

<部活動（駅伝）>

【心の育成】と【競技力向上】を追究した自立型人間育成のマネジメントの在り方

～駅伝強化プロジェクト（チーム中山）の育成・強化を通して～

高山市立中山中学校 教諭 田口 智洋

本実践論文は、本校の特色である全校体制で取り組んできた「駅伝」に着目し、過去5年をかけて研究したものである。部活動の最も重要な役割として、【心の育成（人間教育）】と【競技力向上】の二つを同時に追究してきた指導過程を基盤にした本実践は、学級経営にも通じるところがある。

本実践では、**生徒の実態調査**をもとに、「心」に着目し、【長期目的・目標設定用紙】、【ルーティーンチェック表】、【陸上（駅伝）日誌】、【駅伝通信『樺』の発行】の4つを指導の柱として実践に取り組み、日々の日常生活を正していくことと同時に、練習への質【競技力向上】も高めていった。全中駅伝大会での男子6位入賞、女子13位に至るまでの**生徒の変容**に焦点を当てながら、実践・検証を行っている。

こうした実践を通して、生徒たちはめざましい成長や変容を見せてきた。生徒の実態調査（**BUKATSU**）でも、駅伝終了後、全体的に大変良好な雰囲気での活動ができ、愛着を感じているという結果が出たことから手立ても有効であった。今後もさらに効果的な指導の在り方を追究していきたい。

I. 主題設定の理由

昨今の中学校における部活動は「体罰」や「教員の多忙化の主たる要因」という視点でさまざまな問題が取り立たされている。部活動が本来、目指すべきものは何か、そして、本校駅伝部の育成、強化という視点から、中学校が目指すべき部活動の在り方について研究したいと考え、取り組んだ実践である。

私は、部活動は日本の青少年の育成になくてはならないものだと考えている。日本の場合、ジュニア期の競技者育成のほとんどを教育現場、学校すなわち部活動が担っている以上、教員を中心に指導・育成することになる。

現在は、昔以上に、部活動の活動時間なども限られており、また、教師の負担も増している。だからと言って、部活動をなくしたり、外部任せにしたりしていいのかと言えば、決してそうではない。できるだけ教員の負担も減らし、部活動の運営を効率化することが求められる。その上で、部活動の最も重要な役割である【心の育成（人間教育）】と【競技力の向上】を同時に追究していくことがポイントになってくる。

本校の駅伝部の活動は、朝練習が基本となる。平日は7時10分から7時50分の時間（特別許可）、

放課後は、取組開始が9月末から12月中旬までということ、日没の関係で最大1時間である。平日は月、木は休みで、県大会終了後の11月中旬以降の活動はほぼない。また、休日は、自主練として6時30分から1時間、その後、最大2時間の午前練習となっている。また、休日は月3回の休みをとることが高山市の規則となっているため、与えられた範囲の中で活動している。このことから、活動時間は決して多くはない。むしろ時間を短縮し、効率よく取り組むことで、結果まで結びつけることができるのではないかと考えた。駅伝を始めた当初は、現在とは真逆の方法を取っていた。そして、全国大会での結果も出なかった。

人は誰でも、「競技で何が一番大切なのか」と考える時期がある。心、技、体と昔から言われるが、本当に【心】が「技術」や「体力」より大事だと心の底から思っている指導者、選手はどれぐらいいるだろうか。

私自身も頭では分かっているものの、それが具体的にどのような状況で、どのような心理で、どのように言動に移せばよいのか、その度に迷いと葛藤の連続であった。

私自身も陸上競技を長年、取り組んできたが、長距離とは無縁の跳躍専門ということで、9年前

は全くの素人からの駅伝の取り組みスタートだった。今では、男女共に岐阜県の中では、駅伝強豪校と呼ばれる位置まで上り詰めたが、ここまで来るには、決して簡単な道ではなかった。

練習に時間をかけ、ひたすら取り組む時期も過去にはあった。しかし、全国大会での結果には結びつかなかった。競技力ばかりに目が向き、練習をしている取組では全国では勝てない。何が足りないのか、心底考えるようになった。そのとき、県外に目を向け、全国で活躍している強豪校が集まる合宿に、指導力向上を目指して自ら参加した。そこで、学んだのが【心の育成】である。

練習量も合宿中のため、たくさん行われたが、それ以上に関心があったのが、【心】の指導である。「素晴らしい選手である前に、素晴らしい生徒であれ」という言葉が心に突き刺さった。がむしゃらに練習に打ち込むのではなく、日々の日常生活に目を向け、日常生活を正すことで、日々の取り組みが変わり、そして、練習の質も向上していくことにつながっていくのではないかと考えた。目を向けるべきは、日常生活であると感じた瞬間だった。『あきらめない走りは日常生活がつくる』のである。

