

# 第7章

## 部活動の実践事例

## 【事例1】調布市立第四中学校 男子バレーボール部

### ■ 部活動の概要

| 部員数  | 指導者 | 教職員数 | 部活動指導員数 | 外部指導者数 |
|--|-----|------|---------|--------|
| 23名  |     | 2名   | 0名      | 1名     |
| 部活動の特色等  |     |      |         |        |
| 集団競技を通して「心気体」を向上させるとともに、学校の仲間や地域から応援される集団の一員であることを自覚できる集団の育成を目指して活動している。 |     |      |         |        |

### ■ 活動日及び活動時間

|                 | 月   | 火                | 水   | 木                | 金                | 土   | 日                |
|-----------------|-----|------------------|-----|------------------|------------------|-----|------------------|
| 活動時間<br>(学期中)   | 休養日 | 1時間45分           | 休養日 | 1時間45分           | 1時間45分           | 休養日 | 大会及び練習試合         |
| 指導担当            |     | 顧問(教職員)<br>外部指導者 |     | 顧問(教職員)<br>外部指導者 | 顧問(教職員)<br>外部指導者 |     | 顧問(教職員)<br>外部指導者 |
| 活動内容            |     | 基本練習             |     | トレーニング           | 基本練習             |     | ゲーム形式            |
| 活動時間<br>(長期休業中) | 休養日 | 3時間              | 休養日 | 3時間              | 3時間              | 休養日 | 大会及び練習試合         |
| 指導担当            |     | 顧問(教職員)<br>外部指導者 |     | 顧問(教職員)<br>外部指導者 | 顧問(教職員)<br>外部指導者 |     | 顧問(教職員)<br>外部指導者 |
| 活動内容            |     | 基本練習             |     | 基本練習             | 基本練習             |     | ゲーム形式            |

### ■ 主な活動内容

| 月   | 主な活動内容        |
|-----|---------------|
| 4月  | ブロック春季大会      |
| 5月  | 都春季大会         |
| 6月  | ブロック夏季大会      |
| 7月  | 都総合体育大会       |
| 8月  | 基本練習          |
| 9月  | 秋季大会に向けた練習    |
| 10月 | ブロック秋季大会(新人戦) |
| 11月 | 都秋季大会(新人戦)    |
| 12月 | 練習・練習試合       |
| 1月  |               |
| 2月  | ブロック冬季大会      |
| 3月  | 春季大会に向けた練習    |

## ■ 参加大会・発表・成績 等

| 月   | 参加大会・発表・成績 等                         |
|-----|--------------------------------------|
| 4月  | 第9ブロック春季大会準優勝 都大会出場                  |
| 5月  | 多摩中学校バレーボール大会3位                      |
| 7月  | 第9ブロック選手権大会優勝 都大会出場 東京都会長杯準優勝 関東大会出場 |
| 10月 | 第9ブロック新人大会第3位 都大会出場                  |
| 2月  | 第9ブロック冬季大会優勝                         |

## ■ 指導体制及び主な指導内容・分担 等

|             |   | 指導内容・分担等                                      |
|-------------|---|---|
| 顧問<br>(教職員) | 1 | ・大会運営 技術指導（主に火曜日・金曜日） 部活動便り発行 練習計画作成<br>・大会引率 |
|             | 2 | ・大会引率 技術指導（学期中 主に木曜日）<br>・グリーンバード計画（地域清掃）     |
| 外部の<br>指導者  |   | 【外部指導者】<br>・基本練習指導                            |

## ■ 指導の工夫と成果

### 指導の工夫

- 使用できる体育館が狭いため、学年ごとに練習時間を分けて練習している。
- 新入部員には、外部指導者や上級生が技術指導を行うように体制を組んで取り組んでいる。
- 月に1～2回、グリーンバード作戦（地域清掃）を行っている。

### 成果

- 縦割りの練習スタイルをとり、教え合い・学び合いができるような時間を設定し、お互いが自主的に練習に参加している。
- 複数顧問、外部指導者の活用で、指導する内容を明確に分け、選手にも教える側の役割分担を理解させることができた。
- 地域清掃（グリーンバード作戦：月に2回程度）を行うことで、競技以外にもボランティア活動に参加する生徒が増えた。



● 大会後の様子



● 地域清掃 グリーンバード作戦

## 【事例 2】 小平市立小平第一中学校 剣道部

### ■ 部活動の概要

| 部員数  | 指導者 | 教職員数 | 部活動指導員数 | 外部指導者数 |
|--|-----|------|---------|--------|
| 21 名   |     | 2 名  | 0 名     | 1 名    |
| 部活動の特色等  |     |      |         |        |
| 「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」という「剣道の理念」(全日本剣道連盟・昭和 50 年制定)に基づき、剣道技術の向上を通じた心・技・体全ての面において調和のとれた成長を目指して活動している。 |     |      |         |        |

