

平成29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 (ソフトテニス部)	
(2)	高崎市立高南中学校 (ソフトボール部、軟式野球部、陸上競技、 バスケットボール部)	
(3)	高崎市立八幡中学校 (陸上競技部、ソフトテニス部、剣道部、 バスケットボール部)	
(4)	高崎市立矢中中学校 (陸上競技部)	
(5)	高崎市立吉井西中学校 (陸上競技部、卓球部、サッカー部、吹奏楽部)	
(6)	高崎市立並榎中学校 (陸上競技部)	
(7)	藤岡市立東中学校 (陸上競技部)	
(8)	高崎市立片岡中学校 (新体操部)	
2	専門的技術指導員活用校例	31
(1)	前橋市立鎌倉中学校 (卓球部)	
(2)	前橋市立鎌倉中学校 (柔道部)	
(3)	前橋市立大胡中学校 (軟式野球部)	
(4)	玉村町立玉村中学校 (ソフトボール部)	
(5)	藤岡市立北中学校 (柔道部)	
(6)	藤岡市立小野中学校 (卓球部)	
(7)	桐生市立黒保根中学校 (卓球部)	
(8)	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（火）
・希望調査票の提出	5月24日（水）
・活用決定及び委嘱状発送	6月 8日（木）
・外部指導者の派遣開始	6月19日（月）
・地域スポーツ人材研修会の実施	6月28日（水）
・外部指導者の派遣終了	1月21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 6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－ 7校	計	7人
○地域スポーツ人材活用運動部活動顧問	A－ 8校	計	8人
	B－ 8部	計	8人
○地域スポーツ人材活用運動部中学校生徒	A－ 1～3年	計	167人
	B－ 1～3年男子 104人、女子 75人	計	179人
○地域スポーツ人材外部指導者	A－ 8部	計	8人
	B－ 8部	計	8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（15校）

#### ○標本抽出法

- ・事業活用校管理職 全員（7名）
- ・地域スポーツ人材活用中学校運動部活動顧問 全員（16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（346名）

#### 【内訳】（部活動別人数）

- |             |               |             |
|-------------|---------------|-------------|
| 新体操（18名）    | 陸上競技（59名）     | 軟式野球（47名）   |
| ソフトボール（26名） | バスケットボール（30名） | ソフトテニス（19名） |
| 卓球（97名）     | サッカー（13名）     | 柔道（20名）     |
| 剣道（13名）     | その他（4名）       |             |
- ・地域スポーツ人材外部指導者 全員（16名）

#### ○配布・回収方法



#### ○調査実施の時期

平成30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30年1月中旬	調査用紙配布
平成30年1月下旬	調査実施
平成30年2月 7日（水）	回収・市教委へ提出
平成30年2月14日（月）	市町村教委から教育事務所へ提出
平成30年2月21日（金）	教育事務所から県教委へ提出
平成30年3月上旬	調査結果まとめ
平成30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92%が「良かった」「どちらかと言えば良かった」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	114 (68%)	41 (24%)	4 (2%)	3 (1%)	5 (0%)

「良くなかった」と答えた主な理由

- ・時間がかかった。
- ・トレーニングをした後、筋肉痛になった。

#### 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96%が「良かった」「どちらかと言えば良かった」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	131 (73%)	42 (23%)	5 (2%)	1 (0%)	0 (0%)

「良くなかった」と答えた主な理由

- ・過激な行動をすることがあった。
- ・一部の生徒にだけ指導している。

## 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「部員の技能が高まり、競技力が向上した」「指導力向上につながった」と回答した。生徒では「ケガや事故防止につながった」「部員の技能が高まり、競技力が向上した」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	ケガや事故防止につながった	その他分らない
顧問	3 (37%)	3 (37%)	7 (87%)	6 (75%)	0 (0%)	4 (50%)	1 (12%)
生徒	56 (33%)	39 (23%)	67 (40%)	—	—	74 (44%)	24 (13%)

### 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「個に応じた指導により、部員の活動意欲が高まった」「顧問の実技の指導力の向上や負担軽減が図れた」との回答も多かった。顧問では「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 (57%)	2 (28%)	7 (100%)	4 (57%)	4 (57%)	1 (14%)	0 (0%)
顧問	5 (62%)	6 (72%)	7 (87%)	5 (62%)	2 (25%)	1 (12%)	2 (25%)
生徒	74 (41%)	46 (25%)	121 (67%)	—	—	6 (3%)	—

### 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るほうがより効果が上がると感じている。生徒は、「もっと詳しく知りたい」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。
  - ・事前の打ち合わせをしっかりと行う必要があると感じた。
  - ・生徒の意欲と内容の実践。
  - ・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。もう少し詳しく知りたかった。
  - ・もっといろいろな体幹トレーニングやストレッチを教えてほしい。
  - ・筋肉痛になり、他の練習に影響があった。
- トレーナー
- ・生徒によって部活動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。
  - ・指導回数が少ないため、指導内容の重要性を一人一人に理解してもらい、トレーニングを継続してもらうことが難しい。

#### Bー専門的技術指導員

活用する一番の課題として、「今のところ特にない」と回答する者が多かった。また、共通して多かったのが、「指導日数や時間に課題がある」であった。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」「専門的技術指導員と保護者との連携について課題がある」を回答し、生徒は「顧問と専門的技術指導員の指導方針が異なってしまう」「練習内容が厳しくなる傾向にある」を回答していた。

<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	練習内容が厳しくなる傾向にある	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	今のところ特にない	その他のわからない
管理職	0 (0%)	2 (28%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (28%)	2 (28%)	0 (0%)	1 (14%)	1 (14%)	—
顧問	0 (0%)	1 (12%)	0 (0%)	1 (12%)	3 (37%)	1 (12%)	0 (0%)	0 (0%)	4 (50%)	—
生徒	—	147 (18%)	—	103 (13%)	79 (9%)	36 (4%)	—	—	404 (50%)	105 (12%)
専門的技術指導員	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (25%)	—	0 (0%)	—	5 (62%)	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」「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」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	0 (0%)	3 (42%)	3 (42%)	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。管理職では「スポーツの楽しさや喜びを重視する指導」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「スポーツの楽しさや喜びを重視する指導」や「生徒の自主性を尊重する指導」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	7 (100%)	4 (57%)	3 (42%)	6 (85%)	2 (28%)	1 (14%)
顧問	7 (87%)	1 (12%)	4 (50%)	3 (37%)	1 (12%)	2 (25%)
生徒	147 (82%)	55 (30%)	49 (27%)	88 (49%)	35 (19%)	34 (18%)

＜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	7 (87%)	1 (12%)	2 (25%)	4 (50%)	3 (37%)	1 (12%)	0 (0%)

