

女子テニス部の部活運営に関する一考察

～ハイブリッド方式によるチームビルディングと競技力向上～

静岡県立富士東高等学校

戸 上 奈穂子

1. はじめに

教員になり20年が経ち、体育の教員として授業で多くの生徒に体を動かす楽しさや健康で安全に過ごすことの大切さを伝えてきた一方で、部活動の指導者として、放課後や休日の多くの時間をテニス部の生徒と勝負の面白さと悔しさを共有してきた。この20年間で生徒の状況、学校の状況、教員の状況も大きく変化してきた。穏やかで、部活も学業もバランスよくこなしたいという生徒が増え、学校においても地域とのつながりを意識した学校運営へと大きく変化してきている。また、教員のワークライフ balan

sの重要性も認識されてきているところであるが、筆者も職場での役職や家庭状況が変化していく中で、その重要性を実感してきた。

そういった状況の中、部活動の効率的な指導運営が求められている。一般的には、大きく分けて、従来型トップダウン方式と近年多くの現場で実践されるよう

になったボトムアップ方式による指導法が挙げられる。トップダウン方式には指導者の意向を直接反映させやすいというメリットがある反面、生徒の自発的な活動にはつながりにくいなどのデメリットがある。一方で、ボトムアップ方式には生徒の自発的な活動により、自己効力感や肯定感が得られやすく、人間的な成長につながりやすいなどのメリットが挙げられるが、指導者側の準備や我慢、時間や労力がかかると聞いている。

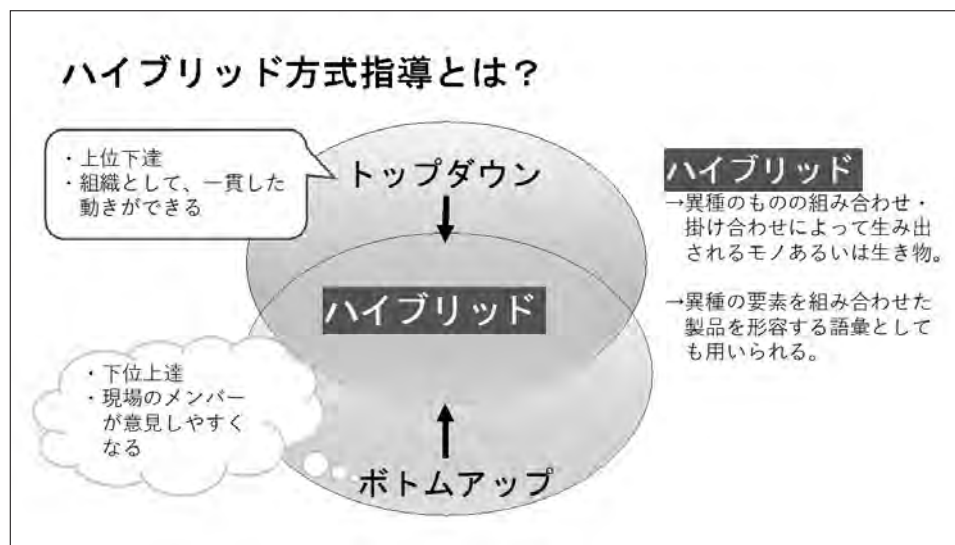
これまでの筆者の指導を振り返ると、多くの現場で行われているように、それら2つの方式を混合させた指導をしてきたように思う。本研究では、それらを合わせた、いわばハイブリッド方式での指導法の実践報告と考察をすることで今後の部活運営に対する一助となればと思い、研究を行なった。

2. 目的

一般的な公立高校女子テニス部におけるハイブリッド方式での指導実践の検証を行うことで、今後の部活動運営に関する一考察を得ること。



R 3. 5 総体県大会団体戦にて



3. 対象

＜富士東高校の特色＞

- (1) 富士山の麓の学校。「己ヲ磨キ他ニ尽クサン」の校訓の下、文武両道に励み、温厚な性格の生徒が多い。
- (2) 地域での進学校。週に2日7時間目まで授業、総合・LHRで週に4日7時間授業の日もあり。完全下校は19:30。
- (3) 全校生徒663人中、運動部加入435人（加入率65.6%）

