

自校の指導ツールを他校の教師とともに検討し、各校の生徒特性に合った形へ改善を図る本コーナー。今回は、取り組むべき練習を自ら考え、実行し、振り返るために、生徒が活用する「部活動目標達成シート」について議論した。

# Before

岩手県立宮古高校  
きたかわ  
北川貴彦先生提供

## 「部活動目標達成シート」

### 課題

- 1 自己分析が不十分なため、取り組むべき練習内容を具体化できていない生徒が見られる
- 2 克服すべき課題だけでなく、これまでの活動を通して成長したことも認識させたい
- 3 部員同士で練習を工夫し、高め合う雰囲気を醸成したい

### 検討メンバー



ツール提供者

岩手県立  
宮古高校  
**北川貴彦**  
きたかわ・たかひこ



千葉県立  
四街道高校  
**望月正彦**  
もちつき・まさひこ



福岡県立  
東筑高校  
**辻本貢士**  
つじもと・こうじ

令和2年 高総体までの目標達成計画

名前

① 現在の成績(個人)

地区予選結果

県大会結果

② チームについて

今後の目標

③ シートの書き方

- ・ 2次大会直後(高校総体、新人戦)に書く。
- ・ 「〇時点の目標」の欄は、漠然としたものでも具体的なものでよい。
- ・ 「～目標達成のためにすべきこと」の欄は、箇条書きで具体的なもので書く。
- ・ 何故その練習が必要かを説明できるようにする。

どんな選手になりたいか?

全国選抜個人戦予選会

1月時点の目標:

↓

春季選抜・地区大会

3月時点の目標:

↓

高校総体県大会

5月時点の目標:

1月: 目標達成のためにすべきこと (全国選抜個人戦予選会)

3月: 目標達成のためにすべきこと (春季選抜)

5月: 目標達成のためにすべきこと (県大会)

現状と目標との差を把握し、  
取り組むことを具体化させたい

岩手県立宮古高校の北川貴彦先生は、顧問を務める卓球部で、大会が終わるごとに、生徒に次の大会までの目標とその達成のために取り組むべきことを「目標達成シート」に記載させている。現状と目標との差を埋めるために、今の自分に必要な練習は何かを考えさせることが目的だ。しかし、的確に自己分析し、必要な練習を具体的に記載する生徒もいれば、漠然とした内容しか書けない生徒もいる。また、シートの仕様は自分が克服すべき課題の整理を中心としているが、「成長したこと」にも目を向けさせ、加えて、チーム貢献への意識を高められるように改良したいという願いがあった。

# 全学年 部活動目標達成シート

## After



### 改良ポイント

#### 1 目標との差を認識しやすいように、自己分析の欄を拡充

主に大会結果を記載させていた自己分析の欄を拡充。自分について詳しく振り返ることで、目標との差を埋めるための練習が考えやすくなる。

#### 2 他者評価を取り入れ、自分が克服すべき課題と、取り組むべき練習内容を明確にする

自分の課題を、チームメートにも指摘してもらおう。客観的に課題を把握することができ、自分が取り組むべき練習が考えやすくなる。また、チームメートに目を向ける習慣をつくることで、チーム貢献意識を高める。

#### 3 「技術面」「精神面」とに項目を分け、成長したことを記載させる

精神面の成長についても言及させる項目を追加。技術面と精神面の2つの視点で振り返りを促す。

### 目標達成シート

名前

#### ①今の自分について

	自分自身による評価	チームメートからの評価・アドバイス
技術面	<ul style="list-style-type: none"> <li>• できるようになったこと</li> <li>• 克服したい課題やさらに伸ばしたい長所</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• できるようになったこと</li> <li>• 克服するとよい課題やさらに伸ばすとよい長所</li> </ul>
精神面	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 成長を自覚していること</li> <li>• 克服したい課題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 成長を感じる</li> <li>• 克服するとよい課題</li> </ul>

#### ②次の大会までの個人目標(なりたい選手像)とチーム目標

個人目標	チーム目標
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 技術面(具体的に数値で表す)</li> <li>• 精神面</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 大会成績</li> <li>• 理想とするチーム像</li> </ul>

#### ①と②の差を埋めるために次の大会までに取り組むべきこと、心がける練習態度、チーム貢献

自分のために	チームのために

他者評価も踏まえて  
これまでとこれからを考える

取り組むべき練習を具体化するにあたり、目標との差を自覚するための現状把握が不十分だった。そこで自己分析の欄を拡充した。まず、課題に気づきやすいように、チームメートからの評価を取り入れることとした。そして、「成長」についても記載する項目を追加して、技術面と精神面の2つの視点から分析させる。複数の視点を示せば、課題だけでなく成長したことについても考えやすい。シートは1大会ごとに1枚使用。他者評価は、日々の練習中のチームメートからのアドバイスを振り返って記載させる。そこには、普段から部員同士で高め合う雰囲気醸成するという意図もある。

次ページでは、  
3人の先生方の  
検討の様子を  
ダイジェストで紹介!



