

H 2 9 . 9 . 2 1

## 豊野中学校バスケットボール部の活動について

春日部市立豊野中学校 田中英夫

## 1 練習時間 「春日部市立豊野中学校部活動の決まり」より

## ①活動時間

| 期間          | 4月～開校<br>記念日(9/16) | 開校記念日<br>～新人戦 | 新人戦後<br>～10月 | 11月   | 12月   | 1月    | 2月～建<br>国記念日 | 建国記念<br>日～3月 |
|-------------|--------------------|---------------|--------------|-------|-------|-------|--------------|--------------|
| 部活動<br>終了時間 | 18:00              | 17:30         | 17:00        | 16:45 | 16:30 | 16:45 | 17:15        | 17:30        |
| 完全下校        | 18:15              | 17:45         | 17:15        | 17:00 | 16:45 | 17:00 | 17:30        | 17:45        |

☆朝練習 7:15～8:05

## ②活動制限日

- ・ 中間テスト3日前から朝練習・放課後練習ともに停止。
- ・ 期末テスト5日前から朝練習・放課後練習ともに停止。
- ・ 儀式（入学式・卒業式・始業式・終業式等）がある日は短縮時間。

## 2 練習内容

《平日》基礎・基本の徹底

- ・ 限られた時間の中で、ファンダメンタルを身につける。
- ・ 練習内容のドリル化
  - ・ 一つの練習をだらだらと長くはやらない。（練習に飽きて集中力が散漫になる）
  - ・ 20～30秒のドリル（シュート練習は3～5分）を連続して行う。そのため、部員は練習に飽きず、集中して取り組むことができる。
- ・ 土曜日・日曜日等の練習試合での課題の克服に取り組む。（関東大会・全国大会で通用する心・技・体の向上）
- ・ 選手で練習メニューを考え、先輩・後輩が組になり、技術を高め合う。

《土・日等》練習試合を通して実践感覚を身につける。

- ・ 関東大会・全国大会に出場するレベルの高い相手との練習試合（招待試合）を通して関東大会・全国大会レベルの実戦感覚を部員に身につけさせる。
- ・ 近隣の高校と連携を図り、練習試合を行い、スピード・パワーある高校生に対抗する。  
※特に、豊野中学校が所在する埼玉県東部地区では、中高の連携が盛んである。

### 3 学校生活の中での指導

- ・部員の心の成長を図るために、生徒といつでも接する姿勢を持ち、顧問と部員の信頼関係を構築する。
  - ・学習面での指導：積極的・意欲的な授業態度は、意欲的な部活動の取り組みにつながる。
  - ・生活面での指導：生活の乱れは心の乱れ。生活が乱れれば、効果的な部活動の取り組みつながらない。生活意欲の向上は、学習意欲につながり、学力向上につながっていく。また、部活動の意欲にもつながり、部活力向上につながっていく。
  - ・委員会等の指導：学校行事等でのリーダーや生徒会の委員会活動に積極的に取り組ませることにより、リーダー性の成長や仲間からの信頼の構築につながり、コートで力を発揮できる選手になる。

### 4 保護者との関係

- ・チームの強化にとって、保護者との信頼関係の構築は重要である。
  - ・保護者との信頼関係が部員との信頼関係につながる。また、逆に部員との信頼関係が保護者との信頼関係につながる。
  - ・部員の健康管理のお願い。(家庭での様子を管理)
  - ・遠征等の協力体制及び大会等の応援体制：部員のがんばりにつながる。

### 5 部活動指導における教育的効果

本校は、数年前まで生徒指導上の課題があり、荒れた学校であった。学校の建て直しを図るために部活動に力を入れ、部活動を通して基本的な生活習慣の確立を図るとともに、生徒に自信をみなぎらせてきた。本校の学校教育目標は、「夢創造」であり、「なりたい自分になる」ことを目指し、顧問の先生方の指導のもと、多くの部活動で「日本一」を目指したい生徒が増えてきた。昨年度は、女子バスケットボール部の全国優勝だけではなく、吹奏楽部がマーチングバンドで最優秀賞（日本一）になり、陸上部は、数名全国大会に出場し、3000mでは全国3位になった。そして、部活動が活発になるにつれ、生徒指導上の課題が沈静化して今がある。部員を見ても、3年間で心身ともに成長している。

- ・自分に自信を持っている。(目標を達成した成就感)
- ・我慢強さ・粘り強さを持っている。(人としてしっかりしている)
- ・向上心が旺盛である。バスケットボール技術の向上だけではなく、学力向上にもつながっている。

など、教育効果は絶大である。

## 6 終わりに

公立中学校の限られた練習時間の中で、質が高く効果的な練習をするためには、学校生活全般にわたって、「心・技・体」の向上を図ることである。特に、「心」の向上は、家庭生活や学校生活の中でも取り組むことができる。また、生徒や保護者と顧問の信頼関係によって、顧問の指導がむだなく浸透し、短時間（短期間）で指導の成果につながっていく。信頼なくして、成果はない。

