

# 「学力向上」と「競技力向上」の両立をはかる運動部活動の研究

— 運動部活動の主体的・協働的・探究的な取組を通して —

前村幸芳\* 西村康\*\* 那覇市立松城中学校\*\*\*

## キーワード

学力向上 競技力向上 主体的活動 協働的活動 探究的活動 自己管理能力 可視化  
PDCAサイクル



## I はじめに

日本のスポーツ界は、2020年東京オリンピックに向けた選手育成が官民あげて本格化し、今後益々競技力の向上がもためられている。本県でも、児童生徒の全国優勝をはじめ、九州大会等での活躍がマスコミで報じられ、沖縄からオリンピック選手を輩出しようと関係団体や選手が日夜大変な努力を重ねている。

一方、全国的な課題として、運動部活動を担当する教師の負担過重、さらには児童生徒の「運動の二極化」があげられている。このような中、沖縄県教育委員会では、「学力向上推進プロジェクト」が取り組まれ、「方策4 学習を支える力の育成」の中で、部活動の充実と適正化を図るとしている。さらに、沖縄県中学校体育連盟でも、平成26年8月に「望ましい部活動を目指した活動方針」が出され、活動時間の適正化を図るべく定期的な休養日の設定と、具体的な活動方針が示された。

競技のトップレベルのチームの指導は、技術や戦術を教え込むのではなく、「競技力向上」に向けて、「部活ノート」などを用い、目標設定、実行、評価、改善を可視化して計画的に実施している。また、技能習得の際には、課題設定、情報収集、整理・分析、実行・まとめと一連の流れも可視化し、技術習得を行っている。運動部活動では、「主体的活動」・「協働的活動」・「探究的活動」により、技能の向上がなされているが、これは、「主体的・対話的で深い学び」に繋がるものと考えられる。本研究では、「競技力向上」のノウハウを学習活動へ取り入れることで、生徒が自らの学習活動の改善に取り組むことができると考えた。

そこで、日頃の運動部活動の取組を可視化することで、主体的に取り組む「主体的活動」、他者と関わりをもちながら対話を通して取り組む「協働的活動」、現状からより高次のレベルアップを求めて取り組む「探究的活動」を向上させていく。さらに、生徒の「自己管理能力」を向上させる事で、学習の必要性を再認識させ、「学力向上」への取組に繋げていく。

具体的な手立てとして、生徒の日頃の活動を可視化するために、PDCAサイクルに基づいて手帳に記録していく。加えて、技能習得活動の過程を、「探究型授業プロセス」に基づき作成した「探究シート」（以下「探究シート」とする）を用いて活動を記述する。このような手立てを進めることで、生徒の「主体的活動」・「協働的活動」・「探究的活動」を促し、「自己管理能力」を高め、生徒が自らの学習活動の改善に取り組む一助とする。

## II 研究概要

日頃、運動部活動では、指導者と生徒は各大会に合わせ、日程を調整し、練習メニューを考え、実施している。また、技能習得においては、「なぜ出来ないのか」、「なぜ上手い出来ないのか」について試行錯誤しながら、技能の習得に日々努めている。

このような、運動部活動における活動は、「部活ノート」などの活用によって可視化される

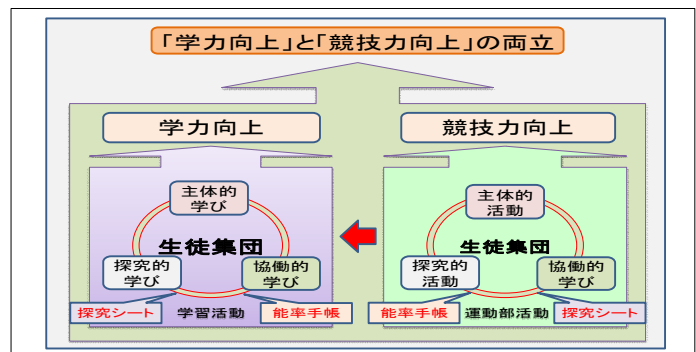


図1 研究概要図

\*沖縄県立総合教育センター研究主事

\*\*沖縄県立那覇高等学校教諭

\*\*\*研究協力校（相澤啓二校長）

ースと、ミーティングや思考活動にとどまり、可視化されないケースがあり、競技力が高いチームほど、活動の可視化を意識的に行っていると考えられる。

そこで、本研究では、生徒が、「能率手帳」と「探究シート」を用いて、技能習得活動の「PDCAサイクル」や「探究型授業のプロセス」を可視化し、運動部活動に取り組む。指導者は生徒の「主体的活動」・「協働的活動」・「探究的活動」を促し、「自己管理能力」を高め、学習活動への取組へスムーズに移行させる事ができると考える。(図1)

