

平成30年度地域スポーツ人材活用実践支援事業
事業報告書

群馬県教育委員会

目 次

I	事業のねらいと内容	1
1	事業のねらい	
2	事業の内容	
3	対象	
4	事業の具体的内容	
5	事業の経過	
II	運動部活動状況調査	2
1	調査概要	
2	調査結果の概要	
III	実践研究事例	13
1	アスレティックトレーナー活用校例	
(1)	前橋市立第三中学校 (バスケットボール部、バレーボール部)	
(2)	高崎市立並榎中学校 (陸上競技部)	
(3)	高崎市立大類中学校 (陸上競技部)	
(4)	高崎市立八幡中学校 (陸上競技部、バスケットボール部)	
(5)	高崎市立高南中学校 (ソフトボール部)	
(6)	藤岡市立東中学校 (陸上競技部)	
(7)	安中市立第一中学校 (バスケットボール部、陸上競技部、卓球部、剣道部、バレーボール部、新体操部、ソフトボール部、ソフトテニス部、軟式野球部)	
2	専門的技術指導員活用校例	28
(1)	前橋市立芳賀中学校 (男子バドミントン部)	
(2)	前橋市立芳賀中学校 (女子バドミントン部)	
(3)	前橋市立芳賀中学校 (男子バスケットボール部)	
(4)	藤岡市立北中学校 (柔道部)	
(5)	藤岡市立小野中学校 (卓球部)	
(6)	藤岡市立小野中学校 (バスケットボール部)	
(7)	藤岡市立西中学校 (卓球部)	
(8)	沼田市立薄根中学校 (卓球部)	
(9)	沼田市立沼田東中学校 (剣道部)	
(10)	桐生市立黒保根中学校 (卓球部)	
(11)	桐生市立桜木中学校 (駅伝部)	
IV	地域スポーツ人材指導者研修会	40
1	研修会概要	
2	参加者名簿	
V	成果と課題	42
1	成果	
2	課題	
VI	おわりに	44

I 事業のねらいと内容

1 事業のねらい

スポーツ医科学等の専門的な知見を有する外部指導者の活用を通して、中学校における組織的な指導体制の整備、適切な指導内容・方法の定着等、運動部活動指導の工夫・改善を図る。

2 事業の内容

- (1) スポーツ医科学等の専門的な知見を有する指導者の活用を通して、中学校における組織的な指導体制の整備、適切な指導内容・方法の定着等、運動部活動指導の工夫・改善を図る。
- (2) 学校におけるスポーツ指導者活用の実践的な調査を実施し、スポーツ指導者の活用上の課題とその対応策を検討する。
- (3) 専門的技術指導員を対象に、科学的トレーニング方法、運動部活動の意義、学校全体の目標や方針の理解、適切な指導方法等に係る研修会を実施し、指導者の資質向上を図る。

3 対象

外部指導者の活用を必要とする中学校の中から募集し、派遣に係る予算内の人数とする。また、対象者選定に関しては、運動部活動指導等の実績のある者とする。

4 事業の具体的内容

- (1) 地域スポーツ人材外部指導者の活用
 - A アスレティックトレーナーの活用
 - ① 1校につき、原則として5回の活用とする。
 - ② 1回の指導時間は、2時間程度とする。
 - B 地域の優秀な専門的技術指導者の活用
 - ① 1運動部（1校）につき、原則として20回の活用とする。
 - ② 1回の指導時間は、2時間程度とする。
- (2) 地域スポーツ人材運動部活動指導者研修会への参加
 - ① 受講者は委嘱を受けた専門的技術指導員とする。
 - ② 研修内容は、科学的トレーニング方法、運動部活動の意義、学校全体の目標や方針の理解、適切な指導方法、スポーツ傷害の予防等に関することとする。

5 事業の経過

・実施要項通知発送	4月18日（水）
・希望調査票の提出	5月23日（水）
・活用決定及び委嘱状発送	6月 6日（水）
・外部指導者の派遣開始	6月18日（月）
・地域スポーツ人材研修会の実施	6月27日（水）
・外部指導者の派遣終了	1月20日（日）
・調査実施	1月下旬
・事業活用校より事業報告の提出	2月 8日（金）
・報告書のまとめ	3月中旬

II 運動部活動状況調査

1 調査概要

○調査の目的

本県の運動部活動における地域スポーツ人材活用実施状況について調査を行い、地域スポーツ人材活用による運動部活動実施にかかわる課題を把握し、適切な運動部活動の実施に資する。

【調査対象と人員】

- | | | |
|---------------------|------------------------|--------|
| ○事業活用校管理職 | B－ 8校 | 計 8人 |
| ○地域スポーツ人材活用運動部活動顧問 | A－ 7校 | 計 17人 |
| | B－ 11部 | 計 11人 |
| ○地域スポーツ人材活用運動部中学校生徒 | A－ 1～3年男子 120人、女子 131人 | 計 251人 |
| | B－ 1～3年男子 124人、女子 113人 | 計 237人 |
| ○地域スポーツ人材外部指導者 | A－ 7校 | 計 7人 |
| | B－ 11部 | 計 11人 |

○標本学校数

- ・地域スポーツ人材活用中学校（運動部活動） 全校（16校）

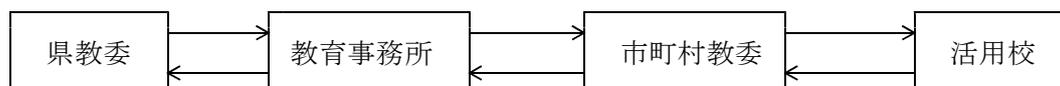
○標本抽出法

- ・事業活用校管理職 全員（8名）
- ・地域スポーツ人材活用中学校運動部活動顧問 全員（28名）
- ・地域スポーツ人材活用中学校運動部生徒 1～3年生全員（488名）

【内訳】（部活動別人数）

- | | | |
|----------------|----------------|-------------|
| 新体操（7名） | 陸上競技（104名） | 軟式野球（12名） |
| ソフトボール（14名） | バスケットボール（106名） | バレーボール（30名） |
| ソフトテニス（32名） | 卓球（102名） | バドミントン（40名） |
| 柔道（17名） | 剣道（24名） | |
| ・地域スポーツ人材外部指導者 | 全員 | （18名） |

○配布・回収方法



○調査実施の時期

平成31年1月下旬（管理職・顧問・生徒・地域スポーツ人材外部指導者）

○調査後の日程

- | | |
|---------------|-----------------|
| 平成31年1月中旬 | 調査用紙配布 |
| 平成31年1月下旬 | 調査実施 |
| 平成31年2月 6日（水） | 回収・市教委へ提出 |
| 平成31年2月13日（水） | 市町村教委から教育事務所へ提出 |
| 平成31年2月20日（水） | 教育事務所から県教委へ提出 |
| 平成31年3月上旬 | 調査結果まとめ |
| 平成31年3月末 | 県内各市町村へ報告 |

2 調査結果の概要

① 生徒から見た外部指導者への満足度

A－アスレティックトレーナー

アスレティックトレーナーに指導していただいたことについて、生徒は95%が「良かった」「どちらかといえば良かった」と回答し、アスレティックトレーナーの活用が有効であったと認める回答が多くを占めた。

<トレーナーに指導していただいたことについて、どのように感じていますか>

【単位：人（％）】

	良かった	どちらかといえば 良かった	どちらかといえば 良くなかった	良くなかった	無回答
生徒	168 (66%)	75 (30%)	4 (2%)	0 (0%)	4 (2%)

「良くなかった」「どちらかといえば良くなかった」と答えた主な理由

- ・たくさんあって覚えられない。
- ・きつい練習がふえた。
- ・時間が長い。

B－専門的技術指導員

専門的技術指導員に指導していただいたことについて、生徒は94%が「良かった」「どちらかといえば良かった」と回答し、外部指導者の活用が有効であったと認める回答が多くを占めた。

<専門的技術指導員に指導していただいたことについて、どのように感じていますか>

【単位：人（％）】

	良かった	どちらかといえば 良かった	どちらかといえば 良くなかった	良くなかった	無回答
生徒	191 (81%)	35 (15%)	10 (4%)	1 (0%)	0 (0%)

「良くなかった」「どちらかといえば良くなかった」と答えた主な理由

- ・あまり教えてもらえない。
- ・指導がよく分からなかった。

② 外部指導者による効果

A－アスレティックトレーナー

アスレティックトレーナーの活用による一番の効果として、顧問では多くの回答者が「専門的な指導により、活動が活性化した」「けがの事故防止につながった」と回答した。生徒では「けがや事故防止につながった」との回答が多かった。

＜アスレティックトレーナーに指導していただいて、どのような効果がありましたか＞

【単位：人（％）】

	個に応じた指導が可能となり、部員の活動意欲が高まった	専門的な実技指導により、活動が活性化した	部員の技能が高まり、競技力が向上した	顧問の実技の指導力の向上につながった	顧問の負担軽減が図れた	けがや事故防止につながった	その他分らない
顧問	5 (29%)	8 (47%)	5 (29%)	6 (39%)	0 (0%)	8 (47%)	1 (5%)
生徒	75 (29%)	48 (19%)	71 (28%)	—	—	149 (59%)	46 (17%)

B－専門的技術指導員

専門的技術指導員の活用による一番の効果として、多くの回答者が「部員の技能が高まり、競技力が向上した」と回答した。管理職では「専門的な実技指導により部活動が活発化した」との回答も多かった。顧問では「顧問の指導力向上につながった」「専門的な実技指導により部活動が活発化した」と回答し、生徒では「個に応じた指導により、部員の活動意欲が高まった」ことを効果としている回答が多かった。

