

部活動生ハンドブック2022

- 1 部活動の目標
 - ・本校の使命
 - ・本校部活動の目標
 - ・文武連道

- 2 PDCA サイクル
 - ・PDCA とは
 - ・PDCA に必要な力
 - ・目標設定
 - ・PDCA 成功のカギ

- 3 健康安全・危機管理
 - ・環境整備、安全点検
 - ・ヒヤリハット
 - ・応急処置
 - ・危機管理

- 4 効率よく活動するには
 - ・活動時間
 - ・効率の良い活動

都城泉ヶ丘高等学校

1 都城泉ヶ丘高校について

◇本校の使命は・・・

『高い知性と豊かな人間性をもち、次代を切り拓く強い意志と創造性にあふれ、あらゆる分野で核となり郷土や日本さらに世界に貢献できるリーダー(人材)の育成』 にあります。

◇本校の教育方針は・・・

『質実剛健のもと、全ての教育活動において生徒に自ら思考・判断・行動させ、体験を通した様々な学びを連動(応用)させる指導を実践する』 です。

2 本校部活動の目標

本校の使命や教育方針をもとに・・・

『自主・自律の精神を大切に、互いに切磋琢磨する中で、個性・能力の最大限の伸長をめざす』 を本校部活動の目標として活動を行います。部活動の目標は勝利・入賞等になるかもしれませんが、目的は人間的な成長が主になると思います。

3 文武連道について

以下は大谷翔平選手が高校 1 年次に作成した目標設定シート(マンダラ)だそう
うです。野球だけでなく日々の学校生活につながるものも多くみられます。

泉ヶ丘では、「部活動で身に付けた力を学業に」、「学業で身に付けた力を部活動に」と、それぞれが相互作用し連動・成長していく姿を部活動生の理想としています。このような泉ヶ丘生の頑張る姿・歩む道を「文武連道」として表現しました。

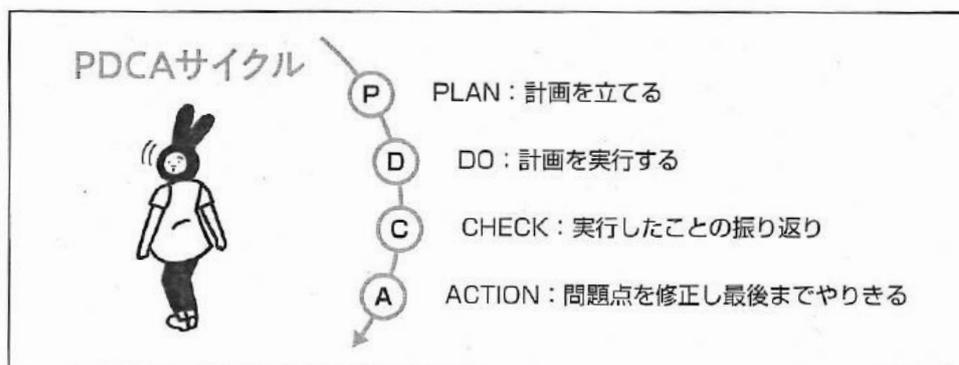
体のケア	サプリメントをのむ	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	↑ 体を聞かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的をもつ	一喜一憂しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気は流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	通	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	↓ 計画性	あいさつ	↓ ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

2 PDCAサイクルの活用

(リテラシー強化書:河合塾 PROG 開発プロジェクト編著より引用)

(1)PDCA サイクル

物事を実行し、そこから課題を見つけ、より良く改善することが求められる際に、「Plan-Do-Check-Action(略してPDCA)サイクル」がよく言われます。まず、PDCAサイクルについて確認しましょう。



もともとPDCAは企業の活動や、品質や業務の改善の際に求められたものですが、学校での勉強や部活動にも応用ができます。日頃の生活の中でもPDCAを意識しておくで今自分が何をしていた、次に何をすべきなのかがイメージしやすくなります。

