[特集]
部活動の在り方を考える

健全な環境のもとで育まれるもの

部活動は、丈夫な体づくりや競技力向上のほか、
人間形成を図る上でも多くの効果が期待できる。
しかし、長時間・長期間による行き過ぎた活動が教員や生徒たちを疲弊させ、
それが、スポーツ障害やバーンアウトの症状を引き起こす要因にもなっている。
スポーツ庁は2017年5月、学校の運動部活動を考える有識者会議を立ち上げ、
今年3月に「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を発表した。
日本サッカーの発展においても部活動は選手の育成と強化、
そしてサッカーの普及という面で重要な役割を担っていることから、
日本サッカー協会（JFA）は部活動の環境をあらためて見直すとともに、
部活動に情熱を持って取り組んでいる教員をサポートすべく動き出した。
今号では、スポーツ庁のガイドライン作成に携わった
山口隆文JFA副技術委員長に部活動を取り巻く動きや
JFAのビジョンを聞くほか、北海道伊達市立伊達中学校と
東京都杉並区立松ノ木中学校のサッカー部を取材した。
その取り組みをレポートする。

部活動を取り巻く動き

運動部活動の抜本的な改革に着手

サッカー界でも指導者養成や環境整備など多角的な面からサポートを図る

部活動の問題が表面化

日本のスポーツは、主に学校体育と企業スポーツを中心に発展してきた。中でも学校教育の一環として行われる運動部活動は、青少年の健全な成長と日本のスポーツ振興を支えてきた。生徒が自発的にスポーツに取り組むことで自立心や向上心が生まれるほか、同じ目標に向かって仲間や指導者と努力する中で連帯感や責任感、犠牲的精神などが育まれる。生徒の多様な学びの場としてその意義は大きい。

しかし、昨今の社会的背景や社会環境、経済の変化などもあって、教育に関わる問題は複雑化。その中で運動部活動の在り方もクローズアップされ、スポーツ界や社会全体で改革に取り組む必要性が高まってきている。

部活動に情熱を注ぐ教員がいる一方で、校務と部活動の両立に苦慮している実態がある。また、部活動の顧問を務める教員に競技経験がないために、適切な技術指導が行われていないケースもある。ちなみに、保健体育が担当教科でなく、競技の未経験者が顧問を務める割合は、中学校で45・9%、高校で40・9%（「日本体育協会（※）学校運動部活動指導者の実態に関する調査（平成26年7月）」）と高い数値を示している。

スポーツ庁が行った「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（平成30年2月公表）」によると、運動部や地域のクラブチームに属していない、または文化部に所属していると答えた中学2年生が運動部活動に参加する条件は、「好きな、興味のある運動やスポーツを行うことができる（男子42・9%、女子59・1%）」「友達と楽しめる（男子42・7%、女子60・4%）」「自分のペースで行うことができる（男子44・4%、女子53・8%）」が上位だった。競技志向型の部活動で、適切な休養が取れずに疲弊している生徒がいる一方で、競技志向を嫌い、そのスポーツに関心があっても部活動に参加しない生徒がいるなど、個々の多様なニーズに対応できる体制になっていない。また、少子化が進み、一つの学校で運動部を構成できないケースも増えている。

※2018年4月1日より日本スポーツ協会に改称

ガイドラインの作成に着手

スポーツ庁は昨年5月、多くの問題を抱える運動部活動を抜本的に改革しようと「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン作成検討会議」を立ち上げた。

委員には、早稲田大学スポーツ科学学術院教授で日本スポーツ教育学会の副会長などを務める友添秀則氏や筑波大学体育専門学群准教授の山口香さん（JFA理事）ら、各スポーツ団体の関係者や有識者が名を連ねた。

同会議は昨年5月から今年3月までに8回開催され、運動部活動等に関する実態調査やスポーツ医・科学的調査研究などの結果を踏まえ、練習時間や休養日の設定を検討したほか、2013年に文部科学省から出された「運動部活動での指導のガイドライン」の見直しや部活動指導員に対する研修内容、今後の運動部活動の運営の在り方などについて議論した。そして、スポーツ庁は3月19日、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を正式に発表した。

ガイドラインに記載されている「合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組」には、運動部顧問は生徒と十分にコミュニケーションを図り、生徒がバーンアウトすることなく目標を達成できるよう、競技種目の特性などを踏まえた科学的トレーニングを導入することや、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行うことが記載されている。また、中高生の部活動については、原則として平日の活動時間は長くとも2時間、休日は3時間程度とし、休養日を平日1日以上、土日1日以上の週2日以上を取ることなどが記されている。

