

VI章 中学校部活動のあり方

1. 部活動の意義

学校教育の一環として行われる部活動は、異年齢との交流の中で、生徒同士や教員と生徒等の人間関係の構築を図ったり、生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりするなど、その教育的意義が高いことも評価されている。

そうした教育的意義が部活動の充実の中のみで図られるのではなく、例えば、運動部の活動において保健体育科の指導との関連を図り、競技を「すること」のみならず、「みる、支える、知る」といった視点からスポーツに関する科学的知見やスポーツとの多様な関わり方およびスポーツが持つ様々な良さを実感しながら、自己の適性等に応じて、生涯にわたるスポーツとの豊かな関わり方を学ぶなど、教育課程外で行なわれる部活動と教育課程内の活動との関連を図る中で、その教育効果が発揮されることが重要である。

(抜粋 「中学校学習指導要領解説保健体育編」平成 29 年 7 月)

2. 部活動の活動方針

(1) 生徒を大切に考えた部活動

- ・ プレーヤーズセンタード
- ・ 生徒と指導者のコミュニケーション
- ・ 生徒の心と体が十分に休息できる計画
- ・ フェアプレー精神を学び実行
- ・ 礼儀と感謝
- ・ 自分を高め合える人間関係

(2) 保護者との共通理解のもとで運営する

- ・ 活動予定、活動内容についての情報を常に開示

(3) 継続的な地域との連携を図る (※詳細はスポーツ庁 HP に掲載)

- ・ 地域のスポーツ団体との連携および民間事業者の活用により、学校と地域が協働・融合した形での部活動を検討するなど、生涯スポーツの環境整備の推進

3. 適切な運営

(1) 人間形成の構築

- ・ 部活動を通して自主的・自発的な生活態度、逞しい身体、精神力を養い、望ましい人間形成

(2) 社会性を養う

- ・ 集団としての決まりやルールを守り、自分の立場や役割を自覚し、その中で仲間意識や協力する態度を養う

(3) 適切な計画

① 指導計画を立てる (目標設定)

- ・ 学年や経験に合わせた活動計画
- ・ 大会や審査会へ向けた目標設定 (長期、中期、短期の稽古のプラン)

② 計画の実践 (実行)

- ・ 計画に沿った実践
- ・ 大会や審査会へ向けた指導の実践

③ 指導内容の見直し (目標の評価・分析研究)

- ・ 目標の評価

④ 改善 (具体的な改善策)

- ・ 改善点の整理
- ・ 課題や問題点の対策

(4) 生徒が主体的に目標を決定する

(5) 部員の人格を尊重する

- ・ 人格否定や人権侵害に繋がる言動はしない
- ・ 常に生徒の心身の状態の把握に努める

4. 外部指導者の心得

- ・ 学校の状況、生徒の実態、周囲の状況を確認し、事故防止や安全確保に努める
- ・ 生徒一人一人の発達段階や個人差を把握し、技術面のみに限らず、広い視野で指導にあたる
- ・ 生徒を傷つけるような言動を避け、体罰・セクシャルハラスメントは絶対にしない
- ・ 生徒の表情や様子を見て、心身の健康状態に留意しながら指導にあたる
- ・ 生徒への連絡を個別、また直接行うことはせず、必ず顧問に相談する
- ・ 生徒との個人的な連絡先の交換や、SNS 等への投稿は一切しない
- ・ 生徒に関して知り得た情報については、守秘義務を遵守し、個人情報漏洩しない

5. 計画の立案・運営

(1) 活動時間

- ・ 1日2時間程度とする
- ・ 休日の活動時間は、長くても3時間以内が望ましい

(2) 活動中の休憩

- ・ 活動中には、必ず休憩時間を取り、水分補給等も行わせる

(3) 休養日

- ・ 原則として学期中は週あたり2日以上休養日を設ける

6. 生徒の実態に合わせた指導

(1) 中学1年生

- ・ なぎなたを通して人との関わりを大切にする
- ・ 生徒の体力に合わせ、無理のない活動を行わせる
- ・ 生徒の興味・関心を損なわない指導を行う
- ・ 基礎・基本を身に付け、段階的に正しい技能を習得させる
- ・ 部活動として大切なルールを身に付けさせる
- ・ なぎなたの楽しさを実感できるようにする

