

令和元年度
第54回全国高等学校体育連盟
研究大会紀要

「 STEP for the Future ! 」

～ オリンピック・パラリンピックのその先へ ～

期	日	令和2年1月16日(木)・17日(金)
会	場	ピアザ淡海 滋賀県立県民交流センター
主	催	公益財団法人全国高等学校体育連盟
共	催	読売新聞社
後	援	スポーツ庁 滋賀県教育委員会 大津市教育委員会 滋賀県高等学校長協会
主	管	公益財団法人全国高等学校体育連盟研究部 滋賀県高等学校体育連盟

大会日程

開会式 1月16日(木) 10:00~10:20

- | | | | |
|----------------|--------------------|-------|-------|
| 1 開会のことば | (公財) 全国高等学校体育連盟研究部 | 副部長 | 田邊 雅之 |
| 2 あいさつ | (公財) 全国高等学校体育連盟 | 会長 | 岡田 正治 |
| 3 祝 辞 | スポーツ庁政策課 | 教科調査官 | 関 伸夫 |
| | 滋賀県教育委員会 | 教育長 | 福永 忠克 |
| 4 歓迎のことば | 滋賀県高等学校体育連盟 | 会長 | 門 久仁裕 |
| 5 来賓・助言者・司会者紹介 | | | |

課題研究・シンポジウム 1月16日(木) 10:30~12:00

「運動部活動が育むものとは何か」 ～部活動の存在意義についての東京都の調査研究～

発表者 東京都高体連研究部 東京都立清瀬高等学校 鞠子 智秋

「高体連研究部の新たな使命Ⅲ」 ～部活動で育まれるものの「みえる化」と「できる化」～

登壇者 東京都高体連研究部 東京都立清瀬高等学校 鞠子 智秋

兵庫大学附属須磨ノ浦高等学校 池田 紀子

北海道札幌南高等学校 竹田 安宏

司 会 全国高体連研究部活性化委員会 委員長 中塚 義実

分科会 1月16日(木) 13:30~17:00

- | | | |
|-----------------|-------|--------|
| 第1分科会 <競技力の向上> | ピアザ淡海 | ピアザホール |
| 第2分科会 <健康と安全> | ピアザ淡海 | 207会議室 |
| 第3分科会 <部活動の活性化> | ピアザ淡海 | 大会議室 |

全体会 1月17日(金) 9:30~10:20

- | | | | |
|----------|--------------|-------|--------|
| 1 各分科会報告 | | | |
| 第1分科会司会者 | 和歌山県高等学校体育連盟 | 理事長 | 武野 宗睦 |
| 第2分科会司会者 | 奈良県高等学校体育連盟 | 理事長 | 真野 功太郎 |
| 第3分科会司会者 | 京都府高等学校体育連盟 | 理事長 | 柏木 佳久 |
| 2 講義 | スポーツ庁政策課 | 教科調査官 | 関 伸夫 |

講演 1月17日(金) 10:30~12:00

「アクティブライフ時代におけるスポーツ・イノベーション」

立命館大学副学長 スポーツ健康科学部教授 伊坂 忠夫 氏

表彰・閉会式 1月17日(金) 12:10~12:30

- | | | | |
|-------------|--------------------|----------|-------|
| 1 優秀研究表彰 | (公財) 全国高等学校体育連盟 | 会長 | 岡田 正治 |
| | 読売新聞大阪本社事業本部 | スポーツ事業部長 | 米原 伸美 |
| 2 あいさつ | (公財) 全国高等学校体育連盟 | 会長 | 岡田 正治 |
| 3 次期開催地あいさつ | 長崎県高等学校体育連盟 | 会長 | 安部 成年 |
| 4 開催地あいさつ | 滋賀県高等学校体育連盟 | 会長 | 門 久仁裕 |
| 5 閉会のことば | (公財) 全国高等学校体育連盟研究部 | 副部長 | 森 彰 |

目 次

大会日程			
発表者一覧			
あいさつ	(公財)全国高等学校体育連盟会長	岡田正治	1
祝辞	スポーツ庁長官	鈴木大地	2
祝辞	滋賀県教育委員会教育長	福永忠克	3
歓迎のことば	滋賀県高等学校体育連盟会長	門久仁裕	4
大会役員		5
滋賀県実行委員会		6
開催要項		7
会場案内図		9
[課題研究]			
「運動部活動が育むものとは何か」			
	～部活動の存在意義についての東京都の調査研究～	11
[シンポジウム]			
「高体連研究部の新たな使命Ⅲ」			
	～部活動で育まれるものの「みえる化」と「できる化」～	20
[アトラクション]			
「緋色立ち 青碧の大地に花ひらく」 〈 信楽焼き×生け込み 〉			
	滋賀県立湖南農業高等学校花緑科 園芸装飾班	29
[分科会]			
第1分科会	「競技力の向上」	31
第2分科会	「健康と安全」	61
第3分科会	「部活動の活性化」	89
[全体講義]			
	スポーツ庁政策課教科調査官	関伸夫	121
[講演]			
	「アクティブライフ時代におけるスポーツ・イノベーション」	123
	伊坂忠夫氏 (立命館大学副学長 スポーツ健康科学部教授)		
大会資料			
都道府県別参加者一覧		125
参加者名簿		126
災害(大地震・火災等)・事故発生時の対応について		134

「課題研究・シンポジウム」発表者・登壇者一覧

分類	県名	テ ー マ	発表者(所属)
課題研究	東京	運動部活動が育むものとは何か ～部活動の存在意義についての東京都の調査研究～	東京都高体連研究部 鞠子 智秋(東京都立清瀬高等学校)
分類		テ ー マ	登壇者(所属)
シンポジウム		高体連研究部の新たな使命Ⅲ ～部活動で育まれるものの「みえる化」と「できる化」～	鞠子 智秋(東京都立清瀬高等学校) 池田 紀子(兵庫大学附属須磨ノ浦高等学校) 竹田 安宏(北海道札幌南高等学校) ※中塚 義実(筑波大学附属高等学校) ※進行役

「分科会」発表者一覧

分科会 テーマ	県名	テ ー マ	発表者	所 属 校
第1分科会 (競技力の向上)	山形	競技力向上を図るための新たな指導環境の構築を目指して	ミンタ シンゴ 今田 信吾	山形県立鶴岡北高等学校
	福井	インターハイ登山大会で入賞するには ～誰も聞けなかった監督たちの声～	タニグチ ケンジ 谷口 康治	福井県立丹生高等学校
	愛知	陸上競技の種目間共通性に注目したトレーニング ～限られた環境を生かしたトレーニングの実践例～	トノダ ケンジ 後藤 賢二	愛知県立名古屋西高等学校
	岡山	競技力向上に向けた取り組み ～ 夢叶う ～	モリサダ ヒロユキ 森定 照広	岡山県立倉敷中央高等学校
第2分科会 (健康と安全)	石川	これからの運動部活動のあり方について ～本県における健康・安全に関する意識調査から～	イシカワ ヒロユキ 石川 貴之	石川県立金沢桜丘高等学校
	京都	ラグビーフットボールにおける栄養管理・体調管理・競技力向上について	オオシマ アツシ 大島 淳史	京都市立京都工学院高等学校
	鳥取	運動部活動におけるチームトレーナー導入の現状と課題	クワナ ケイジ 桑名 圭司	鳥取県立鳥取中央育英高等学校
	沖縄	スポーツを「支える・知る」視点からの高校生の育成 ～運動部活動の充実を目指したスポーツ講座を通して～	アサマ トモヒロ 朝妻 友洋	沖縄県立泊高等学校
第3分科会 (部活動の活性化)	滋賀	2024滋賀国スポへの取り組み ～存続の危機からの脱出・団体が勝てるチームへ～	ニシザワ ケイ 西沢 栞	滋賀県立安曇川高等学校
	宮城	顧問・指導者の抱える問題とその支援の在り方の考察 ～初めて顧問をする指導者への支援の在り方を探る～	サトウ ヒロユキ 佐藤 徹	宮城県石巻商業高等学校
	宮崎	部活動の活性化 ～魅力ある部活動とは～	ヒノ シウジ 日野 譲士	宮崎県立日向工業高等学校
	千葉	千葉県におけるウエイトリフティング競技の普及について	ニイノ 新後 はるか	千葉県立市川昂高等学校



あ い さ つ

公益財団法人 全国高等学校体育連盟

会 長 岡 田 正 治

令和元年度第54回全国高等学校体育連盟研究大会が、「『STEP for the Future!』～オリンピック・パラリンピックのその先へ～」を大会主題として、スポーツ庁、滋賀県教育委員会、大津市教育委員会、滋賀県高等学校長協会の後援のもと、読売新聞社、滋賀県高等学校体育連盟をはじめ多くの方々の御理解と御支援により、ここ滋賀県大津市において盛大に開催できますことは大きな喜びです。

本研究大会は、高等学校体育・スポーツ指導者の資質向上を図るため、日頃の研究成果を発表するとともに、当面する諸課題について情報交換し、高等学校教育の一環としての体育・スポーツの振興・発展に資するところを趣旨とし、「指導者のインターハイ」として年に一度開催される指導者の全国大会です。

今年度の研究大会では、大会主題を受け、課題研究発表、「競技力の向上」「健康と安全」「部活動の活性化」の3分科会から12の研究発表、立命館大学副学長 伊坂忠夫氏による講演など、研究の全国大会として充実した内容が予定されています。

平成30年3月にスポーツ庁から「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が示されました。平成31年3月には、「『運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン』のフォローアップ調査結果について（通知）」が示され、運動部活動の適切な運営等に係る取組の一層の推進が求められています。このような時代の転換期にある、運動部活動や体育・スポーツの指導の在り方を考える上で、本研究大会は大きな役割を果たしています。客観的なデータに基づいた具体的な指導方法や、指導の成果に基づいた提言など、発表や情報交換の内容は、転換期を迎えている運動部活動の運営や指導を考える上での大きなヒントになっています。

昨年はラグビーワールドカップ2019がアジア初として日本で開催され、日本中が大いに盛り上がりました。そして今年は、いよいよ東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催です。本研究大会での内容や、全国から集う指導者による情報交換をとおして、現在直面している運動部活動における諸課題の解決が図られ、大会主題のとおり、オリンピック・パラリンピックのその先にある、未来に向けた体育・スポーツ指導への大きな一歩を踏み出す大会となることを強く期待いたします。

結びに、本研究大会の開催にあたり、多大なる御支援・御尽力を賜りました、多くの関係の皆様へ深く感謝申し上げます、あいさつといたします。



祝 辞

ス ポ ー ツ 庁
長 官 鈴 木 大 地

令和元年度第54回全国高等学校体育連盟研究大会が、滋賀県大津市において盛大に開催されますことに、お祝いとお喜びを申し上げます。

本研究大会に御参加の皆様には、平素より我が国の学校体育・スポーツ活動の振興に多大なる御尽力を賜り、様々な諸課題に取り組んでいただいていることに厚く御礼申し上げます。

「STEP for the Future! ~オリンピック・パラリンピックのその先へ~」を主題とする今回の研究大会において、全国の体育・スポーツ指導者及び高等学校の運動部活動に関わる皆様が一堂に会し、部活動の活性化など体育・スポーツ指導における研究協議や情報交換が活発に行われることは、青少年のスポーツに関する技能及び生涯にわたってスポーツに親しむ態度を養う上で、大変意義深いことです。

一方で、適切な休養を伴わない行き過ぎた活動は、生徒・教師ともに様々な弊害をもたらします。このような点を踏まえ、スポーツ庁では、平成30年3月に「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を作成しました。これからの運動部活動の運営に当たっては、学校や地域の実態に応じ、教師の勤務負担軽減の観点も考慮しつつ、部活動指導員等の専門指導者の活用や地域の人々の協力、地域のスポーツクラブ等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うことが一層重要となるものと考えます。

また、運動部活動における体罰や言葉の暴力といった指導の根絶などの課題もあります。参加される皆様におかれましては、こうした運動部活動における諸課題について、この機会に活発に協議いただき、それぞれの地域において、現代のニーズに応えた形で生徒ファーストを徹底した運動部活動が実施されることを期待しております。

結びに、本大会の開催に御尽力された公益財団法人全国高等学校体育連盟をはじめ関係の皆様方に敬意を表するとともに、本研究大会の成功を祈念して、お祝いの言葉といたします。



祝 辞

滋賀県教育委員会

教育長 福永忠克

令和という新しい時代の幕開けに、第54回全国高等学校体育連盟研究発表大会が、「STEP for the Future!」～オリンピック・パラリンピックのその先へ～の大会スローガンのもと、水と緑の豊かな自然溢れる滋賀県に、全国各地から多くの体育・スポーツの指導者や高等学校の部活動に関心をお持ちの皆様をお迎えして、盛大に開催されますことを心からお祝い申し上げます。

全国高等学校体育連盟は、昭和23年の創設以来、全国高等学校総合体育大会の開催を通して高校生の運動部活動を推進し、高等学校における運動部活動の発展に多大なる貢献をしてこられました。

また、本研究大会は、昭和41年に第1回大会を開催されて以来、永き歴史と伝統を積み重ね、今回で54回目の大会を迎えられました。体育・スポーツ指導者の資質向上を図り、高等学校教育の一環としての体育・スポーツの振興・発展はもとより、全国的なスポーツの振興に寄与されてきました。永年にわたり、本連盟および本研究大会の発展に御尽力いただきました皆様に心から敬意を表します。

さて、運動部活動は、学校教育の一環として、スポーツの楽しさや喜びを味わい、互いに協力し合って友情を深め、好ましい人間関係を築くなど、豊かな学校生活を経験する活動であるとともに、責任感や連帯感を養う等人間形成においても大きな教育的意義があります。

一方で、昨今、教員の働き方改革、少子化に伴う部員数の減少、専門的技術を指導する指導者不足、体罰の問題等、運動部活動を取り巻く様々な課題の解決に向けて取り組む必要があります。

生涯にわたって生徒自らが豊かなスポーツライフを継続する力を育むために、高等学校における持続可能な運動部活動の在り方を、皆さんの見識に基づいて益々研鑽され、時代のニーズに応えた運動部活動になることを期待しています。

今回の研究大会は、課題研究、シンポジウム、分科会の事例発表、講演会等、盛りだくさんの内容で開催されると伺っております。御参加いただいた皆さんにとって実り多い大会になることを切に願っています。

結びに、本研究大会の開催にあたり、御尽力いただいた全国高等学校体育連盟並びに滋賀県高等学校体育連盟をはじめ、大会関係者の皆様に対して深く敬意を表しますとともに、本研究大会の成功を祈念してお祝いの言葉とします。



歓迎のことば

滋賀県高等学校体育連盟

会長 門 久仁裕

令和元年度第54回全国高等学校体育連盟研究大会が、スポーツ庁をはじめ、多くの御来賓の皆様のお臨席を賜り、近畿の水がめ、日本一の湖「琵琶湖」を抱える、ここ滋賀県において盛大に開催できますことは、本県にとりましてこの上ない喜びであり、全国各地から御来賓いただきました皆様を心から歓迎いたします。

本大会は、高等学校体育・スポーツ指導者の資質の向上を図るため、日頃の研究成果を発表するとともに、当面する諸問題について情報を交換し、高等学校教育の一環としての体育・スポーツの振興・発展に資することを目的に、全国各地持ち回りで開催されております。

今年度は「STEP for the Future!」～オリンピック・パラリンピックのその先へ～を主題といたしました。今年（2020年）は、東京オリンピック・パラリンピックが開催される年であり、日本国内においてはスポーツ熱の高まりとともに、日本代表選手の活躍が大いに期待されています。そのような中、高まったスポーツ熱や競技レベルを一過性のものとせず、これからの時代を担う高校生に繋いでいくことも体育・スポーツの指導者である私たちに課せられた責務の1つではないかと考え、全国から指導者が集まるこの機会に意見交換等していただくことを期待し、大会主題といたしました。

さて、運動部活動は生徒のスポーツ活動と人間形成を支援するものであることはもとより、その適切な運営は、生徒の明るい学校生活をより一層保障するとともに、生徒や保護者の学校への信頼を高め、さらには学校の一体感の醸成にもつながるといった意義を有しています。一方で、昨今の運動部活動を取り巻く環境は、少子化に伴う部員数の減少や専門種目を担当できる教員数の不足によって、専門的な指導が受けられない、部活動が停滞し休部や廃部に追い込まれるといったケースが増えてきています。また、生徒自身や保護者、地域、競技団体などの運動部活動に対する意識や価値観も多様化するなど、さまざまな問題が存在し、大変厳しい状況にあります。こうした実状を理解し、これからの運動部活動の在り方について、課題研究や分科会での研究発表を通じて、全国の皆様とともに考え、新たな提言を共有していただくことを願っております。

後になりましたが、大会開催にあたり、御指導、御支援をいただきましたスポーツ庁、読売新聞社、（公財）全国高等学校体育連盟をはじめ、関係機関の皆様にご心から感謝申し上げます。歓迎のことばといたします。

第54回全国高等学校体育連盟研究大会役員

会 長 副 会 長 名 譽 顧 問 顧 問 参 与 委 員 長 副 委 員 長 委 員	岡 田 正 治 田 尻 肇 三日月 大造 福永 忠克 木村 孝一郎 田中 隆之 奈良 隆敏 會田 知巳 藤田 栄峰 北林 正己 玉木 桂一 北村 克美 阿形 敏浩 雜賀 浩雄 隱澤 俊朗 長井 成年 安倉 茂樹 鹿國 松彦 松西 倉匡 吉澤 加寿子 庄司 一也 高野 学宏 東谷 正宏 竹田 安喜 片山 健史 江崎 昌彦 土居 井潤 岩保 野光 鴻野 力誠 長濱 純也 幾留 佳久 柏木 野宗 武野 田慶 平川 中崎 川岡 元晃 山青 井清	高 坂 和 之 越 直 美 谷 口 義 博 福 士 千 恵 子 平 野 雅 嗣 木 浪 恒 二 塩 澤 好 和 奥 秋 將 史 小 泉 量 裕 野 田 正 明 角 井 弘 之 中 島 靖 雄 原 井 進 学 秋 森 隆 弘 赤 星 朝 次 樋 本 洋 司 米 原 伸 美 岸 本 英 幸 田 邊 雅 之 金 澤 克 美 西 塚 春 義 工 藤 清 彦 佐 藤 重 実 松 本 広 行 石 川 貴 哲 古 井 成 之 浅 川 又 一 望 月 史 郎 齊 藤 英 昌 小 原 田 恭 一 竹 西 正 好 水 野 禎 美	門 久 仁 裕 櫃 原 義 幸 足 達 新 菅 原 文 子 齋 藤 和 哉 高 坂 和 之 山 田 五 郎 前 田 一 弘 武 田 知 己 廣 瀬 雅 樹 津 森 敬 次 藤 井 敬 久 幾 竹 浩 子 井 上 倫 明 長 井 大 地 松 澤 佳 子 森 彰 三 浦 和 雄 桑 名 圭 司 菊 池 勝 彦 飯 塚 篤 悟 萩 原 篤 大 平 子 内 一 竹 藤 隆 浩 松 本 敏 尚 小 大 松 道 菰 田 部 靖 安 部 新 悟	日 渡 円 橋 本 誠 司 中 遠 藤 新 小 島 克 均 飯 田 春 彦 稲 田 俊 彦 靈 池 恵 量 吉 田 浩 一 延 原 良 明 出 射 隆 文 中 島 慎 一 内 田 信 昭 三 橋 信 岩 田 篤 夫 西 塚 春 義 水 原 直 豊 清 住 健 二 山 崎 健 彦 久 保 佳 隆 齊 藤 寛 作 二 大 谷 雅 之 上 野 和 亮 真 林 功 太 小 野 桂 郎 高 田 孝 子 堤 山 啓 行 横 美 和
--	---	--	--	---

滋賀県実行委員会

会長	門久仁裕																			
副会長	田邊雅之	吉澤加寿子	岸本英幸																	
顧問	藤井晃一	國松茂樹																		
監事	松澤佳子	岩田篤夫																		
委員長	東谷正宏																			
副委員長	青井清昭																			
委員	小田隆司	三村誠一	久田淳也	岡美成	西沢悟															
委員	片岡直之	北居雅	水野禎美																	

運営委員会

参与	門久仁裕																			
委員長	田邊雅之	青井清昭	岡美成	松本空	川瀬千津															
副委員長	東谷正誠	久吉武美保	大江康之	本沢悟	水野禎美															
委員	三押朝香																			
	村誠一																			
	松本克広	大米八中	江澤木井野中邊	康宏佐良彩雄元	之明男輔子大彦															
	吉上久川森中	保田和いづみ洋大																		
	村田和洋大																			
	田勝和いづみ洋大																			
	保田和いづみ洋大																			
	保田和いづみ洋大																			

総務部

部長	三村誠一																			
副部長	松本克広																			
委員	吉上久川森中	保田和いづみ洋大																		
	村田和洋大																			
	田勝和いづみ洋大																			
	保田和いづみ洋大																			
	保田和いづみ洋大																			
	保田和いづみ洋大																			
	保田和いづみ洋大																			
	保田和いづみ洋大																			

式典部

部長	久田淳也																			
副部長	川瀬千裕																			
委員	藤川隼友貫村山																			
	川瀬千裕																			
	藤川隼友貫村山																			
	川瀬千裕																			
	藤川隼友貫村山																			
	川瀬千裕																			
	藤川隼友貫村山																			
	川瀬千裕																			
	藤川隼友貫村山																			

発表・編集部

部長	岡谷美成																			
副部長	押谷正基																			
委員	熊辻芳淳久美裕大																			
	熊辻芳淳久美裕大																			
	熊辻芳淳久美裕大																			
	熊辻芳淳久美裕大																			
	熊辻芳淳久美裕大																			
	熊辻芳淳久美裕大																			
	熊辻芳淳久美裕大																			
	熊辻芳淳久美裕大																			
	熊辻芳淳久美裕大																			

令和元年度 第54回全国高等学校体育連盟研究大会

開催要項

- 1 趣 旨 公益財団法人全国高等学校体育連盟に加盟する各高等学校体育・スポーツ指導者の資質向上を図るため、日頃の研究成果を発表するとともに、当面する諸問題について情報交換し、高等学校教育の一環としての体育・スポーツの振興・発展に資する。
- 2 主 催 公益財団法人全国高等学校体育連盟
- 3 共 催 読売新聞社
- 4 後 援 スポーツ庁 滋賀県教育委員会 大津市教育委員会 滋賀県高等学校長協会
- 5 主 管 公益財団法人全国高等学校体育連盟研究部 滋賀県高等学校体育連盟
- 6 期 日 令和2年1月16日(木)・17日(金)
- 7 会 場 ピアザ淡海 滋賀県立県民交流センター(全体会場・分科会会場)
〒520-0801 滋賀県大津市におの浜 1-1-20
TEL:077-527-3315 FAX:077-527-3319
- 8 参加者 各都道府県高等学校体育連盟加盟校の体育・スポーツ指導者及び高等学校の部活動に興味関心を持つ指導者、研究者及び学生
- 9 大会主題 「STEP for the Future！」 ～オリンピック・パラリンピックのその先へ～
- 10 内 容 (1)課題研究
(2)分科会
第1分科会 「競技力の向上」
第2分科会 「健康と安全」
第3分科会 「部活動の活性化」
(3)講 演
講 師 伊坂 忠夫 氏
立命館大学副学長 スポーツ健康科学部教授
演 題 「アクティブライフ時代におけるスポーツ・イノベーション」

11 日 程

時刻 月日	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1月15日(水)						①	②		
1月16日(木)		受付	開 会 式	全体会 (課題研究)	ア フ ト ラ ン ク	昼食	分科会		
1月17日(金)		受付	全体会 分科会報告 講義	全体会 (講演)	閉 会 式				

①発表者・助言者・司会者打合せ会議

②公益財団法人全国高等学校体育連盟研究部全体委員会

12 表 彰 分科会の中で優秀な研究発表について表彰する。

13 分科会の発表申込

分科会の発表申込は、所定の用紙により各都道府県高体連を通じて申し込む。

(1)申 込 期 限 令和元年7月5日(金)必着

(2) 申 込 先 〒520-0807 滋賀県大津市松本 1-2-1 滋賀県大津合同庁舎 6 F
滋賀県高等学校体育連盟事務局
第 54 回全国高等学校体育連盟研究大会滋賀県実行委員会会長 宛
TEL : 077-528-4621 FAX : 077-535-9081
E-mail : shiga-koutairen@ninus.ocn.ne.jp

(3) 原稿提出期限 令和元年 8 月 2 日(金)必着

・原稿を分科会発表申込と一緒に提出する。

(4) そ の 他

・原稿は別添の執筆要項に基づき、横書き(48 字×42 行)6 枚以内とする。

・補足資料提出がある場合、上記 E-mail に送付のうえ 700 部を発表者が準備し、当日持参する。

・本大会では、ローテーションで決められた者と公募による者が分科会発表を行う。

14 参加申込

参加申込は、所定の用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて各都道府県高体連で一括して申し込む。

(1) 参加料 一人 4,000 円

(2) 申込期限 令和元年 10 月 11 日(金)必着

(3) 申込先 発表申込先と同じ

(4) 送金先 金融機関：滋賀銀行 県庁支店

口座番号：5 2 4 1 3 5

名 義：滋賀県高等学校体育連盟 会長 門 久仁裕

15 宿泊・昼食の申込

宿泊・昼食の斡旋を希望する場合は、FAX またはメールで所定の用紙に必要事項を記入の上、各都道府県高体連で一括して申し込む。

(1) 宿泊料 1 人 1 泊(朝食、税・サービス料を含む)

①ロイヤルオークホテル S:14,000 T:11,000 ⑦アートルイツホテル S: 8,800

②びわ湖大津プリンスホテル S:13,300 T: 7,700 ⑧レイアホテル大津石山 S: 8,400 T:5,800

③ポストンプラザ草津 S:10,600 ⑨アーバンホテル草津 S: 8,300

④ホテルピアザ淡海 S: 9,900 ⑩ホテルブルーレーク大津 S: 7,700

⑤ホテルテトラ大津.京都 S: 9,900 ⑪ベッセルイン滋賀守山駅前 S: 7,500

⑥アーバンホテル南草津 S: 9,200 ⑫草津第一ホテル S: 7,500

(2) 昼 食 1 月 16 日(木)のお弁当 1 個 1,000 円(弁当・お茶 税込み)

(3) 申込期限 令和元年 10 月 11 日(金)必着

(4) 申込・問合せ先

(株)近畿日本ツーリスト関西 トラベルサービスセンター西日本

FAX : 06-6535-8648 Eメール : kjc-event9@gp.knt.co.jp (TEL : 06-6535-8426)

※取扱支店：(株)近畿日本ツーリスト関西 滋賀支店(担当：松田・福沢・大西)

TEL:077-522-7518 FAX:077-526-4503 (営業時間)9:30~17:30(土・日・祝休業)

(5) 配 宿 令和元年 11 月末までに各都道府県高体連事務局宛に送付予定。

16 報告書の購入予約

(1) 申込方法 購入希望者は、参加申込書の報告欄に部数を記入する。

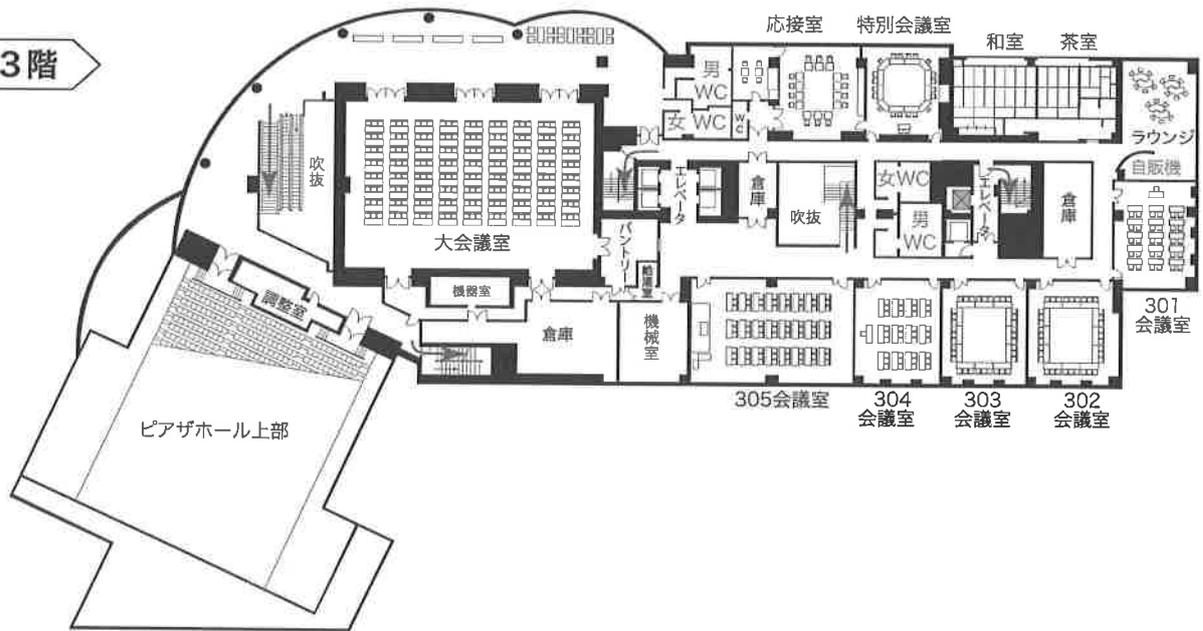
(2) 申込期限 令和元年 10 月 11 日(金)必着

(3) 申込先 発表申込先と同じ

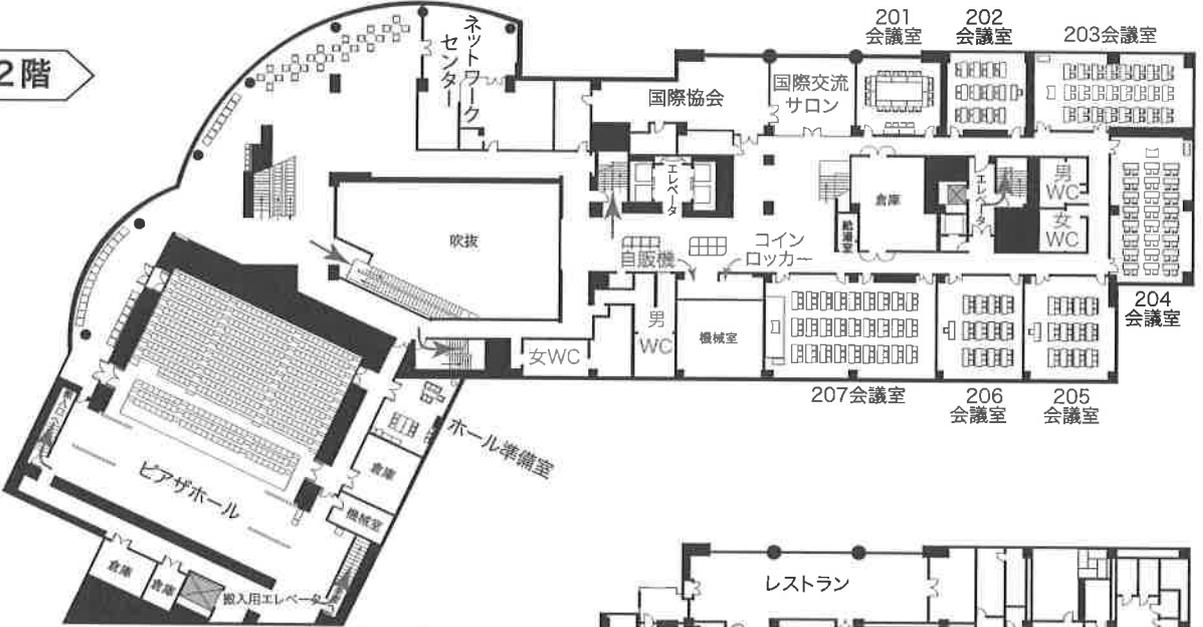
(4) 代送金先 参加料・報告書代送金先と同じ

ピアザ淡海館内のご案内図及び避難経路

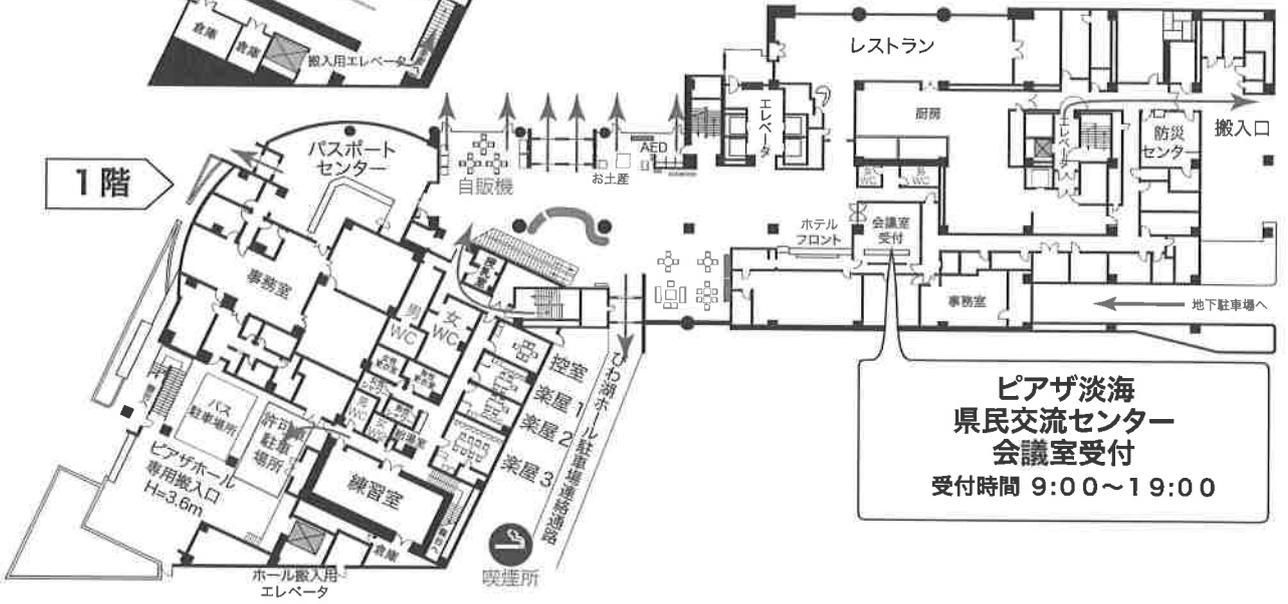
3階



2階



1階



**ピアザ淡海
県民交流センター
会議室受付**
受付時間 9:00~19:00

MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing.

高体連研究部の 新たな使命Ⅲ

部活動で育まれるものの
「みえる化」と「できる化」

会場：ピアザ淡海 ピアザホール（2F・3F）

1. 課題研究

運動部活動が育むものとは何か

—一部活動の存在意義についての東京都の調査研究—

【発表者】東京都高等学校体育連盟研究部 鞠子 智秋（東京都立清瀬高等学校）

2. シンポジウム

高体連研究部の新たな使命Ⅲ

—一部活動で育まれるものの「みえる化」と「できる化」—

【登壇者】東京都立清瀬高等学校 鞠子 智秋（全国高体連研究部活性化委員）
兵庫大学附属須磨ノ浦高等学校 池田 紀子（兵庫県高体連ソフトボール専門部強化委員）
北海道札幌南高等学校 竹田 安宏（北海道高体連研究部常任委員）

【司会者】筑波大学附属高等学校 中塚 義実（全国高体連研究部活性化委員長）

運動部活動が育むものとは何か

～部活動の存在意義についての東京都の調査研究～

東京都高等学校体育連盟研究部

鞠子 智秋（東京都立清瀬高等学校）

1. はじめに

すぐそこまで東京 2020 大会が迫ってきている。開催が決定し、日本国内におけるスポーツに対する世間の注目は増し、様々な分野での改革が進み、その成果を今か今かと待ち望んでいる状況である。

スポーツアスリートの育成土台を築き、長く牽引してきたのは学校体育とりわけ運動部活動であり、この独自の運動・スポーツ文化の発展は本研究大会でも紹介されている(平 29 島根大会)。現在、学校の部活動をめぐってさまざまな課題が指摘され、見直しを迫られている。平成 30(2018) 年 3 月、スポーツ庁は「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を策定し、「高等学校段階の運動部活動についても本ガイドラインを原則として適用し、速やかに改革に取り組む」と明記されている。正に、待ったなしで部活動改革に本腰を入れて取り組むべき段階にきているといえる。

東京都高体連研究部は、東京 2020 大会を控えて注目度が上がるこの時期に、部活動の良さを広く訴えることが必要と考えた。今後の学校教育においても、「部活動は有益」というエビデンスを示す一助となることを期待する。本調査に関係する先行研究を探すと、千葉県課題研究(平 22 兵庫大会)、福井県内調査(平 23)、さらには運動部活動の在り方に関する調査研究報告 ～中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議～(平 9 文部科学省)等にあたった。その中で千葉県高体連は次のようにまとめている。「以下、引用文。『運動競技の継続が「社会人基礎力」のような能力を高めるのは当然でわかりきったことだ』という意見もあろう。しかし、今研究の目的は分かり切ったことを客観的に表現することにある。これらが発展的に継承され、多くの指導者によって「人間(社会人)育成」に観点をのいた取り組みが成され、自信をもって部活動指導ができる環境づくりの役に立つことになればありがたい。」

私たち東京都も本調査研究が契機となり、部活動が育てているものはどのような力なのか? 今後益々の発展のために、部活動指導に必要な要素は何であるのか? 全国の熱心な皆さんと共有し、熱い議論の展開へと波及していくことを切に願っている。

2. 研究調査の目的

本研究では、東京都内高校 3 年生を対象に部活動の参加実態とその意義を調査した。この調査を通して明らかにしたいことは、部活動経験者がどのような活動を通して、どのような力をつけているのかを把握すること。そして、部活動が育んでいる教育的価値や財産及び育み切れていない力が何であるのか、課題を明らかにすることである。

3. 研究調査の方法

(1) 調査対象者

東京都内の 12 校(常任委員勤務校)を抽出し、在籍する 3 学年生徒全員を対象とした。

設置者	校名(高等学校)	学科	所在地	アンケート実施数
国立	筑波大学附属	普通科	文京区	208
都立	晴海総合	総合学科	中央区	228
都立	第一商業	商業科	渋谷区	156
都立	美原	普通科	大田区	219
都立	日本橋	普通科	墨田区	236
都立	高島	普通科	板橋区	277
都立	清瀬	普通科	清瀬市	288
都立	府中東	普通科	府中市	271
都立	立川	普通科	立川市	264
私立	中央大学	普通科	文京区	142
私立	桜丘	普通科	北区	226
私立	日本学園	普通科	世田谷区	132
計 12 校				2647

(2) 調査方法

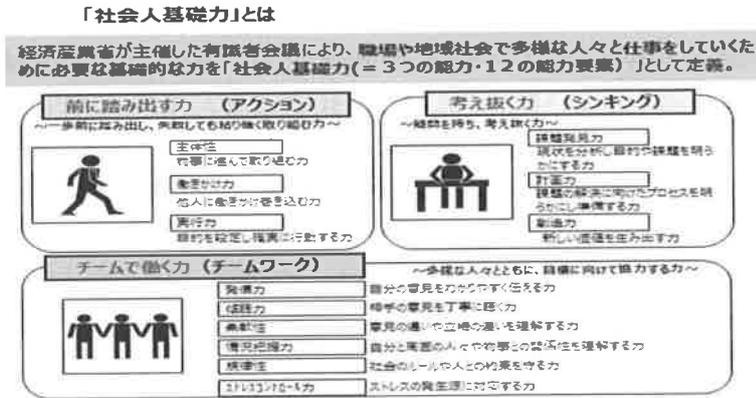
調査方法配票 留置法による自記式質問紙調査

(3) 調査期間

令和元年6月24日から7月15日

(4) 調査内容

- ①基本属性（性別、所属部活）（設問0、設問A1-1から1-4）
- ②部活動活動実態（取り組み、役割、経験年数、入部動機、目標に対する貢献、活動に対する思い、活動時間、頻度、活動満足度、休養日の過ごし方（設問B1から24）
- ③部活動の意義に関する質問（設問C1から18）



- C1：主体性
- C2：働きかけ力
- C3：実行力
- C4：課題発見力
- C5：計画力
- C6：創造力
- C7：発信力
- C8：傾聴力
- C9：柔軟性
- C10：状況把握力
- C11：規律性
- C12：ストレスコントロール力

設問C1～12については、社会人基礎力をわかりやすく文章化し、作成した。

設問C13～18については、運動部活動の在り方に関する調査研究報告（平成9年12月文部省）を基にしながら作成した。

④質問紙作成にあたって

設問の作成にあたって、学習院大学教授長沼豊氏や名古屋大学准教授内田良氏から助言をいただいた。（以下、東京都高体連研究部でまとめた）

「意義」について明らかにした調査研究は部活動の分野ではあまり見られない。特別活動学会においても同様。いずれも「意義があるからやっている」。研究としては「方法（どのようにやっているのか）」が多い。何が育まれるかを「社会人基礎力」でみる方法はある。「非認知的能力」にあたる。「OECDにおけるキー・コンピテンシーについて」が参考になる（文部科学省HP）これらの資質・能力は、昔から言われていた「意義」を整理したものとも言える。このような概念を踏まえて質問紙に落とし込むとよい。設問0についてはジェンダーと性認識は最近難しく、1. 男性、2. 女性だけでなく、3. 明らかにしたくない人、として（どちらにも○を付けたくない人）のための選択肢を作っておく必要があるというのが一般的な流れである。

⑤調査結果の分析

調査分析にあたっては、業者委託をした。

委託先 株式会社 ムサシ・エービーシー 東京都中央区 TEL:03-6228-4810 FAX:03-3555-6039

アンケート内容を検討・作成し、業者にデータを送付。業者によって印刷、各学校へ配送。

アンケート実施後、各学校から業者に返送。データ集計からデータ納品までおよそ3～4週間程度。

データ集計の方法などについては、担当者との直接打ち合わせを何度か行った。

4. 結果と考察

(1) 調査対象の人数構成

今回の調査を実施した総数は 2647 人で、その内男性は 1207 人・45.6%、女性は 1307 人・49.5%、明らかにしたくないは 132 人・5.0%、入力不備は 1 人であった。

以後の表中では、データの誤差が所々生じている。誤差が生じる理由は、回答者による不備（例、一問一答形式での複数回答、該当設問の回答をとばす、回答権限のない人が答えている、判読不明等）である。また、掲載した表データの「明らかにしたくない」、および「兼部」と回答した数についての取り扱いについては、集計の表には反映させず、男女合計の数値で考察やまとめに使用することとした。

(2) 部活動参加の実態

※各内訳は、表のとおりである。

所属先	全体	割合(%)	内訳(男)	内訳(女)	内訳(不詳)	不備
運動部	1365	51.1	686	534	44	—
文化部	691	25.9	186	420	27	—
未加入	534	20	228	221	44	—
兼部（運動・文化）	68	2.8	36	29	3	—
合計（誤差有）	2658	99.8	1136	1204	118	—
実施総数	2647	100	1207	1307	132	1

運動部は計 1365 人・51.1%であった。文化部は計 691 人・25.9%であった。部活動に加入していないは計 534 人・20.0%であった。運動部と文化部の兼部は計 68 人・2.8%であった。

(3) 調査対象部の人数構成

対象 12 校の運動部を種目別、および男女構成別に見ると、以下の通りであった。

尚、種目選択①～⑳の作成にあたっては、文末脚注に記載した。

設問A1-2 所属する部活動種目を選択してください。	①男性	②女性	不明	トータル 合計件数	設問A1-3 所属する部活動種目を選択してください。	①男性	②女性	不明	トータル 合計件数
	件数	件数				件数	件数		
①陸上競技	33	19	1	53	①演劇	12	23	1	36
②体操競技	2	4	1	7	②合唱	3	16	0	19
③バスケットボール	70	57	6	133	③吹奏楽	19	68	3	90
④バレーボール	49	68	2	119	④器楽・管弦楽	16	36	1	53
⑤ソフトテニス	16	14	1	31	⑤日本音楽	4	1	0	5
⑥ソフトボール	9	16	0	25	⑥吟詠剣詩舞	0	0	0	0
⑦スキー	0	0	0	0	⑦郷土芸能	0	4	0	4
⑧スケート	0	0	0	0	⑧マーチング・バンド・ハートワック	1	3	0	4
⑨卓球	30	6	2	38	⑨美術・工芸	3	36	0	39
⑩軟式野球	24	4	1	29	⑩書道	2	9	0	11
⑪硬式野球	78	5	4	87	⑪写真	3	10	0	13
⑫ラグビー	1	0	1	2	⑫放送	5	15	0	20
⑬サッカー	115	22	7	144	⑬囲碁	0	0	0	0
⑭ハンドボール	21	7	1	29	⑭将棋	0	0	0	0
⑮バドミントン	71	72	6	149	⑮弁論	0	0	0	0
⑯柔道	8	1	0	9	⑯小倉百人一首かるた	1	8	0	9
⑰剣道	25	15	1	41	⑰新聞	0	2	0	2
⑱水泳	22	26	1	49	⑱文芸	4	6	0	10
⑲硬式テニス	84	61	3	148	⑲自然科学	12	4	2	18
⑳その他	55	155	9	219	⑳その他	120	185	18	323
合計	713	552	47	1312	合計	205	426	25	656

運動部のその他に該当する種目は、ダンス、少林寺拳法、山岳、ボクシング、弓道、トライアスロン、ゴルフ、フットサル、ボート、ヨット、ブレイクダンス、バトン、格闘技であった。

文化部のその他に該当する種目は軽音楽部、和太鼓、茶道、華道、家庭科、漫画研究、箏曲、地学、天文気象、パソコン、生物、服飾、クッキング、フリーライティング、ボランティア、クイズ研究、為替株式学習、鉄道研究、電気技術研究、社会科研究、映画研究、モノポリー同好会、表彰文化研究、園芸、福祉、イラスト、国際交流、ESS、JRC、聖書研究等であった。

(4) 部活動の意義～健全育成への貢献とは～

a 部活動に所属する生徒

【表1】は、部活動に所属する生徒と未加入者との設問C1～18までの結果をクロス集計したものである。今研究では、アンケート集計結果を加重平均によって、回答の傾向を見ることとした。回答の選択肢は①当てはまる、②やや当てはまる、③あまり当てはまらない、④当てはまらないとした。【以下、表2以降では①～④と表記する。】この選択肢の①を1点、④を4点と設定し、最もよい回答を1点とした。加重平均をとることによって、選択肢に重みをつけ、生徒の回答がどちらに寄っているのかを見るためである。【表1】

設問A1-1 高校で所属している(いた)部活動を 教えてください。【男子・女子合計】	調査した力等	あ運動部 (同好会含む)				加重平均	い文化部 (同好会含む)				加重平均	う部活動に加入していない				加重平均	あ・うの差
		①当てはまる	②やや当てはまる	③あまり当てはまらない	④当てはまらない		①当てはまる	②やや当てはまる	③あまり当てはまらない	④当てはまらない		①当てはまる	②やや当てはまる	③あまり当てはまらない	④当てはまらない		
		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		
		件数	件数	件数	件数		件数	件数	件数	件数		件数	件数	件数	件数		
社会人基礎力	C1 主体性	472	601	106	19	1.73	196	301	89	9	1.85	120	222	75	28	2.02	0.30
	C2 働きかけ力	317	589	255	37	2.01	114	286	177	18	2.17	71	198	127	49	2.35	0.34
	C3 実行力	275	586	300	37	2.08	99	278	203	15	2.23	60	205	135	45	2.37	0.29
	C4 課題発見力	260	643	267	26	2.05	109	314	154	15	2.13	71	241	95	32	2.20	0.15
	C5 計画力	271	593	316	27	2.08	93	318	165	16	2.18	73	210	123	33	2.26	0.18
	C6 創造力	211	533	390	62	2.25	107	266	185	33	2.24	84	154	155	45	2.37	0.11
	C7 発信力	175	525	427	71	2.33	67	233	246	44	2.45	53	148	194	43	2.52	0.19
	C8 傾聴力	434	607	136	21	1.79	195	325	63	9	1.81	147	232	46	14	1.83	0.05
	C9 柔軟性	358	616	70	2	1.73	288	474	70	10	1.78	138	246	48	10	1.84	0.11
	C10 状況把握力	351	702	129	16	1.84	151	338	93	9	1.93	112	231	80	16	2.00	0.16
	C11 規律性	569	543	77	8	1.60	254	292	41	4	1.65	208	184	35	12	1.66	0.06
	C12 ストレスコントロール力	264	557	293	83	2.16	105	271	160	55	2.28	97	204	89	49	2.21	0.04
	加重平均値の平均					1.97					2.06					2.14	0.16
充足度	C13 喜び・いきがい	476	495	159	55	1.83	166	283	124	34	2.04	99	179	107	50	2.25	0.42
	C14 体力・健康の向上	709	400	55	21	1.48	112	222	176	76	2.37	101	154	126	54	2.31	0.82
	C15 心を許せる仲間形成	725	375	65	21	1.48	288	232	47	17	1.65	158	173	76	29	1.94	0.47
	C16 進歩・高める楽しさ	641	420	94	31	1.59	274	239	57	17	1.69	152	165	77	42	2.02	0.43
	C17 活動をより好きになる	558	449	193	48	1.72	242	289	58	24	1.77	123	164	98	53	2.18	0.46
	C18 学校生活への好影響	599	458	95	34	1.63	224	256	76	30	1.85	117	177	91	51	2.17	0.54
	加重平均値の平均					1.62					1.89					2.15	0.52

この加重平均値の表から、社会人基礎力および充足度への貢献状況は、運動部>文化部>未加入という図式がほぼ全てに当てはまることがわかった。文化部<未加入と逆転した項目は、C12(ストレスコントロール力)とC14(体力・健康の向上)であった。この結果は、部活動に健全育成を担う力があるという傾向を示す重要な手がかりとなりうる。また、運動部活動の意義としても、文化部や未加入よりもその健全育成を担う力が高い傾向にあることが示す手がかりを得たといえる。そして、社会人基礎力よりも充足度の方がよい数値を示したことから、部活動が生徒の生活を充実させる貴重な時間であることが示されたといえる。

b 部活動に未加入の生徒

右の【表2・3】は部活動未加入者におけるC1～18までの加重平均値である。この結果から、例え未加入者であっても生徒会や校外クラブ等の活動を熱心にやる生徒の方が何もやらない生徒よりも加重平均値がよい傾向を示すことがわかった。

【表2】生徒会・委員会 / 校外クラブ活動 / アルバイト

部活動未加入者 C1～18 加重平均値	設問A1-4 1) 校内の生徒会・委員会 に熱心に取り組んでいる。	設問A1-4 2) 校外でのクラブ活動(ス ポーツ・芸術等)に熱心に取り組 んでいる。	設問A1-4 3) アルバイトに熱心に取り 組んでいる。	加重平均				加重平均				加重平均				
				①	②	③	④	①	②	③	④	①	②	③	④	
				調査した力等												
社会人基礎力	C1 主体性	1.41	1.92	1.96	2.22	1.57	1.84	2.02	2.13	1.77	2.10	2.16	2.14			
	C2 働きかけ力	1.73	2.26	2.28	2.56	1.78	2.16	2.35	2.48	2.02	2.46	2.34	2.53			
	C3 実行力	1.76	2.36	2.26	2.54	1.93	2.24	2.33	2.47	2.15	2.37	2.47	2.50			
	C4 課題発見力	1.67	2.25	2.26	2.27	1.78	2.17	2.33	2.20	2.06	2.26	2.31	2.25			
	C5 計画力	1.71	2.23	2.24	2.37	1.67	2.06	2.25	2.36	2.12	2.31	2.28	2.30			
	C6 創造力	1.88	2.20	2.46	2.48	1.80	2.17	2.37	2.46	2.18	2.50	2.44	2.41			
	C7 発信力	2.02	2.43	2.62	2.60	2.00	2.39	2.52	2.59	2.27	2.56	2.53	2.62			
	C8 傾聴力	1.44	1.82	1.85	1.95	1.53	1.75	1.90	1.90	1.67	2.04	2.03	1.87			
	C9 柔軟性	1.52	1.77	1.94	1.95	1.44	1.78	1.92	1.93	1.78	2.00	1.94	1.87			
	C10 状況把握力	1.67	1.97	2.06	2.08	1.67	1.97	1.98	2.07	1.80	2.17	2.16	2.06			
	C11 規律性	1.31	1.66	1.63	1.76	1.40	1.81	1.75	1.68	1.51	1.78	1.78	1.73			
	C12 ストレスコントロール力	2.00	2.00	2.21	2.34	1.82	2.42	2.10	2.27	2.14	2.21	2.28	2.27			
	加重平均値の平均	1.68	2.07	2.16	2.36	1.70	2.06	2.15	2.23	1.98	2.33	2.28	2.21			
充足度	C13 喜び・いきがい	1.79	2.09	2.11	2.51	1.51	2.08	2.20	2.44	1.91	2.30	2.55	2.46			
	C14 体力・健康の向上	2.04	2.16	2.08	2.52	1.56	2.19	2.16	2.46	1.97	2.26	2.29	2.66			
	C15 心を許せる仲間形成	1.81	1.82	1.90	2.09	1.36	2.14	1.88	2.06	1.75	1.96	1.94	2.12			
	C16 進歩・高める楽しさ	1.83	1.83	1.87	2.21	1.36	1.94	1.94	2.17	1.77	2.04	2.00	2.20			
	C17 活動をより好きになる	1.85	1.95	1.99	2.43	1.40	2.03	2.06	2.07	1.93	2.17	2.26	2.38			
	C18 学校生活への好影響	1.81	2.05	1.97	2.41	1.64	2.19	2.04	2.32	1.93	2.15	2.29	2.36			
	加重平均値の平均	1.66	1.98	1.99	2.38	1.47	2.10	2.05	2.31	1.88	2.15	2.23	2.35			

