

# 令和5年度「運動部活動方針」 実践推進事業 優良事例発表会

令和6年2月15日

「生徒の目標設定と課題解決を軸にした部活動と  
合理的でかつ効率的・効果的な活動実践」

総社市立総社西中学校 卓球部

総社市立総社西中学校  
教諭 神山 大樹

1

## 本日の発表内容

1. 学校概要
2. 研究の目的
3. 取組内容
4. 成果と課題
5. 提案等
6. まとめ

2

## Ⅰ 学校概要

### 【所在地】

総社駅から徒歩5分。  
総社市街地の中心部に  
位置している。



### 【生徒数】

1年生	261名	7クラス
2年生	244名	7クラス
3年生	259名	7クラス
うち特別支援学級	29名	5クラス
全校生徒	764名	

3

## Ⅰ 学校概要

### 【卓球部の活動状況（部員数）】

3年生	17名	(男子11名)	女子	6名)
2年生	27名	(男子16名)	女子	11名)
1年生	18名	(男子9名)	女子	9名)
合計	62名	(男子36名)	女子	26名)

4

## 1 学校概要

【卓球部の活動状況（直近2年間の実績）】  
（R3年度）

県総体 団体戦ベスト8（女子）  
個人戦出場（男子1人、女子3人）  
県秋季 団体戦3位（女子）  
個人戦出場（男子1人、女子4人）

（R4年度）

県総体 団体戦ベスト8（女子）  
個人戦出場（男子1人、女子4人）  
県秋季 団体戦出場（男女とも）  
個人戦出場（男子5人、女子2人）<sup>5</sup>

## 2 研究の目的

【現状と課題】

- 目標設定：夏まで…中国大会出場（男子団体）  
県大会ベスト8（女子団体）  
各自、個人戦の目標も設定。  
初心者・中級者・上級者が目標を達成するための合理的な練習計画を立てるようにしたい。
- 練習の成果を発揮し、新たな課題を得て、他県の選手やチームの視察をする場として遠征を行う。
- 活動場所に卓球台を出せる台が、人数の割には少ない。いかに効率よく卓球台で練習を行い、技術力の向上を図るかが課題。
- 効果的な練習方法や指導法を学び、チームや個人の課題を明確にとらえる機会が不足している。<sup>6</sup>

## 2 研究の目的

### 【達成目標】

- チーム目標（団体戦）、個人目標（個人戦）の達成。  
⇒ 目標設定：① 8月の新チーム結成時  
② 1月の5か月間の振り返りと再設定  
⇒ 半数以上の生徒が目標達成できるように。  
（目標の話し合い、目標シートへの記入）
- 目標を達成するための練習計画  
（何をどれくらいできるようになるか）  
を考え、その計画に沿って練習を進める。  
（個人思考と集団思考、卓球マシン）
- 講習会を通して指導法を学び、  
顧問の指導力の向上を図る。  
生徒は講習会から学び、練習に生かす

7

## 2 研究の目的

### 【達成目標】

- 県外視察・遠征を通して、最大限の能力を発揮できるようにし、練習の成果や課題を得て、次の練習方法や注意点を自ら考えることができるようにする。  
（香川県丸亀オープン中学生卓球大会への参加）
- 生徒、保護者への意識調査を、やりがい・満足度・技術の向上度等の視点から行う。  
（アンケート調査）

8

	研究の流れ	各項目における目標
①	目標設定① 【R4. 1月、R5. 8月】	生徒自らが目標を設定し、達成までの見通しをもたせる
②	事前アンケート（生徒） 【6月】	よりよい部活動実践にしてい くための手がかりとする
③	卓球マシンの導入 【6月～3月】	設定した目標と課題意識に応 じて、練習を実践する
④	総体の戦績【6～7月】	これまでの成果を確認し、新 たな課題を把握する
⑤	講習会の実施①【7月】	チーム状況や個々の課題に応 じて技術を向上させ、今後半 年間の課題を明示してもらう
⑥	練習法・指導法の再考・実 践【7～12月】	目標達成に向けて、練習方 法・指導法を再考案する

