

平成29年9月21日

原 恵美子

一人ひとり個性を生かす指導の工夫について

プロフィール

- 1955年（昭和30年生まれ） 62歳・・・・・・・・
- 最初に出会ったスポーツは、体操競技 水泳。
- 日本女子体育大学 バスケット部（高校生になってから始めた）
- 教員新採用 1978年（昭和53年）



川崎市立西高津中学校（新任・結婚・出産・主人との死別・出産）

全国大会出場（女100 女子200 男ハードル 男砲丸）



川崎市立御幸中学校（子育て 初めての学年主任）

全国大会出場（男女100 男女200 男400 男ハードル 男女高跳び 男子幅跳び
 男女リレー 男女三種競技 男子駅伝）



川崎市立宮内中学校（子育て・介護・生担主任）

全国大会出場（男砲丸）

川崎市立高津高校定時制

（槍、円盤、三段跳びとの出会い・介護・自分のメンテナンス）2年間在籍

全国大会出場（女400 男円盤投げ 男走り幅跳び）

ナイター陸上競技大会の実施・・・三段跳び日本選手権優勝者「梶川洋平選手」、

槍投げ日本選手権優勝者「田村美喜雄選手」の力をお借りして。

川崎市立橘高校（スポーツ科学科長 体育主任 総括教諭 全国優秀教員表彰

子供の結婚・孫の誕生 定年退職・・・次へ）

現在・・・

法政第二高等学校

（男女共学施行1年目より着任 保健体育の授業・部活動顧問）奮闘中！！
 インターハイ男子400m リレー3位 女子400m リレー初関東大会出場

LEVEL UP CAMP in KAMOGAWA

全国大会出場



男女100 200 400 走り幅跳び 三段跳び 走り高跳び
男女ハードル 男女400mハードル
砲丸投げ 槍投げ 円盤投げ
男女4×400mR 男女4×400mR 混成



全国優勝・入賞

男100 男女200 男女400 男子三段跳び 男女走り高跳び 男110mハードル
男女400mハードル 男女4×100mR 男4×400mR 男混成

国際大会出場



世界ユースオリンピック
フランス デカネーション
中国瀋陽日中青少年友好駅伝
ソチ冬季オリンピック

200m 110mハードル
110mハードル
代表選手 コーチ
ボブスレー



皆さんに私がお話できること.....

「一人ひとりの個性を生かす指導の工夫」

・・・夢への具現化・・・自分（生徒自身）が変わる瞬間をワクワクしながら待つ！

1 「個人力・チーム力」

- 指導者が行先（目標・夢）を決めるのではなく、生徒自身が決める
- 自主性を軸にする指導
- 経験・実践だけにとらわれない
- 体罰をやりたくなる.....やらないで済む術をたくさん持ち合わせていること
- 欲求・モチベーション（生理的⇒安全、健康的⇒社会的、仲間⇒尊厳、承認的⇒自己実現的）の順番をおさえ
た言葉かけ・指導
- 先生方（職場）との楽しい関係・高めあう関係・協力し合う関係・信頼しあう関係
- 科学的な指導内容・方法を積極的に取り入れる
- 職人のように日々指導力を本気で高める
- 「最適な局面」での指導で“成長”を促す

事例

① 「合同練習」を多く取り入れることで、自分の考えを見直し指導法の工夫をし、多くの目で子供たちを導く。

② 子供たちへの負担は極力なくす。

集合・・・子供たちでのミーティング・先生からのことば

練習・・・メニューは試合ごと試合までのメニューをブロック別で提示。見通しを立てやすくする。

終了・・・各自終了・・・各自で挨拶をしてから下校

（早く帰る者、プラスで練習をする者、補強をする者、おしゃべりしている者、先生と話す者.....）

※みんなが終了するまで全員が待つことがなく、自分の時間を作りやすい。

③ 練習パターン

各試合までのブロックごとの練習メニュー。見通しを立てやすくする。やるべきことが理解できる。

練習メニューの考え方【短距離】・・・量を求めず、スピードに対する意識を高めた練習

試合3週間前 (200×2) ×3

試合2週間前 (200×2) ×2

試合1週間前 (200×2) ×1

300TT (自信をもって試合に臨むために・・・)

