

《論文》

## 中学校運動部に対する大学の貢献

—茨城県「運動部活動適正化モデル校」での指導実践事例から

大平 正軌, 三木 ひろみ

The contributions of university in a cooperation between a junior high school and a university for improvement of school athletic club activities;

A report of a model school in Ibaraki.

Masaki OHIRA, Hiromi MIKI

キーワード：中学校運動部, 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン, 地域連携

key words: Junior high school athletic club, Comprehensive guidelines on how athletic club activities should be, Community Relations

### 要旨

茨城県教育委員会は、練習時間を減らしても科学的な見地に基づいて最大のトレーニング効果が得られるような運動部活動を推進するために、「運動部活動適正化モデル校」の中学校を指定し、大学教員をスーパーバイザーとして実践を行った。この実践にアドバイザーとして参画した本研究者は、運動部顧問として参加して中学校教諭にインタビューを行ってこの実践を振り返り、プロトコルを分析して本実践を通じて認識された課題や成果等を把握した。本実践は、運動部活動の改善のために中学校と大学が連携して行った実践の一事例であるので一般化できないが、本実践事例の分析を基に、大学教員の関わり方や支援の内容など、中学校運動部活動の改善に関わって大学が貢献するための10の示唆を導き出した。

### 1. 研究の背景

#### 1) 合理的かつ効率的・効果的な指導の重要性

「どうしたら日本はサッカーワールドカップで優勝できるのだろうか？」と考えながら、JFA公認S級ライセンスを受講・取得した際、

フランス・ボルドーでの海外クラブ研修で驚きの事実を知った。U18選手のトレーニング時間が75分で毎日終了するのだ。当然、担当のコーチに「なぜこんなにトレーニング時間が短いのか？」「これでトレーニング効果が得られるのか？」と質問をぶつけてみた。返ってきた答えは「人はそんなに集中力は持続しない」「長い

時間トレーニングすれば怪我につながりパフォーマンスは落ちる」「事前にミーティングをして目的を理解させれば効果は高い」「むしろ短くなければいけない」だった。フランスは1998年と2018年の2度世界一になった国である。私が訪れた2010年には、この方針で既に成果をあげており、この考え方が正しいことはこの地では十分に実証されていたと言える。

帰国後、サッカー先進国のフランスで学んだ事に自分の考えを入れ、流通経済大学サッカー部の1日のトレーニングを90分にして、合理的かつ効率的・効果的な指導を実践した。その結果、2013年、2014年総理大臣杯優勝、2014年、2017年全日本大学サッカー選手権大会優勝と結果がついてきた。プロ選手も輩出するようになった。しかしながら、日本にはまだ強化イコール長時間トレーニングが美化されている現状がある。

## 2) 教員の働き方改革と運動部活動の在り方の検討

近年、長時間労働による過労死が問題になり、政府は「働き方改革」を提唱した。それはスポーツ界や教育機関でも例外ではなかった。部活動の顧問の負担も大きく、残業・休日出勤は当たり前という現状であった。そしてついに、2018年3月、スポーツ庁から「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」<sup>1)</sup>(スポーツ庁、2018)が発表された。このガイドラインの主な内容は、①適切な運営のための体制整備、②合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組、③適切な休養日等の設定、④生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備、⑤学校単位で参加する大会等の見直しとなっている。

このガイドライン公開に先立って開催された「日本体育学会第69回大会」本部企画シンポジウム2「学校運動部活動「問題」の行方：過去・現在・未来」<sup>2)</sup>(友添・神谷・水上・清水・菊、2018)では、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」について、中学校における運動部活動が、教師の過重労働の原因の一つになっているという現状があるが、決して運動部活動を廃止しようとか、教師が顧問をしてはいけないなどではなく、学校だけでなく、地域・社会も連携して、子供たちによりよいスポーツ環境、教育環境を提供し、持続していこうとする改革であることが指摘されている。

スポーツ庁の「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」<sup>1)</sup>を受けて、茨城県教育委員会では2018年5月に「茨城県部活動の運営方針」<sup>3)</sup>を出した。スポーツ庁のガイドラインにならない、①学校教育の一環としての部活動の適切な運営、②適切な部活動運営のための体制整備、③合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組、④適切な休養日等の設定、⑤生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備、⑥学校単位で参加する大会等の見直しとなっている。

## 3) 茨城県の「運動部活動適正化モデル校の実践」における中学校と大学の連携

茨城県教育委員会はさらに、「茨城県部活動の運営方針」<sup>3)</sup>の運用開始と同時に、過度な練習はスポーツ障害や外傷のリスクを高め必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を理解し、計画的に休養日を設定して、科学的な見地に基づいて最大のトレーニング効果が得られるような運動部活動を推進するために、「運動部活動適正化モデル校」として5つの中

学校を指定し、茨城大学、筑波大学、流通経済大学の教員をスーパーバイザーとして実践を行った。これらの中学校での実践は、「運動部活動適正化モデル校の実践事例集」<sup>4)</sup>にまとめられ、各学校の運動部顧問に対して、事例集を参考にして、運動部活動の適正化を推進するように勧めている。

