

北海道鹿追高等学校 部活動改革プロジェクト

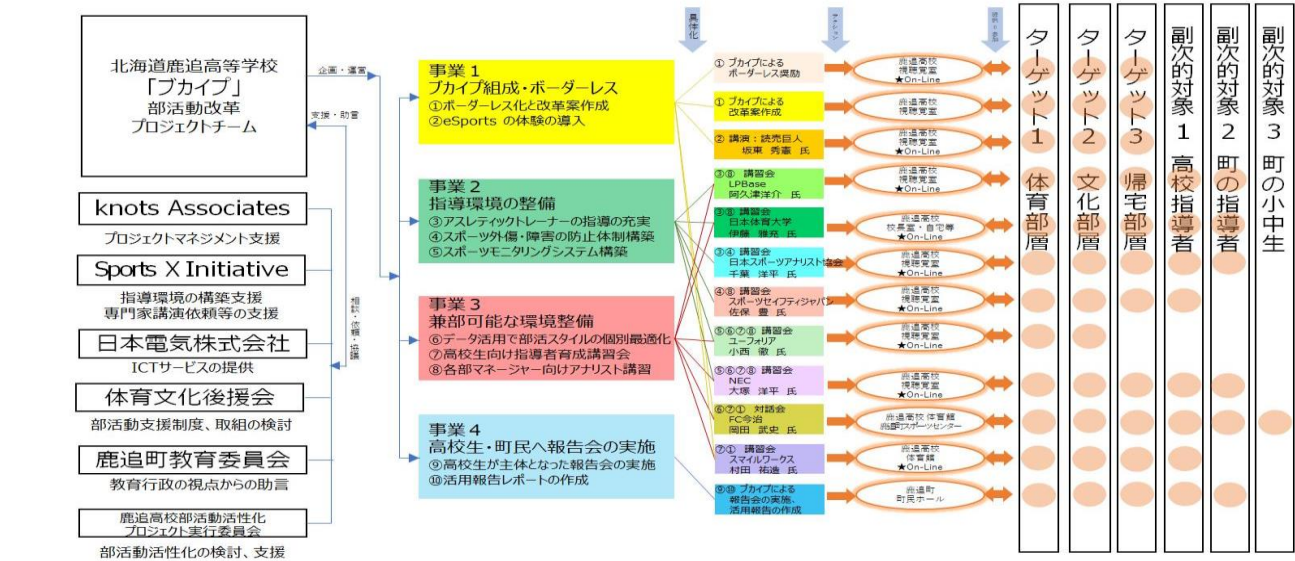
(ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業)

プロジェクトの実施体制

実証フィールド	北海道鹿追高等学校*、鹿追町
代表団体	北海道鹿追高等学校*（全校生徒140名 主な対象 1，2年）
構成団体	鹿追町教育委員会*、北海道鹿追高等学校体育文化後援会、北海道鹿追高等学校部活動活性化プロジェクト実行委員会、knots associates株式会社、一般社団法人Sports X Initiative*、日本電気株式会社* ※「*」はSport in Lifeコンソーシアム加盟団体

プロジェクトの実施概要

ターゲット	鹿追高校全校生徒（「体育部」「文化部」「帰宅部」の3属性に分類して実施）
ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント	【属性1】運動部生徒（以降、運動部） 多様なスポーツへのかかわり方を知ることを通じて、部活動以外の場でも継続的にスポーツに関わることができるように促す。 ・複数スポーツを楽しむ機会を与えることを通じて、スポーツの新たな楽しみ方を知る ・スポーツを「ささえる」機会を通じて、スポーツに関する理解を深める ・文化部、帰宅部の生徒のスポーツ実施をサポートすることを通じて、多様な仲間とのスポーツとの楽しみ方を学ぶ
	【属性2】文化部生徒（以降、文化部） スポーツが手軽に安全に楽しめることを知ってもらうこと、及びスポーツをすることが自分にとって意味があることを知ってもらうことを通じて、スポーツに取り組む心理的なハードルをさげるとともに、手軽に安全にスポーツをやってみる機会を提供する。 ・スポーツが手軽に安全に楽しめることを知ってもらう ・スポーツを「する」ことが自分にとって意味あることを知る ・手軽に安全にスポーツを楽しめる機会の提供
	【属性3】部活動未加入（以降、帰宅部） スポーツが手軽に安全に楽しめることを知ってもらうことを通じて、スポーツに取り組む心理的なハードルをさげるとともに、手軽に安全にスポーツをやってみる機会を提供する。 ・スポーツが手軽に安全に楽しめることを知ってもらう ・手軽に安全にスポーツを楽しめる機会の提供