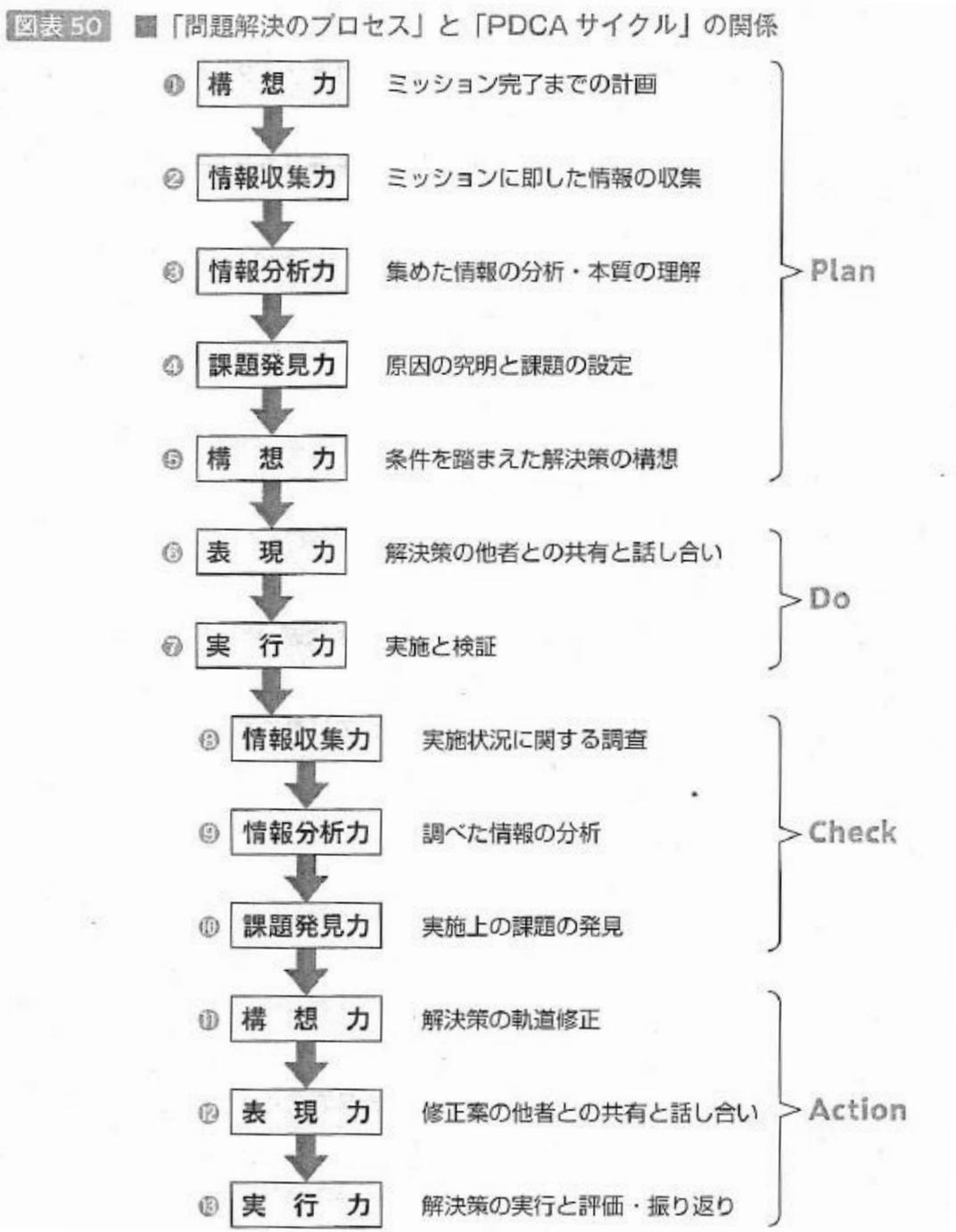
自分自身を振り返り、PDCAを実行するとき求められる力は「メタ認知」と呼ばれています。メタ(meta)とは「上」という意味ですが、まさに自分の上にいるもう一人の自分が自分を見ているような力のことです。この「メタ認知」こそが実行力の大事なキーワードなのです。

