

## 第65回 座談会

# 「部活動指導の現状と課題」

令和5年12月22日（金） 於 浦和コミュニティセンター

座長：石塚 貴久 高体連副会長（県立越谷西高等学校長）

進行：鈴木 紀幸 高体連理事長

出席：前田 薫 教諭（県立春日部高等学校：陸上競技専門部）

土田 晃大 教諭（武南高等学校：バスケットボール専門部）

津坂 宗秀 教諭（県立与野高等学校：剣道専門部）

### ■高体連理事長 鈴木



先生方こんにちは。学期末の大変お忙しい中、お越しいただきましてありがとうございます。本日は、令和五年度高体連会報第68号に掲載する「座談会」ということ

でお集まりいただきました。本日の進行を務めさせていただきます高体連の理事長の鈴木でございます。どうぞよろしくお願いいたします。それでははじめに、本日の座長を務めていただきます高体連副会長石塚 貴久からご挨拶を申し上げます。

### ■高体連副会長 石塚



みなさんこんにちは。座長を賜りました石塚でございます。よろしく申し上げます。本日はお忙しい中、県高体連会報座談会にご出席いただきましてありがとうございます。

さて、ご案内の通り、平成30年3月にスポーツ庁が「運動部活動のあり方に関する総合的なガイドライン」を公表しまして、それ以来、本件では埼玉県の「部活動のあり方に関する方針」が策定されまして、それを受けて各学校が部活動の活動方針を策定し、運用するというような部活動改革が推進されてきております。さらに令和4年12月には「学校部活動及び新たな地域クラブのあり方に関する総合的なガイドライン」が改定されまして、学校部活動の適正な運営や効率的、効果的な活動のあり方とともに新たな地域クラブ活動を整備するために必要な対応について、国の考え方が示されたという

ところでございます。このような中、いかにして生徒の夢や希望を叶え、ニーズに応えられる持続可能な運動部活動というものを実現していったら良いのか、県高体連として議論を深めていく必要があると、このように思います。みなさまが普段感じていることや考えていること、工夫されていることなどを伺いつつ、今後の埼玉県運動部活動のあり方を考えていくヒントが得られるような話ができれば幸いというふうに考えております。先生方には部活動を実施していく上での現状や課題について、また部活動マネジメントの中で日頃大切にしていること、時間、場所、練習内容や方法の工夫、選手とのコミュニケーションの取り方などについて自由闊達な意見交換をしていただきたいと思います。本日はひとつ肩の力を抜いていただきまして、和やかな雰囲気でご会を進めたいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

### ■鈴木

ありがとうございました。ご挨拶にもありましたが、本日は「運動部活動の現状と課題」ということで進めさせていただきたいと思います。主に先生方のこれまでのご経験の中で、培ってこられた指導方法とか考え方とか、色々あると思います。そのようなところを含めて、意見交換していただければと思いますので、よろしくお願いいたします。それでは、座長を石塚先生にお願いいたしまして、この後は会の進行の方をお願いしたいと思います。よろしくお願いいたします。

### ■石塚

それではまず本日ご参加いただいている先生方から自己紹介をお願いしたいと思います。参加者のみなさまは、

お名前、所属、指導歴などにつきまして自己紹介をお願いいたします。前田先生から順番によろしくお願いいたします。

#### ■陸上競技専門部 前田



春日部高校の陸上競技部の顧問をしております前田と申します。本日はよろしくお願いいたします。私は今年度から春日部高校に赴任したので、まだ春日部高校半年しかないのですが、この学校の卒業生でもあるので、春日部高校自体は3年と半年間は触れさせていただいているというところなんです。私自身の指導歴は、教員11年目になり、川口工業高校に10年間おりました。私は、短距離、跳躍、投擲の顧問で、もう一人の顧問は高校時代の同級生で高野先生、そして長距離で秋庭先生の3人体制で部活動を行っているという感じになります。本日はよろしくお願いいたします。

#### ■バスケットボール専門部 土田



武南高校の土田と申します。本日はどうぞよろしくお願いいたします。男子バスケットボール部の監督を務めております。教員8年目で顧問の指導歴としても8年目になります。私も春日部高校の出身でして、そちらでバスケットを3年間教わりました。現在は、高体連のバスケットボール専門部で高校の先輩方がたくさんいらして、お世話になっております。本日はよろしくお願いいたします。

#### ■剣道専門部 津坂



与野高校の津坂でございます。現在、剣道専門部の委員長を仰せつかっております。剣道部の顧問としては、30年ということになります。こういう座談会を通して私もまた色々勉強させていただきたいと思っております。本日はよろしくお願いいたします。

#### ■石塚

今自己紹介いただきましたが、若い先生方から大ベテランの先生方までということで、いろんなご経験の違いとか、あるいは考え方の多様性とかあると思っております。また競技性も個人、集団、武道ということでバラエティーにバランスよく富んでいるというところがございます。ぜひディスカッションの方を深めていただければと思います。それでは早速本題にということでございますが、まずは事務局から資料の説明をお願いいたします。

#### ■鈴木

それでは資料の方ですが、お手元に一枚、本日の概要を配らせていただきました。まず昨年度の話からすると、昨年度は、連続してインターハイに選手を送り出しているような先生方に、この場に来ていただきました。例えば、どうやって勝ち続けているのか、中には勝つためには当然練習とか選手との対話も関係性は必要だけれど、実は家族とのコミュニケーションも大事なんだといった話題もありました。家族の理解がないとなかなか土曜日、日曜日に練習に出ていくのも難しいなど、ざっくばらんにお話をさせていただいたところです。先ほどあったように肩の力を抜いて、先生方が日頃お考えになっていることをここでお話いただきながら、今後高体連の先生方が座談会の資料を読んだ時に、ああ、なるほどと、ヒントになるような言葉が引き出せばいいなというふうに考えております。

指導方法のことや練習の具体的な内容のことですとか、あとは選手との人間関係、コミュニケーションの取り方などの話題もあります。あるいは集団競技であるバスケットと個人競技である陸上、武道の違いみたいなのもあると思いますので、そのような点も話題の中に入れてくればと思います。日頃の先生方の思いや考えをお伝えいただければいいかなと思っております。リラックスして進めていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

#### ■石塚

よろしくお願いいたします。座談会の概要の資料の方にも書いていただいておりますが、メインテーマという部分では、「運動部活動の指導の工夫」というところが大きな部分ということになっております。運動部活動の指導について、それぞれの先生方の普段のご指導上の工夫について、普段行っている練習の中で指導方法や何か工夫されていることはありますか？というご質問をさせていただきたいと思っております。その後、具体的な効率的な練習や選手モチベーション、自主性の育み方など、そういったところも用意しておりますので、お答えいただきたいと思います。それ以外のことや先生方の方から、こんなことをテーマにさらに話し合ってみたらよいのではないかと。といったことがあれば、ぜひご提案いただければありがたいと思っております。

それでは、はじめの質問ですが、現在行っている練習、それぞれの部活動の練習の中の指導方法等で、工夫されていることを教えていただければありがたいと思っております。前田先生の方からお願いできればと思います。

#### ■前田

私の立場から言えば、まだ川口工業高校時代の10年間

の方がすごく根強く残っているの、集団生活とかがなかなか難しい子たちから、今の春日部高校ではある程度人格ができた子供たちと接することになり、かなり接し方に違いがあります。その中でも、部活動をやっているのは生徒なので、彼らの目標が=私の目標だよ、ということは常に一番大事にしていることです。練習指導の方法というのはなかなか難しいです。彼らが求めているものをより鮮明にしたものを提示できるように、私が工夫して提示しているという認識になっています。彼らが練習を自分たちで考えたいというのであれば考えさせるし、「こういう練習がしたい」と言うのであれば、「こういうふうにしたらどう」という一つの助言者みたいに、コーチングというお膳立てをしている立場に私がいるべきかな、というのはすごく大事にしながら練習メニューを組んでいます。

#### ■土田

集団スポーツにおいて非常に難しいのが、監督である私の立場の発言が非常に強くなりがちなところなのです。ただ監督としてはそこも必要な部分なので、トップダウンで私から指示をすること、あとは今前田先生がおっしゃったような、生徒がどういったバスケット選手になりたいのか、どういったプレイ、どういった練習をしたいのか、ということを引き上げるボトムアップの部分をうまく両立、組み合わせをするということを念頭に置いています。ただ、本校体育館事情は非常に悪くて、バスケットコート一面の体育館しかなくて、それを6団体で分けているというような状況なので、多分中学校と同じぐらいの使用頻度です。それを男女バスケット部で分けているので、1時間半でバスケットコート半面しか使えないというような状況での練習になるので、なかなかボトムアップを期待しすぎると、時間がそこで全部費やされてしまって、結局充実したバスケットの練習はできなくなってしまいます。この部分も含めると、こちらの工夫も必要ですし、生徒にこの1時間半ですべて出し切れというような形で話をしているので、90分ですけれども、彼らは終わった時に充実感を持って非常に疲れた顔して部活動を終えるという状況です。工夫という点では切り替えの速さだけは、とにかくどの学校にも負けないぐらいに、この練習メニューから次の練習メニューに切り替わるスピードというのは本当に一瞬だと思います。うちは工夫の一個としては大きなホワイトボードを練習中に用意して、その練習メニューの流れ、最後の練習メニューというところまで全部マネージャーに書いてもらって、それを常に彼らは意識して、次はこのメニュー、その次はこのメニューということを理解している状態で練習を

やっているという状況です。

#### ■津坂

剣道は比較的、練習が短時間です。多分この学校も平日はだいたい長くて2時間か2時間半ぐらい、休みだと練習試合とかそういうのは別にして、2時間から3時間ぐらいだと思います。現在勤務している与野高校の場合には、私も異動して2年目でして、剣道部員の数は、ほとんどいなかったものですから、少人数でやっているのであつという間に終わってしまいます。前任校は40人位の部員数だったので一つのことをやっても、何回も入れ替えてやらなくてはいけなかったのですが、今は、何か練習すると一回で終わるので、与野高校では前任校の時と同じ練習をしても、平日は1時間20分ぐらいです。休日でも1時間40分とか2時間弱ぐらいで終わります。どちらかというあまり部活動に時間を縛られないで活動ができるというか、そういう部分があると思います。それから、あとは剣道場が独立していますので、環境的にも非常に恵まれていて、例えば土田先生が言われた体育館をいろんな部活で時間を割り当ててとなると、後半にあたった時は待っていて、その間に別のトレーニングやっていると、いろいろ効率を考えていらっしゃると思うのですが、そういった部分で体育館が空いてからからやりましようとなると、どうしても後半になって練習中の時間が終わるのが遅くなるとかもあると思います。陸上競技だと、天候に左右されて、今週はこういう練習やりたいと思っていても長雨が続きましてメニュー変えざるを得ないとか、そういったことも出てくるのではないかと考えていて、そういった部分で言うと剣道は専用の剣道場があって、時間的にもそこだけ専用で使っていますから、ある程度学校の放課後の時間に合わせて、すぐに練習できている学校が多いのではないかと感じています。その中で、それぞれの学校が色々と工夫されているところはあるのではないかなと思いますので、またその辺は追って色々とお話できればなと思っています。



## ■石塚

ありがとうございました。それでは、次の質問ということになります。運動部活動を運営していく上で、最も大切にしていることを教えていただきたいと思います。

## ■前田

運営していく上で大切なことは、高校生の仕事ってなんだろうとなった時に、勉強と部活動の両立であり、この2つが仕事なので、学校生活との両立をしっかりしていけるようにさせることが運営をして行く上で大事であると思います。

春日部高校は月曜と水曜日が基本的に7限までで、5時まで授業があります。放課後は5時から部活動になります。いかに短い時間でやろうかと思うのですが、5時のスタート時点で生徒はかなり疲れた状態でグラウンドに来ます。頭を使ってディスカッションなどをして、またSSHをやっているので研究してパソコンと向き合っ て目がショボショボして出てきます。その中できつい練習をやるぞと言っても、なかなか難しかったりします。意外と次の日ケロッとくるのかなと思って、「前日も2時まで勉強していました。」「今日の睡眠時間5時間ぐらいです。」「朝飯はなんとか食べてきたんですけど、1時間かけて学校に登校して、電車の中でも立って勉強して」といったように、メンタルが前の学校の時とは比べられないくらい、大人みたいにすごい疲れている感じがあります。「じゃあ今日はやめとこうとか」、「あなたはちょっと今日は疲れているから、メニュー落としておこうか」など、その時その時で配慮してあげないと、集団スポーツではないので一人一人うまくやってあげれば、部活動と勉強が両立していけるなという自信に繋がって部活動も頑張っ てやっていこうということにつながると 思います。部活動を運営して行く上で大事なことは、学校との両立をさせるために部活動が重荷にならないようにしています。人と人との決められたメニューをやらせるだけではなくて、彼らの両立を図ってあげながら部活をしていくことが運営していく上で大事なことなのかなと思います。長距離の監督の秋庭監督は、春日部高校に15年以上いる素晴らしい方がいるのですが、そういうのは結構大事にされていると思います。

## ■土田

私も本当に同じような形で、本校は学力がある程度高い子からかなり苦手だけどなんとか入れてしまったというように学力の幅が広い学校です。そこで、勉強と部活動の最低限の両立という話をいつもしています。テスト期間になれば、部活動をオフにするので、その10日から数日間のテスト期間があっ て、赤点2個も取るのはさす

がにダメだよねというような、下の方の最低限の両立ということでは話させてもらっています。よく生徒に話をするのは、部活動をやる最大の目的は『人間力の育成』というところの話をしていまして、やはり学校生活だけでは学べない挨拶の部分ですとか、礼儀の部分というところもきちんとやれるように、なかなか難しい時代だなどは思いますが、そこはやはり部活動をやったからこそ得られるものだと思います。あとは言われなくても自分から動いて仕事を見つけて、他の人のために働くことができるというような、そんな視野の持ち方と言いますか、そういったところは部活動バスケットの選手としてではなくて、バスケ部部の活動を通して学んでほしいし、自分で気づけるような人間になってほしいという形で、いつも指導しているつもりではあります。

## ■津坂

一番の根本的なところはやはりその生徒に合わせていかにやる気にさせて、その気にさせるかというのが我々のやらなければいけないことなのかなと考えています。先ほど前田先生からも土田先生からもありましたけども、勉強との両立で、勉強との板挟みになってしまっ て、苦しんでいるということもあるでしょうし、その競技そのものが伸び悩んだりとか、あるいは人間関係で悩んだりとか、時には顧問と部員との関係もあるでしょう。先輩と後輩、部員同士の関係、あるいはその同学年のこともあるでしょう。そういった部分のところも全部含めて、我々は部員が安心して学校生活、いわゆる部活動との両立をやっていけば大丈夫なんだというような気持ちにさせて取り組ませることが、まず大前提なのかなと思います。剣道は他の競技と全く違うところがあって、顧問も練習するんです。剣道は歳を取ってもやれるものですから。そういった部分では、一緒に稽古をするということが他の競技ではほとんどないことなのかなと思います。私はずっと、どんなことがあっても防具を着けて、竹刀を持って子供たちと稽古するところの持論は全く変わらずやってきました。ただ、いろんな先生がいらっしゃるので、同じ剣道の先生でも自分は全くつけずに、言葉だけで指導される先生もいらっしゃいます。いろんな考え方がありますが、私の持論としては、言葉もあまりうまく伝えられるような方ではないので、どちらかという と防具を着けて、一緒に稽古をやって、竹刀を交えて会話をするというようなやり方でずっとやってきたなという感じがします。

この後、どれだけ体が続くかどうかかわからないですが、そこは最後までやり続けなければいけないかなと、やれなくなったら顧問を降りる時だなど、私の中では持論と

して持っております。

#### ■石塚

大変具体的なところも聞かせていただきまして、ありがとうございました。いろんな意味で、やはり学校の現場の先生方ということで、学校生活と部活動をいかに両立させていくか、というところを非常に気をつけていただいているということがよくわかりました。

