

【様式1】

岡山県運動部活動の在り方に関する「運動部活動方針」実践推進事業 実践事例集

- I 部活動を通じた食育の推進
- II 合理的でかつ効率的・効果的な活動実践
- III ライトスポーツの実践

【 総社市立総社西中学校 】

1 実践テーマ	II 合理的でかつ効率的・効果的な活動実践
2 実施対象部活 (学年・人数)	卓球部 (3年・17名、2年・27名、1年・18名)
3 実施期間	令和5年6月～令和6年3月
4 達成目標	<p>○チーム目標（団体戦）、個人目標（個人戦）の達成。</p> <p>→ 目標設定：①8月の新チーム結成時 ②1月の5か月間の振り返りと再設定</p> <p>→ 半数以上の生徒が目標達成できるように。</p> <p>○目標を達成するための練習計画（何をどれくらいできるようになるか）を考え、その計画に沿って練習を進める。時間を効率的に使えるようになる。</p> <p>○講習会を通して指導法を学び、顧問の指導力の向上を図る。生徒は講習会から学び、練習に生かす。</p> <p>○県外視察・遠征により、最大限の能力を発揮できるようにし、練習の成果や課題を得て、次の練習方法や注意点を自ら考えることができるようにする。</p> <p>○生徒・保護者への意識調査を、満足度・技術の向上度等の視点から行う。</p>
5 取組内容	<p>○目標設定①【8月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「こんなチームになりたい」という共通目標や団体戦の結果の目標を話し合 って決め、達成するためにすることを共通認識させた。 ・話し合いで決まったこと、個人戦の目標とそれを達成するためにすること を書かせ、自覚を持たせた。【目標シートの記入】 <p>○事前アンケート【6月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒を対象に10項目で、部活動に取り組むにあたっての意識調査を実施。 事後アンケートでも同様の項目の意識調査をすることで、比較を行う。 <p>○卓球マシン（2台）の導入【全期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・多球練習の球出しに取り入れた。ラリーカやフット ワーク力を鍛え、様々なスピードや回転量に対応で きる力を身に付けた。 ・個々の課題意識に応じてマシンの回転量やスピード、コースを調整できる ようにし、主体的に自分の課題を克服していけるようにした。 <p>〈生徒の感想〉「球出しをする時間がなくなり、効率的に時間を使えるよ うになった。」「必要に応じて回転など変えられるため、自分にあった練習ができる。」</p> <p>○講習会の実施①【7月】 【アンドロジャパン 濱川明史氏による講習会】</p>



(氏はオリンピックのメダリスト・水谷隼氏に勝利した実績のある実力者。)

- ・ 上級者を対象にした講習会 (男女各 8 人)
全体指導、個別指導中心
- ・ 中級～下級者を対象にした講習会 (40 人前後)
全体指導、グループ指導中心



生徒の感想：「自分は何が課題なのかが分かった。」

「一人ひとりドライブやツッツキを見てくれて、
コツを教えてくれてわかりやすかった。」



○練習法・指導法の再考・実践【7月～12月】

【練習法】濱川氏に教わったコツの共有・実施

- ・ アンドロの YouTube チャンネルにある技術動画を視聴。その後、視聴した動画から学んだコツを意識して、技術を実践。

【指導法】学んだことを、日々の練習メニューに組み込み、部員に意識付け。

【指導法】試合記録シートの活用～課題意識の向上～

- ・ 練習試合や大会で必ず使用。1 試合ごとに良かった点、反省点、今後の課題などを書く。相手選手の情報分析にも使える。

○県外遠征・視察【1月】

大会に向けての練習計画

丸亀オープン卓球大会への参加



大会後の振り返り・今後の練習計画



生徒の感想：「県内のチームの人達よりもサーブが違ったりして自分の中のバリエーションがととも増えた。」「ドライブ、ブロックをもっとうまくなりたいとホンキで思って、取り組むことができています。」

○目標設定②【1月】


- ・ 男女共通目標について、A～Eの達成度で自己評価。その理由を話し合うことで、チームの成果と課題を確かめやすくする。【目標シートの記入】
- ・ 半年後に目指す姿について、再度設定し直す。
- ・ チームでもっと努力が必要なことを共通理解する。
- ・ 自分が設定した目標の達成度を振り返り、成果と課題を明らかにする。

○講習会の実施②【1月】 【アンドロジャパン 濱川氏による講習会2回目】

- ・ 7月講習会の内容を踏まえ実施。半年間の成果と課題を明示してもらう。
- ・ 上級者を対象にした講習会 (男女各 8 人)：全体指導、個別指導中心
- ・ 中級～下級者を対象にした講習会 (20 人程)：全体指導、グループ指導中心

