



生徒の全面的な成長を促す方法

第1部 基調講演

「スポーツ心理学の観点から考える 部活動で身につく資質・能力」

スポーツ心理博士

布施 努 氏

ノースカロライナ大学グリーンズボロ校にて博士号取得。
帰国後、様々なスポーツチーム・企業・アスリートに
ライフスキルの活用方法を指導。



アスリートの声

私はスポーツ心理学を専門にして、大学のラグビー部や社会人野球日本代表チーム、日本陸上競技連盟などにコーチとして関わっています。また、大学や中高生のチームでも講義やトレーニングを行っています。スポーツの場面では、いろいろな人が経験や勘に頼った指導を行っています。経験知をもとに試合に臨むわけですが、監督本人はわかっている、他の人には経験知というものはなかなかわからないものです。ここに科学の力でメスが入ってくると可視化することができます。可視化、見える化されたものはトレーニングできるし、言葉で他の人に伝えることができます。スポーツ心理学は経験を科学する、「見える化する学問」と言われます。

スポーツ心理学を学んだアスリートから、「自分自身を知るチャンスをもらえた」、「これが日本の指導のスタンダードになってほしい」といった声をもらいました。また、「自分が実験室になっちゃったみたい」というのもよく聞く言葉です。オリンピックでメダルをとったような選手であっても、スポーツ心理学の視点が入ってくると、毎日違った視点で競技について考えることができている。これがまさに能力をのばす瞬間につながります。

ライフとスキル



トレーニングによって獲得できるスキルは、もう20年も前からわかっています。例えば、「成功と失敗をハンドリングする・処理する」、「他人の価値観や信念を受け入れる」、といったものもそうです。

部活動では、年間の目標だけでなく、毎日目標設定をしていくものだと思います。目標設定のスキルがまずつきます。目標を設定してそれを達成しようと行動しながら、状況の把握能力がつきます。相手の反応を想像しながら話をしたり、相手の考えや意見を聞きたくなったりして、コミュニケーションが必要となってきます。コミュニケーション能力がついてくると、「みんな勝ちたいって言うけど、それぞれ価値観が違うな」などと考え出すようになります。すると今度はそれをどう受け入れていくか、ということになります。このような経験をするには部活動は非常に良いものです。

ライフスキルの「ライフ」と「スキル」を分けて考えると、ライフのところがとても大事です。スキルが身につくためには、自分が今、真剣に取り組んでいるという瞬間が必要です。これはスポーツだけではなく、吹奏楽や美術といったものも全く同じです。ビジネスや受験勉強も同じです。そういった場をうまくプロデュースしていくと、スキルは後発的についてきます。

使うことで育つスキル

ある陸上選手は、「仮説思考」がすごく腹落ちしたと言っていました。何かで結果を出したいと思ったとき、何が正解かというのはなかなかわからないものです。そのようなときに、こうやってみたらどうかな？と自分で判断して仮説を作ります。仮説を作って実行すると、データが出てきます。実行して、仮説に対するデータを見て、再仮説を作って、というサイクルを強いチームはすごい速さで回しています。仮説を作らないと改善点などを考えることができないので、実行した結果だけを見てだんだん行き詰まってしまう。仮説は正解かどうかわからないのが面白いところで、だからこそ再仮説を作ってサイクルを回していけば、自分の行きたい方向に進んでいくことができるわけです。彼はこの仮説思考を、戦略的なツールとして使うことができた、と言います。アスリートや部活動をやっている人は、やりたいことが目の前にあるので、習ったことや貰った武器を積極的に使おうとします。そこが彼らの強みです。日本陸上連盟のワークショップでは、トレーニングしている最中の3期生と、1年以上スキルを使い続けている修了生で差があるのがわかりました。後発的なスキルは使うことで能力につながるということを、修了生が自ら証明してくれたようなものだと思います。

(日本陸上競技連盟 YouTube チャンネル【ライフスキルトレーニングプログラム】第2期受講生募集！～競技においても、キャリアにおいても、自分の最高を引き出す技術を習得する～ <https://www.youtube.com/watch?v=Mgqx1rZklk>)

