

○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・パラリンピック等の出場経験を持ち、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 北海道帯広緑陽高等学校

電話番号 0155(48)6603

メールアドレス obihiroryokuyou-z3@hokkaido-c.ed.jp

1 課題及び取組のポイント

『課題』

本校の部活動全体の加入率は、92.5%である。そのうち、運動部活動のみの加入率が、男子78.8%、女子42.4%、合計62.8%と高い。しかも、半数以上の運動部活動が全道大会へ進出しており、生徒・指導者ともに熱心に取り組んでいる。

しかし、近年、生徒数の減少による間口減、これに伴う教員定数減などにより次のような課題が見られるようになった。

- (1) 担当する部活動の専門的な知見や技術を有していない教員が、生徒に対して技術や健康の維持・管理及びメンタルトレーニングなどについて、自信を持って指導できない状況が見られる。
- (2) 本校は、全ての部活動において、週1回の部活動休止日や定期考査前の活動制限等があるものの、ハイシーズンには、休日返上の部活動もあり、生徒は学習時間の確保、指導者は勤務時間の縮減、両者において、健康維持等が課題となっている。特に担当する部活動の専門的な知見や技術を有している教員において顕著な傾向が見られる。

『取組のポイント』

課題を解決するため、本校では、本事業を活用し、次の2点を重点とした取組を行った。

- (1) 全教員が、部活動において、生徒の競技力の向上、体力や健康の保持増進及びメンタルトレーニングを含めた適切な指導を行うことができるよう、スポーツ医・科学の専門家による教員の指導力の向上に向けた研修会を実施する。
また、和光中学校体育科教諭 星野 実 氏から、生徒が自ら考え、工夫し、実行することで成果を上げている指導方法について、実技を含めて講演をいただき、生徒・教員の健康維持増進や生徒の学習時間の確保及び教員の勤務時間の縮減について考える契機とする。
- (2) 講演会を通じて、生徒が、運動やスポーツ、日常の学校生活などを通して仲間との関わりを大切にしながら、人間性を高めることについて理解を深めることができるよう、著名なスポーツ選手を講師とした講演会を実施する。
また、普段の学校生活では聞くことができない、様々な経験を通して成果を掴み取ることができた講師の講話から、スポーツマンとしての在り方生き方等を生徒に気づかせる。

2 課題を解決するために取り組んだ内容

- (1) スポーツ医・科学の専門家による教員向け研修会の実施
 - 期日；平成29年2月23日（木）
 - 講師；東京 私立和光中学校体育科教諭 星野 実 氏
 - 内容；生徒の主体性（自主性・積極性）をのばす教育づくり

⑦実 技；○ バasketボールの授業から部活動につなげる。

□ 教員と生徒のペアワークによる試合前のイメージトレーニングやサイキングアップの実際。

□ スポーツ心理学に基づいたメンタルトレーニングの実際。

⑧講 義；○ 「学校こそがやるべき教育」とはなにか。

□ 和光中学校での1授業 2学校行事・生徒会活動 3学級活動 4部活動と学校内の活動優先順位を決めた実践。

□ 生徒たちの自主的な活動が部活動の命。

□ 星野流試合前のメンタルトレーニングの効果。

⑨実践交流；帯広市立柏小学校男子ミニバスケットボール少年団の指導を通しての実践交流。



【講義の様子】



【実技指導の様子】

(2) 著名なスポーツ選手を講師とした生徒向け講演会の実施

○ 目的；①普段の学校生活では聞くことができない、様々な経験を通して成果を掴み取ることができた講師の講話から、スポーツマンとしての在り方生き方等を気付かせる。

②進路選択などの大事な決定の場面に対峙した際、生徒自身が現状を見つめ、将来を見通し、自ら決め、自ら動けるようになる契機をスポーツ界で活躍した講師の講話から気付かせる。

