

# 生徒の自主性を促す実践

## ～ウェイトリフティング競技による試み～

松商学園高等学校  
牛山成剛



### 1. 学校紹介

#### (1) 所在地

松商学園高等学校は長野県の中央、松本市の東に位置します。松本市は、西に自然のきれいな上高地を代表される北アルプスがあり、東には美ヶ原高原があり、自然に恵まれた山に囲まれた盆地にあります。大陸性気候であるため乾燥し夏は気温は高くても湿度が低く、朝夕は気温が低くなるため過ごしやすい。冬は、積雪量は少ないが気温が低く、一日中摂氏温度が+にならない日が多くある。人口は町村合併が進み24万3千人です。

#### (2) 松商学園高等学校

松商学園高等学校は、卒業生3万3千人を排出する112年の歴史と伝統のある私立学校です。

生徒数は約1300名で長野県内では一番大きな高校です。

一学年商業科2クラス・普通科11クラス（特別進学2・文理選抜1・文理進学3・総合進学4）進学率が94%（四年生大学62%）の進学校です。スポーツが盛んで、特に野球部は夏の甲子園には35回出場しており、全国最多出場校です。

毎年インターハイには60～70名が出場、文化部においても30名ほどが全国大会に参加します。（夏は約100名が全国大会に参加）

建学の精神は「自主独立」です。

#### (3) 練習環境

1教室のウェイトトレーニング室の半分をウェイトリフティング部で使用他の半分にトレーニング器具を置き、全てのクラブで使用します。

好きな音楽をかけ楽しい雰囲気の中で練習させる。

（筋力的に大変であるとともに時にはリラックス・時には興奮させるため）

#### (4) 経歴

大学時代に一人でアメリカ一周の旅をする。

高校時代は映画研究部、大学でバスケットボール同好会

松商学園高等学校の教員になりスキー・テニス始める。スキー準指導員

ウェイトリフティング部の顧問として26年間指導 国体監督として23回参加

長野県高体連ウェイトリフティング専門部専門委員長として17年間

アルペンスキーマスターズ選手 ウェイトリフティングマスターズ選手

英語科教諭として30年間松商学園高等学校に勤務している。

ウェイトリフティング部顧問 26年間、スキー同好会 18年間、放送部 10年間、

ソフトテニス部 3年間、バスケットボール部 3年間、インターアクト部 2年間

現在長野県ウェイトリフティング協会理事長、長野県体育連盟ウェイトリフティング専門委員長

元長野県スキー連盟運営委員として長野オリンピックに参加

#### (5) 指導実績

ウェイトリフティング部 31年連続32回インターハイ出場 3名入賞

国民体育大会 26年間5名入賞 全日本女子選手権6位入賞

スキー同好会 全日本ジュニアスノーボード選手権大会 PGS 優勝

世界ジュニアスノーボード選手権大会 PGS 12位 PSL 34位

World cup スノーボード選手権富良野大会 PGS 36位

ボウリング同好会 全国高等学校ボウリング選手権大会 優勝

ソフトテニス部 インターハイ 出場1回

放送部 10年間指導する NHK杯全国高校放送コンテスト 最優秀賞受賞入賞多数



## 2. 指導法

### (1) 指導方針

#### 「自主独立」「文武両立」

社会人としての生きる力をつける。

筋力のないところに、技術は存在しない。ウェイトトレーニングは、どんな競技にも必要である。

所属は関係ない。他校の生徒でも関係なく教える。(来るものは拒まず)

