

## IV 指導の実際

(1) 平成21年度競技力有望校顧問へのアンケート調査のまとめより

① 指導計画について特に配慮すべきこと

《それぞれの競技の指導者の多くの声》

- ゴールイメージをしっかりと持ち、そのゴールに向かって具体的な練習計画を立てる。
- チームとしての目標、個人としての目標等の目標設定を明確にする。
- 保護者・後援会の協力が得られるよう、保護者全員へ練習計画等がわかるようにする。
- 練習試合や参加する試合の年間の予定をしっかりと立てる。
- 計画的・積極的な休養日を設ける。

目標設定・情報収集の具体的な実践例

- 各種日程を明確にし目標を高く持たせ、目標達成までの大きな目標と近い目標を設定し、その段階でのレベルの向上を目指している。
- 「生徒のモチベーションをつかむ」ということである。高いモチベーションはしっかりとした目標から生まれると考える。チームの目標をしっかりと持たせることが重要だと思う。
- チームの目標(特に長期的目標)を、しっかりと生徒に示すことが大切であると考えている。そのため、目先の勝敗ばかりでなく芯のぶれない取り組みができています。
- 頂点という部旗を染め粉を使って人数分の絞り柄をつけ手作りで作り、練習や試合ではいつも掲げている。頂点とは大会で勝つという意味だけではなく、自己の限界(頂点)に挑戦する意味でチームで考えた。チーム作りのスタートとして、選手の意識の高揚につながった。
- 指導者自身のゴールイメージを生徒に伝えるとことが大切だと思う。

年間計画の具体的な実践例

- 4月の部活動総会で年間トレーニング計画を配布している。
- 各種日程を明確にし目標を高く持たせ、目標達成までの大きな目標と近い目標を設定し、その段階でのレベルの向上を目指している。
- 中学生は試合数が多く、オフ・プレ・インのシーズン分けが難しい。全中を基準に調整を行うが、基礎的なドリル練習を中心にトレーニングを実施している。
- 学校の行事をベースに、各種大会を目標にメニューを変更している。
- 夏の総体(県・九州・全国)が終わった後の8月下旬がスタートと考えて、それから一年間の中で技術的な練習やトレーニングの取り組みを段階的に行う。

月間計画の具体的な実践例

- 月に2回は土日のどちらかを休みにし、休日の休養によるリフレッシュを図る。
- 月1回程度高等学校の監督に指導をいただいてき、翌月までにクリアするチーム全体・各個人の課題を与えられるので、それに沿って毎日の練習を計画する。
- 三ヶ月ごとに目標を立て、お互いにその目標に近づき、また、達成する努力をする。毎日の積み重ねが大切であることを認識させる。週5回の練習を試合一週間前には毎日にする。学校活動を優先し、定期テスト一週間前には勉強のために練習を休みにする。
- 月1度の練習計画配布・・・週1日は休み、月1～2度は土・日の休みを入れる。基本メニューは一年を通して取り組み、試合前に場面設定練習を行う。

### 週間計画の具体的な実践例

- 週に一度は休養の日を設定すること。シーズン中の土・日は午前・午後の練習を行い集中力の高まりを目指している。
- 週末はほとんどの場合、部内試合または練習試合を行う。そこで感じたこと(敗因等)を必ず各自確認し、平日の練習で何をしなければいけないのか考えさせる。
- 木曜日と日曜日は基本的に練習は休みで、学業優先の日としている。

### 日々の計画の具体的な実践例

- 大会の目標達成に向けての経過目標を設定し、日々の練習内容はキャプテンと話を決定している。
- 子どもたちと計画していることが多い。
- 平日の練習時間、施設が不足しているため、休日はできるだけ練習量を確保している。

### その他の具体的な実践例

- 4月当初に年間の大会計画を配布。月末に次月の練習計画を配布。大会や練習試合の詳細プリントを週初めに配布(配車計画を保護者に依頼)。日々の計画は、毎日キャプテンに伝達する。
- 新チームへの切り替えの時期に実施される後援会総会で、今後の年間活動予定(大会等を中心に)を説明し変更があり次第随時文書を発行して行く。その計画には、活動内容、活動場所、時間、弁当の有無、担当教師等が一目でわかるようにする。
- 新チームになったときの目標を明確にさせ、そのために自分たち(チーム)がどのようなことに取り組むべきかを考えさせる。
- 長期・中期・短期目標を設定し、練習計画を立てること。特に今チームに必要な技術・戦術・練習からメニューを組み立てる。
- 年間計画・月・週・の計画は特に配慮していないが、大会の時期から逆算して練習試合を入れる時期、その後修正する部分、コンディションを調整する時期というように考えている。

