プレーヤーの学びに対する主体的な取り組みを支援する指導について

福島県立福島南高等学校
教諭　渡　邊　拓　也

１　はじめに

本校は昭和62年の創立以来、国際化の進展と情報化社会の高度化に対応できる広い視野に立ち、豊かな心を持つ人間の育成を目指して、文理科・国際文化科・情報会計科の３つの専門学科の特色を生かした教育活動を展開し、生徒の進路実現に努めている。本年で創立37年を迎え、各学年文理科２クラス、国際文化科１クラス、情報会計科１クラス、全校生約480名の学校である。生徒の進路先は大学・短大が約70%、専門学校約15%、公務員を含む就職が約15%と多岐にわたっている。そのため、生徒は進路実現のために５教科を中心とした平常及び長期休業中の課外、各種資格取得のために朝及び放課後の課外等に励んでいる。

また、午後になるとふくしま新世高校（定時制）の生徒が登校し、同じ校舎で多くの生徒が元気に学習活動を送っている。一方で、福島南高校の部活動とふくしま新世高校の授業（体育や総探）が重なり、体育館の使用に制限があり、限られた時間内に施設をどう有効に活用するかが、学校・各部・各顧問の課題となっている。

そこで、私たち男子バスケットボール部は「チーム理念」のもと、選手が何事にも主体的に取り組み、制限された時間や場所などを有効利用し活動している。今回はその取り組みの一部を紹介したい。

福島南高等学校　男子バスケットボール部

【チーム理念】

①誰からも愛され、多くの方々に応援していただけるチームを目指す。

②「文武両道」を実現し、学校の誇りとなるチームを目指す。

③地域の小中高校生の模範となるようなプレーを展開し、常に最高の努力・最善を尽くす選手になることを心がける。

※具体的な行動

①挨拶の徹底・進んで仕事をする。（気が利く）

②授業を大切にする・試験のために最高の準備をする。

③基礎・基本（ファンダメンタル）を大切にする。
　チームメイト・審判・バスケ関係者をリスペクトする。

２　実践の内容及び方法等

「プレーヤーの学びに対する主体的な取り組みを支援するコーチング」を実践するために

（１）練習前の準備・必要なこと

「学び」について考える。学びには、【適切な環境】【適切な課題】【適切な支援】が必要である。（環境＝信頼関係、課題＝目標設定、支援＝アドバイス）特にチームを指揮するうえで、コーチは選手との信頼関係の構築が不可欠だ。そのために私たちは「１on１ミーティング」を行っている。これは練習の前後、昼休み時間等に行う定期的な面談である。私は１on１ミーティングを通してプレーヤーが抱えている学校生活・プレーの悩みや将来的なビジョン等を理解し、対話を繰り返すことで問題解決や気づきによるプレーヤーの成長をサポートするように努めている。

また、学びには以下の原則がある。

【学びの三原則】

①インプットよりアウトプット

②成功体験より失敗体験

③予習より復習

この原則を踏まえ、練習ではまず自分が実際にプレーをしその動きを見せて、しっかりと説明をし理解させたらどんどんプレーをさせている。 そこでナイスプレーには誉め言葉をかけて、充実感を与え自己肯定感を高めさせる。バッドプレーには、よりよくなるためにNextを考えて成功への働きかけ（声掛け）をする。このように、選手が主体的に何度も何度も繰り返し練習することができるよう、計画的にメニューを立てて練習に臨んでいる。

（2）練習での取り組み

選手が主体的に学びに取り組むためには、「ゴール設定」が不可欠である。ゴールを設定するために心がけていることは以下のとおりである。

①具体的（推定ができる・期限が明確・達成のための行動が明確）
②チャレンジ（難しすぎない・簡単すぎない）
③ワクワク感（モチベーションが湧く・達成後のイメージの想像）
④信念（コーチのこだわり、思い）

私たちは練習前のミーティングで、本日の練習のゴール（目標）をスタッフ・選手間で確認し、ホワイトボードに書き込んでいる。また、ゴール達成のためにどのような準備が必要か、選手に問い、それをすべて「ポイント」としてボードに記している。選手自らが考えたプレーポイントがうまくできたかどうか、4つの手法を使い選手を支援し練習を反復する。

TELL（伝える）→SELL（提案する）→ASK（質問する）→DELEGATE（委ねる）

（3）練習後に心がけていること

練習直後のミーティングでは、その日の目標達成について確認し、翌日の練習目標を設定する。（平日は帰宅が遅くなるので長く話をしない。個人的なプレーの話は練習中にする。）

（4）チームの目標を立てる

チームの目標は、1点でも相手チームより多く得点し勝利することである。そして、福島県でチャンピオンになることである。毎年、メンバーが替わる高校生のチームではチームの現状分析（プロファイリング）によって、強みと弱みを理解し、チーム目標を設定していく。目標には、

① 成果目標（社会的な比較：〇〇に勝つ）
② 行動目標（パフォーマンス目標：３Ｐシュート70％以上）
③ 状態目標（毎日100本シュートを打つ）

があり、①「福島県でチャンピオンなる」という成果目標のもと、各選手が②③の目標を各自の練習ノートに記録し、定期的にミーティングを実施して目標の達成とその進捗状況の確認を行う。

３　実践の成果

（1）選手間のコミュニケーションの増加

上級生を中心にプレー間にコミュニケーションを取る選手が増えた。チームまたは各選手がやるべきことが明確になり、自覚・責任をもってプレーするようになった。

（2）各選手が試合や練習中の映像を利用しプレーを分析

選手が練習中や練習後にビデオカメラやiPadによってプレーを確認し、次への課題を見つけるよう

になった。

（3）リーダーシップ・自覚と責任

部活動ばかりでなくHR（授業）でも目標を立て、行動できるようになると自然に学校生活においてもリーダーシップが取れるようになった。また主体的に行動することによって、自覚と責任が生まれ少しずつではあるが学習成績も向上してきている。

（4）全国大会出場

2022年インターハイ（2大会ぶり4回目）、ウィンターカップ（3年ぶり4回目）

4　課題及び今後の取り組み

現在の取り組みにおける課題は、学校業務多忙による部活動指導時間の制限（減少）である。特に1on1ミーティングの時間確保や練習前ミーティングの実施が難しくなってきている。（練習前のミーティングはキャプテンが代行）現在部員が20数名なので、1on1ミーティングや練習ノートを確認することは可能であるが、部員が多くなれば物理的に実施するのが困難になってくると思われる。「プレーヤーの学びに対する主体的な取り組みを支援する指導」を実践するために、放課後はできる限り練習に参加し、部活動指導を実施したい。そのためにチームとして取り組むべきことは、スタッフ（顧問、マネージャー）間の業務分担や外部指導者（トレーニングコーチ、トレーナー）の導入などである。また、バスケットボール部の活動における保護者の理解も必要だと考えている。（現在保護者会はとても協力的で感謝している。）

ウィンターカップ北越（新潟）戦
ハドルを組む南高

ウィンターカップ　福岡大大濠高校戦