本研究者は、「運動部活動適正化モデル校」に指定されたA中学校のスーパーバイザーとして本実践に関わった。本研究では、この「運動部活動適正化モデル校の実践事例」について報告する。また、部活動顧問として本実践に関わった中学校教諭にインタビューを行い、本研究者ととも本実践のふりかえりを行なった。こうした振り返りを踏まえて、中学校運動部が適切に運営され合理的かつ効率的・効果的に活動できるようにするために、大学がどのように貢献できるかについて検討する。

## 2. 「運動部活動適正化モデル校」A中学校の実践報告

茨城県教育委員会（2019）の「運動部活動適正化モデル校の実践事例集」を参照し、以下に、A中学校での実践について報告する。本研究者は、サッカー部を中心に行われた実践にスーパーバイザーとしてかかわった。

運動部活動適正化モデル校となった茨城県内の市立中学校A中学校では、部活動の課題として「選手の能力に大きな差異があるとともに、試合の結果や自らの試合出場における教育的価値の追求、学力向上（家庭学習への取組）、顧問の勤務時間の軽減」が挙げられていた。この課題に対して、A中学校では、運営上の工夫として、週当たり2日以上休養日を設ける（土・

日曜日いずれかは、休養日）、休日における練習時間は原則3時間程度とする、夏季休暇期間中及び冬季休暇期間中に完全休養日設ける、朝の練習は、総体、新人大会前1か月から実施可能とすることとした。

実施時点でのA中学校サッカー部の部員数は3学年合わせて46人であった。テーマを「選手の自主性を高め、それぞれの目標達成に向けた効率的・効果的な指導実践の在り方」とし、本テーマに取り組む際のポイントとして、①選手の主体性を高め、自らの課題を把握し、その克服に向けた取組、②短い時間の中での効率的・効果的な指導実践の在り方、③部活動全体の練習体制の再構築が挙げられた。

本実践に関わる活動としてA中学校で実施を計画していた内容は、①当該部活動の練習体制の再構築のために、部員とのコミュニケーションを中心に、顧問の指導の在り方を再考する、大学生との交流など大学との連携を充実させること、②学校全体への波及のために、他の運動部との連絡体制の確立、スーパーバイザーからの指導を全体で共有し、学校全体で効率的・効果的な指導の在り方を考えて取り組むようにすること、③中長期的な取組として、主要な大会に向けての練習だけではなく、練習時間が短い冬季の活動についても考えるなど、年間を通して部活動の在り方について考え、学校が一丸となって実践することであった。

これを受けて、スーパーバイザーである本研究者は、運動部活動指導の改善及び指導者の資質能力の向上を目的とした講習会・支援事業について調査し、スーパーバイズの方法と内容を決定した。スーパーバイズの方法として、運動部活動指導者が講習などで学んだことを指導の現場で活用し継続して自ら学びつづけられるよ

表1 運動部活動適正化モデル校A中学校の実践

日程	場所	参加者	活動
2018/4/18	A中学校	校長, 体育主任, 部活動顧問, 大学教員	打ち合わせ: 顧問教員の負担軽減につながる合理的かつ効率的・効果的な指導方法の実践などの課題解決のためのディスカッション
2018/5/7	A中学校	A中学校教員40名, 大学教員	講演「コーチングについて: 具体的に褒める重要性」
2018/5/17	A中学校	顧問, 大学教員, 中学生	部活動視察: 顧問が部活動で指導している姿を視察して指導・助言
2018/8/21, 22	流通経済大学	大学教員, 中学生	トレーニング: 大学教員が中学生をトレーニング(体幹, テニスボールリフティング)
2018/10/23	A中学校	顧問, 大学教員, 中学生, 大学生トレーナー13名	トレーニング: 大学生トレーナーによる体幹トレーニング
2019/2/24	流通経済大学	大学教員, 中学生	トレーニング: C級ライセンス指導実践の選手役
2019/12/27	A中学校	中学生, 大学生, 大学教員	体幹トレーニング, プロ内定選手との交流

うにするために、運動部活動指導者が本研究者と指導について対話しながら学び合うインフォーマル・ラーニングの方法を採ること、また、サッカー指導者C級ライセンス講習会で紹介されているコーチング法と、体幹トレーニングを指導内容とすることを決めた。

表1は、運動部活動適正化モデル校の実践に関連してA中学校と本研究者が行った活動を時系列でまとめたものである。

本実践の報告書の中でA中学校が成果として挙げていたことは、スーパーバイザーと何度も議論を重ねることによって、目標設定や目標を達成するための毎日の部活動の練習内容や方法について改善点が多く見つかり、またその有用性も確認できるようになったこと、スーパーバイザーから提案された科学的な見地に基づく練習内容などを教職員全体で共有し考えることができたことだった。また、生徒・保護者からの感想として、大学生から教えてもらったトレーニングを自宅でも行っていて怪我が減ったこと、大学生の選手とプレイしたことで自宅でも練習に取り組むようになったことを紹介していた。さらに今後の課題として、継続的に取り組

みながら、多くの部活動で情報を共有し普及させていくこと、外部の指導者と連携を図りながら指導体制を構築していくこと、学校の活動方針に則り計画的に実践することが挙げられた。

### 3. A中学校サッカー部顧問とのインタビュー調査の方法

A中学校サッカー部顧問のB教諭にオンラインでインタビューし、本研究者と連携して行った「運動部活動適正化モデル校の実践」について振り返ってもらった。B教諭は、教師歴10年、30代男性で、サッカーが専門種目である。インタビューの形式は、半構造化インタビューであった。インタビューガイドは、表2に示す通りである。

