

とくしまけんりつとくしましやうぎやうこうとうがっこう
学校名：徳島県立徳島商業高等学校

校長名：瀬尾 寛

所在地：徳島県徳島市城東町1丁目4-1

電話番号：088-623-0461

I 実践校の概要

1 学校・地域の特色及び実態

本校は古くからスポーツ競技全般において、県内の名門として知られている。どの競技も実績や実力があり、数多くの生徒は本校でスポーツ競技を向上させながら、心身ともに鍛え上げ、就職・進学していく。近年、入試制度の変更にともない、スポーツ実践を生かして入学する生徒も多くなっている。

本校は38の部活動があり、そのうち運動部が18競技も存在する。それだけに各部活動においても専門分野の教員配置も十分ではない。専門外の教員においては経験に乏しく、技術的な指導が困難であるため、専門的な知識や技能を有する外部指導者を招いたりして競技力向上に取り組んでいる。

2 学校の概要（平成22年5月1日現在）

	1年	2年	3年	特別支援学級	計	
学級数	8	8	8	0	24	
生徒数	男	103	103	100	0	306
	女	203	187	193	0	583
	計	306	290	293	0	889

教員数 65 名（保健体育科 6 名）

運動部活動の状況

実施運動部名	部員数			外部指導者数
	男	女	計	
バドミントン	12	13	25	1
弓道	7	14	21	1

II 活用事例及び今後の展望等

【本事業の成果の要点】

競技レベルが高い本校において、指導教員が専門外競技の指導に当たることは大変困難なものである。そのため以前より外部の指導者を定期的に招へいし、技術指導や工夫した練習方法などのアドバイスをいただいている。本事業では、個人の技術レベルの強化と人間力の育成に重点を置き、個々に対する指導に力を入れて行うことにした。その結果、生徒自らが今まで学んできた練習法や現状に合わせた練習法を考え、実践するようになった。指導教員は外部指導者から学んだ練習方法や個々の生徒に対する体調管理や個人別練習法を把握し、監督することができるようになった。

指導教員や外部指導者は生徒とのコミュニケーションを大切に行い、生徒が何でも相談しやすいように努めることで、チーム全体の競技力が向上するとともに礼儀作法や人との接し方などの態度が養われ、すべてにおいてよい効果を得ることができた。

1 研究テーマ等

(1) 研究テーマ

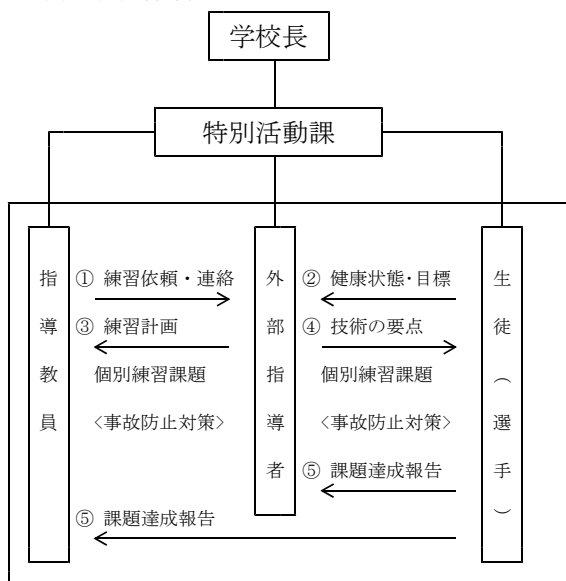
- ① 個々の能力に応じた技術の向上とお互いを尊重する指導方法
- ② 指導教員と外部指導者による共同指導体制の確立・選手確認カードの活用

(2) 研究テーマ設定のねらい

徳島県におけるバドミントンおよび弓道の競技人口は他競技に比べて少なく、高等学校においてもそれらの部活動は限られた学校にしかない。そのため、これらの競技の経験ある指導者も少なく、選手の育成に関する環境は、どの学校も決して良い状態ではない。本校でも専門外の教員がバドミントンや弓道の指導に当たることになるが、それでも優秀な生徒が本校に入学し、県内大会で好成績をおさめることができ

いる。そこには各競技の外部指導者による熱心な指導体制があるからこそ実現できることであり、部活動の指導教員および生徒にとり、その存在は大きい。そこで本校における外部指導者と指導教員における共同指導体制および個々の能力に応じた技術指導、生徒と外部指導者の信頼関係などについて本校の現状を報告するとともに、選手確認カードや癖直し評価表を利用した実践例を説明する。

(3) 取組体制



- ① 練習日の依頼と日程連絡を行うとともに、生徒の学校生活状況連絡
- ② 練習前の健康状態および目標の報告
- ③ 練習計画・個々に対する練習内容および事故防止対策
- ④ 個に応じた技術の要点確認および個別練習課題の提供 〈事故防止ケガ対策〉
- ⑤ 個別練習課題による達成報告

(4) 本事業における主な取組

平成22年度	練習前後におけるミーティングを大切にすし、生徒と外部指導者の信頼関係を密にする。そのためにも指導教員は日頃より生徒の練習内容や学校生活での状況を把握し、外部指導者に必要なことは競技以外でも知らせるようにしている。また、年度途中か
--------	--

ら取り入れた「選手確認カード」や「癖直し評価表」を利用して、外部指導者と生徒のコミュニケーションの機会を意図的に多くしている。

2 活動及び活用事例

(1) 「心・技・体」の向上 (バドミントン)