【表3】塾・予備校 / その他 / 何もやっていない

部活動未加入者 C1～18 加重平均値	設問A1-4 4) 塾・予備校に熱心に取り組 んでいる。	設問A1-4 5) その他のことに熱心に取り組 んでいる。	設問A1-4 6) 何もやっていない	加重平均				加重平均				加重平均				
				①	②	③	④	①	②	③	④	①	②	③	④	
				調査した力等												
社会人基礎力	C1 主体性	1.68	1.76	2.22	2.12	1.76	1.93	2.12	2.22	2.35	2.17	1.93	1.92			
	C2 働きかけ力	2.17	2.08	2.47	2.43	2.08	2.26	2.47	2.55	2.58	2.55	2.36	2.22			
	C3 実行力	2.03	2.24	2.53	2.45	2.24	2.24	2.26	2.55	2.73	2.49	2.33	2.24			
	C4 課題発見力	1.85	2.02	2.42	2.29	2.02	2.16	2.32	2.28	2.44	2.32	2.13	2.10			
	C5 計画力	1.80	1.97	2.35	2.35	1.97	2.18	2.30	2.42	2.48	2.49	2.18	2.11			
	C6 創造力	2.18	2.16	2.48	2.40	2.16	2.30	2.45	2.48	2.54	2.49	2.41	2.25			
	C7 発信力	2.37	2.37	2.68	2.56	2.37	2.42	2.50	2.69	2.86	2.60	2.52	2.35			
	C8 傾聴力	1.73	1.78	1.94	1.90	1.78	1.83	1.80	1.93	1.87	1.92	1.84	1.83			
	C9 柔軟性	1.73	1.76	1.87	1.93	1.76	1.86	2.02	1.90	1.89	1.90	1.87	1.87			
	C10 状況把握力	1.86	1.84	2.08	2.04	1.84	2.02	2.07	2.09	2.11	2.10	2.06	1.93			
	C11 規律性	1.55	1.65	1.77	1.68	1.65	1.60	1.77	1.74	1.71	1.78	1.64	1.65			
	C12 ストレスコントロール力	2.21	2.23	2.13	2.22	2.23	2.12	2.29	2.26	2.18	2.16	2.20	2.25			
	加重平均値の平均	1.93	1.99	2.24	2.20	1.93	2.07	2.20	2.26	2.31	2.25	2.12	2.08			
充足度	C13 喜び・いきがい	2.23	2.09	2.37	2.32	2.09	2.19	2.35	2.42	2.71	2.49	2.20	2.12			
	C14 体力・健康の向上	2.20	2.23	2.27	2.37	2.23	2.24	2.44	2.37	2.59	2.55	2.17	2.19			
	C15 心を許せる仲間形成	2.02	1.89	2.17	1.94	1.89	1.88	1.98	2.06	2.12	2.03	1.93	1.93			
	C16 進歩・高める楽しさ	1.95	1.81	2.20	2.07	1.81	1.88	2.00	2.25	2.42	2.05	2.01	1.92			
	C17 活動をより好きになる	2.15	1.96	2.37	2.24	1.96	2.07	2.24	2.39	2.71	2.29	2.14	2.06			
	C18 学校生活への好影響	2.09	2.10	2.13	2.24	2.1	2.01	2.16	2.36	2.50	2.29	2.03	2.15			
	加重平均値の平均	2.11	2.01	2.25	2.20	2.01	2.05	2.20	2.31	2.51	2.28	2.08	2.05			

部活動未加者の傾向から考察すると、取り組んでいる活動そのものに意義や価値があることはもちろん、どのように取り組んでいるかがとても大事であるということ。つまり、熱心に取り組もうという生徒自身の立ち位置が社会人基礎力や充足度の形成に影響を与えているのではないかとということである。

c 熱心な生徒と身につけた力の関係

部活動未加入者の考察を踏まえ、部活動加入者の熱心さと身につけた力の関係を【表4】にした。この結果から熱心に取り組んだと回答した①と当てはまらなと回答した④との差が0.4以上あることがわかった。このことから、いかに生徒自身が熱心に取り組めるか、いかに指導者が生徒を熱心にさせられるかが健全育成の鍵を握っているのではないかと推察される。

d 経験年数と身につけた力の関係

部活動種目の経験年数との関係を【表5】に示した。この結果から経験年数が長い生徒の方が緩やかではあるが、社会人基礎力や充足度により傾向が表れているといえる。また、経験年数の長い生徒ほどC14（体力・健康の向上）が高まったと回答している。小学校や中学校から始めた種目の活動を通して、健全育成への貢献が示唆される傾向だととらえることができる。と考える。

5. まとめと今後の課題

【表1~5】までの結果と考察から、部活動における健全育成への貢献と意義は示せたと考えられる。そして、どんな力を身につけたのかを【表1】の数値結果から判断すると、1点台の数値を示した主体性、傾聴力、柔軟性、状況把握力、規律性であるといえる。また、充足度への貢献は？となれば、「ほぼ全てに当てはまる」といえる。一方、もう少し育めるとよいと思われる力は、働きかけ力、実行力、課題発見力、計画力、創造力、発信力であるといえる。今後の部活動指導の課題として受け止めたい。

東京都研究部が本研究を進める中で直面した課題もある。まずは数値の統計処理ができていない不完全な調査であったこと、次に学校間比較や地域比較、各専門部比較などができなかったことである。また、大規模な調査を進めていく上での難しさもあった。組織的かつ効率的な研究のためのメール会議は便利なようで十分には機能せず、小規模な作業グループを組み、顔をつけ合わせながらの方が効果的だった。研究を進めるために必要なスキルの問題、データ処理についての業者との打ち合わせ等、初めてのケースに研究部員が不慣れで、意見交換を十分にできなかった難しさもあった。しかし、東京都のわずかに12校の実態調査とはいえ、部活動の意義に光を当てるきっかけと傾向を見出したことには価値があり、東京都研究部としても課題研究に挑戦することが財産にもなった。本研究を契機として、研究の益々の発展や全国的な波及効果を期待している。

【表4】部活動加入者の熱心さと身につけた力

部活動加入者 男女混合 (運動部・文化部)		設問B1 部活動に熱心に取り組んでいますか？				①と④の差
調査した力等		加重平均				
		①	②	③	④	
社会人基礎力	C1 主体性	1.54	1.99	2.27	2.32	0.78
	C2 働きかけ力	1.85	2.26	2.46	2.46	0.61
	C3 実行力	1.93	2.34	2.47	2.53	0.60
	C4 課題発見力	1.93	2.20	2.34	2.34	0.41
	C5 計画力	1.97	2.29	2.30	2.34	0.37
	C6 創造力	2.13	2.39	2.37	2.46	0.33
	C7 発信力	2.24	2.50	2.61	2.51	0.27
	C8 傾聴力	1.67	1.93	2.02	2.03	0.36
	C9 柔軟性	1.69	1.93	1.97	2.06	0.37
	C10 状況把握力	1.74	2.00	2.11	2.20	0.46
	C11 規律性	1.49	1.77	1.85	2.03	0.54
	C12 ストレスコントロール力	2.12	2.26	2.39	2.28	0.16
加重平均値の平均		1.86	2.16	2.26	2.30	0.44
充足度	C13 喜び・いきがい	1.61	2.19	2.42	2.49	0.88
	C14 体力・健康の向上	1.49	2.03	2.44	2.53	1.04
	C15 心を許せる仲間の形成	1.36	1.76	1.86	1.92	0.56
	C16 追求・高める楽しさ	1.35	1.92	2.08	2.35	1.00
	C17 活動をより好きになる	1.46	2.03	2.34	2.30	0.84
	C18 学校生活への好影響	1.46	1.93	2.32	2.30	0.84
	加重平均値の平均		1.86	1.98	2.24	2.31

【表5】経験年数と身につけた力

設問B3 高校部活動で実施していた種目(内容)の経験年数は次のどれですか？		か6年以上	き4~6年未満	<1~3年未満	か・くの差
調査した力等		加重平均			
社会人基礎力	C1 主体性	1.65	1.72	1.83	0.18
	C2 働きかけ力	1.95	2.09	2.07	0.12
	C3 実行力	2.03	2.14	2.15	0.12
	C4 課題発見力	1.99	2.01	2.11	0.11
	C5 計画力	2.00	2.13	2.14	0.14
	C6 創造力	2.14	2.28	2.26	0.12
	C7 発信力	2.26	2.38	2.40	0.13
	C8 傾聴力	1.77	1.75	1.81	0.05
	C9 柔軟性	1.76	1.81	1.80	0.04
	C10 状況把握力	1.79	1.86	1.90	0.11
	C11 規律性	1.56	1.57	1.67	0.11
	C12 ストレスコントロール力	2.14	2.16	2.23	0.09
加重平均値の平均		1.92	1.99	2.03	
充足度	C13 喜び・いきがい	1.73	1.84	1.97	0.24
	C14 体力・健康の向上	1.51	1.63	1.95	0.44
	C15 心を許せる仲間の形成	1.44	1.53	1.59	0.15
	C16 追求・高める楽しさ	1.50	1.56	1.69	0.19
	C17 活動をより好きになる	1.71	1.71	1.75	0.04
	C18 学校生活への好影響	1.62	1.64	1.77	0.16
加重平均値の平均		1.81	1.88	1.95	

設問A【分類別質問】 東京都高体連研究部 課題研究 アンケート調査

- ◆この調査は平成31年度4月現在、高校3年生の人を対象として実施するものです。
- ◆該当する箇所の【丸数字】を○で囲んでご回答ください。
- ◆あなたの学校名を右に必ず記入ください。【 1 東京都立 〇〇高校 】

- 設問0.性別は次のどれですか？
- ① 男性 ② 女性 ③ 明らかにしない
- 設問A1-1. 高校で所属している(いた)部活動を教えてください。
- ① 運動部(同好会含む) → 設問A1-2
 - ② 文化部(同好会含む) → 設問A1-3
 - ③ 部活動に加入していない → 設問A1-4
 - ④ 運動部(同好会含む)と文化部(同好会含む)の両方(兼部) → 設問A1-2または3

設問A1-2. 設問A1-1で①運動部(同好会含む)または④運動部(同好会含む)と文化部(同好会含む)の両方(兼部)を選択した人のお答えください。

所属する部活動科目を選択してください(運動部で兼部している場合は主たる所属先を答えてください)。

- ① 陸上競技 ② 体操競技 ③ バスケットボール ④ バレーボール ⑤ ソフトテニス
- ⑥ ソフトボール ⑦ スキー ⑧ スケート ⑨ 卓球 ⑩ 軟式野球 ⑪ 硬式野球
- ⑫ ラグビー ⑬ サッカー ⑭ ハンドボール ⑮ バドミントン ⑯ 柔道 ⑰ 剣道
- ⑱ 水泳 ⑲ 硬式テニス ⑳ その他(自由記述)

設問A1-3. 設問A1-1で②文化部(同好会含む)または④運動部(同好会含む)と文化部(同好会含む)の両方(兼部)を選択した人のお答えください(文化部で兼部している場合は主たる所属先を答えてください)。

- ① 演劇 ② 合唱 ③ 吹奏楽 ④ 器楽 ⑤ 音楽 ⑥ 日本音楽 ⑦ 吟詠剣詩舞 ⑧ 舞上芸能
- ⑨ マーチングバンド・パントフリング ⑩ 美術・工芸 ⑪ 書道 ⑫ 写真 ⑬ 放送 ⑭ 囲碁
- ⑮ 将棋 ⑯ 弁論 ⑰ 小倉百人一首かるた ⑱ 新聞 ⑲ 文芸 ⑳ 自然科学
- ㉑ その他(自由記述)

設問A1-4. 設問A1-1で③部活動に加入していないを選択した人のお答えください。

- 放課後などのように過ごしていますか？
- 1) 校内での生徒会・委員会活動に熱心に取り組んでいる。
- ① 当てはまる ② やや当てはまる ③ あまり当てはまらない ④ 当てはまらない
- 2) 校外でのクラブ活動(スポーツ・芸術等)に熱心に取り組んでいる。
- ① 当てはまる ② やや当てはまる ③ あまり当てはまらない ④ 当てはまらない
- 3) アルバイトに熱心に取り組んでいる。
- ① 当てはまる ② やや当てはまる ③ あまり当てはまらない ④ 当てはまらない
- 4) 塾・予備校に熱心に取り組んでいる。
- ① 当てはまる ② やや当てはまる ③ あまり当てはまらない ④ 当てはまらない

5) その他のことに熱心に取り組んでいる(自由記述)

- ① 当てはまる ② やや当てはまる ③ あまり当てはまらない ④ 当てはまらない
- 6) 何もやっていない
- ① 当てはまる ② やや当てはまる ③ あまり当てはまらない ④ 当てはまらない

設問B【①運動部(同好会含む)②文化部(同好会含む)を選択した人のお答えください】

- 設問B1. 部活動・生徒会の活動に熱心に取り組んでいますか？
- ① 当てはまる ② やや当てはまる ③ あまり当てはまらない ④ 当てはまらない
- 設問B2. 所属部活動における役割は次のどれですか？
- ① 部長や主将等 ② 副部長や副主将等 ③ 部員またはそれ以外の役員
- 設問B3. 高校部活動で実施していた科目(内容)の経験年数は次のどれですか？
- ① 1~3年未満 ② 4~6年未満 ③ 6年以上
- 設問B4. 入部動機は次のどれですか？(①~⑨の中から、複数選択可)
- ① 技能の向上のため ② 仲間づくりのため ③ 部活動に所属したかったため ④ 新しい挑戦のため
 - ⑤ 部の目的が自分にあっていたため ⑥ 中学時代に行っていたため ⑦ 先輩に憧れたため
 - ⑧ 体力向上のため ⑨ その他(自由記述)
- 設問B5. あなた個人の目標は次のどれですか？(①~⑦の中から、複数選択可)
- ① 人間成長 ② 充実した生活 ③ 技能の向上 ④ 大会・発表会等での活躍
 - ⑤ 体力向上 ⑥ 仲間づくり ⑦ その他(自由記述)
- 設問B6. あなた個人の目標はどのくらい達成できましたか？
- ① 達成できた ② やや達成できた ③ あまり達成できていない ④ 達成できていない
- 設問B7. 部の目標は次のどれですか？(①~⑥の中から、優先順位の高いものを2つまで選択可)
- ① 全国・関東大会入賞 ② 全国・関東大会出場 ③ 都大会ベスト〇〇 ④ 都大会出場
 - ⑤ 大会参加 ⑥ その他(自由記述)

※ 大会を発表会や作品展などに読み替えても大丈夫です。

- 設問B8. 部の目標はどのくらい達成できましたか？
- ① 達成できた ② やや達成できた ③ あまり達成できていない ④ 達成できていない
- 設問B9. 部活動で嫌だと思ふことは何ですか？(①~⑥の中から、複数選択可)
- ① 休みの少なさ ② 休みの多さ ③ 練習の少なさ ④ 練習の多さ ⑤ 試合(発表)の少なさ
 - ⑥ 試合(発表)の多さ ⑦ 朝練 ⑧ 上下関係 ⑨ 顧問との関係 ⑩ コーチとの関係 ⑪ 部の規律
- ※ 賢型の指定 ⑫ 部費や遠征費 ⑬ 用具費 ⑭ その他(自由記述)

以下の質問は、学期中の平日における普段の様子についてうかがいます。

注意1. 「授業開始前」「放課後」には、自主練習も部の公式練習やミーティング等も含めてお考え下さい。

設問B10. 平日の練習開始と、平均して週に何日くらい部活動に参加していますか？

- ① 0日 ② 1日 ③ 2日 ④ 3日 ⑤ 4日 ⑥ 5日

設問B11. 平日の練習開始と、平均して1日に何回くらい部活動に参加していますか？

- ① 0時間 ② 0～1時間未満 ③ 1～2時間未満 ④ 2時間以上
- 設問B12. 平日の**勉強量**に、平均して**週に何日**くらい部活動に参加していますか？
0日 ② 1日 ③ 2日 ④ 3日 ⑤ 4日 ⑥ 5日
- 設問B13. 平日の**勉強量**に、平均して**1日に何時間**くらい部活動に参加していますか？
① 0時間 ② 0～1時間未満 ③ 1～2時間未満 ④ 2～3時間未満
⑤ 3～4時間未満 ⑥ 4時間以上
- 設問B14. **土日**に、平均して**週に何日**くらい部活動に参加していますか？
0日 ② 1日 ③ 2日
- 設問B15. **土日**に、平均して**1日に何時間**くらい部活動に参加していますか？
① 0時間 ② 0～1時間未満 ③ 1～2時間未満 ④ 2～3時間未満
⑤ 3～4時間未満 ⑥ 4～5時間未満 ⑦ 5時間以上
- 設問B16. 平日の**練習量**をどのように感じていますか？
① 多い ② やや多い ③ やや少ない ④ 少ない
- 設問B17. 平日の**練習量**にどのくらい満足していますか？
① 満足 ② やや満足 ③ やや不満 ④ 不満
- 設問B18. 平日の**休養日数**をどのように感じていますか？
① 多い ② やや多い ③ やや少ない ④ 少ない
- 設問B19. 平日の**休養日数**にどのくらい満足していますか？
① 満足 ② やや満足 ③ やや不満 ④ 不満
- 設問B20. 土日の**練習量**をどのように感じていますか？
① 多い ② やや多い ③ やや少ない ④ 少ない
- 設問B21. 土日の**練習量**にどのくらい満足していますか？
① 満足 ② やや満足 ③ やや不満 ④ 不満
- 設問B22. 土日の**休養日数**をどのように感じていますか？
① 多い ② やや多い ③ やや少ない ④ 少ない
- 設問B23. 土日の**休養日数**にどのくらい満足していますか？
① 満足 ② やや満足 ③ やや不満 ④ 不満
- 設問B24. 部活動の休養日をどのように過ごしていますか？(①～⑨の中から、複数選択可)
① 自主練習(技術・体力向上) ② 自主研究(振り返り) ③ 學・勉強 ④ 他団体での活動
⑤ アルバイト ⑥ 生徒会・委員会 ⑦ 友達と遊ぶ ⑧ 休む
⑨ その他(自由記述)

設問C【共通質問】

◆以下の質問は①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない
という回答で選択し、該当する箇所の【丸数字】をOで囲んでご回答ください。

設問C1. 物事に意欲的に取り組もうとしている。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

設問C2. 自分だけでなく、他者に働きかけながら物事に取り組むことができる。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

設問C3. 目標・目的を設定し、確実に行動することができる。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

設問C4. 状況を把握・分析し、問題点や課題点を明らかにすることができる。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

設問C5. 問題点や課題を解決するための方法や計画を納得いくまで考えることができる。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

設問C6. 新しいアイデアを生み出すことができる。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

設問C7. 自分の意見をわかりやすく伝えることができる。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

設問C8. 相手の意見を丁寧に聞くことができる。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

設問C9. 他者との意見の違いや立場の違いを認め、理解することができる。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

設問C10. 自分の状況と周囲の人々や物事との関連性を理解することができる。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

設問C11. 社会のルールや人との約束を守ることができる。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

設問C12. ストレスをうまくコントロールすることができる。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

◆以下の設問中の「活動」という言葉には、「部活動、校外活動、生徒会・委員会、アルバイト、その他」を含めています。そうした「活動」に参加の人は、授業や学校生活と置き換えてお答えください。

設問C13. 「活動」が喜び・生きがいである。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

設問C14. 「活動」を通して、体力・健康が身についた。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

設問C15. 「活動」を通して、心を許せる仲間ができた。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

設問C16. 「活動」を通して、好きなことを追求したり、高めたりする楽しさを味わった。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

設問C17. 「活動」を通して、行なっている活動がより好きになった。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

設問C18. 「活動」によって、明るく充実した学校生活を送ることができた。

①当てはまる ②やや当てはまる ③あまり当てはまらない ④当てはまらない

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

- i 千葉県課題研究：運動部活動と社会人育成～社会人基礎力をはじめとする社会のニーズと運動部活動の方向性～（平成22年度兵庫県大会）今日、企業や社会が求める即戦力となりえる人材の育成は教育界に託されていると言ってよい。その中で部活動指導が大きな力となっていることは私たちの実感として感じているところである。「運動部活動による人間育成」の意義づけを進めるためには、将来活躍する舞台である「社会のニーズ」との関連付けが必要であると考え、「人間育成」に対する評価の指標として経済産業省が提唱する「社会人基礎力」を用いて調査を行うことにした。この調査では、運動部加入生徒と未加入生徒（ここに文化部を含める）とで比較した。
- ii 福井県内調査：平成22年度の千葉県の課題研究発表を受け、県内3つの校種の違う学校で調査をした。対象は指導者58名（回収分）と生徒706名（回収分）となった。
- iii 運動部活動の在り方に関する調査研究報告～中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議～（平9文部科学省）（以下、要旨一部抜粋）運動部活動の意義としては、次のようなことが考えられる。
(1) 喜びと生きがいの場 (2) 生涯にわたってスポーツに親しむための基礎づくり
(3) 体力の向上と健康の増進 (4) 豊かな人間性の育成 (5) 明るく充実した学校生活の展開
運動部活動は、学級や学年を離れた集団の中で生徒たちが、互いに認め合い、励まし合い、汗を流し、協力し合い、高め合いながら、自発的・自主的に活動を展開するものであり、生徒にとって、友情や連帯感をはぐくみ、自己の存在や責任を見つめ、努力や忍耐、スポーツマンシップ、思いやり、集団生活のルール等を身に付ける場となっている。それは、成就感や達成感、時には挫折感も味わう中で、各生徒が、自ら学び、考え、判断し、行動し、よりよく問題を解決する能力をはぐくみ、また、自らを律しつつ他人を認め協調する心を養い、人間として成長していくものであり、まさに中央教育審議会第一次答申の示す「豊かな人間性」をはぐくむ機会であると言える。
言い換えれば、運動部活動は、生涯にわたってたくましく生きるための体力や健康の基礎を培うことと相まって、生徒の「生きる力」の育成に大きな意義を有している。
- iv 調査対象者の抽出については、部活動の意義を最も実感していると思われる3年生を対象とすることとした。そして、東京都内の東西南北の所在位置関係、都立・私立・国立等の設置者、普通科・商業科・工業科など様々な条件を網羅してバランスよく調査するつもりで検討していた。しかしながら、アンケート作成の難航や業者選定、アンケート実施や実施期間への理解・協力などの諸課題があった。それらを限られたスケジュールの中で解決することが求められた結果、常任委員勤務校での実施が妥当であろうという結論に至った。
- v 社会人基礎力とは、「前に踏み出す力」、「考え抜く力」、「チームで働く力」の3つの能力（12の能力要素）から構成されており、「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」として、経済産業省が2006年に提唱。「人生100年時代」や「第四次産業革命」の下で、2006年に発表した「社会人基礎力（＝3の能力／12の能力要素）」はむしろその重要性を増しており、有効。一方で、「人生100年時代」ならではの切り口、視点が必要となってきているとして、平成29年度に開催した「我が国産業における人材力強化に向けた研究会」において、これまで以上に長くなる個人の企業・組織・社会との関わりの中で、ライフステージの各段階で活躍し続けるために求められる力を「人生100年時代の社会人基礎力」と新たに定義しました。新たに加わった3つの視点は、1) 何を学ぶか、2) どのように学ぶか、3) どう活躍するか、である。
- vi 部活動の種目選択①～⑳の設定経緯：運動部は、東京都高等学校体育連盟HP内に記載のある各競技別問い合わせの中から19を抽出し、抽出しきれなかったものを20番目その他とした。また、文化部は平成34年度第46回全国高等学校総合文化祭の開催の内定を参照し、開催部門と称された種目19部門を採用し、その他を20番目とした。集計をしてみると文化部のその他については、各校で様々な名称が混在しており、分類することが難しい現状であった。

第54回(滋賀)全国高等学校体育連盟研究大会 課題研究計画書:2019.10.31

ふりがな	まりこ ともあき	所属	東京都高体連研究部
申請者氏名	鞠子 智秋		
申請者連絡先	〒204-0022 東京都清瀬市松山3-1-56 都立清瀬高等学校内 東京都高体連研究部 鞠子智秋 電話 042-492-3500 Fax 042-491-9491 鞠子 智秋 <Tomoaki_Mariko@member.metro.tokyo.jp>		
	〒190-0022 東京都立川市錦町2-13-5 都立立川高等学校内 東京都高体連研究部 委員長 田中康之 電話 042-524-8195 Fax 042-527-9906 田中 康之 <Yasuyuki_Tanaka@member.metro.tokyo.jp>		
研究テーマ	運動部活動が育むものとは何か～部活動の存在意義についての調査～		
どのような課題に対応した研究であるかkey word の形で示すこと			
key word	部活動意義 健全育成の実態 教育的価値 社会人基礎力 充足度 見える化		
研究目的(何を、どこまで明らかにしようとするのか、焦点をしぼり、具体的に記入すること。)			
<p>東京都内の高等学校にアンケート調査を実施する。(できれば、都立、私立どちらも対象としたい) 東京都の部活動が種目技術の他に、健全育成の観点において育んでいるものが一体何であるのか、実態を調査する。 調査対象は、東京都内の高等学校に所属する3年生とする。運動部・文化部・未加入の生徒で構成し、東京の実態を把握できるような調査対象設定をする。 健全育成の観点においては、千葉県が先行研究をした『運動部活動と社会人育成』～社会人基礎力をはじめとする社会のニーズと運動部活動の方向性～で取り上げた(旧「社会人基礎力」(経済産業省)現「人生100年時代の社会人基礎力」2017年度改訂)研究、および運動部活動の在り方に関する調査研究報告～中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議～(平9文部科学省)を基にしながら、質問項目を作成する。</p> <p>この調査研究において明らかにしたいこと～ 部活動を通して健全育成がどのように行われ、社会に出て通用する力を身につけているのかを把握すること。それによって、東京都の部活動が育んでいる教育的価値や財産を明らかにする。一方で、育みきれていない課題となる要素の把握など、今後の部活動の存在意義を問い直す機会としたい。</p>			
研究計画・方法(研究目的を達成するための研究計画と方法について研究経費との関連も含めて具体的に記入すること。)			
<p>2018.12月 質問内容について千葉県(先行研究)、有識者からの情報交換や収集 2019.1月 質問項目の叩き台作成 2月 東京都研究大会での中間発表、会場内でのアンケート項目についての意見集約 4～6月 アンケート項目の決定・膨大なアンケート実施となるので、アンケート集計他依頼できる業者の選定 6～7月 アンケート実施・回収 6～8月 データ集計と解析(業者とのやりとり) 8～10月 東京都研究部によるアンケート結果の考察・原稿まとめ ◇研究経費は、東京都高体連の費用を活用する。予算は70～80万円とする。 業者選定の際には、2社から見積もりを算出してもらい、決定する。 アンケート用紙代、印刷代、郵送費、業者依頼費用は業者との契約に盛り込まれるよう依頼する。 各会議場所費用、会議交通費等の支出が見込まれる。</p>			
研究の特色			
<ul style="list-style-type: none"> ・東京都の部活動所属人数の多いことを有効活用したこと ・「部活動意義」を見える化、「健全育成の実態」を見える化したこと ・今後の指標となる考察や知見を得ることで『できる化』の波及効果(全国的な調査の拡大)を期待したこと 			

高体連研究部の新たな使命Ⅲ

一部活動で育まれるものの「みえる化」と「できる化」

(公財) 全国高等学校体育連盟研究部 活性化委員会

委員長 中塚 義実 (筑波大学附属高等学校)
 委員 石毛 宏幸 (千葉県立銚子商業高等学校)
 松尾 賢太郎 (神奈川県立横浜明朋高等学校)
 鞠子 智秋 (東京都立清瀬高等学校)

I. はじめに

部活動改革はいま、待ったなしの状況にある。平成30(2018)年3月にスポーツ庁が「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を示したのに続き、同年12月には文化庁が「文化庁活動の総合的なガイドライン」を公表した。このガイドラインを踏まえ、都道府県、区市町村は指針を策定し、学校ごとに策定される指針に沿って部活動が進められることとなっている。

これに先立ち全国高体連研究大会では、分科会に収まり切らない大きな「課題」に向き合う課題研究を、平成21(2009)年度より導入した。これまでの課題研究は表1のとおりである。

＜表1. 全国研究大会 課題研究テーマ一覧(平成21～令和元年度)＞

年度・開催地	発表	テ マ	キーワード
平成21年度 (2009) 山形	宮城県	どんげかしたい宮崎県の部活動 －顧問支援ハンドブックの作成と活用	部活動運営、顧問支援
	東京都 (ラグビー専門部)	複数校合同運動部活動の成果と課題に関する研究 －ラグビー専門部の取り組みから見えるもの	少子化、部活動の運営組織、競技団体との連携
平成22年度 (2010) 兵庫	広島県	高体連活動に新しい意義と価値を見出す広島風アプローチ －感動発信! 広島県高校生レポーターキャラバンがつむスポーツコミュニティ	高体連活動の新たな意義・価値、 「みて・伝えて・支える」スポーツ
	千葉県	運動部活動と社会人形成 －社会人基礎力をはじめとする社会のニーズと運動部活動の方向性	運動部活動の意義、キャリア教育、人間形成
平成23年度 (2011) 鹿児島	宮崎・東京(ラグビー) ・広島・千葉	シンポジウム: 高体連活動の可能性と課題をさぐる －課題研究への取り組み(日常)と東日本大震災(非日常)を中心に	－
	宮城県	東日本大震災と宮城県高体連 －“非日常”からみえる可能性と課題 (「BUKATSU2011」一部活に入るうキャンペーンの展開)	東日本大震災、被災と復興、部活動の意義、 スポーツの意義、学校と地域、非日常 (部員の勧誘・確保、部活動による学校の活性化、 生涯スポーツの継続)
平成24年度 (2012) 栃木	北海道	北海道高体連主催大会参加者災害補償制度の導入の経緯と現状	制度設立、災害補償、保険
	岩手県	東日本大震災と岩手県高体連 －県総体総合開会式と北東北総体への取り組みをめぐって	総合開会式開催の意義、震災下での競技会、 東日本大震災、復興支援、復興に向けて
平成25年度 (2013) 岐阜	愛知県	運動部活動顧問を取り巻く現状と課題 －東海4県の顧問対象意識調査から見えること	顧問対象意識調査、若手指導者へ伝えたいこと、 指導者を取り巻く環境
	(石川県)	(インターハイブロック開催2年目を終えて －2012北信越かがやき総体から見てきたもの)	(インターハイの意義、地域の活性化、県と市実行委員会の設置・ 役割、固定開催、経費削減と収入確保)
	活性化委員会	活性化委員会からの報告と提言 －今後の「研究」と「実践」のために／「体罰」のない運動部活動への視点	－
平成26年度 (2014) 徳島	徳島県	学校体育・スポーツの充実を図る徳島県の取り組み－スポーツ助手の活動	選択制体育授業の充実、指導者の確保、 指導者のキャリア、スポーツ助手、ICTの活用
	JISS	スポーツでの映像の活用－高校生の指導現場にどう活かすか	スポーツ教育、スポーツ映像、映像の活用、 運動技術の指導、見るスポーツ
平成27年度 (2015) 宮城	千葉県	一人ひとりの生徒が輝く運動部活動を求めて －部内専門委員会の立ち上げとその取り組み	部活動の意義、クラブマネジメント、スポーツの可能性、 学校内外との連携、「する・観る・支える・調べる・伝える」
	活性化委員会	研究大会50年のあゆみ	－
平成28年度 (2016) 富山	北海道	「学び」を生かす多角的アプローチ－札幌南高校陸上競技部の取り組み	学び、アプローチ、アクティブラーニング、生きる力
	富山県	高校運動部活動の魅力を探る －富山県高体連における追跡調査を通して	少子化、運動の継続、男女差、開設部活動数、 運動部活動の魅力創出、経年的調査
平成29年度 (2017) 鳥根	活性化委員会	2020年へ向けて ー 高体連研究部の新たな使命	－
平成30年度 (2018) 山梨	千葉県	安全・安心な部活動を目指して －千葉県における安全情報の普及・浸透への取り組み	安全管理、事故防止、災害補償、安全管理マニュアル
	活性化委員会	シンポジウム: 高体連研究部の新たな使命Ⅱ －安全・安心な部活動に向けた「みえる化」と「できる化」	－
令和元年度 (2019) 滋賀	東京都	運動部活動が育むものとは何か －部活動の存在意義についての東京都の調査研究	部活動の意義、健全育成の実態、教育的価値、 社会人基礎力、充足度、見える化
	活性化委員会	シンポジウム: 高体連研究部の新たな使命Ⅲ －部活動で育まれるものの「みえる化」と「できる化」	－

課題研究は毎年2題出ることを想定し、開会式後の全体会をその発表に充てている。2題出なかった場合は活性化委員会でテーマを設定し、シンポジウムの形で情報交換の場を設けている。ここ3年はメインテーマ「高体連研究部の新たな使命」を掲げ、部活動のあり方を議論する場としてきた。

平成29(2017)年度の島根大会では「2020年へ向けて一高体連研究部の新たな使命」と題して、部活動のあゆみと現状、位置づけと今後の展望について識者の意見をお聞きした。登壇されたのはいずれも活性化委員会のアドバイザーである。川島健司氏(読売新聞社)からは「部活だからとか、熱心だから、ということをよく言われますけど、やはり部活動にも一般社会からの視線、それも割と厳しい目が注がれている。部活だから、では済まされない状況が生まれている。部活への関心が高まっている今だからこそ、そういう厳しい目が注がれていると言えらると思います」とのコメントをいただき、危機感を共有した。また中澤篤史氏(早稲田大学)は、日本の部活動の特徴を海外との比較や歴史的な観点から指摘され、「そもそも部活動はどのようなものなのか」について考える機会となった。「いまの部活動は、歴史的にみて過剰なほどに肥大化しています。(中略)中教審答申や新学習指導要領で、部活動の持続可能性が問われています。もちろん部活動には良い面がたくさんあります。その大切な部活動をきちんと残していくためにどうすべきか、ぜひ高体連の皆さまのお力を借りたいと願っています」のコメントは重要である。これらを踏まえ、高体連研究部は右のような課題に向き合うことを使命とすべきであると、活性化委員会から提案した。

「高体連研究部の新たな使命」(島根大会シンポジウムより)

1. 目指すべき部活動の姿を示す
 - 1) 安全で安心な部活動を目指して
 - 2) 多様な価値観の受け皿となる部活動を目指して
 - 3) 自主性や創造性を育む部活動を目指して
 - 4) 学校生活を構成する「学校文化」として
2. スポーツと教育のあるべき姿を示す
 - 1) 勝利至上主義の弊害とゆたかなスポーツ文化の享受
 - 2) オリンピック教育の可能性と実践事例
3. 学校教育における部活動の位置づけとその解決策を示す

平成30(2018)年度は「高体連研究部の新たな使命Ⅱー安全・安心な部活動に向けた“みえる化”と“できる化”」を取り上げた。「安全で安心な部活動」は、標記「使命」の冒頭に掲げるものである。指導現場におけるさまざまな取り組みについて千葉県が課題研究として報告し、講師の内田良氏(名古屋大学)から、エビデンスをもとに“みえる化”する手法を学ぶとともに、現状と課題、今後の方向性について貴重な示唆を得た。

今年度は、部活動の意義・使命を明らかにする調査研究を東京都が実施し、課題研究で発表することもあり、サブテーマを「部活動で育まれるものの“みえる化”と“できる化”」とした。「部活動はよいものだ」「部活動で育まれるものは大きい」と、現場で熱心に指導するものは皆、実感として持っているはずだが、それをエビデンスとして“みえる化”することが必要である。東京都の課題研究で示される「量的データ」に加え、実際に指導にあたる現場の目からみた「質的データ」もあわせて示しながら、「部活動で育まれるもの」を“みえる化”していきたい。

Ⅱ. 部活動で育まれるものの「みえる化」ー東京都の課題研究を通して

滋賀大会の大会主題は「STEP for the Futureーオリンピック・パラリンピックのその先へ」である。

東京都では今夏、56年ぶりにオリンピックが開かれる。このタイミングで、ホストシティとして「オリパラ教育」に取り組む東京都が課題研究に応募し、部活動の“みえる化”を試みた。「部活動で何が育まれるのか」を明らかにすることで部活動の意義を考察するものである。

「ブラック」と称される部分については研究者やメディアを通して“みえる化”されることが近年増えてきた。きっかけは2012年の「体罰」・暴力に起因する生徒の自死である。あまりにも大きな犠牲を原点として、これまで見えにくかった(みようとしてこなかった)部分に社会の目が向けられた。部活動をめぐる諸問題が露呈し、働き方改革の論点も加わり、いまの部活動改革につながる。現場にある者としてはこれらに真摯に向き合いながら、よりよい方向性を探る努力をしなくてはならない。

その一方で、部活動の教育的意義や成果についての“みえる化”は、依然として不十分なままである。「結果がすべて」と、部活動の成果が競技成績に置き換えられてしまったり、「あの頃はきつかったけど、それがいま活きている」との類の卒業後の思い出話に終始して、データとして蓄積されることがないまま放置されているように感じる。そもそも「結果がすべて」といったときの「結果」とは何を指すのだろう。思い出話に出てくる「部活動で得られたもの」とは何なのだろう。「結果」のなかみについての議論は不十分であるし、競技成績以外についてはエビデンスに欠ける。

心ある指導者は、部活動の意義を実感として持ち、信じるからこそ指導を続けているはずである。部活動のあり方が問われるいまだからこそ、部活動の現状を、よい面も改善すべき面もともに“みえる化”することが必要である。これは高体連研究部の重要な使命であるし、課題研究のテーマとして有効である。

平成 22 (2010) 年度の課題研究として、千葉県は「運動部活動と人間形成—社会人基礎力をはじめとする社会のニーズと運動部活動の方向性」に取り組んだ。経済産業省が掲げる「社会人基礎力」を用いて「運動部活動で何が育まれているのか」を明らかにしようとした研究である。

研究のまとめを引用することで、この分野の研究の難しさと意義を共有したい。

今回の調査研究結果では、運動部加入生徒と未加入生徒の間に私たちが予想していたほどの差が認められなかったが、将来あらためてこのような調査を行った際に、高校 3 年生の運動部経験者と未経験者を比較した際、明らかに運動部経験者のほうが「社会人基礎力」等が高い、というような調査結果が得られ、運動部を中心として部活動に対する社会や保護者の期待や生徒の取り組み方が大きく変わることを願いたい。

そうならば、運動部活動は日々の活動を通じて専門競技における能力を鍛えるだけでなく、社会のルールや公共心、仲間を信頼し協力して目標達成を目指すなど「社会に求められている力」を育て、キャリア教育の推進に有効であることが社会的に認められるようになるはずである。

最後に、元々「社会人基礎力」等が高い生徒は運動部活動の苦しさや厳しさに耐えることができるのだから当然の結果だ、という批判を受けないような指導が重要であることを付け加えておきたい。

この研究が発展的に継承され、現在以上に多くの運動部活動指導者が「部活動による人間形成」という観点に立ち、社会のニーズと適合する活動が推進され、自信を持って部活動指導できる環境づくりの役に立つことになればありがたい。(『平成 22 年度 第 45 回全国高等学校体育連盟 研究大会紀要』2011 年 1 月より)

このような研究に取り組むために、押さえておきたいことがいくつかある。

1. 研究の組織 (誰が担い手となるのか)
2. 研究の進め方 (何を明らかにするのか/どのような方法を採用するか/得られたデータをどのように解釈するか/等々)

これらについて、今年度の東京都の課題研究への取り組みを例に挙げて考察してみたい。

1. 研究の組織

課題研究創設が告知された平成 20 (2008) 年度より、千葉県高体連研究部では、それまでの 3 分科会に加え、課題研究に取り組む部署を設置した。高体連が向き合うべき課題や可能性に正面から向き合う組織 (プロジェクトチームなど) を置くことは重要である。

平成 13 (2001) 年度に組織的な活動を開始した東京都高体連研究部は、課題研究に取り組む組織を設けず、2020 年のオリパラ開催年に合わせて課題研究に応募した。しかしリーダー不在のまま研究はなかなか前へ進まず、当初の計画からスケジュールは大きくずれ込んだ。常任委員会で請け負う形となったが、特定の委員への負担は増すばかりで時間切れとなった。貴重なデータは今後もさまざまな角度から、継続して分析・考察を進めることを願いたい。

課題研究は「課題や可能性」を自覚するところから始まる。組織的な態勢が整わなくても、気づいたことがあるのなら「やってみる」ことが大切である。そして研究に取り組むことによって、さまざま

まなことが“みえる化”する。「課題や可能性」として自覚していたものの“みえる化”だけでなく、自分たちの組織の姿も“みえる化”するだろう。

多くの委員が名を連ね、交通の便のよい東京都^注ではあるが、日常業務の合間に高体連研究部の活動を続けるには、研究への強いモチベーションだけでなく、数年先を見通したビジョンや、研究スキルを有する大学や研究機関との連携が求められる。人事異動（世代交替）による“組織の活性化”と“活動の継続性”をどう両立させていくのか、高体連（学校）以外の組織とどのように信頼関係を築き、連携を図るのか。それは「やってみる」ことでみえてくるのである。

2. 研究の進め方

今年度のテーマは「部活動で育まれるもの」の“みえる化”と“できる化”である。“みえる化”は、①誰が、②どのような活動を通して、③何を得たのか、を明らかにすることと置き換えてよい。

「誰が」については運動部、文化部、部活動に参加していない者の違いを知りたい。

「どのような活動を通して」については放課後の過ごし方に焦点を当て、諸活動への関わり方の熱心さの違いを押さえておきたい。また、部活動に参加しなくても、学校内外の諸活動にどのように関与しているのかも把握しておきたい。「何かに一所懸命取り組む姿勢」が重要なのであって、部活動以外でも育まれるのかもしれない。得られたデータを客観的に評価することが重要である。

「何を得たのか」について、東京都の課題研究では「社会人基礎力」を指標として用いた。有効な指標として今後も活用されたい。一方で「何を得たのか」は、育まれた能力の視点からだけでなく、学校生活の充実感や個人として獲得するスキルもあるだろう。「仲間とのひととき」や「学校の中の居場所」、あるいは「体力がついた」というようなことである。部活動の意義を論じるには、「何が育まれたか」だけでなく、このような視点も必要である。

Ⅲ. まとめに代えて－“できる化”へ向けて

1. 各地域・専門部の課題や可能性の“みえる化”を一量的データと質的データ

一口に「日本の部活動」と言っても、地域や学校ごとに環境が異なるため、その姿は多様である。専門部による違いも大きい。異なる課題や可能性を持つ「日本の部活動」をひとくくりに論ずるのは難しい。しかし東京都が試みたような調査をさまざまな対象で実施することによって、多様な部活動の姿が明らかになり、「日本の部活動」の方向性が見えてくるのではないか。また、量的データのみならず質的データ、たとえば現場での実感を言語化し、共有することが必要である。部活動がどのように行われ、どのような力が育まれているのかを、事例を通して理解することが大切である。

2. 持続可能な部活動を目指して－“できる化”へ向けて

部活動があることは「当たり前」であった。指導現場ではその意義を自覚し、信じるからこそ続いてきたのである。自覚し、信じてきた部活動のよい面について改めて検証することが大切である。と同時に、無理や無駄はないか、もっとよい方法がないかを探ることも求められる。部活動がよいものであると信じるのなら、持続可能な部活動として再定義し、“できる化”していく必要がある。

量的なデータの蓄積だけでなく、ここでも質的データの蓄積が必要である。よい実践とよい成果（競技成績だけでなく）を収集・蓄積し、共有していく必要があるだろう。

研究部・研究大会の意義はこのようなところにあると考える。今後期待してやまない。

注) 東京都高体連研究部の委員は各専門部から選出される。委員の任期は2年だが、研究部員としての任期を待たずに選出母体の事情で交替することも多い。総勢47名の委員は希望に沿って3分科会に分かれ、分科会ごとに研究を進め2月の東京都研究大会で発表するが、近年停滞気味であった。各分科会責任者および個人・団体・対人競技の代表各1名、その他数名で常任委員会を構成する。

資料 1 : 北海道札幌南高等学校

1. 学校概要 (含部活動概要)

明治 28 (1895) 年創立の札幌尋常中学校を前身とする創立 124 年の伝統校である。本年度全校生徒 953 名。部活動数は 35 部 (運動部 21、文化部 14、同好会含む) あり、加入率は 97.8% (重複あり) である。野球部は 2000 年に甲子園に出場し、陸上部は 2006 年にインターハイ 100m で 3 位入賞を果たしている。進学先 (2019 年 3 月) については、北海道大学 88 名、東京大学 19 名、京都大学 11 名、上記を含む難関国公立大学合格者数は全国で 14 位 (公立高校では 3 位)、国公立大学の医学科合格者数 58 名は全国で 8 位、公立校では全国 1 位であった。

生徒の通学区域は札幌市内からが 9 割、市外からは 1 割である。

2. 陸上競技部の概要

陸上競技部は、2019 年高体連時に部員数 44 名 (男 30 名、女 14 名)、顧問は 2 名体制で活動している。活動日時は週 5 回 (木・日休み) 平日 15:30~18:30、土曜日 9:00~12:00 で、日曜日に大会がある日は月曜日を休みにしている。陸上部員の通塾割合は約半数で、共通練習ができない選手は時間を見つけ各自で補っている。活動場所は、主にグラウンド 300m トラック、外部の競技場、河川敷で行われ、冬期間は校内廊下・ホール、ウェイトトレーニング室、グラウンドで雪中走、真駒内アイスアリーナなどの室内走路を利用している。過去 12 年間のインターハイ出場数は 2008 年から 2019 年までのべ 80 名になる。

「自主自律」「堅忍不拔」という学校教育目標に基づき、「知識を智恵に学びを生かす」というチーム理念のもと活動している。顧問からの指導だけでなく、多くの専門家に質の高い指導・助言をいただいている。管理栄養士の助言を受けて、日々の食生活の自己管理、練習前後の補食の取り方は、実践力として身につけている。メンタルトレーニング講習会で学んだことは、個人やチームの目標設定に表れ、リラクゼーション・サイキングアップは練習時や試合時でルーティン化し、自己コントロール力として結びつけている。そして、科学的なデータを用いて指導者と選手の分析を照らし合わせる作業の中で思考・判断力を伴ったパフォーマンスの向上を目指している。さらに少年団陸上教室を開催し、教えることの難しさを学びながら情操面も育成している。知識を智恵にしていく過程では、気づきや自身の感性を高めることが大切になる。競技力向上は勿論だが、陸上競技を通して学ぶ

過程で得られる様々な経験は、卒業後も智恵として生かされるものであると願っている。

陸上競技部通信は、2019 年 10 月末までで 1470 号発行し、指導記録としても振り返ることができる。

<部員のコメント>

「自主自律・知識を智恵に学びを活かす・全道一意識の高いチーム」これは札幌陸上部のチーム理念です。私は中学の時から念願だった陸上部に入学し、全国大会を目標として日々練習に励んでいます。キツイ練習を毎日のように継続することはとても大変で、なんのために練習しているのかと逃げ出したくなることもあります。しかし、それを乗り越えて目標を達成できた時の幸福感は言葉では言い表せません。また部活と勉強の両立という面では、毎月部員一人ひとりが生活面・競技面双方の目標を立てることで、自分がやるべきことを明確にし、効率よく時間を使う努力をしています。

志の高い仲間と、親身になってアドバイスをしてくださる先生が札幌にはいます。恵まれた環境の中で、勉強だけでなくさまざまなことに挑戦し、高校生活を充実したものにしませんか? (『学校案内 2020』より)

3. 部活動で育まれるもの

シンポジウムでのコメント参照

竹田安宏 (たけだやすひろ)

北海道札幌南高校保健体育科教諭。陸上部顧問。同校には 2008 年に着任。教員歴 23 年で現任校は 3 校目。

札幌藻岩高校卒、中京大学体育学部卒、北海道教育大学大学院修了。高大と陸上競技部に所属。北海道高体連研究部常任委員。日本スポーツ協会上級コーチ。日本コーチング学会所属。2017 年度文部科学大臣優秀教職員表彰受賞。

資料2：兵庫大学附属須磨ノ浦高等学校

1. 学校概要（含部活動概要）

兵庫大学の母体である睦学園は、聖徳太子 1300 年祭記念事業として神戸市須磨区で始められた太子日曜学校を創始とする。聖徳太子の「和の精神」をもって子どもたちを導くことが原点で、いまでは兵庫県内に3つのキャンパスを持つ。須磨ノ浦高校は1923年創立の太子館附属高等裁縫部を起源とし、1948年の学制改革で須磨ノ浦女子高等学校に。1995年の阪神・淡路大震災で一部校舎を除き全壊。同年、兵庫大学が設置され、2014年から兵庫大学附属須磨ノ浦高等学校に改称。2018年に創立95周年を迎えた。1学年約300名の女子校で、特進アドバンス、特進看護医療、幼児教育、キャリア進学、介護福祉士の5コースある。卒業後の進路は、進学8割、就職2割である。

運動部12、文化部13が設置されている。加入率は2割。運動部のうちソフトボール部、バレーボール部、新体操部が強化指定部として全国大会等でも実績を挙げている。

2. ソフトボール部概要

ソフトボール部は2018年の第70回全日本高校女子選手権（インターハイ）で9年ぶり2回目の全国制覇を達成すると、2019年3月の第37回全国高等学校女子ソフトボール選抜大会でも17年ぶり2回目の優勝を達成。2019年のインターハイでも優勝し、いままさに黄金期を迎える。

大会での実績だけでなく、これまでに多くの優れた選手を輩出。元日本代表選手でもある池田先生の指導はソフトボール界で注目される。

<主将のコメント>

小学3年生からソフトボールを始め、そのころに須磨ノ浦高校の選手たちのソフトボールをしている姿を見て、かっこいいな、あこがれだなんて思いました。その時から私の志望校になりました。だから、夢を持って入学し、ソフトボール部へ入部。2018年の8月からキャプテンに就任しました。前のキャプテン時代に夏のインターハイ、国体と連続で優勝を決めていたので、自分をはじめキャプテンになって挑んだ「春の選抜」で優勝できたことはすごくうれしかったです。そして、この4月には11人の新人が入部してくれました。これから県の総体があり、それに勝ったら次はインターハイです。キャプテンとしてはインターハイで優勝したいし、させたいです。

ソフトボール部には寮生と通学生がおり、割合は約30人中20人以上が寮生。私は通学生です。朝練が午前7時なので、家を6時前に出ます。夜は午後7時半まで練習して、8時のバスで最寄駅まで送ってもらって帰っています。部活動は文武両道をめざし、勉強もできないといけなく監督から言われていますので、勉強にも力を入れていて、授業は集中して聞き、理解するよ

うに努めています。この学校では部員以外にも仲のよい友達が増え、いろいろな悩みも聞いてくれます。高校は自分で選んできているところなので、何もせず、3年間終わるのはとてももったいないです。部活動にしても、学校生活を送るにしても、目標や、夢などを持って来てほしいと思います。私の今の目標（夢）は、実業団でプレイすることです。（『2020 School Guide』より）

3. 部活動で育まれるもの

シンポジウムでのコメント参照

池田紀子（いけだのりこ）

兵庫大学附属須磨ノ浦高校国語科教諭・ソフトボール部監督。神戸常盤女子高校から園田学園女子大学卒。中高大とソフトボール部に所属し、学生時代は全日本大学選手権大会優勝。1984ロス五輪公開競技日本代表。卒業後は株式会社デンソーを皮切りに実業団で活躍。デンソー時代は日本リーグ1部優勝・最優秀投手賞獲得。

1989（平成元）年に須磨ノ浦女子高等学校に着任。ソフトボール部コーチを経て2005（平成17）年に監督就任。教え子である保体科の増原晴菜コーチとともに指導にあたる。

資料 3 : 東京都立清瀬高等学校

1. 学校概要 (含部活動概要)

1973 (昭和 48) 年に開校、今年度で創立 47 年目を迎える普通科全日制高校。生徒数 900 名弱。「未来を見つめ、高さを求める人を育てる」「体を鍛え、情操豊かな人を育てる」「自己に厳しく、責任を重んずる人を育てる」を教育目標に、『地域に根ざし、地域に信頼される学校』として発展。卒業後は大学・短大への進学が 74.2%、専門学校 8.5%、就職 1.5%。

都の重点支援校に指定以来、校内改革が進んでおり、東京学芸大学などと提携した授業や、希望者対象の「モーニングレッスン」と呼ばれる英語補習、夏休みには有名大学を目指した特別進学講座などが行われている。学校行事は生徒が主体となって行われるため、毎年とても盛り上がりを見せる。

緑に囲まれる立地のため、空気がよく、落ち着いた校風である。

運動部 20、文化部 12 が設置され、いずれも盛んに活動している。毎年 9 割を超える。令和元年度生徒の入部率は 92.5%。ソフトテニスの強豪校で、男子は 10 年、女子は 6 年連続関東大会出場。男子は「東京アスリート育成推進校」に指定され、2011 年度入試からソフトテニスのスポーツ特別推薦を導入。ダンス部や少林寺拳法部も強豪で知られ、写真部や美術部は高校総合文化祭に出展している。

部活動に関する活動方針には、「適切な休養日の等の設定方針」として次のように記されている。

- (1) 平日は、少なくとも 1 日休養日を設ける。休養日は、自主練・朝練・昼練なども一切行わず、完全な休養日とする。
- (2) 週休日においても、対外試合等の場合は、平日に休養日を設けて調整する。
- (3) 施設に制約があり、平日の活動が十分にできない部活動には週休日の活動は認め、平日に休養日、活動時間の短縮等生徒の状況により適切に休養を取らせる。
- (4) 競技種目の特性や活動人数に応じて、適切な休養を取らせる。

2. サッカー部概要

サッカー部には男子チームと女子チームがある。男子は 53 名、女子 22 名。平日は火曜日を休みとし、学校のグラウンドで練習する。活動時間帯は 15 時 50 分から 18 時である。

男子は高体連主催大会だけでなく、サッカー協会が主導する地域リーグにも参加。平日のトレーニングと週末のゲームが整備されている。女子は平成 30 年度に高体連に加盟。東京都 4 部リーグに参加。週末の試合引率は、2 名の顧問と大学生 OB コーチが手分けして行う。

チーム力とは「課題解決のため、自己開示の頻度を上げ、互いに認め合い、協力・努力すること」(HP より) の考えに基づき、筑波大学の「野生の森」での ASE 研修はじめ、サッカーのプレー以外の改善にも意欲的に取り組む。その成果か、3 年連続で生徒会長はサッカー部員。幅広い人材の育成につながっている。

一般的に都立高校の教員は 3~6 年で異動となるが、顧問の鞠子先生は都立清瀬高校で 10

年目。平成 29 年度に主幹教諭昇格となったことによる。学校内外でさまざまな仕事を抱える中、中心となって部を運営する。

3. 部活動で育まれるもの

シンポジウムでのコメント参照。

鞠子智秋 (まりこともあき)

東京都立清瀬高校保健体育科教諭。サッカー部 (男女) 顧問。都立駒場高校を経て筑波大学体育専門学群、同大学院体育研究科 (コーチ学専攻) 修了。中高大とサッカー部に所属。平成 13 年採用、特別支援学校勤務を 2 校経て 22 年より現職。JFA (日本サッカー協会) 公認 C 級コーチ。平成 30 年より全国高体連研究部活性化委員。

資料4：筑波大学附属高等学校

1. 学校概要（含部活動概要）

明治23(1888)年、高等師範に尋常中学科を創設して以来、今年が130周年となる。1893年に高等師範学校長に就任した嘉納治五郎は附属学校長も務め、知・徳・体のバランスの取れた教育を実践。日本の学校体育のルーツ校といえる。1890年に設置された校友会は1897年に桐陰会となり、嘉納校長自ら会長となる、卒業生も含めた総合型クラブであった。共学化した1949年に東京教育大学附属中・高となり、筑波大学に移管された1978年から筑波大学附属中学・高等学校となる。2004年に国立大学法人筑波大学に移管。

附属小・中・高の連絡進学者と高校から入学する生徒がいる。生徒数は約720名で男女ほぼ同数。東京都文京区にあるが、近県から時間をかけて通ってくる生徒も多い。長い歴史の中でさまざまな分野に多くの人材を輩出してきた。2019年3月卒業生の進学先は、東京大学32名をはじめ難関国公立大や医学部など、ほぼ全員が進学希望である。2006年からのシンガポール・ホワチョン校との交流を皮切りに国際交流も盛んで2014年度に始まるSGH事業では幹事校として全国のSGHをリードした。

運動部23、文化部9、同好会8があり、ほぼ全員が何らかの部活動に加入する。兼部する生徒も多い。併設する附属中学との関係や諸活動とのバランスを考慮し、部活動には様々な制限が加えられている。たとえば活動日数は週4日、年間の休日活動日数は24日、夏季休業中の活動は15日（合宿・公式戦を除く）などである。陸上競技やボート、水泳などでインターハイに出場することはあるが、競技成績は全体的に低調で、学習院高等科との総合定期戦もここ20年は敗戦続きである。

2. 部活動の様子と蹴球部

蹴球部が桐陰会の正式な部となったのは大正13(1924)年。しかしサッカーはそれ以前から校技として盛んに行われ、1919年2月の第3回関東蹴球大会に出場した。そこを起点とすると今年が100周年。大日本蹴球協会初代会長の今村次吉、同協会設立に尽力した新田純興、ベルリン五輪代表監督の鈴木重義など、日本サッカー殿堂入りする人材を多く輩出。戦前から戦後にかけては日本のトップレベルの担い手であり、各大学のサッカー部創設にも尽力した。

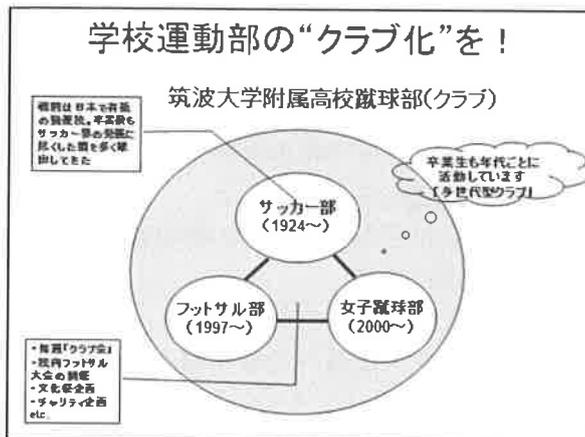
卒業生はいまも年代ごとにチームをつくり、生涯サッカーを実践する。すぐれた選手を輩出することは、いまはないが、さまざまな形でサッカー、スポーツに関わる人材は多い。

1996年に都内でユースサッカー「DUOリーグ」が始まる前後から、蹴球部にも改革のうねりが起き、いまでは図のように3つの部門が一つのクラブとして機能するかたちが整っている。

2019年度はサッカー部39名、フットサル部23名、女子蹴球部25名。校内最大の勢力である。顧問は4名。各部門(チーム)の活動は生徒主導で展開し、顧問とともに卒業生が支援にあたる。しかし近年、自主運営の校内フットサル大会が開催されないなどクラブ全体および各チームの活動は停滞している。“100周年”を機に、さまざまな見直しをはじめている。

3. 部活動で育まれるもの

シンポジウムでのコメント参照



中塚義実(なかつかよしみ)

筑波大学附属高校保健体育科教諭、蹴球部(サッカー、フットサル、女子蹴球)顧問。大阪府立三島高校を経て筑波大学体育専門学群、同大学院体育研究科(スポーツ社会学)修了。1987年より現職。

全国高体連サッカー専門部発行『高校サッカー百年』(2018)に携わるほか、筑波大学オリンピック教育プラットフォーム(CORE)運営委員、全国高体連研究部活性化委員長、特定非営利活動法人サロン2002理事長などを務める。JFA公認B級コーチ。

令和3(2021)年度・青森大会 「課題研究」募集要項(案)

I. 課題研究の定義

「課題研究」は、「課題」そのものを自ら設定して取り組む研究です。対象となるのは、

- 1) 高体連が求め、また高体連として取り組むべき課題
- 2) 現行の分科会には含みにくい、あるいは分科会を横断する課題

であり、すべて公募によって受け付けます。

学校運動部や高体連が抱える問題は多種多様です。中には、「競技力の向上」「健康と安全」「部活動の活性化」という従来の3分科会の枠に収まらないものもたくさんあるでしょう。現場が抱える様々な問題の中から「課題」をピックアップして研究に取り組み、実践に基づく提言をしていただくことが高体連の研究に求められています。課題研究はそのようなニーズに対応して設けられました。

なお、ここでいう「課題」は、あらかじめ提示されたものの中から選択するのではなく、研究に取り組もうとする方ご自身で設定してください。現場から、高体連全体にかかわる「課題」をピックアップし、現場にフィードバックすることを意図した研究ですので、分科会ではなく全体会での発表となります。

II. 「課題研究」の進め方と発表

2020年11月末まで	課題研究計画書(所定の書式)を提出	提出先:全国高体連研究部事務局
2021年1月	提出された課題研究計画書の審査	原則として2件の研究を採択
8月末まで	一次原稿を提出	場合により加筆・修正を求めます
10月末まで	最終原稿を提出	
2022年1月	青森大会、開会式後の全体会で発表	発表時間は30~40分程度を予定

III. 研究奨励費

1. 「課題研究」として採択されると、研究奨励費として2021年4月に10万円が支給されます。研究奨励費は、研究の経費として使うことができます。アンケート調査の作成や郵送、調査に出かける交通費などとしてお使いいただけます。
2. 発表にかかる経費(旅費等)1人分は、別途支給されます。

IV. 「課題研究」の例

- ・運動部活動と社会人育成ー「社会人基礎力」をはじめとする社会の考え方や運動部活動の方向性
- ・高体連活動に新しい価値を見出す広島風アプローチー高校生レポーターキャラバンがつぐむスポーツコミュニティ
- ・北海道高体連主催大会参加者災害補償制度の導入の経緯と現状
- ・東日本大震災と宮城県高体連ー“非日常”から見える可能性と課題
- ・東日本大震災と岩手県高体連ー県総体総合開会式と北東北総体への取り組みをめぐって
- ・運動部活動顧問を取り巻く現状と課題ー東海4県の顧問意識調査から見えること
- ・一人ひとりの生徒が輝く運動部活動を求めてー一部内専門委員会の立ち上げとその取り組み
- ・「学び」を生かす多角的アプローチー札幌南高校陸上競技部の取り組み
- ・高校運動部活動の魅力を探るー富山県高体連における追跡調査を通して
- ・安全・安心な部活動を目指してー千葉県における安全情報の普及・浸透への取り組み
- ・運動部活動が育むものとは何かー部活動の存在意義についての調査

アトラクション

会場：ピアザ淡海 ピアザホール（2F・3F）

「緋色立ち 青碧の大地に花ひらく」

〈 信楽焼き×生け込み 〉

滋賀県立湖南農業高等学校花緑科 園芸装飾班

紺色立ち 青碧の大地に花をさか

【 信楽焼き × 生け込み 】

【 滋賀県立信楽高等学校 】



信楽高等学校は、現在放送中のNHK朝の連続テレビ小説「スカーレット」の舞台となっている「日本六古窯」として知られる滋賀県甲賀市信楽町にあります。本校はこの地に1948年に甲賀高等学校信楽分校とし創立され、甲南高等学校信楽分校をへて、1973年信楽工業高等学校として独立しました。その後、1982年普通科を新設し信楽高等学校となり、2014年より総合学科に改編され、同時にセラミック系列・デザイン系列では「アート留学」と名付け、滋賀県で唯一全国募集を実施し、県外からの生徒を受入れています。

陶芸部

陶芸部は県美術展覧会や県内の甲賀市、大津市、守山市、草津市、栗東市等の美術展覧会への出品を年間活動の中心に据え活動し、多くの入選・入賞を果たしています。また、毎年秋の滋賀県高等学校総合文化祭には1・2年次生部員が作品を出品し、優秀作品賞に選ばれ、滋賀県代表として翌年開催される全国高等学校総合文化祭にも、最近20年で12回参加しています。



【 滋賀県立湖南農業高等学校 】



滋賀県の湖南地域唯一の単独農業高校として、日々の教育活動を展開しています。農業科、食品科、花緑科の3つ学科からなり、花緑科では、造園や園芸装飾、植物バイオテクノロジーを通して、自然環境と人間が調和・共存できる緑豊かな空間を創造し、実現するための知識・技術を学習し、園芸や緑化関連産業に従事できるように学習しています。花緑科は「草花・バイオ専攻班」「造園班」「園芸装飾班」の3つの専攻班に別れて日々学習・実習しています。

園芸装飾班

専攻班実習では、フラワーアレンジメントの大会出場に向けてデザインを練り、友人と意見をぶつけ合いながら生けこみの練習をし、各種大会に積極的に参加しています。これまでの経験を生かし、今大会のおもてなしをさせていただくこととなりました。

信楽高校陶芸部との花器製作から始まり、湖南農業高校生による生け込みをお楽しみください。



MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing.

