

第66回 座談会

「運動部活動指導の工夫」

令和6年12月9日（月） 於 埼玉教育会館

座長：谷ヶ崎 覚 埼玉県高等学校体育連盟副会長（県立草加南高等学校長）
進行：鈴木 紀 幸 埼玉県高等学校体育連盟理事長
出席：近藤 智 教諭（県立越谷東高等学校：カヌー専門部）
田 淵 常 夫 教諭（県立深谷第一高等学校：サッカー専門部）
深 井 久 美 教諭（県立越谷南高等学校：ソフトボール専門部）

■高体連理事長 鈴木



先生方こんにちは。本日はお忙しいところお集まりいただき、ありがとうございます。本日、進行を務めさせていただき高体連理事長の鈴木です。よろしくお願いたします。では、はじめに本日の座長を務めていただきます谷ヶ崎副会長からご挨拶をいただきたいと思ひます。

■谷ヶ崎



改めまして皆さんこんにちは。高体連副会長を務めています谷ヶ崎と申します。よろしくお願いたします。また、本日は大変お忙しい中座談会にご出席していただき誠にありがとうございます。

ご案内の通り、平成30年3月にスポーツ庁から『運動部活動のあり方に関する総合的なガイドライン』が公表されて以来、本県では『埼玉県の部活動のあり方に関する方針』が策定されました。それを受けて各学校部活動の活動方針を策定して、それを運用するといった『部活動改革』が推進されてきました。さらには令和4年12月には、『学校部活動及び新たな地域クラブあり方等に関する総合的なガイドライン』が改定され、学校部活動の適正な運営、効率的効果的な活動のあり方、新たな地域クラブ、活動を整備するための必要な対応について国の考え方が示されています。

このような状況の中、いかにして生徒の夢や希望を叶えニーズに応えられる『持続可能な運動部活動』を実現

したらいかを高体連としても議論を深めていく必要があると考えております。

本日は、皆様が普段感じている、または考えている、工夫されていることなどを伺いながら、今後の埼玉県の運動部活動のあり方を考えていくヒントを得られたら嬉しいと思っております。先生方には、部活動を実施していく上での現状や課題について、また、部活動マネジメントの中で日頃大切にしていること、例えば、活動時間や練習内容、活動場所等の工夫、生徒とのコミュニケーションの取り方など遠慮のないご意見をいただければと思っております。

堅苦しくなく様々な意見交換ができればと思っておりますので、よろしくお願いたします。

■鈴木

ありがとうございました。それでは副会長からもお話ありましたが、テーマとしては運動部活動の指導の工夫を挙げさせていただいています。主に先生方がこれまで指導されてきた中で、活動内容のマネジメント、指導方針、コミュニケーションの取り方、また、部活動中のICTの活用方法など、今後に向けての課題や工夫点も共有しながらお話ができればと思っております。順次テーマを座長から出していただきます。

よろしくお願いたします。

■谷ヶ崎

はじめに皆様の自己紹介を簡単にお願できればと思ひます。氏名、所属校、指導歴等をお願いたします。近藤先生から順番にご説明お願いたします。

■近藤



皆さん、こんにちは。本日参加いたします近藤智と申します。私の所属は埼玉県立越谷東高等学校になります。私は去年初任者として越谷東高校に配属となり、教員

歴でいうと非常勤等も含めて6年目、正規の採用でいうと2年目になります。部活動の指導歴も2年目になります。高校時代からカヌー部に所属し、現在もカヌー部顧問を担っています。この時間を通して皆さんから色々な意見を聞ければと思いますので、よろしく願いいたします。

■田淵



こんにちは。深谷第一高校から参りました田淵と申します。サッカー専門部で技術委員を担っています。指導歴は20年ぐらになります。数年前に国体の少年チームの監督、2年前に第101回大会の全国高校サッカー選手権大会の分析のチーフにあたるテクニカルスタディー

グループをやり、今はU16の国体の少年チームに繋がる選抜チームのテクニカルディレクターを研究会から委託されてやっております。選手のみならず多くの指導者と関わりながら日々を過ごしている状況です。1日よろしく願います。

■深井



こんにちは。越谷南高校から参りました深井と申します。私はソフトボール専門部です。私も講師経験が長く11年ぐら臨任と非常勤をやっていました。そのときにソフトボール部に携われたことはありませんでした。採用されたときも定時制だったため、やはりソフトボール部はなく2校目からできるようになりました。よろしく

願います。

■谷ヶ崎

ありがとうございました。テーマに入っていく前に事務局から資料説明をお願いいたします。

■鈴木

先生方には1枚資料をお配りさせていただきましたが、先ほど申し上げた形になります。

概要のところは、副会長にご挨拶いただいた内容です。本日は皆さんが日頃感じていることやご意見などをいただければと考えています。

テーマはこれらを考えています。ひとつは、指導の工

夫あるいはICTの活用です。続いて、短時間で効率の良い練習の組み立て方あるいは質の高い部活動の運営についてです。生徒の自主性の育み方、地域・家庭・学校での部活動の役割もあります。限られた時間の中で、これらのテーマをご案内させていただければと思っています。

現在の高校現場ではまだほとんど出てきていないですが、いわゆる地域との連携をこれからどのように進めていくのか、正直見えないうちではあります。中学校においても、さほど進んでいない市町村、県もあり、まだまだ課題が山積み、むしろ向かう方向性が見えてこないという正直なところであります。ただ、学校と家庭が、また、地域も含めて、部活動をどのように運営したほうがいいのか少し考えてもらいたいと思ひ、これらのテーマにさせていただきました。

■谷ヶ崎

まずは各先生方が日頃部活動を指導されていく中で、部活の現状や課題、何か感じていること、考えていることがあれば少し聞かせていただきたいと思ひます。いかがですか。

■田淵

では、私から願ひいたします。ひとつはサッカーという競技の専門性を究める、そのときに教育との関わりのあるところがあると考えています。そして、もうひとつは裾野を広げるといふ部分で、スポーツ本来の目的である楽しむといふところが重要であり、これらの2本柱があると考えています。これらを同時に抱えており、すべての競技者に満足のいく運営がサッカーの課題としてここ数年抱えていると感じています。

皆さんもご存じの通り日本代表はワールドカップに出ることが当たり前になってきており、今後はいつワールドカップのタイトルを取るかといふところに差しかかっています。選手も国内のリーグだけではなく、ヨーロッパの第一線のチーム、ビッグクラブと言われるようなチームでプレーしている選手が男女ともにたくさん出てきている状況です。

一方で、少子化が進み単独チームで試合に出場することができず、合同チームを組む学校がここ数年で増えてきています。そして、合同チームを組む上でも難しさがあります。ある程度学校数の多い西部・南部地区では、近隣の学校で合同チームを形成することができますが、東部・北部地区でいふと学校数の問題や合同チームを組みたいと思ひている学校同士の距離間がとてつもなく、合同チームになったとしてもなかなか活動が難しいといふ実状があります。意外と他地区の学校と合同チームを

組んだほうが近いといったこともあります。ただ、現在、大会によっては支部での地区予選があり、その結果によって県大会出場という枠組みを考えると、なかなか他地区同士の学校による合同チームというのは実現しなです。そうすると、同地区で合同チームを組んだとしても、なかなか満足のいく練習機会が得られない中で大会に入っていくこともしばしば見受けられます。もちろん大会に出場できる機会があるということは、幸せなことではあると思いますが、合同チームにおける悩みをどのように解決していくかは重要なことであり、柔軟な発想で、現状のやり方ありきで見直しを図っていくことが、より生徒あるいは選手に寄り添ったスポーツ環境になるのではないかと感じています。以上です。

■深井

ソフトボールも同様に、単独チームで大会に出られる公立高校がだんだん少なくなってきました。今おっしゃられた通り、東部・北部地区はとて顕著で、東部地区は単独で大会に出られるチームが5チーム程しかありません。残りの公立高校は各校1～2名の部員を集める形で合同チームを作り、大会に出場しています。また、大会が終わると辞めてしまう部員もいるため、一度合同チームを解散し新たな形で合同チームを組み直すこともあります。そうすると、継続したチーム状況で次の大会に臨むということが難しくなっています。

南部地区ではまた違った課題があります。地区に合同チームが少なく、部員数が少なくなってしまうと他校と合同チームを組むこともできず大会に出ることが難しいといった点です。実際、先日の新人戦では、学校内で助っ人を探して大会に出ているチームもありました。

他地区同士の学校で合同チームを組み大会に出ることが可能か検討することも含めて、ソフトボール専門部では今後のあり方を会議のたびに話し合っています。以上です。

■近藤

カヌーはかなり珍しいもので、県内には3校しかカヌー部がありません。浦和高校、大宮北高校、越谷東高校の3校です。部活動の母数も少なく現在は少子化ということも考えると、選手の確保にはとても困っています。女子部員に関しても減少しており、現在は越谷東高校だけになっています。このような状況下で切磋琢磨させていくことは県内では難しく、県内の争いの火も弱まってきていることは少し寂しく感じています。

また、浦和高校と越谷東高校には専門の指導者がいますが、大宮北高校には専門の指導者が不在です。特殊な環境で実施するスポーツだからこそ専門の指導者は必

須ではありますが、そもそも選手がいないため選手から指導者を志す人も少ないです。選手だけではなく、指導者に関しても人手不足と言えそうです。

お金に関することでも困ることが多いです。例えば、埼玉県全体で管理している船が2006年の埼玉国体の際に揃えた船で、当時からいまだにそれらの船を使用している状況です。そのため経年劣化がかなり進行しており、他県と比較しても埼玉県が抱える課題の一つだと感じています。競技力が上がってくれば改善される部分でもあると思いますが、現実的に難しい部分が財政的にあると思います。

■谷ヶ崎

カヌーもサッカーもソフトボールも部員数というところが共通して挙げられていて、時代の流れから子どもの数の変化もあり、それに伴うチームのあり方が課題としてあるように感じます。各種目の専門でどのような対策を講じられているか興味がある部分でもあります。

■鈴木

高体連の中ではある程度各種目の専門部にお任せしていますが、気にかけている種目はラグビーです。やはり、近年合同チームが増加傾向にあり、学校同士が協力しないと試合に出場できない状況です。大会運営に関してもチーム数の影響から支部大会というものはなく、県大会から運営が始まっています。そのため、ラグビーに関しては支部をまたがって合同チームを組み、大会に出場することも少なくありません。

想像するに、ソフトボールに関しては合同チームを組む際、選手のポジションへの配慮も必要ですか？

■深井

そうですね。合同チームを組むことができ人数が確保できたとしても、ポジションの偏りが生じてしまうと困ります。合同チームの中にピッチャーが一人もいなかった場合、チーム運営の課題解決にはなりません。そのため、支部の委員長が各チームにピッチャーとキャッチャーがいるか確認をして、なるべく合同チームの中でもバッテリーが組めるよう配慮していただいています。ただ、それでもバッテリーが作れない合同チームは出てしまいます。バッテリーが組めたとしても、長らく単独チームで出場している学校や私立の学校と対戦することになった場合、なかなか厳しい状況になります。試合は時間で終了するものではないため、アウトがなかなか取れず夏場に長時間の試合展開になった際は審判も含めて倒れてしまうケースがあります。努力はしてはいますが、やる気のある選手は私立の学校に流れてしまう現状もあり、本当に毎回難しさを感じて

いる状況です。

■谷ヶ崎

合同チームによる即席のポジションを任せると、怪我のリスクも出てきます。ソフトボール以外でいうと、ラグビーは特にありそうですね。

■鈴木



専門部の判断で、人数の少ない学校同士を組み1チームとしてカウントをし、ラグビーでいうとそのような形のチームが5～6チームあります。各学校4～5人しかないという状況だと複数の学校を組まないとポジションの適性も図れないといった課題もあります。ポジション適性が正しく行われないと、怪我に繋がってしまう心配はあります。

■谷ヶ崎

少子化というお話が先ほど出ましたが、サッカーにおいてはまだそこまで顕著ではないですか。むしろ、高校でサッカーをやろうという選手より、クラブチームでサッカーをやろうと目指す選手が増えてきていて難しさがあつたりしますか。

■田淵

そうですね。他の種目と比べるとまだ顕著ではないかもしれませんが。また、高校のクラブチームは、まだそこまで多くはないです。基本的に実力を持っているクラブチームは、Jリーグのアカデミーです。埼玉県でいうと浦和レッズや大宮アルディージャ、北部でいうとザスパ草津、南部でいうとFC東京、柏レイソルといったチームに少し選手が行くことはあります。街クラブは、まだ埼玉においても関東近県においてもそこまで多い状況ではありません。人口が減少している地域が顕著に部員不足で悩んでいるという印象です。

最近では私立の学校が非常に環境整備を図っており、その影響から選手が流れている傾向があると思います。ポジションの話に戻ると、サッカーはゴールキーパーとストライカーが非常に重要となるポジションであり、特にゴールキーパーが大切になっていきます。ゴールキーパーが土のグラウンドでトレーニングをしたいか、人工芝のグラウンドでトレーニングをしたいかは明らかなため、人工芝の環境を持っている学校にゴールキーパーだけで10人以上集まっている状況もあつたりします。

■谷ヶ崎

サッカーは全体的な競技人口の減少というよりは、選手の集まり方に偏りがあるような感じですか。

■田淵

そうですね。私立の学校に多く選手が集まっている傾向はあると思います。全体的に競技人口も緩やかに減少傾向ではあると思いますが、先ほどおっしゃられた通り、選手の集まりにおいてアンバランスな要素は現実問題あると思います。

■鈴木

ただ、近年いくつかの公立高校が県内の大会の決勝に進んでいることを考えると、まだ公立高校でも実力を備えているところはありますか。昨年度の決勝は昌平高校と浦和南高校で、今年度は正智深谷高校と浦和学院高校でしたけど。

■田淵

そうですね。ただ、最後の大会にあたる選手権大会では、公立高校がベスト8に入ることがとても厳しい状況ではあります。今回は久々に浦和東高校がベスト8まで入りました。

■谷ヶ崎

カヌーはどうか？入部する部員たちは、競技経験者だったりしますか。

■近藤

現状は、県内の3校を見ても全員初心者で入部をしていると思います。個人競技の要素が強いため、サッカーやソフトボールが抱えるポジションの課題とは少し異なる部分で苦勞をしています。

■鈴木

お金の話も出ましたが、カヌーの船はとても高価なものになりますか。

■近藤

そうですね。1人乗り、2人乗り、4人乗りがあり、1人乗りでどんなに安いものでも40～50万円は費用としてかかると思います。4人乗りでは、100万円はかかると思います。

■鈴木

すごい特殊な船、本当に競技用の船です。船自体がとても細く、よく乗り込めるなといつも感心しています。

■近藤

カヌーを経験したことない人が2～3秒乗ることができれば、すごいと思います。

■鈴木

船に乗ることが最初の練習になります。インターハイ会場で見ている、最初の棧橋から船に乗るところがとても不安定で、乗り込めて動き始めることができれば安定する様子もありますが、本当に乗れないことがあります。船の上に乗ってバランスをとることができない。船