教えを請う生徒はすべて私の生徒であり0から教える。

頭の悪いものは考えることができないので、学力をつけることも重要視する。

補習にも積極的に参加させ、その後で練習させる。

優秀な指導者は、生徒をやる気にさせることができる

「師匠に対する恩返しは、師匠を追い越すことである」

「自分の義務は、自分よりもすばらしい後輩を育てることである」

### (2) 礼儀作法

先輩は練習・普段の生活態度の中で背中で教える。

先輩が後輩にさせることなく後輩が自主的にする。年齢格差をなくし、先輩後輩が仲良くする。

卒業生が後輩の指導に学校を訪れる雰囲気を作る。

### (3) 練習法

「できるだけ練習をしないで、常に1番でいたい」最小限の努力で最大限の効果を発揮させる。

それぞれのコース・それぞれの都合により練習可能な時間が違うためメニューを与え自主的に練習させる。メニューが終わり次第帰宅可能にさせる。

個人のその日の調子により自分で判断させる。

メニューはそれぞれの種目と回数・SET数のみを指示し重量に関しては自由としている。

回数によりそれぞれのBest記録の%で行う。たとえば2回であれば90%・3回なら85%

1日45Setを目安にメニューを組み、4日で回す。

休息をとるにより筋肉を発達させて、翌日第1日目には最大の負荷で練習可能にする。

第2日目は少し筋肉が疲れ筋力が衰えるので、回数を増やし技術習得練習にする。

第3日は走りを中心とした有酸素系の練習にして毛細血管の発達を意識した練習をする。

第1日 C&J を中心に

第2日 Snatch を中心に

第3日 有酸素系中心に

第4日 完全休養

### (4) その他の教育

#### ① メンタルトレーニング

##### ア. リラクゼーション法

- ・全身緊張 ふくらはぎ・大腿・大臀筋・腹筋・胸襟を緊張・手を握る・歯を食いしばる
- ・全身弛緩 顔・手・胸・お腹・おしり・腿・ふくらはぎから力を抜く
- ・深呼吸 鼻からゆっくりお腹まで吸い(4秒)、口からゆっくり息を吐ききる(8秒)  
息を吐きながら肩の力を抜き、肩を下げていく

##### イ. イメージ

- ・自分の見た最もきれいな景色を思い浮かべる(そよ風・青い空)
- ・その景色の中でリラックスしている自分を思い浮かべる
- ・自分が成功して喜んでいる自分のイメージを思い浮かべる(必ず肯定語を使う)  
(できるだけ詳細にイメージを描く 天候・気温・風景・周りの人々・会場の音など)

##### ウ. 名言集

イチロウ「結果はコントロールできないが、準備はできる。

従ってできる準備をすべて終われば準備にふさわしい結果がやってくる。」

イアン ソープ 「レース結果が悪くてもがっかりしない。満足度は自分で決める。」

フィル・ジャクソン「もっとも大切なことは常に**全力を尽くす**」ことである。

北島康介「自分が今できることだけに集中する。満足のできる練習を積んできた自信がある」

中村俊輔「もっとうまくになりたい」

内村航平「練習は裏切らない」

リー・トビノ「良いプレーをしたいならトラブルショットをした後でも笑顔を忘れないことだ」

その他 「世界で勝つためには世界で最も近くにいる敵 自分自身に勝たなければいけない」

「牛を水辺に連れて行けるが、水を飲ませることはできない」

「コントロールできるのは自分の投げるボールと自分自身だけである」

## ② 栄養指導

練習後速やかに食事をとらせる。(おにぎり・唐揚げ・バナナなど)

練習中スポーツ飲料を与える。

筋肉を作るためには、タンパク質が必要、食事をきちんととる、

## (5) 生徒勧誘・発掘

才能は、やってみないとわからない。**やることが才能**である。**継続することが才能**である。

中学時代にウェイトリフティング・ウェイトトレーニングを経験している生徒はほとんどいない。

そのため勧誘にはとても苦勞している。4月の1年生歓迎会でクラブ紹介時にPRするが、

なかなか入部するものは少ない。そこで各クラブを途中で辞めた生徒に声をかけ一本釣りをする。

スキー同好会の生徒のオフトレとしてウェイトトレーニングをさせ次第に興味をもたせる。

どのクラブでも鍛えられた筋力があれば、技術だけ教えればよいのですぐに強くなる。

(例 KH君 2年生6月バレー部を辞める。国体4位)

