

学校名：愛媛県立今治北高等学校

校長名：矢野 由久

所在地：愛媛県今治市宮下町2丁目2番14号

電話番号：0898-32-2200

I 実践校の概要

1 学校・地域の特色及び実態

本校は、各学年商業科3クラス、普通科5クラスで構成されている。在校生のほとんどが文化部、運動部のいずれかに所属し、今年度11の部活動が全国大会に出場した。また、商業科は日本でも有数の検定取得率を誇り、就職内定率100%を達成している。昨年度は普通科、商業科あわせて100名以上の生徒が国公立大学に進学するなど、文武両道を実践した創立111年目の伝統ある学校である。

本校の位置する今治市は、市内に野球場、プール、テニスコートなど様々な施設をそろえ、スポーツの活動機会の充実や団体の育成、指導者の養成を行い、生涯スポーツを推進している。

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	148	141	125	0	414
	女	173	181	194	0	548
	計	321	322	319	0	962

教員数 66名（保健体育科7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	
野 球	47	0	47	
ボ ー ト	10	13	23	
水 泳	8	9	17	1
バレーボール	21	25	46	
サ ッ カ ー	54	6	60	

バスケットボール	37	23	60	
陸上競技	20	13	33	
バドミントン	33	30	63	
卓 球	14	9	23	
テ ニ ス	29	5	34	
ソフトテニス	20	9	29	
柔 道	5	1	6	
剣 道	13	4	17	
弓 道	27	24	51	
ダンス		22	22	
ハンドボール		19	19	
登 山				
空 手 道	9	13	22	1

II 活用事例及び今後の展望等

【本事業の成果の要点】

- 生徒個人の特徴、能力に応じた指導の充実を図るため、顧問教諭と外部指導者が生徒の専門とする泳法（バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール、個人メドレー）や距離（Short, Middle, Long）の違い、泳力の違いについて相談し、指導者の知識や生徒の状況に応じて、協力して指導したり、役割分担をして指導に当たった。
- 練習メニューや生徒の状況に応じたアドバイスをすることができ、的確な指導ができた。
- 安全に配慮した指導体制の充実を図ることができ、事故の未然防止に取り組むことにより、運動の特性を踏まえた事故、けがや障害の予防などについて、生徒の理解が深まった。

1 研究テーマ等

(1) 研究テーマ

① 運動部活動の在り方

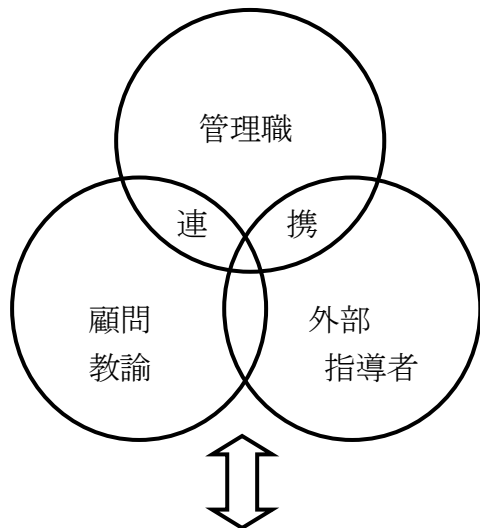
ア 地域スポーツ人材（外部指導者）の活用の在り方

(2) 研究テーマ設定のねらい

専門的な技術指導や知識をもった外部指導者と顧問教諭が連携し、生徒に対してより高

い指導を行うことにより、スポーツに親しむだけでなく、より質の高い専門的技術を身に付けさせ、運動部活動の充実を図ることをねらいとする。

(3) 取組体制



生徒の技術向上、部活動の充実

(4) 本事業における主な取組

平成 22 年度	<p>○ 夏場に向けてのプールトレーニングと陸上トレーニング（4月～5月、10月～3月）</p> <p>① プールトレーニング 週3回の屋内プールでのトレーニングを実施。夏場に向けての体力強化に重点を置き、距離を多くしたり、本数を増やしたり長距離を泳ぐ練習メニューを作成。</p> <p>また、生徒の専門種目に関して、ビデオ分析等を行い、細かいフォームのチェックや修正を実施。</p>
平成 22 年度	<p>② 陸上トレーニング 上半身、下半身の筋力強化を目的としたトレーニングを実施。特に下半身の筋力強化に重点を置き、ランニングやスクワット、縄跳びなどの練習メニューを作成。</p> <p>○ 大会に向けてのプールトレーニング</p>