次にお聞きすることが、それぞれの競技の年間のスケジュールと、それに対応した練習方法についてのお考えがあればということですが、この質問設定について何か補足や趣旨はありますか。

#### ■鈴木

これは私の話で申し訳ないですが、私も今は高体連の理事長やっています。その前は学校現場でハンドボール部の顧問をやっていました。活動には、シーズンという考え方があって、オンシーズンとオフシーズンがあり、それぞれのシーズンの中で練習していくことは変わってくると思います。より子供たちのためになる練習って何だろうといつも考えていて、顧問によっては、冬場は全くボールを使わないでトレーニングしている学校もあるし、冬でもボール競技なんだから、ボールは触っていないとボールセンスが磨かれないとお考えの方もいます。今、津坂先生におっしゃっていただいたように、その指導観というものの中で、自分ができる限りは一緒にやるという方もいれば、外で見て指導している人もいます。様々な考え方があるとは思いますが、練習するに当たっては、施設の関係、時間の制約がある中で、1年間の中でスケジュールを組んで、練習を組み立てていかなければいけないと思っています。そのあたりの考え方は、参加者の先生方は、どのようにしているのかと思っています。例えば、4月頃からは新入生も入ってきて、チームに活気が出てくる頃であり、5月頃の関東予選や6月、7月頃のインターハイ予選があります。それに向けて少し練習量を増やしくこともあると思います。それまでの冬場はどんな練習、どんなトレーニングやっているのか、体作りをベースにしてやっていくのか、それとも競技を常に続けながらやっていくのかなど、練習スケジュールの組み立て方みたいなものが、もしあれば教えてもらいたいと思います。私は、ボール競技なので、ボールは1年を通じて触っていないとダメだと考えています。トレーニングするのでも常にボールは触らせています。冬場は、ボールが固くなっていたり、手の皮も乾燥しているので指の間が割れてしまうこともあります。すごく痛いのですが、でもボールに触る感覚はすごく大事にしています。ハンドボール競技は、シュートを決めて点を

争う競技で、シュートを打つ時の最後の指先の引っかかり具合で狙ったところにボールが行くのか、シュートが外れるのかが決まってきます。そうになると、その感覚というのは常に持ってなければいけないと思い、冬場でもボール練習は取り入れてきました。競技によってそれぞれ考え方や、やり方とか違ってくるし、特性もあるでしょう。みなさんどのように年間のスケジュールを組み立てて、その中で練習を効率よく行っているのかなと思っています。抽象的な質問の仕方ですり申し訳ないのですが、これまでの先生方の経験の中での話でも結構です。あるいは津坂先生に関しては、これまで長い間多くの学校を経験されていたと思います。大宮東高校のように強豪校でも指導された経験もあって今に至っていると思うので、その指導の中での考え方として、年間のスケジュールはどういうふうに捉えてやっていらっしゃったのか。あるいはその練習の方法も、夏場多く冬場はトレーニングをギュッと短くとか、そんな工夫されているようなところがあれば、教えて頂ければと思います。



#### ■石塚

ありがとうございました。文科省の方針の概要を見ると、日本は一つの競技に一意専心みたいなのところがありますが、そうではない国もあり、メインシーズンは自分のメイン競技をやって、オフシーズンは違うスポーツをするということもありますよね。そうは言っても、今、先生方がご指導されている中で、年間のスケジュールをどのように考えていらっしゃるかということ。加えて、もし今はやっていないけど、今後こういうふうなことも考えたいというのであれば、教えていただけると非常に弾むと思いますので、よろしくお願いします。それでは前田先生からお願いします。

#### ■前田

まず短距離と長距離で考え方が変わるのですが、長距離の秋庭先生曰く、長距離は冬場がメインシーズンで、駅伝は2月にありますが、その4ヶ月後に競技場のトラックレースがあるので、年中シーズンという認識になり

ます。ロードとトラックという目標とする大会に向けて練習内容は変わるという認識です。1年間通して全部シーズンで、1年間通して走る距離とか、走る強度が変わるというだけで、特にそこまで変わらないというか、この時期だからとかというのは特にないという認識はあるそうです。私は短距離と投擲で、基本的には11月から2月ぐらいはオフシーズンと言われるところですが、鍛錬期と言われるところで走りはするのですが、距離は長かったり、筋力的なところをメインにしてやっていたりというのが通例です。最近冬場でも暖かくなってきているので、少しずつ感覚的なところでスタートダッシュとか、跳躍練習とか、投擲とかという最大出力でやってもよいのかなという気はします。逆に言うと、オーソドックスでやってきた冬に筋力トレーニングとか、長い距離を踏んでいるにも関わらず、夏に怪我するトップアスリートとか、高校生もいるので、もしかしたらそれも不正解なのかなという疑問は、常に抱きながら何が正解かを求めているという感じです。

#### ■土田

バスケットはチームスポーツなので、1年間、特に新チームが始まる時の1年生2年生という2学年でチームを組むようなイメージで、4月に良いルーキー来たら嬉しいなど。ただ3年生と混じるとなかなか戦力としては少しおぼつかないので、2学年でチームを構成するような感じになります。ピークはほとんどの高体連に所属している100何十校のうち、本当に最上位のチームは、メインが12月に行われるウインターカップになるかと思うのですが、ほとんどの学校が未だに6月、7月に行われる学校総合体育大会が引退のタイミングなので、本当に引退の時期は半年変わってくると思います。本校ははちょうど今その真ん中において、9月の県予選で負けて引退というようなところになります。ただ6月のインターハイ予選が一番のピークかなというところは、まだ変わらないので、7月に新チーム発足、6月に引退というのは、そんな形の1年間のスケジュールの中で、ピークを6月に持って行きたいというふうに考えた時に、7月に新チームを発足して、8月に合宿に行きます。あとこれは僕のやり方ですが、7月の最後には必ず母校の春日部高校に行っておぼつかないで、新チームを始めるというのがあります。8月に合宿を行って夏の大会があって、そこからは少しトレーニング期になるかなと。9月、10月は少し体を大きくできるような食事の栄養講習会も開いて、トレーニングの期間に当てています。11月に新人大会があって、1月に県大会があったりするので、ここまではずっとオンシーズンで続いていくというところにな

ります。1月の下旬は、私立高校は入試が始まってくるので、このタイミングが5連休丸々お休みになったりします。1、2月が若干のオフシーズンにはなるかなとは思いますが、3月、4月、5月とほとんど大会も続いていくので、ピークが休みなく1年間通して行くような形なので、やはり絶えず怪我人というのは出てしまいます。体作りや栄養面というところも本当に声はかけているのですが、自分の中でも課題にしているところではあるので、1週間のスケジュールで言えば月曜日はオフなんですけれども、もう少し計画的に作っていききたいというのが自分の課題になります。

#### ■津坂

剣道の場合は、5月に関東予選で6月にインターハイ予選で、10年ぐらい前までは11月に新人大会だったのですが、今全国選抜が3月にあるもので、その予選を兼ねて11月では早すぎるだろうということで、今は1月開催にしています。そのため、年に3回ある中で、インターハイに行く学校は男女1校ですから、個人入れても2名ですからね。2、3校の学校だけが8月のインターハイに行くということで、ほとんどの学校さんの3年生は、6月のインターハイ予選、あるいは7月の福岡で行われる玉竜旗大会というのがありますが、それで引退をするという形になります。そこから考えた時に、剣道は年に3回県大会あるのですが、どちらかという今の主流はもう年間通して練習試合、練習試合、遠征会、練習試合というので、あまりオフシーズンっていう感覚はないですから、多分どこの学校さんも例えば竹刀をもう握らない時期で、1、2ヶ月でひたすらトレーニングだというのはあまり埼玉では聞かないのではないかと思います。やるとすれば年間で体力づくり、年間で稽古ということで、朝練をトレーニングにしたりとか、夕方の練習を稽古にしたりということで、やっているところがあると思います。それと同時に、ほとんどの学校さんが7月から8月から新チームがスタートするのですが、個人競技といえどもチーム作りというのはすごい大事で、1年間通じて7月、8月のところから新キャプテンが決まって、最初の1ヶ月と11ヶ月経った後の最後の1ヶ月が同じキャプテンの技量ではチームが全然、あるいはそのチーム力が全然成長してないということになります。そういう1年間通して、夏休みであれば合宿とか、遠征。そして、冬休みになれば、また合宿とか遠征。冬になれば寒稽古、春休みになって合宿遠征。いろんなところで、少しずつチーム作りをしながら、その中でそのチームのレベルにあった個々の技量をどういうふうに上げていくかという形になってくるのではないかという感じがします。平成

30年でしたかね、部活のあり方のガイドラインということで、平日1日休みで土日どちらか休みにしましょう、働き方改革ってというのがそこにあったのかどうかかわからないですが、これで果たして本当に剣道で私立に勝って全国に行けるのかなとか、関東や全国に行って私立の学校に太刀打ちできるのかなというのは本当に感じました。

#### ■鈴木

去年あたりはインターハイの入賞数が、これまでにないぐらいの低い水準でした。埼玉県としても90という数字は過去あまりないです。平成25年ぐらいからの数字を追っていくと、だいたい毎年120ぐらいが平均で、インターハイでも入賞していく選手が多かったです。コロナも明けて、制限が撤廃になった今年度は100を超えて110に近い数で入賞者が出ました。団体でも優勝者が体操とか、相撲とかで団体優勝、個人でも結構22種目優勝がありました。インターハイで22も優勝したことはなかなかないです。

#### ■石塚

人それぞれ考え方、生徒も違うと思うのですが、1位がどうこうではなくて、勝とうと思ってどう取り組むかということが重要だと思います。津坂先生も最初におっしゃっていたように、どうやってやる気にさせるかというのは大事だということで、主体性みたいな点ですね。コロナになったということで、その不自由な環境の中で、いかに精度を上げていくかというところですね。本当はもっと練習すれば、もっと入賞が出たかもしれないですが、それができなかったですね。でも、その中で練習の精度が上がって、効率化が図れていく中で練習時間の縛りが開放されたことによって、過去よりもより精度の高い練習を十分にできるようになったということで、一気に入賞できたというのも考えられなくもないかなと思います。だから逆に言うと、本当に勝とうと思ったら、必要な時間はやはりあると思います。いかに精度を上げていくかということが、肝になってくると思います。僕は陸上ですが、例えばハードル走をやっているいいイメージで終わるといっても大事なところがあります。精度を上げていいイメージで終わっていくというのも大事で、体力づくりも大事です。予選、準決勝、決勝と上がっていくと、それなりに体力がなければやっていけないです。うまくバランスを取って、日によって工夫してうまくことその限られた時間に当て込んでいくということも必要になってくるとも思っています。なかなかうまくいかないですけどね。

では、続きということで先ほど年間スケジュールの中での練習方法に対する考え方、工夫ということで、先ほ

どの話の中でも出てきたと思うのですが、練習を進める上での練習時間確保、どういうふう練習時間確保していくのか。これは部活動そのものの時間もあると思いますし、プライベートの時間などをどう工夫するかということもあると思います。また、練習場所の確保ですね。外の部活は日没にも影響され、明るいところで広いところでなければできない練習と、そうでなくてもできる練習などいろいろあると思います。そこで練習を進めていく上で、練習時間確保や場所の確保について何か工夫されていることなどについて教えていただければと思います。



#### ■鈴木

合わせてになるのですが、例えば今は短い時間で効率よくというの、一つ練習方法の工夫だと思いますが、先ほど土田先生はもう全体の流れをまずは生徒に伝えるとか、それを理解させた上で練習に入って切り替えの速さでというところの話があったと思います。そのような短時間で練習の組み立て方、あるいは津坂先生からありました休養日の取り方の工夫のようなものがもしあればお願いします。授業が終わった後の5時に部活に行くとなかなか時間が確保できなくなってしまうので、そういう時はもう思い切って休養日にするなど、どこかでリフレッシュさせて、また部活に向き合ってもらおうということも考えられると思います。時間と場所と工夫みたいな形でお話いただければと思います。

#### ■石塚

わかりました。ポイントとしては、練習時間の確保、場所の工夫ですね。短時間での効率化、あるいは休みの取り方ですね。また、1日の時間の中での時間の使い方の工夫など、そういったことについて複合的にということをお願いしたいと思います。今度は土田先生からよろしくをお願いします。

#### ■土田

体育館の割り振りは、90分の体育館半面という状況は変わらないので、それ以外のところの工夫をということ

でお話しさせていただきます。いわゆる朝練の時間、これは本校はどの部活も朝練をやっていないので、勉強との両立をするために朝の時間をうまく工夫してくださいということで、学校全体ではなっています。逆に、その時間にバスケットを自主練でやることもできるというような環境はあるので、プレッシャーは与えずに使っていると言っていると、30人ぐらいいる生徒のうちの5人ぐらいが朝練をしています。あるいは部活が終わった7時の後の8時半までの時間は自主練をすることができるので、帰りが少し遅くなってしまいうちの子もいますが、そこは20人以上の子が残って最後までシュートの練習して、というようなことしている子は多いです。高校生なので強制は一切せず、自分でどう時間を使うかということを考えなさいということで、自主練の時間をなるべく体育館を開けてあげられる時間を長くしてというのは工夫の一つかなと思います。あとは月曜日は毎週オフなのですが、木曜日に関しては体育館ないので、外部の武道センターの体育館をお借りして、これも1時間半ですが、川口市武道センターをお借りして使っております。普段は半面では練習できないので、土日は試合形式での練習をということで、多くの学校さんにお邪魔させていただく形で練習試合を行わせていただくことで経験値を積めてきていると思います。休養というところでは自分の中でも課題ではあるのですが、その前半後半と別れていく中で、後半の時間5時半からですが、勉強して1時間半待たないという話はしますが、している子3割、友達としゃべって遊んでいる子7割だと思っておりますが、意外とそんな時間も生徒たちを楽しんで過ごしている様子で、後半だと嫌だというような声はあんまり聞こえなくて、部活動に充実感を持ってやってくれているのかなというふうには思います。そのため、体を休めるっていう部分では、私の本当に課題として持っているところです。ただ生徒が意外と時間的にキツキツというのは、今のところは受けてないような印象です。

#### ■津坂

先ほど言ったように、与野高校の部員の能力的なものというのはそんなに高くはないところですので、今私が考えているのは剣道って楽しいなというように思ってもらえるように日々練習をしたらいいなと考えています。勝ちたいとか、そういうのはまだ意識にはまだ出てこないで、まずは「剣道は楽しいな」、「続けたいな」ということで、どうしたらいいかということを考えています。1時間15分から1時間半ぐらいの練習ですから、同じ練習あまりやらないです。剣道というのは専門的な言葉になりますが、例えば基本稽古でも仕掛け技とか、

それから応じ技とか、引き技とか、そういうものがありますので、今日は仕掛け技とか、今日は応じ技とか、そういうふうにして、また昨日と同じ練習とかというふうにならないようには、なるべく心がけてやっています。それから部員が少ないので、できるだけいろんな人と稽古をやる、いろんなタイプと稽古をやるというのが大事なことになってくるので、合同練習であったり、あるいは近隣の中学校の中にも足を運んでもらって、中学生と合同練習をしたり、あるいは中学生を教えることによって、自分もまた勉強になるということもありますので、そういったこともやりながら今やっている状況です。夏がとにかく暑いです。武南高校さんは冷房ついてますか。

#### ■土田

体育館はついてないです。剣道場にはついてますね。非常にいいです。

#### ■津坂

剣道も熱中症はあるので、こまめに水分補給してやりますが、もう少し涼しいところでやりたいなと思っています。今年の夏は5日から7日ぐらいは、大宮武道館など冷房のあるところでやらせていただきました。