(2)モニターしコントロールする力

問題を解決するうえで大切なのは、「自分は何のために、何をどのように行うか」ということを常に意識していることです。言い換えるなら、いま自分が何をやり、次に何をやればいいのかということ把握しておくわけです。

つまり、PDCA サイクルとは、問題解決のプロセスの「実行」を自分自身を距離を置いてみる力(メタ認知)を駆使して、よりよい結果へと導くために繰り返し行う作業とも言えるでしょう。

一般に、問題を解決する、つまり問題解決のプロセスを最後までやり通す流れは、下の図表のようになっています。



このように PDCA サイクルは、何かを計画して実行しなければならないときに、よりよく改善していくときに使うことができます。勉強や部活動でも大いに活用していきましょう。「今私はPDCAの何をしているんだっけ」と意識しながら活動するだけで、部活動はもっと有意義なものになるはずです。

PDCA成功のカギ

①小さな成功を積み重ねよう【図1を参照】

- ・各部で作った最終目標を達成するための具体的な週単位の目標を設定しよう。
- ・達成度が分かりやすい目標にしよう。数値化できるように工夫を。【図2を参照】
まずは行動目標を具体的に設定しよう。(〇〇を何回行う等)
- ・目標達成したら、部全員でその成功を共有して喜ぼう。(グラフや表の活用)

②「C」と「A」の時間を作り、記録に残そう

- ・ミーティングを定期的に行い、意見交換をしよう。C(評価)とA(改善)には話し合いや分析が必要です。部顧問にも相談してみよう。

- ・話し合う内容は・・・

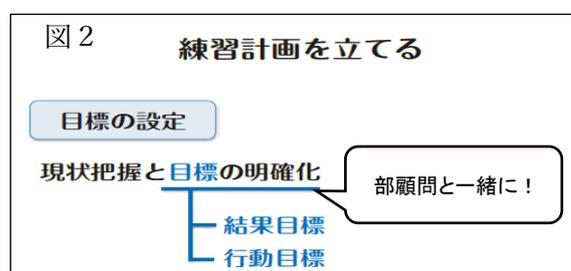
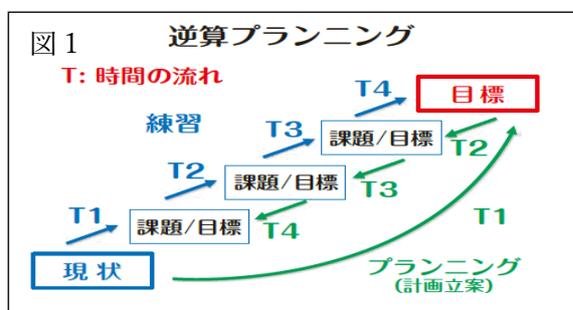
目標設定は適性だったか？ 成功(失敗)した理由は？ 次の週の目標は？

③一人一役をつくろう

- ・部員全員に役割を作ろう。責任感・自己有用感(誰かに期待する→期待される)
- ・役割ごとの目標を作成し、達成にむけて協力しよう。

④よりよい人間関係をつくろう

- ・部員間や部顧問との意見交換で一番大切なことは信頼関係です。信頼を築くのは部活動の時間だけではなく、日常生活も大切になります。あいさつ、授業態度、学校生活、学校行事での取組などにも目をむけましょう。