## 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「自分自身の指導力を高めるため」であり、「生徒の多様なニーズに応えるため」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	4 (50%)	8 (100%)	2 (25%)	0 (0%)	7 (87%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (12%)

#### <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)

- ・実施したトレーニングの効果が実感できるような指導内容を心がけた。
- ・トレーニングが定着するように、その必要性の説明をした。
- ・選手自身が自律して自分の身体をケアできるように、セルフケアの方法についても具体的に指導した。
- ・トレーニングの方法だけでなく、そのメカニズムや必要性を伝えるよう心がけた。
- ・指導内容に対して生徒が興味を持ってもらえるよう、わかりやすく指導した。
- ・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」、顧問では「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 (28%)	7 (100%)	0 (0%)	1 (14%)	5 (71%)	4 (57%)	0 (0%)	1 (14%)
顧問	1 (12%)	8 (100%)	0 (0%)	4 (50%)	0 (0%)	4 (50%)	—	1 (12%)

⑦ 外部指導者と共通理解を図った内容について

Aー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>

- ・ストレッチングや体幹トレーニング等の基礎的な体づくり。
- ・スピードの向上(特に動き出し)や全身持久力向上等のパフォーマンスに直接結びつくようなトレーニング。
- ・ストレッチや体幹トレーニング等の理論と方法の指導について。
- ・ストレッチ、体幹トレーニング、練習前のウォーミングアップの方法の指導。
- ・障害予防のためのケア方法、パフォーマンス向上のためのトレーニング方法、基本的な体づくりのための運動方法。
- ・けがをしないための体作り、肩甲帯の柔軟性について、足関節・足部の柔軟性について。
- ・専門競技以外の動きや運動で専門競技のパフォーマンスを上げる方法について。

Bー専門的技術指導員

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」「顧問と専門的技術指導員の役割分担」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	2 (28%)	3 (42%)	1 (14%)	4 (57%)	1 (14%)	0 (0%)	1 (14%)
顧問	6 (75%)	2 (25%)	7 (87%)	3 (37%)	0 (0%)	2 (25%)	0 (0%)
専門的技術指導員	7 (87%)	2 (25%)	0 (0%)	3 (37%)	1 (12%)	2 (25%)	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

- ・ボールを使った練習のみではなく、ストレッチなどの重要性も理解できた様子で、基本的なトレーニングも定着してきた。
- ・直接的に 50 m走のタイムや実際の競技中の動きを確認したわけではないが、トレーニング中の走りのフォームが改善したり、反応速度が速くなった印象を受けた。
- ・実施した内容を普段の部活動にも取り入れてくれていたため、徐々に運動に慣れていくのが確認できた。後半はセルフチェックテストの結果から、自身の身体の変化に気づいている生徒も確認された。
- ・指導内容を2人一組で行い、お互いにチェックしてもらうようにしているが、その意識が高まっているように感じた。
- ・個人差があることを知り、自分自身の得意なこと苦手なことを少しずつ理解していたように感じた。
- ・自分自身の課題に対してしっかり取り組めて、後半には克服できていた。
- ・今年で2年目となるが、顧問の先生が少しずつ続けて取り入れていたこともあり、同じ運動をしたときの安定性は改善が見られていたと感じた。
- ・自己管理(セルフチェック)をするようになったり、技術面の向上を認めたりした生徒がいた。

### ○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】

【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 (37%)	0 (0%)	1 (12%)	0 (0%)	2 (25%)	0 (0%)	1 (12%)	1 (12%)

#### 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 (25%)	1 (12%)	1 (12%)	1 (12%)	1 (12%)	0 (0%)	1 (12%)	1 (12%)

○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	8	100%	県スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

Bー専門的技術指導員

専門的技術指導員の職業は、「会社員・団体職員」が3人、「商工業（自営）」が2人と多く、ついで「無職」が1人、「その他」が2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	3	37%
農林業(自営)	0	0%
商工業(自営)	2	25%
公務員	0	0%
会社役員・団体役員	0	0%
パート・アルバイト	0	0%
無職	1	12%
その他	2	25%

【外部指導者の競技経験や指導経験】

Bー専門的技術指導員

専門的技術指導員の競技経験や指導経験については、「学生時代等に競技経験がある」が4人であり、「現在も競技を続けている」が2人、「競技経験はないが、指導者としての経験がある」「指導者資格などを持っている」が1人であった。専門的な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	4人(50%)
イ 競技経験はないが、指導者としての経験がある	1人(12%)
ウ 現在も競技を続けている	2人(25%)
エ 指導者資格等を持っている	1人(12%)
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】

- ・とても有意義であった。
- ・講師の方が事後の成果を自分の目で見られる機会が増えると良い。
- ・教員の要望をくみ取り工夫していただいたり、中学生として一つの運動だけに固執せず考えて動いたりするきっかけとなった。今後も可能であれば、ぜひ活用したい。

#### 【生徒】

- ・普段からストレッチをした方が良いと思った。(2)
- ・ウォーミングアップの動きが軽くなった。
- ・できれば、月に1回くらい来てもっと教えてほしい。(4)
- ・普段のトレーニングで教えてもらったことを活用したい。
- ・年に数回すればよいと思った。
- ・冬季の始まりに教えてもらえれば、行う回数が増えると思う。
- ・雨の日や冬の寒い日に活用すればいいと思った。
- ・走りやすくなった。
- ・顧問の先生が同じ内容の指導ができるとよいと思った。
- ・もっと部活動でトレーニングを活用し、体力向上を目指したい。
- ・家でもできるトレーニングやストレッチなどを教えてもらいとても良かった。(4)
- ・これからも続けて指導してほしい。(2)
- ・実際に競技をしているところを見てもらって、筋肉の使い方を教えてほしい。
- ・体力が向上した。
- ・足腰のトレーニングをもう少しやりたかった。
- ・一人一人の体にあった家でもできるトレーニングを教えてほしい。(2)
- ・声が大きくわかりやすかった。
- ・簡単にできるストレッチをもっと教えてほしい。

#### 【アスレティックトレーナー】

- ・中学生時代に体のこと、運動のことを知っておくことは、生涯に渡り健康づくりや健康維持に寄与すると思われる。
- ・顧問の先生が選手としての経験がなかったり、障害予防に関する知識が少なかったりするため、専門的な立場として指導できる現在の環境はとても有意義だと思う。
- ・アスレティックトレーナーが学校教育や部活動と一緒にできる活動が増えれば、生徒の身体に関する知識向上やそれに伴う障害予防の一助となると考えられる。
- ・こちらから一方的に指導しているだけになっているので、どのように続けているか、何か問題点があるか先生側の意見を知りたい。
- ・障害の予防や競技力の向上に必要なメニューを提示することができると思う。。
- ・色々な競技を一斉に指導するということがあったが、競技による特徴が大きくなるので、各競技ごとに行うことで、より詳細な情報を提供できると思う。
- ・今後もアスレティックトレーナーを活用して競技の発展がなされるとよい。
- ・来年度以降も機会があれば、関わりたい。

