

過去の成績

【都西陸上部】

R3 女子やり投げ全国高校総体出場

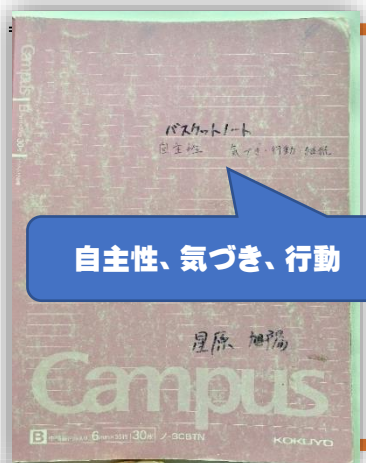
【泉陸上部】

県新人大会 R1・R2 男子 1600m リレー3 位

R2 男子 800m 優勝

【泉男バス】

R3 県高校総体ベスト8

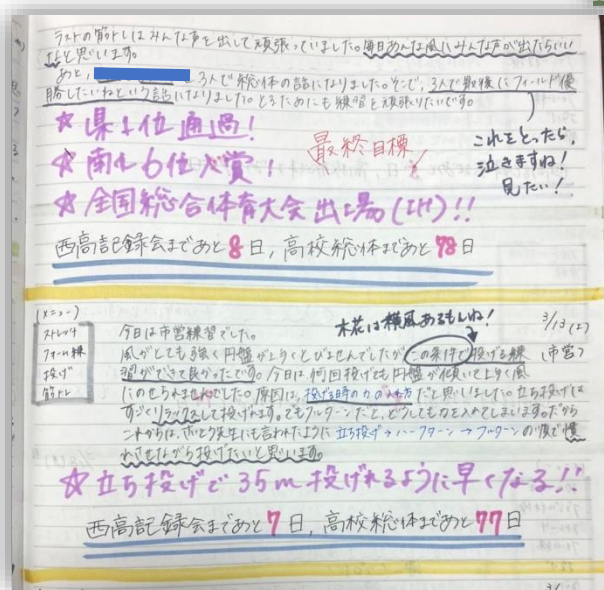


成長の足跡、練習日誌



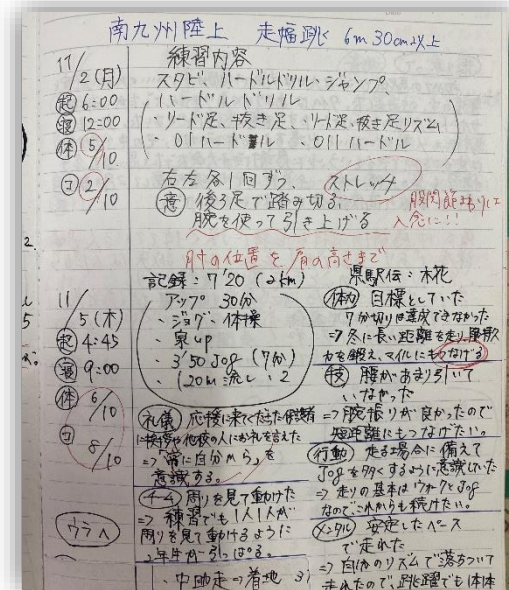
練習日誌を書いた経験はありますか？生徒たちにとってどのような変化があるのか・・・