＜専門的技術指導員の協力を得て、どのような効果がありましたか＞

【単位：人（％）】

	個に応じた指導が可能となり、部員の活動意欲が高まった	専門的な実技指導により、活動が活性化した	部員の技能が高まり、競技力が向上した	顧問の実技の指導力の向上につながった	顧問の負担軽減が図れた	地域に開かれた運動部活動となった	地域のスポーツ団体と野連携が深まった
管理職	4 (50%)	5 (62%)	8 (100%)	4 (50%)	3 (37%)	1 (12%)	0 (0%)
顧問	7 (63%)	8 (72%)	11 (100%)	9 (81%)	1 (9%)	1 (9%)	2 (18%)
生徒	123 (51%)	92 (38%)	175 (73%)	—	—	19 (8%)	—

③ 外部指導者活用による課題

Aーアスレティックトレーナー

課題としては、「指導日数や時間に課題がある」が多かった。顧問は、アスレティックトレーナーの活用については、その効果を感じているが、定期的・継続的に指導してもらえらるほうがより効果が上がると感じている。生徒は、「様々な動きを知りたい」と前向きな回答があったが、「筋肉痛になり、他の練習に影響があった」という回答もあった。

- 顧問
- ・回数が少なかった。また、時期の設定が難しかった。
 - ・生徒の意欲と内容の実践がともなわない。
 - ・アスレティックトレーナーの仕事の都合や学校の都合で、日程の調整が難しかった。
- 生徒
- ・回数が少なかった。様々な動きを教えてほしい。
 - ・練習がマンネリ化していた。
 - ・時間が長い。
 - ・筋肉痛になり、他の練習に影響があった。
- トレーナー
- ・生徒によってトレーニングに対する意識や意欲が異なり、特に基礎的なトレーニングには取り組む姿勢に差があった。
 - ・生徒が指導内容を理解して、トレーニングを続けられるかどうか。
 - ・指導する時期が難しい。

Bー専門的技術指導員

活用する一番の課題として、管理職や顧問、専門的技術指導員では「指導日数や時間に課題がある」と回答していた。少数ではあるが、管理職は「顧問と専門的技術指導員の指導方針が異なってしまう」「顧問と専門的技術指導員との役割分担や責任がわからない」を回答していた。生徒は「今のところ特になし」と多くが回答していたが、「顧問と専門的技術指導員の指導方針が異なってしまう」との回答もあった。

<専門的技術指導員を活用する時に、あなたが課題になると感じたことがありましたか>

【単位：人（％）】

	顧問の先生が外部指導者に任せてしまう	顧問の先生と外部指導者の指導方針が異なり、生徒に迷いが生じる	顧問の先生と外部指導者との役割分担や責任が分からない	練習内容に課題がある	指導日数や時間が限られている	指導を受けたい日に指導してくれる外部指導者がいない	外部指導者と保護者の連携について課題がある	外部指導者の情報が少なく外部指導者の確保が難しい	今のところ特になし	その他わからない
管理職	0 (0%)	2 (25%)	2 (25%)	0 (0%)	6 (75%)	2 (25%)	0 (0%)	1 (12%)	1 (12%)	— (0%)
顧問	0 (0%)	1 (9%)	1 (9%)	0 (0%)	8 (72%)	1 (9%)	1 (9%)	0 (0%)	3 (27%)	1 (9%)
生徒	—	36 (15%)	—	21 (8%)	35 (14%)	23 (9%)	—	—	122 (51%)	31 (13%)
専門的技術指導員	0 (0%)	0 (0%)	1 (9%)	3 (27%)	5 (45%)	—	0 (0%)	—	2 (18%)	0 (0%)

④ 外部指導者活用への期待 1

B－専門的技術指導員

専門的技術指導員の活用にあたりどのような人を期待するかについては、管理職は「学校や部活動の指導方針を理解してくれる指導者」と回答している。

<専門的技術指導員の活用を得る場合、どのような人を期待しますか> (管理職)

【単位：人(%)】

	人間性豊かな指導者	学校や部活動の指導方針を理解してくれる指導者	しっかりとした技術を持ち、生徒のことを考えて指導してくれる指導者	熱意のある指導者	競技力の高い指導者	その他	無回答
管理職	1 (13%)	5 (62%)	2 (25%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (14%)

⑤ 外部指導者活用への期待 2

B－専門的技術指導員

専門的技術指導員にどのような指導を期待するかについては、全体的に「技術や競技力の向上を重視する指導」を期待している。管理職や顧問は「スポーツの楽しさや喜びを重視する指導」「ルールやマナーを重視する指導」を期待している割合も高い。専門的技術指導員も「技術や競技力の向上を重視する指導」を一番に挙げ、次に「ルールやマナーを重視する指導」や「スポーツの楽しさや喜びを重視する指導」を心がけて指導しており、学校側の期待に応えた指導をしていることがわかった。

<専門的技術指導員にどのような指導を期待しますか>

【単位：人(%)】

	技術や競技力の向上を重視する指導	体力の向上を重視する指導	ルールやマナーを重視する指導	スポーツの楽しさや喜びを重視する指導	生徒の自主性を尊重する指導	生徒と一緒に活動することを重視する指導
管理職	8 (100%)	2 (25%)	6 (75%)	7 (87%)	1 (12%)	1 (12%)
顧問	11 (100%)	3 (27%)	6 (54%)	36 (54%)	3 (27%)	1 (9%)
生徒	186 (78%)	104 (43%)	84 (35%)	115 (48%)	67 (28%)	61 (25%)

<どのような指導を心がけているか> (専門的技術指導員)

【単位：人(%)】

	競技力の向上を重視する指導	健康・体力の向上を重視する指導	ルールやマナーを重視する指導	スポーツの楽しさや喜びを重視する指導	生徒の自主性を尊重する指導	事故防止、安全第一を重視する指導	学校の教育方針に沿った指導
専門的技術指導員	8 (72%)	5 (45%)	7 (63%)	7 (63%)	6 (54%)	3 (27%)	4 (36%)

⑥ 外部指導者に協力を得ている理由

A－アスレティックトレーナー

アスレティックトレーナーに協力を得ている理由については、「部員の技能を高め、競技力の向上を図るため」が一番多かった。次に多かったのは「学校の運動部活動全体の活性化のため」であり、「自分自身の指導力向上のため」と答えた顧問も多かった。

<アスレティックトレーナーの協力を得ている理由は何ですか> (顧問) 【単位：人(%)】

	生徒の多様なニーズに応えるため	部員の技能を高め、競技力の向上を図るため	専門的な実技指導ができないため	顧問の負担軽減を図るため	自分自信の指導力向上のため	学校の運動部活動全体の活性化のため	地域に開かれた学校づくりの一環のため	その他
顧問	5 (29%)	12 (70%)	2 (11%)	0 (0%)	6 (35%)	7 (41%)	3 (17%)	1 (5%)

<どのような指導を心がけているか> (アスレティックトレーナー)

- ・トレーニングの効果が実感できるような指導を心がけた。
- ・トレーニングが定着するように、繰り返し行う。
- ・生徒が指導内容の理論、意味を理解出来るように説明した。
- ・生徒の能力差を理解して個別にも声をかけるよう心がけた。
- ・学校の先生では指導しにくい内容を指導し役立ててもらえるよう心がけた。
- ・生徒が指導内容の目的や意義を理解できるよう、具体的に説明した。

B－専門的技術指導員

専門的技術指導員に協力を得ている理由については、「部員の技能を高め、競技力の向上を図るため」が一番多かった。次に多かったのは、管理職では、「顧問の負担軽減を図るため」「顧問の指導力向上のため」、顧問では「顧問の指導力向上のため」「専門的な実技指導ができないため」であった。

<専門的技術指導員の協力を得ている理由は何ですか> 【単位：人(%)】

	生徒の多様なニーズに応えるため	部員の技能を高め、競技力の向上を図るため	運動部の休・廃部防止対策のため	専門的な実技指導ができないため	顧問の負担軽減を図るため	顧問の指導力向上のため	学校の運動部活動全体の活性化のため	地域に開かれた学校づくりの一環のため
管理職	2 (25%)	8 (100%)	0 (0%)	3 (37%)	5 (62%)	5 (62%)	2 (25%)	2 (25%)
顧問	4 (36%)	9 (81%)	0 (0%)	7 (63%)	1 (9%)	8 (72%)	—	1 (9%)

⑦ 外部指導者と共通理解を図った内容について

A－アスレティックトレーナー

<顧問からお願いされていることは何ですか>

- ・体幹トレーニング、コンタクトプレーで当たり負けしないためのトレーニング。
- ・体幹トレーニングやストレッチングの方法について専門競技の動き以外の運動でのトレーニング方法。
- ・体幹トレーニング、アジリティトレーニングの指導について。
- ・瞬発力、持久力のパフォーマンス向上のためのトレーニング、障害予防目的のトレーニング（ストレッチ等）。
- ・足が速くなる股関節トレーニング。短時間で出来る全身持久力トレーニング。
- ・体幹トレーニング、ストレッチ、障害に対する指導。
- ・けがの予防のための体幹トレーニング。

B－専門的技術指導員

専門的技術指導員と共通理解を図った内容として、管理職は、「学校の部活動指導方針」が一番多く挙げ、次に「顧問と専門的技術指導員の役割分担」が多かった。顧問は「実技の指導法」と「個々の生徒理解」、専門的技術指導員は、「実技の指導法」と「学校の部活動指導方針」について共通理解を図った内容として挙げた。

