

## 基礎・基本の反復練習を大切にしています

とくしまの  
学校における  
働き方改革!



外部指導者  
(女子ハンドボール部)

徳島県立鳴門高等学校

徳永 晴美 さん



### 外部指導者としての思い

3月に鳴門高校教員を退職しましたが、後任の指導者が来なかったため、生徒たちの熱意を受け、顧問の負担軽減も考慮して、引き続き指導にあたることにしました。現在は、高校生中心に指導をしていますが、来年度以降、中学生のクラブチームを立ち上げ、地域の中で、小学生、中学生、高校生、そして一般と、継続してハンドボールに取り組むことができる環境を整えていきたいと考えています。

外部指導者を積極的に活用することで、地域と学校のつながりを強くし、地域で部活動を支えていける体制が整うことが理想です。現時点では、顧問の教員が練習や練習試合に付き添うことが求められますが、地域の外部指導者に、その権限を移していかなければ現場の働き方改革にはならないと思います。

### 活動内容

【外部指導者として活動する日】

○水曜日（2時間程度）

○土、日曜日（3時間程度）

【活動内容】

○ボールの投げ方、体の使い方等の基本技術の指導

○あいさつや声出し等の態度面の指導

○実戦での戦術指導



シュート前のパスの受け方を指導



ラダーを使ったトレーニング

### 心がけていること

中学校でハンドボールを経験している生徒もいますが、ほとんどが初心者です。技術、体力を向上させるために、基礎・基本の反復練習を大切にしています。

### 指導の時に思うこと

とにかく指導が難しいです。今の生徒は、困難な状況での経験が少なく、特にメンタルの部分に課題があります。一人一人、丁寧に指導することが大切だと感じています。

### 顧問の先生より

私は、ルールの説明やボールの投げ方等、基本的な指導をしています。外部指導者に、ゲームの進め方や戦術等の専門的な指導をしていただけるので、とても安心しています。また、外部指導者以外にも、ハンドボール部の卒業生（外部指導者の教え子）が指導に来てくれたり、けがをした生徒にリハビリのメニューを考えてくれたりするので、とてもありがたいです。



顧問の中川先生（左）

### ハンドボール部員の声

- ・キーパーをしています。体の左側のキーピングがうまくいきません。「左足だけを出すのではなく、右足も使って体全体で左側に移動すること」を教えていただいたので、意識して練習しています。
- ・私は初心者でしたが、シュートするまでの走り方やボールの投げ方等、実際の体の動かし方を見せていただけるので、とても分かりやすいです。
- ・ちょっとでも良くしようという気持ちが伝わってくるので、みんなでいっしょに頑張ろうという気持ちになります。

