

# 平成 27 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、本事業を実施しているところです。

この度、平成 27 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】

網走市立第三中学校

釧路市立美原中学校



## 【高等学校の実践】

北海道北広島西高等学校

北海道岩見沢緑陵高等学校

# スポーツ医・科学等を活用した生徒の発達段階に応じた運動部活動の適切な指導体制の在り方の検討実践例

網走市立第三中学校

## 1 課題

- 入学してから部活動で初めて競技に取り組む生徒が多く、1年生と3年生の体格・運動能力の差が著しい。
- 必ずしも顧問が競技に精通しているとは限らず、教職員が「怪我や事故の未然防止」や「効果的かつ適切な体力・運動能力の向上」に係る指導方法について理解を深める必要がある。

## 2 課題解決の取組

### 運動部活動指導者研修の実施

#### 【第1回】

〔講師〕 カイロプラクティクドクター 田中 孝和 氏

〔内容〕 「効率のよい体の動かし方」

- ・習慣と動き方を改善することにより、痛みが出にくい身体をつくることができること。
- ・筋肉と脳を結ぶ「神経系」を鍛えることが大切であること。



#### 【第2回】

〔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」

- ・メンタルトレーニングの必要性について
- ・緊張とパフォーマンスの関係、緊張の進化、心理学的意義について
- ・緊張への対処方法について など



#### 【第3回】

〔講師〕 北翔大学 准教授 吉田 昌弘 氏

〔内容〕 「アスレティックリハビリテーション」

- ・アスレティックリハビリテーションのポイント、段階的プログラム立案の原則等

### 元プロスポーツ選手を講師とした生徒向け講演会の実施

〔講師〕 元コンサドーレ札幌プロサッカー選手 大森 健作 氏

〔演題〕 「夢をあきらめないことの大切さ～運動能力はまだまだ伸びる！」

〔生徒へのメッセージ〕

- ・夢や希望を持つことは恥ずかしいことではない。
- ・夢や目標に向かって一歩ずつ前進することが大事である。
- ・コミュニケーションが大切であり、面倒がらずにいろいろな人と積極的に関わってほしい。



## 3 成果

- 教職員が科学的な根拠に基づくトレーニングの必要性、練習に臨むモチベーションを高める指導を心掛けることにより、生徒が集中して練習に取り組むようになった。また、競技の経験がない職員もトレーニング理論を学習したことにより、自信をもって指導に当たることができるようになった。
- アンケート結果から、生活面においてもよい影響があり、運動との相乗効果が現れていることがうかがえる。生徒に練習の目的を理解させることにより、積極的な活動につなげることができた。
- 運動のメカニズムについて、生徒も講義を受けることができたため、生徒に振り返らせることができ、くり返しの練習により定着を図ることができた。また、一流選手の経験談を聴くことで、生徒が自身の可能性を感じることができ、意欲的な取組が多く見られるようになった。

設 問	4	3	2	1
部活動に取り組む気持ちが高まりましたか。	85	15	0	0
夢や目標をはっきり持つようになりましたか。	40	45	15	0
積極的に人と関わるようになりましたか。	35	55	10	0
部活動以外にも全力で取り組むようになりましたか。	55	40	5	0
あきらめないで物事に取り組むようになりましたか。	60	40	0	0

4：はい 3：まあまあ 2：あまり 1：いいえ

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

釧路市立美原中学校

## 1 課題

- 担当する部活動の専門的な知見や技術を有しない教員が、生徒に対して技術や健康の維持・管理などについて自信をもって指導できない。
- 部活動に所属しない生徒の増加や携帯電話やスマートフォンの普及などにより、人間関係が希薄化してきている傾向が見られる。

## 2 課題解決の取組

### スポーツ医・科学の専門家による教員向け講習会の実施

#### 【第1回】

〔講師〕 北海道教育大学札幌校 教授 神林 勲 氏

〔内容〕 「運動生理学に基づく科学的なトレーニングⅠ」

- ・ 体力、パフォーマンスに影響する要因と発達に応じたトレーニングの在り方
- ・ 筋肉が疲労する主な原因と回復の手立て
- ・ 日常の姿勢が及ぼす影響について など

#### 【第2回】

〔講師〕 北海道教育大学札幌校 教授 神林 勲 氏

〔内容〕 「運動生理学に基づく科学的なトレーニングⅡ」

- ・ スポーツ、発達の段階に応じた「循環能力」の向上
- ・ 効果的なトレーニングの在り方
- ・ 「走り」に関わる基本知識 など



#### 【第3回】

〔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〕 「緊張のコントロール」

- ・ メンタルトレーニングの必要性・緊張とパフォーマンスの関係・緊張への対処法

### 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

〔講師〕 ウィルチェアー（車いす）ラグビー日本代表 池崎 大輔 氏

〔演題〕 「人生の1ページ～挑戦」

〔生徒へのメッセージ〕

- ・ 困難なことにもくじけず、また、失敗しても悔しさをバネに生活を送ってほしい。
- ・ 目標を達成するには、「あきらめないこと」「自分に負けない気持ち」が大切である。
- ・ 目標の達成には多くの人の支えが必要である。



## 3 成果

- スポーツ医・科学やスポーツメンタルに関する講習会を実施したことにより、アンケートを実施した全ての項目において、自信をもって指導をしていると回答した教員の割合が高くなった。
- 講習会を実施したことにより、教員は部活動におけるこれまでの指導方法を振り返り、効果的な指導方法等について、具体的なイメージをもつことができた。
- 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、「部活動や日常生活において、人との関わりを大切にしたい」「自分は多くの人に支えられていることを実感した」と回答し、人間性を高めるきっかけとなった。