<専門的技術指導員と共通理解を図った主な内容は何ですか>（管理職・顧問）

<学校からお願いされていることは何ですか>（専門的技術指導員）

【単位：人（％）】

	実技の指導法	顧問と外部指導者の役割分担	個々の生徒理解	学校の部活動方針の共通理解	体罰防止のぼうしについて	スポーツ障害防止について	その他
管理職	1 (12%)	4 (50%)	3 (37%)	7 (87%)	2 (25%)	0 (0%)	1 (12%)
顧問	9 (81%)	4 (36%)	9 (81%)	7 (63%)	1 (9%)	2 (18%)	0 (0%)
専門的技術指導員	9 (81%)	2 (18%)	1 (9%)	5 (45%)	0 (0%)	1 (9%)	0 (0%)

⑧ 各対象ごとの主な結果

Aーアスレティックトレーナーから見た生徒の変化

- ・体幹のスタビリティの向上や体づくり、コンディショニングに対する意識は変わった。
- ・応用的な動作・運動が行えるようになり、意識的に体の使い方を考えながら動かす様子がみられるようになった。
- ・指導内容を理解し、自宅で継続してトレーニングする生徒が増えた。
- ・運動の継続に伴う身体の変化について自覚できるようになった。
- ・活動中には、あまり変化を感じなかったが、普段のウォーミングアップ方法等を変えたので今後変化することに期待する。
- ・初めは質問等はみられなかったが、回を重ねるにつれ疑問点や質問等がでてくるようになり、自分の身体の状態に興味が出てきていると感じた。
- ・全5回それぞれ異なる部活動を対象に指導したので、その後の変化を実際にみる事ができなかった。

○顧問について

Aーアスレティックトレーナー

【該当顧問の年齢と男女比】

【単位：人（％）】

20代男性	20代女性	30代男性	30代女性	40代男性	40代女性	50代男性	50代女性
3 (17%)	3 (17%)	1 (23%)	0 (0%)	3 (17%)	0 (0%)	4 (23%)	0 (0%)

Bー専門的技術指導員

【該当顧問の年齢と男女比】

【単位：人（％）】

20代男性	20代女性	30代男性	30代女性	40代男性	40代女性	50才以上男性	50才以上女性
2 (18%)	1 (9%)	0 (0%)	2 (18%)	3 (27%)	1 (9%)	0 (0%)	2 (18%)

○外部指導者

【外部指導者の職業】

Aーアスレティックトレーナー

職業	人数(人)	割合(%)	資格
理学療法士	7	100%	県スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

B－専門的技術指導員

専門的技術指導員の職業は、「会社員・団体職員」が6人、「無職」が3人と多く「商工業（自営）」「パート・アルバイト」が1人であり、ほとんどの外部指導者が仕事をしながら、空いている時間や休日等を利用して指導していることがわかる。

<あなたの職業を教えてください>

職業	人数(人)	割合(%)
会社員・団体職員	6	54%
農林業(自営)	0	0%
商工業(自営)	1	9%
公務員	0	0%
会社役員・団体役員	0	0%
パート・アルバイト	1	9%
無職	3	27%
その他	0	0%

【外部指導者の競技経験や指導経験】

B－専門的技術指導員

専門的技術指導員の競技経験や指導経験については、「現在も競技を続けている」が7人、「学生時代等に競技経験がある」が3人であり、「競技経験はないが、指導者としての経験がある」が1人であった。専門競技において経験があり、技能や知識が豊富な外部指導者に依頼していることがうかがえる。

<あなたは担当している運動部の競技経験や指導経験がありますか>

ア 学生時代等に競技経験がある	3人(27%)
イ 競技経験はないが、指導者としての経験がある	1人(9%)
ウ 現在も競技を続けている	7人(63%)
エ 指導者資格等を持っている	0人
オ 無回答	0人

○外部指導者活用についての具体的な意見

Aーアスレティックトレーナー

【顧問】

- ・部員が自らトレーニングしたり、将来にわたり健康や競技力向上に目を向けたりするために専門知識をもつ方に指導してもらえることはよい経験になる。
- ・今後もしもできれば同じ方に引き続き指導していただくと能力の向上になる。
- ・大変有意義な活動である。専門性を生かした丁寧な指導を受けられるのでよい。
- ・3年間同じ指導者に担当してもらうことで指導内容が定着し、顧問としても指導の引き出しが増えた。
- ・少人数だと、より個々の生徒の能力に対応でき効果が出ると感じた。
- ・生徒は普段意識しない部分を動かしていい刺激になった。
- ・定期的に行い、季節ごとの体つくりの方法とかも教えてもらえるとありがたい。

【生徒】

- ・普段から、教えてもらったトレーニングやストレッチをしている。(3)
- ・長い期間で定期的に指導してもらえると、もっと競技力が向上すると思った。(5)
- ・トレーニングにより競技力が向上した。(3)
- ・もっと回数を多くして、様々な動きを教えてほしい。(2)
- ・年に1回は必ず来てもらえると嬉しい。
- ・週1回か月1回は学校に来てほしい。2ヶ月に1回くらいのペースで行いたい。(2)
- ・ストレッチのレパートリーが増え、全身をケアすることができる。
- ・とても良い機会になった、身体のことをよくわかったのでまた教えてほしい。
- ・体力や瞬発力をつける運動があるとよいと思った。
- ・全員で協力してできるトレーニングがあるとよい。(2)
- ・家や室内でできるトレーニングやストレッチがあるとよいと思った。(2)
- ・とても楽しかった。
- ・丁寧な指導でわかりやすかった。(2)
- ・ダウンの方法も教えてほしい。
- ・簡単にできるトレーニングやストレッチをもっと教えてほしい。
- ・もっと厳しくしてほしい。
- ・自分の競技に応じたトレーニングを知りたい。
- ・けがの防止になるので、これからも教えてもらいたい。(4)

【アスレティックトレーナー】

- ・長期的な経過を見られるような関わり方が望ましい。
- ・活用できる期間が限られているため、大会等の直前にぶつかってしまう事も多かった。なので、年間の部活動スケジュールに入れるような期間設定があるとよい。
- ・指導した内容が部活動にどのように反映されているのか知りたい。
- ・活用の目的がより明確かつ共有できると、更に有用な活動が行いやすいと感じた。
- ・新入生が入るような4月から導入できるとよりよい。
- ・先生方から具体的にどのような事が知りたいや、どのようなパフォーマンスを上げたいなどの要望があった方が、より期待に応えられる内容になるかと思う。
- ・学校現場にアスレティックトレーナーとして関わらせてもらえる機会は大変有意義に思う。生徒一人一人がけがの予防や身体のケアの重要性に少しでも多く関心をもってくれるように、今後も関わらせていただく機会が得られると嬉しい。

B－専門的技術指導員

【管理職】

- ・大変有り難い事業であった。今後も継続、拡充してもらいたい。

【顧問】

- ・指導できる日数を増やしたい。
- ・平日に指導していただきたいが、働いている方だと難しい。
- ・専門的な指導があることで生徒達の技能の向上につながり、生徒自身も実感することができた。顧問はメンタル面などを支えるなど役割分担はできている。来年度もお願いしたい。

【生徒】

- ・きつい練習もあったが、ほめられると楽しく感じられた。
- ・平等に教えてほしい。
- ・もっと練習に来てほしい。(5)
- ・教えてもらい事故防止につながった。
- ・いつも真剣に教えてくれて嬉しい。
- ・教え方が丁寧でわかりやすい。(3)
- ・外部指導者が来られる日が限られている中で、一人一人のことをよく見てアドバイスをもらえるのでありがたい。
- ・きつい練習であったが体力や技術が向上した。(16)
- ・とても良い指導だった。

【外部指導者】

- ・部活動は生徒指導の一面を持っている。生徒の改善すべき点は指摘するが、良い面を認め、褒め、伸ばせるように、自己指導能力を少しでも高められるように協力できればよいと考える。
- ・指導時間、日数に限りがあるので、顧問との共通理解が必要だと思う。

Ⅲ 実践研究事例

1 アスレティックトレーナー活用校例

No.	学 校 名	部 活 動 名
1	前橋市立第三中学校	バスケットボール部、バレーボール部
2	高崎市立並榎中学校	陸上競技部
3	高崎市立大類中学校	陸上競技部
4	高崎市立八幡中学校	陸上競技部、バスケットボール部
5	高崎市立高南中学校	ソフトボール部
6	藤岡市立東中学校	陸上競技部
7	安中市立第一中学校	バスケットボール、陸上競技部、卓球部 剣道部、バレーボール部、新体操部、 ソフトボール部、ソフトテニス部、軟式野球部

(1) 前橋市立第三中学校

活用日 及び 指導内容	<p>・活用日と指導を受けた内容（対象や人数等）を記入</p> <p>1 8月2日（木） （女子バスケットボール＋女子バレー 計20名）</p> <p>①障害予防 ②身体機能チェック ③コンディショニング</p>
	<p>2 8月10日（金） （女子バスケットボール＋男子サッカー 計25名）</p> <p>①身体機能チェック ②体幹機能強化</p>
	<p>3 8月18日（土） （女子バスケットボール＋男子バドミントン 計20名）</p> <p>①コーディネーショントレーニング ②体幹機能強化</p>
	<p>4 12月1日（土） （女子バスケットボール＋女子バレー 計20名）</p> <p>①T-TEST ②クイックネス・トレーニング</p>
	<p>5 12月25日（火） （女子バスケットボール＋女子バレー 計20名）</p> <p>①アジリティ・トレーニング ②スタビリティ・トレーニング ③上半身と下半身の連動 ④クイックネス・トレーニング ⑤サーキット・トレーニング</p>
	合計 5回
成果や課題等	<p>○段階的に指導してもらうことができ、生徒がわかりやすい。</p> <p>○将来を見据えた指導なので、1人でトレーニングすることができる。</p> <p>○自分の身体を簡易的な徒手検査等で調べることができる。</p>