9

	研究の流れ	各項目における目標
⑦	秋季大会の戦績【9～11月】	これまでの成果を確認し、新た な課題を把握する
⑧	県外視察・遠征【1月】	最大限の力を発揮できるように し、試合の内容や結果から成果 や課題を明らかにする
⑨	目標設定②【1月】	半年間の成果と課題を振り返り、 目標や練習計画の再設定をする
⑩	講習会の実施②	半年間の練習の成果を評価して もらい、さらに技術を向上させ、 新たな課題を明示してもらう
⑪	練習法・指導法の再考・実践 【1月～】	新たな課題の克服に向けて、練 習方法・指導法を再考案する
⑫	事後アンケート（生徒・保護 者）【1月下旬～2月上旬】	これまでの取り組みを振り返り、 成果と課題を明らかにする。そ れを認知し、次に生かす。

10

### 3 取組内容

#### ① 目標設定①

##### 【目標の話し合い】

男女共通の「こんなチームになりたい」という目標を考えることで、主体的に部活動に取り組めるようになる。また、団体戦の結果の目標を話し合っで決めることで、男子・女子それぞれが目指す最終目標を決め、達成するためにすることを共通認識させる。

##### 【目標シートの記入】

- ・話し合いで決まったことを書かせ、自覚を持たせる。
- ・個人戦の目標とそれを達成するために自分がすることやできるようにしたいこと書かせ、自覚を持たせる。

### 3 取組内容

#### ① 目標設定①

##### 【目標シートの例】

<p>総社西中学校卓球部 新チームの目標 (1)年 氏名</p> <p>共通目標 <u>自分自身を成長させて高いレベルの試合で活躍できる気持ちで取り組む</u></p> <p>1. 団体戦の目標 (結果) 目標設定をする3つの大会          ①6/30, 11/4: 新人体育大会 (新人戦) → 豊南東から県まで (中国, 全国大会なし)          ②12/27, 2/10, 3/24: 全国選抜選手権 → 中国選抜 (県4位まで), 全国選抜 (県1位のみ), ③6月, 7月, 8月: 総合体育大会 (総体) → 豊南東から県, 中国 (県3位まで), 全国 (4位まで)</p> <p>A: 自分が考えた団体戦の目標設定          ① → <u>ベスト4</u>          ② → <u>ベスト4</u>          ③ → <u>ベスト4 (中国)</u></p> <p>B: 全員で考えた団体戦の目標設定          ① → <u>県1位</u>          ② → <u>県1位</u>          ③ → <u>中国大会</u></p> <p>C: 目標達成のためにチーム全体ですること          ・身の回りをきれいに          ・素早い          ・負け心          ・主体的練習          ・一球を大切に          ・礼儀          ・礼儀          ・礼儀</p> <p>2. 個人戦の目標 (結果) <small>さまざまな観点から考えよう！例えば、卓球技術、練習方法、生活態度、心構え、人間関係など</small>          目標① 10/1(日): 新人体育大会 (豊南東一県) → <u>ベスト3まで進出</u>          目標② 12/16(土): 山陽新聞杯 学年別 (県) → <u>優勝</u>          目標③ 6月~8月: 総合体育大会 (豊南東一県) → <u>優勝</u></p> <p>目標達成のためにすること (必ず7個以上書く、家で自主的にすることを書いてもよい)          ・100回ボールを握る          ・サーブを5種類以上打てられるようになる          ・連続バックハンドサーブを出す          ・バックハンドバックハンドを打てる          ・バックハンドバックハンドを打てる          ・バックハンドバックハンドを打てる</p>	<p>総社西中学校卓球部 新チームの目標 (2)年 氏名</p> <p>共通目標 <u>常に目標を持って取り組む高いレベルの試合で活躍できる気持ちで取り組む</u></p> <p>1. 団体戦の目標 (結果) 目標設定をする3つの大会          ①6/30, 11/4: 新人体育大会 (新人戦) → 豊南東から県まで (中国, 全国大会なし)          ②12/27, 2/10, 3/24: 全国選抜選手権 → 中国選抜 (県4位まで), 全国選抜 (県1位のみ), ③6月, 7月, 8月: 総合体育大会 (総体) → 豊南東から県, 中国 (県3位まで), 全国 (4位まで)</p> <p>A: 自分が考えた団体戦の目標設定          ① → <u>ベスト8で県大会出場!</u>          ② → <u>ベスト8入り!</u>          ③ → <u>ベスト8入り!</u></p> <p>B: 全員で考えた団体戦の目標設定          ① → <u>ベスト8で県大会出場</u>          ② → <u>ベスト8</u>          ③ → <u>ベスト8</u></p> <p>C: 目標達成のためにチーム全体ですること          ・先輩・後輩仲良く          ・部活に遅刻し参加する          ・おしゃべりを減らす          ・苦手を克服          ・団体メンバー以外も全力で応援          ・みんなが頑張る          ・一球を大切に          ・みんなが練習を頑張る</p> <p>2. 個人戦の目標 (結果) <small>さまざまな観点から考えよう！例えば、卓球技術、練習方法、生活態度、心構え、人間関係など</small>          目標① 10/1(日): 新人体育大会 (豊南東一県) → <u>ベスト3まで県大会出場</u>          目標② 12/16(土): 山陽新聞杯 学年別 (県) → <u>ベスト3まで 16</u>          目標③ 6月~8月: 総合体育大会 (豊南東一県) → <u>ベスト16 (32)</u></p> <p>目標達成のためにすること (必ず7個以上書く、家で自主的にすることを書いてもよい)          ・バックハンドバックハンド100回以上打てる          ・バックハンドバックハンド100回以上打てる          ・バックハンドバックハンド100回以上打てる          ・バックハンドバックハンド100回以上打てる          ・バックハンドバックハンド100回以上打てる          ・バックハンドバックハンド100回以上打てる          ・バックハンドバックハンド100回以上打てる          ・バックハンドバックハンド100回以上打てる</p>
--	--

