

外部指導者の教育現場派遣に関する実践報告

—— 高校陸上競技部を対象として ——

藤原 亮 治

Practical report on the educational front dispatch
of the outside leader

— Among high school track and field club —

by

Ryoji Fujihara

要旨

本研究は著者自身の外部指導者としての取り組みを事例として報告し、対象となった生徒たちの競技力の変化・心的変化の観点から、外部指導登用の有効性と注意点について検討することを目的とした。対象とした2校について、主顧問の著者に期待する役割は、A高校が「跳躍選手および跳躍担当顧問の技術的、心理的サポート」、B高校が「部全体の練習メニューの考案および技術指導」と「練習意欲の向上」と異なるものであった。それぞれの主顧問および担当顧問と綿密に連絡を取り、外部指導者としての役割を果たすことに終始した結果、指導開始の前と後で、それぞれの学校において、試合結果および自己記録の更新が大きく改善された。さらに、選手へのインタビューにおいても競技力の向上だけでなく、ストレスに対する心的耐性も獲得してきたことがうかがえる結果となった。

キーワード：社会体育、実践サポート、社会活動、スポーツ振興

1. はじめに

近年、少子化や趣味の多様化による運動部加入率の低下、顧問の高齢化や教職員の多忙さ、種目未経験教員の顧問就任による指導の量・質の低下など、部活動の抱える様々な問題が指摘されている。⁽¹⁾ 一方で、平成23年まで施行された「スポーツ振興法」にもとづく「スポーツ振興基本計画」や今年度新たに施行された「スポーツ基本法」により、今後ますます地方自治

体には「スポーツ振興を通じた地域活性化・次世代を担う人材の育成」が期待され、その中の学校における役割も今まで以上に大きなものになっていくと考えられる。(2)(3)

このように極めて難しい状況に置かれている運動部活動を取り巻く問題を解消する一つの方策として、全国的に「外部指導者」の活用が行われている。地域や各種競技団体の指導者を講師や教員の補助者として派遣する体制づくりを確立し、運動部活動の抱える「顧問の高齢化」や「教職員の多忙さ」、「種目未経験教員の顧問就任による指導の量・質の低下」といった問題を解消し、子どものスポーツ振興を推進しようというものである。

山口県では、昨年度の山口国体を開催するにあたり、スポーツの普及活動が全県あげて展開された。教育現場においても「外部指導者」の登用が積極的に行われたが、現場からは「教育的指導」に重点をおく顧問と、「勝利最優先」に力点を置く指導者との教育観のズレ等から生じるトラブルも数多く聞こえた。教育委員会が委嘱した外部指導者については、資質向上を目的とした講習会も年に1度実施され、外部指導導入に関する留意点などを各学校・指導担当者双方に対して周知徹底を図っている。この取り組みをより有益なものにするためには、より多くの「事例的研究」を分析し、行政・教員・外部指導者が情報を共有する環境を整備する必要がある。

著者はこれまでに高等学校教諭として7年間、陸上競技部顧問を務めた。また、陸上協会の強化委員（国体強化スタッフ）や高等学校陸上競技部中国地区選抜合宿でコーチを務めるなど、陸上競技に指導者として携わってきた。現在、市内の高校の外部指導者として陸上競技指導にあたっている。そこで本研究は著者自身の外部指導者としての取り組みを事例として報告し、対象となった生徒たちの競技力の変化・心的変化の観点から、外部指導登用の有効性と注意点について提言を行いたい。

2. 研究方法

2・1 対象者

著者が外部指導を行っている市内の2つの高等学校陸上競技部を対象とした。A高校は跳躍パートの部員6名、B高校については試合結果等も考察に入れることから、対象を毎日部活動に参加できる環境を有する部員11名とした。なお今回は24年度までの結果を考察することから、十分な指導期間のない平成24年度入部生は調査対象から除外した。

2・2 調査期間

A高校：平成22年4月～平成24年10月

B高校：平成22年11月～平成24年8月

2・3 調査項目

著者が外部指導を行っている市内2校について、以下の項目で調査を行い、3年にわたる実践経過について考察する。

- (1) 部活動の運営方針および状況と外部指導者への期待
 - ① 部活動の運営方針（指導理念と指導方針について）
 - ② 部活動の運営状況
 - ③ 外部指導者への期待する役割
- (2) 部活動の構成（性別・専門種目・中学校でのスポーツ歴・実績）
- (3) 練習の実施計画および試合の結果
- (4) 記録の推移と練習および試合の観察
- (5) 選手へのインタビュー