### Ⅲ 研究内容

#### 1 学習活動に移行させる手立て

##### (1) 「PDCAサイクル」の活用

本研究では「PDCAサイクル」を可視化する手立てとして、「能率手帳を活用していくが、今回は株式会社NOLTYプランナーズの協力を得て、「NOLTYスコラ」を用いる(図2)。

「能率手帳」は、一週間単位での生活全般に関するPDCAサイクルを行い、計画的・能率的に行動できるよう、企画されている。この「能率手帳」を1週間一区切りとして、指導者が記述内容やPDCAサイクルの活用について指導をし、コメントや助言を行っていく。

##### (2) 「探究型授業プロセス」の活用

本研究では、運動部活動における技能習得活動を明確化するため、「探究型授業のプロセス」の可視化を行う。

具体的には、「探究型授業のプロセス」に基づき作成した「探究シート」を用いて「課題設定」→「資料収集」→「整理・分析」→「実行・まとめ・表現」について記述していく。その後、「能率手帳」と同様に指導者が記述内容や活用についてコメントや助言を行う(図3)。

#### 2 取組の実際

##### (1) 研究協力校並びに研究協力員の取り組み

① 1週間一区切りとして、「能率手帳」と「探究シート」を記入し、指導者によって、記述内容や取組についてコメントや助言を行った。

「能率手帳」と「探究シート」の活用は、あくまでも、自己管理能力の向上を図り、生徒の「主体的活動」・「協働的活動」・「探究的活動」を促し、学力の向上へと繋げていくことが目的である。そのため、以下のような点に留意して取り組んでいくことを、生徒や指導者と確認して実施することとした。

