

指導編

1 指導の留意点

(1) 指導者の指導理念

ア 運動部活動の目的

生徒が運動部活動に取り組む目的や目標は様々です。指導者は自分自身の指導理念を持ちながらも、生徒が豊かな学校生活を送りながら人間的に成長していくための運動部活動の基本的な意義を踏まえ、生徒が自主的・自発的に活動することを尊重し、部の運営方針や練習計画を立案する必要があります。生徒個々には、好きなスポーツの技能を高めたい、記録を伸ばしたい、自分のペースでスポーツに親しみたい、信頼できる友達を見つけたいなど、運動部活動を行うに際して様々な目的や目標があります。指導者は、個人的な方針による一方的な活動を押しつけることなく、生徒との意見交換等を通じて生徒の多様な運動部活動へのニーズや考え方を理解し、生徒の主体性を尊重しつつ、活動の目標、指導の方針を検討、設定することが必要です。

指導者は、勝つことのみこだわった指導（勝利至上主義の考え方）に陥ることなく、運動部活動が生徒にとって生涯にわたってスポーツに親しむ基礎を育み、発達段階に応じた心身の成長を促すことにつながるよう十分留意しなければなりません。

イ 「勝つことや自己記録を更新すること」に対する考え方

運動部活動は、同好の生徒によって、主として放課後に行われる活動であることから、生徒の主体性を尊重することが大切です。その上で、指導者の適切な指導のもと、生徒が相手に勝つことや自己記録の更新等を第一の目標とすることは決して否定されるべき事ではありません。「個人又はチームが勝つこと」や「自己記録等を伸ばすこと」を目標に日々練習に励み、目標を達成することは、バランスのとれた身体的成長や忍耐力、自制心または協調性といった精神的成長を促すなど、運動部活動本来の目的でもあります。ただ、生徒個々の成長に目を向けることなく勝つこと以外を全く無視した、「勝利至上主義の考え方」により、過重な練習を強要したり、体罰等を与えたりすることは絶対にあってはなりません。