## **B－専門的技術指導員**

### **【管理職】**

- ・教職員の働き方改革に効果のある外部指導者の活用。
- ・年20日間という制限があるが、今後外部指導者の役割が拡大される動きがあり、かわる日数が確実に増えると思われるため、この日数では少なすぎる。
- ・部活動のガイドラインが策定されれば、どこの学校でも外部指導者を確保する動きが活発になり、人材不足が予想される。

### **【顧問】**

- ・顧問が都合により、部活動に来られない休日でも引率を含む外部指導者単独の指導が公認許可されるとありがたい。
- ・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、良い成績を残すことで生徒達の自信につながった。

### **【生徒】**

- ・指導に来る日を決めてほしい。
- ・顧問の先生とよく話合いをしてほしい。
- ・実績のある人がよいと思う。
- ・みんなに対して平等でわかりやすいので、今のままでいいと思う。
- ・外部指導者の指導を受ける時間が決まっていないので困る。
- ・来年度も指導に来てほしい。

### **【外部指導者】**

- ・仕事の都合などで、指導する時間がなかなかつくれなかったのもっと時間をつくっていきたい。
- ・学校と外部指導者が共通理解をして指導することが大切だと感じた。

### 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	ソフトテニス部
2	高崎市立高南中学校	ソフトボール部、軟式野球部、陸上競技部 バスケットボール部
3	高崎市立八幡中学校	陸上競技部、ソフトテニス部、剣道部、 バスケットボール部
4	高崎市立矢中中学校	陸上競技部
5	高崎市立吉井西中学校	陸上競技部、卓球部、サッカー部、吹奏楽部
6	高崎市立並榎中学校	陸上競技部
7	藤岡市立東中学校	陸上競技部
8	高崎市立片岡中学校	新体操部

(1) 前橋市立第三中学校

地域スポーツ人材指導者名 ( 朝倉 智之 )

活 用 日 及 び 指 導 内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活用日と指導を受けた内容(対象や人数等)を記入</li> </ul>
	<p>1 8月2日(水)</p> <p>女子ソフトテニス部 17名</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生における運動障害とは何か。(講義)</li> <li>・ASプログラム柔軟性のチェック(1回目)</li> <li>・ASプログラム柔軟性向上のためのコンディショニング</li> </ul>
	<p>2 8月7日(月)</p> <p>女子ソフトテニス部 17名</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生における体幹トレーニングがなぜ必要なのか。(講義)</li> <li>・ASプログラム体幹やバランスのチェック</li> <li>・ASプログラム体幹やバランス向上のためのコンディショニング</li> </ul>
	<p>3 12月26日(火)</p> <p>女子ソフトテニス部 16名</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・Tテスト(運動能力テスト)の実施1回目</li> <li>・ASプログラム体幹やバランスのチェック</li> <li>・ASプログラム体幹、バランス向上のためのコンディショニング</li> </ul>
	<p>4 12月28日(木)</p> <p>男子ソフトテニス部 12名 (女子1回目と同内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生における運動障害とは何か。(講義)</li> <li>・ASプログラム柔軟性のチェック(2回目)</li> <li>・テニスに必要な回転軸をしっかりとするためのトレーニング</li> </ul>
	合計 5回
成果や課題等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生がやっている運動を生涯に渡って取り組めるものになるようにするために、運動障害の予防の観点から大変有意義な講義や実技講習をやっていた。</li> <li>・部活前の準備運動を積極的に行う生徒は多かったが、その後のクールダウンのストレッチを重要視していない生徒が見られていた。しかし、今回のアスレティックトレーナーの話をもとに自宅での入浴後にストレッチをする生徒が増えた。それにより、今年度は部活実施中の大きな怪我はなかった。</li> <li>・本校の諸事情により、すべての運動部の参加ができたわけではないので、体験できた部がその良さを周りに周知していくのが今後の課題となっている。</li> </ul>

## ○実施内容

### 【運動障害予防のための講義を聞いている様子】

運動障害予防のためには、柔軟性が必要であることや柔軟性向上のために必要なストレッチについて話を聞いている。



### 【柔軟性向上のためのコンディショニング】

柔軟性のチェックをもとに、自分の体の苦手なところの柔軟性向上のためのコンディショニングを行っている。



### 【体幹やバランスのチェックに取り組む様子】

AS プログラム体幹やバランスのチェックを行い、自分の体の中で「陽性」になるものをチェックしている。



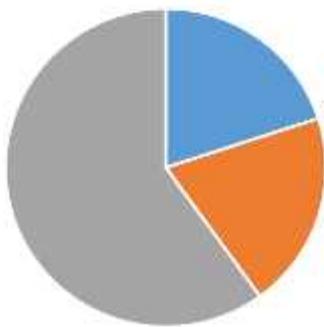
### 【体幹やバランス向上のためのコンディショニング】

体幹やバランスのチェックをもとに、体幹やバランス向上のためのコンディショニングを行っている。

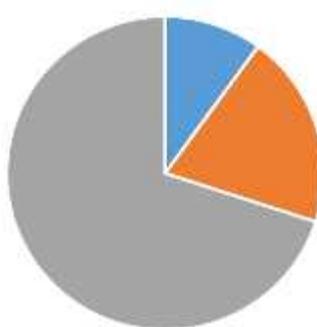


### 【本講習会による生徒の意識の変化の様子】

講習会前のストレッチの実施状況      講習会後のストレッチ実施状況



■ 1 ■ 2 ■ 3



■ 1 ■ 2 ■ 3

講習会の前後で3の毎日ストレッチを行うと答えた生徒が多くなった。また、ストレッチや体幹の大切さを感じ、決まった時間に取り組んだことで部全体としても怪我が少なくなり、意識の向上を感じることもできた。

(2) 高崎市立高南中学校

地域スポーツ人材指導者名 ( 宇賀 大祐 )

