

グローバル・リーダー育成のための 部活動指導

— トップダウンからボトムアップへ —

保健体育科 山本 潤平

本校は平成26年度よりSGHに指定され「グローバル・リーダー」の育成を目指している。部活動指導を通じた「グローバル・リーダー」の育成のため、これまでの部活動指導で主流であった「トップダウン」方式の指導から脱却し、生徒主導の「ボトムアップ」方式での指導を実践した。

キーワード：部活動 グローバル・リーダー ボトムアップ

1. はじめに

現行学習指導要領において、高等学校教育における運動部活動は「スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒が、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を経験する活動であるとともに、体力の向上や健康の増進にも極めて効果的な活動である。」と示されている。すなわち、生徒が部活動に積極的に参加できるように配慮することや生徒の自主性を尊重すること、さらには勝つことのみを目指した勝利至上主義にならないことが大切であるということである。互いに協力し合って友情を深めるなど好ましい人間関係を育てるコミュニケーション能力の育成も重要視されている。

これまでの部活動指導は先生から生徒へ指示を出し、生徒は決められたことをこなしていくといういわゆる「トップダウン」方式での指導が一般的であった。先生からの指示を忠実にこなしていくことで練習をスムーズに行うことができたり、集団的な活動が円滑に進んだりするという利点がある。

しかし、この指導法では生徒は常に受け身の状態であり、先生の指示が無ければ動くことができない

「指示待ち人間」をたくさん生み出してしまう可能性がある。

本校の校風である「自主自律」に即し、生徒の自主的な活動のなかで、生徒自ら目標を掲げ、課題を発見し、解決していくためにはどのような指導をしていく必要があるか。さらに、今後、様々な世界で活躍できる「グローバル・リーダー」を育成するためにはどのような指導が必要であるか。その実現を目指し、生徒が主体になり「下から上へ」積み上げていく「ボトムアップ」方式による指導を本校野球部において実践した。

2. 「ボトムアップ」実践校視察研修

平成27年11月4日～7日までの4日間、石川県高等学校野球連盟のサポートもあり、「ボトムアップ」方式で生徒育成を行っている香川県立小豆島高等学校野球部（以下小豆島高校野球部）に視察研修へ行くことができた。

小豆島高校野球部は、過疎化の進む地域で部員確保が難しい状況にある。そのような環境の中で、生徒主導の「ボトムアップ」を取り入れ、部員12人で2012年の春季県大会を優勝、部員17人で2015年の秋

季県大会優勝と輝かしい成績を収めている。

(1) 生徒間ミーティングの充実

小豆島高校野球部は1分程度の短いミーティングを何度も繰り返し行っている。短いミーティングの中で練習の振り返りやプレーの確認、次のメニューの重点事項の確認など、誰からともなく活発な意見交換が行われていた。自分たちの目標や課題が明確になっているため目標達成や課題解決に必要な内容を自分たちで気づいて修正していく姿が見られた。

(2) ホワイトボードの使用による「見える化」

小豆島高校野球部は練習メニューやスケジュールをホワイトボードに記入し、情報の共有を図っている。練習メニューやスケジュールをあらかじめ知らせておくことにより、生徒が必要な準備を自分で考えて行うことができる。また、試合前のミーティングで目標や課題をホワイトボードに記入し、試合中や試合後にそのホワイトボードを見ながらミーティングを行なっている。目標や課題が常に見える環境にあるためチーム全体の方向性が統一された具体的な話し合いをすることができる。

(3) 選手考案メニュー

一般的に部活動では顧問の先生が練習メニューを決めて選手がそのメニューに従って練習をこなしていくことが多い。

しかし、小豆島高校野球部は生徒が自分たちの目標達成や課題解決のために必要な練習メニューを選手自身が決めている。受け身になって与えられたメニューをこなしていくのではなく、しんどいことでも自分たちの掲げた目標に向かって、自分たちの足で力強く進んでいくことが必要となってくる。選手考案メニューは日々のミーティングを充実させることにより、生徒間での目標や課題に対する共通認識が具体的になっていることで成り立っている。

