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

	平良徳彦先生【ハンドボール競技】		平良司先生【空手道競技】		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	質　　問	回　　答	質　　問	回　　答
1	(コザクラ)jr立ち上げについての必要性を感じていた中で赴任のタイミング･同世代の子ども達がいた等の条件が揃っていなければ、どのような方法をとっていたか。又は今後、指導者や選手が揃わなくなった場合はどうしていくのか？	揃っていなかった場合については、回答しづらいので、指導者や選手が揃わなかったことについて回答します。選手は、それぞれの校区の学校に進学します。指導者については、コザハンドボール協会を設立したので、協会員や大学を卒業した若い世代のハンド経験者を学校側と相談しながら外部指導員として配置できればと考えています。	対戦相手と違う形の場合、どのような視点で判定されるのでしょうか？演技なのでその出来ばえを客観的な視点で採点(判定)することは難しいと思います。素人でも分かり易く取り組まれていることはありますか？	形態技では、どの形を演武しても「力強さ」「スピード」「バランス」「リズム」というスポーツ的な視点を審判は見ます。そして、それぞれの形の中にある「立ち方」「技」「動き」「呼吸」など武道的な視点を加えて総合的に判定をします。 現行ルールでは採点による判定ではなく、５人の審判員が２人の競技者の演武を見て、どちらが良かったかを二者択一で判定しており、素人でもわかり易いように工夫をしています。	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ます。
2	スパルタ指導から、選手ファーストの指導に変化したきっかけは？	実践発表の場で申し上げたとおり、ゲームの展開を状況判断するのは、選手なので、日頃からこういう取り組みをしていかなければ、なかなか難しいことなので、選手の成長を信じながら指導しています。	選手を指導するにあたり、大切にしている「言葉」は何ですか？	特に大切にしている「言葉」というものは、ありません。ただ、ミーティングや個別指導をする際に「伝えたい内容が伝わっているか？」ということを意識しています。	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、禁止ですので。
3	練習前の選手同志でのチームミーティングの内容や時間などを教えてください。	内容は練習前に、今日取り組む練習メニューやチームとしての課題を明確にして練習をしています。時間は５～10分程度です。	選手育成と平行して指導者自身がどう変化しましたか？	選手は個性（技量、体力、体格、気質など）がみんな違っています。そのため、部全体のレベルアップを図るための声かけと、個人のレベルアップを図るための声かけは必然的に違ってきます。その違いをどのように分けるかを考えるようになりました。	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ん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	ベンチ入りメンバーを全て出場させる事のメリットは何でしょうか？	メリットについては、チームの一員としての自覚を持たせることが重要だと考えています。同じ時間・同じ場所・同じ練習をしており、選手自身に「自分も出来る」ということを認識させたい。	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)	中高連携の目的は競技力の向上に絞られると思います。中学側のメリットとしては、高校生の技術に触れることで意欲が増したり、自分の実力を高校生と比較する機会であると考えます。また、デメリットとしては中学生の体力を超えたハードな練習によるケガの可能性があります。	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？	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	選手を指導するにあたり、大切にしている「言葉」は何ですか？	特にありませんが、あげるならば、"チャレンジ精神"です。優勝に向けて"チャレンジ"しようと伝えています。	ケガをしない体づくりの工夫について	練習の導入部に、動的ストレッチ（ダイナミックストレッチ）をさせています。また、ジョギングなどで体を温めた後に静的ストレッチをさせることもあります。また、ケガをしないことが選手生命を延ばすだけでなく、今後の豊かな人生に良い影響を与えることも折に触れて話をし、体のケアの大切さを理解させるようにしています。	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ないものもあり、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	選手育成と平行して指導者自身がどう変化しましたか？	選手の育成については、これまでの取り組みを活かしながら引き続き始動していきたいと思います。指導者自身の変化については、年齢的なものもありますが、選手自身の"答え"を待つことが出来るようになりました。	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。	高校の女子の競技人口について、きちんと把握していないので回答が難しいです。	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)	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	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)	沖縄県は離島県なので、やはり中高連携は必要不可欠だと思います。本土のチームの状況を聞くと、週末や連休などを利用して、他府県に遠征をしてチーム力の向上を頻繁に行っており、それが中々出来ない状況なので、競技レベルの高い高校との連携は必要だと思います。予想されることとして、高校進学時に、進路先の選択については注意が必要だと思います。	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？	空手道競技に関しては、県外の強豪校は中高一貫校が多いように感じます。また、地域の空手道場と中学校がうまく連携しているように感じます。 沖縄県の課題としては、中学生と高校生が混じって練習できる場（時間と場所）をいかに設けることができるか？だと思います。	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しょうがないのですが、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たたせるために、連携は必要。
