

4 運動部活動Q & A

職員会議・出張等で直接指導ができない場合、特に事故防止にはどのようなことに配慮したらよいですか。

- (1) 同じ場所で活動している他の顧問教員に監督を依頼したり、部のリーダーに対して安全に十分配慮した活動の内容や方法、日程等について詳細に指示するなど適切な措置を講じておく。
- (2) 部員の健康観察や用具・施設等の事前点検を行うなど安全面での配慮をすることともに、緊急事態発生時の対応について、他の顧問や部員と確認しておく。

専門的な知識や技能がない場合の指導は、どのようにしたらよいですか。

- (1) 自分自身が練習に参加する。そのことにより、部員一人一人の個性を知り、競技の特性など理解が深まり、また部員との信頼感が生まれ指導・助言もしやすくなる。
- (2) 他校の練習状況や試合などを見学し、チームの運営法、練習法、指導法を学んだり指導書及びビデオ等により研究したりする。
- (3) 運動部活動指導者研修会（いきいきわくわく運動部活動：県教育委員会主催）等へ積極的に参加し、指導力向上に努める。
- (4) 部のキャプテンと連携を図り、部員の自発的、自主的な活動ができるように、組織づくりや練習計画を作成する。
- (5) 外部指導者の活用についても検討する。

部員数が多い場合また少ない場合、どのように練習し、運動量を確保（制限）すればよいですか。

- (1) 多い場合、同じ練習でもセット数等を考え、時間で区切って交代でスムーズにさせたり球拾い1つにしても練習につながるような工夫をする。インターバル的な練習を作成し、ローテーションで動かし運動量を確保する。
- (2) 多い場合、学年別メニューと合同メニューをうまく組んで能率的に練習する。
- (3) 多い場合、曜日ごとに練習を分けて行う。
- (4) 少ない場合、学年合同メニューでほぼ同じ練習量を確保する。
- (5) 少ない場合、ゲーム練習が場面的にしかできないので練習内容にバリエーションを加える。

【IV 指導の実際P 37～39参照】

部員の体力や技能に差がある時、練習内容をどのようにしたらよいですか。

- (1) 部員の体力や技能にあわせて負荷を変える。(ハンディをつける) ゲーム形式練習等はルールを工夫する。
- (2) 体力的には、基本的に中レベルの選手に少し負荷がかかる程度とし、体力的に低レベルの生徒も同様にやらせる。

【IV 指導の実際P 37～39参照】

運動部活動指導上のメンタル的な指導について教えてほしい。

- (1) 通常の練習時からイメージトレーニングを行っておく。
- (2) マイナス思考を弱めるために呼吸法を利用する。
 - 口を閉じ鼻だけでスッハッ、スッハッと短く素早く呼吸（3分間くらい）
【ブリージング呼吸法】
 - 5つ数えながらゆっくりと鼻から息を吸う。そして吸息したものを、へその下3cmくらいのところにある丹田という場所にため込むイメージで5つ数えながら息を止める。そして今度は7つ数えながらゆっくり口から息を吐く。
【丹田腹式呼吸】
- (3) 「条件づけ」をやる気の喚起やリラックスに利用する。
 - サーブを打つ前に何回かボールをバウンドさせたり、メーカーのロゴを探したりといった動作
【条件づけ】
 - 「ここぞ！」という時の合い言葉をチーム全体で統一しておく。
- (4) メンタルトレーニングは付け焼き刃では効果が期待できないと考える。半年・年間を通して行えるようにしておく。

【資料19 メンタルトレーニング参照】

複数の顧問で指導を行う時に、気をつけなければならないことを教えてほしい。

- (1) 主、副をきちんと決めておくことと役割分担を明確にしておく。
- (2) 主、副顧問が打ち合わせ等を定期的に行い、準備運動の徹底、基礎的な技能の確実な習得、安全器具等の設置など、安全を確保するための指導上の留意点について共通理解を図る。
- (3) 指導すること（内容や方法）を確認しておき、指導者によって言うことが違うということのないようにしておく。
- (4) 他方が居ない時に生徒に信頼しているパートナーであることを伝える。（間接承認）保護者にも同様である。

部活動において、部員の基本的な生活習慣を確立させるためには、どのようなことに留意したらよいですか。

- (1) 各部活動における基本的な約束事（靴を並べるとか挨拶をきちんとする等）が、日常生活にどのような関わりがあるかをしっかり理解させる。
- (2) 基本的な生活習慣がしっかりしている他の部や他校の部（練習試合等）を実際に見せて、どんな気持ちになるかを考え、意見を述べさせる。強い弱いの前に、基本的な生活習慣が確立しているチームは気持ちの良いチームなので、弱くても練習試合をしてもらえるのだというを体感させる。
- (3) 学生の本分＝学校生活・授業あつての部活動であることを理解させる。
- (4) 保護者会（後援会）との連携をしっかりと図る。