## ② メンタル面に関する指導内容【資料19・20参照】

### 《それぞれの競技の指導者の多くの声》

- 部活動を生徒指導（人間形成）の一環として部活動を位置づけている。
- 選手である前に一人の中学生として、しっかりとした生活をさせる。
- 「礼を正す」「場を清める」「時を守る」心構えを生徒に徹底する。
- 生徒一人一人の個性を大切に、「認め」「ほめ」て伸ばすようにする。
- 朝の清掃活動や奉仕活動等をとおして、「感謝する心や」「共同の心」を育てることも大切。
- 「生徒間の人間関係」「指導者と生徒の間関係」「指導者と保護者の人間関係」をしっかり構築上げることが大切である。
- 練習の場面から試合を想定し、技術面だけでなく試合中の「心」が育てられるように工夫する。

### 生活指導につながるメンタル面の具体的な実践例

- 定期的なミーティングと日誌の提出を行い、日誌の状況により個別ミーティングを行う。朝の朝礼及び奉仕活動による粘り強い心を育成する。
- 「返事」「あいさつ」「後片づけ」は誰もがNo.1になることができる。競技力では個人差があっても、この3つのことでNo.1になるように指導している。
- 毎朝7時30分から学校周辺の清掃を行うことで、毎日同じことを続けられる人間づくりを目指している。
- 問題行動を起こした場合は当然として、学習・学校行事を最優先させ部活動ありきとしないようにしています。
- 子どもたちには常に「神様は常に見ている」と言い聞かせ、自分の言動に責任を持たせている。チームの合い言葉は「地道」。部活動以上に生活面、礼法について厳しく指導している。

### 人間関係づくりにつながるメンタル面の具体的な実践例

#### 《生徒間の人間関係》

- 自分のミスを他の生徒のせいにしてたりカバーしないという姿勢がつながるので、チームメイトの悪口(陰口)を言わない(家族にも)。
- 1年から3年まで全員が〇〇中〇〇部であるという意識を持たせている。
- 個人種目であっても、チームであることを意識させる。

#### 《指導者と生徒の間関係》

- 怒る・ほめる・尊重するといったことを生徒の活動の中で、指導者がしっかりと個に応じて行うことではないかと思う。
- 可能な限り全生徒を平等に扱い、平等にチャンスを与えている。(1軍・2軍みたいな扱いをしない)
- 女子の部活動ということもあり、特に言葉かけ「平等に話しかける」「言葉で丁寧に説明する」「怒った後にフォローする」「ほめる」等を大切に考えている。
- 一体感のあるチーム、友達関係がくずれないチーム作りを心がける。
- チームの中心は選手であって、大会で勝つていようと負けていようと、最後まで声をかけて励まし自信を持たせる。選手は勝つために一生懸命プレーしている、その結果のミスなのだから怒鳴る必要はない。どんなに負けていても「できる！できる！」「頑張れ！」という声を絶やさないようにしている

#### 《指導者と保護者の人間関係》

- 保護者とのコミュニケーション、計画の周知、大会協力への依頼を必ず文書で全員に配布する。
- 部活動の状況等を保護者と共有したり、生徒へ思いを伝えるために通信を月に1～2回発行している。そのことによって、保護者も部活動への関心と協力が得られるようになってきたと感じる。
- 家庭でも同じ考えで育ててもらえるように月1回の保護者会等を通じて保護者に訴えている。
- 部員の人数が多いので、まず、全員をしっかりと認識すること。特に家庭の経済状況などは、顧問としてある程度は把握して対応しておかねばならない。
- 個人主義の考え方をされる保護者や生徒が多い中、その期待に応えようとするなら逆にチームや集団に重きを置く指導が必要だと感じる。