( K君 1年10月バレー部休部 インターハイ・国体出場 バレー部に復帰)

どんな生徒もトレーニングすれば強くなる。

(例 M君 1年次腹筋0回 国体7位)

( Mさん 中学時吹奏楽 全日本女子選手権大会 6位)

甘い言葉で勧誘し、自分もやればできるかもしれないと思わせる

## 3. 指導した卒業生のその後

### (1) 社会人になった教え子達の実績

KH君 日本ウェイトリフティング界初のプロのウェイトリフターとしてドイツで活躍する。

帰国後ウェイトリフティング用品の会社を設立・用品開発・販売をする。

北京オリンピックウェイトリフティング競技公式用具として採用される。

M君 大学卒業後清涼飲料の販売会社に就職29歳で支店長に抜擢される

S君 携帯電話会社に就職し、一流営業マンになる。

W君 県警察に就職し、最年少刑事になる。県より出向し、警察庁に勤務となる。

T君 消防士となり、救命救急士として活躍

K君 教員として活躍

N君 郵政職員として10年勤務、県警察に再就職

### (2) 卒業生の社会人になってからの声

M君 指導法が単純であった。何のために練習するのか？目標重量である。

現在の会社で営業職を管理する者にとって目標は売り上げ拡大である。

目標を理解させ営業をさせる。小さな目標設定をさせる。

メンタル指導 競技・試合における恐怖心を拭い払う

営業職を管理する上において、目標達成できないときに利用できる。

小さな目標設定により達成の喜びを教え、メンタル面の回復を図る。

### K君 1. 課題発見・問題解決について

「主体的に考える」ことが社会人になった今でも役立っています。

ウェイトリフティングは個人競技ゆえ、各々が抱えている課題・問題は当然人それぞれです。

与えられたメニューをただこなすだけでは吸収できないこともあります。

そこで考えなくてはいけないことは

・自分が抱えている課題・問題は何か？

・それを解決するにはどうすれば良いか？

自分なりに考えて行動に移さなくてはいつまでたっても課題・問題は未解決のままです。

これは社会に出ても同じです。個人、組織、会社と見る視点はその人の役割によって違うものの、必ず課題・問題はあります。

これに対する対策を立て、実行に移さなくてはなりません。

わたくしの場合、個人とチーム単位でこれを常に意識して行動しています。

この考え方は高校3年間で培った結果が活きていると思っています。

### 2. 相手のことを考える

個人競技ですが、メンバーのことを考え、思いやりを持ちながら練習することはどのスポーツにも共通して言えることだと思います。

当たり前のことかもしれませんが、社会に出ても一緒に仕事をしている仲間、又はお客さんが何を思っているのか（何を望んでいるのか）、どうすればお互い仕事をする上で良い関係を築けるかを考え、行動することで自ずと良い方向に進んでいきます。

入部した当初は、「個人競技だから、自分のことだけ考えればいい」と考えていました。しかし、同期や先輩と練習をしているうちに、その考えは自分も含め周りに良い影響を与えないことを思い知ったのを覚えています。

卒業し大学に進んだ時も社会でも、このことを意識して周りとの関係を築いてきました。

#### KH 君 “夢を持ち、前向きに生きてゆくこと”

高校2年生の夏、バレーボール部を辞め、私は絶望感にひたって生きていました。

そんな私に先生は、声をかけてくれました。そして、「お前、すごいな。」と、言っていたことがうれしくて、ウエイトリフティングを始めました。

先生が、声をかける事で救われた人物を何人も見てきました。

そして、ウエイトリフティングの練習、試合、合宿などの生活を通し、どんどん輝いていくのです。

その輝きは社会人となった今でも、みんな続いているのです。

一人ひとり、OB、OGが各分野で活躍しています。

なぜ、そのような人物ができるか、法則のようなものがあります。

1. 一步一步目標の記録をクリアする習慣を身につける事で、その他の分野・仕事に生きている。
2. コミュニケーションと信頼する事を教えてもらい、実践できる。
3. 厳しい経験を共有することで、思いやりを持って生きていける。