### ■ 活動日及び活動時間

|                 | 月            | 火            | 水   | 木            | 金            | 土                      | 日   |
|-----------------|--------------|--------------|-----|--------------|--------------|------------------------|-----|
| 活動時間<br>(学期中)   | 2 時間         | 2 時間         | 休養日 | 2 時間         | 2 時間         | 3 時間                   | 休養日 |
| 指導担当            | 顧問(教職員)      | 顧問(教職員)      |     | 顧問(教職員)      | 顧問(教職員)      |                        |     |
| 活動内容            | 剣道形等         | 基本稽古<br>対人稽古 |     | 基本稽古<br>対人稽古 | 基本稽古<br>対人稽古 | 基本稽古、対人稽古<br>練習試合・合同稽古 |     |
| 活動時間<br>(長期休業中) | 3 時間         | 3 時間         | 休養日 | 3 時間         | 3 時間         | 休養日                    | 休養日 |
| 指導担当            | 顧問 1         | 顧問 1         |     | 顧問 1         | 顧問 1         |                        |     |
| 活動内容            | 基本稽古<br>対人稽古 | 基本稽古<br>対人稽古 |     | 基本稽古<br>対人稽古 | 基本稽古<br>対人稽古 |                        |     |

※顧問 2 は顧問 1 不在時、学生ボランティアは活動可能な日に指導を行う。

※日曜日に大会等に参加した場合は月曜日を休養日とする。

### ■ 主な活動内容

| 月    | 主な活動内容                    |
|------|---------------------------|
| 4 月  | 近隣中学校との練習試合               |
| 5 月  | ブロック春季大会                  |
| 6 月  | 都春季大会 春季昇段審査会             |
| 7 月  | ブロック夏季大会 都総合体育大会(個人戦、団体戦) |
| 8 月  | ブロック講習会                   |
| 9 月  | ブロック秋季大会(新人戦)             |
| 10 月 | 都秋季大会予選(新人戦)              |
| 11 月 | 都秋季大会(新人戦) 秋季昇段審査会        |
| 12 月 | 近隣高等学校・中学校合同稽古会           |
| 1 月  |                           |
| 2 月  |                           |
| 3 月  | ブロック冬季大会                  |

## ■ 参加大会・発表・成績 等

| 参加大会・発表・成績 等 |  |
|--------------|--|
| 都大会          | ： 男女団体各 3 回出場  |
| 夏季都大会地区予選会   | ： 男子団体準優勝  |
| ブロック大会       | ： 男子団体優勝（夏季）、準優勝（秋季）、3 位（夏季）<br>女子団体 3 位（夏季）、男女個人戦入賞多数 |
| 剣道段・級審査合格者   | ： 二段 8 名、初段 10 名、一級 6 名                                |

## ■ 指導体制及び主な指導内容・分担 等

| 指導内容・分担等   |                                  |
|------------|----------------------------------|
| 顧問<br>教職員  | 1 主顧問＝全体指導、渉外、保護者との連携、外部引率       |
|            | 2 副顧問＝主顧問不在時の生徒指導                |
| 外部の<br>指導者 | 【外部指導者】<br>剣道技術指導、大会等の審判員、大会会場設営 |

## ■ 指導の工夫と成果

### 指導の工夫

- 「生涯剣道」の礎となるよう正しい基本動作の理解及び体得を最重視することにより、入部以前の剣道経験の有無に関わらず在学中の剣道二段を目指す。
- 夏季は競技の特性を考慮し 20 分～30 分毎に休憩を設け積極的な水分補給を徹底する。  
また、その他の季節も 1 時間に 10 分程度の休憩を計画的にとるとともに、竹刀等の安全確保を行う習慣を身に付ける。
- 「交剣知愛」の精神の下、積極的に他校との交流を行い、切磋琢磨(せっさたくま)しながら剣の道を志す仲間としての連帯感を高める。

### 成果

- 保護者の理解と協力を得ながら、生徒一人一人が自らの成長への強い目的意識をもって活動し、大会での活躍や昇段を通して達成感を味わうことができた。
- 基礎体力の著しい増進だけでなく、仲間との一致協力による克己の精神を培うとともに、相手を思いやり、尊重する心を育むことができた。
- 剣道を通じて得た人々との強いつながりの大切さを実感しながら感謝の心で日常生活を過ごすようになった。
- 卒業後も多くの生徒が剣道を継続するなど運動習慣を形成できた。



● 練習の様子①



● 練習の様子②

## 【事例3】 東京都立富士高等学校 陸上競技部

### ■ 部活動の概要

| 部員数   | 指導者 | 教職員数 | 部活動指導員数 | 外部指導者数 |
|---|-----|------|---------|--------|
| 35名   |     | 2名   | 2名      | 2名     |
| 部活動の特色等   |     |      |         |        |
| <p>学校の教育目標である、「文武両道」を軸とし、生徒主体の中で、高い目的意識と自ら実践する強い行動力をもって、目標を達成すべく日々の努力を重ねている。個人、団体ともに、関東、全国レベルの大会を目標とし、日々練習に励んでいる。</p> |     |      |         |        |