プロジェクトの実施内容		
全体	プロジェクトの全体像の検討	●ターゲットごとの生徒のスポーツへの関わり方の改善に向けた取組の改革案の検討・整理（事業1① ボードレス化と改革案作成）
運動部	複数スポーツを楽しむ機会を与えることを通じて、スポーツの新たな楽しみ方を知る	●バーチャルスポーツの講習会 ・eスポーツ オンライン講習会（事業1②eSports の体験の導入）
	スポーツを「ささえる」機会を通じて、スポーツに関する理解を深める	●指導者（アスレティックトレーナー）講習会 ・「LPBaseによるスポーツトレーナーの基本知識 基本・実技編」講習会（事業2③アスレティックトレーナーの指導の充実） ●コーチングに関する講習会 ・「アスリートセンタードコーチング」講習会（事業3⑦高校生向け指導者育成講習会） ●コーチング（岡田メソッドなど）に関する講習会（サッカー部など） ・「部活動改革でのICT活用」講習会 ・「岡田武史氏との対話会」（事業3⑥ データ活用での部活スタイルの個別最適化、事業3⑦高校生向け指導者育成講習会） ●スポーツ医療、スポーツ中の事故への対応などに関する講習会 ・「スポーツ医療『SAFETY 1stプログラム』緊急時の対応」講習会（④スポーツ外傷・障害の防止体制構築） ●コンディショニングデータの分析手法に関する講習会 ・One tap sportsのデータ分析」講習会 ・「ONE TAP SPORTS」講習会（事業2⑤スポーツモニタリングシステム構築、事業3⑥ データ活用での部活スタイルの個別最適化、事業3⑧ 各部マネージャー向けアナリスト講習）
	文化部、帰宅部の生徒のスポーツ実施をサポートすることを通じて、多様な仲間とのスポーツとの楽しみ方を学ぶ	●気軽に楽しめるスポーツに関する講習会 ・「タグラグビー」講習会 ●文化部、帰宅部生徒にスポーツに親しんでもらうためのによる体育部員による招待デイズ（事業1① ボードレス化と改革案作成）
文化部	スポーツが手軽に安全に楽しめることを知ってもらう	●バーチャルスポーツの講習会 ・eスポーツ オンライン講習会（事業1②eSports の体験の導入）
	スポーツを「する」ことが自分にとって意味あることを知る	●指導者（アスレティックトレーナー）講習会の実施 ・「LPBaseによるスポーツトレーナーの基本知識 基本・実技編」講習会（事業2③アスレティックトレーナーの指導の充実、事業3⑦高校生向け指導者育成講習会） ●コンディショニングデータの分析手法に関する講習 ・One tap sportsのデータ分析」講習会 ・「ONE TAP SPORTS」講習会（事業2⑤スポーツモニタリングシステム構築、事業3⑥ データ活用での部活スタイルの個別最適化（データを用いて科学的にスポーツにアプローチする楽しみを知る）、事業3⑧ 各部マネージャー向けアナリスト講習）
	手軽に安全にスポーツを楽しむ機会の提供	●気軽に楽しめるスポーツに関する講習会 ・「タグラグビー」講習会 ●体育部員による招待デイズへの参加（事業1① ボードレス化と改革案作成）
帰宅部	スポーツが手軽に安全に楽しめることを知ってもらう	●バーチャルスポーツの講習会 ・eスポーツ オンライン講習会（事業1②eSports の体験の導入）
	手軽に安全にスポーツを楽しむ機会の提供	●気軽に楽しめるスポーツに関する講習会 ・「タグラグビー」講習会 ●体育部員による招待デイズへの参加（事業1① ボードレス化と改革案作成）