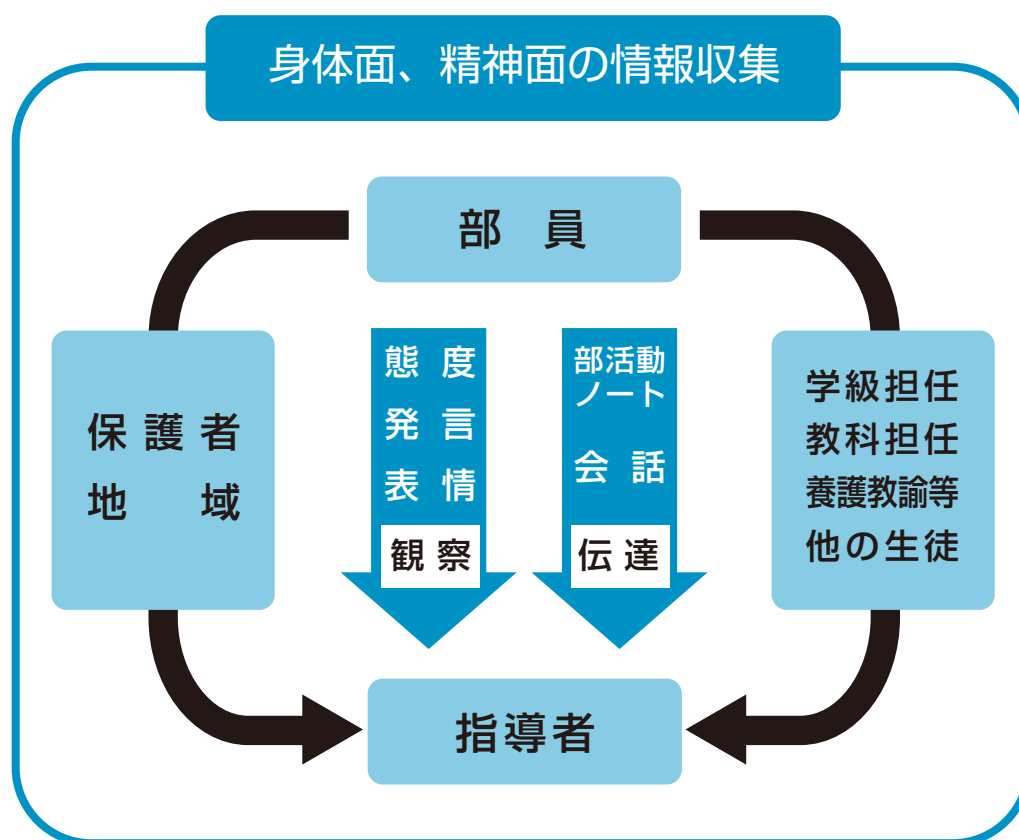
ウ 生徒及び保護者の理解

活動の目標や内容について、常に生徒との共通理解の上で活動がなされるよう配慮することが大切であり、生徒や保護者に対しては、入部時の説明会や保護者会などを通じて活動の目標、指導の方針等を説明し、理解を得ることが重要です。

(2) 的確な生徒の状況の把握

部活動は学校の教育活動の一環として行われるものであり、指導者は、生徒の身体的・精神的な発達段階を理解するとともに、常に生徒個々の健康、栄養状態等を把握することが必要です。また、日頃から生徒自身にも自己の健康管理について関心や意識を持たせ、適度な休養と栄養の補給に留意させることが重要です。さらに、校内の養護教諭や学級担任、保健体育科担当教諭、学校医など専門的知見を有する関係者と常に情報を共有し、健康診断や心電図検査結果等に基づく適切な配慮をもって指導に当たらなければなりません。

特に、キャプテンの生徒は心身両面で他の生徒よりも負担がかかる場合もあるため、適切な助言その他の支援に留意することが望まれます。



個人部活動ノート

「個人部活動ノート」の活用により、生徒の学校生活における部活動の位置づけや個人の目標、チームに対する考え方等を明確にし、確認することができます。また、その日や週・月単位での振り返りに活用できるなど、行動や態度を改善し見直すことにもつながります。

指導する立場の顧問としては、生徒個々の実態を速やかに把握するとともに、練習計画の改善や効果的な指導、個別指導等に活かすことができます。

※ 部員数が多く、個人として対応できない場合は、数名の班単位でノートを作成したり、輪番制にするなど、活用方法を工夫してください。

平成 年 月 日 ()	天候		練習場所
欠席・遅刻・早退 (理由)		健康状態	
練習時間	～	朝食の有無 睡眠状況	
練習内容(試合結果等)			
反省・課題			
顧問へ一言			
顧問から一言			

2 充実した運動部活動指導

(1) 指導計画の作成

ア 目標の設定

運動部活動に所属する生徒は、体力、技術レベル、意欲等の個人的な側面と、家庭環境、生活習慣等の社会的な側面において様々な個性を有しています。それら全てを十分把握した上で、バランスのとれた身体的成長や自主性、協調性、責任感、連帯感等の涵養といった運動部活動の目的と照らし合わせ、日常の活動目標を設定する必要があります。目標設定の際には、長期的目標（年間）、中期的目標（月または学期）、短期的目標（週または日々）というように細分化し、それぞれを関連させることが大切です。

イ 活動計画の作成

目標を踏まえた活動計画の作成にあたっては、勝利のみにこだわり、過重な練習を強いることにならないよう、学校行事や学習面に配慮した活動時間や適切な休養日の設定など、バランスのとれた学校生活になるように努めることが大切です。

また、活動をとおして生徒の意見等を把握する中で、適宜、目標や計画等を見直し、改善することが望まれます。

→ (P16「運動部活動の計画的な指導」参照)

(2) 効果的な指導

ア 生徒の意欲や自主的な活動を促す指導

生徒個々が、運動部活動に対する自分の目的や目標に応じて自ら課題を設定し、主体的に意欲を持って練習に取り組み、試合に臨めるよう、指導者は個人的な方針による活動の押しつけとならないよう、発達段階に応じた指導を工夫しなければなりません。指導者は生徒とのコミュニケーションを密に図りながら、生徒個々の長所を見つけて伸ばす肯定的な指導、生徒自らが納得して取り組める練習内容となるよう、場面に応じて適切に対処していくことが大切です。