インタビューの対象者と本研究者がともに「運動部活動適正化モデル校の実践」に関わった当事者であるため、本研究者が主としてインタビューを進め質問を行ったが、共同研究者であるスポーツ教育学を専門とする大学教員もインタビューに参加し、話された内容の意味が的確に伝わるように、対象者や本研究者が話したことの意味を確認したり、補足で質問を行った。

表2 インタビューガイド

- ・どのような経緯で「運動部活動適正化モデル校」の実践が始まりましたか。
- ・「運動部活動適正化モデル校」の実践に関わるということになって、当初どう思いましたか、不安に思ったことや期待していたことはどんなことでしたか。
- ・(実践の中で行ったそれぞれの活動について) どんな活動をどのように行いましたか。
- ・活動を行っている時にどのように感じていましたか。
- ・(実践の中で行ったそれぞれの活動について) どんな活動をどのように行っている時に、周りからどんな反応がありましたか。
- ・「運動部活動適正化モデル校」の実践を行って、どのような成果がありましたか(部活動の顧問、部員、保護者、学校全体、大学の視点から見た成果について)
- ・本実践の成果を継続していくためには、どのような課題があると思いますか。

本研究の目的などについて説明し、インタビューを基にして事例報告をまとめること、プライバシーに対する配慮などについて説明し、B教諭の同意を得た上で、インタビューの日程を設定した。

新型コロナウイルス感染拡大により、対面でのインタビューができないため、2020年5月25日、Zoomを用いてオンラインでインタビューを行った。インタビュー開始前に再度インタビューへの協力について同意を確認し、インタビューを録画することについても同意を得た。

インタビュー終了後、録画を再生してインタビューのプロトコルを書き起こして文字化した。本研究は、「運動部活動適正化モデル校の実践」の一事例であるため、内容をカテゴリー化して分類するなどの一般的な傾向を明らかにするための分析方法を取らず、中学校運動部の顧問と、同じく本実践にかかわった大学教員のプロトコルから、本実践がどのように行われ、中学校運動部の顧問の視点でどのように捉えられていたのかを的確に把握するために、意味縮約の方法を採用した。意味縮約は、「対象者の発言の意味を簡略化して表現するやり方のひとつで、データを数量化せず、日常言語によって表現されたままの状態で、体系的に扱う方法である」(伊藤, 2009, p.28)<sup>5)</sup>。

#### 4. インタビュー調査の結果

以下、インタビューのプロトコルを意味縮約で表現して、「運動部活動適正化モデル校」の実践における中学校と大学との連携の過程と成果を、中学校の部活動顧問のA教諭とスーパーバイザーの本研究者の視点でまとめる。

##### 1) 「運動部活動適正化モデル校」決定時点：大学と連携して実践を進めることが決定した時点での不安と期待

「運動部活動適正化モデル校」の実践に関わることになった経緯については、A中学の地区も含めた近隣の地区でサッカーで実践してはどうかという話があり、A中学校の校長先生がサッカーで実践するならA中学校で引き受けるということで、「ある程度決まった状態でこっちに来た」ということであった。部活動の顧問として最初に気になったことは、「大学の方と連携するのが初めてだったのでモデルとなるものが本当になくて、(中略)来ていただいて指導をして頂く場面が多くなったときに我々の立ち位置がどこに行くのか」「(部活動の顧問は)窓口として(の役割で、部活動の指導は大学に)お任せになってしまうのか、それとも一緒にやっていくのか」、中学校の教員と大学教員

がどのような形で生徒の指導に当たるのかということであった。

一方で、現在自分が行っている指導は「ある程度自分の経験的なもので、例えば中学校、高校で教えて頂いた練習内容とか」「5年前、10年前の練習だったり」「自分が受けてたものを目の前の生徒に還元している感じ」があり、「もっと効率的なトレーニング方法とかあってそういうのが聞けたり、自分も勉強になるんじゃないかという期待」と、「自分自身に対しては期待も不安もあって、ある程度自分でできてたと思っていた所を、もしかしたら180度変えなくちゃいけないものがあるとしたら変えられるかどうか、不安な所もあった」と述べている。

最初の打ち合わせの時点では、内容や進め方について、顧問のB教諭もアドバイザーである本研究者にも、どのように進めるようにという指示はなく、双方で話し合っただけで進めていくことを確認していた。一方で、B教諭は、大学生等を中学校に呼ぶ場合の経費や、そのため呼べる回数が限られるという制約があることを認識していた。本研究者も、当初は、何度も中学校に行って顧問と話しながら練習を見てアドバイスをしたり自分が指導して見せたりすることを考えていたが、回数が決められていること、本研究者の指導の度にその指導について顧問の教諭が報告書を書くことになっていると聞き、中学校の教員にかえって負担が増えることになってしまわないようにと意識することになった。そして、顧問のB教諭に対して、本実践の1年間の期間に一気に改革することはできないので、この実践はきっかけとして、その後長い目で見て部活動の適正化や地域連携を図っていき、先生方の負担を減らしていくようなスタイルになるようにしていきたいと考えて