図は「中学校部活動サッカー指導の手引き:(公財)日本サッカー協会作成」より引用

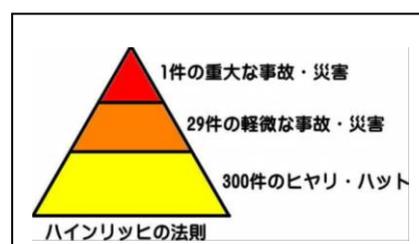
3 健康安全

(1) 環境整備、安全点検

- ①施設・用具の安全点検を部顧問と定期的に行おう。
 - ・体育館フロア、支柱、防球ネット、ゴールポスト、実験器具、照明器具等の破損状況や設置状況等を確認し、不備があればすぐに事務室へ相談すること
- ②WBGT31℃以上の時や屋外活動で雷鳴が聞こえる時は活動中止
- ③活動場所や部室等は常に整理整頓をし、環境美化に努めよう。

(2) ヒヤリ・ハット

事故には至らなかったが、一歩間違えれば重大事故につながりそうな事例をヒヤリ・ハットといいます。
部活動中にヒヤリとしたことを部員や部顧問と共有し、事故の未然防止対策に役立ててください。



(3) 個人差

同じ高校生ですが、体力はもちろん、アレルギーなど様々な面で個人差があります。互いに尊重し、それぞれの頑張りや違いを認め合っていこう。

(4) 応急処置

①RICE

怪我をした際は、R(安静)、I(冷却)、C(圧迫)、E(挙上)が基本

②救命救急

反応がない時は、119番と心肺蘇生法

心肺蘇生法 → 胸骨圧迫を行う。AEDは到着次第すぐに使用。

※AEDの保管場所→事務室前、体育職員室、校舎2F中央階段付近



③熱中症・・・頭痛、めまい、吐き気などの症状や筋肉のけいれんなど

熱中症の疑いが見られた時はすぐに活動を中止し、涼しいところで体を冷やし、水分補給をすること。意識がはっきりしない時は119番。

(5) 危機管理

①部室等の鍵をしっかりする

②部顧問不在時の対応を確認しておく

・もし、部員が怪我をした時には、〇〇先生に連絡し指示をもらう 等

③地震・噴火など自然災害への対応

- ・あわてず、身の安全を確保しよう
- ・避難訓練と同じくグラウンド、体育館に避難しよう
- ・大規模災害で避難所へ移動する必要がある場合は一次避難所へ。学校付近の一次避難所は東小学校(妻ヶ丘地区)、大王小学校(小松原地区)です。

4 活動時間・休養日

- (1) 活動時間は平日2時間程度、週末3時間程度とします。
 - ・練習試合などで3時間を超える場合は、事前に計画を作成します。
 - ・公式大会等は除きます。
- (2) 休養日は週当たり2日以上とします。(平日1日以上、週末1日以上)
 - ・休養日に短時間のミーティングや自主練習をすることは可能です。
- (3) 活動終了後は速やかに下校しよう。19:30以降は学校に残ることはできません。
 - ・JR吉都線を待つ等の許可をもらっている生徒は可能です。
- (4) 長期休養中(夏・冬)は3日以上連続した休養日を設定します。
- (5) 学校指定部活動については、休養日の設定を週単位ではなく、月・年単位で工夫することができます。

5 短時間で効率よく活動するには

- (1) やることを明確にしておく(内容・時間・場所)
 - ・部員全員が活動内容を前もって理解することで、説明や準備の時間を減らそう
- (2) 科学的トレーニングや適切な休養について理解しよう
 - ・やればやるだけ身につくものではありません。また、集中力にも限界があります。
 - 適切な休養について理解し、心身の成長につなげよう
 - ・目標やポイント、根拠を明確にした活動に取り組もう
 - ・他校や一流の人達は、どんな練習をしているのか興味を持とう
- (3) 活動場所の広さや用具の数などが部員数と合っているか確認しよう
 - ・他の部活動と相談し、施設の使用・スペースなどを曜日によって工夫しよう
- (4) 整理整頓をしよう
 - ・物を探す時間は無駄です。用具等の置き場を決めて、不必要な物は置かない。
- (5) 記録を残そう
 - ・短時間の活動でも成長していると実感するために、記録を残し、グラフや表を作成してみよう