#### 【講習会アンケート結果（教員）】

〔次の項目について部活動が指導で自信をもって指導していますか〕

項目	事前	事後
指導技術について	2.50	3.15
体力・健康づくりに関して	2.57	3.54
チームワークづくりに関して	3.07	3.46
個々の生徒の意欲付けに関して	2.79	3.54

※結果は5段階評価の平均値。5：とても自信がある、4：まあまあ自信がある、3：普通、2：あまり自信がない、1：全くない

# 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

北海道北広島西高等学校

## 1 課題

- 運動部活動の加入率が減少傾向にある。
- 自分の専門外の運動部を指導している教員がいるため、専門性を高める必要がある。
- 運動部活動顧問の医学的・科学的な知識を深め、効果的な指導を行う必要がある。

## 2 課題解決の取組

### 運動部活動指導者研修の実施

専門外の部活動の指導や経験が浅い教員が部活動の指導を行っている状況がある。そのため、効果的な運動障害の防止方法や運動処方についての知識を高め、生徒の安全面の向上と根拠に基づいた運動指導法を身に付けることを目標として、外部指導者による医学的・科学的根拠に基づいた効果的な運動処方を学ぶ研修を実施した。

#### 【第1回】

〔講師〕 北海道コンサドーレ札幌  
管理栄養士 小松 信隆 氏  
〔内容〕 「実践スポーツ栄養学」

#### 【第2回】

〔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〕 「緊張のコントロール」

#### 【第3回】

〔講師〕 医療社団法人朋仁会整形外科北新病院・スポーツ医学センター長  
医師 金子 知 氏  
〔内容〕 「スポーツ指導者に必要な医学知識」



### 元プロスポーツ選手を講師とした生徒向け講演会の実施

運動のスペシャリストによる講話を通して、生徒に運動の魅力や楽しさを理解させることを目的として、元プロスポーツ選手を講師とした講演会を実施した。

〔講師〕 元バレーボール日本代表選手 成田（旧姓:大懸）郁美 氏  
〔生徒へのメッセージ〕

- ・バレーボールは、ボールをつなぐ競技であると同時に心をつなぐ競技である。声を出して意思表示をすることが大切である。



## 3 成果

- スポーツ栄養学の研修を通して、食生活を気にかけることで、練習へのモチベーションが上がり、技術力も向上することや、スキルやフィジカルに重点を置いた指導だけではなく、日頃から食事についても指導することの必要性について理解を深めた。
- メンタルトレーニングの研修を通して、心理面において「緊張」と「不安」は悪いものではなく自分なりの対処法をもっていけば有効に働くことや、緊張のコントロール方法とリラクゼーションの技法などについて理解を深めた。
- 熱中症発症のメカニズムと対処法や運動中の事故の原因など、スポーツ指導者に必要な医学的知識を学ぶことができた。

# スポーツ医・科学等を活用した高度な運動部活動の構築を図る実践事例

北海道岩見沢緑陵高等学校

## 1 課題

- 平成 28 年度から普通科にスポーツ総合コースを設置するにあたり、運動やスポーツに対する生徒の意欲高揚を図るための、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。

## 2 課題解決の取組

### 運動部活動指導者研修の実施

#### 【第1回】

〔講師〕 北海道教育大学岩見沢校 准教授 森田 憲輝 氏

〔内容〕 「運動生理学に基づく科学的トレーニング」

- ・体力・体格と学業成績、ポストゴールデンエイジ、インディペンデントエイジの指導と注意点について
- ・練習、トレーニング計画（年間計画、月間計画）について
- ・スポーツ障害予防、スポーツ外傷の予防について など

#### 【第2回】

〔講師〕 社会医療法人社団カレスサッポロ北光記念クリニック所長 佐久間 一郎 氏

〔内容〕 「スポーツと循環器の関係」

- ・スポーツ競技選手の突然死の原因について
- ・不整脈、心筋梗塞、心臓震盪について など

#### 【第3回】

〔講師〕 北翔大学 准教授 吉田 真 氏

〔内容〕 「スポーツ外傷・障害の予防」

- ・学校現場における災害発生の特徴について
- ・成長期における傷害の特徴について など



### 元プロスポーツ選手を講師とした生徒向け講演会の実施

〔講師〕 ウィルチェアー（車いす）ラグビー日本代表 池崎 大輔 氏

〔演題〕 「人生の1ページ～挑戦」

- 〔内容〕
- ・ウィルチェアーラグビーとの出会い
  - ・何故挑戦するのか、世界一への挑戦、海外での修行
  - ・生徒、教員によるウィルチェアーラグビー体験等



## 3 成果

- 部活動における練習方法や練習計画など、多岐にわたる内容の研修を実施したことにより、参加者から「学力と体力の相関性を理解できた」「発達段階によって練習計画を立てる重要性を理解した」「競技別の怪我・障害の種類が良く分かった」などの感想が寄せられ、学校生活及び部活動での指導方法、緊急時の対処法や医学的見地からのトレーニング法等について理解を深めることができた。
- ウィルチェアーラグビーという競技を知ることに加えて、障がいを抱えながらその障がいを乗り越え挑戦することの大切さや難しさ、日本代表としての重圧などの講演に加え、実際に競技用車椅子に乗り、衝突の音や衝撃を実際に体験したことにより、生徒及び教職員はリオデジャネイロ・パラリンピックへの興味関心を高めるとともに、運動部活動への取組に対する意識を高めた。