第1分科会

競技力の向上

会場：ピアザ淡海 ピアザホール（2F・3F）

- 1 競技力向上を図るための新たな指導環境の構築を目指して
山形県立鶴岡北高等学校 今田 信吾
- 2 インターハイ登山大会で入賞するには
～誰も聞けなかった監督たちの声～
福井県立丹生高等学校 谷口 康治
- 3 陸上競技の種目間共通性に注目したトレーニング
～限られた環境を生かしたトレーニングの実践例～
愛知県立名古屋西高等学校 後藤 賢二
- 4 競技力向上に向けた取り組み
～ 夢叶う ～
岡山県立倉敷中央高等学校 森定 照広

[助言者] びわこ成蹊スポーツ大学
教授 望月 聡

[司会者] 和歌山県高等学校体育連盟
理事長 武野 宗睦

競技力向上を図るための新たな指導環境の構築を目指して

山形県立鶴岡北高等学校

今 田 信 吾

1. はじめに

山形県高体連では、高校スポーツの競技力向上と質の高い指導者の育成を図るために、これまでに競技力強化5ヵ年計画(平成13～平成17年)をはじめとし、第1次強化6ヵ年推進計画(平成18年～平成23年)、第2次強化6ヵ年推進計画(平成24～平成29年)において成果を上げてきた。そして現在、第3次強化3ヵ年推進計画(平成30～令和2年)のもと、選手強化、指導者育成、大会の充実、組織の充実、関係機関との連携を5本柱として強化を図っている。しかし、少子化が加速し、本県では平成(30年間)に約2万人の生徒が減少した。その影響は部活動にもおよび、部員数は減少傾向が続き、部の存続が危ぶまれる競技が増えていることから、競技の普及に目を向けなければ競技力の向上を図ることが難しくなってきたと言える。さらに、運動部活動の在り方に関する総合的なガイドラインが施行されたことで、従来までの部活動から新しい部活動への移行に多くの指導者が困惑している状況も伺える。こうした変化に的確に対応していかなければ部活動における競技力強化は困難になっていくと考える。しかし、これまでの本県の学校教育における運動部活動が果たしてきた役割は計り知れないほど大きなものがあり、決して後退させるわけにはいかない。今ここで、われわれ指導者が知恵を出し合い、新たな指導環境を構築する中で部活動の普及と競技力の向上に向けた対策を講じていく必要があるのではないかと考える。

2. 研究の目的

山形県高体連研究部(以下「本研究部」と略す)では、競技力の向上を図るためには、指導者が新しい部活動の在り方に早急に順応していく必要があると考えた。そこで、県内高等学校運動部の顧問および外部指導者を対象に指導環境に関するアンケート調査を実施し、山形県の指導環境における問題点を探ることにした。そして、アンケートの結果から本県の課題を設定し、課題を解決するための手立てを考案することで、今後の山形県における新しい指導環境の構築を進めていくための一考察として研究を行うこととした。

3. 研究方法

(1) 方法

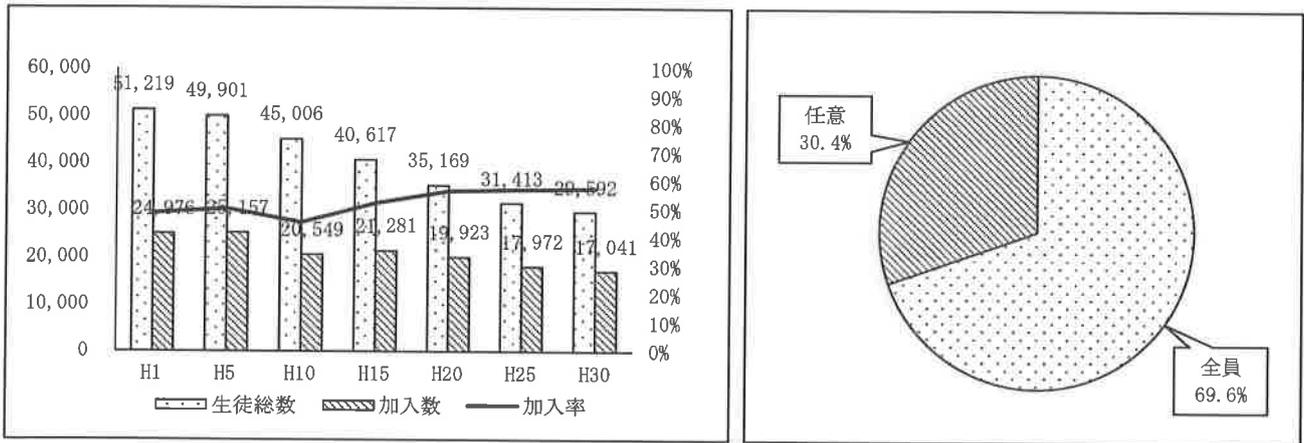
- ①アンケートによる調査
- ②YAMAGATAドリームキッズの取組み状況
- ③その他(山形県教育委員会による各種調査結果等)

(2) アンケート調査について

- ①平成30年度 山形県内高等学校全日制(依頼数:61校)
 - ア) 運動部顧問で専門的指導ができる教員
 - イ) 運動部顧問で専門的指導ができない教員
 - ウ) 学校長が認める外部指導者
- ②質問の内容
性別、年齢、出身地、職業、種目、指導歴、競技・指導実績、指導上重視していること、指導上の嬉しいことや悩み、練習参加状況、ライセンス取得、中高連携、ガイドラインの賛否・意見要望
- ③調査期間 平成31年2月末～3月末
- ④回答数合計(1,332名)
 - ア) 運動部顧問で専門的指導ができる教員(638名)
 - イ) 運動部顧問で専門的指導ができない教員(531名)
 - ウ) 学校長が認める外部指導者(163名)

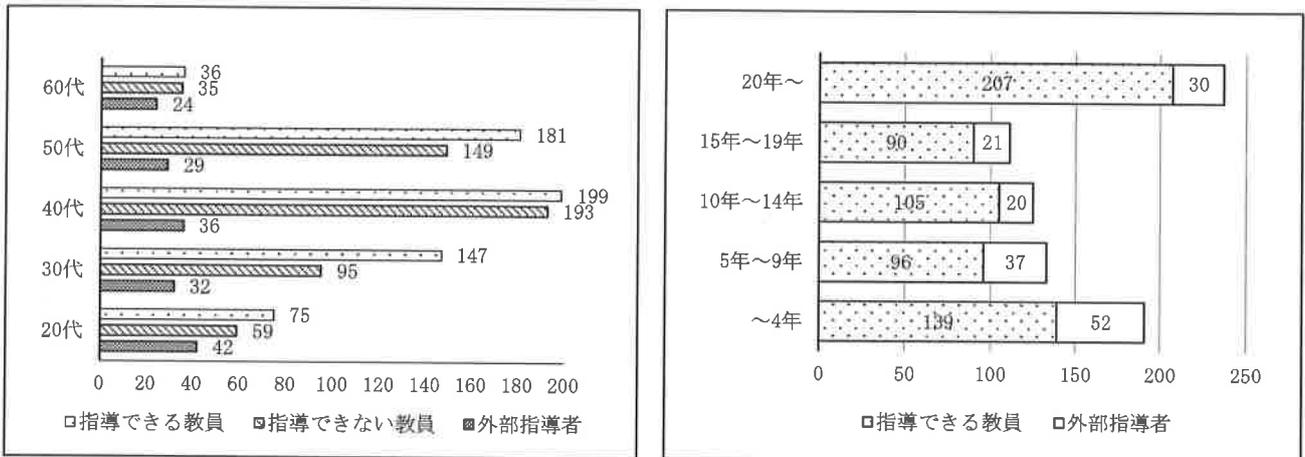
4. アンケートの集計結果

(1) 平成における生徒数と運動部活動加入推移について



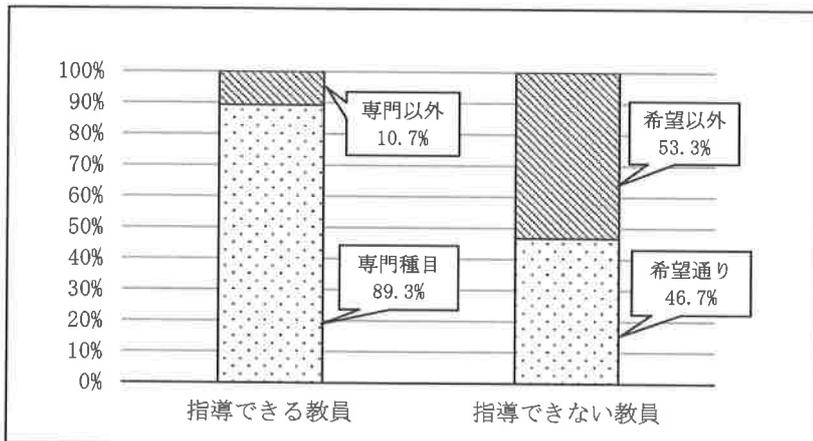
平成30年間で生徒数は約2万人、部活動加入数は約8千人減少しているが、部活動の加入体制において約7割の学校が全員加入制をとっていることで部員数の維持につながっていると考えられる。しかし、今後さらに生徒は減少していくことから、部員数の維持と増員させるための対策を考えていく必要がある。

(2) 年齢構成と指導歴について



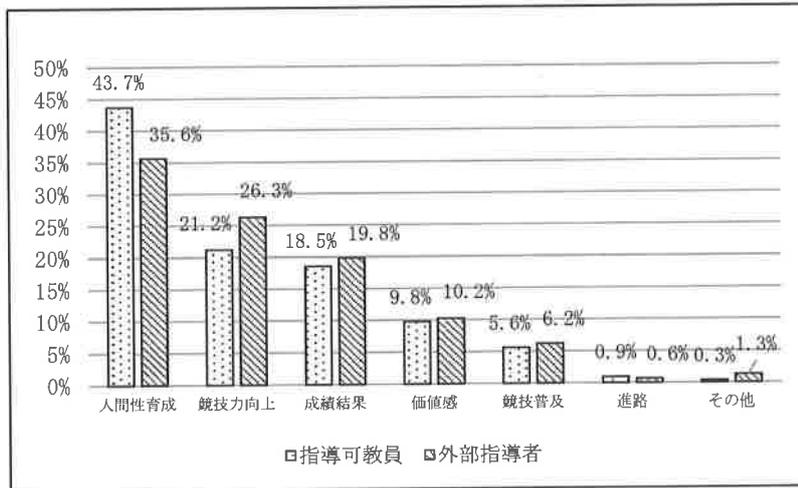
40代～50代は、平成4年のべにばな国体で（当時少年種別、成年種別）活躍した世代にあたり、指導者として教員を目指す者が多かったが、20代の専門的な指導者として教員を目指す若手が減少していることがわかる。また、20年以上の指導経験がある指導者が約3割を占め、高齢化していると言える。

(3) 顧問（教員）の配置について



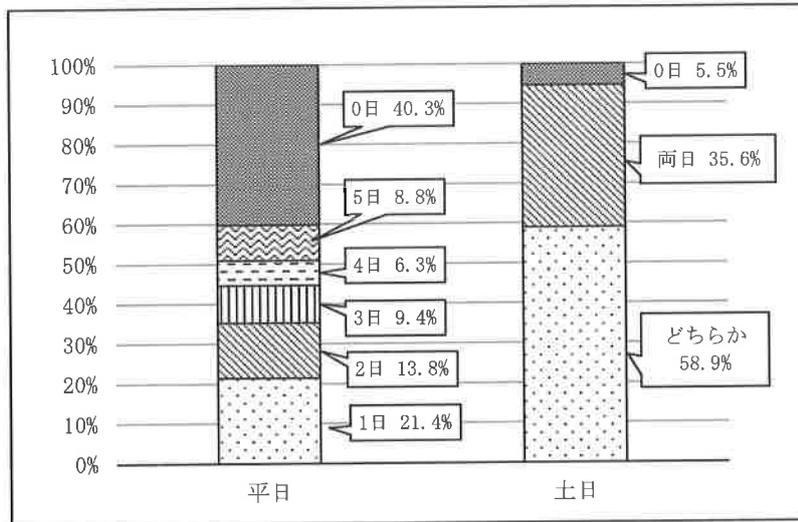
指導ができる教員でも専門種目以外を担当しているのが1割弱おり、競技力向上や部活動活性化の観点から教員の配置に関して課題があると思われる。また、指導ができない教員では、希望以外の顧問を担当しているのが5割を超えており、指導ができない教員の負担についても検討の必要があると考える。

(4) 指導上重視していること



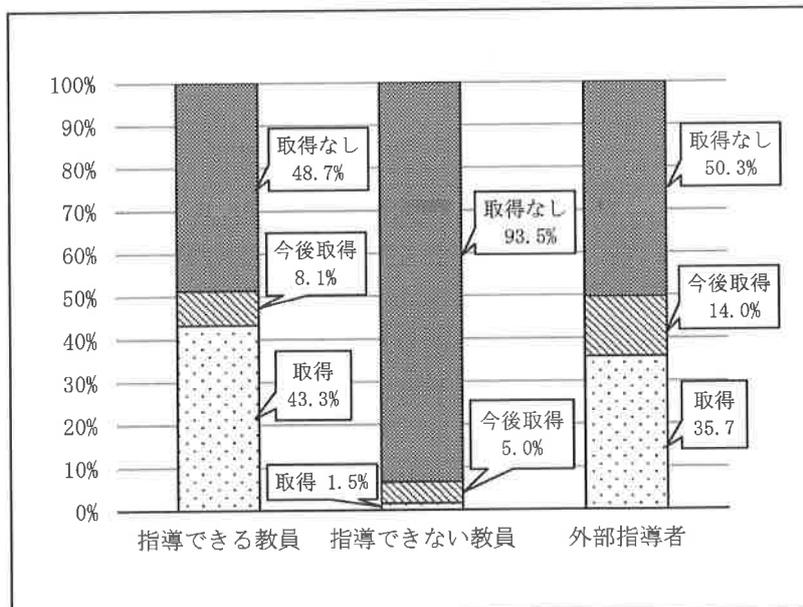
多くの指導者が、人間性の育成に重きを置いていることがわかった。達成感や挫折感から得られる経験だけではなく、努力することや我慢することの大切さ、他人への気配りなど人との関わり方、礼儀やマナーなど人として大切なことを学べる部活動は学校教育に欠かせないものであると言えるのではないだろうか。

(5) 外部指導者の練習参加状況について



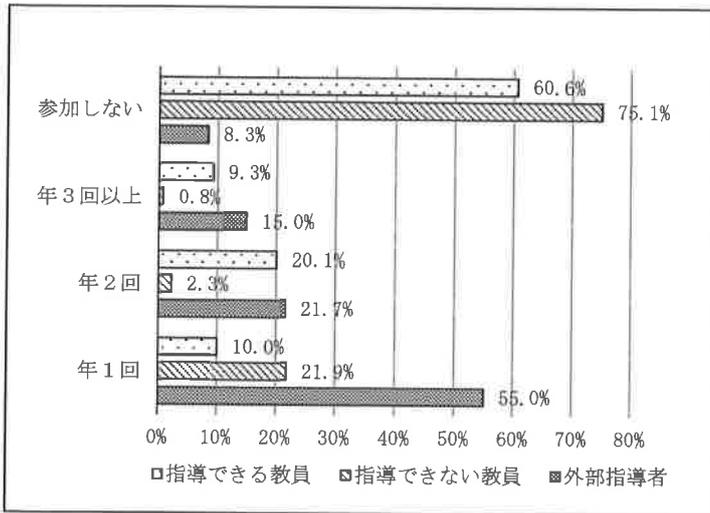
外部指導者の練習参加状況を見ると平日練習に参加するのは困難な状況にあると言える。ほとんどの外部指導者が参加したい気持ちはあるが仕事の時間と部活動の時間が合わないという意見をあげていた。土日の練習もどちらか1日の指導になることが多く、練習に参加できない場合はあらかじめ練習内容を伝えたりしながら対応しているという回答が多かった。現状としては仕事をしながら部活動の指導にあたるのは難しいと言える。

(6) 指導者資格（日本スポーツ協会公認）取得状況について



指導ができる教員や外部指導者でも半数が取得していない。理由としては、高体連の大会は監督の資格取得が義務付けられていない、受講料の負担が大きい、忙しくて時間がないという理由が多かった。指導できない教員ではほぼ取得していない状況で、転勤で同じ種目の顧問になるとは限らないという理由が多かった。一方で、指導ができなくても競技の理解や選手の力になりたいという思いから資格を取得している熱心な顧問がいることがわかった。

(7) 指導者講習会への参加について

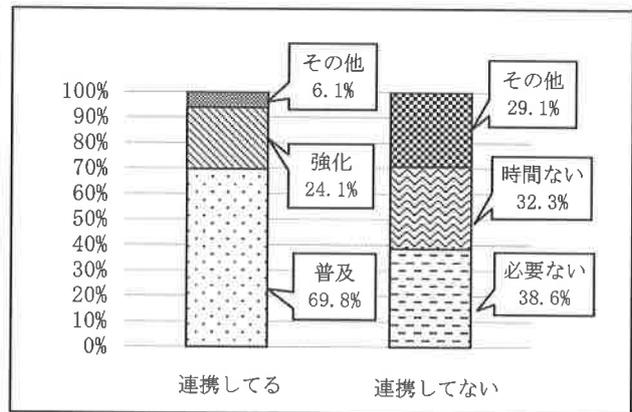
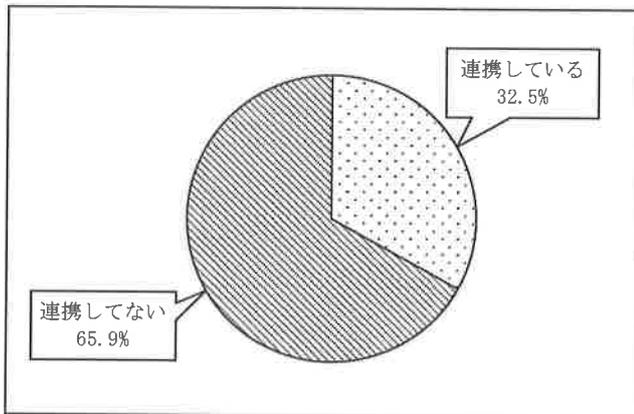


①専門的指導ができる教員および外部指導者が参加していない理由→時間や経済面（受講料、道具、テキスト代など）での負担、校務の多忙化など

②専門的指導ができない教員が参加していない理由→時間や経済面（受講料、道具、テキスト代など）での負担、技術面の指導は外部指導者に一任している、数年で担当する部活動が変わってしまうなど

③専門的指導ができない教員が参加している理由→自らの指導力の向上、競技や指導方法の理解など

(8) 中高連携について



連携している目的としては普及が約7割を占めていた。中高一貫の強化対策としては積極的には行っていないと言える。また、連携していない理由としては必要性や時間がないという理由が多かった。その他の中には中学校に種目がない、顧問や指導者のつながりがないという理由もあった。競技力向上の観点からすると、中学校側と情報交換の場を設定し積極的に情報交換会を行うことが必要だという意見が多くあげられた。

(9) YAMAGATAドリームキッズについて

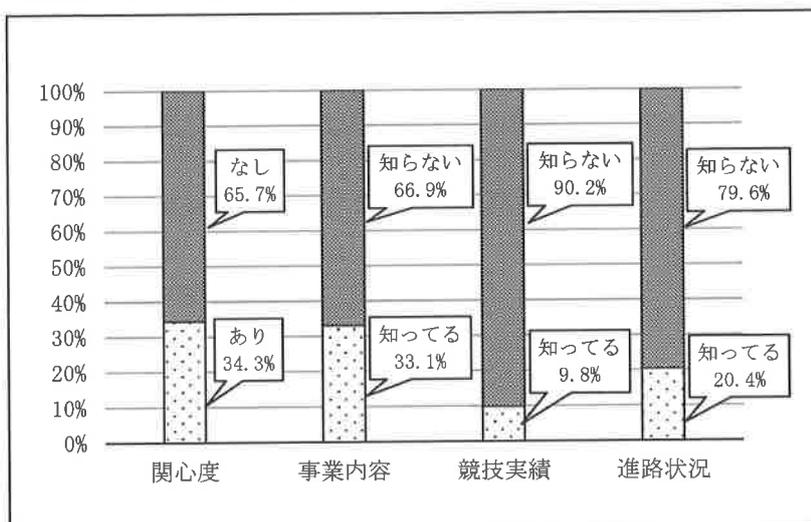
①ドリームキッズの事業概要

1. オリンピックや国際大会などトップレベルで活躍する選手の輩出を目指す。
2. 世界レベルの大会で活躍できる選手を目指す子どもたちの夢の実現に向け、リーダーとしての資質を高め、本県の次世代の牽引役として育成する。
3. スポーツのみならず、社会適応能力、人間性、国際性などを備え持つ子どもたちの育成をする。
4. プレゴールデンエイジ時期（～8・9歳）にスポーツの楽しさを伝え、体力の向上並びに人間性をも培う。



平成22年度からスタートし、令和元年度で10年目となった。

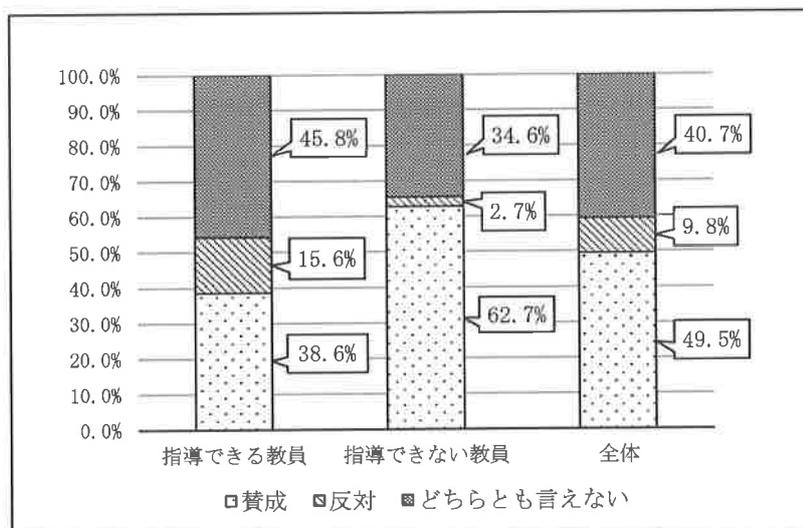
②顧問および外部指導者によるドリームキッズの認知度



ドリームキッズは部活動との関連性がないこともあり、ドリームキッズに対する興味関心は低い数値を示した。

本研究部では、ドリームキッズと中高の部活動が連携を図ることで本県独自の年代別・段階的な育成が可能になるのではないかと考えた。より多くの子どもたちが段階的な育成が可能となることで、本県におけるスポーツ界全体の競技力向上を期待できることから検討する必要があると思われる。

(10) 山形県における運動部活動の在り方に関する方針（ガイドライン）について



ガイドラインの内容については、賛成が半数であったが、反対は低かった。どちらとも言えないと回答した中には、概ね賛成よりの意見が多かった。

主な意見としては、働き方改革の観点からすれば有効な施策であるという意見は多かったが、競技力向上の観点から見た場合、競技の特性や学校の事情を配慮したガイドラインでなければ競技力の向上を図るのは難しいという意見があげられた。

5. 研究のまとめ

本研究部では、今回の研究におけるアンケート調査から得られた様々なデータと顧問および外部指導者からの回答理由を考察し、本県が抱えている課題として《競技力の向上に関連する課題》と《部活動の活性化に関連する課題》に分類しまとめてみた。

(1) 本県が抱えている課題

《競技力の向上に関連する課題》	《部活動の活性化に関連する課題》
①指導者の確保と育成 ②専門種目の指導ができる教員の配属先 ③参加しやすい指導者講習会 ④小中高の各カテゴリーにおける連携	⑤部員の確保（やりがいや魅力ある部活動環境） ⑥ガイドラインへの対応

これらの課題を解決していくための手立てと、その手立てを講じていくことで今後に期待できる効果について以下の通りまとめてみた。

(2) 課題解決のための手立てと今後に期待できる効果

課題	課題解決のための手立て	今後に期待できる効果
①	○部活動指導員としての採用を推進 ○部活動に係わる多忙化の解消 ○実績のある指導者と定期的な交流会を設定	・指導員を確保できる ・教員として指導者を目指す若者が増える ・成功につながるノウハウを習得できる ・指導者同士のネットワークが広がる
②	○専門種目の指導ができる学校への配属	・競技力の向上が望める ・部員数の維持や増員が期待できる
③	○指導者講習会の充実（会場分散と補助等）	・参加者が増える ・指導力の向上が望める
④	○小中高の段階的な育成方法の確立 ○プロコーチによる指導者育成	・段階的な競技力の向上が望める ・指導力の向上が期待できる
⑤	○任意加入制の導入 ○部活動環境の整備（指導者・練習環境）	・意欲のある生徒が増える ・競技力の向上が望める
⑥	○ガイドラインに対する配慮事項の検討	・競技や学校の事情に応じた部活動が可能となる ・競技力の向上が望める

また、その他としてアンケートの中で特に気になった意見や要望から、今後検討すべきと思われるものを取り上げ、現段階における本研究部としての見解を以下の通りまとめてみた。

(3) その他の意見や要望について

意見や要望	本研究部としての見解
●部活動を地域スポーツへ移行	・移行できる条件が整っていない ・経費や時間的な負担が大きくなり特定の人だけの活動になる
●高体連主催以外の大会が多い	・競技団体と連携して大会を精選することは必要 ・シーズン制にするメリットあり
●大会引率の規定見直し	・指導ができない教員にはメリットがある

この研究で取りあげた課題においては高体連だけではなく各高等学校はもちろんのこと、教育委員会、スポーツ協会、市町村、中体連等の理解と協力を得ない限り解決していくことは難しいと考える。新しい部活動体制で動き出している今、今回の研究が競技力向上を図るための足掛かりとなり、今後さらに研究を深め追究していくものになるよう考えている。

最後に、この研究に協力いただいた本県高等学校運動部の顧問および外部指導者の方々に対し、心から感謝の意を表するとともに、この研究が、今後、山形県の新しい指導環境の構築に向けて貢献できることを願っている。

MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing.

インターハイ登山大会で入賞するには
～誰も聞けなかった監督たちの声～

福井県立丹生高等学校
谷 口 康 治

1. はじめに

(1) 登山競技とは

登山の「全国大会」とは、全国高校総体登山大会（毎年7～8月に実施されるインターハイ）をさし、団体男子・団体女子の2種目に参加する各都道府県各1チーム（開催県のみ各2チーム）によって競われる。チームとは「選手4名（うち1人はリーダー）と監督1名」であり、各県で行われる予選（6月に実施される県高校総体）等で選出されたチームが出場権を獲得している。

一方、国民体育大会のスポーツクライミング競技⁽¹⁾（10月に実施される国体）や全国高校選抜クライミング大会（12月に埼玉県で実施）の種目は、人工ボードを舞台とする競技であって、競技内容・審査基準は全く異なる。

次に「登山競技」の内容について、同僚や知人から、しばしば「登山大会では何が競われるのですか、タイムレースをしているのですか」と質問される。

この質問に対し、私は以下の3つを説明している。

- ①「体力・歩行・テント設営・炊飯・天気図作成・読図など11項目を競う団体競技です。」
- ②「福井県の春季総体と新人大会（2泊3日）では、タイムレース（個人表彰含む）をしています。一方、全国大会（3泊4日）には体力審査はありますが、タイムレースはしていません。」
- ③「成績は、フィギュアスケート競技のような審査員が各種審査を行い、100点満点で順位を決定します。」

この審査の基準となるのが、全国高体連登山専門部が独自に作成した『審査基準と指導目標』⁽²⁾（事例を含めてA4版12枚の文書、必要に応じ改定）であり、インターハイでは、この基準にしたがって審査が行われる。そして、各県の予選や地区ブロック大会では、この基準に準じて審査が行われる。



(2) 福井県の全国大会入賞状況

では、福井県から出場し、これまでにインターハイで入賞したチームは、どれくらいあるのか。

表1に入賞チームをまとめた⁽³⁾が、平成以降では4チームで、1～3位のチームは平成6年が最後である。全国で入賞するには大きな壁があり、指導者が個人的に積み上げたノウハウが、山岳部の廃部や人事異動などで継承されにくい。令和元年度の専門部加盟校は「藤島高校、武生高校、敦賀高校、武生工業高校」4校。

年度	順位	チーム名	学校や指導者の状況
昭和43年	優秀校	大野工業高校（男子）	現在は奥越明成高校。平成25年に山岳部が廃部。
昭和48年	優秀校	勝山高校（女子）	昭和50年代から60年代にかけて、インターハイの常連校として男女アベック出場を続けた。生徒数減の影響で、平成28年に山岳部が廃部。
昭和58年	優秀校	勝山高校（男子）	
昭和60年	優秀校	勝山高校（女子）	
平成元年	優秀校	勝山高校（女子）	
平成6年	第2位	武生工業高校（男子）	現在、廃部を検討中。当時の監督は発表者。
平成21年	第4位	科学技術高校（男子）	令和元年に廃部。当時の監督は山岳部のない高校。
平成23年	第6位	科学技術高校（男子）	
平成25年	第6位	武生高校（女子）	現在も活動中。当時の監督は教育委員会勤務。

表1 全国高校総体(登山)で入賞した福井県チーム(平成5年まで上位4校が優秀校。平成6年から1～6位表彰)

2. 研究の目的

こうした状況に、顧問はどのように向き合えばよいのか。他の府県にも同じく厳しい現実はあるはずだが、多くの生徒を集め優秀な成績を挙げているチームもある。そこで、この発表では以下の点を目的とした。

○ 顧問のキャリア形成に向けての支援

今年度、初挑戦ながら懸命に努力する顧問の姿があった。全国大会で活躍できる県内顧問を育成する。

○ 監督・選手にわかりやすい内容・方法の提示

生徒や監督は、具体的に何をすれば入賞につながるか、常に知りたがっている。これを単純な精神論や顧問1人のみの経験でなく、「こうすれば入賞につながる」という根拠のある内容と方法を提示する。

3. 研究の方法

この発表で提示するのは「全国入賞のための条件とは何か」である。それを求めるため、仮説を設定し、それを実際になしえた監督に直に確かめ、結論をまとめる流れとした。具体的には以下の通りである。

- (1) 発表者の経験等をふまえて入賞する仮説を設定
- (2) 今年度全国総体で入賞した監督へのアンケート作成・発送
- (3) アンケートの調査と考察
- (4) 入賞条件のまとめ



4. 仮説の設定

インターハイで入賞するには、体力歩行・生活技術・登山知識の審査11項目の減点を無くすことである。しかし、これは理想論であり、現実には、山岳部の一定の人員（選手と顧問）、限られた時間と練習場所、限りのある予算というハードルが存在する。顧問は、これらの問題に対応しながら、何を重視して（一方で何を軽視して）どのように指導すればよいのか、正しい方向性を見いだす必要がある。

ここでは、その体験をした発表者および、表1の福井県内指導者の全国総体報告書⁽⁴⁾から得られた内容、他県の監督からの情報を総合して、「全国入賞できる3つの仮説」を設定した。

- 仮説1 十分な体力のあるチーム（＝練習登山を多く計画し実行すること）
- 仮説2 大会ルールを熟知しているチーム（＝『審査基準と指導目標』を常に研究⁽⁵⁾していること）
- 仮説3 状況に応じた判断力のあるチーム（＝監督指示待ちでなく、生徒が主体的に行動できること）

5. 調査と考察

(1) 調査用アンケートの作成、発送

全国総体登山大会後（8月中旬）に、発表者が、アンケート用紙2枚、回答用紙1枚⁽⁶⁾を作成し、8月下旬に調査対象チームにファックスで発送した。

① アンケートの内容

以下の4つの観点について、質問1～質問12を作成した。回答方法は、選択式と自由記述とした。

- ・各監督のデータ … 年齢層・教科・登山歴・顧問歴・大会出場回数（主に選択式）。
- ・チームへの指導 … 年間登山日数。大会前の下見調査日数。大会に向けて重視した項目（3つ選択）。
- ・仮説3つの賛否 … 仮説1～3に対する意見（自由記述）。
- ・入賞できる条件 … 監督自身が考える入賞条件（自由記述）。

② アンケート対象チーム（平成 29 年度全国総体登山大会・審査委員長発表、上位入賞の計 12 チーム）

成績	得点	県名	男子隊チーム	成績	得点	県名	女子隊チーム
優勝	99.6	長崎県	県立長崎北陽台高校	優勝	99.7	岩手県	県立盛岡第一高校
2位	99.6	千葉県	県立千葉東高校	2位	99.3	長崎県	県立大村高校
3位	99.0	山形県	県立村山産業高校	3位	99.1	山形県	県立山形西高校
4位	98.9	広島県	修道高校（中高一貫校）	4位	97.8	群馬県	県立渋川女子高校
5位	98.8	兵庫県	県立神戸高校	5位	97.6	千葉県	県立千葉東高校
6位	98.6	静岡県	県立藤枝東高校	6位	97.1	岡山県	就実高校（中高一貫校）

(2) アンケートの集計と分析

8月下旬に実施した調査は、12チーム中、11チームの回答を得た（男女が入賞した千葉東高校は同一チームとして1人の監督が回答した）。以下、①～④の4つの観点についてまとめた。

① 入賞監督（11人）データ … 年齢層・教科・顧問歴・大会出場歴



男子チーム監督

男性 5 人
 (30代 1人、50代以上 4人)
 教科：数学 2人、生物 1人、
 公民 1人、工業 1人
 山岳部経験 有 3人、無 2人
 顧問歴（平均）21.2年
 監督出場（平均）6.8回



女子チーム監督

男性 3人、女性 3人
 (20代 1人、30代 2人、
 40代 1人、50代以上 2人)
 教科：国語 1人、数学 2人、
 生物 1人、英語 1人、
 養護教諭 1人
 山岳部経験 有 3人、無 3人
 顧問歴（平均）8.2年
 監督出場（平均）3.0回

② チームへの指導 … 年間登山日数。大会前の下見日数。大会に向けて重視した項目（3つ選択）。

年間登山日数および大会前下見日数を表2に、重視した項目を表3に、それぞれまとめた。

	年間登山日数（平均）	最小／最大の登山日数	下見日数（平均）	最小／最大の下見日数
男子5チーム	47.0日	30日／80日	8.2日	4日／14日
女子6チーム	40.8日	25日／58日	12.8日	6日／20日
計11チーム	43.5日	25日／80日	10.7日	4日／20日
県内指導者3名	35.0日	34日／36日	6.3日	5日／8日

表2 上位入賞チーム年間登山日数（平成 29 年度、移動日・予定を含む）および大会前の下見日数

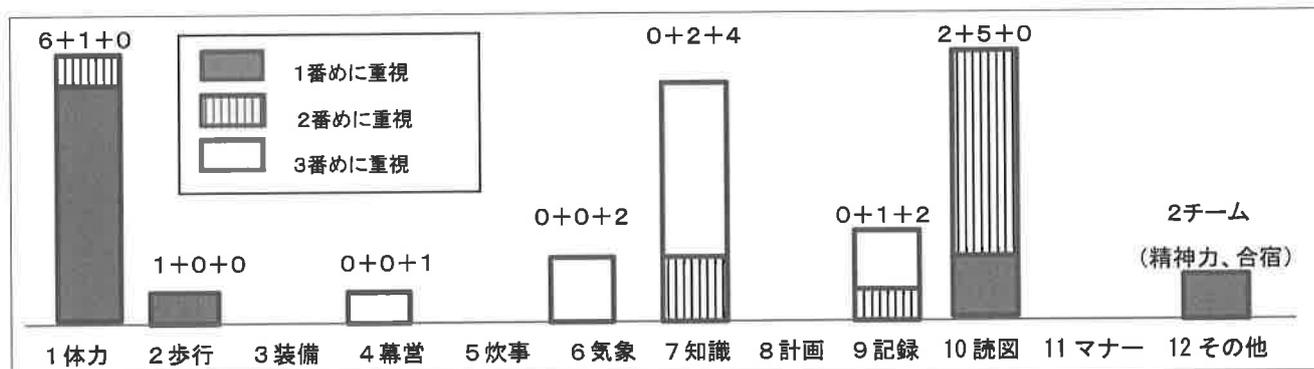


表3 上位入賞 11 チームが重視した指導項目のグラフ（うち男子2チームが⑫その他を選択）

観点「チームへの指導」の集計結果とその考察を以下にまとめる。

○ 表2より、上位チームを平均すると、「年間登山日数は44日、下見日数は11日」である。

これは、福井県内の山岳部活動よりはるかに多い。宿泊を入れた練習登山を実施するのとししないのでは、体力増強・歩行技術はもちろん、幕営・炊飯・装備などの技術や天気図・読図などの知識の向上に大きな差が生まれる。冬季の活動が制限されるとはいえ、上位チームの登山日数の多さには圧倒された。

また、大会前の下見日数が多いことも驚異的であった。発表者の経験から言えば、福井県内の補習がある学校は多くて下見5日、補習がない学校でも8日までであった。開催地から遠方にある県の場合、下見にとまなう滞在費用はかさむが、同時にそれを補える資金力があるともいえる。

ちなみに、表2の欄「県内指導者3名」の数値は、福井県内の入賞した監督3人のデータである。

○ 表3より、上位チームが指導を重視したのは、「1番に体力、2番に読図、3番に知識」であった。

これこそが、上位チームの監督が重視しているポイントなのである。1番の体力の指導は、登山日数の多さに裏付けされている。体力の多いチームには精神的な余裕が生まれ、行動時に審査される歩行・読図・記録の精度も上がる。2番の読図は「登山時の現在地を地図に記す作業」であるが、常に地形を把握し続けるのには知識と技術と経験を要するため、その指導が重視されるのである。3番目の知識ははずりペーパーテストである。自然観察・救急・気象に関するテキストが事前に指示され、選手は開会式後の各試験を受け、それが得点化される。小さな項目の0.1点の差が、優勝と2位を分けるため、各監督が重視するのである。

③ 仮説3つの賛否

発表者の仮説「十分な体力、大会ルール熟知、状況対応・判断力」について、「忌憚のない賛否のご意見を」とお願いしたが、回答は全て「賛成・同感」であった。ただし、追加のコメントを紹介する。

仮説1「十分な体力のあるチーム」について、山に遠い環境ゆえに校内トレーニングを重視します。

〃 「十分な体力…チーム」について、練習登山とともに、普段の校内トレーニングの充実も重要です。

仮説2「大会ルールを熟知しているチーム」について、この数年の大きな変化を過去と比べ研究すべき。

〃 「大会ルール…チーム」について、データ蓄積以外に、何より生徒の自主的能動的行動が大事です。

〃 「大会ルール…チーム」について、どの競技においても、どこまでがセーフでどこからアウトか熟知していると選手に余裕が生まれ良い成績につながります。にもかかわらず、登山大会ルールはなかなか知れ渡っていないため、ルールの研究が最も大切と考えます。

仮説3「状況に応じた判断力のあるチーム」について、リーダーの統率力も重要と考えます。

〃 「状況に応じた…チーム」について、選手が臨機応変に対応できる指導の必要があります。

〃 「状況に応じた…チーム」について、選手と監督の良好な関係も大切な要素と思います。

〃 「状況に応じた…チーム」について、同一学年での構成だと、チーム全体の雰囲気が良いです。

〃 「状況に応じた…チーム」について、どうやって生徒に力をつけるか、私も悩んでいます。

仮説1～3について、同感。その結果として、大会開催地での山を楽しめる、これが大切です。

仮説1～3について、同感。ただし、本校は6年間の中高一貫校のためアプローチ方法が異なってきます。

入部したら「自然を楽しめ、友人・先輩・後輩とつながれ」を学んだ後、仮説1～3につながります。

観点「仮説3つの賛否」には「賛成・同感」を前提として、コメントから得られたことを整理する。

仮説1に対し、入賞監督は、練習登山を多くこなしながらも普段の校内トレーニングを充実させている。

仮説2に対し、入賞監督は、ルール改定を意識すると同時に、大会ルールへの生徒の意識を高めている。

仮説3に対し、入賞監督自身が、統率力、臨機応変、良好な関係など独自のつながりを模索している。

また、入賞の条件＝仮説3つのみでなく、独自に「監督が選手とともに作り出したスタイル」が存在する。

④ 入賞できる条件

それでは、入賞できる条件について、どのように結論づけられるのか。

また、仮説3つ以外に、前項でふれた「監督が選手とともに作り出したスタイル」とは何なのか。

入賞を果たした監督の生の声（自由記述）を、大会中・大会前・普段の姿勢の順に、紹介する。

(大会中の姿勢)

ア 大会中に山を楽しめる、ゆとりのあるチーム

イ 「OB、地域を含めた多くの支援の下に大会に出場できるのだ」と理解していること

(大会前の姿勢)

ウ 大会で勝ちたいと思う気持ち。

エ 生徒が勝ちたいと思う気持ちが、指導者の気持ちを越えること。

一方で、指導者はハードな練習だけでなく強弱をつけたり、環境を整えたりできること。

オ (性格面でのバランスを含めた) 選手4人の役割分担。

カ 下見調査ができ、必要な装備を購入できる予算をもつ環境。

キ 連続出場を果たしながら、大会でのくやしさと楽しさを味わうこと。

ク 大会山域の事前調査をしっかりとしておくこと。

ケ 各県の登山専門部のサポートと入賞するノウハウの共有。

(普段の姿勢)

コ 登山に行く前に準備をしっかりとできるチーム。

サ 山が大好きな生徒を4人そろえること。

シ 指導者自らが山を楽しみつつ、山を楽しむ生徒を育てること。

ス 山を楽しむ気持ちがあり、心の余裕がある生徒を育てること。

セ 生徒主体に練習メニューを組ませ、決して「生徒に山に登らせる」意識を持たさない。

すなわち、生徒が自主的に山に登るのを楽しませること。

ソ 生徒の中からリーダーを育てること。責任は与えるが助言は必要な時のみとする。

タ 生徒が豊富な登山経験をしていること。それに裏打ちされた体力と技術をもっていること。

チ 仮説1～3(体力、ルール熟知、選球の状況判断力)も必要な条件です。

ツ 常に全国大会を意識させた練習の質を保つこと。

テ 自分以外に、生徒の要望に応えられる指導者の力量がある顧問(総監督)がいること。

ト 夏山合宿など普段の登山を安全に楽しく充実させる、これが生徒を成長させ大会の成績につながる。青臭いと言われるかもしれないが、私は生徒が大会に臨むお膳立てをただけです。



(3) 結果と考察

前項(2)アンケートの分析から、まず、表4に、監督の姿や指導について回答を総合的に整理した。

インターハイ登山大会(山形大会)で入賞した監督は、以下のような状況で活動をしている。

① 顧問の学生時代の山岳部経験、性別、年齢、教科は関係がない。

② 顧問の経験年数は14年で、出場回数は5回である(数値は四捨五入)。

③ 年間登山日数は44日、大会前下見を11日実施している(数値は四捨五入)。

④ インターハイで重視した指導は「1番に体力、2番に読図、3番に知識」であった。

⑤ 仮説「体力、ルール熟知、状況判断力」に賛成だが「監督が選手とともに作り出したスタイル」あり。

⑥ ⑤以外の入賞条件として、通常練習の質の重視、生徒主体の練習、リーダーの育成、山を好きにさせる指導、複数のベテラン顧問配置、下見調査や装備の予算サポートなどがある。

表4 入賞監督の姿や指導(監督の状況や活動データを平均し総合したもの)

次に、入賞条件についてまとめると、以下のように示される。

入賞条件＝「入賞監督の姿（表4）」＋「仮説3つに賛成」＋「監督と選手が作り出したスタイル」

このうち、「監督と選手が作り出したスタイル」は、前ページの「監督の生の声（自由記述）」から伺える。これらを分類すると「普段の姿勢」が土台となり「大会前・大会中の姿勢」につながっている。さらにまとめるなら、指導者側の必要条件（内的条件）は、通常練習の質の重視、生徒主体の練習、山を好きにさせる指導⁽⁷⁾、リーダーの役割と責任を持たせる指導⁽⁸⁾などであった。また、指導者以外での必要条件（外的条件）は、複数のベテラン顧問配置、下見調査や装備に関する予算等のサポートであった。こうした監督の生の声には、そのままの言葉で若き年代の顧問に伝えたいものがあつた。（発表者の場合、エ・ソ・ツ）。

6. おわりに

登山であれ他競技であれ、若い顧問から「インターハイに出場したい、インターハイでメダルを取るには」と問われたら、説得力のある答えは何だろうか。この発表では、その答えを求めてきた。

インターハイ閉会式にて、発表者は入賞を果たした（大半の）チーム監督を訪れ、アンケート調査を依頼した。その結果、11校（1チームは男女入賞）の全てから回収できた。これまで、一部の監督を対象にしたレポートは拝見したが、入賞チーム全体を対象とした調査はなかったと思う。また、「チーム事情から学校を特定できるデータは出さないこと」という条件もいただいた。この発表の副題に「誰も聞けなかった監督の声」としたのは、それゆえである。

今回、登山大会の入賞条件をまとめながら、他の競技種目にも共通するかという点も気になっていた。

2016 中国総体の新体操男子優勝の岡山県立井原高校の長田京大監督は「鳥肌が立つ、感動して涙がでる演技、芸術作品の追求」⁽⁹⁾という言葉を残している。また、2016・17 全国総体の2年連続ホッケー女子優勝の本校の吉田能克監督は「普段の練習の重視、心技体そろった選手の育成」を強調している（本人談話）。

他競技であるが2人のコメントは、登山のチームにもつながる。そして、これこそがこの研究で指摘した「監督が選手とともに作り上げたスタイル」ではなかろうか。監督と選手が共通の目的をもち、山に登る。この登山を続ければ強い信頼関係の下、リーダーとメンバーが的確な判断力を持てるチームに成長していく。こうして自立した選手たちの姿は、心技体がそろった登山者（ある意味で芸術の域）になり得ると言えよう。

【註釈】

- (1) 国民体育大会での従来の「山岳競技」の表記は、令和元年度から「スポーツクライミング競技」に変更されている。（公）日本山岳協会『国民体育大会山岳競技規則集』2017年、日本山岳協会。
- (2) 表の出典先。福井県山岳連盟『山岳連盟創立60周年記念誌』2016年、ジャストコーポレーション。
- (3) 全国高体連登山専門部『登山部報 No60』2017年、(株)シーアンドシー。毎年発行、改正に対応できる。
- (4) 福井県高体連登山専門部『登山専門部50年史』2012年、自費出版。なお、全国総体出場チームは、大会出場の記録（準備・経過・反省）を毎年8月末に実施される顧問会議において報告している。
- (5) 大会ルールは(3)の文献。例えば「装備」項目「防寒具」は、以下の規定がある。「防水。サブザック行動時に携行。ウール素材かフリース（ポリエステル製繊維）素材、羽毛素材で、長袖のものとする。」過去に発表者は次の苦い体験をした。選手が（多額のカップや登山靴に出費がかかり、防寒具として）学校の体操服を防水して持参した。これが審査され、素材が異なる理由で、この項目は0点とされた。
- (6) 実際のアンケート用紙、回答用紙は、資料として必要があれば提示する。
- (7) 山好きにさせるデータ参考文献、山元正嘉他2名『全国規模での高校生山岳部員の実態調査』2016年。
- (8) リーダーシップの引き出し方の参照文献。森田英一『一流になれるリーダー術』アスカ出版、2012年。
- (9) (公財) 全国高体連『全国高体連ジャーナル Vol.32』(株)マルチプレス、2016年。