を漕ぎ始めるまでに3ヶ月程度かかりますか。

■近藤

そうですね。4月に乗り始めてまともに漕げるようになる時期は7月、もしくは8月頃になります。

■鈴木

中学生時代にカヌーを経験している選手は、ほとんどいないですか。

■近藤

戸田市にカヌーのクラブチームはありますが、高校でカヌーを続けようと思ったときの選択肢が県内に3校しかないため、3校の偏差値や部活レベルもそれぞれということもあり、高校に進学してからもカヌーを続けるという選手は少ないです。個人競技のため、1人であってもシングルスといった形で大会に出ることはできます。ただ、1人で3年間続けられるかという難しさもあり、複数人居て2人乗りや4人乗り挑戦できるとチームで部活動に取り組めて、それが理想だと感じています。

越谷東高校は現在4人の男子部員で活動していますが、2人ずつに分かれてカヌーの中でも別々の種目に取り組んでいます。カヤックなどがある中で取り組んでいる種目が異なるため、うちの部活動は2人乗りまでしか出れない現状です。1つの種目に絞って4人乗り挑戦することは難しさがあるため、新入生の入部を待つしかないと思っています。

■鈴木

練習環境も、練習場に行かないと実施することが難しい状況ですか。

■近藤

大宮北と浦和、戸田にボートコースがあり、放課後すぐに1時間と少しの時間をかけて移動し、練習をしています。3校合同で練習を実施する際は、幸手に集まります。最寄駅から30分ほど歩く場所に練習場があり、遠い部員は飯能から幸手への移動になります。練習頻度が多くなると、移動費における家庭への経済的な負担も考えなければいけない状況です。船がないと練習にはならないため、学校近くの川などで練習というのも厳しいです。

■谷ヶ崎

本当に初心者の選手たちが入ってくるという感じですね。専門の指導者が顧問であれば初心者に対しても対応することができると思いますが、先ほどのお話では大宮北高校には指導者が不在と伺いました。その場合は、上級生が下級生に教える形ですか。

■近藤

基本的にはそうなります。道具の使い方や漕ぎ方まで上級生が伝えていると思います。

■谷ヶ崎

年度によっては、入部希望者にもバラつきがありますか。

■近藤

波はあります。入部希望者が多い年度もあれば、とても少ない年度もあります。また、男女比に関してもまちまちです。

■谷ヶ崎

わかりました。ありがとうございます。なかなか部員数の確保には難しさがありますね。

では、次のテーマに移らせていただきたいと思います。テーマは、運動部活動の指導の工夫です。はじめに伺いたいことは、運動部活動を運営していく上で大切にしていることです。目標設定や指導方針、あるいは座右の銘など先生方が大切にしていることを聞かせていただきたいと思います。

■鈴木

大きな枠組みですが、例えば、先生方が部活動運営をしていく中で指導を受けた生徒たちの卒業後の姿や、さらにその先の人生でどのように歩んでもらいたいかなど、あるいは指導していく中で作る目標などでも構いません。何か大事にしていることがあればお願いいたします。

■近藤

私自身、大層なことではできていません。また、意識していることもできていないかわかりません。ただ、1つは自分自身も高校時代をカヌーの選手として過ごした経験があるため、そのときの気持ちを忘れないようにしたいとは思っています。

カヌーはほとんどの方が初心者から始めて試行錯誤を繰り返しながら努力し、わからないこともあるまま3年間が終わってしまうことが多いです。また、夏や現在(12月)のシーズンオフの時期は地味な練習が続きます。大会もシーズンではないため、目標を立てづらい、目標を見失う、やる気の低下が見られるなど活動を行う上で難しい時期があります。難しいスポーツでもあるため、私自身が現役のときに感じていたことや悩んでいたこと、抱いていた気持ちなどを思い出しながら日々指導にあたるように心掛けています。

また、選手は指導者のことをよく見ていて感じています。技術指導等も大事ですが、まずは指導者として当たり前でできていないと良くないことはしっかりとできるように意識しています。まだまだ精進しなければいけないところがあるとは思いますが、挨拶や時間を守るなど選手に求めていることは指導者も同様に取り組んでいく、むしろ積極的に指導者から取り組んでいくという部

分は心掛けています。

■深井



私は部活動を通して人間力の育成を図っていくことが大事だと感じており、日頃から生徒にも伝えていきます。近藤先生と同様に挨拶や相手を思いやることなどは、本校でも大事にしていることです。ソフトボールはチームスポーツです。自分だけが良ければいいという考えにならないよう、周りを見られるよう常々指導をしています。年々このようなことができない生徒が多く入学してきている印象を受けます。そうすると、技術指導より生活指導に近いことが多くなり、それに対して嫌になりかけている生徒もいるため、よく生徒を観察し上手くフォローもしながら対応していかないと部活動が続けられない生徒が増えてきていると感じています。日々、指導者も悩めるところです。

とにかく自分しか見えていない生徒が増えてきていると思います。周りが見えていないため、事前に練習の流れを全体に伝えてあったとしても、道具の準備や次の練習までの間の動きなどが疎かになり時間がかかってしまう。自分から動くことができない。どのように準備や動きをしておけば次の練習にスムーズに移れるかもわからないことが多いです。また、コミュニケーションも取れないことが多いです。わからないときは聞き直しなさいと伝えていたとしても、指示が理解できないまま物事を進めてしまい注意を受けてしまうことも多々あります。指導者だけではなく仲間同士でも十分なコミュニケーションが図れていないため、色々なことに今時間がかかっています。将来、ソフトボール選手として社会に出ていくわけではない生徒がほとんどのため、ソフトボールを通して様々なことを学び、社会に出たときに少しでもスムーズに適應することができるようにしたい想いで指導をしています。難しいと感じるところが現状あります。

■谷ヶ崎

高校に入学する前段階において、深井先生が大切に考えている部分に対する指導はあまりやられてきていないのかもしれないです。

■深井

そうですね。あまり教えられていないのかもしれないです。そのため、生徒は注意されることにも慣れていないことが多く、最初は抵抗感を抱かれます。注意の仕方や話し方など今は色々なことを工夫しないと生徒が嫌になってしまい、そこへの配慮に対して大変に思うところがあります。

■田淵

サッカー界では、リスペクトや暴力根絶といった言葉が大きく全面に出てきています。チームの中の仲間だけではなく、対戦する選手やレフリー、試合を実施する上でサポートして下さる運営の方々、保護者、最近でいうとスポンサーなども味方として大きく捉えられるようになってきました。また、サッカーにまだ興味関心を持っていない人など、多くの人に勇気を与えることが大切にされていると思います。これらのことでスポーツの持つ価値を多くの方と共有し、広めていきたいという想いがサッカー界全体としてはあると思います。

個人としては、選手には伝えたいことが主に2つあります。1つは、サッカーは社会生活の縮図であり、知のスポーツ、頭のスポーツであるということ伝えたいです。サッカーは状況によって役割が変わっていき、また、チームの仲間や対戦する選手、レフリーなどを含めて相乗効果が得られ、展開が進んでいきます。足で実施する難易度の高いスポーツでもあり、判定をさばくレフリーも人が担当しています。このように不確定要素のある中で実施されている点が非常に社会生活に似ていると感じています。生徒は勉強に気持ちが向きにくいところがあると思いますが、サッカーを上手くなることは勉強ができるようになることよりも難しいことと位置づけて、サッカーをしていることで賢くなる、サッカーをしているだけで社会性が身につくといったことを生徒たちに実感させていきたいと思っています。

もう1つは、私が好んでいる「水滴石穿」という言葉を伝えていきたいと思っています。水滴も同じ位置に落ち続ければ、いずれ石に穴をあけることができるという意味の四字熟語であり、小さな力でも積み上げれば強大な力になることを表しています。小さな力が大きな力に立ち向かっていく意味合いもあるかなと思っています。人は一人ひとりでは小さな存在であり、一人ではやりきれないこともある中で、仲間がいることで強大なものに立ち向かうことができると考えています。その経験を経て、選手たちに社会を形成することはすごく良いことだと気づいてもらい、常に前を向いていく勇気を持つことの大切さも選手たちに伝えていきたいと思って日々指導しています。

■谷ヶ崎

ありがとうございます。皆さんのお話を伺っていると、競技の技術というよりそれ以前の問題に対する指導、人間のあり方などを大切にされていると感じました。

先生方は、何かモットーのような想いをお持ちですか。生徒たちへのメッセージや部で掲げている言葉など、何

かあればお願いいたします。

■深井

サッカーやバスケットボール、バレーボールなど、モットーを掲げている部活動はいくつか見かけます。本校にも多くの部活動が横断幕のようなものを張っています。ただ、担当しているソフトボール部にはありません。

■近藤

私も特にモットーを掲げるようなことはしていません。

■谷ヶ崎



では、次に移らせていただきます。少し伺いたいことは、部活動に参加する中で生徒に目標をどのように立てさせていますか。指導者も様々な想いがあるとは思いますが、生徒に目指してほしいこと、目標の設定の仕方など何か工夫されていることはございますか。

色々なやり方が想像できます。指導者が主導になって「県ベスト8」といった目標を立てることや、チームで話し合った上で目標を設定することもあると思います。先生方はどのようにされていますか。深井先生、お願いいたします。

■深井

私は、目標に関しては生徒たちに決めさせています。生徒たち自身が自分たちのレベルをどのように捉えているか、どのように考えているか顧問も把握したいからです。生徒たちが目指しているものに合わせた練習内容にしていかないと今の生徒たちはついてこない、むしろ窮屈になってしまう可能性が高いように感じます。ただ、あまりにも設定した目標が自分たちに見合っていない、もしくは低いものを感じた際は、ある程度顧問も介入して修正をするときもあります。基本的には、生徒たちに任せています。

■近藤

カヌーは、サッカーやソフトボールと異なり、大会の始まりが県大会からです。また、県内で1番になることが他の部活動に比べるとそこまで大変ではないため、県優勝を当たり前くらいにしたい想いがあります。私自身も越谷東高校で指導し始めたばかりですが、伝統としてインターハイ決勝、いわゆる全国ベスト8を目指させています。インターハイの決勝には上位9艇が進むことができ、そこで1つ勝つと全国入賞になります。上を目指すのであれば、インターハイ決勝の舞台上で勝負をしてもらいたいと思います。インターハイに行くことは当たり前にし、カヌーをやっているのであればインターハイ決

勝に行くことを経験してもらいたいということは、日頃から顧問発信で伝えていきます。特殊な種目ということもあり、目標は顧問で決めています。

■田淵

サッカーは、割と目標を立てることが簡単な競技であると感じています。縮小が決まってしまうましたが高体連主催の関東大会や春先に実施される高校総体、また、日本サッカー協会と共催で実施の選手権大会などノックアウトのトーナメント方式で勝ち上がる大会や、それ以外に日本サッカー協会主催行事の年間を通じたリーグ戦など、非常に多くの公式戦の機会があるからです。

特にリーグ戦はとても良い制度であると感じています。全国リーグから始まり、関東1部、2部、各都道府県の1部、2部、3部まで続き、さらに地区の支部1部、2部、3部まで繋がっていきます。このように完全にピラミッド型のリーグ戦があり、リーグを優勝もしくは2位になると翌年は1つ上の上位カテゴリーに参入することができ、逆にリーグ下位の順位になると降格して翌年は下位カテゴリーに落ちてしまいます。その年のチーム状況に応じて、“今年はリーグ昇格を目指そう”や“今年は何とか踏ん張ってリーグ残留を目指し、次の年に繋げよう”など、年間通じた目標は持たせやすい、むしろ生徒たちが自然と持つことが多いように感じます。ソフトボールのときにも話しに出ましたが、生徒たちが意識しているリーグ戦に加えて顧問から見て勝負をかけられると感じた代には、高体連主催の高校総体で県大会出場を目指そうなど、目標を立てることはやりやすいと感じています。また、最後の選手権大会は、県ベスト8以上の試合に関してテレ玉による放送もあるため、メディアも露出へのモチベーションが高いこともあり、生徒たちは県ベスト8といった具体的な目標を持ちやすくなっています。最近では、インターネットも含めて関東リーグや全国リーグの露出が多いため、選手たちは自然と活躍に向けての目標を持ちやすくなっていると思います。

逆に競技力の低い選手たちにとってのリーグ戦は、スポーツの楽しさを伝えつつ、自分たちで決めた目標に向かって取り組むことの素晴らしさを教える機会になっていると思います。選手が求めていることと指導者が掲げていることが少しかけ離れてしまう場合もありますが、選手に寄り添いながら、指導者の指導スキルによって目標の実現性が高まってきていると実感させることが我々の仕事の面白さではないかなとも感じます。以上です。

■谷ヶ崎

ありがとうございます。モチベーションはとても大事ですね。

モチベーションを持たせる、高めさせるために何か工夫されていることはありますか。深井先生、どうでしょうか。

■深井

インターハイ予選で3年生が引退してからは部員が2人しかいないため、平日の練習は基本的な練習しかできません。週末は他のチームと合同練習をするため実践練習もできますが、大会が終わって生徒たちがいつ辞めたいと伝えに来るかビクビクしている状況です。そのため、少しでも向上心が持てるよう定期的に測定会を実施し、成長具合を数字で示すようにしました。遠投の距離やバッティングの飛距離、ベースランニングのタイムなど、いくつかの種目を定期的に測定することで、自分がどのくらい伸びているか実感する機会を作っています。人数が2人でも練習は日々しているため、停滞している結果が出ることは少ないです。数字を上げていく中で、週末の実践練習で少しでも良い成果が出るように工夫することくらいしか今はできていません。本校はソフトボール専用のグラウンドや専用の道具も揃っており、ソフトボールやり放題のため、環境はとても恵まれています。あとは部員の人数を揃えることが重要なことのため、今いる選手が部活動を継続するにはどうすればいいか、そこが私の今の課題だと感じています。大会期間中は試合に向けて声かけをしています。今は生徒の様子を見て色々なことを考えながら、記録による数字を活用して目標を持たせています。

■谷ヶ崎

ありがとうございます。近藤先生は何かありますか。

■近藤



少しテーマと異なるかもしれませんが、生徒は自分のことを見てほしい、認めてほしい、褒めてほしいといった想いがあると感じるため、何かアドバイスをする際は、

最初に良いところを伝えた上で後から改善点を指摘し、できていることもさらに伸ばしていく形で話が終わるよう、良いところで悪いところを挟む話し方の工夫をしています。元々は直してもらいたいことを先に伝えていましたが、先日受けた日本スポーツ協会公認のコーチング講習でも先に改善点を指摘することはあまり良くないと聞くことができたため、とても意識しています。生徒の長所を認めてあげることで、実感としても多少生徒たちの反応は良くなったように感じています。褒められて嫌な想いをする生徒はいないですから。また、ミーティングで関東大会や全国大会で入賞するためには何をどうし

たらいいか話す際や、モチベーションが下がりやすい大会のない時期など、競技経験者だからこそできる話や当時の自分がどんな壁にぶつかっていたかを振り返って話すことも意識しています。