さらに、チームの成長には、部員の自主性と仲間同士のコミュニケーションが重要である。顧問は、その仕向け役。部員自らが意欲を持って取り組み、授業も生活も同じように集中することが成長につながる。仲間がいるから自分も頑張れると思う部員を育てることが大切である。

中学校の指導は、将来への通過点に過ぎない。勝敗にこだわりすぎるのではなく、与えられた時間、環境の中で、いかに効率的な指導をし、最大限の競技力の向上及び最大限の教育的効果をもたらすかを追求していきたい。生徒の「夢創造」の実現のために。

### (参 考) 指導理念

※下記の指導理念は、様々なバスケットボール指導者の考え方や長年の指導歴の中で巡り会った他校の顧問の先生方の考え方などから学ばせていただいたものを、私の指導理念としてまとめたものです。

厳しい条件の中で自分の心身を鍛えることのできる時期・・・中学時代と高校時代。  
何かに「夢中」になり「熱中」して取り組むことができ、吸収力も高い。

### 第1章 こころ

きちんとした姿勢で向かう「こころ」をそだてる

苦しいことから逃げるのではなく、挑戦していく「こころ」が必要。

「こころ」ができて人間とは「これでいいのだろうか？」といつも考えて行動している人間である。自分の「こころ」を鍛えてみよう。

### 第2章 目指すもの

個人の目標、チームの目標を明確・・・課題      取り組み「ガマン」

### 第3章 練習

「できないことができるようになる」・・・練習＝（朝起きてから夜寝るまで）

(1) 心構え・・・1日足りとも無駄な練習をしてはいけない。

(2) 声・・・「連絡・行動の早さ・場を盛り上げる・心拍数」

(3) 目的意識・・・同じ練習でも日々新しい発見

(4) 技術・・・「心」「声」「性格」

易しいこと事を一生懸命できる選手。

ターゲットハンド、ボールコントロール（強いドリブル、パス）、  
ボディコントロール（低い姿勢、重心の位置）

パスの強さ・種類・タイミング　ボールの位置とスウィング　オーバーアクション  
スタンス　丁寧なシュート、パス

前を見る＝リングを見る＝直接視野

リングを見たときに周りを見る＝間接視野

見るための姿勢、目線、ボールの位置、

状況判断とクイックネス（行動の素早さと足の速さ）

### 第4章 ゲーム（チーム内ゲーム・練習ゲーム・公式戦）

個人技能・・・習得確認（自己アピール）

チームプレー・・・エンド、サイド、フォーメンションの理解

ミス・・・個人、チーム、カバー

メンバー・・・その時の切れ味のいいベスト5

### 第5章 チームメイト

人間関係のトラブル・・・「自分勝手な行動」「自己中心的な考え方」「わがままな心」

励まし合い良きライバル・・・<sup>せつきたくま</sup>切磋琢磨してこそ真のチームメイト

部内組織・・・部長、副部長、学年リーダー、ミニゲームリーダー

### 第6章 上下関係

チーム内・・・上下関係はない。チームメイト全員・・・平等なプレーヤー

スタートのメンバー、ユニホームを着る・・・選手の自覚とプライド

上下関係・・・「先輩として手本になること」コートふき、ボールの準備、戸締り、  
また先輩として後輩の悩みを聞き、相談相手になること。

後輩は先輩の動きを見て学び、早く自分で「できる仕事」を見つけ、行動する。

## 第7章 信頼関係

「教えること」・・・監督、コーチ→時間、指導内容、教科指導、委員会その他すべての行動

(一人一人の子どもに向き合い、目を合わせ声をかけることが大切)

「教わること・覚えること」・・・生徒→素直さ、謙虚さ、明るさ

## 第8章 バスケットボールノート

人は都合のいいことだけしか覚えていない、ほとんどは忘れてしまう。そこで記憶しておくことが今後の自分のためになる。それを信じてノートを書こう。特に書く内容は指定していないが、次のことを含めると良いと思う。

- ①日時・場所
- ②練習内容・対戦相手
- ③ゲームの結果・分析
- ④今後の課題
- ⑤反省・感想
- ⑥先生への相談

## 第9章 生活

①バスケットボール＝自分自身を高める手段 (何を学び、何を得たいのか、自分を心身ともに成長させるためにどんな意味を持つのか) 認識でき、取り組むことが大切である。

②バスケットボール＝「ハビット (習慣性) スポーツ」

瞬間に判断して行動・・・良い習慣・良い考え方→土壇場や大舞台で堅実

「日頃の生活＝性格を作り上げる行動」

**本当の敵は実は相手チームではなく、自分の心の中にいることを忘れずに。**

## 第10章 礼儀と感謝

「礼に始まり礼で終わる」。スポーツをやる上での鉄則である。

オアシス運動 オ・おはよう ア・ありがとう シ・失礼しました ス・すみません  
自分を取り巻くすべての人に対して「大きな声で」言える。

施設、すべての用具に対しても感謝「丁寧さ」が必要。

## 第11章 チーム (保護者を含む)

「真のチームワーク」＝スターティングメンバーと控えの選手、ギャラリーで応援してくれる部員→同じ目標に向かって、同じ気持ちで、ここをひとつにして練習。

選手全員＝練習平等→差別、区別はしない。

選手として選ばれた者・・・ここ構え、体調を万全 (肉体的にも精神的にも)