<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 8月22日（火）</p> <p>・参加部活動：ソフトボール部 12人</p> <p>・内 容：参加生徒に対する現在の運動能力の把握と基本的体幹トレーニングの実施</p> <hr/> <p>2 10月9日（月・祝）</p> <p>・参加部活動：陸上部 8人、ソフトボール部 12人、 合計 20人</p> <p>・内 容：基本的体幹トレーニングとラダートレーニング及びミニハードルの実施</p> <hr/> <p>3 11月18日（土）</p> <p>・参加部活動：ソフトボール部 12人</p> <p>・内 容：ソフトボールに必要な走り方、と下肢トレーニングの実施</p> <hr/> <p>4 12月2日（土）</p> <p>・参加部活動：男女バスケットボール部 30人、ソフトボール部 12人 野球部 7名 合計 49人</p> <p>・内 容：タバタトレーニングの実施及び、ラダートレーニング</p> <hr/> <p>5 12月16日（土）</p> <p>・参加部活動：ソフトボール部 16人 合計 16人</p> <p>・内 容：シャトルランニングの実施とタバタトレーニング、今年度のまとめ</p> <hr/> <p style="text-align: right;">合計 5 回</p>
<p>成果や課題等</p>	<p><b>【成果】</b></p> <p>○ソフトボール部を中心にトレーニングを5回計画したので、ベースランニング等、ソフトボールにおける走り方のポイントが理解できるようになった。今後、このトレーニングを続ける事によって、動き方が身に付くことを期待したい。</p> <p>○昨年度と同様に平日の冬季トレーニングとして、短い時間で持久力の運動効果が上がるトレーニングとして「タバタトレーニング」を実施した。2年生は昨年度実施しているため、動き方がスムーズであった。シャトルランも昨年度と比較すると、数値的向上が見られた。</p> <p>●今年度はソフトボール部中心に計画したが、本校は校舎建設に伴い仮設校舎での生活だったため、雨天時の活動場所がなく、天気予報や活動場所の調整が難しかった。また、8月～11月は練習試合を多くしているので、来年は体力作りの時期（12月・1月）に集中して実施し、それにより動き方をしっかりと身に付けさせたい。</p>

## ○実施内容

### 【ラダートレーニング】

敏捷性を高めるためと、ベースランニング向上に向け、ラダートレーニングを実施しました。



### 【自分の体幹を確認】

全員で自分の体幹を確認したのち、自分の体幹を意識しながらトレーニングを開始しました。



### 【トンネル走り】

股関節を柔らかくしながら走ることを目的に、トンネル走りを行いました。



### 【まとめのサーキット】

今年度に学習した動きを取り入れてサーキットトレーニングを行いました。



### 【生徒の感想から】

- ・今年のトレーニングをして普段動かさない筋肉を動かせ、鍛えることができました。トレーニングのおかげで走り方やベースからのスタートができるようになりました。楽しく、自分を追い込み練習することができました。
- ・今までのトレーニング講習は辛く、きついこともあったけど自分の体力アップや速く走るためのコツなどたくさんを学びました。これまでも、一つ一つ大事なところを意識して取り組みたいです。
- ・いつも、自分たちに合った練習をしてくれて、少しずつ足の動かし方や体の動かし方を覚えることができました。トレーニングをしっかりとすると、試合でよいプレーができたりするので、手を抜かないで頑張るという心構えが自分の中でできるようになりました。
- ・今年、トレーニングを5回やってみて、正直、辛くて嫌になるトレーニングもあったけど、その後の練習や試合でとても役に立ちました。やっぱり体力や瞬発力は自分を追い込んでつくものだと思えました。来年に繋がるトレーニングなので辛くても諦めずに最後までやりたいと思いました。

### 【顧問の感想から】

- ・ベースランニングを上手に走るために、ベースランニングを練習するのではなく、変形鬼ごっこや自然と腰を落とした状態でスタートがきれるような動きを工夫するなど、生徒が飽きずに楽しく活動し、その結果ねらいとする動きが体得できたのは、さすがだなと思いました。厳しい中にも飽きずに、楽しく活動しチームワークを高めるコーチングを学ぶことができました。

(3) 高崎市立八幡中学校

地域スポーツ人材指導者名 ( 齋藤竜太 )

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15日（日） 静的ストレッチの目的と方法 （陸上部、男子テニス部 24人）</p>
	<p>2 10月25日（水） TABATA トレーニングの実際 （陸上部、男子バスケットボール部、剣道部 47人）</p>
	<p>3 11月 4日（土） 体幹トレーニングの実際 （陸上部 12人）</p>
	<p>4 12月26日（火） ランニングフォームを支えるダイナミックストレッチの実際 （陸上部 12人）</p>
	<p>5 1月 5日（金） 振り返り 効果のチェック ダイナミックストレッチ （陸上部 8人）</p>
	<p>合計5回</p>
成 果 と 課 題	<p>陸上部員にとっては、昨年度までのトレーニングの成果を確認しつつ、新たなメニューを体験、実践することによって、自分たちの変化に気づくことができた。</p> <p>また、他の部活動や教員にも参加を呼びかけたことによって、多くの参加者を得ることができた。</p> <p>これまでに指導を受けた内容を、継続していくこと、陸上以外の部活動にも広めていくことに取り組んでいきたい。</p>

## ○実施内容

【トレーニング前のチェック】  
自分の状態をつかんでから講習



【ダイナミックストレッチ】  
膝が上がりやすくなるダイナミックストレッチ



【体幹トレーニング】  
2人組で互いにチェックしながら。



【静的ストレッチ】  
常に姿勢を意識して取り組むのがポイント。



(4) 高崎市立矢中中学校

地域スポーツ人材指導者名 ( 奥井 友香 )

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 7月 18 日(火)</p> <p>・ストレッチ</p> <p>陸上部(男子10名 女子6名 計16名)</p>
	<p>2 9月 20 日(火)</p> <p>・アップ</p> <p>駅伝部(男子21名 女子13名 計34名)</p>
	<p>3 11月 21 日(火)</p> <p>・体幹トレーニング</p> <p>陸上部(男子5名 女子6名 計11名)</p>
	<p>合計 3回</p>
成果や課題等	<p>・奥井トレーナーの指導により、生徒の意識が少しずつ変わってきました。練習後にストレッチや補強として体幹トレーニングを入れている生徒も増え、講習会で学んだことを積極的に取り入れることができてきました。</p> <p>奥井トレーナーの指導で、正しい姿勢で体幹トレーニングが行えるようになり、走りや跳躍での安定感がでてきました。</p> <p>・今年度は、3回の講習会でしたが、できれば月に1回のペースで行ってもらえると、より多くの知識が得られ、高い意識で講習会や部活動に参加できるのではないかと思います。</p>

## ○実施内容

### 【ストレッチ】

普段行っているストレッチでは、伸ばせない筋肉や筋をストレッチできる方法を教わりました。



### 【アップ】

駅伝部のアップを見てもらいました。その結果、男女ともに県大会出場することができました。

陸上部だけではなく、他の部も駅伝部にいるため、走るために必要な動作や刺激を与えるアップを指導してもらいました。その結果、一人ひとりのタイムがあがり、良い結果につながりました。また、各部のアップ改善にもつながりました。

### 【ストレッチ】

普段行っているストレッチでは、伸ばせない筋肉や筋をストレッチできる方法を教わりました。



(5) 高崎市立吉井西中学校

地域スポーツ人材指導者名 ( 岡元 翔吾 )