### ■ 活動日及び活動時間

|                 | 月                 | 火                 | 水   | 木                 | 金                | 土                 | 日   |
|-----------------|-------------------|-------------------|-----|-------------------|------------------|-------------------|-----|
| 活動時間<br>(学期中)   | 2時間               | 2時間               | 休養日 | 2時間               | 2時間              | 2時間               | 休養日 |
| 指導担当            | 顧問(教職員)<br>部活動指導員 | 顧問(教職員)           |     | 顧問(教職員)           | 顧問(教職員)<br>外部指導者 | 顧問(教職員)<br>部活動指導員 |     |
| 活動内容            | 走練習・<br>体カトレーニング  | ブロック別<br>練習       |     | 走練習・<br>体カトレーニング  | ブロック別<br>練習      | ブロック別<br>練習       |     |
| 活動時間<br>(長期休業中) | 2時間               | 2時間               | 休養日 | 2時間               | 2時間              | 2時間               | 休養日 |
| 指導担当            | 顧問(教職員)<br>部活動指導員 | 顧問(教職員)<br>部活動指導員 |     | 顧問(教職員)<br>部活動指導員 | 顧問(教職員)<br>外部指導者 | 顧問(教職員)<br>部活動指導員 |     |
| 活動内容            | 走練習・<br>体カトレーニング  | ブロック別<br>練習       |     | 走練習・<br>体カトレーニング  | ブロック別<br>練習      | ブロック別<br>練習       |     |

### ■ 主な活動内容

| 月   | 主な活動内容                            |
|-----|-----------------------------------|
| 4月  | インターハイ支部予選 各種競技会                  |
| 5月  | インターハイ東京都予選 各種競技会                 |
| 6月  | 関東大会 学年別大会支部予選                    |
| 7月  | 東京都選抜大会 各種競技会                     |
| 8月  | インターハイ 他県との合同練習会 全国高校選抜大会         |
| 9月  | 新人戦支部予選 新人戦東京都大会 各種競技会            |
| 10月 | 国民体育大会 秋季支部大会 関東新人大会 日本ジュニア・ユース大会 |
| 11月 | 東京都駅伝大会                           |
| 12月 | 基礎体力強化練習                          |
| 1月  | 冬季合宿                              |
| 2月  | 合同練習会                             |
| 3月  | 各種競技会                             |

## ■ 参加大会・発表・成績 等

| 月  | 参加大会・発表・成績 等  |
|----|---|
| 5月 | 平成 31 年度東京都高等学校総合体育大会 女子総合第 4 位 個人 15 種目入賞                          |
| 6月 | 令和元年度関東高等学校陸上競技大会 男子 3 種目 女子 10 種目 リレー 1 種目出場                       |
| 8月 | 第 7 回全国高等学校陸上競技選抜大会 出場予定<br>その他、女子 5000m 競歩 女子ハンマー投 において東京都高校新記録を更新 |

## ■ 指導体制及び主な指導内容・分担 等

|             |   | 指導内容・分担等   |
|-------------|---|--|
| 顧問<br>(教職員) | 1 | ・全体指導：学期中 主に火・木・金・土、長期休業中 主に火・水・土<br>・渉外（東京陸上競技協会、高体連、地域陸協 等）、外部引率 |
|             | 2 | ・全体指導：学期中 主に月・木・金・土、長期休業中 主に月・木・土<br>・会計、外部引率                      |
| 外部<br>の指導者  | 1 | 【部活動指導員】<br>・跳躍・投てき指導（走高跳・円盤・ハンマー投・やり投等）<br>・外部引率                  |
|             | 2 | 【外部指導者】<br>・短距離・長距離指導  |

## ■ 指導の工夫と成果

### 指導の工夫

- 施設、用具を充実させ、効率よく練習ができるようにした。休息と十分な栄養を摂れるように時間をとった。また、講師を招き、選手・保護者を対象に栄養講習会を実施した。
- ブロック別に指導者を付け、個々に合わせた合理的・効率的な練習方法を実践し、更に生徒が自ら考えるように練習計画を立てるように指導を行った。
- 部活動指導員と顧問（教職員）がコミュニケーションを図って部活動の目的等を共有し、役割分担を明確にして、適切な部活動運営を行った。

### 成果

- 平成 27～31 年度にかけて都大会、関東大会、全国大会に多数の選手が出場し、活躍した。また、東京都総合体育大会において、4 年連続で団体入賞した。
- 他校との合同合宿や、練習会、地域小学生への陸上指導等により、地域と連携しながら活動を行うことで、生徒の社会奉仕の精神や、相手を思いやる豊かな心を育成することができた。
- 部活動指導員及び外部指導者の活用により、顧問（教職員）の業務縮減を図るとともに、生徒の競技力を向上することができた。
- 顧問（教職員）、部活動指導員及び外部指導者が、部活動の目的を共有して指導にあたることで、生徒の人間的な成長を促すことを大切にしながら、部活動を運営することができた。