■谷ヶ崎

ありがとうございます。

50代後半の私が学生のときは水が飲めなかったり一方通行の指導を受けたりなどしましたが、現代の生徒への接し方や生徒との関係性、声のかけ方などは変わってきています。競技によってはコーチングという単語が使われ始め、指導のやり方等もとても変わっていると思いますが、生徒との関係性や教え方、言葉がけなど何か意識されていることはございますか。田淵先生、お願いいたします。

■田淵

そうですね。先ほど近藤先生に伝えていただいたことは Good Bad Next と私は呼んでおります。誰にでも必ず良いところはあり、プレーの振り返りをさせたときに「今日はダメでした。」という生徒もいますが、そんなことはなく、自分の良いところに目を向けることはとても大切なことだと伝えていきます。

サッカー全般に当てはまることではなく自分自身が心掛けていくことになりませんが、指導者には2つの側面があると感じています。それは、上から引き上げをするリーダー要素と、下に入って皆を支えるフォロワーシップ要素です。場面に応じて、今はどちらの側面の顔を指導者として見せたほうがいいのかを常に生徒個人個人の性格に照らし合わせて表現していく、演じていくということが必要であると感じています。自分自身の信念となる想いはもちろんありますが、指導する際には冷静に客観的な立場で常に生徒が求めていることは何なのかという部分を見極めるよう努めています。

そのため、生徒には「グラウンドに入ったときには、先生と生徒の関係はやめよう。」とよく言います。私の名前は田淵常夫なので、田淵さんや常さんでもいいと伝えていきます。国体のチームに行くと、浦和レッズや大宮アルディージャの選手は普段教わっている指導者が学校の先生ではないため、すぐにさん付けを受け入れて“常さん”と言ってくれます。学校の指導においても、このような雰囲気を持ち込んでいいのではないかと感じています。職業は教員のため、部活動指導以外のところでは先生の顔をしなければならぬという難しさもありますが、私は先ほど伝えたような関係性の築き方をやっていきたいと考えています。キーワードは生徒たちの主体的な行動であり、どのように促すかが大事だと思います。

グラウンドで説明するとき、ここでは Teacher（ティーチャー）ではなく coach（コーチ）が来ていると言います。コーチの仕事は目的地に連れていくことであり、目的地は別の者が定める。では、誰が定めるかというそれは生徒たちです。生徒たちがどこを目指しているか具体的に決める必要があります。そして、グラウンドで実施することは、練習ではなくトレーニングと伝えます。トレーニングはトレインのため、その目的地に向かっていくまでに何をしなければならないかという過程をトレーニングと言います。1日を充実したものにできるかどうかは、生徒たちが目的地を具体的にイメージしているかどうかによって変わっていきます。チームとして向かっていきたい方向もありますが、個人としても必ず向かっていきたい目的地を持っているといった両面を持ちながら日々活動していくことが大事だと伝えていきます。時には生徒が甘いことを伝えてきていると感じるときもありますが、親身になって話を聞き、いつでも選手同士が、選手と指導者が、指導者同士が本音で話し合えることができる環境づくりを心掛けています。



■谷ヶ崎

ありがとうございます。

主体性という言葉聞いて、私自身も大事なものと最近特に感じています。部活動に限らず、学校生活や大人になってからも主体性は重要であり、結果を出している競技やチームを勝利に導いた監督について書かれている本を読んだりしても生徒の主体性をどのように伸ばすかを重要に捉えていることは共通しているように思います。

では、テーマを変更させていただいて、先ほど理事長からも説明があった“ICT活用”について伺っていきたくと思います。部活動を通して、何かICTを活用されていますか。

■近藤

そうですね。ICTと言えほど立派なものではないですが、基本的に毎回やっていることは漕いでいる様子

をビデオで撮っています。現代において、スマートフォンは1人1台が持っている時代になり、学校からもノートパソコンやタブレットが支給され、何かしらの端末を活用することができる状況ではあると思います。私自身は所持しているiPhoneで撮影をし、画質も非常に綺麗に撮ることができます。陸の上から撮影したとしても船をはっきりと映すことができます。漕ぎ終わった生徒には、すぐに撮影した画面を見せ即時にフィードバックをしており、私が高校生の頃にはできなかったことです。また、部員全員が入っているアプリに撮影した映像を落とし、自分が船を漕いでいる様子を客観的に振り返れる機会を与えています。個別に送るなどの工夫もしています。

その他では、アプリを活用して、部全体の共有事項や予定表、顧問から生徒への連絡や出席の確認などを実施しています。

■深井

私も一緒ですね。フォームなどを撮ってあげると、ただ口で説明するよりはやはり効果があります。女子はそういうイメージ、感覚が乏しいため、バッティングや投げ方にしても、タブレットで撮ったものを見せています。部員の人数がいたときには、試合の結果を入れて、打率や守備率が出るようなアプリを使っていた時もあります。

試合全体を撮っても、球場が広いので上手く撮れないんですよ。だから、試合中よりは練習の時のほうが主に使います。サインなどの関係があるため、キャッチャー後ろやセンター方向から撮影してはいけません。そういうこともあるため、試合中に撮って何かをするという事は難しいと思います。

■谷ヶ崎

大谷選手なんかは盗塁するときに、相手のピッチャーのフォームを撮影したもので見て、と言いますが、あれはだめなのでしょうか。

■深井

全国いろいろあるみたいですが、埼玉県では相手の許可をとれば、ネット裏とかでなければ撮ってもいいというようにしています。インターハイなどの大きい大会では好きなように撮っていますね。

■谷ヶ崎

先程仰っていたアプリというのは、記録をつけるようなアプリでデータを取ったりしているのですか。

■深井

相手というよりも個人の試合中での貢献度をデータに取り、生徒たちの励みになるようにやっていました。以前に流行ったときは、結構相手チームのスコアをつけて

いるチームがありました、今はあまり見かけなくなりましたね。

■谷ヶ崎

サッカーはそういうのはありますか。

■田淵

サッカーは結構、お金かけるかかけないかですね。

ICTは相当進んでいます。だから、映像による分析は結構やっているチームが多いと思います。今はタブレット型だけではなくて、AIのカメラでも映像を撮ってくれます。さらに今、サッカーはベンチの中で、ライブ映像を見ていいことになっているため、お金をもっているチームはAIのカメラが上から俯瞰映像で撮って、それでベンチにあるタブレットで分析しています。だから、前半の振り返りなんかは、ハーフタイムのうちに映像を見せたりできます。

■谷ヶ崎

高校サッカーレベルでもありますか。

■田淵

やっています。私はちなみに、大事な試合のときは、タブレットを2個使って、前半撮ったタブレットは前半終わった瞬間にベンチに持って来させて、もう1人に後半のタブレットを持っていかせ、そこで気になる映像はハーフタイムのうちに見せています。

あとは映像分析をするときに、人にマークがついたりするようなアプリなどもいっぱいあるため、そういうものを駆使して映像を編集し、生徒に見せたりしているチームもあります。

例えば公立高校だったら、プロジェクターも教室についているため、昼休みに生徒を呼んで、10分間映像で振り返りを見せて、パワーポイントでプレゼンをして、15分でミーティングをするというようなことをやっている人もいます。スタジアムでの試合もあるため、プロジェクターやスクリーンなどの機材をロッカールームに持ち込んで、試合前のミーティングをやっているチームもあります。

さらには、プレーデータですね。映像を外部の業者に送ると、パスの本数から成功率、誰から誰のパスがどうか、どこのエリアでボールを失って奪っているなど、そういうことを金額次第でいくらでも分析して、早いところだと10何時間でフィードバックする会社が出てきています。それに例えばGPSの機能をプラスすることもできます。去年、私が高校選抜の方に関わったときに、GPSのデータを扱っている会社の人と少し連携して仕事をしたのですが、選手が自分のスピードを数字で覚えている、というのを数字で覚えるんです。時速30kmで走っている、時速15kmで走っ

ている、というのを数字で覚えるんです。

「守備の時にボールに寄せるスピードを、今時速10kmだから時速15kmぐらいまで上げて」と言うと、本当に時速15kmのスピードになるんです。

「最後チャンスの場面で一生懸命走っていったが間に合わなかった」という時に、データで見ると時速25kmぐらいで走っている。そこで「時速33km出るはずだから、次のチャンスのときに時速33kmで走れ」と言うと、本当に時速33km出るんですよ。だからそういう意味では数字の持つ力というのはすごいと思います。

しかしお金がすごくかかるんです。それを試合だけ取り入れているチームが最近増えてきましたが、もっとお金を持っている全国リーグのチームやJリーグのアカデミーは、やはり練習からそれをつけていますね。どういう行動をしたらいいかというのを数字でもって習慣化させることにつなげていっているんですよ。

ICTはそういう意味では、進んでいますね。逆に活用する力やプレゼン能力など、ただそれを使えばいいのではなく、どう使えばいいのかというところをフィードバックしながら、選手の環境が良くなるという部分につながると思います。

■谷ヶ崎

ICTも上手く使えば、どんどん伸びしろが出てくる感じがしますね。

次のテーマで質問させていただきます。

練習時間の確保、あるいは練習場所の確保についてということで、まずは練習時間について、限られた練習時間の中で、何かされている工夫はありますかでしょうか。

深井先生、何かありますか。

■深井

本校は勉強に力を入れているため、下校時間が決まっています。

さらに月曜日は部活動が休みと決まっているため、短い時間で活動することが毎日の考えることです。今は人数が少ないため、グラウンド整備に時間がかかってしまいます。広いグラウンドを全部使えるのですが、全部は使わないように練習の内容を考えています。片サイドだけ使うような練習や内野だけの練習で考えて、内野だけの練習の日の最後には、トレーニングも兼ねてタイヤを引いたりしながら、グラウンド整備も兼ねていくようにしています。私たち教員が整備をかける日もあるのですが、基本は使ったところは自分たちで片づけるようにしています。練習時間確保のために、守備練習とバッティング練習を日によって変えたりしながら、週末に実践練習ができるような形でやっています。

■谷ヶ崎

越谷南高校さんは下校時間が決まっているんですか。

■深井

今は19時には完全下校のため、片付けも準備も全部含めて19時には校門を出なければいけないんです。体育館の部活だけが少し例外で、体育館部活は16時から練習を始めて、前半後半でやっているため後半の部活になったところは20時15分までとしています。生徒の勉強時間確保に向けてしまっているため、結構厳しくやっていますね。

■谷ヶ崎

近藤先生は、時間の確保について工夫されていることはありますか。

■近藤

本校の例だと、学校の横に川が流れているため練習場所は近いのですが、元荒川は東京湾とつながっていて、潮の満ち引きの影響をすごく受けやすい川なんです。浅いと足首ぐらいまでしか水がなく、深いと胸ぐらいまであるため、とにかく乗れるときに乗る、乗艇最優先という指導をしています。

ただ実際その日になってみないとわからない部分があるため、特に練習メニューなどは定めていません。部活でまとまって始めるということはせず、掃除が終わった、或いは帰りのホームルームが終わった人からすぐ練習に行きなさい、というように部でまとまって動くのは終わりのミーティングのときだけにしています。個々で動かしていることが多いですね。多分大宮北や浦和高校も、そうではないかなと思います。今の時期だと1時間も乗ればいい方で、17時になったらもう真っ暗です。街灯もあまりなく、暗くなったら危ないため、とにかくすぐ乗れるように準備をし、終わった後に片付け、その後ウエイトトレーニングなど、個で判断して動くよう指導しています。

越谷南さんと同じで本校も19時完全下校のため、18時ぐらいにミーティングをして18時半ぐらいに帰り始めるという感じです。大宮北・浦和なんかは戸田に行くまでかなり時間がかかります。越谷東は近いですが船に乗れるかどうかわからない、大宮北・浦和は行けば乗れますが、行くまでに1時間くらいかかってしまい、着いた時にはもう17時になってしまうこともあります。

■谷ヶ崎

大宮北とかが行くところは照明があつたりしますか。

■近藤

戸田公園はかなり近いところに照明があるため、漕げるのは漕げるのですが、一応ローイング専門のコースのた

め、練習環境としてはあまり良くないかなと思います。

■谷ヶ崎

田淵先生はなにか、時間の確保について工夫されていることはありますか。

■田淵



まず時間に関して、サッカーは基本的に競技特性で試合時間が決まっているため、90分なり80分の中ですべてを出し切る力というのを、習慣化することがまず大事になってきます。そのため、だらだら3時間とか4時間とかやる練習というのはあまり理にかなっていません。最近は割と、集合から解散まで2時間ぐらいな感じでトレーニングをしているチームが増えているのではないかなと思います。私自身は普段、けが予防のウォーミングアップが終わってから、90分でトレーニングが終わるということを心がけています。その代わりに、その90分間で濃密な練習をする上で、しっかりとトレーニング計画を作っています。特にサッカーだとゲームからの逆算をして、構成としてはウォーミングアップ、トレーニング①、トレーニング②、最後にゲームですね。

サッカーは、サッカーをすることで上手くなるという特性があるため、最終的には縦105m 横68mのコートでゴールが2つあり、競技者は11人ずつのサッカーをすることが理想ですが、場所或いは目的によっては、6対6とゴールキーパー、片方だけゴールキーパーありの7対7をやったりします。しかし最後はゲームで終わることが、競技力が向上する1つのコツなんですよ。

さらにMTMメソッドというのがあり、これはマッチ・トレーニング・マッチという順番です。日本の考え方は、トレーニング・マッチ・トレーニングというのが、基本的な感じだと思うのですが、逆にマッチ・トレーニング・マッチなんですよ。ゲームありきで、次にどんな形でゲームをしたいかということ、具体的にイメージを持ってトレーニングします。それぞれ90分のセッションの中に、技術戦術だけではなく体力向上の要素も入れたり、ウォーミングアップなんですけどその中に、今日トレーニングしたい戦術的要素・技術的要素を入れていたりします。そういうコーチング計画を立てることが、だんだん浸透してきています。それを浸透させるのに利用しているのは、日本サッカー協会の公認ライセンスです。そこにいくとコーチング法だけではなく、指導者としてどうあるべきかということまで学べるため、多少ちょっとお金がかかたりしますが、JFAのコーチングライセンスを取って、そこからノウハウを得てやってい

くと、非常にチーム或いは選手が変わります。

■谷ヶ崎

短時間で効率よく練習するということですね。

近藤先生は限られた時間で練習の中身、効率的にされている工夫はありますか。

■近藤

水上練習ができる時間が限られているため、乗れる日は自然と集中してやっています。3校が揃うときは特に、メニューをしっかり立てて工夫してやっています。

練習中に撮ったビデオを、陸に上がった後ではなくその場で見せて、こまめに声掛けするようにしています。

■谷ヶ崎

深井先生は先ほど、トレーニングとグラウンド整備を兼ねるような話がありましたが、他に何かありますか。

■深井

本校は人がいないため、バッティング練習をするときにネットを内野に立て、ボール拾いの時間を減らすことで、練習時間が少しでも確保できるようにしています。女子でも運べるような大きいネットをいくつか買い、ボール拾いの時間をなくし、技術練習が少しでもできるように工夫しています。

