

部活動をモデルとした生徒の主体性を引き出す指導について
～全国高等学校陸上競技選手権大会男子八種競技優勝までの軌跡～

福島県立会津学鳳高等学校
教諭 宮田 貴志

1 はじめに 令和6年度の全国高等学校陸上競技選手権大会において、本校3年高橋駿士が6125点の大会新記録で男子八種競技の頂点に立った。八種競技とは初日に100m、走幅跳、砲丸投、400m、2日目に110mハードル、やり投、走高跳、1500mを行い、その記録に対して加点される得点の総合得点を競い合う競技である。走跳投のバランス、パワーや持久力等における要素が凝縮され、まさに高校生競技者の神髄と言っても過言ではない。ここでは、実践してきた内容とハイパフォーマンスを引き出すために必要と考えるいくつかの要素について、6つの指導理念を基に紹介したい。

2 実践の内容 **6つの指導理念**

① 心を育てる

生徒との普段の会話や全体ミーティングの中で、下記の言葉を意図的に発して問いを投げかけ、生徒自らに陸上競技をやる意義を深く考えさせるとともに、生徒との方向性を共有するようにしている。

「君にとっての陸上競技とは？」 「どこを目標にする？」 「何を目指す？」
「陸上競技で学んだことを何に生かす？」 「学校生活に生かすためには？」

そのために必要なことや必要な考え方を共有する。

方向性を共有する ➡ 日常生活を競技と結びつけて考えることができるようにする
人間力 < 競技力 × 人間力 = 競技力 ○

競技力はもとより、人間力に優れた競技者を育成する。

思考力、判断力、コミュニケーション力、モチベーションの向上等、新しい学力観に基づく育てたい資質、能力に関わる力であり、長い目で見た場合、自立にもつながる。

「自主性」と「主体性」の違い

私自身の解釈として、「自主性」と「主体性」の違いを理解した上で、使い分け、指導していくことが必要と考える。まずは、自主性を育てるために、やるべきこと、必要なことを整理し目標を明確にした上で、自らやろうとする心を育て、言われる前に実行する力を身につけさせたい。そして、段階を追ってヒントを与え、自ら考え、工夫し、実行に移せるようにする（自主性）。最終的には「自ら目的を明確にし、目的を果たすためには何をすべきかを自分で考え、最後まで責任をもって行動することができるよう促していけば、主体性も高めていけると考える（主体性）。