※静岡県高体連より。運動部加入率 47.7%（R3）



＜女子テニス部について＞

新入生の条件：テニス経験・未経験、運動経験・未経験、全て大歓迎。途中入部、基本的に歓迎。

※スポーツ推薦のような制度は実施していない。（未経験多数）

＜活動日＞

平日：6時間授業の日は約2時間練習、7時間授業の日は約1時間練習。

月・水曜日休み（7時間授業のため）、雨天で休みの時は、家事をするように、と。

土日祝：基本練習（3時間）、校内戦（シングルス、ダブルス）・練習試合は1日が多い。

長期休み：半日練習。1日練習。練習日はゲーム形式

→いわゆる、普通の学校です

＜大会目標＞ 団体戦で静岡県大会ベスト8入り！

富士東高校は静岡県東部地区にある。他地区に浜松市中心の西部地区、静岡市中心の中部地区があり県内で80校女子テニス部がある。富士東テニス部女子でベスト8入りが目標。

※静岡県でベスト8に入る難しさ（R3静岡県内女子テニス部80校、地区の違い、母体数）県内80校の中でベスト8に入ることは、難易度の高いことであり、テニスクラブ出身比率が多い中部地区、西部地区の学校や強豪私学と闘う県大会において、硬式テニス未経験者の多い東部地区の公立校が勝ち上がることは極めて稀である。筆者の記憶でも、過去10年間に一度あるかないかという程度である。

4. 方法

(1) 平成28年～令和3年までの指導の実践報告

(2) アンケートによる生徒の意識調査及び振り返りシートの検証

日時・12月（新人戦終了後）、6月（インターハイ終了後）

5. 結果と考察

(1) 平成28年～令和3年までの指導の実践報告

月 日	女子テニス部の様子	実 績
平成28年度 4 月	富士東高校赴任 女子テニス部顧問を担当	
	1 年生 8 名入部	総体県大会 団体戦 1 回戦敗退 新人戦東部大会 団体戦 1 回戦敗退
平成29年度	1 年生 3 名入部	
		総体県大会 団体戦 1 回戦敗退 新人戦東部大会 団体戦準優勝 新人戦県大会 団体戦 2 回戦敗退 (ベスト16)
平成30年度	1 年生入部なし	
		総体県大会 団体戦 1 回戦敗退 新人戦東部大会 団体戦 2 回戦敗退
令和元年度	1 年生11名入部	
		総体県大会 団体戦 3 回戦敗退 (ベスト16) 新人戦東部大会 団体戦 2 回戦敗退
令和2年度		※新型コロナウイルス感染拡大・学校休校措置
	1 年生 2 名 2 年生 1 名入部 (12月に 1 名入部)	総体の全ての競技・大会が中止 新人戦東部大会 団体戦 3 位 新人戦県大会 団体戦 1 回戦敗退
令和3年度	1 年生 5 名入部	
		総体県大会 団体戦 4 回戦敗退 (ベスト 8)

筆者の指導実践例（トップダウン方式とボトムアップ方式の観点から）

	トップダウン	ボトムアップ
メリット	- 指導者からの指示でテニスの基礎を習得しやすい。 - 部活運営の流れを作ることができる。(練習内容・予定作成・新入生の説明等) - 先輩から後輩に、今までの部活動の伝統が伝わる。 - ダブルスパア決め、団体戦メンバー決めは指導者が決める。	- 後輩や生徒目線での気づきが、練習の工夫や新しい発見となる。 - ダブルスで誰とでも組める。 - 指導者が部員と共に練習に入りやすく、練習をしながら観察することができる。 - 部員のコミュニケーション力を高め、問答しながら、試合でもできる。
デメリット	- 慣れてくると指示待ちになる。 - 後輩や生徒から、いいアイデアが提案されない。(言葉が出ない) - 試合での考え方に影響する。	- 時々、敬意を払えない場面が出てくる。(けじめ、トラブル) - 先輩が後輩に遠慮しすぎる時がある。 - コミュニケーション力に左右される。 - リーダーが育たない。

(2) アンケート調査

- ・新人戦／紙面への書き込み式
- ・インターハイ／google form を使用

<アンケート項目>

- ・活動時間・内容について
- ・部活動への取り組み
- ・部活動の充実度・達成感
- ・仲間との連帯感
- ・大会の具体的な振り返りなど

①アンケート結果より

・練習時間、練習量について

アンケートでは、練習時間が適量である。テスト休みが適量であるの項目で高い値を示した。

平日の練習時間は平均1.5時間。1時間のとき、2時間のときで練習内容は変えず、ローテーション回数を変えて工夫しているが、1時間の時の集中力は高い。自分のやりたい練習はできないが、各自練習の取り組みの工夫に変えている。週末の練習においても、部員は平日にできなかった課題に取り組む姿が多い。平日の練習時間が18時までなので、その後の部員の時間の使い方の工夫に役立っている。月・水曜日休みにより、小テスト対策に取り組む、学習意識や進路意識の向上にもつながった。