人数が減ってからは、いろいろなものを買いました。1人でもキャッチボールができるようなネットやT台を用意し、顧問が出られない時や1人の時にでも練習ができるようにしています。

■谷ヶ崎

ありがとうございます。

では今度は場所の関係で、田淵先生何か工夫とかありますか。

■田淵

先ほど言った通り、縦105m横68mのピッチではできれば確保したいんですが、なかなかサッカー専用のグラウンドを確保できるチームはないと思うんです。なかにはトラックと共用だったりすると満足にハーフコートも確保できなかつたりするため、部活を越えたところでの指導者の連携が必要です。或いはサイドからボールが上がってきたところの攻撃の練習をしたいときに、本当は横68m欲しいんですが、例えば50mしかないとなったら、ゴールを真ん中ではなく端っこに置いて、右サイドからだけの練習をしようというような工夫をしています。

この時期はすぐ暗くなってしまうため、照明がついていない学校なんかは、明るいうちにボールを使った対人練習をして、暗くなったら走ったり、体を鍛えたり、或いは近距離で危なくない練習をしたりなどの工夫はしています。

■谷ヶ崎

近藤先生はいかがですか。

■近藤

3校揃った時には幸手市の行幸湖というところに行くのですが、そこは日本の中でも珍しく、常設のコースがありカヌーのブイが張られているんです。そこは県大会の会場にもなっているところで、常にブイが張ってあるのでレース本番を想定した練習ができます。カヌーの公式だと500mの長さなのですが、500mがきっちり測れたり、行幸湖カヌークラブという地域クラブの方が高校生に指導してくださったりします。

若い指導者が増えてきたため、例えば1人は自転車と併走しながらメガホンでタイムを読み上げたり、もう2人は水上に生徒と一緒に漕いだりなど、本格的な練習ができます。また、生徒も20~30人ぐらいまとめて練習させることができ、県大会で使っている会場で練習できるのは大きなメリットです。ただ、毎日そこで練習はできないですし、毎週末に行くとなっても家庭によっては大きな負担になってしまうため、そこが難しいところです。

■深井

越谷南は専用のソフトボールのグラウンドがあります。野球は別のグラウンドでサッカーと一緒にやっていて、テニスとハンドボールも専用であります。それぞれが専用できてすべての競技が恵まれています。

■谷ヶ崎

次にいきたいと思います。コーチングスタッフについて、課題や希望など何かありますか。

■田淵

学校によってまちまちですね。JFA公認のライセンスを持った指導者が揃っている学校もあれば、ライセンスを持っていない方だけで構成されている学校もあります。また、外部指導員の活用というのも進んでいます。

特にサッカーの指導経験がない方などのチームは、地域で声をかけて、できるだけ地域全体で子供たちがサッカーできるような体制づくりができるといいなと思います。

それぞれがサッカーの経験あるなしにかかわらず、学んでいく姿勢が見えれば、おのずと指導環境も良くなっていくかなと思います。

■谷ヶ崎

学校の違いや公立私立の違いもあるんでしょうね。トレーニング専門のスタッフを雇っているチームだったり栄養系を雇っているチームもありますもんね。

■田淵

最近ではメディカルトレーナーとアスレチックトレーナー

一と2種類ありますからね。片方だけ持っているだけでも羨ましいなと思いますね。

■谷ヶ崎

深井先生はいかがですか。

■深井

若い野球専門の方が副顧問で、一緒にやってもらっています。ただ、野球とソフトボールは少し違うため、野球のやり方だと勝負どころでは勝てないんです。そういう未経験の方のためにも声をかけて合同練習をやったりし、経験のない指導者にも教えたりするようなことをしています。

■谷ヶ崎

今、先生が仰られた合同練習で今までの経験を若い人たちに教えていくということは結構大事だと思います。

近藤先生、何かありますか。

■近藤

競技人口が少ない競技のため、指導者になる人が非常に少ないんです。そのため指導者として地域の人材を引っ張ってくるのは基本的には難しいです。ただ、今3校含めて、20代の競技歴があって、顧問をやっているのが私含めて3人いる状況で、これはカヌー専門部の歴史の中でも多くなっていると思います。専門的な指導ができる人が増えてきているし、合同練習の時にも仕事を振ることができています。そんな風に安定的に指導者が継続している状況を作りたいというのが今の課題です。まずはカヌーを面白いと思ってもらい、仮に高校で成績を残せなくても大学で続けてもらいたいです。また、例えば大会や土日の練習に、OBやOGが遊びにくることもあると思うんです。そういう人間も大事にして、人材確保ができれば、指導者が繋がっていくのかなと思います。

■谷ヶ崎

では次にいきます。部活動の地域移行が進んでいますが、運動部活動のあり方、或いは学校での部活動の役割をどのようにお考えでしょうか。

■深井

部活をやっていた子はやはり忍耐力があります。部活を引退した後の勉強を頑張る力というのがありますね。さらにメンタルも強いいため、頑張っているところに行きますし、進学実績も出せています。学校行事でもクラスで中心に動いてくれているし、学校説明会や体育祭、文化祭、球技大会でも準備を手伝ってくれたり、クラスを引っ張ってくれたりするため、部活の役割は大きいと感じます。

■谷ヶ崎

田淵先生いかがですか。

■田淵

部活動は日本固有のシステムだと思うんです。欧米や他の国だと、お金を払ってスポーツジムに行ってサッカーをやる、或いは実力がなければクラブに入れないためサッカーをやる機会がない、というようなことを考えると、部活動は学校に来さえすれば誰でもやれる権利があるという、すごくいいシステムだなと思います。中学校での部活動に対するエネルギーのかけ方がかなり制限されているため、そこに熱を入れるという習慣がないまま高校に入ってきて、一生懸命やっている部活動に対して、肯定的なイメージを持たず、入部をためらう生徒が増えてきているというのは、非常にもったいない状況だなと思います。やはり健康な体や精神が、学業なり社会生活を学んでいくうえで、まずベースになると思います。学校の勉強が好きな生徒もたくさんいると思いますが、ただ学びに行くだけではなく、自分の好きなことをやれる時間があるというのは、登校に対するモチベーションや学ぶモチベーションになると思います。そういう活動をしている中で自然と人間力がついていく、そういう部分が日本の学校教育の良さだなと思います。

■谷ヶ崎

ありがとうございます。

近藤先生いかがですか。

■近藤

2つあるかなと思いますが、1番は集団生活の中で、ルールやあり方を学ぶというのが1つです。やはり部活は部やチームで動くことが多いため、その中でルールを守ったり、時間を守ったり、競技場のルールを守ったりということもあると思います。また、本校は男女同じ部活でやっているため、競技でつまずくこともありますが、高校生ということもあり思春期特有の人間関係での悩みも多いため、人間関係の難しさをどう乗り越えていくかというのも、部活というより小さい範囲だからこその学びがあると思います。カヌーは競技人口も少ないため、関東大会や全国大会に行ける機会が他部活と比べて多いです。インターハイだと1週間、関東大会でも2泊3日とか、その中で食事やお風呂などより濃い時間を過ごし、人との関わり方というのも学んでいます。

さらに今しかできないこと、という役割があるのではないかと思います。部活はきついこともあれば楽しいこともあると思うのですが、同じ目標に向かって集まったメンバーで頑張るといのは高校のうちが最後かなと思います。今しかできないことを3年間ささげられる場所というのは部活の役割としてあると思います。

■谷ヶ崎

ありがとうございます。

3人の先生からお話いただいたのを聞いていると、やはり部活は自分の好きなことに打ち込める活動で、それを通していろんな経験体験をし、人間的に成長していくというすごく価値あるものなんだなと思いました。

本日はありがとうございました。



文責 柳瀬 裕貴（県立進修館高等学校）
染谷 公哉（県立川口青陵高等学校）

第67回 練習場めぐり

その1 ふじみ野高等学校体操競技部

■はじめに

今回の練習場めぐりは、令和6年度北九州総体において女子団体総合優勝、個人総合でも川上紗輝選手が優勝という素晴らしい結果を収めた、ふじみ野高校体操競技部です。

私立の名門校が数多くいる中、公立高校でありながら日本一に輝いたふじみ野高校体操競技部の活動を見学させていただき、顧問である小野寺先生にお話を伺うとともに、2年生の川上選手にチームの良さや目標について語っていただきました。



左から川上選手・中濱選手・三上選手・森下選手

■体操競技について

女子の体操競技は4種目あり、「跳馬」「段違い平行棒」「平均台」「ゆか」の合計点数で競う競技です。団体は4人がそれぞれ4種目を演技し、各種目の上位3人(1番低い点数の人はカット)の点数を合計してその種目のチーム得点となり、それが4種目合計で団体の得点



ふじみ野高校体操競技部 集合写真

となります。4人全員が4種目全てを演技しなくてはならず、1種目だけ極められていればいいわけではなく、バランス良く全種目できるようにしないといけない難しさがあります。

■ふじみ野高校体操競技部

(1) 顧問

小野寺 浩 先生 森 浩 先生

(2) 部員数(令和6年度)

女子: 1年2名、2年5名、3年3名

(3) 主な成績(関東大会以上の成績のみ)

【令和6年】

○全国高校選抜大会

・女子個人総合(川上)

○全国高校総体

・女子団体総合 優勝
(川上・中濱・三上・森下)

・女子個人総合(川上) 優勝

○関東高等学校体操競技大会

・女子団体総合優勝
(新屋・深澤・有村・三上)
・女子個人総合(有村) 3位

○全日本ジュニア体操競技選手権大会

・女子団体総合 2位
(新屋・深澤・川上・中濱・森下・三宅)
・女子個人総合(川上) 優勝

○SAGA2024国民スポーツ大会

・埼玉県少年女子(有村・川上・中濱) 優勝

■活動環境と練習

ふじみ野高校体操競技部は体操界で数々の成績を残し、日本代表選手も輩出している強豪校。そんなふじみ野高校体操競技部の活動環境を小野寺先生に伺ったところ「環境(設備)はそんな良くはないです」と苦笑いを浮かべていました。私立と比べるとどうしても設備が劣ってしまうそう。そんな中、学校に協力していただいて器具を購入してもらったりしているのでインターハイで優勝できたのは色々な人の支えがあったからだ感謝の気持ちを仰っていました。

練習の様子を見学するため体操場に足を運んだところ、ふじみ野高校の生徒の他に、小学生や中学生も同じ空間で練習をしていました。小野寺先生に話を伺ったところ

「ZERO」というクラブチームがいつも一緒に練習しているとのことでした。

小・中・高とクラブチームでつながっているため、小・中とクラブチームでやってきた選手がふじみ野高校に入学したとすると10年計画で選手の育成ができることになる。クラブチームの指導者の方もたくさんいらっしゃる、分け隔てなく指導している様子が伺えました。中には厳しい指導もあるそうですが、指導者は上手く役割分担ができていて協力体制がしっかりとれていると小野寺先生は自信を持って教えてくださいました。設備はそんな良くはないと仰っていた小野寺先生でしたが、「場所・時間・環境・指導者はとても良いです」と笑顔で話していただきました。



左の○から
高校生
小学生
中学生
となっている

■指導で心掛けていること

小野寺先生に指導する上で心掛けていることは何かを伺ったところ「指導者がたくさんいるので、私はあまり前面に出ないようにしていて、必要以上に口出しをしないようにしている。なので選手のサポートやフォローに回ることが多いです」と仰っていました。そんな小野寺先生が1番気を遣っていることは「選手に怪我をさせないようにすること」だそうです。怪我をしてしまうと競技ができなくなってしまうので、怪我をしないための声掛けは怠らないようにしているとのことでした。

■美味しいラーメン屋さん

先述した通り、小野寺先生は練習中あまり口出しをしていないのですが、生徒たちは自分たちで次々に練習をこなしていました。生徒は自分に足りないものが何かを考え、その課題をクリアするために必要な練習をしていました。誰一人ふざける様子もなく真剣に取り組んでいることに「みんな偉いですね」と言ったのですが、小野寺先生からはこんな言葉が返ってきました。「ここは美味しいラーメン屋さん。食べたくなければ来なければいい。」ふじみ野高校体操競技部をそんな風に例えていたのがとても印象に残りました。みんな上手になりたいから練習している。勝ちたいから練習している。そうでないのであれば練習に来なければいい。小野寺先生の言葉を聞いて、生徒の主体性はここからきているのだと伝わ

ってきました。

■悔しさをバネに

北九州総体で団体・個人ともに優勝を果たした川上紗輝選手にインタビューをさせていただきました。

幹) いつから体操を始めましたか？

川) 小学校1年生から ZERO に入り体操を始め、中学生になってふじみ野高校に入学しようと考えていました。

幹) 辛い時期はありましたか？

川) 小さい頃は何度も辞めたいと思いましたが、続けていて良かったです。

幹) チームの良さは？

川) みんなで声を掛け合っていることと、どのメンバーになっても話し合ったりアドバイスをし合えるところです。

幹) インターハイで優勝できた要因は何だと思えますか？

川) たくさん練習をして、自信を持って演技に臨めたことです。

幹) 次なる目標は？

川) 団体も個人もインターハイ連覇です。そのために怪我をしないようにしつつ、試合を意識した練習をしていきたいです。

川上選手は終始ニコニコした表情で受け答えをしてくれました。川上選手は1年生の時に自分の演技で3ミスしてしまったことによりインターハイに出場することができなかった。その悔しさがあったからこそ、今回のインターハイで優勝することができたと語ってくれました。



個人総合優勝した川上紗輝選手

大変お忙しい中、明るく取材にに応じていただいた小野寺先生、川上選手、部員の皆様に変え感謝申し上げます。ふじみ野高校体操競技部の今後の益々のご活躍を祈念しております。

【文責】 稲村 一晃 (ふじみ野高等学校)
猪野 真史 (松山女子高等学校)

第67回 練習場めぐり

その2 和光国際高等学校少林寺拳法部

■はじめに

令和6年度北部九州インターハイにおいて、女子団体演武優勝及び単独演武4位に入賞という素晴らしい成績を収めた、和光国際高校少林寺拳法部を取材させていただきました。

年末の大変お忙しい中、顧問の前原先生にご対応いただきました。この場をお借りして御礼申し上げます。

和光国際高校少林寺拳法部は、1年生8名、2年生7名の計15名で活動しており、すべての部員が主体的に日々の練習に励んでいます。

■和光国際高校少林寺拳法部

(1) 顧問

前原 隆行先生
山崎 勝先生

(2) 部員数

1年生：8名、2年生：7名 計15名
(男子：1名、女子：14名)

(3) 活動場所・日数

和光国際高等学校 柔道場
週5日 2～3時間程度

(4) 令和6年度の主な戦績

○インターハイ

- ・女子団体演武第1位
坂巻・澤田・千葉・名田・川田・多田・熊木・岩瀨
- ・女子単独演武 第4位 川田 磨凜

○関東大会

- ・男子単独演武
第3位 竹内 友維
第8位 長峯 魁児
- ・女子団体演武 第2位
熊木・澤田・千葉・名田・川田・多田・岩瀨・坂巻
- ・女子自由組演武 第1位 熊木・名田
第5位 澤田・太田
- ・女子単独演武
第4位 坂巻 杏奈
第5位 横井 咲乃
第8位 川田 磨凜