○ 期日；平成29年3月22日（水）

○ 講師；大山 未 希 氏（前女子ビーチバレー選手、元インドアバレーボール選手）

○ 演題；「自分を信じる」

3 本調査研究から得られた成果

(1) スポーツ医・科学の専門家による教員向け研修会を実施したことにより、日本のスポーツ（球技指導）の問題点である単調な基礎練習の繰り返しではなく、基礎練習の中にも実践的な要素を含めることが重要であることを理解することができた。

(2) 本校でも実践していることではあるが、学校内の活動優先順位である、①授業 ②学校行事・生徒会活動 ③学級活動 ④部活動という順番を、改めて教職員全員で確認することができた。

(3) 部活動では、得点を競う＝勝つために全力を尽くすが、「勝つ」ことを最終目標にするのではなく「変化（成長・向上）」を楽しむことが大切であることを理解することができた。

(4) 週3日の練習であっても、工夫・改善次第で大会に勝てるチームづくりができることを理解できた。

(5) スポーツ心理学の研究によってプログラム化された系統的・科学的・合理的なメンタルトレーニングの大切さに改めて気付くことができた。

(6) 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、生徒だけでなく、運動部活動の指導者に対しても、改めて運動やスポーツ、日常の学校生活などを通して仲間との関わりを大切にしながら、人間性を高めることについて理解を深めることができた。

4 今後の課題

教職員が入れ替わっても、競技力や体力の向上及び健康の保持・増進に向け、自信をもって指導できるよう、今後も部活動指導に関する研修会を企画・実施したり関係機関との連携を図る必要がある。

○力学的・運動学的視点を通じた運動部活動の指導方法について

- ・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 北海道滝上高等学校

電話番号 0158(29)2372

メールアドレス takinoue-z0@hokkaido-c.ed.jp

1 課題及び取組のポイント

『課題』

少人数ながらも本校の生徒のうち約半数が運動部活動に加入している。しかし、平成31年3月の閉校に伴い来年度からの入学生はいない状況の中、運動部活動において明確な目標を持って、生徒を成長させることができるかどうか課題となっている。

『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、運動部活動を活性化させる意欲を生徒自らが持てるように育てる。

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11名):平成29年3月3日実施

研修テーマ:「高校生のパワーの発達から見た運動部指導のポイント」

講師:北海道教育大学岩見沢校 教授 小林 規 氏

- ・体力と技術の関連性
“どんな強度の負荷を与えていくか”⇒ワンランク上の強度を与える
- ・スキヤモンの発達曲線
発達段階における身につける力の効率の違い
- ・トレーニングの目的
“どこの、どんな筋力をつけるのか”⇒競技パフォーマンスによる違い

◇2回目(参加者10名):平成29年3月22日実施

研修テーマ:「バランスボールを用いた体幹筋力トレーニングとスライドボードを用いた冬季スポーツトレーニング」

講師:北海道教育大学岩見沢校 教授 小林 規 氏

- ・バランスボールを用いた体幹筋力トレーニング
バランスを保った中で腹筋、背筋、側筋、腸腰筋を鍛える
- ・スライドボードを用いた冬季スポーツトレーニング
雪上や氷上に近似した状況を設定することで、競技に近い動きの中でのトレーニングを実施

(2) 生徒向け講演会

講演題：「絆が生み出す力 ～みんなでつかんだ金メダル～」

講師：リレハンメルオリンピック大会ノルディックスキー複合団体
金メダリスト 阿部雅司 氏

内容：・自らの生き立ち ・競技との出会い
・失敗や挫折からの奮起 等



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

○1回目

北海道教育大学岩見沢校 教授 小林 規氏を講師として実施した。筋肉の構造や発達段階における成長部位の違いについてや、部活動における練習方法や練習計画について等多岐にわたる内容であった。参加した教職員からは、「他競技（サッカー）におけるこれまでの指導においても当てはまることが多くあり、大変興味深かった」、「発達段階に応じた練習計画を立てる重要性を理解した」などの感想があった。