実に教えていただいたことはシンプルです。本当の敵は自分の心にある事を感じ、前向きで、思いがあり、目標を一步一步クリアして行ける人物を先生は造り上げていくのです。

生徒たちはみな、実際に先生に希望や夢を与えてもらい、最初は褒められたいという気持ちが強いのですが、徐々に心の変化が表れてくるのです。それは「先生を喜ばせたい」という心境の変化です。私は、今、高校時代の教を継続する事で、幸せに生きて自分の想いを達成していくことを今も続けています。先生、本当にありがとう。

これからの自分、OB OG達を楽しみにしていきましょう。

#### 4. まとめ

教師は、生徒の持つ能力を最大限に引き出し発揮させるべきであると考え。そして、我々の指導が、高校生の時ではあるが、その一時的な時だけではなく一生を左右するものである。生徒の将来を考え、何が必要なのかを考えて指導すべきであると再考すべきだと考える。人は誰でも必ず困難にぶつかるものである。その時に、我々はいつも生徒にアドバイスを与えてあげられるわけではないので、自分で考え自分で解決して生きていける能力をつけてあげたい。そのためには、自分で考える能力、自分で向上しようとする自主性を身につけさせたいと思う。そして、どんな時にも前向きに生きていってほしいと考える。

##### ★ほめる

生徒の自主性を（やる気）引き起こすためには、まず**ほめる**ことである。

ほめることにより脳内に快感を感じ、またその快感を得るために次に惜しみない努力をする。

人間は年齢に関係なく、たとえおせいじであると分かっても言われて悪い気はしない。

##### ★目標を与える

3つの目標設定をする。

1. 最終的な目標 できるだけレベルの高いものにする
2. 中間目標 最終目標までの中間的な目標
3. 少し努力すると実現可能な目標 もっとも大切な目標である

この目標を実現できたときに**ほめる**。（自分がほめる。自分が喜び、次を頑張る）

##### ★アドバイスは一つ

まずほめてから注意事項を一つだけ伝える。

（喜ばせ快感を与えてから次のことを考えさせる。同時にいくつものことはできない。）

##### ★イメージさせる

人の脳は本来、映像と音声だけを認識する。だから言葉だけではなく、具体的にどのように自分が行動するのかを画像として描かせる。

##### ★褒美を与える

ほうびとはほめることである。認めてあげることです。

たまには食料を与える。（飴・バナナなど何でもよい）たとえ何をもらっても誰でもうれしい。

### ★頑張る子を認めほめる

やらないできない子が目立ち怒るのではなく、きちんと言われた通りできた普通の子を評価し、ほめることである。

### ★注目し声をかける

生徒ははいつも自分を見てほしいと思っている。ちょっと見た感想を言ってあげる。

### ★自分で決断させる

どうすればよいのか、何をしなければいけないかを自分で考えさせる。誘導的に質問する。

### ★否定語は使わない

できるだけ肯定的な表現を使う。人間の脳は否定語をイメージできないため、否定が抜けたイメージになり、こちらの意図しない方へ進んでしまう。

以上のようなありふれたことではあるが、このようなことに意識をおき指導に当たると生徒それぞれが自分の能力を発揮し、我々には考えられないような成長をしていく。

## 5. 参考資料

### (1) 練習メニュー

#### 第一日目の C&J 中心の練習構成

1. 技術習得のためには、腕力が妨げになるため、まず腕を殺す。
  - ・Bench Press Narrow / Military Press /
2. 股関節を使うことを教える
  - ・Front Squat Jerk
3. この後 Clean & Jerk をするための技術練習とする
  - ・Push Jerk / Push Press / Dip+Push Jerk /
4. Main 種目練習
  - ・Clean & Jerk
5. 高く引く練習
  - ・High Clean / High Pull / Box High Clean / Box High Pull /
6. 大腿部の強化
  - ・Squat 重い重量で / Front Squat /
7. 背筋の強化
  - ・Dead Lift / Hang Dead Lift /
8. 体幹部の強化
  - ・Sit Up 重い重量で / Back Extension 重い重量で /