・技術練習について

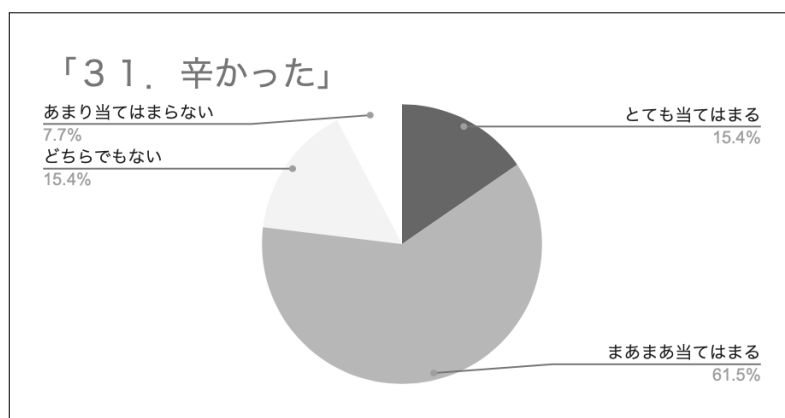
「積極的な取り組み」「部活動での充実感」「大会目標や練習課題への達成感」「体力とテニス技術・戦術の向上」「仲間との連帯感・コミュニケーションスキルの向上」の項目で高い値を示した。

日々の練習メニューで、全員と打ち合える環境設定をしている。様々な技術・体力レベルが違う部員との練習がお互いの刺激となっており、練習内容も「自分は〇〇をした~~い~~から、●●●~~して~~ほしい」と部員同士で内容の工夫をする等を数多く行っている。指導者しか見えない観点（体の使い方やラケット操作のバリエーション、ゲームでの応用の仕方など）は、打ち合いながら、部員の近くで見ながら伝え、部員が先の見通しを持って技術獲得ができるようにしている。テニスは試合中、自分（達）で考えてプレーをするため、指導者がいなくても試合に取り組むことを前提で指導している。部員に自分のプレーを言語化させ、その言葉が今後のキーワードになるようにしていくことは、今後も継続する。

・部員が困難に感じていたこと

アンケートでは、「辛かった」の項目で高い値を示した。

辛かった、という経験は誰もが感じていた。しかし、それが「つまらない」という結果ではなかった。部員が目標達成や大会実績につながっていない、天候等の過酷な環境、休日の部活動（練習、練習試合の時間の長さ）、怪我による離脱等、プライドが、部員にとってそれぞれが感じた障壁であったと思われる。しかし、これは成長過程で必ず出会う障壁である。大会実績につながらなかったが充実感が高いため、今後の具体的な技術・反復練習によって部員の目標達成ができるよう環境設定をすることが必要である。