#### ■前田

これは秋庭先生がお話ししていたのですが、長距離は今年の結果は駅伝で49年ぶりに関東出場することできて、公立では唯一でした。そういった時に、効率の良い練習は何ですかと質問した時に、「無駄な練習をなくすことに尽きる」とおっしゃっていました。練習時間は1時間から1時間半で長距離はおしまいなので、4時から練習開始した時はもう5時半には終わります。短時間で集中したものになり、それは勉強にもつながるから、より良いことなんだよとおっしゃっていたので、「ああ、なるほどな」と感じました。ただ練習メニューというのは基本的にメインメニューしか与えないので、生徒がこれだけだと体幹が弱いだろうから、僕はこの後、これやろうとか勝手にやります。その後は生徒が各々自分で補強して、自分で足りないものが何かって考えて練習を作っているという感じです。集団練習は1時間ぐらいでおしまい、その後、自分で考えて個人練習をしてというのが結果につながっているのではないかと思います。短距離はどうしても投擲などは時間がかかるもので、サッカー部とラグビー部のグラウンドに向かって投擲は投げられるので、基本的に放課後は投げられないんです。そのため、朝練はサッカーもラグビーもやってないので、投擲は朝にやらせてもらっているのが場所の確保かなと思います。あとは休養日の取り方は週に2回は短距離も長距離



も休みを取っているのです、週5の練習で頑張るようにと  
いうところは春日部高校陸上部には話をしています。時  
間の確保の話に関しては、これは私も赴任して驚いたこ  
とですが、放課後の会議が一切ないということが驚き  
ました。職員会議はもちろん、3時50分から15分ぐら  
いで終わるのですが、それ以外、委員会もなく、やっては  
いけないとなっています。放課後部活動での時間にある  
べきだから、学校がそういう立場にしないという雰囲気  
があって、補習も放課後やってはいけないです。朝や  
りなさいとなっています。進路指導は朝。委員会は昼休  
み。会議も昼休み。放課後は全教員がグラウンドだったり、  
体育館だったり、副顧問とかでうまく交代しては、自分  
の研究室に戻って勉強しているという学校全体が部活動  
の時間の確保のために動いているっていうのが驚きでし  
た。顧問が考えて空いている場所に行くとかではなくて、  
学校がそういうふうの設定しているっていうのがすごい  
なと思いました。このように場所、時間が確保されてい  
るところが驚きました。昼休み2回あるので、1昼2昼  
と30分、20分という昼休みがトータルではないので、そ  
の20分の方に委員会をやっています。学年会議が授業時  
間に組み込まれていて、副担任は入らないので担任会  
みたいな形になっています。そのため、放課後に時間を取  
られることは一切ないです。職員会議も月に1回しか  
ないです。

#### ■石塚

ありがとうございました。いろいろお話を聞いて勉強  
になりました。今の話というのが、今回のテーマの結構重  
要なポイントになってくるところなのかもしれないと思  
います。何かお互いに質問はありますか。

#### ■鈴木

先ほど津坂先生の方からありましたが、私もよく中学  
生に合同練習やってもらったりする機会が夏休みに多く  
ありました。そうすると子供たちがより下級生を教える  
ことによって自分の理解が深まるというか、「先生はこ  
んなことを言っていたのか」みたいな理解に繋がってき  
たりして、教わるばかりだと考えられなくなってしまう  
から、自分で考えて人に伝えることはすごい大事だと思  
いました。子供たちに考えさせるって今の部活動には  
とても大事なことなんだろうなって思うと、じゃあ考え  
させるためには我々も指導者としては考えさせるような  
教え方、発問の仕方、質問の仕方、声の掛け方が必要に  
なってくると思います。子供たちの中で理解を深めさせ  
るための工夫みたいなものは、自分の中でそういうと  
ころがあるのかなと思っています。

ぜひそのあたり何か今ご指導されている中で、子供た

ちのやる気やモチベーションを維持させるために工夫し  
ているような声かけとか、あるいはそれによって先生方  
と選手との人間関係づくりにもつながってくるのかなと  
思います。そこから言葉かけや質問が、前田先生がおっ  
しゃったように、メインだけ与えて必要なものは自分で  
何があるのかを考えさせて、自主性を育てるみたいなも  
のにつながっていくのではないかと思います。そうなる  
と、まずはやる気にさせるとか、モチベーション維持さ  
せるようなこと、人間関係をうまく作っていくこと、さ  
らに子供たちの自主性を育てるようなことなど、先生方  
の声かけの工夫によっていろいろあるんだろうなと思  
うところもありますが、そのあたり何か工夫されているよ  
うなところがあればお伺いしたいです。

#### ■石塚

生徒のモチベーションを高めるとか、人間関係性を高  
めていくとか、あるいは自主性を育成していくとかです  
ね。実践例とか、あるいはお考えとか、あればお願いし  
ます。



#### ■津坂

剣道の特性上師匠と弟子と言うんですよね。そうい  
った部分のところは非常に武道的なところがあります。お  
そらくこの学校さんも、顧問の方からこういう練習を  
しなさい、ああいう練習をしなさいというようなパター  
ンが多いと思います。生徒の自主性というところで、自  
由に練習メニューを立てて、自分たちでここで練習しな  
よと言っても、技量がなかったり、知識がなかったりす  
れば、いくら生徒の力で考えさせても、限界があります  
よね。そういった部分のところも考えた時に、基本的な  
練習の中で、自由に技の稽古、自分の好きなものをやり  
なさいとか言います。私が会議とか出張等で練習に出ら  
れない時には、こういう練習やりなさいというのを置い  
ておくのではなくて、全部任せてしまいます。何やれば  
いいんですかねって言うから、みんなで相談してやりたい  
練習やればいいんだよというような形にしてしまいま  
す。次の日とかに、どうだったとか、何やったのかとい

うと、子供たちで今までやってきた練習をアレンジしたりして、面白いとか、なるほどなど感じることもあります。

#### ■土田

津坂先生のお話と本当に全く一緒に、自分がいない時の練習は基本的に生徒メニューという名前で、それぞれ輪番で生徒がその日のキャプテンになって、この日のこのメニューはこういう意図があって組みましたという話を最初にした上で、1時間半の練習をやります。普段の普通の通常の日程のところでも、月曜日がオフで火曜日が生徒メニューになっています。これは一応土曜日、日曜日にあった試合の反省だったり、良かった点をもっとより高めるために生徒が考えたものをメニューに落とし込んで火曜日は取り組んで、水木金は私の方で指示をしてというようなメニューの作り方になっています。生徒がどう考えているのかというの、あまりずれることはないですが、そこで把握してということをやっています。工夫としては同じメニューをあんまりこうやらないようにやっていることと、部活ノートみたいなものやっているチームさんもたくさんあると思いますが、うちはチームで1冊なので、その日の代表者が1ページ書いて、次の人に対して「最近お前これ頑張っているよな」みたいな、交換ノートみたいなことをやっていて、そこでコミュニケーションを図っているというところもあります。私に提出して、次の日の人に渡すっていう形で回しているので、その日誌の部分と生徒メニューを取り入れているというところかなというふうには思います。モチベーションの維持に関しては正直、私8年目で今はまだ悩んだことがなくて、すごくバスケットが好きな子たちが入ってきてくれます。学校としてもサッカーが今年久々にインターハイに出場して、水泳でもインターハイ優勝した子が1名いて、自分が今3年生の担任なんですけれども、クラスに陸上で関東大会優勝した子がいたり、あるいはダンスでも全国優勝昨年したりとかということで、学校全体で部活動がすごく盛り上がっているんで、我々バスケット部はスポーツ推薦はない部活なので、私学と言われても、本当に公立が羨ましいような環境がたくさんあるのですが、その周りの部活動がすごく一生懸命頑張っているんで、バスケットも本当に負けずに頑張ろうというのは言葉にしなくても生徒たちがこの自分たちの部活が下にならないようにと一生懸命頑張ってくれているので、モチベーションだけはやたら高い子たちが集まってきているなというの、はすごく印象的です。

#### ■前田

モチベーションに関しては顧問の3人でよく話してい

るのは、練習以外の時間での積極的な声掛けを大事にしていこうということです。練習中の声掛けというのは、一つ大事なところかもしれないですけど、もともと選手はスイッチ入っているものなので、それ以外のところでやる気を出すような声掛けだったりとか、そういう発言をしっかりとしていこうとしています。その話の中で自主性を育むような声掛けをしているような認識かなと思います。今度の試合、目標いくつで走ろうとしているのかとか、過去にこういう先輩がこういう大学卒業して、でもその時に高校時代こういう悩みがあったらしいけど、お前と今似ているとか、そういう他愛もないジョークとかではなくて、引き出すような話をふいにしている。そうするとじゃあ頑張ろうみたいな、そういうところ、こう繋がっていくのかなと思います。教科書を教えられて詰め込まれてというところが日中すごく多くやっていますが、そうではないところで話をする、意外と生徒は目の色変えて、それがやる気スイッチに繋がっているのかなと思います。

あと2つありまして、勉強はできても高校生はまだ中学卒業してすぐなので、精神年齢的にもまだまだなところがあるので、大人の感覚を入れようというところの話はしています。世の中良くないニュースとか、良くない話がある中で、世間一般的な考えを子どもたちと共有するというか、どうしても高校生同士で横の繋がりがだと変な解釈をして、変な理解で終わってしまうニュースとか、教室の出来事はよくあるのであれはああいうふうにふざける場所ではないよねとか、ニュース見たあれは大人としてありえないよねとか、そういうところ話をするによって、部活動の立場というか、意義というか、そういうところが集団力につながっていくのかなというところも大事にしているところになります。

最後は親から応援してもらえるようにするところがあります。こちらが親に対して何かアクションをかけることは何もないのですが、OB会がもう異例なぐらい力強いので、部費は一切取ってないです。子供達家庭からお金は全く取らないので、そこが親が背中を押してくれる一つ要因なのではないかと思っています。プレッシャーがない環境が家にあるのがOB会のおかげかなと思っています。彼らからお金取ること、合宿とかではお金取りますけど、それ以外の大会参加費とか、練習会場費とか、そういうのは一切取っていないのがやる気を出させる一つの環境なのかなと思います。金銭的なところの面でも補助できているところが家に帰って怒られないという、イコール部活動を応援してくれる環境づくりやる気のスイッチの一つなのかなと思います。

## ■石塚

ありがとうございました。今、皆さんにお話をさせていただきましたが、それだけではないと思います。モチベーション、主体性、自主性、育成などをそれぞれの実践を通して意見交換をしていただきましたが、多分ここが1番ポイントになるところだと思いますので、常に色々と考えてやっていただいているのではないかなと思います。意見を聞いてさらに「もしかしたらこういうこともいいのかな」といった質問などがありましたら、ご発言いただきたいと思います。

## ■土田

チープな質問で申し訳ございませんが、大会などに選手の保護者は見に来られますか。うちは最近とても保護者の方が来てくれて、私自身が春日部高校バスケット部の部員だった時とても多くのお母様方がいらしてくれて、他校の様子はどうなんだろうと思い質問させていただきました。

## ■前田

いらっしゃいます。

## ■石塚

保護者がTシャツを揃えてくれる時もありました。

## ■前田

そうですね。学校側は何も知らない中、Tシャツが作られ保護者が集まっているということはありますよね。

## ■石塚

時代もあるのかもしれないですね。

## ■前田

そうですね。

## ■石塚

昔はなかったですけどね。

## ■前田

それを保護者の皆さんが良いと思っているかどうかは我々顧問側は分からないのですが、すごい手厚いなと感じています。

## ■土田

保護者から応援されるということは、とても大事なことで最近強く思います。大会の会場に足を運んでいただけるだけでもありがたいですね。言い方が難しいですが、出過ぎてしまう保護者の方々も種目問わずいらっしゃると思います。うちはそういうことも全くなく本当に純粋に応援をしてくださるため、すごくやりやすくやらせていただいています。保護者からの協力を得るということも大事なことでなと思うところです。

## ■石塚

確かに大きなポイントですよ。やっぱり保護者の影響力ってすごいですよ。

## ■土田

ありますね。

## ■石塚

部活に限らず、担任をやっているも何にでもそうだと思うのですが、保護者が子どもに何を言うかで全然子どもの反応が変わってきますから。だから、保護者の影響はやはり大きいでしょうね。ありがとうございます。他に何かございますか。

## ■前田

津坂先生、保護者会などはやられていますか。

## ■津坂

コロナ前までは忘年会もそれから3年生を送る会も行っていました。3年生を送る会は子どもと保護者がいる形でしたが、忘年会は保護者のみの参加で行っていました。出席率は大体8割から多い時は9割ぐらいありましたね。先ほどの話の中にも大会などに保護者が来てくれるというのがありますが、子どもの後ろには必ず保護者が居ます。子どもを通して保護者が部活動は良いことをしてくれていると肯定的に感じてくれているからこそ、保護者が見に来るのではないかなと思います。なので、私は皆さんのお話を聞いて素晴らしいなと感じていました。上手く部活動が回っている時というのは、今の保護者は結構見に来てくれているなと思いますし、先生方の指導がひとつ形になって現れているのかなと話を聞いて感じました。

## ■石塚

鈴木さんは経験上、保護者を巻き込んだり保護者を味方につけたり、保護者会は年に何回がいいだったりなど、何かありますか。

## ■鈴木

保護者会の回数などというよりは、先生方にもおっしゃっていただいたようにチームが良い状態の時は保護者の理解もものすごくあって、色々なことを協力的にやっていただけることが多いです。練習試合を行なえばご厚意で差し入れをいただいたり、大会の際は子どもたちに疲労回復につながる飲み物やレモンなどを渡して下さったり、夏の練習に関してはアイスを持ってきて下さったりなど、そういった保護者との関係性があるのは非常に良いチーム状態といえると思います。

以前はプレイヤーズファースト、選手が1番という考え方でしたが、最近聞いた講演会では、少し変わってきており、プレイヤーズセンタードという考え方になって

います。選手を真ん中にして、色々な方々が色々な方向から支援をしてくれるという考え方です。以前はとにかく選手が一番にいて、監督においても自身の生活や家庭は二の次にして土日の部活動に行かなければならない考え方でした。ただ、講義や大学の先生などの話を聞くと、現在は選手が真ん中にいてそれを家族が支える、先生が支える、親戚が支える、あるいは周りの学校の先生方が支えてくれるなどの考え方になってきています。また、コーチングスタッフやトレーナー、OB、近くの病院と連携して治療をしていただくなど、色々な方々が選手のために関わるといふ捉え方が理想であり、最近の主流になってきているように感じます。プレイヤーズセンタードとトータルコーディネーションといえます。みんなでその選手を支えていく、コーディネートしていくといった考え方ですね。

#### ■石塚

プレイヤーズファーストの考え方になると、選手ありきという感じになり、周りはそれに対しての単なる支援者ということになってしまいます。プレイヤーズセンタードの考え方では、選手（子ども）を中心にその周りの人たちも充実感や達成感を味わうことができ、それが保護者たちも含めたチームという考え方になっていくということだと思ふんですね。

#### ■鈴木

そうですね。選手の周りの人たちもつながりがある関係性というのが良いチームになっていく条件かなと思いますよね。

#### ■石塚

理事長の鈴木さんからもお伝えしていただき話が膨らんできたところですが、新しい質問にさせていただけたらと思います。

部活動の指導をしていく上で、外部指導者等の個人スタッフやコーチングスタッフなどについて何か思うところや現在このように活用している、逆にこれからこのような形で活用していきたい、あるいはこうあってほしい



など、コーチングスタッフの視点でご意見や実践例がありましたらお願いしたいと思います。では、前田先生からお願いいたします。

#### ■前田

春日部高校陸上競技部には、コーチングスタッフはいないです。顧問がその道（部活動指導）をしっかりと極めるべきという考えを持って取り組まれる方が多いため、また、周りからもそのような声が多いというのが今まであり、そこに対して私自身も責任を感じて取り組んでいます。また、勝利至上主義でもないため、コーチングスタッフ等は取っていません。勝利至上主義だからコーチングスタッフをお願いするというイコールではないとは思いますが、指導を極めるという自身に課した課題に取り組んでいると思って呼んでいません。ただ、トレーナーによるケアなどは練習や試合の時をお願いすることは多々あります。我々顧問では完全なケアは難しいですし、生徒自身がお金を使って病院や接骨院に行くということ無くして、その部分の負担を減らしたいというのが一番の目的です。OB会費でトレーナーを呼び施術をしていただき、生徒はお金を支払わずにケアを受けて帰る。そういうところの支援としてトレーナーに関しては利用させていただいてるという感じです。