桐蔭学園ラグビー部の事例

2019年度の「ジャパンラグビーコーチングアワード」優秀賞も受賞している桐蔭学園ラグビー部の藤原監督は、自分の弱みだったり、感じたことだったりを話し合っている生徒たちの姿を見て、「自分にはこれはできない」と感じたそうです。しかし、選手と一緒にライフスキルの講義を聞いてメモを取って、としているうちに、質問の仕方やアプローチの方法などを思いつくようになったそうです。先生はさらに、ラグビー部で自分がしていることを担任しているクラスでできているか、とも考えたそうです。そこからクラスでも生徒の考える力を伸ばせるよう3年間試した結果、クラス全員が第一志望に合格したそうです。もともとスキルのある先生方がスポーツ心理学のエッセンスを取り入れると、経験知の使い方がわかり、うまくいっていないところにすぐに気づくと思います。

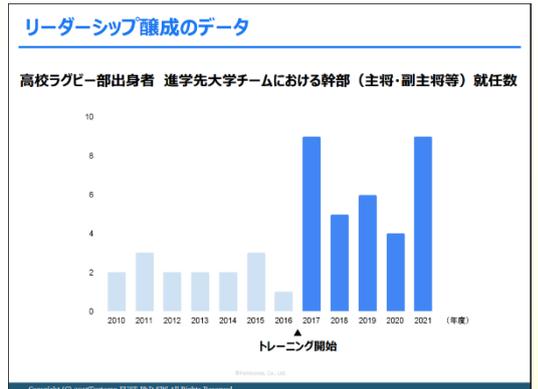
野球でバットの振り方を、サッカーでボールの蹴り方を教えるのもひとつですが、部活の本当の楽しさはその場にはない気がしています。いろいろな人たちが部活に集まって社会が形成されている中、生徒たちは人間関係でうまくいかなかったり壁にぶつかったりします。それをどう乗り越えるか、ライフスキルが身につく場面で身につくようにフォローしたら、自発的な主体的な選手たちが出てくる気がします。

なりたい自分に近づく実感を持つ

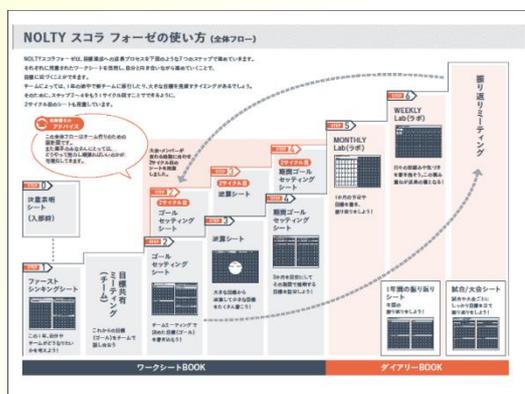
他の人と比べて自分はどうか、と考える横型の比較に対して、なりたい自分がある、そのなりたい自分に対して比較するという縦型の比較も必要です。中学生でも、指導者と一緒になりたい自分を作って、だんだん自分でも作れるようになって、自分がこうなったら試合にも出られるのではないかと考えていけるようになります。部活動によって、「なりたい自分」がわかりやすい部と自分で作りあげていく必要のある部があると思いますが、そういう点で指導者のサポートがいきにくくと思います。

桐蔭学園のラグビー部では、トレーニングを取り入れた前後で、進学先の大学チームでリーダーシップを発揮する選手が増えました。2017年度以降、25人くらいのチームの中で多い年では9人が主将や副主将に就任しています。リーダーシップを持った選手を育てるというのはチーム作りの大きな柱だと思いますが、日頃の活動の中で意識をすればリーダーシップは育つということです。その力は競技パフォーマンスにも反映されます。自分で判断する力や情報を集める力、自分の言葉で他人に分かるようにロジカルに話す力などが競技成績に直結するようになり、みんなが真剣に取り組むようになります。

桐蔭のキャプテンは、ミーティングをやることで「みんなで同じ図を見ることができた」と語ってくれました。試合に出ている人も出ていない人も共通認識を持てたから、どうすればチームの役に立てるかがわかって、個人個人がチームのことを考えて動いて、成長につながったと感じているそうです。いい結果を出したい、というのは、別に全国優勝でなくても、自分たちがここに行きたい、と思えば、それが結果です。すぐには結果は出ませんが、目標に向けて行動の質が上がれば、当たり前ですが結果は出るわけです。行動は思考から始まりますし、考え方の質が上がったときに学年とか関係なくお互い話ができる関係性が大切です。関係性をちゃんと作って、思考の質を上げて、行動の質を上げていくわけです。