実施内容の報告

1 ①ブカイクによるボーダーレス奨励

2020年10月12日～ ブカイク顧問 下川辺 譲 教諭

- ・ブカイクの活動主旨と方針等を教職員に説明
- ・他部活動への参加事例を紹介
 - サッカー部へ他部員 3 名参加（14 日間）
 - ソフトテニス部へ他部員 1 名参加（20 日間）
 - バドミントン部へ他部員 1 名参加（1 日間）
 - バスケ部へ他部員 1 名参加（2 日間）
 - バドミントンへ他部員 11 名参加（4 日間）
 - バスケ部へ他部員 11 名参加（3 日間）
 - バスケ部へ他部員 3 名参加（14 日間）
- ・校内体育部、文化部の顧問に、所属部員へ、他の体育部の活動への参加奨励を依頼

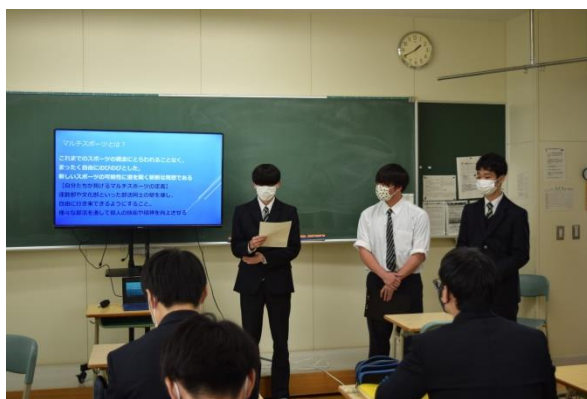
2 ②ブカイクによる改革案作成

2020年10月12日～

ブカイクメンバー（鹿追高校生徒）

- ・毎週の「総合的な探究の時間」においてブカイクメンバーが部活動改革案を作成。
- ・11月17日には、他生徒に中間発表として改革案の素案を提示。ZOOMを活用して、knots Associates 渡辺今日子氏に対して部活動改革案を提示し、助言をいただく。
- ・部活動改革案作成に関するブカイクの作業工程
 - a. 企業の仕組、外部とのつながりを調べる
 - b. 各スポーツ班で調べ・得た情報を整理し、課題設定
 - c. 起業・専門家からヒアリングを行い、課題解決を通して新たな価値を見つける
 - d. 課題解決をするための手立てを考案する
 - e. 分析資料をまとめ、発表資料を作成する

※ 今後、a～eを踏まえて、改革案を作成する



実施内容の報告

3 eスポーツ オンライン講習会 2020年10月14日

講師：読売巨人軍 坂東 秀憲 氏

- eスポーツの概要や日本・世界での現状や位置づけなど講師から講演。さらにはグループワークにて『eスポーツはスポーツかどうか』という議題で、意見交換会を実施。
- 42人参加。
- 運動部に加え、文化部の参加もあり、今後のeスポーツを入り口としたスポーツへの興味関心へ意識づけ向上の効果を期待できる内容であった。



4 「LPBaseによるスポーツトレーナーの基本知識」 オンライン講習会

(座学編10月28日・実技編11月14日)

講師：LPbase 阿久津 洋介 氏

【座学編】

- トップアスリートが大事にしていること
- 運動・休養・栄養について
- 皮膚リリースやコンディショニングについて を実施
- 38人参加。

【実技編】 鹿追高校オンライントレーニング

- しゃがみ込み・片脚立ち
 - プレッツェル1 ○プレッツェル2
 - 距骨押込み ○ジャックナイフストレッチ
 - プランクショルダータップ ○サイドラインレッグアップ
 - アクティブストレッチワールド
- 肘を床につける 6秒
- 前側の膝下に手を入れて内外回し 各6回
- クラウチングスタート姿勢で太ももストレッチ 6秒
- 胸開き 3回
- 膝に手をあて胸開き 3回 個人レッスンを実施。
- 16人参加。
- 個人課題を指導により、各部活動での可動域の特性や個々の特性を把握・改善や上記により運動可動域が広がり怪我のリスクを生徒自身が直に体験。