● 大会後の様子

## 【事例4】 東京都立鹿本学園 ボッチャ部

### ■ 部活動の概要

| 部員数   | 指導者 | 教職員数 | 部活動指導員数 | 外部指導者数 |
|---|-----|------|---------|--------|
| 10名   |     | 6名   | 2名      | 0名     |
| 部活動の特色等   |     |      |         |        |
| ボッチャの競技のルールや技術の理解と向上を図るとともに、生徒同士の交流を深めることや主体的に社会に関わっていく力を養うことを目指して活動している。 |     |      |         |        |

### ■ 活動日及び活動時間

|                 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土                 | 日 |
|-----------------|---|---|---|---|---|-------------------|---|
| 活動時間<br>(学期中)   |   |   |   |   |   | 3時間               |   |
| 指導担当            |   |   |   |   |   | 顧問(教職員)<br>部活動指導員 |   |
| 活動内容            |   |   |   |   |   | 基礎練習              |   |
| 活動時間<br>(長期休業中) |   |   |   |   |   |                   |   |
| 指導担当            |   |   |   |   |   |                   |   |
| 活動内容            |   |   |   |   |   |                   |   |

### ■ 主な活動内容

| 月   | 主な活動内容                         |
|-----|--------------------------------|
| 4月  | オリエンテーション                      |
| 5月  | 練習                             |
| 6月  | 全日本ボッチャ選手権大会東日本予選会／地域のボッチャ大会参加 |
| 7月  | 練習                             |
| 8月  | 全国ボッチャ選抜甲子園／パラスポーツ交流会（ボッチャ）    |
| 9月  | 学生ボッチャ交流戦（民間企業主催）              |
| 10月 | 地域のボッチャ講習会（デモンストレーション）         |
| 11月 | 練習                             |
| 12月 | 全日本ボッチャ選手権大会                   |
| 1月  | 練習                             |
| 2月  | 練習                             |
| 3月  | 練習                             |



## ■ 参加大会・発表・成績 等

| 月   | 参加大会・発表・成績 等                  |
|-----|-------------------------------|
| 6月  | 全日本ボッチャ選手権大会東日本予選会（流山市民総合体育館） |
| 8月  | 全国ボッチャ選抜甲子園（港区スポーツセンター）       |
| 9月  | 学生ボッチャ交流戦（民間企業主催）（墨田区立総合体育館）  |
| 12月 | 全日本ボッチャ選手権大会（愛知県豊田市）          |

## ■ 指導体制及び主な指導内容・分担 等

|             |   | 指導内容・分担等                          |
|-------------|---|-----------------------------------|
| 顧問<br>(教職員) | 1 | ・全体指導：土（月1回程度）<br>・渉外（地域、学校）、外部引率 |
|             | 2 | ・全体指導：土（月1回程度）<br>・会計、外部引率        |
| 外部の<br>指導者  | 1 | 【部活動指導員】<br>・ボッチャに関する技術指導 ・外部引率   |
|             | 2 | 【部活動指導員】<br>・ボッチャに関する技術指導 ・外部引率   |

## ■ 指導の工夫と成果

### 指導の工夫

- 年間活動計画に基づいて、練習に取り組むとともに、生徒同士の関わりを大切にした指導を行い、集中して取り組めるように練習計画を作成した。
- 練習時から、どこにボールを投げるのか、どのように試合を進めていくのかなど、生徒自身に考えさせる時間を取り、実践につながる指導を行った。
- 部活動指導員と顧問教員とのコミュニケーションを綿密にとり、指導目標や指導内容の共通理解を図ることで、円滑な部活動運営を行った。

### 成果

- 部活動を通して、技術力の向上が図られてきており、昨年度、個人戦で全国大会に出場することや全国ボッチャ選抜甲子園で準優勝になるなど、練習の成果が表れた。また、江戸川区体育優秀団体として表彰を受けた。
- 地域における東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会に関連するイベントに参加し、ボッチャのデモンストレーションを行うなど、地域の人との関わりの中で、生徒の主体的に社会に関わっていく力を育成することができた。
- 部活動指導員のこれまでの経験に基づいたアドバイスを生徒や顧問（教職員）が得ることで、ボッチャに対する奥深さや面白さを知り、更なる意識の向上が図られた。



● 練習の様子①



● 練習の様子②

## 【事例5】 世田谷区立桜丘中学校 演劇部

### ■ 部活動の概要

| 部員数   | 指導者 | 教職員数 | 部活動指導員数 | 外部指導者数 |
|---|-----|------|---------|--------|
| 32名   |     | 2名   | 0名      | 2名     |
| 部活動の特色等   |     |      |         |        |
| <p>楽しみながら基礎体力や技術を向上させるとともに、コミュニケーションに重点をおいた表現を話し合い活動によって磨き合い、自他を尊重し様々な表現を楽しむ豊かな心の育成を目指している。</p> |     |      |         |        |