いることを伝えた。このようにして、「運動部活動適正化モデル校」の実践が開始された。

## 2) 部活動の顧問にアドバイスする大学教員のスタンス

本研究者は当初から、サッカー部顧問のB教諭の悩みや課題を解決するための手助けをするという立場で本実践に関わることを決めていた。顧問の相談に乗ってアドバイスができるようにするために、本実践開始早々に中学校でサッカー部の部活動を視察した。顧問のB教諭は、この時のことについて、保護者に試合を見てもらうことはあるが、試合の「準備段階にあたる」練習を見られることはこれまでになかったので、「緊張はありました」と答えたが、「『ここはもっとこうの方がいいよ』っていう話を最後にいただいた中で『そうだよな』とか思うんだらうけど、色々な本を読むより普段やってるものを見て頂いて指摘された方がいいのかなと思って、かなり普段っぽい練習をやった」と話し、普段自分が行っている指導に対して、大学教員から直接アドバイスをもらうことで納得できるという、この機会の重要性を感じていた。

練習を視察した本研究者は、B教諭の専門種目がサッカーだったこともあって練習の組み立て方も上手だという印象を持ち、練習メニュー等についても特に指摘はしなかった。ただし、練習の最後に行った試合で負けてイライラした様子を見せていた生徒に対するアプローチと、また明日練習したいと思わせる終わり方として、練習の最後に全員でシュートを決めて終わることにはどうかとB教諭に提案した。B教諭は、それまでは試合前にシュート練習を行っていたが、「攻めっばなしのチームだったらディフェンスはボール触らないとか、チーム

全体を見た時にストレスの度合いが違うので、最後シュート練習でボールを1人1回触れるようになれば、次に良い形で繋がるので、その通りだな」と納得した。

### 3) 顧問が期待していたサッカー部の課題解決と大学教員のアドバイス

本実践が始まる時点でB教諭が認識していた課題は、部員間の技能差であり、大学教員の指導を受けて「技術などがある程度の基準まで持っていった上で戦術的なものも積み重ねられれば、今後大会の結果に繋がるかなと」期待していた。「(大学教員からの) 専門的な指導は1番期待していた部分」で、「選手に対してそれを行なっていただくことで、だいぶ総体まで期間が迫っていたので、何か一つでも二つでも改善して大会を迎えることができれば1番いいなと」、総体に向けて「短期的な視点は持ってたと思います。まあ合わせて部活動の在り方を見直そうって動きも」あったと話している。

B教諭自身は、基本的な技術を身に付けさせるために、「複数でやる練習よりも1人もしくは一対一でやる練習を、技術の底上げを目指してやっていたんですけど、どうしてもやっぱり単調な練習も多いので、それに対して選手も違う練習がやりたいだとかという意識があった」。こうした状況のところ、「(本研究者が、) 練習内容もそうですけど、目的意識を持って今日はここに焦点を当てて練習をやるうとか、練習の順番を変える事で気持ちにも変化があるということ(をアドバイスしたこと)で、新しく何かやるというより、見方を入れていただいて、子供の中にも、最後シュートで終わった方が気持ち的にもスッキリするとか、少しずつ向上しつつ上向きになるようなそんな印象はありまし

た」と振り返って述べた。

専門的知識を教えてもらって短期的な技術の向上を期待していた顧問のB教諭の期待に反して、本研究者は、生徒の気持ちや目的意識を重視する観点から練習内容や練習の順番を変えることをアドバイスしたが、そのことによって、結果的に練習に対する生徒の意識が変わり取組が向上するという成果が得られたと、B教諭は実感していたと言える。

### 4) 短い部活動の時間で効率的・効果的な指導

顧問のB教諭は、部活動の時間が短縮されても部活動の練習として「外せない練習は多い」と思っていた。「例えば、体力づくりを目的とした走りっという文化は部活に多くて、選手のモチベーションも上がってないのは分かるんですけど、やっぱりそれを外すことに抵抗があったりとか、練習の入り方も、最初ランニングして、体操して、2人組の基礎練習とか」「根拠はないですけど、惰性でやってる部分がある」と述べている。

B教諭から、単調な基礎練習を楽しくやる方法はないかと尋ねられた本研究者は、テニスボールでのリフティングを紹介し、家でも行ってもらう宿題にした。B教諭の話によれば、当初は「サッカーボールを蹴りたいという発想をする選手は多かった」が、結果的に「一個サイズを落としてそれをコントロール(すること)とかで、目に見えて技術的に向上している子は多かったので、いい意味でそういうトレーニングが結果に繋がっている感覚ができたおかげもあって、かなり教えていただいた内容を前向きに」取り組むようになっていった。この練習方法の提案は、部活動以外での生徒の自主的な活

動にもつながり、「実は（生徒が部活動）外で活動する機会もすごく多くて、」「誰々君が公園でテニスボールでリフティングやってたよとか、あとはテニスボールのリフティングの記録なんかを月何回か記録を取ったりすると、やっぱりこう数字で書くので、意識的に家でやったりとか」「凄く部活動の時間以外で活動する時間は増えたんじゃないか」と、B教諭はその効果を確認している。