実施内容の報告

5 「アスリートセンタードコーチング」 2020年11月15日

講師：日本体育大学 伊藤 雅充 氏

★内容1 「好きこそものの上手なれ」

- ・ワークシートを使った個人ワーク
- ・主体的参加の重要性

★内容2 「練習とプレイ」

- ・参加者の練習時間とプレイ時間
- ・あるユースチームのデータ紹介
- ・エリートスポーツ選手に成長するために、こども期に必要なスポーツ活動とは

★内容3 「アクティブ・ラーニングの重要性」

- ・練習の種類経験（個人ワーク）
→ブロック、ランダム、恒常、多様
- ・技術と技能の違い
- ・学習者が主体的に学ぶことの重要性

★内容4 「発見のための環境づくり」

- ・「遊びながら上手くなるための練習づくり」について
- ・小グループで練習メニューの考案
- ・全体共有

★内容5 「質問ゲーム」

- ・オープン／クローズドクエスチョンを使ったゲーム

・34人参加。

・本校生徒、教育関係者だけでなく、鹿追町役場、医療関係者、株式会社ユーフォリア、東急エージェンシー、RBライプツヒ等の一一般の参加者もあり。

※ 実施事項6及び7は12月以降実施予定。

6 「One tap sportsのデータ分析」講習会 講師：日本スポーツアナリスト協会 千葉 洋平 氏

7 「スポーツ医療『SAFETY 1stプログラム』緊急時の対応」講師：スポーツセイフティジャパン 佐保 豊 氏

8 ICT ユーフォリア ONE TAP SPORTS 講習会

2020年10月13日 講師：小西 徹 氏

・「ICT活用・モニタリングシステムにおいての技術指導」
One tap sports の活用術（オンライン講習）を実施。

・グループワーク・質疑応答

Q. どれくらいの期間データを取れば統計が出るのか？（生徒）→ A. 3カ月～6カ月、四季ごとやイベントごとなどにとると時期ごとの変化がわかりやすくなる
Q. 全国でワンタップスポーツを取り入れている高校はどれくらいか？ → A. 500もの高校が扱っているなどの内容が出て、コンディション自己管理を行う上で効果的な導入となった。

・38人参加。（予定通り）

・ICTの活用の導入にはわかりやすい説明により効果的に活用。

・スポーツ・運動に対する生徒自身のコンディショニングについて理解が高まった。（予定より高い効果）

北海道鹿追高等学校 探究プロジェクトスポーツ班の活動
「アスリートセンタードコーチング」ワークショップ
2020年11月15日 15:00～17:00

伊藤 雅充
日本体育大学体育学部教授（コーチング学）

【好きこそものの上手なれ】

1. 白紙を用意して下さい。そこに次のような表を作って下さい。

	好きな味	※1
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

自己決定理論 動機には内発的動機と外発的動機がある。内発的動機は自分の内側から湧き起こるやりたいという気持ち。外発的動機は自分の本質的な楽しみ以外の心の動きによって行動を起こそうとする心の力。外発的動機には種類があり、完全にやらされているのが外的動機、徐々に動機が内在化する(内発的動機に近くなる)につれて、取り入れの動機、同一化の動機、統合的動機、教師が宿題を出した(外発的動機)