日々の日常生活が変わり、自分自身の取り組みに自信を持つことで、「自分もやればできる」、「絶対に結果まで結びつけたい」「結果まで出して恩返ししたい」という気持ちが表れるのではないかと考え、本実践を進めてみようと考えた。

今回の実践は、全校体制で取り組み、編成された「駅伝部」に焦点を当て、【心の育成】と【競技力向上】を追究した自立型人間育成のマネジメントの在り方を主題に掲げ、副主題として、駅伝強化プロジェクト（チーム中山）の育成・強化を通して、実践を進めてみようと考えた。

II. 研究仮説

「駅伝」（長距離）は、「辛くなったら頑張れる」「頑張れない」がはっきりしており、その走りを左右しているのが「自分自身」である。長距離は自分との勝負と言われるぐらい、心が強くなければ、最後まで走れない種目である。そのため、日常生活の中で、いかにして【心】（メンタル）を強くしていくかが重要になってくる。

【心】（メンタル）が強くなれば、辛いところか

らもう一頑張りする自分を作ることができ、タイムも大きく変わってくる。そして、タイム短縮は、そのまま駅伝での結果にもつながってくる。まして、襷を繋いで競う駅伝においては、一人一人の頑張りがとても重要な役割になってくる。

そのため、大会結果だけではなく、過去の取組、過去の選手の状態を分析し、次の年へと引き継いでいくことは、目標を達成する上で非常に大切である。【全国中学校駅伝大会】という大舞台で、いかにして自分たちの力を思う存分、発揮できるようにさせるためには、何が大切なのかを考える。そして、予想される問題、課題等を洗い出し、対策を立てていくことを指導過程の中に入れ、指導していけば、大舞台でも自然と自分の力を発揮できるようになるのではないかと考える。

このことをもとにして、以下のような研究仮説を立てた。

駅伝において、生徒の実態調査をもとに、日常生活を見つめ直し、日常生活の指導として大切な四本柱（長期目的・目標設定用紙、ルーティーンチェック表、駅伝日誌、駅伝通信）を中心として指導していけば、同時に強化を図る競技力向上にも結びつき、目標とする「全中駅伝入賞」ができ、駅伝を通して、自立した生徒（自立型人間）を育成できるであろう。

III. 研究内容

上記の研究仮説を受け、自立型人間育成のマネジメントの在り方を求めて、以下の4点を研究内容とした。

1. 「生徒の実態把握」や「過去の先輩たちの分析」をもとに、日常生活の課題を探る
2. 心の育成（人間教育）について
 - (1) 長期目的・目標設定用紙の記入
 - (2) ルーティーンチェック表の活用
 - (3) 陸上（駅伝）日誌の継続
 - (4) 駅伝通信（襷）の発行
3. 競技力向上について
 - (1) 目指す『日本一』を知る
 - (2) 県強化合宿、遠征への参加
 - (3) 高地トレーニングの導入
 - (4) 日々の練習の工夫
4. 取組と結果から、手立ての有効性を検証する

IV. 研究実践

1. 「生徒の実態把握」や「過去の先輩たちの分析」 をもとに、日常生活の課題を探る

(1) 昨年度のアンケート調査 (BUKATSU) による生徒の意識

対象生徒：男子 9 名，女子 10 名の合計 19 名
過去 4 年間，全中駅伝大会 8 位以内の入賞を掲げて取り組んできたが，男子は 46 位 (H26 年)，21 位 (H27 年)，12 位 (H28 年)，女子は 42 位 (H25 年)，39 位 (H26 年)，32 位 (H28 年) と全中駅伝大会で結果を出すことはできなかった。そこで，昨年に実施したのが，アンケート (BUKATSU) だった。

【BUKATSU】とは…

「部活動の教育目標設定と観点別評価に役立つアンケート BUKATSU」は，部活動を教育活動・学習活動として捉え，部活動を通じた効果的な教育・学習活動を支援するためのアンケートである。

アンケートの回答から測定される結果は，標準化された客観的な資料であり，部活動経営の改善，部活動を通じた効果的な学習指導，よりよい生徒理解，生徒の安全を守るセイフティネットとしての役割など，様々な目的に活用することができる。

※監修 (株) 原田教育研究所

※発行所 (株) アスリートスタンダード

【男子】バランスチャートからわかるチームの状態 (図1)

- ◎チームの良い雰囲気作りに貢献し，応援や支援をしてくれる人に喜んでもらっているという実感が，多くの人にあることがわかる。
- ◎チームメイトから得られるプラス面を，お互いがよく感じている。部活動を通じて友人と良い思い出を作ろうと努力していることがわかる。
- チームメイトやチームの関係者の気持ちに配慮するといった，自分以外への無形的な目標や課題について，できていると感じていることがわかる。
- チームに貢献したり，チームメイトをサポートしたりする行動をとるなど，自分以外への有形的な課題や目標について，あまりできていないと感じていることがわかる。
- 自分が関係している集団 (チームや学級) が良