陸上競技の種目間共通性に注目したトレーニング
～限られた環境を生かしたトレーニングの実践例～

愛知県立名古屋西高等学校

後藤 賢二

1. 研究の背景と目的

陸上競技は非常に多くの種目で成り立っている。指導現場では、それら種目を選手の男女が入り混じり、少数の指導者で指導を行っている事例がほとんどである。練習においては多くの種目の専門練習を同時に展開することが多く、各練習を詳細にコーチングすることが困難な現状も見受けられる。さらには、時間・場所という点において制限がある指導場面も多く、制限された中での工夫を常に考える必要がある。

そのため、陸上競技の指導は体力的側面を重視したトレーニング計画に傾倒しやすい。陸上競技の運動特性から考えれば理にかなっていることだが、競技レベルが高くなれば、技術的側面に注目したコーチングの必要性も増してくる。さらに、過度に量的な方向性に傾いた練習は、スポーツ障害やバーンアウトの可能性も上昇させている。

そこで本研究では、陸上競技に内在する共通性を捉えて、なおかつ限られた環境の中で実施ができ、練習量の過度な増大に依存しなくてよいコーチングの一例を紹介する。本校は名古屋の中心部に位置する公立高校であり、人的・物的に非常に限られた環境で活動をしている。まず、本校の活動事例を紹介し、指導者アンケートと指導時のポイントを理論的に考察することとする。各種目に共通する運動を考察し、技術練習として焦点化することで、ジュニア期の専門練習の導入の一助となることを期待したい。

2. 事例紹介

(1)2016 年度チーム

資料 1 リレーおよび各選手の記録

男子 4×100m リレーにおいて、愛知の公立として 19 年ぶりにインターハイ (以下、IH) 出場を果たした。4 人の 100m 自己ベストは表 1 (表中 TB=チームベストの略) のとおりである。このうち 2~4 走の 3 人は高校から陸上競技を始めた選手であった。前年度から VTR を複数台用いてリレータイムを全レース算出することに着手し、バトン技術に対する認識が著しく向上したことが要因であったと考える。

	2016	2018	モデル	
第 1 走者	11.36	11.22	11.00	a
第 2 走者	11.14	11.01	11.00	b
第 3 走者	10.95	11.16	11.00	c
第 4 走者	10.78	10.93	11.00	d
PB合計	44.23	44.32	44.00	e=a+b+c+d
4 × 1 0 0 m R TB	41.02	40.77	41.00	f
利得タイム	3.21	3.55	3.00	g=e-f

(2)2018 年度チーム

資料 2 2016, 2018 チームの走順と選手 PB

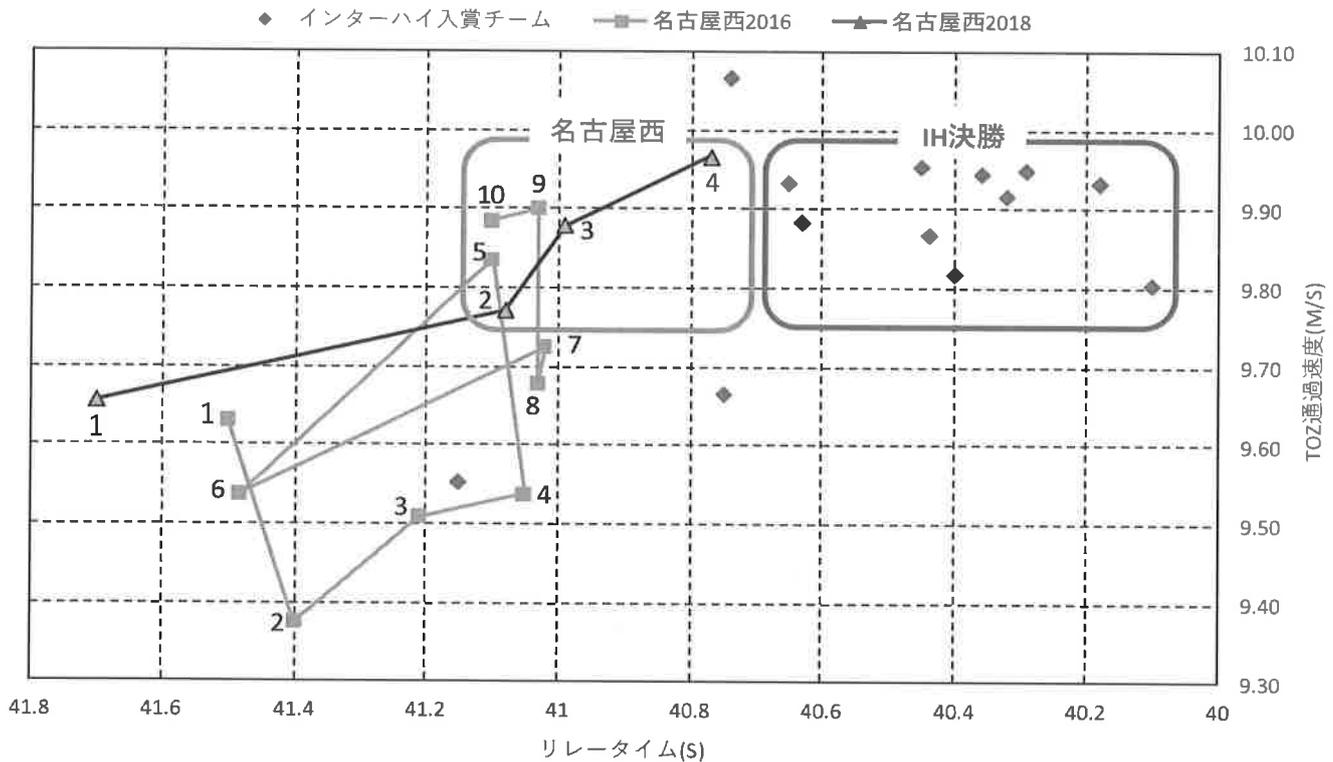
男子 4×100m リレー (以下、4 継)、男子 4×400m リレー (以下、マイル)、女子 100m ハードルにおいて IH 出場を果たした。特にマイルにおいては、東海ブロック大会で愛知の公立としては初の優勝をすることができ、充実したシーズンとなった。ここで特筆すべきことは、男子両リレーは走るメンバーは延べ 5 人であるという点である。中学時代に陸上経験があったものの、全日中等

	4*100mR	4*400mR	100m		200m
			中学PB	高校PB	高校PB
選手A	1 走	2 走	12.03	11.22	22.77
選手B	2 走	4 走	11.71	11.01	22.00
選手C	3 走	3 走	11.51	11.16	22.65
選手D	4 走	-	11.82	10.93	-
選手E	-	1 走	12.30	11.38	22.84
選手F	-	-	11.29	11.14	-

の出場経験はない。選手 F については 100m 自己ベスト (以下、PB) は 6 人中 3 位のためリレーメンバーに選出されるのが常であるが、本校の選考基準である、テイクオーバーゾーン (以下、TOZ) 内の疾走条件を満たすことができなかった。資料 3 は、男子 4 継 (2016, 2018 チーム) の TOZ 通過速度とリレータイムの関係性を表したものである。両チームともレース経験を積むごとに TOZ 通過速度が向上し、

リレータイムが向上していることが分かる。各選手の100mの走力に対してTOZ通過速度が高いことが伺える。

資料3 4×100mR TOZ通過速度とリレータイムの関係



本校のバトンパスの特徴はダッシュマーク（後走者が走り出す目印）の距離が長いことである。すなわち後走者が前走者と離れた状態から走り出し、規定のゾーン内でバトンを渡すのである。つまりそのマークの距離が遠い分有利になるのである。100m（リレーの場合は120m走る）を疾走する場合の速度曲線を考慮に入れ、TOZ内のバトン通過速度が最も早くなるような走り方を日頃から実施している。このバトン練習が、スタート練習、加速練習、後半の練習、などなどさまざまな実戦的要素を網羅しているため、本校ではリレーメンバーでなくても全員がバトンを持ちリレー練習を行っており、スタートダッシュや加速走の記録測定はほとんど実施していない。

(3)練習環境

本校は、名古屋駅から2km弱、名古屋城から1kmと名古屋の中心部にある。グラウンドは非常に狭く、グラウンド内は、サッカー、ラグビー、軟式野球が練習を同時に行っている。周回トラックは存在せず、直線80mを中心に練習を行っている。このスペースを利用して、短距離から棒高跳（女子）や混成競技の練習を行っている。週1度の競技場練習を除き、すべての練習をこのグラウンドで行っている。また、定時制を併設しているため、練習時間は15:40から18:30までであり、うち月曜日と木曜日は16:40からの練習開始となる。

資料4 本校のグラウンド



3. 指導者の種目間共通性への意識調査

陸上競技は多様な種目で構成されている。しかも少数の指導者で指導をしている場合がほとんどであり、

その種目間関連性の認識傾向を調べる必要があると考えた。

(1)内容

愛知県高等学校体育連盟名古屋南北支部の先生方にご協力をいただいた。回答者数は59名。回答を依頼した項目は主として以下のとおりである。

- ・指導者としての経験年数と指導種目
- ・選手としての経験年数と経験種目
- ・指導する際に技術的に関連がある種目の選択（種目を実線で結んでもらった）

(2)結果と考察

資料5 アンケート結果

	a 人数	b 関連がある と答えた数	b/a 一人あたり 回答数	回答数/b 単位%					
				種目間の関連性があると答えた割合					
				短距離 と 短距離	短距離 と ハードル	短距離 と 跳躍	ハードル と ハードル	ハードル と 跳躍	跳躍 と 跳躍
短距離経験	24	163	6.8	*22.1	27.6	9.2	17.8	3.1	20.2
ハードル経験	15	97	6.5	24.7	*21.6	16.5	11.3	8.2	17.5
跳躍経験	15	84	5.6	27.4	32.1	*10.7	8.3	4.8	16.7
投擲経験	15	111	7.4	20.7	27	17.1	10.8	7.2	17.1
長距離経験	28	151	5.4	22.5	31.8	7.9	13.2	8.6	15.9

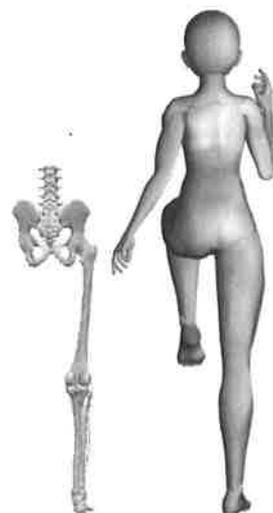
「指導者としての経験年数」と「関連がある種目」の多さや、「選手としての経験年数」と「関連がある種目」の多さについては大きな関連性は認められなかった。また、競技経験が全くない指導者は種目間の関連性を認める回答が顕著に少なかった。一方、上表から見いだせる点についてである。まず、回答者自身が競技経験をした種目は、指導時に種目関連性があるという認識薄い点が指摘できる（表中*印）。これは、競技者としてその種目を経験する、個人の詳細な経験が記憶として保持され、それが指導の際に表出するからではないかと考えられる。また、自身が経験したことのない種目ほど、種目間の関連性を持ちやすいことも読み取れる。距離的な類似性や使用する道具、運動経過が似ていると表面的な印象で関連を持ちやすいからだと考える。

以上より、自身が持っている運動経験が、自身の種目関連性を促進するというよりも、他の種目を括って理解する影響を持つといえる。また、陸上競技の中でも短距離種目を軸とした種目の関連性を強く意識している指導者が多いことも分かる。したがって、短距離経験のない指導者であっても、短距離を軸とした種目間共通性を見いだすことが指導全体に一貫性を与えられとされる。

4. 各種目の共通性についての考察

(1)片脚で水平面に接地する

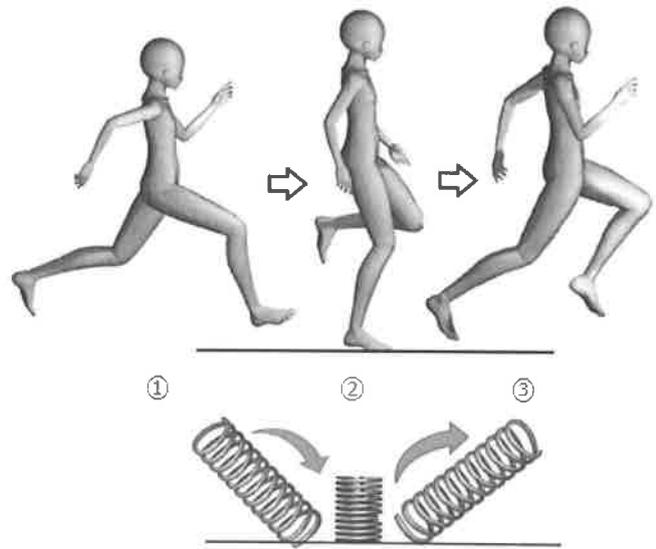
陸上競技は当然のことながら、平坦な地面に接地する。水平面は陸上競技規則によって厳格に規定されている。また、両脚が同時に接地することは動作の効率上あり得ない動作であるため、片脚ずつ交互にリズムを保って接地をする。高速で移動する中で、片脚で体を支え、循環運動を行うためには、各部位が強靱であることももちろん、体全体が一剛体として矛盾なく地面に接地しているかが肝心である。そのためには、人間の体の構造をよく理解した技術が必要となる。学問的には機能解剖学や理学療法学をもとに位置づけをし、本校では「積み木」という考え方で指導をしている。



資料6 片脚立ちのイメージ

(2) 走りの因果関係を押さえる

一般的に、地面についている局面を「主要局面」(運動学講義, 1999) (図 1-②) といい、いわば空中にいる局面を「中間局面」(運動学講義, 1999) (図 1-①・③) という。上述の局面は循環し左右交互に弾性的にリズムカルに繰り返される。いわば弾性的逆振り子運動であり、短距離走に限らず、ハードルや跳躍種目でもこの動作は共通して存在する。主要局面は中間局面と異なり、選手や指導者は力感や弾性を伴った感覚で把握する必要があるため分かりにくい。したがって、動作の大きい躍動感のある中間局面を技術指導の対象とすることが多くみられる。実施アンケートにおいては、競技経験のない指導者ほど、種目間共通性を見出すことができなかった。その理由は、跳躍種目の大きなジャンプ動作やハードルを越える躍動感が視覚的印象として捉えられるからだと考える。走りの動力源は接地局面であり、遊脚(浮いている脚)は結果的に発生している動作である。



資料 7 スプリントの局面構造

(3) 接地の場面を中心に考える

また、バイオメカニクスの研究から得られる知見を、運動構造や運動リズムとして捉え、全体的な運動形態の認識に変換する必要がある。学問分野としては、スポーツ運動学を背景とし、本校では「バネ感」という言葉で捉えるように指導をしている。(1) 接地は「点」ではない接地局面をさらに細分化し、①接地前(先取り)→②加重局面→③抜重局面→④クリアランスと分けている。地面についている時間を一言で接地と呼んでしまうと、力積の考察に矛盾を生じ、その結果として動作の考察ができなくなってしまう。また、足底のどこで接地を行っているかも時系列に沿って変動するため、地面についている=接地という単純化は厳禁だと考える。

資料 8 はステッピングボード(自作)に向かって跳んで乗り降りする練習である。本校の接地練習の最も基本的なものである。接地前～抜重までの一連の流れをつかむことを目的としている。この種の動きを30分以上行う日もある。資料 9 は一般的なランジウォークの画像である。本校が重視するポイントは、①右足を起点として効率的に地面反力を並進運動に変換できているか、②上肢は右足側に配列できているか、③左足がついたとき、次の軸足としての準備はできているか、④上肢は左足側に配列する準備はできているか、などである



資料 8 ステッピングボードを用いた練習



資料 9 ランジウォークの練習

(4)自己完結型の運動

4×400m リレーを除き、短距離や跳躍ではセパレートレーンで区切られた中や、確実に確保されたフィールドの中で動作を行う。この点が対人スポーツとは大きく異なる。相手を意識して試技を行うのではなく、自身の意識性に特化するため、前述の「運動リズム」(運動学講義,1999)などの内的感覚がより研ぎ澄まされている必要がある。さらに、運動全体の局面が必ず一定の規則性を持って登場する。具体的には、選手の体は必ず初速度0から始まり、加速区間を経てトップスピードに到達する。途中で相手が出てきて、加速が阻害される可能性もないし、ゴール地点があらかじめ設定されている運動である。また、ボールを扱いながら、さらには相手を注視しながら動く要素も存在しない。本校では「自分のやるべきことをやる」と呼んでこの感覚を捉えるようにしている。その最たる例がリレーのバトンゾーンである。選手が交錯し、難易度が高い技術が要求されるが、やるべきこと一つ一つは自己完結的である。



資料10 TOZ内の疾走

(5)一剛体として捉える

指導者の眼として、地面反力を活用するために、接地時に体全体が一剛体として無駄のない姿勢になっているかという点が必要だと考える。つまり、体重(疾走時はさらに大きな加重)を剛体として支えられているかを見極めるということだ。それぞれのセグメントがどう動いているかではなく、全体が矛盾なく地面に対して体を支え、力を与えているかを、全体的リズム感で把握する必要がある。

5. まとめ

指導者は自身に取り組んだ種目については専門性があるがゆえ関連性を持ちにくく、他種目に対しては形態的な特徴から関連性を持ちやすいことが示唆された。しかし、陸上競技の共通する諸条件に注目し、それらを切り出したトレーニングをすることで、時間的に物理的に限られた中でも効果的な練習を行うことができる。本校に赴任した当初は、この限られた状況に悲観し嘆いていたこともあったが、この限られた環境こそが、創意工夫を生み出し、私自身や選手を向上させてくれたのだと感じている。この知見が日々現場で奮闘されている諸先生方に少しでもお役に立てればと思う。

【参考文献】

- 朝岡正雄.(1999). スポーツ運動学序説. 不味堂出版
- BielAndrew.(2012). ボディ・ナビゲーション～触って分かる身体解剖～.(阪本桂造, 訳) (株)医道の日本社.
- CrossNeville, JohnLyle.(2008). コーチと選手のためのコーチング戦略.(川井 昂, 澤村博, 小山裕三, 共同編集, 文夫水落, 安井年文, 高橋正則, 訳) 八千代出版.
- DysonH.GGeoffrey.(1972). 陸上競技の力学.(金原勇, 渋川侃二, 古藤高良, 訳) 大修館書店.
- 金子明友・朝岡正雄.(1999). 運動学講義. 大修館書店.
- 村木征人.(1994). スポーツ・トレーニング理論. ブックハウス・エイチディ.
- NeumannDonald A.(2005). 筋骨格系のキネシオロジー.(嶋田智明, 有馬慶美, 訳) 医歯薬出版株式会社.
- 日本陸上競技連盟科学委員会.(2017,2018) インターハイバイオメカニクス速報データ集

競技力向上に向けた取り組み
～夢叶う～

岡山県立倉敷中央高等学校
森 定 照 広

1. はじめに

平成 28 年に『美しく咲け 君の笑顔と努力の華』のスローガンのもと 2016 情熱疾走中国総体が開催されました。陸上競技は地元岡山県で行われ、本校は女子学校対抗準優勝という陸上競技部史上最高の成果を上げることができました。4×100mR で初優勝し、主力の齋藤愛美は 100m・200m も制し 3 冠を成し遂げました。その他、走幅跳で野口理帆が 3 位、100m で澤谷柚花が 8 位に入賞しました。もう一人のリレーメンバー末石和莉を加えた 4 名は中学時代の実績もほとんどなかったため、この結果は予想や期待をはるかに超えるものでした。地元開催が決まってから、運営の成功はもちろんのこと、競技成績での成功も現場には求められていました。その盛り上がりで支えられ、生徒たちは大きな成長を遂げました。

本研究では成長の要因を検証するため、平成 8 年から 24 年間の本校の取り組みを振り返り、競技成績の推移を数字からも分析することにより、本校の置かれている環境に適した競技力の向上について考察することにしました。

2. 本校の現状

倉敷中央高等学校は岡山県の南部に位置し、普通科 5 クラス (類型 3・子どもコース 1・健康スポーツコース 1)・専門科 3 クラス (家政科 1・看護科 1・福祉科 1)・看護専攻科 2 クラスの大規模校です。総勢 1040 名中女子が 1000 名という特徴があります。入部率はあまり高くなく、運動部に所属する生徒は約 27.6%です。陸上競技部には毎年 5~10 名が入部してくるので、25 名前後で活動しています。

陸上競技部の顧問は毎年 2・3 名が配置されますが、練習の指導については私が一人で行っています。私は、大学卒業後バレーボール部・サッカー部を合わせて 9 年間指導し、3 校目で希望の陸上競技部顧問となりました。やり投げしかやってこなかった私には、陸上競技部の指導はなかなか難しいものでした。しかし、幸いと言っては変ですが、練習に来る生徒は日々一人二人ほどで、競技レベルも県大会に出場すれば満足できる程度だったので、一緒に遊んで楽しむことや、一緒に工夫していく過程が、私の指導レベルには丁度良かったのかも知れません。

当初、中学時代に実績のない生徒や高校から陸上競技を始める生徒がほとんどであったため、リレーや入賞得点を競う学校対抗の順位を目標にすることで、集団のモチベーションを保つようにしてきました。その名残もあり、現在も 4×100mR と 4×400mR の 2 つには特別なこだわりを持って練習しています。

3. 岡山インターハイ

(1) 岡山インターハイまでの 3 年間

表 I

選手	種目	2014年			2015年				2016年(岡山IH)				
		記録	学年	ランク	記録	学年	ランク	リレー	記録	学年	ランク	リレー	IH
三宅真理奈	100m	11.86	高2	7	11.84	高3	10	2走					
三宅真理奈	200m	24.86	高2	38	24.01	高3	1						
齋藤愛美	100m	12.33	中3	26	11.81	高1	6	4走	11.57	高2	1	4走	1位
澤谷柚花	100m	12.91	中3	—	12.29	高1	139	3走	11.98	高2	17	2走	8位
野口理帆	100m	12.50	中3	91	12.63	高1	—		12.10	高2	41	3走	準決勝
末石和莉	100m	12.79	高1	—	12.64	高2	—		12.26	高3	111	1走	
齋藤愛美	200m	25.36	中3	23	24.17	高1	4		23.45	高2	1		1位
野口理帆	走幅跳	5.79	中3	7	5.87	高1	19		6.00	高2	7		3位

前年の和歌山インターハイ (以下、IH と略す) で初めて 4×100mR で決勝進出を果たしました。個人種目も 4 種目入賞し、これが岡山大会ならよかったのと思いました。中心選手が卒業し、チームはずいぶん小ぶりになっていました。上の表 I は岡山 IH のリレーメンバーの個人成績の推移をまとめたものです。入学後の 1 年間、100m・200m で全国ランキング上位であった先輩たちのスピードを感じながら練習を継続した結果、2 年生になった時には潜在能力が引き出され同等のスピードを発揮するようになりました。

(2) 齋藤の成功

齋藤の驚異的な伸びは、2学年上の三宅といつも一緒に練習し、くっついて走っていたことが大きな要因だと思われます。幸運にも齋藤が入学した時には、3年生の三宅が急成長を遂げ、200m 24" 01という年間高校ランキング1位の速さになっていました。本当についていくのが精一杯で、1年次4月から3月まで丸一年間、練習のたった1本しか先輩に勝ったことはありません。元々才能はあったと思いますが、練習でも試合でも本当の全力を出したことがなかったのではないかと考えています。

本校のリレー練習や競争方式練習などで、毎日そのすぐ後ろにいるというオーバースピードトレーニングを継続することができました。その結果として、齋藤は飛躍的な成長を遂げることができました。

このように自分の本気を知らなかったという例は、本校の場合よくある話です。中学時代に活躍していなかった生徒の中には、本気を出す機会に出会わなかったのかも知れないと考え、本気になれる練習を模索しています。

競争方式:20人で練習する場合
4人×5組→1組目が1番速い組
各組の先頭は上の組(速い組)に上がる
各組の最下位は下の組(遅い組)に落ちる
それを繰り返す

4. 本校の活動の4つの柱

(1) 夢叶う

本校陸上競技部のスローガンです。夢を国語辞典で調べるとまず、「実際には叶いそうにない、はかない空想」とありますが、「将来、実現したいと思っている希望。努力すれば叶えられる目標」ともあります。指導を始めた頃、生徒に話をする機会がある度に、夢の話をするのが常でした。陸上競技部の出発点は、この後者の夢の考え方を持つことでした。試合に行っても、やっと恥ずかしくない行動がとれるようになってきた1999年、4×400mR (マイル) で県新人大会3位となり、チームとして初の中国大会出場となりました。メンバーの4人は全員高校から陸上競技を始めた生徒でした。夢の実現のために毎日きちんと陸上競技と向き合い、まさに夢が叶った瞬間でした。私はこの時の話を今でも後輩たちに語り伝えるようにしています、何よりも自分の指導の原点になっています。

表II

全国大会の結果(初出場から全成績)

年度	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019			
I H	開催県	熊本	茨城	長崎	鳥取	千葉	大阪	佐賀	埼玉	奈良	沖縄	岩手	新潟	大分	山梨	和歌山	岡山	山形	三重	沖縄		
	個人種目	1 400m(予)	走高跳(予)		400m(予)	7種(10位)	7種(11位)	400m(予)	400m(予)	400m(6位)	100mH(準決)	100m(準決)	やり投(4位)	やり投(5位)	400mH(優勝)	400mH(3位)	100m(優勝)	7種(4位)	7種(3位)	7種	100mH	
	2				400m(予)	7種(10位)	7種(11位)		200m(準決)	100mH(準決)	200m(準決)	100mH(7位)	走幅跳(6位)	やり投(3位)	100m(5位)	200m(優勝)	200m(8位)	400mH(準決)				
	3				走高跳(予)	400m(予)			200m(予)	400mH(準決)	100mH(準決)	走幅跳(準10位)	100m(準決)	7種(6位)	200m(6位)	走幅跳(3位)	100m(準決)	400m(予)				
	4				100m(予)	走幅跳(予)			100mH(予)	100m(予)	400mH(準決)	100m(予)	100m(予)	100m(予)	100m(準決)	200m(8位)	100m(8位)	100m(準決)	走高跳(予)			
	5				200m(予)	走高跳(予)			400mH(予)	200m(予)	7種(10位)	200m(予)	200m(予)	200m(準決)	400m(予)	200m(予)	200m(予)	200m(準決)	400m(予)	7種(11位)		
	6				400mH(予)				400m(予)	100mH(予)	やり投(予)	200m(予)	200m(予)	400m(準決)	走幅跳(予)	100mH(予)	走幅跳(予)	やり投(予)				
	7								100mH(予)	やり投(予)	7種(20位)	400m(予)	7種(19位)	400m(予)	100mH(準決)	7種(29位)	7種(20位)	三段跳(DNS)	やり投(DNS)			
	8								400mH(予)					400mH(予)								
	9								400mH(予)						走幅跳(予)							
	10								7種(20位)						女子総合9位	女子総合6位	女子総合2位					
400mR				予選	予選	×	予選	準決勝	準決勝	準決勝	準決勝	準決勝	準決勝	準決勝	準決勝	予選	3位	優勝	7位	予選	準決勝	
1600mR				準決勝	×	予選	予選	予選	6位	準決勝	予選	準決勝	準決勝	準決勝	準決勝	準決勝	予選	予選	予選	×		
国 体	開催県	宮城	高知	静岡	埼玉	岡山	兵庫	秋田	大分	新潟	千葉	山口	岐阜	東京	長崎	和歌山	岩手	愛媛	福井	茨城		
	個人種目	1			400m	走高跳	200mB	400m		100m	100mH(7位)	100mH(5位)	やり投(2位)	走幅跳(優勝)	400mH(優勝)	100mB(優勝)	100m(優勝)	100m(優勝)	100m(2位)	400mH(7位)	やり投	
	2									400m	100m	100mB	400mR要員	100mH-B(5位)	やり投(3位)	400mH(2位)	400m(4位)	400mR(4位)	走幅跳B	走幅跳		
	3									100mH-B		400mR要員		100mH(6位)	100m	走幅跳B(4位)	走幅跳(5位)	走幅跳	100mHB	100mH		
	4											やり投		100m	400m	400mR(4位)	400mR(8位)	三段跳(DNS)		400mR		
	5													200m/B		100mA(6位)						
	6													やり投		400m						
U 18・ U 20	開催県	長野	福岡	群馬	兵庫	富山	鳥取	大分	鳥取	山梨	愛知	愛知	愛知	愛知	愛知	愛知	愛知	愛知	愛知	広島		
	個人種目	1					7種(4位)		400m(2位)	400m(7位)	100mH(6位)	やり投(6位)	やり投(優勝)	走幅跳(4位)	400mH(優勝)	100m(優勝)	100m(優勝)	100m(優勝)	400mH(6位)	100m		
	2						ハンマー投		100m		100mH(7位)	100m	100mH(2位)	100mH(4位)	やり投(7位)	400mH(2位)	200m(優勝)	200m(4位)	100mH(準決)	100mH		
	3							200m			100mH	200m	走幅跳(4位)	やり投(5位)	100m(6位)	200m(4位)	走幅跳(2位)	100m(6位)		走幅跳		
	4										400mH	100mH	100m	100mH(8位)	200m(7位)	100m(3位)	走幅跳					
	5										400mH	200m	砲丸投	400mH	200m	三段跳(予)	100mH					
6												やり投		走幅跳	400mH							
400mR								400mR-2009年山梨大会より変更	7位	出場	3位	10位	10位	5位	3位	優勝	出場	×				
室 内	開催県	大阪・神奈川	大阪・神奈川	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪		
	個人種目	1			60m	60mH	60m	60m	60m	60mH(優勝)	60mH(優勝)	60mH(優勝)	60mH(3位)	走幅跳(優勝)	60m(4位)	60m(2位)	60m(優勝)	60m(優勝)	60mH(6位)	60m		
	2				走幅跳	60mH	60m	60m	60m	60m(7位)	60mH(6位)	60m	走幅跳(4位)	60mH(2位)	60mH(7位)	走幅跳(2位)	走幅跳(4位)	走幅跳(2位)	60mH	60mH		
	3									60m	60m	60mH	60m	60m(5位)	60mH	60m	60m(7位)	60m(7位)	60mH	走幅跳		
	4									60m	60mH			60mH	60m	60m	60m	60mH	60m			
5													60mH									

(2) リレー

部の指導に関しては「リレー」を基本に考えています。理由は簡単で、運動会の華はリレーだと思っているからです。小学校の運動会の地区別対抗リレー、高校では体育祭のブロック対抗リレー、そして高校陸上競技の世界では、最終日最終種目のマイルがそれとなります。大会の最後を締めくくるとは、全ての種目に出場した人たちがチームを代表して走るリレーです。観衆の目がすべて注がれます。選手もスタンドも感動の時間です。この瞬間に自分たちのチームが走っていて欲しい。それが私たちの夢です。選ばれし4人はチームを代表する人たちです。その中からいろいろな責任感なども生まれてきますから、まずそれを大事にします。リレーが個人を育て、個人がチームを育てる、自分が育てたチームがまた自分を育ててくれる。その繰り返しです。

もう一つの理由は、強い選手の息遣いを感じさせるためにはリレーという団体戦しかなかったからです。インターハイに繋がる試合では、個人種目は1校から3人出場するので、強豪校3校あれば決勝の8人は埋まってしまいます。実際に中学時代には目立った実績などない本校の生徒にとって予選通過にはほど遠く、具体的な目標はあまり持っていませんでした。ですから、一つでも次のステージに進み、強い選手と競い合う場所を作るための手段がリレーでした。予選で自己新記録だけを目指してきた選手が、準決勝に進んだだけで学校へ帰ってからの練習が変わります。練習の負荷も生徒が勝手に引き上げていきます。その日々が続くと、当然勝手に強くなる選手が現れてきます。強くなった選手は個人でも次のステージに進めるようになり、さらに新しい世界を経験して帰ってきます。もちろんエースはリレーチームをも、次の大会に引っ張っていきます。そうすると新しい世界を見ることができた選手が増えることとなります。練習は益々楽しくなっていく、生徒たちの視線はさらに高い山の頂を見るようになっていきます。中学時代に全国大会経験のないやり投の久世も、走幅跳の早坂も、1年次にリレーの控え選手としてIHを体験したことにより自分の夢を設定できたようです。2011年には、この二人も専門種目外ながら4×100mRの選手として日本ユース3位入賞に貢献しています。

下の表Ⅲのように4人の100mのタイムから予測タイムを推測するデータも長年の蓄積により整っており、自分たちのリレーが何を目標(夢)とするのかの判断材料にもなっています。

表Ⅲ

4×100mR		4人の合計タイムとバトンによる利得タイムについて						チーム平均	2.75
								下記10本平均	2.744
2009IH準決勝3着		2010中国高校新記録		2011日本ユース3位		2012IH予選		2013県総体	
安井瑞紀	12.62	仁尾友美	12.35	久世生宝	12.57	松尾実香	12.52	松尾実香	12.55
石田美鈴	12.26	松尾紗也可	12.21	仁尾友美	12.02	仁尾友美	12.33	三宅真理奈	12.21
松尾紗也可	12.26	山脇生愛	12.80	松尾実香	12.75	平田 卓	12.42	平田 卓	12.69
森永早紀	12.86	藤原未来	12.61	早坂知華	12.75	早坂知華	12.21	早坂知華	12.19
100m合計	50.00	100m合計	49.97	100m合計	50.09	100m合計	49.48	100m合計	49.64
4Rタイム	47.42	4Rタイム	47.19	4Rタイム	47.15	4Rタイム	46.77	4Rタイム	46.80
利得タイム	2.58	利得タイム	2.78	利得タイム	2.94	利得タイム	2.71	利得タイム	2.84
2015県総体決勝		2015IH3位		2015日本ユース3位		2016IH優勝		2017IH7位	
齋藤祐香	12.44	齋藤祐香	12.41	野口理帆	12.63	末石和莉	12.29	追川友梨	12.59
三宅真理奈	11.84	三宅真理奈	11.84	澤谷柚花	12.29	澤谷柚花	12.17	澤谷柚花	11.91
末石和莉	12.64	澤谷柚花	12.31	末石和莉	12.64	野口理帆	12.10	野口理帆	12.50
齋藤愛美	11.95	齋藤愛美	11.95	齋藤愛美	11.81	齋藤愛美	11.64	齋藤愛美	11.84
100m合計	48.87	100m合計	48.51	100m合計	49.37	100m合計	48.20	100m合計	48.84
4Rタイム	46.13	4Rタイム	45.76	4Rタイム	46.62	4Rタイム	45.49	4Rタイム	46.20
利得タイム	2.74	利得タイム	2.75	利得タイム	2.75	利得タイム	2.71	利得タイム	2.64

(3) 先輩を超える

本校陸上競技部の歴史は、負けの歴史でもあります。目標とする大会を掲げ、1年の月日をかけて準備した結果、勝者のすごさを見せつけられて戦いを終えることとなります。やれるだけのことをやってきた結果として、素晴らしい充実感を感じながらも、その裏できちんと悔しさを感じています。

2001年、熊本IHから女子マイルが新設されました。もちろん生徒の夢は全国大会出場になっていました。県総体で初優勝を飾りましたが、中国大会準決勝で敗退しました。その年、岡山から久しぶりに女子リレーでIH出場を果たしたのは、いつも一緒に練習していた隣の高校でした。自分たちの仲間が出場できた喜びを感じたと同時に、どうして自分たちではないのかという悔しさもしっかり持つことができました。この後ろ姿を後輩たちが見て、想いとして引き継ぎました。私は24年間ずっと同じステージにいますので、自分の指導の未熟さによる数多くの負けも取り返すチャンスがありますが、選手にはその時の悔しさをどうすることもできません。それでも、後輩が活躍していくことでそれが少しでも晴れ、良き思い出となり、頑張っていた若き日々がこれからの人生の糧となるよう、私は願っています。

本校では、1年間の活動をまとめた記念誌を卒業式前の3年生と一緒に作成します。全試合の結果、練習の様子、歴代のランキングなど、自分たちがこだわってきたものを詰め込んだ冊子です。これが後輩たちには目標設定をするための一番の教科書になっています。驚くべき事ですが、2009年度に日本ジュニア室内60mHで高橋が初めて日本一になって以来、チーム内で「日本一になりたい」という言葉がよく聞こえてくるようになりました。生徒自身が夢を持つようになれば、そして自らそれを叶える努力を続けければ、それは必ず叶う方向に進んでいくものなのだということを生徒から教えられました。実際に、彼女たちは表Ⅱのように2009年以降2017年まで、9年連続でのべ21個の日本タイトルを取りました。

(4) 場を整える

夢を持ち先輩の後ろ姿を追いかけるためには、毎日の生活の繰り返しが大切です。持続可能な部活動のために下の表Ⅳのような活動計画を立てています。その上で私が気をつけるのは「場」です。場の考え方には次の3つがあります。

① 練習をしたくなるグラウンドを作ろう

きれいな競技場へ行くとすぐにでも走りたくなる。学校もそうありたいので、ラインの引き方や練習道具を工夫します。

② 負けず嫌いの火をつけよう

スポーツにつきものの勝ち負けの緊張感や醍醐味を体験できる練習として競争方式のメニューが多くなっています。やっている当人たちは知らないうちに全力を出してしまうようです。

③ 易しい練習を楽しもう

タイヤ引きなら軽いタイヤで、坂ダッシュは緩やかな勾配で、という条件で負荷練習は行う。ハードルが難しいのなら、インターバルや高さを変えて体育の授業のような設定で練習する。3歩でいける方が断然楽しいから、スピードも出せるし、スピードが出た方が負荷も高くなる。そうしていると知らないうちに正規(高さ84cm・インターバル8.5m)の設定でもいけるものと気付く時が来る。4人の全国大会入賞者も小学生用ハードル(高さ70cm・インターバル7.5m)の練習で強くなりました。

表Ⅳ

		月	火	水	木	金	土	日
朝練習	時間	7:40~8:20 (40分) ※自由参加ですが、 みんなが参加しやすいように開始時間を制限しています					9:00~12:00 (3時間)	完全休養 ※前日の盛り上がり に期待しています
	場所	学校(体カトレーニング中心)						
午後練習	時間	16:50~ 18:30 (1時間40分)	15:50~18:30 (2時間40分)				校外練習 (坂・浜) なども実施	
	場所	学校/競技場練習(2日程度)/トレーニング自転車など						
練習強度		弱	中	強	弱	中	強	0

5. 練習の組み立て方

具体的な年間の練習ですが、「リレーでIH出場」という夢が叶った2004年以降は、3日間で行われる最終予選である中国大会のための練習計画を立てるようにしています。個人種目と2つのリレーを走りきるということです。9月の新チーム結成から冬季練習が一番のポイントです。下の表Vのように一冬越すと記録は伸びています。

表V

年	←					冬季練習	→					IH	スポーツイベント		
	県新人	中国新人	4R	U18	16R		県総体	中国高校	4R	16R	△				
2003	88.5点①	33点⑥	49.97	—	4.00.77	2004	116.5①	34点	49.20	△	3.55.12	△	初出場		
2004	118点①	44点②	50.38	—	3.58.43	2005	126点②	49点②	48.91	△	3.51.67	▼		岡山団休	
2005	101点①	38点①	49.77	—	4.01.65	2006	124点①	33点④	48.97	▼	3.51.52	△			
2006	69点②	7点	50.02	—	4.06.46	2007	107点①	15点	48.69	△	3.57.53	△			
2007	104点①	42点②	48.35	—	3.59.11	2008	115点②	30点③	47.53	△	3.51.31	△			
2008	107点①	52点①	48.13	—	3.52.24	2009	131点①	48点②	47.42	△	3.47.60	○	16R初入賞		
2009	121点①	52点①	47.80	○	4R初入賞	3.53.85	2010	139点①	77点①	47.19	△	3.50.81	△		
2010	93点①	61点①	48.33	△	3.56.74	2011	114点①	73点①	47.23	△	3.54.65	△			
2011	63点①	38点①	47.10	△	4R入賞	3.57.32	2012	122点①	58点①	46.77	△	3.49.74	△		
2012	96点①	64点①	47.54	△	3.52.06	2013	127点②	79点①	46.80	△	3.48.70	△			
2013	92点②	54点②	47.69	△	3.53.36	2014	130点②	79点①	47.09	△	3.47.00	△			
2014	105点②	55点②	47.09	○	4R入賞	3.47.00	2015	138点①	71点①	45.76	○	3.47.41	△	4R初入賞	
2015	72点②	33点④	46.62	○	4R入賞	3.56.95	2016	112点①	68点②	45.38	◎	3.51.30	△	4R初優勝	岡山インターハイ
2016	112点②	73点①	46.18	◎	4R優勝	3.51.89	2017	133点①	80.33点①	46.20	○	3.52.87	△	4R入賞	
2017	88点②	46.5点③	48.23	△	3.53.98	2018	119点②	56点②	47.50	△	3.49.96	△			
2018	92点②	44点④	48.14	▼	4.07.19	2019	103.5点②	26点⑦	46.77	△	3.59.85	▼			
2019						2020								東京オリンピック	

↑学校対抗得点
○数字:順位

△ 出場
○ 入賞
▼ 不出場
◎ 優勝

中国大会3日間を走りぬくためには、現実問題として量をこなす練習をしなければなりません。その練習もやはり楽しくなければなりません。故障をしてもいけません。試行錯誤の結果、現在よくやる練習を紹介します。冬の練習は週末の校外練習を中心に練習計画を展開しています。隔週で実施する坂の日と浜の日です。(下の写真) 上り坂や柔らかい砂浜は脚に衝撃がこないのです。量をこなしても故障することはありません。これらも競争方式をとっているので一本一本が全力です。全力で疲れても、山から見渡す景色やどこまでも伸びる海を見ていると気分は盛り上がり、海の向こうには自分の夢があるのだという闘志が湧き出てきます。何より明日は休みだという設定も忘れないようにしています。



坂トレーニング

W-up

・ダイナミックストレッチ、競歩など

SD(スターティングブロック使用、競争方式)

- ① 20m・30m・40m～80m(緩勾配:5度)
- ② 20m～80m(緩勾配:3度)+20m(急勾配:25度)
- ③ 30m(緩勾配:3度)+20m～70m(急勾配:25度)

TAIL IMPOSSIBLE

- ④ 200m(緩勾配+急勾配)×7

〈下位規定人数2人:4分ごとにスタート〉



砂浜トレーニング

W-up

・ラグビーランパス(メディシンボール使用)など

SD(靴下のみ、競争方式)

- ① 20m・30m・40m～80m
- ② 80m・70m・60m～20m
- ③ 20m+80m・70m+30m・40m+60m・50m+50m

TAIL IMPOSSIBLE

- ④ 100m×10

〈下位規定人数1人:3分ごとにスタート〉

表VI

その他継続的に行っているメニューの例を以下に載せておきます。(表VI)
ウォーミングアップに使うブラジル体操と総合的な体力作りに有効なサーキットトレーニングとバーベルシャフトを使ったシャフトトレーニングです。

ブラジル体操

※ 3×7程度の編隊で声をそろえ、
脚をそろえてリズム良く行う

ウォーク(3テンポ)		
1	膝屈伸	
2	ハムストリング伸ばし	
3	脚上げ	正面
4	"	斜め
5	上半身ひねり	肘曲げ
6	"	肘伸ばし
7	"	踵タッチ
スキップ(2テンポ)		
8	スキップ	前
9	"	斜め
10	脚振り下ろし	前
11	"	斜め
12	股関節回旋	外から内
13	"	内から外
14	サイドステップ	背伸び
15	股関節内旋・反転	
16	スキップ	後
17	パンザイ	
18	上半身ひねり	肘曲げ
19	肩甲骨よせ	肘張り
20	"	サル
ジョグ		
21	踵上げ	
22	もも上げ	
ラン		
23	流し	

サーキット

1	V字ボード	メディシンボール(10) ダンベル(10) 脚シザース(20)
2	片足もも上げ	ハードルリード(10×2)
3	ハードル跨ぎ	1台往復(10)
4	腹筋	2種(10×2)
5	縄跳び(重い)	前後(20×2)
6	メディシンボール投げ上げ(10)	
7	腕立て伏せ	片手にメディシン(10×2)
8	ランジ	シャフト(10)
9	バウンディング	15m
10	ハムスクワット	3テンポ(10)
11	股関節スクワット	開脚片足(10×2)
12	50mH	競走
13	ホッピング	3種(高・中・低)
14	パワーロープ	(20)
15	綱登り	
16	スクエアジャンプ	
17	50m	競走・往復
18	片足ハードルスイング	(10×2)
19	ジャーク	シャフト(10)
20	タイヤ押し20m	競走・往復

シャフトメニュー

1	ジャンプ	前
2	"	後
3	片足ジャンプ	前
4	"	後
5	"	曲げ伸ばし
6	開閉ジャンプ	前
7	"	後
8	スナッチ	
9	ジャンプツイスト	
10	かえる跳び	
11	もも上げ	
12	スクワット	3テンポ
13	前後開脚	3テンポ
14	ランニングジャンプ	

6. 最後に

いろいろ紹介した本校の活動内容は、基本的にはすべて真似事です。他校との合同練習や合宿で体験したもの、雑誌やビデオで見たものに解説を付けたり、本校の生徒風アレンジしてメニューの一つに取り入れます。しかし、一番重要視しているのは、楽しそうにやっているかという点です。本校の生徒にとって楽しそうに見えなければ、すぐ廃案となりますし、楽しんでいるものは20年以上継続しています。楽しい練習はどんどん負荷が上がり練習効果が増してきます。負荷を上げていくのは生徒たちです。もちろん私もそれを煽りますが・・・。

楽しそうな練習は見ている私たちをも楽しくしてくれます。仲間とともに競い合い、日々の練習を楽しみ、抱いた夢に一途に向かっていく生徒たちと、これからも一緒に陸上競技に取り組んでいきたいと思えます。

第2分科会

健康と安全

会場：ピアザ淡海 207 会議室（2F）

- 1 これからの運動部活動のあり方について
～本県における健康・安全に関する意識調査から～
石川県立金沢桜丘高等学校 石川 貴之
- 2 ラグビーフットボールにおける栄養管理・体調管理・競技力向上について
京都市立京都工学院高等学校 大島 淳史
- 3 運動部活動におけるチームトレーナー導入の現状と課題
鳥取県立鳥取中央育英高等学校 桑 名 圭 司
- 4 スポーツを「支える・知る」視点からの高校生の育成
～運動部活動の充実を目指したスポーツ講座を通して～
沖縄県立泊高等学校 朝 妻 友 洋

[助言者] びわこ学院大学
教授 岩 崎 信 子

[司会者] 奈良県高等学校体育連盟
理事長 真 野 功太郎

これからの運動部活動の在り方について
～本県における健康・安全に関する意識調査から～

石川県立金沢桜丘高等学校

石 川 貴 之

1. はじめに

平成30年3月、スポーツ庁は、生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、地域や学校、競技種目等の実態に応じて、最適な形で実施されることを目指して、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（以下「ガイドライン」という）を策定した。また、ガイドラインの策定を受け、石川県においても「石川県における運動部活動の在り方に関する方針」（以下「石川県ガイドライン」という）が策定され、その石川県ガイドラインを基に、各学校、各運動部活動において、学校全体として、運動部活動の指導・運営に係る体制を構築し、合理的でかつ効率的・効果的な活動となるよう、取り組みを進めているところである。

石川県ガイドラインでは、「指導する際の留意点」として、◇事故防止・安全確保、◇熱中症の予防、◇体罰等の根絶、◇コミュニケーションの充実、◇科学的トレーニングの導入等が書かれている。

運動部活動の指導を担当している先生方においては、他の学校業務もある中、部活動指導においても試行錯誤を繰り返しながら、熱心に指導していただいている。

しかしながら、本県でも、運動部活動中に熱中症とみられる症状で生徒が救急搬送されたり、他校種ではあるものの、体育的活動中に心肺停止に陥った生徒の事故が発生するなど、これまで以上に、生徒の安全確保が必要であることを再認識しているところである。

(1) 石川県高等学校体育連盟における調査研究のあゆみ

本県では、平成19年度第42回全国高等学校体育連盟研究大会(平成20年1月17・18日、金沢市)が開催された。この全国研究大会を契機とし、この年以降、毎年秋に「石川県高等学校体育連盟研究発表大会」を開催しており、今年度13回目を開催したところである。この13回の研究大会の間に、本県全専門部からの発表が行われ、一昨年から2巡目の発表となっている。これまでの発表では、各専門部が自由にテーマを設定し、それぞれ特徴ある発表を行う形式をとってきたが、より充実した、また各専門部の共通認識を高めるために、全国研究大会の3つの分科会テーマにそった発表を行うこととした。(過去の発表題については右表参照)。

また、全国研究大会においては、平成23年度鹿児島大会でトランポリン専門部が「部活動活性化」分科会において、平成27年度宮城県大会ではカヌー専門部が「競技力向上」分科会で発表を行っている。

石川県高等学校体育連盟研究発表大会における発表題

H 2 5	石川県№1を目指して ～初心者競技力向上～	サッカー
	自転車競技 ～より速く走るために～	自転車
	ホッケー競技の普及・発展	ホッケー
	県レスリング協会のポテンシャル ～協会一丸となつての組織的取り組み～	レスリング
	頂点を目指して ～選手強化と周囲からの支援～	バドミントン
H 2 6	石川県馬術の普及・発展を目指して	馬術
	トップへの挑戦 ～速さを考えた一貫性のある指導体制～	スキー
	ライフル射撃の発展と競技力向上のために	ライフル射撃
H 2 7	競技力向上のために ～全国大会入賞に向けて～	空手道
	国体入賞を目指して ～ジュニア選手の育成～	なぎなた
	女子ウエイトリフティング競技の強化 石川県高体連カヌー専門部本場場を中心とした強化の取り組み	ウエイトリフティング カヌー
H 2 8	どん底からのチーム作り	テニス
	少林寺拳法の競技力向上に向けて	少林寺拳法
	ソフトボール競技の発展・競技力の向上	ソフトボール
	柔道競技 女子の強化について：柔道の歴史と女子柔道の歩み	柔道
H 2 9	部活動としてのボウリングの現状とその課題 ～全国高体連加盟を目指して～	ボウリング
	ボート専門部の実態調査 ～生徒の健康と安全確保～	ボート
	競技力向上への取り組み～石川県バスケットボールフェスティバルに参加して～	バスケットボール
H 3 0	部活動活性化に向けた指導者の育成に向けて	フェンシング
	全国高等学校定時通信制総合体育大会への道 <小松北高校の挑戦> 競技力向上に向けた取り組み～日本一への挑戦～	定通制 陸上競技

(2) 石川県高等学校体育連盟における調査研究体制

本県高体連調査研究委員会は、研究部長、研究委員会委員長（高体連副理事長が兼務）のほか、3つの地区（加賀、金沢、能登）から4名の常任委員、専門部から当該年発表専門部、並びに次年度発表専門部から選出された研究委員で構成され、下記の業務を行うこととなっている。

- 記念誌、年鑑の編集・作成方針についての検討
- 運動部活動に関する調査研究
- 全国研究大会の参加・報告、県発表大会の運営並びに報告
- その他必要な事項

本県では、これまで全国発表が当たっている前年に発表した専門部から、本県を代表して発表していた多くことにしていたが、依頼をした各専門部では、専門委員長が発表を担当することが多く、また、発表せずとも、その準備や段取り等を担当することが多かった。当然ながら、専門委員長については、大会運営やその他、多くの業務をこなしていることが多く、近年の多忙化改善という視点から、今回の発表は、初めて県高体連調査研究部が担当することとした。

(3) 本県高体連の運動部活動を取りまく現状

本県全日制の運動部活動登録率をみると、平成30年度53.6%（男子70.1%、女子36.5%）となっており、全国高体連全体の登録率43.1%（男子57.9%、女子28.2%）と比べると高い傾向にある。しかしながら、平成28年度登録率55.1%（男子72.6%、女子37.0%）から年々減少しており、特に女子の登録率の減少が顕著である。

本年は、前述のように、ガイドラインを受け、石川県ガイドラインが出されており、「休養日は、中学校・高校ともに原則として、週2日以上、平日1日と土曜日又は日曜日とする。」とし、練習時間については「通常練習における1日の活動時間は、平日は長くとも2時間程度、学校の休業日は長くとも3時間程度とする。」となっており、基準に沿った適正な部活動となるよう、指導がなされている。この基準については、今後3年間で達成する目標としているが、昨年度の石川県教育委員会の調査によると、おおむね達成されていると報告されている。

さらに、運動部活動の全国大会におけるベスト8までの入賞数をみると、下の左表となっているが、これまで継続して入賞している種目が多く入賞しているのが特徴である。

本県では、石川県総合体育大会（6月開催）において、各競技での学校別順位を出し、その順位から年間の学校別総合順位を決定、表彰するものとしているが、その上位3校をみると、過去5年間の上位3校全てが私立学校となっており、近年、私立学校の活躍が目立っている。（下の右表）

全国高等学校総合体育大会年度別入賞者集（H18～）

県総体総合成績

（総合の部）

[団 体]						[個 人]																	
年 度	優 勝		2 位		ベ ス ト 4		ベ ス ト 8		合 計	年 度	優 勝		2 位		ベ ス ト 4		ベ ス ト 8		合 計	年 度	1 位	2 位	3 位
	男	女	男	女	男	女	男	女			男	女	男	女	男	女	男	女					
26	1	0	1	0	0	2	1	3	8	26	4	0	1	0	5	1	4	6	21	26	星稜	金沢東	金沢
27	0	0	1	0	1	1	2	2	7	27	1	0	1	0	1	1	14	2	20	27	金沢	星稜	金沢東
28	1	0	0	0	2	0	4	1	8	28	2	0	1	0	3	2	4	2	14	28	金沢学院	星稜	金沢
29	2	0	1	0	1	1	1	3	9	29	1	1	2	1	5	0	9	5	24	29	金沢学院	星稜	金沢
30	2	0	1	1	2	0	1	2	9	30	7	1	7	1	10	2	13	6	47	30	金沢学院	星稜	金沢

2. 研究（調査）の目的

本県同様に、他県においてもガイドライン等が策定され、取り組みが進められているものと思われる。本県では、週2日の休養日の設定について、特に、土曜日、日曜日の休養日を年間52日設定することとなり、各運動部での年間計画、そして、実績等を県教育委員会へ報告することになっている。また、同時に中学校においても、各市町教育委員会の指導の下、同じように週2日の休養日の設定、一部の市町立中学校においては、原則土曜日、日曜日は休養日とすることとしているところもあると聞いている。休養日ひとつとっても、高等学校に入学してくる生徒は、中学校部活動での経験が様々であり、部活動に対する考え方や意識についても、大きな差が生まれてきているのではないかとと思われる。

そこで、部活動について、生徒や教員について、現状や取り組み、意識等を調査し、より効果的な部活動運営を目指すとともに、体罰等やその他の諸問題から生徒を守り、より安全・安心な部活動の運営にむけた一助とすることを目的とした。

3. 調査研究の実施方法

本調査研究について、指導者と生徒の間に意識の差があるのではないかとと思われる、いくつかの項目を挙げ、シートを作成した。また、その挙げられた項目と、ガイドラインや石川県ガイドラインを参考に、項目を絞り、アンケート調査（質問紙調査）を実施し、その集計結果をもとに、考察することとした。

- (1) 調査研究の方法 アンケート調査（質問紙調査）：選択項目と記述項目（無記名）
 (2) 調査研究の期間 令和元年5月～7月
 (3) 調査研究の対象 ①公立学校9校の運動部活動に所属している生徒及びその指導者（教職員）
 ②高体連専門部の委員長
 (4) 調査研究の回答数 ①生徒507名 ②指導者（教職員）107名 ③委員長35名

