

第 2 分 科 会

会場 オリエンタルホテル福岡
博多ステーション
3階 「YAMAKASA B」

分科会テーマ

「豊かな心と健やかな体を育む運動部活動」

研究発表

- ◆ 古 越 祐 司 長野県中学校体育連盟 研究部委員長
軽井沢町立軽井沢中学校

「 リフレッシュ期間の設定がもたらす効果について 」
～自ら対話的・主体的に取り組む自立した部活動部員の育成を目指して～

- ◆ 岩 井 洵 千葉県小中学校体育連盟 事務局次長
千葉市立稲毛中学校

「 意欲を喚起させるための剣道指導の工夫 」
～競技力向上や健康体力の保持増進を目指して～

紙上発表

- ◆ 佐 藤 雄 太 宮崎県中学校体育連盟 副理事長
宮崎市立宮崎西中学校

「 豊かな心と健やかな体を育む運動部活動 」
～競技力向上検討委員会の取組を通して～

指導助言者	(公財)日本中学校体育連盟	副 会 長	石 川 一 博
司 会 者	宮 崎 県 中 学 校 体 育 連 盟	副 会 長	古 川 康 二
運営責任者	宮 崎 県 中 学 校 体 育 連 盟	副 会 長	谷 口 行 博
記 録 者	福 岡 大 会 実 行 委 員 会	副 会 長	安 部 博 亮
	福 岡 大 会 実 行 委 員 会	編 集 部 員	平 野 智 介

リフレッシュ期間の設定がもたらす効果について

～自ら対話的・主体的に取り組む自立した部活動部員の育成を目指して～

長野県中学校体育連盟 研究部委員長

軽井沢町立軽井沢中学校 古越 祐司

I 提案要旨

長野県中体連が目指す「伸びる繋がる笑顔の運動部活動」を達成するため研究部として「自ら対話的・主体的に取り組む自立した部活動部員」の育成を目指したいと考えた。「健康・安全」に関わって部員（生徒）の身体と心を守り、顧問が主体となって活動するのではなく、「勝利を目指しながらも、生涯スポーツにも繋がり、主体性を持たせた部活動」を目指したいという願いが本研究の根底にある。全県の各地区から集まった研究部員の話から「断続的に故障者が出てしまうことやモチベーションの維持」などが話題となった。その原因を話し合うと通年での活動が多く、オーバートレーニングなどが原因で起きてしまうのではないかと考えた。

そこで研究部では、積極的なオフシーズン（以下リフレッシュ期間）を設けることとし、その取り組みが、部員の心身疲労の蓄積、モチベーションにどのような影響を与えるのかを検証した。

II 方法

部活動のオフシーズンを設けている地域の状況（期間、生徒、保護者の意見）を捉え直し、県内の2校から屋外部活動（サッカー）、室内部活動（バレーボール）の2つの部活動において、1～2週間のリフレッシュ期間を設けた。また、期間前には、生徒が広い視野をもってリフレッシュ期間を過ごすことができるようにスポーツ栄養士による食育指導、理学療法士によるストレッチ指導などを行った。期間前、期間後には部員の心身の状態の調査（POMS2テストの実施）と研究部で作成したアンケートを行った。

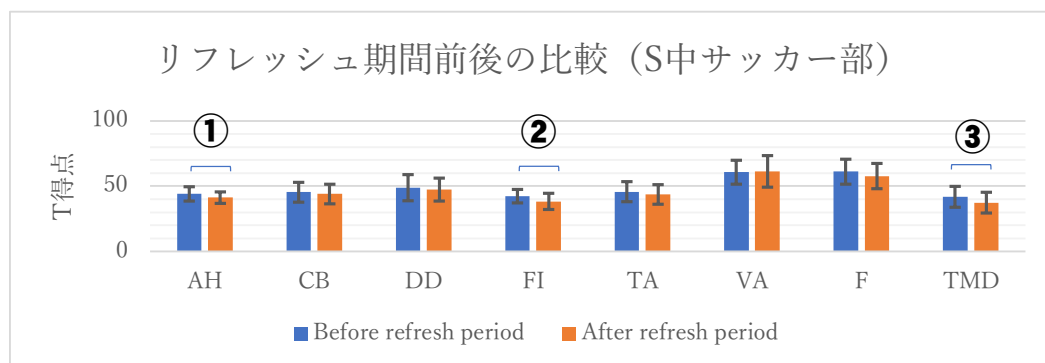
III 取り組みと結果

S 中学校サッカー部のリフレッシュ期間について

1 方法

グラウンド使用ができない冬期間に2週間（令和3年12月26日～令和4年1月10日の14日間）、完全オフのリフレッシュ期間を設けた。リフレッシュ期間に入るにあたり、部員を対象に、理学療法士の方から柔軟性を高めるためのストレッチ指導、長野県管理栄養士の方からからだを作る「食」について栄養指導を受講した。（栄養指導は保護者も参加）また、リフレッシュ期間前後にPOMSテスト（心理検査）とアンケートを実施した。