い評価を受けることに，貢献できているという感覚を，あまり持っていない人がいることがわかる。

- 自己の能力や，チームにおける存在感について，多くの人が，それなりの自信を持っています。チームの雰囲気を明るくしようという姿勢を持っている様子が見られる。

部活動適応感アセスメントの結果から見えるチームの様子 (図2)

全体的に，大変良好な雰囲気で活動できている様子が見られる。多くの人がチームに愛着を感じ，イキイキと活動できていることがわかる。

部員の多くが，チーム内における自分の存在感をそれなりに感じている様子が見られる。部員同士の人間関係については，不安を抱えている人はそれほど多くないことがわかる。

緊急な対応を要する個別の課題は見られないが，アセスメント結果と，部員一人一人の実際の状況を照らし合わせ，適宜，個別対応，面談など，適切な指導を継続することが大切である。



図1

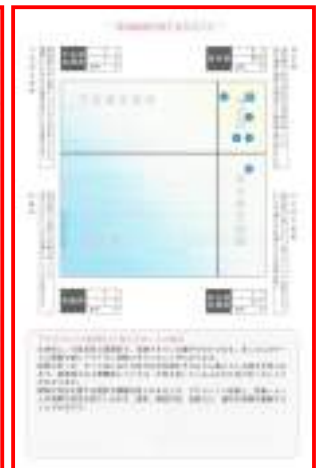


図2

【女子】バランスチャートからわかるチームの状態 (図3)

- ◎チームメイトから得られるプラス面を，お互いがよく感じている。部活動を通じて友人と良い思い出を作ろうと努力していることがわかる。
- ◎部活動を通じて，前向きで明るい気持ちになれることが多い。チームメイトに会うことを，お互いが楽しいと感じていることがわかる。
- 自分自身の競技成績や，部活動を通じてよい行動や習慣などを身につけるなど，自分自身の有形的な課題・目標に対して，高い意識を持って取り組むことができている。
- チームに貢献したり，チームメイトをサポートしたりする行動をとるなど，自分以外への有形

的な課題や目標について、あまりできていないと感じていることがわかる。

- 自分が関係している集団（チームや学級）が良い評価を受けることに、貢献できているという感覚を、あまり持てていない人がいることがわかる。
- 部活動を通じて、時間を守る、あいさつをする、ルールを守るといった行動・態度・習慣を身につけることについて、チーム全体として、やや意欲が足りない。部活動と勉強の両立についても、あまり前向きではない様子が見られる。

部活動適応感アセスメントの結果から見えるチームの様子(図4)

全体的に、大変良好な雰囲気で行活動できている様子が見られる。多くの人がチームに愛着を感じ、イキイキと活動できていることがわかる。

部員の多くが、チーム内における自分の存在感をそれなりに感じている様子が見られる。部員同士の人間関係については、不安を抱いている人はそれほど多くないことがわかる。

緊急な対応を要する個別の課題は見られないが、アセスメント結果と、部員一人一人の実際の状況を照らし合わせ、適宜、個別対応、面談など、適切な指導を継続することが大切である。



図3



図4

(2) アンケート調査 (BUKATSU) からわかる生徒の実態把握

アンケート調査から、自分のためだけの目標ではなく、自分たちが頑張ることによって何を得ることができるのかを考える必要があることが分かった。

また、襷をつなぐ選手と補欠との差があきらかにあり、チーム内の目的意識の共有を図ることが大切なことも分かった。

そして、駅伝の取組の中で、時間を守る、あいさつ、ルールを守る、勉強との両立など、「日常生活」の大切さがはっきりと出たことで、「心の育成」が必要なことが分かった。

指導する中で、上記の課題（●）に着目することが必要になると考えた。

2. 心の育成（人間教育）について

心の育成（人間教育）をする上で、以下の4点にしぼり、検証してみることにした。

【心の育成（人間教育）】について	
(1)	長期目的・目標設定用紙の記入
(2)	ルーティーンチェック表の活用
(3)	陸上（駅伝）日誌の継続
(4)	駅伝通信（襷）の発行



図5

(1) 長期目的・目標設定用紙の記入(図5)

選手を指導してきて思うことは、ただ頑張るだけの生徒は伸びしろが弱いということである。大切なことは、やはりどこを目指すのか「目標」をはっきり決めることが大切である。人は目標を決めるから頑張れるのである。そして、ただ目標だけを決めるのではなく、その根底にある「何のために」という目的を持っている生徒は、より【心】も強くなるのである。