#### メンタル面の強化につながる具体的な実践例

- 好きにならなくては技術も向上しない。新入部員も必ず全員プレーできるように工夫している。まず、プレーできる場を確保し、競技の楽しさを実感してもらうのが第一である。
- 日々の生活の中で、積極的に人前に出させる。練習試合で経験を積ませる。
- メンタル面は、部の合言葉「やるべきことをやるべきときにしっかりとやる」ですべて統一して指導している。部活中の活動姿勢などをしっかりとやることも大切であるが、一日24時間の中で、部活動時間以外の時間が当然多いわけだから、そこでどれだけ「やるべきことをやるべきときにしっかりとやる」を実践できるかが自分のメンタル面を成長させると語り続けている。
- 目標達成に向けて「心・技・体・生活」の4つの項目で自分を分析し、成功と失敗に区別して書かせる。そして、さらにレベルアップを図るための具体的な取り組みを毎日の部活日誌に記入させて提出させる。毎日、自己を見つめ続けることがメンタル面の強化につながっている。
- メンタル面の強化については集中力の養成として、縄跳び(二重跳び)の記録会を週1回実施している。

#### 練習中の心がけとしてメンタル面の強化につながる具体的な実践例

- 練習の時から試合のような緊張感が出るように、得点をつけたりしている。
- 練習に試合で追い込まれた状況を設定して耐えさせる。
- 気の抜けたプレー、自分勝手な行動について指摘し、厳しく指導している。
- 緊張感を味わわせる場面を設定している。その中で、平常心が保たれているかどうかを評価して、大切な場面でのミスは負けにつながることを徹底している。
- 練習ではコートに入る時の気持ちであったり、試合では勝っているとき・負けているときのそれぞれの心の持ち方をアドバイスして入り方を大切にしている。失敗を怖がらず勇気を持ってプレーすることの大切さを常に伝えるようにしている。

#### その他でメンタル面の強化につながる具体的な実践例

- 今までどのチームを持っても同じチームはない。指導する自分自身が柔軟に変化に対応するように心がけている。チーム作りは、日々生徒ともに試行錯誤である。
- 個人が優先かチームが優先かと考える場面が多くあるが、個人への配慮のあまり全体への指導がうまくいかなることは多いと感じる。時間がかかってもチーム第一。規律を重視する指導がやがて個人の成長の近道となることをわからせる指導を今後も根気強く続けていきたい。
- 基本的な技能が練習ではできるが試合になるとできない状況を、選手の心が弱いためであると試合中や試合後に技術や心の面について指導したつもりになっていたが、緊張した場面でも日頃のパフォーマンスを出すことができる状況を作るのも指導者次第であることが少しずつ分かるようになってきた。
- 一度優勝を経験した者で、次は負けられないというプレッシャーをもち、さらに稽古に励む者と、自分は強いものだと過信する者がいました。後者はその後敗戦が続きましたが、過信していたことに気づき、謙虚に稽古に励み、再び頂点に立つことができました。
- 全ての条件が満たされたとき日本一になる。指導者に迷いがあるときは失敗する。
- 九州大会という場面で勝ちにこだわりすぎたため、生徒の動きが堅くなってしまった。大きな舞台であればあるほど、心身ともに適度なリラックスした状態をつくってあげるのも指導者として大切なことだと学んだ。

### ③ 技術面に関する指導内容

《それぞれの競技の指導者の多くの声》

- 集中した練習を行わせる。
- 週に1回、月に1～2回、土日のどちらかというように積極的な休養をとるようにしている。
- 基本を徹底して行うとともに、個別に気づいた点を指導している。
- 「できるようになるまで」ということを徹底している。基本的な動作・技術が身につかないと発展はない。
- 基本的には「ほめて伸ばす」ように指導を行う。
- 親や生徒を納得させることが大切ではないかと思えます。また、良いプレーはほめる、悪いプレーはその場で指導する。
- 不易の部分を大切に、流行を追いつぎることなく技術面の指導を行う。
- 他校との練習試合や合同練習を通して、他の指導者に学ぶ。
- 専門誌を購読し、新しいメニューや有名選手の練習を参考にして指導を行う。
- 頭で理解したことが体にしみこむまで、繰り返しの反復練習を行わせる。
- 練習の内容やそのねらい等を自分で考えることができるようにする。
- 「なぜ、この練習が必要なのか?」「どういう場面で有効なのか」について、十分理解させてから練習に取り組ませる。
- 中学校に入って初めてスポーツをするという生徒には、多くの練習方法を取り入れマンネリ化しない楽しい練習を心がける。
- 外部指導者を活用する場合は、学校の部活動としての指導方針を十分理解してもらう。