書くこと、ノートを使い方



考えて行動できる選手を育てるという点に関して、ノートを書いて整理をすることで自信が持てる、不安を軽減できると感じている、と語ってくれた選手もいました。不安察知能力はアスリートにとって大事です。アスリートはネガティブになってはいけないとよく言いますが、ネガティブなことを考えるのがいけないわけではなく、考えた上で、だったらこうしてみたらどうだろう、と仮説を作ることが必要です。部活動のいい点は、仮説を作るだけでなく、その日の練習や試合で実際にその仮説を試す機会が生まれるところです。私が監修もしたNOLTYスコラフォーゼは、ミーティングや自分を作ることにフォーカスしたノートです。将来を予測するときに正確なことというのは言えないですが、不確実なところに対して頑張るための納得感を作るようにステップを組み立てました。縦型の比較をしていくために、大きな目標と小さな目標のダブルゴールを作ります。これを考えるために逆算シートも作りました。どうやって努力したらいいのかという考え方のスキルや、熱量の作り方が身につくように設計しています。また、小さな目標の中に作る最高目標と最低目標については、社会人野球の日本代表チームの監督も最低目標の重要性を語ってくれました。指導者は最高目標に目を向けがちですが、コントロールできるようにするための最低目標を徹底することで、置かれた状況で自分は何をやるのか、スポーツを通じて学べるようになると感じているそうです。

ライフスキルは、自分がこれをやりたい、というものがあるところで育ちます。不幸なのは、やりたくて入ったはずの部活動がタスク感になってしまうことです。せっかくの機会を最大限に生かしていけるよう、今後も考えていきたいです。

「部活動において、生徒が主体的に活動するヒント」

東海大学付属高輪台高等学校 吹奏楽部顧問 畠田 貴生 先生

小学生で吹奏楽に出会い、中学高校でも部活動を続けました。高校は当時、千葉県を代表する吹奏楽部のひとつで、顧問の先生の指導に憧れを抱きました。吹奏楽の指導ができる顧問になりたくて化学の教員になりました。教員生活二年目から東海大学付属高輪台高校で顧問をしていて、2002年に初めて全国大会に出場しました。高校と社会人の吹奏楽団を合わせて29回全国大会に出場(予定を含む)しています。

専門的に音楽や吹奏楽の勉強をしたわけではなく、憧れのまま始めました。赴任してすぐはうまくいかなくて、自分ができていないことを棚に上げての指導もしていました。同じ東海大学付属の高校の部活動を見学に行った際、「そちらの学校はいいですね、高輪台なんか全然いい演奏にならない」などと言ってしまったところ、先方の顧問に激怒されました。「生徒が下手なのはお前の指導が悪いからだ、いろいろな事情や思いを抱えて頑張っている子どもたちが努力をしていないようなことを言うな」と言われ、それがきっかけで、憧れていた先生たちがどんな指導をしているのか、全国を回って勉強しました。

部活動の方針

「自分に自信・友に信頼・人に感謝」を部訓に毎日活動しています。

平日は本校音楽室で活動し、休日は大会をはじめ、依頼演奏やパレードなど様々なイベントに積極的に参加しています。また、座奏はもちろん、マーチングにも力を入れています。その他、国内外問わず各地での演奏も行っています。



部活動では、生徒主体が非常に大事だと思っています。どうしたら選手が力を最大限発揮できるか、思いが出せるかを考えています。吹奏楽は「音楽」なので、全員が主体的になって演奏するのは難しいところがあります。また、楽団において、指揮者がトップでオーケストラは指揮者の音楽を演奏する道具というイメージもあったかもしれませんが、現在ではそんなことはありません。指揮者はオーケストラがいなかったら自分の音楽を表現できないし、オーケストラもこの指揮者がいないといい演奏にならないとわかっていて、お互いに対等な関係です。学校教育の現場が難しいのは、教員と生徒という関係を指揮者と演奏者の対等な関係にしていくところです。これは普段の活動から子どもたちが自分たちで考える機会を持つこと、それからリーダー選びだと思います。