部活動の練習時間についてB教諭は、「(前任校では試合に向けて) 結構準備に時間を割いて、それは決して内容的なものではなくて、時間的なものがすごく強くて、練習試合を日曜日に設定するならば、月曜日は学校として部活出来ないんですけど、火、水、木、金普通に練習やって、土曜日学校で練習やって、日曜試合って形で、時間をかければ結果に繋がる」という印象を持っていた。「練習時間が長すぎて選手もかなり疲労が溜まってたみたいで、怪我が凄く多かったんですよ。それを乗り越えないといけないと思ってた部分もあった」と言う。本実践を通じて「(本研究者から) 短い時間での組み立て方とか、選手のモチベーションの部分で、指導者がちょっと工夫すると、選手自体もかなり変わってくる」ことが分かった。「以前までは私がかかなり準備をして結果が出るって形だったんですけど、今はかなり選手自体が動いているようなイメージは強いので、あんまり部活に対して全部自分がやんなきゃっていう視点が、ちょっとやっぱり薄まって、選手に任せてみるとか、選手の気持ちに立って考えてみるとかという視点が、できてきたかなとは感じますね」と述べている。短い時間での練習の組み立て方を学び、生徒のモチベーションを意識して練習を工夫することで、生徒自身が主

体的に行動するようになるという成果を実感したことで、部活動の指導に対するB教諭の考え方が変わってきたことが分かった。

### 5) 学校全体への波及：部活動顧問全員を対象とした講義

本実践で掲げたテーマに取り組む際のポイントの一つとして、「部活動全体の練習体制の再構築」が挙げられ、活動計画として、「学校全体への波及のために、他の運動部との連絡体制の確立、スーパーバイザーからの指導を全体で共有し、学校全体で効率的・効果的な指導の在り方を考えて取り組むようにすること」が挙げられていた。そのため、A中学校で行う最初の活動として、本研究者は、サッカー部だけでなくA中学校のすべての運動部の顧問を対象にした講義を依頼された。全運動部を対象とした講義であったが、本実践の最初の活動であり、本研究者の専門性を活かして、U12を対象とするサッカーC級のコーチングについて紹介することにした。

B教諭は、当初は「(大学の) サッカー部の先生がいらっしゃるとのことだったので他人事に捉えてる人も若干いたと思う」が、「コーチングを初め、部活動全体で活かせる話題・内容だった」と受け止められ、「(自分は経験したことのない) 初めて担当するスポーツ(を部活動で指導すること)で悩んでいる方もいたので、こういう時に見方というのは参考になったのではないか」と述べていた。このことから、種目の違いに関わらず、スポーツの指導に対する「見方」についての講義として受け止められたと推測できる。

講義の中で本研究者は、スポーツの指導に対する一般的な「見方」の一つとして褒めること

の大切さについて話したが、「部活動の中で褒めたことがない」と言う顧問からの質問を受け、指導している側も褒められたらうれしいと感じるように、生徒も褒められたらうれしいと感じるのだから、生徒の良い所をみつけてあげると生徒もやる気になると説明した。また、「試合でひどく緊張する生徒をどうやってリラックスさせたらいいか」という質問に対しては、試合で負けたらそれで終わりという状況で試合をしていることが原因の一つにあることを指摘し、練習している時にリーグ戦方式にするなどして、試合に負けても次の試合があるという気持ちになるようにしたらどうかと提案した。顧問の先生方の反応から、ある程度好意的に受け止められたと思ったが、体罰などの部活動に対するマイナスイメージを払拭して部活動は楽しいというイメージに変えていきたいと考えていた本研究者から見ると、初回の講義での顧問の先生方の雰囲気は、非常に真面目で固いという印象を受けた。このことについてB教諭は、「外部から（講師が）来られてることで、自分たちで話し合うより吸収しようという感じだったので、固かったし、部活動に関して、おそらく5月総体が近かったので、ちょっとその辺も含めて聞くって姿勢があったんじゃないか」ということであった。

## 6) 学校全体への波及：体幹トレーニング講習会

活動計画として、「中長期的な取組として、主要な大会に向けての練習だけではなく、練習時間が短い冬季の活動についても考えるなど、年間を通して部活動の在り方について考え、学校が一丸となって実践すること」も挙げられていた。これを受けて10月に、冬季に体育館で

きる体幹トレーニングの講習会を2時間かけて行った。流通経済大学からは、本研究者に加えてトレーナーチームの大学生が13名参加し、A中学校の全ての運動部のキャプテンに対して指導を行った。

この講習会についてB教諭は、どの顧問も「(冬季に)短い時間の中でどういう練習したらいいのか困り感はあった」「キャプテンの子をどの部活からも呼んでいたのも、キャプテン自体が1日じゃ難しいですけど習得して、部活でキャプテンがそれを発揮することでそれぞれのチームの自主性を高められるかなと期待はあった」と述べている。

体幹トレーニングは基礎的なトレーニングだったが、トレーナーチームの大学生の教え方が上手く、講習会での生徒の様子はとても楽しそうだった。講習会はこの1回しか開催できなかったが、その後の体幹トレーニングの継続についてB教諭は、「雨の日(に、サッカー部では)体幹トレーニングを室内で行ったりするんですけど、意図的に自分の家でやってる子も多くて。なので凄く部活動の時間以外で活動する時間は増えたんじゃないかなと思います」。他の部活については、「やってる部活と、場所的な問題もあってそれができない部活と(あるが)、視点として、テニスだったらボールを打ってるだけではなくて、ああいう練習も必要だろうっていうのはちょっとずつ浸透してきたかなと思います」と報告した。また、前述のように、生徒の感想として「大学生の方々にストレッチや筋力トレーニングの具体的な方法を教えていただいたことをきっかけに自宅でも取り組んでいます。怪我をすることが減りました」という感想があったことが報告されている<sup>4)</sup>。