### ■ 活動日及び活動時間

|                 | 月   | 火                | 水   | 木                | 金   | 土                | 日   |
|-----------------|---|------------------|-----|------------------|-----|------------------|-----|
| 活動時間<br>(学期中)   | 休養日   | 2時間              | 休養日 | 2時間              | 休養日 | 3時間              | 休養日 |
| 指導担当            |   | 顧問(教職員)<br>外部指導者 |     | 顧問(教職員)<br>外部指導者 |     | 顧問(教職員)<br>外部指導者 |     |
| 活動内容            |   | 基礎練習<br>劇作り      |     | 基礎練習<br>劇作り      |     | 基礎練習<br>劇作り      |     |
| 活動時間<br>(長期休業中) | 曜日を問わず調整する。夏季休業中は12日間(午前又は午後)<br>冬季休業中は実施しない。春季休業中は1日(午前) |                  |     |                  |     |                  |     |
| 指導担当            | 顧問教員・外部指導者  |                  |     |                  |     |                  |     |
| 活動内容            | 基礎練習・劇作り  |                  |     |                  |     |                  |     |

### ■ 主な活動内容

| 月   | 主な活動内容   |
|-----|--|
| 4月  | 新入生歓迎会(部活動紹介) シアターゲーム                                  |
| 5月  | シアターゲーム 運動会パフォーマンス部門の準備                                |
| 6月  | 創作劇作り  |
| 7月  | 自主公演、世田谷区立中学校教育研究会合同演劇講習会                              |
| 8月  | 世田谷区立中学校演劇発表会(世田谷区地区大会)に向けた劇作り                         |
| 9月  | 世田谷区立中学校演劇発表会(世田谷区地区大会)に向けた劇作り                         |
| 10月 | 世田谷区立中学校演劇発表会(世田谷区地区大会)に向けた劇作り<br>さくらフェスティバル(地域行事)での上演 |
| 11月 | 世田谷区立中学校演劇発表会(世田谷区地区大会)での上演                            |
| 12月 | 東京都中学校連合演劇発表会(都大会)での上演又は鑑賞参加                           |
| 1月  | 校内発表会に向けた劇作り   |
| 2月  | 校内発表会に向けた劇作り   |
| 3月  | 校内発表会での上演  |

## ■ 参加大会・発表・成績 等

| 月   | 主な活動内容        |
|-----|---------------|
| 7月  | 自主公演          |
| 10月 | さくらフェスティバル    |
| 11月 | 世田谷区立中学校演劇発表会 |
| 12月 | 東京都中学校連合演劇発表会 |
| 3月  | 校内発表会         |

## ■ 指導体制及び主な指導内容・分担 等

|             |   | 指導内容・分担等  |
|-------------|---|---|
| 顧問<br>(教職員) | 1 | ・全体指導：学期中 火・木・土、長期休業中 曜日を問わず調整（夏季休業中は12日）<br>・渉外、外部引率 |
|             | 2 | ・全体指導：学期中 火・木・土、長期休業中 曜日を問わず調整（夏季休業中は12日）<br>・外部引率    |
| 外部の指導者      | 1 | 【外部指導者】<br>・大道具、衣装、照明等の指導 ・区大会、都大会に向けた照明計画の作成         |
|             | 2 | 【外部指導者】<br>・脚本作成                                      |

## ■ 指導の工夫と成果

### 指導の工夫

- 本校では、各部の顧問（教職員）の指導時間を1週当たり10時間以内と決め、平日は2時間、休日は3時間の活動としている。また、水曜日は部活動休止、日曜日にも公式戦を除いて休止としている。
- 活動日には顧問（教職員）が指導に当たり、部員全員の共通理解の下に練習に集中できるようサポートする。
- 4月と5月は、部員同士の信頼関係を築くため、シアターゲームを多く取り入れた。劇作りでは、「小グループでのシーン作り→発表→意見交換」を繰り返し、よりよい表現を追求できるよう工夫した。
- 外部指導者には脚本の作成、大道具・衣装・照明等の指導をしていただいている。

### 成果

- 生徒たちが演劇部の活動日を楽しみにし、活動日には活発に取り組むことができた。
- 話し合い活動によって生徒たちの考えが深まり、顧問（教職員）や仲間たちからの共感やアドバイスを得て意欲的にシーン作りに取り組むことができた。それにより、生徒の表現力が向上し、大会では楽しみながら上演することができた。
- 外部指導者のサポートにより豊かな活動が実現し、協働の大切さを学び、感謝の心を育んでいる。



● 練習の様子①



● 練習の様子②

## 【事例6】 東京都立白鷗高等学校 吹奏楽部

### ■ 部活動の概要

| 部員数  | 指導者 | 教職員数 | 部活動指導員数 | 外部指導者数 |
|--|-----|------|---------|--------|
| 38名  |     | 4名   | 1名      | 9名     |
| 部活動の特色等  |     |      |         |        |
| 「一人ひとりがプロフェッショナル」を合い言葉に、部員全員がそれぞれの役割に責任をもち、積極的に部全体に貢献する意識をもって活動している。 |     |      |         |        |

