

競技力向上に向けた取り組み

— 「誰でもできる どこでもできる」運動部活動指導を目指して —

長崎県立壱岐高等学校

皆 良 田 憲 明

1. はじめに

「勝ちたい」と願う生徒の競技力を最大限に引き出し、試合で最高のパフォーマンスを発揮させてあげたいと生徒とともに戦っている先生方がほとんどではないだろうか。しかし、そのために「何をしたらいいのか」「何から始めればいいのか」「どんな練習が効果的なのか」「学校業務と部活動指導とのバランスをどのように保てばいいのか」といった悩みの声が先生方からあがっている。

生徒の競技力を最大限に引き出すために大切にすべきことは、競技の特性や校風、環境や指導者の気質で全く異なる。しかし、その一方で常に県内をリードし九州・全国で上位入賞しているチームの雰囲気似ているように感じる。何か重要な共通点が隠れているのではないだろうか。礼儀正しく、笑顔が多く、元気がいい。無駄の少ない迅速な行動や気配り。また、会場を包み込むような雰囲気と自信に満ちた表情などが実に似ている。一言であらわすなら「応援したくなる」といった感じだろうか。

私自身も指導者として、全国上位入賞を幾度か経験したが、全国で活躍する先生方との共通点を明確にし、これまでの指導方法や指導方針、練習内容に辿り着いた経緯をまとめることで、更なる指導の向上につなげたい。微力ながら、この研究が学校部活動指導に悩む先生方の悩みを打開する参考になればと願っている。

2. 長崎県の運動部活動における競技力向上の現状

長崎県は 2014 長崎がんばらば国体に向けて、競技によっては 10 年前から、県全体としては 5 年ぐらい前から一貫指導シラバス作成や指導者育成事業などを中心に、「如何に育てるか」という指導者育成にも力を注いできた。長崎国体前過去 5 年間のインターハイ、全国選抜（春高バレー、ウインターカップを含む）における長崎県勢の活躍は（表 1）の通りである。

（表 1）長崎国体前過去 5 年の全国大会実績（団体）

	H22	H23	H24	H25 北部九州総体	H26 長崎国体
優勝	アーチェリー (大村工) 登山 (長崎北陽台)	ソフトボール (大村工) バレーボール (大村工) ヨット (長崎工)	ソフトボール (大村工) ソフトボール (佐世保西)	ソフトボール (大村工) バレーボール (九州文化) 剣道 (豊原・女) 登山 (大村)	ソフトボール (大村工) 登山 (長崎北陽台)
準優勝	★空手道 (佐世保北) ソフトボール (大村工) ハンドボール (豊原) ジョージング (佐世保)		バレーボール (大村工) ヨット (長崎工) ボート (長崎明誠) アーチェリー (大村工)	女子バレーボール (佐世保東) アーチェリー (大村工)	バレーボール (大村工) 剣道男女 (豊原) クライミング (佐世保東)
3 位	バレーボール (九州文化) バレーボール (大村工) 剣道 (豊原) ライフル (長崎東) アーチェリー (佐世保東)	新体操 (長崎女子) 弓道 (佐世保) レスリング (豊原)	★空手道 (佐世保北) 剣道 (豊原) ハンドボール (豊原) レスリング (豊原) 自転車 (佐世保)	剣道 (豊原・男) ソフトボール (佐世保東) 登山 (長崎北陽台) 中球定通 (豊原)	登山 (大村) バレーボール定通 (佐世保中央)
佐世保北 空手道成績	★準優勝	ベスト8	★3 位	ベスト8	ベスト8