このマークのある図版は、加工可能なデータとして、ベネッセ教育総合研究所のウェブサイト (<https://berd.benesse.jp>) からダウンロードできます。「HOME → 教育情報 → 高校向け → 生徒指導・進路指導ツール集」をご覧ください。

## 全学年 部活動目標達成シート

部活動の指導を改善する  
契機としてシートを議論

北川先生が卓球部で「目標達成シート」を活用した背景には、生徒が顧問やコーチに頼りすぎることなく、主体的に練習を改善し、仲間と高め合うチームになってほしいという願いがあった。単にシートを書きやすいものに変えるだけではなく、練習そのもののあり方が変わることにつながる改訂を目指して、検討会の議論が進んだ。

自分を客観視し、チームメートの技術や態度にも目が向くように、他者に関する気づきをシートに盛り込むのが、今回の改訂の柱となった。チームメートに関する練習中の気づきを本人に伝

## 活用の流れ

- 1 練習中のチームメートからの声かけなどを踏まえて、自分が今できていることや課題となっていることを記入する
- 2 次の大会に向けて、なりたい選手像とチーム目標、目標達成のためにすべきことを記入する
- 3 顧問やコーチは、生徒がシートに記入した内容を面談等で確認する

えるために、生徒同士の声かけが活性化することが期待される。練習中の声かけを後から振り返ることができるように、チームメートについて気がついたことをホワイトボードや付箋を使って記録する時間を確保するなど、練習の進め方やその環境の工夫についても必要性が確認された。

「できていること」よりも「できていないこと」に目が向きがちな生徒の思考を前向きなものにするため、現状や目標をできるだけ数値で表し、成長を可視化しやすくすることの大切さも検討会では共有された。同時に、数値で表せない価値や課題を、顧問やコーチ、あるいは部員同士の対話の中で確認していくことの大切さも指摘された。

## 検討メンバーの先生に、自身の指導観や自校の生徒特性を踏まえて、ツールの活用方法や留意点などをお話いただきました

## より主体的に活動できる仕かけと支援を追究する

岩手県立宮古高校 北川貴彦 きたかわ たかひこ



部活動を通して私が生徒に育みたい力の1つは、目標達成までのプロセスを逆算する力です。自分が望んで参加している部活動だからこそ、主体的に取り組むことができるはずですし、そうした経験は、部活動以外、例えば受験勉強でも生きてきます。しかし、目標達成までのプロセスを考え、それを検証する機会は、教師である私をもっと生徒に提供していくべきだと、先生方とお話する中で気がつきました。

これまでも目標達成のために何をすべきかを書かせてきましたが、その際、他者の視点を入れたり、数値での表現を大切にしたりするという観点は十分ではありませんでした。何ができるようにしたいのか、何ができているのが具体的になることで、もっと効率的な練習を実現できそうです。

忙しさから部員と向き合う時間も減っていたことにも気がつきました。時間に限りはありますが、部活動を通して生徒が人間的に成長できるよう、よりよいサポートのあり方をこれからも追究していきたいです。

**北川先生プロフィール** 教職歴17年。同校に赴任して2年目。進路指導課、卓球部顧問、数学科、「人事を尽くして天命を待つ」を座右の銘に、最善の準備を常に心がける。

**学校プロフィール** 全日制・定時制・通信制/普通科/共学/1学年約200人(全日制)/2019年度入試合格実績(現役のみ)/国公立大は、岩手大、東北大、千葉大などに69人が合格。私立大は、東北学院大、東洋大、日本大などに延べ125人が合格。