サッカー界でも部活動をサポート

今後は、同ガイドラインを基に、各都道府県、市区町村で運動部活動の活動方針などが定められる。各学校では、校長に対して、生徒や教員の数、部活動指導員の配置状況を踏まえ、円滑な部活動となるように配慮するとともに、適切な休養日の設定や生徒のニーズを加味した運動部を運営することなどを求めていく。

一方、各スポーツの中央競技団体は指導手引を作成し、それを部活動の顧問へ普及させる役目を担う。日本サッカー協会（JFA）は、田嶋幸三JFA会長が部活動の支援をマニフェストの一つに掲げており、「部活動はグラスルーツでサッカーファミリーを増やす上でも、トップの選手を育成する上でも必要な部分」と語っている。JFAは今後、技術委員会を中心に指導手引の作成を進めるほか、部活動の顧問のサポートや環境整備などを進めていくこととしている。サッカー界からも持続可能な部活動を数多く創出していく方針だ。

『運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン』はこちらから

山口 隆文 JFA副技術委員長 インタビュー

強化・育成、普及の両面で部活動は欠かせない

スポーツ庁が進める「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」の作成に携わった山口隆文JFA副技術委員長に部活動が抱える問題やガイドライン作成検討会議で話し合われてきたこと、サッカー界における部活動のサポート体制、今後の方向性などを聞いた。

○インタビュー日：2018年3月26日

多様化する部活動の問題

――昨今、部活動がクローズアップされています。その背景にはどのような問題がありますか。

山口 働き方改革（※1）の実現に向けて議論されている中で、教員の労働環境にも注目が集まり、過重労働が問題になっています。その要因はさまざまですが、一つに部活動が挙げられています。スポーツ庁が行った「運動部活動等に関する実態調査」（※2）でもそれは顕著で、例えば運動部の主担当顧問教員による「部活動に関する課題や悩み」では、「校務が忙しくて思うように指導できない」「校務との両立に限界を感じる」「自身の心身の疲労・休息不足」などが高い割合になっています。教員の本分である授業に加えて、平日の夕方、そして土日と休みなく部活動が行われているため、教員の方々が疲れ切っているのが現実です。

その一方で、「自身の指導力の不足」を挙げる教員も多い。顧問の中には、競技経験者もいれば、昔少し経験しただけの人や未経験者も大勢います。そうした教員たちは、良い指導をしたくてもその方法が分からない、という悩みを抱えています。私も以前は教員だったので分かりますが、教える立場にある教員は"自分が教えられない"ということにストレスを感じやすい。適切な指導ができる教員の存在は、部活動の環境を良くするためにも大事だと思います。

※1：働く人の視点に立って労働制度の抜本改革を行い、企業文化や風土も含めて変えようとする取り組み

※2：全国の公立・私立の中学校・高校が対象

――生徒たちが抱える問題点は？

山口 スポーツ医・科学の観点からも、成長期にある生徒は運動や食事、休養、睡眠とバランスの取れた生活をすべきです。しかし、生活の中で部活動の割合が高くなり、生徒の心も体もオーバーワークになっているケースが見られます。また、特に中学校の部活動では、競技志向が強いがために、運動部に入りたがらない生徒も増えている。競技力の向上以外にも、生徒には多様なニーズがあります。競技志向に走る部活動も見直さなければならないでしょう。その他にも少子化が進展する中で、現状の部活動では維持が難しくなっており、地域や学校によっては存続の危機にあるなど、問題は多様化しています。

持続可能な部活動を目指しガイドラインを策定

――そうした問題に対して、スポーツ庁がガイドラインの作成に乗り出しました。

練習時間や休養日の設定により、「今一度自分たちの練習内容を考える機会になる」と山口隆文JFA副技術委員長

山口　教員や生徒の心身の健康を守ること、そして生徒の多様なニーズに応えていくこと。そのためには既存の部活動からの脱却が必要です。生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築し、地域や学校、競技種目などに応じた多様な形で実施される持続可能な部活動を創出していこうというのがガイドライン策定の大きな目的になります。

本ガイドラインは、義務教育である中学校段階が主な対象になっていますが、基本的な考え方は、学校の種類や学校の設置者の違いにかかわらず該当するものであることから、中学校教育の基礎の上に多様な教育が行われている点に留意しつつ、高校にも原則として適用することになっています。