#### ■石塚

土田先生、お願いいたします。

#### ■土田

うちも前田先生がおっしゃったようにトレーナーを入れたいと思っていますが、金銭面で踏み切れていない状況です。顧問は3人いて、現在1名がお休みしている状況ですが、バスケットの指導に関しては私と副顧問の2人体制でコーチングできています。そのため、外部からお呼びして指導をお願いする機会はありません。2人体制で一応見れています。3人目の顧問はウエイトトレーニングに特化された先生のため、本当にウエイトトレーニングのみをひたすら教えてくださります。そういった意味ではトレーナーは雇わなくともしっかりとトレーニングを教えてください方があるため、顧問3人で上手く立ち回りができているかなと思います。また、3学年合わせたマネージャーの数が本校は埼玉で一番多いのではないかなと思っています。10人もいるため、様々な仕事を積極的にやらせてもらえます。コーチングスタッフではないですが、マネージャーがサポートや応援などをしてくれているという状況です。

#### ■石塚

では、津坂先生、お願いいたします。

## ■津坂

顧問が2人ないし3人いた時もありますが、現在は2人で部活動を行なっています。剣道の経験がない先生のため、基本は私が全部やらなきゃいけない状況です。顧問の業務的なものを言えば、顧問が2〜3人いればお金関係の会計を副顧問にお願いしたりするなど色々なことができますと思います。競技に関する指導で考えると、一長一短だと思います。複数人の顧問がいたりコーチを入れたりすると、一人の先生の教えとは違って指導の一貫性がなくなってしまうことがあります。そうすると、結果として生徒に迷いを与えてしまうことにつながります。コーチやトレーナー、外部指導員をお願いする場合は、顧問と上手く連携して指導の一貫性がぶれないようにしておくことが大事かなと思います。剣道を指導できる先生が来て2人体制になったからといってプラスに働くかは別の話ですし、逆にマイナスに働いてしまったことも実際にありました。そういうところの難しさには気がつけなければいけないと感じています。

## ■石塚

ありがとうございます。一概に指導できる人が多ければいいということではないと言いますよね。流派であったり考え方の違いであったり、競技性によっても違うと思いますし、難しいところだなと勉強になりました。

今までの話と少し重複するとは思いますが、選手との人間関係づくりについて、特に選手の主体性にスポットを当てて伺えたらなと思います。選手の主体性の育み方やポイントなどについていかがでしょうか。前田先生のほうからお願いできますか。

## ■前田

育み方、主体性の育み方ですか。

## ■石塚

人間関係づくりに関する事で構いません。先ほどもお話しいただいているのですが、練習時間外の声かけや先ほど話していただいたことと同じことでも結構です。

## ■前田

なるべく自分の素を出すようにしています。川口工業時代だと師弟まではいかないですが、父親のような立ち位置で、全て指示を出して、細かい部分まで指導をして、部活動以外に気持ちが向かないように工夫をしていました。タイプではないのですが、眉毛をひそめた感じでやっていました。結果として彼らはちゃんと向き合ってくれる先生と受け入れてくれたため、本音を言うようになるようになりました。ただ、春日部高校の生徒たちは悪い言い方をすると本音を言わない、顔に出さないという能力がすごく高く、自己解決をしていることが多いです。

そのような雰囲気になった時に川口工業時代のようなアプローチをすると、さらに殻にこもる印象があります。私自身元々怒るタイプではないのですが、生徒に対してなるべく素を出すようにして、一人の人間として接して、本音を引き出せるよう対話できればいいなと目指しています。私の中ではそれが主体性を育むきっかけにできればと思っています。

私は生徒個人の要素を引っ張り出したいという想いがあり、主体性を育むための一つの手段、アプローチ方法なのかなと思います。要素を引き出せば、コミュニケーションの取り方を応援型にしたほうがいいのか、少しプレッシャーを与える形にしたほうがいいのかなどがわかってくるため、そこらへんを工夫しています。こちらのスタンスを柔らかくして引き出すということが主体性につながるアプローチ方法になるのかなと思います。

## ■石塚

では、土田先生お願いいたします。

## ■土田

監督という立場でいると、少しトップダウンになりがちだという話を冒頭でさせていただいたと思います。ただ、その中でも練習内外含めて必ず一人に対して一言でもいいから話す、本当にたわいもない話になったとしても一人に一言は話そうと意識しています。3学年揃うと40人を超える時もありますが、そのような時でも入部したばかりの1年生も含めて何かは話をしています。例えば、マネージャーでいうと、改めて話しをするということもあまりないのですが、部活動と関係のない話題であったとしても「前髪切った？」など問いかけをして、仮に「切ってません。」と間違いだったとしてもそのやり取りから何か得られるものがあると感じています。毎日何かしら一言でも関わることで関係性が作られるのかなと思います、やっています。ただ、関係づくりは本当に難しいなとずっと思っています。

## ■石塚

津坂先生、お願いいたします。



## ■津坂

前田先生や土田先生は、生徒たちからすると兄貴分的なご年齢だと思います。逆に私はもうおじいさんの年齢に近いので、生徒たちから見るともう親以上の年齢の人になります。そうすると、コミュニケーションを図る際に難しさを感じる時があり、日々悩んでいます。工夫している部分でいうと、「常に見ているぞ。」と伝わるような振る舞いをしようと意識しています。「先生見てくれてたんだ。」「あ、先生に見られてたんだ。」と生徒が感じてくれるように何気ない配慮はしています。黙って練習を見ていたとしても、「今日は、もう先生が来てる。見てもらった上で稽古ができる。」と生徒に伝わるように努めています。そういう安心感に近いものを作っていくかなければいけないとは常に考えています。その状況を作り、今日の練習はこうだった、こうするといいのかもしれないなどを伝えられればと心がけてます。

理事長が先ほどお話しされていたパワハラではないですが、10年ほど前から高校年代の生徒の質が変わってきていて、生徒を褒めて伸ばすということもやっていかないとダメだなと感じています。昔は「やる気がないなら辞めてしまえ。」と奮起を求めて生徒に伝えるとそれに対して生徒たちも返してくれていたなと感じます。しかし、今は本当に額面通りに受け取って「先生に辞めると言われたので辞めます。」という生徒が増え、そういう意味で言ったわけではないよと感じることがすごくあります。昔は生徒を貶して、あるいは言葉で叩いて、そこから雑草のようにたくましくぐんぐん這い上がらせるという指導法でしたが、それはもう15~20年前くらいの手法であると感じます。今の生徒の反応から以前のような手法ではダメだなと強く感じ、多少やっていることが間違っていたとしても認めてあげるところを作って、肯定的に認めてあげることが指導のスタートなのかなとすごく感じています。

全国の高体連剣道専門部の研修会で開かれた講習会では、ベップトークという肯定的に話をしましょうというのが紹介され、とても勉強になりました。そのため、最近の生徒への声かけも「頑張れよ！」ではなく「頑張ろう！」というニュアンスに変えていて、それだけでも生徒への伝わり方は違うのではないかなと感じています。

## ■石塚

時代を感じたり、自分が重ねた歳を感じたりしてしまいますね。パワハラ問題を起こしてしまっている先生も高齢の方が多かったりするため、皆さんが津坂先生のように勉強をしていただければと思います。ただ、年を取ると勉強したことを吸収しづらくなるのも事実としてあ

ります。津坂先生のように吸収していただければ、様々な問題も少なくなっていくのかなと思いました。ありがとうございました。

では、様々な競技を指導されている先生方に集まっただけではないため、最初にも申し上げましたが、それぞれの競技性から指導の考え方を今までの話を踏まえたくて改めて教えていただきたいと思っています。土田先生からお願いいたします。

## ■土田

バスケットは集団スポーツです。私も選手時代から数えて20数年バスケットに関わっていますが、やはり第一に必要なことは規律であったり規範であったり、チームとしての在り方というのは最低限必要になると思います。ただ、昔は多かっただけの軍隊のようなチームというのは、確実に少しずつ減ってきています。規律あるチームの中から自主性や個を見出していきたいと思いますし、そのためにも最低限はその集団としての規律は必要だと考えています。規律がある上でどのように個を磨いていくかというのが今すごく求められていると感じます。ただ難しいのが、逆に磨いた個が目立ちすぎると規律が少し乱れてしまい、個がある特定の者だけにフォーカスを行ってもチームとしてはあまり良い方向にはいかないと思っています。抽象的になってしまい申し訳ないのですが、そこのバランスが非常に求められるところだなと感じています。

## ■石塚

ありがとうございました。津坂先生、お願いいたします。

## ■津坂

剣道は修行的な要素が非常に強いため、苦しいことや辛いことを我慢するというのが9割ほど占めています。残りの1割が達成感や喜びといったものなのかなというイメージです。また、対人競技のため、自分がどれだけ頑張っただけでも、これだけやったら自負できたとしても、相手のほうが強ければ結果が出なかったり報われなかったりすることがあります。そのため、これをやったからこれだけの成果が得られたというのが感じ取りにくいというのが非常にあるのではないかなと思います。

ですが、剣道の指導者の先生と意見交換をした際に、生徒の練習の取り組みを数値化することでそれらの問題が解消されるのではないかと、「なるほど!」と思いました。例えば、県の新人大会から次の関東予選までの3ヶ月間や新チームになってから新人大会までの4ヶ月間といった長期間において、竹刀が早く振れるように

するための素振りの練習をやり続けるとします。1日に何本素振りをやったかを日々記録して、1週間で何本、1ヶ月で何本という数値を出します。それらを全て一覧表に載せ、一人一人の生徒が一定期間中に何本やれたかに対して振り返りをし、「俺、少ないな。」「俺、多いな。」といった自分の取り組んだ成果を目で見ることは、非常に大事なことではないかなと感じます。

数値化による本人の振り返りもやりつつ、もう一つは先ほど出た外部指導者やOBなどに定期的に見てもらうことも成果を感じることに繋がると思います。例えば、他校と合同練習を定期的に行ったり、あるいは卒業生に定期的に見てもらう機会を設けたりすると、稽古後の感想では、「〇〇と〇〇がすごく上達しましたね。全然もう竹刀の振りが違いますよ。」と言ってもらえることがあります。毎日生徒を見ている立場からすると、生徒の伸びに対して代り映えしないなと感じてしまいがちですが、前のイメージを持って久々に見るという人の視点では、生徒の成長を感じ取ってもらえることが多く、「喜ぶし自信になるから、本人たちにも伝えてあげてよ。」とお願いすることが多々あります。ただ試合に勝つことだけではなく、自分で取り組んだことを評価できたり成果を言ってくれたりする人がいるというのは、大事なことなのかなと感じています。

#### ■石塚

ありがとうございました。では、前田先生、お願いいたします。

#### ■前田

私も個人競技のため、考え方としてはなるべく自分と向き合う。ただ、練習の際は仲間と一緒に過ごすことが多いので、集団の中にある自分と向き合ってもらいたいと思いますし、それは生徒も大事にしているように感じます。陸上競技も数ヶ月間走り込んでキツイことをして0.01秒記録が速まったら全力で喜ぶという多くの人には理解していただくのが難しいものであるなと感じています。また、結果も出にくかったり結果が出たとしても数値としてはすごく小さかったりします。それでも過程をしっかりと大事にしてもらいたいですし、何度も何度も向き合うことを大事にもらいたいなと思ってます。

そのような経験から忍耐力や想像力などを自分（子ども）の中にしっかりとインプットしてもらえれば、将来苦しい場面がきたとしても今までの経験を活かして自分を輝かせることができると思います。大人になってから「やばい！」と感じる場面に直面した時にも、高校時代にしっかりと自分と向き合ったという経験を持っていることがきっとその状況から良い方向に抜け出す手助けに

なると思いますし、そのように自分にフィードバックできることが個人競技の良さかなとも感じます。

#### ■石塚

競技性の違いで指導に関する考え方も異なってくるということでしたが、すごく勉強になりました。話の中で一番印象に残り「なるほど!」と思ったのは津坂先生の取り組みを数値化するというもので、陸上競技であればイメージしやすいですが、まさか剣道からその話題が出てくるとは思いませんでした。

#### ■津坂

科学的な部分ですよ。

#### ■石塚

昔とはかなり変わってきましたね。陸上競技の場合は記録を求めていくため、練習の中でたまにタイムを取ったり自己ベストの更新を目指したりして、やりやすいかなと思います。ただ剣道の場合には最初の話からすると耐えることが9割という厳しいものであり、それを数値化していくという発想に対して私は疑問に近いものを抱きました。ただ話を聞いて「なるほどな!」と感心しました。大事なことは生徒が自分の成長を感じるということですね。試合に勝つことも大きな成功体験かもしれませんが、小さなことであってもそれを積み上げ続けるということや少しの記録向上を体験するなどといった成功体験も大切であり、それらも選手（子ども）の主体性や自立につながるのかなと聞いていて感じました。

土田先生がおっしゃった集団の中での規律や規範を大事にして個を磨いていくという話も、集団の中では個性が育たないというわけではないと思いますし、集団の中で自分がどのように活かされるかを考えられる、バスケットとはそういう競技だったんだなと改めて思いました。

終わりも近づいてきました。最初に理事長からお話がありましたが、部活動の在り方について聞いていきたいと思います。中学校では地域移行に完全に動いてきていますが、部活動の在り方についてのお考えを教えてくださいましたらと思います。これは、津坂先生からお願いいたします。

#### ■津坂

5年後、10年後の部活動を考えた時に剣道は本当にならなくなった状況です。競技人口の減少が本当に大きな問題としてあります。バスケットボールや陸上競技などは部員数が多いと思いますが、剣道は全国的にもそれから埼玉県内においても減少の一途を辿っています。いわゆる地域スポーツ移行という動きがあり、さいたま市内の中学校では今の中学1年生から全員が部活動に加入する仕組みをやめたということをよく聞きます。その影響も

あってどの部活動も部員数が減ってきています。埼玉県内で一番人口の多いさいたま市において剣道の人口が減っているということは、これが3年経った時には当然分母が少なくなっているため、高校年代の競技人口は減る一方です。今後の地域移行がどれほど進んでいくかわからないことも多いですが、現状からすると高校年代まで大きな影響が出ており、本当に危機的な状況になっていると感じます。これに関しては何とかしなければいけないなと思っています。

#### ■石塚

ありがとうございます。では、土田先生お願いいたします。

#### ■土田

ちょうど3日前に自チームの生徒にある話をしたことがあります。うちの生徒は良くも悪くも良い子たちのため、基本的には言われたことに対して「はい。」とだけ言います。日々のやり取りの多くは受動的で、そのため、“果たして本当に生徒たちは腑に落ちているのか”という疑問が芽生えてきました。自分たちが成長をしたいから時間を作って体育館でバスケットをする。そして、その意識で活動をしているのだからこそ、帰るまでに何か一つでも得られるように、できるようになる努力をする。私自身そのような気持ちを生徒たちには持っていてほしいという想いがある中で、生徒たちは「はい。」「はい。」「はい。」と言うだけです。もっと「先生、これはこうした方がいいですか?」、「こうやったらもっと上手になると思うんですけど、どうですか?」など、色々なことを引き出そうとすることが成長する上で大切だと思います。

このような話を生徒にしたため、この冬に関しては“自分たちから”というテーマを生徒たち自身が掲げました。これが本来の部活動としてのあるべき姿だなと感じています。あくまでも顧問はサポート役であり、主役は生徒です。何か困った時に、聞きたいことがあった時に解決策の手助けをするのが顧問でありたいと考えています。まずは生徒自身が活動に対して充実感を持つことが大事だと思いますし、はじめにお話させていただいたように人間力の育成というテーマも忘れてはならないため、部活動を通してその両輪を求めていける活動をしていきたいと思っています。

