

2019 年度附属校保健体育科研究会

附属校教育研究・研修センター

2019 年 12 月 13 日（金）、朱雀 601 東会議室において、福井県スポーツ協会特別強化指定選手兼コーチの小野澤宏時先生（2001 年～2013 年ラグビー日本代表）をお招きし、2019 年度附属校保健体育科研究会を開催した。テーマは「学習者の自律と集団での問題解決」であった。

出席者は長岡京 4、宇治 5、慶祥 2、守山 3、小学校 3、一貫 3、計 20 人であった。

《研修会の概要》

1 小野澤先生の現在の活動

①Bring Up Rugby Academy（静岡県）：小学校でのラグビー指導のプログラムの研究、
②アザレア・セブン（女性の 7 人制ラグビー）監督、③福井県スポーツ協会、④エスパルス・アスレティック・アドバイザー、⑤大学で体育指導、⑥静岡県教育委員など、多岐に亘って活躍されている。

2 指導で求められていることは同じ

・アウトプットが苦手～問題を解決するには「話す・書く」

例 1 パフォーマンス・プロファイリングを実施

体重・体脂肪・スコア 問題点も書かせる 自由記述もある
ゲームパフォーマンス；ストレングス、スピード、リカバリー
スコア、レビュー、アクションが書ける選手に育てる

3 年前には早稲田大学でもストレングス・コンデショニングをやっている

例 2 ラグビー選手はなぜ集まるのか

よくしゃべる＝心理的に不安＝早く伝える必要＝速い攻撃＝3 秒以内
前を向いている選手に後ろから指示＝言語系情報伝達の比重が大
攻撃でタックルし倒す＝3 秒以内＝アウトプットの重要性

3 ゲームをしてみよう

- (1) 画面の点を数える 3 秒以内→3 回目で正解が出た＝分かりやすく情報を集める
- (2) 線をはさんで二人組になって向かい合い、相手を自分の側に引き入れる（90 秒以内）
→どういう方法をとるか？ じゃんけん、力づく、二人同時に動くなど
*アプローチの仕方 競合的（勝・負）か協調的（友好的）か
*集団でおこなう場合 楽しく話ながらまとめる みんなで話し合う＝情報伝達

(3) ビンゴレース（詳細略）

A チームがランダムに置いた 9 個のマーカーを B チームが色別に一列に揃える

以下 A・B・C3 チームで競う

→教員はチーム編成、作戦タイムなどコミュニケーションが直ぐにとれる

*プレー中のコミュニケーション

- ・事前のチームトーク、プレー中の前後の人（ユニット）、相手を見る（個人）
- ・状況に応じて対応する 指示を明確にする

(4) パスゲーム

輪になってラグビーボールをパス 鬼役がボールを持った人にタッチすれば終了

20 秒以内にタッチできるか？*内向き、外向き、様々な並び方



*指導者の型

a ボス型 b セールス型 c 問いかけ型 d 見守り型 それぞれの型でやってみる

*どの指導のスタイルが良かったか？

ビシッと決める形、自分で考える形 年齢差・学年差がある

☆ロールプレイ：ラグビーボールは丸くない

ノーバウンドなら上手くいくが、転がるとどこに行くか分からない

→インターパーソナルスキル（関係性の構築、協調性、影響力など）がなければパフォーマンスを最大限に発揮することはできない



4 映像を見てみよう（大学が運営するラグビースクール：幼児～中学生）

→自分たちで“考える”ことによって変わっていく

子どもたち自らが考えて話す環境を作りたいと思っている

→子どもたちの映像を見ることでコーチたちにも変化が！！

(1) 理想のコーチは 漢字一文字なら？ 黙・聴・楽・考・絆・己・信・安・育？

(2) 子どもたちへのコーチングスタイル

①子どもは楽しんでいるときに最もよく学ぶ、②ゲームで楽しませる、③ゲームを最大限にイメージさせる、④ゲーム中心の指導でプレーさせる

(3) ラグビー界全体での指導の取り組み Athlete-Centered Coaching

①スポーツ環境における意思決定のオーナーシップと責任を選手に与え、精神的身体的な成長と発達を促す、②アスリートのパフォーマンスと楽しみを最大化していくことにつながる、

③学ぶことに動機づけられ、戦術とスキルの両面に強い理解や保持を持つことができる

(4) スクールコーチの考え方

①子どもは動き方を知らないからまずは立ち位置を教える必要がある

②ゲームを楽しむためにテクニック（武器）を与えなければ楽しむことができない

5 質疑応答（概略）

Q：厳しく指導してほしい、監督にすべて決めて貰いたいなどの願望はあるか？

A：一定の年齢層ではあり得る 高校になると自分で考える力も 性別には関係ない
理想は自らで考えること 経験でしか指導者像が描けない
結果を前提にすると、厳しい上からの指導になるのでは 等の意見が出た

Q：ラグビーの指導時間は？選手が主体的に動く時間は？

A：ゲームを中心に教える 中学までなら3～5分のスモールサイドゲーム
考える時間を取る もちろん、トップリーグは全く違う

Q：コーチングの仕方は？経験上はどうだったか？

A：高校時代は厳しくない 週3日 1時間程度 監督はサントリーの日本代表だった人
監督を「さん」付けで呼ぶように言われた 大人扱いされた 大人のラグビー
どうしてゴールするか自分で考えろ、という指導を受けた 4/7は自由だった

Q：その教えが今にどう繋がっているか？

A：動機が重要 本人がどう望んでいるか

自分はエディー・ジョーンズ（ラグビー指導者）からも学んだ

練習の評価は迷ってばかりいる 振り切れたら終わりだ 振れているのはよい

これは正しいと言えるものは無い 教えたという事実を示す 選択の勇気も必要

☆今回の研究会は「立命館・アシックスの包括連携協定」が切っ掛けとなり開催できました。アシックスジャパン様には大変お世話になりました。この場を借りてお礼申し上げます。

《編集 附属校教育研究・研修センター 今宿純男》