2 POMS 2テストの結果



POMS2 テストからリフレッシュ期間を設けたことによって以下の点に有意差が見られた。

- ① 「怒り・敵意」の指標が減少
- ② 「疲労・無気力」の指標が減少
- ③ 気分障害につながる数値の減少

上記の結果から、リフレッシュ期間を設定することで、生徒の「精神的な安定」「疲労の軽減」「エネルギーを蓄え、活力を高める」など心の状態の回復に有効であることが示唆された。

3 アンケート結果（詳細は別紙資料参照）

(1) リフレッシュ期間前のアンケートより

「リフレッシュ期間をどう過ごしたいですか」という問いに対して

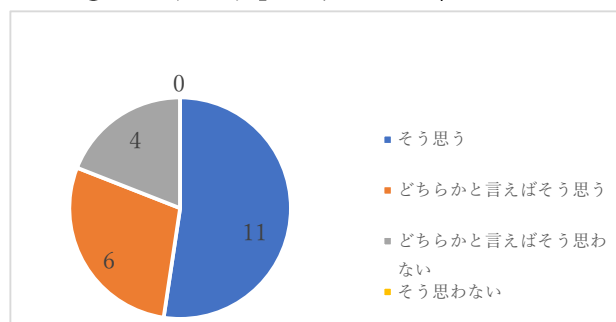
- ・好きなことをしつつ体力も落ちないようにランニングなどで向上させたい。
- ・食事のバランスを考えて食事をとる。腰に負担をかけないようにストレッチをする。
- ・家族と触れ合う時間を大切にしたい。家の手伝いをしっかりしたい。

生徒が自分なりにリフレッシュ期間をどのように過ごすか考えている様子が見られた

(2) リフレッシュ期間後のアンケートより

問1 「リフレッシュ期間があってよかったと思いますか」の問いに対して

① 「そう思う」と答えた生徒



- ・自分の時間がいっぱいとれた。食生活も前より気を付けるようになった。
- ・部活が大変で今までできなかったこと、自分のやりたいこと、やるべきことがたくさんできた。

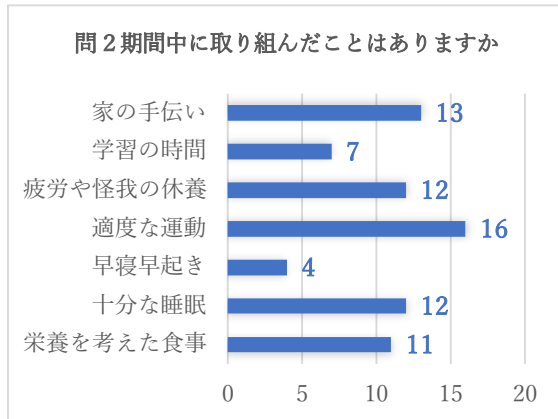
② 「どちらかと言えばそう思う」と答えた生徒

- ・部活で疲れがたまっていて、少しはゆっくり休んで、少しずつ体を動かすなど自分で見つけるところがよいなと思いました。

③「どちらかと言えばそう思わない」と答えた生徒

- ・休むのも大事だけどあまり休みすぎるとだらけてしまうこともあったので、自主的に運動するよりも指示などやることを決めてもらって運動する方が効果的だと思った。

問2 「期間中に取り組んだことはありますか」の問いに対して（複数回答可）



- ・栄養の講座の方の話を取り入れて食事面などしっかりできた。
- ・学習に力を入れられた。
- ・ストレッチで体をほぐした。
- ・栄養を考える食事をするようになった。
- ・時間があれば外でボールを触って適度にサッカーができてよかった。
- ・家の手伝いを頑張った。
- ・宿題や自主学習に力を入れた。

4 取り組みからみえたこと

- ・リフレッシュ期間に入る前に管理栄養士、理学療法士からの指導があったため、ただ休む期間にはならなかった。怪我や体の痛みを感じていた生徒も多くいたため、ストレッチなどは自主的に取り組んだという声が多く聞かれた。外でランニングをしたり、ボールを触ったりと自主的に運動を行った生徒も多く見られた。
- ・リフレッシュ期間について保護者の捉えは様々であったが、親子で管理栄養士の話を聞くことで食の重要性に理解を示した保護者が多数いた。
- ・今回リフレッシュ期間を経て、生徒の心理面が良い方向へ変化が見られたことは大きな収穫であり、リフレッシュ期間後のトレーニングでパフォーマンスの向上を求めることができると感じた。