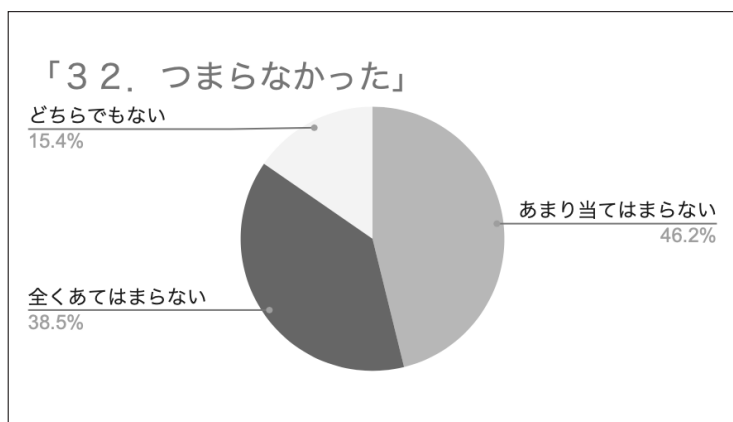


②選手と指導者の転機につながったこと

新人戦での敗北＝指導者の失敗

新人戦で「団体戦ベスト8入り」を果たせなかった（R2新人戦県大会団体戦で）。要因として、自身の指導不足を痛感した。その目標に対して部員の心技体を高めることができていなかった。R2年4月のインターハイ予選中止、学校休校措置により部活動再開したのは6月。1年生入部も6月。そして大会は8月、9月。非常に短い練習時間の中で成果を出すのには困難が多かった。毎日の充実した練習について、「勝負の場面を想定したかどうか」「技術よりもダブルスのパートナーとのコミュニケーション不足・気持ちのコントロール不足」「できるようになるまでの見届け」など指導者の盲点を感じた。しかし、部員は新型コロナウイルス感染症対策のため、冬季学年別地区大会は中止、大会参加の制限、無観客試合等、例年とは違う大会参加に戸惑いながら、それでもテニスができる喜びに感謝して、練習に対して精一杯取り組む姿勢が部員の心の成長につながっていた。指導者として部員のその姿勢を誇りに思い、こちらこそ指導者として何をするか、を非常によく考えるようになった。

R3年5月の高校総体団体戦県大会ベスト8入りの目標を達成できたときも、選手のプレーの選択肢の幅が少ないことや練習ではカバーできなかった技術が相当数あったことに気付いた。目標をベスト8入りとしておきながら、指導者の想定する「ベスト8入りできる力」について、自身の勉強不足を非常に大きく感じた結果となった。



③アンケート結果を踏まえて

赴任当初は、どんな練習も試合で勝つために、一生懸命練習している部員が多かった。しかし、団体戦の勝利としての結果が出ない時が続いた。部員は練習メニューに地道に取り組むが、自分のできていないこと、弱点を克服しなければいけない、と振り返りノートでよく書かれていた。この、自分のできていないことと弱点ばかりに目を向けてしまい、部員それぞれの「強み」を自覚できず、試合中もミスに目を向けてしまうことから、指導者としての声かけを変えた。練習でも試合でも、「良かったところ」「課題だと思えるところ」を必ず言わせて部員から話をさせることにした。これを行うことによって、部員の特徴が見えてきた。自信を持って取り組む部員は、試合中も考えたり工夫するために、振り返りが冷静にできる。自信過剰気味の部員は、自分の弱さや苦手なことに目を向けない。また、自信がない部員は、いつも自分はだめだ、という。「お互いに様々な特徴があって良い。一緒に部活動をやっている時間を大事に、そして、仲間のいいところと一緒にいる時間にもらおう！」と度々話をし、自分の良さに自信を持ち、また弱さに向き合う姿勢を身につけていく部員の姿に年々変わっていった。部員それぞれの特徴に、少しテニスの戦術を組み合わせる提案したところ、受け入れながら目標達成につながる結果を出したことは、仲間同士の成長と考える。

④地域のクラブの異年齢の選手との取り組み

また、新たな試として、地域テニスチームとの交流を行い、異年齢との練習・練習試合を通じて、小学生や中学生のプレーに触れることができ非常に大きな経験となった。小中学生に負けて非常に悔しがる部員が多く、高校生の意地がまた一つの部員の心技体の成長につながる要素であった。実際のところ、これにより技術・戦術不足を感じ、部員が気を引き締めて練習するようになった。そして、地域チームの指導者や保護者と触れ合う機会ともなり、今後この地域を支える人材となることが期待できる。



R 3. 2 地域のクラブと合同練習

⑤県大会ベスト8入りの目標達成！

今年度、通常の4月入部を実施することができ、3学年が1か月半近く、活動することができた。また、5月に行われた高校総体団体戦県大会の試合は、1年生も間近で応援し、3回戦（8決）、4回戦（準々決勝）の手に汗握る試合をチーム一丸となって応援していた姿は、選手の安定した力となり、選手と応援が一体となっていた素晴らしさをベンチから感じ、その結果、目標のベスト8入りを果たした。選手達が最善の方法を選び、駆け引きの中で最後まで粘り強くボールを追う姿は、自分の指導を超えた次元で戦っており、自立した姿を最後に見せてくれたことを非常に嬉しく思った。