――ガイドライン作成検討会議ではどういったことが話し合われてきましたか。

山口　2017年5月から2018年3月まで8回にわたって会議が行われ、「練習時間・休養日の設定」「指導の在り方」「部活動指導員の活用に関する留意事項」「今後の運動部活動の在り方」を柱に話が進められました。

練習時間・休養日の設定については、日本スポーツ協会（前日本体育協会）から週16時間以上のトレーニングは、ケガのリスクなどが高まるほか、競技力や体力の向上にマイナスになるという科学的データが示され、その内容に関してディスカッションしたり、専門家を呼んで医学的な見地から検証するなど、適切な休養日の基準を定めていきました。平日は少なくとも1日、土日は1日以上を休養日（週2日以上の休養日）にすること、週末に大会参加などで活動した場合は休養日を他の日に振り替えること、1日の練習時間は、平日は2時間程度、学校が休みの日は3時間程度とすること、が大枠です。特に第二次性徴期にある女子中学生は、心や体のバランスを加味した活動が行われるべきとの結論になっています。

指導の在り方では、陸上、バスケットボール、サッカーの好事例が共有されました。サッカーでは、2013年の第44回全国中学校サッカー大会で準優勝した北海道の伊達市立伊達中学校（12～13ページ参照）の事例を私が発表しました。

――伊達中学校の良さはどういった部分でしょうか。

山口　伊達中学校の菅田浩之先生は、JFA公認指導者ライセンスの中で中学生年代の指導のスペシャリストとも言えるA級U-15を取得していて、北海道の道南ブロックのユースダイレクターも務めていらっしゃいます。実際の指導現場では、やみくもに練習量を増やすのではなく、学校のルールの中で効率的にトレーニングを行い、基本技術を徹底して高めています。また、菅田先生がいなくてもトレーニングができるように生徒とも情報を共有し、生徒の自主性に働き掛けている。生徒にとって"やらされるサッカー"でなく、"自らやるサッカー"へと意識改革を促しています。その結果、伊達中は2013年、全国中学校サッカー大会で準優勝を遂げました。試合では、選手が周りを見てテクニックを発揮するなど、非常に良いサッカーをしていました。しっかり指導を勉強された教員が効率的、効果的なトレーニングで結果を出したことは特筆すべきことだと思います。

菅田先生はまた、地域の小学生を集めてトレセンのような形で刺激を与えています。地域を挙げて一貫指導に取り組む姿勢も今後の部活動の在り方のヒントになると思います。

――今後の方向性として、スポーツ庁はどのようなビジョンを描いていますか。

山口　持続可能な部活動にしていくためには、先ほど挙げたように、生徒の多様なニーズに応える環境づくりが大切です。女子中学生の約2割が1週間の総運動時間が60分未満というデータがあります。友達と楽しめる、適度な頻度で行えるなど部活動をサークル化して取り組む「ゆるスポ」や、近隣の学校との合同部活動も考えていかなければなりません。また、学校施設を開放し、地元にある総合型クラブと連携して地域のスポーツ活動として発展させていくといったことも必要になるでしょう。

今後、ガイドラインは各都道府県から市区町村の教育委員会、学校設置者、各学校の校長へと渡り、それぞれが部活動に関する方針を策定することになります。一方、JFAを含め、各スポーツの中央競技団体は、合理的かつ効率的な部活動のための指導手引（※3）を作成し、それを基に運動部の顧問をサポートしていくことになります。

スポーツ庁のガイドラインを基に、JFAとしても指導者養成などで部活動をサポートしていく方針だ

※3：競技レベルに応じた1日2時間程度の練習メニュー例、週間・月間・年間での活動スケジュール、効果的な練習方法、指導上の留意点、安全面の注意事項などから構成。運動部顧問や生徒の活用の利便性に留意した分かりやすいもの

指導者へのサポートを行い環境を改善していく

――JFAとしては指導手引の作成を進めていくことになります。

山口　サッカーの実技指導をどうすればいいか悩んでいる教員に対して、有効な指導手引書を示したいと考えています。われわれが想像している以上に悩みを抱える教員は多いと思います。私は以前、東京都で部活動指導者講習会の講師を務めていましたが、"熱意はあるけど技量や知識がない"という参加者が非常に多かった。そういう教員の方々をイメージし、練習方法やコーチングポイントなどが伝わるものにしていきたいと思っています。まずは現場のニーズを聞くために、教員の方々を集めて会議を実施します（下記参照）。その後、内容を固めて指導手引書の作成に着手していく予定です。