C 中学校男子バレーボール部のリフレッシュ期間について

1 方法

新人戦の県大会終了後（1月下旬）に1週間のリフレッシュ期間を設定した。期間前に地域の大学などの協力を得ながらトレーニングと栄養学、メンタルについての講義をお願いした。新型コロナウイルス感染症の感染拡大により講義はオンラインで実施したが、部活動は3月までほぼ活動ができない状況となった。そのためPOMS2テストの2回目は行えず、アンケートは3年生が引退を迎えた7月に実施した。

2 アンケート結果（詳細は別紙資料参照）

（1）7月のアンケートより

問1 リフレッシュしたり、疲労をとったりするのにどれくらいの期間があると良いと思いますか。

- ・ 3日間ぐらいあるといいと思う。
- ・ 5日休んだら腰痛がなくなった。
- ・ 1～2日間あれば完全に疲れが取れる。

問2 メンタルトレーニングについての講義を聞いて、練習や試合などで役に立ったことや自分の取り組みなどに変化はありましたか。

回答あった7人 なかった 3人 分からない 4人

- ・ 自分の目標が明確になり、目標に向かってがんばることができた。
- ・ 試合中にミスしても気にしなくなった。
- ・ 負けている時、気持ちを強く持つことができて、マイナスな気持ちにならなかった。
- ・ 自分の限界はこんなものじゃないと、諦めずに練習を続けることができた。

(2) 取り組みからみえたこと

バレーボールは、シーズンオフの期間が取りづらく、年間を通じて活動を行っている。新型コロナウイルスの感染拡大によって活動ができない時期と重なってしまったが、事前に栄養学やトレーニング、メンタルの視点で講義を行ったことは、結果として活動できない期間の過ごし方に影響を与えることにつながっていた。今回のリフレッシュ期間の試みは生徒自身が主体的にバレーボールと関わるきっかけを与えてくれたと思う。

IV 考察

本研究では、「リフレッシュ期間」を行うにあたり、事前に今後の成長に必要と思われる食事・栄養、メンタル面、体の維持・管理などについて学ぶ機会を設けたが、期間中の過ごし方については生徒たちに委ねる形をとった。その結果、S中学校の実践では、POMSテストより「イライラ感や疲労感が軽減され、活力がよりみなぎり、総じてポジティブな気分の状態への変化」といった心身の状態に変化が見られた。また、S中学校、C中学校の両校で、事前に学んだことを活かして自ら体を動かすなどの主体的な取り組みをした部員や疲労・怪我のことを考えて休養に充てた部員など、主体的に考えて行動した様子も伺えた。同時に、「やることを決めてもらってから運動する方が効果的」と指示を必要とする意見もあった。これらの結果は、本研究の目指す「自ら対話的・主体的に取り組む自立した部活動部員の育成」の取り組みとして「リフレッシュ期間」が生徒にとって主体的な時間として有効であると共に、発達段階や個々に応じたアプローチも必要であることが分かってきた。

「自ら対話的・主体的に取り組む自立した部活動部員の育成」を目指し、疲労の蓄積やモチベーション低下の改善を図るために本研究で行った「リフレッシュ期間」の設定は、生徒の姿などからその必要性を得られる試みとなったのではないかとと思われる。

今後は、年間を通してリフレッシュ期間を設置する時期や期間の長さ、主体的に取り組むためのアプローチとしてどのような事が考えられるかなどをさらに深めていくことで「リフレッシュ期間」の明確な有効性や主体的な部活動の取り組みを推し進めることが期待できると考えている。

意欲を喚起させるための剣道指導の工夫

～競技力向上や健康体力の保持増進を目指して～

千葉県小中学校体育連盟 事務局次長

千葉市立稲毛中学校 岩井 洵

〈提案要旨〉

千葉県では、競技力向上と健康体力の保持増進を目指し、運動部活動の充実と発展に力を入れてきた。一方で、生徒数の減少や放課後の過ごし方の多様化などによる部員数の減少も進んでいる。また、部活動の地域移行の流れに併せて学校内における部活動の衰退や消滅等が危惧されている。

そんな中、本研究が生徒たちの豊かな心と健やかな体を育むために、そして運動部活動の維持や適切な活動に効果があると考えた。そこで、千葉市の公立中学校の剣道部の取組を報告し、そこから成果や今後の課題を明確にし、剣道をはじめとする部活動の効果的な指導法の発見につなげたいと考えた。