### 3 取組内容

#### ② 事前アンケート（生徒）

##### 【事前アンケートの内容と結果】

1. 自分は良い取り組み方ができる。…75%が肯定的
2. 必要な努力をつぎ込んだならほとんどの問題を解決することができる。…57%が肯定的
3. 目標を達成するために、必要な取り組み方を設定できる。…60%が肯定的
4. 取り組み方を工夫する力やそのための知識を持っている。…50%が肯定的
5. 自分が立てた目標は達成できる。…72%が肯定的<sup>13</sup>

### 3 取組内容

#### ② 事前アンケート（生徒）

##### 【事前アンケートの内容と結果】

6. たいていの課題はうまくできる。…60%が肯定的
7. 難しくて最初はうまくできない課題も、練習をすればできる。…86%が肯定的
8. うまくできない課題でも効果的に対処することができる。…51%が肯定的
9. 目標を達成することは私にとって簡単である。…12%が肯定的、53%が否定的、中間が34%
10. 問題に直面した時、いくつかの解決法をいつも思いつくことができる。…45%が肯定的<sup>14</sup>

### 3 取組内容

#### ③ 卓球マシン（2台）の導入【実践の様子】



15

### 3 取組内容

#### ④ 総体の戦績

##### 〈備南東地区総体〉

男子 団体…3位 個人…5人が県大会出場

女子 団体…9位 個人…2人が県大会出場

##### 〈県総体〉

男子 団体…ベスト8



16





### 3 取組内容

#### ⑥ 練習法・指導法の再考・実践

##### 【練習法】濱川氏に教わったコツの共有・実施

アンドロのYouTubeチャンネルにある技術動画を視聴。その後、視聴した動画から学んだコツを意識して、技術を実践。



19

### 3 取組内容

#### ⑥ 練習法・指導法の再考・実践

##### 【指導法】

顧問は濱川氏から学んだことを、日々の練習メニューに組み込んだり、部員に意識付けしたりする。

(例)

- ・ 1年生は続ける練習：往復100回以上目標に。
- ・ 2年生は三球目の精度を上げる。パターンを増やす。
- ・ 決まったコースの練習ではミスをしないう意識。
- ・ 三球目以降は、ミスをしないうことよりも、ミスしていい内容を考えて練習。  
⇒上回転はネットミス○、下回転はオーバーミス○
- ・ 試合では、自分に何か課題をつけて試合をする。  
そうすると、試合内容が良くなる。

