

とちぎけんりつおおたわらこうとうがっこう
学校名：栃木県立大田原高等学校

校長名：森島堅二

所在地：栃木県大田原市紫塚 3-2651

電話番号：0287-22-2042

I 実践校の概要

1 学校・地域の特色及び実態

栃木県北部に位置する学年6クラスの男子校である。ほとんどの生徒が大学進学を志望しており、その多くが国公立、私立を問わず有名大学に進学し、県内でも有数の進学実績を残している。また部活動の加入率も高く、学校全体で7割を超えており、文武両道を体現している生徒が多い。今年度は、全国高校総体に相撲部と山岳部、国体に相撲部が出場し、関東大会については柔道部、相撲部、陸上競技部、水泳部、山岳部、囲碁部が出場している。また、野球部が、選抜高校野球の21世紀枠関東推薦校に選ばれるなど様々な部活動が大舞台で活躍している。しかし、高い資質と向上心に恵まれた部員が数多くいる一方で、専門的な知識が十分でない顧問もいるために、技術面、戦略面で有効な指導を展開できない部活動もある。バスケットボール部もそうした部活動の1つであった。他の運動部と同様に、入部する部員のほとんどが経験者であり、中学時には各々の学校や地区でチームの中心選手として活躍した者もいる。

そこで、さらに飛躍するためにも顧問教員と外部指導者と連携した指導体制のもとで運動部活動を充実させたいと考えた。

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	6	6	6	0	18	
生徒数	男	240	241	236	0	717
	女	0	0	0	0	0
	計	240	241	236	0	717

教員数 45 名（保健体育科 4名）

校訓 『質素堅実』

主な学校行事

- ・85キロ強歩（5月）
- ・大高祭（文化祭：9月）
- ・寒稽古（耐寒マラソン、柔道、剣道、弓道：1月）



（85kmを一昼夜かけて歩く：85キロ強歩）

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	
陸上競技部	37	0	37	
水泳部	19	0	19	
野球部	40	0	40	
サッカー部	49	0	49	1
ラグビー部	6	0	6	
バスケットボール部	30	0	30	1
バレーボール部	15	0	15	1
ソフトテニス部	22	0	22	
卓球部	22	0	22	
弓道部	17	0	17	
柔道・相撲部	9	0	9	
剣道部	16	0	16	1
バドミントン部	58	0	58	
山岳部	20	0	20	
テニス愛好会	8	0	8	

3 バスケットボール部の状況

部員数	1年	2年	3年
	15名	6名	9名

昨年度の実績

- ☆関東高校県予選会・2回戦敗退
- ☆全国高校総体県予選会・1回戦敗退
- ☆全国高校選抜優勝大会県予選会・ベスト16
- ☆栃木県高校新人大会・2回戦敗退

昨年度卒業生の主な進路

東京工業大学, 宇都宮大学, 茨城大学, 岩手大学, 早稲田大学, 芝浦工業大学

部活動の実施形態及び実施状況

例年 10 名前後の新入生が入部し、ほとんどの部員が経験者である。中学時には地区の選抜チームのメンバーに選ばれた選手もおり、プレイヤーとして高い資質に恵まれた生徒が毎年数名入部している。

練習メニューや練習方法についてはキャプテンを中心に部員たちが自ら考え取り組んでいる。平日の練習時間は放課後 3 時間程度である。休日については土曜日に午前か午後 3 時間程度の練習をし、日曜日は原則休みである。

3 年生は 7 月上旬に実施される地区大会を終えて引退し、受験勉強に専念する。新チームとして迎える最初の公式戦は、全国選抜優勝大会県予選会である。

顧問は競技歴がなく、また指導歴も乏しいために、技術面、戦略面での指導には当たっていない。試合におけるコーチングなどについても状況に応じた適切な指導を与えることができないでいる。顧問が当たっている仕事は、練習試合の設定や試合の引率、部費の徴収や消耗品の購入など主に事務的なものである。

年間指導計画

月	重点指導内容
4・5	試合形式 (連係プレー・フォーメーション)
5～7	反復練習 (試合の反省を基に弱点補強)
7・8	基礎練習 (サーキット・トレーニング)
9	試合形式 (連係プレー・フォーメーション)
10～12	反復練習 (試合の反省を基に弱点補強) 基礎練習 (サーキット・トレーニング)
1	試合形式 (連係プレー・フォーメーション)
2・3	反復練習 (試合の反省を基に弱点補強)



(キャプテンを中心にミーティング)

II 活用事例及び今後の展望等

【本事業の成果の要点】

- 指導回数、指導時間に制約がある外部指導者の指導を有効活用することができた。
- 部員の部活動に対する意識高揚を図ることができた。
- 顧問は外部指導者の指導に触れることでバスケットボールに対する理解が深まり、また部活動の教育力の高さを認識することができた。

