

平成30年度 中高実践発表大会「シンポジウム」における質問内容に対する回答ついて②（高等学校）

	佐平牧生先生【ハンドボール競技】		大城エリカ先生【なぎなた競技】	
	質問	回答	質問	回答
1	現在浦添高校の部員は何名ですか？その人数の人の輪を強くするためにどのようなことをされていますか？また、強い帰属意識を作るためにどのようなことをされていますか？	女子ハンド部は1年生15名 2年生 12名 マネージャー3名の30名の部員です。帰属意識を高めるために東村にあるエコパークでPAというプログラムを受けさせてます。	メンタルトレーニングの具体的な取組内容と、その効果を教えてください。	大会の3週間前に講師の先生を招いて実施してます。全体向けの講話と個別面談を行っています。大会に臨むに当たっての、心の準備を目的にメンタルトレーニングを取り入れて、大会を向かえるに当たって、心の余裕が生まれたと思います。もちろん、まだまだ課題がありますが、今後も継続していきたいと思っています。
2	女子と男子では教える場合、何か違いや意識している事がありますか？	男子は言われたことをすぐこなせるので練習時間を短くメニュー切り替えを早くしています。女子は男子と違って真面目に取り組むのでコツコツと練習し、すぐに覚えられないので反復練習を長くを意識しています。	朝・昼の練習が禁止となっている中で、生徒が自主的にその時間に練習を行いたいと申し出た場合は、どのように対応していますか？	朝は完全に禁止で、早朝授業の前に武道場の清掃を行っている程度です。昼休みに関しては、自主練という形で行っていると思いますが、私自身は武道場に足を運ぶことはありません。基本、禁止です。
3	選手育成と平行して指導者自身がどう変化しましたか？	主体変容を先に実践したら生徒が変わりました。選手育成のために色々な視点から物事が見えるように多種多様な分野も勉強しました。私自身が楽しんでいます。	同姓に対して、気を遣う指導内容がありますか？	特にありませんが、経験者と未経験者で技術的な差があります。大会前はどうしても団体選手に目がいきがちですが、なるべくみんなに声をかけするように心がけています。十分ではないかもしれませんが。
4	活動時間が制限されていく中で、今後練習方法等についてどのように取り組んでいくか、また考えていますか？	限られた時間を有効的に使うには生徒の自主性や探求心を求め、質の高い練習の工夫をさせる。私は生徒が経験者が多いのでゲーム中心の練習で部分練習は個人練習などを任せる。	選手育成と平行して指導者自身がどう変化しましたか？	県外強化合宿に参加する機会を増やし、県外の指導者とのネットワーク作りや、全国大会の審判員を経験して、審判の観点などを勉強するなど、まだまだ未熟ですので、日々勉強です。
5	卒業後の進路指導は、どのようにしていますか？また、どのように考えていらっしゃいますか。	進路決定は生徒自身が決めます。ハンドボールで進学したい生徒に関しては本人の希望を聞きその大学の監督連絡し受験させています。	活動時間が制限されていく中で、今後練習方法等についてどのように取り組んでいくか、また考えていますか？	演技（形）のように、どうしても時間を掛けて稽古しなければならぬものもあり、悩みどころですが、これ以上制限されることがあれば、かなり厳しいと思います。
6	中・高部活動連携の目的と、メリット・デメリット(実際にあった事例、予想されること)	メリットは技術的な練習が系統的に行える。指導者が体得してほしい技術が早くから教えられる。デメリットは指導が偏ってしまう恐れがある。スカウトの問題が出てくる。	卒業後の進路指導は、どのようにしていますか？また、どのように考えていらっしゃいますか。	出口指導にはかなり気を配ります。体育系の大学に進学する生徒はごく僅かで、一般試験で受験する生徒も多いため、できる限りの対応（小論や面接指導や夏期講座と重ならないような練習日程などの工夫）など、申し出があれば、行っています。
7	ケガをしない体づくりの工夫について	私は筋トレと食事管理をさせています。ゲーム中のげがは事故みたいなものなのではないのですが、練習をして腰・足等の痛みはもしくはケガは減少しました。毎日、昼食時間の15分間にハイクリーンフルスクワットを5回の7セットさせてます。	中・高部活動連携の目的と、メリット・デメリット(実際にあった事例、予想されること)	全国で勝負するためには、小・中学での経験が必要であり、高校でも競技を続けていくモチベーションを保持させるために、連携は必要。