【 IV 指導の実際 P 3 5 参照】

部内の望ましい人間関係を確立していくためには、どのようなことに配慮したらよいですか。

- (1) 練習の場において、共に学び、助け合い、すべての部員がそれぞれの段階に応じて、体力や技能の向上に向けて平等に練習できるような場を工夫するなど合理的な部活動を推進する。上級生から下級生への無理な指示や練習の強制や新入生の「声出し」「球拾い」のみの部活動は避けるべきである。
- (2) 部員全体の役割分担が必要である。部員間のお互いが学び合い教え合う状況がつけられるよう配慮し、上級生と下級生が共に活動する中で責任感と互いに協力することの大切さを学ばせるとともに、上級生のリーダーシップと下級生のフォローアップが部活動をより効果的で快適なものにしていくことを理解させる。
- (3) 同じ目標達成に向けた連帯感の育成が必要である。勝敗だけにこだわりすぎると一部の生徒のみに目が奪われチームの和を損なうことにもなりかねない。試合に出場できなかった部員に対しても、同じ目標達成に向けての努力を十分に認めるとともに、レギュラー選手にも、部全体の協力で試合ができるという謙虚な気持ちを持たせる。

【 IV 指導の実際 P 3 5 参照】

練習で休みがちな部員や退部を考えている部員への指導は、どのようなことに配慮したらよいですか。

- (1) 本人が意欲的に取り組むようにさせるためにその原因の除去や部員間の望ましい人間関係の育成、練習の工夫、改善等が必要である。問題傾向をもつ部員がいると、他の部員への影響など、指導面で難しいものがある。問題傾向のある部員を切り捨てるのではなく、その部員の体力や技能の現状を把握したり、考えや悩みを聞いたりとするなど、共感的な共通理解をしながら指導することが大切である。

原因の把握（部内・個人的な事情等）



共感的な生徒理解



家庭との連携



日常生活での触れ合い



練習の工夫・改善

保護者との価値観の違いがある。やるのが当然と思われている。どのように対応すればよいですか。

- (1) 部活動の意義や学校としての考え、顧問としての指導に関する基本方針を明確にする。
- (2) 練習計画・練習内容・部活時間・休養日を明確にし、効率的な練習をさせる。
- (3) 運動部活動における好ましい人間関係の醸成に努める。
- (4) 運動部活動上の全般において、保護者の悩みや心配ごと、そして願いなどがあれば積極的に応える。
- (5) 学級担任や保護者との連携を十分に図る。
- 部活動便りの発行
 - 部活動保護者会の開催
 - 練習・試合見学会の開催
- 上記（例）のようなことを行うことで保護者に理解・協力を求めることも大切である。学校側の一方的な説明に終始することなく保護者の経験談などを発表してもらうことも有効である。

部活動の種目別講習があると助かるのですが。

(1) 宮崎県教育委員会主催で行われる主な講習会

○ 運動部活動指導者研修会（いきいきわくわく運動部活動）

期日：6月～12月の中で1日実施

会場：県総合運動公園内各施設

種目：3競技予定

講師：各競技専門委員長が推薦する県内指導者（教員）

備考：参加者の旅費は主催者負担

過去の実施競技

平成18年度「バレーボール」「ソフトボール」「弓道」

平成19年度「テニス」「柔道」「陸上競技」

平成20年度「弓道」「バドミントン」「軟式野球」

平成21年度「サッカー」「バスケットボール」「剣道」

平成22年度「バレーボール」「陸上競技」

○ 中学校、高等学校体育指導者地区別講習会 *保健体育科担当該当

期日：夏期休業中

会場：各教育事務所管内中学校施設

種目：3～4競技

講師：県内中学校・高等学校専門指導者（教員）

過去の実施競技

平成18年度「陸上競技」「ダンス」「バスケットボール」「テニス」

平成19年度「体づくり運動」「卓球」「バレーボール」「柔道」

平成20年度「水泳」「サッカー」「バドミントン」

「ラグビー」「剣道」

平成21年度「陸上競技」「柔道」「ダンス」「体づくり運動」

「ゴール型」「ベースボール型」

平成22年度「器械運動」「ダンス」「ソフトテニス」「体づくり運動」

足などをよく痛がる。そのケアや予防法が分からない。

- (1) 足のどの部分かにより、そのケアのやり方が異なる。基本的には痛い時には、どこかに炎症があるのでアイシングする。オスグット、ジャンパーズニー等、沢山の病気もあるので分からない時は病院の受診を勧める。バスケットボールやバレーボールなど切り返しの動作が多いスポーツをやっている生徒の中には、足の筋肉のつき方に問題があるケースもある（膝が内側に入る等）。十分なストレッチやクールダウン、体幹を鍛えるトレーニング（スクワット等）も必要だと思われる。