1 はじめに

千葉市は千葉県の県庁所在地であり、人口は約 98 万人と県内でも一番の人口を有し、東京オリンピック・パラリンピックの競技会場や全国規模のイベントが多く行われる幕張メッセがあることでも知られている。また、千葉県はスポーツが盛んであり、千葉ロッテマリーンズ、ジェフ市原千葉、千葉ジェッツなどプロスポーツチームも本拠地として活動していることでも有名である。

剣道の指導についても、社会体育クラブ（剣友会）や道場などが熱心に活動しており、中学校の部活動においても剣道は盛んな地区でもある。一方で、保健体育の授業においては、剣道を実施している学校が市内 59 校の公立中学校のうち、2 校しか実施されていない現状もある。その様な状況下でも、千葉市の公立中学校の剣道部は夏の総合体育大会、関東大会、全国大会で優秀な結果を収めている。剣道人口は毎年減少傾向にあり、小学生の頃に剣道をやっていた児童でも、中学校に剣道部が無いことで、剣道を辞めてしまったり、逆に中学校に入学してから剣道を始めたりする子どもも多くいる。

2 千葉市の現状について

（1）剣道部の設置数と部員数（令和 4 年度）

千葉市 59 校	22,637 人	剣道部設置数	31 校
男子部員	298 人	（うち 1 年生：未経験	68 人 経験者 21 人）
女子部員	218 人	（うち 1 年生：未経験	51 人 経験者 10 人）

顧問数 62 人 (うち三段以上の段位保有者：32 人)

※千葉市内中学校剣道部卒の顧問数 14 人

外部指導者等 6 人

(2) 千葉市剣道連盟に加盟する地域の団体数と会員数 (令和 4 年度)

千葉市内加盟団体数 41 団体

加盟人数 (小学 1 年生～6 年生) 352 人

(3) 千葉市中学校の大会入賞歴 (平成 21 年度～令和 4 年度の夏の総合体育大会)

		県大会	関東大会	全国大会
男子	優勝	団体：4 回 個人：2 回	団体：3 回	
	準優勝	団体：3 回 個人：4 回	個人：2 回	
	3 位	団体：6 回 個人：2 回	団体：1 回 個人：1 回	個人：1 回
	ベスト 8	団体：5 回	団体：4 回	団体：3 回
女子	優勝	団体：5 回 個人：3 回	個人：2 回	
	準優勝	団体：2 回 個人：5 回	個人：1 回	
	3 位	個人：6 回	個人：1 回	
	ベスト 8		団体：4 回	団体：2 回

※千葉市立中学校の 4 校が入賞歴あり

(4) 練習時間など

平成 30 年度より千葉市運動部活動ガイドラインに則した活動を進めている。

平日 授業日…2 時間程度

休日 練習のみ…3 時間程度

練習試合や大会…開催日程に合わせて活動

※休養日は平日 1 日、休日は土日のどちらか 1 日を原則として設定している。

※授業日の朝練習の実施の可否は、各学校判断としている。

3 意欲喚起を目指した指導の実践例 (初心者指導に特に有効な方法)

(1) 剣道の技能を取り入れた練習

- ①手のひら攻防ジャンケン ⇒「打つ」と「守る」
- ②ジャンケン足踏み ⇒「踏み込み」と「足さばき」
- ③手ぬぐい奪取 ⇒「打つ・振る」と「瞬発力」
- ④パートナーを探せ ⇒「大きな発声」
- ⑤足さばきリレー ⇒「構え」と「足さばき」

(2) 用具の工夫

- ① 桐製の木刀 ⇒ 『刃筋を音で確認』
- ② 新聞切り ⇒ 『切る』
- ③ 新聞打ち ⇒ 『打つ』
- ④ 半丸太 ⇒ 『足の構え』



(3) 試合中の戦術を覚える練習

- ① 手剣道
- ② 剣道カードバトル



(4) 初心者から始めた生徒のみが出場できる大会

- ① ヒヨコ部門剣道大会
- ② 以武会友杯千葉県中学生剣道選手権大会

4 成果

全体として、若い世代の剣道人口が年々減少する中で、中学校に入学するタイミングで部活動に加入して剣道をはじめた生徒が多いのが実態である。特に女子については、中学生から剣道をはじめた生徒の割合が多い状況にある。その様な中でも、競技力の向上を図り、夏の大会では、県大会や関東大会でも上位進出をし、全国大会も常連となった千葉市の中学校がある。夏の大会の結果からも分かるように、練習を工夫し、継続することによって、子どもたちの競技力が向上し、大きな成果をあげている。また、多くの生徒が、卒業後に剣道を続け、県内外の高校へ進学し、全国優勝や各種大会で活躍する生徒もいる。さらに、千葉市中学校剣道部を卒業した生徒が、大学卒業後に教員となり、現在千葉市の公立中学校に勤務して剣道部の顧問をしている者も多くいる。教職を選ぶ人材が減少している中、大きな成果の1つでもある。