3. 調査および実践結果と考察

3・1 部活動の運営方針および外部指導者への期待

A高校の場合

① 指導理念と指導方針

職員に対しての学習面における補習の実施や、礼儀・マナーの徹底など部活動を通じた豊かな人間性の育成に力を注いでおり、生活様式の改善と部活動における心身への的確な負荷により、心技体を備えた選手の育成に励んでいる。

② 運営状況

外部指導就任以前は専門性の高い顧問2名により運営されていた。2名は山口県国体コーチ（短距離・投てき）でもある。就任時に新任教諭1名が新たに配属された。他校と定期的に合同合宿や練習会を開催、指導者の県外への自主研修など精力的である。

③ 主顧問が外部指導者である著者に期待したこと

- ・ 跳躍選手に対する技術的指導
- ・ 跳躍担当教員の指導力育成

B高校の場合

① 指導理念と指導方針

部活動をとおして、個々の競技レベル、生活様式から少しでも向上・変化を求めているような主体的取り組みについて学ばせたい。学校生活を柱に置きながらも、部活動による個の伸

長を願っている。

②運営状況

顧問には専門的な陸上指導経験者はいないが、練習場所の確保・他県の合宿への引率など生徒の要望に献身的に応じており、教師と生徒間の信頼関係がしっかり構築されている。また、一人ひとりの生徒の心的状況をしっかり把握し、生徒により添った教育活動をこれまでに展開していた。練習内容については、部員の競技レベル、専心性が非常に幅広いことから、毎日パートごとにリーダーがメニューを考案して実施していた。部員運営が基本である。

③ 外部指導者への期待

- ・ 陸上競技部全体の練習メニューの立案
- ・ 陸上競技部全体への技術指導および競技意欲促進

3・2 指導対象部員の構成（性別・専門種目・中学校でのスポーツ歴・実績）

表1に対象者の中学時代の競技経験および競技実績を示した。A高校の跳躍パートは一様に中学時代高い競技実績を持った生徒が入部している。B高校については非常に競技実績に幅がある。

表2に年度別の指導対象者の構成を示した。A高校の指導は山口県外部指導派遣事業を活用し現在3期目である。B高校については、平成22年11月に顧問から依頼があり、指導を開始した。平成24年度に専門指導者が赴任してこられたことから、3年生部員の引退に合わせた24年前期まで指導することとした。

表1 調査対象者の構成

対象者	性別	種目	中学時代の 競技経験	中学時代の 競技実績
A-1	M	HJ	あり	全国出場
A-2	M	LJ/TJ	あり	全国出場
A-3	M	LJ/TJ	あり	中国出場(他種目)
A-4	M	HJ	あり	全国出場(3年時)
A-5	F	LJ	あり	県大会出場
A-6	F	LJ	あり	中国大会出場
B-1	F	LJ	あり	中国大会出場
B-2	F	LJ	あり	全国入賞(1年次)
B-3	F	100/200	あり	中国大会出場
B-4	M	200/400	あり	なし
B-5	F	400/400H	あり	県大会出場
B-6	F	100H	あり	なし
B-7	M	SP	あり	なし
B-8	M	SP	なし	なし
B-9	F	100	あり	県大会出場
B-10	F	400	あり	県大会出場
B-11	F	400	あり	県大会出場

表2 調査対象者の年度別構成

	平成22年度		平成23年度		平成24年度	
	【前期】	【後期】	【前期】	【後期】	【前期】	【後期】
A高校	A-1 A-2 A-3 A-4 A-5	A-2 A-3 A-4 A-5	A-2 A-3 A-4 A-5 A-6	A-4 A-5 A-6	A-4 A-5 A-6	A-6
B高校			B-1 B-2 B-3 B-4 B-5 B-6 B-7 B-8 B-9 B-10 B-11	B-2 B-3 B-4 B-5 B-6 B-7 B-8 B-9 B-10 B-11	B-3 B-4 B-5 B-6 B-7 B-8 B-9 B-10 B-11	