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24日(木) 対象 野球部・卓球部(20人) ・ラダートレーニング ・アジリティトレーニング 普段行っているラダートレーニングを行い、正しいステップや注意点を教えてもらった。</p>
	<p>2 8月29日(火) 対象 サッカー部(20人) ・ラダートレーニングの確認 ・アジリティトレーニング 2人組になり1人はオフェンスとしてラグビーのようにボールをゴールまで運び、もう1人がディフェンスとしてゴールを守る。</p>
	<p>3 12月17日(日) 対象 吹奏楽部(20人) ・正しい姿勢やストレッチ方法、体幹トレーニング いすに座った時の正しい姿勢を確認した。姿勢が悪い人は、どこの柔軟性が足りないかを確認し、効果的なストレッチの方法を教わった。最後に体幹トレーニングを行った。</p>
	<p>4 1月6日(土) 対象 卓球部(13人) ・静的ストレッチ、動的ストレッチ、体幹トレーニング 準備体操で効果的なストレッチの方法を教わった。ストレッチをしながら、自分の体のどこが硬いかを指摘してもらった。</p>
	<p>5 1月13日(土) 対象 卓球部(11人) ・アジリティトレーニング マーカーコーンを用いたアジリティトレーニングやライントレーニングを行った。</p>
	合計 5回
成果や課題等	<p>成果</p> <p>○普段行っているラダートレーニングの正しい方法や注意点を改めて確認することができ、意識が高まった。</p> <p>○ストレッチの方法などの指導方法を指導者が身につけることができた。</p> <p>○講師の方が、資料を用意してくださり、実際にお手本も見せていただけたのでとてもわかりやすかった。</p>

## ○実施内容

### 【アジリティトレーニング】

マーカーコーンを使ったアジリティトレーニング



### 【アジリティトレーニング】

ゲーム形式でのアジリティトレーニング



### 【ストレッチ方法】

静的、動的ストレッチ方法



### 【体幹トレーニング】

基本的な体幹トレーニング



### 【ラダートレーニング】

正しいステップの確認



### 生徒の感想

○ストレッチを行うときは、どこを伸ばしているのかを意識することが大切だとわかった。

○ラダートレーニングでは、正しい動きが分からなかったのですが、今回教えてもらって意識するところが分かった。

### 顧問の感想

○こちらの要望に応じてメニューを考えてくれたので、これからの練習にすぐに生かせる。

(6) 高崎市立並榎中学校

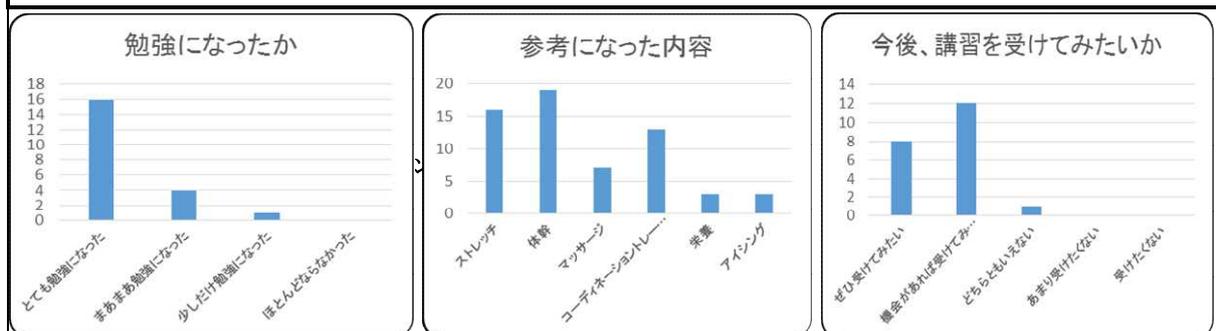
地域スポーツ人材指導者名 ( 加藤 大悟 )

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21日（月） 体幹トレーニング</p> <p>対象：陸上競技部 20名</p>
	<p>2 10月28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 20名</p>
	<p>3 12月 2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 20名</p>
	<p>4 12月23日（土） 体幹トレーニング、ストレッチ</p> <p>対象：陸上競技部 20名</p>
	<p>5 1月13日（土） 体幹トレーニング、ストレッチ</p> <p>対象：陸上競技部 20名</p>
	合計 5 回
成果や課題等	<p>・今回の指導を通して、教えていただいたことはもちろんのこと、普段から行っているトレーニングやストレッチへの意識も高めることができた。また、ケガを抱えている生徒のケアについても指導していただいたこともとても有益だった。</p>

## ○実施内容



スポーツトレーナーによる講習を受けてのアンケート  
 (21名回答、参考になった内容は複数回答可)



## ○生徒の感想から

体幹や柔軟性、体の動かし方などについてとても勉強になりました。ストレッチやトレーニング方法についてもっと詳しく知りたくなりました。教えてもらったストレッチを毎日やっていたら効果が出てきました。教え方も優しく、トレーニング法などをプリントにまとめてくれたので分かりやすかったです。

(7) 藤岡市立東中学校

地域スポーツ人材指導者名 ( 佐々木 沙織 )

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(水) 生徒90名 顧問10名</p> <p>ストレッチの重要性</p> <p>①ストレッチの使い分け(ウォームアップ・クールダウン)</p> <p>②動的・静的ストレッチの実技講習</p> <p>③障害の予防</p>
	<p>2 8月9日(水) 生徒80名 顧問8名</p> <p>体幹トレーニング</p> <p>①なぜ、体幹筋が重要か?</p> <p>②体幹トレーニングの実技講習</p> <p>③質問タイム</p>
	<p>3 8月23日(水) 生徒60名 顧問5名</p> <p>①熱中症・クールダウン・アイシングについての講習</p> <p>②クールダウンの実技講習</p> <p>③質問タイム</p>
	<p>4 9月30日(土) 生徒20名 顧問1名</p> <p>①部位別の筋力トレーニングの実技講習</p> <p>②質問タイム</p>
	<p>5 12月16日(土) 生徒15名 顧問1名</p> <p>①成長期のスポーツ障害とセルフケアの講習と実技</p> <p>②質問タイム</p>
	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。</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、有意義な講習となった。</p> <p>・課題は、生徒が自主的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に、楽な動きをしてしまい、実際に鍛えたいところや伸ばしたいところなどを使わず、競技力の向上までいけないところなどがある。</p> <p>・自覚と自主性を育て、競技力の向上の実感を基に、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