3. 目的

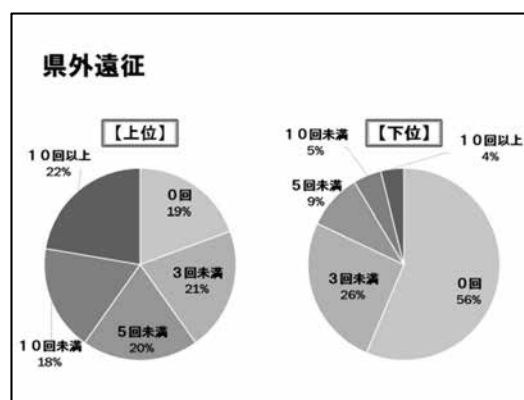
本研究は、「誰でもできる」「どこでもできる」運動部活動の在り方の追及をテーマとし、運動部活動に関わっている長崎県内の部顧問を対象として、指導の現状と悩みについてアンケート調査（アンケート 1）を実施した。グループを県大会上位入賞（ベスト 4 以上）と上位入賞未経験者（ベスト 8 以下）に分け見比べた。それぞれの特徴や違いを見つけ、「大きな差」がある項目について要因を分析することで指導の在り方を考察する。

次に、全国大会上位入賞させた経験がある指導者に「指導上のポイント」についてアンケート調査（アンケート 2）し、共通点から見える指導方法や指導計画、練習メニューなどについて、「全国で上位入賞するチームの指導の在り方」をまとめ、「誰でもできる どこでもできる」指導を考察する。

4. アンケート調査の概要

アンケート 1

(1) 対象：長崎県内の公立・私立の高等学校の運動部顧問



(2)調査期間：2015 年 4 月にアンケート調査用紙を配布し、7 月までに回収した。

(3)調査結果：長崎県内の公立・私立の高等学校 87 校 運動部顧問 1238 名 の回答を得た。

部活動の成績で 2 グループに分けて比較した。

上位グループ・・・ 県大会ベスト 4 以上

下位グループ・・・ 県大会ベスト 8 以下

アンケート 2

(1)対 象：長崎県内の全国大会上位入賞（ベスト 8 以上）させた指導者

(2)調査期間：2016 年 4 月にアンケート調査用紙を配布し、6 月までに回収した。

(3)調査結果：長崎県内の全国大会上位入賞（ベスト 8 以上）させた指導者 63 名の回答を得た。

5. 結果と考察

アンケート 1

(1)長崎県の現状について

①県外遠征について

大きな差が見られたのは、県外遠征の数である。県内上位のグループは県外への遠征が非常に多く、10 回未満 18%、10 回以上 22%と高い割合を占めていた。0 回は 19%を占めたが、逆に 81%は 1 回以上県外遠征していることがわかる。下位グループは 0 回が 56%と一番高い割合を占めていた。長崎県は「長崎がんばらんば国体」に向けて、国体拠点校、強化校が指定され、遠征の補助となる費用も支給されたこともあり、上位グループは、より実力が近いチームを探し県外へ遠征に行く回数が増えたものと考えられる。また、下位チームは県外まで足を伸ばすには時間と費用がかかることから、県外遠征が少なくなっているのではないかと考えられる。

②栄養指導について

県内上位グループも「はい」が 20%と思っていたよりも栄養指導を行っている部活動が少なく、下位グループの 12%と大差なかった。専門性が必要な内容であり、どのように取り組むべきかをわからない先生方も多くいるのではないかと考えられる。

③スポーツトレーナーについて

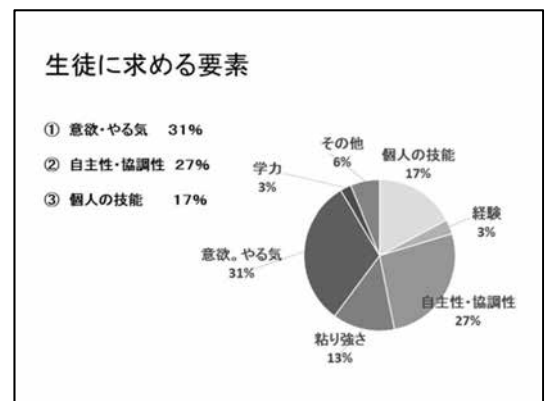
県内上位グループは、県が推進している事業を利用していることもあり、「はい」が 28%、下位グループの「はい」13%の 2 倍以上の割合を占めていた。スポーツトレーナーの指導では、ケガの予防だけでなく、リハビリのサポートに関わってもらうことで心の面のケアもできるが、費用がかかるため指導してもらえないことは難しい状況ではないかと考えられる。