- 指導者が、記述内容や提出を強要しない。
- 記述内容を部活動での評価として扱わない。

##### (2) 「能率手帳」・「探究シート」活用に関する講習会の実施

「能率手帳」・「探究シート」活用にあたり、生徒、指導者を対象に記入方法の説明と、その意義に関する講習会を実施した。

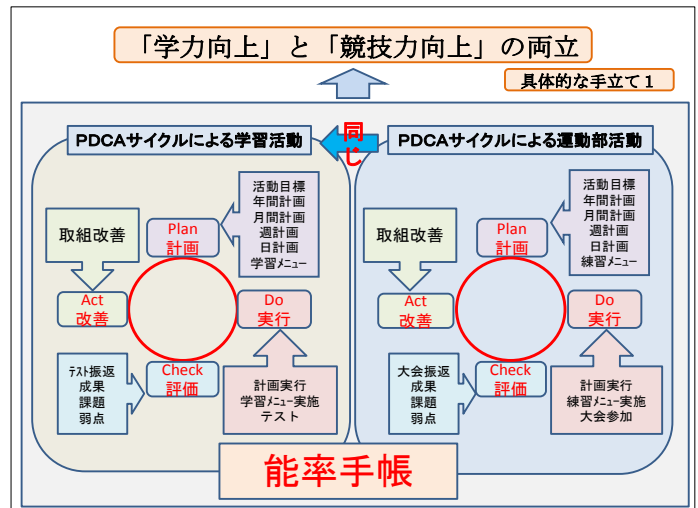


図2 PDCAサイクルの活用

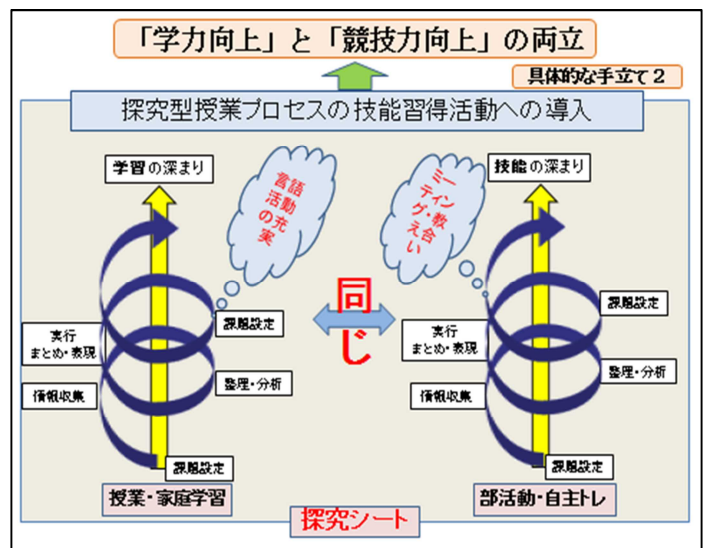


図3 探究型授業プロセスの活用

- ① 第1回講座（中学校7月14日・高等学校7月28日、）

「能率手帳」・「探究シート」活用  
の意義や記入方法の説明を行い、「能率手帳」を配布した（図4）。

「能率手帳」については、講習会実施当日の週の見開きページを示し、PDCAサイクルに沿った記述の仕方を説明した。また、有効に活用されている手帳を提示して解説した。

「探究シート」については、定期的な記入ではなく、生徒自身が必要と感じたときに、指導者に申し出て、シートを受け取り、活用することとした。

- ② 第2回講座（中学校11月14日・高等学校11月20日）

これまでの活用状況から、再度、「能率手帳」・「探究シート」活用の意義、記入方法の説明を行った。合わせて、生徒同士による手帳検討会を同一部活動の4名1グループで行った。その際、グループ内で使用してきた「能率手帳」を見せ合い、だれの手帳の使い方がいいのか、また、どのような理由で良いと思ったのか検討させた。そして、今後の活用について話し合い、シートにまとめた。また、「探究シート」は、ほとんど活用されていない状況が見られたため、再度、特に活用する意義について説明し、活用を促した（図5）。

### 3 検証

「能率手帳」・「探究シート」活用の効果について、生徒に対してアンケート調査を行ない、その分析結果を検証する。

- (1) 検証対象生徒（アンケート提出生徒）

今回の取組では、高等学校で1団体、中学校4団体の運動部員の協力で、日々の生活や、運動部活動に「能率手帳」と「探究シート」を活用させた。その後、アンケートを実施し、50名のアンケート回答を得た。

- (2) 「能率手帳」活用の検証

- ① 使用経験と活用状況

「能率手帳」の活用に入る前に、これまでに生徒たちが、手帳を活用した経験があるかについて31%の生徒が「ある」と答え、「ない」と回答したのは69%であった（図6）。このことから、これまで手帳を活用したことのある生徒が、予想以上に多いことが分かった。

また、活用状況については、『「能率手帳」を使いこなせたか』の問いに対し、「とてもできた」、「できた」、「少しできた」を合わせると80%という回答があった（図7）。これまでの使用経験の割合と考え合わせると、今回の「能率手帳」の活用もスムーズに受け入れられたのではないかと考えられ、「能率手帳」の活用状況は良好であったと考えられる。