○新人大会

- ・男子自由単独演武 第2位 長峯 魁児
- ・女子規定組演武（1年生の部）
第2位 代田・中根
第3位 横井・大城
- ・女子自由組演武（2年生の部）
第1位 藤田・山口
- ・女子規定単独演武（1年生の部）
第1位 阿志賀 奏
第2位 吉川 未来
第3位 長嶺 沙和
- ・女子自由単独演武（2年生の部）
第1位 高橋 麻希
第2位 上原 弓奈
- ・女子団体演武
第1位 上原・高橋・須永・藤田・山口・阿志賀・代田・横井



■活動状況と練習内容

和光国際高校の練習場所は柔道場です。柔道部がないため、少林寺拳法部が柔道場を利用して練習をしています。

取材班が柔道場へ入ると、鎮魂行を行っていました。鎮魂行は、少林寺の教えを自分に言い聞かせ、心を正し、集中力を高めるために行います。その姿を見ると、こちらも緊張感が生まれ、自然と気が引き締められました。

鎮魂行が終わると、学期に1回程度行っている、ペアでの悩み相談の時間です。上級生が下級生の悩み等を聞

きます。定期的に下級生が感じていることを上級生が受け止めてあげることで、気持ちを整理して練習に取り組むことができるようです。

前原先生によると、練習メニューやペアなどすべて生徒が自分たちで決めているとのこと。実は、前原先生は少林寺拳法が専門ではありません。それにも関わらず、全国優勝へと導きました。前原先生は謙虚に「私は、礼儀を教えたり、相談などの聞き役をしたりしているだけです。」と語られました。しかし、お話を伺うと週1回の外部コーチや合同練習の手配など、生徒が練習するための環境を整えていらっしゃいました。



練習は基礎練習がメインです。大会が近くないときは、昇級練習を行い、基礎を固めていきます。大会が近くなっても基礎練習が半分、残りは組演武や団体演武の練習となります。生徒たちは、基本練習の途中まで一言も発することなく、体の動かし方を意識して集中して取り組んでいました。途中から「声を出すように」という合図があると、人が変わったように気合が入った声で「ファイト！」と声を掛け合い、一気に違うチームになったのではないかと思えるほど変化したことが印象的でした。



全体を通して感じたことは、練習の効率がよいということです。練習の間の時間が短く、1つの練習を終えたら、すぐに次の練習に移ります。また、1つ1つの練習の集中力が非常に高く、全員が本気で練習に取り組んでいるということが伝わってきました。なかなか文章でお伝えすることが難しいですが、すべての練習において緊

張感がこちらにも伝わってきます。生徒に声をかけたりだとか、取材班どうして話をしたりすることもはばかれるほどの緊張感がある時間もありました。競技の特性もあるかもしれませんが、これほどの集中力・緊張感はこの種目で感じることは少ないと感じました。



■生徒主体

和光国際高校少林寺拳法部の特徴は「生徒主体」という点です。「生徒主体」は、近年では様々な場所で聞くことがありますが、和国の「生徒主体」は一味違います。練習メニューの発案や指導も生徒が持ち回りで行っています。練習を担当する生徒のことを「主座」といい、練習メニューを伝える際、ポイントを簡潔に伝えていました。そして、練習を行うたびに、主座がフィードバックを行い、「もっとこのように動かして下さい」というように、自分の体を使って指導も行います。時間も主座が管理し、効率よく練習を進めていきます。ペアになって練習することもあり、その度にアドバイスの時間をとり、お互いに教え合っている点も印象的でした。

主座を担当していた生徒は、「ポイントをいかにみんなに伝えるかを考えて行っている」、「多すぎてもわかりづらいため、ポイントを絞る」、「体を使って教える」、「練習メニューを自分でかみ砕いて理解し、みんなに伝



えるようにしている」と話し、指導する立場になることで、体の使い方など細かいところまで自分自身で理解しているようでした。

■インターハイ優勝へ

今年度のインターハイ優勝に関して、前原先生は「信じて目標に向かって努力すれば、叶うことがあるのだと実感させられた」と微笑みながらお話しされました。

前原先生も生徒も「生徒主体」を大切にされており、自分たちのことは自分たちでやることを徹底しています。

強豪校である和光国際高校少林寺拳法部には、どのような生徒が入ってくるのか伺ったところ、ほとんどが初心者であるとのこと。そのため、1年生の時は声もあまり出せなかったり、体力的に追いつかなかったりでかなり大変に思う生徒が多いようです。それでも、生徒たちは少林寺拳法が好きになり、練習時間ぎりぎりまで練習します。



■インタビュー

部長の藤田選手に、いくつかインタビューさせていただきました。

①チームの良いところ

「『生徒主体』のところですか。練習メニューを自分たちで考えて、取り組んでいます。また、学年関係なく、意見を言い合うことができることもよいところです。たとえば、自分ができていないことでも、部員ができていなければ指摘し、互いに向上しようとしています。」

②練習で大切にしていること

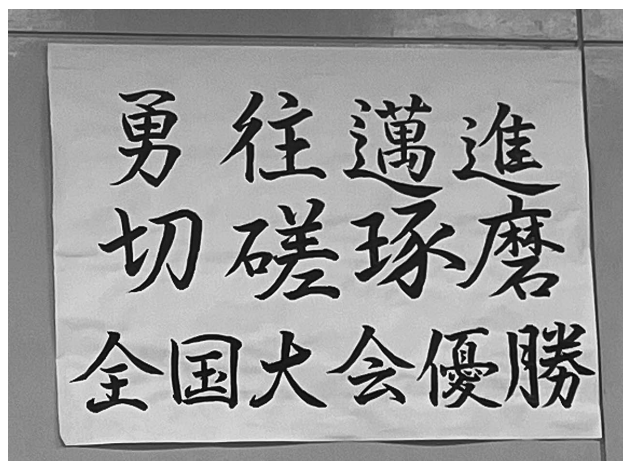
「1色に染まらないようにしています。これは、1人の指導者だけの教えだけでなく、先輩などの指導して下さる方々の考えを取り入れて、自分のものにしていくということです。」

③部長として意識していること

「できるだけ気がついたことを言うようにしています。また、いろいろなことを1人でやろうとせず、みんなでチームを作っています。」

④今後の目標

「3月の全国選抜大会では、ペアと一緒に優勝したいと思います！」





■おわりに

大会前というお忙しい中、丁寧に対応していただいた前原先生、藤田選手、部員の皆様に感謝申し上げます。和光国際高校少林寺拳法部の今後益々のご活躍を祈念しております。

取材・文責：山田聖悟（県立春日部高校）
吉木大樹（県立越谷南高校）

第77回 学体協講習会

「これからの体育・保健体育の学習の充実に向けて」

令和6年12月13日（金）

埼玉大学教授
石川 泰成氏

ご紹介いただきました石川でございます。

学体協関係の講演会ということなので、私も幾らかそういう学体協に関わりのあるお仕事をいただいたりしていますので、それとの関連の中で少しお話をさせていただこうと思います。

話だけ聞いても面白くないと思うので、幾らかビデオなどを見ていただきながら、進めたいと思っています。



1. プロローグ

～動画～

中体連で研究アドバイザーという役職をいただいて、さいたま市も含めて10校が発表している中学校の体育授業研究会の授業づくりに関わらせていただいています。

これはその1つです。中学校の男女共修でやっているバレーボールです。

～動画～

この事例からわかることは、小学校でプレルボールを結構充実させている地区で、それは生かさない手はないよねという考えです。4回で返していますが、そのうち1回はプレルがありという話です。

なので、小中の連携を意識し、小学校での具体的な活動を生かしながら、どう中学校で引き取りそれを伸ばしていくかという着眼点がいいのではと思いました。また、男女でプレーしたり、ハイタッチしたりなどについては、私は何ら違和感がありませんが、皆さんはいかがですか。得てして教員の方が勝手に男女共修でやることを敬遠し、いつまでも男女共修が始まらないことが多いと思います。

この映像を見ていただいて、多分小学校の先生は全く違和感がないでしょう。学級単位で男女一緒に体育の授業をやっているだけです。これを中学校でもそのまま引き取れば、何ら違和感なく子どもたちはやっていく。こういう体験をしてきた子どもが高等学校に行ったとしても、別に男女共修であることにそんなに違和感はないのではと感じます。

子どもの側からしたら、中学校入学年次、あるいは高等学校入学年次のところで、無理やり男女で分けられて体育の授業が始まっていると感じているのではと思います。一度分けて授業を始めたならそれを途中で一緒にするのはかなり厳しいですよ。

～動画～

男女関係なく、点が入ったときに皆で喜び合える。ハイタッチをなささいという学習内容はないですよ。私は、スポーツの良さを学ぶことには、こういうものが間違いなくあるのではと思います。比較的小学校ではこう

いうことを大切にしながら授業をやられているように思います。しかし、なぜだか校種が上がるに従って消えていってしまうのは悲しいです。運動好き・スポーツ好きを増やしていく、そういった要因の中にこの観点にも目を向けていただいてもよろしいと思います。

2. 運動好きな児童生徒育成検討委員会

体力課題解決指定校事業に思う

私は運動好きな児童生徒育成検討委員会に参加させていただきました。これからの内容は体力課題解決指定校事業との関係と、中学校体育授業研究会に関わる中体連のアドバイザーとして、話を進めていきます。

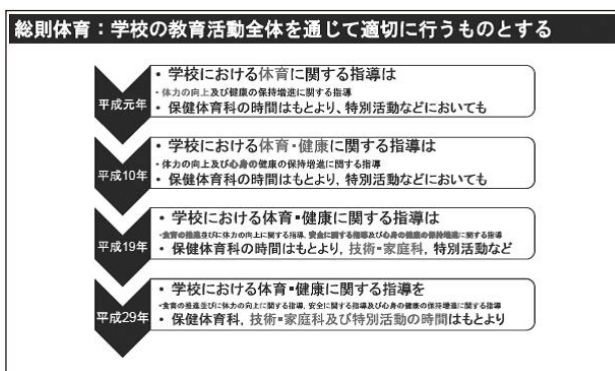
運動好きな児童生徒育成委員会のスタート当初、児童生徒の体力総合点はかなり高かったです。一方で「運動・スポーツが好き」という児童生徒数は、全国平均と比較するとそこに届かない状況にありました。そこで、体力総合点が高いことを保持したまま、「体育の授業が好き」という子どもを増やし、その延長上に、「運動・スポーツが好き」という子どもたちが増えることを目指しました。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の令和4年度の調査では、体育授業が「楽しい」と感じている児童のほとんどが、運動を「好き」あるいは「やや好き」と答えています。そして、体育授業が楽しく、運動好きの多くが「卒業後も運動したい」と考えています。学校を離れても運動・スポーツに取り組むという継続性につながる事が示唆されます。

体育・保健体育の授業の中で友達と関わりながら、できないことができるようになったり、工夫して挑戦したりする楽しい経験が、運動好きを育み、卒業後の豊かなスポーツライフを切り拓く契機となる事が推察される場所に焦点を当てました。

ところで、学校の教育活動全体を通じて行うことは、体力向上ですかね。我々世代の人たちはこれがまだ根強いのではないかと考えます。

結論からいうと、学校の教育活動全体を通じて行うのは体育・健康に関する指導であり、その中に体育に関する指導があって、実は運動を通して体力を養うことはこの中にあります。埼玉県の体力課題を研究している授業部会等で、健康との関連を十分に考えた上での指導が今後はかなり望まれるのではないかと考えます。学習指導要領や解説レベル的にいくと、そういった方向にシフトしているため、これから体力向上の研究に取り組みたい学校は、この方向性を踏まえ指導の方法を考えていただく必要があると思います。



学習指導要領や解説レベルの変遷です。平成元年からさかのぼって確認すると、「学校における体育に関する指導は」という表記があり、体力の向上及び健康の保持増進に関する指導はここに当てはまります。この文言が少しずつ変わっていきます。平成10年「体育・健康に関する指導は」「体力の向上及び心身の健康の保持増進」になる。さらに、平成19年になると「食育の推進」とか「安全に関する指導」、「心身の健康の保持増進に関する」と変わります。我々世代は体育の授業がメインでやるものと考えているかと思います。ところが、例えば平成29年を見ると、「保健体育科、技術・家庭科及び特別活動の時間はもとより」ということで、教科の名前が、あるいは領域の名前が変わりました。食育と言われたら家庭科が入ってくる。体力向上の課題を研究していく上で、健康との関連を十分意識した体力向上というようなことが今後ますます見込まれ、そのことを意識した取り組みをする必要があると思います。昭和43年の小学校学習指導要領の体育科の目標の一番には、「強健な身体を育成し、体力の向上を図る」との記述がみられます。

教科の目標の中に体力向上はどこに位置付けられているのか。体力向上の目的は一体何か。そもそも体力とは何か。「先生、なぜ体力は高いほうがいいのですか」と子どもから直接聞かれた際、皆さんなら何と答えますか。体力向上の目的を考えるうえで、対象も方法も変わる、一人ひとり体力は「違う」という前提で考えないと、体力向上は単なる運動の機会を提供し、一律に全員に同じ

学校の教育活動全体を通じて

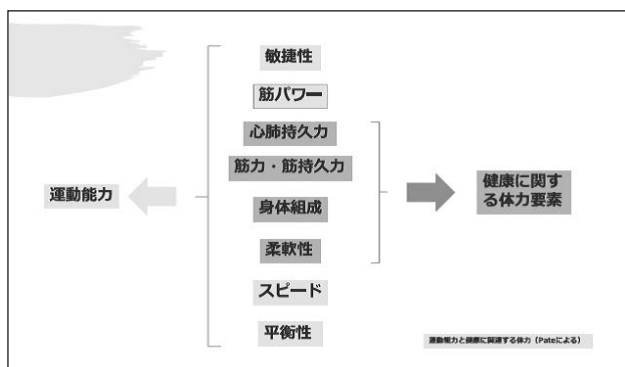
「生きる力」(3)健やかな体の育成

体育・健康に関する指導

児童生徒の心身の調和的発達

- 体育に関する指導 運動を通して体力を養う
- 健康に関する指導
- 安全に関する指導
- 心身の健康の保持増進に関する指導

運動課題を課す、そういう時間になってしまう可能性が高いのではと考えます。



これまで体力に関する話は、競技力を向上させるための体力向上、つまり左側の「運動能力」の側面からのアプローチの方が多かったです。一方で右側は「健康に関する体力要素」であり、例えば心肺持久力などが、健康に関する体力要素としてはかなり大きな意味を持ちます。

すべての児童生徒を対象に行う学校体育の、あるいは体育の授業の中では、競技に必要な体力向上と健康に関する体力向上のどちらが大切ですか。どちらも大切だと思いますが、部活動の時間ではないですよね。国民の教養としての教科である体育・保健体育の授業の中で、すべての子どもたちに学ばせたい体力向上、そういった視点で考えたらどちらがいいですか。