#### 第二日目の Snatch 中心の練習構成

1. 技術習得のためには、腕力が妨げになるため、まず腕を殺す。
  - ・Bench Press Wide / Back Press
2. 股関節を使うことを教える
  - ・Front Squat Jerk
3. この後 Snatch をするための技術練習とする
  - ・Balance Snatch / Good Morning Ex /
4. Main 種目練習
  - ・Snatch
5. 高く引く練習
  - ・High Snatch / Snatch High Pull / Box High Snatch / Box Snatch High Pull /
6. 大腿部の強化
  - ・Squat 前日より回数を増やす / Front Squat / Half Squat / Jumping Squat /
7. 背筋の強化
  - ・Snatch Dead Lift / Snatch Hang Dead Lift /
8. 体幹部の強化
  - ・Sit Up Special / Back Extension Special

#### 第三日目の有酸素系中心の練習構成

1. 持久的に走る
  - ・Running / Interval Dush /
2. 坂道を走る
  - ・坂道 Dash /

3. 石段での Training
  - ・駆け上がり一段 二段 / 片足 一段 二段 / 両足 一段 二段 /
4. 持久的に走る
  - ・Running /
5. 腕を鍛える
  - ・懸垂
6. 体幹部の強化
  - ・Sit Up Special / Back Extension Special

## (2) コーチングの秘訣

### ◇コーチは「話す」より「聴く」

「聴く」時の注意点

- 1 自分の意見をはさまずに聴く
- 2 90%を聴く時間にする
- 3 相手の話したことを要約し、まとめて繰り返す

### ◇「結果」より「変化」をほめる

変化の積み重ねが結果を生む（時間軸を持つ）

「ほめる」時の注意点

- 1 おだてない（本人の納得していることを後押ししてあげる）
- 2 叱ることをためらわない（改善可能な行動は叱る）
- 3 「快」の感情を引き出す

### ◇「期待」より「応援」する存在に

期待ではなく「応援する」という気持ちで見守る

期待は好結果を前提にしている 応援は結果に関係ない

「応援する」時の注意点

- 1 怒りの感情に要注意（いつも心を鎮める）
- 2 本来の力を発揮しているか考える
- 3 結果が悪くなくても声をかける  
（良かった点を指摘し、励まし、優しく接する）

### ◇「聴かせる」より「見せる」ことで手本たれ

情報源の8割以上は視覚から得られる「百聞は一見に如かず」

「見せる」時の注意点

- 1 「私を見ろ」と胸を張れる自分であれ  
一緒に学び、成長しようという姿勢 模範になるべく努力
- 2 生き方のモットーや哲学を持つこと  
哲学やモットーは行動に反映される

### ◇「苦しみ」より「楽しみ」を与えよ

苦しい時こそ「一所懸命やること自体が楽しい」とプラスに考える

「楽しみ」時の注意点

- 1 指導者が過程を楽しむ
- 2 一所懸命やること自体が素晴らしいことだと伝える
- 3 その人にとって楽しいことを考える

## コーチングのポイント

- 1 相手の目線で会話していますか？
- 2 待つことをしていますか？
- 3 まず相槌を打っていますか？
- 4 いつも笑顔ですか？
- 5 ポジティブワードをかけていますか？
- 6 「好き」を大切にしていますか？
- 7 相手に思いをはせていますか？
- 8 こちらから挨拶していますか？