢を意識することで、障害に対して安定して向かうことができることを学んだ。

② 海外の大会を見ることで、日本の馬術人口を増やす為の意識付けを図る方法を学んだ。

③ 馬に対してメリハリのある指示を出すことの大切さを学んだ。

「馬術競技に向けてのトレーニング方法」講習会を受講しての生徒用アンケート集計結果 (%)

設 問	はい	まあまあ	あまり	いいえ
部活動に取り組む気持ちは高まりましたか。	95	5	0	0
夢や目標をはっきり持つようになりましたか。	81	14	5	0
自主的なトレーニングをする必要性を感じましたか。	90	10	0	0
部活動以外にも全力で取り組むようになりましたか。	48	24	24	4
あきらめないで物事に取り組むようになりましたか。	76	19	5	0

4 今後の課題

運動部活動指導者研修会により学んだスポーツメンタルに関する専門的な知識と科学的な指導方法について、本校の生徒の状況に合うように工夫と改善を図り、日頃の練習に役立てる必要がある。また、生徒の運動部活動に対する興味・関心を育むためには、部員が一つの目標に向かって取り組む協働意識と充実感を味合わせる指導が必要である。また、教員の指導力の向上については、今後も関係機関と連携を図り、外部の教育力を継続的に活用する必要がある。

○スポーツ医・科学等を活用した運動部活動の効果的な指導体制を構築するための実践例

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

学校名 北海道旭川永嶺高等学校

電話番号 0166(47)6006

メールアドレス eiryu-z0@hokkaido-c.ed.jp

## 1 課題及び取組のポイント

### 『課題』

本校生徒の約55%が運動部活動に加入しており、全道大会、全国大会へ出場する選手が多数いる。本校では、すべての運動部活動に、専門スキルを有する顧問を配置できないことから、外部講師によるスポーツ医学やメンタルトレーニング等の研修会を実施する必要がある。

### 『取組のポイント』

本校では、課題解決のために次の2つのポイントに重点をおいて取組を推進した。

- (1) 研修会を通して、スポーツ医科学等の識見を含む科学的な指導方法を運動部活動に導入し、効果的な指導体制を構築する。
- (2) 著名なスポーツ選手による講演会を通して、生徒の運動部活動に対する意欲を高め、部活動の一層の充実を図る。

## 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

○参加者 16名

○研修テーマ：「メンタルトレーニング」

○講師：北海道教育大学旭川校准教授 小谷 克彦 氏

○内容：(主な講話の内容)

- ・メンタルトレーニングの技法
- ・競技スポーツにおける心理サポートの必要性
- ・心の強化が注目される背景
- ・心理的サポートの疑惑・留意点
- ・心の器を大きくする作業
- ・メンタルトレーニングの基本的な流れ
- ・アセスメントと自己分析
- ・リラクゼーション
- ・目標設定、SCRAM (Specific, Challenging, Realistic, Attainable, Measurable)
- ・イメージ技法 (イメージトレーニングとメンタルリハーサル)
- ・暗示技法及び認知技法
- ・クラスタリング



【研修会の様子】

## (2) 生徒向け講演会

○講演題：「夢をあきらめない～未来は自分でつくる～」

○講師：北海道新聞パラスポーツアドバイザー 永瀬 充 氏

○内容：(主な講話の内容)

- ・ 難病との闘いの中でのアイススレッジホッケーとの出会い
- ・ 諦めなければ夢は実現できること
- ・ 生徒及び教員によるスレッジ体験



【講話の様子】

## 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

北海道教育大学旭川校准教授 小谷 克彦 氏を講師として実施した。部活動における具体的なメンタルトレーニングに関する主な内容は次のとおりである。

- ・メンタルトレーニングは、あくまでも心理的なサポートの1つであり、練習や試合等の競技場面や普段の生活での取組が大切である。
- ・指導者は選手が何を求めているのかを把握し、指導者の考えを選手に押し付けないようにすることが大切である。
- ・メンタルトレーニングにおけるスポーツカウンセリングにおいて、自分を振り返る（自己理解）ことが大切である。
- ・競技体験等を通して、「心の器」を大きくしていくことが重要である。

参加した教職員からは、「様々な競技体験を通して、『心の器』を大きくすることの大切さを理解できた。」「クラスタリングなどの手法を実際に選手に使ってみたい。」などの感想があった。

### (2) 生徒向け講演会

講師に北海道新聞パラスポーツアドバイザー 永瀬 充 氏を招き、全校生徒及び教職員を対象とした講演を実施した。主な内容は次のとおりである。

- ・高校1年生の時に神経の難病にかかり、手足が不自由になった。
- ・大好きなバスケットボールを続けられなくなり、精神的にもつらい時期を過ごした。
- ・19歳でアイススレッジホッケーに出会って競技を始め、1998年の長野大会から4大会連続でゴールキーパーとして出場した。
- ・思うように結果が出せず、競技を断念することも考えたが、バンクーバー大会で日本勢として強豪を次々と破り、初のメダルを獲得した。
- ・この経験から「諦めなければ夢は実現できる。」