応援にまわった者・・・今自分にできることは何か、コート外での声。

チーム組織として、それぞれ分担された事を行う。

## 第12章 栄養摂取

### 1) 朝食

- ・速効性スタミナ源となる**ごはん**・パンなどのデンプン類をとる。
- ・やる気の源のタンパク質とスタミナ源補給には卵・チーズ・バターがよい。
- ・朝食の食べ過ぎでは太らない。**朝食は必ず摂ること**。

### 2) 練習前

- ・おむすび一個（菓子パンやバナナなどの甘いものは低血糖状態が生じ、筋グリコーゲンの消費を早める。わかりやすく言うと、疲れやすくなるということ。持久力もなくなり、集中力も低下する）。
- ・空腹の練習は集中力を欠く。

### 3) 練習中

- ・吸収率の良いハイポトニック飲料がよいとされる。しかし学校生活の中では冷たい水や麦茶などとなる。
- ・15～30分間ごとにコップ一杯（200cc程度）補給するとよい。
- ・一定の水分を常に維持出来る体環境作りが必要である（のどが渴いてから飲む、は遅い）。

### 4) 練習後

- ・夕食までのつなぎとして、バナナや牛乳・オレンジジュースをとる。
- ・お菓子・炭酸類はやめて、糖分補給にあめ等で補給する。

### 5) 試合の当日

- ・試合3～4時間前に食事を終了させる。
- ・試合2時間前（中間食）には消化が良くて、甘くない炭水化物をとる。  
例えばおむすびやうどん、（菓子パン以外の）パンが良い。  
ちなみに試合の朝に良いのはフランスパン、餅。
- ・試合1時間前に甘いものをとると、インシュリンというホルモンが急激に分泌されて試合中に低血糖状態を引き起こす。
- ・試合1時間前にバナナやジュース類をとってはいけない。
- ・試合1時間前はゼリータイプの栄養補助食品かスポーツドリンクがベストである。
- ・パンの中でも揚げパンや調理パンはよくない（ダメ）。油が多い。
- ・試合中スポーツドリンクを飲むのなら、2～3倍に薄めて飲む。
- ・試合終了後はオレンジジュースで疲労を回復させる。

## 第13章 その他

個人としてひとまわりもふたまわりも大きくなれるように、チームとして部活動の組織として周囲の人たちから応援してもらえるように、最低限のことは守ってほしいと思う。

### 1) 学習面

- ①授業態度は積極的に遅刻、さぼり、私語、授業妨害、居眠は禁物。
- ②定期テストは計画的に復習を進め、全力。テストの点数が悪い、授業態度が悪く、放課後に学習することや、作業することは、練習の妨げになる。日頃がすべて。

**家庭学習は頭脳を鍛える場・・・我慢強さ・粘り強さを育てる場→机にむかう習慣**

- ③中学校＝学習（授業）・・・姿勢、意欲→保護者を安心させよう。

### 2) 生活面

生活の乱れはこころの乱れである。問題行動を起こすことがないようにしなければならない。問題があれば放課後の練習時間は確実に減る。髪型・服装に、そして異性に……。いろいろなことに対して興味・関心が高い時期であることは分かっている。そんな環境（こころの動き）の中で、常に豊野中学校の生徒であること、そして豊野中バスケットボール部・部員のひとりであることを忘れないでほしい。

### 3) 健康面（家庭との連携）

- ① 栄養・睡眠・運動などの生活のリズムが崩れると、必ず体調が崩れる。1日寝込んでしまうと、体力回復に技術回復に、最低3日必要だということを肝に銘じてほしい。
- ② 病気やケガは必ず先生に連絡してほしい。日常の学校生活でも、保健室を利用したり、体調不良で遅刻・早退したときも同様である。
- ③ 学校生活はどうか送れたが、いろいろな事情で練習に参加できないときも同様である。できたら体育館に立ちより、練習に励む部員にも一声かけてから下校してほしい。

## あ と が き

常に生徒、保護者と信頼関係を結ぶために考えること。

優先順位 1位 家庭 2位 学校（教師も同じ）

学校の中での優先順位 1位 授業 2位 学年、学級、委員会 3位 部活

教師の基本姿勢 1位 生徒といつでも接する。（授業、学年、学級、委員会、部活）  
2位 全体にかかわる仕事内容（職会、学年会、クラス、生徒指導）  
3位 一人でできる仕事

生徒、保護者は何気ない、先生の言葉、仕草を見て、判断をしている。

生徒が見て、不安にならない服装、頭髪、そして、授業の様子やクラスでの言葉かけ、すべては普段の生活の過ごし方にポイントがある。

1日の始まりを気持ちよくするために何をしますか？