全運動部を対象にコーチングについての講義

と体幹トレーニングの講習会を行ったが、B教諭によると、保護者を対象としたアンケート調査では、「肯定的な意見も多かったんですけど、差ができる事に関して、サッカーはやっているんだけど他の部は逆に（サッカー部と同じことが）できないのか」という意見があったということだった。

### 7) 大学での活動とトップアスリートとの交流

8月には、A中学校のサッカー部員が大学の人工芝のグラウンドで練習をした。この時のことについてB教諭は「流通経済大学自体が超有名大学なので、そこと一緒にやれるということでもモチベーションが高かったのと、夏ってすごく子供たちにとって、暑いしマイナスのイメージが強かったことで、環境を変えて指導していただく形でモチベーションが高かったのを覚えています」と述べている。その後も大学で活動する機会があったが、本研究者も、練習する環境が変わることの影響を強く感じた。

また、プロチームに内定が決まっている大学生キーパーを連れて行って中学校でキーパー練習を見せたこともあった。B教諭は、この活動の効果について、「プロの試合を見ている子供たちも何人かいると思うんですけど、実際に同じグラウンドでプレーを見れるってことで、気持ち的にもすごく高まっていた」、「なかなか本物（のプロ選手）に会う機会がないと思うので、それを同じ空間で共有できたっていうのは、気持ちの部分で良かったと思いますし、あとは漠然とサッカー選手になりたいっていう生徒は何人かいるんですけど、それが大学を経たなれるっていうのに何人か感化された子もいて、流経に入りたいとか、将来性とか、（サッカーを続けることを）高校大学とい

う（将来の進路の）形で何か見つめる子が多くなったかなと思います」と述べて、生徒たちが喜んでいたり、サッカー選手になりたいという漠然とした気持ちや、大学生選手と交流したことによって、高校・大学と進学してサッカーを続けることがプロ選手への道とつながっているという将来の進路として具体的に捉えられるようになったことを指摘した。

### 8) 生徒の練習への取組や競技成績への影響

「運動部活動適正化モデル校」の実践が始まった当初のチームは、「チームの中での連携がとれていない」ところがあり、前述のように、本研究者のアドバイスを参考にして生徒のストレスを緩和し練習に対するモチベーションを上げるための工夫を取り入れるようになったが、顧問のB教諭が「もうちょっと早く、ストレスの度合いとか練習の順番とか、選手同士がもっと次に繋がるような視点で練習やってたら、変わったのかなと」述べたように、成果を得るためにかけた時間は不十分だった。競技成績としては、総体は1勝もできずに終わり、「運動部活動適正化モデル校」の実践が競技成績に及ぼす影響は、このチームには見られなかった。

その後、新チームに代わり、サッカーボールを使わない練習や体幹トレーニングに積極的に取り組むようになり、部活動以外の時間や家庭でも自主的に行うようになった。大学のグラウンドでも生き生きと練習していた。新人戦では県大会ベスト8と、これまでのA中学校サッカー部のベストの戦績であるベスト4に次ぐ競技成績を取ることができた。B教諭は、この新チームに対する本実践の影響について、「すごくあったと思います。大学の環境を提供していただいたのもそうですし、サッカーに対して

前向きで取り組む選手が多くて, 「選抜選手はそっち(トレセン)に行行って残った選手は流通経済大学に行くって話だったんですけど, そしたら市の選抜に行くくらいなら大学で練習やりたいとか。」「すごくポジティブにサッカーに対して向き合う子も多くて, 「体幹(トレーニング)とか, あんまりトレーニングに対して苦にしないイメージはありました。それをする事で結果として出てくるっていうので, 昔だったらボールが無いトレーニングに対して回り道のような捉え方をする選手が多かったんですけど, テニスボールにしてもサッカーボールを蹴りたいという発想をする選手は多かったんですけども, 「一個サイズを落としてそれをコントロールとか(することによって), 目に見えて技術的に向上している子は多かったので, いい意味でそういうトレーニングが結果に繋がっている感覚ができたおかげもあって, かなり教えていただいた内容を前向きに取り組んでいたかなと思います」と述べている。中学校の部活動の練習や指導の改善だけでなく, 大学の環境やトップアスリートとの交流, 大学教員などによるコーチングやトレーニングの専門的な指導など, 様々な方法で練習やサッカーへの取組を改善する必要があること, これらの改善の取組にはある程度の時間がかかること, その中で生徒自身がこうした取組によって技術的な向上などの成果を実感することで, 生徒自身の意識や取組が改善し, 競技成績にもつながることを示唆していると言える。

## 9) 学外への波及

B教諭は, A中学校の実践で学んだことを共有するために, 市内の中学校のサッカー部顧問とチームを集めて練習会を開こうと計画してい

たが, 日程の調整がつかず実現しなかった。しかし, ある中学校で変わったトレーニングをしていると聞いて教えてもらいに行った際に, 本研究者がA中学校に紹介したテニスボールでのリフティングを紹介したと話していた。「練習試合とか他の学校と交流する時に, A中の生徒がテニスボールでリフティングしてるのを見て, 『あれ何やってるんですか』って話になって, (中略)『うちもやってみようかな』となる, 「現場レベルで実践してる学校も少ないので, (このリフティングについてB教諭が直接)紹介する事もありますし, 我々の動きを見て『あれ何やってるの』とか, 伝聞というか, ちょっとずつ広がっていったるものもあります」と, 本研究者が紹介した練習方法が直接的間接的に他の中学校にも広がっていることを報告していた。