このシート（図5）では、まず【心】を育成するために、【奉仕活動】から決めている。自分のために頑張るのは当たり前のことである。しかし、人のために頑張れる【心】を育てることで、人としての器が変わってくる。1日なら誰でもできる当たり前のことを、毎日続けられるようにすることで、【心】が育っていくのである。誰かのためにお手伝いをするという事は、【心】を育てる上で最も大切なことであることを指導した。

次に、【達成目標】を立てた。実現可能な目標から、最高目標まで今の自分と相談して決めた。今回は、男子は実現可能な目標として【全中駅伝8位】という目標を掲げた。また、最高目標は【日本一】と設定した。（女子は省略：別紙参照）

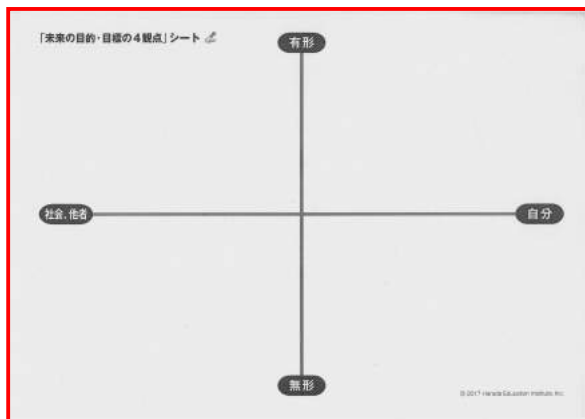


図6

次に、【目的・目標の4観点】（図6）という項目で考えた。一番大切にしたいことは、左下の【主に自分以外のことで無形の目的・目標】の項目である。自分が頑張ることで、周りの人が幸せになるというレベルまで考えられると、自ずと日々の練習も、求めたい結果も確実に変わってくる。

図5の生徒は、指導して下さった先生やお世話になった方々が結果を出すことで喜んでくださる、指導者を閉会式（全中駅伝大会8位以内の学校のみ）に参加させてあげたいという強い思いがあった。結果で恩返しをしたい（感謝）という強い気持ちの表れではなかったのではないかと。

また、自分自身の行動を「成功」「失敗」「予想される問題点」「解決策」という4つから分析すること（図5）で、今まで以上に自分自身を理解する力もついてきた。

(2) ルーティーンチェック表の活用（図7）

目標を決めても、なかなか実行に移せないのが

中学生である。だからこそ、「毎日、行う奉仕活動」や最低限決めた10項目の「ルーティーン活動」を日々、自分自身でできたかどうかをチェックしていくことが大切になってくる。

人生の成功者に共通して言えることは、「1日なら誰でもできる当たり前のことを毎日続けることができた」ということである。これが、やはり人生の成功への一番の近道と言える。

また、【心】を育成することで、日々の自分自身の【日常生活】も見直すことができる。【心】を育成することは、まさに、【日常生活】を正すことにつながるのである。

実力のある優秀なチームの監督が皆、口をそろえて言うことは、【日常生活が競技者をつくる】と言っている。「あきらめない走りは、日常生活がつ

- ルーティーン行動
- ① 毎日、心を整理し、成功するために日誌を書きます。
 - ② 毎日、感謝の気持ちをもって奉仕活動として米洗い、ふとんたたみを行います。
 - ③ 毎日、壁に貼った紙を見て、目標確認をします。
 - ④ 毎日、体幹を鍛えるためにBCTをします。
 - ⑤ 毎日、良いうでふりをするためにうでふり1000回をします。
 - ⑥ 毎日、けがを防ぐためにストレッチをします。
 - ⑦ 毎日、しっかりと疲れをとるために、10:30には就寝をします。
 - ⑧ 毎日、市・地区大会までのカウントダウンをし、残りの日数を確認をします。
 - ⑨ 身のまわりの環境を整えるために、部屋の整理をします。
 - ⑩ 毎日、日誌に「今日のスペシャル」を書いて、毎日振り返ります。

11月・12月 【全中駅伝上位入賞!!】に向けた日々のルーティーンチェック表

氏名	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
米洗い、ふとんたたみ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
BCTをします	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
うでふり1000回	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ストレッチ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10:30に就寝	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
部屋整理	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
日誌に「今日のスペシャル」	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

図7

くる」のである。

今回、ルーティーンチェック表で大切にしたいことは、10項目のルーティーン行動を自分で決めさせたこと、そして、「毎日やる」と決めて、日々積

み重ねることを大切にした。指導者としては、それが日々、やりきれているのかをチェック表で確認し、毎日声をかけていくということが続けた。日々、継続して取り組むことで「強い心」が育まれていったのではないかと考える。