1 研究テーマ等

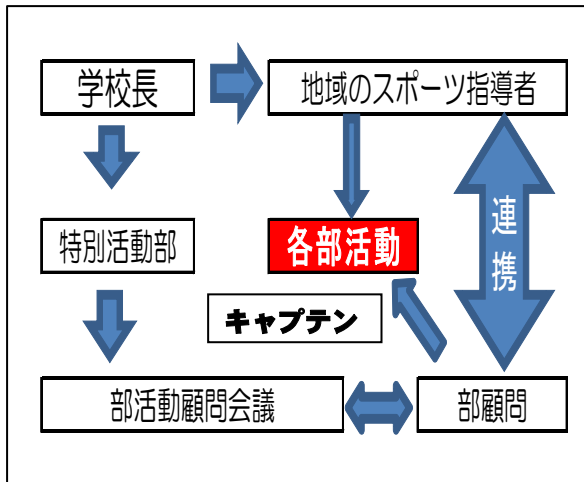
(1) 研究テーマ

地域のスポーツ指導者（以下外部指導者），部活動顧問及びチームキャプテン3者の連携による望ましい部活動運営について

(2) 研究テーマ設定のねらい

派遣期間内の派遣回数の上限が20回，1回の指導時間が2時間程度という制約の中で，外部指導者を有効活用するためには，指導者が指導に当たっていないときの練習の質も向上しなければならない。指導者が来校し，指導に当たっているときしか質の高い練習ができないのであれば，せっかくの指導も実を結ばないことになってしまう。そこで，技術的な指導も重要であるが，むしろメンタル面での指導に重点を置き，部員の自己管理能力を育成し，普段の練習の質が向上することを目標に据えた。

(3) 取組体制



2 活動及び活用事例

(1) 練習メニュー計画の工夫

① 目的

通常練習に対する部員の意識改革を図ることを目的とした。

② 具体的な取組

通常練習のメニューや実施方法を外部指導者と連携し，キャプテンと相談しながら決定した。以下に例を示し，具体的な工夫のポイントを説明したい。

練習メニュー（例）	
基本練習	1. ダッシュ 《神経系ダッシュ》
	2. サイドキック 《体幹の強化，ボディバランス》
	3. ジャンプストップ 《下半身強化，重心を低く》
	4. パス 《速く正確に》
	5. ドリブル 《強く》
ゲーム形式等	6. シュート（30秒，40秒，3人組）
	7. ゲーム形式（1 on 1， 2 on 2， 3 on 3）
	8. フリースロー
	9. アーリー（速攻）
	10. フリースロー
	11. スリーメン
任意のシュート練習	

《ポイント1》

基本練習のメニューについては外部指導者が具体的な注意点まで含め生徒に指示を与えている。基本練習の質を高めるとともに，部員が軽視しがちな基本練習こそ大切であり，長期的な視野で考えるとチーム力の向上に直結するということを部員に理解させるためである。

《ポイント2》

基本練習後のメニューについてはキャプテンが中心となり，部員たちが話し合って決めたものである。部員たちにメニューを決めさせることのねらいは，部活動に対して部員たちに自分たちが主役であるという自覚と責任を促すためである。年間を通して専門的な指導を受けられない状況下で，部員たちに最も必要なものは自己管理能力にほかならないという考えが背景にある。

また、訪問回数が限られている外部指導者は、チームの状態や状況を随時把握することができない。そのため部員自身にチームの状況に応じたタイムリーな練習メニューを考えさせる必要があった。そして指導者は部員が考えた各々のメニューについてなぜその練習を必要と感じたのか尋ね、妥当でないメニューについては修正を加えた。

(例：試合時期でないのに紅白戦をするなど) さらに、一日の練習の締めとなるメニューについては、指導者が部員にチーム全体が盛り上がるようなメニューになるように注意を促した。全員で声を出し一体感を感じながら楽しく練習を終えられるよう工夫をさせた。(スリーメンやフリースロー競争など) 部員たちの翌日の練習に対する意欲を高めることがねらいであった。



(指導の様子1)

③ 成果

- ア 外部指導者がいないときの基本練習についても部員は以前より真剣に取り組むようになった。
- イ 部員たちは練習メニューについて妥当性を考えるようになり、時機に応じた練習ができるようになった。
- ウ 練習が全体的に以前より活気を増し、また全体練習後、任意で30分ほど実施しているシュート練習に参加する部員が増

えた。

エ 指導者がいないときもキャプテンはチームをまとめやすくなった。各々の練習メニューの意義について部員が共通理解を図れたので、それまであった練習に関する意見の食い違いがなくなってきた。



(指導の様子2)

(2) 試合前のテーマの設定

① 目的

試合と練習の関連性を強固にすることを目的とした。

② 具体的な取組

公式戦、練習試合を問わず、コーチングの一環として試合前に必ず、チームとしてのテーマと個々のプレイヤーとしてのテーマを持たせた。以下はある公式戦の2週間前に掲げた具体例である。