### 【講習スタート】

ストレッチについての説明を受けているところ



### 【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



### 【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



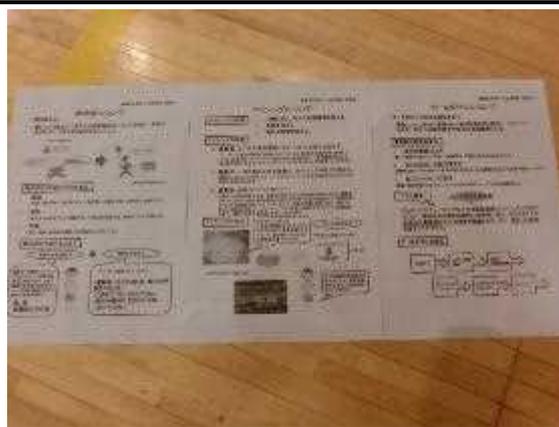
### 【体幹実技講習】

講師主導のもと、顧問も生徒に交じって実技中



### 【アイシング講習】

生徒を活用してアイシングの実技講習。講習資料も活用して。



(8) 高崎市立片岡中学校

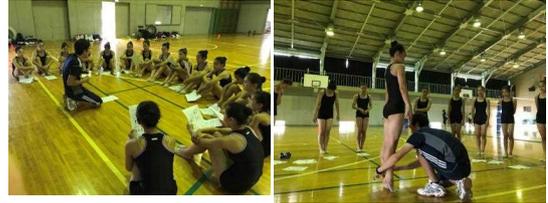
地域スポーツ人材指導者名 ( 菅谷 知明 )

<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 8月 3日(木) 対象:1. 2. 3年生 19名 県大会が終わり関東大会へ出かける前の時期となったので、ケガをしないための体づくりや練習前後のストレッチ、コンディショニングについて学んだ。</p> <hr/> <p>2 11月 1日(水) 対象:1. 2年生 11名 足関節、股関節のつくりと使い方、ケアの仕方について学んだ。</p> <hr/> <p>3 12月 9日(土) 対象:1. 2年生 11名 肩甲帯、股関節の可動域を大きくするためのトレーニングや今行っているトレーニングの修正をしていただいた。</p> <hr/> <p style="text-align: right;">合計 3 回</p>
<p>成果や課題等</p>	<p>専門的な知識をもとに、自分の体のつくりや使い方、特性や弱点に気づき継続的にトレーニングを続け、メンテナンスを自分自身でしていくことを学ぶことができた。体幹トレーニングを毎日行っているがそのやり方や重要性についても教えていただき、修正していくことができた。それぞれの体のつくりや使い方は違っても、地道にトレーニングしていくことで改善されていくことに気づけた。今後の活動に役立てていきたい</p>

## 実施内容



## 肩関節・股関節の柔軟性の改善に向けて



## 生徒感想(1回目後)



- チェックを通して、次回までのトレーニング効果を確認できるのでがんばりたい
- ケガをしやすい部分についてメンテナンスのやり方がわかった
- 毎日継続していくことが大切なので、家でもやっていきたい

## 足関節・足部について

- 堅さが出やすいところ  
ジャンプの着地・踏み切りの重要な役目を果たす。
- つま先の動きに関係する場所は4つの関節がある。
- それぞれの関節の特性を知ってうまく動かせるようトレーニングしていく。



## 足関節・足部について



## 体幹機能のエクササイズ



骨盤と体がねじれたりしないことが大切

## 肩甲帯と体幹



- 身体は人それぞれ違うので、同じトレーニングだけではいけないのだということがわかった
- 自分の弱いところが見つかったしそれを補うトレーニングの仕方を教えてもらえて良かった
- 手具を持って行う運動が大きき美しくできるようになるためには肩甲骨の動きが円滑にできるようになることが必要ということがわかった

肩甲帯の筋肉を使えるようにすることは大きな動きにつながります



## まとめ

- 自分の身体の状態の「気づき」が必要
- 継続して弱点に向き合うこと
- 正しく身体(筋肉)を使っていくこと



ありがとうございました



## 2 専門的技術指導員活用校例

No.	学 校 名	部 活 動 名
1	前橋市立鎌倉中学校	卓球部
2	前橋市立鎌倉中学校	柔道部
3	前橋市大胡中学校	軟式野球部
4	玉村町立玉村中学校	ソフトボール部
5	藤岡市立北中学校	柔道部
6	藤岡市立小野中学校	卓球部
7	桐生市立黒保根中学校	卓球部
8	桐生市立桜木中学校	駅伝部

(1) 前橋市立鎌倉中学校

部活動名 ( 卓球部 )

地域スポーツ人材指導者名 ( 池田 政典 )

○実施内容

【大会 個人戦】 個人戦でアドバイスをもらっているところ。



【大会 団体戦】 団体戦に2名まで入れるので、アドバイザーとして入ってもらっているところ。



成果や課題等

基本的なところから教えて頂き、教わったことを活かして練習をすることで、生徒の技能面が高まってきた。生徒一人一人に声をかけアドバイスをしてくれたり、生徒とラリーをしてくれたりするおかげで、生徒一人一人の卓球に対する意欲も向上してきた。生徒だけでなく顧問の質問にも丁寧に答えて下さり、とても助かっている。しかし、本業のパン屋さんも忙しく、基本的には月曜日の朝練習や水曜日の放課後、忙しい中、時間をさいて来て下さっているのが、負担になっていないか心配である。

(2) 前橋市立鎌倉中学校

部活動名 ( 柔 道 )

地域スポーツ人材指導者名 ( 富澤 辰哉 )

実施内容

【春季県大会団体戦 H29. 6. 3】

試合直後に選手とコミュニケーション



【市総体個人戦 H29. 7. 22】

外部コーチとして試合選手へのコーチング



【関東大会個人戦 H29. 8. 9】

対戦待ち選手にアドバイス (茨城県水戸市)



【県新人戦 H29. 11. 4】

補助員の仕事 (表示の仕方) を部員に指導



成果や課題等

- ・ 反復練習の緊張感を維持する心構えを新たにでき、マナー化の防止になった。
- ・ 相手の特徴の分析から、試合運びの技術的アドバイスが得られ各選手の特徴を引き出せた。
- ・ 試合での補助員 (掲示や表示、記録などのオフィシャル) を的確に指導し試合運営に協力できる部員を育成した。

(3) 前橋市立大胡中学校

部活動名 ( 軟式野球部 )

地域スポーツ人材指導者名 ( 野田 和寛 )

○実施内容

【タイトル：守備の技術指導】 説明文：ノックを行い、生徒の守備力向上を図る。



【タイトル：打撃理論について指導】 説明文：打撃についての理論を説明し向上を図る。



【タイトル：作戦面について指導】 説明文：得点力アップにつながる作戦面での指導。



- ・ 走塁面での指導。
- ・ 攻撃面での細かい指示をしている。

<p>成果や課題等</p>	<p>【 効 果 】</p> <p>結果的に市春季大会優勝、県大会出場、市総体準優勝、県大会準優勝、関東大会出場と、生徒の技術向上 → 成果として現れた。</p> <p>顧問の質的負担が軽減した。</p> <p>【 課 題 】</p> <p>生徒と接する機会の時間的長さから、生徒指導のタイミングやレベルなど、生徒、保護者に誤解をされかねない面もあった。</p>
---------------	---