今般の学習指導要領の改善でも、中学校では、「生徒自らが高められるように留意する」とあります。つまり、先生が決めたプログラムをやらせることではないですね。それから、教科との関連でいくと、「体づくり運動」という領域では、「体を動かす楽しさや心地よさ、体力を高める必要性を認識させる」とあります。「体づくり運動」の学習で、「体力テストの数値を上げてください」とはどこにも書いてありません。「体づくり運動」以外の運動に関する領域では、「学習した結果としてより一層の体力向上を図ることができる」とあります。「学習した結果」ということが、小学校は特に強調されています。学習した結果として体力が上がっていく。夢中になって子どもが運動するような内容や時間を提供する中で、気がついたら体力が高くなった。そういう授業を展開できるようにしてくださいというメッセージだと思います。「体力は、人間の活動の源であり、健康維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」の重要な要素であると表記されており、これが解説上の体力の定義です。

解説上に「強健な身体を作る」と書いてありますか。「健康維持の他、意欲や気力といった精神面の充実にも大きく関わる」、そのような表記もこの辺りをどう丁寧

に先生方が実践の中で解釈されていくか、そこが重要であると思っています。中学校の先生方向けになりますが、体育分野における運動を継続することの意義や体力の高め方というのは、知識の観点であり、そういうことを授業で教えてほしいと思います。また、保健分野で学習する心身の健康の保持増進に関する内容を基にして、目的に適した運動の計画を立てて取り組むことができるかについても同様です。中学3年生の生徒が、家でできる10分間の運動を簡単に作ることができそうですか。学習指導要領では、義務教育終了段階で自分に適した運動処方を自分なりに目的に沿って作れるかどうかを問うていますが、結構難しい問題です。これは小学校6年間、中学校3年間の積み重ねのゴールの部分を示すものです。

個に応じた自分の体力向上プログラムが作れるようになるためには、「ねらいに応じて」とありますが、どんなねらいがありますか。体力要素でいうと、要領解説レベルでは4つが挙げられますが、そういった運動の仕方がわからないと、プログラムを作ることはできません。つまり、自分に適したプログラムの作成のためには、現状の自分の体力がどうかを分析する方法が必要です。例えば、体力テストで見るとどうかがわからないと作れない。また、実際の運動方法を知っていてプログラムを作ってみて、それをやってみる。やってみた結果、これは負荷が大きすぎたとか、効果がなかったという振り返りを大切にする。そして、適したプログラムに変えるプロセスを踏める力をつけさせてほしいのです。

学校全体の体力向上の中で、体育科・保健体育科の授業において求められている体力向上の中身をどう捉えていますか。体力向上に資するための重要な時間は、体育・保健体育の授業にあります。それが学校全体での体力向上の中核となり、生きている内容になっているかを振り返ってください。「体づくり運動」以外の運動に関する領域で学習した結果として、先ほど申し上げた通り、楽しくて夢中で取り組む授業をどう作るか、そういうことが体育の授業・保健体育の授業で求められています。そして、体力向上の核心はここにあると思います。先生に言われなくても、やめると言われてもやり続けるような体育の授業をどう出現できるのか。こうして体育の授業好きを増やし、そのことが運動・スポーツとの関わり方を好意的に捉えて、運動・スポーツが好きと考える子どもたちの増加につながるのではないのでしょうか。

学校教育は児童生徒の今と将来が射程の範囲です。今が楽しくなければ困ります。今も意味がなくて困ります。しかし、今学んでいることが自分の将来を楽しくさせることだとわかっていると、それが自分にとって大切な

ものだと認識させることも重要であると思います。学校に行っている間に運動することを嫌いにさせてしまった瞬間、もうアウトです。それでは、大人になってもやろうとしない。やろうとしない、運動しようとしなくて、何が体力の維持向上なのか。そういう理解をぜひ深めていく必要があると思います。

先日、山口県で令和6年度全国学体連の文部科学大臣表彰がありました。そこでは、埼玉県体力課題解決研究指定校事業で取り組んでいただいた川口市立並木小学校が表彰されていました。「運動の楽しさや喜びを味わい主体的に運動に取り組む児童の育成」を研究主題として、全児童に保障されている体育授業を充実させることにより、体力を向上させ、運動好きの児童を増やすことを研究目的にしました。こういうテーマで取り組んでいて、これが評価される。運動の特性や魅力を味わう、学ぶ必要を感じる、主体的に運動に取り組む児童の育成、僕はこの中で子どもたちが学ぶ必要感という言葉と試行錯誤という言葉に惹かれました。与えられてただやっている、黙々と運動をこなして、汗をかいているという姿は見えてきません。皆さんはどう思いますか。

体力課題の指定校で、上記のような研究テーマが出てきていることが、県の体力向上に関する考え方も少しずつ変わるなか、目指している方向を見つめていると感じます。そしてそれが、全国的にも評価されてきているということだと思います。同様に立派な成績を修め、研究のキーワード「必要感」ということで、越谷市立武蔵野中学校の事例がありました。小中の連携を進めていく中で、立派な実践ができてきているのかなと改めて感じました。



～動画～

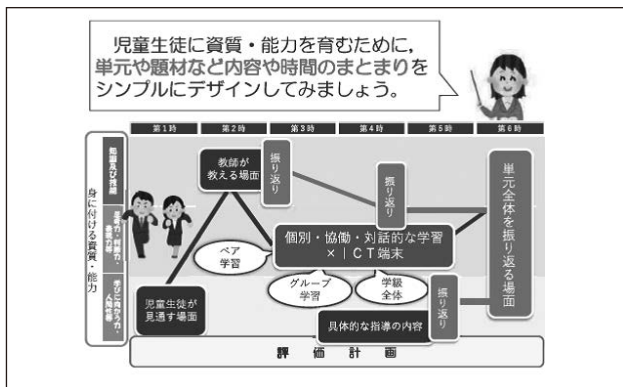
僕が言っている必要感はこういうことです。人形を倒したいよね、どうやったらあれを倒せるかな。これをやる前に子どもたち皆で相談しています。全員同時に投げたらいいのではないか、1列に並んで1人ずつバンバン

投げれば倒れるのではないか。子どもたちの試行錯誤はそこにあります。やっていることは投力向上です。紅白の玉を、時間を決めて何十回も投げると言ってやらせれば、投力は数値的には上がるかもしれない。でもそれは、子どもたちに何の意味があるのでしょうか。投げる必要性はどこにありますか。思い切り投げたいと思わせる、そういう場を作ってあげるような実践では力の込め方が変わっていくのではないかと考えます。もちろんこの授業の中でも『かにボルト』という動きをイメージしやすい説明の下、投げる方法も教えていました。

委員会では、「単元計画をきちんと作れるように」というような皆さんへのメッセージを出そうと発言をしました。日本の学校の先生は授業時数が多いから、その場での子どもたちへの対応は慣れていけるわけです。何かあることに対して即座に対応しなくてはならない。小学校の先生が、「明日の国語の授業をどうしよう、算数の授業もあるし社会もあるし」と、指導案を全部書いていますか。そんなことはできないですよ。ざっくりと作っておいて、あとは出たとこ勝負のようになっている。そういう場には、日本の先生は強いわけです。ただ、先生がたくさんいて、大人数が学校に配置されていて授業時数が少なければ、次の授業をどうしようかとゆとりを持って考える時間がありますよね。「これ準備するといいかも」「こういう教材を作ろう」という考えには、残念ながら今の日本の学校はいかないです。つまり、ここでいう授業をデザインする力が他の諸国に比べると弱いことが指摘されたりします。したがって、授業をデザインする・単元をデザインするという意味で、参考になるような資料を出したいね、という話になりました。単元をデザインしていくときに重要なことは、学習する内容の明確化です。何を教えるかがない限り、系統性や順序性は出てきません。そして資質・能力の3つの柱の内容同士の関連を十分考慮した上で、単元のデザインをしていく必要があります。

単元計画の形式を少し変えることもいいのではと私は思っていて、学生にはこれを作らせています。

横軸は授業時数、縦軸は資質・能力3つの柱に分けて考えます。技能なら技能の内容は何時間目に教える。そして、その学習の後でないと、課題を見つけるという思考・判断・表現の学習は出てこないよね。そういう意味で、順序性は見えやすくなると思っています。繰り返しになりますが、学習する内容がきちんと抽出できてからの話になります。それを単元にどう位置付けていくのか。何らかの装置の中で学生たちが作れるといいということ



で、今は私自身も試行錯誤しています。そうすると、資質能力3つの柱の関連性や順序性がわかりやすくなると思っています。

～動画～

委員会の話の最後です。下のテロップが学習する例示の内容をそのまま入れ込んであり、こういう内容をこんな活動でやっている、学習する内容と活動がマッチして授業者の先生方にとってわかりやすくなるように、そういう動画を提供しませんか、ということでスタートしました。

男子と女子がグループで話し合い活動をするのは、義務教育の体育の授業では当たり前のようにやっています。高校生でも「一人一人の違いに応じたプレーなどを大切に」とあるように、校種が上がるにつれて技能の差は広がるほうが一般的だと思います。ですが、「その技能の差を超えて」と要領では言っています。そこをどう克服したら、我々このメンバーで楽しくできるか。それを学習課題にすることを高等学校では重視しています。

高校3年生の段階でジャンプシュートに関して、もっと高く上がったジャンプシュートを決めることは、子どもたちにとってどういう意味があるのか。このメンバーでやる上で、相手のチームとも相談して、技能に応じたルールに変えながらやった方が面白いよね、という発想に寄り添うものです。これは遊びと似ています。子どもたちが自由時間でやっているようなことを取り入れることで、運動やスポーツを自分たちのものとして受け入れられるのではという考え方です。技能差があるからやっぱり技能の程度に応じてグループを分けてやるのではなく、技能差はあるけれど、このメンバーでやるとしたら、この学級でやろうとしたらどう変えればハンドボールを楽しめるかを考えさせる。かなり高いレベルです。しかし要領解説レベルでは、小中学校での学習が順調に進んだとき、高等学校までの12年間のゴールをそういうイメ

ージとして持っています。先ほどのご発表にもありました、社会に出たときに生かす。社会に出たらもっと経験や技能の差は大きいですよ。でも、実情に合わせてこうルールや用具を変えてしまおうよと、そうして楽しんでいるのではないですか。日曜日になると河原でサッカーみたいなことをやっていますが、あの中に40代、50代の大人も結構います。ルールなんてあつてないようなものですが、その人たちはその人たちで楽しめています。高等学校の先生は、自分たちに合わせて楽しめるように変える力をつけさせるべきと思った方が早いかもしれないです。オリンピックやワールドカップレベルの動きができるようにするために、子どもたちを押し上げる教育をやっていくのですかね。ではなく、人類の文化としてあるスポーツを、あれはそれなりに面白いものという前提の中で、ただど今の自分達では難しい面もあるから、自分たちに引き合わせてうんと変えて自分達が楽しめるような状況にしてやろうという力をつけさせる、という考えはいかがでしょう。どちらを先生方はやろうとしていますか。そういう問い方を私はします。



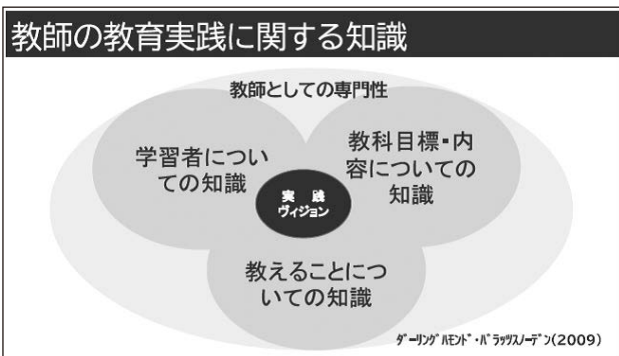
～動画～

私はこの場面が一番好きです。高校生の男女で円陣を組んでいます、ビデオを取るからと言ってやらせたわけではありません。先生は、「ゲームが始まるから早くしろ」と言いましたが、子どもたちは「先生、私達は円陣を組んで、エールをやってからやるの」と言いました。男子は恥ずかしそうにやっていたましたが、それでも自分たちのスポーツの楽しみ方には、そういうものが小学校から脈々と育てられている成果だと私は思って、あの場面を見てとても嬉しくなりました。高校生でもできる、やらせないだけではないですか、と言いたいです。多くの学校は、「男女一緒にやるというだけですごい抵抗感がある」「できる訳がない」「危ない、安全第一」という考えがまだまだあると感じます。危ないなら危ない

で、何が危ないかを考えさせて、それを取り除くにはどうしたらいいかを実践できる学習課題を設定する方法があるということです。

3. 中学校体育授業研究会に関わる中で (中体連アドバイザーとして)

ここからは小さな学習指導論についてです。中学校体育授業研究会に関わりながら、大学の学生たちに教師としての3つの専門性を言っています。それは、学習者についての知識、教科目標・内容についての知識、そして、教え方についての知識です。



教科目標・内容については大学で学習指導要領を見て学ぶことができ、教材づくりについての知識も授業づくりの本などの書物で学ぶことができます。しかし、意外と学生が意識しないのは、この教え方についての知識です。特に体育科の学生は自分が運動ができることから、自分ができて手本を見ることができれば子どもたちもできるだろうくらいの感覚を持っていることが多いです。でも、「自分ができると教えられることは別物だと考えてみませんか」と、私は学生に言っています。

その教え方についての知識をしっかり学び、実践レベルで磨いていく必要があります。若い先生方を見ていると、教え方とか、そもそも学習指導とは何から指導した方がいいのかな、と最近考えるようになりました。その1つが、本時のねらいと振り返りです。学生から質問があります。「1単位時間のまとめのところで、先生は何を言えばいいんですか」それは非常に簡単なことで、「ねらいは何だったの。ねらいに戻りなさい。そのねらいの状況がどうだったか。そのことに対してよくできた人がいたら、先生が皆の前で名前を挙げて、『今日のねらいについて、〇〇君と△△さんはとてもよくできていましたね』と一言言えば終わりじゃないですか」と私は答えます。できれば、学習は子どもたちが主体であるから、先生はその標語を言う前に、1人か2人の子どもを指名して、今日のねらいに対してあなたの学びはどうだったかを発表させてあげると、なおいいねと返します。

これが実際の授業研究会のプレ授業の中で、ずれている実践が多いです。

例えば中学校で、「仲間の技能について、発見した課題や出来栄を伝えることができる」という思考・判断・表現のねらいに対して、学習のまとめで生徒が説明できる内容を想定して書いてみてくださいと投げかけます。ねらいとゴールの振り返りが一致しているかどうか、うまくいったときにはまとめのところで子どもはどう言うのか、を指導案上に書いてみましょう。「〇〇さんの技能①②について、このような課題や出来栄を伝えました。これは、試合の様子の動画と資料を見比べて見つけたことです」などと言えればいいのではと授業者が想定します。そうすると、観察する場面や評価材料、目指す動きとその子どもの現状を検討します。できれば根拠をもとにして伝えられればいだろうと考えて、こう言ってくれたらいいという自分なりの想定解を書いていく、ということです。

