

成長の足跡・・・練習日誌

練習日誌を書くことで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。

過去の成績紹介

【泉男子バスケ】R3 県高校総体ベスト8

【都西陸上部】R3 全国高校総体出場(女子やり投げ)

【泉陸上部】R2 県新人大会男子 800m 優勝、男子 1600m リレー3 位(R1 も同)

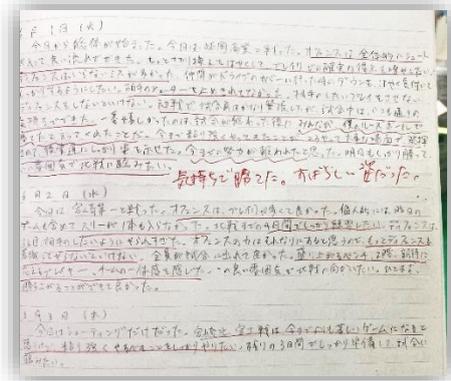


①日誌の提出頻度や書く内容は？

●泉ヶ丘男子バスケットボール部

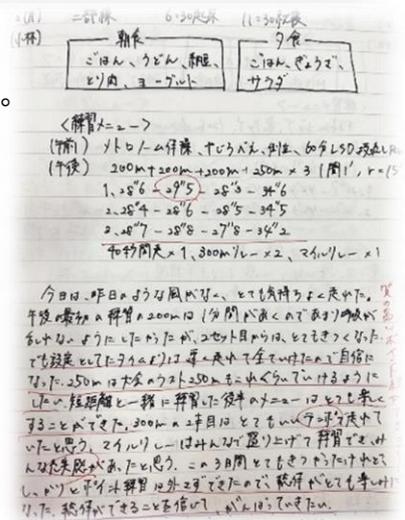
提出は週に1回です。

書式等はなく、練習での反省点や自分で気づいたこと等
心技体の変化を書かれています。



●泉ヶ丘 陸上部

大会前のポイント練習や大会後、自主練習期間中などに提出させます。
その日のコンディション、タイム、何を意識して練習に取り組んだかは
全員共通して書かれています。その他の感想などは自由です。



●都城西 陸上部

提出は週に2～3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。

②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？

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。

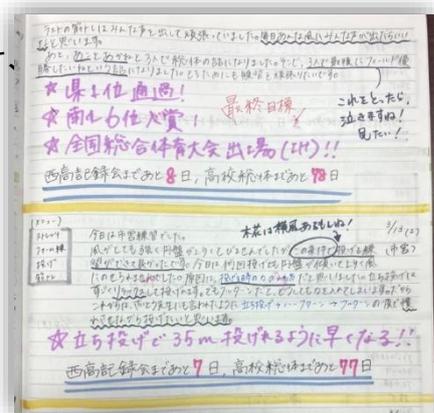
普通科で学習との両立も必要なため、

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。

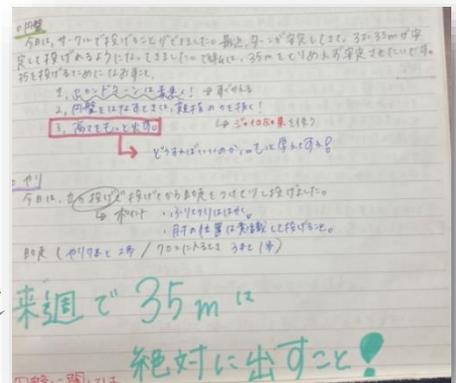
メリット	デメリット
普段の練習では、十分に生徒全員と話ができないので、日誌がコミュニケーション手段の1つになっています。	強制か意欲的かは重要です。たださせることが目的になると意味がありません。
自らの意志で提出している子は心や技術等の変化や動きが分かり、それを指導者も確認できます。	日誌の目的や意図を理解していないと内容も薄く時間の無駄に感じてしまいがちです。部活動自体、やらされているように感じてきてしまいます。
生徒の心情や調子、技術的感覚を知るきっかけになり、指導に役立てることができます。	指導者側の立場で、目を通すことはできても多忙で日誌にコメントすることまでに至らない日があります。

④競技力向上に結びついた実例はありますか？

自分の気持を表現することが苦手でチームメイト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を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。



⑤生徒に聞きました！日誌を書いたことでどのような変化がありましたか？

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、コンディションの傾向も分かるようになりました。

大会で調子が良かったときのアップ内容や睡眠、食事など

自分に合った生活の仕方に気づくことができたのも

大会で自己ベストを出せたことに繋がったと思います。

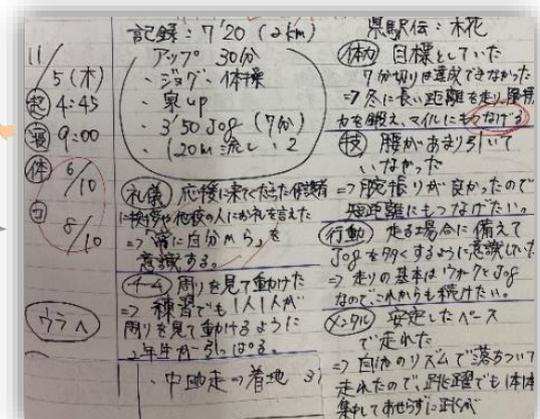
文字にすることで強く印象に残り、

自分の課題が見つかりやすくなりました。

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ったり、

時間がかかったりするので正直きつい日もありました。



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。

【やってみよう！】

今回紹介した部活動は自由記述がほとんどでしたが、選手に共通した内容をピックアップし、日誌例を作成しました。ご活用ください。

今週の目標『		』	
月 日()	睡眠時間(時間 分)起床	:	～就寝 :
朝食:			体 調: 5 4 3 2 1
昼食:			気 分: 5 4 3 2 1
夕食:			練習強度: 5 4 3 2 1
練習内容	気づきや感想、振り返り		
次回の課題			

書いて満足せず、
次回の課題や目標設定に
つなげることが大事ですね。