20

### 3 取組内容

#### ⑥ 練習法・指導法の再考・実践

**【指導法】試合・練習試合の度に言う⇒やがて定着**

試合への心構え  
 ・自分の力が強いんだという気持ち  
 ミス顔にもなれない 気持ちが負けぬ  
 ・技術よりもメンタルが大事  
 ・勝ち負けも意識しない  
 →自分の力を最大限に発揮すること  
 (大事) 練習でやってきたことを  
 全力で出す  
 →何か課題とついでに、試合がある  
 (例) 同じコースに続けて打たない  
 同じサーブを続けて打たない  
 ⑦ 試合内容を意識  
 練習試合で練習していること、試していること  
 10~20%でできた試合で 試す  
 使った、また、課題をみつける。 → 未完成  
 ではない

### 3 取組内容

#### ⑥ 練習法・指導法の再考・実践

**【指導法】試合記録シートの活用～課題意識の向上～**

- ・練習試合、大会で必ず使用。
- ・1試合ごとに良かった点、反省点、今後の課題などを  
書く。相手選手の情報分析にも使える。
- ・顧問がチェック→返却→ファイルにとじて管理

対戦相手チーム名→(系統社東中)		対戦相手チーム名→(系統社B)	
自分	相手選手名	自分	相手選手名
第1ゲーム	0-3	第1ゲーム	2-0
第2ゲーム	4-16	第2ゲーム	11-9
第3ゲーム	6-11	第3ゲーム	11-9
第4ゲーム	10-12	第4ゲーム	-
第5ゲーム	-	第5ゲーム	-
利き手・ラケット フォアハンド バックハンド	(右) 左 ベン 表 裏 粒 アンチ 表 裏 粒 アンチ	利き手・ラケット フォアハンド バックハンド	(左) 右 ベン 表 裏 粒 アンチ 表 裏 粒 アンチ
戦型	ドライブ主戦 カット主戦	戦型	ドライブ主戦 カット主戦
感想 (試合をして感じたこと、 良かった点、反省点、 今後の課題など)	△ドライブが上手に打てたこと △バックハンドが上手に打てたこと △ドライブが上手に打てたこと △ドライブの時間帯が上手に打てたこと	感想 (試合をして感じたこと、 良かった点、反省点、 今後の課題など)	△ドライブが上手に打てたこと △バックハンドが上手に打てたこと △ドライブが上手に打てたこと △ドライブの時間帯が上手に打てたこと

### 3 取組内容

#### ⑦ 秋季大会の戦績 〈備南東地区新人戦〉

男子 団体…準優勝      個人…6人が県大会出場  
女子 団体…県出場ならず      個人…2人が県大会出場

#### 〈県秋季大会〉 男子 団体…準優勝



### 3 取組内容

#### ⑧ 県外視察・遠征

#### 【大会に向けての練習計画】

丸亀オープン 目標 & 練習計画 (2)年 男 (◎ 氏名 [ ])

団体戦: 3チームによる予選リーグ戦 (すべて5番まで)、1・2位トーナメント、3位トーナメント。

① 大会当日のチームの目標や、当日やそれまでに意識して取り組むこと

チームで目標とする結果	結果を達成するために、チームで意識して取り組むこと
1・2位トーナメント 2回以上勝つ	○元気のいい ○(前)の練習に ○球目とボールの練習 ○ミスは減らす

② 大会当日の個人の目標や意識して取り組みたい課題: チームで共有し、みんなで克服できるように大会に向けた自分の課題 (技術面) について、あてはまるものに○を!

