

運動系クラブ活動の運営方法について

有馬 弘智*

How to Manage Athletic Club Activities

Hirotooshi ARIMA

Abstract

本キャンパスにおける運動系クラブ活動は、活発な活動を行っているとは言えないクラブも多いように思う。高等専門学校クラブ活動では、専門の顧問がいなかったため学生だけでクラブを運営しているケースも多いため、クラブの問題も多いように思う。今回スポーツ指導者の観点から、クラブ活動の運営方法を考え、より効率的なクラブ活動の体制作りを考察した。

Keywords: 指導計画、目標、コミュニケーションスキル

1. はじめに

高等専門学校のクラブ活動は、自主性を重んじたクラブ活動と言われることが多い。しかし現実には、高等学校のクラブ活動よりトップのレベルは低く、高等学校と比較して活発なクラブ活動かと考えると、決してそうは言えないクラブが多いのではないかと考える。本キャンパスにおいてもそのような状況が強く見られるように思う。本紙第1号では高等専門学校のクラブ活動の問題点を考察したが、本紙ではスポーツ指導者の観点から、本キャンパスの運動系クラブ活動の運営方法を考え、効率的なクラブ活動の体制作りを考察した。

2. 本キャンパス学生の運動能力

詫間電波工業高等専門学校研究紀要第37号(2009年)で本キャンパスの男子学生の運動能力の変化について考察した。本キャンパスの学生の運動能力の低下傾向は治ってきたが、全体的に運動能力は低く、特に持久走に関しては、運動能力の低い学生の比率が多く、全国平均と比較しても大きな格差がみられた。

【2007年】

	握力	上体	長座	反復
全国	42.2	30.0	50.3	55.2
	41.1	29.9	46.9	58.1

	立ち幅	ボール	50m	持久走
全国	224.2	25.2	7.34	371.4
	218.9	23.9	7.44	410.0

【2008年】

	握力	上体	長座	反復
全国	42.2	32.2	52.5	56.7
	40.5	29.3	49.0	57.3

	立ち幅	ボール	50m	持久走
全国	225.7	26.4	7.37	379.6
	227.3	25.7	7.53	419.3

この記録から見られるように、本キャンパスの学生の運動能力は、反復横飛びと立ち幅飛びを除いて全国平均を下回るものであり、特に持久走に関してはおよそ40秒程度の開きがあり極端な差があることが分かる。この傾向は高等専門学校全体において

*香川高等専門学校詫間キャンパス 一般教育科

も見られる。同年の高等専門学校の記録と同年代に大学生の記録では、持久走以外の種目では差は見られないが、持久走に関しては10秒から20秒程度の差がみられる。本キャンパスの学生に限らず高等専門学校全体が、持久力が低いことがはっきりと理解できる。

3. 指導計画

運動系クラブの練習において、計画性なく思いつくままに行っていたのでは大きな効果は望めない。練習やトレーニングをより効果的にするためには指導計画が必要となる。

指導計画を立案する際には、いろいろな要素を考えなければならない。対象者の特性や年齢、プレーヤーの性格、環境などを理解した上で、その対象者と指導者が何を目標にスポーツを行っているかをはっきり設定し、その目標に見合った指導計画を立てることが重要である。また指導計画には、指導期間を考える必要がある。指導期間には、年間計画、期間（月間）計画、週間計画、日間メニューがある。それぞれの計画は、年間の大会日程や学校行事などから、年間最大目標とする大会、第二目標とする大会を決定し、その大会に標準を合わせた練習計画が必要となる。

高等専門学校で年間計画を立てるのは、少し難しいところがある。高等専門学校の学生は16歳から20歳の年齢で、高校生の年齢と大学生の年齢の学生がいることである。年間の大会には、高専の大会だけではなく、1年生から3年生は高校の大会にも参加している。したがって、1年生から3年生までは年間の大会は多いのだが、4年生と5年生になると極端に大会が減少する。その中でどの大会を最大目標にし、第二目標をどの大会にするかがはっきりしないケースも多い。その上、目標とする大会の構成メンバーが異なる場合もあり、指導計画を立てる際には考慮が必要である。今までの経験から考えると、最大目標は高専大会に置くことが良いと思う。高等専門学校のチームと高校のチームが別に構成できればそれぞれに最大目標とする大会を設定すれば良いと思うが、高等専門学校のクラブ活動でそれだけの部員数が確保できるかと言うとなかなか難しいのが現状だろう。一つのクラブとして活動する場合は、やはり一つの最大目標に向かい練習計画を立てることが望ましいと思う。