(4) 玉村町立玉村中学校

部活動名 ( 女子ソフトボール部 )

地域スポーツ人材指導者名 ( 八木 淳子 )

○実施内容

**【練習方法をアドバイス】**  
休憩後に練習をする際の心構えを指導



**【大会前のミーティング】**  
大会に向けて選手の力が発揮できるよう応援



**【大会終了後のミーティング】**  
これまでの生徒の頑張りを評価されている場面



**【ランナーにアドバイス】**  
3塁にいるランナーにスタートの仕方を指導



成果や課題等

ソフトボールをこれまで専門的に取り組まれ、公認審判員もなさってこられた八木さんには多くの場面で大変充実した指導をいただいた。新しくソフトボールを始めた1年生に対しては、投げ方や打ち方の基本を丁寧に指導していただき、技術の向上が見られ、秋の新人大会では試合で活躍できるまで成長することができた。また、上級生に対しては、選手一人一人に合ったアドバイスをしていただいたり、毎年変わるソフトボールのルールについても最新の知識を生徒たちに伝えていただいたりし、知識や技術をより身に付けることができた。大会や練習試合では、ソフトボールを指導した経験がない顧問と連携し、ご自身が監督をされていた経験も生かされ、チームの戦術面でも相談役になっていただいた。

(5) 藤岡市立北中学校

部活動名 ( 柔道部 )

地域スポーツ人材指導者名 ( 清水 謙治 )

○実施内容

**【打ち込みの指導】**  
 説明文：大外刈りの入り方を具体的に指導している様子



**【打ち込みの指導】**  
 説明文：上半身の崩し方や足さばきなど基本動作を細かく指導している様子



**【乱取り稽古】**  
 説明文：乱取り稽古の相手をしながら、くずしや足さばきのポイントを教えたり助言したりしている様子。



**【投げ込み稽古】**  
 説明文：生徒の技を受け、投げるタイミングや手応えを確かめさせている様子。



**【タイトル：生徒の声】**  
 説明文：地域人材指導者の指導についての生徒の感想

- 柔軟体操や回転運動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・寝技のポイントを分かりやすく教えていただいた。
- 崩し方や足さばきなどをていねいに教えていただいた。
- 乱取り稽古などで相手になって細かなことまで教えていただいた。
- 大会などでよいアドバイスをしてもらった。

<p>成果や課題等</p>	<p>〈効果〉初心者や1年生が中心の本校柔道部において、専門的な知識や技能を持った指導者による体系的な指導がなされたので、基本的な技術が正確に習得できた。また、技の習得に掛かる時間も短縮された。さらに、顧問と複数態勢で指導した結果、効率的で安全な部活運営ができた。</p> <p>〈課題〉顧問が小学校との兼務発令教諭であったため、地域人材指導者との事前打ち合わせ時間がなかなか確保できず、指導内容にずれが生じたことがあった。</p>
---------------	--

(6) 藤岡市立小野中学校

部活動名 ( 女子卓球部 )

地域スポーツ人材指導者名 ( 高橋 真佐人 )

○実施内容

<p><b>【全体への説明】</b> 練習の始めに、今日のレッスンの要点をお話していただいています。生徒の緊張をほぐすように、時々冗談も入れながら話してくださいます。生徒も真剣です。</p>	<p><b>【「球出し」の指導】</b> 重要な練習メニューである「球出し」でのコツを教わっています。出す側、受ける側の両方にアドバイスをしていただきました。</p>
	
<p><b>【サーブの指導】</b> 言葉だけでは伝えるのが難しい、微妙な動きやラケットの返しなどを実演によって教えていただいています。目で見て真似できるので習得が早く、褒められました。</p>	<p><b>【試合による実戦を意識した練習】</b> 講師と生徒の対一の試合形式の練習です。実戦での強みや弱点を指摘していただきました。1点だけでもとりたいと、やるのも見るのも真剣な生徒たちです。</p>
	
<p align="center"><b>【専門的技術指導者から学んだこと】</b> 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"> <li>・試合の展開の仕方など、頭を使い考える卓球を意識して練習すること。</li> <li>・サーブの回転のかけ方や相手のサーブの回転の見極め方。</li> <li>・どんなコースをねらえばよいか、また、日頃からコースをねらって打つことの大切さ。</li> <li>・球出しの際、試合に近いボールの高さやタイミングを意識すること。手だけでなく、腰を動かして打つこと。</li> <li>・ドライブやスマッシュ、ブロックの打ち方のポイント。</li> <li>・フォームは、腰を使って打てるように、低い姿勢に気をつけること。</li> </ul>	

<p>成果や課題等</p>	<p>○初心者の1年生に基本技術を指導していただいたことにより、試合に至るまでの技術を習得させることができた。</p> <p>○毎日の練習の中で注意すべき点を指導していただいたことにより、生徒一人一人が目的意識を持って練習することができ、力を高めることにつながった。</p>
---------------	---

(7) 桐生市立黒保根中学校

部活動名 ( 卓球部 )

地域スポーツ人材指導者名 ( 岸野 勇平 )

○実施内容

【鏡を見てフォームの確認】鏡を見ながら自分のフォームを確認。一つ一つ丁寧に教えてもらいました。



【下半身のトレーニング①】股関節のストレッチを中心にに行いました。可動域が広がり動きやすくなりました。



【下半身のトレーニング②】



【最後にあいさつ】部活の終わりにたくさんの話をしてもらい、たくさんのことを学ぶことができました。



成果と生徒の感想

技術的な面よりも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。

【生徒の感想】

- ・短い時間だったが体の使い方やトレーニングの方法などを教えていただけてよかった。
- ・腰の使い方について教えていただき、ものすごく動きが軽やかになった
- ・下半身の使い方に関するストレッチを教えていただき、いい感じに動けるようになった。

成果や課題等

- ・専門的なアドバイスを受けられ、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。
  - ・卓球の動きに必要なトレーニングを行ったことで、体の使い方がうまくなり、動きの幅が広がった。
  - ・フォームの確認をし、正しい打ち方が身に付いた。
- 直接的な卓球の技術指導だけではなく、体の使い方やストレッチの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。
- ・今回の活用では外部指導者を中心に指導をしてもらったので、外部指導者がいるときは生徒への細かいアドバイスができたが、いないときの練習にうまく活用することができなかった。生徒、顧問ともに学ぶ姿勢を持ち、普段のメニューに活用していくことが大切だと感じた。

(8) 桐生市立桜木中学校

部活動名 ( 駅伝部 )

地域スポーツ人材指導者名 ( 羽鳥 哲司郎 )