特に中学校の場合、未経験者を含め、多様な生徒が入部することが多く見られるため、指導者の一方的な押しつけとならないよう、生徒の意欲や技能レベルに応じて指導方法や練習内容を配慮し、参加形態を工夫するなど、留意しなければなりません。

イ 生徒と指導者の信頼関係

指導者は自分が意図する、しないにかかわらず、生徒との関係が支配、被支配の関係になる危険性があることを常に意識しておく必要があります。指導者が、個人的な目標や方針により活動することなく、生徒個々の状況を十分に把握し生徒の主体性を尊重した上で、活動計画や内容について意見交換することで、生徒と指導者の望ましい信頼関係を構築することにつながります。ひいてはそれが、上級生と下級生や同級生同士の関係、リーダー的な資質能力の育成、協調性、責任感の涵養等望ましい人間関係や人権感覚の育成にもつながります。

3 指導力の向上

指導者は、自分自身のこれまでの実践、経験にたよるだけでなく、他の指導者との情報交換や研修会、大学や研究機関等での科学的な研究により理論付けられたもの、研究の結果や数値等で科学的根拠が得られたもの、新たに開発されたものなど、スポーツ医・科学の研究成果を積極的に習得し、指導において活用することが重要です。技術や戦術において科学的な根拠や社会的な認知に基づいて指導することで生徒の活動内容への理解が深まり、自主的な活動へと発展します。