3・3 練習の実施計画および試合の結果

3・3・1 練習の実施計画

顧問の外部指導者に期待する役割をふまえて、指導方法を策定した。

A高校の場合

1) 指導回数及び指導者の役割

- ・ 指導は月2～4回。
- ・ 選手に対する専門技術の直接指導。
- ・ 跳躍担当教員に対する練習計画への助言・選手との関わり方といった心理的サポート。

2) 指導方法Ⅰ（心理面：選手、顧問に対する配慮）

- ・ 毎日の練習を指導する教員と選手とが一番の信頼関係が築けるよう配慮した声かけをする。
- ・ 主顧問と連携を密にし、指導内容が競技力向上に偏重しないよう、部内の指導方針が浸透するよう留意する。
- ・ 相手の心理的状況をしっかり見極めながら、意欲が喚起される叱咤激励を行う。
- ・ 選手が納得して練習ができるよう、技術習得理由をしっかりと説明する。

3) 指導方法Ⅱ（技術面、体力面）

- ・ 基礎体力は十分に行われていることから、指導の範囲を技術習得（踏切技術、助走技術の獲得）および専門体力面（技術獲得に必要な筋力獲得）に限定する。
- ・ 選手の基礎体力・技術的課題を分析しながら定期的に練習メニューの見直しを行う。

B高校の場合

1) 顧問の要望

- ・ 陸上競技部全体の練習メニューの立案
- ・ 陸上競技部全体への技術指導および競技意欲促進

2) 指導回数及び指導者の役割

- ・ 毎日の練習メニューの立案および週2回程度の直接的指導。
- ・ 選手に対する専門的練習の指導
- ・ 選手の心理的サポート（競技不安・安定した専心性獲得について）

3) 指導方法Ⅰ（心理面：選手、顧問に対する配慮）

- ・ 技術指導をする中で、外部指導者の存在が部内で第一にならないよう、これまで築いてこられた主顧問と選手の信頼関係を大切に、選手・顧問・外部指導の協力体制をつくり、指導を行う。
- ・ 練習参加率の低い学生への指導・配慮も主顧問と連携し話をしていく中で、チームとしての成熟度が増すよう努力する。
- ・ 選手が練習課題を明確に理解できるように伝え、できたことには即座に反応し、やる気を喚起する。
- ・ 全員に対して最低1回はコミュニケーションをとる。またチーム全体の雰囲気向上させるためのミーティングやレクリエーションを行う（図1参照）。

4) 指導方法Ⅱ（技術面、体力面）

- ・ 選手の基礎体力・技術的課題を分析し、段階的に技術が修得できるよう練習メニューを提供する。
- ・ 練習時間の50%は基礎体力の養成・基本技術の習得に時間を割き、確実に専門的体力・専門的技術が習得できる土台づくりを3年間一貫して取り組む（図2参照）。
- ・ 特に大筋群のトレーニングや動き作りは、怪我の予防、効率的なパフォーマンスを獲得する観点から、正しい姿勢での取り組みを徹底して指導する。



図1 レクリエーション(BBQ)の様子



図2 B高校練習の様子(サーキットアップ)

3・3・2 試合結果

- ・ 年度別の試合結果は表3のようになる。指導対象者数については3年生が高校総体を区切りに引退することから、春シーズン（4～8月）秋シーズン（9～10月）に分け欄外に示した。
- ・ 年度別にそれぞれの試合における入賞者を表4のように得点化し、大会レベルごとに集計した。

指導対象者延べ人数から、一人当たりの平均を算出し、年度別に図3に示した。

図3から県大会、中国大会レベルにおいては初年度が最も高得点であるが、これは初年度が指導前の競技実績が高いA高校のみが対象となっていることが理由である。しかし、翌年以降もB高校を対象に加えても、県大会などは、大きな競技成績の減少はない。そして、全国大会レベルでは年度を追うごとに成績は著しく向上した。この理由について高校ごとに考察する。

A高校について

A高校は外部指導就任時に、跳躍パートに新任顧問が配属された。新任顧問は競技歴は長いですが、現場での指導経験がない。主顧問からは、この新任顧問と連絡を密にとり、指導者としての成長をサポートして欲しいと依頼された。競技経験が長い指導者はアプローチの仕方に、自身の経験が大きく影響し、選手の特性に応じた指導が難しいケースもある。また、新任顧問は教師1年目ということから、教師としての部員との距離を計ることも非常に難しい。月に4回の指導効果が持続性をもつためには、こうした諸課題の解決と指導観の統一を図る必要があり、こまめにミーティングを行った。新任顧問が非常に熱心であったことから、外部指導者の客観的視点と顧問としての教育的指導が年を追うごとに機能していったことが大きな理由である。