○実施内容

【講義 コンディショニングの必要性】

なぜ、スポーツ選手にコンディショニングが必要か



【徒手検査 セルフチェック】

自分の体の状態を知るための検査方法の指導を受ける



【道具を使ったトレーニング】

セラバンドを使ったサイドステップトレーニング



【Tテスト】

敏捷性のテスト・トレーニングの成果を知る



【生徒の感想】

朝倉先生とのトレーニングでは、自分の課題を意識して、取り組みました。それは、シュートを打つときの空中バランスをとることです。できなかったことができるようになり、とても嬉しかったです。これからも、継続して教えてもらったトレーニングを続けていきたいと思っています。また、家での自主トレーニングでも頑張りたいと思います。

トレーニングを教えていただいてから、部活動の中に取り入れています。バスケットの動きに必要な筋力がつきはじめ、プレーも変わりはじめました。そして、チーム全体でケガが、とても少ないです。これからも、教えていただいたトレーニングを続けていき、一つでも多く勝てるように頑張っていきたいと思っています。

(2) 高崎市立並榎中学校

活 用 日 及 び 指 導 内 容	<p>・活用日と指導を受けた内容（対象や人数等）を記入</p> <p>1 10月 27日（土） ストレッチ</p> <p>対象：陸上競技部 15名</p>
	<p>2 12月 15日（土） コーディネーショントレーニング</p> <p>対象：陸上競技部 15名</p>
	<p>3 12月 22日（土） コーディネーショントレーニング</p> <p>対象：陸上競技部 15名</p>
	<p>4 1月 4日（金） コーディネーショントレーニング</p> <p>対象：陸上競技部 15名</p>
	<p>5 1月 14日（月） コーディネーショントレーニング</p> <p>対象：陸上競技部 15名</p>
	合計 5 回
成 果 や 課 題 等	<p>○今年度は、主にコーディネーショントレーニングを指導していただいた。陸上競技は単調な動きになりがちなので、頭を使い多様な動きを覚えることで神経系への意識を高めることができた。</p>

○実施内容

【ストレッチ】
体側の柔軟性を確認



【コーディネーショントレーニング】
上肢と下肢でリズムの違う動きを行い、体のコントロールについての感覚を養うトレーニング



【コーディネーショントレーニング】
切り替えを生かしてスピードに変化をつけるトレーニング

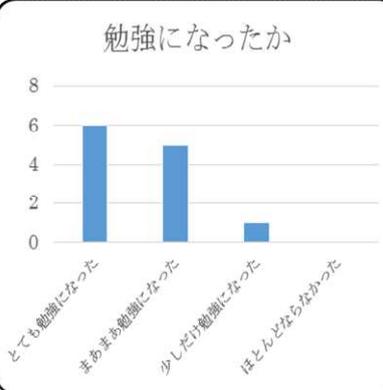


【スラローム走】
体の軸を意識して切り替えをする



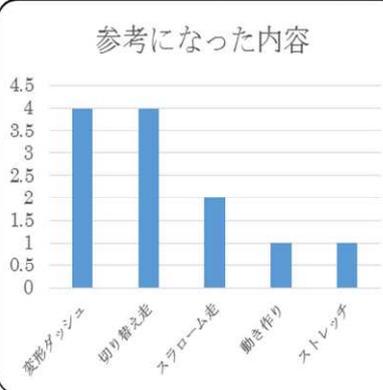
【生徒からのアンケート結果】
12名の解答 参考になった内容は複数回答可としました。

勉強になったか



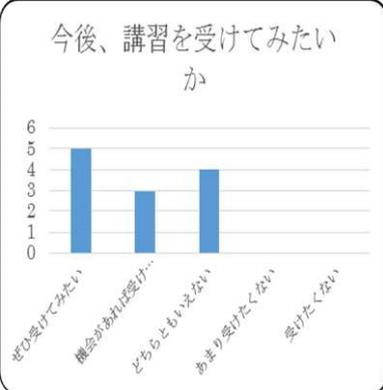
回答	人数
とても勉強になった	6
まあまあ勉強になった	5
少しだけ勉強になった	1
ほとんどならなかった	0

参考になった内容



内容	人数
変形ダッシュ	4
切り替え走	4
スラローム走	2
動き作り	1
ストレッチ	1

今後、講習を受けてみたいか



回答	人数
ぜひを受けてみたい	5
機会があれば受けたい	3
どちらともいえない	4
あまり受けたくはない	0
受けたくない	0

(3) 高崎市立大類中学校

活 用 日 及 び 指 導 内 容	<p>・活用日と指導を受けた内容（対象や人数等）を記入</p>
	<p>1 8月 3日（金） 陸上部1～3年 20名（教室にて） 猛暑が続いており、エアコンの効く教室を使用して指導。</p> <p>陸上競技に多いケガの箇所や発生要因の説明。 柔軟性のチェック項目を提示して説明と確認。 柔軟性を高めるためのストレッチについての説明と実技。</p>
	<p>2 8月29日（水） 陸上部1～3年 18名（教室にて） 猛暑が続いており、エアコンの効く教室を使用して指導。</p> <p>8月3日の復習として柔軟性のチェック項目を提示して説明と確認。 体幹トレーニングメニューの提示と説明。（座位） 体幹トレーニングメニューの提示と説明。（立位）</p>
	<p>3 11月22日（木） 陸上部1～2年 15名（教室にて） 校庭にて実技指導。</p> <p>柔軟性のチェック項目を提示して説明と確認。 SAQトレーニングの紹介と実践トレーニング。</p>
	<p>4 12月25日（火） 陸上部1～2年 15名（教室にて） 校庭にて実技指導。</p> <p>柔軟性のチェック項目を提示して説明と確認。 前回のSAQトレーニングの中からアジリティトレーニングを 中心にトレーニングの紹介と実践。</p>
	合計 4回
成 果 や 課 題 等	<p>○柔軟性のチェックを毎回行い、柔軟性の高まりによるケガの発生の減少やパフォーマンスの向上に繋がることが、生徒自身が体感することができた。</p> <p>○講師の先生自身が師範を行ってくれたため、動作を正確に習得することができた。</p> <p>●講習の日程調整がうまく進まず、4回の講習で終わってしまうことになった。</p>

○実施内容

【第1回講習会の活動】

下肢の柔軟性のチェックを実技指導



【第2回講習会の活動】

パートナーと体幹トレーニングの確認



【第3回講習会の活動】

SAQトレーニングの実践 (ラダートレーニング)



【第4回講習会の活動】

アジリティトレーニングの総合練習



【参加生徒の感想文】

第1回の感想を掲載

今回初めて指導していただきましたが、ケガは発育期の筋力不足や柔軟性が足りないことによる体の使い方や姿勢の悪化が招いていることを知りました。また、柔軟性を8項目にわたってチェックした結果、肩や股関節、太ももの柔軟性が足りないことがわかりました。次回の講習までに少しでも柔らかくなるよう、入浴後の柔軟運動を続けていこうと思いました。

(1年男子)

(4) 高崎市立八幡中学校

<p>活用日 及び 指導内容</p>	<p>・活用日と指導を受けた内容（対象や人数等）を記入</p> <p>1 8月10日（金）・・・陸上競技部（21名） 「体幹トレーニング」～安定した姿勢で身体を思い通りに動かそう～ 《内容》 身体を動かす際に重要になる姿勢の安定。体幹トレーニングのメニューと実践する際の注意点を細かく指導していただいた。</p> <p>2 8月24日（金）・・・陸上競技部（21名） ストレッチの目的と方法 《内容》 反動をつけずにゆっくり伸ばす静的ストレッチの方法について指導していただいた。柔軟性のチェックも行い、個人にあったメニューを示してもらった。</p> <p>3 8月30日（木）・・・陸上競技部（21名） プライオメトリックエクササイズ 《内容》 短時間（一瞬）で強い力を発揮するために、「身体をバネのように使ってジャンプ」するトレーニングを指導していただいた。</p> <p>4 12月1日（土）・・・陸上競技部（21名） ダイナミックストレッチの実践～Movement Preparation～ 《内容》 動きながら行う動的ストレッチを指導していただいた。ウォーミングアップに使えるようにメニューを絞って、方法と効果を示してもらった。</p> <p>5 12月8日（土）・・・陸上競技部（21名） インターバルトレーニング～冬場の短い練習時間で持久力アップ～ 《内容》 30分程度で高負荷のトレーニングができるように基本となるメニューを指導していただいた。顧問の裁量でメニューを変更できるように工夫してもらった。</p> <p style="text-align: right;">合計 5 回</p>
<p>成果や課題等</p>	<p>○齋藤先生に指導していただいた5回は、すべて理論だけでなくメニューを示してもらっている。全て写真つきの資料をつくっていただき、生徒達が内容を忘れてしまっても、資料を見れば思い出せるようになっている。そのため毎日の部活動の中に、「雨が降ったら室内で体幹トレーニング」や「金曜日の練習はインターバルトレーニング」と指導していただいたことを組み込んでいる。指導されて終わりではなく、指導されてから自分達で実践ができていることが大きい。基礎体力の向上、柔軟性の向上に役立っており、成果が見られる。</p> <p>●齋藤先生が10月、11月と忙しく、予定を組むことができず、12月に忙しく2回行うことになってしまった。学校側がもう少し早く計画の立案・提示ができるとよかったと反省している。</p>

