互いを認め、高め合える部活動指導の工夫
－コーチングの考え方やミニエクササイズを取り入れた支援を通して－

生徒指導・教育相談班　関谷　良子（中学校教諭）

研究の概要

本研究は、部活動指導においてコーチングの考え方を取り入れた教師の声かけや、目標シート、剣道ノートの活用を通して、個々の主体性を高める。さらにミニエクササイズを通して集団の中で相手のよさに気づき、仲間同士で自他を理解し合うことを目指した。個と集団を成長させることで互いに高め合える集団に近づけるであろうと考え、実践研究を行った。

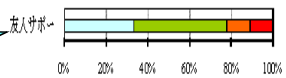
実践内容

互いを認め、高め合える部活動

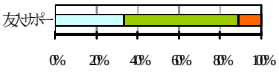
仲間のよい面、頑張っている面に目を向けられる

アドバイスや励まし合う言葉が出るなど、精神面・技術面で共に向上していこうとする雰囲気

1番右の生が友人サポートを感じていない要支援生徒



事前（6月）アセスの結果



事後（11月）のアセス結果

要支援生徒は、いなくなった！

アセス質問紙による検証

個

・意欲や自主性、主体性が高まってきた
・仲間のよい面を認められるようになった

集団への貢献意識の向上
（部のために役立ちたい）

継続への意欲の高まり
（部の仲間が自分を応援してくれる）

集団

・仲間意識、協調性が高まった
・励まし合える人間関係になってきた
・高めようとする雰囲気がでてきた

コーチングの考え方

剣道ノート
教師と生徒のやりとりを通して信頼関係を深め、自己理解を促すためのノート
・生徒は悩み、願い、試合や練習の反省などを記入した。
(一方的なアドバイスでなく、自分で答えを見つけさせられるように問い返してコメントした)

声かけ
・できていることの確認
・問いかけ方を変えて、自分で答えを引き出す
・努力している面を認め、自信をつける
・気持ちを受け入れながら聞く

目標シート
目標達成を目的とし、個人面談しながら段階的に作成した
【Growモデル】
1【目標の明確化】何を目指すのかはっきりさせた
2【現状の把握】今の問題点、改善点を考えさせた
3【資源の発見】克服するための方法を具体的に考えさせ、約束という形で実行させた
4【選択肢の創造】別の方法がないか個人や全体で話し合った
5【意志の確認】個人で振り返って確認したり、全体で励まし合ったりした

ミニエクササイズ
短時間で気持ちを共有する活動
・いいところさがし
・すごろくトーキング＆トレーニング
・みんなの交換ノート

目標シート例

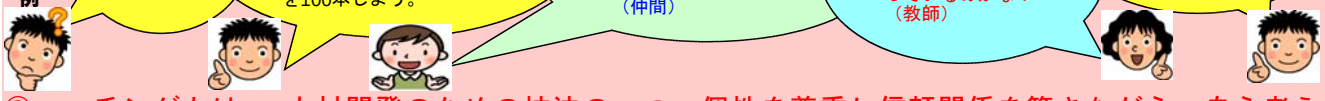
1.どうしたら県大会に出場できるのかな。

2.僕は振りかぶる時竹刀が曲がってしまうな。
3.まずは右手の力を抜いて10月中にまっすぐ振れるようにしよう。毎日家で素振りを100本しよう。

5.A君、毎日素振りをして偉いね。一緒に県大会にいけるといいね。（仲間）

4.右手の力はだいぶぬけたね。左手はどんなことを意識して握っているのかな？（教師）

4.左手の小指と薬指をしっかり握ることを意識して素振りしよう。



◎コーチングとは･･･人材開発のための技法の一つ。個性を尊重し信頼関係を築きながら、自ら考えて答えを引き出す力をつけさせるためのコミュニケーションスキル

アセス質問紙による実態把握

【個々の実態】
・精神面が弱く、主体性がない
・生活面でだらしない
・仲間のよさに目を向けられない

【集団としての実態】
・協調性やまとまりがない
・お互いを思いやれない
・技術面や精神面での差がある

成果

アセス質問紙による検証から、友人サポートを受けていると感じている生徒が増えた。互いを認めようとしたり、自主性の高まりが結果から読み取れた。生徒の様子を見ても、自分の課題を意識しようとする姿勢が見られるようになった。普段の練習中にも仲間によい点を伝えたり、励まし合う言葉が出たりするようになってきた。

課題

エクササイズを行うと温かい雰囲気になるが、それが継続しない面もあった。今後も仲間のよさに目を向けられる活動を定期的、継続的に行う必要がある。また、生徒をよく観察したり理解したりしながら、いかにその生徒が受け入れやすく自ら考えられるように声をかけることなど、自分自身がコーチングのスキルを高めることが課題である。