ルーティーン行動 10 項目でも、優先順位をつけ、上から順番に大切なことを書かせた。どの生徒も一番大切にしたい項目は、【陸上（駅伝）日誌】でした。そして、1ヶ月ごとに振り返りをさせ、月ごとに新たな目標設定をして、日常生活の取組を継続して取り組ませた。（図 7）

特に、県駅伝大会終了後、全中駅伝大会に向けて、全員でやりきろうと決意して取り組み始めてから、日に日に、ルーティーンチェック表の項目もオール〇が取れる生徒が増えてきた。また、不思議と練習の質も高まり、全中駅伝大会が近づく頃には、全員がオール〇を取るようになっていた。

（3）陸上（駅伝）日誌の継続（図 8・図 9）



図 8

「陸上（駅伝）日誌（全 16 冊）は、私の宝物です。」これは、全中駅伝大会を終えて、最後の日誌を書き終えた生徒が最初に話した言葉である。これを聞いたとき、この【陸上（駅伝）日誌】に書き綴った彼女の思いが全中駅伝大会の粘り強い、あきらめない走りにも繋がったのだと確信した。

1 年生から書き始めた【陸上（駅伝）日誌】は、全 16 冊、連続日数 869 日にも及んだ。（図 8）

【日誌】は毎日の積み重ねである。過去の先輩たちも、今年度の生徒たちもまた、毎日書き続けた生徒がいた。毎日、こつこつと継続して取り組むからこそ、【心】が育成されているのである。

この【日誌】は、自主的に書いているものであ

る。書き方については、必ずこう書きなさいというものはない。生徒たちの自由記述となっている。

しかし、【日誌】で大切にしていることは、基本的に【心】【技】【体】【学校生活】【家庭生活】の 5 項目から考えさせている。先述した「長期目的・目標設定用紙」や「ルーティーンチェック表」と絡めて、常に目標を確認したり、毎日の食事やお手伝いを書いたり、学校生活の授業も含めての様子を書いたりしている。そして、大切にしている学校での練習内容、家での自主練習の内容など、陸上（駅伝）練習の振り返りを念入りに書いて、明日への走りにつなげようとしている。



図 9

図 9 は、駅伝部の選手が提出している【日誌】の一部である。冊数が多い生徒は 23 冊にも及ぶ。

特に、中学生という時期において、日々の生活を見直すためには、【陸上（駅伝）日誌】は欠かすことができない。常に人間は「弱い自分」と「強い自分」が隣り合わせになっている。そういうときに、弱い自分に負けないためにも、【日誌】を書き続けて、毎日のやるべきことを欠かさず、継続して取り組んでいる生徒は確実に伸びている。

事実、平成 29 年度は、男子のキャプテンは春先に疲労骨折をして練習ができない時期も、体幹を鍛えたり、ウォーキングをしたりして、今自分にできることは何かを常に考えて取り組んでいた。そのときに、自分と向き合う時間を作るために活用したのが、【陸上（駅伝）日誌】である。春先から夏場にかけて走れない悔しい時期があったが、やるべきことを継続して取り組んだ結果、ジュニアオリンピックでは、3000m で全国 6 位入賞するまでに復活した。その活躍の裏には、毎日提出す

る日々の【日誌】があるのである。【日誌】は、顧問と生徒をつなぐコミュニケーションである。

(4) 駅伝通信「襷(たすき)」の発行

駅伝部を受け持って、本校5年、前任校から合わせると9年間、毎年行っているのは、駅伝部の活動が終了すると、駅伝部の頑張りを一冊の冊子にまとめている。(図10)



図10

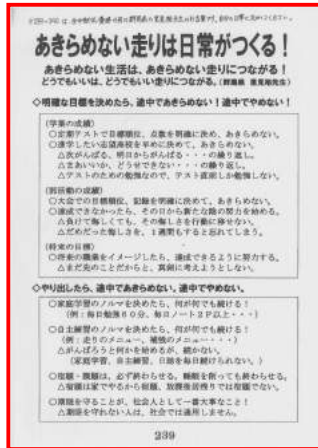


図11

ここにまとめてある多くは、日々、思いを込めて練習に打ち込んできた選手たちの様子を綴った駅伝通信「襷」である。自分たちの記録や成長をまとめるだけでなく、その一瞬、一瞬の輝きを大切にまとめることができるのが、この駅伝冊子「襷」である。

わずか3ヶ月の取り組みではあるが、平成29年度はNO.90まで到達している。同時に、学級通信も毎日発行、学年週報も毎週発行している。生徒が頑張ると同時に、教師もまた、生徒の見本とならなければならない。

3ヶ月という短い期間ではあるが、その1日1日が本当に充実した日となっているのは、生徒が最後に書く振り返り用紙(別紙参照)にも書いてある。また、その日の思いを通信にして、生徒や保護者、職員に配布することで、「チーム中山」の絆を深めることにも繋がっている。通信が発行される度に、生徒も保護者も職員も楽しみにしているという話をよく聞いている。