また、技術指導に限らず、部活動のマネジメント（運営）、生徒の意欲喚起や人間関係形成のための指導、安全確保や事故防止にも取り組むことが必要です。

監督の役割とは

選手・チーム・組織が掲げる目標に対し、自身の持つ能力を全力で発揮し、選手・チーム・組織と協力しながら最高の結果に導き、またその結果の全ての責任を負うこと。

指導者の務め

学ぶことを止めたら教えることをやめなければならない。

元フランス代表サッカーチーム監督
ロジェ・ルメール

平成25年5月21日 運動部活動指導者特別研修会
トヨタ車体ハンドボール部 酒巻清治 監督 資料より

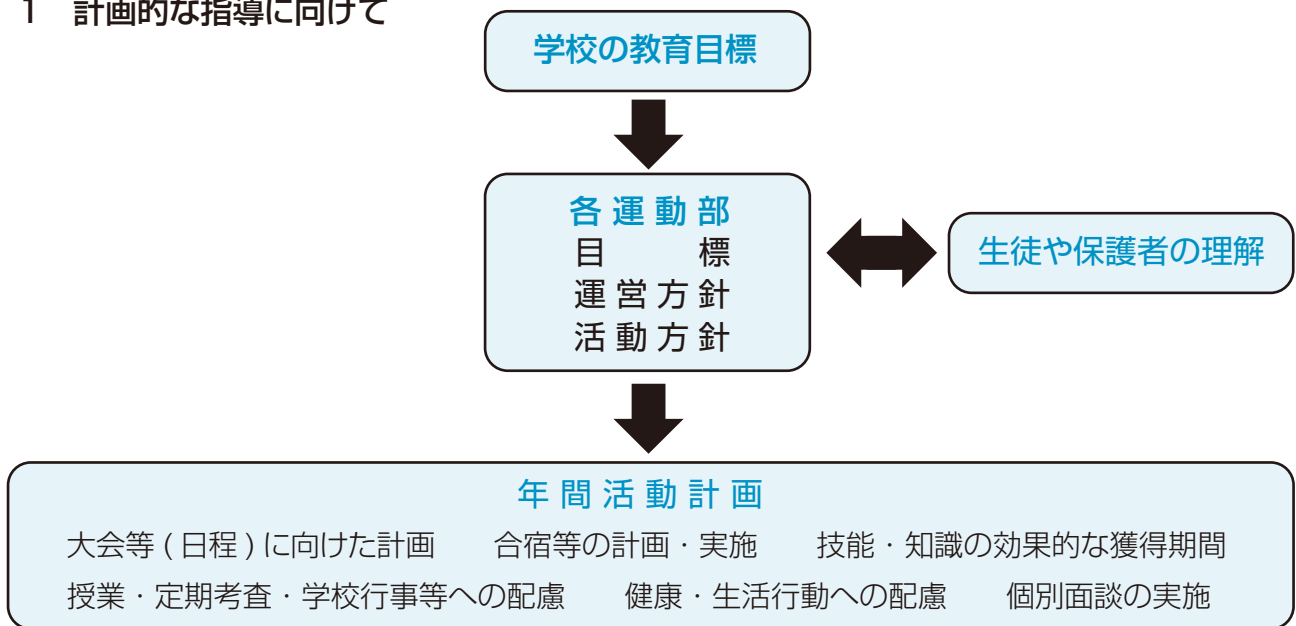
運動部活動の計画的な指導

部活動は、学校教育の一環として、教育課程との関連を図りながら適切に行われるべきものであり、その教育的意義を管理職、教職員、全校生徒、保護者で共通理解することが必要です。

また、学校の教育目標のもと、年間を通じた計画的な指導（活動）が求められます。

加えて、部活動は、生徒個々が自分の能力・適性、興味・関心などに応じて自主的・自発的に取り組む活動であることから、部活動運営も可能な限り生徒の自主的な運営となるように支援しなければなりません。

1 計画的な指導に向けて



【計画の作成ポイント】

生徒が運動部活動に活発に取り組むことで、

- 多様なものに目を向けてバランスのとれた心身の成長、学校生活を送ることができるようにすること
- 生涯にわたってスポーツに親しむ基盤をつくることができるようにすること
- 運動部活動の取組で疲れて授業に集中できなくなることをないようにすること

【具体的な留意事項】

厳しい練習とは、休養日を設けずに練習したり、長時間練習したりすることとは異なります。また、適切な休養は、成長期にある生徒のスポーツ障害や事故を防ぎ、心理面の疲労回復のためにも重要です。

- 年間を通して、試合期、充実期、休息期に分けてプログラムを計画的に立てること
- 参加する大会や練習試合を精選すること
- より効率的、効果的な練習方法等を検討、導入すること
- 1週間の中に適切な休養日や、活動を振り返ったり考えたりする日を設けること
- 1日の練習時間を適切に設定すること

【年間活動計画例】

年間活動計画は、学習や学校行事等との兼ね合いや公式戦の日程等に応じて、適切に計画する必要があります。また、各期間において、練習内容等を見直し・改善（PDCAサイクル）することも大切です。指導者の独善的な計画とならぬよう、生徒との意見交換等を通じて、生徒自らが進んで取り組むための計画を作成しましょう。

中学校例

平成〇〇年度〇〇部年間活動計画

目 標	
活 動 日	※ 週に1日の休養日や計画的なオフ期間を設けましょう。
活 動 時 間	※ 季節に応じて、下校時間（校則）等をきちんと守って活動しましょう。

月	学校行事・定期考査等	公式戦等	活動・練習内容
4月	入学式・始業式 クラブ紹介 定期健康診断	地区春季大会	クラブ紹介準備等 全体ミーティング（目標確認） ※新入部員への配慮
5月	研修旅行（校外学習） 定期考査		練習試合 ※新入部員等との面談
6月		※地区陸上大会 ※ブロック陸上大会	練習試合 熱中症対策 光化学スモッグ対策
7月	定期考査 面談週間・終業式	地区夏季大会 ブロック大会 府中学総体	戦術や技能の確認 コンディションの調整
8月	夏季補習 ※学校閉鎖期間 始業式	府新人大会 近畿大会	新チームミーティング（目標設定） ※キャプテン等の選任、役割分担
9月	文化祭・体育祭	地区新人大会 府ラグビー大会	全体ミーティング（目標確認） ①基礎練習・体カトレーニング
10月	定期考査	ブロック新人大会 ブロック駅伝大会	練習試合 戦術や技能の確認 コンディションの調整
11月		府駅伝大会 近畿駅伝大会 府スケート大会	全体ミーティング（課題・反省点） ②基礎練習・体カトレーニング
12月	定期考査・終業式	全国駅伝大会	全体ミーティング（目標の再設定） ③基礎練習・体カトレーニング
1月	始業式	府スキー大会	個人練習の重視 ④基礎練習・体カトレーニング
2月			全体練習・チーム練習の重視 ⑤基礎練習・体カトレーニング
3月	定期考査・卒業式 終業式		全体ミーティング（目標確認） 練習試合 戦術や技能の練習