○2回目

1回目につづき小林氏を講師として実技研修を実施した。バランスボールを用いての筋力トレーニングでは、20種類にも及ぶプログラムを体験することができた。一般的に筋力トレーニングは単調になりがちであるが、バランスボールを用いる事で多様な動きが必要とされることや、遊びの要素があることから飽きることのないトレーニングとなった。また、プラスチックダンボールと木材で作成した簡易的なスライドボードを紹介していただき、教材作成等においても創意と工夫の大切さを再確認することができた。

(2) 生徒向け講演会

講師にリレハンメルオリンピック大会ノルディックスキー複合団体の金メダリスト 阿部雅司氏を招き、全校生徒、教職員、町民を対象とした講演を実施した。ノルディックスキー複合という競技の説明、競技を始めたきっかけや高校時代の挫折、社会人になってからの栄光と苦労といった軌跡を数々のエピソードとともに聞くことができた。時折映像を交え、また実際の金メダルに触れる機会があるなど、生徒たちにとってあつという間に90分が過ぎた様子であった。挫折や苦労を乗り越えるために力となったのは、家族や仲間が存在であったことを、生徒たちに強く印象づけることができて、大変有意義な講演となった。

4 今後の課題

本校の現在の運動部活動は、サッカー部とバドミントン部の2つが活動している。団体競技のサッカー部は、他校との合同チームとして大会に参加している。また、バドミントン部は10名中8名が来春に行われる高体連大会をもって引退を予定しており、それ以降は2名での活動となる。今後の課題として、次の3点が上げられる。

- (1) 少人数であっても部活動の時間を確保することや積極的に他校との交流を行うこと。
- (2) 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。
- (3) 生徒がスポーツの楽しさを理解し、卒業後も生涯にわたってスポーツを愛好する心を育成すること。

○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・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施実践例

学校名 北海道釧路江南高等学校

電話番号 0154(22)2760

メールアドレス k-konan-z0@hokkaido-c.ed.jp

1 課題及び取り組みのポイント

『課題』

本校は、全校生徒の96%が部活動に加入しており、またその内、運動部活動に参加している生徒は62%に及ぶ。他校と比較しても非常に多くの生徒が部活動に励んでおり、毎年多くの部活動が全国大会や全道大会への出場を果たしている。その中で、生徒のスポーツ障害は頻繁に起こっており、そのことに悩んでいる教員は少なくない。医学・生理学の見地からスポーツ障害に対する予防の知識や、身体に対する知識を得ることで、より一層教員それぞれ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り組みを推進した。

- ・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の講習会を通して生徒のスポーツに対する意欲を高め、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) スポーツ医・科学の専門家による教員向け講習会の実施

講習会

- 期日：平成29年2月7日（火）
- 講師：釧路ろうさい病院 中央リハビリテーション部 勤務 理学療法士 田口 暢秀 氏
- 内容：「選手と向き合う時に、知っておきたい身体のこと
～体の特徴からケガや疲労を予見する～」

コンテンツ

- ・スタティック・アライメント
- ・ダイナミック・アライメント
- ・実際の対処法



(2) 著名なスポーツ選手を講師とした生徒向け講演会の実施

講演会

- 期日：平成 29 年 2 月 21 日（火）
- 講師：アクロスエンタテインメント 所属 アスリート俳優 森 渉 氏
- 内容：「僕が実践してきたステップアップのコツ」
 - ・夢をつかむためには
 - ・感謝すること、人に支えられているということ
 - ・跳び箱の実演、生徒による跳び箱の体験など
 - ・質疑応答