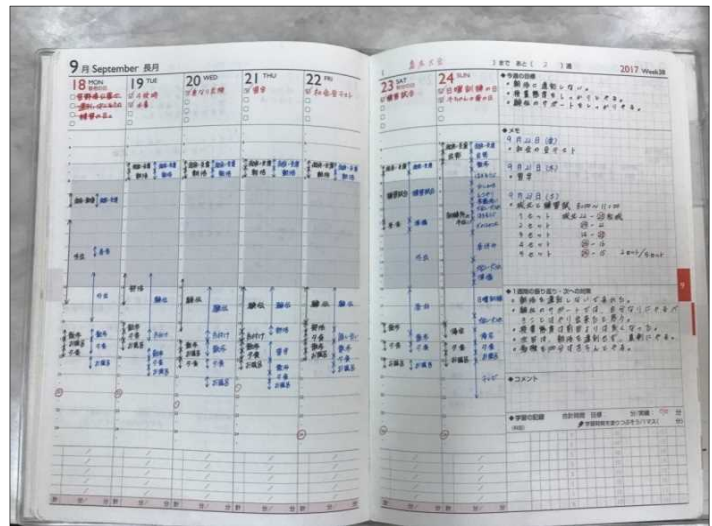


図4 能率手帳

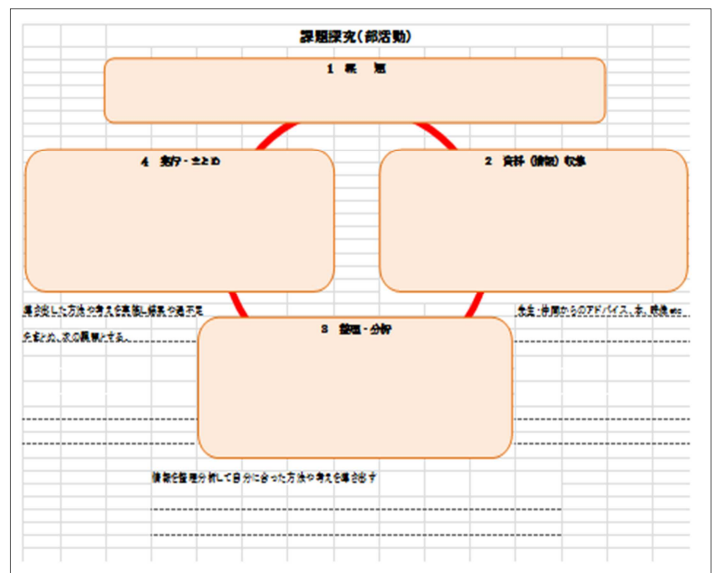


図5 探究シート

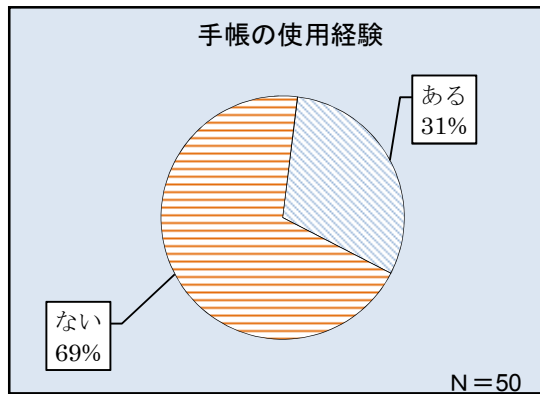


図6 手帳の使用経験

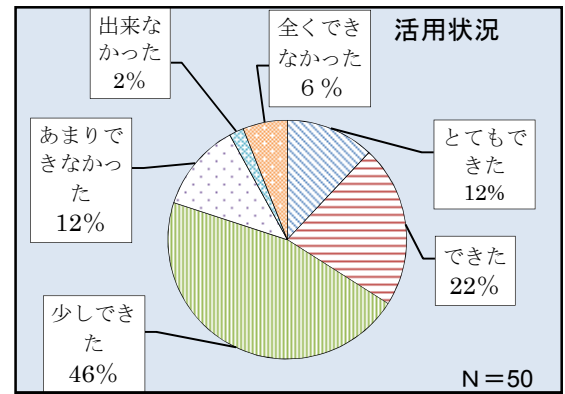


図7 活用状況

② 「能率手帳」活用により運動部活動で改善した事項

運動部活動で改善した事項の有無について、84% (42人) が「ある」、16% (8人) が「ない」と回答した (図8)。これは、図7で活用できなかったと回答した20%とほぼ同数であり、その理由として、「なくしたから」「使い方が良く分からなかった」「ちゃんと使ってないから」といった回答があり、事前の活用する意義や活用方法を、より丁寧に言い、使ってみようと思わせる工夫が必要である (表1)。

改善した事柄を見てみると、各事項で大きな差は出なかった。これは複数回答にしたために、思い当たる選択肢全てを選択した結果と推察する。また、「自己管理能力」として捉えられる、「部活時間を守る」、「PDCAサイクル」、「部活に集中」の項目を合わせると61人 (42%) となっており、「能率手帳」に活動予定や目標設定、実施、振り返りなどを記入し可視化することによって、より具体的な行動に移すきっかけとなり、その結果「自己管理能力」の向上に繋がったと推察する (図9)。

また、表2の記述式の回答からも、活動を可視化することで、自らの課題が明確になり、主体的に取り組む「主体的活動」、他者と関わりをもちながら対話を通して取り組む「協働的活動」、現状からより高次のレベルアップを求めて取り組む「探究的活動」が実践され、その活動が促されたと捉える事ができる。