実際に銀メダルや競技用スレッジ及びヘルメット、ユニフォーム等に触れ、次期の冬季パラリンピックへの興味関心を高めることができ、運動部活動に取り組む意識が高まった。

## 4 今後の課題

本校は、管内でも比較的、運動部活動の設置数が多い学校であり、保護者及び地域住民の関心や期待が高い。また、その多くが、団体や個人で全道大会や全国大会への出場を果たしているが、今後の課題として、次の2点が上げられる。

- (1) 指導者の一層の指導方法の工夫・改善により、生徒の意欲や競技力を高め、大会成績を向上させること（全国大会への出場と活躍）。
- (2) 生徒がスポーツの楽しさを理解し、生涯にわたってスポーツを愛好する心を育成するとともに、将来、地域のスポーツ競技の指導者や支援者として地域に貢献のできる生徒を育成すること。

外部指導者を活用した学校組織全体での運動部活動の適切な指導体制の在り方の検討

学校名 北海道天塩高等学校

電話番号 01632(2)1108

メールアドレス teshio-z0@hokkaido-c.ed.jp

1 課題及び取組のポイント

「課題」

- (1) 入学後、部活動で初めて当該競技に取り組む生徒が多い(50.6%)。
- (2) 自分の専門外の運動部を指導している教員が多く、専門性を高める必要がある。
- (3) 運動部活動顧問の医学的・科学的知識を深めるとともに、効果的な指導方法について理解する必要がある。

「取組のポイント」

- (1) 運動部活動の意義を理解させ、部活動に対する意欲の向上を図る。
- (2) 運動部活動に係る医学的・科学的な知識の習得及び効果的な指導方法を理解する。

2 課題を解決するために取り組んだ内容

(1) 競技経験の浅い生徒に当該種目の楽しさを教える

本校の部活動は、近隣中学校で設置している部活動と一致していないことから、入学後に始めて当該競技に取り組む生徒が多い。そのため、高校生になって運動部活動に所属しても、当該競技経験者との差を克服しながら活動に取り組むことは、体力的にも精神的にも困難を抱える。その解決方法の一つとして、運動部活動顧問が主体の部活動指導に加え、チームメート同士が教え合い、支え合う指導に対する意識を高めた。

(2) 生徒向け講演会

女子硬式野球の日本代表である金由紀子氏を招き、運動部活動で学んだことや部活動の重要性等について講演していただいた。金氏からは、「周囲から応援してもらえる選手になるため、スポーツ選手である前に一人の人間として気遣いのできる人になってほしい。そうすることが今後の人生の中で必ず生きてくる」と、運動部活動における心構えを教えていただいた。



講師：NPO法人北海道ベースボールクラブ  
ホーネッツ・レディース監督兼選手  
(女子硬式野球ワールドカップ日本代表選手)

金 由起子 氏

内容：1 部活動で学んだこと

- (1) 自分のレベルが上がった瞬間の出来事
- (2) 顧問とのつながり

2 部活動の重要性

- (1) 今でも役に立っていること
- (2) 野球以外で役に立っていると感ずること



### 3 ワールドカップを経験して

- (1) 日本代表としての自覚と自信
- (2) 言葉の重要性
- (3) 「神頼み」

### 4 天塩という小さな町で学んだこと

### 5 感謝の気持ち

#### (3) 指導者研修会

(2)の講師である金由紀子氏は、女子硬式野球チーム「ホーネッツ・レディース」の監督でもあり、本校運動部活動顧問を対象にした指導者研修会を合わせて開催した。金氏からは、「生徒に対する顧問の言葉がけは、大変重要であること」、「生徒を日頃からよく観察し、適切なタイミングで適切な言葉がけをすることで、生徒は自信をもち、パフォーマンスが向上すること」などについて御教示をいただいた。



### 3 本調査研究から得られた成果

#### (1) 生徒向け講演会

著名なスポーツ選手を講師とした生徒向け講演会を実施したことにより、多くの生徒が「部活動に取り組む意欲が高まった」、「挨拶や人に対する態度の大切さを感じた」、「人との関わりを大切にしたい」と回答するなど、部活動に対する意欲や人間性を高めるきっかけとなった。

#### (2) 指導者研修会

運動部活動顧問は、本研修会をとおして、自身のこれまでの指導方法を振り返り、効果的な言葉がけやその効果について理解を深めることができた。

【生徒向け講演会アンケート結果】

		すごく 思った	思った	あまり 思わない	思わない
1	部活動に取り組む気持ちが高まりましたか	84.8%	12.1%	3.0%	0.0%
2	夢や希望をはっきり持つようになりましたか	30.3%	57.6%	9.1%	0.0%
3	部活動以外にも全力で取り組もうと思いましたか	42.4%	45.5%	6.1%	6.1%
4	あきらめないで物事に取り組もうと思ようになりましたか	39.4%	54.5%	6.1%	0.0%
5	挨拶などの礼儀や人に対する態度の大切さを改めて感じましたか	93.9%	6.1%	0.0%	0.0%
6	人との関わりを大切にしようと思いましたか	84.8%	15.2%	0.0%	0.0%
7	自分は多くの人に支えられていると実感しましたか	27.3%	51.5%	18.2%	3.0%