――その他にどのようなサポートを計画していますか。

山口　熱意を持って指導している教員やサッカーをもっと学びたいと思っている教員のサポートとして、いくつかの施策を考えています。

教員という職業は本当に多忙ですが、一つは、そういった教員の方々が参加しやすい指導者養成講習会を開設すること。最近、各都道府県サッカー協会（FA）主催のB級コーチ養成講習会が頻繁に行われており、身近で参加できるようになっています。また、JFA主催のB級養成講習会では教員向けに2年またぎのコースも開催しています。このコースは、初年度の夏休み、次年度の夏休みと学校が長期休業に入った期間に開催し、2年かけて資格を取得できる形になっています。来年からはA級U-15の2年またぎコースも設けます。初年度の夏休み、冬休み、次年度の夏休みを活用し、資格取得を目指します。

教員は10年ごとに教員免許の更新があるため、大学などが開設する免許状更新講習を30時間以上受講しなければなりません。30時間以上のうち、18時間以上は自由に講習を選択できますので、そこにC級養成講習会などのカリキュラムを組み込めるように文部科学省に申請しています。この申請が承認され次第、今年度はトライアルを実施する予定です。

もう一つは、JFAエリートプログラム等のスタッフとして、中学校体育連盟（中体連）や高等学校体育連盟（高体連）に加盟するチームの教員の方々に積極的に参加してもらいたいと考えています。最新の指導内容や指導方法を直接肌で感じていただき、それを中体連や高体連での指導に還元してもらえればと思います。

サッカーの普及はもちろん、選手強化の観点からも部活動の果たす役割は大きい

――持続可能な部活動の実現に向けた環境整備についてはどうお考えですか。

山口　リーグ戦における複数チームの登録や補欠ゼロの取り組みを推進していき、どんなレベルでも試合を楽しめるような環境をつくっていきます。3種の選手の内訳を見ると、中体連加盟が76・3％、街のクラブチームが22・3％、Jクラブのジュニアユースが1・4％くらいの割合です。クラブチームは練習の開始時間が遅いことやグラウンドをなかなか確保できないなどさまざまな問題があります。部活動はもちろんですが、サッカー界全体で3種・2種年代の課題に目を向け、取り組んでいく必要があると考えています。

――部活動の環境を良くしていくことでサッカー界にもたらされることは？

山口　Jリーグがスタートして25年になりますが、日本代表選手を見ると、中体連や高体連のサッカー部出身選手が占める割合が高いです。昨年8月のアジア最終予選のオーストラリア戦の招集メンバーの内訳は、中体連出身者が39％、高体連出身者が52％でした。ということは、母数の多い部活動にも多くのタレントが存在している。この選手たちに思い切りサッカーをさせてあげられる場が部活動です。一方、サッカーの普及においても非常に大事です。部活動が衰退すれば、サッカーを気軽に楽しめる場が激減し、その中から良い選手が育つ環境も失うことになりかねません。強化・育成、普及の両面で、部活動は欠かせません。

――最後に、日頃から部活動に関わる指導者や教員の方々にメッセージをお願いします。

山口　学校本来の業務がある中で、授業の質を担保しつつ、部活動にも取り組まれている教員の方々は日本サッカー界の宝だと思います。目の前の生徒に対して、サッカーの楽しさや仲間と協力することの素晴らしさを伝え、また人間として成長していく場を守る、それを提供してくれている。これもまた日本独自の"Japan's Way"だと思いますし、本当に感謝しています。われわれもそのことを肝に銘じてしっかりサポートしていきますので、日本にサッカー文化、そしてスポーツ文化が根付くよう、ぜひその取り組みを継続していってもらえればと思います。

部活動指導手引書の検討会議を実施

3月31日、東京都・JFAハウスで部活動指導手引書の検討会議が行われ、山口隆文JFA副技術委員長、小学校体育サポートプロジェクトの中山雅雄リーダーのほか、中学校教員4名が参加した。

冒頭、山口副委員長が「現場に則した指導手引書を作るために、皆さんからご意見をいただきたい」と目的を説明し、中山リーダーは「育成年代の選手たちがサッカーを学べるように、多くの人に喜んでもらえる指導手引書を作りたい」と方向性に言及した。会議では、スポーツ庁から出された「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」の導入状況や各都道府県、市区町村、学校の捉え方、部活動指導員の活用、サッカー経験の少ない顧問の声やニーズなどを共有した上で、さまざまな角度からディスカッションが行われた。