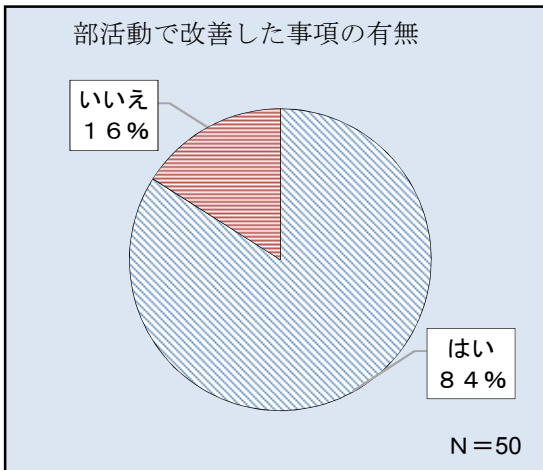


図8 部活動への効果

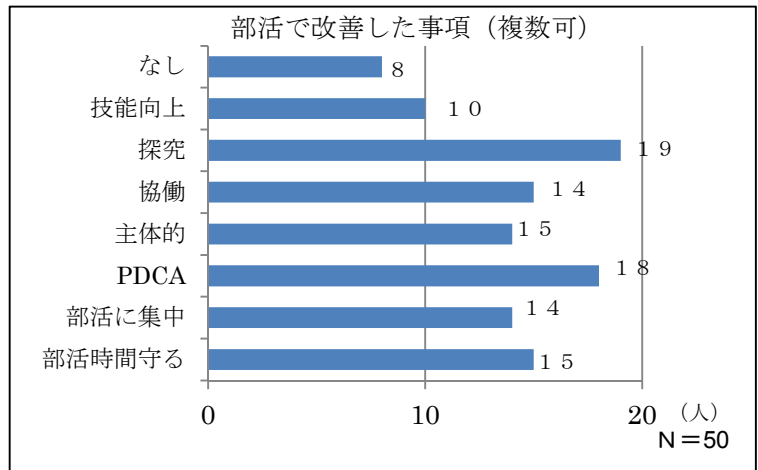


図9 部活で改善した事項

表1 部活動で改善した事項なしの理由 (記述)

高校生	中学生
※高校生は全員改善したと回答	○使い方が良く分からなかった ○ちゃんと使ってないから ○なくしたから

表2 部活動で改善した事項の具体例（記述）

高校生	中学生
○計画を立てて、自分の改善する点を探ることができ、そこで計画を立てるようになった（自己管理） ○同級生や先輩に体の動かし方などを教えてもらったり、スコラを使って自分のできないことを明確にし、実行することができたから（協働） ○手帳に書いた課題を達成するには、具体的に何を気をつければいいのかを考えるため、そのことが上達につながるとおもうから（探究）	○自分の意見をもてるようになった（主体） ○一人一人の意見をもって行動するように心がけたから（主体） ○自分のだめなところを見つけて、それをすこしずつ直そうとできたから（探究）

## ③ 「能率手帳」活用により生活全般で改善した事項

今回の「能率手帳」の活用により、生活全般における効果について74%が「ある」、26%が「ない」と回答した（図10）。「ない」と回答した理由としては、活用できなかったとする回答の他に、「書くだけになっているから」と、改善する行動に繋がらなかったことが理由として挙げられている。今後は、行動に移すための方策も考える必要がある（表3）。

改善した事項としては、「忘れ物」の改善が最も高く、「能率手帳」に記述することで、すぐに効果として結びついた結果と考える。また、「PDCAサイクル」の向上や「規則正しい生活」などの回答を合わせると44人（65%）となり、「自己管理能力」が高まったと捉えられる。また、「主体的」、「仲間と協力」、「探究」の選択項目それぞれについても、生徒自身が生活行動を可視化して、行動に移した結果、「主体的活動」・「協働的活動」・「探究的活動」が促されたと捉えることができるであろう（図11）。さらに、理由の記述からは、「勉強のやる時間が増えた」との記述もみられ、日々の生活習慣を改善する「自己管理能力」が高まり、学習活動に繋がったことも確認できた。