(4) メンタルトレーニング

過去の自分から考えて自分自身が勝手に決めている限界のことを「コンフォートゾーン」という。人

間意識して行動しているのは、すべての行動の5%で、残りの95%は潜在意識にある。その95%の潜在意識が無意識のうちに限界を決めてしまい、結果が想定よりも高い場合、不安や緊張が生じ、自己抑制メカニズムが働いてしまう。生徒のコンフォートゾーンを広げ、高いゴールを設定することで大きなエネルギーを生み出すことができる。そのために必要なことは「イメージと臨場感」である。

小豆島高校野球部は成功している未来を想像し、その成功のためにどんなことをしてきたのかということインタビュー形式で問答する「イメージインタビュー」というものを実施している。

(5) 指導者の指導理念は「コーチング」

「コーチ (Coach)」の語源は四輪馬車である。「大切な人を目的地まで送り届ける」という意味がある。指導者として生徒を育成するスタンスは指導者の知識や考え方を一方的に教えこむ「ティーチング」ではない。生徒が目指すべき目標を達成するためにサポートしながら導いていくことが大切である。そのために様々な仕掛けをつくり、生徒の意欲を引き出し、生徒の心に火をつけることが必要になってくる。

3. 本校での実践

小豆島高校野球部の視察後すぐに、本校野球部の指導に生徒の自主的な活動をメインとした「ボトムアップ」を取り入れることを検討した。

まず、ミーティングを開き、この方法でのチーム作りをするかどうかということを選手に考えさせ、選択させることにした。とりあえず一週間、試験的に「ボトムアップ」を試してみることにした。一週間後に生徒に聞いてみたところ「この方法でやっていきたい」という意見で全員が一致したため正式に導入することとなった。

小豆島高校野球部で実施している「ボトムアップ」を本校野球部に取り入れ、その後生徒にアン

ケートを実施した。

(1) ホワイトボードを用いたミーティング

試合前にチームで統一した目標や課題を「打撃」、「守備」、「走塁」、「メンタル」の四項目に分類し設定した。試合中に選手が中心になり、設定した目標や課題が達成できているかどうかを確認し、修正した。試合後も選手が中心になり反省を行った。さらに、次の試合に向けてこれから取り組む課題についてのミーティングを行った。



写真1 ミーティングの様子

(2) 選手考案メニュー

週6日の練習日のうち4日を選考案メニューでの練習日と設定した。生徒同士でミーティングを行い、必要な練習メニューを決め、意識するポイントや練習時

金大附属野球部

選手考案メニュー Time table
()月()日()曜日 ()時()分 考案

※大まかなメニューを委員で考案し、代表考案者で内容を細かくし、必ず選手が参加すること。
※考案メニューは練習日では代表考案者がスタメンと指導のこと。
※試合当日は事前に記入し、ファイルにしておくこと。

本日の考案

ホームも意識

時間	練習メニュー	内容	目標・目的・注意事項
6:00-6:30	22分11月	9.1.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31	練習
6:30-7:00	2本		体幹意識
7:00-7:30	1.5mアップ		12走
7:30-8:00	25.30.40	20.15	新4走
8:00-8:30	20.15	アップ	

申し送り事項

記入責任者()

資料1 選手考案メニューシート

間などを用紙に記入し、前日までに先生に提出させた。

(3) 個人目標の設定と決意表明

投げることや走ることなどの体力測定を行い、現在の自分の能力を知り、3月までにフィジカル部分をどこまで伸ばしていきたいかという目標を個人個人で決めさせた。さらに、「打撃」、「守備」、「走塁」、「メンタル」の四項目についても目標を決め、野球部員全員の前で決意表明し、個人の課題を共有させた。

金大附属 PERSONAL DATE

【体重】 (7.1)

12.24目標	1.31目標	2.28目標	3.7目標
66.0 kg	66.0 kg	67.0 kg	68.0 kg

66.2

【記録】

種目	2015.4月 記録	2016.3 目標
50m走	7.30秒	7.10
Base running 2塁 (4.0m-1P)	3.71秒	3.55
Base running 2塁-4.0m	6.79秒	6.50
Base running New 2nd	15.71秒	14.00
Long throw	71.8 m	50
Long tee	72.45 m	82m45
Medicine ball throw (3kg)	11.70 m	13m
立ち投げ	2.37 m	2m55
立ち投げ (10m)	6.32 m	6m60
立ち投げ (40m)	7.41 m	7m65
P=man (強肩風バスターラン)	9.51 1.0	10.00 +1
Eraser (50m)	1分39秒	1分