### ■ 活動日及び活動時間

|                 | 月   | 火   | 水                     | 木                      | 金             | 土                     | 日   |
|-----------------|---|-----|-----------------------|------------------------|---------------|-----------------------|-----|
| 活動時間<br>(学期中)   | 2時間<br>(※1)   | 休養日 | 2時間                   | 希望者自主練習<br>1時間<br>(※1) | 2時間           | 年間平均<br>2.7時間<br>(※2) | 休養日 |
| 指導担当            | 顧問(教職員)   |     | 部活動指導員                | 顧問(教職員)                | 顧問(教職員)       | 部活動指導員                |     |
| 活動内容            | 個人練習<br>パート練習   |     | 個人練習<br>パート練習<br>分奏練習 | 放課後は<br>希望者自主練習        | 個人練習<br>パート練習 | 分奏練習<br>合奏練習          |     |
| 活動時間<br>(長期休業中) | 夏休みについては、白鷗高校独自の「18コマルール」に従い、3時間(午前又は午後)の活動を1コマとして、合計18コマの活動のみ実施している。 |     |                       |                        |               |                       |     |

※1 参加大会前には臨時的朝練習を実施する場合がある(月・木)

※2 平成30年度の平均活動時間

\* 通年…昼休み15分程度 腹式呼吸の練習を実施(考查期間中や行事前などを除く。)

### ■ 主な活動内容

| 月   | 主な活動内容                           |
|-----|----------------------------------|
| 4月  | 入学式での演奏/部活動紹介でのミニステージ            |
| 5月  | 千葉県吹奏楽連盟デビューコンサート出演/体育祭での演奏      |
| 8月  | ホール練習/東京都高等学校吹奏楽コンクール            |
| 9月  | 白鷗祭(文化祭)/日本管楽合奏コンテスト予選(音源審査)     |
| 10月 | 東日本学校吹奏楽大会                       |
| 11月 | 日本管楽合奏コンテスト全国大会                  |
| 1月  | 東京都高等学校アンサンブルコンテスト               |
| 3月  | 卒業式での演奏/定期演奏会(中高合同)/5年生(高校2年生)引退 |

## ■ 参加大会・発表・成績 等

| 月   | 主な活動内容             |
|-----|--------------------|
| 8月  | 東京都高等学校吹奏楽コンクール    |
| 9月  | 日本管楽合奏コンテスト（予選）    |
| 10月 | 東日本吹奏楽大会           |
| 11月 | 日本管楽合奏コンテスト（本選）    |
| 1月  | 東京都高等学校アンサンブルコンテスト |

## ■ 指導体制及び主な指導内容・分担 等

|             |   | 指導内容・分担等  |
|-------------|---|---|
| 顧問<br>(教職員) | 1 | ・練習計画作成<br>・全体指導<br>・渉外<br>・外部引率、会計                         |
|             | 2 | ・全体指導<br>・外部引率、会計   |
| 外部の<br>指導者  | 1 | 【部活動指導員】<br>・練習計画作成<br>・音楽指導（個人指導・パート指導・基礎合奏・合奏指導）<br>・外部引率 |
|             | 2 | 【外部指導者】<br>・音楽指導（パート指導）                                     |

## ■ 指導の工夫と成果

### 指導の工夫

- 部活動指導員と顧問（教職員）がコミュニケーションを密にとり、部活動の目的等を共有し、役割分担を明確にして、適切な部活動運営を行っている。
- 全パートで外部の指導者からレッスンを受けられるようにしている。
- 外部の指導者から学んだことや教則本等から得た情報を生かし、効率良く演奏技術が上達する練習方法を自分たちで考え、実行できるよう指導している。
- 生徒の楽器に関する知識を増やし、適切な維持・管理ができるよう努めている。

### 成果

- 外部の指導者の的確な指導もあり、短い練習時間でも有効に使えば上達できるという自信を生徒に得させることができた。
- 生徒の充実した活動により、保護者の理解と協力を得られるようになった。
- 警察からの演奏依頼など、地域に貢献できる部活動として認知されてきている。



● コンクール表彰式を終えて



● 学校創立130周年記念式典での演奏

## 【事例7】 東京都立南多摩中等教育学校 太鼓部

### ■ 部活動の概要

| 部員数   | 指導者 | 教職員数 | 部活動指導員数 | 外部指導者数 |
|---|-----|------|---------|--------|
| 89名   |     | 5名   | 0名      | 2名     |
| 部活動の特色等   |     |      |         |        |
| 太鼓を打つ楽しさを味わいながら、中学生から高校生までの異年齢集団の中で、礼節の態度と敬愛の精神を育み、生徒の主体的な部活動運営と地域との連携を通して、本校の教育目標である「人間力の成長」を目指して活動している。 |     |      |         |        |