今回の研究報告で提示した内容だけの練習ではなく、細かな技術指導や各先生からの教えや学びがあつてのことではあるが、単に競技力の向上を図るための練習だけでは、これ

らの成果はあげられなかったと考える。それは、競技力の向上と健康体力の保持増進には、子供たち自らが運動に取り組むことへの意欲や興味・関心が必要だからである。部活動における練習には、楽しさを感じる生徒もいるが、その一方で体力的、精神的な負担や負荷がかかることもある。上部大会に進むことを目標にする生徒は、その目標に向けて充実した練習やハードな練習を求めることがある。しかし、中学校の部活動には必ずしも、最初から勝利を目標にした生徒だけが入部する訳ではない。剣道を経験したことが無い生徒が、剣道に何らかの興味をもち、入部することもある。そのような多様な生徒と一緒に活動していく中で、それぞれの生徒に充実感や満足感、そして何よりも生徒自らが運動に取り組みたくなる気持ちにさせる指導方法の工夫が大切である。

5 課題

部活動指導をする上で、指導者側が目先の勝利や競技力の向上ばかりを目指してしまうが、競技力の向上も健康体力の保持増進も、すべては生徒の意欲に基づくものであるという認識を持つことが大切だと考える。そのためにも、各学校で実践指導できる教員の育成及び、活動のための環境整備が必要であると考ええる。

部活動の変革期でもある今、改めて中学校の運動部活動の意義や目的などを問い直す時だとも感じる。一時期は、勝利至上主義と言われ、競技力向上を目指すことが望ましくないと社会的に問題視されることが増えた。また、最近では教員の仕事がブラックと言われ、その原因が部活動にあるとされ、教員側の働き方改革としても、部活動のあり方が大きく取り上げられている。このような中、子どもたちの本来の部活動で学ぶことの意義などを改めて考える機会はどこに行ってしまったのかとも感じる。現場では、兼職・兼業という形でも部活動の顧問や指導を続けようという教員と、これを機に顧問から外れたいという教員が混在している。これから地域移行となり、学校の教員以外の人部活動に関わるが増え、運動の専門的な知識があり、より高度な指導が求められる。しかし、学校内の運動部活動としてこれまで教員が行ってきた、学校生活を基盤とした生徒への指導や関わりがどこまで可能なのかは未知数である。また、専門的な指導ができる外部指導者が入ることで、より一層競技力の向上に偏った指導が増えるのではないかという心配と、新たな種目や競技に取り組もうとする、いわゆる新入生が入部のタイミングでその競技を始める生徒が減るのではないかと考える。その様な中で、千葉市の剣道においては、学校体育における授業での剣道指導の普及、活性化が重要な課題だと言える。

豊かな心と健やかな体を育む運動部活動

～競技力向上検討委員会の取組を通して～

宮崎県中学校体育連盟 副理事長

宮崎市立宮崎西中学校 佐藤 雄太

〈提案要旨〉

宮崎県中学校体育連盟では、県内中学校の運動部活動の諸問題について調査検討し、運動部活動の健全かつ効果的な運営を図ることを目的に「競技力向上検討委員会」が設置されている。そこでは、指導者の資質の向上を図るとともに、本県中学生の競技力向上についても組織的に協議を行い、毎年「調査・検討結果のまとめ」を発行している。

2027年に本県で開催される「国民スポーツ大会」へ向け、競技力向上が求められる中、中学校の運動部活動に期待される役割は非常に大きい。本県の中学生の競技力向上のために、競技力向上検討委員会の取組も重要となっている。

そこで、今回はこれまで協議・調査・実践してきたことを紹介していくとともに、豊かな心と健やかな体を育む運動部活動がどうあればよいかについて課題や展望に迫っていきたいと考えた。

1 はじめに

宮崎県中学校体育連盟（以下、宮崎県中体連）は、9地区中体連（西臼杵、延岡、東臼杵、日向、西都児湯、宮崎、西諸、都城、南那珂）、20競技専門部、研究部から構成されており、県内加盟校は138校となっている。また、令和4年度の県内生徒総数は30,731名で、そのうちの18,193名が運動部活動に所属しており、運動部活動加入率は、59.2%となっている。