(2) 中学2年生

- ・ 後輩を指導する立場にあることを理解し、自律心を養う
- ・ 後輩を指導する中で、自己の基礎・基本を確認し、より正しく美しい技を身に付けさせる
- ・ 基本を生かした技が大会で発揮できるようにする

(3) 中学3年生

- ・ 仲間の稽古で（態度、技術、得意技）を自分の姿勢を振り返る機会にする
- ・ 試合で活用できる得意技を身に付けさせる

7. 日々の稽古内容（例）

（1）初級者の練習計画

（長期、中期、短期の稽古プラン）

初級者の目標

- ・ なぎなたの礼法を学び、相手の人格を尊重し、素直な心や美しい姿勢を養う
- ・ 基礎基本を習得する
- ・ 気力・体力・注意力、集中力を養う
- ・ 見取り稽古をする

指導計画例：初級者

指導者の心構え：プレーヤーズセンタード

【目標：正しい基本を身に付け打ち返しができる】

練習・稽古時間 2時間 休憩は適宜

分	内 容	
0	・ 練習場所に入るときは、入口であいさつをする。 ・ 自分のなぎなたや使用する道具の準備をする。仲間と協力して掃除をする。	
120	・ 準備運動を行い、体をほぐす。体を温める。 ・ 始めのあいさつ（座礼もしくは立礼） ・ 健康観察、練習のめあてと課題を確認	
	基本 ・ 元立ちの合図（指示）で、構え・素振り・体さばき・打突（一对多数もしくは相対）	
	連続打ち ・ 振り上げ面、側面 ・ 左右面 ・ 左右すね ・ 振り上げ面、左右面 ・ 左右すね、振り上げ面	打ち返し - 相対で打ち返し ・ 前進・後退
	しかけ応じ ・ 1本目から5本目を行う。	
	・ リラックスした状態で整理運動をし、体をほぐす。 ・ 終わりのあいさつをする（座礼もしくは立礼）。 ・ 健康観察をしながら、本日の稽古の振り返りと次回の目標の確認をする。 ・ 練習や稽古をした仲間たちとなぎなたを片付け、掃除をする。	
	・ 一緒に練習をした仲間、先生にあいさつをする。	

	指導ポイント	身につけたいポイント
具体的な指導内容	○素振りの指導ポイント (上下振り、斜め振り、横振り、振り返し) ・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと ・刃筋を正しくすること	○素振りは、反復練習により、体と一致したなぎなたの操作法を身に付け、打突に必要な基本(体の動きや手の内の働きや刃筋)を身に付けることができる。
	○打突の指導ポイント (振り上げ、持ち替え、振り返し) ・打突部を物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること ・充実した氣勢、適法な姿勢で打つこと ・打突部位を呼称すること ・刃筋正しく物打で確実に打突すること	○体を十分に開き、打突部位に確実に打ち込む。 ○応じる方は、先に動作を示すのではなく、間合を正しくとり、相手をよく見て体を十分に開き、しのぎ、または柄部の物打で受ける。 ○正面に対しては、体を十分に開き中心線をわずかに外して応じる。 ○側面に対しては、体を後方へ開きながら間合をとって、側面の位置を応じる。 ○すね打ちに対しては、側面と同じく体を後方に開いて、外すねの位置を守るように応じる。
	○連続打ちの指導ポイント ①基本を大切に打突ができること ②中段から面打ち・側面打ち・すね打ちができる	○呼吸、正しい間合、打突の機会、体さばきなど身に付けることができる。 ○相手の動きに合わせて応じる。
	○打ち返しの指導ポイント ・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと ・刃筋を正しくすること ・打突部を、物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること ・打ち返しの動作を一呼吸で行うこと	○打ち返しは、呼吸・手の内・間合・体さばき等の基本動作の総合的な練習方法であり、約束された打法であるため、初心者・上級者を問わず、誰とでも、稽古ができる。 ○打突を正確に、繰り返し行うことで動作を改善することができる。
	○しかけ応じの指導ポイント ・相対になっている相手との呼吸を合わせること ・基本となる技の組み合わせを正確に行うこと ・刃筋を正しくすること ・打突部を、物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること ・ペアの動きを調和	○開始線から始め、開始線で終了する。 ○決められた本数の技の組み合わせで行う。 ○相手と呼吸を合わせ、約束された打法で行うため、誰とでも稽古ができる。