なお、(3)調査研究の対象校については、県内中学校向けに実施するアンケート調査時における学校の選択方法を参考に、本県公立高等学校45校から9校を選び、生徒及び指導者にアンケート調査に協力を依頼、また、この間に行われた本県専門部委員長会議において、委員長にも無記名でご回答いただいた。

- (5) アンケートの内容 ①部活動における目標設定等について ②部活動の指導・運営体制等について
 ③部活動の適切な運営や指導等について④安全に関する体制等について
 ⑤熱中症予防等について ⑥適切な休養日の設定について
 ⑦指導者について

(6) 集計・分析について

今回のアンケート調査においては、統計的優位差は求めず、集計したデータをグラフ化し、そのグラフから見える傾向の違いを考察、選手と指導者の意識の違いをみることにした。

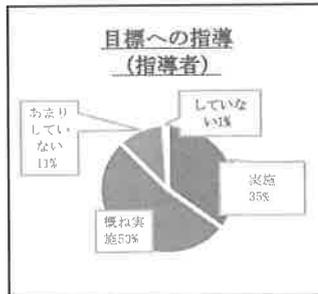
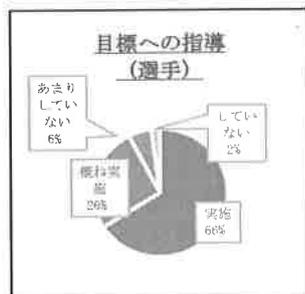
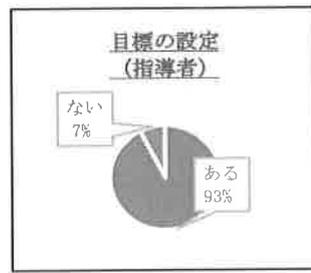
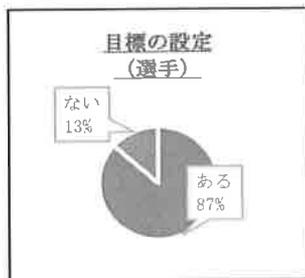
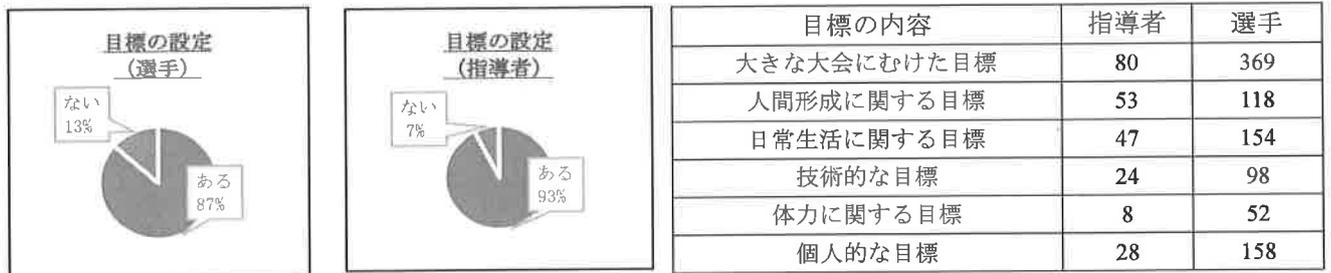
4. アンケート結果及び考察

(1) 部活動における目標等の設定について

ガイドラインの「1 適切な運営のための体制整備 (1) 運動部活動の方針の策定等」の中には、学校の設置者の「設置する運動部活動の方針」に則り、学校長は運動部活動の活動方針を策定、運動部指導者が年間の活動計画並びに毎月の活動計画及び活動実績を作成するとなっている。各運動部において、何かしらの目標が立てられている場合が多いと思うが、その目標が選手と指導者の間で違っていると、行き過ぎた指導に繋がったり、生徒のニーズに合わない活動になるのではないかと考えられる。

そこで、各運動部において、どのような内容の目標を、誰が設定しているのか、また、その目標が選手と指導者の間で、しっかりと共有されていると思われるかという点について、調査してみた。

まず、目標の設定については、下図のように、選手・指導者どちらも9割近くが「目標がある」という回答となっている。また、目標の内容については、主要な大会に向けた目標が多く、次いで将来にむけた人間形成に関する目標や、挨拶等の日常生活に関する目標が多くなっている。



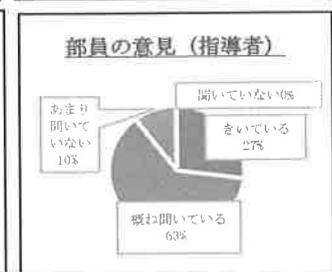
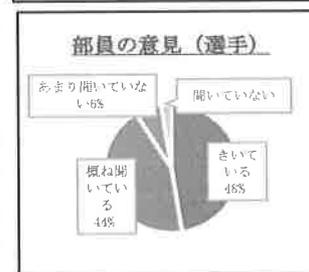
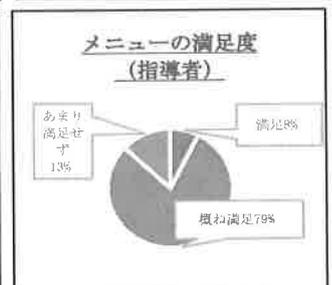
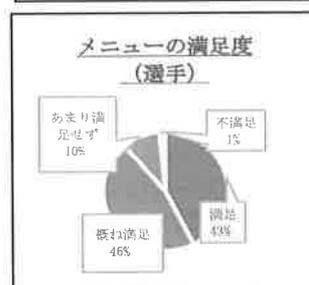
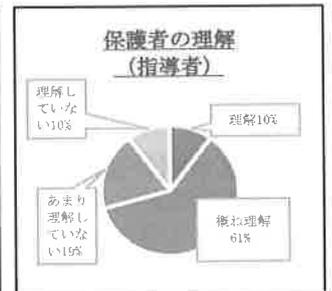
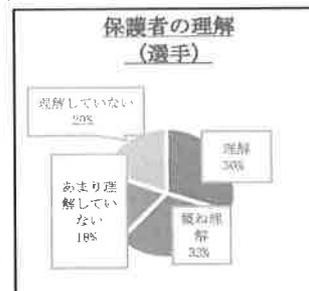
また、これらの目標については、指導者のアンケートでは「指導者」並びに「選手」が決めているという回答がほぼ同数であったが、選手の調査では、「選手」が決めている、すなわち選手自らが考え、決定しているという結果が多くみられた。指導者と選手全員で話し合い決定しているという回答も多くあり、お互いのコミュニケーションがとれ、また、選手同士での意思疎通も図られていると考えられる。さらに、「目標に向

けた指導が行われているか」という質問に対しては、どちらも肯定的な意見が多くあり、この結果からも指導者・生徒間の目標への意識は共有されていると思われる。しかしながら、「保護者が目標を理解しているか」という質問では、指導者、生徒とも「理解している」など肯定的な回答が多いが、選手の回答では「理解していない」という回答も比較的多くみられた。今後の部活動においては保護者の理解と言うことも重要であると思われるが、指導者も意識して保護者に働きかけることも必要になっているのではないだろうか。

(2) 部活動の指導・運営体制等について

部活動の指導者については、概ね学校の教職員が2名以上配置されている。しかしながら、その種目の専門の指導者がついていない運動部が22運動部あり、さらにこの内、外部コーチもついていない部活動が19運動部ある。本県では運動部活動指導員は9校の配置にとどまっているが、外部コーチの活用推進等も含めて、今後、検討が必要である。

また、年間活動計画の立案については、指導者が立案していることが多いものの、日頃の練習メニューについては、選手が決定している場合も多くなっている。日頃の練習のメニューについては「概ね満足している」という結果が多いが、「満足していない」という回答も若干

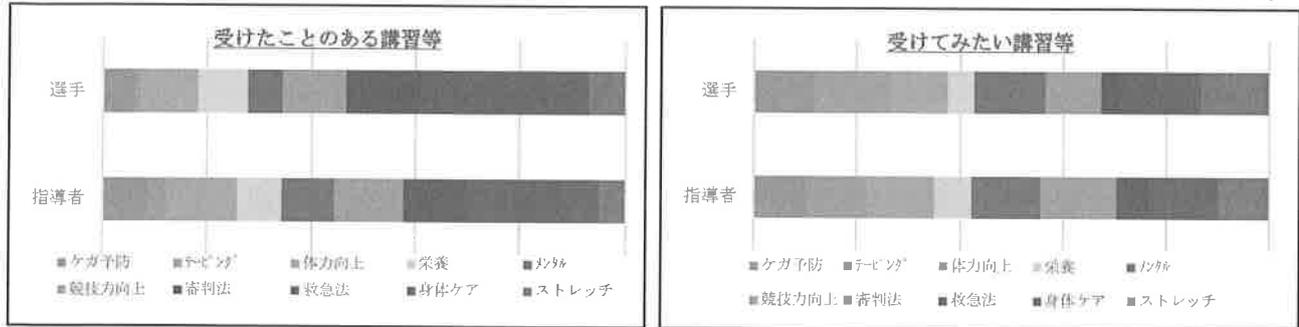


ある。「満足していない」と回答している生徒の多くは、指導者が立案していることが多くみられることから、選手との意識の差をなくし、また、自主的な活動にするためには、日常の練習計画についても、生徒のニーズに応じたメニューとなるよう、選手と話し合いながら、立案していく必要があるのではないか。

(3) 部活動の適切な運営や指導等について

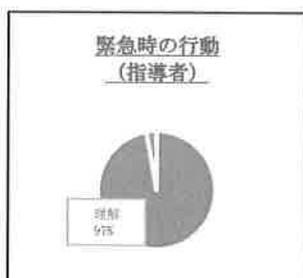
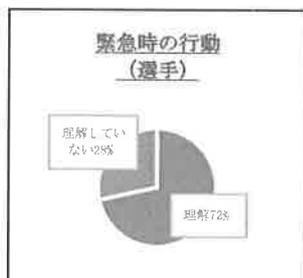
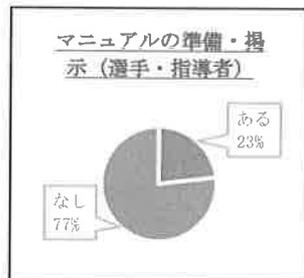
これまでに学校、または、それ以外で受けたことのある講習会等について、選手では救急法、競技力向上、審判法の順で多く、指導者についても、その3つが上位となっている。救急法については、学校主催で講習会を開催しているところが多くあると思われる。(私が勤務する金沢桜丘高等学校では夏休み前に教員並びに部活動生徒向けに講習会を実施している)

また、受けてみたい講習会を聞いたところ、指導者では競技力向上に続き、メンタルトレーニングが多く、選手は、テーピングやメンタルトレーニング、ストレッチの講習の希望が多くなっている。実際の活動に必要な知識、実技の習得を目指していると思われ、今後の講習会の内容を考える上で参考にしていきたい。

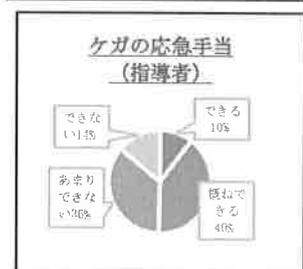
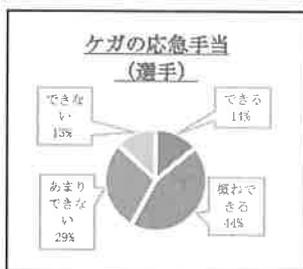


(4) 安全に関する体制等について

所属する部活動に緊急時対応マニュアル等がある、あるいは掲示されているかという質問には、8割近くの部活動で「ない」という回答であった。また、緊急時の行動について、指導者は理解しているものの、選手においては25%の生徒が理解していないと回答している。



部活動中には、指導者がいることが原則ではあるが、生徒が緊急時の対応をすることもないとはいえない。指導者は学校で作成している「緊急時マニュアル」で行動することができると思われるが、生徒の行動についても、それぞれの部活動において、作成することが望ましいと思われる。

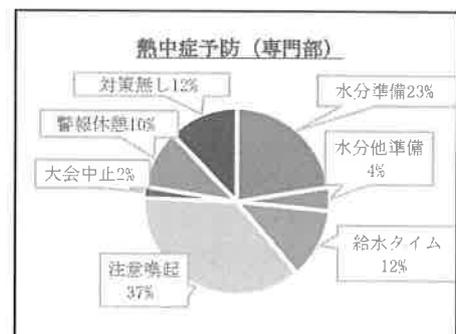


また、ケガの発生時における応急手当については、指導者、選手共に、「できる」と、「できない」回答が50%ずつという状況であった。前述の「受けてみたい講習」でも、テーピングがあがっていたように、生徒にとっては、活動中のケガについては、関心が高いと思われる。指導者も含めて、知識の習得が必要である。

(5) 熱中症予防等について

次に、本県高体連でも、熱中症の予防については、様々な機会を通じて、その予防と対策を十分に行うようお願いしてきた。(4)にも、関係することではあるが、特に、項目を改めて、熱中症について、調査をした。

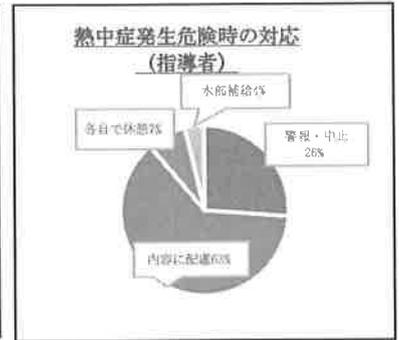
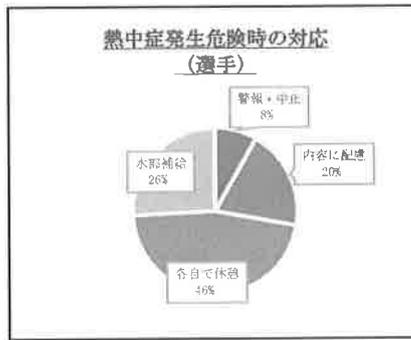
まず、大会開催中の熱中症についての「注意喚起」はもちろんのこと、選手が自由に飲むことができる飲料等の準備、また、給水タイムの設定、警報発令時には競技を中断するなど、様々な配慮を実施していることがわかる。



日頃の活動においては、指導者は熱中症の危険性がある場合は、「練習内容を配慮する」という回答が多くみられた。また、選手については、自らの判断で休憩したり、通常より水分を多く補給することを心がけているようである。

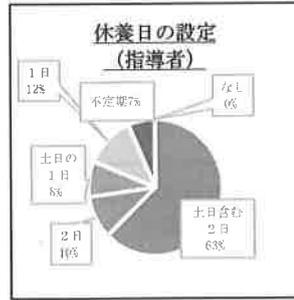
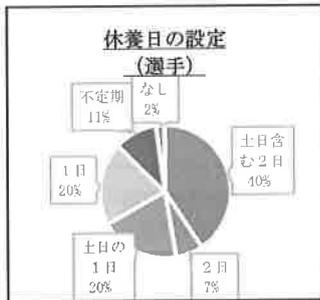
また、熱中症の予防のために摂取している飲料等については、水やお茶、スポーツドリンク等が多いが、多くの場合は、選手が好きな飲料を、好きな時間（自由）に摂取していることが多いと思われる。さらに、市販されている熱中症対策のタブレットや飴に加え、塩分等についても摂取しているという回答があった。

熱中症予防に関する知識については、ほとんどの指導者・生徒が持っているという回答しているが、今後、さらに十分な対策をとり、事故が起こる前にしっかりと対応することを指導することが必要であると考えられる。



(6) 適切な休養日の設定について

ガイドラインでは、「適切な休養日等の設定」について、「週当たり2日以上休養日を設ける（平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日は少なくとも1日以上を休養日とする）」となっており、石川県でも、年間52日以上土曜日・日曜日の休養日を設定することとなっている。また、活動時間においても、平日は2時間程度、土曜日・日曜日は3時間程度にすることになっている。



アンケートの回答では、「休養日は週2日設定している」としている指導者が多く、「週1日設定されている」という回答が多い選手との間で、違いがみられる。同じように練習時間についても、平日1~2時間としている指導者が多いのに対し、2~3時間としている選手との間で違いがみられる。

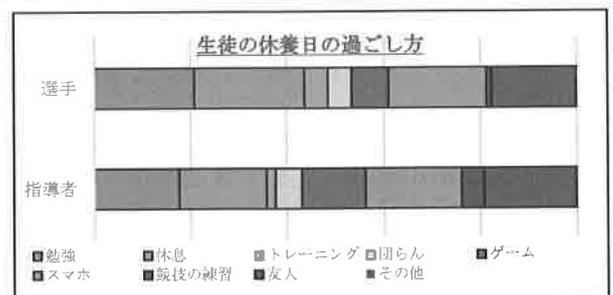
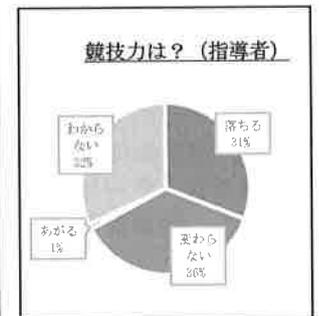
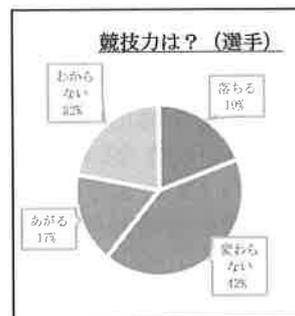
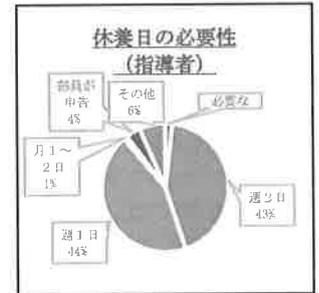
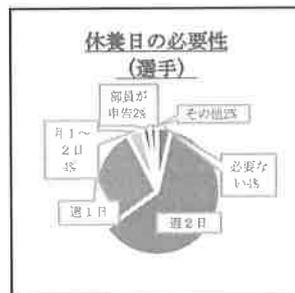
休養日の必要性について聞いたところ、「週2日は休養日がほしい」という回答が最も多かった選手に対し、指導者は「週1日でよいのでは・・・」とする回答が多い指導者の間で、違いがみられた。

また、休養日が増えることで競技力はどうかという質問に対しては、「低下する」という回答が多い指導者に対し、選手は「変わらない」や「向上する」といった回答も多くなっており、意識の違いが見られる。

今回のアンケートではないが、休養日設定の影響について、専門委員長に聞いたところ、「休養日が2日になり、選手が集中して練習に取り組むようになった」、「選手が危機感を持って意欲的に練習に取り組むようになった」という意見もみられていた。

休養日の設定については、選手の体調管理等に直結している事項だけに、今後、どのように設定していけば良いのか、様々な角度から検討を進めていく必要があるのではないかと考えられる。

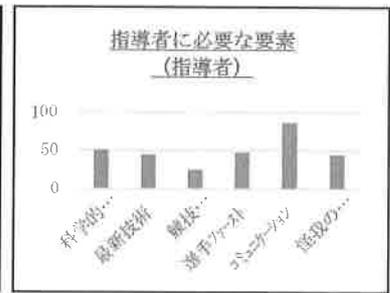
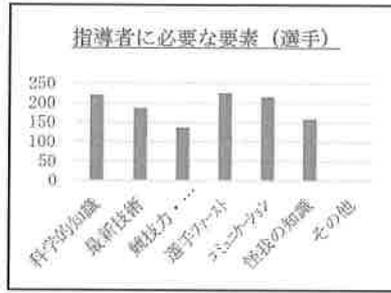
また、休養日の過ごし方について、勉強や休息に充てている選手が多いことから、選手は身体を休めることに重点を置いていることがわかる。指導者が思っている以上に、選手は疲労していることも考えられるため、休養日の設定については、これらを踏まえて、適切に設定していかなければならないと思われる。



(7) 指導者について

最後に、指導者に必要な要素について、選手、指導者に聞いてみた結果である。

指導者は選手と接する際の「コミュニケーション」能力が必要であるという意見が非常に多い。また、選手が指導者に求める要素は、「コミュニケーション」能力という回答も多いのだが、「科学的根拠に基づくトレーニング方法の知識」や「選手ファーストの気持ち」という回答も多くなっている。



選手は、より具体的な、また、効果的、効率的な活動を望んでいると思われ、指導者としても自己研鑽に努めなければならないと思われる。

5. まとめ

今回のアンケート調査の結果を、次のようにまとめてみた。

- ・目標を設定している部活動は多く、指導者が選手が、または、指導者と選手が話し合いながら、目標を設定している場合が多い。
- ・日頃の練習メニューについても上記同様、選手が立案している部活動が多い。指導者の立場から専門的な視点でメニュー作成をすることもあるので、日頃から選手との間で意識を共有化することが重要である。
- ・部活動における危機管理マニュアルについては、選手の安全を確保するためにも、早急に作成をする必要がある。
- ・熱中症予防について、選手・指導者共に対策は行っていると思われるが、今後も継続して、予防について意識していくことが重要であり、また、選手の健康を守るためにも必要である。
- ・休養日の設定については、選手、指導者の間で意識の差があるように思われる。ガイドラインが出され、それに沿って休養日を設定しなければならない状況になって間もないが、選手にも良い変化もみられており、指導者の意識をすこし変える必要もあるのではないだろうか。

6. おわりに

2019年、「ラグビーワールドカップ」が開催され、2020年、今年はいよいよ「東京オリンピックパラリンピック」が開催される。日本国民全体がスポーツに関心を持ち、否が応でも注目が集まっている。私たち、日頃から運動部活動（スポーツ）に携わるものにとっても、大変、楽しみな大会であると同時に、将来を担う子どもたちにスポーツの魅力を伝えるチャンスであるとも考えられる。

近年では、運動部活動に関する報道は、というと、「ブラック部活」という言葉に代表されるように、非常にマイナスなイメージのものが多くなっていると感じる。また、体罰等に関しても、運動部活動に携わるもの全てが根絶に向け、意識を共通化していると思われるが、少なからず増加しているとも聞いている。

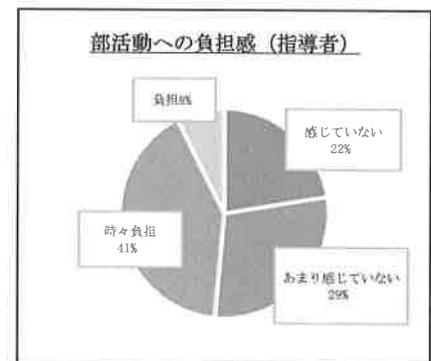
さらに、スポーツ庁、各県から、部活動に関するガイドライン等が出され、「休養日を週2日以上設定すること」との方針が定められ、また、教員の負担軽減や働き方改革という観点からも、より効率的・効果的な運動部活動運営となるように、その指導方法等を構築することが、急務であると考えられる。

これからの時代、運動部活動の在り方自体が大きく変化することが予想されている。今回の調査では、部活動指導の負担感について、指導者に聞いてみたところ、右図にあるように、半数近くの指導者が負担であるとしている。

そのような現状の中でも、私たち指導者は、部活動に参加する生徒全員が、より充実した取り組みができ、将来、「あの部活動で活動できて良かった」と振り返ってくれること、そのような部活動運営を目指して日々活動していると思う。

そのためにも、生徒の意思を尊重し、生徒と十分にコミュニケーションをとることで、生徒との意識の差をなくし、生徒にとって、より安全で、より安心な部活動運営となることが望まれる。

最後に、今後はより一層、全国の部活動に関わる指導者が一丸となって、活気ある運動部活動を目指して、取り組んでいかなければならないと思われる。本研究がその一助となれば幸いである。



ラグビーフットボールにおける
栄養管理・体調管理・競技力向上について

京都市立京都工学院高等学校

大 島 淳 史

1. はじめに

2019年9月から11月にかけてラグビーワールドカップが日本で開催され、日本国内だけでなく世界中で日本のラグビーの強さについての話題がマスコミなどで大きく取り上げられ、一般の方にも関心が持ってもらえるスポーツになった。私が勤務している京都市立京都工学院高等学校の前身である京都市立伏見工業高等学校ラグビー部の卒業生も、2名がワールドカップメンバーに選出されており、今後の活躍が期待されている。また、2020年の東京オリンピックでは7人制ラグビーが行われる。前回のオリンピックでは4位になり惜しくもメダルを逃したが、東京オリンピックこそはメダルを獲得するという大きな目標に向けて、ラグビーの人気と期待はより大きなものになっていくであろう。近年のラグビーの競技はフィジカルとフィットネスの強化が重要視されており、ナショナルチームでは体作りへの取り組みとフィットネスの向上がとても大切にならなければいけないトレーニング内容となっている。高校ラグビー界においてもいかに大きく強く、しなやかに動くための体作りをするかが非常に重要になってきており、そのためにはトレーニングと栄養、コンディショニングや休養が不可欠になっている。ラグビーというコンタクトの多い競技の中で「健康と安全」というテーマで考えた時に、トレーニング・栄養・コンディショニング・休養のバランスが競技力向上だけではなく安全面も大きく向上させ、さらにラグビーを安全に楽しくプレーする事が生徒の心の健康にも繋がるのではないかという観点から「ラグビーフットボールにおける栄養管理・安全管理・競技力向上について」という内容で考察する事とした。

2. 研究の目的

ラグビーというスポーツを安全に行うためには、個人の体調をしっかり管理し、良い健康状態の中で日々の練習や活動に取り組む事が重要だと考えている。また、怪我の多くの場面はコンタクトが行われる場面であり、その激しいコンタクトで怪我をしないためには3年間継続したトレーニングとコンディショニングと栄養指導を続ける事を大切にしている。体が大きく、強く、しなやかに動けるようになればコンタクトプレーで余裕が生まれることになる。そのために本校で取り組んでいる栄養管理面、トレーニング面、コンディショニング面、安全管理面での3年間の経過をまとめ、安全面に配慮した活動を中心に取り組む事が競技力の向上にもつながっていく事を立証したい。

3. 研究の概要

(1) 栄養指導とトレーニングの取り組みから見える体重と体型の変化について

現在、本校ラグビー部はスポーツ栄養士、ストレングスコーチ、ドクター、理学療法士のメディカルトレーナーと協力をしながら活動を進めており、その中で専門的な栄養指導の取り組みやトレーニング、コンディショニングを続ける事で、どのような変化が見られたかを本校対象生徒のデータを見て考察する。

(2) 体重と体型の変化と、コンタクトプレーの中で見られる安全性の関連について

対象生徒にアンケートを実施し、体重や体型というフィジカル的な要素が向上するにつれてコンタクトプレーの中でどのような変化が出てきたかを確認する。

4. 結果と参考

(1) 栄養指導の取り組みについて

① 1095回

これは毎日3食の食事を年間365日食べる回数にあたる。年間をみると練習やトレーニングの回数よりも食事をする回数の方が多く、体作りにおいて食事がどれくらい大切なことであるかを考える数字になっている。

る。その中で本校ラグビー部は最初に食事の中でもお米の量を設定し、その量をクリアしていく事から始めていく。炭水化物は栄養素の中でも運動エネルギーに変わり、運動後すぐに摂取することで運動時に使ったエネルギーを補給するので、疲労回復にも効果的であるからだ。エネルギー消費量の平均約4000kcal/日+効率よく筋肉を増加させるための500kcal、計4500kcalの摂取が目標になり、その目標値の60%を糖質から摂取するためには、朝食400g・昼食700g・夕食700gというお米の量と補食のおにぎりを1日3回摂取する事を目標としている。

② 栄養指導で求めるもの

アスリートを育てていくためには、ただ食べるだけではなく食事の内容を意識して取り組ませることが重要であり、具体的な栄養素摂取量を示すことにより、取り組みの向上が見られ、生徒の取り組み姿勢が向上していくと身体的にも大きな変化が見られるようになる。

日々のトレーニングは筋肉を肥大させ増やすことを必要としており、やみくもに食べてしまうと脂肪が多くついてしまい、練習や試合のパフォーマンスは高くない。本当に大切なことはパフォーマンスを向上させることであり、そうできれば大きな怪我などは減り、安全にラグビーというコンタクトスポーツに取り組む事が出来るのである。

栄養素の中で目標のタンパク質の摂取量は具体的に提示し、そこに対して意識をしっかりと持たせることにより、生徒の食事内容についての取り組みレベルが向上し、同時に体作りでの変化も見ることが出来るようになり、パフォーマンスが上がることに繋がっていく。

ラグビー部の昼食はお米については家庭から持参し、おかずについてはスポーツ栄養士が弁当業者と内容や栄養素を協議した弁当を注文している。その弁当はタンパク質や栄養素を提示し、どれだけ摂取できたかがわかるようになっている。また、カロリーやエネルギー摂取だけの内容ではなく野菜や酢の物などバランスも大切にしており、コンビニの弁当などで量だけを摂取すればいいという意識ではなく、アスリートとして何を食べる事が必要かという意識を育てる事も大切にしている。右の図からも分かるように、まずは食べる事で必要な栄養素を摂取し、サプリメントはプラスαであるという事を理解させることも大切である。

③ 体型の変化

本校のトレーニングルームは非常に充実しており、毎週2回から3回のウエイトトレーニングを実施している。そして、週に一度は専門のストレングスコーチがトレーニングを指導しに来ており、トレーニング内容やフォームのチェック、定期的な数値の測定を行っている。このような環境でトレーニングと栄養指導を続ける事で3年間たてば大きな肉体的向上がみられるようになる。写真は1名の対象生徒であるが、下の写真の1年時から上の写真の2年次の一年間で体重が+7.9キロの増量をしている。彼はボックスの選手でラ

摂取したいご飯の量

朝食 ご飯400g 丼で約1杯	昼食 ご飯700g 丼で約2杯	補食・糖 おにぎり	夕食 ご飯700g 丼で約2杯
-----------------------	-----------------------	--------------	-----------------------

タンパク質必要量

【従来の考え方】
体重1kgあたり1.4~1.7g
上限：体重1kgあたり2.0g
⇒体重70kgの場合：140g/日

【今後の摂取目標】
体重1kgあたり1.4~1.7g
上限：体重1kgあたり3.0g
⇒体重70kgの場合：210g/日

※肝臓や腎臓に疾患がある場合を除く

- エネルギー：1553kcal
- たんぱく質：53.9g
- 脂質：38.3g
- 炭水化物：236.9g
- ※ご飯500gの場合

栄養摂取の重要度

サプリメント
食事回数
タイミング
ビタミン・ミネラル
たんぱく質・脂質・炭水化物
バランス
エネルギー摂取量



ラグビーのポジションでは足が速くてランナーとしてのスピードが求められるポジションである。もともと食事に対しての取り組みは全くしていなかったが、高校入学後に栄養指導を受けて、食事の改善に取り組み増量を果たした。+7.9キロ増量はしているがスピードは落ちておらず、相手にタックルされた時の力強さが確実に成長した。スピードだけではなく力強さが増すことにより今まで以上にアグレッシブにプレーできるようになった。バックスの外側の選手は試合中にボールを持つ機会が多くないため、自ら働きかけられるようになることで、ボールを触る回数が増え試合中にトライをすることが多く見られるようになり競技力は確実に向上した。

対象生徒以外でもチームの中で一番身体を大きくした生徒は1年次の72キロから3年時の97キロの25キロ増である。(写真の対象生徒はウイングというポジションでスピードやしなやかさをより必要とするポジションである)一番大きくなった生徒はフォワードの中でもスクラムを最前線で組むプロップというポジションなので、筋肉を増やし、より強いコンタクト強度を求められるポジションのために身体的に求められる違いがあるのもラグビーの面白さである。各ポジションでの変化はあるが、トレーニングと栄養指導がしっかりリンクし、努力して取り組む事でラグビーに重要な体型の変化に結びついていく。ラグビーでのコンタクト強度の強いフォワードのポジションでは3年生の平均体重+13.8キロの増量が見られ個人で見てもチームにとっても大きな成長につながった。ウエイトトレーニングの数値を見るとチームで一番の伸び率があった生徒はベンチプレスでMAX65キロから130キロ(体重80キロ)、スクワットでMAX110キロから200キロ(体重97キロ)というように個人差はあるが栄養指導とトレーニングを続ける事でフィジカル的な強化はかなり高いレベルで見られた。

※ラグビー日本代表ではベンチプレスが体重の1.5倍、スクワットが2倍という目標設定がされている。

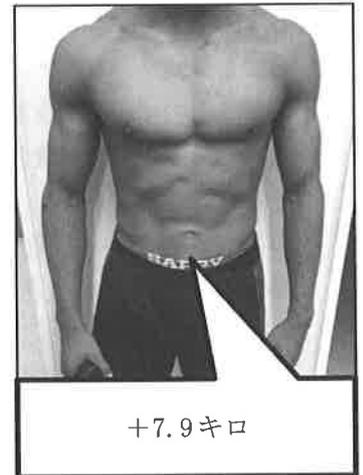
④ 体型の変化(フィジカル強化)がもたらすプレーの安全性

3年間での栄養管理とトレーニングがどれだけ安全性とつながっているかという所では対象生徒にアンケート調査を実施した。現在の3年生は怪我をしている生徒が全くないわけではないが学年37名いる中でプレーができないほどのケガ人は3名(鎖骨骨折・右膝関節膝蓋骨骨折・左膝蓋骨脱臼)である。アンケートではフィジカル、フィットネス、身体の柔軟性が向上していく中で「コンタクトプレーの時に当たり負けしなくなった」「以前はコンタクトの時に痛いと思うことが多く、コンタクトプレーを怖がっていたが、体が大きくなるにつれて痛さも少なくなってきた」「コンタクトの瞬間に余裕がうまれる」などと答える生徒が多くいた。トレーニングや栄養指導をすることで個人のパフォーマンスを上げていく事が激しいコンタクトスポーツで安全に競技をするために非常に大切であることがわかった。

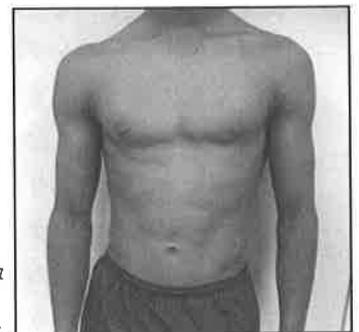
(2) 安全管理について

① 熱中症

ラグビーの練習の中で重要な安全管理の部分では、まず生徒たちが集中して練習に取り組ませる事が怪我の防止につながる。長時間の練習を行うのではなく、日々の活動時間の目安を2時間程度に設定し、その時間で集中して練習に取り組む事を大切にしている。そして、個人の体調の確認も行っており、毎日の練習前に体重を測定し、当日の体調を記入するチェックシートへの記入。前日より体重が大きく減少している(約2キロ)生徒や当日の体調チェックで△・×と答えた生徒は体温の記入などを行い、体温が37℃を越えるのであれば無理に練習に参加させる事はしない。特に気温30℃湿度65%を越えるような蒸し暑い日の



+7.9キロ



練習では熱中症の対策は、練習前にスポーツドリンクを 500ml 飲むことをノルマとし、下痢の状態であったり、尿の色でのチェック表で 4 以上の症状が出た生徒に関しては活動をさせないという安全を最優先して練習に取り組むようにしている。

② 外傷・脳震盪等

ラグビーはコンタクトのあるスポーツの為に怪我を全くしないという事はありえない。しかし、出来るだけ怪我をしないように指導し、管理していく事、怪我が起こった時の対応をスムーズにすることが指導者にとっては重要である。



本校ラグビー部は丸太町病院と協力をしながら活動を進めている。怪我をしないために日々のコンディショニングトレーニングが必要で、土曜日や日曜日は試合などが入る事が多いので、月曜日にはコンディショニングトレーナーが来て、コンディショニングのチェックとトレーニングを指導している。疲れた身体をケアし疲労を残さない事が怪我の減少にも大きく関係する。また、怪我をした時にすぐに診察や手術を行ってくれるドクター、怪我からグラウンド復帰までのリハビリを指導してくれる理学療法士というように多くのサポート体制を整えている。まずは怪我をしないためにコンタクト練習などの基本姿勢や身のこなしなど基本スキルをしっかり指導する事が大切であるが、疲労がたまった時にも怪我をしてしまう可能性が高くなるので、コンディショニングで身体のケアとチェックも十分に行う。

怪我を防ぐための事前の指導も十分に行うことが必要だが、怪我が起こってしまった時に早急な応急処置や診察、適切なリハビリを行う事で早期の練習復帰に繋がる体制をしっかりと整えておくことが本当に必要な安全管理である。

施設面も重要な要素で怪我をしないためにトレーニングを行うトレーニングルームや練習時に倒れた時に衝撃を吸収するパットの入った人工芝のグラウンドも脳震盪や大きな怪我を減少させる事に非常に関係している。

5. まとめ

ラグビーというコンタクトの伴うスポーツを少しでも安全に取り組むには体作りが大きく関係している。体作りは競技力向上にもつながっており、個人のパフォーマンスを上げるためのトレーニングや栄養管理、安全管理などをチームとしてどれだけ取り組む事が出来るかが怪我や事故を防止し、生徒が安全に日々の活動に取り組めるかに繋がっていることを再確認した。今、ワールドカップを期に日本のラグビーブームの中でラグビーを始めたいと楯円球に触れに来た子ども達に対してラグビーの魅力やスキルを伝える事はもちろん大切なことではあるが、その子供たちに大きな怪我や事故を起こしてしまうリスクを少しでも減らしていく事は指導者として責任を持って取り組んでいくべき課題である。

また、日々の体調管理や栄養管理についてはラグビーというスポーツに限らず、どの競技についても重要であり、指導者としては生徒の為にしっかりと取り組んでいかなければいけない内容ではないだろうか。今後の課題として、本研究大会後も生徒のために研究を継続して行い、安全管理に努めていきたいと思う。ラグビーという競技では、その漠然としたイメージから危険性を指摘されることもある。しかし、生徒の安全性向上のための活動を行うことや指導者が適切な指導を行う事で、ラグビーというスポーツが生徒にとって安全なスポーツになり、その素晴らしいスポーツを生徒と共に取り組み、発展させていくことが今後、私が大切にすべき事であると考えている。

運動部活動におけるチームトレーナー導入の現状と課題

鳥取県立鳥取中央育英高等学校

桑 名 圭 司

1. はじめに

全国で最も人口の少ない鳥取県では、少子化による学校数や学級数の減少という影響を受けて、運動部活動に携わる高等学校の教員数は他県と比べて相対的に少ない状況にある。そのため高校運動部活動の現場における指導者や専門的な知識、指導力を持つ教員の数は十分とは言えず、文科省・スポーツ庁の勧める外部指導者が積極的に導入、利用されつつある。そのような状況の中、鳥取県教育委員会でも同県体育協会の協力を得て、チームトレーナー（以下「トレーナー」と略す）を高校運動部活動の現場へ派遣している。

しかしながら、トレーナーの派遣先が一部の高等学校に限定されている、また派遣されるトレーナーの人数が少ないという状況は否めない。また、高校運動部活動の現場からのニーズを踏まえた派遣方法（人数、活動頻度、サポート内容）等を改善するPDCAサイクルが十分機能しているとは言えない。さらに、多くの都道府県にある「スポーツ科学センター」といったスポーツ競技者が科学的に機能測定・診断を行う、トレーナー等の専門的なサポート受けることができる施設が鳥取県にはなく、トレーナーの派遣がない学校では運動部活動に携わる顧問、指導者が独自に何らかの手立てを考える必要性に迫られている。

そこで本研究では、2016年度第2分科会「運動部活動におけるトレーナー活動の現状と課題」（佐賀県）の発表を参考にし、鳥取県の現状を改善するために県内の団体競技上位校を対象に運動部活動顧問へのアンケート調査を実施し、トレーナー導入の現状把握を調査し、それに伴う課題を検討することとした。

2. 研究方法

(1) 方法 対象部活動顧問に対するアンケート調査

(2) 調査期間 2019年5月

(3) 調査対象 2018年度秋季選手権もしくは県新人戦において、

県 Best 8 以上の団体競技男女チームの 2019 年度顧問

種目：サッカー、バレーボール、バスケットボール、ソフトボール、ハンドボール、ラグビーフットボール、ホッケー

(4) 回答総数 66名（回答率91.6%） サッカー8、バレーボール16、バスケットボール14、ソフトボール12、ハンドボール12、ラグビーフットボール2、ホッケー2

3. 研究結果と考察

(1) チーム及び顧問情報について

所属部員数は11~20人が全体の47%であり最も多い割合であった。サッカーでは8チーム中7チームが31人以上の部員数であった。戦績は回答の75%が全国大会と中国大会の上位大会出場であった。顧問の指導経験年数を調査したところ、21年以上が30%で最も多く、5年未満が14%で最も少ない割合であった。顧問の取得資格では、日体協アスレチックトレーナーを取得している指導者はなく、各種目の公認指導員もしくは公認コーチ資格は全回答者半分以上の57%であった。また、何も資格を持っていない指導者が33%であり、苦しい部活動顧問の現状も明らかになった。トレーナー導入の有無を調査したところ、「いる」が23%、「いない」が77%であった。

(2) トレーナーが「いない」現状について

「いない」と回答した指導者のうち、トレーナーを「必要だと思う」との回答が71%、「必要だと思わない」が27%であった。現在トレーナーを導入していないが、導入したいチーム・指導者が非常に多いことがわかった。その理由について記述を求めたところ、大きく4つの要因に分類することができた。

①費用不足

「謝金などが払えないから」「継続して関わっていただくための財源がないため」「トレーナーを依頼する資金等への不安」などの金銭的不安や財源不安の要因

②人材不足

「適する人がいない（知らない）」「必要とは思っているが身近に契約できる方がいない」「つながりがないから」など、適任者不足や人材不足の要因。

③導入・利用方法の情報不足

「必要性を感じながら設置の動きがとれていない」「導入の手順が不明」「どのようにコンタクトすれば良いか、分からないため」など、トレーナー導入の手順や利用方法がわからない要因。

④必要性なし

「チームの今の活動状況にトレーナーは必要ではないから」「必要ないと私が考えているため」「そこまで無理をさせていないため」といった顧問自身がトレーナーを必要と思っていない要因。

(3) トレーナーが「いる」現状について

①トレーナーとのつながり

現在のトレーナーとのつながりについて聞いたところ、「個人的なつながり」と答えた顧問が73%、「前顧問の時から導入」が20%であった。このことから、トレーナー導入における人材は「顧問自らのネットワーク」に大きく依存している状況が分かった。

②トレーナー活動頻度

トレーナーの活動頻度については、「週1回程度」が最も多く35%、次に多かったのが「2週間に1回程度」で24%であった。活動頻度は少なく、仕事との兼ね合いで頻繁には活動できない、またチームとしても費用の面を考えて頻度を抑えている状況であると考えられる。

③トレーナーを導入した期間

現在のトレーナーを導入した期間については「2・3年」が48%で約半数であった。「10年以上」も12%あり信頼関係が長期間続いているチームもあった。「不明」12%は、現顧問とのつながりではない状況であることが考えられる。

④トレーナーの活動の場

「練習」が最も多く41%、次いで多かったのが「公式戦」で35%であった。「合宿」と答えた顧問はいなかった。「公式戦」は「中国大会」が50%、「県大会」が80%であった。しかしながら、「どのような場面でトレーナーの方に帯同していただきたいと感じていますか」においては、「練習に帯同し活動」が71%で最も多く、「公式戦に帯同し活動」59%、「合宿に帯同し活動」41%を上回った。顧問は「練習」でのトレーナー活動を強く希望していることがわかった。

⑤トレーナー導入の必要性と実際の満足度

「どのようなことに対しての必要性を感じトレーナーを導入されましたか」と「トレーナーの活動の中で役に立ったと感じた活動」について聞いたところ、「ストレッチ指導」「筋力トレーニング指導」「傷害予防の指導」「傷害に対する処置への対応」「リハビリ指導」の項目で共通して「大いに感じた」の数値が高かった。導入の目的で期待していた項目が実際の活動で満足度が高い結果となった。半面、「スポーツの技術指導」については「大いに感じた」の数値が非常に低く、顧問はトレーナーに競技のコーチングを期待していない状況であることも示された。また、「栄養指導」や「メンタルトレーニング」も実際の活動で役に立っているという答えもあった。また、試合前や大会中にウォーミングアップなどのコンディショニングをトレーナーに任せ、顧問は戦術に集中できて助かっているという記述も印象的であった。

⑥活動に関する満足度

顧問のトレーナーへの満足度は「満足している」62%、「やや満足している」23%と回答し、このことからほとんどの顧問がトレーナーの活動に満足している状況であることがわかった。「やや不満である」15%の内容は、「できることなら毎週活動をお願いしたいがトレーナーの仕事や謝金などを考えると仕方ないところもある」といった頻度と費用への不満という意見が多かった。「チームの選手はトレーナーの活動に満足していると思いますか」の問いは85%が満足で、選手の満足度はかなり高い傾向であり、「ケガした選手に対して個別に復帰するためのメニューを組んで相談にのってくれている」「整体に行かなくても良くなった」「生活改善となっている」などの効果も示された。

⑦トレーナーの諸費用

現在のトレーナーの費用面について聞いたところ、「県の外部指導者の活用における手当」「保護者会」がほとんどであり「生徒個人負担」「顧問負担」という意見もあった。県の外部指導者派遣制度を利用している部は、その補助で助かっているが、年額上限が決まっており、実際はそれ以上の活動となっている。その場合、トレーナーの無償ボランティアであったり、顧問負担、保護者会負担にならざるを得ない状況が明らかになった。

(4) トレーナー導入部、及び、導入に前向きな指導者への調査

①トレーナー導入の必要性

「顧問の立場として、以下の指導に対し、チームトレーナーの方にどれくらいの指導を求めますか」（ストレッチ指導、筋力トレーニングの指導、技術的な指導、傷害予防の指導、傷害に対する処置への対応、栄養についての指導、リハビリテーションについての指導、メンタルトレーニングについての指導や精神面への対応、その他）の問いに、かなり指導して欲しい・指導して欲しい・あまり指導して欲しくない・全く指導して欲しくないという4段階で答えてもらったところ、「技術的な指導」以外の項目で「かなり指導して欲しい」「指導して欲しい」が90%以上を占める結果であった。この結果より、顧問はトレーナーに様々な要因を求め、トレーナーを必要としている状況が明らかになった。

②トレーナー導入の利点

トレーナー導入の利点としては、「自分にない専門的立場からの指導が期待できる」「けがの予防、治療、コンディショニングについて連携をとりながらできる」「科学的なトレーニング法によって効率の良い筋力アップやフィジカル全般の向上が期待できる」といった障害予防や体作りに役立っている、期待する意見が多数あった。また、「監督には言いにくいことなどトレーナーに相談し身体的にはもちろん精神的にも選手のケアをしてきている」「選手のサポートに特化して支援していただけることで、顧問が大会運営に回ることが多いため大変ありがたい」など、トレーナー導入でチームスタッフが増え、チーム内の役割分担ができることによってそれぞれの負担が軽減され、試合結果に結びついたり、パフォーマンス向上につながった効果も示された。

③トレーナー導入の改善点

トレーナー導入の改善点では、「できれば毎日来てほしい」「仕事をされているので来て下さる日にちが不特定」といった活動頻度の改善を望む意見と、「予算がない」「生徒負担をかけたくない」「自己負担が相当かかる」など費用面での不安、改善を望む意見が多くあった。「トレーナーの必要性は感じるが、どのような手順で導入できるのか分からない」「マッチングの方法を教えてほしい」といった導入の手順を知りたいという意見もあった。

4. まとめ

トレーナー導入についてのアンケート結果より、鳥取県の上位校でトレーナーを導入しているチームは23%、導入していないチームは77%であった。また、現在トレーナーがいないチームの顧問の71%は「トレーナーは必要だと思う」と答えた。しかしながら、トレーナーがいない理由は「費用不足」「人材不足」「導入方法・利用方法の情報不足」「必要性なし」に分類され、トレーナー導入に関して解決すべき項目が明らかとなった。

まず、「人材不足」については、トレーナーを導入しているチームは、顧問とトレーナーの「個人的なつながり」から導入したパターンがほとんどであり、顧問のネットワークが重要であることがわかった。そのネットワークがない顧問に対する情報提供や導入方法説明をいかにして行うかが課題であり、県教育委員会、県体育協会、県トレーナー協会の情報発信を期待し、改善することで解決に近づくとと思われる。また、スポーツ科学センターなどの整備も重要であると考えられる。

「費用」については、県の外部指導者派遣事業は、技術指導のコーチのみならず、トレーナーも対象となっている。現在、トレーナーを導入しているチームもこの制度を利用して補助を受けているチームが多くある。しかし、満足いく補助額とは言えず、各顧問も苦慮しているのが現状である。また、「選手全員の整体代や治療費を考えると割安」といった意見もあり、「保護者会」から費用を捻出しているチームも多くあった。

トレーナー導入チームからは、練習や大会におけるパフォーマンス向上、ケガ・障害予防、心の成長（メンタルトレーニング、ケア）にチームトレーナーが絶大な力を発揮しており、高い貢献度が報告された。様々な課題はあるが、1つずつ解決し、高校運動部活動の健全たる活動のために、また、顧問の働き方改革のために、チームトレーナー導入が進められることを期待したい。

スポーツを「支える・知る」視点からの高校生の育成
～運動部活動の充実を目指したスポーツ講座を通して～

沖縄県立泊高等学校
朝 妻 友 洋

1. はじめに

今日、グローバル化の進展や高度情報化、少子高齢化が進み、社会はより複雑で予測困難な状態へと変貌している。また、東京オリンピックを目前に国民の体育・スポーツへの意識が高まり、各競技団体の選手強化や運営等、急ピッチで進んでいる状況である。さらに、学校体育においても、アクティブラーニングの視点による授業改善や運動部活動の在り方も問われている。

本県では、平成 12 年度から中体連高体連共催における「中高合同実践・研究発表大会（以下、研究発表大会）」を毎年実施している。その中の分科会討議では、校種間及び競技間交流において今後の指導に役立つよう運動部活動に携わる指導者の情報交換等を行ってきた。平成 27 年度に実施した研究発表大会の分科会討議では、スポーツの楽しさや競技力向上の喜びを過剰に追求することにより、怪我や事故の危険性を高める恐れがあることが共通の課題として挙げられた。そのため、指導者の「危険を予測し回避する資質や能力」、生徒の「活動状況や個々の体調に応じて起こりうるスポーツ傷害から身を守る能力」が不可欠だと考えた。そこで、平成 28 年度に運動部活動生徒及び顧問を対象に実態調査を行い、現状と課題を把握することとした。その結果、本県では「傷害予防の取り組み」「食育・身体のケアの指導方法」等の課題が見えてきた。

このことから、本研究部は、運動部活動生徒が「健康・安全」に活動できるよう「支える人材の育成」「関係機関との連携」という視点に着目した。運動部活動に携わる生徒及び顧問をサポートする高校生を育成することで、今後の運動部活動生徒が「健康・安全」に活動に取り組むことができると考える。また、本研究を継続していくことで、高校生がスポーツを「支える・知る」という視点で多くの人と関わることができ、「健康・安全」で充実した運動部活動になるよう寄与していきたい。

2. 研究目的

スポーツ講座を通して運動部活動に関する知識・技能を習得し、生徒や顧問を支えることができるよう、学んだことを各学校現場において実践できる高校生の育成を目指す。

3. 研究内容

(1) 事前アンケート調査（平成 28 年度）

① 実態調査

対 象：沖縄県高等学校総合体育大会参加校（全 65 校）

【顧問】各校男女運動部活動顧問 1 名 計 732 名

【生徒】各校男女運動部活動生徒（各学年 1 名） 計 2,207 名

方 法：事前アンケート調査 無記名方式

時 期：平成 28 年 5 月 18 日～6 月 29 日

内 容：【顧問】指導歴・指導状況・部活動に対して等、28 項目

【生徒】種目・競技歴・活動時間・実施状況・部活動に対して等、33 項目

表1 事前アンケート調査

【顧問用】		
1. 指導者の年齢	9. 休日の平均活動時間	19. 救急箱等の活用状況
2. 指導者の性別	10. 休養の取り方	20. 応急手当研修の受講歴
3. 指導歴・専門性	11. 朝練の実施状況	21. 応急手当について
4. 部員数	12. 週当たりの平均指導日数	22. 怪我等の発生状況時
5. スタッフ状況	13. 生徒の体調管理・確認状況	23. 部活指導への満足度
6. ①トレーナー活用の有無	14. 生徒の体調管理・確認実施方法	24. 部活指導不満の原因
②トレーナー活用頻度	15. 食のサポート環境	25. 部活指導の負担度
7. ①指導プランの有無	16. W-up・C-downのメニュー設定方法	26. 負担理由
②練習の計画性	17. 練習後のケア	27. 部活指導は楽しいか
8. 平日の平均活動時間	18. 練習環境の確認	28. サポート体制

【生徒用】

- | | | |
|---------------------|---------------|-----------------------|
| 1. 学年 | 13. 朝食の摂取状況 | 25. 応急手当の対処を行った人 |
| 2. 性別 | 14. 昼食の摂取状況 | 26. 入部動機 |
| 3. 種目 | 15. 夕食の摂取状況 | 27. 部活を続ける理由 |
| 4. 経験年数 | 16. 栄養指導者の有無 | 28. 部活を辞めたいと思ったことがあるか |
| 5. 平日の平均活動時間 | 17. 食事に関する知識 | 29. 28 の理由 |
| 6. 休日の平均活動時間 | 18. サプリメントの摂取 | 30. 充実感や達成感 |
| 7. 週当たりの平均活動日数 | 19. 水分補給の種類 | 31. 30 の理由 |
| 8. 朝練の必要性 | 20. 傷害経験 | 32. 指導者の満足度 |
| 9. W-up の有無 | 21. 傷害部位 | 33. 32 の理由 |
| 10. C-down の有無 | 22. 怪我の原因 | |
| 11. W-up・C-down の効果 | 23. 傷害の時間帯 | |
| 12. 平均睡眠時間 | 24. 応急手当の対処法 | |

② 調査結果と考察

顧問用の事前アンケート調査の結果（以下、調査結果（顧問用））から、「15. 食のサポート環境」について「個人任せ」と回答した顧問が最も多く、77%もいることが分かった（図1）。また、生徒用の事前アンケート調査の結果（以下、調査結果（生徒用））から「16. 栄養指導者の有無」について「いない」と回答した生徒が80%（図2）、「17. 食事に関する知識」について「学んだことがない」と回答した生徒が約40%もいることが分かった（図3）。この結果から、怪我のない健康な体をつくることや、練習や大会等で高いパフォーマンスが発揮できるよう、運動部活動に携わる顧問や生徒へ向けた栄養指導を行うことが重要だと推察される。具体的には、栄養バランスや食生活に関する知識の伝達、得た知識を食生活の中でどのように活かすことができるかといった栄養指導が必要だと考える。このことが、生徒の健康な食生活に対する意識付け、運動部活動や大会等での高いパフォーマンスの発揮に繋がる。

次に、調査結果（顧問用）から「17. 練習後のケア」について「個人任せ」と回答した顧問が最も多く、68.2%いることが分かった（図4）。また、調査結果（生徒用）では、「11. W-up・C-down の効果」について「非常にあると思う」「ある程度あると思う」と回答した生徒が合わせて85.8%いるにも関わらず（図5）、「10. C-down の有無」について「行わない」と回答した生徒が31.1%もいることが分かった（図6）。理由としては、活動時間を技術練習やゲーム等に費やし、C-down の時間を十分に確保できず、結果として顧問が練習後のケアを個人任せにしてしまっているのではないかと考えられる。C-down の効果としては、疲労物質除去の促進や筋肉痛の予防等が挙げられ、疲労による練習効率の低