- ドライブの安定感、バックの安定感、フォロクの安定感、回転量の多い球への対応
- サーブの種類、サーブのコース、サーブのスピード、サーブの回転量
- スマッシュの技術力、二球目 (ストップ・フック) の技術力、フォアワーク力
- ラリー力、フォアとバックの切替技術、バックドライブやスピードドライブの使い分け
- 裏面 (バックハンド、カット) への対応力、ダブルスのネットワーク力、ダブルスの実戦力
- その他: 練習のやり方の改善

当日の結果目標 (最低3試合)	一連成に向けた技術面の課題	精神での課題や意識すること
全 02回以上勝つ	○球目の練習 ○サーブの種類を 取り戻す	○練習の楽しさ ○勝ち負け を気にしない

③ チームや個々の練習計画 左には特に重点強化が必要と想う技術、右には具体的な練習を書こう!

重点強化が必要な技術 (最低でも5つは書こう)	→ 克服するための練習とその練習方法
例: ダブルスのフォアワーク力 ○バックハンド ○ドライブ ○バックハンドの安定感 ○バックハンドの切替 ○バックハンド	→ ダブルスの多球練習 (上回転・下回転、コース) → ○バックハンドの安定感のためにバック練習 → ○バックハンドの切替のためにバック練習 → ○バックハンドの安定感のためにバック練習 → ○バックハンドの切替のためにバック練習 → ○バックハンドの安定感のためにバック練習

丸亀オープン 目標 & 練習計画 (1)年 女 (◎ 氏名 [ ])

団体戦: 3チームによる予選リーグ戦 (すべて5番まで)、1・2位トーナメント、3位トーナメント。

① 大会当日のチームの目標や、当日やそれまでに意識して取り組むこと

チームで目標とする結果	結果を達成するために、チームで意識して取り組むこと
1・2位トーナメント 2回以上勝つ	○一球一球を大切に打つ ○大きな声で応援

② 大会当日の個人の目標や意識して取り組みたい課題: チームで共有し、みんなで克服できるように大会に向けた自分の課題 (技術面) について、あてはまるものに○を!

- ドライブの安定感、バックの安定感、フォロクの安定感、回転量の多い球への対応
- サーブの種類、サーブのコース、サーブのスピード、サーブの回転量
- スマッシュの技術力、二球目 (ストップ・フック) の技術力、フォアワーク力
- ラリー力、フォアとバックの切替技術、バックドライブやスピードドライブの使い分け
- 裏面 (バックハンド、カット) への対応力、ダブルスのフォアワーク力、ダブルスの実戦力
- その他:

当日の結果目標 (最低3試合)	一連成に向けた技術面の課題	精神での課題や意識すること
全 02回以上勝つ	○サーブの種類を 取り戻す	○練習の楽しさ ○勝ち負け を気にしない

③ チームや個々の練習計画 左には特に重点強化が必要と想う技術、右には具体的な練習を書こう!

重点強化が必要な技術 (最低でも5つは書こう)	→ 克服するための練習とその練習方法
例: ダブルスのフォアワーク力 サーブの安定 ドライブの安定 バックハンドの安定 バックハンドの切替 バックハンド	→ ダブルスの多球練習 (上回転・下回転、コース) → サーブの安定感のためにサーブ練習 → ドライブの安定感のためにドライブ練習 → バックハンドの安定感のためにバック練習 → バックハンドの切替のためにバック練習 → バックハンドの安定感のためにバック練習



### 3 取組内容

#### ⑧ 県外視察・遠征

【香川県丸亀オープン卓球大会（団体戦）への参加】

男子Aチーム：準優勝

女子Aチーム：3位



25

### 3 取組内容

#### ⑧ 県外視察・遠征

【振り返り・今後の練習計画】

丸亀オープン後 振り返り・練習計画 ( )年 男・女 氏名( )

① 丸亀オープンの試合での成果と課題

成果(良かった点、成長した点、頑張った点など)	課題(うまくいかなかった点、反省点、土地しだい)
チーム ・応援 ・リフト・フック	チーム ・ドライブ ・試合のペース
自分 ・応援 ・ロングサーブ	自分(3つ) ・ドライブ ・フック ・ドライブ

練習メニュー ・ドライブ ・ロングサーブとドライブの練習 ・フック ・試合のペース	サーブ ・量 ・方向 ・練習
---	-------------------------

