

【中学校の部活動の取組に関する事例発表】

効率的・効果的な部活動の取組み

2014 全国中学校サッカー大会準優勝
北海道伊達市立伊達中学校
サッカー部顧問・監督 菅田浩之

【部活動加入率】

本校生徒約600名のうち **90%加入**

<内訳> 運動部 **76%** 文化部 **24%**

- ・生徒 … もっとやりたい 熱心に活動
- ・保護者 … 子どもの成長を期待したい
- ・地域 … 応援していきたい

【中学生の平日1日の生活】

8:15	登校
8:40~15:15	6時間授業
15:15~16:30	清掃活動・委員会係活動
16:30~18:15	部活動
18:30	下校

※この後、学習塾や習い事に通う生徒も多い

<中学生は多忙>

- ・生活リズムの乱れ
- ・睡眠不足
- ・怪我の多発
- ・学習時間の不足
- ・私的時間の喪失

【部活動に関する伊達中学校のルール】

- ◆各部活動は**複数顧問体制**で対応
- ◆学校行事(旅行的行事、学校祭、運動会、市教育研究会、参観日、互助会レクなど)は**部活動停止**
- ◆定期テスト5日前は**部活動停止**
- ◆職員会議、校務部会、学年部会、校内研修などの会議中は**部活動待機(ミーティング・課題学習)**
- ◆成績処理、点検業務などは**部活動停止**

【効率的・効果的な部活動に向けて】

中学生の日常や学校体制の現状を考えると…

- ・多くの練習量を確保することはできない
- ・負担をかけ過ぎると、怪我や障害の原因になる
- ・学習時間や私的時間の確保が難しい

⇒練習時間や内容、休養日などの改善の必要性

① 選手の意識改革

② 部活動ルーティンの確立と『量より質』の追求

【伊達中学校サッカー部での取組】

① 選手の意識改革 ～日常の生活を変える～

- ・規則正しい生活、リズムの徹底
- ・学校生活の在り方(ルールを守る)
- ・時間を大切にする意識
- ・学校生活から部活動への切替
- ・トレーニング中の集中力の向上
- ・食事、睡眠、道具などの自己管理の徹底
- ・サッカーを通して自立を促す
- ・心を育てる(最後まで諦めず努力する、謙虚な姿勢、感謝の気持ちなど)
- ・定期的なミーティング、個人面談の実施(心構えの確認)
- ・サッカー原理原則のレクチャー実施
- ・キャプテン、副キャプテンと昼休みの練習内容確認
- ・目標の明確化と見通しを持った生活スタイルの育成

【伊達中学校サッカー部での取組】

②部活動ルーティンの確立と『量より質』の追求

～選手の自立を促す指導～

■平日の練習(A・Bグループ分かれてトレーニング)

⇒ 16:00～18:00 **2時間程度**

- ①W-UP:**20分**(ブラジル体操、ムーブメントプレパレーション)
- ②基本練習:**30分**(2人1組、パス&コントロールのデイリーワーク、ボール回し)
- ③シュート・クロスドリル:**20分**(6パターン×3分間) ※**反復回数を多く**
- ④ゴール前の攻防:**25分**(1対1、2対2…4対4)
- ⑤ミニゲーム:**25分** ※**常に思考を停止させない働きかけを心掛ける**



【伊達中学校サッカー部での取組】

②部活動ルーティンの確立と『量より質』の追求

■土日祝日の練習(A・Bグループ分かれてゲーム)

⇒ 公式戦(U15リーグ U13リーグ)、練習試合
ゲーム形式のトレーニング **午前or午後の半日**

■休養日

- ① 4月～10月⇒週2日(ミーティング、レクチャー、面談実施日含む)
- ② 11月～ 3月⇒週2～3日(ミーティング、レクチャー、面談実施日含む)

■長期休業日

- 夏季 ⇒ **2時間程度の練習** 1～2時間程度の学習時間設定
(グランド練習、5kmほどロードワークあり)
- 冬季 ⇒ **2時間程度の練習** 1～2時間程度の学習時間設定
(体育館練習、ラダー、体幹トレーニングなど)

【取組による生徒の変化】

- ・時間を意識して生活する習慣が身についた
- ・**学校生活、家庭生活のリズムが整った(メリハリのある生活)**
- ・食事、睡眠時間を重要視するようになった
- ・給食は残さず食べる、おかわりをするようになった
- ・規範意識が高まり、周囲への注意、指摘も積極的になった
- ・授業への意欲や集中力が高まった
- ・**勉強と部活動の両立に努力するようになった**
- ・失敗を恐れず様々な活動に積極的に挑戦するようになった
- ・**生徒会役員、専門委員、学級長などを務める生徒が増えた**

【取組による生徒の変化】

- ・スイッチの切替(授業と部活動)ができるようになった
- ・部活動に対する集中力、向上心が高まった
- ・**自ら考えて動く姿勢や自主的、自発的な行動が増えた**
- ・先輩と後輩が良好な関係を築けるようになった
- ・道具準備や管理を自分達で役割分担して実行するようになった
- ・自己主張できる選手が多くなった
- ・**自分で状況に応じて判断し、責任を持って行動するようになった**
- ・見通しを持って考える習慣、論理的に考える思考力が身についた
- ・自ら課題を把握し、解決しようとする選手が増えた
- ・**サッカー部の発信と影響で学校全体の雰囲気の前向きに変化した**

【2014 全国中学校サッカー大会結果】

優勝 帝京大学可児中学校 (岐阜県：開催県)

準優勝 **伊達市立伊達中学校 (北海道)**

★★★ **北海道初の快挙** ★★★

第3位 神村学園中学校 (鹿児島県)

第3位 筑陽学園中学校 (福岡県)

フェアプレー賞 伊達市立伊達中学校

・伊達市…人口 約36,000人

<TSG報告より>

伊達中学校の躍進 (公立中学校) → 準優勝

= **全国の指導者に勇気と希望**

- ・日々のトレーニングでの基礎基本の徹底
- ・派手さはないが、堅実で粘り強い戦い
- ・ピッチ内外における日常の行き届いた指導

【まとめ】

ただ、ダラダラと取り組ませても、効果的ではない！

日常を変える！



短い時間で集中して取り組むことが効果的！

休養日を積極的に設けて有効活用！ (生徒も教師も)



時間を有効に、部活動は『量より質』の追求を！

『緻密』に 『計画的』に

積み上げいくことが大切！

高等学校の部活動の取組に関する事例発表

「自ら考えて行動する力を引き出す ボトムアップ理論」



広島県立安芸南高等学校
サッカー部監督
畑 喜美夫

ボトムアップ理論とは？

2つのタイプ

(1) トップダウン (監督 (先生) 主導 < 上意下達 > の指示、命令によって、選手に従わせる管理方式のチーム)

(2) ボトムアップ (選手 (生徒) 主導 < 下意上達 > の発議で意思決定がなされる方式のチーム)

選手 (生徒) 力・現場力を高めることで生産性を上げる (選手の自発性を促す)

「観て感じて (五感)、気づく、実行するが全体のポイント」

「量より質の練習」

「全体練習は火木週2回」(2時間)

- 怪我人が少なく(グッドコンディショニング)
 - ・・・チャレンジ
- モチベーションが非常に高い
 - ・・・面白い・楽しい
- 考える力・本質をついた練習
 - ・・・教えない(ヒント)

自ら創るボトムアップミーティング



自ら考えて行動できる選手の集まりが
未来に革新を起こす！

高円宮杯U-18サッカーリーグ2015 HiFAアドバンスリーグ
広島県2部リーグ優勝 & 1部昇格祝賀会