競技の特性があると思われる技術面の具体的な実践例

#### 【陸上競技】

- できないことは繰り返し繰り返し何度でも行わせる。ビデオや連続写真の活用。特に、競技力の高い生徒に対しては厳しい声かけ。

#### 【水泳競技】

- 単調になりがちな練習を、その日の中で、週の中で、月の中で、年間の中で変化をつけ精神的に追い込むことなく練習に取り組ませる。
- 新しい練習方法を学ぶために水泳に関する月刊誌を読み常に学習を心がけている。
- 大会ごとの記録を残し、ライバル選手のタイムを意識させて練習を行わせる。
- シーズンオフ、シーズンインのメリハリのある指導を心がける。

#### 【サッカー競技】

- 基本的なドリル練習を毎日取り入れている。まずは、その部分が無いと次のステップにはつながらないと考えている。

#### 【バレーボール競技】

- フォーム(姿勢)の矯正、トレーニングの反復、ステップ、フットワーク(足さばき)の反復。声(雰囲気)の必要性に重きを置き指導している複合練習における連係プレー。
- 個人の技術に関しては「自然体バレーボール」を基本として、さまざまな方法で最新の技術を取り入れて指導するように心がけている。
- 技術面では自分自身をよく知り、弱点を意識させることで個人やチームで努力させるようにしている。全員で取り組む練習でも、必ず全員が最後までやり終えるように指導している。(途中でやめない、終わるまでみんな待つ)

#### 【軟式野球】

- 投手力、バッテリーの指導には細かく丁寧に取り組んでいる。また、次に大事にしているのは守備力である。「投げる」「打つ」「捕る」「走る」の中で、一番難しいのは「投げる」ことだと考える。キャッチボールやボール回しなど、投げるメニューの中で何を意識して練習するかポイントを絞って、練習させるようにしている。打撃に関しては「逆方向への強いゴロ」を打つためにどうすればよいのかを考えさせるようにしている。

### 【ソフトテニス競技】

- 練習の狙いは何か？をはっきりさせるために、練習パターンに名前をつけている。名前をつけて、その練習の中身をしっかり理解させている。これは、平日練習で顧問が練習に最初からつけない場合でも、練習メニューとしての指示も確実となる。
- 個々の課題を設定し「いつまでに改善」という期限を設定する。とにかく反復練習と、なぜそうなるのかという理論づけをはっきりさせる。
- 基本に忠実に同じことを繰り返している。頭を使うソフトテニスを目指している。

### 【弓道競技】

- 弓道八節を基本とする。自分の射を客観的に見つめ、どうやったら的中するのかを子どもの感覚で捉えさせる。
- 正しい射形と体配の指導という基本的なことを繰り返している。また、練習を通して個々の生徒の持つ力を最大限に引き出すため、互いに学び合う姿勢を大切にしている。
- 弓道の本を置く。(すぐに顧問に聞くのではなく、まず自分たちで調べて苦手を克服しようとする努力させることも必要)
- 本校コーチの熟練したきめ細やかな指導につきます。弓具の手入れや準備を徹底する。

### 【剣道競技】

- 基本的には、欠点を補う稽古より長所を伸ばすということに重点をおいている。
- 基本技の徹底。週末を利用しての練習試合。練習試合や大会後、その日の内に約一時間程度の反省練習をさせる。

### 【ハンドボール競技】

- 基本的なパス、キャッチのための練習、1対1(フェイント・ディフェンス)を繰り返し行う。さまざまなオフェンスのきっかけを作りディフェンスのシステムを確認する。

### 【新体操・体操競技】

- 限られた環境(道具や場所)での練習なので場の設定や道具を工夫している。

### 【卓球競技】

- 基本的な打ち方をできるようになるまで、繰り返し指導している。何事においても基礎・基本が大切である。
- 基本を重視して、確立をあげていくこと。そのこのレベルを考えて、多くのことを教えすぎない。