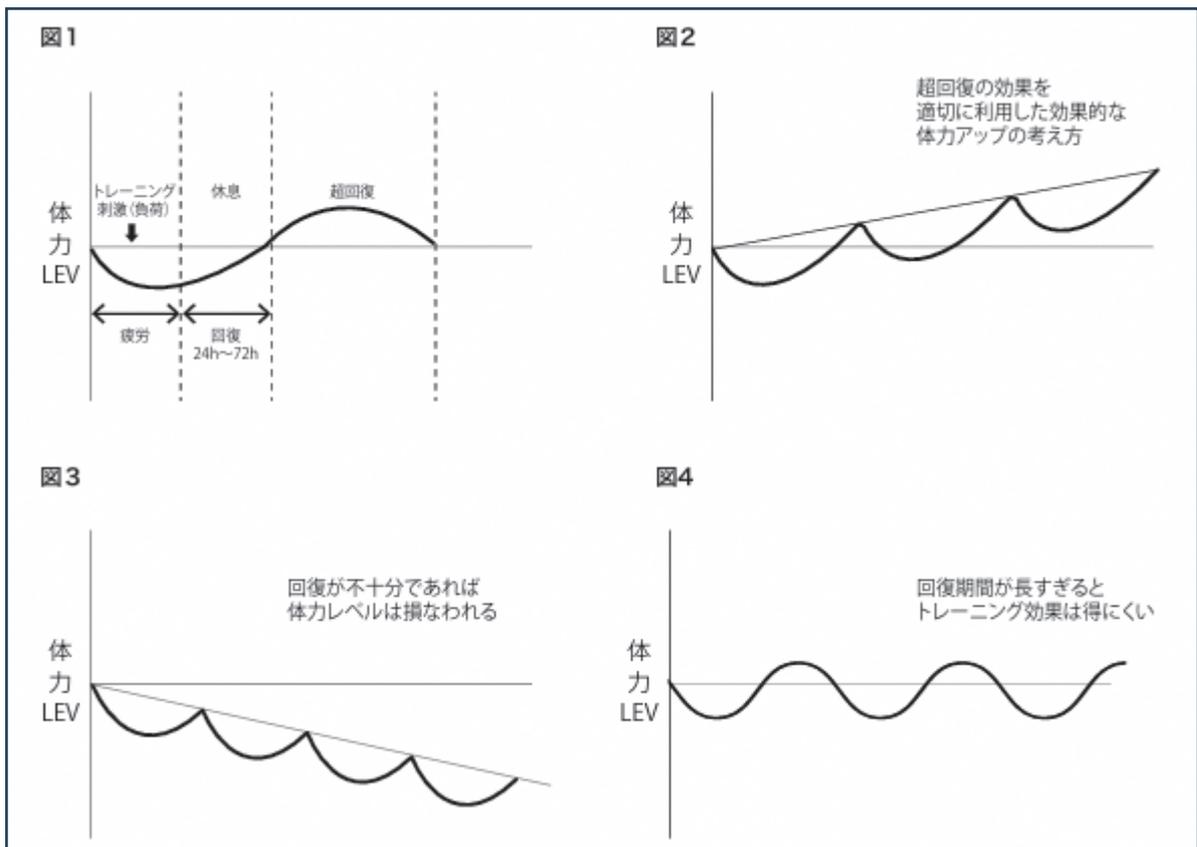
② 競技者の個人差を理解する

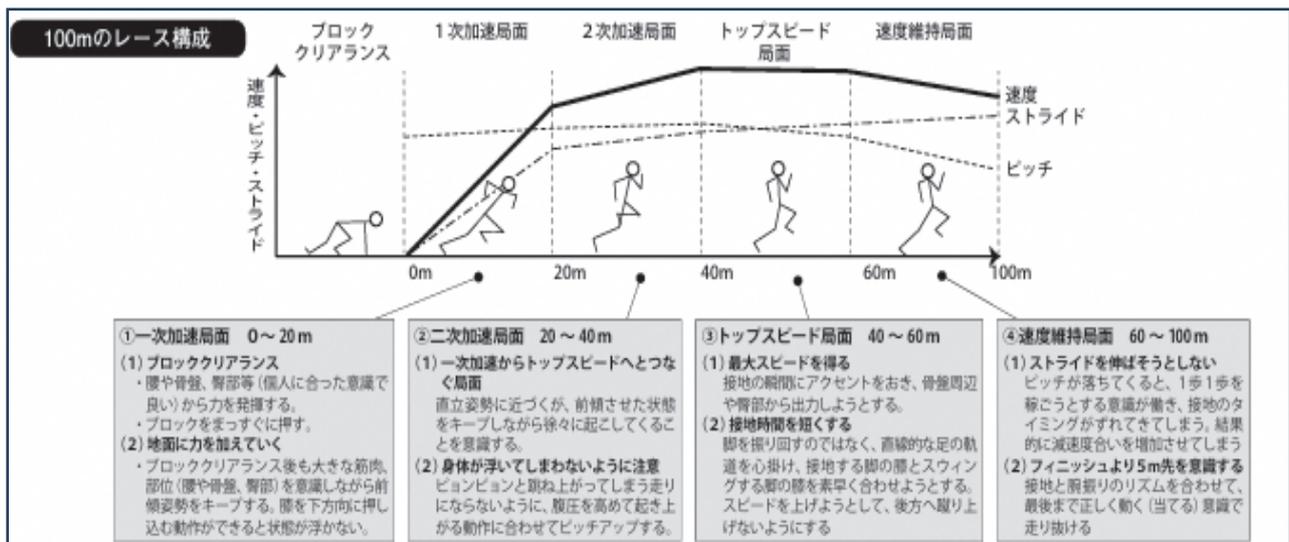
年齢、性別、性格、発達段階、身体的特徴 等
選手にやらせすぎない、押しつけない、管理しすぎない
選手が100人いれば、100の頭脳と身体がある。生徒（選手）の特徴をつかむこと。自分の理想に強くあてはめようとしない。

③ 陸上競技におけるトレーニングスタイルの構築

- 正確な動作の体得 ➡ 競技力向上に必要な動作が身につくように繰り返し行う。
トレーニング機材（教材）の工夫（ミニハードル、チューブ、ミニコーン等）
メディシンボール、投擲用具、ウエイトトレーニング等の
パワー系トレーニングとの一体化
- 科学的、生理学的に練習を組み立てる ➡ トレーニング区分けに応じて、どのタイミングで何をねらいとして本数、距離等を取り入れていくのか。
- 動画の活用 ➡ 日々の練習や試合の動画を活用し、動作の確認や習得を振り返る。
技術の向上につなげる。（ICT教材の活用）