※注 地区大会及びブロック大会の日程は、各地域によって若干異なります。

高等学校例

平成〇〇年度〇〇部年間活動計画

目 標	
活 動 日	※ 週に1日の休養日や計画的なオフ期間を設けましょう。
活 動 時 間	※ 季節に応じて、下校時間（校則）等をきちんと守って活動しましょう。

月	学校行事・定期考査等	公式戦等	活動・練習内容
4月	入学式・始業式 クラブ紹介 定期健康診断	府春季大会	練習試合・クラブ紹介準備等 全体ミーティング（目標確認） ※新入部員への配慮
5月	遠足 定期考査・面談週間	府高校総体	遠征等（連休）・練習試合 ※新入部員等との面談
6月	面談週間 模擬テスト等	インターハイ予選	戦術や技能の確認 コンディションの調整 熱中症対策 光化学スモッグ対策
7月	定期考査・終業式 学習合宿等	近畿大会 全国インターハイ	新チームミーティング（目標設定） ※キャプテン等の選任、役割分担
8月	夏季補習 ※学校閉鎖期間 始業式	全国インターハイ	練習試合・合宿 ①基礎練習・体カトレーニング
9月	文化祭・体育祭	府新人大会	全体ミーティング（目標確認） 練習試合 戦術や技能の練習
10月	定期考査	府新人大会	練習試合 戦術や技能の確認 コンディションの調整
11月			全体ミーティング（課題・反省点） ②基礎練習・体カトレーニング
12月	定期考査・終業式 冬季補習	全国選抜予選	全体ミーティング（目標の再設定） ③基礎練習・体カトレーニング
1月	始業式 (定期考査)	全国選抜予選	個人練習の重視 ④基礎練習・体カトレーニング
2月			全体練習・チーム練習の重視 ⑤基礎練習・体カトレーニング
3月	定期考査・卒業式 終業式・春季補習	全国選抜大会	全体ミーティング（目標確認） 練習試合 戦術や技能の練習

2 生徒の主体的な活動に向けて

部活動の自主的・自発的な運営のためには、キャプテン等のリーダーの存在が不可欠であり、その役割は重要です。ただし、初期段階においては、指導者が部活動に対する心構えやその教育的意義等についてしっかりと伝えることが大切です。

(1) 目標の明確化

生徒が主体的に部活動に取り組むためには、その活動の目的や目標を明確にし、取り組ませることが重要です。

そのためには、設定した目標は、生徒が主体的に設定したものでなくてはなりません。指導者の個人的な考えや方針に基づく目標では、必ず活動に支障が生じることとなります。キャプテン等のリーダーを中心にミーティングを実施させるなど、生徒相互で理解し合い、目標を設定させることが活動の意欲を高めることにつながります。

(2) 主体的な活動の支援

生徒の主体的な活動を促すには、指導者とともにも生徒自身も活動計画の立案に参画し（Plan）、実践し（Do）、反省・評価し（Check）、改善する（Action）というサイクルが必要になります。

指導者は、生徒個々の意欲や技能レベルを把握し尊重しながら、部の目標に対して合理的かつ効率的な指導・助言をすることが大切です。また、生徒自らが課題解決していくために、全体ミーティング時にキャプテン等のリーダーに進行を任せるなど、時間をかけながら指導・支援することが効果的です。

さらに、機会を見つけて部活動報告を行うなど、家庭や保護者の理解や協力、支援を得ることも大切です。

PDCAサイクルに基づく活動計画の改善・見直し