(6月～9月)

① プールトレーニング

6月に2回（地区大会、県総体）、7月に1回（四国大会）、9月に1回（県新人戦）の大会があり、大会に出場する種目、泳法を中心としたトレーニングを実施。

上位大会に出場すること、ベスト記録を更新（生徒一人一人に目標タイムを設定させる）することの2つの目標に向け、練習メニューを作成。特に大会直前にはタイムトライアルやDive（飛込）を練習に取り入れた大会のレースに対する意識付け。

2 活動及び活用事例

(1) 運動部活動の在り方

① 目的

水泳部の活動は、6月～9月に大会が集中しているため、大きく2つの時期に分けられる。夏場は地区大会、県大会、四国大会などがあり生徒個人の専門種目を中心とした練習を多くし、冬場は、夏場に向けてクロールを中心とした泳ぎ込みの練習を多くしている。そのため、夏場は1回の練習の中で4つの泳法に対してアドバイスをしていく必要がある。冬場はクロールによる長距離または本数を多くする必要があり、練習では生徒個人の体調やスタミナ、タイム設定に配慮する必要がある。

また、水泳は当然、水中での練習が多くなり、気温、水温の変化による体調異常や疲労による変化への注意が必要となるだけでなく、生命の危険などの重大な事故が起こる可能性がある。

以上のことから、次の3つの目的を設定した。

ア 時期に応じた練習の充実

イ 水中からの指導、水上での指導の充実

ウ 安全に配慮した指導体制の充実

これらの目的をもち、外部指導者と練習メニューや技術について、安全に配慮した指導の連携を図りながら指導に当たった。

② 具体的な指導方法や取組の様子

ア 時期に応じた練習の充実

本校では4月上旬にプール掃除を実施し、4月下旬または5月上旬ごろから屋外プールでの練習を行っている。水温も低く（特に梅雨の時期）、短時間の練習にはなるが6月上旬には地区大会があり、夏場の大会に向けて重要な時期である。

6月に入ると、練習距離も少しずつ増やし、また、生徒個人の専門種目の練習も必要になる。4つの泳法（バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール、4つを全て泳ぐ個人メドレー）に生徒が分けられるだけでなく、特にクロールでは短距離、中距離、長距離があり、その他の泳法でも100mを得意とする生徒、200mを得意とする生徒などへの指導を充実させていくことを目的とした。

資料①の6月16日の練習メニューでは、(50m×2本)×5セットが生徒の専門種目による練習となる。この練習のねらいは「大会当日」、特に100m種目を意識することであり、制限タイムを設け、1本目にDive（飛込）によるスタートをさせるなど、大会でのレースを意識させた。制限タイムを意識するあまり、泳ぎに力が入り過ぎたり、スタートやターンへの意識が薄れていたりする 경우가多く、大会に向けて必要な細かでの確なアドバイスを外部指導者と連携し指導に当たった。また、飛び込む際の安全面にも考慮し、顧問教諭、外部指導者の両方が指導に当たった。

9月の県新人戦が終わると、来年度に

向けた冬場の泳ぎ込みの練習が多くなる。泳ぎ込みはクロールで実施する 경우가多く、200mや400mなどの比較的長い距離を泳ぐ練習をしたり、20本や40本といった比較的本数の多い練習をしたりするため、長距離が不得意な生徒やスタミナがなく本数が増えると集中力を欠く生徒への指導を充実させていくことを目的とした。

Var	M	T	S	Cyc	Set/Rest	Description	M	T
W-up	100	x 6		0:01:30		1-3xCh 4-6xM	600	0:11:00
Swim	25	x 20	x 2	0:00:30	0:00:30	1xFr 2xS1(40')	1000	0:20:30
Kick	100	x 3		0:02:15		S1 Des	1200	0:30:00
	50	x 2		0:01:00		S1 H Set10'		
Easy	100	x 1		0:05:00			100	0:05:00
Swim	50	x 2	x 5	0:01:30		S1 H ItDive Set5' 1stTime+2kTime+Best Time!!!	500	0:25:00
Down	50	x 6		0:01:10			300	0:07:00
TOT							3700	1:34:30