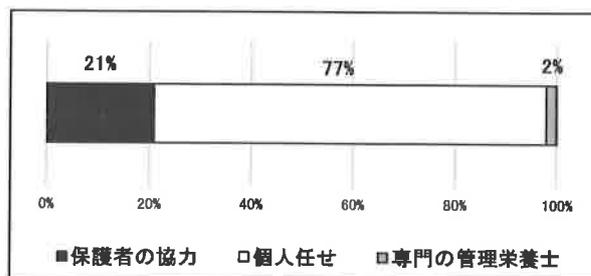


図1 食のサポート環境 (N=732)

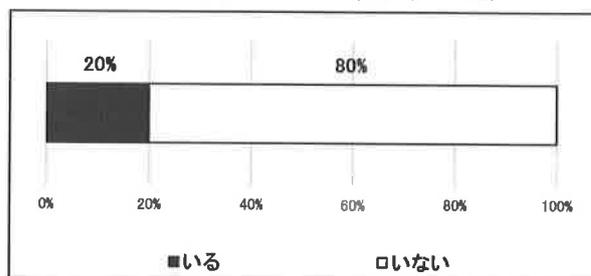


図2 栄養指導者の有無 (N=2,207)

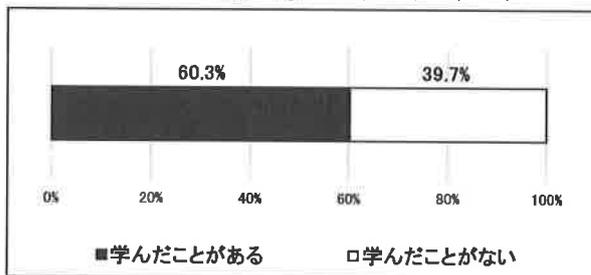


図3 食事に関する知識 (N=2,207)

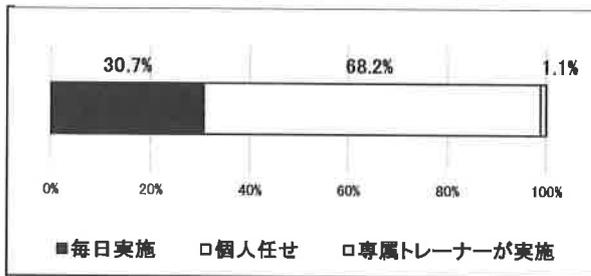


図4 練習後のケア (N=732)

下や筋肉・骨等の損傷を予防することにも繋がる。このことから、C-downの目的及び効果を生徒に再認識させ、練習後にC-downの時間を十分にとることや、具体的なC-downの方法の指導といった手立てが必要だと考える。

さらに、調査結果（生徒用）から「22. 怪我の原因」について「柔軟性や筋力等の体力」が36%と最も多く、次いで「W-up・C-down不足や疲労の蓄積」が31%であることが分かった。このことから、前述した栄養指導やW-up・C-downに関する課題と怪我の原因が強く結びついていることが推察される。したがって、これらの課題を解決することが、運動部活動中における怪我の予防に繋がると考える。

以上のことから、事前アンケート調査の結果を受け、生徒は「食に関すること」「傷害予防の取り組み」、顧問は「食育・身体のケア」が今後の課題として挙げられた。この課題を解決するために、本研究部は、嘉数健悟氏（沖縄大学准教授）よりご助言をいただき、「支える人材の育成」と「関係機関との連携」に焦点を当て、スポーツ講座を開設することとした。具体的には、「支える人材の育成」として、運動部活動生徒及び顧問をサポートできる高校生を育成し、今後の「健康・安全」な運動部活動に繋がられるよう取り組む内容とした。その際、「関係機関との連携」として、県立高等学校や大学、整形外科等へ講師を依頼した。スポーツ講座を通して、高校生が運動部活動において生徒や顧問を支えることのできる知識・技能を習得し、各学校現場において即実践できることを目指した。このスポーツ講座を継続していくことで、高校生は、スポーツを「支える・知る」という視点でより多くの人と関わることができ、生徒や顧問が「健康・安全」な運動部活動に取り組むことができると考える。

(2) スポーツ講座（平成29年度）

① 研究対象

対象生徒は、スポーツ講座の内容に興味・関心があり、講座を通して培った知識・技能を各学校の運動部活動に主体的に還元できる1～2年生の選手やマネージャーを中心とし、各学校に希望者を募った。受講者は、以下の通りである。

平成29年度：県立那覇西高等学校	(6人)
県立小禄高等学校	(6人)
県立那覇高等学校	(4人)
県立首里高等学校	(4人)
県立浦添高等学校	(3人)
県立豊見城高等学校	(3人)
県立那覇商業高等学校	(3人)
計	29人

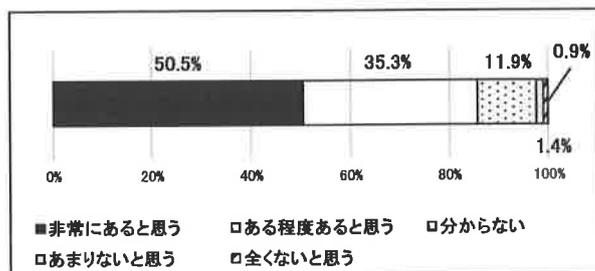


図5 W-up・C-downの効果 (N=2, 207)

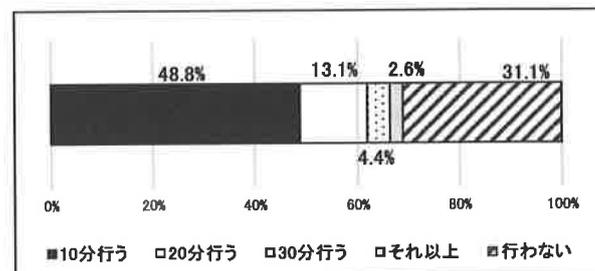


図6 C-downの有無 (N=2, 207)

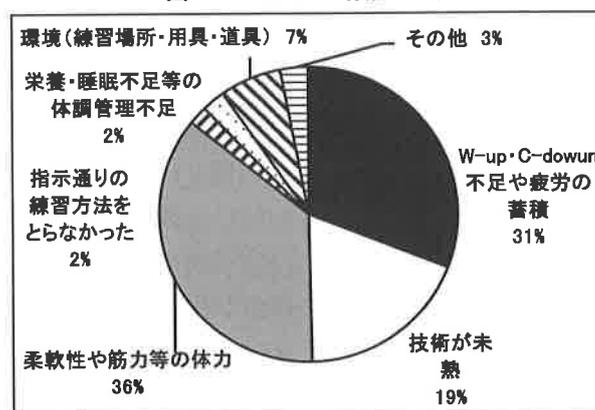


図7 怪我の原因 (N=2, 207)

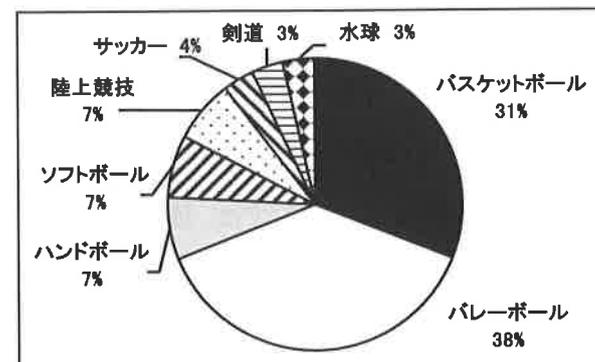


図8 対象生徒の所属する運動部活動

② 日程や内容

「運動部活動の充実を目指したスポーツ講座」と題して、スポーツ講座をスタートさせた。講座日程は、試行として年間9回の講義を設定し、各競技団体の大会や各学校の行事・定期考査等となるべく重複しないよう配慮した。講義内容は、スポーツ栄養学やスポーツ医学、メンタルトレーニング等、事前アンケート調査の結果から生徒や顧問の課題や要望として挙げられた内容を中心に行った。また、講師は、県内高等学校や栄養学を専門とする管理栄養士、メンタルトレーニングやスポーツ医学を専門とする大学教授から講師を依頼し、座学や実習等を中心に講義を行っていただいた(図9)。さらに、講義の様子や事後アンケート調査の結果等について情報共有できるよう、本県高等学校体育連盟研究部のHPに掲載した。

③ 結果と考察

受講前後のアンケート調査を比較してみると、スポーツ講座の受講について、受講前は「楽しみ」と回答した生徒が10人(96%)だったが、受講後は全員が「楽しかった」と回答していた(図10)。また、事後アンケート調査の感想から、「マネージャーとしての接し方・部員の技術・メンタル向上をサポートする意識が変わった」「テーピングを実際に選手にやったり自分で痛めたところに貼ったりして効果的に使えた」「自分のルーティーンを作ることによって安定してシュートを打てるようになった」「大会前の食事の摂り方、ウエイトトレーニング後のタンパク質の摂り方を理解し、自分の身体と向き合うことができた」といった生徒の声があった。また、顧問からは「応急処置などの対応が的確で迅速になった」「栄養について、選手に伝えることができたようになった」「選手たちも頼りにしている場面が増え、マネージャーのチーム内での存在感が大きくなった」「ミーティングでの指示や言葉に、学んだことが少しずつ出るようになってきた」といった声があり、講義内容について大変満足を得ていることが分かった。さらに、スポーツ講座の講義内容について、生徒から継続を希望する講義として「スポーツ栄養学」が最も多かったため、次年度への参考にすることとした。

本年度試行したスポーツ講座の反省点を踏まえ、次年度より充実したスポーツ講座になるよう、嘉数健悟氏(沖縄大学准教授)、石原端子氏(沖縄大学講師)、久米大祐氏(沖縄工業高等専門学校教諭)の講師陣を交えた調整会議を行った。本年度の反省としては、各競技団体の大会や学校行事・定期考

回	月	日	曜日	講義内容	講師
1	5	13	土	閉講式・オリエンテーション 自主的、自発的な 運動部活動を目指して	嘉数 健悟 (沖縄大学准教授)
2	6	10	土	高校生のためのスポーツ 栄養学①	友利 由希 (口ケ整形外科 管理栄養士)
3	7	8	土	高校生のための臨床スポーツ 医学① 熱中症対策	山代 寛 (沖縄大学教授)
4	9	16	土	高校生のためのスポーツメン タルトレーニング①	石原 端子 (沖縄大学講師)
5	10	7	土	高校生のための 体カトレーニング①	久米 大祐 (沖縄工業高等 専門学校教諭)
6	11	4	土	高校生のための テーピング講習	小須 節 (口ケ整形外科 理学療法士)
7	12	9	土	高校生のためのスポーツメン タルトレーニング②	石原 端子 (沖縄大学講師)
8	1	27	土	高校生のためのスポーツ 栄養学②	友利 由希 (口ケ整形外科 管理栄養士)
9	3	10	土	高校生のための 体カトレーニング② 閉講式	久米 大祐 (沖縄工業高等 専門学校教諭)

図9 スポーツ講座の講義内容 (H29)

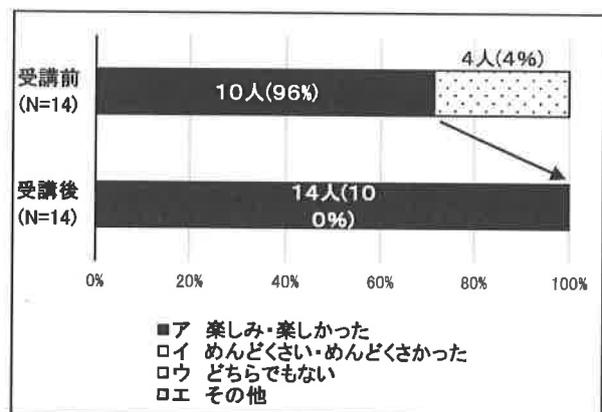


図10 スポーツ講座の受講について



写真1 実習の様子

査等と重なり、全ての講座に参加できた生徒がいなかったことや即実践・興味を持てるような講義を選定すること等が挙げられた。また、対象生徒が混在（選手とマネージャー）していると講義内容への取り組み方が異なるため、事前準備や時間配分、話す内容等が難しいといった声もあった。

これらの反省を踏まえ、次年度の方角としては、対象者をマネージャーに絞ることやスポーツ講座で得た知識・技能を各学校現場でどの程度還元することができたかを報告する発表会を開催すること等が挙げられた。

(3) スポーツ講座（平成30年度）

① 研究対象

前年度の課題や反省を踏まえ、本年度は対象者を1学年のマネージャーのみと設定し、各学校に希望者を募った。受講者は、以下の通りである。

平成30年度：県立首里高等学校（8人）
 県立那覇西高等学校（7人）
 県立那覇高等学校（4人）
 県立小禄高等学校（1人）
 県立浦添高等学校（1人）

計21人

② 日程や内容

講座の日程は、前年度と同様に年間9回の講義を設定し、再度、各競技団体の大会や各学校の行事・定期考査等となるべく重複しないよう配慮した。また、本年度は、スポーツ講座で学んだことを各学校それぞれの運動部活動でどの程度還元することができたかを、互いに共有する発表会を年度末に設定した。講義内容は、前年度に生徒から継続希望のあった内容を中心に行い、引き続き県内高等学校や大学、管理栄養士や理学療法士から講師を依頼し、講義を行っていただいた。また、講義の最後には、学校現場での悩みや課題等を受講者同士で情報交換できる場を、毎回設定した。さらに、前年度と同様、講義の様子や事後アンケート調査の結果等について情報共有できるように、本県高等学校体育連盟研究部のHPに掲載した。

③ 結果と考察

受講前後のアンケート調査を比較してみると、スポーツ講座の受講について、受講前は「楽しみ」と回答した生徒が12人（75%）だったが、受講後は「楽しかった」と回答した生徒が15人（93.7%）だった（図13）。また、事後アンケート調査の感想から、「部員が誤った怪我の処置をしていた時に注



写真2 講義の様子

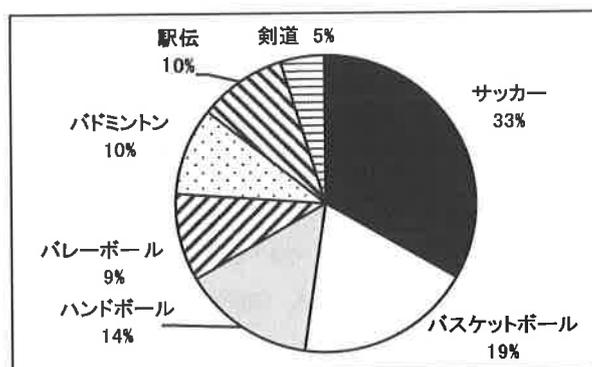


図11 対象生徒の所属する運動部活動

回	月	日	曜日	講義内容	講師
1	6	9	土	開講式・オリエンテーション 自主的、自発的な 運動部活動を目指して	森致 健悟 (沖縄大学准教授)
2	7	14	土	スポーツ医学① トレーニング法	平良 真理 (沖縄工業高校教員)
3	9	8	土	スポーツ医学② テーピング講習	小嶺 衛 (ロク外整形外科 理学療法士)
4	10	6	土	スポーツ メンタルトレーニング①	石原 端子 (沖縄大学講師)
5	11	10	土	スポーツ医学③ 応急処置法	小嶺 衛 (ロク外整形外科 理学療法士)
6	12	8	土	スポーツ メンタルトレーニング②	石原 端子 (沖縄大学講師)
7	1	12	土	スポーツ栄養学①	友利 由希 (ロク外整形外科 管理栄養士)
8	2	9	土	スポーツ栄養学②	友利 由希 (ロク外整形外科 管理栄養士)
9	3	9	土	発表会・閉講式・修了書授与	

図12 スポーツ講座の講義内容（H30）

意することができた」「試合前とかに選手に声をかけ、メンタルサポートができた」「スポーツ栄養学で学んだことを選手に伝えたら、大会時の弁当のメニューに変化が見られた」といった生徒の声があった。また、顧問からは「以前と比べ、自信を持って生徒の体調管理に対する助言等をするようになった」「合宿中にトレーニング法の伝達講習会を部員向けに実施できた」「部活動の中で、部員をサポートする意識が変わり、対応が早くなった」といった声があった。これらの感想から、スポーツ講座を通して学んだことが、怪我の処置や生徒の食の変容等、実際の運動部活動の場面で生かされていることが分かる。また、本年度の講義内容では、「テーピング法」や「熱中症対策」において最も反響があった。これは、怪我や事故等これまで必要な場面に直面した際に対応できなかったことが、スポーツ講座を通して習得した知識・技能を生かし実践できたことで、生徒の自信に繋がったからだと考えられる。しかし、「テーピング法」において、本年度は足首に限定した内容であった。疲労が蓄積しやすい筋肉や発生しやすい怪我の部位等、各競技種目によって対応の仕方が異なるため、各競技種目に応じたテーピング法を習得できるよう、次年度への課題にすることとした。また、「スポーツ栄養学」も前年度同様に反響があり、各運動部活動ですぐに取り組むことができたため、次年度も継続していくこととした。

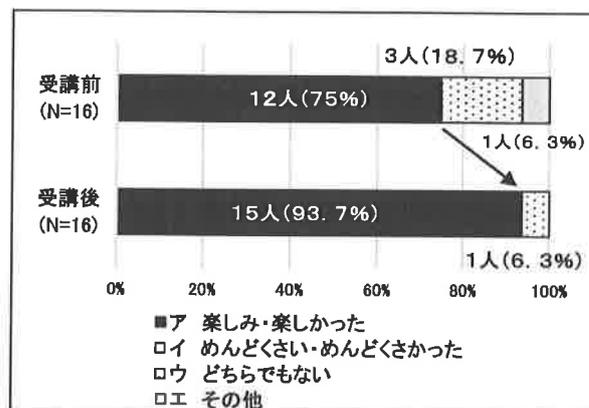


図13 スポーツ講座の受講について



写真3 実習の様子



写真4 発表会の様子

4. おわりに

沖縄県高等学校体育連盟研究部として、本研究は多くの運動部活動顧問の要望から本県の課題解決に向け3年間取り組んできた。そこから、「支える・知る」の視点に立った高校生の育成について、多くの各関係者のもと、スポーツ講座を実施してきた。1年目（平成29年度）となる1期生の中からは、将来、スポーツに携わる職業を目指す生徒も出てきた。本研究を通して、運動部活動に携わる生徒及び顧問をサポートする高校生を育成することで、運動部活動生徒が「健康・安全」に活動に取り組むことができたと考える。

今後も、これら多くの高校生が学んだ知識・技能を各学校現場において即実践することで、健康な体づくりや、怪我や事故の未然防止等の安全面において生徒や顧問をサポートし、スポーツを「支える・知る」立場として活躍していけることを期待したい。また、本研究を進めるにあたり、各運動部活動顧問や各講師の方々、実習の際にテーピングを提供して下さった県運動スポーツ事務組合等、多くの方々にご協力とご助言をいただきました。お礼を申し上げます。今後も本県の自主的・自発的な運動部活動の充実に繋がるよう、継続的に調査・研究に取り組んでいきたい。

参考・引用文献 沖縄県高等学校体育連盟 <http://www.okikoutai.com>

第3分科会

部活動の活性化

会場：ピアザ淡海 大会議室（3F）

- 1 2024滋賀国スポへの取り組み
～存続の危機からの脱出・団体で勝てるチームへ～
滋賀県立安曇川高等学校 西 沢 悟
- 2 顧問・指導者の抱える問題とその支援の在り方の考察
～初めて顧問をする指導者への支援の在り方を探る～
宮城県石巻商業高等学校 佐 藤 徹
- 3 部活動の活性化
～魅力ある部活動とは～
宮崎県立日向工業高等学校 日 野 護 士
- 4 千葉県におけるウエイトリフティング競技の普及について
千葉県立市川昴高等学校 新 後 はるか

[助言者] 滋 賀 大 学
教 授 辻 延 浩

[司会者] 京都府高等学校体育連盟
理事長 柏 木 佳 久

2024 滋賀国スポへの取り組み
～存続の危機からの脱出・団体で勝てるチームへ～

滋賀県立安曇川高等学校
西 沢 悟

1. はじめに

滋賀県のウエイトリフティング競技の歴史は53年とまだ浅く、昭和41年に滋賀県立堅田高等学校にて創部され、高等学校体育連盟に加盟したのが始まりである。それからは他校においても創部、廃部を繰り返しながら、近年では県立堅田高等学校（以下「堅田高校」と略す。）、県立安曇川高等学校（以下「安曇川高校」と略す。昭和53年創部）、県立湖南農業高等学校（以下「湖南農業高校」と略す。平成15年創部）の3校で競技の普及に努めてきた。しかしながら毎年の選手登録数はごく少数でどの学校においてもいつ廃部になってもおかしくないような状況が続いた。選手登録数が増加しない理由としては2点考えられ、まず1点目はマイナースポーツであるが故に競技の認知度が低く、高校入学時からの選手勧誘が非常に難しいこと、2点目は専門の指導者が絶対的に不足しており、加盟校を増加させることが難しいことが考えられた。

滋賀県ウエイトリフティング専門部では、上記の課題に対して様々な対策を講じてきた。それについて次項以降にまとめる。

2. 選手確保に関する対策

(1) ジュニア教室の立ち上げ

前述のように、生徒が高校に入学してきた時点で勧誘するのでは思うような選手確保ができなかったため、早期の選手確保を目指し、小中学生を対象としたジュニア教室を立ち上げた。現在活動しているのは次の3教室である。

① 安曇川ジュニア教室

2002年に「安曇川ジュニア教室」という名称で安曇川高校を拠点にして活動を開始し、まずは近隣の小学校・中学校に呼びかけ参加者を募った。活動は毎週火曜日の18時30分から1時間半程度で、器械体操・ウエイトリフティングについて主に指導をした。開始当初はなかなか参加者が集まらなかったが、口コミで評判が広がり、徐々に参加者は増加していった。最盛期は30名超の大人数で活動していたが、現在は20名程度に落ち着いている。現在はスポーツ少年団に加盟し、「安曇川ジュニアウエイトリフティングスポーツ少年団」と名称を変更して活動している。

② 堅田ジュニアウエイトリフティングクラブ

2015年に堅田高校を拠点にして活動を開始した。活動は毎週木曜日の18時から1時間半程度で、ウエイトリフティングのみを指導している。参加者は10名程度。中学生の参加者が多い。

③ 長浜ジュニア教室

2017年に長浜市民体育館を拠点にして活動を開始した。活動は毎週金曜日の19時から1時間程度でウエイトリフティングのみを指導している。次世代アスリート発掘育成プロジェクト（レイキッズ）を通してウエイトリフティングに出会い、競技を続けたいが安曇川や堅田に通うことが難しい選手のために開設した。人数は5名程度と少数であるが、モチベーションも高く3つの教室の中で最も充実した練習ができている。

(2) 次世代アスリート発掘育成プロジェクト（レイキッズ）からの選手勧誘

マイナースポーツであるウエイトリフティングについて魅力を感じてもらうために、レイキッズ競技体験プログラムを開催する際にオリンピック代表選手や元オリンピック代表監督を招聘し、デモンストラクションや実技指導を行った。

3. 2の成果・考察

2-(1)について

小学生の競技人口が爆発的に増加したが、中学生になって競技を離れていく者が8割近くに上った。ただし、競技を継続した選手についてはほとんどの者が全国中学生大会に出場するなど、優秀な成果を収めた。中学校に進学する際に大きな壁があり、この壁を越えて競技を継続した者は高校、大学に進学しても競技を継続してくれる者がほとんどである。壁を越えられない原因については多くの場合が中学校から始まる部活動の存在が大きく関わっているように感じる。中学校では必ず部活動に入るように指導されるが、ウエイトリフティング部はもちろんだの中学校にも存在せず、その学校にあるどこかの部に所属することになる。そうなるとその部活動とウエイトリフティング教室の活動との両立が不可能となり、競技から離れていくということが多々あった。それを解消するために、中学校へ出向きウエイトリフティング教室での活動を学校の部活動の代替として認めてもらえるように働きかけたりもした。(現在そのように認めてもらっている生徒は5名在籍している。)

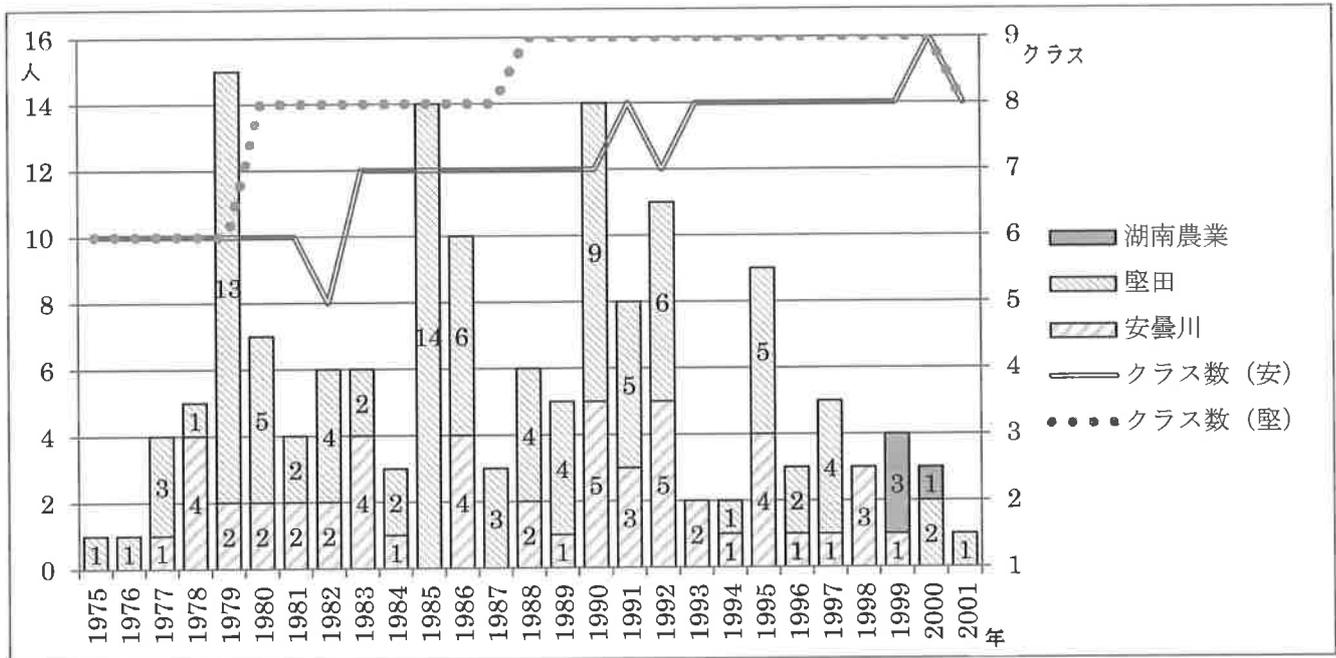
2-(2)について

レイキッズは小学5年次に選抜され、さまざまな競技の体験プログラムを経験したのち、興味や適性に応じた競技について本格的に活動を始めていく。ウエイトリフティングの体験プログラムでは世界で活躍する選手の試技を間近で見ることができ、また日本代表監督から直接技術指導を受けられたこともあり、非常に満足度が高かった。このプログラムを通して興味を持ち、現在でも競技を継続している選手は6名おり、その内5名が全国中学生選手権で3位以内に入賞するなど優秀な成績を収めた。どの選手においても身体能力は総じて高く、将来有望な選手ばかりである。しかし課題もあり、競技を始めてくれたものの、地理的な問題で元々ジュニア教室や高校に通うこと自体が難しく、途中で競技から離れていくという事例が多々あった。体験プログラムをきっかけに競技を始めてくれた選手のうち約半数(8名)が前述の理由により競技から離れていってしまった。この課題を解決するために、他の高校(県の東部)にウエイトリフティング部を新設することを目指しているが、近年の少子化の影響、部活動離れが深刻であることや、指導者が不足していることも相まって、実現することは非常に難しい。

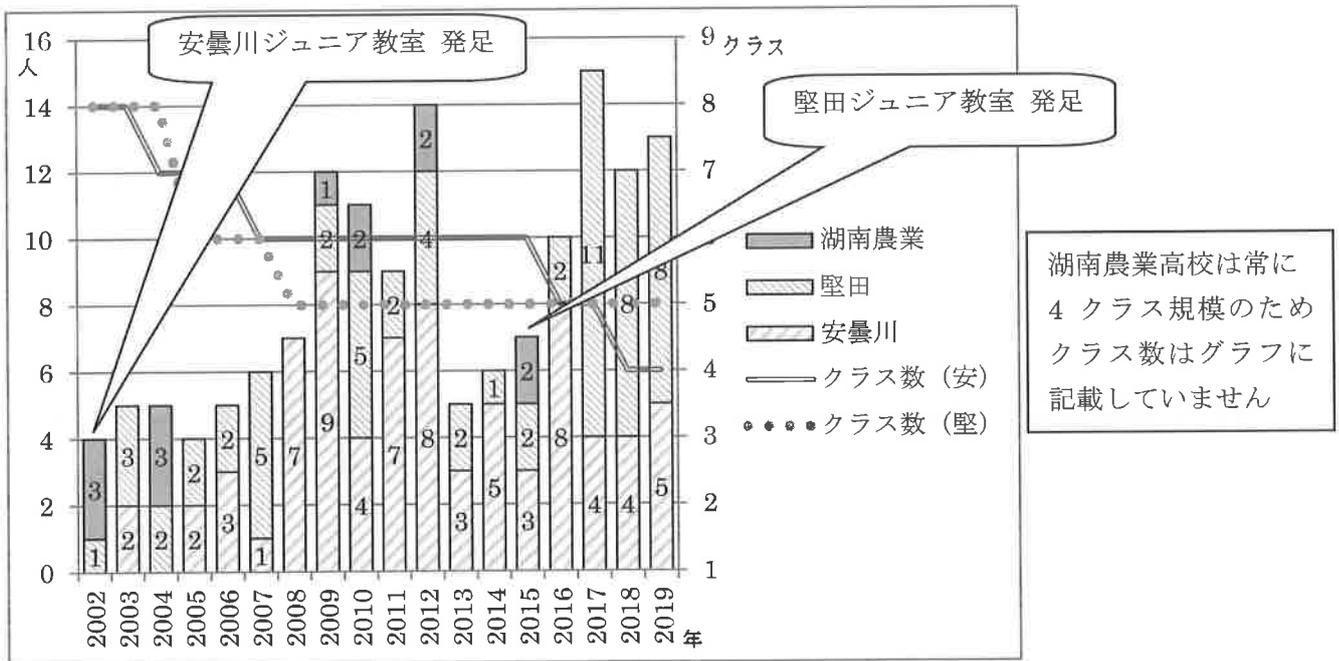
以上のことを踏まえると、こちらが講じた対策により競技の認知の面では大きな成果が出たが、選手確保の面では大して成果が出ていないように感じる。しかし、実際はそうともとれない結果も見受けられ、それは次項、各高校における新入部員数の推移から判断ができる。

4. 各高校における新入部員数の推移

次頁の(グラフ1)と(グラフ2)で各ジュニア教室の開始前後を比較すると新入部員数が増加傾向にあることが見てとれる。また、各年度の県下全校の新入部員総数にはそれほど大きな差はないように感じられるが、どの学校もクラス数が減少している中での結果であることを踏まえると、各校における全校生徒数から見た部員数の割合は増加していると判断できる。入部者の内訳については、ジュニア教室経験者がそのまま入部した例もあるが、それはごく少数で、入部者のほとんどは未経験者である。未経験者の入部者が増加した要因については競技が地域の方々に認知され、競技に対するマイナスイメージが取り払われたことが大きかったのだと感じる。これらのことより、ジュニア教室を開催することが、直接的というよりも間接的な選手確保に役立ったと判断できるのではないだろうか。



(グラフ1) 1975年～2001年までの新入部員数とクラス数の推移



(グラフ2) 2002年～2019年までの新入部員数とクラス数の推移

5. 競技離れに関する対策

前述のように、競技を始めても高校に入学するまでのどこかの段階で競技離れがある。そこで当専門部は滋賀県ウエイトリフティング協会と協力し、選手をつなぎとめる対策を3点考案した。

(1) 小中学生対象の試合を開催

ジュニア教室で一生涯練習しても、それを発揮する機会がほぼ皆無であったため、高校の公式大会の時期と合わせて小中学生対象の県選手権大会を開催した。年に4回開催している。

小学3年生以下の選手については順位をつけず、全員に記録証を授与し、小学4年生から6年生の選手についてはシングレアポイント(次頁※1)による順位付けを行い3位以内の選手に賞状を授与した。

中学生については高校生と同じく階級別で順位付けをし、各階級3位以内に賞状を授与した。

※1 シンクレアポイントについて

ウエイトリフティングは、体重の重い選手がより高重量を挙上できる傾向にあるが、体格差を度外視して選手自身の挙上能力を評価できる指標の一つがシンクレアポイントである。算出方法を以下にまとめる。

シンクレアポイントを算出したい選手の体重を x とする。

$$A = \log_{10} \frac{x}{B} \rightarrow C = D \times A^2 \rightarrow E = 10^C \text{ として計算された } E \text{ をシンクレア係数と呼ぶ。}$$

(2017~2020年においては、男子の場合、 $B = 175.508$, $D = 0.751945030$

女子の場合、 $B = 153.655$, $D = 0.783497476$ と定められている。4年ごとにIWFによって見直される)

そして、(シンクレアポイント) = (シンクレア係数) × (挙上重量) で算出される。

例えば選手Aが体重43kgで80kg、選手Bが体重65kgで110kgを挙上できたとすると、

Aのシンクレアポイントは156.8274、Bのシンクレアポイントは153.8846となり、挙上重量で見ると選手Bのほうが圧倒的に上であるが、シンクレアポイントで見るとAの勝ちである。

(2) 強化指定選手の認定

県選手権において優秀な競技成績を収めた小学6年生以下の選手のうち、シンクレアポイントが一定の値(男子150以上、女子120以上)を超えた選手について、滋賀県ウエイトリフティング協会が認定する国民スポーツ大会滋賀大会(以下「滋賀国スポ」と略す)強化指定選手に指名し認定証を授与した。小学6年生以下という年代設定については、中学校に入学し、どこかの部活に入部してしまう前に「自分は強化指定選手だから、ウエイトリフティングで頑張っていきたい」という意識を選手たちに植え付けたいという狙いがある。

(3) 年齢対照表の作成

	現在の年度											メインターゲット年度										
	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025											
Olympic																						
国体	和歌山	岩手	愛媛	福井	茨城	鹿児島	三重	栃木	佐賀	滋賀	青森											
IH	兵庫	岡山	福岡	三重	茨城	茨城	福井	愛媛	北海	九州北	滋賀?											
全国高校女子	愛媛	福岡	北海道	群馬	長野	愛知																
全国中学生	福井	福岡	石川	兵庫	山梨	京都	未定	未定	未定	未定	未定											
近畿高校	選抜	選抜	近畿																			
	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	H.G	W.K							
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	
	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	
	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	
	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
	中2	中3	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
	中3	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35					
	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35						
	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35							
	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35								
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35									
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35										
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35											
国体目標得点	15	20	30	30	40	50	70	80	90	100	80											
国体獲得得点	19	31	20	39	50																	
国体出場者	108 T.J 4 +105 M.T	69 O.T 105 T.I 4 +108 O.Y 3	62 Y.K 67 O.T 2 +105 O.Y 7 +105 T.I	62 Y.K 67 O.T 3 85 H.K 109 O.Y 10 +109 N.N	67 O.T 3 96 S.T 109 O.Y 10 +109 N.N	73 O.T 105 S.Y 2 +102 S.Y 12																
女子																						
目標(一人当たり)	0.8333	1.4286	2.5	2.5	3.75	8	12	14	16													
獲得(一人当たり)	1.8	3.5	1.4286	4.1429	5																	
成年	4	7	9	20	18																	
少年	5	14	9	9	22																	
女子	0	0	0	0	0																	
成年	1	2	2	3	2																	
少年	1	2	1	3	2																	
女子	0	0	0	0	0																	

(年齢対照表)

表の右部には選手名が記載されており、どの学年（年齢）のときにどこでどのような大会があるのかをまとめ、表にしたものである。全国大会以上の大会をターゲットとし、主にそのような大会に出場が期待される選手たちに提示した。その中でも、メインターゲットは2024年度開催予定の滋賀国スポであるため、その年度に高校在学予定の選手たちにはこの表を強く意識させている。また、各年度の国体の目標や結果を合わせて記載することで、選手たちに国体そのものをより強く意識させたいという狙いもある。

6. 5の成果・考察

5-（1）について

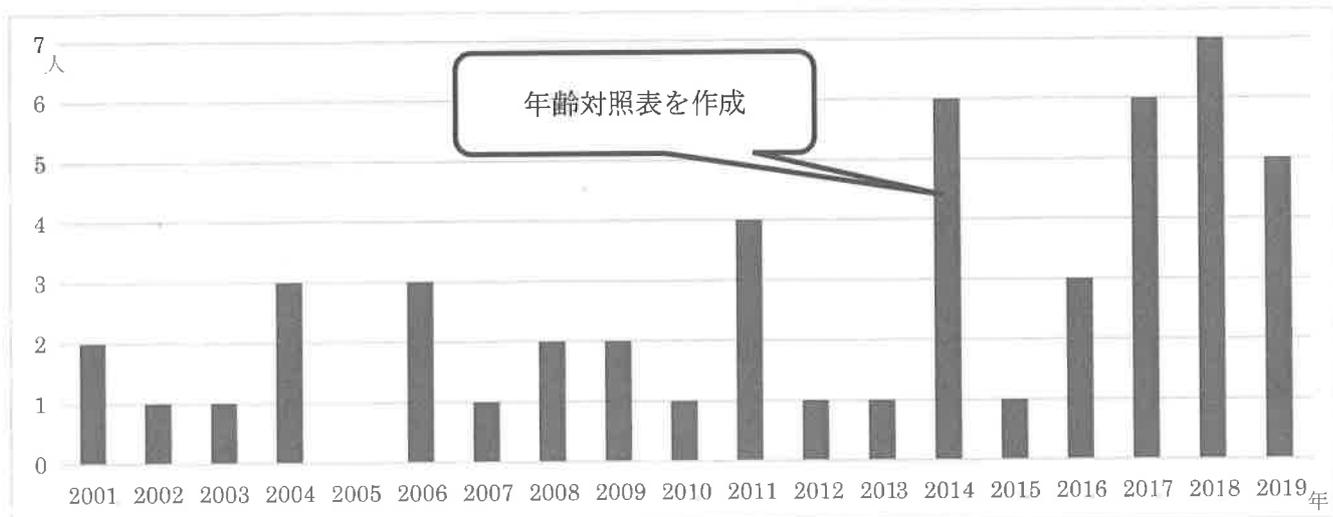
賞状をもらえる、ということは選手たちにとっては思いの外うれしいことのように、それを目当てに頑張ろうとする選手が増加した。シンクレアポイントによる順位付けについては一長一短があり、体格差によらず平等に勝負ができるという長所はあるものの、試合中に次何キロを挙げれば上の順位になるかということが分かりづらく、最後の成績発表時にしか自分の順位が分からないという短所があった。そして、そのことによりウエイトリフティングの試合の本来の楽しさとは違ったものになってしまったことが残念に感じられた。

5-（2）について

現在認定証を授与した選手は12名おり、その内10名が競技を続けていることを考慮すると、認定証の授与には一定の効果があつたようである。

5-（3）について

選手自身の目標にすべきところが具体的にイメージしやすく、選手の意欲の向上につながった。また、指導者が選手にアプローチをかけていく際、どういったアプローチが有効か判断するヒントになった。「滋賀国スポで地元選手として出場し活躍したい」と申し出る選手が増加し、進学・就職を問わず、高校卒業後も競技を継続するようになった。（以下の（グラフ3）を参照）



（グラフ3） 県内高校卒業生の競技継続者の推移

以上の3点とも、競技成績が優秀な選手をつなぎとめるのに役立った。しかし、それ以外の選手にとっては関連が薄かったこともあり、それほど効果はなかった。競技成績が芳しくなくても一生懸命取り組んでくれる選手を大切にできるような対策が必要であると感じた。

7. 指導者不足に関する対策

ウエイトリフティングを行う場所が学校現場であることが多いため、どうしても教員以外では指導者になることが難しい。したがって、選手たちが教員になってくれる可能性を高めるために大学に進学する者については全員に教員免許の取得を目指させた。また、指導することの楽しさ・やりがいを感じてもらうために、普段の練習の中に自分たちで練習メニューを考えさせる場面を設けたり、試合で他の選手のセコンドにつきながら試合運びの楽しさなどを直に見て感じてもらったりした。

まだこのことで指導者不足が解消されたわけではないが、大学に進学した何名かからは「将来指導者になりたい」という声も上がってきており、数年後には指導者として戻ってきてくれることを期待するばかりである。

8. 現状における課題・今後の展望

現在までに様々な対策を講じることで、少しずつではあるが高校における選手不足は解消し、存続の危機から脱することはできた。ただし、競技成績の面で考えると、まだまだ及第点ともいえない状態である。インターハイや国体において、個人では毎年のように入賞者を排出するものの、団体の成績ではまったく振るわない。これからはさらに選手数を増やし、滋賀国スポでは団体優勝を勝ち取らねばならない。そこでカギになってくるのが指導者不足の解消である。指導者の増加により活動拠点を新設でき、それが選手の増加につながる。選手が増加すれば、優秀な才能を持つ者に出会える確率は上昇するし、何より県内選手全体の切磋琢磨につながる。したがって当専門部では、この指導者不足の解消を目指し、これから一層力を入れて取り組む必要があると考えている。

9. 最後に

前項までに様々な対策やその成果などについてまとめたが、最も大切であるのは対策そのものではなく、我々指導者の情熱であると考えている。現状を打破するためになんとかせねばならない、という我々の必死な思いが周囲にも伝わり、心を動かすことでよい結果につながってきたのではないかと感じる。これからは容易に乗り越えられないような壁が幾度となく立ちふさがってくると思うが、いつまでもこの情熱を忘れることなく取り組んでいきたい。また、選手たちにもそれが伝わることで滋賀県が一丸となって滋賀国スポで総合優勝できることを夢見ている。

顧問・指導者の抱える問題とその支援の在り方の考察
～初めて顧問をする指導者への支援の在り方を探る～

宮城県石巻商業高等学校

佐藤 徹

1. 主題設定の理由

運動部を初めて指導する指導者が抱える問題や、困難に感じる事項について明らかにし、支援の実際や在り方について考察することで、各競技の活性化に繋がりたいと考えた。特に、初めて顧問になった指導者への支援の在り方を探る。また、各連盟や、専門部等が行っている支援や研修における事例から他競技でも参考とできる内容について考察する。

2. 研究のねらい

指導者の抱える問題と、その支援の在り方の考察を通して、より効果的な指導者へのサポートを探ることで、競技の活性化に繋げる。

3. 研究の概要

(1) アンケート調査について

- ① 実施期間 平成 31 年 2 月～3 月 実施
- ② 調査対象 宮城県高等学校運動部指導者 回答数 685

4. 結果と考察

(1) 競技者経験の有無 有り 412 (60.1%) 無し 271(39.6%) 他 2 (0.3%)

現在指導している競技について、競技者としての経験がある指導者（以下「経験あり」と略す）が約 6 割という結果であった。“経験あり”が、優れた指導をできるというわけではないが、競技者としての経験を指導に活かすことで、競技歴がない指導者（以下「経験なし」と略す）と比べて期待できる利点も少なくない。また、競技者としての経験の有無によって抱える悩みや課題の特徴についてもアンケートを基に考察していきたい。“経験有り”が勤務校で指導を行えるよう、競技者歴（専門性）に配慮した指導者の配置がなされているかについては、約 4 割が競技経験のない種目を担当している状況から、必要があると考える。

(2) 現担当競技指導歴

1～3 年 224(32.7%) 4～6 年 111(16.2%) 7～9 年 62(9.1%) 10 年以上 285 (41.6%) 他 3 (0.4%)

3 年を区切りとして指導歴を分けた。今回の回答では、1～3 年と短い指導歴の指導者が約 3 割いることが分かったが、10 年以上と長くに渡り指導をされている指導者も約 4 割であった。

(3) 現在、担当されている競技について

現在の競技を指導する際に困難だと感じている内容について（複数回答可 3 つまで）

	全体	経験有	経験無	1～3 年	4～6 年	7～9 年	10 年以上
1 競技力を高めるための技術指導	47.7%	<u>31.1%</u>	<u>73.0%</u>	71.4%	53.2%	45.2%	28.1%
2 生徒の意識を高めるための指導	44.4%	48.5%	38.4%	46.4%	44.1%	56.5%	40.7%
3 競技の特性を考慮した安全管理	10.7%	7.8%	14.8%	9.4%	17.1%	11.3%	8.8%
4 ルールや審判方法	10.1%	3.9%	19.6%	18.8%	15.3%	6.5%	1.8%
5 保護者との連携	8.8%	11.7%	4.4%	6.7%	9.0%	8.1%	10.5%
6 部員数の確保	44.8%	52.9%	32.5%	33.0%	43.2%	43.5%	55.4%
7 その他	10.5%	14.6%	4.4%	4.5%	7.2%	8.1%	16.5%

○その他の記述より

- ・指導している競技の競技者としての経験が無いことによる指導上の困難さ。
- ・生徒数の減少や運動部離れ、加入率減少によるもの。

- ・退部や練習を休むなど、生徒の意識・責任感の低さ。
- ・指導している競技の中学校での廃部や中学校にその種目がないこと。
- ・校務多忙等による時間不足や調整の困難さ。
- ・設備不十分、震災の影響による環境整備。地域の理解が得られないこと。等

「競技力を高める技術指導」に対して“経験無し”の回答が73.0%，“経験有り”の回答が31.1%の大きな差が見られた。10年以上指導歴のある“経験無し”の場合でも、半数以上の指導者がこの点を困難に感じている。指導に長くあっても継続して競技力を高めるための技術指導にご苦労されている様子がうかがえる。

また、困難だと感じる内容の回答項目数においては、“経験有り”の平均約1.7個に対して、“経験なし”では約1.9個と多い結果であった。“経験なし”がより多く悩みを抱えている様子がうかがえる。

「生徒の意識を高めるための指導」・「部員数の確保」についても多くの指導者が困難であると考えている回答となった。以前、全国高等学校体育連盟研究大会で私たちの班は、卒業生やその保護者のインタビューを基に高等学校で部活動に参加することの意義などについての生の声を集め、新入生に伝えるという取り組みを行い、生徒の変容などについて検証し報告した。合同チームなど様々な取り組みがなされているが、今後さらなる対策が必要だと考えている。

(4) 現在、指導する際に参考としている内容（複数回答可3つまで）

	全体	経験有	経験無	1～3年	4～6年	7～9年	10年以上
1 同校前任者アドバイス	9.1%	5.3%	14.8%	15.2%	7.2%	9.7%	4.9%
2 同校前任者以外のアドバイス	23.1%	16.5%	33.2%	35.3%	27.9%	25.8%	11.2%
3 他校顧問のアドバイス	37.5%	36.4%	38.7%	36.2%	41.4%	38.7%	36.8%
4 指導に関する書籍 DVD 等	28.5%	34.7%	19.2%	22.8%	32.4%	35.5%	30.2%
5 研修会等への参加	14.0%	19.4%	5.5%	4.5%	13.5%	22.6%	20.0%
6 合同練習・試合等の実践	45.3%	52.2%	35.1%	33.0%	41.4%	53.2%	54.7%
7 インターネット・SNS の活用	17.4%	20.4%	12.9%	14.7%	22.5%	22.6%	16.1%
8 その他（具体的に）	10.9%	9.2%	13.7%	12.1%	10.8%	6.5%	10.5%

○その他の記述より

- ・経験豊富な顧問の存在に、大いに助けられている。 ・横のつながりが強いことに助けられている。
- ・強豪校の実践から学ぶ。 ・外部コーチ，外部指導者からの支援。 ・上位大会を参考にする。
- ・前任者の実践の記録などを参考にする。 ・部員同士で話し合う，アドバイスし合う。等

◆自由記述からの関連記述の抜粋

- ・競技経験のない，または経験の浅い顧問の先生にとっては合同練習会を開催するなどによる指導の実践場面の経験を増やすことが必要だと思う。
- ・未経験者の顧問の先生方に対する積極的な連携およびコミュニケーションが必要
- ・技術指導に不安を感じる部分もあるため，専門の顧問の先生方からアドバイスをいただける機会があるとありがたいです。（指導歴の短い指導者の記述）
- ・競技経験，指導経験のない若い先生も多く，練習試合の設定や指導などに苦労されています。年齢や立場的にも，声をかけ，コミュニケーションを取るようにしています。（指導歴の長い指導者の記述）

「合同練習・試合等の実践」との回答が最多となった。また、指導者としての経験年数が長いベテランの指導者や“経験有り”ほど傾向が強いことから、合同練習・練習試合などを充実させること、特に、経験の浅い指導者や“経験無し”が合同練習や練習試合に参加しやすいような取り組みや工夫が大切であると考えている。たとえば競技団体や専門部単位で企画・運営すること等により、これまで以上に多くの指導者が合同練習や練習試合から学べる機会を増やしていくことも必要だと考えられる。

全体で二番目に多かったのが「他校顧問のアドバイス」となったがこれは合同練習や練習試合のみならず、公式試合や顧問間の交流などから参考にできるものを得ていると考えられる。他校顧問のアドバイスについては指導歴の浅い指導者も参考としている割合が高い。個々の競技の特性を踏まえて指導力を向上させるためには、学校を超えた顧問間の連携をさらに深める工夫が大切だと感じた。アンケートの自由記述では、若手顧問がベテラン指導者からの支援・助言について期待する記述が見られ、また、逆にベテランの指導者が意識してコミュニケーションをとっている例もあった。

また、指導歴の短い顧問は、ベテランの指導者と比較して同校職員からのアドバイスを参考にしている傾向が見られた。別種目であってもより身近な指導者にアドバイスを求めていることがうかがえる。種目とは関係なく、それぞれの学校のルール、生徒の気質など学ぶべきことは多いと考える。このように競技を超えて運動部の指導について連携し、支えあうことも大切であると思う。指導の年数を経るにつれて、他校顧問や研修会、合同練習などから情報を得るなど、自ら動ける経験の長い指導者は、働きかける幅が広がる。逆に経験が少ない指導者は狭い範囲であるができることから学ぼうと工夫している様子が見られる結果となった。

(5) 合同練習・試合の実施状況や工夫などについて 合同練習・練習試合の年間開催回数

	全体	競技経験有	競技経験無	1～3年	4～6年	7～9年	10年以上
平均回数	14.7回	17.3回	10.7回	10.5回	15.9回	16.7回	17.2回

◆自由記述からの関連記述の抜粋

- ・私自身は、競技経験もないまま、ここまでできてしまい、大変申し訳なく思っているが、卒業生の部員が放課後や土曜日の練習に度々来てくれており、大変ありがたいと思う。公立高校の場合、異動等があり、その面を考えると、卒業生が外部指導者と位置づけられるようになれば、部活動の存続・運営上、今後の見通しもたつかと思う。
- ・初めての顧問であれば、右も左もわからずに戸惑うのは当然で、練習試合の計画もままならない状態となるので、専門部での対応を考慮してあげるシステムが必要ではないだろうか。

顧問としての経験年数が増えるほど合同練習・練習試合の年間参加回数が多いという結果となった。上記(4)の結果も併せて考えると、合同練習や練習試合を活性化し、経験年数の短い指導者が参加しやすくすることの大切さが改めて感じられた。また、“経験無し”は“経験有り”に比べて6割程度の実施回数にとどまった。

“経験無し”または指導歴の浅い指導者に対しては専門部などが企画した練習試合や合同練習を開催したり、指導者研修会で顧問間の交流を図ったりすることで、コミュニケーションをとるきっかけを作り、互いに連絡を取り合えるような人間関係を構築していくことも大切ではないだろうか。意欲的に取り組んでもらえるきっかけを作る活動として専門部が行っていったらよいと考える。また、本来外部指導者やコーチなどの協力を積極的に受けたい、“経験無し”や経験の浅い指導者ほどこのような方々と繋がることも難しいことが懸念される。卒業生に指導の協力を仰ぐ場合でも、顧問が替わると関係が切れてしまうこともある。顧問の引き継ぎは、このようなことに注意して丁寧に行ったり、専門部などでこのような部分をフォローしたりする体制について考えていく必要があるのではないだろうか。

(6) 合同練習・練習試合をより活性化させるために必要だと考えること。(複数回答可3つまで)

	全体	経験有	経験無	1～3年	4～6年	7～9年	10年以上
1. 顧問間のコミュニケーション	62.5%	60.4%	65.7%	60.7%	66.7%	67.7%	61.4%
2. 審判員の普及	6.6%	5.8%	7.0%	7.6%	6.3%	6.5%	6.0%
3. システムの制度化	12.7%	10.7%	15.9%	18.8%	11.7%	17.7%	7.4%
4. 経済的支援	35.9%	39.6%	30.6%	33.5%	36.9%	37.1%	37.2%
5. その他	15.0%	15.8%	13.7%	12.9%	17.1%	14.5%	15.8%

合同練習・練習試合をより活性化させるためには、「顧問間のコミュニケーション」が一番大切だと考えられていることがわかった。競技経験の有無や経験年数による大きな差は無い。初めて顧問となる指導者は顧問間の人間関係もない状態からのスタートであり、コミュニケーションをとりづらいことも懸念される。「知らないこと」による遠慮を排除したい。経験の浅い指導者はベテランの指導者と比較して、「システムの制度化」を望んでいることがわかった。経験の浅い指導者、初めて指導に当たる顧問を支えるという意味では、合同練習・練習試合のシステム化、例えば専門部が主催することにより、合同練習会などが、初めてでも参加しやすいものと捉えてもらえることも、有効な手立てになると考える。また、これがきっかけとなり、顧問間の連携も深めることができれば、さらなる合同練習・練習試合の充実なども期待でき、支援としての役割を十分果たせるものとする。「経済的支援」を望む回答も競技経験の有無や指導歴にかかわらず多いものとなった。生徒や保護者に負担をかけたくないということがあると思うが、今後の支援のあり方についてどのような方法があるか検討するとともに、各専門部や学校レベルでの実施例等をさらに調査していきたいと考える。

(7) 担当されている種目の研修や講習実態について次の質問にお答えください。(複数回答可3つまで)
講演会・研修会等の参加の有無とその内容 (全体の回答 ある 63.8% ない 35.6% 他 0.6%)

	全体	経験有	経験無	1～3年	4～6年	7～9年	10年以上
1 競技者向け	24.1%	27.9%	18.5%	15.2%	20.7%	29.0%	31.6%
2 指導者向け	37.1%	51.2%	15.5%	15.6%	39.6%	40.3%	52.6%
3 部活動の運営	4.1%	4.9%	3.0%	2.2%	1.8%	3.2%	6.7%
4 ルール・審判講習	24.1%	28.9%	16.6%	14.7%	26.1%	32.3%	29.1%
5 栄養学の講習会	5.5%	8.3%	1.5%	1.3%	2.7%	8.1%	9.5%
6 傷害予防・治療	5.3%	8.0%	1.1%	1.8%	3.6%	4.8%	8.8%
7 スポーツ心理	8.6%	10.7%	5.2%	3.6%	9.0%	8.1%	12.6%
8 蘇生法や熱中症など	3.8%	4.6%	2.6%	1.3%	0.9%	6.5%	6.3%
9 その他	0.9%	1.0%	0.7%	0%	1.8%	1.6%	1.1%

指導歴が長いほどより多くの講演会・研修会等に参加してきていることがわかる。また、「経験有り」の方が「経験無し」より全ての項目においてより多く参加している。このことから、指導歴の短い指導者や「経験無し」が魅力を感じ、参加することによって意義を感じることができるよう内容の講演会・講習会を企画する工夫が大切である。また、この中で特に「指導者向けの講習」は、競技経験の無い指導者の3倍以上の参加数となった。「経験有り」が多く参加している「指導者向け講習」等は、部活動を指導していく上でより専門的に競技力を高め、内容を充実させていくことをターゲットにした内容であると考えられる。講習内容を「経験無し」や指導歴の短い指導者にとって分かりやすいものになるような基本的なものも数多く準備し、その趣旨がわかりやすい呼びかけなど工夫しながら、参加しやすいものにしていくことが必要だと考える。

(8) インターネットや SNS の利用の実態 (複数回答可 3 つまで)

	全体	経験有	経験無	1～3年	4～6年	7～9年	10年以上
1 合同練習や練習試合の情報交換	26.7%	30.6%	20.7%	21.0%	29.7%	30.6%	29.5%
2 ルールや審判上の情報を得ている	21.5%	19.7%	24.4%	24.6%	24.3%	19.4%	18.6%
3 指導技術を得ている	41.6%	47.6%	33.8%	35.3%	49.5%	50.0%	42.1%
4 栄養学や運動生理学の情報	6.1%	6.8%	5.2%	5.8%	7.2%	6.5%	6.0%
5 情報を発信している	3.2%	3.6%	2.6%	1.8%	2.7%	1.6%	4.9%
6 その他	15.8%	13.6%	19.2%	16.1%	11.7%	12.9%	17.2%

◆自由記述からの関連記述の抜粋

- ・悩みを話し合えるような専門部の雰囲気大切。
- ・情報交換を通して、各学校でどのような取り組みをしているかを可視化し、お互いの活動に関心を持ちリストアップできることが大切。
- ・手段であるインターネットや SNS の活用もその目的が大切になってくる。

「合同練習や練習試合の情報交換」は、「経験無し」や経験の浅い指導者では低い回答率、それ以外では多いという結果になった。合同練習や練習試合の情報交換を円滑にするためには、経験の浅い顧問(特に1年から3年目の指導者)や競技者経験のない顧問にも情報交換の機会を広めていくことが望まれる。個人情報である連絡先を公開することには抵抗がある指導者も多いと思う。しかし、勤務校への電話連絡だけではなかなか円滑に連絡を取り合う事ができない。SNSの活用などでより円滑に連携を進めることができると考える。

「ルールや審判上の情報を得ている」指導者は、「経験無し」や経験の浅い指導者で多い回答となった。このことから、「経験無し」または指導歴の浅い指導者向けの内容を意識して情報を発信していく工夫が必要ではないかと考えている。例えば、より詳細な解説を加えることや双方向での情報交換を可能とすることなどである。

「情報を発信している」指導者は比較的少ないことがわかった。情報を発信する上では、内容の精査や掲載対象となる選手等のプライバシーなど様々な配慮が必要である。また、自チームの練習方法を公開することに抵抗があることも考えられる。しかし、ベテランの指導者から若手指導者へのメッセージとしても、より積極的な活用を期待したい。専門部の働きかけで情報を発信することを促すことや、意見交換をすることでよりよい指導につなげることも期待できる。ベテランから若手へ、若手からベテランへとどちらからも連絡を取りやすい雰囲気作りも大切である。

(9) 顧問間の交流について若手顧問の指導者に対して期待することは何ですか。(複数回答可)

	全体	経験有	経験無	1～3年	4～6年	7～9年	10年以上
1 競技運営	34.9%	37.9%	30.6%	24.1%	24.3%	43.5%	46.0%
2 審判の資格をとって	15.9%	22.8%	5.5%	5.4%	9.0%	19.4%	26.3%
3 コミュニケーション	20.7%	22.1%	18.8%	18.8%	18.9%	17.7%	23.9%
4 分担の明確化制度化	12.7%	10.4%	16.2%	20.1%	14.4%	14.5%	5.6%
5 その他	23.6%	22.6%	25.1%	22.8%	26.1%	16.1%	24.9%

○その他の記述より

- ・聞いて覚えていってほしい。 ・競技を実際にやってみて欲しい。
- ・若手の競技経験者が採用され、顧問として技術面や大会運営面で大いに活躍していただくことを望む。
- ・積極的に関わって欲しいとは思いますが、競技経験のない若手顧問が遠慮がちになるのもやむを得ないと思う。

ベテランの指導者になるほど若手顧問に「競技運営」に携わってほしいと考えている。また、審判の資格を取ってほしいという選択肢についても同様の傾向が見られた。また、若手ほど、「分担の明確化・制度化」を望んでいる。これは、ベテランの指導者であれば全体を見ながら動くことや、連携することもできると思うが、経験の浅い指導者ほど運営に関るために、まず、自分自身の分担する職務について理解し、役割をこなし、できることから一つずつ、運営に携わっていきたいという考えの表れと考える。自ら進んで行動する意識に加えて、分担の明確化・制度化を進め、初めての顧問でも積極的に運営に携われるような工夫が必要と考える。

(10) ベテラン顧問の指導者に期待していることはなんですか。(複数回答可)

	全体	経験有	経験無	1～3年	4～6年	7～9年	10年以上
1 競技運営	19.0%	22.1%	14.4%	12.5%	11.7%	24.2%	26.0%
2 審判の資格をとって	2.6%	2.7%	2.6%	2.2%	0.9%	4.8%	3.2%
3 コミュニケーション	22.9%	20.6%	26.6%	24.1%	23.4%	27.4%	21.1%
4 分担の明確化制度化	25.7%	25.5%	26.2%	35.3%	25.2%	29.0%	17.5%
5 その他	30.2%	29.6%	31.0%	28.6%	31.5%	25.8%	31.9%

○その他の記述より

- ・若手顧問に対して運営方法の伝授・運営，審判法についてのアドバイス
- ・リーダー中心に，組織として円滑な行事運営ができれば良い。
- ・優しく丁寧に対応頂いており感謝しかない。

自分自身よりも経験のある指導者への期待として「分担の明確化・制度化」が高い値となった。特に1～3年の経験年数の指導者の三分の一がこの点をあげている。また，すべての経験年数において高い値となった。加えてコミュニケーションをより積極的に望む割合も高い。コミュニケーションを取りながら経験年数が短い指導者も運営に携われるような役割分担が望まれる。

5. 研究のまとめ

今回のアンケートからは指導歴の短い，また，“経験無し”が抱える問題が“経験有り”や指導歴の長い場合と比べてより深刻である様子が見えてきた。その解決方法の一つとして指導者間のコミュニケーションが大切に考えられていることがわかった。しかし，多忙感やベテラン指導者への遠慮など，なかなか教えを請うことが難しいのもまた事実である。協会や専門部がコミュニケーションのきっかけをとれるようにすることが大切であると考え。例えば，講習や研修で，少人数のワークグループや分科会を設定することで，お互いが抱える問題について，気軽に，より具体的に相談できるようにすることで，支えあえる機会および今後の連携のきっかけを作りたい。さらには，顧問間の関係がその後の練習試合や合同練習などの活性化にもつながることに期待したい。また，経験者が指導者を務めることが，競技力向上や競技の特性を考慮した安全管理，ルールや審判方法などの面で指導の困難さを感じる事が少なく，より，スムーズに指導にあたる様子もアンケートから見えてきた。このことから，経験者（選手）が指導者となる流れをより積極的に整備していくことや，より柔軟な外部指導者のシステムを構築していくことが有効と考える。

MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing.