3 本調査研究から得られた成果

(1) スポーツ医・科学の専門家による教員向け研修会

講師に釧路ろうさい病院 中央リハビリテーション部 勤務 理学療法士 田口 暢秀 氏をお招きし、教職員を対象とした研修を実施した。部活動における選手の技術面における指導を行う前に、注意して観察しなければならない運動動作、姿勢などについてお話をいただいた。正しい立位の姿勢はどのような様子なのか説明するとともに、歩行動作や運動動作における選手それぞれの特徴について説明を受け、全体的な指導の中でも生徒ひとりひとりに合ったトレーニングや指示が必要なことが理解できた。また、医学、生理学的見地における身体の特徴に注目することについて、運動障害の発生原因など具体的な例を写真などで示され、それを基に全体で協議をした。実際に、教職員全員で歩行を行う検証なども行った。上肢、下肢に対してのトレーニング法に加えて、つき指を防ぐトレーニングなど細かい部位に対してのトレーニングに注目すべき点についても述べられた。

教職員が、生徒の指導にあたる上で、ひとりひとりの体の特徴に気付きしっかり観察することが重要であることが分かった。この講演を通じて、生徒を選手として指導していく上で注意しなければいけない点に分かっただけでなく、生徒ひとりひとりに真摯に向き合って指導にあたることの大切さを再認識することができた。



(2) 生徒向け講演会

講師にアクロスエンタテインメント 所属 アスリート俳優 森 渉 氏をお招きし、全校生徒と教職員を対象とした講演を実施した。芸能界でアスリートとしてスポーツ系の番組に出演しているという経験から、なぜそのような希望を持ったのか、出演にいたる経緯などをお話されながら、困難な課題に向かっていくことに対する考え方などを話された。夢をつかむために、漠然とした目的を思い浮かべるのではなく、具体的にどこをゴール地点にしたいのか声に出して掲げることで、自分自身の分析と目標達成に対する道筋、手段が浮かぶのだということであった。部活動における部分ではなく、進路や人生選択に関わる上でも重要な考え方だと話された。また、失敗を多くすることで後々その経験があったから、今の成功があると考えられる場面が必ず訪れるため、チャレンジすることの大切さを伝えられた。

後半は、自身が芸能界で活躍されるきっかけとなった跳び箱の実演を行っていただき、また、生徒にも体験してもらうなど交流の場面があり、質疑応答においては、積極的に質問する生徒の姿が見られた。スポーツの観点で、身体づくりのコツや食事法・トレーニング手段など様々な回答がされた。生徒が前向きに部活動を行うきっかけになっただけでなく、様々な活動に対する取り組む意識の高まりを感じる非常に有意義な講演となった。



4 今後の課題

本校は、釧路管内において生徒数も多く、運動部活動数、加入率においても非常に高い数値を保ち、部活動に対する地域や保護者、同窓会からの期待が大きい。そのような中、全道・全国大会の実績を上げてはいるが、今後に向けての以下の課題があげられる。

- (1) 運動部活動顧問のスポーツ傷害に対する予防の知識や、身体に対する知識の充実
- (2) 指導者の一層の指導方法の工夫・改善による、生徒意欲の喚起、競技力の向上
- (3) 生徒一人一人のスポーツ意欲の一層の向上、他者への献身や地域に対する献身を行うことのできる生徒の育成

外部指導者を活用しつつ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実践例

学校名 北海道羅臼高等学校

電話番号 0153(87)2481

メールアドレス rausu-z0@hokkaido-c.ed.jp

1 課題及び取組のポイント

『課題』

本校では中高一貫教育の中で、中学校との連携を図りつつスポーツを愛する生徒の育成に取り組んできたことから、現在、生徒の約6割が運動部活動に加入している。一方で、全道大会に出場した生徒はこれまで数名のみであり、生徒の運動能力の向上や各競技種目の技能の向上と、何よりもその指導に当たる教員の指導力の向上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、次の2点に重点を置いて取組を推進した。