科学的な考察 I 陸上競技における超回復の考え方【参考資料 2023 月刊陸上競技 宮田】





④ コンディショニング

いくらトレーニングが順調であっても、本番で心と体のバランスが崩れてしまっ
ては、成果を発揮することはできない。

トレーニングの効果は、負荷に負けないよう身体が強くなる反応(適応)によっ
て生まれる。このバランスが崩れると故障や不調の原因の一つとなる。生徒(選手)
の観察、会話の中から状態をつかめるようにする。オーバートレーニングや生活の
悩み等で精神的疲労につながらぬように適切な休養が必要である。

⑤ ベストパフォーマンスに向けて

(身体的側面)

陸上競技では、鍛錬期、準備期、調整期の的確な組み立てが試合でのベストパフ
ォーマンスを生み出す。



トレーニングの組み立て、内容、コンディショニング等を選手の状態を見極めな
がら進めていく。

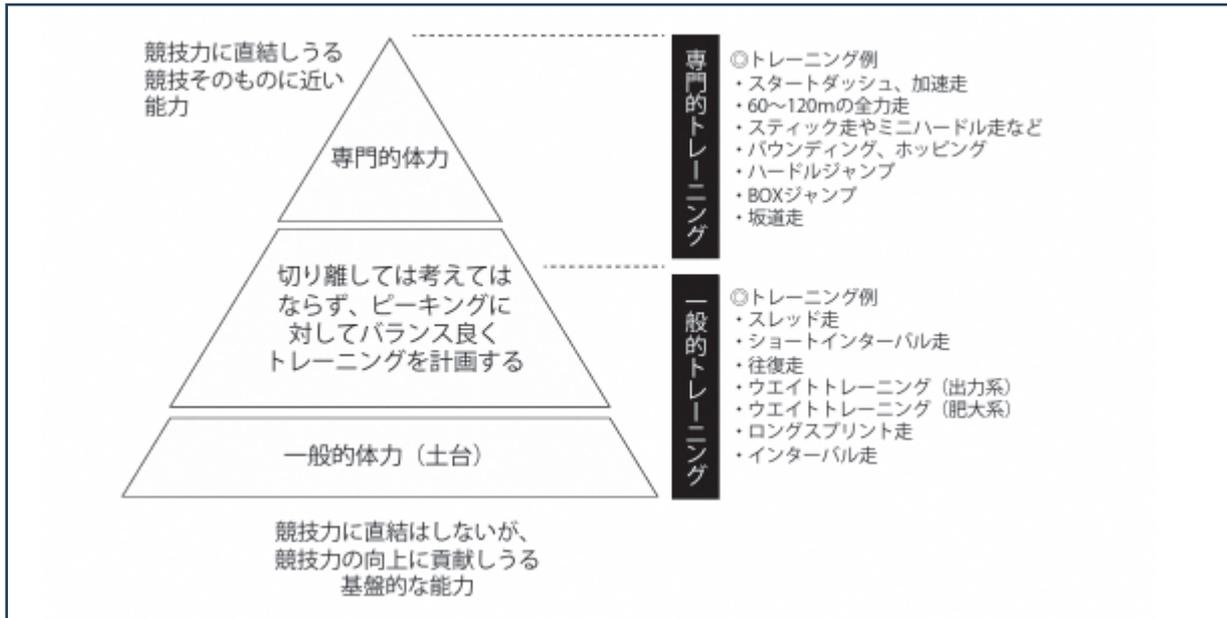
(精神的側面)

ベストパフォーマンスを生み出すための精神状態は重要。

選手は一生懸命に競技をする。しかし... 過緊張、不安、集中できない等、低年齢
になればなるほど状態は様々である。表情や様子を観察し必要な言葉がけや前向き
になれる言葉がけを行う。心に火をつける。

⑥ 情報の整理と学び

自分自身が教員(指導者)として成長していくために、新しい情報や知識を精査
しながら学ぶことをやめない。今までの経験と合わせて生徒(選手)のために自分
自身を磨いていく。



3 今後の取組み 陸上競技に限ったことではないが、「これをすれば必ず結果が出る」という練習は存在しない。その練習に対して、どんな気持ちで取り組むかが大切であり、生徒の理解力を高めながら、「何を、いつ、どれくらい」というトレーニング内容を共有していくが必要になると考える。競技（部活動）を続けていく中で、「できた」「伸びた」「楽しかった」と人が成長していく姿は本当に素晴らしい。時にはうまくいかないこともあるが、あきらめずに粘り強く、努力できた者だけが見ることのできる景色がある。できるだけ多くの生徒にこの景色を見てもらえるように私自身も努力を続けていく所存である。

昨今、中学校での部活動の地域移行や教員の働き方改革が重視され、より一層生徒の主体性が不可欠であると感じている。しかし、生徒の学びの場は削減してはならないとも捉え、決められた時間やルールの中で一定の成果を出せるような工夫が必要になる。それらを踏まえ、生徒に達成感を与えられるような指導を考えていきたい。