○実施内容

【第1回：体幹トレーニングの様子】

円になり、確認し合いながら、正しい実践について学んだ



【第2回：ストレッチの様子】

生徒が実践している様子を見て、その場で姿勢の指導をしていただいた



【第3回：プライオメトリックエクササイズの様子】

学校にある道具を使って、できるメニューを組んでいた



【最初の資料確認の様子】

最初に必ず資料を確認し、今日行うトレーニングの目的について確認している



【講習を受けた陸上部員の声】

部内でアンケートを実施し、5回の講習を終えた生徒の感想を自由に書いてもらった。

《自由な感想》

- トレーニングやストレッチを教えてもらい、けがをしなくなりました。またトレーニングやストレッチをする時には、ポイントなどを一度確認してからやっているので、効果が出たと思います。私は姿勢を特に気にしてやっています。（女子生徒）
- 講習を受けてから、けがをすることが少し減ったと思います。自分の柔軟が足りないところを知ることができました。また体幹をする時、前よりも長く継続できるようになったのでよかったです。最近は走った後に疲れにくくなりました。（女子生徒）
- 週に5回くらいは資料とともにストレッチを行っています。（男子生徒）
- いつもは何となくやっていた柔軟や体幹などのポイントを押さえることで、身体の軽さが変わったりしました。（女子生徒）
- わかりやすく講習をしてもらい、家や外での身体の動かし方がわかり、とても役に立った。（男子生徒）
- 説明がわかりやすく、やり方も簡単で、すごく効果的でした。（男子生徒）

5回という少ない回数ではあるが、生徒達は講習の成果を実感することができました。

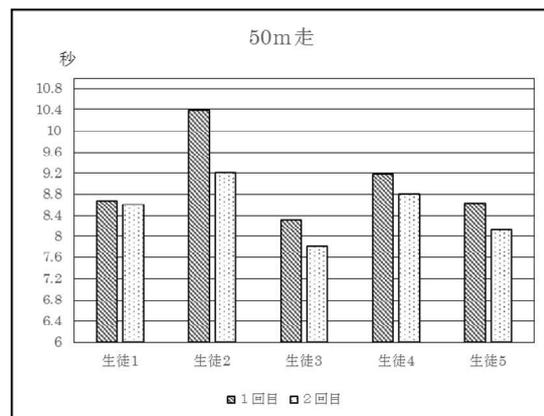
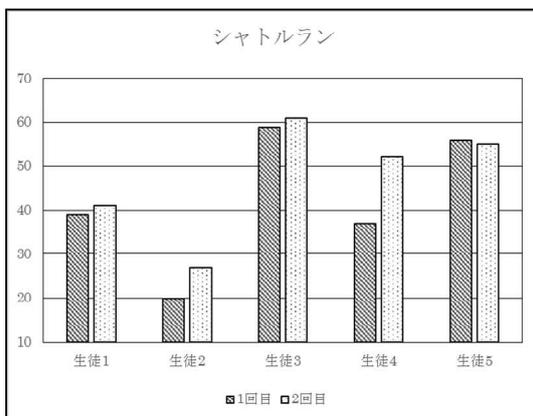
(5) 高崎市立高南中学校

活用日 及 び 指導内容	<p>・活用日と指導を受けた内容（対象や人数等）を記入</p> <p>1 8月18日（土） 走力向上トレーニング ラダー等を使って速く走るためのトレーニングを行った。 女子ソフトボール部1・2年生5名</p>
	<p>2 9月8日（土） 柔軟性向上トレーニング アップに取り入れられるようなストレッチを習った。 女子ソフトボール部1・2年生5名</p>
	<p>3 10月6日（土） 瞬発力向上トレーニング T字トレーニングや反復横とびなどのトレーニングを行った。 女子ソフトボール部1・2年生5名</p>
	<p>4 11月24日（土） 体幹強化・持久力向上トレーニング 高強度の負荷をかけ心肺機能が高まるトレーニングを習った。 女子ソフトボール部1・2年生5名</p>
	<p>5 12月15日（土） 4回分のまとめ 冬の間を習ったことを自分たちで持続して取り組めるように、これまでのトレーニングを再度確認した。 女子ソフトボール部1・2年生5名</p>
	合計
成果や課題等	<p>5 回</p> <p>○専門のトレーナーの方に指導していただくことで、顧問だけが指導するよりも、普段取り組むことに対して意識の高まりがある。</p> <p>○このトレーニングがどのような効果があるのかきちんと説明した上で取り組むので、動かし方などが明確になって生徒自身でも確認がしやすい。</p> <p>○少人数に対応してもらえたので、生徒の実情にあった内容を考えてきてもらえて、生徒たちも取り組みやすかった。</p>

○実施内容



【シャトルラン・50m走の記録】
生徒5人分のトレーニングに取り組む前（1回目）と、取り組んだ後（2回目）の比較



トレーニングの講習後に継続して取り組むようにしている結果、記録に若干の向上が見られている。今後も継続していくつもりである。

(6) 藤岡市立東中学校

活 用 日 及 び 指 導 内 容	・活用日と指導を受けた内容（対象や人数等）を記入
	1 9月29日（土） 生徒17名 顧問2名 体幹トレーニング ①なぜ、体幹筋が重要か？ ②体幹トレーニングの実技講習 ③質問タイムストレッチの重要性
	2 10月18日（木） 生徒16名 顧問2名 ①熱中症・クールダウン・アイシングについての講習 ②クールダウンの実技講習 ③質問タイム
	3 11月7日（水） 生徒28 顧問2名 ①ストレッチの使い分け（ウォームアップ・クールダウン） ②動的・静的ストレッチの実技講習 ③障害の予防
	4 11月17日（土） 生徒20名 顧問2名 ①部位別の筋力トレーニング・ラダーの実技講習 ②質問タイム
	5 12月12日（水） 生徒15名 顧問1名 ①成長期のスポーツ障害とセルフケアの講習と実技 ②質問タイム
	合計 5 回
成果や課題等	<p>○何のために、どこを鍛えるのか。この運動で何のけがを予防するのか、何の運動に役立つのかなど具体的な説明とともに実技講習をしていただき、生徒・顧問共に勉強になりました。運動の効果も理解してできるのでとてもよかったです。</p> <p>○障害の防止やケアなど成長期の生徒に合わせて実技や質問に答えて頂き、実際のケガや日頃の体のケアなど有意義な講習となった。</p> <p>●課題は、講習内容を生徒が実際に活用している場面が少ないこと。また、生徒自身の自覚が足りず、楽な動きをして、実際に鍛えたいところや伸ばしたいところを使えず、競技力の向上までいけていないところです。自覚と自主性を育て、競技力の向上の実感をさせ、この講習を生かすプラスのサイクルが生まれるとよいと感じる。</p>

○実施内容

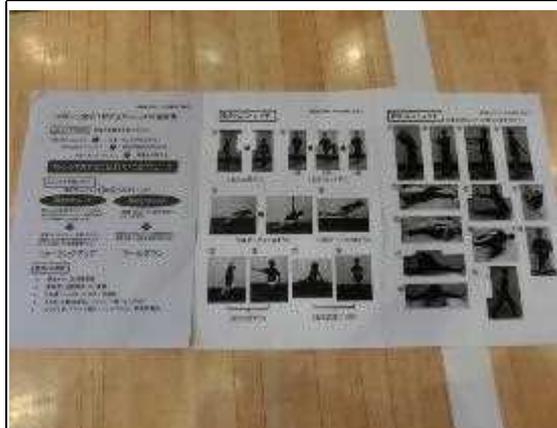
【ストレッチ実技講習】

資料を参考に実際にやり方を教わって実技中



【講習資料】

ストレッチの目的ややり方など写真が入った資料



【体幹実技講習】

講師主導のもと、顧問も生徒に交じって実技中



【部位別の筋力トレーニング・ラダーの実技講習】

資料を参考に実際にやり方を教わって実技中



【成長期のスポーツ障害とセルフケアの講習と実技】

講習資料を活用して説明を受け、実技講習。



(7) 安中市立第一中学校

<p>活用日 及び 指導内容</p>	<p>・活用日と指導を受けた内容（対象や人数等）を記入</p> <hr/> <p>1 10月21日（日） （対象者）男女バスケットボール部員 （内 容）けが予防と体幹強化のためのトレーニング方法 ・バスケットボールに多いケガについて ・ストレッチング、バランストレーニング、体幹トレーニング</p> <hr/> <p>2 10月27日（土） （対象者）男女陸上競技部員 男女卓球部員 （内 容）体幹トレーニングと瞬発力を高めるトレーニング ・体幹トレーニングの必要性 ・基本的な体幹トレーニング、（応用）</p> <hr/> <p>3 11月17日（土） （対象者）男女バレーボール部員 男女剣道部員 新体操部員 （内 容）体幹トレーニング～腰椎の動きと股関節柔軟性に着目して～ ・体幹トレーニングの必要性和股関節の柔軟性について ・ストレッチング、体幹トレーニング</p> <hr/> <p>4 12月22日（土） （対象者）女子ソフトボール部員、女子ソフトテニス部員 （内 容）体幹トレーニング ・股関節内旋可動域チェック、胸椎ストレッチ ・ドローイン、腰椎後弯運動、フロントベンチ、ハンドタッチ</p> <hr/> <p>5 1月12日（土） （対象者）野球部員、男子ソフトテニス部員 （内 容）体幹トレーニング ・静的ストレッチ、FFD、股関節内旋可動域チェック ・ドローイン、腰椎後弯運動、フロントベンチ、ハンドタッチ</p> <hr/> <p style="text-align: right;">合計 5回</p>
<p>成果や課題等</p>	<p>○体幹トレーニング等2年目になる部活動もあり、復習も兼ねて行うことができた。</p> <p>○各種目ごとにケガ予防につながるようなトレーニングを取り入れてもらい効果的であった。</p> <p>●冬場の練習時間が短いため継続した練習時間の確保が課題である。</p> <p>●体幹トレーニングの必要性の理解が部活動によってまちまちである。</p>