### 【バスケットボール競技】

- 基礎練習とともに、他校・高等学校の生徒との試合形式の練習を多くすることで技術的な向上を図る。
- 動いて見せて伝えられる部分には動いて見せた方が分かりやすいので、実際に体で感じ取れるようにしている。特にセンターポジション取り等は、体を寄せるといのがどんなことなのか、やってみて体で感じた方が分かりやすいと思う。

### 【柔道競技】

- 本物を感じさせる。
- 試合で負けたときの気持ちを忘れず、自分のやる気を起こさせる。最新曲を流しつつ稽古のテンションを盛り上げる。

### 【バドミントン競技】

- 大会や練習試合の中から見つかった課題を一つ一つ潰しながら行う。走力トレーニングやノック練習は必ず自分がついて細かく指導を行う。

### 【ジュニアラグビー競技】

- ラグビーにおける、ランニング・パス・コンタクトといった基本のスキルの徹底を行いながらも、なるべく試合の中で起こりうると思われるシチュエーションの中で、それらが生かされるような指導を心がけている。
- 走り込みとコンタクトを欠かさずに行っている。走ることで下半身が安定する。コンタクトではけがをしない姿勢づくりをし、体の成長に応じた体の使い方を指導している。

### 【テニス競技】

- 毎日少しでも自主トレの時間を与えることです。その日の「練習したいこと」「練習したこと」を確認する意味で、初めか最後に自由に使える時間を設けている。
- ボレーは面をしっかり作るように、そして、振りすぎないように、目線から遠ざけないように指導している。

④ 指導に際しての配慮していること、心構え・秘訣等具体的な実践例

- 指導者がその競技にはまることが大切だと考えている。
- 特にケガ防止に関しては慎重になる。
- 勉強と部活動の両立を一番に考え、きちんとした学校生活を送らせる。感謝の気持ちをもって練習や試合に参加させる。
- まずは一流の中学生にならないと一流の選手・チームにはなれないという姿勢で取り組んでいる。
- チームで協力する心・感謝する心・感動を大切にしたいと思い指導にあたっている。
- 部活にはできるだけ早く行き、必ず最初から見ようようにしている。必要最低限の指導にし、多く口を出さず自分たちで考えさせる。
- 子どもより早く練習に行き、終わりは子どもより後に出るなど関わる時間を多く持つ。
- 常に生徒と時間を共有することと、研究心・行動力・継続力のある指導者でありたい。勝てなくなった将師に部下はついてこない。
- いろんな指導者のアドバイスを、子どもとともに素直に聞くようにしている。
- 知っていることを全て教えるのではなく、生徒の状態を見ながらタイミング良く教えるようにしている。また、生徒のもっている良い部分をできるだけ消さないように、あまり型にはめず考えさせることも大切であると考えている。
- すぐに指導することも必要だが、自分たちで考えさせるために「待つ」こと。(何でも顧問がしてはいけない。自分たちがまず動く)
- 「自ら気づき、考え、率先して行動」を部訓、「県大会出場」を目標として活動している。しかし、自ら気づくようになるには根気強い指導や何らかの仕掛けが必要である。こちらが一方的に伝えるのではなく、ミーティングを開いたり掲示物を作成したり、他チームの良いところを盗ませたりと、さまざまな角度から気づかせる指導を試みている。
- 副顧問の先生方の協力は不可欠である。生徒たちにも顧問の立場を理解してもらい、後援会にも説明している。主となる顧問が留守でも「メニュー」と「副顧問」で練習がいつもどおりできる体制を日頃から育てておくことが大切である。
- 指導者が常に冷静な気持ちでいること。「自分が教えている」というのではなく「子に教えられている」という気持ちを持つこと。
- ①愛情をもって指導する。②目標をもち、それを達成させる指導。③保護者の協力を得るための連携とサポートの充実。
- 毎日の指導の中で必ず会話をする。できたらほめる。できなかったら方法を変えてみる。押しつける指導はせず、互いに考えることを心がけている。
- 怒る・ほめる・尊重するといったことを生徒の活動の中で、指導者がしっかりと個に応じて行うことではないかと思えます。
- 「一人一人がONLY ONE」、「やるき」を大切にしたい指導を心がけている。
- 小・中・高での連携をとるように心がけている。
- できる限り、椅子に座って指導しないようにしている。また、選手に勝たせたいというきれい事ではなく、自分が勝ちたいという心構えは常に持っている。