8	ケガをしない体づくりの工夫について	ケガをしない体作りの工夫については、ハンドボール競技は、身体接触が許されている競技であり、肉体的にもかなりハードな競技です。それを踏まえて、日頃かなりランメニューやサーキットトレ・ローブトレ・体幹強化などかなりの頻度で行っています。	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	魅力ある部活動とは、中学生の目線から考えると①勝てるチームであること、②部活内に自分の居場所があることの２点だと考えます。どちらが優先かはチームの質によると思います。バーンアウトやドロップアウトの防止は、それぞれの部員の気質や将来性、家庭環境などさまざまな要因があると考えます。そのため、顧問は教育相談的な面も持っていることを日々の活動の中で部員に感じさせることが大切ではないかと思います。オーバーユースの防止については、選手の動きをよく観察し、代替練習を提案できることがいいのかと思います。	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。	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	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。	そこまで、競技人口が減少することはないので明確な回答は差し控えさせて頂きますが、その減少している理由を考えていくことが解決の糸口ではないかと思います。（進学後、新しい競技に転向しているのか？バーンアウトなのか？経済的な事が原因か（バイト）？	高校の特別枠(活性化枠)についてどう思われますか？	高等学校長がその責任の下に特色ある学校づくりの方策の１つとして行っているので、問題ないと思います。	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	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？	７で回答	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？	競技を始めたきっかけは、小学５年生時に隣の学級担任が学校で空手を指導しており、それを見学してかっこいいと思ったからです。また、自分で努力を重ねただけの結果が大会や昇級審査などで反映されたときに、競技を続ける原動力になっていたのだと思います。	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	「過ぎたるは及ばざるごとし」やりすぎない事ですかね。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	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	私自身がバーンアウトが起こる要因は、指導者の"過度な教え込み"も要因の一つだと思います。各カテゴリーにおいて、必要なスキルを身につけさせることが大切であり、必要以上の指導よりも、ここまでは中学校で、ここから高校で、というようなものが必要なのでは・・・	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。	部員がどのような部活動を望むのか、また、顧問としてどのような部活動を期待するのかをじっくりと話し合うことがいいと思います。モチベーションが低いのは、努力しても勝てないなど無力感があるのかもしれません。勝つことが難しいチーム（個人）でも、試合前にどのような試合内容を目標にするかで、日々の練習のあり方が変わってくると思います。	・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	高校の特別枠(活性化枠)についてどう思われますか？	各高校の取り組みや狙いがあると思うので、それに沿っているのであれば問題はないと思います。	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。	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	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？	身長の小さな選手でも、活躍することが出来るので、それが魅力の一つであり、総合的な運動能力（スタミナ・スピード・パワー）が求められる競技だと自負しています。	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。	ＳＮＳを活用した指導はしておりません。また、連絡手段としても活用していません。部員間の部活動に関する連絡（練習時間、場所の急な変更）は原則として、口頭で伝達することを指導しています。	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。	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に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	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。	美東中学校の女子ハンド部も現在は、3年生が引退し、現在は、2年生が8人、1年生が6人と少数で活動しています。3年生が全国大会優勝という結果を残しているので、新チームも同じような目標に向けてモチベーションを上げている真っ最中です。	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。	連盟主催の小中強化練習会への参加を促したりしている。	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	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？	思春期真っ只中の中学生期において、私自身が指導する上での留意点としては、選手とのコミュニケーションを大切にしているところだと思います。練習中（ON）練習後（ＯＦＦ）の切り替えも大切ではないでしょうか！			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ます。部活用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、動画配信などを多くのことが出来るので活用してました。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てました。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	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。	部員間のグループラインについては、黙認している状況です。但し、実践発表で食トレの取り組みも紹介しましたが、指導者と保護者、保護者同士の情報交換や共有のツールとして活用しています。選手個人と指導者のラインによる指導や相談等には使用していません。			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実施しています。
17	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。	私自身、現在、県ハンド協会の強化部に属しています。中学校カテゴリーの選抜チームの監督として12月の全国大会に向けて強化に取り組んでいるところです。具体的な取り組みとしては、早い段階でチームの核となる選手を合同練習会に参加させ、技術力の向上や体力の強化等を行っています。						