2 競技力向上検討委員会について

宮崎県中体連では、平成8年度より競技力向上検討委員会を設け、毎年検討課題を設定し、競技力向上へ向け調査・検討を積み重ねている。

（1）目的

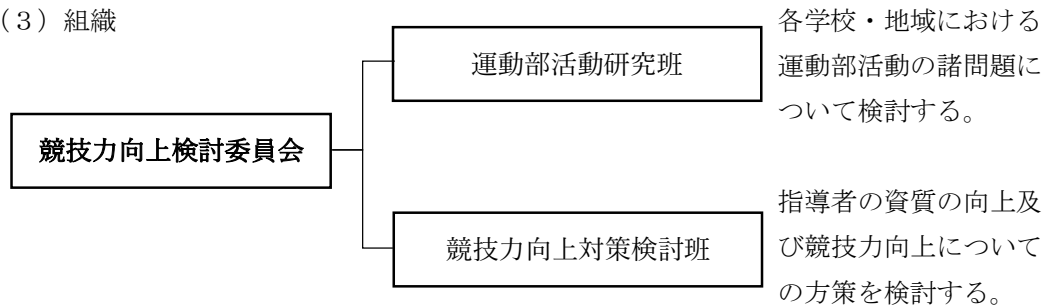
本県中学校の運動部活動の諸問題について調査検討し、運動部活動の健全かつ効果的な運営を図ることを目的とする。また、指導者の資質の向上を図るとともに、本県中学生の競技力向上について組織的に協議する。

（2）活動方針

- ① 本県中学校の運動部活動の問題点を洗いだし、運動部活動の活性化を図る。
 - ・ 運動部活動の指導者の育成を図るための方策を講じる。
 - ・ 地域の指導力の活用の仕方を検討する。
 - ・ 時代や地域の実態に即応した望ましい大会の在り方を検討する。
- ② 学校教育の一環としての運動部活動の競技力向上を目指す。
 - ・ 教育活動の範疇を逸脱しないよう、競技力向上対策の在り方に配慮する。
- ③ 既存の競技力向上事業の効果的運用方法と新事業を検討する。
 - ・ 中学校の競技力の現状や地域、指導者等の実態を踏まえて強化策を講じる。
 - ・ 有望校または有望選手の強化策を講じる。

- ④ スポーツ少年団や高等学校との連携を図る。
- ・ 中学校単独の競技力向上対策だけでなく、小・中・高の一貫指導体制づくりに努力する。
- ⑤ 学校においての競技力向上が十分図れるよう必要条件の整備を図る。
- ・ 教員採用や異動にかかわる要望等を現場の声として行政にはたらきかける。
 - ・ 施設、器具、用具等の充実を図る。

(3) 組織



- 顧問 — 宮崎県中学校体育連盟会長
- 会長 — 宮崎県中学校体育連盟副会長
- 委員長 — 宮崎県中学校体育連盟副理事長（競技部長）
- 委員 — 地区理事長、競技専門部長から選出し、他若干名を加えて8名で構成する。任期は1年。但し再任は妨げない。

3 これまでの経過報告

平成8年度からの調査検討内容は、以下のとおりである。（平成8年度～平成30年度）

平成 8	1 運動部活動実態調査の実施 2 競技別指導マニュアルの作成	平成 9	(1) 第2・第4土曜日の部活動実態調査 (2) スポーツ少年団・高校・地域との連携に関する調査 (3) 本県中学生の競技力分析 (4) 本県中学生の種目別部活動加入率の推移分析 (5) 初心者指導者向けアンケート実施
平成 10	運動部活動ハンドブック作成	平成 11	運動部活動ハンドブック完成（県下全中学校に配付）
平成 12	(1) 週5日制に対応する運動部活動の運営の在り方 (2) 週5日制に対応する競技力向上対策の在り方	平成 13	(1) 外部指導者との連携の在り方について (2) 競技力向上対策モデル案について
平成 14	(1) 競技団体・社会体育と部活動の連携について (2) 中学校競技力向上強化指定校の推進対策について	平成 15	(1) 学校週5日制における運動部活動の在り方について (2) 小・中・高の望ましい連携の在り方について
平成 16	(1) 運動部活動における諸問題の把握とその改善案 ① 長期休業中における運動部活動の在り方 ② 生徒数減少に伴う諸問題の把握と改善策 (2) 小・中・高の望ましい連携の在り方について ① 小・中連携モデル校の設置と実践 ② 中・高連携モデル校の設置と実践 ③ 小・中・高連携モデル校の設置と実践 (3) 運動部活動指導資料の作成について	平成 17	(1) 運動部活動における諸データの分析 ① 運動部活動顧問の実態と今後の見通し ② 運動部活動顧問の指導の実態 (2) 小・中・高の望ましい連携の在り方について ① 連携モデル校の実践と成果 ② 今後の望ましい連携の在り方 ③ 本県の九州・全国大会のデータ収集
平成 18	(1) 長期休業/職員研修中における運動部活動の在り方 (2) 九州各県の競技力向上に対する取り組みについて	平成 19	(1) 県中学校体育大会の運営に関する諸問題について (2) 全中（九州ブロック）を見通しての目標と競技力向上計画作成 等