B高校について

競技レベルや部活動参加意識に大きな差があったこと、さらにトレーニング理論を持っていない生徒による練習メニューの考案により、パフォーマンスの向上ができず、結果が伴わない状況から、試合当日の棄権や体重管理や食事管理など、競技意識の高い部員の競技への専心性も弱まっていた。ただ「陸上は好き」という部員ばかりであったことから、著者はその思いを大切にしながら、個々の目標到達に見合う練習スタイルについて、しっかり説明しながら毎日の練習メニューと技術指導を行った。結果、競技実績の高い部員も専心性を取り戻し、練習による効果も効率的になったことでより良い成績にむすびついた。

A高・B高共通して

上位大会で年を追うごとに成績を上げることができた大きな理由の一つが「リレーの強化」である。個人種目での勝負が難しい選手でも、リレーというチーム力で勝負できる種目があることはとても大きな励みとなる。そして、チームの雰囲気や、それぞれの種目の競技結果に大きな影響をもたらすことを理解できた部員は、所属意識が向上し、練習の取り組みが改善され

る。A高校は以前からリレーを中心とした取り組みを展開しており、跳躍パートの指導の際にも、その雰囲気を大切に指導を行った。このB高は半数以上が競技実績のない生徒であった。21年冬からリレー強化に取り組み、中国大会の出場を決め、その効果が部の雰囲気や全国大会におけるパフォーマンスの向上につながったと考える。

表3 年度別競技成績

開催月	大会名	平成22年度	平成23年度	平成24年度
5	山口県高校総体	男子 LJ 4位 5位 男子 HJ 2位 6位 女子 HJ 優勝	男子 LJ 2位 男子 TJ 3位 4位 男子 HJ 3位 女子 200m 5位 女子 400mR 2位 女子 LJ 3位 6位 7位 女子 HJ 2位	女子 100m 3位 女子 200m 2位 女子 1600mR 5位 女子 LJ 優勝
6	中国高校総体	男子 HJ 3位 6位	男子 TJ 7位 女子 LJ 4位 7位 8位	女子 100m 8位 女子 200m 4位 女子 LJ 優勝
8	全国高校総体			女子 LJ 3位
9	山口県新人大会	男子 LJ 優勝 3位 男子 TJ 2位 男子 HJ 3位 女子 HJ 4位	男子 HJ 2位 女子 200m 4位 女子 1600mR 4位 女子 LJ 3位 6位	女子 LJ 優勝
10	国民体育大会		女子 LJ 4位	女子 LJ 5位
10	中国高校新人	男子 LJ 8位 男子 TJ 6位 男子 HJ 7位	女子 LJ 2位	
10	全日本ユース			女子 LJ 優勝

指導対象者 (春:A6名 秋:A5名) (春:A5名 B10名 秋:A1名B8名) (春:A1名 B7名 秋:A1名)

図3 大会カテゴリー別ポイント (一人当たり)

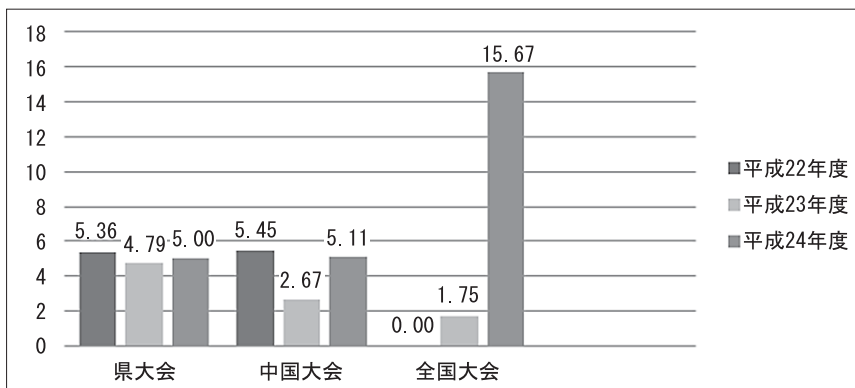


表4 大会入賞換算ポイント

	優勝	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位
全国大会	57点	52点	47点	42点	37点	32点	27点	22点
中国大会	22点	20点	18点	16点	14点	12点	10点	8点
県大会	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点