そうすると次は、ねらいに応じた学習する内容や活動に適切なものが組み込まれているか、の検討が必要です。「〇〇さんの技能についてこのような課題を伝えました。試合の様子を動画と資料を見比べて見つけたことです」「実際の試合の様子を見て、さらに先生が提示してくれた資料と見比べて、課題や出来栄を伝えました」ということが解だとすれば、試合の場面がなければ、知識技能は発揮されません。つまり、1単位時間の学習がどういう活動で組まれているかを考えなければなりません。

中学校の場合ですが、評価規準の中に「どの場面」というのが抜けていたりします。「課題を見つけた」の課題自体が、練習場面の中で見つけるのは正しいですかね。課題とは何から見つけてくる課題なのか。課題を見出すのが練習場面であるとしたら、課題のための課題になってしまい、それは練習のための練習になるのと同じです。例えば剣道で、「相手の動きの変化に応じた基本動作や技を用いて、攻防を展開できるようにする」ための課題は何かを考えると、攻防を展開できるようにするための課題であり、そうなる、攻防を展開している場面を設定しないといけません。つまり、「軸になるねらいやそれからの振り返りが決まったら、それを達成するための具体的な内容と活動をきちんとセットされているかを考えてください」とプレ授業の中で授業者に伝えています。

授業そのものは、様々な要因が折り重なって生まれますが、ともするとねらいが何だったかがわからなくなってしまう可能性があります。そして、先生が整理できていないと、子どもも活動はしているが今日何を学んだの

か、何が上達したのかわからないまま授業が終わってしまふ。それは避けたいところです。

続いて、活動はよくやっており、練習もしっかりやっている、ゲームにもしっかりと取り組んでいるが、子どもが面白そうじゃない場合があります。そのことは、子どもが本当にやりたいものなのかを考える必要があります。自己決定理論の考え方を検討してみましょう。内発的に動機付けられる（それ自体が楽しい、面白いからやる）ことが、子どもたちを突き動かす一番の条件です。行動することを自分自身で決定したい。自分たちで選んだり決めたりしたい。人はそういう場があり、そうさせてもらえると意欲的に取り組むということです。大切なことは自己決定させることですが、何を決定させればいいのか。課題解決的な学習が大分広まってきて、練習方法を選ぶことが授業の中で見られます。でも練習方法を選ぶだけでとどまってよいのかなと思います。



内発的動機付けの中にも段階があって、無調整の段階から内発的調整までの段階があるそうです。中学校の長距離走の実践例を挙げます。授業では、練習方法と楽しみ方を選ばせます。長距離走の面白さを、①記録追求型、②競争追求型、③協働追求型の3つに分けます。①記録追求型は1000mのタイムトライアル、②競争追求型は駆け引き型長距離走の実践、③協働追求型は、パシュート走といった内容です。一通り、この3つの楽しみ方を経験させた後、単元の後半では自分がやってみたい、自分がさらにこれでやりたいという型を選んで、長距離走の学習を進めます。単元の最後には、単元の最初にやった1000mの記録を再計測し、どれぐらい向上したかを確認する時間があります。つまり、楽しみ方、面白さの型をいくつか用意して、それを子どもたちに選択させる、自己決定させる、そういった楽しみ方の中で長距離走の記録も向上させたい取り組みということです。

①記録追求型は少数でしたが、とにかく1000mのタイムを上げる、自分の記録さえ上がればよいという楽しみ方をする。②競争追求型は、同じくらいの走力の人とのグループの中で1位になることを目指す楽しみ方です。

追い抜き不可の制限区域と、駆け引き可能区域をわざと設定します。そして、子どもたちに600mを走る間に、何周目にどの順位につけていくか、何周目のときに誰の真後ろにつくか、などを計画しながらレースをさせます。③協働追求型は、5人前後のグループの中で3人が常に固まって走るようにさせ、3人の持ちタイムから算出した設定ペースどおりに走れるかに挑戦させます。このような授業実践を通して、「長距離走は好きですか」「長距離走の単元が終わった今、長距離走に自ら取り組んでみようと思いますか」を聞いた結果、授業の前後を比較してほぼ9割の生徒においてよい影響があったことが認められました。つまり、楽しみ方や行い方を自己決定させるという取り組みは、学習のモチベーションを高めることに一定の効果があると言えます。練習の仕方を選ぶという段階から、楽しみ方自体を子どもたちが選べるようになったら、どんどん変わるのではないのでしょうか。

球技で考えたら、例えば、まだ3対2だとか、そういう形でやった方が、オフザボールの動きがわかりやすいからそのやり方でやりたいという子どもがいるかもしれない。一方で、3対3とか4対4のイーブンで、その中でできるかどうか試してみたいという子どももいるかもしれません。なので、自分ができそうな面白そうなものを選ばせるのはどうでしょうか、のような取り組みですね。共通の学習は、ボールを持っていない人の動きです。ただ、取り組んでいる楽しみ方は違います。こういった取り組みが、他の領域でもできるのか興味があるところです。

学びのリアリティについてです。球技において、結局ゲームをしているのがとても楽しいはずですが、練習していることがゲームで生かしていないことが、私に実践でも感じることもありました。ゲームにすべてがある。ゲームが先生であり、子どもたちはゲームで学ぶ。ゲームをすることでゲーム自体が分かる。生徒にとって意味のある学習とはそういうことであろうと考えます。

その際重要なのが、単元の文脈をどう作るのかということです。まずはそのゲームを修正していく作業が必要だと考えます。いわゆる競技ルールそのものに従って、正規のコートでやっても楽しめないのではないのでしょうか。試しのゲームを1回やってから学習に入るという形で進む授業が多いですが、修正されたゲームがある程度うまくいけば、まずはそのゲームを徹底的に経験させる時間が必要だと思っています。繰り返している中で、「今のは何が良くなかった」とか、「何でああいうようにやるの」という話し合いをチームの中でさせる。そして

「あの場面はこうだから、こうやればいいんだよ」というチームのメンバー同士での教え合いが何度も繰り返し行われる。その中で、「そういうことか」という気づきがなければ、学習の準備自体ができていないのではと思います。「なるほどね、そういうことだったのね」があったとき、初めて「じゃあ今度練習をしてそれができるようにしよう」に移れるのではないのでしょうか。その時間が短くて、「さあこのゲームで勝つためにこういう練習をすればいいよね」っていきなり始まる場所に問題があるかもしれないと考えています。なので、ここにあるようなゲーム自体の理解、徹底的なゲームの継続や多くの失敗経験、うまくいかなかった原因をみんなで考えることの蓄積をまず充実させた後に、全体での共通の学習に移行していくのはいかがかと。たくさん失敗できる、試行錯誤ができる、そのためにはゆとりを持った単元の規模が重要になりますが、なかなか小学校ではこの時数は取れないですね。例えば8時間の球技の時間だとすると、学習内容への取り組みに時間が取れず終わりとなってしまいそうです。

そうすると本当にいいカリキュラムマネジメントを一層進めていかないとはいけません。経験させることが学習ですかと問われないように、ある書物を読んで感動した話です。プロの仕事は見せ場が勝負。練習や準備は地味なもの。星5つのお寿司屋さんに行って、ポンと出されたお寿司は、お客さんがそれを食べた瞬間、「うまい」と言う。ただそれだけです。寿司職人は、これだけいいネタを仕入れるために培った経験や失敗談を絶対に言いません。この1つの握りを作るのに、何日前から準備をしているかを一言も言わない。ポンと置いて、食べてもらってうまいと言われる、これがすべてです。

しかし、学校はどうでしょうか。学校は豊かな授業（練習）と貧弱な評価（見せ場）になっていませんか。見えにくい学力の評価が授業中のプロセスの評価として遂行されます。球技でいえば、パスの練習をして、シュートの練習をして、そういう個々の技能を多くの時間をかけてやればゲームに生きるという考えがあります。ただ、ゲームの時間で生きているかというと全然生きていない、あるいはそのゲームの時間が練習の時間に比べて圧倒的に少ない、といった状況が起こっていませんか。そう突きつけられているように、私は書物を読んで感じました。評価の物差しとしての評価規準は作られるものの、物差しを当てる「学びの舞台」の準備が単元の中に少なくはないですか。そういうふうに取り取れると私は解釈しました。

球技だったらゲームがすべてであり、そこに子どもたちの喜びや楽しみ、期待があります。ゲームで資質・能力3つの柱を評価されている、物差しを当てられているということは、子どもの立場から考えたらいかがなものかと、そういう話に私には聞こえるのです。「コンピテンシー」という言葉があります。高い業績を達成している人材に見られる行動・態度・思考パターン・判断基準などを特性として列挙したものをコンピテンシーといい、英語では「能力」「有能」を意味します。ビジネスや医学教育のところでは、かなり使われている言葉です。

例えば、成績優秀で卒業した医学生が、実は現場の医療行為が全くできないという問題。その現場の修羅場のようなところで力を発揮できる何か別のものがあるのではないかと、それがコンピテンシーと考えると、何となくわかった気がします。今与えられた状況の中で発揮できる力、学んだことを必要なときに必要な場面で活用できる能力、学びの結集力、活用力、発揮力をコンピテンシーと呼んでいる研究者もいます。自分と相手チームのメンバーで楽しめるハンドボールをやりたいから、今まで学んできたハンドボールを元にして、ああでもないこうでもないと考えて、つくり変えていく力がコンピテンシーである、と私なりに解釈しています。

～動画～

剣道は、打突しないと面白くないですね。中学校の先生はわかりますよね。「隙を見つけて打突をする」という例示があります。受けの人が四方に自由に動いています。一歩ずつ1 2 3 4と前後左右どこへ移動してもいい、自分で決めていいという指示です。そして、四歩目のときに面・小手・胴のどこか1ヶ所を開けてあげるねという約束です。取の人は一緒に動きながら着いていき、四歩目で空いたところを瞬時に打ち込めるようにと指示をした、中学1年生の授業実践です。竹刀でやったら怖がってしまうので、この先生は手づくりの竹刀で工夫をしています。正規の面をつけている間に1時間が終わってしまうから、この形でもいいのではないかと柔軟に考えているわけです。

～動画～

左側でやっている二人がおそらく剣道部です。真ん中でおっかなびっくりやっている二人は経験者ではないと思います。明らかに動きが違います。このような簡易化された試合を授業でそのまま使っても何ら問題がありま

せん。時間を決めて、受け取りを交代して、有効な打突の本数を審判が数える。練習でやっていることと簡易試合でやっていることが直結している。そして学習する内容とねらいにマッチしたものを段階化していくと、中学1年生ぐらいだったらこういう約束練習と簡易試合が一体化したものぐらいでいいのではというのがこの先生の考え方あり、私はこういう考え方が好きです。

今年いらっしゃった教職大学院生が、エコロジカル・アプローチを研究したいということで一緒に研究を始めました。簡単にいうと、練習している内容がゲームに直結するという事です。そのことを代表性という言葉で、ここでは言っています。代表性の高い練習をやらなくては試合では生きないという話です。サッカーのスマールサイドゲームなどが、かなりこれに近い考え方で作られているようです。制約主導アプローチであり、何を制約するかと言ったら、場を制約するという事です。今までも場づくりなどを一生懸命やってこられたと思いますが、それに当てはめて考えればわかりやすいです。

テニスの事例です。バックハンドリターンの比率を高めたいというテニススクールに通っている7歳ぐらいの子どもたちは、フォアで打つ方が楽だと考え、バックハンド側に来たボールを無理やり回り込んでフォアで打とうとしてミスをするという状況が見られます。

制約主導アプローチ

バックハンドリターンの比率を高める！

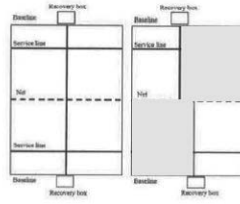
制約

①バックハンド側のエリアを広くする

②対角エリアでのポイントは2倍

「このスキルの方が機能的だ！」
「このスキルを使いたい」

図1-3 センターラインの制約操作
(左:通常のコート, 右:制約主導グループ)



出典: Fitzpatrick, A., Davids, K., and Stano, J. A. (2018). Effects of scaling task constraints on emergent behaviours in children's racket sports performance. *Human Movement Science, 58*, 80-87.

そこで何の制約を変えたかということ、相手のバックハンド側のエリアを広くする、この図でいう、緑側のスペースです。バックハンド側エリアを広くしました。そしてこの対角のエリアでのポイントを2倍にするという、2つの制約をつけました。バックハンドの打ち方について、今までのような言語的なアプローチによる構え方や動き方の説明を極力なくした状況を作る。場を作るだけで、子どもたちはバックハンドのスキルを知っているので、「このスキルの方が機能的だ」「このスキルを使って2倍の得点を挙げてゲームに勝ちたい」考えるようになる。つまり、子どもたちが、場に制約されて、指導者がねらっている動きを獲得していくということです。実際にコートを正規に戻しても、バックハンドのリターンで

の比率の割合は、制約のある場合でやっていたときとほぼ変わらなくなります。いちいち言わなくても、狙った動きを引き出せるような場をどう作れるか、このことを重視すべきではないかというのが、エコロジカル・アプローチの主張ということになります。

そんなことを今年一緒にやっていく中で、思い出したのがこの授業になります。

～動画～

ネットがあり、その白いテープと床の間に30～40cmの空間があります。白いテープより上にはネットが張ってあり、白いテープより上に引っかかってはいけない、この間を通すようにという指示です。つまり、ボールは全部ゴロになります。小学校3年生の課題は、空中に浮いているボールを持たずにはじくことですが、はじいて正しくコントロールすることはかなり難しいというのが指導者の発想です。しかし、転がってくるボールであれば、コントロールが可能ではないか。その可能な状況の中で、3人が必ず1回触ってチームで連携して相手コートにボールを送り、そして点数をゲットする仕組みです。子どもたちは一生懸命に三段攻撃をやっているわけです。レシーブした人は、次にセットする人が扱いやすいようにするにはどこにボールを送ればいいのか、誰が最初に触るか、誰が最後に返すかなどを決めながらやっています。ボールにどう関わるか、ボールを持っていない子はどう動くか、ちゃんと学習が成立する条件という気がします。

小学校の先生にはお馴染みになっている「走・跳の運動遊び」の指導資料は、スポーツ庁のホームページにあります。そこには「知識及び技能」と、例示での幅跳び遊びやゴム跳び遊びが提示されています。つまり、子どもたちの工夫や試行錯誤があることが、国の資料にも示されているわけです。まずはここにあるような基本の運動を先生が提示して、「これ面白いよね」と実施させる。その後、「これを何度も繰り返してやる、別のことをやる、次はこれね」というようにして、単元を終わらせるのではなく、「じゃあこれを基にして、どう運動を変えられるか、もっと面白くなるか」と考えさせて、子どもたちに試行錯誤をさせる。そうすれば、自分たちが工夫をしたものだからやりたくなるはず。常に与えられたものだけをやるよりも、工夫した運動、工夫させること自体が大事だと考えています。もちろん発達の段階によって工夫させるための時間の割合は変わる可能性が高いと思います。小学校の低学年であれば、教わることの