駅伝通信「襷」には、記録の結果はもちろん、日々の練習に向き合う姿勢、他の学校から学ぶこと、目標の再確認など、そのときに感じた思いを伝えている。これを読んで、生徒たちもまた「心」を育成しようとしている。

また、この通信では、3つのポイントを意識し

て書いている。一つ目は、記録(データ分析)を大切にしている。昨年度の結果、他学校のデータ等を常に分析しながら、今年度の結果に結びつけられるように、大会ごとの結果や他地区の駅伝結果など、データを分析して、通信で生徒たちに伝えている。今年度は、県駅伝大会レベルで終わるのではなく、全中駅伝大会入賞校を予想するレベルまでデータを分析している。その結果、男女共に8分の5校の入賞校を当てた。データから読み取れる情報を大切にし、そして、今年度の走りに確実に結びつけられるようにしている。

二つ目は、自分自身を振り返らせる【心の育成】が欠かせない。日々の【日誌】、【ルーティーンチェック表】から読み取れる【日常生活】からの緩みや、個々の選手の頑張りを伝えることを重視している。それぞれ単独で取組を実施しているのではなく、他の取り組みと常に連携させて行うことで、【心】の育成(人間教育)に大いに役立っている。

三つ目は、頑張る仲間の思いを紹介したり、先輩たちの思いを紹介したりして、みんなで繋いで走っているという「襷(たすき)」に込められた思い、絆を大切にしている。特に、本年度、入学してきた1年生に思いを伝え、継承させていくということが大切である。中山中学校が毎年、強い学校になっている理由は、過去の先輩たちの思いを背負って走っているからである。

上記の3つを大切にして【駅伝通信「襷」】を発行している。図11のように、他県の先生方が話された名言をまとめて、生徒たちに伝える場としても通信を活用している。

最後には、冊子となり、生徒たちにも配布している。この1冊を見れば、昨年度の取組全てが分かるため、駅伝シーズンが開幕すると、どの生徒も昨年度の冊子を枕元に置いて、熟読しているということも聞いている。

以上のことから、①長期目的・目標設定用紙の記入、②ルーティーンチェック表の活用、③陸上(駅伝)日誌の継続、④駅伝通信(襷)の発行の4点を【心の育成(人間教育)】として取り上げ指導してきた。メンバー全員で共通理解を図り、全員でチーム一丸となって取り組むことで、日々の

日常生活を正すことができ、【心の育成（人間教育）】につながったと実感している。

3. 競技力向上について

【心の育成（人間教育）】だけでは、全国中学校駅伝大会という大舞台で8位以内の入賞の力をつけることはできない。やはり、【心の育成（人間教育）】と同時に【競技力向上】がセットでなければ、生徒たちが求める結果にも結びつけることはできない。そして、セットであるからこそ、私が求める【陸上を通しての人間教育】ができるのだと考えている。

【競技力向上】をする上で、以下の4点にしぼり、検証してみることにした。

【競技力向上】について

- (1) 目指す『日本一』を知る
- (2) 県強化合宿、遠征、大会への参加
- (3) 高地トレーニングの導入
- (4) 日々の練習の工夫

(1) 目指す『日本一』を知る

生徒たちは、長期目的・目標設定用紙に目指す目標を記入するが、目指す姿（日本一）を知らないままでは、やはり目標を達成することはできない。ただ頑張るだけでは、絶対に結果は出せない。目標を決めて、逆算して取り組むからこそ、求める結果が出るのである。

男子が全国中学校駅伝大会に18年ぶりに出場した4年前は、全国大会で本気で勝負しようと全く思っていなかった。その結果、全国46位（48校中）に終わった。次の年、岐阜県過去最高順位の全国8位入賞したときの古川中学校が出した県大会の大会記録を更新したとき、「全国中学校駅伝大会で勝負したい」という強い思いが芽生え始めた。大会前にやれることは精一杯やって挑んだが、全中駅伝大会では21位に終わった。完敗だった。

駅伝に力を入れて指導をしてきて、自分自身でこれ以上は限界があると感じた時、気づいたことは県外に目を向け、自分自身の指導力を高めたい。『日本一』を知る指導者の下で練習したい、学びたいという純粋な思いだった。そこで、知ったのが千葉県香取市で行われているある合宿だった。

<「陸上を愛する会 2016」への参加>

千葉県として、初めて全国中学校駅伝大会優勝（H11年小見川中）に導いた監督が有田英夫先生

だった。その先生が主催する「陸上を愛する会」には、全中駅伝大会で優勝や入賞した学校や監督が多数参加していた。2016年に初めて一人で参加してきたとき、その合宿の内容に衝撃を受けると同時に、自分が求める『日本一』の姿がはっきりと見えた瞬間だった。