④タブレット端末の活用について

県内上位グループの「はい」が 22%、下位グループの「はい」が 13%と大差なかった。近年、プロスポーツの場面においても、情報機器端末を活用して作戦や指導に生かしていることも多いが、費用がかかることや維持・管理の難しさ、活用方法など予備知識を得るための時間のなさも活用の必要性和天秤にかけると優先順位はあがらないものと考えられる。

(2)顧問の悩みについて

県内上位グループと下位グループの差が大きい、以下の 4 つの項目において考察した。



①練習方法がわからない。

下位グループでは、顧問の競技経験の浅さから専門知識が不足しているのではないかと推測できる。練習方法が競技成績に影響を与えている可能性が高いことも考えられる。

②部員数が少なく、試合を組むことができない。

下位グループは、部員数の確保が難しい状況にあるといえる。近年、少子化に歯止めがかからず、学校の統廃合が行われており、単純に生徒数の減少が部員数不足に直結していると考えられる。また、特定部活動への偏りがある学校も少なくない。

③教科・分掌の仕事が忙しく、時間が割けない。

上位グループ、下位グループともに多くの顧問が悩んでいる。進学校では、放課後補習等が行われており、部活動の時間にもかかわらず指導できないといったことも原因として考えられる。また、教科・分掌等、部活動以外にも熱心な顧問が多いことも要因のひとつだと考えられる。

④経済的な理由で遠征等を組めない。

上位グループ、下位グループともに数は少ないが、差は大きい。上位グループの中には、国体拠点校・強化校が多く、補助事業費があることで数が少ないのではないかと考えられる。下位グループは、部員数が少ないことも含め、遠征費の個人負担が高くなることもあり数が多くなっているのではないかと考えられる。

(2)部顧問が今後、学びたいことについて

順番は違うが、どちらのグループも上位3つの項目が同じだった。しかし、上位グループでは「メンタルトレーニング」が23%と一番高い割合を示したのに対して、下位グループでは、「練習方法」と「筋トレの方法」を合わせて44%を占めており、指導方法について苦勞していることが伺える。

アンケート2

長崎県の全国大会上位入賞校の指導の共通点について

(1)練習計画・筋トレ・県外遠征が3本柱

90%を超える高い数字を示した項目は上位から「練習計画を立てている 97%」「筋トレをしている 97%」「県外で練習試合をしている 93%」である。練習計画を細かく分析すると、「年間計画を立てている」「月の計画を立てている」指導者が多く、先を見据えた指導がなれていることがわかる。また、県外練習試合に関しては、陸上競技など、合同練習会のみでの競技もあることから、その競技を除くとさらに高い数字を示すことが考えられる。

(2)体づくりの基本は食事から

「栄養指導 78%」「合宿 67%」多くの指導者が積極的に取り入れていることがわかる。競技特性はあるものの、ケガをしない・体調を崩しにくい体づくりは競技成績にも直結する。合宿も技術習得のためのまとまった時間の確保に留まらず、食事指導を専らひとつのテーマとしている指導者も少なくないのではないだろうか。

部顧問が今後、学びたいこと

県ベスト4以上

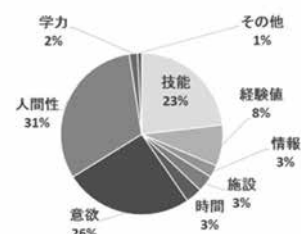
- ①メンタルトレーニング (23%)
- ②練習方法 (20%)
- ③筋トレの方法 (13%)