- ② 今後、どんな練習(練習メニュー)をすればよいか、チームの人からアドバイスしてもらおう。
- 一人ずつ発表。①の自分の「成果」と「課題」を発表→②の考えた練習メニューを発表
  - 発表を聞いた人は、発表者に、その人に応じた練習メニューと、そのコツをアドバイスする。
  - 発表者はアドバイスを受けたことをメモする。 ※1-3を人数分繰り返す。

サーブ → 新しいサーブ、今までなかったサーブ  
ドライブ、フック → 自分から打てるように  
フック → 練習

③ 今後、どんな練習をすればよいか、各チームの人からアドバイスしてもらおう。(各チームを3つに)

メモ ・サーブの練習 ・ドライブの練習 ・フックの練習	
--------------------------------------	--



26

### 3 取組内容

#### ⑧ 県外視察・遠征

#### 【振り返り・今後の練習計画】



丸亀オープン後 振り返り & 練習計画 (2)年 男・女 氏名 [ ]

① 丸亀オープン試合での成果と課題

成果(良かった点、成長した点、頑張った点など)	課題(うまいくなった点、反省点、上達したい点)
チーム 良んがみんなできていて、 アドバイスをしました。	チーム 高水王もいってほしい。
自分 打ちミスも減りました。	自分(3つ) コミュニケーションもよくなりました。 良んが助けてくれたので 積極的打つことができました。

② 良い所を伸ばし、課題を克服するために今後、どんな練習をすればよいか、個人で考えよう。

練習メニュー  
壁打ち(1日、2日、3日)  
ラリー練習(1日、2日、3日)  
ラリー練習(1日、2日、3日)  
ラリー練習(1日、2日、3日)

③ 今後、どんな課題練習(練習メニュー)をすればよいか、チームの人からアドバイスをもらおう。

1. 一人ずつ発表。②の自分の「成果」と「課題」を発表。③の考えた練習メニューを発表
2. 発表を聞いた人は、発表者に、その人に応じた練習メニューと、そのコツをアドバイスする。
3. 発表者はアドバイスを受けたことをメモする。 ※1-3を人数分繰り返す。

217-7  
アドバイス: 打ちよう

④ 今後、どんな練習をすればよいか、各チームの人からアドバイスをもらおう。(各チームを3つに)

メモ  
打ちミスも減りました。

### 3 取組内容

#### ⑨ 目標設定②

#### 【目標の達成度の振り返り】

男女共通目標「常に目標を持って高め合い、自ら行動でき応援される楽しいチーム」について、A~Eの達成度で自己評価し、その理由を話し合うことで、チームの成果と課題を確かめやすくする。

#### 【目標シートの記入】

- ・半年後に目指す姿について、再度設定し直す。
- ・チームでもっと努力が必要なことを共通理解する。
- ・自分が設定した目標の達成度を振り返り、成果と課題を明らかにし、今後努力したいことを認識させる。



### 3 取組内容



31

### 3 取組内容

#### ⑪ 練習法・指導法の再考・実践

【練習法】濱川氏に教わったコツの共有・実施

Googleクラスルームの活用

講習会の復習動画をアップ（濱川氏のみ映るもの）



- 自宅でも見て学べる
- 参加できなかった人も学べる
- タイトル付きにして、自分が学びたいことに  
応じて学び直しができるようにする

32



### 3 取組内容

#### ① 練習法・指導法の再考・実践

##### 【指導法】

顧問は濱川氏から学んだことを、日々の練習メニューに組み込んだり、部員に意識付けしたりする。

(例)

- ・ 上回転は前で打つ。下回転は引き付けて打つ。
- ・ 前傾姿勢と、足からしっかり動かす意識で練習。  
かかとを少し浮かせて、地面をつかんで動く。
- ・ 「なぜミスしたか?」「何をやったらうまくいったか?」を、常に考えて。
- ・ 条件付きゲーム練習により、「制限がある中で、いかに考えて点を取るか」を深く考える力をつける。