(2) 中級者の練習計画
(長期、中期、短期の稽古のプラン)

中級者の目標 (歴1年以上対象)

- ・ なぎなたの礼法を学び、相手の人格を尊重し、素直な心や美しい姿勢を養う
- ・ 注意力、集中力を養う
- ・ 基礎基本を習得する
- ・ 他者の練習、態度、技術、得意技などを見て、自分の修業に役立てる

指導計画例：中級者 (歴1年以上)

指導者の心構え：プレーヤーズセンタード

【目標：基本の技を応用する】

練習・稽古時間 2時間 休憩は適宜

分	内 容
0	・ 練習場所に入るときは、入口であいさつをする。 ・ 自分のなぎなたや使用する道具の準備をする。仲間と協力して掃除をする。
	・ 準備運動を行い、体をほぐす。体を温める。 ・ 始めのあいさつ (座礼もしくは立礼) ・ 健康観察、練習のめあてと課題を確認
	基本 ・ 元立ちの合図 (指示) で、素振り・打突 (一对多数もしくは相対)。
	打ち返し ・ 相対で打ち返し (前進・前進・後退)。
60	しかけ応じ (グループ) ・ ペアをつくり、しかけ応じを交代しながら5本のうち3本を選んで練習し、発表し合う。 ※相互に成果と課題を伝え合う。
	防具を着けて基本練習 (グループ) ・ 相対で打ち返し (前進・前進・後退) ・ 打ち込み、掛かり稽古 ・ 相対で打ち返し (前進・前進・後退) ・ 互格稽古 ・ 相対で打ち返し (前進・前進・後退)
120	・ 整理運動で体をほぐす。 ・ 着座をしてあいさつ。健康観察、今日の稽古の振り返りと次回の目標の確認をする。 ・ 練習や稽古をした仲間たちとなぎなたを片付け、掃除をする。
	・ 一緒に練習をした仲間、先生にあいさつをする。

	指導ポイント	身につけたいポイント
具体的な指導内容	○素振りの指導ポイント (上下振り、斜め振り、横振り、振り返し) ・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと ・刃筋を正しくすること	○反復練習により、体と一致したなぎなたの操作法を身に付ける。
	○打突の指導ポイント (振り上げ、持ち替え、振り返し) ・打突部を、物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること ・充実した氣勢、適法な姿勢で打つこと ・打突部位を呼称すること ・刃筋正しく物打で確実に打突すること	○正確な構えから、正しい足さばきを行う。 ○体を十分に開き、左右対称に打突を行う。
	○応じ方の指導ポイント	○応じる方は、先に動作を示すのではなく、間合を正しくとり、相手をよく見て体を十分に開き、しのぎ、または柄部の物打で応じる。
	○打ち返しの指導ポイント ・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと ・刃筋を正しくすること ・打突部を、物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること ・打ち返しの動作を一呼吸で行うこと	○呼吸・手の内・間合・体さばき等の基本動作を身に付ける。
	○しかけ応じの指導ポイント ・相対した相手との呼吸を合わせる ・刃筋を正しくすること ・打突部を、物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること ・しかけ応じのペアと動きを調和させる	○相手と呼吸を合わせ、約束された打法で行う。
	○防具を着けた練習の指導ポイント ・しかけ技、応じ技を身に付ける ①払い技②踏み込み技③出ばな技④二・三段技 ⑤受け技⑥抜き技⑦払い落とし技など ・打突の機会を見つけていく ①出ばな②引くとき③技のつきたところ④居ついたとき ⑤持ち替えるとき⑥息を吸うときなど	○掛かり稽古 ・呼吸、正しい間合、打突の機会、体さばきなどを身に付ける。 ・上位の相手を攻め崩すために種々の技を駆使し、果敢に攻める氣力を養う。 ○地稽古 ・自分の得意技を生かし、攻防を考えた動きができる。