県ベスト8以下

- ①練習方法 (28%)
- ②筋トレの方法 (16%)
- ③メンタルトレーニング (15%)

指導者として重点を置くこと

- ① 人間性 31%
- ② 意欲 26%
- ③ 技能 23%



アンケート2のまとめ

項目	上位校	下位校
練習計画を立てている	97%	3%
メンタルトレーニングをしている	51%	49%
栄養指導をしている	78%	32%
筋トレをしている	97%	3%
合宿をしている	67%	33%
膝担ぎをしているか	38%	62%
生徒に練習日誌をつけさせているか	62%	38%
練習中に音楽をかけているか	31%	69%
競技の専門部経験	50%	50%
県内で練習試合をしているか	59%	41%
県外で練習試合をしているか	93%	7%

質問項目で65%以上のものを赤文字で表示

(3)音楽・験担ぎは少数派

「練習中の音楽 31%」「験担ぎ 38%」は3割程度と少ないが、指導者の個性が反映された結果とも言える。

(4)生徒の練習日誌

62%と高い割合を示した。多くの指導者が取り組んでおり、練習ではとれないコミュニケーションの1つとして活用していることが多いのではないかと考えられる。

(5)生徒に求める要素は「人間力」

「意欲・やる気 31%」「自主性・協調性 27%」「個人の技能 17%」が上位を占めた。ただ、注目すべきは「意欲・やる気」「自主性・協調性」「粘り強さ 13%」といった「人間力」を合わせると71%を占めており、技能よりも内面に着目していることが伺える。

(6)指導者として重点を置くことは「人間性」

「人間性 31%」「意欲 26%」「技能 23%」が上位を占めた。やはりというべきか「人間性」「意欲」で半数を超える57%を占めた。「技能」や「経験値 8%」も勿論重要であることは前提としても、勝負どころでは「人間性」が勝負を決めてきたのではないだろうかと考えが及ぶ。

6. 日本の空手道から世界の「KARATE」へ

現在、世界空手連盟への登録は、国連加盟国193カ国に並ぶ192カ国に及んでいる。沖縄から育った空手道は、今や世界の「KARATE」となり、世界空手連盟と全日本空手道連盟が一致団結し2020年東京オリンピック正式追加種目決定を掴み取った。高体連から多くの日本代表が育っている。

○全国高等学校体育連盟・空手道競技

- ・現在全47都道府県男女計約1800校・12000人が加盟している。
- ・競技は形と組手があり、個人戦と団体戦がある。
- ・正式な大会は形・組手ともにトーナメント制で行われている。

7. 長崎県立佐世保北高等学校での取り組み

(1)県立の中高一貫校

中学校が1学年40名の3クラス、高校が1学年40名の6クラス（内県立中学校からの進学が3クラス）で編成された県内でも有数の進学校である。難関大学への進学も増え、部活動との両立に工夫が必要になってきている。

(2)空手道部の活動と実績

主な実績は、H18インターハイ個人形3位、
H19インターハイ個人形2位、
H20九州大会団体初優勝、全国選抜団体3位、
H21インターハイ団体2位・
H22インターハイ団体準優勝、
H24全国選抜団体3位、H26国体個人優勝・3位
また、H21には、モロッコで行われた第6回世界ジュニア&カデット大会ー65kg級（日本代表）にも1名出場した。

長崎県立佐世保北高等学校空手道部の成績（H13～27年度）

分類	大会名	優勝	準優勝	3位	ベスト8
【団体】	インターハイ		1回	1回	
	全国選抜大会			2回	5回
	九州大会（夏）	1回	3回	2回	
	九州新人（秋）	3回	1回	2回	
	九州北部アツキ	6回	6回	7回	
分類	大会名	優勝	準優勝	3位	ベスト8
【個人】	インターハイ		1回	1回	1回
	全国選抜大会				
	国民体育大会	1回		1回	1回
	九州大会（夏）	5回	1回	4回	
	九州新人（秋）	2回	5回	4回	
	九州北部アツキ	4回	7回	12回	