部活動ではノートを活用しています。子どもたちが何を考え、感じ、何をしたいと思っているのかが、ノートの手書きの字でわかるのが大きいです。心穏やかであれば丁寧に書けるところが書きなぐったようになるとか、まず見た目を感じていることがわかります。生徒の側も、思っていることを書くことで整理ができるようです。もともと音楽は自分の体を使って音を出すアナログなものです。授業を含め普段の活動そのものがデジタルになって来ている中で、今の時代にアナログで作業することは貴重です。だからこそあえて部活動では、アナログでいけるところはアナログでいきたいと思っています。

ノートは部長や副部長などにも読んでもらいます。部活動はみんながやりたくてやっているものですが、義務化しないという点で、「やりたいことをやっている」ということを常に意識することが重要です。部員が今何を思い、何を考えているかを、教員も部を引っ張る幹部のメンバーも知ることが大事になります。子どもが主体的に動くというのはなかなか難しく、大人が助けなければいけない部分も多くありますが、子どもたちの自信につなげるためにも、いろいろなことで少しでも子どもに任せられる場面を作り、励ましたり厳しく指導したりして、子どもたちをサポートしています。相手によりアドバイスの仕方も変わるので、ノートなども活用して接し方のヒントになる情報をつかんでいくことが大事だと思います。

画像は吹奏楽部 web ページ(<https://bukatsunavi.com/page/takanawadai-tokai/brassband/>)より

Q.生徒が受身になって自ら動かないときは、どのような声掛けをしますか？

自分の苦手なことだとしても受身になりがちです。性格的なものもあるとは思いますが、「その子ができることは何なのか」ということをつかんで、自信をもってできることを探してそれをやることを促すなどしています。(畠田)

役割性格(部活の中でのありたい自分)と一緒に考えることが役立っています。自分よりできる下級生があらわれ自分の居場所がなくなってしまった場合なども、いい仕事をしているのを周りの人に認められて頑張れる面があると思います。(布施)

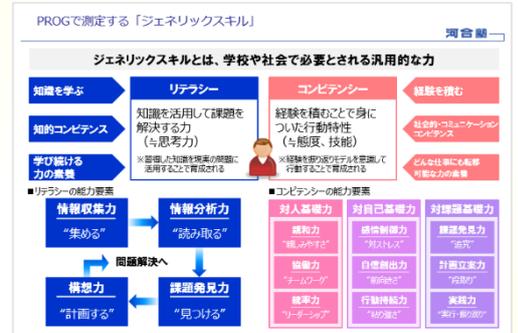
Q.楽しくやりたいと思う生徒と、大会で結果を出したい生徒で温度差があるのをどう対応したらいいでしょう。

どこを目指すかについて、最初のミーティングでじっくり時間をかけます。優勝という結果だけではなく、どんなチームなのか、どんな人がいるのか、ということまで考えると、その中で自分の設計図やゴールがつけれます。いろいろなところで成長感が出せるのが高校生だと思うので、競技と紐づけて話せるよう試行錯誤しています。(布施)

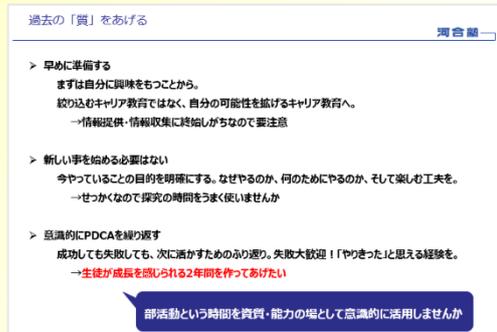
「部活動とジェネリックスキルの関係性について ～アセスメントから見える部活動の可能性～」 学校法人河合塾 山口 大輔

見えにくい資質・能力を可視化するテストとして、河合塾では「学びみらい PASS」を提供しています。生徒さん自身がなかなか見ることのできない資質・能力や興味・関心を見えるようにすることで、自分自身の可能性を知り、進路選択を考える上で広く生かしてほしいという思いで開発したものです。教科学力はかなり見えやすいものですし、頑張れば比較的转变えやすい力です。ただそれを支えるジェネリックスキル、あるいはキャリアの意識、興味関心などは、なかなか見えにくいものです。

