

令和4年度地域運動部活動推進事業 短時間・効果的な活動の推進に関する実践研究 成果報告書（概要）

栃木県

（地域における現状・課題）

- ・本県中学校の運動部員数及び運動部加入率は減少傾向。また、中学校の運動部設置数はほぼ横ばいであり、1部当たりの部員数は減少傾向。
- ・コロナウイルス感染症等の影響により運動機会が減り、体力低下を懸念。
- ・顧問全体の約4割にあたる競技未経験者顧問への支援策について検討が必要。

（実践研究内容）

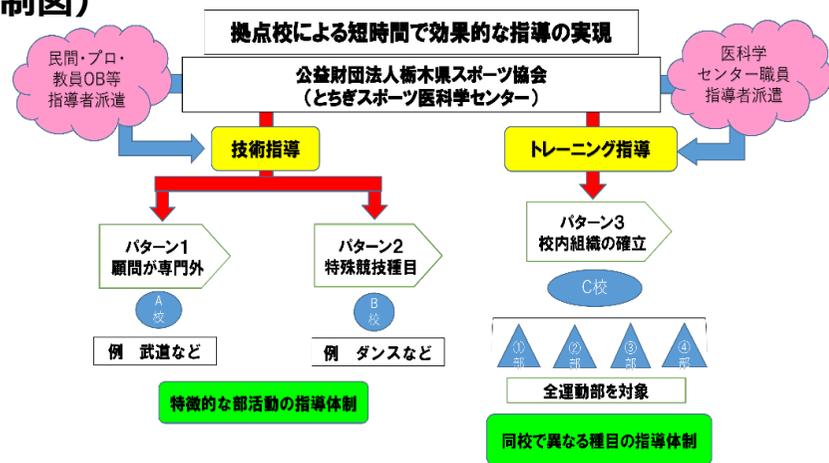
【実践内容①：医・科学的な知見に基づくトレーニング指導の実施】

- 内 容：トレーニング指導：走・跳・投動作の向上を目的に、15分から30分程度のトレーニングメニューを提供し、対象校で実施。トレーニングメニューは動画素材として提供されているため、タブレット等で繰り返し見返すことや、自主練習等で活用することも可能にした。
- 実施回数：約20回程度(各学校により若干の差があり)
- 参加校：宇都宮市立晃陽中学校、小山市立小山第三中学校、小山市立桑中学校、さくら市立氏家中学校、那須塩原市立三島中学校

【実践内容②：短時間で効果的な技術指導の実践】

- 内 容：遅延再生装置やループ動画再生システム等を活用し、技術指導を実施。また、試合映像等を活用してミーティングを実施したり、生徒の動作を撮影したものをアプリ上で共有し、指導者からフィードバックを受けるなどを実施した。
- 実施回数：約20回程度(各学校により若干の差があり)
- 参加校：宇都宮市立陽東中学校、壬生町立壬生中学校、さくら市立喜連川中学校、那須塩原市立三島中学校、足利市立富田中学校

（運営体制図）



（実践研究の成果）

- ・医・科学的な知見に基づいた短時間で効果的なトレーニングメニューを提供することで、個々の特性や発達段階に考慮した体力の向上をすることができた。
- ・ICTを活用して、生徒自身の動作等を即座に振り返ることで、効率的にフォーム改善等を図ることができた。また、専門家から非対面でも指導を受けられる体制を構築することができた。
- ・部活動の管理アプリを活用することで、顧問と指導者が円滑にコミュニケーションを図れる体制を構築することができた。また、練習日誌など、生徒と顧問・指導者間のやりとりがオンライン上で実施できる体制を構築できた。
- ・学校での活動時間について、週当たり2時間程度（1日分の活動時間）の短縮をすることはできなかった。しかし、部活動にICT機器を活用する環境整備を進めることで、部活動に関わる時間を短くできる可能性が示唆された。