今後は会議の内容を基に、持続可能な部活動の実現に向けて指導手引書の作成を本格的にスタートさせる。

JFAハウスで行われた部活動指導手引書の検討会議

部活動の取り組み

北海道伊達市立伊達中学校

一人一人と向き合い 生徒の自主性を引き出す

北海道南部に位置する人口約3万5000人の伊達市に興味深い部活動をしている中学校がある。2013年の全国中学校サッカー大会で準優勝に輝いた伊達市立伊達中学校だ。顧問の菅田浩之教諭の下、生徒の自主性を重んじたトレーニング方法で着実に成長を遂げている。その伊達中サッカー部の取り組みを紹介する。

自主的に進む練習

新千歳空港から南西へ車を走らせることおよそ一時間、史跡や自然に恵まれた総人口約3万5000人という道南の伊達市に伊達市立伊達中学校はある。標高737mの有珠山が町を見守る、風光明媚な土地にその校舎は立っている。

街はどこかのんびりとした佇まいだが、一歩、校内に入るとそこは活気にあふれている。すれ違う生徒はみな元気に「こんにちは!」と挨拶を欠かさない。グラウンドに目を向けるとサッカー部員たちが一生懸命にシュート練習に励んでいた。下級生が上級生に対しても積極的にプレーの指示を送るなど、一体感のある意欲的な雰囲気を感じ取れる。そしてそれを笑顔で見守る男性の姿があった。伊達中サッカー部の顧問、菅田浩之氏だ。

「今みたいな場面は走り込むタイミングをもう少し工夫してみたらどうだ?」「ボールの近くにいる選手全員がシュートの意識を持っていないと駄目だぞ」

そうやって選手にひと言ふた言、アドバイスを送ることはあるが、大声を発して指揮するような場面はあまり見られない。するとキャプテンが「では、縦関係のシュート練習はこれで終わります! 次のメニューに移ります!」と声を張り上げる。このチームでは選手たちが自主的にメニューを切り替え、練習を進めていく。

けが人を減らすために「量より質」にシフト

伊達中サッカー部では、菅田氏を中心にある取り組みが行われている。4~10月は週に2日間の休日、11~3月は週に2~3日間の休日を必ず取り入れているのだ(ミーティングや面談等が休日に行われることはある)。「休息はもちろん、家族や友人と触れ合ったり、サッカー以外のことをする時間をつくってあげたい」と菅田氏は話す。その分、練習の効率を高めることに注力するのである。結果、選手が顧問の指示を待つのではなく、自分たちで練習を無駄なくスムーズに遂行していく「量より質」のスタイル、部活動の明確なルーティンが確立され、選手の自主性や自立も促されるようになった。

そうした活動スタイルへ移行した過程を菅田氏は次のように説明する。

「理由はいくつもあるが、第一はけがをする選手をなくしたかった。中学生は成長期でもあり、負荷をかけすぎるとけがや成長期のスポーツ障害の原因にもなる。そうした事例と向き合ううちに『もっと体を休ませてあげなければいけない』と思い至った。明確にいつ、というわけではなく、指導をする中で徐々に考えるようになった」

伊達中に赴任する以前は北海道登別市立緑陽中学校でサッカー部顧問を務め、那須川将大(大分トリニータ)、櫛引一紀(名古屋グランパス)といった後にJリーグでプレーする選手を育ててきた。2002年には北海道代表としては史上初となる全国中学校サッカー大会でのベスト4入りを果たしている。当時は「昔ながらの練習、というと語弊があるかもしれないが、練習時間は長かった」と振り返る。伊達中に移った当初も同様の指導を行っていたのだが、けが人が増えたり、教師としての業務も増える中で「考え方を変えなければいけない」という結論に達した。

菅田氏が緑陽中時代に指導した櫛引一紀は、J1の名古屋グランパスでプレー

効率的な練習がもたらす好影響

部活動をする中学生は忙しい毎日を送っている。朝8時過ぎに登校。授業が終わり、校内清掃や委員会活動などを経て、部活動へ急ぐ。部活動を終えて帰宅する頃には既に日も暮れ、それから学習塾などに向かう生徒もいる。慌ただしい平日を過ごし、週末は大会や練習試合に参加する。息つく間もない毎日を送っている。

そうした状況を踏まえ、伊達中のサッカー部では選手にプライベートな時間や学習の時間を確保させるべく休養日を設けるようにしたわけだが、菅田氏はある日、重大な事実に気づく。長時間練習をしていたときよりも選手の成長が速かったのだ。