学校や社会で必要とされる汎用的な力であるジェネリックスキルですが、「リテラシー」と「コンピテンシー」の2つの側面で測っています。リテラシーは問題解決の時に必要となる思考力、コンピテンシーは行動する力、経験を積むことで身についた行動特性です。アセスメントの後には、キャリアカウンセラーによる解説会を実施しています。自分の強みに気づいてもらう、そして行動計画を立ててもらうもので、その際、NOLTY プランナーズの手帳を採用している学校では、「強みシール」も使って、手帳に自分の強みを残すよう働きかけをしています。週に一回以上手帳を開く生徒とそうでない生徒で、「課題発見力」「計画立案力」「実践力」といった力に明確な差があるというデータも出ています。



教科学力による学校タイプごとにデータを見ると、リテラシーには差がありますが、コンピテンシーはそれほどでもありません。学校の中でのばらつきが大きいので、コンピテンシーについてはパーソナルに見ていく必要があります。「時間の使い方」を聞くアンケートを元にした志向性タイプごとにデータを見ると、強み弱みとなる力に偏りが見られます。この中で、平日も休日も部活動の時間が長い生徒の集計をしたところ、リテラシーは全国と比較して低めですが、コンピテンシーがほとんどの項目で高いという結果が出ました。コンピテンシーについて今わかっているのは、キャリアの見通しを持っている子たちのコンピテンシーがのびていくということです。それに加えて、部活動で頑張っている子たちはその経験から「協働力」「行動持続力」「親和力」といった行動特性が育ちやすいのだろうと推測でき、部活動もひとつ魅力的だと思っています。



「学びみらい PASS」の結果は、進路・進学指導、生徒・教員・保護者の関係づくり、探究活動・SSH等の教育活動の効果測定など様々な形で利用できます。リテラシーとコンピテンシーを測ることが入試にどう役立つかも聞かれます。ある学校では、総合型選抜を目指す生徒さんたちに対して、リテラシーとコンピテンシーのバランスを見て緩やかに交通整理をする形で活用いただいています。リテラシーは高くコンピテンシーがやや低い場合は、面接ではなく小論文や筆記系の試験で、コンピテンシーは高くリテラシーがやや低い場合は面接やグループディスカッションで強みを生かせるのでは、といった形です。

生徒が急に総合型選抜での受験を言い出すことに課題を感じている先生方も多いと思います。それに対しては、高1、2を準備の時間として、目的意識をもって過ごすということをお伝えしています。まずは、子どもたちに自分に興味を持たせるということがスタートになります。この際にはアセスメントの結果も活用できます。また、新しい取り組みや行事をやらなければいけないということではなく、今やっていることの目的を明確にすることも大事です。探究の時間も使えるし、部活動の時間も非常に貴重だと考えます。少数ですが所属部活のデータをいただいて分析したときには、熱心に活動している部活、校内で比較的強い部活のコンピテンシーが高めのような感じを聞きました。単に時間を多くしても意味がありません。今やっていることの中で、指導者や生徒が意識を持って、生徒自身が成長を感じられる2年間を作っていくのが肝になると考えます。

Q. 生徒の自主性に任せると基礎練習が疎かになってしまいがちですが、どう対応していますか？

専門家の講習を開き、怪我への対策など基礎練習が必要な意味を具体的な事例から学ぶことが効果的です。また、ミーティングなどで試行錯誤のきっかけを作ること、基礎練習の成果を個人のレベルで可視化することも意識しています。(布施)
音楽の場合は、憧れる演奏を元にどういう練習をしたらいいか考える中で、結果的に基礎練習にたどりつくことも多いです。また、その基礎練習をすると何が良くなるかをわかりやすく伝えられると、先輩や教員の言うことに説得力が出ます。(畠田)
Q. 先輩、後輩関係なく、主体的に意見を述べ合える環境のために心がけていることや働きかけを教えてください。
高輪台は、先輩・後輩の関係が“ゆるい”です。先輩へ敬語を使うなどはしていますが、意見を言い合える関係のためにも、過度な上下関係は作らないようにしています。合奏のあとに、今の演奏どう思う？と聞いてみるなど、音楽の話を感じ想として求めるところから人間関係ができ、個人的な悩みを話すといった関係もできてくるのではないかと思います。(畠田)