【心の育成】と【競技力向上】の二つをセットにして取り組むスタイルがそこにはあった。その合宿で印象に残った言葉（下記に一部紹介）を、中山中学校に戻って選手たちに伝えてきた。

- ・あきらめない走りは日常生活がつくる
- ・どうでもいいはいつでもいい走りにつながる
- ・頑張るとは今の自分より少し無理をすること
- ・運がいいのではなく、運は毎日ためるもの
- ・声を出すから元気が出る
- ・一番と二番では、大きな「差」がある

やはり、本物を見るということはとても大切なことである。「百聞は一見に如かず」。これが成功への一番の近道である。

(2) 県強化合宿、遠征、大会への参加

中山中学校の独自の練習だけでは、決して強くはなれない。やはり、他の学校の選手や県外の合宿、大会等に参加する機会を作るということは、非常に大切なことである。

全国中学校駅伝大会も昨年度より、山口県から滋賀県に会場を移した。岐阜県にとっては、身近な場所になったこともあり、会場での練習をする機会も作ることができたことも大きかった。

中山中学校が今年度、参加した合宿、練習会、遠征を以下に記載した。

【H29年度：大会、遠征、合宿】

- ・8月～9月：御嶽高地トレーニング合宿（2回）
- ・11月：希望が丘全中駅伝会場での練習（滋賀）
- ・12月：長距離記録会（都道府県駅伝選考会）（岐阜）
- ・12月：全日本びわ湖クロスカントリー大会（滋賀）
- ・2月：陸上を愛する会 2018 合宿参加（千葉）予定
- ・2月：全国中学クロスカントリー大会（千葉）予定

「全中駅伝8位以内の入賞」という目標を掲げた以上、生徒たちもやはり、そこに目を向けた練習をしていかなければいけない。普段の練習だけでは決して強くはなれない。同じ目標を持つ学校同士で練習をする機会は、普段の何倍もの練習に

なる。

遠征、大会等に積極的に参加することで、目指す目標が具体的に見え、そして、普段の練習の質が自然と高まっていったことは間違いない。

また、全国中学校駅伝大会の会場が滋賀県になったことで、会場での練習が可能になった。事前に会場の雰囲気を感じたり、コースを確認できたりすることは、非常に利点が多い。大会の結果にも影響したのは間違いない。

(3) 高地トレーニングの導入

中山中学校の駅伝部は、岐阜県から競技力強化指定団体に認証されている。その支援も受けて、高地トレーニングも夏場の合宿として導入し始めた。岐阜県には、「飛騨御嶽高原高地トレーニングエリア」が設備されている。(図 12)



図 12

世界陸上大阪大会から始まり、北京オリンピック、世界陸上北京大会の出場選手が合宿地としても活用している。モハメド・ファラー選手も合宿を行ったことは有名である。高地トレーニングとして有名なボルダー（米国）1650m、サンモリッツ（スイス）1775m、昆明（中国）1880mにも劣らない施設となっている。

また、大学では、男子の青山学院大学（箱根駅伝 4 連覇）、女子の立命館大学（全日本大学女子選抜駅伝 5 連覇）、名城大学（全日本大学女子駅伝優勝）、高校では、世羅高校（全国高校駅伝優勝）、実業団も含めて、合宿しているエリアである。

中山中学校も 1 時間で行ける距離なので、夏休

みを利用して、2 度の合宿を実施している。

高地トレーニングの利点としては、標高の高いところでの練習ができるということで、心肺機能が高まること、そして、さらにクロスカンントリーコースでの練習ができるということが非常に大きい。高山市の平地には、クロスカンントリーコースがなく、全中駅伝大会を想定した芝生の練習コースがなく、他には、国立乗鞍青少年交流の家でのクロスカンントリーコースだけである。

クロスカンントリーコースは、トラックとは違って、普段から練習をしておかないと、本番でなかなか走ることはできない。できる準備は 120% 行うぐらい、念には念を入れて対策を立てることが大切である。

ここでも、毎年、計測しているデータと比較しながら、走ることで今年の伸びを見ることができる。選手たちも自分の走りに自信を持つことができ、最適な練習場所として、年に 2 回の合宿を行っている。

(4) 日々の練習の工夫

これまで、合宿、遠征、大会、高地トレーニングなど、新たな取組を入れて強化を図ってきたが、やはり、一番大切なことは、日々の練習である。いかにして、学んできたことを取り入れ、日々の練習の質を上げて取り組んでいくかが大切である。

【日々の練習の工夫】

- ・学校に隣接する「中山公園陸上競技場」
- ・環境を整えた「学校グラウンド」
- ・学校の「周りの丘」を利用しての上り、下り
- ・上記を組み合わせた質の高い練習