#### ■石塚

前田先生、お願いいたします。

#### ■前田

部活動の在り方は中高生で少し異なるとも思いますが、特に高校という成長段階においては様々な経験を多く積

んでもらいたいと考えているため、部活動は絶対にあるべきと感じています。また、人格形成に必要な要素も多くあると思います。別の言い方をすると、人格形成に部活動が必要な理由として、経験を積むこと、それがスポーツだけに特化する、文化部だけに特化するというわけではなく、ある程度筋道を立ててあるべき場所にいくということをやっておかないといけないのかなと思います。これに関しては半強制的と思われるかもしれませんが、全員加入制度のようなものである程度強制的に部活動に入れておけば、部活動の意義が分からない、気づかないということが減らせますし、そのような工夫をしてでも部活動には入るべきです。ただ注意をしておかなければならないことは、顧問がのめり込んでしまうことです。経験を積むことが人格形成につながるからといって、部活動だけでいっぱいいっぱいになってしまう生徒が出てしまうことはNGかなと思います。先生方の部活動に対する考え方もしっかりと整理しなければならないし、学校側も先生方にしっかりと部活動の意義を伝えていただいて、先生方が働きやすいようにすることが大切だと思います。春日部高校では会議の機会を減らすなどして、上手く時間を作って先生方に負担がないようにしています。そういうことをしていかないと負のスパイラルが起きて、顧問にとっても生徒にとっても部活動がネガティブなものになってしまいます。

県の取り組みで外部指導者などコーチをしっかりと立てる仕組みがありますが、この仕組みは顧問に当たる教員の負担軽減だと認識しています。ただ先ほど津坂先生がおっしゃったように私自身も他のコーチが入ることで考えが混在してしまうなどの難しさはあるのかなと思います。負担軽減を目指してコーチは入れたものの、生徒に対して色々な考え方やベクトルが錯乱して、逆に顧問の負担が増えたり生徒にとっても良くない影響が出てしまったりするのかなと思います。

大まかに言うと、学校側にしっかりと整備をしていたければ生徒も教員もより良くなって部活動が気持ちよく行われると思いますし、そうなれば部活動は人格形成に大事な要素になると思います。本当に部活動は大事にしていきたいです。

#### ■石塚

ありがとうございます。最後はこれからの部活動の在り方ということで、かなり意見の方がまとまってきたなと感じています。一応、事務局で用意させていただいた質問は終わりました。ただ、せっかくの機会です。その他にあるいは今までのことでも構いませんので、質問やご意見などがあればお願いしたいと思うんですがいか



がでしょうか。

#### ■前田

私からいいですか。まだ私は教員歴が10年程度なのですが、津坂先生にご質問で部活動指導において「あれは、ああいうふうに指導しておけばよかった。」などの後悔のようなものはございますか。

#### ■津坂

いっぱいありますね。

#### ■前田

その経験があって、考えが変わって、日々より良い方向に向かっていられるのかなと思いますし、私自身も失敗はするべきだと思います。ただ失敗することによって犠牲者が出てしまうこともあり、犠牲者は作るべきではないという観点も含めて、後悔について聞かせてください。

#### ■津坂

やはり一番寂しいと感じるのは、部員が辞めることです。初任校でも2校目でも3校目でも現在の4校目でも部員が辞めるというのは、辞めたい理由があるから辞めるんです。辞めるまでの理由があるんですよ。話し合いであまり波風立たないように去っていく時もありますし、半ば喧嘩別れのように辞めてしまう時もあります。辞めていく生徒がいると、この生徒にはもう少し違った接し方や言い方があったのかなと振り返ることもありますし、日頃から褒めたり取り組んでいることを認めたりしていれば辞めずに部活動を続けられたのかなと強く感じたりすることもあります。

チームが勝ちたい・全国に行きたいという雰囲気であった時は、相当なりふり構わずやっていたし、そういう時期が確かにありました。そうすると、そういう雰囲気によって犠牲になっていた生徒も中にはいたのかなと思います。もうそれは本当後悔だらけです。途中で部員が辞めてしまうというのが一番後悔しているところかなと思いますね。

#### ■前田

例えば、チームを強くしようとしている段階で、一人“私はそこまでやろうと思っていません”という生徒がいた時に、辞めさせないでいくのか、その場合情熱的な方向性でいくのか、それとも君は君でいいから存続することに意味があるという方向性でいくのか、どっちがいいと思いますか。

#### ■津坂

でも、勝っている時は本当に辞めないですよ。みんなが同じ方向を向いているから。顧問が鼻息を荒くして、顧問とその一部だけが同じ方向を向いて活動しているこ

とに気づかないうちは、やはり辞めてしまうと思います。経験的にそういう気がします。勝っているといった充実感がある時は、練習が終わってからまた自主練習をする。あるいは朝来て自主的に走ったりする。それやれ何やれと言わないでもやります。例えば、朝生徒が自主練習をしていれば、口は出さないがその生徒が来る前には学校に来て見守ってあげる。自主練習が練習終わりであれば、それが終わるまでは学校に居て見守って電気が消えたと確認してから学校を退勤する。そういうことをお互いできている時は意外と辞めないです。そういう感じがしますかね。

#### ■石塚

個人競技でもチーム作りの感じですね。他にいかがでしょうか。最後に良いお話を聞いたところで理事長に戻りたいと思います。ありがとうございます。

#### ■鈴木

それでは、先生方、長時間に渡って様々なお話、意見交換、情報交換をしていただきありがとうございます。本日のお話を聞いただけでも、私自身簡単にはできる立場ではなくなってしまったのですが、もう一度部活動の指導がしたくなってきてしまいました。

もし今、自分が部活動の指導をする場合、津坂先生の話ではないですけども、昔とはまた違うやり方や考え、生徒への接し方があるだろうと感じ、それを今度は学校現場に戻った時に多くの先生方に伝えていけたらいいなと思いました。新しい先生方の今の部活指導の考え方というものを本日聞かせていただいて、本当に私も勉強になりました。今回のお話等に関しましては、会報の「座談会」に掲載させていただきます。先生方のご意見も参考にさせていただきながら、今後また高体連も良い方向に向かっていければと思います。本日は本当にありがとうございました。

文責 柳瀬 裕貴（県立進修館高校）

吉木 大樹（県立越ヶ谷高等学校）

## 第66回 練習場めぐり

# その1 武南高等学校水泳部

### ■はじめに

今回の練習場めぐりは、令和5年度北海道総体において個人種目5種目入賞（うち1種目優勝）、リレー種目2種目入賞という素晴らしい結果を取めた、武南高校水泳部です。

数多くの日本代表選手やオリンピック出場選手を輩出している歴史と伝統ある水泳部の活動、および現在の指導観について、顧問の千葉先生、麻生先生のお話を伺うとともに、2年生の安西選手に、水泳部の活動について語っていただきました。

### ■武南高校水泳部

#### (1) 顧問

千葉 かおり 先生 麻生 建吾 先生  
高山 健 先生

#### (2) 部員数（令和5年度）

男子：1年11名、2年15名、3年10名  
女子：1年6名、2年13名、3年2名  
男子：36名 女子：21名 計57名

#### (3) 主な成績

##### 【令和5年度】

##### ○全国高校総体

- |                                 |    |
|---------------------------------|----|
| ・男子200mバタフライ（川野）                | 優勝 |
| ・女子200m平泳ぎ（河原）                  | 3位 |
| ・女子100m平泳ぎ（河原）                  | 6位 |
| ・男子100mバタフライ（川野）                | 7位 |
| ・男子1500m自由形（内村）                 | 8位 |
| ・女子400mメドレーリレー<br>（堀川・河原・中島・橋本） | 6位 |
| ・女子800mフリーリレー<br>（江見・長島・川野・内村）  | 7位 |

#### (4) 活動時間・活動場所

（平日）16:00～18:30

（休日）13:00～15:30

（活動日）月～土曜日

（活動場所）夏季 川口市青木町公園プール

冬季 川口市東スポーツセンター

スイミングクラブなど

### ■活動環境と練習

武南高校水泳部は水泳界で数々の成績を残し、世界で戦う選手を数多く輩出している強豪校。顧問の千葉先生も同校水泳部出身で、埼玉県立の高校勤務を経て、縁あって母校での指導をすることになりました。千葉先生ご自身も1984年ロサンゼルスオリンピックに競泳女子日本代表として100m自由形・200m自由形に出場されるなど輝かしい経歴をお持ちで、その経験を基に日々の指導にあたられています。

そんな強豪武南高校でも「高校にプールがないんです」と苦笑いを浮かべる千葉先生。平日は隣接の小学校のプール（25m）を借りて練習し、休日や冬季はスイミングスクールのプールを借りての練習が多いそうです。「スクールのプールを借りれば料金もそれなりにかかるが、蕨市や川口市の理解や協力を得て、日々サポートをしていただいています。」と感謝の意を述べられています。

過去は午前・午後の二部練習なども行っていたということですが、コロナ禍による活動制限をきっかけに放課後のみの練習に変更。それをきっかけに今までの活動も見直すようになりました。「限られた時間の中で生徒が効率や効果を意識し、中身の濃い練習ができるようになったことが、いい結果に繋がっているのでは」と千葉先生は分析します。

訪問時の練習では、持久力を養成するトレーニングとして、レベルに応じてそれぞれ長い距離をインターバルで泳ぐ練習をしていました。スクールでも泳ぐほどの競技力の高い選手でさえも、ハードなトレーニング内容に表情がゆがみます。その様子を察した千葉先生はすかさず「日本一になるには日本一の練習をしないと！」と励まします。指導者と選手がお互いに支え合いながら活動している雰囲気が力強く伝わってきました。



## ■生徒の主体性を力に

千葉先生に「強さの秘訣」を伺うと、「人間性ですかね」と即答。今年度のインターハイで優勝した川野選手（3年）は、昨年インターハイ同種目で4位。その悔しさが「彼を選手としてだけでなく、人としても大きく成長させてくれたように思います。人間性の向上は競技力の向上に大きく繋がっていると思います」と千葉先生は語られました。

川野選手は3年時にはキャプテンとして、高校から水泳を始めた者からクラブチームに通う者まで様々な競技力を持つ部員たちを「武南高校水泳部」という1つのチームとして見事にまとめ上げました。「大会の時は自分のレースの直前まで仲間を応援するタイプで部員からの信頼は厚いです。そんな選手へと成長したからこそ優勝できたのだと思います」と嬉しそうに語られていたのが印象的でした。

インターハイでのリレー入賞についても、「生徒自身の力で掴み取った」と千葉先生と麻生先生は口を揃えます。入賞するために必要なことは何かを自分たちなりに分析し、リレーの順番や目標となるタイム設定まですべて自分たちで考えて練習していたことが最も印象的だったそうで、「そういった活動を通して選手たちがさらに強く団結していく様子が見えた」とのことでした。



## ■ワクワクする場所

武南高校水泳部は高校から競技を始める選手とスクールに通い続けながら活動をする選手が共に所属します。そのような部の雰囲気について、2年生の安西選手に伺いました。

幹) 水泳部の良いところは何ですか？

安) クラブチームで練習している人と学校で練習している人、関係なくみんな仲が良いところです。厳しい上下関係もなく、楽しく部活ができる場所だと思います。

す。中学校時代は陸上部でしたが、楽しく頑張れそうな雰囲気に惹かれて水泳部へ入部しました。

幹) この時期はどんな練習をしていますか？

安) 12月から1月くらいまでは泳ぎのペースとなる体力をつけるために、長い距離を泳ぐ練習を行っています。2月頃から質を高めた練習に徐々に切り替えて、シーズンで良い成績を出せるようにしていきます。

幹) 目標は？

安) 自己ベストを出すことです。先生方がすべきポイントを具体的に教えてくださるので、入学した時よりもタイムが伸びて、結果がついてきていると感じます。水泳が楽しいです。

安西選手の受け答えの至る所に「水泳が楽しい」という思いが滲み出ている印象でした。水泳の楽しさを伝え、選手たちと和やかに会話しつつ御指導されていた千葉先生、麻生先生の存在と雰囲気づくりも強さの秘訣ではないかと感じました。「常に心掛けているのは、“ワクワクする場所”を生徒たちに与えられるようにすること」という千葉先生のお言葉は、武南高校水泳部の今後のさらなる発展を存分に期待させるものでした。



大変お忙しい中、明るく取材に応じていただいた千葉先生、麻生先生、安西選手、部員の皆様に大変感謝申し上げます。武南高校水泳部の今後益々の御活躍を祈念しております。

【文責】 伊東 和矢 (大宮高等学校)  
猪野 真史 (松山女子高等学校)

## 第66回 練習場めぐり

# その2 国際学院高等学校陸上競技部

### ■はじめに

昨年度のU18陸上競技大会、今年度のインターハイ、そして国民体育大会の三大会で見事優勝に輝き、「高校三冠」を達成した田口侑楽選手を筆頭に、関東大会・全国大会で活躍する選手が多く所属する国際学院高等学校陸上競技部取材させていただきました。

スケジュールの詰まった大変お忙しい中、顧問の兒玉隆弘先生にご対応いただき、国際学院高校陸上競技部の練習場を訪問させていただきました。この場をお借りして御礼申し上げます。

国際学院高校陸上競技部は、1年生7名、2年生7名、3年生4名、計18名の部員数で活動しており、顧問の兒玉先生をはじめとする、専門性の高いコーチ陣と共に日々の練習に励んでいます。

顧問の兒玉先生、横山先生自身も競技経験があり、ご自身の経験を生かした指導を行っています。さらに、2021年から、現役の円盤投選手として活躍をされている藤森夏美コーチも指導スタッフとなり、3人体制で生徒への指導にあたっています。

### ■陸上競技部について

- (1) 顧問・コーチ (専門)
- 兒玉 隆弘先生 (短距離)  
横山 翔先生 (やり投)  
藤森 夏美コーチ (円盤投)

(2) 部員数

- 1年生7名  
2年生7名  
3年生4名

(3) 活動場所・練習時間

- 平日2時間、休日3時間程度  
月に2回は必ず完全OFF

(4) 今年度の主な戦績

○関東大会

- ・女子100m : 三島 6位  
・女子200m : 三島 2位  
・女子400m H : 河野 4位  
・女子4×100m R : 金子・三島・高橋・田口 5位

- ・女子4×400m R : 真下・田口・河野・三島 3位  
・女子走幅跳 : 田口 3位  
・女子三段跳 : 田口 優勝

○インターハイ

- ・女子三段跳 : 田口 優勝 (大会新記録)

○国民体育大会

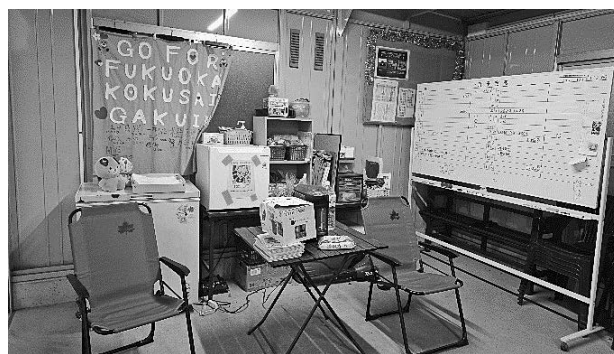
- ・少年女子B100m : 高橋 優勝  
・少年共通女子三段跳 : 田口 優勝

○U18/U16陸上競技大会

- ・U16女子100m : 高橋 8位  
・U18女子300m H : 河野 8位

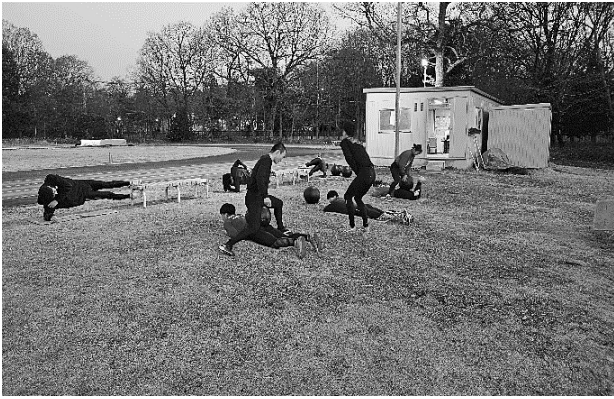
○関東高等学校選抜新人大会

- ・女子400m H : 河野 優勝  
・女子走幅跳 : 関川 12位  
・女子三段跳 : 関川 7位  
: 古河原24位  
・女子円盤投 : 山田 21位  
・女子やり投 : 山田 20位