第6回世界ジュニア&カデット大会ー65kg級（日本代表）出場

(3)皆良田の指導方針

「勝負に負けるはずがない」という根拠をつくる。その根幹は「人間力」

私が指導するうえで重点を置いていることは、「勝負に負けるはずがない」という根拠をつくることで

ある。その根幹は「人間力」であると考えている。挨拶・掃除・生活態度・学習態度・礼儀など「当たり前のレベルを如何にあげるか」を大切にしている。高校部活動では「人間力」が競技実績に影響を与えることが大いにある。そのため、「意欲」「自主性」「謙虚さ」「誠実さ」を求めて指導をする。

④空手道部の競技力向上に向けた取り組み

①練習の質（「常に考える」意識改革）

- ・「数よりも時間」を優先（工夫し考えて練習に励むようになり、集中力が増した）
 - ・「わかる」＝「できる」 → 「わかる」＝「説明できる」
- 技術の習得に必要な練習ができているか。練習の意図を理解し行えているか。約束事を意識して練習できているか。といったポイントを確認するために、説明を求めるように指導した。

②大会前の練習計画の提示（内発的動機付けによるモチベーションの持続）

チームづくりするためには、指導者の明確な目標に対する計画が必要だと考え、練習計画は年間、月間、大会前、冬場などのおおまかな計画と大会日から起算しておおよそ1ヶ月半前からその日・その週のねらいを示すようにしていた。計画に基づき、自分の意志で行動することで、自己管理ができる生徒が増えたように感じている。

③練習メニュー（仕組む）

目標から今の位置（技術のレベル）を確認し、評価・修正することで生徒の力を引き上げていくことが大切であると考えている。練習試合にも意図を持ち、「技術を試す遠征」や「試合中の作戦を試す遠征」、また「勝ちにこだわる遠征」などテーマを明確にし練習の成果を確認していた。

練習時間・内容	練習内容（試合期）
夏時間（3月～11月） 16：45～18：45	・ウォーミング・アップ（10分） ・基本（10分） ・自主練習（15分） ・組手基本（15分） ・組手応用練習（25分） ・実践練習①（局面練習）（10分） ・実践練習②（試合形式）（25分）
冬時間（12月～2月） 16：45～18：15	
	※こまめに水分補給・休憩
	※形のための選手は形。

④練習は試合のように、試合は練習のように（精神面の安定）

時間が無くても、基本練習は毎日行う。ねらいは、「妥協しない心づくり」。応用練習では「練習では試合以上に緊張感を保つ工夫」を大切にしたい。特に、局面練習での工夫は重要だと考えている。簡易ルールでの団体戦を行って責任を与えることで心的負荷をかけたり、ハンディキャップを大きくすることで諦めない粘り強さを引き出したりした。また、そのような練習を行う中で、緊張した心をリラックスさせる方法（ルーティン）を身に付けるよう指導した。

⑤結果と成果（約束事の共通理解）

「チーム1人1人を信じ合う絆がチーム力である」と定義し、1人の1つの技をチームで勝ち取ったポイントだと喜び合える関係を築くように促し、技術面だけでなく生活面や掃除・挨拶など意識のベクトルが合うように指導した。

⑥空手ノート（コミュニケーション）

練習では聞けないこともノートに書いてくることがあり、一人ひとりの声を聞くきっかけにもなっている。ノートは感想文ではなく、自己分析と課題の発見、自分なりの改善策、解決法まで考えさせる。質問に対し

全国上位チームと
皆良田の指導との共通点

質問項目	皆良田実施	はい	いいえ
練習計画を立てている	○	97%	3%
メンタルトレーニングをしている	○	51%	49%
栄養指導をしている	○	78%	32%
筋トレをしている	○	97%	3%
合宿をしている	×	67%	33%
験担ぎをしているか	○	38%	62%
生徒に練習日誌をつけさせているか	○	62%	38%
練習中に音楽をかけているか	○	31%	69%
競技の専門部経験	○	50%	50%
県内で練習試合をしているか	○	59%	41%
県外で練習試合をしているか	○	93%	7%