平成 20	(1) 予算に関する問題について（総合大会参加料徴収） (2) 各競技有望校顧問の指導内容調査 等	平成 21	運動部活動ハンドブック リニューアル版作成
平成 22	運動部活動ハンドブック リニューアル版完成	平成 23	(1) 本県における運動部活動顧問実態把握及び分析 等 (2) 本県中学生の競技力の現状と課題 等
平成 24	(1) 生徒減少に伴う、これからの運動部活動の在り方 (2) 各競技の強化に伴う現状と課題	平成 25	(1) 大会等における危機管理について 等 (2) 九州大会において、優秀な成績を収めた部活動の調査・検討
平成 26	(1) 大会等における保護者のマナーの在り方 等 (2) スポーツ少年団等との望ましい連携の在り方	平成 27	(1) 部活動精選の実態 (2) 総合大会優勝チームの分析（要因）
平成 28	(1) 第3日曜日（家庭の日）の取扱について (2) 宮崎国体へ向けた競技力向上のための課題整理	平成 29	(1) 休養日の取扱の現状と今後の在り方 (2) 運動部活動顧問の専門性と大会入賞との関連
平成 30	(1) 大会等における保護者のマナーの在り方 (2) 各競技における大会実施の現状と今後の在り方		

- 運動部活動として、その時代に直面している課題（週5日制の導入、生徒減少、熱中症などの安全面への配慮など）に向き合い、調査・検討し、方向性を示してきた。
 - 競技別指導マニュアル、運動部活動ハンドブック、異校種との連携の在り方など、運動部活動として生徒の健全な育成と競技力向上へのモデルを県内に示してきた。
 - 指導力の向上（専門教員の指導技術向上、初心者指導者の不安解消）へつながった。
 - 各種データ収集・分析により、課題が明確となり、よりよい検討へつながった。
 - 今後の部活動の在り方について、方向性を示してきた。
 - 国スポへ向けた競技力向上（課題の整理、事業の整備、競技力向上対策検討）へつながった。
- 以上のような成果があげられ、県内部活動全体の方向性を示し、体制を整備してきたと言える。

4 近年の検討課題と結果まとめ（令和元年度以降）

競技力向上検討委員会を設置して以降、さまざまな課題に向き合い、調査研究を行ってきたが、近年今後の運動部活動の在り方が大きく変わっていくであろう課題が出てきている。具体的には、「休養日の取扱（働き方改革含む）」、「部活動の地域移行」などがあり、それらに加え、本県では「本県開催国スポへ向けた競技力向上」も課題として挙げられる。そこで、令和元年度以降は、重点的にこれらの検討課題に対し、県内運動部活動の現状を把握し、分析・まとめを行った。

大きな課題	調査・分析・提案内容
地域移行について	・教員及び地域指導者の意見集約 など
休養日等について	・休養日を考慮した効率的な練習方法の例示 ・強豪校の取組の紹介 ・大会数の精選と目安の設定 など
国スポへ向けた 競技力向上	・他県の取組の調査・分析 ・県の補助事業について など

【地域移行について】

県内教員に調査をした結果、メリットとして、顧問（教員）の休日確保や負担軽減につながるという意見が大半を占めていた。半面、デメリットとして指導の一貫性に関する不安や生徒指導面での問題などが挙げられた。地域に移行することにより、学校に新たな負担が出てくるのではとの懸念の声

もあった。また、勝利至上主義につながってしまわないか、地域によって格差（地域指導者の数など）が生じるのではないかと、との不安も多く聞かれた。それらを受け、今年度は外部指導者（地域指導者）への調査・分析を進めていくため、現在意見を集約しているところである。

【休養日等について】

県内ほとんどの学校で、平日1日・土日のどちらか1日という休養日をしっかりと設けていることがわかった。「家庭の日」についても約99%（令和元年調査）が取り組んでおり、顧問及び選手にとっての休養日の重要性が広く認識されてきている。一方で、競技力向上の観点からは、練習時間の減少につながり不安といった声も聞かれた。そこで、強豪校で行われている運営の工夫を紹介したり、競技ごとに休日に行う具体的な練習メニューの例示を紹介したりと「量より質への転換」を推進していった。