○実施内容

【体幹トレーニング～フロントベンチ～】

正しい姿勢で自分自身の体幹レベルにあったトレーニングを実施することがケガ予防にもつながる。



【体幹トレーニング～クロスモーション～】

卓球競技でも必要な体幹強化が必要である。左右前後の動きにとっても役立つトレーニングである。



【股関節の柔軟性】

特に新体操競技では、柔軟性が必要とされる。股関節の柔らかさは日々の練習が大切である。



【体幹トレーニング～ハンドタッチ～】

普段の練習は技術練習が多くなってしまいが、基礎体力（体幹が弱い）がなく技術が向上しないことが多い。



【参加者の感想】

参加部活動の部長の感想から各競技によって必要なトレーニングについて講義・実技を実施していただき、これからのトレーニングに生かしていければという前向きな意見が多かった。

- ・今回、体幹トレーニングの正しいやり方を教えていただき、様々な競技に活かしていけることを学びました。これをきっかけに普段の練習にも加えられています。とてもためになることを教わって良かったです。（陸上部）
- ・僕は今回のトレーニング講習会で、今の自分の身体の状態を知ることができました。僕の身体はバランスは良いけれど少し硬いのかなと思いました。なので、今後は柔軟体操などもよくやろうと思いました。一つ一つが楽しくできて良かったです。（野球部）
- ・体幹トレーニングの内容は、普段の部活でやっているものと似ているものが多かったのですが、トレーニングの効果や正しいやり方を改めて学ぶことができました。今後の練習に活かしていけるようにしたいです。（新体操部）
- ・傷害を予防するためにストレッチなどを教えていただきました。一人でいるときや家にいるときにも簡単にできることなので、家でもやってみました。怪我の予防のための良い運動を教われたので、これからも実践し続けたいと思います。（ソフトボール部）
- ・今回の体幹トレーニングは、テニス部がやっているトレーニングよりすごくきつくて驚きました。テニスで大事な足や腕がサーブやストロークの力を出すためには体幹トレーニングが大切だと思いました。これから体幹トレーニングで学んだことを日々活かしてテニスをみんなで頑張り、安中二中に勝ち、県で上位を狙えるように努力していこうと思いました。（男子テニス部）

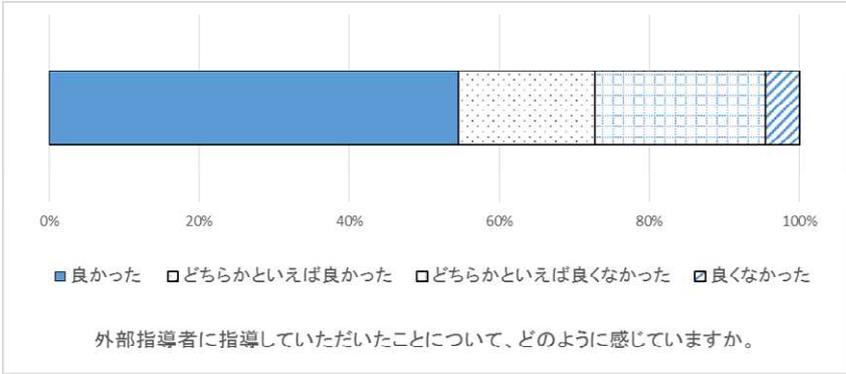
2 専門的技術指導員活用校例

No.	学 校 名	部 活 動 名
1	前橋市立芳賀中学校	男子バドミントン部
2	前橋市立芳賀中学校	女子バドミントン部
3	前橋市立芳賀中学校	男子バスケットボール部
4	藤岡市立北中学校	柔道部
5	藤岡市立小野中学校	卓球部
6	藤岡市立小野中学校	バスケットボール部
7	藤岡市立西中学校	卓球部
8	沼田市立薄根中学校	卓球部
9	沼田市立沼田東中学校	剣道部
10	桐生市立黒保根中学校	卓球部
11	桐生市立桜木中学校	駅伝部

(1) 前橋市立芳賀中学校

部活動名 (男子バドミントン部)

○実施内容

<p>【プレーの分析と技術指導】 生徒のプレーを分析して技術指導をする。</p>	
	<p>自校生徒のプレーの様子を観察</p> <p>他校の戦力分析</p>
<p>【試合でのコーチング】 インターバル中や試合前後にプレーの助言をする。</p>	
	<p>自校生徒への技術的アドバイス</p> <p>団体戦での戦略相談</p>
<p>【アンケートの結果】 アンケートの結果をまとめた。</p>	
 <p>外部指導者に指導していただいたことについて、どのように感じていますか。</p>	
<p>多くの生徒が外部指導者による指導効果を感じている。</p> <p>一方で指導回数が少なく、なかなか指導してもらえないという生徒がいた。(22名中6名)</p>	

<p>成果や課題等</p>	<p>○専門的な練習メニューや、トレーニング方法の実施により、生徒のバドミントン技術の定着と向上が見られた。前橋市総合体育大会では団体戦で優勝、個人戦でも多くの生徒が入賞し、県大会に出場することができた。秋の前橋市新人戦でも団体戦で準優勝することができた。</p> <p>●指導日が少ない。指導日が増えれば、もっと効果的な技術指導が行えると考え</p>
---------------	--

(2) 前橋市立芳賀中学校

部活動名 (女子バドミントン部)

○実施内容

<p>【練習・試合を見守る】 練習試合において、生徒の練習・試合を見守る。</p>	
	
<p>【試合後のアドバイス】 試合後には適切なアドバイスを行う。</p>	
	
<p>【土曜日の練習】 練習メニューの設定や実践指導を行う。</p>	
	 
<p>成果や課題等</p>	<p>○個々の生徒のバドミントンの技術の向上が見られた。今年の1年生は初心者が多かったが、基礎的な技術の定着に大きく貢献してくれた。</p> <p>○市春季大会、市総合体育大会、市新人大会において、団体戦で優勝することができた。また、県大会においても、県春季大会準優勝、県総合体育大会準優勝・関東大会出場、県新人大会ベスト8など、輝かしい実績に大きく貢献してくれた。</p>

(3) 前橋市立芳賀中学校

部活動名 (男子バスケットボール部)

○実施内容

<p>【基礎体カづくり】 体幹を鍛えるトレーニング</p>	<p>【新入生リエンション】 競技や技術・技能をわかりやすく解説</p>
	
<p>【市総体壮行会】 仲間やコーチに感謝の気持ちを表明すると共に、自分とチームを信じて闘い抜くことを決意</p>	<p>【実践方式の練習】 ポイントを明確にした練習。練習を見ている生徒も的確な声かけができるように</p>
	
<p>【全て県大会出場】 3年生が出場可能な大会（新人・協会長杯・春季・総体）全てで県大会出場</p>	
	
<p>成果や課題等</p>	<p>【今年度の成績】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前橋市中体連春季大会準優勝。・県春季大会ベスト8。 ・前橋市中体連総体3位。県総体出場。・県チャレンジリーグ第C2ブロック第1位。 ・群馬県U15バスケットボール選手権予選突破。本戦大会進出。 <p>○生徒達はできない理由や分からないことがあったとき、聞ける環境にあるため、活動意欲が継続して高く保っている。</p> <p>○チームや個の良さを生かせる能力と課題が明確になっていることも練習への意欲につながっている。</p> <p>○中学生として学業も大切にし、それだけでなくマナーも大切にすることが良いチーム・強いチームになれることを理解してきている。</p> <p>●指導してもらえる日程が限られていることが残念である。</p>

(4) 藤岡市立北中学校

部活動名 (柔道部)

○実施内容

<p>【受け身の練習】 基礎として前方回転受け身の指導</p>	<p>【組み方の指導】 構え方や袖の取り方の指導</p>
	

<p>【立ち方、構え方の指導】 基本的な足運び（すり足）の指導</p>	<p>【実践練習】 組み合ってから崩しの練習</p>
	

<p>【生徒の声】 地域人材指導者の指導についての生徒の感想</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・柔軟体操や回転運動、礼節など基礎的なことをしっかり教えていただいた。 ・受け身や投げ技・寝技のポイントを、実技を交えながら丁寧に教えていただいた。 ・組み合ったときの崩し方や足さばきなどを分かりやすく教えていただいた。 ・乱取り稽古などで相手になって細かなことまで動きを見せながら教えていただいた。 ・大会などで、勇気をもらえるアドバイスや勝負所で応援していただいた。 	

<p>成果や課題等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○部活動顧問が柔道経験者ではなかったため、礼法から柔道の技術、安全面への配慮など細かなところまで指導していただいた。 ○大会での引率に同伴していただき、実践での細かな指示、指導とともに、選手への励ましなどもしていただいた。 ○群馬県の柔道の状況を踏まえ、最新の知識や技術を伝達していただいた。 ○生徒との信頼関係が築けている。 ○日常的なあいさつ、返事の指導をしていただいた。 ●活用日数をもう少し増やしていただけるとありがたい。
---------------	--

(5) 藤岡市立小野中学校

部活動名 (女子卓球部)

○実施内容

<p>【「球出し」の指導①】 実践に近い球出し等、効果的な球出し法の指導</p>	<p>【「球出し」の指導②】 フォームやフットワーク、回転のかけ方等、打ち方の基本の指導</p>
	