### ■活動状況と練習内容

国際学院高校陸上競技部の練習の特徴は、「短時間集中練習」という点です。兒玉先生は学校生活、日常生活を重視されています。平日の練習状況をみても、16時頃から練習が始まり、生徒が下校する時間は18時。帰り支度の時間を考慮すれば、実質の活動時間は1時間30~40分程度だそうです。練習を短時間でおこなうことで集中力が上がり、早く帰宅できれば勉強時間や体のケアの時



間を確保することができることで、「文武両道」を実践できています。

国際学院高校陸上競技部では走り込みはせず、「体の使い方を覚えること」を指針に、ドリルや体幹トレーニングをメインに実施しています。陸上競技は、「走・跳・投」の基本の動きがあるため、投擲選手以外でも投げの動作をトレーニングに取り入れ、体の使い方を覚えることにフォーカスしています。メディシンボール投げ、動的ストレッチ、スティックジャンプやチューブを使った技術ドリル、フレキハードルを使ったランなど、「移動」「反動」「連動」をコンセプトにした練習で体の連動性を高めています。



### ■指導方針

兒玉先生の指導方針で最も重要視していることとして、「やり過ぎない指導」を挙げていただきました。

兒玉先生は、これまでの指導経験を参考に、選手の動きを「変えたい」という気持ちが強くなり、その結果、たくさん練習をさせて選手の怪我につながってしまった経験がある指導者もいらっしゃるのではと推察されています。そのため、怪我や練習の詰め込み過ぎにならないように、「やり過ぎない指導」を心がけているそうです。

さらに、生徒を指導するうえで「一貫性」「ポイントを理解させる」ことも大切にされています。特に、数ある意識ポイントを選手がどれだけ理解して、実践できて

いるかが重要であるそうです。同じメニューでも、意識するポイントが変われば、それは全く違う練習になるため、国際学院高校の選手の意識ポイントの理解度の高さが伺えました。また、「強豪校選手が実践している練習に近いマネをしていてもそれは効果がなく、ポイントを十分に意識した模倣かどうか重要」という考えが印象的でした。

国際学院高校の選手は、全員が常にメモ帳を携帯しており、練習メニューや時間の管理にメモ帳を活用することがルールとなっています。また、スケジュール共有・チャットアプリを活用して、選手の疲労度の把握やそれに合わせた練習メニューの提供につなげています。

指導者が選手の状況を把握し、その状況に応じた練習メニューを提供し、その練習メニューの意識ポイントを選手が理解して練習する。これらの取り組みが、「やり過ぎない指導」の根幹となっており、短い練習時間でも質の高い練習につながっていることが伺えました。



### ■チームの特徴と練習の雰囲気

キャプテンの関川選手にチームに関して何点かインタビューをしました。

- ①チームの良いところは  
→とても明るいところ
- ②他校に負けないところは  
→基礎の徹底。これだけは負けません。
- ③ミーティングではどのような取り組みをしていますか  
→質を意識して、個々が思ったことをしっかり話し、チーム全体で共有しています。





国際学院高校の練習中の雰囲気として印象的なのは、声掛けが活発であることです。練習メニューに対して、『キツイ！泣けてくる！』『でも頑張ろう！』『ファイト！』といった声掛けが、選手の方から積極的に起こります。これは、先生方が促しているわけでも、決まった声掛けのフレーズがあるわけでもなく、選手から自然に生まれたそうです。また、選手同士の練習中のアドバイスや意識ポイントの声掛けも活発に行われています。これは、選手一人ひとりが練習メニューの意図や動きのポイントを深く理解し、全員で高め合おうという姿勢が共通であることが伺えます。

また、我々取材班に対しても、『イスをご用意いたしましょうか？寒いので部屋の中もどうぞ！』といった気遣い溢れる声掛けをいただきました。競技のことだけでなく、周りへの気配りにも意識を向けていることが伺えました。



## ■今後の目標

チームの目標を関川キャプテンに、そして全国大会で優勝経験のある田口選手、高橋選手に今後の目標を伺いました。

### ・チームの目標【関川選手】

今年田口選手がインターハイを制して、可能性が広がったような気持ちが高まった。来年度もインターハイに

一人でも多く入賞・優勝して、より可能性を高めていきたい。



### ・今後の目標【田口選手】

自分の三段跳の強みは、ホップでの距離。技術練習自体はあまり多くないが、成長を感じられたと思うのは、全国合宿の時に学んだ技術などであり、地面の捉え方の意識が良かったと思う。





次のステージでの目標は、『全日本インカレ優勝』、そして世界陸上やオリンピックなど、世界で活躍したい！



#### ・今後の目標【高橋選手】

自分の100mの強みは、30mからの加速力。力感なく自然と前に、という兒玉先生の理論と非常にマッチしていると思っている。

来年のインターハイでは入賞を、再来年のインターハイでは高校新記録で優勝を目標にしている。

大学でも続けて、オリンピックなど世界で戦える選手になりたい。



#### ■おわりに

お忙しい時期に、快く取材に応じていただいた兒玉先生・横山先生をはじめ、国際学院高校陸上競技部の選手の皆さんにこの場をお借りして御礼申し上げます。今後の更なるご活躍をお祈り申し上げます。

取材・文責：勝谷徳仁（県立浦和高校）

仲丸雄大（県立川口工業高校）

## 第76回 学体協講習会

# 「NO！スポハラ」 ～生徒の主体性を育むコーチングの実践について～

令和5年12月15日（金）

大阪体育大学教授

土屋 裕睦氏

令和5年度 埼玉県学校体育協会 講習会  
NO!スポハラ! 生徒の主体性を育む

### コーチングの実践

1. コーチングの新たな潮流: No!スポハラ
2. ティーチングとコーチング: その活用法
3. 自己への気づきと指導者としての成長

土屋裕睦 (大阪体育大学教授)  
博士 (体育科学) 公認心理師

面白くて、役に立ち、かつ科学的根拠のある講習を目指します。よろしくお願ひします。  
なお、本教材の著作権は演者にあります。本教材の録画ならびに無断配布を禁じます

みなさんこんにちは。土屋です。今日は時間が限られている中、三つほどお話ししたいと思っています。タイトルは「NO！スポハラ」生徒の主体性を育むコーチングの実践ということでお話をさせていただきます。

一つ目はこの「NO！スポハラ」。新しい潮流として新しいムーブメントが起こっていますので、それをみなさんと共有したいと思っています。二つ目はティーチングとコーチング。ティーチングとコーチングの違い、今



流行りのコーチングとは何か、みなさんと一緒に考えたいなと思います。最後に三つ目は自己への気づきと指導者としての成長についてお話しできたらと思います。

面白くて役に立って、なおかつ、科学的な根拠があるようなお話ができればと思いますが、足りない部分は先生方にいろいろ助けていただきながらと思っています。必要な資料はすべてお持ち帰りいただいて、各学校の他の先生方と共有していただけたらいいなというふうに思っています。あれも駄目、これも駄目、ハラスメントの話をなんで私が聞かなければと思っている方も多いのかなと思います。先生方のお戻りになった現場で「馬鹿野郎」と怒鳴っているようなコーチがいる時にぜひ「もう時代は昭和から平成になって令和ですよ」と、「もうそんな昭和の指導をやったら笑われますよ」というようなことを言ってほしいな、広めてほしいなということでお話しさせていただきます。

### 本講演の背景

- ▶ 「あれもダメこれもダメ…昔は良かったのに」  
暴力根絶宣言から10年、NO!スポハラ活動へ新時代にふさわしいコーチングへバージョンアップ
- ▶ スポーツ環境の変化 (学校運動部の地域移行、他)  
コーチ育成カリキュラムの全面的な改定  
スポーツ指導 (コーチング) の新しい潮流
- ▶ 学び続けることの大切さ  
学ぶことをやめたら教えることはできない  
大人の学び=学びほぐし (unlearn) が重要

スポーツ環境も凄く変わっています。学校運動部の地域移行は、埼玉県ではどんなふうに進んでいらっしゃる



ますか。いろんな先進事例などもあるのかと思いますが、私たちから見ると今のままで良かったのと思いつつも、なかなかそうもいかない事情はあるのです。私たち自身学び続ける、学ぶことをやめたら知ることはできないと言われていまして、学び続けることが必要という、そんな背景のもと、お話しさせていただきます。

**No! スポハラ活動の開始(経緯)**

2013年4月25日「スポーツにおける暴力行為根絶宣言」  
(JSPD (当時日本体育協会)・JOC・JPSA (当時日本障害者スポーツ協会)・日本中体連・全国高体連)

10年

未だに暴力・暴言・ハラスメントなどの不適切行為は後を絶たない…

**No!**  
スポハラ

2023年4月25日から  
**「NO! スポハラ」活動を開始**

2013年に暴力等根絶宣言が出ています。もう体罰をやめましょうという意味ですね。私はずっと大学生に定点調査をしています。大学1年生が入ってきたら、小学校、中学校、高校の部活動で叩かれたり、蹴られたりしたことがありますかと聞いていますが、もう本当に少ないですね。2013年当時はだいたい4割ぐらいの人がそういう経験があると答えていたのですが、ちょうど10年でこの体罰問題は相当改善しているというのが私の認識です。暴力等根絶宣言から10年経って、「NO! スポハラ」の活動が2023年4月から始まりました。始まったばかりで、むしろ知っていることが稀で、一般の方はほとんどご存知ないと思います。

**愛のムチ、アウト? セーフ? グレー?**

A) 何度言っても、同じミスを繰り返す場合  
 B) チームの規律を乱したのに反省していない  
 C) 乱暴なプレーで他のプレーヤーが負傷  
 D) お互いに信頼関係があり、本人も同意  
 E) 保護者も「厳しく指導を」と同意している

ダメ! ← グレーゾーン → OK

ところで、愛の鞭としてのビンタはありか、なしか、アウトかセーフかと聞きますけど、どうでしょう? 部活動を指導なさっている先生方から見てアウトかセーフか

グレー(状況によりけり)か。

セーフが1名いますね。ありがとうございます。もうこれは本音で語っていただいたのか、あるいは押し間違えたのか。ちょっと分かりませんが。グレーの方が2名ぐらいいらっしゃる。状況によってはやむなしかなっていう方もいらっしゃるのでしょうかね。でも圧倒的に多数の方々がアウトだと。今日は教員の方が多くいらっしゃるんで、そうするとこういった結果になるのです。これを一般の方にやるともっともってセーフが増えます。グレーも圧倒的に増えます。「うちの子供はやんちゃなので、言うこと聞かなかったらバシッとやってください。」「そのかわり中学校でいい成績をとって、高校はいいところに入れてください。」「もう先生預けましたからお願いします。」と言われると、そうすると部活動指導員はプレッシャーですよ。今どきの中学生は、なかなか言うことを聞かないので、ちょっとは厳しくやらなきゃいけないと思ってしまいます。教員は法律上懲戒権もっています。でも体罰は駄目だと法律に書いてありますから、そうすると愛の鞭のビンタというのは体罰にあたりはしないか、この禁止されている体罰にあたると思われるのでアウトだと答えられることの方が多い。正解です。これは教員の方の特徴です。一般の方はもっともってセーフだとかグレーだって言われる方の割合が多くなります。

**1. コーチングの新たな潮流: No! スポハラ**

1. No! スポハラとは…?

2. グッドコーチ育成の現場から

3. アスリートファースト、( )セカンド?

次に、アスリートがファーストというとなんがセカンドですか。なにか思いつくことを言ってください。正解がないから私調べてみたら三つぐらい言葉があるので。アスリートファースト、ほにゃららセカンド。その「ほにゃらら」について考えてみようと思います。みなさん何が思いつきますか。メンチメーターで皆さんの回答を見てみましょう。ライフセカンド。これは重いですね。言葉の意味が。ライフセカンドっていうことは自分の私生活を犠牲にしてという意味ですかね。部活動に打ち込

んでいて、私も土屋家では早くから家庭内戦力外通告を受けまして、パパは役に立たないということで。土日はずっと仕事とか部活とか行っていて、うちの子供と遊ばないで、人様の子供と遊んで何が楽しいのなんて、妻からはちょっと嫌味を言われたりもしておりました。

当時はあまり気にもしなかったのですが、今は本当に後悔しています。パパは出産の時にいなかったとか、パパはPTAの行事に来たことがないとか、ずっと言われています。どうでしょう。みなさんは大丈夫ですか。お見受けすると若い先生がいっぱいらっしゃるので、まだ間に合います。60になるともう間に合わないで、まだ若い先生方、間に合いますよ。アスリートがファーストでコーチがセカンドですね。これよく言われますよね。あと何がありますか。勝利セカンドね。アスリートがファーストで勝利、勝つことは二の次ですよ。働き方セカンドね。スタディ。これは面白いですね。アスリートファースト、スタディセカンドですね。勉強をあまりしないで部活ばかりやっている子がいるのではないかと。オーディエンスセカンド。サポーターセカンド。健康セカンド。これもなんか重いですね。アスリートがファーストで健康セカンドになっていたら駄目ですよ。天才セカンドとかなかなか面白いものがありますね。私時間というものもありますね。みなさん、いろいろと考えてくださって、ありがとうございます。ウィンセカンドもありますね。アスリートがファーストでウィンがセカンドだと。どんな意味合いがあるかちょっと触れたいと思います。



ここからコーチングの新たな潮流についてお話しします。「NO! スポハラ」とは、2012年の体罰問題からつながっています。当時高校2年生のバスケットボール部員が顧問の体罰を理由に自死するという悲劇が起きました。私たちの大学の近くにある名門校で起きたこの事件は様々な意味で深刻な問題でした。このような体罰問題が発生すると、被害者だけでなく、加害者の家族にも影響が及びます。これらの出来事をきっかけに、2013年に

はスポーツ界全体で暴力行為を根絶するための宣言が行われ、叩いたり蹴ったりする行為を止めるべきだとの呼びかけがなされました。特にスポーツ少年団においては、動画が拡散され、子供たちが叩かれる様子が問題視され、スポーツ界全体で改善が求められました。

## 2012年、スポーツ界が直面した危機…

- 高校バスケット部員の自死(顧問の暴力)
- 女子ナショナルチームでのハラスメント
- スポーツ指導者の暴力問題が露呈(運動部活動、スポーツ少年団…)

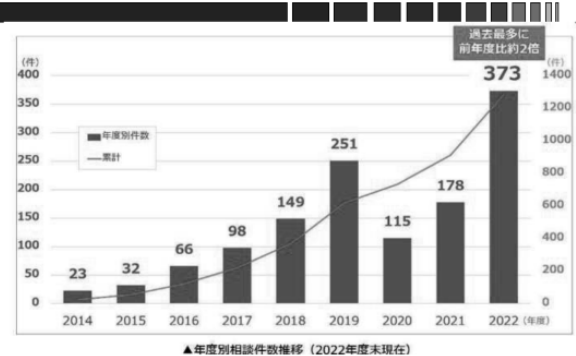
2013年4月25日

スポーツ界における暴力行為根絶宣言

それで、また10年経って、なぜまた同じような「NO! スポハラ」活動をやっているかという、10年経って体罰そのものは減りましたが、今見ていただいているグラフはスポーツ協会に不適切指導で問い合わせのあった件数を示しています。真ん中のここ減っているじゃないかという声がありますが、コロナでスポーツ活動が休止されていた期間ですから、ここの期間を除くとずっと右肩上がり、今年度はどうも過去最高だった昨年度を超えるのは間違いないと言われています。現場では、体罰は本当に改善されているという声が上がっているにもかかわらず、通報が増加している理由について、言葉の暴力や小学校や中学校までの保護者からの問い合わせが大きな影響を与えていることが挙げられています。