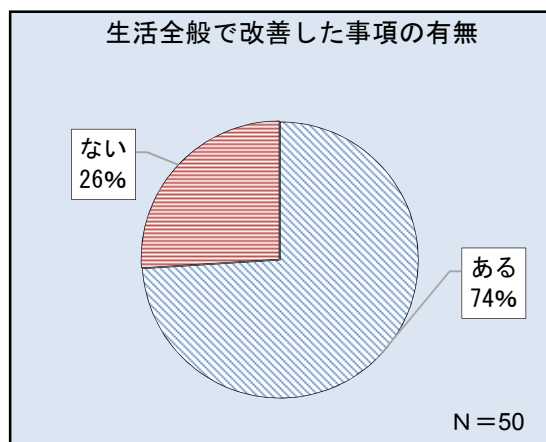


図10 生活全般への効果

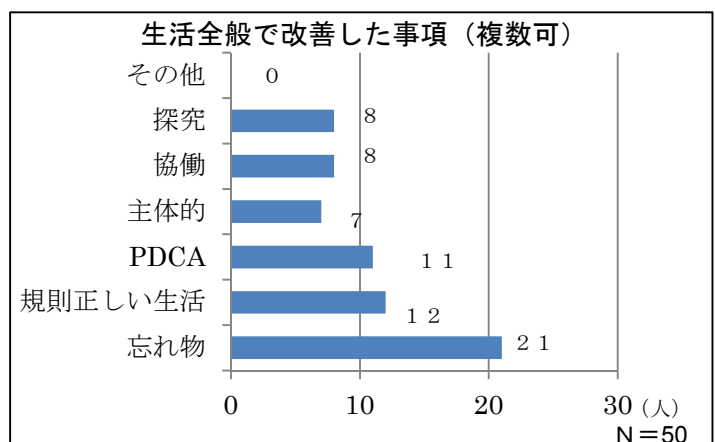


図11 生活全般で改善した事項

表3 生活全般で改善した事項なし理由（記述）

高校生	中学生
※高校生は全員改善したと回答	○使うのがめんどくさい。つづけられない ○忙しくてあまり書けなくて、予定がごちゃごちゃになったから ○書くだけになっているから

表4 生活全般で改善した事項の具体例（記述）

高校生	中学生
○計画の逆算ができる。いつ何があるかわかるので書きやすい（自己管理）	○手帳をみることで、明日の持ち物とかを忘れずにすんだと思う（自己管理）
○自分の決めた日程で過ごすため、生活習慣がよくなった（自己管理）	○その日に何があるかをパットみて確認できるから（自己管理）
○1日の時間をむだに使わず、有効的に使えるように努力したり、しっかり計画→実行→評価→改善の課題発見ができたから（自己管理）	○「この日はなにをやったね」とか、情報交換できている（協働）
	○勉強するようになったかな（学習）
	○勉強のやる時間が増えた（学習）

(3) 「探究シート」活用の検証

① 「探究シート」活用により運動部活動で改善した事項

「探究シート」の活用については、生徒の自主性に任せた。そのため、「能率手帳」に比べ11月の第2回講座までは活用する生徒が少なく、第2回講座において、特に活用する意義について再度、説明し、活用を促すことになった

「探究シート」の運動部活動への効果は、63%が「ある」、37%が「ない」と回答した（図12）。

「ない」とした理由として、「書く時間がない」、「使わないから」とあり、「能率手帳」の活用と同様、活用する意義や活用方法を、より丁寧に説明を行い、使ってみようと思わせる工夫が必要である。また、「まだない」としているのは、活用し始めて期間が短かったために、効果がまだないと解釈され、今後も継続して取り組む必要があることが分かった（表5）。

「探究シート」の活用で改善した事項として、「課題をもった取組」24人がまず挙げられた（図13）。前述したように、自らの課題を記述して可視化することで課題を常に意識でき、解決手段が明確に成ったことで、「主体的活動」・「協働的活動」・「探究的活動」が促され、高められていったことが確認できる（表3）。