その要因をこう分析する。「休日にサッカー以外のことに触れることで頭の中がクリアになり、判断の質が高まった」「休みを挟むことで『サッカーがしたい』という欲求や集中力が高まった」。結果として、生徒たちは順調に力を付け、「特に判断力が高い選手が集まった」(菅田氏)2013年に伊達中は全国中学生サッカー大会で準優勝を果たすことになる。

ここで伊達中サッカー部の具体的な方策に触れていきたいのだが、前述したサッカー部の取り組みと同時に、伊達中には学校として明確な部活動のルールがある(右上表)。とりわけ複数顧問体制の部分は特筆すべき点だろう。数多くいる部員一人一人の心身状態を「一人の顧問で把握するのは困難」(菅田氏)とし、2017年度の伊達中サッカー部は顧問を3人置くことにした。定期的に顧問同士がミーティングをして部員の心身状態を共有した。複数体制ならば、部活動を滞りなく行うことができる。また、菅田氏は、部活動待機(※1)の時間を有効利用すべく、主に選手間ミーティングに当てている。「選手同士が意見交換をすることで、自主性を高めることにつながる」からだ。

※1 顧問が会議や業務などで部活動を指導できない時間は部員たちが教室で待機する

そして選手の自主性を高めるためのアプローチとして菅田氏は、次のようなことも行っている。

「練習がある日は昼休みに必ず、キャプテンと副キャプテンが私のところにきてミーティングをする。そこでは『今日はこういう練習がしたい』と選手たちの考えを私に伝えさせる。『じゃあ、そうしよう』と私が言うこともあれば『俺はこう思うんだけど、どう思う?』というやり取りになることもある」

積極的に休養日を取り入れている伊達中サッカー部だが、つまりそれは部活動の時間が限られているということ。では、「目標を達成するにはどうすればよいのか?」。菅田氏はもちろんだが、選手たち自身も練習の効率を高めることや時間の大切さを意識するようになっていった。練習メニューも顧問とディスカッションして組み上げた選手主体のものとあって、明確な目的意識を持って取り組んでいる。そしてそれがキャプテンの号令のもと流れるように行われていく。顧問の指示を待つ空白の時間はなく、思考が止まることもない。自分たちで考えて行動をする。それが伊達中サッカー部の部活動であり、そうして全国大会への切符もつかんできた。

ピッチ外でも生徒たちに変化

選手の自主性を促す部活動をしていくうちに、ピッチの外でも変化が起きている。生活面で自己管理ができるようになったり、授業への意欲や集中力も高まった。また、生徒会役員や学級委員、学級長を務める部員が増えたり、失敗を恐れずさまざまな活動に挑戦するようになったそうだ。そういったサッカー部員の影響によって、学校全体の雰囲気も前向きに変化していったという。

最後に、今後、伊達中の部活動と同様の取り組みにトライしようという学校にアドバイスがあればと聞いてみたところ、このような答えが返ってきた。

「伊達中の取り組みが絶対的に正しいものだとは思っていない。一番大事なのは、いかに部員一人一人としっかり向き合っていくか。それに尽きる。そうすることによって、指導をする側が何をすべきなのかが自然と見えてくるはず。細かな方法論よりもまず、生徒一人一人と顧問が向き合える体制、スケジュールを作ることが第一だと思う」

伊達中は2013年の全国中学校サッカー大会で準優勝に輝いた

【部活動に関する伊達中学校のルール】

- 各部活動は複数の顧問で対応する
- 学校の行事が行われる日(学校祭、参観日、市教育研究会など)は部活動休止
- 定期テスト5日前から部活動休止
- 職員会議、学年部会、校内研修などの会議中は部活動待機(※1)
- 成績処理日(※2)、点検業務日などは部活動休止

※1 顧問が会議や業務などで部活動を指導できない時間は部員たちが教室で待機する
※2 テストの結果を成績に反映する作業

A級コーチU-15のライセンスを持つ菅田氏。北海道の道南ブロックのユースダイレクターも兼任し、慌ただしい毎日を過ごしている

複数顧問を義務付けている伊達中学校。この日のサッカー部の練習には3人の顧問が生徒たちの指導にあたった

活動機会の創出

東京都杉並区立松ノ木中学校

サッカーを楽しんでほしい その一心で女子選手を後押し

中学生年代の女子に、いかにサッカーを続けてもらうか。
難しいテーマに正面から向き合っている中学校がある。
根本にあるのは、生徒たちに伸び伸びとサッカーをしてほしいという思いだ。