リレー種目はポイントを4倍(入賞4人として扱う)

3・4 記録の推移と練習および試合の観察

外部指導者からの指導年数別に記録の推移をまとめた(表5)。また、記録の右側に中学での自己記録(記録のない者は高校で初めてコンディションを整えて出場した試合の記録)を基準に記録の向上率を示し、半期ごとの向上の推移を「矢印」で示した。

表5 競技記録の推移

対象者	性別	種目	中学Best	指導開始前年				指導1年目				指導2年目	
				前期		後期		前期		後期		前期	
				記録	%	記録	%	記録	%	記録	%	記録	%
A-1	M	HJ	1.85	1.87	101 ↗	1.85	100 ↘	1.96	106 ↑				
A-2	M	LJ	6.52	6.50	100 ↘	6.36	98 ↘	6.48	99 ↗	6.55	100 ↗	6.30	97 ↓
A-2	M	TJ		11.78		12.02	102 ↗	12.08	103 ↗	12.56	107 ↑	13.66	116 ↑
A-3	M	LJ		6.61		6.49	98 ↘	6.41	97 ↘	6.77	102 ↑	6.79	103 ↗
A-3	M	TJ				12.58		13.00	103 ↑	13.59	108 ↑	14.03	112 ↑
A-4	M	HJ	1.87					1.75	94 ↓	1.85	99 ↑	1.95	104 ↑
A-5	F	LJ	4.59							4.73	103 ↑	5.05	110 ↑
A-6	F	LJ	5.27					5.40	102 ↗	5.45	103 ↗	5.92	112 ↑
B-1	F	LJ	5.03	5.12	102 ↗	5.24	104 ↗	5.47	108 ↑	5.49	108 →		
B-2	F	LJ	5.61	5.61	100 →	5.45	97 ↓	5.61	100 ↑	5.80	103 ↑		
B-2	F	100	13.18			13.28	99 ↘	12.80	103 ↑				
B-3	F	100	13.35	13.32	100 →	13.11	102 ↗	12.89	104 ↗	12.70	105 ↗	12.27	109 ↑
B-3	F	200	27.05	27.65	98 ↘	27.25	99 ↘	26.47	102 ↑	26.12	104 ↗	24.92	109 ↑
B-4	M	200				25.44							
B-4	M	400				56.34		58.45	96 ↓	56.67	99 ↑		
B-5	F	400	64.98			68.85	94 ↓	64.14	101 ↑	64.35	101 →	63.75	102 ↗
B-5	F	400H								74.58		71.35	
B-6	F	100H				20.88				20.00	101 ↗	19.86	102 ↗
B-7	F	SP						8.57		9.08	106 ↑	11.05	129 ↑
B-8	F	SP		6.23		6.78	109 ↑	7.23	116 ↑	7.70	124 ↑	8.95	144 ↑
B-9	F	100	13.96					14.03	100 →	13.79	101 ↗	13.51	103 ↗
B-10	F	400						66.75		64.50	103 ↑	62.80	106 ↑
B-11	F	400								68.50		63.80	107 ↑

指導開始前は8名11種目中6名7種目で春・秋シーズンいずれかにおいて記録の減退が見られた。しかし指導開始からは1年目が14名20種目中3名3種目、2年目は春シーズンにおいて記録の減退者は見られないといった著しい改善が見られたことから、外部指導の効果を得られたことがわかる。

(A高校の場合)

A-1は中学時から高校1年(指導前々年)にかけては記録を伸ばすものの、指導前年の2年次は思うように更新できていない。他の選手も指導前年は基準記録を更新できなかった者が多数である。基礎体力、走力について充実した練習が出来ているものの、それらをパフォーマンスに変換する専門的技術の習得が追いついていないことから停滞につながっていた。指導開始後は、ほとんどの選手が2年続けて記録更新を遂げていることからA高校に置いて指導の効果があったことがうかがえる。

(B高校の場合)