○練習法・指導法の再考・実践【1月～3月】

【練習法】濱川氏に教わったコツの共有・実施

	<ul style="list-style-type: none"> ・ Google クラウドの活用。 講習会の復習動画をアップ。 <p>○事後アンケート（生徒・保護者）【2月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ アンケート項目は、本事業の取り組みの成果や満足度を調査するもの。 
<p>6 取組における工夫点</p>	<p>○「卓球マシン」の実施にあたっては、少人数のグループを編成し、お互いにアドバイスがしやすい環境で行った。また、取り組む時間を決め、週に1度は使用する機会を取れるようにした。</p> <p>○「講習会」では、事前に講師の方と打ち合わせをし、チームの状況や生徒・顧問のニーズに応じて講習を実施していただいた。また、今後の指導に生かすため、ビデオカメラで録画をしたり、メモを取ったりした。</p> <p>○「県外遠征・視察」では、生徒同士で深く考える機会を多く取った。団体戦のチームごとに練習計画を考え、練習に取り組むようにした。当日もお互いにアドバイスをし合いながら、練習の成果を発揮したり、新たな課題を得たりした。その後、同じチームや他のチームの部員とも対話をし、課題克服のための練習方法について意見を出し合う機会を取った。</p>
<p>7 主な成果</p>	<p>○生徒</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 目標を立て、課題克服の意識をもって取り組めた。 ・ 練習に取り組む意識が向上。 ・ 課題の解決方法やコツに関する知識が向上。 ・ 集団的な課題解決能力が向上。 <p>【事前アンケートと比較して、特に上昇した項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 必要な努力をつぎ込んだらほとんどの問題を解決することができる。…肯定的な意見（よくあてはまる・ややあてはまる）が57%→77%へ <p>【「目標を立てる→取り組む→振り返る」という過程の効果に関する意見】</p> <p>「練習への取り組み方が変わった。」「練習目的が明確になってより効果的に練習に取り組むことができるようになった。」「やる気が出た。」</p> <p>○保護者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ アンケートでの全ての項目で肯定的な意見の回答が7割～8割だった。 ・ 本事業の総合的な満足度は86%が肯定的な意見だった。 <p>○顧問</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 練習メニューや練習方法に関する知識が向上。 ・ 技術指導に関するスキルが向上。 ・ 「限られた時間でいかに質の高い練習ができるか？」を考えながら、意図的に計画する力が向上。→「合理的でかつ効率的・効果的な活動実践」の一つのあり方を示すことができた。
<p>8 主な課題等</p>	<p>○生徒</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 結果の目標（個人戦ベスト32など）を達成した生徒の割合は、30%程と少なかった。

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 同学年の意見交流は多いが、先輩から後輩へのアドバイスが少ない。 <p>○顧問</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 卓球マシンに関しては、生徒が効果を認めている割には使う機会が多いわけではなく、効果的な使い方が実現できていない。 <p>⇒ 対策：使用機会を増やす。生徒と共に、効果的な使用方法を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 意図的に先輩・後輩のグルーピングによる練習が実践できていない。
<p>9 提案等</p>	<p>○生徒の目標設定と課題解決を軸にした部活動運営</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 目標を新チームの結成時に立て、その半年後に振り返り、再設定をする。 (個人思考→集団で話し合い、目標シート活用) ・ 練習試合や試合で、成果と課題を書き留める。(試合記録シートの活用) <p>⇒やる気の維持・向上や人間力の向上につながる。時間を効率的に使える。</p> <p>○練習法の改善や生徒の課題解決を意図した外部人材の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 講習が単発で終わらぬよう日頃の練習に生かす。 ・ 生かすために、顧問は事前に打ち合わせをする。 ・ 講習内容を記録(生徒はメモ。顧問もメモや録画を。) <p>⇒生徒の目標や課題に沿って、効果的に活用。</p> <p>○技術習得を目的とした短尺動画の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 部活動でいくつか動画を紹介し、その後実践。 ・ 生徒に自宅でも、他の動画も含めて見るように促す。 ・ 動画の出演者に講師として来てもらえれば、より効果的。 ・ アンドロジャパンの卓球動画は「勝てる卓球」というシリーズで、3分程度の動画が多数配信され、コツが字幕で表示される。短い時間で分かりやすい。 <p>⇒短時間で効率的・効果的な活動の実践につながる。</p> <p>○目的に応じた卓球マシンの活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 回転量、ピッチ、左右が調整できるものがよい。 ・ 様々なレベルに対応でき、カット練習にも使える。 ・ 人数が多い場合でも効率良く使いやすい。 <p>⇒短時間で効率的・効果的な活動の実践につながる。</p>