## 10) 大学にとっての連携の成果

「運動部活動適正化モデル校」の実践終了後, 2019年に, 総体や新人戦を運営する市内の委員長となったB教諭から流通経済大学のサッカー部の学生に, 県南の中学校の試合の審判の依頼を受けた。従来, 市内のサッカー協会に依頼していたが人数が確保できなくなり, サッカー部顧問の教員に依頼するようになっていたが, 審判ができない教員もいて, 試合に出ているチームの顧問が審判をしなければならない状況になることもあったという。B教諭からの審判の依頼は, 本研究者にとっては, サッカー部の大学生に試合の審判や大会の運営を体験させる機会を提供してもらったことになり, 「運動部活動適正化モデル校」の実践をきっかけとした中学校と大学のWIN-WINの関係の場ができたという大きな成果であった。大学生が大会の審判や

運営に関わることは、生徒の指導も引率も審判もという中学校教員の負担を軽減して働き方改革につながるだけでなく、大学生が審判や運営を経験し、大学の授業でこの経験を振り返り課題の発見や課題解決の方法や改善策を検討することで、大学の授業の質の向上にもつながる。

B教諭は「可能であればこれから先もずっと同じ課題（に直面することになるの）で、審判（を確保すること）の目途と（サッカー部の顧問をしている中学校の）先生方の専門性の部分で、常にサッカー部の先生がサッカー経験者だとは限らないので、だったらやっぱりこれから先も何年も続くような、そういうご協力ができたらいいなというので、お願いをさせていただきました」と話していたが、本研究者としても、大会での審判や運営の活動を今後も大学生の実習としてできればと期待している。

### 11) 「運動部活動適正化」に向けての中学校と大学の連携に関する課題

A中学校における「運動部活動適正化モデル校」の実践によって、A中学校のサッカー部の活動や競技成績に対して大きな効果が見られ、A中学校のその他の運動部やその他の学校のサッカー部にも多少なりとも影響を及ぼした。加えて、大学のサッカー部の学生や授業にも、今後継続的に有意義な機会が提供される可能性がもたらされた。一方で、本実践を通じて、連携の課題も把握できた。B教諭は、「部活に対して、私みたいにサッカーやっていてサッカー部って訳ではないので、仕事の部分（として部活動の指導をしているという意識）が強い立場の先生もいらっしゃるの、もっとこうポジティブに前向きに練習できるような、こういう指導があるんだよってことを、学校全体で広げ

ていくこと」が難しいこと、本実践を通じて大学と連携できるようになったとしても、「私ももし異動した時にその関係が継続できるか」「もう1人顧問がいらっしゃるの、（その先生に）引きつぎをして、こういう関係を長くいられるように引き継いでいくのがいいんですけど、私の次の先生が引き継ぐのかって言うと、中々確証がない」ことを課題に挙げていた。

また、B教諭によると、「運動部活動適正化モデル校」の実践の後、別の大学と連携し、大学教員が月に1回A中学校に来て、部活動の顧問の代わりに全運動部の指導を行っているが、「サッカーもバスケも野球も同じ空間に集まってソーラン節をやって、部活とはかけ離れてるものを実践されて、子供と保護者から『部活をしたい』って話が出てきて」いるということで、このことからB教諭は、今後外部講師を積極的に受け入れる体制になった時に、それぞれの運動部の生徒や保護者からクレームが出ないように、「学校が（外部講師と部活動の）間に入るべきなのか、部活動ごとに保護者会をやってく方がいいのか」「根本的に部活動としてどうやっていくべきかを学校は今考えている」と話していた。

大学と連携する際に大学に対して期待したいこととしてB教諭は、「今回こういう機会（「運動部活動適正化モデル校」の実践）があって、先生（本研究者）達と連絡を取る機会ができたんですけど、多分自分から（A中学校の）学校現場で大学の方と連携しようというのは難しいんじゃないかなと感じていたの、ちょっとこう大学側がどうこうと言うよりは、お互いに情報交換とか共有できる場がもう少し増えると、今回似たような（何かの事業のような）機会じゃなくても連携できる機会が増えるんじゃない

いかなと思いますね」と述べ、中学校と大学という教育組織の連携を進めることは中学校教員にとっては難しいので、「運動部活動適正化モデル校」のような事業をきっかけとして大学教員との関係が作れたら、個人的な関係をベースにして情報交換や交流の機会を増やしていきたいという希望をもっていることが分かった。

## 5. まとめ

茨城県教育委員会は、練習時間を減らしても科学的な見地に基づいて最大のトレーニング効果が得られるような運動部活動を推進するために、「運動部活動適正化モデル校」の中学校を指定し、大学教員をスーパーバイザーとして実践を行った。この実践にアドバイザーとして参画した本研究者は、運動部顧問として参加した中学校教諭にインタビューを行ってこの実践を振り返り、本実践を通じて認識された課題や成果等を把握した。本実践は、運動部活動の改善のために中学校と大学が連携して行った実践の一事例であるので一般化できないが、本研究から以下のことが示唆されたと考える。