※ このシートは、当日参加者が取り組んだワークシートの一部です。



実施内容の報告

9 部活動改革でのICT活用講習会

2020年10月15日

講師：NEC 大塚 洋平 氏

- ・「スポーツ指導におけるICT活用講習会」を実施。
- ・NECが本校にICTを使いどのように携わっていくのかを生徒に説明。
- ・探究活動におけるスポーツ分野ブカIP（部活動改革プロジェクトメンバー）からの案で活動開始をした経緯や今後の活動・連携などについて講師が以下の2点説明。
- ・【ケガしない身体づくり】
トップアスリートを指導するアスレチックトレーナー講演会とQ&A、オンライン実技講習会（個別指導）
- ・【ICT活用でのモニタリングシステム】
(1) リモートトレーニング管理（岡田メソッド）
(2) IoTデバイス（スマートウォッチ）
疲労度に見える化（実験）
(3) 主観によるコンディション管理
- ・38人参加。
- ・参加者によるグループワークにより、より高いスポーツ意欲の意識づけの効果を把握した。

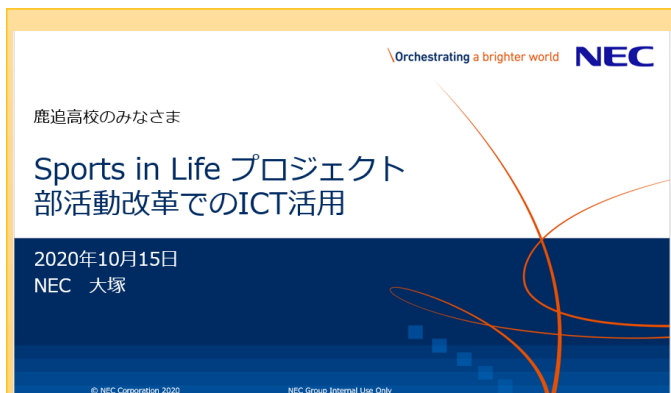
10 岡田武史氏との対話会 2020年11月9日

講師：岡田 武史 氏

- ・本校にて、ブカIP主催による対話会（以下）を実施。
- ★テーマ1 「岡田監督のこれまでの人生」
目的：岡田氏のエピソードや考えを引き出し、常識を破って高みを目指す志をもった人の生き方を知る。
- ★テーマ2 「スポーツによる地方活性化」
目的：岡田氏の考え方を引き出し、自分達で何ができるのかを考える。
- ★テーマ3 「これからのサッカーとは」
目的：岡田氏の信条と現在の取組を引き出し、サッカー選手・マネージャーとしての在り方を考える。
- ★テーマ4 「部活動活性化」
目的：現在取り組んでいる自分達の取組を岡田氏に見ていただき、ご意見や感想を引き出し、活動を成功に導く教示を得る。
- ★その他 ①ブカIP班からスライドで取組紹介
②ブカIP班から岡田氏に質問
③岡田氏から御助言
- ・40人参加。
- ・意見交流をしたことにより、「地域創世」の意味を理解や高校生として鹿追にどう活動すべきかなどを深めた内容であった。また、生徒主体で運営をしたことによりリーダー性の育成やプレゼンテーション実践力の向上につながったなどの効果を把握した。

※ 実施事項 11 及び 12 は 12月以降実施予定。

11 「タグラグビー」講習会 講師 スマイルワークス 村田 祐造 氏
12 ブカIPによる報告会の実施、活用報告の作成



今回実施予定のICT関連全体像

【実施内容】

- ① 外部コーチや有識者によるトップレベルの指導環境の整備
- ② 医療機関、専門機関と連携したTR、リハビリ環境の整備
- ③ ICT活用でのデータモニタリングシステムの導入
- ④ データの活用のためのエキスパートによる講演や指導の実施

① ケガしない身体づくり 【学び】	③ ICT活用でのモニタリングシステム		
・トップアスリートを指導するアスレチックトレーナー講演会とQ&A ・動画サイトによる日常学習のサービス提供	(1) リモートトレーニング管理 (負の高い練習)	(2) IoTデバイス 疲労度見える化	(3) コンディション管理 @ SWE TAP SPORTS
	・岡田メソッド（基礎編）を活用したトレーニング計画のPDCAサイクルを回すサービス	・スマートウォッチで疲労度を可視化するコンディション管理サービス（実験）	・スマホでコンディションを入力（主観データ） ④ データ活用 ・①-③データ分析講演会