○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。



【ペース走で持久力UP】  
フォームやリズムを作る上でもペース走を生かします。



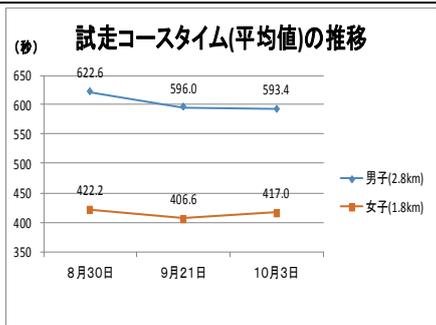
【タスキ練習】  
ジョグの中に、タスキの受け渡し練習を取り入れます。



【練習後の振り返り】  
レースの駆け引きのしかたを伝授してもらいます。



【試走コースタイムの推移】  
男女ともに記録(平均値)の向上がみられました。



【市総体駅伝競走大会の結果】  
選手たちは頑張り、男女アベックで県大会に出場します。

＜総合成績＞		
男子Aチーム	5位	1時間1分12秒 (県大会出場権獲得)
男子Bチーム	13位	1時間4分50秒
女子Aチーム	3位	44分27秒 (県大会出場権獲得)
女子Bチーム	13位	47分40秒
＜区間賞＞		
男子Aチーム	4区 2位	9分52秒
女子Aチーム	2区 2位	6分45秒
	4区 2位	7分3秒

成果や課題等

- ・ 8月下旬から始めた駅伝練習は、70名近い生徒の参加により選手コースと体力向上コースに分かれて全28回の朝練習と試走をおこなった。羽鳥氏には、そのうち20回の朝練習の指導を選手コースの生徒を中心にしていただいたが、技能面、戦術面、メンタル面の多岐に渡る専門的な指導により、生徒たちの記録は確実に向上していった。生徒たちは、自身の記録の向上により、更なる練習意欲と大会出場への自信が漲り、質の高い練習を行うことができた。
- ・ 10月7日に開催された市中学総体駅伝競走大会には、男女各2チームが参加し女子Aチームが3位、男子Aチームが5位に入賞し、目標としていた県大会出場を男女揃って達成することができた。

## 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29年6月28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 群馬大学医学部附属病院 菅谷 知明 先生

演 題 「部活動におけるスポーツ障害の予防」

#### 【研修会の様子】



## 2 参加者名簿

No.	学 校 名	部活動名	氏 名
1	前橋市立鎌倉中学校	卓球部	池田 政典
2	前橋市立鎌倉中学校	柔道部	富澤 辰哉
3	前橋市立大胡中学校	軟式野球部	野田 和寛
4	玉村町立玉村中学校	女子ソフトボール部	八木 淳子
5	桐生市立黒保根中学校	卓球部	岸野 勇平
6	群馬県立前橋南高等学校	バドミントン部	河内 義高
7	群馬県立前橋工業高等学校	自転車競技部	佐藤 孝之
8	群馬県立前橋商業高等学校	バドミントン部	福島 大介
9	群馬県立高崎高等学校	卓球部	根岸 博昭
10	群馬県立新田暁高等学校	バドミントン部	高田 昌紀
11	群馬県立尾瀬高等学校	スキー部	飯塚 利彦
12	群馬県立渋川女子高等学校	弓道部	高橋 香内
13	群馬県立藤岡工業高等学校	ウェイトリフティング部	岩崎 賢二
14	群馬県立安中総合学園高等学校	サッカー部	井上 貴照
15	群馬県立中之条高等学校	弓道部	土屋 薫
16	群馬県立吾妻高等学校	ソフトテニス部	篠原 隆生

## 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

- ・アスレティックトレーナーと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指導を受けることができ、顧問の指導力向上につながるとともに、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、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るとともに、顧問の負担軽減も図れた。

##### 【管理職・顧問・生徒の意見】

【管理職】 教職員の働き方改革に効果のあるので外部指導者を活用していきたい。

【顧問】 専門的な指導があることで、生徒の技能向上につながり、良い成績も残すことができ生徒の自信につながった。

【生徒】 アスレティックトレーナーには、家でもできるトレーニングやストレッチを教えてもらいとても良かった。専門的技術指導員には、部員の皆に対して平等に教えていただいたり、わかりやすく丁寧に教えてもらいこのまま指導してほしい。

##### 【地域指導者の意見】

【アスレティックトレーナー】 障害の予防や競技力の向上に必要なメニューを提示することができるので、活用して競技の発展がなされるとよい。

【専門的技術指導】 学校と外部指導者が共通理解をして指導することが大切だと感じた。

##### ○各校の研究の取組より

- ・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、生徒顧問ともに勉強になった。運動の効果も理解してできるのでとてもよかった。
- ・基本的なところから教えて頂き、教わったことを活かして練習をすることで、生徒の技能面が高まってきた。生徒一人一人の意欲も向上してきた。生徒だけでなく顧問の質問にも丁寧に答えて下さり、とても助かっている。

#### 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えた。また、最新の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。
- ・専門的技術指導員と保護者との連携について、課題があると感じている学校があった。
- ・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なため、不満を感じる生徒もいた。

#### 【顧問・生徒の意見】

【顧問】 アスレティックトレーナーの活用回数が少ないので、時期の設定が難しかった。生徒の活動意欲や技能の向上につながるのもっとたくさん来てほしい

【生徒】 アスレティックトレーナーの指導回数が少ないのもう少し詳しく知りたかった。専門的技術指導員と顧問の先生とでよく話し合いをしてほしい。

#### 【地域指導者の意見】

- ・アスレティックトレーナーとしては、一方的に指導しているだけになっているので、どのように続けているか、何か問題点があるか先生側の意見を知りたい。
- ・専門的技術指導員は仕事の都合等で指導する時間がなかなかつくれなかったのもっと時間をつくって行きたい。顧問と外部指導者が共通理解をして指導することが大切だと感じた。

#### ○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定期的に活用できると、より多くの知識が得られ、高い意識で部活動に参加できるのではないかと思う。
- ・専門的技術指導員が生徒と接する機会の時間的な面から、生徒指導のタイミングやレベルなど、生徒、保護者に誤解をされかねない面もあった。

### 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、顧問との打合せの時間をどう作るかが課題である。
- ・専門的技術指導員については、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がある。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。

本年度は冬季平昌オリンピック・パラリンピックが行われましたが、あらためてスポーツの持つ楽しさやその醍醐味を味わうことができました。そして、2020年に東京オリンピック・パラリンピックの開催に向けての準備が進み、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。2020年には、現在の中学生、高校生が選手の中心となることが予想され、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、次期学習指導要領が平成29年3月に公示され、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、休日の練習、大会の引率等による長時間勤務などの課題が指摘をされており、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、今年度、国のガイドラインに先行いたしまして、学校教育に関わる多くの関係者に参加をいただき「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。スポーツ庁が、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を本年度中に策定する予定であり、県教育委員会としても、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に係る方針を策定していきます。

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、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い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あたることで、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、今後、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。