B1~B8の選手は1年生または2年生の冬から指導を開始した。B1・B2の選手は2年間自分たちで練習メニューを考案し取り組んでいたそうだが、記録の向上にはあまり結びついておらず、2年間で0~3%の上昇にとどまっていた。B8は運動経験なしの生徒であったため練習の参加による基礎体力向上が記録の向上に結び付いたものの、その他の経験者組(B3

～B7)は記録の低下を招いている選手もおり、競技への専心性も薄れている状態であった。こちらにも指導開始によって2年連続で記録の向上が見られ、指導による効果があったことが示された。

3・5 選手へのインタビュー

「外部指導者が加わって」良かったこと、いやだった事についてB高校に尋ねたところ以下のようなコメントがあった。

(良かったこと)

- ・ 記録が伸びて陸上が楽しくなった。
- ・ 部活動全体の雰囲気が変わった。
- ・ 充実感を持てるようになった。
- ・ 毎日参加できる環境になかったが、指導者・選手が理解してくれ、真剣味がでた部活にも楽しく陸上ができた。
- ・ どんな困難にも負けないで頑張れそうな気がする。
- ・ 選手の状況をきちんと理解してメニューや指導をしてくれるので受け入れやすかった。

(いやだった事)

- ・ 練習が本当にきつかった。

競技に対する「専心性」が指導当初に低かった選手は、精神的にもつらい時期もあったであろうが、それを乗り越え、記録や部活動の雰囲気の向上により、専心性が高まっていった選手がほとんどである。「練習が本当きつかった」とコメントすると同時に「部活が楽しくなった」ともコメントしている。競技力の向上だけでなく、ストレスに対する心的耐性も獲得してきたことがうかがえる。

4. まとめ

4・1 技術的指導について

選手の基礎体力・獲得している技術段階に応じて個別の指導を徹底して行った。トレーニング内容を個別に設定することは指導時間・スペースの問題で難しいが、各選手に技術的な課題を持って取り組ませ、取り組んだことにその都度善し悪しを与えることで、常に課題意識・目的意識を継続させることが可能となり、指導期間中の選手が頭打ちすることなく結果を出せたと推測する。

4・2 心理的サポートについて

日々刻々と変化する選手の心理的状況を直接観察し、その場に置いて適切な指導をするための方策として「選手とできるだけ話をする」ことを大切にしてきた。その結果がコメントにもあった「選手の状況をきちんと理解してメニューや指導をしてくれるので受け入れやすかった」といった感想につながっているものとする。

また「外部指導者の存在が部内で第一にならない」こと、「これまで築いてきた主顧問と選手の信頼関係を大切に、選手・顧問・外部指導の協力体制をつくり、指導を行う」ことで、週に数回の指導が、持続効果ある指導に、さらに部活動が教育色を有する場として存在できると考える。そして、学生にとって部活動に限定されない、学校生活や社会生活における適応力や社会性を構築できる貴重な時間となったことが、「毎日参加できる環境になかったが、指導者・選手が理解してくれ、真剣味がでた部活にも楽しく陸上ができた」や「どんな困難にも負けないで頑張れそうな気がする」といったコメントから図りとれる。

4・3 外部指導者制度導入についての留意点

今回の外部指導者としての実践結果から、社会体育の教育現場におけるスポーツ普及活動に際し、著者の意見を述べる。

- ・ 学校現場に置けるスポーツ活動普及には専門的知識を持った人材の登用は、競技力の向上、生徒の充実した学校生活の創出の観点から有効である。
- ・ 外部指導者は主体が「選手」にあることを常に忘れず指導に当たらなければならない。指導の場が「教育現場」であることを十分に念頭に置き、指導者にもそれにふさわしい態度、言動が求められる。
- ・ 「部活動」が「教育的性格」を失わないよう、部活動顧問が期待する外部コーチの役割をしっかりと認識して、指導に当たる必要がある。
- ・ 外部コーチと学校との良好な関係を築くためには、外部コーチの教育的資質の開発・育成に効果的な研修を提供するとともに、運動部活動の意義について部活動内外の教職員・外部指導者の共通認識を図る必要がある。

参考文献

- (1) 文部科学省「子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）」2002. 9. 30
- (2) 文部科学省「スポーツ振興基本計画」2000. 9（2006. 9改定）
- (3) 文部科学省「スポーツ振興基本計画」2008. 7. 1