- 1) 教育委員会等の主導による事業として中学校と大学が連携した実践を行う場合には、経費や報告書作成などの条件があり、この条件によって活動が制限される可能性があるが、連携事業によって中学校教員の負担が増えないように配慮する必要がある。
- 2) 大学教員が運動部を直接指導するのか、中学校の運動部顧問に指導するのか、顧問をサポートするのか等、中学校教諭と大学教員がどのような役割で運動部活動に関わるかについて話し合っ、状況やニーズに合わせて適切な関係性を決める必要がある。

- 3) 中学校の運動部顧問は、指導している種目やその指導法について専門的知識がない場合も、ある程度の専門的知識を持ち自分なりの指導法を持っている場合もある。後者の場合は、顧問の従来の指導法を活かした改善のアドバイスや、顧問自身が自分の指導法や練習方法を改善できるようなアドバイスが適切であり、定着しやすい。また、このことが、結果的に顧問の指導法や練習時間に対する認識を変えることにもつながると考えられる。
- 4) 大学や大学教員との連携によって短期的に競技成績を改善できるのではないかという期待があるが、どのような成果も現れるまでにはある程度の時間がかかる。長期的な視点で継続して取り組みれば改善していけると納得してもらえるような改善策を提案することや、そのような方針を伝える必要がある。
- 5) 運動部顧問には、従来行ってきた練習はどれも必要でそれらを減らして練習時間を削減することは難しいという認識がある。本実践では、練習の順番を変えることで生徒の集中力やモチベーションを上げる方法や、生徒が自主的に自宅でも取り組める練習を提案したが、この提案は顧問に受け入れられやすく、また効果が実感しやすいものであった。練習の改善の仕方を伝えるだけでなく、技術等を向上させることを目的とするよりも、生徒のモチベーションを上げたりストレスを緩和することを目的とすることで、効果的な練習ができるという考え方を伝えたことも、有効であったと考える。
- 6) 生徒の取組は、練習や指導方法を改善する

ことや、練習環境を変えてみることで、大学のトップアスリートと交流することで変化させる。スポーツ選手としてのキャリアを高校や大学の進路選択と関係づけることができるようになり、交流した大学に対するイメージアップにもつながる可能性がある。

- 7) それぞれの運動部はそのスポーツ種目に関連する活動やアドバイスを求める傾向にあるが、基本的なコーチングの考え方や体幹トレーニングなどの基礎的トレーニングなど、どの運動部にも共通して役に立つ内容はあると考える。こうした内容が役に立つことを伝えるのは難しいことではないが、積極的に活用してもらうには、複数回の講習会が必要である。基礎的なトレーニングが定着していくと、技術的な向上につながることが実感できるようになり、トレーニングに対する認識や取組も改善することが期待できる。
- 8) 特定の中学校に対して大学教員が提供した練習方法などの内容は、中学校や運動部が勉強会などを開催して共有することが望ましいが、中学校教員のネットワークを通じて直接的間接的に他の中学校にも波及していく可能性がある。
- 9) 運動部活動を支援する立場の大学にとっても、中学校から、運動部活動に関わる活動の機会を大学生に提供してもらえるというメリットがある。中学校とWIN-WINの関係を持つことは、連携の継続や様々な形で

の連携を広げる可能性にもつながると考えられる。

- 10) 事業をきっかけに中学校教員と大学教員が連携できても、教員の異動後に後任に引き継いでもらえるとは限らないので、連携を継続することは中学校教員の立場では難しい。教育組織同士ではなく、中学校と大学の教員同士の連携を基にして情報共有や交流を深めていくことが期待されている。中学校と大学が連携する事業をきっかけに、中学校と大学の教員間の連携や協力は深められるが、教育組織間の連携を継続するためには、まだ多くの課題が残されていると言える。

#### 参考文献

- 1) スポーツ庁 (2018) 運動部の在り方に関する総合的なガイドライン. [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/shingi/013\\_index/toushin/\\_icsFiles/afieldfile/2018/03/19/1402624\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/toushin/_icsFiles/afieldfile/2018/03/19/1402624_1.pdf) 最終確認日：2020年11月18日。
- 2) 友添・神谷・水上・清水・菊 (2018) 学校運動部活動「問題」の行方：過去・現在・未来。「日本体育学会第69回大会」本部企画シンポジウム2 (2018年8月25日). [https://www.jstage.jst.go.jp/article/jspehss/symposium/0/symposium\\_S2-1/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jspehss/symposium/0/symposium_S2-1/_pdf) 最終確認日：2020年11月18日
- 3) 茨城県教育委員会 (2018) 茨城県運動部活動の運営方針. <https://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/gakkou/bukatudou/policy.pdf> 最終確認日：2020年11月18日
- 4) 茨城県教育委員会 (2019) 運動部活動適正化モデル校の実践事例集. <https://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/gakkou/karada/taiiku/bukatsu/jireisyu.pdf> 最終確認日：2020年11月18日
- 5) 伊藤勇 (2009) 質的インタビュー調査の際概念化. 福井大学教育地域科学部紀要 第3部 社会科学 (64), 1-31.