都城泉ヶ丘高校男子バスケットボール部・陸上部、都城西高校陸上部にお話を伺いました。



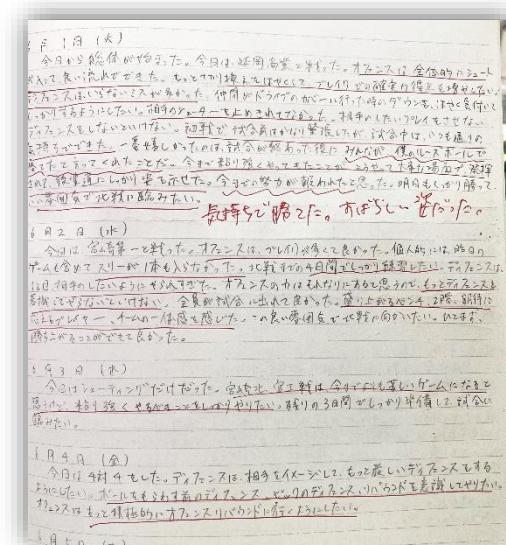
●都城西 陸上部

提出は週に二〜三回と大会前などです。数値目標や、その日の体調痛み、感じたこと、改善点など書式等はなく自由に記述させています。



●泉ヶ丘 陸上部

大会前のポイント練習や自主練習間中のみ提出です。内容はコンディショニング、意識したことなどです。感想などは自由に書かせています。



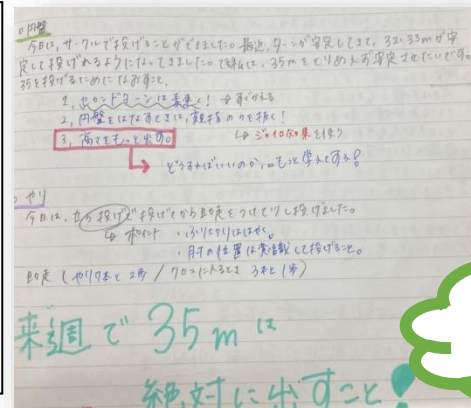
●泉ヶ丘男子バスケットボール部

提出は週に一回です。書式等はなく、練習での反省点や自分で気づいたことや心技体の変化を書かせています。

①日誌の提出頻度や書く内容は？

何冊かに渡る日誌を振り返り、自己の成長を感じたことで自信をつけ、競技力向上に結びついたように感じます。練習に取り組む姿勢にも変化がありました。普通科で学習との両立も必要なため、計画的に行動する力が身についたり、部活動だけでなく学校生活にも良い影響が出ている生徒もいます。振り返りができなかつたり、日誌を提出できない生徒は、競技力向上にも繋がりにくいように感じます。

③日誌を書かせたことで生徒にどのような変化がありましたか？



生徒の声



◎普段の練習では、充分に生徒全員と話ができないので、日誌がコミュニケーション手段の一つになっています。

◎生徒の心情や調子、技術的感覚を知るきっかけになり、指導に役立てることが出来ます。

◎自らの意志で提出している子は、たと心や技術等の動きや変化が分かり、それを指導者も確認できます。

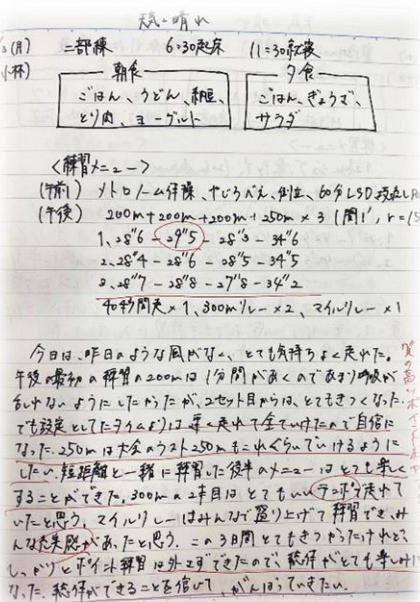
△強制か意欲的かは重要です。たださせることが目的になると意味がありません。

△日誌の目的や意図を理解していないと内容も薄く時間の無駄に感じてしまいがちです。日誌だけでなく、部活動自体がやらされている感が増してしまいます。

△指導者側の立場ですが、多忙で目を通すことはできても、日誌にコメントすることまでに至らない日があります。

②日誌を取り入れることでのメリットやデメリットを教えてください。

◎メリット、△デメリット



日誌を書いたほうが次の練習で何を意識するか分かるため、よりコンパクトな練習で最大限自分の力を伸ばすことができました。

生徒③

生徒②

文字にすることで強く印象に残り、自分の課題が見つけやすくなりました。成長を可視化できるため自信もついたと思います。ただ、毎日書くのはモチベーションが続かなかつたり、時間がかつたりするので正直きつい日もありました。

生徒①

1つ1つの練習に目的ポイントを持って取り組めるようになりました。日々の過ごし方も変わったことで怪我をしにくくなったり、コンディショニングの傾向も分かるようになりました。

自分の気持を表現することが苦手でチームの人とも極力コミュニケーションを取ることを避けていた選手が、ゴールイメージを掲げながら日誌を書き続けました。自分の思ったこと、感じたことを自由に書かせていましたが、次第にコミュニケーションをとることを避ける場面が減り、チームメイト、指導者に自分の気持ち話すことができるようになりました。練習日誌をはじめとした日々の積み重ねが全国高校総体出場にも結びついたと思います。

④競技力向上に結びついた事例はありますか？