(3) 上級者の練習計画
(長期、中期、短期の稽古のプラン)

上級者の目標

- ・ なぎなたを通して人との関わりを大切にし、同じ目標に向かって取り組む
- ・ 基礎基本を生かした技が大会や審査会で発揮できるようにする
- ・ 見取り稽古をする（人の練習、態度、技術、得意技）などを見て、自分の修業に役立てる

指導計画例：上級者

指導者の心構え：プレーヤーズセンタード

【目標：基本の技を生かし、試合ができる】 練習・稽古時間 2時間 休憩は適宜

分	内 容
0	・ 練習場所に入るときは、入口であいさつをする。 ・ 自分のなぎなたや使用する道具の準備をする。仲間と協力して掃除をする。
30	基本 ・ 準備運動を行い、体をほぐす。体を温める。 ・ 始めのあいさつ（座礼もしくは立礼） ・ 健康観察、練習の内容と課題を確認 基本練習 ・ 号令者の指示で基本練習、八方振りや打突（一对多数や相対） 打ち返し ・ 相対で打ち返し (前進・前進・後退)
60	しかけ応じ（ペア） ・ 試合形式 ※しかけ応じをしていないペアは、観察・評価 防具を着けて ・ 打ち返し ・ 基本打突 ・ 連続打ち（二段、三段） ・ 引き立て稽古 ・ 互格稽古 ・ 試合練習（個人・団体）
120	・ 整理運動で体をほぐす。 ・ 着座をしてあいさつ。健康観察、今日の稽古の振り返りと次回の目標の確認をする。 ・ 練習や稽古をした仲間たちとなぎなたを片付け、掃除をする。
	・ 一緒に練習をした仲間、先生にあいさつをする。

	指導ポイント	身につけたいポイント
具体的な指導内容	○八方振りの指導ポイント (上下振り、斜め振り、横振り、振り返し、斜め振り下から) ・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと ・刃筋を正しくすること	・上下・斜め・横・斜め下から・振り返しの順で八方に途切れることなく極限までなぎなたを振る。 ・打突に必要な基本(体さばきや手の内の働き、手の通いなどの操作法)を身に付け、正確な刃筋を習得することができる。
	○打突の指導ポイント (振り上げ、持ち替え、振り返し) ・打突部を、物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること ・充実した氣勢、適法な姿勢で打つこと ・打突部位を呼称すること ・刃筋正しく物打で確実に打突すること	○正確な構えから体さばきを行う。 ○体を十分に開き、左右対称に打突を行う。
	○打ち返しの指導ポイント ・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと ・刃筋を正しくすること ・打突部を、物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること ・打ち返しの動作を一呼吸で行うこと	○正確な動作で手の内、体さばき、間合を練習させ、動作を敏捷に足腰を強くして技を練ることができる。 例) 相手が初級者の場合、特に手の内、間合を意識する。 例) 相手が中級者、上級者の場合、氣勢を充実させ、体さばきを意識する。
	○しかけ応じの技能指導ポイント ・相対した相手との呼吸を合わせる ○防具を着けての試合における指導ポイント ・打突の機会を見付ける ①出ばな ②引くとき ③技のつきたところ ④居ついたとき ⑤持ち替えるとき ⑥息を吸うときなど ・しかけ技、応じ技を身に付ける ①払い技 ②踏み込み技 ③出ばな技 ④二・三段技 ⑤受け技 ⑥抜き技 ⑦払い落とし技など	○相手と呼吸を合わせ、約束された技法で行う。 ○掛かり稽古 ・呼吸、正しい間合、打突の機会、体さばきなどを身に付ける。 ・上位の相手を攻め崩すために種々の技を駆使し、果敢に攻める気力を養う。 ○互格稽古 ・両者が有効打突を出し合う。 ○引き立て稽古 ・掛かってくる相手の技量に応じて、打突の機会・間合・正しい打突などを、充実した氣勢で行わせ、気力・体力を養う。 ○互格稽古 ・互いに試合をする気持ちで自分の得意技を生かし、不得意な技も練習する。 ・待機する者は見取り稽古を行わせる。

メモ

[illegible]