女子だけになると テンションが上がる

小学生のときは男子と同じチームで一緒にボールを蹴っていた女の子が、中学校に進むと同時にサッカーをやめてしまう。13～15歳の女子競技人口の落ち込みは、日本サッカーが抱える長年の課題だ。図①が示す通り、女子のU-15年代の登録数が約1500人も減るという現象は10年以上も前から変わっていない。

日本には女子サッカー部がある中学校と、女子を受け入れるサッカー部がまだまだ少ない。男子に交じってボールを蹴ったとしても、年齢とともに男子とのフィジカルの差が開き、簡単にはレギュラーを獲得することができない。その結果、楽しみを見いだせなくなり、サッカーから離れてしまう。

U-15年代の女子サッカーの普及を促すには解決すべき問題が多いが、そんな中でも独自の取り組みによって女子選手が楽しくプレーできる環境づくりが行われている。

東京都杉並区立松ノ木中学校。全校生徒およそ200人の中学校だ。1学年の平均生徒数は65人前後で、1クラスおよそ30人×2クラスの生徒たちが学校生活を送っている。

サッカー部には25人が所属、各学年に1人ずつ女子選手がいる（18年3月25日現在）。女子は普段は男子と練習し、顧問の関戸良則氏の声かけの下、月に数回、女子だけで他校との合同練習を行っている。

関戸氏は、06年に松ノ木中の保健体育の教員になって以来、男子サッカー部の顧問を務めてきた。10年ほど前に女子が入部し、関戸氏もサッカーに関心のある女子を積極的に受け入れた。そうするうちに毎年、少人数ではあるが女子生徒が入部するようになっていった。

松ノ木中サッカー部では、練習でも試合でも男子と女子を区別することはない。男子と共に公式戦に出場し、中には男子顔負けのパフォーマンスを見せる女子選手もいる。

学年が上がることに男女の体格差が表れ、女子がレギュラーになれないという現象が起こるが、それでも女子選手は日々の練習の準備や片付けを怠らず、ピッチでも学校生活でも常に全力を尽くす。それを見た関戸氏は、「男子の見本になるし、指導者としても『きちんとやらないと』と感じさせられた。この子たちに、何とか目いっぱいサッカーを楽しんでもらいたいと思った」と語る。

関戸氏は13年、ある行動に出た。杉並区内の中学校の教員に、サッカーをやりたがっている女子はいないかと聞いて回り、男子サッカー部に所属している女子生徒を集めて練習会を行うことにしたのだ。松ノ木中の生徒に加え、宮前中、東田中、向陽中、井草中、神明中など、これまでに他校の多くの女子が参加した。どの中学校の生徒が来ても、共通して言えるのは、みんな和気あいあいと、楽しそうにボールを蹴っている点だ。

「男子とプレーするときは、どうしても気を遣ってしまう側面もあると思うが、女子だけになると自然体で、いつも以上にテンションが高い」と関戸氏は話す。

練習会にゲストとして招かれた大野真ナショナルトレセンコーチ女子担当チーフ（写真右）。身振り手振りを交えて、分かりやすく選手たちを指導した

外部指導者を招き 選手に刺激を与える

合同練習で集まった女子選手は、保護者の協力もあって順調に活動機会を増やしていった。14年と15年には「杉並区立中学校女子サッカー部」として日本サッカー協会（JFA）が主催する中学校女子サッカー部フェスティバルに参加。サッカーに打ち込む傍ら、全国の学校との交流を深めた。指導者同士でも情報を共有する中で、関戸氏はいくつかのヒントを持ち帰った。その一つが、女子チームによる大会を通じて選手たちに自分の実力を知ってもらうことだった。

近年、杉並区立中女子サッカー部は、江東区の計らいで公立中学校の女子チームによる大会に2度、参加させてもらっていた。昨年、江東区から「次回は杉並区で開催することはできないか」という打診を受けた。「もっと選手間で交流してほしい」と考えた関戸氏は、大会のバージョンアップを試みる。思い立ったのは、試合の前に練習会を行うこと。異なるチームの生徒が一緒になって練習すれば、試合をするよりもコミュニケーションをとる機会が増える。もちろん、サッカーを上達させる意欲も湧く。そのために、校外から指導のスペシャリストを招くという決断を下した。