チームテーマ

◎ディフェンスリバウンドは必ず取る！

個人テーマ

F：パスミス、キャッチミスをしない！

F：フロアバランスを意識する！

C：イージーシュートを外さない！

C：オフェンスリバウンドを取る！

G：ボールを速く運ぶ！

③ 成果

- ア 試合と練習の関連性が増し、相互作用するようになった。テーマを掲げることによって試合前の練習がより試合に向けられるようになり、またテーマ達成の可否が試合後の反省の基準となり、ひいてはその後の練習の重点項目へと結びつけることができるようになった。それに伴い、試合後の練習に対する意欲の向上へとつながった。
- イ 試合の結果を部員がより客観的に分析できるようになった。負け試合でも弱点の洗い出しができるという点で、生産的に考えられるようになった。
- ウ 試合前にチームとしての課題を部員たちが共通認識し、その克服のための練習を通じてチームとしての一体感が増した。
- エ テーマが試合に臨む際の注意点となり、試合序盤からプレイヤーの動きに迷いなくなり、スムーズなチームプレーができるようになった。

3 研究成果のまとめと課題

- ① 指導回数、指導時間に制約がある外部指導者の指導を有効活用することができた。
- ② 部員の部活動に対する意識高揚を図ることができた。
- ③ 顧問は外部外部指導者の指導に触れることでバスケットボールに対する理解が深まり、また部活動の教育力の高さを認識することができた。

①, ②については技術面、戦略面の指導よりもむしろ部員の意識改革を主眼に据えた指導を実践したことにより得られた成果であると思える。また、顧問が外部指導者と連携し、今回の研究に取り組んだことにより、③のような成果も副産物として得られた。

外部指導者の部員に対する指導を顧問が間近で観察し、バスケットボールに対してより理解を深め、その面白さに気づき、また部活動の教育力の高さを再認識することにつながった。生徒、教員、外部指導者のお互いの関係づくりがよい成果をもたらしたと言える。

課題として感じたことは、外部指導者と連携した指導を一層充実させたいという思いである。年間を通じて公式戦として県大会が5回、地区大会が3回、また公式戦以外で参加している大会が2回あり、さらに練習試合を含めると、少なくとも30日は試合日があることになる。試合だけを考えてみても、当日のコーチングはもちろん、各々の大会に照準を絞った大会前の指導などを考えると、連携による指導が一層効果的なものとなるであろう。

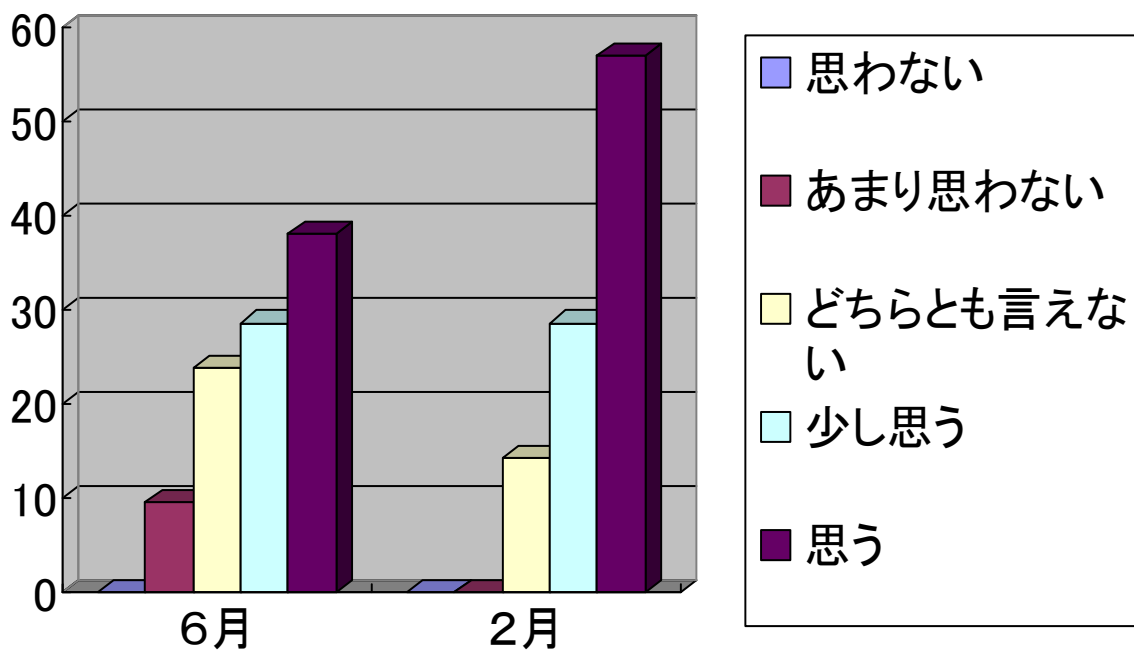
しかし、より充実した指導をはかるためには、外部指導者の派遣回数だけではなく、解決していく方策はまだまだあり、その点からも今後の課題になる。

部活動についての部員の意欲と満足度を調査するためにアンケートを実施した。同じ質問項目で6月と2月に実施し、外部指導者の指導の効果を検証する助けとした。最後にそのアンケート結果を示し、報告の結びとする。



(大田原高等学校バスケットボール部)

『部活動に意欲的に取り組んでいますか？』



『部活動から充実感を得られますか？』