## 暴力・ハラスメント事案通報状況

(公財)日本スポーツ協会ウェブサイトより引用



具体的な例として、スポーツのコーチがグラウンドで「馬鹿野郎」のような不適切な言葉を使うことに対して、地域の住民が「不適切だ」と指摘する相談が増加してい

るとのことです。

地域社会がスポーツ指導に対して非常に厳しい目で見えており、その結果、問題があると感じた場合には積極的に声を上げるようになってきました。これを機会に叩いたり蹴ったりはしてはいけないだけでなく、そういった言葉の暴力も含めてハラスメント全体をなくしていくということ、この「NO! スポハラ」活動が始まりました。



「NO! スポハラ」活動の主催団体には、スポーツ協会、中体連、高体連も入っています。中学校、高等学校、スポーツ少年団の指導者も私知りませんで済まされなくなっています。大学も大学スポーツ協会ができました。悪質タックル問題とかあっても、「いやいや、あれは部活が勝手にやったことで大学は関係ありません。」と今までは言っていましたが、もうそんなのは許されません。大学がちゃんと責任とらなさいということで日本版NCAAのような取り組みが導入されています。

また、「NO! スポハラ」を広めようと元全日本女子バレーボール選手の益子さんが、「監督が怒ってはいけない大会」を日本各地で開催しています。子供の大会で、監督がついつい「何やっているんだ」とか「馬鹿野郎」と怒ってしまうと、オコール賞とかドナルド賞と表彰される仕組みがあるようです。この方がスポーツ少年団の本部長に就任されました。おそらくスポーツ少年団の本部長として女性が就任するのは初めてのこともかもしれませんが、私はこれを非常に歓迎しています。この方自身がスポーツ少年団の本部長として、「NO! スポハラ」の理念を広めているのであり、今後私たちが預かる生徒や学生は、この指導のもとで成長した可能性が高いです。私たちが昭和の指導スタイルを継続することは難しく、社会や子供たち自体が変化している中で、「何をしているんだ」「馬鹿野郎」といった表現はもはや受け入れられない時代になっています。そのため、これからは新し

いアプローチや価値観を理解し、この「NO! スポハラ」の理念を是非覚えていただきたいと思います。

## 「NO! スポハラ」活動の理念

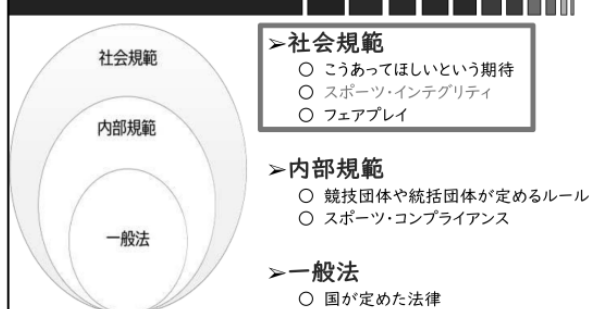
「NO! スポハラ」活動は、「スポハラ(スポーツ・ハラスメント)」が起きないことを目指すことはもとより「誰もが安全・安心にスポーツを楽しめる社会を作る」ための活動です。

「NO! スポハラ」活動では、スポーツ統括団体や競技団体の登録者はもとより、スポーツに関わるすべての方に対して、自らがスポハラを起こさない、他人にスポハラを起こさせない、スポハラを許容する環境を作らないように働きかけ、誰もが安全・安心にスポーツを楽しめる社会を作る取組みを進めます。

(「NO! スポハラ」活動実行委員会作成,2023)

「NO! スポハラ」の活動は、簡単に言うと誰もが安全安心にスポーツを楽しめる社会を作るためのものです。スポハラを許容する環境を作らない。いわゆる「叩いたり蹴ったり駄目ですよ」というのは、まだ学校教育法に書いてあるから「法律違反だから駄目ですよ」で十分でした。これに対する取り組みは過去10年で相当改善されました。しかし、今求められているのは内部規範を通り越して、単に法的な基準を満たすだけでなく、社会規範やフェアプレイの精神、インテグリティ、高潔性、誠実性などに基づく指導です。

## 「NO! スポハラ」活動の位置づけ



(スポーツ競技団体のコンプライアンス強化委員会, 2018を参考に「NO! スポハラ」活動実行委員会作成,2023)

先輩が後輩をいじめるような環境をそのままにしていたり、あるいは僕らが知らないような暗黙の了解とか、1年生が仕事しなきゃいけないとか、そのようなものがそのまま残っているのであれば、「指導者としてどうなんですか」と社会規範に照らしてどうなのかということが問われるということです。これって簡単じゃなくて、例えばいろんなハラスメントのタイプがあると思います。

差別的発言について、ここにお集まりの方は差別発言とか誰もしなさいと思います。したいと思ってしている人

## スポハラの種類

スポハラすなわち「安全・安心にスポーツを楽しむことを害する行為」の代表例:

- パワー・ハラスメント      ○ セクハラ
- 暴力・暴行その他の身体的虐待(体罰を含む)
- 暴言その他の精神的虐待      ○ 性的虐待
- 無視・仲間外れ                  ○ 差別的言動
- 不適切又は不合理な指導

さらに、他人に配慮し、他人を尊重することは「安全・安心にスポーツを楽しめる社会を作る」上では必要不可欠

(「NO!スポハラ」活動実行委員会作成,2023)

は誰もいないと思います。例えば今の通報はどんなものがあるか、一つ例をあげると、こういうものがあります。「おい、○○」とニックネームで呼んだ。これで通報されています。コーチは、中学生たちと親しくなりたいという理由から、キャプテンにある子のニックネームを尋ねたと説明しています。ある子は「ツッチー」と呼ばれていて、別の子のニックネームは「チビタ」と呼ばれていると教えてくれました。それで、部活の時にある子に対して「おい、ツッチー」と呼ぶと、ツッチーは呼ばれて、なんか嬉しそうに返事をし、コーチはしめしめと思うわけです。次に「おい、チビタ」と言うと、はいと返事をします。すると、「おい、チビタ」と呼ばれた子が家に帰ったら、「ママ、コーチが僕のことチビタって呼ぶんだけど、僕、嫌なんだけど」とお母さんに言うわけです。母親はすぐに校長先生のところに行き、相談しました。何で身体的特徴を捉えた差別発言をするのですかと。これが問題となり、コーチに対して指導者としての責任が問われています。コーチは生徒との親しみを込めたい一心で行動したという背景があります。どうすれば良かったのでしょうか？例えば少なくとも子供たちに、先生は親しく呼びたいので、部活の時に「コードネームをつけるのどう」みたいな質問をしたら良かったのでは



ないか。「君は何と呼ばれたいか」と本人に聞けば良かったですね。つまり生徒を主体にして、生徒を中心に考えれば良かったのですが、独りよがりで「おいおい、キャプテンあいつはなんて呼ばれているんだ？」とニックネームでやってしまったことが失敗かもしれないですね。

## スポーツ指導者のあるある事例から

新刊の紹介:ジュニア指導編

### 実践!グッドコーチング

ジュニア指導編

- 03 「おい、○○」とニックネームで呼んだ
- 04 集中力がないプレーヤーを怒鳴る
- 06 車でタバコを吸いながら子どもたちを送迎
- 08 顔をめがけてボールを投げる
- 12 身体に触れてフォームを矯正した
- 13 休養日にこっそり「自主練習」
- 22 本人の意向を聞かず進学の話を進める
- 09 保護者も容認、げんこつくらい良いだろう

【制作協力】スポーツ庁/日本スポーツ協会  
 【法律監修】日本スポーツ法学会  
 【執筆協力】星野邦夫・土屋裕睦  
 【編者】PHP研究所

こちらは、実践グッドコーチング～ハラスメントのないスポーツ指導のために～という簡単なテキストです。書いているのは私以外に法律の専門家の星野先生。一応、法律の観点からもどうなのか見てもらった上で書いています。まだ事例はいっぱいあります。集中力がないプレーヤーを怒鳴りつけることが問題となっています。実はその子は発達に課題がある可能性があり、その点に関してはお母さんから伝えられていなかったようで、お母さんは集中力に課題があり、理解が難しい部分があることを指導員に伝え、特別な配慮をお願いしたようです。しかし、発達障がいの可能性については言及されていなかったようです。結果、「お前いつも間違えるな」、「何度言ったら分かるんだ」、「またやってるなお前」、「何やってんだ、馬鹿野郎」と言ってしまった。このケースも、怒るより本人にどうしてほしいか聞けば良かった。そうすると口頭での指導だけでなく、書面での情報提供や黒板に書いて示してほしいと教えてくれる。これも本人、プレーヤーが主体ではなく、独りよがりな指導したことによる失敗ですね。愛の鞭も同様です。何度言っても同じミスを繰り返す場合とか、チームの規律を乱したのに反省してないとか、あるいは愛の鞭の結果、なんかやる気が出て、いい練習ができたとか、その結果、勝てたみたいなのが揃うと、愛の鞭としてのピンタはセーフって言われることが多いです。しかし、それはアウトです。ピンタしなくてもやる気にする方法は、先生方お持ちですよ。ピンタしなくたって、本人たちの心に火をつけてやればいいわけで、ピンタにかわる方法もありますよね。子供たちを中心にした場合、ピンタっていうのが一

番の正解なのかという点で考えなければいけない。体育系の学生さんでも10人いれば2人ぐらいいはセーフって言います。理由は特に本人教育のためというのが入ると、一気にその愛の鞭としてのビンタがいわゆるセーフ、容認されるという傾向が一般社会では多い。だから私たちも体育の先生になりたいという学生さんが多いので、その人たちに君はそう思っているかもしれないけど、他の人はどう思っているか話し合ってみましょうということと時間を取ってやっています。一方的に僕が教えても、本人たちの信念だから、自分は叩かれて強くなったと思っている学生もいるので、その子たちをどう変えていくかということをやっています。

### 体罰(暴言)が許されない心理学的理由

Cf.学校教育法第11条:校長及び教員は、教育上必要があると認めるときは、文部科学大臣の定めるところにより、児童、生徒及び学生に懲戒を加えることができる。ただし、体罰を加えることはできない。

- ① ( )が育たない(無力感)
- ② ( )がきかなくなる(性格豹変)
- ③ ( )がなくなる(なげやり)
- ④ 自分も( )を振るう(負の連鎖)

なぜ、駄目かとはいろいろありますが、一つは、学校教育法第11条に書いてあるからです。懲戒を加えることができるが、体罰は駄目だとしっかり書いてあるから駄目なのです。他にも、主体性が育たないし、理性がきかなくなるとか、自尊感情がなくなるとか、あとは自分も暴力を振るうという再生産されることも大きな問題となっています。主体性が育たないってことは本当に大きな問題です。みなさんに本音でお話すると、例えば牛や馬を調教するのにこれを使っています。動物の行動を変えるために一番手っ取り早い、良い方法なのです。例えばタイの象は、観光で私たちを乗せたりすることができますが、象が本気で暴れたら人間なんか太刀打ちできませんよね。でも象は小っちゃい頃から勝手なことやったらバシ、と叩かれるので、自分の思うようにやると叩かれるからしないようになってしまう。無力感を学んだというわけですかね。それと同じ方法で部活動を指導しますか。それと同じ方法で教育しますかということなのです。確かに効果はあります。でもそれは牛や馬、あるいは動物を調教する方法だから、その方法を教育やスポーツで使うのはもうやめませんかというのが、私たちのコンセンサスなのです。体罰のデメリット

として一番は、本人の主体性が育たないこと。何も文句言わないで鞭打たれる象を作りたいのですか。そのあたりが一番のポイントだと思います。

体罰や暴言がなくなる理由:悪いことだと知っていながら、体罰・暴言に代わる指導方法を知らない(勉強不足)、自身の怒りの感情をコントロールできない(スキル不足)、さらに教育の一環であれば許されるという誤解(認識不足)によることが多い...



結論:愛のムチは単に「 」

先生方も近くにはラスメント傾向の強いというか、愛の鞭は必要だと言っている人がいたら、ぜひみなさん、「愛の鞭は単なる無知ですよ」、「知識不足ですよ」と教えてもらえたらと思います。未だにそれをやっているというのは勉強不足か、あるいはバシとやること以外に他の方法を知らない知識不足か、あるいは今時の中学生はこれぐらいやらないとみたいな認識不足のどれかなので、何とか認識をあらためてもらいたいですね。

### 危険! スポハラ(暴言等)は軽視されがち...

中高生の自殺問題:部活動でのスポハラ指導が原因やきっかけになるケースも

軽視される理由:①スティグマ(部活生は元気で明るく思っている)、②集団圧力(皆も耐えているので自分も我慢)、③保護者関係(心配させたくないで親には言えない)、他

●増えるうつ病や不安症、10代も教科書に「精神疾患」40年ぶり記述復活

引用: <https://www.nikkei.com/news/202201/001482674shnl>

引用: <https://www.nikkei.com/article/001482674shnl>

引用: <https://www.nikkei.com/news/202201/001482674shnl>

引用: <https://www.nikkei.com/news/202201/001482674shnl>

「NO! スポハラ」というのは軽視してはいけないことを付け加えておきます。高校の先生方は、保健体育の教科書に精神疾患の予防が入りましたよね。理解と予防。これも唐突だったからびっくりしたのではないかと思います。小中高生の自殺が止まらないのです。昨年度514人。子供たちが減っているのに自殺が増えているって本当に悲しいことで、そのきっかけに実はスポーツがあるのではないとも言われています。例えば、「体罰は人生を変える」17歳女子高生の訴え」。これはソフトボール部ですね。もう本当に自分は死ぬしかないと考えてい

るようなケースがあったりとか、あるいは実際に死んでしまった事例もあります。

ここで強調したかったのは、軽視される理由があるからです。なんである日突然、生徒が死んで、みんなどうしたんだってなるかということ、生徒は直前まで明るく振舞うからです。スポーツ少年団の本部長の益子さんも最初にピンタされた時、親に言えなかったと言っていました。親を心配させたくない。もう努めて明るく明るくして、大丈夫だよと言って、ある日突然にもう駄目になるという。明るくて元気な子、集団圧力、みんなA子ちゃんもB子ちゃんもC子ちゃんも我慢してるのだったら私も我慢しなきゃと思って、ギリギリまで我慢するんですね。なおかつ保護者にすらそれを言えない。例えば、僕だったら保護者も剣道をやっていて、その保護者が先生預けましたって預けたりすると、もう指導者も保護者も同じで、自分に期待する人だから、その人たちを悲しませちゃいけない、私が頑張らなきゃいけないと。ギリギリまで我慢して、もうある日突然バンと、そういう事案が起こるといことを何度も目にしている。だから本当にスポハラってというのは軽視できない。

もし先生方、部活動の場面で楽しそうにしている子が相変わらずニコニコしながら、「先生ちょっと話聞いて」なんて言ったら、ぜひちゃんと聞いてあげてほしい。もしかしたら担任とか、あるいは保護者にも言えないようなことを部活の先生には言う可能性があります。部活の先生ってやっぱり特殊だと思うので、一緒に汗を流して、自分のこと分かってきている先生かもしれないので、ちょっとこんなことで困っているのだけどもみたいな話があったら、是非、3分でいいので聞いてあげてほしいなと思います。逆に部活で救われている生徒さんが相当数いるだろうなということも感じております。どうでしょう、心当たりありますか？教員として、生徒が困っている場合、軽視せずに真剣に向き合うべきです。相手が笑

## アスリートファースト…「？」セカンド

アスリート・ファースト

( )・セカンド？

◆どんな言葉が入ると思いますか？

◆これからの時代は…？

プレーヤーズ・( )

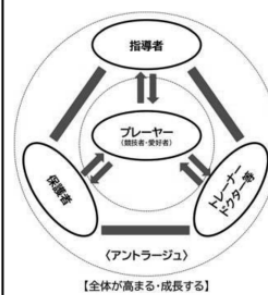
顔で平気そうに見えても、内心で悩んでいる可能性があるからです。たとえカップラーメンを作っている最中であっても、3分間、相手の話を聞いてあげましょう。カップラーメンがのびて焼きそばに変わってしまったとしても、大切なのは相手の気持ちです。

アスリートファースト、コーチセカンドという言葉があります。これはよく分かりませんね。アスリートの成長を支える一方で、コーチ自身や家族、保護者も幸せになることを忘れてはいけません。コーチもファーストであるべきです。

また、アスリートファースト、コーチセカンドという考え方は日本独自のものであり、海外ではあまり見られない表現です。最近では「アスリートファースト、チルドレンセカンド」という言葉も注目されています。国際人権団体のユニセフが、日本に対して、子供たちをアスリートとして育てる一方で、子供としての幸福を見逃していないか警鐘を鳴らしています。

このテーマは、指導者としての責任を考える上で重要です。スポーツ立国戦略のもとで育てられたアスリートたちが、本当に幸せな人生を送っているかどうか、研究する必要があります。プレイヤーズセンタードという言葉を使って、アスリートという枠を超えて、スポーツを楽しむ主体性を大切にしましょう。全員が幸せになるために、私たちもファーストであるべきです。

## プレイヤーズ・センタードなコーチング



プレーヤーを中心に置き、主体性を大切にすることで、プレーヤーだけでなく、コーチ、保護者も含めたアントラージュ全体のWell-being (幸福)なスポーツの環境を目指す

「プレイヤーズセンタード」とは、アスリートファーストよりもプレーヤーを中心に据え、プレーヤーの主体性を重視する新しい潮流です。ウェルビーイング (幸せ) を追求し、持続可能な幸福を目指す考え方です。部活動においては、自律性、有能性、関係性を大切にし、子供たちが主役感を持ち、自分たちができると思える環境を作ることが重要です。また、言語的説得やイメージトレーニングを活用し、内発的な動機づけを高め、部活動を楽しみながら成長できる場を提供しましょう。体罰

に代わる方法として、自己決定理論を活用し、子供たちの有能感を育むことが重要です。部活動においては、主体性を持たせ、関係性を大切にすることで、子供たちの心に火をつけ、叩いたり蹴ったりしなくても自発的に目を輝かせて活動できる環境を作りましょう。

## プレイヤー主体・・・基本的心理欲求

- ( )性:自分の人生、私が主役!
- ( )性:やればできる!きっと!
- ( )性:心理的安全、絆の力!