① 目的

個人競技であるがチーム力向上のために、全体練習として体力・技術力の向上を図るとともに個々の長所・短所を見つめ直し、個人レベルでの技能の強化を目的とする。また、指導者とのかかわりを通じて、礼儀作法、協調性、克己心などの態度を学ばせるとともにお互いを尊重するスポーツマン精神を育てる。

② 具体的な指導方法や取組の様子

ア 体力・技術力の向上

- ・機敏性を高める (ダッシュ, ステップ, フットワーク, シャトル置きなど)



(フットワーク：左右の動き練習)

- ・筋力をアップする (腕立て伏せ, 腹筋, 背筋, スクワットなど)
- ・持久力を身につける (ランニング, 持久走, サーキットトレーニングなど)

イ 競技力向上に関する能力の習得

- ・メンタルトレーニング (イメージトレーニング, リラクゼーション)

- ・実践型トレーニング（ノック練習，パターン練習，ゲーム練習）



（手投げノック：ラウンド打ち練習）

ウ 外傷等に対する処置法

- ・捻挫などの応急処置（アイシング，テーピングなど）
- ・熱中症予防と対応（適度な休息と水分補給の徹底）

エ 生徒と指導者のコミュニケーション

- ・生徒確認カードの利用

③ 成果・課題

ア 体力・技術力の向上

スポーツを実践していく上で必要となるトレーニングは「技を磨くこと」と「体をつくること」から成り立つ。技術力を高めるためにも、体づくりトレーニングを基本とし、競技に最低限必要な基礎体力を高めるトレーニングを継続的に実施してもらった。外部指導者は試合期を見据えたトレーニング計画を立てるとともに生徒に対してトレーニングの目的を明確に説明をすることで、効果的に体力づくりができた。また、生徒の健康管理を考慮し、トレーニング後のクールダウンやアフターケアまでを自己の管理で行えるように指導してもらっている。

イ 競技力向上に関する能力の習得

- 小・中と経験を積み、一定レベルの選

手の競技力を向上させるためには、指導者は同等程度レベルの知識や指導力が必要となる。また、戦略面においても同様である。ジュニアの選手から大人まで指導している外部指導者は、様々な年代の特徴やそれに必要なトレーニング方法を理解しており、本校のレベルの違う生徒たちにも適切な練習メニューを提供した。また、生徒の相談にものり人生の先輩として様々なアドバイスも行ってくれた。



（ゲームアドバイス：ネット処理）

ウ 外傷に対する処置法

怪我の応急処置にもすぐれ、迅速の対応やテーピング等も積極的に行い、生徒の怪我の状況をよく理解した上で、適切な処置や指導をとってくれた。

エ 生徒と指導者のコミュニケーション

練習前後のミーティングを大切にし、生徒と外部指導者の信頼関係を密にするために、選手確認カードを用意した。生徒は自己の目標を記入することや外部指導者からのアドバイスや練習指導を受けることにより、目標が具現化され、トレーニングに対する取組が意欲的になった。また、外部指導者にとっても選手の健康状態や心理状態がつかみやすくなり、練習計画に無理が生じることなく、合理的な指導ができています。

お互いに信頼関係を築くことができ、生徒は他者に対する感謝の気持ちを持つ

とともに適切な言葉遣いや感情表現ができ、人間的に成長することができた。



(ミーティング風景)

(2) 癖直し評価表活用 (弓道)

① 目的

個々の技能力向上

② 具体的な指導方法や取組の様子

外部指導者が個々の生徒を見て、直さなくてはいけないところを一人につき3～4つ指摘する。生徒にその直し方を伝え、紙に記入させる。外部指導者が次に来校するまでに、そのポイントを直すことを生徒の課題とする。外部指導者だけがその課題の評価をするのではなく、生徒同士がお互いにその用紙を見て、直っているかどうか、直すためにはどうしたらよいかを考えながらペアで練習を繰り返す。

癖直し評価表 (例)

氏名()

くせ直し	6/10	6/12	6/14	6/16	6/18	6/20			
担当者	先生	Aさん	Bさん	Cさん	Aさん	Cさん			
顔向け	×	×	△	×	△	○			
勝手のばり	×	△	×	×	△	○			
体が前に倒れる	△	○	△	○	○	○			
会がない	×	×	×	×	×	×			

×・・・できていない △・・・少しできている ○・・・できている

③ 成果・課題

外部指導者に指摘されることにより、生徒たちは自分の直さなくてはいけないところを正確に把握することができる。また、

そのポイントを重点的に繰り返し練習することにより技能力が向上する。外部指導者と生徒の間で一对一のコミュニケーションをとることができ、意思疎通ができたのがよかった。生徒同士が二人一組のペアになり、個々のポイントができているかどうか確認し合うことで、お互いの気持ちを尊重することができた。ペアで練習をするときは表に記入をするように指導しているが、記入を忘れてしまい継続的に活用できていない生徒がいるのが課題である。



3 今後の展望

選手確認カードだけでなく、定期的な体力テストも実施していこうと考えている。トレーニング効果の達成が数値でわかるようにすることにより、なお一層の技術指導につながるのではないかと思う。また、生徒自身も外部指導者とともに校外に出向いて年代の違う選手とふれあい、技術力の強化以外に人間力の育成にも発展させていきたい。