## 野球ノートでのやりとりを通して、技術と心を磨く

千葉県立四街道高校 望月正彦 もちづき・まさひこ



本校の野球部の「野球ノート」でも、チームメートを観察することを大切にしています。生徒は、野球に関することはもちろん、生活の中での気づきなどを自由に書き、毎朝私に提出します。強制ではありませんが、毎日欠かさず書いてくる生徒もいます。それは、私が必ず一筆入れているからだと思いません。私が忙しい時は、「深い！」などとひと言になったり、大事な箇所を線を引くだけになったりしますが、生徒は「先生は何を深くと感じ取ったのだろう」「なぜ、ここに線を引いたのだろう」と考えます。そして、自分で考えるから、グラウンドでの動きも変わっていきます。3年間で26冊書いた生徒もいました。今回改良したシートでも、教師からの一筆はぜひ入れてあげてください。

野球ノートの中の生徒の言葉を、部内報でも紹介しますが、高校生がこれだけ深い洞察力と豊かな感性を備えているのかと、保護者やほかの先生を驚かせます。部活動を通して人間力の向上が、書くという行為によって促進されているのです。

**望月先生プロフィール** 教職歴34年。同校に赴任して3年目。2学年主任。硬式野球部部長。国語科。「二人ひとりか人生の土台となるような充実した高校生活を送れることを願っています」望月先生の前任校での部活動指導について、本誌2015年2月号特集で紹介しています

**学校プロフィール** 全日制/普通科/共学/1学年約320人/2019年度入試合格実績(現役のみ)/私立大は、専修大、東洋大、日本大、武蔵大などに延べ182人が合格。

## 部活動で、自分と未来はよりよくできることを知る

福岡県立東筑高校 辻本貢士 つじもと・こうじ



顧問を務めるバスケットボール部では、京都大学のアメリカンフットボール部の指導者から教わった「チーム&自己分析シート」を活用しています。チームの目標、現状、問題と原因、その解決策を分析し、自分の役割を考えさせます。大切にしているのは、例えば、シユートの成功率を分析する中で、「試合に勝つためにはその成功率を何%にしなければいけないのか」などと、数値で表すことです。何がどれくらい足りないのかを明らかにして、目標達成までのプロセスを自覚する経験は、高校卒業以降も役立ちます。また、部内の役割など、数値化できない成長を評価するのは、面談が効果的です。自分だけに関心を持ってもらい、認められる時間は、生徒を勇気づけ、より積極的にします。面談で教師側が思いもよらない生徒の能力を発見することもよくあります。

部活動は、究極のアクティブ・ラーニングが成立する場だと思っています。部活動を通して、「未来は変えられる」ということを生徒に実感させたいです。

**辻本先生プロフィール** 教職歴22年。同校に赴任して11年目。主幹教諭。教育推進部長。バスケットボール部顧問。数学科。「自分で考え、自らの意志で行動できる生徒を育てたい」

**学校プロフィール** 全日制/普通科/共学/1学年約320人/2019年度入試合格実績(現役のみ)/国公立大は、北海道大、東京工業大、東京大、京都大、九州大などに145人が合格。私立大は、慶應義塾大、上智大、東京理科大、早稲田大などに延べ257人が合格。

改良したいのに、どうすべきか分からない……

### 指導ツールを募集しています!

「改良! 指導ツール ビフォーアフター」では、取材にご協力いただける先生及び取材を検討させていただく「指導ツール」を募集しています。「自校で長年使っているツールを見直したい」「ツールのより効果的な活用法を検討したい」といった、課題意識をお持ちの先生方のご応募をお待ちしております。

〈個人情報の取り扱いについて〉をご確認いただき、必要事項①~④をご入力の上、指導ツールを添付して下記のe-mailアドレスにご送信ください。

※送信前に一度、生徒情報が削除されているかご確認ください

- ①学校名・お名前
- ②分掌・ご教職歴
- ③ツールの内容(目的・活用時期・活用方法)
- ④ツールに対する課題意識、改善要望

view21\_since-1975@mail.benesse.co.jp

〈個人情報の取り扱いについて〉 この「改良! 指導ツール ビフォーアフター」のツール募集でご提供いただく個人情報は、今後の企画を検討する目的で利用いたします。お客様の意思によりご提供いただけない部分がある場合、手続き・サービス等に支障が生じることがあります。また、商品発送等で個人情報の取り扱いを業務委託しますが、厳重に委託先を管理・指導します。個人情報に関するお問い合わせは、個人情報お問い合わせ窓口(0120-924721、通話料無料、年末年始を除く、9時~21時)にて承ります。(株)ベネッセコーポレーション CPO(個人情報保護最高責任者) 上記をご承諾くださる方はご送信ください。