8	中学校までの競技人口は多いのに、高校に入学すると女子が急激に減るテニスですが、ハンド・なぎなた・空手道もそういうことはありますか？何かアドバイスをお願いします。	ハンドボールもダンスやサッカーに流れます。他にも魅力がいっぱいありますからね 目的意識をしっかり持った生徒が入ってくるのでそれでいいと思ってます。難しいです	ケガをしない体づくりの工夫について	クロスフィットトレーニングを取り入れて、体幹を鍛えて、腰や膝などの故障に繋がらないようにしています。
9	全国の強豪チームの中高連携はどのように上手くやっていると感じますか？沖縄の課題は何だと思われますか？	いろいろあると思いますが特に指導者の同学校での勤務年数が短いと私は思います。	中学校までの競技人口は多いのに、高校に入学すると女子が急激に減るテニスですが、ハンド・なぎなた・空手道もそういうことはありますか？何かアドバイスをお願いします。	競技人口が減っているのが大きな課題で、悩みどころです。現状を維持するので精一杯です。
10	魅力ある部活動を行うために、バーンアウト、ドロップアウト、オーバーユースによるスポーツ障害の防止方法について	「過ぎたるは及ばざるごとし」やりすぎない事ですね。成果主義のとらわれず、帰属意識を高め、存在価値を感じさせ楽しくさせることだと思います。実践は難しいが目指しています。	魅力ある部活動を行うために、バーンアウト、ドロップアウト、オーバーユースによるスポーツ障害の防止方法について	今実施しているのはクロスフィットトレーニングと県体育協会のサポートプログラムの支援で、トレーナーの先生を派遣してもらい、専門的な指導をしていただいている。（短期的ですが）
11	・寮やアパート等がありますか？ ・活性化枠がありますか？ ・地域外生徒もいますか？	寮やアパートはありません。特別枠で最大5人まで合格できます。校区外も2%とれます。現在2名います	ご自分の競技の魅力に取りつかれたきっかけは何ですか？	高校時代に全国大会などに出場する機会を与えてもらったのがきっかけです。
12	ご自分の競技の魅力に取りつかれたきっかけは何ですか？	中学性から続けている競技なのでやればやるほど、知れば知るほど面白い。特に指導するようになって競技の特性や生徒の特性がマッチして面白いプレーが生まれたとき。	・寮やアパート等がありますか？ ・活性化枠がありますか？ ・地域外生徒もいますか？	なぎなたは全県的な競技ではないので、寮などの必要性は今はありません。
13	部員が少なく、生徒のモチベーションを上げるのに苦労しています。良い方法があれば教えてください。	部分練習や、基本練習は飽きやすいので他の部の練習に入れてもらったり、別の競技（バドミントン）をしたり、土日はOBをお願いして試合を多く組んで休まないようにしたことがあります。	部員が少なく、生徒のモチベーションを上げるのに苦労しています。良い方法があれば教えてください。	現任校は強豪校で、経験者も多く入部し、モチベーションなどに苦労することはありません。ただ、初心者の生徒や人数が少ない部の顧問をした経験もあり、なるべく他校と選手と交流させてなぎなたの楽しさを伝える工夫をしました。
14	女子生徒(選手)への関わり方について気を付けていること、コミュニケーション・指導法などありますか？	私が気を付けていることは、練習中に全員に声掛けする（特に自己肯定感の低い生徒） コミュニケーションを多くとる。監督が清潔感のある格好をする（酒の匂い、無精ひげ、はだし等・実践は難しい 笑）	女子生徒(選手)への関わり方について気を付けていること、コミュニケーション・指導法などありますか？	特にありませんが、経験者と未経験者で技術的な差があります。大会前はどうしても団体選手に目がいきがちですが、なるべくみんなに声をかけするように心がけています。十分ではないかもしれませんが。
15	SNSについて(禁止・黙認・推奨?)を指導に活用していますか？もし活用していたら方法を教えてください。	生徒のコミュニケーションツールとして活用しています。部活の生徒管理システムアプリを契約して食事管理、トレーニング管理、体調管理など、また生徒へのアドバイス、メッセージ、動画配信など多くのことが出来るので活用しました。スケジュール管理で睡眠前の携帯の使用時間を報告させ長い生徒は指導しました。その他は制限なし。	SNSについて(禁止・黙認・推奨?)を指導に活用していますか？もし活用していたら方法を教えてください。	なしです。
16	各専門部で沖縄県のレベルを上げるための具体的な取り組みについて。	沢山あると思いますが、県外合宿をできるだけ多く入れることがレベルアップにつながると思います。	各専門部で沖縄県のレベルを上げるための具体的な取り組みについて。	合同強化練習を定期的に行っています。