部活動の活性化
～魅力ある部活動とは～

宮崎県立日向工業高等学校

日野 譲士

1. はじめに

宮崎県高等学校体育連盟の調査研究委員会は、高体連会長指名 6 名及び県内 6 支部（県北支部、西都・児湯支部、宮崎・東諸支部、日南・串間支部、都城・北諸支部、西諸支部）から 1 名ずつの計 12 名で構成されている。調査研究委員会では、年 4 回の会議の中で全国高等学校体育連盟研究部の 3 つの分科会の内容（競技力の向上・健康と安全・部活動の活性化）について研究を進め、4 年に一度全国大会で発表を行っている。また、スポーツ賞表彰式や特別講演の運営などを行っている。

本委員会では平成 20 年度に「部活動の普及・活性化」をテーマに、経験の浅い運動部顧問へ向けたハンドブック「どんげすつと？部活動」を作成し、全国研究大会で研究発表を行った。また、平成 23 年度には「競技力の向上」をテーマとしてハンドボール競技の中高連携に関する実態調査を行い、同じく全国研究大会で発表を行った。平成 24 年度からは「健康・安全」をテーマに「部活動でケガや故障をしないための取り組み」について研究を行い、けがや故障の予防についての一助になるよう事例集『こんげすつと通信』を作成配布し、平成 27 年度の全国研究大会で発表を行い、優秀研究で表彰を受けることが出来た。平成 28 年度より、『部活動の活性化』をテーマに、県内高校の実態を調査しながら宮崎ならではの魅力ある部活動の在り方を探りながら研究を進めていった。

2. 主題設定の理由

中学校・高等学校（中等教育学校を含む。以下同じ。）における運動部活動は、学校教育の一環として、スポーツに興味と関心を持つ同好の生徒の自主的・自発的な参加により、部活動顧問の教員をはじめとした関係者の取組や指導の下に運動やスポーツを行うものである。そして、その各学校の運動部活動の中で、多様な活動が行われた結果、我が国独自の発展を遂げることができた。また、平成 28 年度現在、本県の高等学校（全日制及び定時制・通信制）で 42% の生徒が運動部活動に加入し、その生徒の心身の成長と豊かな学校生活の実現に大きな役割を果たしていることが報告されている。しかしながら近年、部活動での体罰等をはじめ、部活動指導者の不足、休日の設定、施設・設備等、課題も山積していることが浮き彫りになっているのも事実である。（平成 25 年度 5 月 27 日 運動部活動の在り方に関する調査研究協力者会議より）

宮崎県では、過去にも「部活動の活性化」をテーマに様々な研究が行われてきたが、本研究においては本県の高等学校の部活動の実態を把握し、部活動の活性化とは何かということを深く掘り下げ、生徒の心身の成長と豊かな学校生活の実現に向けた本当の意味での活性化に向けて動き出す方策を導き出していきたいと考え研究主題とした。

3. 研究の仮説

県内の運動部活動生、その保護者、部活動指導者に対しアンケート調査を実施し、それぞれが考える部活動の捉え方や課題の現状を分析し、実態を把握していく。このことにより、未来の宮崎県の運動部活動生一人ひとりが輝き、満足できる部活動の在り方を実現できるモデルケースを探り、宮崎ならではの魅力ある部活動を発信していけるのではないかと考え、以下の 2 つの仮説をたてた。

仮説 1

「魅力ある部活動」とは何かということを探り、それを基にモデルケースの作成・実践・検証を行い、その結果をまとめたリーフレットを全県下の学校に配布することで部活動を活性化することができるのではないかと考え、以下の 2 つの仮説をたてた。

仮説 2

「部活動の活性化」とは、勝利至上主義だけでなく、生徒・教員・保護者が同じ方向を向いて、魅力ある部活動の実現の為に合意形成を図っていけば活性化につながるのではないかと考え、以下の 2 つの仮説をたてた。

4. 研究の方向性

(1) 平成 28 年度実施：生徒・保護者・教員に対するアンケート調査の実施

調査研究委員会のメンバーが所属する学校 12 校の生徒・教員・保護者を対象にアンケートによる意識調査を行い、「魅力ある部活動」とはどのような部活動かを探る。

(2) 平成 29 年度実施：「魅力ある部活動」のモデルケースを作成する。

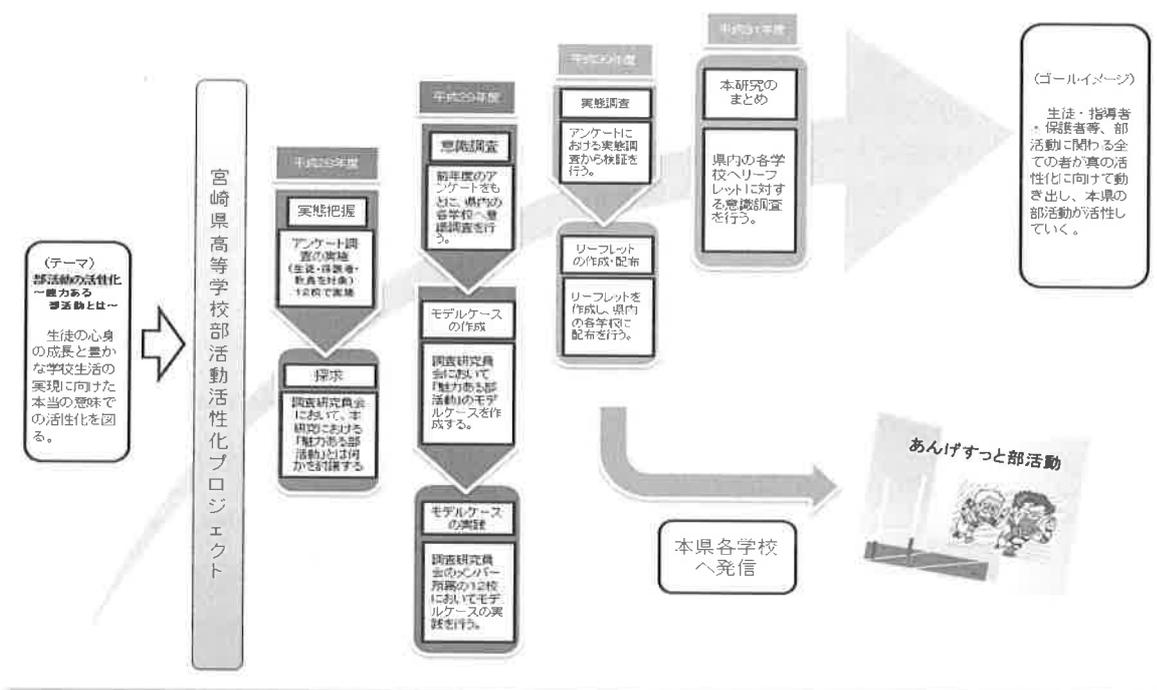
前年度のアンケート調査をもとに、県内の各学校へ意識調査を行い、「魅力ある部活動」のモデルケースを作成する。作成した「魅力ある部活動」のモデルケースを調査研究委員会のメンバーが所属する学校 12 校に実践してもらい、アンケートによる実態調査から検証を行う。

(3) 平成 30 年度実施：モデルケースの実践・リーフレットの作成・各学校へリーフレット配布

県内の各学校にアンケートによる実態調査を行う。その結果からリーフレットを作成し、各学校へ配布する。

(4) 令和元年度：意識調査・まとめ

意識調査を行い、その結果をもとに 4 年間を総括し、本研究のまとめを行う。



5. 研究概要

(1) アンケートによる意識調査（生徒・教員・保護者が対象）

「魅力ある部活動」とはどのような部活動であるか、調査研究委員会のメンバーが所属する学校 12 校を対象に無記名方式でアンケートを行った。(表 1) アンケートは、生徒・保護者・教員に対する共通アンケート、生徒・保護者・教員それぞれ内容が異なる記述式アンケートを実施した。

(表 1) 平成 28 年度「魅力ある部活動」に関するアンケートのサンプル件数

	生徒	保護者	教員
各 学 校 合 計	1,200名	1,200名	460名
回 収 合 計	1,157名	896名	247名
回 収 率	96.4%	74.6%	53.6%

生徒・教員・保護者に対する共通アンケートおよびアンケート結果は下記の通りである。(文書1)(表2~5)

生徒・教員・保護者共通アンケート
 (魅力ある部活動推進のためのアンケート)

1. 「魅力ある部活動」とは、どのような部活動だと考えますか。(複数回答可)

2. 「魅力ある部活動」に期待することは何ですか。(複数回答可)

3. 満足度についてお聞かせします。

1) 現在、部活動に対して満足度はどのくらいですか。

2) あなたの所属する部活動は魅力がありますか。

(文書1)

質問1 「魅力ある部活動」とは、どのような部活動だと考えますか。(複数回答可) (表2)

	生徒	保護者	教員
1位	活動が活発・活気がある	礼儀マナーが良い	礼儀マナーが良い
2位	礼儀マナーが良い	活動が活発・活気がある	活動が活発・活気がある
3位	楽しい	人間関係が良好である	主体的に生徒が活動している

質問2 「魅力ある部活動」に期待することは何ですか。(複数回答可) (表3)

	生徒	保護者	教員
1位	礼儀マナーが良い	人間力の育成	人間力の育成
2位	人間力の育成	礼儀マナーが良い	礼儀マナーが良い
3位	楽しさ	良好な人間関係の構築	生徒の自立

質問3 現在、部活動に対して満足度はどのくらいですか。

5段階評価	生徒	保護者	教員
大変満足	30%	20%	5%
満足	32%	38%	21%
やや満足	24%	29%	40%
やや不満	9%	11%	19%
不満	3%	3%	14%
大変不満	2%	1%	1%

(表4)

質問3 あなたの所属する部活動は魅力がありますか。

5段階評価	生徒	保護者	教員
とても魅力がある	38%	29%	12%
魅力がある	25%	33%	25%
やや魅力がある	24%	28%	38%
やや魅力がない	9%	9%	18%
魅力がない	2%	3%	8%
全く魅力がない	2%	0%	1%

(表5)

考察として、生徒の特徴としては、魅力ある部活動に「楽しさ」を求めている傾向があった。保護者の特徴としては、「人間関係」が上位に入っており、「いじめ」や「孤立」など保護者としての心配な部分がないようにとの願いが込められているのではないだろうか。教員の特徴としては、「主体的に生徒が活動している」や「生徒の自立」が上位に入っており、生徒の自発的な成長を部活動によって促していきたいのではないかと考える。また、表4~5の結果より生徒・保護者・教員ともに部活動に対して約60%が満足・魅力を感じていると分かった。これから「やや満足」「やや魅力がある」と回答した意向を調査していけば、「部活動の活性化」に繋がるのではないかと考える。

生徒・保護者・教員と内容が異なる記述式アンケートおよびアンケート結果は下記の通りである。(文書2~4)

「生徒向けの質問」 (文書2)

1. なぜこの部活動を選んだのですか?

2. 部活動をしてよかったなと思うことはありますか?

3. 練習の時間について感じていることはありますか?

4. 部活動をより良くする、盛んにするために何か公認だと思いませんか? または、どんな取り組みをすればいいと思いますか?

5. 日常生活をきちんとする

6. 顧問との信頼関係

7. ミーティングを行う

8. 学年 [] 年 競技歴 [] 年 性別 [男・女]

「保護者アンケート」 (文書3)

(魅力ある部活動推進のためのアンケート)

1. 部活動に期待することは何ですか?

2. 子どもが部活動に対して、興味を持ってどのような活動に楽しんでいますか?

3. 子どもが部活動に参加して、よかったと思う点と残念な点をお聞かせください。

4. 学年 [] 年 競技歴 [] 年 性別 [男・女]

5. 学年 [] 年 競技歴 [] 年 性別 [男・女]

「教員向けアンケート」 (文書4)

1. あなたは現在、部活動を担当していますか。

2. 1ではいと答えた方にお聞かせします。担任、担当している部活動は何ですか?

3. 2で運動部と答えた方にお聞かせします。運動部活動の指導歴を教えてください。

4. 1ではいと答えた方にお願いいたします。魅力ある部活動にしたいと思いますが、はい、いいえ、何とも思わない

5. 4ではいと答えた方にお願いいたします。魅力ある部活動にする為、日々の活動の中で、現在指導者として取り組んでいることとあれば、変更しない性質にどのようなことを実践しているかを教えてください。

6. 全員にお聞かせします。魅力ある部活動にするためには、どのような取組みが大事だと考えますか?

7. 学年 [] 年 競技歴 [] 年 性別 [男・女]

8. 学年 [] 年 競技歴 [] 年 性別 [男・女]

これらの結果から共通して言えることは、生徒・保護者・教員ともに、部活動に対して練習だけではなく、あいさつや礼儀指導など普段の生活態度も大切だと考えているということである。「魅力ある部活動」とは、生徒・保護者・教員の思いが一致して、同じ方向を向いて活動していくことが大切であると実感することができた。

(2) 「魅力ある部活動」のモデルケース作成

前回実施したアンケートで分かった事をさらに掘り下げ、新たに追求していきたい事項も含めて意識調査を行った。この意識調査では宮崎県 51 校、全ての高等学校（全日制）を対象に行った。（表 6）

（表 6） 平成 29 年度「魅力ある部活動」に関するアンケートのサンプル件数

	生徒	保護者	教員
各 学 校 合 計	2,100 名	2,100 名	1,000 名
回 収 合 計	2,012 名	1,864 名	598 名
回 収 率	95.8%	88.7%	59.8%

生徒・教員・保護者に対するアンケート項目およびアンケート結果は以下の通りである。（文書 5～7）

（生徒向けアンケート） （文書 5）

（1）活気・活気のある部活動にするためにどのような取り組みが必要だと思いますか。最もあてはまるものを1つ答えてください。

1. 部員数の確保 2. 掲示物の利用 3. 休み・休養
4. 礼儀・あいさつ 5. 部活動生集会 6. 意見を出し合う（コミュニケーション）
7. 目標設定 8. 施設・設備の充実 9. 結果を頂す
10. 連携（生徒・保護者・指導者）
11. その他（ ）

（2）礼儀・マナーをよくするためにどのような取り組みが必要だと思いますか。最もあてはまるものを1つ答えてください。

1. 朝の清掃活動 2. ボランティア活動 3. あいさつ運動
4. 学校生活のルールを守る 5. 上下関係を意識する 6. 地域交流
7. 学校への貢献
8. その他（ ）

（3）部活動で楽しさを感じる場面はどのような時ですか。最もあてはまるものを1つ答えてください。

1. 勝ったとき 2. 自分の成長を感じたとき
3. 仲間とのコミュニケーションがとれたとき
4. 自主的な活動 5. 困難を乗り越えたとき
6. その他（ ）

<アンケート結果>

質問 1 「礼儀やあいさつ」が全体の 30%、次いで「休み・休養」「目標設定」が多かった。

質問 2 「学校生活のルールを守る」が全体の 40%を超えた。また、「上下関係を意識する」「あいさつ運動」の意見も多く、礼儀・マナー向上に有効な手段であると考えていることが分かった。

質問 3 「自分の成長を感じたとき」が全体の 40%を超えた。また、「仲間とのコミュニケーションがとれたとき」も 3 番目に多く回答があり、勝つことだけが楽しいと考えているわけではないことが分かった。

<保護者向けアンケート> （文書 6）

①何をもって礼儀・マナーが良いといえますか？（ひとつ選択）

（1）挨拶がしっかりしている （2）服装面がよい （3）身なりがよい
（4）言葉遣いがよい （5）時間を守れる （6）整理・整頓

②人間関係が良好な部とはどのような部活動と考えますか？（ひとつ選択）

（1）上下関係がない （2）適度な上下関係がある （3）厳しい上下関係がある
（4）自分の意見を言いやすい （5）部活動以外の親交が深い

③活気・活気のある部活動とはどのようなものだと考えますか？（ひとつ選択）

（1）活気がある （2）声がよく出る （3）指導者に情熱がある
（4）保護者会が活気 （5）練習量が豊富 （6）練習の質が高い
（7）競技成績が良い （8）地域との連携がある

<アンケート結果>

質問 1 「挨拶がしっかりしている」が 70%を超えた。「言葉遣いがよい」「時間を守れる」も少数であるが回答あり。

質問 2 「適度な上下関係がある」が 50%を超えた。生徒の回答とも重複する部分がある。

質問 3 「活気がある」「声がよく出る」の回答が多く、練習の雰囲気から見られることを 1 番に求めていることが分かる。

<教員向けアンケート> （文書 7）

1 礼儀マナーを良くするための取り組みをしていますか。「はい」と答えた方にお聞かせします。該当する項目 3 つまで回答して下さい。

①朝の挨拶運動 ②学校行事の参加 ③礼儀の日常指導 ④清掃活動 ⑤立派指導
⑥ボランティア活動 ⑦小中高合同練習会 ⑧その他

2 活気・活気のある部活動にするための取り組みをしていますか。「はい」と答えた方にお聞かせします。該当する項目 3 つまで回答して下さい。

①部員の確保 ②練習内容の工夫 ③遠征・練習試合 ④環境整備 ⑤後援会との連携
⑥ボランティア活動 ⑦小中高合同練習会 ⑧その他

3 生徒が主体的に活動するための取り組みをしていますか。「はい」と答えた方にお聞かせします。該当する項目 3 つまで回答して下さい。

①主体的なミーティング ②キャプテン集会（リーダー研修会） ③生徒による練習計画の作成
④役割を明確にする ⑤定期的な休養 ⑥宿泊研修 ⑦小中高合同練習会 ⑧その他

4 人間力を育成するための取り組みをしていますか。「はい」と答えた方にお聞かせします。該当する項目 3 つまで回答して下さい。

①主体的なミーティング ②キャプテン集会（リーダー研修会） ③生徒による練習計画の作成
④文武両道 ⑤ボランティア活動 ⑥小中高合同練習会 ⑧その他

<アンケート結果>

質問 1 「礼儀の日常指導」が 40%を超えた。「清掃活動」「遠征などで強豪校を見せる」などの回答も多く「他に学ぶ」機会も有効であると考えていることが分かった。

質問 2 「練習内容の工夫」「遠征・練習試合」「環境整備」の順に回答が多かった。

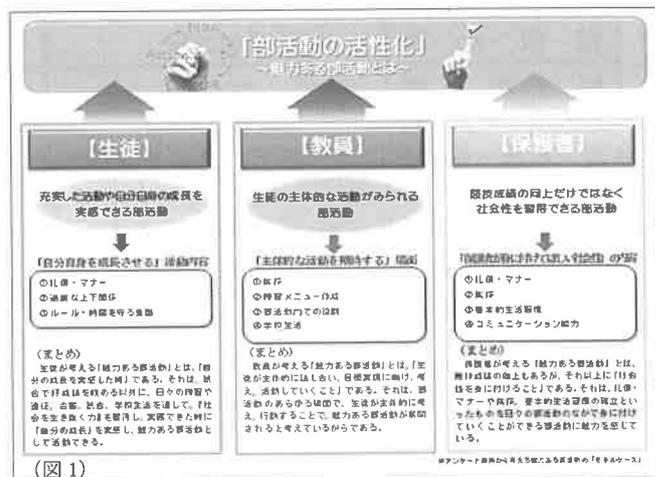
質問 3 「役割を明確にする」「主体的なミーティング」「定期的な休養」の回答が多かった。

質問 4 「文武両道」が 30%を超えた。また、「生徒による練習計画の作成」の回答も多く、生徒の自主性や主体性などが人間力の育成に繋がると考えていることが分かった。

アンケートの結果から、つぎのような考えをもとに「生徒」・「保護者」・「教員」が部活動を展開していけば、「魅力ある部活動」が実践できるのではないかと考えた。

- 【生徒】 充実した活動や自分自身の成長を実感できる部活動
- 【教員】 生徒の主体的な活動が見られる部活動
- 【保護者】 競技成績の向上だけでなく社会性を習得できる部活動

上記の分析結果をもとに魅力ある部活動」のモデルケースを調査研究委員会で以下のように作成した。作成にあたっては「生徒・教員・保護者が同じ方向を向いて、魅力ある部活動を展開していけば活性化するのはないか」という研究仮説2を実証すべく、かなり高い意識レベルでの「モデルケース」を作成した。生徒・教員・保護者が少しでもこのモデルケースに基づいた活動を展開していくために、「自分自身を成長させる」ための活動内容や「主体的な活動を期待する」場面、「保護者が身に付けてほしい社会性」の内容などをキーワード化した。今後の研究を進めていく上でも重要なモデルケースになるために、ワンシートでわかりやすく見やすいものを作成することができた。(図1)



(図1)

また、魅力ある部活動の「モデルケース」の実践・検証を行うために、モデルケースからのキーワードを8項目策定した。項目の中には実践しやすく当たり前の項目から、実践レベルの高い項目までを準備し、自分たちの部活動を振り返ってみることや新たに挑戦できること等を考えて、幅広く設定した。(図2)



(図2)

(3)モデルケースおよびチェックシートの実践および事後評価のアンケート実施

宮崎県51校、全ての高等学校(全日制)運動部活動の2~4部活動を対象に、生徒・保護者・教員によるモデルケースおよびチェックシートを実践していただいた。事後評価のアンケートおよびアンケート集約は以下の通りである。(文書8)

1. 挨拶・礼儀・マナー
 - (1) 挨拶・礼儀・マナーに取り組めた (1: はい・2: いいえ)
 - (2) 状況、場所、相手に応じた礼節が実践できた (1: できた・2: わりとできた・3: できなかった)
 - (3) どの内容に取り組みましたか (選択3つ・複数回答あり)
 - (4) 取り組んだことによって具体的な変化があれば書いて下さい。
2. 良好な人間関係
 - (1) 良好な人間関係に取り組めた (1: はい・2: いいえ)
 - (2) 良好な人間関係を構築できた (1: できた・2: わりとできた・3: できなかった)
 - (3) どの内容に取り組みましたか (選択3つ・複数回答あり)
 - (4) 取り組んだことによって具体的な変化があれば書いて下さい。
3. ルール・時間を守る意識
 - (1) ルール・時間を守る意識に取り組めた (1: はい・2: いいえ)
 - (2) 精進意識を高めることができた (1: できた・2: わりとできた・3: できなかった)
 - (3) どの内容に取り組みましたか (選択3つ・複数回答あり)
 - (4) 取り組んだことによって具体的な変化があれば書いて下さい。
4. 部活メニューの作成
 - (1) 部活メニューの作成に取り組めた (1: はい・2: いいえ)
 - (2) 主体的に練習に取り組むようになった (1: できた・2: わりとできた・3: できなかった)
 - (3) どの内容に取り組みましたか (選択3つ・複数回答あり)
 - (4) 取り組んだことによって具体的な変化があれば書いて下さい。
5. 部活動内での役割
 - (1) 部活動内での役割に取り組めた (1: はい・2: いいえ)
 - (2) 責任感をもって一人一人が役割を担うことができた (1: できた・2: わりとできた・3: できなかった)
 - (3) どの内容に取り組みましたか (選択3つ・複数回答あり)
 - (4) 取り組んだことによって具体的な変化があれば書いて下さい。
6. 学校生活
 - (1) 学校生活に取り組めた (1: はい・2: いいえ)
 - (2) あらゆる場面で率先垂範することができた (1: できた・2: わりとできた・3: できなかった)
 - (3) どの内容に取り組みましたか (選択3つ・複数回答あり)
 - (4) 取り組んだことによって具体的な変化があれば書いて下さい。
7. 基本的な生活習慣
 - (1) 基本的な生活習慣に取り組めた (1: はい・2: いいえ)
 - (2) 自己管理・スケジュール管理ができた (1: できた・2: わりとできた・3: できなかった)
 - (3) どの内容に取り組みましたか (選択3つ・複数回答あり)
 - (4) 取り組んだことによって具体的な変化があれば書いて下さい。
8. コミュニケーション能力
 - (1) コミュニケーション能力に取り組めた (1: はい・2: いいえ)
 - (2) 他者の意見を尊重し、自己の考えを表現できた (1: できた・2: わりとできた・3: できなかった)
 - (3) どの内容に取り組みましたか (選択3つ・複数回答あり)
 - (4) 取り組んだことによって具体的な変化があれば書いて下さい。
9. この取り組みを行うことで部活動が活性化したいと思いますか (1: はい・2: いいえ)

【アンケート集約データ】 ※各学校合計 (51校) : 生徒 1,376名、教員 269名、保護者 816名

(表 7)

項目/解答	生徒 1,376						教員 269				保護者 816						
	回答件数		1,376				回答件数		269		回答件数		816				
	1	2	3	未回答	1	2	3	未回答	1	2	3	未回答					
1.挨拶・礼儀・マナー	(1)	1,342 97.5%	34 2.5%	—	—	0 0.0%	250 92.9%	19 7.1%	—	—	0 0.0%	722 88.5%	94 11.5%	—	—	0 0.0%	
	(2)	849 61.7%	484 35.2%	9 0.7%	34 2.5%	—	127 47.2%	122 45.4%	0 0.0%	20 7.4%	—	329 40.2%	383 46.9%	53 6.5%	52 6.4%	—	
	(3)	759 55.3%	587 42.8%	721 52.0%	—	—	181 65.5%	143 53.0%	74 27.5%	—	—	343 41.9%	298 36.5%	188 23.1%	—	—	—
	(4)	特外に記載						特外に記載				特外に記載					
2.良好な人間関係	(1)	1,293 94.0%	70 5.1%	—	—	13 0.9%	241 89.6%	27 10.0%	—	—	1 0.4%	685 83.9%	107 13.1%	—	—	24 2.9%	
	(2)	805 58.5%	488 35.5%	6 0.4%	77 5.6%	—	119 42.8%	122 45.4%	5 1.9%	27 10.0%	—	351 43.0%	329 40.3%	47 5.8%	89 10.9%	—	
	(3)	563 40.9%	756 54.7%	275 19.9%	—	—	127 46.8%	121 45.0%	110 41.3%	—	—	359 44.0%	309 37.9%	203 24.9%	—	—	—
	(4)	特外に記載						特外に記載				特外に記載					
3.ルール・時間を守る意識	(1)	1,205 87.6%	100 7.3%	—	—	71 5.2%	243 90.3%	17 6.3%	—	—	9 3.3%	644 78.9%	105 12.8%	—	—	67 8.2%	
	(2)	751 54.6%	430 31.3%	17 1.2%	178 12.9%	—	123 45.7%	116 43.1%	6 2.2%	24 8.9%	—	314 38.5%	322 39.5%	54 6.6%	126 15.4%	—	
	(3)	935 67.9%	396 28.6%	180 13.1%	—	—	146 54.3%	133 49.4%	103 38.3%	—	—	236 28.9%	293 35.9%	227 27.8%	—	—	—
	(4)	特外に記載						特外に記載				特外に記載					
4.部活メニューの作成	(1)	728 52.9%	560 40.7%	—	—	88 6.4%	160 59.5%	101 37.5%	—	—	8 3.0%	412 50.5%	304 37.3%	—	—	100 12.3%	
	(2)	392 28.5%	356 25.9%	22 1.6%	608 44.0%	—	70 26.0%	97 36.1%	11 4.1%	91 33.8%	—	265 32.5%	165 20.2%	62 7.6%	324 39.7%	—	
	(3)	566 40.9%	267 19.4%	119 8.6%	—	—	137 50.9%	124 46.1%	51 18.9%	—	—	255 31.2%	225 27.7%	102 12.5%	—	—	—
	(4)	特外に記載						特外に記載				特外に記載					
5.部活動内での役割	(1)	1,147 83.4%	140 10.2%	—	—	89 6.5%	205 76.2%	57 21.2%	—	—	7 2.6%	554 67.9%	173 21.2%	—	—	89 10.9%	
	(2)	690 50.1%	474 34.4%	18 1.3%	194 14.1%	—	96 35.7%	108 40.1%	10 3.7%	55 20.4%	—	282 34.5%	302 37.0%	59 7.2%	193 23.7%	—	
	(3)	571 41.6%	741 53.9%	368 26.8%	—	—	114 42.4%	111 41.3%	75 28.0%	—	—	238 29.1%	276 33.8%	156 19.1%	—	—	—
	(4)	特外に記載						特外に記載				特外に記載					
6.学校生活	(1)	1,202 87.4%	81 5.9%	—	—	93 6.8%	213 79.2%	49 18.2%	—	—	7 2.6%	608 74.5%	110 13.5%	—	—	98 12.0%	
	(2)	602 43.8%	565 41.1%	35 2.5%	174 12.6%	—	81 30.0%	129 48.0%	6 2.2%	51 19.0%	—	257 31.5%	320 39.2%	55 6.7%	184 22.5%	—	
	(3)	883 64.2%	617 45.0%	265 19.3%	—	—	183 68.0%	125 46.8%	106 39.4%	—	—	302 37.1%	276 33.8%	156 19.1%	—	—	—
	(4)	特外に記載						特外に記載				特外に記載					
7.基本的生活習慣	(1)	1,147 83.4%	145 10.5%	—	—	84 6.1%	231 85.9%	26 9.7%	—	—	12 4.5%	658 80.4%	101 12.4%	—	—	59 7.2%	
	(2)	676 49.1%	439 31.9%	23 1.7%	236 17.3%	—	118 43.9%	113 42.0%	3 1.1%	35 13.0%	—	283 34.9%	350 42.9%	61 7.5%	120 14.7%	—	
	(3)	292 21.3%	288 21.0%	817 59.9%	—	—	162 60.4%	94 35.1%	126 47.2%	—	—	255 31.2%	249 30.4%	353 43.2%	—	—	—
	(4)	特外に記載						特外に記載				特外に記載					
8.コミュニケーション能力	(1)	1,184 86.0%	113 8.2%	—	—	79 5.7%	244 90.7%	20 7.4%	—	—	5 1.9%	645 79.0%	101 12.4%	—	—	70 8.6%	
	(2)	657 47.7%	511 37.1%	35 2.5%	173 12.6%	—	119 44.2%	126 46.8%	2 0.7%	22 8.2%	—	280 34.3%	350 42.9%	61 7.5%	125 15.3%	—	
	(3)	559 40.6%	225 16.4%	798 58.1%	—	—	183 68.0%	113 42.1%	109 40.9%	—	—	351 43.0%	336 41.2%	216 26.5%	—	—	—
	(4)	特外に記載						特外に記載				特外に記載					
9.部活動が活性化したか	(1)	1,159 84.2%	137 10.0%	—	—	80 5.8%	215 79.9%	41 15.2%	—	—	13 4.8%	640 78.4%	127 15.6%	—	—	49 6.0%	

個々の分析結果については、資料が膨大であるため、宮崎県高体連 HP をご覧ください。最終的に「部活動が活性化したか」という項目について、「はい」の回答が多く、チェックシートを実施して、生徒・保護者・教員が同じ方向を向いて活動していけば、部活動が活性化していけるという仮説 2 は立証できたのではないかと考えられる。これらをもとに「リーフレット」を作成し、9月に各学校に配布した。それらの意識調査を実施し、仮説 1 の立証と研究のまとめを行っていきたい。成果がまだ出ていないため、結果については本研究発表大会時に発表の中で報告する予定である。

6. まとめ

今回、「部活動の活性化」をテーマに 4 年間研究を進めてきた。いわゆるブラック部活動問題や部活動の休養日の適切な設定などが話題になるなかで、「部活動の活性化」の研究に対して疑問に思うこともあった。しかし、調査研究委員在籍の学校への意識調査からはじまり、県内 51 校の学校に対するアンケートの回答をみていくなかで、生徒・教員・保護者の率直な気持ちや部活動に対する熱い思いが伝わり、研究メンバーの中にも各学校の部活動に対して、何かしらのデータ還元や手助けができるのではないかと考えが明確に出てきた。それだけでも研究の成果といえるのではないかと。

また、今年度は南部九州インターハイが宮崎県でも行われ、改めてスポーツの良さ、部活動の良さや生徒・教員・保護者が同じ方向を向いて活動してきた全国大会での様子などを目の当たりにした本県の生徒・教員・保護者も多くいたと思われる。

今後は、調査研究委員会が作成したリーフレットをもとにして、全県下の部活動に参加する生徒・教員・保護者が同じ方向を向いて活動を展開し、モデルケースを目標にした活動やチェックシートを活用した部活動運営などを実践して行って欲しい。そして、実態をふまえた宮崎県ならではの「部活動の活性化」が宮崎県に根付いていくことを期待したい。

参考資料

「宮崎県高等学校体育連盟ホームページ」 <http://www.miyazaki-koutairen.com/> 『調査研究委員会』

MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing a memo.

千葉県におけるウエイトリフティング競技の普及について

千葉県立市川昂高等学校

新 後 はるか

1. はじめに

千葉県的高等学校では、ウエイトリフティング部として活動している学校は3校しかなく、加入している人数も他県と比べると少ない。マイナースポーツではあるが、近年オリンピック競技において、三宅宏実選手（いちごグループ）や八木かなえ選手（ALSOK）の活躍が目立ちメディアなどへの出演も多くなっている。本県からも安藤美希子選手（FA コンサルティング）や松本潮霞選手（ALSOK）の二選手がリオデジャネイロオリンピックに出場している。しかしメディア等の露出もありながら、本県のウエイトリフティング人口の増加には繋がっていない状況である。今後のウエイトリフティングの発展も考え、高校生やジュニア層への効果的な競技の普及や、部員の確保について研究を行った。

2. 千葉県ウエイトリフティングの現状

(1) 近年の競技成績

① 平成30年度 国民体育大会（入賞のもの）

皇后杯 2位

成年男子 53kg級 スナッチ競技 優勝

女子 58kg級 スナッチ競技・C&J（クリーン&ジャーク） 優勝

女子 63kg級 スナッチ競技・C&J競技 優勝

少年男子 77kg級 スナッチ競技 6位 C&J競技 3位

少年男子 85kg級 スナッチ競技 3位

② 平成30年度 全国高校総体ウエイトリフティング大会（インターハイ）

男子 77kg級 C&J競技 2位 トータル6位

③ リオデジャネイロオリンピック

女子 53kg級 安藤美希子選手 出場

女子 64kg級 松本潮霞選手 出場

成年男子・女子ともに国内トップクラスの選手が所属しているが、高校生の活躍をみると個人入賞は数名いるが、学校対抗（団体戦）においては、上位には男女ともに入賞していない。その背景としては、各校での活動人数が少なく、団体戦としての人数（男子インターハイでは1校9名以内、女子の全国大会では1校8名以内）が少ないことがあげられる。

(2) 千葉県高校生のウエイトリフティング部加入状況

【表1】千葉県高校生ウエイトリフティング部加入人数

年度	男子部員人数（名）	女子部員人数（名）	合計人数（名）
平成25年	24	0	24
平成26年	25	1	26
平成27年	29	4	33
平成28年	27	4	31
平成29年	22	5	27
平成30年	18	7	25

【表1】について、男子の人数の減少傾向がみられるが、女子については増加傾向がみられた。平成26年度以降の女子部員が増えた理由のひとつとして、平成24年に行われたロンドンオリンピックにおいて三宅宏実選手（いちごグループ）が銀メダルを獲得し、それ以降メディアに取り上げられたことが女子選手の増加に繋がったと考える。

千葉県内で部活動として活動している学校は県立松戸国際高校、県立八千代西高校、県立市川昂高校の3校のみである。また、部活動を指導可能な専門的な知識を持つ教員が4名しかおらず、施設の問題と指導者不足の問題から千葉県の一部の高校でしか活動することができていない。そうしたことが、競技人口の増加に繋がらない理由と考えられる

3. 研究の方法

- ・現在の千葉県の状況を調査し、取り組むべき方向性を考察する。
- ・中学生や高校生へアンケート調査を行いウエイトリフティングの認識調査や意識調査を行う。
- ・アンケート調査を分析し有効な普及活動を考察する。
- ・実際に普及活動に取り組み、効果的であるか分析を行う。

4. 結果と考察

(1) 現状についての考察

現在の状況として先ほど述べたとおり、練習場所の問題・競技人口の少なさ・指導者不足の問題が挙げられる。練習場所の問題としては、ウエイトリフティングを行うために床の補強や振動を抑えるための大規模な工事をしなければならないことと、練習の器具については指定の器具（バーベルとディスク）が必要になり、とても高価で簡単に揃えることができない。したがって施設として利用できるのは、現在使用可能な3校を効率的・有効的に活用することを考える。そのために学校開放を行い、高校生以外の人にも利用可能にすることが必要であるが、学校の許可や教育委員会への申し出が必要となる。

また、【表2】にある通り日本全体の状況と千葉県を比較した際、中学生・小学生の活動者が少ないという点がみられる。千葉県での中学生・小学生（以下ジュニア層）の活動は令和元年現在女子選手1名のみである。

このジュニア層をターゲットにし、ウエイトリフティングの普及活動を行えば、高校生での部活加入人数増加へ繋がると考える。

指導者不足の問題については、高校でウエイトリフティングの競技経験をした生徒が大学で競技を続けることは少なく、ウエイトリフティングから離れてしま

うことが問題である。また高校で部活動を指導する場合は正教員が望ましく、教員免許を取得し教員にならないことや、教員採用試験が壁となり、指導者として戻ってきてくれることが現実的に難し

【表2】国内役員・選手の登録状況

区 分 年 度	役員 役員兼選手	選 手					合 計	
		一 般	大 学	高 校	中 学	小 学		
平成25年度	総数	1, 270	401	513	2, 043	111	25	4, 363
	男子	1, 186	378	440	1, 762	82	15	3, 863
	女子	84	23	73	281	29	11	501
平成26年度	総数	1, 267	426	492	2, 077	120	29	4, 411
	男子	1, 181	388	425	1, 762	79	16	3, 851
	女子	86	38	67	315	41	13	560
平成27年度	総数	1, 290	441	521	2, 116	147	39	4, 554
	男子	1, 197	395	446	1, 754	68	17	3, 877
	女子	93	46	75	362	79	22	677
平成28年度	総数	1, 288	494	549	2, 107	142	43	4, 623
	男子	1, 190	440	462	1, 737	81	27	3, 937
	女子	98	54	87	370	61	16	686
平成29年度	総数	1, 308	479	570	2, 178	154	59	4, 748
	男子	1, 207	427	473	1, 764	91	37	3, 999
	女子	101	52	97	414	63	22	749
平成30年度	総数	1, 295	506	608	2, 069	150	53	4, 681
	男子	1, 184	457	496	1, 622	87	33	3, 879
	女子	111	49	112	447	63	20	802

い状況にある。しかし、ここ数年は大学でウエイトリフティングを続けてくれる生徒も多少増えたため、数年後に指導者が増えることを期待する。大学でも競技を続け、さらに教員・指導者として戻ってきてくれる活動も併せて行う必要がある。

(2) アンケート調査についての考察

① 中学生対象アンケート (回答数：115名 男子45名 女子70名)

※ウエイトリフティング部がある高校の学校説明会にて実施

- Q1 ウエイトリフティングを知っていますか
知っている・・・87名 (男：35名 女52名)
知らない・・・28名 (男：10名 女18名)
- Q2 ウエイトリフティングを見たことがありますか
見たことがある・・・87名 (男：35名 女：52名) (媒体：テレビ・学校での講演会)
見たことがない・・・28名 (男：10名 女：18名)
- Q3 ウエイトリフティングのルールを知っていますか
知っている・・・2名 (男：1名 女：1名)
知らない・・・113名 (男：44名 女：69名)
- Q4 ウエイトリフティングを見てみたいと思いますか
見てみたい・・・75名 (男：25名 女50名)
見たくない・・・0名
どちらでもない・・・40名 (男：20名 女20名)
- Q5 ウエイトリフティングをやってみたいと思いますか
やってみたい・・・26名 (男：11名 女：15名)
やりたくない・・・12名 (男：6名 女6名)
どちらでもない・・・77名 (男：28名 女49名)
<理由>やってみたい・・・面白そう、かっこいい、オリンピック競技だから
やってみたくない・・・危ない、ルールを知らない、きつそう
- Q6 一日競技体験会があれば参加してみたいですか
やってみたい・・・24名 (男：5名 女19名)
やりたくない・・・8名 (男：6名 女：2名)
どちらでもない・・・83名 (男：34名 女：49名)
- Q7 ウエイトリフティングはどのようなイメージですか (自由記述)
力持ち／筋肉がすごい／強そう／マッチョ／かっこいい／できたら楽しそう

アンケート調査より、ウエイトリフティングを知っている人数は約75%を占めており、そのほとんどがテレビのニュースや競技会であった。やはり近年のメディアへの露出が効果をあげていると考える。

しかしルールに関しては、ほとんどが“知らない”を選択していた。身近にルールを伝える媒体がないためである。サッカーやバスケットボールなどのメジャースポーツは、学校体育によりルールを理解するが、ウエイトリフティングのルールを教えることはほぼない。そして、Q5の自由記述にもあるが、ルールを知らないため競技を始めるまでにはいかないことが分かる。

また、一日競技体験会への参加希望は24名の中学生が“やってみたい”を選択してくれた。“どちらでもない”の選択が大半を占めるが、その中学生も取り込めることができれば、多くの生徒が体験会に参加することも可能であると考えられる。

Q7の質問では、プラスの意見とマイナスの意見に分けることができる。書かれている意見にはやはりマイナスの意見である「危ない」「骨が折れる」「体が大きくなる」など実際の競技とはかけ離れるイメージがついていることが分かる。

② ウェイトリフティング部部員対象アンケート

※松戸国際高校・八千代西高校・市川昂高校ウェイトリフティング部部員へ調査（令和元年度）

対象数：30名（男：19名 女：6名 マネージャー：5名）

Q1 高校入学前にウェイトリフティングを知っていましたか

知っていた・・・19名（男：12名 女7名）

知らなかった・・・11名（男：7名 女4名）

媒体：テレビ（14名） インターネット（1名） 親（1名） 新聞（1名） 友達（2名）

Q2 なぜ高校でウェイトリフティングを始めたのですか（自由記述）

顧問の先生からの勧誘／先輩からの勧誘／体験をしたら面白かった／珍しかったから
友達が入ったから／筋肉をつけるため

Q3 ウェイトリフティングの楽しさ・面白さを教えてください

練習の成果が顕著に表れること／記録を更新することが嬉しい／成長が数値に表れる
達成感を感じられる／筋肉がつく／みんなに褒められる

Q4 ウェイトリフティングを広めるためにどのようなことをすれば良いと思いますか

小中学校で実演をする／SNSで情報を発信する／活動する場所を増やす／イベントを行う

安全であることをアピールする／偏見をなくす／強くなって注目を集める／ルールを簡単にする

実際に活動している生徒から以上のことが回答された。やはり高校に入ってから知る生徒も少なくなく、各学校での宣伝活動が入部のきっかけとなることが多い。しかし、高校1年生から始めても、ウェイトリフティングの楽しさである「成功体験」と「成長」が数値になって分かることが魅力であることも分かる。生徒自身も考えるように、やはり普及活動では「体験する機会を作ること」、「正しい知識や安全性を伝えること」が多くの人に普及するために必要なことだと考える。



以上のことから、効果的な普及方法として次を挙げる。

- 学校説明会や中学生に向けての体験会を開催する。
- 地域の祭りや催しに参加し、ウェイトリフティングの楽しさを伝える。
- 誰でも参加できる大会の設立
- クラブチームの設立

(3) 取り組みについて

① 学校説明にて体験会

夏休みに2回開催される中学生一日体験入学において、体験ブースを作成した。日本代表チームの写真や、簡単なルール説明、試合の様子の動画を流したり、実際にバーベルを持ち上げる体験もできるように準備をした。

実際に体験した生徒からは「意外と軽い」「挙がったことが嬉しい」等の声が聞かれた。

「動画を見ている様子」



「部員による体験の補助」



② 地域のフェスティバルへの参加

千葉県八千代市が行っている「緑が丘ローズ・ハーツ・ふれあいフェスタ」へ参加し、ステージ発表にてウエイトリフティングの紹介を行い、参加をした地域の方々にも体験をしてもらった。

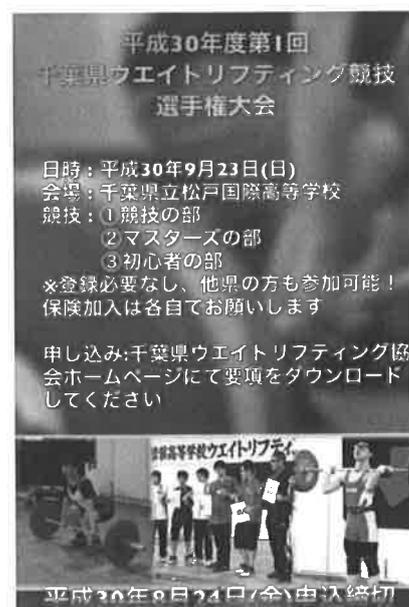
③ 新しい大会の設立

2018年に千葉県ウエイトリフティング協会に協力をいただき、「誰でも参加ができる。ウエイトリフティングを知ってもらおう」をコンセプトに新しい大会を設立した。

初心者の部・競技の部・マスターズの部の3つのカテゴリーに分け、小学生からマスターズの方々まで参加できるようにした。ただし、公式な大会ではないため記録は公認されない。初心者の部に関しては、必ずしもウエイトリフティング競技の“スナッチ競技”や“クリーン&ジャーク競技”ではなく、ベンチプレスやスクワットなど誰でも簡単にできる種目を準備した。また、イベント性を高めるため通常の試合ではなくマイクパフォーマンスや、音楽を使用したりして、選手を巻き込み楽しめる内容を行った。

実際には千葉県のみではなく埼玉県など他県の選手の参加や中学生の参加がみられた。しかし、1回目の大会であったため、小学校や中学校のウエイトリフティング未経験者の参加はなかった。

今後の課題として、小学校や中学校への呼びかけや、宣伝方法を考える必要がある。



④ クラブチームの設立

2015年に「ちばWLジュニアチーム」を設立した。現在は中学3年生の女子生徒1名が活動中である。現在までにこのクラブチームで活動をし、高校でもウエイトリフティングを続けている選手は1名のみである。実際の活動成果としては、毎年夏に行われる全国中学生ウエイトリフティング選手権大会に向けて練習を行っている。今までの結果は以下のとおりである。

- ・2016年・2017年全国大会出場（2017年においては4位入賞）
※現在高校2年生（H30全国高校選抜大会6位入賞・R元全国高校女子大会7位入賞）
- ・2018年・2019年全国大会出場
※現在中学3年生

（4） まとめ（課題や今後の取り組みについて）

取り組みの課題として3つ挙げることができる。一つ目の課題は加入数を増やすことである。先に述べた【表2】にあるように、最近の動きとしては小学生・中学生の登録者数が増えている。またそれにともない高校生の全国大会を見てみると、中学生の時期から競技を始めた選手の入賞が目立っている状況である。ジュニア層への普及活動を行うことにより、活動人数の増加や競技力の向上に繋がり、県内のウエイトリフティングの認知度や期待度が増えると考ええる。

課題の2つ目として、宣伝方法である。現在は、千葉県ウエイトリフティング協会のホームページと、Facebookでの活動報告や加入のお願いをしている状況である。また、中学校の運動部活動の顧問の先生方にお願いをして、体験会やトレーニング講習会の開催を予定している。

課題の3つ目は、指導者不足である。現在は千葉県内において専門的な知識をもって指導ができる者が少ない。また、活動場所を考えると必然的に高校の教員に任せられることが多い。しかし所属している高校の部活動もあり、その他の校務もあるため積極的にジュニア層へのアプローチをすることができない状況である。

効果的な普及活動として、取り組んだ内容は2017年より活動をした内容のため、大幅な改善は見られないが、令和元年度の部活動加入者が平成30年度に比べると、本校では3名から7名の増加、松戸国際高校についても3名から11名の増加がみられた。今後活動をしていくことによりウエイトリフティングの認知度が上がれば、始めるきっかけ作りができると考える。

持続可能な運動部活動として、安全問題はもちろんだが、人がいないことには続けようがない。ジュニア層に焦点を当て、普及活動の取り組みを行い高校運動部活動の活性化に繋げる必要がある。

今後も、様々な普及活動に取り組むとともに、さらなる競技力の向上を目指して、ウエイトリフティング競技の活性化に尽力していきたいと考える。

参考資料

【表2】役員・選手の登録状況日本ウエイトリフティング協会 令和元年度総会資料

全 体 講 義

会場：ピアザ淡海 ピアザホール（2F・3F）

スポーツ庁政策課

教科調査官 関 伸夫

講演

会場：ピアザ淡海 ピアザホール（2F・3F）

アクティブライフ時代における スポーツ・イノベーション

伊坂忠夫氏

（立命館大学副学長 スポーツ健康科学部教授）



◆講師プロフィール

立命館大学副学長

立命館大学スポーツ健康科学部長

教授 伊坂 忠夫 (イサカ タダオ)

1962 年生まれ

○学 歴

1985 年 立命館大学産業社会学部 卒業

1987 年 日本体育大学大学院体育学研究科修了

1999 年 立命館大学大学院理工学研究科 (工学博士)

○職 歴 ・ 学園での役職

1987 年 4 月 日本体育大学体育研究所助手 (1990 年 3 月まで)

1990 年 4 月 日本体育大学非常勤助手 (1991 年 3 月まで)

1991 年 4 月 日本体育大学非常勤講師 (1992 年 3 月まで)

1992 年 4 月 立命館大学理工学部助教授 (2003 年 3 月まで)

2003 年 4 月 立命館大学理工学部教授 (2008 年 3 月まで)

2008 年 4 月 立命館大学総合理工学院理工学部教授 (2010 年 3 月まで)

2010 年 4 月 立命館大学スポーツ健康科学部教授 (現在に至る)

2010 年 4 月 立命館大学スポーツ健康科学部副学部長 (2016 年 3 月まで)

2016 年 4 月 立命館大学スポーツ健康科学部長、学校法人立命館理事・評議員 (2018 年 12 月まで)

2019 年 1 月 学校法人立命館 副総長・理事・評議員、立命館大学 副学長 (現在に至る)

○経 歴

社系学部を卒業後、大学院では理系に進学。ジョージア工科大学・テキサス大学客員研究員等を経て、2003年立命館大学理工学部教授就任。2010年スポーツ健康科学部開設の中心メンバー。スポーツ健康科学部長在任中には、「文部科学省 革新的イノベーション創出プログラム」において、運動を「生活カルチャー化」させ、新しいスポーツ健康技術 (スマートウェア技術、空間シェアリング技術、運動誘導/継続技術) による、健康・幸福寿命の延伸、寝たきりゼロを目指す「Active for All」 (活力ある社会の実現) に取り組んでいる。

また、「一般社団法人 大学スポーツコンソーシアムKANSAI」の立ち上げに中心的に関わり、2018年4月の設置以降、同代表理事として、関西地域の大学と連帯して大学スポーツにおける「する」「みる」「ささえる」の循環を生みだし、新しい大学スポーツの価値創造にも取り組んでいる。

●研究テーマ：応用バイオメカニクスを活用したスポーツ健康科学イノベーション研究

●研究成果の貢献：人類の限界へのチャレンジをサポート

身体能力・技術を高めるトレーニング

動作・運動制御による運動機能の維持・向上

●HP : <http://www.ritsumei.ac.jp/~isaka/>

●FB、Twitter 「伊坂忠夫」で検索下さい。

MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing.