～なりたい自分に・・・自力でやる！～

資料2 パーソナルデータシート

2016年春を目指し
～決意表明～

<p>打撃</p> <p>長打打つためバット 間投球バット</p> <p>1そのために バットを上げる(バット) 立ち投げ</p>	<p>守備</p> <p>初めはホームベース 守り 難関はバットと</p> <p>1そのために バット 足音 バット</p>
<p>走塁</p> <p>毎踏 慎重</p> <p>1そのために バット バットバットバット バットバットバット バット</p>	<p>メンタル</p> <p>バット 選手になる</p> <p>1そのために バット バット</p>

資料3 個人目標シート

(4)「コンフォートゾーン」の拡大

本校野球部は公式戦でここ10年間勝利できていない。夏の大会にいたっては20年間勝利から遠ざかっている現状である。

今年のチームの目標である公式戦勝利を具体的に考えるために、石川県の全チームの校名を書き出し、選手の人数や秋の大会の結果を踏まえ、自分たちが今石川県の中でどのくらいのランクにいるかを話し合った。その後自分たちが目標とするチームを具体的に決めターゲットを絞ることにした。

コンフォートゾーンを広げるために、今の自分たちを知り、目標を達成するために目指すべきターゲットを生徒自身に考えさせた。

4. アンケート結果

表1 ホワイトボードを用いた試合前、試合中、試合後のミーティング

試合中にもう一度、目標や課題を確認することで勝っていた時も負けていた時も、もう一回新たな気持ちでプレーできると思った。ホワイトボードが見やすくとてもいい。
明確な目標や相手ピッチャーの攻略法など自分以外の人からの視点での話が聞けるので良かったと思う。
まだ一回しかやっていないのであまり効果は実感できていないが試合中に意識することも目で見て確認できるのはいいと思う。
課題が分かりやすい。試合中にもミーティングすることで意識すべきところを意識しやすくなっていると思う。
みんな積極的に発言していていいと思う。
試合で意識することを何個かだけに絞ることで、漠然としたものではなく具体的で、自分を評価しやすい。
試合中に全員の考えていることが一致しているので、連携などがスムーズになったと思う。次の試合もまた違うことを目標にしてやっていけば試合に向けていい練習ができるのでミーティングはいいと思った。

表2 選手考案メニュー

<p>目的意識をもって練習できるので良いと思う。時間も自分達で決めるので、短すぎず、長すぎずな感じで丁度よく練習できる。</p>
<p>自分たちが今、克服したいこと練習のメニューに取り入れるので良いと思った。自分たちに必要なことを再確認できた。</p>
<p>自分たちの弱点、課題を見つけてメニューを組めるので効率がいいと思う。練習メニューの種類がまだ少ないのが欠点。</p>
<p>チームに必要な練習を考えて実行するので意欲的にできていると思う。しかし、いつも決まったメニューになりがち。</p>
<p>自分たちに今本当に必要なメニューをみんなで出し合って決められるところがとてもいいと思う。同じメニューが続いたときは新しいメニューを作ろうと試みることで自分たちで考え、行動する力がつくと思う。</p>
<p>どうしても同じメニューが多くなってしまふ。もっと目的に応じたメニューを考えていきたい。</p>
<p>自分たちに何が必要かを知り、それに合った練習を自分たちで考えることで、前より練習の意図を感じるようになった。</p>

表3 個人目標の設定と決意表明

<p>目標が曖昧だと、何をしたいか分からず、ただメニューをこなす形になるので目標を設定してそのために何をすべきか決めるのは大切だと思った。</p>
<p>言ったことはやらないといけないので頑張ろうと思えた。</p>
<p>自分の目標を再確認し、練習や試合での意識をかえられた。</p>
<p>自分の目標に向けて必要な意識を練習の中に入れられるようになった。</p>
<p>打、守、走、精の面に関して決め、全員に発表することで具体的に、そして責任感をもって練習できるのではないかな。</p>
<p>全体的にヒットを必ず試合の時に打つという意見が多く見られたので実戦バッティングを多く用いることが必要だと思った。自分はキャッチャーなのでみんなを引っ張れるような声掛け、リードをしたい。</p>
<p>自分のやることが見えるようになっていいと思う。</p>