33

### 3 取組内容

#### ① 2回目の講習会后、地区大会（団体戦）優勝



34

### 3 取組内容

#### ⑫ 事後アンケート（生徒）

【事後アンケートの結果】前と比較して上昇した項目

2. 必要な努力をつぎ込んだならほとんどの問題を解決することができる。…肯定的が57%→77%
3. 目標を達成するために、必要な取り組み方を設定できる。…肯定的が60%→69%
4. 取り組み方を工夫する力やそのための知識を持っている。…肯定的が50%→60%
6. たいていの課題はうまくできる。  
…肯定的が60%→64%

35

### 3 取組内容

#### ⑫ 事後アンケート（生徒）

【事後アンケートの結果】前と比較して上昇した項目

8. うまくできない課題でも効果的に対処することができる。…肯定的が50%→60%
9. 目標を達成することは私にとって簡単である。  
…12%が肯定的、53%が否定的、中間が34%  
だったものが、  
→11%が肯定的、46%が否定的、中間が43%
10. 問題に直面した時、いくつかの解決法をいつも思いつukことができる。  
…肯定的が45%→51%

36

### 3 取組内容

#### ⑫ 事後アンケート（生徒）

【事後アンケートの結果】前と比較して下落した項目

1. 自分は良い取り組み方ができる。  
…肯定的が75%→74%
5. 自分が立てた目標は達成できる。  
…肯定的が72%→60%
7. 難しくて最初はうまくできない課題も、  
練習をすればできる。…肯定的が86%→80%

37

### 3 取組内容

#### ⑫ 事後アンケート（生徒）

【事後アンケートの結果】事業の良かった点（意見）

#### 卓球マシン

- ・人数が少なくてもできるし、球出しが苦手な人だと回転がかからないけどロボピンだと一定に球出しをしてくれる。
- ・球出しをする時間がなくなり、効率的に時間を使えるようになった。
- ・強い下回転や上回転が試合で打たれたことを想定して練習することができる。
- ・必要に応じて回転など変えられるため、自分にあった練習ができる。
- ・ツツキの練習がとても楽しくなった。ドライブ、ブロック、フットワークがうまくなった。

38

### 3 取組内容

#### ⑫ 事後アンケート（生徒）

**【事後アンケートの結果】事業の良かった点（意見）**

#### 濱川氏の講習会

- ・苦手だったバックドライブが威力を出して入るようになった。
- ・自分は何が課題なのかが分かった。
- ・一人ひとりドライブやツツキを見てくれて、コツを教えてくれてわかりやすかった。
- ・腰を下げる時のコツを教えてもらい、ピン球が見えやすくなって打ちやすくなった。特にブロックが。
- ・3球目やサーブなど試合で基礎にあたる技術がよくわかった。ダブルスでリベンジできた。
- ・プロの人から教わることで、普段よりも濃い練習が出来た。

39

### 3 取組内容

#### ⑫ 事後アンケート（生徒）

**【事後アンケートの結果】事業の良かった点（意見）**

#### 県外視察・遠征

- ・県外のチームとの戦いで、県内では見られない戦い方を知り、練習につなげることができた。
- ・県内のチームの人達よりもサーブが違ったりして自分の中のバリエーションがとても増えた。また、緊張感がある中での試合をすることができた。
- ・ドライブ、ブロックをもっとうまくなりたいとホンキで思って、取り組むことができている。ダブルスの大会も初めて経験してまたやりたいなと思えた。
- ・ダブルスで試合中いつもと違う場所でも声をかけ合って緊張しづらかった。自分の良いところと課題が試合の中で見つかって良かった。

40

### 3 取組内容

#### ⑫ 事後アンケート（生徒）

##### 【事後アンケートの結果】事業の良かった点（意見）

「目標を立てる→取り組む→振り返る」ことの効果

- ・練習への取り組み方が変わった。
- ・練習目的が明確になってより効果的に練習に取り組むことができるようになった。
- ・目標のおかげでやる気が出た。
- ・特にチームで練習するときにそれぞれの課題に応じて練習ができるようになった。
- ・他の人からの意見を聞くことで課題を克服するための練習法がわかった。