次に期間（月間）計画は、目標大会までの練習計画である。目標大会は、年間に2または3大会設定

するのが望ましい。大会までを移行期・鍛錬期・仕上げ期・試合期などに分け、それぞれの期間の課題を明確にし、課題を解決するための練習手段を配分することがより効果的である。先に述べたように、高等専門学校は高校の大会にも参加するので、年間の大会数が多くなる。すべての大会を目標にすることは、仕上げ期・試合期の繰り返しになる恐れがあり、本キャンパスのクラブ活動はその傾向が強いように思う。年間の大会でどの大会を最大目標にし、第二目標、第三目標までをどの大会にするかを明確にし、期間（月間）計画を立てる必要がある。

週間計画と日間計画は、期間計画のそれぞれの期間によって内容は異なる。本キャンパスの学生の運動能力は全体的に低く、持久走に関しては大きな格差があることが分かっている。高等専門学校においても持久走については同じことが言える。この状況を考えると、試合が終わった後の移行期・鍛錬期の練習の中で、運動能力を向上させる基礎練習を重点的に行う必要がある。運動能力を向上させることが、仕上げ期の効率を良くする手段であることを理解しなければならない。

年間を通して、そのクラブに適した指導計画を立案することが非常に大切である。

4. コミュニケーションスキル

今、ビジネス界で、特に上司の部下との接し方という課題で、注目を浴びているコミュニケーションスキルがコーチングである。そこでのコーチングの基本概念は、「相手の自発的な行動を引き出すためのコミュニケーションスキル」であり、上司は、部下の潜在能力を引き出し、自主的な行動を促すために、コーチング研修を受けている。コーチングを要約すると、一方的な指示・命令ではなく、質問・提案を投げかけることにより相手の発言を促しつつ、自分の特性に気づかせ、自発的な行動を引き出していく手法のことである。

スポーツ界においても、プレーヤーに自主的、積極的に取り組む環境を作ること望まれている。しかしスポーツ界の現状は、経験則に基づいた指示・命令や一方的な押しつけにより、自発性・自立性・自律性といったプレーヤーにとって大切なものを奪ってしまうケースも少なくない。プレイの主体はプレーヤーであり、そのプレーヤー自身が考え工夫し、自発的に行動するように導くことが大切である。

本キャンパスだけでなく高等専門学校のクラブ活動では、専門の指導者が指導を行うケースは多くは

ない。しかし、専門でないということで、学生に任せきりになっているクラブも多いのではないだろうか。コミュニケーションスキルは、スポーツ界だけのことでなく、その他でも必要とされることである。専門的な技術指導はできなくても、コミュニケーションスキルを身につけ、プレーヤーの自発的な行動を引き出していく環境を作り上げるためのサポートをすることは可能ではないだろうか。

5. まとめ

本キャンパスの運動系クラブ活動をより効果的に運営するには、指導計画を考えなければならない。年間の大会が多い中で、目標とする2つないし3つの大会をプレーヤーと顧問が共通理解し、その間の期間を効果的に活用する運営が必要である。また、運動能力が低いプレーヤーが多い状況で、基礎能力を向上させる練習メニューを取り入れるなど、現状を把握した練習計画を立てなければならない。基礎能力を向上させる練習メニューは、おもしろさがないため、プレーヤーが積極的に取り組みにくく、敬遠しがちの練習ではあるが、その練習の目的を理解させ、積極的・自発的に行える環境を作り出さなければならない。

スポーツにおいて主体はプレーヤーである。それはプレーヤーに任せきりということではなく、顧問や指導者がサポートすることで、自発的な行動を引き出していくことである。高等専門学校の運動系クラブ活動では、専門の指導者は少ないと思うが、専門的な指導はできなくても、コミュニケーションスキルを身につけることで、プレーヤーに自主的、積極的に取り組む環境を作り出すことは可能であると思う。

参考文献

- (1) 有馬：詫間電波工業高等専門学校研究紀要
第37号 1-3 2009
- (2) 日本体育協会：公認スポーツ指導者養成テキスト I
- (3) 文部科学省：体力・運動能力調査報告書