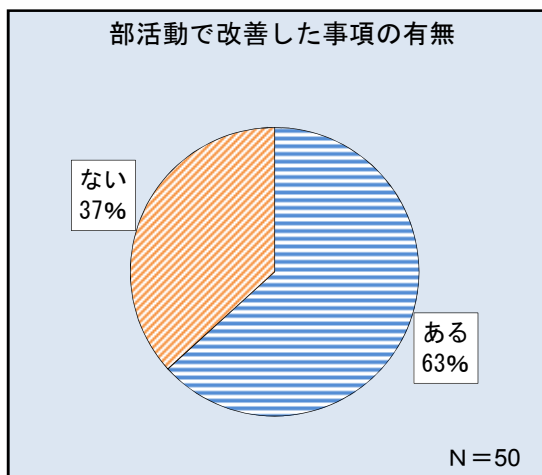


図12 部活動への効果

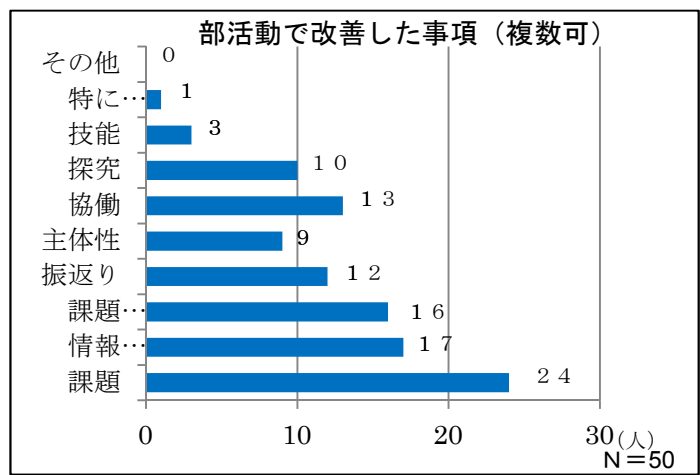


図13 部活で改善した事項

表5 部活動で改善した事項なしの理由（記述）

高校生	中学生
※高校生は全員改善したと回答	○書く時間がない ○使わないから ○まだない

表6 部活動で改善した事項の具体例（記述）

高校生	中学生
<p>○<u>どこが悪いのか、課題か</u>を考えることができ、それを解決するために自ら考える力がついた（探究）</p> <p>○いつも<u>課題を持って</u>いるつもりだが、書くことにより、一層明確になった（探究）</p> <p>○毎日自分の<u>課題を発見</u>して解決できるように努力したり、自分の剣道のビジョンをモデルとしてできなかったところを整理し、取り組めた。</p>	<p>○自分の<u>悪いところ</u>を仲間同士で教え合いながら、つかっていったところ（協働）</p> <p>○コミュニケーション（協働）</p> <p>○今までは課題とかをみつけても頭で考えるだけだったけど、実際に書きうつす事でせりすることができた（探究）</p> <p>○課題をもてて、もっと努力できた（主体）</p>

## (4) 「主体的活動」・「協働的活動」・「探究的活動」の高まりについて

「能率手帳」と「探究シート」の活用前と活用後について、部活動の取組が「主体的活動」・「協働的活動」・「探究的活動」にどの程度取り組めたかについてアンケートを実施した。（図14、図15、図16）その結果に基づき検証していく。

## ① 「主体的活動」

「自分から進んで部活動に取り組んだか」の問いに、できたとする肯定的な回答が「少しできた」を含めると90%となり、ほとんどの生徒が高まったと回答している（図14）。記述して可視化することで、課題が明確になり、その克服のためにやるべきことが定まり、実行に移すことが容易となったため、「主体的活動」に繋がったと考える。このことは、「PDCAサイクルで毎日続けていけば、達成できないこともあるけど、絶対に何かは課題の探究で技能習得ができると思う」、「自分の課題を見つける、課題解決法を考える、上達の流れができるようになった」、「自分の意見が持てるようになった」、「サッカーが楽しくなった」などの生徒の記述からも「主体的活動」の高まりが確認できた。

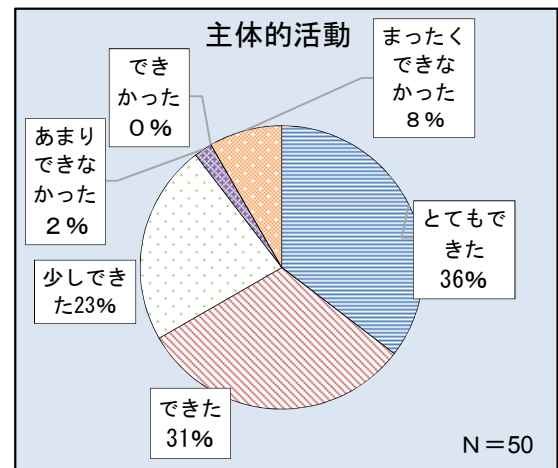


図14 主体的活動

## ② 「協働的活動」

「仲間と協力し、意見や考えを出し合って課題や問題に取り組んだか」の問いには、肯定的な回答が83%となり、「協働的活動」が向上したと捉えられる（図15）。「探究シート」では、情報の収集という記述箇所があり、指導者や仲間との教え合いなどから、「協働的活動」が高まる事は予想された。また、「能率手帳」の活用においても、「部活の中でみんなの課題を発表し、考えたから」という記述から生徒間の交流が図られていることが確認できる。また、この記述からも、課題を明確に把握することから次のステップを考えることに繋がったことがわかる。

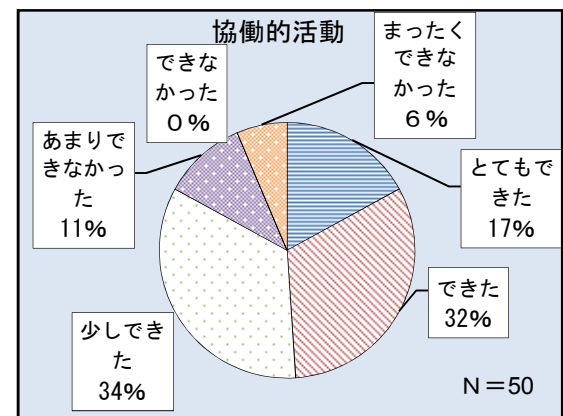


図15 協働的活動

## ③ 「探究的活動」

「できた分かった事をもっとできるように取り組んだか」の問いに、「少しできた」も加えると肯定的な回答が92%となった（図16）。「探究シート」は「頭の中を紙にかいてまとめたりできる」という記述からもわかるように、「探究型授業プロセス」を可視化するのに効果があった事が分かる。