中山中学校は、恵まれた立地の場所にある。自転車で 5 分のところに、全天候型の「中山公園陸上競技場」、学校のグラウンド、学校は丘の上にあるため、その周りを利用した傾斜地での練習など、工夫すれば、どんな練習もできる環境にある。

恵まれた環境は、他の学校でもたくさんあると思うが、与えられた環境をどう生かしていくかということもまた、大切になってくる。

日々の練習でも工夫できることはたくさんある。平地、上り、下りなど、工夫すれば、どんな練習も可能になってくる。県外の先生方とも絶えず、交流することで、お互いの練習内容についても話をする機会があり、年々、練習の質が変化してきている。やはり、ただ走るだけでは面白くない。

全ては「全中駅伝大会」を常に想定して練習してきたことが質の高い練習を生み出した。

4. 取組と結果から、手立ての有効性を検証する

(1) 駅伝大会の結果を受けて

H28年度【男子】	H29年度【男子】
【市大会】 優勝 56分 33秒	【市大会】 優勝 56分 27秒
【地区大会】 優勝 54分 49秒	【地区大会】 優勝 55分 18秒
【県大会】 優勝 58分 33秒	【県大会】 優勝 59分 03秒
【全国大会】 12位 58分 23秒	【全国大会】 6位入賞 57分 52秒
H28年度【女子】	H29年度【女子】
【市大会】 優勝 43分 39秒	【市大会】 準優勝 43分 52秒
【地区大会】 優勝 42分 20秒	【地区大会】 優勝 42分 15秒
【県大会】 優勝 41分 05秒	【県大会】 優勝 40分 54秒
【全国大会】 32位 44分 12秒	【全国大会】 13位 42分 57秒

男女の過去2年の結果を比べてみても、県大会終了までの結果に大きな差はない。むしろ男子については、昨年度の記録を下回っている。

しかし、駅伝部当初から掲げた【長期目的・目標設定用紙】(図5)には、大きな差があった。目標としているところが、そもそも過去の2年を比べてみても違いがある。

男子については、H28年の最高目標が「全国大会8位入賞」、H29年は「全国大会8位以内の入賞」は最低限の目標、女子についてはH28年が「全国大会出場」、H29年は最低限の目標が「全国大会20位以内」ということで、目指す目標が違っていると、ピークを合わせる大会が違ってくる。間違いなく、今年は男女共に12月17日(日)の「全国中学校駅伝大会」であった。ピークを合わせることを「ピーキング」という。全国大会でいかに結果を残せるかを常に考えて、取組内容を工夫し、実践(Ⅲ 研究内容の実践を参照)してきたことがH29年度の結果につながった。

(2) 生徒による振り返りと駅伝終了後の実態調査

生徒の振り返り(別紙参照)にも記載されているが、日常生活の【ルーティーンチェック表】を

正したり、継続して【日誌】を出したりすることで、心が育成されたことは生徒の感想からも明らかとなっている。【心の育成(人間教育)】と【競技力向上】をセットで考え、取り組んできたことで、過去最高の成績を収めるだけでなく、支えてくださる多くの支援者の方々に喜んでいただけたことが、本人たちの最高の喜びにつながった。

こういった経験は、人生において簡単に味わうことはなかなかできない。本気になって、日々の日常生活から全力で取り組んだからこそ、得られる経験であり、【陸上(駅伝)を通じて人間教育】



をすることができたと感じている。

図13: 男子

図14: 女子

最後に、駅伝終了後に実施した【BUKATSU】(男子9名、女子8名)においても、昨年度の課題(●)だったレギュラーと補欠との意識の差も、駅伝と他との両立も含めて、課題がクリアされた。全ての生徒が良好群に位置している結果となった。

駅伝を通じて、自分に「気づき」、行動に移していったことで、一人一人が自立型人間に近づいていくことができた。また、「チーム中山」全体としても、目標に向かって全力で本気で取り組めた最高のチームづくりができた。(図13・図14)

V. 成果(○)と課題(●)

○【心の育成】として、4つ柱を重点として取り組んできたが、相互に連携させて、日々の日常生活の中で継続して取り組んだことで、一人一人の気づける力(自立)も、仲間同士の絆も深めることができたことから、今回の手立ては有効であった。

○過去5年間のデータを駆使しながら、【心の育成】と【競技力向上】をセットで考え、取り組んできたことは、練習の質も高まり、結果にも結びつけることができた。そして、多くの支援して下さった方々にも喜んでいただけたことが何よりの成果である。

- 今回の結果に決して満足するのではなく、「日本一」を本気で目指すために、今年の日常生活の弱い部分から見直しを図り、強化していきたい。