昨年12月、ナショナルトレセン女子U-14東日本の指導者研修会に参加していた関戸氏は、同研修会を取りまとめる大野真トレセンチーフに「松ノ木中で実施する大会に指導者を派遣してもらえないか」と思い切って相談した。すると後日、大野チーフから「自分が行く」という連絡を受けた。

今年3月25日、杉並区立小中学校女子サッカー部（※1）は、江東区立中学校女子サッカー部と北区立王子桜中学校女子サッカー部を招いて「平成29年度東京都公立中学校女子サッカー大会」を実施することになった。試合に先駆けて、この日のために駆け付けた大野チーフが練習会を開催。ボールを使ったアイスブレイク、ボールタッチ数を制限したパス回しの練習、体の向きを意識してのミニゲームなど、選手に「考えさせる」メニューを提供すると、選手たちも真剣かつ楽しみながら取り組んでいた。

※1 昨年度から小学生の女子も招き、名称を「杉並区立中学校女子サッカー部」から「杉並区立小中学校女子サッカー部」に変更。小学4年生の選手が複数所属している。

自分の立ち位置を知れば 新たな楽しみが生まれる

今回、東京都公立中学校女子サッカー大会に参加した三つのチームは、いずれも異なるバックグラウンドを持つ。前述した通り、杉並区は松ノ木中をはじめ、普段は同区内の男子サッカー部でプレーする選手を集めてつくったチーム。江東区の場合はすべての区立中学校に在籍する女子生徒を対象とした拠点校方式の部活動として活動しており、王子桜中には女子サッカー部がある。

大野チーフの練習会の後、三者三様のチームが総当たり戦を行う過程で見えてきたのは、杉並区の選手たちの競技性の高さだった。普段は男子とマッチアップしているため、フィジカルやスピード、テクニックが「男子基準」になる。日頃から厳しいプレッシャーの中でのプレーを強いられる分、それをかわす技術と判断力、そしてタフな精神力が備わる。結果、「女子の試合は相手の当たりが弱く感じ、『余裕ができる』と喜ぶ選手もいる」と、関戸氏は男女混合の利点を話す。

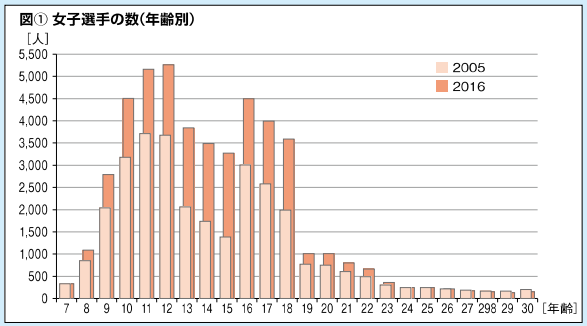
サッカーを楽しみながら続ける中で不可欠な要素は、選手たちが自分の成長を実感することだろう。女子の場合、男子の中にいると、上達してもチーム内の序列が変わらないとなると手応えを感じにくい。だからこそ、「女子だけでプレーする機会を創出する」ことがポイントになる。関戸氏は次のように語る。

「必ずしも男子とだけサッカーをするのではなく、女子同士でプレーすることによって、自分の『立ち位置』を知ってもらいたい。女子の中ではこんなにも通用するんだということが分かれば、サッカーをする楽しみが増えると思う」

少子化が進む日本において求められるのは、新しい形で女子サッカー選手の人口を増やす方法を考えること。その一つが、U-15年代女子における普及だ。入部する基準を緩和し、門戸を広げることだろう。「男子限定にするのではなく、男女を募集すればサッカーをやりたい生徒はその部に入る。もっと男女の壁を取り払うことで女子の選択肢が増え、活動の場も広がる」（関戸氏）。

松ノ木中での大会に参加した大野チーフは、「女子は普及と強化が一体化しているとあらためて感じた」と話す。大会の運営にあたった教員に敬意を払いつつ、「地道な活動が高校でもサッカーを続ける女子選手を生む。JFAとしてもできる限りサポートして、光を当てていきたい」と語った。

松ノ木中サッカー部と、杉並区立小中学校女子サッカー部を率いる関戸良則監督（写真）。4月から同区の富士見丘中学校の教員になるが、「杉並区女子サッカー部の活動は続ける」と語る

東京都公立中学校女子サッカー大会に出場した選手たち。この大会が中学生最後の試合となる選手も数人おり、最後まで全力でプレーをしていた

図① 女子選手の数（年齢別）