### 4 今後の課題

- ・運動部活動をとおして、社会生活で必要とされる資質や能力を生徒に効果的に身に付けさせる指導方法等の工夫・改善に取り組む必要がある。
- ・関係機関等と連携を図り、運動の楽しさや仲間と一つの目標に向かって取り組むことに対する充実感を味わわせることなど、運動部活動への生徒の興味・関心を引き出す取組の工夫・改善に取り組む必要がある。
- ・運動部活動に係る医学的・科学的な知識の習得・向上を図ることを目指し、本校の運動部活動顧問の、外部研修会への積極的な参加を促進する必要がある。



- ・スポーツ医・科学等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・パラリンピック出場経験を持ち、高い技能等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 北海道稚内高等学校

電話番号 0162 (33) 4154

メールアドレス wakkanai-z1@hokkaido-c.ed.jp

## 1 課題及び取組のポイント

### 『課題』

本校は、宗谷管内で最も生徒数の多い高等学校であり、多くの部活動が精力的に活動している。全校生徒のうち、42.8%の生徒が運動部活動に所属し、日々、体力・技術やチームワークの向上を目指し、練習などに熱心に取り組んでいる。

一方、稚内市は札幌や旭川など、道内の主要都市からの距離が遠く、著名なスポーツ選手や講師から指導を受ける機会が多いとはいえない状況である。また、本校は若い教員が多く、部活動の指導経験が少ないため、教員の指導力の向上に向けた取組の充実が必要である。

### 『取組のポイント』

本校では、課題解決のために、次の3つのポイントに重点を置いて取組を推進した。

- (1) スポーツ医・科学の分野からみた体幹トレーニングに関する知識の習得及び指導技術の向上
- (2) 生徒の意欲向上に向けた指導方法の習得
- (3) 著名なスポーツ選手による講演会を通し、スポーツする意義や目標の明確化

## 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 30 名）

ア 講師 株式会社東急スポーツオアシス企画推進本部マネージャー 竹口正範氏

イ 内容

#### ①実技指導研修会「体幹トレーニングの実践」

- ・正しい体の使い方や適切な体幹トレーニングの方法
- ・効果的な体幹トレーニングの実施及び指導の留意点
- ・体幹トレーニングの実践

#### ②理論指導研修会「練習・試合におけるメンタルトレーニング ～モチベーションテクニックの活用～」

- ・運動部活動指導者において必要なこと
- ・モチベーションテクニックの理解
- ・始める技術と続ける技術の実践

#### ③研究協議・質疑応答

- ・各部活動における工夫・改善の在り方



(2) 運動部活動生徒向け講演会（参加生徒 148 名）

ア 講師 トヨタ自動車アンテロープスキップテン 矢野 良子 氏

イ 内容

①講演「スポーツを通じて、私が得たもの」

- ・スポーツ（バスケット）を通じた出会い
- ・これまでに感じた挫折と乗り越えたきっかけ
- ・オリンピックや国際大会等での経験を通して感じたこと

②意見交換会

- ・テーマ1「スポーツをする意義」
- ・テーマ2「勝つため、強くなるために必要なこと」
- ・テーマ3「今、やるべきこと」



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後の感想等

①実技指導研修会

- ・運動や体のつくりについて、科学的な側面から理解を深めることができた。
- ・これまで部活動でも体幹トレーニングを行っていたが、教えていただいた留意点を意識し、より効果的に実践していきたい。

②理論指導研修会

- ・指導者の問いかけや働きかけにより、生徒の意欲の向上だけでなく、自己肯定感の醸成につながり、目標に向かって粘り強く努力させることができると感じた。
- ・モチベーションテクニックは、部活動指導だけでなく、学習指導などにも活用できると思う。本日の研修会を様々な場面で生かしていきたい。

(2) 運動部活動生徒向け講演会の感想等

- ・オリンピックに出場したり、国際大会で活躍したりしている方が、自分と同じような悩みを抱えていたことがわかった。自分も目の前にある壁を乗り越えられるよう頑張りたい。
- ・今回の講演会を通じて、改めて、努力することや仲間と協力することの大切さに気付いた。目標に向かって、チームで努力を重ねたい。
- ・練習が辛いと感じるときも、なかなかうまくいかないときもたくさんあるけれど、先生や仲間、家族に対し、感謝の気持ちを忘れずにいたい。

4 今後の課題

- ・本事業を通じて教員及び生徒が得たことを、各部活動において取り組むとともに、取組を継続することができるよう、定期的に勉強会や実践交流を行うなどの工夫が必要である。