—— 大会資料 ——

都道府県別参加者一覧

参加者名簿

災害（大地震・火災等）・事故発生時の対応について

都道府県別参加者一覧

◎大会役員等

スポーツ庁	1
読売新聞社	4
(公財)全国高等学校体育連盟	2
(公財)全国高等学校体育連盟研究部	10
滋賀県教育委員会	4
大津市教育委員会	1
滋賀県高等学校長協会	1
(公財)滋賀県スポーツ協会	1
滋賀県中学校体育連盟	2

◎助言者等

助言者・講演講師・全体会司会者	5	
分科会司会者	3	
発表者	課題研究	4
	分科会	12

◎滋賀県実行委員会

実行委員会		19	
運営委員会	総務部	30	105
	式典部	36	
	発表・編集部	39	

◎各都道府県参加者

No.	都道府県	参加者数					司会	発表
		第1	第2	第3	その他	計		
1	北海道	4	4	4	0	12	0	0
北海道		4	4	4	0	12	0	0
2	青森県	3	3	3	0	9	0	0
3	岩手県	3	2	3	0	8	0	0
4	宮城県	2	1	2	0	5	0	1
5	秋田県	1	1	2	0	4	0	0
6	山形県	6	0	0	0	6	0	1
7	福島県	1	2	2	0	5	0	0
東北		16	9	12	0	37	0	2
8	茨城県	3	2	2	0	7	0	0
9	栃木県	0	0	6	0	6	0	0
10	群馬県	0	4	0	0	4	0	0
11	埼玉県	1	1	2	0	4	0	0
12	千葉県	2	2	7	0	11	0	1
13	東京都	7	4	4	0	15	0	0
14	神奈川県	2	1	1	0	4	0	0
15	山梨県	4	0	2	0	6	0	0
関東		19	14	24	0	57	0	1
16	新潟県	1	1	1	0	3	0	0
17	富山県	0	4	1	0	5	0	0
18	石川県	0	4	0	0	4	0	1
19	福井県	3	6	3	0	12	0	1
20	長野県	4	4	3	0	11	0	0
北信越		8	19	8	0	35	0	2
21	岐阜県	0	5	0	0	5	0	0
22	静岡県	3	0	0	0	3	0	0
23	愛知県	3	2	4	0	9	0	1
24	三重県	1	2	3	0	6	0	0
東海		7	9	7	0	23	0	1

No.	都道府県	参加者数					司会	発表
		第1	第2	第3	その他	計		
25	滋賀県	0	0	3	105	108	0	1
26	京都府	8	15	8	1	32	1	1
27	大阪府	2	2	2	0	6	0	0
28	兵庫県	3	3	3	0	9	0	0
29	奈良県	3	5	3	0	11	1	0
30	和歌山県	3	2	1	0	6	1	0
近畿		19	27	20	106	172	3	2
31	鳥取県	0	11	0	0	11	0	1
32	島根県	3	2	2	0	7	0	0
33	岡山県	15	2	6	0	23	0	1
34	広島県	2	2	1	0	5	0	0
35	山口県	2	3	2	0	7	0	0
中国		22	20	11	0	53	0	2
36	徳島県	4	0	0	0	4	0	0
37	香川県	6	2	4	0	12	0	0
38	愛媛県	2	2	1	0	5	0	0
39	高知県	2	0	2	0	4	0	0
四国		14	4	7	0	25	0	0
40	福岡県	2	3	4	0	9	0	0
41	佐賀県	1	2	2	0	5	0	0
42	長崎県	7	6	7	0	20	0	0
43	熊本県	3	3	2	0	8	0	0
44	大分県	3	0	0	0	3	0	0
45	宮崎県	0	0	6	0	6	0	1
46	鹿児島県	0	0	0	7	7	0	0
47	沖縄県	2	3	2	0	7	0	1
九州		18	17	23	7	65	0	2
合計		127	123	116	113	479	3	12

◎その他参加者

No.	区分	第1	第2	第3	その他	計
1	研究者	0	0	1	0	0

参加者名簿

【全体講義】

No.	氏名	所属
1	関 伸夫	スポーツ庁政策課教科調査官

【助言者】

分科会	氏名	所属
1	望月 聡	びわこ成蹊スポーツ大学 教授
2	岩崎 信子	びわこ学院大学 教授
3	辻 延浩	滋賀大学 教授

【司会者】

分科会	氏名	所属
1	武野 宗陸	和歌山県高等学校体育連盟理事長
2	真野功太郎	奈良県高等学校体育連盟理事長
3	柏木 佳久	京都府高等学校体育連盟理事長

【課題研究発表者】

No.	氏名	所属
1	中塚 義実	全国高体連研究部活性化委員会
2	鞠子 智明	東京都清瀬高等学校
3	池田 紀子	兵庫大学附属須磨ノ浦高等学校
4	竹田 安宏	北海道札幌南高等学校

【分科会発表者】

分科会	氏名	県名	所属
1	今田 信吾	山形	山形県立鶴岡北高等学校
	谷口 康治	福井	福井県立丹生高等学校
	後藤 賢二	愛知	愛知県立名古屋西高等学校
	森定 照広	岡山	岡山県立倉敷中央高等学校
2	石川 貴之	石川	石川県立金沢桜丘高等学校
	大島 淳史	京都	京都市立京都工学院高等学校
	桑名 圭司	鳥取	鳥取県立鳥取中央英高等学校
	朝妻 友洋	沖縄	沖縄県立泊高等学校
3	西沢 悟	滋賀	滋賀県立安曇川高等学校
	佐藤 徹	宮城	宮城県石巻商業高等学校
	日野 謙士	宮崎	宮崎県立日向工業高等学校
	新後はるか	千葉	千葉県立市川昂高等学校

【(公財) 全国高等学校体育連盟】

No.	氏名	所属
1	岡田 正治	会長
2	奈良 隆	専務理事
3	西塚 春義	事務局長
4	雨森 義勝	事務局次長
5	西 秀信	専門職員

【共催者】

No.	氏名	所属
1	川島 健司	読売新聞東京本社編集委員
2	須賀 幸峰	読売新聞東京本社
3	竹村 莉子	読売新聞東京本社
4	米原 伸美	読売新聞大阪本社

【(公財) 全国高等学校体育連盟研究部】

No.	氏名	所属
17	庄司 一也	部長
18	高野 学	副部長
19	中塚 義実	活性化委員会委員長

◎北海道 (12名)

No.	氏名	所属	分科会
1	平野 雅嗣	北海道札幌白石高等学校	1
2	森 浩之	北海道苫小牧東高等学校	1
3	竹田 安宏	北海道札幌南高等学校	1
4	数馬田 基	北海道札幌丘珠高等学校	1
5	松尾 論	北海道恵庭南高等学校	2
6	原 大輔	北海道江別高等学校	2
7	竹居田幸藏	北海道野幌高等学校	2
8	山口 工	北海道札幌国際情報高等学校	2
9	伊藤新太郎	北海道札幌国際情報高等学校	3
10	土居 昌彦	北海道札幌白石高等学校	3
11	中田 光哉	北海道網走南ヶ丘高等学校	3
12	滝本 圭史	立命館慶祥高等学校	3

◎青森県 (9名)

No.	氏名	所属	分科会
1	工藤 清彦	青森県立青森西高等学校	1
2	森田 勝博	青森県立大間高等学校	2
3	工藤 知行	青森県立木造高等学校	3
4	青山 和申	青森県立八戸西高等学校	1
5	福田 玲奈	青森県立三沢商業高等学校	2
6	八戸 博子	青森県立五所川原農林高等学校	3
7	小林 秀	青森県立田名部高等学校	1
8	中村 努	青森県立三本木農業高等学校	2
9	芦野 伸彦	青森県立尾上総合高等学校	3

◎岩手県 (8名)

No.	氏名	所属	分科会
1	松尾 和彦	岩手県立盛岡南高等学校	1
2	和合 徹	岩手県立盛岡南高等学校	2
3	及川 雄輝	岩手県立盛岡南高等学校	3
4	安田 恭介	岩手県立釜石商工高等学校	1
5	阿部 伸	岩手県立遠野高等学校	2
6	菅原 歩巴	岩手県立久慈東高等学校	3
7	佐々木 真	岩手県立盛岡第三高等学校	3
8	本堂 厚子	岩手県立盛岡第三高等学校	1

◎宮城県 (5名)

No.	氏名	所属	分科会
1	樋野 伸治	宮城県涌谷高等学校	1
2	市川 敬行	宮城県黒川高等学校	1
3	三浦 公浩	宮城県仙台西高等学校	2
4	山本 泰彦	宮城県塩釜高等学校	3
5	佐藤 徹	宮城県石巻商業高等学校【発表者】	3

◎秋田県 (4名)

No.	氏名	所属	分科会
1	櫻田 博憲	秋田県立新屋高等学校	3
2	前田 真	秋田県立新屋高等学校	2
3	村上美由紀	秋田県立新屋高等学校	3
4	檜岡 直志	秋田県立新屋高等学校	1

◎山形県 (6名)

No.	氏名	所属	分科会
1	今田 信吾	山形県立鶴岡北高等学校【発表者】	1
2	松田 淳司	山形県立寒河江高等学校	1
3	佃 悠帆	山形県立新庄南高等学校	1
4	遠藤 真介	山形県立米沢東高等学校	1
5	佐々木慎司	山形県立酒田東高等学校	1
6	鳥羽 聡	山形県立山形中央高等学校	1

◎福島県 (5名)

No.	氏名	所属	分科会
1	遠藤 均	福島県立田村高等学校	3
2	飯塚 悟	福島県立田村高等学校	1
3	花田 巖	福島県立田村高等学校	2
4	小針 幸雄	福島県立小野高等学校	3
5	金澤 克美	福島県立岩瀬農業高等学校	2

◎茨城県 (7名)

No.	氏名	所属	分科会
1	大曾根 淳	茨城県立常陸大宮高等学校	2
2	久保 佳彦	茨城県高等学校体育連盟	3
3	山本 達也	茨城県立石岡商業高等学校	1
4	神生 脩平	茨城県立茨城東高等学校	1
5	矢野 大輔	茨城県立取手松陽高等学校	1
6	鈴木 奈身	茨城県立那珂湊高等学校	2
7	中村 昌平	翔洋学園高等学校	3

◎栃木県 (6名)

No.	氏名	所属	分科会
1	保坂 光雄	栃木県立宇都宮中央女子高等学校	3
2	岸 晃久	栃木県立宇都宮中央女子高等学校	3
3	藤田 直	栃木県立宇都宮中央女子高等学校	3
4	日渡 勝則	栃木県立真岡工業高等学校	3
5	小堀 茂夫	栃木県立真岡高等学校	3
6	北村 真一	栃木県教育委員会	3

◎群馬県 (4名)

No.	氏名	所属	分科会
1	加藤 聡	群馬県立高崎高等学校	2
2	新井 康司	群馬県立高崎高等学校	2
3	松本 広行	群馬県高等学校体育連盟	2
5	篠原 和隆	群馬県高等学校体育連盟	2

◎埼玉県 (4名)

No.	氏名	所属	分科会
1	品川 秀人	埼玉県立ふじみ野高等学校	1
2	津田 孝弘	埼玉県立岩槻高等学校	2
3	関口 友哉	埼玉県立浦和東高等学校	3
4	荻原 篤大	埼玉県高等学校体育連盟	3

◎千葉県 (11名)

No.	氏名	所属	分科会
1	北林 栄峰	千葉県立幕張総合高等学校	3
2	齊藤 隆作	千葉県立千葉女子高等学校	3
3	関 秀彰	千葉県立千葉女子高等学校	3
4	久門 宏	千葉県立佐原高等学校	3
5	石毛 宏幸	千葉県立銚子商業高等学校	2
6	新後はるか	千葉県立市川昂高等学校【発表者】	3
7	泉水 孝浩	千葉県立船橋啓明高等学校	1
8	氏家 悟	千葉県立磯辺高等学校	3
9	前山 宏行	千葉県立生浜高等学校	3
10	可兒裕太郎	千葉県立小見川高等学校	1
11	鎌田千絵子	千葉県立柏井高等学校	2

◎東京都 (15名)

No.	氏名	所属	分科会
1	新井 理仁	東京都立第一商業高等学校	1
2	阿部 一巨	東京都立高島高等学校	1
3	塩田 伸隆	東京都立府中東高等学校	2
4	柳澤 左門	東京都立日本橋高等学校	3
5	高倉 千草	東京都立六本木高等学校	1
6	堀越 和彦	日本学園高等学校	2
7	眞鍋 健治	桜が丘中学・高等学校	3
8	田中 康之	東京都立立川高等学校	1
9	奥秋 將史	東京都立昭和高等学校	1
10	鴻野 誠	東京都立田園調布高等学校	2
11	池戸 成記	東京都立町田高等学校	3
12	渡辺 洋司	玉川学園高等学校	1
13	高野 幸代	東京都高等学校体育連盟	2
14	齋藤 香	東京都高等学校体育連盟	3
15	奥田 浩美	東京都高等学校体育連盟	1

◎神奈川県 (4名)

No.	氏名	所属	分科会
1	吉田 宏	川崎市立橘高等学校	1
2	松本 哲	神奈川県高等学校体育連盟	3
3	五十嵐英幸	神奈川県立港北高等学校	2
4	松尾賢太郎	神奈川県立横浜明朋高等学校	1

◎山梨県 (6名)

No.	氏名	所属	分科会
1	飯田 春彦	山梨県立韮崎高等学校	1
2	松坂 浩一	山梨県立日川高等学校	3
3	三浦 和雄	山梨県立甲府南高等学校	1
4	平子 順一	山梨県高等学校体育連盟	1
5	中山 公博	山梨県高等学校体育連盟	1
6	花輪 孝徳	山梨県教育庁スポーツ健康課	3

◎新潟県 (3名)

No.	氏名	所属	分科会
1	小畑 智嗣	新潟県立阿賀野高等学校	1
2	傳田 秀輝	新潟県立阿賀野高等学校	2
3	渡邊 義彦	新潟県立長岡明德高等学校	3

◎富山県 (5名)

No.	氏名	所属	分科会
1	串田 至人	富山県立水橋高等学校	2
2	水原 豊	富山県立富山南高等学校	3
3	廣野 泰資	富山県立八尾高等学校	2
4	河合 謙徳	富山第一高等学校	2
5	中嶋 千遥	富山県立上市高等学校	2

◎石川県 (4名)

No.	氏名	所属	分科会
1	田井 友章	石川県立金沢北陵高等学校	2
2	石川 貴之	石川県立金沢桜丘高等学校【発表者】	2
3	千石 友規	石川県立金沢辰巳丘高等学校	2
4	髙 高晴	石川県立鶴来高等学校	2

◎福井県 (12名)

No.	氏名	所属	分科会
1	田中 博之	福井県立道守高等学校	1
2	伊藤 光一	仁愛女子高等学校	2
3	谷口 康治	福井県立丹生高等学校【発表者】	1
4	齋藤 滋	福井県立金津高等学校	3
5	千谷 尚将	福井県立足羽高等学校	2
6	長谷川豪志	北陸高等学校	1
7	為国 壮	福井県立武生工業高等学校	3
8	安達 貴弘	福井県立若狭東高等学校	3
9	旭 恵美	福井県立足羽高等学校	2
10	棟田 章裕	福井県立羽水高等学校	2
11	金池 崇	福井県立三国高等学校	2
12	菅原 芽衣	福井県立丹南高等学校	2

◎長野県 (11名)

No.	氏名	所属	分科会
1	伊藤 秀幸	長野県松本工業高等学校	1
2	若林 久人	長野県坂城高等学校	2
3	掛川 萌花	長野県伊那北高等学校	2
4	酒井 拓也	長野県上田高等学校	3
5	金子 純也	長野県赤穂高等学校	3
6	西澤 佳志	長野県松本深志高等学校	2
7	原 正彦	長野県伊那北高等学校	3
8	島崎 剛	長野県丸子修学館高等学校	2
9	山口 将弘	長野県望月高等学校	1
10	大谷 雅亮	長野県長野高等学校	1
11	柳沢 勝美	長野県教育委員会事務局	1

◎岐阜県 (5名)

No.	氏名	所属	分科会
1	高橋 英彦	岐阜県立大垣北高等学校	2
2	乙部 浩康	岐阜県立岐阜工業高等学校(定)	2
3	吉田 英生	岐阜県立岐南工業高等学校	2
4	小酒井啓人	岐阜県立加茂農林高等学校	2
5	宮崎 豊	岐阜県立本巣松陽高等学校	2

◎静岡県 (3名)

No.	氏名	所属	分科会
1	田代 浩一	静岡県立小山高等学校	1
2	大川 和男	静岡県立富士東高等学校	1
3	幾留 純二	静岡県立静岡高等学校	1

◎愛知県 (9名)

No.	氏名	所属	分科会
1	大野 忍	愛知黎明高等学校	3
2	加藤由布子	愛知県立熱田高等学校	3
3	後藤 賢二	愛知県立名古屋西高等学校【発表者】	1
4	鈴木 秀幸	愛知県立南陽高等学校	1
5	片山 寿喜	愛知県立東海南高等学校	2
6	手島 知	愛知県立津島高等学校	1
7	前田栄理子	愛知県立杏和高等学校	2
8	堀田 景子	愛知教育大学附属高等学校	3
9	芳賀 達也	愛知高等学校	3

◎三重県 (6名)

No.	氏名	所属	分科会
1	服部 守賀	三重県立津東高等学校	2
2	寺崎 浩一	三重県立津東高等学校	3
3	前田 憲一	三重県立四日市高等学校	1
4	伊藤 栄紀	三重県立四日市農芸高等学校	3
5	阿形 克己	三重県立稲生高等学校	3
6	藤田 隆司	三重県立稲生高等学校	2

◎京都府 (32名)

No.	氏名	所属	分科会
1	角井 弘之	京都府立桂高等学校	2
2	越智 雅之	京都府立乙訓高等学校	2
3	小谷 栄二	京都府立南陽高等学校	2
4	中村 公彦	京都府立西乙訓高等学校	2
5	松木 良平	京都府立北稜高等学校	2
6	柏木 佳久	京都府高等学校体育連盟【司会者】	
7	谷口 直子	京都府高等学校体育連盟	2
8	勢井 健介	京都府高等学校体育連盟	2
9	松島進之介	京都府高等学校体育連盟	2
10	三浦 敏史	京都府立鳥羽高等学校	1
11	温井 雅人	大谷高等学校	1
12	山本 雄貴	京都府立東稜高等学校	3
13	北川 茂伸	京都精華学園高等学校	2
14	廣田 貴昭	京都府立清明高等学校	2
15	寺本 衣里	京都府立洛水高等学校	1
16	下庄 秀生	同志社高等学校	3
17	稲岡 克彦	京都府立田辺高等学校	2
18	中山 翔太	京都府立菟道高等学校	1
19	安田 諒希	京都府立京都すばる高等学校	3
20	西山 浩司	京都府立城南菱創高等学校	3
21	提中 恵	京都府立鴨沂高等学校	1
22	多賀 子竜	京都府立木津高等学校	3
23	宮本 竜二	京都成章高等学校	3
24	米本 朋生	京都府立園部高等学校	1
25	福田 智幸	京都府立清明高等学校	2
26	早川 一行	京都府立清明高等学校	2
27	高野 靖弘	京都市立西京高等学校定時制	1
28	原田 潤自	京都市立西京高等学校定時制	2
29	飯田 洋平	京都聖母学院高等学校	1
30	西村 仁志	京都聖母学院高等学校	3
31	小倉 宏允	京都府立網野高等学校	3
32	大島 淳史	京都市立京都工学院高等学校【発表者】	2

◎大阪府 (6名)

No.	氏名	所属	分科会
1	田尻 肇	大阪府立千里青雲高等学校	3
2	浅川 又一	大阪府立寝屋川高等学校(定)	2
3	吉田 実	大阪高等学校体育連盟	1
4	小岸 照夫	大阪府立河南高等学校	3
5	児玉 篤	常翔学園高等学校	2
6	白木 繁之	常翔学園高等学校	1

◎兵庫県 (9名)

No.	氏名	所属	分科会
1	升川 清則	兵庫県立兵庫高等学校	1
2	鈴木 義章	兵庫県立神戸高塚高等学校	2
3	新井 友彦	兵庫県立加古川北高等学校	3
4	大西 正城	兵庫県立太子高等学校	1
5	福留 慶剛	兵庫県立舞子高等学校	2
6	清澤 芳寛	兵庫県立長田高等学校	3
7	松本 敏尚	兵庫県教育委員会事務局体育保健課	1
8	岡田 勝広	兵庫県立三木東高等学校	3
9	上田 雄太	兵庫県立北摂三田高等学校	2

◎岡山県 (24名)

No.	氏名	所属	分科会
1	時岡 英雄	岡山県立岡山朝日高等学校	3
2	藤原 洋造	岡山県立東岡山工業高等学校	3
3	安達 和泰	岡山県立新見高等学校北校地	3
4	國定 博明	岡山県立玉野光南高等学校	3
5	藤野 智	岡山県立鴨方高等学校	1
6	水島ゆかり	岡山県立勝間田高等学校	1
7	向井 雅宣	岡山県立岡山操山高等学校	1
8	牧野 謙二	岡山県立倉敷中央高等学校	1
9	東 京子	岡山県立岡山一宮高等学校	1
10	須田 考一	岡山県立玉島商業高等学校	3
11	平谷 昌樹	岡山県立岡山大安寺中等教育学校	1
12	若林 美奈	岡山県立倉敷青陵高等学校	1
13	福尾 洋子	岡山県立倉敷古城池高等学校	2
14	羽賀慎一郎	岡山県立興陽高等学校	3
15	立石正結子	岡山県立新見高等学校南校地	1
16	額田 都	岡山県立西大寺高等学校	1
17	神田 亮一	岡山県立岡山御津高等学校	1
18	延原 良明	岡山県立岡山南高等学校	1
19	名古屋忠士	岡山県立倉敷古城池高等学校	1
20	森定 照広	岡山県立倉敷中央高等学校【発表者】	1
21	小林 桂子	岡山県立西大寺高等学校	1
22	寺岡 謙治	岡山県立倉敷南高等学校	2
23	藤森 正人	岡山県立岡山南高等学校	1
24	松村 和憲	岡山県教育庁保健体育課	3

◎奈良県 (11名)

No.	氏名	所属	分科会
1	吉田 浩一	奈良県立奈良情報商業高等学校	1
2	真野功太郎	奈良県立大和広陵高等学校【司会者】	1
3	坂東 昭栄	奈良県立香芝高等学校	1
4	西岡 健	奈良県立西の京高等学校	2
5	吉田 真一	奈良県立畝傍高等学校	3
6	越水 高士	奈良県立奈良情報商業高等学校	3
7	石井 大紀	奈良県立畝傍高等学校	2
8	金田 美德	奈良県立平城高等学校	2
9	西村 彩	奈良市立一条高等学校	2
10	大倉 直子	奈良大学附属高等学校	2
11	西田 大佐	奈良県立添上高等学校	3

◎和歌山県 (6名)

No.	氏名	所属	分科会
1	雑賀 敏浩	和歌山県立和歌山北高等学校	2
2	揚村 典生	和歌山県立紀北工業高等学校	3
3	武野 宗睦	和歌山県立和歌山北高等学校【司会者】	1
4	裕 雅樹	和歌山県立紀北工業高等学校	1
5	原田 海希	和歌山県立星林高等学校	1
6	大國 康太	和歌山県立和歌山商業高等学校	2

◎広島県 (5名)

No.	氏名	所属	分科会
1	小林 泰崇	広島県立福山葦陽高等学校	1
2	田中 一徳	広島県立広高等学校	2
3	平田 篤	広島県立広島皆実高等学校	3
4	樋口 裕志	広島県立広島井口高等学校	1
5	大川いづみ	広島県立高陽高等学校	2

◎鳥取県 (11名)

No.	氏名	所属	分科会
1	松田 敏男	鳥取県立米子白鳳高等学校	2
2	桑名 圭司	鳥取県立鳥取中央育英高等学校【発表者】	2
3	山田 晃功	鳥取県立鳥取緑風高等学校	2
4	湯浅 卓也	鳥取県立境高等学校	2
5	南 雅樹	国立米子工業高等専門学校	2
6	三村 雅人	鳥取県立鳥取湖陵高等学校	2
7	池田 雄哉	倉吉北高等学校	2
8	山本 真生	鳥取県立倉吉東高等学校	2
9	中島 靖雄	鳥取県立八頭高等学校	2
10	望月 史代	鳥取県立八頭高等学校	2
11	本坂 和也	鳥取県立八頭高等学校	2

◎山口県 (7名)

No.	氏名	所属	分科会
1	渡邊 義明	山口県立豊浦高等学校	2
2	町田 英利	山口県立徳山高等学校徳山北分校	3
3	木田 勝久	山口県立田部高等学校	1
4	三好 雪絵	山口県立柳井商工高等学校	2
5	原井 進	山口県立西京高等学校	2
6	齊藤英一郎	山口県立西京高等学校	2
7	久保田 信	山口県立西京高等学校	1

◎徳島県 (4名)

No.	氏名	所属	分科会
1	藤井 敬久	徳島県立鳴門渦潮高等学校	1
2	高原 清秀	徳島県立阿波高等学校	1
3	清住 直健	徳島県立鳴門渦潮高等学校	1
4	大岩 靖	徳島県立鳴門渦潮高等学校	1

◎島根県 (7名)

No.	氏名	所属	分科会
1	井場 浩	島根県立安来高等学校	1
2	神門 良博	島根県立松江工業高等学校	2
3	山尾 祐	島根県立松江農林高等学校	3
4	金山 紀幸	島根県立松江商業高等学校	1
3	小松 正道	島根県立松江南高等学校	2
4	澤谷 隆成	島根県立松江工業高等学校	3
5	岡崎 綾子	島根県立松江南高等学校	1

◎香川県 (12名)

No.	氏名	所属	分科会
1	渡邊 浩三	香川県立丸亀城西高等学校	3
2	高田 孝行	香川県立高松高等学校	1
3	伊賀 一誠	香川県立坂出高等学校	1
4	福井 博三	香川県立津田高等学校	3
5	中山 尚昭	香川県立高松高等学校	2
6	黒田 浩	高松市立高松第一高等学校	1
7	鳥居 弘毅	香川県立高松南高等学校	3
8	岡 宏彰	香川県立香川中央高等学校	1
9	久保 樹	香川県立丸亀高等学校	1
10	土井 由喜	香川県立琴平高等学校	2
11	多田 博之	香川県立高瀬高等学校	1
12	坂井 貴子	香川県立観音寺第一高等学校	3

◎愛媛県 (5名)

No.	氏名	所属	分科会
1	長井 俊朗	愛媛県立松山北高等学校	1
2	八木 俊博	愛媛県立大洲高等学校	2
3	川中 慶明	愛媛県立松山北高等学校	1
4	川中 正成	愛媛県立松山西中等教育学校	2
5	瀬良 耕二	愛媛県立松山北高等学校	3

◎高知県 (4名)

No.	氏名	所属	分科会
1	小原 昌信	高知県立高知丸の内高等学校	1
2	田中 尚幸	高知県立高知丸の内高等学校	1
3	本田 貴久	高知県立室戸高等学校	3
4	武中 将輝	高知県立高知西高等学校	3

◎福岡県 (9名)

No.	氏名	所属	分科会
1	幾竹 浩子	福岡県立小郡高等学校	1
2	児玉 正悟	福岡県立福岡工業高等学校	1
3	藤原 洋平	福岡県立八幡工業高等学校	2
4	坂井 麗子	福岡県立浮羽工業高等学校	2
5	大淵 勝隆	福岡県立嘉徳東高等学校	2
6	江崎 健史	福岡県立久留米高等学校	3
7	錦戸 聖周	福岡県立山門高等学校	3
8	樂山 京平	福岡県立八幡工業高等学校	3
9	高野 道子	福岡県立ありあけ新世高等学校	3

◎佐賀県 (5名)

No.	氏名	所属	分科会
1	中島 慎一	佐賀県立多久高等学校	3
2	堤 啓剛	佐賀県立佐賀東高等学校	2
3	松本 究	佐賀県立有田工業高等学校	1
4	杠 美津司	佐賀県立佐賀東高等学校	2
5	江頭 加奈	佐賀県立鹿島高等学校	3

◎長崎県 (20名)

No.	氏名	所属	分科会
1	安部 成年	長崎県立長崎南高等学校	1
2	森 彰	長崎県立西陵高等学校	2
3	岡崎 天一	長崎県立長崎南高等学校	3
4	今崎 克也	長崎県立西陵高等学校	1
5	松下 達喜	長崎県立佐世保西高等学校	2
6	狩野 政幸	長崎県立長崎明誠高等学校	3
7	井手 由美	長崎県立西陵高等学校	1
8	中里 圭輔	長崎県立佐世保西高等学校	2
9	小林 毅	長崎県立島原農業高等学校	3
10	吉野 憲司	長崎県立佐世保商業高等学校	1
11	新里 哲史	長崎県立猶興館高等学校	2
12	伊藤 洋	長崎県立諫早商業高等学校	3
13	上野 陽一	長崎県立長崎西高等学校	1
14	藤田 洋介	長崎県立長崎商業高等学校	2
15	馬場 秀樹	長崎県立諫早高等学校	3
16	松尾 邦彦	長崎県立大村工業高等学校	1
17	友松 宏之	長崎県立佐世保南高等学校	2
18	中田 雄一	長崎県立北松農業高等学校	3
19	皆良田憲明	長崎県立長崎南高等学校	1
20	溝口弘一郎	長崎県立長崎商業高等学校	3

◎熊本県 (8名)

No.	氏名	所属	分科会
1	赤星 隆弘	熊本県立大津高等学校	2
2	伊藤 勝之	熊本県立熊本高等学校	1
3	林 智貴	熊本県立済々黌高等学校	2
4	時田 剛二	熊本県立熊本商業高等学校	3
5	田代 基浩	熊本県立鹿本高等学校	1
6	栗原 望	熊本県立球磨中央高等学校	2
7	吉田 智	熊本県立芦北高等学校	3
8	原田 恭宏	熊本県高等学校体育連盟	1

◎大分県 (3名)

No.	氏名	所属	分科会
1	井上 倫明	大分県立大分鶴崎高等学校	1
2	安部 新悟	大分県立大分商業高等学校	1
3	檜原 剛	大分県立由布高等学校	

◎宮崎県 (6名)

No.	氏名	所属	分科会
1	横山 美和	宮崎県立宮崎南高等学校	3
2	大江 一成	宮崎県立宮崎南高等学校	3
3	日野 譲士	宮崎県立日向工業高等学校【発表者】	3
4	都甲 尚生	宮崎県スポーツ振興課	3
5	萱野 浩介	宮崎県立延岡高等学校	3
6	阿部 久美	宮崎県立高鍋高等学校	3

◎鹿児島県 (7名)

No.	氏名	所属	分科会
1	鹿倉 貢	鹿児島県立鹿児島南高等学校	3
2	満丸 浩	鹿児島県立鹿児島工業高等学校	3
3	山元 晃一	鹿児島県立鹿児島南高等学校	3
4	石井 隆盛	鹿児島県立錦江湾高等学校	3
5	西園 和昭	鹿児島県立鹿児島工業高等学校	3
6	上村 拓也	鹿児島県立伊集院高等学校	3
7	成田 智春	鹿児島県立鹿児島水産高等学校	3

◎沖縄県 (7名)

No.	氏名	所属	分科会
1	前川 守克	沖縄県立中部農林高等学校	1
2	上里 弘美	沖縄県立那覇国際高等学校	2
3	知名 朝次	沖縄県立陽明高等学校	3
4	竹西 正好	沖縄県立豊見城高等学校	1
5	花木 光成	沖縄県立那覇商業高等学校	2
6	平良 正和	沖縄県立浦添高等学校	3
7	朝妻 友洋	沖縄県立泊高等学校【発表者】	2

◎研究者 (1名)

No.	氏名	所属	分科会
1	嶋崎 雅規	国際武道大学	3

◎滋賀県 (109名)

No.	氏名	所属	分科会
1	東谷 忠彦	滋賀県立甲西高等学校	3
2	檜垣 成和	滋賀県立甲西高等学校	3
3	松原 友哉	滋賀県立甲西高等学校	3
4	西沢 悟	滋賀県立安曇川高等学校【発表者】	3
5	三村 誠一	滋賀県立大津商業高等学校	
6	松本 空	滋賀県立水口東高等学校	
7	大江 康之	滋賀県立甲西高等学校	
8	吉居 克広	比叡山高等学校	1
9	米澤 宏明	滋賀県立石山高等学校	2
10	藤井 美紀	滋賀短期大学附属高等学校	3
11	小林 弘幸	滋賀県立愛知高等学校	1
12	小水 秀記	滋賀県立愛知高等学校	2
13	上田 勝也	滋賀県立大津商業高等学校	3
14	八木佐知男	滋賀県立彦根翔西館高等学校	1
15	小澤 尚志	滋賀県立湖南農業高等学校	2
16	松岡 遼	滋賀県立玉川高等学校	3
17	福岡恵美子	滋賀県立守山高等学校	1
18	久保田和子	比叡山高等学校	2
19	中井 良輔	滋賀県立玉川高等学校	3
20	西村 太智	滋賀県立栗東高等学校	1
21	仲矢 智博	滋賀県立長浜北高等学校	1
22	宮田 昌紀	滋賀県立大津高等学校	2
23	川崎いづみ	滋賀県立八幡工業高等学校	3
24	佐野 彩子	滋賀県立草津東高等学校	1
25	阪本 雅紀	滋賀県立堅田高等学校	2
26	今井 正	滋賀県立瀬田工業高等学校	3
27	吉原 翔	滋賀県立北大津高等学校	1
28	森本 洋平	滋賀県立北大津高等学校	2
29	田中 雄大	滋賀県立石山高等学校	3
30	今居 利彦	滋賀県立石山高等学校	1
31	阿部 修平	滋賀県立大津商業高等学校	2
32	花田 遥平	滋賀県立膳所高等学校	3
33	中村 大督	滋賀県立膳所高等学校	2
34	渡邊 元彦	滋賀県立瀬田工業高等学校	1
35	久田 淳也	滋賀県立大津高等学校	
36	川瀬 千津	滋賀県立虎姫高等学校	
37	藤居 裕士	滋賀県立長浜北高等学校	1
38	前田 秀生	滋賀県立堅田高等学校	1
39	吉田 靖	滋賀県立長浜北高等学校	2
40	西河 豊人	滋賀県立甲西高等学校	3
41	岩崎 俊裕	滋賀県立虎姫高等学校	1
42	川嶋 克典	滋賀県立八幡工業高等学校	1
43	吉田 高雪	滋賀県立八幡商業高等学校	2
44	仙波 直人	滋賀県立八日市高等学校	2
45	保積 孝宏	滋賀県立長浜北高等学校	3
46	清水 絵伊	滋賀県立伊香高等学校	1
47	窪田 大地	滋賀県立大津商業高等学校	1
48	石田 開三	滋賀県立伊香高等学校	2
49	桂本佳世子	滋賀県立彦根東高等学校	1
50	乾 文晃	滋賀学園高等学校	2
51	目片 康人	滋賀県立湖南農業高等学校	1
52	武友 陽平	滋賀県立大津商業高等学校	2
53	吉田 卓矢	綾羽高等学校	3
54	吉田 壮志	滋賀県立八幡高等学校	1
55	村上 晴子	滋賀県立草津東高等学校	2
56	眞弓 寛文	近江兄弟社高等学校	3
57	嶋貫 朝美	滋賀県立八日市高等学校	2
58	塚本 国夫	近江高等学校	3
59	中川 貴敏	滋賀県立北大津高等学校	1
60	山田 容子	滋賀県立長浜北高等学校	1

◎滋賀県 (109名)

No.	氏名	所属	分科会
61	宮田 崇弘	滋賀県立虎姫高等学校	3
62	松村 大介	滋賀県立安曇川高等学校	3
63	伊丹 徹	滋賀県立彦根翔西館高等学校	2
64	大崎 智	滋賀県立信楽高等学校	1
65	元持 斉	滋賀県立草津東高等学校	1
66	奥野 光洋	滋賀県立湖南農業高等学校	2
67	村山 雄輔	滋賀県立甲西高等学校	3
68	新井 大輔	滋賀県立石部高等学校	1
69	上原 徹	滋賀県立石山高等学校	2
70	三野 聡輝	滋賀県立草津東高等学校	3
71	岡 美成	滋賀県立湖南農業高等学校	
72	押谷 朋成	滋賀県立彦根工業高等学校	
73	吉武 美保	滋賀県立彦根翔西館高等学校	
74	熊谷 基	滋賀県立長浜農業高等学校	1
75	湯 真彦	滋賀県立膳所高等学校	2
76	加藤 徳彦	滋賀県立膳所高等学校	1
77	中島 優美	滋賀県立膳所高等学校	1
78	永野 巖	滋賀県立大津高等学校	1
79	辻 正人	滋賀県立瀬田工業高等学校	1
80	山本悠美子	滋賀県立瀬田工業高等学校	1
81	後藤 龍一	滋賀県立八幡商業高等学校	3
82	王 立人	滋賀県立彦根東高等学校	3
83	渡邊 浩二	滋賀県立膳所高等学校	3
84	沢井 芳崇	滋賀県立国際情報高等学校	3
85	周防 成彦	滋賀県立彦根東高等学校	3
86	南部 康弘	滋賀県立虎姫高等学校	3
87	平川 清士	滋賀県立草津東高等学校	3
88	小山内彩夏	滋賀県立米原高等学校	3
89	荒川 淳也	滋賀県立石山高等学校	1
90	白迫 裕二	滋賀県立河瀬高等学校	2
91	武田 大輔	滋賀県立彦根翔西館高等学校	3
92	岸下 清登	滋賀県立八幡商業高等学校	3
93	大倉 信良	滋賀県立河瀬高等学校	3
94	津田 久美	滋賀県立長浜北星高等学校	3
95	山田 雄大	滋賀県立愛知高等学校	3
96	乙須 一心	滋賀短期大学附属高等学校	2
97	奈須 祐亮	滋賀県立虎姫高等学校	2
98	山藤 亮	滋賀県立北大津高等学校	2
99	吉田 裕	滋賀県立河瀬高等学校	1
100	川上 健一	滋賀県立長浜北星高等学校	2
101	三上 啓	滋賀県立八日市高等学校	2
102	小島 孝弘	滋賀県立膳所高等学校	2
103	竹中 俊瑛	滋賀県立彦根翔西館高等学校	2
104	藤田 貴大	滋賀県立安曇川高等学校	2
105	増田 篤志	滋賀県立彦根工業高等学校	2
106	花房 聡	滋賀県立彦根翔西館高等学校	2
107	辻 彰彦	滋賀県立伊香高等学校	2
108	河原 真	滋賀県立東大津高等学校	1
109	今村由紀子	滋賀県立草津高等学校	3

【実行委員会】

No.	氏名	所属	役職
1	藤井 晃一	滋賀県高等学校長協会 会長	顧問
2	國松 茂樹	滋賀県教育委員会事務局保健体育課課長	
3	門 久仁裕	滋賀県高体連会長	会長
4	田邊 雅之	滋賀県高体連研究部長	副会長
5	吉澤加寿子	滋賀県高体連副会長	
6	岸本 英幸	滋賀県高体連副会長	監事
7	松澤 佳子	滋賀県高体連監事	
8	岩田 篤夫	滋賀県高体連監事	委員長
9	東谷 正宏	滋賀県高体連理事長	
10	青井 清昭	滋賀県高体連研究部委員長	副委員長
11	小田 隆司	滋賀県教育委員会事務局保健体育課参事	委員
12	三村 誠一	滋賀県立大津商業高等学校	
13	久田 淳也	滋賀県立大津高等学校	
14	岡 美成	滋賀県立湖南農業高等学校	
15	西沢 悟	滋賀県立安曇川高等学校	
16	片岡 直之	滋賀県高体連副理事長	
17	藤田 武志	滋賀県高体連副理事長	
18	北居 雅	滋賀県高体連副理事長	
19	水野 禎美	滋賀県高体連事務局長	

【運営委員会】

No.	氏名	所属	部別
1	三村 誠一	滋賀県立大津商業高等学校【部長】	総務部
2	松本 空	滋賀県立水口東高等学校【副部長】	
3	大江 康之	滋賀県立甲西高等学校【副部長】	
4	吉居 克広	比叡山高等学校	
5	米澤 宏明	滋賀県立石山高等学校	
6	藤井 美紀	滋賀短期大学附属高等学校	
7	小林 弘幸	滋賀県立愛知高等学校	
8	小水 秀記	滋賀県立愛知高等学校	
9	上田 勝也	滋賀県立大津商業高等学校	
10	八木佐知男	滋賀県立彦根翔西館高等学校	
11	小澤 尚志	滋賀県立湖南農業高等学校	
12	松岡 遼	滋賀県立玉川高等学校	
13	福岡恵美子	滋賀県立守山高等学校	
14	久保田和子	比叡山高等学校	
15	中井 良輔	滋賀県立玉川高等学校	
16	西村 太智	滋賀県立栗東高等学校	
17	仲矢 智博	滋賀県立長浜北高等学校	
18	宮田 昌紀	滋賀県立大津高等学校	
19	川崎いづみ	滋賀県立八幡工業高等学校	
20	佐野 彩子	滋賀県立草津東高等学校	
21	阪本 雅紀	滋賀県立堅田高等学校	
22	今井 正	滋賀県立瀬田工業高等学校	
23	吉原 翔	滋賀県立北大津高等学校	
24	森本 洋平	滋賀県立北大津高等学校	
25	田中 雄大	滋賀県立石山高等学校	
26	今居 利彦	滋賀県立石山高等学校	
27	阿部 修平	滋賀県立大津商業高等学校	
28	花田 遥平	滋賀県立膳所高等学校	
29	中村 大督	滋賀県立膳所高等学校	
30	渡邊 元彦	滋賀県立瀬田工業高等学校	

【運営委員会】

No.	氏名	所属	部別	No.	氏名	所属	部別
31	久田 淳也	滋賀県立大津高等学校【部長】	式 典 部	67	岡 美成	滋賀県立湖南農業高等学校【部長】	発 表 ・ 編 集 部
32	川瀬 千津	滋賀県立虎姫高等学校【副部長】		68	押谷 朋成	滋賀県立彦根工業高等学校【副部長】	
33	藤居 裕士	滋賀県立長浜北高等学校		69	吉武 美保	滋賀県立彦根翔西館高等学校【副部長】	
34	前田 秀生	滋賀県立堅田高等学校		70	熊谷 基	滋賀県立長浜農業高等学校	
35	吉田 靖	滋賀県立長浜北高等学校		71	湯 真彦	滋賀県立膳所高等学校	
36	西河 豊人	滋賀県立甲西高等学校		72	加藤 徳彦	滋賀県立膳所高等学校	
37	岩崎 俊裕	滋賀県立虎姫高等学校		73	中島 優美	滋賀県立膳所高等学校	
38	川嶋 克典	滋賀県立八幡工業高等学校		74	永野 巖	滋賀県立大津高等学校	
39	吉田 高雪	滋賀県立八幡商業高等学校		75	辻 正人	滋賀県立瀬田工業高等学校	
40	仙波 直人	滋賀県立八日市高等学校		76	山本悠美子	滋賀県立瀬田工業高等学校	
41	保積 孝宏	滋賀県立長浜北高等学校		77	後藤 龍一	滋賀県立八幡商業高等学校	
42	清水 絵伊	滋賀県立伊香高等学校		78	王 立人	滋賀県立彦根東高等学校	
43	窪田 大地	滋賀県立大津商業高等学校		79	渡邊 浩二	滋賀県立膳所高等学校	
44	石田 開三	滋賀県立伊香高等学校		80	沢井 芳崇	滋賀県立国際情報高等学校	
45	桂本佳世子	滋賀県立彦根東高等学校		81	周防 成彦	滋賀県立彦根東高等学校	
46	乾 文晃	滋賀学園高等学校		82	南部 康弘	滋賀県立虎姫高等学校	
47	目片 康人	滋賀県立湖南農業高等学校		83	平川 清士	滋賀県立草津東高等学校	
48	武友 陽平	滋賀県立大津商業高等学校		84	小山内彩夏	滋賀県立米原高等学校	
49	吉田 卓矢	綾羽高等学校		85	荒川 淳也	滋賀県立石山高等学校	
50	吉田 壮志	滋賀県立八幡高等学校		86	白迫 裕二	滋賀県立河瀬高等学校	
51	村上 晴子	滋賀県立草津東高等学校		87	武田 大輔	滋賀県立彦根翔西館高等学校	
52	眞弓 寛文	近江兄弟社高等学校		88	岸下 清登	滋賀県立八幡商業高等学校	
53	嶋貫 朝美	滋賀県立八日市高等学校		89	大倉 信良	滋賀県立河瀬高等学校	
54	塚本 国夫	近江高等学校		90	津田 久美	滋賀県立長浜北星高等学校	
55	中川 貴敏	滋賀県立北大津高等学校		91	山田 雄大	滋賀県立愛知高等学校	
56	山田 容子	滋賀県立長浜北高等学校		92	乙須 一心	滋賀短期大学附属高等学校	
57	宮田 崇弘	滋賀県立虎姫高等学校		93	奈須 祐亮	滋賀県立虎姫高等学校	
58	松村 大介	滋賀県立安曇川高等学校		94	山藤 亮	滋賀県立北大津高等学校	
59	伊丹 徹	滋賀県立彦根翔西館高等学校		95	吉田 裕	滋賀県立河瀬高等学校	
60	大崎 智	滋賀県立信楽高等学校		96	川上 健一	滋賀県立長浜北星高等学校	
61	元持 齐	滋賀県立草津東高等学校		97	三上 啓	滋賀県立八日市高等学校	
62	奥野 光洋	滋賀県立湖南農業高等学校		98	小島 孝弘	滋賀県立膳所高等学校	
63	村山 雄輔	滋賀県立甲西高等学校		99	竹中 俊瑛	滋賀県立彦根翔西館高等学校	
64	新井 大輔	滋賀県立石部高等学校		100	藤田 貴大	滋賀県立安曇川高等学校	
65	上原 徹	滋賀県立石山高等学校		101	増田 篤志	滋賀県立彦根工業高等学校	
66	三野 聡輝	滋賀県立草津東高等学校		102	花房 聡	滋賀県立彦根翔西館高等学校	
				103	辻 彰彦	滋賀県立伊香高等学校	
				104	河原 真	滋賀県立東大津高等学校	
				105	今村由紀子	滋賀県立草津高等学校	

令和元年度第54回全国高等学校体育連盟研究大会における 災害(大地震・火災等)・事故発生時の対応について

1. 事前の対策

(1) 実行委員・運営委員への周知

2で示す「災害・事故発生時の対応について」を「運営の手引き」に掲載し実行委員・運営委員全員に周知するとともに、災害発生時に誘導に当たる担当者を決定し、誘導のシミュレーションを行う。

また、実行委員・運営委員は以下のことについて確認する。

- ① 避難経路・避難場所
- ② AEDの設置場所・使用方法
- ③ 消火器の設置場所・使用方法

(2) 研究大会参加者への周知

2で示す「災害・事故発生時の対応について」を事前に参加者ほぼ全員に配付する「研究大会紀要」に掲載し、周知を図る。さらに、大会の開会式前にアナウンス担当者が災害発生時の注意点を放送する。

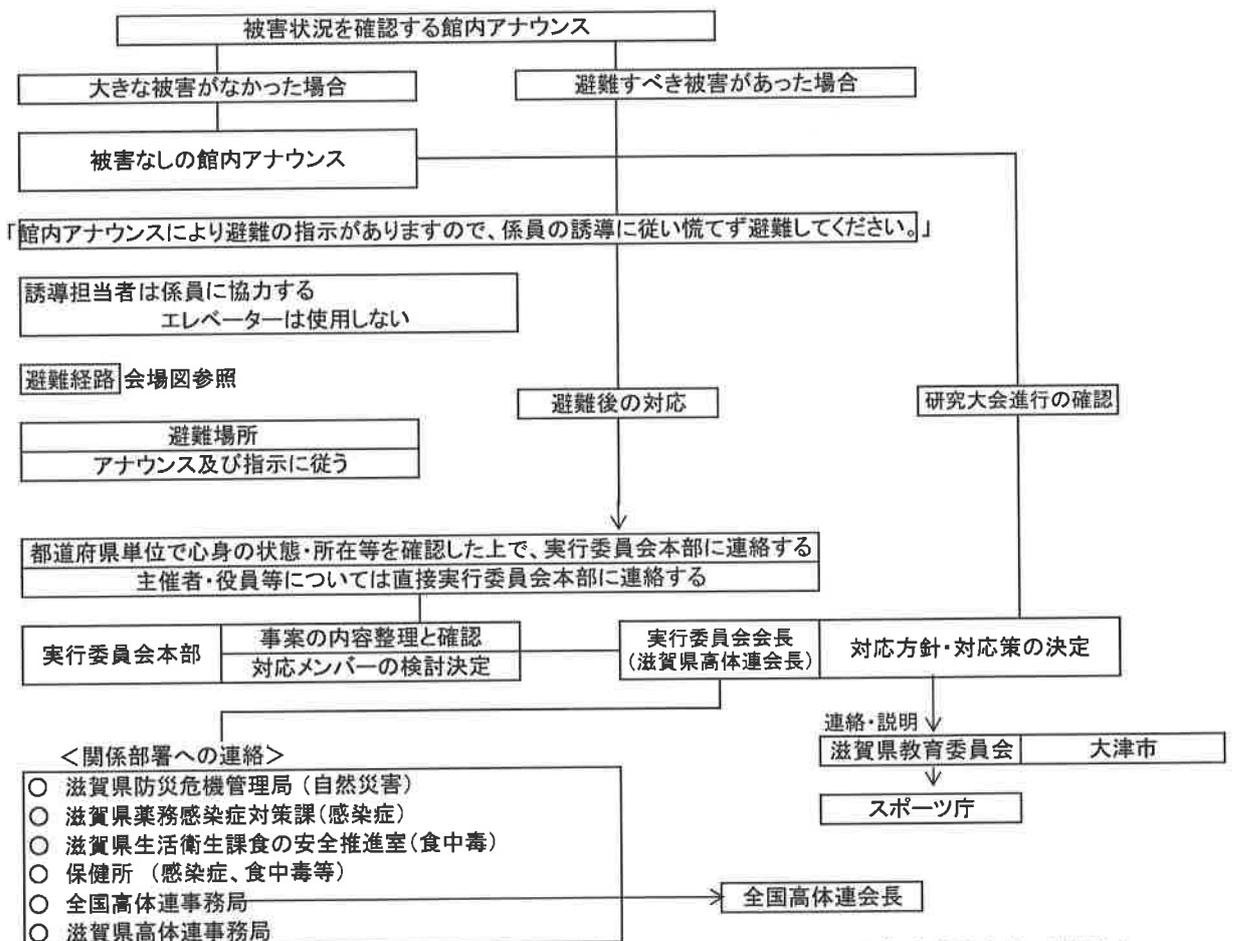
〈アナウンス原稿〉

「御来場の皆様にお願ひ申し上げます。大会を中断するような災害が発生した場合は、係員の指示があるまで落ち着いて自席でお待ちください。災害発生時の対応及び本会場の避難経路について、研究大会紀要〇頁に掲載しておりますので、事前にご確認願います。」

2. 災害・事故発生時の対応について

(1) 研究大会進行中に震度5以上の地震や火災報知器の発報等があった場合

司会者アナウンス 「落ち着いてその場に待機し、館内アナウンスをお待ちください。」



(2) 事故発生時や研究大会進行中以外での災害・事故発生時の対応について

① 事故(食中毒や感染症など含む)発生の場合

発見者が救急対応(消防・医療機関への連絡等)と実行委員会本部への連絡を行う

② 研究大会進行中以外の時間に災害や事故が発生した場合

所在施設や交通機関、または所轄の警察・消防等の指示により参加者各自で対応する → 実行委員会本部への連絡を行う

①②のケースともに実行委員会本部への連絡から先は、(1)と同様に対応する

〈災害・事故発生時の連絡先〉

実行委員会本部	077-528-4627
ピアザ滋賀県民交流センター	055-253-8111