エドワード・デシ( )理論→内発的動機づけ

皆さんが指導なさっている部活動はどうでしょうか。子供たちは自分が主体になってやっていますか? どうでしょう? お母さんに言われてとか、うちの中学校は全員加入だからとか。例えば、キャプテンや副キャプテンだけではなく、係を決めてみんな何かの係をやっていると、主役感が出てきますよね。自分はレギュラーとして試合に出ないけど、でも道具係としてこういうのをやっていると、自分が主役感が出てきます。

有能感はどうですか。やればできると思っていますか? 半分ぐらいの子たちが県大会の出場を目指しているレベルだと思いますが、県大会に出られると思ってやっていますか? 心理学に言語的説得という理論があります。信頼できる人から、言葉で「君はやったらできるよ」と言われると、やる気や有能感が湧くそうです。それだけではつまらないので、例えばイメージトレーニングを取り入れて、自分たちが県大会に出てるイメージや、自分たちが上手にできるところをイメージしてみるのも1つの方法です。

関係性ははどうでしょう。どんな楽しい時間になっていますか。もしみなさんが運営されている部活動で、例えばあまり上手ではなく試合に出るほどではないけど、とにかく毎回毎回楽しそうに部活に出て、部活をやっている時間よりは休憩時間にわちゃわちゃ友達と楽しそうに話している子がいたら、それはもう皆さんの指導の賜物でしょう。

部活動は学生にとって楽しい時間であり、居場所を提供します。特に、家庭環境で居場所を見つけるのが難しい学生にとって、部活動は重要な役割を果たします。部

活動を通じて、学生は自律性、有能性、関係性を高め、主体性を育てることができます。

外発的動機づけと内発的動機づけ						
動機づけの種類	動機なし	外発的動機づけ				内発的動機づけ
自己評価(内発的)	なし	外的動機	取り入れ動機	同一化動機	統合動機	内発的動機
		「やらないと親から叱られるから」	「やらなければならぬから」	「自分にとって重要なから」	「やりたいと思うから」	「楽しいから」
スポーツに参加する理由	「やりたいと思わない」	「指導者に褒められたいから」	「やらないと不安だから」	「将来のために必要だから」	「自分の価値観と一致しているから行う」	「やりがいを感じるから」
		「部活はほぼ強制参加だから」	「やることが義務だから」	「人間関係に依存するから」	「自分にとって人生の一部だから」	「好きだから」

自己決定の度合い ← 低い ←————→ 高い

やらせる指導(外発的動機)から生徒の心に火をつける指導(内発的動機)へ

部活動の指導は、学生の内発的な動機づけを促進します。初めは先生に褒められたい、全員が参加しているから、といった外発的な動機から始まるかもしれませんが、部活動を通じて学生自身が上手になり、楽しみを見つけると、内発的な動機づけに移行します。これにより、学生の心に火がつき、やらせる指導から学生自身が主体となる指導へと変わります。

しかし、この変化を一瞬で起こす方法は、叱ることや罰することではありません。それは表面的な行動だけを見ているだけで、学生の心に火をつけるものではありません。真の教育は、学生の内発的な動機づけを引き出すことです。

教員は、観察力、指示力、質問力といったスキルを持っています。特に、部活動を指導する教員は、学生の様子をよく観察し、適切な指示を出す能力があります。また、良いコーチは良い質問をすることができます。これらのスキルは、学生の内発的な動機づけを引き出し、学生の心に火をつけるために重要です。

先入観について考えてみたいと思います。先入観とは、ある物事に対するあらかじめ持っているイメージや信念のことです。これが教育現場でどのような影響を及ぼすか、具体例を挙げながら見ていきましょう。

先入観が与える影響は、時に我々が意識していないところで大きなものとなります。例えば、ある生徒が以前に何度か失敗した経験があると、私たちはその生徒を「下手だ」「失敗しやすい」というイメージで見られるかもしれません。しかし、このような先入観があると、生徒の良い面を見逃してしまう可能性があります。私たちは、その生徒にもきっと素晴らしい才能や可能性があることを忘れてはなりません。

ここで重要なのが、「ピグマリオン効果」と呼ばれる

現象です。これは、教師が生徒に対して期待を持ち、その期待に応えるように生徒が行動するというものです。教師が「この子には素晴らしい可能性がある」と信じ、それを伝えることで、生徒が成長しやすくなるとされています。つまり、私たちの期待が生徒に影響を与えるのです。しかし、逆に言えば、先入観や偏見によって生徒の可能性を見逃すこともあります。私たちは、一人一人の生徒に対してオープンであり、前向きな姿勢を持つことが大切です。

### コーチングスキル演習の振り返り

- ▶ 「見る」 アクティビティ  
→ 観察の際は（ ）に注意!
- ▶ 「伝える」 アクティビティ  
→ 指示の際は情報を（ ）する!
- ▶ 「問いかける」 アクティビティ  
→ 質問は対象の（ ）に応じて

さて、先入観を払拭し、全ての生徒に公平なチャンスを与えるためにはどうしたらよいでしょうか。その第一歩は、観察力を磨くことです。同じ状況でも、異なる視点で物事を見ることが重要です。また、生徒一人一人の良い面や可能性を見逃さないように心がけましょう。

最後に、先生方には指示伝達の際にも注意を払ってほしいと思います。先入観によって、指示が上手く伝わらない場合があるかもしれません。生徒とのコミュニケーションにおいても、柔軟な姿勢を持ち、常に相手の可能性を信じるのが大切です。先入観に振り回されず、全ての生徒に対して公平かつ前向きな教育を実践していきましょう。それが、生徒たちの可能性を最大限に引き出す鍵となるでしょう。

教育現場において、指示の伝達は非常に重要です。しかし、指示が適切に伝わらないと、生徒たちが混乱し、効果的な学習が阻害されることがあります。そこで、今回は指示伝達に関する重要なポイントについて考えてみたいと思います。

まず、指示を伝える際には、明確で簡潔な言葉を使うことが大切です。先生方が示唆されているように、バラバラとした指示や長々とした説明では、生徒たちが内容を理解するのが難しくなります。ですから、ウォーミングアップから始めて、段階的に指示を与えることが良いでしょう。



また、指示の伝達においては、コミュニケーションスキルが不可欠です。先生方は、授業や部活動で生徒たちとのコミュニケーションを通じて、適切な指示を与える方法を習得することが重要です。具体的な方法としては、簡潔で明確な言葉を使い、生徒たちが理解しやすい形で指示を提示することが挙げられます。

さらに、指示の伝達においては、質問の使い方も重要です。クローズドクエスチョン（はいか、いいえで答える質問）とオープンクエスチョン（自由な回答が可能な質問）を適切に使い分けることが必要です。生徒たちとの対話においては、オープンクエスチョンを多用し、彼らの考えや感情に耳を傾けることが重要です。

最後に、先生方が指示の伝達方法を向上させるためには、他の先生の授業を参観することが有益です。他の先生の授業を見学することで、新しいアイデアや方法を学ぶことができます。また、教育委員会や地域の教育関係者との協力も重要です。お互いの指導方法や経験を共有し合うことで、より効果的な指示伝達が実現できるでしょう。

指示伝達は教育活動において欠かせない要素です。正確で分かりやすい指示を伝えることで、生徒たちの学習効果を最大限に引き出すことができます。引き続き、指示伝達のスキルを磨き、生徒たちがより良い学びを得られるよう努めていきましょう。

教育現場において、指導者が採用する手法には様々なものがあります。その中でも、ティーチングとコーチングは二つの主要なアプローチです。今回は、これらの手法の違いと、適切な使い分けについて考えてみたいと思います。

まず、ティーチングは伝統的な指導方法であり、指導者が知識や技能を直接教えることに重点を置いています。これは、新しいコンセプトやスキルを導入し、基礎的な理解を確立するのに効果的です。例えば、学期初めや新しいトピックの導入時によく使われます。



## ティーチングとコーチングの違い

▶ やってみせ、言って聞かせて、させてみて、ほめてやらねば、人は動かじ

示範 指示 説得 提案 称賛

▶ 話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず（山本五十六）

観察 質問 傾聴 承認 委譲

一方、コーチングは、生徒やチームメンバーが自己成長を促進するのに役立つ方法です。指導者は質問を通じて、生徒たちが問題解決能力や自己理解を深める手助けをします。このアプローチでは、生徒たちが自ら問題を解決し、目標に向かって進むことを重視しています。

両方の手法を適切に使い分けることが重要です。特に、質問の使い方がポイントです。質問は、相手に主導権を与えるため、コーチングの場面でより活用されます。生徒たちが考え、自ら行動することを促すために、質問を多用しましょう。

また、状況に応じて、ティーチングとコーチングを使い分ける必要があります。初めての概念や技術を教える場面ではティーチングが適していますが、生徒たちが一定の理解を得た後は、コーチングに移行することで彼らの自己成長を促進できます。

最後に、指導者は生徒やチームメンバーの主体性を大切にすることが重要です。ティーチングでは指示を多用しますが、コーチングでは質問を通じて相手に主体性を促します。相手が自ら考え、行動することで成長が促進されます。

ティーチングとコーチングは、教育現場で非常に有用な手法です。適切に使い分けることで、生徒たちの学び

や成長を最大限に引き出すことができます。指導者として、両方の手法を熟知し、状況に応じて柔軟に対応することが求められます。

指導者として、私たちは常に生徒やチームメンバーの成長を促進するために努力しています。その中で、ティーチングとコーチングという二つの手法が重要な役割を果たします。しかし、どちらの手法を使うかだけでなく、どのような質問をするかも重要です。

指示をすることは簡単ですが、質問を通じて相手の考えを引き出すことは、より意味のある学びや成長を促進します。質問を通じて相手に主体性を与えることで、彼らは自ら考え、行動する能力を育みます。

## 考えてみよう…質問の効果

▶ 状況、事実関係の理解

▶ プレーヤーの考えや（ ）の理解

▶ 意思疎通、円滑なコミュニケーション

▶ コーチへの信頼関係（ ）

▶ 良い質問=プレーヤーの（ ）を刺激

▶ プレーヤーの自己決定、（ ）性を促進

例えば、部活動の指導では、生徒たちにどのような練習方法を好むか尋ねることが重要です。彼らが自らの意見を述べることで、より良いチームワークやモチベーションを生み出すことができます。

また、質問を通じて相手に対する関心を示すことも重要です。生徒やチームメンバーが自らの考えや感情を述べる機会を与えることで、彼らは安心感を得ることができます。

最後に、失敗から学ぶことも大切です。失敗を恐れず、質問を通じて自己成長を促すことで、生徒やチームメンバーはより強い意欲を持ち、積極的に取り組むことができます。

指導者として、私たちは常に質問を通じて相手の主体性を引き出し、成長と学びを促進することが求められています。指示だけでなく、質問を通じて相手と共に成長することを大切にしましょう。

指導者として、私たちは常に成長し学び続けることが求められます。今回の研修会では、グッドコーチングについての様々な視点を学び、新たな気づきを得ることができました。

まず、指導者としての役割を考える上で重要なのは、



ティーチングとコーチングのバランスです。指示だけでなく、質問を通じて相手の主体性を引き出し、成長と学びを促進することが大切です。特に、生徒やチームメンバーの意見や感情に関心を示し、彼らの視点を尊重することが重要です。

また、メンタルトレーニングや生理周期に関する理解も指導者として必要なスキルです。生徒やチームメンバーが不安定な状況に直面した際には、適切なサポートを提供し、彼らの心の安定を支えることが求められます。

さらに、研修会では他の指導者の実践も学ぶことができました。他のコーチの実践を目の前で見ることによって、自身の指導方法を振り返り、改善点を見つけることができます。また、他の指導者を責めるのではなく、共に学び合い、成長することが重要です。

最後に、私たち指導者は常に目標を持ち、自己成長を促進することが求められます。今回の研修会を通じて得た知識や経験を活かし、さらなる成長を目指していきましょう。

今後も、生徒やチームメンバーの成長を支えるために、指導者としての役割を果たしていきたいと思っております。ありがとうございました。

## まとめに代えて・・・

- ▶ 平凡な指導者は指示をする
- ▶ 良い指導者はうまく説明する
- ▶ 優れた指導者は自らやってみせる
- ▶ 偉大な指導者は( )

William Arthur Ward(1921~1994):アメリカの教師・作家

## 本日の研修の振り返り

1. コーチングの新たな潮流: No!スポハラ
2. ティーチングとコーチング: その活用法
3. 自己への気づきとコーチとしての成長

Any questions or comments?

講師紹介: 土屋裕睦(つちやひろのぶ) 大阪体育大学教授、博士(体育科学)



★1964年岐阜県生まれ。筑波大学大学院修了後、中国復旦大学へ留学。帰国後、筑波大学文部技官、助手を経て現職。学生相談室でカウンセラーを担当する他に、プロチーム(野球・サッカー・ラグビー、他)や日本代表チーム、国体チーム等にてメンタルトレーニング指導を担当。公認心理師、スポーツメンタルトレーニング上級指導士。

★文部科学省「スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議」(タスクフォース)委員、JSPO公認スポーツ指導者養成講習会におけるコーチデベロッパーを担当。日本オリンピック委員会(JOC)アントラージュ部会員としてジュニアアスリートの保護者向けの講習会を担当。日本スポーツ心理学会副会長を経て、現在は理事長。

★専門はスポーツ心理学。著書に文部科学省「新しい時代にふさわしいコーチング」(学研パブリッシング)、実践グッドコーチング(PHP研究所)他。趣味は剣道(七段)、特技は中国語が話せること(HSK最上級)。

☆連絡先: [tsuchiya@ouhs.ac.jp](mailto:tsuchiya@ouhs.ac.jp)

質問やご相談、メンタルトレーニングのセミナーなど、どうぞお気軽に! フェイスブックや大学のHPIにて情報提供中です(QRコード参照)



文責 永田真也 (埼玉県立上尾南高等学校)

山田聖悟 (埼玉県立春日部高等学校)