41

### 3 取組内容

#### ⑫ 事後アンケート（保護者）

##### 【事後アンケートの内容と結果】

1. 卓球部の活動では、子どもが目標や課題を意識して活動をしていると思う。…80%が肯定的
2. 卓球部の活動では、子どもの心・技・体・知を伸ばすための効果的な活動が行われていると思う。  
…80%が肯定的
3. 卓球部の活動では、時間や道具・場所などを有効に使った効率的な活動が行われていると思う。  
…80%が肯定的
4. 我が子は、部活動がんばっていると感じる。  
…86%が肯定的
5. 我が子は、部活動に楽しく取り組んでいると感じる。  
…87%が肯定的

42

### 3 取組内容

#### ⑫ 事後アンケート（保護者）

##### 【事後アンケートの内容と結果】

6. 我が子は、部活動での充実感を感じていると思う。  
…77%が肯定的
7. 練習用球出しマシン（ロボピン）の2台導入は、良かったと思いますか？…74%が肯定的
8. アンドロの濱川さんの講習会の実施は、良かったと思いますか？…80%が肯定的
9. 丸亀オープンへの県外遠征の実施は、良かったと思いますか？…86%が肯定的
10. 本事業の総合的な満足度はいかがですか？  
…とても満足46%、まあ満足40%で86%が肯定的  
やや不満、かなり不満の回答は全くなかった

43

### 4 成果と課題

#### 〈成果〉

##### ○生徒

- ・目標を立て、課題克服の意識をもって取り組めた。
- ・練習に取り組む意識が向上。
- ・課題の解決方法やコツに関する知識が向上。
- ・集団的な課題解決能力が向上。

##### ○顧問

- ・練習メニューや練習方法に関する知識が向上。
- ・技術指導に関するスキルが向上。
- ・「限られた時間でいかに質の高い練習ができるか？」を考えながら、意図的に計画する力が向上。

→ 「合理的でかつ効率的・効果的な活動実践」の一つのあり方を示すことができた。

44

## 4 成果と課題

### 〈課題〉

#### ○生徒

- ・結果の目標（個人戦ベスト32など）を達成した生徒の割合は、30%程と少なかった。
- ・同学年の意見交流は多いが、先輩から後輩へのアドバイスを少ない。

#### ○顧問

- ・卓球マシンに関しては、生徒が効果を認めている割には使う機会が多いわけではなく、効果的な使い方が実現できていない。  
⇒対策：使用機会を増やす。生徒と共に、効果的な使用方法を考える。
- ・意図的に先輩・後輩のグルーピングによる練習が実践できていない。

45

## 5 提案等

### ①生徒の目標設定と課題解決を軸にした部活動運営

- ・目標を新チームの結成時に立て、その半年後に振り返り、再設定をする。  
（個人思考→集団で話し合い、目標シート活用）
- ・練習試合や試合で、成果と課題を書き留める。  
（試合記録シートの活用）

⇒やる気の維持・向上や人間力の向上につなげる。

### ②練習法の改善や生徒の課題解決を意図した外部人材の活用

- ・講習が単発で終わらぬよう日頃の練習に生かす。
- ・生かすために、顧問は事前に打ち合わせをする。
- ・講習内容を記録（生徒はメモ。顧問もメモや録画を。）

⇒生徒の目標や課題に沿って、効果的に活用。

46



## 5 提案等

### ③技術習得を目的とした短尺動画の活用

- ・部活動でいくつか動画を紹介し、その後実践。
- ・生徒に自宅でも、他の動画も含めて見るように促す。
- ・動画の出演者に講師として来てもらえれば、より効果的。
- ・アンドロジャパンの卓球動画は「勝てる卓球」というシリーズで、3分程度の動画が多数配信され、コツが字幕で表示される。短い時間で分かりやすい。

### ④目的に応じた卓球マシンの活用

- ・回転量、ピッチ、左右が調整できるものがよい。
- ・様々なレベルに対応でき、カット練習にも使える。
- ・人数が多い場合でも効率良く使いやすい。

47

## 6 まとめ

- 生徒の目標設定と課題解決を軸にした部活動運営の継続
- 講習会内容の学び直し・意識付け・定着
- 卓球マシンの効果的な活用の模索
- 顧問の指導力向上
- 教え合い高め合う風土づくり

48