資料①6月16日練習メニュー

資料②の12月21日の練習メニューでは、50m×60本が、泳ぎ込みの練習となる。距離や本数が多い中でも集中力を保ち、泳ぎを安定させることを意識させるため、フォームのアドバイスをするなど外部指導者と連携し指導に当たった。

イ 水中からの指導、水上での指導の充実

水泳では、水中からの直接の指導と、水上からの指導がある。水中から直接の指導によるフォームチェックと、水上からの声かけによるアドバイスとの両者があって成り立ち、充実した指導になる。

外部指導者からは水上からの「かき」の様子や「キック」の様子などをアドバイスし、顧問教諭からは水中での「かき」の様子や「キック」の様子など、さらに細かなアドバイスをすることができる。

外部指導者を連携することにより水中からと水上からの両方から指導ができることが最大のメリットである。

資料② 12/21

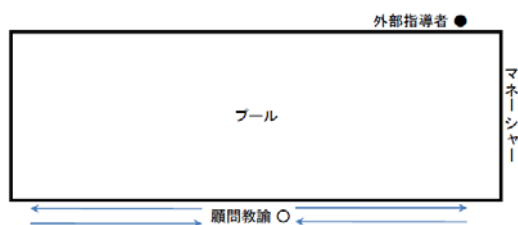
Var	M	T	S	Cyc	SetRest	Description	M	T
W-up	100	x	8	0:02.00		1-4:Cl. 5-8:BM	800	0:16:00
Phin	50	x	3	x	4	0:01.00	600	0:12:00
Pull	50	x	60			Fr	3000	1:00:00
Kick	50	x	8			S1 奇Easy(Form) 偶Hard	400	0:10:40
Swim	50	x	8			S1 奇Easy(Form) 偶Hard	400	0:10:00
Down	200	x	1				200	0:05:00
TOT							5400	1:53:40

資料② 12月21日練習メニュー

ウ 安全に配慮した指導体制の充実

特に屋外プールでの練習では、気温、水温の変化が大きい。例えば、梅雨の時期や初秋の時期には低い気温、水温に対して、夏場には高い気温、水温に対しての注意が必要である。頻繁に起こるのは足が「つる」ことであるが、常に水に入っているため、脱水症状などの生命の危険を伴う重大な事故が起こる可能性もある。外部指導者と連携し、生徒の顔色や水分確保に注意するだけでなく、プールでの配置にも注意しながら指導に当たった。

資料③



資料③顧問教諭，外部指導者，マネージャー配置図

③ 成果・課題

全体的な成果として、生徒一人一人に対して、非常に充実した細やかな指導をすることができた。また、練習中、一人一人へのアドバイスだけではなく、励ましの声をかけることができ、集中力を保った練習を実施することができた。

個別の目的に対する成果として、特に大きな成果があると感じているのは「水中からの指導，水上での指導の充実」である。私自身が指導者としてだけではなく、選手

として水泳を長く経験してきた中で、水上からの指導だけでは自分自身のフォームの改善点や注意点に対して的確にアドバイスすることは難しいと感じていた。しかし、今回、専門的な知識をもった外部指導者と連携することにより、水上から生徒に対して改善点を伝え、同時にそれを水中からも確認することができるようになった。指導者側の意図を的確に伝えることができるだけでなく、生徒にとっても改善すべきポイントを意識できる指導体制であると感じている。

課題としては、顧問教諭と外部指導者が十分な連携が取れていない場合に、生徒が混乱してしまうことである。特に泳法などのアドバイスや、顧問教諭が不在の際に、作成した練習メニューの意図が顧問教諭と外部指導者で違っている場合が何度か見られた。練習中のアドバイスや指導の意思統一や事前の練習メニューに関する打合わせの時間を確保することが必要である。

3 今後の展望

顧問教諭と外部指導者が協力し、効果的な指導を行うためには、互いの信頼関係をより高め、練習中をはじめ、練習の前後にもコミュニケーションを頻繁にとっていくことが大切である。また、顧問教諭や外部指導者が専門的な知識を生徒に指導し、技術を向上させていくだけでなく、生徒の側からも積極的に技術指導を求める声や向上心を引き出せるような指導を展開していくことが、さらに発展した部活動につながっていくと考える。