- ・教員の部活動指導力の向上のため、コーディネーショントレーニング（運動を行うときに、人間の潜在能力に働きかけ、「学ぶ力」を引き出すトレーニング）についての知識や技術を習得するとともに、指導法に関する研修の充実を図る。
- ・現役プロスポーツ選手を招聘した生徒対象の講演会の開催を通し、スポーツに対する選手の心構えや意識の高さを学ばせ、生徒の部活動に取り組む意欲を高めるとともに、体力向上や各競技における技能の向上を図る。

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：本校教職員 12名）

研修テーマ：「コーディネーショントレーニングを活用して、指導者としての運動能力を高める」

講師：NPO法人スポーツクラブ「らいず」クラブマネージャー 熊耳 雅美 氏

内容：○コーディネーショントレーニングについて

○柔軟体操含むボールを使用したトレーニングについて

○トレーニングの実践（頭脳を働かせ、チームで作戦を立てるゲーム）等

□ 2回目（参加者：本校教職員 12名）

研修テーマ：「エアロビクス入門」

講師：NPO法人スポーツクラブ「らいず」 今野 奈々 氏

内容：○リズムにのったエクササイズについて

○発汗効果と水分補給について 等



(2) 生徒向け講演会

演 題：「運動を続けることの楽しさと夢を持つこと」

講 師：レバンガ北海道 田原 隆徳 氏

内 容：○プロになるまでの道のりについて

○自分の夢を持つことの大切さについて

○瞬発力を身につけるための方法

○怪我をしたときのメニュー 等

※生徒へのメッセージ

「夢を持ち目標は人に言う。目標は壁に貼る。」

「自分に負けたくない。ライバルや尊敬する先輩を持つ。」



3 本調査研究から得られた成果

(1) コーディネーショントレーニングの活用

コーディネーショントレーニングは東京都教育委員会で実施校拡大を図るトレーニング法であり、羅臼町においては、小中学校の教員を対象に同トレーニングの講習会を数回行ってきた。講習は、「学ぶ力」を引き出す脳のトレーニングや、体幹の動きを手足に伝える基本動作など多岐に渡り、楽しみながら行えるものであったため、簡単な運動でも体力・運動能力アップに効果的なものであることを実感できた。また、生徒の集中力や意欲・主体性の育成を図ることができたトレーニングであったことから、受講した教員からは、「部活動指導に取り入れたい」といった声や、「繰り返しやることと頭を遣うことのバランスが必要だと感じた」といった声が聞かれるなど、教員の指導の幅を広げるために効果的な研修となった。

(2) エアロビクスの活用

「エアロビクス入門」の研修では、受講者は、初めは恐る恐る体を動かしていたが、後半は体を動かし、汗をかき、リフレッシュすることの心地よさを実感するとともに、体の動かし方について学び、今後の運動部活動指導に活かすことができる研修となった。

(3) 生徒の意識向上

生徒向け講演会の講師から、プロスポーツの経験に基づく貴重な話をしていただいた後、生徒全員で準備運動とバスケットボールの試合を行った。講演後のアンケートでは運動部活動の部員ではない生徒も含め、全体の9割以上の生徒が「競技に対する心構えの大切さを改めて感じた」「日常的に運動することが必要だ」と回答するなど、生徒の運動に対する意識が高まった。

4 今後の課題

本校は全生徒76名の小規模校であることから、部活動の数が限られるため、今後、羅臼町としての主活動種目の検討や顧問同士の学校間の乗り入れ指導を検討する必要がある。また、小中学校においては、コーディネーショントレーニングなどの、共通した指導法を取り入れていることから、高等学校においてもそれらを導入することにより、競技力向上を目指した指導の一貫性を図るとともに、校種間連携をさらに強化する必要がある。

講演会アンケートの記述などから、本校には体を動かすことが好きな生徒が多いことが明らかになり、引き続き、羅臼町一貫教育の体育部会を通じて、部活動や新体力テスト等の取組方法を検討するなどにより、町内の児童生徒の運動に対する意欲の向上及び体力向上に努める必要がある。