<p>【サーブの指導】 ボールの回転のかけ方、相手コートへの入れ方等の基本の指導</p>	<p>【1年生への技術指導】 ドライブの打ち方等の基本指導</p>
	
<p align="center">【専門的技術指導者から学んだこと】 専門的技術指導者から学んだことについての生徒作文の要約</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・ラケットの持ち方（すっと抜けるくらいに持つ、指の位置等） ・サーブの回転のかけ方（各回転でのボールのこすり方）、サーブを上げる位置や高さ ・サーブの回転を増す方法（ラケットに薄くあてて、おもいっきりこする等） ・スマッシュ（スピードや威力のあるボールの出し方）やドライブの打ち方 ・日頃から一球ごとに足を動かして打つことが試合に生きる等、フットワークの大切さ ・相手のラケットの面を見て、どのようなボールがどのコースにくるかを判断すること ・しっかりとコースをねらって打つことの大切さ 	
<p>成果や課題等</p>	<p>○初心者の1年生に対し、ラケットの持ち方や構え方などの基本から、試合に至るまでの様々な技術まで、卓球の正しい基礎を習得させることができた。</p> <p>○指導日に教えていただいたことを、毎日の練習の中で意識することによって、質の高い練習をすることができ、個々の力を高めることにつながった。</p> <p>○試合で注意すべきことについて指導していただいたことで、大会で練習の成果を十分に発揮することができた。</p>

(6) 藤岡市立小野中学校

部活動名 (バスケットボール部)

○実施内容

【試合でのコーチングの様子】 練習試合や大会でベンチに入り、戦術的なアドバイスをさせていただいている。



【練習での指導】

- ・体力づくりのためのサーキットトレーニング。
- ・ボールハンドリング、パス、ドリブルなどの基礎練習。
- ・正しいシュートフォーム。
- ・チーム戦術。

【専門的技術指導者から学んだこと】

- ・初心者の1年生に対して、正しいボールの持ち方から丁寧に教えていただき、段階に応じた練習メニューの組み立て方を学ぶことができた。生徒は易しい内容からできるようになり、安心して部活動に取り組むことができた。
- ・専門的な知識を活かした戦術指導をしていただいた。実践形式の中で細かく教わることで、生徒たちも理解することができた。また、分からないことを質問することもでき、生徒の技術の向上を感じた。

成果や課題等

- 初心者の1年生に対し、ボールハンドリング、パス、ドリブル、シュートなど基本的な技術の指導から、試合に至る様々な技術まで、バスケットボールの正しい基礎を習得させることができた。
- 体力を向上させるための練習方法を教えていただき、普段の練習でも取り入れることができた。
- チームでの戦術的な技術を教えていただき、実践に近い形式で練習をすることができた。

(7) 藤岡市立西中学校

部活動名 (卓球部 男女)

○実施内容

【チームに応じた指導】 全体の課題を最後のミーティングの場で指導していただいている。
活動風景の写真など①

【個に応じた指導】 1人1人と打ち合うことで、改善点をその都度指導していただいている。
活動風景の写真など②

【男子チームへの指導】 男子の戦い方に必要な技術を指導していただいている。
活動風景の写真など③

【女子チームへの指導】 女子の戦い方に必要な技術を指導していただいている。
活動風景の写真など④

成果や課題等	<ul style="list-style-type: none">○練習内容が精査され、効率的な練習ができるようになった。○礼儀面での改善が図られ、競技特有のルールや礼儀をわきまえられるようになった。○部員一人一人が意識を高くもち、練習に取り組めるようになった。また、何をどうすれば良いのか、具体的に自分で考えながら練習や試合に臨めるようになった。
--------	---

(8) 沼田市立薄根中学校

部活動名 (卓球部 男女)

○実施内容

<p>【女子チームへの実技指導】 この女子は前に出てボールを打つことが苦手なので、自ら手本を示しながら教えている。</p>	<p>【男子チームへの実技指導 1】 この男子はフォームに癖があり、それを身体に無理なく打てるよう指導している。</p>
	
<p>【男子チームへの実技指導 2】 自ら実技を見せたり、大人のボールを受けさせたりすることで実際に体験をさせながら指導をしている。</p>	<p>【市中体連総大でのベンチコーチ】 大会を始め練習試合でもベンチで専門的なアドバイスを状況に応じて的確にしてくれる。</p>
	

<p>成果や課題等</p>	<p>主な成績 【男子】 市春季大会 団体準優勝 (県大会出場) 【女子】 市春季大会 団体 3 位 市総合体育大会 団体準優勝 上記の他、男女とも個人戦でも市大会で複数入賞し、県大会に出場している。 また、3年生の引退後は部員数が減り、男子4名、女子6名となったが、これまでと変わらず一人一人への丁寧な指導を続けてもらっている。その結果、市新人大会では入賞は逃したが、部員達は生き生きと向上心をもって活動を続けている。 課題はとくにない。</p>
---------------	--

(9) 沼田市立沼田東中学校

部活動名 (剣道部)

○実施内容

【日頃の練習風景】 一人一人丁寧に声をかけての指導。



【形の練習】 昇段審査に向けての細かな技の確認。



【稽古】 稽古も必ず全員と。



【県中学校総合体育大会】 試合前のアドバイス。



成果や課題等

- 専門的な指導で、初心者の生徒にも基礎がしっかり身に付いた。
- 練習試合や大会等での適切な指導。
- 指導者の新飯田さんは、市内外の剣道関係者とのつながりが深く、他校との練習試合や剣道関連の地域の行事への参加がスムーズに行えた。
- ご指導にたくさん来ていただいたので、連携が密にとれ、学校の意向に沿った指導をしてもらえた。
- ご厚意で練習試合や大会の日などでも、ご指導いただいた。遠くまで出掛けることもあるので、そうした活動への配慮（交通費など）ができないか。

○実施内容

【ストレッチ①】 下半身の動きを高めるために、ストレッチをしています。股関節の可動域を広げています。



【ストレッチ②】 試合と試合の間にもストレッチを行いました。足の疲れをとるために行っています。



【練習試合でのフォームの確認】 練習で教えていただいたことが、練習試合でも生かしているか確認。



【練習試合でのアドバイス】 練習試合を見て、たくさんのアドバイスをいただきました。



【指導を受けて感じたこと、生徒の感想】

技術的な面はもちろん、体の使い方についてたくさんのアドバイスをいただいたことで、動きがよくなり実際に技術の向上につながった。生徒も体の使い方が大切なことをとても実感していた。
【生徒の感想】
・ストレッチや体を動かす運動などを丁寧に教えてくれた。
・体の使い方など、技術を高めることを意識してアドバイスをくれた。
・細かいところまで体の使い方を教えてくれた。
・指導を受けてから、姿勢が良くなり、卓球が上達できた。

成果や課題等

- 卓球の技術の向上やモチベーションの向上など生徒にとってプラスになったことが多々あった。普段の顧問だけの指導とは違った面もあり、新鮮な指導をしてくれたので、生徒は新たな気持ちで取り組むことができた。
- 理学療法士という職業をいかして、直接的な卓球に関する指導だけでなく、体の使い方やトレーニング方法、ストレッチ方法などスポーツ全般に共通する多面的なことを教えていただいたので卓球以外の運動にも生かすことができると感じた。
- 練習試合や大会などに来てくださり、一人一人に合ったアドバイスをしてくれた。
- 普段から継続して何度も来ていただけるとより、顧問の負担が減り、とても助かる思った。
- 活用日の回数や委託日に制限があるため、その中で指導していただくためには内容を絞って行うことが大切だと思った。

○実施内容

【練習メニューの説明】はじめにメニューを確認し、見直しをもって練習します。走るときのポイント、注意すべき点を何度も確認していきます。



【ペース走で持久力UP】実際に走りながら、フォームやペースについて工夫していきます。羽鳥氏がタイムを計りながら、一人一人に声をかけていきます。



【練習後の振り返り】走り終わった後、選手からの感想を聞きながら、アドバイスをしていきます。自分だけでなく、他人へのアドバイスも生徒にとっては参考になった。



【雨天時の朝練習】雨天時に体育館で時間（7～10分間走）を決めて、2本程度、走ります。また、体幹を鍛えるトレーニング方法等も羽鳥氏から教えていただいた。



【大会後の反省会】今までの総括と、県大会に向けて何を意識して練習に取り組むべきかの課題をアドバイスしていただいた。



【市総体駅伝競走大会の結果】

< 総合成績 >
 男子Aチーム 4位 1時間00分19秒
 (県大会出場)
 男子Bチーム 12位 1時間4分05秒
 女子Aチーム 5位 45分19秒
 < 区間賞 >
 男子Aチーム 1区 2位 桑子 流空(3年)
 10分10秒
 6区 1位 石島 真夢(3年)
 9分52秒

成果や課題等

成果としては、参加生徒各自が羽鳥氏の専門的な指導により、自分なりの課題、目標を持って取り組めることができた。そのため、練習に意欲的な姿勢で取り組み、質の高い練習を行うことができた。また、ただタイムの向上を求めだけでなく、「桜木中駅伝部」としてのまとまりを持った取組ができたことも成果としてあげられる。参加生徒一人ひとりの「桜木中学校の代表である」という帰属意識を高めることができた。これらは羽鳥氏の技能面、精神面での指導によるところが大きい。

10月8日に開催された市中学総体駅伝競走大会には男2チーム、女1チームが参加。男子Aチームが4位入賞(県大会出場)、女子も県大会出場を果たすことはできなかったが5位(4位までが県大会出場)であった。

IV 地域スポーツ人材指導者研修会

1 研修会概要

(1) 目的 本事業及び県スポーツエキスパート活用事業（高等学校）の指導者を対象に、生徒への指導上の配慮事項を中心とした研修を行い、対象指導者の資質の向上を図る。