⑥筆者のワークライフバランスについて

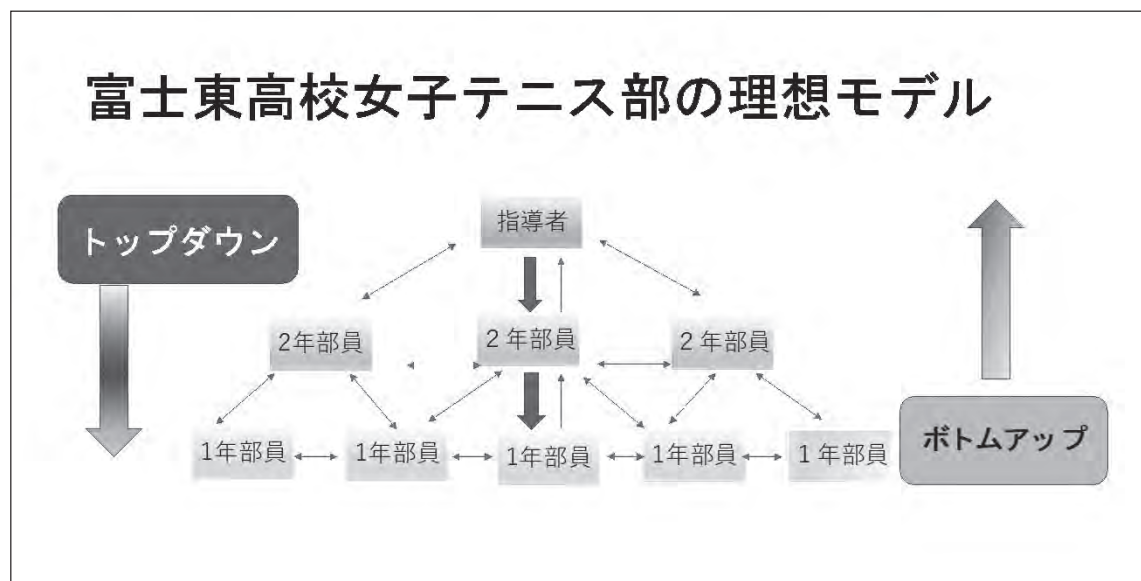
現在、3人の娘の子育て中である。週末はテニスコートに来ることもあり、コートの片隅で遊んでいることが多い。子供を部活動に連れてくることに様々な意見があると思うが、女子部員には将来の母親の姿の一例として見ていてもらいたいと思っている。何よりも、子供たちは高校生に遊んでもらうことが大好きであり、会話を通じて高校生の世界を観ているようである。また、部員にとっても自分の弟や妹のようにかわいがり、対等に話をするなど様々な関わり方が見られ、非常に興味深い。大会会場に行きたいと言え、道中の2時間をも遠足気分「お姉ちゃんたちの応援」へ出かけ、他校の部員や指導者から様々なことを学ばせていただき、部活動と子育ての両立を楽しんでいる。今年度、長女が中学校1年生になり、同年代の仲間とソフトテニス部でがんばりたいと、たくさんの仲間に声をかけて楽しそうに毎日部活に励んでいる。そのような姿は、今まで彼女が見てきた「部活動の姿」なのかもしれない。



テニス部と海岸清掃と一緒に

6. まとめと今後の課題

＜今回のハイブリッド方式の指導法＞



筆者の指導法は、常に状況に応じて変化させている。入部後の新入生や2年生が中心となった新チーム発足後夏の大会までは、トップダウン方式による部活運営が中心である。

そこで、部員に勝つことを経験させることができるかどうか、指導者の手腕が問われる。

勝って振り返りをするなかで、部員の新たな目標が出てくるとその目標達成に向けてのサポート的な立場に移行することができる。また、仲間同士で、～したいという目標があること、そして先輩も後輩も関係なく、目標達成のためにどうしたら良いか、を考えながら進めていくボトムアップ方式の部活運営で部員の成長が加速していくことがわかった。そして、指導者側としても新入生入部から夏までに、最後のインターハイ予選の3年生の姿を想定しながら部員を育てるためには、部員の意見や話、思いを様々な形で受け止めなければならない。そのためには大きな労力が必要となるが、部員が仲間同士で創意工夫し、作り上げていく部活動はきっと彼女たちの社会人としての力になるに違いない。

トップダウン方式とボトムアップ方式のバランスを時期や、具体的な方法で変化させながら運営していくハイブリッド方式の部活運営や指導法は、現部員に対しては適していたと考えられる。

毎年、部員の入部は流動的であるが、部員の特性に応じて少しずつ修正・工夫していくこと、そして、自分のチームだけでなく、地域の学校との連帯感、そして静岡県東部地区としての連帯感を保つために、様々な学校との練習試合や合同練習、顧問同士の学び合いを通じて、今後、地域で選手を育てる必要がある。

教員として、テニス指導者として、母親として、様々な立場を持ちながら、ワークライフバランスや働き方改革などの社会の変化に応じて、今後もできる範囲で試行錯誤し、時間を有効に使い、周りのサポートを得て、効率的・効果的な指導法を探っていきたい。