また、「能率手帳」の活用においても、「他の人から意見をもらって、それはどうすればできるようになるか考えることができた」の記述から、「探究的活動」に繋がっていたこともわかる。

#### 4 学習活動への移行について

これまで見てきたように、今回、運動部活動において、「能率手帳」と「探究シート」の活用を行った。その結果、「能率手帳」の活用では、「自己管理能力」が高まった事が確認できた。また、「能率手帳」と「探究シート」共に、その活用で「主体的活動」・「協働的活動」・「探究的活動」が促されたことが確認できた。

これらの活用が、今後学習へ活用できるかについて質問すると、図 17 の回答が得られた。

「できる」とした生徒が 58%となり、半数が学習活動へ活用できると回答している。「部活動と同じように自分の足りないところやわからないところを見つけて、学力向上にもつながるとおもうから」、「部活も役に立っているから、学習面も部活と似ているから学習面も役に立つと思う」、「勉強などでも絶対に使えると思うから」との生徒の記述もあり、「競技力向上」のノウハウと学習活動のそれとが同一であると、生徒自身が捉えていることが確認できた。

さらに、「勉強するようになった」、「勉強のやる時間が増えた」との記述もあり、今後、さらに生徒が自らの学習活動の改善に取り組むと期待される。

また、「分からない」の回答が 38%となっているのは、「能率手帳」と「探究シート」の活用が 5ヶ月と短かったために、学習活動への活用までは至っていないからと推察される。

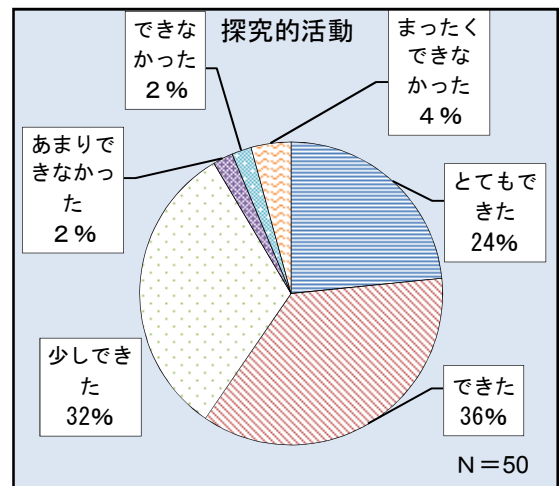


図 16 探究的活動

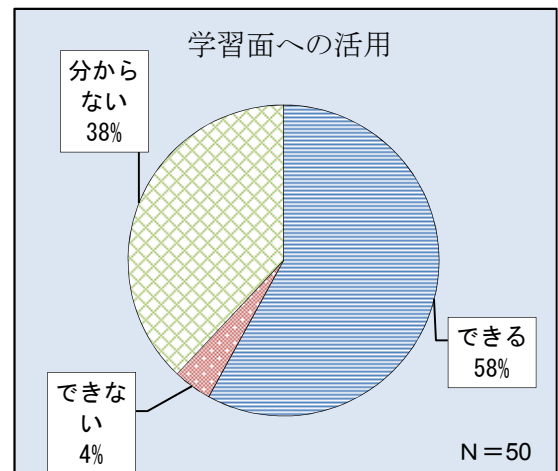


図 17 学習面への活用

### Ⅲ 成果と課題

#### 1 成果

- (1) 「競技力向上」のノウハウを「能率手帳」と「探究シート」の活用で可視化して取り組むことで生徒が、自らの学習活動の改善に取り組む事を確認できた。
- (2) 運動部活動において「能率手帳」と「探究シート」を活用することで課題が明確になり、生徒の「主体的活動」・「協働的活動」・「探究的活動」が促された。
- (3) 「能率手帳」を用いることで、生徒の「自己管理能力」が高まった。

#### 2 課題

- (1) 今後更に学習活動へ繋げるため、継続した取組が必要である。
- (2) 今回は生徒からのアンケートで検証結果や「能率手帳」と「探究シート」の記述から検証を行ったが、指導者による分析も必要である。

#### 〈参考文献〉

- 溝上賢一郎 2010 『部活動との両立をはかる勉強法』 東京図書出版会  
 沖縄県総合教育センター 2016 平成 28 年度 調査研究報告書  
 沖縄県総合教育センター 2015 平成 27 年度 調査研究報告書  
 沖縄県総合教育センター 2014 平成 26 年度 調査研究報告書