(2) 期 日 平成30年6月27日（水）18：30～

(3) 会 場 群馬県庁（29階）291会議室

(4) 内 容

・説 明

地域スポーツ人材活用実践支援事業について

健康体育課 学校体育係 勅使河原誠

スポーツエキスパート活用事業について（高等学校）

健康体育課 学校体育係 網島 毅

・研 修 会

講 師 一般財団法人日本スポーツコーチング協会
茂木 祐一 先生

演 題 「選手とのコミュニケーションのとり方について」

【研修会の様子】



2 参加者名簿

No.	学 校 名	部活動名
1	前橋市立芳賀中学校	男子バスケットボール部
2	藤岡市立小野中学校	バスケットボール部
3	藤岡市立西中学校	卓球部
4	玉村町立玉村中学校	女子ソフトボール部
5	沼田市立沼田東中学校	剣道部
6	桐生市立黒保根中学校	卓球部
7	群馬県立前橋南高等学校	バドミントン部
8	群馬県立前橋南高等学校	サッカー部
9	群馬県立前橋西高等学校	弓道部
10	群馬県立前橋工業高等学校	自転車競技部
11	群馬県立前橋商業高等学校	バドミントン部
12	群馬県立高崎高等学校	卓球部
13	群馬県立高崎工業高等学校	剣道部
14	群馬県立高崎工業高等学校	自転車競技部
15	群馬県立桐生女子高等学校	テニス部
16	群馬県立太田高等学校	ラグビー部
17	群馬県立尾瀬高等学校	スキー部
18	群馬県立渋川女子高等学校	弓道部
19	群馬県立渋川工業高等学校	軟式野球部
20	群馬県立安中総合学園高等学校	サッカー部
21	群馬県立吾妻中央高等学校	弓道部
22	群馬県立吾妻中央高等学校	卓球部
23	群馬県立吾妻中央高等学校	ソフトテニス部

V 成果と課題

1 成果

①運動部活動への指導者派遣における効果

○アンケート結果より

- ・顧問とアスレティックトレーナーでどのような内容を指導してもらうか事前に相談してから指導を受けることにより、適切なトレーニングやストレッチ方法の専門的な指導を受けることができ、部活動が活性化するとともに、生徒のけがや事故防止につながった。
- ・アスレティックトレーナーの指導を受けることにより、最新のトレーニング方法や正しい動作、ストレッチの重要性を理解するだけでなく、体力や技能が高まり競技力の向上にもつながった。
- ・専門的な技術指導を受けた結果、技能の向上や個に応じた指導が可能になり、部員の意欲が高まったことにより、運動部活動の活性化につながった。
- ・指導前に専門的技術指導者と学校の部活動指導方針や顧問との役割分担についても共通理解してもらい、指導にあたってもらった。そのことにより、顧問の指導力向上につながった。

【管理職・顧問・生徒の意見】

【管理職】 大変有り難い事業であった。今後も継続、拡充してもらいたい。

【顧問】 専門的な指導があることで生徒達の技能の向上につながり、生徒自身も実感することができた。

【生徒】 アスレティックトレーナーには、身体のことをよくわかったり、けがの防止になったりするので、また教えてほしい。専門的技術指導員には、日が限られている中で、一人一人のことをよく見てアドバイスをもらえるのでありがたい。

【地域指導者の意見】

【アスレティックトレーナー】 学校現場にアスレティックトレーナーとして関わらせてもらえる機会は大変有意義に思う。

【専門的技術指導】 生徒の改善すべき点は指摘するが、良い面を認め、褒め、伸ばせるように、自己指導能力を少しでも高められるように協力できればよいと考える。

○各校の研究の取組より

- ・トレーニングを教えていただいてから、部活動の中に取り入れている。競技に必要な筋力がつきはじめ、プレイも変わりはじめた。チーム全体でけがも少なくなった。これからも、トレーニングを続けていきたいと思う。
- ・チームや個の良さを生かせる能力と課題が明確になっているので練習への意欲につながっている。部活動だけでなく学業も大切に、マナーも大切にすることが良いチーム・強いチームになれることを理解している。

②研修会実施による効果

専門的技術指導員には本事業の趣旨の説明し、学校や顧問との共通理解のもと指導にあたってもらった。また、科学的トレーニング方法や、適切な指導方法等について研修することで、指導者の資質向上を図ることができた。

2 課題

①運動部活動への指導者派遣における課題

○アンケート結果より

- ・アスレティックトレーナーは年5回以内、専門的技術指導員は年20回以内と指導できる日数が決まっており、学校側だけではなく生徒からも定期的・継続的に指導してもらえよう日数を増やしてほしい声が多かった。
- ・少数であるが、学校側や生徒からは、顧問と専門的技術指導員の指導方針等が異なり、生徒に迷いが生じてしまうことがあるという声があった。
- ・専門的技術指導員の都合等により、指導に来られる日が不定期だったり、休日のみだったりして、平日にも指導に来て欲しいと感じる顧問もいた。

【顧問・生徒の意見】

【顧問】 仕事の都合や学校の都合で、日程の調整が難しかった。平日に指導していただきたいが、働いている方だと難しい。

【生徒】 アスレティックトレーナーの指導回数が少ないので、もっと回数を多くして、様々な動きを教えてほしい。専門的技術指導員には、もっと練習に来て、平等に教えてほしい。

【地域指導者の意見】

- ・アスレティックトレーナーとしては、先生方から具体的にどのような事が知りたいや、どのようなパフォーマンスを上げたいなどの要望があった方が、より期待に応えられる内容になるかと思う。
- ・専門的技術指導員は仕事の都合や指導時間、日数に限りがあるので、顧問との共通理解が必要だと思う。

○各校の研究の取組より

- ・アスレティックトレーナーの活用は年に数回なので、学校側がもう少し早く計画の立案・提示をして日程調整をして、計画的に講習を受けられるとよかった。
- ・指導日数が限られているため、その中で指導していただくためには内容をしぼって行うことが大切だと感じた。

②学校での部活動運営についての課題

- ・アスレティックトレーナーの活用については、実施回数が少ないため、顧問との打合せ時間をどう作るか、また実施時期についても課題である。
- ・専門的技術指導員についても、活用回数や活用の日時等が課題である。また、学校や顧問の方針を共通理解して指導が行われていないケースもある。専門的技術指導員には定期的に理解を求めるとともに、学校全体としても外部指導者の活用等も含めた部活動の在り方を部活動検討委員会等で検討していく必要がある。

VI おわりに

現在、各中学校では、生徒数の減少に伴う運動部の運営や運動部活動に対する生徒や保護者の価値観の多様化、顧問をする教職員の多忙化、専門指導者の不足など、様々な課題を抱えています。2020年の東京オリンピック・パラリンピックの開催を控え準備が着々と進み、日本中でスポーツに対する関心も大きくなってきています。東京オリンピック・パラリンピックでは、現在の中学生、高校生が選手を中心となって活躍されることが予想され、学校における運動部活動にかかる期待も大きくなってきています。

また、次期学習指導要領（平成29年3月告示）では、部活動については、これまでと同様に総則の中に位置付けられ、これからも学校教育の一環として、教育課程との関連を図りながら進めるとが示されました。一方で、部活動は、教職員にとって放課後や休日の練習、大会の引率等による時間外勤務が長時間勤務の一因とされ、教職員の多忙化解消に向けて改善が求められています。また、生徒にとっても、スポーツ障害やバーンアウトを予防したり、部活動以外の多様な活動を行ったりすることができるよう、休養日や活動時間を適切に設定するなど、適正に部活動を実施することが求められています。本県では、昨年度、学校教育に関わる多くの関係者に参加をしていただき「教職員の多忙化解消に向けた協議会」を開催をし、その中で部活動についても協議が行われ、適切な休養日や活動時間の設定など、適正な部活動のあり方について、協議会から提言を受けました。また、平成30年3月にはスポーツ庁より「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が出されました。県教育委員会としては、国のガイドラインや県の協議会の提言を踏まえ、本県としての「適正な部活動の運営に関する方針」を策定しました。各市町村教育委員会は県の方針を踏まえ「市町村の方針」を策定し、各学校は「市町村の方針」に則り、「学校の方針」を作成し、適切に実施されるよう共通理解を図っています。

今年度、本県の中学校生徒に対して、スポーツ医科学等の専門的な知見を有するアスレティックトレーナーや地域のスポーツ指導者の活用を通して、生徒のスポーツに親しむ態度を育て、体力・技術の向上を図るとともに、学校全体の指導体制の構築を図ることをねらいとし、本事業を行ってきました。その中で、学校における地域のスポーツ指導者活用の実践的な活用方法及び活用上の課題とその対応につて調査研究を実施しました。

県内の中学校において積極的に本事業を活用し、スポーツ医科学等の専門的な知識や専門的な技術をもった指導者が指導に当たることで、生徒の部活動に対する意欲の向上につながるるとともに、専門的な指導を行うことが難しい顧問に対して補助的な役割として部活動指導に当たってもらい、顧問の指導力向上や負担の軽減等につながるような地域のスポーツ指導者の活用が進むよう努めていかなければなりません。

また、地域のスポーツ指導者の活用を通して、各学校での部活動運営に役立て、学校全体での適正な部活動運営に寄与できるよう事業を進めていく必要があります。さらに、地域のスポーツ指導者の活用から見えてくる効果として、生徒や顧問の教員にとって大きな成果が得られることから、新学習指導要領の具現化は今後必要不可欠であることの周知とともに、顧問の指導力向上が求められていることなど、研修等の機会を捉えて啓発していきたいと考えています。

今後、各学校での部活動運営に役立つよう本報告書が活用されることを願っています。