ては、答えをそのまま伝えることはせず、「何故そのように考えるのか?」「頑張るとは?」など深い考えが及ぶように返答することが多い。

8. アンケート 2 から見えた私との共通点

13 項目中 10 項目が高い割合を示したものと一致した。年間を見通した計画やトレーニングの在り方、栄養指導に至る競技力向上に関して準備をしていることが明確である。また、生徒に求めることや指導者として重点を置くことに関しても、多くの指導者が「人間性」「意欲」「自主性」などの生徒の内面を育てることも大切にしていることもわかった。逆に、「合宿」「験担ぎ」「練習中の音楽」に関して、少数との一致になったが、各項目ともに 30%を超えており、それぞれの指導者の色が出る部分だと捉えることができる。

9. まとめ

「誰でもできる」「どこでもできる」の指導は「人間力」を高めること

この研究を通して、生徒に求めるものや指導者として重点をおくことの割合が高い項目が「人間性」であることから、挨拶、礼儀、マナー、道具の管理・手入れ、練習場の整備、部室の整理整頓、時間厳守・期限厳守（提出物）などを徹底することが必要であると考えます。また、「意欲・やる気」を求めていることから、プラス思考の徹底、多様な練習メニューによる意欲喚起が必要であるとも考える。練習に関しては、「年間計画」を立て、試合期とトレーニング期などを明確にし、目的や目標を示して練習メニューを立てたり、意図的な練習試合を組んだり、達成感を味わえるように工夫することが望ましい。また、「筋トレ」「栄養指導」「県外遠征」を積極的に取り入れることも大切な要素であることがわかる。

私は、「人間力を高めることが、競技力向上に必要不可欠な指導である」と確信できた。技術的な指導が生徒の「意欲・やる気」に影響を与えることは十分承知しているが、人としての成長が著しい生徒が飛躍的な技術の進歩があるように感じている。「誰でもできることを、誰でもできないぐらいやる」ことのできる力を身につけさせることが大切な指導であるといえる。そのように考えると、技術指導には専門性があり知識や経験が必要になるが、「人間力を高める」指導は特別でないことから、情熱を持って取り組めば「誰でもできる」「どこでもできる」運動部活動における競技力の向上へとつながるのではないだろうか。「応援される人づくり」こそが、競技力向上への近道なのかもしれない。

「常熱」が自分自身を支えている

現在、長崎県には「運動部活動指導の手引」が長崎県教育委員会より発刊され各学校に配布されている。運動部活動の運営や指導方法の一部が紹介されており、課題解決につながる内容も取り上げられている。競技力の向上に直結する訳ではなく、活用の仕方やタイミングが重要になるが、「競技力向上を目指すうえでの必要な要素」についても触れられている。

私が行ってきた指導方針や練習内容はあくまでも、独自に勉強したり、先輩教師の指導法を真似てみたり、指導している競技とは異なった競技の指導法を取り入れるなどの試行錯誤を繰り返し、失敗しながらも自分なりに納得がいったものを取り入れて定着させた。技術の向上は、内面を育てることでその伸び幅も変わる。部活動指導は、部活中の姿だけでなく、学校生活の姿もあわせて、ひとりの人間教育をしていくことにある。「誰でもできる」「どこでもできる」の大前提は、指導者自身が「私がベストサポートする」と思うことなのかも知れない。幸い、私は「人との出会い」に恵まれている。目標に向かい努力する生徒たちを指導する中で、自分自身も成長できていると感じる。「指導者の成長は、必ず生徒の成長につながる」生徒と同じ感動を味わうことができる今を大切に今後も指導に携わっていきたい。