表4 公式戦勝利を具体的に考える

ある程度大会が近くなってきた頃に、結果も求められるので具体的に目標とする学校を決められて良かった。
冷静にチームを見つめて、約1/2ぐらいのチームに勝てないとダメなことがわかった。ただ、現状を知ることではいい方法だと思った。
自分たちの現在の立ち位置を把握できた。一勝を具体的に考えることができた。
目指す位置が石川県の中でどこらへんなのかが具体的に見えるようになり、春以降の練習試合での目標も具体的になった。
具体的に考えることで自分が何をしなくてはならないかを考えるようになったと思う。
一勝できるかに必要な条件に人数、相手はかなり絡んでくる。ミーティングでは今自分たちがやるべきことについて話す。どのポジションでもできるようにみんなで様々なポジションの組み合わせを考える。
なんとなくの感覚で決めてしまったところもあるのでデータなどを見て判断できればよかったと思う。

表5 ボトムアップを始めてから自分やチームが変わったこと

全員が目的意識をもっているように感じた。前より全員がしゃべるようになった。
自分たちで決めたメニューの方がきつくても頑張ろうと思えた。
前日から次の日にしたいことを考えられるようになったし、会話も増えた気がする。
自分たちが意識すべきことや意見を共有することでプレーの質が上がっていると思う。
他学年との会話、話し合いが少し増えたと思う。
全員が練習について意見を持ち、ミーティングなどで意見を発信できるようになったので、お互いの考えが分かるようになった。
いつでも真剣にやれるようになった。きついメニューも自分たちで決めたので全力でやれる。前々からメニューが分かるので準備がしやすい。状況に応じてメニューを変更できる。効率がよい。

5. 考察

「ボトムアップ」方式の導入により、生徒がチームや自分の目標や課題を明確に意識できるようになってきた。表1にあるようにホワイトボードを用いてミーティングを行うことにより、あいまいな目標設定で終わることなく、活発な意見交換や常に課題を意識した行動ができるようになってきたと感じる生徒が増加した。

表3、表4では自分やチームの現状を具体的に考えることにより、今の自分たちに必要な課題を自分たちで発見することができるようになってきている。

表2はチームや個人の課題解決のためにできることを生徒同士で考え、活発な意見交換によって解決法を導き出すことができるようになってきている。課題を解決し目標を達成するためには厳しい練習であっても自分たちで決めたことなので責任を持ってやりきろうという姿勢がうかがえる。

グローバル・リーダーとして必要な資質のコミュニケーション能力については、表5に示すように、「ボトムアップ」方式の導入により、自分の意見を発信できる場が増えている。意見交換の場が増えることによりこれまで以上に自分たちのプレーを向上させるような会話が増えてきていると感じている。さらに、同学年どうしの話し合いだけでなく学年をこえての意見交換が活発になってきたことが更なるコミュニケーション能力の向上につながるだろう。

「課題を解決し、目標達成のために自分たちで考え、自分たちの力で力強く進んでいく」ことや「課題解決のために必要な意見交換を活発に行う」ことがグローバル・リーダーの育成に大きく関わってくるのではないだろうか。与えられたことだけをこなすのではなく、仲間と協力しながら、自分たちに本当に必要なことを見つけ、自分たちの力で切り開いていくことが今後、世界に大きく羽ばたいていく本校生徒に求められる資質や能力である。

6. おわりに

本校野球部における「ボトムアップ」はまだまだ発展途上である。今後も試行錯誤を繰り返し、自分たちにあったスタイルをボトムアップしていきたいと思っている。

目標は「公式戦勝利」であるが、目的は「自主自律が実践できる人間形成」である。部活動を通じて学んだことや経験したことを糧にグローバル化の進む現代をたくましく生きていくことを強く望んでいる。