### ■ 活動日及び活動時間

|                 | 月            | 火            | 水   | 木            | 金            | 土                | 日   |
|-----------------|--------------|--------------|-----|--------------|--------------|------------------|-----|
| 活動時間<br>(学期中)   | 2時間          | 2時間          | 休養日 | 2時間          | 2時間          | 3時間              | 休養日 |
| 指導担当            | 顧問(教職員)      | 顧問(教職員)      |     | 顧問(教職員)      | 顧問(教職員)      | 顧問(教職員)<br>外部指導者 |     |
| 活動内容            | 基礎練習<br>個人練習 | 基礎練習<br>演目練習 |     | 基礎練習<br>個人練習 | 基礎練習<br>演目練習 | 基礎練習<br>演目練習     |     |
| 活動時間<br>(長期休業中) | 3時間          | 3時間          | 休養日 | 3時間          | 3時間          | 休養日              | 休養日 |
| 指導担当            | 顧問(教職員)      | 顧問(教職員)      |     | 顧問(教職員)      | 顧問(教職員)      |                  |     |
| 活動内容            | 基礎練習<br>個人練習 | 基礎練習<br>演目練習 |     | 基礎練習<br>個人練習 | 基礎練習<br>演目練習 |                  |     |

### ■ 主な活動内容

| 月   | 主な活動内容                           |
|-----|----------------------------------|
| 4月  | 「成田太鼓祭り」での演奏                     |
| 5月  | 「元八王子市民センター祭り」での演奏               |
| 6月  | 「KIMONO TOWN 八王子まつり」での演奏         |
| 7月  | 幼稚園訪問演奏 全国高等学校総合文化祭(全国大会)出場      |
| 8月  | 夏期合宿/関東地区高等学校和太鼓選手権 出場           |
| 9月  | 文化祭での演奏                          |
| 10月 | 「新横浜太鼓フェスティバル」「南口商店街フェスティバル」での演奏 |
| 11月 | 東京都高等学校文化連盟 郷土芸能部門 中央大会(都大会)出場   |
| 12月 | 他校との交流活動                         |
| 1月  | 八王子市成人式での演奏                      |
| 2月  | 東京都高等学校文化連盟 郷土芸能部門 高校生太鼓祭り出演     |
| 3月  | 定期演奏会                            |

## ■ 参加大会・発表・成績 等

| 月   | 参加大会・発表・成績 等   |
|-----|--|
| 4月  | 「成田太鼓祭り」〈審査有り〉   |
| 8月  | 全国高等学校総合文化祭（全国大会）〈各都道府県代表出場、コンクール形式〉<br>※不参加の年は「全国高校生太鼓甲子園」〈審査有り、コンクール形式〉に参加 |
| 11月 | 東京都高等学校文化連盟 郷土芸能部門 中央大会（都大会）〈コンクール形式〉  |

## ■ 指導体制及び主な指導内容・分担 等

|             |   | 指導内容・分担 等                           |
|-------------|---|-------------------------------------|
| 顧問<br>(教職員) | 1 | ・全体指導（技術指導・演奏指導・生活指導等）<br>・渉外 ・外部引率 |
|             | 2 | ・全体指導（生活指導等）<br>・会計、広報 ・外部引率        |
| 外部の<br>指導者  | 1 | 【外部指導者】<br>・全体指導（技術指導・演奏指導）         |
|             | 2 | 【外部指導者】<br>・技術指導（民謡・篠笛指導）           |

## ■ 指導の工夫と成果

### 指導の工夫

- イベント内容に応じ、異なる練習内容を設定して活動を活性化させるとともに、練習中には、適宜、休憩時間を設けることにより、集中して練習できるよう工夫した。
- 長期休業中の練習では、学年を超えた縦割り練習を行い、異年齢集団活動による成長（相手を思いやる豊かな心の育成など）ができる工夫を行った。
- 顧問（教職員）が重要ポイントと方向性を押さえ、外部指導者の指導も取り入れながら、生徒の主体的な部活動運営を行わせることにより、互いに協力して課題を解決する力を育成するよう工夫した。
- 積極的に地域と連携し、地域との信頼関係を築くよう工夫した。

### 成果

- 多様な練習形態の設定により、部活動全体だけではなく、生徒一人一人のやる気と積極性を高めることができた。
- 生徒の主体性を生かした運営は、生徒の積極性や自己肯定感を高めることにつながった。また、生徒同士が自主的に学び合い、高め合う相乗効果を生むことができた。
- 地域との連携により、生徒の思いやりの気持ちが一層育まれるとともに、社会性を身に付けることができた。



● 地域イベントでの演奏



● 地域の夏祭りへの参加

## 【事例 8】 東京都立永福学園 音楽部

### ■ 部活動の概要

| 部員数  | 指導者 | 教職員数 | 部活動指導員数 | 外部指導者数 |
|--|-----|------|---------|--------|
| 17名  |     | 6名   | 0名      | 0名     |
| 部活動の特色等  |     |      |         |        |
| 集団で音楽を作り上げる楽しさを味わうとともに、主体的・実践的な活動を促し、将来の余暇の時間の充実に結び付けることを目指している。 |     |      |         |        |