時間の割合は高いと思いますが、少しでも「自分たちで工夫してやると楽しい」とか、「みんなで一緒にやると楽しい」という経験を小さな頃から積み上げさせたいです。そして、それを中学でも高校でも継続させて欲しいと思います。運動やスポーツはそれが可能であると思うし、そういう可能性も皆さんで考えませんか。



～動画～

ここに先生の出番があって、「〇〇さんのこんな動きが少し面白いからみんなで見てみよう」とか、「同じようにできるかな」ということが介入されていけば、それは多くの子どもたちに広まり、やってみたいと思うのではないのでしょうか。「それがあんなら、これもあるのではないか」という考えが、またさらに広がっていく。こういったわずかでも子どもたちの工夫の余地、自己決定の余地がある時間を作ってあげることが、運動やスポーツを好きになる要因の1つにはならないのでしょうか。ただし、そのための時間をしっかり確保することが重要ですね。

「Less is More」
ルートヴィヒ・ヒュース・フォン・シュ・ロー、(1886-1950)

- ・意図されたカリキュラム
(国の基準によって)
- ・実施されたカリキュラム
(学校で教師によって指導された)
- ・実現されたカリキュラム
(子供において実現された)

*カリキュラムの三層モデル
(国際教育到達度評価学会)



「Less is More」という言葉があり、運動好きな児童生徒育成検討委員会で紹介したものです。建築家のルートヴィヒが唱えた言葉で、「欠けている方が豊かである」という意味です。建築物を例にすると、柱や階段はあって、こういうものを作ってあげたら住む人がきっと便利になるようなものを作るよりも、空間のみを用意して、

この空間を埋めるデザインをするのは住む人あなた自身というように余地を残して建てた方が、住む人に喜ばれるという話です。

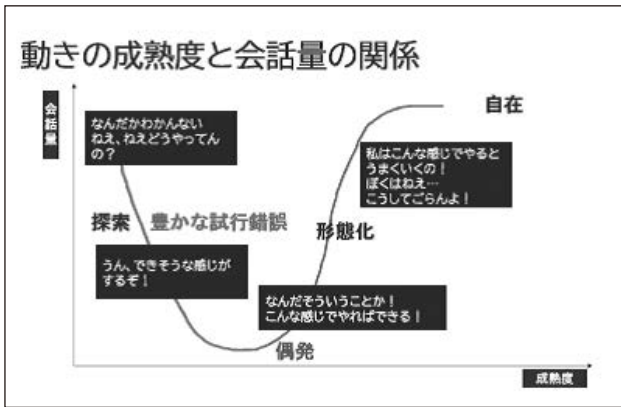
この例を教育において考えるとしたら、意図されたカリキュラム、学習指導要領解説の内容は膨大にあります。こんな分厚いものの中で、実施されたカリキュラムはどうか。できない、時間などの理由から、学校現場では、準備されたその全部はほぼやらない、できないという状況になっていませんか。そして、実現されたカリキュラム、子どもにもたらされたカリキュラムに至ってはどうか。

これは体育だけの問題ではなく、他の教科でも言われており、カリキュラムオーバーロードを指摘する声があります。やらせることが多すぎるといことが諸外国でも問題になっています。どんどん新たな知見が加わり始めて、学校がパンクしてしまう。すると、「今まで通りでいいんじゃない」となってしまう。学習指導要領が10年に1回改訂されても、読まれていない先生方も多くいますよね。変わった部分だけを知るとい状況であったり、先生が用意して教えているものは本当に厳選されたものであり、いいものを子どもたちに教えている。そして、そのいいものは子どもたちに工夫の余地が示せるものとして教える。「これをやればこんな工夫が出てくるかな」というのを見越した状態で教材提供をすることが求められていると感じます。戦後80年間の体育でも様々な教材研究がされてきているはずであり、そういうものがかなりの部分、眠っているのではないのでしょうか。

例えば学習指導要領が改訂されるたびに過去のものに継承されずに新しいものの方に目がいってしまい、せっかく培ってきたいいものがあるにもかかわらずどこかに置いていかれてしまうようなことはもったいない。今だって十分使えるものがたくさんありそうな気がして、そういうものを掘り起こして継承を進めていく必要もあると思っています。若い先生も増えてきたので、様々な財産を渡してあげたいな、と思います。

協働的な学習の重要性が指摘され、その際考えたいことが心理的安全性の担保ということです。「私がいるからこのチームは負けてしまうだろうな」と、そういう悲しい思いをさせないような学習集団をどうやって作っていくかを考えなければなりません。小学校の先生は学級担任ですから、このことを非常に意識されながらやっていると思います。しかし、教科担任になった途端にこういった情報に疎くなってしまいうようにも思えます。コートの端でできるだけボールを触らないようにしている子

どもを何とかしなくてはいけないという、感覚に疎くならないようにしたいものです。



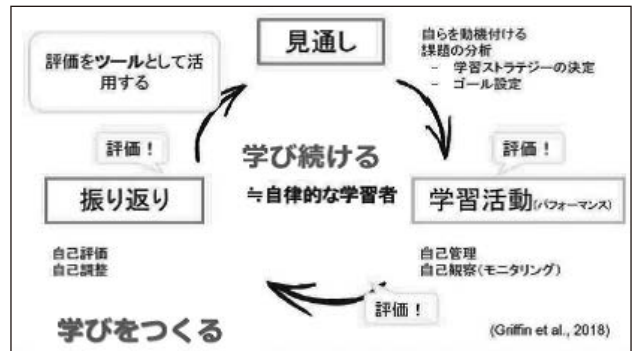
跳び箱を跳ぶ度に「〇〇が良かったね」と機械的にローテーションしながら言っている授業が見られます。それを毎時間繰り返すことは悪くはないでしょうが、子どもたちが言えるときと言えないときがあるということを教えてくれるのが、この資料です。縦軸は会話量であり、上に行くほど会話の量が増え、下に行くほど会話が減ります。初めてやるものに対して、「何これ、難しそうだからわからない」「どうやってやっているの」というように、新しいものに出会ったときの子どもたちの会話はこんな感じですかね。ですが、「今どうやっていたの」「そうかなあ」など、手がかりをもらいながら子どもたちは動くことに専念していくので、そのうち会話の量が減っていく。偶然できた場面のところが一番会話の量が少ない。つまりやってみたくいわけです。「いや、もういいからとにかく今はやらして」という時間が来るということです。そのときに、「今あれがどうのこうのといちいち言われたくないよ」「なんかできそうな気がするからちょっと待って、放っておいて」という気持ちであると思われま。さらに、「こんな感じでやればできるな」とある程度動きが定着した段階で、「どんな感じでやっているの」と誰かに聞かれたら、「こんな感じでやっているよ」「こういうふうにとやったらできたよ」のような会話が増えます。毎時間毎時間ローテーションをして何か一言を言う形式でなくても良く、徹底的に動く時間があってもいいのかもしれないと考えたりします。

意図的教育観と成功的教育観についてです。意図的教育観。学習が起こったか、にかかわらず「働きかける」ことを重視するという考え。教えたい、という意図をもって教えていれば結果はどうあれ「教えた」と考えるのが意図的教育観です。

成功的教育観。学習者に学習が生じたことによってはじめて「教えた」といえるという考え。教えたいという

意図をもっていただけでは不十分で、学習者に学びが起こりゴールを達成したかが重要であると考えるのが成功的教育観です。今求められているのは間違いなく、この教えたつもりを排除するという成功的教育観です。

評価規準を作ってABCを判断することはどちらを求めている営みでしょうか。このことを改めて先生方も考える必要があると思います。学びを作る上で、重要ではないかと思っているツールの一つが評価になると考えます。評価は、児童生徒の学習改善に繋がるものです。今までは、学期末、学年末における事後での評価に終始し、評価の結果は児童生徒の具体的な学習改善に繋がっていません。1学期の体育の成績は3、観点別にABCがついている。それで、2学期は何を頑張ればいいのかわかりますか。それは状況を知らせているだけであり、「じゃあ一体私はどうすれば2学期の体育の成績が上がるのか」ということが重要です。自らの学習を振り返り次の学習に向かえるようにするための学習評価の役割や機能が重視されています。



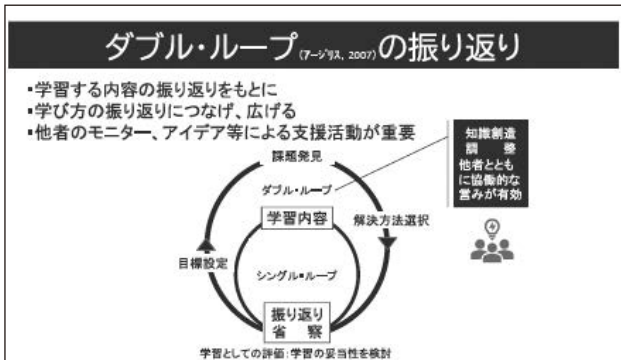
これが目指していることは、学び続ける学習者の育成です。子どもが自分の学習を自分で評価する。その過程が自分の学びを作っていくことに繋がるということになります。

学習としての評価という言葉があることを学びました。自分の学習を監視する、モニターするために継続的に自己評価を行う。これを学習としての評価と言います。生徒が自分の学習を振り返って理解を深めるために調整を行うことを特徴としています。つまり振り返りはもう学習の一環で当たり前に行うことです。先生にいちいち言われて「はい、振り返りを書きなさい」という話ではなく、そういうように捉えていこうということです。

アセスメントは、学習としての評価、学習のための評価、学習の評価の3つに分けることが唱える研究者がいます。

学習としての評価とは、学習者による自己の学習のモニターです。今まで言われてきたメタ認知のことで、国

研の評価資料などに書かれている「自己調整」というのは、こういうところから来ています。自分の学びを自分で調整をしていく。学習者個々人が設定した目標や、学校教師が設定した目標に対して評価、改善するのは学習者自身であるということです。この学習としての評価の考え方がこれからますます求められると思います。



ダブルループの振り返りという考え方があるそうです。学習する内容の振り返りを元にして学び方の振り返りにつなげ、広げていく。その時に、他者のアイデア等による支援活動が重要になってくるようです。シングルループで学習する内容に対する理解とは、今日のねらいに対して自分の実現状況はどうだったかと考えることです。「うまくいった」「そこまで先生が求めるところまでいかなかった」という事実がきつと出てきます。それは一体何が原因でそうなったのかもあわせて振り返ろうというのがダブルループです。「そもそも自分の目標設定が高過ぎたのか」「課題が違っていたのではないか」「やった練習はあまり意味がなかった、だから次はこれでやってみよう、こう変えてみよう」というのは、学び方の修正・自己調整です。そのときに独善に陥らないように、「こんな感じでこんなふうにはやってみただけどさ、どう思う」と友達からアイデアをもらう。他者と協働しながら自分の学びについて意見をもらって自己調整に繋がるというような自己評価の仕方がイメージできます。

そうするとやはりICTを利活用し効率よく振り返りを行いたいものです。特に、単元の振り返りをするときには、単元の自分の学びの軌跡が蓄積されていないと、振り返ることができないということになると思います。

自分の学びの軌跡として、e-ポートフォリオの作成やクラウドにため込み、いつでも取り出せるようにする。そして、単元の振り返りの時に活用する、などが求められることでしょう。

生徒自身による学習改善。「6時間目はこうしたけど、こうだったから7時間目はこうやって修正してこれで行ってみよう」を繰り返す。

自己評価のところで、仲間のアイデアをもらうこと

もあるので、悪い部分だけの指摘じゃなく、フィード・フォワードの考え方に則って評価させるのはどうですか。フィードバックがどちらかというと、「ここは駄目だね」のような欠点探しに終始してしまうところがあります。そうではなく、「次から次の時間は、これをこうして変えてやろうまくいくのでは」のように、前向きな意見を言うてもらえることが、人間関係を良好に保つ上でもいいのではと考えます。未来を見据えたアドバイスの形で

4. エピローグ

最後にこれでお話を終わりにしたいと思います。

学んでよかった、深い学びとは何かという問いに対して、今は自分なりの解がありません。先生方がもし持っていたら教えて欲しいと思います。しかし、文字面上は「解決に向けて試行錯誤を重ねる」とあります。試行錯誤とは、思考を深め、よりよく解決することです。ただその中で「永続的理解」という言葉に出会いました。将来、教科内容の詳細を忘れてしまっても、身につけて欲しい重要な理解（見方・考え方）。「球技は、うまい人が1人でやっても駄目で、ボールを持っていないときの動きで球技は決まるよ」とお父さんが子どもに話せる。詳細の内容を忘れてしまっても、球技の本質に関わる感じを伝えられる。「逆上がりができないよ」「じゃあ公園に行ってみよう。お父さん、コツを知っているよ」それは先生に教えてもらったコツじゃない可能性が高く、自分のコツである可能性が高いです。しかし、コツを持った人は他人に伝えようとする。自分なりのコツを持つということには重要な意味があります。

「原理」や「一般化できるもの」を永続的な理解として持っていてほしい。「算数や理科の授業も大事だが、体育の授業もしっかりやらないと駄目だよ」と言える親を育てたいです。小学校・中学校・高校時代に体育の授業を学んできたときに、体育の授業の価値が十分わかったという授業を受けてきた場合でなければ、今みたいなことは言わないのではないかと思います。「体育はいいから、英語と算数、これを頑張ってください」と言う方が多いのかなと思います。

ということで、ちょっとまだ自分なりにうまく説明できませんが、社会科では単元を貫く問いなどに取り組んでいますよね。そういうものにヒントを得ながら、体育の中で何かできないのかと考えます。例えば、バスケットボールを生涯全員が楽しめるスポーツにするにはどうすればいいか。単元の中で考え、単元の終わりで、その

解を自分なりに出していく。いわゆる3つの資質・能力を学習する内容を包含しつつ、別次元での問いですね。しかし、その子が「球技とはこういうことなのか、学んで良かった」と思える内容とは、そういうことを言えるようになったときなのでは、と私は考えています。

そういう単元の振り返り、永続的な理解という、自分なりの体育・保健体育の学ぶ意味や価値、そういうものを身につけた子どもを育成するというのが、学校自体がやるべきことの1つかなと思います。単元の振り返りは重要な意味を持つと思います。「最後の授業だからリーグ戦をやって終わりにしよう」「みんな頑張ったね、一位はどこ、はい次からはこの授業だよ」という話ではなく、「一体この単元で私は何を学んだのか」をしっかりと考えさせたい。深い学び、永続的理解への意識、こういうものを持ったまとめができるといいと思っています。

まとまらない話でしたが、以上、学体協の関連の事業の中で考えさせてもらったこと、その都度作った資料を寄せ集めて、皆さんにご提供させていただきました。ご清聴ありがとうございました。



文責 藤井教貴（県立三郷高等学校）
仲丸雄大（県立川口工業高等学校）
勝谷徳仁（県立浦和高等学校）