試合週 150×2

2日前 OFF

日曜日は必ず休み (試合の時は月曜休み)

※同じパターンの練習をすることで自分の調子の変化に気づきやすい。

【長距離の場合】・・・数年前まで・・・部をやめる。記録が伸びない。怪我が続く

長い距離を走れない者は“走れないのだから走るのをやめず
にもっと長い距離を踏む！”

4年前から・・・京都全国駅伝出場 (2015年)

長い距離が走れないが短い距離ならスピードを高めたメニュー
ができる。そのものが持つ筋肉の質や特徴を考えて、メニュー
や種目を工夫する。

④ 女子の選手

3人の女子が体のことで悩み続けた。(継続中2人)

長距離 大学4年 170 cm 39 kg 恥骨骨折 生理がない

跳躍 高校2年 160 cm 41 kg 血管が皮膚から浮き出ている 生理がない

長距離 高校2年 156 cm 41 kg 胃腸炎 生理がない

まじめな女子ほど、自分の気持ちで、自分の体を支配してしまう。

・・・拒食症・ダイエット・体を酷使う・

「太ったね」「もう少し体重を落とせば体が動くのに・・・」「あの時の体重だったら速く走っていた」

「今日はあまり動かなかったから、ご飯を食べない」

食べない→痩せる→筋肉が落ちる→エネルギーが切れる→体力が無くなる

→自分のせい→練習をしすぎる→記録が出ない→・・・

毎日笑って、できるだけ話す。保護者とともに前へ進む！

思春期の体重の問題はとてもデリケートなので、成長を止めないようにしっかりと食べさせること。

練習に強い

男子の同じ練習メニューだけにすると、目標が達成しにくい。

距離は短く、restを短く、本数を多くする。

セット間は男子よりも短くする。

男子が休んでいる時間は、動き続ける。(しっかりと食べて、しっかりと動く)

⑤ 練習メニューを選択させる

- 10 種類のメニューの中から自分のやりたい練習を選び行う → 選ぶことで、やらされる練習ではなく、やりたい練習に変化していく。
- 週に 1 回、1 時間で終わるメニューを自分で作り、実施。各自で練習・終了・下校。
工夫する力、自分に責任を持つ。自信がつく。練習が楽しい！

⑥ 生徒の欲求に見合う練習、言葉かけをする。

⑦ 怪我をさせない工夫

無理をさせない。

痛くなりそう・・・筋肉が張っている・・・何だか違和感がある・・・はメニューを変える。

2 テーマを考える（生徒に伝えたり、伝えずに自分だけで思ったり）・・・ぶれない方向性

例：

「いつもと同じ。何があっても大丈夫！」

「移動させる！」

「弾くからだ！」

「本気！」

「複合！コンプレックス Training」

「自在（思い通り）に動かせる自分の体づくり」

「共有」

「意識と工夫」

「変換」

「自分がやりたい動きの像を見る！」

「やれるようになってしまう。いい動きになってしまう。」

「考えているだけでは何も伝わらない。言葉に出す。動きに換える。」

「対極にあるもの」

「偏りの無いトレーニング・こだわりのあるトレーニング」

「思い通り・・・とは何だ！」

- 練習メニューを信じてくれる選手たち・・・・・・・・・・・・・・・・・・信頼

- 調整の仕方・・・・・・・・・・・・・・・・・・話す・観る・見通す・自信をもつ

- 「技能の習得」は、強い選手とともに学ぶ
（近い将来強くなっていくであろう選手・動きに対して敏感な選手）・勉強
・・・・・・・・・・良い考えや良い動きを全体に伝える柱になる生徒の育成

- 環境としての「場」「人」「活動内容」をレベルアップ・・・・・・・・・・仕掛ける