### ■ 活動日及び活動時間

|                 | 月                       | 火             | 水   | 木             | 金             | 土   | 日   |
|-----------------|-------------------------|---------------|-----|---------------|---------------|-----|-----|
| 活動時間<br>(学期中)   | 1時間35分                  | 1時間35分        | 休養日 | 1時間35分        | 1時間35分        | 休養日 | 休養日 |
| 指導担当            | 顧問<br>(教職員)             | 顧問<br>(教職員)   |     | 顧問<br>(教職員)   | 顧問<br>(教職員)   |     |     |
| 活動内容            | パート練習<br>又は合奏           | パート練習<br>又は合奏 |     | パート練習<br>又は合奏 | パート練習<br>又は合奏 |     |     |
| 活動時間<br>(長期休業中) | 3時間                     |               |     |               |               |     |     |
| 指導担当            | 顧問(教職員)                 |               |     |               |               |     |     |
| 活動内容            | 7月下旬：パート練習      8月下旬：合奏 |               |     |               |               |     |     |

### ■ 主な活動内容

| 月   | 主な活動内容                 |
|-----|------------------------|
| 4月  | 生徒会主催新入生歓迎会入退場演奏・部活動紹介 |
| 5月  | 新入生歓迎会(部内)             |
| 7月  | 夏季練習                   |
| 8月  | 夏季練習                   |
| 11月 | 東京都特別支援学校総合文化祭音楽会      |
| 12月 | 校内発表会                  |
| 3月  | 3年生を送る会(部内) / 卒業式入退場演奏 |

\* 通年…各行事に向けて、パート練習・合奏練習



## ■参加大会・発表・成績 等

| 月   | 参加大会・発表・成績 等       |
|-----|--------------------|
| 7月  | 世田谷インクルージョンフェスティバル |
| 11月 | 東京都特別支援学校総合文化祭音楽会  |
| 12月 | 校内発表会              |

## ■指導体制及び主な指導内容・分担 等

|             |   | 指導内容・分担等                                     |
|-------------|---|--|
| 顧問<br>(教職員) | 1 | ・全体指導 ・年間活動計画作成、外部引率                         |
|             | 2 | ・音楽指導 (編曲、打楽器パート、合奏)                         |
|             | 3 | ・全体指導 ・各月練習予定作成、外部引率                         |
|             | 4 | ・音楽指導 (キーボードパート又は打楽器パート)                     |
|             | 5 | ・全体指導 ・渉外 (総合文化祭役員)、外部引率<br>・音楽指導 (キーボードパート) |
|             | 6 | ・全体指導 ・会計、外部引率<br>・音楽指導 (キーボードパート)           |

## ■指導の工夫と成果

### 指導の工夫

- 部員の学級担任と顧問(教職員)が連携し、生徒の実態や指導方針を確認した上で、個々の実態に合った指導を行うようにしている。また、編曲やパート分けを工夫し、達成感を感じながら練習ができるようにしている。
- 部活中は、40分ごとに5分間の休憩を取り、生徒が集中して練習に取り組めるように工夫している。
- 部員が主体的に活動できるよう、部長・副部長と顧問(教職員)が練習内容や準備について打合せを行うとともに、その内容を部員に伝えることで、見通しをもちやすくしている。
- 部内行事(新入生歓迎会、3年生を送る会)では、生徒が相互に協力して運営する力を身に付けるために、生徒全員で役割を分担して活動している。

### 成果

- 部員の学級担任と顧問(教職員)が連携することで、生徒一人一人の成長を促すような場面を設けて部活動を運営することができた。
- 効率的・効果的な練習によって、生徒が、無理なく楽しみながら活動し、総合文化祭や校内発表等で達成感をもって演奏することができた。
- 生徒同士が相談しながら演奏の準備を行い、部内行事を計画したり運営したりすることを通して、主体的に活動する気持ちを高めることができた。



●平成30年度東京都特別支援学校第27回総合文化祭音楽発表会

## 生徒の多様なニーズに応える部活動の紹介

### 墨田区立吾嬬立花中学校

### 体力向上クラブ

- 目的：運動が苦手な生徒の意欲向上
- 活動日：週2回（月・木曜日）
- 時間：30分間程度
- 内容：リズム運動やボールゲーム、体幹トレーニング等



リズム運動



ボールゲーム

### 稲城市立稲城第三中学校

### レクリエーションスポーツ部

- 目的：体育の授業以外運動していない生徒の意欲向上、体力の向上
- 活動日：週1日
- 時間：1時間程度
- 内容：ダンスを中心に、バドミントンやボール運動等



コンタクトインプロビゼーション（仲間と体を接触させ、相手の重さや力の流れを感じながら即興的に踊るダンス）、チアダンス、モダンダンス、創作ダンスなど

### 東京都立中野工業高等学校

### スポーツレクリエーション部

- 目的：スポーツを通じて運動不足解消&ストレス発散
- 活動日：週1～3回
- 時間：45分間程度
- 内容：ラグビー、バドミントン、バスケットボール、フットサル、ウェイトトレーニング、サンドバッグ打ちなどに取り組んでいる。生徒を中心にその時々で種目や内容を決めさせて、積極的に全員が楽しめるようにしている。



バスケットボール