ジュニアラグビー部活動

時間	練習内容	留意点
8:00 ~ 8:30	ストレッチ・準備運動	怪我防止のため、必ずストレッチを行う。
8:30 ~ 9:00	基礎練習（パス・スクラム）	基礎練習は必ず行う。
9:00 ~ 9:30	試合練習（対戦相手との対戦）	試合練習は必ず行う。
9:30 ~ 10:00	試合練習（対戦相手との対戦）	試合練習は必ず行う。
10:00 ~ 10:30	試合練習（対戦相手との対戦）	試合練習は必ず行う。
10:30 ~ 11:00	試合練習（対戦相手との対戦）	試合練習は必ず行う。
11:00 ~ 11:30	試合練習（対戦相手との対戦）	試合練習は必ず行う。

ソフトテニス部活動

時間	練習内容	留意点
8:00 ~ 8:30	ストレッチ・準備運動	怪我防止のため、必ずストレッチを行う。
8:30 ~ 9:00	基礎練習（サーブ・バックハンド）	基礎練習は必ず行う。
9:00 ~ 9:30	試合練習（対戦相手との対戦）	試合練習は必ず行う。
9:30 ~ 10:00	試合練習（対戦相手との対戦）	試合練習は必ず行う。
10:00 ~ 10:30	試合練習（対戦相手との対戦）	試合練習は必ず行う。
10:30 ~ 11:00	試合練習（対戦相手との対戦）	試合練習は必ず行う。
11:00 ~ 11:30	試合練習（対戦相手との対戦）	試合練習は必ず行う。

ソフトボール部活動

時間	練習内容	留意点
8:00 ~ 8:30	ストレッチ・準備運動	怪我防止のため、必ずストレッチを行う。
8:30 ~ 9:00	基礎練習（バット・グローブ）	基礎練習は必ず行う。
9:00 ~ 9:30	試合練習（対戦相手との対戦）	試合練習は必ず行う。
9:30 ~ 10:00	試合練習（対戦相手との対戦）	試合練習は必ず行う。
10:00 ~ 10:30	試合練習（対戦相手との対戦）	試合練習は必ず行う。
10:30 ~ 11:00	試合練習（対戦相手との対戦）	試合練習は必ず行う。
11:00 ~ 11:30	試合練習（対戦相手との対戦）	試合練習は必ず行う。

【国スポへ向けた競技力向上について】

これまで行われている県の補助事業が、選手強化やチーム強化にどのように活用されているのかといった実態把握を行った。物品の購入や遠征費の補助など、競技力向上につながったとの声が多く、この事業が選手たちにとって有益なものになっていることがわかった。一方、使途の範囲の拡大といった要望もあり、今後の改善につなげていきたい。

また、国スポ開催を控えている他県（2県）の競技力向上の取組についての調査を行い、宮崎県での取組の改善を図った。両県ともに、小中との連携や中高との連携に力を入れ、各校種間や競技団体と連携を密にした取組を行っていることがわかった。また、ターゲットエイジに絞り、強化プロジェクトを行っている競技もあり、今年度から本県でも始まる「ターゲットエイジ強化プロジェクト事業」への期待も高まっている。

豊かな心と健やかな体を育む

運動部活動

5 今後予想される課題と展望

これまで競技力向上検討委員会で協議・検討してきた内容は、本県の運動部活動の活性化や課題解消の一助になっていることが改めてわか

持続可能な運動部活動

- ・ 指導者の確保（人材確保）
- ・ 地域への移行（具体的な取組）
- ・ 宮崎県秋季体育大会

国スポへ向けた競技力向上

- ・ 競技団体との連携
- ・ 異校種との連携
- ・ 県全体へのPR

り、今後もより一層「生徒の成長を育む運動部活動」の実現のために、取り組み続けていきたい。直近の課題としては、「部活動の地域移行」だが、これまでの調査等により地域の受け皿（地域団体数及び指導者数）が圧倒的に不足しているのが現状だ。（県内部活動数1200以上に対して、地域スポーツクラブは31、中体連に登録している外部指導者は425人）指導を希望する教員の待遇・参加形態等を整えていくとともに、現在集約している地域指導者の意見等をふまえ、宮崎県として実現可能な地域移行の形を探っていきたい。

本稿では、運動部活動の活性化のために組織された競技力向上検討委員会の取組について、紹介してきた。今後もさまざまな課題に対応していくことになるが、「生徒の成長につながる運動部活動のために」という軸がぶれないよう取り組んでいきたい。働き方改革、休養日の設定、部活動の地域移行など、これらを「実施すること」が目的とならないよう、生徒に還元できる組織であり続けたいと考えている。「持続可能な運動部活動」・「国スポへ向けた競技力向上」の両立を目指していくことが「豊かな心と健やかな体を育む運動部活動」につながっていくと確信している。